भारत इलेक्ट्रॉनिक्स
BHARAT ELECTRONICS

नवप्रभा

भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड
कार्पोरेट कार्यालय की छमाही पत्रिका
अंक 19 (अप्रैल से अक्टूबर 2025)

आयुर्वेद – भारतीय चिकित्सा की पारंपरिक प्रणाली

राजभाषा दृष्टि
RAJBHASHA VISION

संस्थान के कार्यकलाप के हर क्षेत्र में राजभाषा हिंदी को सरल रूप में अपनाना।

To adopt Official Language Hindi in every sphere of activity of the Company in its simple form.

राजभाषा ध्येय
RAJBHASHA MISSION

प्रतिबद्धता, प्रेरणा और प्रोत्साहन द्वारा हिंदी में मूल कार्य करने की संस्कृति को आत्मसात करना और राजभाषा हिंदी को मौखिक, लिखित और इलेक्ट्रॉनिक सम्प्रेषण के माध्यम के रूप में अपनाना ।

To imbibe a culture of doing original work in Hindi through Commitment, Motivation and Incentive and to adopt Rajbhasha Hindi as the spoken, written and electronic medium of communication.

विषय–सूची

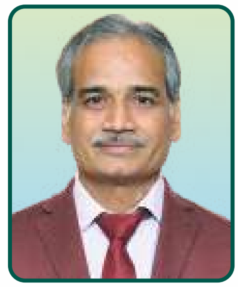
1. आयुर्वेदिक मनोविज्ञान (सत्त्व, रजस्, तमस्) – सतीश वाङ्गुरे 01
2. पंचमहाभूत – नीतिका सरीन 05
3. आयुर्वेदिक उपचार और पद्धतियां – वी सुरेश कुमार 08
4. प्रमुख प्रशासनिक शब्दावली जानें... 10
5. महत्वपूर्ण रक्षा–इलेक्ट्रॉनिकी शब्दावली जानें... 11
6. स्त्री स्वास्थ्य और आयुर्वेदिक मनोविज्ञान – सोनाली उबाळे 12
7. आयुर्वेद – भारत की पारंपरिक उपचार प्रणाली – देवांश सिंह 15
8. आयुर्वेद–भारतीय चिकित्सा पद्धति – जयदीप 18
9. बुरा लग जाता है – प्रदीप कुमार साव 20
10. आधुनिक परिप्रेक्ष्य में आयुर्वेद – कुमार बाबला 21
11. शाम... – अवधेश कुमार सिंह 23
12. हमारे आदि योगी और आधुनिक योग गुरु – कार्पोरेट राजभाषा 24
13. योग चिकित्सा–संपूर्ण स्वास्थ्य का उपाय – डॉ. एच. एल. गोपालाकृष्ण 28
14. आयुर्वेद महान – सीएच फणि माधुरी 32
15. स्वास्थ्य का सनातन विज्ञान– जीवन जीने की कला है आयुर्वेद – वंदना कुमारी 33
16. आयुर्वेद और शरीर की प्रकृति – माधुरी रावत 37
17. आहार और पोषण – केवल भोजन नहीं, जीवन का महामंत्र – नमन कुमार वर्मा 39
18. बच्चों में आयुर्वेद के माध्यम से आहार और पोषण – रजनी साव 42
19. आइए हिंदी माध्यम से कन्नड़ा सीखें 44
20. राजभाषा गतिविधियां 46
21. कंपनी गतिविधियां 65
22. नवप्रभा – हर अंक विशेषांक 69
23. वर्ग पहेली भरें, शब्द ज्ञान बढ़ाएं 70
24. साहित्यकार परिचय 71

कार्पोरेट राजभाषा कार्यान्वयन समिति

भारत इलेक्ट्रॉनिक्स
BHARAT ELECTRONICS

श्री मनोज जैन
सीएमडी, अध्यक्ष

श्री विक्रमन एन
निदेशक (मानव संसाधन)
उपाध्यक्ष



श्री दामोदर भट्टड एस
निदेशक (वित्त)
विशेष आमंत्रिती

श्री सुरेश कुमार के वी
निदेशक (विपणन)
विशेष आमंत्रिती

श्री हरि कुमार आर
निदेशक (अनु. व वि.)
विशेष आमंत्रिती

श्री कामेश कसाना
निदेशक (अन्य यूनिटें)
विशेष आमंत्रिती

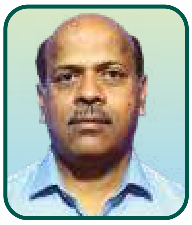
श्रीमती रमा एस
महाप्रबंधक (वित्त), सदस्य

श्रीमती नीति पंडित
महाप्रबंधक (एस.पी.), सदस्य

श्री रामकुमार बी
महाप्रबंधक (एच.आर.), सदस्य

श्री प्रदीप कुमार सेठिया
महाप्रबंधक (आई.ए.), सदस्य

श्रीमती रुचि पंत
महाप्रबंधक (टी.पी.), सदस्य



श्री राजशेखर टी एस
अपर महाप्रबंधक (सतर्कता)
सदस्य

श्री के रवि
अपर महाप्रबंधक (सी.सी.)
सदस्य

श्री अशोक कुमार के
अपर महाप्रबंधक (एम.एस.)
सदस्य

श्री श्रीनिवास एस
कंपनी सचिव
सदस्य

श्री नीरज कुमार चड्डा
उप महाप्रबंधक (लाइसेंसिंग)
सदस्य

श्री श्रीनिवास राव
सहायक प्रबंधक (राजभाषा)
सदस्य सचिव

संदेश

हिंदी के महत्व पर बल देते हुए हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने कहा है कि 'हिंदी ने दुनिया भर में भारत को एक विशिष्ट स्थान दिलाया है। इसकी सरलता, सहजता और संवेदनशीलता हमेशा आकर्षित करती है।' हमें भी ऐसी सरल और सहज भाषा में सरकारी कामकाज करने में कोई कठिनाई नहीं होनी चाहिए। बीईएल में राजभाषा कार्यान्वयन में हम नित नए प्रयास करते आ रहे हैं। हिंदी पत्रिका '**नवप्रभा**' का भी इसमें बड़ा योगदान है। मुझे जानकर अतीव प्रसन्नता हो रही है कि कार्पोरेट राजभाषा अनुभाग इसके 19वें अंक का प्रकाशन करने जा रहा है जो हमारी प्राचीन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद पर आधारित है। आयुर्वेद एक प्राचीन और प्रभावशाली चिकित्सा पद्धति है जो आज के समय में तो और भी प्रासंगिक है। यह हमें प्रकृति से जोड़कर एक स्वस्थ, संतुलित और संतुष्ट जीवन जीने की राह दिखाती है। मुझे पूरा विश्वास है कि यह अंक भी लेखन की विविध विधाओं में बहुत रोचक और उपयोगी साबित होगा।

राजभाषा हिंदी को बढ़ावा देने के उद्देश्य के साथ प्रकाशित इस पत्रिका में हमारे अधिकारियों और कर्मचारियों की हिंदी के प्रति रुचि और प्रतिभा मुखरित होती है। उनकी साहित्यिक प्रतिभा और व्यक्तिगत अनुभव की अभिव्यक्ति के लिए भी पत्रिका अच्छा माध्यम है। आप सभी से मेरा आग्रह है कि पत्रिका को अवश्य पढ़ें, अपने विचारों को लिपिबद्ध करें और आगामी अंक में भी अपना योगदान दें।

पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति के लिए मेरी शुभकामनाएं।

जयहिंद...

श्री मनोज जैन
अध्यक्ष व प्रबंध निदेशक

बीईएल की राजभाषा टीम

श्रीनिवास राव
18.11.2002 से राजभाषा में
मुख्यालय

डॉ गोपालकृष्ण एच एल
01.07.2009 से राजभाषा में
मछिलिपट्टणम

सुरेश कुमार वी
23.06.2010 से राजभाषा में
हैदराबाद

सेतुरत्नम एस
01.04.2012 से राजभाषा में
बेंगलूरु कॉम्प्लेक्स

माधुरी रावत
01.04.2015 से राजभाषा में
कोटद्वार

नवजोत पीटर
18.08.2015 से राजभाषा में
ग़ाज़ियाबाद

श्यामलाल दास
21.12.2015 से राजभाषा में
चेन्नई

रजनी साव
15.03.2016 से राजभाषा में
सीआरएल–बेंगलूरु

डॉ रहिला राज के एम
21.03.2017 से राजभाषा में
मुख्यालय

डॉ उषा रावत
15.05.2019 से राजभाषा में
सीआरएल–ग़ाज़ियाबाद

संदेश

कार्पोरेट कार्यालय की छमाही हिंदी पत्रिका 'नवप्रभा' के 19वें अंक के प्रकाशन पर मुझे अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है। 'ग' क्षेत्र में स्थित कार्यालय होते हुए भी हिंदी पत्रिका का बिना चूक किए हर छमाही में प्रकाशन करने के लिए इसमें योगदान देने वाले सभी अधिकारी/कर्मचारी बधाई के पात्र हैं। पत्र–पत्रिकाएं कार्यालय के कार्मिकों की रचनाधर्मिता का प्रतिबिंब होती हैं। उनकी लेखनी से उनके गुण, स्वभाव, चिंतन और आचार–विचार परिलक्षित होते हैं। राजभाषा हिंदी के प्रचार–प्रसार में गृह पत्रिकाओं का प्रकाशन निस्संदेह उपयोगी साबित हो रहा है। यह पत्रिका न केवल कंपनी के राजभाषाई कार्यकलापों का दस्तावेज है, बल्कि हमारे सामूहिक प्रयासों, नई पहलों और सफलताओं का जीवंत प्रतिबिंब भी है।

भारत सरकार ने अभी पिछले ही महीने अंतर्राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस मनाया था। आज की रफ्तार और तनाव भरी ज़िंदगी में आयुर्वेद का महत्व पहले से कहीं अधिक महसूस किया जा रहा है। अच्छी बात है कि पत्रिका का यह अंक 'आयुर्वेद – भारतीय चिकित्सा की पारंपरिक प्रणाली' विषय को केंद्र में रखकर प्रकाशित किया जा रहा है।

मुझे बताया गया है कि पत्रिका के लिए हमें अपनी सभी यूनिटों और कार्यालयों से रचनाएं प्राप्त हो रही हैं जो इस बात का द्योतक है कि हिंदी और हिंदीतर क्षेत्रों के कर्मचारियों में हिंदी के प्रति रुचि बढ़ रही है। उच्चाधिकारियों से मेरा अनुरोध है कि वे भी पत्रिका में अपनी रचनाएं भेजें, इससे अन्य कर्मचारियों का भी हौसला बढ़ेगा।

शुभमस्तु...

श्री विक्रमन एन
निदेशक (मानव संसाधन)

संदेश

महाप्रबंधक (मानव संसाधन) का संदेश

एक सेहत, हज़ार नियामत, यानी स्वास्थ्य से बढ़कर कोई धन–संपत्ति नहीं, स्वास्थ्य सर्वोपरि है। यदि किसी के पास अकूत संपत्ति हो पर वह स्वस्थ न हो तो ईश्वर द्वारा दी गई सुख–सुविधाओं का आनंद नहीं ले सकता। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है, तभी जीवन की हर परिस्थिति का सामना हम बेहतर ढंग से कर सकते हैं। आयुर्वेद दुनिया की सबसे प्राचीन चिकित्सा प्रणालियों में से एक है। आयुर्वेद भारतीय चिकित्सा पद्धति है जो स्वास्थ्य, मन, शरीर और आत्मा के बीच संतुलन के सिद्धांत पर आधारित है।

'**नवप्रभा**' के इस 19वें अंक में आपको आयुर्वेद, हमारी पारंपरिक चिकित्सा पद्धति से संबंधित ज्ञानवर्धक लेख, कंपनी में राजभाषा गतिविधियां और कंपनी से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां पढ़ने को मिलेंगी और हां, प्रशासनिक हिंदी और हमारी क्षेत्रीय भाषा कन्नड़ा भी सीखने का मौका मिलेगा। कोशिश यही रहती है कि प्रत्येक अंक में अधिक से अधिक नए रचनाकार जुड़ें। खुशी की बात है कि हिंदी और हिंदीतर दोनों अधिकारी / कर्मचारी पत्रिका से जुड़ रहे हैं, उनका आभार।

हिंदी पत्र–पत्रिकाओं से कहीं न कहीं हिंदी लिखने और पढ़ने को बढ़ावा मिलता है। आप सभी सुधी पाठकों और सृजनशील लेखकों के सहयोग से हमारी हिंदी गृह पत्रिका '**नवप्रभा**' के प्रकाशन का अविरल प्रवाह जारी है। आप सभी इसी तरह अपना सक्रिय योगदान देते रहिए और हिंदी पढ़ना और लिखना जारी रखें।

पत्रिका के निरंतर प्रकाशन पर इससे जुड़े सभी लोगों को मेरी शुभकामनाएं।

श्री रामकुमार बी
महाप्रबंधक (मानव संसाधन)

संपादकीय

भारत इलेक्ट्रॉनिक्स
BHARAT ELECTRONICS

भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड
कार्पोरेट कार्यालय

नव प्रभा अंक–19
छमाही पत्रिका
(केवल निजी वितरण के लिए)

मार्गदर्शन
श्री मनोज जैन
अध्यक्ष व प्रबंध निदेशक

संरक्षण
श्री विक्रमन एन
निदेशक (मानव संसाधन)

परामर्श
श्री रामकुमार बी
महाप्रबंधक (मानव संसाधन)

संपादन
श्री श्रीनिवास राव
सहायक प्रबंधक (राजभाषा)

डॉ. रहिला राज के.एम.
अनुवादक

(पत्रिका में प्रकाशित रचनाएं लेखकों के निजी विचार हैं, बीईएल से इसकी सहमति अनिवार्य नहीं है)

स्वास्थ्य जीवन है, स्वास्थ्य ही धन,
इससे परे न उन्नति, न अमन।

इलाज से परहेज अच्छा... यानी व्याधि का उपचार कराने से बेहतर यही है कि हम पथ्य–अपथ्य के अनुशासन में रहें और रोगों से दूर रहें। लौकिक धन और सफलता तो आते–जाते रहते हैं लेकिन अच्छा स्वास्थ्य एक ऐसा वरदान है जो हमें सुखद और सार्थक जीवन जीने की शक्ति देता है। स्वास्थ्य ही सफलता और समग्र कल्याण की कुंजी है, सभी सुखों का आधार है। स्वास्थ्य अच्छा हो तो हमारा मन शांत होगा, हम प्रसन्नचित्त रहेंगे। विपरीत परिस्थितियों में भी हमारा चित्त शांत और दृष्टिकोण सकारात्मक होगा। सेहत की बात हो तो हमें अपनी प्राचीन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद को अपनाने के हज़ार कारण मिल जाएंगे। पांच हज़ार वर्षों से विद्यमान आयुर्वेद अग्नि, जल, पृथ्वी, वायु और आकाश के पंचतत्वों और वात, पित्त और कफ के तीन दोषों के मूल सिद्धांत पर आधारित है जिसके स्थायी प्रभाव का लोहा दुनिया के 130 से अधिक देशों ने माना है और अपनाया है। खास बात यह है कि आयुर्वेद में मानव शरीर, विशेषकर भारतीय शरीर की प्रकृति को बखूबी समझा गया है जिसके कारण साठ फीसदी से अधिक भारतीय किसी न किसी रूप में आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति को अपनाते हैं।

आयुर्वेद की इसी महत्ता को रेखांकित करते हुए नवप्रभा का यह अंक 'आयुर्वेद – भारतीय चिकित्सा की पारंपरिक प्रणाली' पर समर्पित है। यह विशेषांक सभी सुविज्ञ पाठकों को प्रस्तुत करते हुए खुशी हो रही है। आप सभी के निरंतर सहयोग से नवप्रभा ने 19 अंकों की यात्रा पूरी कर ली है। भविष्य में भी आप सभी से इसी सहयोग की अपेक्षा रहेगी ताकि ज्ञान और रचनात्मकता की यह धारा निरंतर प्रस्फुटित होती रहे।

आपकी बहुमूल्य प्रतिक्रिया और सुझावों का इंतज़ार रहेगा।

जय हिंद, जय हिंदी...

आयुर्वेदिक मनोविज्ञान (सत्त्व, रजस्, तमस्)

सतीश वाङ्करे
पुणे यूनिट

भूमिका

आयुर्वेद केवल चिकित्सा पद्धति नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक सम्पूर्ण दर्शन प्रणाली है। यह शरीर, मन और आत्मा – तीनों के संतुलन पर बल देता है। प्राय: लोग आयुर्वेद को जड़ी–बूटियों, आहार और जीवनशैली से जोड़कर देखते हैं, परन्तु इसका एक अत्यंत गूढ़ और महत्त्वपूर्ण पक्ष है – आयुर्वेदिक मनोविज्ञान।

आयुर्वेदिक मनोविज्ञान –मानव मन की प्रकृति, उसकी क्रियाओं और उसके स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करता है। आयुर्वेद के अनुसार, मन, शरीर और आत्मा – ये तीनों मिलकर जीवन का आधार बनाते हैं। जब तक इन तीनों में संतुलन बना रहता है, तब तक व्यक्ति पूर्णत: स्वस्थ रहता है।

आयुर्वेद ग्रंथों जैसे चरक संहिता, सुश्रुत संहिता आदि में इस विषय पर गहराई से चर्चा की गई है। इन ग्रंथों में कहा गया है कि मन के भी तीन गुण होते हैं – सत्त्व, रजस्, और तमस्। ये तीनों गुण मन के मूलभूत स्वभाव और उसकी प्रवृत्ति को निर्धारित करते हैं। जिस तरह शरीर की क्रियाओं को वात, पित्त और कफ दोष नियंत्रित करते हैं, वैसे ही मन की अवस्था को सत्त्व, रजस् और तमस् नियंत्रित करते हैं।

आयुर्वेद में मन की अवधारणा

आयुर्वेद में मन को इन्द्रियों का एक अंग माना गया है, जो बाह्य और आन्तरिक दोनों स्तरों पर कार्य करता है। यह शरीर और आत्मा के बीच सेतु का कार्य करता है। मन ही ज्ञान, विचार, स्मृति, निर्णय और अनुभूति का केंद्र है।

चरक संहिता के अनुसार मन के दो प्रमुख पक्ष हैं –

1. चेतना– जो जागरूकता या आत्मबोध की अवस्था है।
2. चिन्तन– जो विचार, विश्लेषण और तर्क की क्षमता है।

मन पर न केवल त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) का प्रभाव पड़ता है, बल्कि उस पर त्रिगुण (सत्त्व, रजस्, तमस्) का भी प्रभाव होता है। इन त्रिगुणों में असंतुलन मानसिक विकारों और भावनात्मक अस्थिरता का कारण बनता है।

मन के तीन गुण (त्रिगुण सिद्धांत)

गुण का अर्थ है "स्वभाव" या "गुणधर्म"। सांख्य दर्शन और आयुर्वेद दोनों में यह कहा गया है कि सम्पूर्ण सृष्टि तथा मानव मन तीन गुणों से बनी है – सत्त्व, रजस्, और तमस्।

ये तीनों गुण सदैव गतिशील रहते हैं और एक–दूसरे को प्रभावित करते रहते हैं। किसी व्यक्ति के मन में जो गुण प्रमुख होता है, वही उसके व्यवहार, विचार और व्यक्तित्व का निर्धारण करता है।

1. सत्त्व गुण– शुद्धता और संतुलन का प्रतीक

सत्त्व का अर्थ है पवित्रता, स्पष्टता, संतुलन और सामंजस्य। यह ज्ञान, करुणा, प्रेम, शांति और आत्मनियंत्रण का गुण है। सत्त्व प्रधान व्यक्ति का मन शांत, विनम्र, विवेकी और प्रसन्न रहता है।

चरक संहिता में सत्त्व को आनंद, संतोष और मानसिक स्थिरता का कारण बताया गया है। ऐसे व्यक्ति सत्यप्रिय, दयालु, संयमी और आत्मविश्वासी होते हैं।

सत्त्व प्रधान व्यक्ति की विशेषताएँ

- मन शांत, स्थिर और संतुष्ट रहता है।
- विचारों में स्पष्टता और निर्णय की क्षमता होती है।

- सत्य, धर्म और करुणा की भावना प्रबल होती है।
- क्षमाशील, नम्र और ईमानदार होते हैं।
- भोजन सात्त्विक और सरल होता है।
- अच्छे लोगों की संगति पसंद करते हैं और सेवा भाव रखते हैं।

सत्त्व और मानसिक स्वास्थ्य

सत्त्व गुण को मानसिक स्वास्थ्य का सर्वोच्च रूप माना गया है। आयुर्वेद कहता है कि सत्त्व की वृद्धि से मन की अशुद्धियाँ नष्ट होती हैं और व्यक्ति आत्मज्ञान के पथ पर अग्रसर होता है।

सत्त्व बढ़ाने के लिए आयुर्वेद में सात्त्विक जीवनशैली अपनाने की सलाह दी गई है – जैसे जल्दी उठना, योग–प्राणायाम करना, ध्यान लगाना, पौष्टिक भोजन करना और असत्य या हिंसा से दूर रहना। इस प्रकार की साधना को सत्त्वावजय चिकित्सा कहा गया है, जिसका उद्देश्य है मन पर नियंत्रण और सकारात्मक चिंतन का विकास।

2. रजस् गुण – क्रियाशीलता और इच्छा का प्रतीक

रजस् का अर्थ है गतिशीलता, ऊर्जा, उत्साह और इच्छा। यह वह शक्ति है जो मनुष्य को कर्म करने, लक्ष्य प्राप्त करने और जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है। परंतु जब रजस् असंतुलित हो जाता है, तो यही शक्ति अशांति, कामना, क्रोध, ईर्ष्या और चिंता का कारण बनती है।

रजस् प्रधान व्यक्ति अत्यधिक सक्रिय और महत्वाकांक्षी होते हैं, परंतु उनके मन में स्थिरता का अभाव होता है।

रजस् प्रधान व्यक्ति की विशेषताएँ

- कर्मठ, ऊर्जावान और महत्वाकांक्षी।
- शीघ्र क्रोधित, अस्थिर और असहिष्णु।
- प्रतिस्पर्धी, ईर्ष्यालु और भौतिक वस्तुओं की ओर आकर्षित।
- अधिक बोलने वाले, उत्तेजित और असंतुलित।
- विलासिता और प्रसिद्धि की चाह रखने वाले।
- नींद कम और चिंता अधिक रहती है।

रजस् और मानसिक स्वास्थ्य

जब रजस् अत्यधिक हो जाता है, तो मन में तनाव, भय, असंतोष और मानसिक थकान बढ़ती है। ऐसे व्यक्ति को कभी संतोष नहीं होता, भले ही उसके पास सब कुछ हो।

आयुर्वेद में रजस् को संतुलित करने के लिए शांतिपूर्ण गतिविधियाँ अपनाने की सलाह दी गई है – जैसे ध्यान, प्राणायाम, सेवाभाव, प्रकृति में समय बिताना, और उत्तेजक भोजनों (मसालेदार, तला हुआ, मांसाहार) से परहेज।

3. तमस् गुण – जड़ता और अज्ञान का प्रतीक

तमस् का अर्थ है अंधकार, जड़ता, आलस्य और मोह। यह मन को निष्क्रिय, सुस्त और भ्रमित बना देता है। यद्यपि तमस् की अल्प मात्रा विश्राम और नींद के लिए आवश्यक है, परन्तु इसकी अधिकता मानसिक और आध्यात्मिक पतन का कारण बनती है।

तमस् प्रधान व्यक्ति अक्सर उदास, निराश, भयभीत और आलसी होते हैं। उनमें जीवन के प्रति उत्साह की कमी होती है।

तमस् प्रधान व्यक्ति की विशेषताएँ

- निष्क्रिय, उदासीन और आलसी।

- स्मरणशक्ति कमजोर और विचार अस्पष्ट।
- भय, संदेह और असमंजस से ग्रस्त।
- अंधविश्वासी और असंवेदनशील।
- मद्यपान, नशा, अधिक निद्रा जैसी प्रवृत्तियाँ।
- अपने कर्मों के प्रति उदासीन और निर्बल इच्छा शक्ति वाले।

तमस् और मानसिक स्वास्थ्य

तमस् की अधिकता से अवसाद, उदासीनता, और आसक्ति जैसी मानसिक बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। ऐसे व्यक्ति आत्मविश्वास खो देते हैं और निराशा में जीते हैं।

तमस् को कम करने के लिए आयुर्वेद सत्त्व और रजस् की वृद्धि की सलाह देता है – जैसे प्रातःकाल व्यायाम करना, सूर्यप्रकाश में रहना, पौष्टिक भोजन करना, नई चीज़ें सीखना और सकारात्मक संगति में रहना।

सत्त्व, रजस् और तमस् का पारस्परिक संबंध

कोई भी व्यक्ति पूर्णतः सात्विक, राजसिक या तामसिक नहीं होता। हर मनुष्य में ये तीनों गुण विभिन्न अनुपातों में उपस्थित रहते हैं। इन गुणों के संतुलन को ही मानस प्रकृति कहा गया है।

उदाहरण के लिए –

- सत्त्व–रजस् प्रधान व्यक्ति सक्रिय और नैतिक होता है।
- रजस्–तमस् प्रधान व्यक्ति महत्वाकांक्षी तो होता है, परन्तु आत्मकेंद्रित।
- सत्त्व–तमस् प्रधान व्यक्ति शांत तो होता है, परंतु उसमें कार्य के प्रति उत्साह की कमी रहती है।

इस प्रकार आयुर्वेद सिखाता है कि सचेत प्रयासों द्वारा व्यक्ति रजस् और तमस् को घटाकर सत्त्व को बढ़ा सकता है, जिससे मानसिक शांति और आत्मिक संतुलन प्राप्त होता है।

मानसिक स्वास्थ्य और रोगों के प्रति आयुर्वेदिक दृष्टिकोण

चरक संहिता (सूत्र 1/58) के अनुसार, आयुर्वेद का उद्देश्य केवल रोगों का उपचार नहीं बल्कि स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना भी है।

मानसिक स्वास्थ्य तब बिगड़ता है जब रजस् और तमस् मन पर हावी हो जाते हैं। ऐसी अवस्था में व्यक्ति प्रज्ञापराध करता है – अर्थात् वह यह नहीं पहचान पाता कि कौन–सा कार्य उचित है और कौन–सा अनुचित। यही मानसिक रोगों का मूल कारण है।

आयुर्वेद मानसिक रोगों को दो प्रकारों में बाँटता है –

1. मानसिक विकार– मन में गुणों के असंतुलन से उत्पन्न।
2. शारीर–मानसिक विकार– जिसमें मन और शरीर दोनों प्रभावित होते हैं।

उदाहरण के लिए –

क्रोध (रजस्) की अधिकता पित्त दोष को बढ़ाकर उच्च रक्तचाप या अल्सर उत्पन्न कर सकती है, जबकि अवसाद (तमस्) की अधिकता कफ दोष को बढ़ाकर आलस्य और मोटापा उत्पन्न करती है।

मन के उपचार के लिए आयुर्वेदिक उपाय (मानसिक चिकित्सा)

आयुर्वेद में मानसिक शांति और संतुलन के लिए तीन प्रमुख प्रकार की चिकित्सा का वर्णन किया गया है –

1. सत्त्वावजय चिकित्सा

यह मन पर नियंत्रण की चिकित्सा है, जिसमें स्वयं की इच्छाओं, विचारों और भावनाओं पर नियंत्रण सिखाया जाता है। इसमें ध्यान, योग, आत्मसंयम, सकारात्मक सोच और नैतिक आचरण को प्रोत्साहित किया जाता है।

मुख्य उपाय –

- ध्यान और प्राणायाम
- आत्मजागरूकता और आत्मसंयम
- सत्संग और अच्छे विचार
- श्रद्धा, धैर्य और ज्ञान का विकास

2. दैवव्यपाश्रय चिकित्सा

यह आध्यात्मिक चिकित्सा है, जिसमें जप, तप, दान, पूजा, मंत्रोच्चारण आदि के माध्यम से मानसिक संतुलन प्राप्त किया जाता है। यह कमजोर सत्त्व वाले व्यक्तियों के लिए अत्यंत प्रभावी है।

3. युक्तिव्यपाश्रय चिकित्सा

यह आहार, औषधि और जीवनशैली पर आधारित है। सात्त्विक भोजन – जैसे फल, दूध, घी, अनाज और ताजे भोजन – मन को शांत करते हैं, जबकि बासी, तला हुआ, अत्यधिक मसालेदार या नशीला भोजन तामसिक प्रवृत्ति को बढ़ाता है।

आधुनिक संदर्भ में आयुर्वेदिक मनोविज्ञान की प्रासंगिकता

वर्तमान युग में तनाव, चिंता और अवसाद जैसी मानसिक समस्याएँ आम हो गई हैं। आधुनिक मनोविज्ञान लक्षणों पर ध्यान देता है, जबकि आयुर्वेद मूल कारण – अर्थात् गुणों के असंतुलन – को पहचानता है।

आयुर्वेदिक मनोविज्ञान सिखाता है कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी मानसिक प्रकृति को पहचानकर अपने आहार, व्यवहार और दिनचर्या को उसी के अनुसार ढाल सकता है। योग, ध्यान, प्रार्थना, सत्संग और सचेत भोजन जैसी विधियाँ आज वैज्ञानिक दृष्टि से भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी सिद्ध हो चुकी हैं।

इस प्रकार, आयुर्वेदिक मनोविज्ञान न केवल मानसिक रोगों का समाधान प्रस्तुत करता है, बल्कि संपूर्ण जीवन के लिए एक संतुलित, सकारात्मक और जागरूक दृष्टिकोण प्रदान करता है।

उपसंहार

आयुर्वेदिक मनोविज्ञान मानव मन की गहराई में उतरकर यह सिखाता है कि सत्त्व, रजस् और तमस् – तीनों गुण हमारे विचार, व्यवहार और व्यक्तित्व को संचालित करते हैं।

सत्त्व शांति, ज्ञान और करुणा का प्रतीक है;

रजस् कर्म, उत्साह और इच्छा का;

और तमस् विश्राम, जड़ता और अज्ञान का।

इन तीनों में संतुलन ही मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य का आधार है। जब सत्त्व प्रधान होता है, तो व्यक्ति ज्ञान, प्रेम और आनंद से भरा होता है; जब रजस् या तमस् हावी होता है, तो तनाव, भ्रम और दु:ख बढ़ता है।

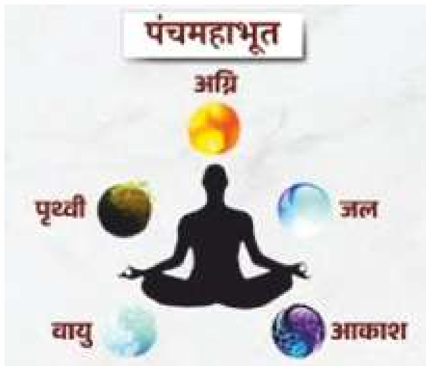
अत: आयुर्वेद सिखाता है कि सत्संग, ध्यान, संयम और सात्त्विक आहार द्वारा सत्त्व की वृद्धि करनी चाहिए। यही मार्ग व्यक्ति को आंतरिक शांति, स्वास्थ्य और आत्मबोध की ओर ले जाता है।

