वर्ष 11, अंक – स्वतंत्रता दिवस 2023

राष्ट्रीय हिन्दी मासिक समाचार पत्रिका

अनन्त सोच

बदलेगा सोचने का नजरिया

अनन्त सोच
LIVE
बदलेगा सोचने का नजरिया

हमारे देश की आजादी में वीरों के बलीदान को देशवासियों का सलाम

RNI No. : JHAHIN/2013/51058

स्वतंत्रता दिवस 2023

के अवसर पर

समस्त देशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएँ

प्रो. अरविंद कुमार मिश्रा

निदेशक

सीएसआईआर-सीआईएमएफआर

स्वतंत्रता दिवस 2023

के अवसर पर

समस्त देशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएँ

शशि प्रकाश झा

भा.प्र.से.

अपर सचिव, स्वास्थ्य विभाग

झारखंड सरकार

स्वतंत्रता दिवस 2023

के अवसर पर

समस्त देशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएँ

हरिद्वार पाठक

सेवानिवृत क्षेत्रिय आयुक्त, क्षेत्र (2)

सीएमपीएफ (आसनसोल)

स्वतंत्रता दिवस 2023

के अवसर पर

समस्त देशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएँ

बी. एन. सिंह

अध्यक्षक, इण्डस्ट्री एण्ड कॉमर्स एसोसिएशन

धनबाद

झारखण्ड

झारखंड-बिहार का नं-01
मासिक समाचार पत्रिका

अनन्त सोच

वर्ष-11 अंक 1 - स्वतंत्रता दिवस
स्वतंत्रता दिवस 2023

प्रकाशक एवं प्रधान संपादक
हरिहर नाथ त्रिवेदी

सह-संपादक
कौशल
ओमप्रकाश शुक्ला
मनीष रंजन,

संवाददाता
प्रमोद कुमार अग्रवाल
रोहित शुक्ला
श्रवण झा
उत्तम कुमार मोदक

बिहार प्रमुख
सौरभ कुमार
डॉ आर.लाल. गुप्ता

कम्प्यूटर एवं सज्जा
हरिहर नाथ त्रिवेदी

प्रधान कार्यालय
जे.सी. मल्लिक रोड,
नेपाल काली मंदिर के नजदीक,
हीरापुर धनबाद (झारखंड),
826001
मो. 09473100666
08210777101
Email- anant.soch@gmail.com
web:www.anantsoch.com

एक नजर इधर भी

4	सम्पादकीय
5	आयुष मंत्रालय के गठन का उद्देश्य
6	रहस्यमय नाभि विज्ञान और हमारा....
7	'डकार आना' की समस्या......
10	पेट में दर्द होना
12	स्वतंत्रता दिवस के मुख्य समारोह में उपायुक्त.....
16	अघोर वचन
19	पिछले तीन वर्षों में झारखंड सरकार...
20	युवाओं के दिमाग पर मारिजुआना का असर
22	स्फटिक क्या है?
24	अन्तिम वाणी
27	विवाह
28	चमत्कारी है योग निद्रा
32	जीने की कला
34	कुष्ट रोगियों से सम्बन्ध
36	

प्रकाशक एवं मुद्रक हरिहर नाथ त्रिवेदी
द्वारा
अनन्त प्रिंटर्स,
जे.सी. मल्लिक रोड, हीरापुर,
धनबाद-826001 (झारखंड) से मुद्रित व
जे.सी. मल्लिक रोड, हीरापुर, धनबाद.82600
(झारखंड) से प्रकाशित
संपादक एवं स्वामी-हरिहर नाथ त्रिवेदी
RNI Reg. No.- JHAHIN/2013/51058

"अनन्त सोच" का अंक आपके हाथ में है, यह अंक आपको कैसा लगा, आप अपनी बेबाक प्रतिक्रिया हमें जरूर हमारे Email.- anant.soch@gmail.com या Whatsapp No. 9473100666 पर भेजें, हम चाहते हैं कि आपकी भावनाओं एवं परामर्श के मद्देनजर आगामी अंक में सुधार करें।

अनन्त सोच में प्रकाशित सभी पद अवैतनिक हैं एवं प्रकाशित सामग्री पर सम्पादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है, पत्रिका में प्रकाशित सामग्री लेखक के अपने विचार हैं। हम पाठक के दृष्टिकोण एवं उनके विचारों का सम्मान करते हैं। आप अपनी प्रतिक्रिया या विचार पत्रिका के माध्यम से प्रकट कर सकते हैं। पत्रिका एक-दूसरे के विचारों के आदान-प्रदान का माध्यम बने ऐसा हमारा उद्देश्य है।

पत्रिका से संबंधित सभी मामले केवल धनबाद न्यायालय में निपटाये जायेंगे।

संपादकीय

आयुष मंत्रालय को 9 नवंबर 2014 को, हमारे प्राचीन चिकित्सा पद्धति के गहन ज्ञान को पुनर्जीवित करने और स्वास्थ्य के आयुष प्रणालियों के इष्टतम विकास और प्रसार को सुनिश्चित करने की दृष्टि से शुरू किया गया था। एक पूर्ण मंत्रालय के रूप में, यह एक वैज्ञानिक तर्क के साथ इन पारंपरिक प्रणालियों के विकास के प्रति एन डी ए सरकार की प्रतिबद्धता का प्रमाण है। इससे पहले 1995 में भारतीय चिकित्सा पद्धति और होम्योपैथी विभाग (ISM&H) का गठन इन सभी पद्यतियों के विकास के लिए किया गया। फिर इसे आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी में शिक्षा और अनुसंधान पर ध्यान देने के साथ नवंबर 2003 में आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी (आयुष) विभाग के रूप में नामित किया गया था।

मुख्य उद्देश्यः—

देश में इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन और होम्योपैथी कॉलेजों के शैक्षिक मानक को उन्नत करने के लिए।

मौजूदा शोध संस्थानों को मजबूत बनाने और पहचान की गई बीमारियों पर समयबद्ध अनुसंधान कार्यक्रमों को सुनिश्चित करने के लिए जिनके लिए इन प्रणालियों का एक प्रभावी उपचार है।

इन प्रणालियों में उपयोग किए जाने वाले औषधीय पौधों की खेती, बढ़ावा देने और पुनर्जीवित करने के लिए योजनाएं तैयार करना।

इंडियन सिस्टम्स ऑफ मेडिसिन और होम्योपैथी दवाओं के फार्माकोपियोअल मानकों को विकसित करने के लिए।

आज प्रायः लोगों का झुकाव प्राकृतिक चिकित्सा की ओर जा रहा है क्योंकि वे समझ गये हैं कि प्राचिनतम चिकित्सा व्यवस्था में कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। एवं धैर्य से अगर हम इसका सेवन करें तो हमें स्वस्थ्य रहने में बहुत ज्यादा कामयाबी मिलेगी। हमारी भारतीय चिकित्सा प्रणाली बहुत पुरानी है। इसका सम्मान करना चाहिए जिससे हमारी संस्कृति जो लुप्त होती जा रही थी चिकित्सा क्षेत्र में वह पुनः जीवन्त हो सके। इसके लिए सरकार ने तो पहल कर दी है परन्तु अब हमारी भागीदारी शेष है। हमें अपनी—अपनी भागीदारी निभानी चाहिए।

हरिहर नाथ त्रिवेदी

—हरिहर नाथ त्रिवेदी

हम आपके साथ हैं

देश के भ्रष्ट प्रशासनिक तंत्र में कई बार ऐसा होता है कि सारे साक्ष्यों, प्रमाणों के बावजूद आपकी समस्याएँ दूर नहीं हो पातीं। आपको न्याय नहीं मिल पाता। हम मीडिया के दायित्वों को समझते हुए आपकी समस्या को प्रकाशित करके आपके संघर्ष में सहभागी होंगे, बस समस्त प्रमाणों के साथ आप हमें अपनी समस्या लिख भेजिए या प्रधान कार्यालय में संपर्क कीजिए।

सम्पादक
अनन्त सोच

आयुष मंत्रालय के गठन का उद्देश्य

9 नवंबर 2014 को स्थापित, आयुष मंत्रालय का गठन पारंपरिक भारतीय चिकित्सा प्रणालियों के गहन ज्ञान को पुनर्जीवित करने और स्वास्थ्य देखभाल की आयुष प्रणालियों के इष्टतम विकास और प्रसार को सुनिश्चित करने की दृष्टि से किया गया था।

आयुष को आयुष्मान भारत योजना की अभिन्न रीढ़ माना जाता है, मंत्रालय ने लंबे समय से आयुष की विभिन्न प्रणालियों को आधुनिक चिकित्सा के साथ एकीकृत करने के लिए काम किया है, जिसे 'एक प्रकार की ''क्रॉस–पैथी''के रूप में वर्णित किया गया है।

मंत्रालय ने आयुर्वेद , यूनानी , सिद्ध और योग जैसी भारतीय चिकित्सा प्रणालियों पर संहिताबद्ध पारंपरिक ज्ञान पर 2001 में पारंपरिक ज्ञान डिजिटल लाइब्रेरी (टीकेडीएल) स्थापित करने के लिए वैज्ञानिक और औद्योगिक अनुसंधान परिषद (सीएसआईआर) के साथ सहयोग किया था। पारंपरिक ज्ञान पर 'बेड' पेटेंट के अनुदान को रोकना और इस प्रकार बायोपाइरेसी का मुकाबला करना ।

आयुर्वेद शिक्षण और अनुसंधान संस्थान, जामनगर – 2020 को जामनगर में राष्ट्रीय महत्व के संस्थान के रूप में, जो आयुर्वेद शिक्षा को नए आयामों तक ले जाने के लिए तैयार है।

राष्ट्रीय होम्योपैथी संस्थान – स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के तहत एक स्वायत्त संगठन के रूप में 10 दिसंबर 1975 को कोलकाता में स्थापित किया गया। होम्योपैथी में डिग्री पाठ्यक्रम संचालित करता है(1987 से यूजी और 1998 से पीजी); पश्चिम बंगाल स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय से संबद्ध।

राष्ट्रीय सिद्ध संस्थान – 470 मिलियन की अनुमानित लागत पर चेन्नई में स्थापित किया गया था, नवंबर 2005 में उद्घाटन किया गया। भारत सरकार और तमिलनाडु सरकार के बीच एक संयुक्त उद्यम, प्रस्ताव को सैद्धांतिक रूप से नौवीं पंचवर्षीय योजना अवधि के दौरान मंजूरी दी गई थी। सरकारी स्वामित्व वाली तमिलनाडु डॉ. एमजीआर मेडिकल यूनिवर्सिटी से संबद्ध और केंद्रीय सिद्ध अनुसंधान परिषद (सीसीआरएस) का राष्ट्रीय मुख्यालय भी एक संलग्न अस्पताल है– अयोथिडोस पंडितार अस्पतालय औसतन, प्रति दिन (2017–18) 2,174 मरीज रिपोर्ट किए गए, जबकि 120 बिस्तरों की क्षमता वाला एक

इन–पेशेंट (आईपी) विभाग है। आगे विस्तार प्रगति पर है।

राष्ट्रीय यूनानी चिकित्सा संस्थान – भारत सरकार और कर्नाटक सरकार के संयुक्त उद्यम के रूप में1984 में बैंगलोर में स्थापित किया गया। प्रारंभ में अनुसंधान सुविधाओं की पेशकश की गई थी, लेकिन अकादमिक पाठ्यक्रम 2004 से स्थापित किए गए थे। वर्तमान में आठ अलग–अलग विशिष्टताओं में स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (यूनानी में एमडी) प्रदान किए जाते हैं। राजीव गांधी स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय से संबद्ध।

पंचकर्म के लिए राष्ट्रीय अनुसंधान संस्थान– 1971 में चेरुथुरुथी में स्थापित । अनुसंधान गतिविधियों के साथ–साथ पेशेवर और शैक्षणिक प्रशिक्षण भी प्रदान करता है। यह संस्थान आयुष के केंद्रीय आयुर्वेद और सिद्ध अनुसंधान परिषद (सीसीआरएएस) के अंतर्गत आता है।

राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान – स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा 1976 में जयपुर में स्थापित सरकारी आयुर्वेदिक कॉलेज, जयपुर का एक नवीनीकृत विस्तार, जिसे1946 में राजस्थान सरकार द्वारा स्थापित किया गया था। अनुसंधान के साथ–साथ शैक्षणिक सुविधाएं भी प्रदान करता है। डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय से संबद्ध।

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान – 2009 में दिल्ली में स्थापित्य अनुसंधान के साथ–साथ शैक्षणिक सुविधाएं भी प्रदान करता है। अटल बिहारी वाजपेई के दिमाग की उपज. एक माध्यमिक संस्थान राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ चलाता है ।

राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान –

सोवा रिग्पा के लिए राष्ट्रीय संस्थान –

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान – योग दर्शन को बढ़ावा देता है और प्रशिक्षण और उन्नत अनुसंधान की सुविधा भी देता है। संस्थान की शुरुआत 1970 में, विश्वायतन योगाश्रम के तहत, एक अस्पताल के रूप में, भारतीय चिकित्सा और होम्योपैथी प्रणालियों में अनुसंधान के लिए अब समाप्त हो चुकी केंद्रीय परिषद द्वारा की गई थी। लोगों को मुफ्त प्रशिक्षण प्रदान करने और योग पर अनुसंधान आयोजित करने के लिए अस्पताल को बाद में 1976 में केंद्रीय योग अनुसंधान संस्थान (सीआरआईवाई) नाम से एक संस्थान में परिवर्तित कर दिया गया। 1988 में, संस्थान का नाम बदलकर उसका वर्तमान नाम कर दिया गया।

उत्तर पूर्वी आयुर्वेद और होम्योपैथी संस्थान – 2016 में मावडियांगडियांग, शिलांग में स्थापित । बैचलर ऑफ आयुर्वेदिक मेडिसिन एंड सर्जरी और बैचलर ऑफ होम्योपैथिक मेडिसिन एंड सर्जरीमें साढ़े चार साल का डिग्री कोर्स प्रदान करता है

उत्तर पूर्वी लोक चिकित्सा संस्थान – एनईआईएफएम, पासीघाट भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के तहत एक स्वायत्त संस्थान है। यह पासीघाट, अरुणाचल प्रदेश में स्थित है।

मंत्रालय दो अर्ध–स्वायत्त नियामक निकायों की भी निगरानी करता है।

भारतीय चिकित्सा केंद्रीय परिषद (सीसीआईएम) – आयुर्वेद , सिद्ध , यूनानी और सोवा–रिग्पा में उच्च शिक्षा को विनियमित करने के लिए विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) के तहत पेशेवर परिषदों में से एक। यह इन प्रणालियों में चिकित्सा पेशेवरों के लिए पेशेवर बेंचमार्क और प्रथाओं का भी सुझाव देता है। सेंट्रल काउंसिल ऑफ इंडियन मेडिसिन (सीसीआईएम) अधिनियम 1970 (1970 का 48) को निरस्त कर दिया गया है और राष्ट्रीय भारतीय चिकित्सा प्रणाली आयोग (एनसीआईएसएम) के सभी प्रावधान11 जून 2021 से लागू हो गए हैं।

राष्ट्रीय होम्योपैथी आयोग – होम्योपैथी में उच्च शिक्षा को विनियमित करने के लिए यूजीसी के तहत पेशेवर परिषदों में से एक। होम्योपैथ के केंद्रीय रजिस्टरों का रखरखाव करता है।

अर्थशास्त्र

मार्च 2015 तक, लगभग 800,000 आयुष चिकित्सक थे, जिनमें से 90 प्रतिशत से अधिक होम्योपैथी या आयुर्वेद का अभ्यास करते थे। भारतीय उद्योग परिसंघ (सीआईआई) के 2018 के एक अध्ययन में अनुमान लगाया गया है कि आयुष दवाओं की बाजार हिस्सेदारी लगभग 3 बिलियन अमेरिकी डॉलर है और भारत ने वित्तीय वर्ष 2016–17 में कुल 401.68 मिलियन अमेरिकी डॉलर के आयुष उत्पादों का निर्यात किया है।

फार्मास्यूटिकल्स विभाग ने वैकल्पिक दवाओं के निर्माण के लिए 2018–2020 के लिए मंत्रालय को 1.44 बिलियन का बजट आवंटित किया था। आयुष और वैज्ञानिक रूप से आधारित चिकित्सा पर दवाओं के औसत व्यय में व्यापक अंतर नहीं पाया गया है।

रहस्यमय नाभि विज्ञान और हमारा स्वास्थ्य?

