मंथन

26 जनवरी 2026

Cremanthodium kalaiselviae

सीएसआईआर
CSIR
भारत का नवाचार इंजन
The Innovation Engine of India

स्टाफ क्लब

सीएसआईआर- हिमालय जैवसंपदा प्रौद्योगिकी संस्थान

पालमपुर, हिमाचल प्रदेश, भारत

CSIR-IHBT
INDIA
1983
उज्जवल भविष्य का नवोन्मेष हब
Innovation Hub for Better Tomorrow

मंथन

स्टाफ क्लब, सी.एस.आई.आर.- हिमालय जैवसंपदा प्रौद्योगिकी संस्थान, पालमपुर

वर्ष 20 | **अंक 1** | **26 जनवरी 2026**

आमुख

स्टाफ क्लब की पत्रिका "मंथन" 2026 का पहला अंक आपके समकक्ष प्रस्तुत है। आपके अन्दर विद्यमान वे प्रतिभायें, जिन्हें आप बोल कर या अन्य किसी रूप में व्यक्त नहीं कर सकते, उन्हें मंथन के माध्यम से लघुलेख, कथा, कलाकृति, रेखाचित्र, कविता या अन्य किसी भी रूप में व्यक्त कर सकते हैं तथा छिपी प्रतिभा को निखार सकते हैं।

"मंथन की भावना है-भावनाओं का मंथन"

स्टाफ क्लब के सभी सदस्यों एवं उनके परिजनों से निवेदन है, कि वे मंथन के आगामी अंकों के लिए भी प्रविष्टियां देते रहें, ताकि मंथन के आने वाले अंक समय से प्रकाशित किया जा सके।

इस अंक में प्रविष्टियां देने एवं सहयोग करने वालों का स्टाफ क्लब की ओर से धन्यवाद।

संपादक: गौरव ज़िंटा

संकलन: जसवीर कौर

विषय सूची

क्रम संख्या	शीर्षक	लेखक	पृष्ठ संख्या
1.	समर्पण से सशक्त संस्थान	ज्योति	03
2.	माँ के नाम एक ख़त: प्रेम, पश्चाताप और प्रार्थना	यशाविनी	04
3.	औषधीय विज्ञान: पारंपररिक जडी-बूटीयों का आधुनिक विज्ञान द्वारा विश्लेषण	किरण देवी, तन्वी गुप्ता शुभाम जोशी, सुमन गुसाई, खुशबू कुमारी और रोहित जोशी	05
4.	विश्वास	अवनेश कुमारी	07
5.	एक शोधार्थी का जीवन	राहुल सिंह	08
6.	हिमालय की गोद में विज्ञान का प्रकाश	संदीप कुमार	09
7.	Staff Club Activities (2024-26)	जसबीर सिंह	10
8.	Whispers of fading childhood	अंजलि	11

हिमालय जैवसंपदा प्रौद्योगिकी संस्थान के परिवार के बच्चों की कृतियाँ

Dvangana Gain	12
Arkita	13
Deeptanshu Gain	14
Angad Singh	15
Aanya singh	16
Smiley	17
Chikki Dhull	18
Tanmay Sharma	19
Adhyansh	20
Himani Joshi	21
Tashvi	22
Tanmay Sharma	23
Abhishrey	24
Himani Joshi	25
Abhishrey	26

समर्पण से सशक्त संस्थान

वैज्ञानिक सोच की ज्योति लिए,
जो खोजो को आकार दे ,
CSIR-IHBT की पहचान वही,

तकनीकी हाथो की कुशलता से ,
हर यंत्र जीवंत हो जाए,
प्रयोगो की हर बारीकी मे,
सफलता मुस्कान बन जाए|

प्रशासन की सयमित राहे
संस्थान को दिशा दिखाए,
नियम नीति और अनुशासन
प्रगति की नीव बन जाए |

स्टोर ओर पर्चेज की सजकता,
हर आवशयकता को पहचाने ,
समय, संसाधन और विशवास,
कार्ये को गति दिलवाए |

अकाउंट ओर फ़ाइनेंस की लेखनी,
हर संख्या मे सत्य लिखे,
पारदशिता संतुलन विश्वास,
संस्थान की शक्ति दिखे |

इन सबके सामूहिक प्रयास से,
IHBT बना है सशक्त,
देशहित की सेवा मे समर्पित,
हर कर्मयोगी है वशिष्ठ |

