















## सुधारों में गति

**को** गेना वायरस के कहर ने अर्थव्यवस्था के समीकरण को बदल दिया है, अभी भी हम बदलाव की ओर इस स्थिति ने एक और जहां विभिन्न प्रक्रिया की चिंताओं को जन्म दिया है, वहीं हांगा समाने ऐसा अवसर भी आया है, जब हम अतीत और बदलाव के अनुभवों तथा भवित्व की चुनौतियों का आकरण करते हुए नीतियों का निशान कर सकते हैं। मौजूदा संकट से ठीक पहले विभिन्न घरेलू और अर्थव्यवस्थाओं की बढ़त कमज़ोर हो रही थी, हावा में देस में योग्यता तेज करने के लिए वाणिज्य-व्यापार के क्षेत्र पर जो तथा कर्त्ता एवं व्याज दरों में बदलाव जैसे अनेक सर्टों पर सुधार के प्रयास हो रहे थे, इसके साथ ही ग्रामीण क्षेत्र में इंकास्ट्रक्टर विकासित करने तथा वर्चित वर्ग को विशेष सुविधाएं देने की प्रक्रिया भी जारी थी। उत्तदाहों और श्रमिकों के हिस्सों को देखते हुए श्रम कानूनों में संशोधन भी हो रहे थे, निवेश और

**तीन दशक पहले मौके का फायदा नहीं उठा पाने से भारत औद्योगिक विकास में चीन और कुछ देशों से पीछे रह गया था। इस बार ऐसा नहीं होना चाहिए।**

कोविड-19 से लड़ने के साथ-साथ अर्थव्यवस्था को भी अनुप्रयत देता है। उन्होंने यह भी कहा है कि हमें ऐसे सुधारों को लागू करने का हालसा दिखाना चाहिए, जो देश को जनता के लिए हितकारी हो, उल्लेखनीय है कि कोरोना वायरस से पहले ऐसे अनेक सुधार प्रस्तावित था विचाराधीन थे, जिन्हें अब नीतियों और योजनाओं का हिस्सा बनाया जा सकता है। श्रम कानूनों में सुचित्रियों संबंधी नियन्त्रण को आगे बढ़ाने का यह उचित अवसर है। कुछ दिन पहले यही कहा है कि हमें ऐसे सुधारों को लड़ाकू बदलाव के संकाय के संकरण को लागू करने के लिए योग्य है और अमेरिका में 1918-19 मैली सैनिश पलू की महामारी के बीच दूर्लभ शहर ने जो कदम उठाये थे, उसके कारण महामारी के दौरान सेंट लुईस का शहर ने जो कदम उठाये थे, उससे काफी कुछ सांख्या जा सकता है, क्योंकि इस शहर ने जो कदम उठाये थे, उसके कारण महामारी के दौरान अमेरिका में सबसे कम मौतों वाले शहरों में सेंट लुईस का जिक्र होता है।

सैनिश पलू की ओर पर हर शहर की अपनी ख्वियां होती हैं। उनके दर्शनीय स्थल होते हैं। उनकी बड़ी हस्तियां होती हैं, अमेरिका के जिस शहर में मैं रहता हूं, उसके पीछे से सारी चीजें हैं, लेकिन उससे भी महत्वपूर्ण है एक महामारी से लड़ने में सेंट लुईस शहर की श्रमिकों द्वायाभार में 1918-19 मैली सैनिश पलू की महामारी के बीच दूर्लभ शहर ने जो कदम उठाये थे, उससे काफी कुछ सांख्या जा सकता है, क्योंकि इस शहर ने जो कदम उठाये थे, उसके कारण महामारी के दौरान अमेरिका में सबसे कम मौतों वाले शहरों में सेंट लुईस का जिक्र होता है।

सैनिश पलू के लिए एक बड़ी विशेषता के लिए विभिन्न प्रक्रिया का अहम हिस्सा था, इससे पहले कि इन उपर्योगों को पूरी तरह से अमली जामा पहनाया जाता और उनके असर के असर के संकरण को नियन्त्रित किया जाता, कोरोना वायरस के संकरण को नियन्त्रित किया जाता वर्तमान में बहुत गंभीर बना दिया, अभी भी इससे निजात पाने तथा आर्थिकी पर इसके नकारात्मक प्रभाव के बारे में नियन्त्रित रूप से कुछ नहीं कहा जा सकता है। मुख्यमंत्रियों के साथ बैठक में प्रधानमंत्री नेरें मंदी से उन्हें जीत नहीं देखी रखिए तिक्का किया कि हमें

