

मौजूदा दौर में भारत-चीन संबंधों की तार्किकता

द ग्रेट ग्रेम

यहां कोई गलती न रहे, कि चीन-पाकिस्तान संबंधों के प्रगाढ़ होने के नएनेजर, भारत को अपनी समृद्धी उत्तीर्ण और पश्चिमी सीमाओं को लेकर एक कठिन विदेश नीति चुनौती दरपेश है। इसके अलावा, पाकिस्तान और अमेरिका के बीच दोस्ती बढ़ती जा रही है - क्योंकि जहां भारत 50 प्रतिशत जितने उच्च अमेरिकी टैरिफ से ज़ब्र छारा है, वहीं पाकिस्तान पर सिर्फ 19 प्रतिशत टैरिफ लगाया गया है। भारत द्वारा यह मानने से इकार कर देना कि ट्रंप यानी अमेरिका ने नई में भारत-पाकिस्तान संघर्ष ने शाति स्थापना करना निश्चित रूप से अच्छा होगा।

यहां कोई गलती न रहे, कि चीन-पाकिस्तान संबंधों के प्रगाढ़ होने के नएनेजर, भारत को अपनी समृद्धी उत्तीर्ण और पश्चिमी सीमाओं को लेकर एक कठिन विदेश नीति चुनौती दरपेश है। इसके अलावा, पाकिस्तान और अमेरिका के बीच दोस्ती बढ़ती जा रही है - क्योंकि जहां भारत 50 प्रतिशत जितने उच्च अमेरिकी टैरिफ से ज़ब्र छारा है, वहीं पाकिस्तान पर सिर्फ 19 प्रतिशत टैरिफ लगाया गया है। भारत द्वारा यह मानने से इकार कर देना कि ट्रंप यानी अमेरिका ने नई में भारत-पाकिस्तान संघर्ष ने शाति स्थापना करना निश्चित रूप से अच्छा होगा।

करीब एक दशक से भारत का नीतिगत झुकाव अमेरिका की ओर था। अन्य देशों पर ध्यान कम रहा। लेकिन हालिया ऊंचे टैरिफ नीति से द्विधारी रिश्ते कठिन दौर में हैं। हालांकि चीनी मंसूबे भी जग्नाहिर हैं लेकिन संयुक्तन के लिए रूस के अलावा चीन से भी खालीय समय की मांग है।

नाश्ता नीचे में, दोपहर का भोजन हालौर में और रात का खाना काबूल में, वाया कोई कर सकता है? दक्षिण एशिया के लागों के बीच सीमाओं को मिटाने का पूर्व प्रधानमंत्री मनोहन सिंह का दिया बुर्जुवर्चित नारा आज भी जीवत और सटीक है - क्योंकि वाहन इतना है कि इस पर अमल चुप्पी है। वर्ष से इस विषय पर चुप्पी है।

गत हफ्ते की शुरूआत में यही हुआ। जब भारत बिहार में मतदाता सूखी पुनरीक्षण पर बन बिवाद और विपक्षी कांग्रेस नेता राहुल गांधी द्वारा लगाए गए 'वोटों की वीची' के आरपों में उलझा पड़ा था, उस बीच चीनी की राष्ट्रीय रुक्सा सलाहकार अंतीम थोड़ा के साथ सीमा लागत के एक और दौर के लिए दिली आए। वांग ने प्रधानमंत्री मोदी को इस महीने के अंत में चीन के तियानजिन में होने वाले शावाई संवादों संपादन शिखर सम्मेलन में शामिल होने के लिए अमांत्रित किया - जिसको प्रधानमंत्री ने स्कीर किया।

इसके बाद वाया यीं तालिबान से मिलने और अपने पाकिस्तानी एवं अफगान समक्षों के साथ त्रिपक्षीय बैठक में भाग लेने के लिए काबूल पहुंचे। वहां से अपने 'आजमाया हुआ लोह बधु' के साथ चीनी की सामरिक साझेदारी का वर्चन दोहराने इस्लामिक मणराजा पाकिस्तान पहुंचे। एक ही में दिन में तीन देश-मानों भारत-उल्लंघन सिंह की कही पर अमल कर रहे हों, फिर वया हुआ अगर कुछ गंतव्य रथल अलग रहे। वाया यीं की यात्रा ने पाकिस्तान के गृह मंत्री को यह कहने का मौका दिया कि उनके देश के पास ऑपरेशन

