छत्तीसगढ़ शासन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग,
मंत्रालय
महानदी भवन, अटल नगर नवा रायपुर

क्रमांक /512/नि.स./स./स्वा. नवा रायपुर, दिनांक 11/05/2020

प्रति

समस्त कलेक्टर
छत्तीसगढ़।

विषय– कोविड–19 से बचाव हेतु रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपायों के संबंध में।

––0––

विषयान्तर्गत लेख है कि जनसामान्य की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होने से वैश्विक महामारी कोविड–19 के संक्रमण से बचाव की संभावनाऐं बढ़ जाती है। इस हेतु आयुर्वेदिक उपाय निम्नानुसार है :–

1. पूरे दिन गर्म पानी पीना।
2. प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योगासान, प्राणायाम एवं ध्यान करना।
3. हल्दी, जीरा, धनिया एवं लहसुन आदि मसालों का भोजन में प्रयोग करना।
4. (अ) तुलसी 40 ग्राम + काली मिर्च 20 ग्राम + सोठ 20 ग्राम + दालचीनी 20 ग्राम इन्हें सुखा कर पाउडर बनाकर हवा बंद डिब्बे बंद में रख लें और 03 ग्राम पाउडर को 150 एमएल पानी में उबाल कर दिन में एक से दो बार सेवन करना।

   अथवा

   (ब) त्रिकटु पाउडर 05 ग्राम, तुलसी 3 से 5 पत्तियाँ 01 लीटर पानी में डालकर उबालें, आधा शेष रहने पर पियें।
5. गोल्डन मिल्क– 150 मिली गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी चूर्ण मिलाकर दिन में एक से दो बार लेना।

इस संबंध में भारत सरकार आयुष मंत्रालय द्वारा भी दिशा निर्देश जारी किये गये है।

अतः निर्देशित किया जाता है कि उपरोक्त उपायों के पालन हेतु विभिन्न माध्यमों से व्यापक प्रचार–प्रसार कराया जावे ताकि अधिक से अधिक जनसामान्य इसका उपयोग कर रोक प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि कर सके।

सचिव
छत्तीसगढ़ शासन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग

क्रमांक /513/नि.स./स./स्वा. नवा रायपुर, दिनांक 11/05/2020

प्रतिलिपिः–

संचालक, आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी, छत्तीसगढ़ रायपुर की ओर भेजकर निर्देशित किया जाता है कि समस्त अधीनस्थ अधिकारियों को इस संबंध में निर्देशित करें।

सचिव
छत्तीसगढ़ शासन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
11/5/2020