

राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोइयम

# विषय-सूची

क्र. सं.	शीर्षक	लेखक	पृष्ठ सं.
1	संपादकीय		
	महानिदेशक का संदेश		
1.	उम्मीद	श्री प्रमोद कुमार	08
2.	यात्रा	श्री आर. अनिल कुमार (पन्तलम अनिल)	09
3.	आक्रोश	डॉ॰ गुरुदेव चौबे	11
4.	गंभीर समाचार	डॉ॰ रतन चन्द्र शील	12
5.	करुणामय दुनिया	श्रीमती अनु ए. एस.	13
6.	हर्बल दवा क्यों?	डॉ॰ सतीश पटेल, डॉ॰ ई एन सुंदरम	15
7.	हिन्दी	डॉ॰ विभा कुमारी	17
8.	कोविड से जंग-होम्योपैथी के संग	डॉ॰ रेनू बाला	18
9.	ट्रीसा	डॉ॰ विनीता ई आर	21
10.	बेबस बाबूजी	डॉ॰ रमेश बावस्कर	23
11.	हिंदी का शब्द भंडार	डॉ॰ सुभाष कौशिक	24
12.	लम्हें	सुश्री स्वाती दत्ता	26
13.	होम्योपैथी द्वारा सोरायसिस का उपचार	डॉ॰ दस्तगीरी पी.	27
	– एक केस रिपोर्ट		
	अनुभ्ति	श्रीमती रणजीमोल थॉमस	30
	जीवन	डॉ॰ चितरंजन कुंड्	31
	कोविड-19 टेस्ट - एक उपयोगी जानकारी	श्री निशिकांत डोंगरे	32
17.	मानसिक रोगियों के लिये एक वरदान	डॉ॰ जयश्री जनगम	36
18.	होम्योपैथी की मीठी गोली	डॉ॰ मुदस्सिर आलम	37
19.	खाद्य एलर्जी और होम्योपैथी	डॉ॰ बिरेन्द्र सिंह रावत	38
20.	मीठा बोलो	श्री अमिय जराई	42
21.	कोविड-१९ – एक आत्मकथा	डॉ॰ कौशल कुमार सवेरा	43
22.	उम्मीद	डॉ॰ आशीष कुमार श्रीवास्तव	45
23.	आत्मज्ञान	श्री रुपेश रंजन	46
	होम्योपैथी के माध्यम से कोविड -19 की रोकथाम	डॉ॰ दीप्ति जिल्ला	48
25.	राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान - एक परिचय	डॉ॰ एस. जी. एस. चक्रवर्ती	50
26.	उसका प्यारा नाम है हिन्दी	डॉ॰ रंजीत सोनी	53
27.	नीलगिरी तहर	संपादकीय टीम	54
29.	लघु कथाएं	डॉ॰ के. सी. मुरलीधरन	55



# मुख्य संपादक



डॉ॰ के. सी. मुरलीधरन प्रभारी अधिकारी

### संपादक



डॉ॰ कौशल कुमार सवेरा अनुसंधान अधिकारी (होम्यो), वैज्ञानिक- १



श्री रुपेश रंजन व्यावसायिक चिकित्सक

### संपादक मंडल



डॉ॰ दीप्ति जिल्ला अनुसंधान अधिकारी (होम्यो), वैज्ञानिक- १



श्री तुलसीधरन एम वरिष्ठ आशुलिपिक



श्रीमती एम एन सुनु वरिष्ठ लिपिक

#### प्रकाशन वर्ष 2020

## संपादकीय कार्यालय

राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान सचिवोत्तमपुरम पी.ओ., कोट्टयम - 686532, केरल दूरभाष: 0481 -2432238, 2430519

फैक्स: 0481 -2432238

**मुद्रक** सेंट जोसेफ ओरफनेज प्रेस, चंगनाशेरी

फ़ोन: 0481-2410101



31ही कितना कठिन था ये। वास्तव में इस संस्थान से पहली पत्रिका और वो भी हिंदी। इस पत्रिका का मुद्रण एक प्रोत्साहित करने वाला और नया अनुभव था। इसने सभी में आशा और आशावाद, विचारों और रचनात्मकताओं, कल्पना और कल्पनाओं का संचार किया। यह कोविड का चुनौतीपूर्ण समय था। फिर भी राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान के सभी उत्साही और ऊर्जावान कर्मचारिओं और अधिकारिओं ने इस चुनौती को स्वीकार करते हुये इस कार्य को मंजिल तक पह्चाया।

"सृष्टि " सभी अर्थों में कला और विज्ञान का एक मिश्रण है जो पीड़ादायक होते हुये भी पाठकों को खुद से जोड़ती है। कल्पनाशील क्षमता वाला एक कलाकार हमेशा एक अच्छा इंसान भी रहा है। सृष्टि के मौलिक और रचनात्मक लेखों की संग्रह और संकलन निश्चित रूप से आपके मन को खुशी देती हुई आपके विचारों को और समृद्ध करने में सहायक होगी।

राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान की पूरी टीम डॉ॰ अनिल खुराना, महानिदेशक, के.हो.अ.प., की आभारी है जिन्होंने इस पत्रिका के प्रकाशन के लिए हमेशा प्रोत्साहित करते हुये अपना प्रबल समर्थन प्रदान किया। श्री हिरओम कौशिक, सहायक निदेशक (प्रशासन), के.हो.अ.प., द्वारा वित्तीय मामलो पर अपने त्विरत और तेज़ फैसलों की मदद से हमारे प्रयासो को सफल बनाने में दिल से समर्थन मिला। डॉ॰ ओ.पी. वर्मा, हिंदी संपर्क अधिकारी, के.हो.अ.प., जिन्होंने हमारे पत्रिका के प्रकाशन के विचार को त्विरत स्वीकृति दी और अपने सलाह और मार्गदर्शन से इस कार्य को संभव बनाने में सहायता प्रदान की, हम दिल से उनके अभारी हैं।

सिमित समय होते हुये भी इस विशाल कार्य को संभव करते हुये मंजिल तक ले जाने के लिए के.हो.अ.प. की छतरी के तले कार्य करने वाले सभी के प्रयासों की सराहना आवश्यक है। समय के अभाव में भी पित्रका के लिए भेजें गयें कहानियां, कवितायें, लेख इत्यादि सराहनीय है और रचनात्मकता की अनूठी मिशाल हैं। हमारा प्रयास था की के.हो.अ.प. के अन्तर्गत सभी संस्थानें इस पित्रका में अपना सहयोग दें, और मुझे ख़ुशी है की 90 प्रतिशत संस्थानों ने इस पित्रका को सफल बनाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया है। उनके प्रयासो और समर्थन के लिए ये संस्थान अनुगृहीत हैं।

व्यस्तता के बावजूद समय निकाल कर पांडुलिपियों का संसोधन और संपादन करने वाले सभी लोगों को मेरा नमन है। अंत में, अपने सतत सहयोग एवं अथक प्रयासो द्वारा इस बहुमूल्य पित्रका की कल्पना को साकार रूप देने के लिए मेरी पूरी टीम के सदस्यों का धन्यवाद।

जय हिन्द।

डॉ॰ के. सी. मुरलीधरन प्रभारी अधिकारी

राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम





हिन्दी के प्रति महात्मा गांधी का प्रेम बड़ा गहरा था। वे ज्यादातर हिन्दी भाषा का प्रयोग करने के पक्षधर थे। जानिए हिन्दी के प्रति राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के विचार...

- यदि मेरे पास एकमुखी शक्ति होती, तो आज ही, छात्रों की परदेशी माध्यम द्वारा शिक्षा, रोक देता।
- कोई देश नकलियों को पैदा कर राष्ट्र नहीं बन सकता।
- हिंद्स्तान की आम भाषा अंग्रेजी नहीं, हिन्दी है।
- ❖ हिंदुस्तान को गुलाम बनाने वाले अंग्रेजी जानने वाले भारतीय लोग ही हैं।
- ❖ अंग्रेजी भाषा और संस्कृति के सभी विषयों की दृष्टि दैहिक और भोगवादी है।
- दुख की बात है कि हम स्वराज्य की बात भी परायी भाषा में करते हैं।
- करोड़ों को अंग्रेजी शिक्षा देना उन्हें गुलामी में डालना है।
- अंग्रेजी शिक्षा पाकर, उस से छुटकारा पाओ, उससे पैसे कमाने का उद्देश्य न हो।
- अंग्रेज़ी पढनेवाले की अनैतिक होने की संभावना गांधी जी ने परखी थी।





## केन्द्रीय होम्योपैथी अनुसंघान परिषद्

स्वायत्त निकाय, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

#### CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN HOMOEOPATHY

An Autonomous Body under Ministry of AYUSH, Govt. of India

डॉ. अनिल खुराना महानिदेशक Dr. Anil Khurana Director General

#### संदेश

हम मानते हैं कि भाषा के प्रचार-प्रसार में पत्रिका प्रकाशन की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। पत्रिका प्रकाशन से व्यक्ति विशेष को अपनी सृजनात्मक प्रतिभा और विचारों को उजागर करने का सुअवसर प्राप्त होता है। मानवीय जीवन में भाषा का महत्व सर्वविदित है। भाषा इस धरती पर होने वाला सबसे बड़ा अविष्कार और सामाजिक उपलब्धि है। भाषा के माध्यम से ही मनुष्य अपने विचारों आदि को अभिव्यक्त करने में सक्षम हो पाता है। अतः भाषा का सर्वाधिक महत्वपूर्ण कार्य मनुष्य को परस्पर जोड़ना है। मेरा विश्वास है कि हिंदी और अन्य भारतीय भाषाओं का भविष्य सह अस्तित्व पर टिका है। वर्तमान में हिंदी की शब्द संपदा में जितना विस्तार हुआ है, उतना विश्व की किसि दुसरी भाषा में नहीं हुआ है। हिंदी आज एक विशाल जन समुदाय की भाषा बन चुकी है। हिंदी आज जीवन के हर क्षेत्र में उपयोग की जा रही है फिर चाहे वह निजी या सामाजिक हो या राजकाज के कार्य हिंदी हर क्षेत्र में विद्यमान है। हिंदी को इसके वास्तविक अधिकार दिलाने में हम सभी का सहयोग आवश्यक है। हम ज्यादा से ज्यादा कार्य हिंदी में करें, अपने आसपास अधिक से अधिक लोगों को प्रेरित करें कि वह हिंदी में कार्य करें। लोगों के मस्तिष्क से इस बात का डर निकालना होगा कि तकनीकी शिक्षण केवल अंग्रेजी में ही हो सकता है।

परिषद् भी हिंदी भाषा को न केवल सरकारी कार्यें में मढ़ावा दे रही है बिल्क अपने अधिकारियों एवं कर्मचारियों की छिपी प्रतिभाओं को निखार कर उन्हें अभिव्यक्त करने का अवसर प्रदान कर रही है। हमें उम्मीद है कि यह पत्रिका आप सब का ज्ञानवर्धन करेगी तथा इसमें निहित साहित्य अप सभी में आनंद का संचार करेगा।

डॉ. अनिल खुराना

पता : 61–65 संस्थागत क्षेत्र, डी-ब्लाक के सामने, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058 जवाहर लाल नेहरु भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंघान भवन Address : 61-65, Institutional Area, Opp, D-Block, Janakpuri, New Delhi-110058 Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Avum Homoeopathy Anusandhan Bhawan दूरभाष / Tel: 011-28525523, फैक्स / Fax: 011-28521060, ई.मेल / E-mail: ccrhindia@gmail.com वेबसाइट / Website: www.ccrhindia.org



# क्या आप जानते हैं?

6

फिजी के संविधान के अनुसार हिंदी यहाँ की आधिकारिक भाषा है, जिसे फिजी हिंदी के नाम से जाना जाता है। यहाँ हिंदी बोलने वालो की संख्या 380,000 है।

> दक्षिण अफ्रीका में हिंदी एक संरक्षित भाषा है। दक्षिण अफ्रीका के संविधान के अनुसार, पैन दक्षिण अफ्रीकी भाषा बोर्ड अन्य भाषाओं के साथ-साथ हिंदी का सम्मान और बढ़ावा देने के लिए कटिबद्ध है।

4 2011 की नेपाल की जनगणना के अनुसार, नेपाल में लगभग 77,569 लोग पहली भाषा के रूप में हिंदी बोलते हैं, वहीं दूसरी भाषा के रूप में 1,225,950 लोग हिंदी बोलते हैं।



# महत्वपूर्ण उद्धरण

- संस्कृत मां, हिन्दी गृहिणी और अंग्रेजी नौकरानी है डॉ॰ फादर कामिल बुल्के
- भाषा के उत्थान में एक भाषा का होना आवश्यक है। इसलिए हिन्दी सबकी
   साझा भाषा है पं. कृ. रंगनाथ पिल्लयार
- 🥯 राष्ट्रभाषा के बिना आजादी बेकार है अवनींद्रकुमार विद्यालंकार
- समस्त भारतीय भाषाओं के लिए यदि कोई एक लिपि आवश्यक हो तो वह
   देवनागरी ही हो सकती है जिस्टिस वी. कृष्णस्वामी अय्यर
- हिन्दी का पौधा दक्षिणवालों ने त्याग से सींचा है शंकरराव कप्पीकेरी
- राष्ट्रभाषा हिन्दी का किसी क्षेत्रीय भाषा से कोई संघर्ष नहीं है अनंत गोपाल
   शेवडे
- 🍥 हिन्दी ही भारत की राष्ट्रभाषा हो सकती है जस्टिस वी. कृष्णस्वामी अय्यर
- विदेशी भाषा का किसी स्वतंत्र राष्ट्र के राजकाज और शिक्षा की भाषा होना सांस्कृतिक दासता है - वॉल्टर चेनिंग
- हिन्दी को तुरंत शिक्षा का माध्यम बनाइए बेरिस कल्येव



# उम्मीद

हजारों मौतो के बाद भी रोज जी उठती हूँ।
थोडा झाइ से थोडा बर्तन से थोडा चूल्हा चौकी से
मंजन से कह सुन हल्की हो लेती हूँ ।...
घर से निकलते मन भर लड़ लेती हूँ रास्ते से...
उस सुखे पेड़ से रोज शिकायत करती हूँ
कि कब तक स्थित वहीं खड़े रहोगे,
गिर क्यों नही जाते ?
मुस्कुराते हुए डटा है पेड़ बरसो से...
एक पतंग आधी टूटी डाली पर अटकी लहराती हुई झूम रही है।
कुछ मटमैले लड़के दौडते भागते नाचते गाते चढ रहें मस्ती में,
पर अब भी मुस्कुराते हुए खडा है, वह मुझसे अधिक हरा है।
इसलिए डटा है वह... क्योंकि,
ढेरों पतंग लटकती रहे उसकी शाखाओ पर... और
सैकडो बच्चे भागते आयें पतंग की उम्मीद में ...



# यात्रा

पहुत दिनों से एक लंबी यात्रा तय करने का सपना था। कई महीने हो गए हैं वों किसी मदद के बिना बिस्तर से बाहर निकलने में अक्षम है। दवाओं की गंध कमरे से आ रही है। मकड़ी के जाले के जैसा विचार मस्तिष्क में चल रहे हैं।

'क्या तुम इस तरह पड़े रहना चाहते हो? क्या तुम इस स्थिति में हीं रहना चाहते हो?'

उसने देखा, उसके बचपन का दोस्त राघवन खड़ा है। उसने सोचा कि राघवन भी तो दुर्घटना के बाद बिस्तर पर पड़ा हुआ था।

'मैं स्वस्थ नहीं था इसलिए मैं तुम्हे देखने नहीं आ सका'

राघवन ने अपनी सहज हंसी छोड़ दी। राघवन उसका हाथ पकड़ते हुए बिस्तर पर बैठा और अपन भूरे बालों को टटोलते हुए धीरे-धीरे बोलने लगा।

"मैं एक यात्रा की तैयारी कर रहा था। तुम्हे भी यात्रा करना बहुत पसंद है न? हमने घरवालों को बिना बताये कई यात्राएँ एक साथ कीं हैं। तुम्हे याद है ना? क्या मजें थें!"

उसने धीरे-धीरे अपनी आँखें बंद कर लीं, एक फीकी मुस्कान के साथ अतीत की यादों को ताजा करने लगा। राघवन, जो बचपन से पड़ोसी और उसका सबसे अच्छा दोस्त है। जब वे स्कूल में थे तब एक साथ खेलने की यादें उसके दिमाग में चलचित्र की तरह चलने लगी। कम उम्र से ही, दोनों को घूमना पसंद था।

एक ऐसी यात्रा थी जिसने उनके जीवन को पूरी तरह से बदल के रख दिया था। इस यात्रा को करने की कोई योजना नहीं थी। उन्हें नहीं पता था कि कहां से शुरू करना है और कब खत्म करना है। इस यात्रा ने उन्हें खुशी और दुःख दोनों दियें जो उनके जहन में जीवन भर बनी रहेंगी। पुलिस की मदद से परिवार वालों ने उन्हें जंगल में नशे में पड़े पाया।

उनके परिवार वालों ने एक-दूसरे को दोषी ठहराया और इस घटना के बाद उनका रिश्ता टूट गया था। जब राघवन का हाथ उसके हाथों में टिकी थी, तब उसके ख़ुशी का कोई ठिकाना नहीं था.....

"क्या तुम अभी तक जगे नहीं? उठो और कॉफी पी लो

क्या आपने सुना कि आपके दोस्त राघवन की कुछ समय पहले मृत्यु हो गई? वह दो-तीन दिन तक बेहोश पड़ा था। क्या आपने सुना ...?"

उसकी पत्नी ने आकर उसे हिलाया। वह नहीं जानती थी कि वह अपने दोस्त के साथ एक ऐसी यात्रा पर गया था जहां से वह अब कभी वापस नहीं लौटेगा।

### श्री आर. अनिल कुमार (पन्तलम अनिल)

प्रयोगशाला तकनीशियन राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम



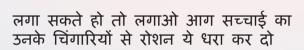
# आक्रोश

यमित कि धूल भी जिसे धूमिल न कर सके वो चाहतें अब भी हममें बाकि हैं।

रह जायेंगे अधूरे हर हिसाब यहाँ, ये समझ अब यहाँ किसमे बाकि हैं?

झुलसा चुकी है नफरत कि आंधी पहले भी कई घरों कि उन खंडरों कि निशानी अब तलक बाकि है।

मूक प्रदर्शक न रह हम बेखौफ अपनी बात कहें इतनी जान, यहाँ कहाँ अब किस्मे बाकि हैं?