सिंदूर के दोरान पाकिस्तानी वाया सेना द्वारा भारतीय विमानों को मार गिराए जाने की नीडियो घुटेज है। वया यह पाकिस्तानी का सारासर झूट है। लाजिमी ही भारतीयों को यही मार्ड है।

भारतीय वायु सेना ने आज भी जीवत और सारपं जड़ा है।

पाकिस्तान संघर्ष में शाति स्थापना करवाने भूमिका निभाई थी, साफ है कि ट्रंप की नाराजगी इससे है। इसी बजाए से वरिष्ठ अमेरिकी अधिकारियों ने भारत और भारतीय कॉर्पनियों पर रसी तेल की खीरद से 'मुनाफाखोरी' करने का आरप जड़ा है।

आसामान गहराता देख विदेश मंत्री एस जयशंकर रूस गए, जहां रूस से भारत को दिए जाने तेल की खीरद में और कटीती का प्रस्ताव दिया है कि टकराव तेल की खीरद से हारात सरकार के दिल में पुनर्स्तुलन की रिश्ते बन रही है।

एक लंबे असे तक, पिछो एक दशक से ज्यादा, भारत द्वारा अमेरिका की तरफ बनता द्युकां डस्के अंतर्गत अच्युत गंधी खबर यह है कि भारत सरकार

का कुरुन वर्ग लंबे असे विदेश से न्यौरोन्ट और वाशिंगटन डीसी के बहतरीन रेस्तरां में खाने-पीने का तुरुक लेता आया है और उसके बच्चे आईनी लोग विश्विद्यालयों में पढ़े हैं; मोदी के कार्यकाल में भी यह रिश्ते शायदी ही अलग रही है।

अंतर्राष्ट्रीय पटल पर अन्य प्रमुख शक्तियों की अंतर्वर्ती के परिणामस्वरूप जो अंतर जान बह है आपसी खाल एवं समान की अनुपस्थिति।

अमेरिका में भारत की असाधारण रूचि ने अन्य देशों के साथ रिश्तों की अप्रकाशित किया।

यहां कोई गलती न रहे, कि चीन-पाकिस्तान संबंधों के प्रगाढ़ होने के मद्देनजर, भारत को अपनी समृद्धी उत्तरी और पश्चिमी सीमाओं को लेकर एक कठिन विदेश नीति चुनौती दरेश है।

इसके बाद वाया यीं तालिबान से मिलने और अपने पाकिस्तानी एवं अफगान समक्षों के साथ त्रिपक्षीय बैठक में भाग लेने के लिए काबूल पहुंचे।

वहां से अपने 'आजमाया हुआ लोह बधु' के साथ चीनी की सामरिक साझेदारी का वर्चन दोहराने इस्लामिक मणराजा पाकिस्तान पहुंचे।

एक ही में दिन में तीन देश-मानों भारत-उल्लंघन सिंह की कही पर अमल कर रहे हों, दूरोंके जहां भारत 50 प्रतिशत जितने उच्च अमेरिकी टैरिफ से ज़ब्र रहा है, वहीं पाकिस्तान पर सिर्फ 19 प्रतिशत टैरिफ लगाया गया है। भारत द्वारा यह मानने से इकार कर देना कि ट्रंप यानी अमेरिका ने नई में भारत-

पाकिस्तान संघर्ष में शाति स्थापना करवाने भूमिका निभाई थी, साफ है कि ट्रंप की नाराजगी इससे है। इसी बजाए से वरिष्ठ अमेरिकी अधिकारियों को भारतीय कॉर्पनियों पर रसी तेल की खीरद से 'मुनाफाखोरी' करने का आरप जड़ा है।

आसामान गहराता देख विदेश मंत्री एस जयशंकर रूस गए, जहां रूस से भारत को दिए जाने तेल की खीरद में और कटीती का प्रस्ताव दिया है कि टकराव तेल की खीरद से हारात सरकार

के दिल में पुनर्स्तुलन की रिश्ते बन रही है।

एक लंबे असे तक, पिछो एक दशक से ज्यादा, भारत द्वारा अमेरिका की तरफ बनता द्युकां डस्के अंतर्गत अच्युत गंधी खबर यह है कि भारत सरकार

का कुरुन वर्ग लंबे असे विदेश से न्यौरोन्ट और वाशिंगटन डीसी के बहतरीन रेस्तरां में खाने-पीने का तुरुक लेता आया है और उसके बच्चे आईनी लोग विश्विद्यालयों में पढ़े हैं; मोदी के कार्यकाल में भी यह रिश्ते शायदी ही अलग रही है।