पंचमहाभूत

नीतिका सरीन
गाज़ियाबाद यूनिट

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति, दर्शन और आयुर्वेद की जड़ें प्रकृति के गहन अवलोकन में निहित हैं। भारतीय ऋषि–मुनियों ने सहस्रों वर्ष पूर्व यह तथ्य उद्घाटित किया कि सम्पूर्ण सृष्टि पाँच मूलभूत तत्वों – पृथ्वी (भूमि), जल, अग्नि, वायु और आकाश – से बनी है। इन्हीं को सामूहिक रूप से 'पंचमहाभूत' कहा जाता है। इन तत्वों का उल्लेख वेदों, उपनिषदों, पुराणों, योगशास्त्र और आयुर्वेद में विस्तारपूर्वक किया गया है।



मनुष्य, पशु–पक्षी, वनस्पति, पृथ्वी, आकाश, सागर, यहाँ तक कि हमारे विचार और भावनाएँ भी इन पाँचों तत्वों की सामंजस्यपूर्ण क्रिया पर आधारित हैं। भारतीय दर्शन में पंचमहाभूत केवल भौतिक घटक नहीं, बल्कि अस्तित्व की आध्यात्मिक और दार्शनिक आधारशिला है।

ये पाँच तत्व न केवल सृष्टि की रचना के मूल कारण हैं, बल्कि मानव शरीर, उसकी संरचना, कार्यप्रणाली और स्वास्थ्य का भी आधार हैं। आयुर्वेद का मानना है कि जब ये पाँच तत्व शरीर में संतुलित अवस्था में रहते हैं, तो व्यक्ति स्वस्थ रहता है, और जब इनमें असंतुलन आता है, तो रोग उत्पन्न होते हैं।

पंचमहाभूतों की संकल्पना –

पंचमहाभूतों का उल्लेख वेदों, उपनिषदों और सांख्य दर्शन में भी मिलता है। कहा गया है –

"पृथिव्यापस्तेजोवायुराकाशा इति पंचमहाभूतानि।"

अर्थात यह समस्त ब्रह्मांड और शरीर पाँच तत्वों से निर्मित है।

- पृथ्वी तत्व– यह ठोसता, स्थायित्व और संरचना का प्रतिनिधित्व करता है। शरीर में यह हड्डियों, मांस, त्वचा, बाल और नाखून में विद्यमान होता है।
- आप तत्व– यह लचीलापन, चिकनाई और समरसता प्रदान करता है। रक्त, लसीका, मूत्र, पसीना आदि द्रवों में यह प्रमुख है।
- तेज तत्व– यह परिवर्तन, ताप और चयापचय का द्योतक है। यह पाचन, दृष्टि, रंग और ऊष्मा के रूप में कार्य करता है।
- वायु तत्व – यह गति, संवेदना और कार्यशीलता प्रदान करता है। यह श्वास–प्रश्वास, हृदय गति, तंत्रिकाओं और स्नायुओं की क्रियाओं में विद्यमान है।
- आकाश तत्व– यह स्थान या रिक्तता का प्रतीक है, जो शरीर में कोशिकाओं और अंगों के बीच के स्पेस को बनाता है।

शरीर की संरचना में पंचमहाभूतों की भूमिका

आयुर्वेद के अनुसार, मानव शरीर इन पाँच तत्वों के संयोजन से बना है। शरीर का प्रत्येक अंग और कोशिका इनमें से किसी न किसी तत्व से संबंधित है। उदाहरणस्वरूप –

- हड्डियाँ और मांस – पृथ्वी तत्व से,

- रक्त और अन्य द्रव – आप तत्व से,
- पाचन अग्नि – तेज तत्व से,
- तंत्रिकाएँ और गति – वायु तत्व से,
- शरीर की रिक्त गुहाएँ – आकाश तत्व से संबंधित हैं।

यह पंचभौतिक संयोजन ही शरीर को जीवन, शक्ति और चेतना प्रदान करता है।

त्रिदोष सिद्धांत और पंचमहाभूत

आयुर्वेद में स्वास्थ्य और रोग की व्याख्या "त्रिदोष सिद्धांत" पर आधारित है – वात, पित्त और कफ। ये तीनों दोष पंचमहाभूतों के संयोजन से निर्मित हैं –

दोष	संबंधित तत्व	प्रमुख कार्य
वात	वायु + आकाश	गति, संवेग, श्वास, संचरण
पित्त	अग्नि + जल	पाचन, ताप, रूपांतरण
कफ	जल + पृथ्वी	स्थिरता, चिकनाई, संरचना

जब ये दोष अपने स्वाभाविक अनुपात में होते हैं, तो शरीर स्वस्थ रहता है। किंतु किसी एक या अधिक दोषों की वृद्धि या कमी से रोग उत्पन्न होते हैं। इसलिए आयुर्वेद में चिकित्सा का उद्देश्य इन दोषों को पंचमहाभूतों के संतुलन के माध्यम से स्थिर रखना है।

पंचमहाभूत और इंद्रिय तंत्र –

आयुर्वेद के अनुसार पाँच इंद्रियों का भी संबंध पंचमहाभूतों से है –

इंद्रिय	संबंधित तत्व	इंद्रियार्थ
श्रवण (कान)	आकाश	शब्द
स्पर्शन (त्वचा)	वायु	स्पर्श
दृष्टि (नेत्र)	अग्नि	रूप
रसना (जीभ)	जल	रस
घ्राण (नाक)	पृथ्वी	गंध

इससे स्पष्ट होता है कि हमारी संवेदनात्मक क्रियाएँ भी पंचमहाभूतों की अभिव्यक्ति हैं।

आयुर्वेदिक चिकित्सा में पंचमहाभूतों का प्रयोग

आयुर्वेदिक उपचार का मूल उद्देश्य शरीर में पंचमहाभूतों का संतुलन स्थापित करना है। इसके लिए विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ अपनाई जाती हैं, जैसे –

- औषध उपचार– औषधियाँ भी पंचमहाभूतों से बनी होती हैं। किसी रोग में किस तत्व की कमी या अधिकता है, यह देखकर औषधि का चयन किया जाता है।
- पंचकर्म चिकित्सा– शरीर से दोषों और विषाक्त पदार्थों को निकालकर पंचमहाभूतों का संतुलन पुनः स्थापित किया जाता है।
- आहार चिकित्सा– आहार को भी तत्वों के आधार पर विभाजित किया गया है। उदाहरणतः ठंडे, चिकने पदार्थ जल तत्व को

बढ़ाते हैं, जबकि तीखे, गर्म पदार्थ अग्नि तत्व को।

- योग और प्राणायाम– श्वास नियंत्रण और ध्यान के माध्यम से वायु और आकाश तत्व का संतुलन बनाए रखा जाता है।

मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक दृष्टि से पंचमहाभूत

पंचमहाभूत केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर भी प्रभाव डालते हैं।

- आकाश तत्व मन में व्यापकता और शांति लाता है।
- वायु तत्व रचनात्मकता और विचारों की गति देता है।
- अग्नि तत्व आत्मविश्वास और संकल्प को बढ़ाता है।
- जल तत्व भावनाओं और करुणा का स्रोत है।
- पृथ्वी तत्व स्थिरता और धैर्य का प्रतीक है।

जब मन और शरीर इन तत्वों के सामंजस्य में होते हैं, तो व्यक्ति संपूर्ण रूप से स्वस्थ, संतुलित और प्रसन्न रहता है।

पंचमहाभूत और पर्यावरण संतुलन

आयुर्वेद यह भी सिखाता है कि मानव शरीर और प्रकृति एक–दूसरे के पूरक हैं। जिस प्रकार शरीर पंचमहाभूतों से बना है, उसी प्रकार प्रकृति भी। यदि पर्यावरण में इन तत्वों का असंतुलन होता है – जैसे जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण या भूमि का क्षरण – तो वह मनुष्य के स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। इसलिए आयुर्वेद में पर्यावरण संरक्षण को भी स्वास्थ्य का अभिन्न अंग माना गया है।

आधुनिक परिप्रेक्ष्य में पंचमहाभूतों की प्रासंगिकता

आज के वैज्ञानिक युग में भी पंचमहाभूतों की अवधारणा को प्रतीकात्मक रूप से समझा जा सकता है।

- पृथ्वी तत्व शरीर की संरचनात्मक रसायनिकी का प्रतिनिधित्व करता है।
- जल तत्व तरल पदार्थों का।
- अग्नि तत्व चयापचय और ऊर्जा निर्माण का।
- वायु तत्व गैसीय आदान–प्रदान और तंत्रिका संचार का।
- आकाश तत्व कोशिकीय अंतरिक्ष और संचार नेटवर्क का।

इस दृष्टि से पंचमहाभूत आधुनिक बायोलॉजी, फ़िज़ियोलॉजी और एनवायरमेंटल साइंस से भी मेल खाते हैं।

संतुलन बनाए रखने के उपाय

आयुर्वेदिक ग्रंथों में पंचमहाभूतों को संतुलित रखने के लिए कुछ व्यवहारिक उपाय बताए गए हैं।

- प्राकृतिक आहार और दिनचर्या अपनाना।
- मौसमी भोजन और ऋतुचर्या का पालन।
- योग, ध्यान और प्राणायाम का अभ्यास।
- प्रकृति के संपर्क में रहना – जल, वन, सूर्य, वायु का संतुलित उपयोग।
- अति भोजन, तनाव और नींद की कमी से बचना।

निष्कर्ष

आयुर्वेद का पंचमहाभूत सिद्धांत केवल चिकित्सा का आधार नहीं, बल्कि जीवन दर्शन का भी प्रतीक है। यह सिखाता है कि मनुष्य और प्रकृति एक ही तत्वों से बने हैं, अतः दोनों में संतुलन बनाए रखना ही स्वास्थ्य और सुख का रहस्य है। जब शरीर, मन और पर्यावरण – तीनों स्तरों पर पंचमहाभूत संतुलित रहते हैं तभी "स्वास्थ्य" की वास्तविक परिभाषा पूर्ण होती है। इस प्रकार पंचमहाभूतों की भूमिका आयुर्वेद में अत्यंत व्यापक है – वे न केवल शरीर के निर्माण में बल्कि उसके संचालन, चिकित्सा, मानसिक संतुलन और आध्यात्मिक उन्नति तक में केंद्रीय भूमिका निभाते हैं। यही कारण है कि आयुर्वेद आज भी विश्व में सबसे प्राचीन और समग्र चिकित्सा प्रणाली के रूप में सम्मानित है।

आयुर्वेदिक उपचार और पद्धतियां

वी सुरेश कुमार
हैदराबाद

आयुर्वेद का परिचय और उत्पत्ति

आयुर्वेद एक पारंपरिक, समग्र चिकित्सा प्रणाली है जिसका उपयोग भारत में 5,000 वर्ष से भी पहले से किया जा रहा है। संस्कृत में इस शब्द का अर्थ है "जीवन का विज्ञान" (आयुस् का अर्थ है जीवन औरवेद का अर्थ है विज्ञान या ज्ञान)। इसे सबसे पुराने उपचार विज्ञानों में से एक माना जाता है और यह स्वास्थ्य के लिए एक व्यक्तिगत, प्राकृतिक दृष्टिकोण पर जोर देता है, जिसका मुख्य कार्य रोकथाम तथा शरीर, मन, आत्मा और पर्यावरण के बीच संतुलन बनाए रखना होता है। इसके प्रचलन के विवरण प्राचीन वैदिक संस्कृति से ज्ञात होता है, जिसमेंचरक संहिता औरसुश्रुत संहिता जैसे प्रमुख शास्त्रीय ग्रंथों में इसके ज्ञान को संहिताबद्ध किया गया है।

मौलिक सिद्धांत

आयुर्वेद का केंद्रीय दर्शन इस विचार पर आधारित है कि ब्रह्मांड, जिसमें मानव शरीर भी शामिल है, पाँच महाभूतों (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी) से बना है। ये तत्व मानव शरीर में मिलकर तीन जीवन ऊर्जाएँ या मूलभूत जैविक सिद्धांत बनाते हैं जिन्हें दोष कहा जाता है– वात (गति को नियंत्रित करता है, वायु और आकाश से बना), पित्त (चयापचय और परिवर्तन को नियंत्रित करता है, अग्नि और जल से बना), और कफ (संरचना और चिकनाई को नियंत्रित करता है, पृथ्वी और जल से बना)। स्वास्थ्य को इन तीन दोषों के व्यक्ति के अद्वितीय संतुलन, या प्रकृति को बनाए रखने के रूप में परिभाषित किया गया है और बीमारी को दोषों के असंतुलन की स्थिति माना जाता है।

मानक आयुर्वेदिक उपचार और पद्धतियां

आयुर्वेदिक उपचार अत्यधिक व्यक्तिगत होते हैं और इसका उद्देश्य विभिन्न पद्धतियों के माध्यम से इस प्राकृतिक संतुलन को बहाल करना है, जो निम्न तरीकों में शामिल हैं–

1. जीवनशैली प्रबंधन–

- आहार में परिवर्तन– दोष के अनुसार विशिष्ट स्वादों और गुणों (गर्म/ठंडा, भारी/हल्का) पर जोर देते हुए, असंतुलित दोषों को शांत करने के लिए व्यक्तिगत पोषण। भोजन को दवा माना जाता है।
- दिनचर्या– प्राकृतिक चक्रों के अनुरूप एक नियमित दिनचर्या का पालन करना (जैसे जल्दी उठना, जीभ साफ करना, तेल से कुल्ला करना और नियमित भोजन का समय)।
- योग और ध्यान– शरीर और मन को सामंजस्य बिठाने, तनाव कम करने और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए विशिष्ट आसन (आसन) और श्वास अभ्यास (प्राणायाम) का उपयोग करना।

2. हर्बल और खनिज का उपयोग–

- हर्बल औषधि – स्वास्थ्य रखरखाव और विशिष्ट रोग उपचार दोनों के लिए जटिल हर्बल यौगिकों, तेलों और मसालों का उपयोग।
- रसशास्त्र– खनिजों, धातुओं और रत्नों को चिकित्सीय रूपों (भस्म) में जटिल प्रसंस्करण से जुड़े एक विशेष शाखा का उपयोग।

3. शोधन और विषहरण चिकित्सा–

- पंचकर्म ("पाँच क्रियाएँ")– गहन सफाई और विषहरण उपचारों का एक समूह जिसका उद्देश्य शरीर से गहरे बैठे विषाक्त पदार्थों (आम) को निकालना और दोष संतुलन को बहाल करना है। पाँच प्राथमिक चिकित्साओं में आमतौर पर शामिल हैं–
- वमन (चिकित्सीय उल्टी)
- विरेचन (जुलाब चिकित्सा)
- बस्ती (औषधीय एनिमा)
- नस्य (नाक के माध्यम से दवा देना)

बाहरी चिकित्सा–

- अभ्यंग– परिसंचरण में सुधार और तनाव को कम करने के लिए गर्म, औषधीय तेलों के साथ पूरे शरीर की मालिश।
- शिरोधारा– एक प्रक्रिया जिसमें तनाव, चिंता और तंत्रिका तंत्र के विकारों के इलाज के लिए माथे पर लगातार गर्म तेल डाला जाता है।

किझी (पिंड स्वेद) – यह एक ऐसी चिकित्सा है जो मलमल के कपड़े में बंधी हुई जड़ी–बूटियों या चावल (दूध और जड़ी–बूटियों में पका हुआ) की पोटली को गर्म तेल में भिगोकर शरीर की मालिश करने से पसीना लाने का काम करती है। इसका उपयोग जोड़ों के दर्द, तनाव और मांसपेशियों के दर्द से राहत देने के लिए किया जाता है।

शिरोवस्ति / कटि वस्ति / जानु वस्ति – ये ऐसे उपचार हैं जिनमें गर्म औषधीय तेल को एक विशेष क्षेत्र (जैसे सिर, निचली पीठ, या घुटना) पर आटे के बांध में रोक कर रखा जाता है। यह स्थानीय दर्द और तंत्रिका संबंधी समस्याओं के इलाज के लिए किया जाता है।

निष्कर्ष–

आयुर्वेद की उपयोगिता इसके समग्र और निवारक दृष्टिकोण में निहित है। यह स्वास्थ्य की स्थिति को बनाए रखने और अंतर्निहित कारणों को संबोधित करने पर ज़ोर देता है, जिससे ये निम्नलिखित के लिए मूल्यवान प्रणाली बन जाता है:

1. दीर्घकालिक समस्याओं का प्रबंधन – उन स्थितियों के लिए सहायक देखभाल या जीवनशैली में समायोजन प्रदान करना जो पारंपरिक चिकित्सा से पूरी तरह से हल नहीं हो पाती हैं।
2. स्वास्थ्य रखरखाव और रोकथाम – व्यक्तियों को बीमारी की शुरुआत को रोकने के लिए सर्वोत्तम जीवनशैली विकल्पों की ओर निर्देशित करना।
3. तनाव और समग्र स्वास्थ्य – तनाव का प्रबंधन करने, मानसिक स्पष्टता में सुधार करने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए योग और ध्यान जैसे शक्तिशाली उपकरण प्रदान करना।

निष्कर्ष में, मानक आयुर्वेदिक उपचार एक व्यापक स्वास्थ्य प्रबंधन प्रणाली है जो संतुलन प्राप्त करने के लिए प्राकृतिक संसाधनों और व्यक्तिगत देखभाल का लाभ उठाती है। यह रोकथाम और कल्याण पर ज़ोर देकर आधुनिक स्वास्थ्य सेवा का पूरक बनने वाला एक अद्वितीय दृष्टिकोण प्रदान करता है।

चिकित्सा (Therapy)	विवरण (Description)	मुख्य लक्ष्य (Primary Goal)
वमन (Vamana)	औषधीय रूप से प्रेरित उल्टी (वमन) कराना।	ऊपरी श्वसन पथ और पेट से अतिरिक्त कफ को निकालना।
विरेचन (Virechana)	नियंत्रित चिकित्सीय रेचन (जुलाब चिकित्सा) कराना।	छोटी आंत और यकृत (लीवर) से अतिरिक्त पित्त को निकालना।
बस्ती (Basti)	औषधीय एनीमा (जड़ी–बूटियों के तेल । या काढ़े का उपयोग करके)	विशेष रूप से पेट के निचले भाग में वात को संतुलित करने के लिए प्राथमिक उपचार।
नस्य (Nasya)	नाक के मार्ग से औषधीय तेल या चूर्ण डालना।	सिर और साइनस क्षेत्रों की सफाई करता है, माइग्रेन और जमाव (कंजेशन) के लिए फायदेमंद।
रक्तमोक्षण (Raktamokshana)	रक्तस्राव (जोंक या धातु के उपकरण का उपयोग करके)।	रक्त को शुद्ध करने के लिए उपयोग किया जाता है, मुख्य रूप से दूषित रक्त / पित्त के कारण होने वाले विकारों के लिए।

प्रमुख प्रशासनिक शब्दावली जानें...

अंग्रेजी शब्द	हिंदी शब्द
Declaration	घोषणा
Seminar	संगोष्ठी
Economy	अर्थव्यवस्था
Invitation	निमंत्रण
Solution	समाधान
Entry	प्रविष्टि
Payment	भुगतान
Allowance	भत्ता
Selection Procedure	चयन प्रक्रिया
Statement	विवरण, कथन
Undersigned	अधोहस्ताक्षरी
Acceptance	स्वीकृति
Compensation	प्रतिपूर्ति
Supervisor	पर्यवेक्षक
Commissioner	आयुक्त
Contract	संविदा
Contributory	अंशदायी
Promotion	पदोन्नति
Deployment	तैनाती
Agenda	कार्यसूची
Advisor	सलाहकार
Duration	अवधि
Manufaturing	विनिर्माण
Scheme	योजना
Director	निदेशक
Resolution	संकल्प
Responsibility	उत्तरदायित्व
Standard	मानक
Spouse	पति / पत्नी
Undertaking	उपक्रम / बचनबद्धता

भारत इलेक्ट्रॉनिक्स
BHARAT ELECTRONICS

महत्वपूर्ण रक्षा-इलेक्ट्रॉनिकी शब्दावली जानें...

अंग्रेजी शब्द	हिंदी शब्द
abacus drive	अबैकस ड्राइव
aberration	पथांतरण
ablation	अपक्षरण
abnormal dissipation	असामान्य क्षय
Abort	विफल
babble signal	बैबल सिग्नल, बैबल संकेत
back bending	पश्च बंकन
back contact	पश्च संपर्क
back cover	पश्च आवरण
back diode	बैक डायोड, पश्च डायोड
cabinet	कैबिनेट
cable assembly	केबल असेंबली
cable capacitance	केबल धारिता
cable clamp	केबल क्लैम्प
cable duct	केबल वाहिका
daisy chain	डेज़ी शृंखला
Damon effect	डेमन प्रभाव
damp air	आर्द्र वायु
damp heat	आर्द्र ताप
damped galvanometer	अवमंदित धारामापी
early warning	पूर्व चेतावनी
earth anchor	भू एंकर
earth bus	भू बस
earth inductor	भू-चुंबकी प्रेरक
earth lead	अर्थ लेड
fabrication	संविरचन, फैब्रिकेशन
face-centered cubic (FCC)	फलक-केंद्रित घन (FCC)
facility controller	सुविधा नियंत्रक
Facom	फेकॉम
facsimile system	प्रतिकृति, फैक्स तंत्र

स्त्री स्वास्थ्य और आयुर्वेदिक मनोविज्ञान

आयुर्वेद मानव जीवन का ऐसा प्राचीन और सर्वांगपूर्ण विज्ञान है जो केवल रोगों के उपचार तक सीमित नहीं है, बल्कि स्वस्थ जीवन के संरक्षण, मानसिक संतुलन तथा आत्मिक उत्थान की दिशा भी प्रदान करता है। आयुर्वेद का मूल उद्देश्य "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्, आतुरस्य विकार प्रशमनम्" है, अर्थात् स्वस्थ व्यक्ति का स्वास्थ्य बनाए रखना और रोगी का उपचार करना। इस दृष्टिकोण से जब हम स्त्री स्वास्थ्य की बात करते हैं, तो आयुर्वेद न केवल शरीर की संरचना और रोगोपचार को देखता है, बल्कि मन और आत्मा के गहन समन्वय को भी महत्व देता है। यही कारण है कि आयुर्वेदिक मनोविज्ञान स्त्री के सम्पूर्ण स्वास्थ्य का अविभाज्य अंग माना गया है।

सोनाली उबाळे
पुणे

1. आयुर्वेदिक दृष्टि से स्वास्थ्य का अर्थ

आयुर्वेद में स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोगमुक्ति नहीं है, बल्कि शरीर, इन्द्रिय, मन और आत्मा का संतुलन एवं आनंदमय स्थिति है। चरकसंहिता में कहा गया है –

"समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः। प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥"

अर्थात्, जब शरीर के दोष, धातु और अग्नि (पाचन शक्ति) सामान्य हो तथा आत्मा, इन्द्रियाँ और मन प्रसन्न हों, तभी व्यक्ति स्वस्थ कहलाता है। यह परिभाषा पुरुष और स्त्री दोनों पर समान रूप से लागू होती है।

2. स्त्री स्वास्थ्य की विशिष्टता

स्त्री का शरीर प्रकृति की दृष्टि से अत्यंत संवेदनशील, सृजनशील और परिवर्तनशील है। उसके शरीर में मासिक चक्र, गर्भधारण, प्रसव और रजोनिवृत्ति जैसे स्वाभाविक जैविक परिवर्तन होते रहते हैं। इन परिवर्तनों के साथ–साथ मानसिक और भावनात्मक उतार–चढ़ाव भी होते हैं, जो सीधे मनोवैज्ञानिक संतुलन से जुड़े होते हैं।

आयुर्वेद में स्त्री के स्वास्थ्य को पाँच प्रमुख अवस्थाओं में विभाजित किया गया है–

1. कुमारि अवस्था (बाल्यावस्था)
2. यौवनावस्था
3. गर्भावस्था
4. प्रसवोत्तर काल
5. रजोनिवृत्ति अवस्था

इन सभी अवस्थाओं में मनोवैज्ञानिक परिवर्तन भी होते हैं – जैसे उत्सुकता, मातृत्व की भावना, भय, चिंता या अवसाद। इसलिए आयुर्वेदिक मनोविज्ञान प्रत्येक अवस्था में मन की शुद्धि और स्थिरता बनाए रखने की सलाह देता है।

3. मन और त्रिगुण सिद्धांतः सत्त्व, रजस् और तमस्

आयुर्वेद का मनोविज्ञान "त्रिगुण सिद्धांत" पर आधारित है। यह सिद्धांत बताता है कि मन में तीन प्रकार के गुण होते हैं – सत्त्व, रजस् और तमस्।

(क) सत्त्व गुण

सत्त्व गुण शुद्धता, प्रसन्नता, शांति और विवेक का प्रतीक है। यह गुण स्त्री में करुणा, प्रेम, मातृत्व, सौम्यता और सहनशीलता जैसे गुणों को विकसित करता है। सत्त्व प्रधान स्त्री मानसिक रूप से संतुलित, स्थिर और आत्मविश्वासी रहती है।

(ख) रजस् गुण

रजस् गति और परिवर्तन का प्रतीक है। यह क्रियाशीलता, उत्साह, इच्छाएँ, महत्वाकांक्षा और ऊर्जा को बढ़ाता है। जब यह गुण

नियंत्रित रहता है, तब व्यक्ति सक्रिय और प्रेरित रहता है; किंतु जब रजस् अधिक हो जाता है, तो अस्थिरता, चिड़चिड़ापन, क्रोध, ईर्ष्या और तनाव जैसी स्थितियाँ उत्पन्न होती हैं।

(ग) तमस् गुण

तमस् जड़ता, अज्ञान, आलस्य और उदासीनता का प्रतीक है। जब यह गुण अधिक होता है, तो व्यक्ति मानसिक रूप से सुस्त, निराश, उदास और आत्मविश्वासहीन महसूस करता है।

स्त्री के जीवन में जब ये तीनों गुण संतुलित रहते हैं, तब उसका मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य सर्वोत्तम रहता है। आयुर्वेद में इस संतुलन को बनाए रखना ही मनोवैज्ञानिक उपचार का आधार माना गया है।

4. स्त्री स्वास्थ्य और मनोविज्ञान के बीच संबंध

आयुर्वेद के अनुसार शरीर और मन परस्पर जुड़े हुए हैं – एक में विकृति आने पर दूसरे पर भी प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए, मानसिक तनाव या चिंता हार्मोनल असंतुलन पैदा कर सकती है, जिससे मासिक धर्म या गर्भावस्था संबंधी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसी प्रकार, शारीरिक रोगों से मन में भय, अवसाद या असुरक्षा की भावना पनप सकती है।

इसलिए आयुर्वेदिक उपचार में मन और शरीर दोनों का एक साथ उपचार किया जाता है – जिसे "सामान्य चिकित्सा और सात्म्य चिकित्सा" कहा गया है। इसका उद्देश्य व्यक्ति के शारीरिक–मानसिक समन्वय को पुनर्स्थापित करना है।

5. स्त्री स्वास्थ्य में आयुर्वेदिक मनोविज्ञान की भूमिका

आयुर्वेदिक मनोविज्ञान स्त्री को केवल शरीर के रूप में नहीं, बल्कि "संपूर्ण व्यक्तित्व" के रूप में देखता है। इसमें निम्नलिखित प्रमुख पहलुओं पर ध्यान दिया जाता है –

1. भावनात्मक संतुलन: स्त्री का मन अत्यंत संवेदनशील होता है। परिवार, समाज और कार्यस्थल से जुड़ी परिस्थितियाँ उस पर गहरा प्रभाव डालती हैं। इसलिए उसके लिए मानसिक शांति, ध्यान, प्राणायाम और आत्मसंवाद अत्यंत आवश्यक हैं।
2. सत्त्ववर्धक आहार– मनोबल और मानसिक स्पष्टता बनाए रखने के लिए सत्त्ववर्धक भोजन जैसे फल, दूध, घी, साबुत अनाज, ताजे फल–सब्जियाँ, और सादा भोजन लेने की सलाह दी जाती है। रजस् और तमस् बढ़ाने वाले पदार्थ – जैसे मादक द्रव्य, तीखा, अत्यधिक नमकीन या बासी भोजन – से बचना चाहिए।
3. योग और ध्यान– योगाभ्यास, प्राणायाम और ध्यान मानसिक संतुलन को बनाए रखते हैं। विशेष रूप से "अनुलोम–विलोम", "भ्रामरी" और "ध्यान मुद्रा" मन को स्थिर करने में अत्यंत सहायक हैं।
4. दिनचर्या और ऋतुचर्या का पालन– समय पर सोना–जागना, भोजन करना, शारीरिक श्रम, और मानसिक विश्रांति का पालन करने से मानसिक शुद्धि और स्वास्थ्य स्थिर रहता है।
5. सामाजिक समर्थन– आयुर्वेदिक मनोविज्ञान सामाजिक जीवन को भी मानसिक स्वास्थ्य से जोड़ता है। स्त्री के लिए प्रेम, सम्मान और सहयोगपूर्ण वातावरण उसका मानसिक स्वास्थ्य सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

6. जीवन के विभिन्न चरणों में स्त्री स्वास्थ्य

(क) कुमारि अवस्था–

इस अवस्था में स्त्री का शारीरिक और मानसिक विकास होता है। आयुर्वेद इस अवस्था में पौष्टिक भोजन, नियमित व्यायाम, और अच्छे संस्कारों की शिक्षा पर बल देता है। यह मनोवैज्ञानिक रूप से आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच विकसित करने का समय होता है।

(ख) यौवनावस्था–

इस अवस्था में हार्मोनल परिवर्तन होते हैं, जिससे मानसिक अस्थिरता, भावनात्मक उतार–चढ़ाव और नई सामाजिक भूमिकाएँ जुड़ती हैं। आयुर्वेद सत्त्ववर्धक जीवनशैली और संयम की सलाह देता है।

(ग) गर्भावस्था और प्रसवोत्तर काल–

गर्भावस्था में मनोवैज्ञानिक शांति अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि गर्भस्थ शिशु पर माता के मन का प्रभाव सीधे पड़ता है। इस अवधि में ध्यान, सकारात्मक विचार और शुद्ध आहार महत्वपूर्ण हैं। प्रसव के बाद स्त्री को मानसिक सहारा, पौष्टिक भोजन और विश्राम दिया जाना चाहिए।

(घ) रजोनिवृत्ति काल–

यह काल स्त्री के जीवन में मानसिक और शारीरिक दोनों दृष्टियों से चुनौतीपूर्ण होता है। आयुर्वेद में इस अवस्था में वात दोष की वृद्धि मानी गई है। इस समय ध्यान, योग, सत्त्ववर्धक आहार और मानसिक समर्थन आवश्यक है।