आयुर्वेद एक जटिल और विस्तृत विज्ञान है, जो शरीर के हर हिस्से के महत्व के बारे में महान जानकारी प्रदान करता है। अन्य संरचनाओं के साथ नाभि भी सबसे महत्वपूर्ण भागों में से एक है । जीवन के आरंभ से ही, यहां तक कि भ्रूण अवस्था में भी, शरीर के विकास में नाभि सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

आयुर्वेद में नाभि को पक्वाशय और अमाशय के बीच मौजूद सिरस की जड़ माना जाता है । ऐसे सिरा पोषक तत्वों के मार्ग हैं और हमारे शरीर के विभिन्न हिस्सों में भोजन की वर्षा के लिए आउटलेट के रूप में काम करते हैं। नाभि के महत्व के कारण ही कई आयुर्वेदाचार्यों ने नाभि की खोज की शरीर और शरीर के सभी अंगों के मूल में एक महत्वपूर्ण संरचना होना। प्राचीन भारतीय परंपरा में भगवान विष्णु की नाभि को जीवन के स्रोत पर ब्रह्मांड का केंद्र माना जाता है। उसकी नाभि से एक नई दुनिया उभरती है। इसका सौंदर्य संबंधी महत्व भी है लेकिन यह स्वास्थ्य की स्थिति भी बताता है, यह विभिन्न उपचारों का एक स्थल है जो इसे इसकी शारीरिक अवधारणाओं और व्यावहारिक पहलुओं पर विचार करने के योग्य बनाता है। भ्रूण अवस्था में नाभि भ्रूण के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, गर्भ नाभि नाड़ी के निर्माण से जिसके माध्यम से मां और भ्रूण के बीच पोषक तत्वों का आदान–प्रदान होता है, यह गर्भ पोषण और गर्भ मातृ–परतंत्रता की अवधारणाओं को स्पष्ट करेगा।

अवधारणाएँ–इस पृष्ठभूमि के साथ नाभि प्रदेश और नाभि नाड़ी शरीर के साहित्यिक अध्ययन का प्रयास किया गया है ।

नाभि (चिकित्सकीय भाषा में अम्बिलीकस के रूप में ज्ञात और बेली बटनके नाम से भी जानी जाती है) पेट पर एक गहरा निशान होती है, जो नवजात शिशु से गर्भनाल को अलग करने के कारण बनती है। सभी अपरा संबंधी स्तनपाइयों में नाभि होती है। यह मानवमें काफी स्पष्ट होती है।

इसके और नाभिराजके मध्य भ्रमित न हो।

मनुष्यों में यह निशान एक गड्ढे के समान दिख सकता है (अंग्रेजी में आम बोलचाल की भाषा में इसे अक्सरइन्नीकह कर संदर्भित किया जाता है) या एक उभार के रूप में दिख सकता है(आउटी). हालांकि इन्हें इन दो श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है, नाभियां वास्तव में अलग–अलग लोगों में माप, आकार, गहराई, लंबाई और समग्र स्वरूप के मामले में व्यापक रूप से काफी भिन्न होती है। चूंकि नाभि केवल निशान होती है और इसे किसी भी तरह से आनुवंशिकी द्वारा परिभाषित नहीं किया जाता है, इन्हें, एक जैसे दिखने वाले जुड़वां लोगों के बीच किसी अन्य पहचान चिह्न के अभाव में पहचान करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

'गोल्डेन सेक्शन में नाभि – शरीर की लम्बाई का 62 प्रतिशत एक उभरी हुई नाभि का कारण होती है नाल या हर्निया से बची अतिरिक्त त्वचा, हालांकि ये जरूरी नहीं है कि नाल हर्निया वाले एक बच्चे में उभार विकसित होगा। साथ ही साथ व्यक्ति के पेट पर दिखने वाला गड्ढा और उसके नीचे पेट की मांसपेशी की परत भी एक अवतलता पैदा करती है, इस बिंदु पर पतलापन एक सापेक्ष संरचनात्मक कमजोरी में योगदान करता है, जिससे यह हर्नियाके प्रति अतिसंवेदनशील हो जाता है। गर्भावस्थाके दौरान,गर्भाशय, गर्भवती महिला की नाभि को बाहर की ओर धकेलता है। यह आमतौर पर जन्म के बाद सिकुड़ जाता है।

नाभि का उपयोग पेट को चार भागों में बांटने के लिए भी किया जाता है। लियोनार्डो डा विंसीके विट्रूवियन मैन में नाभि, फैले–ईगल आकृति के चक्र के केंद्र में आती है, मानव अनुपात पर यह उनका प्रसिद्ध चित्र है। यह इस सिद्धांत को दिखाता है कि फैले हुए ईगल मुद्रा से सीधे मुद्रा में हटने पर आकृति का दृश्यमान केंद्र हटता हुआ दिखता है, लेकिन वास्तविकता में, व्यक्ति की नाभि स्थिर बनी रहती है।

कुछ लोगों में 'धंसाव' या 'उभार' के बजाय एक सपाट निशान होता है, जिसका कारण आम तौर पर नाल के हर्निया की सर्जरी, गैस्ट्रोसचिसिस, या पेट तक हो सकता है। अधिक वजन वाले व्यक्तियों में सामान्य वजन वाले लोगों की तुलना में औसतन बड़ी नाभि होती है।

फैशन में कभी–कभी नाभि का लाभ उठाया जाता है, ऐसे कपड़ों के माध्यम से जो पेट के निचले हिस्से के भागों (यानी मध्य झिल्ली) को खुला रखती हैं, यह एक ऐसा उपयोग है जो पुरुषों की तुलना में महिलाओं में आम हैं। नग्न नाभि को प्रदर्शित करना कुछ पश्चिमी संस्कृतियों में निषेध था– उदाहरण के लिए, 1960 के

दशक में, बारबरा ईडन की टीवी शो आई ड्रीम ऑफ जिनीमें अपनी नाभि का खुला प्रदर्शन करने की अनुमति नहीं दी गयी। पश्चिमी संस्कृति में अब यह आम तौर पर स्वीकार्य माना जाता है।

नाभि को प्रदर्शित करने की आधुनिक प्रवृत्ति आमतौर पर महिलाओं तक सीमित है, अपवाद के रूप में 1980 के दशक के फैशन में, पुरुष बेली बटन शर्ट की धुन चली. जबकि 1980 के दशक तक पश्चिमी देश मध्य—भाग पर खुले पोशाकों पर अधिक प्रतिरोधी रहा, यह भारतीय महिलाओं की पोशाक में हमेशा एक फैशन बना रहा। भारतीय महिलाएं और विशेष रूप से दक्षिणी भारत की महिलाएं पारंपरिक रूप से साड़ी पहनती थीं जिससे उनका मध्य—भाग और नाभि खुली रहती थी। भारतीय संस्कृति में, नाभि प्रदर्शन को एक निषेध नहीं माना जाता है और वास्तव में, इसे बहुत पहले से ही एक महिला की सुंदरता की पहचान चिह्न के रूप में स्वीकार किया गया है। एक धंसी हुई नाभि को किसी भी संभावित दुल्हन विशेष रूप से दक्षिण भारतीय महिलाओं में एक विशेष परिसंपत्ति और नवोदित बॉलीवुड अभिनेत्रियों में एक महत्वपूर्ण विशेषता माना जाता है। अन्य भारतीय समुदायों जिनमें नाभि का प्रदर्शन स्वीकार्य है उनमें शामिल है । राजस्थानी और गुजराती, जिनकी महिलाएं पारंपरिक जिप्सी स्कर्ट के साथ छोटी चोलियां पहनती है और मध्य—भाग को खुला रखती हैं। हालांकि, ये महिलाएं एक चादर के जरिए अपना सर ढक कर रखती हैं और अजनबियों के सामने अपना चेहरा ढकती हैं, जो इस विश्वास को दर्शाता है कि भारत में नाभि को खुला रखने का जन्म और जीवन के साथ एक प्रतीकात्मक, लगभग रहस्यमय सम्बंध है और यह प्रदर्शन, परिपोषण की भूमिका में प्रकृति की केन्द्रीयता पर बल देता है। पश्चिमी समाज में नाभि प्रदर्शन की स्वीकृति के साथ—साथ, नाभि छेदना भी युवा महिलाओं के बीच आम होता जा रहा है। पेट/नाभि के टैटू को प्रदर्शित करने के लिए नाभि को प्रदर्शित करने वाले छोटे कपड़े भी पहने जा सकते हैं।

‘नाभी कुदरत की एक अद्भुत देन है!

एक 62 वर्ष के बुजुर्ग को अचानक बांई आँख से कम दिखना शुरू हो गया। खासकर रात को नजर न के बराबर होने लगी। जाँच करने से यह निष्कर्ष निकला कि उनकी आँखे ठीक है परंतु बांई आँख की रक्त नलीयाँ सूख रही है। रिपोर्ट में यह सामने आया कि अब वो जीवन भर देख नहीं पायेंगे।.... मित्रो यह सम्भव नहीं है.. हमारा शरीर परमात्मा की अद्भुत देन है...गर्भ की उत्पत्ति नाभी के पीछे होती है और उसको माता के साथ जुडी हुई नाडी से पोषण मिलता है और इसलिए मृत्यु के तीन घंटे तक नाभी गर्म रहती है।

गर्भधारण के नौ महीनों अर्थात 270 दिन बाद एक सम्पूर्ण बाल स्वरूप बनता है। नाभी के द्वारा सभी नसों का जुडाव गर्भ के साथ होता है। इसलिए नाभी एक अद्भुत भाग है।

नाभी के पीछे की ओर पेचूटी या ननैवेल बटन होता है। जिसमें 72000 से भी अधिक रक्त धमनियां स्थित होती है

नाभी में गाय का शुद्ध घी या तेल लगाने से बहुत सारी शारीरिक दुर्बलता का उपाय हो सकता है।

1. आँखों का शुष्क हो जाना, नजर कमजोर हो जाना, चमकदार त्वचा और बालों के लिये उपाय... सोने से पहले 3 से 7 बूँदें शुध्द घी और नारियल के तेल नाभी में डालें और नाभी के आसपास डेढ ईंच गोलाई में फैला देवें।

2. घुटने के दर्द में उपाय

सोने से पहले तीन से सात बूंद इरंडी का तेल नाभी में डालें और उसके आसपास डेढ ईंच में फैला देवें।

3. शरीर में कमपन्न तथा जोड़ों में दर्द और शुष्क त्वचा के लिए उपाय —

रात को सोने से पहले तीन से सात बूंद राई या सरसों कि तेल नाभी में डालें और उसके चारों ओर डेढ ईंच में फैला देवें।

4. नीम का तेल तीन से सात बूंद नाभी में उपरोक्त तरीके से डालें।

’नाभी में तेल डालने का कारण—

हमारी नाभी को मालूम रहता है कि हमारी कौनसी रक्तवाहिनी सूख रही है,इसलिए वो उसी धमनी में तेल का प्रवाह कर देती है। जब बालक छोटा होता है और उसका पेट दुखता है तब हम हिंग और पानी या तैल का मिश्रण उसके पेट और नाभी के आसपास लगाते थे और उसका दर्द तुरंत गायब हो जाता था। बस यही काम है तेल का।

विविध नाभि थेरेपी

1— आपके चेहरे पर मुँहासे है तो एक रुई का छोटा सा टुकड़ा लीजिए और उसे नीम के तेल में भिगोकर उसे नाभि पर लगा लीजिए, ऐसा कुछ दिन कीजिए. आपके मुहासे ठीक हो जायेंगे।

2– अगर आपके होंठ फटे हुए है, या काले पड़ गए है तो आपके लिए बहुत ही सरल उपाय है, सुबह नहाने से पहले सरसों का तेल अपनी नाभि में लगाए फिर नहाए, अगर आप ऐसा करते है तो कभी भी आपके होंठ नहीं फटेंगे

3– अगर आप अपने चेहरे का ग्लो और चमक वापिस पाना चहाते हैं तो अपनी नाभि में बादाम का तेल लगाएं।

4– कई बार चेहरा कठोर हो जाता है, ये अक्षर मौसम में हुए बदलाव के कारण होता है, चेहरे को मुलायम रखने के लिए शुद्ध देशी घी नाभि में लगाएं।

5– अगर चेहरे पर दाग धब्बे हो गए है तो उनको मिटाने के लिए नीम्बू का रस नाभि में लगाएं।

6– अगर चेहरे पर सफेद चकत्ते (ललौसी) हैं तो नीम का तेल नाभि पे लगाएं।

ऊपर बताये गए तेलों को रुई में भिगोकर भी नाभि में रख सकते हैं और ऊपर से बैंडेज या मेडिकल टेप लगा लें. आजमाईये जरूर, देसी ज्ञान है, असर सर चढकर बोलेंगे. स्वस्थ रहें।

कुछ अन्य उपचार

मुहांसो से छुटकारा (रेमवश पिंपल्स)– जवानी आते आते मुहांसों से लगभग हर किसी को दो चार होना पड़ता हैं। इनके लिए हम बहुत से उपचार भी करते हैं. क्योंकि इनकी वजह से बहुत ही परेशानियों का सामना करना पड़ता हैं। अगर आपको अपने मुहांसें दूर करने हैं तो सबसे आसान और सरल तरीका यह हैं कि आप अपनी नाभि में नीम का तेल लगाना शुरू कर दीजिये और इसका असर आपको बहुत ही जल्दी दिखने भी लग जायेगा और आपके चेहरें के सारे मुहांसें दूर भी हो जायेगे।

पीरियड्स के दर्द को कर देगा छूमंतर (रिलीफ इन मेंस्ट्रुएशन पैन) महिलाओं को पीरियड्स में बहुत ही परेशानीयों से दो चार होना पड़ता हैं। अगर किसी भी लड़की को पीरियड्स के दिनों में बहुत ही ज्यादा दर्द होता हैं तो वो अपनी नाभि के जरिये अपने पीरियड्स के दर्द को मिटा सकती हैं। एक रुई में थोड़ी सी ब्रांडी भिघोकर महिला को अपनी नाभि में लगा लेना चाहिए. उससे उनका दर्द थोड़ी ही देर में बिलकुल खत्म हो जायेगा।

फटे होंठो के लिए भी हैं काफी मददगार– अगर आपके होंठों के फटने की शिकायत आपके साथ आम हैं तो इसके लिए आपको अपनी नाभि में सरसो का तेल लगाना चाहिए. इससे आपकी होंठ फटने की परेशानी काफी आसानी से ठीक हो जाती हैं.

अपने चेहरें को बनाना चाहते है चमकदार – अगर आप अपने चेहरें को एक अलग तरह का ग्लो देना चाहते हैं तो आपको अपनी नाभि में बादाम का तेल लगाना चाहिए। उससे आपको अपने चेहरें पर बहुत ही जल्दी फर्क दिखने लग जाता हैं और आपका चेहरा बहुत ही जल्दी चमकदार बन जाता हैं।

खुजली से भी मिलती है राहत– अगर आप अपनी नाभि को साफ रखते हैं तो आपको खुजली से भी राहत मिल जाती हैं।

नाभि स्पंदन से रोग की पहचान

इसका उल्लेख हमें हमारे आयुर्वेद व प्राकृतिक उपचार चिकित्सा पद्धतियों में है। 'यदि नाभि का स्पंदन ऊपर की तरफ चल रहा है याने छाती की तरफ तो अग्न्याष्य खराब होने लगता है। इससे फेफड़ों पर गलत प्रभाव होता है। मधुमेह, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस जैसी बीमारियाँ होने लगती हैं।

'यदि यह स्पंदन नीचे की तरफ चली जाए तो पतले दस्त होने लगते हैं। बाईं ओर खिसकने से शीतलता की कमी होने लगती है, सर्दी–जुकाम, खाँसी, कफजनित रोग जल्दी–जल्दी होते हैं। यदि यह ज्यादा दिनों तक रहेगी तो स्थायी रूप से बीमारियाँ घर कर लेती हैं। दाहिनी तरफ हटने पर लीवर खराब होकर मंदाग्नि हो सकती है। पित्ताधिक्य, एसिड, जलन आदि की शिकायतें होने लगती हैं। इससे सूर्य चक्र निष्प्रभावी हो जाता है। गर्मी–सर्दी का संतुलन शरीर में बिगड़ जाता है। मंदाग्नि, अपच, अफरा जैसी बीमारियाँ होने लगती हैं।

'यदि नाभि पेट के ऊपर की तरफ आ जाए यानी रीढ़ के विपरीत, तो मोटापा हो जाता है। वायु विकार हो जाता है।

' यदि नाभि नीचे की ओर (रीढ़ की हड्डी की तरफ) चली जाए तो व्यक्ति कुछ भी खाए, वह दुबला होता चला जाएगा।

चिकित्सा

नाभि नाड़ी को यथास्थल बैठाने के लिए इसके योग्य व जानकार चिकित्सकों का ही सहारा लिया जाना चाहिए। नाभि को यथास्थान लाने के लिए रोगी को रात्रि में कुछ खाने को न दें। सुबह खाली पेट उपचार के लिए जाना चाहिए, क्योंकि खाली पेट ही नाभि नाड़ी की स्थिति का पता लग सकता है।

डकार आना Eructations की समस्या में होमियोपैथी

परिचय – पेट में बनी गैस जब मुंह से बाहर आती है तो वह डकार कहलाती है। पेट में अधिक अम्लता (एसिडिटीज) के बनने से गैस होने लगती है, जिसके कारण मुंह में हल्का–सा खट्टा या तीखा पानी आता है।

विभिन्न होमियोपैथीक औषधियों से उपचार –

1. ***अर्जेंटम नाइट्रिकम*** – रोगी को बहुत अधिक डकारें आती है जिसके कारण से रोगी को अधिक कष्ट होता है, हर बार भोजन करने के बाद डकारें आती है और ऐसा लगता है कि पेट फूलकर फट जाएगा। इस प्रकार के लक्षण होने पर रोग को ठीक करने के लिए अर्जेंटम नाइट्रिकम औषधि की 3 या 30 शक्ति का उपयोग कर सकते हैं। रोगी को ऐसा लगता है कि डकार गले में अड़ा हुआ है इसके बाद डकार की वायु जोर से आवाज के साथ निकलती है। रोगी को मीठा खाने का भी मन करता है। रोगी अपने सभी कामों को जल्दी–जल्दी में करना चाहता है, किसी भी बात पर आशंका होती है कि कहीं ऐसा न हो जाए, कहीं वैसा न हो जाए। रोगी में अजीब प्रकार की भय रहती है, ऊंची जगह पर या मकान के मुंडेर पर खड़े होने से भय लगता है। रोगी ऊष्ण प्रकृति का होता है। रोगी का पेट भी फूला रहता है और डकारें आती रहती है। ऐसे रोगी के इस समस्या को दूर करने के लिए यह औषधि उपयोगी होती है।

2. ***नक्स वोमिका*** – रोगी को डकारें आती है और इसके साथ ही मुंह में कड़वा और खट्टा पानी आता है, खाना खाने के बाद जी मिचलाने लगता है, उल्टी करने की इच्छा अधिक होती है, पेट की हवा ऊपर की ओर आती है और छोटी पसलियों के नीचे से दबाव डालती हुई महसूस होती है। इस प्रकार के लक्षण यदि रोगी में हैं तो उसके इस रोग को ठीक करने के लिए नक्स वोमिका औषधि की 3 या 30 शक्ति का उपयोग करना अत्यंत लाभकारी होगा। रोगी में और भी कई प्रकार के लक्षण होते हैं जिन्हें देखकर ही इस औषधि का प्रयोग करना चाहिए। ये लक्षण इस प्रकार हैं– रोगी शीत–प्रकृति का होता है, ठंड को बर्दाश्त नहीं कर पाता, हर एक बात में गलती को निकालने वाला होता है जैसे– उसके सामने यदि दीवार पर कोई तस्वीर टेढ़ी रखी हो तो उसे वह झट से सीधा कर देता है, वह बड़ा सावधान, दूसरो के प्रति जलनशील, जरा सी बात पर गुस्सा होना, उत्तेजित हो जाना, परेशान रहना, नाराजगी, दुरूखी मन होना आदि। रोगी दुबला–पतला होता है, हर बात में जल्दी करता रहता है।

