Quest Journals
Journal of Hindi, Political Science and Home Science
Volume 15 ~ Issue 6 (Nov. – Dec. 2025) pp: 15-22
ISSN(Online): 2347 – 2305
www.questjournals.org

Research Paper

कोविड-19 के पूर्व, दौरान एवं पश्चात पारम्परिक काढ़े की उपयोगिता का तुलनात्मक अध्ययन

Shashi kala

Research Scholar
Department of Home science
LNMU, Darbhanga-Bihar

सार

काढ़ा एक प्राचीन पारंपरिक आयुर्वेदिक पेय है, जिसे घरेलू मसालों या औषधीय जड़ी-बूटियों एवं तुलसी पत्र के संयोजन से बनाया जाता है। प्राचीन काल से ही इसे रोग निवारण एवं स्वास्थ्य संवर्धन हेतु प्रयोग में लाया जाता रहा है। कोविड-19 महामारी के दौरान जब प्रभावी दवाओं एवं टीकों का अभाव था,तब लोगों ने पुनः पारंपरिक स्वास्थ्य उपायों की तरफ रुख किया। इसमे तीन उद्देश्यों पर चर्चा की गयी है-(1) पौराणिक एवं आयुर्वेदिक साहित्य में काढ़े की उत्पत्ति तथा उपयोगिता का अध्ययन करना।(2) कोविड-19 के पूर्व, दौरान एवं पश्चात काढ़े के सेवन से संबंधित जन-सामान्य के ज्ञान,दृष्टिकोण एवं व्यवहार का आकलन करना।(3) कोविड-19 के पश्चात निरोग जीवन हेतु काढ़े के नियमित सेवन के संबंध में सुझाव प्रस्तुत करना।शोध पद्धति की प्रकृति क्राससेक्शनल के साथ रेट्रोस्पेक्टिव कम्प्रीजन है। शोध हेतु कोविड-19 संक्रमण से स्वस्थ हो चुके100 नमुनों का चयन उद्देश्यपूर्ण विधि द्वारा किया गया।जिनकी आयु 25–55 वर्ष के मध्य थी।आँकड़ों का संकलन प्रत्यक्ष साक्षात्कार एवं अवलोकन विधि द्वारा किया गया। निष्कर्ष से स्पष्ट है कि काढ़ा न केवल तात्कालिक संक्रमणों को दूर करने में सहायक है,बल्कि दीर्घकालीन स्वास्थ्य संरक्षण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।यद्यपि महामारी के पश्चात न केवल भारत में बल्कि वैश्विक स्तर पर भी इसका सेवन कर रहे है, तथा इस पारंपरिक ज्ञान को आत्मसात कर अगली पीढ़ी को हस्तांतरित कर रहे हैं, जिससे भविष्य में संभावित बिमारियों एवं महामारियों से निपटने की क्षमता विकसित हो सके।

मुख्य बिन्दू: *काढ़ा, कोविड-19, कषाय, क्वाथ, पौराणिक, स्वास्थ्य, जड़ी-बूटियाँ।*

परिचय

कोविड 19-एवं काढ़ा

दिसंबर 2019 में चीन के वुहान शहर से प्रारंभ हुआ नोवेल कोरोना वायरस का संक्रमण शीघ्र ही वैश्विक महामारी

में परिवर्तित हो गया। जूनोसिस प्रकृति के इस वायरस ने तीव्र गति से मानव समुदाय को प्रभावित किया तथा उच्च मृत्यु दर का कारण बना। महामारी के आरंभिक चरण में न तो प्रभावी औषधियाँ उपलब्ध थीं और न ही टीकाकरण की व्यवस्था, जिसके परिणामस्वरूप भय, अनिश्चितता एवं असुरक्षा की स्थिति उत्पन्न हो गई। संक्रमण से बचाव हेतु मास्क, सामाजिक दूरी, हाथ की स्वच्छता जैसे उपाय अपनाए गए, परंतु ये उपाय पर्याप्त सिद्ध नहीं हो रहे थे। जिसके कारण इस समय आयुर्वेदिक एवं पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों की ओर लोगों का ध्यान पुनःआकर्षित हुआ, जिनमें काढ़ा आसानी से उपलब्ध होने वाला एक प्रमुख घरेलू उपाय के रूप में उभरा।आयुर्वेदिक साहित्य के अनुसार काढ़े का प्रयोग भारतीय उपमहाद्वीप में सहस्रों वर्षों से ज्वर, श्वसन विकार, कफ, वात एवं पित्त संबंधी रोगों के उपचार में किया जाता रहा है। किंतु आधुनिक चिकित्सा प्रणाली के विकास के साथ-साथ पारंपरिक क्वाथों का प्रयोग सीमित होता चला गया था, किंतु कोविड-19 महामारी ने पुनः इसके महत्व को स्थापित किया। इस संदर्भ में यह कहा जा सकता है कि काढ़ा एक ऐसा पारंपरिक स्वास्थ्य उपाय है, जिसने संकट काल में संपूर्ण मानवता के लिए रोग-प्रतिरोधक कवच के रूप में कार्य किया।

कोविड के बाद बहुत से लोग आज भी सामान्य बीमारियों के इलाज के लिए घरेलू उपचारों का सहारा लेते हैं। तथाकथित 'काढ़ा' *(डेकोक्शन(* आयुर्वेदिक औषध संग्रह का एक ऐसा ही स्वदेशी नुस्खा है जिसका उपयोग भारतीय लोग सर्दी, खांसी या फ्लू जैसी बीमारियों के इलाज में लंबे समय से करते आ रहे हैं। वास्तव में, भारत सरकार के आयुष मंत्रालय ने भी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और श्वसन रोगों से लड़ने के लिए मसालों और काढ़े के उपयोग की सिफारिश की है।

