

कोरोना योद्धाओं के अनुभव

आयुर्वेद से खुद को दुरुस्त रखें

के के अग्रवाल से बातचीत

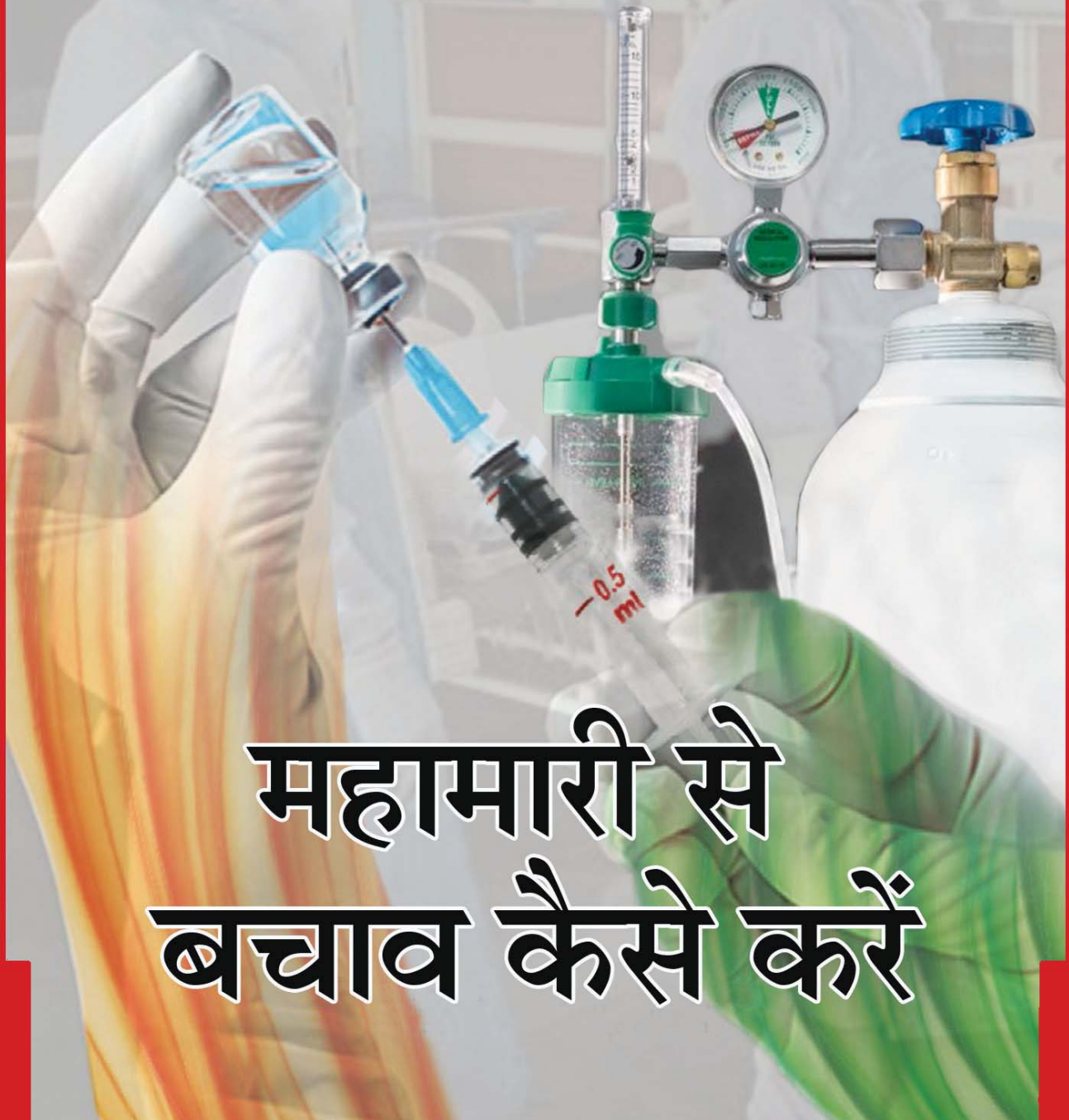
1-15 मई 2021 ₹40

वाद ~ विवाद ~ संवाद

ISSN 2350-0409

[www.yathavat.com](http://www.yathavat.com)

