

आयुर्वेद-मञ्जरी

द्वितीय अंक

सितंबर 2026

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद की हिन्दी पत्रिका

सितंबर 2026

द्वितीय अंक



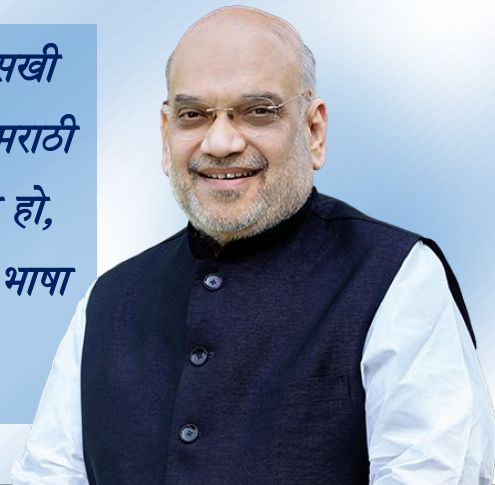
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद
(सी.सी.आर.ए.एस., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार)
ब्लॉक. 'ए' एवं 'डी', दूसरी मंजिल, बहुमंजिला भवन, मंजूश्री मिल परिसर,
गिरधरनगर ओवरब्रिज के पास, असारवा, अहमदाबाद – 380 004 (गुजरात)



भारत के प्रधानमंत्री
श्री नरेंद्र दामोदर दास मोदी

“हिंदी केवल संवाद का माध्यम नहीं, बल्कि हमारी पहचान और संस्कारों की जीवंत धरोहर है। इस अवसर पर आइए, हम सब मिलकर हिंदी सहित सभी भारतीय भाषाओं को समृद्ध बनाने और उन्हें आने वाली पीढ़ियों तक गर्व के साथ पहुँचाने का संकल्प लें। विश्व पटल पर हिंदी का बढ़ता सम्मान हम सबके लिए गर्व और प्रेरणा का विषय है।”

“हिन्दी एक प्रकार से सभी भारतीय भाषाओं की सखी है, और एक-दूसरे की पूरक है। चाहे गुजराती हो, मराठी हो, तेलुगू हो, मलयालम हो, तमिल हो या बांग्ला हो, हर भाषा हिन्दी को मजबूती देती है और हिन्दी हर भाषा को मजबूती देती है।”



केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री
श्री अमित शाह जी

वन्दे मातरम्

(श्री बंकिमचन्द्र चट्टोपाध्याय-विरचितम्)

वन्दे मातरम् ।

सुजलां सुफलां मलयजशीतलाम्,

शस्यश्यामलां मातरम् ।

वन्दे मातरम् ।

शुभ्रज्योत्स्नापुलकितयामिनीम्,

फुल्लकुसुमितद्रुमदलशोभिनीम्,

सुहासिनीं सुमधुरभाषिणीम्,

सुखदां वरदां मातरम् ।

वन्दे मातरम् ।

कोटि-कोटि-कण्ठ-कलकल-निनाद-कराले,

कोटि-कोटि-भुजैर्धृत-खरकरवाले,

के बोले मा! तुमि अबले?

बहुबलधारिणीं नमामि तारिणीम्,

रिपुदलवारिणीं मातरम् ।

वन्दे मातरम् ।

तुमि विद्या, तुमि धर्म,

तुमि हृदि, तुमि मर्म,

त्वं हि प्राणाः शरीरे ।

बाहुते तुमि मा शक्ति,

हृदये तुमि मा भक्ति,

तोमारै प्रतिमा गढ़ि मन्दिरे-मन्दिरे ।

वन्दे मातरम् ।

त्वं हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी,

कमला कमलदलविहारिणी,

वाणी विद्यादायिनी,

नमामि त्वां नमामि कमलाम्,

अमलाम् अतुलाम्,

सुजलां सुफलां मातरम् ।

वन्दे मातरम् ।



प्रस्तावना

‘आयुर्वेद-मञ्जरी’ एक संवादात्मक पत्रिका है, जो आयुर्वेदानुरागियों के मध्य ज्ञान, अनुभव एवं सृजनशीलता के आदान-प्रदान का माध्यम बनकर विकसित हो रही है। यह पत्रिका उस दिव्य आयुर्वेद-गंगा की अमृतधारा है, जो ऋषियों के तप और अनुभूति से अवतरित होकर राजभाषा हिंदी के माध्यम से जनमानस के हृदय-सरोवर तक पहुँचने का विनम्र प्रयास करती है—जिससे हृदय के कमल खिलें और आयुर्वेदिक चेतना पुष्ट हो।

हम सभी आयुर्वेदविदों, विद्यार्थियों, शोधकर्ताओं एवं जिज्ञासुओं से विशेष आग्रह करते हैं कि यदि आप अपने मौलिक विचारों एवं लेखों को जनकल्याण हेतु साझा करना चाहें, तो कृपया पत्रिका में दिए गए गूगल लिंक के माध्यम से अप्रकाशित एवं मौलिक सामग्री (वर्ड फॉर्मेट में) प्रेषित करें, ताकि संपादन प्रक्रिया सरल हो सके।

‘प्रतिभा’ खंड में आप अपनी रचनात्मक अभिव्यक्तियाँ जैसे कविताएँ, लेख, चित्र, निबंध आदि भेज सकते हैं।

‘अनुभव’ खंड में आप अपने चिकित्सकीय अनुभवों को, विशेषतः जो नवीन, मौलिक एवं अप्रकाशित हों, साझा कर सकते हैं।

पत्रिका में प्रकाशित प्रश्नोत्तरी, पहेली एवं शब्द संयोजन आदि के सही उत्तर भेजने वाले प्रथम 25 प्रतिभागियों के नाम अगले अंक में प्रकाशित किए जाएंगे।

हमें विश्वास है कि आप सभी के सक्रिय सहयोग एवं शुभाशीर्वाद से यह प्रयास अमृतनिर्झरी बनकर चिरकाल तक अविरल प्रवाहित होता रहेगा।

सादर,

संपादकीय टीम
आयुर्वेद-मञ्जरी

★ पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं / आलेखों में व्यक्त किए गए विचारों के लिए लेखक स्वयं उत्तरदायी होंगे।





केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

Central Council for Research in Ayurvedic Sciences

Ministry of Ayush, Govt. of India

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



संदेश

महानिदेशक की कलम से ...

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद द्वारा हिंदी की वार्षिक ई-पत्रिका 'आयुर्वेद-मञ्जरी' के द्वितीय अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। प्रवेशांक के पश्चात् इस अंक का प्रकाशन संस्थान की रचनात्मक, बौद्धिक एवं राजभाषा के प्रति प्रतिबद्धता की निरंतरता का परिचायक है। इस सराहनीय प्रयास हेतु संस्थान के प्रभारी सहायक निदेशक एवं समस्त अधिकारियों-कर्मचारियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।

'आयुर्वेद-मञ्जरी' आयुर्वेद के ज्ञान-विज्ञान को सरल एवं प्रभावी हिंदी में पाठकों तक पहुँचाने के साथ-साथ संस्थान की अनुसंधानपरक एवं रचनात्मक गतिविधियों को अभिव्यक्ति प्रदान करने का महत्वपूर्ण मंच है। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका आयुर्वेद एवं राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में निरंतर योगदान देती रहेगी और प्रेरणास्रोत बनेगी।

शुभकामनाओं सहित!

(प्रो. (वैद्य) रबिनारायण आचार्य)





केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

Central Council for Research in Ayurvedic Sciences

Ministry of Ayush, Govt. of India

डॉ. एन श्रीकांत, पीएचडी, डीएससी
Dr. N. Srikanth, PhD, DSc
उपमहानिदेशक / Deputy Director General



संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद द्वारा हिंदी की ई-पत्रिका 'आयुर्वेद-मञ्जरी' के द्वितीय अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। प्रथम अंक के पश्चात् इसका निरंतर प्रकाशन संस्थान की रचनात्मक एवं ज्ञानपरक गतिविधियों के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है। इस सराहनीय प्रयास के लिए संपादन मंडल एवं सभी सहयोगियों को मेरी हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।

गृहपत्रिका किसी भी संस्थान की गतिविधियों, उपलब्धियों और रचनात्मकता का प्रतिबिंब होती है तथा कर्मिकों को अपनी प्रतिभा एवं विचारों की अभिव्यक्ति का मंच प्रदान करती है। मुझे विश्वास है कि 'आयुर्वेद-मञ्जरी' आयुर्वेद के ज्ञान-विज्ञान को हिंदी के माध्यम से जनसामान्य तक पहुँचाने और राजभाषा के प्रयोग को प्रोत्साहित करने में निरंतर महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

शुभकामनाओं सहित!

(डॉ. एन. श्रीकांत)





केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार,
नई दिल्ली



संदेश

यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद की हिंदी गृहपत्रिका 'आयुर्वेद-मञ्जरी' का द्वितीय अंक प्रकाशित होने जा रहा है। प्रथम अंक के पश्चात् पत्रिका की यह निरंतरता संस्थान में राजभाषा हिंदी के प्रति प्रतिबद्धता एवं रचनात्मक गतिविधियों की सुदृढ़ परंपरा का परिचायक है। इस अवसर पर संस्थान के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को मेरी हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।

हिंदी हमारी संस्कृति, जीवन-मूल्यों और संस्कारों की सशक्त संवाहक है। गृहपत्रिका कार्मिकों को अपनी लेखन प्रतिभा एवं सृजनात्मक अभिव्यक्ति के लिए मंच प्रदान करती है। मुझे विश्वास है कि 'आयुर्वेद-मञ्जरी' हिंदी के प्रयोग को प्रोत्साहित करने के साथ-साथ आयुर्वेद के ज्ञान को पाठकों तक पहुँचाने में निरंतर प्रभावी भूमिका निभाएगी।

शुभकामनाओं सहित!

(दीपक कोछड़)

उप निदेशक (प्रशासन)

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार,
नई दिल्ली



संदेश

जनसेवा के प्रति समर्पित केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् के अधीनस्थ संस्थान क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद द्वारा राजभाषा हिंदी एवं हिंदी के माध्यम से आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार की दिशा में प्रारंभ की गई 'आयुर्वेद-मञ्जरी' का द्वितीय अंक प्रकाशित होना अत्यंत हर्ष का विषय है। प्रवेशांक से प्रारंभ हुई यह ज्ञानयात्रा अब निरंतरता और विस्तार की ओर अग्रसर है।

'आयुर्वेद-मञ्जरी' आयुर्वेद के विद्यार्थियों, अध्यापकों, शोधकर्ताओं एवं आयुर्वेद-प्रेमियों के लिए ज्ञान, अनुभव एवं विचारों के आदान-प्रदान का सशक्त मंच बन रही है। आशा है कि यह पत्रिका आयुर्वेद के ज्ञान-विज्ञान को सरल हिंदी में जनसामान्य तक पहुँचाने के साथ-साथ राजभाषा के संवर्धन में भी अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती रहेगी।

इस सतत प्रयास हेतु संपादकीय दल एवं सभी सहयोगियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।

सादर शुभेच्छु,

प्रताप माखीजा
(डॉ. प्रताप माखीजा)

निदेशक (संस्थान) एवं प्रभारी हिंदी अधिकारी
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली



क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद
(सी.सी.आर.ए.एस., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार)



प्रभारी सहायक निदेशक (आयु.)

संदेश

प्रिय पाठकों,

सप्रेम नमस्कार!

‘आयुर्वेद-मञ्जरी’ के द्वितीय अंक के माध्यम से आप सभी से पुनः जुड़कर मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। प्रवेशांक के पश्चात् इस गृहपत्रिका का द्वितीय अंक हमारे संस्थान की रचनात्मकता, हिंदी के प्रति प्रतिबद्धता तथा आयुर्वेद के ज्ञान को पाठकों तक पहुँचाने के सतत प्रयास का परिचायक है।

गृहपत्रिका केवल गतिविधियों एवं उपलब्धियों का दस्तावेज नहीं होती, बल्कि कार्मिकों को अपनी प्रतिभा, विचारों और रचनात्मक अभिव्यक्ति को साझा करने का अवसर भी प्रदान करती है। संस्थान में राजभाषा हिंदी के प्रभावी प्रयोग को बढ़ावा देने में ‘आयुर्वेद-मञ्जरी’ की भूमिका महत्वपूर्ण है। मुझे विश्वास है कि कार्मिकों की सक्रिय सहभागिता से यह पत्रिका निरंतर समृद्ध होगी और आयुर्वेद एवं हिंदी के बीच सशक्त सेतु बनेगी।

संपादकीय दल, लेखकों एवं सभी सहयोगियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ। आशा है कि यह अंक पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक, प्रेरणादायक एवं उपयोगी सिद्ध होगा।

शुभकामनाओं सहित

डॉ. किरण विनायक काले
प्रभारी सहायक निदेशक (आयु.)



क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद
(सी.सी.आर.ए.एस., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार)

अनुसन्धान अधिकारी (आयु),
प्रभारी हिंदी अधिकारी

संपादक की कलम से

‘आयुर्वेद-मञ्जरी’ आयुर्वेदानुरागियों के मध्य ज्ञान, अनुभव एवं सृजनशीलता के आदान-प्रदान का एक संवादात्मक मंच है। यह ऋषियों और आचार्यों की समृद्ध परम्परा से प्रवाहित आयुर्वेद-ज्ञानामृत की धारा को राजभाषा हिंदी के माध्यम से जन-जन तक पहुँचाने का विनम्र प्रयास है।

इसी संवाद और सहभागिता की भावना से हम सभी आयुर्वेदविदों, विद्यार्थियों, शोधकर्ताओं, चिकित्सकों एवं जिज्ञासुओं से आग्रह करते हैं कि अपने मौलिक विचार, शोधपरक आलेख, चिकित्सकीय अनुभव एवं रचनात्मक लेखन ‘आयुर्वेद-मञ्जरी’ के माध्यम से साझा करें।

आइए, अपने ज्ञान और अनुभवों से आयुर्वेद की इस ज्ञानधारा को समृद्ध करें तथा उसके अमृतमय संदेश को जनकल्याण की भावना से जन-जन तक पहुँचाएँ।

वैद्य जयप्रकाश राम
अनुसन्धान अधिकारी (आयु)
प्रभारी हिंदी अधिकारी

ॐ अनुक्रमणिका ८३

स्तंभ	पृष्ठ संख्या
<u>औषधि खंड</u>	13
<u>स्वास्थ्य-मंत्र</u>	15
<u>स्वास्थ्य-सूत्र</u>	19
<u>जीवन-सूत्र</u>	21
<u>भोजन-सूत्र</u>	27
<u>ऋतुचर्या-सूत्र</u>	31
<u>अनुवाद-गंगा</u>	36
<u>प्लास्टिक सर्जरी और आयुर्वेद भाग - २</u>	39
<u>योग खंड</u>	49
<u>हिंदी साहित्य के सितारे</u>	59
<u>बचपन की यादें</u>	65
<u>प्रतिभा खंड</u>	69
<u>आयुर्वेद सूत्र शोध</u>	79
<u>आयुर्वेद शब्द संयोजन</u>	80
<u>आयुर्वेदिक प्रहेलिका</u>	83
<u>अनुभव संग्रह</u>	84
<u>आयुर्वेदिक व्यंजन</u>	87
<u>आयुष्मान का आयुर्वेद</u>	91
<u>प्रशासनिक शब्दावली & राजभाषा नियम, 1976 राजभाषा</u>	100
<u>सीसीआरएस के विषय में</u>	104
<u>संस्थान की गतिविधियाँ</u>	107



★ औषधि खण्ड ★

गुडूची (गिलोय): आयुर्वेद की अमृततुल्य औषधि



डॉ. निरल सोजित्रा
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद),
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
अहमदाबाद

प्रस्तावना

"अमृता नाम नाम्ना हि सर्वरोगहरत्वतः।"
भारत की औषधीय वनस्पतियों में गुडूची (*Tinospora cordifolia* (Willd.) Hook. f. & Thomson), जिसे सामान्यतः गिलोय, अमृता, छिन्नरुहा, मधुपर्णी आदि नामों से जाना जाता है, का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। आयुर्वेद में इसे "अमृता" कहा गया है, क्योंकि यह शरीर को रोगों से बचाने, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने तथा दीर्घायु प्रदान करने में सहायक मानी गई है। यह एक बहुवर्षीय आरोही लता है, जो भारत के लगभग सभी भागों में प्राकृतिक रूप से पाई जाती है तथा नीम, आम एवं अन्य वृक्षों पर चढ़कर विकसित होती है।



वनस्पति परिचय

गुडूची मेनिस्पर्मैसी (Menispermaceae) कुल की एक बहुवर्षीय आरोही लता है, जो भारत के अधिकांश भागों में प्राकृतिक रूप से पाई जाती है। यह सामान्यतः नीम, आम तथा अन्य वृक्षों पर चढ़कर विकसित होती है। इसका तना मांसल, रसयुक्त एवं धूसर-हरित रंग का होता है, जिस पर छोटे-छोटे उभार दिखाई देते हैं। इसकी हृदयाकार पत्तियाँ इसकी प्रमुख पहचान हैं, जबकि इसके पुष्प पीताभ-हरित एवं फल पकने पर चमकीले

लाल रंग के हो जाते हैं। आयुर्वेद में इसके तने का औषधीय उपयोग सर्वाधिक किया जाता है।

आयुर्वेदिक गुण एवं कर्म

आयुर्वेद के अनुसार गुडूची का रस तिक्त एवं कषाय, गुण लघु एवं स्निग्ध, वीर्य उष्ण तथा विपाक मधुर होता है। यह त्रिदोषशामक है तथा विशेष रूप से वात एवं पित्त दोष का शमन करती है। चरक संहिता में इसे श्रेष्ठ रसायन, ज्वरघ्न, दीपन, पाचन तथा बल्य द्रव्य कहा गया है। इसके अतिरिक्त यह रक्तप्रसादक, मेध्य, प्रमेहहर, कुष्ठघ्न तथा आमपाचक के रूप में भी प्रसिद्ध है। यही कारण है कि आयुर्वेद में अमृतारिष्ट, गुडूची सत्त्व, गुडूच्यादि क्वाथ, संजीवनी वटी तथा अनेक शास्त्रीय योगों में इसका प्रमुख स्थान है।

पारंपरिक उपयोग

भारतीय परम्परागत चिकित्सा में गुडूची का उपयोग ज्वर, पाण्डु, कामला, प्रमेह, वातरक्त, आमवात, त्वचा रोग, यकृत विकार, अपच तथा सामान्य दुर्बलता जैसी अनेक अवस्थाओं में चिकित्सकीय परामर्शानुसार किया जाता रहा है। आयुर्वेद का उद्देश्य केवल रोगों का उपचार ही नहीं, बल्कि "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्" भी है, और इस दृष्टि से गुडूची स्वास्थ्य संरक्षण एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता के संवर्धन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों में गुडूची में अनेक जैव सक्रिय रासायनिक घटकों जैसे एल्कलॉइड्स, डाइटरपेनॉइड्स, ग्लाइकोसाइड्स, स्टेरॉइड्स तथा पॉलीसैकेराइड्स की उपस्थिति पाई गई है। विभिन्न शोधों में इसके प्रतिरक्षावर्धक (इम्युनोमोड्यूलेटरी), एंटीऑक्सीडेंट, सूजनरोधी (एंटी-इन्फ्लामेटोरी), ज्वरनाशक, यकृत-संरक्षक तथा मधुमेहरोधी गुणों का अध्ययन किया गया है। इन अध्ययनों से इसके पारंपरिक उपयोगों को वैज्ञानिक आधार प्राप्त हुआ है, यद्यपि किसी भी रोग में इसका उपयोग योग्य आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह से ही करना चाहिए।

घरेलू उपयोग में सावधानियाँ

गुडूची का सेवन सामान्यतः सुरक्षित माना जाता है, परंतु इसका अनियंत्रित अथवा दीर्घकालीन सेवन चिकित्सकीय परामर्श के बिना नहीं करना चाहिए। गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली महिलाओं, गंभीर रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों तथा नियमित दवाएँ लेने वाले रोगियों को इसका सेवन चिकित्सक की सलाह से ही करना चाहिए।



संरक्षण एवं संवर्धन

औषधीय महत्व के कारण गुडूची की मांग निरंतर बढ़ रही है। अतः इसकी वैज्ञानिक खेती, उचित संग्रहण एवं संरक्षण अत्यंत आवश्यक है। घरों, विद्यालयों तथा औषधीय उद्यानों में इसकी खेती को प्रोत्साहित कर औषधीय पौधों के संरक्षण में महत्वपूर्ण योगदान दिया जा सकता है।

उपसंहार

निस्संदेह, गुडूची भारतीय ज्ञान परम्परा और आधुनिक विज्ञान के समन्वय का उत्कृष्ट उदाहरण है। यह केवल एक औषधीय लता नहीं, बल्कि प्रकृति का ऐसा अमूल्य रसायन है, जो स्वास्थ्य संवर्धन, रोग प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि तथा समग्र जीवन-गुणवत्ता के संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आयुर्वेद के सिद्धांतों के अनुरूप संतुलित आहार-विहार, स्वस्थ जीवनशैली तथा योग्य आयुर्वेद चिकित्सक के मार्गदर्शन में गुडूची का विवेकपूर्ण उपयोग जनस्वास्थ्य के संवर्धन में प्रभावी योगदान दे सकता है।

प्रकृति का यह अमृत उपहार—गुडूची, स्वस्थ जीवन का आधार।



स्वास्थ्य-मन्त्र

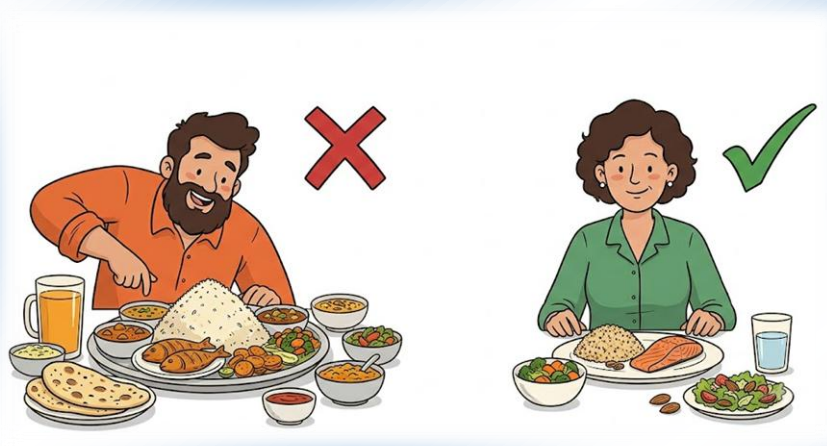


मात्राशी स्यात् ।

भोजन हमेशा मात्रावत् करें । यह भोजन की उचित मात्रा क्या है? इसका उत्तर है कि भोजन की मात्रा जाठराग्नि (पाचन क्षमता) के अनुसार होनी चाहिए-

आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी ॥

चरकसंहिता सूत्रस्थान 5/3



★ स्वास्थ्य-सूत्र ★

सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।
तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ॥

चरकसंहिता निदानस्थान 6/7

“जीवन में स्वास्थ्य को सर्वाधिक प्राथमिकता दें । आवश्यकता पड़ने पर अन्य सभी बातों की उपेक्षा करके भी शरीर की अनुपालना करनी चाहिए (यदि रोग हो तो रोग से मुक्ति का उपाय करना चाहिए, यदि कोई रोग नहीं है तो स्वास्थ्य बने रहे इसके लिए सदैव प्रयत्नशील रहना चाहिए । क्योंकि शरीर के न रहने पर सभी वस्तुओं का होना या न होना अर्थहीन हो जाता है ।”





★ जीवन-सूत्र ★

सुनना भी एक साधना है



वैद्य जयप्रकाश राम,

अनुसंधान अधिकारी (आयु)

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,

अहमदाबाद

श्रोता के पाँच लक्षण: उच्चैश्रवा, वृद्धश्रवा, उग्रश्रवा, चक्षुःश्रवा एवं भद्रश्रवा।

"श्रवणं ज्ञानस्य प्रथमं द्वारम्।"

ज्ञान की यात्रा कानों से नहीं, मन से सुनने से आरम्भ होती है।

क्या हम सचमुच सुनते हैं?

एक गुरु अपने शिष्यों को उपदेश दे रहे थे। प्रवचन समाप्त हुआ तो उन्होंने पूछा—"आज मैंने क्या कहा?"

एक शिष्य ने शब्द दोहरा दिए।

दूसरे ने उसका अर्थ बता दिया।

तीसरे ने विनम्रता से कहा—"गुरुदेव! मैं अभी भी सुन रहा हूँ; आपके शब्द मेरे भीतर उतर रहे हैं।"

गुरु मुस्कुराए और बोले—"जिस दिन शब्द जीवन बन जाएँ, उसी दिन श्रवण पूर्ण होता है।"

आज हम सब सुनते बहुत हैं—मोबाइल की घंटियाँ, समाचार, बहसें, विज्ञापन, सोशल मीडिया और अनगिनत सूचनाएँ। परंतु सुनना (Hearing) और श्रवण (Deep Listening)—दोनों में उतना ही अंतर है, जितना भोजन को देखकर तृप्त होने और उसे पचाकर शक्ति प्राप्त करने में।

भारतीय ऋषियों ने श्रवण को केवल ध्वनि ग्रहण करना नहीं माना; उन्होंने इसे ज्ञान, संस्कार और आत्मविकास की प्रथम सीढ़ी कहा है।

ज्ञान का पहला सोपान—श्रवण

उपनिषदों में ज्ञान-प्राप्ति की प्रसिद्ध त्रिस्तरीय प्रक्रिया बताई गई है—

श्रवण → मनन → निदिध्यासन



पहले सुनना, फिर उस पर विचार करना और अंततः उसे अपने जीवन का अंग बना लेना।

यदि श्रवण ही अधूरा हो, तो मनन भ्रमित होगा और जीवन में परिवर्तन कभी नहीं आएगा। इसलिए भारतीय शिक्षा-पद्धति में श्रेष्ठ श्रोता बनने पर उतना ही बल दिया गया, जितना श्रेष्ठ वक्ता बनने पर।

इसी संदर्भ में आदर्श श्रोता के पाँच गुण बताए गए हैं—

उच्चैश्रवा • वृद्धश्रवा • उग्रश्रवा • चक्षुःश्रवा • भद्रश्रवा

ये पाँच शब्द केवल नाम नहीं, बल्कि सुनने की पाँच उत्कृष्ट अवस्थाएँ हैं।

① उच्चैश्रवा — जो श्रेष्ठ सुनना चाहता है

उच्चं शृणोति इति उच्चैश्रवा।

अर्थात् जो ऊँचे, उदात्त और कल्याणकारी विचारों को सुनने की इच्छा रखता है।

आज का मनुष्य दिनभर अनेक सूचनाओं से घिरा रहता है। प्रश्न यह नहीं कि हम कितना सुनते हैं;

प्रश्न यह है कि हम क्या सुनते हैं?

