



ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

प्रो. रजनीश जैन
सचिव

Prof. Rajnish Jain
Secretary



सत्यमेव जयते

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
University Grants Commission

(मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार)
(Ministry of Human Resource Development, Govt. of India)

बहादुरशाह जफर मार्ग, नई दिल्ली-110002
Bahadur Shah Zafar Marg, New Delhi-110002

Ph.: 011-23236288/23239337

Fax: 011-2323 8858

E-mail: secy.ugc@nic.in

F. No.1-1/2020(Secy)

3rd April, 2020

Subject: COVID -19 : STAY SAFE

Request for sharing information about:

- Ministry of Ayush's immunity boosting measures for self-care
- Aarogya Setu, mobile app Ministry of Electronics and IT
- Hon'ble PM's appeal to switch off lights, and light candles, diya, or torch of their mobile etc. on 5th April, 2020

Ref : Secretary (HE) letter DO No Secy(HE)/MHRD/2020 dated 3rd April, 2020

Dear Madam/Sir,

As we all jointly fight COVID-19, the Ministry of Ayush, following the adage, prevention is better than cure, has come up with a set of immunity boosting measures for self-care. (copy attached for ready reference).

In addition, the Ministry of Electronics and IT, has launched the Covid-19 tracking mobile app, Aarogya Setu, which is available in 11 languages, and can easily be downloaded on smart phones on Android through https://play.google.com/store/apps/details?id=nic.goi.aarogyasetu&hl=en_GB and on IOS through <https://apps.apple.com/in/app/aarogyasetu/id1505825357>.

The Hon'ble Prime Minister in his address to the nation today has urged the citizens of the country to express solidarity in fight against COVID-19 by switching off lights, and light a diya, candle or hold a mobile torch on 5th April, 2020 at 9 pm for 9 minutes. This should be done within the confines of our homes and no one should assemble in colonies or roads.

I request you to share and disseminate the details of the self-care guidelines, the Aarogya Setu App and Hon'ble Prime Minister's appeal to switch off lights, and light candles, diya etc as above with Students, Faculty members, Researchers, Non-Teaching staff members and others to enable them to gain maximum benefits and be partner in our resolute fight against COVID-19.

With kind regards,

Yours sincerely,

(Rajnish Jain)

Enclosed as above

To
The Vice Chancellors of all the Universities
The Principals of all the Colleges

कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय

कोविड-19 वैश्विक महामारी के प्रकोप से पूरे विश्व में मानवजाति पीड़ित है। ऐसे में शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में उसके प्राकृतिक रोग प्रतिरोधक प्रणाली की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है। इस रोग में बचाव ही सबसे अच्छी चिकित्सा है। सभी जानते हैं कि कोविड-19 महामारी की कोई दवा अभी तक नहीं बनी है। अतः इस रोग से बचने के लिए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय करना ही बेहतर है।

आयु एवं स्वास्थ्य से जुड़ा विज्ञान होने के साथ ही आयुर्वेद प्रकृति के साधनों के प्रयोग पर जोर देता है। रोगों से बचाव का आयुर्वेदिक पक्ष मुख्यतः दिनचर्या एवं ऋतुचर्या पर आधारित है। मुख्य रूप से यह पौधों पर आधारित चिकित्सा विज्ञान है। आयुर्वेद शास्त्रों में वर्णित सरल उपायों के द्वारा व्यक्ति अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को और बेहतर कर सकता है।

आयुष मंत्रालय श्वसन तंत्र, स्वास्थ्य संबंधी बचाव और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए "स्वयं- देखभाल" के दिशानिर्देश जारी करता है। यह आयुर्वेदिक ग्रंथों एवं वैज्ञानिक पत्रों पर आधारित है।



कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर करने के सामान्य उपाय


-  1 पूरे दिन केवल गर्म पानी पिएं
-  2 प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान करें
-  3 हल्दी, जीरा, धनिया एवं लहसुन आदि मसालों का भोजन बनाने में प्रयोग करें



कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय

1  च्यवनप्राश 10 ग्राम (1 चम्मच) सुबह लें। मधुमेह के रोगी शुगर फ्री च्यवनप्राश लें

2  तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च, शुण्ठी (सूखी अदरक) एवं मुनक्का से बनी हर्बल टी/काढ़ा दिन में एक से दो बार पिएं (स्वाद के अनुसार इसमें गुड़ या ताजा नींबू रस मिला सकते हैं)

3  गोल्डन मिल्क - 150 ml गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी चूर्ण दिन में एक से दो बार लें

Graphic: 3/4

नोट: आयुर्वेद मुख्य रूप से पौधों पर आधारित चिकित्सा विज्ञान है



सत्यमेव जयते

आयुष मंत्रालय

कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय

सामान्य आयुर्वेदिक प्रक्रियाएं



नस्य - सुबह एवं शाम तिल/नारियल का तेल या घी नाक के दोनों छिद्रों में लगाएं



केवल 1 चम्मच तिल/नारियल तेल को मुंह में लेकर दो से तीन मिनट कुल्ले की तरह मुंह में ही घुमाएं। उसके बाद उसे कुल्ले की तरह ही थूक दें। फिर गर्म पानी से कुल्ला कर लें। ऐसा दिन में एक से दो बार करें

खांसी/गले में खराश के लिए



दिन में कम से कम एक बार पुदीना के पत्ते/अजवाइन डाल कर पानी की भाप लें



खांसी या गले में खराश होने पर लौंग के चूर्ण में गुड़ या शहद मिलाकर दिन में दो से तीन बार लें (अगर ये लक्षण बने रहते हैं तो डॉक्टर से परामर्श लें)

नोट: आयुर्वेद आयु एवं स्वास्थ्य से जुड़ा विज्ञान होने के साथ ही प्रकृति के साधनों के प्रयोग पर जोर देता है

Graphic: 4/4