

ISSN 0976- 8300

विश्व आयुर्वेद परिषद पत्रिका

वर्ष-18 अंक : 5-6 संवत् 2079

ज्येष्ठ

मई-जून 2022

75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

25th
ANNIVERSARY



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

ग्रीष्म ऋतु

A Reviewed

Journal of Vishwa Ayurved Parishad

www.vishwaayurveda.org

₹50/-

राजस्थान में आयोजित व्यक्तित्व विकास शिविर की झलकियाँ



उत्तराखण्ड में आयोजित व्यक्तित्व विकास शिविर की झलकियाँ





प्रकाशन तिथि - 15-06-2022
पंजीकरण संख्या - LW/NP507/2009/11
ISSN 0976- 8300
आर. एन.आई. नं. : यू.पी.बिल./2002-9388

संयोजनम्-2022 की झलकियाँ



विश्व आयुर्वेद परिषद् के लिए प्रोफेसर सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र, संरक्षक, विश्व आयुर्वेद परिषद् द्वारा नूतन ऑफसेट मुद्रण केन्द्र, संस्कृति भवन, राजेन्द्र नगर, लखनऊ से मुद्रित कराकर, 1/231 विराम खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ-226010 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक - प्रोफेसर सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र



विश्व आयुर्वेद परिषद् पत्रिका

Journal of Vishwa Ayurved Parishad

वर्ष-18, अंक- 5-6

ज्येष्ठ

मई-जून 2022

संरक्षक :

- ♦ डॉ० रमन सिंह
(पूर्व मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़)
- ♦ प्रो० योगेश चन्द्र मिश्र
(राष्ट्रीय संगठन सचिव)

प्रधान सम्पादक :

- ♦ प्रो० सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र

सम्पादक :

- ♦ डॉ० अजय कुमार पाण्डेय

सम्पादक मण्डल :

- ♦ डॉ० मनीष मिश्र
- ♦ डॉ० आशुतोष कुमार पाठक

अक्षर संयोजन :

- ♦ बृजेश पटेल

प्रबन्ध सम्पादक :

- ♦ डॉ० कमलेश कुमार द्विवेदी

सम्पादकीय कार्यालय :

विश्व आयुर्वेद परिषद् पत्रिका
1/231, विरामखण्ड, गोमतीनगर
लखनऊ - 226010 (उत्तर प्रदेश)
लेख सम्पर्क-

09452827885, 09336913142

E-mail - vapjournal@rediffmail.com

drajaipandey@gmail.com

manish.arnav@gmail.com

rebellionashu@gmail.com

dwivedikk@rediffmail.com

सम्पादक मण्डल के सभी सदस्य मानद एवं अवैतनिक हैं। पत्रिका के लेखों में व्यक्ति विचार लेखकों के हैं। सम्पादक एवं प्रकाशक का उससे सहमत होना आवश्यक नहीं है। आपके सुझावों का सदैव स्वागत है।

Contents

1- EDITORIAL	2
2- ROLE OF AYURVED AHAR (DIET) & VIHAR (LIFE STYLE) IN THE PROMOTION OF HOLISTIC HEALTH & PREVENTION OF NON-COMMUNICABLE DISEASES - Anil Kumar Shukla, Preeti Sharma, Shrut Singh	3
3- CASE STUDY ON EKA KUSHTHA- PRINCIPLE TO PRACTICE - Bishnupriya Mohanty, Kameksha Velip, Lilisha Vast	17
4- A CASE STUDY ON EFFECT OF DASHAMULADI YOG AND SNIGDHA AGNIKARMA IN MANAGEMENT OF GRIDHRASI - Pratibha Sarmah, Bishnu Prasad Sarma, Ranjan Kr. Kalita	23
5- गोघृतस्य चिकित्सकीय पक्ष विवेचनम् - मनीष मिश्र, कमलेश कुमार द्विवेदी	30
6- ROLE OF AHARA AND VIHAR IN MANIFESTATION AND TREATMENT OF DISEASES <i>Dr. Ganga Sahay Pandey Memorial All India Essay Competition-2021</i> <i>Silver Medal 2nd Prize Winner Essay</i> - Shreya Gupta	39
7- समाचार	46



Editorial

आयुर्वेद वर्तमान परिवेश में बढ़ती अपेक्षाओं के विज्ञान का स्वरूप ग्रहण करता जा रहा है। मानव मन के सुखकर साधनों के साथ-साथ हितकर साधनों का सामंजस्य नितांत आवश्यक है। संसाधनों से चिकित्सा व्यवस्था में आमूल चूल परिवर्तन लाने वाले वैज्ञानिकों ने भी इस दिशा में सोचना प्रारम्भ कर दिया है। मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की परिकल्पना इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है। योग का विज्ञान के रूप में प्रतिष्ठित होना इसी का प्रायोगिक संस्करण है। अब सभी वैज्ञानिक योग मुक्त चिकित्सा के स्थान पर योगयुक्त स्वास्थ्योन्मुख चिकित्सा की बारे में विचार करने लगे हैं। ऐसे स्वास्थ्योन्मुख चिकित्सा की स्वीकृति एवं व्यवस्था आयुर्वेद का सम्पूर्ण चरित्र रहा है। इसी कारण आयुर्वेद सभी की अपेक्षाओं का केन्द्रबिन्दु बन गया है, पर इस परिवेश में केवल सात्विक सोच की वर्चस्व हो ऐसा नहीं है। मेरे दृष्टिकोण से चिकित्सा अब दो मुख्यधाराओं में चल पड़ा है। 1. Care System (ध्यान व्यवस्था) 2. Fear System (भय व्यवस्था)



Care System में व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं रोगी का उचित ध्यान रखा जाता है। Fear System में व्यक्ति को भयाक्रान्त कर धन वसूली की जाती है। यह चेकअप, पैकेज, यह जाँच नहीं कराया आदि माध्यमों से व्यक्ति भयाक्रान्त होकर समय-असमय, अनावश्यक रूप से विभिन्न जाँच प्रक्रियाओं से गुजरता हुआ, धन एवं स्वास्थ्य की हानि करता रहता है।

धन कमाने के लिए विविध प्रकार के उपक्रमों में सलग्न चिकित्सकों में, आयुर्वेद के चिकित्सकों का अनुपात कुछ कम नहीं है। विभिन्न तर्कों के आधार पर टिका यह व्यापार एक अनुचित दिशा में गतिशील होता दिखायी दे रहा है। सैद्धान्तिक पक्षों से अरुचि इस प्रक्रिया में कोढ़ में खाज़ सिद्ध हो रही है। प्राचीन औषधियों की कार्मुकता एवं नवीन योगों की स्थापना में आयुर्वेद की अधिकतम जन एवं बुद्धि शक्ति लगी है। कहीं-कहीं तो आयुर्वेद को हर्बल मेडिसिन ही बना दिया गया है।

अतः आवश्यकता यह है कि शोध कार्य वास्तव में उच्च गुणवत्ता प्राप्त हो तथा शोध की मूलभावना के अनुरूप हो अन्यथा हम विश्वपटल पर आयुर्वेद को हर्बल मेडिसिन के रूप में देखने के लिए शीघ्र ही विवश होंगे।

— प्रो० चन्द्र शेखर पाण्डेय
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, सिद्धान्त दर्शन विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू., वाराणसी



ROLE OF AYURVED AHAR (DIET) & VIHAR (LIFE STYLE) IN THE PROMOTION OF HOLISTIC HEALTH & PREVENTION OF NON-COMMUNICABLE DISEASES

- Anil Kumar Shukla¹, Preeti Sharma², Shruti Singh³

e-mail : dranilshukla@gmail.com

ABSTRACT

The preventive and curative aspects of Ayurveda moving around the central theme of Pathya Aahar and Vihar. Hitkar Aahar is responsible for growth & development and Ahitkar Aahar leads to diseases. Due to recent episode of COVID-19 people are realising the power of Ayurveda and its fundamental concepts of Aahar and Vihar. Aahar, Dinacharya and Ritucharya has direct effect on our health and well-being.

Nowadays we tend to depend more upon man made things rather than realising the power of the mother nature. Following Apathya-Aahar and Vihar causes compromised immune system. Immunity system plays an important role in the health of the person and it comes from the Aahar and Vihar which we follow.

Ayurved recommended that one should have Shad-Rasatmak Aahar, lukewarm water, timely, freshly cooked

food, warm food, easily digestible food and other healthier eating habits with regular yogic practices, exercise to maintain holistic health, avoid the risk for many lifestyles disorders and non-communicable diseases (NCDs).

INTRODUCTION

The aim of Ayurveda is to promote and preserve the health, strength and longevity of the healthy person and to cure the disease.

युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्यकर्मसु ।
युक्तस्वपनावबोधस्य योगो भवति दुःखहाः ॥¹
—भगवद्गीता

In present era, Aahar (diet) and Vihar (lifestyle) are major factors to influence one's health and susceptibility to many diseases.

नित्यम् हिताहार विहारसेवी समीक्ष्यकारी
विषयेष्वशक्त ।
दाता समः सत्यपरा क्षमावान् आप्तोपसेवी च
भवन्तरोगः ॥²

—अ.ह. सू. 4 / 36

¹Prof & Head, Dept. of Dravyaguna Vigyan (Ayurved Pharmacology & Materia Medica-Herbal), ²Assistant Professor, Department of Samhita Siddhant, ³Assistant Professor, Department of Dravyaguna Vigyan, Mansarovar Ayurved (PG) Medical College, Hospital & Research Centre, Kolar Road, Bhopal M.P.



Ayurveda places special emphasis on Aahar & Vihar and believes that healthy nutrition and Pathya and Apathya (as described in Ayurved texts) nourishes the mind, body and soul to keep one in optimum health (Holistic Health).

आहारः प्रीणनं सद्योबलकृत देहधारकः ।
आयुस्तेज समुत्साहः स्मृति ओज अग्नि
विवर्धनः ॥³

—शा. पू. खं. 6/1

Aahar is first key sub-pillars of life in Ayurveda. Trya-Upstambha: Ahar-Nidra-Brhamacharya

त्रय उपस्तम्भा इति— आहारः, स्वप्नो,
ब्रह्मचर्य इति ।⁴

—च.सू. 11/35

इष्टवर्णगन्धरसस्पर्श विधिविहितम् अन्नपानं,
प्राणिनां प्राणिसंज्ञकानां प्राणम् आचक्षते कुशलाः ।⁵

—च.सू. 27/3

प्राणः प्राणभूताम् अन्नम् अन्नं लोकोऽभिधावति ।
वर्णः प्रसादः सौस्वर्यं जीवितं प्रतिभासुखम् ।
तुष्टिः पुष्टिर्बलं मेधा सर्वमन्ने प्रतिष्ठितम् ।
लौकिकं कर्म यद् वृत्तौ स्वर्गतौ यच्च वैदिकम् ।
कर्मापवर्गे यच्चोक्तं तच्चाप्यन्ने प्रतिष्ठितम् ॥⁶

—च.सू. 27/349

Food is life of all living beings. Whole world runs towards food, complexion, wellbeing, good voice, longevity, wisdom, happiness, nourishment, strength, intelligence all are depends on food only. All work related to agriculture and business which one do for his livelihood and for attaining salvation are attained with the aid

of food. Food is the base of all the materialistic, spiritual and salvation activities.

Ayurveda revolve around the central theme of Pathya Aahar and Vihara. Every living and non-living beings in this universe is composed of five basic elements, the Pancha Mahabhootas, namely Earth (Prithvi), Water (Ap), Fire (Teja), Air (Vayu) and Ether (Akasha). The Panchabhuta components of ingested food nourishes their respective tissue elements in the body.

The Aahar (food) and vihara (lifestyle) which are congenial to the channels, constitution and strength of an individual is termed as Pathya (wholesome) and that which is non-congenial is termed as Apathya (unwholesome). The preventive and curative aspects of Ayurveda revolve around the central theme of pathya Aahar and vihara. Hitakar Aahar is responsible for growth & development and Ahitkar Aahar leads to diseases.

हिताहार उपयोग एक एव पुरुष वृद्धिकरो भवति ।
अहिताहार उपयोगः पुर्नव्याधि निमित्तम् इति ॥⁷

—(च.सू. 25/31 यज्जः पुरुषीय)

Importance of Aahra in Agrya Prakaran of Charak Samhita

अन्नं वृत्तिकराणां श्रेष्ठम् ।

क्षीरं जीवनीयानां ।

घृतक्षीरअभ्यासं परम् रसायनानाम् ।

काल भोजनम् आरोग्यकराणाम् ।

गुरु भोजनं दुर्विपाक काराणाम् ।



एकाशत भोजनं सुखपरिणामकराणां ।
अनशन आयुषो ह्यसकराणां ।
प्रमित अशनम् कर्शनीयानाम् ।
अजीर्ण अध्यशन ग्रहणी दूषानाम् ।
विषमाशनम् अग्नि वैषम्यकराणाम् ।
विरुद्धवीर्य अशनं निन्दित व्याधि काराणाम् ।
अतिमात्रा अशनम् आमप्रदोष हेतूनां ।⁹
—च.सू. 25 / 40

आरोग्यं भोजनाधीनम् ।⁹
—का.सं. खि. 5 / 9
आहारसंम्भवं वस्तु रोगाश्चाहारसम्भवाः ॥
हिताहितविशेषाश्च विशेषः सुखदुःखयोः ॥¹⁰
—च. सू. 28 / 45

Ayurveda emphasizes basic dietary guidelines in terms of appropriate food, combinations of food, methods of cooking, storage, eating atmosphere, hygiene and etiquette (Ashtavidha Aahar vidhi visesha ayatana). Nowadays altered habits of food consumption and newer food processing methods leading to various diseases. Many guidelines are explained in Ayurvedic texts where the laws of do's and don'ts about diet and drinks are given. By following these guidelines one can maintain their holistic health and prevent diseases. On this background present study is taken to find out dietary and healthy lifestyles directives in Ayurveda. Study also implies that there is extensive scope of scientific testing on this field in order to justify the textual references.

MATERIAL AND METHODS:

- ♦ The Literature relevant to the topic was thoroughly reviewed from all the compendia of Ayurveda like Charak, Sushruta, Ashtang, Sharandhar, Bhavprakash etc. and other textbooks of Ayurved.
- ♦ The modern textbooks were also reviewed for contemporary view of the topic.
- ♦ The research papers, electronic resource and internet were also systematically reviewed to compile the data related to this topic

REVIEW OF LITERATURE:

Ayurved has emphasized diet as one of the essential parts of healthy life. In Taittiriya Upanishad, it is explained that human being has originated from Aahar
पत्रिंशतं सहस्राणि रात्रीणां हितभोजनः ।
जीवनं जन्तुर्जितात्मा सम्मतः सताम् ॥

—पं.सू. 27 / 348

Person who follows the rules of dietetics live for Hundred Years (36,000 Nights).

Ayurved has given detail guideline and process to take the Aahar for an individual and in general both. This discipline is titled as Aahar Vidhi. Ayurved believes that, the reason for all the disease depends on our digestive process. Each Aahar either has Dosha aggravating or Dosha pacifying action on body. Health and the disease both



are the product of Aahar, only the distinction is Hita Aahar constitutes the health and Ahita Aahar dis-constitutes the health.

According to Kashyap Samhita, food as always been an important way to treat illness and maintain health and that's why he called food as "Mahabhaishyajya".¹¹

Importance of Pathya Ahar:

पथ्येऽसति गदार्तस्य कि औषध निषेणैः ।

पथ्येऽसति गदातस्य कि औषध निषेवणैः ।¹²

-(वैद्यजीवन 1 / 10)

Food, Dincharya and Ritucharya- has direct effect on our health and well-being. Apathyaahar and Vihar causes compromised immune system. Immune system plays an important role in the health of the person, and immunity comes from the ahar and vihar. Lets take an example of a person who eats deep fried food which are made. of unhealthy fats. The main component of cell membrane is lipids and fats. When we consume unhealthy fats from fried foods, we decrease the level of healthy fats in our body. Forcing our body to use the unhealthy fats for making cell membranes, this will compromise the quality of cell membranes and make the cell vulnerable for cell damage and even cancer.

Matra, Desha and Kala have their own importance. Out of these the factor Desha and Kala are said to be unavoidable causes for any individual in relation with Aahar.

Matra is also having as much as importance as Desha and Kala because this is the only factor which could be under influence of an individual. Ojas, teja (splendor), dhatus, senses, bala (strength), Tushti (satisfaction of mind), Arogya (Health), are all dependant on food. They are fuel for the Agni (Digestive fire inside the body) which is the main basis for sustaining the body and keep one healthy. Aahar supplies bio-energy to the body.

This bio-energy is supplied by proper and adequate nutrition in the form of it's essential constituents (viz- protein, carbohydrates, fats, minerals, vitamins and water)

Aahar Matra (quantity of food)

The food and nutritional requirement varies from person to person depends upon the status of Agni, Sharira Prakriti, Age etc. Sushruta and Vagbhata have suggested that if stomach capacity is hypothetically divided into 4 parts on the basis of its filling. One should take 2 parts of solid food, 1 part of liquid food and 1 part should be left empty for easy movement of Vata¹³

Sequence of food intake

Guru, madhura and snigdha food should be taken initially during the course of a meal followed by amla, lavana Aahar. Food which is ruksha, katu, tikta and kashaya should be taken in the last part of the meal for proper activation of agni, proper absorption and assimilation of food.



After taking food, it is advised to take rest for muhurta matra (48 minutes) for proper digestion

Ashtavidh Aahar Visheshayatan:

खल्विमान्यष्टाहारविधि विशेषशयतनानि भवन्ति ।
तदयथा प्रकृतिकरणसंयोगराशि देशकालो-
पयोगसंस्थोप्यो अक्लष्टमानि भवन्ति ॥
पत्रिंशत्तं सहस्राणि रात्रीणां हितभोजनः ।
जीवन जन्तुर्जितात्मा सम्मतः सताम् ॥¹⁴
-पं.सू. 27 / 348 (च.वि1 / 21)

Dietetics and nutrition is well elaborated in Ayurved in form of Aahar Vidhi Vishesh Ayatana' and 'Aahar Vidhi Vidhanam'. Aahar Vidhi Vishesh Ayatana means the factors responsible for wholesome and unwholesome effect of the Aahar, which are discussed in detail and are summarized briefly below: Prakriti, Karana, Samyoga, Rashi, Desha, Kala, Upyoga-samsatha & Upyokta:

1. **Prakriti (Qualitative characteristic of food):** Food should be taken considering the nature of food, such as Guru (Heavy foodlike milk, flesh), Laghu (food like green gram etc, which are light to digest). Sheeta (food which are cold in potency such as milk), Ushna (food which are of hot potency like spicy food), Ruksha (dryness inducing food) and Snigdha(unctuous food such as ghee, butter) and their impact on agni.

2. **Karana (Processing of Substances):** Karana is also known as Sanskara. It means processing of substances which leads to alteration in the inherent properties of substances. It refers to modification in the food property by action of Agni, Water etc. Dadhi is a substance which is prohibited to be used after heating.
3. **Samyoga (Combination / Mixing):** Samyoga means combination of two or more substances. This chemical combination exhibits special properties which none of the constituent ever possessed. It denotes the combinations of food which either augment or nullify the actions of the individual components
4. **Rashi (Quantity):** This represents the quantum of food required to each person. Sarvagraha-The Quantity of food taken in its entirety and, Parigraha The Quantity of each of its ingredients.
5. **Desha (Habitat):** Desha is considered as Bhumi Desha and Deha Desha. Dosha are distributed in three different regions of the body. The dynamics and kinetics of the food consumed is dependent on the habitat of the individual and also the area from where the substance has originated.
6. **Kala (Time):** This represents time in terms of climate, phase of digestion, timing of the day, atage (Avastha) of disease etc. Time is used in two senses,



time in the general sense and time in the sense of stage. Stage is used in relation to disease (Avasthika Kala) and the general sense is used in relation to seasonal wholesomeness (Nitayaga Kala), in form of day and night.

7. **Upyoga Samstha (Dietetic Rules):** Food should be taken as per the rules of dietetics. It contains everything related to Diet, how to eat, when to eat, what to eat.
8. **Upyokta (The User):** It denotes the consumer of the food. Food intake should be guided by the personal preference and Okasatmya (habitual homologation) of each individual.