# यथावत



महामारी से  
बचाव कैसे करें

वर्ष 08, अंक 18, 1-15 मई, 2021

## अध्यक्ष एवं

प्रधान संपादक : रवीन्द्र किशोर सिन्हा

समूह संपादक : रामबहादुर राय

संपादक : संजीव कुमार\*

समन्वय संपादक : प्रभात ओझा

सहायक संपादक : बद्रीनाथ वर्मा

विशेष संपादक : गुंजन कुमार

कॉपी संपादक : प्रतिभा कुशवाहा

उपसंपादक : राम जी तिवारी

संपादक : विजय कुमार राय, सोरव राय

कला एवं सजा : रविकांत कुमार, जितेन्द्र सिंह

## राज्य प्रतिनिधि

उत्तर प्रदेश : राजेश कुमार तिवारी (9452875890)

सौरभ राय (9415653899)

बिहार : गोविन्द चौधरी (7488004080)

उत्तराखण्ड : शिवशंकर जायसवाल (9411114101)

मध्य प्रदेश : मयंक चतुर्वेदी (9425601264)

झारखण्ड : कुमार कुण्ठान (9304706646)

राजस्थान : ईश्वर वेरगी (7597892495)

विजय माथुर (9587330333)

महाराष्ट्र : राजबहादुर यादव (9022564186)

सुधीर जोशी (9096619855)

हरियाणा : नरेंद्र जग्गा (7814040030)

छत्तीसगढ़ : केशव नाथ शर्मा (9340924982)

शैलेन्द्र पांडेय (9826632544)

हिमाचल प्रदेश : सुनील शुक्ला (9418190914)

पश्चिम बंगाल : संतोष मधुप (7003057081)

जम्मू कश्मीर : बलवान सिंह (9419143528)

उड़ीसा : समन्वय नंदा (8249287233)

असम : अरविंद कुमार राय (8876590082)

सिक्किम : विशाल गुंगा (9832432437)

गुजरात : हर्ष भाई शाह (9979794494)

## विपणन विभाग

सहायक उपाध्यक्ष : अशोक जेटली

(मो. +91 7739336363) (प्रसार एवं सञ्चालन)

ashok.jaitley@hs.news

उपप्रबंधक विपणन : अविनाश कुमार

(मो. +91 08700741934)

प्रसार एवं विज्ञापन

संपर्क सूत्र : +919953032624

marketing@hs.news

hsmarketing13@gmail.com

प्रसार अधिकारी

रासभजन (मो. +91 9711515991)

भोला प्रसाद यादव (मो. +91 9871487548)

जनसंपर्क अधिकारी : संदीप द्विवेदी

क्षेत्रीय प्रबंधक : बिहार- झारखण्ड

मनीष किशोर (मो. +91 9334919888)

संपादकीय कार्यालय

एम-6, भगत सिंह मार्केट, गोल मार्केट

नई दिल्ली-110001, दूरभाष - 91-11-43560629

editor.yathavat@gmail.com

पंजीकृत कार्यालय

ई-1, ईस्ट ऑफ कैलाश, नई दिल्ली- 110065

स्वामी, मुद्रक एवं प्रकाशक रवीन्द्र किशोर

सिन्हा द्वारा ई-1, ईस्ट ऑफ कैलाश,

नई दिल्ली- 110065 से प्रकाशित और

इंटरनेशनल प्रिंट-ऑ-पैक (आईपीपी)

लिमिटेड, सी-4-11, होजरी कॉम्प्लेक्स,

फेस-2 एक्सटेंशन, नोएडा-201305, उत्तर

प्रदेश से मुद्रित। संपादक - संजीव कुमार

शुल्क पाक्षिक

: ₹ 40 व्यक्तिगत

शुल्क वार्षिक

: ₹ 912 व्यक्तिगत

शुल्क वार्षिक

: ₹ 1500 संस्थागत

\* पीआरबी अधिकार के तहत सञ्चालक कबन के लिए उत्तरदायी।

## कोविड-19

प्राणवायु

का हाहाकार

पेज 26

अब सबको  
वैकसीन

पेज 28

12 आवरण कथा  
महामारी से उबरने का उपाय

## विशेष : बातचीत



20

'आयुर्वेद से खुद को  
दुरुस्त रखें'

