

YOUTUBE VIDEO – AYURVEDA DAY 2022

Ayurveda is defined as 'Science of life'. Let's know about the scientificity of Ayurveda through Ayurgenomics. Ayurgenomics, an integrative approach of Trisutra Ayurveda & modern science, is paving the road for personalised & preventive medicine. To learn more, watch the video.

<https://www.youtube.com/watch?v=AvMh6h5goe8>

Ayurveda since ages has been instrumental in reviving the quality of life. Let's learn about the Ayurvedic basis of anxiety and its remedies.

<https://www.youtube.com/watch?v=plncEJ2Z058>

आयुर्वेद में उपवास को भी निदान पद्धति माना गया है। उपवास के महत्व पर देश – विदेश में शोध भी हो रहे हैं। वर्षा ऋतु के बाद शरद ऋतु की शुरुवात में व्रत उपवास और संयम रखना स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत लाभकारी है। इसे वैज्ञानिक रूप से भी अनेक बीमारियां से दूर रखने में सहयोगी पाया गया है।

<https://www.youtube.com/watch?v=Rvj7QUUt1U>

सामाजिक आचार व्यवहार और हमारी दिनचर्या/ऋतुचर्या का हमारे स्वास्थ्य से अभिन्न संबंध है। यदि हम कल्याणकारी भावना और विचारों से युक्त है तो हमारा स्वास्थ्य भी उत्तम रहता है।

<https://www.youtube.com/watch?v=uokWY3YQI6k>

कम ही लोग जानते होंगे कि आयुर्वेद में बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं के लिए भी आयुर्वेदिक उपचार की कई असरदार व्यवस्थाएं हैं। एक बच्चे का सर्वांगीण विकास तब ही संभव है, जब वो शारीरिक और मानसिक रूप से एकदम स्वस्थ हो। आइए जानते हैं बच्चों के मानसिक विकास में आयुर्वेद किस प्रकार से काम

<https://www.youtube.com/watch?v=g9xbgAxL5uk>

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने कहा है कि दुनिया के अनेक देश COVID19 महामारी से बचाव के लिए पारंपरिक चिकित्सा के उपयोग पर बल दे रहे हैं। प्रधानमंत्री ने ये भी कहा है कि 'भारत' आयुर्वेद और एकीकृत चिकित्सा के क्षेत्र के अनुभव को दुनिया के साथ साझा करना अपना दायित्व मानता है। आयुष मंत्रालय 23 अक्टूबर को AyurvedaDay2022 मनाएगा। कार्यक्रम के हिस्से के रूप में हम इस सप्ताह Holistic Health के बारे में जन-जागरूकता को बढ़ाने के लिए प्रयासरत हैं।

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTg7r28CD3o>