Ayurved dietary guidelines:

उष्णम्, स्निग्धम्, मात्रावत्, जीणेघ्, वीर्याविरुद्धम्, ईष्ट देशे, ईष्टसर्वोपकरणम्, नातिद्रुतम्, नातिविलम्बितम्, अजल्पन्, अहसन्, तमन्ना भुञ्जीत, आत्मानाम-भिसमीक्ष्य सम्यक ॥¹⁵

(च. वि 1 / 24)

1. Intake of food at in time (Kal bhojana).
2. Food intake as per suitability (satmya bhojana)
3. Food intake as per the prakruthi of individual (hita bhojan)
4. Proper hygiene (suchi bhojan)
5. intake of food which is unctuous (snigdha bhojan)
6. Intake of food which is warm (ushna bhojan)

7. Intake of food which is easy to digest (Laghu bhojan)
8. Eat while there is in interest to food and while eating concentrate on food and the process of eating (tanmana bhojana)
9. Eat food with six taste components (shad-rasayukta Aahar)
10. Food should be primarily sweet in nature (madhura praya)
11. Food should be ingested calmly, neither too slow nor too fast (na ati druta vilambita)
12. After bathing (anatah)
13. Food intake only when there is sufficient hunger (kshudvan)
14. Proper washing of hand, feet and face should be done before food intake (dhauta pada-kara-anana)
15. After offering prayers and paying obeisance to gods and fore-fathers (pithru deva tarpana)
16. After offering food to guests, children & teachers (athithi-balaka gurutarpana)
17. Without disgracing food (anindan bhunjaana)
18. Silently (moun)

Nitya Sevaniya Aahar (Ch. Su. 5/12)

षष्टिकाञ्छालिमुद्गाघञ्च सैध्वामलके यवान्द्य आन्तरीक्षं पयरु सर्पिर्जाग्लं मधु चाभ्यसेत् ॥¹⁶

—(च. सूत्र. 5 / 12)



Charak advised consumption of following item on daily basis-

1. **Shashtika Shali**-Shashtika Shall is good source of energy and also contributing significant quantity of protein, minerals and B group vitamins like Thiamin, Riboflavin and Niacin. It contributes 70 to 80% of total energy intake.
2. **Mudga (Green gram)**- Mudga is the best among Shimbhi Dhanya.[12] It is rich in iron (3.9mg/100 gm) and potassium (1150 mg/100 gm)
3. **Saindhava Lavana** - It increases appetite and adds taste to the food. It also improves digestion and is a natural way to relieve stomach pain.
4. **Amalaki** - Amalaki is the most concentrated source of vitamin C in the plant kingdom. Amalaki fruit possess Antioxidants, Hepato-protective and Anti-inflammatory activities. Amalaki is a good absorption agent of iron. Amalaki is a great Rasayana that helps to protect from disease and reduce the possibilities of premature ageing.
5. **Yava (barley)** - it is used in a wide range in Ayurveda and described under shukadhanya varga.
6. **Varsha Jala (Antariksha jala)** - It is tasteless & having properties like nectar, vital for life, tiredness, lethargy, thirst, intoxication, fainting, drowsiness, sleep and burning sensation & is always highly beneficial.
7. **Go-Dugdha (Cow's milk)** - It is one of best rejuvenate food according to Charak It has a fine blend of all nutrients. It is a good source of protein, fat, sugar, Vitamins, minerals & rich source of calcium.
8. **Madhu (Honey)** - It is described as the best Yogavahi substance. It acts as a purifying and healing agent can penetrate all the minutest channels of the human body.
9. **Go-Ghrita (Cow's Ghee)** - It removes toxic substances from the body and works as a Vrana-shodhak and Vranaropak. It improves memory, Buddhi (intelligence) and personal beauty of the body.
10. **Jangala Mamsa**- it is a rich source of protein of a high biological value and also has all the amino acids and vitamin B complex, Riboflavin and nicotinic acid from vitamin B complex group, iron and phosphorous.

Aahar & Tridosha

Doshas are known as governing principles as every living thing in nature is characterized by doshas.

With changes in diet & life style, there are changes in the state of Tridosha, Which is bound to affect us, resulting disharmony, causing many diseases. Following are some foods that are considered helpful and some food that may be harmful for each dosha.

Vata aggravating food- Yava, Jai, corn, dryfruits, apples, melons, potatoes, tomatoes peas, green salads, madhu, tinda,



onions, spinach, karela, torai, mushrooms etc.

Vata pacifying food - All sweet fruits, apricot, avocadus, coconut brown rice, ajmoda, patola, changeri, jeeraka, ginger, ajwain tuisi, saffron, hingu, lavanga, black peeper, cow, goat milk, butter, ghee, ice cream, sugarcane, cheese etc.

Pitta aggravating food-Corn, sour fruit spicy foods, peanut, butter, carrot, garlic, onion, spinach, reddish, bananas, papayas, plums, tomatoes, Dadhi, jeeraka, black pepper, meat etc.

Pitta pacifying food-Yava, jal (oats), rice, wheat, all sweet fruits gourd, broccoli, cabbage, carrot, cauliflower, green beans, leafy greens, potatoes, beans, milk, butter, ghee saffron, naridra, sugarcane, etc.

Kapha aggravating food- Sweet and sour fruits, torai, bananas, melon, coconut, dates, pineapples, papayas, plums, dadhi, (dairy products) etc.

Kapha pacifying food - Yova, corn, pear, almonds, apples, apricots, dry fruits, peaches, basmati rice, sprout, wheat, kidney beans, honey, ginger, black-pepper, saffron, dalchini, cumin, lavanga, coriander etc.

Aahar & Agnibala (Digestion)

Quantity of Aahar depends upon Agni bala (digestion power), Desh, Vaya (age), Prakriti etc. of a person. Agni is four different states Samagni (normal), Vishamagni (abnormal), Tikshanagni (increased) and Mandaghi (decreased). A person should have diet according to his

digestive power (Agni). Acharya charaka says that Kukshi (Stomach) is divided into three parts, 1 part should be filled With solid food, 2nd part with liquid and 3rd part left empty for movement of Dosha

Ushnodak (Lukewarm Water)

Ayurveda recommends to drink lukewarm water, as cold water can weaken Agni One should take lukewarm water during and after meals. Water boiled and reduced to one-eighth, one-fourth or half of the original quantity or simply boiled all are called Ushnodak. It has swadu vipaka (sweetness at the end of digestion) and sheeta virvatmaka (cold in potency) even though used hot. Warm water stimulates hunger and kindles digestive fire, helps digestion, soothes throat, cleanses bladder, reduces hiccups and alleviates increased vata and kapha. It eases symptoms of cold, cough, fevers and breathlessness. It removes Ama the metabolic toxin of body Warm water is best in winter and after eating preparations of flour and those which are difficult to be digested.¹⁷

Aarogya-ambu (Healthy Water)

पादशेषं तु यत्तोयं आरोग्याम्बु स उच्चते ।
आरोग्याम्बु सदा पर्थ श्वासकासकफापहम् ॥
सद्योज्वरहरम् ग्राही दीपनं पाचनं लघु आनाड
पाण्डु शूलार्शो गुल्मशोफोदरापहम् ॥¹⁸

—भावप्रकाश

Water boiled and reduced to one-fourth of the original quantity is called Aarogya Ambu. It is Patthya all time & indicated in Swas, Kasa and other Kaphaj disorders. It has potency to regulate body temperature & reduce the Fever, Easy to



digest, carminative, digestive and good appetizer. It is also indicated in Anaemia, Udarshool, Arsha, Aanah, Gulma, Shopha & other abdominal disorders.

Aahar & Ojas:

ओजस्तु तेजो धातूनां शुकान्तानां परम् स्मृतम् ।
ओजोविवृद्धो देहस्य तुष्टी पुष्टी बलोदयः ।¹⁹
—अ.सं.

Properly digested food nourishes all the Saptadhatu in body. the ojas essence of these seven Dhatus is Ojas. Missing sleep, overexerting, over indulgence in alcohol or sex will deplete your ojas. On the other hand, a balanced sleep routine, regular meditation, regular intake of milk and ghee, love and compassion, respect for teachers and elders, being calm and positive and keeping the company of the wise are all considered behavioral Rasayanas, Increased Ojas, results in more vitality, wellness, youthfulness, glow complexion & sparkle in eyes.

In the Ayurvedic texts Ojas is defined as the subtle essence of the body. “There will be no life without Ojas”, states Charak Samhita. Immune system is composed of not only the physical body but of the mind and spirit. Immunity is equivalent to Ojas. It refers to our underlying strength. The way that we think and live have an effect on our Ojas. Ojas in the physical body is the essence of our immune system. Ojas gives our body the ability to endure physical and chemical stress, it is the reserve that we draw upon during active or stressful times. It is the antidote to ageing. It is link between the physiology and consciousness, between body and its inner

intelligence and hence responsible for the harmonious function of all aspects of our cells and organ. It is the key to perfect health. happiness and brain integration (enlightenment)

Concept of Viruddha Aahar: (Incompatibility of Food)

Certain diet and its combinations, which interrupts the metabolism of tissue, which inhibits the process of formation of tissue and which have the opposite property to the tissue are called as Viruddha Anna or incompatible diet. The food which is wrong in combination, which has undergone wrong processing, which is consumed in incorrect dose, which is consumed in incorrect time of day and in wrong season can lead to Viruddha Aahar. In today's fast pacing world and urbanization many people have lost their traditions to the trends of modern world and surrendered themselves to fast food and other Viruddha Aahar. Nowadays many fast-food chains are coming up and food stuff served by them coming from their Desha which might be Pathya Aahar to them but Viruddha Aahar for us. Many people specially our children and youth are addicted to those food which cause many diseases.²⁰

Types of Viruddha Aahar :-

यच्चापि देशकालाग्निमात्रासात्स्यानिलादिभिः ।
संस्कारतो वीर्यतश्च कोष्ठावस्थाक्रमैरपि ॥
परिहारोपचाराभ्यां पाकात् संयोगतोऽपि च ।
विरुद्धं तच्च न हितं हृत्संपद्विधिभिश्च तत् ॥²¹
— (च.सूत्र.26/85)



1. Desha (place) Viruddha
2. Kala Viruddha
3. Agni Viruddha
4. Matra (quantity) Viruddha
5. Satmya (wholesome) Viruddha
6. Dosha Viruddha
7. Sanskar (mode of preparation) Viruddha
8. Veerya (potency) Viruddha
9. Koshta Viruddha
10. Avastha (state of health) Viruddha
11. Kram (sequence) Viruddha
12. Parihar Viruddha
13. Upachar (treatment) Viruddha
14. Paak (cooking) Viruddha
15. Samyoga (combination) Viruddha
16. Hriday Viruddha
17. Sampad (richness of quality) Viruddha
18. Vidhi (rules for eating) Viruddha

Examples of Viruddha Aahar

1. Veerya Viruddha (potency incompatibility) - fish + milk.
2. Sanskar Viruddha (processing incompatibility) - heated honey.
3. Matra Viruddha (dose incompatibility)- honey + cow's ghee mixed in equal proportion.
4. Krama Viruddha-hot water after taking honey.
5. Kala Viruddha- (time incompatibility)

pungent substance in summer and cold substances in winter.

6. Krama Viruddha (order incompatibility) - consuming curd at night. Taking Madhura Rasa food or Dravya at the end of meals and Tikta and Katu Rasa Dravyas (food substances) at the starting of meals.
7. Samyoga Viruddha (combination incompatibility) fruit salad or milk + banana.
8. Parihar Viruddha (contraindication incompatibility)-consuming cold water immediately after having hot tea or coffee.

Importance of Pathya Vihar:

Lifestyle diseases (Non-Communicable Diseases) are alarming to rise in cardiovascular disease, diabetes, hypertension, asthma and respiratory diseases as well as cancers. The main reason to these health problems lies merely in the Dinacharya and Ritucharya of that person.

DINACHARYA

Daily routine helps in maintaining balance & harmony in body and nature by regulating biological clock and advocating a healthy lifestyle. It also helps in proper digestion, absorption, and assimilation of food. The discipline that one adopts in daily routine also improves self-esteem, brings happiness and promotes longevity. The most recent Circadian Medicine research suggests that human genes have lost the ability to perceive and stay in tune with the



circadian rhythms of nature. Circadian disruptors like jet-lag, artificial and blue light, shift/night work disconnect the body's physiological needs from environmental cues. Scientist are only now beginning to understand exactly how important it is for the body to stay connected to the rhythm of nature. The disconnection from the circadian rhythm is called chronodisruption.

RITUCHARYA

Our body is affected by seasonal changes. Man is microcosm of the Universe. Vata, Pitta & Kapha govern all bodily activities of human as Air, Sun and Water do in the ecosystem of earth. If body refuses to adopt the stressors arose because of the changes in specific traits of seasons, it may lead to imbalance of Tridosha, which in turn may render the body highly susceptible to one or other kinds of disorders. To avoid this imbalance of Tridosha, Ritucharya (seasonal regimen) has been mentioned in the classics of Ayurveda. Ritucharya is a mode of living one's life in context of the seasons. It recommends different diets and lifestyle schedules in each season which help in retaining the health. This could range from obvious choices such as wearing warmer clothes during the winter to seasonal eating habits. The importance of Ritucharya in Ayurveda is that the principles from it can be applied daily to benefit one's body.

WRONG EATING HABITS IN PRESENT ERA:

पथ्य पथोऽनपेत यद्यच्चोक्तं मनसः प्रियम् ।
यच्चाप्रियमपथ्यं च नियतं तत्र लक्षयेत् ॥

मात्राकालक्रियाभूमिदेहदोषगुणान्तरम् ।
प्राप्य तत्तद्धि दृश्यन्ते ते ते भावास्तया तया ॥
तस्मात् स्वभावो निर्दिष्टस्तथा मात्रादिराश्रयः ।
तदपेक्ष्योभयं कर्म प्रयोज्य सिद्धिमिच्छता ॥²²
—(चरक सुत्रस्थान 25/45-46-47)

- 1) Eating when not hungry
- 2) Eating again soon after having meal
- 3) Eating at the wrong time
- 4) Eating incomplete food combinations
- 5) Overeating
- 6) Eating too much heavy and too little light food
- 7) Eating hurriedly
- 8) Emotional eating
- 9) Eating heavy food, one cannot digest
- 10) Eating when constipated
- 11) Drinking cold or chilled water, especially during meal
- 12) Too much water or no water at all during meal
- 13) Preserved, Frozen and stale food
- 15) More spicy, sour and salty food

DISCUSSION:

The fundamental concepts in Ayurveda describe the importance of ahar and vihar on the overall wellbeing of the body. Pathya Ahar can be considered as building blocks of our body and by following proper vihar we will be able to maintain the body properly. Apathya ahar and vihar lead to deceased body, mind and spirit. The Panchamahabhootas, namely Prithvi, Aap, Teja, Vayu & Akasha the Panchabhuta



components of ingested food nourishes their respective tissue elements in the body.

Aahar is the best of all medicines and is first among the “Thrayoupasthamba.” All researches and scripts of Ayurveda show the connection between the diseases & its link to our Ahar and Vihar.

Unproper Ahar and Vihar leads to an unhealthy body & mind. Improper dietary habit is primary reason for the increasing trend of health disorders in current era. Intake of frozen, canned, processed food play an important role. There is need to awake the people about the importance of fresh food.

As per Charak, processing of substances which leads to alteration in the inherent properties of substances is known as “Sanskara”.

In the process of freezing large ice crystals are formed that can damage cell walls and destroy the texture and flavour of foods. Even though freezing is regarded as the simplest and most important presentation process for fruits and vegetables, Freezing is not a perfect process since it is well known that some nutritional value (vitamins and minerals) may be lost during the freezing process.

At present many newer food processing methods are in practice. These methods bring about chemical as well as physical changes in consumption of the food substances. They definitely improve the appearance, taste, flavour, shelf life, preservation of food. At the same time,

they are changing the properties of food constituents making them unsuitable for human consumption, causing many diseases.

According to modern perspectives processing techniques are used for the preservation of food, to increase the digestibility, to enhance the color and flavor of the food in order to and increase the appearance of the food and ultimately to increase the appetite and they reduce the cooking time but, becoming a root cause for various diseases. Microwaving the food causes water molecules in the food to resonate at very high frequency which cooks food instantly and saves time but, it alters the chemical structure of the food at the same time.

Many diseases can be prevented arising merely due to faulty dietary habits. According to traditional methods of cooking advocated by Ayurveda, gradual cooking helps the food to become more digestible, which is not achieved by microwaving. The plastic containers are used to cook food in microwave many a time. Another problem with microwave oven is that carcinogenic toxins can leach out of plastic and paper containers or covers and into the food.

The Nutrition Action Newsletter reported the leakage of numerous toxic chemicals from the packaging of common microwave foods, including pizzas, chips and popcorn. Frozen products initially lose fewer nutrients overtime due to oxidation even in a frozen state while fresh food provide greater nutrient intake than frozen



food. Viewing the above points, it can be concluded that Aahar should be taken according to Aahar Vidhi vidhana (dietary guidelines) which are truly scientific as mentioned by our Acharyas.

CONCLUSION:

Ayurved classics described valuable thoughts, principles and different guidelines to maintain holistic health. Diet is considered as most basic cause of life, not only diet but also method of food intake has an important role in the continuity of holistic healthy life. The rules and methods of diet intake are mentioned in Charak as Ashta Aahar Vidhi Vishesha Ayatanani. The application of these rules is effective in maintenance of health as well as in the curative aspect for many diseases. In the present modern lifestyle, we do not take care of our health and the consequences of our eating and drinking habits and other lifestyles. It is very important aspect regarding dietetics that when to take food. Many diseases can be prevented arising merely due to faulty dietary habits.

Ayurved recommended that one should have Shad-Rasatmak Ahar, Lukewarm water, timely, freshly cooked, warm, light food and other healthier eating habits with regular yogic practices and exercise help to maintain holistic health and avoid the risk for many lifestyle disorders (NCDs).

REFERENCES:

1. Swami Ram Sukh Das, Shrimad Bahgwat Geeta, chapter 6, Shlok no.17, Geeta press,

Gorakhpur, reprint 2014.

2. Kaviraj Atridev Gupt, Vagbhatt virachitam Asthang Hridayam, vidhyotni teeka, Sutra sthan 4/36 Chaukambha Prakashan, Varanasi, reprint 2021
3. Dr. Srivastava Shailaja, Sharangadhar samhita of Aacharya Sharangadhar, Chaukhambha Orientalia, Varanasi 4th edition; 2005
4. Agnivesha . In: Charaka, Dridhabala, Charaka Samhita, Sutra Sthana, 26/81. Reprint. Vaidya Jadavaji Trikamaji Acharya., editor. Varanasi: Krishnadas Academy; 2000.
5. Yadava ji Trikamji, Charak samhita Sutra Sthan 27/3 by Agnivesha revised by Charak & Dridhabala of Chakrapanidatta, chaukhambha sanskrita sansthana, Varanasi 5th edition 2001.
6. Dr. Sharma P.V. Charaka Samhita Sutra Sthan 27/349 vol-I Agnivesha's treatise chaukhambha orientalia, Varanasi-reprint edition 2017
7. Dr. Sharma P.V. Charaka Samhita Sutra Sthan 25/31 vol-I Agnivesha's treatise chaukhambha orientalia, Varanasi-reprint edition 2017
8. Yadava ji Trikamji, Charak samhita Sutra Sthan 25/40 by Agnivesha revised by Charak & Dridhabala of Chakrapanidatta, chaukhambha sanskrita sansthana, Varanasi 5th edition 2001.
9. Sharma Pt. Hemraja, Kashyapa Samhita khil sthan 5/9 (Vridhaji vakiyam tantrama va) Maharshi Narichkashyap Updeshtina Tashishyena Vridhaji vakacharyena Sanchipyena Virchita Vatsyena Pratisanskrita; Chaukhambha Sanskrita Sansthana, Varanasi VIIIth edition, 2002.
10. Dr. Sharma P.V. Charaka Samhita Sutra Sthan 28/45 vol-I Agnivesha's treatise



- chauhambha orientalia, Varanasi-reprint edition 2017
11. Sharma Pt. Hemraja, Kashyapa Samhita (Vridhajiivakiyam tantrama va) Maharshi Narichkashyap Updeshtina Tashishyena Vridhajiivakacharyena Sanchipya Virchita Vatsyena Pratisanskrita; Chaukhambha Sanskrita Sansthana, Varanasi VIIIthedition,2002.
 12. Dr. Samgandi kashinath, Swasthavritta Sudha, Ayurveda Sankrit Hindi Pustak Bhandar Jaipur New edition 2020
 13. Kaviraj Atridev Gupt., vagbhatt virachitam Asthang Hridayam, vidhyotni teeka, Sutra sthan 8/46 Chaukhambha Prakashan, Varanasi, reprint 2021
 14. Agnivesha . In: Charaka, Dridhabala, Charaka Samhita, Viman Sthana, 1/21 Reprint. Vaidya Jadavaji Trikamaji Acharya., editor. Varanasi: Krishnadas Academy; 2000.
 15. Agnivesha . In: Charaka, Dridhabala, Charaka Samhita, Viman Sthana, 1/24 Reprint. Vaidya Jadavaji Trikamaji Acharya., editor. Varanasi: Krishnadas Academy; 2000.
 16. Agnivesha . In: Charaka, Dridhabala, Charaka Samhita, Sutra Sthana, 5/12. Reprint. Vaidya Jadavaji Trikamaji Acharya., editor. Varanasi: Krishnadas Academy; 2000.
 17. Kaviraj Atridev Gupt., vagbhatt virachitam Asthang Hridayam, vidhyotni teeka, Sutra sthan 5/16 Chaukhambha Prakashan, Varanasi, reprint 2021.
 18. Mishra Brahma Shankara, Bhavaprakash Samhita of Sri Bhavamisra, commentary Sri Rupalal ji Vaisya, Chaukhambha Sanskrit Sansthan . Varanasi; 9th edition; 1999.
 19. Gupta Kaviraj Atrideva, Vagbhata's Astanga Smagraha Sutra Sthan Chapter 19 with hindi commentary, vol.-I, Chaukhambha Krishnadas Academy, Varanasi edition reprint-2005
 20. Agnivesha . In: Charaka, Dridhabala, Charaka Samhita, Sutra Sthana, 26/81. Reprint. Vaidya Jadavaji Trikamaji Acharya., editor. Varanasi: Krishnadas Academy; 2000.
 21. Agnivesha . In: Charaka, Dridhabala, Charaka Samhita, Sutra Sthana, 26/85 Reprint. Vaidya Jadavaji Trikamaji Acharya., editor. Varanasi: Krishnadas Academy; 2000.
 22. Dr. Sharma P.V. Charaka Samhita Sutra Sthan 25/45-46 vol-I Agnivesha's treatise chauhambha orientalia, Varanasi-reprint edition 2017
 23. Dr. B. Rama Rao, Ashtang Sangraha of Vagbhata Sutrasthana Vol 1, Chaukhambha Visvabharati Prakashana, Varanasi, First Edition 2006
 24. Singh Archana et al. Aahar vidhi (Dietetics): Concepts of food intake in Ayurveda
 25. Dr. Kul Ratan Singh, Ayurvedic dietetics Nutrition & Health, Chaukhamba Publication, Varanasi, 1st Ed. 2019



CASE STUDY ON EKA KUSHTHA- PRINCIPLE TO PRACTICE

- Bishnupriya Mohanty¹, Kameksha Velip², Lilisha Vast³

Sangram Keshari Das⁴

e-mail : drbishnupriyadas@gmail.com

ABSTRACT-

The disease Kustha Roga occurs due to the vitiation of Vata, Pitta and Kapha Doshas. It shows symptoms like Ugrakandu (Severe itching either generalised or localised), Twaksphutana (breaking or cracking of skin), Kharasparsha and lesions are Vritta (round), Snigdha and Ghana (thick). The colour is Krishna or Shyama Varna (brownish black). EkaKustha(Psoriasis) is one among the wide numbers of Kustha Roga. It is a chronic inflammatory skin disease which usually localised in the extremities, trunk, scalp, hairs, etc. This case study deals with a sixty-five years old male patient suffering from Sarwanga Kandu (itching all over the body), Shyava Aruna Vaivarnyata, patches in Sarwanga, Keshachyuti (hair fall). In this case Ayurvedic formulations of Arogyavardhini Vati (orally), Yashtimandhu Churna, Chandan churna and Yashadapuspha mixed with Shatadhauta Ghrita is given for external application.

