सत्यमेव जयते
Government of India
Ministry of AYUSH

ALL INDIA INSTITUTE
OF AYURVEDA

“माझे आरोग्य माझी जवाबदारी ”

" आयु संवाद "

कोविड 19 करीता आयुर्वेद

माझे आरोग्य
माझी जबाबदारी

आयु संवाद

AYU SAMVAD

व्याख्यान

कोविड -19 करीता आयुर्वेद

व्याख्याना विषयी **[पॉवर पॉइंट सादरीकरण]**

- आपण सदर पॉवर पॉइंट प्रेझेंटेशन *www.aiia.gov.in* आणि *www.ayush.gov.in* येथून डाउनलोड करू शकता.
- हे पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन एक संक्षिप्त सारांश आहे आणि यातील माहिती हि सर्व व्याख्यानात समानता ठेवण्यासाठी संदर्भित केलेली आहे.
- हे पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन गरजेनुसार प्रादेशिक भाषेत अनुवादित करता येवू शकते.
- हि व्याख्याने वेळोवेळी सरकारने तयार केलेल्या राष्ट्रीय कोविड मार्गदर्शक तत्त्वांच्या विरोधी नसावी.
- या व्याख्यानामधे इतर वैद्यकीय प्रणालींवर भाष्य करू नये.
- व्याख्यानामधे उल्लेखित औषधांचा वापर नोंदणीकृत आयुर्वेद तज्ञ वैद्य यांच्या देखरेखी खाली केला जावा.
- प्रत्येक आयुर्वेद पदवीधरांनी प्रदान केलेल्या थीमवर किमान 05 सार्वजनिक व्याख्याने आयोजित करणे अपेक्षित आहे आणि संबंधित अधिकाऱ्यांकडे आपण आयोजित केलेल्या व्याख्यानांचा अहवाल सादर करावा तसेच उपस्थित समुदायाकडून प्रतिक्रिया (फीड बॅक) मिळवावा.

आयु संवाद

AYU SAMVAD

मुख्य मार्गदर्शक:
श्री श्रीपाद यासो नाईक
माननीय केंद्रीय राज्यमंत्री (स्वतंत्र कार्यभार)
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार.

मार्गदर्शक:
पद्मश्री वैद्य राजेश कोटेचा
सचिव, आयुष मंत्रालय

सह मार्गदर्शक:
श्री प्रमोद कुमार पाठक,
अतिरिक्त सचिव, आयुष मंत्रालय

श्री पी. एन. रंजीत कुमार,
संयुक्त सचिव, आयुष मंत्रालय

श्री रोशन जग्गी
संयुक्त सचिव, आयुष मंत्रालय

सल्लागार मंडळ:
डॉ. मनोज नेसरी, सल्लागार (आयुर्वेद),
आयुष मंत्रालय

डॉ. डी. सी. कटोच, सल्लागार (आयुर्वेद)
आयुष मंत्रालय

मुख्य संपादक:
डॉ. तनुजा मनोज नेसरी,
आयुष मंत्रालय,
संचालक, अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान

नोडल अधिकारी व कार्यकारी संपादक:
डॉ. उमेश तागडे,
सहसंचालक,
अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
सह संपादक:
प्रो.मेधा कुलकर्णी, एआयआयए
डॉ. मीरा के.भोजानी, एआयआयए

प्रस्तावना

आयुर्वेद शिक्षण, संशोधन व आरोग्यसेवा यासाठी उत्कृष्ट दर्जाचे केंद्र व्हावे या दृष्टीने आयुष मंत्रालयांतर्गत अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (एआयआयए) नवी दिल्ली हे एक सर्वोच्च आयुर्वेद संस्थान स्थापन केले आहे. माननीय पंतप्रधान श्री नरेंद्र मोदी यांच्या हस्ते दुसऱ्या राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस १७ ऑक्टोबर, २०१७ रोजी एम्सच्या धर्तीवर स्थापन केलेले पहिले अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (एआयआयए) नवी दिल्ली येथे राष्ट्रांला समर्पित करण्यात आले. आयुष मंत्रालयांतर्गत एक शीर्ष संस्था म्हणून स्थापित, एआयआयए आयुर्वेदातील पारंपारिक ज्ञान आणि आधुनिक निदानाचे साधन व तंत्रज्ञान यांच्यात समन्वय साधत आहे. एआयआयएला जुलै, २०१७ मध्ये एनएबीएच मान्यता मिळालेली आहे. यावरुन ते सार्वजनिक क्षेत्रातील एनएबीएच मान्यता प्राप्त गुणवत्तापुर्वक रूग्ण सेवा देणारे पहिले आयुर्वेद रुग्णालय बनले आहे.

एआयआयए संपूर्ण देशातील **कोविड 19** च्या रूग्णांना वैयक्तिक पातळीवर आयुर्वेद औषधी, आहार, योग आणि तणाव घालवण्याची तंत्रे याद्वारे सर्वंकश आरोग्य सेवा प्रदान करण्यात अनुकरणीय भूमिका बजावत आहे.

देशातील सर्व लोकांना आयुर्वेद आणि कोव्हीड १९ या साथीच्या आजारांबद्दल जागरूक करण्यासाठी आयुष मंत्रालयाने 5 व्या आयुर्वेद दिवस 2020 अनुषंगाने **"आयु संवाद"** या मोहिमेचे आयोजन केले आहे कि ज्यामधे २६/०१/२०२१ ते ३०/०४/२०२१ रोजी पर्यंत "कोविड-१९ करीता आयुर्वेद" या विषयावर व्याख्यान मालिकेचे संपूर्ण भारत देशात आयोजन करण्यात आले आहे. या मोहिमेचे उद्दीष्ट म्हणजे समाजाला उचित मार्गाने शिक्षण देणे आणि त्यांना स्वतःच्या आरोग्याप्रति जबाबदारीची जाणिव निर्माण करून देणे. “माझे आरोग्य माझी जबाबदारी”

11 मार्च 2020 रोजी जागतिक आरोग्य संघटने ने नोव्हेल कोरोना-विषाणू रोगाला (कोवीड १९) साथीचा रोगाचा उद्रेक म्हणून घोषित केले आणि सर्व देशांना त्वरित कार्यवाही करुन लोकांचे जीवन रक्षणासाठी उपचार, निदान आणि संक्रमण कमी करण्यासाठी त्वरित कार्यवाही करण्याच्या आवाहनाचा पुनरुच्चार केला.

कोरोना व्हायरस (कोविड -१९) या साथीच्या रोगाबद्दल व या साथीच्या रोगामध्ये आयुर्वेदाच्या भूमिकेबद्दल बरीच योग्य - अयोग्य माहिती उपलब्ध आहे. वेगवेगळ्या संसर्गाशी संबंधित बरेच मिथके वेळोवेळी प्रचलित राहीली आहेत, परंतु वस्तुनिष्ठ पुराव्यावर आधारित दृष्टिकोन प्रदान करून अस्तित्त्वात असलेल्या मिथकांचे निराकरण करण्यासाठी दुरगामी लढाई करावी लागते. हे मिथक अतिशय धोकादायक असू शकतात कारण यामुळे अत्यधिक आत्मसंतुष्टता येऊन प्रत्यक्षात आवश्यक असणा-या चिकीत्सेमध्ये कमतरता निर्माण होऊ शकते किंवा आरोग्यासाठी इतर धोके उद्भवू शकतात. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, यासाठी नामांकित स्रोतांकडून माहिती घेणे आवश्यक आहे.

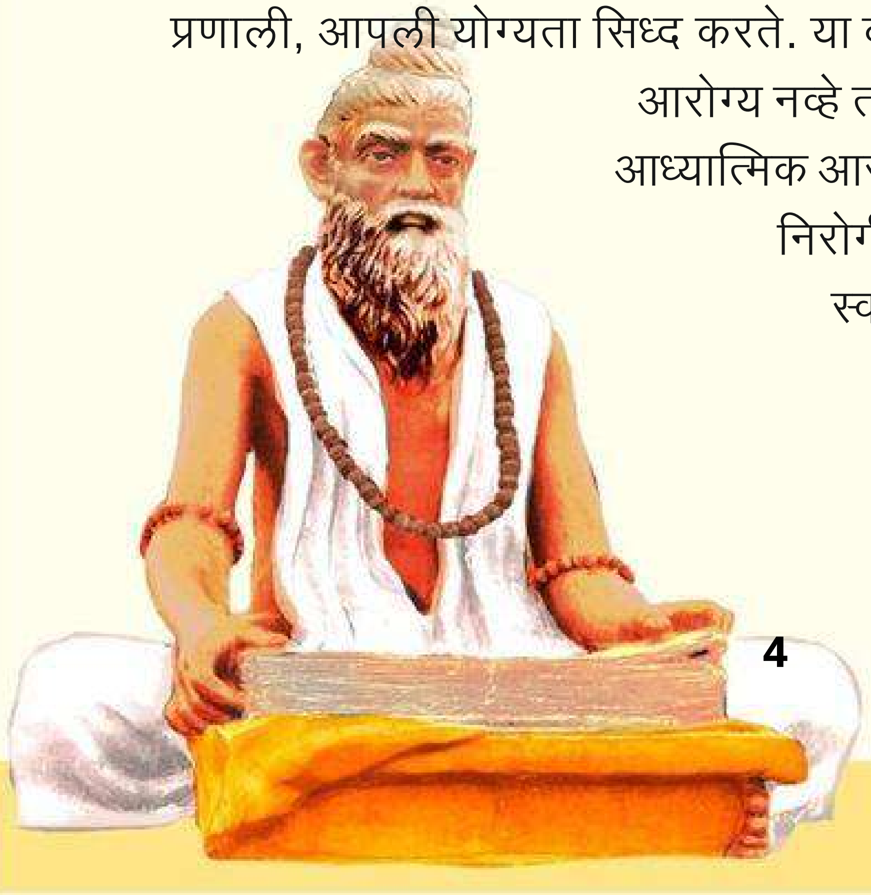
आरोग्य कर्मचाऱ्यांना आणि सर्वसामान्यांना योग्य माहितीसह सुसज्ज करण्यासाठी आणि ते ज्या समाजात सेवा देत आहेत त्या सर्वांना सक्षम करण्यासाठी आयुष मंत्रालयाने “**आयुसंवाद**” (सार्वजनिक जागरूकता मोहीम) **"कोविड-19 करीता आयुर्वेद"** या मोहिमेचे आयोजन केले आहे.

"कोविड-१९ करीता आयुर्वेद” याबद्दल सामान्य लोकांना जागरूक करण्यासाठी व्याख्यानमालेद्वारे जनजागृती करणे हे या अभियानाचे मुख्य उद्दीष्ट आहे. ही मोहिम सुमारे 5 लाख व्याख्यानमालेव्दारे अंदाजे एक करोड जनतेपर्यंत एकसमान माहिती पोहचवेल. यामुळे आयुर्वेदाचे महत्व समजून घेण्यासाठी व कोविड 19 च्या विरोधातील लढाईसाठी फायदा होईल. कोविड 19 च्या प्रतिबंधात्मक, प्रचारात्मक, उपचारात्मक व पुनर्संचयात्मक अशा आयुर्वेदाच्या व्यवस्थापक भुमिकेवर विशेष लक्ष केंद्रीत होईल.

आयुर्वेद:
निरोगी आणि आनंदी जीवनाची ज्ञान प्रणाली

रुग्णास पुर्ण बरे करण्यासाठी आयुर्वेद वैद्यक शास्त्राचा एकविशिष्ट दृष्टीकोन आहे. यात उपचारांच्या सर्व बाबींना महत्व दिल्यामुळे हे जीवन जगण्याचे शास्त्र म्हणून मानले जाते. आयुर्वेद हा शब्द आयु व वेद या दोन शब्दांपासून तयार झालेला आहे. "आयु" शब्द हा निरोगी आणि आनंदी जीवनाचा अर्थ दर्शवितो आणि वेद हा शब्द विद या धातुपासून प्राप्त झालेला आहे ज्याचा अर्थ ज्ञान आहे. म्हणूनच निरोगी आणि आनंदी जीवनाबद्दल ज्ञान देणारी प्रणाली म्हणून आयुर्वेदाचा खऱ्या अर्थाने अंगिकार केला पाहिजे.

यासोबतच, आयुर्वेद शास्त्र हे चिकीत्सक, पायाभूत सुविधा, सहकारी वर्ग आणि कायदे या ज्ञान प्रणालीवर जोर देते. चिकीत्सा चतुष्पादाच्या सर्व बाबींचा विचार व महत्त्व सिद्ध करण्यासाठी सर्व जगभर पसरलेला कोवीड १९ हा साथीचा आजार आदर्श उदाहरण ठरू शकतो. आणि ज्ञान प्रणालीत उदा. चिकीत्सक, औषधोपचार, परावैद्यक वर्ग व रुग्ण इ. प्रत्येकाचे सहभागी भुमिका आहे. म्हणून आयुर्वेदात लिहीलेली ज्ञान प्रणाली, आपली योग्यता सिध्द करते. या करोनाच्या काळात शारीरिक आरोग्य नव्हे तर मानसिक, सामाजिक तसेच आध्यात्मिक आरोग्य बिघडत आहे. आजारातून निरोगीपणाकडे आणि निरोगिपणातून स्वास्थ्याकडे जाणे हे उद्दीष्ट आहे.



केवळ आजार बरा करणे पुरेसे नाही किंवा दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे तर स्वास्थ्य म्हणजे फक्त कुठलाही आजार नसणे व नियमित काम करण्यास सक्षम असणे असा होत नाही. औषधाने जखम, अपंगत्व आणि लक्षणे यावर उपचार केले जातात जेणेकरून व्यक्तीस सामान्य स्थितीत ठेवता येईल. तथापि, स्वास्थ संकल्पनेसाठी आरोग्याची निरंतरता टिकविणे आवश्यक आहे, जेणेकरून इष्टतम भावनिक व मानसिक स्थिती अखंड आनंद देत राहिल. आपल्या उच्च ध्येयाची प्राप्ती करण्याची ही अवस्था आहे. स्वास्थ्य मिळविणे हि स्थिर प्रक्रिया नसून निरंतर चालणारी बाब आहे. म्हणून आमुलाग्र बदलासाठी आयुर्वेद प्रस्तावित करते.

