



दिनांक:- २७.०९.२०१७

प्रति,  
वैद्य कुलदीप राज कोहली (संचालक आयुष),  
आयुष संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य मुंबई.

विषय: - आयुष चिकित्सापद्धतीच्या विकासाचा आराखडा तयार करणे.

संदर्भ:- जा. क्र. आसंमु/महाराष्ट्र राज्य/आयुष चिकित्सा/बैठक/२०१७/आयु-२(३)/१४६८०,  
दिनांक ०८ सप्टेंबर २०१७.

१४ व १९ सप्टेंबर २०१७ रोजी संध्याकाळी ०५.०० वाजता श्री अम्बिका योग कुटीरच्या ठाणे येथील कार्यालयातील  
बैठकीचा वृत्तांत.

उपस्थित असलेले सदस्य-

- १) श्री. रामचंद्र सुर्वे -अध्यक्ष, (योग चिकित्सा समिती), सेक्रेटरी - श्री अम्बिका योग कुटीर, ठाणे.
- २) डॉ. किरण पंडीत - आयुर्वेद तज्ञ, आयुष प्रतिनिधी व एम.सी.आय.एम. सदस्य, सदस्य आयुर्वेद व्यासपीठ
- ३) डॉ. स्वाती राईलकर - आयुर्वेद तज्ञ, एम.ए. (योगा), एन.ई.टी. (योगा) व योग शिक्षिका, सदस्य आयुर्वेद व्यासपीठ.
- ४) डॉ. नम्रता गोरे - आयुर्वेद तज्ञ एम.ए. (योगा), एन.ई.टी. (योगा) व योग शिक्षिका (डी.वाय.पाटील मध्ये एम.डी. स्कॉलर), सदस्य आयुर्वेद व्यासपीठ.
- ५) श्री. अनंत कुलकर्णी - खजिनदार, श्री अंबिका योग कुटीर.
- ६) श्री. अजित घांग्रेकर - योग, तणावमुक्ती व हृदयविकार शिबीरांचे आयोजन गेली १५ वर्षे (निवृत्त सिनिअर सायन्टिफिक ऑफीसर टी.आय.एफ.आर.).
- ७) श्री. अनंत सुर्वे - गेली २८ वर्षे योग शिक्षक, व संचालक डॉबिवली शाखा.
- ८) श्री. सुधीर सावंत - गेली २४ वर्षे योग शिक्षक, व संचालक घाटकोपर शाखा.
- ९) श्री. भास्कर पटवर्धन - निवृत्त प्राचार्य आय.टी.आय. अंबरनाथ, योग व विद्यार्थी विशेष अभ्यास.
- १०) श्रीमती निलिमा शास्त्री - निवृत्त उपप्राचार्य, जोशी-बेडेकर कला आणि वाणिज्य कॉलेज, सांख्यिक तज्ञ, योग व विद्यार्थी विशेष अभ्यास, आयुषचे (QCI) लेव्हल १ व लेव्हल २ प्रशिक्षण वर्गाचे समन्वयक.
- ११) डॉ.प्रतिभा येळणे - एम.बी.बी.एस. डी.ए., योग व व्याधीनिवारण क्षेत्रात विशेष कार्य व कुटीरमधील संशोधन केंद्राच्या प्रमुख.
- १२) श्रीमती प्राची सरपोतदार - मल्टीमिडिया मध्ये विशेष कार्य, योग आणि कॅन्सर प्रचार कार्य.
- १३) श्री.शशांक सरपोतदार - मल्टीमिडिया द्वारे योगप्रसार.
- १४) श्रीमती. वसुधा खामकर - श्री अंबिका योग कुटीरमध्ये सुरु असलेल्या आयुषचे (QCI) लेव्हल १ व लेव्हल २ प्रशिक्षण वर्गाचे व्यवस्थापन.

