Ministry of Ayush
Government of India

Azadi Ka Amrit Mahotsav

Ayurveda Day
आयुर्वेद दिवस

ncism
National Commission for Indian System of Medicine

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

HAR DIN HAR GHAR ayurveda

Ayurveda todos los días, Ayurveda en todas partes

Celebración Día AYURVEDA

23 Octubre 2022

आयुर्वेद का अमृतकाल

2022 -2047

Ayurveda Ka

amritkaal

Celebración del 7º Día de Ayurveda
(23 de octubre de 2022)

Acerca del día de Ayurveda

El Ministerio de Ayush, Gobierno de la India celebra el Día de Ayurveda todos los años en Dhanawantari Jayanti (Dhanteras) desde 2016. Ayurveda se percibe como uno de los sistemas de medicina más antiguos y bien documentados, igualmente relevante en los tiempos modernos, en los que la prevención de enfermedades y la promoción de la salud y a los dos, se les otorga la debida consideración. Su enfoque holístico ya sea para individuos sanos o enfermos se mantiene inigualable.

Objetivos del Ayurveda Day (PERFECTO)

* Promover Ayurveda en la corriente principal, a nivel mundial.

* Explorar el potencial de Ayurveda para contribuir a la política de salud y programas nacionales de salud.

* Reducir la carga de enfermedad y morbilidad relacionada y la mortalidad utilizando el potencial de Ayurveda.

* Centrarse en los puntos fuertes de Ayurveda y sus principios únicos para sus tratamientos.

* Mejorar la construcción de la confianza del público hacia Ayurveda.

* Crear un sentido de conciencia en la generación actual y promover principios ayurvédicos de curación en la sociedad.

* Crear conciencia de que el Ayurveda es un sistema de medicina basado en evidencias científicas.

Día del Ayurveda 2022

El Día de Ayurveda 2022 se observa el 23 de octubre de 2022. Las celebraciones del Día de Ayurveda se llevan a cabo bajo el Azadi Ka Amrit Mahotsav, prestando atención al Ayurveda @ 2047.

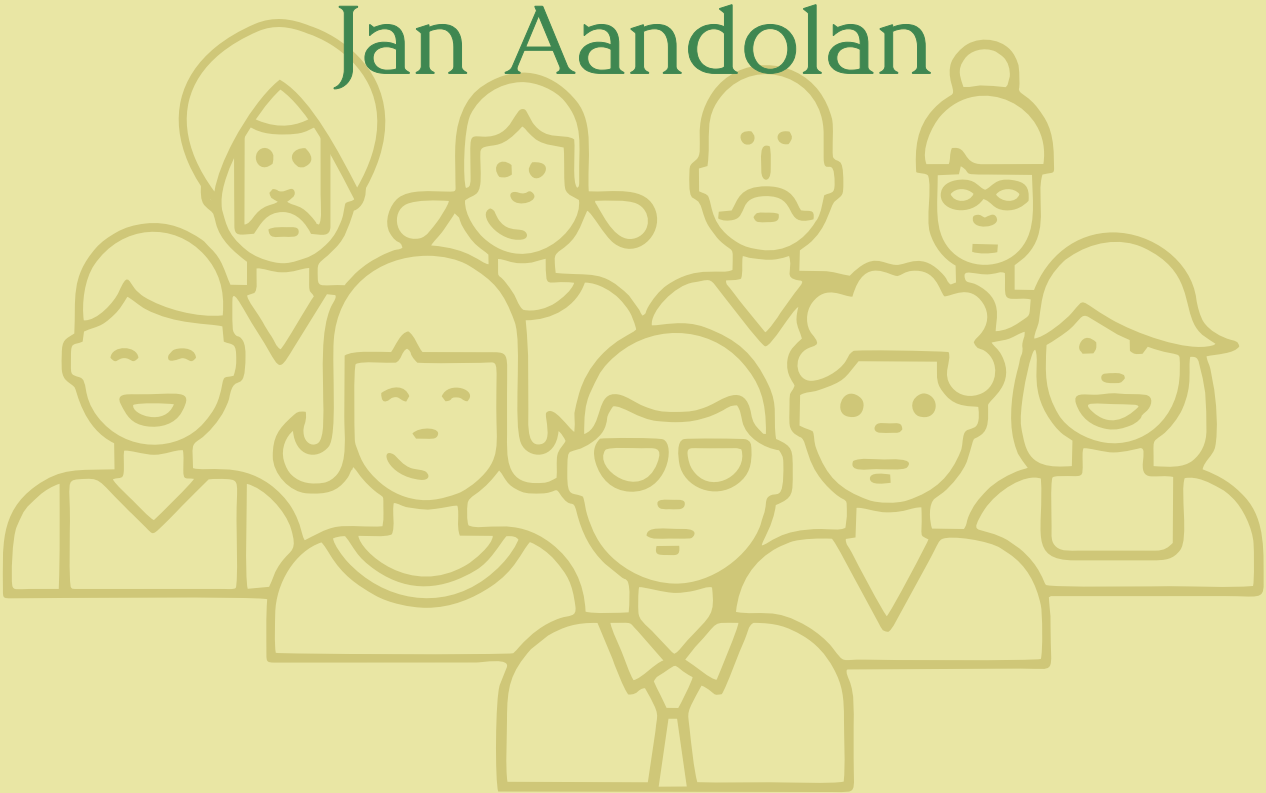
El tema del Día de Ayurveda de este año:

