

सृष्टि

खंड-२



राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान
कोट्टयम

मुख्य संपादक



डॉ. बी. एस. जे. राजाकुमार
सहायक निदेशक (होम्यो.), प्रभारी अधिकारी

संपादक मंडल



डॉ. के. सी. मुरलीधरन
सहायक निदेशक (होम्यो.)



डॉ. कौशल कुमार सवेरा
अनुसंधान अधिकारी (होम्यो.), वैज्ञानिक -1



डॉ. सिनिवस ज़ेवियर
अनुसंधान अधिकारी (होम्यो.),
वैज्ञानिक -1



श्री रुपेश रंजन
व्यावसायिक चिकित्सक



सुश्री ऐश्वर्या के. वी.
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक

प्रकाशन वर्ष
2021

संपादकीय कार्यालय
राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान
सचिवोत्तमपुरम पी ओ कोर्टयम -686532, केरल
दूरभाष 0481-2432238, 2430519

मुद्रक
सेंट जोसेफ ऑरफनेज प्रेस
चंगनाशेरी
0481-2410101



विषय-सूची



संपादकीय
संदेश...
हिन्दी से संबन्धित सूक्तियाँ

1. प्रकृति का संगीत - श्रीमती अनु ए. एस. 15
2. लघु कथा - डॉ. किशन बनोत 16
3. मानसिक स्वास्थ्य-होम्योपैथी - डॉ. दीप्ति जिल्ला 18
4. बेटियाँ - डॉ. लिली अनाल 20
5. दास्तान-ए- नेटरमम्युर - डॉ. पूजा गौतम 21
6. अनुवाद की आवश्यकता - सुश्री. ऐश्वर्या के.वी 22
7. संस्मरण - डॉ. पी. दस्तगिरि 25
8. दैनिक जीवन में COVID-19 महामारी के प्रभाव - डॉ. कोल्ली राजू 26
9. मेरा बच्चा -? - डॉ. विनिता ई. आर. 28
10. वक्रत की चुनौती - श्री. पवन दास गोस्वामी 30
11. हिंदी में प्रयुक्त अन्य भाषाओं के शब्द - डॉ. आशीष शिवडीकर 31
12. कोविड 19 के दौरान क्षेत्रीय होम्योपैथी अनुसंधान संस्थान, इंफाल के प्रयास
- डॉ. रेनू बाला 32
13. होम्योपैथी - श्वसन बीमारियों में आशा की किरण
- डॉ. रोम्पिचरला जी.आर किरनमयी 34
14. सुरक्षा के वास्ते - श्री. आर. अनिल कुमार 35
15. 'आर्ट्स ऑन कंट्री'- केरल - डॉ. के. सी. मुरलीधरन 36
16. यादों की वह अस्पताल यात्रा - श्री. श्रीजित एम 38
17. आत्मनिर्भर जीवन..... "ओक्जुपेशनल थेरापी" - श्री. गुंजन कुमार 40
18. ट्रेन - श्री. प्रमोद कुमार 42
19. मत कर गुमान ए इंसान - श्री. दिनेश सिंह 44
20. भारत में टेलीमेडिसिन हेल्थकेयर डिलिवरी: कोविड-19 महामारी के दौरान एक
वरदान - डॉ. पी. हिमा बिंदु 45
21. केरल "गॉडस ओन कंट्री" के कुछ प्रमुख गंतव्य स्थान - श्री. रूपेश रंजन 48



हिन्दी भाषा से संबन्धित सूक्तियाँ

ॐ

राष्ट्रीय व्यवहार में हिन्दी को काम में लाना देश की एकता और उन्नति के लिए आवश्यक है।
- महात्मा गांधी

ॐ

भाषा की सरलता, सहजता और शालीनता अभिव्यक्ति को सार्थकता प्रदान करती है। हिन्दी ने इन पहलुओं को खूबसूरती से समाहित किया है।
- नरेंद्र मोदी (प्रधान मंत्री)

ॐ

भारतीय सभ्यता की आवश्यकता अविरल धारा प्रमुख रूप से हिन्दी भाषा से जीवंत तथा सुरक्षित रह पायी है। - अमित शाह (गृह मंत्री)

ॐ

हिन्दी भाषा एक ऐसी सार्वजनिक भाषा है, जिसे बिना भेद-भाव प्रत्येक भारतीय ग्रहण कर सकता है।
- मदन मोहन मालवीय

ॐ

हिन्दी राष्ट्रियता की मूल को सींचती है और उसे दृढ़ करती है।
- पुरुषोत्तम दास टंडन

ॐ

हिन्दी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्रोत है।
- सुमित्रानंदन पंत

ॐ

हिन्दी राष्ट्रीय एकता का प्रतीक है।
- डॉ संपूर्णानन्द

ॐ

भारतीय भाषाएँ नदियाँ हैं और हिन्दी महानदी।
- रवीन्द्र नाथ ठाकुर

ॐ

हिन्दी जैसी सरल भाषा दूसरी नहीं।
- मौलाना हसरत मोहानी

ॐ

हिन्दी द्वारा सारे भारत को एक सूत्र में पिरोया जा सकता है।
- स्वामी दयानन्द

ॐ

समस्त भारतीय भाषाओं के लिए यदि कोई एक लिपि आवश्यक हो तो वह देवनागरी ही हो सकती है। - जस्टिस कृष्णस्वामी अय्यर

ॐ

वही भाषा जीवित और जागृत रह सकती है जो जनता का ठीक-ठाक प्रतिनिधित्व कर सके और हिन्दी इसमें समर्थ है।
- पीर मुहम्मद मूनिस

ॐ

देवनागरी ध्वनिशास्त्र की दृष्टि से अत्यंत वैज्ञानिक लिपि है।
- रविशंकर शुक्ल

ॐ

हिन्दी चिरकाल से ऐसी भाषा रही है जिसने मात्र विदेशी होने के कारण किसी शब्द का बहिष्कार नहीं किया।
- डॉ राजेन्द्र प्रसाद

ॐ

आप जिस तरह बोलते हैं, बातचीत करते हैं, उसी तरह लिखा भी कीजिए। भाषा बनावटी नहीं होनी चाहिए।
- महावीर प्रसाद द्विवेदी



सम्पादकीय



प्रिय पाठक,

एक हिंदी पत्रिका के मुख्य संपादक की भूमिका निभाना काफी रोमांचक था। मैं इस हिंदी पत्रिका सृष्टि के दूसरे संस्करण का हिस्सा बनकर अभिभूत हूँ। मैं उन सभी का ऋणी हूँ, जिन्होंने इसके प्रकाशन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। मैं उस संपादकीय दल का आभारी हूँ जो उस समय से कड़ी मेहनत कर रहे हैं जब से हमने इस पत्रिका को प्रकाशित करने के बारे में कल्पना की थी।

यह एक निर्विवाद सत्य है कि 'कल्पना' ही एक ऐसी महाशक्ति है जो हम मानव के पास है और इसी माध्यम से निरंतर कोशिश कर के हम अपने चारों ओर दुनिया का सृजन करते हैं। सृष्टि पत्रिका उन्हीं कल्पनाओं और कोशिशों का परिणाम है।

हम में से प्रत्येक की तरह यह पत्रिका विशिष्ट रूप से मौलिक है। यह पत्रिका अध्यात्म, लघुकथा, जीवनी, कविता और वैज्ञानिक साहित्य का आकर्षक संयोजन है। इस पत्रिका की एक खास बात यह भी है कि इसके ज्यादातर रचनाकार अलग-अलग राज्यों से हैं जो अपनी मातृभाषा में ही नहीं, बल्कि भारत की राष्ट्रभाषा हिंदी में स्वरचित रचनाओं के माध्यम से स्वयं को सहज रूप में अभिव्यक्त करना चाहते हैं तथा अपने राष्ट्र की आवाज़ बनना चाहते हैं।

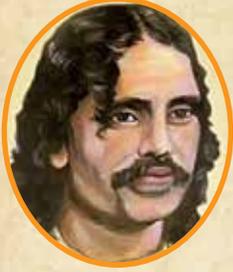
किसी कार्यालय में किसी विचार को मूर्त रूप देने में उस कार्यालय के वरिष्ठ अधिकारी का बहुत योगदान होता है। मुझे यह बताते हुए बहुत प्रसन्नता हो रही है कि इस पत्रिका के विमोचन में परिषद के अधिकारियों का मार्गदर्शन हमेशा प्रेरक के रूप में साथ रहा है। विशेष रूप से मैं डॉक्टर अनिल कुमार खुराना, माहनिदेशक, श्री हरी ओम कौशिक, सहायक निदेशक (प्रशासन), और डॉक्टर ओम प्रकाश वर्मा, हिन्दी संपर्क अधिकारी, के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करते हुए उनका आभार व्यक्त करता हूँ। इन सब के सहयोग के बिना यह संस्करण आपके सम्मुख पहुँच पाना संभव नहीं था। अंत में मैं सृष्टि पत्रिका के दूसरे संस्करण से जुड़े हुए सभी सदस्यों को बधाई देते हुए श्री सोहन लाल द्विवेदी की लिखी हुई "कोशिश करने वाले की हार नहीं होती" कविता की कुछ पंक्तियों के साथ अपनी लेखनी को विराम देता हूँ।

"लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।
नन्हीं चींटी जब दाना लेकर चलती है,
चढ़ती दीवारों पर, सौ बार फिसलती है।
मन का विश्वास रगों में साहस भरता है,
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना न अखरता है।
आखिर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।"

राजाकुमार

डॉ. बी. एस. जे. राजाकुमार
सहायक निदेशक (होम्यो.), प्रभारी अधिकारी,

1. भारतेंदु हरिश्चंद्र (1850-1885)



भारतेंदु हरिश्चंद्र का जन्म उत्तर प्रदेश के काशी में एक वैश्य परिवार में हुआ। आप आधुनिक हिंदी साहित्य के पितामह कहे जाते हैं। हिंदी साहित्य में खड़ी बोली का भारतेंदु काल से लेकर आधुनिक हिंदी साहित्य में अनुवाद की प्रक्रिया सक्रिय रूप से चलती आ रही है। अठारह वर्ष की अवस्था में उन्होंने कविवाचन सुधा नामक पत्रिका निकाली, जिसमें उस समय के बड़े बड़े विद्वानों की रचनाएँ छपती थीं। उनका जीवन क्रांति से कम नहीं था। ब्रिटिश के अधीन पीड़ित भारतवासियों को ऊर्जा देना उनकी रचनाओं का मुख्य विषय था। उसके परिणामस्वरूप भारत भारती, अंधेर नगरी, भारत दुर्दशा आदि रचनाओं की सृष्टि हुई।

"निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल,
बिन निज भाषा ज्ञान के, मिटत न हिय को सूल।"

2. महावीर प्रसाद द्विवेदी (1864-1938)



महावीर प्रसाद द्विवेदी का जन्म उत्तरप्रदेश के रायबरेली जिले के दौलतपुर गाँव में हुआ। आप एक युग प्रवर्तक हैं। हिंदी साहित्य में गद्य रचना के साथ-साथ काव्य रचना भी खड़ी बोली में ही करने का आह्वान उन्होंने किया। द्विवेदी जी ने सरस्वती पत्रिका के माध्यम से साहित्यकारों को सही दिशा देने का प्रयास किया। उनके अनेक मौलिक एवं अनूदित रचनाएँ हैं। संपत्तिशात्र इनकी सर्वाधिक चर्चित मौलिक रचना है।

3. मैथिलीशरण गुप्त (1886-1964)



आपका जन्म झाँसी के पास चिरगांव में हुआ। गुप्तजी द्विवेदी युग के कवि हैं। हिंदी साहित्य में रामचरितमानस के बाद राम काव्य का दूसरा स्तंभ मैथिली शरण गुप्त कृत साकेत है। इन्हें 'साकेत' रचना की मूल प्रेरणा सन् 1908 ई. में सरस्वती पत्रिका में महावीर प्रसाद द्विवेदी के लेख 'कवियों की उर्मिला विषयक उदासीनता' से मिली। आचार्य रामचंद्र शुक्ल जी ने उनको 'सामंजस्यवादी कवि' कहा है। इन्हें 'भारत भारती' लिखने पर महात्मा गांधी ने राष्ट्र कवि की उपाधि दी। इनकी प्रमुख रचनाएँ हैं रंग में भंग, साकेत, भारत भारती, यशोधरा, पंचवटी, आदि।

"हम कौन थे, क्या हो गए और क्या होंगे अभी
आओ विचारे आज मिलकर यह समस्याएं सभी।"



संदेश



हिन्दी दिवस के शुभ अवसर पर आप सभी को मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।

हमारा देश विविध भाषाओं, बोलियों एवं संस्कृतियों का देश है। भारतीय सभ्यता संस्कृति साहित्य एवं दर्शन का गौरवपूर्ण इतिहास हिन्दी भाषा में उपलब्ध है। हिंदी देश के सभी भाषा भाषियों के मध्य भावों और विचारों की अभिव्यक्ति का एक सशक्त माध्यम है। हिंदी भाषा में संस्कृत तथा अन्य भारतीय भाषाओं तथा बोलियों के भाव जीवत है। हिन्दी भारत की सबसे अधिक बोली और समझी जाने वाली भाषा है। किसी भी देश में राजभाषा का सम्मान उस भाषा को ही प्राप्त होता है जो देश के सर्वाधिक लोगों द्वारा बोली-समझी जाती है। इसलिए भारत के संविधान सभा द्वारा १४ सितंबर १९४९ को राजभाषा का गौरव प्रदान किया गया। अपनी भाषा में मौलिक लेखन और कामकाज से अभिव्यक्ति बहुत ही सहज और सरल होती है, जो अनुवाद की भाषा से संभव नहीं है। आज आवश्यकता इस बात की है कि हिन्दी को सरलतम रूप में अपनाकर राजकीय काम काज में अधिक से अधिक इसका प्रयोग किया जाये।

मुझे बड़ी प्रसन्नता है कि 'सृष्टि' नामक पत्रिका के खंड-२ का विमोचन किया जा रहा है। प्रसन्नता होती है जब हिन्दी पखवाड़े के पर्व पर संस्थान के सभी अधिकारियों, कर्मचारियों एवं सुधि पाठकों के सहयोग से "सृष्टि पत्रिका" नई रचनाओं के साथ एक नए कलेवर में आप सभी के हाथों और संवेदनाओं को स्पर्श करती है। मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि संस्थान कि इस पत्रिका को आपका सहयोग और स्नेह मिलेगा। अतः आप सभी लोग पत्रिका से अपना जुड़ाव कायम रखें और रुचिपूर्वक इसमें अपना योगदान देते रहें। पत्रिका के संपादक मण्डल, सभी रचनाकारों व सहयोगियों को पत्रिका के सफल प्रकाशन पर बहुत-बहुत बधाई।

धन्यवाद!

डॉ. अनिल खुराना

महानिदेशक, केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसन्धान परिषद्
नई दिल्ली



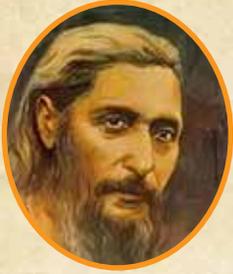
4. जयशंकर प्रसाद (1889-1937)



जयशंकर प्रसाद का जन्म उत्तरप्रदेश के वाराणसी में हुआ था। इनको छायावाद का ब्रह्म माना जाता है आप कवि होने के साथ-साथ कहानीकार एवं नाटककार भी थे। बहुमुखी प्रतिभा प्रसाद कृत 'आँसू' को हिंदी का मेघदूत कहा जाता है। प्रसाद द्वारा रचित कामायनी हिंदी साहित्य के अनश्वर महाकाव्य है, इसको छायावाद का उपनिषद कहा जाता है। जयशंकर प्रसाद प्रेम और सौंदर्य के कवि है। पौराणिक एवं ऐतिहासिक घटनाएं सदा उनके नाटकों का विषय रहा है। उनकी प्रमुख रचनाएं हैं - आँसू, झरना कामायनी, स्कंदगुप्त, चंद्रगुप्त, ध्रुवस्वामिनी, आकाशदीप आदि।

"जो घनीभूत पीड़ा थी
मस्तक में स्मृति-सी छाई
दुर्दिन में आँसू बनकर
वह आज बरसने आई।"

5. सूर्यकांत त्रिपाठी निराला (1896-1961)



सूर्यकांत त्रिपाठी निराला का जन्म मिदनापुर, बंगाल में हुआ था। निराला विद्रोह के कवि हैं। आपको हिंदी में मुक्त छंद का प्रवर्तक माना जाता है। निराला ने कविता को हिंदी का जातीय छंद कहा है। निराला कृत 'सरोज स्मृति' को हिंदी का सर्वश्रेष्ठ तथा प्रथम शोक गीत माना जाता है। निराला कृत राम की शक्ति पूजा महाकाव्य का उपजीव्य बांग्ला ग्रंथ कृतवास रामायण है। निराला कुंड एवं वयस्क श्रृंगार - दृष्टि तथा तृप्ति के कवि है। उनकी प्रमुख रचनाएं हैं अनामिका, परिमल, गीतिका, तुलसीदास, राम की शक्ति पूजा, कुकुरमुत्ता, वह तोड़ती पत्थर, सरोज स्मृति, जूही की कली, भिक्षुक आदि।

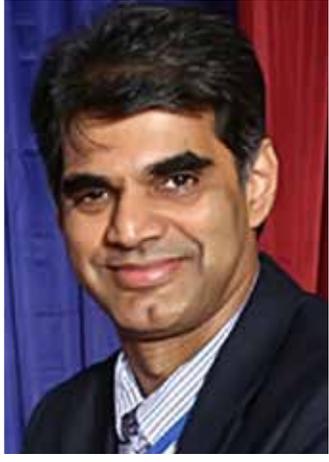
"मनुष्यों की मुक्ति की तरह कविता की भी मुक्ति होती है" - परिमल से

6. सुमित्रानंदन पंत (1900-1977)



सुमित्रानंदन पंत का जन्म इलाहाबाद के कौसानी नामक गाँव में हुआ था। आपके काव्यजीवन को काफी विद्वानों ने छायावादी, प्रगतिवादी, अंतश्चेतनावादी, नवमानवतावादी आदि 4 चरणों में बांटा है। सुमित्रानंदन की प्रथम छायावादी रचना उच्छ्वास है तथा अंतिम छायावादी रचना गुंजन है। पंत ने लोकायतन नामक महाकाव्य महात्मा गांधी के जीवन पर लिखा है। सुमित्रानंदन की महत्वपूर्ण कविताओं का संकलन 'चिदंबरा' शीर्षक से प्रकाशित है, इस पर इन्हें भारतीय ज्ञानपीठ पुरस्कार प्राप्त हुआ। सुमित्रानंदन पंत की काव्यसंग्रह पल्लव को छायावाद का घोषणा पत्र कहा जाता है। पंत जी को 'संवेदनशील इंद्रिय बोध का कवि' कहा जाता है। सुमित्रानंदन पंत मूल रूप से अरविंद दर्शन से प्रभावित थे। इनकी प्रमुख रचनाएं हैं उच्छ्वास, वीणा, पल्लव, युगांत, युगवाणी, स्वर्ण किरण, चिदंबरा, कला और बूढ़ा चांद आदि।

"छोड़ द्रुमो की मृदु छाया,
तोड़ प्रकृति से भी माया,
बाले! तेरे बाल जाल में कैसे उलझा दूँ लोचन"



कोट्टयम नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति
KOTTAYAM TOWN OFFICIAL LANGUAGE IMPLEMENTATION COMMITTEE

(भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग)
(Govt. of India, Ministry of Home Affairs, Dept. of OL)
रबर बोर्ड, सब जेल रोड, कोट्टयम - 2
Rubber Board, Sub Jail Road, Kottayam - 2