जायसवाल और एल(2016) "काढ़ा आयुर्वेद की जीवनशैली का प्रतीक है, जिसके अनुसार भोजन में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक तत्व मौजूद होते हैं। आयुर्वेद का मानना है कि प्रकृति में पाई जाने वाली हर चीज, चाहे वह जड़ी-बूटी, मसाले, फल, सब्जियां या रसोई में इस्तेमाल होने वाली अन्य वस्तुएं हों, में औषधीय गुण होते हैं। यह शरीर को कई तरह से लाभ पहुंचा सकता है, जैसे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना, पाचन क्रिया में सुधार करना, शरीर में पीएच संतुलन बनाए रखना, सूजन की संभावना को कम करना और चयापचय को बेहतर बनाना आदि।"आयुर्वेदिक परंपरा में काढ़ा को "कषाय, क्वाथ, श्रुत, निर्युह एवं जुषांदा" जैसे विभिन्न नामों से जाना जाता है। 'कषाय' शब्द एक संस्कृत शब्द है जिसकी ब्याख्या निम्न शब्दों में की जाती है-**''के शरीरे स्यति यनत्रणामिति कषायः।"** कषाय का तात्पर्य ऐसे द्रव्य से है जो शरीर में व्याप्त दोषों को संतुलित कर रोग नाश में सहायक होता है। प्राचीन विद्वानों ने कषाय को औषधीय गुणों से युक्त द्रव माना है, जो विभिन्न जड़ी-बूटियों एवं औषधीय द्रव्यों के संयोजन से तैयार किया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार पंचकषायों में "क्वाथ" का विशेष स्थान है। निर्माण विधि के आधार पर "क्वाथ" को "स्वरस, कल्क, हिम एवं फांट" की तुलना में मध्यम से हल्का माना गया है। पाश्चात्य चिकित्सा पद्धति में इसी प्रक्रिया को "*डिकॉक्शन*" कहा जाता है, जिसमें औषधीय द्रव्यों को जल में उबालकर उनके सक्रिय तत्व प्राप्त किए जाते हैं।'गंगाजल' अनेक जड़ी बुटियों एवं औषधियों के स्पर्श से औषधिय गुणों से युक्त होकर आता है। अतः पंडित जगन्नाथ (17वीं शदी'गंगालहरी' में अपनी पुस्तक (में "गंगाजल" के लिए शब्द का प्रयोग किया है 'कषाय'। प्राचीन ग्रंथो और आयुर्वेद के अनुसार भारत में चाय पारंपरिक रूप से तुलसी के पत्तों और अन्य मसालों से तैयार की जाती थी । ऐसा माना जाता है कि आयुर्वेद की उत्पत्ति ब्रहा जी के स्मरण करने से हई है, और काढ़ा का उद्भवन सभ्यता के विकास के पहले से माना जाता है।

वैदिक काल (1500–500 ईसा पूर्व) के साहित्य में रोगोपचार हेतु विभिन्न प्रकार के कषायों का उल्लेख मिलता है। उस काल में औषधीय द्रव्यों को जल में उबालकर तैयार किए गए कषायों का उपयोग शारीरिक एवं मानसिक विकारों के उपचार में किया जाता था।

संहिता काल(300-500 ई0पू0) में आयुर्वेदिक ग्रंथों में "काढ़ा निर्माण" की विधि को अधिक व्यवस्थित रूप में प्रस्तुत किया गया।

चरक संहिता(पहली शदी ई0पू0)में यह वर्णित है कि "उष्मा द्वारा तैयार किया गया क्वाथ अन्य तरल औषधियों की अपेक्षा अधिक सुपाच्य होता है।"

सुश्रुत संहिता(6वीं ई0पू0) में "औषधीय छाल, जड़, पत्ते, फूल एवं फलों से निर्मित क्वाथों के उपयोग पर बल दिया गया है।"

अष्टांग हृदय में वाग्भट्ट द्वारा "क्वाथ" की शुद्धता, मात्रा एवं रोगी की अवस्था के अनुसार उसके उपयोग की सलाह दीगईहै।"

शारंगधर संहिता(14वी शदी ई0) में "काढ़े की मात्रा निर्धारण को दोष, अग्नि, बल एवं रोग की प्रकृति से जोड़ा गया है।" इन सभी ग्रंथों से स्पष्ट होता है कि "काढ़ा" केवल औषधि नहीं, बल्कि संपूर्ण स्वास्थ्य प्रबंधन की एक वैज्ञानिक प्रक्रिया थी।

घोषकृत (759-60वीं शदी) **"**मेटेरिया मेडिका" में भी काढ़ें का विस्तृत वर्णन मिलता है।

सैनी (2016)के अनुसार-"जड़ी बूटियों से सक्रिय औषधिय लाभों के संवर्धन के लिए एक महत्वपूर्ण आयुर्वेदिक विधि में उपभोग करने के-लिए काढ़ा तैयार करना शामिल है।''

चौधरी, (2020) के अनुसार"-हल्दी, अश्वगंधा, तुलसी, गिलोय, कालीमिर्च, अदरक, जैसी कुछ मसालों एवं जड़ी-बुटियों में सक्रिय फाइटोकेमिकल्स होते है,जो कोविड19 के खिलाफ प्रभावकारी साबित हुए है।"