### : कार्यकारी मंडळ :

<b>अध्यक्ष</b> श्री. मनोहर देशमुख श्री.ए.एल्.एल्.सी अम्बिका योग कुटीर दूरध्वनी : २५६५ ०२५५ २५६८ ०४१९	<b>उपाध्यक्ष</b> श्री. शिवराम तेंडोलकर श्री.ए. दूरध्वनी : ०२५१-२८८ २९९१	<b>सरचिटणीस</b> श्री. रामचंद्र सुर्वे श्री.ए.(ऑनर्स) एल्.एल्.सी दूरध्वनी : २५४२ ३०६४	<b>सह चिटणीस</b> श्री. अजित घांग्रेकर श्री.एल्.सी., श्री.ई.आर.ई. दूरध्वनी : २५४२ ४६३७	<b>खजिनदार</b> श्री. अनंत कुलकर्णी श्री.एल्.सी. दूरध्वनी : ६५२४ ७६६५
<b>सदस्य</b>				
श्री. विवेकानंद साळगावकर	श्री. विश्राम सावंत	श्रीमती कमल प्रधान	श्रीमती सीमा वैद्य	श्री. सुनिल कुलकर्णी



**१) योग व आयुर्वेद संयुक्तिक उपचार पद्धती :-**

१. योग प्रशिक्षणाने कुटीर अनेक व्याधींचे निवारण गेली ५२ वर्षे करीत आहे. व्याधीमुक्त झालेले साधक पुढे योगशिक्षक म्हणून संस्थेचे कार्य करीत आहेत. कुटीरने के.ई.एम.( मे १९९४ ते १९९८ पर्यंत ८०० साधकांनी लाभ घेतला). नायर ( सप्टेंबर १९९९ ते आजपर्यंत सुमारे १००० पारिचारिकांनी व कर्मचाऱ्यांनी लाभ घेतला) ई.एस.आय.एस., मुलुंड, ओपीडी रूग्णांसोबत १००० साधकांनी योगवर्गाचा लाभ घेतला) येथील रूग्णालयातील परीचारिका, कर्मचारी व डॉक्टरांसाठी योगवर्ग आयोजित केले होते. अंधेरी व कांदिवली येथील ई.एस.आय.एस. रूग्णालयातील परीचारिका, कर्मचारी व डॉक्टरांसाठी योगवर्ग आयोजित केले होते.

१.१ (अ) सध्या एच.आय.व्ही. प्रस्तांसाठी वडाळा येथील बी.एम.सी. (एम.डी.ए.सी.एस.) च्या एच.आय.व्ही. केंद्रात योग सुरु आहे. शारीरिक व मानसिक स्थितीत खूपच चांगला फरक जाणवला.

(ब) कॅन्सर सपोर्ट ग्रुप ४ ठिकाणी म्हणजेच बोरीवली (११ वर्ष), गेली दोन वर्षे वाशी, ठाणे, विलेपार्ले येथे कार्यरत आहेत. २५० पेक्षा जास्त लोकांनी आतापर्यंत या सेवेचा फायदा घेतलेला आहे. ८० पेक्षा जास्त लोक सतत बोरीवली वर्गात असतात व दूर राहणारे इतर पिडीत लोक संपर्कात आहेत.

१.२ योगाभ्यासाद्वारे कुटीरमध्ये पुढील व्याधींवर संशोधन सुरु आहे. यात, हृदय स्वास्थ्य, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, थायरॉइड, मासिक स्वास्थ्य (मासिक दोष, पी.सी.ओ.डी), तणावमुक्ती, गर्भसंस्कार, विद्यार्थी इत्यादी.

१.३ Prevention is better than Cure डॉ. प्रतिभा येळणे यांनी असे सांगितले की प्रिव्हेंटिव आणि सोशल मेडिसीन विभागामधील कर्मचाऱ्यांना योग प्रशिक्षण देण्यात यावे. या संदर्भात श्री.रामचंद्र सुर्वे यांनी असे सांगितले की, '१०० रूपयांच्या औषधातील ७० रूपये विदेशात जातात. जर औषधे घ्यावी लागली नाहीत तर देशाचा पैसा देशातच राहिल व रूग्णालयावरील भार कमी होईल' याचा अर्थ असा की, योग केल्याने निरोगी राहता येते.

