

■ क्यों है बड़ा खतरा

■ वायरस हारेगा इम्युनिटी बढ़ेगी

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

मार्च 2020 | वर्ष-9 | अंक-4

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान  
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

कोरोना  
विशेषांक

मूल्य  
₹ 20



## लॉकडाउन ही बचाव और उपचार

कोरोना वायरस को फैलने से रोकने के लिए पहले जनता कर्फ्यू लगाया गया। फिर 31 मार्च तक कुछ जिलों को लॉकडाउन किया गया, लेकिन अब पूरा भारत 21 दिनों के लिए लॉकडाउन है। इसकी मुख्य वजह 64 हजार लोग हैं जो हाल में भारत आए हैं।

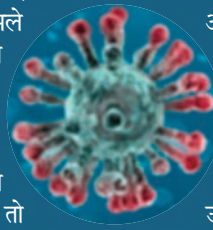
प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 21 दिन के लॉकडाउन का सख्त फैसला सुना दिया। कोरोना वायरस को फैलने से रोकने के लिए यह कितना जरूरी है इसके पीछे की बात अब सामने आई है। दरअसल, पिछले दिनों 64 हजार के करीब भारतीय और विदेशी यहां आए हैं। यह बीमारी बाहर से ही भारत आई है, ऐसे में उनका लौटना खतरे की घंटी जैसा है। इसी वजह से सरकार ने पूरे भारत में लॉकडाउन और कई जगहों पर कर्फ्यू की भी घोषणा कर दी।

हेल्थ मिनिस्ट्री से जुड़े एक अधिकारी ने बताया कि आंकड़े देखें तो कोरोना वायरस के मामले अब देश में भी तेजी से बढ़ रहे हैं। इसकी वजह विदेश से लौटे लोग ही हैं। देश में बुधवार तक कोरोना के 562 मामले सामने आए। इनमें से 40 ठीक हो चुके हैं, वहीं 9 की मौत हो गई है।

अधिकारी ने कहा कि लॉकडाउन लगाने की मुख्य वजह लोगों की लापरवाही है। दरअसल विदेश से लौटे 8000 लोगों को तो 14 दिन के लिए कैंप में रखा गया है। बाकियों को होम क्वारंटाइन होने को कहा गया है। बावजूद इसके कई ऐसे मामले सामने आए हैं कि लोग ट्रेन, सड़क पर घूमते मिले। ऐसे में

वह खुद या जिनके संपर्क में वे आए कोरोना के मुख्य वाहक हो सकते हैं।

अब 21 दिन का लॉकडाउन लगाने के पीछे सरकार की मंशा यही है कि बाहर से आए लोगों में यदि किसी को कोरोना है भी तो वह उसे फैला न पाए। इस दौरान जिसमें लक्षण आने होंगे 14 दिन में दिख जाएंगे। उनका इलाज भी शुरू हो जाएगा, वहीं जो पहले से पॉजिटिव हैं उनका भी इलाज पूरा हो जाएगा। कोरोना फैलने की चेन को तोड़ने के लिए लॉकडाउन किया गया है। फिलहाल देश में 1,87,904 लोगों को देखरेख में अलग-अलग रखा गया है।



# सेहत एवं सूरत

मार्च 2020 | वर्ष-9 | अंक-4

## प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

## सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,  
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,  
डॉ. कौशलेंद्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी  
डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा  
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह  
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया  
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा  
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

## परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर  
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना डुबे, तनुज दीक्षित

## विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर  
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम  
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर  
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा  
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

## विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित  
9827030081 9329799954

## विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,  
नीरज गौतम, भुवन गौतम

## फोटोग्राफी

सार्थक शाह

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और  
किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

## संपादकीय

### डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी  
सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड  
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- एकेडमिक बोर्ड  
मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय,  
जबलपुर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

#### संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर



आज के प्रदूषित वातावरण और असन्तुलित जीवन शैली में वायु में समाहित प्रदूषित कण हमारे श्वसन-तन्त्र को कमजोर बना रहे हैं, जिसके सुचारु रूप से कार्य करने के लिये हमें निरन्तर योग, अध्यात्म एवं शुद्ध वातावरण के सम्पर्क में रहने का प्रयास करना चाहिये।