3. ***पल्सेटिला*** – शाम के समय में पित्त की डकारें आती है, डकार कड़वा या खट्टा होता हैं, डकार आने पर खाये हुए भोजन का स्वाद महसूस होता है। इस प्रकार के लक्षण यदि रोगी में हों तो उसके रोग को ठीक करने के लिए पल्सेटिला औषधि की 30 या 200 शक्ति का उपयोग किया जा सकता है। इस औषधि का उपयोग करते समय रोगी में कुछ इस प्रकार के लक्षणों को भी देखना चाहिए जैसे– मुंह सूखा रहना लेकिन प्यास न लगना, घी तथा चर्बी युक्त पदार्थों के प्रति अरुचि होना, मक्खन न खा पाना आदि। ऐसे रोगी को यदि पेस्ट्री, केक या परौंठा या फिर रबड़ी–मलाई खाने के लिए दिया जाता है तो रोगी का इससे पेट खराब हो जाता है, उसे भूख नहीं लगती तथा प्यास भी नहीं लगती है और कब्ज भी नहीं बनता है। रोगी मृदु–स्वभाव का हो जाता है, किसी बात के प्रति वह झट से मान जाता है, आसानी से रो पड़ता है। ऐसे रोगी का स्वभाव बदलता रहता है। रोगी ऊष्ण प्रकृति का होता है, वह ठंडी तथा खुली हवा को पसंद करता है, सहानुभूति चाहता है। रोगी मोटा–ताजा होता है, हर काम आराम से करता है, किसी भी काम को करने में

जल्दी नहीं करता है।

4. कार्बो वेज – रोगी के पेट में गैस बनती है और गैस के कारण से पेट फूला रहता है, पेट में जलन होती है, लगातार डकारें आती है, अपच भी हो जाता है, डकारें आने के साथ ही आमाशय रस मुंह में आ जाता है, अपच के कारण से पेट में जलन भी होती है। रोगी मक्खन, घी तथा दूध पसंद नहीं करता है, मीठा तथा नमक पंसद करता है, वह कॉफी भी पंसद करता है। जब उसको डकारें आती है तो उसे कुछ आराम मिलता है और सिरदर्द, गठिया आदि का दर्द भी कम हो जाता है, उसको हर समय डकारें आती है, जब देखे डकारें आती रहती है, उसको हवा भी अच्छी लगती है। रोगी अपने पेट के अंदर जलन महसूस करता है परंतु बाहरी त्वचा पर ठंड महसूस करता है। इस प्रकार के लक्षण यदि रोगी में हैं तो उसके इस रोग को ठीक करने के लिए कार्बो वेज औषधि की 6, 30 या 200 शक्ति का उपयोग करना लाभकारी होता है।

5. कार्बो एनीमैलिस – यदि किसी रोगी के पेट का ऑपरेशन हो चुका है और उसके बाद जब पेट में हवा भर जाती है तब कार्बो एनीमैलिस औषधि की 200 शक्ति की एक मात्रा का सेवन करने से अधिक लाभ मिलता है। यदि हवा पेट की नली में आ फंसे तो कार्बो एनीमैलिस औषधि का उपयोग उपचार के लिए लेना चाहिए। ऐसे रोगी के रोग को ठीक करने के लिए कार्बो वेज औषधि का प्रयोग करने के बाद कार्बो ऐनीमैलिस औषधि की 30 शक्ति का उपयोग करना और भी अधिक लाभदायक होता है।

6. चायना – रोगी के पेट में सिर्फ ऊपर के भाग में ही नहीं बल्कि पुरे पेट में हवा भर जाती है, डकारें आती रहती है। पेट से कड़वा पानी ऊपर उठकर आता रहता है यदि इस समय रोगी को डकारें आ भी जाएं तो भी आराम नहीं मिलता है, हिचकियां भी आती है, किसी भी प्रकार के फलों का सेवन करने पर वह पचता नहीं है बल्कि रोग के लक्षणों में वृद्धि होने लगती है। ऐसे रोगी के रोग को ठीक करने के लिए चायना औषधि की 30 शक्ति का प्रयोग करना **उचित होता है।**

7. इपिकाक – जी मिचलाने के साथ ही डकारें आना और मुंह से लार निकलना, उल्टी भी आ जाती है, उल्टी के साथ ही जीभ बिल्कुल साफ रहती है, उल्टी आने के बाद रोगी को कुछ आराम मिलता है तथा उल्टी आने पर जीभ साफ रहता है। इस प्रकार के लक्षणों से पीड़ित रोगी के रोग को ठीक करने के लिए इपिकाक औषधि की 3, 30 या 200 शक्ति का उपयोग करने से फायदा मिलता है।

8. फॉस्फोरस – रोगी को हल्की डकारें आती है, डकार आने के साथ ही कभी–कभी खाएं हुए भोजन मुंह में उछल कर आ जाता है, पेट में जलन होती है, तेज प्यास भी लगती है लेकिन रोगी ठंडा, बर्फीला पानी पीना चाहता है। इस प्रकार के लक्षणों से पीड़ित रोगी पानी को देखना पसंद नहीं करता है, पानी को देखते ही उसका जी मिचलाने लगता है, स्नान करते हुए पानी को देख लेने पर वह आंखें बंद कर लेता है। उसके पेट में पानी गर्म हो जाता है तब उल्टी आ जाती है। रोगी अपने पेट पर ठंडी चीज को रखना चाहता है, पेट दर्द भी आइस क्रीम खाने या ठंडा पेय लेने से ठीक हो जाता है। इस प्रकार के लक्षण रोगी में हैं तो उसके इस रोग को ठीक करने के लिए फॉस्फोरस औषधि की 30 शक्ति का उपयोग करना लाभदायक होता है।

9. कैमोमिला – जब रोगी को पेट दर्द होता है तो इसके साथ ही डकारें भी आती है। साधारण तौर पर जब डकारें आती है तो कुछ पेट दर्द से आराम मिलता है, उल्टी भी आती है तथा मुंह में लार भर जाता है, पेट में हवा अटक जाती है। इस प्रकार के लक्षणों से पीड़ित रोगी के रोग को ठीक करने के लिए कैमोमिला औषधि की 30 शक्ति का सेवन करने से अधिक लाभ मिलता है। जो लोग दर्द को आराम से सहन कर लेते है उनके लिए यह औषधि उपयोगी नहीं होती है। यदि रोगी के इस रोग को ठीक करने के लिए कई प्रकार की औषधियों का सेवन करने पर भी ठीक प्रकार से लाभ न मिले तो उन औषधियों के प्रयोग के बीच में इसका सेवन करना अत्यंत लाभदायक होता है।

10. ऐसाफेटिडा – रोगी को तेज डकारें आती हैं, हवा डकार के द्वारा बाहर निकलती है, मलद्वार से हवा नहीं निकलती है, पेट से हवा ऐसे निकलती है जैसे पटाके छूट रहे हों, लगभग हर सेकेंड के बाद ऐसा होता है। रोगी यह समझ नहीं पाता है कि इतनी हवा पेट में कहा से आ गई। ऐसे रोगी के रोग का उपचार करने के लिए ऐसाफेटिडा औषधि की 2 या 6 शक्ति का उपयोग कर सकते हैं।

11. सल्फर – भोजन के छोटे–छोटे टुकड़े डकार के साथ आते हों तथा यह मुंह में अधिक खट्टा लग रहा हो तो उपचार करने के लिए सल्फर औषधि की 30 शक्ति का प्रयोग करने से लाभ मिलता है।

पेट में दर्द होना Gastralgi

क्या करें क्या न करें

पेट दर्द की लक्षाणानुसार होमियोपैथीक औषधि

परिचय –

गैस्ट्रेलजिया का अर्थ है पाकाशय में दर्द होना होता है, पेट में पाकाशय सिर्फ उस अंग का नाम है जिसमें पहले–पहले भोजन जाकर पचता है और इस भाग मे कुछ गड़बड़ी उत्पन्न होने पर दर्द होता है उसे ही पेट दर्द कहते हैं। इस रोग से पीड़ित रोगी के पेट में दर्द होता है तथा इसके साथ ही जी मिचलता है, कभी–कभी तो उल्टी भी आ जाती है। पेट में मरोड़, खींचन, कब्ज बनना, बार–बार पाखाना आना लेकिन दस्त साफ न होना, मलद्वार से वायु निकलना, उल्टी आना, उबकाई आना, पेट कड़ा हो जाना, डकारें आना आदि लक्षण रोगी में दिखाई पड़ते हैं।

पेट में दर्द होने के कई कारण होते हैं–

जठर–आंत्र में सूजन होने के कारण से पेट में दर्द होता है।
एसिडीटी होने के कारण से भी में दर्द हो सकता है।
बड़ी आंत या आंतों की पेशियों के अकड़नें के कारण से पेट में दर्द हो जाता है।
पेप्टीक और ड्युओडीनल अल्सर भी पेट में दर्द का कारण बन सकती है।
पेट फूलने के कारण से भी पेट में दर्द होता है।
गुर्दे की पथरी पेट दर्द का कारण बन सकती है।
यकृत सम्बंधी बीमारियां होने पर पेट में दर्द हो जाता है।
पेट में वायु जमा होने के कारण से पेट में दर्द होना।
पेट में मरोड़ या खींचन के कारण से पेट में दर्द होता है।
भारी या उत्तेजक चीजों का सेवन करने, ठंड लगने, बर्फ आदि ठंडी चीजों का सेवन करने से भी पेट में दर्द हो सकता है।
बदहजमी की वजह से पेट में दर्द हो जाता है।
शरीर की त्वचा से पसीना आना बंद हो जाने से भी यह रोग हो जाता है।
पित्ताशय में पथरी होने से पेट में दर्द होता है।
ठीक प्रकार से मल त्याग न होने से पेट में दर्द हो जाता है।
एपेंटीक्स में सूजन होने से पेट में दर्द होता है।
पेट में दर्द कब्ज बनने के कारण हो सकता है।
स्त्रियों में मासिक–धर्म होने की गड़बड़ी होने के कारण से पेट में दर्द होना।
पेट में विषैला पदार्थ चले जाने से पेट में दर्द होता है।
विभिन्न औषधियों से चिकित्सा रू–

1. **आर्सेनिक** :– पेट में दर्द होता है और दर्द इतना तेज होता है कि रोगी फर्श पर लोटने लग जाता है, पेट में दर्द के साथ ही जलन भी होती है, ऐसा लगता है कि पेट में अंगारे धधक रहे हैं, पेट पर सिंकाई करने पर जलन कुछ कम होता है तथा आराम मिलता है, गर्म चाय पीने की इच्छा होती है। रोगी को ऐसा लगता है कि पेट फूलकर फट जाएगा, पेट को छूआ भी नहीं जा सकता, रोगी चौन से चुप–चाप लेट नहीं पाता। ऐसे रोगी के इस रोग को ठीक करने के लिए आर्सेनिक औषधि की 30 या 200 शक्ति का उपयोग करना लाभदायक होता है।
2. **चायना** :– पेट में हवा भरने के कारण से दर्द होता है, डकारें आने पर भी कुछ आराम नहीं मिलता है। रोगी को दस्त भी हो जाता है और दस्त में बिना पचा हुआ भोजन बाहर निकलता है, इसके साथ ही अधिक कमजोरी भी महसूस होती है। सारा पेट ऊपर से नीचे तक हवा से भरा रहता है। ऐसे रोगी के इस रोग को ठीक करने के लिए चायना औषधि की 30 शक्ति का उपयोग करना चाहिए।
3. **नक्स वोमिका** :– पेट में पत्थर रखने जैसा महसूस हो रहा हो, पेट में यहां–वहां हवा भरने के कारण से दर्द हो रहा हो, मलत्याग थोड़ा–थोड़ा होना, एक बार में पेट साफ न होना, एक बार मलत्याग करने के बाद फिर से दूसरी बार मलत्याग करने का मन करना, मलत्याग करने के बाद भी ऐसा लगना की अभी भी कुछ मल अंदर ही रह गया है, दस्त आए तो भी ऐसा लगना कि पेट पूरा साफ नहीं हुआ है, कब्ज की शिकायत भी रहें और मलत्याग हो पर पूरी नहीं। ऐसे लक्षणों से पीड़ित रोगी के रोग का उपचार करने के लिए नक्स वोमिका औषधि की 30 शक्ति का उपयोग किया जा सकता है।
4. **ऐकोनाइट** :– पेट दर्द को ठीक करने के लिए ऐकोनाइट औषधि की 30 शक्ति का उपयोग करना चाहिए।
5. **काक्युलस** :– स्त्रियों की गर्भावस्था के समय में पेट फूलने

के साथ ही पेट में दर्द होने पर इसे ठीक करने के लिए काक्युलस औषधि की 6 शक्ति का उपयोग कर सकते हैं।

6. **कैमोमिला** :– नाभि के चारों ओर मरोड़ और खींचन होती है जिसके कारण से पेट में दर्द होता है, कब्ज की समस्या होती है और पतले दस्त भी आते हैं, पेट फूलने लगता है, रात के समय में और गर्मी में दर्द और भी बढ़ने लगते हैं। ऐसे लक्षणों से पीड़ित रोगी की चिकित्सा करने के लिए कैमोमिला औषधि के मदरटिंचर या 12 शक्ति का उपयोग करना अधिक लाभदायक है।

पेट में काटता हुआ दर्द महसूस होता है, रोगी चिल्लाता रहता है, पेट में ऐसा दर्द बार–बार होता है, पेट को दबाने से आराम मिलता है। ऐसे रोगी के रोग को ठीक करने के लिए कैमोमिला औषधि की 30 शक्ति का उपयोग किया जाता है।

पेट में हवा भरने से होने वाला दर्द, बच्चों के दांत में निकलते समय का पेट दर्द, बच्चा चिल्लाता है, कभी यह वस्तु मांगता है तो कभी कोई दूसरी और जो कोई चीज भी उसे दी जाती है, वह उसे पकड़कर फेंक देता है, पेट दर्द में रोगी पसीने से तर–बतर हो जाता है, कभी–कभी अधिक क्रोध करने से पेट दर्द होता है। इस प्रकार के लक्षण उत्पन्न होने पर रोग को ठीक करने के लिए कैमोमिला औषधि का उपयोग करना फायदेमंद होता है।

पेट में हवा यहां–वहां भिन्न–भिन्न स्थानों पर जमा हो जाती हैं, पेट में दर्द होता है, दर्द बर्दाश्त नहीं हो पाता, रात को और गर्मी से दर्द बढ़ जाता है हालांकि गर्म सिंकाई करने से दर्द कम होना आदि। ऐसे रोगी के रोग को ठीक करने के लिए कैमोमिला औषधि उपयोगी होती है।

7. **इग्नेशिया** :– हिस्टीरिया रोग के कारण से पेट दर्द होने पर उसे ठीक करने के लिए इग्नेशिया औषधि की 6 शक्ति का प्रयोग करना अधिक लाभदायक है।

8. **पल्सेटिला**:– भारी चीजें खाने के बाद पेट में दर्द हो रहा हो तो उसे ठीक करने के लिए पल्सेटिला औषधि की 6 शक्ति का प्रयोग करना लाभकारी है। इस अवस्था में उपचार करने के लिए कोलोसिंथ औषधि की 6 शक्ति का भी उपयोग कर सकते हैं।

पेट दर्द होने के साथ ही कब्ज तथा पेट फूलने के लक्षण दिखाई दें तो पल्सेटिला औषधि की 6 शक्ति या लाइकोपोडियम की 30 शक्ति का प्रयोग करना चाहिए।

9. **ऐनाकार्डियम** :– रोगी को पेट खाली–खाली महसूस होता है, खाना खाने के बाद पेट के दर्द से कुछ आराम मिलता है। वह खाना ठीक प्रकार से नहीं खाता है बल्कि खाने को निगलता है, पानी पीने में भी जल्दी बाजी करता है, इस प्रकार की जल्दी पेट के खालीपन के कारण ही होता है। खाने के दो घंटे बाद या फिर से पेट खाली हो जाने के कारण से हल्का दर्द शुरू हो जाता है। ऐसे रोगी के इस रोग को ठीक करने के लिए ऐनाकार्डियम औषधि की 6, 30 या 200 शक्ति का उपयोग करना लाभकारी है।

10. आइरिस–वार्स :– पेट के ऊपरी भाग में जलन होना, पित्त की उल्टी आना, मरोड़ की तरह दर्द होना, अधिक पेट फूलना आदि लक्षण होने पर उपचार करने के लिए आइरिस–वार्स औषधि की 3 शक्ति का उपयोग करना लाभदायक होता है।

10. **मैंग्नेशिया फास** :– पेट दर्द होने पर मैंग्नेशिया–फास औषधि की 2X मात्रा का चूर्ण गर्म पानी के साथ लेने पर आराम मिलता है।

11. **नक्स वोमिका** :– पेट मे बोझ महसूस होना, दर्द होना, खाने के कुछ देर बाद पेट दर्द के लक्षण प्रकट होना। इस प्रकार के लक्षणों से पीड़ित रोगी जब खाना खा लेता है तो उसके आधे घंटे के बाद पेट में बेचौनी शुरू हो जाती है, रोगी का पेट दर्द अहसहनीय हो जाता है, पेट में ऐंठन युक्त दर्द होता है, कभी–कभी उल्टी भी आ जाती है। ऐसे रोगी के रोग का उपचार करने के लिए नक्स वोमिका औषधि की 30 शक्ति का सेवन करने से अधिक लाभ मिलेगा।

पेट फूलने लगता है तथा इसके साथ ही तेज आक्षेप होता है जिसके कारण से पेट में दर्द होता है, कब्ज की समस्या होती है और इसके साथ ही मूत्राशय में कतरने की तरह दर्द होता है। इस प्रकार के लक्षण रोगी में दिखाई दें तो उपचार करने के लिए नक्स वोमिका औषधि की 6 या 30 शक्ति का सेवन करने से अधिक लाभ मिलता है।

12. लाइकोपोडियम :–रोगी के पेट में दर्द होता है और जब रोगी काम करता है तब उसके पेट में बेचौनी शुरू हो जाती है, खाना खाते ही बेचौनी शुरू हो जाती है और इसके बाद कमर पर किसी भी प्रकार का कपड़ा रखना बर्दाश्त नहीं होता, कमर पर किसी भी प्रकार का दबाव अच्छा नहीं लगता, किसी भी अंग पर दबाव सहन नहीं होता है, इस प्रकार के लक्षण रोगी में हर समय दिखाई पड़ते हैं। मीठा खाने की इच्छा होती है, पेट में कब्ज बनने लगती है, खट्टी डकारें और खट्टी उल्टी होती है। डकार आने पर कुछ आराम मिलता है लेकिन मलद्वार से गैस निकलने पर कष्ट और भी बढ़ने लगता है। इस प्रकार के लक्षणों से पीड़ित रोगी के रोग को ठीक करने के लिए लाइकोपोडियम औषधि की 30 या 200 शक्ति का उपयोग किया जाता है।

