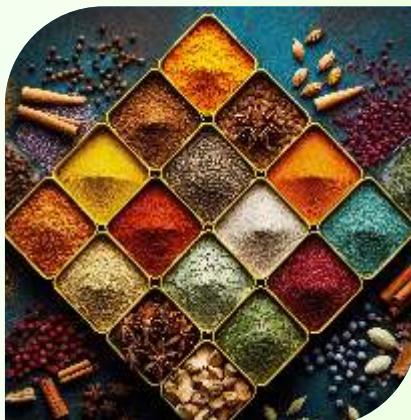




Ayurveda
FOR ONE HEALTH



8^{वां} आयुर्वेद दिवस

10 नवंबर, 2023



8वां आयुर्वेद दिवस

(10 नवम्बर 2023)

आयुर्वेद दिवस के बारे में

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार 2016 से हर वर्ष धन्वंतरि जयंती (धनतेरस) पर आयुर्वेद दिवस मना रहा है। पिछले तीन वर्षों से, प्रधानमंत्री कार्यालय द्वारा की गई गतिशील पहल के साथ, इसे भारत सरकार के कार्यक्रम के रूप में अपनाया गया है जिसे संपूर्ण सरकारी दृष्टिकोण के साथ लागू किया जा रहा है। सबसे पुरानी ज्ञात चिकित्सा पद्धतियों में से एक आयुर्वेद केवल प्राचीन ज्ञान ही नहीं, अपितु यह एक जीवित विरासत है जो कि स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और रोग की रोकथाम का समर्थन करती है।

आयुर्वेद दिवस के उद्देश्य

- आयुर्वेद को बढ़ावा देना और स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में वैशिक अग्रणी स्थान पर स्थापित करना।
- राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति में योगदान के लिए आयुर्वेद की क्षमता का पता लगाना और राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों को आकार देना।
- आयुर्वेद की अप्रयुक्त क्षमता का उपयोग करके रोग के बोझ और उससे जुड़ी रुग्णता और मृत्यु दर को कम करना।
- मनुष्यों के साथ—साथ पादपों, जानवरों और पर्यावरण के स्वास्थ्य और कल्याण को संरक्षित करने में आयुर्वेद की अद्वितीय शक्तियों और इसके समग्र सिद्धांतों पर ध्यान केंद्रित करना।
- आयुर्वेद में विश्वास और विश्वसनीयता बढ़ाना और आम जनता, छात्रों, किसानों आदि के बीच सामुदायिक भागीदारी के माध्यम से आयुर्वेद के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना।
- आयुर्वेद के माध्यम से इसके समग्र लाभों के लिए “रोग से निरोग” की एक संस्कृति को विकसित करना।
- आयुर्वेद एक साक्ष्य—आधारित वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है इस संबंध में जागरूकता उत्पन्न करना।

आयुर्वेद

एक स्वास्थ्य के लिए समर्पित समग्र चिकित्सा पद्धति

आयुर्वेद, जीवन का विज्ञान स्वास्थ्य देखभाल की प्राचीन और व्यापक पद्धतियों में से एक है जो समग्र स्वास्थ्य पर ध्यान देता है। अच्छा स्वास्थ्य और दीर्घायु जीवन का अनुसंधान संभवतः मानव अस्तित्व जितना ही पुराना है। भारतीय दर्शन के अनुसार, मनुष्य के भौतिक, सामाजिक और आध्यात्मिक उत्थान के लिए स्वास्थ्य एक पूर्वापेक्षा है। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसे सारसंग्रह आयुर्वेद के प्रतीक के रूप में अस्तित्व में हैं और व्यवस्थित तरीके से लिखे गए थे और उस समय के दौरान व्यवहार में आने वाली आठ विशिष्टताओं को व्यापक रूप से विस्तृत किया गया था। इन ग्रंथों में आयुर्वेद के मूल सिद्धांतों और उपचारात्मक पहलुओं को सावधानीपूर्वक व्यवस्थित और स्पष्ट किया गया था। इन ग्रंथों ने स्वास्थ्य के संरक्षण के महत्व पर जोर दिया और आयुर्वेद चिकित्सीय विज्ञान के दृष्टिकोण को भी व्यापक बनाया। इन सारसंग्रहों में पादपों, पशु उत्पादों और खनिजों के चिकित्सीय गुणों का व्यापक रूप से वर्णन किया गया है, जिसने आयुर्वेद को स्वास्थ्य देखभाल की एक व्यापक पद्धति बना दिया है। आयुर्वेद की दो प्रमुख विचारधारायें थीं – कायचिकित्सक विचारधारा (पुनर्वसु आत्रेय) और शल्यचिकित्सक विचारधारा (दिवोदास धन्वंतरि)। पुनर्वसु आत्रेय को चिकित्सा के क्षेत्र में और दिवोदास धन्वंतरि को शल्य चिकित्सा के क्षेत्र में अग्रणी बताया गया है। आयुर्वेदिक ग्रंथों का विश्लेषण यह दर्शाता है कि आयुर्वेद के विभिन्न पहलुओं को समय–समय पर ग्रंथों या सारसंग्रह के रूप में विकसित और प्रलेखित किया गया था। उदाहरण के लिए, चरक संहिता कायचिकित्सा का एक प्रामाणिक स्रोत है जो जीवन दर्शन और विभिन्न रोगों के उपचार की पद्धति पर जोर देता है। सुश्रुत संहिता ने आंख, कान, गला, नाक, सिर और दंत चिकित्सा की सर्जरी और रोगों के लिए एक संपूर्ण व्यवस्थित दृष्टिकोण प्रदान किया है।

