

9वां आयुर्वेद दिवस

29 अक्टूबर, 2024

थीम: कार्यस्थल कल्याण के लिए आयुर्वेद



आयुर्वेद में स्वास्थ्य की अवधारणा





कार्यस्थल स्वास्थ्य चुनौतियां



➤ तनाव और चिंता:

अधिक कार्यभार, कड़े समय सीमा, और लंबे घंटे तक कार्य के कारण।



➤ थकान और बर्नआउट:

अधिक काम के कारण शारीरिक और मानसिक थकावट।

➤ आंखों में तनाव: लंबे समय तक स्क्रीन देखने और अपर्याप्त रोशनी के कारण।

➤ **मस्क्युलोस्केलेटल विकारः**

गलत मुद्रा के कारण गर्दन, पीठ और कंधों में दर्द।

➤ **पाचन संबंधी समस्याएँ:**

अनियमित भोजन की आदतें और अस्वस्थ आहार के कारण गैस, अम्लता आदि समस्याएँ



तनाव, चिंता और थकान के प्रबंधन के लिए आयुर्वेदिक समाधान

- **आहार: (1) मात्रा के अनुसार (2) गुणवत्ता युक्त और (3) समय से करना चाहिए ।**
- बीमारियों से बचाव और ऊर्जा बढ़ाने के लिए भोजन सेवन की विधि

हिताशीस्यान्मिताशीस्यात्कालभोजीजितेन्द्रियः ।

पश्यत्रोगान्बहून्कष्टान्बुद्धिमान्विषमाशनात् । (Ch. Ni.6/11)



षड्रस युक्त आहार ग्रहण करें



पाचन शक्ति के अनुसार
भोजन की पर्याप्त मात्रा



समय पर भोजन करें और
आत्मसंयम रखें।

➤ निद्रा:

निद्रायत्तं सुखं दुःखं पुष्टिः काश्यं बलाबलम्। (चरकसंहिता)
वृषता क्लीबता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च।

- मनुष्य में सुख और दुःख, पोषण और कृशता, शक्ति और दुर्बलता उचित और अनुचित - नींद पर निर्भर करती है।
- पर्याप्त नींद जरूरी है।



➤ **अभ्यङ्गः अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यं । (अष्टांगहृदय)**

प्रतिदिन शरीर की मालिश करनी चाहिए ।

➤ **अभ्यंग के लाभ: (Ca.su.5/86-89)**

- ❖ उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में देरी करता है,
- ❖ थकान दूर करता है और शरीर को आराम देता है,
- ❖ दृष्टि में सुधार करता है
- ❖ त्वचा का रंग सुधारता है
- ❖ शरीर को पोषण देता है,
- ❖ शरीर को मजबूत बनाता है
- ❖ नींद में सुधार लाता है
- ❖ जीवन काल को बढ़ाता है



➤ प्राकृतिक वेग धारन् ना करे :

न वेगान् धारयेद्धीमाञ्जातान् मूत्रपुरीषयोः।
न रेतसो न वातस्य न छर्द्याःक्षवथोर्न च।
नोद्गारस्य न जुम्भाया न वेगान् क्षुत्पिपासयोः।
न बाष्पस्य न निद्राया निःश्वासस्य श्रमेण च।

(चरकसंहिता)

बुद्धिमान व्यक्ति को अपने मूत्र, शौच, प्यास, नींद, उल्टी, व्यायाम के बाद सांस लेने जैसी प्राकृतिक संवेदनाओं को नहीं रोकना चाहिए।



➤ **दिनचर्या, रात्रिचर्या और ऋतुचर्या का पालन करे:**

**दिनचर्यां निशाचर्यां ऋतुचर्यां यथोदिताम् ।
आचरणपुरुषःस्वस्थः सदा तिष्ठति नान्यथा ॥**

स्वास्थ्य विज्ञान की विभिन्न शाखाओं में निर्धारित दिनचर्या, रात्रिचर्या और ऋतुचर्या के उचित अभ्यास से व्यक्ति हमेशा स्वस्थ बना रहता है और इस तरह के अभ्यास के न करने से स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

➤ व्यायाम :

लाघवं कर्मसामर्थ्यं स्थैर्यं दुःखसहिष्णुता ।
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते॥ (Ca.su.7/32)

जो लोग दैनिक व्यायाम में लिप्त होते हैं, वे हल्के, आनुपातिक और कॉम्पैक्ट शरीर, भूख में वृद्धि, शरीर की वसा में कमी, उत्साह और धीरज से संपन्न होंगे। वे असंगत भोजन को भी आसानी से पचा सकते हैं। व्यायाम नींद से राहत देता है।



➤ व्यायाम मात्रा एवं सम्यक लक्षणः

बलस्यार्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा ।
हृदि स्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते ॥ [Su.Chi.24/47]

व्यक्ति को अपनी आधी क्षमता (अर्धशक्ति) पर व्यायाम का अभ्यास करना चाहिए, जो शुष्क मुंह के साथ नाक, जोड़ों आदि के पसीने से निरूपित होता है।



➤ मौसमी शुद्धिकरण प्रक्रिया:

