



नीम का वैज्ञानिक नाम मीलिया अजाडि राचराइण्डिका है। इसे संस्कृत में निम्ब और अंग्रेजी में इण्डियन लिलार्क कहते हैं। नीम का वृक्ष पूरे भारत में हर स्थान पर पाया जाता है, यह वृक्ष सदाबहार, घने छत्रवाला, सुंदर और छायादार होता है।

विशेषज्ञों के अनुसार नीम अत्यंत गुणकारी होता है, इसलिए नीम से अनेक जीवाणु नाशक औषधियाँ, साबुन, सौन्दर्य प्रसाधन, दूध पेय, डेटोल और पावडर बनाये जाते हैं। आयुर्वेद, यूनानी तथा प्राकृतिक चिकित्सा तीनों पद्धतियों में नीम का अत्यधिक औषधीय महत्व है। यह कृषि फसलों के हानिकारक कीड़ों, दीमक, मच्छर, घुन, इल्ली और कपड़े काटने वाले कीड़ों से कुशलता से मुक्ति दिलाता है। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति के अनुसार नीम शीतल, वीर्य दाह और उष्णता को नष्ट करने वाला होता है। इससे त्वचा रोग नष्ट हो जाते हैं। नीम के वृक्ष का प्रत्येक भाग जैसे पत्ते, कोपरे, फूल, तना, कच्चे पक्के फल, बीज गिरी, खली, गौद, जड़, रस, लकड़ी तथा पत्तों के पथ्य की सीक आदि गुणों से भरपूर है। यह कई रोगों से मुक्ति दिलाता है, इसलिए इसे अरिष्ट भी कहा जाता है।

पेटरिया मैडिका आम मद्रास तथा प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों जैसे भाव प्रकाश, धन्वन्त निघण्टु आदि में नीम के गुण का वर्णन मिलता है। एक युवा डा. रंजना गुप्ता का कहना है कि नीम की पत्तियों और निम्बोरियों से ऐसे कीटनाशक तैयार किये जा सकते हैं, जिनका मनुष्य के स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता है। उन्होंने प्राकृतिक कीटनाशक तैयार करने के लिए अपने पौधों पर अध्ययन किया है। उन्होंने बताया कि नीम की नम्बोरियों को कुचलकर जो तरल पदार्थ निकलता है, उसे अनेक कीट से बचाव के लिये इलेमाल किया जा सकता है। उन्होंने यह भी बताया कि यह कीटनाशक मनुष्यों, जानवरों, प्रकृति तथा पर्यावरण को भी प्रदूषित नहीं करते हैं। लखनऊ के राष्ट्रीय उद्यान अनुसंधान केंद्र ने यह सिद्ध किया है कि नीम के पौधे वायु मण्डल में से कारखानों द्वारा फेंकी गई हानिप्रद धूल को सोखकर तथा हानिकारक जीवाणुओं का नाश करके वायु प्रदूषण की समस्या को हल करके हमारे पर्यावरण को शुद्ध बनाते हैं। ऋग्वेद में कीटनाशक वृक्षों की कुल संख्या 1600 बताई गई है, जिसमें नीम को अत्यधिक महत्व का माना है। इसका तीखापन कीड़े-कीड़ों से सुरक्षा प्रदान करता है। आयुर्वेद के पितामह चरक ने नीम को खुजली नाशक बताया है। सुश्रुत ने इस वृक्ष को कफ, वातनाशक तथा सूजन और जलन को शांत करने वाला कहा है। लोक साहित्य में नीम के गुण को विविध प्रकार से उल्लेख किया गया है। ज्वर, रक्त, पित्त, कफ, नेत्र रोग, कुष्ठ त्वचा रोग तथा पेट की सूजन में इसकी पत्तियों को उपयोग में लाते हैं। प्राणीय इलाकों में नीम की पूजा की जाती है, तथा प्रातः उसे जल भी दिया जाता है।