उच्चैश्रवा वह है जो—

- गपशप से अधिक ज्ञान को महत्त्व देता है।
- मनोरंजन से अधिक सत्संग की खोज करता है।
- अपने मन को श्रेष्ठ विचारों का आहार देता है।

आज की भाषा में इसे बौद्धिक जिज्ञासा (Intellectual Curiosity) कहा जा सकता है।



🌿 जीवन से सीख

जैसे मधुमक्खी हजारों फूलों में से केवल मधु चुनती है, वैसे ही उच्चैश्रवा व्यक्ति संसार में रहते हुए भी श्रेष्ठ विचारों का चयन करता है।

② वृद्धश्रवा — जो अनुभव की वाणी सुनता है

वृद्धान् शृणोति इति वृद्धश्रवा।

यहाँ "वृद्ध" केवल आयु में बड़े व्यक्ति नहीं, बल्कि अनुभव, ज्ञान और विवेक से समृद्ध व्यक्ति हैं।

आज इंटरनेट हमें जानकारी दे सकता है, पर अनुभव नहीं दे सकता।

भारतीय संस्कृति ने गुरु, माता-पिता, आचार्य और अनुभवी जनों को इसलिए सम्मान दिया कि उनका जीवन स्वयं एक ग्रंथ होता है।

मनुस्मृति कहती है—

वृद्धसेवी हि सततं प्रज्ञां यशश्च विन्दति ।

जो अनुभवी जनों का सम्मान करता है, वह बुद्धि और यश प्राप्त करता है।

🌿 जीवन से सीख

जिस विद्यार्थी के पास गुरु का अनुभव है, उसे जीवन की अनेक भूलें स्वयं करके नहीं सीखनी पड़तीं।

③ उग्रश्रवा — जो कड़वा सत्य भी सुन सके

उग्रं शृणोति इति उग्रश्रवा ।

"उग्र" का अर्थ यहाँ क्रोध नहीं, बल्कि कटु किन्तु हितकारी सत्य है।

हम सब प्रशंसा सुनना चाहते हैं, परंतु आलोचना से बचते हैं।

उग्रश्रवा वह है—

- जो अपनी त्रुटियाँ सुनने का साहस रखता है।
- जो सुधार के लिए आलोचना स्वीकार करता है।
- जो सत्य को उसकी कठोरता सहित ग्रहण करता है।

🌿 जीवन से सीख

कड़वी औषधि रोग दूर करती है; उसी प्रकार कटु सत्य व्यक्तित्व का उपचार करता है।

आधुनिक मनोविज्ञान इसे **Constructive Feedback Acceptance** कहता है।

④ चक्षुःश्रवा — जो आँखों से भी सुनता है

चक्षुषा अपि शृणोति इति चक्षुःश्रवा ।

यह भारतीय मनोविज्ञान की अत्यंत सूक्ष्म अवधारणा है।

क्या केवल शब्द ही बोलते हैं?

नहीं।

आँखें बोलती हैं...

चेहरे के भाव बोलते हैं...

मौन भी बोलता है...



चक्षुःश्रवा व्यक्ति—

- वक्ता के भाव समझता है।
- संकेतों को पढ़ता है।
- शब्दों के पीछे छिपी भावना पहचानता है।

भारतीय नाट्यशास्त्र में इसे आंगिक एवं सात्विक अभिनय का आधार माना गया है।

🌱 जीवन से सीख

कई बार माँ अपने बच्चे से कुछ नहीं कहती; केवल उसकी आँखें देखकर बच्चा समझ जाता है। यही चक्षुःश्रवा का सुंदर उदाहरण है।

⑤ भद्रश्रवा — जो कल्याणकारी सुनता है

भद्रं शृणोति इति भद्रश्रवा।

ऋग्वेद का अमर मन्त्र है—

आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः।

"सभी दिशाओं से हमारे पास कल्याणकारी विचार आँ।"

भद्रश्रवा व्यक्ति—

- सत्य स्वीकार करता है।
- सकारात्मक विचार ग्रहण करता है।
- चुगली, अपवाद और नकारात्मकता से स्वयं को बचाता है।



🌱 जीवन से सीख

जैसे जल-शुद्धि यंत्र गंदे पानी में से केवल स्वच्छ जल ग्रहण करता है, वैसे ही भद्रश्रवा व्यक्ति संसार में रहते हुए भी केवल कल्याणकारी विचारों को अपने भीतर स्थान देता है।

एक दृष्टि में—आदर्श श्रोता के पाँच गुण

श्रोता का प्रकार	उसका मूल गुण
उच्चैश्रवा	श्रेष्ठ ज्ञान सुनने की जिज्ञासा
वृद्धश्रवा	गुरु एवं अनुभव का सम्मान
उग्रश्रवा	कटु सत्य स्वीकार करने का साहस
चक्षुःश्रवा	संकेत एवं भाव समझना
भद्रश्रवा	कल्याणकारी विचार ग्रहण करना

आज के समय में इसकी आवश्यकता क्यों?

आज सूचना की बाढ़ है, लेकिन श्रवण का अकाल है।

हम उत्तर देने के लिए सुनते हैं, समझने के लिए नहीं।

मोबाइल की स्क्रीन ने हमारी आँखें व्यस्त कर दी हैं और मन को अस्थिर।

यदि विद्यार्थी, शिक्षक, चिकित्सक, प्रशासक, माता-पिता और समाज—सभी इन पाँच गुणों का अभ्यास करें, तो संवाद की गुणवत्ता ही बदल जाएगी।

स्वयं से पाँच प्रश्न पूछिए—

✓ क्या मैं श्रेष्ठ विचार सुनना चाहता हूँ? (उच्चैश्रवा)

✓ क्या मैं अनुभवी लोगों से सीखता हूँ? (वृद्धश्रवा)

✓ क्या मैं अपनी आलोचना स्वीकार कर सकता हूँ? (उग्रश्रवा)

✓ क्या मैं शब्दों के पीछे की भावना समझता हूँ? (चक्षुःश्रवा)

✓ क्या मैं नकारात्मकता छोड़कर कल्याणकारी विचार ग्रहण करता हूँ? (भद्रश्रवा)

यदि इन पाँच प्रश्नों के उत्तर "हाँ" की दिशा में बढ़ने लगें, तो समझिए कि आपका श्रवण साधना बन रहा है।

उपसंहार

भारतीय ज्ञान-परम्परा ने श्रोता को कभी निष्क्रिय नहीं माना। वह केवल शब्दों का संग्रहकर्ता नहीं, बल्कि अर्थ का साधक है। उच्चैश्रवा उसे जिज्ञासु बनाता है, वृद्धश्रवा विनम्र बनाता है, उग्रश्रवा साहसी बनाता है, चक्षुःश्रवा संवेदनशील बनाता है और भद्रश्रवा विवेकशील बनाता है। इन पाँचों गुणों का समन्वय ही उस आदर्श विद्यार्थी, साधक और नागरिक का निर्माण करता है जो सुनकर बदलता है और बदलकर समाज को भी दिशा देता है।

"श्रेष्ठ वक्ता समाज को प्रभावित कर सकता है, परन्तु श्रेष्ठ श्रोता स्वयं को रूपांतरित कर देता है। और जो स्वयं बदलता है, वही संसार में वास्तविक परिवर्तन का कारण बनता है।"



★ भोजन सूत्र ★



हिताहारोपयोग एक एव पुरुषवृद्धिकरो भवति,
अहिताहारोपयोगः पुनर्व्याधिनिमित्तमिति ।।

- भगवान् आत्रेय

कृपया 'भोजन-सूत्र' खंड के लिए अपनी रचनाएँ इस लिंक पर
भेजें –



<https://forms.gle/goYywK9Lf6EXi1z17>

निरोगी या निरोगी सभी व्यक्तियों को हितकारी भोजन सेवन का ही सेवन करना चाहिए । हितकारी भोजन सेवन करते समय भी इन 12 नियमों का पालन करना चाहिए-

1. उष्णमश्रीयात्- भोजन गर्म-गर्म ही सेवन करना चाहिए । (ठण्डा या बासी भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए ।)
2. स्निग्धमश्रीयात्- भोजन स्निग्ध सेवन करना चाहिए । (रुक्ष भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए) ।
3. मात्रावदश्रीयात्- मात्रावत् (जितना आसानी से पचा सकें) भोजन करना चाहिए । (अपनी पाचन क्षमता से अधिक भोजन नहीं करना चाहिए) ।
4. यथेष्टसर्वोपकरणम् अश्रीयात्- भोजन को व्यवस्थित ढंग से परोसकर सेवन करना चाहिए ।
6. & 7. न अतिद्रुतमश्रीयात् & न अतिविलम्बितमश्रीयात्- बहुत शीघ्रता से या बहुत धीरे-धीरे भोजन नहीं करना चाहिए ।
8. वीर्य-अविरुद्धमश्रीयात्- भोजन में ऐसी वस्तुओं का समावेश नहीं होना चाहिए जिनका एक साथ सेवन करना शरीर के लिए नुकसानदायक हो ।
9. अजल्पन्, 10. अहसन्, 11. तन्मना भुञ्जीत- भोजन करते समय न बातचीत करनी चाहिए न ही हँसना चाहिए । भोजन करते समय मन लगाकर भोजन करना चाहिए ।
12. आत्मानमभिसमीक्ष्य सम्यक् भुञ्जीत- स्वयं की अनुकूलता-प्रतिकूलता को ध्यान में रखकर भोजन करना चाहिए ।

इस अंक में हम उष्णमश्रीयात् तथा स्निग्धमश्रीयात् के विषय में चर्चा करेंगे-



उष्णमश्रीयात् - स्निग्धमश्रीयात्

प्रायः हम सभी को अनुभव होता है कि एक ही भोजन जब ताजा एवं गर्म होता है तब उसका जो स्वाद होता है वह उस भोजन के ठण्डे हो जाने पर वह स्वाद नहीं आता। इसी तरह, वह भोजन जिसमें घृत, तेल इत्यादि में बना होता है वह बिना घृत, तेल इत्यादि में बने भोजन से अधिक रुचिकर होता है। यह इस बात का निदर्शक है कि ताजा एवं स्निग्ध भोजन हमारे शरीर के लिए अधिक उपयुक्त होता है।

इसी तरह गर्म और स्निग्ध भोजन करने के कुछ और भी विशेष लाभ हैं- जैसे गर्म एवं स्निग्ध भोजन पेट में जाने पर जठराग्नि को बढ़ाता है (स्निग्धभोजन विशेष रूप से जाठराग्नि को प्रज्वलित करता है, जैसे आग में घी डालने पर वह बढ़ जाती है)। और, ऐसा होने पर स्वाभाविक रूप से भोजन का पाचन अधिक उत्तम ढंग से होता है और अपान वायु का अनुलोमन होता है।

गर्म भोजन की उष्णता से शरीर में कफ कम होता है (जिसे कफ की समस्या रहती हो, उन्हें तो विशेष रूप से गर्म भोजन सेवन करने का आग्रह रखना चाहिए)।

इसके अतिरिक्त, भोजन में स्निग्ध द्रव्यों (घृत, तेल आदि) के नियमित उपयोग से शरीर का वर्धन होता है, इन्द्रियाँ सुदृढ़ बनी रहती हैं, शरीर बल बढ़ता है, त्वचा में कान्ति बढ़ती है।

इसी को व्यतिरेक भाव से देखें तो यदि हम गर्म एवं स्निग्ध भोजन का उपरोग नहीं करते तो भोजन ठीक से नहीं पचता, हमारा पाचन बिगड़ता है। भोजन में पर्याप्त स्निग्धता नहीं होने पर शरीर का ठीक से पोषण नहीं होता, शरीर और इन्द्रियों में दुर्बलता आने लगती है।

इतना समझ लेने पर निश्चित ही हमारा निर्णय पक्का हो जाएगा कि अब हम भोजन ताजा, गर्म एवं पर्याप्त स्निग्धता वाला सेवन करेंगे।

अब इन दोनों नियमों के पालन में हमसे प्रायः जो चूक हो जाती है उसके कुछ उदाहरण देख लेते हैं-

- 1) जैसे कई लोग भोजन तो गर्म खाते हैं लेकिन उसके साथ पानी ठण्डा (फ्रिज) सेवन करते हैं।
- 2) प्रायः पार्टी इत्यादि में लोग भोजन के बाद मीठे के नाम पर आइसक्रीम का सेवन करते हैं।
- 3) स्निग्धता युक्त भोजन के साथ ठण्डे पदार्थों का सेवन जैसे- चीज/ बटर युक्त भोजन, पूरी-भाजी इत्यादि के साथ ठण्डा पानी या कोल्ड्रिंक्स का सेवन करते हैं।

ऐसा करना पाचन एवं स्वास्थ्य दोनों को दुष्प्रभावित करता है।

नोट: भोजन में स्निग्धता तो आवश्यक है ही, लेकिन हम कौन-सा घी-तेल इत्यादि प्रयोग कर रहे हैं, या किस मौसम में या किस प्रकृति वाले व्यक्ति में या कौन-से स्नेह द्रव्य का उपयोग करना चाहिए, यह भी समझाना आवश्यक है, जिसकी चर्चा पुनः कभी की जाएगी।

उष्णमश्रीयात्; उष्णं हि भुज्यमानं स्वदते, भुक्तं चाग्निमौदर्यमुदीरयति, क्षिप्रं जरां गच्छति, वातमनुलोमयति, श्लेष्माणं च परिहासयति; तस्मादुष्णमश्रीयात् (१)।

स्निग्धमश्रीयात्; स्निग्धं हि भुज्यमानं स्वदते, भुक्तं चानुदीर्णमग्निमुदीरयति, क्षिप्रं जरां गच्छति, वातमनुलोमयति, शरीरमुपचिनोति, दृढीकरोतीन्द्रियाणि, बलाभिवृद्धिमुपजनयति, वर्णप्रसादं चाभिनिर्वर्तयति; तस्मात् स्निग्धमश्रीयात् (२)।

चरकसंहिता. विमानस्थान १/२५।

★ ऋतुचर्या सूत्र ★

कृपया 'ऋतुचर्या सूत्र' खंड के लिए अपनी रचनाएँ इस लिंक पर भेजें:



<https://forms.gle/goYywK9Lf6EXi1z17>

तस्याशिताद्यादाहाराद्धलं वर्णश्च वर्धते । यस्यर्तुसात्म्यं विदितं चेष्टाहारव्यपाश्रयम् ।।

अर्थात्, हम जो भी खाते-पीते हैं, उसका उचित लाभ उसे ही मिल पाता है जो अपने आहार-विहार में ऋतुओं के अनुसार उचित परिवर्तन करता रहता है ।

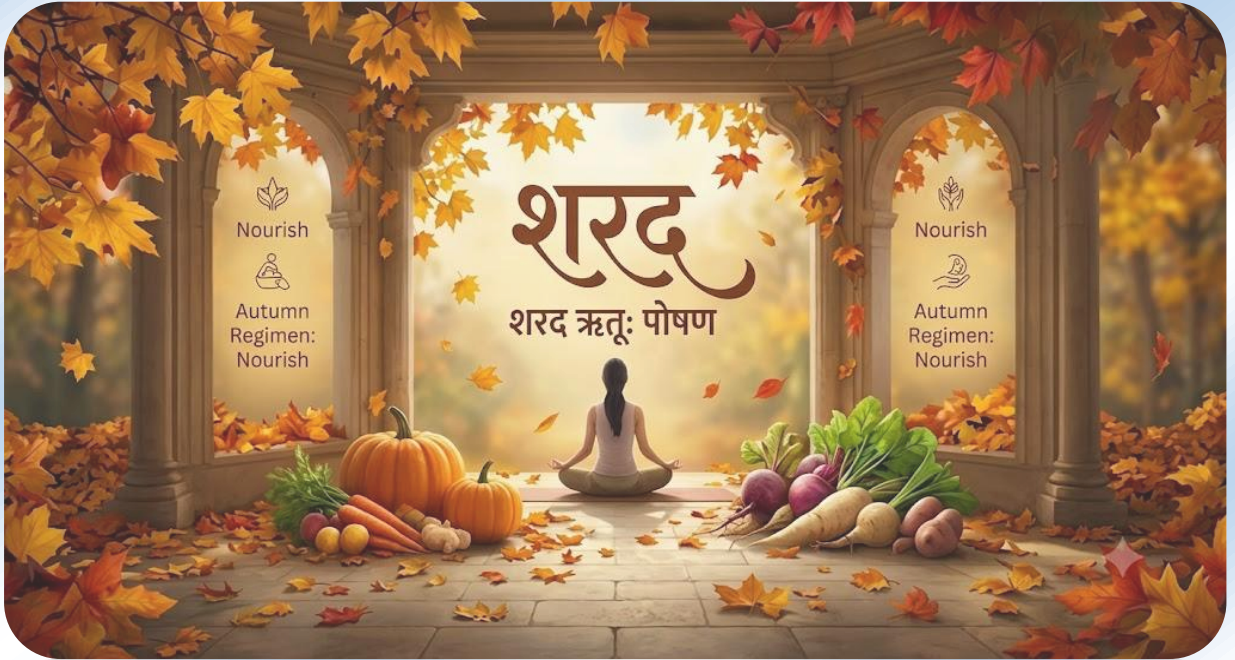
जैसे ऋतुओं के अनुसार हम वस्त्रों में उचित परिवर्तन करते हैं- शीतकाल में गर्म एवं ग्रीष्मकाल में महीन कपड़े पहनते हैं, उसी प्रकार हम ऋतुओं के अनुसार भोजन में भी परिवर्तन की आवश्यकता होती है, जैसे उष्ण गुणवाली वस्तुएं शीतकाल में और शीतल गुणवाली वस्तुओं का सेवन उष्ण काल में अपेक्षाकृत अधिक करना चाहिए ।)

जैसे हम प्रकृति में देखते हैं कि वृक्षों में किसी विशेष ऋतु में फूल-फल खिलते हैं, किसी विशेष ऋतु में पतझड़ होता है फिर नई पत्तियाँ उगती हैं इत्यादि, इसी प्रकार ऋतुओं के अनुसार शरीर एवं शारीर-क्रियाओं में भी परिवर्तन होते रहते हैं । और जो व्यक्ति ऋतुओं के अनुसार शरीर में होनेवाले इन परिवर्तनों के प्रति जागरूक होकर अपने आहार-विहार में उचित परिवर्तन करता है, वह अपने स्वास्थ्य का बेहतर ख्याल रख पाता है । इसे ही ऋतुचर्या कहते हैं ।

प्रवेशांक में हमने वर्षाऋतु की चर्या बतलाई थी, इस अंक में अगली ऋतु- शरद ऋतु की चर्या प्रस्तुत कर रहे हैं-

शरद ऋतुचर्या

आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य और संतुलन का रहस्य



वर्षा ऋतु की समाप्ति और शीत ऋतु के आगमन के मध्य का सुहावना समय 'शरद ऋतु' (सितंबर के मध्य से नवंबर के मध्य तक) कहलाता है। आयुर्वेद के दृष्टिकोण से यह ऋतु स्वास्थ्य के लिए अत्यंत संवेदनशील मानी जाती है। वर्षा ऋतु में ठंडक के अभ्यस्त हो चुके शरीर पर जब शरद ऋतु की तेज धूप पड़ती है, तो शरीर में 'पित्त दोष' (Pitta Dosha) कुपित हो जाता है।

यही कारण है कि इस मौसम में एसिडिटी, बुखार, त्वचा संबंधी रोग और पाचन की समस्याएं आम हो जाती हैं। पित्त के शमन और उत्तम स्वास्थ्य के लिए संहिताओं में एक विशेष 'ऋतुचर्या' (आहार-विहार का नियम) का वर्णन किया गया है, जिसे अपनाकर निरोगी रहा जा सकता है।

शरद ऋतु में कैसा हो आहार?

पित्त दोष को शांत करने के लिए भोजन हमेशा सुपाच्य और शीतल प्रकृति का होना चाहिए।

क्या खाएं:

इस मौसम में मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter) और कषाय (Astringent) रस प्रधान भोजन का सेवन सर्वोत्तम है।

गाय का घी, दूध, मक्खन और मिश्री का सेवन पित्त को शांत करता है।

अनाज में पुराने चावल, गेहूं, जौ और मूंग की दाल को प्राथमिकता दें।

सब्जियों में परवल, लौकी, करेला और फलों में आंवला, मुनक्का, अनार व सेब अत्यंत लाभकारी हैं।

क्या न खाएं:

अत्यधिक तीखे, खट्टे, नमकीन और गर्म तासीर वाले पदार्थों से बचें।

दही, लहसुन, प्याज, अधिक मसालेदार भोजन और तेल-भुने पदार्थों का सेवन कम से कम करें।

शरद ऋतु में कैसा हो विहार?

रहन-सहन भी शरीर के तापमान और दोषों को संतुलित करने में अहम भूमिका निभाता है।

हंसोदक जल का प्रयोग: आयुर्वेद में शरद ऋतु में 'हंसोदक' जल को अमृत के समान माना गया है। वह जल जो दिन में सूर्य की किरणों से तप्त होता है और रात में चंद्रमा की शीतल चांदनी से नहाता है, उसे हंसोदक कहते हैं। पीने और स्नान के लिए यह जल सर्वश्रेष्ठ है।

वस्त्र और लेप: शरीर को शीतलता प्रदान करने वाले हल्के और सफेद सूती वस्त्र पहनें। त्वचा पर चंदन, खस और कपूर का लेप लगाना पित्त नाशक होता है।

चांदनी का आनंद लें: रात के समय कुछ देर चंद्रमा की रोशनी में टहलना या बैठना शारीरिक और मानसिक शांति प्रदान करता है।

इनसे बचें: दिन के समय सोना, ओस में नंगे पैर चलना, तेज धूप में निकलना और आवश्यकता से अधिक व्यायाम करना इस ऋतु में वर्जित है।

शरद ऋतु में उपयोगी प्रमुख जड़ी-बूटियां एवं घरेलू नुस्खे

शरद ऋतु में कुपित पित्त दोष के शमन के लिए आयुर्वेद में कुछ विशेष जड़ी-बूटियों और सरल उपायों का वर्णन मिलता है:

- **आंवला:** आंवला एक उत्कृष्ट रसायन और पित्तशामक है। शरद ऋतु में आंवले का चूर्ण या ताजे आंवले का रस मिश्री के साथ लेना पाचन और त्वचा के लिए अत्यंत लाभकारी होता है।
- **गिलोय :** अपने तिक्त (कड़वा) रस के कारण गिलोय इस मौसम में होने वाले ज्वर और पित्त विकारों के लिए एक अचूक औषधि है। गिलोय के सत्व या काढ़े का नियमित सेवन शरीर को भीतर से शीतलता प्रदान करता है।
- **मुनक्का :** मुनक्का मधुर और शीतल प्रकृति का होता है। रात में सोने से पहले बीज निकाले हुए 5-7 मुनक्के दूध के साथ लेने से शरीर की अत्यधिक उष्मा शांत होती है और कोष्ठ शुद्धि होती है।
- **धनिया-मिश्री का हिम (शीतल पेय) :** रात भर पानी में साबुत धनिया और थोड़ी सी धागे वाली मिश्री भिगोकर रखें। सुबह इसे मसल कर छान लें और पीएं। यह अम्लपित्त और शरीर की जलन में बहुत राहत देता है।
- **विरेचन कर्म :** पंचकर्म के अंतर्गत 'विरेचन' को शरद ऋतु के लिए सर्वश्रेष्ठ शोधन प्रक्रिया माना गया है। यह शरीर में संचित अतिरिक्त पित्त को स्वाभाविक मार्ग से बाहर निकालने का सबसे प्रभावी और शास्त्रीय उपाय है।

निष्कर्ष: शरद ऋतु प्रकृति के सौंदर्य और शीतलता का प्रतीक है। यदि हम अपनी जीवनशैली में थोड़े से आयुर्वेदिक बदलाव कर लें, तो यह मौसम हमें ऊर्जावान और कांतिमय बना सकता है। अतः स्वस्थ और निरोगी जीवन के लिए शरद ऋतुचर्या का पालन अवश्य करें।

नोट: यह लेख शास्त्रीय आयुर्वेदिक सिद्धांतों पर आधारित है। विशेष स्वास्थ्य समस्या की स्थिति में निकटतम आयुर्वेद चिकित्सक या वैद्य से परामर्श अवश्य लें।



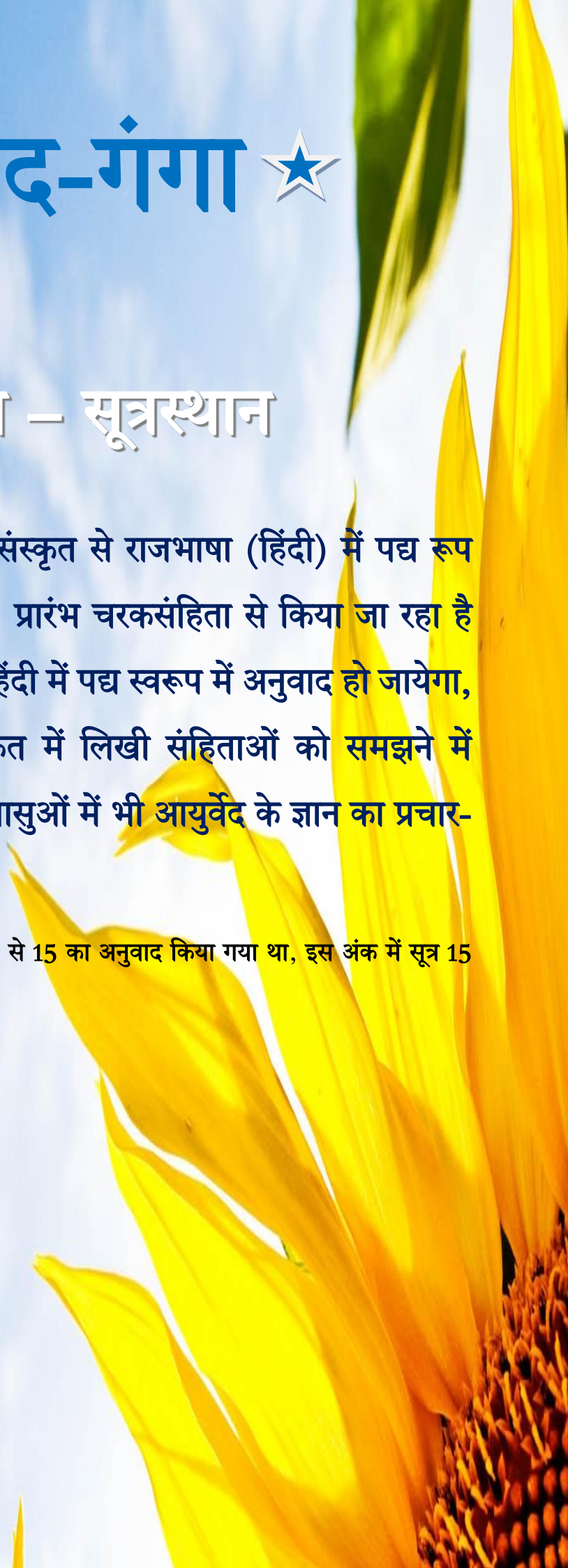
अनुवाद-गंगा



चरकसंहिता – सूत्रस्थान

इस स्तम्भ में संहिताओं के सूत्रों का संस्कृत से राजभाषा (हिंदी) में पद्य रूप में अनुवाद कर प्रस्तुत किया जाएगा। प्रारंभ चरकसंहिता से किया जा रहा है। इससे धीरे-धीरे सम्पूर्ण संहिता का हिंदी में पद्य स्वरूप में अनुवाद हो जायेगा, जिससे आयुर्वेद विद्यार्थियों को संस्कृत में लिखी संहिताओं को समझने में सरलता होती तथा आम आयुर्वेद-जिज्ञासुओं में भी आयुर्वेद के ज्ञान का प्रचार-प्रसार हो सकेगा।

(पिछले अंक में सूत्रस्थान के पहले अध्याय के सूत्र 1 से 15 का अनुवाद किया गया था, इस अंक में सूत्र 15 से 30 का अनुवाद किया गया है।)