रोगी के पेट में दर्द होता है और जब रोगी अपने नाभि पर दबाव देता है तो कुछ समय के लिए आराम मिल जाता है और छोड़ देने पर फिर से पहले की तरह दर्द होता है, कभी–कभी रोगी का पेट भी फूल जाता है, चेहरा गंदा लगता है, डकारें आती है मलद्वार से वायु निकलती है और कब्ज की समस्या भी होती है। इस प्रकार के लक्षणों से पीड़ित रोगी के रोग को ठीक करने के लिए लाइकोपोडियम औषधि की 30 या 200

शक्ति का उपयोग करना चाहिए।

13. स्टैनम :— रोगी के पेट में दर्द धीरे–धीरे बढ़ता है और धीरे–धीरे घटता है, दबाने से रोगी को आराम मिलता है। ऐसे रोगी के रोग का उपचार करने के लिए स्टैनम औषधि की 30 शक्ति का प्रयोग करना उचित होता है।

14. **बिस्मथ** :— पेट में दर्द होता है तथा इसके साथ ही कई प्रकार के लक्षण भी दिखाई पड़ते हैं जैसे— पेट में अधिक जलन होना, एकदम से उल्टा आना, पेट के अंदर पानी जाते ही जब पानी पेट की दीवार को छूता है तो उल्टी आना, पीठ की तरफ पीछे की ओर मुड़ने से आराम मिलना तथा खाने के तुरंत बाद पेट में ऐंठन होना। इस प्रकार के लक्षण रोगी में दिखाई दें तो उसकी चिकित्सा करने के लिए बिस्मथ औषधि की 6 शक्ति का उपयोग किया जाता है।

15. **औग्जैलिक ऐसिड** :— पेट में कतरने जैसा तेज दर्द होना, मलद्वार से हवा निकलने पर आराम मिलना, खाना खाने के दो घंटे बाद नाभि से ऊपर के भाग में हवा भरकर दर्द होना आदि प्रकार के लक्षण होने पर रोग को ठीक करने के लिए औग्जैलिक ऐसिड औषधि की 6 या 30 शक्ति से उपचार करना लाभकारी होता है।

16. **बैलाडोना** :— हर प्रकार के पेट दर्द जो एकदम से होते हो और एकदम से ठीक हो जाते हो उसे ठीक करने के लिए बैलाडोना औषधि की 30 शक्ति का प्रयोग करना लाभदायक होता है।

भोजन करने के तुरंत बाद ही पेट में दर्द होता है, इस लक्षण से पीड़ित रोगी जब पीछे झुकता है, सांस रोकता है तो उसका दर्द पीछे रीढ़ में से गुजरता महसूस होता है, खाने के बाद दर्द और भी बढ़ जाता है, कभी–कभी घूमते–फिरते इस प्रकार का अचानक दर्द होता है। ऐसे रोगी के रोग को ठीक करने के लिए बैलाडोना औषधि की 30 शक्ति का उपयोग करना उचित होता है।

17. **अर्जेंटम नाइट्रिकम** :— नर्वस स्त्रियों के पेट में दर्द हो और इस प्रकार के लक्षण रोगी में हो तो अर्जेन्टम नाइट्रिकम औषधि की 3 या 30 शक्ति का प्रयोग करना चाहिए। ये लक्षण इस प्रकार हैं— मानसिक–उद्वेग (इमोशन) से या मासिकधर्म के समय में दर्द होना, ऐसा महसूस होना मानो पेट में कुछ ढेला सा ठोस पदार्थ पड़ा हुआ है, कभी–कभी ऐसा महसूस होता है कि पेट में कोई फोड़ा होने के कारण से दर्द हो रहा है और इस फोड़े जैसे स्थान से दर्द उठकर इधर–उधर फैल रहा है, दर्द धीरे–धीरे होता है और धीरे–धीरे ही शांत होता है, जरा सा भोजन करने से ही दर्द बढ़ जाता है, कभी–कभी पेट पर दबाव देने से दर्द से कुछ आराम मिलता है।

18. **कोलोसिंथ** :— रोगी के पेट में दर्द हो तथा पेट दबाकर आगे झुकने से आराम मिलता है, ऐसे रोगी के इस रोग को ठीक करने के लिए कोलोसिंथ औषधि की 6 या 30 शक्ति का उपयोग करना फायदेमंद होता है। ऐसे रोगी को उल्टी भी आती है।

रोगी के पेट पर नाभि के चारों ओर असहनीय खींचन, काटने या मरोड़ की तरह दर्द होता है, अधिक तेज दर्द होने पर रोगी को बेचौनी हो जाती है और छटपटाने लगता है और सामने की ओर झुककर अपने नाभि को दबाता है। ऐसे रोगी के रोग को ठीक करने के लिए कोलोसिंथ औषधि की 6 या 30 शक्ति का प्रयोग करना फायदेमंद होता है।

19. **डायोस्कोरिया** :— पेट में दर्द हो तथा उल्टी आ रही हो तथा पीछे की तरफ झुकने से आराम मिले तो डायोस्कोरिया औषधि की 3 शक्ति का सेवन करने से अधिक लाभ मिलता है। गर्भावस्था के समय में पित्त से पैदा हुआ पेट दर्द को ठीक करने के लिए डायोस्कोरिया औषधि का उपयोग करना लाभकारी है।

20. **ब्रायोनिया** :— शरीर गर्म होने पर बर्फ का पानी पीने से पेट ऐसा तन जाता है कि दर्द होने लगता है, ऐसा लगता है कि मानो पेट फूट जाएगा, चुपचाप पड़ा रहे, सांस भी ठीक प्रकार से न ले सके ताकि हरकत से दर्द न बढ़ जाए। ऐसे रोगी में इस प्रकार के लक्षण हों— बात करना पसंद न हो, पेट में सख्त दर्द होकर दस्त आए, पेट में भारीपन महसूस होना आदि। ऐसे रोगी के रोग को ठीक करने के लिए इग्नेशिया औषधि का उपयोग करना चाहिए।

21. मैग फॉस :— सभी प्रकार के पेट दर्द को ठीक करने के लिए मैग फॉस औषधि की 3X शक्ति का उपयोग करना लाभदायक होता है। इस औषधि की उच्च–शक्ति, ६ड. मात्रा का प्रयोग किया जा सकता है।

22. विरेट्रम–ऐल्बम :— रात के समय में और भोजन करने के बाद पेट फूलकर दर्द होना, पेट में गड़गड़ाने की आवाजें सुनाई पड़ना, पूरे पेट के तल में दर्द होना, मुंह में पानी भर जाना, मुंह तथा हाथ–पैर ठंडे होकर ऐंठन होना आदि। इस प्रकार के लक्षण किसी रोगी में हो तो उसके रोग को ठीक करने के लिए विरेट्रम–ऐल्बम औषधि की 6 शक्ति का प्रयोग करना चाहिए।

23. ओपियम :— रोगी को अधिक कब्ज की शिकायत होती है, रोगी जब मल त्याग करता है तो मल गांठदार होता है तथा कब्ज की समस्या भी होती है, ऐसी कब्ज के कारण पेट में दर्द होता है। ऐसे रोगी के रोग को ठीक करने के लिए ओपियम औषधि 200 शक्ति का उपयोग करने से फायदा मिलता है। ऐसे रोगी के नाभि के पास दर्द होता है और दर्द इसके चारों और फैला रहता है, पेट की पेशियां पीछे की तरफ चिपक सी जाती हैं।

24. कैलि कार्ब :— पेट में भंयकर दर्द, ऐसा प्रतीत हो कि पेट

को काटकर टुकड़े–टुकड़े कर दिये गये, आंतों में वैसा ही दर्द, कभी–कभी पीठ की तरफ मुड़ने से दर्द ठीक हो जाता है, पेट हवा से भरा रहता है। इस प्रकार के लक्षण होने पर रोग को ठीक करने के लिए कैलि कार्ब औषधि की 30 या 200 शक्ति का प्रयोग करना चाहिए।

25. ऐलो :– ऐलो औषधि का प्रभाव गुदा–प्रदेश पर अधिक होता है। खाना खाते या पानी पीते ही शौचालय में जाना पड़ता है, रोगी मलत्याग करने की इच्छा को रोक नहीं पाता। खाने या पीने से पेट में दर्द होने लगता है, पेट में इतनी हवा भर जाती है कि उसकी गुड़गुड़ कमरे में सुनाई देती है, रोगी कितना ही जोर क्यों न लगाये मलत्याग नहीं होता लेकिन अनजाने में ही मल लेण्ड निकल पड़ता है सुबह के समय में दस्त आता है। इस प्रकार के लक्षण रोगी में दिखाई दें तो उसके रोग को ऐलो औषधि की 6 या 30 शक्ति से उपचार करें।

26. कार्बो वेज :– पेट के ऊपर वाले भाग हवा से भरा रहता है, पेट हवा से तना होता है, सब खाया–पीया गैस बन जाता है। डकार आने से रोगी को कुछ आराम मिलता है। रोगी के सिर में दर्द वात रोग के कारण से होता है और डकार आने से कुछ आराम मिलता है। ऐसे रोगी के रोग को ठीक करने के लिए कार्बो वेज औषधि की 30 शक्ति का उपयोग करना चाहिए।

पेट दर्द होने पर क्या करें और क्या न करें :– पेट दर्द को ठीक करने के लिए अपने आप कोई भी दवाई का सेवन न करें।

पेट में दर्द क्या करने से बढ़ता है और क्या करने से घटता है, इस क्रिया पर ध्यान दें।

पेट दर्द होने के साथ आपको दस्त, मिचली, उल्टी, कब्ज होना, लाल रंग की पेशाब होना आदि समस्या हो तो तुरंत ही चिकित्सक से सलाह लेकर उपचार करायें।

पेट दर्द का उपचार करने से पहले सिर्फ पानी के सिवा और कुछ भी न लें।

अपने श्वसन और नाड़ी की क्रिया पर ध्यान दें। पेट का दर्द होने पर अधिकतर आराम करें और उसे ठीक करने के लिए उचित औषधियों का ही उपयोग करें।

हल्का भोजन करें कभी भी भारी भोजन का सेवन न करें। धूम्रपान और शराब का सेवन न करें इससे हानि हो सकती है। भोजन में पचने वाले पदार्थों का ही प्रयोग करें, तैलीय और मसालेदार भोजन का सेवन न करें।

BRIGHT PUBLIC SCHOOL
J.C. Mallick Road, Hirapur
Dhanbad

शिक्षकों, विद्यार्थियों एवं अभिभावकों को स्वतंत्रता दिवस 2023 की हार्दिक शुभकामनाएँ

Dipak Kumar Sharma
Principal

स्वतंत्रता दिवस के मुख्य समारोह में उपायुक्त ने किया झंडोत्तोलन

धनबाद को विकास के शिखर पर ले जाने के लिए जिला प्रशासन कृत संकल्पित

बेलगड़िया में 6352 आवास का निर्माण पूरा, 2687 परिवार बेलगड़िया में पुनर्वासित

डीएमएफटी की राशि से चलाई जा रही है विकास योजनाएं

मुख्यमंत्री गंभीर बीमारी उपचार योजना के तहत 134 मरीजों को 3.98 करोड रुपए का भुगतान

85648 ग्रीन राशन कार्ड के निर्माण से 2 लाख 34 हजार 840 सदस्य अच्छादित

50 पीटीजी परिवारों के 217 सदस्य पीटीजी डाकिया योजना से लाभान्वित

पीएम मुद्रा योजना में 51753 लाभुकों को दिया 318.63 करोड़ का ऋण

स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर रणधीर वर्मा स्टेडियम (गोल्फ ग्राउंड) में आयोजित मुख्य समारोह में उपायुक्त सह जिला दंडाधिकारी श्री वरुण रंजन ने झंडोत्तोलन किया। झंडोत्तोलन से पूर्व उपायुक्त तथा वरीय पुलिस अधीक्षक ने परेड का निरीक्षण किया। तत्पश्चात कोलफील्ड स्कूल, सरायढेला के छात्रों द्वारा राष्ट्रगान गाया गया।

निर्माण पूरा हो चुका है और 2687 परिवार बेलगड़िया में पुनर्वासित हो चुके हैं। जबकि अग्नि प्रभावित एवं भू धंसान प्रभावित 5035 परिवारों का आवंटन आदेश निर्गत किया जा चुका है। वहीं बीसीसीएल से 950 एकड़ भूमि के लिए एनओसी मिल गया है तथा 11920 आवास का निर्माण का कार्य प्रगति पर है।

उपायुक्त ने कहा कि झरिया विहार बेलगड़िया में लोगों को सभी मूलभूत सुविधाओं प्रदान करने पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। यहां इंटीग्रेटेड टाउनशिप का काम अग्रसर है। इसमें विद्यालय, सामुदायिक भवन, स्वास्थ्य केंद्र, महाविद्यालय, अप्रोच रोड, मार्केट कंपलेक्स, पाइपलाइन, विद्युत आपूर्ति, स्ट्रीट लाइट, पंप हाउस, बोरवेल का विकास कार्य विभिन्न स्तरों पर प्रगति पर है।

वहीं लोगों को संबोधित करने से पूर्व उपायुक्त ने कहा कि आज का दिन अति विशिष्ट है क्योंकि विभिन्न प्रखंडों के सभी पंचायत में मेरी माटी मेरा देश अभियान के तहत देश के लिए सर्वोच्च बलिदान देने वाले वीर जवानों को श्रद्धांजलि देने के उद्देश्य से कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। साथ ही आजादी का अमृत महोत्सव के अवसर पर नागरिकों में एकता, देशभक्ति की भावना बढ़ाने एवं देश के स्वतंत्रता संग्राम को याद करने के उद्देश्य से हर घर तिरंगा कार्यक्रम भी चलाया जा रहा है।

धनबाद को विकास के शिखर पर ले जाने के लिए जिला प्रशासन कृत संकल्पित।

इस अवसर पर लोगों को संबोधित करते हुए उपायुक्त ने कहा कि माननीय जनप्रतिनिधियों एवं लोगों के सहयोग से धनबाद जिला को विकास के शिखर पर ले जाने के लिए जिला प्रशासन कृतसंकल्पित है। विकास की यात्रा में अपेक्षाकृत पीछे रह गए लोगों को केंद्र में रखकर योजनाओं की प्लानिंग एवं कार्यान्वन किया जा रहा है।

बेलगड़िया में 6352 आवास का निर्माण पूरा, 2687 परिवार बेलगड़िया में पुनर्वासित

उपायुक्त ने कहा कि बेलगड़िया में 6352 आवास का

डीएमएफटी की राशि से चलाई जा रही है विकास योजनाएं

उपायुक्त में कहा कि जिला खनिज फाउंडेशन ट्रस्ट से प्राप्त राशि से पूरे जिले में आवश्यकता के अनुसार विकास योजनाएं चलाई जा रही है। निरसा प्रखंड के सोनबाद ग्राम पंचायत अंतर्गत पुसई नदी पर लगभग 3.36 करोड रुपए की राशि से पुल का निर्माण तथा निरसा एवं गोविंदपुर प्रखंड के विभिन्न ग्राम पंचायतों में सड़क एवं पुल की चार योजनाओं के निर्माण के लिए 1.69 करोड़ की स्वीकृति डीएमएफटी के तहत प्रदान की गई है, जिसका निर्माण कार्य शीघ्र प्रारंभ किया जाएगा।

जिला अनाबद्ध निधि अंतर्गत सबलपुर सहयोगी नगर में सरकारी वृद्धा आश्रम का विकास एक करोड रुपए की लागत से किया जा रहा है। सीएसआर के तहत धनबाद के विभिन्न प्रखंडों के 500 आंगनबाड़ी केंद्रों को मॉडल

आंगनबाड़ी केंद्र के रूप में विकसित किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री गंभीर बीमारी उपचार योजना के तहत 134 मरीजों को 3.98 करोड रुपए का भुगतान

स्वास्थ्य एवं खाद्य आपूर्ति की योजना पर प्रकाश डालते हुए उपायुक्त ने कहा कि मुख्यमंत्री गंभीर बीमारी उपचार योजना के तहत इलाज के लिए 134 मरीजों को लगभग 3.98 करोड रुपए का भुगतान किया है।

85648 ग्रीन राशन कार्ड के निर्माण से 2 लाख 34 हजार 840 सदस्य अच्छादित

झारखंड राज्य खाद्य सुरक्षा योजना के तहत 85648 ग्रीन राशन कार्ड का निर्माण करते हुए 2 लाख 34 हजार 840 सदस्यों को अच्छादित किया है। जिले में अब तक कुल 18 लाख 70 हजार 360 सदस्यों को राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम 2013 के अंतर्गत अच्छादित करते हुए 4 लाख 12 हजार 207 पीएच कार्ड तथा 32718 अंत्योदय कार्ड का निर्माण किया है। कार्ड धारियों के बीच हर महीने चावल, गेहूं, किरासन तेल तथा समय–समय पर नमक एवं चीनी का वितरण किया जा रहा है।

50 पीटीजी परिवारों के 217 सदस्य पीटीजी डाकिया योजना से लाभान्वित।

पीटीजी डाकिया योजना के तहत तोपचांची प्रखंड के 50 पीटीजी परिवारों के 217 सदस्यों को तोपचांची के प्रखंड आपूर्ति पदाधिकारी द्वारा घर–घर खाद्यान्न पहुंचाया जाता है।

सोना सोबरन धोती साड़ी योजना के तहत वित्तीय वर्ष 2022 – 23 के तिमाही में 3,70,644 साड़ी तथा 2,34,580 धोती एवं 1,35,390 लूंगी का वितरण किया गया है। आगे भी इसका वितरण जारी है।

वहीं धान अधिप्राप्ति योजना के तहत 10844 किसान पंजीकृत है। खरीफ विपणन वर्ष 2022–23 में 262 किसने ने 6014.57 क्विंटल धान की बिक्री की है। किसानों को प्रथम किस्त का समर्थन मूल्य का भुगतान कर दिया है।