**२) विद्यार्थ्यांसाठी योग- (शिक्षण क्षेत्रात योगाचा अंतर्भाव करणे)**

योग ही जीवनशैली व्हावी म्हणून विद्यार्थी दशेपासून योगाभ्यासाची तोंडओळख होण्याची आवश्यकता आहे.

२.१ शालेय विद्यार्थ्यांसाठी वय वर्षे १० व पुढील वयोगटातील मुलांसाठी योग संस्कार शिबीर घेतली जातात. या शिबीराचा कालावधी, दिवाळीची सुट्टी (ऑक्टोबर, नोव्हेंबर) व उन्हाळ्यातील सुट्टी (एप्रिल, मे) १० ते १२ दिवसांचा असतो. हे संस्कार वर्ग १९९७ पासून मुख्य कार्यालय ठाणे येथे आजपर्यंत सुरु आहेत. गेली पाच वर्षे मुलुंड पश्चिम येथील श्री अम्बिका योग कुटीरच्या शाखेत योग संस्कार वर्गाचे आयोजन केले जाते.

२.२ शाळांमधून शालेय विद्यार्थ्यांना तसेच महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना योग शिक्षण दिले जाते.

२.३ विशेष मुलांसाठी (मतिमंद/गतीमंद) गेली चार वर्षे बोरीवली येथील पोसाट स्कुल मधील ३००-३५० मुलांनी योग शिक्षणाचा फायदा घेतला आहे. गेली दोन वर्षे वाशी येथेदेखील विशेष मुलांसाठी योगवर्ग सुरु आहेत.

**: कार्यकारी मंडळ :**

<b>अध्यक्ष</b> श्री. मनोहर देशमुख श्री.ए.एल्.एल्.सी अम्बिका योग कुटीर दूरध्वनी : २५६५ ०२५५ २५६८ ०४१९	<b>उपाध्यक्ष</b> श्री. शिवराम तेंडोळकर श्री.ए. दूरध्वनी : ०२५१-२८८ २९९१	<b>सरचिटणीस</b> श्री. रामचंद्र सुर्वे श्री.ए.(ऑनर्स) एल्.एल्.सी दूरध्वनी : २५४२ ३०६४	<b>सह चिटणीस</b> श्री. अजित घांणेकर श्री.ए.सी., श्री.ई.आर.ई. दूरध्वनी : २५४२ ४६३७	<b>उजिनदार</b> श्री. अनंत कुलकर्णी श्री.ए.सी. दूरध्वनी : ६५२४ ७६६५
<b>सदस्य</b>				
श्री. विवेकानंद साळगावकर	श्री. विश्राम सावंत	श्रीमती कमल प्रधान	श्रीमती सीमा वैद्य	श्री. सुनिल कुलकर्णी



३) विशेष घटकांसाठी योग-

पोलिस, डिफेन्स, होमगार्ड, कमांडो, आर्मी, एअरफोर्स, नेव्ही, नेव्हल डॉक आदी ठिकाणी योगवर्ग आयोजित केले गेले. कारागृहातील बंदीजनांना योग शिकविला जातो. अलिबाग, ठाणे, सातारा येथील कारागृहात कुटीरतर्फे योगवर्ग घेण्यात आले.

सरकारी तसेच निमसरकारी कार्यालयांमधून योगाची विविध शिबिरे तसेच योग प्रशिक्षण कुटीरतर्फे दिले जाते. उदा. मुंबई पोर्ट ट्रस्ट, माझगाव डॉक, रिझर्व बँक, आयकर जे.एन.पी.टी., एल.अॅन्ड टी., कॅप जेमिनी, सिंटेल्, झोरियन्ट, सिमेन्स, नोसिल, सॅन्डोज प्रशिक्षण दिले जात आहे.