कीटनाशक गुणों से युक्त होने के कारण कृषि के क्षेत्र में भी नीम के उपयोग सम्बंधी कई महत्वपूर्ण अनुसंधान हुए हैं। परीक्षण से यह सिद्ध हो चुका है कि भंडारित अनाज में नीम की पत्तियाँ मिला देने से वह कई प्रकार के कीड़े-मकोड़ों से सुरक्षित रह सकता है। यह भी पाया है कि यदि निम्बोरियों को पीस कर उन्हें पानी में मिलाकर फसल पर छिड़क दिया जाये तो कृषि के



कड़वे नीम की मीठी बातें

नियमित नीम की छाया में रहे, नीम के तेल की मालिश करे, नीम की पत्तियों को पानी में उबाल कर स्नान करे तो बहुत लाभ मिलता है। आज जब अधिकाधिक वृक्ष लगाना हमारा राष्ट्रीय कर्तव्य है तो हमें चाँहिजे कि इस प्रकार के गुणों से भरपूर वृक्ष लगायें, ताकि उसके गुणों का अधिकाधिक प्रयोग कर सकें। खेतों की मेड़ों पर भी नीम के वृक्ष लगाने से कीटों का प्रकोप फसल पर यथाक्यक नहीं हो पाता है, इस कारण इस वृक्ष के कई लाभ हैं।

★ नीम के गुण : नीम को कीट नियंत्रण शैली अनोखी है, जिसके कारण नीम विश्व की सबसे अच्छी कीट नियंत्रण दवा माना जाता है। यह लाभदायक कीड़ों के लिये सुरक्षित होता है। इसका प्रयोग सम्भावित कीट नियंत्रक में एक अवयव के रूप में किया जाता है। यह सस्ता, सुरक्षित एवं आसानी से उपलब्ध होता है। इसके प्रयोग से पर्यावरण सुरक्षित रहता है। नीम की पत्ती का सत, नीम के तेल या निबौरी सत को छिड़काव करते समय सिर दर्द, मूर्छा इत्यादि किसी प्रकार की शारीरिक कठिनाई नहीं होती है, बल्कि स्फूर्ति एवं ताज़गी महसूस होती है। नीम के रसायन मानव के लिए पूर्णतया हानि रहित हैं। इन्हें फलों और सब्जियों पर भरपूर प्रयोग किया जा सकता है। यदि यह फल या सब्जी के अंदर चला भी गया या ऊपर लगा रह गया तो यह फायदा ही पहुँचायेगा, हानि तो बिल्कुल नहीं है। नीम भारत में सर्वत्र उपलब्ध है तथा बिना किसी विशेष मेहनत के इसे उगाया जा सकता है।

✍ अमय कुमार जैन, "तृष्ण", वंदा रोड, मयानीमण्डी

जब व्यक्ति शरीर की बनावट को लेकर हो परेशान

पीड़ोस में रहने वाली रिश्ता इस विचार से परेशान रहती है कि उसकी दाँतों की बनावट ठीक नहीं है। वह घंटों अपनी दाँतों को दर्पण में देख कर चेक करती रहती है, फिर भी उसे संतोष नहीं होता है। दूसरों से बातें करने, लोगों के सामने हँसने से बचती है। ऐसे किसी भी परिस्थिति में उसे किसी बात पर हँसी भी आती है तो वह अपने मुँह पर हाथ रख लेती है। जो भी हो, लोग उसके दाँतों की बनावट को सामान्य ही मानते हैं।

