

## "लॉकडाउन को बनाएँ स्वस्थ होने के 21 दिन"

कोरोना वायरस के संक्रमण से बचने के लिए 21 दिन के लिए पूरे देश में लॉकडाउन की मांग प्रधानमंत्री जी की घोषणा के बाद लोगों को घर में ही रहना हम सबके हित में है। क्योंकि पूरे विश्व में महामारी के रूप में फैला कोरोना वायरस के संक्रमण से बचाव का स्व ही सर्वमान्य उपाय है - सोसल डिस्टेंसिंग। यानि घर से बाहर नहीं निकलना है। जिसका पालन कड़ाई से करें।

कोरोना संक्रमण से ग्रस्त रोगियों का उपचार उन्हें आइसोलेट कर किया जा रहा है। वहीं कोरोना वायरस से संक्रमित रोगियों के सम्पर्क में आए संदिग्ध व्यक्तियों को क्वारंटाइन कर उन पर नजर रखी जा रही है। किसी भी वायरस का ट्रेन्ड/क्रेक्टर (चाल-चलन) कर्तई स्पष्ट नहीं होता है, वह किस स्थिति में किस तरह आक्रमण करेगा यह अब तक निश्चित नहीं हो सका है। इस कोरोना वायरस के बारे में जो पहले लक्षणों के अनुसार उसके संक्रमण की पहचान करने की बात कही जा रही थी वह अब बिना तकलीफ के भी लोगों में कोरोना पोजिटिव पाया जा रहा है इसलिए और भी सातक रहना होगा।

आयुर्वेद के सबसे बड़े ग्रन्थ "चरक संहिता" के निदान स्थान में लिखा है - सर्वमन्यत परितज्य शरीरमनुपालयेत्।  
तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ॥

अर्थात् - प्राणैषणा धनैषणा, परलोकैषणा यह तीन इच्छायें प्रत्येक शरीर धारी में होती है, ये ऐषणायें शरीर के रहने पर ही संभव है। अतः सभी संसारिक कार्यों को छोड़कर सर्वप्रथम शरीर की रक्षा करनी चाहिए।

"Preserving one's health should be given priority over any other commitment in life. This is the most important dictum of Ayurveda"

इस प्रकार क्वारंटाइन में रखे गये व्यक्ति तथा लॉकडाउन के कारण घर पर रह रहे लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा करने तथा उनमें रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाने का कार्य आवश्यक हो गया है।

उपाय पहला - सोसल डिस्टेंसिंग एवं सोनेटाइजेशन करना।  
दूसरा - रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) को बढ़ाकर सकारात्मक (Positive) रचना।  
डॉ० शिवशंकर त्रिपाठी 'राजवेद' चर्चिस अप - 9369191524 email - drsstitripathi@gmail.com



**आयुर्वेद का लक्ष्य/उद्देश्य -**

प्रथम - स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना तथा

द्वितीय - रोगी व्यक्ति के रोग को दूर करना है।

वर्तमान में प्रथम लक्ष्य पर ही सबको केन्द्रित करना है।

हमारा शरीर जीवाणुओं (Bacteria) और विषाणुओं (Viruses) के आक्रमण का सामना हर रोज, हर पल करता है। हमारे शरीर में मौजूद रोग प्रतिरोधक क्षमता ही इन जीवाणुओं एवं विषाणुओं से लड़कर हमें रोगों से बचाने का हर सम्भव प्रयास करती है। आज के भौतिकवादी युग में तेजी से बदलती हुई जीवनशैली में व्यक्ति का आहार-विहार प्रभावित हुआ है जिससे हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता का निरन्तर हास हो रहा है। परिणाम स्वरूप लोग अनेक प्रकार की गम्भीर बिमारियों से ग्रसित हो रहे हैं। ज्वलन्त एवं विकराल समस्या के रूप में कोरोना वायरस के संक्रमण का कहर हम सबके सामने है।

परिस्थितिजन्य 21 दिन का लॉकडाउन हमें सचेत करता है कि हम घर पर रहकर अपना ध्यान अपने परिवार एवं स्वयं के स्वास्थ्य को संरक्षित करने तथा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में केन्द्रित करें।