शोध समस्या

कोविड-19 महामारी ने मानव जीवन के प्रत्येक पक्ष को प्रभावित किया। महामारी के प्रारंभिक चरण में प्रभावी दवाओं एवं टीकों की अनुपलब्धता के कारण जन-सामान्य में भय, असुरक्षा तथा मानसिक तनाव की स्थिति उत्पन्न हुई। इस संकट काल में लोगों ने पारंपरिक एवं घरेलू स्वास्थ्य उपायों की ओर पुनः रुख किया, जिनमें आयुर्वेदिक काढ़ा प्रमुख रूप से अपनाया गया। यद्यपि प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों में काढ़े की उपयोगिता का व्यापक वर्णन उपलब्ध है, किंतु कोविड-19 के पूर्व, दौरान एवं पश्चात इसके सेवन में आए व्यवहारिक परिवर्तनों पर आधारित तुलनात्मक एवं क्षेत्रीय स्तर पर अध्ययन नही हुआ हैं। यह भी स्पष्ट नहीं है कि महामारी के समाप्त होने के बाद भी काढ़े के सेवन की प्रवृत्ति कितनी स्थायी बनी हुई है और यह पारंपरिक उपाय वर्तमान जीवनशैली में किस सीमा तक स्वीकार किया गया है।

शोध अध्ययन की आवश्यकता

कोविड-19 महामारी के दौरान पारंपरिक स्वास्थ्य उपायों की भूमिका को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझने हेतु इस अध्ययन की आवश्यकता है। काढ़े के सेवन से संबंधित जन-जागरूकता, दृष्टिकोण एवं व्यवहार में आए परिवर्तनों का दस्तावेजीकरण करना आवश्यक है। यह जानने के लिए अध्ययन आवश्यक है कि क्या महामारी के पश्चात भी काढ़े के निरंतर उपयोग की प्रवृत्ति बनी हुई है या यह केवल संकटकालीन उपाय था। आयुर्वेदिक एवं आधुनिक स्वास्थ्य दृष्टिकोण के मध्य सेतु स्थापित करने हेतु इस प्रकार के तुलनात्मक अध्ययनों की आवश्यकता है।

शोध अध्ययन का महत्व

इस शोध अध्ययन से आयुर्वेदिक काढ़े के पारंपरिक ज्ञान की वैज्ञानिक प्रासंगिकता और उपयोगिता स्पष्ट होती है। स्वास्थ्य शिक्षा, जन-स्वास्थ्य जागरूकता एवं निवारक स्वास्थ्य रणनीतियों के लिए उपयोगी सिद्ध होगा। यह शोध नीति-निर्माताओं एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए पारंपरिक घरेलू उपायों को प्रोत्साहित करने हेतु आधार प्रदान करेगा। अकादमिक दृष्टि से यह अध्ययन आयुर्वेद, समाजशास्त्र एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में आगे होने वाले शोध कार्यों के लिए संदर्भ बिंदु के रूप में कार्य करेगा।

उद्देश्य

1. पौराणिक एवं आयुर्वेदिक साहित्य में काढ़े की उत्पत्ति तथा उपयोगिता का अध्ययन करना।
2. कोविड-19 के पूर्व, दौरान एवं पश्चात काढ़े के सेवन से संबंधित जन-सामान्य के ज्ञान, दृष्टिकोण एवं व्यवहार का तुलनात्मक आकलन करना।
3. कोविड-19 के पश्चात निरोग जीवन हेतु काढ़े के नियमित सेवन के संबंध में सुझाव प्रस्तुत करना।

शोध पद्धति

अध्ययन का प्रकार:- क्रॉससेक्शनल एवं रेट्रोस्पेक्टिव कम्प्रीजन (स्मरण आधारित तुलनात्मक एवं प्रतिच्छेदी अध्ययन) अभिकल्प पर आधारित है। अध्ययन क्षेत्र:- उत्तर प्रदेश के मऊ जिले का शहरी क्षेत्र। जनसंख्या की स्थिति:- कोविड-19 संक्रमण से स्वस्थ हो चुके। नमुना संख्या:-100 नमुना का चयन उद्देश्यपूर्ण विधि द्वारा किया गया। नमुना आयु:- आयु 25 से 55 वर्ष के मध्य। लिंग:- जिनमें महिला एवं पुरुष दोनों सम्मिलित थे। तथ्यों के संकलन स्रोत:- प्राथमिक एवं द्वितीयक स्रोत। डेटा संग्रहः संरचित प्रश्नावली के माध्यम से, 3-बिंदु स्केल:- ज्ञानः- निम्न / मध्यम / उच्च। दृष्टिकोण: नकारात्मक / तटस्थ / सकारात्मक। व्यवहारः अनियमित / कभी-कभी / नियमित

प्रत्यक्ष रुप से साक्षात्कार एवं अवलोकन विधि से एकत्र किए गए।अध्ययन में एक ही समय पर चयनित उत्तरदाताओं से कोविड पूर्व, कोविड दौरान और कोविड पश्चात काढें के सेवन से संबन्धित जानकारी उनके स्मरण एवं वर्तमान अनुभवों के आधार पर एकत्र की गई है तथा तीनों अवधियों की आपस में तुलना की गयी है। सांख्यिकीय विश्लेषण:- प्रतिशत, माध्य, मानक विचलन, एफ टेस्ट और एनोवा का उपयोग किया गया है। तथा उन्हें श्रेणीबद्ध तरीके से तालिका, ग्राफ एवं चित्र में दर्शाया गया है। सॉफ़्टवेयर:- SPSS संस्करण 20