&lt;/



# COVID-19 उपचार से बेहतर कदम है अपना बचाव

COVID-19 के उपचार के लिए कई विशिष्ट दवा या वैक्सीन अब तक उपलब्ध नहीं है, वहां हम थोड़ी सतरकता बरतें और अपनी इम्युनिटी बढ़ाने के तरीके अपनाएं, तो इस महामारी को हराना आसान होगा, क्योंकि बचाव सदा उपचार से बेहतर कदम है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक, जिनकी इम्युनिटी मजबूत है, उन्हें कोरोना वायरस के संक्रमण का खतरा कम है। इसके मद्देनजर आयुष मंत्रालय ने सेटेक केयर तथा इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए कई उपाय सुझाये हैं, जो आयुर्वेद सिद्धांतों (दिनवर्यां व ऋतुचाप) व वैज्ञानिक तर्फ़ पर आधारित हैं, खासकर श्वासन तंत्र को मजबूत बनाने में विशेष उपयोगी हैं।

राष्ट्र के नाम अपने संबोधन में गीएम मोदी ने भी इम्युनिटी बढ़ाने को लेकर लोगों को आयुष मंत्रालय के दिशा-निर्देशों का पालन करने को कहा है।

## सामान्य उपाय



## इम्युनिटी बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय

- रोज सुबह 10 ग्राम (एक चम्पच) रोगी शुरू पीछे छापना ही है।
- हर्बल टी या काढ़ा पीएं, जो तुलसी, दालवीनी, कालीमोर, सुखा अदरक और मुखाक से बना है, इनमें एक या दो बार पीएं। स्वास्थ्यानुसार, इसमें यीनी नीबू का रस मिलाएं।
- आधा मम्बर हल्दी पातड़ 100 मिली दूध में मिलाकर प्रत्येक दिन एक या दो बार सेवन करें।

## सरल आयुर्वेदिक प्रक्रियाएं

नेजल एलूकोक्षन : इस प्रक्रिया में तिल का तेल, नारियल तेल या थी नीक के दोनों छिद्रों में दो-तीन टुकड़े सुबह-शाम डालें।

अंदाल पुरुण थेटेपी : एक बड़े चम्पच में तिल का तेल या नारियल तेल करने और मुह में डालें, इसे पीएं नहीं। दो-तीन मिनट तक मुँह में चारों ओर घुमाएं, इसके बाद गर्म पानी से कुल्ला कर लें। यह प्रक्रिया दिन में एक-दो बार करें।



## सूखी खांसी और गले में खराश के लिए उपाय

- ताजी पुरीनी पतियां या अंजवाइन का भाष पोर एक बार लें।
- खासी या गले में खराश होने पर लौग पाउडर को थीनी या शहद में मिलाकर दो सेती बार सेवन करें।
- ये उपाय अमतीर पर सामान्य सूखी खांसी और गले में खराश के लिए अपयोग जाते हैं, फिर भी अगर रहत न हो, तो डॉक्टर से सलाह लें।
- प्रतुति : चंद्रशेखर कुमार



फैले हुए हैं, ऐसे लोगों को कोरोना के संक्रमण से बचने के लिए विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

लक्षणों को नियंत्रित करना ही उपचार : अस्थमा दो प्रकार का होता है—एलर्जिक, जिसमें सांस लेने में समस्या एलर्जी के कारण होती है और नाने एलर्जिक, जिसमें मोसम के प्रभाव या आनुवंशिक प्रवर्तन के कारण अस्थमा होता है। एलर्जर में विस्तीर्ण को बढ़ा जीवायी ही, तो अच्युतक अस्थमा के कारण इसकी सांस फूलती है, अस्थमा का जीवायी रोग है, अतः कोरोना संक्रमण के प्रति ऐसे रोगी को खतरे की आशंका अधिक है।

ब दूसे वायरल अस्थमा के मरीजों की संख्या में वृद्धि हो रही है, जिसमें छोटे बच्चे भी शामिल हैं। इस समय जब कोरोना फैला हुआ है, अस्थमा के मरीजों को ज्यादा ध्यान रखने की जरूरत है। इसलिए यही सलाह है कि अस्थमा के मरीज पलें से ही अगर इन्फ्लूएंजा और न्यूमोकॉविल वैक्सीन लगाएं, तो उन्हें एलर्जिक अस्थमा से जुड़ी अन्य बीमारियों से ग्रस्त लोगों को इस दौर में अपने हाइड्रेन का लगाने से जुड़ी अन्य बीमारियों से ग्रस्त लोगों को इस दौर में अपने हाइड्रेन का लगाने से जुड़ी अन्य बीमारी है, जो खांस खांसी और गले में खराश के लिए अपयोग जाते हैं, फिर भी अगर रहत न हो, तो डॉक्टर से सलाह लें।

अस्थमा श्वसन तंत्र से जुड़ी बीमारी है और कोरोना वायरस का संक्रमण भी श्वसन तंत्र को उकसाने तक पहुंचता है। इन लोगों में वायरस के लक्षण पहचानने एवं अस्थमा का लक्षण नहीं है, क्योंकि अस्थमा के कारण इनकी सांस फूलती है, खांसी-जुकाम की शिकायत इन्हें भी बनी रहती है, खासकर इस में जबकि फसलों की समय है और पराग कण हवा में ड्राइ नियंत्रित कर सकते हैं।