सुनहरे भविष्य का अब एक ख्वाब मुझमें बाकि हैं।

कर सके तो हम कुछ ऐसा करे जिससे ना कोई कह सके, इस धरा का कोई क़र्ज़ हमपर बाकि है।

## डॉ॰ गुरुदेव चौबे,

अनुसंधान अधिकारी(होम्योपैथी), वैज्ञानिक-२ होम्योपैथीक नैदानिक अनुसंधान ईकाई,गोखेल रोड, सिलिगुडी, पश्चिम बंगाल





# गंभीर समाचार

संवाद प्रतिनिधि, नई दिल्ली, 28 सितंबर 2020-

अर्जि दोपहर 12 बजे दिल्ली से अगरतला जाने वाली फ्लाइट PL420 आसमान में एक तितली से टकरा कर बांग्लादेश के जमीन पर गीर पड़ी। जिसमें केबिन क्रू समेत सभी यात्रियों की दुखद मौत हो गई, वहीं दूसरी ओर तितली को ज्यादा कुछ नहीं हुआ, उसके पैर में थोड़ी सी मोच आयी थी, और उसे ढाका मेडिकल कॉलेज में प्राथमिक उपचार के बाद छोड़ दिया गया।

चेन्नई के 'पालतू पशु मुस्कान अस्पताल और होम्योपैथी अनुसंधान केंद्र' में एक गर्भवती घोड़ी ने एक बड़ा सा अंडा दिया। वहां के 'सर्जरी और स्त्री रोग विभाग' के सात चिकित्सकों ने तीन दिन तक ऑपरेशन कर के अंडे से एक हिष्ट-पुष्ट बच्चा को निकाला। फिलहाल माँ और बच्चा दोनों स्वस्थ हैं और दोनों ने सुबह चाय और सूप पिया।

मुंबई के ठाणे इलाके में एक चोर ने एक घर से एक आने की एक नाक की नथिया चुरायी थी। मीडिया वालों ने इसको बढ़ा के खबर छापी की घर से साढ़े तीन किलो सोना चुराया गया। खबर देख कर चोर की पत्नी ने चोर के ऊपर झूठ बोलने का आरोप लगाकर तलाक दे दिया। चोर ने खबर को बढ़ा के लिखने का आरोप मीडिया के उपर लगाया और ठाणे पुलिस स्टेशन में एफ.आई.आर. दर्ज कारवाई। फिलहाल मुंबई पुलिस केस की जांच पड़ताल कर रही है।

कोलकाता के लोग पिछले 1-2 महीने से बंगाली भाषा छोड के मलयालम बोलने लगे हैं। यह भी खबर है की सारे लोग बंगाली भाषा भुल चुके हैं। सूत्रों के मुताबिक लॉकडाउन से पहले एक आदमी कोट्टयम से एक तोता कोलकाता ले कर आया था जो सिर्फ मलयालम जानती थी। लॉकडाउन मे सारे लोग उसके साथ बात करते हुए मलयालम तो सीख गए लेकिन बंगला भूल गयें।

जापान ओलंपिक से बड़ी खबर आ रही है की बिहार के मशहूर नेता बादल राम ने 100 मीटर दौड़ में सोना हासिल किया है। इस बार कोरोना के वजह से ओलंपिक ऑनलाइन मोड में चल रहा है, जहां पर पिछले साल के प्रदर्शन के आधार पर सभी प्रतिभागियों को विजयी घोषित किया जा रहा है। पिछले एक साल मे बादल राम जी ने जिस रफ्तार से दल बदल की है दुनिया का कोई भी दौड़बाज इतनी तेजी से भाग नहीं पाया। मशहूर दौड़बाज उसैन बोल्ट को उपविजेता (रनर अप) के तौर पर ही संतुष्ट होना पड़ा।





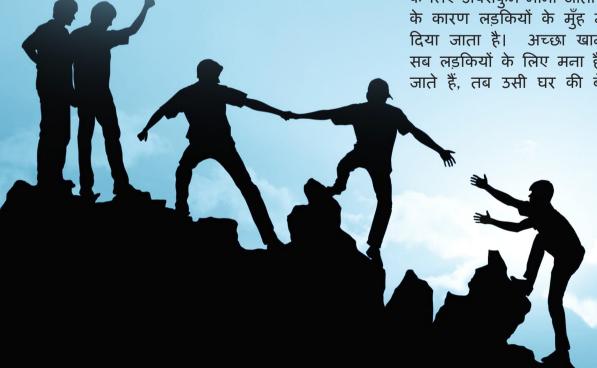
# करुणामय दुनिया

जिंदगी, सुख और दुःख का मिश्रण है, पर आजकल लोग छोटे से दुःख से टूट जातें हैं। काश वो दूसरों के दुःख को देख पातें। आज की पीढ़ी धन, वैभव और पद के पीछे भाग रही है। भगवान की कृपा से मुझे अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली में काम करने का अवसर मिला। वो मेरी जिंदगी का एक खूबसूरत मोड़ था। वहां काम करते हुये मेरे विचार बहुत हद तक बदल गयें। मैंने ये सीखा कि मनुष्य की सबसे बड़ी महत्वाकांक्षा मन की शांति होनी चाहिए। वहां मुझे एक ऐसा अनुभव हुआ जो मेरे दिल को छू गया, जिसे मैं एक नन्हें बच्चे के नजरिये से लिख रहीं हूँ।

मेरी उम्र मात्र 28 दिन की है और 20 दिनों से इस अस्पताल के बिस्तर पर पड़ा हूँ। पूरा शरीर दर्द से भरा है। सुबह और शाम मेरे पिता मुझे देखने आतें हैं। मुझे दूध पिलाने के लिए मेरी माँ बीच-बीच में आती है। मेरे नाक में एक छोटा पाइप डला है। मेरी माँ का प्यार से भरा दूध उसी नली द्वारा मेरे पेट में पहुँचता है। मेरे गले को काटकर एक और बड़ी नली लगी हुई है। मैं उसी नली से साँस लेता हूँ। मुझे दवाईयाँ देने के लिए मेरे हाथों में केनुला लगा हुआ है। आप सोच रहे होंगे कि मैं यहाँ क्यूँ हूँ? जन्म से मेरे ह्रदय की दो रक्त वाहिनियाँ गलत स्थानो पर थें। उसे सही करने वाली शल्यचिकित्सा (सर्जरी) के लिए मैं यहाँ अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान में भर्ती हूँ।

मेरे माँ और पिता अपने छोटे से घर को बेचकर मुझे यहाँ इलाज के लिए ले कर आयें हैं। हम लोग राजस्थान के एक छोटे से गाँव में रहते थें। मेरी दो बहनें भी हैं। पिता एक जमींदार की खेत में काम करते थें। दूसरी औरतों की तरह मेरी माँ भी सुबह से रात तक मटका बनाने का काम करती थी। इतना काम कर के भी वो कुछ खास कमा नहीं पाते थें। बच्चों को पालने के लिए दोनों बहुत मेहनत करते थें। हमारे गाँव में ज्यादातर लोग गरीब हीं हैं।

गाँव में लड़के का जन्म, उत्सव जैसा मनाया जाता है। ऐसा विश्वास है कि पुत्र घर में भाग्य लेकर आता है। अगर किसी लड़की के जन्म के बाद गाँव में सूखा या बाढ़ हो जाता है तो वो लड़की गाँव के लिए अपशकुन मानी जाती है। इसी अन्धविश्वास के कारण लड़कियों के मुँह में भूंसा डालकर मार दिया जाता है। अच्छा खाना, अच्छी शिक्षा, ये सब लड़कियों के लिए मना है। जब लड़के स्कूल जाते हैं, तब उसी घर की बेटियां पानी लाने के



लिए अपने सर पर बड़े मटके रखकर दूर दराज कुएँ तक पैदल जातीं हैं। बालविवाह, विधवाओं के साथ अत्याचार, दहेज के लिए बहुओं को सताना, ये सब हमारे गाँव की कुरीतियां हैं। खिलौनों के साथ खेलने की उम्र में बेटियाँ अपने पिता से ज्यादा उम्रवाले से व्याह दी जातीं हैं। गाँववालों की निरक्षरता इन अंधविश्वासों को बढ़ावा देती है। ये सारी बातें मैंने माँ को मेरी देख-भाल करनेवाली उपचारिका से कहते हुए सुना था।

सुबह डॉक्टर पिता से कह रहे थें कि बच्चे का हाल बुरा होता जा रहा है। दो दिन से मल-मूत्र में खून आ रहा है। सर्जरी के बाद छाती में की गई सिलाई से भी खून निकल रहा है। लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या भी कम है। पिता ने आँसू भरे आँखों से मुझे देखते हुये अपने हाथ मेरे सर पर रखा।

लग रहा है कि शाम होने वाला है। पूरा शरीर दर्द से काँप रहा है। पलकें गिरी जा रही हैं। बीच- बीच में सांस रुक सी जाती है। माँ आयी है, मुझे दूध पिलाने के लिए या यूं कहूँ की दूध देने के लिए। उनकी आँखे रो-रो कर लाल हो चूकी है। माँ ने मेरे माथे को चुमा। अचानक एक तीव्र आवाज़ सुनाई दी। मुझे लगा कि मेरा दिल टूट रहा है। माँ को बाहर जाने को कहा गया।

मेरे बिस्तर के चारों ओर चिकित्सक और उपचारिकाएं हैं। वे लोग कुछ इंजेक्शन लगा रहे हैं और डॉक्टर मेरे छाती को उँगलियाँ से बार बार दबा रहें हैं। मुझे जिन्दा रखने के लिए वे लोग हर संभव प्रयत्न कर रहे हैं। लेकिन उनके सारे परिश्रम को ट्यर्थ करके मेरा दिल रुक गया।

अब मुझे सब कुछ साफ़ दिखाई दे रहा है। मेरे शरीर में अब कोई दर्द नहीं है। माँ और पिता जोर-जोर से रो रहें हैं। पर वे लोग रोते क्यूँ हैं? मैं तो अपने सारे दर्द से मुक्त हो चूका हूँ। देवदूतों की करुणामय दुनिया में जा रहा हूँ। सिर्फ एक चिंता है, मेरी बहनें कहाँ होगीं? माँ और पिता कहाँ जायेंगे?

> **श्रीमती अनु ए. एस**. स्टाफ<sub>़</sub> नर्स

राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम



14



इस पृथ्वी पर मनुष्य का अस्तित्व केवल इसिलए संभव हो पाया है क्योंकि उसके जीवन को बनाए रखने में हर्बल पौधे की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। प्रागैतिहासिक काल से पौधों का उपयोग मानव सभ्यता के लिए दवा और भोजन के स्नोत के रूप में किया जाता है। पौधे पूरे मानव इतिहास में चिकित्सा का अत्यधिक सम्मानित स्नोत रहे हैं। वे आज व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं और पौधे आधुनिक, उच्च तकनीक की दवा का एक बढ़ता हिस्सा हैं।

आधुनिक दवाओं की प्रभावशाली उपलब्धि के बावजूद, कुछ बीमारियों का इलाज संभव नहीं है या चिकित्साजनित (एट्रोजेनिक) विकारों का कारण बनता है। इसने लोगों को चिकित्सा की वैकल्पिक पारंपरिक प्रणाली की ओर अग्रसर किया। बढ़ती वार्षिक मांग और खराब खेती, बाजार की मांग को पूरा करने के लिए मनुष्य विनाशकारी फसल प्रणाली की ओर अग्रसर है जो प्रकृति में पौधों की प्रजातियों की समृद्धि को कम करता है। आज की आधुनिक दवाओं में 25-30 प्रतिशत दवाओं में पौधों से प्राप्त रसायन होते हैं।

भारत संभवतः वनस्पितयों और जीवों की विविधता के लिए दुनिया के सबसे धनी देशों में से एक है और 44% औषधीय पौधों में से 22% हिमालयी क्षेत्र में पाए जाते हैं। हर्बल दवाएं लोकप्रिय चिकित्सीय विविधता की उपलब्धि हैं। पौधों के अधिकांश औषधीय उपयोग मानव पर परीक्षण और त्रुटि विधि द्वारा टिप्पणियों के माध्यम से विकसित किए गए हैं। यही कारण है कि आज भी, आयुष के हजारों साल पुरानी परंपराओं और लोकप्रिय चिकित्सा पद्धतियों के रिकॉर्ड, जिन्होंने रसायन शास्त्र के क्षेत्र में नए विकास और प्रगति के बावजूद अपना महत्व बनाए रखा है। आधुनिक चिकित्सा में प्रयुक्त दवाओं के विकास में प्राकृतिक उत्पादों का उपयोग तब भी नायाब है जब कृत्रिम रसायन विज्ञान को उम्मीदों से परे विकसित किया गया है।

कृत्रिम पदार्थों के विपरीत प्राकृतिक दवाएं सांकेतिक राहत नहीं देतीं बल्कि कई बीमारियों का पूरा इलाज करती हैं। इन मुख्य विशेषताओं के कारण हर्बल दवाओं के महत्व को गंभीरता से महसूस किया गया है और वे दुनिया भर में चिकित्सा का पसंदीदा तरीका बन रहे हैं। हर्बल थेरेपी कई बीमारियों के उपचार के लिए तर्कसंगत साधन प्रदान करती है जैसे कि श्वसन संबंधी समस्याएं, गैस्ट्रो-आंत्र विकार, कार्डियो-संवहनी बीमारी, चयापचय और अपक्षयी रोग/उम्र बढ़ने के साथ जुड़े विकार।

### हर्बल दवा क्यों ?

भविष्य का परिदृश्य सब कुछ "प्राकृतिक" की ओर बढ़ रहा है, और चार अलग-अलग क्षेत्रों में जहां



"प्राकृतिक" को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जा रही है:

पर्यावरण: पर्यावरण प्रदूषण से बचने के लिए अधिक से अधिक पौधे, वनों का संरक्षण और हरित पट्टी का निर्माण। हम तुलसी को पवित्र क्यों मानते हैं? कुछ पौधे हैं, जो ऑक्सीजन का उत्सर्जन करते हैं। तुलसी वह है, जो वायुमंडल में ऑक्सीजन छोड़ती है और सभी कीड़ों और परजीवियों को खत्म कर देती है।

भोजनः ताजी सब्जियों से युक्त भोजन पर अधिक जोर।

प्रसाधन सामग्री: हर्बल क्रीम, शैंपू, प्रसाधन अधिक लोकप्रिय हो रहे हैं।

दवाएं: हर्बल दवाओं का शौक पूरी दुनिया में लाखों लोगों तक बढ़ रहा है। नैदानिक रूप से उपयोगी पौधों में रुचि के नवीकरण के स्पष्ट संकेत हैं।

हर्बल दवाओं के अधिक लोकप्रिय होने के कारणों को इस प्रकार बताया जा सकता है:

1. वे अपनी सुरक्षा, प्रभावकारिता, सांस्कृतिक स्वीकार्यता और कम दुष्प्रभावों के लिए समय की कसौटी पर पूरी तरह से खरे उतरते हैं।

- 2. उनमें मौजूद रासायनिक घटक जीवित वनस्पतियों के शारीरिक कार्यों का हिस्सा हैं और इसलिए उन्हें मानव शरीर के लिए बेहतर संगणना माना जाता है।
- 3. ये दवाएं इको फ्रेंडली प्रक्रिया द्वारा कच्चे माल के नवीकरणीय संसाधनों से बनाई गई हैं और इन कच्चे माल को उगाने वाले लोगों के लिए आर्थिक समृद्धि लाएगी।
- 4. आधुनिक दवाइयों के परिणामों से असंतोष और यह विश्वास कि हर्बल दवाएँ कुछ बीमारियों के उपचार में प्रभावी हो सकती हैं, जहाँ पारंपरिक चिकित्सा और दवाएं अप्रभावी या अपर्याप्त साबित हुई हैं।
- 5. अधिकांश आधुनिक दवाओं की उच्च लागत और दुष्प्रभाव।
- 6. विज्ञान और प्रौद्योगिकी के विकास के साथ हर्बल दवाओं की गुणवत्ता, प्रभावकारिता और सुरक्षा में सुधार।



# हिन्दी

हिन्दी हमारी भाषा है जन-गण की ये आशा है। भारत के बढते कदमों की

यही ज्वलंत परिभाषा है।

हिन्दी हमारी भाषा ही नही, यह हमारे मान-सम्मान स्वाभिमान, एवं भावों की अभिव्यक्ति है। यह मातृभूमि पर मर मिटने की भक्ति है।

> हिन्दी कि जो रोटी खाते काश वो हिन्दी को अपनाते। अमर रहे यह हिन्दी भाषा यही मेरी अन्तिम अभिलाषा।

> > **डॉ॰ विभा कुमारी** अनुसंधान अधिकारी(होम्योपैथी), वैज्ञानिक-१ चिकित्सा सत्यापन इकाई (हो.), पटना

17





# कोविड से जंग होमियोपैथी के संग

महामारी रोग वे रोग हैं जिनमें अनेक व्यक्ति एक समान कारण से प्रभावित होते हैं एवम जो भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में संक्रामक हो जाते हैं। ये महामारी एक ऐसी ही रोग प्रक्रिया को प्रकट करते हैं, जो यदि छोड़ दी जाती है, तो या तो मृत्यु में तब्दील होती है या एक सीमित समय के भीतर ठीक हो जाती है।

430 ईसा पूर्व में ग्रीस में एक चेचक की महामारी जिसने 30,000 से अधिक लोगों की जान ले ली, वह पहले प्रलेखित महामारी में से एक थी। एकमात्र यही महामारी का इतिहास नहीं देखा गया है, तब से लेकर वर्तमान कोविड -19 तक महामारी मानव सभ्यता के लिए एक संकट है।

संक्रामक रोगों के लिए होमियोपैथी चिकित्सा सर्वोच्च है। संक्रामक रोगों में होमियोपैथिक रोग निरोधन (प्रोफिलैक्सिस) के लिए हमें टीकाकरण के लिए बैक्टीरिया या वायरस का शिकार नहीं होना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि होम्योपैथीक थेरेपी रोगसूचक है और रोग के रूप में 'लक्षणों की समग्रता' पर जोर दिया जाता है न कि वायरस पर। इसके अलावा ऐसी बीमारियों के खिलाफ टीका तैयार करना बहुत मुश्किल है क्योंकि वायरस हर बार महामारी के रूप में प्रकट होने पर अपने आनुवंशिक पैटर्न को बदलते हैं। होम्योपैथी के संस्थापक हैनिमैन ने खुद एशियाटिक हैजा में रोगनिरोधक दवाओं का इस्तेमाल किया था।