परिणाम एवं विश्लेषण

तालिका सं0-1 पौराणिक एवं आयुर्वेदिक साहित्य में काढ़े की उत्पत्ति एवं विकास

काल/युग	प्रमुख स्रोत	काढ़े का प्रारंभिक स्वरूप	उत्पत्ति का उद्देश्य	विकास की दिशा
वैदिक काल	ऋग्वेद, अथर्ववेद	औषधीय क्वाथ	रोग-निवारण व रक्षा	औषधीय ज्ञान का आरंभ
उत्तर वैदिक	ब्राह्मण ग्रंथ	जड़ी-बूटी उबाल विधि	शारीरिक शुद्धि	घरेलू प्रयोग
संहिता काल	चरक संहिता	शास्त्रीय क्वाथ विधि	रोग उपचार	मानकीकरण
शल्य काल	सुश्रुत संहिता	विशेष क्वाथ	संक्रमण नियंत्रण	चिकित्सीय उपयोग
मध्यकाल	भावप्रकाश	हर्बल काढ़ा	स्वास्थ्य संरक्षण	लोक चिकित्सा
आधुनिककाल	आयुष निर्देश	इम्युनिटी काढ़ा	रोग प्रतिरोध	जन-स्वास्थ्य

तालिका सं0-1में पौराणिक एवं आयुर्वेदिक साहित्य में काढ़े की उत्पत्ति के विकास को कालक्रम के अनुसार वैदिक काल से लेकर आधुनिक काल तक इसके स्वरूप, उद्देश्य एवं उपयोग में हुए परिवर्तनों को प्रस्तुत किया गया है। काढ़े की उत्पत्ति वैदिक काल के औषधीय क्वाथ से मानी जाती है, जिसका क्रमिक विकास आयुर्वेदिक संहिताओं एवं लोक चिकित्सा के माध्यम से आधुनिक प्रतिरक्षा-वर्धक काढ़े के रूप में हुआ है। तालिका के अनुसार, वैदिक काल में काढ़े का प्रारंभिक स्वरूप औषधीय क्वाथ के रूप में देखने को मिलता है, जिसका प्रयोग मुख्यरुप से रोग-निवारण एवं दैहिक संरक्षण के लिए किया जाता था। उत्तर वैदिक काल में यह विधि थोड़ी सरल हुई और जड़ी-बूटियों को उबालकर सेवन करने की परंपरा विकसित हुई।आयुर्वेदिक संहिता काल में काढ़े को वैज्ञानिक एवं मानकीकृत स्वरूप प्राप्त हुआ, जहाँ चरक एवं सुश्रुत संहिता में इसके निर्माण एवं उपयोग की विधियाँ स्पष्ट रूप से

वर्णित हैं। मध्यकाल में यह औषधीय तैयारी लोक चिकित्सा का हिस्सा बनी और आधुनिक काल में प्रतिरक्षा-वर्धक पेय के रूप में पुनः व्यापक रूप से प्रचलित हुई।

उपरोक्त विश्लेषण से यह स्पष्ट है कि काढ़े की उत्पत्ति वैदिक औषधीय क्वाथ से हुई तथा इसका विकास आयुर्वेदिक संहिताओं एवं लोक परंपराओं के माध्यम से आधुनिक प्रतिरक्षा-वर्धक स्वास्थ्य उपाय के रूप में हुआ है।

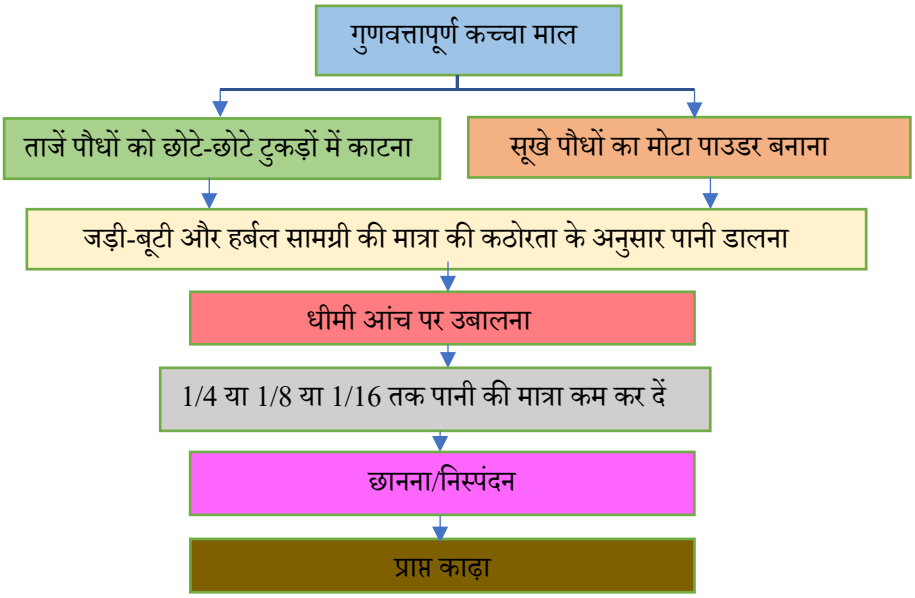
तालिका सं0-2 आयुर्वेद के अनुसार पौराणिक काढ़ें की उपयोगिता।) प्रकार रोग से लाभ व रोगियों को काढ़ा पिलाने का समय(

आयुर्वेद मे काढ़ा	रोग का नाम एवं लाभ	मात्रा	आर्युवेद के अनुसार रोगी को काढ़ा पिलाने का समय
पाचन क्वाथ	ज्वर को शान्त करता है	1/2भाग	रात्रि में
दीपन क्वाथ	जठराग्नि को प्रदीप्त करना	1/10भाग	दोपहर के बाद
शोधन क्वाथ	मल का शोधन	1/12भाग	प्रातःकाल ,सूर्योदय के तुरंत बाद
शमन क्वाथ	रोगों को शान्त करता है	1/8 भाग	दोपहर से पहले
संतपर्णक्वाथ	पुनः पूर्ति करना	बराबरभाग	प्रातःकाल
क्लेदनक्वाथ	चिकनाईयुक्त करना	1/4 भाग	प्रातःकाल
शोषण क्वाथ	अवशोषक	1/16भाग	शाम