1. दीर्घञीवितीयोऽध्यायः

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्॥१५॥ रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च। प्रादुर्भूतो मनुष्याणामन्तरायो महानयम्॥१६॥	धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष का, आरोग्य परम आधार ॥15॥ रोग अपहर्ता उसके, जीव के श्रेयस के भी, उत्पन्न हो रहे मनुष्यों को, महानय के अंतराय ॥16॥
कः स्यात्तेषां शमोपाय इत्युक्त्वा ध्यानमास्थिताः। अथ ते शरणं शक्रं ददृशुर्ध्यानचक्षुषा॥१७॥ स वक्ष्यति शमोपायं यथावदमरप्रभुः॥१८॥	ध्यान में बैठ गए कहकर, 'क्या है उनका शमोपाय'। और ध्यानचक्षु से देख लिया, शक्र को शरण-योग्य ॥17॥ कि वे अमरेन्द्र ही, बताएँगे यथावत् शमोपाय।
कः सहस्राक्षभवनं गच्छेत् प्रष्टुं शचीपतिम्॥१८॥ अहमर्थे नियुज्येयमत्रेति प्रथमं वचः। भरद्वाजोऽब्रवीत्तस्मादृषिभिः स नियोजितः॥१९॥	शचीपति को पूछने कौन जाएगा सहस्राक्षभवन ॥18॥ मुझे भेजिए एतदर्थ, पहले किया जिसने निवेदन, उन भारद्वाज को, ऋषियों ने किया नियोजन ॥19॥
स शक्रभवनं गत्वा सुरर्षिगणमध्यगम्। ददर्श बलहन्तारं दीप्यमानमिवानलम्॥२०॥ सोऽभिगम्य जयाशीर्भिरभिनन्द्य सुरेश्वरम्। प्रोवाच विनयाद्धीमानृषीणां वाक्यमुत्तमम्॥२१॥	शक्रभवन पहुँचे देखा, देवर्षियों के बीच, ज्वाला से दीप्यमान बलाहन्ता (देवेश) ॥ शुभाशिषों सहित सुरेश का, कर अभिनन्दन सविनय दिया ऋषि-सन्देश ॥21॥ ॥
व्याधयो हि समुत्पन्नाः सर्वप्राणिभयङ्कराः। तद्ब्रूहि मे शमोपायं यथावदमरप्रभो॥२२॥ तस्मै प्रोवाच भगवानायुर्वेदं शतक्रतुः। पदैरल्पैर्मतिं बुद्ध्या विपुलां परमर्षये॥२३॥	उत्पन्न हो रही व्याधियाँ, प्राणियों में भयंकर, मुझे यथावत् बतलाइए, हे अमरप्रभु शमोपाय ॥22॥ शतक्रतु भगवान् ने, विपुल-मति ऋषि की देख, सम्पूर्ण 'आयुर्वेद' किया, वर्णित करके संक्षेप ॥23॥
हेतुलिङ्गौषधज्ञानं स्वस्थातुरपरायणम्। त्रिसूत्रं शाश्वतं पुण्यं बुबुधे यं पितामहः॥२४॥	स्वस्थातुर-परमहितकारी, हेतुलिङ्गौषध का वह ज्ञान, था जिसे पितामह ने स्मरण किया, त्रिसूत्री-शाश्वत-पुण्य
सोऽनन्तपारं त्रिस्कन्धमायुर्वेदं महामतिः। यथावदचिरात् सर्वं बुबुधे तन्मना मुनिः॥२५॥ तेनायुरमितं लेभे भरद्वाजः सुखान्वितम्। ऋषिभ्योऽनधिकं तच्च शशंसानवशेषयन्॥२६॥	त्रिस्कन्धी और अनन्तपार, आयुर्वेद का वह ज्ञान, वे मुनि महामति, शीघ्र गए सब जान ॥ 25॥ और पाई अमित सुखायु, अपनाकर वह ज्ञान ॥ फिर ऋषियों को किया, उपदेश सकल वह ज्ञान ॥26॥
ऋषयश्च भरद्वाजाज्जगृहुस्तं प्रजाहितम्। दीर्घमायुश्चिकीर्षन्तो वेदं वर्धनमायुषः॥२७॥	ऋषियों ने भी भरद्वाज से, दीर्घायु की चाह से, ग्रहण किया उस आयुवर्धक, लोकहितकारी वेद को ॥27॥
महर्षयस्ते ददृशुर्थावज्ज्ञानचक्षुषा। सामान्यं च विशेषं च गुणान् द्रव्याणि कर्म च॥२८॥	महर्षियों ने देखा यथावत्, उसमें अपने ज्ञानचक्षु से, सामान्य, विशेष, गुण, द्रव्य और कर्म.... ॥ 28॥

समवायं च तज्ज्ञात्वा तन्त्रोक्तं विधिमास्थिताः। लेभिरे परमं शर्म जीवितं चाप्यनित्वरम् ॥२९॥	और समवाय को जान, तन्त्रोक्त विधि पालन से, परम सुखी दीर्घायु को किया प्राप्त ॥29॥
अथ मैत्रीपरः पुण्यमायुर्वेदं पुनर्वसुः। शिष्येभ्यो दत्तवान् षड्व्यः सर्वभूतानुकम्पया ॥३०॥ अग्निवेशश्च भेल(ड)श्च जतूकर्णः पराशरः। हारीतः क्षारपाणिश्च जगृहुस्तन्मुनेर्वचः ॥३१॥	मित्रवर पुनर्वसु ने इस, पुण्यदायी आयुर्वेद को । सर्वभूतानुकम्पा से, दिया छः शिष्यों को ॥30॥ मुनिवचन को ग्रहण किया अग्निवेश भेल(ड) । और जतूकर्ण पराशर हारीत क्षारपाणि ने ॥31॥

..... क्रमशः

यदि इस अनुवाद गंगा में आप भी अपना सहयोग देना चाहते हैं तो कृपया अगले सूत्रों के पद्यमय अनुवाद इस लिंक पर भेजें:



<https://forms.gle/v9iBHNjnvkAsZ4T17>

प्रश्नोत्तरी

1. तत्त्व जिज्ञासा: ऋषि आत्रेय जी के छः शिष्यों के नाम क्या थे?
2. आयुर्वेद कैसा है ?
3. रोग किसके 'अपहर्ता' हैं?

कृपया उत्तर इस लिंक पर भेजें :

<https://forms.gle/LNxG9hvt5jUAmu5>



प्लास्टिक सर्जरी और आयुर्वेद – भाग 2



डॉ. पार्थ दवे

अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद),
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
अहमदाबाद

सुश्रुत परम्परा की खोज-यात्रा

पिछले अंक में हमने 1793 के पुणे की गलियों में हुई उस असाधारण शस्त्रक्रिया की चर्चा की थी, जिसे एक साधारण कुम्हार ने आचार्य सुश्रुत की शल्य-परम्परा से प्रेरित होकर सम्पन्न किया था। इस घटना के लगभग 21 वर्ष बाद, 1814 में, जोसेफ़ कॉन्स्टेंटिन कार्पू ने आधुनिक चिकित्सा-इतिहास में नासा-संधान की एक महत्वपूर्ण शस्त्रक्रिया की।

लेकिन उस कथा का एक और पक्ष भी उतना ही रोचक है—आखिर वह सुश्रुत कौन थे, जिनकी शल्यविद्या की परम्परा सदियों बाद भी जीवित रही? और जिस

ग्रन्थ को हम आज ‘सुश्रुतसंहिता’ के नाम से जानते हैं, उसकी सबसे प्राचीन उपलब्ध प्रति हमें कब और कहाँ मिली?

पिछले अंक के अंत में हमने संकेत किया था कि सुश्रुत की शल्य-परम्परा जितनी रोचक है, उतनी ही रोचक उनकी संहिता की पाण्डुलिपियों की खोज और उसके काल-निर्धारण की कहानी भी है। इसी यात्रा के कुछ महत्वपूर्ण पड़ावों को इस लेख में समझने का प्रयास करेंगे।

संयोग भी अद्भुत है कि जब यह लेख लिखा जा रहा था, उसी समय विश्व के चिकित्सा-जगत में आचार्य सुश्रुत पुनः चर्चा के केंद्र में थे। जून 2026 में स्कॉटलैंड के **Royal College of Surgeons of Edinburgh** में आचार्य सुश्रुत की कांस्य प्रतिमा का अनावरण किया गया तथा “**Sushruta Lectureship**” की स्थापना की घोषणा हुई। इसके कुछ ही सप्ताह बाद, 15 जुलाई 2026 को नई दिल्ली स्थित **अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान** में ‘**सौश्रुतम् 2026**’ नामक तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी का उद्घाटन भारत की राष्ट्रपति द्वारा किया गया।

यह आयोजन **सुश्रुत जयंती** के अवसर पर आयोजित किया गया था। इसका उद्देश्य आचार्य सुश्रुत की शल्य-परम्परा को आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान, साक्ष्य-आधारित आयुर्वेद तथा समकालीन शल्य-विज्ञान के साथ जोड़ना था।

आज जब विश्व फिर से सुश्रुत की ओर देख रहा है, तब यह जानना भी रोचक है कि आधुनिक इतिहासकारों ने उनके अस्तित्व, उनके ग्रन्थ और उनके काल का अध्ययन किन-किन प्रमाणों के आधार पर किया।

आइए, इतिहास के इन सुरागों को एक-एक करके जोड़ते हैं।

बावर पाण्डुलिपि : एक हत्या की जाँच से शुरू हुई ऐतिहासिक खोज

सुश्रुत-परम्परा से जुड़ी आधुनिक शोध-यात्रा में बावर पाण्डुलिपि का विशेष स्थान है। इसकी खोज किसी व्यवस्थित पुस्तकालय-सूचीकरण या पुरातात्विक अभियान का परिणाम नहीं थी, बल्कि एक अत्यन्त रोचक ऐतिहासिक घटना से जुड़ी हुई थी।

कल्पना कीजिए—सन् 1890 का मध्य एशिया। निर्जन मरुस्थलीय प्रदेश। ब्रिटिश भारतीय सेना के युवा अधिकारी **लेफ्टिनेंट (बाद में मेजर) हैमिल्टन बावर** एक स्कॉटिश व्यापारी **एण्ड्र्यू डलग्लीश** की हत्या की जाँच के सिलसिले में कूचा क्षेत्र में पहुँचे थे।

अपराधी का पीछा करते-करते वे तत्कालीन **कूचा (Kuchar/Kucha)** पहुँचे, जो आज चीन के शिनजियांग क्षेत्र में स्थित है।

यहीं उनकी मुलाकात एक स्थानीय व्यक्ति से हुई। उस व्यक्ति ने दावा किया कि उसे एक **भूमिगत प्राचीन नगर** का पता है। उसके अनुसार, वह कुछ दिन पहले वहाँ छिपे खजाने की तलाश में गया था, लेकिन सोना-चाँदी के स्थान पर उसे भोजपत्र पर लिखा एक प्राचीन ग्रन्थ मिला था।

उसने वह ग्रन्थ बावर को दिखाया और उसे बेचने की इच्छा व्यक्त की। इतना ही नहीं, उसने बावर को आधी रात में उस भूमिगत नगर तक ले जाने का प्रस्ताव भी रखा। उसे भय था कि यदि चीनी अधिकारियों को इसकी जानकारी हो गई, तो वह संकट में पड़ सकता है।

बावर ने प्रस्ताव स्वीकार कर लिया।

आधी रात को दोनों उस स्थान पर पहुँचे। वहाँ उस व्यक्ति ने भोजपत्र पर लिखी अनेक पत्तियों का एक बंडल दिखाया। उसके अनुसार, ये पत्तियाँ कूचा जनपद के प्राचीन भग्नावशेषों की खुदाई में प्राप्त हुई थीं।

इस प्रकार, एक हत्या की जाँच के बीच बावर के हाथ एक ऐसी पाण्डुलिपि लगी, जिसने आगे चलकर मध्य एशिया और भारतीय चिकित्सा-इतिहास के अध्ययन की दिशा ही बदल दी।

भारत पहुँची पाण्डुलिपि

बावर इन पाण्डुलिपियों को अपने साथ भारत ले आए। **5 नवम्बर 1890** को एशियाटिक सोसाइटी ऑफ बंगाल की मासिक बैठक में पहली बार यह पाण्डुलिपि विद्वानों के समक्ष प्रस्तुत की गई।

प्रारम्भ में कुछ विद्वानों ने इसे पढ़ने का प्रयास किया, लेकिन इसकी लिपि और भाषा की जटिलता के कारण वे सफल नहीं हो सके।

यहीं से इस कथा में एक और महत्वपूर्ण व्यक्तित्व का प्रवेश होता है—प्रसिद्ध प्राच्यविद् डॉ. ऑगस्टस फ्रेडरिक रुडोल्फ होर्नले ।

कर्नल जे. वाटरहाउस के माध्यम से पाण्डुलिपि उनके पास पहुँची और उन्होंने इसके अध्ययन का कठिन दायित्व स्वीकार किया ।

इक्कीस वर्षों की विद्वत् साधना

आज यह जानकर आश्चर्य होता है कि होर्नले ने इस एक पाण्डुलिपि के अध्ययन, लिप्यंतरण, अनुवाद और आलोचनात्मक सम्पादन में लगभग इक्कीस वर्ष लगाए ।

उन्होंने भोजपत्र के प्रत्येक पत्ते का छायाचित्र, देवनागरी लिप्यंतरण, अंग्रेज़ी अनुवाद और विस्तृत टिप्पणियों सहित तीन विशाल खण्डों में इसका प्रकाशन किया ।

वस्तुतः यही वह कार्य था, जिसने बावर पाण्डुलिपि को विश्व के विद्वानों के लिए सुलभ बनाया ।

महत्वपूर्ण बात यह है कि होर्नले ने इसकी तिथि निर्धारित करने के लिए आधुनिक अर्थों में कार्बन-डेटिंग का उपयोग नहीं किया था, क्योंकि उस समय ऐसी तकनीक उपलब्ध नहीं थी । उन्होंने पाण्डुलिपि की लिपि, अक्षरों की बनावट, अंक-चिह्नों, पृष्ठ-क्रम और लेखन-शैली का अध्ययन किया ।

इस पद्धति को *palaeography* अर्थात् लिपि-विज्ञान कहा जाता है ।

इसी आधार पर उन्होंने इसे गुप्तकालीन अथवा उत्तर-ब्राह्मी लिपि की परम्परा से सम्बद्ध माना और लगभग पाँचवीं शताब्दी ईस्वी के आसपास रखा । बाद के विद्वानों ने भी इसे सामान्यतः पाँचवीं-छठी शताब्दी ईस्वी के बीच का माना है ।

क्या बावर पाण्डुलिपि सुश्रुतसंहिता है?

नहीं ।

बावर पाण्डुलिपि पूर्ण सुश्रुतसंहिता नहीं है ।

फिर भी इसका महत्व अत्यन्त बड़ा है, क्योंकि इसमें भारतीय चिकित्सा-परम्परा से संबंधित सामग्री मिलती है और सुश्रुत आदि प्राचीन वैद्य-परम्पराओं का उल्लेख मिलता है ।

इस खोज ने यूरोपीय विद्वानों का ध्यान बड़े स्तर पर इस ओर आकर्षित किया कि भारत की चिकित्सा-परम्परा केवल भारत तक सीमित नहीं थी । व्यापार, बौद्ध सम्पर्कों और सांस्कृतिक मार्गों के माध्यम से भारतीय ज्ञान-परम्पराएँ मध्य एशिया तक पहुँची थीं ।

इतिहासकारों का मत है कि बावर पाण्डुलिपि की खोज और उसके प्रकाशन ने पूर्वी तुर्किस्तान में आधुनिक पुरातात्विक अन्वेषण की नींव रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

इसके बाद ऑरिल स्टाइन, पेलियोट तथा अन्य अन्वेषकों के अभियान प्रारम्भ हुए, जिन्होंने मध्य एशिया से हजारों प्राचीन भारतीय, बौद्ध और संस्कृत पाण्डुलिपियों को प्रकाश में लाया।

इस प्रकार, एक हत्या की जाँच से आरम्भ हुई यात्रा अंततः भारतीय चिकित्सा और एशियाई इतिहास के महत्वपूर्ण अध्यायों में से एक बन गई।

और इस कहानी का सबसे रोचक पक्ष शायद यही है—हैमिल्टन बावर कूचा किसी आयुर्वेदिक पाण्डुलिपि की खोज में नहीं गए थे। वे एक हत्या की जाँच कर रहे थे।

यदि वह स्थानीय व्यक्ति उन्हें 'खजाने' के स्थान पर मिला भोजपत्र न बेचता, तो सम्भव है कि बावर पाण्डुलिपि कई और दशकों तक इतिहास की धूल में दबी रहती।

काठमांडू KL 699 : सुश्रुतसंहिता की प्राचीनतम ज्ञात प्रति

बावर पाण्डुलिपि के लगभग एक शताब्दी बाद सुश्रुत-अध्ययन में एक और अत्यन्त महत्वपूर्ण घटना हुई।

नेपाल की राजधानी काठमांडू स्थित कैसर लाइब्रेरी में सुरक्षित एक ताड़पत्र पाण्डुलिपि—**MS Kathmandu KL 699**—को सुश्रुतसंहिता की अब तक ज्ञात सबसे प्राचीन पाण्डुलिपि के रूप में पहचाना गया।

यह कोई अचानक मिली हुई पुरातात्विक वस्तु नहीं थी। पाण्डुलिपि पुस्तकालय में सुरक्षित थी, लेकिन आधुनिक शोध और सूचीकरण के बाद उसकी वास्तविक ऐतिहासिक महत्ता सामने आई।

सन् 2007 में नेपाल-जर्मन पाण्डुलिपि-सूचीकरण परियोजना से जुड़े विद्वानों ने यह घोषणा की कि यह पाण्डुलिपि विश्व में उपलब्ध सुश्रुतसंहिता की सबसे प्राचीन ज्ञात प्रति है।

इसके कोलॉफन अर्थात् अन्त्यलेख के आधार पर इसकी नकल 878 ईस्वी में पूर्ण हुई मानी गई।

इसका महत्त्व इसलिए भी अधिक था, क्योंकि इससे सुश्रुतसंहिता के भौतिक पाण्डुलिपि-प्रमाण का इतिहास लगभग एक हजार वर्ष पीछे चला गया। इससे पहले सुश्रुतसंहिता के अनेक मुद्रित संस्करण अपेक्षाकृत नई पाण्डुलिपियों पर आधारित थे।

केवल प्राचीन नहीं, पाठ-इतिहास की भी साक्षी

KL 699 का महत्त्व केवल उसकी प्राचीनता में नहीं है।

यह पाण्डुलिपि यह भी संकेत देती है कि सुश्रुतसंहिता का पाठ समय के साथ विकसित हुआ।

वर्तमान में प्रचलित मुद्रित पाठों की तुलना में इसमें कुछ पाठांतर, संरचनात्मक भिन्नताएँ और पुराने रूप के संकेत मिलते हैं। इससे यह समझने में सहायता मिलती है कि सुश्रुतसंहिता को किसी एक दिन लिखे गए स्थिर ग्रन्थ के रूप में देखने के बजाय एक जीवित चिकित्सा-परम्परा के रूप में समझना अधिक उपयुक्त हो सकता है।

ऐसी परम्परा, जिसका पाठ अनेक शताब्दियों में संकलित, सम्पादित और परिष्कृत होता रहा हो।

यूनेस्को की मान्यता : स्थानीय विरासत से वैश्विक धरोहर तक

काठमांडू KL 699 की ऐतिहासिक महत्ता को देखते हुए इसे यूनेस्को के **Memory of the World Programme** में स्थान मिला।

यूनेस्को ने इसे आयुर्वेद और विशेष रूप से शल्यचिकित्सा से संबंधित अत्यन्त प्राचीन एवं महत्त्वपूर्ण दस्तावेज के रूप में मान्यता दी।

यह मान्यता केवल भारत या नेपाल के लिए गौरव का विषय नहीं है। यह इस बात का प्रमाण भी है कि प्राचीन भारतीय चिकित्सा-साहित्य मानवता की साझा बौद्धिक धरोहर का हिस्सा है।

इस दृष्टि से आयुर्वेद के प्राचीन ग्रन्थों का अध्ययन केवल सांस्कृतिक गौरव का विषय नहीं रह जाता; वह वैश्विक इतिहास, विज्ञान और ज्ञान-परम्परा के अध्ययन का भी महत्त्वपूर्ण क्षेत्र बन जाता है।

सुश्रुत का काल : आखिर मतभेद क्यों हैं?

महर्षि सुश्रुत का काल निर्धारित करना सरल नहीं है।

इसका प्रमुख कारण यह है कि हमें तीन बातों को अलग-अलग समझना पड़ता है—

सुश्रुत नामक ऐतिहासिक व्यक्ति, सुश्रुत-परम्परा, और वर्तमान उपलब्ध सुश्रुतसंहिता।

किसी प्राचीन गुरु की परम्परा बहुत पुरानी हो सकती है। उनके नाम से जुड़ी शिक्षाएँ कई पीढ़ियों तक मौखिक रूप में चल सकती हैं और उपलब्ध लिखित पाठ बाद में संकलित या सम्पादित हो सकता है।

यही स्थिति चरक, वाग्भट और अन्य प्राचीन भारतीय ग्रन्थों के साथ भी देखी जाती है।

600 ईसा पूर्व : एक प्रचलित मत

एक प्रचलित मत के अनुसार महर्षि सुश्रुत लगभग 600 ईसा पूर्व के आसपास हुए।

यह तिथि आधुनिक चिकित्सा-इतिहास की पुस्तकों और लोकप्रिय लेखों में अनेक बार उद्धृत की जाती है। इस मत के पीछे एक कारण यह था कि कुछ विद्वानों ने सुश्रुत की शिक्षाओं की तुलना वैदिक साहित्य, विशेषकर शतपथ ब्राह्मण आदि में उपलब्ध शारीरिक एवं वैचारिक संकेतों से की।

हॉर्नले जैसे विद्वानों ने यह अनुमान लगाया कि यदि शतपथ ब्राह्मण में सुश्रुत-संबंधी विचारों की जानकारी प्रतीत होती है, तो सुश्रुत-परम्परा कम से कम उस काल के आसपास अथवा उससे पूर्व की होनी चाहिए।

इसी प्रकार लगभग छठी शताब्दी ईसा पूर्व की तिथि लोकप्रिय हुई।

बौद्ध साहित्य से मिलने वाले संकेत

बौद्ध साहित्य से भी काल-निर्धारण का एक संकेत लिया जाता है। जातक कथाओं में काशी, दिवोदास और प्राचीन वैद्य-परम्परा से जुड़े उल्लेख मिलते हैं।

चूँकि भगवान बुद्ध का काल सामान्यतः छठी-पाँचवीं शताब्दी ईसा पूर्व माना जाता है, इसलिए कुछ विद्वान सुश्रुत-परम्परा को बुद्ध-पूर्व अथवा बुद्ध-समकालीन मानते हैं।

आयुर्वेद की परम्परागत व्याख्या में सुश्रुत को धन्वन्तरि-सम्प्रदाय का प्रमुख शिष्य माना गया है और यह परम्परा काशी से सम्बद्ध बताई जाती है।

इस दृष्टि से सुश्रुत को प्राचीन काशी की शल्यविद्या का प्रतिनिधि माना जाता है।

ग्रन्थ का वर्तमान स्वरूप : क्या इसमें बाद के स्तर जुड़े?

दूसरी ओर, आधुनिक पाठालोचनात्मक अध्ययन यह संकेत देता है कि वर्तमान सुश्रुतसंहिता अनेक स्तरों में विकसित हुई है।

इसके मूल पाँच स्थान अपेक्षाकृत प्राचीन माने जाते हैं, जबकि उत्तर तंत्र को बाद की वृद्धि माना गया है।

कुछ परम्पराओं में नागार्जुन द्वारा सुश्रुतसंहिता के प्रतिसंस्कार अथवा सम्पादन का उल्लेख मिलता है। कई विद्वान नागार्जुन की इस भूमिका को प्रारम्भिक शताब्दियों ईस्वी अथवा लगभग पाँचवीं शताब्दी ईस्वी से जोड़ते हैं।

इसका अर्थ यह नहीं है कि सुश्रुत की पूरी परम्परा उसी समय की है। इसका आशय केवल इतना है कि उपलब्ध ग्रन्थ के वर्तमान स्वरूप में बाद के सम्पादनों का योगदान रहा हो सकता है।

आकाश की ओर देखकर इतिहास पढ़ना

आचार्य सुश्रुत के काल-निर्धारण के संदर्भ में कुछ आधुनिक शोधकर्ताओं ने **खगोलीय काल-निर्धारण (Archaeoastronomical Dating)** की पद्धति का भी उपयोग किया है।

इस पद्धति को समझने के लिए पहले **पृथ्वी की धुरी के पूर्वगमन (Precession of the Equinoxes)** को समझना आवश्यक है।

हम जानते हैं कि पृथ्वी अपनी धुरी पर घूमती है और सूर्य की परिक्रमा करती है। लेकिन उसकी धुरी स्थिर नहीं रहती। सूर्य और चन्द्रमा के गुरुत्वाकर्षण के संयुक्त प्रभाव से पृथ्वी की घूर्णन धुरी अत्यन्त धीमी गति से अपनी दिशा बदलती रहती है।

इस प्रक्रिया को **पूर्वगमन** कहा जाता है।

पृथ्वी की धुरी लगभग 25,700 वर्षों में एक पूरा चक्र पूरा करती है। परिणामस्वरूप विषुव (Equinox) का बिन्दु भी प्रतिवर्ष लगभग **50.3 आर्कसेकण्ड**, अर्थात् लगभग **72 वर्षों में 1°**, नक्षत्रों के सापेक्ष खिसकता जाता है।

वर्ष-दर-वर्ष यह परिवर्तन नगण्य प्रतीत हो सकता है, लेकिन सहस्राब्दियों में इसका प्रभाव पर्याप्त बड़ा हो जाता है। इससे ऋतुओं, नक्षत्रों और चन्द्रमासों के परस्पर सम्बन्ध में उल्लेखनीय परिवर्तन दिखाई दे सकते हैं।

क्या आकाश प्राचीन ग्रन्थों की तिथि बता सकता है?

इसी सिद्धान्त के आधार पर कुछ शोधकर्ताओं का मत है कि यदि किसी प्राचीन ग्रन्थ में ऋतु-चक्र, मास-क्रम अथवा नक्षत्रों का ऐसा वर्णन मिलता है, जो वर्तमान व्यवस्था से भिन्न है, तो वह उस समय के वास्तविक खगोलीय विन्यास का संकेत हो सकता है।

आधुनिक खगोलीय गणनाओं की सहायता से उस विन्यास का पुनर्निर्माण कर यह अनुमान लगाया जा सकता है कि वह स्थिति लगभग किस काल में विद्यमान थी।

इसी पद्धति का उपयोग करते हुए भारतीय शोधकर्ता **निलेश नीलकण्ठ ओक** ने *महाभारत* में वर्णित ग्रहों, नक्षत्रों, ग्रहणों तथा ऋतु-वर्णनों का विश्लेषण कर महाभारत का काल लगभग **5561 ईसा पूर्व** प्रस्तावित किया है।

इसके पश्चात् वे आयुर्वेदीय परम्परा में वर्णित काशीराज **दिवोदास धन्वन्तरि** और उनके शिष्य **आचार्य सुश्रुत** के सम्बन्ध को आधार बनाकर यह तर्क प्रस्तुत करते हैं कि यदि महाभारत का काल इतना

प्राचीन स्वीकार किया जाए, तो सुश्रुत का समय भी प्रचलित मत की अपेक्षा कहीं अधिक प्राचीन हो सकता है।

ओक का यह भी मत है कि *सुश्रुतसंहिता* में वर्णित ऋतु-चक्र और मास-क्रम के कुछ विवरण इस प्राचीन काल-परम्परा के अनुरूप प्रतीत होते हैं।

लेकिन इतिहास में सावधानी आवश्यक है

यहाँ एक महत्वपूर्ण सावधानी आवश्यक है।

मुख्यधारा के अधिकांश इतिहासकार अभी भी भाषाशास्त्र, पाण्डुलिपि-परम्परा तथा पाठालोचन के आधार पर सुश्रुत का काल लगभग 600 ईसा पूर्व स्वीकार करते हैं। अतः निलेश ओक द्वारा प्रस्तुत खगोलीय विश्लेषण को वर्तमान में एक **वैकल्पिक शोध-दृष्टिकोण** के रूप में देखा जाता है।

इस पद्धति ने भारतीय इतिहास के काल-निर्धारण में खगोलीय विज्ञान के उपयोग पर एक महत्वपूर्ण और गंभीर अकादमिक विमर्श को अवश्य जन्म दिया है। परन्तु इन मतों को अभी मुख्यधारा के अकादमिक इतिहास-लेखन में सर्वमान्यता प्राप्त नहीं है।

इसलिए ऐसे निष्कर्षों को **“वैकल्पिक काल-निर्धारण”** के रूप में प्रस्तुत करना उचित है, न कि निर्विवाद ऐतिहासिक तथ्य के रूप में।

तो फिर सुश्रुत का काल क्या माना जाए?