17.09.2021

डॉ. के एन राघवन आई आर एस
Dr. K N Raghavan IRS
अध्यक्ष, कोट्टयम नगरावास एवं
अध्यक्ष एवं कार्यकारी निदेशक,
रबर बोर्ड
Chairman, Kottayam TOLIC &
Chajrman & Executive Director,
Rubber Board
दूरभाष/Phone : 2571522
फैक्स/Fax : 91-481-2571380
ई-मेल/E-mail :
chairman@rubberboard.org.in

संदेश

यह जानकर मुझे बेहद खुशी हो रही है कि कोट्टयम नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के सदस्य कार्यालय, राष्ट्रीय होम्योपैथि मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान द्वारा हिंदी पत्रिका "सृष्टि" के दूसरे अंक का प्रकाशन करने जा रहा है। हिंदीतर क्षेत्र से पत्रिका प्रकाशित होने के नाते राजभाषा हिंदी के प्रचार प्रसार में प्रेरणादायक प्रयास है। यह अपने संस्थान के लिए ही नहीं कोट्टयम नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के लिए भी गर्व की बात है।

पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक शुभकामनाएं।

राघवन

डॉ. के एन राघवन आई आर एस



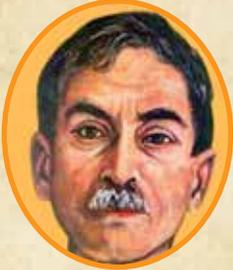
7. महादेवी वर्मा (1907-1987)



आपका जन्म उत्तरप्रदेश के फर्रुखाबाद में हुआ। महादेवी वर्मा को हिंदी के विशाल मंदिर की वीणा पाणी कहा जाता है। महादेवी वर्मा कृत 'यामा' में उनके नीहार, रश्मि, नीरजा और सांध्यगीत के महत्वपूर्ण गीतों का संकलन किया गया है। यामा पर महादेवी वर्मा को भारतीय ज्ञानपीठ पुरस्कार प्राप्त हुआ। महादेवी वर्मा कृत सप्तवर्णा में ऋग्वेद के मंत्रों का हिंदी काव्यानुवाद संकलित है। महादेवी वर्मा को बौद्ध दर्शन से प्रभावित रहस्यवादी कवित्री के रूप में स्वीकार किया जाता है। इनका सर्वाधिक प्रतीक दीपक और बादल है। इनकी प्रमुख रचनाएँ हैं निहार, रश्मि, नीरजा, सांध्यगीत, यामा, दीपशिखा, सप्तवर्णा आदि। स्मृति की 'रेखाएँ' जैसे रेखाचित्र, पथ के साथी जैसे संस्मरण भी हिन्दी साहित्य के लिए इनका महत्वपूर्ण योगदान है।

"मैं नीर भरी दुख की बदली,
परिचय इतना इतिहास यही
उमड़ी कल थी मिट आज चली।।"

8. मुंशी प्रेमचंद (1880-1936)



'कलम का सिपाही' मुंशी प्रेमचंद का जन्म उत्तरप्रदेश के वाराणसी जिले के लमही नामक गाँव में हुआ। इनका मूल नाम धनपत राय था। प्रेमचंद को 'उपन्यास सम्राट' की संज्ञा बांग्ला कथाकार शरतचंद्र चट्टोपाध्याय ने दिया था। सेवासदन प्रेमचंद का पहला प्रौढ़ उपन्यास है। आप क्रांति के लेखक हैं। प्रेमचंद ने आदर्शोन्मुख यथार्थवादी उपन्यास लेखन की परंपरा का प्रवर्तन किया। इनकी प्रमुख रचनाएँ हैं - रंगभूमि, निर्मला, गोदान, ईद गाह, कफ़न, बूढ़ी काकी, शतरंज के खिलाड़ी आदि।

9. आचार्य रामचंद्र शुक्ल (1884-1941)



आ. रामचंद्र शुक्ल का जन्म बस्ती जिले के अगोना नामक गाँव में हुआ। आप आलोचक, निबन्धकार, साहित्येतिहासकार, कोशकार, अनुवादक, कथाकार और सैद्धांतिक कवि थे। शुक्ल जी की प्रथम आलोचना 'काव्य में रहस्यवाद' को माना जाता है। इनके द्वारा लिखी गई सर्वाधिक महत्वपूर्ण पुस्तक है हिन्दी साहित्य का इतिहास, जिसके द्वारा आज भी काल निर्धारण एवं पाठ्यक्रम निर्माण में सहायता ली जाती है। हिन्दी निबंध और आलोचना में इनका महत्वपूर्ण योगदान है। गोस्वामी तुलसीदास, जायसी ग्रंथावली, चिंतामणी, रसमीमांसा, भ्रमर गीतसार आदि आपकी प्रसिद्ध रचनाएँ हैं।

"श्रद्धा और प्रेम के योग का नाम भक्ति है।"



संदेश



जब आप नियमित रूप से काम करते हैं तो जीवन नीरस हो जाता है, लेकिन जब भी आप कुछ अलग करते हैं या कुछ अलग तरीके से योगदान देते हैं तो जीवन सुखद बन जाता है। सृष्टि खंड २ के. हो. अ. प की छत्रछाया में प्रत्येक कर्मचारी के रचनात्मकता को प्रदर्शित करने का एक प्रयास है। रचनात्मकता हर किसी के लिए अलग होती है, लेकिन हर कोई अपने तरीके से रचनात्मक होता है। लगातार दूसरी बार हमने परिषद के छुपी हुई प्रतिभाओं के स्वरचित सुंदर संग्रहों का एक आकर्षक पुलिंदा तैयार किया है।

भारत में आधिकारिक तौर पर मान्यता प्राप्त 22 भाषाएं और 720 बोलियाँ हैं। प्रत्येक ४० किमी पर हमें एक नई बोली सुनने को मिलता है। विविधता में एकता वाले इस देश में जब आप अपने राज्य की सीमा पार करते हैं, तब संवाद एक बाधा बन जाती है। लेकिन राष्ट्रभाषा के रूप में हिन्दी राष्ट्र के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती आई है। हिंदी ने भारत के स्वतंत्रता संग्राम में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान हिंदी ने पूरे देश को एकजुट किया। स्वतंत्रता मिलने के बाद भी हिन्दी भाषा राष्ट्रीय अस्मिता का प्रतीक के रूप में उभर कर आई। हिन्दी एक भारतीय के रूप में देशभक्ति की भावना का अनुकरण करती है- चाहे आपका मूल कुछ भी हो। हमारी मातृभाषा हमेशा हृदय के करीब होती है, लेकिन राष्ट्र की जनता जब स्थानीय एवं तात्कालिक हितों व पूर्वाग्रहों से ऊपर उठकर अपने राष्ट्र के कई भाषाओं में से किसी एक भाषा को चुनकर आवश्यक उपादान समझने लगती है तो वो राष्ट्र की संपर्क भाषा बन जाती है। भारत के परिप्रेक्ष्य में हिन्दी भाषा का वही स्थान है।

भारतीयकरण का ऐसा एकीकृत बंधन हमारे राष्ट्र का मूल और ताकत है। कई शरारती तत्व भारतीयता के हमारे मजबूत बंधन को कमजोर करने के इरादे से हमें विभाजित करने की कोशिश कर सकते हैं। लेकिन राष्ट्रीय भाषा सीखने से ऐसी कठिनाइयों का सामना करने में मदद मिलेगी। हमें सामाजिक रूप से वंचित लोगों से उनकी भाषा में संवाद करने की आवश्यकता है। क्षेत्रीय भाषाओं के साथ, हिंदी इस दृष्टिकोण से भी बहुत महत्वपूर्ण है। "ग" क्षेत्र के राज्य के तहत एक संस्थान से हिंदी पत्रिका का प्रकाशन ऊपर बताए गए उद्देश्य को दर्शाने की ही एक कोशिश है।

हम आशा करते हैं कि यह पत्रिका अपने पृष्ठों के माध्यम से विभिन्न संस्कृतियों, विभिन्न विचारों, एवं भारत के विभिन्न वर्गों की विभिन्न धारणाओं के सम्मिश्रण के उद्देश्य को पूरा करेगी। भारत जैसे बहुसांस्कृतिक, बहु-संरचित लेकिन एक मजबूत राष्ट्र की इन्हीं प्रतिभाओं का साक्षात्कार आगामी पृष्ठों में आप करेंगे। जय हिन्द।

डॉ. के. सी. मुरलीधरन
सहायक निदेशक (होम्यो.)





10. बाबा नागार्जुन (1911-1998)

बाबा नागार्जुन का जन्म बिहार के मधुबनी जिले में हुआ। इनका मूल नाम वैद्यनाथ मिश्र है। उनका पहला साहित्यिक उपनाम यात्री था। संस्कृत और मैथिली में ये यात्री नाम से कविताएं लिखते थे। डॉ बच्चन सिंह ने नागार्जुन की कविताओं को नुक्कड़ कविता की संज्ञा दी है। नागार्जुन को राजनीतिक कवि के रूप में भी जाना जाता है। युगधारा, सतरंगे पंखों वाली, प्यासी पथराई आंखे, खिचड़ी विप्लव देखा हमने, रति नाथ की चाची, वरुण के बेटे आदि आपकी प्रमुख रचनाएं हैं।

"कई दिनों तक चूल्हा रोया चक्की रही उदास,
कई दिनों तक कानी कुतिया सोई उसके पास"।



11. रामधारी सिंह 'दिनकर' (1908-1974)

रामधारी सिंह 'दिनकर' का जन्म बिहार के बेगुसराई जिले के सिमरिया गाँव में हुआ। आपके काव्य में राष्ट्रीय सांस्कृतिक चेतना तथा प्रगतिवादी चेतना दोनों विद्यमान हैं। दिनकर को समय सूर्य तथा अर्धर्य का कवि भी कहा जाता है। आपको उर्वशी महाकाव्य के लिए सन 1972 में भारतीय ज्ञानपीठ पुरस्कार प्राप्त हुआ। इसे गीति नाट्य भी माना जाता है। रेणुका, हुंकार, रसवती, कुरुक्षेत्र, रश्मि रथी, परशुराम की प्रतीक्षा आदि इनकी प्रमुख रचनाएं हैं।

"श्वानों को मिलता दूध- भात बच्चे भूखे अकुलाते हैं।
मां की हड्डी से ठिठुर चिपक जाड़े की रात बिताते हैं।।"



12. आ. हजारी प्रसाद द्विवेदी (1907-1979)

आचार्य हजारी प्रसाद द्विवेदी आगरा में जन्मे थे। आप हिन्दी निबन्धकार, आलोचक के रूप में अधिक प्रसिद्ध थे। वे हिंदी, अंग्रेजी, संस्कृत और बांगला भाषाओं के विद्वान भी थे। भक्तिकालीन साहित्य का उन्हें अच्छा ज्ञान था। सन 1957 में उन्हें पद्म भूषण से सम्मानित किया गया। द्विवेदी जी ने निबंध को 'व्यक्ति की स्वाधीन चिंता की उपज' कहा है। एक ऐतिहासिक उपन्यासकार के रूप में आपने कुछ बेमिसाल उपन्यासों की भी रचना की है। 'बाणभट्ट की आत्मकथा', पुनर्नेवा, अनाम दास का पोथा, चारु चंद्रलेख आदि आपके उपन्यास हैं। आशोक के फूल, कल्पलता, मध्यकालीन धर्म साधना आदि इनकी अन्य महत्वपूर्ण रचनाएं हैं। हिन्दी साहित्य की भूमिका, हिन्दी साहित्य का आदिकाल आदि इनके इतिहास ग्रंथ हैं।



संदेश



भारत विविधताओं का देश है इसमें कई तरह के रीतिरिवाज, धर्म, खान-पान व भाषाएँ हैं। हिंदी भारत की राजभाषा है। भाषा देश की सभ्यता और संस्कृति की वाहक होती है। इस दायित्व का हिंदी भाषा ने सफलतापूर्वक निर्वाह किया है और यह राष्ट्रभाषा, राजभाषा, संपर्क भाषा, जनभाषा के स्तर को पार कर विश्वभाषा बनने की ओर अग्रसर है। यह बहुत ही हर्ष की बात है कि "सृष्टि" पत्रिका के प्रकाशन के द्वारा हमें हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार के रूप में अपने संवैधानिक दायित्व को निभाने का अवसर प्राप्त हो रहा है। एक सुदृढ़ राजभाषा के माध्यम से राष्ट्र निर्माण का यह छोटा किंतु उल्लेखनीय व सराहनीय कदम है।

यह पत्रिका कार्यालय के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों के विचारों को व्यक्त करने का माध्यम हो सकती है तथा पाठकों में राजभाषा के हित के प्रति जागरूकता पैदा करेगी। आशा करता हूँ कि यह पत्रिका इन्द्रधनुष की तरह चारो दिशाओ में अपने रंग बिखरेगी एवं नई उंचाइयों को छुएगी।

मैं पत्रिका से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को उनके इस सार्थक प्रयास के लिए बधाई देता हूँ और पत्रिका के सफल प्रकाशन की कामना करता हूँ।

श्री हरि ओम कौशिक

सहायक निदेशक, प्रशासन,
केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसन्धान परिषद्
नई दिल्ली





13. सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन अज्ञेय (1911-1987)

अज्ञेय का जन्म उत्तरप्रदेश में हुआ। आप अस्तित्ववाद में आस्था रखने वाले कवि हैं। अज्ञेय को प्रयोगवाद कविता का इलाका पुरुष भी कहा जाता है। सन 1978 में कितनी नावों में कितनी बार के लिए इनको ज्ञानपीठ पुरस्कार प्राप्त हुआ था। इनकी कविता असाध्य वीणा का मूल भाव अहम् का विसर्जन है। इनके प्रमुख रचनाएं हैं नदी के द्वीप, हरी घास पर क्षण भर, शब्द और सत्य, यह दीप अकेला, शेखर एक जीवनी, कितनी नावों में कितनी बार आदि। आप एक मनोवैज्ञानिक उपन्यासकार भी हैं। अज्ञेय के अनुसार - "शेखर की खोज अंततोगत्वा स्वतंत्रता की खोज है"

14. गजानन माधव मुक्तिबोध (1917-1964)

गजानन माधव मुक्तिबोध का जन्म मध्यप्रदेश में हुआ। आप तारसप्तक के पहले कवि थे। मुक्तिबोध को गहन अनुभूति और तीव्र इंद्रिय बोध का कवि भी कहा जाता है, इनकी दो काव्य कृतियां 'चांद का मुंह टेढ़ा' में प्रकाशित हैं और भूरी भूरी खाक धूल मुक्तिबोध की दूसरी कविता संकलन है। आपकी चर्चित रचनाएं निम्नांकित हैं-

अंधेरे में, ब्रह्मराक्षस, भूल गलती, एक साहित्यिक की डायरी विपात्र, काठ का सपना आदि। 'अंधेरे में' रचना का पहला प्रकाशन कल्पना पत्रिका में 1964 में 'आशंका के द्वीप अंधेरे में' नाम से हुआ था।

"बहुत बहुत ज्यादा लिया
दिया बहुत बहुत कम,
मर गया देश, अरे जीवित रह गए तुम।"

15. सुदामा पांडे धूमिल (1936-1975)

धूमिल का जन्म वाराणसी के पास खेवली गांव में हुआ। हिन्दी साहित्य की साठोत्तरी कविता के शलाका पुरुष सुदामा पांडे धूमिल की कविता में परंपरा, सभ्यता, सुरुचि, शालीनता और भद्रता का विरोध है। उन्होंने तमाम ठगे हुए लोगों को जुबान दी। कालांतर में यही बुलन्द व खनकदार आवाज का कवि जन-जन की जुबान पर छा गया। संसद से सड़क तक, कल सुनना मुझे, सुदामा पाण्डे का प्रजातंत्र आदि आपके कविता संग्रह हैं।

"मेरी निगाह में न कोई छोटा है न बड़ा है
मेरे लिए हर आदमी एक जोड़ी जूता है,
जो मेरे सामने मरम्मत के लिए खड़ा है।"



संदेश



मुझे यह जानकर अति प्रसन्नता हो रही है कि गत वर्ष की भांति इस वर्ष भी राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टायम द्वारा राजभाषा हिंदी के प्रचार प्रसार को गति देने के उद्देश्य से पत्रिका 'सृष्टि' का प्रकाशन किया जा रहा है। यह न केवल संस्थान बल्कि संपूर्ण परिषद् के लिए अत्यन्त ही हर्ष का विषय है। इस वर्ष इस पत्रिका के खंड-2 का प्रकाशन कर रहे हैं। इस पत्रिका के माध्यम से प्रयास रहता है कि सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों की सहज एवं सरल अभिव्यक्तियों के माध्यम से हिंदी भाषा को बढ़ावा दिया जाए। अभिव्यक्ति का माध्यम बनने पर राजभाषा हिंदी केवल कार्यालय तक सीमित नहीं रहती बल्कि जनमानस की अपनी हो जाती है। हिंदी विश्व की महान भाषाओं में से एक है। यह करोड़ों की मातृभाषा है और करोड़ों लोग ऐसे हैं जो इसे दूसरी भाषा के रूप में बोलते हैं। हिंदी भारत की राष्ट्र भाषा होने के साथ-साथ संपर्क भाषा भी है जिसके कारण यह सरकारी कामकाज को सहज व सुचारु रूप से चलाने में सक्षम है। अतः सरकारी कामकाज व दैनिक व्यवहार में इसका अधिकाधिक प्रचार प्रसार करना हमारा पुनीत कर्तव्य है और इस कार्य में विभागीय पत्रिकाएँ महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करती हैं।

यह पत्रिका रचनाकारों का मातृभाषा के प्रति विशेष अनुराग का परिणाम है। विभागीय पत्रिकाओं ने हिंदी के प्रचार प्रसार में सदैव महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

आशा करता हूँ कि 'सृष्टि' खण्ड-2 भी पूर्व खण्ड की भांति सभी को पसंद आएगा और भविष्य में भी आप लोग अपनी सृजनात्मकता से इसे समृद्ध करते रहेंगे। मैं यह भी उम्मीद करता हूँ कि इस पत्रिका के प्रकाशन से न केवल राजभाषा हिंदी के विचारों का आदान प्रदान होगा बल्कि हिंदी के विकास के लिए किए गए सरकारी प्रयासों की जानकारी से हिंदी के प्रयोग के लिए नई प्रेरणा प्राप्त हो सकेगी।

(डॉ. ओ. पी. वर्मा)

पुस्तकालयाध्यक्ष/हिंदी सम्पर्क अधिकारी
केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद्
नई दिल्ली



16. मोहन राकेश (1925-1972)



आपका जन्म अमृतसर में हुआ। मोहन राकेश आधुनिकता बोध के नाटककार हैं। इनके प्रमुख नाटक हैं आषाढ का एक दिन, लहरों का राजहंस, आधे अधूरे, पैर तले जमीन आदि। लहरों के राजहंस नाटक की रचना मोहन राकेश ने अश्वघोष के महाकाव्य स्वरानंद के आधार पर किया था। आधे अधूरे नाटक को समकालीन जिंदगी का पहला हिंदी नाटक माना जाता है। आधे अधूरे नाटक को मील का पत्थर भी कहा जाता है।

17. फणीश्वर नाथ रेणु (1921-1977)



फणीश्वर नाथ रेणु का जन्म बिहार के अररिया जिले में हुआ। आपका उपन्यास मैला आंचल को बहुत ख्याति मिली थी जिसके लिए उन्हें पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। रेणु की कहानियों और उपन्यासों में उन्होंने आंचलिक जीवन के हर धुन, हर गंध, हर लय, हर ताल, हर सुर, हर सुंदरता और हर कुरूपता को शब्दों में बांधने की सफल कोशिश की है। इनकी भाषा में एक जादुई असर है। इनकी लेखनशैली वर्णनात्मक थी जिसमें पात्र के प्रत्येक मनोवैज्ञानिक सोच का विवरण लुभावने तरीके से किया होता था। मैला आंचल, परती परिकथा, जुलूस आदि उनके महत्वपूर्ण उपन्यास हैं। ठुमरी, एक आदिम रात्री की महक आदि उनके प्रसिद्ध कहानी संग्रह हैं।