सुरक्षा

50 करंज ने बढ़ाई नौसेना  
की ताकत

## अंदर की : खबरें

|   |    |
|---|----|
| कोरोना से बचने का प्राकृतिक कवच.....      | 22 |
| इम्यूनिटी बढ़ाने में कारगर है यूनानी..... | 24 |
| कोविड को हराने के बाद दे रहे प्रेरणा..... | 25 |
| क्यों इतनी जरूरी है 'रेमडेसिविर'.....     | 31 |
| पोपाबाई किवदंती नहीं हकीकत.....           | 36 |
| नये गृहमंत्री की चुनौतियां.....           | 38 |
| शत्रु संपत्ति की अवैध बिक्री.....         | 39 |
| विरोध के नाम पर व्यक्तिगत द्वेष.....      | 40 |
| अजित डोभाल एक राष्ट्रीय भरोसा.....        | 42 |



श्रद्धाजलि

56 आजीवन कलम के  
साधक नरेन्द्र कोहली

## पश्चिम बंगाल

नतीजे से पहले  
ही जीत गई भाजपा

पेज 34

मौत की लहर और  
बेपरवाह सरकार

पेज 32

## स्तंभ

|    |                 |
|----|-----------------|
| 05 | संपादकीय        |
| 06 | अभिप्राय        |
| 08 | मुद्दा          |
| 10 | नजरिया          |
| 61 | नदी             |
| 66 | कहानी           |
| 68 | कविता           |
| 69 | विद्यार्थी कोना |
| 70 | पुस्तक          |
| 71 | योगपथ           |
| 72 | सेहत            |
| 73 | सिनेमा          |
| 74 | बतरस            |

# 'आयुर्वेद से खुद को दुरुस्त रखें'

**डॉ. प्रताप चौहान** जाने-माने आयुर्वेदाचार्य हैं। वे जीवा आयुर्वेद के संस्थापक निदेशक भी हैं। उनसे कोरोना और आयुर्वेद को लेकर बातचीत की प्रतिभा कुशवाहा ने।



■ कोरोना महामारी में आयुर्वेद कैसे लोगों की मदद कर रहा है।

-आयुर्वेद का एक टर्म है व्याधिक्रमत्व बल या रोग प्रतिरोधक क्षमता कहते हैं तो हमें इसे बढ़ाना है। इसके लिए हमें अपने खानपान-लाइफ स्टाइल पर ध्यान देना है। इसके बाद कुछ आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां हो गईं। खानपान में हमें ठंडी चीजों जैसे फ्रिज का पानी, जूस, मिल्क शेक आदि हमारी रेस्पैरिटी सिस्टम को डिस्टर्ब करते हैं। आयुर्वेद में इसे कफ का स्थान दिया गया है। ज्यादा तली-भुनी चीजें, मिल्क प्रोडक्ट जैसे दही, मक्खन, घी न ही खाएं। ये सभी चीजें भारी होती हैं। पतली सी छाछ पी सकते हैं, गाय का गर्म दूध हल्दी के साथ लें। आयुर्वेद का मानना है कि यदि आपकी पाचन शक्ति या अग्नि क्षेत्र ठीक है तो आपके अंदर रोग से लड़ने की शक्ति है।

■ इस समय गर्मी का सीजन है। आयुर्वेद में काढ़ा बताया जा रहा है, इसके सेवन में क्या सावधानियां रखना चाहिए।

-आजकल जो काढ़ा दिया जा रहा है, उसमें सारी चीजें गर्म हैं। मैं एक छोटा सा फॉर्मूला बता देता हूँ। इसके लिए एक चम्मच अदरक या सोठ, सौंफ, जीरा, धनिया एक लीटर पानी में लेकर उबाल लीजिए। तिहाई या आधा बच जाए, तब छानकर एक थर्मस में रख लें। इसे दिनभर थोड़ा-थोड़ा करके पीते रहें। तो यह आपके पाचन को ठीक रखेगा। अगर गरम मसाले काली मिर्च, दालचीनी, सोठ वाला काढ़ा पीना है तो उसमें थोड़ा सौंफ और मुलेठी भी मिला लें, बैलेंस आ जाएगा। इस समय गर्मी है, तो एक बार पीना काफी है।

■ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए हम क्या कर सकते हैं ?