Keywords: Kustha Roga, EkaKustha, Psoriasis, Case Study.

INTRODUCTION

The skin (Twak) is the largest organ of our body. In Ayurveda it is described as one of the ‘Gyanendriyas(Sense Organ)’ which is responsible for touch sensation. The disease Kustha Roga has potential to destruct body tissues with gangrenous changes so that it is decomposed. The disease has a broad spectrum skin presentation; starting from hypopigmented patch or a plane discolouration up to the extreme range towards decomposition; if it is not well managed.

Psoriasis is one of the most common dermatological diseases affecting the people. It is usually localised in the extremities, trunk, scalp, nails and may also involve genitalia and the anus. It is non-infectious and a chronic inflammatory skin disorder.

CASE STUDY:

This case study deals with a sixty-five years old male patient having a chief complaint about

1. Sarwanga Kandu – Itching all over the body.

¹Professor and Head, Department of Sanskrit Samhita and Siddhanta, ²IV BAMS Student ³IV BAMS Student, ⁴Professor & Head, Dravyaguna Vijnana, Gomantak Aurveda Mahavidyalaya and Research Centre, Shiroda, Goa.403103. India.



2. Twak Vaivarnya (shyava-Aruna Varna) – Reddish blackish discolouration of patches on skin which are round, thick and Snigdha including head area too.
3. Kesha Chyuti – Hair fall.

History of present illness:

Patient had first experienced itching all over the body four years back. After some days patient noticed a reddish blackish discoloration of the skin in patches which are round, thick and Snigdha. Initially small patches got developed on the leg, later appears on all over the body and presently the larger patches are detected on the leg. The patient also has a complaint about the hair fall.

History of past illness:

The patient had no history of such past illness neither any other family member had such illness.

Table No-1 Showing Personal history of the Patient

Nadi	70 per minute
Mala	1 to 2 times per day
Mutra	5 to 6 times in a day
Jihva	Sama
Shabda	Spashta
Sparsha	Ruksha
Drika	Samanya
Akruti	Mashyama
Ahar/diet	Mixed diet
Appetite/Agni	Moderate
Sleep	Disturbed
Addiction	No

The blood test reports revealed that the haemoglobin was in normal units whereas ESR was found to be 38mm/hour which exceeded the limiting range of 0 to 9 mm/hour. The total cholesterol which is supposed to be in a range of 0 to 200 mg/dl was found to be 216mg/dl. Also, serum LDL cholesterol which should be less than 100mg/dl was reported to be 140mg/dl.

Etiopathogenesis of Eka Kustha:

Etiopathogenesis consists of Aharaja Nidana and Viharaja Nidana.

Aharaja Nidana consists of investigating about the food intake. Intake of opposite/wrong combination of food and drinks such as- milk with fish; Madhu and Phanita; milk and jaggery; and milk and sour fruits is bad for health. The intake of all these things daily, in large quantities when there is indigestion and without following the Pathya and Apathya together causes Virodhi Anna Pana. The intake of drinks which are unctuous and heavy to digest causes Snigdha Guru Pana. Alternatively, intake of cold and hot things in Ahara causes Snigdha Guru Pana1.

Excessively intake of freshly harvested grains, curd, fish, excessive intake of salt and sour substances, excessive intake of black gram, radish, items prepared from flours like pastry, sesame seeds and jaggery and milk products affects the digestive system. Consuming excessive food causes Amotpatti and can manifest Eka Kustha².



Eating before complete digestion of previous food is called Adhyashana and eating food in state of indigestion is called Ajirashana. Ajirna and Adhyashana both causes Agnimandya and ultimately produces disease. Both can vitiate the Rakta Dhatu. If this is continued for longer time it may cause Eka Kustha Roga³.

Vishamashana means the intake of food at irregular time and in irregular quantity. Any irregularities may produce Agni Vaishyamyata. One should avoid eating intake of uncooked or not properly cooked food. By not following the codes of conduct of eating (Astha Ahara Vidhi Vishesha Ayatana and Dwadashaashan Vidhi) mention in Aurveda can produce Ama which gives rise to Ama Visha.

Viharaja Nidana constitutes investigating about the suppression of the natural urges especially Chhardi and other Vegas like Mala, Mutra and Vayu. Doing physical exercises immediately after having food or after having heavy meal, doing physical exercise in excessive heat and doing exercise in abnormal postures, excessive exposure to sun, exposure to conditioned air, over exertion, use of the cold water immediately after exposure to sun heat, exertion or exposure to frightening situation, sleeping in day hours, late night sleep, performance of sexual act while suffering with indigestion, improper administration of Panchakarma therapies, behavioural misconduct/ ignorance to

mother, father, Bhrahmana, Guru (teacher) etc., and also by doing Papa Karma individual may get affected⁴.

This patient have around 60% of above mentioned Aharaja and Viharaja Nidana.

Pathogenesis of Eka Kustha

Etiological factors give rise to three Dosha Prakopa especially Kapha dosha. It spreads all over the body. Twak, Rakta, Mamsa and Ambu (Lasika) Shaithilyata which occurs due to the Jatharagni Mandya also due to the Dhavtagni Mandya giving rise to less amount of nutritive portion formation and more amount of waste products. Further, where the vitiation of the Doshas occur at the place of Dhatu Shaithilyata the Doshas get accumulate. Kledotpatti occurs, Dosha and Dushya Samurchhana occurs Kotha (patches) may get generate on skin; which eventually give rise to EkaKustha . Here, Dosha means Kapha Pradhana Tridosha and Dushya means Twak, Rakta, Mamsa, Lasika and later all Dhatus are involved.

Assessment Criteria:

1. Itching (assessed on basis of Frequency and degree)
2. Pain
3. Bleeding on Patches after itching
4. Lustre of Skin
5. Any new lesion appear/Disappear
6. Healing of Patches
7. Appearance of New skin



Treatment Prescribed detail:

The treatment prescribed to the patient for three months with other instructions of routine Pathyapathya were-

Table No -2 Showing The Details Of Treatment Prescribed

Sr.	Drug	Dose	Anupana	Route
1.	Arogya VardhiniVati	250mg	Lukewarm water after food	Oral thrice a day
2.	YasthimadhuChurna, Yashadapuspha and Chandana Churna	As required	Shata Dhauta Ghrita	Lepa(External Application)
3.	Bath Soap was replaced by Flour of Bengal gram	As required	Lemon Juice	Udvardana(External Application)

RESULT:

Eka Kustha can be correlated with Psoriasis based on the signs, symptoms and Pathophysiology. It is caused by vitiations of Doshas in the person indulging in wrong food, eating style, cooking style and faulty lifestyle adaptation. This patient had such many Nidanas since years together. In his initial days of suffering he was not taken care systematically; which made the disease comparatively complex.

After taking above medication for 3 months the patient was assessed on basis of declared assessment criterias.

Table No -3 Showing the result of Treatment

Assessment Criteria	Relief Assessed
Itching(assessed on basis of Frequency and degree)	The itching was totally absent
Pain	No pain on the site of lesion
Bleeding on Patches after itching	No Bleeding as the itching was stopped
Lustre of Skin	The lustre starts to regain
Any new lesion appear/Disappear	No new skin lesion continue to appear
Healing of Patches	Small patches on leg , abdomen were disappears with brownish black spots. The patches on head size was reduced
Appearance of New skin	New skin starts to appear



DISCUSSION: The ingredient of Arogya Vardhini Vati is like -

Table No 4; Showing ingredient of Arogya Vardhini Vati

S.N.	Ingredients	Botanical Name	Amount
1	<i>Shuddha Parada</i> (Herbal purified Mercury)	-	1 part
2	<i>Shuddha Gandhaka</i> (Herbal purified Sulphur)	-	1 part
3	<i>Loha Bhasma</i> (Purified and processed Iron)	-	1 part
4	<i>Abhraka Bhasma</i> (Purified and processed Mica)	-	1 part
5	<i>Tamra Bhasma</i> (Purified and processed Copper)	-	1 part
6	<i>Triphala</i> <i>Haritaki</i> - Chebulic Myrobalan fruit rind. <i>Bibhitaki</i> - Belliric Myrobalan fruit rind. <i>Amalaki</i> – Indian gooseberry fruit.	<i>Terminalia chebula</i> Retz. <i>Terminalia bellirica</i> Roxb. <i>Emblica officinalis</i> Gaertn.	2 parts
7	<i>Shilajatu</i> (Mineral Pitch)	<i>Asphaltum</i>	3 parts
8	<i>Purana Guggulu</i> – Indian bedelium (Gum resin).	<i>Commiphora mukul</i> Hook ex stocks	4 parts
9	<i>Chita Mula</i> -Root of Indian led word.	<i>Plumbago zeylanica</i> Linn.	4 parts
10	<i>Tikta – Katuki</i>	<i>Picrorhiza kurroa</i> Royle ex Benth.	4 parts
11	Juice of Neem leaves	<i>Azadirachta indica</i> A. Juss	As required

Mode of Action in Brief:

Haritaki is astringent and laxative and indicated in relieving fatty liver and cirrhosis of liver. Bibhitaki is laxative and effective in digestive disorder as well as anthelmintic, it has styptic property and hence useful in arresting bleeding. Amalaki is antibacterial, carminative, hypoglycaemic, stomachic, hypotensive, astringent agent and it has anti oxidative, anti hepato toxic and immune modulator properties. Shuddha Shilajit is an effective agent for

renewing vitality, powerful antioxidant, helps to delay the process of aging, useful in relieving kidney diseases, liver diseases, digestive disorders and mental illness. Puratana Guggulu helps in reducing cholesterol, helps to remove unwanted fats. Chitraka Mula is effective in digestive disorders and useful in indigestion, piles, worms, colitis and various liver diseases. Katuki is effective in liver disorders and useful in liver damage caused by chemicals such as carbon tetrachloride, paracetamol, alcohol and even in Non-alcoholic cirrhosis of liver.



Therefore Arogyavardhani Vati is in general beneficial in Cirrhosis of liver, jaundice and poor liver functioning. It has a wide range of application in skin disease, oedema, obesity, jaundice, various types of hepatic disorders, indigestion and irregular bowel movements, chronic fevers, water retention, low or high hormonal production, accumulated cholesterol in the body, hepatitis and famous classical product for multiple system like circulatory, respiratory, excretory, reproductive and skeletal system. Along with the external applications help to give symptomatic relief, do local Shodhana, do Shoshana (assimilation) of different excess Snigdha dravyas (unctuous substances) present on the skin, activate Bhrajaka Pitta, new cell generation as well and to get over all desired effect⁵⁻¹⁰

CONCLUSION:

The case is mainly focused on the different aspects of the etiology and pathogenesis of the Kusthroga. Patient with the skin disorder always experience the physical, mental and social embarrassment in the society. So there is lot of mental pressure on the patient which again makes the worst condition of the existing disease. For such patient the surrounding people/society also need to support. It is better to take care of the health. So that there are less chances to manifest the disease in future.

REFERENCES:

1. Sushruta Samhita, Acharya Priyavrat Sharma, Nidansthan 5,5, Chaukhamba Vishwabharti, Varanasi, 2018; 37.
2. Charaka Samhita (Chakrapani Commentary). Jadavaji Trikamji Acharya, editor. 1st ed. Sutra Sthana Chapter no-1, verse no-68. Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Sansthan; 2009. p. 36.
3. Madhavkar, Madhav Nidan, Madhukosh Vyakhya Vibhushit Ayurvedacharya Shri Yadunandopadhyaya, Vol 2, Adhyaya 49, 31-32, Varanasi, Chaukhamba Prakashan. 2009.
4. Yogaratnakar of Acharya Laxmipati Shastri, Editor Shri Brahmashankar Shastri, Kushtha Nidan, 373, Chaukhamba Prakashan, Vns.
5. Ayurvedic Formulary of India. Part I and II. Ministry of Health and Family Welfare, Govt. of India. 2005.
6. Ambikadatta Shastri. Rasaratna Samuchchya. 9th edition. Chapter no-20. Verse no-87. Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Publisher; 1994. p. 400.
7. Kumar G, Srivastava A, Sharma SK, Gupta YK. Safety evaluation of an Ayurvedic medicine, Arogya Vardhini vati on brain, liver and kidney in rats. J Ethnopharmacol. 2012; 140: 151–60.
8. Rasatantrasara and Siddhayoga Sangraha. 1st edition. Ajmer, Rajasthan: Krishna Gopal Ayurveda Bhavana Publisher; 2015 .p.150-153
9. Gajendra Kumar, Amita Srivastava, Surinder Kumar Sharma, Yogendra Kumar Gupta. The hypolipidemic activity of Ayurvedic medicine, Arogyavardhini vati in Triton WR-1339-induced hyperlipidemic rats: A comparison with fenofibrate. J Ayurveda Integr Med. 2013; 4(3): 165–170.
10. Sarashetti R.S., Simpi C.C., Sandeep N.M., Kanthi V. G. Screening of free radical scavenging activity of Arogyavardhini vati. Int. J. Res. Ayurveda Pharm. 2013;4(4):555-559



A CASE STUDY ON EFFECT OF DASHAMULADI YOG AND SNIGDHA AGNIKARMA IN MANAGEMENT OF GRIDHRASI

- Pratibha Sarmah¹, Bishnu Prasad Sarma², Ranjan Kr. Kalita³
e-mail : prativasarmah123.321@gmail.com

ABSTRACT-

Background: Gridhrasi in ayurveda mentioned under vataja nanatmaja vyadhi, with pain being the most common feature along the course of sciatic nerve distribution starting from spbik, kati uru jangha till pada, Sciatica lately has become a very troublesome disease to a mass people and seemed to be increasing irrespective of gender, due to unhealthy and haphazard lifestyle. Modern medicine and surgical intervention are yet to provide a promising result, ayurveda has become a Blessing in this regard.

Aims and objectives: to study the efficacy of dasamuladi yog and snigdha agnikarma in a case of sciatica.

Materials and methods: a single case study was done on a male patient aged 40 years, in GACH. Ghy, diagnosed as case of ivdp with sciatica with the intervention of oral drug dasamuladi yog and therapeutic intervention with snigdha agnikarma for a period on 1 month.

Result: significant changes noted within 15 days of therapy and marked

improvement noted after 30 days of study.

Conclusion: the proposed therapy can be effective and adopted as an alternative approach to treat sciatica.

Key words: gridhrasi, Dasamuladi yoga, snigdha agnikarma, sciatica

INTRODUCTION-

It is seen that 85% of all causes of Sciatica is due to spinal column disorders.¹, Sciatica is a condition where pain typically begins in low back that radiates to lower buttock and down the leg in different locations depending on the spinal nerve involved. Sciatica occurs due to damage of the spinal nerves that form the sciatic nerve anywhere from cauda equina to their joining together in the pelvis or its damage anywhere before it divides above the knees². The damage could be due to compression by prolapsed disc, bony overgrowth in osteoarthritis, spondylolisthesis; or due to inflammation of the sciatic nerve, Piriformis syndrome, Pregnancy, etc.³ IVDP is the most common cause of sciatica⁴ now a days seen with strenuous lifestyle, use of motor

¹P.G Scholar, ²Professor, ³Assistant Professor, Department of Kayachikitsa, Government Ayurvedic College and Hospital, Guwahati



vehicles in uneven roads, wear and tear of the disc due to degenerative changes. Sciatica due to IVDP if involves L4 spinal nerves (involving pain in front of thigh), or L5 spinal nerve (then pain in outsides of thigh towards front of calf and into great toe) S1-S3 spinal nerves (pain radiates down back of thigh to outside of the calf and into outside of the foot)⁵. Pain in sciatica due to IVDP results from activation of nerve endings in the outer ligament that surrounds the disc, or by compression of a spinal nerves or by an inflammatory response triggered by chemicals released from bulging disc⁶.

The signs and symptoms of sciatica are similar to those mentioned as Gridhrasi in ayurveda, Gridhrasi means walking like vulture i.e., patient has a typical gait due to pain that looks like a vulture, called a limping gait. In gridhrasi there is ruk (pain). toda (prickling pain). Muhuspananda (tingling and throbbing pain), stambhan (stiffness) of sphik, kati, uru, janu, jangha and pada in order⁷ sakthisephanigrāha⁸ (restricted upward lifting of leg. i.e., restricted SLR). if there is association of tandra (drowsiness), gaurava (heaviness), anuchi (anorexia) then association of kapha is considered⁹.

In conventional medical therapy use of opioids, nsoids, muscle relaxant, physical therapy, acupuncture, epidural steroid injection and if required surgical

laminectomy or discectomy are done¹⁰. But none seem to provide a promising result. So ayurveda with its holistic approach of samana and sodhana chikitsa can be tried. There are different treatment modalities advised in Ayurveda, Like samana aushadhis, agnikarma, raktamokshana, snehana, swedana, basti karmas for gridhrasi¹¹. In this study however oral medication of dasamuladi yog and therapeutic procedure of snigdha agnikarma is tried.

MATERIALS AND METHODS:

Before the study informed consent of the patient is taken.

Patient particulars

name: abc

age: 40yrs

sex: male

opd reg no: 28769/21

date of admission: 08/11/21.

occupation; security guard

marital status: married

Chief complaints

- ♦ Pain in low back since 7 months
- ♦ Pain started radiating to both legs since 6 months heaviness of leg with restriction in upward lifting since 5 months
- ♦ Pain in cervical region since 4 months



History of present illness

A 40yrs old male patient started suffering from pain in low back region since 7 months with radiation to lower legs along the back of thigh and calf muscles. Pain intensity being severe in left leg compared to right leg and it radiated upto the foot. There was heaviness and numbing sensation. He also gradually suffered pain in back of neck that went up to the head.

History of past illness

There was similar episodes of back pain with radiculopathy 6 years ago. On MRI scans diagnosed as Intervertebral disc prolapse in L4-L5. He took surgical intervention in 2016 and Hemileminectomy and discectomy was done.

Vitals examination

BP: 130/70mmhg.

P/R: 76/min.