प्रकृति का संगीत

सागर की लहरों में, मैं आपका संगीत सुनती हूँ,
पत्तों के सरसराहट में, मैं आपको महसूस करती हूँ,
आप घूमती है हवा में जो मेरे बगीचे में आकर
फूलों को गुदगुदाती है।

बारिश की रिमझिम में आप मेरे मन को सुकून देती है,
गिलहरी के चिलचीलाहट से बचपन की यादे तरों ताजा हो जाती है
कोयल की कुहु सुनकर सोच रही थी मैं मन में,
क्या मैं भी कोयल बन जाऊ अगले जनम में?
प्रकृति माँ आप मुझमें अपना संगीत भर दो,
जहां भी जाऊँ आप मेरे अंदर बस जाओ।
आप मेरे अंदर बस जाओ।

श्रीमती अनु ए.एस

स्टाफ नर्स

राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान,
कोट्टयम



लघु कथा

एक किसान के पास एक कुत्ता था जो सड़क किनारे वाहनों के आने का इंतजार करता था। जैसे ही कोई आता, वह भौंकता और वाहन को ओवरटेक करने की कोशिश करता हुआ सड़क पर दौड़ता। एक दिन किसान के पड़ोसी ने किसान से पूछा, "क्या आपको लगता है कि कुत्ता कभी उन वाहनों से आगे निकलने वाला है?" किसान ने उत्तर दिया, "यह बात मुझे परेशान नहीं करती। जो बात मुझे परेशान करती है वह यह है कि अगर वह कभी एक को पकड़ लेता तो वह क्या करता।"

जीवन में बहुत से लोग उस कुत्ते की तरह व्यवहार करते हैं जो अर्थहीन लक्ष्यों का पीछा कर रहा है।

एक लड़का और एक लड़की साथ खेल रहे थे। लड़के के पास सुंदर कंचों का संग्रह था। लड़की के

पास कुछ मिठाइयाँ थीं। लड़के ने लड़की को उसकी सारी मिठाइयों के बदले में अपने सारे कंचे देने की पेशकश की। लड़की मान गई। लड़के ने सारे कंचे लड़की को दे दिए, लेकिन सबसे बड़े और सबसे खूबसूरत कंचे को चुपके से अपने पास रख लिया। जैसा कि उसने वादा किया था, लड़की ने उसे अपनी सारी मिठाइयाँ दीं। उस रात बच्ची चैन की नींद सो गई। लेकिन लड़का सो नहीं सका क्योंकि वह सोचता रहा कि क्या लड़की ने उससे कुछ और स्वादिष्ट कैंडीज छिपाई हैं जैसे उसने अपना सबसे अच्छा कंचा छिपाया था।

यदि आप किसी रिश्ते में अपना सौ प्रतिशत नहीं देते हैं, तो आप हमेशा संदेह करते रहेंगे कि क्या दूसरे व्यक्ति ने अपना सौ प्रतिशत दिया है।

एक बार एक कुत्ता शीशों से भरे संग्रहालय में घुस गया। संग्रहालय बहुत ही अनोखा था, दीवारें, छत, दरवाजे और यहां तक कि फर्श भी दर्पणों से बने थे। उसके प्रतिबिंबों को देखकर, कुत्ता हॉल के बीच में आश्चर्य से जम गया। वह ऊपर और नीचे से चारों ओर से अपने चारों ओर कुत्तों का एक पूरा झुंड देख सकता था।

कुत्ते ने अपने दांत निकाल लिए और सभी



प्रतिबिंबों ने उसी तरह से जवाब दिया। भयभीत होकर कुत्ता भौंकने लगा, कुत्ते के प्रतिबिंबों ने कुत्ते की नकल की और उसे कई गुना बढा दिया। कुत्ता और भी जोर से भौंकने लगा, लेकिन गूँज तेज हो गई। कुत्ता, एक तरफ से दूसरी तरफ उछलता रहा, जबकि उसके प्रतिबिंब भी उसका अनुकरण करते रहें।

अगली सुबह, संग्रहालय के सुरक्षा गार्डों ने बेजान कुत्ते के हजारों प्रतिबिंबों से घिरे दुखी, बेजान कुत्ते को पाया। कुत्ते को नुकसान पहुंचाने वाला कोई नहीं था। अपने ही प्रतिबिंबों से लड़ते-लड़ते कुत्ता मर गया।

दुनिया अपने आप अच्छाई या बुराई नहीं लाती है। हमारे आसपास जो कुछ भी हो रहा है वह हमारे अपने विचारों, भावनाओं, इच्छाओं और कार्यों का प्रतिबिंब है। दुनिया एक बड़ा आईना है। तो चलिए एक अच्छी मुद्रा बनाते हैं!

एक द्वीप था जहाँ सभी भावनाएँ एक साथ रहती थीं। एक दिन समुद्र से एक बड़ा तूफान द्वीप को डुबाने वाला था। टापू पर हर भावना डरी हुई थी, लेकिन लव ने बचने के लिए एक नाव बनाई। एक भावना को छोड़कर सभी भावनाएँ नाव में कूद गईं। प्यार नीचे उतर गया यह देखने के लिए कि वह कौन था। वह अहंकार था! प्रेम ने अहंकार को नाव पर लाने की पूरी कोशिश की, लेकिन अहंकार नहीं चला। सभी ने लव को अहंकार छोड़कर नाव में आने के लिए कहा, लेकिन प्यार तो प्यार के लिए ही था। यह अहंकार के साथ रहा। बाकी सारी भावनाएं जिंदा रह गईं लेकिन अहंकार की वजह से प्यार मर गया!

डॉ. किशन बनोत
अनुसंधान अधिकारी (होम्यो.), एस-3
क्षेत्रीय अनुसंधान संस्थान होम्योपैथी,
गुडीवाड़ा





मानसिक स्वास्थ्य-होम्योपैथी

मानसिक स्वास्थ्य संज्ञानात्मक, व्यवहारिक और भावनात्मक कल्याण को दर्शाता है। लोग कभी-कभी मानसिक विकार की अवस्था के लिए "मानसिक स्वास्थ्य" शब्द का उपयोग करते हैं, लेकिन वास्तव में यह इतना ही नहीं है। विश्व स्वास्थ्य संगठन, मानसिक स्वास्थ्य को कुछ इस तरीके से परिभाषित करता है - "मानसिक स्वास्थ्य एक स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक रूप से काम कर सकता है और अपना योगदान करने में सक्षम है।" मानसिक स्वास्थ्य दैनिक जीवन की गतिविधियां, रिश्तों और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

"मानसिक बीमारी, जिसे मानसिक स्वास्थ्य विकार भी कहा जाता है, मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों की एक विस्तृत श्रृंखला को संदर्भित करता है - विकार जो आपके मनोदशा, सोच और व्यवहार को प्रभावित करते हैं। बीमारी के वैश्विक बोझ का लगभग 14%, न्यूरोसाइकिएट्रिक विकारों को जिम्मेदार ठहराया गया है। मानसिक विकारों के कुछ सामान्य प्रकारों में चिंता विकार, मनोवस्था संबंधी विकार, सिजोफ्रेनिया, मादक द्रव्यों के सेवन विकार, आदि शामिल हैं। मानसिक विकार संक्रामक और गैर-संक्रामक रोगों के लिए जोखिम बढ़ाते हैं। मानसिक बीमारी न केवल व्यक्ति को प्रभावित करती है बल्कि परिवार और समाज को भी प्रभावित करती है।

मानसिक विकारों का कारण आज तक स्पष्ट रूप से ज्ञात नहीं है। आपका जीन और पारिवारिक इतिहास, आपके जीवन के अनुभव, जैसे तनाव या दुरुपयोग का इतिहास, खासकर यदि वे बचपन में होते हैं, तो वे इसका कारण हो सकते हैं। इसके अलावा मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन जैसे जैविक कारक, मस्तिष्क की चोट, या गर्भवती होने के दौरान वायरस या जहरीले रसायनों के संपर्क में आने के कारण भी मानसिक विकार हो सकता है।

मनोरोग संबंध विकारों के उपचार में मनोचिकित्सा (व्यक्ति, समूह या पारिवारिक और वैवाहिक), व्यवहार चिकित्सा तकनीक (जैसे विश्रान्ति प्रशिक्षण और व्यावसायिक चिकित्सा) शामिल हैं। हालांकि मनश्चिकित्सीय दवाएं सभी प्रकार की मानसिक बीमारियों को पूरी तरह से ठीक नहीं करती हैं, लेकिन वे अक्सर लक्षणों में काफी सुधार कर सकते हैं। मनोचिकित्सा अधिकांशतः प्रभावी होती है लेकिन इसके कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। मनश्चिकित्सीय दवा के उपचार के विभिन्न तरीके हैं। होम्योपैथी उनमें से एक है और इसकी लागत-प्रभावशीलता और सुरक्षा के लिए इसे व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम 2017 का उद्देश्य मानसिक बीमारी वाले व्यक्तियों के लिए मानसिक



स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करना है। यह सुनिश्चित करता है कि इन व्यक्तियों को गरिमा के साथ जीवन जीने का अधिकार है, जिनके साथ भेदभाव या उत्पीड़न नहीं किया जाता है। मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम- होम्योपैथिक अस्पताल में भर्ती होने पर, जहां मरीजों के उपचार की व्यवस्था की जाती है, वहां पर्याप्त सुविधा के साथ देखभाल की जाती है, जो एक "मानसिक स्वास्थ्य प्रतिष्ठान" होगा।

विश्व स्तर पर, होम्योपथी पिछले दो शताब्दियों से मानसिक रोगों के उपचार में उपयोगी रहा है। मनोचिकित्सा रोगों जैसे डिप्रेशन, सिज़ोफ्रेनिया, एडीएचडी, ऑटिज्म, उन्माद, चिंताविकार, व्यसन आदि में होम्योपैथिक चिकित्सा की उपयोगिता का पता लगाने के लिए कई शोध अध्ययन किए गए। कभी-कभी दवाओं को स्टैंड-अलोन उपचार के रूप में दिया जाता है और गंभीर मामलों में होम्योपैथिक उपचार को एलोपैथिक चिकित्सा के सहायक के रूप में दिया जाता है। राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान में, होम्योपैथी के माध्यम से मनोरोग के सैकड़ों रोगियों का विभिन्न मनोरोगों के लिए इलाज किया जा रहा है। सल्फर, नेट्रम मूर, लैकेसिस, नक्स वोमिका, लाइकोपोडियम, आर्सेनिकम एल्बम, स्ट्रैमोनियम, वेराट्रम आदि औषधियां, मानसिक विकारों के प्रबंधन में आमतौर पर उपयोगी होम्योपैथिक उपचार हैं।

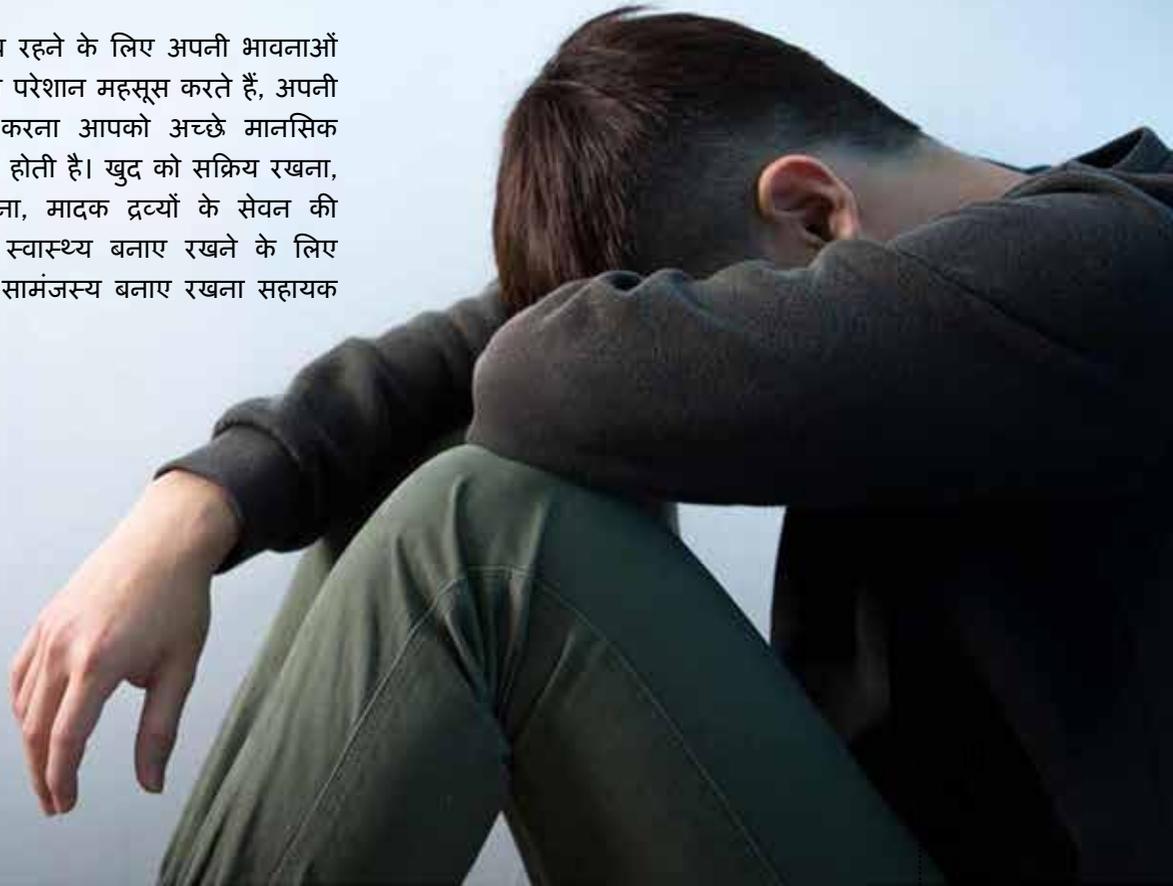
मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए अपनी भावनाओं के बारे में बात करें। जब आप परेशान महसूस करते हैं, अपनी भावनाओं के बारे में बात करना आपको अच्छे मानसिक स्वास्थ्य में रहने में मददगार होती है। खुद को सक्रिय रखना, अच्छी तरह से भोजन करना, मादक द्रव्यों के सेवन की आदत से बचना, मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए दोस्तों और परिवार के साथ सामंजस्य बनाए रखना सहायक

होता है। जब भी जरूरी हो मदद मांगें। जब आप बहुत तनाव महसूस करते हैं तो ब्रेक लें। अपने शौक को आगे बढ़ाने के लिए कुछ समय लें, कुछ ऐसा करें जिसमें आप अच्छे हों। जरूरत के समय दूसरों की मदद करने से खुद का मूड अच्छा होता है और संतोष की भावना से जीने के लिए प्रेरणा मिलती है। लोगों को मानसिक रोगों के बारे में जागरूकता प्राप्त करनी चाहिए, कलंक को दूर करना चाहिए, परिवार और दोस्तों के साथ चर्चा करनी चाहिए और यदि आवश्यक हो तो सहायता और उपचार लेना चाहिए।

"हम आपके स्वस्थ मन की कामना करते हैं जो शांति, आनंद और संतुष्टि से भरा हो।"

डॉ. दीप्ति जिल्ला

अनुसंधान अधिकारी (होम्यो.)/वैज्ञानिक-1,
सहायक प्रोफेसर, मनोचिकित्सा विभाग,
राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम





बेटियां

फूलों की तरह होती हैं बेटियां
हर परिवार में खुशियां लेकर आती हैं बेटियां,

जो परिवारों को हमेशा जोड़े रखती है
कभी बेटी, बहन और माँ के रूप में,

अपने सपनों को हासिल करना जानती हैं बेटियां
अपने आप में खड़ा होना जानती हैं बेटियां,

वो दिन गए जब बेटियों को बोझ समझा जाता था
आज वही हैं जो परिवार का बोझ उठाते हैं,

उन माता-पिता पर गर्व है जो अपनी बेटियों का समर्थन करते हैं,
हमें उन बेटियों पर गर्व है, जो आगे बढ़कर हमारे देश को रोशन करती हैं।

डॉ. लिली अनाल
वरिष्ठ अनुसंधानकर्ता
क्षेत्रीय होम्योपथिक अनुसंधान संस्थान, इम्फाल





दारस्तान-ए- नेटरमम्यूर (ऐसे मरीज़ मिल जाये तो और क्या चाहिए)

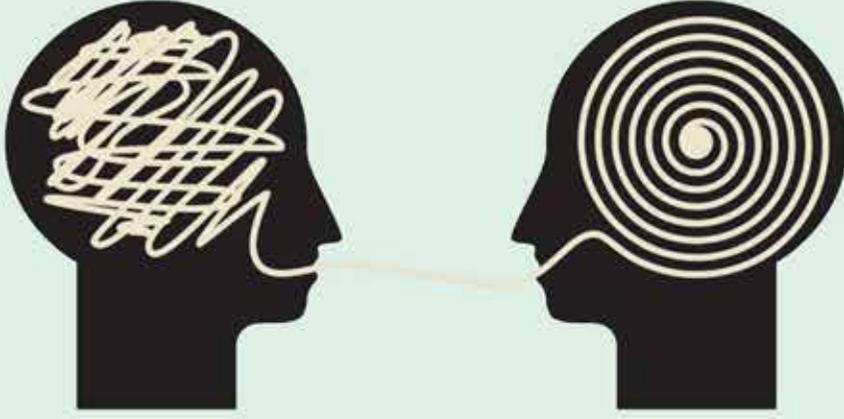
बहुत परेशान हूँ डाक्टर साहब सिर में दर्द होता है,
सुबह शुरु हो जाता है और दिनभर दुखता रहता है।
सिर में जैसे कोई मार रहा हो हथौड़ा,
लगता है बेहतर अगर सो जाऊँ थोड़ा।
थाइरोइड की दवा लेती हूँ बहुत सालों से,
शरीर में खून भी कम ही रहता है मेरा।
खाती हूँ अच्छे से, पर वजन नहीं बढ़ता,
कब्ज भी रहता है, पेट साफ नहीं होता।

बार बार सर्दी लग जाती है,
छींक खांसी के साथ पेशाब है निकल जाता ।
घर में हूँ सबसे बड़ी, बहुत है कंधों पर जिम्मेदारी,
बाल भी बहुत झड़ते हैं, बीमारी लगती जा रही इतनी सारी।
चेहरा रहता आँयली मेरा, प्यास भी बहुत लगती है,
गर्मी बरदाश्त नहीं होती, धूप तकलीफ बढ़ा देती है।
अपने काम में रहती हूँ बहुत सिनसीयर,
गुस्सा बहुत आता है पर पौ जाती हूँ अंदर ही अंदर।
जो आए कोई समझाने तो आता है बहुत गुस्सा,
छोटी बात भी दिल को लग जाती है, भूलती नहीं हूँ सालों तक किस्सा।
जरा जरा सी बातों की टेंशन लेने की है बिमारी,
लोगो के बीच जाना पसंद नहीं, अकेले रहने में ही खुशी हमारी।
बचपन में देखे मम्मी पापा के बहुत झगड़े,
सख्त बहुत थे मम्मी और पापा मेरे।
सपनों में बार बार आते हैं लुटेरे,
डिप्रेशन में जा रही हूँ धीरे-धीरे।
दवा दे दो अच्छी सी, कम कर दो परेशानी,
बहुत परेशान हूँ डॉक्टर साहब ये है मेरी कहानी।।