पीएम मुद्रा योजना में 51753 लाभुकों को दिया 318.63 करोड़ का ऋण

उपायुक्त ने कहा कि प्रधानमंत्री मुद्रा योजना के तहत अब तक 51753 लाभुकों को 318.61 करोड रुपए का ऋण दिया गया है। महिला स्वयं सहायता समूह योजना के तहत 1697 महिला समूह को बैंक से जोड़ते हुए उन्हें 25.84 करोड़ रुपए वितरित किए हैं। पीएम स्वनिधि के तहत 6253 स्ट्रीट वेंडर्स को 62.50 करोड़ की राशि वितरित की गई है। वहीं शिक्षा ऋण के तहत इस वर्ष 1100 से अधिक विद्यार्थियों को लगभग 115.45 करोड़ का ऋण तथा आवास ऋण के तहत 926 लाभुकों को लगभग 513.24 करोड़ का ऋण उपलब्ध कराया गया है।

युवाओं को कौशल विकास प्रदान करने के लिए पीएमईजीपी के तहत इस वित्तीय वर्ष में अभी तक 28 व्यक्तियों को 4.25 करोड़ का ऋण देकर लाभान्वित किया गया है। जबकि विभिन्न पेंशन योजना के तहत 1,93,486 लाभुकों को पेंशन का लाभ दिया जा रहा है।

उपायुक्त ने बताया कि वित्तीय वर्ष 2022 – 23 में 222 लाभुकों को 26.46 लाख रुपये चिकित्सा सहायता के लिए प्रदान किया है। वहीं 241 लाभुकों को मुख्यमंत्री रोजगार सृजन योजना के तहत ऋण की स्वीकृति प्रदान की गई है। सावित्रीबाई फुले किशोरी समृद्धि योजना में 5149 लाभुक लाभान्वित हुए हैं। मुख्यमंत्री कन्यादान योजना के तहत 97 लाभुकों के बीच 29 लाख से अधिक की सहायता राशि उपलब्ध कराई गई है।

अपने संबोधन के दौरान उपायुक्त ने नगर निगम, जिला ग्रामीण विकास अभिकरण, कृषि, गव्य विकास, पेयजल आपूर्ति एवं स्वच्छ भारत मिशन, राजस्व एवं भूअर्जन, समाज कल्याण, कल्याण, शिक्षा सहित अन्य विभागों द्वारा किए जा रहे कार्यों की प्रगति पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डाला।

मुख्य समारोह में उपायुक्त श्री वरुण रंजन, वरीय पुलिस अधीक्षक श्री संजीव कुमार, उप विकास आयुक्त श्री शशि प्रकाश सिंह, वन प्रमंडल पदाधिकारी श्री विकास पालीवाल, अपर समाहर्ता श्री नंदकिशोर गुप्ता, निदेशक डीआरडीए श्री मुमताज अली अहमद, डीसीएलआर श्री सतीश चंद्रा, जिला योजना पदाधिकारी श्री महेश भगत, एडीएम (सप्लाई) श्री योगेन्द्र प्रसाद, डीटीओ श्री राजेश कुमार सिंह, जिला समाज कल्याण पदाधिकारी श्रीमती स्नेह कश्यप, उप निर्वाचन पदाधिकारी श्रीमती पूर्णिमा कुमारी, कार्यपालक दंडाधिकारी श्री सुशांत मुखर्जी, श्री कुमार बंधु कच्छप, डीएसपी मुख्यालय 1 श्री अमर कुमार पांडेय, पुलिस उपाधीक्षक विधि व्यवस्था श्री अरविन्द कुमार बिन्हा, ट्राफिक डीएसपी श्री राजेश कुमार सहित तमाम प्रशासनिक व पुलिस पदाधिकारी मौजूद थे।

पिछले तीन वर्षों में झारखंड सरकार की आयुष प्रक्षेत्र में प्रमुख उपलब्धियां

—मनीष रंजन

स्वास्थ्य विभाग झारखंड सरकार के अपर सचिव शशि प्रकाश झा ने पिछले तीन वर्षों में झारखंड सरकार की आयुष प्रक्षेत्र में हुए प्रमुख उपलब्धियों को बताते हुए कहा कि—

745 आयुष हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर को क्रियाशील किया गया।

550 आयुष सामुदायिक स्वास्थ्य पदाधिकारियों की नियुक्ति की गई।

राज्य के तकरीबन 48 प्रखंडों में प्रखंड आयुष मेला का आयोजन कर लगभग 50000 लोगों तक निःशुल्क स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध कराई गई है।

राज्य के सभी कक्षा 6 से 12 तक के 15215 विद्यालयों में दो दो ब्रान्ड एम्बेसेडर कुल 30430 ब्रान्ड एम्बेसेडर का चयन एवं उन्हें प्रशिक्षित किया है जो वर्तमान में सम्बन्धित विद्यालयों में नियमित योगाभ्यास करा रहे हैं।

दीनदयाल ग्राम स्वावलंबन योजना के अन्तर्गत आच्छादित राज्य के करीब 45 गांवों में आयुष चिकित्सा पद्धति से रोगियों का ईलाज किया गया।

आयुष निदेशालय झारखण्ड सरकार द्वारा एक वेबसाईट और एप्लीकेशन की शुरूआत की गई जिसमें रियल टाइम पेशेंट का बीमारी के अनुसार मॉनिटरिंग किया जा रहा है।

प्रतिदिन प्रत्येक आयुष हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर में महिला एवं पुरुष के लिए अलग अलग प्रशिक्षकों द्वारा नियमित योगाभ्यास कराया जा रहा है।

जन जन तक योग का प्रचार प्रसार करने एवं योग क्रिया के लाइव प्रसारण हेतु राज्य योग केन्द्र रांची में एक अत्याधुनिक स्टूडियों का निर्माण कराया गया है ताकि आम लोग इससे जुड़कर योगाभ्यास का लाभ उठा सकें।

राज्य सरकार द्वारा प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस बहुत ही भव्य तरीके से मनाया जाता है।

राज्य में आयुष दवाओं के गुणवत्ता की समुचित जांच के लिए औषधि जांच प्रयोगशाला का निर्माण किया जा रहा है।

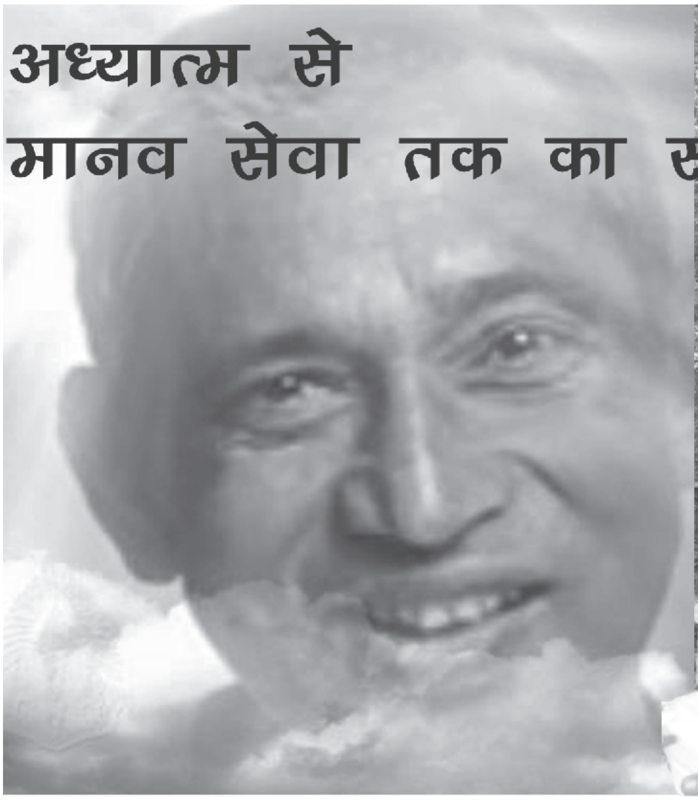
पहले चरण में राज्य के दो जिले रांची एवं जमशेदपुर में 50 शय्यायुक्त धनवंतरी आयुष चिकित्सालय का प्रतिस्थापन किया जा रहा है।

पहले चरण में राज्य के पांच जिलों दुमका, देवघर, बोकारो, पलामू एवं गुमला में 10 शय्यायुक्त आयुष चिकित्सालय का प्रतिस्थापन किया जा रहा है।

पंचकर्म के माध्यम से राज्य के 10 जिलों में पायलट प्रोजेक्ट के तहत पंचकर्म प्रशिक्षण सह सेवा केन्द्र स्थापित किया जा रहा है।

प्रत्येक महीने के तीसरे शनिवार को सभी आयुष हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर में वयोवृद्ध व्यक्तियों के स्वास्थ्य संबंधी देखभाल एवं ईलाज के लिए व्यवस्था की जा रही है। जो वयोवृद्ध अपनी स्वास्थ्य संबंधी जांच एवं चिकित्सा के लिए नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में जाने में असमर्थ हैं उनके लिए स्वास्थ्य सुविधा उनके घर तक उपलब्ध कराई जा रही है।

अध्यात्म से मानव सेवा तक का सफर



पूज्य बाबा औघड़ भगवान राम   पूज्यपाद बाबा गुरुपद संभव राम जी

पूज्यपाद बाबा गुरुपद संभव राम जी

अघोर वचन

परा–प्रकृति से, अज्ञात से यही प्रार्थना करता हूँ कि हमारे देशवासियों को, विशेषकर हमारे देश के कर्णधार लोगों को सद्‌बुद्धि दें, ज्ञान दें, विवेक दें, वह संवेदनशीलता दें, जिससे मनुष्य की पीड़ाओं को वह समझ सकें, उनके दुःख–सुख को समझ सकें और उसका निराकरण करें।

15 अगस्त 2023 को झण्डोतोलन करते हुए पूज्य बाबा गुरूपद संभव राम जी

समस्त देशवासियों को स्वतंत्रता दिवस 2023 की हार्दिक बधाई

औघड़ वाणी

यह जीवन तो क्षणिक है। पता नहीं कब तक चलेगा।

पूज्य बाबा अघोरेश्वर भगवान राम

इस समूह में आकर, महापुरूषों के सानिध्य में आकर अपने–आप को कमजोर न समझें हीन भावना में अपने आप को न रखें। हर तरह की दुर्बलताएँ हम त्यागेंगे तभी हमारा उद्धार हो सकता है।

पूज्य बाबा अघोरेश्वर भगवान राम

युवाओं के दिमाग पर मारिजुआना का असर

धरती पर सबसे अधिक प्रचलित नशीले पदार्थ भांग, चरस, गाँजा (मारिजुआना-पॅट) मेडिकल साइंस के लिए आश्चर्यजनक रहस्य बने हुए हैं। कई अध्ययनों में पाया गया है कि मिर्गी पोस्ट ट्रामेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर, अल्जाइमर, पार्किंसंस, सिकल सैल और स्क्लीरोसिस जैसी बीमारियों के इलाज में मारिजुआना से फायदा हुआ है। लेकिन, नई खोज ने मौज-मजे के लिए सेवन करने वालों पर इसके विपरीत प्रभाव का खुलासा किया है कम आयु के लोगों के लिए यह नशीला पदार्थ नुकसानदेह है।

शराब ओर तंबाकू की तुलना में मारिजुआना का असर ज्यादा गंभीर नहीं है। हेरोइन के समान उससे अचानक मौत का खतरा नहीं है। फिर भी, वैज्ञानिक खोज से साफ संकेत मिले हैं, इससे विकसित हो रहे दिमागों पर खराब असर पड़ सकता है। मानसिक क्षमता प्रभावित हो सकती है। व0यस्कों के लिए नुकसानदेह न लगने वाली ड्रग 21 वर्ष से कम आयु के लोगों के लिए जोखिम भरी है। इस आयु में दिमाग का विकास चलता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के रिसर्चर जोड़ी गिलमैन का कहना है, इससे सीखने और अनुभूति करने की क्षमता पर प्रभाव पड़ता है। वे मारिजुआना का सेवन करने वालों के मस्तिष्क का अध्ययन कर रहे हैं। उनका कहना है, जितनी कम आयु में शुरुआत होती है, उतना ही ज्यादा असर पड़ता है।

वैसे, अमेरिका में मारिजुआना को लेकर गंभीर चेतावनियाँ सामने आ चुकी हैं। 1930 में फेडरल ब्यूरों ऑफ नारकोटिक्स के पहले कमिश्नर हैरी जे एनस्लिंगर ने लिखा था, केवल अनुमान ही लगाया जा सकता है कि मारिजुआना के कारण कितनी हत्याएँ, आत्महत्याएँ, डकैतियाँ, अपराध और मानसिक पागलपन की घटनाएँ हर वर्ष होती हैं। 1970 में राष्ट्रपति रिचर्ड निक्सन ने कहा था, देश के दुश्मन ड्रग का उपयोग हथियार के रूप में कर रहे हैं। कम्युनिस्ट इसे आगे बढ़ा रहे हैं। वे हमें बरबाद करने की कोशिश में लगे हैं।

इस मामले में अमेरिकी सरकार का वर्तमान रुख आँकड़ों और रिसर्च पर आधारित है। नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर ड्रग एब्यूज (एनआइडीए) के प्रमुख डॉ. नोरा वोल्को का कहना है, मैं युवाओं को नुकसान पहुँचाने की क्षमता को लेकर चिंतित हूँ। यह हमारे देश के लिएविनाशकारी हो सकता है। चूहों पर मारिजुआना के प्रभाव का अध्ययन कर

रही यास्मिन हर्ड कहती हैं, सरकार मारिजुआना के बारे में तथ्यों का पता लगाने के प्रयास नहीं कर रही है।

अमेरिका के 23 राज्यों में मारिजुआना को वैध किए जाने के बाद केन्द्र सरकार ने वैज्ञानिक पहलुओं पर ध्यान दिया है। किशोरों के दिमाग पर मारिजुआना, शराब और अन्य नशीले पदार्थों के प्रभाव की स्टडी के लिए 1903 करोड़ रु. की दस वर्षीय योजना को मंजूरी दी गई है। रिसर्चर हाई टेक इमेजिंग का उपयोग कर बढ़ती आयु के साथ दिमाग पर मारिजुआना के असर को जान सकेंगे। रिसर्चर और न्यूरोसाइंटिस्ट एक बात पर सहमत हैं कि मारिजुआना के अच्छे और खराब प्रभाव का स्रोत शरीर का एंडोकेनाबिनॉयड सिस्टम है।

मारिजुआना से नुकसान की रिसर्च में अमेरिका सबसे आगे है। फिर भी कई देश उसके मेडिकल उपयोग पर गौर कर रहे हैं। हिब्रू युनिवर्सिटी, यरूशलम में विश्व की प्रमुख केनाबिनॉयड लैब चल रही है। स्पेन के बॉयोलॉजिस्ट मैनुअल गुजमैन दिमाग के कैंसर ग्लिओब्लास्टोमा को रोकने में कैनाबिनॉयड्स की क्षमता पर काम कर रहे हैं। कनाडा की स्वास्थ्य एजेंसी पीटीएसडी से पीड़ित रिटायर्ड सैनिकों और पुलिस कर्मियों पर मेडिकल मारिजुआना के क्लिनिकल ट्रायल को मंजूरी देने जा रही है।

शरीर के कई हिस्सों को प्रभावित कर सकता है मारिजुआना

अच्छा प्रभाव–

लाइलाज दर्द – मारिजुआना का केनाबिनायड तत्व दिमाग की कोशिकाओं और इम्यून सिस्टम से मिलकर दर्द कम करता है।

अनिद्रा– मारिजुआना के दो तत्वों टीएचसी और सीबीडी से स्नायुओं के दर्द , अनिद्रा की स्थिति और स्पाटिसिटी का असरकारक इलाज किया जा सकता है।

मिर्गी– जानवरों पर प्रयोगों और मिर्गी से प्रभावित बच्चों के माता–पिता के सर्वे से पता लगा है, सीबीडी से मिर्गी के मरीजों को आराम मिल सकता है।

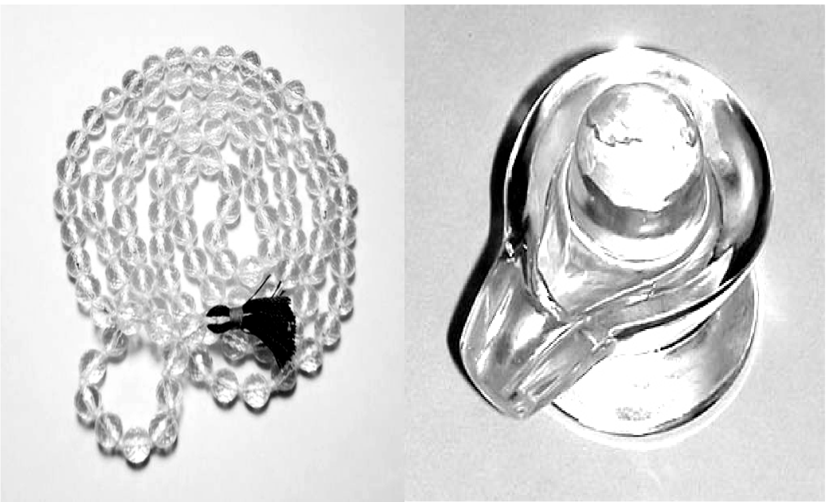
खराब प्रभाव –

दिमाग पर असर– कम आयु में मारिजुआना के सेवन से मस्तिष्क का विकास प्रभावित हो सकता है। दिमाग के कुछ क्षेत्रों में सर्किट या न्यूरॉन्स के बीच कनेक्शन बदल सकते हैं।

मानसिक बीमारियाँ– युवा अवस्था में इसका उपयोग करने से सिजोफ्रेनिया सहित कई गंभीर मानसिक बीमारियाँ हो सकती हैं।

लत लगने का खतरा– मारिजुआना लेने वो 9 प्रतिशत लोग इसके आदी हो जाते हैं। किशोर वय में यह अनुपात बढ़कर छह में से एक हो जाता है।

मारिजुआना से पैदा होने वाले एंडोकनाबिनॉयड्स दर्द के नियंत्रण, मूड, भूख, याददाश्त और कुछ कोशिकाओं की जिंदगी और मौत के नियमन में भूमिका निभाते हैं। मानसिक अवसाद से संबंधित बीमारी पीटीएसडी के रिसर्चर केनानॉयड के रहस्य का पता लगाने को उत्सुक हैं क्योंकि यह कंपाउंड अप्रिय स्मृतियों को भुलाने में सहायक है। लेकिन मारिजुआना की यह क्षमता कुछ लोगों को नुकसान भी पहुँचाती है। किशोर आयु में दिमाग के विकास में एंडाकेबिनॉयड्स की महत्वपूर्ण भूमिका है। इनकी अधिकता मस्तिष्क के सिस्टम को अस्त–व्यस्त कर सकती है। मारिजुआना का उपयोग करने वाले युवाओं की मानसिक चेतना और दिमाग की गतिविधि पर असर पड़ सकता है।



स्फटिक क्या है? क्या है इसका उपयोग?