आयुर्वेद आयु का विज्ञान है जिसमें सद्वृत्त (सवाचार) के सूत्रों का पालन करने, आहार-विहार एवं जीवनशैली को नियमित करने के विधान बताये गये हैं। वर्ष में 6 ऋतुओं का आगमन होता है - शिशिर, वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद और हेमन्त। वर्तमान <sup>समय</sup> वसंत ऋतु का है जो शिशिर एवं ग्रीष्म ऋतु का संधिकाल होता है, शिशिर ऋतु के बाद इस वर्ष वातावरण में गरमाहट देर से शुरू हुई है। आयुर्वेद के मतानुसार शिशिर ऋतु में संचित होने वाला कफ वसंत ऋतु में सूर्य के ताप से पिघलता है जिससे कफ का प्रकोप बढ़ जाता है। यह पिघला हुआ कफ प्राणवह स्रोतस (Respiratory system) में अवरोध उत्पन्न करता है अतएव यह कफ अठराग्न को भी मन्द कर देता है जिससे कफ प्रधान - श्वास, कास (खाँसी), प्रतिश्याय (Coryza and Influenza), अरुचि (भूख का न लगना), अग्निबाध्य (Indigestion) आदि विकार उत्पन्न होते हैं। इसके अलावा इस ऋतु में चेचक (Chicken Pox), खसरा (Measles) आदि विषाणु (Viral) जन्य रोगों का प्रकोप भी प्रायः अधिक होता है। इस ऋतु / वर्तमान में निम्नानुसार दिनचर्या एवं रात्रिचर्या रखेंगे तो आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी और जल्दी बीमार नहीं होंगे।

कोरोना की है हराना → उपयुक्त पहला - सोशल डिस्टेंसिंग एवं सेनेटाइजेशन करना।  
दूसरा - रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) को बढ़ाकर स्काराफक (Positive) रचना।  
डा० बिवशंकर त्रिपाठी (राजकेय) - 5 हाटस अप - 93691 91524 email - dr.sstripathi@gmail.com



→ कोरोना वायरस को है हराना: →

उपाय पहला - सोसल डिस्टेंसिंग एवं सेनेटाइजेशन करना।

दूसरा - रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) को बढ़ाकर

- 3 - सकारात्मक रहना ॥

Page No. \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

खाली पेट

(1) प्रातः काल सूर्योदय के पूर्व जगकर एक से दो गिलास गुनगुना पनीर पियें, गुनगुने पनी के साथ एक नींबू के रस का लेना लाभकारी रहेगा।

(2) प्रातः काल भ्रमण सर्वोत्तम है किन्तु लॉक डाउन की स्थिति में घर से बाहर न निकलें, इसके बजाय घर की छत या आँगन में 30 से 40 मिनट तक टहलें और यथा आवश्यक योग एवं प्राणायाम भी करें। अनुलोम-विलोम, कपालभ्रंति, भ्रामरी प्राणायाम तथा ध्यान लगाने का अभ्यास इस समय लाभदायक है।

(3) पूरे शरीर में सरसों, तिल, नारियल, ओलिव आयल या औषधियुक्त महानारायण तैल में से कोई भी तैल जो सुलभ हो, की मालिश करें।

(4) गुनगुने पानी से स्नान करें।

(5) तनाव कम करने के लिए अपने धर्म के अनुसार पूजा-पठ आवश्यक करें।

(6) कफ को दूर करने के लिए उष्ण, तीक्ष्ण, रुक्ष और लघु गुणवाले आहार द्रव्यों का सेवन करें। अन्न में - ज्वार, बाजरा, गेहूँ, चना, पुराना चावल, मूँग, मसूर, कुलथी, अरहर की दाल आदि। सब्जियों में - पालक, बैंगन, सहजन, परवल, गाजर, वीन्स, टमाटर, करेला, लौकी आदि।

मसालों में - मेथी, लहसुन, अदरक, अजवाइन, जीरा, काली मिर्च, हींग (याज सरसों, धनिया, सोठ, हल्दी एवं इलाइचीबड़ी (डोड़ा) को भोजन में सम्मिलित करें। फल - पपीता, अनार, रवजूर, सन्तरा, अंगूर, मुनक्का, मखाना एवं बादाम आदि का सेवन आयु, बल, एवं अग्नि (मुख) के अनुसार आवश्यक मात्रा में लें।

7. इस समय जब आप घर पर हैं और आवश्यक प्रम नहीं हो रहा है तो भूख से थोड़ा कम खाएँ किन्तु खाने में प्रोटीन की मात्रा पर्याप्त हो तथा खाने में 4 घण्टे का अन्तराल रखें।

