



प्रदेश सरकार

प्रदेश नं ५

सामाजिक विकास मन्त्रालय

बुटवल नेपाल

"आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतिबाट कोरोना भाईरस (COVID-19) नियन्त्रण तथा व्यवस्थापन सन्दर्भमा जारी गरिएको स्रोत सामग्री - २०७७"

१. पृष्ठभूमी

- १) छिमेकी मित्रराष्ट्र चीनको हुबेई प्रान्तको वुहान शहरबाट डिसेम्बर ३१, २०१९ मा पत्ता लागेको कोरोना भाईरस (COVID-19) लाई विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले जनवरी ३०, २०२० मा Public Health Emergency of International Concern र मार्च ११ विश्वव्यापी महामारीको (Pandemic) रूपमा घोषणा गरेको छ। वि.सं २०७७।०१।०८ सम्म विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार यो महामारी विश्वका २१२ भन्दा बढि राष्ट्रमा फैलिएको छ र यसबाट करीब २२ लाख मानिस संक्रमित र यस रोगको कारण करिब एक लाख ५२ हजारको मृत्यु भएको छ। यो रोगको संक्रमण पश्चात् मृत्युदर ३.४ प्रतिशत रहेको छ। यो महामारी विश्वव्यापी हुनेक्रममा हाम्रो देशमा समेत संक्रमण फैलन लागेको छ। यस रोगले विश्वको स्वास्थ्य प्रणाली र उपचार पद्धतिलाई चुनौति थपेको छ।
 - २) यो रोगको संक्रामणको प्रकृतिले विश्व समुदायको ध्यानाकर्षण गरेको छ। उपयुक्त औषधी, भ्याक्सिन तथा भरपर्दो रोकथाम हाल सम्म पत्ता नलाग्दा यस रोगको उपचारमा खटिने चिकित्सक, नर्स, स्वास्थ्यकर्मी प्रयोगशालाकर्मी, सुरक्षाकर्मी तथा सफाईकर्मीहरुको मनोबलमा हास पुर्याउने हो की भन्ने विश्वाव्यापी चासो बढेको छ। त्यसैले विश्वव्यापी जनपदोद्घ्वंशको समयमै नियन्त्रण गर्नका लागि हरसंभव प्रयास स्वरूप आम व्यक्तिहरुको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्न आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतिबाट कोरोना भाईरस (COVID-19) नियन्त्रण तथा व्यवस्थापनका लागि यो स्रोत सामग्री जारी गरिएको छ।
२. उद्देश्य: यस स्रोत सामग्रीको उद्देश्य कोरोना भाईरस (COVID-19) नियन्त्रण तथा व्यवस्थापन का सन्दर्भमा देहायको क्षेत्रमा सहयोग पुर्याउनु रहेको छ।
- १) हाल विश्वव्यापीरूपमा जारी गरिएका स्वास्थ्य संरक्षण तथा सम्बर्द्धन सम्बन्धी जनस्वास्थ्य विज्ञानका साधनहरु जस्तै: सामुदायिक तथा व्यक्तिगत स्वास्थ्य सरसफाईमा जोड, सामाजिक तथा व्यक्तिगत

गोपिका खनाल
सचिव

सुदर्शन वराल
सामाजिक विकास मन्त्री



दुरी कायम, एकान्तबास आदिलाई जनचेतनाका माध्यमद्वारा अझ प्रभावकारीरूपमा कार्यान्वयन तहमा पुर्याउनु।