हाल ही में एक नया कोरोना वायरस स्ट्रेन (nCoV) मानव जीवन के लिए चिंता का विषय बन गया है। कोविड -19 ने दुनिया भर के प्रत्येक व्यक्ति, समाज और राष्ट्रों को गहराई से प्रभावित किया है।



ऐसी स्थिति में, रोग निरोधन (प्रोफिलैक्सिस) सभी चिकित्सकों और जीवविज्ञानियों के अनुसन्धान का विषय है।

#### महामारी की बीमारियों में होम्योपैथी

होम्योपैथी के निवारक पहलू को अच्छी तरह से जाना जाता है, और ऐतिहासिक रूप से, होमियोपैथी का इस्तेमाल हैजा, इन्फ्लूएंजा, पीत ज्वर, स्कार्लेट ज्वर, डिप्थीरिया, टाइफाइड आदि महामारी के दौरान रोकथाम के लिए किया जाता है। होम्योपैथी में रोकथाम के लिए दृष्टिकोण दोतरफा है। होम्योपैथी (होमिओप्रोफिलैक्सिस) रोकथाम एपिडेमिकस या नोसोड़स के माध्यम से (बीमारी के जैविक सामग्री से तैयार दवा) मिल सकती है। जीनस एपिडेमिकस का अर्थ है वो दवा जो एक ही बीमारी में बह्मत में उपयोगी पायी जाती है, संभावित रूप से उस बीमारी के लिए रोगनिरोधक भी वही है जिसकी पहचान एक महामारी रोग के कई मामलों के अवलोकन के माध्यम से की जाती है। दूसरी ओर, नोसोड्स दवा होम्योपैथीक प्रक्रिया के माध्यम से तैयार होने के बाद, उस महामारी रोग के लिए रोगनिरोधक मानी जाती है, जो समय-समय पर बदलती रहती है।

### महामारी में केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (सीसीआरएच)

पूरे भारत में 26 संस्थानों / इकाइयों के अपने नेटवर्क के माध्यम से सीसीआरएच अपनी स्थापना के बाद से संक्रामक रोगों में चिकित्सा राहत शिविर आयोजित कर रहा है। परिषद ने 2007 में चिकनगुनिया और 2010 में इन्फ्लुएंजा जैसी बीमारियों पर एक यादच्छिक नियंत्रण परीक्षण किया था। जिन विभिन्न संक्रामक रोगों पर सीसीआरएच ने चिकित्सा शिविर आयोजित किए हैं उनमें कंजंक्टिवाइटिस, डेंगू, जापानी एन्सेफलाइटिस, बेसिलरी पेचिश, पीला बुखार, पीलिया, टाइफाइड, खसरा, मैनिंजाइटिस, हैजा, वायरल बुखार, काला अजार, प्लेग, मलेरिया, चिकनगुनिया और हाल ही में हुए स्वाइन फ्लू और चिकनगुनिया हैं। निवारक उद्देश्य के लिए जीनस एपिडेमिकस के अनुसार ऊपर

वर्णित विभिन्न रोग स्थितियों के लिए होम्योपैथीक दवाओं का वितरण किया गया था।

### चिकनगुनिया

चिकनग्निया सहित विभिन्न प्रकार के ब्खार में होम्योपैथी प्रभावी रही है। साहित्य में मौजूद डेटा में बेलाडोना, यूपोरियम परफोलियटम, ब्रायोनिया अल्बा, फॉस्फोरस आदि कई दवाओं का उल्लेख किया गया है जो बीमारी के लिए प्रभावी हैं। इस बीमारी पर किए गए परीक्षण कुछ दवाओं को मान्य करने में सक्षम हैं जो आमतौर पर चिकनग्निया में निर्धारित हैं। 2006 में, 1061 लोगों को महत्वपूर्ण रोकथाम के साथ एक होम्योपैथीक निवारक यूपेटोरियम 30 वितरित किया गया था। एक और निवारक परीक्षण केरल में सीसीआरएच द्वारा 2007 में किया गया था. जहां होम्योपैथीक दवा ब्रायोनिया 30 को 19750 लोगों के लिए एक निवारक के रूप में वितरित किया गया था और ब्रायोनिया अल्बा 30 को चिकनगुनिया की घटनाओं को कम करने में प्लेसबो से बेहतर पाया गया था।

### डेंगू बुखार

डेंगू महामारी किसी देश-विशेष की स्वास्थ्य समस्या नहीं है, बल्कि एक वैश्विक बोझ है। डेंगू बुखार में सबसे अधिक बार दी की जाने वाली दवाओं में से एक है यूपेटोरियम परफोलिएटम। सीसीआरएच ने आयुष मंत्रालय के माध्यम से डेंगू प्रकोप के लिए निवारक दवा के रूप में यूपेटोरियम परफोलिएटम 30 की भी घोषणा की।

### जापानी एन्सेफलाइटिस (जेई)/ एक्यूट एन्सेफलाइटिस सिंड्रोम (एईएस)

सीसीआरएच ने 1989, 1991 और 1993 में उत्तर प्रदेश के पूर्वी भागों में महामारी के दौरान जेई की रोकथाम और उपचार के लिए शोध अध्ययन किया। बेलाडोना 200, एकल खुराक को यूपी के तीन जिलों के 96 गांवों में 3,22,812 व्यक्तियों को निवारक के रूप में वितरित किया गया था। 39,250 व्यक्तियों के अनुसरण में, उनमें से किसी ने भी जेई के कोई लक्षण नहीं बताए। वर्ष 1999-2003 के दौरान, आंध्र

प्रदेश की सरकार ने बेलाडोना-कैल्केरिया कार्बोनिका-ट्यूबरकुलिनम बोविनम (बीसीटी) को निवारक के रूप में अपनाया और प्रतिक्रिया उत्साहजनक थी। बीसीटी वितरित क्षेत्रों में मृत्यु दर शून्य थी।

#### लिम्फैटिक फाइलेरिया

सीसीआरएच ने 1980-2003 के दौरान एक नैदानिक अध्ययन किया, जिसमें एडिनोलिम्फैजाइटिस और लिम्फोएडेमा के साथ नैदानिक फाइलेरिया में होम्योपैथी की भूमिका का आकलन करने के लिए उत्साहवर्धक परिणामों के साथ विभिन्न संकेतित दवाओं का उपयोग किया गया। इसके अलावा, 1986-1988 के दौरान किए गए एक अध्ययन ने उनकी रोगसूचक प्रस्तुति के आधार पर रस टोक्सिकॉडेंड्रॉन, एपिस मेलीफिका और रोडोडेंड्रोन दवाओं के साथ इलाज किए गए समूह में 40.54% का सुधार देखा।

#### मलेरिया

सीसीआरएच ने स्थानिक और महामारी क्षेत्रों में मलेरिया के मामलों को रोकने और उनके इलाज के लिए पहल की है। कई दवाओं का वैज्ञानिक तरीके से इन-विट्रो / इन-विवो मॉडल पर हाल ही के अध्ययनों में होनहार परिणामों के साथ परीक्षण किया गया है, जिसमें प्लास्मोडियम परजीवी की विभिन्न प्रजातियों के खिलाफ महत्वपूर्ण एंटीप्लास्मोडियल प्रभावकारिता है।

#### निष्कर्ष

होम्योपैथी ने हमेशा महामारी के, प्राचीन और आधुनिक, समय में रोगनिरोधी के रूप में और रोग के प्रकोप के उपचार में भी सेवा की है। प्रत्येक महामारी अद्वितीय होती है और होम्योपैथी अपनी नवीनतम या गंभीरता की परवाह किए बिना इस तरह की विशिष्टता का सामना करने के लिए हमेशा तैयार रहती है।

महामारी विज्ञान के प्रमाण स्पष्ट रूप से दिखाते हैं कि होम्योपैथी एक बहुत ही सुसंगत, मजबूत रोगनिरोधी और चिकित्सीय प्रभाव और दीर्घकालिक प्रभावशीलता का खुलासा करती है। जबिक एक ही समय में सुरक्षित और लागत प्रभावी है, और इसलिए इसे सार्वजनिक स्वास्थ्य में एक प्रमुख भूमिका निभानी चाहिए। यह होम्योपैथी के द्वार को खोलने का समय है, क्योंकि इन्फ्लूएंजा और वर्तमान कोविड -19 महामारी में भी होम्योपैथी के सरल अनुप्रयोग द्वारा रुग्णता और मृत्यु दर नाटकीय रूप से कम किया जा सकता है।

### डॉ॰ रेनू बाला

अनुसंधान अधिकारी(होम्योपैथी), वैज्ञानिक-१ क्षेत्रीय होमियोपैथी अनुसंधान संस्थान, इम्फाल



20



नर्स होने के नाते वह अपनी स्थिति से अच्छी तरह वाकिफ थी। 6 साल तक दिल्ली में रहने के बाद, वह अपने गृहप्रदेश केरल 3 दिन पहले पहुंची थी। उसके पिता और भाई ओ.पी. के सामने अपनी बारी के इंतजार में खड़े थे।

"ट्रीसा, 28 साल" - अंदर से एक आवाज आयी। अंदर एक डॉक्टर छात्रों के एक समूह से घिरे थे, जो अपने अगले मरीज़ की प्रतीक्षा कर रहें थें।

हमेशा की तरह ऑन्कोलॉजी ओ.पी में, केस लेना एक थकाऊ काम था, और हमेशा बातें इलाज से परे हो कर व्यक्तिगत जीवन पर चली जाती है। ज्यादातर मामलों में बातें जीवन की असह्य दुःख, त्रासदी और लंबे समय तक अपने प्रियजनों की पीड़ा पर केन्द्रित होती है, जो अंततः स्वपीड़ा की व्याख्या होती है।

ट्रीसा की कहानी भी अलग नहीं थी। वह आई.पी. डी बिस्तर पर लेटे हुए खिड़कियों से बाहर सुंदर गुलाब के पौधे को देख रही थी। उसकी आँखों में जलन थी; उसके हाथ उसके फुले हुये पेट जो एक उलटे हुये मटके के समान था, पर थें। लेकिन जब भी कोई उसके कमरे में आता तो वह अपने चहरे पर एक खूबसूरत मुस्कान रखने की कोशिश करती। कभी-कभी कमरे से जोर से रोने की आवाज सुनाई देती थी - यह कैंसर का दर्द था - "दुनिया में सबसे ज्यादा दर्दनाक और कष्टदायक बीमारी"। उसके स्तन को खाने के बाद कैंसर अब उसके जिगर और रीढ़ तक पहुँच गया है। यह दर्द उसके रीढ़ की हड़िडयों में है।

एक दिन उसके हाथ में 2 साल के लड़के की तस्वीर थी, यह उसका पुत्र "गौरव" था जो अब अपने पिता के साथ रहता था। उसके बिस्तर पर लेटते ही अतीत की यादें उसकी मन में आने लगी।

वह अपने कॉलेज के दिनों में एक मेधावी छात्रा थी। अपने तीसरे वर्ष के दौरान वह अपने छात्रावास के पास एक व्यक्ति से मिली, जिससे उसे प्यार हो गया। वह दिखने में अच्छा था और उसका बहुत ख्याल रखता था। अपनी पढाई पूरी होने के तुरंत बाद, उसने अपने माता-पिता की इक्षाओं की उपेक्षा करते हुए उस युवक से शादी कर ली। उसका पित दिल्ली में काम करता था सो शादी के बाद वें वहीं बस गए। जीवन के शुरुआती खुशनुमा दिन लंबे समय तक नहीं रहें। वह दहेज मांगने लगा और उसके साथ मारपीट करता था। उसके ससुराल वालों ने भी अपनी पुत्रवधू के प्रति उनके बेटे के क्रूर व्यवहार का समर्थन किया।



अपने घर और परिवेश से दूर रहने के कारण उसके पास अपने दुखों को साझा करने के लिए कोई नहीं था, और वह असहाय थी। उसने अपने परिवार को भी कुछ नहीं बताया क्योंकि सौरव के साथ रहने का फैसला उसके खुद का था। एक दिन उसने अपने स्तन में एक छोटी सी गांठ देखी और अपने पति को बताया। लेकिन उसने कोई ध्यान नहीं दिया। दर्द नहीं होने के कारण उसने भी लम्बे समय तक डसे अनदेखी किया। उसका वजन कम हो रहा था और जैसे-जैसे दिन बीतते गए. ज्यादातर समय बिस्तर पर हीं बीतने लगा। अंत में उसे पास के अस्पताल में ले जाया गया जहाँ डॉक्टर ने उसे स्तन कैंसर होने की बात बताई। उसके कुछ दिनों बाद, वे केरल आए, लेकिन उसके पति ने उसे उसके माता-पिता के पास छोड़ दिया और बच्चे के साथ वापस चला गया।

जैसे-जैसे दिन बीतते गए उसकी हालत खराब होती गई। वह ज्यादातर समय दर्द से रो रही थी और

22

वह अपने बेटे को देखने के लिए तरस रही थी। एक दिन अपने सभी कष्टों से मुक्त होकर उसने अस्पताल के कमरे में अंतिम सांस ली। उसके पास वों नहीं था जिसे वो सबसे ज्यादा प्यार करती थी। एक भूली हुई आत्मा की तरह इस दुनिया से चली गयी...

यह उन सभी भावनात्मक रूप से कमजोर आत्माओं का अंत है जो किसी को अपने अभिभावक के रूप में तलाशते हैं, लेकिन ज्यादातर समय वह तारणहार हमेशा ख़ुशी के बदले आपको अनंत दुख दे कर चला जाता है। कुछ को लंबा वक्त लगता है इसे एहसास करने में और कुछ, ट्रीसा की तरह के इतिहास के पन्नों में खो जाते है।

### डॉ॰ विनीता ई आर

अनुसंधान अधिकारी(होम्योपैथी), वैज्ञानिक-१ राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम

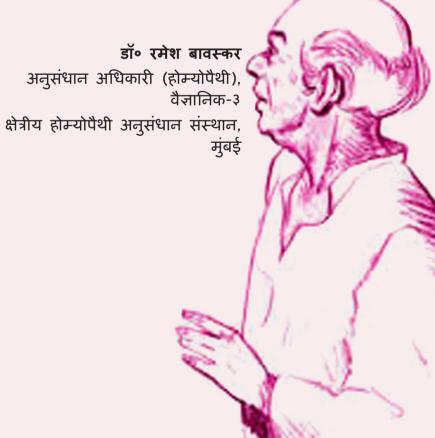




# बेबस बाबूजी

बाब्जी नौकरी से, आज हो रहे थे सेवानिवृत्त । झलक रहा था कार्यालय के, सूचनापटल पे यह वृत्त । विदाई के कार्यक्रम में, सहकर्मीयों ने बाबूजी को बेहद खिलाया पिलाया । हर एक ने अपने भाषण में. बाबूजी को बह्त रूलाया । वह गुजरा ह्आ जमाना, और सहयोगियों की खट्टी-मीठी बातें। अब बाबूजी के लिए बन गई यह सब, गुजरी हुई यादें। अब बाबूजी पूरा दिन घर में ही रहते, दिन रविवार हो या सोमवार. आते जाते घरवाले. दिन भर लगाते हैं फटकार । बीबी ताने मारे दिनभर. बोली तुम हो गए निकम्मे । आपको यह भी नहीं पता, आटा कैसे पीसा जाता है चक्की में । बडी बह् बोली अपने पति से, आपके बाबूजी का जीवन है व्यर्थ । अभी तक नहीं समझा उनको, पिज्जा बर्गर का अर्थ । छोटी बहु बोली बाबूजी से, आपका दिनभर घर में रह के क्या फायदा । आप बार बार भूल जाते हो, सब्जी लाने का वायदा । पोता बोला दादाजी आपको. पाठशाला क्या है यह भी ठीक से नहीं पता ।

जल्दी से मुझे छोडो पाठशाला, नहीं तो मैं किसी और के साथ चला जाता । घर में हर किसी ने, बाबूजी के खिलाफ शिकायतो की अंबार लगाई । बाबूजी मन ही मन सोचते, क्या यही है मेरे तीस साल के नोकरी की कमाई । अब बेटे बड़े हुए, बहुए भी कमाने लगी, बाबूजी के पेन्शन की रकम, उनकी कमाई के सामने तुच्छ लगने लगी । बेबस बाबूजी, खुद को बार बार करते सवाल, पूरी जवानी लगा दी घर संसार में, तो भी मेरे पीछे क्यों है यह बवाल ।





सेसार की सभी भाषाओं में अनेक भाषाओं के शब्दों का मिश्रण हुआ है | कोई भी समृद्ध भाषा यह दावा नहीं कर सकती कि उसमे कोई भी शब्द अन्य भाषाओं से नहीं आया है |

हिंदी भाषा में भी अपनी पूर्ववर्ती भाषाओं तथा अनेक विदेशी भाषाओं के बहुत से शब्द सम्मिलित हो गए हैं | इन शब्दों को निम्न तीन वर्गों में विभाजित किया जा सकता है –

- १. भारतीय आर्य भाषाओं के शब्द
- २. भारतीय अनार्य भाषाओं के शब्द
- ३. विदेशी भाषाओं के शब्द
- १. भारतीय आर्य भाषाओं के शब्द -
- (क) तत्सम शब्द तत्सम शब्द उन शब्दों को कहते है जो संस्कृत के सामान हो और जो शुद्ध रूप में संस्कृत भाषा से हिंदी में आये हो, जैसे - कृष्ण, गृह, हस्त, धर्म, कर्म, सम्पादकीय, प्रभाग, पत्राचार, प्रवक्ता, रेखाचित्र, आदि |
- (ख) अर्द्धतत्सम शब्द प्राकृत भाषाओं में प्रयुक्त होने के कारण संस्कृत के जिन शब्दों में वर्ण विकार आ गया है, उन्हें अर्द्धतत्सम शब्द कहा जाता है | हिंदी की बोलियों जैसे ब्रजभाषा, अवधी आदि की रचनाओं में इन शब्दों का प्रयोग अधिक मात्रा में मिलता है, जैसे – किरपा,

