Ayurvidya

आयुर्विद्या

किंमत २५ रुपये

ISSN - 0378 - 6463

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

Ayurvidya Masik

।। श्री धन्वंतरये नम: ।।

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ, संचालित

आयुर्विद्या

मासिक

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

ISSN - 0378 - 6463

Rashtriya Shikshan Mandal's

AYURVIDYA

Magazine

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

ISSUE NO. - 10 **MARCH - 2022**

PRICE Rs. 25/- Only.

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ संचलित "कै. कृ. ना. भिडे आयुर्वेद संस्था"
१ मार्च २०२२ वर्धापन दिनानिमित्त हार्दिक शुभेच्छा व अभिनंदन!

CONTENTS

- संपादकीय – कॅन्सरग्रस्तांना दिलासा – डॉ. दि. प्र. पुराणिक 5
- संशोधनात प्राण्यांचा वापर – डॉ. अरविंद मुजुमदार 6
- **Review Of Alcohol In Modern And Ayurvedic Aspect – Vd. Namdev R. Khade, Vd. V. V. Patil** 10
- **Yavagus For Atisar – Vaidya Chitra Bedekar** 12
- **Surgical Intervention And Management Of Ashmari : An Ayurvedic Conceptual Review – Dr. Pawan Budukhale, Dr. Nandkishor Borse** 14
- **Infertility – Dr. A. B. Limaye** 19
- **Study Of The Efficacy Of Yava Avalehika In Sthaulya – Vd. Atish Ostwal** 23
- मन आणि शरीराच्या पोषणासाठी योग – आकांक्षा मल्हारी हब्बु 26
- अहवाल / **Report -**
  - १) राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ – वर्धापन दिन समारंभ दि. ९ फेब्रुवारी २०२२ – डॉ. राजेंद्र हुपरीकर 27
  - २) **National Seminar On Ayurvedic Management Of Respiratory Disorders (Pranavaha Srotas) – Dr. Mihir Hajarnavis** 29
  - ३) **Seminar on Recent Advances in Medical Specialties – Dr. Nandkishor Borse** 31
- अभिनंदन! – 11
- **Poster** - ॲमेक्स – वै. रोशनी माने, वै. इंदिरा उजागरे 32
- शपथः चरक की हिपोक्रेट्स? – डॉ. अपूर्वा संगोराम 33
- शतकपूर्तीसाठी दोन पाऊले मात्र! – 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. ●

About the Submission of Article and Research Paper

Rashtriya Shikshan Mandal's AYURVIDYA Magazine

- 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. Drawn 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.**

For Any Queries Contact -
Prof. Dr. Apoorva Sangoram (09822090305)

Write Your Views / send your subscriptions / Advertisements

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. Vinaya Dixit - 09422516845 Dr. Apoorva Sangoram 09822090305
Visit us at - www.eayurvidya.org

Subscription, Article Fees and Advertisement Payments by Cash / Cheuqes / D. D. :- in favour of

Payable at Pune Date : ....
Pay to **"AYURVIDYA MASIK"**
Rupees ....
.... Rs. ....
(Outstation Payment by D. D. Only)

- **For Online payment - Canara Bank, Rasta Peth Branch, Savings A/c. No. 53312010001396, IFSC - CNRB0015331, A/c. name - 'Ayurvidya Masik'.** Kindly email the payment challan along with name, address and purpose details to **ayurvidyamasik@gmail.com**

"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/-

For Ayurvidya International - Annual :- Rs. 550/-

ADVERTISEMENT RATES

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

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. A. M. Sangoram - Managing Editor / Member

Dr. Abhay S. Inamdar	- Member
Dr. Sangeeta Salvi	- Member
Dr. Mihir Hajarnavis	- Member
Dr. Sadanand V. Deshpande	- Member
Dr. N. V. Borse	- Member
Dr. Mrs. Saroj Patil	- Member

संपादकीय

कॅन्सरग्रस्तांना दिलासा

डॉ. दिलीप पुराणिक

फेबुवारी २०२२ च्या सुरवातीस कोव्हिड साथीच्या तिसऱ्या साथीने उचल खाल्ली. ओमायक्रॉन विषाणू संसर्गाच्या बातम्यांचे पुन्हा एकदा सर्व समाजमाध्यमांमध्ये अग्रभागी मथळे झळकू लागले. मुलांसाठी व्हॅक्सिन आणि ज्येष्ठांना व्हॅक्सिनचा बूस्टर ह्यासाठी प्रचार सुरू झाला आणि रात्रीच्या बातम्यांमध्ये सर्व देशात, राज्यात आणि जिल्ह्यात व्हॅक्सिनचे किती डोसेस दिले गेले ह्याच्या बातम्या आकड्यांसह झळकू लागल्या. ह्या सर्व कोलाहालात दरवर्षी सर्व जगात विविध कार्यक्रमांनी पाळला जाणारा ४ फेब्रुवारीचा "World Cancer Day" अर्थातच झाकोळला गेला. अर्थात त्यामुळे ह्या दिवसाचे महत्व अजिबात कमी होत नाही.

फार पूर्वीपासून ''कॅन्सर'' रोग हा अतिशय भयानक, गंभीर आणि जीवघेणा समजला जातो आणि बहुतेक वेळा तो ''असाध्य' वर्गात मोडत असल्याने त्याचे पर्यवसन अंतिमतः मृत्युमध्ये होत असल्यानेच ह्या रोगाविषयी प्रचंड भिती जनमानसात आढळून येते. त्यामुळेच ह्या रोगाविषयी जनमानसात माहिती होण्याचे दृष्टीने, तसेच त्यास प्रतिबंध करण्याचे दृष्टीने, लवकर निदान (Diagnosis) व त्वरीत चिकित्सा होण्याचे दृष्टीने जनजागृती करण्याच्या उद्देशाने World Health Organization (WHO) च्या पुढाकाराने ४ फेब्रुवारीस विविध कार्यक्रमांचे आयोजन केले जाते. त्यासाठी विशेष घोषवाक्य (Theme) जाहीर केले जाते. सन २०२२ साठी घोषवाक्य होते– "Status quo and Help Reduce Stigma, to listen to the perspectives of the people living with Cancer and their Communities and let those lived experiences guide our thoughts and actions".

Wold Cancer Day च्या निमित्ताने शासकीय, अशासकीय, सामाजिक माध्यमांकडून विविध कार्यक्रम आयोजित केले जातात. ह्यामध्ये कॅन्सरग्रस्तांचे अनुभव, संदेश समाजमाध्यमांवर प्रसारित करणे, कॅन्सर ग्रस्तांसाठी तसेच संशोधनासाठी निधी उभा करणे, तसेच विविध भाषांत भाषांतर केलेली पत्रके, माहिती जगभरातील लोकांसाठी उपलब्ध करणे ह्यांचा समावेश होतो. कॅन्सर होण्याची भारतातील प्रमुख कारणे म्हणजे तंबाखू, धुम्रपान, मद्यपान असल्याने त्याविषयी जनजागृती करण्यासाठी दूरदर्शनसारख्या माध्यमांवर कॅन्सर ग्रस्त रुग्णांची भयावह अवस्था दारववून ह्या व्यसनांपासून दूर राहण्याचे आवाहन करण्यात येते. ४ फेब्रुवारी खेरीज दर महीन्यास कॅन्सरच्या वेगवेगळ्या प्रकारांची माहिती देऊन जनजागृती केली जाते. उदा. एप्रिल– मुखाचा कॅन्सर, जुलै– सारकोमा, ऑगस्ट– ॲपेंडिक्स कॅन्सर, आक्टोबर– Breast Cancer, November- Pancreatic Cancer इत्यादि.

भारतात कॅन्सरचे विविध प्रकार आढळतात. ह्यामध्ये सर्वात जास्त संख्येने 1) Breast Cancer (162500) cases, Oral Cancer (120000), Cervical (97000), Lung Cancer (68000), Stomach (57000), Colorectal Cancer (57000). ह्यामध्ये जे कॅन्सरचे प्रकार असाध्य समजले जातात त्यामध्ये Pancreatic, Gall Bladder, Oesophageal, Lung and Bronchial Cancer आणि Pleural Cancer ह्यांचा समावेश होतो. सर्वात वेगाने होणारा कॅन्सर प्रकार म्हणजे "Liver Cancer" तर धीम्या गतीने होणारा प्रकार म्हणजे Breast Cancer.

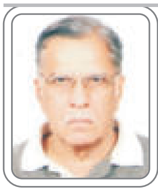
अर्वाचिन वैद्यकाने रोगनिदान, चिकित्सा ह्या बाबतीत अभूतपूर्व व स्तिमित करण्याऱ्या वेगाने प्रगती केली असल्याने नवनवीन उपकरणे, परीक्षणे व चिकित्सा पद्धतींमुळे अलीकडे कॅन्सर ह्या भयावह रोगाचे निदान अगदी प्राथमिक अवस्थेमध्ये करता येत असल्याने योग्य चिकित्सा पद्धतींचा अवलंब केल्याने ''कॅन्सरचा'' निःपात करणे शक्य झाले आहे. त्यामुळे कॅन्सरग्रस्तांचे भवितव्य (Prognosis) पूर्वीपेक्षा निश्चितच आशादायक झाले आहे. अर्वाचिन वैद्यक शास्त्रात ज्या चिकित्सा पद्धती (Modalities) कॅन्सर रुग्णांसाठी उपलब्ध आहेत त्या म्हणजे 1) Surgery 2) Radiation 3)Chemotherapy 4) Targeted therapy 5) Palliative Care. 6) Nuclear Medicine 7) Intervention Radiology. ह्या खेरीज अगदी अलीकडे उपलब्ध झालेली व FDA मान्य चिकित्सा पद्धती म्हणजे–CART-Cell Therapy.

अर्वाचिन वैद्यकातील विविध चिकित्सा प्रकारांमुळे ''कॅन्सर'' बऱ्याच प्रमाणात आटोक्यात येतो आणि कॅन्सर रुग्णास बराच आराम मिळतो. परंतु ह्या उपचार पद्धतींमुळे, औषधांमुळे अनेकवेळा उपद्रव (Side effects and Complications) निर्माण होतात व त्यामुळे रुग्णाच्या हालअपेष्टांमध्ये वाढ होते. सर्जरी नंतर काहीवेळा तीव्र रक्तस्त्राव (Profuse Bleeding), रक्त गुठळ्या (Blood clots), कॅन्सरभोवतालच्या बाजूच्या प्राकृत पेशींना इजा, तीव्र वेदना इत्यादी. Radiotherapy मुळे Fatigue, hairloss, change of throat, Difficult swallowing, तसेच chemotherapy व Anti Ca

Drugs मुळे Tiredness, Fatigue, Pain, Flue like symptoms, Mouth, Gum, Sore throat, G.I. tract disturbances असे उपद्रव संभवतात. ह्या सर्व उपद्रवांमुळे कॅन्सरग्रस्तांच्या जीवन जगण्याचा आनंद नाहीसा होतो व जीवन स्तर खूपच खाली येतो.

आयुर्वेद वैद्यक शास्त्रात देखील ''कॅन्सर'' समान व्याधी, ग्रंथांमध्ये ''ग्रंथी'', 'अर्बुद' नावाने वर्णन केला आहे. त्यांचे विविध प्रकार, चिकित्सेचे प्रकार, औषधी चिकित्सा, साध्यासाध्यत्व वर्णन केले आहे. आजच्या आधुनिक आणि प्रगत जगात अर्वाचिन वैद्यक शास्त्रातील शल्यतंत्र अर्थातच सर्जरीने केलेल्या प्रगतीमुळे आयुर्वेदातील शस्त्रकर्म पद्धतीचा वापर करता येणे शक्य नसले तरी कॅन्सरग्रस्तांच्या जीवनाचा स्तर उंचावून त्यांचा त्रास कमी होण्यासाठी Palliative Therapy बाबत आयुर्वेदात वर्णन केलेली औषधी चिकित्सा, स्वस्थवृत्तात वर्णन केलेली आहार व दैनंदिन विहार व ''योग'' ह्यांचा कॅन्सरग्रस्तांमध्ये चांगला उपयोग होत असल्याचे संशोधन व अनुभवाअंती सिद्ध झालेले आहे.

पुण्यातील **"Integrated Cancer Treatment and Research Treatment"**, वाघोली, **"Rasayu Cancer Clinic"**, **"MUPPRA"**-Kerala Ayurvedic Treatment, Magarpatta, **"Shree Navgraha Ashram"**, **"Narayan Dham Care Retreat"**, **"JIVA Ayurved"**, **"Patanjali"** ह्या संस्थांमध्ये कॅन्सरग्रस्तांसाठी उपलब्ध असलेल्या Palliative Care चा लाभ अनेक रुग्णांना होत आहे आणि त्यामुळेच जागतिक स्तरावर ह्या संस्था नावाजल्या गेल्या आहेत हे खचितच भूषणावह आहे.



संशोधनात प्राण्यांचा वापर

डॉ. अरविंद मुजुमदार, एम.एससी. (फार्माकोलॉजी), पीएच. डी.

बायोमेडिकल संशोधन हे आपल्या समाजाच्या आरोग्यासाठी आणि कल्याणासाठी आवश्यक आहे. जैव-वैद्यकीय संशोधनातील प्रगतीमुळे गुणवत्ता सुधारली आहे आणि जगभरातील जीवनाचा कालावधी वाढला आहे. तथापि, वैज्ञानिक समुदायाची वैयक्तिक आणि सार्वजनिक आरोग्य सुधारण्यासाठी त्यांचे प्रयत्न सुरू ठेवण्याची क्षमता बायोमेडिकल संशोधनात प्राण्यांचा वापर दूर करण्याच्या चळवळीमुळे धोक्यात आली आहे. या चळवळीचे नेतृत्व कट्टरपंथी प्राणी हक्क कार्यकर्त्यांच्या गटांनी केले आहे ज्यांचे विचार मुख्य प्रवाहाच्या सार्वजनिक वृत्तीच्या बाहेर मानले जातात. प्रायोगिक प्राण्यांसाठी कायदे तयार करण्याची जबाबदारी मनेका गांधी यांच्यावर होती. त्यासाठी त्यांनी CPCSEA ची स्थापना केली. CPCSEA ने प्राण्यांवरील संशोधनादरम्यान संशोधकांनी पाळायची नैतिक मार्गदर्शक तत्त्वे निर्माण केली. प्राणावर संशोधना दरम्यान पाळण्याची मार्गदर्शक तत्वे पाळण्यासाठी IAEC स्थापन करणे गरजेचे आहे. प्राण्यांवरील अभ्यासासाठी CPCSEA द्वारा नैतिक समिती स्थापन करून नियंत्रित करता येतात ते २००० सालापूर्वी अस्तीत्वात आले. मानवासाठी क्लिनिकल अभ्यासासाठी नैतिक समिती २०१३ मध्ये अस्तीत्वात आली. संशोधनात प्राण्यांचा वापरा संबंधी माहिती या लेखाद्वारे देत आहे.

वैद्यकीय संशोधन आणि शिक्षणादरम्यान प्राण्यांवरील प्रयोगांचा समावेश आहे प्राण्यांवर क्रूरता प्रतिबंधक कायदा, १९६० च्या तरतुदींद्वारे प्रजनन आणि प्राण्यांवरील प्रयोग (नियंत्रण आणि पर्यवेक्षण) नियम १९९८, २००१ आणि २००६ कायद्यांतर्गत तयार केले. प्राण्यांवरील प्रयोगांचे नियंत्रण आणि पर्यवेक्षण (CPCSEA), एक वैधानिक संस्था प्राण्यांवर क्रूरता प्रतिबंधक कायदा, १९६० अंतर्गत. या तरतुदींनुसार, संबंधित आस्थापनांना CPCSEA मध्ये नोंदणी करणे आवश्यक आहे, त्यासाठी IAEC तयार करा, त्यांच्या ॲनिमल हाऊस सुविधांची तपासणी करा आणि विशिष्ट प्रकल्प देखील मिळवता येतात. आणि प्राण्यांवर संशोधन सुरू करण्यापूर्वी CPCSEA ने मंजूर केलेल्या संशोधनासाठी. पुढे, अशा प्रयोगासाठी प्राण्यांचे प्रजनन आणि व्यापार देखील नियंत्रित केला जातो या नियमांतर्गत. २००६ मध्ये प्रजनन आणि प्रयोगांसाठीच्या नियमांमध्ये केलेल्या दुरुस्तीमध्ये प्राणी (नियंत्रण आणि पर्यवेक्षण), लहान प्राण्यांवर प्रयोगांना परवानगी देण्याचे अधिकार आस्थापनांच्या संस्थात्मक प्राणी नीतिशास्त्र समितीला IAEC देण्यात आले होते. फक्त मोठ्या प्राण्यांवर प्रयोग करण्याचे प्रस्ताव पाठवायचे आहेत CPCSEA मंजुरीसाठी. हे महत्त्वाचे आहे की जे सर्व IAEC सदस्य आहेत त्यांना विद्यमान नियम आणि मार्गदर्शक तत्त्वांची पूर्णपणे माहिती आहे. यांनी मंजूरी दिल्याची नोंद घ्यावी आस्थापनांच्या संस्थात्मक प्राणी नीतिशास्त्र समितीला IAEC देण्यात आले होते. हा दस्तऐवज IAEC सदस्यांना नियम आणि मार्गदर्शक तत्त्वांबद्दल माहिती देण्यासाठी एक पाऊल आहे आणि त्याचे संकलन प्रदान करते आणि एक महत्त्वपूर्ण दस्तऐवज म्हणून काम करेल. ही उद्दिष्टे, IAEC ची भूमिका, निर्मिती, प्रक्रियेचे वर्णन करते कोणती व कधी बैठक आयोजित करायची आहे आणि निर्णय घेण्याची प्रक्रिया आणि इतर

संबंधित माहिती तयार करणे, अहवाल देणे, रेकॉर्ड ठेवणे इ.

IAEC उद्देश – १) IAEC चे कार्य ''प्राण्यांचे प्रजनन आणि प्रयोग (नियंत्रण आणि पर्यवेक्षण) नियम, १९९८'' मध्ये परिभाषित केल्यानुसार ''संस्थात्मक प्राणी नीतिशास्त्र समिती (IAEC)" म्हणजे समितीद्वारे मान्यताप्राप्त आणि नोंदणीकृत व्यक्तींच्या गटाचा समावेश असलेली संस्था.