स्फटिक एक रंगहीन, पारदर्शी, निर्मल और शीत प्रभाव वाला उपरत्न है। इसको कई नामों से जाना जाता है। जैसे-सफेद बिल्लौर, अंग्रेजी में रॉक क्रिस्टल, संस्कृत में सितोपल, शिवप्रिय, काँचमणि और फिटक आदि। इसे फिटकरी भी कहा जाता है। सामान्यतः यह काँच जैसा प्रतीत होता है, परंतु यह काँच की अपेक्षा अधिक दीर्घजीवी होता है। कटाई मे काँच के मुकाबले इसमें कोण अधिक उभरे होते हैं। इसकी प्रवृत्ति ठंडी होती है। अतः ज्वर, पित-विकार, निर्बलता तथा रक्त विकार जैसी व्याधियों में वैद्यजन इसकी भस्मी का प्रयोग करते हैं। स्फटिक को नग के बजाय माला के रूप में पहना जाता है। स्फटिक माला को भगवती लक्ष्मी का रूप माना जाता है।

रासायनिक संरचना–

स्फटिक की रासायनिक संरचना सिलिकोन डाइऑक्साइड है। तमाम क्रिस्टलों में यह सबसे अधिक साफ, पवित्र और शक्तिशाली है। स्फटिक शुद्ध क्रिस्टल है, या फिर यह भी कहा जा सकता है कि अंग्रेजी के शुद्ध क्वार्ट्ज क्रिस्टल का देशी नाम स्फटिक है। प्योरा स्नो या व्हाइट क्रिस्टल भी इसी के नाम हैं। यह सफेदी लिए हुए रंगहीन, पारदर्शी और चमकदार होता है। यह सफेद बिल्लौर अर्थात रॉक क्रिस्टल से हू-ब-हू मिलता है।

विशेषताएँ–

स्फटिक की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह पहनने वाले किसी भी पुरुष या स्त्री को एकदम स्वस्थ्य रखता है। इसके बारे में यह भी माना जाता है कि इसे धारण करने से भूत-प्रेत आदि की बाधा से मुक्त रहा जा सकता है। कई प्रकार के आकार और प्रकारों में स्फटिक मिलता है। इसके मणकों की माला फैशन और हीलिंग पावर्स दोनों के लिहाज से लोकप्रिय हैं। इससे इंद्रधनुष की छटा-सी खिल उठती है। इसे पहनने मात्र से ही शरीर में इलैक्ट्रोकेमिकल संतुलन उभरता है और तनाव-दबाव से मुक्त होकर शांति मिलने लगती है। स्फटिक की माला के मणकों से रोजाना सुबह लक्ष्मी देवी का मंत्र जप करना आर्थिक तंगी का नाश करता है। स्फटिक के शिवलिंग की पूजा-अर्चना से धन-दौलत, खुशहाली और बीमारी आदि से राहत मिलती है, तथा सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होती है।

रुद्राक्ष और मूंगा के साथ पिरोया गया स्फटिक का ब्रेसलेट खूब पहना जाता है। इससे व्यक्ति को डर और भय नहीं लगता। उसकी सोच-समझ में तेजी और विकास होने लगता है। मन इधर-उधर भटकने की स्थिति में, सुख-शांति के प्राप्ति के लिए स्फटिक पहनने की सलाह दी जाती है। कहते हैं कि स्फटिक के शंख से ईश्वर को जल तर्पण करने वाला पुरुष

या स्त्री जन्म-मृत्यु के फेर से मुक्त हो जाता है।

इसकी प्रवृत्ति (तासीर) ठंडी होती है। अतः ज्वर, पित्त-विकार, निर्बलता तथा रक्त विकार जैसी व्याधियों में वैद्यजन इसकी भस्मी का प्रयोग करते हैं। स्फटिक कम्प्यूटर से निकलने वाले बुरे रेडिएशन (यानी हानिकारक विकिरण) को अपनी ओर खींचकर सोख लेती है। स्फटिक को नग के बजाय माला के रूप में पहनना ही उचित है। स्फटिक माला को भगवती लक्ष्मी का रूप माना जाता है।

अन्य उपयोग–

लक्ष्मी प्राप्ती के लिए इसे पूजा स्थल में रखें तथा इससे "ॐ श्री लक्ष्म्ये नमः" का एक माला जाप प्रतिदिन करें। स्फटिक को हीरे का उपरत्न कहा जाता है इसे स्फटिक मणि भी कहा जाता है। स्फटिक बर्फ के पहाड़ों पर बर्फ के नीचे टुकड़े के रूप में पाया जाता है। यह बर्फ के समान पारदर्शी और सफेद होता है। यह मणि के समान है। इसलिए स्फटिक के श्रीयंत्र को बहुत पवित्र माना जाता है। यह यंत्र ब्रम्ह्म, विष्णु, महेश यानि त्रिमूर्ति का स्वरूप माना जाता है। स्फटिक श्रीयंत्र का स्फटिक का बना होने के कारण इस पर जब सफेद प्रकाश पड़ता है तो ये उस प्रकाश को परावर्तित कर इन्द्र धनुष के रंगों के रूप में पराविर्तत कर देती है।

यदि आप चाहते हैं कि आपकी जिन्दगी भी खुशी और सकारात्मक ऊर्जा के रंगों से भर जाए तो घर में स्फटिक श्रीयंत्र स्थापित करें। यह यंत्र घर से हर तरह की निगेटिव एनर्जी को दूर करता है। घर में पोजिटिव माहौल को बनाता है। जिस घर में यह यंत्र स्थापित कर दिया जाता है वहाँ पैसा बरसने लगता है साथ ही जो भी व्यक्ति इसे स्थापित करता है उसके जीवन में नाम, पैसा, दौलत, शोहरत सब कुछ होता है। स्फटिक की सबसे बड़ी खूबी है कि यह पहनने वाले या वाली को एकदम फिट रखता है और बताते हैं कि इसका साथ भूत-प्रेत बाधा से मुक्त रखता है। स्फटिक में दिव्य शक्तियाँ या ईश्वरीय पावर्स मौजूद होती हैं। इस कदर कि स्फटिक में बंद एनर्जी के जरिए आपकी तमन्नाओं को ईश्वर तक खुद-ब-खुद पहुँचाता जाता है। फिर यह धारण करने वाले के मनमर्जी मुताबिक काम करता जाता है और आपके दिमाग या मन में किसी किस्म के नकारात्मक विचार हरगिज नहीं पनप पाते हैं।

क्रिस्टल थेरपि–

क्रिस्टल थेरेपि ईश्वरीय शक्ति एवं प्रकाश से भरपूर क्रिस्टल का प्रयोग सदियों से ही हमारे संत महात्मा एवं सिद्ध व्यक्ति अपनी प्राण ऊर्जा को विकसित करने तथा नकारात्मक भावनाओं, वातावरण एवं रोगों से बचने के लिए विविध तरीकों से करते रहे हैं। एक सामान्य व्यक्ति के लिए स्फटिक हमेशा एक रहस्मय या सामान्य पदार्थ ही बना रहा और वे इसका लाभ नहीं उठा सके परंतु हाल ही में गहन वैज्ञानिक अनुसंधानों ने व रहस्य शोधक चिकित्सकों ने सैकड़ों प्रयोगों से इसकी उपचारक शक्तियों, शरीर, मन एवं भावनाओं पर होने वाले आध्यात्मिक प्रभावों को बखूबी स्थापित किया है। इस कारण स्फटिक चिकित्सा एक अलग चिकित्सा पद्धति के रूप में फैलती जा रही है। प्राचीन काल में लगभग 30,000 वर्ष पहले के लोग भी इसके जादुई गुणों को पहचानते थे व अपनी प्रजा के रोग निदान के लिए इसका प्रयोग करते थे। एटलान्टिस नाम की प्रसिद्ध सभ्यता के लोगों के पास 25 फीट लम्बा और 10 फीट चौड़ा विशाल क्वाट्र्ज क्रिस्टल था जिसके ऊर्जा क्षेत्र का प्रयोग करके वहाँ के लोगों की बीमारियों को ठीक किया जाता था। यह कुदरती हरफनमौला पदार्थ दो प्राकृतिक तत्वों ऑक्सीजन व सिलिकॉन के मिश्रण से बना है। जब यह दोनों तत्व गर्मी और असहाय दबाव के साथ गर्भ में एक साथ जुड़ते हैं तो कुदरती स्फटिक का निर्माण होता है। प्राकृतिक स्फटिक के निर्माण में कई सौ वर्ष लग जाते हैं।

एक मेडिकल डॉक्टर भैतिक शरीर का उपचार

करता है। एक मनोचिकित्सक मन तथा भावों की चिकित्सा करता है और आध्यात्मिक पुरूष आत्मा का उपचार करता है लेकिन एक उपचारक को तन-मन और भावनाओं तीनों को संतुलित करके उनका उपचार करना चाहिए क्मनुष्य इन तीनों को संतुलित येग है। मानव शरी ऊर्जा व्यवस्थाओं की श्रृंखला है और जब कोई वस्तु शरीर के किसी भी कोष को ऊर्जा पाने से रोकती है या अवरोध डालती है तो वह कोष कमजोर हो जाता है और वह मस्तिष्क को अधिक ऊर्जा भेजने के लिए संदेश देता है दि मस्तिष्क उसकी प्रार्थन सुन लेता है और उसके पास जो पर्याप्त ऊर्जा होती है उसे भेज देता है तो वह कोष फिर से अपना कार्य सुचारू रूप से करने लगता है अन्यथा शरीर या उसका प्रभावित अंग बीमार पड़ जाता है अर्थात शरीर का सार तत्व ऊर्जा है। स्फटिक विभिन्न प्रकार की ऊर्जा ओं को जैविक ऊर्जा में रूपान्तरित करने और उसका विस्तार करने का कार्य करता है जिसस हमारी जैविक ऊर्जा में रूपान्तरित करने और उसका विस्तार करने का कार्य करता है जिससे हामरी जैविक ऊर्जा पुनः शक्ति प्राप्त करती है और संतुलित हो जाती है। स्फटिक शरीर में रोगप्रतिरोधक शक्ति का विकास कर प्राण शक्ति को कई गुना बढ़ा देता है जिससे रोगों से लड़ने की हमारी आन्तरिक क्षमता मजबूत हो जाती है। स्फटिक की प्राकृतिक ऊर्जा केवल शरीर पर ही नहीं बल्कि मन एवं ाावनाओं पर भी गहरा प्रभाव डालती है। स्फटिक वास्तव में हमारी मानसदृष्टि की शक्ति को बढ़ा देता है। इसका प्रभाव हमारे मस्तिष्क रूपी कम्प्यूटर पर पड़ता है अतः इसके द्वारा शरीर और मन में रहने वाली नकारात्मक शक्ति को दूर कर उसके स्थान पर सकारात्मक शक्ति का संचार किया जाता है। मन एवं भावनाओं के साथ-साथ शरीर के सातों चक्रों को संतुलित करके स्फटिक उनकी कार्य क्षमता का विका करता है। क्रिस्टल व्यक्ति के चारो ओर एक शक्तिशाली सुरक्षा शक्ति का क्षेत्र लगभग 100 फीट तक बढ़ा देता है। यह दूसरों द्वारा भेजे गए नकारात्मक विचारों के रूपों को प्रभावहीन कर देता है, इसके प्रयोग के बाद रोगियों के कमरों मे जाने पर भी उनका कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। स्फटिक की एक अद्वितीय विशेषता यह है कि यह विचारों और निश्चयों को अपने अन्दर सोख लेता है। हर प्रकार के स्फटिक में अपनी एक अलग तरंग या कंपन होता है। एक उच्छल, स्वच्छ व पवित्र स्फटिक से जो ऊर्जा निकलती है वह जैविक आभा मण्डल द्वारा शीघ्र ही ग्रहण कर ली जाती है। यह ऊर्जा जैविक आाा मंडल से प्रभावति होती हभी है और उस पर अपना प्रभाव डालती भी है। इसकी इसी विशेषता के कारण यह एक कुशल प्राकृतिक उपचार का कार्य करता है। जैसे ही यह किसी सजीव प्राधी, पेड़-पौधे, जीव-जन्तु या वातावरण के संपर्क में आता है, यह उस प्राणी या वस्तु की प्राण ऊर्जा से सामान्य से कई गुना वृद्धि कर देता है जिसे किर्लियन फोटोग्राफी या पेण्डुलम के माध्यम से बखूबी सिद्ध किया जा सकता है। स्फटिक मन की शक्ति को सुझाव दिए गए स्थान पर भेज सकते हैं, जहाँ पर उसे शारीरिक शक्ति के रूप में बदला जा सकता है। क्वाट्ज क्रिस्टल को हाथ में पकड़ने या इसके शरीर के संपर्क में आने से मस्तिष्क में अत्यधिक मात्रा में अल्फा तरंगें उत्पन्न होती हैं। अपनी कल्पना शक्ति को क्रिस्टल में डालने की क्रिया का उपभोग करने से आपका मनामस्तिष्क अल्फा तरंगों की आवृत्ति पर कार्य करने लगता है। अल्फा मनामस्तिष्क का वह स्तर है जिस पर अवचेतन मन के कम्प्यूटर के सुझाव को ग्रहण करने की क्षमता शुरू हो जाती है। इस स्तर पर ही पुराने हानिकारक प्रोग्राम को मिटाकर सही सुझावों द्वारा उपचार की प्रक्रिया की गति को बढ़ दिया जाता है। दवाओं और सर्जरी के साथ स्फटिक उपचार करने से मरीज को कम समय में अधिक स्वास्थ्य लाभ मिलता है। इसका कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता।

INDUSTRIES AND COMMERCE ASSOCIATION

I.C.O. ASSOCIATION ROAD (Shakti Mandir Path)
DHANBAD-826001

(Established in the year 1933 to promote and protect the mining or any other industry, trade and commerce in India)
Jharkhand's premier and pioneer trade body of industries and forum of young entrepreneurs

90 years in the service of the Nation

Best possible utilization of lower grade of coking coal by providing cleaner and more efficient fuel/energy.

Serving the needs of hard coke to the secondary steel sector and various other industries of strategic importance.

Giving direct employment to almost 40,000 poor workers, mostly belonging to the weaker section of the society, besides about 60,000 people engaged indirectly, by way of transportation, marketing etc.

Promotes entrepreneurship and aims at the development and growth of the industry in the region.

Assists in maintaining healthy labour management relationship.

Helps in the redressal of grievances of public in general and industries in particular

Domestic hard coke industry in Jharkhand needs some better variety of coking coal having better caking index and low ash content to use as sweetener to feed secondary steel sector, chemical plants, ferrous and non-ferrous metal industries all over the country, to compete with those who are producing hard coke out of imported coal, to save scarce foreign exchange.

विवाह

—हरिहर नाथ त्रिवेदी

सुखिया बहुत ही चंचल स्वभाव की लड़की थी। सुखिया गाँव की प्यारी और अपने माँ बाप की दुलारी थी। सुखिया की उम्र 12 साल थी तब उसके छोटे भाई का जन्म हुआ। अब माँ छोटे होने के कारण उसके भाई का ध्यान ज्यादा रखने लगी। सभी उसे सुखिया से ज्यादा प्यार करने लगे। सुखिया अपने भाई को सबसे ज्यादा प्यार करती थी, परन्तु जब उसकी माँ उसके भाई को प्यार करती तो वह चीढ़ जाती थी। समय बीतता गया। सुखिया अब 15 वर्ष की हो गई और वह आठवीं कक्षा में पढ़ने जाती थी। उसका भाई अब तीन वर्ष का हो गया था। एक दिन जब सुखिया स्कूल जाने को तैयार हुई तो उसका भाई जीद करने लगा कि मैं भी दीदी के साथ स्कूल जाऊँगा। तब सुखिया ने अपने भाई को अपने साथ स्कूल ले गई। जब कक्षा में वह पढ़ने के लिए गई तो उसका भाई भी उसके साथ था। जब क्लास में मास्टर साहब आए तो सुखिया के साथ उसके भाई को देखकर काफी गुस्सा हुए उन्होंने तुरंत सुखिया को कहा कि अभी जाओ उसे घर छोड़कर आओ। तब सुखिया अपने भाई को लेकर अपने घर चल पढ़ी। रास्ते में भाई ने कहा दीदी मास्टर साहब आप पर मेरे कारण गुस्सा हुए अब मैं कभी स्कूल नहीं जाऊँगा। तब सुखिया ने समझाया कि वह बढ़ी कक्षा में पढ़ती है और तुम बहुत छोटे हो इसलीए मास्टरसाहब ने उसे घर छोड़ने को कहा। सुखीया अपने भाई को छोड़कर स्कूल वापस लौट रही थी तभी किसी के चीखने की आवाज आई। उसने सड़क के किनारे देखा एक आदमी मोटर साईकिल से गीरा हुआ है और उसका पाँव मोटरसाईकिल में दबा हुआ है। वह दौड़कर उसके पास गई और अपनी सारी शक्ति लगाकर उसके पाँव से मोटरसाईकिल को हटाया और अपने वाटरबोतल से उसे पानी पीलाया। वह व्यक्ति शहर से आ रहा था और उसी गाँव के विद्यालय में जा रहा था जहाँ सुखिया पढ़ती थी। उस व्यक्ति ने सुखिया से नाम पूछा तो सुखिया ने अपना नाम बताया और तब सुखिया को उसने अपना नाम मनोहर बताया। मनोहर ने बताया कि उसकी उसके विद्यालय में शिक्षक की नौकरी मिली है वह वहीं जा रहा था तभी एक कुत्ते को बचाने के चक्कर में उसका एक्सीडेंट हो गया। फिर सुखिया ने बताया कि वह उसी विद्यालय की आठवीं कक्षा की विद्यार्थी है। मनोहर काफी खुबसूरत 6 फीट का बाँका जवान था। हीरो की तरह दिखता था। सुखिया मनोहर को जब गौर से देखी तो उसे वह मन-ही-मन पसंद करने लगी। वह कहीं खोई हुई थी तभी मनोहर ने कहा सुखिया तुम मेरे साथ ही स्कूल चलो तब सुखिया की तंद्रा टूटी और वह हड़बड़ाते हुए कही की स्कूल पास में ही है वह चली जाऊँगी और वह कहकर आगे बढ़ गई। मनोहर भी गाड़ी उठाकर स्कूल की तरफ चल पड़ा। जब सुखिया स्कूल पहुँची तो मनोहर की गाड़ी लगी हुई थी। वह अपने क्लास में चली गई। टिफिन हुआ तो सभी लड़कियाँ अपना-अपना टिफिन लेकर मैदान में चली गई। सुखिया भी अपना टिफिन लेकर बाहर आई आज वह खोई-खोई सी नजर आ रही थी। जब उसने अपना टिफिन निकाल कर खाना शुरू ही किया था कि सामने उसे मनोहर नजर आ गए तो सुखिया दौड़कर उनके पास पहुँच गई और उसने मनोहर से पूछा! सर आप टिफिन नहीं करेंगे। तो मनोहर ने कहा कि आज पहला दिन था इसलिए टिफिन नहीं लाए हैं तो सुखिया ने जिद किया कि उसके टिफिन में से खाए तो मनोहर मना नहीं कर पाया और

