

कोरोना से बचाव में सहायक भारतीय संस्कृति

Paper Submission: 20/06/2020, Date of Acceptance: 28/06/2020, Date of Publication: 29/06/2020



सुलक्ष्मी तोषनीवाल
सहायक प्राध्यापक एवं
विभागाध्यक्ष,
व्यवसाय प्रबंधन विभाग,
सनातन धर्म राजकीय
महाविद्यालय, ब्यावर,
राजस्थान, भारत

सारांश

आज सम्पूर्ण विश्व कोरोना माहमारी से ग्रसित है। भारत में जनसंख्या सघनता, निम्न जीवन स्तर, अशिक्षा, आधुनिक मेडिकल सुविधाओं का अभाव आदि ऐसे कारक हैं जो इस संक्रमण को फैलाने में मददगार हैं। विकसित देशों के साथ भारत की तुलनात्मक स्थिति का अध्ययन "मूलभूत सुविधाओं के अभाव" को आधार मानकर करें तो भारत में कोरोना संक्रमण की स्थिति गंभीर अवश्य है परन्तु इसे विस्फोटक नहीं कह सकते हैं।

कोरोना भारत में प्राथमिक चरण में उतने पाँव नहीं पसार सका उसका मुख्य कारण सरकार की नीतियां यथा समय पर लॉकडाउन करना, मेडिकल सुविधाओं का विस्तार करना, संचार माध्यमों द्वारा जन चेतना उत्पन्न करना, फ्रंट लाइन कोरोना वारियर्स यथा डॉक्टर नर्सिंग स्टाफ, पुलिस सफाई कर्मी आदि पत्रकार, स्वयंसेवी संगठनों, दानदाताओं आदि का योगदान सराहनीय रहा है।

उपर्युक्त वर्णित कारक तो कोरोना को विस्फोटक होने से रोकथाम में अग्रपंक्ति में खड़े हैं परन्तु दूसरी तरफ सहायक घटक में भारतीय संस्कृति से जुड़ी धार्मिक आस्थाएं, खान-पान, जीवन-शैली, पर्वों व त्यौहारों से जुड़े घटक, योग व प्राणायाम आदि ऐसे कारक हैं जो व्यक्तियों की रोगप्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) को मजबूत करने में सहायक हैं।

यदि कोरोना से बचना है तो सरकार द्वारा जारी गाइडलाइन्स का पालन करें, मास्क पहने, सामाजिक दूरी (Social Distancing) बनाये, स्वच्छता का पालन करें व आयुष मंत्रालय द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का पालन करते हुए कोविड-19 के प्रकोप से बच सकते हैं। कोरोना से हमें स्वयं को तो बचना ही है वरन् दूसरों को भी बचाना है। कोविड-19 से हुए आर्थिक नुकसान को 'स्वावलंबी भारत' के स्वप्न से साकार करना है।

मुख्य शब्द : आत्मनिर्भर, संक्रमण, जनसंख्या घनत्व, चरणामृत, इम्यूनिटी, रोगप्रतिरोधक क्षमता, कोरोना वारियर्स, स्वयंसेवी संगठन, सामाजिक दूरी, मेडिकल सुविधाएं, वृक्षारोपण, रक्षा-कवच, वैदिक मन्त्रौच्चार।

प्रस्तावना

आज के संदर्भ में जहाँ पर पूरा विश्व कोरोना के प्रकोप से ग्रसित है, वहाँ विशाल जनसंख्या, सघन जनसंख्या घनत्व, निम्न जीवन स्तर, निर्धनता, कुपोषण, बेरोजगारी, अशिक्षा व आधुनिक मेडिकल सुविधाओं के विस्तार में कमी जैसे कई कारक हैं जो देश में किसी भी प्रकार के संक्रमण को फैलाने में सहायक हो सकते हैं।