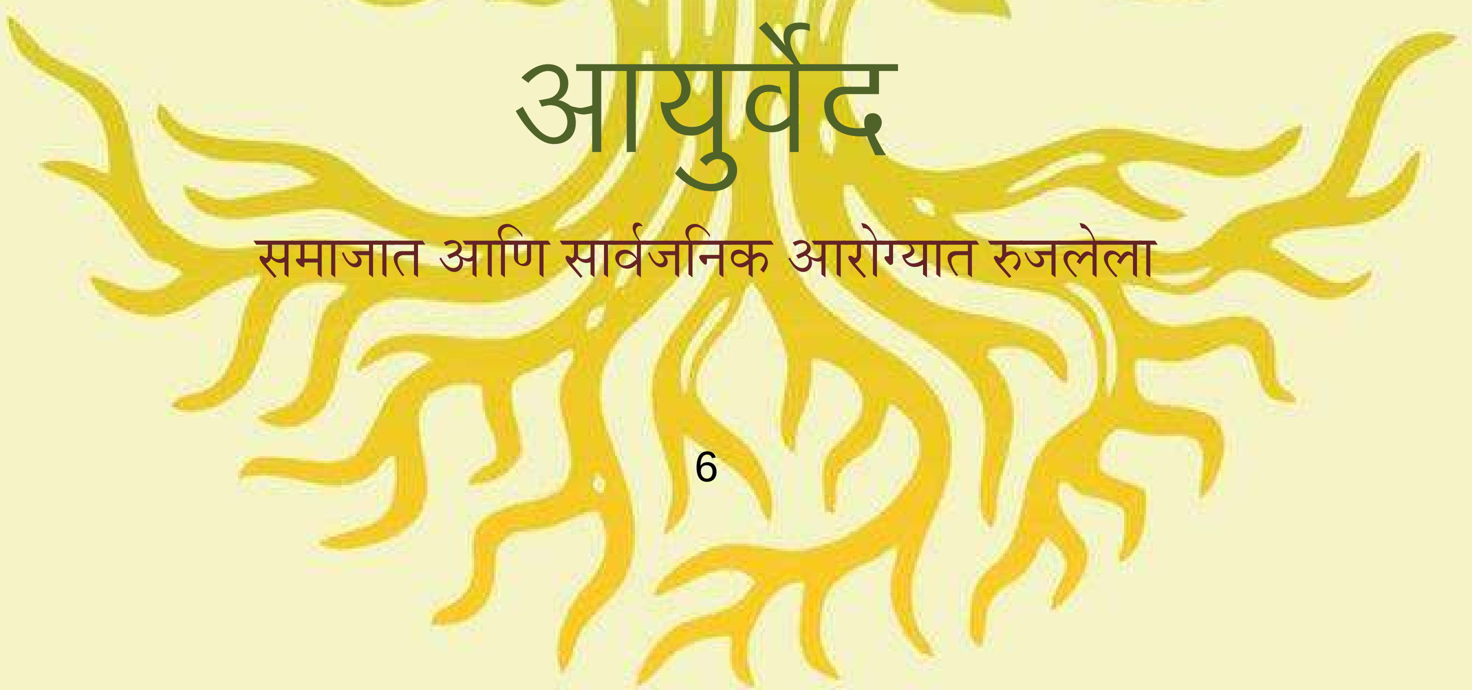
आयु ते दिर्घायु

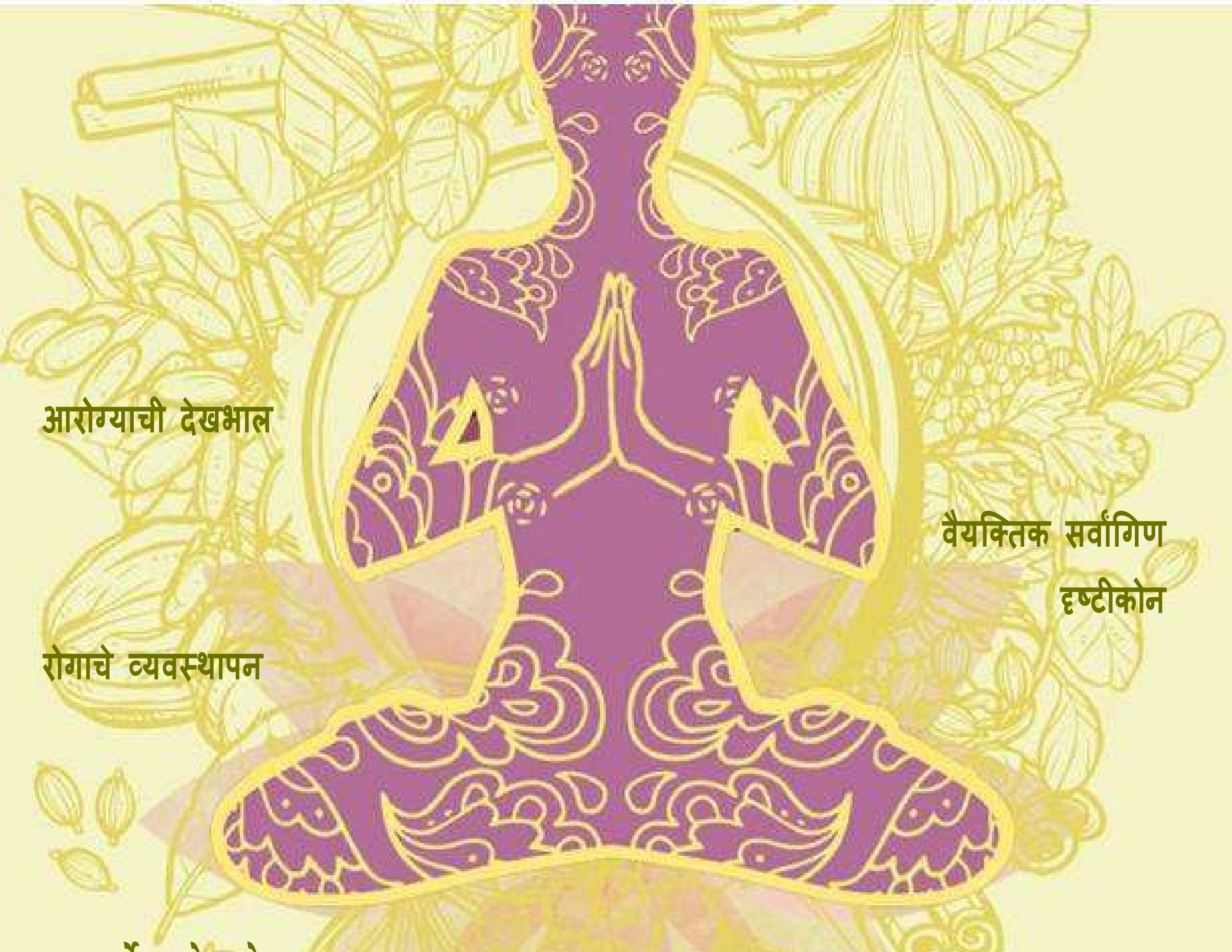
दिर्घायु ते सुखायु

सुखायु ते हितायु

आयुर्वेदः

आपल्या समाजात आयुर्वेदाच्या संकल्पना आणि पद्धती खूप खोलवर रुजल्या आहेत, जसे भारतामध्ये स्वयंपाक घरातील उपाय, मसाल्याचे पदार्थ, विविध ऋतु, ठिकाण, धार्मिक विधी व परंपरा पाहण्यास मिळते. हा आपल्या परंपरेचा मुळ गाभा आहे. तथापि, या केवळ एक लोककथा किंवा गृहोपचार गोष्टी नाहीत, तर ते विज्ञानावर आधारित आहेत आणि आपल्या विश्वासांच्या सत्यतेबाबत अंतर्दृष्टी प्रदान करते. उदाहरणार्थ, हिवाळ्यात येणाऱ्या मकर संक्रांतीमध्ये तीळ आणि गूळ खाण्याची रीत पाहिल्यास ती आरोग्याची बळकटी वाढवते आणि आयुर्वेद साहित्यामध्ये या ऋतुसाठी वर्णन केलेल्या ऋतुचर्येशी जुळते. त्याचप्रमाणे, वसंत ऋतु मध्ये येणाऱ्या होळीच्या विधी मध्ये सामान्य अग्नी प्रज्वलित करणे हे सार्वजनिक स्वेदनाचे प्रतिबिंब आहे जे या ऋतुत कफाचा प्रकोप कमी करण्यासाठी आयुर्वेदात सांगितले आहे. अशाच रीती, परंपरा किंवा विधीद्वारे किंवा स्वयंपाकघरातील वनौषधींचा एक भाग म्हणून आयुर्वेद हे भारतीय समाजात घट्ट विणले गेले आहे, जे सर्वांचे आरोग्य आणि निरोगीपणा जपते. आयुर्वेद हे एक अनुपालनीय विज्ञान आहे, जे वैज्ञानिक मापदंडांचे समुपदेशन करते आणि भारतीय समुदायाच्या विश्वास प्रणालीला अंतर्दृष्टी देते. सध्याच्या कोविड परिस्थितीत हळदी, आले, तुळशी, मिरे, जीरे या स्वयंपाकघरातील औषधांचा उपयोग आयुष क्वाथ किंवा हळदी दुधाच्या रूपात केल्याने रोग प्रतिकारशक्ती वाढून रोगाचा प्रतिबंध करण्यास मदत झाली आहे. अशा प्रकारे, परंपरांगत मुळांस स्पर्श करणे आणि लोकांचे जीवन बदलण्याची गरजेचे आहे.





आयुर्वेदाचे ध्येय:

संदर्भ पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन स्लाईड नं. ५ पहावे

आयुर्वेदाची दोन मूलभूत उद्दीष्टे आहेत: प्रथम, निरोगी लोकांचे आरोग्य जतन करणे आणि जीवनाची चार तत्त्वे (धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष) मिळविण्यास मदत करणे; दुसरे म्हणजे आजार आणि रोगाचा उपचार करणे. कोविड या आजाराने आयुर्वेदाचे पुढील दोन क्षेत्रातील सामर्थ्य सिद्ध करण्याची संधी आपणास दिली आहे उदा. रसायन रोगप्रतिकार शक्तीवर्धक औषधांव्दारे प्रतिबंध आणि सौम्य व मध्यम स्वरुपातील रोगाची चिकीत्सा केवळ आयुर्वेदाने अनेक रुग्णांमध्ये, आयुष मंत्रालयाव्दारे सुचित करण्यात आलेल्या मार्गदर्शक तत्वे जसे गंडूष, अणु तेल नस्य, आयुष क्वाथ, संमशमनी वटी, च्यवनप्राश इ. व्दारे करणे. याव्यतिरिक्त, आहार, निद्रा आणि निरोगी जीवनशैलीच्या नियमांचे पालन करणारा एकात्मिक दृष्टीकोन रुग्णाच्या वैयक्तिक प्रकृतिचे वैशिष्ट्य लक्षात ठेवून दोन्ही उद्दीष्टे साध्य करण्यासाठी एकत्रित केला गेला आहे. ज्याप्रमाणे शिंपी प्रत्येकाचे मापाचे कपडे शिवून देवू शकतो त्याप्रमाणे आयुर्वेद रूग्णाच्या प्रकृति प्रमाणे उपचार सूचवू शकतो आणि हेच खरे आयुर्वेदाचे वैशिष्ट्य आहे.

आयुर्वेदाची बलस्थाने

आयुर्वेद विज्ञानामध्ये काही ठळक वैशिष्ट्ये आहेत ज्यामुळे ते अद्वितीय बनते. सर्वप्रथम, हे कालानुरूप प्रमाणित शास्त्र आहे. हा हजारो वर्षांचा वारसा आहे जो ग्रंथांच्या रूपात चांगल्या प्रकारे संग्रहित करण्यात आलेला आहे आणि यातील चिकित्सा आजही रुग्णांना लागू पडते. त्याची मुळे आजही समाजात आहेत आणि ते आपले अनुवांशिक ज्ञान असून, सर्व सामान्यांना परवडणारे आहे. नमूद केलेले बरेच उपाय स्वयंपाकघरात सहज उपलब्ध आहेत आणि सामान्य माणसाला ज्ञात आहेत. म्हणून, हे उपाय, मसाले, औषधी वनस्पती, भाज्या इत्यादी स्वरूपात आपल्या दिनचर्याच्या स्वरुपात जीवनाचा एक भाग आहेत. ते गुणवत्ता, सुरक्षा आणि कार्यक्षमतेची हमी देतात. या व्यतिरिक्त, यासाठी स्वतंत्र असे आयुष मंत्रालय आहे जे आयुष आरोग्य सेवांचा पर्याप्त विकास व प्रसार, औषधी व चिकीत्सा पध्दती यांच्या दर्जा, सुरक्षितता व परीणामकारकता या बाबींशी संबंधित नियमांचे नियंत्रण करते.

आयुर्वेदात आवळा, गुडुची, शतावरी, अश्वगंधा इत्यादीसारख्या रसायन औषधी वनस्पती आहेत, ज्या सामान्य लोकांना ज्ञात आहेत आणि स्वयंपाकघरातील बागेत सहजपणे उगवता येतात. ही औषधे शरीरातील पेशींमधे प्रतिकारशक्ती वाढवतात, झीज भरून काढतात. विविध आजारांच्या उपचारासाठी, आपल्याकडे रुग्णाची स्थिती, रोगांची अवस्था, ऋतु, काळ आणि देश यावर आधारित उपचारानुसार योग्य निवड करता येते; जसे की, शमन, शोधन, निदान परिवर्जन इ. भारताच्या जैवविविधतेतील असंख्य वनस्पती आणि हजारो औषधे उपचारासाठी निवडण्यासाठी उपलब्ध आहेत. यासाठी १०,००० हून अधिक वनस्पती आणि रसशास्त्रातील औषधीकल्पांची माहिती ग्रंथात नोंदविली गेली आहे. पंचकर्म ही एक वैशिष्टपुर्ण उपचार पद्धती आहे, यामध्ये वमन, विरेचन, रक्तमोक्षण, नस्य, बस्ती, याद्वारे विषजन्य पदार्थांना नैसर्गिकरित्या शरिरामधून बाहेर काढून टाकले जाते. शरिर शुद्धीची ही पद्धत वेगवेगळ्या आजारांच्या परिस्थितीत तसेच ऋतुनुसार पंचकर्मांच्या बाबतीत आरोग्याच्या देखभालीसाठी लागू आहे.