-हमें अपनी ओज शक्ति को बढ़ाने के लिए च्वनप्रास का भी सेवन करना चाहिए। जिन लोगों को च्वनप्रास भारी करता है, वे लोग 5-7 दाने किसमिस, 5-6 बादाम, 1-2 अखरोट रात में भिगो दें और सुबह नास्ते के समय गर्म पानी या हर्बल टी के साथ इसे खा लें। इसके अतिरिक्त गिलोय, अश्वगंधा, थोड़ा शहद का सेवन करना भी ठीक रहता है। आयुर्वेद में नाक में एक-एक बूंद अणु तेल डालने की बात की जाती है। अगर अणु तेल नहीं है, तो नारियल तेल या तिल का तेल भी डाल सकते हैं। थोड़ी स्टीम और गरारे भी करते रहें, ताकि थोड़ा बहुत गले या नाक में इन्फेक्शन होगा तो वह दूर हो सकता है। तो यह सब चीजें आप करते रह सकते हैं। अगर आपके घर में कोई बीमार भी हो गया है, तो ये सभी काम तुरंत शुरू कर देना चाहिए।

■ इस समय एक कोविड से पीड़ित मरीज को आयुर्वेद से किस प्रकार की सहायता मिल सकती है।

-अगर कोई व्यक्ति कोरोना पॉजिटिव हो ही गया है, बुखार है, तो इसके लिए आयुर्वेद में महासुर्दशन वटी दो से तीन बार ले सकते हैं। टेस्ट जरूर कराएं। किसी भी आयुर्वेदिक डॉक्टर के संपर्क में रहकर अपना इलाज कराएं तो ज्यादा ठीक रहेगा। हर व्यक्ति की प्रकृति अलग-अलग होती है, तो इलाज भी अलग ही होगा।

■ ऐसे समय हमारी दिनचर्या कैसी होनी चाहिए।

-जो लोग इस समय स्वस्थ हैं, वे एक्टिव रहें। इस समय हम लोग ज्यादातर घर पर ही हैं, तो आधा-एक घंटा हल्का



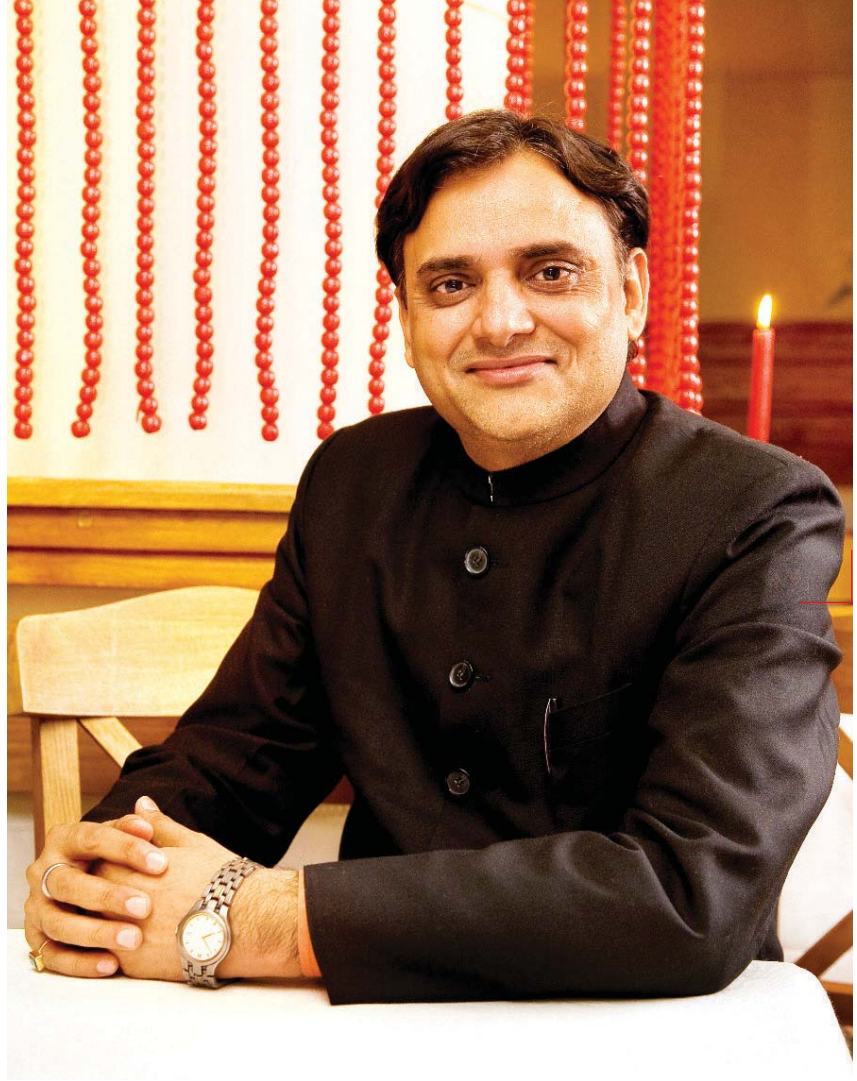
अगर कोई व्यक्ति कोरोना पॉजिटिव हो ही गया है, बुखार है, तो इसके लिए आयुर्वेद में महासुर्दशन वटी दो से तीन बार ले सकते हैं। टेस्ट जरूर कराएं।