दलिद्दर, आखर, अच्छर, अगिनि, आदि ।

- (ग) तदभव शब्द जो शब्द प्राकृत या अपभंश भाषाओं से हिंदी में आये हैं, जैसे – आग, जुआ, साँप, बच्चा, बछड़ा, आदि |
- (घ) अर्द्धतदभव शब्द जो शब्द न तो तत्सम होते है, न तदभव होते है और न देशज होते है वरन किसी आधार पर निर्मित होकर प्रचलन में आ जाते हैं, जैसे – संस्कृत 'मातृषवसा' शब्द में 'ई' प्रत्यय लगाकर हिंदी में 'मौसी' शब्द बना है, जिसका पुल्लिंग शब्द 'मौसा' इस आधार पर निर्मित है ।
- (ङ) देशज शब्द जिनकी व्युत्पति का कुछ पता नहीं चलता और वो देशी बोलियों में मिलते है, जैसे – तेंदुआ, घोंदू, ठेस, कबड्डी, थोथा, घपला, धब्बा, आदि |
- (च) संकर शब्द दो भाषाओं के योग से बनते है, इन्हें द्विज भी कहा जाता है, जैसे - रेलगाड़ी (अं + हि), रेलयात्रा (अं + सं), मालगाड़ी (अरबी + हि), डाकखाना (हि + फारसी), फूलदान (हि + फारसी), राजमहल (हि + अरबी), दलबन्दी (सं + फारसी), पावरोटी (पुर्तगाली + हि), आदि
- (छ) अनुकरणात्मक शब्द जो शब्द अनुकरण के आधार पर बनाये गए है | इस वर्ग के



- अधिकांश शब्द ध्वन्यात्मक होते हैं, जैसे खडखड, भडभड, धडधड, धमधम, खटखट, हड्हड्, चट्चट्, फटफटिया, टर्राना, आदि |
- (ज) **अन्य आर्य भाषाओं के शब्द** मराठी भाषा के लागू, बाजू, आदि | गुजराती – हड़ताल | बांग्ला – नितान्त, आदि |
- २. **भारतीय अनार्य भाषाओं के शब्द** द्रविड़ शब्द जैसे – पिल्ला, इडली, साम्भर, डोसा, आदि |
- 3. विदेशी भाषाओं के शब्द वे शब्द जो अन्य देशों की भाषाओं से हिंदी में आकर मिल गए हैं | प्रधान कारण हिंदी प्रदेश का संपर्क पिछली सात-आठ शताब्दियों से ईरानी, चीनी, तुर्की, अरबी, फारसी, पश्तो आदि एशियाई भाषाओं तथा डच, पुर्तगाली, अंग्रेजी, जर्मन आदि यूरोपीय भाषाओं से रहा है और अनेक विदेशी यहाँ आते रहें है –
- (क) पश्तो लगभग १०० पश्तो-भाषी शब्द अफगानों से संपर्क के कारण आये हैं, जैसे – पठान, मटरगश्ती, गुंडा, तड़ाक, खरीटा, तहस-नहस, टसमस, खचडा, अखरोट, चखचख, पटाखा, डेरा, गटागट, कलूटा, गडगड, गंडेरी, लुच्चा, हडबड़ी, अटकल, आदि |
- (ख) तुर्की तुर्को से संपर्क तथा मुगल साम्राज्य की स्थापना से तुर्को के यहाँ बस जाने से तुर्की शब्द हिंदी मे आये, इनकी संख्या १२५ से ऊपर है | जैसे – उर्दू, बहादुर, तुर्क, कलगी, चाक़्, कैंची, काब्, कुली, गलीचा, तमंचा, तोप, दरोगा, बावर्ची, लाश, सौगात, बीबी, चेचक, सुराग, बारूद, आदि|
- (ग) अरबी-फारसी अरबी शब्द हिंदी मे सीधे न आकर प्रायः फारसी भाषा के माध्यम से आये हैं। फारसी मुगल समय मे दरबारी भाषा थी, इसी कारण उसके प्रत्यक्ष और दीर्घकालीन संपर्क ने हिंदी को काफी शब्द दिए, इनकी संख्या ६००० से ऊपर है | जैसे – रोज़ा, मजहब, दीन, खुदा, हज, पैगम्बर, सरकार, तहसीलदार, चपरासी, वकील, माल, दीवान, मुंशी, खजांची, हाकिम, सिपाही, आदि|

- (घ) पुर्तगाली इनकी संख्या लगभग १०० है, जैसे – अन्नानास, अलमारी, आया, इस्त्री, इस्पात, कमरा, कप्तान, कर्नल, काज, काफी, गमला, गोभी, गोदाम, चाबी, चाय, तौलिया, पपीता, नीलम, पादरी, फीता, बाल्टी, बोतल, मिस्त्री, संतरा, आदि|
- (ङ) अंग्रेजी इनकी संख्या लगभग ३००० है, यिद तकनीकी शब्दों को लें तो यह संख्याँ दुगुनी से बड़ी हो जायेगी, जैसे महीनो के नाम, ऑपरेशन, इंच, कलेक्टर, गजट, चाक, जज, टब, थियेटर, डबल, तारकोल, थर्मामीटर, दर्जन, नर्स, परेड, फर्स्ट, बम, मशीन, रंगरूट, आदि| इनमे से कुछ तो शुद्ध रूप मे अपना लिए गए है और कुछ विकृत रूप मे, जैसे लैणटर्न □ लालटेन, आदि|
- (च) फ़्रांसिसी अंग्रेज, एडवोकेट, कारतूस, कूपन, कप, केबिल, कॉलर, टेबल, डीलक्स, पिकनिक, बेसिन, मास्टर, मार्शल, मशीन, मेम, मेनू, मेयर, लेम्प, आदि।
- (छ) **लैटिन** रोमन, दिनार, आदि|
- (ज) डच तुरुप, बम (गाड़ी का), आदि|
- (झ) **स्पेनी** कॉर्क, सिगरेट, सिगार, आदि|
- (ञ) रुसी मेट्रो, आदि।
- (ट) **इटेलियन** लाटरी, रॉकेट, वाइलिन, पिआनो, ओपेरा, कार्टून, मलेरिया, स्टूडियो, आदि|
- इन शब्दों के आगमन से हिंदी भाषा का भंडार उतरोत्तर बढ़ रहा है, जिससे हिंदी मे अभिव्यक्ति की क्षमता मे उतरोत्तर वृद्धि हो रही है और हिंदी एक विकसित भाषा के रूप मे ज्ञान-विज्ञान के सभी क्षेत्रों मे प्रवेश प्राप्त करने की अदभुत क्षमता प्राप्त कर रही है |

संकलनकर्ता

### डॉ॰ सुभाष कौशिक,

अनुसंधान अधिकारी(होम्योपैथी), वैज्ञानिक ४, डॉ॰ डी. पी. रस्तोगी केंद्रीय होम्योपैथी अनुसन्धान संस्थान, नोएडा



# लम्हें

मानते है के बहुत कठिन समय से ग्ज़र रहा हमारा देश... कोई अपने को हार के रो रहे हैं... तो कोई अपनी नौकरी खो रहे हैं... किसीके सर के ऊपर नहीं है छत... तो किसीके पेट में भूख की लात... लेकिन ये कोरोना कितने दिन हमें डरायेंगा? बस लम्हें ही तो है... गुज़र जायेगा।। मानते हैं की इस कठिन समय में भी हो रहा है चाडना से लडाई... हमारे देश ने भी तो जवाब में उनका सब एप बंद करवाई... मानते हैं की जी.डी.पी जा रहा है नीचे... देश जा रहा है थोरा पीछे... लेकिन सबको हराके फिर हम आयेंगे आगे... कोई हमें रोक नही पायेंगा... क्यूंकि लम्हें ही तो है... गुज़र जायेगा।। लम्हे वो भी बहुत कठिन थें, जब हम २०० सालों से अंग्रेजो के गुलाम थें... आजाद होने की सब उम्मीदें टूट गये थें... लेकिन हमारे स्वतंत्रता सेनानीयों ने उम्मीदें नहीं छोड़ी थी... वो आगे आके सबको बोले लड़ना है अंग्रेजो के विरुद्ध...

शायद बह्त खून बहेंगे बह्त लोग शहीद हो जाएंगें... लेकिन एक दिन सबसे ऊपर हमारे देश का तिरंगा लहराएगा क्यूंकि ये भी लम्हे ही तो हैं... गुज़र जायेगा || ये लम्हे किसी को हराने का नही है दोस्तों... ये वक़्त हैं एक दुसरे के हाथ पकड के चलने का... हमारे स्वास्थ्य कर्मी, पुलिस हमारे आगे खड़ा हो लड़ रहे हैं... बह्त लोग हमारे हिफाजत करते करते शहीद भी हो जा रहें हैं... वैज्ञानिकों ने दिन रात एक कर दिया है वैक्सीन निकालने के लिए... हमें तो बस अपना ख्याल ही रखना है... हम अगर सब साथ रहें तो ये कोरोना भी एक दिन हमसे हार जायेंगा... क्यूंकि सिर्फ ये १-२ साल भी बस लम्हे ही तो हैं...ग्ज़र जायेगा... गुज़र जायेगा ||

सुश्री स्वाती दत्ता कार्यालय सहायक डॉ अंजलि चैटर्जी क्षेत्रीय होम्योपैथी अनुसन्धान संस्थान, कोलकाता





# होम्योपेथी द्वारा सोरायसिस का उपचार - एक केस रिपोर्ट

#### परिचय

सोरायसिस (ICD 10-L40) एक ऑटो इम्यून की बीमारी है जिसमें त्वचा उभरे हुए और परतों में दिखाई देते हैं। सामान्य त्वचा कोशिकाएं एक महीने में पूरी तरह से विकसित हो कर गिर जाती है। लेकिन इस स्थिति में त्वचा की कोशिकाएं तीन या चार दिनों में निकल जातीं हैं। उभरी हुई त्वचा मुख्यतः परतदार होती है और शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकती है, पर मुख्यतः ये सर, कोहनी, घुटनों, पीठ, छाती और नाखूनों में दिखाई देतें हैं।

भारत में 0.44 - 2.8 % लोग इससे प्रभावित हैं। लक्षण अक्सर 15 से 25 की उम्र के बीच शुरू होते हैं, लेकिन यह किसी भी उम्र में शुरू हो सकता है। बच्चों को यह मुख्यतः जीवन के पहले दशक में प्रभावित करता है।

अभी तक वैज्ञानिकों को इस बीमारी का सही कारण पता नहीं है, लेकिन तनाव, टीकाकरण, त्वचा पर चोट, शराब, कुछ खाद्य पदार्थ और ठंड के मौसम में पर्यावरणीय कारक जैसे कारकों द्वारा यह रोग बढ़ जाता है।

#### केस परिचय

मास्टर एन, एक 4 वर्ष का बच्चा ओपीडी में अपनी माँ के साथ आया। उसके सर, माथे, चेहरे, छाती, और पीठ की त्वचा में 6 महीने से लाल, खुरदरे, पड़तदार धब्बे और खुजली थें। 6 महीने पहले एक रात जब वह सो रहा था कि अचानक उसका शराबी पिता घर आया और अपनी पत्नी से झगड़ा करने लगा। मरीज अचानक जग गया और स्थिति को देखते हुये डर कर खाट के नीचे छिप गया और पूरी रात वहीं सोता रहा। इसके एक महीने बाद उसे अचानक ऊपर वर्णित सभी जगहों पर खुजली होने लगी जो बाद में लाल-लाल खुरदरे पड़तदार धब्बे



में परिवर्तित हो गया, जिससे खून भी आता था। खुजली पसीने से बढ़ती थी, खरोंचने के बाद जलन और घावों से रक्तस्राव मुख्य लक्षण थे। एलोपैथिक दवा का उपयोग करने के बाद उसकी शिकायतें और बढ़ गई। इसलिए, उन्होंने यहां परामर्श किया। बच्चे को दूध और अंडे खाना पसंद था, जीभ सफेद लेपित था, मुंह से दुर्गंध आ रही थी, सर में बहुत ज्यादा दुर्गंधित पसीना आता था, कभी-कभी खुजली से परेशान हो कर नींद में दिक्कत थी। मरीज़ को गर्मी सहन नहीं होता था। ज्यादा लाइ-प्यार के कारण बच्चा बहुत ज्यादा ज़िद्दी और गाली देने वाला था। सामान्यतः शारीरिक रूप से उसे कोई और दिक्कत नहीं थी। निम्नलिखित लक्षणों को विश्लेषण और मूल्यांकन के लिये लिया गया:

- भयभीत होने के बाद बीमार होना
- गाली देने वाला बच्चा
- जिद्दी
- दूध की इच्छा
- अंडे की इच्छा

- सफेद लेपित जीभ
- दुर्गंधित स्वांस
- सिर में ज्यादा पसीना
- गर्मी के लिए असहिष्णुता
- त्वचा का फटना सोरायस

रिपर्टरी और मटेरिया मेडिका की मदद से मर्क सोल 200 की एक खुराक 07.06.19 को दी गई। एक महीने तक आराम रहने के बाद खुजली के फिर से बढ़ने के कारण पुनः इसी दवा को 08.07.19 को दिया गया। बीच में एक बार ज्वर, सर्दी, खाँसी और गले में दर्द के कारण हेपर सुल्फ 200 की 3 खुराक दी गयी। 02.12.19 को जब यह बच्चा आखिरी बार ओपीडी में आया था तब ऊपर वर्णित कोई भी लक्षण मौजूद नहीं थें। यहाँ तक की उसके व्यवहार में भी अंतर आ गया, अब वो ज़िद्दी नहीं था और ना हीं गाली देता था। इस दौरान केस की आवश्यकता को देखते हुये मर्क सोल 200 की

एक-एक खुराक दो बार और दी गयी।

होम्योपैथी, चिकित्सा की एक अन्ठी प्रणाली है जो रोग का नहीं रोगी की चिकित्सा करती है। इस मामले में स्पष्ट रूप से सोरायसिस जैसे ऑटोइम्यून विकारों के इलाज में होम्योपैथी का महत्व स्पष्ट होता है। विशेष रूप से बच्चों में इसकी उपयोगिता और बढ़ जाती है क्यूंकि इसके उपयोग से कोई प्रतिकूल प्रभाव और जटिलतायें नहीं आती। अभी भी इस बच्चे का फॉलो-अप किया जा रहा है और वह पूरी तरह से स्वस्थ है।

### 1. इलाज से पहले











## 2. इलाज के दौरान





3. इलाज के उपरांत





डॉ॰ दस्तगीरी पी. अनुसंधान अधिकारी(होम्योपैथी), वैज्ञानिक-१ राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान,



# अनुभूति

इसमें कोई संदेह नहीं है कि नर्सिंग अभी भी सबसे प्रेरक और परिपूर्ण पेशाओं में से एक है। मैंने इस अस्पताल में 18 जनवरी 1985 से 2 मार्च 2020 तक स्टाफ नर्स के रूप में कार्य किया। मुझे 3 मार्च 2020 से नर्स प्रभारी के रूप में पदोन्नत किया गया। मैं 30 नवंबर 2020 को इस संस्थान से सेवानिवृत्त होने जा रही हूँ और मैं आने वाली पीढियों को अपना बहुमूल्य अनुभव देना चाहती हूं। राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान ने मुझे पूर्ण स्वास्थ्य कार्यकर्ता बनाया है। मेरा पेशा एलोपैथी में स्टाफ नर्स के रूप में शुरू हुआ और उस समय मैं होम्योपैथी से अनजान थी। बाद में इस संस्थान से जुड़ने के बाद मुझे होम्योपैथी के बारे में गहराई से पता चला और इस प्रणाली की शिष्या बन गयी। तब मुझे महसूस हुआ कि यह न्यूनतम या बिना किसी दुष्प्रभाव के सभी स्वास्थ्य मुद्दों का उत्तम समाधान है।

आखिरकार, मैंने अपने और अपने परिवार के सदस्यों के लिए होम्यो दवाओं का उपयोग करना शुरू कर दिया और अपनी शारीरिक बीमारी के लिए होम्यो दवा की जबरदस्त जाद्ई शक्ति देखी। तब से मैंने सिर्फ दो बार एलोपैथी डॉक्टरों से परामरी किया है।

मेरे नियुक्ति के समय इस संस्थान में सीमित स्विधाओं के साथ यह सिर्फ 50 बेड का अस्पताल था और समय के साथ व्यावसायिक चिकित्सा, भौतिक चिकित्सा एवं विभिन्न अन्य विभागों जैसी अपार मुविधाओं के साथ बढ़ता गया। हाल ही में मनोचिकित्सा और वैद्य-शास्र में पीजी पाठ्यक्रम शामिल किए गए। इस संस्थान को 100 बेड के साथ राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य

अन्संधान संस्थान के रूप में नामित किया गया। एक स्टाफ नर्स के रूप में, हम हर मरीज के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जो मनोरोग से ग्जरते हैं। इस प्रणाली में ज्यादातर उपचार उचित निदान के लिए लक्षणों के संग्रह से संबंधित होता है और हम डॉक्टर को सूचित करते हैं क्योंकि 'होम्योपैथी' एक रोगसूचक उपचार है।

"एक जीवन बचाओ... आप एक नायक हो, सौ जीवन बचाओ, आप एक नर्स हैं ... ।"

श्रीमती रणजीमोल थॉमस

नर्स प्रभारी राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान





# जीवन

बीते ह्ये कल को थोड़ा झाक के देखों कभी, जीवन की पुरानी यादों को आजमा के देखो कभी मिलेगें कुछ सुख-दुःख भरी यादें, उसी यादों में सोया हुआ मिलेगी जिंदगी, क्या मालूम कुछ अनोखा मिल जाये वहां । अतीत, जीवन को सिखाता है की कैसे जियें हम वर्तमान को. जीवन के हर पल में दुविधा हें बहुत, लिकन इस द्विधा को थोड़ा आजमा के देख लो। जीवन एक छोटी सी पुस्तक है, इस में लिखा जाता हैं बह्त कुछ, सिर्फ कमी रह जाती है लीखने वालो की सोच का, अपनी परिस्थितियों में फंसा हुआ जीवन पूछता है अपने आप से की, अरे यार कभी तो जी ले थोड़ा जी भर के। लेकिन कमी रह जाती है आदमी को सुनने में, अंत में जा के कहता है और थोड़ा जीना था लेकिन बाकि रह गया।