सुश्रुत के काल पर उपलब्ध विभिन्न मतों को देखते हुए एक संतुलित निष्कर्ष यह हो सकता है कि—

- सुश्रुत-परम्परा निश्चय ही अत्यन्त प्राचीन है।
- लगभग 600 ईसा पूर्व की तिथि एक लोकप्रिय और व्यापक रूप से उद्धृत मत है।
- वर्तमान उपलब्ध पाठ में बाद के सम्पादनों और विस्तारों के संकेत मिलते हैं।
- उपलब्ध सबसे प्राचीन ज्ञात पाण्डुलिपि KL 699 की नकल 878 ईस्वी में पूर्ण हुई मानी जाती है।
- और सबसे महत्वपूर्ण बात—पाण्डुलिपि की तिथि और ग्रन्थ की रचना-परम्परा की तिथि एक ही बात नहीं होती।

यही अंतर प्राचीन ग्रन्थों के इतिहास को समझने की कुंजी है।

एक ग्रन्थ नहीं, एक जीवित परम्परा

सुश्रुतसंहिता की स्थिति को समझने के लिए उसकी तुलना अन्य प्रसिद्ध ग्रन्थों से की जा सकती है।

चरकसंहिता भी एक दीर्घ परम्परा का ग्रन्थ है। उसका मूल अग्निवेशतंत्र माना जाता है, जिसे चरक ने प्रतिसंस्कृत किया और बाद में दृढबल ने उसके अपूर्ण भागों को पूरा किया।

इसी प्रकार महाभारत और रामायण भी दीर्घ मौखिक और लिखित परम्पराओं से गुजरे हुए ग्रन्थ हैं। उनके वर्तमान पाठ को किसी एक व्यक्ति और एक निश्चित तिथि से बाँधना कठिन है।

ग्रीक चिकित्सा में **Hippocratic Corpus** भी किसी एक व्यक्ति की एकल रचना नहीं, बल्कि अनेक लेखकों और कालों का संकलन माना जाता है।

इसी दृष्टि से सुश्रुतसंहिता को भी समझना चाहिए।

यह केवल “एक पुस्तक” नहीं है, बल्कि शल्यचिकित्सा, शरीररचना, रोग-विज्ञान, औषध, आघात-चिकित्सा, अस्थिभंग, नेत्र-शल्य, प्रसूति-संबंधी शल्यकर्म और पुनर्निर्माण-शल्य की एक विशाल परम्परा का प्रतिनिधित्व करती है।

इस परम्परा की जड़ें प्राचीन हैं। इसका व्यवस्थित पाठ कालान्तर में विकसित हुआ और उपलब्ध पाण्डुलिपियाँ हमें उसके विकास की झलक दिखाती हैं।

सुश्रुत की प्रतिमाएँ : मेलबर्न से एडिनबर्ग तक

आज सुश्रुत का सम्मान केवल भारत में ही नहीं, बल्कि विश्व के प्रतिष्ठित शल्य-संस्थानों में भी दिखाई देता है।

वर्ष 2018 में ऑस्ट्रेलिया के मेलबर्न स्थित **Royal Australasian College of Surgeons** में सुश्रुत की संगमरमर की प्रतिमा स्थापित की गई।

इसी प्रकार जून 2026 में स्कॉटलैंड के **Royal College of Surgeons of Edinburgh** में भी महर्षि सुश्रुत की कांस्य प्रतिमा स्थापित की गई।

यह केवल किसी एक भारतीय आचार्य का सम्मान नहीं है। प्रतीकात्मक रूप से यह चिकित्सा-विज्ञान के वैश्विक इतिहास में भारत के योगदान की स्वीकृति भी है।

यह आधुनिक शल्यचिकित्सा-जगत को स्मरण कराता है कि शल्यविद्या की जड़ें केवल आधुनिक यूरोप में नहीं, बल्कि प्राचीन भारत सहित अनेक सभ्यताओं में गहराई से विकसित हुई थीं।

इतिहास से आगे : सुश्रुत का शाश्वत महत्त्व

सुश्रुत के काल पर मतभेद हो सकते हैं। उनकी संहिता के पाठ-इतिहास पर भी विद्वानों में मतभेद हो सकते हैं।

लेकिन एक बात निर्विवाद रूप से हमारे सामने आती है—सुश्रुत की शल्य-परम्परा ने मानव चिकित्सा-इतिहास पर एक गहरी छाप छोड़ी है।

उपलब्ध पाण्डुलिपियाँ, प्राचीन उद्धरण, ऐतिहासिक तुलनाएँ और आधुनिक विश्व में सुश्रुत को मिल रहा सम्मान—ये सभी मिलकर हमें उस विशाल ज्ञान-परम्परा की ओर संकेत करते हैं, जिसकी जड़ें भारतीय भूमि में गहराई तक समाई हुई हैं।

शायद इसीलिए सुश्रुत को समझना केवल अतीत को जानना नहीं है।

यह उस प्रश्न से भी जुड़ा है कि मानव ने रोग, शरीर और शल्यकर्म को समझने की यात्रा कहाँ से और कैसे प्रारम्भ की थी।

और जब आज विश्व के प्रतिष्ठित शल्य-संस्थान सुश्रुत की ओर सम्मान से देखते हैं, तो यह हमारे लिए केवल गौरव का क्षण नहीं, बल्कि अपने प्राचीन चिकित्सा-साहित्य को नए प्रश्नों, नए प्रमाणों और नए वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ पुनः पढ़ने का अवसर भी है।

संदर्भ

1. **Hoernle AFR (Ed.).** *The Bower Manuscript (Navanītakam): Introduction and Edited Text*. Digital Library of India / Archive.org. Available at: https://archive.org/stream/in.ernet.dli.2015.281805/2015.281805.Navanitakam-Or_djvu.txt (Accessed 18 July 2026).
2. **UNESCO.** *The Susruta Samhita Manuscript—Nomination Form for the Memory of the World Register*. https://media.unesco.org/sites/default/files/webform/mow001/nepal_susrutasamhita_en.pdf
3. **Royal College of Surgeons of Edinburgh.** *RCSEd Celebrates Surgical Heritage and Global Collaboration Through New Legacy Initiatives*. 23 June 2026. Available at: <https://www.rcsed.ac.uk/news-resources/rcsed-news/2026/june/rcsed-celebrates-surgical-heritage-and-global-collaboration-through-new-legacy-initiatives> (Accessed 18 July 2026).
4. [Microsoft PowerPoint - Nilesh Oak - Fascinating validation of Sushruta Samhita \(9 Feb 2019\)](#)

★ योग ★

व्यायाम एवं योगासन : स्वस्थ जीवन की आधारशिला



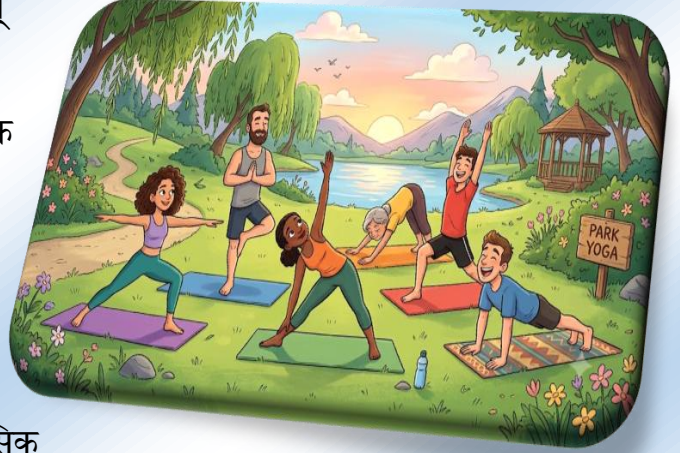
डॉ. अशोक कुमार पंडा
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद),
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान
संस्थान,

आयुर्वेद की दृष्टि से जीवनशैली जनित रोगों की रोकथाम एवं प्रबंधन का सरल उपाय

"शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्"

स्वस्थ शरीर ही जीवन के प्रत्येक उद्देश्य की पूर्ति का आधार है।

आधुनिक जीवनशैली ने मनुष्य को अनेक सुविधाएँ प्रदान की हैं, किन्तु शारीरिक श्रम में कमी, अनियमित दिनचर्या, मानसिक तनाव तथा असंतुलित आहार ने मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, हृदय रोग तथा मानसिक विकार जैसे जीवनशैली जनित रोगों को तेजी से बढ़ाया है।



आयुर्वेद ने हजारों वर्ष पूर्व ही इन समस्याओं का समाधान दिनचर्या के माध्यम से प्रस्तुत किया था। दिनचर्या के प्रमुख अंगों में व्यायाम और योगाभ्यास को विशेष महत्व दिया गया है। ये केवल शरीर को स्वस्थ रखने के साधन नहीं, बल्कि दोष-साम्य, अग्नि-दीप्ति, बल-वृद्धि तथा ओज की रक्षा के प्रभावी उपाय हैं।

आयुर्वेद में व्यायाम का स्थान

आचार्य चरक ने व्यायाम को दैनिक आचार (दिनचर्या) का अनिवार्य अंग माना है। उचित मात्रा में किया गया व्यायाम शरीर में हल्कापन, कार्यक्षमता, पाचनशक्ति तथा सहनशक्ति को बढ़ाता है।
लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः। विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते॥ (चरक संहिता, सूत्रस्थान)

भावार्थ—व्यायाम से शरीर हल्का होता है, कार्य करने की क्षमता बढ़ती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है, अतिरिक्त मेद घटता है तथा शरीर सुडौल एवं सुदृढ़ बनता है।

♦ कितना व्यायाम उचित है?

आयुर्वेद का सिद्धान्त है— अर्धशक्त्या निषेवेत व्यायामम्।

अर्थात् व्यायाम सदैव अपनी क्षमता के अनुसार करना चाहिए। जब हल्का पसीना आने लगे, श्वास कुछ तीव्र हो जाए और शरीर में थकान का प्रारम्भिक अनुभव हो, तब व्यायाम रोक देना चाहिए। अत्यधिक व्यायाम शरीर को लाभ पहुँचाने के स्थान पर हानि भी पहुँचा सकता है।

योग: शरीर, मन और आत्मा का समन्वय

योग भारतीय ज्ञान परम्परा की अमूल्य धरोहर है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान शरीर, मन एवं आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित करते हैं। नियमित योगाभ्यास तनाव कम करने, एकाग्रता बढ़ाने तथा मानसिक शान्ति प्रदान करने में सहायक माना जाता है।

योग केवल रोगों के उपचार का साधन नहीं, बल्कि **स्वास्थ्य संरक्षण और जीवन की गुणवत्ता में सुधार** का माध्यम भी है।

जीवनशैली जनित रोगों में क्यों आवश्यक है व्यायाम?

आज अधिकांश गैर-संचारी रोग सीधे-सीधे हमारी जीवनशैली से जुड़े हुए हैं। नियमित व्यायाम एवं योगाभ्यास निम्न अवस्थाओं में विशेष लाभकारी सिद्ध हो सकते हैं—

रोग	व्यायाम एवं योग से संभावित लाभ
मधुमेह	रक्त शर्करा नियंत्रण में सहयोग
उच्च रक्तचाप	हृदय स्वास्थ्य एवं रक्तचाप नियंत्रण में सहायक
मोटापा	अतिरिक्त ऊर्जा व्यय एवं वजन नियंत्रण
गठिया	जोड़ों की गतिशीलता एवं लचीलापन
कमर एवं गर्दन दर्द	मांसपेशियों की मजबूती एवं दर्द में राहत
मानसिक तनाव	तनाव, चिंता एवं अवसाद में कमी

♦ क्या आप जानते हैं?

- शारीरिक निष्क्रियता अनेक गैर-संचारी रोगों के प्रमुख जोखिम कारकों में से एक है

- नियमित शारीरिक गतिविधि हृदय स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य तथा नींद की गुणवत्ता में सुधार से जुड़ी हुई है।
- संतुलित आहार, पर्याप्त निद्रा और नियमित व्यायाम—स्वस्थ जीवन के तीन प्रमुख आधार माने जाते हैं।

✿ आयुर्वेद का संदेश

आयुर्वेद में व्यायाम का उद्देश्य केवल शरीर को सुडौल बनाना नहीं, बल्कि शरीर की कार्यक्षमता बढ़ाना, दोषों का संतुलन बनाए रखना तथा रोगों की उत्पत्ति को रोकना है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपनी आयु, प्रकृति, ऋतु तथा स्वास्थ्य के अनुसार व्यायाम का चयन करना चाहिए।

✿ स्वस्थ जीवन के पाँच सूत्र

- प्रतिदिन कम से कम 30–45 मिनट शारीरिक गतिविधि करें।
- सप्ताह में पाँच दिन नियमित व्यायाम का अभ्यास करें।
- योगासन एवं प्राणायाम को दैनिक दिनचर्या का भाग बनाएँ।
- संतुलित एवं ताज़ा आहार का सेवन करें।
- पर्याप्त निद्रा और मानसिक संतुलन बनाए रखें।

✿ निष्कर्ष

आयुर्वेद का मूल उद्देश्य केवल रोगों का उपचार करना नहीं, बल्कि "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्" अर्थात् स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना है। नियमित व्यायाम, योगाभ्यास, संतुलित आहार एवं अनुशासित दिनचर्या के माध्यम से अनेक जीवनशैली जनित रोगों की रोकथाम की जा सकती है। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम आधुनिक जीवन की व्यस्तता के बीच प्रतिदिन कुछ समय अपने शरीर और मन के लिए अवश्य निकालें। यही स्वस्थ, सक्रिय और दीर्घायु जीवन की सबसे सरल एवं प्रभावी कु



यौगिक साधना से स्वास्थ्य संवर्धन तक

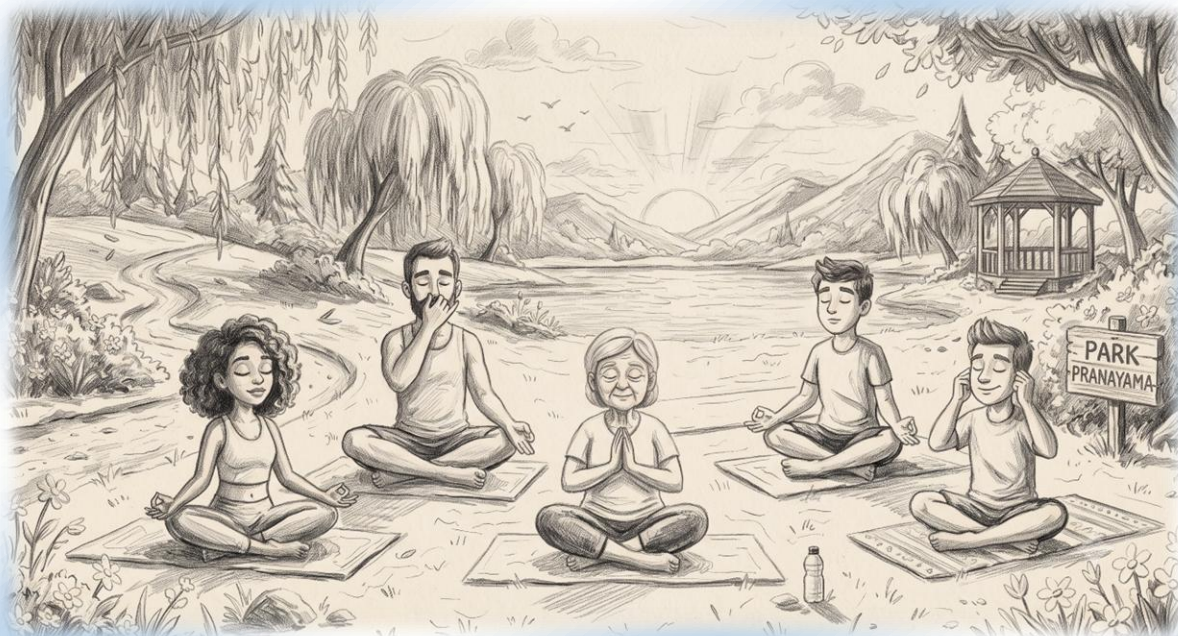
गैर-संचारी रोगों की रोकथाम एवं प्रबंधन में योग की भूमिका

प्रस्तावना

गैर-संचारी रोग आज विश्वभर में स्वास्थ्य के लिए एक प्रमुख चुनौती बन चुके हैं। उच्च रक्तचाप, टाइप-2 मधुमेह, मोटापा, हृदय एवं रक्तवाहिका संबंधी रोग, रक्त में वसा की असामान्यता तथा उपापचयी (मेटाबोलिक) सिंड्रोम जैसे अनेक रोग आधुनिक जीवनशैली से गहराई से जुड़े हैं। शारीरिक निष्क्रियता, असंतुलित आहार, अपर्याप्त नींद, लंबे समय तक बैठे रहना तथा मानसिक तनाव इनके प्रमुख जोखिम कारक हैं।

ऐसी स्थिति में योग केवल शारीरिक व्यायाम न होकर आसन, प्राणायाम, ध्यान, विश्राम तथा अनुशासित जीवनशैली का समन्वित अभ्यास है। आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों से संकेत मिलता है कि नियमित एवं उचित योगाभ्यास तनाव-प्रतिक्रिया, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, रक्तचाप, रक्तशर्करा के नियमन, शारीरिक सक्रियता तथा मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

गैर-संचारी रोग और जीवनशैली



गैर-संचारी रोग सामान्यतः लंबे समय में विकसित होते हैं और इनके पीछे अनेक परस्पर जुड़े जोखिम कारक होते हैं। शारीरिक निष्क्रियता, अत्यधिक कैलोरीयुक्त एवं असंतुलित आहार, मोटापा, मानसिक तनाव, खराब नींद तथा धूम्रपान प्रमुख कारक हैं। इनके परिणामस्वरूप शरीर में इंसुलिन प्रतिरोध,



डॉ. प्रियंका गोवारे

योग चिकित्सक

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
अहमदाबाद

रक्तवाहिकाओं की कार्यक्षमता में कमी, ऑक्सीडेटिव तनाव, दीर्घकालिक निम्न-स्तरीय सूजन तथा तनाव-संबंधी तंत्रिका तंत्र की अत्यधिक सक्रियता जैसी स्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं।

योग का संभावित लाभ इन्हीं विभिन्न स्तरों पर समझा जा सकता है।

1. उच्च रक्तचाप में योग

उच्च रक्तचाप हृदयाघात, मस्तिष्काघात, गुर्दे के रोग तथा अन्य हृदय-रक्तवाहिका संबंधी जटिलताओं का प्रमुख जोखिम कारक है। नियमित योगाभ्यास तनाव तथा तनाव-संबंधी तंत्रिका सक्रियता को कम करने में सहायक हो सकता है। धीमे आसन, नियंत्रित श्वास तथा ध्यान शरीर की विश्रांति प्रक्रिया को बढ़ावा देते हैं और हृदय गति तथा रक्तचाप के नियमन में सहायता कर सकते हैं।

हालाँकि उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्तियों को योग प्रशिक्षित विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में करना चाहिए तथा अत्यधिक श्रम वाले आसनों एवं लंबे समय तक श्वास रोकने जैसी तकनीकों से बचना उचित है।

2. टाइप-2 मधुमेह में योग

टाइप-2 मधुमेह में इंसुलिन प्रतिरोध तथा रक्तशर्करा के उपापचय में गड़बड़ी प्रमुख भूमिका निभाती है। योगाभ्यास से शारीरिक सक्रियता बढ़ती है, मांसपेशियों की कार्यक्षमता में सुधार होता है तथा तनाव कम करने में सहायता मिल सकती है। सूर्य नमस्कार, त्रिकोणासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन तथा विभिन्न सरल गतिशील अभ्यास मांसपेशियों की सक्रियता बढ़ाते हैं, जिससे शरीर द्वारा ग्लूकोज के उपयोग में सहायता मिल सकती है।

इसके अतिरिक्त, तनाव कम होने से तनाव-संबंधी हार्मोनल प्रतिक्रियाओं पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। फिर भी योग को मधुमेह की औषधियों, चिकित्सकीय परामर्श अथवा संतुलित आहार का विकल्प नहीं माना जाना चाहिए।

3. मोटापा एवं उपापचयी सिंड्रोम

मोटापा केवल अतिरिक्त वजन की समस्या नहीं है, बल्कि यह उच्च रक्तचाप, मधुमेह, रक्त में वसा की असामान्यता तथा हृदय-रक्तवाहिका रोगों के जोखिम को बढ़ा सकता है। योग शरीर की सक्रियता बढ़ाने और निष्क्रिय जीवनशैली को कम करने में सहायक हो सकता है। सूर्य नमस्कार जैसे गतिशील अभ्यास ऊर्जा व्यय बढ़ा सकते हैं, जबकि ध्यान एवं सजगता-आधारित अभ्यास भोजन संबंधी व्यवहार तथा तनाव के कारण अधिक भोजन करने की प्रवृत्ति को नियंत्रित करने में सहायता कर सकते हैं।

योग व्यक्ति को अपनी भूख, शरीर, तनाव एवं भावनाओं के प्रति अधिक जागरूक बनाने में सहायक हो सकता है, जिससे स्वस्थ जीवनशैली में दीर्घकालिक परिवर्तन बनाए रखना आसान हो सकता है।

4. रक्त में वसा की असामान्यता एवं हृदय स्वास्थ्य

रक्त में कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल तथा ट्राइग्लिसराइड्स की अधिकता और उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल की कमी हृदय-रक्तवाहिका रोगों के जोखिम से संबंधित है। नियमित शारीरिक सक्रियता रक्त में वसा के उपापचय के लिए लाभदायक होती है। योग के अंतर्गत शारीरिक सक्रियता, वजन नियंत्रण, तनाव प्रबंधन तथा स्वस्थ जीवनशैली की आदतें सामूहिक रूप से हृदय स्वास्थ्य को समर्थन दे सकती हैं।

हालाँकि योग का प्रभाव व्यक्ति की आयु, अभ्यास की अवधि एवं तीव्रता, आहार, औषधियों तथा अन्य जीवनशैली संबंधी कारकों पर निर्भर करता है। अतः केवल योग के आधार पर रक्त में वसा की मात्रा को नियंत्रित करने का दावा करना वैज्ञानिक रूप से उचित नहीं होगा।

5. तनाव एवं स्वायत्त तंत्रिका तंत्र

दीर्घकालिक मानसिक तनाव गैर-संचारी रोगों को प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण कारक हो सकता है। लंबे समय तक तनाव रहने पर शरीर की तनाव-प्रतिक्रिया तथा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र सक्रिय रह सकते हैं। आसन, प्राणायाम एवं ध्यान शरीर और मन की विश्रान्ति को बढ़ावा देते हैं।

धीमी एवं नियंत्रित श्वास तथा ध्यान व्यक्ति को वर्तमान क्षण पर केंद्रित करने में सहायता करते हैं, जिससे मानसिक उत्तेजना कम करने तथा भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में सहायता मिल सकती है। तनाव में कमी का अप्रत्यक्ष लाभ रक्तचाप, नींद, भोजन संबंधी व्यवहार तथा शारीरिक सक्रियता जैसे अनेक स्वास्थ्य व्यवहारों पर पड़ सकता है।

6. सूजन एवं ऑक्सीडेटिव तनाव

मोटापा, मधुमेह तथा हृदय-रक्तवाहिका रोगों में दीर्घकालिक निम्न-स्तरीय सूजन तथा ऑक्सीडेटिव तनाव की भूमिका महत्वपूर्ण मानी जाती है। कुछ अध्ययनों में योगाभ्यास के बाद सूजन एवं ऑक्सीडेटिव तनाव से संबंधित कुछ जैव-चिह्नों में सकारात्मक परिवर्तन देखे गए हैं।

हालाँकि विभिन्न अध्ययनों में योग की पद्धति, अवधि, अभ्यास की तीव्रता, प्रतिभागियों की स्वास्थ्य स्थिति तथा अध्ययन की गुणवत्ता अलग-अलग रही है। इसलिए योग को सूजन की प्रत्यक्ष चिकित्सा के रूप में प्रस्तुत करने के बजाय सहायक जीवनशैली-आधारित उपाय के रूप में समझना अधिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण है।

7. योग की वैज्ञानिक सीमाएँ

योग के लाभों का मूल्यांकन करते समय इसकी वैज्ञानिक सीमाओं को समझना आवश्यक है। प्रत्येक व्यक्ति में योग का प्रभाव समान नहीं होता। योग की शैली, अभ्यास की अवधि एवं आवृत्ति, प्रशिक्षक की दक्षता तथा व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति परिणामों को प्रभावित कर सकती है।

गैर-संचारी रोग बहु-कारकीय होते हैं। इसलिए योग को औषधियों, चिकित्सकीय निगरानी, उचित आहार अथवा आवश्यक चिकित्सा का विकल्प नहीं माना जाना चाहिए। उच्च रक्तचाप या मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति को चिकित्सक द्वारा निर्धारित औषधियाँ स्वयं बंद नहीं करनी चाहिए। योग को चिकित्सा के साथ उपाय पूरक एवं सहायक के रूप में अपनाना अधिक उचित है।

निष्कर्ष

गैर-संचारी रोगों की रोकथाम एवं प्रबंधन में योग एक संभावित उपयोगी पूरक जीवनशैली-आधारित उपाय है। इसके लाभ केवल शरीर के लचीलेपन तक सीमित नहीं हैं; नियमित योगाभ्यास शारीरिक सक्रियता, तनाव नियंत्रण, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के संतुलन, मानसिक स्वास्थ्य तथा स्वस्थ जीवनशैली को समर्थन प्रदान कर सकता है। उच्च रक्तचाप, टाइप-2 मधुमेह, मोटापा, रक्त में वसा की असामान्यता तथा हृदय-रक्तवाहिका संबंधी जोखिमों में योग की सहायक भूमिका के संकेत उपलब्ध हैं, किंतु इसके प्रभावों को अधिक स्पष्ट रूप से स्थापित करने के लिए बड़े, उच्च गुणवत्ता वाले तथा दीर्घकालिक वैज्ञानिक अध्ययनों की आवश्यकता है। अतः आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से योग को “रोग की दवा” के रूप में नहीं, बल्कि प्रमाण-आधारित सहायक जीवनशैली पद्धति के रूप में समझना अधिक उचित है। संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त नींद, चिकित्सकीय परामर्श तथा आवश्यक औषधीय उपचार के साथ योग को अपनाने से गैर-संचारी रोगों के समग्र प्रबंधन एवं स्वास्थ्य संवर्धन में महत्वपूर्ण सहायता मिल सकती है।

“योग उपचार का विकल्प नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवनशैली की ऐसी वैज्ञानिक सहायक पद्धति है, जो शरीर, श्वास और मन—तीनों के संतुलन की दिशा में कार्य करती है।”

मन रूपी सरोवर की कहानी

चित्तभूमि और चित्तवृत्ति को समझने की एक सरल यात्रा



डॉ. हिरल पटेल

वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता क्षेत्रीय
आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
अहमदाबाद

“मन ही मनुष्य के बन्धन और मोक्ष का कारण बन सकता है।”

“आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।” — भगवद्गीता 6/5

कल्पना कीजिए—एक शांत झील में आकाश और वृक्षों का प्रतिबिम्ब कितना स्पष्ट दिखाई देता है। लेकिन जैसे ही जल में तरंगें उठती हैं, प्रतिबिम्ब धुंधला हो जाता है। हमारा चित्त भी ऐसी ही झील के समान है। इच्छाओं, चिंताओं, स्मृतियों और कल्पनाओं की तरंगें उठने पर हमारी दृष्टि और निर्णय भी प्रभावित होने लगते हैं।

चित्त क्या है?

