

ISSN 0976- 8300

विश्व आयुर्वेद परिषद पत्रिका

वर्ष-18 अंक : 7-8 संवत् 2079

श्रावण-भाद्रपद

जुलाई-अगस्त 2022

75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

75th
ANNIVERSARY



A Reviewed

वर्षा ऋतु

Journal of Vishwa Ayurved Parishad

www.vishwaayurveda.org

₹50/-

देश के विभिन्न प्रान्तों में महर्षि चरक जयन्ती समारोह का आयोजन



देश के विभिन्न प्रान्तों में महर्षि चरक जयन्ती समारोह का आयोजन





प्रकाशन तिथि - 15-08-2022

पंजीकरण संख्या - LW/NP507/2009/11

ISSN 0976- 8300

आर. एन.आई. नं. : यू.पी.बिल./2002-9388

महर्षि चरक वनांचल स्वास्थ्य सेवा यात्रा-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- 7-8

श्रावण-भाद्रपद

जुलाई-अगस्त 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-	अग्निवेश तंत्र के प्रतिसंस्कर्ता महर्षि चरक - प्रो. बनवारी लाल गौड़	3
3-	NÂDAYOGA - SYNERGY BETWEEN MIND AND BODY - Prashant Khare, K.H.H.V.S.S. Narasimha Murthy	12
4-	MENTAL HEALTH CARE IN ELDERLY PEOPLE - Ammana Sharma, O.P. Singh	20
5-	PANCHGAVYA IN INDIAN TRADITION AND ITS RELATIONSHIP WITH SURYA KETU NADI - Priyanka Kumari, J. S. Tripathi	32
6-	ROLE OF JATYADI TAIL IN VIPADIKA: CASE STUDY - Shweta Agrawal, Akash Barsainya	42
7-	IMPORTANCE OF DIETARY FACTORS IN THE YOGIC PRACTICES WITH SPECIAL REFERENCE TO TRIGUNA BASED CLASSIFICATION - Ramlakhan Tiwari, J. S. Tripathi	50
8-	A CONCEPTUAL STUDY ON ROLE OF ROHITAKADI VATI IN YAKRITA VIKARA(NON-ALCOHOLIC FATTY LIVER DISEASE) - Shweta Rawat, Sanjay Kumar Tripathi Sanjay Kumar Singh	56
9-	CLINICAL INDICATIONS OF SITOPALADI CHOORNA AN EXPERIENTIAL AND SCIENTIFIC VIEW - Shripathi Acharya, Rajeshwari S Acharya	63
10-	समाचार	66



अतिथि सम्पादक

विश्व का कोई भी चिकित्सा शास्त्र समग्र रोगोन्मूलन में समर्थ नहीं है। अतः आज की आवश्यकता है कि विश्वपटल पर प्रचलित नानाविध चिकित्सा पद्धतियों के मानक चिकित्सकीय सिद्धान्तों का पुनर्अवलोकन तथा उसमें वर्णित उपक्रमों का मानव कल्याणार्थ समकालीन जीव विज्ञान एवं चिकित्सा विज्ञान के साथ पुनर्परीक्षण। चरक संहिता के प्रतिस्करता आचार्य दृढबल ने उपरोक्त के सन्दर्भ में निम्न मत व्यक्त किया है, यथा—‘संस्कर्ता कुरुते तन्त्रं पुराणं च पुनर्नवम्’ (च०सि०स्थान) जो इस बात की इंगित करता है कि आयुर्वेद में भी युगानुरूप परिवर्तन एवं परिवर्धन होना चाहिए। कालान्तर में मध्यकाल तक के आचार्यों ने अपने-अपने आयुर्वेदीय ग्रन्थों में दृढबल के मत को जीवंत रखा तथा अपने-अपने ग्रन्थों में नवीन रोगों के निदान, चिकित्सा सिद्धान्त एवं औषध द्रव्यों का समावेश किया। मुगल एवं अंग्रजों के शासन काल में आयुर्वेदीय ग्रन्थों में कुछ विशेष परिवर्तन एवं परिवर्धन नहीं हुआ और एक नई चिकित्सा व्यवस्था का पुनरोद्भव हुआ, जिसे हम आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के नाम से जानते हैं। जैव विज्ञान की सहायता से इस विज्ञान ने आशातीत सफलता पायी है। आज आवश्यकता है कि आयुर्वेद के विशेषज्ञ, जैव विज्ञान के विशेषज्ञ मिलकर प्राचीन आयुर्वेदीय विज्ञान को युगानुरूप लाये तथा सिद्धान्तों को आत्मसात करते हुए, विभिन्न शोधों के माध्यम से आयुर्वेद चिकित्सा को सर्व सुलभ एवं सर्वोपयोगी बनायें। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में आयुर्वेद विशेषज्ञों के सामने तीन कार्यविधियाँ प्रचलित हैं।



1. कुछ चिकित्सक अपने जीवन यापन के लिए अर्जित ज्ञान के आधार पर विशुद्ध आयुर्वेद तथा कुछ मिश्रित चिकित्सा का क्रम अपनाते हैं।
2. कुछ आयुर्वेद विशेषज्ञों को विभिन्न स्थानों में सेवा करने का अवसर मिलता है, परन्तु वे आयुर्वेद स्नातक की ज्ञान पिपासा में वृद्धि न कर अपनी ही पिपासा को शांत करते हैं तथा संस्थानों में वैभनस्य का काला व्यापार करते हैं। परिणाम स्वरूप आयुर्वेदीय पठन-पाठन एवं चिकित्सकीय कार्य व्यापार बाधित होता है।
3. कुछ आयुर्वेद विशेषज्ञ उच्चतर संस्थानों में अपने को स्थापित करा पाते हैं, तो उनका यह दायित्व है कि वे स्नात्कोत्तर एवं विद्या-वारिधि के शोधार्थियों को प्रेरित करें कि उनका अनुसंधान आयुर्वेद सिद्धान्तों एवं औषधियों की श्रेष्ठता के लिए होना चाहिए, न कि उपाधि अर्जित करने के लिए।

वर्तमान समय में आधुनिक चिकित्सा शास्त्र अनेकोविध चुनौतियों का सामना कर रहा है तथा उसके दुष्परिणाम समाज में दृष्टिगोचर हो रहे हैं। आज आवश्यकता है तथा हम आयुर्वेद विशेषज्ञों के जागरण का समय है कि वे नित नये-नये शोधों के माध्यम से आयुर्वेद के सिद्धान्त को पुष्ट करते हुए, नवीन औषधियों के चिकित्सकीय मूल्यांकन एवं उनका समाज में समावेशी बनाये, जिसके परिणामस्वरूप हम सभी आयुर्वेद अपनी गौरवशाली परम्परा को अक्षुण्ण रख सकें! जय आयुर्वेद।

— वैद्य श्री विशाल त्रिपाठी

अतिथि आचार्य, कायचिकित्सा विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू., वाराणसी
भूतपूर्व मुख्य चिकित्साधिकारी, आयुर्वेद शोध संस्थान,
मूलचंद हॉस्पिटल, नई दिल्ली