तालिका सं0-2 से स्पष्ट है कि प्राचीन समय समय में भी रोगी के रोग के अनुसार क्वाथ की मात्रा निश्चित थी साथ ही काढ़ा देने का समय भी निश्चित था। काढ़ा द्वारा अनेक बिमारियों को दूर किया जाता था। आयुर्वेद में वर्णित एक मत के अनुसार- "आहाररसपाके च संज्जाते द्विपलोन्मितम्। वृद्धवैद्यापदेशेन पिबेत क्वाथं सुपाचितम्।'' अर्थात्, भोजन के भली प्रकार पच जाने पर वृद्ध वैद्यो के उपदेशानुसार अच्छी प्रकार से मिट्टी के बर्तन में औटाये हुए काढ़े को दो पल की मात्रा में पिलावे। इससे रोगी को शीघ्र लाभ होगा।

प्रवाह आरेख सं0-1 पौराणिक एवं आधुनिक समय में काढ़ा बनाने की विधियों का अध्ययन करना

1- पौराणिक समय में काढ़ा बनाने की विधि



प्रवाह आरेख सं0-1 से स्पष्ट है कि सर्वप्रथम यह निश्चित करना होता है कि काढ़ा ताजी जड़ी-बुटियों का बनाना है या सुखी जड़ी-बूटियों का तत्श्चात यदि ताजी जड़ी-बूटियों है तो उन्हें छोटे टुकड़ों में काटा जाता है और सूखी जड़ी-बूटियों है तो उनका मोटा पाउडर लिया जाता है। काढ़ा के संदर्भ में निम्न श्ळोक प्रचलित है-

"पानीयं षोडशगुणं क्षुराणे द्रव्यपले क्षिपेत्। मृत्पात्रे काथयेद्ग्राह्यमष्टमांशावशेषितम्।
सतज्जल पाययेद्धीमान्कोष्णं मृदग्रिसाधितम्।श्रृतः काथः कषायश्च निर्यूहः निगद्यते। "अर्थात्

सर्वप्रथम मिट्टी का एक गहरा पात्र ले और काढ़ा की सामग्री के अनुसार सोलह गुना जल ले तथा उसे अंगीठी के मंद आँच पर चढ़ा दे। पात्र इस तरह से अंगीठी पर रखे कि उसकी तली में आँच भलीभांति चारो तरफ से लगे। जब पात्-र का जल गर्म हो जाये तो उसमें सभी सामग्री को उचित मात्रा में लेकर डाल दें और पानी चतुर्थांस या 1/4, 1/6, 1/8, 1/16 होने तक उबालें, सामग्री जले नही इसके लिए उसे बीच-बीच में चलाते रहे फिर उसे महीन कपड़े से छानकर रोगी को पीने को दे।

नोट- यद्यपि काढ़ा बनाने की अनेक पौराणिक विधियां है जो रोग की स्थिति के अनुसार अलग- अलग सामग्री से बनायी जाती है।औषधियों एवं जड़ी-बुटियों की मात्रा के अनुसार काढ़ा का स्वाद भी अलग-अलग होता है। पौराणिक समय में काढ़ा के कुछ प्रकार को बनाते समय पात्र को ढ़कने की मनाही थी,क्योंकि पात्र का मुँख ढ़क देने से क्वाथ दूर्जर बनता है तथा उसका गुण, धर्म नष्ट हो जाता है, किन्तु यह नियम सभी कषाय पर लागू नही था।

आधुनिक समय में काढ़ा बनाने की विधि

तैयार -काढ़ा (इंस्टेंट) इस काढ़े की प्रमुख विशेषता यह है कि यह तैयार पैकेट बन्द होता है। इसे बनाना बहुत आसान होता है। इसे आवश्यकतानुसार गर्म पानी में मिलाकर घोल तैयार कर प्रयोग किया जाता है, अधिक समय तक पकाने की जरूरत नही होती है।

आधुनिक काढ़ा बनाम हर्बल चाय- इस काढ़े का रूप बिल्कुल अलग है। इसमें घरेलू मसालों के साथ आयुर्वेदिक जड़ीबूटियों और चाय की प-त्तियों का प्रयोग किया जाता है।इस आधुनिक युग में काढ़ा बनाने की सर्वाधिक प्रचलित विधि है

घरेलू काढ़ा- इसे रसोई में उपलब्ध मसालों जैसे - अजवाइन, कालीमिर्च, लौंग, दालचीनी, तेजपत्ता, अदरक, इलायची, हल्दी और शहद, गिलोय, तुलसी, मुलेठी, आदि से बनायी जाती है। कोविड़-19 के दौरान भारतीय एवं विदेशी स्तर पर इसका प्रचलन अधिक रहा।

नोट- इस भागम भाग भरी जिंदगी में जब समय ना हो तो यह तैयार काढा एक अच्छा साधन है किंतु साथ आधुनिक युग में लोग काढ़ा बनाने के लिए किसी भी बर्तन का उपयोग कर लेते है।इससे काढ़ा का असली गुण धर्म परिवर्तित हो जाता है। और काढ़ें का रंग, स्वाद गंध का पता ही नही चलता। जिससें रोगी को काढ़े का पूरा लाभ प्राप्त होने में समय लगता है या लाभ नही हो पाता है। इसे एक बार बनाकर लम्बे समय तक के लिए भंडारण नही करना चाहिए।