-डॉ. प्रताप चौहान

व्यायाम जरूर करें। योगासन करें, विशेषकर प्राणायाम। दूसरा अपना खाना-पीना नियमित रखें। नाश्ता, दोपहर का खाना और रात का खाना समय पर लेना है। दिनभर कुछ न कुछ खाते नहीं रहना है। रात का खाना आठ बजे से पहले खा लें, तो अधिक ठीक रहेगा। कोशिश करें कि दस बजे तक सो जाएं। रात में अधिक देर तक जागने से हमारी इम्युनिटी कमजोर होती है। हफ्ते में दो-तीन बार पूरे शरीर में तेल की मालिश अवश्य करें। इससे हमारे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन ठीक रहता है।

■ इस समय चारों ओर एक निराशा का माहौल है, इसमें लोग क्या कर सकते हैं।

-कोशिश तो यह होनी चाहिए कि ज्यादा निगेटिव चीजें न देखे और न पढ़ें। इससे हमारे अंदर निगेटिव विचार आते हैं, जिससे हमारी इम्युनिटी पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसलिए समय बिताने के लिए मोटिवेशनल चीजें देखें या पढ़ें, भजन सुनें, संगीत भी सुनें। कुल मिलाकर हमें अपने दिमाग को खुश रखना है। इससे हमारे अंदर हैपी हार्मोन उत्पन्न होते हैं। आयुर्वेद में हम बॉडी, माइंड और सोल की बात करते हैं, इसलिए मैं तो यहां तक कहना चाहूंगा कि भगवान से प्रार्थना करना भी हमें आत्मिक बल प्रदान करता है।



अगर हो सके तो घर में धूपन का भी प्रयोग कर सकते हैं। कुछ नहीं तो थोड़ा गुग्गल, कपूर को घी में डालकर धूपन करें।

■ पोटली सूंघने से ऑक्सीजन लेबल बढ़ जाता है, इसके बारे में आप क्या सलाह देना चाहेंगे।

-ऐसी बहुत सारी चीजें होती हैं। मान लीजिए इससे दो-चार मिनट के लिए आपका ऑक्सीजन लेबल बढ़ गया, तो इससे कितना फायदा होगा? अभी यह भी बताया जा रहा है कि उल्टा लेटकर ऑक्सीजन लेबल बढ़ाया जा सकता है। आयुर्वेद में हम रूट

कॉज की बात पर जोर देते हैं। जब तक हम नैचुरल तरीके से ब्रीदिंग नहीं करेंगे, तब तक आईसीयू में ही पड़े रहेंगे। मान लीजिए किसी को कोविड निमोनिया हो गया है, तो उसे प्रापर इलाज की जरूरत है। अगर उसे माइल्ड सिस्टम हैं, बहुत गंभीर स्थिति नहीं है, तो वह आयुर्वेद से अपना इलाज करा सकता है। वाट्सएप ज्ञान पर बहुत अधिक भरोसा न करें, डॉक्टर की निगरानी में ही अपना इलाज करें, चाहे वह कोई भी पैथी हो। हां, डरे नहीं, अपनी लाइफस्टाइल, भोजन और आयुर्वेद से खुद को दुरुस्त रखें। ■■■