



## कोरोना त्रासदी एवं प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति : एक मीमांसा

ज्योति कुमार, (Ph.D.), राजनीतिक विज्ञान विभाग,  
+2 रामेश्वर उ०वि०, बम्बई, अरवल, बिहार, भारत

### ORIGINAL ARTICLE



### Corresponding Author

ज्योति कुमार, (Ph.D.), राजनीतिक विज्ञान विभाग,  
+2 रामेश्वर उ०वि०, बम्बई,  
अरवल, बिहार, भारत

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 19/10/2020

Revised on : -----

Accepted on : 27/10/2020

Plagiarism : 02% on 19/10/2020



### Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 2%

Date: Monday, October 19, 2020

Statistics: 55 words Plagiarized / 3406 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

dklsjksuk =klnh ,oa izkphu Hkkjrh; thou ijfr % ,d ehekalk Abstract ¼kks/k&lkj½ %  
izkd'frd dgj ds i esa mRiUu ?kkrd ,oa tkuysok chekj dksjksuk okjl egkekjh ,d oS'od  
ladV gSA bl egkekjh dh otg ls iwjh nqfuk esa gkgkdj epk gqvk gSA bds lkeus ekuo  
vlgk; gSA lp iwNk tks rks izd'fr dk ,d eksu lans\*k gS fd izd'fr ls f[kyokM+ ,oa fueZe  
"kks'k.k djuk ekuo can dj nsA ;g izy; dh vkgV gSA HkkSfrd lq[k&dqfo/kk ,oa vk/kafudhdj.k

### शोध सार

प्राकृतिक कहर के रूप में उत्पन्न घातक एवं जानलेवा बीमारी कोरोना वायरस महामारी एक वैश्विक संकट है। इस महामारी की वजह से पूरी दुनिया में हाहाकार मचा हुआ है। इसके सामने मानव असहाय है। सच पूछा जाये तो प्रकृति का एक मौन संदेश है कि प्रकृति से खिलवाड़ एवं निर्मम शोषण करना मानव बंद कर दे। यह प्रलय की आहट है। भौतिक सुख-सुविधा एवं आधुनिकीकरण के चक्कर में हमारे द्वारा पुराने संस्कृति और संस्कारों की उपेक्षा हम पर भारी पड़ी है। सच तो यह है कि मानवीय जिजीविषा का इतना बड़ा इम्तिहान दुनिया में इससे पहले कभी नहीं देखा गया था। संसार की समूची व्यवस्था इससे आक्रांत है। इस वायरस के संक्रमण की रोकथाम के लिए दुनिया भर में तमाम प्रयासों के बावजूद लोगों के सक्रमित होने और मरने का सिलसिला थम नहीं रहा, जो आधुनिक विज्ञान के सामने बहुत बड़ी चुनौती है। इसमें दो राय नहीं कि चीन से निकली एक सूक्ष्म विषाणु ने भले ही मानव जीवन के लिए गंभीर खतरे पैदा किए हों, लेकिन उसी विषाणु ने हमें अपनी जड़ों की ओर वापसी यानी भारत की पुरातन जीवन पद्धति की ओर लौटने का गुरुमंत्र भी दिया है। लिहाजा, अब लोगों का जीवन के प्रति नजरिया बदला है। अब हम भारत की प्राचीन संस्कृति में प्रकृति के अनुरूप योगमयी जीवन, सादा जीवन उच्च विचार, सात्विक आहार, स्वच्छता, उच्च स्तर का आत्मअनुशासन, एकांतवास एवं पारंपरिक आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति की तरफ बढ़ रहे हैं और अपना इम्युनिटी बढ़ा रहे हैं। सम्प्रति, दुनिया को भी इसे आत्मसात करने की आवश्यकता है, क्योंकि फिलहाल विज्ञान के पास भी इसका निदान नहीं है। प्रस्तुत शोधपत्र में व्यापक जनहित से जुड़े इन्हीं वाजिब मुद्दे पर पूरी गंभीरता व सजगता से विचार-विमर्श किया गया है, जो समय की प्रबल मांग है।

## मुख्य शब्द

विश्वव्यापी आपदा, जीवन-पद्धति, पुरातन-संस्कृति, योगमयी जीवन, एकांतवास, प्रकृति से छेड़छाड़, सात्विक-आहार।