यदि हम बात करें श्वसन-तन्त्र की तो कुछ इसी तरह का संक्रमण कोरोना वायरस जो आज वैश्विक चुनौती बन चुका है। वायरस का संक्रमण तीव्र गति से फैलता है, प्राथमिक लक्षणों में श्वसन-तन्त्र को प्रभावित कर रोग-प्रतिरोधक क्षमता को पूरी तरह क्षतिग्रस्त कर देता है। दुनिया के लगभग सभी देशों में लॉकडाऊन (तालाबन्दी) चल रहा है। वायरस का प्रकोप दुनिया में हजारों लोगों की जान ले चुका है। इस वैश्विक महामारी में शासन-प्रशासन के साथ हमारा भी दायित्व बनता है कि शासन द्वारा दिये गये निर्देशों का पालन मलीमाँति करें, जिससे स्थिति पर शीघ्र नियन्त्रण पाया जा सके।

मुझे इस बात का खेद है कि इस माह राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत की प्रति सदस्यों तक नहीं पहुँचा पा रहे हैं, क्योंकि दुनिया के तमाम देशों सहित हमारे देश में भी वायरस संक्रमण के भय से लॉकडाऊन (तालाबन्दी) है, ऐसी स्थिति में पुस्तक छपाई कार्य सम्भव नहीं हो पा रहा है। चूँकि स्वास्थ्य सम्बन्धी युक्तियाँ मासिक स्वास्थ्य पत्रिका के माध्यम से आप तक पहुँचाना हमारा दायित्व है, इसलिये स्वास्थ्य पत्रिका की इन्टरनेट प्रति पठन हेतु प्रिय पाठकों तक पहुँचाई जा रही है।

स्वस्थ जीवन की हार्दिक शुभकामनाओं सहित...

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)  
[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040  
email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)



# कोरोना वायरस क्यों है बड़ा खतरा ?

कोरोना वायरस के मामले देश में 519 तक पहुंच गए हैं। विशेषज्ञ कोरोना को भारत के लिए बड़ा खतरा बता रहे हैं। हालांकि पीएम मोदी ने मंगलवार मध्यरात्रि से देश में 21 दिनों के लिए लॉकडाउन की घोषणा कर दी है।

भारत में कोरोना वायरस के बढ़ते मामले को देखते हुए पीएम नरेंद्र मोदी ने 24 मार्च की मध्यरात्रि से पूरे देश में 21 दिनों के लिए लॉकडाउन की घोषणा कर दी है। पीएम ने सोशल डिस्टेंसिंग का हवाला देते हुए इस खतरनाक बीमारी से लड़ने के लिए जरूरी बताया। भारत जैसे सघन आबादी वाले देश में यह बीमारी तबाही मचा सकती है। हालांकि जापान, दक्षिण कोरिया और सिंगापुर जैसे कुछ देशों ने इस वायरस को फैलने से रोकने में बड़ी सफलता पाई है। पर भारत जिस तेजी से यह वायरस फैल रहा है, उसमें यह हाई रिस्क पर है।

## कोरोना भारत के लिए है बड़ा खतरा

भारत समेत 23 देशों में कोरोना केस के मामले में स्थिति ठीक नहीं है। इन देशों में पहले 100 मामलों के बाद कोरोना के मरीजों की संख्या में तेजी से वृद्धि देखी गई। रिपोर्ट के अनुसार, इन देशों में या तो कोरोना को रोकने को लेकर कदम नहीं उठाए गए हैं या फिर वे असफल हो रहे हैं। पीएम मोदी ने मंगलवार को राष्ट्र के नाम अपने संबोधन में कोरोना महामारी को बेहद खतरनाक बताया था। उन्होंने कहा था, 'पहले एक लाख लोग संक्रमित होने में 67 दिन लगे और फिर इसे