४) ग्रामीण भागातील योग कार्य -

राज्यातील ग्रामिण व अतिदुर्गम आदिवासी भागात जेथे वैद्यकीय सुविधांचा अभाव आहे अशा ठिकाणी निरोगी राहण्यासाठी योगाचा अवलंब करणे. लासलगाव, निंबोरा, कुडाळ (सिंधुदूर्ग), अलिबाग, रेवदंडा या ठिकाणी कुटीरचे नियमित योगवर्ग सुरु आहेत. निफाड, ऐनपूर, रावेर, म्हसवे, या ग्रामीण भागात श्री अम्बिका योग कुटीरतर्फे जनजागृतीसाठी योगशिबीरांचे आयोजन केले जाते.

५) पर्यटन क्षेत्र व योग -

माननीय पंतप्रधान श्री. नरेन्द्र मोदीजी यांच्या निर्देशानुसार योग ही भारतीय संस्कृतीची संपूर्ण विश्वाला देण आहे, याचा योग्य प्रसार व प्रचार करण्यासाठी प्रशिक्षित योग शिक्षक घडविणे महत्त्वाचे आहे. ज्याप्रकारे मेडिकल टूरिझम कार्यरत आहे. त्याचप्रमाणे योग निसर्गोपचार केंद्रातून कौटुंबिक शिबिरे, तणाव मुक्ति शिबिरे, यांचे आयोजन केले जाते. पर्यटनाच्या माध्यमातून योग अतिशय दुर्मिळ भागात देखील नेता येईल.

**: कार्यकारी मंडळ :**

<b>अध्यक्ष</b> श्री. मनोहर देशमुख बी.ए.एल्.एल्.सी अम्बिका योग कुटीर दूरध्वनी : २५६५ ०२५५ २५६८ ०४१९	<b>उपाध्यक्ष</b> श्री. शिवराम तेंडोलकर बी.ए. दूरध्वनी : ०२५१-२८८ २९९१	<b>सरचिटणीस</b> श्री. रामचंद्र सुर्वे बी.ए.(ऑनर्स) एल्.एल्.सी दूरध्वनी : २५४२ ३०६४	<b>सह चिटणीस</b> श्री. अजित घांघोकर बी.एल्.सी., सी.ई.आर.ई. दूरध्वनी : २५४२ ४६३७	<b>उपनिवार</b> श्री. अनंत कुलकर्णी बी.एल्.सी. दूरध्वनी : ६५२४ ७६६५
<b>सदस्य</b> श्री. विवेकानंद साळगावकर	श्री. विश्राम सावंत	श्रीमती कमल प्रधान	श्रीमती सीमा वैद्य	श्री. सुनिल कुलकर्णी



### सुचना

#### १) योग व आयुर्वेद संयुक्त उपचार पद्धती :-

१. सपोर्ट ग्रुप्समध्ये वाढ करायला हवी. या सपोर्ट ग्रुप्समध्ये खालील प्रकारचे लोक अन्तर्भूत असावेत. १) समर्पित, उत्तम प्रशिक्षित, शरीर शास्त्राची व्यवस्थित माहिती असणारे योग शिक्षक, २) आहारतज्ञ, ३) समुपदेश करणारे, ४) आयुर्वेद तज्ञ व अॅलोपॅथीक डॉक्टर्स. अशा सपोर्ट ग्रुप्सने काम करावयाची ठिकाणे :- इस्पितळ, योग प्रशिक्षण केंद्र आणि समाजसेवी संस्था.