तालिका सं0-3 उत्तरदाताओं में कोविड-19 के विभिन्न अवधि में काढ़े के सेवन से संबंधित ज्ञान ,दृष्टिकोण एवं व्यवहार तुलनात्मक आकलन

चर	उत्तरदाताओं की संख्या ,n-100				
	अवधि				
	कोविड पूर्व माध्य ± मा0वि0	कोविड दौरान माध्य ± मा0वि0	कोविड पश्चात माध्य ± मा0वि0	F-value	p-value
ज्ञान	1.78 ± 0.64	2.62 ± 0.49	2.30 ± 0.58	156.38	p <0.001*
दृष्टिकोण	1.96 ± 0.67	2.70 ± 0.46	2.36 ± 0.55	128.24	
व्यवहार	1.72 ± 0.66	2.60 ± 0.50	2.24 ± 0.60	172.15	

स्केल = 3-बिंदु लिंकर्ट स्केल

पादटिप्पण:- तालिका सं0-3 से स्पष्ट है कि सर्वेक्षण में शामिल प्रतिभागियों को कोविड पूर्व ज्ञान के स्तरः- निम्न / मध्यम / उच्च 42% /38% / 20%, कोविड-दौरान ज्ञान के स्तरः- निम्न / मध्यम / उच्च 10% / 35% / 55%, कोविड-पश्चात ज्ञान के स्तरः- निम्न / मध्यम / उच्च 25% / 40% / 35%। कोविड पूर्व दृष्टिकोण:-नकारात्मक/तटस्थ/सकारात्मक30,%/44% /26%, कोविड दौरान दृष्टिकोण: नकारात्मक/ तटस्थ /सकारात्मक5,%/25%/70%,कोविडपश्चातदृष्टिकोण:-नकारात्मक/तटस्थ/सकारात्मक15,%/40%/45%

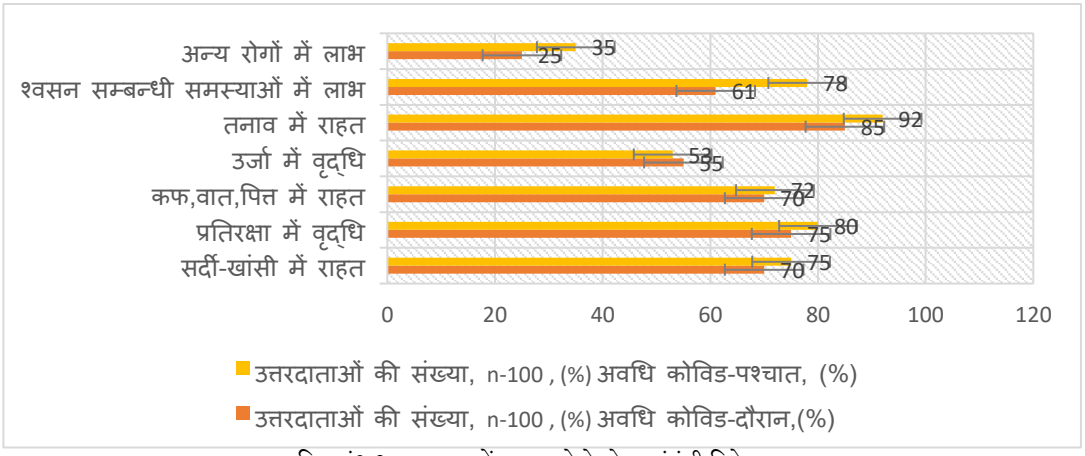
कोविड पूर्व व्यवहारः-अनियमित/कभी-कभी/नियमित48,%/32%/20%,कोविड-दौरानव्यवहारः-अनियमित/ कभी-कभी/नियमित12,% /28%/60%,कोविड पश्चात व्यवहारः-अनियमित/कभी-कभी/नियमित 20% /36% /44%। पादटिप्पणी में दर्शाए गए प्रतिशत उत्तरदाताओं का वितरण स्पष्ट करता है।

तालिका सं0-3 यह भी से स्पष्ट है कि कोविड-19 पूर्व ज्ञान, दृष्टिकोण एवं व्यवहार के माध्य ± मानक विचलन के माध्य स्कोर की अपेक्षा कोविड-19 के दौरान के माध्य स्कोर सर्वाधिक थे। तथा कोविड-19 के पश्चात इन स्कोरों में आंशिक कमी देखी गई,परंतु यह स्कोर महामारी पूर्व की तुलना में अधिक है। पुनरावर्ती माप एनोवा टेस्ट से स्पष्ट है कि तीनों अवधि में अंतर सांख्यिकीय रूप से अत्यंत महत्वपूर्ण है।