## प्रस्तावना

प्राकृतिक आपदा के रूप में पैदा हुई भयंकर महामारी कोरोना वायरस के इस वैश्विक दौर में सम्पूर्ण मानव जाति की जान जोखिम में पड़ गयी है। आज पुरी दुनिया कोरोना के कहर से कांप रही है। यह भय अब सामाजिक रिश्तों और दायित्वों पर भी भारी पड़ने लगा है। कोरोना संक्रमण काल संपूर्ण विश्व के लिए एक चुनौतिपूर्ण समय है। सीधे तौर पर देखा जाए तो देश में लंबे समय तक कर्फ्यू जैसा माहौल रहा। इस दौरान ट्रेन, बस, ऑटो, टैक्सी तथा घरेलू व अंतरराष्ट्रीय हवाई सेवाओं सहित सभी परिवहन सेवाएं पूर्णतः बंद कर दी गयी। पूरी दुनिया में मेडिकल इमरजेंसी लगा दी गयी। कोरोना की वजह से स्कूल, कॉलेज, यूनिवर्सिटी, धार्मिक स्थलों, रेस्टूरेंट, मॉल्स, सुप्रीम कोर्ट, हाईकोर्ट, राष्ट्रपति भवन सहित तमाम दफ्तरों, प्रतिष्ठानों एवं औद्योगिक इकाइयों में सन्नाटा पसरा रहा। सच तो यह है कि कोरोना जैसा संकट दुनिया ने शायद पहले कभी नहीं झेला।<sup>1</sup>

अब हम अपने स्वजनों से भी कई-कई मीटर की दूर रहते हैं, किसी से हाथ नहीं मिलाते, न गले मिलते, चुमते तक भी नहीं, किसी खास अवसरों पर भी नजदीकियों के यहां नहीं आते-जाते, मुंह पे मास्क लगाकर रहते, चश्मा और दस्ताना पहने रहते, बार-बार हाथों को साबुन से वाश करना पड़ता है। अब हमने यात्रा बंद कर दी, बाहर निकलना बंद कर दिया। कोई मेले नहीं लगेंगे कोई जुलूस नहीं होगा। यहां तक कि फिलहाल हम किसी आयोजनों, बैठकों, सभा-सम्मेलनों तथा रस्मोरिवाज वगैरह में भी एक साथ इकट्ठे नहीं हो सकते। सामूहिकता एवं सामाजिकता मनुष्य जाति का स्वाभाविक गुण रहा है, लेकिन इस वैश्विक महामारी ने हमें तात्कालिक तौर पर आत्मकेन्द्रित बना दिया है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र की गतिविधियों पर बंदिशें लग गई हैं।<sup>2</sup>

बेशक, कोरोना का असर कम नहीं हुआ है, बल्कि यूं कहें कि यह दौर संक्रमण का दौर है, जो बेहद तीव्र है।<sup>3</sup> मगर देश की चरमराती आर्थिक हालात से निजात पाने के लिए सरकार को धीरे-धीरे अनलॉक की प्रक्रिया शुरू करनी पड़ी। लिहाजा, अनलॉक में मिली रियायतों का सदुपयोग हमारी जिम्मेदारी होनी चाहिए। क्योंकि अभी तक यह महामारी लाईलाज बना हुआ है। आज विश्व के 206 देशों में से 195 देशों में कोरोना वायरस का प्रकोप जारी है।<sup>4</sup> महत्वपूर्ण है कि कोरोना से जंग हम पूरी शिद्दत से लड़ रहे हैं, लेकिन वह स्थित अभी तक नहीं आयी है, जिसमें वायरस की तीव्रता कम होने या कमजोर पड़ने की घोषणा की जा सके।

सच तो यह है कि चीन के वुहान शहर से निकली इस महामारी ने भारत सहित दुनिया भर को जिस बड़े पैमाने पर अपनी चपेट में लिया है, उसने न केवल सेहत और कारोबार पर ही बुरा असर डाला है बल्कि, जीवन के अन्य क्षेत्रों को भी गहराई से प्रभावित किया है।<sup>5</sup> विडम्बना तो यह है कि भारत ने चीन समेत दुनिया को महात्मा बुद्ध के आदर्श दिये और चीन ने हमें कोरोना रूपी त्रासदी दिया। जबकि यहां से दुनिया में आजतक कोई रोग नहीं फैला।<sup>6</sup> सिर्फ इतना ही नहीं, भारत ने विश्व को योग, वेदांत, आयुर्वेद, सयंम, सात्विक वृत्ति और वसुधैवकुटुम्बकम जैसे विचार दिये हैं न कि स्वार्थ, बाजारवाद, हिंसा या आतंकवाद। आज विश्वव्यापी आपदा कोरोना काल में योग-वेदांत, आयुर्वेद आधारित जीवन पद्धति ही विश्व के लिए मूल्यवान है।<sup>7</sup> भारतीय अभिवादन दूर से ही दोनों हाथ जोड़कर 'नमस्ते' के प्रयोग को भी अब विश्वव्यापी स्वीकृति मिल रही है। विविध रोगों व समस्याओं के निदान में प्राचीन भारतीय ज्ञान परम्परा आज भी अत्यंत लाभकारी है।