अग्निवेश तंत्र के प्रतिसंस्कर्ता महर्षि चरक

— प्रो. बनवारी लाल गौड़

e-mail : vaidyablgaur@yahoo.co.in

आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर आयुर्वेद के प्रथम उपदेष्टा ब्रह्मा हैं। आयुर्वेद शाश्वत एवं अनादि है, इसकी उत्पत्ति नहीं मानी गई, अपितु इसे ज्ञात किया गया है। सर्वप्रथम ब्रह्मा ने इसका स्मरण किया और उन्होंने प्रजापति को इसे ग्रहण करवाया। विधिपूर्वक इस ज्ञान को अग्रिम शिष्य-परम्परा में सङ्क्रान्त करने की दृष्टि से अश्विनी कुमारों को ब्रह्मा के द्वारा उपदिष्ट ज्ञान यथावत् दे दिया।

अश्विनी कुमारों ने इस गृहीत ज्ञान का पर्याप्त उपयोग किया तथा शल्यचिकित्सा एवं कायचिकित्सा के द्विविध स्वरूप में विभक्त परमोपयोगी इस शास्त्रीय ज्ञान का इसके आठों अङ्गों के साथ पर्याप्त रूप से व्यवहार में भी प्रयोग किया। उन्होंने शल्य-चिकित्सा के क्षेत्र में अनेक मापदण्ड स्थापित किए। दुरुह एवं कृच्छ्रतम शल्यचिकित्सा-प्रक्रियायें की, जिनमें अङ्ग-प्रत्यारोपण जैसी कल्पनातीत शल्यक्रियाओं को भी सम्पादित किया। यद्यपि देवताओं के चिकित्सक के रूप में प्रथमतः रुद्र देवता प्रतिष्ठित हुए, लेकिन अश्विनी कुमारों ने भी चिकित्सा के क्षेत्र में अनेक व्यावहारिक प्रयोग और अनुसन्धानपूर्वक उपक्रम संस्थापित किए तथा अत्यधिक प्रसिद्धि प्राप्त की।

अश्विनी कुमारों ने स्वर्गलोक और भूलोक में आयुर्वेद को प्रतिष्ठित और संस्थापित किया। ये

देवताओं के चिकित्सक कहलाए, लेकिन इनकी चिकित्सा का क्षेत्र केवल देवताओं तक ही सीमित नहीं था अपितु देवताओं, ऋषि-महर्षियों की चिकित्सा करने के साथ-साथ सामान्य दुःखी जन की भी चिकित्सा करके उन्होंने पर्याप्त यश प्राप्त किया। इन्होंने शास्त्रीय सैद्धान्तिक आयुर्वेद का ज्ञान एवं व्यावहारिक चिकित्सा-कौशल का प्रायोगिक स्वरूप भी अगली परम्परा में सङ्क्रान्त करने की दृष्टि से इन्द्र को आयुर्वेद का अध्यापन विधिपूर्वक सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक रूप में करवाया।

अश्विनी कुमारों ने देवताओं की चिकित्सा करके स्वयं से भी देवत्व स्वरूप की प्राप्ति की। देवताओं में इन्हें यज्ञ भाग का अधिकारी माना, यह उस युग में बहुत बड़ी बात थी। अश्विनी कुमारों ने अंग प्रत्यारोपण भी किए और आंख, कान, गले इत्यादि की शल्यक्रिया को भी संपादित किया। अश्विनीकुमार युगल स्वरूप में थे। उनके लिए यह कहना अधिक उपयुक्त होगा कि इनमें एक अश्विनी कुमार शल्यक्रिया को संपादन करने में अधिक दक्ष थे तथा दूसरे अश्विनी कुमार कायचिकित्सा प्रधान चिकित्सा प्रक्रिया में जड़ी-बूटियों से औषध निर्माण की प्रक्रिया में अधिक दक्ष थे, लेकिन दोनों ही एक दूसरे की प्रक्रिया में सहायक की भूमिका का निर्वाह करते थे। अतः यह कहना उपयुक्त है कि दोनों ही अश्विनी कुमार शल्यचिकित्सा एवं कायचिकित्सा

‘पूर्व कुलपति, डॉ. एस. राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर (राजस्थान संस्कृत अकादमी के ब्लाग से साभार।)’



प्रधान अष्टांग चिकित्सा में प्रवीण थे, उन्होंने यह ज्ञान इन्द्र को प्रदान किया। इन्द्र देवताओं के राजा थे। सम्भावना यह भी कल्पित की जा सकती है कि पञ्चजन (देव, नाग, गन्धर्व, यक्ष और किन्नर ये पांच) पृथक्-पृथक् समूह थे, जिनके अपने अपने पृथक्-पृथक् राज्य थे, लेकिन इन सब ने मिलकर एक सङ्घीय गणराज्य भी संस्थापित किया, जिसका नाम स्वर्ग रखा गया और इसका प्रधान देवताओं के राजा इन्द्र को बनाया गया। अपने-अपने राज्य की शासकीय व्यवस्थाओं के लिए बनाए गए नियमों का परिपालन करवाने के साथ-साथ सङ्घीय राज्य के प्रधान इन्द्र एवं उसके शासक-मण्डल के द्वारा निर्धारित नियमों का परिपालन भी इन पाँचों राज्यों में किया जाता था तथा ये पाँचों राज्य मिलकर स्वर्ग कहलाते थे, इस तरह के भाव श्री रत्नाकर शास्त्री ने "भारत के प्राणाचार्य" नामक पुस्तक में व्यक्त किए हैं। वेदमर्मज्ञ स्वर्गीय पं. मधुसूदन जी ओझा भी स्वर्गलोक, नागलोक, गन्धर्वलोक आदि की स्थिति यहीं इसी पृथ्वी पर स्वीकृत करते हैं।

देवताओं के राजा इन्द्र ने अश्विनी कुमारों से आयुर्वेद का ज्ञान गृहीत तो कर लिया, लेकिन परिस्थितियाँ सङ्केतित करती हैं कि शासकीय व्यवस्थाओं और अपने प्रतिद्वन्द्वी दैत्यों से निरन्तर होने वाले युद्धों में देवराज इन्द्र अत्यधिक व्यस्त रहा करते थे। यद्यपि युद्धकाल में चिकित्सकीय व्यवस्थाओं में उन्होंने अवश्य ही विशेषज्ञता प्रदर्शित की होगी तथा चिकित्सा कार्य सम्पादन करने में उनका पर्याप्त वैशिष्ट्य रहा होगा, फिर भी वे आयुर्वेद को प्रचारित एवं प्रसारित करने में बहुत अधिक योगदान नहीं कर सके थे।

