



# Satya Sai Murlidhar Ayurvedic College & Hospital

G.T. Road, Duneke Moga, Distt. Moga (Pb.)

Recognized by Ministry of AYUSH, Govt. of India, New Delhi & CCIM, New Delhi

Affiliated to Guru Ravidas Ayurved University, Hoshiarpur (Pb.)





सत्यमेव जयते



# “आयु सँवाद”

ਕੋਵਿਡ19 ਲਈ ਆਯੁਰਵੇਦ

“ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ”

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਯੂਟ ਆਫ ਆਯੁਰਵੇਦ  
ਆਯੁਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ, ਅਧੀਨ ਇਕ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਸੰਸਥਾ  
ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ



## AYUSH

Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy



**ਮੋਗਾ**  
 ਐਨਏਬੀਐਚ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹਸਪਤਾਲ  
 ਅਤੇ  
 ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਟੀਚਿੰਗ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਇਨ  
 ਆਯੁਰਵੇਦ



**AYUSH**  
 Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy



# ਆਯੁਰਵੇਦ ਕੀ ਹੈ?

ਆਯੁਰਵੇਦ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ  
“ਆਯੂ” - ਭਾਵ ਲੰਬੀ ਉਮਰ  
ਅਤੇ  
“ ਵੇਦ” - ਭਾਵ ਗਿਆਨ

MOGA

ਆਯੁਰਵੇਦ  
ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਬਿਮਾਰੀ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ



# ਆਯੁਰਵੇਦ



# ROOTED

ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਵਿੱਚ

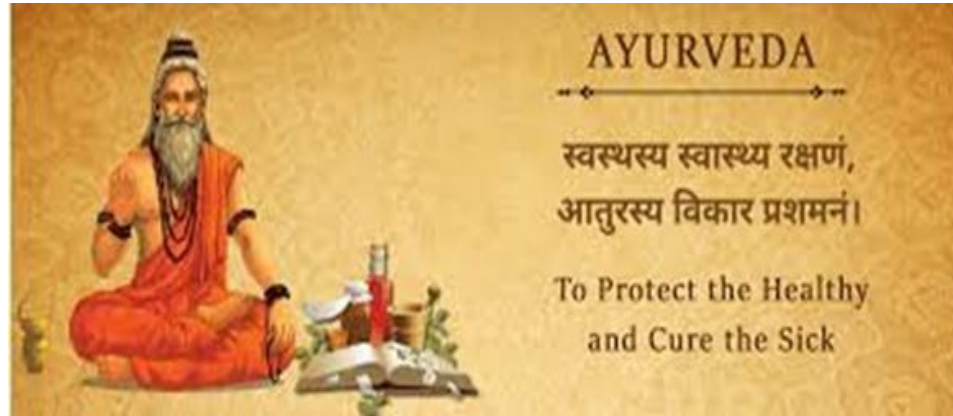


ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ

ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ



# ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਟੀਚਾ



ਰੋਕਥਾਮ

ਪ੍ਰਚਾਰ

ਰੱਖ-ਰਖਾਅ

ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਖੁਰਾਕ

ਨੀਂਦ

ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ

ਨਿਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਪਹੁੰਚ



# ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਤਾਕਤ



# ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਤਾਕਤ



- ਸਿਹਤ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
- ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ
- ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ
- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
- ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਧਾਰਨਾ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਹੁੰਚ
- ਸੰਸਾਰਕ ਪਹੁੰਚ
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕਸ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ
- ਕੁਦਰਤੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਕਲੀਨਿਕਲ ਤਾਕਤ ਦੇ ਕਈ ਖੇਤਰ
- ਵਿਲੱਖਣ ਉਪਚਾਰੀ ਪਹੁੰਚ



- ਰੋਕਥਾਮ
- ਪ੍ਰਚਾਰਕਰਨ ਵਾਲਾ
- ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ
- ਭਾਗੀਦਾਰ
- ਉਪਚਾਰਕ



# ਆਯੁਰਵੇਦ- ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ



## ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਆਯੁਰਵੇਦ - ਅੱਠ ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

1. ਕਾਇਆ ਚਿਕਿਤਸਾ
2. ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਾ
3. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਚਿਕਿਤਸਾ
4. ਅੱਖ ਅਤੇ ਕੰਨ ਨੱਕ ਗੱਲ ਚਿਕਿਤਸਾ
5. ਸਲਿਆ ਚਿਕਿਤਸਾ
6. ਵਿਸ਼ ਚਿਕਿਤਸਾ
7. ਜਰਾ ਚਿਕਿਤਸਾ
8. ਰਸਾਇਣ ਚਿਕਿਤਸਾ