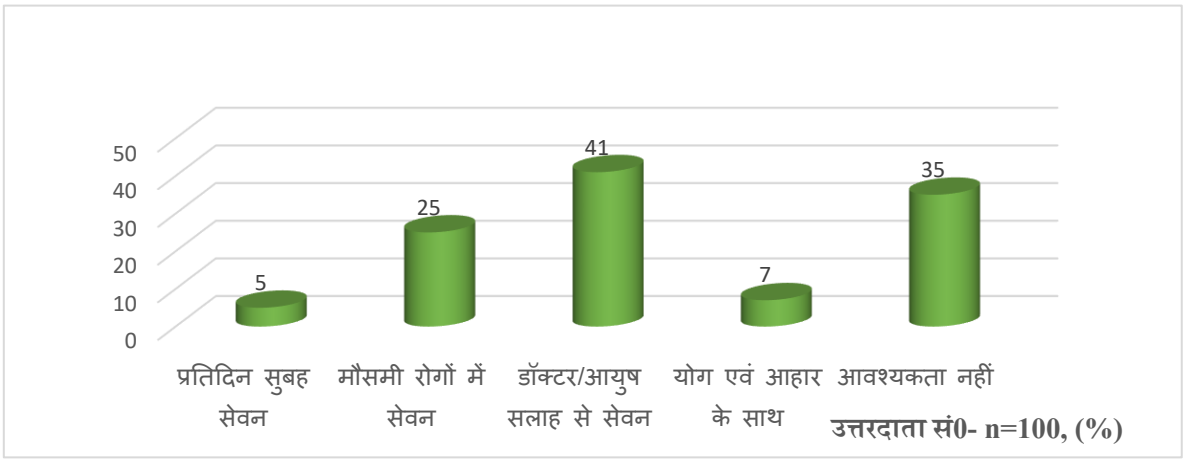
उपरोक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि महामारी के दौरान में ज्ञान, दृष्टिकोण एवं व्यवहार सर्वाधिक वृद्धि हुई जो ,स्वास्थ्य संकट और मीडिया/सरकारी संदेशों के प्रभाव का परिणाम था। जबकि कोविड महामारी समाप्त होने के बाद आंशिक कमी ने इस प्रवृत्ति को स्थिर रखा, पर ज्ञान, दृष्टिकोण एवं व्यवहार स्कोर अभी भी प्रारंभिक स्तर से अधिक रहे। यह संकेत करता है कि काढ़े का सेवन और पारंपरिक आयुर्वेदिक दृष्टिकोण लोगों के व्यवहार पर स्थायी प्रभाव डालते है। चित्र सं0-2 उत्तरदाताओं द्वारा दोनों अवधियों में अनुभव किये गये काढ़ा के स्वास्थ्य लाभ

विविध प्रतिक्रिया- काढ़े के सेवन के सम्बन्ध में एक प्रतिभागी ने एक से अधिकप्रतिक्रिया/ मल्टीरिसपॉस दिया।

चित्र सं0- 2 से स्पष्ट है कि उत्तरदाताओं द्वारा दोनों अवधियों (कोविड से संक्रमित होने के दौरान और कोविड संक्रमण से ठीक होने के बाद) में काढ़े के सेवन के सम्बन्ध में अनेक स्वास्थ्य लाभ अनुभव किये गये जैसे-सर्दी-जुकाम में राहत, कफ, वात, पित्त से राहत, प्रतिरक्षा में वृद्धि,उर्जा में वृद्धि और तनाव में लाभ अन्य आदि।



चित्र सं0-3 उत्तरदाताओं द्वारा काढ़े के सेवन संबंधी दिये गए सुझाव



चित्र सं0-3 से स्पष्ट है कि उत्तरदाताओं द्वारा 41% उत्तरदाताओं का मानना है कि डॉक्टर या आयुष की सलाह से ही काढ़े का सेवन करना चाहिए, जबकि 35% उत्तरदाताओं ने इसके सेवन को अनावश्यक बताया, तथा 25% मौसमी रोगों में सेवन को उपयुक्त मानते हैं,7 % उत्तरदाता योग एवं आहार के साथ और 5% उत्तरदाता प्रतिदिन सुबह रोग के अनुसार काढ़ा सेवन करने का सुझाव देते हैं।

अत: उपरोक्त विश्लेषण से यह स्पष्ट है कि अधिकांश लोग काढ़े को स्वास्थ्य निवारक उपाय के रूप में स्वीकार कर चुके हैं। और निरोग जीवन के लिए काढ़े की भूमिका को जीवन का अभिन्न अनिवार्य हिस्सा मानते है।

अध्ययन की सीमाएँ

- अध्ययन सीमित नमूना आकार पर आधारित है
- अध्ययन एक विशेष भौगोलिक क्षेत्र/समूह तक सीमित है

भविष्य के लिए शोध सुझाव

- भविष्य में अधिक बड़े नमूना आकार तथा विभिन्न सामाजिक-आर्थिक एवं क्षेत्रीय समूहों को शामिल कर अध्ययन किया जा सकता है।
- काढ़े के नियमित सेवन के दीर्घकालिक प्रभावों को समझने हेतु अनुवर्ती अध्ययन किए जाने चाहिए।

- काढ़े के प्रतिरक्षा-वर्धक प्रभावों को प्रमाणित करने हेतु जैव-रासायनिक एवं चिकित्सकीय परीक्षण आधारित अध्ययन आवश्यक हैं।
- पुरुष-महिला तथा विभिन्न आयु वर्गों में काढ़े के सेवन के प्रभावों की तुलना पर शोध किया जा सकता है।
- आयुर्वेदिक काढ़े एवं आधुनिक प्रतिरक्षा-वर्धक उपायों के तुलनात्मक प्रभावों पर शोध भविष्य में उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

चर्चा

तुलनात्मक विश्लेषण से यह स्पष्ट है कि कॉविड-19 के दौरान काढ़ा का उपयोग भय, अनिश्चितता एवं स्वास्थ्य-सुरक्षा की भावना से प्रेरित था। किंतु महामारी के बाद जब संक्रमण का खतरा कम हुआ, तब काढ़ा का उपयोग एक नियमित स्वास्थ्य-पूरक पेय के रूप में सीमित हो गया। यह परिवर्तन दर्शाता है कि पारंपरिक उपाय आपदा-काल में अधिक स्वीकार्य होते हैं।