इसके पश्चात, कई लेखकों द्वारा आयुर्वेद के और भी ग्रंथों को विधिपूर्वक लिखा गया, उन पर व्याख्याएं लिखी गईं और समय–समय पर उन्हें अद्यतन किया गया। विद्वानों द्वारा ग्रंथों पर की गई व्याख्याओं पर एक नजर डालने से पता चलता है कि आयुर्वेद का सैद्धांतिक ढांचा वही रहा, आयुर्वेद चिकित्सा और प्रक्रियाओं के बारे में ज्ञान को बढ़ाया गया। व्याख्याकारों द्वारा समकालीन समझ के आलोक में आयुर्वेद अवधारणाओं और विवरणों की समीक्षा और अद्यतन किया गया, इस प्रकार आयुर्वेद को उसके व्यावहारिक रूप में पुनर्जीवित किया गया। आयुर्वेद का वर्तमान स्वरूप निरंतर प्रयासों और वैज्ञानिक सिद्धांतों के निरंतर एकीकरण का परिणाम है। वर्तमान में आयुर्वेद द्वारा भारत में स्नातक और स्नातकोत्तर शिक्षा को सुशासित किया जा रहा है। देश में आयुर्वेद चिकित्सकों और निर्माताओं का एक सराहनीय नेटवर्क मौजूद है। निजी और सार्वजनिक क्षेत्रों में बुनियादी ढांचे के विकास ने समुदाय तक आयुर्वेद की पहुंच को सराहनीय तरीके से बेहतर बनाया है।

आयुर्वेद की आठ विशिष्टताएँ

- **कायचिकित्सा (आंतरिक चिकित्सा)** – यह विशेषज्ञता उन विभिन्न बीमारियों की रोकथाम, निदान और उपचार पर केंद्रित है, जिनमें सर्जरी की आवश्यकता नहीं होती है।
- **शल्य तंत्र (सर्जरी)** – यह विशेषज्ञता सर्जिकल रोगों के चिकित्सा प्रबंधन के साथ–साथ विभिन्न रोग स्थितियों के प्रबंधन में आवश्यक विभिन्न सर्जिकल ऑपरेशनों से संबंधित है।
- **शालाक्य (कान, नाक, गला, मुखगुहा, सिर एवं दंत रोगों के लिए विशेषज्ञता)** – यह विशेषज्ञता दंत चिकित्सा, कान, नाक, गला, मुखगुहा, सिर के रोगों और विशेष प्रक्रियाओं का उपयोग करके उनके उपचार से संबंधित है।
- **कौमारभूत्य (बाल चिकित्सा, प्रसूति एवं स्त्री रोग)** – यह विशेषज्ञता शिशु देखभाल और महिलाओं की प्रसवपूर्व और प्रसवोत्तर देखभाल के साथ–साथ महिलाओं एवं बच्चों की विभिन्न बीमारियों के प्रबंधन से संबंधित है।
- **मानसरोग (मनोचिकित्सा)** – यह विशेषज्ञता विभिन्न मानसिक रोगों के निदान और प्रबंधन से संबंधित है। उपचार विधियों में दवाएं, आहार विनियमन, मनो–व्यवहार चिकित्सा और आध्यात्मिक चिकित्सा शामिल हैं।
- **अगदतंत्र (विष विज्ञान)** – यह विशेषज्ञता विभिन्न मूल के विषाक्त पदार्थों के कारण उत्पन्न होने वाली विभिन्न नैदानिक स्थितियों के उपचार से संबंधित है।
- **रसायन तंत्र (कायाकल्प और जराचिकित्सा)** – यह विशेषज्ञता आयुर्वेद के लिए अद्वितीय है और बीमारियों की रोकथाम और वृद्धावस्था की स्थितियों के चिकित्सा प्रबंधन के साथ–साथ लंबे और स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देने से संबंधित है।
- **वाजीकरण (प्रजनन चिकित्सा और ऐपिजेनेटिक्स)** – यह विशेषज्ञता स्वस्थ और आदर्श संतान पैदा करने के लिए यौनशक्ति और दक्षता बढ़ाने के साधनों से संबंधित है।