स्वास्थ्य के संरक्षण और संवर्धन और रोग की रोकथाम के लिए मौसमी शुद्धिकरण प्रक्रिया अपनाई जानी चाहिए।

- वसंत ऋतु में वमन,
- शरद ऋतु में विरेचन,
- वर्षा ऋतु में बस्ती आदि की सलाह दी जाती है।



अन्य:

- **नस्य:** नाक के माध्यम से औषधीय तेलों का प्रयोग करके तनाव को दूर करती है, मन को शांति देती है, और एकाग्रता बढ़ाती है।
- **शिरोधारा** नींद में सुधार करने, चिंता कम करने और तनाव का प्रबंधन करने में मदद करता है ।



सभी आयुर्वेदिक दवाओं और उपचारों को आयुर्वेदिक चिकित्सक की देखरेख में ही लिया जाना चाहिए

उपयोगी जड़ी बूटी

मंडूकपर्णी, अश्वगंधा, ब्राह्मी जैसी जड़ी-बूटियाँ विश्राम को बढ़ावा देती हैं और ऊर्जा स्तर को बढ़ाती हैं।



सभी आयुर्वेदिक दवाओं और उपचारों को आयुर्वेदिक चिकित्सक की देखरेख में ही लिया जाना चाहिए

आंखों पर तनाव का प्रबंधन

- आंखों पर औषधीय घी लगाया जाता है, जो उन्हें पोषण और शांति प्रदान करता है, तनाव को कम करता है और दृष्टि में सुधार करता है।
- आंखों को साफ और ठंडा करने के लिए हर्बल आई ऑइंटमेंट का उपयोग।



सभी आयुर्वेदिक दवाओं और उपचारों को आयुर्वेदिक चिकित्सक की देखरेख में ही लिया जाना चाहिए

खराब मुद्रा का प्रबंधन

- रीढ़ की हड्डी की परेशानी और दर्द को दूर करने के लिए पीठ के निचले हिस्से पर गर्म तेल के साथ स्थानीयकृत उपचार।
- मांसपेशियों को आराम देने और दर्द कम करने के लिए गर्म हर्बल पोटली का प्रयोग।



सभी आयुर्वेदिक दवाओं और उपचारों को आयुर्वेदिक चिकित्सक की देखरेख में ही लिया जाना चाहिए

➤ **आंतरिक उपयोग के लिए जड़ी-बूटियाँ:**

अश्वगंधा, गुग्गुलु, और शल्लकी आदि सूजन को कम करने और मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत करने के लिए प्रयोग किया जाता है ।



सभी आयुर्वेदिक दवाओं और उपचारों को आयुर्वेदिक चिकित्सक की देखरेख में ही लिया जाना चाहिए

कार्यस्थल के आचार संहिता (सद्वृत्त)

➤ इमांस्तु धारयेद्वेगान् हितार्थी प्रेत्य चेह च। (चरकसंहिता)
साहसानामशस्तानां मनोवाक्कायकर्मणाम्।

सत्यनिष्ठा



लोभशोकभयक्रोधमानवेगान् विधारयेत्।
नैर्लज्जेष्यातिरागाणामभिध्यायाश्च बुद्धिमान्। (चरकसंहिता)


संहिता



परुषस्यातिमात्रस्य सूचकस्यानृतस्य च।
वाक्यस्याकालयुक्तस्य धारयेद्वेगमुत्थितम्। (चरकसंहिता)


आचार
नीति

कार्यस्थल पर स्वास्थ्य नवाचारों का कार्यान्वयन




वैयक्तीकृत
स्वास्थ्य
योजनाओं

व्यक्तिगत कल्याण के लिए
आयुर्वेदिक परामर्श।



रसायन जड़ी बूटी

कल्याण कार्यक्रमों में तनाव-बस्टिंग
आयुर्वेदिक योगों की पेशकश।



एर्गोनोमिक
डिजाइन

कार्यस्थल लेआउट का
अनुकूलन।



अस्वीकरण

- यहां दी गई सलाह और प्रथाएं सामान्य अर्थों में केवल सांकेतिक हैं और उनका विशिष्ट उपयोग व्यक्तिगत संविधान, बीमारी, उम्र आदि के अनुसार किसी आयुर्वेदिक डॉक्टर की देखरेख में होना चाहिए।



सत्यमेव जयते

Ministry of Ayush
Government of India

धन्यवाद



<https://ayurvedaday.in/>

EDITOR IN CHIEF

Dr. Kousthubha Upadhyaya, Advisor (Ayurveda), Ministry of Ayush, Govt. of India

ASSOCIATE EDITORS

Dr. Santosh Kumar Bhatted, Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Umesh Tagade, Senior consultant, AIIA, New Delhi

Dr. Mahapatra Arun Kumar, Associate Professor, AIIA, New Delhi

AUTHORS

Dr. Meena Deogade, Additional Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Divya Kajaria, Associate Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Rupashri Nath, Assistant Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Swapnil Auti, Assistant Professor, AIIA, Goa

ACKNOWLEDGMENT

Prof. Tanuja Manoj Nesari, Director, AIIA, New Delhi

Dr. Galib, Additional Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Vitthal Huddar, Additional Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Pramod Yadav, Associate Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Ramesh, Associate Professor, AIIA, New Delhi