7. आयुर्वेदिक उपाय और औषधियाँ

आयुर्वेदिक चिकित्सा में कई मनोबलवर्धक औषधियाँ बताई गई हैं, जैसे –

- शंखपुष्पी – स्मरणशक्ति और मनोबल बढ़ाती है।
- ब्राह्मी– मानसिक तनाव और अवसाद कम करती है।
- मंडूकपर्णी– मन को शांत करती है।
- यष्टिमधु– भावनात्मक स्थिरता और ऊर्जावान मानसिक स्थिति देती है।
  इन औषधियों का उपयोग चिकित्सक की सलाह से किया जाना चाहिए।

8. सामाजिक और सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य

भारतीय संस्कृति में स्त्री को "शक्ति" का प्रतीक माना गया है। आयुर्वेद इसी शक्ति की रक्षा और पोषण का आग्रह करता है। समाज में स्त्री के साथ समान व्यवहार, सम्मान और मानसिक सहयोग देना भी आयुर्वेदिक दृष्टि से स्वास्थ्य का एक रूप है। यदि समाज स्त्री को मानसिक रूप से दबाता है, तो उसका प्रभाव न केवल उसके स्वास्थ्य पर बल्कि आने वाली पीढ़ियों पर भी पड़ता है।

9. मानसिक स्वास्थ्य और आत्मिक उन्नति

आयुर्वेद आत्मा को शरीर और मन दोनों का नियामक मानता है। आत्मिक शांति के बिना मनोवैज्ञानिक संतुलन संभव नहीं। स्त्री के लिए आत्मसाक्षात्कार, भक्ति, साधना और आत्मसंयम मानसिक स्वास्थ्य को स्थायी बनाते हैं।

चरकसंहिता में कहा गया है –

"मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।"

अर्थात् मन ही बंधन और मुक्ति दोनों का कारण है। इसलिए मन को नियंत्रित करना ही वास्तविक उपचार है।

निष्कर्ष

आयुर्वेदिक मनोविज्ञान स्त्री स्वास्थ्य को शरीर, मन और आत्मा के त्रिसूत्रीय दृष्टिकोण से देखता है। स्त्री केवल शरीर नहीं, बल्कि संवेदना, प्रेम और शक्ति की मूर्ति है। जब उसके जीवन में सत्त्व, रजस् और तमस् का संतुलन बना रहता है, तब वह पूर्ण रूप से स्वस्थ, प्रसन्न और आत्मनिर्भर होती है।

सत्त्ववर्धक जीवनशैली, स्नेहपूर्ण पारिवारिक वातावरण, योग–ध्यान, पौष्टिक आहार और आत्मविश्वास – ये सभी स्त्री के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के स्तंभ हैं। इस प्रकार, आयुर्वेदिक मनोविज्ञान न केवल स्त्री के स्वास्थ्य की रक्षा करता है, बल्कि उसे आंतरिक शांति, सामर्थ्य और सौंदर्य से भी संपन्न बनाता है।

आयुर्वेद – भारत की पारंपरिक उपचार प्रणाली

देवांश सिंह
सीआरएल– गाजियाबाद

"आयुर्वेद" शब्द दो संस्कृत शब्दों, 'आयु' अर्थात् 'जीवन' और 'वेद' अर्थात् 'विज्ञान' या 'ज्ञान' से मिलकर बना है। इस प्रकार, आयुर्वेद का शाब्दिक अर्थ है 'जीवन का विज्ञान'। यह केवल रोगों के उपचार तक सीमित एक चिकित्सा पद्धति नहीं है, बल्कि यह एक संपूर्ण जीवन दर्शन है जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहने की कला सिखाता है। यह विश्व की प्राचीनतम चिकित्सा प्रणालियों में से एक है, जिसकी जड़ें भारतीय उपमहाद्वीप में 5000 वर्ष से भी अधिक गहरी हैं।

आयुर्वेद का मूल सिद्धांत है कि ब्रह्मांड जिन पंचतत्वों – आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी – से बना है, उन्हीं से मानव शरीर भी निर्मित है। शरीर में इन तत्वों का प्रतिनिधित्व तीन मौलिक ऊर्जाओं या 'दोषों' द्वारा होता है: वात, पित्त और कफ। आयुर्वेद के अनुसार, स्वास्थ्य इन तीनों दोषों की संतुलन की अवस्था है, और जब यह संतुलन बिगड़ता है, तो रोग उत्पन्न होते हैं। इसलिए, आयुर्वेदिक उपचार का मुख्य उद्देश्य केवल लक्षणों को दबाना नहीं, बल्कि दोषों के असंतुलन के मूल कारण को समझकर उसे ठीक करना और शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमता को पुनः जागृत करना है।

आज जब आधुनिक चिकित्सा विज्ञान अपनी तमाम उपलब्धियों के बावजूद जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों (Lifestyle Diseases) जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, तनाव और मोटापे के स्थायी समाधान खोजने में संघर्ष कर रहा है, तब आयुर्वेद की प्रासंगिकता और भी बढ़ जाती है। इसका समग्र दृष्टिकोण, जो आहार, विहार (जीवनशैली), औषधि और आध्यात्मिक शांति पर समान रूप से बल देता है, इसे एक अद्वितीय और कालजयी विज्ञान बनाता है। यह लेख आयुर्वेद के इसी गहरे ज्ञान, इसके ऐतिहासिक विकास, मौलिक सिद्धांतों, निदान पद्धतियों, उपचार विधियों और आधुनिक युग में इसकी भूमिका पर एक विस्तृत प्रकाश डालेगा।

आयुर्वेद का ज्ञान किसी एक व्यक्ति द्वारा एक समय में नहीं खोजा गया, बल्कि यह हज़ारों वर्षों तक भारतीय ऋषियों और मनीषियों के गहरे चिंतन, अवलोकन और अनुभव का परिणाम है। इसकी उत्पत्ति को वैदिक काल से जोड़ा जाता है और इसे अथर्ववेद का उपवेद माना जाता है।

पौराणिक उत्पत्ति – पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, इस सृष्टि के रचयिता भगवान ब्रह्मा ने सर्वप्रथम आयुर्वेद का ज्ञान स्मरण किया और इसे अपने पुत्र दक्ष प्रजापति को दिया। दक्ष प्रजापति से यह ज्ञान अश्विनी कुमारों (देवताओं के वैद्य) तक पहुँचा और फिर देवराज इंद्र ने इसे प्राप्त किया। जब पृथ्वी पर मनुष्य रोगों से पीड़ित होने लगे, तो भरद्वाज, आत्रेय, कश्यप जैसे महान ऋषि इंद्र के पास इस ज्ञान को प्राप्त करने के लिए गए। ऋषि भरद्वाज ने इंद्र से आयुर्वेद का ज्ञान प्राप्त कर उसे अन्य ऋषियों में प्रसारित किया, जिनमें आत्रेय पुनर्वसु प्रमुख थे। आत्रेय पुनर्वसु ने अपने छह शिष्यों – अग्निवेश, भेल, जतूकर्ण, पराशर, हारीत और क्षारपाणि – को यह ज्ञान सिखाया। इन्हीं शिष्यों ने अपने–अपने तंत्र (ग्रंथ) रचे, जिनमें से अग्निवेश तंत्र को सर्वश्रेष्ठ माना गया।

संहिता काल – ज्ञान का दस्तावेजीकरण: पौराणिक काल के बाद संहिता काल आता है, जब इस मौखिक ज्ञान को व्यवस्थित रूप से ग्रंथों में संकलित किया गया। यह आयुर्वेद का स्वर्ण युग था। इस काल के तीन सबसे महत्वपूर्ण ग्रंथ 'बृहत्त्रयी' (तीन महान ग्रंथ) के नाम से जाने जाते हैं –

1. चरक संहिता –

यह ग्रंथ मुख्यतः कायचिकित्सा पर केंद्रित है। माना जाता है कि इसे ऋषि अग्निवेश ने लिखा था, जिसे बाद में आचार्य चरक ने प्रतिसंस्कृत (संपादित और विस्तारित) किया। यह ग्रंथ रोगों के निदान, कारण, लक्षणों और उपचार के साथ–साथ स्वस्थ जीवन जीने के सिद्धांतों (दिनचर्या, ऋतुचर्या) का एक विश्वकोश है।

2. सुश्रुत संहिता –

इसे शल्य तंत्र का जनक माना जाता है। आचार्य सुश्रुत, जिन्हें 'शल्य चिकित्सा का पितामह' भी कहा जाता है, ने इस ग्रंथ में मोतियाबिंद, पथरी, अस्थिभंग और यहाँ तक कि प्लास्टिक सर्जरी (नासासंधान) जैसी जटिल शल्य क्रियाओं का विस्तृत वर्णन किया है। इसमें 100 से अधिक शल्य उपकरणों का भी उल्लेख है।

3. अष्टांग हृदयम् –

इसकी रचना आचार्य वाग्भट ने की थी। यह ग्रंथ चरक संहिता और सुश्रुत संहिता के ज्ञान का एक सारगर्भित और सुव्यवस्थित संकलन है। वाग्भट ने दोनों ग्रंथों के ज्ञान को सरल और पद्य रूप में प्रस्तुत किया, जिससे इसे समझना और याद रखना आसान हो गया।

इन बृहत्त्रयी के अलावा, 'लघुत्रयी' (तीन छोटे ग्रंथ) – माधव निदान, शार्ङ्गधर संहिता और भावप्रकाश निघण्टु – भी आयुर्वेद के महत्वपूर्ण स्तंभ हैं, जिन्होंने निदान और औषध विज्ञान के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

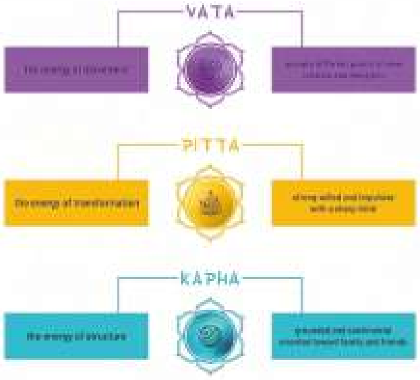
मध्यकाल में विदेशी आक्रमणों और संरक्षण के अभाव में आयुर्वेद का विकास कुछ हद तक धीमा पड़ गया, लेकिन यह लोक परंपराओं और गुरु–शिष्य परंपरा के माध्यम से जीवित रहा। स्वतंत्रता के बाद भारत सरकार ने इसे पुनः स्थापित करने और बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाए, जिसके परिणामस्वरूप आज यह एक वैश्विक चिकित्सा प्रणाली के रूप में अपनी पहचान बना रहा है।

आयुर्वेद की पूरी संरचना कुछ मौलिक सिद्धांतों पर आधारित है, जो प्रकृति और मानव शरीर के बीच के गहरे संबंध को दर्शाते हैं। ये सिद्धांत आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं जितने हज़ारों साल पहले थे।

1. पंचमहाभूत सिद्धांत – आयुर्वेद के अनुसार, ब्रह्मांड की प्रत्येक वस्तु, चाहे वह सजीव हो या निर्जीव, पाँच मूल तत्वों से बनी है – आकाश (Space/Ether), वायु (Air), अग्नि (Fire), जल (Water), और पृथ्वी (Earth)। मानव शरीर भी इन्हीं पंचमहाभूतों का एक सूक्ष्म रूप है।
    - आकाश – शरीर में रिक्त स्थान, जैसे मुँह, नाक, पेट आदि का प्रतिनिधित्व करता है।
    - वायु – गति और स्पंदन से संबंधित है, जैसे श्वास, रक्त संचार और तंत्रिका आवेग।
    - अग्नि – रूपांतरण और चयापचय का प्रतीक है, जैसे पाचन अग्नि (जठराग्नि) और शरीर का तापमान।
    - जल – शरीर के तरल पदार्थों का प्रतिनिधित्व करता है, जैसे रक्त, लसीका और कोशिका द्रव्य।
    - पृथ्वी – शरीर की ठोस संरचनाओं, जैसे हड्डियाँ, मांसपेशियाँ और ऊतकों का निर्माण करती है।

2. त्रिदोष सिद्धांत – यह आयुर्वेद का सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांत है। पंचमहाभूत शरीर में तीन कार्यात्मक ऊर्जाओं या सिद्धांतों के रूप में प्रकट होते हैं, जिन्हें 'दोष' कहा जाता है। ये हैं – वात, पित्त और कफ।

त्रिदोष



- वात दोष (वायु + आकाश) – यह 'गति' का सिद्धांत है। यह शरीर में सभी प्रकार की गतिविधियों को नियंत्रित करता है, जैसे श्वास लेना, रक्त परिसंचरण, मांसपेशियों का हिलना, विचारों का प्रवाह और मल–मूत्र का निष्कासन। इसके गुण हैं – रूखा, हल्का, ठंडा, सूक्ष्म और गतिशील। असंतुलित होने पर यह चिंता, अनिद्रा, कब्ज और जोड़ों में दर्द जैसे लक्षण पैदा करता है।
- पित्त दोष (अग्नि + जल) – यह 'रूपांतरण' का सिद्धांत है। यह पाचन, चयापचय, शरीर के तापमान और बुद्धिमत्ता को नियंत्रित करता है। इसके गुण हैं – गर्म, तीक्ष्ण, तरल, हल्का और तैलीय। असंतुलित होने पर यह क्रोध, त्वचा पर चकत्ते, एसिडिटी और सूजन जैसी समस्याएँ उत्पन्न करता है।
- कफ दोष (पृथ्वी + जल): यह 'संरचना और स्थिरता' का सिद्धांत है। यह शरीर को ढाँचा, चिकनाई और शक्ति प्रदान करता है। यह जोड़ों को चिकनाई देता है, त्वचा को नमी देता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाए रखता है। इसके गुण हैं – भारी, ठंडा, तैलीय, धीमा और स्थिर। असंतुलित होने पर यह मोटापा, सुस्ती, बलगम और अवसाद का कारण बनता है।

प्रत्येक व्यक्ति में जन्म के समय इन तीनों दोषों का एक अनूठा संयोजन होता है, जिसे उसकी 'प्रकृति' कहते हैं। यह प्रकृति जीवन भर स्थिर रहती है। जब आहार, जीवनशैली या बाहरी कारकों के कारण दोषों का यह प्राकृतिक संतुलन बिगड़ जाता है, तो उसे 'विकृति' (रोग की अवस्था) कहते हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सक व्यक्ति की प्रकृति और विकृति का विश्लेषण करके उपचार निर्धारित करता है।

भोजन के पाचन के बाद सबसे पहले रस धातु बनती है, और फिर एक–एक करके अगली धातु का पोषण होता है। इन धातुओं का सार 'ओजस' कहलाता है, जो हमारी प्रतिरक्षा और जीवन शक्ति का आधार है।

अग्नि की अवधारणा –

आयुर्वेद में 'अग्नि' (जैविक अग्नि) की अवधारणा केंद्रीय है। यह केवल पाचन तक ही सीमित नहीं है, बल्कि शरीर में होने वाली हर रूपांतरण प्रक्रिया के लिए जिम्मेदार है। मुख्य रूप से 13 प्रकार की अग्नियां होती हैं, जिनमें जठराग्नि (पाचन अग्नि) सबसे प्रमुख है। एक स्वस्थ जठराग्नि भोजन को ठीक से पचाकर धातुओं का निर्माण करती है। जब अग्नि मंद पड़ जाती है, तो भोजन ठीक से पच नहीं पाता और एक चिपचिपा, विषाक्त पदार्थ बनता है जिसे 'आम' कहते हैं। यह आम शरीर के स्रोतों में जमा होकर रोगों का मूल कारण बनता है।

आयुर्वेद की निदान पद्धति आधुनिक चिकित्सा से भिन्न है। यहाँ केवल लक्षणों के आधार पर रोग का नाम नहीं दिया जाता, बल्कि रोगी की समग्र स्थिति का मूल्यांकन किया जाता है। इसका उद्देश्य दोषों के असंतुलन के मूल कारण तक पहुँचना है।

आयुर्वेदिक उपचार – प्रकृति के साथ सामंजस्य

आयुर्वेदिक उपचार का लक्ष्य शरीर को शुद्ध करना, दोषों को संतुलित करना और मन को शांत करना है। इसे मुख्य रूप से दो भागों में बांटा जा सकता है: शोधन चिकित्सा (शुद्धिकरण) और शमन चिकित्सा (प्रशमन)।

आधुनिक विश्व में आयुर्वेद की प्रासंगिकता

आज के तकनीकी और तेज़–रफ़्तार युग में आयुर्वेद की प्रासंगिकता पहले से कहीं अधिक है।

- समग्र दृष्टिकोण – जहाँ आधुनिक चिकित्सा अक्सर लक्षणों का इलाज करती है, वहीं आयुर्वेद रोग के मूल कारण पर ध्यान केंद्रित करता है और शरीर, मन और आत्मा को एक इकाई के रूप में देखता है।
- जीवनशैली रोगों का समाधान – मधुमेह, हृदय रोग, मोटापा, तनाव और ऑटोइम्यून विकार जैसी आधुनिक जीवनशैली की देन बीमारियों के प्रबंधन और रोकथाम में आयुर्वेद अत्यंत प्रभावी है।
- व्यक्तिगत उपचार – आयुर्वेद 'एक आकार सभी के लिए फिट नहीं होता' के सिद्धांत पर काम करता है। यह प्रत्येक व्यक्ति की अनूठी प्रकृति के आधार पर एक व्यक्तिगत उपचार योजना प्रदान करता है।
- रोकथाम पर जोर – आयुर्वेद का मूलमंत्र है – "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं, आतुरस्य विकार प्रशमनं च" अर्थात्, स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी के रोग को दूर करना। इसका पहला जोर हमेशा रोकथाम पर होता है।
- वैज्ञानिक सत्यापन – आज दुनिया भर में आयुर्वेदिक जड़ी–बूटियों और सिद्धांतों पर वैज्ञानिक शोध हो रहे हैं। हल्दी (करक्यूमिन), अश्वगंधा और ब्राह्मी जैसी जड़ी–बूटियों के औषधीय गुणों को आधुनिक विज्ञान ने भी स्वीकार किया है।
- वैश्विक स्वीकृति – विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने भी आयुर्वेद को एक पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली के रूप में मान्यता दी है। योग, ध्यान और आयुर्वेद आज दुनिया भर में कल्याण के पर्याय बन चुके हैं।

हालांकि, आयुर्वेद के क्षेत्र में कुछ चुनौतियाँ भी हैं, जैसे मानकीकरण की कमी, गुणवत्ता नियंत्रण और अप्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा अभ्यास। इन चुनौतियों से निपटने और आयुर्वेद के ज्ञान को सही वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ प्रस्तुत करने की आवश्यकता है, ताकि यह मानवता के लिए और भी अधिक लाभकारी सिद्ध हो सके।

आयुर्वेद केवल एक चिकित्सा पद्धति नहीं, बल्कि जीवन जीने का एक विज्ञान है। यह हमें सिखाता है कि हम प्रकृति से अलग नहीं हैं, बल्कि उसी का एक हिस्सा हैं, और प्रकृति के नियमों का पालन करके ही हम वास्तविक स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं। यह हमें अपने शरीर को समझने, अपने भोजन के प्रति सचेत रहने और अपनी जीवनशैली को संतुलित करने के लिए प्रेरित करता है।

हज़ारों वर्षों की कसौटी पर खरा उतरा यह ज्ञान आज भी उतना ही जीवंत और प्रासंगिक है। आधुनिक विज्ञान के साथ मिलकर आयुर्वेद स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में एक क्रांति लाने की क्षमता रखता है, जो न केवल रोगों का उपचार करेगी, बल्कि एक स्वस्थ, सुखी और संतुलित समाज का निर्माण भी करेगी। यह भारत की वह अमूल्य धरोहर है, जो संपूर्ण विश्व के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करती है।

आयुर्वेद–भारतीय चिकित्सा पद्धति

जयदीप
बेंगलूरु कॉमप्लेक्स

आयुर्वेद एक पारंपरिक भारतीय चिकित्सा प्रणाली है जो मन, शरीर और आत्मा को संतुलित करते हुए स्वास्थ्य के समग्र दृष्टिकोण पर जोर देती है। 5,000 से अधिक साल पहले भारतीय उपमहाद्वीप में उत्पन्न, इसकी अवधारणाएं प्राचीन वैदिक शास्त्रों से ली गई हैं और सदियों से विकसित हुई हैं। यह नाम संस्कृत शब्द आयुर (जीवन) और वेद (विज्ञान या ज्ञान) का संयोजन है, जिसका शाब्दिक अर्थ है "जीवन का ज्ञान।"

आधारभूत सिद्धांत

आयुर्वेद इस अवधारणा पर आधारित है कि स्वास्थ्य, व्यक्ति की आंतरिक आत्मा और बाहरी वातावरण के बीच संतुलन की स्थिति है। इसकी प्राथमिक अवधारणाओं में निम्नलिखित शामिल हैं –

पंच महाभूत (पांच महान तत्व)–मानव शरीर सहित ब्रह्मांड पांच मूल तत्वों से बना है–पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, और अंतरिक्ष या आकाश। जीवन के अंत में मानव शरीर इन पांच तत्वों में विलय हो रहा है और यह हमारी भारतीय परंपरा है।

इन पांच तत्वों के कारण ही तीन दोष या त्रिदोष स्वास्थ्य को प्रभावित करते है।

त्रिदोष (तीन जैव–ऊर्जा)–ये पांच तत्व मिलकर तीन मूल जैव–ऊर्जा बनाते हैं, जिन्हें वात, पित्त और कफ कहा जाता है, जो सभी शारीरिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति में इन दोषों का एक अनूठा संयोजन होता है जो उनके शारीरिक गठन (प्रकृति) को निर्धारित करता है।

- वात–वायु और आकाश से संबंधित, आवाजाही और सेलुलर परिवहन को नियंत्रित करता है।
- पित्त–अग्नि और पानी से संबंधित, चयापचय और पाचन को नियंत्रित करता है।
- कफ–पृथ्वी और पानी से संबंधित, चिकनाई और ताकत प्रदान करता है।

सप्तधातु– ये ऊतक शरीर को सहारा देते हैं और इनमें प्लाज्मा (रस), रक्त, मांसपेशी (मांस), वसा (मेडा), अस्थि, मज्जा, और वीर्य (शुक्र) शामिल हैं। ये सभी समय–समय पर बदलते रहते हैं।

त्रिमल (तीन अपशिष्ट उत्पाद)–शरीर के अपशिष्ट उत्पादों–मल (पुरीषा), मूत्र, और पसीना (स्वेदा) का उचित उन्मूलन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। 90% विषाक्त पदार्थ केवल उचित श्वसन तकनीक और बाकी के 10% किसी अन्य विधि के माध्यम से समाप्त किए जा सकते हैं। इसलिए विशेष रूप से सांस लेने के लिए समय निकालना बहुत महत्वपूर्ण है और सुदर्शन क्रिया उस समय की सर्वोत्तम अभ्यास है। इस पर बहुत सारे अनुसंधान किए गए और मानव जाति के लिए इसकी बहुत ही सहायक तकनीक है।

अग्नि (Digestive Fire)–यह शरीर के सभी चयापचय और पाचन संबंधी कार्यों के लिए जिम्मेदार जैविक आग है। आयुर्वेद के अनुसार यह शरीर का एक मुख्य कार्य है। दो अग्नि हैं–एक पाचन और दूसरा व्यक्ति की गतिशीलता जो जीवन को मानसिक शक्ति प्रदान करती हैं।

निदान और उपचार

आयुर्वेदिक निदान एक समग्र प्रक्रिया है जो रोगी की शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्थिति का आकलन करती है। उपचार व्यक्ति के गठन के आधार पर व्यक्तिगत किया जाता है और इसका उद्देश्य दोषों में संतुलन बहाल करना है।

प्रमुख नैदानिक और उपचार घटकों में शामिल हैं –

- निदान तकनीक– बीमारी का मूल कारण निर्धारित करने के लिए चिकित्सक अन्य कारकों के साथ–साथ रोगी की पल्स (नाड़ी), जीभ (जिह्वा) और समग्र उपस्थिति की जांच कर सकते हैं।
- हर्बल उपचार– अधिकांश आयुर्वेदिक दवाइयां पौधे–आधारित हैं, जो जड़ों, पत्तियों, फलों और छाल से ली गई हैं। ये अक्सर जटिल, बहु–घटक मिश्रण के रूप में तैयार की जाती हैं। लोगों को आयुर्वेद डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए और फिर प्लांट

आधारित टैबलेट ली जानी चाहिए।

- पंचकर्म (शुद्धिकरण)– पांच डीटॉक्सिफिकेशन की प्रक्रिया की एक श्रृंखला है, जो विषाक्त पदार्थों को निकालने और शरीर को साफ करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, आयुर्वेदिक चिकित्सा की एक आधारशिला है।
- योग और ध्यान– इन अभ्यासों का उपयोग समग्र कल्याण को बढ़ावा देने, तनाव कम करने और दोष को संतुलित करने के लिए किया जाता है।

आयुर्वेद की विशेषताएं

आयुर्वेद को दुनिया की सबसे पुरानी प्रलेखित व्यापक चिकित्सा प्रणाली के रूप में जाना जाता है। आयुर्वेद में आठ विशेषताएं शामिल हैं– आंतरिक चिकित्सा (कायचिकित्सा), शल्यचिकित्सा (साल्य तंत्र), ओटोलैरिंगोलॉजी (सलक्य), स्त्री रोग और बाल चिकित्सा (कौमारभय़), मनोरोग विज्ञान (भूतविद्या), विषाक्तता विज्ञान (अगाडा तंत्र), जराविज्ञान (रसायन तंत्र), और सुजनन और शीघ्रता (वजीकरण)। उपचार के तरीकों में शामिल हैं शमन, शोधना, सर्जिकल थेरेपी और आहार चिकित्सा। आयुर्वेद की मुख्य विशेषता समग्र चिकित्सा है, शरीर और मस्तिष्क के बीच के निकट संबंध पर ध्यान केंद्रित करना, इस बात पर जोर देना है कि प्राकृतिक कारकों का उपयोग करने या सिंथेटिक रसायनों की रोकथाम पर जोर देने के बजाय, संसाधित रोगों को समाप्त करने के लिए शरीर के सभी हिस्सों को संतुलित रखना अधिक महत्वपूर्ण है।

आयुर्वेद का मानना है कि चिकित्सा और भोजन की आदतें अलग हैं, लेकिन सिद्धांत समान बने रहते हैं और स्वस्थ भोजन खाने पर जोर देते हैं। यह माना जाता है कि आयुर्वेद का मूल्य इस बात में है कि, महान चिकित्सा विज्ञान के रूप में, आयुर्वेद न केवल चिकित्सकों और विशेषज्ञों के लिए बल्कि गृहिणियों के लिए भी उपयोगी है।

मंत्रालय

आयुष मंत्रालय	Ministry of AYUSH (MoA)
कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय	Ministry of Agriculture and Farmers Welfare (MoAFW)
रसायन और उर्वरक मंत्रालय	Ministry of Chemicals and Fertilizers (MoCF)
नागर विमानन मंत्रालय	Ministry of Civil Aviation (MoCA)
कोयला मंत्रालय	Ministry of Coal
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय	Ministry of Commerce and Industry (MoCI)
संचार मंत्रालय	Ministry of Communications (MoC)
उपभोक्ता मामले, खाद्य और सार्वजनिक वितरण मंत्रालय	Ministry of Consumer Affairs, Food and Public Distribution (MoCAFP)
सहकारिता मंत्रालय	Ministry of Cooperation
कार्पोरेट कार्य मंत्रालय	Ministry of Corporate Affairs (MCA)
संस्कृति मंत्रालय	Ministry of Culture
रक्षा मंत्रालय	Ministry of Defence (MoD)
उत्तर पूर्वी क्षेत्र विकास मंत्रालय	Ministry of Development of North Eastern Region (MDoNER)
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय	Ministry of Earth Sciences (MoES)
शिक्षा मंत्रालय	Ministry of Education (MoE)
इलेक्ट्रॉनिकी और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय	Ministry of Electronics and Information Technology (MeitY)

बुरा लग जाता है

प्रदीप कुमार साव
क्षेत्रीय कार्यालय कोलकाता

कुछ बोलने से बुरा लग जाता है,
तो अब मैं चुप ही रहता हूँ।

कुछ न बोलने से अहम कहलाता हूँ,
तो अब मैं चुप ही रहता हूँ।

कुछ ज्यादा बोलने से बेकार कहलाता हूँ,
तो अब मैं चुप ही रहता हूँ।

कुछ कम बोलने से स्वार्थी कहलाता हूँ,
तो अब मैं चुप ही रहता हूँ।

कुछ समझा देने से बुद्धिमान कहलाता हूँ,
तो अब मैं चुप ही रहता हूँ।

कुछ ना समझाने से बेपरवाह कहलाता हूँ,
तो अब मैं चुप ही रहता हूँ।

कुछ कर देने से बेवकूफ कहलाता हूँ,
तो अब मैं चुप ही रहता हूँ।

कुछ ना करने से लापरवाह कहलाता हूँ,
तो अब मैं चुप ही रहता हूँ।

इस बोलने और चुप रहने के दरमियान
को शायद समझ नहीं पाया,
या ज़िंदगी ने कुछ सीखने के लिए
ज़ोर से है थपथपाया।

समाज के इस व्यापार को
दिमाग अब सह नहीं पा रहा
तो अब मैं चुप ही रहता हूँ !!!
तो अब मैं चुप ही रहता हूँ !!!