इन सभी विपरीत परिस्थितियों के होते हुए भी विकसित देशों यथा अमेरिका, फ्रांस, इटली, चीन आदि कि तुलना में भारत में कोरोना संक्रमण का प्रभाव विस्फोटक नहीं माना जा सकता है। हालांकि भारत कोरोना संक्रमित मरीजों की संख्या के अनुपात में विश्व में चौथे पायदान पर पहुंच चुका है परन्तु हम केवल उस स्थिति को नहीं देखे बल्कि उन विकसित देशों की तुलना में भारत की मूलभूत सुविधाओं की कमी को भी मद्देनजर रखना होगा। जैसे :- भारत पहले पी.पी.ई. किट केवल आयात करता था, परन्तु कोरोना संक्रमण फैलने के पश्चात भारत ने 'आत्मनिर्भर भारत' के स्वप्न को साकार करते हुए भारत में ही पूर्णरूप से पी.पी.ई. किट का उत्पादन करना प्रारम्भ कर दिया। पी.पी.ई. किट के उत्पादन में आत्मनिर्भरता प्राप्त करना भारत के लिए विकसित देशों के सामने एक चुनौती को स्वीकार करना था, और भारत ने इस चुनौती को स्वीकार कर दिखाया।

आज भारत व अमेरिका की कोरोना संक्रमण की स्थिति का आंकलन करें तो भारत बेहतर स्थिति में है। जबकि अमेरिका विकसित देशों की गिनती में

शीर्ष पायदान पर है, जहां अत्याधुनिक मेडिकल सुविधाएं, शिक्षित जनसंख्या, उच्च जीवन स्तर आदि व आधारभूत व मूलभूत सुविधाएं सभी नागरिकों के लिए उपलब्ध है।

भारत व अमेरिका की तुलनात्मक स्थिति

As per 14 June 2020

देश	संक्रमितों की संख्या	स्वस्थता (Recovery)	मृत्यु
अमेरिका	21,20,000	6,50,000	1,17,000
भारत	3,20,922	1,62,378	9,195

Source:- CORONA TRACKER

जब अन्य देशों के साथ तुलनात्मक स्थिति का अध्ययन किया तो पाया गया कि भारत सरकार की नीतियां यथा-समय पर लोकडाउन करना, तात्कालिक मेडिकल सुविधाओं का विस्तार करना, निर्धन तबके के परिवारों के लिए भोजन की व्यवस्था करना, जनता में टीवी चैनल्स जैसे संचार माध्यमों के द्वारा जन चेतना उत्पन्न करना आदि महत्वपूर्ण रहे हैं। इसी क्रम में हमारे फ्रंटलाइन कोरोना वॉरियर्स तथा डॉक्टर्स, नर्सिंग, स्टाफ, पुलिस, पत्रकार सफाई कर्मी स्टाफ के महत्वपूर्ण योगदान के साथ-साथ स्वयंसेवी संगठनों व दानदाताओं ने अपनी महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह किया है।

अध्ययन का उद्देश्य

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य कोरोना माहमारी को फैलने से रोकने हेतु भारत की प्राचीन संस्कृति, खान-पान, जीवन शैली, यहा पर्यावरणीय स्थिति मौसम आदि किस तरह से सहायक हो सकती है इसकी जानकारी प्रदान करना है ताकि कोविड-19 से लड़ने में भारत ही नहीं बल्कि पूरा विश्व सफल हो सकें।

शोध परिकल्पना

अध्ययन भारतीय संस्कृति पर आधारित है। इसमें देश में प्रचलित सामान्य रीतियों व परम्पराओं, खान-पान को आधार माना है। अध्ययन मूलतः विश्लेषणात्मक तथ्यों के आधार पर किया गया है। जिसमें व्यक्तियों के द्वारा किये जाने वाले दैनिक व्यवहार, खान-पान, धार्मिक आस्थाओं, पर्यावरणीय स्थिति, ऋतुओं, योग व प्राणायाम के आधार पर विश्लेषित कर कोरोना माहमारी से बचाव करने में किस प्रकार सहायक हो सकती है को स्पष्ट किया गया है।

अध्ययन विश्लेषणात्मक रूप से किया गया है व देश में प्रचलित सामान्य रीतियों, परम्पराओं व खान-पान को आधार बनाया गया है।

परन्तु इन सब के साथ में देश में लोगों का खान-पान, जीवन शैली, देश का प्राकृतिक वातावरण, विभिन्न पर्वों व त्योहारी से जुड़े कारक आदि ऐसे सहायक घटक हैं, जो हमें इस भयंकरतम माहमारी से लड़ने में शारीरिक व मानसिक क्षमता प्रदान कर रहे हैं व हमारी इम्युनिटी (रोग प्रतिरोधक क्षमता) को मजबूत बनाये हुए है। हमारी जीवन शैली विशेष रूप से ग्रामीण व अर्द्ध-शहरी परिवेश की इस तरह की है कि वह स्वतः ही कई अभावों के बावजूद भी हमारी इम्युनिटी को बढ़ा रही है।