नमन आपको कर्मवीरो,
आपसे संस्थान है महान,
CSIR-IHBT का उज्ज्वल भविष्य,
आपसे ही पाता है पहचान |

श्रीमती ज्योति
सहायक अनुभाग अधिकारी

माँ के नाम एक ख़त: प्रेम, पश्चाताप और प्रार्थना

सहारा हर वक्त आपका मिला, दुखों से दूर हटाया है,
कैसे बताऊँ मैं माँ, आपने मुझे खुशियों की छाँव में बिठाया है।

चाँद से तेज़ है नूर आपका, सितारों-सी है चमक,
माँ, तुम ही ने तो मुझको ये पूरा संसार दिखाया है।

कभी-कभी जो गलती करती हूँ, माफ़ तुम कर देती हो,
ये कैसे भूल जाती हूँ मैं, कि तुम भी किसी की बेटी हो।

गलतियाँ मैंने हज़ारों कीं, माफ़ी भी दी तुमने हर बार,
कभी-कभी तो लगता है, तुम ही हो मेरी हर बहार।

याद हैं वो बातें, याद है वो हँसी,
कैसे बदल गया ये सब कुछ अभी।

तुम डूबी आँखों में आँसू लिए,
मैं दूर खड़ी बस अफ़सोस किए।

मैं फिर माफ़ी माँग रही हूँ,
क्योंकि प्यार तुम ही से करती हूँ।

मुझसे यूँ ही गलतियाँ होती रहेंगी,
तुम बस मुझे माफ़ करती रहना।

कैसे समझाऊँ माँ आपको,
मैं आपकी खुशियों पर ही मरती हूँ।

यशाविनी

औषधीय विज्ञान: पारंपरिक जड़ी-बूटियों का आधुनिक विज्ञान द्वारा विश्लेषण

औषधीय पौधों का महत्व

औषधीय पौधों का उपयोग मनुष्य हजारों वर्षों से करता आ रहा है। जब आधुनिक दवाइयाँ और अस्पताल नहीं थे, तब लोग बुखार, दर्द, संक्रमण और कई बीमारियों के इलाज के लिए पौधों पर निर्भर रहते थे। प्राकृतिक होने के कारण लोग इन्हें सुरक्षित मानते हैं और पारंपरिक रूप से इन पर भरोसा करते आए हैं। आज भी दुनिया की बड़ी आबादी अपनी रोज़मर्रा की स्वास्थ्य जरूरतों के लिए जड़ी-बूटियों और पारंपरिक औषधियों का उपयोग करती है। कई आधुनिक दवाइयाँ भी पौधों से प्राप्त रसायनों पर आधारित हैं। लेकिन आज औषधीय पौधों की बढ़ती माँग ने कई समस्याएँ खड़ी कर दी हैं। जंगलों से अत्यधिक मात्रा में पौधों का दोहन किया जा रहा है, जिससे उनकी प्राकृतिक संख्या तेजी से घट रही है। जलवायु परिवर्तन, वनों की कटाई और प्रदूषण ने स्थिति को और गंभीर बना दिया है। साथ ही, लोगों को यह भी अनुभव होता है कि कई बार हर्बल दवाइयों का असर एक-सा नहीं रहता। हर्बल दवाइयों की असमान गुणवत्ता का मुख्य कारण यह है कि औषधीय पौधों का संग्रह और प्रसंस्करण सही तरीके से नहीं किया जाता। इसके अलावा, खराब मिट्टी, प्रदूषण, गलत भंडारण और अन्य पौधों के साथ मिलावट भी दवाइयों की गुणवत्ता को प्रभावित करती है। आधुनिक शोध इन समस्याओं को समझकर उनका समाधान खोजने का प्रयास कर रहा है।