- २) कोरोना भाईरस (COVID-19) को संक्रमणले विशेष गरेर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएका व्यक्तिहरूमा बढी असर पारेको हुनाले आम सर्वसाधारण/जनसमुदायमा व्याधी विरुद्धको क्षमता बढाउनका लागि आवश्यक स्वास्थ्य संरक्षणात्मक तथा प्रवर्द्धनात्मक विधीको कार्यान्वयन गर्नु।
 - ३) कोरोना भाईरस (COVID-19) संक्रमित तथा संभावित क्षेत्रबाट आएका व्यक्तिहरूलाई निगरानी स्थलमा तथा एकान्तबास मा बस्ने, कोरोना भाईरस (COVID-19) संक्रमण पुष्टी भएका अलाक्षणिक वा सामान्य लाक्षणिक व्यक्तिहरूलाई मनोसामाजिक परामर्शका साथ साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने खालका आहार तथा विहार (योग, ध्यान, नृत्य, हाँस्य विधी) तथा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध जडिबुटिबाट निर्मित औषधीको सेवनमा प्रोत्साहित गर्नु,
 - ४) कोरोना भाईरस (COVID-19) नियन्त्रण तथा व्यवस्थापनमा खटिने चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी तथा अन्य कर्मचारीहरूका लागि उपयुक्त आहार, विहार (योग, ध्यान, नृत्य, हाँस्य विधी) तथा घरेलु औषधीजन्य वनस्पतिको उपभोगबाट रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गराउनु तथा पेशागत तनाव व्यवस्थापन गर्नु ।
३. आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्साका स्वास्थ्य संस्था तथा त्यहाँ कार्यरत चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका
- १) सबै आयुर्वेद चिकित्सालय, आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र तथा औषधालयले मनोवैज्ञानिक वा मनोचिकित्सक, योग प्रशिक्षक र जनस्वास्थ्यकर्मीको संयोजनमा अस्पतालमा कार्यरत चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मी फ्रन्टलाईन सुरक्षाकर्मी, घरमा र क्वारेन्टाईनमा रहेका सर्व साधारण जनतामा यस महामारीका कारणले पर्न सक्ने तनावको व्यवस्थापन कार्ययोजना बनाउने।
 - २) सबै उपरोक्त स्वास्थ्य संस्थाहरूले दिनचर्या (Daily Healthy Regimens), ऋतुचर्या (Seasonal Healthy Regimens), यस स्रोत सामग्रीमा उल्लेख गरिएका स्थानीय जडिबुटी वा औषधीको प्रयोगको सहि तरीकाका बारेमा आम सर्वसाधारणलाई सूचित गर्नका लागि प्रचार प्रसार गर्ने।
४. निगरानी स्थल, एकान्तबासमा रहेका आम सर्वसाधारण तथा ती स्थलमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि साधारण दैनिक स्वास्थ्य सुझावहरू;

१) रोग निरोधात्मक उपायहरू:

 


गोपीबिष्णु खनाल
सचिव


सुदर्शन त्रिवाल
सामाजिक विकास मन्त्री



- स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन, सामाजिक विकास मन्त्रालय तथा स्वास्थ्य अधिकारीहरू र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकद्वारा अद्यावधिक गरिएका सूचना तथा सल्लाहहरूको पहुँचमा रहिराख्ने।
- अत्यावश्यक काम र पेशागत अवस्थाले काममा जान नपर्ने व्यक्तिहरू सुरक्षितरूपमा घरभित्रै स्वास्थ्य सम्बन्धी स्व-अनुशासनमा बसी समुदाय र राष्ट्रलाई सहयोग गर्ने। स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीले सुझाएका सुझावहरूको अनुशरण गर्ने।

२) सरसफाईका उपायहरू

- साबुन पानीले मिचिमिची कम्तीमा २० सेकेण्ड सम्म हात धुने, सम्भव भएसम्म दिनमा ५-७ पटक साबुन पानीले हात धुने, यो सम्भव नभएमा कम्तीमा ६०% अल्कोहल मिसिएको गुणस्तरीय ह्याण्ड स्यानिटाईजरले बारम्बार हात घर्षण गर्ने।
- अँगालो हाल्ने, हात मिलाउने, खुट्टा ढोग्ने जस्ता सामाजिक मूल्य र मान्यतालाई सकेसम्म निषेध गरी नमस्कारको संस्कृतिलाई अँगाल्ने।
- विहानको घामको सेवन गर्ने र घरभित्र हावा तथा घाम परेको सुनिश्चितता गर्ने। झ्याल ढोका खोली हावा आवात जावतको सुनिश्चितता गर्ने।
- सार्वजनिक स्थलमा थुक्ने, मल मूत्र विसर्जन गर्ने क्रियाकलापहरू निषेध गर्ने।
- सकेसम्म हातले नाक मुख आँखा बारम्बार छुने व्यवहारलाई निरुत्साहित गर्ने।
- हाँछ्यु गर्दा, खोकदा सकेसम्म रुमाल वा टिस्यु पेपरले अनुहार छोप्ने अथवा कुहिनोतिर फर्की हाँछ्यु गर्ने वा खोक्ने। यसपश्चात उक्त टिस्यु पेपरको सुरक्षित विसर्जन गर्ने र रुमाल साबुन पानीले धोई चर्को घाममा करिब ८ घण्टासम्म सुकाउने।
- भीडभाडयुक्त स्थलमा जानुपरेमा मास्कको अनिवार्य प्रयोग गर्ने। सार्वजनिक स्थलका रेलिङ्ग, बार, बस्ने स्थानमा सकेसम्म हातले नछुने। उक्त स्थलहरूबाट फर्केर घरभित्र प्रवेश गर्नु पूर्व बाहिर लगाएको पोशाक परिवर्तन गर्ने, राम्रो सँग साबुन पानीले हात धुने।