डॉ. पूजा गौतम

अनुसंधान अधिकारी (होम्योपैथी), वैज्ञानिक-1
क्षेत्रीय अनुसंधान संस्थान, गुवाहाटी



अनुवाद की आवश्यकता

अनुवाद मानव की आंतरिक एवं बाह्य जिंदगी की अनिवार्य आवश्यकता है। इसका तात्पर्य यह है कि मानव बाह्य इंद्रिय संवेदनाओं को भाषिक प्रतीकों के रूप में परिवर्तित करते हुए अपनी आंतरिक दुनिया को समृद्ध करता है, जिसके माध्यम से वह इस संसार को समझने तथा अपनी सृजनात्मक दृष्टि का विकास करने में सफल होता है। अनुवाद का अर्थ है पुनःकथन। शब्दार्थ चिंतामणि कोश में अनुवाद का अर्थ है - 'प्राप्तस्यपुनः कथने' या ज्ञातार्थास्य प्रतिपदाने' अर्थात् पहले कहे गए अर्थ को फिर से कहना। बाह्य स्थूल अनुभूति अपनी प्रारंभिक अवस्था में स्थूल होती है, धीरे-धीरे जिंदगी के विस्तार के साथ स्थूल अनुभूति सूक्ष्म अनुभूति होती जा रही है जिसे जीवन की गतिशीलता का पर्याय कहा जा सकता है। इसलिए *ओक्टोवियो पास* को कहना पड़ा कि अनुवाद मानव की एक जैविक एषणा है तथा जन्म के साथ ही दुनिया के साथ जुड़ने के लिए

बच्चा प्रतीकांतर करता रहता है। इसके समानांतर अपने सांस्कृतिक स्तर को उन्नत करने के लिए या मानव अपनी जीवन के अंतर्विरोधों के परिहार के उपाय के रूप में अनुवाद को एक उपकरण के रूप में अपनाता है, जिससे जीवन की गति सुगम हो जाए। रोसटी शिलालेख से प्रारंभित अनुवाद का इतिहास इसकी साक्षी है कि अनुवाद मानव के राजनीतिक जीवन के विभिन्न स्तरों को स्पर्श करता है तथा प्रतिरोध का नया रूप धारण कर हमारे सामने उपस्थित होता है। *मणिक मृगेश* कहते हैं कि आधुनिक हिंदी साहित्य का आविर्भाव अनुवाद से हुआ है।

अनुवाद एक ऐसा साधन है जिससे अनुवादक किसी भाषिक समुदाय की संस्कृति, सभ्यता, परंपरा, आदर्श आदि को सूक्ष्म रूप से समझता है। एक राजनीतिक परियोजना के तहत खास जनसमुदाय के जीवन को संचालित करनेवाले



नियामक तत्वों का परिचय अनुवाद से हो जाता है। राजनीतिक सत्ता के विभिन्न परिपार्थ में विचार करते हुए इतना तो बताया जा सकता है कि किस भाषा से किस भाषा में, किस कालखंड में किस प्रकार, किस उद्देश्य से प्रेरित होकर अनुवाद किया जाता है, यह जानना अनुवाद के भीतर कार्यरत राजनीति के सूक्ष्म रूप के परखने के लिए अपेक्षित है। अनुवाद सत्ता का सशक्त उपकरण है। अनुवाद के माध्यम से जनता के साथ समायोजन स्थापित करते हुए उसके मानसिक धरातल पर संबंध स्थापित कर उसे अपने अनुकूल नियंत्रित करने में अनुवाद की भूमिका को नज़रंदाज नहीं किया जा सकता है। साथ ही सत्ताधारी वर्ग जनता पर संप्रभुता स्थापित करने के मंशे से प्रेरित होकर अनुवाद करवाता है। साथ ही जीवन के प्रतिरोधात्मक उपकरणों को पैना करने के कार्य में भी अनुवाद हमारे सांस्कृतिक मंडल में विशिष्ट भूमिक अदा करता है। ह्यूगो फ्रेडरिक के लेख "ऑन द आर्ट ऑफ़ ट्रांसलेशन" में उन्होंने अपने रोमन संस्कृति और अनुवाद के अदृष्ट सम्बन्ध का उल्लेख किया है। रोमानियों के लिए अनुवाद केवल एक साहित्यिक वृत्ति नहीं थी, अपितु वे यूनानी संस्कृति के साहित्यिक और दार्शनिक तत्वों को अपनी संस्कृति में लाकर उसके सौंदर्य और प्रौढ़ता को बढ़ाने के उद्देश्य से अनुवाद करते थे। अपने अनुवाद को मूल पाठ से अधिक बेहतर बनाने का पूर्ण अधिकार और स्वतंत्रता अनुवादक को है। नवजागरण के दौर में अनुवाद का नया रूप सामने आया तथा इसकी नयी संभावनाओं के प्रति लोगों का ध्यान आकर्षित हुआ। जहाँ अनुवाद को केवल मूल पाठ को नाश करने वाली प्रवृत्ति मानी गयी थी, उस स्थान पर अनुवाद के जरिये भाषा और साहित्य की नयी संभावनाएँ उभर कर आने लगीं। यानि भाषाई सौन्दर्य का विकास होने लगा। अठारहवीं सदी के मध्य आते-आते लेखक तथा पाठक अन्य भाषाओं को और अनुवाद कार्य को उतना ही महत्वपूर्ण मानने लगे जितना अपनी भाषा को

मानते थे। समय के साथ-साथ विधाओं के अनुवाद में भी परिवर्तन आने लगा। मूल भाषा और लक्ष्य भाषा में एक सामान अर्थ मिलना हमेशा संभव नहीं है। शब्द और अर्थ की समानता की समस्या कविता के संदर्भ में और भी जटिल बन जाती है। अर्थर स्चोपेन्हौएर कहते हैं "Poems cannot be translated, they can only be rewritten, which is always quite an ambiguous undertaking" अर्थात् कविताओं का अनुवाद नहीं होता है बल्कि पुनर्लेखन होता है। उन्नीसवीं सदी से बीसवीं सदी के आरम्भ तक मूल भाषा के पाठ की समग्रता को लक्ष्य भाषा में लाना ही एक अनुवादक का कर्तव्य माना गया। उसी संदर्भ में नबोकोव जैसे विद्वानों ने केवल शाब्दिक अनुवाद को ही प्रमाणिक माना।

अनुवाद एक कला है उसमें अनुवादक की जिम्मेदारी बहुत बड़ी है। एक अनुवादक को मूल भाषा के साहित्यिक एवं भाषाई सौन्दर्य को बनाये रखना पड़ता है इसलिए अनुवादक भाषा की परिधि में निरंतर नियंत्रित हो जाता है। यूरोप में साहित्यिक अनुवाद का आरंभ रोम से हुआ है। रोमन ने यूनान से अनुवाद की प्रतिभा हासिल की। रोमन के लिए अनुवाद से तात्पर्य था, अन्य भाषा के भाषा विज्ञान को अपनी भाषा में अपनी संस्कृति के अनुसार निर्मित करना। अनुवाद की एक नयी अवधारणा फिर सामने आती है "Act of Carrying over" यानि 'स्थानांतरित करने की प्रक्रिया', दो साहित्यों की दो संस्कृतियों की अंतःक्रिया या पारस्परिक क्रिया। नीत्शे ने अनुवाद को रूपान्तरण की प्रक्रिया माना। कहीं किसी रचना का पूर्ण अनुवाद नहीं हो सकता, निकटता ढूँढा जा सकता है। भाषाओं की संरचना तथा वैज्ञानिक पक्ष भले ही अलग हो किन्तु उनके आंतरिक संरचना में आत्मीय सम्बन्ध रहता है। अनुवाद का और अनुवादक की अगली जिम्मेदारी होती है भाषा का प्रयोग। बोलचाल की भाषा का प्रयोग अधिक न करके प्रयोग में ताजगी और नयापन लाना इनका उत्तरदायित्व बन गया। इससे



भाषा की नयी संभावनाएँ तथा प्रयोग रीति आदि उभर आती हैं। मूल कृति की अतिशयोक्ति प्रयोग एवं अवास्तविक चीजों का भी नज़रंदाज़ अनुवादक को नहीं करना चाहिए।

शब्द मानव जाती के सबसे महत्वपूर्ण एवं अनश्वर सृष्टि है। किसी एक भाषा के समानार्थी शब्द दूसरी भाषा में मिलना मुश्किल है, इसलिए यह अनुवादक के लिए समस्या बन जाती है। उस समय अनुवादक शब्द के अर्थ और भाव ग्रहण करके लक्ष्य भाषा में भाव का सम्प्रेषण करता है। शब्दकोश में शब्द का पूर्ण भाव नहीं मिलता, वह एक तरह से अर्थ की ओर इशारा करता है, संदर्भ के साथ उसका प्रयोग करने की ज़िम्मेदारी लेखक के ऊपर निर्भर है। लेकिन सबसे बड़ी समस्या सांस्कृतिक अंतर है। स्रोत भाषा के पात्र की रीति, बात करने की शैली, आदि उसके संस्कृति पर निर्भर रहेगा, पाठ का कोरा अनुवाद करना नकल करने के बराबर है तब अनुवादक केवल उपकरण मात्र बन जाता है, उसकी सृजनात्मता मर जाती है।

वास्तव में अनुवाद हमारी ज़िन्दगी में इतना

महत्वपूर्ण है जैसे कि हमारी बुनियादी आवश्यकता है। एक मनुष्य जैसे ही भाषा सीखना शुरू करता है तथा उसकी बुद्धि का विकास होता है तब से उसके मस्तिष्क में अनुवाद की प्रक्रिया चलती है। एक भारतीय साहित्य का पश्चिमी भाषा में अनुवाद में जितनी कठिनाईयां होती है उससे कम कठिनाईयां दो भारतीय भाषाओं के बीच के अनुवाद में होता है। अनुवाद में सबसे बड़ी समस्या सांस्कृतिक होती है। अनुवादक की ज़िम्मेदारी तथा अनुवाद की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। एन.ई. विश्वनाथन अय्यर जी की राय में "आज हम अनुवाद के युग में जी रहे हैं।" क्योंकि दुनिया की सारी भाषाएँ परस्पर अनुवाद करती रहती हैं। समाज में विचारधारा सृजित करने के साधन के रूप में आधुनिक काल में अनुवाद सक्रिय भूमिका निभा रहा है। अलन टाटे ने इसलिए कहा है कि 'अनुवाद असंभव होते हुए भी अनिवार्य है'।

सुश्री. ऐश्वर्या के.वी

कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक
राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान,
कोट्टयम

संस्मरण

मुझे याद नहीं कि मैं कब पैदा हुआ था।
पर, मेरी माँ का प्यार मुझे याद है।
मुझे याद है मेरे पिता की परवरिश।
मुझे अपनी सफलताएं याद हैं।
मुझे अपनी चूकें याद है।
मुझे अपना पहला प्यार याद है।
मुझे अपनी शादी याद है।
मुझे अपने बच्चे का जन्म याद है।
मुझे उनके शुरुआती कदम याद है।
मुझे अपनी पत्नी का साथ याद है।
मुझे याद है हमारा साहचर्य।
मुझे याद है हमारी बढ़ती उम्र।
मुझे याद है कब मैं पिता से बाबा बना।
मुझे याद है बच्चे कब घोंसले से निकले।
आज मैं बिल्कुल बूढ़ा हो गया हूँ।
मुझे नहीं पता कब मौत दस्तक देगी।
पर जी रहा हूँ इन यादगार लम्हों के बीच।
यही है मेरी जिंदगी की कहानी।

डॉ. पी. दस्तगिरि

अनुसंधान अधिकारी (होम्यो.)/वैज्ञानिक-1,
सहायक प्रोफेसर, चिकित्सा विभाग,
राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम

दैनिक जीवन में कोविड-19 महामारी के प्रभाव

कोरोना वायरस ने दैनिक जीवन को प्रभावित किया है। इस की वजह से वैश्विक अर्थव्यवस्था की गति धीमी हो गयी है। इस महामारी ने हजारों लोगों को प्रभावित किया है। लोग इस कारण या तो बीमार हैं या फिर मारे जा रहे हैं। इस वायरस के संक्रमण के सबसे आम लक्षण हैं, बुखार, सर्दी, खासी, हड्डियों में दर्द, सांस लेने में तकलीफ जो अंत में निमोनिया में बदल रहा है। यह इंसानों को प्रभावित करने वाली एक नई वायरल बीमारी होने के कारण इस के लिए कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। इस वजह से व्यापक सावधानी बरतने पर जोर दे रहे हैं जैसे कि व्यापक स्वच्छता प्रोटोकॉल (जैसे, नियमित रूप से हाथ धोना, आमने-सामने बातचीत परहेज करना आदि), सामाजिक दूरी, और मास्क

पहनना इत्यादि। यह वायरस तेजी से क्षेत्रों में फैल रहा है। सभी देशों ने लोगों के इकट्ठा होने पर प्रतिबंध लगा रखा है ताकि वायरस के प्रसार को रोक सके। कई देश इस अत्यधिक संचारी रोग का कहर फैलना नियंत्रित करने के लिए लॉकडाउन और सख्त संगरोध लागू कर रहे हैं।

कोविड -19 ने हमारे दैनिक जीवन, व्यवसायों को तेजी से प्रभावित किया है। विश्व व्यापार को बाधित किया। प्रारंभिक अवस्था में रोग की पहचान वायरस के प्रसार को नियंत्रित करने के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह बहुत तेजी से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को फैलता है। ज्यादातर देशों ने अपने उत्पादों के निर्माण को धीमा कर दिया है। विभिन्न उद्योग और क्षेत्र इस रोग के कारण से

प्रभावित हैं; फार्मास्युटिकल उद्योग, सौर-ऊर्जा क्षेत्र, पर्यटन, और इलेक्ट्रॉनिक्स उद्योग इनमें शामिल हैं। इस वायरस ने नागरिकों के दैनिक जीवन, साथ ही साथ वैश्विक अर्थव्यवस्था में महत्वपूर्ण प्रभाव डाला है।

वर्तमान दैनिक जीवन में कोविड-19 का प्रभाव व्यापक हैं और दूरगामी भी हैं। इन्हें विभिन्न श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है:

1) हेल्थकेयर

- निदान, संगरोध और उपचार संदिग्ध या पुष्ट मामले में चुनौतियां।
- मौजूदा चिकित्सा प्रणाली के कामकाज का उच्च बोझ।
- अन्य रोग व स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रसित मरीज नजरअंदाज हो रहे हैं।
- डॉक्टरों और अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों पर अधिभार हैं।
- मेडिकल दुकानों पर अधिभार।
- उच्च सुरक्षा की आवश्यकता।
- चिकित्सा आपूर्ति श्रृंखला में व्यवधान।

2) आर्थिक

- आवश्यक वस्तुओं के उत्पादन में कार्यमंदन।
- उत्पादों की आपूर्ति श्रृंखला को व्यवधान।
- राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय व्यापार में घाटा।
- बाजार में कम नकदी प्रवाह।
- राजस्व वृद्धि में उल्लेखनीय कमी।

3) सामाजिक

- सेवा क्षेत्र अपनी समुचित सेवा नहीं कर पा रहा है।
- बड़े पैमाने में खेलों और प्रतियोगिता को रद्द

किया गया और स्थगित किया गया है।

- राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय यात्रा को टाला और सेवाओं को रद्द किया गया है।
- सांस्कृतिक, धार्मिक और उत्सव के आयोजन में व्यवधान।
- आबादी में अनुचित तनाव।
- हमारे साथियों और परिवार के सदस्यों के साथ सामाजिक दूरी।
- होटल, रेस्टोरेंट और धार्मिक स्थल बंद है।
- मूवी और प्ले थिएटर जैसे मनोरंजन स्थान और स्पोर्ट्स क्लब, व्यायामशाला, स्विमिंग पूल, स्थानों को बंद करना पड़ा।
- परीक्षाओं का स्थगन।

इस कोविड-19 ने वैश्विक अर्थव्यवस्था को प्रभावित किया है। एक देश से दूसरे देश में यात्रा करने पर प्रतिबंध हैं। यात्रा के दौरान, मरीजों की संख्या बढ़ रही है, खासकर जब वे अंतरराष्ट्रीय दौरे कर रहे हैं। सभी सरकारें, स्वास्थ्य संगठन और अन्य प्राधिकरण कोविड-19 से प्रभावित मरीजों को लगातार निदान करने पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। इन दिनों स्वास्थ्य सेवा में स्वास्थ्य देखभाल की गुणवत्ता बनाए रखने में पेशेवर को बहुत कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है।

डॉ. कोल्ली राजू

सहायक निदेशक (होम्यो.) / प्रभारी अधिकारी
क्षेत्रीय अनुसंधान संस्थान होम्योपैथी, गुडीवाडा



मेरा बच्चा -?

'मेमसाहिब, क्या मैं बर्तन धो दूँ?' यह मेरी नई नौकरानी थी।

उसने एक के बाद एक काम पूरे किए - कोई चाहत नहीं, कोई शिकायत नहीं।

दिन के अंत में, उसने पूछा - 'मेमसाहिब क्या मैं कल छुट्टी ले लूँ?'