२) समितीद्वारे निर्दिष्ट केलेल्या कार्यपद्धतींनुसार स्थापन केलेल्या आणि चावल्या जाणाऱ्या आस्थापनामध्ये केलेल्या प्राण्यांवरील प्रयोगांचे नियंत्रण आणि पर्यवेक्षण; वर नमूद केल्याप्रमाणे उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी कार्य करणे हे IAEC चे प्राथमिक कर्तव्य आहे. IAEC ने प्रायोगिक दरम्यान आणि प्रयोगानंतर प्राण्यांची नैतिक आणि पद्धतशीर हाताळणी सुनिश्चित करण्यावर प्रामुख्याने लक्ष केंद्रित केले पाहिजे, जेणेकरून त्यांना कमी त्रास सहन करावा लागेल.

३) IAEC अभ्यास सुरू होण्यापूर्वी लहान प्राण्यांच्या प्रयोगांचा समावेश असलेल्या संशोधनासाठी सर्व प्रकारच्या प्रोटोकॉलचे पुनरावलोकन करेल आणि मंजूर करेल. मोठ्या प्राण्यांवरील प्रयोगाच्या मान्यतेसाठी, केस CPCSEA कडे IAEC च्या शिफारशीने विहित पद्धतीने पाठवणे आवश्यक आहे.

४) IAEC ला संपूर्ण अभ्यासामध्ये संशोधनाचे निरीक्षण करणे आवश्यक आहे आणि अभ्यास पूर्ण झाल्यानंतर, IAEC संशोधन विकासाचे नियतकालिक अहवाल प्राप्त करेल आणि जेथे प्रयोग केले जातात त्या प्राण्यांच्या घराची सुविधा आणि प्रयोगशाळेला भेट देण्याची खात्री करेल. समितीने काम करताना सर्व नियामक आवश्यकता, लागू नियम, मार्गदर्शक तत्त्वे आणि कायद्यांचे पालन सुनिश्चित केले पाहिजे.

प्राण्यांवरील प्रयोग – प्रयोग दरम्यान त्यांना ओळखू येण्यासाठी छोट्या प्राण्यांना डोक्यावर/पाठीवर/शेपटीवर रंग लावला जातो. तर मोठ्या प्राण्यांना डोक्यावर रंग/कानाला बिल्ला लावला जातो.

(अ) प्रत्येक प्रयोग एखाद्या व्यक्तीद्वारे किंवा त्याच्या देखरेखीखाली रीतसर केला जाईल. त्या दृष्टीने पात्र, म्हणजे, पशुवैद्यकीय विज्ञान किंवा वैद्यकशास्त्रातील पदवी धारक किंवा विद्यापीठ किंवा संस्थेची प्रयोगशाळा पशु विज्ञान उद्दिष्टासाठी आणि कामगिरी करणाऱ्या व्यक्तीच्या जबाबदारीखाली प्रयोग केले पाहिजेत.

(ब) ते प्रयोग योग्य काळजी आणि मानवतेने शक्य तितके केले जावेत. ऑपरेशन्सचा समावेश असलेले प्रयोग भूल देऊन तिच्याप्रभावाखाली काम केले पाहिजे. तसेच त्यांना काहीं वेळेला भूल देऊन म्हणून तिच्या प्रभावाखाली काही वेळेस प्रयोग करणे ईष्ट असते. प्राण्यांना वेदना होण्यापासून रोखण्यासाठी पुरेशी भूल देणे आवश्यक असते.

(क) ते प्राणी भूल दिलेली असताना, प्रयोगांच्या ओघात, इतके जखमी झाले असतात की त्यांच्या पुनर्प्राप्तीसाठी गंभीर त्रास सहन कराव लागेल म्हणून भुलीचा उपयोग करून तिच्या प्रभावाखाली असताना सामान्यतः वैद्यकीयदृष्ट्या मृत्यूची परवानगी द्यावी.

(ड) उंदीर, गिनी–पिग, ससे, यांसारख्या लहान प्राण्यांवरील प्रयोगशाळेत झालेले परिणाम समान असतात. मोठ्या प्राण्यांवरील प्रयोग टाळले जातात. ते प्रकल्प CPCSEA कडे पाठवले जातात.

(इ) शक्यतोवर, प्रयोग केवळ हेतूने केले जावेत. केवळ मानवी कौशल्य प्राप्त करणेसाठी करू नयेत. जिथे शक्य असेल तिथे प्राण्यांवरील प्रयोग टाळले पाहिजेत.

(फ) प्रयोगांच्या कामगिरीसाठी हेतू असलेल्या प्राण्यांना योग्य प्रकारे पाहिले जाते प्रयोगांपूर्वी, दरम्यान आणि प्रयोगानंतर; केलेल्या प्रयोगांच्या संदर्भात योग्य नोंदी ठेवल्या जातात.

(ग) IAEC ची कार्ये ''प्राण्यांचे प्रजनन आणि प्रयोग (नियंत्रण आणि पर्यवेक्षण) नियम, १९९८'' उद्देशाने समितीद्वारे मान्यताप्राप्त आणि नोंदणीकृत व्यक्तींच्या गटाच्या स्थापनामध्ये केलेल्या प्राण्यांवरील प्रयोगांचे नियंत्रण आणि पर्यवेक्षण साठी निर्दिष्ट केलेल्या कार्यपद्धतींनुसार चालवले जाते.

ऍनिमल हाऊस – प्राण्यांच्या निवासाठी मूलभूल आवश्यकता वापरकर्ते आणि स्थानिक गृह कार्यालय निरीक्षण यांच्याशी सल्लामसलत करून ऍनिमल हाऊसची इमारत बांधावी. इमारत शांत परिसरात वसलेली असावी. प्राण्यांना पुरेशी उष्णता, प्रकाश, वायुवीजन आणि स्वच्छता अपेक्षित आहे. सर्व भिन्तीचे पृष्ठभाग व प्राण्यांना ठेवण्याचे कठडे धुण्यायोग्य आसावेत. प्राण्यांच्या घरात मासे, पक्षी, उंदीर, रॅट्स, गिनी पिग, ससे, यांची पिंजर्यात ठेवण्याची सोय असावी. तर कुत्रे मांजर रोगकारक मुक्त प्राणी आणि इतर प्राण्यांची खोल्यांमध्ये सोय केली जाते. तसेच पिंजरे धुण्यासाठी आणि निर्जंतुकीकरणासाठी, अन्न, बेडिंग आणि उपकरणे ठवण्यासाठी; आणि प्रायोगिक प्रक्रियेसाठी (शस्त्रक्रिया, इंजेक्शन इ.) जागा इतरत्र उपलब्ध करावी. तंत्रज्ञांची खोली आणि शौचालय. आगीचे धोके आणि सुटकेच्या मार्गांचा विचार करावा लागतो. त्यांना हाताळणारी व्यक्ती निरोगी असवी. ऍनिमल हाऊसमध्ये काम करण्याऱ्या व्यक्तीना क्षय असल्यास काम करणे टाळावे. ह्याचे कारण गिनी पिगला क्षय होण्याची शकता असते. ऍनिमल हाऊसमध्ये प्राण्यांना हाताळणा व्यक्तीची वैद्यकीय तपासणी केली जाते. पिंजऱ्यातील बेड म्हणून वापरलेले बेड कमीतकमी आठवड्यातून दोनदा बदलावे. त्यांना एअर कंडिशन असलेल्या जागेत ठेवतात. पुरेसे शुद्ध पाणी व समतोल अन्न मिळाल्या मुले त्याचे आरोग्य व्यवस्थीत राहते. ऍनिमल हाऊसमध्ये त्याचे अन्न शिजवले

जाते त्यासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेने मान्य मिश्रण वापरले जाते. त्याचे योग्यतेसाठी ॲनालीसीस केले जाते. नवीन प्राणि बाहेरून आणल्यावर त्याना विलग्नवास (Quarantine) म्हणजे वेगळ्या जागेत ठेवले जातात. त्यांच्या आरोग्याची तपासाणी पशुवैद्य करतात व वेगळ्या जागेत त्यांना नंतर त्यांच्या अशा प्रकारे बरोबर जिवाणूच्या प्रादुर्भावाची अगर इतर कारणामुळे त्यांचे आरोग्य बिघडले नाही याची शहानिशा केली जाते. कदाचित अशा आजारी प्राण्यांपासून बचाव करण्यासाठी त्याचे आरोग्य तपासणी केली जाते आणि त्या प्राण्याचा इतर प्राण्यांबरोबर जंतूंचा प्रादुर्भाव होण्याची शक्यता टाळता येते. त्याच्या आरोग्याची तपासणी व परीक्षण केले जाते. त्यांना नंतर त्यांच्या नेहमीच्या कॉलोनीत ठेवले जाते. त्यांच्या आरोग्य, प्रजननाची तसेच त्याच्यासाठी वापरलेले बेड याचे दस्तीकरण केले जाते. प्राण्यांची सुविधा, कार्यक्रमासाठी योग्य वॉशिंग आणि शॉवरची सुविधा उपलब्ध असावी. कर्मचाऱ्यांना खाणे, पिणे, धुम्रपान करणे, सौंदर्यप्रसाधने लावण्याची परवानगी देऊ नये. या हेतूंसाठी स्वतंत्र जागा किंवा खोली उपलब्ध करून द्यावी.

प्राणी संशोधनात वापरण्याची कारणे – प्राणी आणि माणसांना सारखेच अनेक आजार होतात. ठराविक प्रकारचे प्राणी संशोधनात वापरण्याची कारणे – प्राणी विशिष्ट रोग असलेल्या मानवांसाठी उभे राहू शकतात. ह्या संशोधनाच्या अभ्यासातून माहिती मिळते आम्ही कसे समान आहोत आणि आपण कसे वेगळे संशोधनात आहोत. प्राण्यांचे वैद्यकीय संशोधन हा वैद्यकीय संशोधनाचा एक प्रकार आहे, वैद्यकीय संशोधनाच्या इतर प्रकारांमध्ये पेशींच्या प्रयोगांत समावेश होतो. प्राणी संशोधनात पृष्ठवंशीचा (KASHERUKAN) समावेश आहे, जसे की मांजर, उंदीर, बेडूक, डुक्कर आणि प्राइमेट्स. बहुतेक प्राणी संशोधनासाठी वापरले जातात. त्याचे त्यांना वाढून देऊन, त्यांना परिपक्व करून त्यांचे पुनरुत्पादन करता येते. त्याचे प्रजनन केले जाते व वापरले जातात. त्याचे वैद्यकीय संशोधनात वापरतात. संशोधनाचा दुसरा महत्त्वाचा प्रकार म्हणजे क्लिनिकल संशोधन, ज्यामध्ये शास्त्रज्ञ अभ्यास मानवावर करतात. प्राणी संशोधन अभ्यास उंदीर वापरून केलेले संशोधन लोकांसाठी उपयुक्त आहे कारण मानव जनुकांपैकी किमान ९०% हृदयासह महत्वाचे अवयव, फुफ्फुसे, यकृत, मूत्रपिंड आणि मेंदू उंदीराशी समान आसतात. त्यामुळे उंदीर प्रयोग करण्यासाठी वापरते जाऊ शकतात. प्राणाचे शरीरातून रक्त काढण्यासाठी उंदराच्या शेपटी, हृदय, रेट्रो–ऑर्बिटल प्लेक्सस मधून काढले जाते. तर सशाच्या कानाच्या शीरेतून, काढले जाते. त्यांना औषधांची इंजेक्शन मात्रा खालील प्रमाणे – उंदीर ०.२५ मी ली ते ०.५ मी ली, ससा १ मी ली, कुत्रा २ मी ली. औषधाची मात्रा (A मीली = (BW X A) /SV (V= (BW X A) S V (A = औषधाची मात्रा mg/kg मध्ये; एस = औषध द्रावणाची ताकद; BW = शरीराचे वजन). प्राण्यांवर माणसासारखे रोग निर्माण करता येतात. त्यांना औषधी वापरून बरे करता आले, तर त्याचा वापर करून माणसांवर क्लिनिकल ट्रायल करणे शक्य असते. प्राण्यांमध्ये औषधांची शरीरावर यंत्रणा अभ्यासात येते. त्याचा उपयोग क्लिनिकल ट्रायल करण्यासाठी वापरले जाते.

IAEC सदस्य – प्राण्यांच्या ऊती/पेशी रेषा गोळा करण्यापूर्वी, त्या अभ्यासाला इन्स्टिट्यूट ॲनिमल एथिक्स कमिटी (IAEC) द्वारे मान्यता मिळावी किंवा प्रोटोकॉलने स्थानिक प्रशासकीय मंडळाच्या मार्गदर्शक तत्त्वांची पूर्तता केली पाहिजे. औषधाच्या विषारी अभिव्यक्तीचा अभ्यास करण्यासाठी प्राण्यांना वेगवेगळे डोस दिले जातात औषध देण्याच्या मार्गाने प्रशासित केले जाते. आणि औषध देण्याचा मार्ग दिला जातो. त्याचा वरील निरीक्षणावर आधारित त्याच्या विषारी गुणधार्माचा अभ्यास केला जातो. तो अभ्यास करताना त्या औषधीचा त्याच्यावर काय परिणाम होतो ह्याचे दस्तीकरण केले जाते. त्यावर आधारित सर्व साधारणपणे खालील अभ्यास केला जातो. उदा वेदनाशामक, सूज, सांधेदुखी, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, कर्करोग, कावीळ, दमा, लठ्ठपणा, अतिसार, अशक्तपणा इत्यादी.

3 R - 3 R चा अर्थ बदलणे, कमी करणे, परिष्कृत करणे आणि प्राण्यांच्या चाचणीसाठी जबाबदार दृष्टिकोन दर्शविते. जेव्हा शक्य असेल तेव्हा प्राण्यांचे प्रयोग बदलणे हे ध्येय आहे. याव्यतिरिक्त, प्राण्यांच्या प्रयोगांची संख्या शक्य तितकी कमी ठेवणे आणि केवळ आवश्यक असलेल्या प्राण्यांचा वापर करणे हा हेतू आहे. 3 Rs (रिप्लेसमेंट, रिडक्शन आणि रिफाइनमेंट) ची तत्त्वे ५० वर्षांपूर्वी विकसित करण्यात आली होती ज्यामुळे अधिक मानवीय प्राणी संशोधन करण्यासाठी एक फ्रेमवर्क प्रदान करण्यात आले होते. NC 3Rs ही 3Rs साठी यूकेची राष्ट्रीय संस्था आहे. आमची रणनीती 3Rs त्यांच्या औषध विकास प्रक्रियेसाठी नवीन संयुगांची विषारीता चाचणी आवश्यक आहे. विविध जैविक प्रणालींवरील प्रीक्लिनिकल विषाक्तता चाचणी तपासणी उत्पादनाचे प्रजाती–अवयव– आणि डोस–विशिष्ट विषारी प्रभाव प्रकट करते. प्राण्यांमध्ये कोणतीही विषारी चाचणी घेण्यापूर्वी किंवा प्राण्यांच्या ऊती/पेशी रेषा गोळा करण्यापूर्वी, अभ्यासाला इन्स्टिट्यूट ॲनिमल एथिक्स कमिटी IAEC द्वारे मान्यता मिळावी किंवा प्रोटोकॉलने स्थानिक प्रशासकीय मंडळाच्या मार्गदर्शक तत्त्वांची पूर्तता केली पाहिजे.

वैद्यकीय तंत्रज्ञानातील संशोधन आणि विकासाच्या प्रगतीमुळे संशोधनात वापरल्या जाणाऱ्या प्राण्यांची संख्या वाढली आहे. दरवर्षी जगभरात लाखो प्रायोगिक प्राणी वापरले जातात. वैज्ञानिक प्रयोगांदरम्यान प्राण्यांनी अनुभवलेल्या

वेदना, त्रास आणि मृत्यू हा बर्याच काळापासून वादाचा मुद्दा आहे. नैतिकतेच्या मुख्य चिंतेव्यतिरिक्त, कुशल मनुष्यबळाची आवश्यकता, वेळ घेणारे प्रोटोकॉल आणि उच्च खर्च यासारखे प्राणी प्रयोगांचे आणखी काही तोटे आहेत. प्राण्यांच्या प्रयोगांशी निगडीत कमतरता दूर करण्यासाठी आणि अनैतिक प्रक्रिया टाळण्यासाठी प्राणी चाचणीचे विविध पर्याय सुचवण्यात आले होते. प्राण्यांच्या प्रयोगशाळेच्या वापरासाठी 3 R ची रणनीती लागू केली जात आहे. प्राण्यांवरील प्रयोग क्रूर, वेळखाऊ आणि सामान्यतः मानवांना लागू होत नसल्यामुळे–जगातील सर्वात पुढे–विचार करणारे शास्त्रज्ञ रोगांचा अभ्यास करण्यासाठी आणि उत्पादनांच्या चाचणीसाठी मानवी आरोग्याशी संबंधित असलेल्या प्राणीमुक्त पद्धती विकसित आणि वापरत आहेत. प्राण्यांच्या चाचणीच्या या पर्यायांमध्ये मानवी पेशी आणि ऊतींचा वापर करून अत्याधुनिक चाचण्या (ज्याला इन विट्रो पद्धती असेही म्हणतात), प्रगत संगणक–मॉडेलिंग तंत्र (बहुतेकदा सिलिको मॉडेल्समध्ये म्हटले जाते) आणि मानवी स्वयंसेवकांसोबत अभ्यास यांचा समावेश होतो. या आणि इतर नॉन–प्राणी पद्धतींना प्रजातीतील फरकांमुळे अडथळा येत नाही. ज्यामुळे प्राणी चाचणीचे परिणाम मानवांसाठी लागू करणे कठीण किंवा अशक्य होते आणि ते पूर्ण होण्यास सहसा कमी वेळ लागतो.

3 R तत्त्वांची काही उदाहरणे खालील प्रमाणे –

बदल – पुरवी ससे वापरून पाररोजन टेस्ट केली जात असे. सदर टेस्टसाठी तीन ससे वापरले जात. त्यासाठी त्या सस्याना बंदिस्त केले जाते. त्याला सुरक्षित वाटण्यासाठी तो संघर्ष करतो. हे टाळण्यासाठी या चाचणीसाठी हॉर्सशू खेकड्यांच्या रक्ताचा वापर केला जातो.

