किंमत २५ रुपये

ISSN - 0378 - 6463

Ayurvidya

आयुर्विद्या

Peer Reviewed Indexed
Research Journal of 21st Century
Dedicated to Ayurved...

।। श्री धन्वंतरये नम: ।।

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ, संचालित

आयुर्विद्या

मासिक

ISSN - 0378 - 6463

Rashtriya Shikshan Mandal's

AYURVIDYA

Magazine

शंखं चक्रं जलौकां दधतमृतघटं चारुदोर्भिश्चतुर्भि: ।
सूक्ष्मस्वच्छातिहृद्यांशुकपरिविलसन् मौलिमम्भोजनेत्रम् ।।
कालाम्भोदोज्ज्वलाङ्गम् कटितटविलसच्चारुपीताम्बराढ्यम् ।
वन्दे धन्वन्तरितं निखिलगदवन प्रौढदावाग्निलीलम् ।।
नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैवन्दितपादपङ्कजम् ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशनं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ।।

To know latest in "AYURVED" Read "AYURVIDYA"
A reflection of Ayurvedic Researches.

ISSUE NO. - 1 **JUNE - 2020**

PRICE Rs. 25/- Only.

टिळक आयुर्वेद महाविद्यालयास ८७ व्या वर्धापन दिनानिमित्त हार्दिक शुभेच्छा व अभिनंदन ! - दिनांक २६ जून २०२०

CONTENTS

• संपादकीय - बोर्ड ऑफ गव्हर्नर्स कडून अपेक्षा	- डॉ. दि. प्र. पुराणिक	5
• डॉ. एस. आय. नागराळ - ऋषीतुल्य व्यक्तिमत्व	- डॉ. दि. प्र. पुराणिक	6
• योगारोग्य-योगासने	- वैद्य ऋता कुलकर्णी	7
• हरिद्रा (हल्दी) का औषधिय महत्व एवम् COVID-19 पर एक शोध	- वै. शर्मा आर. आर.	11
• **Ashwagandha - A ray of hope for COVID-19**	- **Dr. Apoorva Sangoram**	**13**
• **Conceptual Review Of Immunity Booster Properties Of Dadima (Punicagrantum.L)**	- **Dr. Sangita V. Mote, Dr. Vinaya R. Dixit**	**15**
• करोनाला हरवूया	- आयुष मंत्रालयाची मार्गदर्शक तत्त्वे	19
• आयुर्वेदिक औषधांच्या मदतीने रोगप्रतिकरकशक्ती वाढवण्यासाठी भरपूर उपाय उपलब्ध...	-	20
• कोरोना व्याधि संक्रमण सैद्धांन्तीक विवेचन - प्रतिबंध, उपचार व संशोधन दिशा	- डॉ. कोगनोळे आप्पासाहेब आण्णासाहेब	21
• **Preventive Aspect Of Life Style Disorders In Netraroga**	- **Dr. Akshata R. Kalje, Prof. Dr. Salvi .S. S.**	**27**
• **Ekal Dravya Chikitsa In Perspective Of Bruhattrayee**	- **Vd. Gayatri Phadnis, Prof. Dr. Apoorva Sangoram**	**30**
• अभिनंदन !	-	26
• श्रद्धांजली	-	10
• उपसंपादकीय - अवघे धरु आरोग्यपंथ...	- डॉ. सौ. विनया दीक्षित	34
• **About the Submission of Article and Research Paper**	-	**4**

"AYURVIDYA" Magazine is printed at 50/7/A, Dhayari - Narhe Road, Narhe Gaon, Tal. - Haveli, Pune -41 and Published at 583/2, Rasta Peth, Pune 11. By Dr. D. P. Puranik on behalf of Rashtriya Shikshan Mandal, 25, Karve Road, Pune 4.

IMP • Views & opinions expressed in the articles are entirely of Authors. •

Rashtriya Shikshan Mandal's
AYURVIDYA
Magazine

About the Submission of Article and Research Paper

- The article / paper should be original and submitted **ONLY** to "**AYURVIDYA**"
- The **national norms** like Introduction, Objectives, Conceptual Study / Review of Literature, Methodology, Observations / Results, Conclusion, References, Bibliography etc. should strictly be followed. Marathi Articles / Research Paper are accepted at all levels. These norms are applicable to Review Articles also.
- **One side Printed copy** along with PP size own photo and fees should be submitted at office by courrier / post / in person between **1 to 4 pm on week days and 10 am to 1 pm on Saturday.**
- "**AYURVIDYA**" is a peer reviewed research journal, so after submission the article is examined by two experts and then if accepted, allotted for printing. So it takes atleast one month time for execution.
- Processing fees Rs. 1000/- should be paid by cheque / D.D. Drown in favour of "**AYURVIDYA MASIK**"
- **Review Articles may be written in "Marathi" if suitable as they carry same standard with more acceptance.**
- **Marathi Articles should also be written in the given protocol as -**

प्रस्तावना, संकलन, विमर्श / चर्चा, निरीक्षण, निष्कर्ष, संदर्भ इ.

Write Your Views / send your subscriptions

To

Editor - AYURVIDYA MASIK
583 / 2, Rasta Peth, Pune - 411 011.
E-mail : ayurvidyamasik@gmail.com
Phone : (020) 26336755, 26336429 **Fax :** (020) 26336428
Dr. D. P. Puranik - 09422506207 Dr. A. S. Inamdar - 09422003303
Dr. Vinaya Dixit - 09422516845

Payment by Cash / Cheuqes / D. D. :- in favour of

Payable at Pune Date : ....

Pay to **"AYURVIDYA MASIK"**

Rupees ....

.... Rs. ....

(Outstation Payment by D. D. Only)

"AYURVIDYA" MAGAZINE Subscription Rates : (Revised Rates Applicable from 1st Jan. 2014)

For Institutes - Each Issue Rs. 40/- Annual :- Rs. 400/- For 6 Years :- Rs. 2,000/-

For Individual Persons - For Each Issue :- Rs. 25/- Annual :- Rs. 250/- For 6 Years :- Rs. 1,000/-

ADVERTISEMENT RATES

Full Page	- Inside Black & White - Rs. 1,600/-	(Each Issue)
Half Page	- Inside Black & White - Rs. 900/-	(Each Issue)
Quarter Page	- Inside Black & White - Rs. 500/-	(Each Issue)

Attractive Packages for yearly contracts

GOVERNING COUNCIL (RSM)

Dr. D. P. Puranik - President
Dr. B. K. Bhagwat - Vice President
Dr. R. S. Huparikar - Secretary
Dr. R. N. Gangal - Treasurer
Dr. V. V. Doiphode - Member
Dr. S. N. Parchure - Member
Dr. B. G. Dhadphale - Member
Dr. M. R. Satpute - Member
Dr. S. G. Gavane - Member
Adv. S. N. Patil - Member
Dr. S. V. Deshpande - Member

AYURVIDYA MASIK SAMITI

Dr. D. P. Puranik - President / Chief Editor
Dr. Vinaya R. Dixit - Secretary / Asst. Editor
Dr. Abhay S. Inamdar - Member
Adv. Shrikant N. Patil - Member
Dr. Sangeeta Salvi - Member
Dr. Apoorva Sangoram - Member
Dr. Mihir Hajarnavis - Member
Dr. Sadanand V. Deshpande - Member

संपादकीय

बोर्ड ऑफ गव्हर्नर्स कडून अपेक्षा

डॉ. दिलीप पुराणिक

सन १९७० पूर्वी भारतात आयुर्वेद, युनानी, सिद्ध ह्या भारतीय चिकित्सा पद्धतींचे अभ्यासक्रम विविध राज्यात, विविध विद्यापीठांमार्फत अथवा संस्थांमार्फत चालविले जात. परंतु त्या अभ्यासक्रमांसाठी आवश्यक काळ (Period), त्यासाठी देण्यात येणाऱ्या पदवी-पदविका, अभ्यासक्रमात समाविष्ट विषय ह्यामध्ये मोठीच तफावत असे. त्यामुळे त्यामध्ये दर्जात्मक तफावत खूपच असे. हे सर्व वैद्यकीय अभ्यासक्रम चालविण्यास अत्यंत आवश्यक म्हणजे रुग्णालये. परंतु ह्या बाबतीत अनेक ठिकाणी रुग्णालयांची वानवाच असे आणि रुग्णालये असलीच तर बहुतांशी ती 'निरोगी' असत. त्यामुळे एकूणच भारतीय चिकित्सा पद्धतीचे वैद्यकीय शिक्षण व ह्या शिक्षणाचा दर्जा (standard) हा मोठा गंभीर प्रश्न होता. ह्यातूनच सर्व भारतात आयुर्वेद तथा युनानी, सिद्ध ह्या वैद्यकीय शिक्षण प्रणालींचा 'किमान दर्जा' (minimum standard) असावा ह्या हेतूने भारत सरकारच्या वतीने सन १९७० मध्ये'भारतीय चिकित्सा केंद्रीय परिषद' (Central Council of Indian Medicine) ची स्थापना झाली आणि त्या अनुषंगाने ''भारतीय चिकित्सा केंद्रीय परिषद अधिनियम १९७१ (Indian Medicine Central Council Act 1971(48) सर्व भारतात लागू झाला.

ह्या नवीन अधिनियमानुसार विद्यापीठ अनुदान आयोगाच्या (University Grant Commission) अखत्यारीत राहून भारतीय चिकित्सा प्रणालीच्या आयुर्वेद, युनानी, सिद्ध ह्या प्रणालींचे अभ्यासक्रम भारतीय केंद्रीय चिकित्सा परीषदेच्या अखत्यारीत आले. अशाप्रकारे सी.सी.आय.एम. ह्या शिखर संस्थेची स्थापना झाली. भारतातील सर्व विद्यापीठांशी संलग्न असलेली आयुर्वेद तथा युनानी, सिद्ध महाविद्यालयांनी शैक्षणिक, दर्जा, अभ्यासक्रम हे सी.सी.आय.एम. ने घालून दिलेल्या अटींप्रमाणे चालविणे आवश्यक झाले.

शैक्षणिक दर्जाबरोबरच नवीन वैद्यकीय महाविद्यालयांना परवानगी देणे, पदवी तथा पदव्युत्तर पदवी, पदविका अभ्यासक्रमांना मान्यता देणे, स्नातकांची प्रवेश संख्या निर्धारित करणे, ह्यासारखे महत्त्वाचे अधिकार भारतीय चिकित्सा केंद्रीय परीषदेस प्राप्त झाले. ह्याचबरोबर भारतीय चिकित्सा पद्धतीच्या व्यावसायिकांसाठी शिष्टाचार, नैतिक सभ्याचार पद्धती (Code of Conduct) तयार करून त्याची अंमलबजावणी करणे इत्यादीची जबाबदारी सी.सी.आय.एम. कडे आली.

अगदी सुरुवातीस सी.सी.आय.एम.च्या अध्यक्षपदी पंडीत शिवशर्मा ह्यांची शासनातर्फे नियुक्ती झाली. त्यांच्या अध्यक्षतेखाली परीषदेने अनेक मूलभूत कामे केली. त्यानंतर मोठ्या कालानंतर स्वायत्त अशा भारतीय चिकित्सा केंद्रीय परीषदेच्या निवडणूका झाल्या. परंतु, त्यामध्ये नियमितता नव्हती. प्रा. सैयद खलफतुल्लाह, वैद्य श्रीराम शर्मा, वैद्य रघुनंदन शर्मा, वैद्य त्यागी, वैद्य वनिता ह्यांनी अध्यक्षपद भूषविले. सध्या वैद्य जयंत देवपुजारी अध्यक्षपदी निवडून आलेले कार्यरत होते.

सन १९७० पासून आजपर्यंत सी.सी.आय.एम. ने अनेक अभ्यासक्रमात, नियमावलीत, बदल केले. काही अंशी सुधारणाही केल्या. अधिक पुरोगामी आणि आधुनिकतेच्या विचारांच्या सदस्यांनी पुढाकार घेऊन पदव्युत्तर विषयात संज्ञाहरण, विकिरण, शालाक्यतंत्र विषयात नेत्र, कर्णनासा, दंत ह्यासाठी तीन स्वतंत्रपणे वेगळ्या विषयात मान्यता ह्यासारखे निर्णय घेतले. त्यामुळे एकूणच शल्य, शालाक्य, संज्ञाहरण, स्त्रीरोग ह्या विषयांची स्नातकांची मागणी वाढून अर्वाचिन वैद्यक विशेषज्ञांच्या तोडीस तोड भारतीय चिकित्सा प्रणालीतील विशेषज्ञ पुढे येऊ लागले आणि एक प्रकारची 'स्वयंनिर्भरता' आयुर्वेदीय रुग्णालयांना प्राप्त झाली. दुर्दैवाची बाब म्हणजे सन २००८ मध्ये पदव्युत्तर अभ्यासक्रमातील संज्ञाहरण, नेत्र, दंत, कर्णनासा, शल्य सामान्य व शल्य अनुशस्त्र हे उपलब्ध विषय २०१७ साली एकाएकी वगळण्यात आले. आणि ह्या विषयात पदव्युत्तर पदवीच्या इच्छुकांची संधी हिरावण्यात आली.

केंद्र शासनाने गतवर्षी Medical Council of India (MCI) बरखास्त करून दि. १४/१०/२०१९ रोजी National Medical Commission (NMC) स्थापन केले असून आता NMC कडून MCI च्या अखत्यारीतील कामे केली जाणार आहेत. ह्याच पद्धतीने केंद्र शासनाने Central Council of Indian Medicine नुकतीच बरखास्त केली असून ISM साठी नवीन कमिशन अस्तित्वात यावयाचे आहे. त्यासाठी एक वर्षाच्या मुदतीसाठी Board of Governors ची स्थापना केली आहे. ह्यामध्ये वैद्य जयंत देवपुजारी हेच अध्यक्ष असून वैद्य विनोदकुमार टी.जी. नायर, वैद्य राकेश पंडीत, प्रा. संजीव शर्मा, प्रा. हरीद्र दवे, प्रा. कमलेश कुमार द्विवेदी, प्रा. तनूजा नेसरी, प्रा. असीम अली खान, प्रा. मोहम्मद अब्दुल वहीद, प्रा. आर. मीना कुमारी हे सदस्य आहेत.

नवनियुक्त बोर्ड ऑफ गव्हर्नर्स त्यांना नेमून दिलेले काम पार पाडतीलच परंतु त्याचबरोबर संज्ञाहरण, दंत, नेत्र, कर्णनासा, विकिरण हे पदव्युत्तर अभ्यासक्रम पुन्हा चालू करण्यासाठी विशेष प्रयत्न करतील ही अपेक्षा. ह्या अभ्यासक्रमांशिवाय अनेक शिक्षण संस्था, रुग्णालये, अध्यापक आणि प्रशासकीय सेवेतील कर्मचारी, अधिकारी ह्यांचेही अनेक प्रश्न व अडचणी आहेत. त्यांचाही विचार बोर्ड ऑफ गव्हर्नर्सना करणे आवश्यक आहे. ह्यासाठी प्रश्न, अडचणी असलेल्या संबंधित घटकांनी त्याबद्दल सूचना आणि माहिती ह्या बोर्डला वेळेत पाठविणे आवश्यक आहे. महाराष्ट्राच्या दृष्टीने चांगली संधी आहे कारण बोर्ड ऑफ गव्हर्नर्सचे अध्यक्ष वैद्य जयंत देवपुजारी हे महाराष्ट्रीय असून खुल्या विचाराचे असल्याने, हे सर्व प्रश्न व अडचणी ह्यांचा अनुकुल विचार करून घटना, नियम ह्यांची बांधणी करतांना सर्व शैक्षणिक संस्था, अध्यापक आणि आयुर्वेदाचे स्नातक ह्यांचेसाठी समाधान करणारे निर्णय घेतील अशी आशा करावयास काहीच हरकत नाही.

डॉ. एस. आय. नागराळ - ऋषीतुल्य व्यक्तिमत्व

डॉ. दि. प्र. पुराणिक

नॅशनल इंटिग्रेटेड मेडिकल असोसिएशनच्या भारतभरातील सदस्यांना **'किनारा'** हा शब्द अतिशय चिरपरिचित आहे. **'किनारा'** म्हटल्यानंतर आपोआपच तीन उत्तुंग व्यक्तिमत्व समोर उभी राहतात. एन. आय. एम. ए. साठी साक्षात श्री दत्ताचा अविष्कार. ह्या दत्तात्रयासमोर सर्वच एन. आय. एम. ए. सदस्य भक्तीभाव व विलक्षण आदराने झुकतात. 'कि' म्हणजे डॉ. किंजवडेकर, 'ना' म्हणजे डॉ. नागराळ आणि 'रा' म्हणजे डॉ. राऊत. ह्या 'किनारा' ने मिश्रवैद्यकीयांच्या हृदयावर अनेक वर्ष अधिराज्य गाजविले. नॅशनल इंटिग्रेटेड मेडिकल असोसिएशनला राष्ट्रव्यापी स्वरूप मिळवून देण्यात ह्या त्रिमूर्तीचा सिंहाचा वाटा आहे हे निश्चितच. दुर्दैवाने ह्या त्रिमूर्तीपैकी डॉ. राऊत ह्यांनी काही वर्षांपूर्वी 'अलविदा' केले. आणि नुकतेच म्हणजे ४ मे २०२० रोजी डॉ. नागराळ ह्यांनीही किनारा कायमचा सोडून 'Exit' घेतली आणि एन. आय. एम. ए. च्यावरचे छत्रच हिरावले गेले.

डॉ. एस. आय. नागराळ हे निष्णात शल्यचिकित्सक, उत्तम आणि कुशल अध्यापक, कुशल संघटक होतेच, परंतु त्याचबरोबर अतिशय प्रेमळ, उदार आणि क्षमाशील व्यक्ती होते. इंग्रजीवर त्यांची विलक्षण हुकुमत होती आणि ह्या भाषेचे अमोघ वक्तृत्व त्यांच्या ठायी होते. ह्या गुणसंपन्नतेच्या जोरावरच शासन दरबारी त्यांची समोरच्या व्यक्तीवर विलक्षण छाप पडत असे.

मुंबईच्या आर. ए. पोद्दार आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेजमध्ये पदवी संपादन केल्यानंतर अंगभूत कौशल्यामुळे त्यांनी शल्यचिकित्सेत प्राविण्य मिळविले. वरळी येथे शल्यचिकित्सक म्हणून स्वतंत्र व्यवसाय केला व अतिशय यशस्वी शल्यचिकित्सक म्हणून ख्याती प्राप्त केली. स्वतःच्या व्यवसायाबरोबरच त्यांनी पोद्दार कॉलेज व रुग्णालयात मानद शल्य चिकित्सक व अध्यापनाचे कार्य केले. शल्य विभागाबरोबरच ॲनेस्थेशिया विभागही त्यांनी समर्थपणे सांभाळला. शल्यतंत्राच्या अनेक पदव्युत्तर स्नातकांना त्यांनी मार्गदर्शन केले आणि त्यांचे भवितव्य घडविले. कमालीचा शिस्तप्रिय स्वभाव असल्याने सर्व स्नातकांमध्ये त्यांच्याविषयी भितीयुक्त आदर होता.