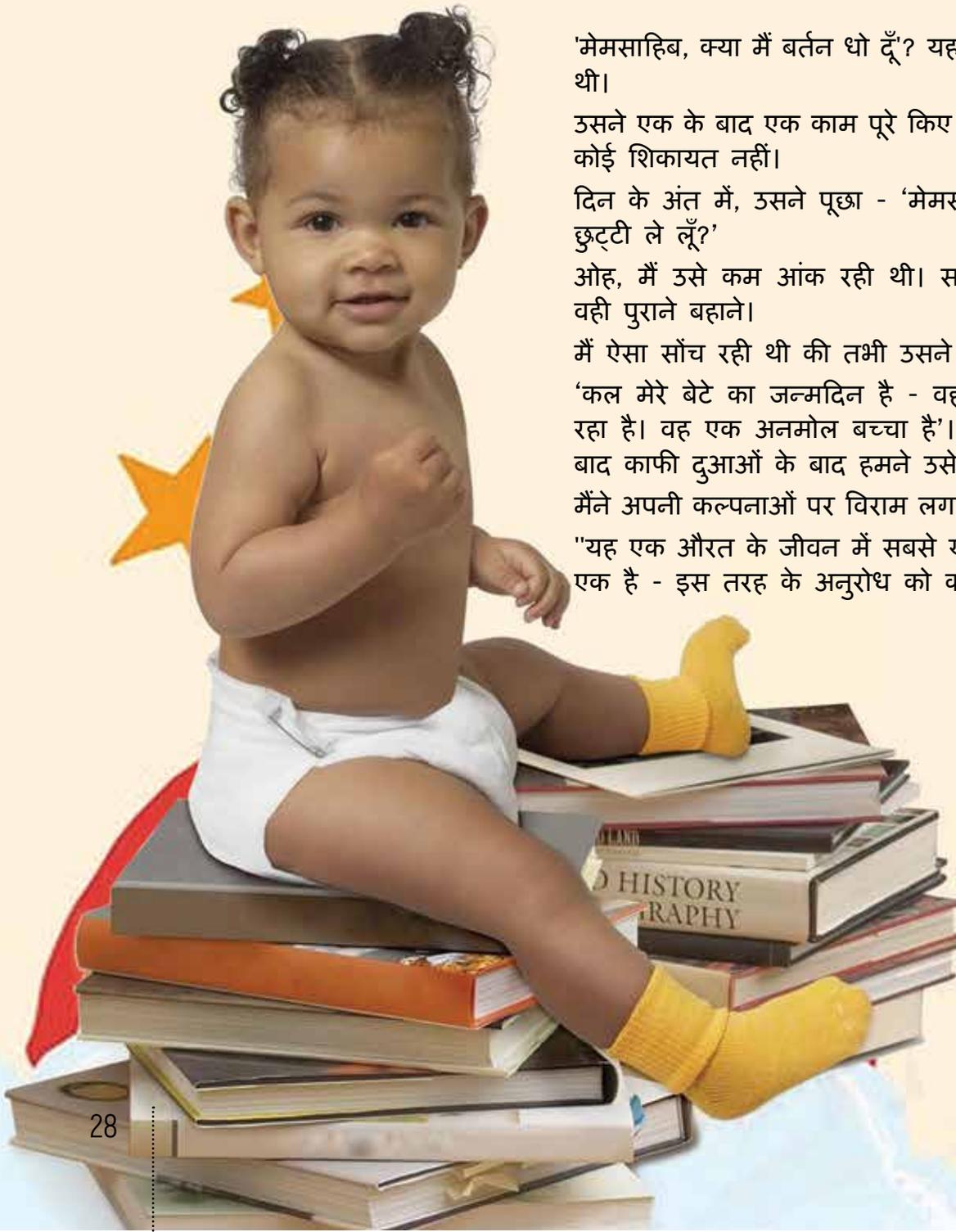
ओह, मैं उसे कम आंक रही थी। सभी नौकरानियों के वही पुराने बहाने।

मैं ऐसा सोच रही थी की तभी उसने बोला

'कल मेरे बेटे का जन्मदिन है - वह एक साल का हो रहा है। वह एक अनमोल बच्चा है'। शादी के 10 साल बाद काफी दुआओं के बाद हमने उसे पाया है।

मैंने अपनी कल्पनाओं पर विराम लगाने की कोशिश की।

"यह एक औरत के जीवन में सबसे खुशी के क्षणों में से एक है - इस तरह के अनुरोध को कोई कैसे अस्वीकार





कर सकता है" - मैंने सोचा।

वह दो दिन के बाद काम पर आई। उस समय वह अपने बच्चे को भी लाई थी। उसका पति भी साथ में था जो अपनी पत्नी की तुलना में अधिक उम्र का लग रहा था। एक और व्यक्ति उनके साथ था जो की बच्चे को लेकर परेशान था। बच्चा बहुत बीमार था, और वह उसके इलाज के लिए आई थी। जांच करने पर बच्चे में निमोनिया के लक्षण दिखे। इसलिए उन्हें उस अस्पताल में भर्ती कराया गया जहां मैं काम कर रही थी। एक सप्ताह की इलाज के बाद बच्चा ठीक हो गया और उसे अस्पताल से छुट्टी मिली।

वह काम पर आती रही, लेकिन अगली बार वह अपने पति के साथ आई, जो व्हील चेयर पर था। उन्हें सांस लेने में तकलीफ हो रही थी और शरीर में सूजन लग रहा था। उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया और इलाज किया गया। धीरे-धीरे वह ठीक हो गया।

मैंने कभी ऐसे आदमी को नहीं देखा जो अपने सभी कष्टों के बीच संतुष्ट और प्रसन्न दिखाई दे रहे थे। बच्चे की उपस्थिति में अपने सारे दुख वो भूल चुका था। वह अपने परिवार में सबसे बड़ा था, छोटी तीन बहनें थीं। उन्होंने अपने जीवन का अच्छा समय परिवार के लिए सभी जिम्मेदारियों को अपने कंधों पर लेते हुए बिताया और अब उसकी हालत ऐसी हो गई है की वो खुद के लिए भी कमा नहीं रहा है।

दो साल बीत गए, उनकी हालत और खराब हो गई और एक सुबह उनका निधन हो गया।

उनकी मृत्यु के बाद मेरी नौकरानी ने काम पर आना बंद कर दिया।

वर्षों बाद वह फिर मेरे पास आई- काफी दूखी और कमजोर लग रही थी। उसका चेहरा रोता हुआ लग रहा था।

‘मेरे बेटे में कुछ स्वभाव संबंधी समस्याएं हैं, मैं उसे अकेले संभाल नहीं पा रही हूँ’।

"और.....हर कोई कह रहा है कि वह उस दिन हमारे साथ आए रिश्तेदार बाबू भैया जैसा दिखता है"। एक आदमी जो हमारे साथ आया था जब हम बच्चे की बीमारी के सिलसिले में आपसे मिलने आए थे।

"मेरा बेटा उसका बच्चा है....."

सच मेरी कल्पना से परे थे..... कीमती बच्चा..... शादी के १० साल बादबहुत प्रार्थना के बाद

मैंने उसपे बहुत गुस्सा किया और घर से निकाल दिया।

बीस साल बाद आज मैं महसूस करती हूँ की शायद वो गलत नहीं थी। सच हमेशा कड़वा होता है। शुरुआत में सब उसे अस्वीकार करते हैं मगर धीरे धीरे मान लेते हैं और अंत में उसके साथ जीने लगते हैं। उसके पति ने भी ऐसा ही किया। वो एक प्रसन्नचित व्यक्ति था जो कि अपने आखिरी सांस तक दूसरे को खुश रखा।

डॉ. विनीता ई. आर.

अनुसंधान अधिकारी (होम्यो.)/वैज्ञानिक-1,

सहायक प्रोफेसर, चिकित्सा विभाग,

राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम



वक़्त की चुनौती

वक़्त का सिकंदर नहीं,
वक़्त का शिकार करना चाहता हूँ।

कठिनाइयों को पार कर
ऊँचाइयों को छूना चाहता हूँ।

ज़िंदगी में हार को परास्त कर,
हर स्थिति में मुस्कुराना चाहता हूँ।

जीत हर वक़्त निश्चित नहीं,
पर हर कोशिश को जीत में बदलना चाहता हूँ।

गिरते हुए तारे के समान नहीं,
जलता हुआ सूरज बनना चाहता हूँ।

वक़्त के शिकार हुए मसीहों के घर,
उम्मीद की मशाल जलाना चाहता हूँ।

शांत समंदर का आनंद नहीं,
समंदर की गहराई को मापना चाहता हूँ।

वक़्त का सिकंदर नहीं
वक़्त का शिकार करना चाहता हूँ।

श्री. पवन दास गोस्वामी

डी.ई.ओ

होम्योपैथिक नैदानिक अनुसंधान इकाई, रांची



हिंदी में प्रयुक्त अन्य भाषाओं के शब्द

फारसी भाषा के शब्द जो हिंदी में प्रयोग किए जाते हैं।

कमरा, आराम, आमदनी, किनारा, गिरफ्तार, जादू, मुफ्त, हफ्ता, नारंगी, सफेद, हमेशा

पुर्तगाली भाषा के शब्द जो हिंदी में प्रयोग किए जाते हैं।

अनन्नास, अलमारी, बाल्टी, तंबाकू, साबुन, फ़ालतू

तुर्की भाषा के शब्द जो हिंदी में प्रयोग किए जाते हैं।

कुली, अदालत, बादाम, जवाब, दीवार, दुकान, अजनबी, चाकू, हवा, हाज़िर, क़लम, मैदान

अरबी भाषा के शब्द जो हिंदी में प्रयोग किए जाते हैं।

अमीर, अजीब, आदत, औरत, इज्जत, ईमारत, किस्मत, तारीख, तरक्की

डॉ. आशीष शिवडीकर

अनुसंधान अधिकारी (होम्यो.) / वैज्ञानिक-2

क्षेत्रीय अनुसंधान संस्थान होम्योपैथी,

गुड़ीवाड़ा



कोविड 19 के दौरान क्षेत्रीय होम्योपैथी अनुसंधान संस्थान, इंफाल के प्रयास

कोविड -19 महामारी के मद्देनजर दुनिया एक अभूतपूर्व संकट से गुजर रही है। किसी भी बीमारी से लड़ने के लिए शरीर की प्राकृतिक रक्षा प्रणाली (प्रतिरक्षा) को बढ़ाना महत्वपूर्ण है। निवारक उपायों के साथ, आयुष उपचार (आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध, सोवा-रिग्पा और होम्योपैथी) स्वस्थ और खुशहाल जीवन को बनाए रखने के लिए प्रकृति का उपहार है। आयुष विषयों में निहित स्वास्थ्य देखभाल समाधानों में वृद्धि हुई है, विशेष रूप से उन प्रथाओं में जो प्रतिरक्षा और रोग-प्रतिरोध को बढ़ाते हैं।

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने कुछ सरल स्व-देखभाल दिशानिर्देश, निवारक स्वास्थ्य उपाय और प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए कदम उठाए हैं जिसमें कुछ सामान्य उपाय और विभिन्न आयुष प्रणालियों द्वारा अनुशंसित काढ़े, प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले योग आदि शामिल हैं।

क्षेत्रीय होम्योपैथी अनुसंधान संस्थान (आरआरआई) (एच), इंफाल, अंतर्गत केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली, आयुष

मंत्रालय, भारत सरकार ने आयुष प्रतिरक्षा दिशानिर्देशों के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने का संकल्प लिया है। इसने आयुष मंत्रालय द्वारा शुरू किए गए आयुष फॉर इम्युनिटी (ए एफआई) अभियान के तहत गतिविधियां शुरू की हैं, जो क्रमशः साल २०२० के सितंबर, अक्टूबर और नवंबर माह में आहार (भोजन), विहार (व्यायाम) और निद्रा (नींद) के तीन मुख्य पहलुओं पर केंद्रित है।

आरआरआई (एच), इंफाल ने संस्थान के बाह्य रोगी विभाग (ओपीडी) में प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार, तनाव दूर करने, एकाग्रता में सुधार, स्मृति आदि में आयुष के लाभों के बारे में जागरूकता पैदा करके इस अभियान में सक्रिय रूप से योगदान दिया। श्वास संबंधी, शारीरिक व्यायाम और अच्छी नींद के लाभों पर ध्यान केंद्रित करते हुए संस्थान के





अनुसंधान अधिकारियों और अनुसंधान अध्येता द्वारा विहार (व्यायाम) और निद्रा (नींद) पर जागरूकता व्याख्यान भी दिए गए। ओपीडी में रोगियों और परिचारकों को कोविड -19 की रोकथाम के लिए आयुष योगों के उपयोग को दर्शाने वाले पर्चे भी वितरित किए गए।

जनता को इस अभियान के बारे में जागरूक करने के लिए सोशल मीडिया पर 'इम्यूनिटी के लिए आयुष', 'इम्यूनि सिस्टम में सुधार' और 'होम्योपैथिक मेडिसिन के इस्तेमाल' पर आरआरआई (एच), इम्फाल द्वारा बनाए गए ई-पोस्टर/ई-बैनर/ई-नारे और वीडियो प्रसारित किए गए। सोशल मीडिया पोस्ट की कुल संख्या 138 थी जो लगभग 12000 लोगों तक पहुंच गई।

संस्थान ने २९ अक्टूबर २०२० से १० दिसंबर २०२० तक जन आंदोलन के एक अन्य अभियान "कोविड -19 के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रतिक्रिया: कोविड उपयुक्त व्यवहार के लिए अभियान" का भी अवलोकन किया। मंत्रालय से प्राप्त जन आंदोलन के पोस्टर जनता के बीच दिशा-निर्देशों का प्रसार करने के लिए मुद्रित (संख्या में 40) किए गए और सभी बाजारों में चिपकाए गए।

संस्थान की ओपीडी और कई सार्वजनिक स्थानों, क्लबों/सोसाइटियों में आने वाले सभी लोगों को मास्क पहनने, सामाजिक दूरी बनाए रखने, साबुन और पानी से हाथ धोने या सैनिटाइजर के उपयोग के बारे में जागरूकता दी गई। चित्रमय चित्रण और कोविड -19 उपयुक्त व्यवहार पर संक्षिप्त नोट वाले पर्चे व्यापक रूप से लगभग 4000 लोगों में वितरित किए गए थे। कोविड -19 उपयुक्त व्यवहार दिशानिर्देशों को अपनाने के लिए प्रेरित करने के लिए आम जनता के बीच कुल 550 फेस मास्क और साबुन वितरित किए गए। फेसबुक, ट्विटर, वाट्सएप पर ई-बैनर/ई-स्लोगन/वीडियो के माध्यम से जनता के बीच जागरूकता पैदा करने के लिए सोशल मीडिया अभियान को भी आरंभ किया गया। कुल 170 सोशल मीडिया पोस्ट की पहुंच लगभग 17000 लोगों तक पायी गयी। आरआरआई (एच), इम्फाल द्वारा की गई गतिविधियों को स्थानीय समाचार चैनल 'टॉम टीवी' पर भी प्रदर्शित

किया गया।

कोविड -19 के लिए रोग निरोधक दवा

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार और केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली के निर्देश के अनुसार आर्सेनिक एल्बम 30 को कोविड -19 के लिए रोग निरोधक दवा निर्धारित किया गया था। आरआरआई (एच), इम्फाल की ओपीडी में आने वाले रोगियों को आर्सेनिक एल्बम 30 मुफ्त प्रदान की गई। इसके अलावा, कई क्लबों/संगठनों/सोसाइटियों को उनके अनुरोध के अनुसार आर्सेनिक एल्बम 30 मुफ्त प्रदान की गई। मार्च 2021 तक लगभग 31,983 लोगों ने दवा प्राप्त की।

अनुसंधान अध्ययन

साल २०२० में कोविड -19 के आरंभ के साथ ही आरआरआई (एच), इम्फाल की संस्थागत नैतिक समिति से अनुमोदन के बाद संस्थान के अनुसंधान अधिकारियों द्वारा दस (10) अवलोकन अध्ययन किए गए थे। ये अध्ययन कोविड -19 महामारी के प्रकोप पर आधारित थे। जिनमें से पांच शोध पत्र, समीक्षित पत्रिकाओं में प्रकाशित किए गए हैं।

सोशल मीडिया गतिविधि

आरआरआई (एच), इम्फाल सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के जरिए जनता तक पहुंचने पर फोकस कर रहा है। संस्थान अपने फेसबुक पेज और ट्विटर हैंडल के माध्यम से की जाने वाली गतिविधियों को लगातार अपडेट करता रहता है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से सभी महत्वपूर्ण सूचनाओं का प्रसार भी किया जाता है। संस्थान अपने विभिन्न जन स्वास्थ्य कार्यक्रमों और अन्य गतिविधियों के माध्यम से मार्च 2021 तक कुल 31,185 की बड़ी संख्या की आबादी तक पहुंच चुका है।

डॉ. रेनु बाला

अनुसन्धान अधिकारी (होम्योपैथी)

क्षेत्रीय होम्योपैथी अनुसंधान संस्थान, इम्फाल, मणिपुर



होम्योपैथी

“श्वसन बीमारियों में आशा की किरण”

वर्तमान में कोविड महामारी की अवस्था में, मानवजाति के श्वसन संबंधी रोगों का उचित उपचार और प्रबंधन एक अतिआवश्यक होगया है। उपचार तकनीकों में कई प्रगति के बावजूद, श्वासन संबंधी बीमारियाँ पूरी दुनिया में मृत्यु डर और रुग्णता के प्रमुख कारण रहे हैं। वर्ष 2000 के विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया में सभी मौतों का 17.4%, और सभी विकलांगता समायोजित जीवन वर्ष (DALYs) का 13.3% के बाद श्वसन संबंधी बीमारियों की वजह से है, जो समाज के लिए गंभीर आर्थिक चुनौती पेश करती है। बैक्टीरिया और वायरस के कारण होने वाले ऊपरी और निचले श्वसन रोग सभी बीमारियों का एक बड़ी हिस्सा होती है।

जीवाणु रोग जनकों में रोगनिरोधी प्रतिरोध (एंटी-मैक्रोबियल रेसिस्टेंस) का उदय संक्रामण वाहक के रूप में कार्य करने वाले कई स्पर्शोमुख मामलों की घटना, उच्च संक्रामकता डर, विशिष्ट टीकों या एंटी-वायरल दवाओं की कमी, कई वायरल रोगजनकों के बदलते जीन पटर्न जैसे कई कारक श्वसन संक्रमण के प्रबंधन में चुनौतियाँ प्रदान करती है।

सांस की बीमारियों की साधारण प्रस्तुतियों में सामान्य सर्दी, खांसी, बुखार, साइनसाइटिस, ग्रसनी शोध, थूक उत्पादन और सीने में दर्द शामिल है। विशेष रूप से बच्चों के गंभीर मामले स्ट्रिटोर, सांस लेने में कठिनाई और सर्इनोसिस के साथ एपिग्लोटाइटिस (Epiglottitis) और लर्नेगो-ट्रेथाइटिस

(Laryngo-tracheitis) के साथ प्रस्तुत होते हैं।

होम्योपैथी अपने कोमल और व्यक्तिगत अनुरूप दृष्टिकोण पर आधारित उपचार से इन विविध प्रकार के श्वसन रोगों के लिए एक लाभकारी एवं लागत प्रभावी इलाज प्रदान करता है। विभिन्न श्वसन बीमारियों पर किए गए अध्ययनों में होम्योपैथिक उपचार ने पारंपरिक चिकित्सा का उपयोग और लागत की कमी के साथ साथ जीवन की गुणवत्ता में सुधार दिखाया है। केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद द्वारा विभिन्न श्वसन स्थितियों जैसे इंप्लुएंजा जैसे बीमारी, एक्यूट राइनाइटिस, एक्यूट एंड क्रोणिक राइनाइटिस, ट्रेचेओ-ब्रोंकाइटिस और ब्रोंकाइटिस पर किए गए कई अध्ययनों में इन श्वसन बीमारियों के इलाज में होम्योपैथी की लाभकारी भूमिका साबित हुई है।

वर्तमान कोविड महामारी सहित श्वसन तंत्र के अन्य महामारी रोगों के इलाज में होम्योपैथी अपने कुशल और लागत प्रभावी उपचार के साथ हमेशा एक प्रभावी विकल्प हो सकती है जो भारत जैसे घनी आबादी और सीमित स्वास्थ्य संसाधन वाले देश में आवश्यक है।

डॉ. रोम्पिचरलाजी आर किरनमयी

अनुसंधान अधिकारी (होम्यो.) / वैज्ञानिक-1.
होम्योपैथिक औषधी मानसीकरण इकाई, हैदराबाद



सुरक्षा के वास्ते

एक छोटा सा रोगाणु,
जो कर देता है हमको दूर,
निर्दय हमारी एकता को खत्म कर रहा है।
हमारी मुस्कुराहट को मिटाने,
हमारे सौंदर्य बोध को बरबाद करने,
हमारे सपनों को तोड़ने,
मानवता पर जय पाने,
न जाने कहीं दूर से दुनिया को डराने,
हर कहीं मृत्यु का तांडव कर
आया कोरोना अपने साथियों को लेकर।
मास्क पहनना है, साफ़ रहना है,
होम्यो दवा भी लेना है।

खुशी बांटने का वक़्त नहीं है यह,
भीड़ से रहना सावधान सदा।
कितने भी आपदा सामने आए,
हिम्मत के साथ लड़ेंगे हम सब।
मुखौटा हटाके मुस्कुराने,
साथ रहेंगे हम होम्योपैथी के।

श्री. आर. अनिल कुमार
राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम

‘आर्ट्स ऑन कंट्री’ - केरल

साहित्य

भाषा के माध्यम से अपने अंतरंग की अनुभूति, अभिव्यक्ति करानेवाली ललित कला 'काव्य' अथवा 'साहित्य' कहलाती है। हित का साथ होना ही साहित्य है। केरल राज्य की मातृभाषा मलयालम गद्य-पद्य साहित्य से समृद्ध है। एषुत्तच्छन को मलयालम के पिता मानते हैं। किन्तु एषुत्तच्छन से पहले ही तमिल मिश्रित मलयालम भाषा में साहित्य की रचना होती थी। इसे प्राचीन मलयालम साहित्य कहलाता है। केरलपाणिनी ए.आर. राजराज वर्मा ने मलयालम युग को दो भागों में विभाजित किया है 'करिंतमिल काल' एवं 'मलयान्मा काल'। 'मणिप्रवालम' की रचना से ही मलयालम में पद्य रचना का आरंभ हुआ था। साहित्य को आधुनिकता की ओर कदम बढ़ाने की प्रेरणा का पूरा श्रेय 'एषुत्तच्छन' और उनके रामकाव्य को जाता है। इन्हीं से मलयालम भक्ति काव्य परंपरा का आरंभ हुआ। पूतानम की 'ज्ञानपाना' मलयालम भक्तिकाव्य को और प्रबल बनाया। 'उण्णायी वारियर', 'इरयिम्मन तंपी', 'कुंचन नम्बियार' आदि ने नई शैली से मलयालम साहित्य को और समृद्ध बनाया। आधुनिक मलयालम साहित्य के तीन स्तम्भ 'कुमारनाशान', 'उल्लूर', 'वल्लतोल' मलयालम भाषा और साहित्य को और अधिक श्रेष्ठता पर ले गए। मलयालम साहित्य में क्रांतिकारी परिवर्तन लाने में ओ.वी. विजयन, वैकॉम मूहम्मद बशीर, एम.टी. वसुदेवन नायर, कमला दास की भूमिका एवं योगदान मलयालम भाषा एवं साहित्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