कपात – तीव्र विषारीपणा पूर्वी उंदराच्या अनेक गटांचा वापर करून केला जात असे. त्यावरून ५०% प्राणांना किती डोस लागतो हे काढले जात असे, आता OECD मार्गदर्शक तत्त्वांनुसार क्र ४२०/४२३/४२५ मुळे प्राण्यांची लक्षणीय संख्या कमी झाली आहे व विषारी पणाची लक्षणे कोणत्या डोस ला येते याचे पाहणी केली जाते.

परिष्करण – प्रयोगशाळेतील प्राण्यांच्या कातडीवर अत्यंत आम्ल आगर अल्कली पदार्थाने त्रास/अस्वस्थता अनुभव कमी करण्यासाठी Draize,s पद्धत यापुढे २ पेक्षा कमी किंवा ११.५ पेक्षा जास्त PH असलेल्या पदार्थावर केली जात नाही.

झेब्राफिश प्रयोग – जैववैद्यकीय संशोधन आणि औषध शोधात झेब्राफिश हा एक अतिशय उपयुक्त पृष्ठवंशी प्राणी मॉडेल आहे. ७० टक्के जीन्स आपल्यासोबत सामायिक करतात. मानवी रोगाशी संबंधित असलेल्या ८५ टक्के जनुकांमध्ये झेब्राफिशचा समकक्ष असतो. २० व्या शतकाच्या उत्तरार्धात आण्विक तंत्रांच्या नवनवीन शोध आणि विकासामुळे झेब्राफिशला जगभर जीवशास्त्राच्या जवळजवळ सर्व पैलूंमध्ये मॉडेल जीव म्हणून वापरता आले. हे पुनरावलोकन प्रामुख्याने आहार–प्रेरित रोग, चयापचय विकार, यकृत रोग आणि मानवांमधील आतड्यांसंबंधी रोगांशी संबंधित क्षेत्रांमध्ये बायोमेडिकल मॉडेल म्हणून झेब्राफिशच्या वापरावर लक्ष केंद्रित करते. झेब्राफिश भ्रूण जवळजवळ पारदर्शक असतात जे संशोधकांना अंतर्गत संरचनांच्या विकासाचे सहज परीक्षण करण्यास अनुमती देतात. झेब्राफिशची जनुकीय रचना मानवांसारखीच असते.

डुकराचे अवयव मानवासाठी – मेरीलँड येथील डेव्हिड बेनेट या माणसाला हृदयविकाराचा आजार होता, परंतु अनेक वैद्यकीय केंद्रांनी तो मानवी प्रत्यारोपणासाठी अपात्र असल्याचे ठरवले होते. शस्त्रक्रिया झाल्यावर चार दिवसांनंतर मानवी रुग्ण स्वतःहून श्वास घेतो. प्रक्रियेमध्ये डुकराचे व्हॉल्व्हचा वापर केला जातो कारण प्राण्यांचे हृदय आकाराने आणि कार्याने मनुष्यासारखे असते. सदर शस्त्रक्रियेसाठी अनुवांशिकरित्या अभियांत्रिकी किंवा अनुवांशिकरित्या मॉडिफाइड डुक्कर वापरले होते. न्यूयॉर्क शहरातील शल्यचिकित्सकांनी एका किडनीचे ब्रेन–डेड माणसामध्ये मानवी रुग्णाला डुक्कराची किडनी यशस्वीरित्या जोडली आणि गुलाबी रंगाचा अवयव साधारणपणे ५४ तास काम करताना पाहिला. अशा प्रक्रिया अमानव प्राइमेट्समध्ये केला असताना, डुकराची किडनी मानवी शरीरात प्रत्यारोपित करण्याची ही पहिलीच वेळ आहे आणि ती त्वरित नाकारली गेली नाही. संशोधनात वापरायची प्राण्याची संख्या २०२० मध्ये, ही संख्या ५.८ दशलक्ष पर्यंत घसरली आणि २०२१ साठी रेखीय प्रक्षेपणानुसार केवळ ४.७ दशलक्ष प्राण्यांना मान्यता मिळण्याचा अंदाज आहे. प्रकल्प मंजुरीची संख्या देखील सुमारे ३,५०० वरून २०२० मध्ये ३,३७८ प्रकल्पांवर घसरली आहे प्राण्यांच्या अभ्यासाच्या प्रमुख मर्यादांमध्ये प्राण्यांचे परिणाम मानवांना एक्स्ट्रापोलेट करण्याची आणि मानवांशी संबंधित डोसची आवश्यकता असते, आनुवंशिकता किंवा आरोग्यातील फरकांमुळे प्राणी अभ्यास मानवी परिवर्तनशीलतेचा पुरेसा अंदाज लावू शकत नाहीत. विषारी पदार्थाच्या संपर्कात आल्यानंतर प्राणी आणि मानव यांची प्रतिक्रिया शारीरिक आणि वर्तणुकीशी भिन्न असू शकते. प्रयोगशाळेतील प्राणी एकसंध प्रजाती असल्याने आणि वेगवेगळ्या प्रयोगशाळेच्या परिस्थितीत ठेवल्या जात असल्याने, हे प्रायोगिक परिणामांवर प्रभाव टाकू शकतात आणि बदलू शकतात. याव्यतिरिक्त, प्राण्यांच्या प्रयोगांची रचना आणि मूल्यमापन कसे केले जाते ते मानवी प्रतिसादाचा अचूक अंदाज लावण्याच्या त्यांच्या क्षमतेवर प्रभाव टाकू शकते, विशेषतः कार्सिनोजेनेसिससाठी म्हणून, मानवी प्रतिसादांचा अंदाज लावण्यासाठी प्राणी मॉडेल वापरताना मोठ्या प्रमाणात अनिश्चितता असते.

Review Of Alcohol In Modern And Ayurvedic Aspect

Vd. Namdev R. Khade, PG Scholar,
Agadtantra and V. V. Dept.
Y A C & R C, Kodoli

Vd. V. V. Patil, H.O.D.
Agadtantra and V. V. Dept.
Y A C & R C, Kodoli

Introduction : If taken at all the texts of Ayurveda make it clear that alcohol is a poison, unless it is taken in appropriate manner, time and place. According to Acharya Charaka the substance which causes sadness to the world is called as Visha. As the attributes of Visha and Madya are same and Madya can also affect like Visha. If Visha is consumed in quantified dose it acts like an Amrutam and if it is consumed in non specified dose even Amruta will act like Visha. (Ch Chi 24/27)

Charaka Samhita describes number of important rules that should be observed for alcohol. The qualities of alcohol are laghu, ushna, tikshna, amla, vikasi, ruksha, vishad, sukshma. All these qualities are opposite of qualities of ojas. Ayurveda makes clear that alcohol quickly and easily reaches the heart and has direct effect on the ten qualities of the body's most subtle essence, ojas. Alcohol causes agitation or intoxication.

Long term use of alcohol in excessive quantities is capable of damaging nearly every organ and system in the body. Ethanol, the main type of alcohol in beverages acts as a central nervous system depressant and has psychoactive effects in small amount.

Aim : To take review on Alcohol in modern and ayurvedic aspect.

Objectives : To take review on advantages as well as disadvantages of alcohol consumption according to ayurveda and modern science.

Merits : The merits of madyapana are energy, nourishment, happiness, good health, proper digestion, removes fear induced sleep.

In Sushruta Samhita, merits and demerits of alcohol consumption is included in chapter Panatyaya. He mentioned that consumption of alcohol with proper procedures will produce brilliance, mental satisfaction, courage and bravery. Consumption that violates rules and regulations will produce four types of madatyaya vikaras. They are panatyaya, pramada, panajeerna, and panavibhrama.

Certain ayurvedic preparations called Asavas and Arishtas are herbalized wines of which there are many varieties for variety of illness. Because according to Ayurveda madya has properties like Sukshma, Vyavayi, Vikasi, which help the medicine to reach to each and every cell in small time.

In Charaka Samhita, Chikitsasthan rules and regulations of madya consumption is described under Vidhivat madyasevan. If consumed according to body strength (Bala) in proper time and proper way it acts like Amrutam.

According to modern concept, alcohol consumption in proper doses acts primarily as a modulator of neurotransmitter, GABA. Activation of GABA receptors causes experiences such as relaxation, relief from anxiety, sedation, increased apetite.

Demerits : There is strong relation between high levels of alcohol consumption and an increased risk of developing alcoholism, chronic pancreatitis, damage to the central nervous system can occur from chronic alcohol abuse. Recent research in the US suggests that drinking mild cognitive impairement to full blown dementia. Those involved in the study who reported drinking in moderation that is 7-14 drinks a week developed problems with memory and brain functioning.

According to the Ayurveda, excessive

indulgence in madyapana damages ojas and vitiates heart which is manifested in the form of exhilaration, thirst, happiness, mental aberation and unconsiousness.

Mada Avastha :

1) Purva avastha- Praharshan, Preetikar, etc.

2) Madhyam avastha- Muhu smruti, muhu moha, etc.

3) Tritiya avastha- Bhagnadaru eva nishriya, Jivat api mrute sama.

We can correlate these avasthas with modern stages of alcoholism.

Stages of acute alcohol poisoning :

1) Stage of excitement

2) Stage of incoordination

3) Stage of narcosis

4) Stage of medullary paralysis

Stages of acute alcoholic intoxication includes sobriety, Euphoria, excitement, confusion, stupor coma and death.

Discussion : Acharya Charak has mentioned merits and demerits of madya. Stages of mada described by the Charaka and stage of alcoholic intoxication are helpful to diagnose the cases of alcohol intoxication earlier so as to save patient from landing into critical condition of complications.

If alcohol is consumed regularly in inappropriate manner and large doses it forms addiction and leads to acute as well as chronic poisoning.

Merits and demerits of alcohol consumption described according to modern science are mentioned in Ayurveda for many decades. Alcohol if taken in proper dose and proper way, it acts like medicine.

References : • Marmot M Bruner- Alcohol and cardiovascular diseases BMS 1991;303:565-8.

• Nesari Manoj Prasad V. Charaka Samhita vol 4 Chikitsasthan Rashtriya Ayurveda Vidyapeeth, Delhi Aug 2014.

• Lochan Kanjiv-Ashtanghridayam of Vaghbhata Sutra sthana chapter 1 Choukhamba publication, New Delhi Edi-2008 page no. 2.

• Friedman G Klatsky-Is Alcohol good for your health N Eug J med: 1993:323:1882-3.

अभिनंदन !

आजादी का अमृत महोत्सव अंतर्गत देशभक्तिपर गीत लेखन स्पर्धा – डिसेंबर २०२१

टिळक आयुर्वेद महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजने तर्फे ''**आजादी का अमृत महोत्सव अंतर्गत देशभक्तिपर गीत लेखनस्पर्धा**'' आयोजित करण्यात आली होती. ही स्पर्धा सर्वांसाठी खुली होती. मराठी, हिंदी, संस्कृत अशा विविध भाषांमध्ये मिळून एकूण २० स्पर्धकांनी भाग घेतला. त्याचा निकाल पुढीलप्रमाणे –

१) श्री. वैभव माळी, प्रथम क्रमांक (विभागून), UG विद्यार्थी विभाग. **२) श्री. सर्वेश गायकवाड, प्रथम क्रमांक** (विभागून), UG विद्यार्थी विभाग. **३) कु. भाग्यश्री काशिवार, द्वितीय क्रमांक** (विभागून), UG विद्यार्थी विभाग. **४) कु. वैष्णवी पोटभरे, द्वितीय क्रमांक** (विभागून), UG विद्यार्थी विभाग. **५) श्री. मेहेरालोक ढापरे, प्रथम क्रमांक**, अध्यापक विभाग. **६) डॉ. शर्मिला लोधी, प्रथम क्रमांक** (विभागून), अन्य विभाग. **७) सौ. नीला पुरंदरे, प्रथम क्रमांक** (विभागून), अन्य विभाग. **८)श्री. महेश जोशी, द्वितीय क्रमांक** (विभागून), अन्य विभाग. **९) श्री. शंकर कांबळे, द्वितीय क्रमांक** (विभागून), अन्य विभाग.

स्पर्धेच्या आयोजनासाठी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. सदानंद देशपांडे तसेच कार्यक्रम अधिकारी, रा.से.यो. डॉ. मधुरा कुलकर्णी यांचे मोलाचे मार्गदर्शन लाभले. स्पर्धेचे परीक्षक म्हणून डॉ. मोहन जोशी (संस्कृत संहिता सिद्धांत विभाग प्रमुख) व डॉ. अस्मिता जाधव सह कार्यक्रम अधिकारी रा.से.यो. यांनी काम पाहिले.

प्रथम क्रमांक विजेते संस्कृत गीत –

आयात आयात बालाः।
आयात आयात बालाः, स्वागतमस्य दिनस्य।
कुर्याम ध्वजनमनेन वयं, नः स्वातंत्र्यदिनस्य ।।ध्रु.।।
सप्त–चतु–र्नव–एकतमेऽस्मिन् दिवसे स्वातंत्र्यं प्राप्तम्।
येषां राष्ट्रहितैषिणां बलिदानं च सफलतां यातम्।
तत्स्मरणं कर्तव्यं हि, प्रत्येकराष्ट्रपुत्रस्य।।१।।
गान्धी–नेहरू–तिलकागरकर–फडके–बोस–विनायकादयः।
स्वातंत्र्यार्थं दत्ता तैराहुतिश्च सर्वस्वस्य।।२।।
– मेहेरालोक प्र. ढापरे

Yavagus For Atisar

Vaidya Chitra Bedekar,
M.D. (Ayurveda), M.A. (Sanskrit), Director -AYUSKAMIYA Clinic.

A single type of formulation is prescribed for various types and conditions of a disease. It is inquisitional to carry out a comparative study of the formulation. Such a study also proves helpful in building confidence of using that particular formulation in clinical practice.

Yavagu is Hetu - vyadhi viparita Aushadha of Atisar and Jvara. It is also useful in longstanding Atisar.

तृष्णापनयनी लघ्वी दीपनी बस्ति शोधनी।
ज्वरे चैवातिसारे च यवागू: सर्वदा हिता।। सु.उ. ४०/१५८
तृष्णापनयनी लघ्वी दीपनी मलशोधिनी।
चिरे चैवातिसारे च यवागू: सर्वदा हिता।। योगरत्नाकर

Nine Yavagu's out of the 28 Yavagu's are recommended or prove useful in various types and conditions of Atisar. Here, in this article a comparative study of the Nine Yavagu's with respect to the type and condition of the disease and condition of the patient is put forth.

In the third article the appropriate condition for use of Yavagus in the therapeutic course of Atisar according to the Samhitashas already been explained with the example of Pippalyadi Yavagu. Yavagus are recommended once the Agni is kindled by the previous treatment course comprising of Langhana and Pancha Pramathya etc.

Afterwards in the Samhitas various food recipes are prescribed for improving strength of the patient and making the digestive fire strong and stable. These food recipes include Yavagu, Vilepi, Khada, Yusha, Mamsarasa, Rasa-odana (rice with meat soups).

Yavagus are prescribed mainly for Vataj and Pittaj Atisar, but can be used in Kaphaj Atisar as well. Yavagus and Tarpana can be selected as per the need for Pittaj Atisar. Yusha and Khada are mainly prescribed for Kaphaj Atisar. A list of medicines for preparing the food recipes like Yavagu and others is prescribed in the treatment course of Atisar in Charak Samhita (Chapter 19) and Ashtanga Sangraha (Chapter 11) and Ashtanga Hruday (Chapter 9).

This list includes LaghuPanchamul, Panchakol, Bala, Bilva, Patha, Dhanyak, Shunthi, Shati, Palash, Hapusha, Yavani, Vacha, Jeerak, Pippali, Vrukshamla, Pomegranate, Asafoetida, Bida salt, rock salt This group of medicines is Deepan, Pachan, Vataghna, Kaphaghna, Grahi, Balya and Rochan. A list containing LaghuPanchamul, Bala, Atibala, Shatavari is prescribed for preparing Yavagu and Tarpana for Pittaj Atisar.

Various combinations of these medicines according to the condition are seen in some of the following and other similar Yavagus useful for Atisar.

१) पिप्पलीपिप्पलीमूलचव्यचित्रकनागरैः।
यवागूर्दीपनीया स्याच्छूलघ्नीचोपसाधिता।। च.सू.२/१८

Yavagu prepared with Pippali, Pippalimul, Chavya, Chitrak and Shunthi is Deepan and alleviates pain. The attributes of Panchakol are already elaborated in the third article.

Type of Atisar - Vataj Atisar

Condition - After Langhana and consumption of Pachanapramathya, when patient becomes weak on account of hunger. When Pachan is required for remaining SamaDosha's, Pain in abdomen is there. Agni needs to be kindled more.

२) दधित्थबिल्वचाङ्गेरीतक्रदाडिमसाधिता।
पाचनी ग्राहिणी.........।। च.सू. २/१९
कपित्थबिल्वचाङ्गेरीतक्रदाडीमसाधिता।
ग्राहिणी पाचनी पेया......।। योगरत्नाकर (वातातीसारचिकित्सा)

A Yavagu prepared with Kapittha, Bilva, Changeri, Dadima (pomegranate) in Buttermilk is Pachan and Grahi. Buttermilk is to be used instead of water as a liquid medium. All the ingredients are Grahi. Kapittha is slightly heavy to digest. But other ingredients are Laghu i.e. light to digest. Bilva, Changeri, Buttermilk and Dadima are Deepan and Pachan.

Type - Vataj Atisar, Kaphaj Atisar -

Condition - After Langhana and consumption of Pachanapramathya, when patient becomes weak on account of hunger. Pachan medicines are required for remaining Sama Dosha's. When there is more requirement of Grahi Function.

३) .....पेया सवाते पाञ्चमूलिकी।। च.सू. २/१९

This Yavaguis prepared with Laghu Panchmul viz. Shaliaparni, Prushniparni, Bruhati, Kantakari and Gokshur.

Laghu Panchamul is Laghu, Madhur, Pittaghna and Vataghna, Not very Ushna, Grahi, Balya, Brumhan.

Type - Vataja Atisar, Pittaj Atisar

Condition - In a weak and thin patient of Atisar where Brumhan and Balya functions are required along with Grahi function.

४) शालपर्णीबलाबिल्वैः पृश्निपर्ण्या च साधिता।
दाडिमाम्ला हिता पेया पित्तश्लेष्मातिसारिणाम्।। च.सू. २/२०

Yavagu prepared with Shaliaparni, Bala, Bilva and Prushniparni and made sour with pomegranate is beneficial in Pittaj and Piatta-Kaphaja Atisar.