पोद्दार हॉस्पिटल व कॉलेजमधील डॉ. नागराळ ह्यांच्या कार्यकर्तुत्वाची दखल घेत महाराष्ट्र शासनाने त्यांची मुंबईच्या Deputy Coroner ह्या वलयांकित पदावर नियुक्ती केली होती. एका मिश्रवैद्यकीय पदवीधराची ह्या पदावर नियुक्ती होणे हे आत्तापर्यंतच्या इतिहासातील एकमेव उदाहरण आहे.

नॅशनल इंटिग्रेटेड मेडिकल असोसिएशनच्या स्थापनेपासून राष्ट्रीय स्तरावर डॉ. नागराळ हे सक्रीय होते. एन. आय. एम. ए. च्या सर्व राज्य तसेच स्थानिक शाखांना डॉ. नागराळ ह्यांचे मार्गदर्शन लाभले. एन. आय. एम. ए. च्या राष्ट्रीय तसेच राज्य स्तरावरील अधिवेशनात शास्त्रीय व्याख्यान सत्रांच्या आयोजनात त्यांचा महत्त्वाचा सहभाग असे. त्यांच्या ह्या योगदानामुळेच N.I.M.A. चे National President म्हणून त्यांची निवड झाली.

एन. आय. एम. ए. ही प्रायः मिश्रवैद्यकीय पदवीधरांची संघटना म्हणून प्रसिद्धीस पावली. ह्या पदवीधरांचे व्यावसायिक हक्कांचे रक्षण करणे हे कार्य त्यामुळे साध्य झाले. परंतु मिश्रवैद्यकीय विशेषज्ञांचे (specialists) हक्क आणि हित रक्षणाचे कार्य करणाऱ्या संघटनेची निकड होती. ह्या संकल्पनेतूनच डॉ. नागराळ ह्यांनी पुढाकार घेतला व एन. आय. एम. ए. च्या विशेषज्ञांची Association of Integrated Medical Specialists (A.I.M.S. of India) संघटना सन १९७९ मध्ये स्थापन केली. ह्या संघटनेचे Hon. Secretary म्हणून सुमारे अठरा वर्षे व त्यानंतर दोन वर्षे President म्हणून काम केले. ह्या कार्यकालामध्ये अनेक कार्यशाळा, व्याख्यानसत्र, परिषदा आयोजित केल्या. तसेच १९८३ मध्ये Ceylone ह्या देशामध्येही परीषद आयोजित केली.

डॉ. नागराळ ह्यांचे कार्य व कर्तृत्व अफाट असेच होते. विशेष उल्लेख करावा लागेल तो Family Planning and Family Welfare ह्या क्षेत्रात त्यांनी दिलेल्या योगदानाचा. Family Planning Association of India चे उपाध्यक्ष पदावर असताना मिश्रवैद्यकीयांसाठी मुंबई येथे अनेक कार्यशाळा आयोजित केल्या. त्यात अनुभव घेतलेल्या मिश्र वैद्यकीयांची Family Planning साठी चळवळ उभारली आणि राष्ट्रीय कार्यात उल्लेखनीय योगदान दिले. महत्त्वाची आणि उल्लेखनीय बाब म्हणजे त्यांच्या अलौकिक कार्यात त्यांच्या पत्नी डॉ. कुमुद नागराळ ह्यांनी महत्त्वाचा हातभार लावला व योगदान दिले.

"Action Now, for Family Planning" हे घोषवाक्य घेवून सबंध भारतात एकाच दिवशी व एकाच वेळी वेगवेगळ्या प्रमुख अठरा शहरात पूर्ण दिवसाच्या कार्यशाळा आयोजित करण्याचा विक्रम डॉ. नागराळ ह्यांनी प्रस्थापित केला. ह्या कार्यक्रमांचे प्रातिनिधिक उद्घाटन पुण्यात Test Tube Baby च्या जनक डॉ. इंदिरा हिंदुजा ह्यांच्या हस्ते करण्यात आले.

डॉ. नागराळ ह्यांनी M.C.I.M. स्थापन होण्यापूर्वीच्या Maharashtra Faculty of Ayurvedic And Unani Systems of Medicine ह्या शासकीय संस्थेचे अध्यक्षपदही भूषविले.

आयुष्यात डॉ. नागराळ ह्यांना अनेक मानमरातब, सन्मान लाभले. परंतु त्यांनी आपले काम चालूच ठेवले. खऱ्या अर्थाने 'Workoholic' असेच हे रसायन होते. राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाने त्यांना 'जीवन गौरव पुरस्काराने' सन्मानित केले होते. तसेच केंद्रीय 'आयुष' विभागानेही त्यांना Life Time Achievement पुरस्कार देवून जयपूर येथे गौरविले होते. नुकताच 'महर्षी अण्णासाहेब पटवर्धन पुरस्कार' त्यांना प्राप्त झाला होता.

सर्व मिश्रवैद्यकीयांसाठी 'दीपस्तंभ' ठरलेल्या ह्या योग्यास शतशः प्रणाम.

योगारोग्य-योगासने

वैद्य ऋता कुलकर्णी, बी.ए.एम.एस.
संचालिका, योगा वुमेन फिटनेस पॉईंट, पुणे.

२१ जून हा जागतिक योग दिवस म्हणून सर्वत्र साजरा केला जातो. या निमित्ताने खास आयुर्विद्याच्या वाचकांसाठी हा लेख...

सर्वेऽत्र सुखिन: सन्तु सर्वे सन्तु निरामय: ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दु:खमाप्नुयात् ।।
ओम्‌शान्ति शान्ति शान्ति: ।।
सर्वांसि सुख लाभावे, तशी आरोग्य संपदा लाभावी
सर्वांचे कल्याण व्हावे दु:खी कोणी असू नये.

अशा आशयाचा हा शांती मंत्र आहे. शांती मांत ३ वेळा शान्ति आले आहे याचे कारण मानवाला आधिभौतिक, अध्यात्मिक व आधिदैविक तापांपासून मुक्ती हवी असते. शान्तिमंत्र व आयुर्वेदाचे प्रयोजन यात साम्य आहे. **स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् व्याधितस्य व्याधि परिमोक्ष:** आरोग्य अथवा स्वास्थ्य हे अनुवंशिकता परिस्थिती, आहार, विहार आणि विश्रांती या पाच प्रमुख गोष्टींवर अवलंबून असते. अनुवंशिकता व परिस्थिती यात आपण फारसे परिवर्तन करु शकत नाही. परंतु आहार, विहार व विश्रांती या तीन गोष्टी बऱ्याच प्रमाणात आपल्या नियंत्रणाखाली आहेत. इच्छा असेल तर आपण यात हितकारक बदल करु शकतो. आहार म्हणजे केवळ अन्न ग्रहण करणे नव्हे. मनाने, शरीराने आपण जे जे ग्रहण करतो ते सर्व आहारात मोडते. ५ ज्ञानेंद्रिये ही आपापल्या विषयांचे ग्रहण करण्यास सतत तत्पर असतात. त्यांना योग्य तो आहार देणे आपल्या हातात असते. डोळ्याने रुप, नाकाने गंध, त्वचेने स्पर्श, जिभेने रस, कानाने शब्द यांचे ग्रहण होते. वाक्, पाद, पाणि, पायु व उपस्थ या पाच कर्मेद्रियांना योग्य कर्म करण्यास जाणीवपणे मदत करणे हे आपल्या हातात असते. विहार म्हणजे मनोकायिक व्यवहार वा हालचाली. योगाभ्यास हा या विहारात मोडतो. निद्रा म्हणजे मनोकायिक विश्रांती व रंजन. विश्रांती ही शरीर व मन यांना आवश्यक आहे. विश्रांतीने झीज भरुन निघते. नवनिर्मिती होते व नवचैतन्य प्राप्त होते. स्वस्थ कुणाला म्हणावे ? Healthy चे लक्षण काय तर आयुर्वेदात ते सांगितले आहे.

समदोष: समाश्चि समधातु: मलक्रिय: ।
प्रसन्नात्मेंद्रिय मन: स्वस्थ इति अभिधीयते ।।

वातपित्त कफ हे त्रिदोष, कोष्ठाग्नि, धात्वाग्नि, रस, रक्त, मास, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र हे धातु, ओज, स्वेद, मुत्र, पुरीष हे मिल यांची साम्यावस्था असणे, आत्मा, इंद्रिय, मन, प्रसन्न असणे याला आरोग्यवान म्हणतात. इंद्रियांनी त्यांच्या विषयांचे ग्रहण योग्य वेळी योग्य मात्रेत केल्यास इंद्रिय शांत होतात. मनात सुख उत्पन्न होते. आत्मा समाधानी होतो. दोष धातु, अग्नि, मल, इंद्रिये, मन, आत्मा या सर्वांचे गुणधर्म व कार्ये भिन्न आहेत. तरीही यांसर्वांचे साम्य म्हणजे आरोग्य.

योग्य शारीरिक, मानसिक हालचाली व व्यायाम आरोग्याकरता आवश्यक आहे. व्यायाम अतीही असू नये व अल्पही असू नये. जन्मापासून विशीपर्यंत चयापचय (Metabolism) तीव्र असते. विशी ते चाळीशी ते मध्यम व चाळीशी ते साठी मध्यम व अल्प असते. साठीनंतर ते अल्पच असते. उतार वयात मानसिक ताण, चिंता वाढतात, शारीरिक ताकत कमी होते. अशा वेळी कष्टदायक व्यायाम प्रकार लाभदायक ठरत नाहीत. अशा वेळी योगाभ्यास हे वरदान ठरते. याच्या इतके सोपे व उत्तम दुसरे साधन नाही. इतर व्यायाम कार वा खेळात शरीरचनेकडे (Anatomy) विशेष लक्ष दिले जाते तर योगाभ्यासात शरीरक्रियांना (Physiology) अधिक महत्व दिले जाते. श्रीखंडाची चव चाखल्यानेच कळते, पाहण्याने वा वर्णन ऐकून ती कळत नाही. त्याप्रमाणेच योगाभ्यास हा केल्यानेच कळतो. ऐकून, वाचून तो कळत नाही. 'योगा' हे एक शास्त्र आहे. जादु नव्हे. जो अभ्यास करेल त्याला फायदा नक्कीच **क्रियैव कारण सिद्धे होईल.** म्हणून तर हे महत्व पाळल्याने २१ जून हा जागतिक योग दिवस म्हणून साजरा होतो. वेगवेगळे खेळ (क्रिकेट, टेनिस, फुटबॉल, बॅडमिंटन इ.); स्विमिंग, रनिंग, जॉगिंग, एरोबिक्स, झुम्बा यापेक्षा योगाभ्यासाचा उद्देश वेगळा आहे. नित्य योगासने केल्याने स्नायु, कोष्ठांगे यांना योग्य ताणास्थिती प्राप्त होते. घानतंतु व स्नायु यांतील एकोपा वाढतो. मन षड्रिपुंपासून मुक्त होते. (काम, क्रोध, मद, मोह, मत्सर) नित्याचे काम ओझे न करता सोपे व सुखर वाटु लागते. **योग: कर्मसु कौशल्यम्।** अशी अनुभूति येते. पातंजल, योगसूत्रे हा योग शास्त्रावरील अत्यंत महत्वाचा ग्रंथ मानला जातो. विश्वाचे कोड उलगडू पाहणाऱ्या मोक्षाची अपेक्षा करणाऱ्या योग्यांकरता आहे असे नाही तर आरोग्याची अपेक्षा असणाऱ्या आपल्यासारख्या सामान्यासाठीही उपयुक्त आहे.

एकविसाव्या शतकात, विज्ञान युगात ऐहिक सुखसोयी मुबलक उपलब्ध असतानाही माणुस त्यापासून वंचित असताना दिसतो. खाद्यपदार्थांची रेलचेल व मुबलकता आहे पण भूक नसणे, अपचन, मधुमेह, Hyperlipidemia यांसारख्या चयापचयांसाबंधी आजाराने लहानवयात कब्जा केल्यास सुख असून उपभोगता येणार नाहीत. नवनवीन शोध

शस्त्रक्रिया, औषधोपचार उपलब्ध असताना त्याचा फायदा करुन घेता येत नसेल तर ते दुर्दैव आहे. हे सर्व लक्षात घेऊन योगाभ्यास गरजेचा असतो. योग या शब्दात 'युज्' धातु आहे. जोडणे एकत्र येणे असा त्याचा अर्थ आहे. शरीराला मनाशी जोडणे, चित्तवृत्तींचा निरोध म्हणजे योग. वैराग्य व अभ्यास या दोन मार्गाने ही स्थिती प्राप्त करता येते. अभ्यासासाठी योगाची आठ अंगे सांगितली आहेत.

१) यम (समाजात वागण्याचे नियम) २) नियम (व्यक्तिगत विकासासाठी पाळण्याची व्रते) ३) आसने (व्यक्तिमत्वाची स्थिर व सुखदायी अवस्था) ४) प्राणायाम (अनुशासित व नियंति श्वसन) ५) प्रत्याहार (ज्ञानेंद्रियांची निवृत्ती, अंतर्मुखता) ६) धारणा (अल्पसमय चित्ताची एकाग्रता) ७) ध्यान (धारणेचे सातत्य) ८) समाधी (मोक्ष, तत्परता) यातली पहिली चार म्हणजे यम, नियम, आसन व प्राणायाम ही अंगे शरीर, मन व बाह्य परिस्थितीशी संबंधित असल्याने त्यांना 'बहिरंग योग' व शेवटची तीन धारणा, ध्यान व समाधी ही मुख्यत्वे चित्ताशी संबंधित असल्याने त्यांना 'अंतरंग योग' असे म्हणतात. प्रत्याहार या पाचव्या योगांगास बहिरंग व अंतरंग योग यांना जोडणारा सेतू म्हणतात. अष्टांगांपैकी योगासनांचा आपण विचार करणार आहोत.

स्थिर सुखमासनस्थ । प्रयत्न शैथिल्यानन्त समात्यिभ्याम्।

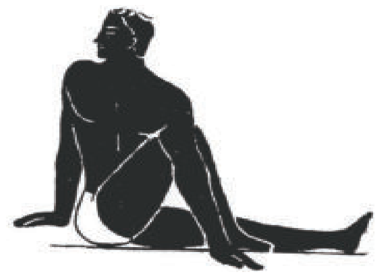
व्यक्तिमत्वाची स्थिर व सुखदायी अवस्था म्हणजे आसन असे महर्षी पतंजली म्हणतात. आसन म्हणजे केवळ शारीरिक स्थिती नव्हे. आसनस्थ स्थितीपासून शारीरिक, मानसिक व आत्मिक स्थैर्य व समग्र सुखाा अनुभव तो येण्यासाठी कमीत कमी प्रयत्नात अथवा सहजतेने आसन धारण करता यावे. आसनांच्या दीर्घ अभ्यासामुळे व्यक्तिमत्वाचातील विरोधी तत्वात समभाष वा समत्व निर्माण होते. शरीरातील द्वंद्व नाहीसे होते. स्फूर्ती येते. समदोषः समाश्चि इकडे वाटचाल सुरु हाते. लहान मुले सोडून सर्वांनी आसने करावयास हरकत नाहीत. आपल्या Yoga Women Fitness Point मध्ये १० ते ७० वयोगटापर्यंत महिला योगासने करतात. व्यवसाय, वय, आजार यानुसार योगासने शिकविली जातात.

योगासनांसाठी उत्तम वेळ कोणती ?

योगासने करताना वेळ सोयीची निवडावी. आपल्या दैनंदिनीतील थोडा निवांत वेळ निवडावा. त्याप्रमाणे खाण्यापिण्याच्या वेळा ठरवाव्यात. चहा, कॉफ, दूध, ज्यूस या द्रव पदार्थांनंतर १ तासाने योगासने करता येतात. नाष्ट्यानंतर २ तास योगासने करुनयेत. जेवणानंतर साडेतीन तास योगासने करु नयेत. मन प्रसन्न व स्थिर करुन योगासने करावित. ध्यानासनात बसून अथवा शवासन करुन योग्य ती शारीरिक, मानसिक स्थिती निर्माण करुन योगासने सुरु करावित. कुठलेही आसन मला लगेच जमले पाहिजे असा आग्रह असू नये. आसनांचा अभ्यास सुरु करुन जमेपर्यंतही योगासनाने त्वचा व केस सुंदर होतात. आसनांचे फायदे मिळु लागतात. प्रयत्नांचा शिथिलता महत्वाची म्हणून रोज थोडे प्रयत्न वाढविणे गरजेचे आहे. प्रयत्न करुन शिथिलता येते हे लक्षात ठेवावे. योगासने ही डोक्यापासून पायापर्यंत सर्व अवयवांना फायदा देणारी असतात. काही आसन ही प्रत्येकाने करावित. बसून, उभे राहून, पालथे झोपून, पाठीवर झोपूनची किमान प्रत्येकी दोन योगासने करावित.

१) बसून करावयाची योगासने –

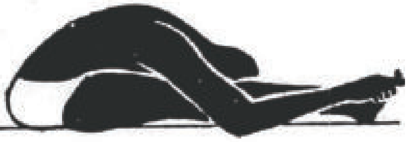
वक्रासन – या आसनात कमरेपासून वरच्या अंगास एकदा उजवीकडे, एकदा डावीकडे वक्र केले जाते. म्हणून यास वक्रासन असे म्हणतात. आसन ३ ते १० श्वासापर्यंत करावे. ज्या बाजुला वळणार त्या खांद्याकडे दृष्टी स्थिर करावी.



वक्रासन

फायदे – मान, पाठ, कंबर वळविल्यामुळे मणक्याला व्यायाम मिळतो. Paraspinal Muscle ना लवचिकता येते. Cervical, Lumbar Spondylosis च्या वेदना व त्रास कमी होतो. हातापायांना मुंग्या येणे, Frozen Shoulder यातही याचा उपयोग होतो. गळ्यावर विशिष्ट दाब आल्याने तेथील ग्रंथींचे कार्य सुधारते, घसा दुखणे, कान दुखणे कमी होते. Liver, Pancrease, Kidney जठर यांचे आरोग्य सुधारते. अपचन, स्थौल्य, पाळीच्या तक्रारी, डायबेटिस, पाय दुखणे कमी हाते. बरगड्यांमधील स्नायूंचे आरोग्य सुधारते. श्वसन सुधारल्याने डोकेदुखी, सर्दी, सायनस यासारख त्रास कमी होतात. डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते. मन प्रसन्न होते. करावयास सोपे असूनही अनेक फायदे मिळवून देणारे आहे. म्हणून याचा सराव प्रत्येकाने करावा.