Resp. Rate: 20/min

Astavidh pariksha

Nadi: vata-kaphaja

Mutra: normal

Mala: amaja, kathin, once in 2 days

Jihva: sama

Sabda: spasta

Sparsha: normal

Drik: normal

Akriti: medium built

Locomotor examination

Inspection.

- ♦ Antalgic gait
- ♦ Pain in prolonged sitting
- ♦ Needs support to stand up from sitting position

Palpation.

- ♦ Tenderness over lumber region specifically around L4 L5 regions.
- ♦ Tenderness in gluteal and calf muscle, more in left leg

Range of movement:

- ♦ Restriction in forward bending.

Investigation

- ♦ MRI whole spine: L4-L5, L5-S1 disc Prolpse. Cervical disc prolapse in C4-C5

Nidan panchak

- ♦ Nidan: overduty, weight bearing work, night shifts, habit of bowel suppression

Which are the causes of vata prakopa

- ♦ Purvarupa: mild back ache, stiffness in gluteal region
- ♦ Rupa: aggravating pain in low back, with radiation below the legs upto feet. Pain in lumber flexion.
- ♦ Upasaya: pain reduced in rest, supine position. Pain increased in overwork



- ♦ Samprapti: Due to vataprakopak nidana or aghata the marma kshata occurred and then vitiated the vayu (asthi majjagata vayu) that affected the vatavaha sira (sciatic nerve) in its course and manifested pain in its region of distribution.¹²

Samprapti Ghatak

- ♦ Dosa: Vata and kapha
- ♦ Dusya: rasa,rakta,asthi,majja,snayu, vata sira
- ♦ Srotas: rasavaha, raktavaha, asthivaha, majjavaha, malavaha
- ♦ Srotadusti: sanga, vimargaman
- ♦ Rogamarga: madhyam
- ♦ Jatharagni: Manda
- ♦ Udvasthan: pakwasaya
- ♦ Adhistan: Kati, prusthavamsa
- ♦ Vyaktisthan: sphik, Kati, uru, janu, jangha, pada

Diagnosis. Vatakaphaja Gridhrasi (sciatica due to IVDP)

Treatment given

1. Orally – Dashamuladi yog¹³

Dose : Dashamuladi yog churnas(dasamula, rasna, Bala, sunthi,giloy) – 1tsf Eranda taila. — 1tsf

1 dose daily in empty stomach

2. Therapeutic – Snigdha Agnikarma¹⁴

Procedures: 5-6 big eranda patras are taken and made into pottali , then in a pan 30 ml saindhavadi taila is taken and, heated to about 70°C till hot fumes come out. The pottali is deeped in heated oil pan, and immediately applied on the tender areas of the leg.

The therapy was done regularly for first 7days then done once weekly for next 3 weeks .



Fig. 1: materials of snigdha agnikarma

RESULT

Marked changes noted in the reduction of pain and gait pattern of patient in initial 1 week. Significant changes found in pain management, SLR test, lasegue's test. Patient could able to do his normal daily activities without much support after 30 days. Grading of assessment was done according to following score.



Table: 1: Assessment criteria

Assessment based	
Radiating pain	
0	no radiating pain
1	pain radiating to hip and back of thigh
2	pain radiating to knee
3	pain radiating to foot
numbness	
0	no numbness
1	mild(once/day)
2	moderate(2-3 times/day)
3	continuous
SLR test	
0	negative
1	>60°
2	30° to 60°
3	<30°
Lasegue's test	
0	negative
1	positive
Modified Roland Sciatica questionnaire.	

Fig. 2 Assessment of patient before and after treatment.



Table 2: result after assessment

Assessment of patient	Before treatment	After 15 days of treatment –1st follow up	After 1 month of treatment – 2 nd follow up
Subjective parameters			
1. Radiating pain from low back to right leg	2	1	0
2. Radiating pain to left leg	3	2	1
3. Numbness of right leg	1	0	0
4. Numbness of left leg	2	1	0
Objective parameters			
1. SLR TEST right leg	2(45°)	1(70°)	0(90°)
2. SLR test left leg	2(40°)	2(50°)	0(90°)
3. Leagues test right leg	0	0	0
4. Lasegue's test left leg	1	1	0
5. Modified Roland (Sciatica) questionnaire score[15]	20/23 86% disability score	6/23 26% disability score	3/23 13% disability score



DISCUSSION

In Ayurveda Gridhrasi signs and symptoms are beautifully described and that resonates with the features of sciatica in modern science. The concept of IVDP that causes disc building and prolapsing from its original place to the nearby areas can be correlated with vimarga gaman of majja dhatu. The concept of prolapsing and causing thecal compressor and cord compression or spinal nerve root compression can be compared with sanga in the gati of vata Nadi. That means there is avarana in the gati of vayu by majja (disc pulposus). So the clinical manifestations of ruk, toda, stambhan, gaurava, in Kati, sphik, uru, jangha, pada results. due to pain in leg there is bending of body, twisting pain.¹⁶ In order to correct the pathology involved, we need to adopt the treatment modalities which will reduce the kapha anuvandha and prakupita vata. Dashmuladi yog is such a drug that contains medicines which acts simultaneously on correction of both the dosas. While the oral drug alone may take time to immediately curb the ailment of the patient, so a therapeutic procedure is simultaneously needed to reduce the pain by its early action. So snigdha agnikarma is chosen for the management of Gridhrasi. Whereby the heat of the procedure will curb both vata and kapha, the snigdha of the procedure will manage in palliating the vayu. Whereas tikshnata Guna of saindhavadi oil will further not enhance the kapha dosa.

CONCLUSION

As per ayurvedic classics, various oral formulations are mentioned for sciatica management. The most commonly used is the eranda taila. Dashmuladi yog is such a drug that contains eranda taila itself. For

pathya sephalipatra kwath¹⁷ helps in reducing the aggravated kapha and brinjal cooked in eranda taila¹⁸ helps reducing prakupita vata. Among all the therapeutic procedure that are mentioned in Gridhrasi, agnikarma is one. While ruksha agnikarma using shalaka can be chosen but due to its twak dagdhata, the procedure can't be useful for daily routine even if pain increases. As such snigdha agnikarma can be useful and found to be very effective in pain management. Also patient support is good as well. Agnikarma by using snigdha dravyas are already mentioned to be used in sira, snayu, sandhi and asthi gata roga by Acharya sushruta¹⁹. The case was already a recurring post surgical case of IVDP presenting with sciatica and was managed successfully using Ayurvedic approach. So it can be said that rather than the costly procedures of conventional therapy, we can use ayurvedic holistic approach for gridhrasi management. One such strategic management is by use of dasamuladi yog and snigdha agnikarma.

REFERENCES

1. R. W. Baloh, Sciatica and Chronic Pain Springer International Publishing AG, part of Springer Nature 2019. pp. 23
2. R. W. Baloh, Sciatica and Chronic Pain Springer International Publishing AG, part of Springer Nature 2019. , pp 23
3. R. W. Baloh, Sciatica and Chronic Pain Springer International Publishing AG, part of Springer Nature 2019. ,Pp 24
4. Walker B, Colledge N, Ralston S, Penman I, editors. Davidson's Principles and Practice of Medicine. 22nd ed. Chapter 25. New York: Churchill Livingstone; 2014. p. 1072-3
5. R. W. Baloh, Sciatica and Chronic Pain Springer International Publishing AG, part of Springer Nature 2019. pp 25



6. R. W. Baloh, Sciatica and Chronic Pain Springer International Publishing AG, part of Springer Nature 2019, pp.26
7. ACARYA PRIYAVRATA SARMA, The charak Samhita of agnivesa, revised by caraka and drdhabala with ayurveda dipika commentary of chakrapanidatta and with 'vidyotini' hindi commentary by Pt. KASINATHA SASTRI. published by chaukambha Sanskrit sansthan Varanasi. Part II. Vatavyadhi chikitsa adhaya. CHA/CHI/28/56 pp. 700
8. AMBIKADUTTA SHASTRI editor, Susrutasamhita of maharsi susruta edited with ayurveda tattwa sandipika. Published BY CHAUKAMBHA SANSKRIT SANSTHAN VARANASI. Part 1. vatavyadhi nidana adhyay. SUS/NI/1/74. Pp. 303
9. ACARYA PRIYAVRATA SARMA, The charak Samhita of agnivesa, revised by caraka and drdhabala with ayurveda dipika commentary of chakrapanidatta and with 'vidyotini' hindi commentary by Pt. KASINATHA SASTRI. published by chaukambha Sanskrit sansthan Varanasi. Part II. Vatavyadhi chikitsa adhaya. CHA/CHI/28/56 pp. 700
10. R. W. Baloh, Sciatica and Chronic Pain Springer International Publishing AG, part of Springer Nature 2019. pp 35,36,37,39,40,58,62
11. PRIYAVRATA SARMA, The charak Samhita of agnivesa, revised by caraka and drdhabala with ayurveda dipika commentary of chakrapanidatta and with 'vidyotini' hindi commentary by Pt. KASINATHA SASTRI. published by chaukambha Sanskrit sansthan Varanasi. . Part II. Vatavyadhi chikitsa adhaya. CHA/CHI/28/100-101 pp. 708
12. AMBIKADUTTA SHASTRI editor, Susrutasamhita of maharsi susruta edited with ayurveda tattwa sandipika. PUBLISHED BY CHAUKAMBHA SANSKRIT SANSTHAN VARANASI. part II. Pratyekamarmanirdesha sarira adhyaya. SUS/SAR/6/19-20. Pp- 70-71
13. Chakradatta by chakrapanidatta, translated by Ayurvedacharya Pd. Jagannatha Sharma Bajpayee., Published by The Proprietor, Shri Laxmi Venkateshwar steam press, Kalyan Bombay. Vatavyadhi adhikar, sloka 39
14. AMBIKADUTTA SHASTRI editor, Susrutasamhita of maharsi susruta edited with ayurveda tattwa sandipika. Published by CHAUKAMBHA SANSKRIT SANSTHAN VARANASI. Part 1. Agnikarma vidhi adhyay. SUS/SU/12/4. Pp. 51
15. DL, Deyo RA, Atlas SJ, Singer DE, Chapin A, Keller RB. Assessing health-related quality of life in patients with sciatica. Spine (Phila Pa 1976). 1995 Sep 1;20(17):1899-908; discussion 1909. doi: 10.1097/00007632-199509000-00011. PMID: 8560339.
16. ACARYA PRIYAVRATA SARMA, The charak Samhita of agnivesa, revised by caraka and drdhabala with ayurveda dipika commentary of chakrapanidatta and with 'vidyotini' hindi commentary by Pt. KASINATHA SASTRI. Published by chaukambha Sanskrit sansthan Varanasi Part II. Vatavyadhi chikitsa adhaya. CHA/CHI/28/67-68
17. Chakradatta by chakrapanidatta, translated by Ayurvedacharya Pd. Jagannatha Sharma Bajpayee. Published by The Proprietor, Shri Laxmi Venkateshwar steam press, Kalyan Bombay, vatavyadhi adhikar, sloka 40
18. Chakradatta by chakrapanidatta, translated by Ayurvedacharya Pd. Jagannatha Sharma Bajpayee., Published by The Proprietor, Shri Laxmi Venkateshwar steam press, Kalyan Bombay, vatavyadhi adhikar, sloka 45
19. AMBIKADUTTA SHASTRI editor, Susrutasamhita of maharsi susruta edited with ayurveda tattwa sandipika. Published by CHAUKAMBHA SANSKRIT SANSTHAN VNS. Part 1. Agnikarma vidhi adhyay. SUS/SU/12/4. Pp. 51



गोधृतस्य चिकित्सकीय पक्ष विवेचनम्

— मनीष मिश्र¹, कमलेश कुमार द्विवेदी²

e-mail : manish.arnav@gmail.com

प्रस्तावना—

घृतस्पष्टरूपेणनवनीतस्यैकवर्गोऽस्तियस्योत्पत्तिर— भूताप्राचीनभारते। इदं प्रायेणमध्यपूर्वी व्यंजन भारतीयोपमहाद्वीपनं मध्यपूर्वीभारतीयोपमहाद्वीप दक्षिणपूर्वजम्बूद्वीपेषु व्यंजनापाकेतथा च पारम्परिक— चिकित्सा धार्मिकानुष्ठानेषु च प्रयुज्यते। घृतांमुख्य रूपेणदुग्धेन (दधिमन्थनेन) निर्मायते घृतस्य प्रकृतिवर्णास्वादाः घृतनिर्माणप्रक्रियायाः आधारेभवन्ति।

गोधृतम्

लैटिन नामः— Butyrum deparatu

गणः— मधुर स्कंध (चरक)

रसः— मधुरः

वीर्यः— शीत

गुणः— स्निग्धः, गुरुः

विपाकः कटु

दोषघ्नता — वात—पित्त शामक, कफवर्धक

गुणः— सुक्ष्म, योगवाही, मृदु, मंद

आयुर्वेदेवर्णिताः स्नेहाःचतुर्विधाः तेषु च घृतंसर्वश्रेष्ठम्। आचार्यचरकेन घृतस्य वर्णन

मधुरस्कंधे कृतम्। अस्य महत्वपूर्णा शक्तिसंस्कारानु वर्तन रूपेणजानते। घृत्माढालातसमेषाभोज्यांशवर्तते। घृतंप्रकोष्ठतापमानस्याधारेतरलद्रव्यमथवा अर्धकठोरैवर्तते। आकृतिश्चतस्य वर्णन किञ्चित् पीतम्, गंधयुक्तःस्वादे च सुखदः भवति। घृतस्य उपयोगः (लेपः, तर्पणं, पानं) बाह्याभ्यातरयोः उभयोः रूपे ओषधरूपेण— रोगरामनाय क्रियते। आचार्य चरकानुसारेण, घृतं अचिंत्य शक्तिसंपन्नं अस्ति है।¹

सर्पिः स्नेहयति ॥ (च.सू. 27 / 12)

व्युत्पत्ति² —

घृतं एकं संस्कृत भाषाः शब्दं अस्ति; (घृत) संस्कारित नवनीतकं, घृ शब्देन अभिप्रायअभिसिंचयने प्रयुक्तं।

हिंदू धर्मानुसारेण—

घृतं प्रयुज्यते अग्नि अनुष्ठानकर्म (हवनम्) पंचसहस्रत्रवर्षधिकं ऐतिहासिक विवरणं प्राप्तं अभवत्। दिव्य देवताभ्यो दीपेनसह पूजनारती प्रक्रियायां घृतं प्रयुज्यते। पंचामृते निर्माणंऽपि घृतं आवश्यकं अस्ति। इति मान्यतांस्ति महाभारते कौरवस्योत्पत्ति घृतं तं पात्रे भवति।³

¹प्रवक्ता, ²उपाचार्य, कायचिकित्सा एवं पंचकर्म विभाग, राजकीय स्नातकोत्तर आयुर्वेद महाविद्यालय, वाराणसी



घृतस्य स्थानीय नामः—

सारिणी संख्या-1 घृतस्य स्थानीयनाम प्रदर्शयमाणः⁶

भाषा	नाम
संस्कृत	घृत
हिन्दी	घी
अंग्रेजी	Clarified Butter
उर्दू	गाय का घी
बंगाली	गावा घी, गावा घृत
तेलगु	नेयिनी
तमिल	नीस
पंजाबी	घी
उड़िया	गई घिया
मराठी	टोप
मलयालम	पासु नेय, पासु नेई
कन्नड	तुप्पा
गुजराती	घी
असमी	घी

मुख्य रासायनिक घटकः—

घृते प्रमुखरासायनिक घटकरूपेण कार्बोनिल्स, मुक्त फैटी एसिड, मोनोग्लिसराइड्स, डाइग्लिसराइड्स, ट्राइग्लिसराइड्स, केटोएसिड ग्लिसरालेस्ट्स, फास्फोलिपिड्स, ईस्टरॉल्स सह ए, डी, ई, के प्रभुजनतत्वं (विटामिन) लैक्टोनस्तिं⁴,

पोषण गुणम्—

शुद्धनवनीतवत् घृतपूर्णरूपेणवसयानिर्मायते यस्मिन् 60% संतृप्तवसासंभित्यभवति । आसमेत 8% न्यूनसंतृप्त फैटी एसिड' भवति योसुगमेनसुपाच्यो भवति । एषः सर्वाधिक मध्यः वसा भवति ।

एतच्चकासोन्नपि अन्येद्रव्ये न प्राप्यते । अस्मिन् एंटीऑक्सिडेंट 'भवान्तयो, केटोन' निकाया—नन्यूनीकरणेसहायकः तथा च मानवशरीरस्य विकासाय ऑक्सीडेटिव पीडाअवरोधुंसहायकोभवति । घृतम् 'ओक्सीकृत कॉलस्ट्रॉल' इत्यास्मन्नपि समृद्धोऽस्ति । (1959 माकोग्राम/ग्राम, अथवा सम्पूर्णस्य 12.3% कोलेस्ट्रॉल)⁵ ।

एकास्मिन् पशु—अध्ययने इदंज्ञातम् 'कैसिइन' कोलेस्ट्रॉल वर्धयति तथा च घृतनिर्माणकाले 'प्रोटीन कैसिइन' पदार्थमपाक्रियते । घृतसूक्ष्मजीवेः दूषितत्वस्य प्रतिरोध करोति ।⁶

रासायनिक क्रियाः—

घृतस्य गलनांक 35° भवति योअथवासामान्य तापमानातन्यूनंभवति । अस्य पाचनक्षमतागुणांकम अवशोषणदरस्य 96% वर्तते या सर्वतैलबसाभ्यः अधिकावर्तते । अधिकांश आयुर्वेदिकोषधं घृतेननिर्मायते । सक्रियतत्वानि घृतेनसहअवशोषितं च भवन्ति । मिश्रीधते, सुपाच्यानिभवन्ति ।

घृतस्य सामान्यगुणाः—

आचार्यचरकानुसारं घृतस्य अधोलिखित गुणाः सन्ति⁷—

स्मृतिबुध्याग्निशुक्रौजः कफमेदोविवर्धनम् ।

वातपित्तविषोन्मादशोषालक्ष्मीज्वरापहम् ॥

सपस्नेहोत्तमं शीतंमधुरं रसपाकयोः ।

सहस्रवीर्यं विधिर्भिघृतं कर्मसहस्रकृत ॥

(च.सू. 27 / 231-232)

आचार्यचरकानुसारं घृतं स्मृतिबुद्धिआग्नि वीर्यौजम्कफमेदान वर्धयति । वातपित्तविषविक्षिप्तता



यक्ष्माज्वराहीनअपाकरोति । इदं घृतं शीतंभवति,
मधुररसयुक्तः, मधुरविपाकश्चास्ति । घृतेसहस्रशः क्षमताः
सन्ति । यद्यस्योपयोगः निर्धारितमात्रायमुचितस्व-
रूपेक्रियेन् च सहस्रविधचिकित्सकीय क्रियान्
सम्पादयतु क्षमम् ।

पुराणघृतस्य सामान्यगुणाः^६-

मदापस्मारमूर्छायशोषोन्मादगरज्वरान् ।
योनिकर्णशिरःशूलं धृतं जीर्णमपोहति ॥
(च.सू.27 / 233)

पुराणघृतं मद, अपस्मार (मृगीअवचौतन्य), यक्ष्मा,
विशिजताविषमज्वरप्रभृतिभिरोगः संह स्त्रीजननांगपथ
कर्णाशरसिउत्पन्नवेदनानामपि शामकोगस्ति ।

सारिणी संख्या- २

पुराणघृतस्य सामान्यगुणाः प्रदर्शयमाणः ।

रसः	मधुर
गुणः	स्निग्ध, मृदु, श्लक्ष्ण, गुरु, सौम्य, अल्पाभिष्यंदी, योगवाही च रसायनं
वीर्यः	शीत
विपाकः	मधुरः
दोष प्रभावः	त्रिदोष शामक
कर्मः	अग्निदीपन, अनाभिष्यंदी, आयुष्य, बल्य, चक्षुष्य, त्वच्य, दीपन, हृदय, कांतिप्रद, मेध्य, ओजोवर्धक, रस्य, रसायन, श्लेष्मवर्धन, स्नेहन, शुक्रवर्धनक, तेजोबलाकार, वातापित्तप्रशमन, वयःस्थपान, विषहर, वीर्य ।
उपयोगः	स्मृति, वर्ण, बुद्धि, स्वर, कांति च ओज वर्धनम् । शरीर से विषैले पदार्थ को बाहर निकालता है । बृहण (अभ्यांतर स्नेहपान) प्रक्रियायें शोधन पूर्वकर्म प्रयुंजित्वा



गोधृतस्य औषधीय गुणाः –

अस्यार्थः शरीरे धृतस्य प्रभावाः। गोधृत गुणानुसारेण मधुरस्निग्धमृदु, योगवाहीरसायनो स्मृतिवर्णबुद्धिस्वरकान्ति ओजवर्धनञ्च/शरीरात- विषयुक्त पदार्थानामपाकरणम् । बृहणाभ्यन्तरस्नेह- पानाथ शोधनात् पूर्वकर्म रूपे प्रयुज्यते। रसगुणउपयोगअन्य मूलः।