इधर भूलोक में तप, उपवास, अध्ययन, ब्रह्मचर्य एवं विभिन्न प्रकार की धार्मिक प्रक्रियाओं को संपन्न करने वाले महर्षि भी जब विभिन्न प्रकार की विकृतियों से ग्रस्त होने लगे, तो लोक कल्याण की भावना से अनेक प्रतिष्ठित महर्षि हिमालय के किसी एक विशिष्ट स्थान पर एकत्रित हुए और गहन विचार-विमर्श के बाद यह निर्णय किया कि आयुर्वेद के श्रेष्ठ ज्ञाता के रूप में ब्रह्मा, अश्विनीकुमार एवं इन्द्र आदि अनेक देवता प्रतिष्ठित हैं, अतः आयुर्वेद का ज्ञान इनसे प्राप्त करके भूलोक पर विभिन्न रोगों से पीड़ित जन को स्वस्थ किया जा सके तथा जो लोग स्वस्थ हैं, उनको उनके स्वास्थ्य संरक्षण की भी विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं को विधिपूर्वक प्रचारित-प्रसारित किया जाना अधिक उपयुक्त होगा। अतः उन्होंने इस ज्ञान को ग्रहण करने के लिए महर्षियों का आह्वान किया जिसमें महर्षि भरद्वाज ने सबसे पहले यह कहा कि इस कार्य के लिए मुझे नियुक्त किया जाना चाहिए। सभी महर्षियों को यह प्रस्ताव उपयुक्त लगा, क्योंकि महर्षि भरद्वाज अत्यंत तपस्वी एवं मेधावी थे। वह इस ज्ञान को बड़ी सरलता से गृहीत कर सकते हैं तथा इन्द्र ने अभी तक यह ज्ञान किसी को नहीं दिया है अतः उन्हें भी योग्य शिक्षक की अपेक्षा है, जिसे महर्षि भरद्वाज पूरा कर सकते हैं, ऐसा निर्णय करके सभी ने महर्षि भरद्वाज को इन्द्र के पास आयुर्वेद का ज्ञान ग्रहण करने के लिए भेजा। इन्द्र ने भी मृत्युलोक के ज्ञानवान् तपस्वी भरद्वाज को आयुर्वेद का सम्पूर्ण ज्ञान दे दिया। महर्षि भरद्वाज अत्यन्त मेधावी थे, विपुल बुद्धि के धनी थे, बहुत कम समय में उन्होंने आयुर्वेद का सम्पूर्ण ज्ञान ब्रह्मा के द्वारा जिस प्रकार से प्रारम्भ में किया गया था उसी रूप में इन्द्र से गृहीत कर लिया—



तस्मै प्रोवाच भगवानायुर्वेदं शतक्रतुः ।
पदैरल्पैर्मतिं बुद्ध्वा विपुलां परमर्षये ॥

(च.सू.1 / 23)

यहाँ इतना ही सङ्केत कर देना पर्याप्त है कि पञ्चजन के ये सभी राज्य एवं सङ्घ रूप में स्थापित स्वर्ग तथा मृत्युलोक सहित वेद, उपनिषद्, पुराण आदि में उल्लिखित सभी लोक इसी पृथ्वी पर संस्थित थे, जो कि अपनी अपनी भौगोलिक सीमाओं में सीमित एवं व्यवस्थित थे। वैदिक विद्वान् पण्डित मधुसूदन जी ओझा ने इन्द्रविजय नामक अपने प्रसिद्ध ग्रन्थ में इसको विस्तारपूर्वक विश्लेषण करते हुए प्रमाणसहित स्पष्ट कर दिया है। यथा—

दक्षिणसमुद्रतोऽग्नेर्लोकोऽस्ति हिमालयं यावत् ।
अल्तायिगिरेरैन्द्रो लोकश्चोत्तरसमुद्रान्तः ।

यस्तु हिमाचलशैदलताय्यचलान्त आन्तरो देशः ॥
वायर्लोकः स इदं त्रैलोक्यं भूतले विद्यात् ॥

(इन्द्रविजय, पृष्ठ संख्या 3 श्लोकसंख्या 11 एवं 12)

अर्थात् दक्षिण समुद्र से हिमालयपर्यन्त भाग अग्निलोक है और अल्तायि पर्वत से लेकर उत्तर समुद्र पर्यन्त इन्द्रलोक है।

हिमालय पर्वत से अल्तायि पर्वत तक का जो मध्य भाग है वह वायुलोक है इस प्रकार इस पृथ्वी पर यही त्रैलोक्य समझना चाहिए।

इस दृष्टि से विचार किया जाए तो इन्द्र के पास पहुंचना कठिन अवश्य था, लेकिन असंभव नहीं था। इसलिए तपस्वी भरद्वाज को इन्द्र के पास आयुर्वेद का ज्ञान लेने के लिए भेजा गया।

इन्द्र से आयुर्वेद का उपदेश ग्रहण करने के बाद महर्षि भरद्वाज ने ऋषिसमूह को यह आयुर्वेद का ज्ञान यथावत् रूप में प्रदान किया। इस ऋषिसमूह

में आत्रेय भी थे। महर्षि आत्रेय ने यह ज्ञान अग्निवेश इत्यादि छः प्रमुख शिष्यों को प्रदान किया—

अथ मैत्रीपरः पुण्यमायुर्वेदं पुनर्वसुः ।

शिष्येभ्यो दत्तवान् षड्भ्यः सर्वभूतानुकम्पया ॥३०॥

अग्निवेशश्च भेल(ड)श्च जतूकर्णः पराशरः ।

हारीतः क्षारपाणिश्च जगृहुस्तन्मुनेर्वचः ।

(च.सू.9 / ३०-३१)

इन शिष्यों ने अपने-अपने नाम से तन्त्रों का निर्माण किया। अग्निवेश ने अग्निवेशतन्त्र का निर्माण किया जिसे बाद में ईसा पूर्व द्वितीय शताब्दी में महर्षि चरक ने प्रतिसंस्कृत कर नवीन स्वरूप प्रदान करते हुए इसे संहिता का स्वरूप प्रदान किया, जो बाद में चरकसंहिता के नाम से प्रसिद्ध हुई।

महर्षि चरक कौन थे?

महर्षि चरक का वर्णन करने से पहले यह विचार करना आवश्यक है कि महर्षि चरक कौन थे? क्योंकि भारतीय इतिहास में अनेक विद्वान् चरक नाम से प्रसिद्ध हुए हैं, अतः अग्निवेशतन्त्र के प्रतिसंस्कर्ता महर्षि चरक कौन थे, यह जानना आवश्यक है। इतिहास में अनेक चरक हुए हैं ऐसा उल्लेख प्राप्त होता है यथा—

1. कृष्ण यजुर्वेद की शाखा चरक
2. योगी चरक
3. भ्रमणशील समुदाय चरक
4. शेषनाग के अवतार चरक
5. पतञ्जलि एवं चरक एक ही हैं
6. पतञ्जलि एवं चरक दो भिन्न आचार्य हैं
7. कनिष्क के राजवैद्य चरक
8. चरकसंहिता के प्रतिसंस्कर्ता महर्षि चरक
- 10 कृष्ण यजुर्वेद की शाखा चरक



कृष्ण यजुर्वेद की एक शाखा चरक नाम से प्रसिद्ध है, इसका प्रमुख आधार पाणिनीय अष्टाध्यायी का एक सूत्र है— “कठचरकाल्लुक” ४/३/१०७। महर्षि वैशम्पायन के प्रमुख शिष्यों को चरक कहा गया है, जिन्होंने कृष्ण यजुर्वेद की एक पृथक् शाखा का सृजन किया। ऐसा माना जाता है कि वैशम्पायन के नाम से प्रचलित इस शाखा के अनुयायी सभी शिष्यों को चरक कहा गया। अतः चरक कोई एक व्यक्ति न होकर इस शाखा का अनुगमन करने वाले सभी ऋषि ही चरक हैं। पाणिनि की अष्टाध्यायी में एक सूत्र और आया है— माणवकचरकाभ्याम् खञ् (५/१/११)। माणवाय हितम् माणवीनम्। चरकाय हितम् चारकीणम्। यहाँ बालमनोरमा व्याख्याकार कहते हैं कि “चरतीति चरकः पचाद्यच् ततः स्वार्थिकः कः चरकः”, अर्थात् जो विचरण करता है वह चरक है, इसमें स्वार्थ में क प्रत्यय का प्रयोग होकर चरक शब्द बनता है, लेकिन यहाँ प्रयुक्त किया गया चरक शब्द भी विशिष्ट समूह के लिए ही प्रयुक्त है। इन दोनों प्रसङ्गों से यह प्रतीत होता है कि अष्टाध्यायी में समूहवाचक जिस चरक पद का प्रयोग किया गया है, उससे यह सिद्ध होता है कि चरक नाम का अस्तित्व पाणिनि से पहले भी था। लेकिन इन प्रसङ्गों से यह भी स्पष्ट है कि यह सम्बोधन किसी व्यक्तिविशेष का न होकर समूहवाचक के रूप में प्रयुक्त है।