सरल शब्दों में, चित्त हमारे विचारों, भावनाओं, स्मृतियों, अनुभवों और कल्पनाओं का समग्र मानसिक क्षेत्र है। हम जैसा सोचते और अनुभव करते हैं, उसका प्रभाव हमारे व्यवहार और निर्णयों में दिखाई देता है।

चित्तभूमि क्या है?

चित्तभूमि का अर्थ है—चित्त की अवस्था या उसकी मानसिक स्थिति। योगदर्शन में चित्त की पाँच अवस्थाएँ बताई गई हैं—

- **क्षिप्त** — अत्यधिक चंचल और एक विषय से दूसरे विषय पर भटकता हुआ चित्त।
- **मूढ़** — जड़ता, आलस्य और मोह से प्रभावित चित्त।
- **विक्षिप्त** — कभी एकाग्र और कभी विचलित होने वाला चित्त।
- **एकाग्र** — किसी एक विषय या लक्ष्य पर स्थिर चित्त।
- **निरुद्ध** — जब चित्त की वृत्तियाँ शांत होने लगती हैं।

आज के डिजिटल युग में मोबाइल, सामाजिक माध्यम और निरंतर आती सूचनाएँ चित्त की चंचलता को बढ़ा सकती हैं। इसलिए एकाग्रता और मानसिक शांति का अभ्यास पहले से अधिक आवश्यक हो गया है।

चित्तवृत्ति क्या है?

यदि चित्त झील है, तो उसमें उठने वाली तरंगें चित्तवृत्तियाँ हैं। महर्षि पतञ्जलि कहते हैं—

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।” — योगसूत्र 1/2

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

पतञ्जलि ने चित्तवृत्तियों के पाँच प्रकार बताए हैं—प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति।

प्रमाण में यथार्थ ज्ञान होता है; विपर्यय में वास्तविकता के विपरीत ज्ञान, जैसे अँधेरे में रस्सी को साँप समझना। विकल्प में मन अपनी कल्पना से अर्थ गढ़ लेता है—जैसे किसी के केवल “ठीक है” लिखने पर मन स्वयं ही अनेक आशंकाएँ बना लेना। निद्रा चित्त की एक विशिष्ट अवस्था है और स्मृति में अतीत के अनुभव पुनः चित्त में उपस्थित होते हैं।

चित्तभूमि और चित्तवृत्ति में अंतर

चित्तभूमि बताती है कि चित्त किस अवस्था में है, जबकि चित्तवृत्ति बताती है कि उस समय चित्त में क्या चल रहा है।

आयुर्वेद की दृष्टि

आयुर्वेद में मन के संदर्भ में सत्त्व, रजस् और तमस् का विशेष महत्त्व है। रजस् चंचलता और अस्थिरता, तमस् जड़ता और आलस्य, जबकि सत्त्व स्पष्टता, प्रसन्नता और एकाग्रता को बढ़ावा देता है। इसलिए आहार, विहार, सद्बुद्धि, स्वाध्याय और आचार-रसायन के माध्यम से मन के संतुलन पर भी बल दिया गया है।

एक छोटा अभ्यास

दिन में कुछ क्षण रुककर स्वयं से केवल दो प्रश्न पूछें—

“इस समय मेरा चित्त किस अवस्था में है?”

“इस समय मेरे चित्त में कौन-सी वृत्ति चल रही है?”

उत्तर देने की जल्दी न करें। केवल अपने चित्त को देखें। यही आत्म-जागरूकता की पहली सीढ़ी हो सकती है।

उपसंहार

चित्तभूमि और चित्तवृत्ति की समझ हमें अपने मन का सजग निरीक्षक बनना सिखाती है। जब हम अपने विचारों और मानसिक अवस्थाओं को पहचानना सीखते हैं, तब प्रतिक्रियाओं के स्थान पर विवेक विकसित होने लगता है।

मन को शांत करने का मार्ग उसे दबाने से नहीं, बल्कि उसे समझने से होकर जाता है। यही योग का संदेश है—और संतुलित एवं सजग जीवन की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम भी।

(संदर्भ: पातञ्जल योगसूत्र, समाधिपाद; व्यासभाष्य; चरक संहिता; अष्टाङ्गहृदय।)

★ हिंदी साहित्य ★
के
अमर सितारे

यथार्थ के महान शिल्पी : मुंशी प्रेमचंद



हिंदी साहित्य के विशाल आकाश में मुंशी प्रेमचंद एक ऐसे सूर्य हैं, जिनका प्रकाश आज भी समाज, साहित्य और मानवीय चेतना को आलोकित कर रहा है। उन्होंने साहित्य को राजमहलों और कल्पनाओं की दुनिया से निकालकर सामान्य जनजीवन के बीच स्थापित किया। उनके पात्र हमारे आसपास के लोग हैं—किसान, मजदूर, स्त्री, दलित, निर्धन, कर्मचारी और संघर्षरत सामान्य मनुष्य।

प्रेमचंद का वास्तविक नाम धनपत राय था। उनका जन्म 31 जुलाई 1880 को लमही, वाराणसी के निकट हुआ। उन्होंने अपने साहित्यिक जीवन में समाज की उन सच्चाइयों को शब्द दिए, जिन्हें प्रायः अनदेखा कर दिया जाता था। यही कारण है कि उन्हें हिंदी साहित्य में “उपन्यास-सम्राट” और आधुनिक हिंदी कहानी का प्रमुख आधारस्तंभ माना जाता है।

उनके प्रसिद्ध उपन्यासों में *गोदान*, *गबन*, *निर्मला*, *सेवासदन*, *कर्मभूमि* और *रंगभूमि* विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। *गोदान* को भारतीय किसान-जीवन का महाकाव्य कहा जाता है। इसके माध्यम से प्रेमचंद ने ग्रामीण भारत की आर्थिक और सामाजिक त्रासदी का अत्यंत यथार्थ चित्र प्रस्तुत किया।

कहानी के क्षेत्र में भी प्रेमचंद का योगदान अनुपम है। *कफन*, *पूस की रात*, *ईदगाह*, *नमक का दरोगा*, *दो बैलों की कथा*, *बड़े घर की बेटी* और *पंच परमेश्वर* जैसी कहानियाँ आज भी पाठकों के हृदय को स्पर्श करती हैं।

उनका प्रसिद्ध विचार है—

“साहित्य का उद्देश्य केवल मन बहलाव नहीं है; उसका उद्देश्य जीवन को बेहतर बनाना है।”

प्रेमचंद के विचारों में कर्म, संघर्ष और आशावाद का विशेष महत्व था। वे जीवन को निरंतर आगे बढ़ने की प्रक्रिया मानते थे। उनका अत्यंत प्रेरणादायी कथन है—

“सोने और खाने का नाम जिंदगी नहीं है। आगे बढ़ते रहने की लगन का नाम जिंदगी है।”

यह विचार आज के युवाओं के लिए विशेष रूप से प्रासंगिक है। जीवन केवल सुविधाओं और उपलब्धियों का नाम नहीं, बल्कि निरंतर सीखने, संघर्ष करने और आगे बढ़ने का नाम है।

प्रेमचंद ने धन और प्रतिष्ठा के संबंध में भी एक गहरी बात कही—

“दौलत से आदमी को जो इज्जत मिलती है, वह उसकी नहीं, उसकी दौलत की इज्जत होती है।”

यह कथन हमें बाहरी वैभव और वास्तविक व्यक्तित्व के अंतर को समझाता है। मनुष्य का वास्तविक सम्मान उसके चरित्र, कर्म और मानवीय गुणों से होता है।

उनका एक और अत्यंत प्रेरणादायी विचार है—

“मायूसी मुमकिन को भी नामुमकिन बना देती है।”

यह छोटा-सा वाक्य जीवन-दर्शन का बड़ा संदेश देता है। निराशा मनुष्य की शक्ति को कम करती है, जबकि आशा और प्रयास कठिन परिस्थितियों को भी बदल सकते हैं।

प्रेमचंद स्वयं भी कर्म और अनुशासन के प्रतीक थे। उन्होंने कहा था—

“मैं एक मजदूर हूँ, जिस दिन कुछ लिख न लूँ, उस दिन मुझे रोटी खाने का कोई हक नहीं।”

यह कथन उनके कार्य के प्रति समर्पण और अनुशासन को दर्शाता है। उनके लिए लेखन केवल व्यवसाय नहीं, बल्कि एक सामाजिक दायित्व और जीवन-साधना थी।

प्रेमचंद का साहित्य आज भी इसलिए जीवित है क्योंकि उनके द्वारा उठाए गए प्रश्न आज भी हमारे समाज में उपस्थित हैं। आर्थिक असमानता, सामाजिक भेदभाव, स्त्री की गरिमा, किसानों की समस्याएँ और मानवीय मूल्यों का संकट—इन सब विषयों पर उनका साहित्य आज भी हमें सोचने के लिए विवश करता है।

उनकी सबसे बड़ी शक्ति थी—सरल भाषा में गहरी बात कहना। उन्होंने साहित्य को जनसामान्य की भाषा और जीवन से जोड़ा। उनके पात्र काल्पनिक होते हुए भी इतने वास्तविक लगते हैं कि पाठक उनमें स्वयं को और अपने समाज को पहचान लेता है।

मुंशी प्रेमचंद का साहित्य हमें यह विश्वास दिलाता है कि शब्दों में समाज को बदलने की शक्ति होती है। उनकी लेखनी ने केवल कहानियाँ नहीं लिखीं, बल्कि करोड़ों लोगों के जीवन-संघर्ष को आवाज दी।

प्रेमचंद हिंदी साहित्य के केवल महान लेखक नहीं हैं; वे भारतीय समाज की आत्मा के सच्चे कथाकार हैं।

प्रेरणादायी उद्धरण

“सोने और खाने का नाम जिंदगी नहीं है। आगे बढ़ते रहने की लगन का नाम जिंदगी है।”

“मायूसी मुमकिन को भी नामुमकिन बना देती है।”

“दौलत से आदमी को जो इज्जत मिलती है, वह उसकी नहीं, उसकी दौलत की इज्जत होती है।”

“मैं एक मजदूर हूँ, जिस दिन कुछ लिख न लूँ, उस दिन मुझे रोटी खाने का कोई हक नहीं।”

“भय ही पराधीनता है, निर्भयता ही स्वराज्य है।”

मुंशी प्रेमचंद की लेखनी का सबसे बड़ा संदेश यही है कि मनुष्य को परिस्थितियों से हारना नहीं चाहिए। संघर्ष, श्रम, आत्मविश्वास और मानवता—यही जीवन की वास्तविक पूँजी हैं।



डॉ. अनुप सोलंकी

वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
अहमदाबाद

हिंदी की अमर कवयित्री : महादेवी वर्मा



हिंदी साहित्य का इतिहास अनेक महान रचनाकारों की प्रतिभा से आलोकित है, किंतु कुछ व्यक्तित्व ऐसे होते हैं जिनकी लेखनी केवल साहित्य की सीमा में नहीं रहती, बल्कि युग की चेतना बन जाती है। महादेवी वर्मा ऐसा ही एक विलक्षण नाम हैं। वे केवल हिंदी की महान कवयित्री ही नहीं, बल्कि संवेदनशील लेखिका, शिक्षाविद्, समाज-सुधारक तथा नारी-चेतना की सशक्त प्रतिनिधि भी थीं।

महादेवी वर्मा का जन्म 26 मार्च 1907 को उत्तर प्रदेश के फर्रुखाबाद में हुआ। हिंदी साहित्य के छायावाद युग के चार प्रमुख स्तंभों में उनका स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है। जयशंकर प्रसाद, सूर्यकांत त्रिपाठी 'निराला' और

सुमित्रानंदन पंत के साथ महादेवी वर्मा ने हिंदी कविता को

भावों की एक नई ऊँचाई प्रदान की। उनकी काव्य-संवेदना इतनी गहन और आध्यात्मिक थी कि उन्हें श्रद्धापूर्वक “आधुनिक मीरा” कहा गया।

महादेवी वर्मा की कविता में वेदना है, किंतु वह निराशा की वेदना नहीं; उसमें विरह है, किंतु वह दुर्बलता का प्रतीक नहीं। उनकी पीड़ा आत्मा की उस खोज का स्वर है, जो मनुष्य को भीतर से अधिक संवेदनशील, दृढ़ और जागरूक बनाती है। उनके काव्य में करुणा और संघर्ष, सौंदर्य और साधना तथा अकेलापन और आत्मबल एक साथ दिखाई देते हैं।

उनकी प्रसिद्ध काव्य-कृतियों में *नीहार*, *रश्मि*, *नीरजा*, *सांध्यगीत*, *दीपशिखा* तथा *यामा* विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। *यामा* के लिए उन्हें ज्ञानपीठ पुरस्कार से सम्मानित किया गया। कविता के अतिरिक्त उनके गद्य साहित्य ने भी हिंदी जगत को अत्यंत समृद्ध किया। *श्रृंखला की कड़ियाँ*, *अतीत के चलचित्र*, *स्मृति की रेखाएँ* और *मेरा परिवार* जैसी रचनाएँ उनकी बहुआयामी प्रतिभा का प्रमाण हैं।

महादेवी वर्मा का साहित्य हमें केवल भावुक नहीं बनाता, बल्कि संवेदनशील और उत्तरदायी भी बनाता है। उनके लिए साहित्य का उद्देश्य जीवन से पलायन करना नहीं, बल्कि जीवन की गहराइयों को

समझना था। वे मनुष्य और प्रकृति के बीच आत्मीय संबंध स्थापित करती हैं। पशु-पक्षियों के प्रति उनकी करुणा और प्रेम उनकी रचना *मेरा परिवार* में विशेष रूप से दिखाई देता है।

उनकी रचनाओं में नारी की स्वतंत्र चेतना भी अत्यंत प्रभावशाली रूप में व्यक्त हुई है। उन्होंने उस समय स्त्री की स्थिति, उसकी पीड़ा और उसके अधिकारों पर विचार किया, जब समाज में नारी-विमर्श उतना व्यापक नहीं था। उनका लेखन नारी को केवल करुणा की पात्र नहीं, बल्कि आत्मसम्मान और स्वतंत्र व्यक्तित्व से युक्त मनुष्य के रूप में स्थापित करता है।

महादेवी वर्मा की प्रसिद्ध पंक्तियाँ आज भी जीवन में आशा और संघर्ष की प्रेरणा देती हैं—

“मैं नीर भरी दुःख की बदली।”

इन शब्दों में मानवीय संवेदना की गहनता दिखाई देती है। वहीं उनका प्रसिद्ध गीत—

“पथ होने दो अपरिचित, प्राण रहने दो अकेला।”

जीवन की कठिन राहों पर भी आगे बढ़ते रहने का संदेश देता है।

उनकी एक अत्यंत प्रेरणादायी पंक्ति है—

“हार भी तेरी बनेगी मानिनी जय की पताका।”

यह पंक्ति हमें सिखाती है कि जीवन में मिली असफलता भी अंत नहीं है। यदि मनुष्य साहस और आत्मविश्वास बनाए रखे, तो उसकी हार भी भविष्य की विजय का आधार बन सकती है।

आज के युग में, जब मनुष्य भौतिक उपलब्धियों की दौड़ में संवेदनाओं से दूर होता जा रहा है, महादेवी वर्मा का साहित्य हमें भीतर लौटने का निमंत्रण देता है। उनकी कविता आज भी कहती प्रतीत होती है कि जीवन की सच्ची उपलब्धि बाहरी वैभव में नहीं, बल्कि हृदय की विशालता, करुणा और आत्मबल में निहित है।

महादेवी वर्मा हिंदी साहित्य की केवल एक कवयित्री नहीं हैं; वे भारतीय संवेदना की अमर स्वर-साधिका हैं। उनका साहित्य आने वाली पीढ़ियों को निरंतर प्रेरित करता रहेगा।

प्रेरणादायी उद्धरण एवं पंक्तियाँ

“हार भी तेरी बनेगी मानिनी जय की पताका।”

“पथ होने दो अपरिचित, प्राण रहने दो अकेला।”

“कवि कहेगा ही क्या, यदि उसकी इकाई सब की इकाई बनकर अनेकता नहीं पा सकी।”



डॉ. सोयदीप देसाई

वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
अहमदाबाद



★ बचपन की यादें ★

बचपन की पाठशाला में पढ़ी हुई कुछ कविताएँ समय बीतने के साथ केवल स्मृतियाँ नहीं रहतीं, बल्कि जीवन के कठिन क्षणों में मार्गदर्शक बन जाती हैं।

१. “खड़ा हिमालय बता रहा है...”

खड़ा हिमालय बता रहा है...” संघर्षों के सामने अडिग रहने का पाठ

श्री सोहनलाल द्विवेदी द्वारा रचित

“युग-युग से है अपने पथ पर, देखो कैसा खड़ा हिमालय!
डिगता कभी न अपने प्रण से, रहता प्रण पर अड़ा हिमालय!
जो-जो भी बाधाएँ आई, उन सबसे ही लड़ा हिमालय,
इसीलिए तो दुनिया भर में हुआ सभी से बड़ा हिमालय! [1]
खड़ा हिमालय बता रहा है, डरो न आंधी पानी में।
खड़े रहो तुम अविचल होकर, सब संकट तूफानी में।
डिगो न अपने प्रण से तो तुम, सब कुछ पा सकते हो प्यारे।
तुम भी ऊँचे उठ सकते हो, छू सकते हो नभ के तारे। [1]

अचल रहा जो अपने पथ पर, लाख मुसीबत आने में।
मिली सफलता जग में उसको, जीने में मर जाने में।”

विद्यालय के दिनों में जब हम इस कविता को सामूहिक स्वर में पढ़ते थे, तब शायद हिमालय केवल भारत के उत्तर में खड़ी एक विशाल पर्वत-श्रृंखला भर लगता था। उसकी ऊँचाई, बर्फ से ढकी चोटियाँ और दुर्गम परिस्थितियाँ हमारे लिए भूगोल का विषय थीं। लेकिन जीवन के अनुभवों ने धीरे-धीरे समझाया कि कविता का हिमालय वास्तव में केवल एक पर्वत नहीं, बल्कि मनुष्य के व्यक्तित्व का प्रतीक है।



डॉ. साहिल रावल

वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
अहमदाबाद



२. “खूब लड़ी मर्दानी...”

बचपन में पढ़ी वीरता की सबसे अमर कविता

“सिंहासन हिल उठे राजवंशों ने भूकुटी तानी थी
बूढ़े भारत में आई फिर से नयी जवानी थी
गुमी हुई आज़ादी की कीमत सबने पहचानी थी
दूर फिरंगी को करने की सबने मन में ठानी थी
चमक उठी सन सत्तावन में, वह तलवार पुरानी थी
बुंदेले हरबोलों के मुँह हमने सुनी कहानी थी
खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसी वाली रानी थी
कानपुर के नाना की, मुँहबोली बहन छबीली थी
लक्ष्मीबाई नाम, पिता की वह संतान अकेली थी
नाना के संग पढ़ती थी वह, नाना के संग खेली थी
बरछी, ढाल, कृपाण, कटारी उसकी यही सहेली थी
वीर शिवाजी की गाथायें उसकी याद ज़बानी थी
बुंदेले हरबोलों के मुँह हमने सुनी कहानी थी
खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसी वाली रानी थी
लक्ष्मी थी या दुर्गा थी, वह स्वयं वीरता की अवतार
देख मराठे पुलकित होते उसकी तलवारों के वार
नकली युद्ध व्यूह की रचना और खेलना खूब शिकार
सैन्य घेरना, दुर्ग तोड़ना ये थे उसके प्रिय खिलवाड़
महाराष्ट्र कुल देवी उसकी भी आराध्य भवानी थी
बुंदेले हरबोलों के मुँह हमने सुनी कहानी थी

खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसी वाली रानी थी
हुई वीरता की वैभव के साथ सगाई झाँसी में
ब्याह हुआ रानी बन आयी लक्ष्मीबाई झाँसी में”

भारतीय हिंदी साहित्य में शायद ही कोई ऐसी कविता हो जिसने बचपन से लेकर वृद्धावस्था तक समान रूप से लोगों के हृदय में स्थान बनाया हो। सुभद्रा कुमारी चौहान की कविता “झाँसी की रानी” ऐसी ही अमर रचना है।

इस कविता को पढ़ते ही केवल शब्द नहीं आते; आँखों के सामने एक दृश्य उपस्थित हो जाता है—

घोड़े पर सवार एक वीरांगना।

हाथ में तलवार।

पीठ पर पुत्र।

चारों ओर शत्रु।

और चेहरे पर अदम्य साहस।



सुभद्रा कुमारी चौहान ने रानी लक्ष्मीबाई के जीवन को केवल इतिहास के रूप में प्रस्तुत नहीं किया; उन्होंने उसे भारतीय जनमानस की चेतना का हिस्सा बना दिया। कविता का प्रामाणिक पाठ राष्ट्रीय शैक्षिक स्रोतों में भी संरक्षित है।



डॉ. रेणुका चौहान

वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
अहमदाबाद



★ प्रतिभा-खंड ★

आज की जीवनशैली

वेगों की पुकार

शरीर को रख अन्दर से जवां ।

रोक ना तू वेग जरा ॥

फिर भी जो तूने रोके वेग ।

हो जावेंगे रोग अनेक ।।

शरीर का हर अंग कहे,

वेगों का कहना तू मान ज़रा ॥

अभी न माना उनका कहना,

तो पड़ेगा आगे सहना ॥

मूत्र रोके पथरी होवे,

मल रोके पाँव दुखे ।।

डकार रोके साँस फूले ।

अधोवाधु से पेट फूले ॥

भूख रोके दुर्बलता होय ।

प्यास रोके कान जाये ॥

निद्रा रोके, अंग अकड़ें ।

आंसू रोके आंख जाये ॥

शरीर का हर अंग है ज्ञानी,

सुन लो उसकी मूक कहानी ।

हे नर-नारी तू खुद को बचा ॥

समय पर पहचान, समय पर

उपचार

यही है स्वस्थ जीवन का आधार ॥



Scan for more information



डॉ. प्रतीक्षा गढवी

वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,

अहमदाबाद

अपनी-अपनी 'प्रकृति'

दो रोटी खाकर भी कोई हट्टा-कट्टा बन जाए,
कोई दस-दस खाकर भी दुबला-पतला रह जाए।

किसी को भूख सहन ना होय,
कोई करे दिन-दिन भर उपवास ।
कोई कुछ भी खाए हजम कर जाए,
कोई बहुत सोच-सोच कर खाए ।

कोई अल्प केशश्मश्रुलोमा,
किसी के केश काले घना ।

किसी के बाल नर्म-मुलायम,
किसी के रूखे सूखे ।

स्निग्ध त्वचा रहे हमेशा किसी की,
किसी की रूखी-सूखी ।

किसी के शरीर पर तिल ही तिल,
किसी की साफ़-सुखी ।

किसी की बुद्धि प्रखर बड़ी, सुने और तुरंत समझ जाए,
किसी को बार-बार समझाओ पर उसके समझ न आए,

जल्दी समझे कोई पर जल्दी जाए भूल,
कोई समझे देर से पर याद रहे भरपूर ।

कोई जल्दी रूठे पर जल्दी मान भी जाए,
कोई तो जल्दी रूठे नहीं, जब रूठे कोई मना न पाए।

कोई क्रोध करे बात-बात पर,
कोई शांति से सब सह जाए ।

किसी में शौर्य पराक्रम बड़ा,

कोई अनायास डर से भरा ।

कोई चंचल, वाचाल बड़ा,

कोई शांत गंभीर खड़ा ।

स्वभाव से उत्साही कोई,

कोई हो आलसी बड़ा ।

कोई निर्भीक- निडर,

कोई भीरु स्वभाव बड़ा ।

किसी को ठंडी सहन नहीं हो, किसी को गर्मी,

किसी का मन कठोर बड़ा, किसी के हृदय में नमी ।

किसी को पसंद मीठा, तीखा पसंद ना आये,

कोई मीठा देखे नहीं, तीखे देख ललचाए ।

ये सब है 'प्रकृति' का लीला, जिसको जैसा देह मिला ।

गर्भ में वात-पित्त-कफ का जैसा हुआ मेल,

वैसा बना शरीर, वैसा ही चले उसका खेल,

अपनी प्रकृति को जानें, फिर समझें उसका स्वभाव,

फिर समझें कैसे करें उसका उचित रख-रखाव ॥

अपनी 'प्रकृति' को समझ, चलें उसके अनुकूल,
स्वास्थ्य-सम्पदा बनी रहें, मिलें न रोग प्रतिकूल ।



वैद्य जयप्रकाश राम

अनुसन्धान अधिकारी (आयु)

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान,

अहमदाबाद

चुटकुले

1. त्रिदोष का राज

गुरुजी: बताओ, सबसे ज्यादा परेशान कौन करता है—वात, पित्त या कफ?

शिष्य: गुरुजी, परीक्षा के समय तो तीनों मिलकर परेशान करते हैं!

गुरुजी: कैसे?

शिष्य: वात से घबराहट, पित्त से चिड़चिड़ापन और कफ से नींद! 😊

2. दोषों की मीटिंग

वात बोला: मैं सबसे तेज हूँ!

पित्त बोला: मैं सबसे गर्म हूँ!

कफ बोला: तुम दोनों लड़ो... मैं तब तक थोड़ा सो लेता हूँ। 🤔 😊

3. योग और निद्रा

मित्र: “तुम योग करते हो?”

दूसरा: “हाँ, विशेष रूप से श्वासन।”

मित्र: “कितनी देर?”

उत्तर मिला—“कभी-कभी सुबह तक!”