आधुनिक विज्ञान द्वारा औषधीय पौधों का अध्ययन

आधुनिक शोध का मुख्य उद्देश्य हर्बल दवाइयों को सुरक्षित, प्रभावी और भरोसेमंद बनाना है। आधुनिक विज्ञान पौधों को केवल बाहर से नहीं, बल्कि उनके अंदर तक जाकर समझता है। आज कंप्यूटर, डेटा विश्लेषण और कृत्रिम बुद्धिमत्ता जैसी तकनीकें औषधीय पौधों के अध्ययन में उपयोग की जा रही हैं। इन तकनीकों से यह अनुमान लगाया जा सकता है कि कौन-सा पौधा किस क्षेत्र में बेहतर उगेगा और किन परिस्थितियों में अधिक औषधीय तत्व पैदा करेगा। वैज्ञानिक यह भी अध्ययन कर रहे हैं कि पौधे कैसे बढ़ते हैं, वे औषधीय तत्व कैसे बनाते हैं और पर्यावरण का उन पर क्या प्रभाव पड़ता है। इससे यह समझने में मदद मिलती है कि एक ही पौधा अलग-अलग जगहों पर अलग असर क्यों दिखाता है। विज्ञान यह भी सुनिश्चित करता है कि औषधीय दवाओं में सही पौधे का ही उपयोग हो। इससे नकली या मिलावटी हर्बल उत्पादों की समस्या कम होती है और लोगों को सुरक्षित दवाइयाँ मिलती हैं। इसके अतिरिक्त, पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों और विज्ञान का यह मेल हर्बल चिकित्सा को आधुनिक स्वास्थ्य व्यवस्था में एक सम्मानजनक स्थान दिलाने में मदद करता है।

औषधीय पौधों के रसायनिक गुण

औषधीय पौधों में प्राकृतिक रसायन पाए जाते हैं जो मानव शरीर के लिए लाभकारी होते हैं। ये तत्व रोगों से लड़ने, सूजन कम करने और शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। पौधे के अलग-अलग भाग—जैसे पत्तियाँ, जड़ें, फूल या छाल—अलग-अलग औषधीय गुण रखते हैं। आधुनिक तकनीक की मदद से वैज्ञानिक इन तत्वों की सही मात्रा और गुणवत्ता को माप सकते हैं। इससे उच्च गुणवत्ता वाले पौधों की पहचान होती है और बेहतर औषधीय उत्पाद तैयार किए जा सकते हैं।

पर्यावरण का औषधीय पौधों के गुणो पर प्रभाव

औषधीय पौधों पर पर्यावरण का गहरा प्रभाव पड़ता है। तापमान, वर्षा, मिट्टी और धूप, ये पौधों की औषधीय क्षमता को प्रभावित करते हैं। कई बार कठिन परिस्थितियों में उगने वाले पौधे अधिक शक्तिशाली औषधीय तत्व बनाते हैं। इस जानकारी से किसानों और शोधकर्ताओं को यह तय करने में मदद मिलती है कि पौधों को कहाँ और कैसे उगाया जाए। इससे जंगलों से पौधों को तोड़ने की जरूरत कम होती है।

औषधीय पौधों के संरक्षण का महत्व

आज कई औषधीय पौधे विलुप्त होने की कगार पर हैं। अत्यधिक दोहन और पर्यावरणीय क्षति इसका मुख्य कारण है। आधुनिक शोध यह सुझाव देता है कि औषधीय पौधों को जंगलों से इकट्ठा करने के बजाय खेतों में वैज्ञानिक तरीके से उगाया जाए। नियंत्रित खेती के कई लाभ हैं। इससे वनों और प्राकृतिक पौधों की रक्षा होती है, किसानों को स्थायी आय का स्रोत मिलता है और शुद्ध तथा गुणवत्तापूर्ण पौध सामग्री उपलब्ध होती है। वैज्ञानिक मार्गदर्शन की मदद से किसान सही पौध किस्म, उचित मिट्टी, सिंचाई और जलवायु परिस्थितियों का चयन कर सकते हैं। इससे उच्च गुणवत्ता वाली जड़ी-बूटियों का उत्पादन संभव होता है।

निष्कर्ष

औषधीय पौधे प्रकृति की अमूल्य धरोहर हैं। औषधीय पौधे मानव स्वास्थ्य और प्रकृति के बीच एक मजबूत सेतु हैं। आधुनिक विज्ञान हमें इन्हें बेहतर समझने, बचाने और सही तरीके से उपयोग करने में मदद करता है। इसके अलावा, आधुनिक तकनीक जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को समझने और भविष्य की संरक्षण रणनीतियाँ बनाने में भी सहायक है। पारंपरिक ज्ञान और विज्ञान के मेल से हर्बल चिकित्सा अधिक सुरक्षित, प्रभावी और टिकाऊ बन सकती है। स्वस्थ समाज और सुरक्षित पर्यावरण के लिए औषधीय पौधों का संरक्षण और वैज्ञानिक उपयोग आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है।