पश्चिमोत्तानासन – या आसनात पायाच्या टाचेपासून मस्तकापर्यंत शरीराचे पाठीकडील भाग ताणला जातो. शरीराची पश्चिम बाजू पूर्ण ताणली जाते. म्हणून या आसनाचे नाव पश्चिमात्तानासन असे आहे. ३ ते ७ श्वासापर्यंत अंतिम स्थिती धरुन ठेवावी. छाती पोट, ओटीपोट यांचे आरोग्य

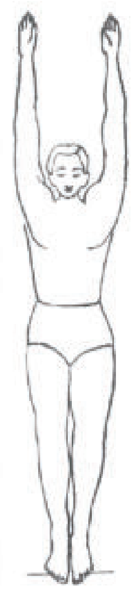


पश्चिमोत्तानासन

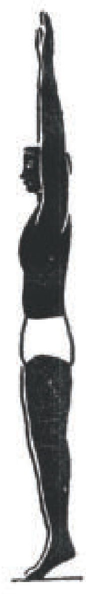
सुधारते. पाळीच्या तक्रारी दूर होतात. लहान मुलांमध्ये उंची वाढविण्यासाठी याचा उपयोग होतो. सर्दी, खोकला कमी होतो. कंठाचे आरोग्य सुधारते. डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते. डोळे दुखणे, कोरडेपणा कमी होतो. गुडघे, पोटऱ्या यांचे आरोग्य सुधारते. दंडांची अतिरिक्त चरबी कमी होते. पोटावरचा मेद कमी होतो. पायांची ताकद वाढते. मलावरोध, गॅसेस कमी होतात.

२) उभे राहून करावयाची योगासने –

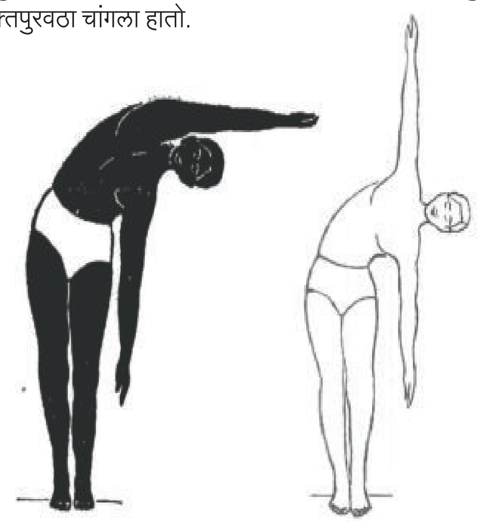
ताडासन – ताडाचे झाड खूप उंच असते. या आसनाच्या अंतिम स्थितीत शरीर उंच दिसते म्हणून या आसनाला ताडासन म्हणतात. शरीराला सर्व बाजूने ताण मिळतो. चवड्यावर शरीराचा तोल सांभाळला जातो. लहान मेंदुचा रक्तपुरवठा सुधारतो. Vertigo कंपवात, टाचदुखी, गुडघेदुखी कमी होते. मांडी, पोटऱ्या, हिप्स जॉईंट बलवान होतात. दंड, काख यांचे आरोग्य सुधारते. बरगड्या ताणल्या जातात. श्वासचे आजार कमी होतात. चंचलता कमी होऊन मन स्थिर होते. दृष्टी सुधारते. उंची वाढते, मणक्यांचे आरोग्य सुधारते. तशीळ्ळीश तशळपी साठी या आसनांचा विशेष उपयोग होतो. बैठे काम करणाऱ्यांना विशेष फायदा होतो.



ताडासन



परिवर्तीत चक्रासन – या आसनात शरीराला पुढेमागे व बाजुला चक्राप्रमाणे गोलाकार आकार दिला जातो. म्हणून या आसनाला चक्रासन असे म्हणतात. रोजच्या Activities मध्ये मणका पुढे मागे वाकविता येतो. Lateral Bending मुद्दाम केल्याशिवाय होत नाही. म्हणून या आसनांचे विशेष महत्व आहे. या आसनात कमरेपासून वरचा भाग ताणला जातो. उजवीकडे वा डावीकडे वाकविला जातो. त्यामुळे छाती, मान, गळा, दंड, हात यांचा रक्तपुरवठा सुधारतो. Cervical Spondylosis, Frozen Shoulder, Tennis Elbow तळहाताच्या बोटांना मुंग्या येणे कमी होते. मणक्याची लवचिकता वाढते. श्वसनाचे स्नायु बळकट होतात. लहान मेंदुचे कार्य सुधारते. कानाचे आरोग्य सुधारते. मेंदुचा रक्तपुरवठा चांगला हातो.



परिवर्तीत चक्रासन

३) पोटावर झोपूनची आसने –

विपरीत नौकासन – पोटावर झोपून शरीराचा नावेप्रमाणे आकार यात केला जातो. म्हणून यास विपरीत नौकासन असे म्हणतात. पोटावर शरीराचा तोल सांभाळला जातो. पचनक्रिया सुधारते, ओटीपोटावर हलका दाब झाल्याने मलाशय, गर्भाशय, मुत्राशय यांचे आरोग्य सुधारते. Fibrods, Prostato Megaly, Constipation लघवीसंबंधीच्या तक्रारी यामुळे कमी होतात. पोटाचा घेर कमी होतो. डायबिटीस, हायपरटेंशन या विकारात विशेष उपयोग होतो. शरीराचा तोल सांभाळला जातो. यामुळे मेंदुचा रक्तपुरवठा सुधारतो. हातापायाची ताकद सुधारते. मान व गळा यांचे आरोग्य सुधारते.

विपरीत नौकासन

मकरासन – विश्रांतीकारक आसन आहे. मकर म्हणजे मगर. ती पाण्याबाहेर येवून वाळू वा खडकावर पोटावर पडून डोळे बंद करुन विश्रांती घेते. तिचे श्‍वसन खूप कमी झालेले असते. लांबून पाहिले तर काहीही हालचाल दिसत नाही. मगर म्हणजे खडक वाटते. पोटावर झोपून या आसनात मगरीप्रमाणे आकृतीबंध दिसतो. श्‍वसन कमी होते. पूर्ण शरीराला विश्रांती मिळते. मनही शांत होते. म्हणून यास मकरासन म्हणतात. ओटीपोटावर दाब येतो. सर्वांगाचे स्नायु शिथील होतात. त्यामुळे आतिसार, ग्रहणी, पाळीच्या तक्रारी, अंगदुखी, पोटर्‍यात गोळे येणे, कंबरदुखी यासारख्या पीडा याने दूर होतात. Urinary Incontinance, Prostatomegaly, याने कमी होते. शरीर व मन प्रसन्न झाल्याने, डोक्यापासून पायापर्यंत रक्तपुरवठा सुधारल्याने ताजेतवाने वाटून उत्साह वाढतो, वेदना कमी होतात.

मकरासन

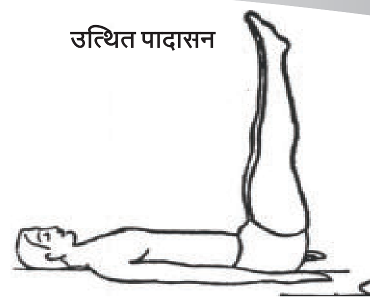
४) पाठीवर झोपूनची आसने –

पवनमुक्तासन – या आसनात वायूचे अधोगमन नियमित होऊन पवनदोषापासून मुक्तता होते. म्हणून या असानास पवनमुक्तासन असे म्हणतात. या आसनात पोटावरुन व खालून दाब आल्याने पचनाशी संबंधित सर्व आजार व तक्रारी कमी होतात. मुखापासून गुदापर्यंत सर्व अवयवांवर दाब आल्याने ॲसिडीटी, अपचन, गॅसेस, मलावरोध, वारंवार तोंड येणे, Piles, Fissure यासारखे आजार कमी होतात. गर्भाशयाच्या तक्रारी कमी होतात. मधुमेहात याचा विशेष उपयोग होतो.

पवनमुक्तासन

उत्थित पादासन – पाठीवर झोपून पाय जमिनीपासून उचलण्याची क्रिया यात होते म्हणून या आसनास उत्थित पादासन असे म्हणतात. पाय ६० अंश ते ९० अंशाच्या कोनात उचलून स्थिर करण्याचा प्रयत्न यात केला जातो. त्यामुळे जांघेतले स्नायू बळकट होतात. हिप्स जॉईंटचे आरोग्य सुधारते. पाठ, कंबर, पाय यांचा रक्तपुरवठा सुधारतो.

उत्थित पादासन



Vericose Veins, Piles, कष्टार्तव (Dysmenonhoeo) मधुमेह या आजारात याचा विशेष उपयोग होतो. पाय, कंबरदुखी कमी होऊन उत्साह वाढतो.

या लेखात अगदी सोपी पण महत्वाची आसने आपणासमोर विशद केली. प्रत्येक आसन शास्त्रशुद्ध शिकून, सराव करुन मगच एकट्याने करावित. प्रत्येक आसन ३ ते ७ श्‍वास म्हणजेच प्राणधारणेबरोबर करावे. प्राण म्हणजे श्‍वास. श्‍वासाची हालचाल पोटाजवळ जाणवते. श्‍वास घेताना पोटाचे प्रसरण, श्‍वास सोडताना आकुंचन ही श्‍वासाची नॉर्मल अवस्था प्रत्येक आसनात अनुभवता येणे महत्वाचे प्रत्येक आसन २ वेळा करावे.

अशारितीने योगासने करुन आरोग्याकडे आपण वाटचाल कराल. Health is Wealth हे अनुभवाल अशी आशा करते. Feel Better, Look Better याचा अनुभव घ्याल हीच सदिच्छा !

श्रद्धांजली !

डॉ. संजय शेलार यांचे दुःखद निधन.

टिळक आयुर्वेद महाविद्यालयाचे माजी विद्यार्थी व बी.ए.एम.एस. पदवीधर डॉ. संजय शेलार यांचे COVID 19 ने नुकतेच दुःखद निधन झाले.

डॉ. शेलार हे घोरपडी गावातील आघाडीचे व रुग्णप्रिय वैद्यकीय व्यवसायिक होते. पदवी प्राप्त केल्यानंतर डॉ. शेलार यांनी शेठ ताराचंद हॉस्पिटलमध्ये ॲनेस्थेशिया विभागात आवासी वैद्य पदावर काम करुन अनुभव संपादन केला होता. सर्व सहकारी मित्रांमध्ये आपल्या मृदु स्वभावामुळे ते खूपच प्रिय होते.

टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय, शेठ ताराचंद हॉस्पिटल व आयुर्विद्या मासिक समितीच्या वतीने डॉ. शेलार यांना साश्रुनयनांनी श्रद्धांजली !

हरिद्रा (हल्दी) का औषधिय महत्व एवम् COVID-19 पर एक शोध

वै. शर्मा आर. आर.,

एम. डी. आयुर्वेद, प्रो. व विभागाध्यक्ष, द्रव्यगुण विभाग,सिद्धकला आयुर्वेद महाविद्यालय, संगमनेर.

प्रस्तावना – भारतीय संस्कृति की अमुल्य धरोहर आयुर्वेद को विश्व की प्राचीनतम श्रेष्ठ चिकित्सा पद्धति कहलाने का गौरव प्राप्त है। आयुर्वेद केवल चिकित्सा विज्ञान ही नहीं, बल्की जीवन विज्ञान है। आयुर्वेद की अनादि एवं शाश्वत कहा गया है। अपनी विशेषताओं की वजह से यह जन समुदाय में इतना लोकप्रिय रहा है कि, अनेक झंझावातों व प्रतिकुल परिस्थितीयों के बावजुद भी इसकी उपयोगिता में कोई अन्तर नहीं आया हैं। आयुर्वेद की प्राचीन गरिमा को बताए रखने के लिए इसके ''हेतु लिङ्ग् औषधज्ञानं'' (कारण, लक्षण व औषध) के त्रिशुल सिद्धांन्तों के आधार पर इसके मूल उद्देश्य ''स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणामातुरस्य विकार प्रशमनम् च'' (१.स्वस्थ के स्वास्थ्य की रक्षा तथा २. रोगी के विकार को दूर करना की सफलता के लिए निरन्तर शोध तथा प्रयास की आवश्यकता है।

परिचय – वर्तमान परिवेश में आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की औषधियों (Allopathic Medicine) के दुष्परिणामजन्य अन्य विकृतियों केए वजह हो जनमानस निर्दोष व र्निविकल्पक आयुर्वेद की ओर आशाभरी नजरों से देख रहा है। इसके लिए श्रेष्ठ एवं निशपद तथा सर्वसुलभ व सस्ती औषध द्रव्य की आवश्यकता है। प्रस्तुत द्रव्य हरिद्रा में एक साथ मे सभी गुण उपलब्ध हैं। इसका प्रयोग गंभीर व्यक्ती भी लम्बे समय तक कर सकता है।

ग्रंथोक्त विवेचन– हरिद्रा Curucume longa, F. Zingiberaceae एक बहुत प्रसिद्ध प्रतिदिन के व्यवहार मे आनेवाला उत्तम द्रव्य है। साथही लगभग सभी प्रान्तों मे इसकी रोपण की जाती है। आचार्य सुश्रुत ने हरिद्रा का वर्णन मुस्तादि गण, हरिद्रादि गण तथा वल्ली पंचमूल गण में करते हुए इसे उत्तम कफ–वात शामक कहा है। तथा साथ ही इसे त्रिदोष शामक और कफ–पित शामक भी कहा है।

आचार्य चरक हरिद्रा का वर्णन लेखनीय, कुष्ठघ्न तथा विषघ्न महाकषाय में किया है।

अष्टांगसंग्रहकार आचार्य वाग्भट ने हरिद्रा को ''हरिद्रा प्रमेहहराणाम्'' कहा है।

''हरिद्रा काञ्चनी पीता निशाख्या वरवर्णिती।
कृमिघ्ना हलदी योषित्प्रिया हट्टविलासिनी।।
हरिद्रा कटुका–तिक्ता रुक्षोष्णा कफपितनुत्।
वर्ण्या त्वगदोषमेहास्रशोषपाण्डुव्रणापहा।।'' (भा., प्र.)
''हरिद्रा तु रहो तिक्ता रुक्षोष्णा विषकुष्ठनुत्।
मेहकण्डूव्रणान् हन्ति देहवर्नविधामिनी।।''
विशोषणी कृमिहरी पीनस्मरोचिनाशिनी।।'' (घ.नि.)

हरिद्रा कटु–तिक्त रस युक्त, रुक्ष, उष्णवीर्य, विपाक मे कटु है। उष्णवीर्य तथा कटु रहा होने से कफवातशामक, पितरेचक तथा तिक्त होने से पितशामक भी है। इसका प्रयोग प्रतिश्याय (सर्दी), कास (खांसी) श्वास, ज्वर, चर्मरोग, रक्तविकार, प्रमेह, कामला, यकृत विकार, पर्याचिक ज्वर, अतिसार, संग्रहणी, नेत्राभिष्यन्द तथा शरीर के वर्ण को उत्तम करने मे किया जाता है।

हरिद्रा में curcumin ($C_{21}H_{2}OO_{6}$) नामक एक पित वर्ण को रेवदार रंजक पदार्थ होता है। तथा ५–६% उड्नशील तैल भी होता है। इस तैल में प्राप्त curcumin, स्नेह द्रव्य Cholesterol को घुलाने वाली उत्तम द्रव्य है। इसके अतिरिक्त Vit, A, प्रोटीन ६.३% Starch २४% तथा Albuminoids ३०% होते है।

द्रव्य व विधी (Material and method) - औषधिय प्रयोग के लिए हरिद्रा कंद को आयुर्वेदिय पद्धति से चूर्ण कर गोघृत में भर्जित कर (द्रव्य से आधा गोघृत) प्रयोग करना चाहिए।

अनुपान – गोदुग्ध व मधू व गोमूत्र व अदरक स्वरस

मात्र – 0.25 to 2 ग्राम (चौथाई ग्राम से २ ग्राम तक) (२५० gm to २ gm)

रोग व द्रव्यविमर्श (Disease and Drug Review)

Covid - 19 Corona virus **पर हरिद्रा का प्रयोग**

Covid -19 समस्त विश्व में महामारी के रूप में फैला हुआ है। समस्त विश्व इस व्याधी से आतंकित तथा डरा–सहमा हुआ है। विश्व के अनेक शहरों के साथ भारतवर्ष भी पूर्ण रूप से बंद (Lock Down) की स्थिती में है। लोगों की दिनचर्या लगभग बंद है। ऐसी स्थिती में लोंगो को भय आतंक से मुक्त करने के लिए, आयुर्वेद के माध्यम से यथोचित उपाय की आवश्यकता है। जो Corona virus के आक्रमण से सुरक्षित रखे। अभी– अभी Corona virus से 'त्वक् विकार' उत्पन्न होने की भी सूचना आ रही है।

इसके लिए मैने उतम कुष्ठघ्न, विषघ्न व लेखनीय द्रव्य 'हरिद्रा (Cutcuma longa) का चयन किया है। हरिद्रा द्रव्य में

Corona virus से लडने की पर्याप्त योग्यता मौजुद है। Corona virus से उत्पन्न चार महत्वपूर्ण जो लक्षण है – तीव्र ज्वर, कास, प्रतिश्याय, श्वासोवरोध तथा नवीन त्वकविकार इन पर हरिद्रा उत्तम रूप से कार्यकारी सिद्ध हो सकता है। हरिद्रा के गण तथा गुण, रस विपाक, वीर्य का अध्ययन करने के बाद Corona Virus से उत्पन्न लक्षणों पर विजय प्राप्त किया जा सकता है। Corona virus का कोई पूर्ण इतिहास नहीं मिलता है, औरन ही इसकी उपयुक्त चिकित्सा बताई गयी है। सिर्फ लक्षणों के आधार पर चिकित्सा की जा रही है। ऐसे मे चयनित द्रव्य हरिद्रा का प्रयोग सफलतापूर्वक किया जा सकता है।

''आयुष मंत्रालयद्वारा भी Corona virus संबंधी दिशानिर्देश में हरिद्राचूर्ण का प्रयोग गोदुग्ध के प्रातःसायं करने का निर्देश जारी किया गया है।

आचार्य चरक ने सूत्रस्थान चतुर्थ अध्याय में महाकषायों का वर्णन करते हुए विषघ्न, कुष्ठघ्न तथा लेखनीय गण में इसका समावेश किया है। आयुर्वेदानुसार विषघ्न से तात्पये Anti virus तथा Anti Bacterial दोनों किया गया है। तथा कुष्ठघन से त्वक् विकार शामक लिया गया है।

प्रस्तुत द्रव्य हरिद्रा तिक्त रसात्मक होने से ज्वर शामक है। कटु रस तथा उष्ण वार्य होने से कोस तथा प्रतिश्याय में लाभकारी है। साथ ही तिक्त रस –उष्ण वीर्य होने से पित्त रेचक व पित्त शामक भी है। तिक्त रस होने से त्वक् विकार में भी लाभकारी है। अर्थात यह त्रिदोष शामक है। उष्णवीर्य–कटु रस होने से कफ वात शामक रूप में श्वासवरोध में भी लाभकारी सिद्ध हो सकता है। इस प्रकार Corona virus से उत्पन्न सभी लक्षणों के शमनार्थ हरिद्रा द्रव्य प्रभावी सिद्ध हो सकता है।