दोनों ने साथ बैठकर खाना खाया तबतक स्कूल की घंटी बज गई। दोनों अपने-अपने क्लास में चले गए।

स्कूल खतम करने के बाद सुखिया अपने घर जाने लगी तो मनोहर भी शहर की ओर जा रहा था। उसने गाड़ी रोककर कहा चलो मैं तुम्हारे घर तक तुम्हें छोड़ देता हूँ- तुम्हारा घर शहर के रास्ते में ही तो पड़ेगा तब चुप-चाप सुखिया मनोहर के मोटरसाइकिल पर बैठकर अपने घर की ओर चली। जब घर करीब आया तो उसने मनोहर को कहा कि वह भी घर चले तो मनोहर भी इनकार नहीं कर पाया। जब वह दोनों घर पर पहुँचे तो सुखिया के पिताजी सामने चारपाई पर बैठे हुए थे। उन दोनों को देखते हुए खड़े हो गए। तब सुखिया ने बताया कि मनोहर उसके स्कूल के साईंस टीचर हैं और आज से ही ये विद्यालय आना शुरू किये हैं। सुखिया के पिताजी ने सुखिया से चाय-पानी लाने को कहा। मनोहर ने कहा कि आज नहीं फिर कभी आज, हमें जल्दी घर जाना है और वह खड़े हो गए जाते-जाते उन्होंने सुखिया के पिताजी से कहा आज आपकी बेटी न होती तो मेरा तो पैर ही टूट गया होता। तब सारी कहानी उन्होंने सुखिया के पिताजी से बताई और धन्यवाद कहकर चल दिए। सुखीया का मन अब पढ़ाई में नहीं लग रहा था। वह तो दुसरी दुनिया में भ्रमण करने लगी थी।

दूसरे दीन जब सुखिया स्कूल जाने को तैयार हुई तो उसकी माँ ने कहा कि वह अपने मास्टर साहब के लिए भी खाना लेती जाए। पता नहीं वह आज भी खाना लाए होंगे कि नहीं। सुखिया के मन की बात माँ ने कह दी। अब वह दो टिफिन में खाना ले जाने लगी। इम्तिहान सिर पर था और सुखिया का मन पढ़ाई में नहीं लग रहा था। सुखिया ज्यादा से ज्यादा समय मनोहर के साथ बीताना चाहती थी। उसने मनोहर से कहा सर मेरा साईंस कमजोर है अगर आप ट्युशन दे देते तो अच्छा होता। मनोहर ने हाँ कह दिया और कहा कि तुम्हारा ट्यूशन आज से ही शुरू कर देते हैं। जब स्कूल की छुट्टी हुई तो मनोहर के साथ सुखीया अपने घर पहुँची और अपने पिताजी से ट्युशन पढ़ने की इजाजत ले ली। अब मनोहर स्कूल के बाद सुखिया को ट्युशन पढ़ाता उसके बाद अपने घर जाता।

इम्तिहान में सुखिया ने साईंस में अच्छे नंबर लाए और पहली श्रेणी से उतीर्ण हुई। वह उस दिन बहुत खुश थी। जब वह रिजल्ट लेकर घर पहुँची तो रिजल्ट जानकर उसके पिताजी ने उसका माथा चूम लिया और मास्टर साहब को भी बधाई दी। सुखीया की माँ ने अंदर से मिठाई लाकर मास्टर साहब का मुँह मीठा करवाया। मास्टर साहब शहर अपने घर चले गए। सुखिया के पिताजी ने कहा बेटी तुम्हें क्या चाहिए मुझे बताओ आज मैं तुम जो माँगोगी मैं तुम्हें दूँगा। सुखिया ने सोचा यह मौका बहुत अच्छा है उसने अपने पिताजी से शरमाते हुए कहा मैं मनोहर सर से विवाह करना चाहती हूँ। यह सूनकर सुखिया के पिताजी के पैर तले जमीन खिसक गई, उन्हें चिन्ता होने लगी। उस वक्त तो कुछ भी नहीं कहा परन्तु उसने सुखिया की माँ से उसे स्कूल भेजने से मना कर दिया। सुखिया काफी दुःखी रहने लगी। वह बीमार पड़ गई। अपने भाई के साथ भी अब वह नहीं खेलती। गुमसुम अकेले कमरे में पड़ी रहती। यह हालत उसकी माँ से देखी नहीं गई उसने सुखिया के पिता से कहा अब और नहीं देखा जाता आप सुखिया को जब से स्कूल जाने से मना कर दिए हैं तब से उसका चेहरा मुरझा गया है। हमारी बेटी की हँसी न जाने कहाँ खो गई है। आप कुछ करते क्यों नहीं? तब सुखिया के पिता कुछ सोचते हुए स्कूल के तरफ चल पढ़े और स्कूल में जाकर उसने मनोहर सर से मिलने का फैसला किया और अपनी बेटी के साथ विवाह करने का प्रस्ताव रखने के लिए उन्हें घर पर निमंत्रण देकर चले आए, शाम को जब मनोहर घर पर आया तो उसके तो सुखिया का चेहरा खिल उठा। वह भागकर मनोहर के पास आई।

सुखिया के पिता ने उसे चाय नास्ते के लिए भेज दिया और मनोहर के सामने विवाह का प्रस्ताव

रखा। मनोहर सुखिया को पसंद करता था परंतु इस मुकाम तक बात पहुँच जाएगी वह नहीं सोचा था। उसने कहा- देखिये मैं एक शिक्षक हूँ और मेरा संबंध सुखिया के साथ एक शिक्षक और विद्यार्थी का ही रहा है इस विषय में तो मैंने कभी सोचा भी नहीं था। इसके अलावे मैं अनाथ हूँ, मेरी परवरिशकर्ता शहर के एक अच्छे शिक्षक हैं। मेरी क्या जात है मैं भी नहीं जानता मुझे पालनेवाले ने बताया है कि मैं सड़क किनारे झाड़ियों में उन्हें मिला था। अब आप ही बताइए कि कोई पिता अपनी बेटी को ऐसे व्यक्ति से विवाह करने की बात सोच सकता है। तब सुखिया के पिताजी ने कहा कि उन्हें उसकी बेटी की खुशी में ही उनकी खुशी है। अगर सुखिया उन्हें पसंद है तो आगे की बात किया जाए। तब मनोहर ने कहा कि अब मैं क्या कहूँ आप बड़े हैं अगर आप सुखिया के योग्य मुझे समझते हैं तो मुझे इस विवाह से कोई आपत्ती नहीं है, परंतु इसके लिए आपको मेरे पिता समान शिक्षक दीनानाथ प्रसाद से बात करनी होगी मेरे लिए तो वही सबकुछ हैं। तबतक सुखिया चाय नास्ता लेकर चली आई चाय नास्ते के बाद मनोहर बाबू जाने लगे तो सुखिया के पिताजी भी साथ में आए उन्हें छोड़ने के लिए। तब उन्होंने कहा कि ठीक है अगले रविवार को मैं आपके शहर आऊँगा। जब मनोहर चले गए तो सुखिया के पिताजी ने सुखिया से इस विषय में कोई चर्चा नहीं की। मनोहर के आने से आज सुखिया के चेहरे पर कई दिनों के बाद खुशी की चमक नजर आई थी। देखते-देखते ही अगला रविवार भी आ गया । सुखिया के पिताजी ने किसी काम के लिए शहर जाने को कहकर शहर की ओर रवाना हो गए। मनोहर के घर के पते पर पहुँचकर वे मास्टर दीनानाथ से मिले जिन्होंने मनोहर का लालन पालन किया था। बात आगे बढ़ी विवाह की चर्चा हुई। तब मास्टर दीनानाथ ने कहा कि मेरे घर में कोई औरत तो हैं नहीं क्योंकि मैंने विवाह नहीं किया था। अगर मनोहर को लड़की पसंद है तो मुझे कोई एतराज नहीं है और उन्होंने मनोहर को अपने पास बुलाकर उसकी इच्छा जानी। सुखिया तो सुंदर थी ही मनोहर को अच्छी भी लगती थी सो उसने भी विवाह के लिए हामी भर दी। अगले महीने के तीन तारीख को मनोहर और सुखिया का विवाह तय हो गया। तब सुखिया के पिता ने इजाजत लेकर अपने गाँव के तरफ चल पढ़े। जब वह बस से जा रहे थे तो रास्ते में यही सोच रहे थे कि बिटिया अब बड़ी हो गई है। अब उसके विवाह का दिन भी करीब आ गया । बहुत सारी तैयारियाँ करनी है। तभी जिस बस से वह वापस अपने गाँव लौट रहे थे उस बस का एक्सिडेंट हो गया और बस में सवार 45 लोगों की मृत्यु घटनास्थल पर ही हो गई। बस जहाँ दुर्घटनाग्रस्त हुई थी वह गाँव से लगभग आधे किलोमिटर की ही दूरी पर था। इस दुर्घटना की खबर गाँव में आग की तरह फैल गई। गाँव वाले उस स्थान पर दौड़ पड़े जहाँ दुर्घटना हुई थी। सुखिया, उसकी माँ भी उस ओर भागे क्योंकि शाम को वही एक बस गाँव की तरफ आती थी और उन्हें पता था कि उसके पिताजी उसी बस से वापस लौटने वाले हैं। सभी रोते बिलखते वहाँ पहुँचे वहाँ का दृश्य बड़ा ही दर्दनाक था। सभी अपने-अपने परिजनों की लाशों के सामने बैठे रो रहे थे। सुखिया और उसकी माँ जब घटनास्थल पर पहुँचें तब उनके शरीर में काटो तो खून नहीं क्योंकि उन्होंने अपने पति की लाश वहीं जमीन पर पड़ा हुआ पाया। अपने पिता की लाश से लिपटकर सुखिया रोती रही गाँव वालों ने सुखिया के पिता के लाश को उठाकर उसके घर ले आए साथ में सुखिया और उसकी माँ और उसका भाई भी रोते-बिलखते पीछे-पीछे आए। तब तक रात हो चुकी थी। रातभर उनलोगों ने अपने पिता के पास बैठकर रोते हुए बिताया। सुबह हुई तो लाश जलाने के लिए गाँव वाले आ गए। सुखिया लिपटकर रो रही थी उसकी माँ बेहोश पड़ी थी। सुखिया का भाई रोते-रोते वहीं सो गया था। गाँव वालों ने मिलकर उसके पिता के क्रियाकर्म की तैयारी पूरी की तब तक मनोहर भी

गाँव आ चुका था और उसे सारी घटना की जानकारी मिली। मनोहर भी स्कूल न जाकर सुखिया के पिता के अंतिम यात्रा में भाग लिया और उनके परिवारवालों को ढाढ़स बंधाया। आज रात मनोहर वहीं रूक गया। सुबह उसने सारी बात सुखिया के माँ को बताई कि सुखिया के पिताजी उनके विवाह के लिए दिन तय करने गए थे और अगले महीने के तीन तारीख को दीन भी तय हो गया था। यही खुशखबरी वह अपने बिटिया को देने के लिए उतावले थे हमलोगों ने काफी रोका भी था कि आज मत जाइए परंतु विवाह तय होने की खुशी शायद उन्हें बरदास्त नहीं हुई वह इस बात को आपलोगों को बताने के लिए उतावले हो गए थे । और उन्होंने शामवाली गाड़ी ही पकड़ ली। होनी को यही मंजूर था उसके आगे किसी का बस नहीं चलता। यह कहकर मनोहर भी शहर चला गया। सुखिया के आँखों के आँसू थम नहीं रहे थे। उसे अपने पिता से बहुत प्यार था। उसके पिता भी उसकी खुशी के लिए कुछ भी करने को तैयार हो जाते थे। अपनी बेटी की खुशी के लिए उन्हें अपनी जान गँवानी पड़ी यही सब सोचकर सुखिया अपने-आप को उनके मौत का कारण समझने लगी। सुखिया की माँ को सारी बात की जानकारी थी। उनकी भी हालत काफी गंभीर थी परंतु उन्होंने अपने को संभाला क्योंकि अब दोनों बच्चों की जिम्मेवारी उनके कंधे पर आ गई थी।

देखते-देखते विवाह का दिन भी करीब आ गया परंतु मनोहर की तरफ से कोई खबर नहीं आई और मनोहर ने आना-जाना भी कम कर दिया था। सुखिया अपने पिता के मौत की जिम्मेवार अपने-आप को मान रही थी। उसकी माँ ने उसे बहुत समझाया कि बेटी उसके पिता की मौत में उसकी कोई गलती नहीं है। यह तो होनी को मंजूर था। जब विवाह के दो दिन शेष रहे और मनोहर की कोई खबर नहीं आई तो सुखिया की माँ ने शहर जाने का निश्चय किया। सुबह जब वह तैयार हो रही थी तभी घर के बाहर एक कार आकर रूकी उसमें से मनोहर और मास्टर दीनानाथ उतरे वह अंदर आए। उन्होंने सुखिया की माँ से कहा कि अब सुखिया आपकी ही बेटी नहीं है वह हमारे परिवार की एक अंग बन चुकी है उसके पिताजी ने जो दिन तय किया है विवाह उसी दिन होगा। मैंने सारी व्यवस्था कर दी है। आपको इसके लिए चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। सुखिया की माँ की आँखों में आँसू भर आए तब दीनानाथजी ने कहा आप फिकर न करें। और उन्होंने अपने साथ आए दो-चार व्यक्तियों को कहा कि यहाँ विवाह की सारी जिम्मेवारी आपकी मैं परसों बारात लेकर आऊँगा और विवाह सुखिया के पिताजी के तय किए गए दिन ही होगा। विवाह की तैयारी होने लगी आंगन, दरवाजे को सजाया गया विवाह मंडप बनाया गया। सुखिया को गाँव की महिलाओं ने सजाया-संवारा तभी उसका भाई दौड़ते हुए आया और कहा दीदी-दीदी तुम इतना सज क्यों रही हो? तब उसने कहा कि मेरे राजा भैया मेरा विवाह होने वाला है तब उसके भाई ने पूछा कि दीदी आप विवाह के बाद हमें छोड़कर तो नहीं जाओगी? पिताजी भी कहीं चले गए और तुमभी चली जाओगी तो मैं और माँ कैसे रह पाएंगे? उसके स्वर को सुनकर सुखिया का मन भर आया। और उसने अपनी माँ को बुलाकर कहा-माँ मैं अभी विवाह नहीं करना चाहती हूँ तो माँ ने समझाया यह तुम्हारे पिता की आखिरी इच्छा थी। तुम्हें विवाह तो करना ही होगा। इतना अच्छा घर फिर मिले न मिले। तुम राजु की फिक्र न करो मैं संभाल लूँगी। वह तो अभी बच्चा है। बहुत समझाने पर सुखिया विवाह के लिए राजी हुई। वह दिन भी आ गया जब सुखिया के दरवाजे पर बारात आई। उस दिन राजु काफी खुश था चारो तरफ चहल-पहल थी। राजु को बहुत अच्छा लग रहा था। उसे क्या मालूम था कि सुबह होते ही उसकी प्यारी दीदी की विदाई हो जाएगी। रात्रि में विवाह संपन्न हुआ। सुबह जब विदाई का वक्त आया तो सुखीया की माँ सुखिया को गाड़ी पर चढ़ाने जाने लगी राजु भी साथ में था। जब सुखिया

को गाड़ी में चढ़ाया गया तो सुखिया बच्चों की तरह रोने लगी। उसकी माँ के भी आँसू थम नहीं रहे थे। परंतु बेटी तो पराई होती ही है। वह भी तो एक दिन अपने मायके को छोड़कर इस घर में आई थी। उसने कलेजे पर पत्थर रखकर अपने बेटी की बिदाई की। राजु को समझ नहीं आ रहा था। दुल्हा-दुल्हन की गाड़ी शहर की ओर चल पड़ी। राजु गाड़ी के पीछे-पीछे भागते हुए अपनी दीदी को पुकार रहा था। परंतु दीदी अपने नए जीवन की शुरूआत करने चल पड़ी थी। जब वह भागते-भागते थक गया तो वहीं खड़ा होकर रोने लगा। सुखिया भी अपने भाई को भागते हुए देख रही थी। परंतु उसे तो जाना ही था।

राजु वापस आया और अपनी माँ से पूछा दीदी कहाँ चली गई माँ? अब मैं किसके साथ खेलूँगा, पिताजी भी नहीं रहे और माँ की गोदी में लीपट कर रोने लगा माँ के आँखों से भी गंगा की धार बह रही थी। रात हो गई राजु ने कुछ भी नहीं खाया था। माँ के लाख समझाने के बावजूद उसने दीदी-दीदी की रट लगाई थी। दीदी को लाओ तब खाउँगा मुझे दीदी ही खाना खिलाती थी। राजु ने खाना नहीं खाया और रोते-रोते सो गया। जब उसकी सुबह नींद खुली तो बाहर उसे सुखिया की आवाज सुनाई दी वह दौड़ता हुआ दीदी-दीदी करता हुआ बाहर की ओर भागा उसने देखा मनोहर बाबू दीदी के साथ कल वाली गाड़ी से ही आए हुए हैं। और माँ को अपने साथ चलने की जिद कर रहे हैं। क्या मैं आपका बेटा नहीं हूँ मुझे तो मेरे भाग्य ने माँ का सुख नहीं दिया परंतु सुखिया से विवाह होने के बाद मुझे मेरी माँ और भाई भी मिल गया मेरा परिवार पूरा हो गया है। अब मैं आपलोगों को अकेले नहीं छोड़ सकता। बहुत जिद करने के बाद राजु और उसकी माँ अपने बेटी-दामाद के साथ शहर रहने चले गए। अब फिर से उनके घर में खुशहाली लौट आई थी।