1. योगी चरक—

वराहमिहिर के द्वारा रचित बृहज्जातक नामक ग्रन्थ में प्रव्रज्या नाम से एक विशिष्ट योग का वर्णन है, यथा— “शाक्यजीविकभिक्षुवृद्धचरका

निर्ग्रन्थवन्याशनाः”। इसकी व्याख्या के प्रसङ्ग में व्याख्याकार रुद्र कहते हैं कि— “चरका योगाभ्यासकुशलाः मुद्राधारिणः चिकित्सानिपुणाः पाखण्डभेदाः” अर्थात् चरक वे हैं जो कि योगाभ्यास में कुशल हैं, मुद्राओं को धारण करने वाले होते हैं एवं चिकित्साकार्य में निपुण होते हैं। इन्हें पाखण्ड के विभिन्न भेदों में से एक भेद माना गया है। जो नास्तिक होते हैं, उन्हें पाखण्डसमूह में परिगणित किया जाता रहा है तथा स्वार्थसिद्धि के लिए धार्मिक उपक्रमों को दिखावे के लिए किया जाए अर्थात् आडम्बर या ढोंग स्वरूप में प्रदर्शित किया जाए उसे भी पाखण्ड कहते हैं। इसके अतिरिक्त पाखण्ड में किया जाने वाला कार्य या व्यवहार दुष्टतापूर्ण एवं छल-कपट से युक्त होता है, लेकिन यहाँ जो पाखण्डभेद बताया गया है, वस्तुतः उसके लिए यह अर्थ करना उपयुक्त प्रतीत नहीं होता है, अपितु योगाभ्यास करने वाले एवं विभिन्न प्रकार की चिकित्सा-प्रक्रिया करने वाले लोगों के समूह को चरक कहा जाता था।

अर्थात् पिता पालन करने वाला होने के कारण प्रजापति अथवा ईश्वर का ही मूर्तिमान रूप है। उक्त पालन का अर्थ सिर्फ भौतिक नहीं अपितु मानसिक, चारित्रिक, संस्कारिक, हार्दिक और आत्मिक पालन से भी है। तभी तो कहा गया है—

2. परिभ्रमणशील समुदाय अथवा व्यक्तिविशेष चरक—

परिभ्रमणशील समुदाय चरक—

प्राचीन काल में अनेक प्रकार के ऋषि एवं भिक्षु अथवा शिष्य समुदाय प्रायः परिभ्रमण किया करते थे एवं भ्रमण करने के क्रम में जङ्गलों,



पहाड़ों एवं अन्य विभिन्न स्थानों पर अनेक प्रकार के ज्ञान के व्यावहारिक स्वरूप को जानने का प्रयास करते थे एवं इस तरह के ज्ञान को उपदेश के रूप में विभिन्न मार्गों में आने वाले जनपदों में प्रचारित किया करते थे।

बाद के काल में इस तरह के समुदाय में बौद्ध-भिक्षुओं की गणना प्राथमिक रूप से की जाने लगी थी, लेकिन इनसे पूर्व में भी भ्रमणशील ऋषि हुआ करते थे। ललितविस्तर नामक बौद्ध ग्रन्थ में परिभ्रमणशील संन्यासियों के लिए चरक शब्द का प्रयोग हुआ है। ये सभी ऋषि या भिक्षु घूम-घूम कर उपदेश किया करते थे, यथा— "अन्यतीर्थकश्रमणब्राह्मणचरकपरिव्राजकानाम् (ललितविस्तर)

याज्ञवल्क्यस्मृति की व्याख्या में आचार्य विश्वरूप कहते हैं कि "तथा चरका पठन्ति" इस वाक्य के आधार पर वैद्यक विषय को जानने वाले समुदायविशेष को चरक कहा गया है।

काशिकावृत्ति के लेख के अनुसार वैशम्पायन के शिष्यों को चरक कहा गया है जिन्होंने चरक शाखा का प्रवर्तन किया, यथा— "चरक इति वैशम्पायनस्याख्या तत्सम्बन्धेन सर्वे तदन्तेवासिनश्चरका इत्युच्यन्ते"। (काशिका वृत्ति: ४/३/१०४)

3. परिभ्रमणशील व्यक्तिविशेष चरक—

निष्कर्ष रूप में यह भी कहा जा सकता है कि यद्यपि विभिन्न समुदायों को चरक कहा जाता था फिर भी चरकसंहिता का लेखन करने वाले महान् मुनि को व्यक्ति रूप में मानना ही अधिक उपयुक्त है, अनेक उद्धरणों से यह स्पष्ट हो जाता है।

नाग जाति का कोई एक विद्वान् जिसे शेषावतार चरक कहा गया है तथा जो वैद्यविद्या का विद्वान् था वह लोकोपकार की दृष्टि से भिक्षावृत्ति करते हुए गाँव-गाँव में विचरण करता हुआ वैद्यविद्या का उपदेश देता था। अतः सञ्चरणशील भिक्षु होने के कारण चरक नाम से प्रसिद्ध हुआ। ऐसा भावप्रकाश और बृहज्जातक की व्याख्या करने वाले रुद्र के विभिन्न उद्धरणों से स्पष्ट होता है।

4. शेषनाग के अवतार चरक—

कुछ विद्वानों का मानना है कि शेषनाग के चर या दूत के रूप में अथवा शेषनाग के अंश के रूप में ही इस पृथ्वी पर जन्म लेने वाला ऋषि चरक नाम से कहलाया तथा उन्होंने ही चरक नाम से इस ग्रन्थ की रचना की ऐसे मत को मानने वालों में भावमिश्र प्रमुख हैं, उन्होंने भावप्रकाश में स्पष्ट रूप से कहा है कि—

यतश्चर इवायातो न ज्ञातः केनचिद्यतः।

तस्माच्चरकनाम्नाऽसौ ख्यातश्च क्षितिमण्डले।

चरकेणात्मनो नाम्ना ग्रन्थोऽयं चरकः कृतः।

(भावप्रकाश)

अर्थात् चर (दूत) की तरह आया, जिसे किसी ने भी नहीं जाना, इसलिए वह भूमण्डल पर चरक नाम से विख्यात हुआ तथा अपने चरक नाम से ही यह चरक नामक ग्रन्थ किया (इसकी रचना की)। वर्तमान काल में संभवतः यही एक कारण है कि आयुर्वेद के विद्वान् एवं चरक के अनुयायी उनका जन्मदिन नागपंचमी को मनाते हैं।

5. पतञ्जलि एवं चरक एक ही हैं—

यद्यपि भावप्रकाशकार ने चरक को शेषनाग का अवतार माना है, लेकिन इनसे भी पहले बहुत से