हरिद्रा के अन्य औषधिय प्रयोग – १) पुनःपुनः होने वाली प्रतिश्याय, कास तथा श्वास रोग में उपरोक्त विधि से तैयार हरिद्रा का सेवन २५० ml to २ gm तक वयानुसार कुछ दिनों तक लगातार कराने से यथोचित पूर्ण लाभ मिलता है। अनुपान में मधू तथा अदरक स्वरस का प्रयोग करना चाहिए। **२)** दमा (तमकश्वास) तथा श्वासावरोध में हरिद्रा के टुकडे को सैंधव लवण मे घोल में सात दिनों तक भावना देकर तथा मदार (अर्क) के द्रव्य में भावना देकर, सुखाकर, भूनकर, मुख में लेकर चुसने से अतिलाभ मिलता है। (चिकित्सादर्शः द्वितीय भाग) **३)** हरिद्रा, मरिच, मुनक्का, रास्ना, पिप्पली तथा कचूर समभाग चूर्ण, गुड तथा सरसों तेल मिलाकर चाटने से प्राणनाशर श्वास रोग भी दूर हो जाता है। (चिकित्सा प्रकरण– चक्रदत्त) **४)** हरिद्रा चूर्ण या कच्ची हरिद्रा स्वरस और आमलकी स्वरस मधू मिलाकर सेवन कराने सें प्रमेह में लाभ मिलता है। (आष्टांग संग्रह) **५)** चर्मरोगों (त्वकविकार) यथा कण्डू, पामा, दाद, दिनाय, एक्जिमा, रक्तविकार, अन्य आगन्तुज चर्म विकारों में हरिद्रा चूर्ण गोमूत्र के साथ खिलाते है, तथा हरिद्रा चूर्ण को मक्खन मिलाकर लगाने से अति लाभ मिलता है। **६)** हरिद्रा को गुड में मिलाकर गोमूत्र के साथ सेवन कराने से श्लीपद (Filaria) रोग में लाभ मिलता है। **७)** अर्क स्वरस में हरिद्रा चूर्ण को पीसकर, सरसों तेल मिलाकर लगाने से चर्म विकार दूर होता है। ८) हरिद्रा और धतुर पत्र को पीसकर लेप करने से स्त्रियों के स्तन पीडा शान्त करता है। ९) हरिद्रा, मुस्तक तथा त्रिकटु का समभाग चूर्ण तयार कर मंजन करने से दन्त पीडा, मुख तथा कण्ठ के रोग दूर होते है। **१०)** हरिद्रा, पिप्पली तथा पाठा का समभाग चूर्ण, उष्ण जल से सेवन करने से शोध (Inflamation) दूर होता है। **११)** हरिद्रा, चन्दन, अगस चूर्ण मक्खन में मिलाकर लेप करने से शरीर के वर्ण सुन्दर बनाता है, सौन्दर्यवर्धक है।

निष्कर्ष – प्रस्तुत लेख मे Covid -19 पर हरिद्रा का प्रयोग, एक सामान्य परिचय व अवधारणा रखने का प्रयास किया गया है। तथा लेख में दिए गये मेरे स्वविचारों की प्रामाणिकता परिकाल्पनिक समझा जाय, जो कि Covid-19 को अध्ययन हेतू आगे समझने में सहायक होगा।

Ref **(संदर्भ ग्रंथ) –**

अ.क्र.	लेखक /टीकाकार	पुस्तक का नाम	प्रकाशक का नाम, पता एवं वर्ष
१)	चक्रपाणी टी. जगदीशप्रसाद त्रिपाठी	चक्रदत्त	चौखम्बा संस्कृत सिरिज, वाराणसी, १९६९
२)	टी. नरेन्द्रनाथ मिश्र	चिकित्सादर्श	चौखम्बा ओरियटालिया, वाराणसी, १९७०
३)	टी. काशीनाथ शास्त्री एवं गोरखनाथ चतुर्वेदी	चरकसंहिता	चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, १९६९
४)	टी. डा. भास्कर गोविन्द घाणेकर	सुश्रुत संहिता	मेहरचन्द लक्ष्मणदास, नई दिल्ली, १९८६
५)	टी. गोवर्धन शर्मा धांगाणी	अष्टांग संग्रह	चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, १९६९
६)	आचार्य प्रियव्रत शर्मा	द्रव्यगुण विज्ञान (१–५ भाग)	चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, १९७८
७)	आचार्य प्रियव्रत शर्मा	धन्वतरी निघण्टु	चौखम्बा ओरियटालिया, वाराणसी, १९७८
८)	टी. महादेव चिमणाजी आमटे	राजनिघण्टु	आनन्दाश्रम, मुद्रणालय, पू. १९२५
९)	टी. डा. कृष्णचन्द्र चुणेकर	भावप्रकाश निघण्टु	चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, १९६९

Ashwagandha - A ray of hope for COVID-19

Dr. Apoorva Sangoram,
Professor, HOD, DravyagunaDepartment, Tilak Ayurved Mahavidyalaya, Pune.

In the current scenario of high infected numbers, severity and high morbidity of Covid 19, existing drugs are heavily explored by scientists while new lines of drug and vaccine development have been initiated worldwide.

As per a collaborative research by IIT-Delhi and Japan's National Institute of Advanced Industrial Science and Technology (AIST), Ayurvedic herb, 'Ashwagandha' is found to be an effective therapeutic and preventive drug against the COVID-19 infection. The natural compounds from Ashwagandha have the potential to be an effective coronavirus preventive drug.

According to the research team, the drug's development may take some time but due to this the world has an eye towards the plant Ashwagandha.

Ashwagandha has been mentioned in Ayurveda since the Vedic era. It has been used as Balya, Bruhan, Vajikarand Rasayana Dravya. The word Rasayana, a combination of two words (rasa and ayana), refers to nutrition and its transportation throughout the body. Rasayana therapy enhances the qualities of rasa, which is the basis of entire nourishment of the body.

Many plants mentioned as Rasayana in Ayurveda, have been claimed to possess immunomodulatory activity. They include a number of plants reputed to promote physical and mental health, improve defence mechanisms of the body and enhance longevity. These attributes are similar to the modern concept of adoptogenic agents, which are known to afford protection of the human physiological system against diverse stressors.

The Rasayana therapy of Ayurveda, delivering immune promotion, anti degenerative and rejuvenating effects, is known to prevent the effects of ageing and improve the quality of life for healthy as well as diseased individuals.

Following are the properties of Ashwagandha as mentioned in the Ayurvedic texts:

Scientific name: Withania somnifera(L.)Dunal

Family: Solanaceae.

Parts used: Roots

Rasapanchak

Rasa	:	Tikta, Kashaya
Vipaka	:	Madhura
Veerya	:	Ushna
Guna	:	Laghu
Karma	:	Vatakaphahar, Balya, Rasayana, Vajikaran

Chemical constituents: Alkaloids and Withanolides.

Therapeutic use : Ashwagandha is one of the major herbal components of geriatric tonics mentioned in Indian systems of Medicine. This plant is claimed to have potent aphrodisiac rejuvenative and life prolonging properties. It has general animating and regenerative qualities and is used among others for the treatment of nervous exhaustion, memory related conditions, insomnia, tiredness potency issues, skin problems and coughing. It improves learning ability and memory capacity.

The traditional use of Ashwagandha is to increase energy, youthful vigour, endurance, strength, health, nurture the prime elements of the body, increase vital fluids, muscle fat, blood, lymph, semen and cell production. It helps counteract chronic fatigue, weakness, dehydration, bone weakness, impotency, premature aging emaciation, debility, convalescence and muscle tension.

1) It has profound effects on the haemopoietic system, acting as an immunoregulator and a chemoprotective agent.
2) Anti-ageing.
3) Anti-stress.
4) Cardio vascular protection.
5) Stimulatory effect at the glandular level of thyroid gland.
6) Cellular Anti-oxidant.
7) Anti-Anxiety and Anti-Depression.
8) It is effective in the treatment of osteoarthritis, inflammation, stroke and tardive dyskinesia.
9) Studies also reveal that Ashwagandha is a potential anti-microbial agent with anti-fungal activity and moderate anti-bacterial activity.

Pharmacological activity: Roots are alexipharmic, somniferous, thermogenic, stimulant, aphrodisiac, diuretic, deobstruent, tonic.

Mechanism : In studies, significant increase in total WBC and bone marrow cells was observed indicating that Ashwagandha extract could stimulate the haemopoietic system. Moreover, there was increased presence of a-esterase positive bone marrow cells indicating that Withania treatment could also enhance the differentiation of stem cells. Somnifera extract was found to increase the circulating antibody titre and antibody forming cells. It was indicated that the immunological activity could be sustained for several days. The extract was also found to stimulate the weight of spleen and thymus indicating that Withania extract stimulated the production of immune cells. Administration of W. somnifera was found to stimulate the phagocytosis of macrophages as seen from the increased pigmented macrophages.

Conclusion - W. somnifera has been shown to contain Withanolides and steroidal lactones. Alkaloids are the chief constituents that seem to be most likely candidates eliciting immune-stimulating effects.

Overall review of the literature on Ashwagandha shows encouraging results as an immunomodulator drug, it is sincerely hoped that the ongoing research on Ashwagandha may prove fruitful as an aid against Covid 19.

Ashwagandha root and plant

References :

1) Davis L, Kuttan G. Immunomodulatory activity of Withania somnifera. Journal of Ethno pharmacology. 2000 Jul 1;71(1-2):193-200.
2) Verma SK, Shaban A, Purohit R, Chimata ML, Rai G, Verma OP. Immunomodulatory activity of Withaniasomnifera (L.). J Chem Pharm Res. 2012;4(1):559-61.
3) The Ayurvedic pharmacopoeia of India, volume 1, page 26
4) The Ayurvedic pharmacopoeia of India, volume 1, page 41
5) Therapeutic uses of Withaniasomnifera with a note on Withanolides and its Pharmacological actions',Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research, Vol 4, ISSN:0974-2441, Department of Biotechnology, Alligarh, UP, India.

Conceptual Review Of Immunity Booster Properties Of Dadima (Punicagrantum.L)

Dr. Sangita V. Mote, B.A.M.S, P. G. Scholar, Rasashastra Dept.

Dr. Vinaya R. Dixit, B.A.M.S., M.D (Ayu), Asso.Prof.Rasashastra dept., T.A.M.V., Pune

Introduction : Dadima (Pomegranate, Punicagranatum L) is an ancient, unique fruit borne on a small, long living deciduous shrub native previously to Iran, now all over India also. Nowadays its use as a fruit (food) as well as its medicinal properties (immuno modulator) have attracted the interest of researchers all over the globe. Ayurvedic pharmacology and modern nutritional science both have identified various pharmacological properties of Dadima fruit, seeds, flowers, bark and recommend their therapeutic use for various conditions. Its fruit is well known for its nutritional and medicinal qualities and it is considerded as one of the best fruit for health benefits. Therefore, the scientific interest in this drug has been constantly growing in recent years. Therapeutic effect of various medicines prepared by using Dadima fruit and effect on mind and body by routine regular use of Dadima fruit are needed to be explored to estsblish proper guidlines to the health care society.

Aim and Objective - 1) To review pharmacological properties of Dadima (Punicagranatum.L) from available Ayurvedic samhitas, various texts, journals, modern literatures and previous research work. **2)** To study immunity booster properties of Dadima conceptually. **3)** To corelate pharmacological and medicinal properties of Dadima. **4)**To explore various pharmaceuticals prepartions of Dadima which can be used as immunomodulators.

Materials and Methods - Various Ayurvedic samhitas, Bhaihajya kalpana and Rasashastra books, journals, modern literatures and revious research work related Dadima were reviwed thoroughly; to accomplish the objectives.

Conceptual Study- Pharmacological properties of Dadima Ayurvedic and Modern science both have stated pharmacological properties of dadima fruit in detalis. **(See Table 1)**

A) Ayurvedic pharmacology explained Dadima as -

तत्तु स्वादु त्रिदोषघ्नं तृड्दाहज्वरनाशनम् ।
त्कण्ठमुखगन्धघ्नं तर्पणं शुक्रलं लघु ।।102।।
कषायानुरसं ग्राही स्निग्धं मेधाबलावहम् ।।103।।
स्वाद्वम्लं दीपनं रुच्यं किञ्चित्पित्तकरं लघु ।
अम्लन्तु पित्तजनकमामं वातकफापहम् ।।104।।
(भा.प्र.नि.आम्रादि फलवर्ग102–104–570)

(Table 1) Rasapanchaka of Dadima

Rasa	Guna	Veera	Vipaka	Doshaghnta	Nighantu
Madhura,	Laghu	Sheeta	Madhura	Kaphapittaghna	Dhanwantari Nighantu (D.N),
Kashaya	Snigdha		(B.P, P.N)	Tridoshaghna (S.N)	Shaligram Nighantu (S.N), Priyangu Nighantu (P.N) Bhavaprakasha Nighantu (B.N)
Madhur, Amala, Kashaya	Laghu	Sheeta	Madhura (M.N)	Tridoshaghna	Madanpal Nighantu (M.N) Nighantu Aadarsh (N.A)
Madhura, Amla	Laghu Snigdha	Sheeta	Madhura	Tridoshaghna	Kaiyadeva Nighantu (K.N)
Madhura	Laghu	Sheeta	-	Tridoshaghna	Raja Nighantu (R.N)

Upayuktanga - Fruit, Root bark, Fruit skin, Flower, Fruit Juice.

(Table 2)

Karma (Pharmacological Action) of Dadima

Sr. no	Karma	D.N	M.N	K. N	R. N	B. N	N.A	S. N	P. N
1	Hrudya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	Grahi		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Tarpan				✓			✓	
4	Balya								✓
5	Jawaraghna						✓		✓
6	Krimighna								✓
7	Tridoshaghna		✓	✓					
8	Medhya			✓					
9	Shukrala					✓			

(D. N - Dhanwantari Nighantu, M.N - Madanpal Nighantu, K.N- Kaiyadeva Nighantu R. N - Raja Nighantu, B.N - BhavaprakashaNighantu, N.A- Nighantu AadarshS.N - Shaligram Nighantu, P. N Priyangu Nighantu)

Uses of Dadima

(**Dose** - Fruit Swarasa 20 to 50 ml)

1) Single Uses - (Table 3)

Internal Uses		External Uses	
Kalpa	**Vyadhi**	**Kalpa**	**Vyadhi**
Dadima Swarasa	Agnimandya	DadimaSwarasa	Netra roga
Dadima Swarasa	Aruchi,	DadimaKwath	Netra roga
Dadima Swarasa	Amlapitta	GandushYog	Pitta jwaramukhavairasata
Dadima Swarasa	Pittajatisara		
Dadima Swarasa	Pravahika		
Dadima Swarasa	Poisoning of mruddarshrung		
Dadima Swarasa	Gulma Roga		

2) Ingredient in kalpas - (Table 4)

Internal Uses		External Uses	
Kalpa	**Vyadhi**	**Kalpa**	**Vyadhi**
Hingvadi Gutika	Shool	Dadima Churna	Varna
Shtyadi Churna	Pleehavrudhi	Angrah	Tvak Roga
Dashamuli Ghruta	Kahaj Gulma	Murdha Lepa	Trushna Dahe
Kalyanak Ghruta	Apamarak	Dadima Swarasa siddha tail	Karna Roga
Chitrakadi Ghruta	Arsha	Tushnanashak Panchamlak	Trushna
Hapushadi Churna	Sarv Udar Roga	Dhatkyadi Tail	Yoni Roga
Triphaladi Mahasneha	Siragat Vat	Mnarasa	Parikartika
Dadimamadya Ghruta	Pandu Roga	Mulkadi Lepa	Purani Granthi
Chvyadi Ghruta	Gudanshabhr	Trushnanashak Yoga	Trushna
Pippalyadi Ghruta	VibandhNashak	Neelikadi Tail	Darnak, Akalpalitya
Chitrakadi Vati	Grahini	PalitanashakLepa	Palitya
Shatavari Ghruta	Kasa	Vidalak Yoga (2)	Netra Roga
Dadimadi Churna	Aptantrak	TilkadiKalk	Shwandansha
Maharohitakam Ghruta	Udara Roga	Athajjanani	Shophaphghna
Jeeraka Avleha	Soma Roga	Kavalgraha	Arochak

Kalpa	Vyadhi	Kalpa	Vyadhi
Karvyadi Gutika	Arochak	Dadimadi Lepa	Trushna
Dadima Avaleha	Jwara	Mahalaxminarayan Yog	Vatvyadhi
Dadimashtka Churna	Jwara	Kapitydi Lepa	Trushna

3) Other Uses - (Table 5)

Bhavna - Powdered drugs are triturated with Dadima Swarasa and Kwath.

Anupan - Medicines are administrated along with Dadima Swarasa.

Bhavna	Anupan
1) Chitrakadi Vati	1) Narayan Churna
2) Chandrakala Rasa	2) Hapushadi Churna
3) Mrudveeka Rasa	3) Shilajatu Vatak
4) Laghvanada Rasa	4) Chitradakadi Churna
5) Pruthvikadi Churna Varti	5) Vajrabhidha Gulika

Chemical Constituents and its Pharmacological Action - (Table 6)

Sr. No	Plant Components	Chemical Constituents	Pharmacological Action
1	Pomegranate Juice	Anthocyanins, Glucose, Ellagic acid, Gallic acid, Ascorbic acid	Anti-oxidant, Anti-cancer cooling, Laxative and Diuretic, Anti- Hypertensive
2	Pomegranate seed	Punic acid, Ellagic acid, other fatty acids	Anti -inflammatory Antifertility, Antioxidant, Anti -Cancer

Modern Medicinal Uses - (Table 7)

Internal Uses	External Uses
Pomegranate seeds juice - Anemia	Pomegranate juice - Oral Hygiene
Pomegranate juice - Osteoarthritis.	Pomegranate and Papaya - Glowing Skin
Pomegranate juice - Reducing arterial plaque.	Pomegranate juice and Green Tea - Acne
Pomegranate juice - Heart Disease	Pomegranate juice and Lemon juice - Sun Tan
Pomegranate juice - Cancer	Pomegranate juice and Honey - Wrinkled Skin
Pomegranate juice - Alzheimer's Disease	Pomegranate Seed oil - Skin Cancer
Pomegranate juice - Erectile Dysfunction	Pomegranate juice - Dry Skin
Pomegranate juice - Leprosy	Pomegranate juice - Gingivitis
Pomegranate juice Snake Bite	
Pomegranate juice Premature low weight infants	

Observations -

1) Dadima fruit used as medicine since Kushan Kala (Khi.p 210 te 176 Baudhda kala) until today.

2) Dadima fruit shows maximum potency when procured from September to February.Hence it is collected and stored as avaleha or anardana(dried seed form)for further medicinal preparations.

3) Dadimais internally and externally useful as per Ayurveda and Modern treatment.

4) DadimaSwarasa is used as Anupan and Bhavna dravya in Ayurvedoc pharmaceutics.

5) 85% of Nighantus literature have stated Hrudya and Grahiction of dadima,25% have stated

Tarpan, Jwaraghna,Tridoshaghna action and only 3 nighantus have quotedBalya, Krimighna, Sukrala preparations of dadima.

Discussion -

Probable mode of action as per Rasa panchak and Modern phytochemistry - (Table 8)

Karma	Rasa Panchaka	Phytochemistry
Hrudya	Madhur, Amla	Anthocyanins and Punicic acid - Anti - Hypertensive, Diuretic
Grahi	Ruksha, Laghu, Kashay Rasa	Punicalagins -Antidiarrheal
Tarpan	Madhur, Laghu	Vit K, Folate Anti -anemic
Balya	Madhur, Amla	Ascorbic acid -Antioxidant, Vit B, C
Jawaraghna	Ruksha, Sheeta, Laghu	Tannins and Gallic acid- Cooling, Antioxidant
Krimighna	Ruksha, Sheeta, Laghu	Tannins and Punicalagin Anthelmintic
Tridoshaghna	Madhur, Sheeta, Kashay Rasa	Anthocyanins and Gallic acid Antioxidant, Anti-cancer
Medhya	Madhur	Polyphenols Antioxidant
Shukrala	Madhur	Punic Acid Antifertility, Antioxidant
Dadima is useful internally and externally, its action on dhatu,updhatu, doshah and mala.		