सामुदायिक एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य में निहित आयुर्वेद पद्धतियाँ

आयुर्वेद की अवधारणाएं और प्रथाएं हमारे समुदाय में गहराई से निहित हैं यथा रसोई में मसालों का उपयोग, भारत में विभिन्न मौसमों और स्थानों पर मनाए जाने वाले अनुष्ठान और परंपराएँ। उदाहरण के लिए, शीत ऋतु में आने वाली मकर संक्रांति पर तिल और गुड़ खाना आयुर्वेद साहित्य में इस ऋतु के लिए वर्णित ऋतुचर्या से काफी मेल खाता है। इसी प्रकार, वसंत ऋतु में पड़ने वाली होली की रस्म के रूप में आम आग जलाना सार्वजनिक स्वेदन का प्रतिबिंब है, जिसे आयुर्वेद में वर्णित कफ प्रकोप को कम करने के लिए इस मौसम में सलाह दी जाती है। इस प्रकार, जैसा कि रीति–रिवाजों, परंपराओं या रसोई की जड़ी–बूटियों के एक हिस्से के रूप में वर्णित किया गया है, आयुर्वेद भारतीय समुदाय में मजबूती से बुना हुआ है, जो सभी के लिए स्वास्थ्य और कल्याण को पूरा करने के लिए इसे और अधिक स्वीकार्य बनाता है। आयुर्वेद भारतीय समुदाय की विश्वास प्रणालियों की जानकारी देने के लिए वैज्ञानिक मापदंडों की वकालत करता है। कोविड–19 महामारी के दौरान, आयुष क्वाथ (तुलसी, दालचीनी, शुण्ठी और मरिच युक्त) या हल्दी वाले दूध के उपयोग ने प्रतिरक्षा को नियंत्रित करने, सामंजस्य और समस्थिति को बनाए रखने में मदद की।

आयुर्वेद के महत्वपूर्ण पक्ष

स्वास्थ्य की एक विस्तृत परिभाषा : आयुर्वेद स्वास्थ्य को दोष (शरीर की नियामक और कार्यात्मक इकाई), धातु (संरचनात्मक इकाई), मल (उत्सर्जक इकाई) और अग्नि (पाचन और चयापचय कारक) के संतुलन की स्थिति के साथ—साथ आत्मा के साथ मन की स्वरथ स्थिति में उनके सामंजस्यपूर्ण संबंध के साथ परिभाषित करता है। आयुर्वेद में रोग की स्थिति को शरीर के आवश्यक घटकों के संतुलन की हानि या असामंजस्य के रूप में परिभाषित किया गया है। रोग प्रबंधन का उद्देश्य आहार, जीवनशैली, चिकित्सा और उपचारों सहित एक समग्र प्रणाली के माध्यम से संतुलन बनाए रखना या सामंजस्य की स्थिति में वापस लाना है। आयुर्वेद की महत्ता बीमारी की रोकथाम, स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और बीमारी के इलाज के लिए इसके त्रिस्तरीय समग्र दृष्टिकोण में निहित है। यह शरीर, मन और आत्मा की व्यापक देखभाल के माध्यम से प्राप्त किया जाता है जहां स्वास्थ्य के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं पर विचार किया जाता है।

समुदाय द्वारा स्वीकार्यता : बताया गया है कि भारत में जनसंख्या का एक बड़ा हिस्सा अपनी प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आयुर्वेद और चिकित्सा की अन्य पारंपरिक प्रणालियों का उपयोग करता है। इस प्रणाली की सुरक्षा का श्रेय नैदानिक और प्रयोगात्मक अनुसंधान के माध्यम से उत्पन्न वैज्ञानिक साक्ष्य द्वारा प्रमाणित समय—परीक्षित उपयोग को दिया जाता है। इसके अलावा, व्यक्तिगत आवश्यकता—आधारित उपचार आयुर्वेदिक योगों की प्रभावकारिता और सुरक्षा का आधार बनता है।