विद्वानों ने महर्षि पतञ्जलि को शेषनाग के अवतार के रूप में माना है तथा इसी क्रम में अनेक विद्वानों ने पतञ्जलि और चरक को भी एक ही मान लिया है, ऐसा मानने वालों में अन्य विषयों के विद्वान् तो हैं ही, लेकिन आयुर्वेद के क्षेत्र के व्याख्याकारों ने भी ऐसा माना है, जिनमें चरकसंहिता की चरकपञ्जिका नामक व्याख्या करने वाले स्वामिकुमार (७ वीं शताब्दी) एवं समग्र रूप से उपलब्ध आयुर्वेद दीपिका व्याख्या के व्याख्याकार चक्रपाणि (११ वीं शताब्दी) एवं व्याकरण के ग्रन्थ वैयाकरणसिद्धान्तमञ्जूषा (व्याकरण-दर्शनग्रन्थ) के ग्रन्थकर्ता नव्य वैयाकरण नागेश भट्ट (१७३०-१८१०) का भी यह मानना है कि चरक एवं पतञ्जलि एक ही व्यक्ति थे। यद्यपि नागेश भट्ट ने यह स्पष्ट नहीं कहा पर उन्होंने आप्त की परिभाषा करते हुए यह कहा है कि ऐसा चरक में पतञ्जलि (चरके पतञ्जलिः) कहते हैं। इससे यही अनुमान लगाया जाता है कि वे भी चरक एवं पतञ्जलि को एक ही मानते हैं।

इन विद्वानों की इस धारणा का अनुसरण करने वालों में बाद के व्याख्याकार एवं ग्रन्थकार विज्ञानभिक्षु, भोज एवं भावमिश्र इत्यादि ने भी चरक को शेषावतार माना है साथ ही पतञ्जलि और चरक को एक मानने में भी अपना स्पष्ट मन्तव्य या सङ्केत प्रकट किया है, इस सम्बन्ध में कुछ अन्य तर्क भी दिए जाते हैं, जैसे—

पतञ्जलि को भी शेषावतार माना जाता है एवं महर्षि चरक को भी शेषावतार माना जाता है।

पतञ्जलि ने पाणिनीय व्याकरण पर महाभाष्य लिखा एवं चरक ने अग्निवेशतन्त्र पर विश्लेषणपरक प्रतिसंस्कार प्रस्तुत किया। ये दोनों कार्य विषय को स्पष्ट करने की दृष्टि से एक जैसे प्रतीत होते हैं।

चरकसंहिता के सूत्रस्थान में कुल ३० अध्याय हैं जिनमें प्रारम्भिक २८ अध्यायों को ४-४ के समूह में बाँटकर कुल ७ चतुष्क बनाए गए हैं तथा चतुष्क के चारों अध्यायों में सम्बद्ध वर्णन प्रस्तुत किया है जो एक ही विषय से सम्बन्धित हैं। महाभाष्य को भी ४ पादों में विभक्त किया गया है इस दृष्टि से दोनों विद्वानों की वर्णनशैली में साम्य सङ्केतित करते हैं।

चिकित्सा के प्रारम्भिक दो अध्याय तो स्पष्टतः चार-चार पादों में ही वर्णित हैं। प्रथम पाद, द्वितीय पाद, तृतीय पाद, चतुर्थ पाद इत्यादि।

कहीं-कहीं वर्णन में साम्य भी दृष्टिगत होता है, जैसे— महाभाष्य में शब्दों का हासक्रम बताया गया है उसी प्रकार से चरकसंहिता में आयु के हासक्रम का निर्देश है। कुछ इतिहासकारों का यह भी मानना है कि महाभाष्य में देशभेद से शब्दों का प्रयोगभेद भी निर्दिष्ट है, इसी तरह से चरकसंहिता में देश के भेद के अनुरूप ही आहार के भेद का वर्णन किया गया है।

उदाहरण में साम्य भी है लेकिन वह केवल एक जगह ही दृष्टिगत होता है। वह भी केवल एक ही सूत्र में। जैसे कि महाभाष्य में “शकुनिवत् स्युः” कहा गया है, चरकसंहिता में “यथा हि शकुनिः सर्व दिवसमपि परिपतन् स्वां छायां नातिवर्तते” यह कहा गया है।

6. पतञ्जलि एवं चरक दो भिन्न आचार्य हैं—

बाद के अधिकांश व्याख्याकारों एवं ग्रन्थकारों ने पतञ्जलि एवं चरक को भिन्न-भिन्न व्यक्ति माना है। उनका मानना है कि केवल उपर्युक्त सामान्य सङ्केतों के आधार पर दोनों को एक नहीं



माना जा सकता। दोनों ही रचनाएं भिन्न स्वरूप की हैं तथा एक दो उदाहरणों में साम्य देखकर दोनों को एक मानना उपयुक्त नहीं है। दोनों की भाषा में विषय-वर्णन में तथा प्रस्तुतीकरण में पर्याप्त अन्तर है।

पतञ्जलि और चरक को एक मानने वालों के उपर्युक्त प्रत्येक तर्क का विद्वानों ने प्रमाणसहित खण्डन किया है, यह यहाँ वर्णन का विषय नहीं है पर निष्कर्ष रूप में यह कहा जाना उपयुक्त है कि पतञ्जलि एवं चरक दोनों एक नहीं हैं, दोनों समकालीन अवश्य हैं, अतः कुछ विषय देश, काल एवं परिस्थिति का एक जैसा स्वरूप होने के कारण एक जैसे भाव प्रस्तुत अवश्य हुए हैं, वे भी अल्पतम स्वरूप में केवल एक दो जगह ही हैं। जिनके आधार पर दोनों को एक नहीं माना जा सकता। सबसे बड़ा तर्क यह भी है कि दोनों ही विद्वान् यदि एक होते तो एक ग्रन्थ की छाया दूसरे ग्रन्थ में किसी न किसी रूप में परिलक्षित होती, पर ऐसा कहीं भी प्रतीत नहीं होता है।

7. कनिष्क के राजवैद्य चरक—

कुछ विद्वानों का मानना है की चरक कनिष्क के राजवैद्य थे। कनिष्क के समय में अश्वघोष और नागार्जुन राजसभा के प्रतिष्ठित विद्वान् के रूप में सदस्य थे। महाराज कनिष्क का राज्य काल 83 ई. से 119 ई. है। ऐसा कहा जाता है कि चरक ने कनिष्क की महारानी की चिकित्सा की थी। इसी आधार पर चरक को कनिष्ककालीन मानते हैं, लेकिन अधिकांश विद्वानों को यह स्वीकार्य नहीं है, क्योंकि चरकसंहिता में प्रत्यक्षतः बौद्ध धर्म के संबंध में कुछ भी नहीं कहा गया अपितु नास्तिक बुद्धि वालों की निन्दा की है। बौद्ध धर्म नास्तिकवादी