आधुनिक परिप्रेक्ष्य में आयुर्वेद

कुमार बाबला
नवी मुंबई

भारत की प्राचीन चिकित्सा प्रणाली आयुर्वेद आज पुनः वैश्विक स्तर पर प्रासंगिक होती जा रही है। आधुनिक चिकित्सा जहाँ मुख्यतः रोग के निदान और उपचार पर केंद्रित रही है, वहीं आयुर्वेद का दृष्टिकोण समग्र स्वास्थ्य और रोग–निवारण पर आधारित है। यह केवल शरीर ही नहीं, बल्कि मन और आत्मा के संतुलन को भी स्वास्थ्य की कसौटी मानता है।

वर्तमान समय में जब जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ (जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, अनिद्रा और तनाव) तेजी से बढ़ रही हैं, आयुर्वेद एक ऐसी जीवन पद्धति है, जो न केवल रोग का इलाज करती है, बल्कि रोग को उत्पन्न ही नहीं होने देती है।

आधुनिक चिकित्सा जगत अब "पर्सनलाइज्ड मेडिसिन" यानी प्रत्येक व्यक्ति की जैविक संरचना, आनुवंशिक प्रवृत्ति और जीवनशैली के अनुसार उपचार देने की दिशा में आगे बढ़ रहा है। यह वही सिद्धांत है, जो आयुर्वेद ने हजारों वर्ष पहले प्रतिपादित किया था।

आयुर्वेद में प्रत्येक व्यक्ति को उसकी प्रकृति – वात, पित्त या कफ के आधार पर समझा जाता है। उसी के अनुसार आहार, दिनचर्या, व्यायाम और औषधियों का चयन किया जाता है। इस प्रकार आयुर्वेद पहले से ही यह मानता रहा है कि एक ही इलाज सबके लिए उपयुक्त नहीं होता। प्रत्येक शरीर की भिन्नता ही उसकी चिकित्सा की कुंजी है।

स्वास्थ्य की नींव – दिनचर्या और संतुलन

आयुर्वेद का मूल सिद्धांत है – "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं, आतुरस्य विकार प्रशमनं" – अर्थात् स्वस्थ व्यक्ति का स्वास्थ्य बनाए रखना और रोगी के विकारों को दूर करना। इसलिए यह बीमारी से बचाव को इलाज से अधिक महत्वपूर्ण मानता है।

आयुर्वेद दिनचर्या (दैनिक जीवन की व्यवस्था), ऋतुचर्या (मौसमी जीवनशैली), योग, ध्यान और संतुलित आहार को स्वास्थ्य की बुनियाद मानता है।

इन सिद्धांतों के अनुरूप जीवन जीने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और व्यक्ति लंबे समय तक रोगमुक्त रह सकता है। आज की भागदौड़ भरी, तनावपूर्ण जीवनशैली में यह दृष्टिकोण और भी प्रासंगिक हो गया है।

पंचकर्म और हर्बल चिकित्सा की भूमिका

आयुर्वेदिक चिकित्सा का एक महत्त्वपूर्ण अंग है – पंचकर्म। यह पाँच प्रक्रियाओं – वमन, विरेचन, बस्ती, नस्य और रक्तमोक्षण के माध्यम से शरीर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त कर शरीर की संतुलन स्थिति को पुनः स्थापित करता है।

इसके अतिरिक्त, हर्बल औषधियों का उपयोग शरीर को अंदर से मजबूत करने और रोग के मूल कारणों को समाप्त करने के लिए किया जाता है। इन उपचारों से कई दीर्घकालिक बीमारियों – जैसे जोड़ों का दर्द, त्वचा विकार, पाचन संबंधी रोग, तनाव और अनिद्रा आदि में उल्लेखनीय लाभ देखा गया है।

कई बार आयुर्वेदिक चिकित्सा एलोपैथी उपचारों का पूरक बनकर काम करती है और रोगी को दवाओं पर निर्भरता से मुक्त करने में मदद करती है।

आयुर्वेद और आधुनिक चिकित्सा का संयोजन

आज भारत सहित कई देशों में एक नया "एकीकृत चिकित्सा मॉडल" उभर रहा है। इसमें आधुनिक चिकित्सा और आयुर्वेद दोनों मिलकर कार्य कर रहे हैं –

आधुनिक चिकित्सा आपातकालीन उपचार, शल्य चिकित्सा और सटीक निदान में प्रभावी है।

आयुर्वेद रोग–निवारण, पुनःप्राप्ति और दीर्घकालिक स्वास्थ्य–संरक्षण में सहायक है।

यदि दोनों प्रणालियों को संतुलित रूप से जोड़ा जाए, तो यह न केवल रोगी को अधिक प्रभावी उपचार प्रदान करेगा, बल्कि स्वास्थ्य व्यवस्था को भी अधिक सुलभ और टिकाऊ बनाएगा।

वैश्विक परिप्रेक्ष्य और आर्थिक अवसर

आधुनिक युग में प्राकृतिक और हर्बल उत्पादों की लोकप्रियता तेजी से बढ़ी है। लोग अब रासायनिक दवाओं के दुष्प्रभावों से बचने और लंबे समय तक स्वस्थ रहने के लिए पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों की ओर लौट रहे हैं।

भारत इस क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभा सकता है, क्योंकि यहाँ आयुर्वेद की गहरी परंपरा, प्रशिक्षित वैद्य, समृद्ध औषधीय वनस्पतियाँ और विशाल शोध–क्षेत्र उपलब्ध हैं। सरकारी स्तर पर "AYUSH" मंत्रालय द्वारा उठाए गए कदमों ने भी इस क्षेत्र को नई गति दी है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी आयुर्वेदिक उत्पादों, योग और वेलनेस टूरिज्म की मांग बढ़ रही है। इससे न केवल भारत की सॉफ्ट पावर मज़बूत होगी, बल्कि यह स्वास्थ्य अर्थव्यवस्था में एक नया आयाम जोड़ेगा।

शोध और वैज्ञानिक दृष्टिकोण की दिशा

आयुर्वेद के सिद्धांत अत्यंत गहरे और अनुभव जन्य हैं। आधुनिक समय में इन्हें और सशक्त बनाने के लिए आवश्यक है कि इन पर वैज्ञानिक शोध और तकनीकी अध्ययन को प्राथमिकता दी जाए। उदाहरण के लिए, "आयुरजेनोमिक्स " जैसे नए शोध क्षेत्र अब यह समझने की कोशिश कर रहे हैं कि व्यक्ति की प्रकृति और जीन के बीच क्या संबंध है।

इस तरह के अध्ययनों से यह संभव होगा कि आयुर्वेदिक उपचारों को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की भाषा में प्रस्तुत किया जा सके और वैश्विक स्तर पर उनकी स्वीकार्यता बढ़े।

गुणवत्ता नियंत्रण और मानकीकरण

आयुर्वेदिक औषधियों की विश्वसनीयता सुनिश्चित करने के लिए निर्माण प्रक्रिया में GMP (Good Manufacturing Practices) और मानकीकृत प्रोटोकॉल का पालन आवश्यक है। इससे न केवल उत्पादों की गुणवत्ता सुधरेगी, बल्कि निर्यात में भी वृद्धि होगी।

कई प्रतिष्ठित संस्थान और कंपनियाँ अब आधुनिक तकनीक का उपयोग कर हर्बल औषधियों को वैज्ञानिक तरीके से तैयार कर रही हैं, जिससे उनका प्रभाव और सुरक्षा दोनों सुनिश्चित हो सके।

शिक्षा, प्रशिक्षण और आधुनिक संवाद

भविष्य में आयुर्वेद के विकास के लिए यह जरूरी है कि आयुर्वेदिक शिक्षा को आधुनिक विज्ञान से जोड़ा जाए।

नए चिकित्सकों को पारंपरिक ज्ञान के साथ–साथ वैज्ञानिक अनुसंधान, डेटा विश्लेषण और अंतर–विषयी अध्ययन की भी जानकारी दी जाए।

इसके साथ ही, आयुर्वेदिक चिकित्सकों और एलोपैथी डॉक्टरों के बीच संवाद बढ़ाना होगा ताकि दोनों एक–दूसरे की पद्धति को समझकर मरीज को सर्वोत्तम उपचार प्रदान कर सकें।

भविष्य की दिशा और संभावनाएँ

आयुर्वेद का भविष्य अत्यंत उज्ज्वल है। यह न केवल भारत की सांस्कृतिक धरोहर है, बल्कि आने वाले समय में वैश्विक स्वास्थ्य व्यवस्था का अभिन्न हिस्सा बन सकता है। इसके लिए आवश्यक है कि –

अनुसंधान और साक्ष्य आधारित अध्ययन को बढ़ावा दिया जाए,

उच्च गुणवत्ता और पारदर्शिता बनाए रखी जाए,

और आयुर्वेद को समग्र स्वास्थ्य मॉडल के रूप में प्रस्तुत किया जाए।

आयुर्वेद केवल एक चिकित्सा प्रणाली नहीं, बल्कि जीवन जीने का विज्ञान है। यह मनुष्य के शरीर, मन और आत्मा के संतुलन पर आधारित है। जहाँ आधुनिक चिकित्सा तेज़ और तकनीकी है, वहीं आयुर्वेद गहराई और स्थायित्व प्रदान करता है।

यदि हम इन दोनों प्रणालियों के सर्वश्रेष्ठ तत्वों को एक साथ लाएँ – तो मानवता को एक ऐसा स्वास्थ्य मॉडल मिलेगा जो प्राकृतिक, टिकाऊ और समग्र होगा। आयुर्वेद हमें यह सिखाता है कि स्वास्थ्य केवल रोग का अभाव नहीं, बल्कि पूर्ण संतुलन की अवस्था है।

निष्कर्ष – आयुर्वेद केवल इलाज की पद्धति नहीं, बल्कि जीवन जीने का विज्ञान है। यह शरीर, मन और आत्मा के संतुलन पर आधारित है। आधुनिक शोध, गुणवत्ता नियंत्रण और चिकित्सा के अन्य विधियों के सहयोग के साथ आयुर्वेद विश्व स्वास्थ्य प्रणाली बनने की ओर अग्रसर है। वर्तमान में आयुर्वेदिक शिक्षा में रचनात्मकता एवं शोध को बढ़ावा देने के उद्देश्य से नवीन शिक्षण, उपकरणों एवं अधिगम विधियों का प्रयोग किया जा रहा है। आज आयुर्वेद में शंखद्रव आधारित औषधियां के माध्यम से उपचार किया जा रहा है। इस माध्यम द्वारा उपचार किए गए मरीजों में काफी तेजी से सुधार देखने को मिलता है। आयुर्वेदिक चिकित्सा भविष्य में साइडइफैक्ट रहित चिकित्सा के रूप में पूरे विश्व मानक सिद्ध होगी।

शाम...

अवधेश कुमार सिंह
कार्पोरेट कार्यालय

अब शाम नहीं होती,
दोस्तों से मुलाकात नहीं होती।
गमगुसाराना बातें नहीं होती,
शाम–ए–शौक तो होती है लेकिन,
नज़रों से दीदार नहीं होती।

क्लब में महफिल तो सजती है लेकिन,
महफिल में वो पुरानी गूंज नहीं होती।
क्लब के गलियारों में जुगनू टिमटिमाते हैं,
मुझे मेरे बचपन के खेल याद दिलाते हैं।
मयखाने में लोग जाम से जाम टकराते हैं,
जाम टूटने की खनक याद दिलाते हैं।

वक्त बदल गया, अंदाज़–ए–बयां बदल गया,
सुनहरे बालों वाला छोरा प्रकाश बड़ा हो गया।
वो डीयू, वो इंजीनियरी, वो ओरछा, वो कोटा,
वो मैं, वो प्रकाश, वो अमित और वो रामअवतार,
वो शेर का गाज़ियाबाद प्रस्फुटन,
वो अंकुर का रेलवे में अंकुरण
किस किस को भूलूं, किस–किस को याद करूं।
वो पान, वो मकरंद किस्सा हो गया,
वो कॉकटेल, वो मॉकटेल इतिहास हो गया।

बेसुध जिंदगी की मंज़िल मुझे पता नहीं
तू अपने रास्ते चल, ऐसी कोई खता नहीं।
तेरे इस शहर में एहसान करते रहे बातों बातों में,
वक्त ऐसा आया कि कोई आभार जताता नहीं।

ज़िंदगी की भागमभाग में,
हम न सोए, रात थक कर सो गई,
चलो हो गया मिलना,
न तुम खाली, न हम खाली।

हमारे आदि योगी और आधुनिक योग गुरु

दुनिया की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। योगाभ्यास का प्रामाणिक चित्रण लगभग 3000 ई.पू. सिन्धु घाटी सभ्यता के समय की मोहरों और मूर्तियों में मिलता है। योग का प्रामाणिक ग्रंथ 'योगसूत्र' 200 ई.पू. योग पर लिखा गया पहला व्यवस्थित ग्रंथ है। आइए, हम भारत के प्राचीन योग गुरुओं के बारे में जानें जिन्होंने योग को जन्म दिया और उसका प्रचार–प्रसार किया।

भगवान शंकर – माता पार्वती के पति, देवों के देव महादेव को ही योग का प्रथम गुरु माना जाता है। उन्होंने इसकी शिक्षा अपने 7 शिष्यों को दी थी। प्रथम जो सप्त ऋषि हैं वहीं उनके 7 शिष्य हैं। उनके बाद हर काल में अलग–अलग सप्तऋषि हुए हैं। ये प्रथम सप्तऋषि थे– बृहस्पति, विशालाक्ष (शिव), शुक्र, सहस्राक्ष, महेन्द्र, प्राचेतस मनु, भारद्वाज थे। इसके अलावा 8वें गौरशिरस मुनि भी थे। कुछ विद्वान वशिष्ठ ऋषि और अगस्त्य मुनि को उनका महान शिष्य मानते हैं।

ऋषि वशिष्ठ – सप्तर्षियों में से एक और ब्रह्मा के मानसपुत्र वशिष्ठ की पत्नी अरुंधति थी। ऋग्वेद में वशिष्ठ ऋषि को मित्रवरुण और उर्वशी का पुत्र बताया गया है। उनके पास कामधेनु गाय और उसकी बछड़ी नंदिनी थी। वाल्मीकि ने उन्हीं के नाम पर एक ग्रंथ लिखा था जिसे 'योग वशिष्ठ' कहते हैं। यह महाभारत के बाद संस्कृत के सबसे लंबे ग्रंथों में से एक और योग का एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है। इसमें करीब 32,000 श्लोक हैं और विषय को समझाने के लिए बहुत सी लघु कहानियां और किस्से इसमें शामिल किए गए हैं।

भगवान श्रीकृष्ण – भगवान श्रीकृष्ण को योगेश्वर कहा जाता है। वे योग से सबसे बड़े गुरु थे। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में योग की ही चर्चा की है। योगेश्वर भगवान श्रीकृष्ण ने वेद और योग की शिक्षा और दीक्षा उज्जैन स्थित महर्षि सांदीपनि के आश्रम में रह कर प्राप्त की थी। वे योग में पारंगत थे तथा योग द्वारा जो भी सिद्धियां होती है वह स्वत: ही उन्हें प्राप्य थी। सिद्धियों से पार भी जगत् है, वे उसी जगत की चर्चा गीता में करते हैं। गीता मानती है कि चमत्कार धर्म नहीं है। स्थितप्रज्ञ हो जाना ही धर्म है। श्रीकृष्ण के ही काल में वेदव्यास और पराशर ऋषि का नाम भी योग के शिक्षकों में लिया जाता है। इससे पूर्व राम के काल में ऋषि अष्टावक्र हुए थे जिन्हें महान योगी माना गया है।

श्री धन्वंतरि

भगवान धन्वंतरि न सिर्फ आयुर्वेद के जनक माने जाते हैं, बल्कि वो देवताओं के वैद्य के रूप में भी प्रसिद्ध हैं। भगवान धन्वंतरि समुद्र मंथन के दौरान हाथ में कलश लेकर प्रकट हुए थे और तब से वे आयुर्वेद के देवता माने जाने हैं। हिंदू धर्म में भगवान धन्वंतरि को आयुर्वेद के अग्रदूत के रूप में पूजा जाता है। इसके अलावा उन्हें आयुर्वेद का जनक और देवताओं के वैद्य (चिकित्सक) के रूप में पूजनीय स्थान प्राप्त है। उनका नाम केवल चिकित्सा से जुड़ा नहीं है, बल्कि वो जीवन, स्वास्थ्य और संतुलन का प्रतीक हैं। श्रीमद्भागवत के एक श्लोक के अनुसार,

कस्यस्य कसीस तत्–पुत्रो
राष्ट्रो दीर्घतम:–पिता
धन्वन्तरिर दीर्घतमसा
आयुर्–वेद–प्रवर्तक:
यज्ञ–भुग वासुदेवम:
स्मृता–मात्रर्ति–नासन:

इसका अर्थ है कि कश्यप के पुत्र काशी थे, उनके पुत्र राष्ट्र थे, जिनके पुत्र का नाम दीर्घतमा था। दीर्घतमा के पुत्र का नाम धन्वंतरि था, जो चिकित्सा विज्ञान के प्रणेता और वासुदेव के अवतार थे। जब कोई धन्वंतरि का नाम स्मरण करता है, तो वह सभी रोगों से मुक्त हो जाता है।

भगवान धन्वंतरि भगवान विष्णु के अंशावतार माने जाते हैं। पुराणों के अनुसार, जब देवताओं और असुरों ने मिलकर क्षीर सागर का मंथन किया, तब उसमें से 14 रत्न निकले, जिनमें से एक थे भगवान धन्वंतरि। अपनी चार भुजाओं में उन्होंने अमृत कलश, औषधि (जड़ी–बूटी), शंख और चक्र धारण किया हुआ था। ये चार प्रतीक आयुर्वेद के चार स्तंभों को दर्शाते हैं – जीवन, उपचार, ऊर्जा और संतुलन। उन्हें आयु, स्वास्थ्य, चिकित्सा विज्ञान और जीवनशक्ति का दैवी स्रोत माना जाता है।

सुश्रुत – प्राचीन भारत के महान चिकित्साशास्त्री एवं शल्यचिकित्सक थे। वे आयुर्वेद के महान ग्रन्थ सुश्रुतसंहिता के प्रणेता हैं। इनको शल्य चिकित्सा का जनक कहा जाता है। आज से लगभग 2800 साल पहले प्लास्टिक सर्जरी की थी। शल्य चिकित्सा के पितामह और 'सुश्रुत संहिता' के प्रणेता आचार्य सुश्रुत का जन्म छठी शताब्दी ईसा पूर्व में काशी में हुआ था। इन्होंने धन्वन्तरि से शिक्षा प्राप्त की। सुश्रुत संहिता को भारतीय चिकित्सा पद्धति में विशेष स्थान प्राप्त है।

सुश्रुत संहिता में शल्य चिकित्सा के विभिन्न पहलुओं को विस्तार से समझाया गया है। शल्य क्रिया के लिए सुश्रुत 125 तरह के उपकरणों का प्रयोग करते थे। ये उपकरण शल्य क्रिया की जटिलता को देखते हुए खोजे गए थे। इन उपकरणों में विशेष प्रकार के चाकू, सुइयां, चिमटियां आदि हैं। सुश्रुत ने 300 प्रकार की ऑपरेशन प्रक्रियाओं की खोज की। सुश्रुत ने कॉस्मेटिक सर्जरी में विशेष निपुणता हासिल कर ली थी। सुश्रुत नेत्र शल्य चिकित्सा भी करते थे। सुश्रुतसंहिता में मोतियाबिंद शल्य–चिकित्सा विधि को विस्तार से बताया गया है। उन्हें शल्य क्रिया द्वारा प्रसव कराने का भी ज्ञान था। सुश्रुत को टूटी हुई हड्डियों का पता लगाने और उनको जोड़ने में विशेषज्ञता प्राप्त थी। मानव शरीर की अंदरूनी रचना को समझाने के लिए सुश्रुत शव के ऊपर शल्य क्रिया करके अपने शिष्यों को समझाते थे। इन्होंने शल्य चिकित्सा के साथ–साथ आयुर्वेद के अन्य पक्षों जैसे शरीर सरंचना, काय चिकित्सा, बाल रोग, स्त्री रोग, मनोरोग आदि की जानकारी भी दी।

वाग्भट – वाग्भट आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथ अष्टांगसंग्रह तथा अष्टांगहृदय के रचयिता हैं। अष्टांगसंग्रह के अनुसार इनका जन्म सिंधु देश में हुआ। इनके पितामह का नाम भी वाग्भट था। ये अवलोकितेश्वर गुरु के शिष्य थे। इनके पिता का नाम सिद्धगुप्त था। यह सनातन धर्म में विश्वास करते थे। इत्सिंग ने लिखा है कि उससे एक सौ वर्ष पूर्व एक व्यक्ति ने ऐसी संहिता बनाई जिसें आयुर्वेद के आठो अंगों का समावेश हो गया है। अष्टांगहृदय का तिब्बती भाषा में अनुवाद हुआ था। आज भी अष्टांगहृदय ही ऐसा ग्रंथ है जिसका जर्मन भाषा में अनुवाद हुआ है।

आचार्य चरक – चरक एक महर्षि और आयुर्वेद विशारद के रूप में विख्यात हैं। वे कुषाण राज्य के राजवैद्य थे। उनके द्वारा रचित 'चरक संहिता' कालजयी आयुर्वेद ग्रंथ है। इसमें रोगनाशक और रोगनिरोधक दवाओं का उल्लेख मिलता है तथा सोना, चांदी, लोहा, पारा आदि धातुओं के भस्म एवं उनके उपयोग का विस्तृत वर्णन मिलता है। 300–200 ई.पूर्व लगभग आयुर्वेद के आचार्य महर्षि चरक की गणना भारतीय औषदि विज्ञान के मूल प्रवर्तकों में होती है। चरक की शिक्षा तक्षशिला में हुई। आठवीं शताब्दी में चरक संहिता का अरबी भाषा में अनुवाद हुआ और यह शास्त्र पश्चिमी देशों तक पहुंचा। इस संहिता में व्याधियों के उपचार तो बताए ही गए हैं, प्रसंगवश स्थान–स्थान पर दर्शन और अर्थशास्त्र के विषयों की भी विवेचना की गई है।

महावीर स्वामी – भगवान श्रीकृष्ण के बाद यदि कोई महायोगी हुआ है तो वे महावीर स्वामी हैं। उन्होंने योग के यम, नियम आदि को विस्तार देकर पंच महाव्रत का प्रचार किया। उन्होंने ही योग के ज्ञान को नया रूप दिया। वर्धमान महावीर ने साढ़े बारह साल तक मौन तपस्या की और तरह–तरह के कष्ट झेले। अंत में उन्हें 'केवल ज्ञान' प्राप्त हुआ। योग का ही दूसरे अंग नियम का ही एक अंग है तप। महावीर स्वामी पहले से चली आ रही परंपरा के अंतिम तीर्थंकर थे। उनके पूर्व कई महान योगी हुए हैं जिनमें से पहले ऋषभनाथ को आदिनाथ कहा जाता है।

गौतम बुद्ध – गौतम बुद्ध को कुछ लोग विष्णु का अवतार तो कुछ भगवान शिव का अवतार मानते हैं। उनके बचपन का नाम सिद्धार्थ था। सिद्धार्थ ने गुरु विश्वामित्र के पास वेद और उपनिषद् तो पढ़े ही, राजकाज और युद्ध–विद्या की भी शिक्षा ली। कुश्ती, घुड़दौड़, तीर–कमान, रथ हांकने में कोई उसकी बराबरी नहीं कर पाता था। गृह त्याग के बाद उन्होंने अलारा, कलम, उद्दाका रामापुत्त आदि कई मुनियों से योग, ध्यान और तप की शिक्षा ली थी। इसके बाद उन्होंने अपना एक नया मार्ग बनाया और चल पड़े सत्य की खोज में। जब उन्हें ज्ञान की प्राप्ति हुई तो उन्होंने अपना एक अलग दर्शन और धर्म गढ़ा। उन्होंने योग के आधार पर ही आष्टांगिक मार्ग की शिक्षा दी थी। बुद्ध ने अपने उपदेश पालि भाषा में दिए, जो त्रिपिटकों में संकलित हैं।

महर्षि पतंजलि – महर्षि पतंजलि ऐसे पहले योगी थे जिन्होंने योग को अच्छे से श्रेणिबद्ध कर उसको बहुत ही संक्षिप्त तरीके से समझाया। उन्होंने योग पर कई किताबें लिखी जिसमें 'योग सूत्र' सबसे ज्यादा प्रचलित है। योगसूत्र के रचनाकार पतंजलि काशी में ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी में चर्चा में थे। इनका जन्म गोनारद्य (गोनिया) में हुआ था लेकिन कहते हैं कि ये काशी में नागकूप में बस गए थे। यह भी माना जाता है कि वे व्याकरणाचार्य पाणिनी के शिष्य थे। भारतीय दर्शन साहित्य में पतंजलि के लिखे हुए 3 प्रमुख ग्रन्थ मिलते है– योगसूत्र, अष्टाध्यायी पर भाष्य और आयुर्वेद पर ग्रन्थ।

आदि शंकराचार्य – शंकराचार्य ने हिंदू धर्म को व्यवस्थित करने का भरपूर प्रयास किया। उन्होंने हिंदुओं की सभी जातियों को इकट्ठा करके 'दसनामी संप्रदाय' बनाया और साधु समाज की अनादिकाल से चली आ रही धारा को पुनर्जीवित कर चार धाम की चार पीठ का गठन किया जिस पर चार शंकराचार्यों की परम्परा की शुरुआत हुई। शंकराचार्य का जन्म केरल के मालाबार क्षेत्र के कालडी नामक स्थान पर नम्बूदरी ब्राह्मण के यहां हुआ। मात्र 32 वर्ष की उम्र में वे निर्वाण प्राप्त कर ब्रह्मलोक चले गए। उनके साधु सभी योग की ही साधना करते हैं और सभी आदि योग गुरु भगवान शंकर के अनुयायी हैं।

गुरु गोरखनाथ – सिद्धों की भोग–प्रधान योग–साधना की प्रतिक्रिया के रूप में आदिकाल में नाथपंथियों की हठयोग साधना आरम्भ हुई। इस पंथ को चलाने वाले मत्स्येन्द्रनाथ (मछंदरनाथ) तथा गोरखनाथ (गोरक्षनाथ) माने जाते हैं। इस पंथ के साधक लोगों को योगी, अवधूत, सिद्ध, औघड़ कहा जाता है। कहा यह भी जाता है कि सिद्धमत और नाथमत एक ही हैं। गोरखनाथ ने अपनी रचनाओं तथा साधना में योग के अंग क्रिया–योग अर्थात तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणीधान को अधिक महत्व दिया है। इनके माध्यम से ही उन्होंने हठयोग का उपदेश दिया। गोरखनाथ शरीर और मन के साथ नए–नए प्रयोग करते थे। जनश्रुति अनुसार उन्होंने कई कठिन (आड़े–तिरछे) आसनों का आविष्कार भी किया। उनके अजूबे आसनों को देख लोग अचम्भित हो जाते थे। आगे चलकर कई कहावतें प्रचलन में आईं। जब भी कोई उल्टे–सीधे कार्य करता है तो कहा जाता है कि 'यह क्या गोरखधंधा लगा रखा है।' गोरखनाथ के हठयोग की परम्परा को आगे बढ़ाने वाले सिद्ध योगियों में प्रमुख हैं– चौरंगीनाथ, गोपीनाथ, चुणकरनाथ, भर्तृहरि, जालन्ध्रीपाव आदि।

तिरुमलाई कृष्णामाचार्य – दुनिया को हठ योग का पाठ पढ़ाने वाले तिरुमलाई कृष्णामाचार्य वो योग गुरु हैं जिन्होंने हिमालय की गुफा में योग सीखा था। इन्हें आधुनिक योग का जनक भी कहा जाता है। 18 नवंबर 1888 को तत्कालीन मैसूर राज्य के चित्रदुर्ग जिले में जन्मे कृष्णामाचार्य ने 6 वैदिक दर्शनों में डिग्री हासिल करने के साथ ही आयुर्वेद और योग भी पढ़ाई। हिमालय में रहने वाले योग आचार्य राममोहन ब्रह्मचारी से पतंजलि का योगसूत्र सीखकर उसे दुनिया तक पहुंचाया। उन्होंने अपनी किताब 'योग मकरंद' में ध्यान लगने की पश्चिमी तकनीकों के बारे में बताया। उन्होंने ही हठ योग से दुनिया को परिचित कराया। जिसे आधुनिक योग भी कहते हैं।

स्वामी शिवानन्द सरस्वती – वेदान्त के महान आचार्य और सनातन धर्म के विख्यात नेता थे। उनका जन्म तमिलनाडु में हुआ पर संन्यास के पश्चात उन्होंने जीवन ऋषिकेश में व्यतीत किया। स्वामी शिवानन्द का जन्म अप्पायार दीक्षित वंश में 8 सितम्वर 1887 को हुआ था। उन्होंने बचपन में ही वेदान्त की अध्ययन और अभ्यास किया। इसके बाद उन्होंने चिकित्सा विज्ञान का अध्ययन किया। तत्पश्चात उन्होंने मलेशिया में डाक्टर के रूप में लोगों की सेवा की। सन् 1924 में चिकित्सा सेवा का त्याग करने के पश्चात ऋषिकेश में बस गये और कठिन आध्यात्मिक साधना की। सन् 1932 में उन्होंने शिवानन्द आश्रम के कार्यों का श्रीगणेश किया। सन् 1936 में दिव्य जीवन संघ की स्थापना हुई। सन् 1948 में उन्होंने योग–वेदान्त अरण्य अकादमी के कार्यक्रम प्रारम्भ किए। इन सबका उद्देश्य आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार करना तथा व्यक्तियों को योग और वेदान्त में प्रशिक्षण देना था। अध्यात्म, दर्शन और योग पर उन्होने लगभग 300 पुस्तकों की रचना की।

महर्षि महेश योगी – दुनियाभर में भावातीत ध्यान को लोकप्रिय बनाने वाले 20वीं शताब्दी के ध्यान गुरु और आध्यात्मिक विचारक महर्षि महेश योगी ने दुनियाभर में भावातीत ध्यान को लोकप्रिय बनाया। महर्षि महेश योगी का उद्देश्य था कि हर इंसान सरल ध्यान विधि के जरिए मानसिक शांति, तनावमुक्त जीवन और आत्मिक उन्नति हासिल कर सके।

बी के एस अयंगर – बेल्लूर कृष्णमाचारी सुंदरराज अयंगर यानी बी के एस अयंगर को आधुनिक ऋषि के तौर पर जाना जाता है। उन्होंने दुनिया को अयंगर योग दिया। उन्होंने वर्ष 1975 में योग विद्या नामक संस्थान की स्थापना की। इसके बाद देखते ही देखते दुनिया भर के कई देशों में इसकी 100 से अधिक शाखाएं खुलीं। दुनियाभर में योग फैलाने वाले भारतीय गुरुओं में इनका नाम प्रमुखता से लिया जाता है।

स्वामी कुवलयानन्द – वे शारीरिक संस्कृति से प्रभावित व्यायाम के रूप में योग की एक नई शैली के अग्रणी बने। हालांकि कुवलयानन्द आध्यात्मिक रूप से प्रवृत्त और आदर्शवादी थे, लेकिन साथ ही, वे एक सख्त तर्कवादी थे। इसलिए, उन्होंने योग के विभिन्न मनोदैहिक प्रभावों के वैज्ञानिक स्पष्टीकरण खोजने की कोशिश की। उनके व्यक्तिगत अनुभव और वैज्ञानिक प्रयोगों के परिणामों ने उन्हें यह विश्वास दिलाया कि योग की प्राचीन प्रणाली, यदि आधुनिक वैज्ञानिक प्रायोगिक प्रणाली के माध्यम से समझी जाए, तो समाज की मदद कर सकती है।

कृष्णा पट्टाभि जोइस – योगाचार्य पट्टाभि ने अष्टांग विन्यास योग नामक योग की शैली विकसित की। उन्होंने मैसूर में अष्टांग योग अनुसंधान संस्थान की स्थापना की, जो अब कृष्णा पट्टाभि जोइस अष्टांग योग संस्थान के नाम से जाना जाता है। उन्होंने अष्टांग विन्यास योग नामक योग की एक शैली को लोकप्रिय बनाया, जिसमें योग मुद्राओं के एक क्रम को साँस के साथ जोड़ा जाता है।