स्वास्थ्य संवर्धन और बीमारियों की रोकथाम : आयुर्वेद किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को पर्यावरण, शरीर, मन और आत्मा का एक गतिशील संयोग मानते हुए, स्वास्थ्य के संरक्षण और संवर्धन और बीमारियों को रोकने पर जोर देता है। आयुर्वेद के उपचार के तौर—तरीके शरीर के कायाकल्प, पुनरुद्धार और प्राकृतिक संतुलन को पुनः प्राप्त करने की अंतर्निहित क्षमता पर आधारित हैं। आयुर्वेद रोगी की प्राकृतिक रूप से आरोग्य प्राप्ति में मदद करता है। प्रकृति (मनोदैहिक संरचना) के अनुसार दिनचर्या (दैनिक आहार), ऋतुचर्या (मौसमी आहार) और सद्वृत्त (नैतिक आचार संहिता) के विवेकपूर्ण अभ्यास से बीमारी की रोकथाम और स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है। इस प्रकार आयुर्वेद द्वारा स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वरथ जीवनशैली के महत्व पर जोर दिया गया है। संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए व्यक्तिगत और सामाजिक व्यवहार पर क्या करें और क्या न करें, के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई है। निदान परिवर्जन पर बहुत जोर दिया जाता है, अर्थात् उन कारकों से दूर रहना जो बीमारी का कारण बनते हैं या उन्हें बढ़ावा देते हैं, जबकि पंचकर्म जैसी चिकित्सीय प्रक्रियाएं रोग को खत्म करने में सहायता करती हैं।

आहार और जीवन शैली का महत्व : आयुर्वेद का प्राथमिक उद्देश्य स्वास्थ्य का संरक्षण करना है और इसे दो तरीकों से प्राप्त किया जा सकता है, अर्थात् बीमारियों को रोकने के लिए जीवनशैली के नियमों का पालन करना तथा उत्पन्न बीमारियों का उन्मूलन करना। बीमारियों की रोकथाम करने के लिए पौष्टिक आहार, पर्यावरण का संरक्षण, अनुकूल सामाजिक और सांस्कृतिक वातावरण अपेक्षित हैं। स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए आहार एक आवश्यक कारक है। आयुर्वेद आहार-विहार और पोषण के विविध पहलुओं यथा आहार की गुणवत्ता, मात्रा, प्रसंस्करण के तरीके, खाद्य वस्तुओं के संयोजन का औचित्य, भावनात्मक पहलू, उपभोक्ता की प्रकृति, भौगोलिक और पर्यावरणीय परिस्थितियाँ आदि पर जोर देता है। उचित आहार का सेवन और उचित जीवनशैली का पालन व्यक्ति के शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखता है।

स्वास्थ्य की समग्र अवधारणा : आयुर्वेद प्रत्येक जीव को शरीर, मन और आत्मा का संयोजन मानता है। आयुर्वेद का उद्देश्य इनके सामंजस्य और समरूपता को बनाए रखना है।

व्यक्तिगत दृष्टिकोण — आयुर्वेद मानता है कि प्रत्येक व्यक्ति की एक अलग मनोदैहिक संरचना और स्वास्थ्य स्थिति होती है। रोग निवारक और उपचारात्मक उपायों का परामर्श देते समय इस पर विचार किया जाता है।

ब्रह्मांड—व्यक्तिगत सातत्य — आयुर्वेद के अनुसार, व्यक्ति (सूक्ष्म जगत) ब्रह्मांड (स्थूल जगत) की एक लघु प्रतिकृति है। ब्रह्माण्ड के प्रत्येक पहलू का प्रतिनिधित्व व्यक्ति में होता है। पर्यावरण में होने वाले किसी भी परिवर्तन का प्रभाव मनुष्य पर पड़ता है। इसलिए, सामाजिक और पर्यावरणीय कारकों पर जोर दिया जाता है जो स्वास्थ्य से जुड़े होते हैं।

जन स्वास्थ्य पर बल — आयुर्वेद एक स्वस्थ और खुशहाल वातावरण बनाने के लिए स्वस्थ शरीर, स्वस्थ दिमाग, परोपकारी वाणी और आध्यात्मिक अभ्यास पर जोर देता है।

प्राकृतिक उत्पादों का उपयोग — आयुर्वेदिक उत्पाद मुख्यतः पादपों और अन्य प्राकृतिक संसाधनों से प्राप्त किये जाते हैं। औषधीय पादपों के कार्मुक तत्वों के आधार पर कई एलोपैथिक औषधियों की भी खोज हुई है। आयुर्वेदिक पादपों जैसे एलोवेरा, हरिद्रा, अश्वगंधा, ब्रह्मी आदि का उपयोग विश्व स्तर पर किया जाता है। इसके अलावा, आयुर्वेदिक चिकित्सा की सुरक्षा और प्रभावकारिता के बारे में वैज्ञानिक साक्ष्य भी सार्वजनिक रूप से उपलब्ध हैं।

चिकित्सा सामर्थ्य — आयुर्वेद चिकित्सा आमतौर पर जीर्ण रोगों के लिए निर्धारित है। आयुर्वेदिक उपचार मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, मानसिक अवसाद, अनिद्रा, पाचन संस्थान संबंधी विकार, श्वास रोग, जोड़ों के रोग, वात रोग आदि में प्रभावी है। कुछ आयुर्वेदिक औषधीय पादपों का उपयोग भारत में कई सामान्य रोगों के लिए घरेलू उपचार के रूप में भी किया जाता है।