३) व्यक्तिगत तथा सामाजिक दुरी कायम तथा उत्तरदायित्वका विधिहरू;

- सूचना आदान प्रदान अथवा सम्पर्क गर्नुपरेमा एक व्यक्ति देखि अर्को व्यक्ति बीचको दुरी कम्तीमा १ मीटर (३ फिट) कायम राख्ने।

गोपीकृष्ण खनाल
सचिव

सुखदेव खनाल
सामाजिक विकास मन्त्री



- सकेसम्म भीडभाडयुक्त स्थल, बजार, मन्दिर, मस्जिद, चर्च गुम्बा आदि धार्मिक स्थलमा नजाने।
- जङ्गली पशुपंक्षी तथा जनावरबाट सकभर टाढा रहने।
- यदि घरमा कसैलाई ज्वरो खोकी र धासप्रधासमा गाहो भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिन प्रोत्साहित गर्ने।
- बाल बालिका ,गर्भवति, स्तनपान गराईरहेकी महिला, अन्य दीर्घरोगी/ कमजोर रोग प्रतिरक्षात्मक शारीरिक प्रणालीबाट ग्रस्त व्यक्ति (मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मृगौला रोगी, दम रोगी) वृद्ध व्यक्तिहरूलाई थप सुरक्षित राख्न विशेष प्राथमिकता प्रदान गर्ने। नियमित औषधी सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूलाई सो को उपलब्धता सुनिश्चितता गर्ने।
- ती उल्लेखित व्यक्तिहरूको मनोबल बढाउन हरसंभव प्रयास जारी राख्ने।
- समाजमा यस्तो संक्रमणको बेलामा अग्रपङ्क्तिमा काम गर्ने चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मीहरूलाई सम्मान तथा सहयोग गर्ने सामाजिक संस्कारको विकास गर्ने।
- कोभिड १९ संक्रमित महिलालाई आफ्नो बच्चालाई पूर्ण स्तनपानका लागि पूर्ण सावधानी पूर्वक प्रोत्साहन गर्ने।
- अनावश्यक र भ्रामक कुराको पछि नलागि आधिकारिक स्रोतयुक्त सूचनाको अनुसरण गर्ने।
- सकेसम्म विद्युतिय सञ्चारमाध्यम तथा सामाजिक सञ्जालको अतिआवश्यक मात्रा / यथोचित प्रयोग गर्ने। बढ्दो भर्चुअल सामाजिक सञ्जालको प्रयोगले गर्दा भय, असुरक्षाको वातावरण बढ्ने तथा साईबर क्राईम बढ्ने हुँदा बाल बालिका तथा फरक क्षमता भएका व्यक्तिहरूलाई नजिकबाट निगरानीमा राख्ने।

५. कोभिड १९ जन्य तनाव व्यवस्थापन:

- १) यस महामारीको समयमा भय र असुरक्षाको भावना वृद्धि हुनु स्वाभाविक हो। त्यसैले यसबाट बच्न घर परिवार तथा अनन्य मित्रहरू बीच स्वस्थ सञ्चार सम्बन्ध कायम राख्ने र एक आपसबीच मनोबल बढाउने गरी स्वस्थ सकारात्मक सञ्चार अभिवृद्धि गर्ने। उपयुक्त स्वास्थ्य सुरक्षाजन्य सामाग्रीको यथोचित व्यवस्था मिलाई चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीको मनोबल उच्च पार्ने। यस्तो खालको तनाव चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीमा धेरै हुनेभएकाले हरेक युनिट/ क्षेत्रका सुपरभाईजर तथा ईन्चार्जले आफु मातहतमा रहने हरेक व्यक्तिमा स्वस्थ सञ्चार कायम राख्ने, स्वस्थ कार्यक्षेत्र कायम राख्ने, चुरोट तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन, मद्यपान तथा कुनैपनि किसिमको दुर्व्यसनबाट टाढा रहने।
- २) विहान बेलुका खाली पेट रहेको बेलामा सुखपूर्वक कुनै आसनमा बसेर अनुलोम विलोम (Alternate Nasal Breathing), भ्रामरी (Bee Humming Sound), आनापान विधि, सुदर्शन क्रिया, ॐ कार ध्यान विधि आदि गरेर शरीरमा पुनर्ताजगी ल्याउन सकिन्छ। यस सन्दर्भमा सामाजिक विकास मन्त्रालयले