दो लाख लोगों तक पहुंचने में सिर्फ 11 दिन लगे। ये और भी भयावह है कि दो लाख संक्रमित लोगों से तीन लाख लोगों तक ये बीमारी पहुंचने में सिर्फ चार दिन लगे।' भारत में पहले 40 दिनों में कोरोना वायरस के एक से लेकर 50 तक मामले सामने आए थे। फिर चार दिनों में देश में संक्रमित मरीजों की संख्या 50 से बढ़कर 100 तक हो गई। अगले चार दिनों में कोरोना केस की संख्या 100 से बढ़कर 150 पर पहुंच गई। इसके बाद से कोरोना के मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ने लगी। देश में अभी कोरोना के 519 मरीज हैं और 10 लोगों की मौत हुई है।

## इटली में कैसे में आई कमी

अगर अमेरिका, स्पेन और फ्रांस से इटली की तुलना करें तो इटली ने कुछ हद तक शुरू के 100 केस के बाद इस वायरस के फैलाव को रोकने में सफलता पाई है। लेकिन बड़े पैमाने पर इस महामारी के फैलने के कारण अभी अपेक्षित सफलता नहीं मिली है।

## सिंगापुर, दक्षिण कोरिया ने कुछ यूँ सफलता पाई

चीन, सिंगापुर, दक्षिण कोरिया और जापान में

पहले के 100 केस के बाद मामलों में कमी आई है। पश्चिमी यूरोप, अमेरिका और भारत की तुलना में उन देशों ने कोरोना को फैलने से रोकने में सफलता पाई है।

## 19 देशों में कोरोना के केस में 10 फीसदी तक की कमी

डेनमार्क, आयरलैंड जैसे बड़े आय वाले देशों ने कोरोना के पहले 100 मामले के बाद इसके फैलाव को रोकने में बड़ी सफलता पाई है। हालांकि अगर पश्चिमी यूरोप और पूर्वी एशिया की बात करें तो यहां कोरोना के मामले काफी कम सामने आए हैं।

## ईरान में भी मामलों में कमी!

कुछ देशों में शुरू के 100 मामले सामने आने के बाद कोरोना के मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ी थी लेकिन बाद इसमें तेजी से गिरावट भी दर्ज की गई। इन देशों में ईरान भी शामिल है। चीन के बाद ईरान में कोरोना के सबसे ज्यादा केस सामने आए थे लेकिन 100 केस के बाद यहां कोरोना के संक्रमण में 60% से ज्यादा की कमी दर्ज की गई।

(स्रोत: यूरोपियन सेंट्रल डिजीज प्रिवेंशन एंड कंट्रोल, जॉर्ज्स हॉपकिन्स यूनिवर्सिटी, 24 मार्च सुबह 6 बजे तक के आंकड़े)

# वायरस हारेगा इम्यूनैटी बढ़ेगी

## घर में रहने के दौरान ऐसा होना चाहिए आपका शेड्यूल



यहां हम दिनचर्या से जुड़े उन आसान कामों और उनके प्रभाव के बारे में बात करेंगे, जिन्हें आप घर में रहकर कर सकते हैं और अपने शरीर को Covid-19 से लड़ने के लिए तैयार कर सकते हैं। जानें, कौन-सी ऐक्टिविटी आपके शरीर को मजबूत बनाने में किस तरह मदद करती है...

कोरोना वायरस के संक्रमण के चलते ज्यादातर कंपनियों ने अपने कर्मचारियों को वर्क फ्रॉम होम दे दिया है। जिन इंटरस्ट्रीज में यह संभव नहीं था, उन्होंने अपने कर्मचारियों को लीव पर भेज दिया है। अब जरूरी है यह जानना कि आप घर में रहकर अपनी इम्यूनैटी कैसे बढ़ा सकते हैं...