थे। कनिष्क की राजसभा के सदस्य नागार्जुन ने उपायहृदय नामक ग्रन्थ लिखा था, उसमें चरक का नाम नहीं है। अश्वघोष की दो प्रमुख रचनाएं हैं— बुद्धचरित और सौन्दरनन्द। इन दोनों में ही आयुर्वेद के विषय हैं, लेकिन अश्वघोष ने कहीं पर भी चरक का नाम किसी भी रूप में उल्लिखित नहीं किया। यदि चरक और अश्वघोष एक ही राजसभा के सदस्य थे तो चरकसंहिता में अश्वघोष का नाम किसी न किसी रूप में होना चाहिए था और अश्वघोष की रचनाओं में चरक का नाम कहीं होना चाहिए था। इसके अतिरिक्त अन्य भी बहुत से तर्क हैं जिनके आधार पर यह कहा जा सकता है कि चरक कनिष्ककालीन नहीं थे।

8. चरकसंहिता के प्रतिसंस्कर्ता महर्षि चरक—

चरकसंहिता के प्रतिसंस्कर्ता महर्षि चरक एक व्यक्तिविशेष हैं, इसे निष्कर्ष रूप में यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है

पतञ्जलि एवं चरक दोनों को एक मानने में सबसे ज्यादा संशय चरकसंहिता के व्याख्याकार चक्रपाणि के द्वारा उद्धृत यह मङ्गलाचरण है—

पातञ्जलमहाभाष्यचरकप्रतिसंस्कर्तैः।

मनोवाक्कायदोषाणां हर्षेऽहिपतये नमः।४।।

राजा भोज के द्वारा कहा गया यह वचन भी संशय उपस्थित करता है—

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि।

(भोज)



राजा भोज के द्वारा कहे गए इस वाक्य में निश्चित रूप से पतञ्जलि को ही तीनों ग्रन्थों का रचयिता माना गया है, लेकिन यह भावमिश्र इत्यादि अन्य ग्रन्थकारों का अनुसरण मात्र मानना चाहिए।

इस सम्बन्ध में यह माना जाना चाहिए कि ये दोनों ही मङ्गलाचरण भगवान् शेषनाग के लिए हैं। पातञ्जल योगसूत्र से चित्त का, महाभाष्य से वाणी का एवं वैद्यकशास्त्र से (चरक के प्रतिसंस्कार से) शरीर का दोषहरण करने वाले (इन के रचयिता) पतञ्जलि को नमस्कार करता हूँ।

चरक किसी एक व्यक्तिविशेष को ही माना जाना चाहिए। चरक एक व्यक्तिविशेष हैं, इस वचन को अधिकृत करके नीचे कुछ निष्कर्षपरक तथ्य उद्धृत किए जा रहे हैं—

1. अग्निवेशतन्त्र के प्रत्येक अध्याय में “इत्यग्निवेशकृते तन्त्रे चरकप्रतिसंस्ते सूत्रस्थाने दीर्घज्जीवितीयो नाम प्रथमोऽध्यायः में चरक व्यक्तिवाचक हैं।

2. दृढबल ने भी चिकित्सास्थान के अन्त में कहा है कि—

अस्मिन् सप्तदशाध्यायाः कल्पाः सिद्धय एव च।

नासाद्यन्तेऽग्निवेशस्य तन्त्रे चरकसंस्कृते ॥८६॥

(च.चि.३०)

यहाँ भी चरक व्यक्तिवाचक ही हैं।

3. सिद्धिस्थान के अन्त में एक वाक्य है—

अतस्तन्त्रोत्तममिदं चरकेणातिबुद्धिना ॥३७॥

संस्कृतं तत्त्वसम्पूर्णं त्रिभागेनोपलक्ष्यते।

तच्छङ्करं भूतपतिं सम्प्रसाद्य समापयत् ॥३८॥

(च.सि.१/२)

यह भी व्यक्तिवाचक ही है।

4. चरकसंहिता की प्रसिद्ध व्याख्याओं में भट्टारहरिचन्द्र की व्याख्या सबसे प्राचीन है इसके प्रारम्भ में भी “लोकोपकारमतये कविसत्तमाय भक्त्या प्रणम्य महते चरकाय तस्मै” में चरक व्यक्तिवाचक ही हैं।

५. वाग्भट ने भी कहा है—

यदि चरकमधीते तद् ध्रुवं सुश्रुतादि—

प्रणिगदितगदानां नाममात्रेऽपि बाह्यः।

अथ चरकविहीनः प्रक्रियायामखिन्नः

किमिव खलु करोतु व्याधितानां वराकः।

(अ.ह.उ. ४०/८४।

६. ऋषिप्रणीते प्रीतिश्चेन्मुक्त्वा चरकसुश्रुतौ।

भेडाद्याः किं न पठ्यन्ते तस्माद्ग्राह्यं सुभाषितम् ॥८८॥

(अ.ह.उ. ४०/८८)

यहाँ भी दोनों स्थानों पर चरक व्यक्तिवाचक ही हैं, इस प्रकार से इन वचनों से दो बातें स्पष्ट होती हैं— एक तो यह कि चरकसंहिता के प्रतिसंस्कर्ता चरक समूहस्वरूपक चरक न होकर व्यक्तिवाचक चरक थे तथा यदि उस समय में इनकी पतञ्जलि नाम से प्रसिद्धि होती तो, आचार्य चरक निश्चित रूप से पतञ्जलि का नाम भी किसी न किसी रूप में अवश्य लिखते।

७. दृढबल के वचनों से भी यह स्पष्ट होता है कि चरक एक व्यक्ति विशेष ही थे, यथा—

अस्मिन् सप्तदशाध्यायाः कल्पाः सिद्धय एव च। नासाद्यन्तेऽग्निवेशस्य तन्त्रे चरकसंस्कृते ॥

तानेतान् कापिलबलिः शेषान् दृढबलोऽकरोत्।



तन्त्रस्यास्य महार्थस्य पूरणार्थं यथातथम् ।।

(च.चि.३० / 289-290)

8. इन विभिन्न विषयों के आचार्यों के विवाद के निष्कर्ष रूप में सत्यव्रत सामश्रमी भट्टाचार्य ने निरुक्तालोचन में स्पष्ट कहा है कि—

अयमेव पतञ्जलिः वैद्यशास्त्रप्रणेताऽपि, योगशास्त्रप्रणेताऽपि, इत्येवं प्रवादः सुप्रचलितः श्रूयत एव । परमस्य नामैक्यमेव बीजमनुगच्छामो नान्यत् किञ्चनेत्यग्राह्य एवैष प्रवादः । यह कहकर वे पतञ्जलि एवं चरक में पार्थक्य प्रदर्शित करते हैं ।

9. चरक और पतञ्जलि को एक बताने वाले जितने भी उद्धरण हैं, वे यहाँ एकत्र उद्धृत कर दिए गए हैं । इनसे यह तो माना जा सकता है कि पातञ्जलमहाभाष्य, योगसूत्र और चरकसंहिता के प्रणेता आचार्य शेषावतार तो माने जा सकते हैं, पर इनमें ऐक्य मानना कहीं भी स्पष्टतः प्रतिभासित नहीं होता ।

10. विभिन्न विशिष्ट अवतरित व्यक्तियों को शेषावतार मानने की परम्परा रही है । जैसा कि भगवान् श्री कृष्ण के बड़े भाई श्री बलराम को भी शेषावतार माना जाता है तथा भगवान् श्री राम के छोटे भाई श्री लक्ष्मण को भी शेषावतार माना गया है । अतः इन तर्कों से दोनों का ऐक्यभाव कहीं भी सिद्ध नहीं होता है, अतः यह स्पष्ट है कि चरक को एक व्यक्तिविशेष माना जाना चाहिए ।