दरअसल रिश्ता जैसे अनेक लोग इन समस्याओं से पीड़ित होते हैं, जिसे बॉडी डिसमार्फ डिसऑर्डर का नाम दिया जाता है। इस समस्या से पीड़ित व्यक्ति के मन में ऐसे विचार आते रहते हैं कि उसके शरीर का कोई खास अंग जैसे दाँत, नाक, कान, मुँह, होंठ, जबड़े, गाल, सिर, स्तन, ज्ञानेन्द्रियाँ, नितम्ब, पेट, बाँहें, पैर कंधे या फिर शरीर का कोई भी अंग अथवा पूरे शरीर की बनावट ठीक नहीं है। इस तरह का निष्कर्ष वह साधारण शारीरिक कमी के आधार पर निकाल लेता है। पीड़ित व्यक्ति बालों की बनावट मुँहासे, झुर्रियाँ, घाव के चिह्न, पेट पर चिह्न (वैसकूलर मार्क), शरीर का रंग, चेहरे पर बालों को लेकर काफी परेशान एवं व्यथित रहता है और ऐसे विचारों से उसके रोजमर्रा की समायोजनशीलता अव्यवस्थित हो जाती है। वह सामाजिक परिस्थितियों से कटता चला जाता है। पीड़ित व्यक्ति घंटों दर्पण के सामने बैठकर इन चीज़ों को चेक करते रहता है और फिर इन चीज़ों से इतना दुःखी हो जाता है कि उसके मन में आत्महत्या जैसे विचार आने लगते हैं। यह समस्या स्त्री एवं पुरुष दोनों में समान रूप से पायी जाती है। इस डिसऑर्डर की शुरुआत ज्यादातर किशोरावस्था में होती है। इसकी शुरुआत धीरे-धीरे या एकाएक भी



बॉडी डिसमार्फ डिसऑर्डर

होती है। दक्षिण पूर्व के देशों में इससे मिलती-जुलती एक समस्या पायी जाती है जिसे 'कोरो' के नाम से जाना जाता है। कोरो से पीड़ित व्यक्ति को यह विश्वास हो जाता है कि उसका लिंग सिकुड़कर उसके पेट के अन्दर चला गया है और अब कुछ ही दिन बाद उसकी मृत्यु हो जायेगी। महिलाओं में यह समस्या स्तन एवं योगी के अग्र भाग (वल्वा) को लेकर होती है। बॉडी डिसमार्फ की समस्या असुरक्षा के भाव वाले, संवेदनशील, बाध्यात्मक प्रवृत्ति के, चिन्तित प्रकृति के, स्व-प्रेमी, अन्तर्मुखी स्वभाव वाले, शीलगुण के व्यक्ति में अधिक होती है। वहीं फ्रॉयड का मानना है कि जब व्यक्ति को सेक्स ऊर्जा (लिबिडो) का प्रवाह अन्दर की ओर अर्थात् अपनी ओर होता है तो वह अपने शरीर के प्रति सचेत हो जाता है। इस समस्या का समाधान मनोविश्लेषण एवं प्रतिक्रिया अवरोध प्रविधि के द्वारा किया जाता है। पीड़ित व्यक्ति के मन में जब भी यह विचार आये कि उसका कोई खास अंग ठीक नहीं है तो वह वैसे विचार को न तो मन में आने दे, न ही ऐसे विचारों

की गुलामी में उसे चेक करने की क्रिया करे। ऐसा करने से धीरे-धीरे उसके इस तरह के विचार एवं व्यवहार विलोपित हो जायेगा। पीड़ित व्यक्ति ऐसी समस्या पर किसी की सांत्वना प्राप्त करने की कोशिश न करे। साथ ही दर्पण या प्रतिबिम्ब वाली वस्तुओं के पास जाने से परहेज़ करें। अगर पीड़ित व्यक्ति अपनी कमियों की तुलना अन्य व्यक्तियों से कर संतुष्ट होता है, तो वह ऐसा कर अपनी समस्या से निपट सकता है। परिवार के सदस्य या मित्र ऐसी समस्याओं पर उससे बातें न करें।

डा. श्याम किशोर प्रसाद,

वैज्ञानिक सहायक (मनोविज्ञानिक), परिवारलन विभाग, परिवार कल्याण, वरुण