डॉ. रुशाली पाटिल

वरिष्ठ अनुसंधान अध्यापिका
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
अहमदाबाद

अरवल्ली: एक प्रांत परिचय



गुजरात राज्य के उत्तर-पूर्वी हिस्से में अरवल्ली नामक विविधताओं से भरा एक प्रांत स्थित है।

मेरे प्रवास के दौरान मुझे इस प्रदेश के कई पहलुओं के बारे में जानने का अवसर मिला। इस प्रांत के लोकजीवन, खानपान, पहनावा, जंगलों से उनका जुड़ाव और लगाव—इन सभी पहलुओं से मेरा संक्षिप्त मौखिक परिचय उच्च शिक्षा के दौरान विश्वविद्यालय के प्रांगण में इसी प्रांत के मेरे मित्रों के कारण हो पाया था।

मूलतः ‘अरवल्ली’ नाम इस प्रदेश में स्थित पर्वतशृंखला के नाम से प्रेरित है, जिसने इस प्रदेश के भौगोलिक एवं सांस्कृतिक स्वरूप के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। यह पर्वतमाला एशियाई प्लेट पर स्थित सबसे पुरानी पर्वतशृंखलाओं में से एक मानी जाती है। इसका विस्तार गुजरात से होकर राजस्थान, हरियाणा और अंततः दिल्ली तक माना जाता है। दिल्ली का राष्ट्रपति भवन भी अरावली पर्वतमाला की अंतिम पहाड़ियों में से एक, रायसीना हिल्स, पर बना हुआ है। यहाँ की लोकबोलियों में इसे ‘अरवल्ली’ एवं ‘अरावली’—इन दो अलग-अलग नामों से भी पुकारा जाता है। ऐसा माना जाता है कि यह प्रदेश महाभारतकालीन हिडिंबवन का ही एक हिस्सा है।

इस प्रदेश में विभिन्न जातियों के लोग निवास करते हैं, पर मोटे तौर पर यहाँ की अधिकांश जनसंख्या आदिवासी, अर्थात् यहाँ के मूलनिवासियों की है। प्रदेश में पाई जाने वाली आदिवासी जनजातियों में मुख्यतः निनामा, डामोर, कटारा, कलासवा, गामेती, खराड़ी, पारधी, कोटवाल आदि जातियाँ बृहद् डूंगरी गरासिया आदिवासी समूह का मुख्य हिस्सा हैं।



LOCAL TRADITION

प्रदेश को मैंने अपने प्रवास के दौरान मोटे तौर पर चार हिस्सों में समझा है। इसमें पश्चिम का भूभाग गांधीनगर एवं महीसागर जिलों से जुड़ता है। इस पश्चिमी अरवल्ली प्रांत में आदिवासी जनसमूह अपेक्षाकृत कम तथा अन्य समुदायों की जनसंख्या अधिक पाई जाती है। इसमें हिम्मतनगर, तलोद, प्रांतीज जैसे प्रमुख शहर एवं गाँव बसे हुए हैं।

इसका दक्षिण-पूर्वी छोर महीसागर जिले तथा मध्य प्रदेश राज्य के पश्चिमी भाग से जुड़ता है। यह भूभाग मूलतः ग्रामीण एवं आदिवासी-बहुल क्षेत्र है।

मध्य प्रांत में मोडासा, जो जिले का मुख्यालय भी है और शहरी क्षेत्र भी, सामान्य एवं आदिवासी जनसमूह के लगभग समान अनुपात से बना एक सम भूभाग है।

उत्तर एवं उत्तर-पूर्वी भाग आदिवासी-बहुल क्षेत्र है। इस प्रांत में कई दिव्य, पौराणिक एवं दर्शनीय देवस्थान स्थित हैं। यही भूभाग प्राकृतिक सौंदर्य का भी मुख्य केंद्र है।



महुआ लाडू

अरवल्ली की पर्वतमाला सदियों से अपने भीतर कई औषधीय पौधों को संजोए हुए है, जिनमें पलाश, कुटज, महुआ, बेल, वट, पीपल आदि के वृक्ष अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। इन सबमें मुझे जिस औषधीय पौधे ने सर्वाधिक अपनी ओर आकर्षित किया, वह महुआ है।

औषधीय पौधों में महुआ अपने फूलों और बीजों के औषधीय गुणों के कारण आदिवासी जनजीवन में विशेष योगदान दे रहा

है। महुआ को यहाँ की स्थानीय भाषा में 'महूडा' कहा जाता है। अपनी यात्रा के दौरान मुझे मेघराज तहसील के कालियाकुवा गाँव के एक स्थानीय व्यक्ति की मदद से जीवन में पहली बार ताजे बने महुए के फूलों के लड्डुओं का स्वाद चखने को मिला। मुझे पहली बार यह जानने का अवसर मिला कि महुए के पुष्पों का प्रयोग न केवल मदिरा बनाने के लिए किया जाता है, बल्कि देह की दुर्बलता दूर करने जैसी कई व्याधियों में भी होता है।

महुआ के बीजों को यहाँ की लोकबोली में 'डोलियाँ' कहा जाता है, जिनसे महुआ का तेल भी निकाला जाता है। इसका प्रयोग भोजन में तथा शरीर की मालिश के लिए किया जाता है। यहाँ अधिकतर लोगों में इससे बनी मदिरा का भी अधिक चलन पाया जाता है।

यहाँ पाए जाने वाले पलाश (खाखरा) के पुष्प अपने विशेष रंग-रूप एवं गंध के कारण शहरी लोगों में साबुन के प्राकृतिक विकल्प के रूप में प्रयुक्त होते हैं। वैद्यगण इन्हीं पुष्पों का प्रयोग मूत्रविकार, जैसे दाह आदि, में करते हैं।

मैंने पहली बार कुटज का प्रयोग अतिसार के अलावा भोजन में होते हुए भी पाया है। यहाँ के लोग इसे 'आंकड़िया' कहकर पुकारते हैं और इसके पुष्पों की सब्जी बनाकर भोजन में प्रयोग करते हैं। दक्षिण-पूर्वी छोर पर कई परिवारों में इसी तरह कांचनार के पुष्पों का भी भोजन में प्रयोग किया जाता है, जिसे 'जैजी के पुष्प' कहकर जाना जाता है। इसी तरह वर्षा डोडी, जिसे जीवन्ती भी कहा जा सकता है, के पुष्पों का भी भोजन में प्रयोग होते देखने को मिला है। धीरे-धीरे शहरीकरण की वजह से अब बहुत कम लोगों के पास यह जानकारी शेष रह गई है।

खानपान के साथ ही पहनावे में भी समय के साथ बदलाव आया है। ज्यादातर कृषक परिवार होने के कारण, गुजरात के बाकी हिस्सों की तरह यहाँ भी बुजुर्गों में धोती-कुर्ता एवं युवाओं में पैंट-शर्ट का चलन वर्तमान में है। परंतु विवाह के समय दूल्हे के लिए श्वेत रंग के वस्त्र ही अधिक पसंद किए जाते हैं।

विवाह-विधियों में मूल संस्कृति को बचाए रखते हुए हिंदू संस्कारों को भी थोड़े बदलावों के साथ अपने में समाहित कर लिया गया है, ऐसा देखा जाता है। इसमें भराड़ी विधि, जो गणेश-स्थापन के समय की जाती है, एक अलग सांस्कृतिक पहलू को उजागर करती है। इसमें घर के बड़े जमाई द्वारा घर की एक दीवार पर एक सुंदर भित्तिचित्र बनाया जाता है। इसमें चार अलग-अलग चित्र एक चतुष्क में बनाए जाते हैं। एक हिस्से में दंपती, सूर्य, चंद्र, उलटा स्वस्तिक आदि प्रतीक बनाए जाते हैं और दोनों छोरों पर मोर के चित्र बनाए जाते हैं। यह दर्शाता है कि उनका हर त्योहार और संस्कार मूल प्रकृति से जुड़ा हुआ है।

साथ ही, विवाह-विधियों में तेल चढ़ाने की कई भिन्न विधियाँ, फुलेका एवं अन्य कई रस्में शामिल हैं, जो केवल यहीं की डूंगरी गरासिया आदिवासी जातियों में पाई जाती हैं।

इन लोगों में नृत्य को लेकर भी एक विशेष प्रेम देखा जाता है, जो इनके हर त्योहार एवं अन्य अवसरों पर झलकता हुआ दिखाई देता है। फुलेका एक ऐसी ही रस्म है, जिसमें दूल्हे-दुल्हन को उनके ही परिजनों द्वारा कंधों पर उठाकर नृत्य किया जाता है। वह दृश्य इतना सुंदर है कि वह वाकई मेरे स्मृति-पटल पर अंकित हो चुका है।



भवनाथ मंदिर

प्रदेश में स्थित कई दिव्य मंदिरों में सबसे प्रसिद्ध शामलाजी में स्थित भगवान श्रीकृष्ण का दिव्य स्थानक है, जो एक अद्भुत देवस्थल है। आदिवासी संस्कृति से जुड़ी भगत-प्रणाली के संतजनों का एक मुख्य देवस्थान लुसडिया स्थित संत तपेश्वरी मंदिर है। यहीं से हर भगत को जनेऊ पहनाने के बाद ही समाज में स्वीकृति प्राप्त होती है।

साथ ही, भिलोड़ा स्थित भगवान शिव का भवनाथ मंदिर भी एक सरोवर के बीच स्थित है, जहाँ दिव्य जलकुंड एवं च्यवन ऋषि के आश्रम के साथ-साथ एक गौशाला भी है। यह स्थान भी एक बार अवश्य दर्शनीय है।

स्वामीनारायण संत गोपालानंद की जन्मस्थली टोरडा गाँव में स्थित है। उसी गाँव में नदी के तट पर अचलेश्वर महादेव का मंदिर जैसे दिव्य स्थान स्थित हैं। चौधरी समाज के बड़े संतों में से एक, जैसंगजी महाराज का दिव्य समाधिस्थल भी जैसंगपुरा में स्थित है। साथ ही, कई अन्य स्थानों को देखने का अवसर भी मुझे प्राप्त हुआ।

मुझे लगता है कि इस प्रदेश की एक मुख्य विशेषता के रूप में भगत-प्रणाली का भी उल्लेख अवश्य करना चाहिए। यहाँ हर घर के आगे दो अलग-अलग ध्वज-पताकाएँ लहराते देखे जा सकते हैं, जो यहाँ हर घर में भगवान रामदेव की पाट-पूजा एवं व्यसनमुक्ति के प्रतीक हैं। इस प्रदेश में भगवा रंग का एक वस्त्र सिर पर पहने भगत लोग देखे जा सकते हैं। इस वस्त्र को 'पंजीयू' कहा जाता है, जिसे वे कंधे या सिर पर धारण करते हैं।

साथ ही, उनका दीक्षा-समारोह होता है और उन्हें जनेऊ धारण कराया जाता है। प्राचीन काल में भगत लोग अपने ही हाथों से बनाया हुआ भोजन ग्रहण करते थे। उनका औषधीय ज्ञान भी यहाँ की स्थानीय चिकित्सा का आधार बनता था। उन्होंने आयुर्वेदिक औषधीय पौधों का गहरा ज्ञान अपनी गुरु-परंपरा से संजोकर रखा है। यहाँ की विवाह-विधि एवं मृत्यु-विधि जैसी विविध रस्मों में भी इनकी आवश्यक उपस्थिति पाई जाती है।

मेरा प्रवास मुझे अनगिनत नए अनुभवों की ओर ले गया है, जिसने मेरे ज्ञान को तो विस्तृत किया ही है, साथ ही औषधीय वृक्षों के बारे में बेहतर तरीके से समझने का अवसर भी प्रदान किया है। अंत में, कई और चीजों के बारे में भी विस्तृत चर्चा की जा सकती है, पर विस्तार-भय से फिर कभी।...



डॉ. वनराजसिंह वाघेला

वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,

अहमदाबाद

आयुर्वेद सूत्र शोध

स्थूलः प्रमेही बलवानिहैकः कृशस्तथैकः परिदुर्बलश्च। सम्बृंहणं तत्र

कृशस्य कार्यं संशोधनं दोषबलाधिकस्य॥

स्निग्धस्य योगा विविधाः प्रयोज्याः कल्पोपदिष्टा मलशोधनाय।

ऊर्ध्वं तथाऽधश्च मलेऽपनीते मेहेषु एव कार्यम्॥

(अपतर्पणम्/ सन्तर्पणम्/ परितर्पणम्)

कृपया उत्तर इस लिंक पर भेजें:

<https://forms.gle/LNxG9hvt5jUAmau5>

★ आयुर्वेद शब्द-संयोजन ★

सौजन्य

वैद्य मातंगी पंड्या

एसोसिएट प्रोफेसर, प्रसूति एवं स्त्रीरोग विभाग,
पी.पी.सवाणी आयुर्वेदिक कोलेज & हॉस्पिटल,
पीपीएसयु, गुजरात

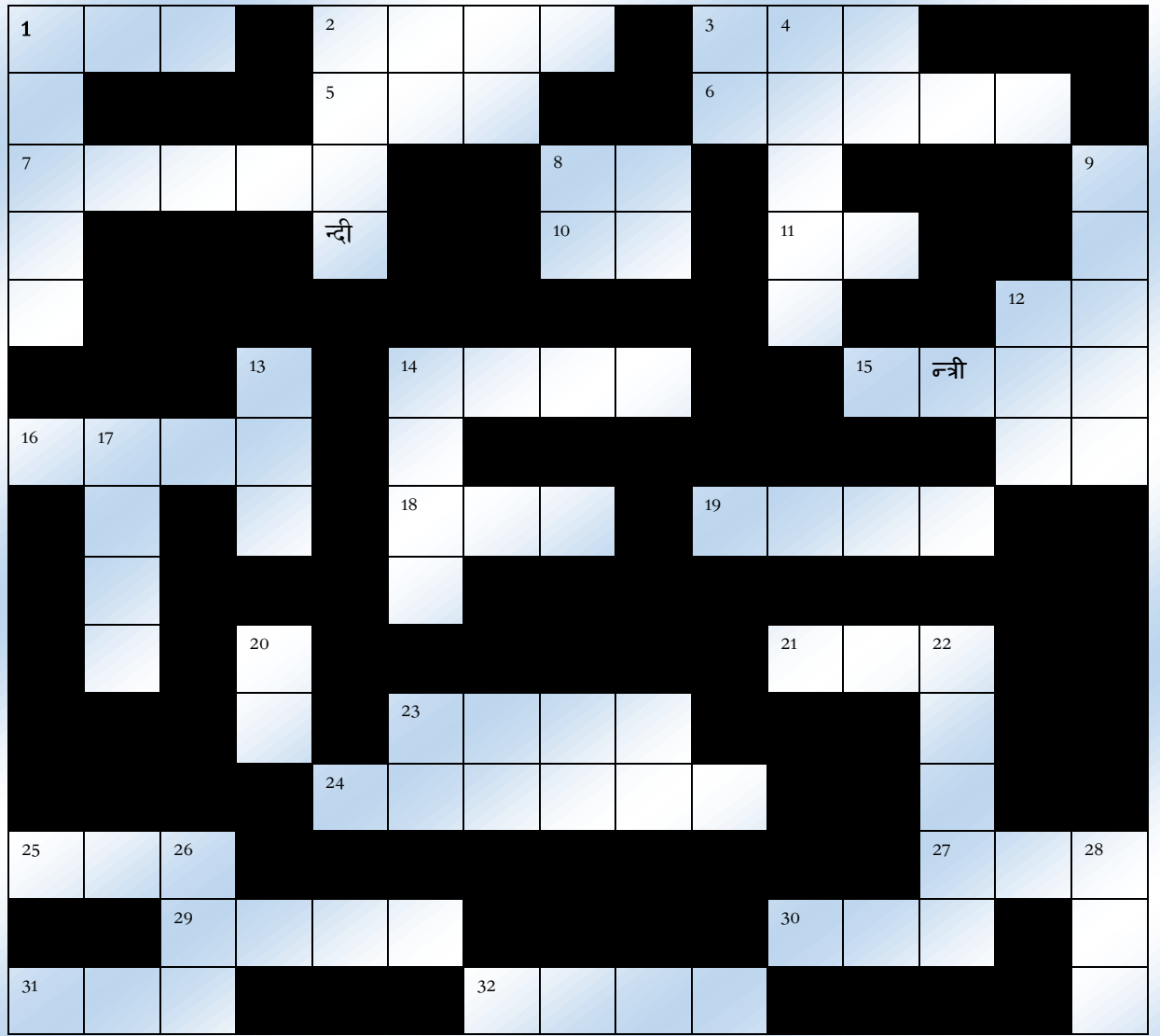
वैद्य शची पंड्या

व्याख्याता, प्रसूतितंत्र एवं स्त्रीरोग विभाग,
शेठ जे.पी. गवर्नमेंट आयुर्वेद कॉलेज,
भावनगर, गुजरात

कृपया शब्द संयोजन कर उसकी पीडीएफ या इमेज फाइल इस लिंक पर भेजें:

<https://forms.gle/LNxG9hvt5jUAmu5>





शब्द-सूत्र

क्रम	बाएँ से दाएँ
1. आचार्य काश्यप द्वारा 'गर्भिणी' के लिए प्रयोग किया गया शब्द (का.खि.23/25)	18. 'योषिता' जिसका पर्याय है वह औषधि
2. योनिव्यापद का एक निदान (च.चि.30/31)	19. सिराग्रंथि की उत्पत्ति इस स्रोतस के विद्ध होने से होती है। (सु.शा. 9/12)
3. धूमवर्ण के स्तन्यपान से बालक में मिलने वाला प्रभाव (का.सु. 19/3,4)	21. एक भुजा और एक शिर के द्वारा निकलता मूढगर्भ का नाम (सु.नि.8/4)
5. गर्भिणी इस मास में क्लान्ततम रहती है। (का.शा.2/8)	23. एक कृश स्त्री को अत्यधिक योनिस्त्राव होता है, तो उस स्त्री में आक्रान्त जातहारिणी का नाम (का. कल्प 6/ 35, 36)
6. एक मातृज भाव (च.शा.3/6)	24. _____ स्त्रीणां क्रियते यदि मैथुनं तेनैव गर्भसंकोचं भगत्वमुपगच्छति (हा. तृतीय स्थान 48/5.)

क्रम	बाएँ से दाएँ
7. तृतीय मास में गर्भ का स्वरूप (अ.ह.शा. 1/54,55)	25. गर्भ में पाया जानेवाला आकाशात्मक भाव (च.शा. 4/12)
8. प्रसव के समय उपयोग में लाया जानेवाला उभयात्रिशंक यन्त्र में 12 अंक किसको निर्देश करता है? (योगरत्नाकर स्त्रीगर्भरोगचिकित्सा 12)	27. योनिकंद की आकृति (भा.प्र.चि.70/18,19)
10. प्रसव में उपयोगी उभयात्रिशंक यन्त्र में 16 अंक किसको निर्देश करता है? (योगरत्नाकर स्त्रीगर्भरोगचिकित्सा 12)	29. घी वर्ण के स्तन्यपान से बालक में प्रभाव (का.सु. 19/3,4)
11. एक रसज भाव (अ.ह.शा. 3/6)	30. प्रसव में उपयोगी उभयात्रिशंक यन्त्र में 14 अंक किसको निर्देश करता है? (योगरत्नाकर स्त्रीगर्भरोगचिकित्सा 12)
14. मैथुन में अशक्त योनिव्यापद (च.चि.30/31)	31. रक्तगुल्म में ये उपक्रम अपथ्य है ? (हा. तृतीय स्थान 26.)
15. प्रसव के समय पुत्र जन्म में पाया जानेवाला पूर्वस्राव (का.शा. 5/28)	32. स्नेहद्वेष गर्भिणी में पाया जानेवाला गर्भव्यापद है ? (च.शा. 8/26)
16. गर्भिणी में प्रसव के समय पायाजाने वाला सामान्य लक्षण (का.शा.5/21-23)	

ऊपर से नीचे	
1. चतुर्थ मास में गर्भिणी में पाया जानेवाला लक्षण (च.शा.4/20)	14. जंतुयुक्त योनिव्यापद (च.चि.30/18)
2. कर्णिनी योनिव्यापद में 'कर्णिनी' का अर्थ (सु.उ.38/15)	17. अनार्तवास्तना षण्डी _____ च मैथुने (सु.उ.38/18)
4. गर्भ के आग्नेय भाव को निर्दिशित करनेवाला लक्षण (का.शा. 3/4)	20. प्रसव में उपयोगी उभयात्रिशंक यन्त्र में 10 अंक किसको निर्देश करता है? (योगरत्नाकर स्त्रीगर्भरोगचिकित्सा 12)
9. गर्भोऽनिलात् संकुचिता शष्कुली । (अ.सं.उ. 21/15)	22. रक्तगुल्म में अपथ्य कर्म ? (हा. तृतीय स्थान 26.)
12. एक स्त्री की प्रकृति पित्त है और वो पित्तज आहार का सेवन करती है, वह संभोग के समय वेगधारण करती है, जिससे उसको योनि में शून और स्पर्श-अक्षमा लक्षण मिलते हैं। वह वेगधारण कौन-सा हो सकता है? (च.चि.30/23)	26. एक गर्भोपघातकर भाव (सु.नि.8/3)
13. उदावर्ता योनिव्यापद में रजस्राव में वात दुष्टि की अंशाशकल्पना वाला लक्षण (सु.उ.38/9)	28. गर्भ में तेज का नेत्र में प्रविष्ट इस मास में होता है (सु.शा. 2/35)



आयुर्वेद-प्रहेलिका (पहेली)

“अव्यक्त से महत्, महत् से अहंकार
अहंकार से इन्द्रियाँ और तन्मात्रा ।
तन्मात्रा से महाभूत की यात्रा ॥”

Query Set 27

यह ‘क्रम’ क्या है कहलाता??

Solution Filament 01

कृपया उत्तर इस लिंक पर भेजें:



<https://forms.gle/LNxG9hvtt5jUAmau5>



डॉ. हेली पंकजभाई जोषी

वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,

अहमदाबाद

★ अनुभव-संग्रह ★

चिकित्सा के अनुभव जिन्होंने आयुर्वेद के सूत्रों का प्रत्यक्षीकरण कराया..

कृपया 'अनुभव संग्रह' खंड के लिए अपनी रचनाएँ इस लिंक पर भेजें:



<https://forms.gle/goYywK9Lf6EXi1z17>

और दवाई से पीछा छूट गया....

स्थान:	आयुर्वेद कॉलेज (आतुर- द्वितीय वर्ष BAMS विद्यार्थिनी)
विद्यार्थिनी:	सर, मुझे कई वर्षों से बहुत एसिडिटी होती है, रोज सुबह छः बजे उठकर सबसे पहले पेंटाप्रेजोल (एसिडिटी की दवा) लेनी पड़ती है, मैं इससे तंग आ चुकी हूँ और इसे छोड़ना चाहती हूँ।
सह-प्राध्यापक:	अच्छा यह बताओ- किसी दिन दवा न लो या लेना भूल जाओ, तब क्या होता है?
विद्यार्थिनी:	जिस दिन दवा न लूँ, उस दिन सवेरे 9 बजे तक भयंकर एसिडिटी हो जाती है, और 10 बजे तक तो इतनी उल्टियाँ होती है कि क्या बताऊँ...
सह-प्राध्यापक:	ओह...तो अब यह बताओ कि रोज जब यह दवा लेती हो तो एसिडिटी क्यों नहीं होती?
विद्यार्थिनी:	मतलब?
सह-प्राध्यापक:	मेरे पूछने का आशय है कि रोज जब यह दवा लेती हो तो एसिडिटी क्यों नहीं होती? इतना सारा पित्त आखिर जाता कहाँ हैं? यदि एसिडिटी की दवा से एसिडिटी ठीक हो जाती है, तो फिर जिस दिन दवा नहीं लेती, उस दिन इतना एसिड आता कहाँ से है? तो अब बताओ- कि रोज जब यह दवा लेती हो तो एसिडिटी क्यों नहीं होती?
विद्यार्थिनी:	सर, आप समझाइए...
सह-प्राध्यापक:	इसका आसान सा मतलब है कि आप जो एसिडिटी की दवा ले रही हो उससे जो एसिड जो पेट में आता था, अब पेट में नहीं आता, इसलिए एसिडिटी नहीं होती, लेकिन वह पित्त फिर गया कहाँ, शरीर से बहार तो नहीं गया, फिर गया कहाँ? रक्त में ही संचित होता रहता है, इसलिए जब दवा लेना भूल जाती हो तो उस दिन सारा पित्त पेट में आ जाता है, है ना?
विद्यार्थिनी:	हाँ सर, अब कुछ-कुछ समझ में आ रहा है... ऐसे तो यह कभी ठीक नहीं होगा... तो अब उपाय क्या है सर?
सह-प्राध्यापक:	उपाय तो एक ही है- दवा मत खाओ, संचित पित्त को रक्त में से पेट में आने दो और उल्टी इत्यादि से शरीर से बाहर निकल जाने दो... इससे तकलीफ तो होगी, लेकिन इसके अलावा कोई और उपाय नहीं है... तैयार हो?
विद्यार्थिनी:	हाँ सर, आप जैसा कहें, लेकिन मुझे इससे मुक्ति चाहिए...

- सह-प्राध्यापक:** चार दिन तक दवा बंद करके उससे होने वाली तकलीफ को कम करने की अन्य चिकित्सा की गई, उल्टी इत्यादि के माध्यम से अधिकतर पित्त निकल गया, चार दिन के बाद राहत हो गयी....
चार दिन बाद.....
- विद्यार्थिनी:** सर, अब तो राहत हो गयी, एसिडिटी की दवा भी नहीं लेनी पड़ती... सर मेरी हाइपोथाइरोइड की दवा भी चल रही थी (125 mg की), जो मैंने अभी चार दिन नहीं खायी, क्या उसे फिर से शुरू करू?
- सह-प्राध्यापक:** अरे! हाइपोथाइरोइड के बारे में तो बताया नहीं था आपने... कोई बात नहीं, यह प्रॉब्लम भी इसी हाइपरएसिडिटी की वजह से थी, अब कुछ दिन थाइरोइड की भी दवा मत लेना, 15-20 दिन के बाद थाइरोइड की जाँच कराना फिर निर्णय लेंगे....
15-20 दिन बाद.....
- विद्यार्थिनी:** सर, मैंने थाइरोइड की जाँच करायी... अब तो हाइपोथाइरोइड की जगह हाइपरथाइरोइड हो गया... अब?
- सह-प्राध्यापक:** रिलैक्स! ऐसा क्यों हुआ पता है, शरीर में (रक्त में) जो पित्त जमा था, अचानक उसके निकल जाने से थाइरोइड स्वयं को सेट कर रहा है। हाइपोथाइरोइड भी इसी की वजह से था पहले। एक काम करो, 1 माह के बाद फिर जाँच कराना, फिर निर्णय लेंगे...
1 माह बाद....
- विद्यार्थिनी:** सर, थाइरोइड की रिपोर्ट भी नार्मल आ गई...
- सह-प्राध्यापक:** बधाई हो.... आपकी दोनों दवा छूट गई.... आयुर्वेद ने आपको मुक्ति प्रदान करा ही दी... और शरीर, रोग एवं चिकित्सा को देखने का व्यापक दृष्टिकोण भी प्रदान कर दिया...
- विद्यार्थिनी:** जी सर....
जयतु जयतु आयुर्वेद!