डॉ॰ चित्तरंजन कुंडू अनुसंधान अधिकारी(होम्योपैथी), वैज्ञानिक-१ डॉ अंजिल चैटर्जी क्षेत्रीय होम्योपैथी अनुसंधान संस्थान, कोलकाता





31





कोविड-19 रोग वर्तमान में हर जगह फैल रहा है। कोरोना का परीक्षण वर्तमान में सार्वजनिक और निजी प्रयोगशालाओं में किया जा रहा है। कब जांच करनी है? कौन सी जांच अधिक उपयुक्त है? कौन सा परीक्षण अधिक किफायती है? कौन से परिक्षण में कितना समय लगता है? HRCT और इसका स्कोर क्या है? रैपिड एंटीजन टेस्ट और आरटी-पीसीआर के बीच अंतर क्या है? हम इस कोरोना लेख में इन सभी चीजों को देखेंगे।

### कोरोना जांच के दो मुख्य प्रकार हैं

- 1) वायरल टेस्ट
- 2) एंटीबॉडी टेस्ट

कोरोना का निदान करने के लिए एंटीबॉडी टेस्ट का उपयोग नहीं किया जाता है।

वायरल टेस्ट मुख्य रूप से कोरोना का निदान करने के लिए किया जाता है। इसके अलावा, एचआरसीटी का उपयोग शरीर में रोग के बढ़ाते लछनों के निदान के लिए किया जाता है, साथ ही निमोनिया और फेफड़ों के कार्य की गंभीरता को समझने के लिए भी किया जाता है।

#### वायरल परीक्षणों के तीन मुख्य प्रकार हैं।

- 1. रैपिड एंटीजेन टेस्ट
- 2. आरटी पीसीआर
- 3. डू नेट टेस्ट

#### \* जांच का समय \*

1) रैपिड एंटीजेन टेस्ट - आधा घंटा

- 2) आरटी पीसीआर-- 24 से 48 घंटे
- 3) डू नेट टेस्ट आधा घंटा
- 4) एचआरसीटी आधे से एक घंटे तक

#### \* कब चेक करें \*

विभिन्न राज्य सरकारें तथा भारत सरकार के स्वास्थ्य मंत्रालय ने इसके लिए निम्नलिखित दिशा-निर्देश दिए हैं।

- \* एंटीजन टेस्ट \*
- 1) उन रोगियों में जिन्हें तत्काल उपचार की आवश्यकता होती है।
- \* आरटी पीसीआर \*
- 1) नेगेटिव एंटीजन टेस्ट, लेकिन रोग के लक्षण दिख रहें हों।
- 2) एक कोरोना पॉजिटिव रोगी के संपर्क में आये लोग।
- 3) विदेश से आने वाले लोग।
- 1) लाया गया मृत व्यक्ति
- 2) महिलाएँ जो प्रसव के लिए आती हैं
- 3) आपातकालीन ऑपरेशन के रोगी

(यदि डू नेट टेस्ट उपलब्ध नहीं है, तो एंटीजन टेस्ट किया जाना चाहिए)

अभी एचआरसीटी को कोविड-19 के निदान के लिए उपयोग की अनुमति नहीं मिलि है। यह परीक्षण



कोविड-19 निदान के लिए सरकार द्वारा मान्य नहीं है। आइए अब हम सभी जांचों का विवरण देखते हैं।

#### \* रैपिड एंटीजन टेस्ट \*

- 1) यह वायरस की स्पाइकी सतह में एंटीजन प्रोटीन की जांच करता है।
- २) इसके लिए स्वाब नाक और गले से लिया जाता है।
- हम आधे घंटे में इस परीक्षण की रिपोर्ट को समझ सकते हैं।
- 4) यह परीक्षण आरटी-पीसीआर परीक्षण की तुलना में सस्ता और तेज है।
- 5) अच्छी तरह से प्रशिक्षित व्यक्ति इस परीक्षण के लिए आवश्यक नहीं है।

#### 6) निरीक्षण में दोष-

- क) कोरोना जैसे लक्षणों के साथ फ्लू जैसी बीमारी में, परीक्षण की संवेदनशीलता केवल 34 से 80 प्रतिशत है। इसी तर्कद्वारा, यह परीक्षण आधे या अधिक कोविड-19 सकारात्मक रोगियों में नकारात्मक हो सकता है।
- ख) कई बिना लक्षण वाले (Asymptomatic) रोगियों के नाक और गले से सही मात्रा में वायरस नहीं मिलता है, इसलिए यह परीक्षण नकारात्मक हो सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि इस परीक्षण में एंटीजन को प्रवर्धित (amplification) नहीं किया जाता है।

### 7) तो फिर ये परीक्षा क्यों की जाती है?

- क) वायरल लोड अधिक होने पर यह परीक्षण अत्यधिक संवेदनशील है। इससे संक्रमित रोगी को अलग करना आसान हो जाता है।
- ख) यह परीक्षण आरटी-पीसीआर की तुलना में सस्ती और जल्दी की जा सकती है।
- ग) आरटी-पीसीआर परीक्षणों पर बोझ को कम करने के लिए और जब सभी रोगियों पर आरटी-पीसीआर परीक्षण करना संभव नहीं है।
- घ) समुदाय में प्रसार(Community spread) के दौरान अधिक से अधिक लोगों की त्वरित जाँच कर सकारात्मक रोगियों को अलग (isolation) करने के लिए और तदनुसार रोग के प्रसार को रोकने के लिए।
- च) जिन मरीजों में प्रतिजन परीक्षण (Antigen

- test) के परिणाम नकारात्मक होने के बावजूद लक्षण हैं, तो उन्हें आरटी-पीसीआर जांच की सलाह दी जाती है।
- छ) एंटीजन मशीन हू नेट मशीन की तुलना में सस्ती है और इस मशीन पर बड़ी संख्या में परीक्षण एक साथ करना संभव है।

#### \* आरटी-पीसीआर \*

रिवर्स ट्रांस्क्रिप्टेज़ पॉलिमरेज़ चेन रिएक्शन

- 1) इसमें कुछ रसायनों द्वारा आरएनए की थोड़ी मात्रा से डीएनए का हजारों गुना उत्पादन किया जाता है जो परीक्षण के लिए सही मात्रा में उपयुक्त हो (भले ही स्वाब में वायरस की मात्रा कम हो)।
- 2) यह कोविड-19 निदान के लिए सबसे विश्वसनीय और सटीक परीक्षण है।
- 3) लेकिन यह परीक्षण बहुत समय लेने वाला है। रिपोर्ट आने में 24 से 48 घंटे का समय लग सकता है।
- 4) इसके लिए स्वाब को नाक और गले के माध्यम से लिया जाता है, या थूक जांच के लिए लिया जा सकता है।
- 5) इस परीक्षण के लिए प्रशिक्षित व्यक्ति की आवश्यकता होती है, जो अन्य दो जाँचों के लिए इतना आवश्यक नहीं है।
- 6) कोरोना वायरस मुख्य रूप से पहले सप्ताह में गले में बढ़ता है जिसके बाद यह फेफड़ों में बढ़ने लगता है। इसका मतलब है कि संक्रमण के बाद एक सप्ताह की अविध के लिए गले से लिया गया स्वाब पॉजिटिव होता है। जब गले की खराश में यह परीक्षण false negative होता है, तब संक्रमण के दूसरे सप्ताह में शासनली की स्वाब या कफ की जांच की आवश्यकता होती है।

सोशल मीडिया पर कई वीडियो देखे गए हैं कि जब आप आरटी-पीसीआर रिपोर्ट मांगते हैं, तो उसमें सीटी वैल्यू (Cyclic threshold) मांगते हैं। यदि यह वैल्यू 24 से अधिक है, तो उस व्यक्ति में वायरल लोड कम है, जिसका अर्थ है कि उस व्यक्ति में संक्रमण कम है और यदि सीटी वैल्यू 24 से कम है, तो वायरल लोड उस व्यक्ति में ज्यादा है, अर्थात ये लोग दूसरों में संक्रमण फैलाते हैं।

अक्सर देखने में आया है कि लक्षण ज्यादा वायरल लोड के बावजूद भी हल्के या मध्यम होते हैं। जैसे



कि छोटे बच्चे, जिनके लक्षण बह्त कम होते हैं, लेकिन उनमें संक्रमण फैलाने की आशंका बहुत अधिक होती है। इसके विपरीत, बुजुर्गों में वायरल लोड कम होने के बावजूद तीव्र लक्षण दिखाई पड़ते है। यह वास्तव में एक विरोधाभास है, कोविड-19 में होने वाली जटिलताएं केवल शरीर में प्रवेश करने वाले वायरस के कारण नहीं होती हैं। बल्कि यह मुख्य रूप से वायरस के प्रति प्रतिरक्षा प्रणाली(lmmune system) कितनी और कैसे प्रतिक्रिया करती है, और इसके कारण हमारे शरीर में होने वाले प्रदाहिक परिवर्तनों (Inflammatory changes) के कारण होता है। प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रतिक्रियाएं और परिणामस्वरूप प्रदाहिक परिवर्तनों के कारन अलग-अलग रोगीयों में रोग के लक्षण भिन्न होते हैं। अतः कुछ लोग में कोई लक्षण नहीं दिखाता हैं, जबिक अन्य में बह्त अधिक जटिलताएं विकसित हो सकती है।

सीटी वैल्यू मुख्य रूप से वायरल लोड को इंगित करता है ना कि कोविड-19 रोग की तीव्रता को और ना ही इसको की ये कितना खतरनाक हो सकता है। इसलिए, ICMR, RT-PCR रिपोर्ट में सीटी वैल्यू की अनुमति नहीं देता है।

### \* टू नेट परीक्षण \*

- 1) यह मशीन गोवा की Malbio Diagnostic कंपनी द्वारा बनाई गई है।
- 2) इस मशीन का इस्तेमाल पहले टीबी के परीक्षण के लिए किया जाता था। किन्तु ICMR ने हाल ही में COVID-19 का परीक्षण करने के लिए मशीन को मंजूरी दी है।
- 3) यह मशीन आकार में छोटी है और इसे ब्रीफकेस में कहीं भी ले जाया जा सकता है।
- यह मशीन बैटरी पर चलती है। एक बार बैटरी चार्ज होने के बाद यह 10 घंटे तक चल सकती है।
- 5) इस मशीन में एक बार में केवल एक ही परीक्षण किया जा सकता है। यदि मशीन में 4 स्लॉट हैं, तो एक बार में अधिकतम 4 परीक्षण किए जा सकते हैं। 8 घंटे की शिफ्ट में अधिकतम 45 टेस्ट हो सकते हैं।
- 6) यह मशीन मुख्य रूप से दूरदराज के क्षेत्रों में उपयोग की जाती है जहां बड़ी प्रयोगशालाओं की संख्या कम होती है और आरटी-पीसीआर के लिए बड़ी प्रयोगशालाओं में स्वैब ले जाना और भेजना

भी मुश्किल होता है।

- 7) इस परीक्षण में भी वायरस का जीन आरटी-पीसीआर की तरह बढ़ जाता है। इसलिए, भले ही स्वाब में विषाक्त पदार्थों की मात्रा कम हो, परीक्षण रिपोर्ट सटीक होती है।
- 8) यह परीक्षण मुख्य रूप से कोरोना वायरस के ई जीन और वायरस के आरएनए में मौजूद एंजाइम आरडीआरपी (RdRp) का पता लगाता है।
- 9) यह परीक्षण आरटी-पीसीआर की तुलना में बहुत तेज है (आधे से एक घंटे) और इस परीक्षण के लिए लागत भी कम है (रु 1200 से 1300)| इसके अलावा यह परीक्षण करना आसान है और विशेष रूप से प्रशिक्षित व्यक्ति की आवश्यकता नहीं है।
- 10) हालांकि, इस मशीन की उच्च लागत (6.5 से 12 लाख) और कम आपूर्ति के कारण, यह मशीन अभी तक हर जगह उपलब्ध नहीं है।

#### \* एंटीबॉडी टेस्ट \*

- 1) जब एक एंटीजन (किसी भी जीवित जीव जैसे बैक्टीरिया, वायरस, आदि) शरीर में प्रवेश करते हैं, तो शरीर द्वारा उनसे लड़ने के लिए जो घटक बनाए जाते हैं उन्हें एंटीबॉडी कहा जाता है।
- 2) एंटीबॉडी परीक्षण मुख्य रूप से विगत बीमारियों/ संक्रमन के बारे में जानकारी देता है।
- 3) संक्रमण के बाद एंटीबॉडी का उत्पादन करने में शरीर को लगभग 1 से 2 सप्ताह लगते हैं। इसलिए, इस परीक्षण का कोविड-19 के निदान के लिए कोई विशेष उपयोग नहीं है।
- 4) कोविड-19 संक्रमण के बाद में सभी लोगों में लक्षण विकसित होंगे ऐसा नहीं है । इसलिए इस परीक्षण का उपयोग मुख्य रूप से यह पता लगाने के लिए किया जाता है कि कितने लोग बीमारी से संक्रमित होकर ठीक हो चुके हैं और इस बीमारी से हुये मृत्यु का मृत्यु-दर का निर्धारित किया जा सके।

#### \* HRCT \*

- 1) यह परीक्षण छाती का सीटी स्कैन है।
- 2) इस परीक्षण को कोविड-19 के निदान के लिए सरकार द्वारा मान्य नहीं है।
- 3) हालांकि, लक्षणों की शुरुआत के 4 से 5 दिन बाद यदि शरीर में रोग के लक्षण बढ़ जाते हैं, तो इस परीक्षण का उपयोग रोग निदान के साथ-साथ

34



निमोनिया और फेफड़ों के कार्य की गंभीरता को समझने के लिए किया जाता है।

- 4) आरटी-पीसीआर की तुलना में, यह तुरंत रिपोर्ट किया जाता है और निमोनिया की गंभीरता को भी दर्शाता है।
- 5) आरटी-पीसीआर की तरह, इसकी रिपोर्ट अधिक विश्वसनीय और सटीक है। इससे सही अनुमान भी लगाया जा सकता है कि क्या रोग की स्थिति में सुधार हो रहा है या रोगी की स्थिति खराब हो रही है।
- 6) लक्षणों की शुरुआत के बाद पहले 4 दिनों में एचआरसीटी इतना संवेदनशील नहीं है, इसलिए 50% कोविड-19 पॉजिटिव रोगियों में एचआरसीटी की रिपोर्ट सामान्य होने की संभावना है। लेकिन फिर भी HRCT बहुत ही संवेदनशील (Highly Sensitive) होता है।
- 7) एचआरसीटी की रिपोर्ट में निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे सकते हैं
- क) प्रारंभिक (कोविड-19 लक्षणों की शुरुआत के 7 दिनों के भीतर) ग्राउंड ग्लास अपारदर्शिता (Ground Glass Opacity, GGO)
- ख) यदि निमोनिया 7 दिनों के बाद विकसित होता है -
- i. ग्राउंड ग्लास अपारदर्शिता
- ii. क्रेजी पेविंग पैटर्न (Crazy paving pattern)
- iii. समेकन (consolidation)
- iv. फाइब्रोसिस (Fibrosis)
- 8) एचआरसीटी स्कोर
- क) फेफड़ों में निमोनिया किस हद तक बढ़ गया है, इसे समझने के लिए HRCT स्कोर उपयोग किया जाता है।
- ख ) यह स्कोर 0 से 25 के बीच मापा जाता है। 0 के स्कोर का अर्थ है कि फेफड़ों में निमोनिया नहीं है, जबकि 25 के स्कोर का अर्थ है कि निमोनिया फेफड़ों में व्यापक स्तर पर है।
- ग) विभिन्न घटक-
- 1) कम निमोनिया 12 से कम स्कोर।
- 2) मध्यम निमोनिया 12 से 18 का स्कोर होना।
- 3) तीव्र निमोनिया 18 से ऊपर का स्कोर होना।
- घ) एचआरसीटी स्कोर को प्रभावित फेफड़ों के

प्रतिशत का पता लगाने के लिए 4 से गुणा किया जाता है। लेकिन हमेशा ऐसा ही नहीं होता है।

- च) अधिकांश रिपोर्टों में एचआरसीटी स्कोर 40 अंको तक भी दिया जाता है, तब उपरोक्त दोनों नियम लागू नहीं होते हैं।
- 9) C रिएक्टिव प्रोटीन जाँच एचआरसीटी के साथ यह निर्धारित करने के लिए की जाती है कि रोगी का निमोनिया बढ़ सकता है या कम हो सकता है। सीरम फेरिटिन और लिम्फोसाइटों का भी परीक्षण किया जाता है।
- 10) एक्स-रे की जाँच मे शुरुआती कोविड-19 के समय ग्राउंड ग्लास अपारदर्शिता जैसे लक्षण नहीं दिखते हैं, इसलिए एक्स-रे कोविड-19 के निदान के लिए उतने उपयोगी नहीं हैं।

#### \* कोविड-19 समयरेखा \*

आइए देखते हैं कि कोविड-19 में किस दिन क्या क्या होता है।

दिन 0 - संक्रमण

दिन 5 - लक्षण दिखाई देने लगते हैं

दिन 1 से 28 - आरएनए और एंटीजन पॉजिटिव दिन 28 - आरएनए और एंटीजन नकारात्मक

दिन 0 से 7 - मुख्य रूप से केवल आरटी -पीसीआर परीक्षण संकारात्मक

दिन 9 - लक्षण एचआरसीटी में दिखाई देते हैं

दिन ७ - आईजीएम एंटीबॉडी पॉजिटिव

दिन 14 - आईजीजी एंटीबॉडी पॉजिटिव

21 दिन - आईजीएम एंटीबॉडी नेगेटिव

दिन 14 से 21 - रोग के लक्षणों में कमी का चरण, लेकिन अभी भी दूसरों को संक्रमित कर सकते हैं। दिन 21 से 28 - आरटी – पीसीआर कभी-कभी यह पॉज़िटिव हो सकता है लेकिन अन्य संक्रमित नहीं होते हैं।

मास्क पहने, शारीरिक दूरी बनाए रखे, हाथों की साफ सफ़ाई का ध्यान रखे, एवं सरकारी निर्देशों का पालन करें. सभी सुरक्षित रहें ..... स्वस्थ रहे.