लोक कला

साहित्य एवं संस्कृति के निर्माण में लोक कला की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। वास्तव में लोक संस्कृति एवं कला सभी का मूल है। लोक कलाएं अपनी जीवंतता और अंतर्दृष्टि के लिए अतीत की कहानियों, गाथाओं और परंपराओं में प्रसिद्ध हैं। उनकी रहस्यमयता विशद और गंभीर तैयारी, प्राकृतिक परिवेश और प्रदर्शन की समग्र शांत रुझान में निहित है। लोक कला लोक एवं प्रकृति से जुड़ी है। केरल के लोक कला में तेय्यम सबसे प्रसिद्ध अनुष्ठान कला है। वास्तव में तेय्यम का संबंध संगम काल से भी पुराना है। 'कुम्माट्टिक्कली', 'कोलक्कली', 'पडयणी' 'मुडियेट्टु' आदि केरल के प्रसिद्ध लोक कला हैं। तेय्यम जैसे लोक कलाओं की अपनी-अपनी रीति रिवाज है, उनकी भी अपनी परंपरा और अनुष्ठान हैं।

संगीत

भारतीय संस्कृति संगीत से भरपूर है। हमारे देश में बिना संगीत का कोई कार्यक्रम नहीं होता। दक्षिण भारत में खासकर कर्णाटक संगीत का प्रचलन है। केरल में संगीत का एक लंबा और समृद्ध इतिहास



है। यह मलयालम कविता के समान नहीं है, हालांकि इसका अधिकांश भाग कविता से प्रेरित है। कर्नाटक संगीत में केरल की एक समृद्ध परंपरा है। संगीत प्रारंभिक मलयालम साहित्य का एक प्रमुख हिस्सा था, इसकी उत्पत्ति 9वीं शताब्दी में पाया जाता है। केरल की संस्कृति में संगीत के महत्व को इस तथ्य से स्थापित किया जा सकता है कि मलयालम भाषा में, पद्य रचना गद्य से बहुत पहले विकसित हुआ था। इस क्षेत्र में संगीत के विकास के साथ, इसकी विभिन्न शाखाएँ बन गईं। सबसे बुनियादी शाखा शास्त्रीय संगीत हैं, जो मुख्य रूप से कर्नाटक संगीत उन्मुख है, और लोकप्रिय संगीत जिसमें फिल्मी गाने और एल्बम गाने शामिल हैं। स्वातंत्र्यरुनाल का समय केरल के संगीत के इतिहास का स्वर्ण युग माना जाता है। ये बचपन से ही संगीत प्रेमी थे। हिंदुस्तानी एवं कर्नाटक संगीत में इनके करीब 400 रचनाएँ हैं। केरल का संगीत लोक गीतों से भी समृद्ध है, इसे मलयालम में 'नाडन पाट्टुकल' कहते हैं। इन गीतों का मुख्य विषय केरल के विभिन्न क्षेत्रों तथा वहाँ के सामाजिक व्यवस्थाओं से सम्बन्धित है। कई लोक गीतों का लिखित रूप उपलब्ध नहीं हैं, ये ज्यादातर मौखिक रूप से प्रचलित हैं। 'पुल्लुवन पाट्टु', 'कुरत्ति पाट्टु', 'ओणप्पाट्टु', 'तिरुवतिरप्पाट्टु', 'तेक्कनप्पाट्टु', 'वडक्कनप्पाट्टु' आदि मुख्य लोक गीत हैं। केरल के उत्तर मलबार क्षेत्र में प्रचलित 'माप्पिला पाट्टु' की संस्कृति संगीत को और अधिक सुंदर बनाता है। यह हिंदुस्तानी शैली के आधार पर विकसित किया गया है। कथकली संगीत केरल के गीतों की श्रेणी में अनमोल रत्न है। कथकली के लिए प्रयुक्त गीतों की भाषा मणिप्रवालम है, जो मलयालम और संस्कृत का मिश्रण है।

मार्शल आर्ट

'कलरिपयट्टु' केरल का प्रसिद्ध मार्शल आर्ट है, और इसे केरल का गौरव कहा जाता है। केरल के ज्यादातर कलारूपों में कलरिप्पयट्टु का प्रभाव दर्शनीय है। पहले कलरिप्पयट्टु साधारण लोक जीवन का एक मुख्य हिस्सा हुआ करता था। स्त्री-पुरुष सभी का बचपन से ही कलरि सीखने की प्रथा केरल में पहले प्रचलित थी, किन्तु वह आज नहीं है, केवल एक प्रदर्शन कला के रूप में इसका रूपान्तरण हो रहा है तथा इसे सीखने वालों की संख्या सीमित हो रही है। किन्तु चिकित्सा के क्षेत्र में इसकी लोकप्रियता आजकल बढ़ती जा रही है।

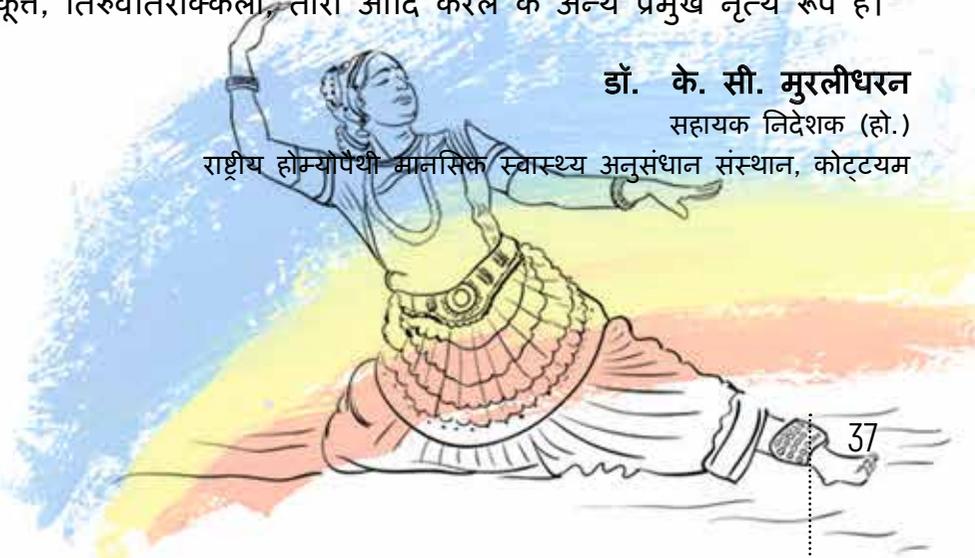
नृत्य

संगीत की भांति केरल में नृत्य का भी समृद्ध इतिहास है। केरल में मोहिनीयाट्टम तथा कथकली जैसे नृत्य रूप को बढ़ावा एवं पहचान प्रदान करने में 'केरल कलामंडलम' का बहुत बड़ा स्थान है। केरल की सारी नृत्य कला में 'तेय्यम' की छाप विद्यमान है। मोहिनीयाट्टम को पुनर्जीवित करने में 'केरल कलामंडलम' की भूमिका बहुत बड़ी है। 'केरल कलामंडलम' केरल की कलाभूमि है, केरल के त्रिशूर जिला में स्थित यह संस्था विभिन्न कलाओं का संगम स्थल है। कुंजननाम्बियार द्वारा आविष्कृत 'ओट्टनतुल्लल' ने केरल के नृत्य के इतिहास में क्रांतिकारी परिवर्तन लाया। मलबार के मुस्लिम समुदाय में प्रचलित 'ओप्पना, इसायियों में प्रचलित 'मार्गमकली' आदि नृत्य कला को और लोकप्रिय बनाती है। चाक्यार्कूत, यक्षगानम, कृष्णनाट्टम, नड्ग्यर्कूत, तिरुवतिराक्कली, तीरा आदि केरल के अन्य प्रमुख नृत्य रूप हैं।

डॉ. के. सी. मुरलीधरन

सहायक निदेशक (हो.)

राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम

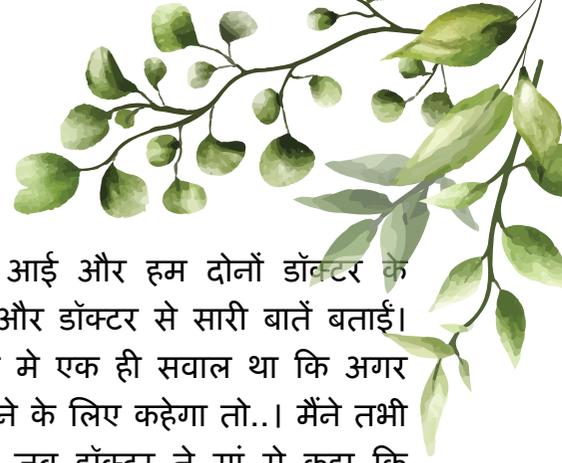




यादों की वह अस्पताल यात्रा

जैसे दुनिया में हर व्यक्ति अलग होता है, वैसे ही एक दूसरे के साथ यात्राएं भी अलग-अलग होती हैं। जब वह यात्राएं अपनी प्यारी मां के साथ हैं तो उनकी मिठास और बढ़ जाती हैं और वह सुनहरी स्मृतियां हमेशा यादों में रहती हैं।

उस दिन, रोज उठने के समय के बाद भी कोई शोर-शराबा या हलचल नहीं सुनने के कारण या मुझे दिखाई न देने के कारण माँ ने जोर से पुकारा - "उष्णी...ओ उष्णी क्या हुआ आज, स्कूल नहीं जाना तुझे? कण्णन और उष्णिमोल अभी निकलेंगे।" मैं कंबल के अंदर ऐसा लेटा मानो मैंने कुछ नहीं सुना हो। फिर से कोई जवाब न मिलने के कारण मां सीधे मेरे पास आ गई और पूछताछ की। कंबल से सिर बाहर निकालकर मैंने धीमी आवाज में कहा, "मेरी तबीयत ठीक नहीं है मां, मुझे



बुखार है"। यह सुनते ही मां ने हाथ से मेरे शरीर की जांच की, हां यह झूठ नहीं है, इसका शरीर तो तप रहा है। "तू सो जा बेटा, उनको स्कूल भेजकर अपना काम जल्दी खत्म करके हम अस्पताल जाएंगे"। जब मां ने मुझे स्कूल न जाने के लिए कहा था तब ही मेरा आधा बुखार गायब हो गया था। यह जानते हुए कि मुझे बाहर बहुत सारी चीजें खरीदकर खाने का मौका मिलेगा इसका सपना देखते हुए मैं फिर से सिर ढक कर सो गया।

अस्पताल में डॉक्टर मुंह और जीभ की जांच करेंगे शायद इसलिए उस दिन मां ने मेरा दांत साफ किया था। जब भी बाहर जाते थे, मेरी बहन और भाई भी साथ में होते थे, माँ और मुझे शायद ही कभी अकेले जाने का मौका मिला था। इसलिए अस्पताल तक का सफर बिल्कुल मामूली नहीं था मेरे लिए। मैंने जिद करके अपनी नई ड्रेस ही पहन ली। घर से निकलकर, मां आगे और मां की उंगलियों में लटके हुए मैं उनके पीछे चल पड़ा। अस्पताल तक पैदल चलना था। माँ ने मेरा हाथ कसकर पकड़ लिया। रास्ते में माँ ने मुझे हर एक जगह और लोगों से परिचय कराया। माँ को यह सब कैसे पता था, यह सवाल मन में होने के बावजूद मैंने नहीं पूछा। थोड़ी थकान थी, फिर भी रास्ते का नजारा देखकर हम चलने लगे। रास्ते में मिले सभी से मां बात कर रही थी।

छोटी सी सैर से हम मंजिल तक पहुँच गए। सरकारी अस्पताल था... शायद इसलिए भीड़ भी कम थी। अस्पताल का गंध मेरी नाक भेद रहा था जो मुझे थोड़ा परेशान किया फिर भी वह सब सहकर बेंच पर बैठ गया। मां डॉक्टर को दिखाने के

लिए टिकट लेकर आई और हम दोनों डॉक्टर के कमरे में घुस गए और डॉक्टर से सारी बातें बताईं। इस समय मेरे मन में एक ही सवाल था कि अगर डॉक्टर इंजेक्शन लेने के लिए कहेगा तो..। मैंने तभी राहत की सांस ली जब डॉक्टर ने मां से कहा कि अगर दवा लोगी तो सब ठीक हो जाएगा। मन ही मन में मैंने सोचा की कम से कम सुई लगने से तो बच निकले। फिर दवाई खरीद कर हम घर को निकले। अस्पताल में घुसने के पहले ही अस्पताल के सामने वाली दुकान में रखे बिस्कुट पर मेरी नजर थी। मां को इशारा किया कि मां, बिस्कुट..। पहले तो उसने नहीं बोला लेकिन बाद में खरीद लिया। वापस घर तक पैदल चलने की थोड़ी झिझक थी, फिर भी मां के खरीदे हुए बिस्कुट खाकर मैं आग-आगे और मां पीछे-पीछे चल पडी।

घर पहुँचकर मैंने दवा ली और बिस्तर पर लेट गया। मेरे सोने तक मां मेरे साथ ही थी। भाई और बहन को आज की अस्पताल यात्रा के बारे में बताने का सपना देखकर मैंने गहरी नींद ली।

आज बड़ा हो गया, रहन-सहन, परिस्थितियां सब बदल गई हैं और केवल एक चीज जो नहीं बदली है वह है मेरी यादें। जब भी बुखार आता है अपनी माँ के साथ रहने के लिए तरसता हूँ। याद आता है.. वह यात्राएँ मां के साथ की और वह छोटा लडका जो अपनी माँ का हाथ थामे चला था।

श्री. श्रीजित एम

एक्स. रे. तकनीशियन

राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान,
कोट्टयम



"आत्मानिर्भर जीवन ओक्वुपेशनल थेरापी"

“ दूसरों पर निर्भर जीवन जीने से मिले छुटकारा
अगर ओक्वुपेशनल थेरापी का लेंगे आप सहारा।
जब खुद की समर्थता से हो जाएगी पहचान
तो बन जाएगी दुनिया में नई पहचान “

इतिहास

चिकित्सा पद्धति में कुछ विकारों और दिव्यांगता का इलाज संभव नहीं हो पा रहा था, समय के साथ ऐसे लोगों की संख्या में वृद्धि होने लगी। इन लोगों को बिना ठीक किए, पुनर्वास करना बहुत आवश्यक था।

उन्नीसवीं सदी में औद्योगिक दुर्घटनाओं तथा प्रथम विश्व युद्ध में अमरीका के प्रवेश से पहले ओक्वुपेशनल थेरापी मुख्य रूप से मानसिक रोगियों का उपचार करते थे। विश्व युद्ध में घायल सैनिक, जिनका इलाज लम्बे समय तक चला, वह धीरे – धीरे मानसिक रोगी बनने लगे, विकलांगता के कारण वह पहले जैसे काम करने में असमर्थ थे

जिस वजह से ऐसे लोगों को पुनर्वास करने जैसी बड़ी समस्या का उदय हुआ। युद्ध से मानसिक रोगी, विकलांग और घायल सैनिकों की संख्या में दिन प्रतिदिन वृद्धि हुई। घायल सैनिकों का इलाज करने के बाद उनको मानसिक रोगी बनने से बचाना और विकलांग सैनिकों की क्षमता अनुसार कार्य सिखाने के लिए, एक परिपक्व पेशा की जगह ओक्वुपेशनल थेरापी ने ली।

ओक्वुपेशनल थेरापी के द्वारा युद्ध में अपंग और इलाज के पश्चात बने मानसिक रोग से ग्रसित सैनिकों को दैनिक जीवन की गतिविधियों (एक्टिविटी ऑफ डेली लिविंग), रोजमर्रा के उपयोग में आने वाले सामान का प्रयोग, सामाजिक भागीदारी, आर्थिक व्यथा में स्वतंत्र बनाना था।

ओक्वुपेशनल थेरापी ने कसरत, संगीत, मसाज, क्राफ्ट एक्टिविटीज के द्वारा ऐसे रोगियों का इलाज किया और उनकी जिंदगी में बहुत परिवर्तन आये। स्वतः काम करने से उनकी शारीरिक तथा मानसिक



स्थिति में सुधार हुआ और वह एक स्वतंत्र जीवन जीने में समर्थ बने।

ओक्युपेशनल थेरापी की परिभाषा

ओक्युपेशनल थेरापी शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और तंत्रिका संबंधी विकलांग और विकलांग लोगों की रोकथाम, इलाज और पुनर्वास का विज्ञान है।

ओक्युपेशनल थेरापी के उद्देश्य

ओक्युपेशनल थेरापी शब्द को ओक्युपाइड (मशगूल) शब्द से लिया गया है। जिसका संदर्भ है दैनिक गतिविधियाँ या यह कहे कि रोजमर्रा के कार्य-कलाप जैसे आत्मदेखभाल करना, सामाजिक गतिविधियों में पूर्ण भागीदारी, इसके अलावा उत्पादक गतिविधियाँ, अवकाश की गतिविधियाँ जो व्यक्ति को स्वतः करने की इच्छा हो, उसमें शामिल हो। इन कार्यों को स्वयं करने से उनको साधारण जीवन जीने का आभास होता है। देखा जाए तो ओक्युपेशनल थेरापी लोगों को जीवन जीने का हुनर सिखाते हैं जो किसी भी व्यक्ति को समाज में उद्देश्यपूर्ण और संतोषजनक स्वतंत्र जीवन जीने में सहायक होता है।

ओक्युपेशनल थेरापिस्ट रोगियों के शारीरिक और संज्ञानात्मक विकारों का उपचार करते हैं। इसके अलावा वे कार्य रूपांतरण, कार्य सरलीकरण के द्वारा उनको रोजमर्रा के कार्य करने तथा जिंदगी को स्वतंत्र रूप से जीने और अपने कार्य को स्वतः करने में सक्षम बनाते हैं।

ओक्युपेशनल थेरापी के कुछ कार्य-क्षेत्र

ओक्युपेशनल थेरापी में कार्य-क्षेत्र क्लार्ईट केंद्रित होता है जिन कारणों से उनका कार्य-क्षेत्र बहुत विस्तृत होता है। ओक्युपेशनल थेरापी में आने वाले कार्य-क्षेत्र मनोरोग, हैंड रिहैबिलिटेशन एवं स्पिल्लिंग, शैक्षिक समस्या (धीरे लिखना, ब्लैक बोर्ड से कॉपी ना कर पाना, मैथ्स समझ ना आना, खेल समझ ना आना, बाते समझ ना आना), न्यूरोडेवलप्मेंट डिसऑर्डर, कंजनाएटल डिसऑर्डर/ डवलेपमेंटल डिसऑर्डर, बौद्धिक अक्षमता, बहु

विकलांगता आदि रोगों का उपचार शामिल है।

ओक्युपेशनल थेरापी अपने रोगियों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक आवश्यकता पर ध्यान केंद्रित करके उनका उपचार करते हैं। रोगियों को दैनिक जीवन की गतिविधियों (ए.डी.अल) जैसे ब्रशिंग, स्नान, फीड, खुद को तैयार करना, जीवन काल में नये काम को करने के कौशल में आत्मनिर्भर बनना तथा उनके किसी कार्य में आने वाली परेशानी का निवारण करके, उनको समाज में सामान्य जीवन जीने लायक बनाते हैं।

जिन रोगियों को स्थायी विकलांगता हो जाती है, उनको ओक्युपेशनल थेरापी नये कार्य-क्षेत्र के लायक शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक क्षमता को विकसित करवाते हैं, जो उनको जीवन में आगे बढ़ने तथा समाज में सम्मान और नयी पदवी दिलाने में बहुत सहायक होते हैं। ओक्युपेशनल थेरापिस्ट उनकी शारीरिक, मानसिक क्षमताओं का मूल्यांकन करके, उनके करने लायक व्यवसाय का सुझाव देते हैं। ओक्युपेशनल थेरापी उनके घर, ऑफिस को आर्गनामिकली डिजाइन करके उनकी क्षमताओं के मुताबिक रूपांतरण का सुझाव देते हैं ताकि वह स्वतंत्र होकर सब काम कर सके। स्थायी विकलांगता वाले लोगों को मोबिलिटी सिखाना, व्हीलचेयर चलाना सिखाना, उनके लिए अस्सेस्टिव डिवाइज डिजाइन करना और उसको प्रयोग करना सीखना आदि कार्य ओक्युपेशनल थेरापी में शामिल हैं।

"दिव्यांगता ना बन पाये अभिशाप
आत्मनिर्भर से दो ऐसा जवाब"

श्री. गुंजन कुमार

व्यावसायिक चिकित्सक
राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान,
कोट्टयम



ट्रेन

मंजिल है अलग अलग, मगर चलना सबको एक साथ है,
हर ट्रेन में कुछ तो घर वाली बात है।

सीट कन्फर्म होने की खुशी, जैसे एग्जाम पास किया हो,
सीट ना भी कन्फर्म हुई तो जनरल डब्बे में है चांस।

सरक-सरक कर लोगों ने एक्स्ट्रा जगह बनाई है,
वेटिंग लिस्ट वाले को भी कन्फर्म दिलाई है।

हर ट्रेन में कुछ तो घर वाली बात है।

ट्रेन का हो या घर का,
दरवाजे तक सब छोड़ने आते हैं,

जब तक ना चल पड़ी गाड़ी
तब तक खिड़की से ही बात करते हैं।

चढ़ ना सका कोई एक हाथ नजर आता है,
लाओ में पकड़ लेता हूँ, ये विश्वास दिलाता है।

हर बोगी में होती चाय की पेमेंट की लड़ाई है,
अरे मैं दूंगा पैसे,,,, नहीं नहीं मैं दे देता हूँ भाई!!!!