निष्कर्ष

विभिन्न आयुर्वेदिक ग्रंथों तथा आधुनिक शोध अध्ययनों से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि काढ़ा केवल कोविड-19 काल की अवधारणा नहीं है,बल्कि इसकी ऐतिहासिक,सांस्कृतिक एवं चिकित्सीय पृष्ठभूमि अत्यंत सुदृढ़ रही है। कोविड के पूर्व काढ़ा सेवन को लेकर ज्ञान,दृष्टिकोण एवं व्यवहार के संबन्ध में कोविड के दौरान जनसामान्य को अधिक सकारात्मक पाया गया,परन्तु कोविड-19 के पश्चात इनमें आंशिक कमी देखी गई, किंतु यह कमी महामारी पूर्व की तुलना में अधिक है। निष्कर्ष से यह भी स्पष्ट है कि घरेलू मसालों एवं औषधीय जड़ी-बूटियों से निर्मित काढ़ा न केवल कोविड-19 के विरुद्ध एवं अन्य संक्रामक रोगों की रोकथाम एवं उपचार में महत्वपूर्ण रुप से प्रभावी भूमिका निभाता है, बल्कि दीर्घकालीन स्वास्थ्य संरक्षण में भी सहायक है। यद्यपि पौराणिक काल की अपेक्षा आधुनिक समय में काढ़ें की निर्माण विधि में कुछ परिवर्तन हुए हैं। यद्यपि महामारी के पश्चात न केवल भारत में बल्कि वैश्विक स्तर पर भी इसका सेवन कर रहे है, तथा इस पारंपरिक ज्ञान को आत्मसात कर अगली पीढ़ी को हस्तांतरित कर रहे हैं, जिससे भविष्य में संभावित बिमारियों एवं महामारियों से निपटने की क्षमता विकसित हो सके।

संदर्भ सूची

- अग्निहोत्री (1957)" कषाय कल्पना विज्ञान", चैखम्भा विद्याभवन,वाराणसी।
- चट्टोपध्याय, कविराज प्रभाकर) 1957" (रस चिकित्सा चैखम्भा विद्याभवन", वाराणसी।
- गुप्ता)1965 ("चरक संहिता एक वैज्ञानिक सारांश श्री सरस्वती प्रेस" कलकत्ता भारत"
- भारत का आयुर्वेदिक सूत्रीकरण(1978) "भारत सरकार , नई दिल्ली स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रायलय"
- सारंगधराचार्य)1983("सारंगधारा संहिता",पूर्वखंड तीसरा संस्करण वॉल्यूम"वाराणसी भारत चौखम्भा ओरिएंटलिया पी.6
- चक्रपाणिदत्त) 1984("आयुर्वेद" \
- दीपिका ,"कारक संहिता" चिकित्सा पर टिप्पणी", वाराणसी भारत चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वाल्यूम 3,पी.197-199.
- विश्व स्वास्थ्य संगठन) 2005 ("पारंपरिक चिकित्सा रणनिति"जिनेवा, गुगल।
- शुक्ला शालिनी (2016)"अथर्ववेदीय चिकित्सा एवम् ओषधिविज्ञान-",प्रथम संस्करण,अक्षयवट प्रक्राशन, बलरामपुर हाउस इलाहाबाद-978.93
- आचार्य, सुश्रुत कृत) 6वींई0पु (0"सुश्रुत संहिताशरीर स्थान प्रभा-" दपर्ण हिंदी टीका सहिता।
- आयुष आयुर्वेदिक)2020 ("आयुष आयुर्वेदिक काढ़ा टु बुस्ट इम्मयूनिटी ड्यूरिंग एण्ड पोस्ट कोविड-19"आयुष आधिकारिक वेबसाइट
- "काढ़ा:पारंपरिक भारतीय औषधीय पेय अद्भूत स्वास्थ्य लाभों के साथ" https://www.news18.com/news/lifestyle/kadha-herbal-ayurvedic-dlink-benefits-myupchar-2757253.
- "आयुर्वेदिक काढ़ाः एक उत्तम प्रतिरक्षा बुस्टर", https://www.artofliving.org/in-en/ayurveda/kadha-for-immunity
- "क्यों शहरी भारतीयों ने काढ़ा अपना लिया है"(2021), https://www.livemint.com/news/india/why-urban-
- ख्याति शिक्षा एवं अनुसंधान फाउंडेशन का आधिकारिक प्रकाशन, (https://www.ijced.org/html-article/13304)

- Maurya, D. K., & Sharma, D. (2022). Evaluation of traditional ayurvedic Kadha for prevention and management of the novel Coronavirus (SARS-CoV-2) using in silico approach. Journal of biomolecular structure & dynamics, 40(9), 3949–3964.
- Jaiswal, Y. S., & Williams, L. L. (2016). A glimpse of Ayurveda - The forgotten history and principles of Indian traditional medicine. Journal of traditional and complementary medicine, 7(1), 50–53.
- Acharya, Y. T. (2014). Charaka Samhita. Chaukhamba Orientalia.
- Aggarwal, B. B., et al. (2020). Immunomodulatory effects of curcumin. Journal of Clinical Immunology, 40(1), 1–15.
- Chaudhary, A. (2020). Role of Ayurvedic herbs in Covid-19. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 11(4), 1–7.
- Gupta, R., & Misra, A. (2020). Covid-19 in India. Diabetes & Metabolic Syndrome, 14(4), 381–382.
- Saini, S. (2016). Traditional herbal decoctions. International Journal of Herbal Medicine, 4(3), 45–50.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice.
- Patwardhan, B. (2014). Ayurveda and integrative medicine. Journal of Ayurveda, 5(1), 1–3.
- Sharma, P. V. (2013). Sushruta Samhita. Chaukhamba.
- Vagbhata. (2012). Ashtanga Hridaya. Chaukhamba.