आहार, विहार आणि आचार या मार्गदर्शक सूचनांचा समावेश करून एक समग्र दृष्टिकोन समाविष्ट केला आहे. आयुर्वेद, योग प्रणालीसह एक तालमेल बनवते जेणेकरून मानसिक आणि आध्यात्मिक उपचार मिळू शकतात.

आयुर्वेद विज्ञान संपूर्ण व्यक्तीचा जसे- आत्मा / मन / संवेदना / शरीर याचा विचार करते. अशा प्रकारे प्रत्येक रुग्णाच्या वैयक्तिक वैशिष्ट्यांनुसार उपचार करण्याची बाब आयुर्वेदात आहे. भविष्यसूचक, प्रतिबंधक, प्रोत्साहनात्मक, व्यक्तीसापेक्ष आणि सहभागात्मक असा चिकीत्सेचा पंचविध दृष्टिकोन आयुर्वेदाच्या तत्त्वांमध्ये चांगल्या प्रकारे समाविष्ट केलेला आहे.

व्यक्तीसापेक्ष:

प्रत्येक व्यक्ती वैशिष्टयपुर्ण आहे. त्या व्यक्तीच्या वैयक्तिक जडणघडणाचा संपुर्ण विचार केला जातो, (अनुवंशिकता, ऋतु, प्रकृति, ई.)

प्रतिबंधक:

आरोग्य शिक्षणाचे उद्देश आहेत रोगाचा धोका कमी करणे (प्राथमिक प्रतिबंध), लवकर रोग निदानास प्रोत्साहन देणे (द्वितीय प्रतिबंध) आणि रूग्णाचे आयुष्याचा दर्जा सुधारणे (तृतीय प्रतिबंध). “निरोगीपणा” या विविध प्रक्रियांच्या केंद्रस्थानी आहे.

प्रोत्साहक:

आमलकी, अश्वगंधा, शतावरी इत्यादीसारख्या रसायन औषधांच्या रूपात आरोग्याची स्थिती इच्छित मार्गाने उचित स्तरापर्यंत वाढविली आहे.

भविष्यसूचक:

रूग्णाची वैयक्तिक माहिती गोळा करून आतापर्यंतचे आजार, लक्षणे, व्यवसाय, हेतुसेवन, प्रकृति, वय असे विविध मापदंडाचे आधारे आजार होण्याची शक्यता लक्षात घेवून त्यासाठी योग्य ते औषध किंवा चिकित्सा पद्धती सूचवता येऊ शकते.

सहभागात्मक: रुग्ण स्वतःचे आरोग्य आणि काळजी याकरीता जबाबदार असतात. सैद्धांतिक ज्ञान आणि त्यांच्या विकारांच्या अनुभवावरून व्यक्तिनिष्ठ ज्ञानाने त्यांना आता “तज्ञ रूग्ण” समजले जाते. पुढे, कोविड दरम्यान पुन्हा एकदा हे सिद्ध झाले की रोगप्रतिबंधक औषध, आहार आणि पथ्ये पाळल्याने 'आरोग्य ही एक वैयक्तिक जबाबदारी आहे.'

शिवाय, “लोक पुरुष साम्य सिद्धांतानुसार ” बाहेर जे काही अस्तित्वात आहे तेच शरीरात अस्तित्त्वात आहे असे सांगून, विश्वाचे प्रतिबिंब म्हणून व्यक्तीकडे पाहण्याचा वैश्विक दृष्टीकोन देखील दर्शवितो. पिण्ड आणि ब्रह्मांड यांचे दरम्यान सामंजस्य आणि तालमेळ अस्तित्त्वात आहे.

आयुर्वेदात सांगितल्याप्रमाणे आरोग्याची सर्वसमावेशक व्याख्या म्हणजे - शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक संतुलन. आरोग्य हे निराबाध शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक आनंद आणि पूर्ती असुन ; अवयव / प्रणाली, मानस आणि आत्मा यांचे संतुलन आणि संपूर्ण प्राणी, कुटुंब, मित्र, कार्य, हवामान, आदर्श आणि प्रथा यांच्यासह सहकारी जीवन आणि निसर्गाशी संतुलित आणि सर्जनशील संबंध आहे. हा सर्वांगीण दृष्टीकोन आयुर्वेदाच्या मूलभूत तत्त्वांपैकी एक आहे. स्वास्थ याचा अर्थ स्वतःमध्ये स्थापन होणे होय. सामान्यत: आपण मानसिक आरोग्य आणि शारीरिक आरोग्याबद्दल बोलतो, परंतु आयुर्वेदातील एक मूलभूत सिद्धांत आपण आपल्यात स्थापित केले जावे यावर आधिपासुनच जोर देते. आयुर्वेद त्याच्या सहयोगी शास्त्र - योगासह, ज्यामध्ये ध्यान साधनेचा समावेश आहे, आपल्याला एक शारीरिकदृष्ट्या निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी प्रत्येक वेळी शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या स्थिर राहण्यास मदत करते. आयुर्वेदानुसार, स्वास्थ्य म्हणजे संतुलन आणि निरोगीपणा म्हणजे स्वत:च्या स्वभावाची आणि शरीराच्या प्रकाराची गतीशील अभिव्यक्ती त्याच्या संपूर्ण क्षमतेपर्यंत जगणे.
कोविड परिस्थितीत या सर्वांगीण दृष्टिकोनाची अंमलबजावणीमुळे समुदायाचा प्रसार रोखण्यास मदत झाली आणि रोग प्रतिकारशक्ती सुधारली, जेणेकरून बहुतेक जनमाणसांमध्ये हा रोग सौम्य ते मध्यम स्वरूपाचा राहू शकला.

आयुर्वेद ज्ञान प्रणाली

संदर्भ पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन स्लाईड नं. 8 पहावे

आयुर्वेद ज्ञानाचे पद्धतशीरपणे आठ चिकीत्सा शाखांमध्ये वर्गीकरण केले गेले आहे, जे विविध गरजा आणि परिस्थिती, विकृति, शरीर प्रणाली आणि उपचार प्रक्रिया यांचेकडे लक्ष केंद्रित करते. मुळात याच्या दोन मुख्य शाखा - काय चिकीत्सा (आभ्यंतर औषध) आणि शल्य तंत्र (शस्त्रक्रिया) आहेत. हे नंतर अष्टांग आयुर्वेद म्हणून ओळखले जाणारे 08 चिकीत्सा शाखांमध्ये विभागले गेले. आज आयुर्वेदात 14 विशिष्ट चिकीत्सा शाखा अस्तित्त्वात आहेत. म्हणूनच, रोगाच्या आवश्यकतेवर आणि आजारावर आधारित विशिष्ट उपचार दिले जातात. तथापि, ही वैशिष्ट्ये असूनही, आयुर्वेद विश्लेषणात्मक दृष्टिकोन ठेवत नाही. हेतु, लिंग आणि औषध या त्रिस्कंध संकल्पनेद्वारे दृष्टिकोन एकत्रित केले गेले आहे. म्हणजेच, रुग्ण हितासाठी 08 चिकीत्सा शाखांचे मुळ समान राहते.

8 शाखांपैकी जरा / वृष्य ही एक वैशिष्टपुर्ण शाखा आहे जी कायाकल्प / पुनरुज्जीवन आणि रोगप्रतिकारशक्ती वर्धन याचे वर्णन करते. कोविड 19 च्या दरम्यान रोगप्रतिकारशक्ती प्रवर्तक उपायांच्या या अद्वितीय ज्ञानाव्दारे आयुर्वेद संपूर्ण मानवतेची सेवा करू शकला.

आयुर्वेदातील साथीचे रोगः

साथीचे रोग म्हणजे लोकसंख्येमध्ये थोड्या काळामध्ये मोठ्या संख्येने रोगाचा अचानक प्रसार होय.

आयुर्वेदात महामारीसारखी संकल्पना आचार्य चरकांनी 'जनपदोध्वंस ' या शीर्षकाखाली वर्णन केली आहे. जनपदोध्वंस हा शब्द जनपद (मोठी लोकसंख्या) आणि उध्वंस (विनाश) या दोन शब्दांनी मिळून बनलेला आहे ज्याचा अर्थ महामारीप्रमाणे मोठ्या संख्येने लोकांचे नुकसान कारक रोग असा आहे.

समाजामध्ये **हवा (वायू), पाणी (जल), अधिवास (देश) आणि ऋतू (काळ)** या सारखे सामान्य घटक 'जनपदोध्वंसास' जबाबदार आहेत. कोविड सारख्या महामारीच्या आजाराच्या दृष्टीकोनातून हे घटक आजही खरे ठरतात. आयुर्वेदानुसार कोविड १९ हा विकृत वायु (बिंदु) आणि विकृत अधिवास (देश) यांच्यामुळे उत्पन्न झाला आहे. त्यामुळे तूप आणि वायु शुद्धीकर औषधांसह वनस्पतीयुक्त धुपन (हर्बल फ्यूमिगेशन) यांचे समर्थन केले गेले आणि ते उपयुक्त असल्याचे आढळले.

त्याचप्रमाणे सुश्रुतांनी संसर्गजन्य रोगांकरिता औपसर्गिक रोगाची संकल्पना दिली आहे आणि संक्रमणाच्या विविध पद्धती देखील स्पष्ट केल्या आहेत. संक्रमणाचे हे घटक टाळणे हे कोविड प्रतिबंधा च्या सुधारित व्यावहारिक आवृत्तीशिवाय काहीही नाही, जसे सामाजिक अंतर आणि सामाजिक मेळावा टाळणे, वारंवार स्वच्छता करणे, मास्क घालणे इ.

औपसर्गिक रोग (सुश्रुत संहिता)

प्रसङ्गाद्गात्रसंस्पर्शान्निश्वासात् सहभोजनात् |
सहशय्यासनाच्चापि वस्त्रमाल्यानुलेपनात् ||

आयुर्वेदातिल अनुक्त व्याधि :

असा प्रश्न पडतो की कोविड १९, डेंग्यू, झिका विषाणू, चिकनगुनिया इत्यादी नव्या शोधलेल्या आजारांचा आयुर्वेद ग्रंथात उल्लेख आहे की ते आयुर्वेद क्षेत्रासाठी नवीन आहेत का? आयुर्वेदात स्पष्टपणे नमूद केले आहे की त्रिदोष, सप्त धातू आणि मल यांच्या विविध प्रकारच्या संयोगांमुळे असंख्य व्याधि असू शकतात. निदानपंचक अर्थात या आजाराचे निदान करण्यासाठी मार्गदर्शक सूचना जसे हेतु, पूर्वरुप, रुप, संप्राप्ती व उपशय, रोगनिदान इ. इत्यादींचे तपशीलवार वर्णन केले आहे आणि त्या आधारावर, नवीन आढळलेल्या कोणत्याही रोगाच्या संप्राप्तिचा शोध काढू शकतो.

कोविड १९ बाबत देखील त्याच मार्गदर्शक सूचनांव्दारे शोध लावले जाऊ शकतात. कोविड १९ हे सुरुवातीच्या टप्प्यात वात आणि कफ दुष्टी आणि नंतरच्या टप्प्यात पित्त दुष्टीमुळे झाल्याचे मानले जाते. ज्यामुळे हा सान्निपातिक व्याधि असुन रस, रक्त आणि मांस हे मुख्य दुष्य आहेत परंतु काही बाबतीत ओजक्षय देखील होतो.

अशा प्रकारे, नवीन रोगांच्या संग्रहात समावेश करणे आणि मूलभूत संकल्पनांद्वारे त्या समजून घेणे ही आयुर्वेदाला नवीन गोष्ट नाही.

आचार्य चरक

विकारनामाकुशलो न जिह्लीयात्कदाचन।
न हि सर्वविकाराणां नामतो ऽस्ति ध्रुवा स्थितिः॥

ज्ञान प्रणालीद्वारे चौगुणी आरोग्य व्यवस्थापनः

चिकीत्सा ही व्यवस्थापनाची प्रक्रिया आहे ज्यात बहुतथ्यात्मक समस्या आणि व्यक्तींचा समावेश आहे. आयुर्वेदात, चिकीत्सेचे यश मुख्यतः चार घटकांवर अवलंबून आहे जे चिकीत्सा चतुष्पाद म्हणून ओळखले जातात. या चतुष्पादामध्ये भिषक, उपस्थाता, रोगी आणि द्रव्य यांचा समावेश आहे. आयुर्वेदात आरोग्य व्यवस्थापन प्रणाली पुढील घटकांच्या उपलब्धता आणि उत्कृष्ट गुणवत्तेवर अवलंबून असते.

- वैद्य (चिकित्सक)
- परिचारक (पॅरा मेडिकल आणि सपोर्टिंग स्टाफ)
- औषध (मेडिसीन) आणि
- रोगी (जागरुक रुग्ण)

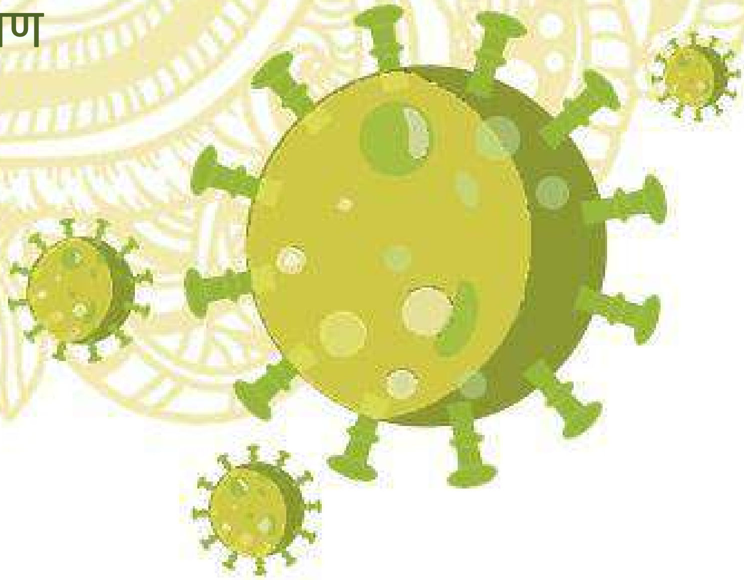
कोविड 19 मध्ये प्रतिबंधासाठी चतुष्पादाच्या सर्व घटकांची जागरूकता आणि शिक्षण महत्वाचे आहे. जसे डॉनिंग, डॉफिंग, हाताची स्वच्छता आणि कोविड 19 चे व्यवस्थापन. त्याचप्रमाणे ग्रीन झोन, ऑरेंज झोन आणि रेड झोन, आवश्यक औषधे इत्यादी पायाभूत सुविधांची उपलब्धता आणि व्यवहार्यता महत्त्वपूर्ण आहे.

