

# संसर्गजन्य विकारांपासून रक्षण करण्यासाठी आयुर्वेद दिनचर्या व ऋतुचर्या यांचे महत्त्व 'आयुर्वेद जनजागृती अभियान' अंतर्गत व्याख्यान

आयुर्वेदानुसार, दिनचर्या आणि व ऋतुचर्या हा संसर्गजन्य रोगांपासून संरक्षण करण्यासाठी सर्वात महत्वाचा आणि प्रभावी उपाय आहे. तो शरीराचा समतोल कसा राखू शकतो आणि स्वतःला रोगमुक्त कसे ठेवू शकतो? याविषयी संहिता-सिद्धांत विभागाचे विभागप्रमुख डॉ. मनोजकुमार चौधरी यांचे अरण्येश्वर माध्यमिक विद्यालय सहकारनगर पुणे येथील अध्यापक तसेच पालक यांनी संवाद साधला. सदर व्याख्यान वैद्यकीय शिक्षण व औषधी द्रव्ये विभाग महाराष्ट्र शासन व आयुष् संचालनालय महाराष्ट्र राज्य द्वारा पुरस्कृत "आयुर्वेद जनजागृती अभियाना" अंतर्गत आयुर्वेद शिक्षण मंडळाचे अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय व रुग्णालय पुणे यांच्यावतीने दिनांक 12 ऑक्टोबर 2023 रोजी दुपारी 12 ते 01.30 यावेळेत अरण्येश्वर माध्यमिक माध्यमिक विद्यालयामध्ये संपन्न झाले.

या व्याख्यानातील काही ठळक मुद्दे - आयुर्वेदिक दृष्टीकोन सर्वांगीण आहे, जो केवळ शारीरिक आरोग्यच नाही तर मानसिक आणि आध्यात्मिक कल्याण देखील करतो. संतुलित मन आणि शरीर हे मजबूत रोगप्रतिकारक शक्तीचे अविभाज्य घटक आहेत. दिनचर्या आणि व ऋतुचर्या यांचे पालन केल्याने व्यक्ती रोगांच्या प्रारंभापासून बचाव करू शकतात. या पद्धती संक्रमण आणि आजारांपासून बचाव करण्यासाठी रोगप्रतिकारक शक्तीचा मजबूत पाया तयार करतात. दैनंदिन जीवनात या पद्धतींचा समावेश करून, व्यक्ती त्यांची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करू शकतात, रोगांची संवेदनशीलता कमी करू शकतात आणि शरीर, मन आणि आत्मा यांच्यात सुसंवादी संतुलन राखू शकतात.

या व्याख्यानाचा लाभ अध्यापकांपैकी - सौ. राजश्री वि. ढोबळे, सौ. जयश्री प्र. बिरारी, सौ. मुजुमले कविता, सौ. स्वाती गोरख सगर, सौ. राजश्री कैलास कडलग, सौ. ज्योती स. पूरकर, सौ. रेखा सं. शोर, सौ. शुभांगी अ. बोगम, सौ. मनिषा दवळे, सौ. बबिता ढेकणे, सौ. वसुधा नाईक, सौ. जयमाला संजय राऊत इत्यादी ; तर पालकांपैकी - सौ. अंजली किशोर वालुंजकर, सौ. सुनिता सचिन सुर्यवंशी, सौ. राणी सोमनपा कांबळे, सौ. रोहिणी अरविंद भालेराव इत्यादी अशा एकूण 42 जणांनी घेतला.

या व्याख्यान उपक्रमाचे नियोजनासाठी आयुर्वेद शिक्षण मंडळाचे सचिव डॉ. मधुकर हरि परांजपे, प्राचार्या प्रा. डॉ. सौ. हेमलता जालगावकर तसेच या अभियानाच्या समन्वयक डॉ. सौ. अस्मिता कुबेर यांनी सहकार्य केले.





(डॉ. मनोजकुमार चौधरी)