SSMD,  
ਕਾਰਨ,  
MOGA

ਪ੍ਰਭਾਵ

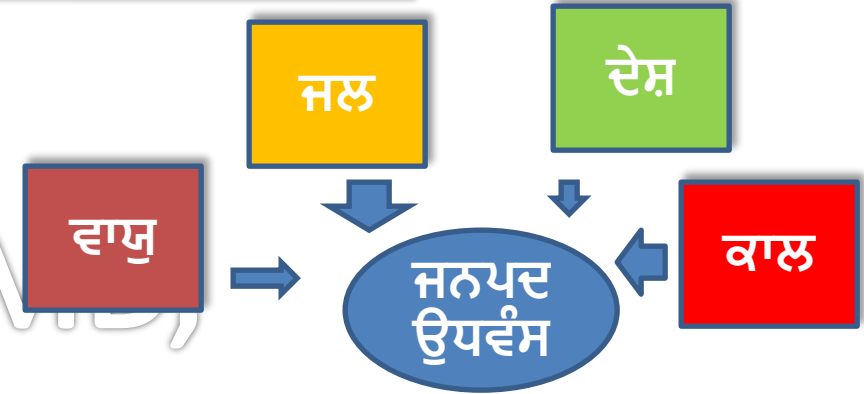
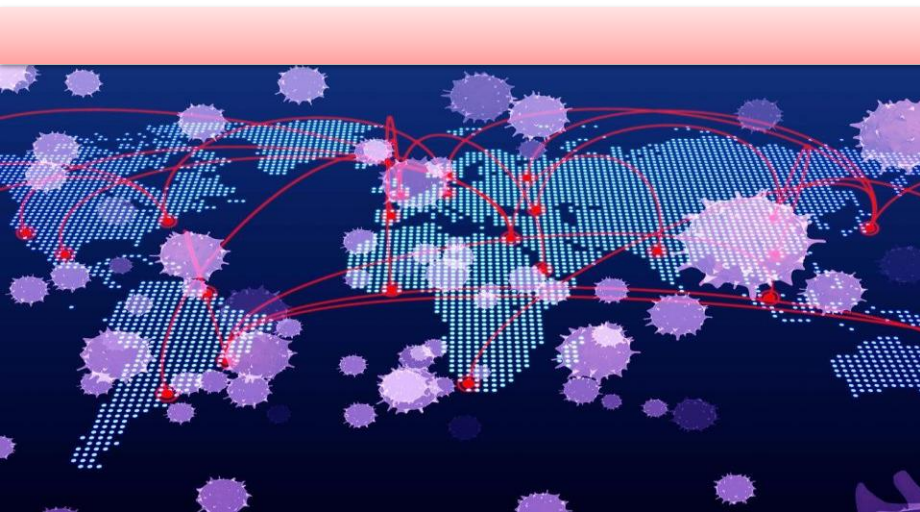
ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

1. ਜੀਵ ਸੁੱਧਤਾ
2. ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਦਵਾਈ
3. ਖੁਰਾਕ
4. ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ
5. ਯੋਗ / ਦਵਾਈ

## ਜਨਪਦ ਉਧਵੰਸ ਰੋਗ(ਚਰਕ ਸੰਹਿਤਾ)

ਸਾਰਾ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ



ਉੱਪਸਰਗਿਕ ਰੋਗ (ਸੁਸ੍ਰੁਤ ਸੰਹਿਤਾ)

प्रसङ्गाद्ग्रात्रसंस्पर्शान्निश्वासात् सहभोजनात् ।  
सहशय्यासनाच्चापि वस्त्रमाल्यानुलेपनात् ॥



# ਆਪੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਅਨੁਕਤ ਵਿਆਪੀਆਂ



विकारनामाकुशलो न जिहीयात् कदाचन ।  
न हि सर्वविकाराणाम् नामतोऽस्ति ध्रुवा स्थितिः ॥  
(आचार्य चरक)

ਡੇਂਗੂ, ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ, ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ ਬੁਖਾਰ, ਸਾਰਸ ਕੋਵਿਡ  
ਆਦਿ ਨਵੇਂ ਲੱਭੇ ਵਾਇਰਲ ਰੋਗ ਹਨ




**DENGUE and severe dengue**

Estimated 500 MILLION dengue virus infections / year  
KILLS 500,000 people a year  
Leading cause of death in children

Estimated 4 BILLION people in 125 countries  
Cause: DENVV is a mosquito-borne virus

**HOW DO PEOPLE GET INFECTED?**

HOW DO PEOPLE GET INFECTED?

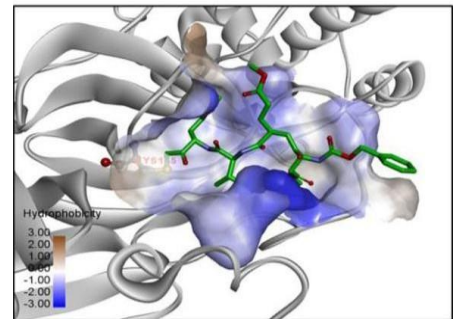
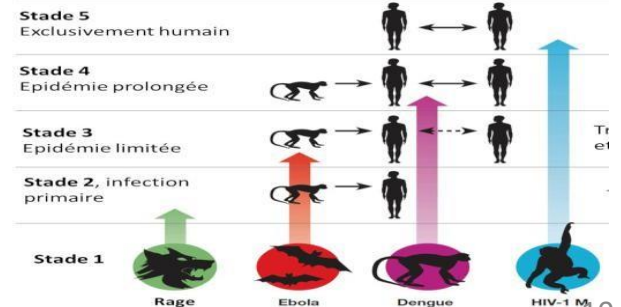
**SIGNS and SYMPTOMS**