'हर दिन, हर घर आयुर्वेद'

'Har Din, Har Ghar Ayurveda'

'Ayurveda todos los días, Ayurveda en todas partes' (AEAE)

Jan Sandesh
Jan Bhagidari
Jan Aandolan



Jan Sandesh

1. Promoción en redes sociales.

2. Mensajes de personalidades culturales icónicas.

3. Campaña en teléfonos móviles.

4. Material publicitario sobre Ayurveda.

5. Jingles de radio/ Spots de TV/ Ampliación a través de radios de las comunidades.

6. Cortometrajes / Vallas publicitarias / Pantalla LED / Tomas de Youtube /Imprimir anuncios.

7. Shwetapatra' sobre Ayurveda para la Visión 2047.

8. Carpetas electrónicas en campañas de una semana

9. Utilización del Centro de Convenciones Virtual Ayush (AVCC) y el Porta de campañas de Ayush.

Jan Bhagidari

1. Programas en los sitios de ASI. Campamentos de bienestar.
2. Prakriti Parikashna en 75 sitios icónicos.
3. Nukkad Natak y pantalla LED en sitios patrimoniales.
   Contenidos a ser proporcionada por el Ministerio de Agricultura.
4. Programas de extensión escolar
5. Participación de Aanganvadi
6. Estudiantes de NSS y voluntarios universitarios / participación de NYKS
7. Alineación de Ayurveda Poshan con el Año Internacional del Mijo
8. Cuestionario/Concurso en el Portal My Gov y Ayush Campaign
   .
9. Mera ayurrehsya (receta) – Nivel de competencia Nacional e Internacional
10. Festival gastronómico ayurvédico.
11. Conciertos de Música.
12. Participación de los Centros de Servicios Comunitarios (CSC)/ Salud Comunitaria.
    Centros (CHC)/ Centros de Salud y Bienestar (HWC)

Eventos semanales para **Jan Bhagidari**

S.No	Evento Semanal	Semana
1.	**Ayurveda para la Salud Holística.**	**12-18 Sept. 22**
2.	**Ayurveda para millenials.**	**19-25 Sept. 22**
3.	**Ayurveda Aahar (Granos, mijo/Reglas)**	**26 Sept. – 02 Oct. 22**
4.	**Ayurveda para personas mayores.**	**03 - 09 Oct. 22**
5.	**Ayurveda para el bienestar Mental.**	**10 – 16 Oct. 22**
6.	**Ayurveda- intercambio de experiencias.**	**17 – 23 Oct. 22**

Actividades para público en general

1. Elaboración de dulces saludables
2. Evaluación Prakriti
3. Seguir Ayurveda navaratna
4. Comida lenta para la salud
5. Concurso de videos a través de Mi gobierno

   Ayurveda en mi día

   * Ayurveda en mi cocina
   * Ayurveda en mi jardín
   * Ayurveda en mi finca
   * Ayurveda en mi alimentación/dieta
   * (Tres premios en cada categoría: 75K, 50K, 25K)

Jan Aandolan

1. Ayurbijam: dar a cada estado una práctica de Ayurveda.
2. Carteles de Ayurnavratna (9) en cada pueblo Panchayat a través de Correos de la India.
3. Promoción de Festivales de Comida Ayurveda en 75 sitios icónicos.
4. Avisos de estilo de vida en 75 sitios icónicos
5. Puntos para selfie

Eventos semanales para instituciones y profesionales de Ayurveda

* Legado histórico del Ayurveda.
* Investigación, estado y futuro de Ayurveda.
* Ecosistema de innovaciones y start-ups.
* Digitalización y tecnología para Ayurveda.
* Ayurveda Aahar y Poshan Abhiyan.
* Ayurveda para millennials.
* Hoja de ruta para Ayurveda Ka Amrit Kaal 2022-2047

Ayurveda:

Sistema de Conocimiento de Vida Saludable y Feliz

Ayurveda es único en su enfoque como ciencia curativa, en lugar de simplemente una ciencia médica. Es justamente considerada como ciencia de la vida y da la debida importancia a todos los aspectos del tratamiento. La palabra Ayurveda es compuesto por Ayu + Ved. Ayu denota la vida sana y feliz donde como Ved se deriva de vid dhatu que significa el conocimiento. Por eso Ayurveda debe ser considerado en su verdadero sentido como un sistema de conocimiento sobre una vida sana y feliz.