कोविड १९ च्या आयुर्वेदाच्या माध्यमातून यशस्वी उपचारात अत्यंत संसर्गजन्य रोगांच्या व्यवस्थापनासाठी चार स्तंभांची स्थापना करणे महत्वाचे होते.

हे अशाप्रकारे सांघिक कार्य आहे आणि कार्यसंघातील रुग्णासहित प्रत्येक स्तंभाची यामध्ये स्वतः ची भूमिका असते. ज्ञान प्रणालीची ही संकल्पना सिद्ध करण्यासाठी कोविड 19 पुन्हा एक आदर्श आहे; ज्यामध्ये परिचारक, वैद्य (चिकित्सक) आणि रूग्णाला देखील रोगाच्या काही विशिष्ट तंत्रे आणि त्यापासून बचाव व उपचारांसाठी प्रशिक्षित करावे लागले. त्याच वेळी औषधे, उपकरणे आणि इतर आवश्यकतांनी सुसज्ज असावे लागते.

आयुर्वेदात चार स्तंभांपैकी प्रत्येकाच्या 4 गुणांचा उल्लेख केला आहे. वैद्य (चिकित्सक) आणि परिचारका च्या 4 गुणांपैकी - “अनुकम्पा” याचा उल्लेख केला आहे ज्याचा अर्थ सहानुभूती आणि मानवी स्पर्श आहे. खासकरुन कोविड 19 सारख्या साथीच्या परिस्थितीत, करुणापुर्वक काळजी हे मॉडेल यशस्वी ठरले आहे. तसेच, रूग्णाच्या गुणांचा उल्लेख “ज्ञापक” (जाणकार व माहितगार) असे आहे. म्हणूनच, कोविड १९ सारख्या परिस्थितीत, “माझे आरोग्य ही माझी स्वतःची जबाबदारी आहे” हे महत्त्वाचे पद्य आहे.

कोरोना व्हायरस (सीओव्ही) व्हायरसचे एक मोठे कुटुंब आहे ज्यामुळे सामान्य सर्दीपासून गंभीर रोगांपर्यंत आजारपण उद्भवते:



कोविड १९ :

कोविड -१९ हा एक नवीन विषाणू आहे जो जगातील बऱ्याच देशांमध्ये झपाटयाने पसरला आहे. कोविड -१९ ची लक्षणे, विषाणूचा प्रसार कसा होतो आणि आपण हे थांबविण्यासाठी काय करू शकतो या विषयी तथ्य जाणून घेणे हे आपले आणि आपल्या समाजाचे रक्षण करण्यास मदत करेल. नेहमीप्रमाणे, जेव्हा "साथीचा रोग" हा शब्द मथळ्यामध्ये दिसू लागला, तेव्हा लोक घाबरून गेले - आणि भीतीमुळे चुकीची माहिती आणि अफवा पसरल्या. कोविड -१९ बद्दल जनतेत आणि सामाजिक माध्यमांवर (सोशल मीडियावर) बरीच चुकीची माहिती आहे. म्हणूनच, उद्भावन कालावधी, चिन्हे आणि लक्षणे, डॉक्टरांना कधी संपर्क करावे, सामान्य फ्ल्यु इत्यादी पासून लक्षणे कशी भिन्न करावी आणि कोव्हिड निश्चित झाल्याचे आढळल्यास घाबरू नये अशी प्राथमिक माहिती जनतेस प्रदान करणे आवश्यक आहे. शिवाय जागतिक आरोग्य संघटना किंवा आपल्या सरकारी आरोग्य प्राधिकरणासारख्या विश्वसनीय स्रोतांकडून माहिती आली आहे का ? हे तपासणे महत्वाचे आहे.

संदर्भ पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन स्लाईड नं.13 - 14 पहावे.

कोविड 19 - व्यवस्थापन तत्त्वे:

कोविड - १९ ची व्यवस्थापन तत्त्वे आयुर्वेदाच्या तत्त्वांवर आधारित धोरणाव्दारे आखली जाऊ शकतात.

- प्रतिबंध ही कदाचित पहिली आणि महत्त्वाची पायरी होय . शरीरात विषाणूचा प्रवेश करण्यास प्रतिबंध करण्यासाठी, मास्क, हातांची स्वच्छता, निर्जंतुकीकरण इत्यादी सामान्य उपायांसह, अणु तैलाचे प्रतिमर्ष नस्यासारखे आयुर्वेदिक रोगप्रतिबंधक उपाय जे विषाणू प्रवेशास अडथळा ठरेल. गरम पाण्याच्या गुळण्या आणि कोमट पाणी सेवन; कोमट पाणी घसा शांत करते आणि संरक्षक कवच म्हणून कार्य करते.
- दुसऱ्या चरणात, जर विषाणूने शरीरात प्रवेश केला आणि आधीची लक्षणे दर्शविण्यास सुरूवात केली किंवा एखाद्याला संसर्ग झाला किंवा संपर्काचा इतिहास आढळला तर शरीरात त्याची वाढ थांबविणे आवश्यक होते. यासाठी आयुष काढा , संशमनी वटी, टॅब आयुष-64 मध्ये समाविष्ट केलेले कटू तिक्त द्रव्य उपयुक्त ठरतील. ही औषधे रोगाचा प्रतिबंध व तसेच सौम्य ते मध्यम व मध्यम ते गंभीर टप्प्यात पुढे जाण्यास विषाणू प्रतिबंध करण्यासाठी उपयुक्त आहेत.
- व्यवस्थापनाच्या तिसऱ्या चरणात, जर विषाणू शरीरात स्थायिक झाला असेल आणि त्यास पुष्टी होणारी लक्षणे दिसू लागली असतील तर आयुर्वेदाच्या पुनर्संचयित / रेस्टोरेटीव्ह उपचारांद्वारे ऊतींना होणारे नुकसान कमी करणे महत्वाचे ठरते. च्यवनप्राश, ब्राह्म रसयान, अगस्त्य रसायन इ. रसायन औषधे ऊतकांना मजबूत बनविण्यात आणि प्रतिकारशक्ती सुधारण्यास मदत करतात.

पेशींमध्ये विषाणूच्या प्रवेशास प्रतिबंधित करणे.

जर पेशींमध्ये विषाणू गेले, तर त्याचे प्रतिकृतीकरण थांबवणे.

उतींना होणारे नुकसान कमी करणे.

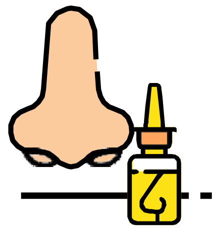
रोगप्रतिबंधक उपाय:

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने (MoHFW) भारत सरकार यांच्या मार्गदर्शक सूचनांमध्ये दिलेल्या प्रतिबंधात्मक उपाययोजना वाढविण्यासाठी आयुर्वेद आणि योग निश्चितपणे निर्णायक भूमिका बजावू शकतात. कोविड - १९ ची सध्याची समजूत दर्शवित आहे की चांगली रोगप्रतिकारक शक्ती, रोगाचा प्रतिबंध आणि रोगवाढीपासून संरक्षण करण्यासाठी सक्षम आहे.

आयुष मंत्रालयाने नॅशनल क्लिनिकल मॅनेजमेंट प्रोटोकॉलमध्ये नमूद केल्याप्रमाणे सामान्य आणि शारिरीक उपाय .

- शारीरिक अंतर, श्वसन आणि हाताची स्वच्छता पाळा, मास्क घाला.

- चिमूटभर हळद आणि मीठ घालून गरम पाण्याने गुळण्या करा. त्रिफळा (हिरडा , बेहडा आणि आवळा) किंवा जेष्ठमध (ग्लायसीरहिझा ग्लाब्रा) च्या सहाय्याने उकळलेले पाणी देखील गुळण्या साठी वापरले जाऊ शकते.



- नाकात औषध टाकणे / औषधी तैल लावणे (अणु तैल किंवा षडबिंदू तैल) किंवा साधे तेल (तीळ किंवा नारळ) किंवा गायीच्या तूप (गोघृत) चे नस्य दिवसातून एकदा किंवा दोनदा, विशेषत: बाहेर जाण्यापूर्वी आणि घरी परत आल्यावर करावे.

- ओवा (ट्रेकी- स्पेर्मम एम्मी) किंवा पुदिना (मेंथा स्पिकॅटा) किंवा नीलगिरीच्या तेलासह दिवसातून एकदा वाफ घ्यावी.

- कोमट पाणी किंवा औषधी वनस्पती जसे आले (झिंगिबर ऑफिसिनल) किंवा कोथिंबीर (कोरीएंड्रम सॅटिव्हम) किंवा तुळस (ऑसिमम सॅन्क्टम / ऑसिमम बेसिलिकम), किंवा जिरे (क्युमिनम सायमिनम) इत्यादींसह उकळलेले पाणी पिण्यासाठी वापरा.

- गोल्डन मिल्क (१५० मिली गरम दुधात अर्धा चमचा हळद (कुरकुमा लॉन्गा) चुर्ण / पावडर रात्री एकदा सेवन करावे. अपचन झाल्यास टाळणे.

- दिवसातून एकदा आयुष काढा प्यावा.
- ताजा, गरम, संतुलित आहार.
- 6 ते 8 तासांची पुरेशी झोप.
- मध्यम स्वरूपाचा शारिरीक व्यायाम.
- कोविड - १९ च्या प्राथमिक प्रतिबंधक योग नियमावलीचे आणि कोविड - १९ नंतरची काळजी (कोविड - १९ रूग्णांची काळजी) योग नियमावलीचे अनुसरण करावे.

योगाभ्यास
कोविड - १९ दरम्यान मानसिक आरोग्यासाठी:

योग आणि आयुर्वेद एकमेकांना पूरक आहेत. आयुर्वेद हे योगाचे भौतिक रूप आहे आणि योग हे आयुर्वेदाचे आध्यात्मिक रूप आहे. श्वसन आणि हृदयाची कार्यक्षमता सुधारण्यासाठी, ताणतणाव आणि चिंता कमी करण्यासाठी आणि रोग प्रतिकारशक्ती वाढविण्याच्या उद्देशाने मानक कार्यप्रणालीसह एक मानक (प्रोटोकॉल) नियमावली तयार केला गेला आहे. या मानक नियमावलीमध्ये सूक्ष्म व्यायाम समाविष्ट आहे ज्यात सांध्यांच्या हालचाली, बैठी आसने, पाठीवर झोपून करावयाची आणि पोटावर झोपुन करावयाची आसने, आरामदायी आसन, प्राणायाम आणि ध्यान यांचा समावेश आहे.

कोविड-19 करिता सामान्य उपाय:

कोमट पाणी पिणे:-

आयुर्वेदामध्ये ज्वराच्या अवस्थेत उष्णोदक (कोमट पाणी) पिण्यास विशेषतः सांगितले आहे आणि ते आमपाचक म्हणून कार्य करते. तो लंघनाचा सुद्धा एक भाग आहे. उष्णोदकचा उल्लेख विशेषतः जनपदोध्वंसनीय अध्यायात केला आहे, यावरून त्याची कोविड-19 सारख्या जानपद रोगांमध्ये उपयुक्तता स्पष्ट होते. कोमट पाणी पिण्याने अंगदुखी / जखडणे दूर होते आणि विषाणूच्या शरीरातील प्रवेशाला अटकाव (प्रतिबंध) केला जातो. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे कोमट पाणी अशी साधी-सोपी गोष्ट किंवा वस्तू आहे, जी सहजपणे उपलब्ध असून, कोणीही अंगीकारू शकतो.

मसाले:-

स्वयंपाकघर हे प्राथमिक स्वरूपाचे औषधालय मानले जाते आणि बऱ्याचदा काही सौम्य किंवा मध्यम स्वरूपाच्या विकारांसाठी प्रथमोपचार भारतीय स्वयंपाकघरात सुलभतेने उपलब्ध असतात. कोविड-19 संदर्भातील 163 देशांमधील माहितीचे विश्लेषण करण्यात आले, ज्यामध्ये एकूण रुग्ण संख्या, एकूण मृत्यू संख्या आणि एकूण स्वस्थ लोकांचा अंतर्भाव आहे. त्यात असे आढळले की, कोविड-19 च्या प्रति दशलक्ष लोकसंख्येच्या तपासणीतून उद्भवलेल्या एकूण रुग्णसंख्येचा दैनिक दरडोई मसाल्याच्या सेवनाशी पारस्परिक संबंध आहे. ज्या देशांमध्ये दरडोई मसाल्याच्या सेवनाचे प्रमाण कमी आहे, त्या ठिकाणी प्रति दशलक्ष कोविड-19 रुग्ण संख्या तुलनेने अधिक आहे. वनौषधी आणि मसाले हे रोगप्रतिकारक्षमता वर्धक असल्याचे सुविख्यात असल्याने ही बाब काही नवलाची नाही. अशाप्रकारे चरक संहितेमध्ये वर्णित आहारयोगीवर्ग आणि हरितवर्ग यांची व्याधीक्षमत्व वाढविण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका आहे.