Type - Pittaj Atisar, Pitta-kaphaj Atisar.

Condition - In a weak and thin patient of Atisar where Brumhan and Balya functions are required along with Grahi. Pacification of Pitta and Kapha is required.

५) पयस्यर्धोदके च्छागे ह्रीवेरोत्पलनागरैः।
पेया रक्तातिसारघ्नी पृश्निपर्ण्या च साधिता।। च.सू. २/२१

This Yavagu is prepared with Hriver, Utpala, Shunthi and Prushniparni in goat milk and water. Water is to be taken in half of the quantity that of goat milk. Hriver and Utpala have cold potency while Shunthi and Prushniparni are of hot potency. Hriver and Utpala pacify Pitta and stop the blood coming with stools. They pacify excessive thirst and burning sensation at anus. Shunthi and Prushniparni do not let the digestive fire diminish. Goat milk is Sheet and Grahi.

Type - Raktatisar

६) दद्यात् सातिविषां पेयां सामे साम्लां सनागराम्। च.सू. २ २२

This Yavagu is prepared with Ativisha and Shunthi with sour things added to it.

This Yavagu is mentioned in Grahani Chikitsa of Ashtangahruday.

Type - VatajAtisar

Condition - when Amapachan is required along with Grahi function.

७) यमके मदिरासिद्धा पक्वाशयरुजापहा।। च.सू. २ २७

Yavagu prepared with Madira (Alcohol) in Yamaka Sneha (two snehadravyas taken together) alleviates pain in Pakvashay.

Type - long standing Vataj Atisar.

Condition - After long standing or severe Atisar there is depletion of Purisha. Owing to this depletion Vata vitiates excessively resulting in severe pain in Pakvashaya. In such conditions Madira used in the Yavavgu alleviates pain and is Vata Anuloman. Use of single Sneha is not enough in such conditions as Vata is intensely vitiated. Hence Yamakasneha is required to pacify the excessively vitiated Vata.

८) जम्ब्वाम्रास्थिदधित्थाम्लबिल्वैः साङ्ग्राहिकी मता ।। च.सू. २ २८

Yavagu prepared with seeds of Jambu and Mango, Kapittha and Bilva is Sangrahi.

This Yavagu is mentioned in Atisar Chikitsa in Ashtangasangraha (Chapter 11) and Ashtangahruday (Chapter 9).

Type - This Yavagu is prescribed in long standing Pittaj Atisar.

Condition - Pachan of Sama Dosha's with medicines useful for Pachan in Vataj Atisar should be done in the beginning. Teeksha medicines should be avoided. Then Grahi, Deepan and Pachan treatment should be implemented. In spite of implementation of this treatment if Atisar persists/continues this Yavagu is useful for stopping the loose motions.

९) अभयापिप्पलीमूलविश्वैर्वातानुलोमनी। च.सू. २ २९

This Yavagu is prepared with Haritaki, Pippalimul and Shunthi. It is Vata Anuloman. This Yavagu is mentioned in Atisar Chikitsa in Ashtangasangraha (Chapter 11) and Ashtangahruday (Chapter 9). The specific medicines used in this Yavagu are Deepan, Pachan, Shulaorashaman (alleviating pain) and Anuloman.

Type - VatajAtisar

Condition - Mudhavat (Obstructed Vata).

(To be continued...)

डॉ. सुनंदा रानडे व डॉ. सुभाष रानडे फौंडेशन तर्फे उत्तेजनार्थ पारितोषिक प्राप्त लेख...

Surgical Intervention And Management Of Ashmari : An Ayurvedic Conceptual Review

Dr. Pawan S. Budukhale,
P.G Scholar, Shalyatantra,
TAMV, Pune.

Dr. Nandkishor Borse,
HOD and Professor of Shalyatantra Dept.
Tilak Ayurved Mahavidyalay, Pune.

Introduction : The speciality of urological surgery was recognized even by Hippocrates, the father of the modern medicine, who wrote in his famous oath for the physicians that "I will not cut even for the stone, but leave such procedure to the practitioner of the craft". (Clendening; 1942) In Greek literature Hippocrates (460 370 BC) described the clinical features and management of stone. Galen (AD 131 201) had done a study on heredity, race, climate, diet, drinking water and metabolism. He was the first (after Sushruta) to consider a metabolic origin of stone. Urolithiasis is the third most common affliction of the urinary tract exceeded only by UTI and BPH.

Aim and Objectives : To Study the conceptual review on surgical intervention and management of ashmari in Ayurveda.

Conceptual Review of Asmari : Ashmari is one of the most common and distressing disease among the group of urinary disorder. Sushruta the pioneer in the art of surgery, during early civilization has described the problem of Ashmari widely and comprehensively. The concept of Ashmari, its classification, symptomatology, etiological factors, pathology, complications and management have been dealt with both medico-surgical procedures.

The Ashmari is considered as one of the Mahagada by Sushruta owing to its potentiality to disturb the urinary system.

Etymology : The world Ashmari is derived from "Ash" by applying the rule "Annebhyo Drishyate" and then by adding a suffix "Man", the suffix denotes the quality of noun bywhich the word is synthesized and meaning to the word "A stone" or stone like substance.the formation and presentation of Ashma (stone) like substances.

Ashma-means stone **Rati -** means to present

Synonyms : Sanskrit : Ashmari, Ashmarih

Hindi : Pathari **English :** Stone gravel, calculus, vesical calculi **Latin:** Calculus (singular), Calculi (plural)

Definition : Formation of Ashma like (stone) substances within the urinary system is called Ashmari. According to various texts, disease Ashmari can be defined as -

Tulayatam Ashmanayati Tasmatam Ashmarim Viduhu (Shabdakalpadruma).

Ashmari Mutrakricchrasyat (Amarkosha)

Ashmari Mutrakricchrabheda (Ayurvedic Shabdakosha)

Etiopathogenesis : The manifestation of any disease is described in five steps in Ayurveda theseare Nidana, Purvarupa, Rupa, Upashaya and Samprapti. These are helps the physician / surgeon to reach at a proper diagnosis (A. H. Ni. 1/2).(1)

Nidana : Nidana includes all the etiological factors. The knowledge of Nidana is helpful for the proper diagnosis, prevention of disease and treatment also. Acharya Sushruta has described the causative factors of Ashmari separately, while Charaka and Kashyapa included it under Mutrakricchra.

Asamshodhanasheela Apathya Karinah

In those patients, who do not undergo Shodhana therapy and in those who are indiscrete regarding their dietary habits or one who takes unwholesome food.

Asamshodhanasheela - Acharya has mentioned specific Shodhana measures according to season as natural accumulation of Doshas are there. Due to the lack of proper Shodhana measures, the Kitta Bhaga of digestion as well as accumulated Doshas precipitates in the system contributing to the

formation of Ashmari.

Apathya Sevana : According to Acharya Charaka, (Cha. Chi. 26/32)(2)

- Ati Vyayama
- Tikshna Aushadha
- Ruksha Madya Sevana
- Drutaprushtayana
- Anupamamsa Sevana
- Matsya Sevana
- Adhyashana
- Ajeerna Bhojana

According to Vagbhatta (A. H. Ni. 9/15)(3)

- Snigdha Ahara
- Sevana Divaswapna
- AjeernaBhojana
- Madhura Ahara
- Adhyashana

Samprapti : The process by which a particular disease is manifested is known as Samprapti.

According o Vagbhatta, the sequential vitiation of Dhatus initiated by the vitiated Doshas due to their Nidana Sevana is termed as Samprapti. In another words the process which starts from Sanchayavastha of Doshas to the Vyadhivyaktavastha is termed as Samprapti. Through Samprapti it is possible to assessthe Doshas, Dushyas, Srotodushti Khavaigunya, state of Agni etc.

Another importance of Samprapti in Ayurvedic treatment is "Samprapti Vighatanam Eva Chikitsa".

According to Acharya Sushruta (Su. Ni. 3/4), (Su. Ni. 3/24)(4,5)

Either Tridosha or Kapha gets aggravated in the persons who do not undergoes Shodhana procedures and uses unwholesome diet and mixes with Mutra, enters into Basti and takes the shape of an Ashmari.

Acharya Sushruta, Charaka and Vagbhatta have similarly explained the process of Ashmari formation by citing different examples e.g.

Sushruta's view - (Su. Ni. 3/25)

As clear water kept in a new pitcher gets muddy in due course of time, similarly calculus is formed in Basti. (Su. Ni. 3/26)

Acharya Sushruta has given another example to explain the Ashmari formation. The way in which the air and electricity produced by thunders during rain freezes thewater, similarly Pitta located in the bladder, in conjugation of Vayu consolidates Kapha (to form Ashmari).

Charaka's View - (Cha. Chi. 26/36)

Acharya Charaka illustrates the process of formation of Ashmari with the example of Gorochana. He says that Mutra is converted into Ashmari when the Doshayukta Mutra or Shukrayukta Mutra enters into Basti, where they are dried up bythe action of Vayu and Pitta.

Vagbhatta's View -(A. H. Ni. 9/6)

Acharya Vagbhatta has described Ashmari formation same as Acharya Charaka.

Samprapti Ghataka

Nidana : Kapha, Vata Prakopaka

Dosha: Kapha Pradhana Tridosha

Dushya : Mutra **Strotasa :** Mutravaha

Strotodushti : Sanga **Agni :** Jatharagnimandya

Ama: Jatharagni **Dosha Marga:**Kostha, Shakha

Roga Marga : Abhyantara **Udbhava Sthana :** Pakvashaya (Apana Kshetra) **Adhisthana :** Basti (Mutravaha Srotas)

Classification Of Ashmari : Acharya Sushruta has classified the disease Ashmari into four types.(Su. Ni. 3/3)

All the Acharyas except Charaka have classified in the same fashion. Acharya Charaka has described the Ashmari under Mutra kricchra and on the basis of consistency. He classified Sukraja, Pittaja and Kaphaja varieties as Mridu Ashmari, where as Vataja variety of Ashmari is included under the Kathina Ashmari.

Classifications of Ashmari mentioned in different classical texts are mentioned in the tabular format. **(See Table 1)**

Shleshmaja Ashmari - It is formed by the vitiated and aggravated Kapha Dosha, due to its specific Naidanika factors the Kapha get localized in the bladder neck and obstruct the passage. Due to that obstruction in the flow of urine, dysuria, cutting, incising, pricking pain, heaviness and cold sensation occurs over the area of bladder. This type of stone is white, slimy, and big in size like a hen's egg (Kukkutanda) and having a colour of Madhuka flower. (Su. Ni. 3/8)

Pittaja Ashmari : The Pitta and Kapha produced in excess by their specific Naidanika factors combine with each other and localized in the urinary system and get precipitate

(Table 1)

Type	SS	CS	AH	AS	MN	BP	Sh.S	YR
Shleshmaja	+	-	+	+	+	+	+	+
Pittaj	+	-	+	+	+	+	+	+
Vataj	+	-	+	+	+	+	+	+
Shukraj	+	-	+	+	+	+	+	+
Mrudu	-	+	-	-	-	-	-	-
Kathin	-	+	-	-	-	-	-	-
Reference - (Su. Ni. 3/3; Cha. Chi. 26/37; A. H. Ni. 9/6; Ma. Ni. 32/1; B. P. 8/32/2; Sa. Pu. Kh. 6/6;Y. R. Ut.Kh.)								

specially at bladder neck and obstruct the bladder outlet.

It results in obstruction of urine flow and symptoms of Pittaja Ashmari as, burning hot sensation and inflammatory changes in urinary tract. The Ashmari is reddish, yellowish, black or honey like in colour and appear like Bhallataka seed. (Su.Ni. 3/9)

VatajaAshmari : The combined product of Vata and Kapha slowly increase in the size by their specific Naidanika factors and obstructs the bladder outlet (neck) thus causing severe bladder pain, naval pain, pain in anus, frequent passage of flatus, urethral burning, dysuria and difficulty in defaecation. In this type of stone due to severe pain, squeezes the umbilical region, rubs the penis, touches the perineum and patient cries out in agony. These types of stones are dusky in colour, hard, irregular, rough and nodular like Kadamba flower. (Su. Ni. 3/10)

Shukraja Ashmari : It occurs in adult only. Any injury to urinary tract during sexual act, suppression of ejaculation leads to accumulation of Shukra (semen) in the tract Vayu gives rise to seminal concretion called Shukraja Ashmari. It obstructs the pathway of urine thus causing dysuria, scrotal swelling and lower abdominal pain. Its special characteristic feature is that it can easily be crushed by handling itself. (Su. Ni. 3/12)

Sadhya Asadhyata : Ashmari is considered among Ashta-mahagada by Acharya Sushruta and Mahagada are very difficult to treat as they are Asadhya in nature. The prognosis of Ashmari is better in children because of the smaller space occupying lesion and reduced subcutaneous fats (A. H. Ni. 9/15).

The Ashmari is a disease severe like the god of death. It can be cured with drug when newly formed and smaller in size, but in advanced stage it requires surgical treatment. Ashmari associated with complication and Arishta Lakshanas should be avoided. (Su. Chi. 7/3)

Upadrava (Su. Ni.3/13) : Formation of Mutra Sharkara mentioned by Acharya Sushruta can be considered as one of the Upadravas of Ashmari. Otherwise none of Ayurvedic classic has mentioned a specific Upadravas in relation to Ashmari.

Chikitsa : Treatment of Ashmari can be one or more of the following four types.

1) Aushadha Chikitsa 2) Basti Chikitsa
3) Kshara Chikitsa 4) Shastra Chikitsa

1) Aushadha Chikitsa : Ashmari has been mentioned as fatal and grave disorder. It is mandatory to diagnose and treat the disease at an early stage. Acharya Sushruta has advised to treat the disease in the Purvarupa stage itself. A newly formed Ashmari is curable with medicines while big or chronic calculi should be treated with surgical measures.

Different types of Ashmari Chikitsa -

Vataja Ashmari Chikitsa : Below mentioned recipes are advised for Vataja Ashmari : Pashanabheda, Vastuka, Vasira, Ashmantaka Shatavari, Gokshura, Brihati, Kantakari, Brahmi (Kapotvanka), Artagala, Ushira, Kubjaka, Vrikshadini, Bhalluka, Varuna, fruits of Shaka, barley, Kulattha, Kola and Kataka fruit. Ghrita should be prepared from the decoction of the above substance in which the drugs of the Ushakadi Gana should be added.

This Ghrita destroys the Ashmari caused by Vata. Alkalis, gruels, soups, decoction milk (preparations) and food prepared from these Vata allaying groups of substances should be administrated. (Su. Chi. 7/5-8)

Pittaja Ashmari Chikitsa : Kusha, Kasha, Shara, Gundra, Itkata, Morata, Pashanabheda, Shatavari, Vidari, Shalimula, Trikantaka, Bhalluka, Patola, Patha, Pattura, Kuruntika, Punarnava andShirisha, Ghrita should be prepared from the decoction of the above substance in which Shilajatu, Madhuka, seeds of Indivara (blue lotus) and Trapusha and seed of Ervaruka etc. should be added, this recipe quickly disintegrates the calculi caused by Pitta. Alkalis, gruels, soups, decoctions, milk (preparations) and food prepared from these Pitta allying groups of substances should be administered. (Su. Chi. 7/9-13)

Shleshmaja Ashmari Chikitsa : Drugs of Varunadi Gana, Guggula, cardamom, Harenu, Kushtha, drugs of Bhadradi group, Maricha, Chitraka and Devadaru, Ghritafrom goat's milk should be processed with the decoction of above substance to which the drug of Ushakadi Gana should be added.

The recipe quickly destroy the calculi caused by Kapha, alkalis, gruels, soups, decoctions, milk (preparations) and food prepared from these Kapha allying groups of substances should be administered. (Su. Chi. 7/14-16)

Shukraja Ashmari Chikitsa : If seminal concretions or gravel spontaneously coming into the urinary passage get impacted there, they should be removed through the natural passage. If this is not possible, the passage should be laid open and the concretions should be extracted by Badisha Shastra (a hook like instrument).

After the wound healing the patients should neither indulge in sexual intercourse, nor ride on a horse, an elephant, a chariot or climbs a mountain or a tree fora year, neither should be swim in water nor take heavy meals. (Su. Chi. 7/35)

2) Basti Chikitsa : Acharya Sushruta advised Uttarbasti in the management of bladder stone.(Su. Chi. 7/34)

He said that the decoction of latex trees administered through urethral douche flushes out the calculus immediately along with the blood collected in the bladder. Basti treatment in Ashmari is indicated by all the Acharyas (Su. Chi. 35/5; Cha.Si. 12/15/1; A. H. Su. 19/3; A. S. Su. 28/10)

3) Kshara Chikitsa : Acharya Sushruta has advocated preparing Kshara from the drugs mentioned above for preparing Ghrita. This Kshara destroys calculi, abdominal swelling and urinary gravel.(Su. Chi. 7/22)

In Kshara prepared from the paste of Tila, Apamarga, Kadali, Palasha and Yava should be taken with the sheep's urine to destroy urinary gravel.(Su. Chi. 7/23) In the same way, kshara of Patola and Karavira should be used.

4) Shastra Chikitsa : (Su. Chi. 7/28-29) Surgery has to be the ultimate treatment because even with expert surgeons success is uncertain. In these cases, operation should be considered last of all, when death is inevitable with non-operative treatment. It should be carried out by the well meaning persons after taking the consent of the authorities.

Indications of Surgery : (Su. Chi. 7/27)[5] Shastra Karma is indicated when the calculi not curable to treatment with Ghrita, Kshara, decoctions, milk preparations and Uttarbasti.

a) Purvakarma : First, the patient should be given Snehana, his Doshas eliminated and bodyweight reduced a little. He should be massaged with oil, sudated and given a feed, then after having made sacrifical offerings (while the patients should) chant auspicious hymns text wishing welfare and collecting all things mentioned in Agropaharaniyachapter, he should be reassured. (Su. Chi. 7/30)

Positioning of the Patients : Then the patient who is strong enough and is not nervous, should lie down, with the upper part of his body resting on the lap of another person sitting on a knee high plank facing east the patient's waist should be raised by cushions and his knees and ankles fixed and tied together by ropes or straps.

