

प्रेषक,

राजेन्द्र कुमार तिवारी,
मुख्य सचिव,
उत्तर प्रदेश शासन।

सेवा में,

समस्त मण्डलायुक्त उ०प्र०।
समस्त जिलाधिकारी, उ०प्र०।

आयुष अनुभाग-1

लखनऊ: 17 अप्रैल, 2020

विषय- कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देख-भाल एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता (immunity) बढ़ाने के लिये आयुर्वेदिक उपाय अपनाये जाने के सम्बन्ध में।

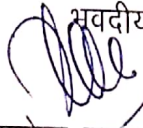
महोदय,

आप अवगत हैं कि वर्तमान में COVID-19 वैश्विक महामारी का प्रकोप है। COVID-19 महामारी की कोई दवा अभी तक नहीं बनी है। ऐसे में शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में प्राकृतिक रोग प्रतिरोधक प्रणाली की भूमिका महत्वपूर्ण है। तदस्थिति में इस रोग से बचाव हेतु शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय करना ही श्रेयष्कर है।

2- आयु एवं स्वास्थ्य से जुड़ा विज्ञान होने के साथ ही आयुर्वेद प्राकृतिक साधनों के प्रयोग पर बल देता है। रोगों से बचाव का आयुर्वेदिक पक्ष मुख्यतः दिनचर्या एवं ऋतुचर्या पर आधारित है। आयुर्वेद शास्त्रों में वर्णित सरल उपायों के द्वारा व्यक्ति अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि कर सकता है।

3- कोविड-19 के संकट के दौरान स्वयं की देख-भाल एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता (immunity) बढ़ाने के लिये आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संलग्न आयुर्वेदिक उपाय जारी किये गये हैं। उपरोक्त के दृष्टिगत मुझे यह कहने का निदेश हुआ है कि कृपया संलग्न वर्णित उपायों का जनपद में व्यापक प्रचार-प्रसार कराये जाने का कष्ट करें।

संलग्नक : यथोक्त।

भुवदीय,

17.04.20
(राजेन्द्र कुमार तिवारी)
मुख्य सचिव।

संख्या : (1)/96-आयुष-1-2020 तददिनांक।

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित:-

1. निजी सचिव, प्रमुख सचिव, मा0 मुख्यमंत्री, प्रमुख सचिव के अवगतार्थ।
2. अपर मुख्य सचिव, गृह विभाग, उ0प्र0 लखनऊ।
3. प्रमुख सचिव, चिकित्सा शिक्षा विभाग, उ0प्र0।
4. प्रमुख सचिव, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उ0प्र0।
5. निदेशक, आयुर्वेदिक/यूनानी/होम्योपैथी, उ0प्र0 लखनऊ को इस आशय से प्रेषित कृपया अपने स्तर से समस्त सम्बन्धित को सूचित करने का कष्ट करे।
6. आयुष अनुभाग-2
7. गार्ड फाइल।



(राज कमल यादव)

विशेष सचिव।

दिशा—निर्देश

(क) सामान्य उपाय—

1. पूरे दिन केवल गरम पानी पियें।
2. आयुष मंत्रालय की सलाह के अनुसार प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान करें।
3. हल्दी, जीरा, धनिया एवं लहसुन आदि मसालों का भोजन बनाने में प्रयोग करें।

(ख) रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने हेतु आयुर्वेदिक उपाय

1. च्वनप्राश 10 ग्राम (एक चम्मच) सुबह लें। मधुमेह के रोगी शुगर फ्री च्वनप्राश लें।
2. तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च, शोंठ(सूखी अदरक) एवं मुनक्का से बनी हर्बल टी/काढ़ा दिन में एक से दो बार पियें। स्वादानुसार इसमें गुड़ या ताजा नींबू मिला सकते हैं।
3. गोल्डन मिल्क—150 मिली0 गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी चूर्ण दिन में एक से दो बार लें।

(ग) सामान्य आयुर्वेदिक उपाय—

1. नस्य—सुबह एवं शाम तिल/नारियल का तेल या घी नाक के दोनों छिद्रों में लगायें।
2. कवल—1 चम्मच तिल/नारियल तेल को लेकर दो से तीन मिनट तक कुल्ले की तरह मुह में घुमायें। उसके बाद उसे कुल्ले की तरह थूक दें फिर गरम पानी से कुल्ला कर लें। ऐसा दिन में एक से दो बार करें।

(घ) खॉसी/गले में खरास के लिये—

1. दिन में एक बार कम से कम पुदीने के पत्ते/अजवाइन डाल कर पानी की भॉप लें।
2. खॉसी या गले में खरास होने पर लौंग के चूर्ण में गुड़ या शहद मिला कर दिन में दो या तीन बार लें।
3. ये उपाय सामान्य सूखी खॉसी के लिये लाभदायक फिर भी अगर लक्षण बने रहते हैं तो डाक्टर से परामर्श लें।