किरण देवी, तन्वी गुप्ता, शुभम जोशी, सुमन गुसाईं, खुशबू कुमारी, रोहित जोशी

विश्वास

वक्त करले चाहे जितने सितम।
हंस के रहेंगे हम।
लाख कोशिश करले जमाना हमें गिराने की
उठके रहेंगे हम।
थोड़ा हैरान हूँ। थोड़ा परेशान हूँ। थोड़ा ठ्हर गयी हूँ।
क्यूंकी कभी देखा नहीं था कि लोग किस कदर गिरते हैं।
औरों को गिराने में।
खाई है कसम हमने भी ना झुकने की।
लाख कोशिश करले जमाना हमें झुकाने की।
हासिल करके रहेंगे हम मुक़ाम अपना।
लाख कोशिश कर ले जमाना हमें गिराने की।
रख भरोसा अपने मालिक पर।
किसी को गिराकर कभी कोई उठा नहीं।
है भरोसा हमें अपने मालिक पर।
हर वो चीज़ मुकम्ल होगी।
जिसका ख़्वाब हमने कभी देखा था।
लिया है प्रण हमने मेहनत से हासिल करेंगे अपना मुक़ाम।
उसके लिये ना किसी को गिरायेंगे और ना ही झुकाएंगे।
हमेशा हँसते और मुस्कुराते रहेंगे।
और अपनी मंजिल की ओर बढ़ते रहेंगे।

अवनेश कुमारी
वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी (3)

एक शोधार्थी का जीवन

कागज़ों के ढेर में सपने दबे से,
आँखों में भविष्य, पर नींद कब से।
रातों की चाय और लैपटॉप की रोशनी,
सवालों से लड़ती, थकी-सी ज़िंदगी।

प्रयोगशाला की दीवारें गवाह हैं,
हर असफलता में भी कुछ चाह हैं।
ग्राफ़ की लकीरों में ढूँढता अर्थ,
हर डेटा से पूछता—क्या यही है सत्य?

सम्मेलनों के पोस्टर, खोखली मुस्कान,
"अच्छा काम है" में छुपा इंतज़ार महान।
फेलोशिप की तारीख़, गिनती के दिन,
जेब हल्की, पर हौसले हैं कठिन।

गाइड की चुप्पी, रिव्यू की मार,
"मेजर रिविज़न" बने जीवन का सार।
फिर भी कलम रुकी नहीं एक पल,
क्योंकि शोधार्थी जानता है—संघर्ष है कल।

घर वाले पूछें—"अब आगे क्या?"
उत्तर में बस एक वाक्य—"थोड़ा सा धैर्य अभी बाकी था।"
क्योंकि हर थीसिस के पन्नों के बीच,
एक इंसान खुद को लिखता है—धीरे, पर सटीक।

एक दिन डिग्री हाथों में आएगी,
नाम के आगे 'डॉ.' की परछाईं छाएगी।
पर उस दिन भी दिल यही कहेगा—
यह अंत नहीं था, बस सीखने की नई शुरुआत थी।

राहुल सिंह (शोधार्थी)

हिमालय की गोद मे विज्ञान का प्रकाश

औषधीय वनस्पतियों की खुशबू,

मिट्टी मे छुपा जीवन का सार,

हिमालय में विज्ञान की लो जलाकर,

सवार रहे भविष्य अपार।

किसान विज्ञान और प्रकृति का,

यहाँ होता सुंदर संगम,

स्थायी विकास का पथ दिखाता,

भविष्य की नई तकनीकों का संगम।

जैव संसाधन नवाचार,

हर प्रयोग मे देश का मान,

हिमालय से विश्व तक गूँजे,

ज्ञान श्रम और विज्ञान की पहचान।

संदीप कुमार
वैज्ञानिक एवं प्रशासनिक सहायक

Staff club activities (2024-2026)

