



संक्रमणजन्य रोगों से बचें

सावधान रहें

सतर्क रहें

स्वस्थ रहें

वर्तमान समय में सारा विश्व स्वास्थ्य संकट से गुजर रहा है। ऐसे में संक्रमणजन्य व्याधियाँ संपूर्ण विश्व के लिए खतरा बनती जा रही हैं।

प्रश्न उठता है, इन समस्त समस्याओं का उद्भव कहाँ से और क्यों हो रहा है?
इसका मुख्य कारण क्या है?

यह विचारणीय है। हमारा देश भारतीय संस्कृति तथा प्रकृति प्रधान है, जो ऋषि एवं कृषि संस्कृति पर आधारित है। हमारा दुर्भाग्य है कि हम मौलिक पद्धति को तिरस्कृत कर, आधुनिकता की चमक-दमक में फँसते गये और इन संक्रामक व्याधियों की गिरफ्त में आते जा रहे हैं। भारतीय जीवनशैली आयुर्वेद पर आधारित रही है, जिसमें दिनचर्या, ऋतुचर्या के पालन को निर्देशित किया गया है, जो कि स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है - कारण - स्वास्थ्य ऋतुओं एवं जलवायु से प्रभावित होता है।

वर्तमान समय में संक्रमणजन्य व्याधियों से बचने हेतु सावधान और सतर्क रहने की आवश्यकता है, क्योंकि यह समय आयुर्वेद के अनुसार बसंत ऋतु एवं संधिकाल का है, और इस समय में स्वाभाविक रूप से रोगों के होने की संभावना अधिक होती है। इस ऋतु में गले, श्वास, फेफड़े संबंधी समस्याएँ प्रायः होती हैं, तथा पोलिन एलर्जी / परागकणों से उत्पन्न एलर्जी की तकलीफ भी होती है। इन सब का प्रधान कारण रोग-प्रतिरोधक क्षमता का कम होना है, अर्थात् इम्यून सिस्टम का कमजोर होना है।

आयुर्वेद में यह समय कफ़ के प्रकोप का बताया गया है, इसीलिए हमारी भारतीय संस्कृति में होली के बाद संधिकाल के दौरान होने वाली बीमारियों से बचने के लिए नीम की कोपलें / पत्तियाँ खाने का प्रचलन था, जिससे संक्रमण से बचा जा सके।

जिन्हें हमेशा सर्दी जुकाम होता है, उन्हें इस समय विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। अतः यह आवश्यक है कि जिन व्यक्तियों का इम्यून सिस्टम कमजोर हो, वे आहार-विहार में संयम बरतें।



संक्रमणजन्य रोगों से बचाव हेतु निम्न बिन्दुओं का ध्यान रखें

- स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।
- पीड़ित एवं अस्वस्थ व्यक्ति के प्रत्यक्ष संपर्क में न आएं।
- पीड़ित व्यक्ति द्वारा उपयोग की गई सामग्री, अन्न, जल, वस्त्र, बर्तन इत्यादि का प्रयोग न करें।
- कूड़ा-कचरा, मास्क, टिशू पेपर, इत्यादि को जलाकर नष्ट करें।
- गंदे हाथों से अपना चेहरा, नाक, आँख, कान, मुँह, आदि को स्पर्श न करें।
- खाँसते / छींकते समय साफ कपड़े का उपयोग करें।
- फलों को प्रयोग करने से पहले नमक वाले गुनगुने पानी में कम से कम 1 घंटे भिगो कर रखें।
- विटामिन-सी से भरपूर फलों का प्रयोग अधिक से अधिक करें।
- पीड़ित व्यक्ति उपवास / लंघन करें।
- प्रज्ञा पेय (दूध रहित) सेवन करें – नींबू की दो-तीन बूंद डालकर।
- तुलसी, लौंग, नींबू युक्त गुनगुना जल पियें।
- तरल आहार ही लें – दाल का पानी, मूंग की दाल की खिचड़ी, दलिया, इत्यादि।
- अमृता (गिलोय) का प्रयोग किसी भी रूप में लाभदायक होता है।
- तुलसी, गिलोय, वासा, पपीता, आदि की पत्तियों का प्रयोग करें।
- नींबू, आंवले का भरपूर प्रयोग करें। आंवला चूर्ण, सोंठ, कालीमिर्च को उबालकर क्वाथ पियें।
- हल्दी व दालचीनी मिला हुआ पानी का गरारा करें, कालमेघ एवं नीम की पत्तियों का सेवन करें।
- नारियल के पानी का सेवन करें।
- देशी टमाटर, खीरे के रस का सेवन करें।
- अंकुरित अनाज, अलसी, ओमेगा 3 फैटी एसिड युक्त आहार का प्रयोग करें।
- वातावरण की शुद्धि के लिए वासा, नीम, गिलोय, घी मिलाकर हवन करें।
- नियमित यज्ञ एवं बलिवैश्य करते रहें।
- संक्रमणजन्य रोगों से बचाव हेतु विशेष हवन सामग्री का प्रयोग करें। (देव संस्कृति विश्वविद्यालय, आयुर्वेद एवं समग्र स्वास्थ्य विभाग से प्राप्त कर सकते हैं)
- वातावरण की शुद्धि हेतु शांतिकुंज द्वारा निर्मित हवन सामग्री का प्रयोग करें।