यहां कोई गलती न रहे, कि चीन-पाकिस्तान संबंधों के प्रगाढ़ होने के मद्देनजर, भारत को अपनी समृद्धी उत्तरी और पश्चिमी सीमाओं को लेकर एक कठिन विदेश नीति चुनौती दरेश है।

इसके बाद वाया यीं तालिबान से मिलने और अपने पाकिस्तानी एवं अफगान समक्षों के साथ त्रिपक्षीय बैठक में भाग लेने के लिए काबूल पहुंचे।

वहां से अपने 'आजमाया हुआ लोह बधु' के साथ चीनी की सामरिक साझेदारी का वर्चन दोहराने इस्लामिक मणराजा पाकिस्तान पहुंचे।

एक ही में दिन में तीन देश-मानों भारत-उल्लंघन सिंह की कही पर अमल कर रहे हों, दूरोंके जहां भारत 50 प्रतिशत जितने उच्च अमेरिकी टैरिफ से ज़ब्र रहा है, वहीं पाकिस्तान पर सिर्फ 19 प्रतिशत टैरिफ लगाया गया है। भारत द्वारा यह मानने से इकार कर देना कि ट्रंप यानी अमेरिका ने नई में भारत-



द्यप्प की दीगे कि उन्होंने दुनिया के कई संघर्षों को निश्चित रूप से आप अमेरिकियों को अपनी तरफ रखना चाहे गया है। उनकी दोहरी रुचि विदेश मंत्री को मध्यस्थ बनाने के लिए आपसी खाल एवं समान की अनुपस्थिति।

आपसी खाल एवं समान की अनुपस्थिति। अमेरिका में भारत की असाधारण रूचि ने अन्य देशों के साथ रिश्तों की अप्रकाशित किया।

यहां कोई गलती न रहे, कि चीन-पाकिस्तान संबंधों के प्रगाढ़ होने के मद्देनजर, भारत को अपनी समृद्धी उत्तरी और पश्चिमी सीमाओं को लेकर एक कठिन विदेश नीति चुनौती दरेश है।

इसके बाद वाया यीं तालिबान से मिलने और अपने पाकिस्तानी एवं अफगान समक्षों के साथ त्रिपक्षीय बैठक में भाग लेने के लिए काबूल पहुंचे।

वहां से अपने 'आजमाया हुआ लोह बधु' के साथ चीनी की सामरिक साझेदारी का वर्चन दोहराने इस्लामिक मणराजा पाकिस्तान पहुंचे।

एक ही में दिन में तीन देश-मानों भारत-उल्लंघन सिंह की कही पर अमल कर रहे हों, दूरोंके जहां भारत 50 प्रतिशत जितने उच्च अमेरिकी टैरिफ से ज़ब्र रहा है, वहीं प

हॉकी एशिया कप: चीन को हराकर भारत की एशिया कप में धमाकेदार शुरुआत, हरमनप्रीत की हैट्रिक

राजीव (एजेंसी)। भारत के मुख्य

क्रूका दुर्भाग्यपूर्ण था।'

भारतीय क्रिकेटर शनिवार के एशिया कप के पहले मैच में कमज़ोर चीन के खिलाफ प्रदर्शन से संतुष्ट नहीं है लेकिन उन्हें इस बात की खुशी है कि टीम ने अपना अधिकारी जीते साथ शुरू किया। विश्व रैंकिंग में सालवे पायदान पर कांबिंग भारतीय टीम ने अपने पहले मैच में 23वें रद्द करके चीन के खिलाफ 4-3 की संघर्षपूर्ण जीत दर्ज की।

फुल्टन ने मैच के बाद मीडिया से बातचीत में कहा, 'हमारे लिए मैच का पहला हाफ अच्छा था, हम एशिया स्थिति में थे और फिर कुछ गलतीय कीं। हमारे पास सुधार करने का पौक्खिक था। यह अच्छा रहा कि दूसरे हाफ में हमें कुछ पैनटरी कॉर्नर मिले और हमने उन्हें गोल में बदला। पेनल्टी स्ट्रोक

कोच क्रूका दुर्भाग्यपूर्ण था।'