Conclusion -

1) The fruit of Dadima improves digestion and then saptadhatu vardhan shows rasayan effect due to its deepan,rochanaguna,madhur, amla rasa and increase longevity. Hence can be preferred as a daily food item. The immunomodulating impact of daily intake of dadima is quite promising.

2) The variety of dosage forms and drug formulations of dadima provide a big spectrum useful in all age groups and suitable to patients' compatibility. These unique combinations make dadima a drug of choice for many ailments to rule out in total.

Bibliography -

1)Prof. KrushchandraChunekar, Bhavaprakash Nighantu, Varanasi, Aamradiphalvarga, Chaukhambha Bharati Acadamy, Edition 2013,6th Chapter, Shlok no.102-104, Page no.570.

2) Kaviraja Dr. AmbikaduttaShashtri, Sushruta Samhita, Sutrasthan 46, Varanasi, Chaukhamba Sanskrit Sansthan , Edition 2014,Shlok no.139 Page No.107,186,204.

3) Kaviraja Dr. AmbikaduttaShashtri, Sushruta Samhita, Sutrasthan20,Varanasi, Chaukhamba Sanskrit Sansthan, Edition 2014, Shlok no.5, Page no.255.

4) Kaviraja Dr. AmbikaduttaShashtri, Shruti Samhita, Sutrasthan 38, Varanasi, Chaukhamba Sanskrit Sansthan,Edition 2014,Shlok no.19

5) Kaviraja Dr. Ambikadutta Shashtri, Sushruta Samhita, Sutrasthan42, Varanasi, Chaukhamba Sanskrit Sansthan,Edition 2014,Shlok no.43.

6) Prof. Priyavat Sharma, DravyagunaVigyana, Part 2, Varanasi, Chaukhamba Bharati Academy, Edition 1994, 5thChapter, Page no. 341. 15. Mohammad Kabiruddin, MakhzanulMufradat, New Delhi, Idarakitab Ushshifa 2010, Page no. 81-82.

7) Marie D'souza, Tribal Medicine, New Delhi, Shriram Bharatiya Kalakendra , 1st Edition 1993, Page no.214.

8) Aurvedic Pharmacopoeia of India (GOI) Vol 4th, Ministry of health & family welfare, 1st Edition 2008, Delhi, Page no.18.

9) W.W.W. Phyto Journal Com. Vol 1st IC Journal no. 8192, Page no. 28-32.

10) Dr.K.M. Nadkarnis Indian Materia Medica,2nd Vol, Bombay, Popular Prakashan PVT.LTD. 3rd Edition1976, Page no. 1033.

11) Prabhakar Balaji Oagale, Chikitasaprabhakar, Pune, Continatal book Service, A.B. Chowk, 3rdEdition 1970, Page no.208, 339, 611.

12)P.C.Sharma, M. B Yelene, T. J. Dennis, Database of Medicinal Plants Used in Ayurveda, 2ndvol, Documentationand publication Divison Central Council for Resrarch in Ayurveda and Siddha Jawahar lal

तुळस पाने	दालचिनी	सुंठ	काळीमिरी	काळ्या मनुका
६	१ सें. मी.	१/२ सें. मी.	१	४

:: प्रक्रिया ::

२ ते ४ हे घटक थोडे बारीक (भरड) करणे. हे सर्व पदार्थ एकत्र करणे.
त्यामध्ये २ कप पाणी टाकून उकळून १ कप करणे.
त्यामध्ये गुळ व लिंबाचा रस टाकून घेणे. सलग ५ दिवस हा उकाळा घेणे.

:: मात्रा ::

वय वर्षे १ ते २	:	२ चमचे
वय वर्षे ५	:	३ ते ५ चमचे
वय वर्षे १०	:	अर्धा कप
वय वर्षे १० च्या पुढे	:	१ कप

आयुष मंत्रालयाने सुचवलेल्या नेहमीच्या दैनंदिनीत करावयाच्या गोष्टी ज्यामुळे आपली रोग प्रतिकार शक्ती वाढेल.

१) रोज सकाळी उपाशी पोटी एक चमचा च्यवनप्राश घेणे. २) योगासने प्राणायाम व ध्यान याने स्थिरता प्राप्त करणे व शरीर तंदुरुस्त ठेवणे. ३) एक किंवा दोन चमचे हळद घालून उकळलेले गरम सोनेरी दूध रोज प्यावे. ४) रोज शक्यतो कोमट पाणी किंवा गरम करुन थंड केलेले पाणी प्यावे. ५) नाकामध्ये तिळाच्या तेलाचे किंवा गाईच्या तुपाचे थेंब घालावेत. ६) चमचाभर खोबरेल तेल किंवा साजूक तुप तोंडामध्ये न गिळता थोडा वेळ फिरवणे व नंतर थुंकुन टाकणे. या नंतर कोमट पाण्याने पुन्हा चूळ भरणे.

आयुर्वेदिक औषधांच्या मदतीने रोगप्रतिकरकशक्ती वाढवण्यासाठी भरपूर उपाय उपलब्ध...

आयुष काढा, च्यवनप्राश, गुलकंद,
मोरावळा, आवळा (९८% बी विरहित),
तुळस पान (ऑरगॅनिक), सब्जा, तुळस बी, ज्येष्ठमध,
वेखंड, भीमसेन कापूर, गुळवेल-गुडूची, शिकेकाई,
हर्बल मेहंदी, तुरटी, वाळा, कोकम सरबत, अश्वगंधा,
सुंठ, दालचिनी, केशर, मध, आवळा कँडी, त्रिफळा चूर्ण,
सितोपलादि चूर्ण, अडुळसा काढा, पिंपळी, आयुर्वेदिक चहा-मसाला,
कामदुधा, सूतशेखर, त्रिभुवनकीर्ती गोळ्या, आयुर्वेदिक साबण,
धूप अगरबत्ती, मास्क, सॅनिटायझर, काष्ठ औषधी वनस्पती चूर्ण
आणि सर्व आयुर्वेदिक औषधे
सर्वप्रकारच्या पॅकिंग मध्ये उपलब्ध...

धन्वंतरी आयुर्वेद

चिंचवड, पुणे.

गणेश नक्षर, पाटील शाळेजवळ, डांगे चौक,
थेरगाव, चिंचवड, पुणे.
वेळ- सकाळी १० ते दुपारी ५
फोन - ९६७३०३६२१५

ब्रह्मा आयुर्वेद

कोथरुड, पुणे.

शॉप नं. ४, रोहन कॉर्नर, शिवतीर्थ नगर, पौड रस्ता,
कोथरुड, पुणे. वेळ- सकाळी १० ते दुपारी ५
फोन - ९६८९८९०११०, ९३७००८०१२७,
०२०-२५४३३४०१

कोरोना व्याधि संक्रमण
सैद्धांन्तीक विवेचन - प्रतिबंध, उपचार व संशोधन दिशा

डॉ. कोगनोळे आप्पासाहेब आण्णासाहेब
एम.डी. आयुर्वेद (द्रव्यगुण)
सेवानिवृत्त अध्यापक – वसंतदादा पाटील आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज, सांगली

प्रस्तावना – सदर लेखामध्ये आयुर्वेद शास्त्रातील सिद्धांन्ताची शाश्वतता; मूलभूत सिद्धांन्ताचे वर्णन; त्याचे शास्त्रीयत्व म्हणजे कोणत्याही विकाराचे निदान, संप्राप्ति व त्या अनुषंगाने चिकित्सा सूत्र निर्माण पद्धती व त्याची उपयुक्तता आयुर्वेद शास्त्रातील मूलभूत सिद्धांन्ताच्या आधारे वर्णन केलेले आहे, ज्याचा उपयोग आपणाला कोणत्याही अनुक्त व्याधि चिकित्सा संशोधन कार्यास उपयुक्त ठरू शकते.

आयुर्वेद उपचार व सफलतेविषयी प्रत्येकाचा बौद्धिक स्तर, ज्ञान व प्रवृत्तीला अनुसरून विविध मतप्रवाह आहेत. पण या ठिकाणी एकच सत्य आहे की विज्ञान हे विज्ञानच असते आणि त्याचे महत्व व सिद्धता ही धारकाच्या गुणवत्तेवर अवलंबून असते.

संकल्पना–

शस्त्रं शास्त्रं च सलीलं गुणदोष प्रवृत्तये।
पात्रापेक्षिण्यतः प्रज्ञां चिकित्सार्थ विशोधयेत।।

आयुर्वेद शास्त्राचे महत्व व सिद्धता हा वर उल्लेख केलेप्रमाणे वादाचा स्वतंत्र विषय आहे. त्याची चर्चा या ठिकाणी अपेक्षित नाही. महत्व व सिद्धता वादातीत आहे. म्हणूनच –

आयुःकामयामानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।
आयुर्वेदिपदेशेषु विधेयः परमादरः।। (अष्टांग हृदय)

यातील परमादरः हा शब्द महत्वाचा आहे. कारण आयुर्वेद शास्त्राचे महत्व व शास्त्रीयता वर्णन करताना स्पष्ट म्हटले आहे की –

सोऽयमायुर्वेद शाश्वतो निर्दिश्यते अनादित्वात्।
स्वभावसंसिद्ध लक्षणत्वात् भावस्वभाव नित्यत्वात्।।

शाश्वत – चिरकालीन -Eternal
स्वभाव – Nature –प्रकृती – Structure
संसिद्ध – Proved
भाव स्वभाव – Structure Function Relationship
नित्यत्वात् –One cannot change the rule i.e. called तत्त्व on which the whole Universe is conducted. The reference for confirmation is as -

भासं ते अहं शक्तिशायं पक्ष्यामि अशेषतः।
यत् ज्ञात्वा न हा भूद्यं ज्ञातव्यं अवशिष्यते ।। गीता

In which further states Sankhya Philosophy

याचा स्पष्ट अर्थ असा आहे की आयुर्वेद शास्त्र हे शास्त्रीय आहे. याची पुष्टी त्याच्या सखोल अभ्यासाने व शास्त्रशुद्ध वापरानेच होईल अन्यथा नाही. असो. आयुर्वेदातील मुलभूत सिद्धांन्ताचा वापर कोणत्याही प्रकारच्या विकारामध्ये करू शकतो. कारण आयुर्वेदातील सिद्धान्त हे काळाच्या कोणत्याही कसोटीवर खरे ठरतात. त्या विकाराला नाव हवेच असं नाही. कारण शास्त्रात स्पष्टपणे म्हटले आहे की–

विकारनामाकुशलो न जिहीयात्कदा च ल ।
न हि सर्वविकाराणां नामतोऽस्ति धुवा स्थितिः ।। अष्टांग हृदय १२/६४

तसेच

रोगा येऽप्यत्र लोद्दीष्टा बहुत्वाल्लामरुपतः।
वेषामप्यतदेव स्याद्दोषादीन वीक्ष्य भेषजम्।।
उक्तानिति लामरुपादिभिः।।

अनुक्त व्याधि – निदान पद्धती – मूलभूत सिद्धांन्त – चिकित्सा पद्धती–

संदर्भ– दोषादिनीतिदोषदुष्यनिदानान्यग्रे वक्ष्यमाणि ;
किंवा **दोषभेषजदेशकालबल शरीराहारसात्म्यसत्वप्रकृतीवयांसि सूत्रस्थालोक्तानि।।**

याच पद्धतीने चरक चिकित्सा – ३०/२९२ सुत्राचा विचार व्हावा.

अष्टांग हृदायतही सूत्र स्थान २/६७–६८ मध्ये अनुक्त व्याधिचा किंवा प्रत्येक व्याधिचा निदान व चिकित्सा विचर करताना मुलभूत सिद्धांन्त सांगितले आहेत.

स एव कुपितो दोषःसमुत्थानविशेषतः।
स्थानान्तराणि च प्राप्य विकाराण कुरुते बहुल् ।। अं.हृ. १२/६५
तस्माद्विकारप्रकृतीरधिष्ठानन्तराणि च।
पुष्पा सेतुविशेषारंभ शीघ्रं कुर्थादुढक्ककम् ।। अ.हृ. १२/६६
पुष्यं देशं बलं कोलं अगलं प्रकृती वयः।
–– तथा आहार अवत्त्हारच पृथमिथाः। अ.हृ.१२/६७
सुक्ष्म सुक्ष्मा समिक्षरीषा दोष औषध निरुपणे।
सो वर्तने चिकित्सायां न स रखताति जातुचित।।अ.हृ.१२/६८

व्याधि निदान व संप्राप्ती संबंधि आयुर्वेदात अप्रतिम सिद्धांन्त व व्याधि उप्तत्ती क्रम सांगितला आहे. व्याधि उत्पत्तिक्रम सांगत असताना – चय – प्रकोप – प्रसर – स्थानसंबंध व्यक्तावस्था व भेदावस्थअचा. ही गोष्ट षटकियाकाल मध्ये वर्णन केलेले आहे. आयुर्वेद शास्त्राचे हे

वैशिष्ट्ये आयुर्वेदाचा सखोल अभ्यासक व कृतकर्माच जाणे. असो. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आयुर्वेद म्हणजे केवळ हर्बल मेडिसीन नव्हे. आयुर्वेद म्हणजे सुखी समाधानी व निरोगी जीवन पद्धतीचे शास्त्र आहे. Science of Life म्हटल्यावर लगेच लक्षात येईल.

दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आयुर्वेदाने ज्ञानासाठी एकाच शास्त्राचा आग्रह केव्हाही धरलेला नाही. सुश्रुत संहिता १/४/७ मध्ये

एकम शास्त्रम् अधियानो न विधात् शास्त्रनिरचयम्।
तस्मात् बहुश्रुत शास्त्रम् विज्ञाननियात चिकत्सकः।।

तिसरी गोष्ट म्हणजे आयुर्वेदामध्ये मूलभूत सिद्धांन्त वर्णन करून संशोधनात्मक नियम वर्णन केलेली आहेत. अष्टांगसंग्रह मध्ये रसभेदीय अध्याय व दोषभेदीय अध्यायामध्ये या संदर्भात उल्लेख मिळतो. दोषभेदीय अध्यायामध्ये दोषांचे प्रमुख ६३ विकार वर्णन करून परत वैद्यांच्या बौद्धिक क्षमतेचा अथवा गरज म्हणून संशोधनासाठी जागा सोडलेल्या आहेत. उदा.

१) संसर्मात्द्रसरुधिरादिभ्रचशैषां दोषांस्तु क्षयसमताविवृद्धिभेदैः।।
आनन्त्यं तस्तमयोगतश्च यातान्।
जानीयादव...मानसो यशास्वमं।। अ.हृ. १२/७७/७८

तसेच रसानुसार औषधि द्रव्यांची निवड करताना स्थूल मानाने रसभेदीय अध्यायामध्ये ६३ प्रकार मार्गदर्शक म्हणून सांगितले आहेत.

वैद्याने चिकित्सा करताना व्याधि व औषधि द्रव्याची दशविध परीक्षा करून चिकित्सेचा निर्णय करावा.

२) संयोगाः सप्तपंचारात्कल्पना वु त्रिषिष्टिधा।
रसानां यौगिकत्वेन स्थास्थूलं विभज्यते।। अष्टांग हृदय १०/३९

अशा पद्धतीने आवश्यकतेनुसार संशोधनाची गरज वर्णन केलेली आहे.

चिकित्सा पद्धती – १) निदान (व्याधि हेतू) परिवर्जन २) दोष दूष्य संमुर्च्छना विघटन ३) दोष शमन ४) दूष्य पुनर्जीवन – (धातु पोषण – धातु सारत्व निर्माण करणे) ५) अपुनर्भव चिकित्सा

व्याधि वर्णन – निदान –व्याधि घटक – संप्राप्ति

चिकित्सा वर्णन – १) व्याधी प्रतिबंध २) संप्राप्ति भंग – अवस्थानुसार चिकित्सा सिद्धांन्त विवेचन ३) दोष शमन ४) अपुनर्भव चिकित्सा

१) निदान (व्याधि हेतू) परिवर्जन

संक्षेपतः क्रियायोगे निदान परिवर्जन एव चिकित्सा।

अ) निदान हेतू–कोरोना विषाणु–आगंतुक घटक (COVID-19)

प्रसार–संसर्गजन्य. उपाय – १) संसर्ग टाळणे–संपर्कात अंतर ठेवणे. २) स्वच्छतेची काळजी घेणे. ३) गर्दी न करणे, गर्दीची ठिकाणे टाळणे. ४) आवश्यक तेवढेच व्यवहार करणे. ५) शासकीय आदेशाचे तंतोतंत पालन करणे. ६) संयम पाळणे.

२) वैयक्तिक व्याधी प्रतिकार क्षमता वाढविणे.

व्याधी प्रतिकार क्षमता ही दोन प्रकारची असते. १) जन्मजात व्याधीक्षमता २) अर्जित व्याधीक्षमत्व (संपादन केलेले)

There are two major subsystems of immune systems: the innate immune system and adaptive system. Immunology covers the study of all aspects of the immune system; under topics named as 1) Layered 2) Innate immune system. 3) Adaptive immune system. 4) Physiological regulation etc. under which Innate immune system comes under Janmajat vyadhikshamatva; and it is controlled with the help of Scientific way of conception i.e. Garbhandhan Vidhi. Adaptive immune system comes under Arjit Vyadhikshamatva; and it is acquired by majors of following life style according Dincharya; Rutucharya; Ahar sevan vidhi ; Shodhan vidhi Rasayana karma etc.

Physiological regulation where modern medicine considers role of Hormones; Vitamin D; Sleep and rest; Nutrition and diet; Repair and regeneration. All these aspects covered under Trayopsthanmb i.e. 1) Ahar 2) Needra 3) Bramhacharya. in Ayurved.

जन्मजात व्याधीक्षमत्व टिकवण्यासाठी आयुर्वेद शास्त्रात सांगितलेल्या दिनचर्या, ऋतुचर्या, अष्टविध आहार विधी अयने पालन, अन्नपान विधी व विरुद्ध अन्नपान विधी इत्यादी अनेक विषयावर शास्त्रशुद्ध मार्गदर्शन केलेले आहे. त्याचे नियोजन तज्ञ आयुर्वैदिक वैद्याच्या सल्ल्यानुसारच करणे आवश्यक आहे. कारण व्यक्तीनुसार त्यातील बारकावे वैद्यच जाणू शकतो आणि तेच अत्यंत महत्त्वाचे असते.

अचानक व्याधिप्रतिकार शक्ती वाढविणारी औषधी घेऊन प्रतिकार क्षमता वाढविण्याला मर्यादा राहतात. उदा. पोपडे निघालेल्या, बुरशी लागलेल्यअ भिंविला काहीही प्रक्रिया न करता रंग लावण्यासारखा प्रकार आहे. कारण त्याची उपयुक्तताही तेवढीच आहे.