जग्गी वासुदेव – आपको "सद्गुरु" भी कहा जाता है। वे ईशा फाउंडेशन नामक लाभरहित मानव सेवी संस्थान के संस्थापक हैं। ईशा फाउंडेशन भारत सहित संयुक्त राज्य अमेरिका, इंग्लैंड, लेबनान, सिंगापुर और ऑस्ट्रेलिया में योग कार्यक्रम सिखाता है। उन्होंने 8 भाषाओं में 100 से अधिक पुस्तकों की रचना की है। सन् 2017 में भारत सरकार द्वारा उन्हें सामाजिक सेवा के लिए पद्म विभूषण से सम्मानित किया गया है। 11 वर्ष की उम्र में जग्गी वासुदेव ने योग का अभ्यास करना शुरु किया। इनके योग शिक्षक श्री राघवेन्द्र राव थे।

परमहंस योगानंद – भारतीय–अमेरिकी हिंदू भिक्षु, योगी और गुरु थे, जिन्होंने अपनी शिक्षाओं को प्रसारित करने के लिए धार्मिक ध्यान और क्रिया योग संगठन, सेल्फ–रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप (एसआरएफ) / योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इंडिया (वाईएसएस) की स्थापना की । योग गुरु स्वामी श्री युक्तेश्वर गिरि के प्रमुख शिष्य योगानंद को पश्चिम में योगिक शिक्षाओं को फैलाने के लिए भेजा गया था। उनके "सादा जीवन और उच्च विचार" सिद्धांतों ने उनके अनुयायियों में सभी पृष्ठभूमि के लोगों को आकर्षित किया। उन्होंने 1946 में अपनी आत्मकथा योगी प्रकाशित की अत्यधिक प्रशंसा मिली।

स्वामी विवेकानंद – राज योग को लोकप्रिय बनाने वाले स्वामी रामकृष्ण परमहंस के शिष्य स्वामी विवेकानंद ने राज योग को लोकप्रिय बनाने में अहम भूमिका निभाई। वो पश्चिमी देशों में भारतीय योग दर्शन के प्रमुख प्रचारक बने। राज योग, सही मायने में महर्षि पतंजलि के योगसूत्र का आधुनिक रूप है। स्वामी विवेकानंद उन पहले भारतीय विद्वानों में से एक थे जिन्होंने पतंजलि योगसूत्र का अनुवाद और व्याख्या की करके उसे दुनिया तक पहुंचाया। उन्होंने अपनी प्रसिध्द पुस्तक राजयोग के माध्यम से योग की गहराई, महत्ता और वैज्ञानिकता को दुनिया के सामने रखा।

स्वामी रामदेव – बाबा रामदेव ने योगासन व प्राणायामयोग के क्षेत्र में योगदान दिया। रामदेव जगह–जगह स्वयं जाकर योग–शिविरों का आयोजन करते हैं, जिनमें प्राय: हर सम्प्रदाय के लोग आते हैं। रामदेव अब तक देश–विदेश के करोड़ों लोगों को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से योग सिखा चुके हैं। उन्होंने अपने सहयोगी बालकृष्ण के साथ पतंजलि आयुर्वेद लिमिटेड की सह–स्थापना की। योग और आयुर्वेद को बढ़ावा देने के लिए बाबा रामदेव ने पतंजलि योगपीठ की स्थापना की। अपने सेवा–प्रकल्पों के माध्यम से स्वामी रामदेव योग, प्राणायाम, अध्यात्म आदि के साथ–साथ वैदिक शिक्षा व आयुर्वेद का भी प्रचार–प्रसार कर रहे हैं।

कार्पोरेट राजभाषा द्वारा

योग चिकित्सा–संपूर्ण स्वास्थ्य का उपाय

डॉ.एच. एल. गोपालाकृष्ण
निम्मलुरु

योगाभ्यास करुँ मैं प्रतिदिन, अच्छी सेहत प्राप्त करुँ ।
ध्यान योग के अवलंबन से, सब रोगों का नाश करुँ।
योग वास्तव में एक सार्वभौम् विश्व मानव धर्म है।

योग शब्द का सामान्य अर्थ है जुड़ना, मिलना, युक्त होना या एकत्र करना। संस्कृत में योग की व्युत्पत्ति युज धातु से मानी गई है,योग शब्द युज धातु के बाद करण और भाव वाच्य में धञ प्रत्यय लगाने से बना है। संस्कृत में युज धातु का प्रयोग रुधादिगण में संयोग के लिए प्रयुक्त हुआ है, युजिर योग। दिवादिगण में समाधि के लिए युज समाधौ। चुरादिगण में संयमन के लिए प्रयुक्त हुआ है युज संयमने। इन अर्थे में वर्णित युज धातु में "धञ" प्रत्यय जोड़ने से योग शब्द व्युत्पन्न हुआ है।

योग की विभिन्न पध्दतियों एवं उपासना की अनेकानेक विधियों का प्रमुख लक्ष्य चित्त को राग, द्वेष आदि मल से रहित उसमें सत्वगुण का उद्रेक करके वृत्तियों को निर्मलता प्रदान करना है। योग स्वरुप– बोध से स्वरुपोपलब्धि तक की यात्रा है। अंत:श्चेतना की जागृति का योग अन्यतम साधन है।

"वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योग की आवश्यकता"

पहले की अपेक्षा आज योग की अधिक आवश्यकता है। पहले पर्यावरण, वातावरण, खान–पान, रहन–सहन सभी कुछ आज की अपेक्षा बहुत ही प्राकृतिक था, परंतु आज दूषित वातावरण, प्रदूषित पर्यावरण, फ़ूड एवं डिब्बाबंद भोज्य पदार्थ, विटामिन और प्रोटीन रहित खानपान, बदलता परिवेश और विकृत मानसिकता इन सभी ने हमारे संपूर्ण स्वास्थय को प्रभावित किया है। आज वैज्ञानिकों ने जहाँ कई सुविधाएँ प्रदान की हैं। वहीं उनके विपरीत प्रभाव ने हमारे स्वास्थ्य को नकारात्मकता प्रदान की है। इन सभी बातों के कारण आज योग शिक्षा की बहुत अधिक आवश्यकता है। क्योंकि योग द्वारा हम मात्र वर्तमान पीढ़ी को ही नहीं, आने वाली पीढ़ीयों को भी सोच एवं सच्चा मार्गदर्शन दे सकते हैं।

योग चिकित्सा से प्राप्त लाभ

योग साधना के मार्ग में प्रवृत्त होने पर उदरप्रदेश के रोग जैसे अपच, अरुचि, अजीर्ण, क़ब्ज़, गैस, खट्टी डकार आदि में लाभ मिलता है। योग में बताए आहार से रक्तचाप, मधुमेह,हृदय रोग जैसी घातक बीमारियों से बचा जा सकता है। शांति एवं संतोष की भावना स्वभाविक रुप से जीवन में समाहित हो जाती है। छल–कपट,झूठ,चोरी एवं चरित्रहीनता से साधक दूर ही रहता है। जिस कारण व्यक्तिगत एवं सामाजिक,दोनों स्तरों पर नैतिकता का विकास होता है।

योग हमें शारीरिक संपन्नता के साथ मानसिक शक्ति भी प्रदान करता है। जिससे मानसिक तनाव से मुक्ति मिलती है। योग निद्रा,एवं ध्यान के द्वारा हम अपनी स्मृति क्षमता को भी बढ़ा सकते हैं। योग हमारी कार्यकुशलता एवं कार्यक्षमता में अभूतपूर्व वृध्दि करता है।

योग से हमारे शरीर के परिसंचरण–तंत्र, पाचन–तंत्रस , श्वसन–तंत्र एवं उत्सर्जन–तंत्र क्रियाशील हो जाते हैं। वैज्ञानिक परीक्षणों से यह सिध्द हो गया है कि आयु बढने के साथ–साथ होने वाली शारीरिक एवं वैचारिक अस्थिरता का निदान योगाभ्यास के द्वारा किया जा सकता है। योग द्वारा हम अपनी नकारात्मकता को दूर कर सकते हैं एवं अपनी रोगनाशक शक्ति का विकास कर सकते हैं।

इस प्रकार यह निर्विवाद सत्य है कि योग एक वैज्ञानिक पद्धति है, न कि केवल शारीरिक व्यायाम। इसके आसन व षट्कर्म जहाँ शरिक को निरोग एवं सुडौल बनाते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं, वहीं प्राणयाम ध्यान आदि मानसिक एकाग्रता, शारीरिक ओज–तेज को भी बढ़ाते हैं।

योग–विज्ञान जीवनयापन का सच्चा पथ प्रदर्शक है। ज्ञान का जीवन से सीधा संबंध होने के कारण प्रत्येक क्षेत्र में प्रयोगात्मक, क्रियात्मक विज्ञान की आवश्यकता रही है। योग पूर्णत: प्रायोगिक मनोविज्ञान है। इस प्रकार योग मानव का चहुँमुखी विकास करता है। योग विज्ञान होने के साथ–साथ एक उत्तम जीवन जीने की कला भी सिखता है।

योग व्यक्ति को कौन से परिणाम प्रदान करता है ।

- साँस के नियंत्रण को शारीरिक रुप से पुष्ट रखता है।

- ध्यान मानसिक स्थिरता प्रदान करता है। संवेगात्मक संतुलन बनाने में सहायक होता है – सुख–दु:ख में मान–अपमान की चिंता नहीं रह जाती।
- मनोवैज्ञानिक रुप से अच्छा महसूस करना, जीवन प्रसन्नचित होना, समाज के साथ अच्छे से जुड़ना, कल्याणकारी कार्यों के साथ संतुष्टि का आभास होना।
- सभी शाश्वत–मूल्य, सत्य, धर्म, शांति, प्रेम तथा अहिंसा हमारे जीवन को सदैव सुखमय बनाते हैं तथा इन्हीं के पालन से आध्यत्मिकता को महसूस किया जाता है।

योग से व्यक्ति को कौन सी नई उपलब्धियाँ प्राप्त होती है

- इसके द्वारा उद्देश्यपूर्ण जीवन का निर्माण होता है तथा जीवन की दिशा का निर्धारण होता है।
- इसके द्वारा व्यक्ति में जागृति, चेतनता, सजगता बनी रहती है। जिससे उसे अपने द्वारा किए गए कर्मे, विचारों आदि की जानकारी होती है, वह एक होशपूर्ण, सैद्धांतिक और अच्छे इंसान की तरह जीता है।
- इससे व्यक्ति गहन ध्यान के माध्यम से एकाग्रचित्त होता है तथा वह सर्व शक्तिमान के समक्ष स्वयं को समर्पित करके अहम् का परित्याग करता है।
- इससे व्यक्ति में व्यवस्थित एवं योजनाबद्ध तरीक़े से काम करने की प्रवृत्ति उत्पन्न होती है।
- व्यक्ति में सकारात्मकता, रचनात्मकता तथा विरक्ति का भाव पैदा होता है।

योग चिकित्सा से कुत्सित भावों का निर्मूलन

- व्यक्ति में बुरी आदतें, ग़लत प्रवृत्तियाँ, मादक पदाथों का सेवन, विखण्डित व्यक्तित्व के कारण उत्पन्न समस्याएँ– जो भी उसे नुक़सान पहुँचाते हैं, वह उन सभी को छोड़ देता है।
- उसकी नकारात्मक एवं विध्वंसात्मक सोच धीरे–धीरे समाप्त होने लगती है और उसे अपने बारे में सम्यक् ज्ञान होने लगता है।
- सांसारिक पदार्थों में आसक्ति, धन लोलुपता, मान–सम्मान की इच्छा, आवश्यकताओं की पूर्ति की चिंता आदि में धीरे–धीर कमी आती है।
- अवांछित तथा अतार्किक कार्यों तथा विचारों से, जिनसे स्वयं का अहित तो होता ही है तथा समाज का परिवेश भी बिगड़ता है, को वह छोड़ देता है। अत:योग करने से मन की निर्मलता बढ़ती है।

योग से व्यक्ति अंतत् क्या प्राप्त करता है

- सर्वांगीण स्वस्थ्य की प्राप्ति होती है, शरीर पुष्ट रहता है, मन शांत रहता है, सभी ओर से ख़ुशियाँ मिलती हैं और आध्यात्म की प्राप्ति होती है।
- जीवन में कौशल का विकास होता है, जीवन गुणवत्तामय बनता है, अच्छे इंसान के गुणों का जन्म होता है, सर्वत्र श्रेष्ठता ही दिखाई देती है, हर परिविश मोहक होता है, जीवन लय एवं रसपूर्ण होती है, संपूर्णता की कामना होती है, जीवन प्रेम से परिपूर्ण होता है।
- चित्त प्रसन्न रहता है, हर प्राणी में जीवन दिखाई देता है, जीवन जीने का आनंद आता है, भावनाओं का आदान–प्रदान होता है।
- सभी नकारात्मकताओं से चिंता मिटती है, आराम का अनुभव होती है, शांति का एहसास होता है, मन एवं हृदय शून्य में चले जाते हैं, उठा–पटक एवं द्वन्दों का अंत होता है, शारीरिक विकारों का विनाश होता है और व्यक्ति को शांति प्राप्त होती है।
- इन सबके साथ ही व्यक्ति अपने को सफल महसूस करता है और उसे जीतने का एहसास होता है। उसे अपनी आत्मा के सही मूल्य का ज्ञान होता है।

1. योगासनों से लाभ के वैज्ञानिक कारण

पूरे शरीर में तीव्रता आ जाती है। शरीर हल्का हो जाता है। शरीर में स्फूर्ति आ जाती है। सन्धि जोड़ खुल जाने के कारण उनमें फँसी हुई वायु रक्त संचार की तीव्रता के कारण वहाँ से निकल जाती है। पूरे शरीर को एक प्रकार की नई ताज़गी,चेतनता प्राप्त होती है। मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह तीव्र होने से उसे क्रियाशील बनाता है। इस प्रकार हमारे पैर के अँगूठ से लेकर टखना, पिंडली,घुटना, जंघा, नितंब,उपस्थ,कमर,उदर,पीठ,मेरुदण्ड,फेफड़े,हाथ की अंगुलियाँ, कुहनी,स्कंध,ग्रीवा, आँख, सिर,पाचनतंत्र के अंग आदि सभी भाग क्रियाशील हो जाते हैं और उनके विकार दूर होकर हमें निरोगी काया प्रदान करते हैं।

पद्मासन एवं ध्यान से संबंधित आसनों से लाभ

पद्मासम एवं इनसे संबंधित आसनों को करने से हमारे कुण्डलिनी चक्र की ऊर्जा उर्ध्वमुखी होती है अत:मूलाधार से लेकस सहस्त्रधार चक्र की ऊर्जा को हम आत्मसात् कर उनसे होने वाले सभी लाभ प्राप्त कर सकते हैं। जीवन में नई चेतना का प्रादुर्भाव होता है। इस अवस्था में बैठकर ध्यान करने से हम आत्म साक्षात्कार प्राप्त कर सकते हैं। पद्मासन में बैठने से हमारा मेरुदण्ड स्थिरता को प्राप्त करता है, अत:बुढ़ापे में झुकने की समस्या नहीं होती। पद्मासन में बैठने से ध्यान और धारणाओं के द्वारा हम अपनी स्मरण शक्ति को तेज़ कर सकते हैं।

वज्रासन से संबंधित आसनों से लाभ

जब हम वज्रासन में बैठते हैं, तो यह हमारे श्रोणी प्रदेश,प्रजनन अंग और पाचनतंत्रों के अंगों में रक्त संचार को सुचारु कर उन्हें सुदृढ़ बनाता है। प्रजनन अंग के कई अन्य रोगों को लाभ प्रदान करता है। जैसे हर्निया,शिथिलता,शुक्राणु का न बनना, बवासीर,अण्डकोश ग्रन्थि की वृद्धि,हाइड्रोसिल आदि एवं महिलाओं के मासिक स्त्राव की गड़बड़ी को दूर करता है।

खड़े होकर किए जाने वाले आसनों से लाभ

इस प्रकार के आसनों से पिंडली एवं जंघाओं की माँसपेशियों में मज़बूती आती है जिस कारण उनमें होने वाले रोग जैसे गठिया, कंपवात,पिंडलियों का दर्द, घुटने की समस्या आदि रोगों से छुटकारा मिल जाता है। खड़े होकर करने वाले आसनों से पीठ की पेशियों में भी खिंचाव आता है,जिससे वे व्यवस्थित होती हैं।

पीछे की ओर झुककर किए जाने वाले आसनों से लाभ

पीछे कि ओर झुककर किये जाने वाले आसनों से हमारे फेफड़े,फुफ्फुस फैलते हैं,जिस कारण वे ऑक्सीजन की अधिक मात्रा संग्रहित कर हमारे शरीर को नवयौवनता प्रदान करते हैं। पीछे झुकने से उदर प्रदेश की पेशियाँ तनती हैं। जिस कारण पाचन तंत्र पुष्ट होता है,क्योंकि रक्तादि पर्याप्त मात्रा में पहुँचता है और उनके अंगों की अच्छी मालिश भी हो जाती है।

पीछे झुकने से हमारे मेरुदण्ड की तंत्रिकाएँ पुष्ट होती हैं। पूरा शरीर इनसे जुड़ा हुआ होता है। अत: उनके संतुलन को ठीक कर उनसे होने वाली बीमारियाँ जैसे, स्लिप डिस्क, साइटिका, स्पॉण्डिलाइटिस एवं मेरुदण्ड के कई रोग आदि को ठिक करता है।

आगे झुककर किए जाने वाले आसनों से लाभ

इस प्रकार के आसन से उदर प्रदेश में संकुचन होता है,जिस कारण उसमें अधिक दबाव पड़ता है। पीठ की कशेरुकाएँ फैलती हैं और माँसपेशियाँ उदीप्त होती हैं। मेरुदण्ड की ओर रक्त संचार पर्याप्त मात्रा में होता है। जिससे वह अपने काम को सुव्यस्थित रुप से करता है। उदर प्रदेश में संकुचन और दबाव पड़ने के कारण उदर प्रदेश के अंगों की अच्छी मालिश हो जाती है। जिस कारण पाचन तंत्र के रोग नष्ट होते हैं व गुर्दा,यकृत, अग्राशय आदि अंग मज़बूत होकर निरोग रहते हैं।

2. अंत:स्त्रावी ग्रंथियों को प्रभावित करने वाले आसन

1. पीनियल ग्रंथि– सूर्य नमस्कार,योग मुद्रा, पाद हस्तासन, भ्रामरी, कपाल– भाति, त्राटक, नेति तथा शीर्षासन से प्रभावित होती है।
2. पिट्युटरी ग्रंथि– यह भी शीर्षासन से अधिक प्रभावित होती है।
3. थायरॉइड ग्रंथि– यह ग्रंथि सर्वांगासन,हलासन एवं विपरीतकरणी से प्रभावित होती है।

4. यकृत– मत्स्येन्द्रासन (दाँईं ओर)।
5. प्लीहा– उड्डियान बंध, नौली क्रिया।
6. क्लोम – मत्स्येन्द्रासन (बाँईं ओर)।
7. एड्रीनल–मयूरासन, सिंहासन,नेति,उज्जायी प्राणायाम।
8. वृक्क – भुजंगासन,सूर्य नमस्कार,मार्जरि आसन,शशांकासन।
9. अण्डकोष –सिद्धासन,पद्मासन,वज्रासन और मूलबंध,वज्रोली मुद्रा तथा योनमुद्रा से प्रभावित होते हैं।

अष्टांग योग के कार्य एवं महत्त्व

यह हम गहराई से देखें तो योग के आठ अंग कोई साधारण कार्य नहीं करते यह तो ऋषि–मुनियों की बहुत बड़ी सोच है, उनकी बड़ी अनुकंपा है जो उन्हों इसको अलग–अलग बाँटकर फिर एक माला के रुप में पिरोकर हमें अवगत करा दिया क्योंकि सभी आठ अंगों के अलग–अलग कार्य हैं जो कि हमारे हाथ पैर के नाख़ून से लेकर हमें मोक्ष तक का रास्ता बताते हैं। यह हमारे और इस विश्व के लिए बहुत बड़ी उपलब्धि हैं यह महान आत्माओं का दिया हुआ हमारे लिए बहुत उपहार (गिफ़्ट) है। क्यों न हम इसे आत्मसात् कर उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करें।

अष्टांग योग के आठ अंग (यम,नियम,आसन,प्राणायाम,प्रत्याहार,धारणा,ध्यान और समाधि) हैं

1. "यम" हमें क्रमशः सामाजिक एवं धार्मिक रुप से जीना सिखाता है जिस कारण हमारी सामाजिक नैतिक मूल्य की वृद्धि होती है।
2. "नियम" हमारे पूरे जीवन की कार्य पद्धति को बदल देता है यह हमारे चरित्र को उज्जवल करता है। और हमें अनुशासन में रहना सिखाता है।
3. "आसन" हमें जीवन के अंतिम क्षणों तक निरोग रखता है हमारे शरीर का विकार उत्तरोत्तर करता है।
4. "प्राणायम" हमारे प्राण को एक नया आयाम देता है। प्राणयाम हमें श्वास लेने की कला सिखाता है और हमारे प्राण का उत्थान व विकास करता है।
5. "प्रत्याहार" हमें हमारी इंद्रियों से विजय दिलाता है। यह स्वयं से स्वयं को जीतने की कला सिखता है यह हमारा मानसिक विकास करता है।
6. "धारणा" अंग हमारे मन को एकाग्र करता है हमारा बौद्धिक विकास करता है।
7. "ध्यान" हमें कई उपलब्धियाँ प्रदान कराता है। हमें जीवम के लगभग सभी कार्यक्षेत्र के लिए ध्यान के सोपान की आवश्यकता पड़ती है। ध्यान द्वारा हम आत्मज्ञान तक प्राप्त कर सकते हैं।
8. "समाधि" द्वारा हम अपने अवचेतन मस्तिष्क का विकास कर परम आनंद प्राप्त कर सकते हैं जो कि जीवन का अंतिम लक्ष्य होता है।

   इस प्रकार हम अष्टांग योग द्वारा अपने जीवन के समस्त क्षेत्रों का विकास कर पूरे जीवन को क्रमबद्ध तरीक़े से जीने की कला सीख सकते हैं ।

अष्टांग योग के अंग

यमनियमासनप्रणायामप्रत्याहारधारणाध्यान समाधयो अष्टावङ्गानि

अर्थ यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि योग के आठ अंगों की दो भूमिकाएँ हैं।

1. बहिरंग 2. अंतरंग

यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार इन पाँच अंगों को बहिरंग कहते हैं, क्योंकि इनकी विशेषता बाहर की क्रियाओं से ही सम्बंधित है। शेष तीन अर्थात् धारणा, ध्यान और समाधि अंतरंग हैं। इसका संबेध केवल अंत:करण से होने के कारण इनको अंतरंग कहते हैं।

उपसंहार:–

योग युक्त जीवन ही रोग मुक्त जीवन है। योग चिकित्सा केवल उपचार ही नहीं हैं, एक समग्र स्वास्थ दृष्टिकोण है। योग चिकित्सा एक प्राकृतिक और सुराक्षित उपय् पद्धति है जिसमें कोई दृष्ट्प्रभाव नहीं है।

योग चिकित्सा एक प्राचीन और प्रभावी उपचार प्रणाली है, जो शारीरिक मानासिक और आत्मिक स्वस्थ्य को उत्तम बनाती है। योग के नियमित अस्थास से जीवन को समद्ध बना सकते है।

योग आसनों और प्राणयाम के अस्थास से शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार, ध्यान से मानासिक शांति तथा संतुष्टि मिलती है। योग चिकित्सा, संपूर्ण स्वास्थ्य का संजीवनी है।

आयुर्वेद महान

धन्वंतरि का वरदान है, आयुर्वेद महान,
चरकसंहिता–सुश्रुतसंहिता देती जीवन ज्ञान।

अष्टांगहृदय बताए स्वास्थ्य का रहस्य,
जगत को दिखाए संतुलन का उपदेश्य।

त्रिदोष – वात, पित्त, कफ का अद्भुत विचार,
संतुलन रखो तो तन–मन रहे खुशहाल संसार।

पंचकर्म शुद्ध करे, विषैले तत्व मिटाए,
अभ्यंग और स्वेदन से रक्त संचार बढ़ाए।

शिरोधारा की बूँदें दें शांति का प्रकाश,
नेत्र तर्पण से नेत्र पाते हैं विश्वास।

त्रिफला करे पाचन को उत्तम और सही,
च्यवनप्राश दे ऊर्जा, आयु बढ़े वही।

अश्वगंधा से आती है शक्ति निरंतर,
नीम रखे तन को रोगों से अंदर।

गिलोय करे रक्षा, प्रतिरोधक शक्ति जगाए,
तुलसी हर श्वास को जीवन से सजाए।

योग और प्राणायाम से मन रहता निर्मल,
ध्यान से आत्मा होती है पूर्ण और सरल।

जड़ी–बूटियों का संग है अमृत समान,
आयुर्वेद है भारत की अनमोल पहचान।

सीएच फणि माधुरी
हैदराबाद

स्वास्थ्य का सनातन विज्ञान– जीवन जीने की कला है आयुर्वेद

"प्रकृति से सामंजस्य और त्रिदोषों का संतुलन ही वास्तविक आरोग्य की कुंजी है।"

वंदना कुमारी
क्षेत्रीय कार्यालय दिल्ली

आयुर्वेद–जीवन का विज्ञान

आयुर्वेद, जिसका शाब्दिक अर्थ है 'आयुष का वेद' (जीवन का विज्ञान) । लगभग 5000 वर्ष पुरानी भारतीय चिकित्सा पद्धति, आयुर्वेद केवल रोगों के उपचार तक सीमित नहीं है, बल्कि एक संपूर्ण जीवनशैली है जो व्यक्ति को प्रकृति के साथ सामंजस्य बिठाकर स्वस्थ, सुखी और दीर्घायु बनने की कला सिखाती है ।

आज, जब आधुनिक जीवनशैली तनाव और रासायनिक पदार्थों से भरी हुई है, तब आयुर्वेद अपने समग्र और प्राकृतिक सिद्धांतों के कारण विश्व भर में स्वास्थ्य के लिए एक विश्वसनीय आधार बन गया है।

आयुर्वेद का मूल मंत्र है– 'प्रयोजनम् चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् आतुरस्य विकार प्रशमनम् च।'

आयुर्वेद का मूल उद्देश्य दो भागों में विभाजित है–

1. स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्– स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना। (इलाज से ज़्यादा रोकथाम पर ज़ोर)
2. आतुरस्य विकार प्रशमनम्– रोगी के रोगों का निवारण करना।

यह दर्शन इस बात पर ज़ोर देता है कि आपका स्वास्थ्य आपके और प्रकृति के बीच के संतुलन पर निर्भर करता है।

आयुर्वेद के मूलभूत सिद्धांत– त्रिदोष और प्रकृति

आयुर्वेद की नींव पंचमहाभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश) और त्रिदोष (वात, पित्त, कफ़) के सिध्दांत पर टिकी हुई है। आयुर्वेद मानव शरीर को ब्रह्मांड का एक लघु रूप मानता है और इसके स्वास्थ्य को चार मूल तत्वों पर आधारित मानता है– दोष, धातु, मल और अग्नि।

1. त्रिदोष

आयुर्वेद के अनुसार, हमारा शरीर तीन मौलिक ऊर्जाओं से संचालित होता है, जिन्हें त्रिदोष कहा जाता है। प्रत्येक व्यक्ति में इनका एक अद्वितीय संतुलन होता है, जिसे प्रकृति कहते हैं–

- वात – हवा और आकाश का प्रतिनिधित्व करता है। यह शरीर की सभी गतिविधियों (गति, श्वास, तंत्रिका आवेग) को नियंत्रित करता है।
- पित्त – अग्नि और जल का प्रतिनिधित्व करता है। यह पाचन, चयापचय (Metabolism) और ऊष्मा को नियंत्रित करता है।
- कफ – पृथ्वी और जल का प्रतिनिधित्व करता है। यह शरीर में स्थिरता, चिकनाई और संरचना (मांसपेशी, हड्डी) को बनाए रखता है।

रोग तब होता है जब इन तीन दोषों का संतुलन बिगड़ जाता है। आयुर्वेदिक उपचार का लक्ष्य आहार, विहार और औषधि के माध्यम से इस संतुलन को बहाल करना होता है।

2. व्यक्तिगत चिकित्सा

आयुर्वेद में, एक ही रोग के लिए दो अलग–अलग व्यक्तियों का इलाज अलग हो सकता है। चिकित्सक रोगी की प्रकृति (जैसे वात–

प्रधान, पित्त–प्रधान या कफ–प्रधान) का आकलन करता है और उसी के आधार पर औषधि, आहार और जीवनशैली में परिवर्तन सुझाता है।

स्वस्थ जीवन की आयुर्वेदिक नींव

आयुर्वेद में स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए दो प्रमुख अनुशासनों पर विशेष ध्यान दिया जाता है–

क. दिनचर्या – प्रकृति की लय में जीना

यह हमारे शरीर की प्राकृतिक लय के अनुसार जीवन जीने की एक आदर्श रूपरेखा है। इसका उद्देश्य दोषों के उतार–चढ़ाव को संतुलित करना है–

- ब्रह्म मुहूर्त में जागरण– सूर्योदय से पहले उठना, जब वातावरण में शुद्धता और शांति होती है।
- शोधन क्रियाएँ– जीभ की सफाई (जिह्वा लेखन), आँखों को धोना, और ऑयल पुलिंग/गंडूष (दाँतों और मसूड़ों के स्वास्थ्य के लिए)।
- अभ्यंग – तिल या नारियल के तेल से पूरे शरीर की मालिश, जिससे वात शांत होता है, त्वचा स्वस्थ रहती है और रक्त संचार सुधरता है।
- व्यायाम और योग– नियमित शारीरिक गतिविधि, जो शरीर की क्षमता के अनुसार हो।

ख. ऋतुचर्या

मौसम के बदलाव के अनुसार आहार और विहार में परिवर्तन करना। आयुर्वेद मानता है कि प्रत्येक ऋतु में दोषों का स्तर बदलता है, और इन बदलावों के अनुरूप ढलकर ही स्वस्थ रहा जा सकता है। उदाहरण के लिए, वर्षा ऋतु में पाचन अग्नि धीमी हो जाती है, इसलिए हल्के और गर्म भोजन की सलाह दी जाती है। आहार विहार (Dietary and Lifestyle Regime) आयुर्वेद के अनुसार, भोजन शरीर के लिए औषधि है। पोषण का नियम हर व्यक्ति की प्रकृति के अनुसार बदलता है–