## बचाव करें :

- अस्थमा रोगी एसी जगहों पर नहीं जाएं, जहां धूल या गंभीर भरी हो, रसेंग के धूरे से दूर रहें, नीमी या सीलन वाले कमरे में रहें।
- सुरक्षित पदार्थों से बढ़ें।

दूसरी तरफ़ ये लोगों को बचाव करें।

फैफड़ों को मजबूत बनाने के लिए रोज कम-से-कम 30 मिनट सास से संबंधित प्राणायाम या व्यायाम करें।

अस्थमा की दशा हमेशा पास रखें और रेत करने के लिए इसके दूसरे से अलग रखें। यह एक अवृत्ति है। जरूर इन्हें उत्तर करने पर अपने ठैंपर से संपर्क करें।

## सामान्य वायरल इन्फेक्शन को भी हल्के में न ले



दॉ. नितीश चतुर्वेदी  
एम्बीबीएल एम्बीबीएल, कॉलेज रोड, रायपुर

विश्व प्रसिद्ध योगाचार्य स्वामी सत्यानंद सरस्वती के अनुसार, प्राणायाम प्रक्रियाओं की वह शृंखला है, जिसका लक्ष्य शरीर की प्राणशक्ति को उत्प्रेरणा देना, बढ़ाना तथा उसे विशेष अभियाय से विशेष क्षेत्रों में संचारित करना है। प्राणायाम का अंतिम उद्देश्य संपूर्ण शरीर में प्रवाहित 'प्राण' को नियंत्रित करना भी है।

दाँवी, बुधवार, 29.04.2020

# शरीर को अंदर से सैनिटाइज करते हैं ये प्राणायाम व आसन

मिलन सिंहा  
वैलेन्स कंसल्टेंट एंड योग  
विशेषज्ञ  
hellomilansinha@gmail.com



**नोट :** कठिनशील करें कि प्राणायाम का अभ्यास अपेक्षाकृत खुले स्थान पर करें, अर्थात् ऑक्सीजन और प्रकाश युक्त माहोल में।

## योग क्रिया

### कपालभाति प्राणायाम

**विधि :** सुखासन, अधीपदासन या पदासन में सोथान के किसी व्यायाम से बाहर आने के बाद जीवायी धूल छोड़ दें, हाथों को घुटने पर किसी धूल मुद्रा में रख लें, आंख बंद कर लें और धूम को सामान्य करते हुए आते-जाते महसूस करें। अब रेत करने की शास्त्र छोड़ने की प्रवाहित रखते रहें। इस प्राणायाम में रेत किया था थोड़ा ज्वर जो लगाया जाता है, अतः हमारा पेट स्वतः थोड़ा धीर भी और धूम को आज्ञा देता है।

**अवधि :** कम-से-कम 5 मिनट रोजाना।

**सावधानी :** ये लोग नेत्र रोग से पीड़ित हैं या जिन्हें हाइ ब्लड प्रेशर की समस्या है, वे इस प्राणायाम के किसी व्यायाम से बाहर आने के लिए इनकी व्यायाम की अनुमति नहीं।

**लाभ :** फैफड़ा स्वच्छ होता है, दमा, एर्जी, साइमर, कब्ज़, जुकाम आदि के साथ-साथ हृदय एवं मस्तिष्क के रोगों में भी लाभ मिलता है। मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए भी लाभप्रद।

## योग क्रिया

### अनुलोम-विलोम प्राणायाम

**विधि :** सुखासन, अधीपदासन या पदासन में सोथान के किसी व्यायाम से बाहर आने के बाद जीवायी धूल छोड़ दें, हाथों को घुटने पर किसी धूल मुद्रा में रख लें, आंख बंद कर लें, अब रेत करने की शास्त्र छोड़ने की प्रवाहित रखते रहें। इस प्राणायाम के किसी व्यायाम से बाहर आने के लिए इनकी व्यायाम की अनुमति नहीं।

**अवधि :** कम-से-कम 5 मिनट रोजाना।

**सावधानी :** मान की शास्त्र क्रिया पर केंद्रित करें।

**लाभ :** जल्दबाजी या बलापूर्वक न करें।

**सावधानी :** रेत करने के लिए धूम-प्रश्वास के साथ-साथ अनुभव होता है। यह एक अवृत्ति है। जल्दबाजी या बलापूर्वक न करें।

**लाभ :** सोपी धूम-प्रश्वास पर मान की शास्त्र क्रिया से अनुभव होता है। यह एक अवृत्ति है। जल्दबाजी या बलापूर्वक न करें।

**सावधानी :** रेत करने का स्थान समतल हो और आप श्वास-प्रश्वास के प्रति संत्रेत रहें।