**MOSQUITO BITE PREVENTION**

**MOSQUITO PROLIFERATION CONTROL**

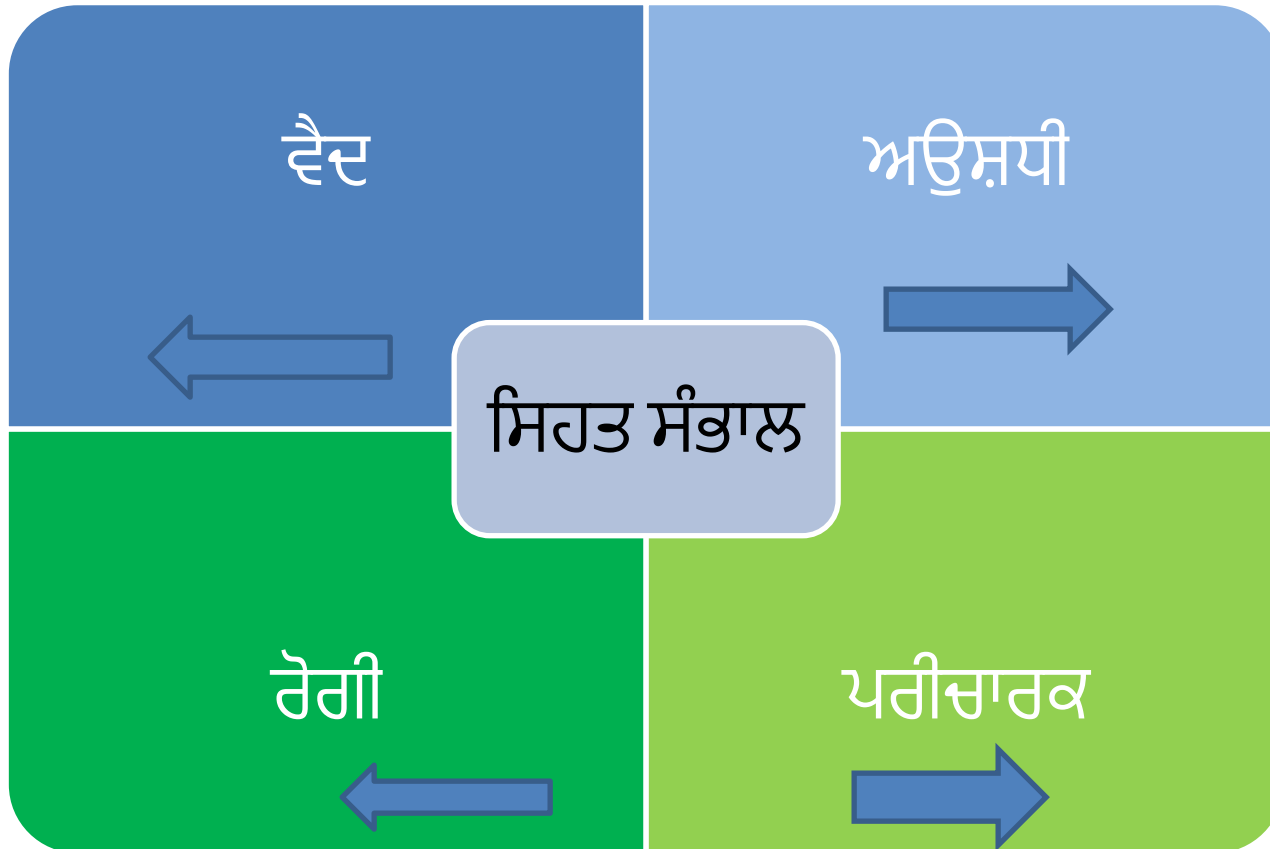


## Stades





# ਚੌਹਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਚਿਕਿਤਸਾ ਚਤੁਸਪਦ)



**"ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ"**



# ਕੋਵਿਡ 19

• ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਸੀਓਵੀ) ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੇ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ -19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹੈ।

## ਪਣਪਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

- 2-14 ਦਿਨ (ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅੱਸਤਨ 5-7 ਦਿਨ)
- ਘੱਟ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਰੇਡ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਤੀਬਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

## ਲੱਛਣ

- ਖੰਘ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਾਹ
- ਬੁਖਾਰ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਗੰਧ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਦਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ
- ਦਸਤ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਵਗਦਾ ਨੱਕ

## ਸੰਕੇਤ


- ਅਸਧਾਰਨ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ, ਆਕਸੀਜਨ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਘਟੀ, ਬਹੁ ਅੰਗਾ ਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

# ਕੋਵਿਡ 19 - ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਿਧਾਂਤ

ਸਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਇਹ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ

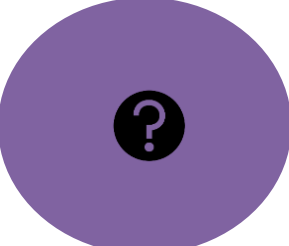
ਸਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਆਯੁਰਵੇਦ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਉਪਾਅ



ਲੱਛਣ ਅਨੁਸਾਰ ਆਯੁਰਵੇਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ



ਰਸਾਇਣ ਨਾਲ ਬਹਾਲੀ

# ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਉਪਾਅ

## ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਇਮਯੂਨਿਟੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ

1. ਸਵੇਰੇ ਚਵਨਪ੍ਰਾਸ਼ 10 ਗ੍ਰਾਮ (1ਚਮਚ) ਲਓ। ਸੁਗਰ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਖੰਡ ਰਹਿਤ ਚਵਨਪ੍ਰਾਸ਼ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਤੁਲਸੀ (ਬੇਸਿਲ), ਦਾਲਚੀਨੀ (ਦਾਲਚੀਨੀ), ਕਾਲੀਮਿਰਚ (ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ), ਸੁਨਥੀ (ਸੁੱਕਾ ਅਦਰਕ) ਅਤੇ ਮੁਨੱਕਾ (ਰਾਇਸਿਨ) - ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਦਿਨ ਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਪੀਓ। ਜੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁੜ (ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਨੀ) ਅਤੇ / ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
3. ਸੁਨਹਿਰੀ ਦੁੱਧ- ਅੰਧਾ ਚਾਹ ਦਾ ਚਮਚ ਹਲਦੀ (ਹਲਦੀ) ਪਾਉਡਰ 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਵਿਚ - ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ।



## ਆਮ ਉਪਾਅ

1. ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
2. ਆਯੁਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਯੋਗ ਆਸਣ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
3. ਮਸਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਹਲਦੀ (ਟਰਮਰਿਕ), ਜੀਰਾ (ਕਿਯੂਮਿਨ), ਧਨੀਆ (ਕੋਰਿਐਨਡਰ) ਅਤੇ ਲਹਸੂਨ (ਗਾਰਲਿਕ) ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।



## ਆਯੁਸ਼ ਕਵਾਥ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਇਮਯੂਨਿਟੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਗਠਨ ਵਿਚ ਚਾਰ ਜੜਿਆ ਬੂਟੀਆ ਹਨ

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ



## ਆਯੁਸ਼ ਕਾਹਡਾ ਤਿਆਰੀ

1. ਸਾਰੇ ਸੁੱਕੇ ਸਮਗਰੀ ਲਓ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਪਾਉਡਰ ਬਣਾਓ।
2. ਪਾਉਡਰ ਦੇ ਜਲਮਈ ਐਸਟਰੈਕਟ ਨਾਲ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਨਾਲ ਖੈਲੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਦੇ ਬੈਗ ਬਣਾਓ।

## ਵਰਤੋਂ

1. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੇ 150 ਮਿ.ਲੀ. ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਚਾਹ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ
2. ਸੁਆਦ ਲਈ ਗੁੜ / ਸੈਂਗੀ / ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾਓ।



# ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਿਸਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ



- ਸੁੱਕਸ਼ਮ ਵਿਆਯਾਮ (ਗਰਮ ਕਰਨਾ) ਸਾਰੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਕਸਰਤ ਲਈ
- ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਆਸਣ
- ਸੂਪਾਇਨ ਪੋਸਚਰ ਵਾਲੇ ਯੋਗਾਸਣ
- ਪ੍ਰੋਨ ਪੋਸਚਰ ਵਾਲੇ ਯੋਗਾਸਣ
- ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਆਸਣ : ਸ਼ਵਾਸਨ, ਮਕਰਸਾਨ
- ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ: ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ
- ਧਿਆਨ: 10 ਮਿੰਟ



# ਦਖਭਾਲ ਲਈ ਰਗ ਪ੍ਰਤੀਰਧ ਸ਼ਮਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਅ - ਕੋਵਿਡ-19 ਨਸਿਆ



ਆਯੁਸ਼ ਕਾਡਾ

ਕੁਰਲੀ ਕਰਨਾ

ਸੁਨਹਿਰੀ ਦੁੱਧ

ਭਾਫ ਸਾਹ

ਯੋਗ



# ਆਮ ਉਪਾਮ

## ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

SSIMID,



ਉੱਪਰੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਨਾਲੋਂ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਉੱਤਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

# ਮਸਾਲੇ

ਮਸਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਹਲਦੀ (ਟਰਮਰਿਕ), ਜੀਰਾ (ਕਿਯੂਮਿਨ), ਧਨੀਆ (ਕੋਰਿਐਨਡਰ) ਅਤੇ ਲਹਸੂਨ (ਗਾਰਲਿਕ) ਦੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਰਸੋਈ ਇਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਹੈ, ਮਸਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਗੁਣਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

# ਚਵਨਪ੍ਰਾਸ਼

ਇਮਯੂਨਪ੍ਰੋਮੋਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਸੈਲੂਲਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਚਵਨਪ੍ਰਾਸ਼ ਦੀ ਇਮਯੂਨੋਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਭੂਮਿਕਾ ਇਮਯੂਨਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕੁੰਜੀ ਵਜੋਂ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੈਂਡਰਟਿਕ ਸੈੱਲ, ਮੈਕਰੋਫੇਜ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਤਲ ਸੈੱਲ



ਇਮਿਯੂਨਿਟੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਆਂਵਲਾ (ਫਾਈਲੈਂਥਸ ਐਮਬਲੀਕਾ) ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਫਾਇਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

# ਆਯੁਸ਼ ਕਾਡਾ

ਤੁਲਸੀ (ਓਸੀਮਮ ਸੈਨਕਟਮ)



ਮੁੱਕਾ (ਵਿਟਿਸ ਵਿਨੀਫ਼ਰਾ)



ਦਾਲਚੀਨੀ  
(ਸਿਨੇਮੋਮਮ ਵੀਰਮ)



ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ  
(ਪਾਈਪਰ ਨਾਈਗ੍ਰਮ)



ਸੂਨਥੀ  
(ਜ਼ਿੰਜੀਬਰ ਆਫੀਸਿਨਲਿਸ)





# ਆਯੁਸ਼ ਕਾਡਾ



ਤੁਲਸੀ (ਓਸੀਮਮ ਸੈਨਕਟਮ), ਦਾਲਚੀਨੀ (ਸਿਨੇਮੋਮਮ ਵੀਰਮ), ਸ਼ੂਨਥੀ (ਜ਼ਿੰਜੀਬਰ ਆਫੀਸਿਨਲਿਸ) ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ (ਪਾਇਪਰ ਨਾਈਗ੍ਰੂਮ) ਆਯੁਸ਼ ਕਵਾਥ (ਚਾਹ) ਦੇ ਤੌਰ ਹਨ, ਇਸ ਚਾਹ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਨ ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ❖ ਸੁਆਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਨਿੰਬੂ / ਗੁੜ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ❖ ਆਯੁਸ਼ ਕਵਾਥ ਨੂੰ 1-2 ਵਾਰ ਪੀਓ
- ❖ ਐਸਿਡਿਟੀ ਜਾਂ ਐਸਿਡ ਪੇਪਟਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਆਯੁਸ਼ ਕਵਾਥ ਦੇ ਸੇਵਨ ਲਈ ਵੈਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- 150 ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 3 ਗ੍ਰਾਮ / ਇਕ ਚਮਚ ਆਯੁਸ਼ ਕਾਡਾ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ
- ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਲਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੱਗ ਦੀ ਸਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 2-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ
- ਕਾਡੇ ਨੂੰ ਪੁਣੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ



# ਸੁਨਿਹਰੀ ਦੁੱਧ/ ਹਲਦੀ ਦੁੱਧ

ਅੱਧਾ ਚੱਮਚ ਹਲਦੀ (ਟਰਮਰਿਕ) 150 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ - ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ



+



ID,  
GĀ



ਹਲਦੀ / ਟਰਮਰਿਕ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨਫੇਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



# ਨਸਿਆ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ / ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਓ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਦੋਵੇਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਨਸਿਆ (ਪ੍ਰਤੀਮਰਸ਼ ਨਸਿਆ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ



ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਅਨੂ ਤੇਲ ਦੀਆਂ 1-2 ਬੂੰਦਾਂ ਉਂਗਲੀ 'ਤੇ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ

ਅਨੂ ਤੇਲ ਨਾਸਾਂ / ਨਾਸਕ ਗੁਫਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ / ਸੂਖਮ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਪਰਤ ਵਜੋਂ ਬਾਇਓ ਮਾਸਕ ਵਰਗਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

# ਭਾਫ਼ ਸਾਹ



**ਭਾਫ਼ ਸਾਹ**  
ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਤਾਜ਼ੇ ਪੁਦੀਨਾ (ਪੁਦੀਨੇ) ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਅਜਵੈਨ (ਕੈਰਾਵੇ ਬੀਜ) ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ਕ ਖੰਘ / ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਵੇਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਬੁਖਾਰ ਲਈ



ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੋ  
ਗੋਲੀਆਂ (ਸਵੇਰ ਅਤੇ  
ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ) ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ  
ਨਾਲ

□ ਮੁੱਖ ਸਮੱਗਰੀ ਗੁਡੂਚੀ /  
ਟੀਨੋਸਪੇਰਾ ਕੋਰਡੀਫੋਲੀਆ ਹੈ  
ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ  
ਇਮਯੂਨ ਸੰਚਾਲਕ ਵਜੋਂ  
ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰੀ  
ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਾਧਾ ਨੂੰ  
ਰੋਕਦੀ ਹੈ