Pre-operative manipulation of the stone :

Then, after massaging the left side of the well oiled umbilical region, pressure should be applied by a fist below the navel until the stone comes down. The lubricated index and middle fingers should be introduced into the rectum and brought below the perineal raphe, thereafter with manipulation and force (the stones) should be brought between the rectum and penis. Keeping the bladder tense and distended so as to obliterate the folds, the stone should be pressed hard by fingers so that they become prominent like a tumour.

b) Pradhana Karma : (Su. Chi. 7/33) Then, an incision of about the size of the stone should be made one barley width away from the perineal raphe on the left side. Some prefer the incision on the right side for the sake of technical convenience. Precautions should be taken so that the stone does not get broken or crushed. Even if a small particle is left behind it again increases in size, hence it, should be removed completely by the Agravakra (curved forceps) Shastra.

In female, as the uterus situated very near the urinary bladder posteriorly, the incision should be directed upward, if this rule is violated, urine discharging ulcer (Mutrasravi Vrana) would occur. In males an injury to Mutrapraseka (trigone of the bladder) also would cause leakage of urine. When the wound is made for the removal of the stone, an injury to the urinary bladder is not likely to heal. Patients with calculi, whose bladder has been torn in two, never get well.

An incision in the bladder, made at one place only for the removal of a stone.

After removal of the stone the patient should be put in a tub of hot water sitz bath. Thus the bladder does not get filled with blood. However, if it does get filled up, it should be irrigated through a catheter using the decoction of the latex trees.

The following verse is quoted here : "The decoction of the latex trees administered (as an irrigating fluid) through a catheter removes the stone and the blood from the bladder quickly". (Su. Chi. 7/34)

c) Pashchata Karma : To purify the urinary tract (after operation) the patient should be given sufficient jaggery. Next, he should be taken out from the tub, Madhu and Ghrita applied to the wound and warm gruel processed with urine purifying substances should be administered with Ghrita twice daily for 3 nights (a night implies a 24 hours period).After 3 nights milk with jaggery and small quantities of well cooked rice should be eaten for 10 nights (so that the urine and blood may be purified and the wound may remain moist). After 10 nights citrus fruits and juices prepared from wild animal's meat should be given. Thereafter for 10 nights patients should carefully be given sudation therapy either by oils or by liquids. Then his wound should be washed by the decoction of latex trees. (Su. Chi. 7/35)

The pastes of Rodhra, Madhuka, Manjishtha and Prapaundarika should be applied to the wound also. Taila or Ghrita from the same substance along with Haridra should be anointed over the wound.

Pathyapathya : The Ahara and Vihara which helps to cure the disease without initiating another disease is known as Pathya and those Ahara and Vihara which causes aggravation of the same disease with some complication is known as Apathya.

Acharya Sushruta has not mentioned Pathyapathya of Ashmari directly, but Charaka Samhita, Harita Samhita, Bhaishajya Ratnavali have mentioned Pathyapathya of Ashmari.

Pathya : Langhana, Vamana, Virechana, Basti, Avagaha Sweda are useful in Ashmari. The dietetic items are Yava, Kulattha, Purana Shali, Mudga, flesh of Krauncha bird, ginger, Yava Kshara and all the Vatanashaka Ahara. These items are mostly Vatanulomana and Mutrala. Further it is mentioned to take Gokshura, YavaKshara, Varuna, Punarnava and Pashanabheda as medicine.

Apathya : Ativyayama (excessive practice), Adhyasana, Samasana, Sheeta, Snigdha, Guru, Madhura Ahara, vegavarodha, are treated as Apathya for Ashmari. Sushka Ahara, Kapittha, Jamun, Bismrunal, dry dates, Kashaya Rasa Sevana etc. are also considered as Apathya for Ashmari.

Useful Recommendation in Ashmari :

Cereals : Yava, old rice (Shali) **Pulses :** Kulattha **Vegetables:** Kushmanda, cucumber, Chirabhat, tender shoot of bamboo.

Fruits : Cucumber, chirabhat, Amlavetasa.

Fish and Meat : Meat of animals from any dry region, she tortoise.

Food Preparation and Drinks : Jivanti, Nimbu, Saindhava, Kulattha soup, alcohol.

Other Measures : Emesis, fasting, induction of sweating, enema, hot water bathand purgation etc. are advised.

Discussion : Ashmari description is the specific contribution of Acharya Sushruta and he included it in the eight mahagada (Su. Su. 33/4). Charaka has advised medical management (Ch.Chi.26) and then Sushruta has advised removal of stone by surgery rather than medical treatment (Su.Chi.7/33).

Types of Ashmari : According to Bruhatrayee 1)Vataj 2)Pittaj 3) Kaphaj 4) Shukraj

Samprapti : 1) According to Charak - Shukra is mixed with Pitta or Kapha in Bastion which Vayu get reacted which causes drying of Shukra which lead to formation of Ashmari.

2)According to Sushruta - Asanshodhan shilasya or Apathyakarin causes Kapha prakop which get mixed with mutra in basti which causes formation of Ashmari.

3) According to Vaghbhata - Vata causes constriction of bastimukh as well as causes drying of Pittajor Shukrajyukt mutra which lead to formation of Ashmari.

Conclusion : 1) There is surgical intervention for ashmari mentioned in Sushrut samhita in detail. 2) As per charaka samhita medical management and treatment are mentioned, if all medical treatment fails then surgery is advised for same.

References :

1) Prof. K. R. Srikantha Murthy ed. Astanga Hrdayam vol.-2nd, Nidana Sthana, 1 / 1, 2nd ed. Krishnadas Academy Varanasi, pp-20.

2) Dr. Brahmanand Tripathi ed. Charaka Samhita of Agnivesa, Vol.-2nd, Chikitsa Sthana, 26/32, reprinted. 2009, Chaukhambha Surbharati Prakashan, Varanasi. Page No. 654.

3) Prof. K. R. Srikantha Murthy ed. Sushruta Samhita, Vol.-3, Nidan Sthana, 3 / 4, 1st ed. 2002, Chaukhambha Orientalia Varanasi, pp 344, pp 346. Chikitsa Sthana 7/27.

Infertility

Dr. A. B. Limaye, B.A.M.&S., F.F.A.M. (Anaesthesia), L.C.P.& S.

(Article Series - 3rd Article)

Now we will discuss "Microminerals."

CHROMIUM - It is a metallic element essential for normal body function. Trivalent chromium is beneficial to humans Divalent and hexavalent forms are toxic to us, Chromium contributes to the body's metabolism of carbohydrate, fats and proteins. Chromium promotes the movement of insulin across the cell membrane and improves insulin sensitivity. It promotes weight loss. It is especially type-2 diabetics overweight individuals are benefitted by chromium supplements. It controls cholesterol and triglyceride levels.

In P.C.O.S. it is worth supplimenting chormium. Adult Male and Female require 50 to 200Mg/day. Absorption of choromium is hammpered by antacids, corticosteroids, H2 blockers and protein pump inhibitors Chormium rich food -

1) Milk and milk products 2) Animal meat
3) Whole wheat 4) Brown rice
5) pulses 6) Peanuts 7) Almonds
8) Cashewnuts 9) Seasame seeds
10) Pumpkin seeds 11) Poppy seeds
12) Grapes and Manuka 13) Apple
14) Banana 15) Sweet Potato 16) Garlic
17) Onion 18) Dates 19) Supari.

BORON - It enhances Testosteron in Men and estrogen levels in women. It increases free Testosteron levels and helps in erectile dysfunction. It lowers cholesterol levels. Boron improves uptake of Vit D, Magnesium and Calcium and there by strengthens the

bones. It reduces inflammatory markers like C.R.P. It prevents arthritis Recommended Born close by W.H.O. 1-13mg/day for Men and women Boron rich food -

1) Milk and Milk Products 2) Alomonds
3) Peanut 4) Cashwnuts 5) Hazal nuts
6) Apricots 7) Rasins 8) Manuka
9) Peach 10) Pears 11) Apple
12) Banana 13) Beans 14) Chickpea
15) Honey 16) Onions 17) Brocoli.

Boron is useful to fight against depression, every day stress and to increase immunity. It is involved in mental alertness, manual dexterity, hand to eye coordination, short term memory and long term memory.

IODINE - The human body contains only 20-50 µg of iodine. Almost 80 percent of the iodine found in the body is in the thyroid gland, where it is bound to the amino acid tyrosine. It is used to produce thyroid hormones. These hormones act to increase metabolic rate, regulate carbohydrate, protein and fat metabolism and promote development of the central nervous system.

The US National Institute of child health and human development study, consisting of 467 American women who were trying to become pregnant, women with moderate to severe iodine deficiency showed 46% decrease in likely hood of conception, compared with women with normal Iodine levels.

Iodine deficiency during pregnancy may increase chances of miscarriage, premature delivery, still birth and birth defects. The deficiency of Iodine increases the risk of irreversible in utero neuro cognitive damage to the foetus, and some times disease called "Cretinism"

Recommended daily dose Male and Female 150µg/daily Pregnancy and Lactation 220µg/daily.

Iodine rich food, milk and milk products Meat, Fish, Eggs, Banana, Apple, Manuka, Coconut, Shingada, Iodized Salt.

As a man, the thyroid hormone helps the Sertoli cells in your seminiferous tubales to make semen, through Spermatogenesis. Both hypo and hyperthyroridism in men lead to decreased fertility.

It is worth to screen thyroid in men at the start of infertility treatment and to start diet modifications as per hypothyroid or hyperthyroidism.

IRON - The average adult has around 4 gram of Iron in the body, 65 percent in haemoglobin, 10 percent in the myoglobin, while the rest is stored in the liver, kidneys, spleen, the bone marrow and other organs. We get haem iron from animal sources like meat, eggs, fish and non haem iron from vegetables sources.

Iron is absorbed into the body through the upper section of small intestine. Coffee, Tea and calcium all inhibit the absorption but Vitamin "C" rich food enhances the absorption.

Extra cellular iron is taken up by cells and transported to Mitochondria, where it is utilized for synthesis of Cofactors essential for the function of enzymes, involved in oxidation-reduction reactions, DNA synthesis and repair Hemoglobin carries oxygen to all body tissues, including reproductive system of human beings.

Ovaries need enough oxygen for ovulation and ideal quality eggs production, for this iron is essential. Maternal iron deficiency in pregnancy leads to I.U.G.R. premature labour, and low birth weight baby. Iron deficiency during pregnancy may have consequences for the fetus, it affects psychomotor development, behavioral traits and cognitive functions in the offspring.

In spermatogenesis, high mitotic rate and avid mito chondriogenesis of developing male germ cells, imply high iron requirement. Iron is an essential nutrient that is toxic in excess, therefore the iron transport and iron uptake systems are tightly regulated in our body.

Micro minerals 1) copper 2) Manganese 3) Zinc and 4) Selenium are called as antioxidants.

Let us understand first the antioxidant concept.

When we breath oxygen enters through nose and travels to lungs. The molecules of oxygen then pass through the thin walls of the

alveoli in the lungs into the blood that passing by. Here it attaches itself to the hemoglobin in our blood, and our beating heart pumps this oxygenated blood to all parts of our body. Then the hemoglobin releases the oxygen, so it can enter the cells of our body, where it gives energy and life itself.

Within every cell in the body is a furnace called the "Mitochondria.'' These mitochondria reduce oxygen by the transfer of electrons to create energy into the form of "ATP", and produce a by-product of water. This process goes on without a hitch at least 98 percent of the time. But the full complement of four electrons needed to reduce oxygen to water does not always happen as planned and free radicals or reactive oxygen species are produced.

There are four reactive oxygen species 1) Hydrogen peroxide 2) Hypochlorous acid 3) Hydroxyl radical and superoxide anion. These all are called as oxidants. These oxidents damage cells by starting chemical chain reactions such as lipid peroxidation and oxidizing D.N.A. or proteins. Damage to DNA cause mutations and possibly cancer. Damage to proteins causes enzyme inhibition and protein degradation.

An antioxidant is any substance that has ability to give up an electron to a free radical and balance out the unpaired electron, which neutralizes the free radicle and protect our body from the damage.

We get antioxidant micro minerals and Vit C Vit A and Vit E from our daily diet.

Our body has the ability to create some of its own antioxidants like glutathione, Catlase and melatonin.

Phytochemicals are chemical compounds produced by plants, generally to help them resist bacteria, fungi, and viruses which are toxic to plants. These phytochemicals work like antioxidants in human body.

Mango contain Betacarotene, Grapes contain Resveratrol and Pomegranate is rich source of Anthocyanin. Green vegetables are also loaded with different phytochemicals which protect us from early aging, and life style degenerative diseases.

Pollution of our food and water smoking, excessive exercise, severe emotional stress, and Radiation all these factors enhance the generation of free radicals.

It is proved that phytochemicals lycopene and betacarotene can reduce sperm DNA fragmentation and lipid peroxidation through their antioxidant effect. Sperm DNA integrity is important for the transfer of genetic information and fetal development.

Multiple trials have proved that Resveratrol is useful in P.C.O.S. There are studies of adding resveratrol to culture media for I.V.F./I.V.M. with direct effect on oocyte quality and improves mitochondrial function.

Zinc - The average human adult contains 2-4 grams of zinc, of which 78% is held in the bones, muscles and skin. Daily requirement for adult male is 15mg. Adult female requires 15 mg daily. Pregnancy and lactation the need is 27mg/daily.

Zinc has multitude of roles in the body. It forms part of the active site of around 200 enzymes. Synthesis of proteins and D.N.A. Production of Insulin and distribution of it. Helps your thyroid. Develop your sense of taste and smell and supports the immunity.

It has got paramount importance in human fertility. In male sex organs like prostate, testicles and spermatozoa have high concentration of zinc.

Zinc helps Testosteron synthesis. Zinc is not only involved in anatomical development and normal function of male reproductive organs, but also enhances spermatogenesis.

In erectile dysfunction zinc has a positive effect on arousal and maintaining erection.

In women zinc increases the production of F.S.H. which in turn causes ovalation and leads to production of progesterone. Zinc gives progesterone support that helps to continue pregnancy.

In a woman's life ovulation, fertilization, normal pregnancy, ideal fetal development and parturition are zinc dependant.

Multiple studies have proved that suboptimal blood levels of zinc contributes to defect in primary germ layers and early embryonic loss and birth defects.

Deficiency of Zinc impairs synthesis of Vitamin "A" and formation of folic acid. Zinc deficiency in the "Intra-uterine" life can lead to crypto-orchidism, malformed sperms and immune deficiency for next three generation.

If the new born is deprived of breast milk, it suffers poor development of germinal epithelium and immuno deficiency, because breast milk is rich source of zinc.

The first 1000 days i.e. from the conception to first two years of new born after birth are very important, for the development of optimal cognitive, social and emotional behavioral development.

The important nutrients for ideal development from the conception are "Zinc, Iron and Iodine."

Antacids and proton pump inhibitors, and thiazide diuretics impair zinc absorption.

COPPER - Our body store of copper is usually 100mg. Daily requirement for Adult Male is 12 mg and Adult female require 10 mg. Most of it is stored in the liver, brain, muscles, heart and the bones. In the blood copper is found in plasma and red blood cells. Most of the copper in the R.B.C. is bound to the enzyme copper zinc superoxide dismutase (CUZN SOD) In the plasma copper is bound to a protein called ceruloplasmin. This acts as natural antioxidant.

Copper is essential for heart and versels health. Deficiency of copper leads to osteoarthritis, Rheumatoid arthrities and osteoporosis. Copper regulates hormone metabolism. Research has shown that low copper concentration in blood plasma reduces female fertility by disputing normal oestrogen metabolism.

Copper plays important role in spermatogenesis. Substantial amounts of copper are found in fluids associated with sperms in the epididymis and prostate. High levels of copper have adverse heath effects.

Manganese - Our body stores 20mg of it, in liver, Pancreas, kidney, hypothalamus and pitutary gland. Daily requirement for Adult make is 2.3 mg, and for adult female 1.8 mg.

It takes part in fat and carbohydrate metabolism. Regulates blood sugar. Useful for bone development and proper nervous system function.

It helps in production of sex hormones. In women reduces P.M.S. symptoms.

Diet low in manganese is associated with increases in anovulatory menstrual cycle.

It is important element for male reproductive health. and semen quality. It stimulates sperm motility. High in take is toxic ti humans.

Selenium - It occurs in an organic form in food and in inorganic form in food supplements. The organic form selenium is absorbed upto 95% while inorganic form is absorbed upto 40%

Organic selenium is stored in the tissues. and the liver. Our body synthexizes glutathione peroxidase from selenium, which protects us from free radical damage. Selenium prevents DNA damage in the female eggs. Low selenium levels in women have low birth weight babies and preeclampsia low selenium levels in Men have low sperm count and poor sperm motility. Selonium enhances the H.D.L. cholesterol levels. It helps the production of good prostaglandins which helps to prevent clotting of blood platelets.

We have discussed the role of Vitamins, minerals, antioxidant minerals and phyto chemicals in human fertility. In vegetarian balanced diet of cereal grains pulses, vegetables, spices nuts and fruits, we get all the ingredients except Vitamin B12 and Vitamin D.

We have to depend upon animal based food like milk, eggs, fish and animal meat for Vitamin B12 and Vitamin D. Exposure to sun for half an hour every day or sun bath helps to qugment Vitamin D levels.

Food ingredients which replenish and regjuvenate shukra and Artav dhatus are called VRISHYA in Ayurveda.

Couples should incorporate daily these ingredients in their diet to enhance their fertility, and for the ideal fetal development after conception.

The list of Vrishya food ingredients is as follows.

A) Cereal grains -
1) Brown rice, 2) Wheat, 3) Ragi.
B) Pulses - 1) Black gram.
C) Vegetables -
1) Ash gourd 2) Bottle gourd 3) Snake gourd 4) Pumkin 5) Bringal 6) Sword beans 7) Sweet potato 8) Mayulu 9) Drumstick leaves.
D) Fruits -
1) Amalaki 2) Ripe mango 3) Banana 4) Pome granate 5) Dates 6) Manuka 7) Musk melon 8) Pears 9) Apple 10) Jack fruit.
E) Nuts and seeds -
1) Almond 2) Cashews 3) Walnut 4) Pistachio 5) Seasame seeds 6) Pumpkin seeds 7) Pial seeds 8) chilgaza 9) Apricot 10) Poppy seeds 11) water chest nut 12) Makhana 13) Godambi
F) Spices -
1) Sunthi 2) Cumin seeds 3) Onion 4) Garlic 5) Coconut 6) Pimpali 7) Aniseed 8) Liquorice 9) Honey
G) Non veg food -
1) Eggs 2) fish, animal meat

H) Milk products -
1) Milk 2) Curd 3) Butter 4) Ghee
सद्यः शुक्रकर पयः।

Cow Milk is Rasyan, Jeevanya and Vrishya
प्रथमे मासे शंकिता चेद् गर्भमापन्ना, क्षीरमनुपस्कृतं मात्रावच्छीतं काले पिबेत।....