हम अपने आस-पास के प्राकृतिक वातावरण को देखे तो हम नीम, पीपल व वट वृक्ष के रक्षा कवच के

मध्य रह रहे हैं। विशेष रूप से ग्रामीण परिवेश की जनता तो कृषि(कार्य) भूमि से जुड़ी है, जहां वे सीधे ही धूप से तपी हुई मिट्टी के संपर्क में है। वे नीम की छाया में बैठकर अपनी थकान मिटाते हैं, जी तोड़ मेहनत करते हैं, मोटा अनाज खाते हैं, खान-पान में सादा पर ताजा भोजन करते हैं जो इनकी इम्युनिटी को बढ़ाने में अत्यंत सहायक है।

इसी तरह हमारी संस्कृति-धार्मिक आस्था प्रधान संस्कृति है, जहां पर कई धार्मिक स्थल हैं। नीम, पीपल, वट, कैला, ऑवला आदि वृक्षों को तो पवित्र व आदरणीय मानकर पूजा ही की जाती है। जब हम मंदिर में जाते हैं तो केवल देवताओं के आगे नतमस्तक ही नहीं होते वरन साथ में वे हमें पर्यावरण चेतना का संदेश भी देते हैं इसी कारण हम वृक्षारोपण तो करते ही हैं साथ ही उनकी देखभाल भी करते हैं ताकि ये वृक्ष प्राकृतिक वातावरण को सुहासित व सुगंधित कर सकें।

हम मन्दिर में वृक्षों को पानी देने के साथ ही नीम जिसे नारायण भी कहा गया है कि कच्ची कोंपल का भी सेवन कर लेते हैं चरणामृत में तुलसी मिले जल का अमृतपान करते हैं, तो प्रसाद में नारियल-मिश्री, चने-गुड़ आदि प्राप्त करते हैं जो हमारी स्वास्थ्य रक्षा के लिए उपयोगी है। मन्दिर में शंख व घंटा बजाया जाता है जिसकी ध्वनि तो कर्णप्रिय होती ही है पर आस-पास के वातावरण को भी शुद्ध करती है। शंख बजाने से स्वतः ही प्राणायाम हो जाता है, तो कहीं पर हवन किया जाता है जिसमें घी के साथ औषधीय व सुगंधित पदार्थों से युक्त सामग्री की आहुति वैदिक मंत्रोच्चार के साथ दी जाती है, तो कहीं धूप अंगरबत्ती की जाती है जो उस सुगंधित औषधीय पदार्थों की उपयोगिता को कई गुणा कर सम्पूर्ण वातावरण में सुगंध के रूप में व्याप्त हो जाती है और कई प्रकार के कीटाणु व वायरस के प्रकोप से हमारी रक्षा कर तन व मन को शुद्ध व प्रसन्न भी रखती है। माथे पर कपूर व केसर मिला चंदन का तिलक हमें दिन भर तरों-ताजा बनाये रखता है।

भारतीय पुरातन संस्कृति में सूर्य को जल चढ़ाने की सुन्दर परम्परा है। भक्त प्रातः उगते हुए सूर्य की लाल किरणों के सामने जाकर हाथ जोड़कर सूर्य की आराधना करते हुए जल चढ़ाते हैं। हालांकि जल तो सूर्य तक नहीं पहुंचता है पर इसके पीछे छिपी वैज्ञानिक अवधारणा है कि इस आस्था के माध्यम से हम प्रातः कालीन धूप का सेवन करते हैं व उस जल की धारा में प्रतिबिम्बित होती लाल किरणें हमारी आंखों व सम्पूर्ण शरीर के लिए उपयोगी है। इन किरणों से हमारे शरीर को कई प्रकार के रोगों से लड़ने की शक्ति प्राप्त होती है। सूर्य की किरणों के प्रभाव से सभी प्रकार के कीटाणु, जीवाणु व वायरस आदि समाप्त हो जाते हैं। सूर्य की किरणें मानव जीवन का ही नहीं वरन सम्पूर्ण सृष्टि का आधार है। वेदों में तो मंत्रों के द्वारा सूर्य व चंद्रमा के समान प्रतिदिन कर्तव्य पथ पर अग्रसर होने की प्रार्थना भी की गई है।