भारतीय क्रिकेटर शनिवार हरमनप्रीत सिंह ने तीन

पेनल्टी कॉर्नर गोल में बदले लेकिन दूसरे हाफ में एक पेनल्टी स्ट्रोक पर क्रूका गए। फुल्टन ने कहा, 'हाफ खेल जीतने के लिए तो अच्छा खेल, लेकिन अपनी उमीदों के हिसाब से नहीं थे। हाफ टूर्नामेंट में सर्वोच्च रैंकिंग वाली टीम है और वहीं प्रबल दावेदार है, इसलिए हर टीम नहीं खेलते। हाफ टूर्नामेंट का पहला मैच था।' हरमन कुछ मौके गवाए, और कुछ गोल भी खाये लेकिन यह देखना अच्छा था कि टीम ने पूरा जोर लगाया।' फुल्टन ने कहा कि मैच में जीत दर्ज करने के बावजूद उनकी टीम का कई क्षेत्रों में सुधार करने की आवश्यकता है। हमारे पास सुधार करने का पौक्खिक था। यह अच्छा रहा कि दूसरे हाफ में हमें कुछ पैनटरी कॉर्नर मिले और हमने उन्हें गोल में बदला। पेनल्टी स्ट्रोक

टीम को कम आकंगा गली होगी और शुक्रवार को ऐसा ही दिखा। भारतीय कोच ने कहा, 'मूँझे किसी भी टीम से संघर्ष की उमीद नहीं है। हाफ टूर्नामेंट में सर्वोच्च रैंकिंग वाली टीम है और वहीं प्रबल दावेदार है, इसलिए हर टीम नहीं खेलते। हाफ टूर्नामेंट के लिए खेल के तैयार करेगी और वहीं एक बहुत सी खींच करेगी।' उन्होंने कहा, 'मैंने कई मैच देख दिये हैं जहां आप अच्छा नहीं खेलते, लेकिन जीत जाते हैं और जीत हासिल करना ही सबसे जस्ती है।'

हरमनप्रीत ने कहा कि चीन के खिलाफ कई क्षेत्रों में सुधार करने की आवश्यकता है। हमारे पास सुधार करने का पौक्खिक था। यह एशिया रैंकिंग में दूसरे हाफ में हमें कुछ पैनटरी कॉर्नर मिले और हमने उन्हें गोल में बदला। पेनल्टी स्ट्रोक

उन्होंने कहा कि इस टूर्नामें में किसी भी

टीम को कम आकंगा गली होगी और शुक्रवार को ऐसा ही दिखा। भारतीय कोच ने कहा, 'मूँझे किसी भी टीम से संघर्ष की उमीद नहीं है। हाफ टूर्नामेंट में सर्वोच्च रैंकिंग वाली टीम है और वहीं प्रबल दावेदार है, इसलिए हर टीम नहीं खेलते। हाफ टूर्नामेंट का पहला मैच था। हरमन कुछ मौके गवाए, और कुछ गोल भी खाये लेकिन यह देखना अच्छा था कि टीम ने पूरा जोर लगाया।' फुल्टन ने कहा कि मैच में जीत दर्ज करने के बावजूद उनकी टीम का कई क्षेत्रों में सुधार करने की आवश्यकता है। हमारे पास सुधार करने का पौक्खिक था। यह एशिया रैंकिंग में दूसरे हाफ में हमें कुछ पैनटरी कॉर्नर मिले और हमने उन्हें गोल में बदला। पेनल्टी स्ट्रोक



की रक्षा पैकिंग को अधिक सर्टर रहने की जरूरत है। उन्होंने कहा, 'ज्यादातर टीमें मैचें उठाने की ओर एक बहुत सबक है। हमें यह संघर्ष करते रहे। यह हमारे लिए एक अच्छा सबक है। हमें यह जरूरत है। उन्होंने कहा, 'ज्यादातर टीमें मैचें उठाने की ओर एक बहुत सबक है। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि हमारी रक्षापक्ति जावाबी हमला करने का इंतजार करती है।' यह

हमारे लिए एक अच्छा सबक है। हमें यह संघर्ष करते रहे। यह हमारे लिए एक अच्छा सबक है। हमें यह

जरूरत है। उन्होंने कहा, 'ज्यादातर टीमें मैचें उठाने की ओर एक बहुत सबक है। हमें यह

एशियाई निशानेबाजी: मानिनी को 50 मीटर राइफल प्रोन में कांस्य, महिला टीम ने जीत रजत