अद्वितीय चिकित्सीय दृष्टिकोण — आयुर्वेद स्वस्थ अवस्था को बनाए रखने के साथ-साथ पुरानी बीमारियों के चिकित्सा के लिए पंचकर्म और रसायन जैसे कुछ शारीरिक-शुद्धि और कायाकल्प चिकित्सीय उपायों की वकालत करता है। क्षारसूत्र, एक न्यूनतम इन्वेसिव पैरा-सर्जिकल प्रक्रिया है जिसमें औषधीय धागे का उपयोग एनोरेक्टल विकारों के लिए एक आशाजनक चिकित्सा के रूप में सफलतापूर्वक किया जा रहा है।

कोविड-19 जैसी संक्रामक बीमारियों में प्रभावशीलता – आयुर्वेद चिकित्सा ने लक्षणरहित, अल्प व मध्यम लक्षणयुक्त कोविड -19 की चिकित्सा में अपनी क्षमता दर्शाई है। आयुर्वेद चिकित्सा पर किए गए चिकित्सीय अध्ययनों ने शीघ्र स्वास्थ्य सुधार, कोविड-19 के लिए नकारात्मक आरटी-पीसीआर जांच, अस्पताल में रहने की अवधि में कमी, रोग की प्रगति और जटिलताओं में रोकथाम और न्यूनतम प्रतिकूल घटनाओं के साथ जीवन की गुणवत्ता में सुधार का प्रदर्शन किया है। रोगनिरोधी क्षमता वाले आयुर्वेद चिकित्सीय अध्ययन उच्च जोखिम वाली जनसंख्या में, कंटेनमेंट क्षेत्रों में रहने वाले या स्वास्थ्य देखभाल या जन सेवा जैसे फ्रंटलाइन कार्यकर्ताओं में आयोजित किए गए और कोविड -19 की घटनाओं को कम करने में आशाजनक परिणाम प्राप्त हुए।

आयुर्वेद दिवस 2023

10 नवंबर 2023 को आयुर्वेद दिवस 2023 का आयोजन

हाल के जी20 शिखर सम्मेलन में, सभी देशों के सदस्यों ने सर्वसम्मति से जी20 घोषणा को अपनाया, जिसने जन स्वास्थ्य वितरण प्रणालियों में साक्ष्य-आधारित पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों की क्षमता को मान्यता दी और स्वीकार किया। घोषणापत्र में पोषण सहित विभिन्न स्वास्थ्य पहलुओं को संबोधित करते हुए 'एक स्वास्थ्य' दृष्टिकोण पर जोर दिया गया। पारंपरिक चिकित्सा पर जी20 की मान्यता और भारत के जी20 अध्यक्ष के विषय में 'वसुधैव कुटुंबकम' के अनुरूप, इस आयुर्वेद दिवस का विषय मानव, पशु, पौधे, पर्यावरण इंटरफेस पर केंद्रित है।

आयुर्वेद दिवस 2023 का मुख्य विषय

'एक स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद'

'आयुर्वेद हर दिन हर किसी के लिए'



आयुर्वेद दिवस

जन संदेश

जन भागीदारी

जन आंदोलन

जन आरोग्य और भूमि आरोग्य के लिए

"एक स्वास्थ्य" के लिए आयुर्वेद

विश्व स्वास्थ्य संगठन 'एक स्वास्थ्य' की अवधारणा को मानव, पशुओं और पर्यावरण के स्वास्थ्य को संतुलित और अनुकूलित करने के लिए एक संकलित, एकीकृत दृष्टिकोण के रूप में परिभाषित करता है। कोविड-19 महामारी जैसे वैश्विक स्वास्थ्य खतरों को रोकना, भविष्यवाणी करना, पता लगाना और प्रतिक्रिया देना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। हाल ही में संपन्न जी20 शिखर सम्मेलन में, सभी सदस्य देशों ने सर्वसम्मति से जन स्वास्थ्य वितरण प्रणालियों में साक्ष्य-आधारित पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों की क्षमता को पहचाना और स्वीकार किया। शिखर सम्मेलन की घोषणाओं में से एक में पोषण सहित विभिन्न स्वास्थ्य पहलुओं को संबोधित करते हुए 'एक स्वास्थ्य' दृष्टिकोण पर जोर दिया गया। पारंपरिक चिकित्सा पर जी20 के संज्ञान और भारत की जी20 अध्यक्षता की थीम 'वसुधैव कुटुंबकम' के अनुरूप, आयुर्वेद दिवस 2023 का मुख्य विषय 'एक स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद' तय किया गया है जो मानव, पशु, पौधे, पर्यावरण के आपसी तालमेल पर केंद्रित है। जिसकी टैग लाइन 'हर दिन सभी के लिए आयुर्वेद' है। 'एक स्वास्थ्य' की धारणा नई नहीं है। आयुर्वेद मनुष्य और ब्रह्मांड की मौलिक एकता और पूरकता में विश्वास करता है। आयुर्वेद ने "यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे" (ब्रह्मांड—व्यक्तिगत सातत्य) यानी स्वयं के भीतर ब्रह्मांड और ब्रह्मांड के भीतर व्यक्ति की अवधारणा को माना है। आचार्य सुश्रुत का यह भी कथन है कि शरीर का संतुलन तीन दोषों – वात, पित्त और कफ के संतुलन पर निर्भर है, जैसे दुनिया का संतुलन वायु, सूर्य और चंद्रमा के संतुलन पर निर्भर है। आयुर्वेद एक समग्र चिकित्सा विज्ञान है जो मनुष्यों, पशुओं, जलीय जंतु और पौधों के साथ-साथ पर्यावरण, नदियों, मिट्टी, मौसम आदि सहित प्राणियों के कल्याण को संबोधित करता है।