चाय की चुस्की भरते ही शुरु होती है चर्चा
पॉलिटिक्स हो या क्रिकेट या बच्चे का परचा,
एडवाइस देने को हर कोई तैयार है।



ट्रेन में कुछ तो घर वाली बात है!!!!
चेन खींचने का हर बच्चे का है सपना
बेटा पुलिस पकड़ कर ले जाएगी कह देता है कोई
अपना।
छोटे हो या बड़े किसी का भी पैर हो,
एक ही चप्पल से बाथरूम तक का सैर हो,
अपना चप्पल ढूँढने का टाइम किसके पास है।
हर ट्रेन में कुछ तो घर वाली बात है!!!!
एक ही सूटकेस पर सब खेलते हैं ताश,
बैग से डब्बा निकलते ही पराठे की खुशबू जो
आती है,
आगे पीछे बैठे सबको खीच लाती है।
ठंडा हो या गरम सबका है एक ही स्वाद
हर ट्रेन में कुछ तो घर वाली बात है!!!!

श्री. प्रमोद कुमार
चपरासी
चिकित्सा सत्यापन इकाई, पटना





मत कर गुमान ए इंसान

जो तुम्हारा नहीं
मत कर गुमान उस पर।
बताओ
क्या हो तुम?
परमात्मा ने तुम्हारी आत्मा को
तुम्हारे अंदर से जिस दिन निकाला,
उस दिन मात्र एक हाड़-मांस
के पिंड ही तो हो।
शरीर तो तुम्हारा नहीं,
जो तुम्हारा नहीं
रख पाओगे शरीर में बांधकर।
सावित्री की तरह यमदूत से लौटा पाओगे
अपनों को, यह जीवन तुम्हारा नहीं।
फिर क्यों माया नगरी के भ्रम में
भटकाव के भूलभुलैया में
शरीर के साथ-साथ आत्मा को भटका रहे हो?
जो तुम्हारा है उसी के छाव में विश्राम कर लो,
सुख की निद्रा भी ले लो।
आत्मा, परमात्मा का पखेरू, है अतः
जिस दिन प्रभु का पिंजरा खुला उस दिन,
उसमे बंद, बस तू निरथक मात्र माटी है।

श्री. दिनेश सिंह
प्रयोगशाला तकनीशियन
चिकित्सा सत्यापन इकाई, पटना



भारत में टेलीमेडिसिन हेल्थकेयर डिलिवरी :कोविड-19 महामारी के दौरान एक वरदान

टेलीमेडिसिन हेल्थ केयर डिलिवरी (टी एम एच सी डी), दूरस्थ सार्वजनिक स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में एक डिजिटल क्रांति है और इस कोविड-19 महामारी के समय में पीड़ित मानव जाति के लिए एक वास्तविक वरदान साबित हुई है। भारत, जो विश्व स्तर पर जनसंख्या के आंकड़ों में दूसरे शीर्ष स्थान पर है और विविध सांस्कृतिक विरासत के साथ ग्रामीण आबादी का एक ज्ञात केंद्र भी है, अभी व्यापक रूप से फैल रही कोविड-19 महामारी का मुकाबला करने के लिए भारत को टेलीमेडिसिन की सख्त जरूरत है। इस महामारी ने भारत सरकार को, देश के प्रत्येक नागरिक के लिए स्वास्थ्य देखभाल तक आसान पहुंच प्रदान करने के लिए देश के सार्वजनिक स्वास्थ्य देखभाल डोमेन में विभिन्न क्रांतिकारी रणनीतिक कार्यान्वयन लाने के लिए मजबूर किया। भले ही टेलीमेडिसिन ने 21वीं सदी की सहस्राब्दी के दौरान अपनी शुरुआत की थी लेकिन इस महामारी के दौरान ही वास्तविक रूप से उपयोग में लाया गया है। टेलीमेडिसिन के ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य का विश्लेषण करते हुए, 'टेलीमेडिसिन' शब्द 1970 का है, जिसका साहित्यिक अर्थ "दूर से

हीलिंग" है [1] लेकिन स्वास्थ्य देखभाल में इसका पावरप्ले कार्यान्वयन नई सहस्राब्दी में ही ठीक से किया गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा 2009 में विश्व स्तर पर किए गए एक सर्वेक्षण से पता चला है कि 30% देशों के पास टेलीमेडिसिन के संवर्धन और विकास के लिए एक राष्ट्रीय एजेंसी है और लगभग 40% देशों ने बताया कि वैज्ञानिक संस्थाएं टेलीमेडिसिन समाधानों के विकास में शामिल हैं। इसके अलावा 70% देशों ने टेलीमेडिसिन समाधानों की लागत और लागत-प्रभावशीलता के बारे में अधिक जानकारी की आवश्यकता का प्रतिनिधित्व किया, लगभग 50% ने टेलीमेडिसिन समाधान को लागू करने के लिए आवश्यक बुनियादी ढांचे के बारे में अधिक जानकारी की आवश्यकता व्यक्त की और टेलीमेडिसिन [2] के नैदानिक उपयोगों के बारे में अतिरिक्त जानकारी दी।

भारत में, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने मार्च 2020 में स्पष्ट टेलीमेडिसिन दिशानिर्देश दिए थे, जिसमें इस महामारी [3] के दौरान उत्पन्न संकट की स्थिति के प्रबंधन में इसके प्रभावी कार्यान्वयन के लिए टेलीमेडिसिन हेल्थ



केयर डिलिवरी के मानक परिचालन प्रक्रियाएं निर्णित थीं। चिकित्सा पेशेवरों ने खुद को एकीकृत तरीके से दूर से जनता की मदद करने के लिए स्वास्थ्य देखभाल देने की पूरी हद तक कोशिश शुरू कर दिया। महामारी आपदा के अलावा, पहले से मौजूद सह-रुग्ण स्थितियां और जनता के बीच व्याप्त भय भी प्रमुख चिंता का विषय है, जिसे कोविड-19 उपयुक्त व्यवहार संबंधी दिशा-निर्देशों के कारण शारीरिक परामर्शों के माध्यम से हल करना संभव नहीं था। आयुष (आयुर्वेद, योग, युनानी, सिद्धा, सोवा-रिग्पा और होम्योपैथी) स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली भारत की सार्वजनिक स्वास्थ्य देखभाल में प्रमुख भूमिका निभाती है इसीलिए टेलीमेडिसिन के लिए संबंधित चिकित्सा प्रणालियों में विशिष्ट मानक संचालन प्रक्रियाएं अलग से जारी की गई हैं ताकि गुणात्मक तरीके से टेलीमेडिसिन का वितरण सुनिश्चित किया जा सके [4,5]।

भारत में टेलीमेडिसिन के लिए संचालन का तरीका:

टेलीमेडिसिन सेवाएं प्रदान करने के लिए उपयोग की जाने वाले प्राथमिक तरीके इस प्रकार हैं:

1. ऐसिंक्रोनस (अतुल्यकालिक) टेलीमेडिसिन - ईमेल, फैक्स आदि के माध्यम से स्टोर और फॉरवर्ड प्रकार।
2. सिंक्रोनस (तुल्यकालिक) ऑडियो या वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग या इंटरैक्टिव टेलीमेडिसिन में बुनियादी और विशेषज्ञ परामर्श शामिल हैं- टेलीफोन, व्हाट्सएप, स्काइप आदि।
3. मोबाइल अनुप्रयोगों के रूप में रिमोट का उपयोग लोगों को कोविड-19 सुरक्षा के बारे में सलाह देने में मदद उपाय, प्रतिरक्षा बढ़ाने के तरीके, उदाहरण के लिए घरेलू उपचार आयुष संजीवनी ऐप, आयुष मंत्रालय द्वारा जारी [6]।
4. रियल टाइम एक्सेस को मोबाइल हेल्थ (एम-हेल्थ) भी कहा जा सकता है क्योंकि हेल्पलाइन नंबर

सीधे सहायता करते हैं, परामर्श, उपचार, अस्पताल बिस्तर उपलब्धता, ऑक्सीजन की उपलब्धता और टीकाकरण की सुविधा में जानकारी आदि उदाहरण के लिए, आधिकारिक हेल्पलाइन नंबर, स्थानीय और केंद्रीय [7]।

भारत का भविष्य के लिए स्वास्थ्य दृष्टि:

डिजिटल स्वास्थ्य में वैश्विक अग्रणी के रूप में उभर रहे भारत के विजन की योजना नीति आयोग के माध्यम से 2018-19 के दौरान नियोजित की गई थी और इसे भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 15 अगस्त 2020 को राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन (एनडीएचएम) के रूप में उन्नत प्रौद्योगिकी की [8] के क्षेत्र में भारत के स्वास्थ्य क्षेत्र में और अधिक क्रांतिकारी बदलाव लाने के लिए शुरू किया है। इस संदर्भ में, टेलीमेडिसिन अपने विभिन्न पहलुओं के साथ एक वैश्विक एकीकृत स्वास्थ्य देखभाल वितरण रणनीति के रूप में विकसित होगा, जिसमें पहुंच में आसानी, समय और लागत प्रभावीता, बहुविषयक एकीकरण और कई और फायदे [9] होंगे। हालांकि टेलीमेडिसिन हेल्थ केयर डिलिवरी सभी स्वास्थ्य देखभाल समस्याओं का समाधान नहीं है, लेकिन विशेष रूप से यह घातक वायरस [10,11] का मुकाबला करने के लिए एक प्रभावी समाधान है। इसके अलावा भविष्य में टेलीमेडिसिन में प्रभावी कार्यान्वयन के लिए एक उचित वैश्विक अनुसंधान एजेंडा का मूल्यांकन करने की भी आवश्यकता है।

संदर्भ

1. स्ट्रेहले ईएम, शबदे एन । टेलीमेडिसिन के १०० साल: क्या इस नई तकनीक बाल रोग में एक जगह है? बचपन में रोग के अभिलेखागार, 2006, 91 (12): 956-959।
2. टेलीमेडिसिन: सदस्य देशों में अवसर और विकास। ईहेल्थ श्रृंखला के लिए ग्लोबल ऑब्जर्वेटरी



- वॉल्यूम 2 डब्ल्यूएचओ 2010। goe_telemedicine_2010.pdf (who.int) [3 जून 2021 को एक्सेस किया गया]।

3. टेलीमेडिसिन प्रैक्टिस दिशानिर्देश। MOHFW20मार्च 2020. टेलीमेडिसिन.pdf (mohfw.gov.in) [3 जून 2021 को एक्सेस किया गया]।

4. टेलीमेडिसिन प्रैक्टिस गाइडलाइंस, सेंट्रल काउंसिल ऑफ इंडियन मेडिसिन अप्रैल 2020। से उपलब्ध: https://www.ayush.gov.in/docs/CCIM_Telemedicine_Guidelines.pdf। [3 जून 2021 को पढ़ा]।

5. टेलीमेडिसिन प्रैक्टिस गाइडलाइंस, सेंट्रल काउंसिल ऑफ होम्योपैथी अप्रैल 2020। से उपलब्ध: <https://www.ayush.gov.in/docs/126.pdf>। [3 जून 2021 को पढ़ा]।

6. श्रीकांत एन, राणा आर, सिंघल आर, जमेला एस, सिंह आर, खंडूरी एस एट अल मोबाइल ऐप-COVID-19 महामारी के दौरान भारत में स्वास्थ्य के रखरखाव के लिए पारंपरिक चिकित्सा के उपयोग की सूचना: क्रॉस-सेक्शनल प्रश्नावली अध्ययन JMIR मेड 2021;2 (2): e25703 doi: 10.2196/257033

7. दासगुप्ता ए, देब एस टेलीमेडिसिन: भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य में एक नया क्षितिज। इंडियन जे कम्युनिटी मेड। 2008;33(1):3-8. डोई: 10.4103/0970-0218.39234.

8. राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन, एक रणनीतिक सिंहावलोकन भारत को एक डिजिटल हेल्थ राष्ट्र बनाने के लिए सभी के लिए डिजिटल स्वास्थ्य देखभाल को सक्षम करता है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण, एमओएफडब्ल्यू 2020। https://ndhm.gov.in/assets/uploads/NDHM_Strategy_Overview.pdf

[3 जून 2021 को पढ़ा]।

9. डि सेर्बो ए, मोरालेस-मदीना जेसी, पामिएरि बी, लैनिटि टी चिकित्सा पद्धति में टेलीमेडिसिन परामर्श की कथा समीक्षा। रोगी पालन पसंद करते हैं। 2015;9:65-75. डोई: 10.2147/पीपीए। S61617

10. बैशाशुर आरएल, शैनन जीडब्ल्यू, कुपिंस्की ईए, ग्रिग्सबाय जे, केवीदार जेसी, वेनस्टीन आरएस एट अल। राष्ट्रीय टेलीमेडिसिन पहल: स्वास्थ्य देखभाल सुधार के लिए आवश्यक है। टेलीमेड जे ई स्वास्थ्य। 2009;15(6):600-610. डोई: 10.1089/tmj.2009.9960

11. डाइनसेन बी, नॉननेक बी, लिंडेमन डी, एट अल भविष्य में व्यक्तिगत टेलीहेल्थ: एक वैश्विक अनुसंधान एजेंडा। जे मेड इंटरनेट आरोस। 2016;18 (3): e53। डोई:10.2196/jmir.525

डॉ. पी. हिमा बिंदु,

अनुसंधान अधिकारी (होम्यो.) / वैज्ञानिक-3
होम्योपैथी औषधि मानकीकरण इकाई,
हैदराबाद



केरल

“गॉडस ओन कन्ट्री”
धरती पर स्वर्ग या स्वर्ग
की धरती

भारत की दक्षिण-पश्चिम सीमा पर अरब सागर और सह्याद्रि पर्वत श्रृंखलाओं के मध्य एक खूबसूरत भूभाग स्थित है, जिसे केरल के नाम से जाना जाता है। केरल समृद्ध संस्कृति और परंपराओं के देश की भूमि है जहां दुनिया भर से हर साल कई लोग आते हैं। अगर आप अपनी छुट्टी के लिए ऐसी जगह की

तलाश कर रहे हों, जहाँ आपको शानदार प्राकृतिक छटा के साथ, शांत वातावरण मिले, जहाँ जाकर आप तरो-ताजा महसूस कर सकते हैं तो ऐसी जगह भारत में सिर्फ एक है वो है केरल. केरल की खूबसूरती को देखते हुए, उसको "गॉडस ओन कन्ट्री" के नाम से जाना जाता है। केरल एक ऐसी जगह है, जहाँ एक तरफ बेहद ही खूबसूरत सागर

तट हैं तो वहीं दूसरी तरफ ऊँचे ऊँचे हरियाली के चादर ओढ़े हुए पहाड़ भी हैं, जिसकी खूबसूरती देख कोई भी मंत्रमुग्ध हो जाये और अगर आप इन जगहों का भ्रमण कर के थक जाँ तो बैकवाटर्स में हाउस बोट पर आराम की सवारी कर अपनी थकान मिटा सकते हैं।

वैसे तो पूरा केरल ही बहुत सुंदर और देखने लायक है। इनमें से श्रेष्ठतम जगह बता पाना मेरे लिए अत्यंत ही कठिन है, लेकिन फिर भी मैं आपको केरल के कुछ चुनिन्दा पर्यटन स्थल के बारे में जानकारी देता हूँ। आप इन सभी दर्शनिए स्थानों मे जाकर घूम ले और अपनी यात्रा से सबसे सुखद यादों को समेट ले। यह जानकारी आपके यात्रा वृत्तांत को मस्ती, उल्लास और उत्साह से भर देगी।



1. अलाप्पुझा या एलेप्पी



एक तरफ पूरा केरल है, और फिर है यह स्वर्गीय पर्यटन स्थल जिसे अलाप्पुझा या एलेप्पी कहा जाता है! 'भारत की बैकवाटर कैपिटल' या 'पूर्व का वेनिस' के रूप में प्रतिष्ठित, एलेप्पी अपने शांत बैकवाटर और भरपूर सुंदरता के लिए जाना जाता है! नीले आकाश की छवि वाला वेम्बनाड झील के तट पर स्थित, यह वास्तव में केरल में सबसे लोकप्रिय बैकवाटर स्थलों में से एक है और केरल में सबसे अधिक मांग वाले पर्यटन स्थलों में से एक है। इस स्वर्ग की यात्रा करें; हाउसबोट क्रूज में ठहरने का आनंद लें और साथ में आयुर्वेदिक उपचार का लाभ लें!

यात्रा करने का सर्वोत्तम समय: साल भर

पर्यटकों के लिए आकर्षण:

वेम्बनाड झील, एलेप्पी बीच, मारारी बीच, कृष्णापुरम पैलेस, पथिरमनल, कुट्टनाड बैकवाटर्स, अर्थुनकल चर्च, अंबालापुझा मंदिर, मन्नारशाला मंदिर, करुमादिकुट्टन प्रतिमा, सेंट मैरी रोरोने चर्च

निकटतम रेलवे स्टेशन: एलेप्पी रेलवे स्टेशन

मौसम: गर्मी (अप्रैल-जून), सर्दी (अक्टूबर-मध्य मार्च), मानसून (जुलाई-सितंबर)

2. वायनाड

पश्चिमी घाट की गोद में बसा वायनाड वास्तव में केरल में घूमने के स्थानों की सूची में एक शीर्ष स्थान का हकदार है। 700-2,100 मीटर की ऊंचाई पर स्थित, यह हिल स्टेशन कल्पना, अनछूई प्रकृति, अविस्मरणीय क्षण और आनंद से विभोर करने वाला जगह है!