सारिणी संख्या –3

गोधृतस्यौषधीय गुणाः प्रदर्श्यमाणः।⁹⁻¹⁴

क्रमांक	औषधीय गुण	च0स0	सु0 स0	आ0हृ0	ध0नि0	कै0नि0	भा0प्र0नि0
01.	तेजो वृद्धिः	–	+	–	–	–	+
02.	निर्वापनं	+	–	–	–	–	–
03.	ओजो-वृद्धिः	+	+	+	–	+	+
04.	मृदुकारी	+	–	–	–	–	–
05.	रसायनं	–	–	–	–	–	+
06.	स्वरप्रसादनं	+	+	+	–	+	–
07.	चक्षुष्यं	–	+	+	+	+	+
08.	वर्णप्रसादनं	+	–	–	–	+	–
09.	वयस्थपनां	–	+	+	–	+	+
10.	स्मृति वृद्धिः	+	+	+	+	+	+
11.	आयुष्यं	–	+	+	+	–	+
12.	बुद्धि वृद्धिः	+	+	+	+	+	–
13.	बलकरं	–	+	+	+	+	+
14.	अग्नि वृद्धिः	+	+	+	+	+	+
15.	सौकुमार्याः	–	+	+	+	–	–
16.	मेदो वृद्धिः	–	+	+	+	+	+
17.	कांति वृद्धिः	–	+	+	+	+	+
18.	बृंहणं	–	–	–	–	+	–
19.	लोचन	–	–	–	–	–	+
20.	लावण्य वृद्धिः	–	+	–	–	–	+



सारिणी संख्या-4

ए.पी.आई. अनुसारेण गोघृतस्य शुद्धता सह विशिष्टशक्तिः प्रदर्श्यमाणः सारिणी ।

विशिष्ट गुरुत्वाकर्षण 25°C-पर (S. Gravity)	1.01995
आद्रता (Moisture content)	0.5 प्रतिशत तः न्यूनम् ।
साबुनीकरणः मूल्य (Saponification value)	225 तः न्यूनम् ।
आयोडीनस्य मात्रा	35 तः न्यूनम् ।
अम्लमानः (Acid value)	0.1 तः 10
वर्णः (Color)	श्वेतम् अथवा किञ्चित् पीतम् ।
गंधः (Odor)	प्रचुर मात्रा
स्वादु (Taste)	सुखद
रूपः (Appearance)	तैलीय तरल अथवा अर्ध ठोस

इत्यनुसारम् गोघृतस्य लक्षणं शुद्धताविशिष्ट शक्तेश्च ।

घृतस्य रासायनिक संरचना¹⁵—

घृतं शरीरमूर्जाप्रददाति यतोहि एतत् कार्बोहाइड्रेट च प्रोटीन इत्येताभ्यामधिकमुपयोगीअस्ति । एकग्राम धृतम् 9.3 कैलोरीमूर्जाप्रददाति । घृतस्यैरासायनिकायाः संरचनायाः उल्लेखः अग्रे सारिणी संख्या 5 क्रियते—

सारिणी संख्या- 5

घृतस्य रासायनिक संरचना प्रदर्श्यमाणः सारिणी ।

ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides)	97.098%
डि-ग्लिसराइड्स (Di-glycerides)	0.25-1.4%
मोनोग्लिसराइड्स (Monoglycerides)	0.16-0.038%
केटोएसिड ग्लिसराइड (Ketoacid glycerides)	0.015-0.018%
ग्लिसरीलेस्टर (Glycerylesters)	0.011-0.05%
मुक्त फैटी एसिड (Free fatty acids)	0.1-0.44%
फास्फोलिपिड्स (Phospholipids)	0.2-1.0%
स्टेरोल्स (Sterols)	0.22-0.41%
विटामिन ए (Vitamin A)	2500 I.U(per 100gm)



विटामिन डी (Vitamin D)	8.5×10.7gm (per 100gm)
विटामिन ई 2(Vitamin E)	24×10.3gm(per 100gm)
विटामिन के (Vitamin K)	1×10.4gm(per 100gm)
ब्यूट्रिक एसिड (Butric acid)	4.5-6.0 %
कैपोरिक एसिड (Caporic acid)	1.0-1.36%
कैप्रिलिक एसिड (Caprylic acid)	0.9-1%
कैप्रिक एसिड (Capric acid)	1.5-1.8%
लॉरिक एसिड(Lauric acid)	6-7%
मिरिस्टिक एसिड (Myristic acid)	21-23%
पामिटिक एसिड (Palmitic acid)	19-19.5%
स्टीयरिक अम्ल (Stearic acid)	11-11.5%
एराकिडिक एसिड (Arachidic acid)	0.5-0.8%

एकास्मिन् चिकित्सकीयं अध्ययने “सन्धिगतवातरोगेषु पञ्चकर्माणां चिकित्सकीयमध्ययनम्” । वर्तमानाध्ययनाय नमूना.ति संधिगतवातेन (ऑस्टियो-आर्थराइटिस) नवतिः (90) पीडितमनुष्योपरि आसीत् । आधुनिकचिकित्सायां प्राचीन आस्टिओ-ऑर्थराइटिसस्य निदानस्य मानदण्डं पूर्णतया संतुष्टयित् (A.C.R.- Updated in year 2000) तथा च आयुर्वेदे वर्णितसंधिगतवातस्य नैदानिक विशेषतां समाहृत्य रोगिनां यादृच्छिकरूपेण (अक्रमतः) राजकीय स्नातकोत्तर आयुर्वेद महाविद्यालयस्य चिकित्सालयेन चयितः तथा च जून 2020 तः सितम्बर 2021 पर्यन्तम् .तम् अध्ययनम् संयोजितम् । वर्तमानशोधाय संधिगतवातस्य (OA) नामांकित रोगिनां अनुमतक्रमेण/रीत्या त्रिषु परीक्षणसमूहेषु विभक्तः अ-ब-स इति समूहेषु मया वर्तमानाध्ययनाय निम्नलिखितायुर्वेदिकाहाराः चयिताः स्नेहन – स्वेदनोन्मर्दन चिकित्साश्च ।

1. “अ”-समूहः- (Group "A")

अस्मिन् समूहे मया स्नेहनं (बाह्याभ्यन्तरं) उन्मर्दन प्रदत्तम् । परिमाणं च एव मासीत् (स्नेहन वाह्यरूपेण 15 मिली. पञ्चगुण तैलम्/दिनम्/पीडितेन सह तथा च आभयान्तररूपेण गोधृतेन सह 5 मिली०/दिनम्/पीडितेन सह उन्मर्दन (हस्त तलेन/दाबेन मर्दनम् मासत्रयपर्यन्तम्) चिकित्सा प्रयुक्तमासीत् ।



2. "ब"-समूह:- (Group "B")

समूहेऽस्मिन् अस्माभिः स्वेदनमुन्मर्दनञ्च प्रदत्तम्। परिमाणं च एवमासीत् स्वेदने

दशमूलक्वाथः वाष्पेन सह 20 निमेष/दिनम्/पीडितेन सह उन्मर्दन (हस्त तलेन/दाबेन मर्दनम्) मासत्रयं पर्यन्तं बाह्यरूपेण प्रयुक्तमासीत्।

3."स"समूह:- (Group "C")

अस्मिन् समूहे स्नेहनं (बाह्यभ्यन्तरं) स्वेदनमुन्मर्दनञ्च प्रदत्तम् आसीत्। परिमाणञ्च यथा- (स्नेहनं बाह्यरूपेण 15 मिली. पञ्चगुणतैलम्/दिनम्/ पीडितानाञ्च आभ्यन्तररूपेण गोघृतेन सह 5 मिली०/दिनम्/पीडितेन सह स्वेदनं दशमूलक्वाथः वाष्पेन सह 20 निमेष/संयुक्तः/दिनम्/पीडितेन सह प्रयोगः क्रियते तथाच उन्मर्दनम् (हस्त तलेन/दाबेन मर्दनम्) बाह्यरूपेण मासत्रयं पर्यन्तम्।

सारिणी संख्या 6

लिपिड प्रोफाईले (वर्ग-अ) घृतस्य प्रभावः प्रदर्श्यमाणः सारिणी ।

लिपिड प्रोफाईल (वर्ग-अ)	n	माध्य मान		S.D.	S.E.	लाभ %	t	df	P	परिणाम
		B.T	A.T							
Sr Cholesterol	30	172.99	174.00	0.72	0.13	-0.59	-5.61	29	.001	HS
Sr triglyceride	30	154.38	154.26	0.30	0.06	0.08	2.16	29	.039	S
HDL	30	49.85	49.84	0.03	0.01	0.02	1.47	29	.153	NS
LDL	30	99.72	99.76	0.12	0.02	-0.04	-1.80	29	.083	NS
VLDL	30	34.22	34.03	0.61	0.11	0.56	1.71	29	.097	NS

उपरितन सारणिना एवं ज्ञायते वर्ग अ परीक्षण समूहे चिकित्सायारन्ते सर्वेषु 'लिपिड' इति प्रारूपे नगण्यं परिवर्तनं दृष्टम्। (P= NS)



सारिणी संख्या 7-

लिपिड प्रोफाईले (वर्ग-ब) घृतस्य प्रभावः प्रदर्श्यमाणः सारिणी

लिपिड प्रोफाईल (वर्ग-ब)	N	माध्य मान		S.D.	S.E.	Relief %	t	df	P	Results
		B.T	A.T							
Sr Cholesterol	30	160.59	160.84	0.55	0.10	-0.15	-2.404	29	.023	S
Sr triglyceride	30	130.40	130.57	0.49	0.09	-0.13	-1.831	29	.077	NS
HDL	30	41.05	41.28	0.48	0.09	-0.57	-2.677	29	.012	S
LDL	30	101.62	101.50	0.46	0.08	0.11	1.343	29	.190	NS
VLDL	30	24.06	24.33	1.04	0.19	-1.14	-1.445	29	.159	NS

उपरितन सारणिना एवं ज्ञायते वर्ग अ परीक्षण समूहे चिकित्सायारन्ते सर्वेषु 'लिपिड' इति प्रारूपे नगण्यं परिवर्तनं दृष्टम्। (P= NS)

सारिणी संख्या 8-

लिपिड प्रोफाईले (वर्ग-स) घृतस्य प्रभावः प्रदर्श्यमाणः सारिणी

लिपिड प्रोफाईल (वर्ग-स)	n	माध्य मान		S.D.	S.E.	Relief %	t	df	P	Results
		B.T	A.T							
Sr Cholesterol	30	170.10	171.11	1.06	0.19	-0.59	-5.217	29	<0.001	HS
Sr triglyceride	30	168.29	169.05	1.34	0.24	-0.45	-3.094	29	.004	S
HDL	30	873.89	874.16	0.77	0.14	-0.03	-1.951	29	.061	NS
LDL	30	82.59	82.83	0.43	0.08	-0.28	-2.970	29	.006	S
VLDL	30	33.78	33.81	0.04	0.01	-0.08	-3.575	29	.001	S

उपरितन सारणिना एवं ज्ञायते वर्ग ब परीक्षण समूहे चिकित्सायारन्ते सर्वेषु 'लिपिड' इति प्रारूपे नगण्यं परिवर्तनं दृष्टम्। (P= NS)

उपचारस्य समग्रप्रभावः

उपरोक्त अध्ययने इदंज्ञातम् चिकित्सायारन्ते सर्वेषु परीक्षण समूहेषु 'लिपिड' इति प्रारूपे नगण्यं परिवर्तनं दृष्टम्। यमाधारीकृत्य कथितुं शक्यते औषधीयमात्रायां गौधृतस्य प्रयोगः रसायनमिव कार्यं करोति तथा च हृदये न कोऽपि प्रतिकूलः प्रभावः प्रसारयति। ऐते परिणामः सर्वेषु त्रिषु समूहेषु तथा अन्तसमूहेऽपि सांख्यिकीयेनरूपेण महत्वपूर्णमासीत्। (p>0.05NS)



गोधृतस्य महत्वम्¹⁶ –

घृतं जीवनीयम् एतत् नेत्रशक्त्यै उत्तमोऽस्ति यतोहि एष दृष्टिं वर्धयति । वीर्यमुत्पादयति । जठराग्निं वर्धयति । प्रतिधारणशक्तिं सुन्दरतां च वर्धयति । गोघृतं सुरक्षित-स्वास्थ्य-वर्धकञ्चास्ति । यतोहि एतत् संप्र संतृप्तवस्यानिर्माणं याति । एतत् पाचनशक्तिं वर्धयति । गोघृते एंटीऑक्सीडेंटगुणाः अपि भवति यो शरीरं 'विटामिन' इति प्रापयति । कैंसरइत्यादयः अतिविकट-रोगस्य विषुविषाणुमिसवविषण्णूनवरोधयति ।¹⁷

निष्कर्षः—

गोधृतनिष्कर्षो एवमस्ति यत् घृतंप्राकृतिकमा-द्वितीयमउत्पादोऽस्ति यह सर्वेषां कृतेसर्वाधिक-लाभकारीआस्ति! एतत् अनेकानरोगानरोधयतिस्वास्थ्यं च वर्धयति एतत् पाचनशक्तिसमयककरोति । अस्थान्येऽपि बहवः गुणाः दुग्धेन सह सम्बन्धिताः सन्ति । घृतकल्पना विभिन्नरोगानामउपचारे महती भूमिका वर्तते । तस्मात् घृतस्योपयोगः प्रतिदिनं करणीयम् ।

सन्दर्भ—

1. आचार्य शुक्ल विद्याधर, प्रो. त्रिपाठी रवि दत्त । अग्निवेश कृत चरकसंहिता (खंड-1), चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, अध्याय-27/4, पृष्ठ संख्या-388 ।
2. 'मक्खन' जैसा कि नवनीत; 'फ्रेश बटर' के विपरीत है कार्ल डार्लिंग बक, ए डिक्शनरी ऑफ सेलेक्टेड प्रमुख इंडो-यूरोपियन भाषाओं में पर्यायवाची, 1949, 1992 आई0एस0बी0एन 0226079376 पुनर्मुद्रित, पृष्ठ.399,5.89
3. फिट्जगेराल्ड, जेम्स एल।; एड्रियनस, जोहान्स; बुइटेनन, बर्नार्डस (2003-02-15) । महाभारत, खंड 7रू पुस्तक 11; द बुक ऑफ द वूमेन बुक 12३, भाग 1. पृष्ठ 613 ।
4. राम मूर्ति, एम.के. (1980) । घी के गुण, रचना, स्वाद और बनावट को प्रभावित करने वाले कारक "(पीडीएफ) । इंडियन डेयरीमैन.32 765-768.
5. जैक बसन, एम.एस. (1987-09-19) । भारतीय घी में कोलेस्ट्रॉल ऑक्साइड के संभावित कारण भारतीय

- अप्रवासी आबादी में एथेरोस्क्लेरोसिस का अस्पष्टीकृत उच्च जोखिम । लैंसेट.2 (8560) 656-658 । आईएसएसएन 01406736. पीएमआईडी 2887943 ।
6. ए.पी.आई. खंड- 6, पृष्ठ संख्या- 238
 7. आचार्य शुक्ल विद्याधर, प्रो. त्रिपाठी रवि दत्त । अग्निवेश की चरकसंहिता (खंड-1), चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, अध्याय-27 / 231-232, पृष्ठ संख्या-411
 8. आचार्य शुक्ल विद्याधर, प्रो. त्रिपाठी रवि दत्त । अग्निवेश की चरकसंहिता (खंड-1), चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, अध्याय-27 / 233, पृष्ठ संख्या-412
 9. आचार्य वाई. टी, आचार्य एन.आर. सुश्रुत कृत सुश्रुत संहिता । 7वां संस्करण, वाराणसी, चौखम्बा ओरिएंटलिया, 2003; 204,205 ।
 10. गंगा सहाय पाण्डेय, अग्निवेश कृत चरक संहिता, विद्योतिनी टीका के साथ, वाराणसी, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, 2007; 232 ।
 11. सदाशिव शास्त्री । वाग्भट्ट कृत अष्टांग हृदय । वाराणसी, चौखम्बा सुभारती प्रकाशन, 2002; 37-40 ।
 12. शर्मा पी.वी, संपादक । धन्वंतरि निघंटू, चतुर्थ संस्करण, वाराणसी, जयकृष्णदास आयुर्वेद श्रृंखला, 2005; 205 ।
 13. शर्मा पी0वी0, गुरुप्रसाद शर्मा, संपादक । कैयदेव कृत कैयदेव निघंटु, वाराणसी, चौखम्बा ओरिएंटलिया, 1979; 368
 14. विश्वनाथ द्विवेदी शास्त्री, भावप्रकाश निघंटु, भवप्रकाश, दिल्ली, मोतीलाल बनारसीदास, 1997: 775-777 ।
 15. धुर्वे वाई.आर., कावतिकवार पी.एस., साकारकर डी.एम. गाय गो घृत, के भौतिक रासायनिक गुणों का मूल्यांकन हाइड्रोजनीकरण से पहले और बाद में/ इंटरनेशनल जर्नल ऑफ केम टेक रिसर्च, 2012,4(1) ।
 16. चुनेकर कृष्णचंद्र । भवप्रकाश निघंटू, इंडियन मटेरिया मेडिका, संपादक- डॉ गंगासहाय पांडे, चौखम्बाभारती अकादमी-वाराणसी; संस्करण- 2010 । (घृतवर्ग- 4,5,6)
 17. [http://@@putthatcheeseburgerdowncom.2014.01.31; 5 reason you should start eating go ghrita.](http://@@putthatcheeseburgerdowncom.2014.01.31;5reasonyoushouldstarteatinggoghrita)



Dr. Ganga Sahay Pandey Memorial All India Essay Competition-2021
Silver Medal IInd Prize Winner Essay
ROLE OF AHARA AND VIHARA IN MANIFESTATION AND
TREATMENT OF DISEASES”

- Shreya Gupta¹

e-mail : shreyagupta71220@gmail.com

ABSTRACT

Every human being is the author of his own health or disease. It is the prime duty of an individual as this (body) is the only place where the person has to live forever. This has been very beautifully explained by our Acharya Charak as

*नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा।
स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहितो भवेत्।*

(CH. SU. 5/103)

This can only be achieved by maintaining proper Ahara and Vihara (Food which we take and our lifestyle). It is said that ‘When diet is wrong, medicine is of no use. When diet is correct, medicine is of no need.’ So, we can say that ahara is one of the pillars to achieve the health and vihara follows the same.

Aahara and vihara has very contributory role in improving the quality of life. Ayurveda focuses on different concepts of aahara and vihara. In aahara fundamental concepts like

Annam vrittikaranam, Gramya aahar, gura evam laghu aahar, viruddhaahara, amaatra aahara, etc and in vihara fundamental concepts like achara rasayana, dinacharya, ritucharya, sadvritta, na vega dharaniya etc, has played a pivotal role in causation, prevention and treatment of diseases.

Keywords : *Ayurveda, Aahara, Vihara, Viruddha ahara, Gramya ahara, Achara rasayana, Dinacharya.*

INTRODUCTION

Ayurveda is one of the world's oldest holistic healing systems which is based on the idea of balance in bodily systems and uses diet (ahara), herbal treatment along with mineral or metallic supplements and yogic breath (vihara). It is the science of life and longevity.

AIM OF AYURVEDA:

*प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणामातुरस्य
विकारप्रशमनं च ।*

(CH.SU.30/26)

¹BAMS 3rd year, North Eastern Institute of Ayurveda & Homeopathy, Mawdiangdianga, Shillong, Meghalaya



The purpose of Ayurveda is to protect health of the healthy and eliminate disorders in the diseased.

So, here comes the concept of building our health by preventing diseases. This attracts our mind to have proper diet (ahara) and to have proper lifestyle (vihara) as many lifestyle disorders are paving their way these days.

AHARA:

1. अङ्+हृ+घञ् ।
2. आहार्यते गलादधो नीयते इत्याहारः ।

Ahara is the sustainer of living beings and also the cause for their strength, complexion, and vigour.

VIHARA:

Vihara is a cumulative product of our natural physical capacity at co-ordination its mental functioning; consisting of habit, behaviour and living patterns. It actually means the life supporting activities.

CONCEPT ABOUT AHARA AND VIHARA:

AHARA:

अन्नं वृत्तिकराणां श्रेष्ठम् । (CH. SU. 25/40)

Ahara (food) is the best among substances responsible for sustaining life. Basically, ahara comprises of six tastes, the tastes localised in the dravyas. The ahara plays an important role in the maintenance of health as well as the development of the personality of the individual. There is a saying that "You are what you eat". Ahara is said to be Shadindriya prasada- pleasing all the six indriyas i.e., five sense organs (gyanendriya) and mind (manas).