11. विश्वप्रकाशकोश के लेखक महेश्वर ने चरकतन्त्र का उल्लेख किया है । तीसटाचार्य ने आयुर्वेद के प्रसिद्ध आचार्यों में चरक को परिगणित किया है । उन्होंने चिकित्साकलिका में आयुर्वेद

के अनेक ऋषि महर्षियों के नामों का उल्लेख किया है । उनमें चरक का भी उल्लेख है ।

इन सभी तथ्यों से यह स्पष्ट है कि चरक एक ऋषि थे, मुनि थे एवं समूह स्वरूप न होकर एक व्यक्तिविशेष के रूप में प्रसिद्ध थे, जिन्होंने अग्निवेशतन्त्र का प्रतिसंस्कार किया, जो कि बाद में चरकसंहिता के रूप में प्रचारित हुआ तथा दृढबल के प्रतिसंस्कार के बाद में आज भी यथावत् रूप में उपलब्ध है । महर्षि चरक ने मूल अग्निवेश तन्त्र में वर्णित विभिन्न विषयों को विस्तृत रूप से विश्लेषित कर युगानुरूप सन्दर्भ में परमोपयोगी स्वरूप में प्रस्तुत किया है । इसके अतिरिक्त अनेक विषयों को भी इसमें अपनी ओर से सम्पृक्त कर आयुर्वेद को सब तरह से समृद्ध बनाने का प्रयत्न किया है ।

चरकसंहिता पर 40 से अधिक संस्कृत की टीकाएं हुईं तथा वर्तमान युग में संस्कृत, हिन्दी और अंग्रेजी की भी अनेक व्याख्याएं लिखी गई हैं । यह महान् ग्रन्थ चरक मुनि के वैशिष्ट्य को प्रदर्शित करता है तथा आज भी उनके यशःकाय को संरक्षित किए हुए है ।



NÂDAYOGA - SYNERGY BETWEEN MIND AND BODY

- Prashant Khare¹, K.H.H.V.S.S. Narasimha Murthy²
e-mail : prashantkhare096@gmail.com

Abstract :

All the games of life are playing in the ground of mind through the Body; if there is no synergy between mind and body then awareness and enthusiasm towards the life retarded. Such kind of retardation seems to be killing someone in the installments. The activeness of physical and mental faculty of human is very important to maintain the health in this cosmos. Human life is completely filled of so many desires, ambitions, possibilities, pleasures, pains and different emotional criterion. The regulation of life is under the umbrella of Spandana (vibration) arises in the every moment of day and night, such spandana are the interpretations of Nâda (sound) arises in the mind. The Yoga of sound is called as Nâdayoga, which helps to catch the mind from drastic condition to the tranquil & focused condition. The value of Nâdayoga practice can be learnt only by the regular practitioner who adopts these gross and subtle vibrations of Nâda in the lifestyle. One of the best qualities of

Nâdayoga is to observe the mind and body instead of controlling them. The practical investigation of Nâdayoga is the most desired efforts to be put in daily life of every human for better coordination and synergetic relation of mind and body. Today's society is facing a major problem of anxiety and depression which can be curbed by the continuous practice of Nâdayoga.

The promotion of clinical approaches of Nâdayoga is the demand of modern era to validate the Sâdhanâ practiced by the Rishi-Muni (Sages), which is mentioned in various classical texts of Hathayoga, Râjayoga and others.

Keywords– Yoga, Nâdayoga, Health, Mental, Lifestyle, Anxiety, Depression.

INTRODUCTION-

The conception of mind and body is one of the interesting topic on which each and every individual always wants to say something, experience something and learn something. Mind and body have definite amount of energy that attracts an individual to work upon in the every

¹Ph.D., ²Professor & HoD, Deptt. of Kayachikitsa, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Science, Banaras Hindu University, Varanasi, Uttar Pradesh, India



dimension of life. The appeal of yoga as a treatment for depression may be related to its relatively low cost, ease of access, high social acceptance, and the perception that yoga “focuses on the whole person—mind, body, and spirit.¹ Along with this, one another problem is Anxiety in the today’s society; which degrades the healthy paradigm of the society. By these severe problems, there is an opportunity to nourish the healthy atmosphere through the Yoga, especially the Nâdayoga, which applies in most of the person in the society. The regulation of life is under the umbrella of Spandana (vibration) arises in the every moment of day and night, such Spandana are the interpretations of Nâda (sound) arises in the mind. The Yoga of sound is called as Nâdayoga, which helps to catch the mind from drastic condition to the tranquil & focused condition.

सदाशिवोक्तानि सपादलक्ष लयावधानानि च सन्ति
लोके

नादानुसन्धानसमाधिमेकं मन्यामहे मान्यतम
लयानाम्

-Yogatârâvalî - 2

Bhagavâna Shiva is considered as the founder of all the knowledge tradition of Yoga, especially Hamhayoga. As narrated by Sadâshiva in the text Yogatârâvalî, there are 1 lakh 25 thousand types of Layayoga in the cosmos, from which

Nâdânusandhâna is considered as one of the best practice. Nâdânusandhâna is the self-observation based research in which a practitioner always tries to go behind the inner sound that is natural, innate, eternal and beautiful. For all kind of observation, there is a need to fit an instrument³ e.g., for observing the astronomical incidents, telescope is required. Similarly, for the emotional, mental and spiritual observation of mind and body something subtler instrument is required. Such type of instrument is refers with practice of Nâdayoga under the grace of Guru.

MATERIAL & METHODS

Nâdayoga Practice

Nâdayoga means to practice of hearing, following and observing the continuously producing the inner sound of mind and body. Such practices of Nâdayoga have two levels; first one is Anukûla (favorable) Nada and another one is Pratikûla (unfavorable) Nada.

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिः ।

पक्षाद्विपक्षमखिलं जित्वा तुर्यपदं व्रजेत् ॥

- Nâdabind Shpaniada 32nd verse

The 32nd verse of the Nâdabind Ūpanishad mentions technique of the attainment of Turiya (completely dissolved and tranquil) state of mind by practicing the favorable Nada so that



unfavorable Nada defeated. This happens because the Nâdayoga practice resists the outer sound of the mind that distracts and breaks the synergy of mind and body.

सर्वशास्त्रपुराणादिस्मृतिवेदांगपूर्वकं
स्वरज्ञानात्परंतत्वंनास्तिकिंचित्त्वानने

Shivasvarodaya – 25

In the Kaliyuga (modern times), there is tremendous lack of tools and techniques to conquer challenges and difficulties of life. On the other hand, practices of Samadhi, Tapa & Japa for the better coordination between mind and body are reducing just because of ignorance. In this context, the dialogic scripture of Shiva and Pârvatî named Shivasvarodaya emphasis the importance of Swara Jñâna and described various techniques for practicing the Swara Yoga. All such are the supporting infrastructure for the practice of Nâdayoga in the daily life. There is no better knowledge than Swana Jñâna even all the scriptures like Purâna, Smriti, Vedâanga and many more. The knowledge of Swara leads to the practice of Nâdayoga or say inner sound, which rectify the problems and enhance the quality of life by tranquil of the mind. The periphery of Chitta (mind) has the tendency to regulate the every aspect of day-to-day that's why Shivasvarodaya glorify the importance of Swara in the form I

Ido Pingalâ and Sushumnâ Nâdi

Hathayogic view of mind & body

The mind is considered as monkey because it is wandering and roaming here and there; all the manifestation of the mind falls under the invisible world. The interpretation of mind is happened in the body by the emotional faculty through the feelings. Hathayoga believes in the elevation of Prâna with the respective practices for the mind and body. The practice of asana often provides a radical form of engagement with the body, which can prove deeply influential on the practitioner's understanding of their embodied selfhood. There is relation between Prâna and mana described by Maharishi Patañjali and Maharishi Vyâsa in the form of 5 Vnitti viz. Pramâna (Means of knowledge), Viparyaya (False knowledge), Vikalpa (Complex imagination), Nidrâ (Sleep) and Smriti (Memory).