8. रात्रि का भोजन प्रत्येक दशा में 8 वजे तक ले लें और सोने के पूर्व रवजूर या मुनक्का युक्त गुनगुना दूध लें इससे आपका शरीर हल्का एवं चुस्त-दुरुस्त रहेगा।

(9) दिन में न सोएँ। रात्रि में 10 वजे तक सो जायें जिससे 7 से 8 घण्टे की नींद पूरी कर सूर्योदय के पूर्व जग सकें।

10. दिन में घर के कार्यों में व्यस्तता के साथ बच्चों के साथ इन्डोर गेम्स, प्रेरणादायक एवं ज्ञानवर्धक पुस्तकों का अध्ययन, समाचार पत्र, टी वी के समाचार एवं कर्ण प्रिय संगीत का आनंद परिवार के साथ उठाएँ तथा परिवार के साथ बैठकर संवाद करें और अनुभव साझा करें।

कृपया: 4

डा० शिवशंकर त्रिपाठी (राजवेद्य) एम.डी (आयुर्वेद) e-mail dr.s.s.tripathi@gmail.com 9369191524



—: कोरोना वायरस को है हराना: —

उपाय पहला - सोसल डिस्टेंसिंग एवं सेनेटाइजेशन करना।

दूसरा - रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर सकारात्मक रहना ॥

Page No. \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

-4-

11. कफ बढ़ाने वाले गुरु, शीत (ठण्डे), स्निग्ध, अम्ल एवं मधुर रस वाले पदार्थों का अधिक सेवन नहीं करें।

12. नया गेहूँ, नया चावल, उड़द, कुंदुरु, मिन्डी, पिरस्ता, काजू, अखरोट, बेर, अमरुद, राजमा, कटहल घुईया वन्डा, मैदा की बनी चीजें, फास्ट फूड, लाल मिर्च, तली चीजें, सर्भोसा, कचौड़ी, हलुवा, अधिक चिकनाई युक्त भोजन का परहेज करें।

13. इस मौसम में होने वाले विकार एवं संक्रमण से दूर रहने तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में कारगर कुछ उपाय —

(i) एक नीबू का रस सुबह खाली पेट गुनगुने पानी से लें।

(ii) हल्दी, अदरक, काली मिर्च एवं तुलसी का काढ़ा बनाकर एक बार अवश्य लें। मीठा करने के लिए गुड़ मिलाएं।

(iii) त्रिकटु चूर्ण (सोंठ, काली मिर्च एवं पिप्पली का मिश्रण) को बड़ों को 2 ग्रा० शहद या गुनगुने पानी के साथ एक बार लें। वहीं बच्चों को 1/2 ग्रा० से 1 ग्राम तक।

(iv) नाक में षड्विन्दु तैल या अणु तैल या संरसो तिल का तैल एवं देसी घी में से किसी एक की 3-4 बूंद दिन में दो बार डालें, यह नाक से होने वाले संक्रमण से बचायेगा।

(v) जुकाम, नजला एवं जीर्ण श्वास-कास (Chronic Bronchial Asthma and COPD) के रोगियों को प्रतिदिन नाक एवं मुँह से भाप सुबह-शाम अवश्य लेना चाहिए।

(vi) गले की खराब में गर्म नमक-पानी से गरारा करें।

(vii) गिलोय (गुडुची) घन वटी या शंसभनी वटी की 2 गोली सामान्य रूप से एक बार लेने से शरीर में रोगों की संक्रमण से लड़ने की शक्ति में वृद्धि होती है।

(viii) त्रिफला चूर्ण 1 चम्मच <sup>(3 ग्राम)</sup> रात में गुनगुने पानी से लें। यह रसायन है जो आपको युवा बनाए रखेगा। कब्ज के रोगी जिन्हें त्रिफला से आराम न मिले तो इसमें आधा चम्मच (1 1/2 ग्राम) — हरड़ चूर्ण को और मिलाएँ।

(ix) जो व्यक्ति क्रॉनिक लीवर डिजीज, मधुमेह (अधिविटीज), हृदय रोग, गुर्दा के रोग एवं कैंसर आदि से पीड़ित है वे अपने चिकित्सक के परामर्श के अनुसार औषधियाँ लेते रहें, बस इस समय उन्हें अन्य संक्रमण से बचे रहने हेतु सतर्क रहना है।

डॉ० शिवशंकर त्रिपाठी 'राज वैद्य'  
एम.डी. (आयुर्वेद)

Mob: 9369191524