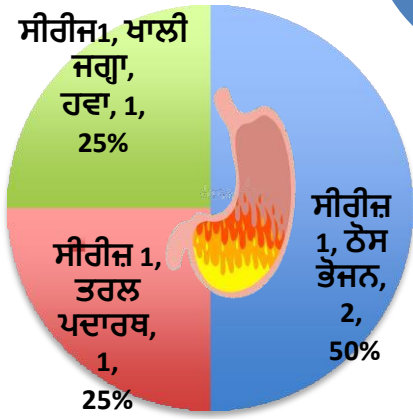
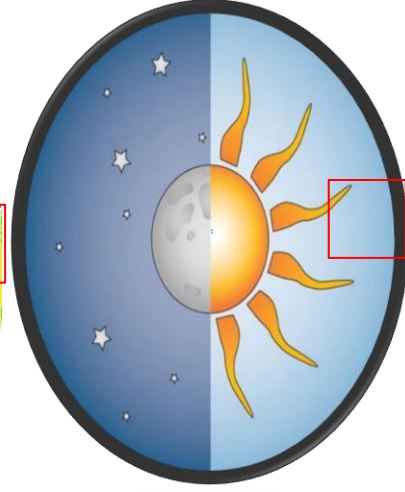
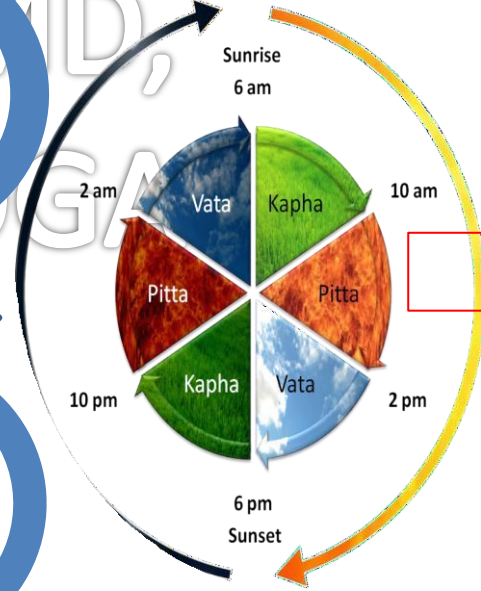
ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਆਯੁਰਵੇਦ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ



# ਖੁਰਾਕ



ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ  
ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਛੇ  
ਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ





# ਕੋਵਿਡ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਭੋਜਨ ਤੋਂ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ , ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ , ਚੁਟਕੀ ਲੂਣ ਚੱਟਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅਦਰਕ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਚਬਾਓ
- ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਜਿਵੇਂ: -
- ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਜਾਂ ਦਾਲ ਦੇ ਸੂਪ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ, ਮੀਟ ਸੂਪ
- ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਦੀ ਖਿਚੜੀ
- ਰਾਂ ਦੇ ਘਿਓ ਨਾਲ ਫੁਲਕਾ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਘੀਆ, ਤੇਰੀ, ਭਿੰਡੀ, ਸੀਤਾਫਲ ਆਦਿ
- ਜੀਰਾ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਲਸਣ, ਧਨੀਆ, ਅਦਰਕ, ਅਜਵਾਇਣ ਵਰਗੇ ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੁੱਖ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ |



# ਕੋਵਿਡ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

1. ਸਵੇਰੇ 5:00 – 5: 30 ਵਜੇ ਉੱਠੋ
2. ਉਸ਼ਨ ਪਾਨ : ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ 100 ਮਿ.ਲੀ. ਤੋਂ 640 ਮਿ.ਲੀ. ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
3. ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ
4. ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਫਾਈ
5. ਕਸੈਲੇ ਪੇਸਟ ਜਾਂ ਪਾਉਡਰ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜੀਭ ਦੀ ਸਫਾਈ
6. ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਕਸਰ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨਾ
7. ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਧੋਵੋ
8. ਹਰ ਇੱਕ ਨੱਕ 'ਚ ਅਨੂ ਤੇਲ ਦੇ 2 ਤੁਪਕੇ ਪਾਓ
9. ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਿਰ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਪੈਰ (ਇਕੱਲੇ) 'ਤੇ ਕਰੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਕਰੋ
10. ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ



# ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ “ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ”

$$8 * 3 = 24$$

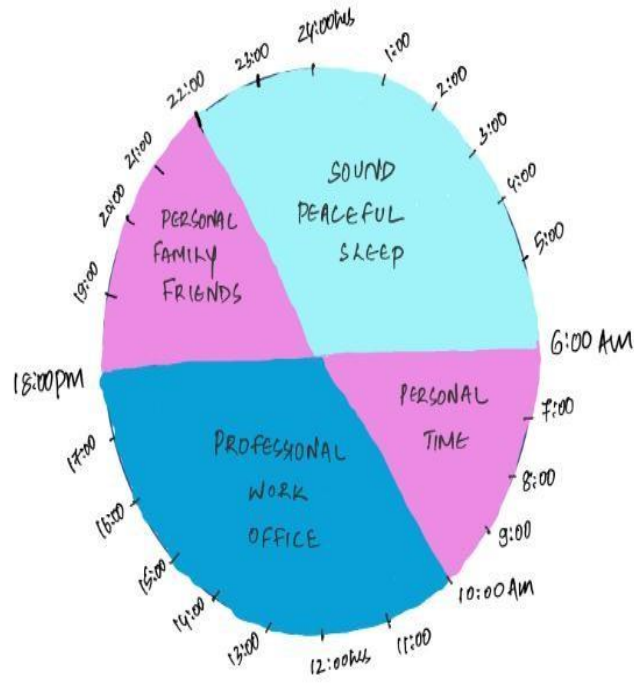


- ❖ ਖੁਰਾਕ, ਪੋਸ਼ਣ
- ❖ ਕਸਰਤ
- ❖ ਮਸਾਜ
- ❖ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ

SSMC  
MOG



- ❖ ਕੰਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ
- ❖ ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ
- ❖ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ - ਨੀਂਦ
- ❖ ਮੌਸਮੀ ਪੰਚਕਰਮਾ (ਸੁੱਧਤਾ ਲਈ ਉਪਾਅ)



- ❖ ਕਾਇਆਕਲਪ ਲਈ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ

## ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

- ਕੀ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਕੋਵਿਡ -19 ਨੂੰ ਰੋਕ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਤੇ ਯੋਗਾ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਕਿਸਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦਲੀਲ ਹੈ?



ਕੋਵਿਡ -19  
ਲਈ  
ਆਯੁਰਵੈਦ  
ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ  
ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ  
ਨਿਰਦੇਸ਼



ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ 13 ਸਤੰਬਰ, 2020

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰਾਲੇ  
ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਜਨਰਲ  
(ਈ ਐੱਮ ਆਰ ਵੰਡ)

(ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ)



**ਇਮਯੁਨਿਟੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਸਿਰਫ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ  
ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਦਵਾਈ / ਖਾਸ ਧਾਰਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੀਸਕ੍ਰਾਇਬਡ ਕਰਨ ਲਈ)**

- ਆਯੁਸ਼ ਕਵਾਥ (150 ਮਿ.ਲੀ.; 1 ਕੱਪ) ਰੋਜ਼, ਸਮਸ਼ਮਨੀ ਵਟੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ 500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ) ਜਾਂ ਗਿਲੇਏ ਪੌਂਡਰ 1-3 ਗ੍ਰਾਮ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 15 ਦਿਨਾਂ ਲਈ,
- ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ 500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ (1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ) ਜਾਂ ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ ਪੌਂਡਰ 1-3 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਾਰ 15 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਆਮਲਾ ਫਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ / ਆਂਵਲਾ ਪੌਂਡਰ 1-3 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਵਾਰ
- ਮੂਲੇਠੀ ਪੌਂਡਰ (ਖੁਸ਼ਕ ਖੰਘ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ) 1- 3 ਗ੍ਰਾਮ ਹਲਕੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਾਰ
- ਗਰਮ ਦੁੱਧ ½ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਦੇ ਨਾਲ (ਸਵੇਰ / ਸ਼ਾਮ)
- ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ
- ਚਵਨਪ੍ਰਾਸ਼ 1 ਚਮਚ (5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਇਕ ਵਾਰ (ਵੈਦ ਤੋਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ)

ਆਯੁਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਵਨਪ੍ਰਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਯੁਰਵੈਦ ਵੈਦ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਹੇਠ) ਸਵੇਰੇ (1 ਚਮਚ) ਕੋਸੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ / ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਲੀਨੀਕਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਚਵਨਪ੍ਰਾਸ਼ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ -19  
ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ  
ਲਈ  
ਆਯੁਰਵੈਦ  
ਅਤੇ ਯੋਗ  
'ਤੇ ਅਧਾਰਤ  
ਰਾਸ਼ਟਰੀ  
ਕਲੀਨੀਕਲ  
ਪ੍ਰਬੰਧਨ  
ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ



सत्यमेव जयते  
Ministry of AYUSH

# ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਲਿਸਟਿਕ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਲਈ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਰੈਕਨਰ:



ਆਯੁਰਵੇਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ		ਸਨਕਰਮਨ ਦੀ ਮਿਆਦ				
	ਪ੍ਰੀਇਨਫੇਕਸ਼ਨ	ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ	ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ	ਦਰਮਿਆਨੀ ਲੱਛਣ	ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ	ਠੀਕ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ
ਏ. ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਖਲ						
ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ ਵਾਰ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3-4 ਵਾਰ			
ਗੁੜੂਚੀ + ਪਿਪਲੀ ਚੂਰਨ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ ਵਾਰ					
ਆਯੁਸ਼ ਕੱਠਾ / ਡੀਕੋਸ਼ਨ (ਆਯੁਸ਼ ਸਲਾਹ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ)	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ ਵਾਰ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ ਵਾਰ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ			
ਸਨਸ਼ਮਨੀ ਵਟੀ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ ਵਾਰ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ ਵਾਰ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ			
ਸੁਦਰਸ਼ਨਘਨ ਵਟੀ				ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ		
ਅਨੂ ਤੇਲ ਪ੍ਰਤਿਮਰਸ਼ ਨਸਿਆ (ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਣਾ)	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ ਵਾਰ					
ਤੁਲਸੀ, ਪੂਦੀਨਾ ਅਤੇ ਅਜਵਾਇਨ ਨਾਲ ਭਾਫ ਸਾਹ ਲੈਣਾ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ ਵਾਰ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3-4 ਵਾਰ			
ਵਿਲਵਾਦੀ ਗੁਟਿਕਾ			ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ			
ਵਯੋਸਾਦੀ ਗੁਟਿਕਾ						