- षडरस का समावेश– आयुर्वेद के अनुसार, संतुलित आहार वह है जिसमें छह स्वाद (षडरस) शामिल हों–
    1. मधुर (मीठा)– कफ बढ़ाता है, वात–पित्त शांत करता है। (चावल, दूध, फल)
    2. अम्ल (खट्टा)– पित्त बढ़ाता है, वात शांत करता है। (दही, नींबू)
    3. लवण (नमकीन)– कफ–पित्त बढ़ाता है, वात शांत करता है। (नमक)
    4. कटु (तीखा)– वात–पित्त बढ़ाता है, कफ शांत करता है। (मिर्च, अदरक)
    5. तिक्त (कड़वा)– वात बढ़ाता है, पित्त–कफ शांत करता है। (करेला, मेथी)
    6. कषाय (कसैला)– वात बढ़ाता है, पित्त–कफ शांत करता है। (दालें, अनार)

प्रत्येक रस का हमारे शरीर और मन पर अलग प्रभाव पड़ता है। भोजन में सभी छह रसों का सही मात्रा में समावेश त्रिदोषों को संतुलित करने और संपूर्ण पोषण देने के लिए अनिवार्य है।

- विरुद्ध आहार से बचाव– कुछ खाद्य पदार्थों को एक साथ खाने से बचना (जैसे दूध और मछली, दही और गर्म भोजन) जो शरीर में 'आम' (विषाक्त पदार्थ) पैदा करते हैं।
- जठराग्नि का सम्मान– भोजन तभी करें जब पिछली बार का भोजन पूरी तरह पच गया हो और तीव्र भूख लगी हो।
- मात्रा का ध्यान– पेट को पूरी तरह न भरें; एक तिहाई वायु के संचरण के लिए खाली छोड़ें।

आधुनिक स्वास्थ्य समस्याओं में आयुर्वेद की भूमिका

आज की जीवनशैली से जुड़ी कई समस्याओं में आयुर्वेद प्रभावी समाधान प्रदान करता है–

1. पाचन संबंधी विकार– अपच, कब्ज और एसिडिटी में, आयुर्वेद त्रिफला, अजवाइन और अन्य पाचक जड़ी–बूटियों का प्रयोग करके जठराग्नि को मज़बूत करता है, जिससे रोग जड़ से समाप्त होते हैं।
2. तनाव और नींद की कमी– अश्वगंधा, ब्राह्मी जैसे रसायन (टॉनिक) जड़ी–बूटियाँ मन को शांत करती हैं। शिरोधारा (माथे पर तेल की धारा) जैसी पंचकर्म प्रक्रियाएँ तंत्रिका तंत्र पर गहरा विश्राम प्रभाव डालती हैं।
3. दीर्घकालिक रोग – मधुमेह, उच्च रक्तचाप, और गठिया जैसे रोगों के प्रबंधन में, आयुर्वेद केवल लक्षणों को नहीं दबाता, बल्कि आहार और जीवनशैली में बदलाव लाकर शरीर के आंतरिक संतुलन को ठीक करता है।

पारंपरिक चिकित्सा पध्दति की स्वीकार्यता –

- पारंपरिक एवं पूरक चिकित्सा पध्दति पर विश्व स्वास्थ्य संगठन की वैश्विक रिपोर्ट 2019 के अनुसार, विश्व स्वास्थ्य संगठन के 88 प्रतिशत सदस्य देशों (170 देशों) ने पारंपरिक और पूरक चिकित्सा पध्दति को स्वीकारा है।
- सरकार ने आयुष क्षेत्रक में 100 प्रतिशत प्रत्यक्ष विदेशी निवेश की अनुमति प्रदान की है।
- भारत विश्व में वैकल्पिक दवाओं के शीर्ष निर्यातक देशों में से एक है । भारत से मुख्यत: जर्मनी एवं फ्रांस जैसे यूरोपीय देश तथा संयुक्त राष्ट्र अमेरिका को इन दवाओं का निर्यात किया है ।
- 2020 में कोविद महामारी के कारण आर्थिक गतिविधियों में गिरावट आने के बावजूद, आयुष उद्योग का कारोबार 2021 में 20.6 बिलियन अमेरिकी डॉलर और 2022 में 23.3 बिलियन अमेरिकी डॉलर तक पहुच गया था ।

भविष्य की राह – सरकारी पहल और आगे की रणनीति –

भारत सरकार ने आयुर्वेद को पुनर्जीवित करने और बढ़ावा देने के लिए कई कदम उठाएं है –

- आयुष मंत्रालय – आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी सिध्द और होम्योपैथी को बढ़ावा देने के लिए समर्पित मंत्रालय की स्थापना ।
- राष्ट्रीय आयुष मिशन आयुष अस्पतालों के उन्नयन, सुविधाओं के सह–स्थापन और गुणवत्ता नियंत्रण पर जोर।
- आयुष वेलनेस सेंटर – देशभर में स्वास्थ्य और कल्याण केंद्र स्थापित करना ।
- वैज्ञानिक अनुसंधान – आयुर्वेद में साक्ष्य आधारित अनुसंधान को बढ़ावा देना ।

निष्कर्ष– स्वास्थ्य कोई गंतव्य नहीं, यात्रा है

आयुर्वेद हमें सिखाता है कि स्वास्थ्य कोई गंतव्य नहीं है जिसे एक बार में पा लिया जाए, बल्कि यह एक अनवरत यात्रा है। यह हमें यह शक्ति देता है कि हम अपने शरीर की ज़रूरतों को समझें, प्रकृति के संकेतों को पढ़ें और अपनी दैनिक आदतों में सुधार करें।

प्राकृतिक जड़ी–बूटियों, संतुलित आहार और अनुशासित दिनचर्या के माध्यम से, आयुर्वेद हमें उस सर्वोत्तम स्वास्थ्य की ओर ले जाता है जो स्थायी, गहरा और समग्र होता है। अपनी इस महान विरासत को अपनाकर, हम न केवल रोगों से मुक्त हो सकते हैं, बल्कि जीवन की पूर्णता और आनंद को भी प्राप्त कर सकते हैं।

स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद की उपादेयता –

जड़ी–बूटियों और प्राकृतिक उपचारों का खजाना – आयुर्वेद में हजारों औषधि पौधों का उल्लेख है। ये प्राकृतिक उपचार अक्सर आधुनिक एलोपैथिक दवाओं की तुलना में कम दुष्प्रभाव दिखाते है । उदाहरण के लिए– हरीतकी (हरड़) Terminalia chebula त्रिदोष शामक, आयु बढ़ाने वाला, कब्ज निवारक, गिलोय (Tinospora cordifolia) रसायन, ज्वरघ्न (बुखार नाशक), इम्युनिटी बढ़ाने वाला और हल्दी सुजन और इम्युनिटी बढाने में सहायक है ।

प्राचीन भारतीय औषधीय पांडुलिपियां

प्राचीन भारतीय औषधीय पांडुलिपियां

ऋग्वेद– इसमें चिकित्सीय महत्व वाले 67 पौधों का उल्लेख मिलता है ।

सुश्रुत संहिता– इसमें चिकित्सीय महत्व वाले 395 पौधों का उल्लेख मिलता है ।

यजुर्वेद– इसमें चिकित्सीय महत्व वाले 81 पौधों का उल्लेख मिलता है ।

धन्वन्तरि निघंटु– इसमें भी चिकित्सीय महत्व वाले कई पौधों का उल्लेख मिलता है ।

अथर्ववेद– इसमें चिकित्सीय महत्व वाले 290 पौधों का उल्लेख मिलता है ।

चरक संहिता– इसमें चिकित्सीय महत्व वाले 341 पौधों का उल्लेख मिलता है ।

आयुर्वेद और शरीर की प्रकृति

माधुरी रावत
कोटद्वार

भारत की प्राचीनतम चिकित्सा प्रणाली – आयुर्वेद केवल रोगों का उपचार नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन जीने की एक वैज्ञानिक पद्धति है। 'आयुर्वेद' शब्द संस्कृत के दो शब्दों – आयु (जीवन) और वेद (ज्ञान) से मिलकर बना है अर्थात् आयुर्वेद जीवन का विज्ञान है।

आयुर्वेद की उत्पत्ति वेदों के काल से मानी जाती है। यह अथर्ववेद का एक उपांग अर्थात् उपवेद है। कहा जाता है कि आयुर्वेद का ज्ञान भगवान धन्वंतरि से प्रारंभ हुआ, जिन्हें आयुर्वेद का जनक माना जाता है। आचार्य चरक, सुश्रुत, और वाग्भट्ट ने इस ज्ञान को विस्तार दिया।

आयुर्वेद का मूल उद्देश्य केवल रोगों को मिटाना ही नहीं, बल्कि व्यक्ति के शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करना है। आयुर्वेद केवल उपचार पद्धति नहीं, बल्कि संपूर्ण जीवन दर्शन है। यह हमें सिखाता है कि स्वास्थ्य शरीर, मन और आत्मा के संतुलन से प्राप्त होता है।

"समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥"

अर्थात् जब शरीर के दोष, धातु, मल और अग्नि संतुलित रहते हैं तथा मन और आत्मा प्रसन्न होते हैं, तभी व्यक्ति वास्तव में स्वस्थ कहलाता है। आयुर्वेद का मुख्य लक्ष्य है –

1. स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् – अर्थात् स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना।
2. आतुरस्य विकार प्रशमनम् – अर्थात् रोगग्रस्त व्यक्ति के विकारों का निवारण करना।

इस प्रकार आयुर्वेद केवल रोगों की चिकित्सा नहीं, बल्कि स्वास्थ्य का संरक्षण और संतुलन का विज्ञान है। आयुर्वेद हमें केवल रोगमुक्त नहीं, बल्कि संपूर्ण और समग्र स्वास्थ्य की दिशा में अग्रसर करता है। इसी संतुलन का मुख्य आधार है– शरीर की प्रकृति।

शरीर की प्रकृति का अर्थ

आयुर्वेद में प्रत्येक व्यक्ति को अद्वितीय माना गया है। कोई भी दो व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और जैविक स्वरूप में पूरी तरह समान नहीं होते। 'शरीर की प्रकृति' का अर्थ है – किसी व्यक्ति का स्वाभाविक शरीर धर्म, जो उसके जन्म के समय निर्धारित हो जाता है और जीवनभर स्थिर रहता है।

प्रत्येक मनुष्य के शरीर की प्रकृति का निर्धारण उसके माता–पिता से आनुवांशिक रूप में, गर्भावस्था के वातावरण, भोजन, मानसिक अवस्था तथा जन्मकालीन परिस्थितियों से होता है। सरल शब्दों में कहें तो शरीर की प्रकृति वह प्राकृतिक संरचना है जो यह तय करती है कि व्यक्ति का शरीर किस प्रकार कार्य करेगा, उसे कौन से रोग जल्दी होंगे, कौन सा आहार–व्यवहार उसके लिए उपयुक्त रहेगा और कौन–से उपचार उसके लिए सर्वाधिक प्रभावी होंगे।

शरीर की प्रकृति की नींव

आयुर्वेद के अनुसार शरीर तीन मूलभूत जैविक तत्वों (दोषों) से संचालित होता है –

1. वात 2. पित्त 3. कफ

इन तीनों दोषों का संतुलन से ही स्वास्थ्य उत्तम रहता है और इनका असंतुलन ही रोग का कारण होता है। प्रत्येक व्यक्ति में ये तीनों दोष होते हैं, लेकिन किसी एक या दो दोष का प्रभाव अधिक होने से व्यक्ति की प्रकृति तय होती है। अधिकांश व्यक्तियों में एक से अधिक दोष सक्रिय होते हैं। इसलिए आयुर्वेद में केवल एक दोष वाली प्रकृति (शुद्ध प्रकृति) दुर्लभ मानी जाती है।

मुख्य मिश्रित प्रकृतियां –

1. वात–पित्त प्रकृति – ऊर्जावान, परंतु अस्थिर; पाचन अच्छा, पर शीघ्र तनाव।

2. पित्त–कफ प्रकृति – मजबूत शरीर, परंतु पित्त से चिड़चिड़ापन।
3. वात–कफ प्रकृति – ठंडापन अधिक, आलस्य और अनियमित पाचन।
4. त्रिदोषिक प्रकृति – जब तीनों दोष संतुलित हों; सबसे आदर्श प्रकृति।

शरीर की प्रकृति का आकलन

यदि कोई व्यक्ति अपने शरीर की प्रकृति को पहचानता है तो वह बीमार होने से पहले ही रोगों को रोक सकता है तथा किसी व्याधि का निवारण कर सकता है। आयुर्वेद में औषधियां प्राकृतिक स्रोतों से ली जाती हैं जो शरीर की प्रकृति के अनुसार दी जाती हैं जो रोग के जड़ से निवारण में उपयोगी होती हैं तथा उनका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होता।

किसी व्यक्ति के शरीर की प्रकृति का आकलन निम्न आधारों पर किया जाता है –

1. शारीरिक गुण– शरीर की बनावट, त्वचा, बाल, पसीना, वजन आदि।
2. मानसिक गुण– स्वभाव, स्मरण शक्ति, भावनाएँ, क्रोध, सहनशीलता।
3. व्यवहारिक गुण– खान–पान की रुचि, नींद का प्रकार, कार्य की गति।
4. पर्यावरणीय प्रभाव– जलवायु, ऋतु और जीवनशैली।

शरीर की प्रकृति और स्वास्थ्य का संबंध

- आहार चयन–कौन–सा भोजन उपयोगी या हानिकारक है, यह प्रकृति पर निर्भर करता है।
- व्यायाम की मात्रा– वात व्यक्ति को हल्का व्यायाम, पित्त को मध्यम और कफ को अधिक चाहिए।
- मानसिक संतुलन– पित्त व्यक्ति को ध्यान और ठंडे वातावरण से लाभ होता है जबकि वात व्यक्ति को स्थिरता की जरूरत होती है।
- ऋतुचर्या– हर मौसम में अलग दोष बढ़ता है, जैसे सर्दी में कफ, गर्मी में पित्त, वर्षा में वात। इसलिए आहार–विहार उसी अनुसार होना चाहिए।

निष्कर्ष

आयुर्वेद की दृष्टि में स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोग–मुक्त होना नहीं, बल्कि दोष, धातु, अग्नि और मन का संतुलन है। हमारे शरीर की प्रकृति इस संतुलन की मूल कुंजी है। स्वस्थ व्यक्ति वही है जो अपने शरीर की प्रकृति को जानकर उसके अनुरूप आहार–विहार अपनाता है। आयुर्वेद हमें सिखाता है कि प्रत्येक व्यक्ति के शरीर की अपनी अनोखी रचना है, और इसी रचना के अनुसार उसका स्वास्थ्य, स्वभाव और जीवनशैली निर्धारित होती है। यदि हम अपने शरीर की प्रकृति को समझ लें, तो हम न केवल रोगों से मुक्त रह सकते हैं, बल्कि संपूर्ण और संतुलित जीवन जी सकते हैं।

आज के युग में जहां मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, तनाव जैसे जीवनशैली के विकार तेजी से बढ़ रहे हैं, वहीं आयुर्वेद रोगों के मूल पर कार्य कर स्थायी समाधान प्रदान करता है। आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में प्रत्येक व्यक्ति की प्रकृति के अनुसार उपचार किया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी आयुर्वेद को पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली के रूप में मान्यता दी है।

आयुर्वेद के संदर्भ में आहार और पोषण – केवल भोजन नहीं, जीवन का महामंत्र

नमन कुमार वर्मा
केंद्रीय अनुसंधान प्रयोगशाला

"अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्" — अर्थात् "अन्न स्वयं ब्रह्म है" –तैत्तिरीय उपनिषद

भारतीय संस्कृति में आहार को केवल जीविका नहीं, बल्कि जीवन का उत्सव माना गया है। यह वह दर्शन है जो हमारे शरीर, मन और आत्मा के पोषण को एक सूत्र में बाँधता है। आयुर्वेद के अनुसार भोजन केवल पेट भरने का साधन नहीं, बल्कि वह ऊर्जा है जिससे शरीर की हर कोशिका निर्मित होती है, मन आकार लेता है और आत्मा को स्थिरता मिलती है।

"जैसा अन्न, वैसा मन" – यह केवल एक मुहावरा नहीं, बल्कि एक गहरा जीवन दर्शन है। भोजन का प्रभाव हमारे शरीर पर ही नहीं, बल्कि विचारों, भावनाओं और व्यवहार पर भी स्पष्ट रूप से झलकता है। इसलिए प्राचीन ग्रंथों में आहार को औषधि की श्रेणी में रखा गया है।

"यथा अन्नं तथा मनः, यथा मनः तथा कर्म।" – चरक संहिता

आहार का दर्शन – केवल भोजन नहीं, जीवन शैली का निर्माण

आयुर्वेद का आहार दर्शन तीन मूल मंत्रों में निहित है – हितभुक्, मितभुक्, और ऋतभुक्।

1. हितभुक् (Beneficial Eater) – जो आहार शरीर की प्रकृति और परिस्थिति के अनुसार हितकारी हो। इसमें व्यक्ति को अपनी देह की आवाज़ सुनना सीखना होता है।
2. मितभुक् (Moderate Eater) – सीमित मात्रा में भोजन करना स्वास्थ्य की कुंजी है। अतिभोग पाचन को कमजोर करता है जबकि संयमित भोजन शरीर को संतुलित रखता है।
3. ऋतभुक् (Seasonal/Rhythmic Eater) – ऋतु और समय के अनुसार आहार में परिवर्तन प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करता है।

- व्यक्तिगत पोषण – प्रकृति और दोष

आयुर्वेद की सबसे बड़ी विशेषता है वैयक्तिकता। हर व्यक्ति की प्रकृति अलग होती है – वात, पित्त और कफ दोषों के आधार पर।

  * वात प्रधान व्यक्ति के लिए तैलीय और गर्म आहार लाभकारी होता है।
  * पित्त प्रधान व्यक्ति को ठंडा, मधुर रस वाला आहार उपयुक्त होता है।
  * कफ प्रधान व्यक्ति के लिए हल्का, गर्म और तीखा आहार उपयुक्त माना गया है।

- "यथाग्नि तथा पाचनम्" – पाचन अग्नि ही तय करती है कि भोजन ऊर्जा में परिवर्तित होगा या आम (टॉक्सिन) बनेगा।

–अष्टांग हृदयम

• आहार के तीन गुण – सात्त्विक, राजसिक और तामसिक

आयुर्वेद और योग दर्शन में भोजन को तीन श्रेणियों में बाँटा गया है – सात्त्विक, राजसिक और तामसिक। इनका प्रभाव सीधे मन और शरीर पर पड़ता है।

1. सात्त्विक आहार – ताजे फल, सब्ज़ियाँ, दूध, घी, साबुत अनाज। यह मन में शांति, ध्यान और तेजस्विता लाता है।

2. राजसिक आहार – तला–भुना, तीखा और उत्तेजक भोजन। यह क्रियाशीलता और बेचैनी बढ़ाता है।
3. तामसिक आहार– बासी, प्रोसेस्ड और कृत्रिम भोजन। यह शरीर में आलस्य और जड़ता लाता है।
   "आहार शुद्धौ सत्त्व शुद्धिः" – जब आहार शुद्ध होता है, तो मन भी शुद्ध होता है।– भगवद्गीता, अध्याय 17

भारतीय साहित्य और सिनेमा में भी चरित्रों की नैतिकता को उनके खान–पान से जोड़ा गया है। सात्त्विक पात्र सादा भोजन करते हुए दिखते हैं, जबकि राजसिक या तामसिक चरित्र विलासिता भरे भोजनों में चित्रित होते हैं। यह प्रतीकात्मक चित्रण "जैसा अन्न, वैसा मन" की गहराई को सहजता से दर्शाता है।

- पोषण और सात धातुएँ – शरीर का सूक्ष्म निर्माण

"पोषण" शब्द संस्कृत की "पुष" धातु से बना है – जिसका अर्थ है विकसित करना, पुष्ट करना। भोजन से उत्पन्न रस (पहला सार) ही क्रमशः सात धातुओं का निर्माण करता है –

रस → रक्त → मांस → मेद → अस्थि → मज्जा → शुक्र/ओज।

यदि आहार शुद्ध और सात्त्विक है, तो ओज मजबूत बनता है। ओज ही हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली, मानसिक स्पष्टता और ऊर्जा का मूल है।

- आहार का अदृश्य आयाम – मन की भूमिका

आयुर्वेद में कहा गया है कि भोजन केवल तब पौष्टिक बनता है जब उसे शांत मन, सही समय और कृतज्ञता के भाव से ग्रहण किया जाए।

जल्दबाज़ी में, तनाव में या क्रोध करते हुए खाया गया भोजन पाचन अग्नि को कमजोर करता है। इसलिए भोजन के समय मौन, ध्यान और संतोष को सर्वोत्तम औषधि माना गया है।

- "भोजन ही औषधि है, यदि उसे श्रद्धा से ग्रहण किया जाए।" – चरक संहिता
- आहार और ऋतुचर्या – प्रकृति के साथ सामंजस्य

ऋतु के अनुसार आहार में परिवर्तन स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य माना गया है।

  * वसंत ऋतु में हल्का और शहदयुक्त भोजन।
  * ग्रीष्म ऋतु में ठंडा, मीठा और रसदार आहार।
  * वर्षा ऋतु में अदरक और पुराने चावल जैसे पाचक भोजन।
  * हेमंत और शिशिर में घी, मेवे और पौष्टिक भोजन।

इस प्रकार का ऋतुचर्या पालन शरीर को मौसम के बदलावों के प्रति अनुकूल बनाता है।

- वैश्विक संदर्भ में आयुर्वेद की प्रासंगिकता

1. ब्लू ज़ोन्स का रहस्य – वे क्षेत्र जहां लोग लंबा जीवन जीते हैं, वहां 80% पेट भरने का नियम अपनाया जाता है। यह आयुर्वेद के मितभुक् सिद्धांत से मेल खाता है।
2. फूड वेस्ट संकट – भोजन को 'ब्रह्म' मानने वाली भारतीय परंपरा हमें कृतज्ञता और संयम सिखाती है, जो आधुनिक समय में और भी प्रासंगिक है।
3. तनाव और तामसिक आहार – आधुनिक जीवन में तनाव अक्सर तामसिक आहार की ओर धकेलता है। ऐसे में सात्त्विक आहार

सरल तनाव प्रबंधन उपाय बन जाता है।

सरकारी योजनाएं और आधुनिक भारत में पोषण–

भारत सरकार ने भी पारंपरिक पोषण को जन–जन तक पहुंचाने के लिए कई योजनाएं चलाई हैं –

- आयुष मंत्रालय द्वारा "Eat Right India" अभियान – स्थानीय और संतुलित भोजन पर ज़ोर।
- राष्ट्रीय पोषण मिशन (Poshan Abhiyaan) – गर्भवती महिलाओं, बच्चों और किशोरियों के पोषण को सुदृढ़ करना।
- राष्ट्रीय आयुष मिशन – पारंपरिक चिकित्सा और आधुनिक स्वास्थ्य प्रणाली का समन्वय।

इन योजनाओं का मूल संदेश है – "स्वस्थ भारत का निर्माण सही पोषण से ही संभव है।"

काव्यात्मक स्पर्श

- "रोटी की महक में मिट्टी की गंध है,
- थाली में परोसा है सुकून का छंद है।
- जो अन्न में प्रेम घोल दे, वही तो पोषण है,
- जो मन को शांति दे, वही तो जीवन का वंदन है।"

"एक दाना भी जब आदर से खाया जाए,
वह शरीर को ही नहीं, आत्मा को भी पोषित करता है।"

निष्कर्ष – आहार ही औषधि, पोषण ही शक्ति का मूल

- "When diet is wrong, medicine is of no use.
- "When diet is correct, medicine is of no need." – चरक संहिता

आयुर्वेद सिखाता है कि स्वास्थ्य की पहली सीढ़ी आहार से शुरू होती है। संतुलित आहार न केवल रोगों से रक्षा करता है, बल्कि मन में शांति और जीवन में संतुलन स्थापित करता है। यह केवल चिकित्सा पद्धति नहीं – जीवन जीने की कला है।

"थाली में जब ऋतु, भाव और प्रकृति का संगम हो, तब भोजन अमृत बनकर तन–मन में उतरता है।"

आइए –
अपनी थाली में प्रकृति का रंग भरें, भोजन को औषधि बनाएं और आयुर्वेदिक पोषण से जीवन में समरसता लाएं।

क्योंकि – स्वस्थ तन और शांत मन ही सच्ची समृद्धि है।

बच्चों में आयुर्वेद के माध्यम से आहार और पोषण

रजनी साव
सीआरएल, बेंगलूरु

बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास जीवन के प्रारंभिक वर्षों में सबसे तेजी से होता है। विकास की यह नींव संतुलित आहार और सही पोषण पर निर्भर करती है। आयुर्वेद के अनुसार, आहार केवल पेट भरने का माध्यम नहीं बल्कि शरीर, मन और आत्मा को संतुलित रखने का साधन है। इसलिए बच्चों के लिए ऐसा आहार आवश्यक है जो उनकी प्रकृति (वात, पित्त, कफ), आयु और ऋतु के अनुसार हो। बच्चों का शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास उनके आहार और जीवन–शैली पर निर्भर करता है। आज के समय में फास्ट फूड, जंक फूड और अनियमित दिनचर्या के कारण बच्चों में पोषण की कमी, मोटापा, पाचन संबंधी रोग और कमजोरी जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। आयुर्वेद, जो भारत की प्राचीन चिकित्सा प्रणाली है, बच्चों के स्वस्थ विकास हेतु एक सटीक और प्राकृतिक मार्ग प्रदान करता है।

1. बाल्यावस्था में आहार का महत्व–

आयुर्वेद में बाल्यावस्था को वृद्धि व विकास का काल कहा गया है, जहां शरीर में विकास की प्रक्रिया तीव्र होती है। इस अवस्था में सही पोषण न मिलने पर बच्चों में कमजोरी, पाचन दोष, रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी और मानसिक थकान जैसे लक्षण दिख सकते हैं। आयुर्वेद में बच्चे को "कुमार" कहा गया है और उसके आहार को उसकी आयु, शक्ति, पाचनशक्ति और ऋतु के अनुसार निर्धारित करने की सलाह दी गई है। चरक संहिता और कश्यप संहिता में बाल्यावस्था के आहार को विशेष महत्व दिया गया है क्योंकि यह "विकास की नींव" होती है।

- शैशव अवस्था (0–2 वर्ष) में पोषण

  मां का दूध (स्तनपान) – आयुर्वेद के अनुसार यह अमृत तुल्य है। यह न केवल पोषण देता है, बल्कि रोग प्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ाता है। इसमें शिशु के विकास के लिए जरूरी सभी पोषण तत्व होते हैं। यह शिशु को रोग संक्रमण से बचाता है और आसानी से पच जाता है। मां का दूध शिशु के मस्तिष्क के विकास में भी मददगार होता है।

  अन्नप्राशन संस्कार (6 माह के बाद) – जब बच्चा छः माह का हो जाए, तब धीरे–धीरे रागी, दलिया, मूंग दाल का पानी, चावल का माड़, और हल्का घी युक्त आहार देना शुरू करना चाहिए।

  पाचन शक्ति के अनुसार आहार – इस अवस्था में हल्का, ताजा, गुनगुना और सुपाच्य आहार ही देना चाहिए।

- बाल्यावस्था (2–10 वर्ष) में पोषण

  इस उम्र में बच्चा सक्रिय रहता है, इसलिए उसे संतुलित आहार की आवश्यकता होती है। आयुर्वेद के अनुसार आहार में निम्न तत्वों का संतुलन जरूरी है –

  मधुर रस (मीठा स्वाद) – ऊर्जा और बल देता है। जैसे दूध, घी, चावल, गेंहू।
  तिक्त रस (कड़वा स्वाद) – रोग प्रतिरोधकता बढ़ाता है। जैसे नीम, मेथी, लौकी।
  कषाय रस (कसैला स्वाद) – रक्त को शुद्ध करता है। जैसे दालें, हरी सब्जियां।

  आयुर्वेदिक संतुलित भोजन में निम्न शामिल कर सकते हैं–
  दूध और घी युक्त
  फल जैसे सेब, पपीता, आम, केला
  अनाज गेंहू, जौ, चावल
  सब्जियां – लौकी, तुरई, परवल, पालक
  मसाले – हल्दी, जीरा, सौंठ (कम मात्रा में)

  रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए आयुर्वेदिक उपाय च्यवनप्राश – यह स्मरण शक्ति और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। आंवला और तुलसी – प्राकृतिक विटामिन सी का स्रोत है।
  गिलोय का रस – संक्रमण से बचाव करता है।
  हल्दी वाला दूध – रोग प्रतिरोधकता और नींद में सहायक है ।

2. आयुर्वेदिक दृष्टि से पोषक तत्वों का चयन

बच्चों को भोजन हमेशा नियत समय पर देना चाहिए। बच्चों को जल्दी खाने या ज्यादा खाने से रोकना चाहिए। हमेशा ताजा और गर्म भोजन ही देना चाहिए और बासी भोजन बिल्कुल नहीं देना चाहिए। सुबह सूर्योदय के बाद हल्का व्यायाम या खेल जरूरी है। रात का भोजन हल्का और जल्दी करवाना चाहिए।

क. घृत (घी) – गाय का घी बच्चों के मस्तिष्क विकास, हड्डियों की मजबूती और पाचन सुधार के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। यह ओज (जीवन शक्ति) को बढ़ाता है और स्मरण शक्ति में सुधार करता है।

ख. दूध और दुग्ध उत्पाद– दूध को आयुर्वेद में पूर्ण आहार माना गया है। यह प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन से भरपूर होता है और बच्चों की वृद्धि में सहायक होता है।

ग. अनाज और दालें– मूंग दाल, मसूर दाल, गेहूँ, जौ और चावल बच्चों के लिए पचने में आसान और पोषक होते हैं। जौ से बना सत्व (जौ का पानी) पाचन सुधारने में उपयोगी है।

घ. फल और सब्जियाँ– ताज़े फल जैसे सेब, केला, अमरूद, और मौसमी सब्जियाँ शरीर को प्राकृतिक विटामिन और खनिज देती हैं। आयुर्वेद में इन्हें ऋतु के अनुसार खाने की सलाह दी गई है।

ङ. औषधीय हर्ब्स– च्यवनप्राश, अश्वगंधा, शतावरी और ब्राह्मी जैसी औषधियां बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, स्मरण शक्ति सुधारने और शारीरिक स्फूर्ति बनाए रखने में सहायक होते हैं।

3. आहार देने के आयुर्वेदिक सिद्धांत

- भोजन ताजा, सात्विक और प्रेमपूर्वक परोसा जाना चाहिए।
- बच्चों को जबरदस्ती भोजन न खिलाएं, भूख के अनुसार आहार दें।
- दिन में एक ही प्रकार का भोजन बार–बार न दें, विविधता रखें।
- भोजन के बाद तुरंत पानी न दें, बल्कि थोड़ी देर बाद गुनगुना पानी दें।
- टीवी या मोबाइल देखते हुए भोजन न कराएं, बच्चों का ध्यान भोजन पर रहना चाहिए।