संदर्भ – यथा स्थूलमनिर्वाहम दोषाच्छारीरमानसान्
रसायनगुणैर्जन्चुर्युज्यते न कदाचन।।
योगाहयायु प्रकर्षार्था जयरोगनिवर्हणाः।
मनः शरीरशुद्धानां सिद्धन्ति प्रयतात्मनाम्।। प्र.च.चि. १.३.३६,३७

आयुर्वेदातील मुलभूत सिद्धान्ताला अनुसरून शारीरिक आणि मानसिक दोषांना स्थूलतेच्या निष्क्रमण शुद्धी चिकित्सा

केल्याशिवाय रसायनाचे गुण (व्याधीप्रतिकार शक्ती) कधीही मिळत नाहीत.

कोराना आगंतुक व्याधी – चरक संहिता विमान व्याधी अध्याय कं. ३ मध्ये जनपदोध्वंस कारणे सांगताना काल, देश, जल व हवा ही चार प्रमुख कारणे सांगितली आहेत. कोवीड १९ जनपदोध्वंसकच रोग आहे. साथीच्या रोगात कोण वाचणार आणि का वाचणार याबद्दल स्पष्ट उल्लेख केलेला आहे. त्याचे सूक्ष्म अध्ययन व चिंतन केल असता त्यातील शास्त्रीयत्व लक्षात येते.

संदर्भ – चतुष्दपि तु दुष्टेचु कालान्तेषु यदा नराः।
जनोपपाद्यन्ते न भवन्त्यातुरास्तदा।। च.वि.३.१५
येषां न मृत्युसामान्यं सामान्यं न च कर्मणाम्।
कर्म पंचविधं वेषां भेषजं परमुच्यते।। च.वि. ३.१६

असो तो एक स्वतंत्र विषय होतो. आता या क्षणाला कोवीड १९साठी आपणाला काय करता येईल हे महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी परिस्थितीनुसार खालील सिद्धान्ताचा युक्तीपूर्वक (अबाधित, संशयित, बाधित व आत्ययीक) अवस्थांचा विचार करून उपाय योजना करणे आवश्यक आहे. यासाठी चिकित्सेच्या पहिल्या नियमाचा वापर करणे संयुक्तिक आहे.

१) दीपन २) पाचन ३) अनुलोमन

१) दीपन – अ) जाठ्यग्नि दीपन ब) धात्वाग्नी दीपन

२) पाचन – अ) आहार पालन ब) आमपाचन

३) अनुलोमन – अ) स्थूल मल (पुरीस –मूत्र–स्वेद) अनुलोमन

ब) सुक्ष्म मल (स्वमल) निर्तरण व्यवस्थापन

१) दीपन – अ) जाठराग्नि दीपन – व्यक्तिपरत्वे भिन्न कारण जाठराग्नि दीपन करणारी प्रकृतीनुसार भिन्न भिन्न द्रव्ये असतात, असू शकतात. यासाठी चरकाने दीपनीय गण वर्णन केला आहे.

पिप्पली पिप्पलीमूल चव्य चित्रक श्रृंगेश्वर अम्लवेतस मरीच अजमोदा भल्लाचकास्थि तिशुनिर्यास इति दशेमानि दीपनीयानि भवन्ति।।

आता सध्या कोरोनावर विविध वैध प्रतिबंधनात्मक अथवा उपचार म्हणून यातील औषधी सुचवत आहेत, ही गोष्ट विविध माध्यमातून लोकांपर्यंत माहिती गेलेलीच आहे. पण यातील शुद्ध चिकित्सा तेव्हाच होईल, जेव्हा प्रकृतीच्या अनुषंगाने व्यक्तीपरत्वे दीपनीय औषधाची निवड केली जाईल.नाही केलं तर काय फरक पडेल. (फरक पडतो) आयुर्वेद एवढं हलकं घेऊन नाही चालणार. असो. तरी सुद्धा सर्वसाधारण कल्पांचा विचार केला तर सितोपलादी चूर्ण मधातून चाटणे हे प्रतिबंधात्मक व उपचार म्हणून उपयोगी पडेल.

कार्यकारण भाव – त्वक्, एला, पिप्पली– अग्निदीपन, कफनिस्सारक त्वक्, एला, पिप्पली, वंशलोचन, शर्करा – कार्यस्थल प्राणवह स्त्रोवस

अग्निदीपक – व्याधिप्रतिकार शक्ती वाढविणारी पहिली पायरी होय.– प्रतिबंधात्मक.

कफनिस्सारक–वथ एव जयेत दोषं १ – उपचारात्मक

कोरोना विषाणु बाह्य आवरण मेदावरणाचे वरील द्रव्याच्या उष्ण तीक्ष्ण गुणाने मेदनाशन त्यामुळे आतील प्रोटीन द्रव्याचे निष्क्रीयकरण त्यामुळे विषाणु प्रभाव कमी करणे. लक्षात असु द्या हे सैद्धान्तिक विवेचन आहे. ज्याचा वापर ऋषींनी करावयास सांगितली आहे. – यामुळे मुख, गल व श्वासनलिका स्थित विषाणुंचा प्रभाव कमी करणे.

CoVs are positive stranded RNA viruses with a crown like appearance under electron microscope due to presence of spike glycoprotins on the envelop. Scientist around the world work tirelessly therapeutics strategies are rapidly developing.

Glycoproteins are found on the surface of the loipid bilayer of cell memberanes, on the surface of the envelope serve to identify and bind to receptor sites on the host membrane. The viral envelope then fuses with hosts membrane, allowing the capsid and viral genomae to enter and infect the host.

Glycoproteins are found on the surface of the loipid bilayer of cell memberances. There hygroscophic nature allows them to function aqeous environment, where they act in cell-cell recognition and binding of other molecules Dec 8, 2019.

(www.thoughtco.com)

लक्षण कम पाहता मुख, गल, श्वासनलिका, उपश्वासनलिका, सूक्ष्म श्वासनलिका व वायुकोष असा दिसतो. लक्षणांचा विचार केला असता मल शुल, स्त्यान (चिकट) कफ, घसा खवखवणे, ज्वर, कृच्छ्र श्वास, तमक श्वास आत्ययिक अवस्था अशी माहिती आहे. यावरून आयुर्वेद दृष्टिकोनातून संप्राप्ति व व्याधी घटक ठरविताना खालील प्रमाणे त्याचा विचार करता येईल.

व्याधी घटक – १) दोष अ) वात – कारण शूल व स्त्यान कफ रूक्ष गुण, ब) पित्त – ज्वर व दाह क) कफ – कृच्छ्र श्वास – स्त्रोतोरोध (अवस्थेला अनुसरून वातज पित्तज संन्निपातज असे प्रकार होतात.) पूर्ण व्यक्तावस्थेत संन्निपातज ज्वर–विषम ज्वर असे नामाभिधान करता येईल. पुढे याचा संबंध आपणाला

विषमज्वर चिकित्सा–क्लोरोक्वीन औषध–लताकरंज वनस्पती– विषमज्वरघ्नी लताकरंज फल आकार– कोरोनासादृश्यता–द्रव्यसामान्य कर्माशी (द्रव्यकार्मु कतेचा प्रकार) जोडावयाचा आहे.

२) धातु अ) रस – प्राणवह स्त्रोतस्र, प्राणवह स्त्रोवस – कफस्थान, रसमल कपह होय म्हणून रस धातु संबंध. ब) रक्त – याचा संबंध आपणाला विषमज्वर चिकित्सा – क्लोरोक्लीन औषध–प्लीहा विकृती – रक्तवह स्त्रोवस मूल यकृत व प्लीहा उल्लेख. तसेच गर्भोत्पत्ती अवयव निर्मिती संबंधात रक्तफेन प्रभावात् फुफ्फुसः असा उल्लेख आहे, म्हणून रक्त धातु संबंध.

३) व्यक्तावस्था – प्राणवह स्त्रोवस–कृच्छ्र श्वास

४) भेदावस्था – तमक श्वास – कोवीड १९

(मुलभूत सिद्धान्ताला अनुसरून केलेला विचार होय. व याच पद्धतीने पुढे औषधी चिकित्सेचा विचार केलेला आहे.)

दूष्य विचार – रस धातु.

धातुदूष्टीच्या अनुषंगाने विचार करावयाचा झाला तर प्रथम रस धातुचा विचार करू या. दोष दूष्य आश्रय संबंधाचा विचार करता रस धातु व कफ दोषांचा संबंध आहे. कफ दोषाची चिकित्सा सांगताना लेखन कफ मेदस: I या नियमाला अनुसरून लेखनीय गणाचा विचार करावा की जेणेकरून मिळालेल्या माहितीनुसार कोरोना विषाणुच्या वरील मेदाचा स्तरचे लेखन झाले असता, आतील प्रोटीन निष्क्रिय होतो व विषाणुचा प्रभाव होत नाही.

लेखन कफ मेदस: I – या सुत्राला अनुसरून चरकोक्त लेखनीय गणातील द्रव्यांचा विचार करणे आवश्यक ठरते.

अ) लेखनीय गण –

मुस्तकुष्ठहरिद्रादारुहरिद्रावचाअतिविषाकटुरोहीणीचित्रकचिरबिल वहैमवत्यइति दष्टोमानि लेखनीयानी भवन्ति।।

यातील द्रव्याची निवड दशविध परीक्षेला अनुसरून भिन्न होऊ शकते. यातील सर्वसमावेशक कोवीड १९च्या अनुषंगाने द्रव्याची निवड करावयाची झाल्यास खालीलप्रमाणे विचार करता येईल.

१) मुस्ता – जलद अम्बुद अशी याची पर्यायी नावे आहेत. यावरून याच्या ठिकाणी पाणी शोषून घेण्याची क्षमता आहे. व मेदहर गुणाबरोबर विचार करता Glycoproteins are found on the surface of the lipid bilayer of cell membernes. There hygroscophic nature allows them to function in aqeous environment, where they act in cell-cell recognition and binding of other molecules Dec 8, 2019. (Article published)

Aqeous environment नाहीसे केली जाते की जेणेकरून cell - cell recognition and binding of other molecules टळू शकते. फुफ्फुस जलसंचीती यामध्ये मुस्ता द्रव्याचा चांगला उपयोग हा अनुभव आहे.

२) वचा – सुगंधि द्रव्य – उडनशील घटक – श्वसन संस्थेमार्फत निर्गमन परिणामकारक

३) कुटकी – व्याधिघटक म्हणून रक्तवह स्त्रोतसाचा उल्लेख केलेला आहे. रक्तवह स्त्रोवसाचे मूल यकृत अवयव होय. कुटकीचे अवयवावरील कार्य यकृतावर आहे.

४) हेमवती वचा –वचाप्रमाणेच कार्यकारण भाव जाणावा.

(अशा रितीने लेखनीय गणातील चार द्रव्याची निवड होते.)

आ) स्तन्य – रस धातुचा उपधातू. रस धात्वाग्नि वर्धनाच्या अनुषंगाने स्तन्यशोधन गणाचा विचार करणे उचित ठरते. कारण धात्वाग्निवर्धन आणि धात्वाग्निपोषण म्हणजे रसायन चिकित्सा, म्हणजेच व्याधिप्रतिकार क्षमता वाढविणे होय. म्हणून स्तन्यशोधन गणाची उपयुक्तता.

स्तन्यशोधन गण –

पाठामहौषधसुरदारुमुस्तमूर्वागुडुचीवन्सकफलकिरातवित्तकटुरो हीणीसारीवा।

कोवीड १९ च्या अनुषंगाने द्रव्याची निवड करावयाची झाल्यास खालील प्रमाणे करता येईल.

अ) महौषध – सुंठ– आमपाचक, कफनाशक, रस धातु, अवयवारील कार्य – प्राणवह स्त्रोतस.

आ) मुस्ता – नागरमोथा – याची उपयुक्तता लेखनीय गणाच्या अनुषंगाने वर उल्लेख केलेला आहेच.

क) गुडुची – गुळवेल–सर्वप्रचलीत, संशोधित, व्याधिप्रतिकार क्षमता वाढविणारी, धात्वाग्नि वर्धक, त्रिदोषशामक, अमृताप्रमाणे कार्य करणारे द्रव्य.

ग) किराततिक्त – काढेचिराईत–रसपाचक, ज्वरनाशक.

न) कटुरोहिणी –कुटकी–व्याधिघटक म्हणून रक्तवह स्त्रोतसाचा उल्लेख केलेला आहे. रक्तवह स्त्रोतसाचे मुल यकृत अवयव होय. कुटकीचे अवयावरील कार्य यकृतावर आहे.

ळ) सारीवा –रक्तवह स्त्रोतसावर कार्य, दाहप्रशगण.

आता रक्त धातु दुष्टीच्या अनुषंगाने विचार करता व कृछ्रू श्वास विचार करता आयुर्वेद मूलभूत सिद्धान्ताचा विचार करता स्त्रोतोरोध हे कारण लक्षात येते.

स्त्रोतोरोध बलभ्रंश गौरव अनिल गूढता।
अतिप्रवृत्तिसंगो वा सिराणांग्रंथयोऽपि च स्त्रोतसां दृष्टी लक्षणं।।

नवीन अभ्यासानुसार कोवीड १९ मध्ये अंतिम परिणाम सांगत असताना रक्तरकंदन (एम्बोलस) निर्मिती सांगितली आहे.

याचाच अर्थ असा होतो की रक्तवह स्त्रोतसावर कार्य करणारी द्रव्यांची निवड करणे आवश्यक आहे. व ती द्रव्ये अशी

हवीत की रक्तप्रसादन करणारी तसेच उष्ण वीर्याची तसेच रक्तवह स्रोतसमूलाचा विचार करून निवड करावी लागेल.

उष्ण गुणात्मक द्रव्यांची निवड करताना आपणाला चरकोक्स भेदनीय गणाचा विचार करावा लागेल.

भेदनीय गण –

सुबहा अर्क ऊरुबक अग्निमुख चित्रा चित्रक चिरबिल्च षांखिनी शकुलादनी स्वर्णक्षिरीणी हति दष्टोमणि भेदनीयानी भवन्ति।। चरक

क) सुबहा – निशोग्तर – उष्ण गुण, कटु रस, कटु विपाक, विरेचन कार्य विरेचन पित्त हराणां श्रेष्ठं । रक्त पित्त आश्रयाश्रीय संबंध, रक्तस्कंदन प्रतिरोधक कर्म कोवीड १९ वायुकोषांतर्गत स्रोतोरोधनाशक कर्म.

ग) ऊरुबक – एरंड –फल आकार कोरोना सदृश्य द्रव्यसामान्य कर्म

न) चित्रा –दंती–विरेचक

ळ) चित्रक – न व ळ दोन्ही द्रव्य कटु कटु उष्ण त्यामुळे लेखनीय कर्म त्यामुळे कफाच्या स्त्यान अवस्थेत कफविलयन (उष्णत्वात स्यंदयति वैक्ष्ण्यात विच्छदंती) या न्यायाने कफनाथन म्हणजेच स्रोतोरोधनाशन कर्माचा उपयोग याचप्रमाणे अग्निमुखी म्हणजे भल्लातकाचा उपयोग जाणावा. या दृष्टिकोनातून अपुनर्भव चिकित्सेमध्ये आपणाला भल्लातक रसायन व पिप्पली रसायनाची उपयुक्तता ठरेल.

अ) शकुलादली – कुटकी – लेखनीय गणात याची उपयुक्तता वर्णन केलेली आहेच.

आ) स्वर्णक्षिरी – पिवळा धोत्रा– संपूर्ण क्षुप व फलाचा विचार केला असता त्यावर आपणाला स्पाईकस् दिसून येतात. म्हणून द्रव्य सामान्य कर्माला अनुसरून कोवीड १९मध्ये उपयुक्तता ठरेल. (अमीमांस्यानी अचिंत्यानी अनवधारणीय –प्रभाव कर्म) अशा पद्धतीने भेदनीय गणातील सहा द्रव्यांचा आपणाला कोवीड १९साठी व्याधि अवस्थेला अनुसरून औषधी कल्प तयार करताना विचार करता येतो.

अशाप्रकारे कोवीड १९साठी अवस्थेला अनुसरून उपयुक्त द्रव्यांची निवड करावयाची झाल्यास ती खालीलप्रमाणे –

१) त्वक् २) एला ३) पिप्पली ४) वंशलोचन ५) शर्करा ६) मुस्ता ७) वचा ८) कुटकी ९) चित्रक १०) हैमवत्य ११) निशोत्तर १२) एरंड १३) दंती १४) भल्लातक १५) स्वर्णक्षिरी १६) लताकरंज

लाक्षणिक चिकित्सेचा विचार – १) शूल – घसा खवखवणे, शिरशूल, अंगमर्द, म्हणून चरकोक्त शूल प्रशमन गणाचा विचार.

चरकोक्त शूल प्रशमल गण

पिप्पली पिप्पलीमूल चव्य चित्रक श्रृंगेश्वरमरीच अजमोदा अजगंधा अजाजीगण्डीराणीति दशेमानी शूलप्रशमलानी भवन्ति।

यातील पिप्पली, चित्रक, महौषध या द्रव्यांची उपयुक्तता दीपनीय गणातील द्रव्यांची उपयुक्तता वर्णन करताना केली आहेच. सितोपलादी चूर्णाची जी उपयुक्तता त्याच पद्धतीने या गणातील द्रव्ये स्त्यान कफ विलयन गुणधर्माने उपयुक्त ठरतात. व शूल कमी होतो. चित्रक द्रव्याचा उपयोग रक्तस्कंदन प्रतिरोधक म्हणून उपयोगी ठरू शकते.

२) ज्वर – चरकोक्त ज्वरहर गणातील द्रव्याचा उपयोग.

इतरहर गण –

साशीवा शर्करा पाठा मंजिष्ठा द्राक्षा पिलु परुषक अभया आमलकी विभितक हति दशेमानी ज्वरहराणि भवन्ति।।

यातील सारीवा, मंजिष्ठा, शर्करा यांचा कार्यकारण भाव यापूर्वी वर्णन केलेला आहेच. आमलकी व हरितकी ही द्रव्य रसायन कर्म म्हणजेच व्याधिप्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी प्रसिद्ध आहेतच.

शूल–अंगमर्द–अंगमर्दप्रशमन गणातील द्रव्यांचा विचार करु या.

अंगमर्द प्रशमन गण–

विदारीगंध पूश्नपर्णि बृहती कंटकारी एरंड काकोली चंदन उशीर एला मधुकानि इति दशेमानि अंगमर्दप्रशमनानि भवन्ति। चरक संहिता

यातील कोवीड १९ व्याधीतील स्थान वैगुण्याचा विचार करता आपणाला खालील औषधी द्रव्यांचा विचार करता येईल.
अ) बृहती आ) कंटकारी क) एला ग) यष्टिमधु

या चारही द्रव्यांचा कार्यकारण भाव साधारणपणे –श्वास कास नाशक, कफनिसारक असा आहे. व या द्रव्याचे कर्म अधिष्ठान प्राणवह स्रोतस आहे. अंगमर्द प्रशमनाबरोबर दाहशामक असा शब्दप्रयोग तारतम्याने केलेला आहे. म्हणजे याचबरोबर चरकोक्त दाहप्रशमन गणाचा विचार करावयास हरकत नाही.