समाप्त

चमत्कारी है योग निद्रा

किसी भी प्रकार के रोग या तनाव में योग निद्रा एक मतकारक औषधि की तरह काम करती है। इसके अलावा योग निद्रा के निरंतर अभ्यास से आध्यात्मिक लाभ भी प्राप्त किया जा सकता है।

योग निद्रा का अर्थ : योग निद्रा का मतलब आध्यात्मिक नींद। यह वह नींद है,

जिसमें जागते हुए सोना है। सोने व जागने के बीच की स्थिति है योग निद्रा। इसे स्वप्न और जागरण के बीच ही स्थिति मान सकते हैं। योग निद्रा इसे स्वप्न और जागरण के बीच ही स्थिति मान सकते हैं। यह झपकी जैसा है या कहें कि अर्धचेतन जैसा है। देवता इसी निद्रा में सोते हैं।

समयः योग निद्रा खुल जगह पर करें। योग निद्रा में सोना नहीं है और शरीर को किसी ाी तरह हिलाना नहीं है। इसमें नींद नहीं निकालना क्योंकि यह एक मनावैज्ञानिक नींद है। सोचना नहीं है बल्कि सांसों के आवागमन को महसूस करना है।

ऐसे करें योग निद्राः

स्टेप–1ः स्वच्छ स्थान पर दरी बिछाकर उस पर एक कंबल बिछाएं। ढीले कपड़े पहनकर कंबल पर शवासन की स्थिति में लेट जाएं। जमीन पर दोनों पैर लगभग एक फुट की दूरी पर हों। हथेली कमर से छह इंच दूरी पर हो और आँखें बंद रखें।

स्टेप–2 : इसके बाद सिर से पाँव तक पूरे शरीर को पूर्णतः शिथिल कर दीजिए और मन–मस्तिष्क से तनाव हटाकर निश्चिंतता से लेटे रहें। इस दौरान पूरी सांस लेना व छोड़ना जारी रखें।

स्टेप–3 : अब कल्पना करें कि आप के हाथ, पाँव, पेट, गर्दन, आँखें सब सिथिल हो गए हैं। तब फिर स्वयं से मन ही मन कहें कि मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ। ऐसा तीन बार दोहराएं और गहरी सांस छोड़ना तथा लेना जारी रखें।

स्टेप–4 : अब अपने मन को शरीर के विभिन्न अंगों पर ले जाइए और उनहें शिथिल व तनाव रहित होने का निर्देश दें। पूरे शरीर को शांतिमय स्थिति मेंरखें। महसूस करें की संपूर्ण शरीर से दर्द बाहर निकल रहा है और मैं आनंदित महसूस कर रहा हूँ। गहरी सांस ले।

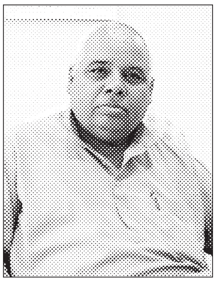
स्टेप–5 : फिर अपने मन को दाहिने पैर के अंगूठे पर ले जाइए। पाँव की सभी अंगुलियाँ कम से कम पाँव का तलवा, एड़ी, पिंडली, घुटना, जांघ, नितंब, कमर, कंधा खिथिल होता जा रहा है।

स्टेप–6 : इसी तरह बायां पैर भी शिथिल करें। सहज सांस लें व छोड़ें। अब लेटे–लेटे पाँच बार पूरी सांस लें व छोड़ें। इसमें पेट व छाती चलेगी। पेट ऊपर–नीचे होगा।

शारिरिक लाभः योग निद्रा से रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, सिरदर्द, पेट में घाव, दमें की बीमारी, गर्दन दर्द, कमर दर्द, घुटनों, जोड़ों का दर्द, साइटिका, प्रसवकाल की पीड़ा में बहुत ही लाभ मिलता है।

मन–मस्तिष्क को लाभ : इससे मस्तिष्क से तनाव हट जाता है। यह अनिद्रा, थकान और अवसाद में बहुत ही लाभदायक सिद्ध होती है। योगनिद्रा द्वारा मनुष्य से अच्छे काम भी कराए जा सकते हैं। बुरी आदतें भी इससे छूट जाती है। योग निद्रा में किया गया संकल्प बहुत ही शक्तिशाली होता है। योग निद्रा आत्म–सम्मोहन नहीं है।

जीने की कला



हरिद्वार पाठक
पूर्व क्षेत्रीय आयुक्त
कोयला खान भविष्य निधि संगठन

प्रत्येक क्रिया के विपरीत प्रतिक्रिया होती है। यह न्यूटन महान वैज्ञानिक का कहना है। तो क्या कभी हमने स्थिर मन से सोंचा है कि हम जो भी क्रिया कर रहें हैं उसके विपरित प्रतिक्रिया तो होना सुनिश्चित ही है। कभी वह प्रतिक्रिया अच्छी होती हैं तो कभी बुरी, परन्तु प्रतिक्रिया तो होती ही है। तो हम अपनी क्रिया को करने से पहले उसके प्रतिक्रिया के प्रति थोड़ा सा समय निकाल कर विचार कर क्रिया करें तो शायद उसकी प्रतिक्रिया के अच्छे फलाफल हमें प्राप्त हों। इनसान को अपने क्रिया कलापों पर थोड़ी देर मंथन करना चाहिए कि मैं जो व्यवहार दूसरों के साथ कर रहा हूँ इससे दूसरे पर क्या असर पड़ेगा, और उसकी प्रतिक्रिया क्या होगी? इस वाक्य को अपने पर लागू करके भी मंथन करना चाहिए कि दूसरे व्यक्ति के स्थान पर अपने-आप को रखते हैं तो हमारी प्रतिक्रिया क्या होगी। या हम पर इसका क्या असर पड़ेगा। इतना मंथन करने के बाद अगर हम कोई कार्य या व्यवहार दूसरों के साथ करते हैं तो शायद हमसे कभी भी कोई गलती नहीं होगी। इससे शायद हमें यह भी पता चल जाय कि हमारे क्रिया का उस व्यक्ति पर क्या असर पड़ता है तो शायद हम उक्त व्यवहार करने से बच जाएँ।

इसका मुख्य अर्थ यह है कि हमें दूसरे के साथ वैसा व्यवहार नहीं करना चाहिए जो हमें खुद अच्छा नहीं लगे। शायद किसी ने सही कहा है ! गलती जिंदगी का एक पेज है। पर रिश्ते जिंदगी की किताब हैं। जरूरत पड़ने पर गलती का पेज फाड़ देना चाहिए पर एक पेज के लिए पूरी किताब नहीं खोनी चाहिए।

कुछ विचार ऐसे हैं जिन पर ध्यान देने से हमारे जीवन में खुशियाँ कायम रह सकती हैं। मांफी मांगने से यह साबित नहीं होता है कि हम गलत हैं और दूसरा सही। मांफी का असली अर्थ है हम रिश्तों को निभाने की काबीलियत उससे ज्यादा रखते हैं। वहीं भगवान ने भी संदेश दिया है कि तुम सोने से पहले सब को माँफ कर दिया करो, तुम्हारे जागने से पहले मैं तुम्हें माफ कर दूंगा।

अपने जीवन को कष्टमय और तनाव युक्त

बनाने का सबसे बड़ा कारण है ऐसी आशायें रखना कि वे हमारी इच्छानुसार सब कार्य करे। रिश्तों की डोर तब कमजोर होती है, जब इनसान गलतफहमी में पैदा होने वाले सवालों के जवाब खुद ही बना लेता है। जब तक हम लोगों के लिए कुछ करते हैं तब तक वे कुछ भी नहीं कहते, परन्तु जब ऐसा न हो तो कहेंगे आप बदल गए हैं। इनसान तब समझदार नहीं होता जब वो बड़ी-बड़ी बातें करने लगता है, असल में वो तब समझदार होता है जब वो छोटी-छोटी बातें समझने लगता है। जिंदगी की आधी शिकायतें ऐसे ही ठीक हो जाएँ अगर लोग एक दूसरे के बारे में बोलने की जगह लोग एक दूसरे से बोलना सीख जाएँ।

भगवान श्रीकृष्ण के कथनानुसार !

जन्म दूसरे ने दिया,
नाम दूसरे ने दिया,
शिक्षा दूसरे ने दी,
रिश्ता भी दूसरे से जुड़ा,
काम करना दूसरे ने सिखाया,
अन्त में श्मशान भी दूसरे ले जाएँगे।

तो तुम्हारा इस संसार में क्या है? जिस पर तुम घमंड करते हो। किसी ने ईश्वर से पूछा कि किस प्रकार के इंसान आपके नजदीक होते हैं। ईश्वर ने जवाब दिया वे इंसान जो बदला लेने की क्षमता रखने के बावजूद दूसरों को माफ कर देते हैं।

क्या कभी हमने ध्यान से सोंचा है कि हम उन्हें सताते हैं जो हमारी परवाह करते हैं।

हम उनके लिए आँसू बहाते हैं जो कभी हमारी परवाह नहीं करते और हमारे लिए नहीं सोंचते अजीब बात है परंतु यही सच है।

अगर हम इन छोटी-छोटी बातों को विचारों को अपने अन्दर उतार पाते हैं तो हमारा जीवन सार्थक हो जाता है। नहीं तो इस पृथ्वी पर जन्म तो जानवरों, पक्षियों, कीड़े-मकोड़ों का भी होता है। परन्तु उनमें सोंचने-विचारने की क्षमता इंश्वर ने नहीं दी है। यह क्षमता केवल हम मनुष्यों को ही प्राप्त है। तो हम इन्हें क्यों गँवाएँ। इसका सदुपयोग क्यों न करें? इसे अपने जीवन में क्यों न व्यवहार करें, क्या हमें फिर से ये मनुष्य जन्म मिलेगा? शास्त्रों के अनुसार चौरासी लाख योनियों को पार करने के बाद मनुष्य का दुर्लभ जन्म होता है। क्यों ना हम इस अवसर का सदुपयोग कर अपने और अपनों के जीवन में खुशियाँ भर दें। जिससे हम रहें ना रहें हमारी यादें एवं हमारे कृत्य सदा संसार में विराजमान रहे।

YOURS
archies CARD & GIFT GALLERY
PARK MARKET, HIRAPUR, DHANBAD, Mob: 9431316195
CREATING SENTIMENTS
&
SPREADING LOVES Since 1995

कुष्ट रोगियों से सम्बन्ध एवं कुष्ट रोग का पूर्व रूप

–वैद्य सुरेन्द्र कुमार राय

आज के वैज्ञानिक युग में विभिन्न प्रकार के उपकरण एवं औषधियों का विस्तार हुआ और होता जा रहा है, किन्तु एक से एक नये रोग का भी जन्म होता जा रहा है। किसी एक रोग का उपाय ढूँढ़ा जा रहा है कि एक दूसरी बीमारी गम्भीर समस्या बनकर हमारे बीच चली आ रही है। जैसे–आज के कुछ ही वर्ष पूर्व 'क्षय' रोग एक जान लेवा बीमारी मानी जाती थी, इसकी औषधि का आविष्कार हुआ भी नहीं कि एक नयी बीमारी कैंसर पहाड़ की भाँति देश विदेश के वैज्ञानिकों एवं चिकित्सकों के लिये चुनौती बनकर आ गई।

इस प्रकार विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ आज सामने आ रही हैं। इन्हीं सब बीमारियों की श्रेणी में 'कुष्ट रोग" आता है। जब कि यह रोग आदम काल से ही चला आ रहा है। फिर भी ये देश और समाज के लिये विडम्बना ही समझा जाता है। क्योंकि यह ऐसी बीमारी है कि इससे तीनों प्रकार की क्षति (शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक) होती है। जिसमें सबसे अधिक कष्टकर सामाजिक रोग ही होता है। क्योंकि जो व्यक्ति सब दिन समाज में रहा हो, पाला पोषा गया हो, सपरिवार रहकर आनन्दित जीवन बिताया हो, उसे एकाएक किसी बीमारी के कारण समाज से घर से परिवार से बहिष्कृत कर दिया जाता है उस व्यक्ति के लिये उसी दिन से समाज में निष्प्राण सा हो जाता है। और जिन्दगी को बोझ समझने लगता है।

अतः हम सभी मानव का भी यह कर्तव्य होता है कि ऐसे व्यक्ति के उस विषम स्थिति में सहायता करें। वो भी सहायता दोनों प्रकार

से करना होगा एक तो उन्हें रोग से छुटकारा दिलाने का उपाय करना ही चाहिये। और दूसरी कि उनका समाज में भी स्थान बना रहे इसकी व्यवस्था अति आवश्यक है। और करवाना चाहिए। महात्मा गाँधी जी के भी कथनानुसार कुष्ट रोगी, रोगी है, पापी नहीं, उसे रोग से छुटकारा दिलाना ही नहीं, बल्कि समाज में ससम्मान लौटाना भी जरुरी है। इसलिये हम-आप का कर्तव्य होता है कि रोगियों से मधुर व्यवहार करें, उन्हें उचित स्थान पर पहुँचा कर चिकित्सा करावें। तो ये बहुत ही पुण्य का कार्य होता है। इसके लिये बहुत सी संस्थायें कुष्ट रोग निवारणार्थ प्रयत्नशील हैं एवं भारत सरकार भी इस रोग के प्रति जागृत है। इस समय में कुष्ट रोगियों के लिये अवधूत भगवान राम कुष्ट सेवा आश्रम, एक उदाहरण है जहाँ गरीब से गरीब रोगी भी कुष्ट रोग चिकित्सा का लाभ पा रहें हैं। क्योंकि उनके लिये भोजन, वस्त्र, आवास, सामाजिक सुख एवं सभी प्रकार की व्यवस्था यहाँ उपलब्ध है। जहाँ रोगी रोग से तो मुक्त होते ही हैं, साथ ही आत्म सम्मान भी पाते हैं। एवं मानसिक तनाव से दूर रहते हैं।

कुष्ट रोग का इलाज रोग के प्रारम्भ में जितना आसान है उतना ही आगे चल कर एक मुसीबत एवं कष्ट साध्य हो जाता है। अतः रोग के शुरुआत में ही अगर चिकित्सा कराते हैं तो अधिक लाभ होता ही है साथ ही अंग भंग से भी बचाव हो जाता है।

इस रोग के होने से पहले ही कुछ लक्षण दिखाई देते हैं। जैसे-आयुर्वेद के मत से त्वचा का स्पर्श, अधिक चिकना या अधिक रुक्ष होना अत्यधिक स्वेद या स्वेद का पूर्णतया अवरोध, त्वचा में जलन, खुजली, सुषुप्ती, कभी-कभी सूई के चुभने के समान पीड़ा, त्वचा पर चकतों की उत्पति, भ्रम, व्रणों की शीघ्र उत्पति, अधिक पीड़ा होना, रोमहर्ष तथा रक्तों का काला हो जाना ये कुष्ट के पूर्व रूप हैं।

आधुनिक मत से कुष्ट रोग से पूर्व इस प्रकार के लक्षण दिखाई देते हैं जो एक से दो वर्ष तक रहते हैं। साधारणतः स्वास्थ्य की हानि के साथ-साथ इन लक्षणों की शुरुआत होती है। जैसे बार-बार ज्वर आना, दुर्बलता, भूख न लगना, स्वेद की अधिकता, (विशेष धड़ पर) पेशियों में पीड़ा, अधिक स्पर्शता ये लक्षण होते हैं कभी-कभी नाक से रक्त स्राव सरसराहट एवं दाह का अनुभव होता है। ये लक्षण अधिकतर नासिका, भृकुटी, कान, कपोल तथा शाखा, हाथों के प्रसारक में होते हैं। त्वचा सूखी तथा फटी हुई महसूस होती है। बाल (विशेषतः भृकुटी के) गिर जाते हैं।

अतः उपरोक्त लक्षण मिलते ही रोगी को चिकित्सकों के देख-रेख में रखा जाय तो बहुत जल्द ही इस रोग से छुटकारा पा सकते हैं।

1,2,3 सहकारी उपभोक्ता भंडार लि0 की ओर से समस्त ग्राहकों एवं देश वाशियों को स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक बधाई

अघोरेश्वर भगवान राम वृद्ध आश्रम

अघोरेश्वर भगवान राम महाविभूति स्थल
गंगा तट, पड़ाव वाराणसी

सीएसआईआर
केन्द्रीय खनन एवं ईंधन अनुसंधान संस्थान, धनबाद

सीएसआईआर
CSIR
भारत का नवाचार इंजन
The Innovation Engine of India

विज्ञान एवं प्रोद्योगिकी मंत्रालय, भारत सरकार, के अंतर्गत
सीएसआईआर की एक अंगीभूत प्रयोगशाला

सीएसआईआर-सीआईएमएफआर के गठन का दृष्टिकोण **"खनन एवं ईंधन अनुसंधान के क्षेत्र में अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त शोध संस्थान होना "** है।

सतत विकास के लिए खनन

CSIR-CIMFR 1946-2021
75
संकल्प - आत्मनिर्भर भारत
Building Self Reliant India

विकास के लिए ऊर्जा

संस्थान का उद्देश्य **"अत्याधुनिक प्रौद्योगिकियों को सतत विकसित करना एवं सामाजिक उत्थान तथा औद्योगिक विकास में उन्हे प्रयुक्त करना"** है।

आगे की जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:

प्रो. अरविन्द कुमार मिश्रा
निदेशक
सीएसआईआर-केंद्रीय खनन एवं ईंधन अनुसंधान संस्थान
बरवा रोड, धनबाद - 826 015, झारखंड
फ़ोन: 91-326-2296023/ 2296006
फैक्स: 91-326-2296025
ईमेल :: director@cimfr.nic.in

होमियोपैथीक औषधियों के विषय में जानने के लिए

ट्यूब चैनल को सब्सक्राइब करें

Dr harihar nath trivedi

SUBSCRIBED

YouTube

https://www.youtube.com/c/DrHariharNathHomoeopath/community

अनन्त सोच

LIVE

बदलेगा सोचने का नजरिया

प्रतिदिन की प्रत्येक खबर के लिए Google पर सर्च करें

anantsoch.com

अनन्त सोच पत्रिका के तरफ से समस्त देशवाशियों को स्वतंत्रता दिवश की हार्दिक बधाई

RNI No. : JHAHIN/2013/51058