The advise given by wise and learned Ayurvedic sages is a master stroke.

It is mandatary to incorporate cow milk from the conception for the ideal development of the fetus.

From modern angle there are first class proteins, omega 3 adn omega 6 fats in ideal proportions. There are CLA fats in Cows milk, even DHA and EPA fats are there.

All the minerals, with antioxidant minerals are loaded in cows milk. The fat soluble vitamins and water soluble B complex group Vitamin are adequate in it.

It is the supreme food on the planet.
एतद् वै पयः एव अन्नं मनुष्याणाम्।

(To be Continued...)

Study Of The Efficacy Of Yava Avalehika In Sthaulya

Vd. Atish Ostwal, Associate Professor, SMBT College, Dhamangaon.

Introduction :
- Modern era is the era of science and its discoveries.
- There is a drastic change in the lifestyles and living environment due to this lifestyle related diseases are increased.
- Change in food habits sedentary works, stressful environment, etc. are gifts of modern era.
- According to Ayurveda Ahaar is included in Trayopstambha.
- Dietary factors play important role against obesity.
- Due to all the above Ahaar as pathyakalpana is important.

Aims and Objectives :
Aim : To study efficacy of Yava Avalehika on patients of Sthaulya.
Objectives :
- To study effect of Yava Avalehika on weight and associated symptoms of Sthaulya.
- To restore physical quality of life for patient.
- Dietary palatability regarding Yava preparation.

Literature review : References from bruhatrayi, laghutrayri and Ayurveda granthas are collected related to Sthaulya and yava.

प्रशातिका प्रियंङ्गु श्यामकायवका यवा:.... चरक सूत्रस्थान २१
अतिस्थूल: स्मृतो योज्यं तत्रान्नं मारुतापहम
श्लेष्ममेदाहरं यच्च कुलत्था यवका यवा:....... अ.सं.सु. २३
रुक्ष: शीतो गुरु: स्वादु: सरो विड्वातकृ यव:
वृष्य: स्थैर्य करो मूत्रमेद: पित्त कफञ्जयते..... अ.सं.सु. ६/१२
सक्तवो लघव: क्षुत्तृश्रमनेत्रामयव्रणान्
घ्नन्ति संतर्पणा: पानात् सद्य एव बलप्रदा:
नोदकान्तरितान्न द्विर्न निशायां न केवलान्.... वा.सु. ६-३७-३८
निचयात्कठिना गुर्वी प्रोक्ता पिण्डी मृदुलघु: ।
सक्तुनां द्रवता योगाल्लघीयसि अवलेहिका।।.... अ.सं. ७/६०

Drug Review :
Guna of Yava :
- Ruksha, Sheeta, Guru, Sthairyakara

Material and Methodology :

● Yava is collected from market and authentication and standardization is done.

Preparation of Yava Avalehika :

Procedure :

● 160ml of water + 40gms of Yava Choorna and the mixture is churned properly.

● Yava Avalehika will be administrated as a substitute to breakfast.

Methodology : 60 subjects were selected randomly for clinical study from the OPD of our Ayurvedic hospital. Written consent was taken from each selected subject. 60 subjects were enrolled by random sampling method. Drug was given for 45 days, and observations were recorded after every fortnight for 45 days.

Assessment criteria for Sthaluya:

Objective Parameter:

A) B.M.I.-1) Standing height was measured.

2) B.M.I. Calculated (Queteles Index) : Weight (Kg)/ (Height mt.)2

B) Waist Circumference - Measured at midpoint between lower border of rib cage and iliac crest in cm.

C) Waist Hip Ratio - Hip circumference was measured at maximum girth and Waist - Hip ratio was compared.

D) Skin Fold Thickness - It was measured by using Skin Calliper at mid Triceps and Abdominal muscle at the umbilical level (measured in mm). It is a simple and accurate method of assessing changes in body composition. The skinfold measurement was carried out after exposing the skin properly in the above-mentioned region, the superficial skin along with subcutaneous fat but except muscles a clinch was made and the proportionate which is stretched as skinfold was measured by placing it between two points of Vernier caliper.

Observations and Results : ● Study shows that obesity is more common in 30-50 years.

● % Of obesity is more in housewives.

● The symptoms Daurbalya, Daurgandhya, Swedabadha, Kshudhatimatra and Pipasatimatra were observed in all patients. The maximum number of patients showed severity of these symptoms of grade 2; it means that patient experiences these symptoms in day-to-day work.

● It is observed that about 77% patients were from the range 25 to 35 of B.M.I. In case of criteria Waist-Hip ratio, 49% of patients were from the first range.

Discussion - Acharya Kashyap called ahaar as 'maha-bheshaj'. According to Lolimbaraj, 'if one follows pathya then there is no need of medicine and if not, then there is no use of medicine'.

आहार संभवं वस्तु रोगाश्चहारासंभवा: ।

हिताहितविशेषाच्च विशेष: सुखदु:खयो:।।... चरक सुत्रस्थान २८-४५

According to the Charaka, rogas are aharsambhavaj and vastu (rasadidhatu and sharir) is also made up of ahara. So properly taken ahaar helps to cure the disease and to avoid the disease. So,Charaka has mentioned many Pathyakalpana according to vyadhi. In Sutrasthana also he suggested 28 types of yavagu. In chikitsasthan also he first suggests many aharakalpanas according to disease and then he describes medicines in detail. For e.g., In atisara- yavagu, yush, siddha jala, khadkalpana etc.

In similar way, in Sthaulya acharyas mention various pathyakar a shukadhanya and shamidhanya. If we can suggest the various ahaarkalpana of pathyakarahaar, then it becomes easily palatable for people.

Yava being a "ruksha", "kaphagna" and "medohara" dravya was selected as the treatment of sthaulya.

In sutrasthan of Ashtangsangraha, chapter 7, Acharya mentioned 2 forms of 'Sattu-sevan'. ● Pindika ● Avalehika

So Avalehika is selected for study as ahaarkalpana.

Discussion on Observation and Results :

1) Sex : In the study, it is found that 65% are the female patients. It is scientifically proved fact that females are more prone to obesity due to Hormonal changes at the stage of menopause and due to Viharatmak hetus avyayam, divaswapa.

2) Age : The age group 20 to 60 years was considered. Most of the patients were in the 30 to 40 (36%) and 40-50 (32%) years of age. The

probable reason may be lack of regular exercise, lack of regular physical activity, sedentary work, divaswapa, and adhyashana and changed lifestyle.

3) Symptoms and Assessment criteria : The symptoms Daurbalya, Daurgandhya, Swedabadha, Kshudhatimatra and Pipasatimatra were observed in all patients. The maximum numbers of patients showed severity of these symptoms of grade 2; it means that patient experiences these symptoms in day-to-day work. It is observed that about 77% patients were from the range 25 to 35 of B.M.I. In case of criteria Waist-Hip ratio, 49% of the patients were from the first range.

Conclusion : • Kapha dosha plays major role in Sthaulya.

• Medo dhatwagni mandya leads to excessive formation of medo dhatu.

• Dhatus formed after medo dhatu are not properly formed.

• Prevalence of obesity is increasing continuously.

• Ahaar kalpana plays an important role in management of Sthaulya. Ahaar kalpana used in this study is Yava Avalehika which is easy to prepare.

• Medohar and kaphagna gundharma of yava plays major role in samprapti bhanga of Sthaulya.

• Our body is formed from food that we consume. Hence if healthy food is consumed it helps to treat the disease and to become healthy.

• Results of this study are encouraging, and trial should be conducted in a large scale and for longer duration.

Summary : • In the Sthaulya, meda is main dushya. Kapha and vata are the doshas associated with sthaulya. Sushrut mentioned that rasa dhatu is also important in the samprapti of sthaulya.

• Then the modern aspect of sthaulya i.e., obesity is described. Its types of pathology and treatment aspects have been described. It is the major risk factor for the development of chronic, noncommunicable diseases like diabetes, hyper-tension etc. Complications of sthaulya have been mentioned.

• In the review of drug, the properties and action of the drug are mentioned. Drug Yava is used in the form of Avalehika is used for treatment. It is ahaar kalpana and easily palatable. It plays important role in samprapti bhanga of sthaulya.

• In the material and methodology, the details of clinical trial are described. Effect of yava avalehika was studied on the symptoms of sthaulya. Single group of 60 patients were selected for the study. Observation and results were drawn.

• In the material and methodology, the details of clinical trial are described. Effect of yava avalehika was studied on the symptoms of sthaulya. Single group of 60 patients were selected for the study. Observation and results were drawn.

References : 1) Amin H. Biochemical and anthropometric profile of different prakriti (constitution), International Journal of clinical and experimental physiology, 2015; 2(1): 16 -22.

2) Charaka Samhita, Sutra Sthana, Ashtouninditiya Adhyaya In: 21/3-4, Tripathi B. vol-I 4th ed 1995, Chowkhamba Surbharti Prakashan, Varanasi: 1995;p.398.

3) Harison T. R. Harison's Principle of Internal Medicine Evaluation and Management of Obesity, In: 416 Vol- II ed 19th:p.2392

4) Gaurav Kumar, Sharma Meenakshi, Kaundal Ramesh, Rana Ashwani, Sharma Om Prakash, A Review on Sthoulya (obesity) and its management in Ayurveda, 2014; 2(6): 66.

5) Tortora G. C. Principles of anatomy and physiology, Metabolism and Nutrition, In: 25 ed11, p.986.

6) World Health Organization, The Global Burden of Diseases. Update 2004. Part2, causes of Death. Geneva, Switzerland: WHO; 2008;p.8-10

7) Charaka, Prof. Priyavat Sharma (ed), Charak Samhita, Sutrasthana, Ashtouninditiya Adhyaya, In; 21/4, Vol-I, Ist ed, Chowkhamba Sanskrit Series, Varanasi: 1976;p.144-145.

8) Charak, Dr. Ram Karan Sharma, Vd Bhagwan Dash (eds), Charak Samhita, Sutrasthana, Ashtouninditiya adhyaya in: Chowkhamba Sanskrit Series, Varanasi: 21/21-28, Vol-I: p. 378-380, p.177

9) Charak, Priyavat Sharma (ed), Charak Samhita, Sutrasthana, Shadvirechanashratashritiya Adhyaya In: 4/9, Chowkhamba Prakashan, Varanasi: p.25

मन आणि शरीराच्या पोषणासाठी योग

आकांक्षा मल्हारी हब्बु, प्रथम वर्ष बी.ए.एम.एस., टि.आ.म.वि., पुणे.

योग दहा हजार पेक्षा जास्त वर्षापासून प्रचलित आहे. या परंपरेचा उल्लेख नारदीय सुक्त आणि सर्वात प्राचीन अश्या ऋग्वेदामध्ये आढळतो. हा आपणास पुन्हा सिंधू–सरस्वती सभ्यतेचे दर्शन घडवतो. प्रचलित योगाच्या स्वरुपाचा प्रथम उल्लेख कठोपनिषदामध्ये आहे जी आयुर्वेदाच्या कथा शाखांमधील अंतिम आठ वर्गांमध्ये पहिल्यांदा येते जे मुख्य आणि अत्यंत महत्त्वाचे उपनिषद आहे. येथे योगाला अंतर्मनाच्या यात्रेसाठी तसेच चेतनेच्या विकासासाठी गरजेच्या प्रक्रियेच्या रुपात जाणले जाते. महाभारत आणि भगवत गीतेच्या फार पूर्वी वीस पेक्षा जास्त उपनिषदांमध्ये सर्वोच्च चेतनेसोबत मनाचे मिलन होणे म्हणजे 'योग' असे सांगितले गेले आहे. योगाभ्यासामध्ये जीवनशैलीचा परिपूर्ण सारांश प्राप्त होतो. योगाचे एक वैशिष्ट्य हे आहे की तुम्ही युवक असा कि वयोवृद्ध, निरोगी असा की आजारी, योगाभ्यास सर्वांसाठी लाभदायक आहे आणि तो सर्वांना प्रगती पथाकडे घेऊन जातो. योग प्रत्येकाच्या जीवनाची आदर्श दिशा ठरवण्यासाठी सहाय्य करायला दृढ संकल्प आहे.

''स्थिर सुखम् आसनम्'' (पतंजलि योग सूत्र २.४७) स्थिर, सुखम्–आरामदायक, आसन–मुद्रा; मुद्रा स्थिर, आनंददायी आणि आरामदायक असणे आवश्यक आहे. योग ही मूलतः अत्यंत सूक्ष्म विज्ञानावर आधारित एक अध्यात्मिक शिस्त आहे, जी मन आणि शरीर यांच्यात सुसंवाद आणण्यावर भर देते. ही निरोगी जगण्याची कला आणि विज्ञान आहे. 'योग' ह्या शद्बाची उत्पत्ती 'युज' या मुळ शद्बापासून झाली आहे. ज्याचा अर्थ आहे 'मिलन.' जसे की, ही एकसमग्र प्रथा आहे जी शरीर, मन, हृदय आणि आत्मा यांना एकत्र जोडते. योग आणि आयुर्वेदाच्या वरदांनापैकी एक म्हणजे त्यांच्यामध्ये आपल्या स्वतःच्या प्राणाबद्दल वाढती संवेदनशीलता निर्माण करण्याची क्षमता आहे जेणे करुन आपण आपल्या जीवनात स्थिरता (स्थिर) आणि सहजतेने सुखासह जगण्यास शिकू. जेव्हा आपण आपली जीवनशैली, आहार यांचा स्थिर आणि सुख यांच्याशी संबंध जोडण्यास सुरुवात करतो आणि आध्यात्मिक अंतर्दुष्टीचा जीवनाचा मार्ग मोकळा करतो.

योगासन केल्याने मेंदू बळकट होऊन त्याची कार्यशक्ती वाढते. यामुळे मेंदूमध्ये ऑक्सिजनची पातळी वाढते. प्राणायाम केल्याने मनात कधीही दुःख, उदासिनता आणि राग येत नाही. मन नेहमी आनंदी, उत्साही राहते. ज्यामुळे आपल्या अवतीभवती बातावरण प्रसन्न राहतं. आपण जीवनात कुठल्याही संकटामुळे निराश होणार नाही. याने मेंदूत कोणत्याही प्रकारचे विकार नाहीसे होतात. माणसाची विचारसरणी विस्तृत आणि परिष्कृत होते. परिष्कृत म्हणजे स्वच्छ आणि स्पष्ट. अश्या व्यक्तींची बुद्धिमत्ता तीक्ष्ण होते. भावनांमध्ये न वाहता बोलतात. निरंतर योगाचा परिणाम असा आहे की हे शरीर, मन आणि मेंदू उत्साही झाल्यावर आपली विचारसरणी बदलते. विचार बदल्यामुळे आपल्या जीवनात देखील परिवर्तन येतं योगामुळे सकारात्मक विचारसरणीचा विकास होतो. कोणत्याही प्रकारचे मानसिक आजार असल्यास ते नाहीसे होतात. जसे काळजी वाटणे, अस्वस्थता घाबरणे, नैराश्य, शोक, संशयास्पद प्रवृत्ती, नकारात्मकता, द्वैत किंवा गोंधळ इत्यादी. एक निरोगी मेंदू आनंदी जीवन आणि उज्ज्वल भविष्य बनवतो. योगाने जिथे आपल्या शराराची उर्जा जागृत होते, तिथे आपल्या मेंदूच्या आतील भागात लपलेल्या रहस्यमयी शक्तींचा उद्गम् होतो. जीवनात यशस्वी होण्यासाठी शरीरातील सकारात्मक उर्जा आणि मेंदूच्या शक्तीची गरज असते. हे केवळ योगाद्वारेच मिळू शकते. इतर कोणत्याही व्यायामाने नाही. मनाचे स्वास्थ शरीरावर अवलंबून आहे. सध्याच्या कोरांना संसर्गाच्या काळात शारीरिक आरोग्याचे महत्त्व काही वेगळे सांगण्याची गरज नाही.

योगा खरंतर प्रत्येकाच्या आयुष्यात महत्त्वाचं आहे. हा केवळ एक व्यायामाचा प्रकार नाही, तर यामुळे तुमच्या शरीराला एक योग्य कसरत होते. सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात बाकी सगळं मिळतं पण आपण स्वतः च्या शरीराकडे अर्थात आरोग्याकडे मात्र दुर्लक्ष करत आहोत. व्यायामाचे, योगाचे, प्राणायामाचे आपल्या आयुष्यात खूपच महत्त्व आहे. रोज योगा केल्याने ताणतणाव–यापासून दूर राहतो. इतकंच नाही तर माणसाचे, वजन, हाडं, मांसपेशी आणि सांधेदेखील दणकट राहतात योगामुळे शरीरामध्ये उर्जा निर्माण होते. शिवाय तुम्ही नियमित योगा केलात तर कोणत्याही आजारापासून तुम्ही दूर राहू शकता. पण त्यासाठी तुम्हाला ही गोष्ट नियमित करणं आवश्यक आहे. योगामुळे रक्तदाबदेखील नियत्रंणात राहतो. त्यामुळे योगा हा बऱ्याचशा आजारांना दूर ठेवतो जे जास्त महत्त्वाचं आहे. योगामुळे शरीराच्या सर्व अवयवांचा चांगला व्यायाम होऊन त्यामुळे शरीरातील रक्ताभिसरण वेगाने होण्यास मदत होते. योगामुळे श्वासोच्छवास योग्य पद्धतीने घेतला जातो. आजकाल कमी वयातही मधुमेहाची लागण झालेले अनेक लोक आपल्याला पहायला मिळतील. शरीरातील इन्सूलीनची निर्मिती होण्याचे प्रमाण घटले की शरीरातील साखरेचे प्रमाण वाढते. अशा वेळी हे प्रमाण नियंत्रणात ठेवण्यासाठी योगा महत्त्वाची भूमिका पार पाडतो.

अश्या प्रकारे मानवजातीच्या सर्वांगीण विकासासाठी तसेच शरीर व मन यांचे परिपूर्ण पोषणासाठी योगा हेच एक अत्यंत उपयुक्त कर्म आहे.