## अध्ययन का उद्देश्य

इस शोध पत्र का उद्देश्य प्राकृतिक कहर के तौर पर उत्पन्न घातक कोरोना वैश्विक महामारी के कारगर उपचार, बचाव एवं इस पर प्रभावी नियंत्रण पाने के साथ ही भविष्य में इस तरह की महामारी की पुनरावृत्ति रोकने

के उपाय प्राचीन भारतीय संस्कृति, संस्कारों व मूल्यों में नैसर्गिक गुणों के अनुरूप रहन-सहन, आचार-विचार एवं दिनचर्या के विशेष संदर्भ में ढूँढने का सम्यक रूप से विचार-विमर्श करना है।

### परिकल्पना

आनुभाषिक प्रमाणीकरण (Empirical Verification) के लिए कई परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया है, जो निम्नवत है :

1. कोरोना महामारी के वैश्विक प्रसार ने समाज के सभी वर्गों के जीवन पर प्रतिकूल असर डाला है।
2. कोरोना संकट काल भारतीय सभ्यता, संस्कृति व संस्कारों के प्राचीन मूल्यों की ओर लौटने का अवसर व आवश्यकता दोनों है।
3. भौतिक सुख-सुविधा एवं आधुनिकता के बढ़ते चलन के कारण प्रकृति के साथ अधिक छेड़छाड़ कोरोना जैसी कई जानलेवा आपदाओं को जन्म देती है।
4. योग एवं आयुर्वेद से जुड़ी हमारी प्राचीन चिकित्सा पद्धति कोरोना जैसी महामारी में संपूर्ण मानवता के लिए एक वरदान साबित हो सकती है।

### साहित्य समीक्षा

पूर्व में किये गये अध्ययन से यह पता चलता है कि कोरोना संकट से निपटने की विभिन्न रणनीतिक प्रयासों पर कई साहित्य उपलब्ध हैं जिसमें से निम्नलिखित कुछ का उल्लेख यहां किया गया है:

1. अवस्थी मोनिश (2020), "कोविड-19 जैव विविधता संरक्षण : हमारे समाधान प्रकृत में", इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हिंदी रिसर्च, वॉल्यूम-06, इश्यू-04।
2. वर्मा ए0के0 एवं प्रकाश सदगुरु (2020), "इम्पैक्ट ऑफ कोविड-19 ऑन इन्वायरमेंट एंड सोसायटी", जर्नल ऑफ ग्लोबल बायोसाइंसेज, वॉल्यूम-09, नं0-05।
3. वेबिनार रिपोर्ट, "कोरोना महामारी : योग एवं आयुर्वेद की नजर में", प्रेस इन्फॉर्मेशन ब्यूरो, भारत सरकार एवं रिजनल आउटरीच ब्यूरो, पटना द्वारा दिनांक-30.07.2020 को आयोजित एकदिवसीय वेबिनार।
4. सहाय श्रीनिवास, "कोरोना से भयाक्रांत विश्व", आज, पटना, 9 मार्च 2020।
5. दर्शवाल मृणालिनी, "कोरोना संकट से निपटने की वैश्विक रणनीति", टी0 एच0 यान जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ (हार्वर्ड वि0 वि0), मार्च 2020।
6. बालकृष्ण आचार्य (2020), पारम्परिक भारतीय आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति द्वारा नोवेल कोरोना वायरस के संक्रमण को रोकने हेतु प्रभावी उपचार, पतंजलि अनुसंधान संस्थान, हरिद्वार (उतराखंड)।

संबंधित साहित्य का समीक्षात्मक अध्ययन यह दर्शाता है कि कोरोना संकट के विभिन्न आयामों पर अनेक शोध-पत्र, आलेख, सेमिनार/वेबिनार रिपोर्ट, पुस्तकें, विकिपीडिया डॉट-ऑर्ग., बी0बी0सी0 हिन्दी कॉम आदि उपलब्ध हैं परन्तु किसी में भी कोरोना त्रासदी से निपटने एवं प्रबंधन में प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति और सनातन संस्कृति आधारित विस्तृत ज्ञान अपेक्षाकृत उपलब्ध नहीं हो पाया है। वस्तुतः प्रस्तुत अध्ययन ज्ञान की इस रिक्त स्थान को पूर्ण करने का प्रयास करेगा।