संकलन

### श्री निशिकांत डोंगरे

प्रयोगशाला तकनीशियन डॉ अंजिल चैटर्जी क्षेत्रीय होम्योपैथी अनुसंधान संस्थान, कोलकाता



## का सिया एक वरदान

राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम शहर में कुरची नामक गांव में बसा है। यह अस्पताल लगभग सन 1968 में स्वामी अथुरा दास जी के द्वारा यह संस्थान स्थापित हुआ था। उनके आशीर्वाद से 25 बेड का यह अस्पताल अब 100 बेड वाला अस्पताल दुनिया का एक मात्र संस्थान बन गया है जो होम्योपैथी के माध्यम से मानसिक रोगों का इलाज करता है। दूर-दूर से मरीज यहाँ आते हैं, अन्य राज्यों से मनोरोगी भी आ रहे हैं और सभी गंभीर और तीव्र मनोरोग मामलों के लिए होम्योपैथी उपचार ले रहे हैं।

यहां मनोरोग विभाग में होम्योपैथीक चिकित्सा के साथ-साथ एलोपैथी मनोचिकित्सक भी हैं, जो मरीज़ों की इलाज की निगरानी करते हैं। सिज़ोफ़ेनिया, द्विध्रुवी (बाइपोलर), अवसाद (डिप्रेशन) जैसे गंभीर मानसिक रोगों को मनोचिकित्सा वार्ड में होम्योपैथीक उपचार के साथ-साथ, व्यावसायिक चिकित्सा परामर्श और योग प्रशिक्षण के द्वारा इलाज किया जाता है, जिससे मरीज़ों को समग्र उपचार मिलता है। यहां मरीज़ों को इलाज के साथ-साथ मुफ्त भोजन भी मिल रहा है। यहां तक कि गरीब मरीज़ों के लिए भी जो एलोपैथी उपचार का खर्च नहीं उठा सकते, होम्योपैथी द्वारा लाभ मिल रहा है।

निम्निलिखित विशेष ओपीडी यहा मनोरोग विभाग मे उपलब्ध है, सामान्य मनोरोग, बाल मनोरोग, मानिसक मंदता, सिज़ोफ्रेनिया, नशा मुक्ति, जीवन शैली विकार (अवसाद)।

मैं सहायक प्रोफेसर मनोरोग विभाग में कार्यरत हूँ और स्नातकोत्तर छात्रों का अध्यापन के साथ-साथ मानसिक रोगियों का इलाज भी करतीं हूँ। इस संस्थान के बारे में मेरे विचार और यहाँ तक की मेरी यात्रा एक कविता के रूप में प्रस्तुत है।

मेरे लिए यह अस्पताल एक चंद्रमा है। यहाँ के सारे डॉक्टर चमकते तारे है। जो मानसिक रोग जैसा अंधकार को दूर कर प्रकाश फैलाते हैं।

अगर यह चंद्रमा न होता , झर जाते तारे सब, झर जाते तारे सब, क्या करते मानसिक रोगी तब, खो जाते अंधेरो में सब! खो जाते अंधेरो में सब!

मैं मुंबई की रहने वाली, सबकुछ छोड़ यहाँ हूँ आई । पहली बार जब देखा केरल को - लगा हरी चादर में लिपटी, बहुत मुझे है भाई ।

मुग्ध हो गयी देख यहाँ का रहन सहन - खान पान, रंग लिया अपने में भाई ।

बहुत कठिन है भाषा यहाँ की, फिर भी मैंने हार न मानी ।

मानसिक रोगियों से वार्तालाप करते करते यहाँ की भाषा मैं ने है पायी ।

गर्व से कहती हूँ,

मैं जय श्री जनगम इस चंद्रमा का एक चमकता तारा हूँ !!

#### <u>डॉ॰ जयश्री</u> जनगम

सहायक प्रोफेसर, मनोरोग विभाग राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम



होम्योपैथी कि मीठी गोली, खाने में है सबको भाती। दूर-दराज ग्रामीण शहरी, सबको अपनी पंसद है बताती। सस्ती सुलभ सबको है भाती, सबको है ये हृदय से प्यारी। मात, पिता, सब, दादा, दादी पूर्ण स्वास्थ का रखे ख्याल हमारी। बच्चे, बुढे, युवा, आदि, होम्योपैथी ही खाये बारी-बारी। स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ रहना जरूरी है, होम्योपैथी से अपना उपचार कराना जरूरी है। निरोग रहें, निरोग करें, सब रोगों से दूर रहें, जब होम्योपैथी औषधि का सही उपयोग करें। देश, राष्ट्र, सबकी हितकारी है होम्योपैथी। यही होम्योपैथी की परिभाषा है हिन्दी हमारी भाषा है।

> डॉ॰ मुदस्सिर आलम जे. आर. एफ. (हो.) चिकित्सा सत्यापन इकाई (हो.), पटना

37



### खाद्य एतर्जी और होस्यापथा

याचे एलर्जी आधुनिक दुनिया में आम हैं। बदलती जीवनशैली और खानपान की आदतों के कारण खाद्य एलर्जी की घटनाओं में कई गुना वृद्धि हुई है। खाद्य एलर्जी द्निया भर में विशेष रूप से बच्चों और किशोर आयु वर्ग की प्रमुख स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है। एलर्जी और संक्रामक रोग के राष्ट्रीय संस्थान (एन आई ए आई डी), यू.एस.ए. ने खाद्य एलर्जी को "एक विशिष्ट प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया से उत्पन्न होने वाले प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभाव के रूप में परिभाषित किया है जो किसी दिए गए भोजन के संपर्क से उत्पन्न होता है"। अंतरराष्ट्रीय दिशानिर्देशों ने खाद्य एलर्जी को खाद्य इंटोलरेंस/असिहण्णुता से विशिष्ट रूप से भिन्न किया जो आमतौर पर खाद्य एलर्जी के रूप में गलत है। एन आई ए आई डी की परिभाषा के अनुसार "भोजन - किसी भी पदार्थ-संसाधित, अर्द्ध संसाधित, या कच्चा - जो मानव उपभोग के लिए अभिप्रेत है. और इसमें पेय. चबाने वाली गम, खाद्य योजक और आहार पूरक शामिल हैं।" विभिन्न उत्पादों जैसे ड्रग्स, तंबाकू उत्पादों और अंतर्निर्मित सौंदर्य प्रसाधनों को सूची में शामिल नहीं किया गया है।

हालाँकि खाद्य प्रतिक्रियाओं/रिएक्शन को "एलर्जी"

की नई शब्दावली के साथ जोड़ा जा सकता है, जो पहली बार 1906 में क्लेमेंस वॉन पीर्केट, एक ऑस्ट्रियाई वैज्ञानिक और बाल रोग विशेषज्ञ द्वारा इस्तेमाल किया गया था, ऐसे कई वैज्ञानिक थे जिन्होंने भोजन को विभिन्न रोग स्थितियों के लिए एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में पहचाना है।

फ्रांसिस हरे द्वारा लिखित 1905 में प्रकाशित दो खंडों में "रोग में भोजन का कारक" इस विषय के बारे में व्यापक लेखन में से एक है और इसमें भोजन की आदतों से उत्पन्न विभिन्न रोग की स्थितियों के बारे में विस्तृत रूप से चर्चा की गई है।

#### निदान/डायग्नोसिस:

खाद्य एलर्जी का निदान/डायग्नोसिस वर्तमान में पारंपरिक त्वचा चुभन परीक्षण (स्किन प्रिक टेस्ट)/ (एस पी टी) और सीरम-विशिष्ट आइजीई(IgE) परीक्षण एसएलजीई (sIgE) के माध्यम से किया जाता है। लेकिन इस दोनों परीक्षणों में सटीकता की कमी है और एलर्जी प्रतिक्रियाओं की तीव्रता की भविष्यवाणी नहीं करते हैं। गैर- आयजीई (non-IgE) मध्यस्थता वाले खाद्य एलर्जी के लिए कोई मानकीकृत परीक्षण वर्तमान में उपलब्ध नहीं है।



#### होम्योपैथी की भूमिका और गुंजाइश:

होम्योपैथी, चिकित्सा के इतिहास में आधुनिक और सबसे युवा चिकित्सा विज्ञानों में से एक है। होम्योपैथी को पूर्ण चिकित्सा देखभाल सुविधा के रूप में विकसित करने के लिए, व्यवस्थित अन्संधान के माध्यम से दवाओं की विभिन्न शाखाओं का पोषण अत्यावश्यक है। खाद्य एलर्जी होम्योपैथी में महत्वपूर्ण चिकित्सीय क्षेत्रों में से एक है जो वैज्ञानिकों या चिकित्सकों द्वारा बहत कम पता लगाया गया है। उल्लेखनीय है कि होम्योपैथी के संस्थापक डॉ॰ सैम्अल हैनीमैन ने तरुण और साथ ही पुरानी परिस्थितियों में आहार के नियमन का उल्लेख किया है। उनके ऑर्गेन ऑफ मेडिसिन ने स्पष्ट रूप से खाद्य पदार्थों से बचने का निर्देश दिया है जो होम्योपैथीक दवा और रोग की कार्रवाई को प्रभावित करते है या बदल देते हैं। सूक्ति/एफोरिस्म 260 के तहत वह लिखते हैं, " पुरानी बीमारियों से प्रभावित रोगियों के मामले में इलाज के लिए ऐसी बाधाओं की सावधानीपूर्वक जाँच इसीलिए बहुत आवश्यक है, क्योंकि उनके रोग आमतौर पर इस तरह के हानिकारक प्रभावों और आहार और आहार में अन्य रोग पैदा करने वाली त्रुटियों से बढ़ जाते हैं, जिस पर अक्सर किसी का ध्यान नहीं जाता है।" होम्योपैथी में भोजन को एक महत्वपूर्ण और अभिन्न अंग माना जाता है जैसा कि यह हैनिमैन के लेखन से स्पष्ट है और होमियोपैथ के लिए यह अपरिचित नहीं है कि कुछ खाद्य पदार्थों के प्रति लालसा, घृणा और एलर्जी की स्थिति भी होम्योपैथीक न्रस्खे का संकेत है। रोजर वैन ज़ैंडोवॉर्ट द्वारा संकलित "कम्पलीट रिपर्टरी" में 220 प्रकार के खाद्य अपवृद्धि और इसकी संभावित दवाओं को सूचीबद्ध किया गया है। जे.टी.केंट, ई.बी. नैश, एन.एम. चौधरी आदि विभिन्न लेखकों द्वारा समय-समय पर अपने विभिन्न साहित्य प्रकाशनों के माध्यम से कई गैर विशिष्ट केस रिपोर्ट प्रकाशित किए गए हैं।

हालाँकि, अधिकांश डेटा खाद्य एलर्जी में प्रतिरक्षाविज्ञानी कारकों की पहचान करने से पहले एकत्र किए जाते हैं, इम्यूनोग्लोबुलिन और अन्य गैर इम्युनोग्लोबुलिन मापदंडों में परिवर्तन का मूल्यांकन करने के लिए खाद्य एलर्जी उपचार में होम्योपैथीक अभ्यास में इन मूल्यवान वैज्ञानिक मार्करों को शामिल करना आवश्यक है।

विभिन्न नैदानिक स्थितियों में, विभिन्न एलर्जी की स्थिति को ठीक करने के लिए होम्योपैथीक दवाओं की क्षमता स्थापित की गई है लेकिन, होम्योपैथीक दवाओं का उपयोग करके खाद्य एलर्जी में डिज़ाइन किए गए शोध की कोशिश या परीक्षण नहीं किया गया है।

होम्योपैथी, चिकित्सा देखभाल के निरोधक पहलू के लिए भी लोकप्रिय है। होम्योपैथी का साहित्य विशिष्ट खाद्य पदार्थों से विभिन्न शिकायतों के बारे में और इसकी विशिष्ट उपचारात्मक क्षमता पर बात करता है।

रोगग्रस्त व्यक्ति की शारीरिक विशेषताओं बदलने की अपनी क्षमता के कारण शरीर रचना संबंधी होम्योपैथीक चिकित्सा के माध्यम से खाद्य एलर्जी की प्रवृत्ति की रोकथाम संभव है। इसी तरह उचित स्वाभाविक होम्योपैथीक दवाओं को देने से एलर्जी की प्रवृत्ति को हटाया जा सकता है या तीव्रता को कम किया जा सकता है। यह खाद्य एलर्जी से संबंधित आपातकालीन स्तिथि और मृत्यू दर को प्रभावी ढंग से कम करेगा। अपने महत्वपूर्ण समग्र उपचार दृष्टिकोण के कारण, होम्योपैथी के माध्यम से. खाद्य एलर्जी से प्रभावी ढंग से निपटा जा सकता है। होम्योपैथी के माध्यम का अतिरिक्त लाभ यह है कि इससे वितीय निहितार्थ को कम से कम किया जा सकता है। क्छ महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थों और इसकी प्रस्तावित दवाओं से एलर्जी संबंधी शिकायतो की लघु तालिका निम्नलिखित है:





लक्षण/स्थिति	खाद्य वस्तुएं	संभव होम्योपैथीक दवाएं
पित्ती	मांस	एंटीमोनियम क्रूडम
	शैल-मछली/शैल-फिश	एपिस मेलिफिका
		आर्सेनिकम एल्बम
		अस्टाकस फ्लुवातिलिस
		केम्फर
		टेरिबिनथिया ओलियम
		टेट्राडाईमितियम
		अरटिका यूरेनस
	फल	पल्सेटिला निग्रिकंस
	पोर्क/सुअर का मांस	पल्सेटिला निग्रिकंस
	स्ट्रॉबेरीज	फ्रैगेरिया वेस्का
	समुद्री मछली	आर्सेनिकम एल्बम
		होमारस गमरस
खुजली	मांस	रूटा ग्रेविओलेन्स
दस्त	मांस	कास्टिकम फेरम मेटालिकम लेप्टेंड्रा वर्जिनिका सीपिया
	वास्युक्त भोजन	एंटीमोनियम क्रूडम कैलकेरिया फ्लोरिका कार्बो वेज साइक्लेमेन यूरोपियम काली- क्लोरिकम मैग्नेशिया सल्फुरिका मंदरागोरा ऑफ़िसिनारम पल्सेटिला निग्रिकंस थुजा ऑक्सिडेंटलिस





सरदर्द	वास्युक्त भोजन	कार्बो वेज कोलचिकम साइक्लेमेन यूरोपियम एपिकेकुन्हा नेट्रम कार्बोनिकम नैट्रम म्यूरिएटिकम पल्सेटिला निग्रिकंस रोबिनिया स्यूडाकैसिया सैगुनेरिया कैनाडेंसिस सीपिया थुजा ऑक्सिडेंटलिस
पेट का विकार	वास्युक्त भोजन	एंटीमोनियम क्र्डम कैल्केरिया कार्बोनिका कार्बो वेज कास्टिकम साइक्लेमेन यूरोपियम एपिकेकुन्हा काली- क्लोरैटम नैट्रम फॉस्फोरिकम पैनक्रिटिनम टिलिया ट्राइफोलियाटा पल्सेटिला निग्रिकंस सीपिया सल्फर
खांसी	वसायुक्त भोजन	एपिकेकुन्हा मैग्नीशियम म्यूरिएटिकम पल्सेटिला निग्रिकंस

# संदर्भ; कम्पलीट रिपर्टरी से, कारा © 1997 माइक्रकंट लिमिटेड; दवाएं केवल सांकेतिक हैं, किसी भी पर्चे/ उपचार के लिए व्यक्तिगत दृष्टिकोण अंतिम है।

### डॉ॰ बिरेन्द्र सिंह रावत

अनुसंधान अधिकारी(होम्योपैथी), वैज्ञानिक-२ क्षेत्रीय होम्योपैथी अनुसंधान संस्थान, नवी मुंबई





### मीठा बोलो

जब भी बोलो मीठा बोलो।
प्यारा बोलो, अच्छा बोलो।।
सीधा बोलो, सच्चा बोलो।
भैया बोली अच्छा-अच्छा बोलो।।

मन की बात सही कह देना।
पर न किसी को गाली देना।।
पहले सोचो फिर मुँह खोलो।
कानों में मिश्री सी घोलो।।

आदर की भाषा अपनाओ।
नहीं किसी को दुःख पहूँचाओ।।
घमंड अकड़ कर कभी ना बोलो।
जब भी बोलो प्यार से बोलो।।
बोली बोलो जो मन को भाए।
सबको साफ समझ में आये।।
मधुर तन जैसे मन भाए।
सुनने वाला खुश हो जाए।।

श्री अमिय जराई प्रयोगशाला तकनीशियन होम्योपैथीक नैदानिक अनुसंधान ईकाई, गोखेल रोड, सिलिगुड़ी ,पश्चिम बंगाल





में कोविड-१९, प्यार से लोग मुझे कोरोना भी ब्लाते हैं। एक सुबह लेखक महोदय ने मुझे दर्शन दिया और मुझसे प्रार्थना की, कि वो मेरी आत्मकथा लिखना चाहते हैं। फ़ौरन ही मैंने अपनी सहमती दे दी, क्यूंकि मैं कायर तो हु नहीं जो पीठ पीछे वार करूँगा। जितना भी जानना हो मेरे बारे में मैं बताने के लिए तैयार हूँ, अब ये जंग तो आमने-सामने होगी। फिर महोदय ने कहा की वो होम्योपैथीक चिकित्सक हैं और आत्मकथा होम्योपैथीक दृष्टी से लिखना चाहते हैं। अब इसमे भी मुझे आपति क्यूँ होने लगी? आप होम्योपैथीक दृष्टी से लिखो, एलोपैथिक दृष्टी से लिखो या फिर कोई और चश्मा लगा कर लिखो, मुझे कुछ भी फर्क नहीं पड़ता। मेरी तो अपनी रणनीति है जिसे मैं समय-समय पर दिखाता रहा हूँ, और आगे भी दिखाऊंगा। मेरी रणनीति का व्याख्यान विश्व स्वास्थ्य संगठन से ज्यादा कौन कर सकता है? जब तक इन्हें मेरी पिछली रणनीति का समझ होता है मैं कोई और दाव खेल चूका होता हूँ।