गोपीकृष्ण खनाल
सचिव

सुदामा पराल
सामाजिक विकास मन्त्री



जारी गर्ने तनाव व्यवस्थापनका लागि योग क्रिया एवं सङ्गीत चिकित्सामा आधारित भिडियो बाट जानकारी लिन सकिन्छ। # Yoga At Home # Stay At Home # Yoga Studio बाट भरपुर फाईदा लिन सकिन्छ।

३) आहार, निद्रा र ब्रह्मचर्य (High Moral Conduct) स्वस्थ जीवनका खम्बाहरू रहेको हुनाले यिनको यथोचित पालना गर्ने। दैनिकरूपमा कम्तीमा ७- ८ घण्टा निद्रा सेवन गर्ने।

६. दिनचर्या (Daily Regimens)

१) प्रातः विहानमा गर्ने क्रियाकलाप

- विहान सबेरै (सुर्योदय हुनुभन्दा करिब ४५ मिनेट पहिला) उठ्नुहोस्,
- करिब १ गिलास मनतातो पानी पिउनुहोस् (सकभर तामाको भाडामा राखेको),
- मनतातो पानीले नुहाउने,
- गण्डुष/कवल: एक चिया चम्चा तिलको तेल / तोरीको तेल/ नारिवलको तेल मुखमा राखी कुल्ला गर्ने, तत्पश्चात मनतातो पानीले मुख कुल्ला गर्ने,
- नुन र बेसार वा त्रिफला र जेठिमधु राखी मनतातो पानीले मुख कुल्ला गर्ने,
- प्रतिमर्श नष्य: दुवै नाकको प्वालमा २/२ थोपा तिल वा गाईको घ्यु राख्ने,
- दैनिक रूपमा शारीरिक कसरत, योगभ्यास, प्राणायाम तथा ध्यान आयुर्वेद विभाग वा सामाजिक विकास मन्त्रालय प्रदेश नं ५ द्वारा निर्देशित विधि अनुसार कम्तीमा ३० मिनेट गर्ने।

२) मध्याह्न तथा अपरान्हमा गर्ने क्रियाकलापहरू;

- दिवा समयमा नसुत्ने (गृष्म ऋतुबाहेक)
- दिउसोमा घरमा रचनात्मक कार्यहरू गर्ने जस्तै: अध्ययन, करेसावारीमा काम गर्ने, खेल खेल्ने, बाल बच्चाहरूको उत्सुकता तथा कौतुहलता मेट्न सह-साथित्व विकास गर्ने, साहित्य तथा संगीत श्रवण (राग सङ्गीत आदि), नृत्य र विद्युतिय सञ्चारमाध्यमद्वारा स्वस्थ सामाजिक सम्पर्क कायम राख्ने।

३) सन्ध्याकालिन क्रियाकलापहरू;

- ध्यान/ प्राणायाम ।
- घरभित्रै गरिने आ- आफ्नो धर्ममा आधारित जप, भजन मन्त्रोच्चारण तथा मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप गर्ने ।