#### २) विद्यार्थ्यांसाठी योग- (शिक्षण क्षेत्रात योगाचा अंतर्भाव करणे)

- मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी तसेच त्यांना जीवन मुल्यांची नीट ओळख व्हावी यासाठी शाळांमध्ये योग शिक्षण सक्तीचे असावे.
- मुलांच्या वयोगटानुसार अथवा त्यांच्या इयत्तेनुसार योग अभ्यासक्रम तयार करावा.
- विशेष मुलांच्या शाळेमध्ये शिकविणाऱ्या शिक्षकास योगाचे प्रशिक्षण देणे आवश्यक आहे.
- विशेष मुलांच्या शाळेमधील शिक्षकाच्या शिकविण्याच्या पद्धतीत योग्य तो बदल असावा. उदा. सतत मुलांचे नाव घेत राहणे, डोळ्यांनी बोलणे तसेच स्पर्श करून शिकविणे कारण या मुलांना स्पर्शज्ञान जास्त प्रमाणात असते.
- शिक्षकांमध्ये बरीच सहनशीलता आवश्यक आहे, जे योग केल्याने निर्माण होते.
- ज्याप्रकारे विद्यापीठाद्वारे पदवीपरीक्षेला बसणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी जर एन.सी.सी अथवा एन.एस.एस. केले असेल तर त्यांना १० मार्क्स दिले जातात, त्याच धर्तीवर जे विद्यार्थी आयुषची (QCI) लेव्हल १ ची योग परीक्षा पास केली असेल तर त्यांना १० मार्क्स विद्यापीठाद्वारे दिले जावेत जेणेकरून योगाची मुलांमध्ये गोडी निर्माण होईल व त्यांना रोजगाराची संधी उपलब्ध होईल (योग इन्स्ट्रक्टर).
- विद्यापीठात योग या विषयावर स्वतंत्र अभ्यासक्रम असावा व अनिवार्य परीक्षा घेतली जावी. आमच्या मते प्रथम वर्षासाठी योगशिक्षण अनिवार्य केले जावे.

#### ३) विशेष घटकांसाठी योग-

- सरकारी तसेच निमसरकारी संस्थांमधून कर्मचाऱ्यांसाठी योग प्रशिक्षण आवश्यक आहे जेणेकरून कर्मचाऱ्यांवरील कामाचा ताण कमी होईल व कामाचा दर्जा सुधारेल.
- योगशिक्षणासाठी सरकारी तसेच निमसरकारी संस्थांमधून कर्मचाऱ्यांना त्यांच्या कामाच्या वेळेतून काही सवलत देण्यात यावी. उदा. पोलिस कमिशनर सदानंद दाते यांनी कांदिवली झोनला योगप्रशिक्षणासाठी २ तासाची सवलत दिली.
- खाजगी कंपन्यांमधून कर्मचाऱ्यांना योगप्रशिक्षण कुशलतेच्या दृष्टीने ताणतणाव कमी होण्यासाठी सक्तीचे करावे. उदा. माझगाव डॉकमध्ये आठवड्यातून ३ दिवस योग प्रशिक्षण घेण्यासाठी सक्तीचे केले.

#### ४) ग्रामीण भागातील योग कार्य

- ग्रामीण भागात योगाचा जास्तीत जास्त प्रसार होण्यासाठी योग शिबिरे घेण्यात यावीत व याची जबाबदारी मान्यवर योगसंस्थाकडे सोपवावी.
- योग शिक्षण व प्रशिक्षण देणाऱ्या योगसंस्थांना जिल्हा, तालुका, गाव योगप्रशिक्षणासाठी दत्तक देण्याची योजना शासनार्थे राबविण्यात यावी व यासाठी शासनाने जागा व आर्थिक मदत देणे आवश्यक.

#### ५) पर्यटन क्षेत्र व योग

- योगकार्यासाठी या क्षेत्रात रोजगाराच्या संधी उपलब्ध होणे गरजेचे आहे.
- पर्यटनाच्या माध्यमातून योग प्रचार व प्रसार होणे शक्य आहे.