अहवाल

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ
वर्धापन दिन समारंभ दि. ९ फेब्रुवारी २०२२

डॉ. राजेंद्र हुपरीकर

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाच्या ९८ व्या वर्धापन दिनानिमित्त बुधवार दि. ९ फेब्रुवारी २०२२ रोजी टिळक आयुर्वेद महाविद्यालयाच्या एन.आय.एम.ए. सभागृहात शानदार समारंभाचे आयोजन करण्यात आले होते. समारंभास प्रमुख अतिथी म्हणून शिक्षण प्रसारक मंडळाचे अध्यक्ष आणि प्रसिद्ध विधी सल्लागार **ॲड. सोहनलाल जैन** ह्यांना निमंत्रित करण्यात आले होते. समारंभाचे अध्यक्षस्थान **डॉ. दिलीप पुराणिक** ह्यांनी भूषविले.

मान्यवरांचे हस्ते श्री धन्वंतरींचे पूजन झाल्यानंतर मा. श्री. जैन ह्यांचे हस्ते वर्धापन दिनानिमित्त आर्ट गॅलरीमध्ये आयोजित ''**आरोग्यविषयक चित्र प्रदर्शनाचे उद्घाटन**'' करण्यात आले.

एन.आय.एम.ए. सभागृहात संपन्न झालेल्या सोहळ्यात व्यासपीठावर मा. अध्यक्ष डॉ. दिलीप पुराणिक, प्रमुख अतिथी ॲड.एस.के. जैन, राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाचे सचिव डॉ. राजेंद्र हुपरीकर, उपाध्यक्ष डॉ. भा. कृ. भागवत आणि डॉ. भा. ग. धडफळे, डॉ. मधुकर सातपुते, डॉ. विजय डोईफोडे, ॲड. श्रीकांत पाटील, डॉ. संजय गव्हाणे हे सदस्य विराजमान होते.

डॉ. गौरी गांगल ह्यांनी मधुर आवाजात सादर केलेल्या श्री धन्वंतरी स्तवनाने मंगलमय वातावरणात समारंभाची सुरुवात झाली. डॉ. राजेंद्र हुपरीकर ह्यांनी सर्व उपस्थितांचे हार्दिक स्वागत केले तसेच संस्थेच्या स्थापनेपासून आत्तापर्यंत केलेल्या प्रगतीचा आढावा घेतला आणि लवकरच शताब्दी वर्षात संस्था प्रवेश करत असल्याचे सूचित केले. डॉ. सरोज पाटील ह्यांनी अध्यक्ष डॉ. पुराणिक, प्रमुख अतिथी ॲड. जैन तसेच अन्य मान्यवरांचा यथोचित परीचय करुन दिल्यानंतर त्यांचे यथोचित स्वागत करण्यात आले. सर्व मान्यवरांच्या हस्ते मंगलदीपाचे प्रज्वलन करुन वर्धापन दिन समारंभाचे औपचारिक उदघाटन करण्यात आले.

समारंभाचा सर्वात वैशिष्ठ्यपूर्ण भाग म्हणजे ''**जीवन गौरव पुरस्काराचे अर्पण**''. गौरव मूर्ती सुप्रसिद्ध आयुर्वेद चिकित्सक वैद्य **श्री. सदानंद प्रभाकर सरदेशमुख** खास आसनावर आसनस्थ झाल्यानंतर त्यांच्या जीवन कार्याचा परीचय करुन देणाऱ्या **सन्मान पत्राचे वाचन** डॉ. मिहीर हजरनवीस ह्यांनी केले. प्रमुख अतिथी ॲड जैन व अध्यक्ष डॉ. पुराणिक ह्यांच्या हस्ते विद्वत्तेचे प्रतिक असलेली पुणेरी पगडी, शाल, भेटवस्तू, सन्मानपत्र व पुष्पगुच्छ देऊन वैद्य श्री सरदेशमुख ह्यांचा टाळयांच्या गजरात सत्कार करण्यात आला. सत्काराबद्दल वैद्य सरदेशमुख ह्यांनी कृतज्ञता व्यक्त केली व त्यांच्या कार्यकर्तृत्वामध्ये राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाचा मोठा वाटा असल्याचे विनम्रपणे जाहीर केले.

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळातर्फे प्रसिद्ध होणाऱ्या ''आयुर्विद्या मासिक'' "Ayurvidya International" "E-Ayurvidya व ''आरोग्यदीप'' दिवाळी अंक ह्या प्रकाशनांबद्दल डॉ. विनया दीक्षित ह्यांनी माहिती दिल्यानंतर प्रमुख अतिथी ॲड. जैन ह्यांच्या शुभहस्ते Ayurvidya International, 2022, Vol. I चे प्रकाशन करण्यात आले. ॲड. जैन ह्यांनी आपले विचार व्यक्त करतांना राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाने आयुर्वेदाच्या शिक्षण, प्रचार व प्रसार ह्या बाबत वैश्विक स्तरावर केलल्या कार्याचा गौरव केला, शताब्दी वर्षासाठी शुभेच्छा दिल्या आणि शैक्षणिक संशोधन व प्रसार ह्यासंबंधात शिक्षण प्रसारक मंडळाचे सहकार्य देण्याचे आश्वासन दिले.

'' वैद्य नानल चषक'' आंतर वैद्यकीय महाविद्यालयीन

आयुर्विद्या इंटरनॅशनल २०२२, Vol. I चे प्रकाशन प्रसंगी– उजवीकडून – डॉ. दीक्षित, डॉ. हजरनवीस, डॉ. गव्हाणे, डॉ. डोईफोडे, डॉ. पुराणिक, ॲड. जैन, डॉ. भागवत, डॉ. सरदेशमुख, डॉ. धडफळे, डॉ. हुपरीकर, ॲड. पाटील.

दीप प्रज्वलन प्रसंगी– उजवीकडून – डॉ. पुराणिक, ॲड. जैन, डॉ. भागवत, डॉ. हुपरीकर, डॉ. सरदेशमुख, ॲड. पाटील.

आरोग्य प्रदर्शन उद्घाटन– उजवीकडून – डॉ. हुपरीकर, वैद्य कुलकर्णी, ॲड. जैन, डॉ. पुराणिक, डॉ. हजरनवीस.

राष्ट्रीय स्पर्धांचे सहसंयोजक डॉ. मोहन जोशी ह्यांनी स्पर्धांचा अहवाल सादर केला. डॉ. उबाळे ह्यांनी पारितोषिक विजेत्यांची नावे जाहीर केली तसेच ''**नानल करंडक**'' विजेत्यांची नावे घोषित केली. व्यासपीठावरील सर्व मान्यवरांच्या हस्ते पारितोषिकांचे वितरण करण्यात आले.

अध्यक्षपदावरुन आपले विचार व्यक्त करतांना डॉ. पुराणिक ह्यांनी शताब्दी वर्षानिमित्त आयोजित करण्यात येणाऱ्या विविध कार्यक्रमांची माहिती दिली आणि जास्तीत जास्त सभासदांनी, माजी विद्यार्थी ह्यांनी शताब्दी कार्यक्रमात सहभागी व्हावे असे आवाहन केले.

समारंभास उपस्थित नाशिक, पंचवटी, आयुर्वेद महाविद्यालयाचे नामवंत प्राध्यापक व आयुर्वेद पत्रिका मासिकाचे संपादक प्रा. एकनाथ कुलकर्णी ह्यांचे पीएच.डी. परीक्षेतील सुयशाबद्दल प्रमुख अतिथी ॲड. जैन ह्यांचे हस्ते सत्कार करण्यात आला.

डॉ. भा. कृ. भागवत ह्यांनी आभार प्रदर्शनाची जबाबदारी

जीवन गौरव पुरस्कार समयी – उजवीकडून – डॉ. गव्हाणे, ॲड. जैन, डॉ. पुराणिक, वैद्य सरदेशमुख, डॉ. भागवत, डॉ. हुपरीकर, ॲड. पाटील.

समर्थपणे पार पाडली. संपूर्ण समारंभाचे सूत्रसंचालन डॉ. सरोज पाटील, डॉ. मिहीर हजरनवीस व डॉ. विनया दीक्षित ह्यांनी नेहमीप्रमाणे सफाईदारपणे, निटनेटके केले व उपस्थितांकडून उत्स्फुर्तपणे प्रशंसा प्राप्त केली.

वृत्तांत

आयुर्वेदीय सौंदर्य प्रसाधने – प्रत्यक्ष निर्माण – पुस्तिकचे प्रकाशन.

रसशास्त्र विषयाच्या प्राध्यापक डॉ. इंदिरा उजागरे व डॉ. अश्विनी बोदाडे लिखित ''**आयुर्वेदीय सौंदर्य प्रसाधने – प्रत्यक्ष निर्माण**'' या पुस्तिकाचे प्रकाशन रा.शि.मंडळाचे अध्यक्ष डॉ. दिलीप पराणिक यांचे हस्ते दि. ३० जानेवारी २०२२ रोजी नॅशनल सेमिनार ऑन आयुर्वेदीय मॅनेजमेंट ऑफ रेस्पिरेटरी डिसऑर्डर्सच्या उद्घाटन समारंभात करण्यात आले.

प्रकाशन प्रसंगी – उजवीकडून – डॉ. उजागरे, डॉ. पाटील, डॉ. हजरनवीस, डॉ. पुराणिक, डॉ. साळवी, डॉ. हुपरीकर, डॉ. धर्माधिकारी, डॉ. बोरसे डॉ. बोदाडे.

Report

National Seminar On Ayurvedic Management Of Respiratory Disorders (Pranavaha Srotas)

Dr. Mihir Hajarnavis

National Seminar On Ayurvedic Management Of Respiratory Disorders (Pranavaha Srotas) was jointly organized by Centre for Post Graduate Studies and Research in Ayurved of Tilak Ayurved Mahavidyalaya, Pune and Association of Integrated Medical Specialists of India on Sunday 30th January 2022. The seminar was conducted through physical and online both platform at the N.I.M.A. Auditorium of Tilak Ayurved Mahavidyalaya, Pune.

The Seminar began with the Keynote Lecture by **Vd. Shrirang Galgali** on the **topic -** "Concept to Clinical Management of Pranavaha Srotas". Vd. Galgali explained the topic with detailed references from the classic and clinical experiences. The session was chaired by **Vd. Vyankat Dharmadhikari,** Assit. Director, AYUSH, Pune region.

This was followed by the **Inaugural Function. Hon. Dr. Sundeep Salvi,** Dirctor, Pulmo Care Research and Education Foundation, Pune, was the **Chief Guest** of the inaugural function. The Poster Gallery display research work on various aspects of Ayurvedic Management of Respiratory Disorders was inaugurated at the hands of Dr. Puranik after the Dhanwantari Poojan. Dr. Salvi in his inaugural speech explained the need for holistic study of the body for the management of Respiratory Disorders with examples from the Modern Medicine and Yoga Shastra. The special issue of Ayurvidya Journal on the theme of Ayurvedic Management Of Respiratory Disorders (Pranavaha Srotas) was released at the hands of Dr. Sundeep Salvi. **Dr. Dilip Puranik,** President of Rashtriya Shikshan Mandal presided over the inaugural function. A hand book on **"Ayurvediya Saundrya Prasadhane Pratyaksha Nirman"**, authored by Prof. **Dr. Indira Ujagare** and **Dr. Ashwini Bodade** was released at the hands of Hon. Dr. Dilip Puranik. In his presidential address, Dr. Puranik expressed satisfaction over such National Seminars being

Health Poster Exhibition Inauguration - From Right - Dr. Borse, Dr. Puranik, Dr. Hajarnavis, Dr. Patil, Dr. Ujagare, Dr. Bhise.

Inauguration of Seminar - From Right - Dr. Patil, Dr. Hajarnavis, Dr. Salvi, Dr. Puranik, Dr. Borse, Dr. Huparikar, Dr. Dharmadhikari.

Release of "Ayurvidya" Special Issue - From Right - Dr. Patil, Dr. Hajarnavis, Dr. Puranik, Dr. Sandeep Salvi, Dr. Huparikar, Dr. Dharmadhikari, Dr. Borse.

organized consistently over 13 years by the C.P.G.S.&R.A. He emphasized the need of Ayurvedic management for Respiratory Disorders especially in the light of the current pandemic. **Dr. Rajendra Huparikar,** Secretary, RSM, **Dr. Nandakishor Borse,** Vice President A.I.M.S., **Vd. Vyankat Dharmadhikari,** Assistant Director of AYUSH Pune region were also present on dais for the function.

The Charak Session of the seminar had the topic "Applied Aspects of Rasakalpas in Respiratory Disorders" by **Vd. Shashikumar Nechiyil** who joined the proceedings online from Kerala.

Vd. Upendra Dixit from Goa was the Speaker for the Vagbhat Session who spoke on the **topic -** Clinical experiences in Critical care of Pranavaha srotas. Prof. Dr. R. S. Huparikar chaired and Prof. Dr. Minakshi Randive co-chaired the session.

The first lecture of the post lunch Sushrut Session was by **Vd. Mahesh Thakur** who spoke about the concept to clinical aspects of Tamak Shwasa.

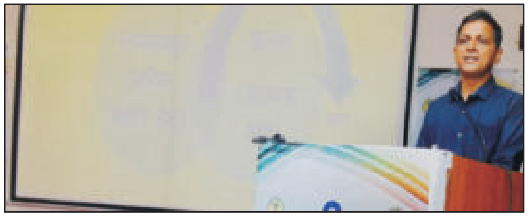
Dr. Atul Kapadi from Ayurved Rasashala gave a presentation about the Medicines for Respiratory Disorders and briefing about the products by Ayurved Rasashala, Pune. **Dr. Manisha Goswami** from Charak Pharma presented the topic - Herbs useful for Respiratory Disorders.

The session was chaired by Prof. Dr. Nandakishor Borse and co-chaired by Prof. Dr. Indira Ujagare.

The last lecture on Panchakarma practices in Pranavaha Srotas was delivered by **Vd. Yogesh Kale**. The session was chaired by Dr. Maya Gokhale and co-chaired by Dr. Mohan Joshi.

As part of the seminar, essay and poster-paper competitions were organized based on the theme.

The Prize winners for Poster / Paper Presentation Competition - PG Student Category - 1) Gold Medal - Anjaly M., **Title -** Marma Chikitsa in Pranavaha Srotas Vikar. **2)Silver Medal -** Dr. Adarsh T. **Title -**



Vd. Shreerang Galgali giving key-note lecture.

Conceptulizing Panchmahabhut and Guna in Management of Pranavaha Srotas Vikar. **3)Bronze Medal (divided) -** Dr. Roshani Mane, **Title -** Shwaskuthar Ras in Management of Respiratory Disorders (Pranavaha Srotas). Dr. Poorvashri Pendse, **Title -** Kala Sharir and its Association with Pranavaha Srotas. **4)Consolation prizes (divided) -** Vaishnavi Joshi, **Title -** Role of Nagavalli in Respiratory Disorders. Vd Sharayu Kombe, **Title -** Pushpa Yoga Mentioned in Brihattrayi for Pranavaha Srotas Vikar.

Teachers / Ph.D. Scholars Category - 1) Gold Medal - Vd. Pradnya Gathe, **Title -** Important Medicinal Plant used in Pranavaha Srotas Vikar. **2) Silver Medal -** Vd. Darshana Ubhale, **Title -** Review Study on Pranavaha Srotas lakshane and its Association with Samanya Strotodushti lakshan. **3) Bronze Medal -** Dr. Ashwini Bodade, **Title -** Tinospora Cordifolia a miracle drug in Pranavaha Srotas Vikar.

The Director C.P.G.S.&R.A. Hon. Dr. Dilip Puranik was mentor of the whole program. The organizing team was also felicitated in the function. The PG Scholars from Sharir Rachana, Rasashastra and Bhaishajyakalpana and Swasthavritta departments worked as volunteers for the seminar. **Prof. Dr. Saroj Patil, Prof. Dr. Mihir Hajarnavis, Prof. Dr. Vinaya Dixit** were the program directors of the national seminar. **Dr. Taranoom Patel** worked as the co-ordinator for the program. **Dr. Rashmi Bhise, Dr. Gauri Gangal, Dr. Maithili Naik** worked as assistant co-ordernators for the program. The enthusiastic Vaidyas, Researchers, Scholars and Teachers from all over India participated in the event with interactive platform and lead the organization of seminar to a great success.

Report

Seminar on Recent Advances in Medical Specialties

Prof. Dr. Nandkishor Borse, Programme Director

C.P.G.S.&R.A. (Centre for Post Graduate Studies and Research in Ayurved) of Tilak Ayurved Mahavidyalaya, Pune and **The Association of Integrated Medical Specialists of India and Association of Anaesthetist of Indian Medicine** had jointly organized Seminar on Recent Advances in Medical Specialties in Anaesthesia, Surgery and ENT on 19th of January 2022 at 2.30 pm at NIMA Auditorium of Tilak Ayurved Mahavidyalaya.

A formal inauguration began in the presence of following dignitaries on the dais **Dr. D. P. Puranik,** President of Rashtriya Shikshan Mandal, **Dr. Mihir Hajarnavis** and **Dr. Indira Ujagare,** Vice Principals TAMV, **Dr. N. V. Borse,** Vice President AIMS, President AAIM (MSB) and Programme Director, **Dr. Kalyani Patil,** Anaesthesiologist, Smt. Kashibai Navle College and Hospital, Pune, **Dr. Neeraj Rayate,** Laparoscopic, Bariatric and Robotic Surgeon, Ruby Hall Clinic, Pune, **Dr. Aditya Yeolekar,** Otorhinolaryngologist, YCM Hospital, Pune.

Program Director Dr. N. V. Borse, welcomed all the dignitaries and participants in the seminar. He briefly informed about seminar on recent advances in medical specialties in Anaesthesiology, Surgery, ENT.

Inauguration of Seminar - From Right - Dr. Borse, Dr. Patil, Dr. Puranik, Dr. Hajarnavis, Dr. Ujagare.

Dr. D. P. Puranik in his President speech informed about progress of AIMS over the past years and active workshops, seminars and programs organized every year and conducted by AIMS, CPGS&RA and AAIM.

Lecture seminar began with felicitation of Dr. Kalyani Patil, Dr. Neeraj Rayate, Dr. Aditya Yeolekar at the hands of Dr. N. V. Borse.

In this seminar more than 75 Scholars, Practitioners, Teachers participated. (All preventive measures of COVD-19 Pandemic were taken as per guidelines).