### शोध पद्धति एवं प्रयुक्त उपकरण

प्रस्तुत शोध पत्र की पद्धति गुणात्मक तथ्यों पर आधारित है। शोध प्रविधि के अंतर्गत आंकड़ों के संकलन हेतु द्वितीयक स्रोतों से प्राप्त समको व तथ्यों का एकत्रीकरण व सत्यापन किया गया है। अध्ययन में द्वितीयक स्रोतों से प्राप्त तथ्यों का वैज्ञानिक विधियों से विश्लेषण द्वारा वैद्य एवं विश्वसनीय निष्कर्ष प्राप्त कर अध्ययन विषय की अर्थपूर्ण व्याख्या की गयी है। साथ ही साथ, शोध पत्र को मौलिकता प्रदान करने का प्रयास किया गया है।

## तथ्यों का वर्गीकरण, विश्लेषण एवं प्रस्तुतीकरण

तथ्यों के वर्गीकरण, विश्लेषण एवं व्याख्या के बिना अनुसंधान कार्य अपूर्ण है। अध्ययन की विखरी हुई सामग्री को व्यवस्थित करके तथ्यों का विश्लेषण किया गया है जिसके पश्चात् अध्ययन से संबंधित समस्या के वैज्ञानिक निष्कर्ष प्राप्त हुए हैं।

कोरोना वायरस से संबंधित तथ्यों के अवलोकन से यह पता चलता है कि अमेरिका और ब्राजील के बाद भारत कोरोना के सबसे ज्यादा मामलों से जूझने वाला देश बन गया है। लेकिन राहत की बात सिर्फ यही है कि यहां स्वस्थ होने वालों की संख्या यानी रिकवरी रेट बहुत अच्छी है। इसके असल कारणों की व्याख्या विशेषज्ञ भले ही अपने-अपने ढंग से कर रहे हों लेकिन इसके मूल में यहां की जीवनशैली, भौगोलिक परिस्थितियां और जलवायु को ही माना जा रहा है।<sup>9</sup> सच तो यह है कि कोरोना काल में योग, ध्यान, एकांतवास, व्यायाम, सात्विक आहार एवं आयुर्वेद की प्रासंगिकता इम्युनिटी बढ़ाने के साथ ही शरीर को निरोग व मन को शांत रखने में और अधिक बढ़ गयी है। हमें चाहिए कि कम से कम कोरोना संकट से तो कुछ सीख लें और अपनी जड़ों की तरफ लौटकर भारतीयता को फिर से अपना लें।

मीडिया रिपोर्टों के अनुसार, यद्यपि चीन में कोरोना के मरीज अक्टूबर 2019 से ही मिलने लगे थे, तथापि भारत में 3 जनवरी 2020 को दिल्ली में कोरोना का पहला मरीज मिला था। तब तक दुनिया इसकी भयावहता का अंदाजा नहीं लगा पाई थी। वायरल इंफेक्शन जैसा कुछ है, यही अनुमान जेहन में था।<sup>9</sup> किसी ने सोचा भी नहीं था कि ऐसा समय आयेगा कि एक छोटे से वायरस के कारण पुरा विश्व ठहर जायेगा। सभी तरह की सेवाएं और गतिविधियां टप्प हो जायेगी और लोग घरों में कैद हो जायेंगे। अमेरिका जैसा संसार का सबसे शक्तिशाली राष्ट्र घुटने टेक देगा और घरों की चाहरदीवारी में कैद हो जायेगा। और तो और लोग अपनी जिंदगी बचाने के लिए तरस रहे होंगे। अतिशयोक्ति नहीं कि एक छोटे से वायरस ने मनुष्यता के अस्तित्व पर हमला किया है।

आज की स्थितियों में कोरोना वायरस बीमारी संक्रमण के अनियंत्रित प्रसार से सहमी दुनिया को यह स्वीकार करना होगा कि उसे इस वायरस के साथ ही फिलहाल जीने की आदत विकसित करनी होगी।<sup>10</sup> कैसे जिया जाए, यह हमारी प्राचीन भारतीय संस्कृति और परम्परा में है। बेशक महामारी के इस मुश्किल दौर में प्राचीन भारतीय संस्कृति, संस्कारों और जीवनशैली की ओर लौटना ही एकमात्र विकल्प है, जिसके बिना धरती पर जीवन नामुमकिन है।<sup>11</sup> आधुनिक खान-पान, रहन-सहन और दिनचर्या ने लोगों को अपनी जड़ों से जुदा कर दिया है। हमने आधुनिक उपभोक्तावादी सोच, विलासितापूर्ण जीवन शैली एवं आधुनिकीकरण के चक्कर में प्रकृति के आंगन यानी अपने गांवों को विसरा दिया है। साथ ही साथ, इधर हमने अपनी सत्ता और शक्ति के दंभ में प्रकृति और उसके संसाधनों का मनमाना दोहन किया। क्षुधा मिटाने के लिए पशु-पक्षियों की निर्मम हत्याएं की। भौतिक सुख के लिए पेड़-पौधों को काट डाला। हमने तो इंसान तक को भी नहीं बख्शा। उन्हें सबक सिखाने के लिए एटमी हथियार बनाए, लेकिन प्रकृति की असीमित ताकत के आगे बौने सिद्ध हो गए।<sup>12</sup> यकीनन प्रकृति से छेड़छाड़ और उससे विमुख होने का नतीजा ही कोरोना महामारी है।