च्यवनप्राश:-

आवळा हे मुख्य घटकद्रव्य असलेला बहुवनौषधीयुक्त च्यवनप्राश कल्प हा वातातपिक रसायनाचा एक महत्त्वपूर्ण व्यावहारिक भाग समजला जातो. आयुष मंत्रालयाद्वारे

विकसीत आयुष संजीवनी ॲपद्वारे केलेल्या एका सर्वेक्षणातून असे आढळले आहे की, कोविड-19 काळादरम्यान भारताची 80 % पेक्षा अधिक लोकसंख्या च्यवनप्राशचे कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात सेवन करीत होती. आवळा हा प्रभावी व्याधीक्षमत्ववर्धक, रोगप्रतिकारशक्त सुधारक, जीवनसत्व ‘ सी प्रचुर आणि शरीरातील पेशींना बळकट करणारा म्हणून स्वयंसिद्ध आहे. च्यवनप्राश मध्ये आवळ्या व्यतिरिक्त अशी इतर अनेक घटकद्रव्ये आहेत जी श्वसन संस्था, हृदय संस्था आणि पचनसंस्थेवर कार्यकारी आहेत.

आयुष क्वाथ:-

व्याधीची लक्षणे आणि तीव्रते कडील वाटचाल प्रतिबंधित करण्यासाठी कोविड-19 च्या राष्ट्रीय मार्गदर्शक तत्त्वांमध्ये आयुष क्वाथाचा समावेश करण्यात आला आहे. रुग्णांची प्रकृती आणि हवामानाच्या स्थिती अनुसार आयुष क्वाथामध्ये काही वनौषधी मिसळली किंवा वगळली जाऊ शकतात. सुंठ आणि काळ्या मिरीचे प्रमाण अन्य घटक द्रव्यांच्या एक चतुर्थांश असायला हवे. विशेष म्हणजे पित्तप्रकृती चे व्यक्ती आणि अम्लपित्त, मुळव्याध, मुखपाक इत्यादी विकाराने ग्रस्त रुग्णांसाठी आवळा किंवा जेष्ठमध मिसळता येईल. लिंबू आणि गुळाने क्वाथाला चविष्ट करता येते. क्वाथाला दुधासोबत उकळून चहाच्या स्वरूपात बनविता येते. प्रयोग विज्ञानाच्या यथायोग्य वापराने हा अतिशय प्रभावी असल्याचे सिद्ध झालेले आहे.

गोल्डन मिल्क (सुवर्णदुग्ध):-

आयुर्वेदाने क्षीरघृताभ्यास अर्थात दुधात - तुपाचे(शक्यतो गाईचे) नियमित सेवनाला रसायनांमध्ये श्रेष्ठ सांगितले आहे. हळदीचा प्रतिजैविक, ऑक्सीडेंट विरोधी, व्याधीक्षमत्व वर्धक आणि विशेषतः श्वसनसंस्थेच्या विकारांवरील उपयुक्त द्रव्य म्हणून उपयोगिता सिद्ध झालेली आहे. मधुमेहासारख्या सहविकारी अवस्थांमध्ये त्याचा लाभ होतो कारण त्यासाठीचे ते परमऔषध आहे. अशाप्रकारे गोल्डन मिल्क / हळदी युक्त दूध कोविड-19 च्या प्रतिबंधन आणि चिकित्सेमध्ये निर्देशिले आहे. 150 मिलिमीटर कोमट दुधात अर्धा चमचा हळद दिवसातून एक ते दोन वेळा घेण्यास सांगता येते.

नस्य:-

तिळाचे / खोबऱ्याचे / मोहरीचे तेल किंवा गाईचे तूप 2 ते 3 थेंब प्रमाणात प्रत्येक नाकपुडीत सोडल्याने हे विषाणूचा श्वास पथात पुढे शिरकाव होण्यास प्रतिबंध करू शकते. हा जैविक मुखपट्टी / मास्क म्हणून काम करतो आणि पहिल्या फळीचा संरक्षक म्हणून नाकातील श्लैष्मिक कलेला बळकट करतो. आयुर्वेदानुसार प्रतिमर्श नस्य हा दिनचर्येत वर्णित उपक्रम असून त्यात अणुतैलाचा प्रयोग करण्यास सांगितले आहे; तसेच चरक संहितेत वर्णित प्रतिमर्श नस्यांच्या आठ कालांपैकी कोणत्याही कालात हे नस्य आवश्यकतेनुसार करता येते. कमीत कमी घराबाहेर पडताना आणि घरी प्रवेशताना हे करण्यास सांगावे, विशेष म्हणजे अणुतैल नस्याची घटकद्रव्ये कोविड-19 च्या लक्षणांच्या अभिव्यक्तीत गंध आणि चव नाहीशी होत असल्याच्या पार्श्वभूमीवर आपल्या ज्ञानेंद्रियांना बलवान करण्यासाठी उपयुक्त आहेत. म्हणून या लक्षणांकरिता नस्य लाभदायक ठरेल.

वाफ घेणे:-

वाफ घेणे हा असा सोपा उपाय आहे जो एखाद्या लहानशा गावात किंवा भारतातील प्रत्येक घराघरात करता येऊ शकतो. अंग दुखी कमी करण्यात, फुफ्फुसातील वायुकोश विस्फारित करण्यात, विषाणूंचा प्रवेश रोखण्यात आणि सायटोकाईन स्टॉर्म चे प्रतिबंधन करण्यात वाफ उपयोगी सिद्ध झालेली आहे. ताज्या पुदिन्याची पाने आणि ओवा घालून गरम पाण्याची वाफ दिवसातून एकदा घेता येईल. कोरडा खोकला, घशात खवखव असताना ही वाफ विशेषतः द्यायला हवी.

संशमनी वटी:-

गुळवेल ही चमत्कारिक वनौषधी आहे. तिचा उल्लेख विशेषतः ज्वर रोगाधिकारात केलेला आहे. विशेष म्हणजे ती रसायन द्रव्यांत सर्वश्रेष्ठ आहे. तिचा दैनिक उपयोग व्याधीक्षमत्व सुधारक असून ती संक्रामक रोगांचा प्रादुर्भाव रोखते. 2 गोळ्या दिवसातून 2 वेळा कोष्ण जलाच्या अनुपानासह असा तिचा सेवन निर्देश आहे.

आहार:-

आहार आणि जीवनशैली व्यवस्थापन हे आयुर्वेदीय उपक्रमातील महत्त्वपूर्ण अंग आहेत. चरक संहितेत आहारविषयक मार्गदर्शक तत्त्वे 12 आहार वर्ग, 'अष्टौआहारविधीविशेषायातनानी', आहार विधी विधान आणि विरुद्ध आहार अशा स्वरूपात वर्णिली आहेत.

आहाराच्या सर्वंकष वर्णनात काय खावे, कधी खावे, कुठे खावे, कसे खावे, किती खावे इत्यादींचा समावेश होतो. यापैकी सर्वात अग्रक्रमाने येतो 'काय खावे ? याविषयीचा सल्ला केवळ उर्जामूल्यांकनाच्या किंवा कर्बोदके, प्रथिने, वसा, जीवनसत्त्वे इत्यादींच्या दृष्टीनेच आहार संतुलित असावा असे नव्हे तर आयुर्वेदाच्या संकल्पनेत षडरसात्मक, पांचभौतिक आहार, चतुर्विध आहार इत्यादी दृष्टिकोनातून आहार संतुलित असावा.

आहार सेवन काळाच्या दृष्टीने निसर्गाचे घड्याळ अनुसरले गेले पाहिजे. म्हणजे आहाराचे सेवन सूर्यप्रकाशात केले जावे; कारण सौरऊर्जा ही पचनासाठी कारणीभूत असलेल्या पित्त दोषाचे प्रतिनिधित्व करते. आहार मात्रेच्या दृष्टीने रुग्णांना जठराच्या 50 % भाग घन आहार, 25 % भाग द्रव आहार सेवन करण्यास सांगून उर्वरित 25 % भाग दोषांच्या संचारासाठी रिकामा सोडावा. पचण्यास जड आहार हा तृप्ती पेक्षा कमी आणि हलका आहार तृप्ती इतकाच खावा. साधारणपणे आहाराची मात्रा भोजनानंतर नियमित शारीरिक हालचालींना बाधा न येण्याइतपत असावी.

कोविड-19 मध्ये शरीरातील जलियांश राखण्यासाठी वनौषधींनी युक्त (विशेषतः सुंठ, दालचिनी, त्रिकटु) कोमट द्रव पदार्थ वारंवार प्यावेत. ताजा लघु सुपाच्य आहार घ्यावा. आहार सेवन काल आणि मात्रा यासंबंधीची अन्य मार्गदर्शक तत्वे वरील प्रमाणेच राहतील.

संदर्भ पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन स्लाईड नं.27-28 पहावे

कोविड च्या व्यवस्थापनातील आहारविषयक मार्गदर्शक तत्वे

- *भोजनापूर्वी भूक वाढविण्यासाठी 15 ते 20 मिनिटे अगोदर आल्याचा तुकडा चिमूटभर मीठासोबत चावून खावा.*
- *पचायला हलके पदार्थ जसे*
  - *मुगाच्या डाळीचे सूप किंवा कढण*
  - *भाज्यांचे सूप किंवा मांसरस*
  - *तांदूळ व मुगाच्या डाळीची खिचडी*
  - *गायीच्या तुपासोबत फुलके*
  - *दुधी भोपळा, दोडका, भेंडी यासारख्या भाज्या व सीताफळ इत्यादी.*
  - *जिरे, काळी मिरी, कोथिंबीर, लसूण यांसारखी मसाले वापरावेत*
  - *भूक आणि पचन सुधारताच सामान्य आहार भुकेच्या प्रमाणात आवश्यक मात्रेत सुरू करावा*

कोविड च्या व्यवस्थापनातील जीवनशैली विषयक बदल

- *पहाटे 5 ते 5:30 च्या सुमारास उठावे*
- *तांब्याच्या भांड्यात ठेवलेले कोमट पाणी 100 ते 640 मि. लि. मात्रेत प्यावे*
- *मलमूत्र विसर्जन*
- *चेहरा आणि मुखविवर स्वच्छ करावे*
- *तुरट टूथपेस्ट किंवा मंजनाने दात घासावे तसेच जिव्हा स्वच्छ करावी*
- *हळद आणि मीठ युक्त कोमट पाण्याने वारंवार गुळण्या कराव्यात*
- *कोमट पाण्याने चेहरा पुन्हा धुवावा*
- *प्रत्येक नाकपुडीत २ थेंब अणुतैल घालावे / सोडावे*
- *दररोज कमीत कमी शिर, कान आणि तळपायांना तेल लावावे; शक्यतोवर आठवड्यातून एकदा सर्वांग अभ्यंग करावा*
- *हलका शारिरीक व्यायाम*

संदर्भ पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन स्लाईड नं.29 पहावे.

दीर्घायु: स्वस्थ सवयींसह जीवन जगण्याची पद्धत;

जीवनशैली बदलाच्या संदर्भात दीर्घायुष्याचे सूत्र अवलंबावे. अहोरात्रीला तीन भागात (प्रत्येकी ८ तास) विभागून कार्यजीवनाचा समतोल साधता येतो. वैयक्तिक, कौटुंबिक आणि सामाजिक कार्यासाठी ८ तास वापरावे; त्यात व्यायाम, अभ्यंग, योगाभ्यास, ध्यान आणि आहार पोषण यांच्यासारख्या दिनचर्या उपक्रमांचा समावेश होतो. ऋतुचर्येमध्ये ऋतुनुसार पंचकर्म आणि तत्पश्चात रसायन सेवन अंतर्भूत आहे. ८ तास पुरेशा आणि योग्य वेळी घेतल्या जाणाऱ्या निद्रा आणि आरामासाठी राखावेत. आणि उर्वरित ८ तास व्यवसाय आणि कार्यालयीन कामकाज, इत्यादी करिता द्यावेत. जीवनशैली विषयक मार्गदर्शनाची व्यावहारिक दृष्टीने योजना करावी; कारण आरोग्य संपन्न राहणे ही प्रत्येक प्रत्येकाची स्वतःची जबाबदारी आहे.

“माझे आरोग्य माझी जबाबदारी”

वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

कोविड - १९ चे प्रतिबंधन किंवा त्यावर चिकित्सा करणारी काही पारंपारिक औषधे किंवा उपचार पद्धती आहे का ?

आयुष चिकित्सा पद्धतींमध्ये असे काही पारंपारिक औषध उपचार आहेत जे कोविड - १९ ची काही लक्षणे दूर करण्यात व आराम देण्यात उपयुक्त आहेत. आयुष चिकित्सा पद्धती व्याधी व्यवस्थापनासाठी आणि निरोगी व्यक्तीचे स्वास्थ्य अबाधित राखण्यासाठी एक समग्र दृष्टीकोन पाळतात. रोगाचे प्रतिबंधन करण्यासाठी आणि त्यासाठी दखल देण्यासाठी या पद्धती पक्षधर आहेत. आयुष पद्धती मध्ये असे विविध उपक्रम आहेत जे सध्या कोविड - १९ च्या प्रतिबंधनासाठी आणि निवारणासाठी वापरल्या जात आहेत आणि त्यांचे चांगले परिणाम दिसून येत आहेत. हे उपक्रम कोविड - १९ लाक्षणिक चिकित्सेतही लाभप्रद दिसून येत आहेत.

सध्या सुरू असलेल्या आयुष व सी.एस.आय.आर. संयुक्त संशोधनात (आयुष मंत्रालय, आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय आणि विज्ञान व तंत्रज्ञान मंत्रालयाचा आय.सी.एम.आर च्या तांत्रिक सहकार्यातील संयुक्त उपक्रम) कोविड-१९ साठी आयुष औषधांच्या उपयुक्ततेवरील चार चिकित्सालय संशोधने समाविष्ट आहेत; ती प्रतिबंधात्मक तसेच स्थापित चिकित्सेसोबत पुरक स्वरूपाची आहेत. मंत्रालयाने राष्ट्रीय संस्थाने, अनुसंधान परिषदा, विद्यापीठे, राज्य शासने आणि अन्य सहकारी रुग्णालयांच्या माध्यमातून 112 ठिकाणी 68 संशोधन प्रकल्प सुरू केले आहेत. (ज्यात आयुष व सी.एस.आय.आर. संयुक्त अध्ययन सुद्धा समाविष्ट आहे.)