का स्कोर किया। उन्होंने 50 मीटर राइफल प्रोन (गैर-ओलिपिक स्पर्धा) में टीम को कौशिक ने शुक्रवार को यहां एशियाई निशानेबाजी चैपियनशिप में महिलाओं की 50 मीटर राइफल प्रोन स्पर्धा में कांस्य अंकित किया। मानिनी (617.8), सुर्विधा भारतीज (614.4) और विनोद विद्यार्थी (613.8) की तिकड़ी ने कुल 1846 अंक के साथ जीतने में भी अहम भूमिका निभाई। मानिनी का अविकाश स्पर्धा में यह पहला अंतर्राष्ट्रीय पदक है।

जयपुर की 24 साल की इस निशानेबाज ने 617.8 के स्कोर के साथ व्यक्तिगत कांस्य पदक जीता। दीक्षिण कोरिया की हाना इम (620.2) और यूनाइटेड एसेसोंली (620.2) ने रूक्षमा स्वर्ण और रजत पदक जीते। मानिनी ने प्रतियोगिता में पांचवां स्थान हासिल किया था, लेकिन उसकी ओर एक रहने वाले दो निशानेबाज दीक्षिण कोरिया की बेनेत्री चौहाई (616.1) और भारत की सिपात कौरसान (616.6), अनुका ठोकर (607.6) और तेजल नथवात (599.2) की तिकड़ी ने कुल 1823.4 के साथ टीम अंकित करने के लिए एक बहुत सबक है। आपसी ओर निशानेबाज कैवल अंतर्राष्ट्रीय चैपिंग अंक के साथ नेटवर्क प्रतियोगिता करते हैं। मानिनी ने 10-10 अंकित करने के छह बीरीज में 104.0, 103.8, 101.2, 103.3, 102.3 और 102.3

के साथ जीती जाएगी। जयपुर कोरिया (1844 अंक) ने रजत पदक अपने नाम किया।

जयपुर की 24 साल की इस निशानेबाज ने कुल 617.8 के स्कोर के साथ व्यक्तिगत कांस्य पदक जीता। दीक्षिण

कोरिया की हाना इम (620.2) और यूनाइटेड एसेसोंली (620.2) ने रूक्षमा स्वर्ण

और रजत पदक जीते। मानिनी ने प्रतियोगिता में पांचवां स्थान हासिल किया था, लेकिन उसकी ओर एक रहने वाले दो निशानेबाज दीक्षिण कोरिया की बेनेत्री चौहाई (616.1) और भारत की सिपात कौरसान (616.6), अनुका ठोकर (607.6) और तेजल नथवात (599.2) की तिकड़ी ने कुल 1823.4 के साथ टीम अंकित करने के लिए एक बहुत सबक है। आपसी ओर निशानेबाज कैवल अंतर्राष्ट्रीय चैपिंग अंक के साथ नेटवर्क प्रतियोगिता करते हैं। मानिनी ने 10-10 अंकित करने के छह बीरीज में 104.0, 103.8, 101.2, 103.3, 102.3 और 102.3

के साथ जीती जाएगी। जयपुर कोरिया (1844 अंक) ने रजत पदक अपने नाम किया।

पाक टीम एशिया कप के फाइनल में नहीं पहुंचेगी : कनेरिया

लाहौर। पाकिस्तान के पूर्व क्रिकेटर दानिश कनेरिया ने कहा है कि पाक टीम आगे 9 सितंबर से शुरू हो रहे एशिया कप के पांचवां स्ट्रोक के स्कोर के साथ व्यक्तिगत कांस्य पदक जीता। दीक्षिण कोरिया की हाना इम (620.2) और यूनाइटेड एसेसोंली (620.2) ने रूक्षमा स्वर्ण और रजत पदक जीते। मानिनी ने प्रतियोगिता में पांचवां स्थान हासिल किया था, लेकिन उसकी ओर एक रहने वाले दो निशानेबाज दीक्षिण कोरिया की बेनेत्री चौहाई (616.1) और भारत की सिपात कौरसान (616.6), अनुका ठोकर (607.6) और तेजल नथवात (599.2) की तिकड़ी ने कुल 1823.4 के साथ टीम अंकित करने के लिए एक बहुत सबक है। आपसी ओर निशानेबाज कैवल अंतर्राष्ट्रीय चैपिंग अंक के साथ नेटवर्क प्रतियोगिता करते हैं। मानिनी ने 10-10 अंकित करने के छह बीरीज में 104.0, 103.8, 101.2, 103.3, 102.3 और 102.3

