



# संत गजानन महाराज आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज व हॉस्पिटल महागांव .

**COVID -19** या आजाराविरुद्ध लढण्यासाठी आयुष मंत्रालयाने आयुर्वेदातील उपाययोजनां विषयी मार्गदर्शक तत्वे सांगितली आहेत .

- **COVID -19** या आजाराविरुद्ध लढण्यासाठी स्वतःची प्रतिकारशक्ती वाढवणे हाच महत्वाचा उपाय आहे .त्यासाठी आपण खालील उपाय करू शकतो .
- १ . आयुष काढा सकाळी व सायंकाळी उपाशीपोटी सेवन करावा .
- २ . दररोज सकाळी ३० मिनीटे योगा व प्राणायाम केल्याने फुफ्फुसाची प्रतिकार क्षमता वाढण्यास व मनावरील ताण कमी करण्यात मदत होते .
- ३ . कोणतेही थंड पदार्थ खाणे टाळावे .
- ४ . घरातून बाहेर पडताना नाकामध्ये तुपाचे किंवा तिळ तेलाचे २थेंब घालावेत .
- ५ . प्रत्येक वेळी वाहेरून आल्यानंतर हळदीच्या पाण्याने गुळण्या कराव्यात .
- ६ . जेवणामध्ये जीरा, हळद, धने, लसुन, आले व मिरी यांचे प्रमाण वाढवावे .
- ७ . रात्री झोपताना हळद दूध घ्यावे .
- ८ . घरामध्ये व कामाच्या ठिकाणी धुप, हळद, कुडुलिंब यांचा सकाळी व संध्याकाळी धुर करावा .

प्राचार्या, अध्यापक वर्ग व हॉस्पिटल स्टाफ .

संत गजानन महाराज आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज, महागांव

ता . गडहिंगलज, जि . कोल्हापुर