आज जब कोरोना कह रहा है, प्रकृति कह रही है, कोई उपरवाली ईश्वरीय शक्ति इशारा कर रही है कि, प्रकृति के प्रकोप से बचना है तो मानव को अपनी जीवनशैली बदलनी होगी, प्रकृति के साथ छेड़छाड़ बंद करना होगा अन्यथा मैं एक ऐसा अतिसूक्ष्म विषाणु लाया हूँ, जिसमें आपका रिश्तेदार भी आपको नहीं छूयेगा, नजदीक भी नहीं आयेगा, शादी-ब्याह, अंतिम संस्कार भी नहीं होगा, पूजा-पाठ व धार्मिक गतिविधियों पर भी रोक रहेगी। अंतिम संस्कार में शामिल होने से भी लोग इंकार कर देंगे कि, मैं नहीं करूंगा। और तो और, कोरोना त्रासदी का ही असर है कि इस साल सभी तीज-त्योहारों का रंग फीका रहा। कहने का मतलब यह है कि प्रकृति जीवन दे सकती है तो मानव जीवन हर भी सकती है। यह प्रकृति ममतामई मां के रूप में सभी जीव-जंतुओं को आश्रय प्रदान करती है, उन्हें पालती है, किन्तु यह अपने स्थापित नियमों के मामले में अत्यंत कठोर भी है। आज संसार में तथाकथित विकास के नाम पर प्रकृति के साथ किए गए अन्याय का ही नतीजा है कि यह उथल-पुथल हो रहा है। लिहाजा,

हमें उन मूल्यों को फिर से अनुभव करना चाहिए जो हमारी विरासत हुआ करते थे। प्रकृति से प्रेम (सामंजस्य) की प्राचीन परंपरा में वापस लौटते हुए जीवों को जीवों का आदर, संरक्षण एवं संपोषण करना वक्त की मांग है।<sup>13</sup>

विभिन्न अध्ययनों के मुताबिक इस महामारी में सुरक्षा के जो उपाय सरकार, वैज्ञानिक और चिकित्सक बता रहे हैं उनको सनातन भारतीय संस्कृति में सदियों से अपनाया जाता रहा है। मीडिया रिपोर्ट से प्राप्त एक महत्वपूर्ण जानकारी के अनुसार कोरोना से ठीक हो चुके लोगों के लिए केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने पोस्ट कोविड-19 प्रोटोकॉल जारी किये हैं जिसमें कहा गया है कि च्यवनप्रास, हल्दी, दूध और इम्युनिटी बढ़ानेवाली आयुर्वेदिक दवाओं का सेवन रिकवर होने के बाद भी प्रभावी है।<sup>14</sup> जैसा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भी स्वयं कह चुके हैं कि, इन दिनों भारतवासियों को आयुर्वेद उत्पाद लेने चाहिए। इसके साथ ही हमें नियमित रूप से अपने खान-पान, व्यायाम, स्वच्छता और जीवनशैली से जुड़ी कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना होगा। तुलसी, गिलोय, लौंग और हफते में दो बार नीम की कोपलों का सेवन भी लाभकारी है।

इसके साथ ही दुनिया ने कोरोना के खिलाफ फिजीकल डिस्टेंसिंग (भौतिक दूरी), लॉकडाउन, होम क्वारांटाईन (गृह पृथक्वास), मॉस्क का प्रयोग एवं हैंडवाश को सबसे कारगर हथियार माना है।<sup>15</sup> इस प्रसंग में यहां यह बताना महत्वपूर्ण होगा कि फिजीकल डिस्टेंसिंग का चलन तो हमारे यहां सदियों पुराना है, बल्कि यूं कहें कि भारत एक सोशल डिस्टेंसिंग प्रधान देश है।<sup>16</sup> हमारे यहां तो बचपन से ही इसको मत छुओ, इससे हमेशा दूर रहो, उसे छूने से महापाप होगा, अमुक इंसान को देखना तक महापाप है, ऐसी लाखों बातें समझायी जाती रही है। शरीर से छूना तो दूर हमारे यहां नजर से छूने तक पर भी बंदिशें थीं।