४) खानापान शैली

- भोकको आभास भएपछि मात्र भोजन क्षमताको आधारमा पर्याप्त भोजन ग्रहण गर्ने,

गोपीकृष्ण खनाल
सचिव

सुदामा खनाल
सामाजिक चिकित्सा मन्त्री



- खाना राम्रोसँग पकाएर मात्र खानुपर्दछ,
 - सकेसम्म शाकाहारी भोजनको सेवन गर्नुपर्दछ,
 - दिनहुँ ताजा मौसमी सागपात र फलफूलको सेवन गर्ने। यो ऋतुमा पाईने कोईरालोको फूलमा शरीरको रोग विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता बढाउने हुनाले यथासम्भव सेवन गर्नुपर्दछ,
 - सुपाच्य हलुका ताजा भोजन सेवन गर्ने।
 - भान्सामा लशुन, टिम्मुर, अदुआ, जीरा, ज्वानो, धनिया, मरहठी, कागती जस्ता: औषधीय गुण भएका मसलाहरूको नियमित प्रयोग गर्ने।
 - टुसा उमारेको मुङ्ग, गेडागुडी तथा घरेलु कन्दमुल जस्तै बदाम, गिठा, भ्याकुर तरुल जस्ता खाद्य परिकारको संभव भएसम्म उपयोग गर्ने।
 - सामान्यतया: औषधीजन्य सुपको प्रयोग बढाउनुपर्दछ। जस्तै: शुण्ठी जल (आधा इन्च साईजको अदुवाको सुठो लाई १ ली पानीमा राखी पकाएको पानी), दालचिनी पानी (एक इन्च साईजको दालचिनीको टुक्रोलाई १ ली पानीमा राखी पकाएको पानी)। यसले शरीरमा जलवियोजन हुन नदिनुका साथै शरीरको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।
 - यो गर्मीयाममा शरीरबाट पसिना आई जलियांशको अत्यधिक क्षयीकरण हुने भएकाले दिउसोमा कागती सर्बत, बेल सर्बत, पुदिना सर्बत सेवन गरी शरीरमा पानीको मात्रा कायम गर्नुका साथै विभिन्न खाले रोग विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमतामा उल्लेख्य वृद्धि ल्याउँछ।
 - आयुर्वेद चिकित्सा शास्त्रमा उल्लेखित सागपात तथा फलफूलहरूको (शितलचिनी (शिग्रु), करेला, परवल, मुङ्ग, बेथे, लसुन, दाडिम, (किसमिस) सुकाईएको अङ्गुर, पुनर्नवा, (काकमाची) कमाईको सागपात) सेवन दैनिक रूपमा गर्ने।
 - बेलुका सुत्नुभन्दा ३ घण्टा अगावै भोजन गर्नुपर्दछ।
७. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि:

१) रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने एकल औषधीको प्रयोग :

- गुडुची (गुर्जो/ चिनी लहरो) करिब दुई इन्च लम्बाईको बुढी औँला नापको परिपक्व गुडुचीको टुक्राको काढा पकाई विहान बेलुका खाने अथवा गुडुची चुर्ण एक चिया चम्चा अथवा ५००-१००० मि ग्रा गुडुचि सत्व पानीमा घोली सेवन गर्ने।
- अमला: सकेसम्म ताजा अमलाको सेवन नित्यरूपमा गर्ने अथवा अमलाको चुर्ण एक चिया चम्चा कम्तीमा दिनको एक पटक अथवा अमला सुकाएको तितौरा(Candy) नियमित रूपमा प्रयोग गर्ने।
- बेसार/ हलेदो: एक चिया चम्चा बराबरको बेसारको चुर्ण लाई व्यक्तिको ईच्छाअनुसार १ गिलास दुध वा मनतातो पानी सँग मिसाई दिनको एकपटक सेवन गर्ने।

गोपीकृष्ण खनाल
सचिव

सुदरशन वराल
सामाजिक



- तुलसी: तुलसीको पञ्चाङ्ग (पत्र, पुष्प, बीज, काण्ड र जरा) मध्ये एक राखी पकाईएको पानीको नियमित सेवन गर्ने।
- भुईँ अमला: ताजा भुईँ अमलाको पञ्चाङ्गको स्वरस २० मि लि अथवा पञ्चाङ्गको काढा बनाई ८० मि लि कम्तीमा दिनको एक पटक सेवन गर्ने।

२) रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने मिश्र औषधीको प्रयोग :

- तुलसी, दालचिनी, मरिच, शुण्ठी र मुनक्काको काढा बनाई करिब ८० मि ली कम्तीमा दिनको एकपटक सेवन गर्ने। ईच्छा अनुसार गुड वा ताजा कागतीको रस मिसाई सेवन गर्ने।
- २-४ दाना मरिचलाई आधा चिया चम्चा बेसारसँग मिसाई काढा बनाई दिनको एकपटक सेवन गर्ने।

३) रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने शास्त्रीय औषधीको प्रयोग :

- च्यवनप्राश: १०-१२ ग्रा. अथवा खाना खाने चम्चाको एक चम्चा मनतातो दुध वा मनतातो पानी सँग। मधुमेहि व्यक्तिले सुगर फ्रि च्यवनप्राशको सेवन गर्ने।
- हरिद्राखण्ड: करिब आधा चिया चम्चा बराबरको हरिद्राखण्ड विहान बेलुका मनतातो पानी वा दुधसँग सेवन गर्ने।