'एक स्वास्थ्य' की उपलब्धि कई कारकों पर निर्भर है जैसे कि समग्र स्वास्थ्य के आयुर्वेद सिद्धांतों के साथ-साथ आयुर्वेद के माध्यम से रोग की रोकथाम और स्वास्थ्य संवर्धन पर आम जनता के बीच जागरूकता पैदा करना है। इस आयुर्वेद दिवस के मुख्य विषय को तीन केंद्रित क्षेत्रों में विभाजित किया गया है:

- जन स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद
- छात्रों के लिए आयुर्वेद
- कृषकों के लिए आयुर्वेद

जन स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद

जन स्वास्थ्य का उपयोग किसी राष्ट्र के विकास के संकेतक के रूप में किया जाता है। जन स्वास्थ्य को समाज के संगठित प्रयासों के माध्यम से स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और बीमारी की रोकथाम के विज्ञान के रूप में परिभाषित किया गया है। सबसे पुरानी चिकित्सा प्रणालियों में से

एक होने के नाते आयुर्वेद ने जन स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण योगदान दिया है और वर्तमान समय में अधिकतम योगदान देने की क्षमता भी रखता है। “जन स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद” को आयुर्वेद दिवस 2023 समारोह के लिए केंद्रित क्षेत्रों में से एक के रूप में शामिल किया गया है। थीम का चयन लोगों को स्वयं—भागीदारी के लिए सशक्त और प्रोत्साहित करके स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और आयुर्वेद की क्षमता का प्रयोग करने के लिए चिकित्सकों को प्रोत्साहित करने पर ध्यान केंद्रित करके किया गया है। केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद (सीसीआरएएस) को संस्कृति मंत्रालय, पंचायती राज मंत्रालय, ग्रामीण विकास मंत्रालय, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, विदेश मंत्रालय और डाक विभाग के समन्वय में अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (एआईआईए), नई दिल्ली और राष्ट्रीय आयुष मिशन (एनएएम) के साथ इससे संबंधित गतिविधियों के लिए नोडल एजेंसी के रूप में नामित किया गया है।

छात्रों के लिए आयुर्वेद

किसी राष्ट्र का भविष्य भावी पीढ़ियों पर निर्भर करता है। छात्रों के कौशल और प्रदर्शन में सुधार सीधे उनके सामान्य स्वास्थ्य और कल्याण से जुड़ा हुआ है। बालचिकित्सा आयुर्वेद की आठ विशिष्टताओं में से एक है, जो बच्चों और किशोरों के समग्र कल्याण पर केंद्रित है। आयुर्वेद में वर्णित रोगप्रतिरक्षा बढ़ाने के उपाय, स्वस्थ जीवनशैली के आयुर्वेद सिद्धांत और रसायन के माध्यम से स्मृति और मेधा में सुधार के लिए मेध्य रसायन, स्वस्थ भविष्य के नागरिकों की एक पीढ़ी के पालन—पोषण में सहायक हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त, छात्रों में स्वास्थ्य संवर्धन के आयुर्वेद सिद्धांतों के बारे में जागरूकता पैदा करना न केवल उनके लिए, बल्कि उनके परिवार के लिए भी लाभदायक होगा। ‘आचार रसायन’ और ‘सद्वृत्त’ जैसे आयुर्वेद सिद्धांत छात्रों को नैतिक आचार संहिता और समाज के प्रति उनकी जिम्मेदारी के बारे में शिक्षित करेंगे। इसे ध्यान में रखते हुए, “छात्रों के लिए आयुर्वेद” को 8वें आयुर्वेद दिवस गतिविधियों के तीन केन्द्रित क्षेत्रों में से एक के रूप में पहचाना गया है। कार्यक्रम की थीम के तहत राष्ट्रीय भारतीय चिकित्सा प्रणाली आयोग (एनसीआईएसएम) को आयुर्वेद प्रशिक्षण और अनुसंधान संस्थान (आईटीआरए), जामनगर के साथ इन गतिविधियों के लिए नोडल एजेंसी के रूप में नामित किया गया है जो शिक्षा मंत्रालय (स्कूल शिक्षा और उच्च शिक्षा), महिला एवं बाल विकास मंत्रालय और संबद्ध कॉलेजों के समन्वय में इन गतिविधियों का आयोजन करेगा।