4. ऋतु के अनुसार आहार परिवर्तन

आयुर्वेद में ऋतुचक्र के अनुसार आहार बदलने की सलाह दी गई है।

ग्रीष्म ऋतु (गर्मी)– ठंडे और तरल पदार्थ जैसे छाछ, फलों का रस, नारियल पानी।

वर्षा ऋतु (बरसात)– हल्का और पचने योग्य भोजन जैसे मूंग खिचड़ी, सूप।

शीत ऋतु (सर्दी)– तिल, गुड़, सूखे मेवे, घी और दूध से बने आहार।

5. निष्कर्ष

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण यह सिखाता है कि बच्चों के पोषण का आधार केवल कैलोरी नहीं बल्कि शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन है। यदि माता–पिता आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुसार बच्चों को आहार दें तो वे न केवल स्वस्थ बल्कि सशक्त और शांत स्वभाव के बनते हैं। आयुर्वेदिक दृष्टि से बच्चों के लिए सबसे महत्वपूर्ण है – संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या, पर्याप्त नींद और मानसिक शांति।

जब बच्चे का भोजन प्राकृतिक, शुद्ध और ऋतु के अनुसार होगा, तो उसका शरीर स्वस्थ और मन प्रसन्न रहेगा। आधुनिक जीवनशैली के बीच भी अगर हम आयुर्वेदिक सिद्धांतों को अपनाएं, तो हमारे बच्चे न केवल शारीरिक रूप से मजबूत, बल्कि मानसिक और बौद्धिक रूप से भी प्रखर बन सकते हैं।

आइए हिंदी माध्यम से कन्नड़ा सीखें
ಬನ್ನಿ ಹಿಂದಿಯ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ಕಲಿತು ಮಾತಾಡೋಣ

मैं जानना चाहता हूँ।	ನಾನು ತಿಳಿಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ.	नानु तिळियलु इछिचसुत्तेने।
भारत बहु सांस्कृतिक देश है।	ಭಾರತ ಬಹು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೇಶ.	भारत बहु सांस्कृतिक देशा।
मुस्कुराने की कोशिश करो।	ನಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.	नगलु प्रयत्निसि।
यह मेरा काम है।	ಇದು ನನ್ನ ಕೆಲಸ.	इदु नन्न केलस।
डाक घर कहाँ है?	ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ ಎಲ್ಲಿದೆ?	अंचे कछेरी एल्लिदे?
मैं इस पत्र को जल्दी भेजना चाहता हूँ?	ನಾನು ಈ ಪತ್ರವನ್ನು ಬೇಗ ಕಳಿಸಬೇಕು.	नानु ई पत्रवन्नु बेग कळिसबेकु।
स्पीड पोस्ट में भेजिए।	ಸ್ಪೀಡ್ ಪೋಸ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿ.	स्पीड पोस्टनल्लि काळुहिसि।
समझने की कोशिश करो।	ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.	अर्था माडिकोळ्ळलु प्रयत्निसि।
टिकट चिपकाने की जरूरत नहीं है।	ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಟಾಂಪನ್ನು ಅಂಟಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.	अदक्के स्टांपन्नु अंटिसुव अगत्यविल्ला।
कृपया, आप इस लिफाफे को तौलते हैं क्या?	ನೀವು ಈ ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡುವಿರ?	नीवु ई लकोटेयन्नू तूक माडुविरा?
पत्र जल्दी पहुँचने के लिए पिनकोड नंबर सही लिखना जरूरी हैं।	ಪತ್ರ ಬೇಗ ತಲುಪಲು ಪಿನ್ ಕೋಡ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕು.	पत्र बेगा तालुपालु पिनकोड संख्येयन्नु सरियागि बारेयबेकु।
बुक पोस्ट लिफाफा है तो बंद नहीं करना।	ಬುಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಲಕೋಟೆಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಬಾರದು.	बुकपोस्ट लकोटेगाळन्नु अंटिसबारदु।
तीन बजे तक लेते है।	ಮೂರು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.	मूरु घंटेयवरेगु तेगेदुकोळ्ळुत्तेवे।
पोस्ट कब निकालते हैं?	ಪೋಸ್ಟ್ ಯಾವಾಗ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ?	पोस्ट यावाग तेगेयुत्तारे?
अबका पोस्ट तो निकाल दिया।	ಇಂದು ಪೋಸ್ಟ್ ತೆಗೆದಾಗಿದೆ.	इंदु पोस्ट तेगेदागिदे।
सरल सवाल पूछे।	ಸರಳವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ.	सरळवाद प्रश्ने केळि।
मुझे नींद नहीं आ रही थी।	ನನಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.	ननगे निद्दे बरुत्तिरलिल्ला।
यह मेरी मज़बूरी है।	ಇದು ನನ್ನ ಅಸಹಾಯಕತೆ.	इदु नन्न असहायकते।
मैं उन दोनों को जनता हूँ।	ನನಗೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಗೊತ್ತು.	ननगे आवरिब्बरू गोत्तु।
यह काफी है।	ಇದಿಷ್ಟು ಸಾಕು.	ईदिष्टु साकु।

आइए हिंदी माध्यम से कन्नड़ा सीखें
ಬನ್ನಿ ಹಿಂದಿಯ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ಕಲಿತು ಮಾತಾಡೋಣ

समझाने की कोशिश करें।	ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.	विवरिसलु प्रयत्निसि।
इसे सुनो।	ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ.	इदन्नु केळि।
जरूर आना।	ಖಂಡಿತ ಬನ್ನಿ.	खंडिता बन्नि।
मैं तुम्हारे पिता को जानता हूँ।	ನನಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಗೊತ್ತು.	ननगे निम्म तंदे गोत्तु।
मुझे भी ऐसा ही लगता हैं।	ನನಗೂ ಹಾಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.	ननगू हागे अन्निसुत्तदे।
मैंने वो फिल्म देखी हैं।	ನಾನು ಆ ಸಿನೆಮಾ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ.	नानु आ सिनेमा नोडिद्देने।
मुझे खाने के लिए कुछ चाहिए।	ನನಗೆ ತಿನ್ನಲು ಏನಾದರೂ ಬೇಕು.	ननगे तिन्नलु एनादरू बेकु।
लोग देख रहे है।	ಜನ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.	जना नोडुत्तिद्दारे।
आप किस समय सोते हैं?	ನೀವು ಎಷ್ಟು ಘಂಟೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತೀರಾ?	नीवु एष्टु घंटेगे मलगुत्तीरा?
इसे फिर से देखो।	ಇದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೋಡಿ.	इदन्नु मत्तोम्मे नोडी।
तुम्हें चोट कैसे लगी?	ನಿನಗೆ ಗಾಯ ಹೇಗೆ ಆಯ್ತು?	निनगे गाया हेगे आय्तु?
कृपया उठो मत।	ದಯವಿಟ್ಟು ಎದ್ದೇಳಬೇಡಿ.	दयविट्टु एद्देळबेडि।
इसकी चिंता मत करो।	ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.	इदर बग्गे चिंतिसबेडि।
मुझे यह पसंद नहीं हैं।	ನನಗೆ ಇದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ.	ननगे इदु इष्टाविल्ल।
ज़्यादातर लोग इसे नोटिस नहीं करते।	ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.	हेच्चिन जनरु इदन्नु गमनिसुवुदिल्ला ।
वह मेरा पुराना दोस्त है।	ಅವನು ನನ್ನ ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತ / ಗೆಳೆಯ.	अवनु नन्न हळेय स्नेहिता / गेळेय
मैं गरीब हूँ।	ನಾನು ಬಡವ.	नानु बडवा।
आज सुबह क्या हुआ?	ಇವತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏನಾಯಿತು?	इवत्तु बेळिग्गे येनायितु?
आज मेरे जीवन का सबसे खुशी का दिन है।	ಇಂದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ದಿನ.	इन्दु नन्न जीवनद अत्यंता संतोशदायक दिना।
इसकी कीमत बहुत ज्यादा हैं।	ಇದರ ಬೆಲೆ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ಆಯಿತು.	इदर बेले तुम्बा जास्ती आयितु।
लोग देख रहे हैं।	ಜನ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.	जन नोडुत्तिद्दारे।
जो भी तुम्हें पसंद है करो।	ನಿನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡು.	निनगे इष्टवादद्दन्नु माडु।
कल आप घर पर थे?	ನೀವು ನೆನ್ನೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೆರಾ?	नीवु नेन्ने मानेयल्लि इद्देरा?

राजभाषा गतिविधियां

कार्पोरेट कार्यालय

सीएमडी के निदेशानुसार दिनांक 05.06.2025 को कंपनी भर के मानव संसाधन प्रमुखों के लिए वार्षिक कार्यक्रम के लक्ष्य पर वीडियो कॉफ्रेंसिंग के माध्यम से कार्यशाला का आयोजन किया गया। महाप्रबंधक (मा.सं.), कार्पोरेट कार्यालय ने कार्यशाला का संचालन किया गया।

कंपनी भर के उच्चाधिकारियों (उप महाप्रबंधक, वरिष्ठ उप महाप्रबंधक, अपर महाप्रबंधक, महाप्रबंधक और कार्यकारी निदेशक) को राजभाषा नीति–नियमों के बारे में जागरूक बनाने हेतु प्रत्येक महीने की 14 तारीख (हिंदी दिवस यानी 14 सितंबर की याद दिलाते हुए) को ईमेल का अग्रेषण किया जाता है।

नवनियुक्त और स्थानांतरण पर आए कार्यपालकों और गैर–कार्यपालकों को भारत सरकार की राजभाषा नीति तथा कंपनी में राजभाषा संबंधी गतिविधियों के बारे में जानकारी देने के लिए अनौपचारिक संवादमूलक सत्र "राजभाषा आप तक" का आयोजन किया गया।

दिनांक 16.06.2025 को कार्पोरेट राजभाषा अंकेक्षण टीम द्वारा आरओ मुंबई का राजभाषाई निरीक्षण किया गया।

दिनांक 11.04.2025 को कृष्णा सोबती हिंदी व्याख्यानमाला के अंतर्गत डॉ मंजू ढौंडियाल, वरिष्ठ संकाय सदस्य, निपसिड, बेंगलूरु द्वारा "सार्वजनिक उपक्रम – एक अवलोकन" विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया।

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय की स्थापना का स्वर्ण जयंती समारोह, नई दिल्ली – 19.06.2025

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय की स्थापना का स्वर्ण जयंती समारोह – है.बाद – 11.07.2025

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा दिनांक 14–15 सितंबर 2025 को गांधीनगर, गुजरात में आयोजित हिंदी दिवस और 5वें अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन में निदेशक (मा.सं.) के नेतृत्व में बीईएल की राजभाषा टीम

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा आयोजित अखिल भारतीय मशीन अनुवाद टूल कंठस्थ 2.0 प्रतियोगिता में पीएसयू वर्ग में सचिव (राजभाषा) से द्वितीय पुरस्कार प्राप्त करते हुए डॉ रहिला राज के एम, अनुवादक, बीईएल कार्पोरेट कार्यालय

नराकास (उपक्रम), बेंगलूरु की प्रथम छमाही बैठक में बीईएल की उपस्थिति

नराकास (उपक्रम), बेंगलूरु द्वारा बीईएल कार्पोरेट कार्यालय को पांचवीं बार राजभाषा कार्यान्वयन का उत्कृष्टता पुरस्कार

हिंदी माह को दौरान अध्यक्ष व प्रबंध निदेशक सहित सभी निदेशकों/सीवीओ, राभाकास सदस्यों के लिए सुलेख प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

अधिकारियों और कर्मचारियों के लिए प्रशासनिक शब्दावली, राजभाषा प्रश्नोत्तरी, हिंदी–कन्नड़ा संगम, अंताक्षरी और विविधा (कुल 5 प्रतियोगिताएं) आयोजित की गईं। इसके अलावा, परिजनों के लिए सुलेख प्रतियोगिता आयोजित की गई जिसमें 26 परिजनों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया।

शासकीय उच्च विद्यालय, एन. वद्दहल्ली, कोलार के कक्षा 9वीं और 10वीं के विद्यार्थियों के लिए चित्रकथा प्रतियोगिता आयोजित की गई जिसमें कुल 70 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया। बच्चों को पुरस्कार और स्मृति-चिह्न वितरित किए गए।

हिंदी दिवस

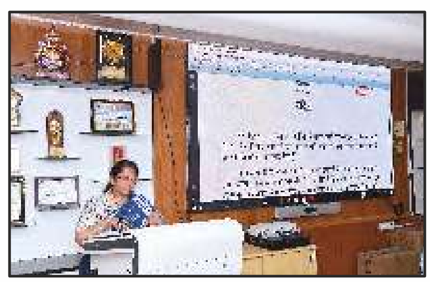
पुरस्कार वितरण समारोह

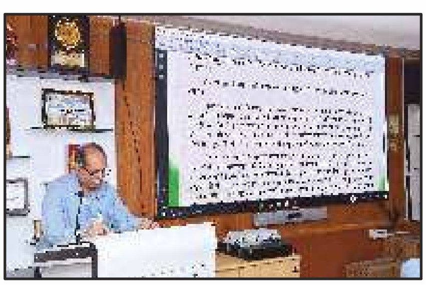
बेंगलूरु कॉमप्लेक्स

यूनिट में 23 अगस्त 2025 विभिन्न विशिष्ट विषयों पर हिंदी में प्रस्तुति – ज्ञान वाणी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता के निर्णायकगण के रूप डॉ. जी आर चौधरी, हिंदी अधिकारी (डीआरडीओ) तथा डॉ. मालतेश मैलार, सहायक निदेशक (राजभाषा) एमटीआरडीसी उपस्थित थे। इसमें 18 टीमों ने भाग लिया एवं प्रत्येक प्रतिभागी को प्रोत्साहन स्वरूप स्मृति चिह्न वितरित किया गया।

दिनांक 17.07.2025 को ज्ञानार्जन व विकास केंद्र (सीएलडी) में प्रबोध एवं पारंगत कक्षाओं के उद्घाटन समारोह का आयोजन किया गया। मंचासीन गणमान्य द्वारा दीप प्रज्ज्वलन के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया।

01 सितंबर, 2025 को जनसंपर्क कक्ष, प्रबंधन भवन में निदेशक, बेंगलूरु संकुल की अध्यक्षता में सुबह 08.30 बजे दीप प्रज्वलन के साथ हिन्दी माह उद्घाटन कार्यक्रम का शुभांरभ किया गया। इस अवसर पर प्रत्येक एसबीयू/सीएसजी के प्रमुख उपस्थित थे। हिंदी माह को दौरान कर्मचारियों के लिए कुल 8 प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इसमें लगभग 500 कर्मचारियों, एफ़टी, प्रशिक्षणार्थी तथा सविदा कामगारों ने सक्रिय रूप से भाग लिया।





मचिलिपट्नम यूनिट

यूनिट प्रमुख श्री धीरेन्द्र एन पांडे, महाप्रबंधक द्वारा विधिवत् दीप प्रज्वलन कर हिंदी माह समारोह का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर सभी वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे। श्री सहदेवुदु, एजीएम (गुणवत्ता) ने अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक का संदेश वाचन किया। राजभाषा विभाग के उप प्रबंधक ने हिंदी माह के दौरान आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं और विशेष कार्यक्रमों के बारे में जानकारी दी और सभी से अपने आधिकारिक कार्यों में हिंदी का उपयोग करने का अनुरोध किया। इस दौरान एक विशेष बैठक आयोजित की गई जिसमें हिंदी माह के दौरान हिंदी के प्रगामी प्रयोग पर चर्चा की गई।

20 अगस्त 2025 को राजभाषा अनुभाग द्वारा मचिलीपट्णम इकाई के सभी कर्मचारियों के लिए हिंदी में "ज्ञान संदेश " तकनीकी विषयों की प्रस्तुति प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य कर्मचारियों को विभिन्न विषयों को हिंदी में प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित करना था, जिससे उनके संचार और शब्दावली कौशल में सुधार हो। इस प्रतियोगिता में 13 टीमों ने भाग लिया। वैदिक गणित, बीईएल में कर्मचारी कल्याण, योग तथा स्वास्थ्य,ऑपरेशन सिंदुर और कई अन्य रोचक विषयों पर प्रस्तुतियाँ दी गईं। श्री हरिकेश कुमार, अपर महा प्रबंधक. एससीएम ने प्रस्तुतियों का मूल्यांकन किया। विजेता टीमों को हिंदी माह समारोह के दौरान नकद पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र वितरित किए गए।

8 सितम्बर 2025 को यूनिट में “स्वास्थ्य और जीवनशैली” विषय पर एक कार्यशाला आयोजित की गई। इस कार्यशाला का उद्देश्य कर्मचारियों में स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की जागरूकता फैलाना था। कार्यशाला का संचालन डॉ. पर्सिस पर्ल द्वारा किया गया। उन्होंने संतुलित आहार, शारीरिक फिटनेस, मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर मार्गदर्शन दिया। डॉ. पर्ल ने बताया कि जीवनशैली में छोटे–छोटे बदलाव भी हमारे स्वास्थ्य और कार्यक्षमता पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं।

हैदराबाद यूनिट

यूनिट में सितंबर 2025 माह हिंदी माह के रूप में मनाया गया और इस दौरान 08 प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। दिनांक 29.09.2025 को मुख्य अतिथि कप्तान डी आर प्रसाद, प्रभारी अधिकारी, एनटीजी, हैदराबाद, श्री के श्रीनिवास, महाप्रबंधक (ईडबल्युएनएस) एवं यूनिट प्रमुख की उपस्थिति में हिंदी माह समापन कार्यक्रम आयोजित किया गया। राजभाषा अधिकारी ने राजभाषा कार्यान्वयन गतिविधियों से कर्मचारियों को अवगत कराया और हिंदी माह कार्यक्रमों का ब्योरा दिया। कर्मचारियों को संबोधित करते हुए यूनिट प्रमुख ने राजभाषा कार्यान्वयन प्रयासों की सराहना की और पुरस्कार विजेताओं को बधाई दी। मुख्य अतिथि एवं महाप्रबंधक (ईडबल्युएनएस) व यूनिट प्रमुख द्वारा हिंदी माह के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं के पुरस्कार विजेता एवं पुरस्कार/प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत चयन किए गए कर्मचारियों को पुरस्कार प्रदान किए गए। अपर महाप्रबंधक (गुणवत्ता) द्वारा धन्यवाद प्रस्ताव के साथ यह कार्यक्रम संपन्न हुआ। कर्मचारियों द्वारा मूल रूप से हिंदी में काम के लिए निर्धारण समिति द्वारा संबंधित कार्यालय आदेश में दिए गए दिशा–निर्देशों के अनुसार मूल्यांकन के लिए 38 कर्मचारियों से आवेदन प्राप्त हुए। इनमें से अर्हता प्राप्त 04 को प्रेमचंद पुरस्कार, 34 को जयशंकर प्रसाद पुरस्कार प्रदान किए गए। इसके अतिरिक्त मैथिलीशरण पुरस्कार योजना के तहत 03 विद्यार्थियों को पुरस्कार प्रदान किए गए। दिनांक 29.05.2025 को बीएचईएल (आर एंड डी) हैदराबाद कार्यालय में संपन्न नराकास (उ) हैदराबाद की 61वी अर्ध वार्षिक बैठक में कार्यालय प्रमुख एवं राजभाषा अधिकारी उपस्थित हुए। जिसमें “बीईएल को राजभाषा ट्रॉफी” पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

चेन्नई यूनिट

यूनिट में सत्र जुलाई–नवंबर, 2024 के हिंदी प्रशिक्षण के लिए कुल 37 कार्मिकों को नामित किया गया।

वर्ष 2024 में अप्रैल से सितंबर माह के दौरान 2 हिंदी कार्यशालाएं की गई – दिनांक 11.04.2024 को "हिंदी वार्तालाप" पर एवं दिनांक 10.09.2024 को "कंप्यूटर पर यूनिकोड प्रशिक्षण" आयोजित की गई।

चेन्नई, नराकास (उपक्रम) की बैठक में बीईएल, चेन्नई को राजभाषा कार्यान्वयन हेतु विशेष पुरस्कार प्रदान किया गया।

बीईएल, चेन्नई को वर्ष 2024–25 के लिए राजभाषा हिंदी के प्रगामी प्रयोग एवं कार्यान्वयन की दिशा में उल्लेखनीय कार्य निष्पादन हेतु "ग" क्षेत्र के सभी यूनिटों में बीईएल के सीएमडी द्वारा प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया। सितंबर 2025 के दौरान यूनिट में हिंदी माह का आयोजन किया गया एवं विविध हिंदी प्रतियोगिताएँ आयोजित की गई जिनमें कुल 143 कार्मिकों ने प्रतिभागिता की। 95 कार्मिकों को पुरस्कार प्रदान किए गए।

नवी मुंबई यूनिट

निबंध लेखन प्रतियोगिता

राजभाषा कार्यशाला (विषय विशेषज्ञ के साथ समूह तस्वीर)

विद्यालय में हिंदी प्रतियोगिता का आयोजन

विषय विशेषज्ञ को प्रतीक चिह्न देकर सम्मानित करते हुए महाप्रबंधक महोदय

यूनिट में आयोजित राजभाषा कार्यशाला

हिंदी माह समापन समारोह में विजेता को प्रशस्ति पत्र प्रदान करते हुए महाप्रबंधक महोदय

हिंदी हस्ताक्षर अभियान के तहत हस्ताक्षर करते हुए अपर महाप्रबंधक महोदय

हिंदी पुस्तक प्रदर्शनी में पुस्तकों का अवलोकन करते हुए महाप्रबंधक महोदय

विद्यालय में हिंदी माह समारोह–2025 का आयोजन

हिंदी माह पुरस्कार वितरण समारोह के पश्चात सभी विजेताओं के साथ समूह तस्वीर

पुणे यूनिट

दिनांक 19.06.2025 को पुणे यूनिट में नव नियुक्त कर्मचारियों / अधिकारियों के लिए "साथी–अनुवाद टूल की उपयोगिता" विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। उक्त कार्यशाला में 30 कर्मचारियों / अधिकारियों ने भाग लिया। कार्यशाला वरि.सहायक अधिकारी (राजभाषा) द्वारा संचालित की गई। नराकास, पुणे के तत्वावधान में आईएमडी पुणे, जलवायु अनुसंधान एवं सेवाएं कार्यालय, भारत मौसम विज्ञान विभाग, शिवाजी नगर, पुणे द्वारा आयोजित "स्वरचित काव्यपाठ" प्रतियोगिता में श्री संजय बी बोर्हडे, वरिष्ठ परियोजना डाफ़्ट्समैन ने भाग लिया और प्रोत्साहन पुरस्कार प्राप्त किया। यूनिट में दिनांक 01.09.2025 से दिनांक 30.09.2025 तक 'हिंदी माह' समारोह का भव्य आयोजन किया गया। दिनांक 15.09.2025 को हिंदी दिवस समारोह मनाया गया। हिंदी माह के दौरान कर्मचारियों के लिए 7 प्रतियोगिता, कर्मचारियों के परिजनों के लिए निबंध और नारा लेखन प्रतियोगिता तथा स्कूली छात्रों के लिए व्यावहारिक हिंदी ज्ञान प्रतियोगिता आयोजित की गई। इन प्रतियोगिताओं में कुल 186 प्रतिभागियों ने भाग लिया, 40 प्रतिभागी पुरस्कृत किए गए तथा 105 को प्रतिभागिता पुरस्कार प्रदान किया गया।

उच्चाधिकारियों के लिए हिंदी कार्यशाला

गाज़ियाबाद यूनिट

भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड, गाज़ियाबाद यूनिट में हिंदी माह 2025 का आयोजन न केवल संवैधानिक दायित्वों को पूरा करने का प्रयास था, बल्कि हिंदी के प्रति कर्मचारियों की स्वत: स्फूर्त रुचि और उनके उत्साह का प्रतीक भी था। हिंदी, जैसा कि हमारे माननीय प्रधानमंत्री, रक्षा मंत्री, और गृह मंत्री ने अपने संदेशों में उल्लेख किया, हिंदी हमारी सांस्कृतिक शक्ति और राष्ट्रीय एकता की धुरी है। यह न केवल संवाद का माध्यम है, बल्कि विज्ञान, तकनीक, और प्रशासन में भी पारदर्शिता और जनसहभागिता को बढ़ावा देती है। हिंदी दिवस समारोह हिंदी माह की शुरुआत 01 सितंबर, 2025 को समारोह के साथ हुई। इस अवसर पर यूनिट में विभिन्न प्रेरक गतिविधियों का आयोजन किया गया। इस वर्ष की एक विशेष पहल थी नुक्कड़ नाटक, जिसमें हिंदी के महत्व को रचनात्मक और मनोरंजक ढंग से प्रस्तुत किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत बीईएल गीत के साथ हुई, जिसने उपस्थित सभी लोगों में उत्साह का संचार किया। इसके पश्चात, यूनिट प्रमुख श्रीमती रश्मि कथूरिया, महाप्रबंधक (एससीसीएस), श्री जितेंद्र सिंह, महाप्रबंधक (डीसीसीएस), श्री धीरज तलवार, महाप्रबंधक (रेडार), श्री प्रकाश राव वी प्रभारी महाप्रबंधक (एंटेना) द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया । इसके बाद, एक प्रेरक लघु वृत्तचित्र प्रदर्शित किया गया, जिसमें हिंदी से जुड़े रोचक और मनोरंजक तथ्य प्रस्तुत किए गए, जिन्हें सभी उपस्थित लोगों ने खूब सराहा। श्रीमती नवजोत पीटर (अधिकारी, राजभाषा) ने गत वर्ष में यूनिट द्वारा किए गए राजभाषा कार्यान्वयन का विस्तृत ब्यौरा प्रस्तुत किया। हिंदी माह के दौरान, कॉर्पोरेट कार्यालय के दिशा–निर्देशों के अनुसार, गाज़ियाबाद यूनिट में विभिन्न प्रतियोगिताओं और गतिविधियों का आयोजन किया गया। कुल 13 प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

पंचकुला यूनिट

यूनिट में हिंदी माह की शुरुआत 01 सितंबर, 2025 से हुई। हिंदी माह के दौरान सेंट्रल डिस्प्ले प्रणाली पर पूरे माह यूनिट में आयोजित होने वाली हिंदी माह प्रतियोगिताओं की सूचना व राजभाषा हिंदी के विषय में महान हस्तियों के विचारों की विस्तृत पीपीटी बनाकर प्रदर्शित की गई। इसके अलावा हिंदी माह में कुल 08 प्रतियोगिताओं और एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। इन प्रतियोगिताओं में प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा राजभाषा के कार्यान्वयन में सहयोग हेतु संकल्प लिया। हिंदी भाषा के प्रचार–प्रसार के उद्देश्य से हिंदी पुस्तकों का वितरण प्रतिभागियों व अतिथियों को किया गया। संपूर्ण हिंदी माह में लगभग 300 हिंदी पुस्तकों का वितरण किया गया। दिनांक 15.09.2025 को हिंदी दिवस के दौरान महाप्रबंधक महोदया ने राजभाषा कार्यान्वयन की स्थिति को श्रेष्ठ बनाने का संकल्प लिया और भारत सरकार की राजभाषा नीति व नई शिक्षा नीति में भारतीय भाषाओं की महत्ता पर अपने विचार रखते हुए कहा कि मातृभाषा में अपने विचारों की अभिव्यक्ति बहुत ही सरलतम रूप से होती है। इस दिन माननीय गृह एवं सहकारिता मंत्री, माननीय रक्षा मंत्री एवं सीएमडी, बीईएल द्वारा प्रेषित हिंदी माह के संदेशों को कर्मचारियों के समक्ष पढ़ कर सुनाया गया। संपूर्ण हिंदी माह के अंतर्गत आयोजित 08 प्रतियोगिताओं में कुल 252 कर्मचारियों की प्रतिभागिता रही।

यूनिट के इंट्रानेट का द्विभाषीकरण किया गया, अब प्रत्येक कर्मचारी के पास यह विकल्प है कि वह हिंदी में समस्त इंट्रानेट विकल्पों का चयन कर सके। नराकास की छमाही बैठक में संपूर्ण वर्ष में होने वाली प्रतियोगिताओं के परिणाम घोषित किए गए जिसमें यूनिट को सर्वाधिक 07 पुरस्कार प्राप्त हुए। केंद्रीय डिस्प्ले प्रणाली पर प्रतिदिन एक सुविचार और एक दैनिक कार्यालयीन शब्द प्रदर्शित किया जाता है। प्रत्येक वर्ष हिंदी माह के दौरान अलग–अलग जगह जागरूकता बोर्ड लागाए जाते हैं जिसके अंतर्गत इस बार कैंटीन में यह बोर्ड लगाए गए।

कोटद्वार यूनिट

यूनिट में 01 सितंबर से 30 सितंबर, 2025 तक हिंदी माह मनाया गया। हिंदी माह का प्रारम्भ यूनिट के प्रमुख स्थलों पर हिंदी प्रचार एवं प्रसार संबंधी बैनर लगाने से हुआ। डिजिटल डिस्प्ले पर माह भर विभिन्न महापुरुषों व साहित्यकारो के हिंदी प्रयोग को प्रोत्साहित करते वाक्यांश प्रदर्शित किए गए। इसके उपरांत माह भर में कर्मचारियों हेतु कुल 09 प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं, जिसमें 218 कार्मिकों व शिक्षुओं ने प्रतिभाग किया। दिनांक 15.09.2025 को यूनिट में हिंदी दिवस का आयोजन किया गया जिसका शुभारंभ मुख्य अतिथि डॉ. बिचार दास, पूर्व निदेशक, केंद्रीय अनुवाद ब्यूरो व श्री अम्बरीष त्रिपाठी, महाप्रबंधक (कोट) द्वारा दीप प्रज्ज्वलन से किया गया। मुख्य अतिथि ने हिंदी के राजभाषा पथ के संघर्ष को सबके सम्मुख रखा तथा महाप्रबंधक महोदय ने हिन्दी के अधिकाधिक प्रयोग के लिये सभी को प्रोत्साहित किया।

हिंदी दिवस' पर दीप प्रज्ज्वलित करते मुख्य अतिथि डॉ. बिचार दास, पूर्व निदेशक, सी टी बी व श्री अम्बरीष त्रिपाठी, महाप्रबंधक (कोट)

उच्चाधिकारियों हेतु राजभाषा नीति पर कार्यशाला

अनियत/संविदा कार्मिक सामान्य राजभाषा जागरूकता कार्यशाला में भाग लेते हुए

प्रतीक द्वारा शब्द निर्धारण युगल प्रतियोगिता का आनंद लेते प्रतिभागी

श्री प्रदीप कुमार सिंह, वरिष्ठ उपमहाप्रबंधक (अभियांत्रिकी सेवाएँ) से पुरस्कार प्राप्त करते प्रतिभागी