तथापि, हे विशेषत्वाने अधोरेखित केले आहे, की चिकित्सकीय व्यवस्थापन सूचीमध्ये प्रस्तावित उपाय आणि उपक्रम कोविड-१९ निर्मूलनासाठी नव्हे; तर लक्षणविरहित किंवा कोविड-१९ च्या सौम्य रुग्णांसाठी तसेच प्रतिबंधक सेवेसाठी आहेत. या उपायांचा अवलंब करून कोणाचीही पूर्णतः सुरक्षित असल्याची फसवी भावना होता कामा नये. हेही अधोरेखित करण्यात येते की कोविड-१९ च्या प्रतिबंधनाचे मुख्य सूत्र हे शासनाने जारी केलेल्या सामान्य मार्गदर्शक तत्वांच्या काटेकोर पालनाचेच आहे; ज्यामधे योग्य भौतिक अंतर राखणे, मास्क परिधान करणे, हातांची स्वच्छता राखणे, कोणत्याही स्थळी अनावश्यक गर्दी टाळणे अशा बाबींचा समावेश होतो यांचे कठोरतेने पालन व्हायला पाहिजे.

कोविड-१९ च्या व्यवस्थापनासाठीची आयुर्वेद आणि योग आधारित राष्ट्रीय चिकित्सीय व्यवस्थापन रुपरेषा कोणी तयार केली आहे ?

कोविड-१९ च्या व्यवस्थापनासाठीच्या राष्ट्रीय चिकित्सीय व्यवस्थापन रूपरेषेमध्ये आयुर्वेदिय आणि यौगिक उपक्रमांच्या समावेशाकरिता आयुष मंत्रालयाने एक आंतरविद्याशाखीय समितीची स्थापना केली. सदर समितीचे अध्यक्ष आय.सी.एम.आर. चे माजी संचालक डॉ. व्ही. एम. कटोच असून त्यात तज्ञांचा एक गट समाविष्ट आहे.

आणि शिफारस समितीने एका प्रदीर्घ चर्चेअंती स्वीकारार्ह चिकित्सीय आणि प्रायोगिक माहितीच्या आधारावर भावी फायदे आणि सुरक्षा दर्शविणारा आपला अहवाल तयार केला (जो https://ayush.gov.in या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे) कोविड-१९ वर सद्यस्थितीत सुरू असलेल्या अध्ययनाचा कल दर्शविला आहे. हा अहवाल आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय याद्वारे गठित कोविड-१९ वरील राष्ट्रीय कृतीदल आणि संयुक्त अवेक्षण गटासमोर सादर करण्यात आला.

सदर अहवालावर विचार करुन कोविड-१९ व्यवस्थापना करिता स्थापित राष्ट्रीय कृती दलाने 'कोविड-१९ व्यवस्थापनाच्या राष्ट्रीय रूपरेषेमध्ये एका स्वतंत्र प्रकरणाच्या रुपात अंतर्भावाकरिता आयुर्वेद व योग आधारित कोविड-१९ व्यवस्थापनासाठीची राष्ट्रीय चिकीत्सा व्यवस्थापन रूपरेषा तयार करण्यास सुचविले.

संबंधित शीर्षस्थ संस्थांमधील तज्ज्ञांकडून सार्वमत घेऊन सदर शिफारसींची बारकाईने तपासणी करण्याच्या विनंतीसह आयुष मंत्रालयाने या शिफारसी राष्ट्रीय कृती दलाच्या अध्यक्षांकडे (म्हणजे विद्यापीठ अनुदान आयोगाच्या उपाध्यांक्षाकडे) संदर्भित केले. या शीर्षस्थ संस्थांमध्ये अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, नवी दिल्ली; आयुर्वेद प्रशिक्षण आणि संशोधन संस्थान, जामनगर; राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, जयपुर; केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान परिषद; मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान आणि अन्य राष्ट्रीय संशोधन संस्थांचा समावेश आहे. अखेरीस, वरील उल्लेखित सर्व घडामोडी आणि संबंधित विद्याशाखांच्या सर्वोत्तम तज्ज्ञांच्या विचारमंथनातून प्राप्त एकत्रित मार्गदर्शनासह कोविड-१९ व्यवस्थापनासाठीची आयुर्वेद व योग आधारित राष्ट्रीय चिकित्सक व्यवस्थापन रूपरेषा तयार करण्यात आली.

चिकित्सात्मक अध्ययन, सुरक्षात्मक अध्ययन आणि संगणकीय अध्ययनाच्या संदर्भात सदर अहवाल आणि शिफारशींमध्ये सखोल वैज्ञानिक तर्कसंगती आहे; ज्याच्या आधारावर कोविड-१९ च्या उपाययोजनांचे पुनः प्रयोजन करणे प्रस्तावित आहे. हा अहवाल https://ayush.gov.in या संकेतस्थळावर सार्वजनिक कक्षेत उपलब्ध आहे. परंपरागत चिकित्सा पद्धतीद्वारे वापरल्या जाणाऱ्या रूपरेषेच्या व तर्कसंगतीच्या धर्तीवरच राष्ट्रीय आयुर्वेदीय रुपरेषा तयार करण्यात आली आहे.

रूपरेषेत आढळणाऱ्या औषधी द्रव्यांच्या निवडीमागे कोणती तर्कसंगती आहे का ?

प्रकाशित वैज्ञानिक पुरावे, वैज्ञानिक प्रासंगिकतायुक्त साहित्यिक संशोधन, कोविड-१९ मधील या औषधांच्या पुनःप्रयोजनामागील तर्कसंगती आणि आयुष मंत्रालयाने संपूर्ण भारतामध्ये राबविलेल्या, विविध पूर्ण झालेल्या व सद्यस्थितीत चालू असलेल्या अध्ययनाचे परिणाम व कल अशा प्रासंगिक घटकांच्या व्यवस्थित विचाराअंती ही औषधी द्रव्ये निवडली आहेत.

आयुर्वेदानुसार रोगप्रतिकारक शक्ती म्हणजे काय ?

आयुर्वेदात रोगप्रतिकारक शक्तीला व्याधीक्षमत्व असे म्हटले जाते. आयुर्वेदात रोगप्रतिकारक शक्ती विषयी स्वस्थ अवस्था व व्याधी अवस्था असा द्विस्तरीय व्यवस्थापनाचा सर्वंकष विचार आहे. व्याधीक्षमत्व म्हणजे खालील दोन पैकी कोणत्याही एका प्रकारे रोगांविरुद्ध लढण्याची शरीराची प्रतिकारशक्ती.

अ) व्याधीबलविरोधीत्व: म्हणजे रोगाची शक्ती किंवा तीव्रता / गंभीरता यांच्याशी लढा देण्याची प्रतिकारशक्ती.

ब) व्याधीउत्पाद प्रतिबंधकतत्व: म्हणजे रोगाचा उद्भव रोखण्याची शरीराची प्रतिकारशक्ती.

महत्त्वाचे म्हणजे आयुर्वेदात विविध परिवर्तनशील घटक सांगितलेले आहे. जे व्याधीक्षमत्वाला प्रभावित करतात. या घटकांमध्ये पथ्य आहार, त्रिदोष आणि शारीरिक व मानसिक आरोग्याचा समावेश होतो. कोविड-१९ शी संबंधीत यापूर्वीच्या मार्गदर्शक सूचना या व्याधीक्षमत्वावर आणि दर्जेदार प्रकाशनातून उपलब्ध विविध महत्त्वपूर्ण पुराव्यांवर आधारित आहे.

शिफारस केलेली औषधे सुरक्षित आहेत का ?

निवडलेली औषधे ही भारतातील सर्वाधिक प्रमाणात वापरल्या जाणाऱ्या आणि निर्देशल्या जाणाऱ्या औषधांपैकी आहेत. यातील प्रत्येक द्रव्यावर कोणत्याही गंभीर विपरीत परिणामांशिवाय पुरेशा संख्येत चिकित्सीय अध्ययने झाली आहेत. तसेच ही औषधे सुमारे 25000 शासकीय आयुर्वेदीय आरोग्य केंद्रातून व बहुसंख्य आयुर्वेद चिकित्सकाकडून यांच्या नियमित चिकित्सा केंद्रातून खूप मोठ्या रोग्यांच्या व्यक्तीकरिता आणि रसायन म्हणून वापरली जातात. सार्वजनिक कक्षेत उपलब्ध असलेल्या वैज्ञानिक माहितीची छाननी करून या औषधांची चिकित्सापूर्व व चिकित्सीय अध्ययनातील सुरक्षितता पडताळण्यात आली. त्याहीपुढे जावून कोविड-१९ वरील या आयुष औषधांच्या एकल आणि सहयोगी प्रयोगांनी युक्त संशोधनात्मक अध्ययनाचे परिणाम पूर्णपणे सुरक्षित आढळून आले. आणि मोठ्या संख्येतील सहभागी रुग्णांमधील सदर अध्ययनामध्ये औषधांची कोणतीही विपरीत प्रतिक्रिया नोंदविली गेली नाही.

नियमितपणे आयुष क्वाथ घेणे हे यकृताकरिता हानिकारक आहे का ?

आयुष क्वाथ हा दालचिनी, लवंग, सुंठ, तुळशी यासारख्या स्वयंपाक घरातील मसाले म्हणून वापरले जाणाऱ्या काही सामान्य वनौषधी पासून बनवला जातो. ही बहुसंख्य भारतीय घराघरातून नियमितपणे वापरली जातात आणि पूर्णतः सुरक्षित आहे. या वनौषधींचा विपरीत परिणाम असल्या विषयीची ज्ञात अध्ययने किंवा अहवाल नाहीत. ही औषधी उष्णवीर्यात्मक असून व्यक्तीच्या गरजेनुसार व चवीप्रमाणे मनुका किंवा खडीसाखर मिसळून वापरता येतात. आयुष क्वाथ यातील घटकद्रव्ये अतिशय उत्तम आणि अँटिऑक्सिडंट आहेत. तुळशी सारख्या घटकांचे विषाणू विरोधी व व्याधीक्षमत्व वर्धक गुणधर्म संशोधनात्मक अध्ययनामध्ये स्थापित झाले आहेत.

सदर रूपरेषेत सुचित औषधे रोगप्रतिकारक क्षमता वाढविणारी आहे का ?

आरोग्य सेवेतील आयुर्वेद पद्धती ही विकार प्रशमन आणि आरोग्य रक्षणाकरिता समग्र विचार अवलंबिते. ज्यामध्ये स्वस्थ अवस्था व व्याधीक्षमत्व राखणे हा महत्त्वाचा भाग आहे. सदर रूपरेषेत निवडलेली औषधे व्याधीक्षमत्व वर्धक परिणाम असलेली आहेत. म्हणजे ती एका व्यक्तीची रोगप्रतिकारक क्षमता नैसर्गिक पद्धतीने बळकट करतात. आजच्या काळात विस्कटलेली जीवनशैली व आहार, ताण तणाव अधिक असल्याने नैसर्गिक व्याधीक्षमत्व राखणे आव्हानात्मक आहे. ज्यामुळे मनुष्य संक्रमण विकारांना बळी पडतो. आयुर्वेदाचे व्याधीक्षमत्व वर्धक उपक्रम जे की 'रसायन' या ढोबळ संकल्पनेत समाविष्ट आहे, मनुष्याच्या आरोग्याचे रक्षण करण्यास सहाय्यक ठरतात. हे रोगांचे प्रतिबंधन करण्यास आणि रोगाची तीव्रता रोखण्यात मदत करतात. याची अतिक्रियाशील व्याधीक्षमत्त्वासोबत किंवा प्रतिकार संस्थेच्या विस्कळीत क्रियेसोबत गल्लत करता कामा नये.

कोविड-१९ करिता राष्ट्रीय चिकित्सीय व्यवस्थापन रूपरेषा:-

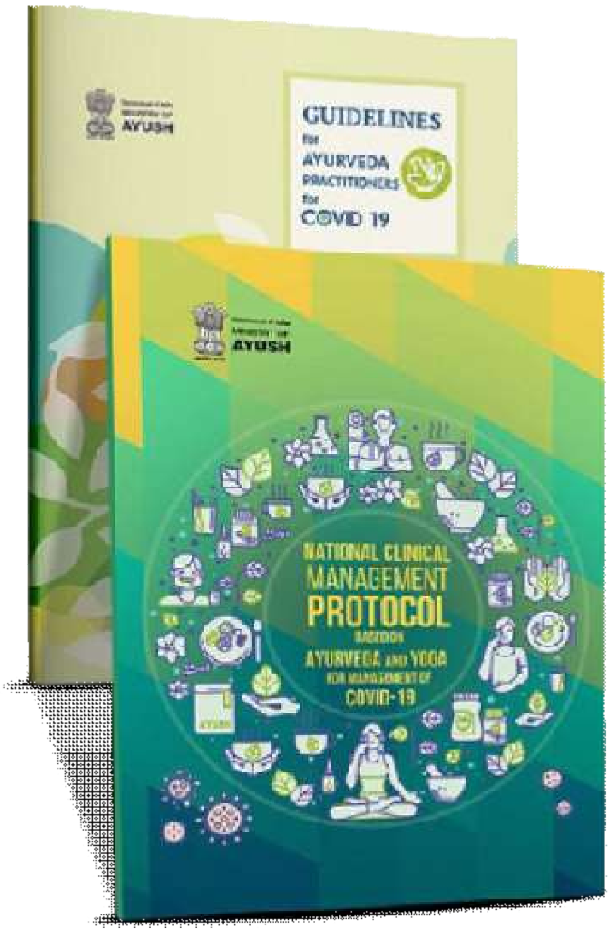
कोविड-१९ संक्रमणावरील प्रभावी उपाय योजना अजूनही विकसनशील अवस्थेत आहेत आणि स्थापित चिकित्सासेवा मानकांसह पारंपरिक उपचारांना जोडण्याचे प्रयत्न सुरू आहेत. आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या मार्गदर्शक सूचनांमध्ये सांगितलेल्या प्रतिबंधात्मक उपायांच्या सोबतीला आयुर्वेद आणि योग निश्चितच ठोस भूमिका बजावू शकतात. कोविड-१९ विषयीच्या अद्ययावत समजुतीप्रमाणे प्रतिबंधासाठी आणि रोगाची तीव्रता रोखण्यासाठी चांगली रोगप्रतिकारक क्षमता ही महत्त्वाची आहे. “कोविड-१९ च्या व्यवस्थापनाकरिताची आयुर्वेद व योग आधारित राष्ट्रीय चिकित्सा व्यवस्थापन रूपरेषा” तयार करताना खालील तीन पैलूंचा विचार केल्या गेला आहे.