८. सामान्य लक्षण उपचार

१) सुख्खा खोकी / हल्का घाँटी दुखेमा

- नुन, बेसार, पानी राखी उमालेर दिनमा ३-४ पटक कुल्ला गर्ने।
- पुदीना वा टिम्पुर वा ज्वानोको पानीको वाफको नस्य लिने। कम्तिमा दिनमा ३-४ पटक वाफ लिन सकिन्छ।
- जेठीमधु वा बोझो को १ टुकालाई मुखमा राखी चुसी राख्ने।
- कण्टकारी पञ्चाङ्ग (पात फल जरा डाँठ फूल) वा ती मध्ये कुनै एकको एक चिया चम्चा चूर्ण मा २ ओटा पिप्पली (पिप्ला) लाई एक चिया गिलास पानीमा पकाई ईच्छानुसार आधा चम्चा महसँग फिटेर विहान बेलुका सेवन गर्ने।
- ल्वाङ्गको ३-४ केशरालाई मह वा गुड सँग मिसाई मुखमा राखी चुसी राख्ने।

स्वास्थ्यमा सुधार नआएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्यकर्मीको सुझाव सल्लाह लिने।

२) अनिद्रा भएमा

- विहानमा ताजा सफा स्थल अथवा घरको कौसीमा लगाईएको ५ ओटा टोप्रे झार(घोड टाप्रे) पातको स्वरस बनाई ईच्छा अनुसार मिश्री सँग वा त्यसै खान सकिन्छ।

गोपीकृष्ण खनाल
सचिव

सुदर्शन खनाल
सामाजिक विज्ञान

- राती सुत्ने बेलामा १ चिया चम्चा अश्वगन्धा चुर्णलाई १ गिलास मनतातो दुधसँग खान सकिन्छ,
 - स्वास्थ्यमा सुधार नआएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्यकर्मीको सुझाव सल्लाह लिने।
९. घरभित्रको वातावरण शुद्धीकरण:

१) धुपन: प्रतिजैविक गुण भएका वनस्पतिहरूको (नीमको पात, सस्यु, तितेपाती, कर्पूर, गुग्गुलु, अगुरु, सालको कराल घिउ) धुँवा बाली घरभित्रको हावा शुद्धीकरण नियमित रूपमा दिनको एकपटक गर्ने। मझौला आकारको कचौरामा उपरोक्त उल्लेखित वस्तु राखी कपुरको सहायताले सल्काई मन्द धुँवा आएपछि मात्र घर भित्र प्रवेश गराउनुपर्दछ। यस पश्चात घरमा खुला हावा आवात जावात हुने वातावरणको सुनिश्चितता गर्नुपर्दछ।

सावधानी

- हावा हुरी र आगलागीको समय भएको हुनाले सुरक्षा सावधानी अपनाउनु पर्दछ।
 - घरमा दीर्घ श्वासप्रश्वास रोगी तथा धुँवाको एलर्जी हुने व्यक्ति भएमा यो धुपन क्रिया नगर्ने।
१०. उपरोक्त उल्लेखित विषयवस्तुको मुख्य ध्येय आम मानिसहरूको प्रतिरोधात्मक शक्तिको वृद्धि गरी हालको कोभिड १९ महामारी वा भविष्यमा आईपर्ने विभिन्न खालका रोग विरुद्ध लड्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्नु हो। यी विषय वस्तुको सन्दर्भ ग्रन्थ विभिन्न आयुर्वेद संहिता, आयुर्वेद तथा वैकल्पिक विभागद्वारा जारी गरिएको संक्षिप्त सुचना, विभाग भारत सरकारको आयुष मन्त्रालयको जारी निर्देशिका, विभिन्न अनुसन्धान शोध पत्र, अल इन्डिया इन्स्टिच्युट अफ आयुर्वेद दिल्लीको कोभिड १९ सम्बन्धी उपचार निर्देशिकाको आधारमा बनाईएको हो।
- माथि उल्लेखित स्थानियरूपमा पाईने जडिबुटीको उपयोग वा कुनै जानकारी आवश्यक भएमा घर नजिकको आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्था वा आयुर्वेद स्वास्थ्यकर्मी वा आयुर्वेद चिकित्सकबाट पाउन सकिन्छ।

गोपीकृष्ण खड्काल
सचिव

सुदर्शन बराल
सामाजिक विकास प्रज्ञी