कृषकों के लिए आयुर्वेद

भारत विभिन्न प्रकार के औषधीय पौधों का उद्भव स्थान है, जिनका उपयोग स्थानीय लोगों द्वारा सदियों से न केवल अपनी प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए किया जाता है, बल्कि पालतू पशुओं (पशु—आयुर्वेद) और फसलों (वृक्षायुर्वेद) के रोगों के समाधान के लिए भी किया जाता है। आयुर्वेद स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और विभिन्न रोग स्थितियों के प्रबंधन

के लिए 95% से अधिक वानस्पतिक मूल वाले चिकित्सोपक्रमों का उपयोग करता है। औषधीय पौधों की आवश्यकताओं का एक महत्वपूर्ण हिस्सा जंगली स्रोतों से पूरा किया जा रहा है, जिसके कारण हाल के दिनों में उनकी उपलब्धता में कमी आई है। यद्यपि कृषक समुदाय के बीच औषधीय पौधों की खेती ने गति पकड़ ली है, तथापि, स्वदेशी और विदेशी दोनों ही स्तर पर औषधीय पौधों की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए बाजारों, किसानों को शिक्षित करने और औषधीय पौधों की बड़े पैमाने पर खेती पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है। इस वर्ष के आयुर्वेद दिवस समारोह का एक केंद्रित क्षेत्र “कृषकों के लिए आयुर्वेद” है। राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड (एनएमपीबी) राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान (एनआईए) के साथ इस गतिविधि के लिए नोडल एजेंसी है। प्रस्तावित गतिविधियाँ कार्यक्रम थीम के तहत कृषि और किसान कल्याण मंत्रालय, पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, जनजातीय मामले मंत्रालय और पशुपालन और डेयरी विभाग के समन्वय में आयोजित की जाएंगी।



जन संदेश

- सोशल मीडिया प्रमोशन।
- प्रख्यात हस्तियों के वीडियो संदेश शूट करना।
- आयुर्वेद पर आईईसी सामग्री का प्रसार।
- रेडियो जिंगल्स / टीवी स्पॉट।
- लघु फिल्म्स / होर्डिंग्स / एलईडी डिस्प्ले / यूट्यूब वीडियो / प्रिंट विज्ञापन।
- आयुर्वेद पर रेडियो और टीवी टॉक शो।
- आयुर्वेद दिवस पर ई-किट।
- शुष्क भूमि के लिए उपयुक्त औषधीय पौधों सहित खेती के लिए उपयुक्त औषधीय पौधों की सूची (राज्यवार) का प्रसार।
- एनएमपीबी द्वारा विकसित कृषि तकनीकों का प्रसार।
- विभिन्न हितधारकों, एफपीओ आदि के साथ औषधीय पौधों / ई-चरक के विपणन के बारे में जागरूकता।
- किसानों के बीच अच्छी कृषि पद्धतियों (जीएपी) और अच्छी क्षेत्र संग्रहण पद्धतियों (जीएफसीपी) की अवधारणा के बारे में जागरूकता।

जन भागीदारी

- प्रदर्शनी एवं मिनी-एक्सपो
- देश भर में चिकित्सा शिविरों का आयोजन
- जन जागरूकता व्याख्यान
- सामान्य औषधीय पौधों का वितरण
- धरोहर स्थलों पर एलईडी डिस्प्ले
- स्कूल आउटरीच कार्यक्रम
- आंगनवाड़ी की भागीदारी
- अंतर्राष्ट्रीय श्रीअन्न वर्ष के साथ आयुर्वेद पोषण का संरेखण
- MyGov और आयुष अभियान पोर्टल पर प्रश्नोत्तरी / प्रतियोगिता
- सामुदायिक सेवा केंद्रों (सीएससी), सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों (सीएचसी), स्वास्थ्य और कल्याण केंद्रों (एचडब्ल्यूसी) को शामिल करना
- आयुर्वेद के उपयोग के संबंध में MyGov मंच पर शपथ।
- सीसीआरएएस द्वारा विकसित ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से प्रकृति मूल्यांकन और स्वास्थ्य मूल्यांकन।
- आरसीएफसी / एसएमपीबी और कृषि विश्वविद्यालयों, आईसीएआर आदि सहित अन्य कार्यान्वयन एजेंसियों के माध्यम से पौधों के औषधीय और आर्थिक मूल्य पर जागरूकता कार्यक्रम / कार्यक्रम।
- पशु चिकित्सा विज्ञान और वृक्षायुर्वेद (दीर्घायु और पौधों के स्वास्थ्य का विज्ञान) में आयुर्वेद की भूमिका के बारे में जागरूकता कार्यक्रम।