Además, hace hincapié en el sistema de conocimiento, que incluye médicos, infraestructura, personal de apoyo y legislación. La pandemia del Covid19 es también un modelo a seguir para demostrar la importancia considerando todos los aspectos del Chikitsa Chatushpada; donde todo el sistema de conocimiento a saber médico, medicación, paramédicos y el paciente, todos tenían su rol participativo, demostrando así el valor de todo el sistema de conocimiento representado en Ayurveda.

La situación de pandemia del Covid no solo se afectó la salud física, sino que la salud psicológica, social y espiritual también se vio afectada.

El objetivo es pasar de la Enfermedad al Bienestar y del Bienestar a la Felicidad. No basta con curar la enfermedad o, en otras palabras, el Bienestar no es simplemente que uno no sufra de ninguna dolencia y sea capaz de hacer el trabajo regular. La medicina típicamente trata lesiones, discapacidades y síntomas, para llevar al individuo a un "punto neutral" donde ya no hay ninguna enfermedad visible. Sin embargo, el paradigma del Bienestar requiere mover el estado de bienestar más lejos hacia estados emocionales y mentales óptimos, que es la felicidad. Este es el estado donde se alcanza el Yo Superior. El concepto asume que el bienestar es un proceso dinámico más que estático.

Los conceptos y prácticas de Ayurveda están profundamente arraigados en nuestra comunidad a saber, los remedios de cocina, haciendo uso de especias, rituales y tradiciones observadas en la India en varias estaciones y lugares. Este es el nervio de nuestras tradiciones. Sin embargo, no es simplemente un Folklore o La ciencia de los remedios caseros, ya que es científica y proporciona una idea de nuestras creencias como verdad. Por ejemplo, observando los rituales de comer semillas de sésamo y jaggery en Makar Sankranti que cae con la temporada de invierno, mejorará la salud y coincide estrechamente con el Ritucharya descrito para esta temporada en las literaturas de Ayurveda.

Del mismo modo, encender un fuego común como ritual de Holi, que coincide con Vasant Ritu es un reflejo del Swedana público que se aconseja en esta temporada para mitigar el Kapha prakopa como se muestra en Ayurveda. Así, como se explica a través de costumbres, tradiciones o rituales o como una parte de las hierbas de la cocina, Ayurveda está estrechamente entretejida en la comunidad india, lo que hace que sea aún más aceptable para entregar salud y bienestar para todos. Ayurveda es una ciencia vinculante que aboga por parámetros científicos para dar una idea de los sistemas de creencias de la comunidad india. En la situación actual del Covid el uso de remedios de cocina como Haldi, Ardrak, Tulasi, Marich, Jeera en forma Ayushkwath o leche con Haldi ayudaron a prevenir la enfermedad modulando la inmunidad. Así, lo que se necesita es tocar las raíces y transformar la vida de las personas.

AYURVEDA

Arraigado en la comunidad y la salud pública

Puntos fuertes del Ayurveda:

La ciencia del Ayurveda tiene ciertos rasgos característicos sobresalientes que la hacen única. En primer lugar, está probada por el tiempo. Tiene el legado de miles de años, está bien documentada en forma de textos y es practicada hasta hoy. Como tiene sus raíces en la comunidad y como es nuestro conocimiento genético, se convierte en Costo Eficaz. Muchos de los remedios mencionados están fácilmente disponibles en la cocina y son conocidos por el hombre común. Dado que estos remedios forman parte de nuestra rutinaria diaria en forma de especias, hierbas, verduras, etc., la Calidad, Seguridad y Eficacia están aseguradas. Además, este sistema tiene un Organismo Gubernamental separado, el Ministerio de AYUSH, para asegurar el óptimo desarrollo y la propagación de los sistemas AYUSH de atención médica, regulando las reglas relativas a la Calidad, Seguridad y Eficacia de los medicamentos y procedimientos.