वैद्य जयप्रकाश राम

अनुसन्धान अधिकारी (आयु)

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान

संस्थान, अहमदाबाद

आयुर्वेदिक व्यंजन

कृपया 'आयुर्वेदिक व्यंजन' खंड के लिए
अपनी रचनाएँ इस लिंक पर भेजें:



<https://forms.gle/goYywK9Lf6EXi1z17>

अनार सत्तू ज्यूस (पानक)

सामग्रियाँ:-

- अनार दाना 100 gm
- सत्तू 2 चम्मच
- भुना जीरा स्वाद अनुसार
- नमक स्वाद अनुसार



सत्तू बनाने की विधि

भुने हुए चने का छिलका निकाल कर महीन पीस लें।
पिसे हुए पाउडर को छान कर एयर टाइट डिब्बे में भर कर रख लें।

ज्यूस बनाने की विधि

अनार दाने को पीसकर रस निकाल लें।
रस को छान लें।
अनार के रस में दो चम्मच सत्तू मिला लें।
स्वाद अनुसार नमक एवं भुने हुए जीरे का चूर्ण मिलाकर अनार सत्तू ज्यूस तैयार करें।

स्वास्थ्य संकेत

सत्तू तुरंत शक्ति प्रदान करता है। इस ज्यूस को पीने से प्रबल पित्तज्वर में उपशय मिलता है।

संदर्भ : वैद्य मनोरमा प्रथम पटल/11



श्रीमती हिरलबेन बेचरा

फार्मासिस्ट

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान,
अहमदाबाद

ऋतु हरीतकी

आयुर्वेद में वर्णित एक विशेष चिकित्सा पद्धति है, जिसमें हरीतकी (Terminalia chebula) का सेवन ऋतुओं के अनुसार निर्धारित विधि और अनुपान (सहायक द्रव्य) के साथ किया जाता है। इसका उद्देश्य शरीर के दोषों (वात, पित्त, कफ) को संतुलित करना, रोगों को रोकना और स्वास्थ्य को बनाए रखना है।



हरीतकी का महत्व

हरीतकी को आयुर्वेद में "रसायन" कहा गया है, जिसका अर्थ है वह औषधि जो शरीर के ऊतकों का पुनर्निर्माण करती है और दीर्घायु प्रदान करती है।

यह पाचन में सहायक होती है, विषाक्त पदार्थों को शरीर से निकालती है, और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।

ऋतु के अनुसार हरीतकी का सेवन

आयुर्वेद के अनुसार, हर ऋतु में शरीर पर अलग-अलग प्रभाव पड़ते हैं, और उसी के अनुसार हरीतकी का सेवन विधि निर्धारित की जाती है:

1. वसंत ऋतु (चैत्र-वैशाख- 15 मार्च – 14 मई)

- अनुपान: मधु (शहद)
- लाभ: कफ दोष का शमन और फेफड़ों को स्वस्थ रखने में सहायक।

2. ग्रीष्म ऋतु (ज्येष्ठ-आषाढ़- 15 मई – 15 जुलाई)

- अनुपान: गुड़
- लाभ: शरीर को ठंडक प्रदान करना और पित्त दोष का शमन।

3. वर्षा ऋतु (श्रावण-भाद्रपद- 16 जुलाई – 15 सितंबर)

- अनुपान: सेंधा नमक
- लाभ: अपच और वात विकारों को संतुलित करना।

4. शरद ऋतु (आश्विन-कार्तिक- 16 सितंबर – 14 नवंबर)

- अनुपान: शर्करा (चीनी या मिश्री)
- लाभ: पित्त दोष को नियंत्रित करना और त्वचा को स्वस्थ रखना।

5. हेमंत ऋतु (मार्गशीर्ष-पौष- 15 नवंबर – 13 जनवरी)

- अनुपान: सोंठ (सूखी अदरक)
- लाभ: पाचन को मजबूत करना और वात दोष का शमन।

6. शिशिर ऋतु (माघ-फाल्गुन- 14 जनवरी – 14 मार्च)

- अनुपान: पिप्पली (पीपर)
- लाभ: शरीर को गर्मी प्रदान करना और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना।

हरीतकी के सेवन का सामान्य तरीका

- हरीतकी को चूर्ण, काढ़ा, या ताजा फल के रूप में लिया जा सकता है।
- मात्रा: आयुर्वेदाचार्य की सलाह के अनुसार।
- इसे सुबह खाली पेट लेने की सलाह दी जाती है।

लाभ

- पाचन शक्ति में सुधार: अग्नि को उत्तेजित करती है और अपच दूर करती है।
- विषहरण: शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालती है।
- शरीर की सफाई: मल, मूत्र, और पसीने के माध्यम से शरीर को शुद्ध करती है।
- आयु वृद्धि: रसायन गुणों के कारण आयु और स्वास्थ्य को बनाए रखती है।

नोट: ऋतु हरीतकी का सेवन करते समय आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह लेना आवश्यक है, क्योंकि शरीर की प्रकृति (प्रकृति) और अन्य स्वास्थ्य स्थितियों के अनुसार इसका अनुपान और मात्रा बदल सकती है।

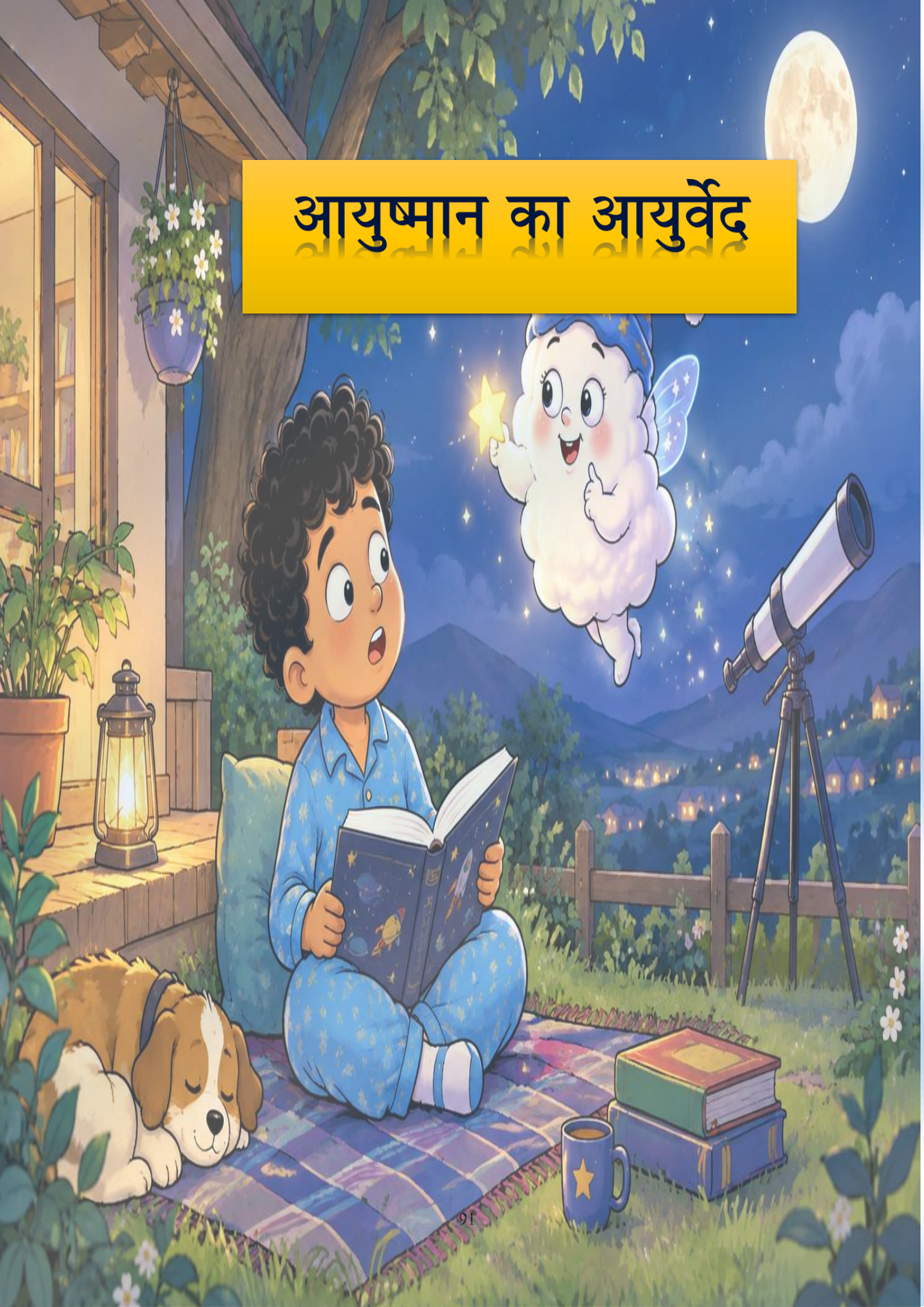


डॉ जयदीप गोस्वामी

वरिष्ठ अनुसंधान अध्यापक

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद

आयुष्मान का आयुर्वेद



आखिर नींद कहाँ गई ?



तभी कमरे में एक अजीब-सी हलचल हुई। आयुष्मान ने देखा—एक नन्ही-सी चमकती आकृति चुपके-चुपके दरवाजे की ओर बढ़ रही थी!





तभी दादी भी वहाँ आ पहुँचीं। उन्होंने आयुष्मान को समझाया कि अच्छी नींद सिर्फ बिस्तर पर जाने से नहीं, बल्कि सही दिनचर्या से आती है।

“दादी, अगर मुझे दोपहर में नींद आए, तो क्या मैं दिन में भी सो सकता हूँ?”

“आयुर्वेद में दिन में सोने को **दिवास्वप्न** कहा गया है। लेकिन बेटा, यह हर व्यक्ति और हर परिस्थिति में उचित नहीं माना जाता।”

“अच्छा! तो कब सो सकते हैं?”

“आयुर्वेद में ऋतु, व्यक्ति की प्रकृति और उसकी स्थिति के अनुसार दिन में सोने के बारे में अलग-अलग विचार बताए गए हैं। जैसे **गर्मियों में दिन की नींद की अनुमति** दी गई है, जबकि सामान्यतः दिन में सोने से बचने की सलाह दी जाती है।”

“आयुष्मान, अच्छी नींद से सिर्फ थकान ही दूर नहीं होती। आयुर्वेद के अनुसार, उचित निद्रा हमारे **सुख, पोषण, बल, मानसिक प्रसन्नता और जीवन** के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।”



प्रवेशांक के उत्तर

अनुवाद-गंगा प्रश्नोत्तरी

ऋषि भारद्वाज जी भगवान् शक्र के ही पास क्यों गए ? ब्रह्मा, प्रजापति या अश्विनीकुमारों के पास क्यों नहीं?

उत्तर: क्योंकि इन्द्र ने आयुर्वेद का ज्ञान गुरु से ग्रहण तो किया था लेकिन उसे किसी शिष्य को प्रदान नहीं किया था, इसलिए उनपर गुरुऋण था । उनसे ज्ञान लेने पर वे भी गुरुऋण से मुक्त हो सकते थे। (साथ ही, क्योंकि ब्रह्माजी से इन्द्र तक आयुर्वेद का ज्ञान अक्षय (अशेष) रूप में आया था, इसलिए ब्रह्माजी के पास जाकर ज्ञान ग्रहण करने और इन्द्र के पास जाकर ज्ञान ग्रहण करने में ज्ञान की दृष्टि से कोई भेद नहीं था ।)

महर्षियों की कुल संख्या कितनी थी ?

नामत: 52, तथा इसके अतिरिक्त अनेक ऋषि उपस्थित थे।

इन महर्षियों में वेदों के रचयिता महर्षियों के नाम बताएं और उनके द्वारा लिखे वेद, उपनिषद् या पुराणों के नाम बताएँ ।

भारतीय सनातन परंपरा के अनुसार वेदों को 'अपौरुषेय' माना जाता है (अर्थात् इनकी रचना किसी मनुष्य ने नहीं की है, बल्कि ये ईश्वरीय ज्ञान हैं) । इसलिए ऋषियों को वेदों का रचयिता नहीं, बल्कि 'मन्त्र-दृष्टा' (ध्यान की गहराई में मन्त्रों को देखने या सुनने वाला) कहा जाता है ।

यद्यपि, प्राचीन काल में एक ही वेद था, जिसे संकलित करके चार भागों में विभाजित करने का महान कार्य महर्षि कृष्ण द्वैपायन ने किया, जिसके कारण उन्हें 'महर्षि वेद व्यास' कहा गया ।

वेदों, उपनिषदों और पुराणों से जुड़े प्रमुख महर्षियों का विवरण इस प्रकार है:

1. वेद और उनके मन्त्र-दृष्टा ऋषि

महर्षि वेद व्यास ने वेदों का संकलन कर उन्हें अपने चार प्रमुख शिष्यों को सौंपा:

- **ऋग्वेद:** यह ज्ञान और देवताओं की स्तुति का वेद है। इसके मन्त्रों का दर्शन मुख्य रूप से सप्तर्षियों ने किया था, जिनमें महर्षि वसिष्ठ, विश्वामित्र, भारद्वाज, अत्रि, वामदेव, और गृत्समद प्रमुख हैं। व्यास जी ने इसका ज्ञान अपने शिष्य महर्षि पैल को दिया था।
- **यजुर्वेद:** यह कर्मकाण्ड और यज्ञ विधियों का वेद है। इसके सबसे प्रसिद्ध ऋषि महर्षि याज्ञवल्क्य (शुक्ल यजुर्वेद के दृष्टा) हैं। व्यास जी ने इसका मूल ज्ञान महर्षि वैशम्पायन को दिया था।
- **सामवेद:** यह संगीत और उपासना का वेद है। इसके अधिकांश मन्त्र ऋग्वेद से ही लिए गए हैं। व्यास जी ने इसका ज्ञान महर्षि जैमिनि को दिया था।
- **अथर्ववेद:** यह आयुर्वेद, विज्ञान, और जीवनोपयोगी ज्ञान का वेद है। इसका ज्ञान मुख्य रूप से महर्षि अथर्वा और महर्षि अंगिरा को प्राप्त हुआ था, इसीलिए इसे 'अथर्वगिरस वेद' भी कहते हैं। व्यास जी ने यह ज्ञान महर्षि सुमन्तु को दिया था।

2. प्रमुख उपनिषद् और उनसे जुड़े महर्षि

उपनिषद् वेदों का अंतिम और सबसे गहरा दार्शनिक भाग हैं, जिन्हें 'वेदान्त' भी कहा जाता है। इनमें मुख्य रूप से गुरु और शिष्य के बीच का संवाद है:

- **बृहदारण्यक और ईशावास्य उपनिषद्:** इसके प्रमुख ऋषि महर्षि याज्ञवल्क्य हैं।
- **छान्दोग्य उपनिषद्:** इसमें महर्षि उद्दालक आरुणि और सत्यकाम जाबाल का दार्शनिक चिंतन है।
- **प्रश्नोपनिषद्:** इसमें छह ऋषियों ने महर्षि पिप्पलाद से सृष्टि और प्राण के विषय में प्रश्न पूछे हैं।
- **कठोपनिषद्:** इसमें बालक नचिकेता और यमाचार्य (यमराज) के बीच आत्मा और मृत्यु के रहस्य पर संवाद है।
- **माण्डूक्य उपनिषद्:** इसके ऋषि महर्षि मण्डूक माने जाते हैं।
- **श्वेताश्वतर उपनिषद्:** यह महर्षि श्वेताश्वतर द्वारा उद्घाटित है।

3. पुराणों के रचयिता

पुराणों को भारतीय इतिहास, भूगोल और ज्ञान-विज्ञान का विश्वकोश माना जाता है।

- **18 महापुराण:** सभी अठारह महापुराणों (जैसे- शिव पुराण, विष्णु पुराण, श्रीमद्भागवत महापुराण, गरुड़ पुराण, स्कन्द पुराण, मार्कण्डेय पुराण आदि) की रचना और संकलन का श्रेय महर्षि वेद व्यास को ही दिया जाता है।
- **महाभारत:** वेद व्यास जी ने ही 'महाभारत' (जिसे पंचम वेद भी कहा जाता है) की रचना की थी, और इसे उनके निर्देश पर भगवान गणेश ने लिखा था। इसी महाभारत के भीष्म पर्व का हिस्सा श्रीमद्भगवद्गीता है।

आयुर्वेद शब्द-संयोजन

1. मा	क	ण्डे	य					हि		वा	ल	वि	त्य
री			4. अ	भि	जि	त		र		म		5. शा	
च			वम					ण्या		6. हे	व	ल	
			र		7. क्ष	क	रा	क्ष		व		व	
8. सो	अ	व्य	थ										9. व्य
इ	कृ					वा							व
त्य		11. का	श्य	प		द			12. अ	व्य	ला	य	न
		प		13. अ	दिग	रा							
14. भ				ग		य			15. व	दि	16. शा		
र		17. पु	ल	स्थ		ण					र		
दा					18. मे	म	ता	य	नि		19. लो	का	क्ष
20. जी	म	द	वि	त्रे							मा		
			21. आ	त्रे	य			22. क	पि	ञ्ज	ल		

आयुर्वेद-प्रहेलिका (पहेली)

उत्तर: माहेश्वर सूत्र

आयुर्वेद सूत्र शोध

उत्तर: सर्वज्वरहर

प्रशासनिक शब्दावली / ADMINISTRATIVE GLOSSARY

राजभाषा नियम, 1976 राजभाषा

English	हिन्दी
आदेश और निर्देश (Orders & Instructions)	
May be approved.	अनुमोदन किया जाए।
Put up immediately.	तत्काल प्रस्तुत करें।
Keep in abeyance.	आस्थगित रखा जाए। / ठंडे बस्ते में डाला जाए।
Compliance may be reported.	अनुपालन की रिपोर्ट दी जाए।
Expedite action.	कार्रवाई में तेजी लाएं।
सम्मति और राय (Concurrence & Opinion)	
As proposed.	यथानुसार प्रस्तावित।
May be accepted.	स्वीकार किया जाए।
No action is necessary.	किसी कार्रवाई की आवश्यकता नहीं है।
Recommended for consideration.	विचारार्थ अनुशंसित।
There is no objection to.	पर कोई आपत्ति नहीं है।
कार्यालयीन प्रक्रिया और संदर्भ (Office Procedures & References)	
With reference to your letter...	आपके पत्र के संदर्भ में...
Under consideration.	विचाराधीन।
In supersession of...	के अधिक्रमण में... / को रद्द करते हुए...
For guidance and strict compliance.	मार्गदर्शन और कड़े अनुपालन हेतु।
Brought to notice.	संज्ञान में लाया गया। / ध्यान में लाया गया।
For necessary action.	आवश्यक कार्रवाई हेतु।
वित्तीय और बजट संबंधी (Financial & Budgetary)	
Sanction is hereby accorded.	एतद्वारा संस्वीकृति प्रदान की जाती है।
Subject to availability of funds.	बजट/धनराशि की उपलब्धता के अधीन।
Financial concurrence may be obtained.	वित्तीय सहमति प्राप्त की जाए।
Admissible under the rules.	नियमों के अंतर्गत स्वीकार्य/देय।
महत्वपूर्ण कार्यालयीन वाक्यांश (Crucial Administrative Phrases)	
In partial modification of this office order...	इस कार्यालय आदेश के आंशिक संशोधन में..
Copy forwarded for information and necessary action to...	प्रतिलिपि सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्रवाई हेतु प्रेषित..
Receipt may please be acknowledged.	कृपया पावती (अभिस्वीकृति) भेजें
The matter is sub-judice.	मामला न्यायालय में विचाराधीन (उपन्यायालयीन) है।

सा.का.नि. 1052 – राजभाषा अधिनियम, 1963 (1963 का 19) की धारा 3 की उपधारा (4) के साथ पठित धारा 8 द्वारा प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए, केंद्रीय सरकार निम्नलिखित नियम बनाती है, अर्थातः -

1) संक्षिप्त नाम, विस्तार और प्रारंभ –

- a) इन नियमों का संक्षिप्त नाम राजभाषा (संघ के शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग) नियम, 1976 है।
- b) इनका विस्तार, तमिलनाडु राज्य के सिवाय सम्पूर्ण भारत पर है।
- c) ये राजपत्र में प्रकाशन की तारीख को प्रवृत्त होंगे।

2) परिभाषाएं – इन नियमों में, जब तक कि संदर्भ से अन्यथा अपेक्षित न हो –

- a) “अधिनियम” से तात्पर्य राजभाषा अधिनियम, 1963 (1963 का 19) अभिप्रेत है;
- b) “कार्यालय” से तात्पर्य केंद्रीय सरकार के अंतर्गत निक्षिप्त कोई भी कार्यालय;
- c) “कार्य” से तात्पर्य कोई कार्यवाही, पत्राचार या पत्रिका;
- d) केंद्रीय सरकार द्वारा नियुक्त भारत, क्षेत्र या संघ राज्य क्षेत्र का कोई राज्यपाल;
- e) कोई राज्य जिसके राज्यपाल द्वारा राष्ट्रपति को यह अभिप्रेत कर दिया गया हो कि वह अधिनियम की धारा 3 की उपधारा (1) के उपबंधों को अपनाने के लिए सहमत है;
- f) “हिन्दी क्षेत्र” से तात्पर्य वे राज्य जो निम्नलिखित राज्यों में से कोई एक राज्य हैं – बिहार, छत्तीसगढ़, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, झारखंड, मध्य प्रदेश, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड;
- g) “गैर-हिन्दी क्षेत्र” से तात्पर्य वे राज्य जो हिन्दी क्षेत्र में सम्मिलित नहीं हैं;
- h) “हिन्दी” का तात्पर्य अधिनियम की धारा 3 की उपधारा (1) में वर्णित हिन्दी है;
- i) कोई भी कार्यालय जो अधिनियम की धारा 3 की उपधारा (3) के अधीन कार्य कर रहा है;
- j) ऐसे अन्य राज्य जिनमें हिन्दी को अधिनियम के अनुसार स्वीकृत कर लिया गया है, जैसे – गुजरात, महाराष्ट्र, पंजाब, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु, केरल, कर्नाटक, ओडिशा, असम, पश्चिम बंगाल;

3) राज्यों आदि और केंद्रीय सरकार के कार्यालयों से भिन्न कार्यालयों के साथ पत्रादि-

- 1. केंद्रीय सरकार के कार्यालय से क्षेत्र 'क' में किसी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र को या ऐसे राज्य या संघ राज्य क्षेत्र में किसी कार्यालय (जो केंद्रीय सरकार का कार्यालय न हो) या व्यक्ति को पत्रादि असाधारण दशाओं को छोड़कर हिन्दी में होंगे और यदि उनमें से किसी को कोई पत्रादि अंग्रेजी में भेजे जाते हैं तो उनके साथ उनका हिन्दी अनुवाद भी भेजा जाएगा।
- 2. केंद्रीय सरकार के कार्यालय से--
 - a. क्षेत्र 'ख' में किसी राज्य या संघ राज्यक्षेत्र को या ऐसे राज्य या संघ राज्य क्षेत्र में किसी कार्यालय (जो केंद्रीय सरकार का कार्यालय न हो) को पत्रादि सामान्यतया हिन्दी में होंगे और यदि इनमें से किसी को कोई पत्रादि अंग्रेजी में भेजे जाते हैं तो उनके साथ उनका हिन्दी अनुवाद भी भेजा जाएगा; परन्तु यदि कोई ऐसा राज्य या संघ राज्य क्षेत्र यह चाहता है कि किसी विशिष्ट वर्ग या प्रवर्ग के पत्रादि या उसके किसी कार्यालय के लिए आशयित पत्रादि संबद्ध राज्य या संघ राज्यक्षेत्र की सरकार द्वारा विनिर्दिष्ट अवधि तक अंग्रेजी या हिन्दी में भेजे जाएं और उसके साथ दूसरी भाषा में उसका अनुवाद भी भेजा जाए तो ऐसे पत्रादि उसी रीति से भेजे जाएंगे ;
 - b. क्षेत्र 'ख' के किसी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र में किसी व्यक्ति को पत्रादि हिन्दी या अंग्रेजी में भेजे जा सकते हैं।
- 3. केंद्रीय सरकार के कार्यालय से क्षेत्र 'ग' में किसी राज्य या संघ राज्यक्षेत्र को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय (जो केंद्रीय सरकार का कार्यालय न हो) या व्यक्ति को पत्रादि अंग्रेजी में होंगे।
- 4. उप नियम (1) और (2) में किसी बात के होते हुए भी, क्षेत्र 'ग' में केंद्रीय सरकार के कार्यालय से क्षेत्र 'क' या 'ख' में किसी राज्य या संघ राज्यक्षेत्र को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय (जो केंद्रीय सरकार का कार्यालय न हो) या व्यक्ति को पत्रादि हिन्दी या अंग्रेजी में हो सकते हैं। परन्तु हिन्दी में पत्रादि ऐसे अनुपात में होंगे जो केंद्रीय सरकार ऐसे कार्यालयों में हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान रखने वाले व्यक्तियों की संख्या, हिन्दी में पत्रादि भेजने की सुविधाओं और उससे आनुषंगिक बातों को ध्यान में रखते हुए समय-समय पर अवधारित करे।

4) केंद्रीय सरकार के कार्यालयों के बीच पत्रादि-

- a. केन्द्रीय सरकार के किसी एक मंत्रालय या विभाग और किसी दूसरे मंत्रालय या विभाग के बीच पत्रादि हिन्दी या अंग्रेजी में हो सकते हैं;
- b. केन्द्रीय सरकार के एक मंत्रालय या विभाग और क्षेत्र 'क' में स्थित संलग्न या अधीनस्थ कार्यालयों के बीच पत्रादि हिन्दी में होंगे और ऐसे अनुपात में होंगे जो केन्द्रीय सरकार, ऐसे कार्यालयों में हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान रखने वाले व्यक्तियों की संख्या, हिन्दी में पत्रादि भेजने की सुविधाओं और उससे संबंधित आनुषंगिक बातों को ध्यान में रखते हुए, समय-समय पर अवधारित करे;
- c. क्षेत्र 'क' में स्थित केन्द्रीय सरकार के ऐसे कार्यालयों के बीच, जो खण्ड (क) या खण्ड (ख) में विनिर्दिष्ट कार्यालयों से भिन्न हैं, पत्रादि हिन्दी में होंगे;
- d. क्षेत्र 'क' में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों और क्षेत्र 'ख' या 'ग' में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों के बीच पत्रादि हिन्दी या अंग्रेजी में हो सकते हैं;
परन्तु ये पत्रादि हिन्दी में ऐसे अनुपात में होंगे जो केन्द्रीय सरकार ऐसे कार्यालयों में हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान रखने वाले व्यक्तियों की संख्या, हिन्दी में पत्रादि भेजने की सुविधाओं और उससे आनुषंगिक बातों को ध्यान में रखते हुए समय-समय पर अवधारित करे ;
- i. क्षेत्र 'ख' या 'ग' में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों के बीच पत्रादि हिन्दी या अंग्रेजी में हो सकते हैं;
परन्तु ये पत्रादि हिन्दी में ऐसे अनुपात में होंगे जो केन्द्रीय सरकार ऐसे कार्यालयों में हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान रखने वाले व्यक्तियों की संख्या, हिन्दी में पत्रादि भेजने की सुविधाओं और उससे आनुषंगिक बातों को ध्यान में रखते हुए समय-समय पर अवधारित करे;
परन्तु जहां ऐसे पत्रादि--
- i. क्षेत्र 'क' या क्षेत्र 'ख' किसी कार्यालय को संबोधित हैं वहां यदि आवश्यक हो तो, उनका दूसरी भाषा में अनुवाद, पत्रादि प्राप्त करने के स्थान पर किया जाएगा;
- ii. क्षेत्र 'ग' में किसी कार्यालय को संबोधित है वहां, उनका दूसरी भाषा में अनुवाद, उनके साथ भेजा जाएगा;
परन्तु यह और कि यदि कोई पत्रादि किसी अधिसूचित कार्यालय को संबोधित है तो दूसरी भाषा में ऐसा अनुवाद उपलब्ध कराने की अपेक्षा नहीं की जाएगी।

5) हिन्दी में प्राप्त पत्रादि के उत्तर--

नियम 3 और नियम 4 में किसी बात के होते हुए भी, हिन्दी में पत्रादि के उत्तर केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से हिन्दी में दिए जाएंगे।

6) हिन्दी और अंग्रेजी दोनों का प्रयोग-

अधिनियम की धारा 3 की उपधारा (3) में निर्दिष्ट सभी दस्तावेजों के लिए हिन्दी और अंग्रेजी दोनों का प्रयोग किया जाएगा और ऐसे दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले व्यक्तियों का यह उत्तरदायित्व होगा कि वे यह सुनिश्चित कर लें कि ऐसी दस्तावेजें हिन्दी और अंग्रेजी दोनों ही में तैयार की जाती हैं, निष्पादित की जाती हैं और जारी की जाती हैं।