- *आयुर्वेदशास्त्रीय ग्रंथातील ज्ञान आणि चिकित्सीय व्यवसायातील अनुभव*
- *अनुभवजन्य पुरावे आणि जैविक कार्यक्षमता*
- *सुरु असलेल्या चिकित्सीय संशोधनातील उदयोन्मुख कल*

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (दिल्ली), पदव्युत्तर आयुर्वेदीय प्रशिक्षण व संशोधन संस्थान (जामनगर), राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान (जयपुर), केंद्रीय आयुर्वेदीय अनुसंधान परिषद, केंद्रीय योग - निसर्गोपचार अनुसंधान परिषद आणि अन्य राष्ट्रीय संशोधन संस्थांमधील तज्ञ समितींद्वारे सर्वसहमत दस्तावेज तयार करण्यात आला आहे. ही रूपरेषा सौम्य प्रकारच्या कोविड-१९ व्यवस्थापनासाठी आहे. मध्यम ते तीव्र स्वरूपाचे कोविड-१९ रुग्ण माहिती घेऊन चिकित्सेचे अन्य विकल्प स्वीकारू शकतात. सर्व तीव्र स्वरूपाच्या रुग्णांना संदर्भित करण्यात येईल. ही रूपरेषा आणि त्याची परिशिष्टे सौम्य कोविड-१९ च्या व्यवस्थापनाकरिता आयुर्वेद व योगाला समाविष्ट करण्यासाठीच्या आंतरविद्याशाखीय समितीच्या अध्यक्षांद्वारे संमत करण्यात आली आहे आणि कोविड-१९ च्या आंतरविद्याशाखीय आयुष संशोधन आणि विकास कृतीदलाच्या सक्षम समितीद्वारे सक्षम समितीद्वारे संमत करण्यात आली आहे. या दोन्ही समित्या आयुष मंत्रालयाद्वारे गठीत करण्यात आल्या आहेत.

सदर रूपरेषेची पडताळणी सुद्धा केलेली आहे आणि त्यानंतर ती सार्वजनिक कक्षेत जारी केली गेली असून राष्ट्रीय रूपरेषेत समाविष्ट केली गेली. सद्यस्थितीत आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने आयुर्वेदाची कोविड-19 पश्चात रूपरेषा सुद्धा राष्ट्रीय रूपरेषेत समाविष्ट केलेली असून ती खालील प्रमाणे आहे:-

आयुष क्वाथ (150 मिली; 1 कप) दररोज, संशमनी वटी (500 मिलीग्राम दिवसातून दोन वेळा) / प्रतिदिन एक ग्रॅम किंवा गुडूची चूर्ण 1 ते 3 ग्रॅम कोमट पाण्यासह, 15 दिवस, अश्वगंधा 500 मिलिग्रॅम दिवसातून दोन वेळा (प्रतिदिन 1 ग्रॅम) किंवा अश्वगंधा चूर्ण 1 ते 3 ग्रॅम दिवसातून दोन वेळा, 15 दिवस, आवळा - दिवसातून एक फळ किंवा आवळा चूर्ण 1 ते 3 ग्रॅम, दिवसातून 1 वेळा.



- ज्येष्ठमध चूर्ण (कोरडा खोकला असल्यास) - 1 ते 3 ग्रॅम कोमट पाण्यासह दिवसातून 2 वेळा
- कोमट दूध अर्धा चमचा हळदीसह (सकाळ / संध्याकाळ)
- हळद आणि मिठाच्या पाण्यासोबत गुळण्या करणे.
- च्यवनप्राश 1 चमचा (5 ग्रॅम) दररोज सकाळी 1 वेळा (वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार)

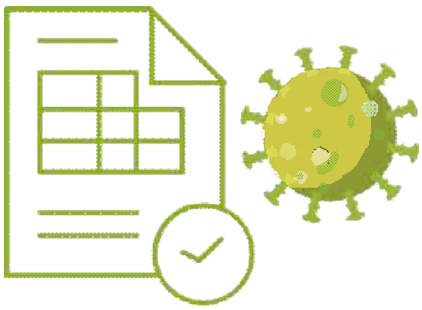
आयुष मंत्रालयाद्वारे असे देखील सूचित करण्यात आले आहे की 1 चमचा च्यवनप्राशचे सेवन दररोज सकाळी कोमट पाणी किंवा दुधाबरोबर सेवन (नोंदणीकृत आयुर्वेदीय चिकित्सकाच्या निर्देशानुसार) अतिशय प्रशस्त आहे; कारण कोविड पश्चात च्या कालावधीत च्यवनप्राश प्रभावी असल्याचे चिकित्सा व्यवसायात समजले जाते.

संदर्भ पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन स्लाईड नं.32 पहावे

कोविडच्या वेगवेगळया टप्प्यात समग्र व्यवस्थापनासाठी एका दृष्टीक्षेपात अनुसरावयाची मार्गदर्शक तत्वे.

कोविड हेल्थ सेंटर, ए.आय.आय.ए. मधील पुरावे आणि अनुभवाच्या आधारे, सामायिक पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशनमध्ये एक स्प्रेडशीट घेतले गेली आहे. आयुर्वेद रोगप्रतिकारक, सौम्य आणि मध्यम प्रकरणामध्ये आपली शक्ती दर्शवू शकतो आणि हस्तक्षेप करण्याची योजना आखू शकतो परंतु आतापर्यंत गंभीर प्रकरणांमध्ये प्रकरणांना पारंपारिक औषधाच्या उच्च केंद्रांकडे पाठविणे अत्यावश्यक आहे परंतु कोविड-19 नंतरच्या व्यवस्थापनात, गुडूची, गोक्षुर आणि आमलकी अशी रसायन औषधे उपयुक्त असल्याचे सिद्ध झाले आहे.

स्प्रेडशीटमध्ये इतर काही औषधे जसे की, आयुष्य 64 टॅबलेट, वासागुडूची क्वाथ, गुडूच्यादि क्वाथ, नागरादी क्वाथ इत्यादी यांचाही चांगला उपयोग होत असल्याचे सिद्ध झाले आहे.



संदर्भ पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन स्लाईड नं.33-34 पहावे

कोविड 19 पश्चात दुष्परीणाम आणि व्यवस्थापन

कोविड 19 पश्चात उद्भवणाऱ्या तक्रारी सौम्य स्वरूपाच्या ते हृदय, फुफ्फुस, मेंदू आणि मज्जा संस्था, मस्क्युलोस्केलेटल सिस्टम आणि मानसिक आरोग्य संबंधीच्या गंभीर तक्रारींपर्यंत आहेत. आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने 13 सप्टेंबर 2020 च्या अधिसूचनेमध्ये आयुर्वेद व्यवस्थापनेच्या राष्ट्रीय नियमावलीचा समावेश केला आहे.

https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf, Annexure I

संदर्भ पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन स्लाईड नं.32 पहावे

वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

रसायन होस्ट डिफेन्स (शरीर संरक्षण) बळकटीकरणातील महत्व काय?

आयुर्वेदात “रसायन” हा सर्वसमावेशक शब्द आहे, ज्याचा संदर्भ वनस्पती समूह, कल्प व उपचारांनी व्याधीक्षमत्व वाढवून रसादी धातूंचा इष्टतम स्तर गाठणे आहे. हा स्तर विशिष्ट औषधी वनस्पती, कल्पे व विशिष्ट आचार संहितेचे पालन करून गाठला जातो. रसायनाने उत्तम बलं, चैतन्य, दीर्घायुष्य, स्मरणशक्ती, बुद्धिमत्ता, तारुण्य व शरीर आणि इंद्रिय यांचे इष्टतम बल प्रस्थापित होते. उक्त रसायन औषधींच्या रासायनिक तत्वे व त्यांच्या विविध औषधी कर्माविषयी उदाहरणार्थ इम्युनोमोडुलेशन, अँटिऑक्सिडेंट क्रिया, न्युरोडिजनेरिटीव डिसॉर्डर, कायाकल्प आणि पौष्टिक पुरक घटक, याची वैज्ञानिक माहिती सार्वजनिकरित्या उपलब्ध आहे.

शिफारस केलेली औषधे सुरक्षित आहेत का ?

निवडलेल्या औषधी वनस्पती भारतातील काही सामान्यपणे वापरल्या जाणाऱ्या आणि निर्धारित केलेल्या औषधी आहेत. कोणत्याही गंभीर दुष्परिणामात्मक घटनांशिवाय या प्रत्येकावर बरेच क्लिनिकल अभ्यास केले गेले आहेत. आणि सुमारे 25 हजार सरकारी आयुर्वेदिय प्राथमिक आरोग्य केंद्रांमध्ये लिहिल्या जात आहे, तसेच मोठ्या संख्येने आयुर्वेद

चिकित्सक मोठ्या संख्येने नियमित नैदानिक पद्धतींमध्ये (अनेक क्लिनिकल बाबींमध्ये वापर करतात तसेच रसायन कर्मासाठी देखील वापरली जातात) सार्वजनिक डोमेन मध्ये उपलब्ध वैज्ञानिक माहिती देखील त्यांची सुरक्षितता प्रोक्लीनिकल आणि क्लीनिकल अभ्यासांमध्ये सिद्ध करण्यासाठी दर्शविली गेली शिवाय, येणारे ट्रेंड कोविड-19 मधील संशोधन अभ्यासापैकी या आयुष अनुसंधान औषधांचे स्वतंत्र आणि ॲड-ऑन हस्तक्षेप पूर्णपणे सुरक्षित असल्याचे आढळले आणि मोठ्या संख्येने सहभागींवर या अभ्यासात कोणत्याही औषधी वनस्पती औषधांतील दखल आढळली नाही.

आयुष विभागात कोविड -19 **साठी काही संशोधन कार्य केले गेले आहे का ?**

कोविड-19 साठी संशोधन अभ्यास (क्लिनिकल, प्रिक्लिनिकल वैद्यकशास्त्र इत्यादी) तयार करण्यासाठी आणि योजना आखण्यासाठी आयुष मंत्रालयाने एक आंतरशास्त्रीय आयुष अनुसंधान व विकास टास्क फोर्सची स्थापना केली. या टास्क फोर्सने दिलेल्या माहितीच्या आधारे एक जेनेरिक प्रोटोकॉल (सार्वजनिकरित्या http://ayush.gov.in या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे) बनवला गेला, ज्या अंतर्गत आयुष विद्यापीठे, राज्य सरकारे आणि कोविड रुग्णालय, मंत्रालयांतर्गत संशोधन परिषद आणि राष्ट्रीय संस्था यांनी अनेक अभ्यास सुरू केले. उपरोक्त वर्णित संस्थांच्या माध्यमातून देशभरामध्ये विविध नामांकित वैज्ञानिक संस्था जश्या कि, वैज्ञानिक आणि औद्योगिक संशोधन परिषद (सी.एस.आय.आर.), इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च, पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया, विज्ञान व तंत्र विभाग यांच्या सहकार्याने व सल्लामसलत करुन क्लिनिकल, प्रिक्लिनिकल, ऑब्झरवेशन, इन-सिलिको / संगणकीय अभ्यास सुरू केले. यात क्लिनिकल, इन - सिलिको / संगणकीय आणि प्रिक्लीनिकल अभ्यासाचा अंर्तभाव आहे. मंत्रालयाने सुरू केलेल्या एकूण अभ्यासाची संख्या सध्या 68 आहे ती 112 ठिकाणी पसरलेली आहे आणि राष्ट्रीय संस्था संशोधन परिषद, विद्यापीठे, राज्य सरकारे आणि इतर सहयोगी रुग्णालय यासारख्या प्रमुख संस्थाकडून अनुसंधान अभ्यास करुन घेण्यात येत आहे. यातील अनेक अभ्यास पूर्ण झाले असून संकलित माहितीचे विश्लेषण होत आहे. तसेच इतर अभ्यास पूर्णत्वाच्या शेवटच्या टप्प्यात आहेत.

मंत्रालयाने संशोधन कार्याची गुणवत्ता कशी निश्चित केली आहे?

हस्तक्षेपाची वैज्ञानिक मजबुती सुनिश्चित करण्यासाठी मंत्रालयाने आंतरविद्याशास्त्रीय आयुष संशोधन व विकास टास्क फोर्सची स्थापना केली आहे.

(https://icssr.org/sites/default/files/Notification%20on%20task%20force002.pdf)

या टास्क फोर्स मध्ये, 2 एप्रिल 2020 रोजी प्रोफेसर भूषण पटवर्धन, उपाध्यक्ष, विद्यापीठ अनुदान आयोग, यांच्या अध्यक्षतेखाली आयुर्वेदातील प्रतिष्ठित संस्था आणि आयसीएमआर, एआयआयएमएस, आयुर्वेदाचे अमृता स्कूल, ए.आय.आय.ए., ए.व्ही.पी. रिसर्च फाउंडेशन, सी.एस.आय.आर. यामधील पारंपारिक औषधी तंत्रज्ञानाचे शास्त्रज्ञ आणि तज्ञांचा समावेश आहे. तसेच आयुष संशोधन परिषदेचा समावेश आहे. समितीने भारतभरातील सर्व भागधारकांकडून संशोधन प्रस्ताव व माहिती मागविली, त्यानंतर सल्लामसलत व आदानांची कसून तपासणी केली गेली. त्यानंतर समितीने संशोधन अभ्यासासाठी काही हस्तक्षेप प्रस्तावित केले आणि आयुष हस्तक्षेपाद्वारे कोविड-19 वर संशोधन अभ्यास करण्यासाठी व्यापक संशोधन नियमावली तयार केली. या अनुक्रमे आयुष मंत्रालयाने आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय आणि विज्ञान व तंत्रज्ञान मंत्रालयाच्या संयुक्त पुढाकाराने कोविड-19 साठी आयुष औषधावर चार चिकीत्सकीय अभ्यास केले आणि रोग प्रतिबंधक औषध म्हणून वापरले. त्यांना आयुष सी.एस.आर. सहयोगी अभ्यास म्हटले जाऊ लागले, आणि त्यासाठी आयसीएमआरने तांत्रिक सहाय्य उपलब्ध केले. आयुर्वेद टास्क फोर्स ने प्रख्यात संधीवात तज्ञ, चिकीत्सक आणि संशोधक, डॉ अरविंद चोपडा, सेंटर फॉर ह्रूमॅटीक डिसीजेस (सी.आय.डी.) पुणे यांच्या महत्त्वपूर्ण योगदानाने आयुष टास्क फोर्सने मजबुत चिकीत्सा अध्यास प्रणाली बनवली व असे अनेक अभ्यास सध्या प्रगतीपथावर आहेत.