ਉੱਚ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ

ਆਮਲਕੀ ,ਗੁੜੂਚੀ, ਗੋਕਸੁਰ (ਰਸਾਇਣ ਚੂਰਨ)



# ਪੋਸਟ- ਕੋਵਿਡ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ



ਦਿਲ

ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਦਿਲ ਬੰਦ ਹੋਣਾ

ਫੇਫੜੇ

ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

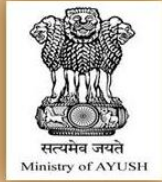
ਗੰਧ ਸੰਘਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (ਅਨੌਸਮੀਆ)  
ਬੁੱਬੋ-ਐਂਥੋਲਿਕ ਘਟਨਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲਮਨਰੀ ਐਂਥੋਲਿਜ਼ਮ,  
ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਸਟਰੋਕ  
ਬੋਧਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ)

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ

ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਸਦਮੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ  
ਨੀਂਦ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪਿੰਜਰ ਅਤੇ  
ਹੋਰ

ਜੋੜਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਦਰਦ



# ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ ਪ੍ਰਬੰਧਨ



- ❖ ਆਯੁਸ਼ ਕਵਾਥ - ਰੋਜ਼ਾਨਾ 150 ਮਿ.ਲੀ.
- ❖ ਸੰਮਸਮਨੀ ਵਟੀ - 500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ ਵਾਰ
- ❖ ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ ਪਾਉਡਰ - 1 - 3 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੋ ਵਾਰ ਕੋਸੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 15 ਦਿਨਾਂ ਲਈ
- ❖ ਆਂਵਲਾ ਪਾਉਡਰ - 1 - 3 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ
- ❖ ਮੂਲੇਠੀ ਪਾਉਡਰ - 1 - 3 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੋ ਵਾਰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ
- ❖ ਚਵਨਪ੍ਰਾਸ਼ - 1 ਚਮਚ (5 ਗ੍ਰਾਮ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਵਾਰ

**\* (ਉਪਰੋਕਤ ਦਵਾਈ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵੈਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)**

\* ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰਾਲੇ, ਡੀਜੀਐਚਐਸ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰੀਕ 13 ਸਤੰਬਰ 2020



## ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ?



- ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?
- ਕੀ ਕੋਵਿਡ 19 ਲਈ ਆਯੁਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੋਜ ਕਾਰਜ ਹੋਇਆ ਹੈ?
- ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਖੋਜ ਕਾਰਜ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ?
- ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿਚ ਗੁਡੂਚੀ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿਚ ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਕੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਯੁਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ?



ਗੁਡੂਚੀ (ਟੀਨੋਸਪੇਰਾ ਕੋਰਡੀਫੋਲੀਆ)



ਅਸ਼ਵਰੀਧਾ (ਵਿਥਾਨੀਆ ਸੋਮਨੀਫੇਰਾ)



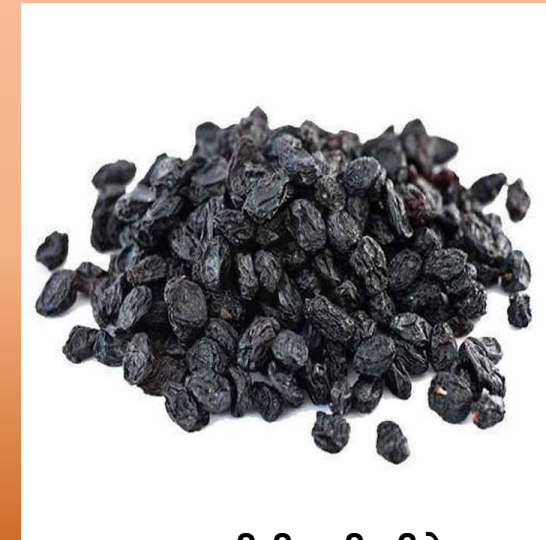
ਹਰਿਦ੍ਰਾ (ਕਰਕੁਮਾ ਲੌਂਗਾ)



ਆਮਲਕੀ (ਐਂਬਲੀਕਾ ਆਫੀਨਾਲੀਸ)



ਸ਼ਤਾਵਰੀ (ਅਸਪਾਰਗਸ ਰੇਸਮੋਸਸ)



ਦ੍ਰਾਖਸ਼ਾ (ਵਿਟਿਸ ਵਿਨੀਫੇਰਾ)



- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮੁਕਤ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
- 40 ਬੇਡਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਦੀ ਸਹੂਲਤ
- ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉੱਨਤ ਮਾਡਰਨ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੂਲਜ਼ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧਤਾ
- ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ
- 24 \* 7 ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸਮਰਪਿਤ ਟੀਮ
- 700 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

**ਕੋਵਿਡ  
ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ  
(ਸੀਐਚਸੀ)  
- ਏ ਆਈ  
ਆਈ ਏ**



**ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ  
ਕਰਨ ਵਾਲੇ  
ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ  
ਯੋਗ**

**ਉਪਚਾਰ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ**



# पंनदर



सत्यमेव जयते

Ministry of AYUSH