### प्रोटीन डाइट से भरपूर नाश्ते के फायदे

नाश्ते में प्रोटीन डाइट लें- प्रोटीन से हमारे शरीर को L-Arginine अमीनो एसिड मिलता है, जो हमारे शरीर में हेल्पर टी-सेल्स को जनरेट करने में मदद करता है। ये टी-सेल्स हमारी रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली सेल्स को एनर्जी देती हैं। आप नाश्ते में दलिया, उबली हुई दालों की सलाद, साबुत अनाज और अंकुरित अनाज खा सकते हैं।

### ऐसे काम करती हैं टी-सेल्स

L-Arginine अमीनो एसिड से बनने वाली हेल्पर टी-सेल्स ही हमारे शरीर में प्रवेश कर चुके किसी वायरस या बैक्टीरिया से सबसे पहले मिलती हैं। ये उस वायरस को ऑब्जर्व करती हैं और उसका एक तरह का ब्लू प्रिंट तैयार करती हैं। इसके बाद इम्यूनैटी सेल्स को वायरस का ब्लू

प्रिंट देती हैं और उन्हें यह बताने का काम करती हैं कि शरीर की रक्षा के लिए किस तरह की एंटीबॉडीज बनाने की जरूरत है।

### कुछ देर धूप में जरूर बिताएं

घर की छत या बालकनी में धूप के वक्त कुछ समय जरूर बिताएं। इस दौरान आप अपनी पसंद की किताबें पढ़ सकते हैं या चहलकदमी कर सकते हैं। धूप में वक्त बिताना इसलिए जरूरी है क्योंकि धूप हमारे शरीर में मौजूद इंफेक्शन से फाइट में मदद करने वाली टी-सेल्स को एनर्जी देने का काम करती है।

### मेडिटेशन करें और खुश रहें

मेडिटेशन करने से हमारा ब्रेन शांत रहता है और हैपी हॉर्मोन्स का प्रॉडक्शन बढ़ता है। ये हॉर्मोन्स हमारे शरीर की अन्य कोशिकाओं को स्ट्रेस फ्री करने में मदद करते हैं, जिससे शरीर अंदर से मजबूत बनता है और इम्यून सेल्स को वायरस से प्रभावित बॉडी पार्ट्स को पहचानने में मिलता है। साथ ही इम्यून सेल्स पूरी पॉवर के साथ उस वायरस पर अटैक कर पाती हैं।

### इस तरह खुश रहने का प्रयास करें

स्ट्रेस फ्री रहना कई तरीकों से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इसके लिए आप डांस, म्यूजिक, मेडिटेशन, भजन-कीर्तन और पसंदीदा किताबों की मदद ले सकते हैं। खुश रहने की अधिक से अधिक कोशिश करें। क्योंकि खुश रहने से हमारे शरीर में एंडोर्फिन का प्रॉडक्शन बढ़ता है, जो हमें रिलैक्स करता

है। जब शरीर रिलैक्स होता है तो इम्यूनैटी अपने आप बढ़ जाती है।

### योग और एक्सरसाइज करें

कई स्टडीज में यह बात साबित हो चुकी है कि जो लोग सप्ताह में 5 से 6 दिन एक्सरसाइज करते हैं, उन्हें कोल्ड और सोर थ्रोत होने के चांस उन लोगों की तुलना में 50 प्रतिशत तक कम हो जाते हैं, जो लोग एक्सरसाइज नहीं करते हैं। एक्सरसाइज से हमारे शरीर का इम्यूनैटी सिस्टम बूस्ट होता है और तेजी से ब्लड सेल्स (WBC) बनाता है। ये ब्लड सेल्स शरीर में पहुंचे वायरस को मारने का काम करती हैं।

### 8 से 9 घंटे की नींद लें

नींद हमारे शरीर को इम्यून सेल्स के डिस्ट्रिब्यूशन में मदद करती है। यानी नींद के वक्त हमारे इम्यूनैटी सिस्टम के लिए इंफेक्शन वाली जगह खोजकर वहां इम्यून सेल्स को पहुंचाना आसान हो जाता है। फिर ये इम्यून सेल उन वायरस को खत्म करने का काम करती हैं। इस तरह से नींद शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करती है।

### पूरी नींद के हैं ये भी फायदे

नींद हमारे शरीर को इंफेक्शन के हिसाब से लड़नेवाली इम्यून सेल्स के प्रॉडक्शन में मदद करती है। यानी जो वायरस या बैक्टीरिया हमारे शरीर में एंट्री ले चुका है, उसे खत्म करने के लिए किस तरह की एंटीबॉडीज का निर्माण शरीर को करना चाहिए, यह पहचानने में नींद बहुत मदद करती है।