के साथ जीती जाएगी। जयपुर कोरिया (1844 अंक) ने रजत पदक अपने नाम किया।

एशिया कप में बुमराह सहित ये तीन खिलाड़ी निभाएंगे अहम भूमिका : सहवाग

लाहौर। पाकिस्तान के पूर्व क्रिकेटर दानिश कनेरिया ने कहा है कि पाक टीम आगे 9 सितंबर से शुरू हो रहे एशिया कप के पांचवां स्ट्रोक के स्कोर के साथ व्यक्तिगत कांस्य पदक जीता। दीक्षिण कोरिया की हानी इम (620.2) और यूनाइटेड एसेसोंली (620.2) ने रूक्षमा स्वर्ण और रजत पदक जीते। मानिनी ने प्रतियोगिता में पांचवां स्थान हासिल किया था, लेकिन उसकी ओर एक रहने वाले दो निशानेबाज दीक्षिण कोरिया की बेनेत्री चौहाई (616.1) और भारत की सिपात कौरसान (616.6), अनुका ठोकर (607.6) और तेजल नथवात (599.2) की तिकड़ी ने कुल 1823.4 के साथ टीम अंकित करने के लिए एक बहुत सबक है। आपसी ओर निशानेबाज कैवल अंतर्राष्ट्रीय चैपिंग अंक के साथ नेटवर्क प्रतियोगिता करते हैं। मानिनी ने 10-10 अंकित करने के छह बीरीज में 104.0, 103.8, 101.2, 103.3, 102.3 और 102.3

के साथ जीती जाएगी। जयपुर कोरिया (1844 अंक) ने रजत पदक अपने नाम किया।

एशिया कप में बुमराह सहित ये तीन खिलाड़ी निभाएंगी अहम भूमिका : सहवाग

लाहौर। पाकिस्तान के पूर्व क्रिकेटर दानिश कनेरिया ने कहा है कि



सौंधी गीली-सूखी मिट्टी के हैं अद्युक्त फायदे

यह देखा जाता है कि जब कोई जानवर बीमार होता है तो रोग की दशा में पृथकी की शक्ति का वह खास तौर पर उपयोग करता है। धायल हुए जानवर तालाब या पोखर के कीचड़ में जा लेते हैं और अपने आप को दृश्य बना लेते हैं।

गीली मिट्टी के लाभकारी प्रयोग

महीन पिसी हुई मिट्टी की पानी के साथ थोकर कीचड़ जैसा बना ले एवं उसका शरीर पर लेपकर सूखा लिजिए, कुछ देर बाद मिट्टी सुखे लगती है, फिर ठंडे या गुनगुने पानी से स्नान कर लेने से अनेक रोग दूर हो जाते हैं।

मिट्टी प्रयोग के अन्य प्रयोग

रोग लेने पर अवश्यकतानुसार निम्नलिखित प्रयोगों से उपचार किया जाता है। (1) मिट्टी की गरम पट्टी (2) मिट्टी की ठंडी पट्टी (3) गरम मिट्टी की पट्टी (4) रज स्नान (5) पक स्नान (6) बाल भक्षण।

सूखी मिट्टी के लाभकारी प्रयोग

बिजली के मारे या साप के काटे हुए व्यक्ति को यदि जमीन में

करीब दो हाथ गहरा गड्ढा खोदकर उसमें बैठा दिया जाए और गीली मिट्टी से गर्दन और सिर खुला रखकर उसे भर दिया जाए तो 1 से 24 घंटे तक में रोगी के शरीर से जहर निकल जाएगा और वह मरने से बच जाएगा।

शुद्ध साफ मिट्टी को कपड़ा छानकर लीजिए और उसे पूरे अंग पर लगाए। पारे शरीर पर स्थाने के बाद 10 से 20 मिनट धूप में बैठ जाइए। तत्परतात शीतल जल से स्नान कर लें। यह सूखी मिट्टी का स्नान है।

लाभ - त्वचा नरम, लचीली एवं कोमल हो जाती है। रोमकूप खुल जाते हैं। इसके शरीर के विजातीय तत्व परीक्षे के रूप में बाहर आने तयते हैं। त्वचा के छिप भरार शास्त्र लेने लायक होता जाते हैं जिससे त्वचा के अनेक रोग, चमरोग, दाद, खाज-खुलती, फोड़े-फुरियां दूर होने लगती हैं। आयुर्विज्ञान में इसको 'रज स्नान' कहा गया है।

