

COVID-19 सम्बन्धमा जनहितमा जारी सन्देश

अहिलेसम्म विश्वमै (COVID-19) को उपचार तथा खोप तयार नभैसकेको अवस्थामा यस संक्रमणबाट बच्नु नै सबैभन्दा उत्तम उपाय हो । शरीरमा रोग प्रतिकारात्मक क्षमता बढाउने र Antimicrobial तथा Antiviral गुण भएका विभिन्न किसिमका जडिबुटीहरूको नियमित रूपमा प्रयोग गर्ने बानी बसालौं ।

सोवा रिग्पा (स्वास्थ्य उपचार विज्ञान (Science of Healing) उपचार पद्धति शारीरिक र मानसिक असन्तुलन र अव्यवस्थालाई व्यवस्थित र सुधार गर्ने वैज्ञानिक उपचार पद्धति हो । यस उपचार पद्धति बुद्धका महापञ्च विद्यास्थान मध्येको एक चिकित्सा विद्या The four Tantras of Sowa Rigpa Medicine, पाँच तत्व र जडिबुटीहरूमा आधारित एक उपचार पद्धति हो ।

हिमालमा पाइने सोवा रिग्पा (जडिबुटीहरू)



१) पाङ्की धोपो २) बोडकार ३) सोलोकर्पो ४) पाङ्ग्येन कार्पो ५) परपात ६) यार्चा गुन्बु १-३ ग्राम आधा लिटर पानीमा राम्रोसँग पकाएर चिया जस्तै गरी तातो तातो पिउने वा गाईको शुद्ध दूधसँग पनि पकाएर पिउन सकिन्छ ।

पहाडमा पाइने जडिबुटीहरू:



१) हर्षो २) बर्रो ३) अमला ४) खिराउल ५) केशरको फुल ६) बेसार १-३ ग्राम आधा लिटर पानीमा राम्रोसँग पकाएर चिया जस्तै गरी मनतातो पिउने वा गाईको शुद्ध दूधसँग पनि पकाएर पिउन सकिन्छ ।

तराईमा पाइने जडिबुटीहरू:



१) गुर्जो २) पिप्ला ३) मरिच ४) दालचीनी ५) असुराको पात ६) तुलसीको पात । १-३ ग्राम आधा लिटर पानीमा राम्रोसँग पकाएर चिया जस्तै गरी मनतातो पिउने वा गाईको शुद्ध दूधसँग पनि पकाएर पिउन सकिन्छ ।

रोकथाम र रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाउने सोवा रिग्पा जडिबुटी:

सोरिग दुग्पा तथा तीतेपाती (Artemisia) र गुगुल धुप घर आँगन, कोठाहरूमा सुगाउने, तितेपाती र तुलसीको पात पानीमा राम्रोसँग भिजाएर रङ निकाली घर आँगन, कोठाहरूमा छर्कने, शरीरमा रिम्सुड रिम्बु लगाउने सोवा रिग्पा औषधी ढेबुसुम्थाड, नोर्बुदुन्थाड, सोलो शिथाड, फुरनाक गुथड, नामग्यल थाडनाक, सेन्दु दाङ्ने, ताशिमारपो, चोपो २५, आगार ८, आगार १५, आदि चिकित्सक (आम्ची Doctor) हरूको सल्लाह अनुसार प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

जडिबुटी सेवन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

जडिबुटी औषधी सामान्यतया बच्चालाई १ ग्राम, वयस्कलाई ३ ग्राम, बृद्धलाई २ ग्राम खान दिनुपर्छ तर बच्चा, वयस्क र बृद्धको रोगको अवस्था तथा शारीरिक वनावट हेरेर आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्नुपर्दछ । अन्तमा यस रोगबाट बच्न नेपाल सरकार तथा WHO द्वारा निर्देशित निम्न उपायहरू कडाइका साथ पालना गर्नुपर्दछ ।

COVID-19 सम्बन्धमा जनहितमा विशेष अनुरोध

- अत्यावश्यक कामबाहेक घर बाहिर नजाऔं ।
- घरबाहिर निस्कँदा मुख, नाक छोप्ने गरी मास्क लगाउने गरौं ।
- साबुनपानीले मिचिमिची राम्रोसँग पटक पटक हात धुने बानी बसालौं ।
- अनावश्यक रूपमा मुख, नाक तथा आँखामा हात लग्ने र मिच्ने नगरौं ।
- अभिवादनका लागि हात मिलाउने र अंकमाल गर्नुको साटो नमस्कार गर्ने गरौं ।

थप सल्लाह तथा सेवाका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखौं ।



सोवा रिग्पा एशोसिएसन नेपाल
Sowa Rigpa Association Nepal (SRAN)

Arubari, Jorpati Height, Kathmandu-9, NEPAL • Phone: +977-1-4914082 • Email: info@sranepal.org • Website: www.sranepal.org