दाहप्रशमन गण

लाजा चंदन काष्टमर्यफल मधुक शर्करा नीलोत्पल उशीर सारीता गुडुची हीवेराणि इति दशेमानि दाहप्रशमननाणि भवन्ति ।।चरक संहिता

यातील कोवीड १९च्या संप्राप्तिला अनुसरून १) मधुक २) शर्करा ३) सारीवा ४) गुडुचि या द्रव्यांची निवड करता येते.

आतापर्यंत आपण कोवीड १९ साठी ज्या विविध औषधांची निवड केली त्या पाठीमागे खालील सिद्धान्ताचा विचार केलेला आहे.

१) आयुर्वेद शास्त्रातील सिद्धान्त हे शास्त्रीय आहेत.

२) द्रव्यांचा कार्यकारण भाव वर्णन करताना पुढील सूत्राचा आधार घेतला आहे.

द्रव्य कार्मुकता वर्णन करताना–

द्रव्याणि द्रव्यप्रभावात् गुणप्रभावात् द्रव्यगुणप्रभावात् कार्मुकाणि भवन्ति। यद कुर्वन्ति वद कर्म, येन् कुर्वन्ति वद वीर्य, यत्र कुर्वन्ति तत् अधिकरणं, यदा कुर्वन्ति स कालः, यथा कुर्वन्ति स उपायः, यद् साधयति तत फलम्।। चरक सूत्रस्थान २६/१९

३) द्रव्यांची निवड करताना, संप्राप्ति भंगाचा विचार करताना, द्रव्याच्या कर्माचा विचार हा चरकोक्त पन्नास महाकषायातील आवश्यक कर्मकारक द्रव्यांचा विचार केला आहे. संबंधित गणातील द्रव्यांची निवड करताना – अ) द्रव्य कार्मुकता म्हणजे सामान्य विशेष कर्माचा विचार केला आहे. आ) गुण कार्मकतेच्या अनुषंगाने द्रव्य कार्यस्थलाचा विचार केला आहे. (Affinity towards particular cell)

४) व्याधि उत्पत्ती क्रम–

संचयं च प्रकोपं च प्रसरं स्थान संश्रयम्।
व्यक्तिं भेदं च यो वेति दोषाणां स भवेद् भिषक्।। सु.सू. २१/३६

या सूत्राला अनुसरून चय–प्रकोप–प्रसर–स्थानसंश्रय–व्यक्तावस्था व भेदावस्था यातील अवस्थांचा विचार करून चरकोक्त गणातील द्रव्यांचा गुणकार्मुकतेच्या अनुषंगाने विचार करून औषधी कल्पांची निवड करणे आवश्यक व उचित ठरेल. यामध्ये अ) कोरोना विषाणूंना निष्क्रिय करणे ब) लाक्षणिक चिकित्सा क) विषाणुमुळे निर्माण होणारे परिणाम होऊ न देणे ड) परिणाम झालेच तर आत्ययिक अवस्थेत रिव्हर्स करणे.

अशाप्रकारे विचार करून वर उल्लेख केलेल्यअ चरकोक्त गणातील द्रव्यांची निवड चातुर्याने करावे. आणि ही गोष्ट–

दूष्यं देशं बलं कालं अनलं प्रकृती वयः।
सत्वं सात्म्यं तथा आहार अवस्थाश्च पृथग्विथाः ।। अ.हृ.१२/६७
सूक्ष्म सूक्ष्म समिक्ष्यैषां दोष औषध निरुपणे।
यो वर्तते चिकित्सायां न स स्खलति जातुचित्।। अ.हृ.१२/६८

या सूत्राचा अभ्यासपूर्वक विचार करून वरील द्रव्यांचा उपयोग चय अवस्थेपासून भेदावस्थापर्यंत द्रव्यांच्या गुणाला अनुसरून व व्याधि अवस्थेला अनुसरून दशविध परिक्षेचा विचार करून कल्प निर्मित किंवा तत् परिस्थितीला अनुसरून स्वतंत्रपणे द्रव्यांचा वापर करावा.

परिणाम झालेला दिसून येतो हा अनुभव आहे. याचबरोबर आपणाला आयुर्वेदातील प्रसिद्ध वनौषधींचा उदा. गुडुची, अश्वगंधा, हरितकी, आमलकेए, पिप्पली भल्लातक इ. द्रव्यांचा रसायन म्हणून वापर करणे आवश्यक आहे.

निष्कर्ष– अशा प्रकारे अनुक्त व्याधी कोवीड १९साठी व्याधीच्या विविध अवस्थेला अनुसरून खालील द्रव्याचा त्यांच्या विविध कल्पांचा युक्तीपूर्वक म्हणजे

सूक्ष्म सूक्ष्मा समिक्ष्यैषा दोष औषध निरुपणे।

या सुत्राचा अनुषंगाने विचार चिंतन करून व्याधीचे व औषधाचे दशविध परीक्षण सुक्ष्म पद्धतीन परिक्षण करून औषधी योजना करावी.

द्रव्ये – १) त्वक, २) एला, ३) पिप्पली, ४) शुण्ठी, ५) वंशलोचन, ६) शर्करा, ७) मुस्ता, ८) वचा, ९) कुटकी, १०) चित्रक, ११) हैमवत्य, १२) निशोत्तर, १३) एरंड, १४) दंती, १५) भल्लातक, १६) स्वर्णशिरी, १७) लताकरंज, १८) गुडुची, १९) धत्तुर, २०) अश्वगंधा, २१) हरितकी, २२) आमुलकी, २३) मधुक, २४) सारीवा, २५) मंजिष्ठा, २६) किराततिक्त, २७) बृहती, २८) कंटकारी, २९) अभ्रक, ३०) सुवर्ण, ३१) कज्रली (पारा गंधकयुक्त कल्प) कोवीड १९ च्या अनुषंगाने जो सिद्धान्त वर उल्लेख केलेला आहे. तो प्रत्येक व्याधीत अपेक्षित असतोच आणि त्याचाच उपयोग आगमांनी युक्तीपूर्वक करण्यास सांगितला आहे.

– योजकः तत्र दुर्लभः।

संदर्भ– [The latest research news Science Daily, underline that Blood Clotting Abnormalities reveal COVID-19 patients at risk for thromobotic events.
Date 5 May 2020
Source : American College of Surgeon
Summary - A new article highlights early research on blood clotting evaluation work that may help identify and treat dangerous complications of the infection.]

अभिनंदन !

डॉ. योगेश बेंडाळे यांची विशेष नियुक्ती.

आयुर्वेदातील आंतर राष्ट्रीय स्तरावरील ख्यातकीर्त व कॅन्सरवरील विशेषज्ञ डॉ. योगेश बेंडाळे यांची नुकतीच केंद्र शासनाच्या केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषदेच्या (Central Council For Recearch In Ayurvedic Sciences, New Delhi) कार्यकरीणीचे सदस्य म्हणून नियुक्ती झाली आहे. ही नियुक्ती तीन वर्षांच्या कालावधीसाठी आहे. डॉ. बेंडाळे हे प्रसिद्ध आयुर्वेद चिकित्सक असून अग्रगण्य संशोधक म्हणून मान्यता पावलेले आहेत.

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ, टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय व आयुर्विद्या मासिक समितीच्या वतीने डॉ. बेंडाळे यांचे हार्दिक अभिनंदन व शुभेच्छा!

Preventive Aspect Of Life Style Disorders In Netraroga

Dr. Akshata Rajaram Kalje,
PG Scholar, Shalakyatantra

Prof. Dr. Salvi .S. S., M. S and Ph.D. (Shalakyatantra), HOD Shalakyatantra, Tilak Ayurved Mahavidyalaya, Pune.

Introduction - Lifestyle diseases are group of diseases which are primarily based on the day to day habits of people. Diseases that are linked with lifestyle choices such as those caused primarily by the consumption of junk food and processed food, lack of physical activity, work stress and other factors have now begun to affect young adults and childrens as well. According to WHO, the entire world is moving towards public health disaster as approximately 16 million people annually fall victim to lifestyle diseases being under the age of 70yrs.The need of public awareness isn't stressed but is important as simply by modifying your lifestyle risk of lifestyle diseases can be reduced. So it is very important to concentrate on this situation and try to improve the quality of life.

Similarly preventive aspects of Ocular health and Eye diseases are not been given due importance in daily life. Clinical conditions which may occur due to faulty lifestyle are Age Related Macular Degeneration (ARMD), Diabetic/Hypertensive Retinopathy, Computer Vision Syndrome and many more. The eye diseases can be prevented and proper vision can be restored for long time by following certain points in daily life like Dinacharya, Ritucharya, Sadvritta, Swasthavritta, Chakshyushya Rasayana Drugs. Ayurveda uniquely represents a relationship between lifestyle of an individual and diseases. The importance of preserving eye health and vision is rightly quoted by Vagbhata that " All efforts of should be made by man to protect the eyes, throughout the life ; for the man who is blind this world is useless. The day and night are the same even though he may have wealth." Charaka also quoted that "If a person is endowed with all other sensory faculties, strength, beautiful appearance etc, but without eyesight, he will be as useless as an insect.

Aim- To study conceptual study of the preventive aspect of lifestyle disorders in netraroga

Material And Methods - Various Ayurvedic manuscripts have been used for this study as source material .Main Ayurvedic Samhitas used are Charak Samhita, Shushruta Samhita, Ashtang Hridaya, Ashatang Sangraha. Apart from this, some relevant books and online databases are used for this conceptual review.

Discussion - Why should we concentrate on lifestyle disorders?

16 million people annually fall victim to lifestyle diseases being under the age of 70yrs.So it is of very much important to concentrate on these alarming issues. We can pacify this situation by changing this sedentary lifestyle by including certain regimes of Dincharya, Rutucharya and Sadvritta.

Preventive aspect of lifestyle disorders in Netraroga - The eye diseases can be prevented and proper vision can be restored for long time by following certain points in daily life like

1) Dinacharya 2) Ritucharya
3) Sadvritta 4) Swasthavritta
5) Chakshyushya Rasayana Drugs

Dinacharya (Daily Regime)

Dinacharya regarding eye health and pathya-apathya in eye diseases is vividly described in ayurvedic texts. Acharya Charak starts daily regime with Anjana while Sushrut advised for Netraprakshalan(eye wash) with Lodhra kashaya.

So the daily regimen can be summarized in a more practicible way as follows

- Netraprakshalan

- Anjana
- Abhyanga
- Snana (cold Water Bath)
- Nasya
- Kaval And Gandoosha
- Mukhalepa
- Padabhyanga, Padaprakshalan And Padatran Dharan
- Use Of Umbrella
- Nidra And Eye Health
- Mana, Stress And Eye Health
- Vegadharana
- Yoga And Eye Health
- Ageing, Eye Diseases And Rasayana Therapy

Netraprakshalan (eye Wash) - Eye should be washed with Kshirivriksha Kashaya or mixing it with milk, decoctionof amalaki or with cold water to promote the eyesight.

Anjana - Anjana is a method in which the medicine is applied along the inner surface of the eyelid. Sauveeranjan or Darvi Rasakriya can be mixed with honey can be applied in the eye for Kapha Shodhana. So daily practice of Anjana as Dinacharya is best simple opthalmic medication to prevent eye diseases. Srotoanjana should be applied regularly to eye to get rid of burning, iching, watering and pain. This will enhance the acuity of vision and helps to withstand sun, heat and heavy wind and eye diseases.

Abhyanga - Abhyanga is a procedure in which oil is applied on head and body. Abhyanga of selected and medicated oil according to 'prakriti' of person is a preventive measure of the eye diseases. It nourishes all sense organs and also acts as 'Drishtiprasadana'.

Snana (Cold Water Bath) - Generally, the sense organs get freshness with bath. The temperature mechanism is maintained and blood circulation is kept intact. Hot water is preferably for body bath and cold water for head bath.

Nasya - The procedure in which medicines are applied through the nasal cavity to nourish the organs above the clavicle is called Nasya. Nasya always has action on the srotas (channels) and it cleans the Shirosrothas. So that accumulation of vitiated kapha in the Srothas of the eyes can be prevented by daily application of Pratimarsha Nasya.

Kaval And Gandusha - The special methods of medication in which the medicines are applied in the form of liquid and semisolid form are called Kaval and Gandusha. The opthalmic branch of facial artery lies along the cheek. Medicine may get absorbed through mucous membrane due to pressure effect of the liquid medicine. The structure of the eye may get nourished, stimulated, evacuated or maintained by the medicinal value of the drugs

Mukhalepa - Application of medicine on face is called Mukhalepa. Regular application of herbal paste to face will also improves eye sight. The facial artery, facial nerve and trigeminal nerve are lying along the cheek, having branches to the eye. So, medicinal value of mukhalepa in turn affects the eye also.

Padabhyanga, Padaprakshalan And Padatran Dharan - Foot is the end organ and so the nerve endings are highly sensitive. The stimulation of the nerve endings of the foot reflects in the eye via sympathetic and parasympathetic supply. So foot should be kept clean, abhyanga and footwear should be used to avoid physical injuiries to the foot as padabhyanga, padaprakshalan and padatran dharan has chakshushya effect.

Use Of Umbrella - Use of umbrella protects the eyes from sunshine, heat, dust and smoke ; and it is called Chakshushya.

Nidra (Sleep) And Eye Health - Sleep rejuvenates the mind and body. Sound sleep is absolutely necessary for the eyes. During sleep, eye is at complete rest and retains functional capacity. Normally 6-8 hrs of sleep is necessary for normal adult. Sleep deprivation leads to many eye disorders like floppy eyelid syndrome, dry eye, asthenopic symptoms, sudden vision loss after awakening

becomes permanent , swelling of optic nerve, blurred vision, change in colour perception.

When natural urge of sleep is hold it leads to akshigaurav. In the context of etiological factors responsible for eye diseases, Sushruta has mentioned 'Swapnaviparyayat'

Mana (Mind), Stress And Eye Health - A good, balanced mental status is essential for proper functions of the eyes because sense organs can perceive the objects only in the presence of mind.

Stress hormones like cortisol are secreted and activation of hypothalamic pituitary adenocorticoid leads to further arteriole dilation and venous constriction. So eye disease like Central Serous Chorioretinopathy (CSR) is believed to be exacerbated by stress and corticosteroid use. The clinical condition like Myokemia (Twitching of eyelid) and dry eye are other effect of oxidative stress. Again stress induced hypertension may lead to Retinal Vein occlusion and other vascular disorders of retina.

Vegadharana (Suppression Of Natural Urges)- It is quite evident that in modern age lifestyle, people are used to suppress natural urge due to various reasons like busy work schedule, frequent travelling and many other reasons. In context of eye diseases Ayurvedic text has mentioned suppression of tears causes heaviness in eyes and various diseases of eye.

Yoga And Eye Health - Yoga especially Shatkriya's like Trataka and Netikriya may help to improve vision and maintain eye health.

Ageing, Eye Diseases And Rasayana Therapy- As per Sharangdhar, due to normal ageing process vision becomes poor in 6th decade of life. According to modern medicine, Age related macular degeneration (ARMD), Age related Cataract are diseases which occur due to ageing and oxidative stress in day to day life process. To avoid these problems and slow down the process of ocular degeneration Ayurveda advocates Chakshushya Rasayana therapy. The person who follows regular diet and regularly takes Triphala Powder along with Honey and Ghee in the night is always free from diseases of eye.

Conclusion - The increasing lifestyle disorders are the signs which are of great concern. Health promotion is the only way by which one can face this challenge. Ayurveda emphasizes on maintenance of health which is the prevention of diseases. Various lifestyle exposures are found closely associated with eye diseases. Their causes are pursued to be the result of metabolic changes influenced by processes of growth and ageing. The prevention modalities advocated in Ayurveda such as Netra prakshalan, anjana, yoga, etc. along with few positive lifestyle modifications may help considerably reducing the impact of ocular diseases in general population.

References - 1) Chaukhamba Surbharati Prakashna ,Dr.Ganesh Garde,Ashtang Hridyay Uttartantra(Sartha Vagbhata) -13/97,Page No-394

2) Chaukhambha Sanskrita Sansthana,Kaviraja Ambikadatta Shastri, Sushruta Samhita,Chikitsa Sthana-24/25-26,Page No-108

3) Chaukhambha Sanskrita Sansthana,Kaviraja Ambikadatta Shastri, Sushruta Samhita,Sushruta Chikitsa Sthana- 24/18-19,Page No-106

4) Chaukhamba Surbharati Prakashna ,Dr.Ganesh Garde, Ashtang Hridya sutrasthana(Sartha Vagbhata)- 2/7,Page No- 7

5) Chaukhambha Sanskrita Sansthana,Kaviraja Ambikadatta Shastri, Sushruta Samhita, Sushruta Chikitsa Sthana-24/59,Page No-108

6) Chaukhambha Sanskrita Sansthana,Kaviraja Ambikadatta Shastri, Sushruta Samhita,Sushruta Chikitsa Sthana-24/65,Page No-109

7) Chaukhambha Sanskrita Sansthana,Kaviraja Ambikadatta Shastri, Sushruta Samhita,Sushruta Chikitsa Sthana-24/70,Page No-109

8) Chaukhambha Sanskrita Sansthana,Kaviraja Ambikadatta Shastri, Sushruta Samhita,Sushruta Chikitsa Sthana-24/69,Page No-109

9) Chaukhambha Sanskrita Sansthana,Kaviraja Ambikadatta Shastri, Sushruta Samhita,Sushruta Chikitsa Sthana-24/75,Page No-109

10) Chaukhamba Surbharati Prakashna ,Dr.Ganesh Garde, Ashtang Hridaya Sutrasthana(Sartha Vagbhata)-4/13,Page No-16

11) Chaukhamba Surbharati Prakashna ,Dr.Ganesh Garde, Ashtang Hridaya Sutrasthana (Sartha Vagbhata -4/17,Page No-16

Vaidyaratna -4/13

Ekal Dravya Chikitsa In Perspective Of Bruhattrayee

Vd. Gayatri Phadnis,
MD. Scholar,
Dravyaguna vidnyan

Prof. Dr. Apoorva Sangoram,
MD., Ph.D., Dravyaguna vidnyana,
H.O.D. Dravyaguna Dept., T.A.M.V., Pune.

Introduction - Ekaldravya chikitsa deals with the use of a single herb in the management of a particular ailment. Even though the term 'Ekaldravya chikitsa' has been coined in the past century, roots of this concept date back to Vedic period. More than hundred plants are mentioned as Bheshaja (drug) for alleviation of the diseases, most of which are mentioned assingle herbs. Similar trend continues in early Samhita period. Acharya Charaka introduced a specific concept called Agryasamgraha which focuses on use of single herbs andincludes 156 dravya as well as adravyaelements. It is basically definitive and first choice medication. In samhitas, number of formulations were newly introduced for the management of single or multiple diseases, especially in diseases having complex etiopathogenesis. Further moving on to Nighantu period, significant increase in use of formulations is observed involving combinations of various vyadhi-vipareeta and dosha-vipareeta dravyas. A trend is observed from use of simple to complex formulations of drugs over the period of time.