Ayurveda tiene hierbas Rasayana como Amla, Guduchi, Shatavari, Ashwagnadha etc. que son conocidas por el público común y se pueden cultivar fácilmente en la huerta. Estos fármacos provocan la modulación inmunitaria, Restauración y Rejuvenecimiento de los tejidos corporales. Para el tratamiento de varias dolencias, tenemos amplias opciones de tratamiento basadas en la condición del paciente, condición y estadios de las enfermedades, ambiente, tiempo y lugar; en términos de Shamana (Paliación), Shodhana (Bio purificación), Nidana Parivarjana (Evitar las causas), Antah Parimarjana, Bahir Parimarjana, Shastra Pranidhana y así sucesivamente. En la vasta flora y fauna de la biodiversidad de la India, miles de medicamentos están disponibles para elegir el tratamiento. Más de 10,000 formulaciones herbales y herbo-minerales han sido documentadas en los textos al respecto.

El Panchakarma en una modalidad única de tratamiento en el que las toxinas se eliminan de los orificios naturales a través de Emesis (Vamana), Purgación (Virechana), Enema (Basti), Limpieza nasal (Nasya) o Sangría (RaktaMokshana). Estas modalidades de detoxificación son aplicables en varias condiciones patológicas, así como para el mantenimiento de la salud en términos de Panchakarma estacional.

Aparte de las modalidades de tratamiento, un acercamiento Holístico integrado se absorbe incorporando las pautas de Ahara, Vihara y Achara. Ayurveda también hace una sinergia con el sistema de Yoga y produce Sanación mental y espiritual.

La ciencia ayurvédica tiende a considerar al individuo como un todo: alma/mente/sentidos /cuerpo pensando e interactuando con su entorno. Es, por lo tanto, una cuestión de ajustar un tratamiento de acuerdo con las características individuales de cada paciente. El enfoque de la medicina de las 5 P como: Predictivo, Preventivo, Promotor, Personalizado y Participativo está bien incorporado en los principios de Ayurveda y tan solo el curativo.

Personalizado: ***cada uno es único, nos interesa el perfil personal del individuo (genético, ambiental, etc.).***

Preventivo: ***la educación para la salud tiene como objetivo reducir el riesgo de enfermedad (prevención primaria), promover la detección temprana (prevención secundaria) y mejorar la calidad de vida de los enfermos (prevención terciaria). El "bienestar" está en el centro de estos diferentes procesos.***

Promotor: ***con los inmunomoduladores en forma de drogas Rasayana como Amalaki, Ashwagandha, Shatavari, etc. el estado de salud se mejora a lo óptimo, en la forma deseada.***

Predictivo: ***estableciendo un mapeo personalizado de los factores de riesgo y elementos protectores de la salud de una persona, se puede evaluar el riesgo del desarrollo de una enfermedad, el fármaco más apropiado y otros tratamientos propuestos.***

Participativo: ***los pacientes son los actores de su propia salud y cuidado. Son considerados "pacientes expertos", con conocimientos teóricos y el conocimiento subjetivo derivado de la experiencia de sus trastornos. Además, durante el COVID se demuestra una vez más que 'la salud es una responsabilidad individual" siguiendo la adecuada profilaxis, dieta y régimen.***

Además, también imparte el enfoque Universal de mirar al individuo como un reflejo del universo, a través de Loka Purusha Samya Siddhanta que dice que todo lo que está presente afuera está presente adentro.

Existe una armonía y sinergia entre el macrocosmos y microcosmo.

La definición integral de salud como se menciona en Ayurveda es un estado de equilibrio: físico, mental y emocional. La salud es felicidad y plenitud física, mental y espiritual ininterrumpidas; un verdadero equilibrio de órganos/sistemas, psique y espíritu, y una relación creativa y equilibrada con los demás y la naturaleza en su conjunto, familia, amigos, trabajo, clima, ideales y costumbres. Esta perspectiva holística es uno de los Principios básicos de Ayurveda. Swastha también significa estar establecido en uno mismo. Generalmente, hablamos de salud mental y salud física, pero uno de los principios básicos de Ayurveda enfatiza desde el principio que debemos establecernos en nosotros mismos. Ayurveda junto con su ciencia hermana, el Yoga,que incluye la práctica de la meditación, lo ayuda a mantenerse físicamente y espiritualmente a punto en todo momento para llevar una vida holísticamente saludable. Ayurveda considera la salud física como equilibrio y el Bienestar viviendo la expresión dinámica de su propia naturaleza y tipo de cuerpo en todo su potencial.

La implementación de este enfoque holístico en la situación de COVID ayudó a la comunidad a restringir la propagación y también mejoró la inmunidad para mantener la enfermedad en grado leve a moderado en la mayoría de la población.

Ayurveda por lo tanto propone
el cambio de paradigma de

Ayu to Deeraghayu,
Deeraghayu to Sukhayu
Y
Sukhayu to Hitayu

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA
An autonomous Institute
under
Ministry of AYUSH,
Government of India, New Delhi

TRADUCIDO DEL INGLÉS POR

Ayurvastu
Escuela Indoamericana de Ayurveda
Convenio: Gujarat Ayurved University, India