

अपील

आज वैश्विक महामारी कोविड-19 ने सम्पूर्ण विश्व के ज्ञान विज्ञान को 'एक ही दिशा-एक ही लक्ष्य' पर लाकर खड़ा कर दिया है। एक तरफ युद्ध स्तर पर दवाई-बैक्सीन हेतु परीक्षण हो रहे हैं वहीं दूसरी ओर सम्पूर्ण विश्व भारतीय परम्पराओं व सभ्यताओं के सदंर्भ में भी चिन्तन मंथन कर रहा है। हमारी संस्कृति, संस्कार, सभ्यता व नैतिक मूल्यों की जड़े बहुत गहरी हैं, आवश्यकता सिर्फ उनको सीचने की है। ऐसी स्थिति में मैं अपने छात्र/छात्राओं, स्थानीय नागरिकों एवं देशवासियों से यह अपील करती हूँ कि **आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा बताये आयुर्वेदिक उपाय अवश्य अपनायें।**

1. गर्म पानी का सेवन करें।
2. 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।
4. एक चम्मच च्वनप्राश (10 ग्राम) सुबह के समय लें, मधुमेह के रोगी शुगर फ्री च्वनप्राश लें।
5. तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च, शॉठ एवं मुनक्का से बनी हर्बल टी/काढ़ा दिन में एक से दो बार पियें। स्वादानुसार गुड या सादा नींबू मिला सकते हैं।
6. 150 ग्राम गर्म दुध में आधा चम्मच हल्दी चूर्ण (गोल्डन मिल्क) एक से दो बार लें।
7. तिल/नारियल का तेल या घी सुबह एवं शाम नाक के दोनों छिद्रों में लगायें।
8. एक चम्मच तिल/नारियल तेल को लेकर दो से तीन मिनट तक कुल्ले की तरह मुह में घुमायें उसके बाद उसे थूक दें फिर गर्म पानी से कुल्ला कर लें। ऐसा दिन में एक से दो बार करें।
9. खॉसी या गले में खरास होने पर दिन में एक बार पुदीने के पत्ते/ अजवाइन डालकर पानी की भाप लें। लौंग के चूर्ण में गुड़ या शहद मिलाकर दिन में दो या तीन बार लें।
10. आवश्यकता पडने पर डॉक्टर से परामर्श लें।

समस्त प्राध्यपकों द्वारा छात्र/छात्राओं को परीक्षा हेतु स्वस्थ, सजग व तनाव युक्त होकर समय का सदुपयोग करते हुये निरन्तर अध्यन्न के लिये प्रेरित किया जा रहा है। Whatsapp Group एवं सोशल मीडिया के माध्यम से छात्र-छात्राओं एवं प्राध्यापकों में अच्छा सामंजस्य बन रहा है। हमें अपनी रचनात्मक एवं सजनात्मक शक्ति का प्रयोग करते हुये आगे बढ़ना है। **धैर्य एवं सकारात्मक ऊर्जा से हम कोरोना महामारी पर अवश्य ही जीत हासिल करेंगे।**

डॉ० अनीता देवी
विभागाध्यक्ष समाजशास्त्र
डॉ० राम मनोहर लोहिया राजकीय महाविद्यालय
आँवला, बरेली।