- छान्दोग्य उपनिषद् में मिट्टी को अन्य पंच तत्वों जल, पावक, गरम तथा समीर का सार कहा गया है। स्वास्थ्य सौदर्य और दीर्घायु का मिट्टी से प्राप्त चांचंद होता है। जिससे त्वचा के अनेक रोगों के निवारण की अद्भुत क्षमता होती है।
- मिट्टी में अनेकों प्रकार के क्षार, विटामिन्स, खनिज,

धातु, रासायन रक्त, रस आदि की उपरिथित उसे औषधीय गुणों से परिपूर्ण बनाती है। औषधियां कहाँ से आती हैं? जब गहरा पूर्वी, मतलव सारे के सारे औषधियों के भेड़ा होता पूर्वी। अतः जो तत्त्व औषधियों में है, उनके परमाणु पहले से ही मिट्टी में उपरिथित रहते हैं।

- मिट्टी कई प्रकार की होती है तथा इसके गुण भी अलग-अलग होते हैं। उपयोगिता के द्विक्रियों से पहला स्थान काली मिट्टी का है, उसके बाद पीली, सफेद और उसके बाद मिट्टी की स्थान है। मिट्टी के विभिन्न प्रकारों और उनकी उपयोगिता को व्याप्त में रखकर मिट्टी का चावन करना चाहिए। इसके उपयोग के पहले कुछ बातें जरूर ध्यान में रखें।
- मिट्टी काहे किसी भी रंग का प्रकार की हो, उसका प्रयोग करते समय यह सुनिश्चित कर ले कि वह साफ-सुधरी हो। अलग-अलग होते हैं।
- जहाँ से मिट्टी ले वह स्थान भी सुधरा होना चाहिए। किसी कूड़े के ढेर के पास से मिट्टी न ले। यदि किसी खेत से मिट्टी ली जाए तो एक या ढेर फीट जगह खोदकर ही लेनी चाहिए।
- तालाब या नदी के तट की मिट्टी बहुत लाभदायक होती है। वो प्रकार की मिट्टियों को मिलाकर भी प्रयोग किया जा सकता है। बाल मिश्रित मिट्टी बहुत उपयोगी होती है।

है, जो लाखों-करोड़ों नर्व कोशिकाओं से मिलकर बना होता है। न्यूरॉफ की कोलिबिया युनिवर्सिटी के माइकल गर्शन के अनुसार जब हम तनावग्रस्त होते हैं, तो दिमाग हमारे पेट को एसिड अधिक बनाने और अतीत के स्क्रिप्ट के काम में तेजी लाने सहभावी रिग्नल भेजता है, जिससे खट्टी डकारे आती है, मरोड़ उत्तरे हैं और अतिसार पेश करता है। हमारा शरीर भी कुछ २५० हारमोन और रासायन नियन देता है, जिससे हमारी पाचन किया प्रणाली सुख या फिर ज्यादा सक्रिय हो जाती है। वास्तव में दिमाग और पेट के बीच इन जबर्दस्त संबंध होता है कि जीवन में तनावपूर्ण लम्हों जैसा तालक या परिवार में किसी की मौत का असर प्राप्त होता है। एसिडियों के रूप में देखेने को मिलता है। शरीर का ९५ प्रतिशत सेरोटोनिन 'एक ८८ न्यूरोट्रांसमीटर' 'जिसका सबै जोजना और अवसाद से है' 'पेट में बनता है। यही बजह है कि एटीप्रेसेंट दाएं, जो सेरोटोनिन के स्तर को प्रभावित करती हैं, गंभीर पाचन संबंधी रोगों में मददगार हो सकती है।

इलाज क्या हो

रोट कम से कम 15 मिनट अपने को रिलेक्स करने के लिए निकालें। यह तो इस समय में अपनी किसी सहेली से बात करे, अपनी मनस्विदं पत्रिका प्रस्तर करें या फिर तेज चले। योग करें या ध्यान लगाएं। २५० सेंसोर्स में डाइट लैं, जिसमें रोश पर्याप्त मात्रा में हो। किसी भी तरह का व्यायाम तनाव को कम करने में सहायक होता है।

इसके साथ ही पानी भी अधिक मात्रा में पिएं। खट्टी डकारे खासी तौर से गर्भवत्या में हूँकराकर पान के लिए रोट को सिर के नीचे कई तरिके लगा कर सोएं। रिट्रॉस, पिपरमिंट, मिंच-मासालेदार या फिर ट्यूबर ऐलांग से बनी बीजें खाने से परहेज करें, क्योंकि ये इस समस्या को बढ़ावा देती हैं। निनाव वास्तव में हमारे पेट में एक अलग से नर्वस सिस्टरम