इतिहास और प्रकृति दोनों हमें बताते हैं कि किसी संक्रामक बीमारी के प्रबंधन में दवा और इलाज से इतर फिजीकल डिस्टेंसिंग का यह उपाय प्रकृति और मानव इतिहास में पहले से ही मौजूद रहा है। बंदर, चमगादड़, कीड़े-मकोड़े और चींटी जैसे जीव भी जीवित रहने के लिए अपनी ही प्रजाति के बीमार जानवर से दूरी बना लेते हैं। मानव इतिहास में आयी लगभग सभी महामारियों में बीमार व्यक्ति से दूरी बनाकर रखने की परंपरा रही है।<sup>17</sup>

जहां तक लॉकडाउन और होम क्वारांटाईन जैसी रक्षात्मक चिकित्सीय उपाय का सवाल है, तो यह कहा जा सकता है कि हमारी भारतीय संस्कृति मिल-जुलकर उत्सव मनाने के साथ-साथ एकांतवास की भी संस्कृति रही है क्योंकि अकेला होना आंतरिक सत्य है। प्राचीन काल में हमारे पूर्वज और ऋषि-मुनि कंदराओं में एकांतवास करते थे तथा साधना व तप के द्वारा अपने आपमें सकारात्मक उर्जा का संचार करते थे।<sup>18</sup> सो, जो लोग लॉकडाउन की अवधि के दौरान अपने घरों में रह रहे हैं और एकांतवास में जीवन व्यतीत कर रहे हैं, उनको भी इस कठिन समय का सदुपयोग करना चाहिए। क्योंकि, हमारे लिए भी यह भीतरी परीक्षण का समय है।

आज मेडिकल साइंस मॉस्क के सर्वव्यापी प्रयोग को हेल्थ प्रोटोकॉल का अनिवार्य हिस्सा बता रहा है। लेकिन सच पूछा जाए तो हमारे यहां एक जमाने में महिलाओं द्वारा जो घूंघट किया जाता था, वह परमानेंट मॉस्क होता था। इसी तरह कभी ग्रामीण और कृषि प्रधान भारत में लोग चिलचिलाती धूप, कड़ाके की ठंड तथा धूल-धुआं-दुर्गंध व गर्द-गुबार की मार से बचने हेतु सदैव गमछे से सर और चेहरे ढककर रखते थे। लेकिन आधुनिकता के बढ़ते चलन ने इन सब चीजों को हमसे दूर कर दिया। अतएव, समय की मांग है कि, इन परम्पराओं को फिर से अंगीकृत करते हुए इस भरोसे के साथ सहज भाव से रहा जाए।

विश्वव्यापी संकट के इस दौर में दुनिया में हाथों को नियमित रूप से साबून से धोने (हैंडवाश) अथवा सेनेटाईज करने की अवधारणा विकसित हुयी है। परन्तु सच्चाई यह है कि भारत तो शुरू से ही स्वच्छता और संयम का पाठ पढानेवाला देश रहा है।<sup>19</sup> शुरू से ही हमें सिखाया गया कि अच्छे से हाथ-पैर धोकर घर में प्रवेश करो और भोजन ग्रहण करो। पहले तो तुम वातावरण की शुद्धि के लिए सुगंधित धूप, दीप, कपूर व लोभान जलाते थे। लेकिन आजकल कहां से तुमने सीखा रूम स्प्रे, बॉडी स्प्रे व डियोडरेंट का प्रयोग करना। मत भूलो अपनी संस्कृति, जो पहले करते थे वही करते रहो। वस्तुतः जनमानस को चाहिए कि स्वच्छता और संयम की पुरानी पद्धति को आत्मसात करे। यही समय की मांग है।



तथ्यों के अवलोकन से यह भी पता चलता है कि दुनिया भर में मौत का तांडव मचानेवाले कोरोना वायरस महामारी से सुरक्षा हेतु किया गया लॉकडाउन अंततः पर्यावरण के लिए संजीवनी बन गया और प्रकृति को अपनी पुरानी रंगत में लौटने का अवसर प्रदान किया है। लंबे समय बाद लोगों ने असली हल्का नीला आसमान देखा।<sup>10</sup> इसके साथ ही लॉकडाउन की विषम परिस्थिति में लोगों को यकायक ही वर्षों पूर्व छोड़ा अपना पुश्तैनी गांव व घर याद आने लगे। अपनों की चाहत सताने लगी। यह सच है कि प्रवासियों के वापस आने से सूने पड़े मकान व आंगन फिर से आबाद होने लगे हैं। गांवों में पुनः रौनक लौट चुकी है।