वायनाड की आकर्षक सुंदरता में और इजाफा करते हुए, आगंतुक इस पहाड़ी रिट्रीट का दौरा करते हुए इतिहास को फिर से देख सकते हैं। जी हां, वायनाड के हरे-भरे और प्राचीन जंगलों के बारे में कहा जाता है कि ये 3,000 साल से भी पहले से बसे हुए हैं।



यात्रा करने का सर्वोत्तम समय: साल भर

पर्यटकों के आकर्षण: वायनाड वन्यजीव अभयारण्य, बाणासुर सागर बांध, चेम्बरा पीक, सोचीपारा जलप्रपात, प्रहरी रॉक फॉल्स, कंथनपारा जलप्रपात, कुरुवा द्वीप, पुकोड झील, लक्कीडी, मुथंगा वन्यजीव अभयारण्य, पक्षीपथलम, एडक्कल गुफाएं, सुल्तानबथेरी, चेन ट्री

निकटतम हवाई अड्डा: कालीकट अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा (98 किमी)

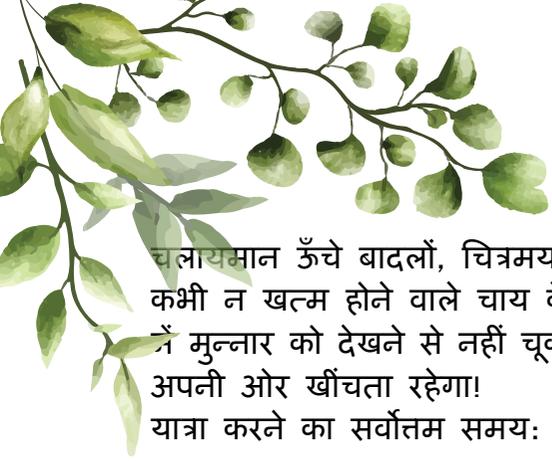
निकटतम रेलवे स्टेशन: नीलांबुर रेलवे स्टेशन (92 किमी / 3 घंटे)

मौसम: गर्मी (मार्च-मई), सर्दी (दिसंबर-फरवरी), मानसून (जून-सितंबर)

3. मुन्नार

आकर्षक पश्चिमी घाटों की गोद में बसा एक और भव्य हिल स्टेशन, मुन्नार को किसी परिचय की आवश्यकता नहीं है। समुद्र तल से 1600 मीटर ऊपर उठकर, इस पहाड़ी रिट्रीट के मोहक स्थानों में एक





चलायमान ऊँचे बादलों, चित्रमय पहाड़ों, लुढ़कती पहाड़ियों और एक सुखदायक वातावरण के बारे में है। कभी न खत्म होने वाले चाय के बागानों और हरे-भरे जंगलों से घिरे हुए इस पर्यटन स्थल की तलाश में मुन्नार को देखने से नहीं चूक सकते। गर्मी हो या सर्दी, मानसून हो या वसंत, मुन्नार हमेशा आपको अपनी ओर खींचता रहेगा!

यात्रा करने का सर्वोत्तम समय: साल भर

पर्यटकों के आकर्षण: एराविकुलम नेशनल पार्क, मट्टुपेट्टी डैम, पोथामेडु व्यू पॉइंट, अनामुडी, ब्लॉसम पार्क, देवीकुलम, पल्लीवासल, टाटा टी म्यूजियम, वट्टावडा, अट्टुकल वॉटरफॉल्स, चेयापारा वॉटरफॉल्स, कुंडला लेक, न्यायमाकड, मीसापुलिमाला, कोलुककुमलाई, लॉक-हार्ट गैप, राजामाला, टॉप स्टेशन, मरयूर डोलमेंस, इंडो स्विस् डायरी फार्म, लाइट ऑफ पाई चर्च,

निकटतम हवाई अड्डा:

कोचीन अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा (125 किमी)

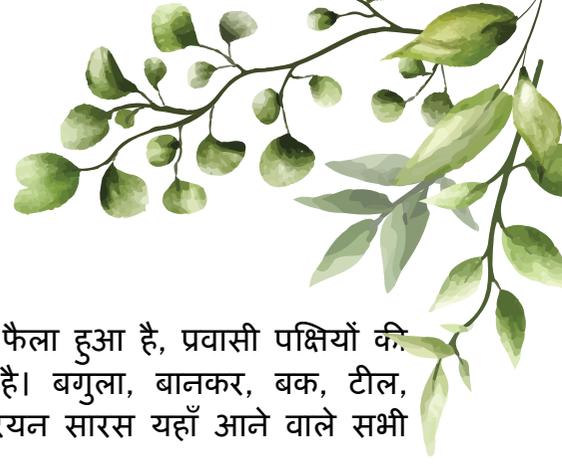
निकटतम रेलवे स्टेशन: एर्नाकुलम जंक्शन (128 किमी)

मौसम: गर्मी (मार्च-मई), सर्दी (दिसंबर-फरवरी), मानसून (जून-सितंबर)

4. कुमारकम



झिलमिलाते पानी के साथ वेम्बनाड झील के जादुई आकर्षण से सुशोभित, बैकवाटर की एक भूलभुलैया, मेंग्रोव जंगलों की शानदार जंगल और प्रवासी पक्षियों का झुंड - यह कुमारकम है। गॉड्स ओन कंट्री में एक और आकर्षक बैकवाटर डेस्टिनेशन है। यह एक ऐसा स्थान जिसे नेशनल ज्योग्राफिक पत्रिका ने जीवन में अवश्य देखने योग्य स्थानों में से एक के रूप में वर्णित किया है। कोट्टयम शहर के निकट स्थित, यह वह स्थान है जहाँ आप अपनी केरल की छुट्टियों के दौरान भ्रमण कर सकते हैं। बैकवाटर क्रूज और हाउसबोट स्टे इस खूबसूरत पर्यटन स्थल में करने के लिए सबसे लोकप्रिय चीज हैं।



यात्रा करने का सर्वोत्तम समय:

सितंबर (मानसून अंत) से मार्च (शीतकालीन अंत)

पर्यटकों के आकर्षण: यहाँ का पक्षी अभ्यारण्य जो लगभग 14 एकड़ में फैला हुआ है, प्रवासी पक्षियों की पसंदीदा जगह है और पक्षी विज्ञानियों के लिए तो स्वर्ग की तरह है। बगुला, बानकर, बक, टील, वाटरफाउल, कुकू, जंगली बत्तख और अनेक प्रवासी पक्षियों जैसे साइबेरियन सारस यहाँ आने वाले सभी पर्यटकों के आकर्षण के केंद्र होते हैं।

निकटतम हवाई अड्डा:

कोचीन अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा (125 किमी)

निकटतम रेलवे स्टेशन:

कोट्टयम (10 किमी)

मौसम: गर्मी (मार्च-मई), सर्दी (दिसंबर-फरवरी), मानसून (जून-सितंबर)

5. थेक्कडी



अगर आप अपनी केरल की छुट्टियों से और अधिक चाहते हैं, आपको थेक्कडी की यात्रा को भूलना नहीं चाहिए! केरल के कुछ प्रमुख अवकाश स्थलों से जुड़ा हुआ, यह वह स्थान है जो हमेशा प्रकृति की हरियाली से सुशोभित है!

केरल की 'स्पाइस कैपिटल', थेक्कडी कई अनोखी वन्यजीव प्रजातियों के प्राकृतिक निवास के रूप में बहुत लोकप्रिय है। थेक्कडी में पेरियार राष्ट्रीय उद्यान निश्चित रूप से आपकी सभी इंद्रियों को टटोलेगा।

यात्रा करने का सर्वोत्तम समय: अक्टूबर से फरवरी (शीतकालीन)

पर्यटकों के आकर्षण:

पेरियार नेशनल पार्क, पेरियार झील, गवी, कुमिली, कैरमॉम हिल्स, स्प्रिंग वैली माउंटेन, पांडिकुड़ी, चेलारकोविल, पंचालीमेडु, वंडीपेरियार, ग्रैम्पी, मंगला देवी मंदिर

निकटतम हवाई अड्डा:

मदुरै हवाई अड्डा (140 किमी), कोच्चि अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा (265 किमी)



निकटतम रेलवे स्टेशन: कोट्टायम रेलवे स्टेशन (107 किमी)
मौसम: गर्मी (मार्च-मई), सर्दी (अक्टूबर-फरवरी), मानसून (जून-सितंबर)

6. वागमण

यदि आप केरल में एक अलग, फिर भी मनोरम अवकाश अनुभव की तलाश में हैं, तो आपको वागमण में अपनी छुट्टी की योजना बनानी चाहिए। सबसे सुंदर हिल स्टेशनों में से एक और केरल में अछूती पर्यटन स्थलों में से एक, इडुक्की जिले में यह रिट्रीट अपनी स्वास्थ्यप्रद सुंदरता और सुखद जलवायु लिए जाना जाता है।



घूमने-फिरने के अलावा रोमांच और रोमांच चाहने वाले भी वागमण में काफी संख्या में आते हैं। इसे पैराग्लाइडिंग, पर्वतारोहण, रॉक क्लाइम्बिंग, ट्रेकिंग और साहसिक गतिविधियों के लिए एक आदर्श गंतव्य माना जाता है।

यात्रा करने का सर्वोत्तम समय: साल भर

पर्यटकों के आकर्षण: मुरिंजुपुझा वाटर फॉल्स, उलीपूनी वन्यजीव अभयारण्य, एलावीझा पुंचिरा, इडुक्की आर्क डैम, पाइन हिल्स, परुमथुम्परा पॉइंट, कुरीसुमाला, पीरमाडे, मंगला देवी मंदिर, पट्टुमलाई चर्च, कुट्टिकानम पैलेस,

कैसे पहुँचें

निकटतम हवाई अड्डा:

कोचीन अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा (75 किमी)

निकटतम रेलवे स्टेशन:

कोट्टायम रेलवे स्टेशन (64 किमी)

मौसम: गर्मी (मार्च-जून), सर्दी (अक्टूबर-मार्च), मानसून (जुलाई-सितंबर)



7. कोवलम



यदि आप समुद्र तट पर जाने वाले हैं, और अभी भी यह मान रहे हैं कि गोवा या अन्य लोकप्रिय समुद्र तट स्थलों के आकर्षण और आकर्षण को कोई नहीं हरा सकता है, तो आपको आज ही कोवलम की यात्रा अवश्य करनी चाहिए! अरब सागर के तट के किनारे स्थित, यह समुद्र तट निस्संदेह केरल में घूमने के लिए सबसे अच्छे पर्यटक आकर्षणों में से एक है।

पर्यटकों के आकर्षण:

केरल की राजधानी तिरुवनंतपुरम, कोवलम से महज 16 किमी दूर है और यहां पहुंचना बहुत आसान है। लेकिन, यदि आप छुट्टियों पर हैं तो कोवलम में रहकर शहर देखना आपके लिए बहुत बढ़िया रहेगा। तिरुवनंतपुरम नगर में देखने के लिए अनेक दिलचस्प जगह हैं जैसे प्राणी उद्यान, नेपियर म्यूजियम, श्री चित्रा आर्ट गैलरी और पद्मनाभस्वामी मंदिर।

कैसे पहुँचें

निकटतम हवाई अड्डा:

तिरुवनंतपुरम अंतर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट, लगभग 10 कि.मी.

निकटतम रेलवे स्टेशन:

तिरुवनंतपुरम सेंट्रल, लगभग 16 किमी.

मौसम:

गर्मी (मार्च-जून), सर्दी (अक्टूबर-मार्च), मानसून (जुलाई-सितंबर)

आप जरूर सोच रहे होंगे की केरल न घूम कर शायद आपने बहुत भारी गलती की है। ज्यादा मत सोचिए, निकल चलिए और दीदार कीजिए धरती के स्वर्ग को जिसे ईश्वर ने बनाया और यहाँ के लोगों ने आपके लिए सँजो के रखा है। इन जगहों को घूमने में जो आनंद आएगा वो खुशनुमा यादे बन के आपके मन के आँगन में गहरी छाप छोरेगी। हमारी यात्रा अभी पूरी नहीं हुई है। फिर मिलेंगे अगली बार केरल की एक नई तस्वीर के साथ।

श्री रूपेश रंजन
व्यावसायिक चिकित्सक
राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम



अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य दिवस

क्र.सं	दिनांक	दिवस
1.	जनवरी का अंतिम रविवार	विश्व कुष्ठ दिवस
2.	फरवरी 4	विश्व कैंसर दिवस
3.	फरवरी 15	अंतरराष्ट्रीय चाइल्डहुड कैंसर दिवस
4.	फरवरी 22	विश्व इंसेफेलाइटिस दिवस
5.	फरवरी 28	विश्व दुर्लभ रोग दिवस
6.	मार्च 3	विश्व श्रवण दिवस
7.	मार्च 8	अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस
8.	मार्च का दूसरा गुरुवार	विश्व किडनी दिवस
9.	मार्च	कोलोरेक्टल कैंसर जागरूकता माह
10.	मार्च 16	विश्व निद्रा दिवस
11.	मार्च 20	विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस
12.	मार्च 21	विश्व डाउन सिंड्रोम दिवस
13.	मार्च 24	विश्व क्षयरोग दिवस
14.	मार्च 26	विश्व मिर्गी जागरूकता दिवस (पर्पल डे)
15.	अप्रैल 2	विश्व ऑटिज्म जागरूकता दिवस
16.	अप्रैल	आईबीएस जागरूकता माह
17.	अप्रैल 7	विश्व स्वास्थ्य दिवस
18.	अप्रैल 11	विश्व पार्किंसन दिवस
19.	अप्रैल 17	विश्व हीमोफीलिया दिवस
20.	अप्रैल का अंतिम सप्ताह	विश्व टीकाकरण सप्ताह
21.	अप्रैल 25	विश्व मलेरिया दिवस
22.	मई 1	विश्व अस्थमा दिवस
23.	मई 5	विश्व हाथ स्वच्छता दिवस
24.	मई 8	विश्व थैलेसीमिया दिवस
25.	मई 12	विश्व नर्स दिवस
26.	मई 17	विश्व उच्च रक्तचाप दिवस
27.	मई 25	विश्व थायराइड दिवस
28.	मई 29	विश्व पाचन स्वास्थ्य दिवस
29.	मई 30	विश्व मल्टीपल स्केलेरोसिस दिवस
30.	मई 31	विश्व तंबाकू निषेध दिवस

क्र.सं	दिनांक	दिवस
31.	जून का पहला रविवार	अंतरराष्ट्रीय कैंसर सर्वाइवर्स दिवस
32.	जून 7	टॉरेट जागरूकता दिवस
33.	जून 8	विश्व ब्रेन ट्यूमर दिवस
34.	जून	पुरुषों का स्वास्थ्य माह
35.	जून 14	विश्व रक्तदाता दिवस
36.	जून 19	विश्व सिकल सेल दिवस
37.	जून 21	अंतरराष्ट्रीय योग दिवस
38.	जून 25	विश्व विटिलिगो दिवस
39.	जून 26	अन्तरराष्ट्रीय मादक द्रव्य निषेध दिवस
40.	जुलाई 1	डॉक्टर्स डे
41.	जुलाई 11	विश्व जनसंख्या दिवस
42.	जुलाई 28	विश्व हेपेटाइटिस दिवस
43.	अगस्त 7-1	विश्व स्तनपान सप्ताह
44.	सितम्बर 7-1	राष्ट्रीय पोषण सप्ताह
45.	सितम्बर 9	फेटल अल्कोहॉल सिंड्रोम जागरूकता दिवस
46.	सितम्बर का द्वितीय शनिवार	विश्व प्राथमिक चिकित्सा दिवस
47.	सितम्बर 10	विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस
48.	सितम्बर 13	विश्व सेप्सिस दिवस
49.	सितम्बर 21	विश्व अल्जाइमर दिवस
50.	सितम्बर 29	विश्व हृदय दिवस
51.	अक्टूबर	विश्व स्तन कैंसर जागरूकता माह
52.	अक्टूबर 1	अंतरराष्ट्रीय वृद्ध दिवस
53.	अक्टूबर 10	विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस
54.	अक्टूबर 11	विश्व मोटापा दिवस
55.	अक्टूबर 12	विश्व गठिया दिवस
56.	अक्टूबर 20	विश्व ऑस्टियोपोरोसिस दिवस
57.	नवम्बर 14	विश्व मधुमेह दिवस
58.	दिसम्बर 1	विश्व एड्स दिवस
59.	दिसम्बर 3	विश्व विकलांगता दिवस
60.	दिसम्बर 9	विश्व रोगी सुरक्षा दिवस





पत्रिका का अग्रभाग

सृष्टि की उत्पत्ति से जुड़े हुए प्रश्न एवं उनके उत्तर पर विचार करने के पश्चात हमारे मन में अनेक सवाल आते हैं। सृष्टि की रचना क्यों, कब और कैसे हुई? यह प्रश्न हमेशा से मानव जाती के लिए कभी न सुलझने वाली पहेली बना रहा है। इन प्रश्नों के उत्तर अपने साथ अनेक प्रश्नों को ले कर आता है। धर्म के अनुसार यह ईश्वर की सर्वव्यापी रचना है और अगर हम विज्ञान की बात करें तो यह एक सर्वव्यापी विस्फोट है जिसे वो बिग बैंग कहते हैं। मगर किसी भी सिद्धांत से इसे सिद्ध कर पाना संभव नहीं क्योंकि कोई निर्णायक कसौटी है ही नहीं। लेकिन इस पहेली के न सुलझने से इन प्रश्नों का महत्व क्या काम हो जाता है? शायद नहीं, क्योंकि ये प्रश्न हमारे सापेक्ष बुद्धि को दर्शाती है जो की ब्रह्मांड की श्रेष्ठ बुद्धि को समझने के लिए उत्सुक भी है और लाचार भी। समाधान इसमें है की हमारी चेतना इन प्रश्नों से ऊपर उठ कर सृष्टि को चुनौती दिए बिना स्वीकार करें।



पत्रिका का पार्श्वभाग

कोट्टयम के मलरिक्कल पदम जहाँ आपको धान के खेतों को गुलाबी रंग में रंगती प्रसिद्ध कुमुद देखने को मिलेगा। हमने मुन्नार के नीलकुरिंजी के खिलने के बारे में सुना है मगर केरल में एक अनजाना, अनसुना और अनदेखा जगह है जहां आपको घूमने की आवश्यकता है। कुछ समय पहले तक, कोट्टयम जिले के कुमारकोम रोड के पास मलरिक्कल एक गाँव मात्र था। हाल ही में सोशल मीडिया की व्यापकता के कारण, इसने गुलाबी कुमुद के अपने विस्तृत क्षेत्रों के लिए लोकप्रियता हासिल की है। हर वर्ष अगस्त के महीने में धान की कटाई के बाद दो महीने तक यह स्थान गुलाबी कुमुद पुष्प से अक्षादित रहती है। इसको देखने का सबसे अच्छा समय सुबह 6 बजे से 9:30 बजे तक है क्योंकि बहुत धूप होने पर ये मुरझाने लगते हैं।



St. Joseph Orphanage Press Chy 0481 241011



राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान

केन्द्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद के अधीन

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

सचिवोत्तमपुरम पि.ओ., कोट्टयम - 686 532, केरल

दूरभाष: 0481-2432238 (कार्यालय), 2430519 (अस्पताल)

nhrimhkottayam@ccrhindia.nic.in, www.nhrimh.ac.in