- 26-01-2024: Republic Day Celebration
- 24-25 March 2024: Holika Dahan and Holi celebration
- 31-03-2024: Retirement (Sh Oman Singh, Parveen Singh, Kuldeep Gill)
- 30-04-2024: Swacchtha Rally – Pledge
- 01-05-2024: Meeting on Sports and Gym Activities on the Campus
- 19-21 June 2024: International Yoga Day Celebration
- June 2024: Hostel Gym Opening
- 01.07.2024: Yoga session at Hostel for scholars
- 02.07.2024: CSIR-IHBT Foundation Day
- 15 August 2024: Independence Day celebration
- 30-31 August 2024: National Sports Day
- 05.09.2024: Student Seminar Series
- 23.09.2024: Staff Club Meeting for contribution enhancement
- 12.10.2024: Dusshera Festival
- 28.10.2024: Walkthon 5.0
- 25.11.2024: Staff Club General House Meeting
- 26-28 November 2024: Annual Sports Meet
- 21.12.2024: International Meditation Day Celebration
- 31.12.2024: New Year's Eve Celebration
- 13.01.2025: Lohri Festival Celebration
- 26.01.2025: Republic Day Celebration
- 07-10 February 2025: SSBT Outdoor Games
- 25-28 Feb 2025: Cultural Programme in International EMBO conference
- 13-14 March 2025: Holika Dahan and Holi celebration
- 28.03.2025: Retirement function (Sh. Brahma Das)
- 21.06.2025: International Yoga Day Celebration
- 30-06-2025: Retirement function (Mrs Rujala)
- 15.08.2025: Independence Day Celebration
- 01.10.2025: Yoga Awareness session
- 02.10. 2025: Dussehra celebration
- 28.10.2025: Fit India Run 6.0
- 19-27 November 2025: Annual Sports Meet
- 31.12.2025: New Year’s Eve Celebration
- 13.01.2026: Lohri Festival

जसबीर सिंह
वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी (2)

Whispers of fading childhood

The veranda where i spent my childhood crawling
The furrance near the well , where i saw my mother feeding
The shimmering smile has now faded, the hands are wrinkled
Like autum leaves curled and crinkled

The edge of the window that hides reason of happiness, every morning
Used to think would there still be that chocolate and ice cream
That was the most precious treasure
That was the childhood pleasure

But ,in the jollity something felt missing
Was it the gathering to watch television
Or listening those tales with enthusiasm
Everything now feels like an imagination.

- anjali.