में एक विषाणु जिनत बीमारी हूँ और मेरे संक्रमण में मेरा सहयोग 2019 नोवेल कोरोनावायरस (SARS-CoV-2) नामक विषाणु कर रहा है, और मुख्य रूप से खांसी और छींक के दौरान निकलने वाली बूंदों से लोगों में फैलता है। आज के दिन मैंने अपनी भुजाओं को फैलाते हुये सारे वशुन्धरा को अपने आगोश में ले लिया है। कुछ अपवादों को अगर छोड़ दे तो आज सारी धरा मेरे कोप से कराह रही है। चीन के वुहान शहर से दिसम्बर २०१९ में उत्तपन मैने आज संसार के प्रगति के पहिये को रोक सा दिया है। चाहे सामाजिक रूप से हो, चाहे आर्थिक रूप से हो या मानसिक रूप से हो, मैने विश्व के हर एक व्यक्ति के हर एक पहलू को प्रभावित किया है। जब लोगो को मुझसे बचने के उपाय बताये जाते हैं तो उसे मानने में उन्हें तकलीफ होती है। मास्क लगाने में दम घुटता है। एक दूसरे से दूरी बनाने से उन्हें लगता है की उनके बिच सामाजिक दुरी आ रही है। बार-बार हाथ धोना और सैनेटाईज करना पसंद नहीं। लोग बाहर रेस्तरां और पार्टिओं में खाने के लिए लालायित हैं, यहाँ तक की मरनी का भोज भी नहीं छोड़ना चाहते, और मौका मिलने पर जाने से भी ग्रेज नहीं कर रहें चाहे मुझसे आमना-सामना हीं क्यों ना हो जाये। मैं तो यही चाहता हँ, लोगों की यही विवेकहीनता और मूढता तो मुझे मजबूती देगी और मानव जीवन के एक हिस्से को सर्वनाश करने में मेरी सहायक होगी।

आवो मैं तुम्हे आपने प्रकोप के बारे में बिस्तार से बताता हूँ। ज्यादातर मामलों में किसी भी प्रकार के कोई लक्षण नहीं दिखते या फ्लू जैसे कुछ लक्षण दिखाई दे सकते हैं, जिसमें बुखार, खांसी, थकान और सांस में तकलीफ शामिल हैं। कुछ आपातकालिन स्थितियाँ पैदा करने वाले लक्षणों में सांस लेने में तकलीफ, सिने में दर्द या दबाव, भ्रम, जागने में कठिनाई, और चेहरे या होंठों में जलन शामिल है। कुछ लोगों में मतली, उल्टी और दस्त जैसे लक्षण भी दिखाई दिये हैं। कुछ ऐसे मामलें भी थें जिसमें कोई अन्य लक्षण नहीं थें सिवाय लोगो



को कोई गंध नहीं आ रहा था, या वे स्वाद पहचान नहीं पा रहे थें। कुछ मामलों में बीमारी निमोनिया या कई अंगों के विफल होने तक बढ़ जाती है और मृत्यु हो जाती है।

पूरी दुनिया मेरे संक्रमण को रोकने के लिए हर संभव प्रयास कर रही है। वैक्सीन बना रही है ये जानते हुये भी की जब उनकी वैक्सीन बन के तैयार होगी तब तक मेरा रूप कुछ और होगा। पता नहीं क्यूँ ये मानव भूतकाल में किये गयें अपनी भूलों से भी कुछ सीखता नहीं। पर मैं आपको बता दूँ की मेरी रफ़्तार को रोकने के लिए बताई गई 3 बातें हीं कारगर हैं और वो हैं – मास्क का उपयोग, हाथों को साबुन या सैनेटाईजर से हमेशा साफ रखना और एक दूसरे से २ गज़ की दूरी।

डॉक्टरों द्वारा हर एक उपाय और प्रयास किये जा रहें हैं जो उनके तरकस में है। अभी तक वो मेरे प्रकोप से ग्रिसित मनुष्यों का लक्षणात्मक उपचार कर रहें हैं। यहाँ मैं एक बात बता दूँ की आधुनिक चिकित्सा कहे जाने वाले शास्त्र के पास मेरे विरुद्ध कोई उपचार ना होते हुये भी ये उन तमाम परंपरागत चिकित्सा पद्धतियों को नज़रंदाज कर रहें हैं जिन्होंने ना जाने कितने बिमारियों से मनुष्य जाती की सदैव रक्षा की है। क्यूंकि लेखक महोदय होम्योपैथी से संबंधित हैं सो मैं उन्हें इसी होम्योपैथीक औषधियों का मेरे खिलाफ हो रहे उपयोग के बारे में बताता हूँ। शुरुआत के दिनों में ही केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद की सलाह पर भारत सरकार ने आर्सेनिक ३० नामक दवा के उपयोग की सलाह दी, और इसके परिणाम ना केवल मनुष्य ज़ाति के लिए उत्साहवर्धक है अपितु मुझे भी बेचैन करती है। यहाँ तक की भारत सरकार की आर्सेनिक ३० दवा लेने की सलाह दुनिया के अन्य देश भी अनुसरण कर रहें हैं। हर एक देश जहाँ भी होम्योपैथीक औषधि का उपयोग मेरे खिलाफ हुआ है मैं कमजोर हुआ हूँ। चाहे हॉगकॉग हो या ईरान, चाहे इटली हो या फ्रांस या चाहे अमेरिका हो या भारत, जिसने भी होम्योपैथीक औषधि का उपयोग किया उसकी ज़ान मैं नहीं ले पाया। मैं तो यही मना रहा हूँ कि इन परिणामों को देखते हुये सभी लोग होम्योपैथीक का उपयोग ना करने लगें।

अंत में मैं अभी बस इतना हीं बताना चाहता हूँ की ऊपर बताये गये उपायों को अगर तुम मानते हो तो मैं तुमसे दूर रहूँगा, पर अगर इसमे ज़रा भी चुक हुई तो तुम मुझे अपने सामने खड़ा पाओगे। जब-जब भी कृतघ्न मनुष्य प्रकृति के नियमों को तोड़ेगा या अपने स्वार्थ के लिए प्रकृति के विनाश को नज़रंदाज करेगा तब-तब मैं किसी ना किसी रूप में आऊँगा और मनुष्य द्वारा पैदा किये गये प्राकृतिक असंतुलन को ठीक करने के लिये जो भी करना हो मैं करूँगा।

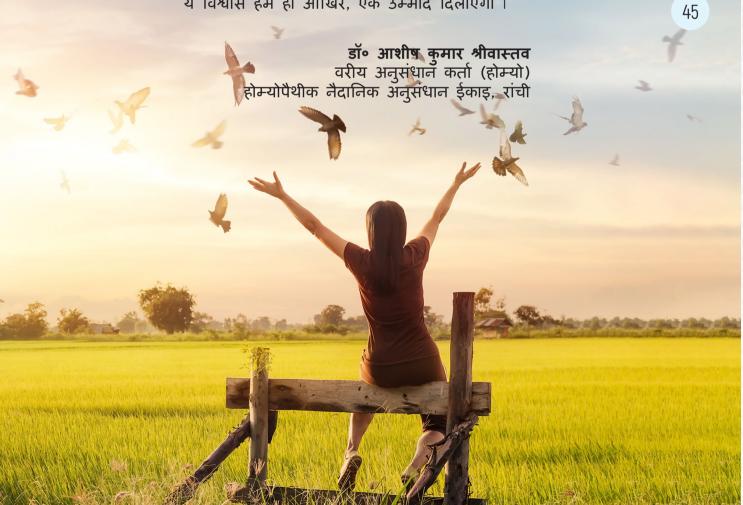
### डॉ॰ कौशल कुमार सवेरा

अनुसंधान अधिकारी(होम्योपैथी), वैज्ञानिक-१ राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम



# उम्मोद

कोरोना के काल में , महाकाल का खौफ हैं घर में द्बके ह्वे है सारे , बाहर जाने पर रोक हैं। भूखमरी, बेबसी, लाचारी कब तक होश संभालेगी, कोरोना से मरे न शायद, पर ये जिन्दा ही खालेगी। हर गम सहमा, हर आंसू में बहती एक निराशा हैं, एक उम्मीद की आस में, जिन्दा हर एक आशा हैं। चल उठी हैं अब ये जिंदगी अनकहे डर के साये में, पर उम्मीद अभी हैं बाकी कुछ करने की चाह में। बुरा वक़्त भी एक सबक, हम सबको सिखलाएगा, ये विश्वास हमे ही आंखिर, एक उम्मीद दिलाएगा।





प्रिकल्पना हमे समाज कराता है हम खुद को पा के या खुद को खो के, दोनों ही स्थितियों में उसे खो देते हैं। मेरी हालत बाद वाली स्थिति जैसी थी। मैंने अपने आप को पूरी तरह से खो दिया था। मैं खुद के सोंच के दल-दल में डूब हुआ था।

बात उन दिनों की है जब में अपने छोटे से गांव से दिल्ली के इंजीनियरिंग कॉलेज में पढने गया था। मेरी कमजोर मानसिकता, दिल्ली के चकाचौंध में इग्स के महाजाल में फंस गया। एक बार रात में नशे में धुत अपनी मोटर बाइक से आ रहा था तभी एक जोर की आवाज़ आई, उसके बाद जब मुझे होश आया तो मैं एक अस्पताल के आइसीयू में पड़ा था, पूरे तीन महीने लगे मुझे अस्पताल से छूटने में और फिर मैं अपने गांव वापस पहुंचा। जब दवाइयाँ कम की गई तो मेरे इग्स छूटने के लक्षण सामने आने लगें और मेरे तन-मन की स्थिति बेकाबू होने लगी, मेरे परिवार वाले मेरी अवस्था से बहुत चिंतित थे तभी किसी ने उन्हें मुझे मनोचिकित्सक को दिखाने को कहा और मुझे कोलकाता के एक इग्स पुनर्वास संस्थान में भेजा गया।

यहां हर सुबह मेरी माँ नंगे पैर अस्पताल की परिधि में स्थित सड़कों का रोजाना चक्कर लगाती और हर मंदिर, मस्जिद और गिरिजाघर के दरवाजे पर माथा टेकने लगी। अपने बेटे की स्वास्थ्य लाभ के लिए हर वो उपाय जो मुमिकन था वों कर रही थी। सच है की माँ और भगवान में कोई फ़र्क नहीं होता वो जननी है और शायद भगवान के सबसे निकटतम है।

मैं उसका नालायक बेटा था जिसकी सेवा मे वो इस पुनर्वास संस्थान मे पड़ी थी। अपनी माँ को डॉक्टर के सामने हाँथ जोड़े देखकर मेरे आँखों में आंसू तो आता था मगर मैं कुछ नहीं कर पाता। नशे की लत छुड़ाने के लिए मेरा इलाज पिछले तीन महीने से चल रहा था, रोज रात को अस्पताल के बिस्तर पर लेट के अपनी गलतियों का पंचनामा करता था, और इस निष्कर्ष पर पहुँचता की शायद मैं इस दुनिया मैं पैदा ही नहीं लेता तो अच्छा होता। उसके बाद अपनी बूढ़ी माँ से लड़ाई करता और पूछता उससे, क्यों तुमने मुझे पैदा किया? वो तिलमिला जाती मगर पलट के जवाब न देती क्यूंकि उसे विश्वास था की उसका बेटा एक दिन पूरी तरह ठीक हो जायेगा। देर रात को जब उसे



लगता की मैं सो गया हूँ तब वह तिकये पर कुहर-कुहर के रोती और फिर मेरे मन अपराध बोध के काली स्याही से रंग जाता। जब भी ऐसा होता तो मैं इतना कमजोर हो जाता था की अपनी बची हुई शिक का एहसास करने के लिए मुझे अपने स्कूल का प्राथर्ना गुनगुनाना पड़ता। मैं दोहराता रहता और अविश्वसनीय रूप से मुझे ताकत मिलती जाती।

उसी दौरान मेरा सबसे करीबी मित्र अमन अपने भाई के निधन के बाद अस्पताल में मुझे देखने आया। वो मेरे साथ दो महीने रहा। उसने मेरे लिए अपनी पूरी परीक्षा छोड़ दी यह कहकर कि हम दोनों अगले साल एक साथ परीक्षा देंगे। उसने मेरे दिमाग के गहरे दबाव को अपने प्यार से सींचा।

अस्पताल के जिन मरीजों से घृणा करता था उनमें से कुछ से मेरी दोस्ती हुई और उनके बारे में जान कर मुझे बहुत हल्का मेहसूस हुआ उनमें से एक डॉक्टर थें जिन्होंने ब्रिटेन में काम किया था और उनके सभी परिवार ने एक के बाद एक आत्महत्या की थी। वह केवल अकेला बचे थें, उन्हें डर था कि किसी दिन वह भी ऐसा कर सकते हैं।

एक वयस्क पुरुष थें, जो अपने चाचा द्वारा बहुत कम उम्र में हीं बच्चों के एक अनाथालय में भेजे गये थें। उनके माता-पिता ने आत्महत्या कर ली थी। उनकी छोटी बहन को दूसरे अनाथालय भेज दिया गया था। उन्हें नहीं पता कि उनके माता-पिता ने आत्महत्या क्यों की? भाई-बहन अलग क्यों हो गए? वह तब से अपनी बहन की तलाश में थें। इस जीवन में उससे मिलने की उम्मीद वों खो चुके थें।

इस अस्पताल में रहने का अनुभव आत्मज्ञान से कम नहीं था, और मुझे जो सबक मिली वह मेरे जीवन भर के लिए बहुत महत्वपूर्ण थे।

अनुभव यह था कि निगरानी में एक बंद समूह में रखा जाना घर पर रहने से अधिक दर्दनाक होता है। सबक ये मिला कि जीवन में कोई भी स्थिति बहुत बड़ी या भारी नहीं है, यह हमेशा तुलनात्मक होता है। अच्छे जीवन जीने के लिए समाज द्वारा निर्धारित मानदंडों के अन्तर्गत अपने व्यवहार में नियंत्रण की आवश्यकता होती है। यह मानदंड समाज द्वारा तय किया जाता है ताकि समाज को व्यवस्थित रूप से चलाया जा सके।

मनोरोगी के लक्षणों को औषधि द्वारा नियंत्रण करना एक छोटा सा हिस्सा है।

हर वो चीज काम करती हैं जब हम ग्रहणशील होते हैं और वो निष्क्रिय हो जाती है जब हम प्रतिरोधक होते जाते हैं।

मेरी स्कूल की प्रार्थना, मेरी माँ का विश्वास, मेरे प्रिय मित्र अमन की उपस्थिति, कुछ प्रभावकारी पुस्तकों की ज्ञान के शब्द, सहरोगियो के साथ बिताए हुए पल मुझे जीवन के सकारात्मक पक्ष को देखने में काफी मददगार रही।

मैंने आधुनिक दवाओं का सेवन किया जो किसी प्रतिबंधित पदार्थ से कम विषाक्त नहीं था।

मेरे थेरेपिस्ट के माध्यम से मुझे पता चला कि व्यवहार हमारे विचारों का अंतिम परिणाम है। हमारे व्यवहार को नियंत्रण में रखने के लिये विचारों पर काबू करना महत्वपूर्ण है।

लत, पदार्थ से नही बल्कि अनियंत्रित विचारों के परिणाम का नतीजा है। यह कुछ भी या कोई भी हो सकता है जिस पर हम निर्भर हो जातें हैं। पिछले एक साल से मैं अपनी चेतना को उच्च स्थान पर ले जाने के लिए नशीले पदार्थ का उपयोग कर रहा था, लेकिन सत्यता में मैं पदार्थ द्वारा उपयोग किया गया। परिणामस्वरूप मैंने कॉलेज का एक वर्ष, कई दोस्त, अपनी नैतिक और सामाजिक प्रतिष्ठा खो चूका था पर जो अनुभव हुआ वो आत्मज्ञान से कम नहीं था।

#### श्री रुपेश रंजन

व्यवसायिक चिकित्सक राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम



### होम्योपेथी के माध्यम से कोविड -19 की रोकथाम

पिछले कुछ महीनों में, कोविड -19 महामारी ने विश्व स्वास्थ्य और अर्थव्यवस्था को बुरी तरह प्रभावित किया है। कोविड -19 एक सांस की संक्रामक बीमारी है, जो सार्स कोवी 2 वायरस के कारण होती है। लाखों मौतों के अलावा, करोड़ो इससे संक्रमित हुयें हैं। शिक्षा और व्यवसाय बहुत बुरे तरीके से बाधित हैं। लोग असमंजस और दहशत में हैं कि पता नहीं क्या किया जाना चाहिए। कई लोगों ने अपनी संपत्ति बेच दी और अपनी जान बचाने के लिए ध्यान देने योग्य बिलों का भुगतान कर रहें हैं। सरकार ने बीमारी के रोकथाम के लिए कुछ उपाय किए हैं, लेकिन लोगों को ऐसी अभूतपूर्व स्थिति से लड़ने के लिए अधिक जागरूक होना पड़ेगा।

जैसा कि हम सभी जानते हैं, "रोकथाम इलाज से बेहतर है "। जैसा बेंजामिन फ्रैंकलिन ने कहा था - "रोकथाम का एक औंस इलाज के एक पाउंड के लायक है" । हाथ की स्वच्छता, चेहरे पर मास्क और सामाजिक दुरी जैसे अन्य निवारक उपायों के साथ हमें निवारक दवा के बारे में भी जानना पड़ेगा। हम विभिन्न मामलों की रोकथाम के लिए अलग-अलग तरीके अपनाते हैं। उनमें से होम्योपैथी एक है।

होम्योपैथी, चिकित्सा की नवीनतम प्रणालियों में से एक है। 18 वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में डॉ॰ क्रिश्चियन फ्रेडिरक सैमुअल हैनीमैन द्वारा इसे खोजा गया। महामारी के इलाज में सफल होने के कारण होम्योपैथी पहली बार 19 वीं सदी में प्रमुखता से उभरा। इसके खोज के समय से हीं, होम्योपैथी के माध्यम से बीमारियों की रोकथाम इसके निष्ठावान चिकित्सकों द्वारा सफलतापूर्वक की गई है, और हाल के दिनों में आम जनता के बीच लोकप्रिय है।



हालाकीं प्रोफिलैक्सिस होम्योपैथी के लिए सबूत के आधार का एक विवादास्पद क्षेत्र बना हुआ है, 19 वीं शताब्दी में टाइफस, स्कार्लेट बुखार और हैजा के प्रकोप के इलाज में होम्योपैथी की प्रभावशीलता के विश्वसनीय ऐतिहासिक सबूत हैं।