प्रकल्प देखरेख युनिटव्दारे मंत्रालयाने राष्ट्रीय संस्था आणि संशोधन परिषद इतर सहयोगी रुग्णालये, इतर संस्था यांनी केलेल्या सर्व अभ्यासांवर देखरेख ठेवली.

ए.आय.आय.एम.एस. सारख्या नामांकित संस्थेतील सदस्यांसहित केंद्रीय नीतिशास्त्र समिती स्थापन करण्यात आली व सर्व संशोधनात्मक अभ्यास करताना केंद्रीय समितीच्या समोर मांडण्याअगोदर अभ्यासाची सुरक्षितता आणि मजबुतीकरण करूनच हा सर्व अभ्यास केंद्रीय नीतिशास्त्र समितीसमोर मांडण्यात आला.

हा अभ्यास सुरू करण्यापूर्वी केंद्रीय नीतिशास्त्र समितीने सुचविलेल्या सूचना व सर्व माहिती यांचे अवलोकन केले गेले. सर्व माहितीची व परीक्षार्थींची सुरक्षितता तसेच अभ्यासाचे योग्य रीतीने नियमन करण्यासाठी माहीती सुरक्षा व देखरेख बोर्ड (डेटा सेफ्टी ॲन्ड मॉनिटरींग बोर्ड) ची स्थापना करण्यात आली, की ज्याच्या अध्यक्ष ह्या डॉ. नंदनी कुमार, पूर्व उपसंचालक, जनरल एस आर ग्रेड (आय.सी.एम.आर) आणि उपाध्यक्ष, फोरम फॉर एथिक्स रिव्ह्यू कमिटीस इन इंडिया.

नियमावलीमध्ये गुडूची ची शिफारस करण्याचा काय आधार आहे ?

गुडूची आयुर्वेदात सर्वाधिक वापरली जाणारी औषधी वनस्पती आहे. गुडूची ही विषाणूजन्य तापामध्ये, क्षोभकारक सुजेवर, विविध प्रकारच्या तापामध्ये तसेच रोग प्रतिकारशक्ती वाढवणारी आहे, असा अभ्यास करण्यात आला आहे. 3 संगणकीय स्टडीज मध्ये असे आढळून आले आहे की, गुडूचीची बंधनकारक कार्यक्षमता, SARS-CO2 च्या विषाणूंच्या टारगेट ला जोडण्याकरता व त्याच्या प्रतिकृती साठी इतर औषधे उदा. Favipiravir, Lapinavir, Rotanavir and Remdesvir यांच्यापेक्षा जास्त आहे. आयुष मंत्रालयाच्या अधिपत्याखाली झालेल्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या अभ्यासातून हे सिद्ध झाले आहे की, गुडूची हे साधारणत: एक लाख 33 हजार लोकांमध्ये रोग प्रतिबंधक औषध म्हणून उपयोगी झाल्याचे निदर्शनास आले, तसेच गुडूचीचा खूप चांगला परिणाम कोविड-19 प्रतिबंधक असा आहे आणि कोविड-19 व्यवस्थापनात गुडूची हे लक्षणरहित कोविड-19 रुग्णांमध्ये तसेच कोणतेही दुष्परिणाम न करता उपयोगी असल्याचे सिद्ध झाले आहे. इंटरडिसिप्लीनरी कमिटी फॉर इंटिग्रेशन ऑफ आयुर्वेदा ॲन्ड योगा इंटरवेंशनस या समितीने गुडुचीचा सर्वकष अंतर्भाव नॅशनल क्लिनिकल मॅनेजमेंट प्रोटोकॉल - कोविड-19 मध्ये केला, की जो आयुष मंत्रालयाच्या संकेतस्थळावर सार्वजनिकरित्या उपलब्ध आहे.

नियमावलीमध्ये अश्वगंधा ची शिफारस करण्याचा आधार काय आहे ?

शतकानुशतके आयुर्वेद शास्त्रांमध्ये भरपूर प्रमाणात वापरली जाणारी अश्वगंधा हि एक औषधी वनस्पती आहे. अश्वगंधा मध्ये रोगप्रतिकार- सुधारक, ताण विरोधी आणि विषाणु विरोधी गुणधर्म असून, संगणकीय अभ्यासामध्ये तिची ACE2-RBD इंटरफेस करीता बाइंडींग ॲफीनिटी / बंधनकारक ओढ आहे, कि जी विषाणूचे पेशीमध्ये जाण्याची क्षमता थांबवते. अश्वगंधेच्या मुळांच्या अर्काचा सकारात्मक परिणाम दिसला आहे, प्रदिर्घ प्रेरित ताण तणाव व चिंता यांमध्ये उपयोगी ठरते जेणेकरून त्याचा रोग प्रतिबंधक म्हणून उत्तम औषधी म्हणून प्रयोग केला जातो. त्यामध्ये देखील फुफ्फुसीय संरक्षणात्मक कार्य होते म्हणूनच कोविड-19 पश्चात चिकीत्सेमध्ये अश्वगंधेचा समावेश केला आहे. नावाजलेल्या नियतकालिकेमध्ये अश्वगंधेचा कार्मुकता, सुरक्षितता तसेच संरक्षणात्मक कार्याचा बराच अभ्यास झालेला आहे.

रोगप्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून आयुष अंतर्गत व्यापक अभ्यास केले गेले आहेत का ?

आयुष मंत्रालयाकडून प्रतिबंधात्मक उपाय व कोविड-19 व्यवस्थापनातील त्याची भूमिका समजून घेण्यासाठी भारतामधील रिसर्च कौन्सिल नॅशनल इन्स्टिट्यूट यांच्यामार्फत वेगवेगळे गट अभ्यास हाती घेण्यात आले. आयुष इंटरवेंशनच्या अंतर्गत भारतभर रिसर्च कौन्सिल आणि नॅशनल इन्स्टिट्यूट यांच्या उपशाखा यांच्यामार्फत प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून 20000 लोकांमध्ये याचा अभ्यास करण्यात आला आहे. ए.आय.आय.ए. नवी दिल्ली, या संस्थेने चांगला परिणामात्मक अभ्यास 80000 दिल्ली पोलीस कर्मचाऱ्यांवर सुमारे दोन महिने, मे महिन्यापासून सुरू केला, आणि अदयाप सुरू आहे. अभ्यासामध्ये आश्वात्मक परिणाम कोविड-19 रोग रोखण्याकरता दिसून आले आहे. तसेच शीतज्वरासारखी लक्षणे परिणामकारकरीत्या कमी करण्याकरता व चांगल्या दर्जाचे जीवन जगण्यासाठी मदत होते.

संदर्भ पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन स्लाईड नं.36 पहावे

रसायन : रोग प्रतिकार शक्ती वाढविण्याचा मार्ग :

सहज उपलब्ध रसायन औषधांचा सल्ला दिला जाऊ शकतो, जसे की गुडूची, अश्वगंधा, हरिद्रा, आमलकी, द्राक्षा, शतावरी हि औषधे कोविड-19 आणि पोस्ट कोविड-19 व्यवस्थापना दरम्यान रोग प्रतिबंधात्मक यंत्रणा तसेच आरोग्याची काळजी घेतात.

संदर्भ पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन स्लाईड नं.37 पहावे

सी.एच.सी वॉर्ड सर्विसेस, ए.आय.आय.ए.: "वि स्टॅन्ड फॉर केअर विथ कंपॅशन"

ए.आय.आय.ए. नवी दिल्ली ने मध्यम ते सौम्य स्वरूपाच्या सेवेकरिता उत्कृष्ट सुविधा सी.एच.सी वॉर्ड सर्विस, ए.आय.आय.ए. नवी दिल्ली मध्ये पुरविले आहे, की ज्यामध्ये एकात्मिक आयुर्वेद व्यवस्थापनाच्या दृष्टिकोनातून योगा, ध्यान व आहार यांचा समावेश केला जातो. हे केंद्र पारंपारिक ज्ञान आणि समकालीन तंत्रज्ञान यांचे परिपूर्ण मिश्रण आहे, सर्व रुग्णशय्येला ऑक्सिजन, आत्यायिक चिकीत्सा सुविधासाठी, अपघात वैद्यकीय अधिकारी असून रुग्णवाहिका हृदय- फुफ्फुसाचे पुर्नपरीवर्तन सुविधा सहज उपलब्ध आहे. आरोग्य सेवकांना हृदय- फुफ्फुसाचे पुर्नपरीवर्तन, ***Donning doffing*** *आणि इतर कोविड 19 संदर्भातल्या स्वयम् काळजीचे संरक्षणात्मक उपाय संदर्भात प्रशिक्षण दिले आहे. सर्व रुग्णांकडून तसेच आरोग्य सेवकांकडून पण योग ध्यान अभ्यास करून घेतला जातो. सर्व व्याधींच्या निराकरणार्थ हे केंद्र या देशांमध्ये रोल मॉडेल करू शकेल. त्या केंद्राचे ब्रीद वाक्य आहे "केअर विथ कंपॅशन" .*

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान

NABH Accredited Tertiary Care Hospital and
Post Graduate Teaching and Training Institute in Ayurveda

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, हि संस्था आयुष मंत्रालय अंतर्गत आयुर्वेद शिक्षण, संशोधन, रुग्णसेवा हे उद्दिष्ट साध्य करण्याकरिता प्रशस्त केंद्र आहे. ही संस्था आयुर्वेदाचे प्राचीन ज्ञान व आधुनिक तंत्रज्ञान यांचे अनोखे मिश्रण आहे, की जे जगभरातील रुग्णांना आयुर्वेदाचे शक्ती दर्शविणारे व आरोग्य पर्यटनासाठीचे उत्कृष्ट संस्था आहे.

Core of AYU - SAMVAD

*अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान या संस्थेला कोविड **- 19** या साथीच्या आजारांमध्ये प्रशिक्षकांना प्रशिक्षण देण्याकरिता, मार्गदर्शन करण्याकरीता व आयुर्वेदाची या आजारांमधील भूमिका समजण्याकरीता प्राधिकृत केले आहे. हे प्रशिक्षकांचे ऑनलाईन प्रशिक्षण अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान या संस्थेमार्फत दि. **18.1.2021** ते **21.1.2021** रोजी सर्व राज्यातील संचालक, आयुर्वेद महाविद्यालयातील प्राचार्य, वैद्यकीय अधिकारी व इतरांकरीता आयोजित केले होते. हे प्रशिक्षण साहित्य आयुष मंत्रालयाच्या संकेतस्थळावर तसेच आयुर्वेदाच्या प्रमुख संस्था उदा. अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, सी.सी.आर.ए.एस., आर.ए.व्ही. आणि ए.एम.पी., राज्य आयुष संचालक यांचे संकेतस्थळांवर संदर्भासाठी उपलब्ध असून, अधिकाधिक प्राचारासाठी भारतामध्ये प्रादेशिक भाषांमध्ये "कोविड-**19** करीता आयुर्वेद" या संकल्पनेअंतर्गत वेगवेगळी व्याख्याने देण्याकरिता शासकीय कर्मचारी, अशासकीय कर्मचारी, शाळा, महाविद्यालय, ग्रामसभा, औद्योगिक कंपनी, विविध गृहनिर्माण संस्था, महिला बचत गट, एन.जी.ओ., ज्येष्ठ नागरिक संघ, आशा वर्कर्स आणि आरोग्य सेवक यांचे मागदर्शनाकरीता उपलब्ध आहे.*

*आयुर्वेदाचे कोविड-**19** च्या लढाई विरुद्ध महत्त्व समजून घेण्यासाठी, ही मोहीम अतिशय जास्त फायदेशीर आहे. ज्यामध्ये, आयुर्वेदाचे ठळक भाग जसे, रोग प्रतिकारशक्ती वाढवणे, कोविड-**19** व्याधीपुर्व, कोविड-**19** दरम्यान व कोविड-**19** पश्चात उपाययोजना, योग व पथ्याची महत्त्वाची भूमिका, इतर मार्गदर्शक तत्वे यांचा समावेश आहे. तसेच, कोविड-**19** मध्ये आयुर्वेदाव्दारे प्रतिबंध, प्रोत्साहन, चिकीत्सा व पुर्नप्रस्थापन यावर विशेष भर दिला आहे. हि मोहिम, भारतभरातील एक कोटी जनतेपर्यंत, सुमारे पाच लक्ष व्याख्यानां मार्फत समान माहीती खात्रीपुर्वक देण्यास मदत करेल.*

सत्यमेव जयते

भारत सरकार

आयुष मंत्रालय

आयु संवाद

COVID 19 करीता आयुर्वेद

आम्हाला आशा आहे की, आयु संवाद (जनजागृती मोहीम) ही कोविड-19 साथीच्या रोगासाठी आयुर्वेदिक नावाची व्यापक जनजागृती मोहीम हि आरोग्य सेवक व सामान्य लोकांसाठी योग्य, अचूक माहिती मिळविण्यासाठी तसेच ही माहिती इतर जनसमुदायांपर्यंत पसरविण्यासाठी उपयोग ठरेल.

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नवी दिल्ली यांचे
अंतर्गत स्वायत्त संस्थान