स्पष्टतः शोधपत्र के उद्देश्यपूर्ति एवं परिकल्पना के सत्यापन के निमित्त वैज्ञानिक विधि के इस चरण में तथ्यों के विश्लेषण से प्राप्त परिणामों के आधार पर पूर्वोक्त वर्णित परिकल्पना-1 कोरोना महामारी के वैश्विक प्रसार ने समाज के सभी वर्गों के जीवन पर प्रतिकूल असर डाला है। परिकल्पना-2 कोरोना संकट काल भारतीय सभ्यता, संस्कृति व संस्कारों के प्राचीन मूल्यों की ओर लौटने का अवसर व आवश्यकता दोनों है। परिकल्पना-3 भौतिक सुख-सुविधा एवं आधुनिकता के बढ़ते चलन के कारण प्रकृति के साथ अधिक छेड़छाड़ कोरोना जैसी कई जानलेवा आपदाओं को जन्म देती है एवं परिकल्पना-4 योग एवं आयुर्वेद से जुड़ी हमारी प्राचीन चिकित्सा पद्धति कोरोना जैसी महामारी में संपूर्ण मानवता के लिए एक वरदान साबित हो सकती है, के समस्त बिन्दुओं की जांच की गयी, जो जांच के आधार पर उक्त सभी परिकल्पनाएं सही सिद्ध हुयी। अतः इन्हें स्वीकार कर लिया गया है।

## निष्कर्ष व सुझाव

उपरोक्त विवेचना से यह स्पष्ट हो जाता है कि आज विश्व में फैली घातक कोरोना महामारी एवं इससे उपजी व्यापक चुनौतियों ने जहां आम जन-जीवन को अस्त-व्यस्त करते हुए संपूर्ण मानवीय गतिविधियों को रोकने का प्रयास किया है। वहीं इस वायरस ने भारत की उस महान पौराणिक संस्कृति का स्मरण कराया है जिसे आज दुनिया के देशों द्वारा अपनाए जाने की जरूरत है। इस महामारी से हमें बीते समय की अच्छाई को पुनः जीवन में स्थापित करने की सीख मिली है। सच तो यह है कि इस कोरोना रूपी वायरस ने हमें प्रकृति से प्रेम की प्राचीन परम्परा में वापस लौटने, योगमयी व संयमित जीवन जीने, ग्रामीण जीवन को फिर से आत्मसात करने, पुरानी दिनचर्या को पुनः अपनाने तथा पशु-पक्षियों के साथ स्नेह, प्यार व रक्षण की सनातन भारतीय संस्कृति की अहमियत सिखायी है। इसके साथ ही कोरोना वायरस ने हमें मौन और एकांत के लाभ भी बताए हैं ताकि लॉकडाउन व होम क्वारंटाईन के इस विषम परिस्थिति में हम खुद के भीतर झांक सकें। जिससे हमें आंतरिक खुशी भी मिले और तनाव से मुक्ति भी।

आज हाथ मिलाने की जगह हाथ जोड़कर प्रणाम करने, शाकाहार अपनाने, पारम्परिक देशी चिकित्सा पद्धति (देशी फॉर्मूला) अपनाने, मृत व्यक्तियों का विधिपूर्वक दाह-संस्कार करने जैसी भारतीय सनातन परंपरा की तारीफ अमेरिका, स्पेन, इटली, जापान, कोरिया और जर्मनी के लोग भी कर रहे हैं। यह सही है कि प्राचीन भारत की परम्परा व संस्कारों से मदद लेकर सादा और प्राकृतिक भोजन, योग, प्राणायाम, व्यायाम, धूप स्नान तथा आयुर्वेदिक जड़ी-बुटियों, मसालों व वनस्पतियों के सही मिश्रण का प्रयोग करके और अच्छे विचार से ही हम कोरोना और दूसरी वायरल बिमारियों से बच सकते हैं तथा स्वस्थ और लाभप्रद जीवन-यापन कर सकते हैं। क्योंकि एक तरह से प्रकृति के सामने आज विज्ञान हार चुका है। यदि वास्तव में हम कोरोना काल में इन देशी उपायों से अपनी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने पर काम करें तो सरकार का काम भी बेशक आसान हो जायेगा। और तो और, दुनिया को भी भारत से सीख लेकर फिलहाल इस वायरस से बचने के उपायों को ही इसका ठोस उपचार समझना चाहिए।