ओ३म् स्वस्ति पन्थामनु चरेम सूर्याचन्द्रमसाविव।

पुनर्ददताघ्नता जानता सं गमेमहि।। ऋ.—म.5सू.51म.15

जीवनदायी सूर्य की लालिमा युक्त किरणों में प्रातः काल बैठकर योग व प्राणायाम करते हैं, लंबी सांसों

लेना व छोड़ना, ओंमकार ध्वनि का जाप करना, सूर्य नमस्कार करना आदि हमारे श्वसन तंत्र को ही नहीं वरन सम्पूर्ण शरीर को मजबूत व स्वस्थ बनाते हैं। यदि हमारा श्वसन तंत्र मजबूत है तो जुकाम, कफ, खांसी, अस्थमा जैसी कई बीमारियों के प्रकोप से बचे रह सकते हैं। आयुष मंत्रालय द्वारा जारी निर्देशों के अनुसार वर्तमान में कोरोना महामारी के प्रकोप से बचना है तो श्वसन तंत्र को स्वस्थ रखना अति आवश्यक है। जो हमारी प्राचीन परंपरा योग से ही संभव है। अब तो योग के प्रभाव को पूरी दुनिया भी मान रही है।

ये थी हमारी प्राचीन धार्मिक परंपराओं से जुड़ी कुछ आस्थाएं, परंतु हम हमारे खान-पान को देखते हैं तो आयुष मंत्रालय द्वारा जारी मानकों के लगभग अनुरूप ही है और वो भी हमारी इम्युनिटी को बढ़ाने में सहायक ही है।

हमारे भोजन के मुख्य मसालों में अजवाइन, जीरा, सौंफ, हल्दी, राई, मैथी, धनिया आदि शामिल हैं हम इन मसालों का प्रयोग प्रतिदिन कर रहे हैं, ये हमारे दैनिक खान-पान में शामिल हैं। इनके अतिरिक्त विशेष रूप से गर्म मसालों का प्रयोग भोजन को स्वादिष्ट बनाने हेतु किया जाता है। इन गर्म मसालों के रूप में हम प्रतिदिन लौंग, काली-मिर्च, सौंठ दालचीनी, जावित्री, जायफल, तेजपत्र, पीपल, इलायची डोडा इत्यादि कई प्रकार की स्वास्थ्यवर्धक औषधियों को भोजन का अभिन्न अंग बना रहे हैं जो हमारी इम्युनिटी को बढ़ा रहे हैं।

सर्दी में हल्दी की सब्जी, अदरक व तुलसी की चाय, प्रोटीन युक्त मूंगफली का सेवन आदि कई चीजे भोजन के मुख्य भाग हैं। सब्जियों में घी-तेल के साथ अदरक, हरि मिर्च मीठे नीम, तेजपत्र का तड़का सम्पूर्ण भोजन को अनोखे स्वाद से तो भर ही देता है, साथ ही इनके औषधीय गुण सम्पूर्ण सब्जी में समाहित हो जाते हैं। भारतीय रसोई ताजा भोजन के विचार को लेकर चलती है, यहां दोनों समय का ताजा भोजन तो बनता ही है साथ में नाश्ता भी ताजा ही बनाया जाता है, जिससे हम सहज ही पैकड फूड (जंक फूड) में व्याप्त दोषों से बच जाते हैं व घर के सभी सदस्यों को ताजा व पोष्टिक भोजन प्राप्त होता है। शाकाहारी भोजन सभी पोष्टिक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें प्रत्येक मौसम व स्थान के अनुसार आवश्यक विटामिन, प्रोटीन, मिनरल्स आदि विद्यमान होते हैं और रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं। अतः हम प्रयत्न करें कि शाकाहार को ही अपनाएं और बीमारियों से बचे रहे।