Shalyatantra PG Scholar Dr. Lavanya Jangam introduced all the faculties to the participants. There were three sessions.

First Session : Anaesthesiology

Topic : Recent Advances in Anesthesia.

Faculty - Dr. Kalyani Patil (MBBS, DNB.DA)

Second Session : Surgery

Topic : What's new in Surgery.

Faculty - Dr. Neeraj Rayate (MBBS, MS Gen. Surgery, Laparoscopic and Robotic Surgery)

Third Session : E.N.T.

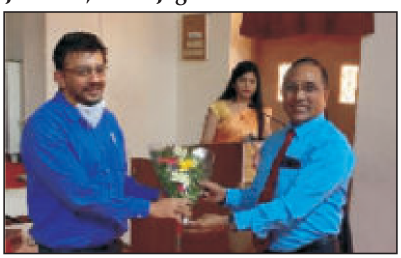
Topic : Recent Advances in E.N.T.

Faculty - Dr. Aditya Yeolekar (MBBS, MS ENT, Otorhinolaryngologist).

All the participants took active part in the seminar. There was Question and Answer part after every lecture. Certificates were distributed to all the participants at the end of the program. Participants enjoyed Tea and cookies at the end of the program.

The seminar was very successful. All the participants were happy and satisfied with the lectures, theme of the seminar and time management. Vote of thanks was proposed by Dr. Monali Deshmukh.

Dr. Patil Speaking on Anaesthesia .



Dr. Yeolekar felicitated at the hands of Dr. Borse.

Dr. Neeraj Rayate - Surgeon being felicitated at the hands of Dr. Borse.

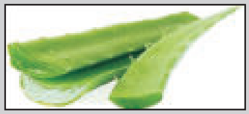
आयुर्वेद रसशाळा

अॅमेक्स

(आमपाचकवटी)

संदर्भ-आयुर्वेद रसशाळा फांऊडेशनद्वारा निर्मित हि एक अधिकृत आयुर्वेदिक औषधी आहे.

हरितकी (Terminalia chebula)
पंचरस लवण सोडून - मधुर - उष्ण लघु, रुक्ष, त्रिदोषहर, मलशोधन, दिपन पाचन

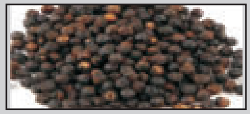


कुमारी (Aloe vera)
तिक्त, मधुर,- शीत गुरु, स्निग्ध, पिच्छिल, भेदन यकृतोत्तेजन, जीर्ण मलावष्टंभ, विबंध

शुण्ठी (Zingibare officinale)
कटु-मधुर-उष्ण तृप्तिघ्न, अर्शोघ्न, शुलप्रशमन, वातानुलोमन

सैंधव (Rock salt)
गुरु, स्निग्ध, सर, मृदु, उष्ण, रोचन पाचन, दिपन, छेदन, भेदन, विकासी अवकाशकर, मार्गशोधक

कारस्कर (Strychnus nuxvomica)
तिक्त, कटु-कटु-उष्ण लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण, कमिघ्न, बल्य, वेदनास्थापन



मरिच (Piper nigrum)
कटु-कटु-उष्ण, लघु, तीक्ष्ण, वातघ्न, लेखन दिपनीय, शुलप्रशमन

हिंगु (Ferula narthex)
कटु-कटु-उष्ण लघु, स्निग्ध, तीक्ष्ण, दिपनीय, पाचन, अनुलोमन, आध्मान, उदरशुल, विबंध, कफघ्न

शुद्ध गन्धक (Sulphur)
कटु- उष्ण, रसायन, पाचन अग्निमाद्य, आंत्रशूल

पिप्पली (Piper longum)
तिक्त, कटु-मधुर-अनुष्ण लघु स्निग्ध तीक्ष्ण दिपनीय, शुलप्रशमन, वृष्य, रसायन, पित्तशामक

प्रमुख कारणे – अपचन, अध्यशन, विषमाशन, अयोग्यवेळी जेवण, अतिशीत– अतिउष्ण–अतिरुक्ष–गुरु–असात्म्य–दुषित आहारसेवन. वेगविधारण करणे. पंचकर्माचा मिथ्यायोग होणे, देश–काल यांचे वैषम्य, चिंता शोक भय क्रोध दुःख इत्यादि मानसिक कारणामुळे निरनिराळ्या व्याधिमुळे शरीर क्षीण होणे या सर्व व्याधि कमी करण्यासाठी हि अत्यंत उपयुक्त औषधि आहे.

प्रमुख लक्षणे – भुक न लागणे, अपचन, मुखदुर्गंधी, पोट जड असणे, आळस, बैचेनी, पोट फुगणे, करपट ढेकर येणे, अल्पनिद्रा इत्यादि लक्षणे आहेत.

प्रमुख द्रव्ये –

त्रिकटु – तीव्र उष्ण, अग्निदीपन आणि पाचन कार्य, वातानुलोमन, शुलप्रशमन, वृष्य, रसायन, कृमिघ्न.
हिंग – रुचिकर, कफघ्न, वातानुलोमन.
हरीतकी – मलशोधन, त्रिदोषहर, यकृतोत्तेजन, स्त्रोतोरोध दूर करते.
कारस्कर – आंत्रातील दुष्ट कफाचा नाश करुन कार्यक्षमता वाढवते.
शुद्ध गंधक – जाठराग्नी प्रदिप्त करते, आंत्रशुल नष्टता करते.
सैधव – रोचन, दिपन, पाचन, छेदन, भेदन, सर, विकासी, मार्ग, शोधन.
कुमारी – स्वरसाची भावना – जीर्ण मलावष्टभ, विबंध, मलपाचनार्थ व शोधनार्थ.

उपयोग – आमपाचन, अजीर्ण, आध्मान, शुल, अग्निमांद्य. अग्निदीपन यामध्ये त्याचा वापर करावा. उष्ण असल्यामुळे स्त्रोतसामधील संचित दोष बाहेर काढले जातात. वरील द्रव्ये नर्व्हस संस्थानवर देखील कार्य करतात यामुळे लहान मुलांना नक्तमुत्रता मध्ये याचा उपयोग होतो.

मात्रा – गोळ्या दिवसातून २ ते ३ वेळा. **अनुपान** – कोष्ण जल. **निषेध** – आंत्रवृद्धी, आंत्रगत व्रण.

वै. रोशनी माने
पदव्युत्तर विद्यार्थिनी (रसशास्त्र व भैषज्यकल्पना)
टि.आ.म.वि.,पुणे

वै. इंदिरा उजागरे
प्राध्यपक व विभागप्रमुख (रसशास्त्र व भैषज्यकल्पना)
टि.आ.म.वि., पुणे

कार्यकारी संपादकीय

शपथः चरक की हिपोक्रेट्स?

– डॉ. अपूर्वा संगोराम

वैद्यकीय शिक्षणाबाबत निर्णय घेणाऱ्या नॅशनल मेडीकल कमिशन या सर्वोच्च संस्थेने आपल्या नुकत्याच झालेल्या बैठकीत, वैद्यक व्यवसायात पदार्पण करताना जी शपथ घ्यावी लागते तिच्या स्वरुपात बदल करण्याचा प्रस्ताव सादर केला आहे. यानुसार पूर्वापार चालत आलेली हिपोक्रेट्सची शपथ रद्द करुन आयुर्वेदाचे आद्यगुरु आचार्य चरकांनी सांगितलेली शपथ घेतली जावी असा प्रस्ताव आहे.

हिपोक्रेट्स हे आधुनिक वैद्यकशास्त्राचे जनक, तर आचार्य चरक हे आयुर्वेदाचे आद्य ऋषी.

मुळात आतापर्यंतचा इतिहास बघितला तर कोणत्याही शाखेच्या वैद्यक शास्त्रामध्ये कालानुसार बदल होत गेले आहेत. ते त्या त्या कालानुसार आपल्याला स्विकारावेही लागले आहेत. आधुनिक म्हणवल्या जाणाऱ्या 'ॲलोपॅथी' मध्येही हिपोक्रेट्सच्या काळानंतर लक्षावधी नवीन गोष्टींचा शोध लागला आहे. कितीतरी नवीन औषधे, शस्त्रक्रिया, तंत्रज्ञान यांची भर पडली आहे. तीच गोष्ट आयुर्वेदालाही लागू होते. चरक कालात असणारी जीवनपद्धती, मिळणारी औषधे, त्यांची ग्राह्याग्राह्यता, शुद्धता यात कमालीचा बदल झालेला दिसून येतो. त्यामुळेच मूळ शास्त्राची तत्वे शाश्वत ठेवून त्यात आधुनिक कालानुसार झालेले संशोधन, बदल स्वीकारणे हेच शास्त्र प्रगत असल्याचे लक्षण आहे.

आता राहता राहिला प्रश्न शपथेचा. वैद्यकीय शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर 'शपथ घेणे' हा त्या व्यवसायाच्या नैतिक बांधिलकी धरुन ठेवण्यासाठी केलेला प्रयत्न आहे. शिक्षणाचा एक महत्वाचा टप्पा पूर्ण केल्यानंतर वैद्यक व्यवसायात पदार्पण करताना जिथे प्रत्यक्ष रुग्णाच्या जीवनमृत्युचा प्रश्न येतो तिथे आपले सर्व कौशल्य पणाला लावून, कोणतेही गैरप्रकार न करता, अत्यंत जबाबदारीने, आत्मविश्वासाने, रुग्णाचा जीव वाचविण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न करणे हे प्रत्येक डॉक्टर आणि वैद्याचे आद्य कर्तव्य आहे.

त्यामुळे हिपोक्रेट्सने 'अपोलो फिजिशियन आणि एस्क्लेपियस हायजिआ, पॅनेशिया आणि सर्व देवदेवतांची शपथ घेऊन सांगतो, मी माझ्या क्षमतेनुसार आणि निर्णयानुसार आजारी रुग्णांवर उपाय करेन आणि त्यांना वेदना आणि त्रासापासून मुक्त करेन' अशी सांगितलेली शपथ असो की चरकसंहितेत आचार्य चरकांनी सांगितलेले भिषक, द्रव्य, उपस्थाता आणि रुग्ण हे चिकित्सेचे चार पाद आणि या प्रत्येक घटकांनी रुग्णसेवेसाठी बजावयाची आद्य कर्तव्ये यांचे केलेले सविस्तर वर्णन असो, दोन्ही तत्त्ववेत्यांचा उद्देश नीतीमूल्यांचे पालन करणे हाच आहे. त्यामुळे कोणाची शपथ घ्यावी असे वादंग माजविण्याऐवजी ती का घ्यावी यावर विचारमंथन करणे आवश्यक आहे.

प्रत्येक देशाला आपापल्या संस्कृतीचा, परंपरेचा अभिमान असणे अत्यावश्यकच आहे. त्यामुळे भारतासारख्या प्राचीन देशाचे आद्य वैद्यक असणारे 'आयुर्वेद' आणि त्यामध्ये उल्लेखलेली रुग्णहितासंबंधीची नैतिक मूल्ये सांगणारी शपथ जर प्रत्येक भारतीय वैद्याला किंवा डॉक्टरला घ्यावी लागली तर कोणत्याही शास्त्राच्या चिकित्सकाच्या दृष्टीने ही अभिमानाचीच गोष्ट आहे.

प्रश्न इतकाच आहे, की ही शपथ घेऊन आपण रुग्णहितासाठी खरोखर नीतीमत्तेला धरुन काम करतो आहोत का? तेवढा विचार प्रत्येक वैद्य अथवा डॉक्टरांनी केला तर शपथ कोणाची घेतली तरी ती ज्यासाठी घेतली तो उद्देश संपूर्णतः सफल होईल हे मात्र नक्की!

Ayurvidya International 2022 Vol. I

Released.

Subscribe now Rs. 550/- per year.

Send your Research Articles / Papers before 15th March 2022 for next vol. II

For Details Contact -

Prof. Dr. Vinaya Dixit

(9422516845)

Prof. Dr. Mihir Hajarnavis

(9422331060)

Login to : www.eayurvidya.org now.

उपसंपादकीय

शतकपूर्तीसाठी दोन पाऊले मात्र!

– डॉ. सौ. विनया दीक्षित

आजादी का अमृतमहोत्सव! स्वातंत्र्यानंतरच्या ७५ महत्त्वपूर्ण वर्षात भारतीय चिकित्सा पद्धतीचे नक्की कुठे व कसे ''स्थान'' आहे. नक्की स्थिती काय आहे? स्वदेशी आरोग्य रक्षणाच्या योग व आयुर्वेद या चिकित्सा प्रणालींची सद्य स्थिती काय सांगते?

हे प्रश्न समोर येण्याचे कारण– '९ फेब्रुवारी' हा भारतातील स्वदेशी चिकित्सा पद्धतीचा प्रसार–प्रचार करणाऱ्या 'राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाचा' स्थापना दिवस. ९ फेब्रुवारी २०२२ रोजी संस्थेने ९८ वा वर्धापनदिन सोहळा साजरा केला. शतकाच्या उंबरठ्यावरील या संस्थेची मूळ उद्दीष्टे काय होती?

पारतंत्र्यातील भारत देशात स्वदेशी आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धतींचे मूलभूत व उत्कृष्ठ शिक्षण देणे, स्वदेशी चिकित्सक, संशोधक घडवणे. स्वदेशी चिकित्सा पद्धतीस उपयुक्त, दर्जेदार आयुर्वेदीय औषधे बनवणे व त्यासाठी आवश्यक वनस्पती उद्यान, कारखाना व संसाधने यांची जोडणी करणे. स्वदेशी चिकित्सा पद्धतींचा अर्वाचीन वैद्यकीय सुविधांबरोबरच योग्य पद्धतीने लाभ घेता येईल अशी रुग्णालये सामान्य नागरीकांसाठी उपलब्ध करणे. अशा एकमेकांना पूरक संस्थांमधून आयुर्वेदीय वैद्यकीय शिक्षण, संशोधन, औषधी निर्माण व चिकित्सा केंद्रे, शास्त्रीय प्रकाशने यासारख्या आधुनिक प्रगतीला आपलेसे करत मूळ उद्दीष्टांचा पाठपुरावा करताना एक नाही दोन नाही तर तब्बल ९ घटक संस्था राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाच्या छत्राखाली आजमितीला यशस्वीपणे कार्यरत आहेत.

स्वातंत्र्यपूर्व काळात विदेशी राजवटीला झुगारुन ही स्वदेशी वैद्यकीय प्रणाली टिकवण्यासाठीची अतिशय महत्त्वपूर्ण घटना १० दशकांपूर्वी घडली. आयुर्वेद क्षेत्रातील तमाम विद्यार्थी, अध्यापक, संशोधक व रुग्ण यांकरीता या राष्ट्रसेवेच्या प्रेरणेतून केलेल्या आयुर्वेदीय विज्ञानाच्या भक्कम पायाभरणीसाठी सदैव ऋणी राहतील. केवळ भारतातच नव्हे तर देशविदेशात राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाद्वारा आयुर्वेदाचा प्रचार प्रचार झाला आहे.

स्वातंत्र्यानंतरच्या अमृत महोत्सवी वर्षात आता आयुर्वेद चिकित्सा प्रणाली, संशोधन, औषधी निर्माण, रुग्णसेवा व प्रकाशन यांची कामे सोपी आहेत का? राष्ट्रसेवा करायची ती रुग्ण व शास्त्रसेवेच्या माध्यमातूनच हे बाळ कडू या संस्थेद्वारा पिढ्यान् पिढ्या घडवताना प्रत्येकाला दिले गेले आहे. सर्वार्थाने या संस्थेच्या संपर्कात येणारा प्रत्येक जण हा वसा आयुष्यभर वेगवेगळ्या मार्गाने आचरणात आणण्यासाठी प्रयत्नशील असतो.

पण आता नवीन युवापिढी घडवताना जसे सामान्य पालकांना अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागत आहे, आपली परंपरा व संस्कृतीची मूल्ये पुढील पिढीत रुजवण्यासाठी अवघड जात आहे. तशीच काहीशी परिस्थिती वैद्यकीय शिक्षण व संशोधन प्रणालीत आहे. आजची युवापिढी इंटरनेटच्या माध्यमातून सतत जगाशी जोडलेली आहे. विभिन्न आकर्षणे आणि विचलीत करणारी मतमतांतरे यामध्ये गोंधळून जावे अशा परिस्थितीत आहे. अशा वेळी मनात असंख्य प्रश्न व शंका निर्माण होतात. ज्या ''ज्ञानार्जनात'' अडथळा बनतात. संस्थेचा पाईक होण्यासाठी, उद्दीष्टांबरोबर समरसता यावी लागते ती स्थिती युवापिढीला या अतिवेगवान जगात व संभ्रमित स्थितीत गाठणे कठीण जात आहे.

याविरुद्ध विदेशी शिक्षण संस्था व आरोग्य विद्यापीठे आयुर्वेदीय शिक्षण, संशोधन, प्रकाशन यासाठी वारंवार आग्रही होताना दिसत आहेत. तुज आहे तुजपाशी... अशी तर परिस्थिती या युवा विद्यार्थ्यांची नाही ना ! हे पुन्हा एकदा जागरुकतेने तपासून त्वरीत आव्हानात्मक परिस्थितीचे आकलन करुन पुरोगामी निर्णय व अंमलबजावणी करणे गरजेचे आहे.

शतकाच्या पूर्वीची ही दोन पावले अधिक मजबूतपणे प्रगतीपथावर रोवण्यासाठी राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ, पुणे या मातृसंस्थेला भरभरुन शुभेच्छा!

स्वागत!

रोटरी पुरस्काराने सन्मानित
आरोग्यदीप २०१७ व २०१८

आरोग्यदीप २०१९
छंदश्री आंतरराष्ट्रीय दिवाळी अंक स्पर्धा
द्वितीय पारितोषिक विजेता.

✻ आरोग्यदीप दिवाळी अंक २०२२ ✻

दसऱ्याच्या शुभमुहूर्तावर प्रकाशित होणार आहे.
आपले अनुभव, लेख व जाहिराती त्वरीत पाठवा.
प्रकाशन पूर्व सवलतीच्या किमतीत आपले अंक राखून ठेवा.
अधिक माहितीसाठी त्वरीत संपर्क साधा...
प्रा. डॉ. अपूर्वा संगोराम (९८२२०९०३०५) प्रा. डॉ. विनया दीक्षित (९४२२५१६८४५)