आज की परिस्थिति तो हमें यही सीख दे रही है कि हमें भारतीय पुरातन जीवन पद्धति में लौटकर आधुनिक सुख-सुविधाओं, विलासितापूर्ण रहन-सहन एवं पाश्चात्य जीवन शैली का त्याग करना होगा और अपनी जड़ों की तरफ लौटकर भारतीयता को फिर से अपनाना होगा। यदि अब भी हम प्रकृति से कदमताल मिलाकर नहीं चले तो ऐसे कई अदृश्य वायरस पराई धरती से आयेंगे और हमारे जीवन में उधम मचाते रहेंगे। और इस तरह हमें लॉकडाउन जीवन भर झेलनी पड़ेगी।

अध्ययन से यह स्पष्ट है कि, भले ही मौत का डर ही सही इस महामारी ने लोगों को अपने स्वास्थ्य, जीवन शैली, साफ-सफाई, आचार-विचार और अपनी जड़ों यानी प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति की ओर लौटने की प्राथमिकता के बारे में सचेत किया है। नियमित रूप से हाथ धोने, फेश मॉस्क लगाने, शारीरिक दूरी व एकांतवास की संस्कृति विकसित हुयी है। यानी जिस जीवनशैली को हम नजरअंदाज कर विकास के सपने देख रहे थे, कोरोना महामारी ने आईना दिखा दिया है। यकीनन वक्त अभी संभलने का है।

## सन्दर्भ

1. "कोरोना से जंग में समाज को तार्किक विवेक जरूरी", संपादकीय, दैनिक भास्कर, पटना, 24 मार्च 2020, पेज-6।
2. प्राच्य-प्रभा, बिहार माध्यमिक शिक्षक संघ का मुखपत्र, जमाल रोड प्रेस, पटना अंक-06, जून 2020 पेज-2।
3. ओरियंटेशन वेबिनार रिपोर्ट "कोविड-19 स्टिगमा एवं साइकोसोशल सपोर्ट" विषय पर प्रेस इन्फॉर्मेशन ब्यूरो पटना एवं यूनिसेफ और जनसंचार विभाग, पटना वीमेंस कॉलेज, पटना के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित एकदिवसीय ओरियंटेशन वेबिनार, दि0-01 सितंबर 2020।
4. मोहन विनय, "मानव के अस्तित्व पर कोरोना संकट", प्राच्य प्रभा, पूर्वोक्त, पेज-14।
5. दैनिक जागरण, "पढ़ाई और परीक्षाएं" (कोरोना काल में) संपादकीय, पटना, 8 जुलाई 2020, पेज-10।
6. शरण, शंकर, "अपनी विशिष्टताओं को समझने का सही समय" दैनिक जागरण, पटना, 31 मार्च 2020।
7. वही।
8. www.jagran.com, 10 May 2020.
9. सिंह, नीतु, "कैसी दुनिया छोड़ेगा कोरोना" (पाठकनामा) दैनिक जागरण, पटना, 28 जुलाई 2020।
10. हिन्दुस्तान, "वायरस के साथ जिन्दगी" (संपादकीय) पटना, 06 मई 2020।
11. वही।
12. दैनिक जागरण, "प्रकृति के आगे बौना है मनुष्य" (पाठकनामा), पटना 21 मार्च 2020।
13. दूबे, राकेश, "कोरोना काल में महात्मा बुद्ध के विचारों को करें आत्मसात" नवबिहार टाइम्स, औरंगाबाद, 04 जून 2020।
14. प्रभात खबर, गया, 14 सितंबर 2020, पेज-1।
15. मिश्रा एम0के0, "रियायतों का सदुपयोग"(मेल-बॉक्स), हिन्दुस्तान, 15 जून 2020।
16. धोड़पकर, राजेन्द्र, "सोशल डिस्टेंसिंग प्रधान देश", हिन्दुस्तान, पटना, 02 अप्रैल 2020।
17. www.bhaskar.com.news (शंकर साधना के कॉलम से प्राप्त तथ्यों के आधार पर)
18. सरस्वती चिदानंद, 'अंतर्शक्ति में है भय और संदेह के विषाणु का समाधान', दैनिक जागरण, (सप्तरंग), पटना, 31 मार्च 2020, पेज-8।
19. वही।
20. दवे ऋतुपर्ण, "प्रकृति की खातिर हर बरस एक महीने लॉकडाउन", नवबिहार टाइम्स, औरंगाबाद, 9 जून 2020।

\*\*\*\*\*