7) आवेदन, अभ्यावेदन आदि-

1. कोई कर्मचारी आवेदन, अपील या अभ्यावेदन हिन्दी या अंग्रेजी में कर सकता है।
2. जब उपनियम (1) में विनिर्दिष्ट कोई आवेदन, अपील या अभ्यावेदन हिन्दी में किया गया हो या उस पर हिन्दी में हस्ताक्षर किए गए हों, तब उसका उत्तर हिन्दी में दिया जाएगा।
3. यदि कोई कर्मचारी यह चाहता है कि सेवा संबंधी विषयों (जिनके अन्तर्गत अनुशासनिक कार्यवाहियां भी हैं) से संबंधित कोई आदेश या सूचना, जिसका कर्मचारी पर तामील किया जाना अपेक्षित है, यथास्थिति, हिन्दी या अंग्रेजी में होनी चाहिए तो वह उसे असम्यक विलम्ब के बिना उसी भाषा में दी जाएगी।

8) केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों में टिप्पणी का लिखा जाना -

1. कोई कर्मचारी किसी फाइल पर टिप्पण या कार्यवृत्त हिंदी या अंग्रेजी में लिख सकता है और उससे यह अपेक्षा नहीं की जाएगी कि वह उसका अनुवाद दूसरी भाषा में प्रस्तुत करे।
2. केन्द्रीय सरकार का कोई भी कर्मचारी, जो हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान रखता है, हिन्दी में किसी दस्तावेज के अंग्रेजी अनुवाद की मांग तभी कर सकता है, जब वह दस्तावेज विधिक या तकनीकी प्रकृति का है, अन्यथा नहीं।
3. यदि यह प्रश्न उठता है कि कोई विशिष्ट दस्तावेज विधिक या तकनीकी प्रकृति का है या नहीं तो विभाग या कार्यालय का प्रधान उसका विनिश्चय करेगा।

4. उपनियम (1) में किसी बात के होते हुए भी, केन्द्रीय सरकार, आदेश द्वारा ऐसे अधिसूचित कार्यालयों को विनिर्दिष्ट कर सकती है जहां ऐसे कर्मचारियों द्वारा, जिन्हें हिन्दी में प्रवीणता प्राप्त है, टिप्पण, प्रारूपण और ऐसे अन्य शासकीय प्रयोजनों के लिए, जो आदेश में विनिर्दिष्ट किए जाएं, केवल हिन्दी का प्रयोग किया जाएगा।

9) हिन्दी में प्रवीणता- यदि किसी कर्मचारी ने-

1. मैट्रिक परीक्षा या उसकी समतुल्य या उससे उच्चतर कोई परीक्षा हिन्दी के माध्यम से उत्तीर्ण कर ली है; या
2. स्नातक परीक्षा में अथवा स्नातक परीक्षा की समतुल्य या उससे उच्चतर किसी अन्य परीक्षा में हिन्दी को एक वैकल्पिक विषय के रूप में लिया हो; या
3. यदि वह इन नियमों से उपाबद्ध प्ररूप में यह घोषणा करता है कि उसे हिन्दी में प्रवीणता प्राप्त है तो उसके बारे में यह समझा जाएगा कि उसने हिन्दी में प्रवीणता प्राप्त कर ली है।

10) हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान- यदि किसी कर्मचारी ने-

- i. मैट्रिक परीक्षा या उसकी समतुल्य या उससे उच्चतर परीक्षा हिन्दी विषय के साथ उत्तीर्ण कर ली है; या
 - ii. केन्द्रीय सरकार की हिन्दी परीक्षा योजना के अन्तर्गत आयोजित प्राज्ञ परीक्षा या यदि उस सरकार द्वारा किसी विशिष्ट प्रवर्ग के पदों के सम्बन्ध में उस योजना के अन्तर्गत कोई निम्नतर परीक्षा विनिर्दिष्ट है, वह परीक्षा उत्तीर्ण कर ली है; या
 - iii. केन्द्रीय सरकार द्वारा उस निमित्त विनिर्दिष्ट कोई अन्य परीक्षा उत्तीर्ण कर ली है; या
- b. यदि वह इन नियमों से उपाबद्ध प्ररूप में यह घोषणा करता है कि उसने ऐसा ज्ञान प्राप्त कर लिया है; तो उसके बारे में यह समझा जाएगा कि उसने हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है।
- c. यदि केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय में कार्य करने वाले कर्मचारियों में से अस्सी प्रतिशत ने हिन्दी का ऐसा ज्ञान प्राप्त कर लिया है तो उस कार्यालय के कर्मचारियों के बारे में सामान्यतया यह समझा जाएगा कि उन्होंने हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है।
- d. केन्द्रीय सरकार या केन्द्रीय सरकार द्वारा इस निमित्त विनिर्दिष्ट कोई अधिकारी यह अवधारित कर सकता है कि केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय के कर्मचारियों ने हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है या नहीं।
- e. केन्द्रीय सरकार के जिन कार्यालयों में कर्मचारियों ने हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है उन कार्यालयों के नाम राजपत्र में अधिसूचित किए जाएंगे;
- परन्तु यदि केन्द्रीय सरकार की राय है कि किसी अधिसूचित कार्यालय में काम करने वाले और हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान रखने वाले कर्मचारियों का प्रतिशत किसी तारीख में से उपनियम (2) में विनिर्दिष्ट प्रतिशत से कम हो गया है, तो वह राजपत्र में अधिसूचना द्वारा घोषित कर सकती है कि उक्त कार्यालय उस तारीख से अधिसूचित कार्यालय नहीं रह जाएगा।

11) मैनुअल, संहिताएं, प्रक्रिया संबंधी अन्य साहित्य, लेखन सामग्री आदि-

- a. केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों से संबंधित सभी मैनुअल, संहिताएं और प्रक्रिया संबंधी अन्य साहित्य, हिन्दी और अंग्रेजी में द्विभाषिक रूप में यथास्थिति, मुद्रित या साइक्लोस्टाइल किया जाएगा और प्रकाशित किया जाएगा।
 - b. केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय में प्रयोग किए जाने वाले रजिस्ट्रों के प्ररूप और शीर्षक हिन्दी और अंग्रेजी में होंगे।
 - c. केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय में प्रयोग के लिए सभी नामपट्ट, सूचना पट्ट, पत्रशीर्ष और लिफाफों पर उत्कीर्ण लेख तथा लेखन सामग्री की अन्य मदें हिन्दी और अंग्रेजी में लिखी जाएंगी, मुद्रित या उत्कीर्ण होंगी;
- परन्तु यदि केन्द्रीय सरकार ऐसा करना आवश्यक समझती है तो वह, साधारण या विशेष आदेश द्वारा, केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय को इस नियम के सभी या किन्हीं उपबन्धों से छूट दे सकती है।

12) अनुपालन का उत्तरदायित्व-

- a. केन्द्रीय सरकार के प्रत्येक कार्यालय के प्रशासनिक प्रधान का यह उत्तरदायित्व होगा कि वह-
 - i. यह सुनिश्चित करे कि अधिनियम और इन नियमों के उपबन्धों और उपनियम (2) के अधीन जारी किए गए निदेशों का समुचित रूप से अनुपालन हो रहा है; और
 - ii. इस प्रयोजन के लिए उपयुक्त और प्रभावकारी जांच के लिए उपाय करे।
- b. केन्द्रीय सरकार अधिनियम और इन नियमों के उपबन्धों के सम्यक अनुपालन के लिए अपने कर्मचारियों और कार्यालयों को समय-समय पर आवश्यक निदेश जारी कर सकती है।



★ सीसीआरएस के विषय में ★

परिषद् का उद्देश्य

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (सीसीआरएएस), आयुष मंत्रालय के अधीन एक स्वायत्त शासी निकाय है, जो भारत में आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में वैज्ञानिक विधि से शोध कार्य प्रतिपादित करने, उसमें समन्वय स्थापित करने, सूत्रबद्ध करने, उसका विकास करने एवं समुन्नत करने हेतु शीर्ष राष्ट्रीय निकाय है। परिषद् अपने कार्यों का निष्पादन सम्पूर्ण भारत में स्थित अपने 30 संस्थानों/केंद्रों/एककों के माध्यम से तथा विभिन्न विश्वविद्यालयों, अस्पतालों तथा संस्थानों के सहयोगात्मक अध्ययन से भी निष्पादित करती है। परिषद् की अनुसंधानात्मक गतिविधियों में औषधीय पादप अनुसंधान (औषध प्रजाति वानस्पतिक सर्वेक्षण भेषजगुण अभिज्ञानीय, पादप ऊतक संवर्धन) औषधि मानकीकरण, भेषजगुण विज्ञानीय अनुसंधान, आदिवासी स्वास्थ्य रक्षा अनुसंधान, साहित्यिक अनुसंधान एवं प्रलेखीकरण, आदिवासी स्वास्थ्य रक्षा कार्यक्रम सम्मिलित हैं।

केन्द्रीय परिषद् की स्थापना का उद्देश्य:

1. आयुर्वेदीय विज्ञान में वैज्ञानिक आधार पर अनुसंधान पद्धति एवं उद्देश्यों का निरूपण करना।
2. आयुर्वेदीय विज्ञान में किसी भी अनुसंधान या अन्य कार्यक्रमों को प्रारम्भ करना।
3. अनुसंधान कार्य में सहायता करना एवं उसका निष्पादन करना, रोगों के कारणों एवं उसके रोकथाम हेतु ज्ञान एवं प्रयोगात्मक मानदंडों का प्रचार-प्रसार करना।
4. आयुर्वेदीय विज्ञान के मौलिक एवं व्यावहारिक पहलुओं का वैज्ञानिक अनुसंधान प्रारम्भ करना, विकास समन्वय करना एवं सहायता देना तथा रोगों के कारणों और उनसे बचाव एवं उपचार के अध्ययन के लिए अनुसंधान संस्थाओं को उन्नत करना एवं सहायता प्रदान करना।
5. केन्द्रीय परिषद् के उद्देश्यों के विकास हेतु अनुसंधान को वित्त प्रदान करना।
6. केन्द्रीय परिषद् के समान उद्देश्यों में रुचि रखने वाले संस्थाओं, संघों एवं समितियों के साथ सूचनाओं का आदान-प्रदान करना और पूर्वी देशों के विशेषकर भारत में रोगों के अध्ययनों एवं परिणामों का आदान-प्रदान करना।
7. केन्द्रीय परिषद् के उद्देश्यों के प्रोत्साहन हेतु प्रपत्रों, पोस्टर्स, पुस्तिका, सामयिक पत्रिका एवं पुस्तकों को बनाना, मुद्रण करना, प्रकाशन एवं प्रदर्शन करना तथा ऐसी साहित्यिक गतिविधियों में योगदान करना।
8. केन्द्रीय परिषद् के उद्देश्यों के प्रोत्साहन में निधि के लिए आवेदन बनाना, अपील जारी करना तथा उपर्युक्त उद्देश्यों की पूर्ति के लिए उपहार, दान, नकद अंशदान, सुरक्षित राशि एवं चल या अचल संपत्ति को स्वीकार करना।
9. केन्द्रीय परिषद् से संबंधित किसी भी चल या अचल संपत्ति को गिरवी रखकर अथवा जमानत या वचन देकर अथवा अन्य किसी भी प्रकार से सुरक्षित राशि के साथ अथवा सुरक्षित ऋण शुल्क पर ऋण लेना या धन जुटाना।
10. केन्द्रीय परिषद् के उस धन का निवेश एवं निधि का संचालन करना जो परिषद् को तुरन्त आवश्यक नहीं है, क्योंकि ये केन्द्रीय परिषद् की शासी निकाय द्वारा समय-समय पर निर्धारण करके किया जा सकता है।
11. केन्द्रीय परिषद् हेतु निधियों की अनुमति भारत सरकार के पास सुरक्षित है।
12. केन्द्रीय परिषद् के उद्देश्यों के लिए किसी चल अथवा अचल संपत्ति को आवश्यक अथवा सुविधा के अनुसार अस्थाई या स्थाई रूप से अधिग्रहण करना और रखना।

13. केन्द्रीय परिषद् के चल अचल संपत्तियों को बेचना, किराये पर देना, गिरवी रखना, और बदलना तथा अचल संपत्ति के स्थानान्तरण के संबंध में केंद्र सरकार की पूर्व अनुमति लेकर स्थानान्तरित करना।
14. केन्द्रीय परिषद् के प्रयोजन के लिए किसी भवन को खरीदना, निर्माण करना, रख-रखाव, अथवा आवश्यकता एवं सुविधानुसार बदलाव लाना।
15. जहां भी वांछनीय हो, वहीं किसी भी स्थायी निधि के दान हेतु या ट्रस्ट निधि के दान के प्रबंधन का कार्य करना।
16. केन्द्रीय परिषद् के उद्देश्यों के प्रोत्साहन हेतु यात्रावृत्त समेत पुरस्कार एवं छात्रवृत्ति अनुदान देना।
17. सोसाइटी के अंतर्गत प्रशासनिक, तकनीकी अनुसचिवीय एवं अन्य पदों का सृजन करना और सोसाइटी के नियमों एवं विनियमों के तहत नियुक्ति करना।
18. परिषद् के कर्मचारियों एवं उनके परिवार के सदस्यों के लाभार्थ भविष्य निधि अथवा पेंशन निधि स्थापित करना।
19. इसी प्रकार अन्य वैधानिक कार्यों को अकेले अथवा ऐसे किसी संस्था के संयोजन के साथ करना जिन्हें केन्द्रीय परिषद् आवश्यक समझती हो अथवा उपर्युक्त उद्देश्यों की पूर्ति के लिए करना चाहती हो।
20. अनुसंधान एवं विकास परामर्श परियोजनाओं को लेना तथा औषधियों पर पेटेंट को स्थानान्तरित करना एवं उद्योगों को देने की प्रक्रिया करना।
21. सार्वजनिक या निजी क्षेत्र में उद्योगों द्वारा प्रायोजित अनुसंधान एवं विकास परियोजनाओं को लेना।
22. अंतर्राष्ट्रीय एवं अंतर संस्थागत सहयोग को लेना।
23. अनुसंधान के परिणामों का उपयोग करना तथा इन अनुसंधानों में सहयोग देने वाले को रॉयल्टी /परामर्श शुल्क के भाग का भुगतान करना।
24. अन्य देशों की वैज्ञानिक संस्थाओं के साथ वैज्ञानिकों के आदान-प्रदान, अध्ययन यात्रा, विशिष्ट क्षेत्रों में प्रशिक्षण संयुक्त परियोजनाओं का संचालन आदि के प्रबंधन में शामिल होना।
25. परिषद् की गतिविधियों को सुसंगत बनाने के संबंध में सरकारी/निजी एजेन्सी को तकनीकी सहायता प्रदान करना।
26. अपने उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु औषध पादप बोर्ड, भारत सरकार की सहायता करना।
27. अनुसंधान एवं विकास की गतिविधियों के पर्यवेक्षण के लिए स्थानीय क्षेत्रों के ख्याति प्राप्त वैज्ञानिकों/चिकित्सकों की प्रबंध लघु समिति गठित करना एवं परिषद् के सभी केन्द्रीय एवं अनुसंधान संस्थानों की गतिविधियों में सुधार लाने के लिए उपचारात्मक मानदंडों हेतु सुझाव देना।

सीसीआरएस एवं संस्थान की गतिविधियाँ



संसदीय समिति निरीक्षण 12.09.2026





नराकास - 2 , अहमदाबाद द्वारा आयोजित छमाही बैठक (25-08-26) में दिनांक 30.01.2026 को संस्थान द्वारा आयोजित ऑनलाइन हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता के विजेताओं को प्रमाणपत्र वितरण करते हुए



हिंदी पखवाड़ा 2025





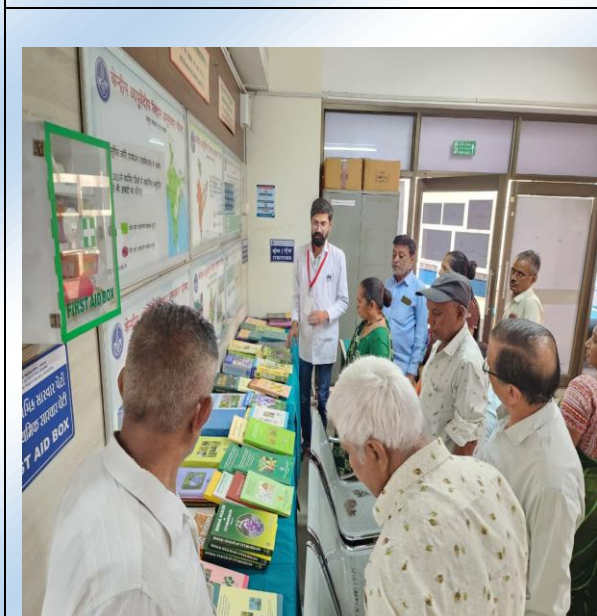
हिंदी कार्यशाला





राष्ट्रीय पोषण माह- 2025





10 वाँ आयुर्वेद दिवस- 2025





स्वस्थ नारी-सशक्त परिवार अभियान- 2025



एक भारत-श्रेष्ठ भारत



विश्व रजोनिवृत्ति दिवस





आयुर्वि्वेक महोत्सव एक्सपो (9-11 जनवरी 2026)





सर्तर्कता जागरूकता सप्ताह- 2025



संविधान दिवस- 2025





अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस – 2026



सीसीआरएस अनुसंधान पत्रिकाएँ





आयुष मंत्रालय

Ministry of Ayush

AYUSH RESEARCH PORTAL

Evidence Based Research Data of Ayush Systems at Global Level

Ministry of Ayush, Government of India



[Home](#)
[Search](#)
[Login](#)
[About Us](#)
[Contact Us](#)
[Feedback/Suggestions](#)
[CCRAS-JDRAS-e-Journal](#)
[CCRAS-JRAS-e-Journal](#)

Select Language

[Catalogue and Status of Ayurvedic Manuscripts](#)
[EMR Project Reports](#)
[Panchagavya](#)
[Most Viewed and Downloads](#)
[Recent Uploads](#)

Users Online : 380 | Article Views : 2431146 | Downloads : 309164

[Compendium of select research publications on Ayush Interventions for COVID-19 \(24/07/2023\)](#)

[Research and Development Initiatives of Ministry of Ayush for COVID-19 \(24/07/2023\)](#)

[NUTRITIONAL ADVOCACY IN AYURVEDA \(-A Pictorial Guide\)](#)

[CCRAS Post Doctoral Fellowship Scheme](#)

ADVANCED SEARCH

Medical System

Select Medical System

Category

Select Category

Select a Search Field

Search

Search with Ayush Terminology

Select medical system

☒ Ayurveda (30920)
 ☐ Yoga and Naturopathy (1426)
 ☐ Unani (2692)
 ☐ Siddha (6185)
 ☐ Homoeopathy (2488)
 ☐ Sowa Rigpa (11)
 ☒ All (43722)
 ☐ National Repository on Ayush COVID-19 Clinical and Other R&D Initiatives

CLINICAL RESEARCH

7243

PRE-CLINICAL RESEARCH

17358

DRUG RESEARCH

10602

FUNDAMENTAL RESEARCH

8520

Select body system

- Select Body System -

[About ICPC](#)
[About ICD](#)
[Evidence Grade criteria for Clinical studies](#)

Select disease (English)

Clear

वेबसाइटपर जाने के लिए फोटो पर क्लीक करें ।



Central Council for Research in Ayurvedic Sciences

ayurveda grantha samuccayah

[Read SAMHITA](#)
[Phonetic SEARCH](#)
[Salaka QUIZ](#)

[Home](#)
[About Us](#)
[Contact Us](#)
[Login](#)

आयुर्वेद ग्रन्थ भण्डुजयः

Read Whenever & Wherever!

Knowledge of Ayurveda at Your Fingertips!

e-book softwares of Caraka Samhitā, Sūśruta Samhitā, Mādhavanidāna and various Nighantu which are readable in 8 Indian Oriental languages which were developed by National Institute of Indian Medical Heritage, CCRAS, Hyderabad and highly appreciated by scientific fraternity across the globe.

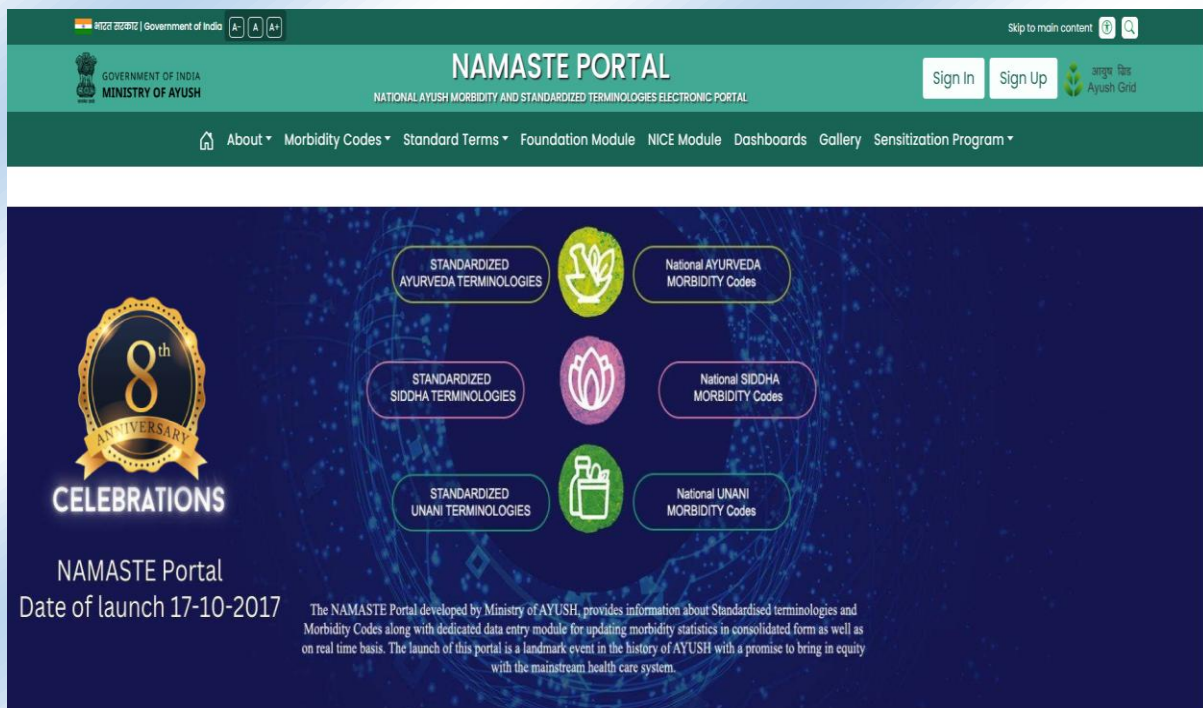
Ayurvedgranthasamuccayah is a comprehensive portal where all these books are available at one place on both computer and mobile platforms, which would enable students, practitioners, academicians and researchers of Ayurveda to have readily accessible and searchable information of all the major classical compendiums of Ayurveda and would be helpful in better study and research due to easy access.

Various advanced search and reading formats are available in this portal to access the needed information in the easiest possible way. These advance features for reading, analysis and learning will be great benefit for all stakeholders of Ayurveda to research and gain knowledge from the classical treasure of Ayurveda .

Thumbnail view

Table view

वेबसाइटपर जाने के लिए फोटो पर क्लीक करें ।



वेबसाइटपर जाने के लिए फोटो पर क्लीक करें ।



वेबसाइटपर जाने के लिए फोटो पर क्लीक करें ।

आयुर्वेद मंजरी का प्रवेशांक

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
अहमदाबाद
की हिन्दी पत्रिका
सितम्बर 2025

प्रवेशांक



क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद
(सी.सी.आर.ए.एस., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार)
ब्लॉक. 'ए' एवं 'डी', दूसरी मंजिल, बटुमंजिला भवन, मंजूश्री मिल परिसर,
गिरधरनगर ओवरब्रिज के पास, असारवा, अहमदाबाद - 380 004 (गुजरात)

आयुर्वेद मंजरी २०२५ को पढने के लिए ऊपर फोटो पर क्लिक करें ।

संरक्षक	
डॉ किरण विनायक काले	प्रभारी सहायक निदेशक (आयु.)

संपादन मंडल	
वैद्य जयप्रकाश राम	अनुसन्धान अधिकारी (आयु) एवं प्रभारी हिंदी अधिकारी
डॉ. अशोक कुमार पण्डा	अनुसन्धान अधिकारी (आयु)
डॉ पार्थ दवे	अनुसन्धान अधिकारी (आयु)
डॉ सुप्रभा के	अनुसन्धान अधिकारी (आयु)
डॉ. सोजीत्रा निरल	अनुसन्धान अधिकारी (आयु)

संपादन सहायक	
श्रीमती हिरलबेन बेचरा,	फार्मासिस्ट
श्री. विशाल डोडिया	फार्मासिस्ट
श्री. धर्मेन्द्रकुमार ठाकुर	प्रयोगशाला परिचारक

प्रवेशांक- रचना एवं रूपसज्जा	
डॉ जयदीप गोस्वामी	वरिष्ठ अनुसन्धान अध्येता
डॉ. प्रतीक्षा गढवी	वरिष्ठ अनुसन्धान अध्येता

सीसीआरएएस अनुसंधान क्षेत्र व्यापकता



औषधि अनुसंधान



नैदानिक अनुसंधान



साहित्यिक अनुसंधान



फार्मास्युटिकल अनुसंधान



मौलिक अनुसंधान



सार्वजनिक स्वास्थ्य अनुसंधान



औषधीय अनुसंधान



औषधि मानकीकरण अनुसंधान



औषधीय पादप अनुसंधान



सूक्ष्मजीव विज्ञान और जैव प्रौद्योगिकी

सीसीआरएस डिजिटल पहल



Ayush Research Portal



Ayur Prakriti Web Portal



PDF



NAMASTE Portal



PG STAR



SPARK



CCRAS E-BOOKS



AYUSH PHD SCHEME



CCRAS Publications



SAHI



AMAR



RMIS

अधिक जानकारी के लिए ऊपर दिए गए फोटो पर क्लिक करें ।



क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद
Regional Ayurveda Research Institute, Ahmedabad
CCRAS, Ministry of Ayush, Government of India



Facebook page



Facebook account



Instagram



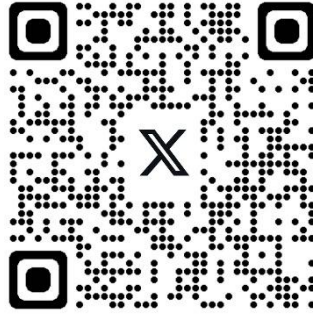
Twitter



Google



कृपया QR कोड स्कैन करें और हमें सोशल मीडिया पर फॉलो करें, ताकि आप आयुर्वेद और क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद में आयोजित गतिविधियों के निगमन सपेक्ष पाए सकें। यात्रा से (Google) पर हमें रिट्वीट कर सकते हैं।



कृपया QR कोड स्कैन करें और सीसीआरएएस को सोशल मिडिया पर फॉलो करें ।



क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, अहमदाबाद

(सी.सी.आर.ए.एस., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार)

ब्लोक .ए एवं डी, दूसरी मंजिल, बहुमंजिला भवन, मंजूश्री मिल परिसर,
गिरधरनगर ओवरब्रिज के पास, असारवा, अहमदाबाद – 380 004 (गुजरात)

