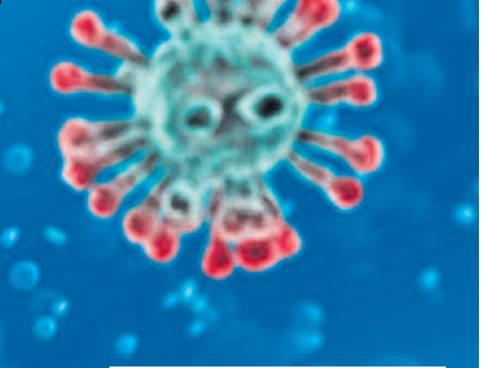

ಕೊರೊನಾ ಜ್ವರ ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಆಗಂತು ಜ್ವರ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವೈರಸ್ ತಗುಲುವ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು...

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆ ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ, ಜೀವಶೈಲಿ, ಮತ್ತು ಆಯಾ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ, ಧರಿಸಬೇಕಾದ ಉಡುಪು, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನ್ನ, ಗಂಜಿ, ಇಡ್ಲಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಬಿಸಿಯಾದುದನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಂಗಳ ಆಹಾರ, ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಆಹಾರ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಸೇಬು, ಸಪೋಟ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣಿನರಸಗಳ ಸೇವನೆ, ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹೆಸರುಬೇಳೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಟೀ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಶುಂಠಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನರಸ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಬೀಜ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು

ಧನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಹಿಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ನೆಲಗುಳ್ಳ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

100 ಗ್ರಾಂ ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು, 10 ಗ್ರಾಂ ಕಾಳುಮೆಣಸು, 10 ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಾಲು ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಕಷಾಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ, ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಒಂದು ಹಿಡಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3.4 ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧಲೋಟ ಆಗುವವರೆಗೆ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸದ್ಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಲಸಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಬಹುಮುಖ್ಯ.

- ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಮುಖಗವಸು (ಮಾಸ್ಕ್) ಧರಿಸಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಧರಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ವೈರಾಣು ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದು. ಈಗ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಬೆಲೆ ದಿಢೀರ್ ಎಂದು ಏರಿಕೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಬದಲಾಗಿ ಕರ್ಚೀಫ್ ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಿನಾ ಒಗೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅದೇ ಕರ್ಚೀಫ್ ಅನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬದಲಾಗಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕುದಿದು ಆರಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದಲೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದರ ಬಳಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವ ಊಟದ ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ವೃದ್ಧರನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಸೀನುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು ಮತ್ತು ಉಗಿಯುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಳಸುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್, ಪೆನ್, ವಾಚ್, ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವೈರಾಣುಗಳು ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಇತರರಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸೀನುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳಿತು.
- ಜಾತ್ರೆ, ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರ, ನಾಟಕ, ರಂಗಮಂದಿರ, ಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣ, ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸೇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದೇ ಒಳಿತು. ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ ಹೋಗಿ.
- ಹಸ್ತಲಾಘವ, ಪರಸ್ಪರ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ.
- ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ, ಕಣ್ಣು, ಕೆನ್ನೆ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ವೈರಸ್ ಕೇವಲ 48 ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ ಬದುಕಿರಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕೈವರೆಗೆ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಸುಸ್ತು, ಕಣ್ಣುರಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ.
ಸಂಪರ್ಕ: 9986840477)