Anjali

Devangana Gain

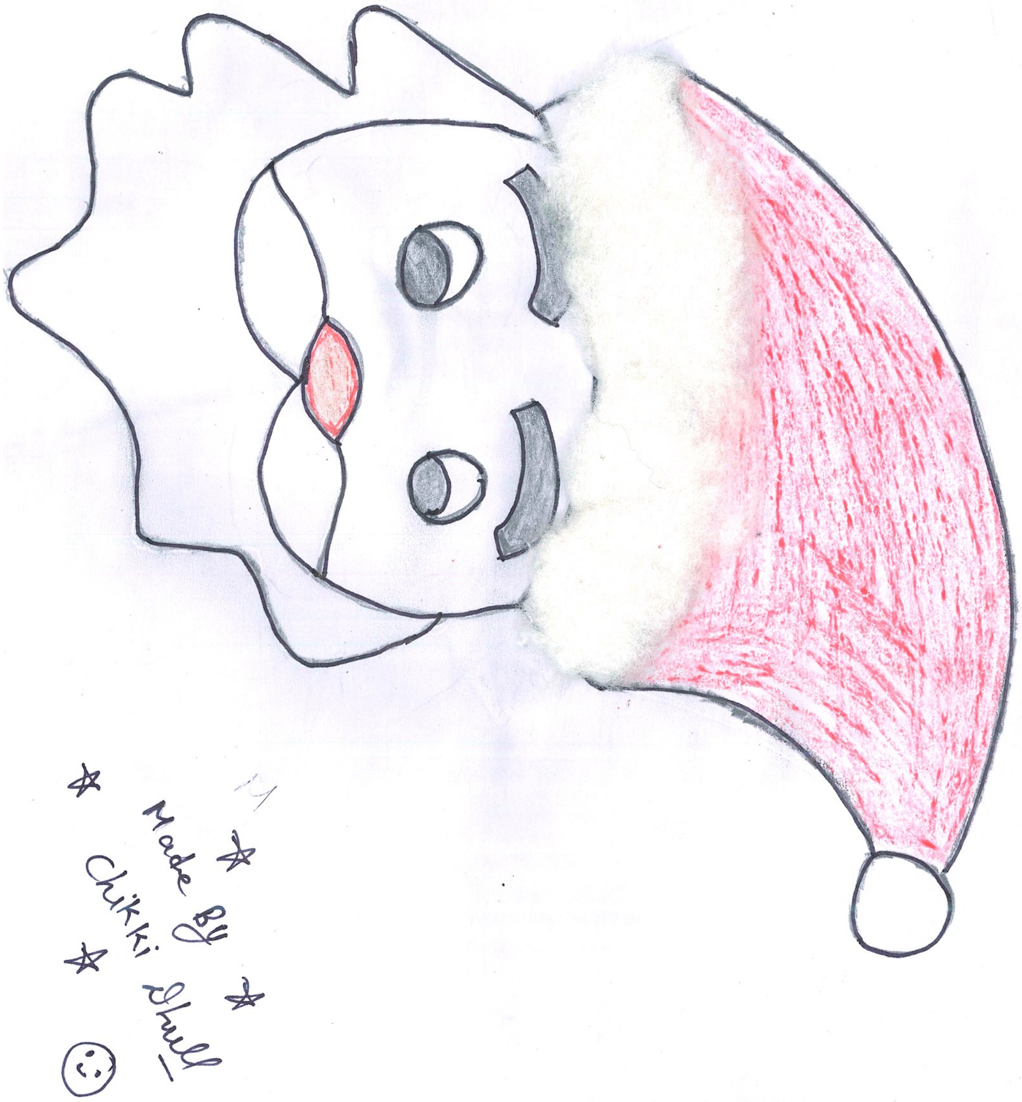
Arkita

Deeptanshu Gain

Angad Singh

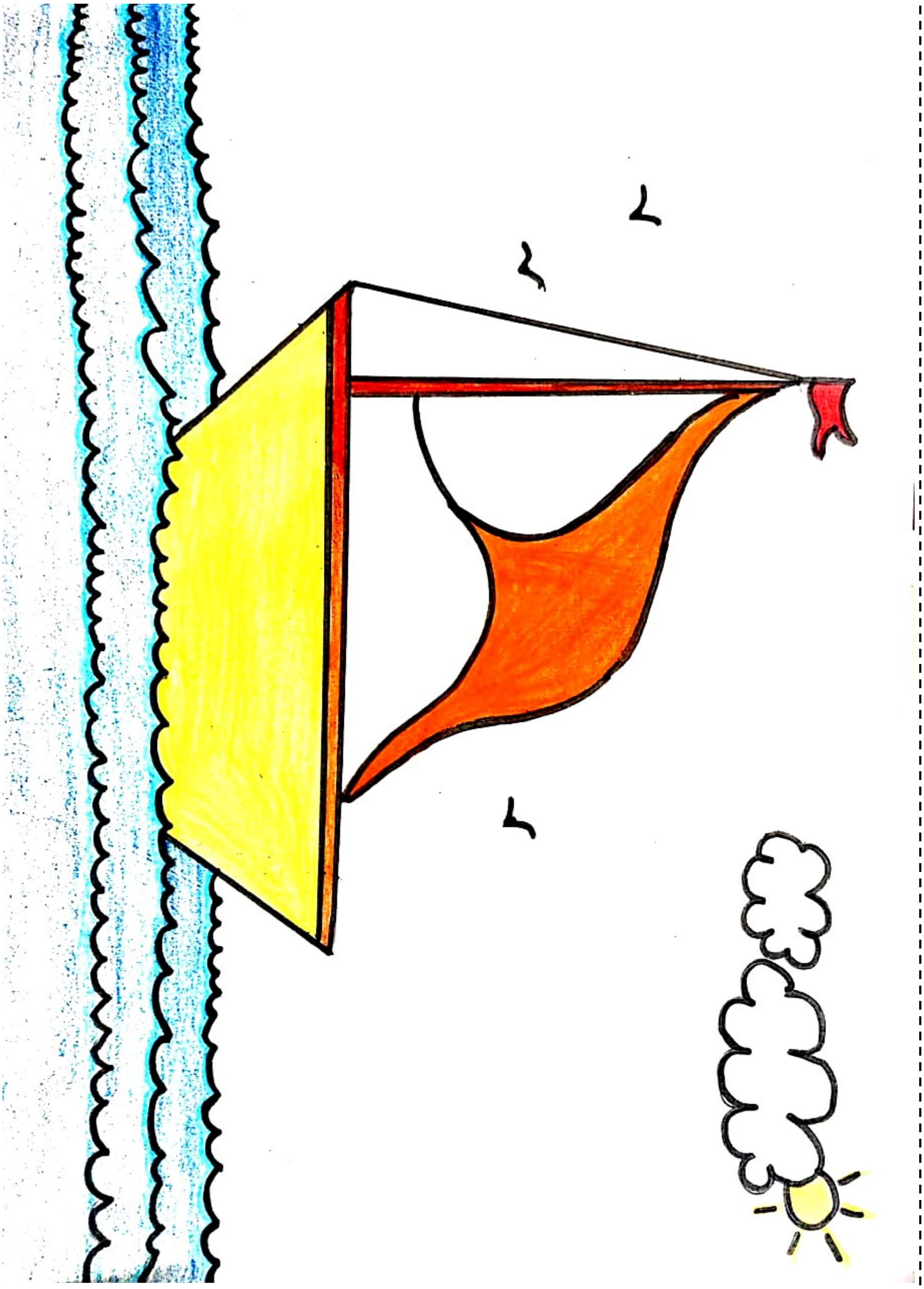
Aanya Singh

Smiley