कोविड -19 की रोकथाम में आयुष मंत्रालय ने खाली पेट 3 दिनों के लिए आर्सेनिकम एल्बम 30 - तीन खुराक की सलाह दी है। इस इम्यूनो बूस्टर दवा का पालन करके पूरे भारत में हजारों लोगों को लाभान्वित किया गया। कई लोगों को कोविड से संक्रमित होने से रोका गया है। बहुत कम हीं लोग ऐसे हैं जिन्होंने आर्सेनिकम एल्बम लिया फिर भी इस रोग से संक्रमित हुयें, लेकिन उनमे कुछ हीं लक्षण थे और जटिलताएं न्यूनतम थीं। कुछ शोध पहले ही किए जा चुके हैं और अभी भी कोविड -19 को रोकने में आर्सेनिकम एल्बम की प्रभावशिलता का पता लगाने के लिए शोध चल रहें हैं।

होम्योपैथी में बीमारियों की रोकथाम कोई नई अवधारणा नहीं है। एक आदर्श उपचार के लिए चिकित्सक के अपेक्षित ज्ञान के बारे में निर्देश, एक सर्वोच्च मिशन के रूप में, ऑर्गन ऑफ़ मेडिसिन के शुरू में हीं वर्णित है। हैनिमैन ने चिकित्सक को "स्वास्थ्य संरक्षक" होने के महत्व पर जोर दिया है। इस उद्देश्य के लिए वह सलाह देतें है कि चिकित्सक को उन चीजों के बारे में पता होना चाहिए जो स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती हैं और बीमारी का कारण बनती हैं, और उन्हें मरीजों से कैसे दूर किया जाए। तब से, होम्योपैथी में प्रोफिलैक्सिस के क्षेत्र में कई लेख प्रकाशित किए गए हैं और उपलब्ध अनुसंधान साहित्य को प्रासंगिक उदाहरणों के साथ उपयुक्त शीर्षकों के तहत प्रकाशित किया गया है और इस लेखों में भविष्य के अनुसंधान के लिए संभावित दिशाओं पर चर्चा की गई है।

विभिन्न परिणामों के साथ लघुकालिक बीमारियों की रोकथाम में होम्योपैथी दवाओं की प्रभावशीलता का पता लगाने के लिए कई अध्ययन किए गए हैं। अवलोकन और अध्ययन की अविध के दौरान एक अवलोकन संबंधी अध्ययन में आरटीआई एपिसोड़ की संख्या में कमी देखी गई थी। अध्ययन में देखा गया की होम्योपैथीक उपचारित समूह की तुलना में अनुपचारित रोगियों में आरटीआई एपिसोड़ की संख्या काफी अधिक थी। होम्योपैथी विभिन्न रोगों के उपचार में हमेशा से लाभकारी रहा है।

उपलब्ध साहित्य मनुष्यों, पौधों और जानवरों में लघुकालिक और दीर्घकालिक बीमारियों की रोकथाम में होम्योपैथी दवाओं की प्रभावशीलता की पृष्टि करते हुये भविष्य के शोध अध्ययन के लिए विचारों को प्रोत्साहित करता है। प्रोफ़ाइलेक्सिस में होम्योपैथी की भूमिका, उच्च गुणवता वाले नैदानिक परीक्षणों और प्रायोगिक महामारी विज्ञान के अध्ययनों के साथ, कृत्रिम परिवेशों में मौलिक सिद्धांतों के एकीकरण और उपयुक्त अध्ययन डिजाइनों के आधार पर अधिक विशुद्ध अनुसंधानो द्वारा आपदाओं की रोकथाम में होम्योपैथी को सार्वजनिक रूप से अधिक उपयोगी बनाया जाएगा।

वर्तमान में जैसा कि कोविड -19 के लिए कोई निश्चित उपचार या निवारक उपाय नहीं है, होम्योपैथीक दवा आर्सेनिकम एल्बम का उपयोग आम आदमी द्वारा किया जाना चाहिए, साथ ही खुद को कोविड -19 से बचाये रखने के लिए अन्य सामान्य उपायों के साथ यह सिफारिश की जाती है कि हर महीने इस दवा का उपयोग तब तक किया जाना चाहिए जब तक कि महामारी ख़त्म ना हो जाए।आइए हम सभी निष्ठापूर्वक निवारक उपायों का पालन करके और होमियोपैथी जैसे चिकित्सीय तरीकों का उपयोग करके इस कोरोना राक्षस को इस दुनिया से बाहर निकालने के लिये हाथ मिलाएं।

#### डॉ॰ दीप्ति जिल्ला

अनुसंधान अधिकारी(होम्योपैथी), वैज्ञानिक-१ राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम



# राष्ट्रीय होम्योपेथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान - एक परिचय

NATIONAL HOMOEOPATHY RESEARCH INSTUUTE IN MENTAL HEALTH

राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान केरल के कोट्टयम में स्थित है। यह संस्थान कोट्टयम के कुरिची गाँव जो कि होम्योहब के नाम से विख्यात है में स्थापित है। यहाँ कई होमियोपैथी कॉलेज और अस्पताल हैं जो पीड़ितों की सेवा में लगे हैं।

राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, होम्योपैथी में पहला अनुसंधान संस्थान है जो केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्थापित हुई। इसे 1974 में क्षेत्रीय अनुसंधान संस्थान के रूप में स्थापित किया गया था, क्रमशः 1982 में केंद्रीय अनुसंधान संस्थान के रूप में और नवंबर 2016 में राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान के रूप में उन्नत किया गया। संस्थान का मुख्य उद्देश्य होम्योपैथी में व्यापक अनुसंधान के विकास के लिए काम करना है। अथुराश्रम होम्योपैथीक मेडिकल कॉलेज के संरक्षक परम पूज्य स्वामी अथुरदास जी की पहल पर होम्योपैथीक अनुसंधान केन्द्र शुरू किया गया था, जिसे बाद में भारत सरकार द्वारा 1974 में अधिग्रहित किया गया था। केरल सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गये स्थान पर भारत सरकार ने 25 बेड के अन्तः रोगी विभाग के सुविधावों के साथ इसे एक क्षेत्रीय अनुसंधान



संस्थान के रूप में स्थापित किया। वर्ष 1974 में हीं इस क्षेत्रीय अनुसंधान संस्थान को 50 बेड के अन्तः रोगी विभाग के सुविधावों के साथ पहले होम्योपैथी केंद्रीय अनुसंधान संस्थान के रूप में उन्नत किया गया था।

इस संस्थान ने 2009 से ही खुद की निर्मित ईमारत में काम करना शुरू कर दिया था, जिसके लिए 1.78 एकड़ जमीन केरल सरकार ने 2005 में मुहैया कारवाई थी। शुरुवाती दिनों में बाल मनोचिकित्सा. मादक दर्व्यों से सेवन विकार एवं कदम उठाए गए थे। पुनः अन्तः रोगी विभाग के सुविधावों को 50 बेड के अतिरिक्त छमता से उन्नत किया गया। विकास का यह दूसरा चरण फरवरी 2014 में केंद्रीय श्रम और रोजगार राज्य मंत्री श्री कोडिक्कुन्निल सुरेश के कार्यकाल के दौरान हुआ। अक्टूबर 2010 के दौरान श्रीमती जलजा, आयुष सचिव ने संस्थान का दौरा किया और इसकी गतिविधियों की समीक्षा के बाद इसे एक राष्ट्रीय संस्थान के रूप में विकसित करने की अनुसंशा की। आयुष मंत्रालय, भारत सरकार में माननीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्री श्रीपद येस्सो नाइक ने 10 जनवरी 2015 को संस्थान का दौरा किया और यहाँ व्यावसायिक चिकित्सा और पुनर्वास इकाई का उद्घाटन किया।

संस्थान ने होम्योपैथी में स्नातकोत्तर, पीएचडी कार्यक्रम और बीएससी नर्सिंग पाठ्यक्रम शुरू करने का भी प्रस्ताव दिया है। इन उच्च उद्देश्यों को पूरा किया जा रहा है और भारत सरकार ने नवंबर 2016 में संस्थान को उन्नत करते हुये इसका नाम बदलकर राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य



अनुसंधान संस्थान रखा गया। संस्थान का औपचारिक उद्घाटन माननीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार श्री श्रीपद येस्सो नाइक के कर कमलो द्वारा 26 मई 2017 को किया गया। यह श्भ अवसर श्रीमती शैलजा टीचर, स्वास्थ्य और सामाजिक न्याय मंत्री, केरल सरकार, श्री कोडिक्क्ननिल स्रेश, माननीय सांसद, श्री सी.एफ. थॉमस. केरल विधानसभा के माननीय सदस्य, श्री पी एन रंजीत कुमार, संयुक्त सचिव, आयुष मंत्रालय, डॉ एम के सी नायर, कुलपति, केरल यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंसेज, त्रिसूर और डॉ राज कुमार मनचंदा, महानिदेशक, कें.हो.अ.प., नई दिल्ली की गरिमामय उपस्थिति का साक्षी रहा। इस संस्थान में कुल 21 वाह्य रोगी विभाग (ओपीडी) की स्विधा है जिसे क्रम्वत रोजाना संचालित किया जाता है। वैध्यशास्त्र (प्रैक्टिस ऑफ़ मेडिसिन) एवं मानसिक रोग (साइकेटी) के लिए सामान्य ओपीडी के साथ-साथ निम्नलिखित विशेष ओपीडी की स्विधा भी आमजन के लिए उपलब्ध है, जीवन शैली विकार, मधुमेह, हृदयरोग, ईएनटी, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य, तंत्रिका-विज्ञान, नेफ्रोलॉजी, अंत:स्राव-विज्ञान, संधिवातीयशास्त्र, कर्करोग विज्ञान, त्वचा रोग, रिसर्च ओपीडी, अनुर्वरता, ऑटिज्म एवं बाल मनोरोग विकार।

अन्तः रोगी विभाग जो की एक तीन मंजिले ईमारत में स्थापित है इसमें कुल 100 बेड हैं। नीचे की मंजिल में पुरुष और महिलाओं को अलग-अलग वार्डों में मनोरोग की चिकित्सा के लिए रखा जाता है। दूसरी मंजिल सामान्य होम्योपैथी चिकित्सा के लिए समर्पित है और यहाँ लघुस्थायी (एक्यूट) और दिर्घस्थायी (क्रोनिक) रोग से पीड़ित पुरुषों और महिलाओं को अलग-अलग वार्डों में चिकित्सा प्रदान की जाती है। तीसरी मंजिल पर मरीजों की सुविधा के अनुसार शुल्क भुगतान के साथ अलग कमरे की व्यवस्था की गयी है। हिंसक रोगियों के लिए विशेष संयम वार्ड भी उपलब्ध है। कैंसर के मामलों पर विशेष ध्यान देते हुये उत्कृष्ट होम्योपैथी पद्धति से उपचार किया जाता है। चिकित्सक, स्नाकोत्तर विद्यार्थीओं (पीजीटी), शोधकर्ताओं (रिसर्च स्कॉलर्स) और परिचारिकाओं द्वारा नियमित फॉलो-अप करते हुये हर दिन चौबीसों घंटे सेवा प्रदान की जाती है। इस संस्थान में होम्योपैथी दवा की प्रतिकृत्त प्रतिक्रियाओं और होम्योपैथीक की भ्रामक विज्ञापनों पर निगरानी के लिए विशेष फार्माकोविजिलेंस सेल भी है। इस संस्थान में विशेष रूप से प्रशिक्षित व्यावसायिक चिकित्सक के साथ मनोरोग मामलों के लिए योग और पुनर्वास चिकित्सा जैसी अन्य सुविधाएं भी हैं। अस्पताल परिचारिका प्रभारी के अंतर्गत विशेष रूप से प्रशिक्षित परिचारिकाओं द्वारा संचालित किया जाता है।

कें.हो.अ.प. के अंतर्गत भारत में यह पहला अनुसंधान संस्थान है, जिसमें 2018 से शैक्षिक कार्यक्रम की श्रुआत हुई, जिसमें विशेष रूप से मनोचिकित्सा और वैध्यशास्त्र (प्रैक्टिस ऑफ मेडिसिन) के क्षेत्र में विशेषज्ञता के लिए स्नातकोत्तर एमडी (हो.) की पढाई होती है। प्रत्येक विभाग में नवीनतम प्स्तकों और पत्रिकाओं के निजी पुस्तकालय के साथ-साथ डिजिटल लाइब्रेरी और अच्छी तरह से स्सज्जित केंद्रीय प्रत्तकालय हैं। यह संस्थान शैक्षणिक और अनुसंधान के अनुभवी योग्य और प्रशिक्षित विद्याविदों द्वारा संचालित की जाती है। हमारे संस्थान में चल रहे विभिन्न अनुसंधान परियोजनाओं पर काम करने के लिए अनुसंधानकर्ताओं की विधिवत निय्क्ति की जाती है। संस्थान द्वारा नियमित रूप से सीएमई, वेबिनार, राष्ट्रीय और राज्य स्तर पर सेमिनार आयोजित किए जाते हैं।

संग्रहकर्ता डॉ॰ एस. जी. एस. चक्रवर्ती एसोसिएट प्रोफेसर, वैध्यशाष्त्र विभाग राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोटटयम





### उसका प्यारा नाम है हिन्दी

जिन जन में प्रवाह खुशियों का लाती विश्व पटल पर पहचान दिलाती मन, जन की भाषा है जो उसका प्यारा नाम है हिन्दी |

जन्म लेते ही जो स्वर लब पर आए किलकारियों की जो शोभा बढ़ाये विपत्ति में जो आवाज है आती उसका प्यारा नाम है हिन्दी |

माँ भारती को एक सूत्र में पिरोती आजादी के दीवानों की उद्धोष है बनती अंग्रेजी के बेड़ियों को तोरती उसका प्यारा नाम है हिन्दी | शसक्त, सबल, गौरब पूर्ण इतिहास है जिसका विभिन्न झंझावातों से जूझती पाश्चात्य रूपी तूफान से लड़ती मातृ भूमि की मधुर स्वर है बनती उसका प्यारा नाम है हिन्दी |

लिखना, बोलना अब से बस नित प्रतिदिन उपयोग में लाना है विश्व गुरु का मान दिलाने बस हमने अब ठाना है जिसको उसका प्यारा नाम है हिन्दी |

डॉ॰ रंजीत सोनी अनुसंधान अधिकारी(होम्योपैथी), वैज्ञानिक-१ क्षेत्रीय होम्योपैथी अनुसंधान संस्थान, गुवाहाटी





### नीलगिरिट्रैगस हायलोक्रिअस

कीलिंगिरी तहर भारत के तिमलनाडु और केरल राज्यों में नीलिंगरी पर्वत और पिश्वमी घाट के दिक्षणी भाग में रहने वाला जंगली प्राणी है जिसके निकट सम्बन्धी जंगली बकरी और भेड़ हैं। उन्नीसवीं सदी में इनके आखेट और अवैध शिकार की वजह से बीसवीं सदी की शुरुआत में इसकी संख्या महज़ १०० रह गई थी जो अब आई यू सी एन द्वारा संकटग्रस्त घोषित किये जाने और बेहतर संरक्षण के कारण बढ़कर २००० हो गई है। वर्तमान में केरल राज्य के ९७ वर्ग कि मी क्षेत्रफल में फैले हुये एराविकुलम राष्ट्रीय उद्यान इनका संरिक्षित आवास है और इसकी सबसे बड़ी आबादी का घर है। दुनिया भर से लाखों सैलानी हर वर्ष इस दुर्लभ प्रजाति को देखने इस राष्ट्रीय उद्यान में आते हैं।



### आदसी

पिता ने पूछा, "क्या तुम पास हो गए?" उसने ना में अपना सर हिलाया।

"उदास न हो, कोई भी सफलता बिना असफलता के प्राप्त नहीं होती।"

जब वह अश्रु भरे नयनों से अपने पिता के पैरों पर गिर कर माफ़ी मांग रहा था, तब उसके दिमाग में बस यही था कि

"आगे अच्छी तरह से पढाई करनी है।" जब मैंने अपनी ऑखें खोली, तो मैंने महसूस किया की रोज की तरह आज भी सुबह के नौ बज चुके हैं और मेरी नींद अभी पूरी

नहीं हुई है।

कंबल खीच कर मैंने मुँह ढका, और करवट बदल कर फिर से सोते ह्ये सोच रहा था। "यह एक अच्छा सपना

धूल

था।"

### **साँ**

हड़िडयों को ठिठ्राने वाली ठंढ़ थी। आज मुझे बस स्टॉप के पास नाले के बगल में सोने के लिए जगह मिली। फटी हुई पैंट को पैरों के तलवों तक खींच, दकने की कोशिश कर रहा था। शर्ट का कॉलर कानो को ढकने में नाकाम हो रहा था। तभी एक कोमल हाथों का स्पर्श गालो को छू गया,

> मुझे एहसास हुआ जब एक बड़े कंबल ने पूरे शरीर को ढंक दिया। "ऐसा माँ ही कर

> > सकती है।"

धारिन्तल्ब

खैर, ये दवा फार्मेसी से ले लेना, अब आप जा सकते हैं। निष्ठ्र शब्दों में व्यस्त चिकित्सक ने मरीज को देखने के बाद कहा, और अगले रोगी को ब्लाया। मरीज फिर भी वहीं खड़ा रहा। सर... सर...। क्या है? डॉक्टर ने खिजा कर पूछा। उसने अपनी बाईं काँख की ओर इशारा करते हुए कहा, महोदय आपको इस उपकरण को वापस देना है। इस तथ्य को छिपाते हुए कि वह थर्मामीटर लेना भूल गया था, उसने फिर से अगले रोगी को आवाज दी।

तितली ने फूल से पूछा... क्या मेरे बिना तुम्हारा वजूद हैं? फूल चुप रहा। हवा के एक झोके से गिरी टहनी ने तितली की जान ले ली, फूल सोच रहा था... किसी का अस्तित्व एक चीज पर निर्भर नहीं करता है!

डॉ॰ के. सी. मुरलीधरन अनुसंधान अधिकारी(होम्योपैथी), वैज्ञानिक-४ राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान,



### राष्ट्रीय होस्योपेथी सानासिक स्वारम्थ्य अनुसंधान संरम्थान किसरे के ननर सं

























चित्र सौजन्यः **डॉ॰ इंद्रजीत एस** योगा थेरापिस्ट राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान, कोट्टयम



### राष्ट्रीय होम्योपैथी मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान संस्थान केन्द्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद के अधीन

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार सचिवोत्तमपुरम पि.ओ., कोष्टयम - 686 532, केरल



दूरभाषः 0481-2432238 (कार्यालय), 2430519 (अस्पताल), फैक्सः 0481-2430227 nhrimhkottyam@ccrhindia.nic.in, www.ccrhindia.nic.in