राजभाषा कार्यान्वयन के लिए महाप्रबंधक चल वैजयंती विजेता विपणन विभाग

प्रथम स्थान पर रहा श्रीमती नीता गुप्ता का पोस्टर

नवोन्मेष – राजकीय प्राथमिक विद्यालय नंबर 1, कोटद्वार के बच्चों के साथ 'कहो कहानी'

भारत इलेक्ट्रॉनिक्स
BHARAT ELECTRONICS

केंद्रीय अनुसंधान प्रयोगशाला–बेंगलूरु

सितंबर माह, 2025 के पहले कार्य दिवस से ही हिंदी के प्रचार–प्रसार हेतु एवं कार्यपालकों में हिंदी के प्रति रूचि बढ़ाने के लिए गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी हिंदी सूक्तियों की स्टैंडी और हिंदी माह के बैनर लगाए गए। हिंदी माह के उपलक्ष्य पर, सीएमडी बीईएल द्वारा जारी संदेश का परिचालन किया गया। माह के दौरान प्रशिक्षुओं और कर्मचारियों के लिए रचनात्मक लेखन, सरल अनुवाद एवं प्रशासनिक शब्दावली, वार्तालाप, फनताक्षरी प्रश्नोत्तरी और ग्रुप प्रमुखों के लिए हिंदी टिप्पण–प्रशासनिक शब्द जैसी ज्ञानवर्धक और रुचिकर कुल 5 प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। प्रतियोगिताओं में प्रतिभागियों की सक्रिय प्रतिभागिता रही। इसके अलावा प्रशिक्षु और सहयोगी कर्मचारियों के लिए आयोजित कन्नड़ा से हिंदी अनुवाद और वार्तालाप प्रतियोगिताओं में कुल 12 विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। सभी प्रतियोगिताएं हिंदी और हिंदीतर दोनों वर्गों के लिए आयोजित की गई थी, जिसमें प्रतिभागियों का प्रदर्शन उत्साहजनक रहा।

केंद्रीय अनुसंधान प्रयोगशाला, बेंगलुरु में 23 सितंबर 2025 को ज्ञानदीप सभागार में हिंदी माह पुरस्कार वितरण समारोह के उपलक्ष्य में, काव्य संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस संगोष्ठी का उद्देश्य कर्मचारियों में हिंदी भाषा के प्रति रुचि और साहित्यिक अभिरुचि को बढ़ावा देना था। काव्य संध्या में उपस्थित सभी कर्मचारियों ने कवियों की प्रस्तुतियों का भरपूर आनंद लिया।

कॉर्पोरेट कार्यालय के निदेशानुसार, हिंदी माह समारोह 2025 के तहत इस वर्ष नई पहल के रूप में केंद्रीय अनुसंधान प्रयोगशाला, बेंगलुरु द्वारा विद्यार्थियों में हिंदी भाषा के प्रति जागरूकता एवं रुचि बढ़ाने के उद्देश्य से बेंगलुरु स्थित सरकारी विद्यालय, दोड्डबोम्मसांद्रा में हिंदी प्रतियोगिता का सफल आयोजन किया गया।

केंद्रीय अनुसंधान प्रयोगशाला, गाज़ियाबाद

प्रयोगशाला के प्रत्येक प्रभाग / ग्रुप हेतु वर्ष 2025–26 के लिए आंतरिक राजभाषा निरीक्षण की एक कार्यसूची निर्धारित की गई। इस क्रम में अप्रैल माह 2025 में सामग्री प्रबंधन, मई 2025 में मानव संसाधन व प्रशासन तथा जून 2025 में वित्त व लेखा विभाग, जुलाई 2025 में अनुसंधान व प्रौद्योगिकी समूह तथा अगस्त 2025 में सीएएसजी ग्रुप का आंतरिक राजभाषाई निरीक्षण किया गया। दिनांक 03.06.2025 को सीआरएल के वरिष्ठ वैज्ञानिकों के लिए एक राजभाषा कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें गाजियाबाद के क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय से उप निदेशक श्री छबिल कुमार ने "राजभाषा और हमारी मानसिकता" विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। उनके द्वारा प्रस्तुत व्याख्यान से सीआरएल गाजियाबाद के 38 वैज्ञानिक लाभान्वित हुए। केंद्रीय अनुसंधान प्रयोगशाला, गाज़ियाबाद में हिंदी माह व 15 सितंबर 2025 को हिंदी दिवस मनाया गया। कॉर्पोरेट कार्यालय के दिशा–निर्देशों के अनुसार, हिंदी माह के दौरान सभी कर्मचारियों, उनके परिवार के सदस्यों, वरिष्ठ कार्यपालकों, संविदा कर्मचारियों और टीई/पीई के लिए 10 प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। हिंदी माह के दौरान नजदीकी बालिका विद्यालय में दो अन्य प्रतियोगिताएं क्विज और निबंध प्रतियोगिता आयोजित की गई जिनके पुरस्कार कार्यपालक निदेशक श्री अनुप कुमार राय द्वारा दिनांक 08.09.2025 को वितरित किए गए तथा इस समारोह के दौरान 150 हिंदी पुस्तकें भी विद्यालय की पुस्तकालय हेतु प्रदान की गई। पुरस्कार वितरण समारोह 27 सितंबर 2025 को आयोजित किया गया और इसके विजेताओं को कार्यपालक निदेशक एवं अध्यक्ष राभाकास श्री अनुप कुमार द्वारा प्रमाण–पत्र और नकद पुरस्कार प्रदान किए गए। कर्मचारियों/विभागों को राजभाषा कार्यान्वयन हेतु प्रेरित करने के लिए 2 नए पुरस्कार भी आरंभ किए गए। एक व्यक्तिगत श्रेणी में, राजभाषा समन्वयक श्री अभिनव चोला को सर्वश्रेष्ठ राजभाषा समन्वयक का पुरस्कार दिया गया और केंद्रीय अनुसंधान प्रयोगशाला, गाज़ियाबाद में सर्वश्रेष्ठ राजभाषा कार्यान्वयन के लिए तकनीकी समूह 'प्रक्रिया स्वचालन और स्काडा' को रोलिंग ट्रॉफी भी प्रदान की गई।

क्षेत्रीय कार्यालय वैजाग

क्षेत्रीय कार्यालय वैजाग में 01 सितंबर से 15 सितंबर तक हिंदी पखवाड़ा का आयोजन किया गया। इस दौरान कार्यालय के कर्मचारियों के लिए 03 प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को दिनांक 15 सितंबर, 2025 को आयोजित हिंदी दिवस समारोह में पुरस्कार प्रदान किए गए।

क्षेत्रीय कार्यालय कोलकाता

कार्पोरेट कार्यालय द्वारा दिनांक 19.06.2025 को कार्यालय का राजभाषाई निरीक्षण किया गया। निरीक्षण महाप्रबंधक (मानव संसाधन) कार्पोरेट कार्यालय और महाप्रबंधक (पीएस) दिल्ली ने यह निरीक्षण किया। निरीक्षण राजभाषा संबंधी संसदीय समिति की प्रश्नावली पर आधारित था।

संसदीय राजभाषा समिति की आलेख एवं साक्ष्य उप–समिति के समक्ष निरीक्षण कार्यक्रम 20.09.2025 को सम्पन्न हुआ । निरीक्षण के दौरान महाप्रबंधक (मानव संसाधन) कार्पोरेट कार्यालय, महाप्रबंधक (पी.एस) दिल्ली, कार्यालय प्रमुख, क्षेत्रीय कार्यालय कोलकाता और श्रीनिवास राव, सहायक प्रबंधक (राभा) उपस्थित थे। समिति द्वारा निरक्षणाधीन कार्यालयो मे राजभाषा नीति का प्रयोग व कार्यान्यवन कार्य को उत्कृष्ट पाया गया।

हिंदी माह का उद्घाटन समारोह 1 सितंबर 2025 को आयोजित किया गया। हिंदी माह समारोह का बैनर कार्यालय के मुख्य द्वार पर लगाया गया और महान व्यक्तियों के हिंदी से संबंधित प्रेरणादायक उद्धरण कार्यालय के मुख्य स्थानों पर प्रदर्शित किए गए। 14 सितंबर को 'हिंदी दिवस' के रूप में मनाया जाता है लेकिन 14 सितंबर को छुट्टी होने के कारण, 15 सितंबर को हिंदी दिवस के रूप में मनाया गया और कार्यालय अध्यक्ष श्री मानस रंजन मिश्रा ने मंगलदीप प्रज्वलित कर हिंदी दिवस की शुरुआत की। इसके बाद, रक्षा मंत्री और गृह मंत्री द्वारा भेजे गए हिंदी दिवस के संदेश का पाठ किया गया। इस अवसर पर कार्यालय प्रमुख ने राजभाषा नीतियों पर जागरूकता के लिए व्याख्यान दिया। कार्यालय प्रमुख ने हिंदी में किए जा रहे सरकारी कार्यों के बारे में विस्तार से चर्चा की और सभी सदस्यों को हिंदी में अधिक से अधिक काम करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। हिंदी माह के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गई, जिसमें हिंदी दिवस पर वाद–विवाद, हिंदी में निबंध, हिंदी नारा, हिंदी में अंताक्षरी और पोस्टर निर्माण शामिल थे।

भारत इलेक्ट्रॉनिक्स
BHARAT ELECTRONICS

क्षेत्रीय कार्यालय मुंबई

हिंदी माह के दौरान कार्यालय में विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। श्री नितिन पाटिल, नामित राजभाषा अधिकारी और सुश्री संध्या भूकल ने हिंदी माह में आयोजित सभी गतिविधियों का आयोजन किया। श्री चिन्ना नागेश एन, उप महाप्रबंधक, क्षेत्रीय कार्यालय मुंबई द्वारा 'कार्यालयीन कामकाज में सहज, सरल और सुगम हिंदी का प्रयोग' विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया।

क्षेत्रीय कार्यालय दिल्ली

कार्यालय में सितम्बर माह के पहले कार्य दिवस से शुरू करते हुए पूरे माह रिसेप्शन पर विख्यात विद्वानों द्वारा हिंदी में कही गई उक्तियों के साथ–साथ प्रेरक सूक्तियां वाले बैनर, पोस्टर/हार्ड बोर्ड कार्यालय में अलग–अलग जगहों पर लगाए गए एवं डिजिटल डिस्प्ले किए गए। हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में 15 सितंबर को सुश्री प्रियंका वशिष्ठ उप प्रबंधक (रा.वि.) ने अध्यक्ष व प्रबंध निदेशक का हिंदी संदेश पढ़कर सुनाया, इसी क्रम में श्री दीपक मलिक, वरिष्ठ सहायक अधिकारी ने माननीय गृह मंत्री श्री अमित शाह जी का हिंदी दिवस पर जारी संदेश पढ़ा। इसके उपरांत, सुश्री ऋचा रावत ने सदस्य सचिव का अभ्यावेदन प्रस्तुत किया, जिसमें गत वर्ष भर में कार्यालय में किए गए राजभाषा कार्यान्वयन का विस्तृत ब्यौरा प्रस्तुतीकरण के माध्यम से दिया। इस बार हिंदी दिवस के अवसर कार्यालय में हिंदी पुस्तकें सभी अधिकारियों / कर्मचारियों को वितरित की गई।

कंपनी गतिविधियां

बीईएल की स्वदेशी प्रणालियों ने आपरेशन सिंदूर की सफलता में अपनी ताकत दिखाई

आपरेशन सिंदूर के दौरान हाल के सीमा संघर्ष के बाद महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाली अपनी स्वदेशी वायु रक्षा प्रणालियों से बीईएल भारत की राष्ट्रीय सुरक्षा में महत्वपूर्ण योगदानकर्ता बनकर उभरी।

वायु रक्षा या इलेक्ट्रॉनिक युद्ध सहित ड्रोण युद्ध हो, सैन्य प्रचालन में प्रौद्योगिकीय आत्मा–निर्भरता में भारत की यात्रा में आपरेशन सिंदूर कई मायने में महत्वपूर्ण साबित हुआ है जिसमें बीईएल द्वारा प्रदान की गई कुछ प्रमुख रक्षा प्रणालियां इस प्रकार थीं –

एकीकृत ड्रोण संसूचना और प्रतिवेधन प्रणाली

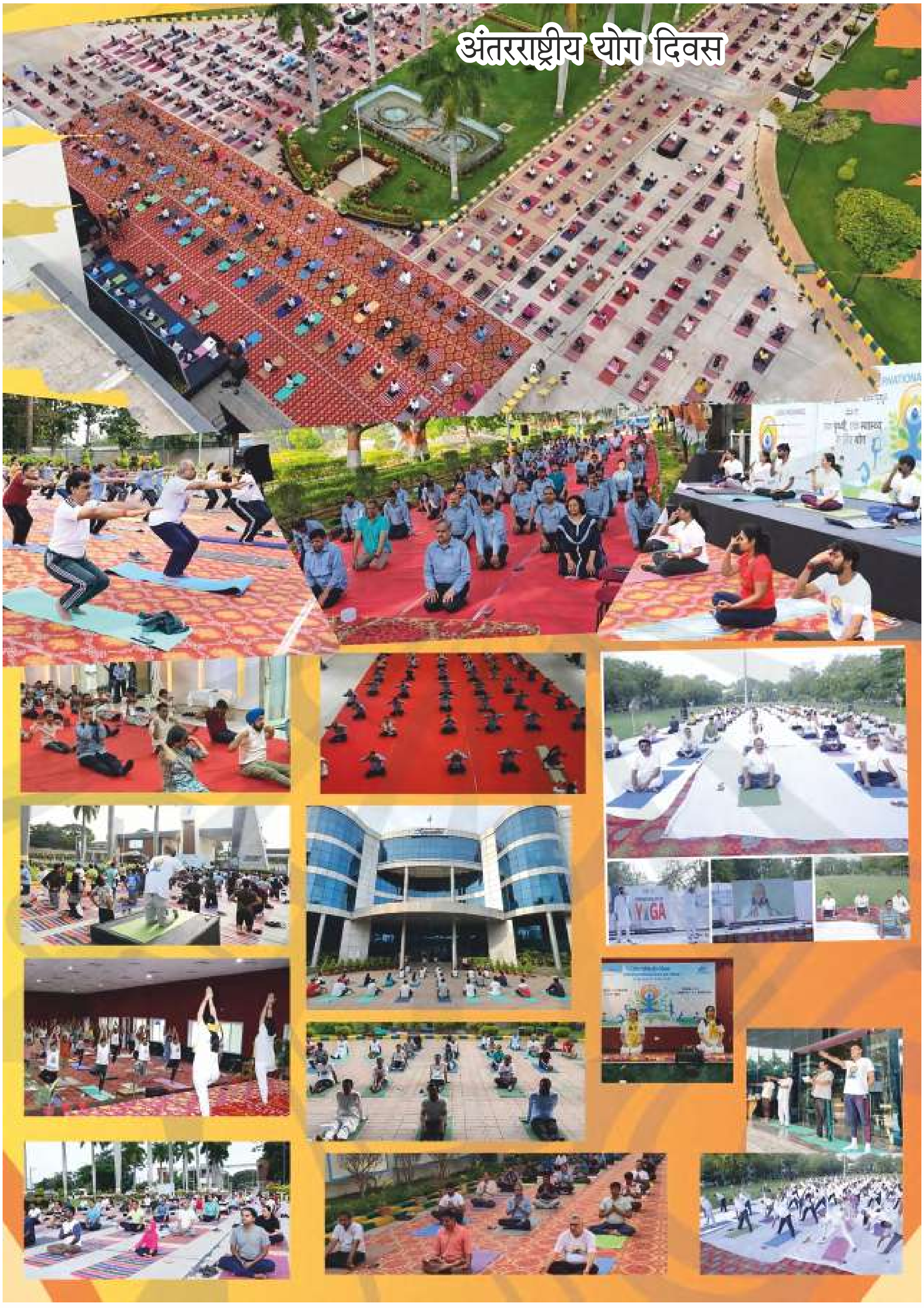
डीआरडीओ द्वारा अभिकल्पित और बीईएल द्वारा निर्मित एकीकृत ड्रोण संसूचना और प्रतिवेधन प्रणाली आपरेशन सिंदूर के दौरान भारत की वायु रक्षा परिचालनों में अत्यंत महत्वपूर्ण साबित हुई। इस लेज़र आधारित प्रणाली ने अनेक निम्न स्तरीय आरसीएस ड्रोण को नष्ट किया।

इस ड्रोण–रोधी प्रणाली को भारत में बनाया गया और भारत सरकार के "आत्मनिर्भर भारत" के मिशन को साकार करने में यह एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है।

आकाशतीर वायु रक्षा प्रणाली

संस्थागत अभिकल्पित और निर्मित वायु रक्षा प्रणाली, आकाशतीर ने युद्ध के मौदान में अपनी खूब ताकत दिखाई। आकाशतीर में एकीकृत भू–आधारित रक्षा प्रणालियों ने उक्त संघर्ष के दौरान देश की वायु रक्षा को मज़बूती देते हुए उपयोगकर्ताओं की अपेक्षा से कहीं बढ़कर प्रदर्शन किया। इसने अगली पंक्ति की यूनिटों को सशक्त किया, गतिशील नियोजन निर्णय लेने में मदद की और मैत्रीपूर्ण–अग्नि दुर्घटनाओं को बचाया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस



बी ई एल में स्वच्छोत्सव समारोह

स्वास्थ्य देखभाल – बीईएल जौनपुर के निवासियों तक पहुंची

सीएसआर गतिविधियों के तहत बीईएल–गाज़ियाबाद ने अमर शहीद उमानाथ सिंह जिला अस्पताल, जौनपुर को उच्च कार्य–निष्पादन करने वाली 32 स्लाइस सीटी स्कैन मशीनें सौंपते हुए सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं को बढ़ाने में बड़ी पहल की।

श्री गिरिराज चंद्र यादव, माननीय खेल एवं युवा कल्याण मंत्री, उत्तर प्रदेश सरकार जो इस अवसर के मुख्य अतिथि थे, ने कहा कि जौनपुर के निवासी जिन्हें पहले सीटी स्कैन करवाने के लिए लंबी यात्रा करनी पड़ती थी, वे अब अपने नगर में ही इस सुविधा का लाभ उठा सकते हैं।

यह कार्पोरेट सामाजिक दायित्व के प्रति बीईएल की प्रतिबद्धता और देश में स्वास्थ्य सेवाओं की समावेशी और सर्व–सुलभ पहुंच हेतु बीईएल के सतत् प्रयासों को दर्शाता है।

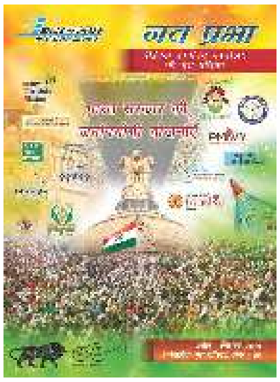
श्री समीर, महाप्रबंधक (एनसीएस/गा.बाद), डॉ दिनेश चंद्र, जौनपुर के जिला मजिस्ट्रेट, डॉ जेएसबी लक्ष्मी सिंह, सीएमओ–जौनपुर, डॉ केके राय, सीएमएस–जौनपुर, श्री दविंदर सिंगला, एचआर प्रमुख, बीईएल–गाजियाबाद और श्री वेनित पसरीचा, सीएसआर/ गा.बाद उपस्थित थे। रु.1.56 करोड़ की लागत से सीमेंस द्वारा निर्मित यह तकनीकी रूप से उन्नत नैदानिक उपकरण उच्च–रिज़ॉल्यूशन इमेजिंग और तेजी से नैदानिक उत्पादन प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

इस मशीन की स्थापना से जौनपुर जिले के 50 लाख से अधिक निवासियों को महत्वपूर्ण लाभ मिलने की उम्मीद है, जिससे महत्वपूर्ण नैदानिक जरूरतों को पूरा करने और क्षेत्र में चिकित्सा देखभाल के मानक को ऊंचा करने में मदद मिलेगी। यह योगदान कार्पोरेट सामाजिक दायित्व के प्रति बीईएल की अटूट प्रतिबद्धता और देश भर में समावेशी और सुलभ स्वास्थ्य सेवा को सक्षम बनाने के उसके निरंतर प्रयासों को दर्शाता है।

दिव्यांग जनों के लिए बैटरी चलित ट्राइसाइकिल

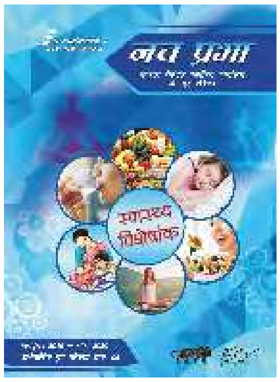
कृष्णा जिले के दिव्यांग व्यक्तियों के उपयोग के लिए बैटरी चलित तिपहिया साइकिल बीईएल की सीएसआर पहल के तहत मचलिपट्नम में जिला अधिकारियों को सौंपी गई। निदेशक (वित्त) श्री दामोदर भट्टड द्वारा श्री डी के बालाजी, आईएएस, जिला कलेक्टर, श्रीमती गीतांजलि शर्मा, आईएएस, संयुक्त कलेक्टर, कृष्णा जिला, श्री जितेंद्र सिंह, जीएम (एमसी), श्रीमती रमा एस, जीएम (वित्त)/सीओ और श्री सिरिल ग्लीटस जेडी, एजीएम (वित्त)/सीओ की उपस्थिति में तिपहिया साइकिल वितरित की गई।

नवप्रभा – हर अंक विशेषांक



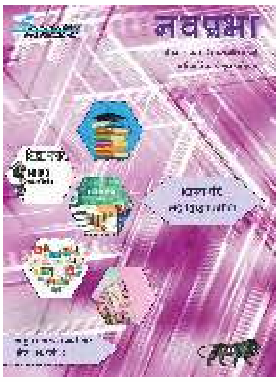
भारत सरकार की जनोपयोगी योजनाएं

बीईएल में महिला सशक्तिकरण

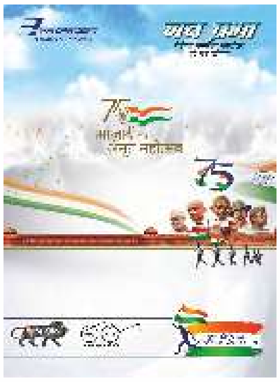


स्वास्थ्य

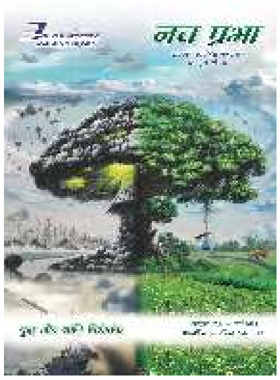
आत्मनिर्भर भारत



भारत की नई शिक्षा नीति

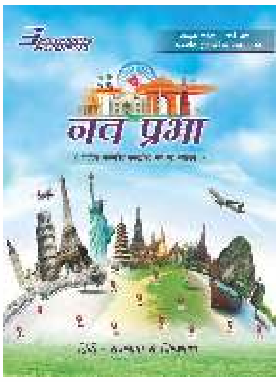


आज़ादी का अमृत महोत्सव

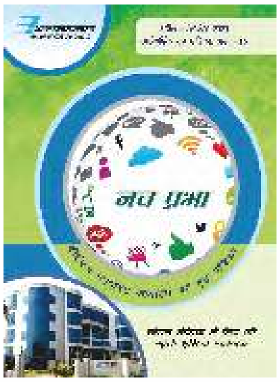


युद्ध और शांति

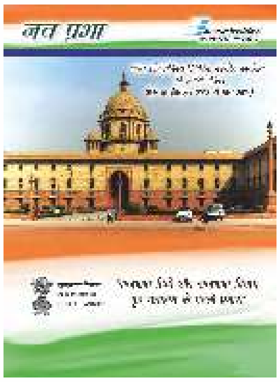
भारत की आज़ादी में हिंदी की भूमिका



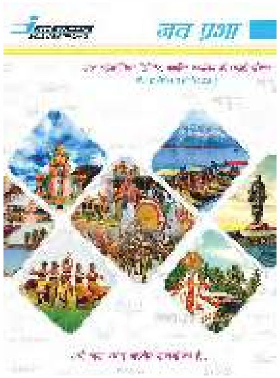
हिंदी राजभाषा से विश्वभाषा



सोशल मीडिया में हिंदी की बढ़ती भूमिका



राजभाषा हिंदी और राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के महती प्रयास



आनेवाला समय भारतीय भाषाओं का है...

हिंदी के प्रचार–प्रसार में हिंदी सिनेमा का योगदान

वर्ग पहेली भरें, शब्द ज्ञान बढ़ाएं

1	2	3	4		■	5		6
■	7			■	8		■	
9			■	10	■			■
12		■	13				■	15
	■	16	■	17		■	18	
■	19			■	20	21		
22			■	23	■	24		■
■		■	25		26	■	27	28
29				■	30		■	

बाएं से दाएं...

1. अंततोगत्वा, अंततः, अंत में (5)
5. मिश्रण, मेल, संगम (3)
7. हर्ष, हिलोर, खुशी (3)
8. पराजय, शिकस्त (2)
9. प्रजा, जन साधारण लोग (3)
11. खर्च (2)
12. मूल (2)
13. समूह, समाज, जमात (4)
17. पक्षी (2)
18. जंगल, ताप, आग (2)
19. विश्राम, रुकना (3)
20. अप्रियकर, अरुचिकर (4)
22. निर्जन, जनहीन, सूना (3)
24. चित्त, दिल (2)
25. पाजेब, नूपुर (3)
27. बुरी आदत (2)
29. बांटने वाला (4)
30. भाग्य में लिखा हुआ (2)

ऊपर से नीचे...

2. खेल, मनबहलाव (4)
3. दया, कृपा (3)
4. कार्य, काज (2)
5. अल्प खर्च, किफायत (2-2)
6. आकाश, गगन (2)
9. जराहीन, अनश्वर (3)
10. प्राक्कथन, भूमिका, प्रस्तावना(3)
14. बंदूक से गोली छोड़ना (3)
15. गहना, आभूषण (3)
16. बीच, दरम्यान (3)
18. जंगल में लगी आग (4)
19. बपौती, उत्तराधिकार (4)
21. मृत्यु शोक, दुःख (2)
23. आमदनी (2)
25. पवित्र (2)
26. होंठ, अधर (2)
28. निश्चित, निर्णीत (2)

साहित्यकार परिचय

जयशंकर प्रसाद

जयशंकर प्रसाद का जन्म 30 जनवरी 1890 को उत्तर प्रदेश के काशी (अब वाराणसी) शहर में हुआ था। बचपन से ही उन्हें पढ़ाई और भाषा में गहरी रुचि थी। उन्होंने हिंदी के साथ–साथ संस्कृत, उर्दू, फारसी और अंग्रेजी का भी अध्ययन किया। जयशंकर प्रसाद हिंदी कवि, नाटककार, कहानीकार, उपन्यासकार तथा निबन्ध–लेखक थे। वे हिंदी के छायावादी युग के चार प्रमुख स्तंभों में से एक हैं। उन्होंने हिंदी काव्य में एक तरह से छायावाद की स्थापना की जिसके द्वारा खड़ीबोली के काव्य में न केवल कामनीय माधुर्य की रससिद्ध धारा प्रवाहित हुई, बल्कि जीवन के सूक्ष्म एवं व्यापक आयामों के चित्रण की शक्ति भी संचित हुई और कामायनी तक पहुँचकर वह काव्य प्रेरक शक्तिकाव्य के रूप में भी प्रतिष्ठित हो गया। घर के वातावरण के कारण साहित्य और कला के प्रति उनमें प्रारंभ से ही रुचि थी और कहा जाता है कि नौ वर्ष की उम्र में ही उन्होंने 'कलाधर' के नाम से व्रजभाषा में एक सवैया लिखकर 'रसमय सिद्ध' को दिखाया था। इनकी पहली कविता 'सावक पंचक' सन 1906 में भारतेंदु पत्रिका में कलाधर नाम से ही प्रकाशित हुई थी। प्रसाद ने कविता ब्रजभाषा में आरम्भ की थी।

प्रसाद जी ने जब लिखना शुरू किया उस समय भारतेन्दुयुगीन और द्विवेदीयुगीन काव्य–परंपराओं के अलावा श्रीधर पाठक की नयी चाल की कविताएँ भी थीं। उनके द्वारा किये गये अनुवादों 'एकान्तवासी योगी' और 'ऊजड़ग्राम' का नवशिक्षितों और पढ़े–लिखे प्रभु वर्ग में काफी मान था। प्रसाद के 'चित्राधार' में संकलित रचनाओं में इसके प्रभाव खोजे भी गये हैं और प्रमाणित भी किए जा सकते हैं। 1909 ई. में 'इन्दु' में उनका कविता संग्रह 'प्रेम–पथिक' प्रकाशित हुआ था। 'प्रेम–पथिक' पहले ब्रजभाषा में प्रकाशित हुआ था।

जयशंकर प्रसाद ने 'उर्वशी' एवं 'बभ्रुवाहन' चम्पू तथा अपूर्ण 'अग्निमित्र' को छोड़कर आठ ऐतिहासिक, तीन पौराणिक और दो भावात्मक, कुल तेरह नाटकों की सर्जना की। जयशंकर प्रसाद न सिर्फ एक कवि थे बल्कि हिंदी साहित्य के एक युग निर्माता भी थे। उनकी रचनाएं आज भी पाठकों को गहराई से सोचने और महसूस करने को मजबूर करती हैं। वे हिंदी साहित्य के मार्गदर्शक और प्रेरणास्रोत हैं। जयशंकर प्रसाद के नाटक सिर्फ मनोरंजन के लिए नहीं, बल्कि समाज और इतिहास को समझने के लिए भी बेहद जरूरी हैं। उन्होंने हिंदी नाटक को एक नई पहचान दी।

बी ई एल गीत

देश की रक्षा अपना फर्ज़ है, भारत की है शान
बी ई एल ! बी ई एल !
भूमि जल हो या हो आसमान,
वीर जवानों के साथ खड़े हरदम,
अंधेरे में भी हम राह को रोशन करें
बी ई एल ! बी ई एल ! बी ई एल !
दशा दिशा का पता बताएं शान से खड़ी रेडारें,
कंधों पर सजते हैं संचार यंत्र हमारे,
जहाज़ हो या अंतरिक्ष यान उनमें तंत्र हमारे,
शिक्षण हो या प्रसारण साथ है यंत्र हमारे,
जन जन का सहयोग करें हम,
मतदान को आसान करें हम,
नावू बी ई एल ! मेमू बी ई एल !
आपण बी ई एल ! नांगल बी ई एल !
आमरा बी ई एल ! हम है बी ई एल !
बी ई एल ! बी ई एल ! बी ई एल !

70 YEARS
IN TRANSFORMING TECHNOLOGY
भारत इलेक्ट्रॉनिक्स
BHARAT ELECTRONICS
भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड
BHARAT ELECTRONICS LIMITED
अगली पीढ़ी की प्रौद्योगिकी से
भारत के रक्षा क्षेत्र को
सशक्त बनाते हुए