The mental factor (psyche) of a man is reflected by the type of food he consumes. A famous verse from veda refers that "आहार शुद्धो सत्त्व शुद्धि" the food what we intake reflects the nature of our mind and if one consumes a quality of food he will have clarity of mind.

आरोग्यम भोजनाधीनम भोज्यं विधिमवेक्षते ।
(KA. KHIL. 5/9)

A healthy life depends on ahara which we consume. Anna is said as Brahma or prana.

TYPES OF AHARA:

In Bhagavad Geeta, we find an explanation of three types of foods viz satwika, rajasika, and tamasika. Food which is sweet in taste, unctuous, stable and pleasant is considered as satwika and it enhances the Ayu, Satva, Bala, Arogya, Sukha, and Priti. On contrary, the rajasa types of food lead to mental sickness like dukkha, shoka, kama, and tamasa food leads to alasya, moha etc.

विविधमषित पीत लीढ खादितः । Acc. to Acharya Charak, 4 types of ahara have been described: Ashita (eatables), Pita (drinkables), Leedha (lickables), Khadita (masticables).

ACCORDING TO ACHARYA BHAVA PRAKASHA:

6 TYPES - Chusya, Peya, Lehya, Bhojya, Bhakshya and Chavya.

VIHARA (LIFESTYLE):

Vihara is defined as the second most important pillar of the Ayurveda. It means activity which highly influences the daily scheduled life that is full of stress and confusions.



AYURVEDA ACTIVITY IN VIHARA:

1. DINCHARYA: (Daily regimen)

It is a concept in ayurvedic medicine that looks at the cycles of nature and bases daily activities around these cycles.

2. RITUCHARYA: (Seasonal regimen)

In Ayurveda classics mainly 6 ritus are defined which are, Shishir, Vasant, Grishma, Varsha, Sharad, Hemant. Acharyas has given importance to ahara and vihara in each ritu specifically.

3. SADVRITTA: (Rules of good conduct)

Ayurveda prescribes certain rules for maintaining healthy mind. These are the principles of right conduct that are applicable to all people at all times and places. Practicing them gives balance and harmony to the mind.

4. DHARANIYA AND ADHARANIYA VEGA:

There are 13 natural urges which if suppressed leads to many diseases.

न वेगान् धारयेद्धीमांजातान् मूत्रपुरीशयोः ।
न रेतसो न वातस्य न छर्द्याः क्षवथोर्न च ॥
नोद्गारस्य न जृम्भया न वेगान् क्षुत्पिपासयोः ।
न वाश्पस्य न निद्गाया निष्वासस्य श्रमेण च ॥

(Ch. Su. 7/3-4)²

5. MEDITATION:

Meditation is defined as best way to enhance the quality of sattva and its positive effects. Apart from meditation another aspect of vihara in Ayurveda is focus and improving the concentration of mind. This key feature promotes sattvata.

6. VYAYAMA:

Vihara also emphasizes on exercise for enhancing the quality of lives of the people.

7. ACHARARASAYANA:

Acharya Charaka has beautifully described about achara rasayana in chikitsa sthana, Prathama adhyaya, chaturtha pada. In this, he described many things like Satya vadinam, Ahinsa, Priya vadinam, etc.

ROLE OF AHARA AND VIHARA IN MANIFESTATION OF DISEASES:

AHARA IN MENIFESTATION OF DISEASE:

SAMANYA (GENERAL):

1. **SAMSHAN:** Taking wholesome (pathya) and unwholesome (apathya) food (ahara) together is known as samshan.
2. **ADHYASHAN:** Taking food without the digestion of the food taken earlier.
3. **VISHAMAASHAN:** Taking less or more quantity of food too early or too late than prescribe time.
4. **AMAATRA AHARA:** Improper quantity of food

✍ **HEENA MAATRA:** Inadequate quantity

Consumption of inadequate quantity of food decreases body strength, growth and vigour.

✍ **ADHIKA MAATRA:** Excessive quantity

Intake of excessive quantity of food leads to the vitiation of all the three doshas at once and leads to alasaka, vishuchika, etc.

5. **VIRUDDHAAHARA:** Viruddha ahara is a unique concept described in Ayurveda. Ayurveda clearly defines that



certain diet and its combinations, which interrupts the metabolism of tissue, which inhibits the process of formation of tissue and which have the opposite property to the tissue are called as viruddha ahara or incompatible diet.

Viruddhara can also be treated as poison and artificial poisoning.

- ✍ Equal quantity of madhu and ghee becomes viruddha and is highly dreadful.
- ✍ Dugdha and chilchima fish should not be consumed together as it causes severe skin disease like kushtha etc.
- ✍ Hot substances should be avoided while using bhallataka.
- ✍ Milk product should not be taken along with mantha.

The use of viruddha ahara causes boils, oedema, toxicity, abscess, tumour, tuberculosis, loss of vigour, strength, memory, etc. and also ashta maharogas.

6. GRAMYAAHARA: Gramya ahara is a special category of such dietary habits and food stuffs, that adversely and directly affect one's strength, immunity, and health.

Gramya ahara includes kshara, sushka saka, tila churna, tila kalka, amla, lavana and katu rasa, ruksha, abhishyandi ahara, and asatmya ahara.

This gramya ahara vitiates almost all the dhatus required to achieve optimum health and wellness.

- ✍ Experiences general feeling of malaise and lassitude.
- ✍ Feeling of constant fatigue and depressed mood.
- ✍ Lack of enthusiasm.
- ✍ Loss of lustre.
- ✍ Easily gets tired.
- ✍ Complains of memory loss.
- ✍ Untimely and excessive sleepiness, sluggishness and lethargy,
- ✍ Becomes prone to various diseases due to lack of immunity.

VISHISTHA (AHARA IN MANIFESTATION OF PARTICULAR DISEASE):

1.	कषाय पान in नव ज्वर	विषम ज्वर
2.	कोरदूष and गण्डीर	रक्तपित्त
3.	दाधिनी, आनूपरसा, नवान्नपान and गुणवैकृत	प्रमेह
4.	अध्याशन	कुष्ठ
5.	माष, मूलक, पिष्टान्न, तिल, क्षीर	कुष्ठ
6.	विषमाशन	राज्यक्ष्मा
7.	विरुद्ध, दुष्ट, अशुचि भोजन	उन्माद and अपस्मार
8.	मिथ्याहार	योनिव्यापद
9.	लवण, अम्ल, कटु, गुरु, पायस, विदाही	असृग्दर
10.	निष्पावमाषपिण्याकतिलतैलनिषेव	पांडु, हिक्का and श्वास
11.	गौ मांस	अतिसार



VIHARA IN MANIFESTATION OF DISEASE:

SAMANYA (GENERAL)

1. DINCHARYA:

Not following dincharya in an appropriate manner leads to vitiation of tridoshas. Eg. The individual who does not wake up in Brahma muhurta faces difficulty in defecation due to kapha imbalance.

When an individual does not perform movements or physical activity, follows sedentary lifestyle then that individual can suffer from different lifestyle diseases like hypertension, diabetes, thyroid, PCOS, PCOD.

2. ADHARANIYA VEGA: If we suppress these natural urges, it leads to particular disease.

ADHOVATA: Gulma, udavarta, hridgata, Drishti vadha

SAKRIT: Pindikodvesta, Pratishtaya, Parikarta

MUTRA: Ashmari, Angabhanga

UDGARA: Kasa, Hikka, Hridroga.

KSAVATHU: Sirorti, Manyastambha, Ardita

TRISHNA: Badhirya, Hridgata

KSHUDHA: Karshya, Aruchi

NIDRA: Jrimbha, Moha

KASA: Kasa adhikya, Hridayaroga, Hikka

JRIMBHA: Ardita

SRAMOSWASA: Gulma, Hridroga

ASHRU: Pinasa, Manyostambha

CHARDI: Visarpa, Kotha, Kustha

SHUKRA: Virya srava, Guhya vedana, Hridayavyatha, Ashmari.

3. व्यायाम-जागराध्व-स्त्री-हास्य-भाष्यादि-साहसम् ।

गजं सिंहं इवोर्शन् भजन् अति विनश्यति ।
(AS.HR. SU. 2/14)3

- ✍ Excessive exercise
- ✍ Not sleeping in nights
- ✍ Walking long distances
- ✍ Excessive coitus
- ✍ Too much talking & laughing
- ✍ Acts of exertion.

These vihara will destroy the body as a lion fight with an elephant and dies.



VISHISTHA (VIHARA IN MANIFESTATION OF PARTICULAR DISEASE)

1.	पापकर्म	कुष्ठ, उदर रोग
2.	अयथाबल आरम्भ	राजयक्ष्मा
3.	विषम चेष्टा	उन्माद
4.	बीभत्स चेष्टा	अपस्मार
5.	बलिभि सह युद्धयत्	क्षतक्षीण
6.	मिथ्या प्रति कर्मणा	गुल्म
7.	मिथ्योपचार प्रति कर्मणा	श्ववधु
8.	मिथ्याचार	योनिव्यापाद

ROLE OF AHARA AND VIHARA IN TREATMENT OF DISEASES

The preventive and curative aspects of Ayurveda revolve around the control theme of pathya ahara and vihara.

AHARA

AHARA IN IN PREVENTION OF DISEASES:

1. Guru, Madhura and snigdha food should be taken initially during the course of a meal followed by amla, lavana ahara. Food which is ruksha, katu, tikta and Kashaya should be taken in the last part of the meal for proper activation of agni, proper absorption & assimilation of food.

2. ASHTA AHARA VIDHI VISHESHAAYATANA:

✍ PRAKRITI: Food should be taken considering the nature of food, such as guru, laghu, sheeta, ushna, ruksha, snigdha and their impact on agni.

✍ KARANA: It refers to modification in the food property by action of agni, water etc.

✍ SAMYOGA: It denotes the combinations of food which either augment or nullify the actions of the individual components.

✍ RASHI: This represents the quantum of food required to each person.

✍ DESHA: The dynamics and kinetics of the food consumed is dependent on the habitat of the individual and also the area from where the substance has originated.

✍ KALA: This represents time in terms of climate, phase of digestion, timing of the day, avastha of disease etc.

✍ UPYOGA SAMSTHA: Food should be taken as per the rules of dietics.

✍ UPAYOKTA: Denotes the consumer of the food. Food intake



should be guided by the personal preference and okasatmya of each individual.

AHARA IN TREATMENT OF DISEASE

1. JWARA:

सर्पिपान यथा अमृतम

मुग्द मसूर, चना, अन्नपात्र

शाकः पटोल पत्र, कर्कटक

दुग्धः जीर्ण ज्वर

2. RAKTAPITTA:

अम्ल रस

शालि शश्टिक कोरदूश

शाकः पटोल निम्ब पत्र, गण्डीर, कोवीदार

मांसः परावत कपोत लावांन् ।

VIHAAR

1. JWARA:

दातौनः विपरीत प्रिय

Consuming rasa opposite to that of rasa which is in mouth before eating helps in treating jwara.

✍ Dhooop & Anjan: When dosha is only in twacha.

✍ Daiva vyapashraya in Visham jwar

2. RAKTAPITTA:

✍ स्त्री आलिंगन

✍ Abhyang is done in raktapitta.

3. RAKTAJ GULMA:

✍ Yoni prakshalan

✍ Yoni vishodhan with yava kshara.

CONCLUSION:

People of today era shall be made know the fact that judicious use of food and healthy lifestyle is real medicine for health. Thus, let food be our medicine and not medicine be our food.

REFERENCE:

1. Shree mad Agnivesh praneeta charak drinbhala pratisamskarta charak Samhita savimarsh vidhyotini hindi teeka vol. 2nd edition 2019, p.g. no.5, published by chaukambha bhara tai academy.
2. Shree mad Agnivesh praneeta charak drinbhala pratisamskarta charak Samhita savimarsh vidhyotini hindi teeka vol. 1st edition 2020, p.g. no.134, published by chaukambha bhara tai academy.
3. Astang hridaya sutrasthan by Dr. Ravidatta Tripathi edition 2019, p.g. no. 34.
4. Kashyapa Samhita, Pandit Hemraaj sharma, khilla sthan, chp. 5.



परिषद् समाचार

भोपाल में विश्व आयुर्वेद परिषद के तत्वावधान में राष्ट्रीय आयुर्वेद युवा महोत्सव संयोजनम्-2022 का आयोजन

मध्य प्रदेश की राजधानी भोपाल के प्रसिद्ध रविंद्र भवन सभागार में विश्व आयुर्वेद परिषद के तत्वावधान में नेशनल आयुर्वेद यूथ कांक्लेव त्रि दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया। संगोष्ठी में संपूर्ण भारतवर्ष से आयुर्वेद के छात्र-छात्राओं, शिक्षकों, चिकित्सकों व विद्वानों ने भाग लिया। कार्यक्रम में प्रमुख रूप से माननीय सह सर कार्यवाहक मुकुन्द जी, माननीय डॉ० दिनेश जी, पालक अधिकारी, आयुष मंत्री मध्य प्रदेश शासन रामकिशोर कावरे, आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव अशोक वार्ष्णेय, संयोजक, कमलेश कुमार द्विवेदी, आयोजन समिति के अध्यक्ष गोपाल मेहता, सचिव अनुराग सिंह राजपूत, वैद्य योगेश चन्द्र मिश्र, संगठन सचिव; वैद्य बी०एम० गुप्ता, पूर्व अध्यक्ष, आदि उपस्थित थे। कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं के सर्वांगीण विकास हेतु कई प्रतिस्पर्धाओं का आयोजन किया गया। जिसमें कि गतिविधि के अंतर्गत निबंध लेखन, वाद विवाद आदि क्रीडनम् के अंतर्गत टेबल टेनिस, बैडमिंटन, कैरम आदि पाक कला हेतु पोषणम व आयुर्वेद के क्षेत्र में नए आयामों हेतु नूतनम को रखा गया। इसी श्रेणी में सांस्कृतिक गतिविधि के अंतर्गत नृत्य, गायन, वादन व नाटिका आदि का आयोजन अभिमंचनम के अंतर्गत किया गया। अभिमंचनम सांस्कृतिक गतिविधि में 18 प्रांतों के लगभग 220 प्रतिभागियों ने 114 प्रस्तुति के माध्यम से अपनी कला का प्रदर्शन किया। इनमें नृत्य, गायन, वादन, नाटिका को एकल, युगल व सामूहिक अलग-अलग श्रेणियों में विभक्त कर पुरस्कृत किया गया।

इसी श्रृंखला में डॉ० देवेन्द्र दीपक के वैद्यराज सुषेण के लक्ष्मण की चिकित्सा के वृतांत व आयुर्वेद की महत्ता का दिग्दर्शन करने वाली नाटिका सुषेण पर्व का मंचन भी किया गया। प्रतिस्पर्धा में एकल नृत्य में गीत का त्रिपाठी ने प्रथम, अदिति काकाने ने द्वितीय व प्रियांशी कानूनगो ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। युगल नृत्य में प्रियांशी एवं पर्ल ने प्रथम, ओमेंद्र एवं देवांश ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। समूह नृत्य में दीपांशी सिंघई ग्रुप ने प्रथम, तनिष्का पाठक ने द्वितीय, अस्मिता ग्रुप ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं एकल गायन में असम, गुवाहाटी के संदीपन दास ने प्रथम, ओमप्रकाश मेहरा ने द्वितीय ओनन्ना चटर्जी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। युगल गायन में अजय मिश्रा व प्रथम पाटिल ने प्रथम, दीपक व श्रेया गुप्ता ने द्वितीय, मोहित व ऋषिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। समूह गायन में अकास्टर ग्रुप ने प्रथम, पूर्वी खुशी ग्रुप ने द्वितीय, प्रज्ञा नेमा ग्रुप ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वादन में बांसुरी वादन हेतु रवीना को प्रथम, आदित्य गुप्ता को द्वितीय व संदीपन दास को तृतीय स्थान प्राप्त हुआ। नाटिका मंचन में मिताली श्रीवास्तव को प्रथम निशांत ग्रुप को द्वितीय व रिटा रघुवंशी ग्रुप को तृतीय स्थान प्राप्त हुआ। कार्यक्रम का सफल संचालन, संयोजक अभिमंचनम डॉ० शैलेश जैन प्रोफेसर बाल रोग विभाग द्वारा किया गया। कार्यक्रम को सफल बनाने में डॉ० जसपाल सिंह, डॉ० शुभा, डॉ० सोनाली डॉ० अश्विनी व निखिल व लोकेश का महत्वपूर्ण योगदान रहा। कार्यक्रम में डॉ० डॉली श्रीवास्तव बनारस, डॉ० अमृता जगताप भोपाल, डॉक्टर एमडी दुबे प्रयागराज, डॉ० अमित जगताप भोपाल ने निर्णायक की भूमिका में अपना महत्वपूर्ण योगदान प्रदान किया।

समापन समारोह रवीन्द्र कन्वेंशन सेंटर में आयोजित इस कार्यक्रम में मद्र के आयुष मंत्री रामकिशोर कावरे, एन. सी.आई.एस.एम. के सेक्रेटरी, वैद्य रघुराम भट्ट, वैद्य राम प्रताप सिंह और भोपाल सांसद प्रज्ञा सिंह ठाकुर शामिल हुईं। अतिथियों ने इस कार्यक्रम में कहा कि मध्यप्रदेश के वन आयुर्वेद वनस्पति के मामले में काफी समृद्ध हैं। यहाँ नये शोध करने की जरूरत है। उन्होंने युवाओं से इस दिशा में प्रयास करने का आह्वान किया। कावरे ने कहा कि भारत की प्राचीन संस्कृति में आयुर्वेद का महत्वपूर्ण स्थान रहा है। नये शोध न होने के कारण आयुर्वेद की पुरानी



प्रतिष्ठा प्रभावित हुई। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि ऐसा प्रयास करें कि दुनिया में आयुर्वेद को नई पहचान दिलाने में मध्यप्रदेश अग्रणी बने। कोरोना काल की चर्चा करते हुए कहा कि उस संकट के दौर में आयुष विभाग ने जन-सामान्य में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में ठोस काम किया है। घर-घर पहुँचकर जन-सामान्य को काढ़ा और चूर्ण का वितरण किया गया। इसके साथ ही एक लाख से अधिक लोगों को ऑनलाइन योग की सुविधा उपलब्ध कराई थी। आयुष राज्य मंत्री रामकिशोर कावरे ने कहा कि प्रदेश में आयुष से जुड़े चिकित्सक को समयमान वेतन का लाभ दिलाया गया है। इसके साथ ही प्रदेश में 700 मेडिकल ऑफिसर के पदों की भर्ती की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। राज्य में 362 वेलनेस सेंटर कार्य कर रहे हैं। भोपाल के पंडित खुशीलाल वैद्य आयुर्वेद अस्पताल को आदर्श अस्पताल के रूप में विकसित किया जा रहा है। उन्होंने गरीब छात्रों को आयुर्वेद की पढ़ाई में निजी महाविद्यालयों से आर्थिक मदद देने का अनुरोध किया।

सांसद प्रजा सिंह ठाकुर ने कहा कि उन्होंने संसद में आयुर्वेद से जुड़े चिकित्सकों को एलोपैथी चिकित्सकों के समान सभी सुविधा दिये जाने का मुद्दा उठाया है। उन्होंने कहा कि देश में हमेशा से नाड़ी वैद्यों का उच्च स्थान रहा है। उन्होंने इस परम्परा को युवाओं में भी स्थानांतरित किये जाने पर जोर दिया। नेशनल आयुर्वेद यूथ कॉन्क्लेव संयोजनम्-2022 में 18 प्रदेशों के करीब 2200 युवाओं ने भाग लिया। तीन दिवसीय समारोह में युवाओं द्वारा आयुर्वेद के क्षेत्र में किये जा रहे नये शोध पत्रों को प्रस्तुत किया गया। समारोह को विश्व आरोग्य परिषद के पदाधिकारी डॉ. अशोक वाष्णीय ने भी संबोधित किया। **क्रमशः.....**

विश्व आयुर्वेद परिषद् द्वारा भोपाल में विश्व कीर्तिमान स्थापित

राजधानी भोपाल में चल रहे संयोजनम्-2022 में विश्व कीर्तिमान बनाया है। संयोजनम् 2022 कार्यक्रम में देश भर के करीब 21 सौ आयुर्वेद चिकित्सा छात्र, डॉक्टर, आयुर्वेद शिक्षक और वैद्य शामिल हुए। इस कार्यक्रम में आयुर्वेद चिकित्सकों को सबसे पहले पढ़ाए जाने वाले संस्कृत श्लोक अष्टांग हृदय का 21 सौ आयुर्वेद डॉक्टरों ने संगीत के साथ पारायण कर विश्व रिकॉर्ड बनाया। इंडिया स्टाफ ऑफ बुक के डॉ. विवेक सिंघई ने कार्यक्रम आयोजन समिति के अध्यक्ष वैद्य गोपाल दास मेहता और डॉ.रामतीर्थ शर्मा को विश्व कीर्तिमान का सर्टिफिकेट प्रदान किया।