#### : कार्यकारी मंडळ :

<b>अध्यक्ष</b> श्री. मनोहर देशमुख बी.ए.एल्.एल्.सी अम्बिका योग कुटीर दूरध्वनी : २५६५ ०२५५ २५६८ ०४१९	<b>उपाध्यक्ष</b> श्री. शिवराम तेंडोलकर बी.ए. दूरध्वनी : ०२५१-२८८ २९९१	<b>सरचिटणीस</b> श्री. रामचंद्र सुर्वे बी.ए.(ऑनर्स) एल्.एल्.सी दूरध्वनी : २५४२ ३०६४	<b>सह चिटणीस</b> श्री. अजित घांसेकर बी.एल्.सी., सी.ई.आर.ई. दूरध्वनी : २५४२ ४६३७	<b>उपनिवार</b> श्री. अनंत कुलकर्णी बी.एल्.सी. दूरध्वनी : ६५२४ ७६६५
<b>सदस्य</b>				
श्री. विवेकानंद साळगावकर	श्री. विश्राम सावंत	श्रीमती कमल प्रधान	श्रीमती सीमा वैद्य	श्री. सुनिल कुलकर्णी



### इतर सुचना :

१. योग इन्स्ट्रक्टर, योग शिक्षक, योग क्षेत्रातले तज्ञ, पी.एच.डी. चे अभ्यासक्रम विविध योग संस्थांमधून सुरु आहेत. अधिकाधिक योग संस्थाना आयुष (QCI) अभ्यासक्रम राबविण्यासाठी प्रोत्साहित करावेत व योग शिक्षकांचा दर्जा वाढविण्यासाठी व निर्धारित करण्यासाठी (QCI) सारख्या संस्थांचे मानकन मिळविणे.
२. योगाभ्यास प्रचारक व सेवाभावी कार्यकर्त्यांची फळी उभारावी जेणेकरून सार्वजनिक संस्थामधील जिज्ञासू कार्यकर्त्यांची या कार्यात मदत होऊ शकेल.
३. आरोग्य केंद्रे, आश्रम शाळा, महिला आधार केंद्र, बाल सुधार केंद्र, अंगणवाडी मधून योग प्रशिक्षण देण्यात यावे. त्यासाठी सुरुवातीला तेथील निवडक कार्यकर्ते तयार करावेत. अशा प्रकारचे कार्य कुटीरने तलासरी विभागात केलेले आहे. या प्रकल्पांसाठी शासनाने अर्थसहाय्याची तजवीज करावी.
४. गेली कित्येक वर्षे योग कार्यात मग्न संस्थांतील योग प्रशिक्षण पद्धती तपासून त्यात एकसुत्रता आणणे जेणेकरून त्यांच्या अनुभवाचा लाभ सर्वांना मिळेल.
५. योग व आयुर्वेद साठी जिल्हास्तरीय रुग्णालयांमध्ये स्वतंत्र ओ.पी.डी. असावी.
६. योगप्रचारासाठी जिल्हा दत्तक योजना यशस्वी होण्यासाठी विविध मान्यवर योगसंस्थांचा सहयोग आवश्यक आहे.
७. डेटाबेस तयार करणे.
८. योगाच्या माध्यमातून विविध आजारांवर सुरु असलेल्या कामांवर शोध निबंध प्रकाशित करणे.

### : कार्यकारी मंडळ :

<b>अध्यक्ष</b> श्री. मनोहर देशमुख श्री.ए.एल्.एल्.श्री अम्बिका योग कुटीर दूरध्वनी : २५६५ ०२५५ २५६८ ०४१९	<b>उपाध्यक्ष</b> श्री. शिवराम तेंडोलकर श्री.ए. दूरध्वनी : ०२५१-२८८ २९९१	<b>सरचिटणीस</b> श्री. रामचंद्र सुर्वे श्री.ए.(ऑनर्) एल्.एल्.श्री दूरध्वनी : २५४२ ३०६४	<b>सह चिटणीस</b> श्री. अजित घांणेकर श्री.एल्.सी., श्री.ई.आर.ई. दूरध्वनी : २५४२ ४६३७	<b>उजिनदार</b> श्री. अनंत कुलकर्णी श्री.एल्.सी. दूरध्वनी : ६५२४ ७६६५
श्री. विवेकानंद साळगावकर	श्री. विश्राम सावंत	<b>सदस्य</b> श्रीमती कमल प्रधान	श्रीमती सीमा वैद्य	श्री. सुनिल कुलकर्णी