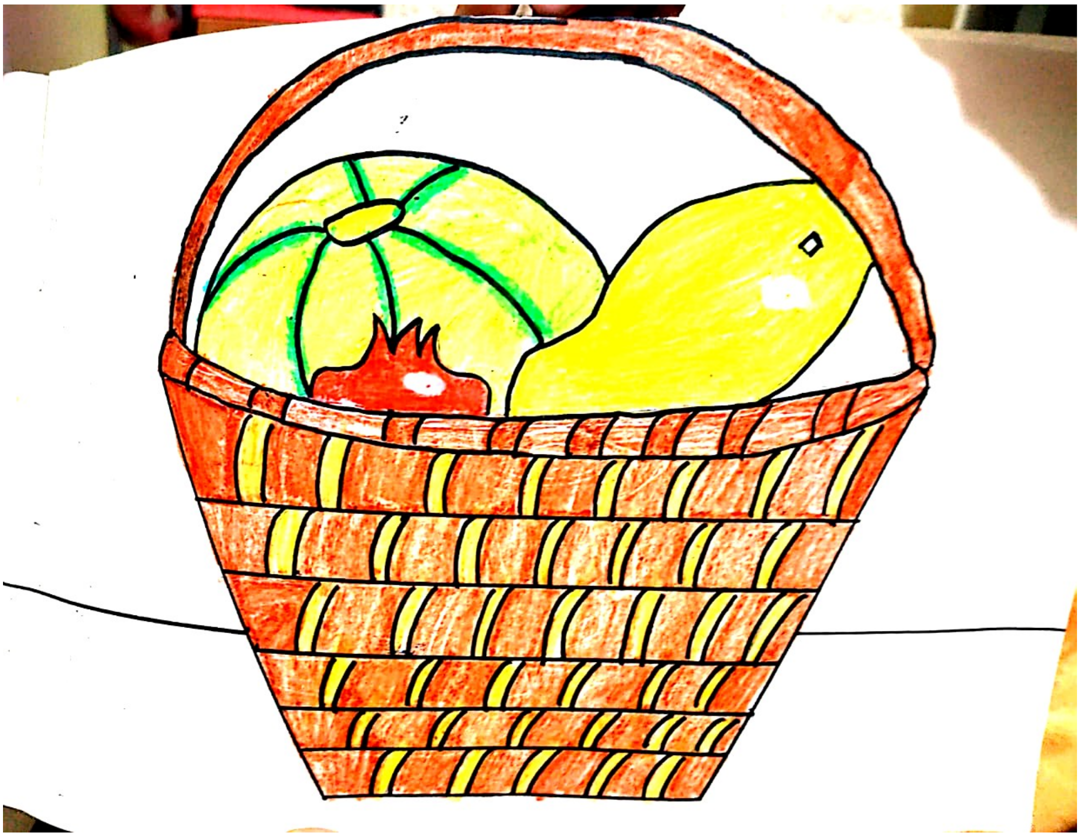
Chiki Dhull

Tanmay Sharma



Adhyansh

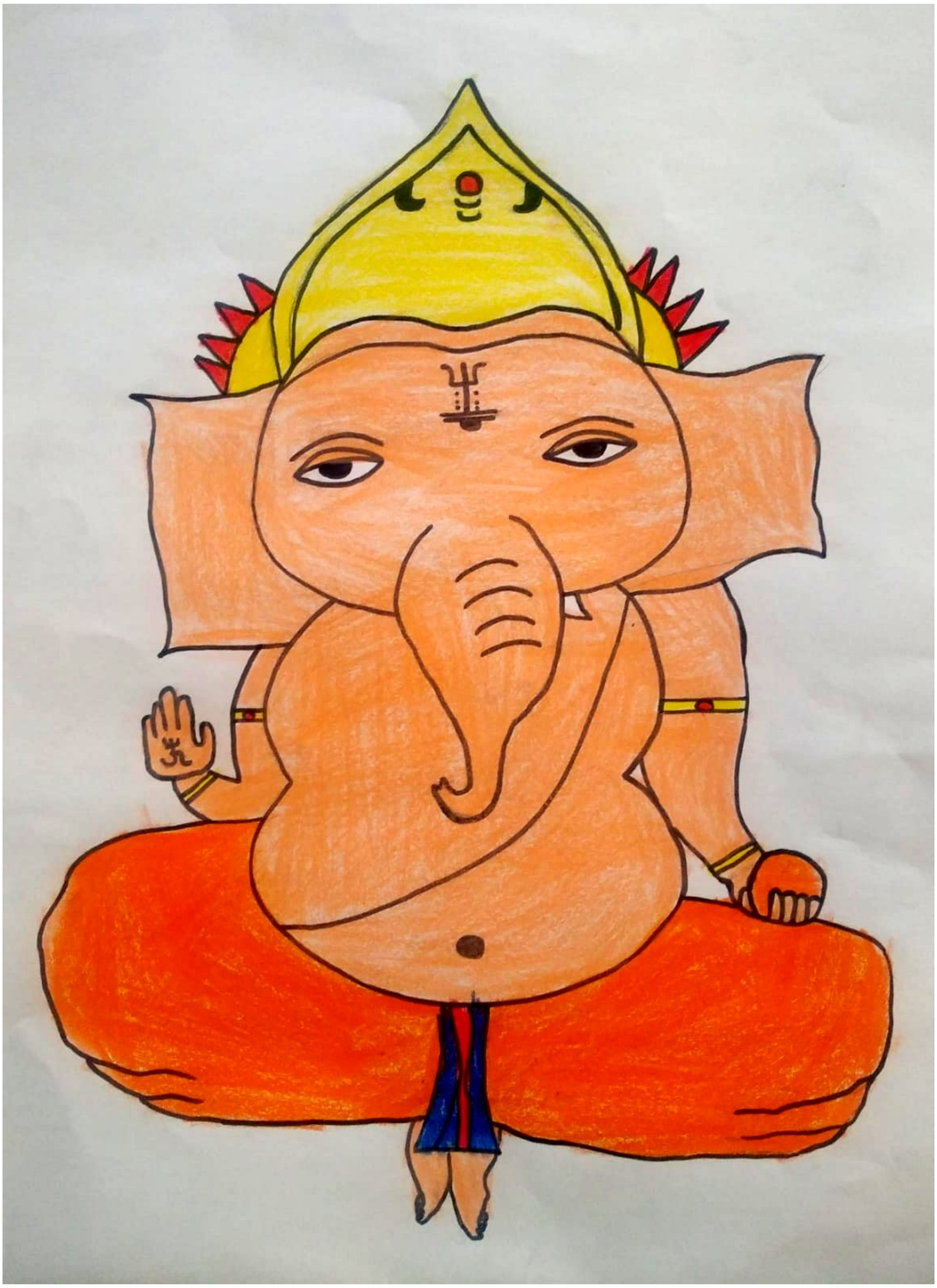
Himani Joshi



Tashvi

Animated Characters made by Tanmay Sharma

Tanmay Sharma



Abhishrey

Himani Joshi

Abhishrey

सी एस आई आर–हिमालय जैवसंपदा प्रौद्योगिकी संस्थान, भारत

CSIR-IHBT
INDIA
1983

उज्जवल भविष्य का नवोन्मेष हब

Innovation Hub for Better Tomorrow