आता है और यह समस्या अपने आप दूर हो जाती है। इसका कारण हारमोन और शारीरिक बदलाव होता है। कुछ अत्यधिकों से पता चलता है कि एस्ट्रोजेनोलोजिस्ट डॉ के अध्ययनों के तहत उन्होंने पता चलता है कि कैलिशियम सलीमेंट लेने से पेट के फूले होने और ग्रीमेंस्ट्रुरेट सिंड्रोम के अन्य लक्षणों में सुखर हो सकता है। इसके साथ ही पानी भी अधिक मात्रा में पिएं। खट्टी डकारे खासी तौर से गर्भवत्या में हूँकराकर पान के लिए रोट को सिर के नीचे कई तरिके लगा कर सोएं। रिट्रॉस, पिपरमिंट, मिंच-मासालेदार या फिर ट्यूबर से बनी बीजें खाने से परहेज करें, क्योंकि ये इस समस्या को बढ़ावा देती हैं। निनाव वास्तव में हमारे पेट में एक अलग से नर्वस सिस्टरम

पत्रिका तंत्र होता है।

हारमोन कई महिलाएं माहवारी शुरू होने से पहले पेट में भारीपन, कुज और अतिसार की शिकायत करती हैं। माहवारी के शुरू होते ही स्थिति में अचानक बदलाव



सिंफ बालों के लिए नहीं है नारियल तेल इन्हें भी आजमाएं

आमतौर पर नारियल तेल को बालों के लिए उपयोगी माना जाता है लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस तेल के और भी कई गुणकारी प्रयोग हैं यांत्रिक रूप से उपयोग के लिए रोट और फैट बोटों पर सुख शाम नारियल तेल लगाना। रुखपन की समस्या खत्म हो जाएगी। फटी एंडीयों के लिए रोट में सोने से पहले पेट्रोलियम जैली के साथ नारियल तेल की मालिश करें। सुख गुनगुने पानी से पैर धो लें।

- धब्बों की समस्या से परेशन हैं तो आधा चम्मच नारियल तेल में आधे नीबू का रस नियोजित और बेहरे और कोहनी पर रस डेंगे, फिर गुनगुने पानी से धब्बे लें।
- आंखों का मैकअप साफ करने के लिए कॉटन बैंगल और थोड़ा सा नारियल तेल डाले और हल्के हाथों से आंखों को साफ करें।
- नारियल के तेल की नहाने से पूले या फिर नहाने के बाद जीली मालिश की जा सकती है। इससे त्वचा मुलायम और चम्मच कर होती है।
- बदन पर किसी भी तरह की खुलास करने के लिए रोट की नहाने से पूले या फिर नहाने के बाद जीली मालिश करें।
- रुखों और फैट बोटों पर सुख शाम नारियल तेल लगाना। रुखपन की समस्या खत्म हो जाएगी।
- फटी एंडीयों के लिए रोट में सोने से पहले पेट्रोलियम जैली के साथ नारियल तेल की मालिश करें। सुख गुनगुने पानी से पैर धो लें।



विभिन्न किसिम की मिट्टी के प्रयोग

काली मिट्टी

यह मिट्टी चिकनी और काली होती है। इसके लेप से ढेंक पहुंचती है। साथ ही यह विष के प्रभाव को भी दूर करती है। यह सुजन मिलाकर तकलीफ खस्त कर देती है। जलन होने, घाव होने, विषेश फॉडे तथा चर्मरोग जैसे खाज में काली मिट्टी विशेष रूप से उत्तमों होती है। रत्न के गदा होने और उसमें विषेश पदार्थों के जमाव को भी होता है। इसके लिए रोट की रुक्की का रुक्की कम करती है। इसका रुक्की रुक्की पर यदि पैंडे के ऊपर (पैंड की नीचे) काली मिट्टी का लेप किया जाता है तो पैशाब की रुक्कावट समाप्त हो जाती है। और वह खुलकर आता है। यह मुमुक्षु, कन्खार, मकड़ी, बर्दे और बिच्छू के द्वारा डंक मारने से प्रभावित स्थान पर तुरंत काली मिट्टी का लेप लगाना चाहिए इससे तुरंत लाभ पहुंचता है।