But again, in the recent era, the practice of Ekaldravya chikitsa is gaining importance due to its numerous benefits. Lot of research work has been done on various medicinal plants and lot is being done, which has taken our understanding of their pharmacological actions to a new level. The modern system of medicine also, which was earlier encouraging multidrug therapy has changed its view towards single drug therapy.

Ekaldravya chikitsa deals with the selection and use of the most appropriate drug for a particular disease condition and administering it in the appropriate form to cause the sampraptibhanga of a disease. It offers higher efficacy and safety in the management of a disease. Procurement of the drug is much easier and often more cost-effective. Practitioner has liberty to select appropriate dosage form and anupan in order to attain a specific pharmacological action with respect to gamitva and doshadhikya. It ensures and encourages accurate diagnosis of diseases and their rational management. Optimum therapeutic dose of the drug can be administered. Any toxic/ side effects of the drug can be identified and managed easily.

Acharya Charakahas stated importance of ekaldravya as -

यदिचएकमेवकिंचित्द्रव्यम्आसादयाम:
तथागुणयुक्तंयत्सर्वकर्मणांकरणेसमर्थंस्यात्
क:ततोअन्यत्इच्छेत्उपधारयितुम्उपदेष्टुम्वाशिष्येभ्यइति।च.सू.४/२२

It means that if a certain drug possesses the properties by which it is capable of doing all the desired actions then there is no need to procure any other drug. (Cha. su. 4/22)

However, it also demands the perfect knowledge of the mechanism of action of a drug and great precision in the diagnosis of a disease. Many criteria such as avastha, samprapti, dosha-anshanshakalpana, dashavidha - parikshya - bhava etc. should be assessedin detail before administering Ekaldravya chikitsa. That requires in-depth study of literature and clinical experience as well. Nighantu are of great use in the practice of Ekaldravya chikitsa as they provide collective information about properties and rogaghnata of dravyas. Plenty of references of Ekaldravya chikitsa are available in classical texts of Ayurveda, but they are scattered in the vast literature. They should be thoroughly reviewed and analyzed for the better understanding of the concept, and should be revalidated by using techniques of clinical

research in order to understand the exact mechanism of action.

An effort has been made to study the concept of Ekaldravya chikitsa in Bruhattrayee. Bruhattrayee was screened for references regarding Ekaldravya chikitsa and key findings are mentioned here in order to convey essentials of the concept.

Aims And Objectives

Aim - To understand the concept of Ekaldravya chikitsa from Bruhattrayee.

Objectives - To review Ekaldravya prayoga from Bruhattrayee.

- To analyse the rational behind selection of Ekal dravyas.

Materials And Methods - Bruhattrayee was screened for information regarding Ekaldravya chikitsa and was further analysed. Numerous references of ekaldravya chikitsa were discovered in the process, but only some of them which help us understand the expanse and essentials of the concept of Ekaldravya chikitsa are mentioned here for representative purpose.

In Charaka Samhita, references of Ekaldravya chikitsa are widely distributed throughout the text.

- Agryasangraha, first described in Charaka Samhita is an ideal example of Ekaldravya chikitsawhere a number of single dravyas as well as adravyasare listed which are best suited for the management of a particular disease or a set of symptoms/ diseases. There are 58 such dravyas of herbal origin and 15 of animal origin. For example, Khadir as best Kushthaghna, Gokshur as drug of choicefor Mutrakruchhraetc. Dravyas of animal origin include Mansa as best brunhaneeya, Madhu for Shleshma-pitta prashaman etc.
- In the first chapter of Sutrasthana, 16 Moolini and 19 Phalini dravyas are mentioned which can be used singly for the purpose of shodhana. For example, Jyotishmati for shirovirechan, Trivrut, Danti for virechan etc.
- Dietary formulation of a single drug can be used in the management of a disease. For example, Somaraji-siddha yavagu has been indicated in the management of poisoning.
- Each dravya mentioned in50 Mahakashayas can be potentially used as Ekaldravya chikitsa. Some of them have already been screened for their particular action. For example, Daruharidra has been screened clinically for its lekhaneeya effect.
- In Kalpasthana, number of kalpas of certain drugs are explained, most of which include single dravya used in various forms. For example, 133 kalpas of Madanaphala, 18 kalpas of Kutaj are described.
- Single herbs are used in therapeutic as well as preventive aspect.

Here are some examples of dravyas which are used for Rasayana chikitsa.

Nagabala, Bhallataka, Amalaki, Mandookaparni, Yashtimadhu, Guduchi, Shankhapushpi, Pippali, Shilajatuetc.

References of Ekaldravya chikitsa for therapeutic purpose -

1) Durvaswarasa, Draksharasa, Damima pushparasa, Sarivakalkaare used individually for nasya in Nasagataraktapitta. (Cha. chi. 4/100-101)

2) Bala or Gokshursiddha ksheera is indicated in Vatanubandhiraktapitta. (Cha. chi. 4/84)

3) Mocharasa/ Vatashungasiddha ksheera should be given in Gudagataraktapitta. (Cha. Chi. 4/86)

4) Ghruta prepared using various parts of the same plant- Vasa is effective in the management of Raktapitta. (Cha. chi. 4/88)

Similarly, ghruta prepared with Palash and Vatsak is also indicated. (Cha. chi. 4/89)

5) Ekamoolikaprayoga of Rasona boiled in milk (RasonaKsheerapak) for the management of Gulma rog. (Cha. chi. 5/94-95)

6) Daruharidra is given with gomutra for treating Kushtha. (Cha. chi. 7/61)

7) Brahmi swaras/ Kushthaswaras/ Vachaare given separately with honey for apasmarachikitsa. (Cha. chi. 10/64)

8) Navneeta with krushna til or Nagakeshar

and sharkara in Raktarsha-chikitsa. (Cha. chi.14/210)

9) Haritaki with takra in Arshachikitsa. (Cha. chi. 14/67)

10) Consuming Udumbar bark along with human milk is indicated in the management of Atyagni. (Cha. chi. 15/230)

11) Gomutra-Haritaki mentioned in Pandurog chikitsa. (Cha. chi. 16/68)

12) Consumption of Shatavari with milk is recommended in Raktatisara. (Cha. chi. 19/97)

Sushrut Samhita is a Shalyatantrapradhan text. Yet, it offers references of Ekaldravya chikitsa in abundance.

● At some places, Ekaldravya chikitsa is mentioned as supplementary to certain surgical procedures, which chiefly includes external use of a drug. For example, Pratisaran of Pippali mixed with honey and Saindhav indicated after bhedan karma in kaphaja upanaha.

● Kashayas of specific dravyas in the management of 20 types of Prameha is an example of Ekaldravya chikitsaprayoga of dravyas which act as both doshapratyanika as well as vyadhipratyanika. For example, Parijata-kwath in Udakameha, Nimba-kwatha in Surameha.

● There are several other references of internal as well as external use of single drugs in the text.-

1) Shunthi rubbed withed milk is used for anjan in Shushkakshipaka. (Su. U. 9/23)

2) Sarshaptailam is indicated for karnapurana in Karnakshwed. (Su. U. 9/54)

3) Shirish roots and fruits are indicated for avapeedanasya in the management of Suryvarta and Ardhavabhedak. (Su. U. 26/31)

4) Gambhari sheetakashaya is indicated in pittajajwara presenting with trushna and daaha. (Su. U. 39/179)

5) Haritaki is indicated when Atisar is presented with abdominal pain, frequency, difficult defecation.

6) Musta-kwatha with honey in Pakwa-atisar management. (Su. U. 40/73)

7) In Raktaatisar, baalBilva should be consumed with Phaanit, kshaudra and Taila. (Su. U. 40/125)

8) Ghruta processed with Palashakshar water is indicated in the management of Raktagulma. (Su. U. 42/21)

9) Amalakiswaras with honey in Panduroga. (Su. U. 44/21)

10) Udumbarphalaswaras with honey is indicated Raktapitta. (Su. U. 45/24)

11) Guduchisheetakashaya is effective in Chhardi. (Su. U. 49/27)

12) Shatisiddha ghruta in Granthibhoota shukradushti. (Su. sha. 2/8)

In Ashtangahridaya, Vagbhat hasdescribed Ekal dravyas praoga at several places.

● Specific rogaghnata and properties of drugs like Haritaki, Amalaki, Bibhitaka, Pippali, Marich, Shunthi, Pippalimool, Chitrakare stated in theAushadhivarga.

● Vagbhata has mentioned efficacy of several herbs in the management of a particular disease in Agryasamgraha. For example, Pippali in Pleeharoga, Vasa in raktapitta, Kutaja in Atisar, Bhallatak in Arsha, Guduchi in Vatarakta,Kantakari in Kaas etc.

● Other than these there are many more examples of Ekaldravya chikitsa in chikitsasthana

1) Shinshapasaarksheerapaak is effective in all types of jwaras. (As. chi. 1/114)

2) In Aruchi, Matulungakesar should be consumed with Ghruta and Saindhava. (As. chi. 1/126)

3) Kwath of Palasha bark with sugar is indicated in Raktapitta. (As. chi. 2/29)

4) Nirgundipatra siddha ghruta is indicated in Kaas. (As. chi. 3/57)

5) Consuming Shunthi with gudais recommended in Hikka. (As. chi. 4/47)

6) In Vatajaswarabheda, paste of Badar leaves shallow-fried in ghruta should be consumed with Saindhava. (As. chi. 5/27)

7) In Arsha, takra kept in container coated with Kantakari should be consumed. (As. chi.

8/45)

8) Beejapoora-rasa siddha ghruta is indicated for Agnideepana in the management of Grahani. (As. chi. 10/30)

9) Shigru-moolkwath is indicated in Mootrashmari. (As. chi. 11/31)

10) Bhrungaraj shallow-fried in oil should be consumed in Shwitra. (As. chi. 20/8)

Discussion and Conclusion - A single drug can be used for the management of variety of diseases by considering different aspects of its 'Prayoga'. Yukti plays important role in practicing Ekaldravya chikitsa. It requires thorough knowledge of basic principles of drug action in Ayurveda. Rasonak sheera pakinspite of being an example of veerya viruddhasamyog, is indicated in gulma chikitsabased on suitability of its specific action to the etiopathogenesis of Gulma.

Anupana plays a crucial role in thepractice of Ekaldravya chikitsa. Same drug can act on different dosha when given with different anupana. For example, Erandatailam when consumed with Varunimanda is effective in Vatajgulma having anubandha of Kapha dosha, and is effective in Pittanubandhi Vatajgulma when taken with milk. For some drugs anupan is essential to obtain the maximum of its potential. For example, Rason is often used with oil/ processed in it, as in Apasmara, because its important constituents are oil soluble.

Different kalpanas of same dravya need to be selected according to dosha, vyadhi and rugnabala. For example, Guduchi Shrutakashaya is indicated in Kaphanubandhi vatajajwar, where Guduchi Sheetakashaya is to be given in Pittanubandhi vatajajwar.

Also, the time of taking medicine should be specified. For example, in Vishamajwara, Rasona with ghruta is to be consumed in early morning.

It is observed that there are not many incidences of Ekaldravya chikitsa in the management of diseases having complex etiopathogenesis like Rajayakshma and Prameha, whereas diseases which have simpler etiopathogenesis, where dosha and dooshya are congruent with each other, such as Raktapitta, references of Ekaldravya chikitsa occur in abundance. However, we find few references where single drugs are used for managing complex conditions. Such drugs mainly include dravyas which are very potent and have wide range of actions such as Swarnamakshik bhasma which when consumed with gomutra is effective against 17 types of Kushthas. Whereas, some have specific prabhava, which enables them to cause sampraptibhanga of complex conditions. For example, Aragvadha is effective in Vataja, Pittaja as well as Kaphaja kushtha.

Scope And Limitations - Ekaldravya chikitsa inspite of all its benefits may not be appropriate for all the disease conditions, especially with those having a very complex etiopathogenesis. Nonetheless, it is very useful in day-to-day practice. It helps in better understanding of the drugs and diseases as well.As discussed above, there are many aspects which need to be considered while practicingekaldravya chikitsa. Each of them can be a new subject for study. With the help of guidelines from the texts, and modern tools of pre-clinical and clinical research, better understanding the concept is possible, which will enable us to practice ekaldravya chikitsa on a larger scale.

References - 1) Aacharya Vidhyadhar Shukla, Aacharya Ravidatta Tripathi. Charaka Samhita of Agnivesha vol-1. New Delhi: Chokhamba Sanskrit Pratishthan; Reprint year 2012

2) Aacharya Vidhyadhar Shukla, Aacharya Ravidatta Tripathi. Charaka Samhita of Agnivesha vol-2. New Delhi: Chokhamba Sanskrit Pratishthan; Reprint year 2012.

3) Kaviraj Dr. Ambikadatta shastri. Sushrut Samhita vol-1. Varanasi: Chokhamba Sanskrit Sansthana, Varanasi; Reprint year- 2013.

4) Kaviraj Dr. Ambikadatta shastri. Sushrut Samhita vol-2. Varanasi: Chokhamba Sanskrit Sansthana, Varanasi; Reprint year- 2013.

5) Ganesh Krishna Garde. Saartha Vagbhat. Pune;3rd edition-1935.

उपसंपादकीय

अवघे धरु आरोग्यपंथ...

– डॉ. सौ. विनया दीक्षित

कोविड १९ चे या वर्षाच्या सुरवातीपासून मानवावर झालेले आक्रमण आता चांगलेच स्थिरावलेले आहे. महामारीला शब्दश: शोभणारे सूक्ष्म विषाणूचे अक्राळ विक्राळ कारनामे आता मनाला घाबरवतही नाहीत इतकी संवेदना बोथट करणारा या सहामाहीचा अनुभव!

ऐतिहासिक नोंदीत सगळ्या आधुनिक समाजाला धूळ चारणारा महासूक्ष्म विषाणूरुप असूर असेच लिहिले जाणार असले, तरी या पृथ्वीतलावर पशु–पक्षी, वनस्पती व मानव जातीचे जीवन कधीच थांबत नाही. हा निसर्गाचा नियम आहे. जंगलेच्या जंगले वणव्यामध्ये याच वर्षभरात बेचिराख झाली. कित्येक पशु–पक्षी, वृक्ष जळून खाक! तरीही वसंतात नवी पालवी, रंगीबेरंगी फुले उमललीच! तोच घडवणारा–बिघडवणारा व पुन्हा उभं करणाराही तोच!

त्याच मायबाप परमेश्वराच्या – श्री धन्वंतरीच्या आशीर्वादाने करोना किंवा इतर कुठल्याही भयासुरापुढे सपशेल हाराकिरी न करता; आरोग्य सैनिक आणि संशोधक प्रयत्नांची शिकस्त करत आहेत. जीव अक्षरश: पणाला लावून जिद्दीने रणांगणात टिच्चून कार्यरत आहेत. मग ते जनरल प्रॅक्टीस करणारे डॉक्टर्स असो, स्त्रीरोग, नाक–कान–घसा–डोळे असे तज्ज्ञ, रुग्णालयातील चिकित्सक, परिचारक याबरोबरच संरक्षण दलातील पोलीस कर्मचारी वर्ग सगळेच प्रचंड दबावाखालीही अतिशय अचूकतेने विचार व कृती याची सांगड घालत प्रत्येक माणसाचा जीव वाचवण्यासाठी अहोरात्र धडपडत आहेत.

याबरोबरच सलग अडीच–तीन महिने घरात बसून राष्ट्रहित व सामाजिक बांधिलकी जपणारा सामान्य नागरीक आता पोटापाण्यासाठी घराबाहेर पडू लागलाय पण अतिशय सावधानता व जोखीम पत्करण्याची प्रचंड मनोधैर्याची कास धरुनच! व्यवहार व जीवन दोन्हीही वाहते राहिले तरच जगतात या उक्तीला अनुसरुन या दोन्हींची जबाबदारीने सांगड घालत अतिशय योजनापूर्वक पावले टाकीत नव्या पद्धतीने मानवी जीवनाचे सर्व व्यवहार टप्या टप्याने खुले होत आहेत.

सवय झाली की अनादर होतो अशी म्हण आहे. त्याचीच एक बाजू – सवय झाली की भीड ही चेपतेच! मग आत्मविश्वासाने या आरोग्य घातक संकटाचा सामना कसा करायचा? यावर अख्खे जग एकत्र येऊन खलबते करत आहे. एक नवा सूर्य, एक नवी पहाट शोधत जो तो देश आपापला मार्ग चाचपडतोय! माणसाच्या शक्तीचा थांग आजपर्यंत अजूनही लागलेला नाही.

मानवी मनामनात वसलेली ती ईश्वरी शक्ती पुनर्निर्माणात विश्वास ठेवते, नव्या उत्साहात माणसांना क्रियाशील बनवते. हिवाळा ते पावसाळा टिकलेली ही महामारी आता प्रत्यक्ष सामोरे जाऊनच नैसर्गिक रोगप्रतिकारक शक्ती मिळवून किंवा प्रचंड शिस्तीने खबरदारीचे उपाय पाळून प्रसार रोखून पळवून लावायची आहे हाच दृढ संकल्प आहे. आरोग्यपूर्ण वाटचालीत नेहमीच सर्वांचा मार्गदर्शक व हितचिंतक असा आयुर्विद्याचा अंक असतो.

८३ व्या वर्धापनदिनानिमित्त या पुढील काळात आरोग्यपूर्ण सुखी दीर्घायुष्यासाठी कोणत्या नियमांचे पालन करावयाचे, स्वयंशिस्त कशी पाळायची व खंबीरपणे आरोग्यपंथावर कसे टिकून राहायचे हे सांगणारा हा **नववर्षारंभाचा अंक** वाचकांना देताना अतिशय रोमांचक अनुभव वाटत आहे. आयुर्विद्या बरोबरच्या माझ्या नात्याला नव्या वळणावर नेणारा हा क्षण आहे!

आयुर्विद्याच्या सर्व वाचक, वर्गणीदार, लेखक, जाहिरातदार व हितचिंतकांना या निमित्ताने निरामय जीवनासाठी हार्दिक शुभेच्छा! राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाचे अध्यक्ष, आयुर्विद्याचे प्रधान संपादक व अध्यक्ष मा. डॉ. दि. प्र. पुराणिक व सर्व समिती सदस्य, रा. शि. मंडळाच्या नियामक मंडळाचे सदस्य सर्वांच्या मौलिक मार्गदर्शन व सहकार्यासाठी भरभरुन आभार!

आयुर्वेदीय संशोधकांची साथ, अनुभवी नेतृत्त्वासह समाज
प्रबोधनाचा हा नेक प्रबंध। अवघे धरु आरोग्यपंथ।।

रोटरी पुरस्काराने सन्मानित
आरोग्यदीप
२०१७ व २०१८

आवाहन!!

✻ आरोग्यदीप 2020 ✻

प्रकाशित होत आहे.

आपले आरोग्यासंबंधीचे स्वास्थ्य रक्षक लेख, जाहिराती, आरोग्य कोडी, पाककृती त्वरीत संपादक मंडळाकडे पाठवा.

लेख पाठविण्याची शेवटची तारीख १ जुलै २०२०.

अधिक माहितीसाठी संपर्क –

प्रा. डॉ. अपूर्वा संगोराम (९८२२०९०३०५), प्रा. डॉ. विनया दीक्षित (९४२२५१६८४५)