जन भागीदारी के लिए गतिविधियाँ

देशभर में निम्नलिखित प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी:

- क) चित्रांकन प्रतियोगिता
- ख) रंगोली प्रतियोगिता
- ग) आयुर्वेद व्यंजनों की नॉन-फ्लेम कुकिंग प्रतियोगिता
- घ) जिंगल प्रतियोगिता
- ङ) स्लोगन प्रतियोगिता
- च) पोस्टर प्रतियोगिता
- छ) लघु वीडियो फ़िल्म प्रतियोगिता
- ज) निबंध प्रतियोगिता
- झ) औषधीय पौधों से संबंधित प्रतियोगिता
- ञ) वाद-विवाद एवं प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

जन आंदोलन

- सेल्फी पॉइंट
- देश भर में आयुर्वेद के लिए दौड़ का आयोजन
- राइडर्स रैली (देश भर में पेशेवर बाइकर्स के माध्यम से)
- जन स्वास्थ्य अनुसंधान गतिविधियों को संरेखित करना
- आयुर्वेद के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए स्कूलों और कॉलेजों के छात्रों के लिए विभिन्न आयुर्वेद संस्थानों का संक्षिप्त भ्रमण दौरा
- देश भर में विभिन्न स्कूलों और संस्थानों में हर्बल उद्यानों का विकास।
- राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड द्वारा समन्वित क्रेता-विक्रेता बैठक।

आयुर्वेद दिवस माइक्रो—वेबसाइट

8वें आयुर्वेद दिवस समारोह के लिए निर्मित माइक्रो—वेबसाइट www.ayurvedaday.org.in पर आपका स्वागत है। आयुर्वेद दिवस के उद्देश्यों, इतिहास और गतिविधियों का अन्वेषण करें। देश भर से आयुर्वेद से संबंधित सफलता की कहानियों का अवलोकन करें, आयुर्वेद के सकारात्मक प्रभाव को प्रदर्शित करें, और जन स्वास्थ्य, शिक्षा, खेती आदि में इसके अनुप्रयोगों की जानकारी प्राप्त करें। ई-किट के साथ 8वें आयुर्वेद दिवस समारोह के लिए तैयार रहें और आगामी कार्यक्रमों और प्रतियोगिताओं के बारे में अपडेट प्राप्त करें। इस विशेष दिन पर आयुर्वेद के समारोह में हमारे साथ शामिल हों।

विषय योगदान:

1. प्रोफेसर (वैद्य) रबिनारायण आचार्य, महानिदेशक, सीसीआरएएस
2. डॉ. बी.एस. प्रसाद, अध्यक्ष, आयुर्वेद बोर्ड, एनसीआईएसएम
3. डॉ. एन श्रीकांत, उपमहानिदेशक, सीसीआरएएस
4. डॉ. अमित कुमार राय, अनुसंधान अधिकारी, सीसीआरएएस
5. डॉ. राकेष नारायणन वी, अनुसंधान अधिकारी, सीसीआरएएस
6. डॉ. हेमन्त, परामर्शदाता, सीसीआरएएस
7. डॉ. धीरज सिंह राजपूत, अनुसंधान अधिकारी, सीसीआरएएस
8. डॉ. अश्विन चंद्र सी., अनुसंधान अधिकारी, आयुष मंत्रालय
9. श्री. नमन गोयल, अनुसंधान अधिकारी, सीसीआरएएस
10. डॉ. स्वाति शर्मा, अनुसंधान अधिकारी, सीसीआरएएस
11. डॉ. मुकेश चिंचोलीकर, अनुसंधान अधिकारी, सीसीआरएएस
12. डॉ. अविनाश कुमार जैन, अनुसंधान अधिकारी, सीसीआरएएस
13. डॉ. विनोद कुमार लवानिया, अनुसंधान अधिकारी, सीसीआरएएस
14. डॉ. टी महेश्वर, सहायक निदेशक, सीसीआरएएस
15. डॉ. प्रताप माखीजा, सहायक निदेशक, सीसीआरएएस



आयुर्वेद
आयु से दीर्घायु,
दीर्घायु से सुखायु
और
सुखायु से हितायु
की ओर बदलाव का प्रस्ताव प्रस्तुत करता है।



आयुष मंत्रालय
भारत सरकार, नई दिल्ली