हमारा देश छः ऋतुओं का देश है। जहाँ प्रत्येक ऋतु व मौसम में अलग-अलग प्रकार के फल व सब्जियां आती हैं, जिन्हें कोल्ड स्टोरेज की भी आवश्यकता नहीं है, बल्कि ताजी ही हमें प्राप्त होती हैं। प्रत्येक मौसम में आने वाले फलों व सब्जियों में उस मौसम के अनुरूप आवश्यक विटामिन व मिनरल्स होते हैं जो हमारे शरीर के लिए पोषक तत्वों की न्यूनतम आवश्यकताओं को पूरा करते हैं व शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाते हैं।

प्रकृति की अद्भुत रचना तो देखिए की कभी मार्केट में आम, खरबूजे, तरबूज, पपीते की बहार रहती है तो कभी अन्नानास, अंगूर, नारंगी, चीकू, सेव, केले, आंवले

की बहार रहती है। ये सभी मौसमी फल पोष्टिकता से भरपूर होने के साथ ही बम्पर उत्पादन होने से इनका मूल्य भी आम आदमी के द्वारा वहन करने योग्य होता है।

जब इस भारतीय खान-पान और जीवन शैली के बारे में सोचते हैं तो मन में गर्व की भावना पैदा होती है की हम उस देश के वासी हैं जिसकी एक समृद्ध व गौरवशाली-ऐतिहासिक परम्परा है। ऋषि-मुनियों विद्वानों आदि के द्वारा सृजित व पोषित इन समृद्ध परम्पराओं को यदि हम जीवित रखते हैं तो कोरोना जैसे खतरनाक वायरस से लड़ना थोड़ा आसान हो सकता है।

निष्कर्ष

अतः हम सभी मिलकर भारतीय प्राचीन परम्पराओं को जीवित रखते हुए अपनी इम्युनिटी को बढ़ाये, पूर्ण सजग रहे तथा सामाजिक दूरी बनाए रखे, स्वच्छता का पालन करे खुद भी मास्क पहने व दूसरों को भी मास्क पहनने, भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर न जाने का अनुरोध करें। तभी सभी देशवासी मिलकर विश्वव्यापी कोरोना माहमारी से जीत सकते हैं। बस आवश्यकता मन में संकल्प की है की हम सरकार को, कोरोना फ्रंट लाइन वारियर्स को सहयोग करेगें, आरोग्य सेतु एप को डाउनलोड कर सही सूचना देंगे व प्रशासन के द्वारा दिये गये दिशा निर्देशों का पालन करेगें।

भारतीय संस्कृति में सभी परम्पराओं, धार्मिक आस्थाओं, खान-पान जीवन शैली आदि सभी का ऋतुओं, स्वस्थ पर्यावरण, प्राकृतिक वातावरण, प्राकृतिक संसाधनों आदि के साथ अद्भुत समन्वय है। भारतीय संस्कृति कई प्रकार के घातक कीटाणुओं वायरस आदि से लड़ने की मानसिक व शारीरिक क्षमता स्वतः ही प्रदान करती है। आवश्यकता केवल 'आत्म नियन्त्रण' की है जिसके द्वारा हम देश को 'आत्मनिर्भर' स्वस्थ 'स्वच्छ' भारत के रूप में विश्व में उच्च स्थान प्राप्त कर सकते हैं। देश को हुए आर्थिक नुकसान को माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र जी मोदी द्वारा प्रेरित 'आत्मनिर्भरभारत' के स्वप्न से प्रतिस्थापित कर सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. ऋग्वेद - मण्डल - 5 सूक्त 51 मन्त्र 15
2. सत्यार्थ प्रकाश - स्वामी दयानन्द सरस्वती, तृतीय सम्मुलास
3. भोजन के द्वारा चिकित्सा - डॉ गणेशनारायण चौहान, नारायण प्रकाशन जयपुर
4. भारतीय संस्कृति सम्यता एवं परम्परा - डॉ. रमेश पोखरियाल, 'निशंक' डायमण्ड बुक्स
5. योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य - स्वामी रामदेव 2002
6. Sandhyopasana Agnihotravidhih - Maharshi Dayanand Saraswati - Translated and Exposed by Dr. Vijay Pal, Ram Lal Kanpur Trust Sonipat, Haryana.
7. mygov.in
8. टाइम्स ऑफ इण्डिया एवं अन्य समाचार पत्र
9. Covid-19 India.org