विश्व आयुर्वेद परिषद राजस्थान व्यक्तित्व विकास शिविर आयुर्वेद कौशलम् का आयोजन

दिनांक 1 जून से 6 जून 2022 तक, स्थान विद्या निकेतन सेक्टर 4 उदयपुर में विश्व आयुर्वेद परिषद राजस्थान व्यक्तित्व विकास शिविर आयुर्वेद कौशलम् का आयोजन हुआ। उद्घाटन सत्र की अध्यक्षता, श्रीमान हेमेंद्र जी श्रीमाली समाजसेवी, सामाजिक कार्यकर्ता, मुख्य अतिथि, श्रीमान अशोक जी वाष्णीय राष्ट्रीय संगठन सचिव आरोग्य भारती, मुख्य वक्ता, श्रीमान भगवती प्रकाश जी शर्मा पूर्व कुलपति गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय रहे। प्रोफेसर कमलेश कुमार द्विवेदी राष्ट्रीय सह संगठन सचिव विश्व आयुर्वेद ने उद्घाटन सत्र में विश्व आयुर्वेद परिषद का परिचय एवं उद्देश्य बताया। डॉ अशोक कुमार जी वाष्णीय ने व्यक्तित्व एवं कौशल की जानकारी दी। श्री भगवती प्रकाश जी शर्मा ने आयुर्वेद के सिद्धांतों की उपयोगिता जन सामान्य के स्वास्थ्य संरक्षण संवर्धन बारे में विद्यार्थियों को बताया। श्रीमान हेमेंद्र जी श्रीमाली ने आयुर्वेद के विद्यार्थियों को सेवा कार्य के प्रति समर्पित भावना के साथ एवं प्राणी मात्र में दया की भावना के साथ चिकित्सा कार्य में प्रवृत्त होने के लिए मार्गदर्शन किया। उद्घाटन सत्र का संचालन डॉ किशोरी लाल शर्मा ने किया। आभार डॉ कमलेश कुमार शर्मा ने व्यक्त किया। प्रथम सत्र – श्रीमान अशोक जी वाष्णीय, विषय- समग्र स्वास्थ्य के सन्दर्भ में विद्यार्थियों की भूमिका विषय पर बोलते हुए श्री अशोक जी ने



योग, ध्यान जप, पंचकोश शरीर का वर्णन करते हुए पथ्य एवं अपथ्य की जानकारी प्रदान की। द्वितीय सत्र में प्रोफेसर कमलेश कुमार द्विवेदी ने कैरियर आपषन्स इन आयुर्वेद विषय पर बोलते हुए आयुर्वेद में विभिन्न क्षेत्रों में कैरियर की जानकारी विद्यार्थियों को प्रदान की। तृतीय सत्र में डॉ के एम अग्रवाल, प्राचार्य, कला आश्रम आयुर्वेद महाविद्यालय उदयपुर ने अच्छे चिकित्सक बनने के लिए किन विषयों पर ध्यान देना चाहिए इस विषय पर विस्तृत जानकारी प्रदान की। चतुर्थ सत्र में डॉ नरेंद्र कुमार मीना, एसोसिएट प्रोफेसर मदन मोहन मालवीय राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय उदयपुर ने चिकित्सा में काम आने वाले यंत्र उपकरणों का प्रत्यक्ष कर्म अभ्यास कराया। रात्रि कालीन सत्र में श्लोक गायन, संभाषण, आशु भाषण प्रतियोगिता आयोजित की गई। द्वितीय दिवस— दिनांक 2.6.2022 को प्रथम सत्र में डॉ अरविंद शुक्ला, एसोसिएट प्रोफेसर आर एन टी मेडिकल कालेज उदयपुर, विषय— एक्स रे, सोनोग्राफी का ज्ञान प्रदान किया। द्वितीय सत्र में डॉ मुकेश कुमार मीना असिस्टेंट प्रोफेसर मदन मोहन मालवीय राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय उदयपुर ने विषय अग्नि कर्म का रोगी के ऊपर प्रत्यक्ष कर्माभ्यास विद्यार्थियों को कराया गया तथा डॉ कमल चंद सैन, असिस्टेंट प्रोफेसर आरएनटी मेडिकल कॉलेज उदयपुर ने चैलेपबंस उवकंसपजल विषय पर प्रायोगिक व्याख्यान प्रस्तुत किया। तृतीय सत्र में डॉ गोविंद गुप्ता प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष रोग एवं वि.ति विज्ञान विभाग राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय जोधपुर ने रोगों का निदान एवं प्रयोगशाला परीक्षण विषय पर अपना प्रायोगिक व्याख्यान प्रस्तुत किया। चतुर्थ सत्र में डॉ राजेश चंद्र मिश्र, एसोसिएट प्रोफेसर द्रव्य गुण विभाग, मदन मोहन मालवीय राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय उदयपुर तथा डॉ प्रदीप सोनी, असिस्टेंट प्रोफेसर मदन मोहन मालवीय राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय उदयपुर ने वनौषधि परिचय में विद्यार्थियों के अलग-अलग समूह बनाकर 30 वानस्पतिक द्रव्यों का परिचय कराया गया। तृतीय दिवस दिनांक 3.6.2022 को प्रथम सत्र में डॉ श्रीराम शर्मा एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष पंचकर्म विभाग मदन मोहन मालवीय राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय, उदयपुर ने वर्तमान समय में पंचकर्म की आवश्यकता एवं विभिन्न रोगों में पंचकर्म का प्रभाव केस स्टडी प्रेजेंटेशन दिया। द्वितीय सत्र में डॉ राजीव पांडे असिस्टेंट प्रोफेसर, पंचकर्म विभाग मदन मोहन मालवीय राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय उदयपुर, डॉ गोपाल लाल शर्मा वरिष्ठ आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी मदन मोहन मालवीय राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय उदयपुर के दोनों विषय विशेषज्ञों ने कटि बस्ति, ग्रीवा बस्ति, पत्र पिंड स्वेद इनका रोगी पर प्रत्यक्ष पंचकर्म का अभ्यास कराया गया। तृतीय सत्र में डॉ संजय माहेश्वरी ने नस्य कर्म का प्रायोगिक कर्माभ्यास कराया। चतुर्थ सत्र में डॉ अजय कुमार शर्मा, एसोसिएट प्रोफेसर मदन मोहन मालवीय राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय उदयपुर एवं उनकी टीम के द्वारा औषध निर्माण कार्यशाला में निर्माण की गई औषधियों—श्वेत पर्पटी, रस पर्पटी, रस माणिक्य, टंकण शोधन, स्फटिका शोधन, गंधक शोधन, हरिद्रा खण्ड, धान्यक हिम, गुड़पाक, अर्जुन क्षीरपाक का परिचय कराया गया। चतुर्थ दिवस दिनांक 4.6.2022 को प्रथम सत्र में श्रीमान श्री वर्धन जी भाई साहब ने योग एवं योग मुद्रा पर प्रायोगिक व्याख्यान दिया गया। द्वितीय सत्र में डॉ समिता कालरा, असिस्टेंट प्रोफेसर मदन मोहन मालवीय राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय उदयपुर ने सौन्दर्य प्रसाधन विषय पर सभी विद्यार्थियों को हर्बल औषधियों एवं वनस्पतियों से त्वचा का सौंदर्य बनाए रखने के लिए अपनी अपनी प्रकृति के अनुसार प्रायोगिक कार्य बताया गया। तृतीय सत्र में डॉ रेखराज मीना, मदन मोहन मालवीय राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय उदयपुर ने प्रकृति परीक्षा का ज्ञान एवं उसकी उपयोगिता एवं प्रकृति परीक्षा करने के तरीके इस विषय पर अपना प्रायोगिक व्याख्यान प्रस्तुत किया। चतुर्थ सत्र में डॉ प्रदीप मीना, असिस्टेंट प्रोफेसर काय चिकित्सा विभाग मदन मोहन मालवीय राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय उदयपुर ने ई.सी. जी. एवं स्टेथोस्कोप विषय पर प्रायोगिक व्याख्यान प्रस्तुत किया। पंचम दिवस 5.6.2022 को प्रथम सत्र में डॉ अनुज जैन ने आयुर्वेद में आत्ययिक चिकित्सा, विषय पर अपना प्रायोगिक व्याख्यान प्रस्तुत किया। तत्पश्चात विद्यार्थियों को महाविद्यालय के चरक उपवन, औषधि उद्यान में दुर्लभ जड़ी बूटियों का प्रत्यक्ष ज्ञान कराया गया। तत्पश्चात भोजन के बाद में विद्यार्थियों को उदयपुर भ्रमण भी कराया गया, जिसमें पिछोला झील, प्रताप गौरव केंद्र, सहेलियों



की बाड़ी, फतेहसागर का भ्रमण भी कराया गया। अंतिम दिवस 6.6.2022 को प्रथम सत्र में वैद्य सुशील कुमार दुबे, असिस्टेंट प्रोफेसर बनारस हिंदू विश्वविद्यालय ने नाड़ी परीक्षण पर प्रायोगिक जानकारी विद्यार्थियों को प्रदान की। द्वितीय सत्र में प्रोफेसर कमलेश कुमार शर्मा पूर्व विभागाध्यक्ष स्वस्थवृत विभाग राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान जयपुर ने व्यक्तित्व कौशल विकास के बारे में जानकारी प्रदान की। तृतीय सत्र में वैद्य ओम प्रकाश दाधीच, पूर्व विभागाध्यक्ष राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान जयपुर ने आदर्श रोगी व्यवस्था पत्रक की जानकारी विद्यार्थियों के प्रदान की।

समापन सत्र में कार्यक्रम की अध्यक्षता राजस्थान विश्व आयुर्वेद परिषद के संरक्षक प्रोफेसर कमलेश कुमार शर्मा जी ने की। मुख्य अतिथि के रूप में श्रीमान पुष्कर लोहार, चित्रकार एवं कहानीकार उपस्थित रहे। विशिष्ट अतिथि के रूप में ओम प्रकाश दाधीच उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में चरक शपथ का आयोजन भी किया गया एवं यज्ञ आहुति भी दी गई। अतिथियों ने कार्यक्रम के अंत में विद्यार्थियों को पारितोषिक प्रदान किए। कल्याण मंत्र के साथ में कार्यक्रम का समापन किया गया।

विश्व आयुर्वेद परिषद उत्तराखंड द्वारा व्यक्तित्व विकास शिविर आयुर्वेद कौशलम् – 2022 का आयोजन

दिनांक 1 जून से 6 जून 2022 तक विश्व आयुर्वेद परिषद उत्तराखंड द्वारा 'कौशलम् 2022' शिविर का आयोजन किया गया। दिनांक 31 मई-प्रतिभागियों के एकत्रीकरण के पश्चात् 01.06.2022 को देहरादून से सुबह 4 बजे पौड़ी गढ़वाल जिले के कोटद्वार से 28 कि.मी. दूर लगभग 7000 फिट ऊंची पर्वत शिखर पर स्थित महर्षि चरक की तपस्थली चरेख डौंडा नामक गाँव तक "महर्षि चरक शोभा यात्रा" का आयोजन किया गया, जिसमें शिविर में भाग लेने वाले सभी 203 प्रतिभागियों के अतिरिक्त देश-प्रदेश से आए अनेक आयुर्वेद चिकित्सकों जिनमें उना गुजरात के वैद्य पंचाभाई दमनीया, पुणे के वैद्य अनन्त धर्माधिकारी, नासिक से वैद्य अभिजीत सर्राफ, गुजरात से वैद्य राजेश ठक्कर, पूना से प्रदीप गायकवाड़, वैद्य सरिता गायकवाड़ आदि ने प्रतिभाग किया। इसके अलावा विश्व आयुर्वेद परिषद के राष्ट्रीय संगठन सचिव और मार्गदर्शक प्रोफेसर योगेश मिश्र जी, राष्ट्रीय सचिव वैद्य सुरेन्द्र चौधरी, नोएडा, देहरादून से वैद्य शिवम, वैद्य मेघा, वैद्य हेमंत, वैद्य अंकित, वैद्य पवन, अराधना, प्राची, पंजाब से वैद्य सुमेल आनंद इलाहाबाद से वैद्य श्याम तिवारी आदि उपस्थित रहे। उत्तराखंड आयुर्वेद यूनिवर्सिटी के कुलपति प्रोफेसर सुनील जोशी, कुलसचिव डॉ राजेश कुमार सहित कई प्रोफेसर, श्री सुरेन्द्र सिंह पंगती, सेवा निवृत्त आई.ए.एस. अधिकारी, मीडिया से जुड़े और उत्तराखंड में महर्षि चरक की तपोभूमि की खोज में लगे रुड़की निवासी श्री जयवीर पुंडीर के अतिरिक्त परिषद से जुड़े कई पदाधिकारी, प्रकाशन विभाग के सह प्रमुख वैद्य रंजन विषद, बरेली आदि उपस्थित रहे।

चरेख डाण्डा में चरक शोभा यात्रा के साथ पर्वत शिखर पर पहुंच कर वैद्य विनिश गुप्ता कौशलम् शिविर मुख्य संयोजक एवं उनकी सह धर्मीणी वैद्य अनुमेहा जोशी के द्वारा स्थापित महर्षि चरक प्रतिमा युक्त मंदिर में एक महायज्ञ एवं पूजा का आयोजन किया गया। गुजरात से आये पुरोहित श्री निखिल एवं उनके सहयोगियों द्वारा मंत्रोच्चार के साथ-साथ अग्निमंथ यंत्र द्वारा यज्ञ अग्नि को प्रज्वलित किया गया। जो सबके लिए एक अलौकिक और कौतूहल का दृश्य था। इसके उपरांत छात्रों द्वारा सामुहिक रूप में संहिता पठन वैद्य अनन्त धर्माधिकारी के नेतृत्व में किया गया, जिससे पूरा वातावरण गुंजायमान हो उठा। इसके बाद एक विशाल भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें पास के लगभग 600 ग्रामवासी सहित एक हजार व्यक्तियों ने भोजन प्रसाद ग्रहण किया।

द्वितीय दिवस- दिनांक 2.6.2022 की गतिविधियों में प्रथम सत्र में नित्य प्रातः 05:00 से 06:00 बजे वैद्य पंचाभाई दमनीया द्वारा संध्या एवं ऋषि यज्ञ, 6:00 से 7:00 बजे तक श्रीमती पुष्पा गुसाई, डॉ अक्षय गौड़, श्री दीपक योगी द्वारा योग, षट्कर्म, नस्य कर्माभ्यास के पश्चात् प्रथम सत्र में पूना से आये 'वैद्य अनन्त धर्माधिकारी जी' ने छात्रों को 'संहिता पाठ' पर अपने व्याख्यान में बताया कि अपने ग्रंथों के संदर्भ में तीन बातों का ध्यान विशेष रूप में रहना चाहिए, जिसमें शास्त्र के प्रति श्रद्धा का भाव, ग्रंथ कर्ता का अभिप्राय तथा अपना शास्त्र बिना किसी शंका



के तथ्य प्रामाणिक (Evidence based) है। विभिन्न संहिताओं में उल्लिखित सन्दर्भों के आधार पर छात्रों को इस विषय में उदाहरण सहित विस्तृत जानकारी दी। नासिक महाराष्ट्र से आये युवा 'वैद्य अभिजीत सराफ' ने 'संहिता निरूपण' पर अपना संहिता पाठ किया और आयुर्वेद विधा के सम्यक ज्ञान को प्राप्त करने के लिए संहिताओं के महत्व पर प्रकाश डाला। द्वितीय सत्र में नोएडा उत्तरप्रदेश से 'वैद्य सुरेन्द्र चौधरी' राष्ट्रीय सचिव विश्व आयुर्वेद परिषद एवं उत्तरप्रदेश उत्तराखंड संगठन प्रभारी ने 'आज का आयुर्वेद एवं इसमें युवा स्नातकों का भविष्य' विषय पर छात्रों का मार्गदर्शन प्रदर्शन के माध्यम से किया। साथ ही भारत सरकार द्वारा आयुष क्षेत्र में किए जा रहे अनेक कार्यक्रम एवं योजनाओं के बारे में बताया। अहमदाबाद से पधारे 'वैद्य राजेश ठक्कर' ने 'बंध्यत्व एवं सुप्रजा एवं इसकी क्लिनिकल समझ' विषय पर अपना विस्तृत व्याख्यान देते हुए वर्तमान समय में बढ़ती इस समस्या के कारण एवं समाधान के बारे में बताया। सत्र के अंतिम भाग में श्रीनगर गढ़वाल से आये युवा 'वैद्य सुशांत मिश्रा' ने छात्रों को नाड़ी परीक्षण विधि एवं रोगी की प्रकृति और रोग निदान में नाड़ी के महत्व पर विस्तार से जानकारी दी। तृतीय दिवस दिनांक 3.6.2022 को नित्य प्रातः संध्या यज्ञ एवं योग अभ्यास तथा 'गुरु वन्दना' का कार्यक्रम हुआ। शिविर संयोजकों 'वैद्य विनिष गुप्ता, वैद्य अनुमेहा, वैद्य शिवम, वैद्य पवन वैद्य सुमेल आनंद आदि ने विधि-विधान के साथ गुरु पूजन कर सम्मान प्रतीक अंग वस्त्र एवं चरण पादुका भेंट की और आशीर्वाद लिया। वैद्य अनन्त धर्माधिकारी (पूना), वैद्य पंचाभाई दमानीया, गुरु माता, (उना गुजरात) वैद्य प्रोफेसर योगेश मिश्र (बरेली), वैद्य विनोद प्रकाश उपाध्याय (हरिद्वार), वैद्य यतेंद्र सिंह मलिक (देहरादून), प्रोफेसर प्रेमचंद शास्त्री (हरिद्वार) प्रोफेसर सुनील जोशी कुलपति उत्तराखंड आयुर्वेद यूनिवर्सिटी, एवं वैद्य राजेश ठक्कर (अहमदाबाद) को गुरु सम्मान प्रदान किया गया। वैद्य योगेश मिश्र, राष्ट्रीय संगठन सचिव विश्व आयुर्वेद परिषद ने कहा कि गुरु वंदन परम्परा को देखकर वैदिक काल का स्मरण हो आता है, ऐसे में आप सभी शिष्य गण सर्वथा साधुवाद और आशीर्वाद के पात्र हैं। उन्होंने उपस्थित छात्रों को विश्व आयुर्वेद परिषद के संगठन एवं कार्यक्रमों के बारे में बताया और इसके सदस्यता हेतु प्रेरित किया। इसके बाद सत्र प्रारम्भ करते हुए वैद्य अनन्त धर्माधिकारी जी द्वारा 'संहिता पाठ' पर ही अपना व्याख्यान जारी रखा और विस्तृत व्याख्या की। वैद्य अभिजीत जी ने अपने 'संहिता निरूपण' पर और विस्तार से जानकारी देते हुए आयुर्वेद चिकित्सा में संहिताओं के महत्व को बताया। द्वितीय सत्र में 'वैद्य पार्थ प्रकाश काले' ने 'चिकित्सा में रस कल्पना के अध्ययन एवं उपयोगिता' के बारे में छात्रों को विस्तृत जानकारी दी। सत्र के अंतिम भाग में 'वैद्य प्रदीप गायकवाड़' एवं 'वैद्य सरिता गायकवाड़' ने अपने विषय "C.R.F & AYURVEDA" पर अपने अपने व्याख्यान प्रस्तुत किये। सत्र समापन में सभी वक्ताओं को प्रमाण पत्र एवं श्री केदारनाथ धाम का स्मृति चिन्ह भेंट किया गया।

चतुर्थ दिवस दिनांक 4.6.2022 को नित्य संध्या यज्ञ एवं योगाभ्यास के पश्चात् सत्र प्रारम्भ महाराष्ट्र से आये वैद्य पार्थ प्रकाश काले द्वारा अपने विषय 'भस्म परीक्षण और इसका महत्व' पर विस्तार से जानकारी देते हुए किया गया। जूनागढ़ गुजरात से पधारे युवा 'वैद्य महेंद्र सिंह सरवैया' ने छात्रों को आयुर्वेद चिकित्सा के प्रति प्रेरित किया। निजी चिकित्सा प्रारम्भ करने के गुर बताये तथा वैद्य महेंद्र सिंह ने कहा कि सफलता और कार्यसिद्धि की दृष्टि से अपने जीवन में सर्वप्रथम नियमित रूप से संध्या और यज्ञ को अपनाएं इससे हमारे अन्दर सद्गुण, सद्चिार और आत्मविश्वास जागृत होता है। दूसरे हमेशा गुरु के सम्पर्क में रहिये इससे शंका समाधान के साथ-साथ मार्गदर्शन, ज्ञानवर्धन एवं आत्मबल मिलता है। द्वितीय सत्र में हिसार, हरियाणा से 'वैद्य उमेश सहगल' ने 'अग्नि कर्म' का प्रैक्टिकल प्रत्यक्ष दर्शन किया। वैद्य सहगल ने अपने अगले व्याख्यान में 'रक्त-मोक्षण' क्रिया को प्रदर्शन के माध्यम से समझाया और इसके चिकित्सीय महत्व पर प्रकाश डाला। सत्र के अंतिम चरण में 'वैद्य राजेश ठक्कर' ने 'बीज संस्कार, गर्भसंस्कार एवं गर्भिणी संस्कार' पर अपना विस्तृत व्याख्यान प्रदर्शन के माध्यम से दिया एवं छात्रों की अनेक जिज्ञासाओं का समाधान किया। पंचम दिवस 5.6.2022 को प्रथम सत्र को प्रारम्भ करते हुए 'वैद्य शिवम वैद्य' शिविर सह संयोजक ने अपने टॉपिक "How to establish an Ayurvedic clinic" पर शिविर प्रतिभागियों के साथ अपने अनुभव साझा किये और छात्रों को आह्वान किया कि आप सभी ऐसे शिविर से आत्मविश्वास के साथ अपने



लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। वैद्य विनिष गुप्ता ने अपने विषय 'चिकित्सा सिद्धांत' को बहुत ही सारगर्भित एवं सरल भाषा में छात्रों से साझा किया।

सत्र के अगले चरण में 'वैद्य राजेश ठक्कर' ने अपने पूर्व में दिये गये व्याख्यान संबंधित छात्रों के साथ प्रश्नोत्तरी की। देहरादून से 'वैद्य अनुमेहा जोशी' ने 'कर्णवेधन' विषय पर अपना प्रदर्शन प्रस्तुत किया और शिरोगत रोगों एवं तमक श्वास में इसके लाभ के बारे में बताया तथा 12 रोगियों पर कर्ण वेधन प्रक्रिया का प्रत्यक्ष दर्शन कराया। देहरादून से 'वैद्य मेघा बहुगुणा' ने महिलाओं में आजकल बढ़ती समस्या P.C.O.D पर प्रदर्शन के माध्यम से छात्रों को आयुर्वेद के दृष्टिकोण से इसकी उत्पत्ति एवं उपचार पर प्रकाश डाला। सत्र के अंतिम चरण में श्री गंगानगर राजस्थान से 'वैद्य ज्योति वर्मा' ने 'Discussion on Rasoshdhi' विषय पर अपनी प्रस्तुति दी। प्रदर्शन के माध्यम से रस औषधि निर्माण विधि की जानकारी दी और आयुर्वेद में रस औषधियों के महत्व के बारे में विस्तार से जानकारी दी। 6.6.2022 को चिकित्सा व्यवसाय करने के लिए स्व निर्मित औषधियों के प्रयोग को प्राथमिकता के दृष्टिकोण प्रतिभागियों को औषधियों के निर्माण एवं हर्बल सौंदर्य प्रसाधनों के बढ़ते प्रचलन को देखते हुए स्व निर्माण करने की विधियों को प्रयोगात्मक रूप में दिखाया गया। वैद्य विनिष गुप्ता, वैद्य ज्योति वर्मा, श्री गंगानगर एवं वैद्य पुष्पा चमोली, देहरादून के कुशल निर्देशन में 10-10 छात्रों के ग्रुप बनाकर निर्माण प्रक्रिया करवाई गई। इस प्रक्रिया में कुछ सामान्य औषधियाँ एवं सौंदर्य प्रसाधनों के निर्माण में छात्रों ने रुचि पूर्वक भाग लिया। बाद में उत्तम निर्माण करने एवं प्रश्नोत्तरी में प्रतियोगिता के परिणाम के अनुसार प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय पुरस्कार घोषित किये गये। अंतिम दिवस 7.6.2022 को नित्य संध्या, यज्ञ एवं योग अभ्यास के बाद प्रथम सत्र में 'वैद्य विनिष गुप्ता' ने 'आयुर्वेद में इमर्जेंसी (आत्यायिक) चिकित्सा' विषय पर अपने उद्बोधन में बताया कि आयुर्वेद शस्त्रों में अनेक आशु फलकारी योग है, जिनके परिणाम तुरन्त मिलते हैं। रोगी की प्रकृति, रोग की स्थिति और बलाबल का विचार औषधि की मात्रा आदि का विचार कर कई सामान्य एवं विशिष्ट योगों का उल्लेख किया। अन्त में छात्रों के साथ अनौपचारिक वार्तालाप शिविर के अनुभव, चिकित्सकों के चिकित्सा में निजी अनुभवों का आदान प्रदान किया गया। विश्व आयुर्वेद परिषद, उत्तराखंड के निवृत्तमान अध्यक्ष 'वैद्य यतेंद्र सिंह मलिक' ने परिषद के क्रिया कलापों की जानकारी एवं छात्रों व युवा चिकित्सकों के व्यक्तित्व विकास शिविर के उद्देश्य के बारे में जानकारी दी। मुख्य अतिथि के रूप में पधारे राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के 'प्रांत सहकार्यवाह श्री अनिल नंदा जी' ने उपस्थित छात्रों एवं युवा चिकित्सकों को प्रेरित करते हुए कहा कि आयुर्वेद भारत की प्राचीनतम चिकित्सा पद्धति है जो जन-मानस के जीवन और वैदिक संस्कृति का अभिन्न अंग है। शिविर में गुरुकुलीय एवं गुरु-शिष्य परंपरा आधारित व्यवस्था देखकर बहुत आनन्द हुआ आप लोगों का एक अच्छा चिकित्सक और इन्सान बनाने हेतु आयुर्वेद विद्वानों द्वारा जो ज्ञानवर्धन और मार्गदर्शन किया गया, वह निश्चित ही उत्साहवर्धक एवं प्रेरणादायक दायक रहने वाला है, ऐसा विश्वास है। उन्होंने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के आनुषंगिक संगठन विश्व आयुर्वेद परिषद, उत्तराखंड के द्वारा किए गए इस अभिनव प्रयास और सुंदर व्यवस्था के लिए साधुवाद और शुभकामनाये दीं। इसके उपरान्त छात्रों एवं युवा चिकित्सकों ने शिविर के अनुभव शेयर किये और शिविर को बहुत उपयोगी एवं प्रेरणादायक बताया। बाद में प्रतिभागियों से फीडबैक फॉर्म भी भरवा कर लिया गया। शिविर में प्रत्येक दिवस सत्र के समापन पर सभी वक्ताओं को प्रमाण-पत्र एवं श्री केदारनाथ धाम के स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। औषधि निर्माण प्रशिक्षण में भाग लेने वाले प्रतिभागियों के ग्रुप में निर्माण कार्य एवं प्रश्नोत्तरी में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान पाने वालों को पारितोषिक प्रदान किये गये। कार्यक्रम में विशेष आमंत्रित श्री जयवीर पुंडीर जिन्होंने देव भूमि उत्तराखंड में महर्षि चरक की तपोभूमि होने की जिज्ञासा रखते हुए चरेख नामक गाँव को खोजा और स्थानीय लोगों से जानकारीयाँ एकत्र की, जिसे उन्होंने उत्तराखंड सरकार में तत्कालीन आयुष मंत्री श्री रमेश पोखरियाल जी एवं विश्व आयुर्वेद परिषद उत्तराखंड के साथ साझा किया, को भी केदारनाथ धाम स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया।



शिविर में ऑर्गेनिक खाद्यान्न,सब्जियाँ शुद्ध देशी घृत का प्रयोग, पानी के लिए मटका एवं कुल्हड़ का प्रयोग आदि भोजन व्यवस्था की विशेषता रही। शिविर की सुव्यवस्था, संचालन, भोजन व्यवस्था एवं चरक डाण्डा में मन्दिर, यज्ञ आयोजन, भंडारे आदि की व्यवस्था में भाग लेने वाले परिषद के कार्यकर्ताओं वैद्य शिवम, वैद्य अंकित वैद्य हेमंत वैद्य पवन,वैद्य आराधना,वैद्य प्राची,वैद्य सलोनी ,दिव्या आदि को,औषधि निर्माण में सहयोग व दिशा निर्देश देने के लिए वैद्य ज्योति वर्मा, वैद्य पुष्पा चमोली नित्य यज्ञ कराने वाले श्रीमती पुष्पा जी, एवं योग प्रशिक्षक श्री अक्षय गौड़ एवं दीपक योगी को कंदारनाथ धाम स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। अन्त में श्री अश्विनौ मंत्र एवं कल्याण मंत्र वाचन के साथ शिविर का समापन हुआ।

सेवा भारती और विश्व आयुर्वेद परिषद द्वारा संचालित माधव सेवा प्रकल्प, वाराणसी में निःशुल्क धन्वंतरि चिकित्सालय शिविर का आयोजन

राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के आनुसंगिक संगठन सेवा भारती और विश्व आयुर्वेद परिषद द्वारा संचालित माधव सेवा प्रकल्प, चन्दापुर, लोहता, वाराणसी में निःशुल्क धन्वंतरि चिकित्सालय एवं महिला स्वावलंबन केन्द्र की कार्यकर्त्रियों के सहयोग से क्षेत्रीय गरीब एवं वंचित महिलाओं के स्वास्थ्य उन्नयन हेतु फिएमा फाउंडेशन, दिल्ली द्वारा प्रदत्त "सेनेटरी पैड" निर्माणशाला का उद्घाटन माननीय आयुष, खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रसाशन श्री दया शंकर मिश्र "दयालु" जी द्वारा संपन्न हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता श्री राहुल सिंह, अध्यक्ष सेवा भारती, वि. अतिथि श्रीमती मीना चौबे, संचालन राघव मिश्र ने किया। इस अवसर पर संयोजनम -2022, राष्ट्रीय आयुर्वेद युवा महोत्सव, भोपाल (22 से 24 अप्रैल, 2022) के पत्रक के अनावरण के साथ ही डॉ. दयाशंकर मिश्र, माननीय मंत्री, आयुष, उत्तर प्रदेश सरकार, लखनऊ ने 22 अप्रैल को भोपाल में उद्घाटन सत्र में आमंत्रित भी किया गया जिसपर उन्होंने सहमति प्रदान की। कार्यक्रम के आयोजन मे श्री सिंह पाल सिंह जी संगठन महासचिव काशी प्रान्त, जीयुत जी कोषाध्यक्ष, राकेश जी व्यवस्था प्रमुख, विनोद जी, वैद्य शान्तनु मिश्र, वैद्य सुभाष श्रीवास्तव का सहयोग रहा।

उत्तर प्रदेश के सक्रिय कार्यकर्ताओं की बैठक

उत्तर प्रदेश के सक्रिय कार्यकर्ताओं की बैठक आहूत की गई जिसमें राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रो. गोविंद शुक्ला जी का पाठ्य प्राप्त हुआ। मीटिंग में राष्ट्रीय संगठन सचिव प्रो. योगेश मिश्रा जी और सह संगठन सचिव वैद्य कमलेश कुमार द्विवेदी जी का मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। आगामी तीन माह का कार्य संकल्प लेने और चरक जयंती पर विभिन्न कार्यक्रमों के स्वरूप पर सकारात्मक चर्चा हुई। कुल 55 कार्यकर्ताओं ने बैठक में हिस्सा लिया। संगठन में राष्ट्रीय स्तर पर एक रूपता हो और सभी प्रांत प्रदेशों में दायित्वों का नाम और संख्या एक जैसी हो - इस विषय पर गम्भीर चर्चा हुई और इसे शीघ्र ही पूर्ण करने का निर्णय भी लिया गया। एक महत्वपूर्ण घोषणा राष्ट्रीय अध्यक्ष महोदय के द्वारा की गई। उत्तर प्रदेश के अध्यक्ष, डॉ. विजय कुमार राय और महासचिव के रूप में वैद्य चंद्र चूड़ मिश्रा जी के मनोरेखा के द्वारा निर्णय लिया गया।



डॉ. गोपाल दास मेहता को आयुर्वेद महर्षि सम्मान

अखिल भारतीय आयुर्वेद महासम्मेलन के 59वें अधिवेशन एवं राष्ट्रीय आरोग्य मेला-2022 के अवसर पर वैद्य गोपाल दास मेहता जी, पूर्व अध्यक्ष, विश्व आयुर्वेद परिषद, मध्यप्रदेश को आयुर्वेद के क्षेत्र में विशिष्ट योगदान के लिये 'आयुर्वेद महर्षि सम्मान' से माननीय मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह जी चौहान द्वारा सम्मानित किया गया। विश्व आयुर्वेद परिवार की ओर से बधाई एवं हार्दिक शुभकामनाएं।



VISHWA AYURVEDA PARISHAD



PRESENTS

**BHAI UDDHAV DAS MEHTA MEMORIAL ALL
INDIA AYURVEDA ESSAY COMPETITION -
2022**

For any query
Contact
7987238248



Last Date Of
Submission
10-07-2022

for

PG Scholars of Ayurveda
Topic

**THE CLINICAL APPROACH OF CHARAKA SAMHITA
W.S.R. TO OPD LEVEL FORMULATIONS**



**1ST PRIZE
Rs. 21000**



**2ND PRIZE
Rs. 11000**



**3RD PRIZE
Rs. 7000**

Sponsored by

BHAI UDDHAV DAS MEHTA SMRITI NYAS (REG.) BHOPAL



SUBMISSION GUIDELINES

LANGUAGE: HINDI/ENGLISH

MAXIMUM WORDS-1500

SUBMIT THROUGH GOOGLE FORM

UPLOAD YOUR ESSAY IN PDF FORMAT

UPLOAD BONAFIDE CERTIFICATE ISSUED BY

HEAD OF THE DEPARTMENT/ IDENTITY CARD ISSUED BY THE INSTITUTE

Top three winners will be felicitated at award ceremony in Bhopal and will be provided travelling and lodging expenses.

Selected essays will be published in a souvenir (ISBN) and its soft copy will be provided to each participant.

All the participants and their motivators will be awarded by digital certificate of participation.

Judgement Criteria

Content, originality. Clarity, creativity. Substance and originality

Submission must be original and unpublished.

All participants should strictly abide by the guidelines.

Any deviance should lead to disqualification.

Decision of organizing committee would be final.

ORGANIZING COMMITTEE

**ORGANIZING
PRESIDENT**

DR.A.P.S. CHOUHAN

Professor
Govt. Astang
Ayurveda College,
Indore

**ORGANIZING
SECRETARY**

DR. BABITA SHARMA

Asso. Prof.
Pt. Khushilal Sharma
Govt. Ayurveda
College, Bhopal

**NATIONAL
COORDINATOR**

DR. ROSHANI VERMA

Asst. Prof.
Pt. S. S. Govt.
Ayurveda College,
Burhanpur

**ORGANIZING
JOINT SECRETARY**

DR. SAURABH MEHTA

Asso. Prof.
Mansarovar
Ayurveda College,
Bhopal



VISHWA AYURVED PARISHAD

Registered Under Society's Registration Act 21 of 1860 No.-420/97-98

Website:- www.vishwaayurveda.org

A non-government voluntary organization dedicated for re-establishment of Ayurveda to its past glory

NATIONAL ADVISORY COMMITTEE

PATRON

SHREE UMA SHANKAR GUPTA
PRESIDENT
BHAI UDDHY DAS MEHTA
SMRITI NYAS BHOPAL

CO-PATRON

PROF. GOVIND SAHAY SHUKLA
PRESIDENT
VISHWA AYURVED PARISHAD

PROF. Y. C. MISHRA
NATIONAL ORGANIZATION
SECRETARY
VISHWA AYURVED PARISHAD

PROF. K. K. DWIVEDI
JOINT ORGANIZATION
SECRETARY
VISHWA AYURVED PARISHAD

PROF. ASHWANI BHARGAV
GENERAL SECRETARY VISHWA
AYURVEDA PARISHAD

PROF. MAHESH VYAS
VICE PRESIDENT
VISHWA AYURVEDA PARISHAD

NATIONAL CONVENER

PROF. UMESH SHUKLA
PRINCIPAL AND CEO
PT. KLS GOVT. AYURVEDA
COLLEGE AND INSTITUTE,
BHOPAL

DEAR STUDENTS,

Uddhavdas Mehta was born on August 9, 1910 in a reputed family of Bhopal. After completing the degree in Sanskrit and Ayurveda from Kashi, he started his clinical practice. Pandit Madan Mohan Malviya ji was his idol. He devoted his life for Hindi, Hindu and Hindustan. Being an Ayurvedic practitioner he used to treat the lower economic people free of cost and also performed social services with priorities. His struggle against the terror and exploitation against the nawabi regime of Bhopal state gave consolation to hindu community. As a mark of respect he became popular by the name Bhajji. Soon he started his public life in 1926. He presented memorandum to nawab of Bhopal in 1930 on the behalf of hindu conference. In 1934, He started publishing one weekly hindi magazine named Praja Pukar. In 1937 he was arrested for leading first freedom movement and imprisoned for a period of six months. Thereafter he became Sanghchalak in Bhopal in 1940 and was arrested in 1944 again while addressing a rally.

People became violent when he was arrested in 1949 while leading villeenikaran movement. Basically he was a physician as well as a social worker but due to existing situation of Bhopal state he was compelled to lead the hindu mahasabha. Later on he joined Jansangh on humble request of Late Kusabhau Thakreji and Late Pt. Deenadaul Upadhyay. Although he joined active politics but could not leave his active social services. He had established an excellent coordination between profession, social services and politics. These were the qualities and reason of Bhajji to ruled over the heart of people. Even today

He is remembered with full respect and love for his excellent personality and contribution to the society.

In auspicious memory of such an idol person VISHWA AYURVEDA PARISHAD and BHAI UDDHAVDAS MEHTA SMRITI NYAS are jointly going to organize an Essay Competition like previous years.



प्रथम विज्ञप्ति

महर्षि चरक

वनांचल स्वास्थ्य सेवा यात्रा - 2022

एक स्वस्थ समाज के लिए हाथ मिलाएं.....



1st to 5th July 2022



मित्रवर,

विश्व आयुर्वेद परिषद, एक स्वयमसेवी गैर-राजनीतिक समाजसेवी संगठन है, जो लगभग 22 वर्षों से केवल भारत वर्ष ही नहीं, अपितु विदेशों में भी आयुर्वेद एवं समाज के उन्नयन एवं विकास के लिये कार्य कर रहा है।

गत वर्षों की भांति इस वर्ष भी सुदूर वनवासी क्षेत्रों में स्वास्थ्य जागरूकता एवं चिकित्सा के दृष्टिगत "महर्षि चरक वनांचल स्वास्थ्य सेवा यात्रा-22 का आयोजन दिनांक 01 जुलाई से 05 जुलाई 2022 को आयोजित है।

कोरोना महामारी से पूर्व वर्ष में 500 से अधिक वरिष्ठ एवं कनिष्ठ चिकित्सकों के अलावा आयुर्वेदिक

कॉलेजों, नर्सिंग होम, फार्मा कंपनी आदि के 1200 समाज सेवियों के सहयोग से वनांचल क्षेत्र में लगभग 55,000 से अधिक व्यक्तियों को लाभान्वित किया गया। फलस्वरूप तत्कालीन जिलाधिकारी, सोनभद्र ने पूरी टीम को सम्मान पत्र देकर सम्मानित किया। इस वर्ष भी सोनभद्र को केंद्र बनाकर उत्तर प्रदेश के अलावा बिहार, झारखंड, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़ के वनांचल के सुदूर क्षेत्रों में इस यात्रा का आयोजन सुनिश्चित है।

आप सबसे विनम्र निवेदन है की जो भी इस सेवा यात्रा के पुनीत कार्य में शामिल होना चाहते हैं, वे तन, मन, धन से सहयोग करें।

यह यात्रा दुर्गम वनांचल क्षेत्रों में आयोजित है, इसलिये केवल स्वस्थ व्यक्ति ही यात्रा में शामिल हों। केवल सेवा भाव से समर्पित व्यक्ति ही भाग लें। इस यात्रा में कोई मानदेय / यात्रा भत्ता देय नहीं है।

संस्था, व्यक्ति या समूह नीचे दिए गये लिंक पर रजिस्ट्रेशन करावें।

<https://docs.google.com/forms/d/1rkWK81kdlcQDKJrJSASoMD5WPI02qswzjqvPDBSbwME/edit#settings>

किसी भी जानकारी के लिए निम्न प्रभारियों से सम्पर्क कर सकते हैं-

डॉ. अजय पाण्डेय 9452827885

डॉ. पी. एम. ब्याडगी 9450711759

डॉ. आशुतोष पाठक 9415812548

डॉ. ए. के. द्विवेदी 9451050860

डॉ. मनीष मिश्र 9415896482

डॉ. अंजना सक्सेना 9839041045

डॉ. प्रियदर्शिनी तिवारी 8090029260

डॉ. विजय राय 9532340500

डॉ. शशिरेखा एच. के. 9342138999