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥

- Hamhapradîpikâ – 2/1

There is a knotty relationship between Prâna and mind in the practice of Hathayoga. Svâmî Svâtmârâma elaborated this relation in a practical way; when Prâna be in motion then Chitta (mind) will be in



motion and on the other hand when Prâna have no movement then chitta automatically. By this calmness of Prâna, a Yoga practitioner attains calmness and then resultantly Prâna automatically holds down.

सरेच-पूरैरनिलस्य कुम्भैः सर्वासु नाडीसु
विशोधितासु
अनाहतादम्बुरुहादुदेति स्वात्मवगम्यः
स्वयमेव बोधः

Yogatârâvalî – 3

According to Shrî Bhagavadpâda Shakarâchârya, when the Nâdis is become completely purified through the practice of Pûraka, Rechaka and Kumbhaka then through the practice of Anâhata chakra, the Bodha (a feeling of self-awareness) is being emits naturally in the cosmic energy of a Yoga practitioner. Also, there is a special instruction given that such knowledge can be grasped through the practical only; otherwise the experience of inner sound is ever missing in the life forever.

नादानुसन्धानं नमोऽस्तु तुभ्यं त्वां मन्महे
तत्त्वपदं लयानाम्
भवत्प्रसादात् पवनेन साकं विलीयते
विष्णुपदे मनो मे

-Yogatârâvalî – 4

This Shloka is highly glorified the value of Nâdânusandhâna in a very attractive

manner starting from salutation of Namaskâra. Then narrating it as superior in all the existing Laya in the cosmos; by which a Yoga practitioner attains grace of dissolving the mind into every part of a breath. All such practice leads to the synergy of mind and body. Here, Shrî Bhagavadpâda shak arâcârya specially indicated towards the happiness of Nâdânusandhâna by which a practitioner achieve purification and luminance of Vayu (Prânavayu). Resultantly, the state of Vishupada is experienced by the mind.

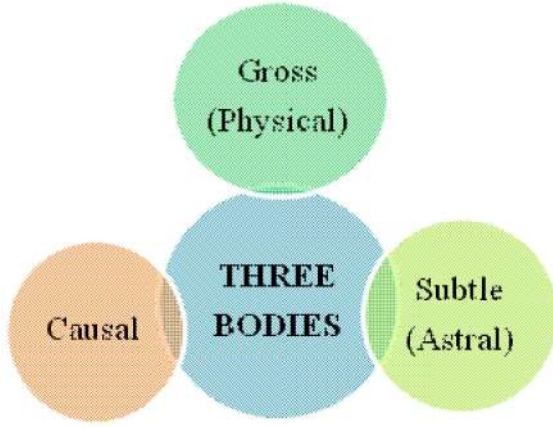
Upanishadic view of Mind & Body

In the context of evolution of mind and body, there is a classification of body into three parts viz. Sthûla Sharîra (gross body), Sûkshma Sharîra (subtle body) and Kârana Sharîra (causal body). All these body have actively participation in the functioning of overall systems of body, they contains 5 Mahâbhûta i.e., gross element (Space, Air, Fire, Water, Earth), 5 Karma Indriya i.e., Action doer (Speech, Hands, Legs, Anus & Genitals), 5 Jñâna Indriya i.e., knowledge receiver (Ears, Nose, Eyes, Tongue & skin), 5 Prâna (Prâna, Apâna Udâna Vyâna & Samâna) and Antakarana (Mind, Intellect, Ego & Citta).

The main feature of the gross body is of a changing nature which subjects to amendment. The gross body has no special



controlling in the mind. The function of the Subtle Body is to manage with the world using these 19 physical and mental faculties. In the 46th verse of Advaita Prakarana of Mândkay Karika ||



ukya Kârikâ¹¹, shrî Bhagavadpâda shakarâcârya narrated when the mind becomes motionless, like a lamp in the place where there is no wind, it does not appear in the form of any object assumed outside; when the mind assumes such uniqueness and tranquility, then it becomes able to feel and experience the eternal Brahmana; resultantly the mind then becomes acknowledged with Brahman. In other words, when the mind does not become merged or unfocused again, when it becomes motionless and does not make outward show of visible and invisible world, then it verily becomes the true coordination between the mind and body.

As per Vedantic scripture Viveka Cûdâmani, describes this gross body as the residing area of Moha (attachment) because it is made up of grosser and temporary elements. All these gross elements have their specific subtle characteristics which regulate different functions of the mind like act as the doubting faculty e.g. “Should I do this, or should I do that?”

अहंममेति प्रथितं शरीरं मोहास्पदं
स्थूलमितीर्यते बुधैः
नभोनभस्वद्दहनाम्बुभूमयः सूक्ष्माणि भूतानि
भवन्ति तानि ॥

Viveka Cûdâmani – 75

The training and cultivation of mind¹³ and body is controlled by the mind under the supervision of will power, it regulate various activities like smelling, touching, hearing, walking and many more. Such kind of practical exercise helps to acquire the aspired qualities like focus, awareness, attention, concentration, performance, and many more.

RESULTS

Pracēnopicad clearly mentions the results between the coordination of Prâna with mind & body by citing an example of luminous energy of sunrise and sunset get gathered in the bowl like structure; similarly in the sleep state, the energy of



all the sense organs get gathered and completely dissolved in the mind. After this, mind and body get complete rest for the better coordination between them; such paradigm is designed inside the body and mind via the practice of Nādayoga.

तस्मै स होवाच यथा गार्ग्य मरीचयोऽर्कस्यास्तं
गच्छतः सर्वा एतिस्मंस्तेजोमण्डल एकीभवन्ति ।

Prashnopanishad 4/2

Each and every behavior originates from activation or deactivation of Prāna in the mind and body, which directly and indirectly depends on the utilization of energy gained by the Yoga practice.¹⁵ This is the emotional and mental projection of daily habits of spreading happiness and sorrow in the cosmos.¹⁶ If such practice is continuously utilized under the grace of Guru then within few moments or phases of life, the synergy of mind and body can be attained among all the sense perceptions which allocate the transformation.

Function	Action	Result	Function	Action
Sight	Visible	Nādayoga gives techniques via Prāna to synergize the faculties of Body & Mind	Speech	Utter
Hearing	Audible		Hand	Catch
Smell	Odor		Genital	Excretion
Taste	Feed		Feet	Walk
Touch	Feel		Think	React
Buddhi (Intellect)	Doubt		Ahaṅkāra (Ego)	Firmness

All these sensual properties of mind & body are working as a function with their respective action. Along with the actions, there is a specific quality of Nadayoga Practice which harmonizes the mind and body. The process of synchronization of mind is sometimes tough but in the case of physical body is sometimes very easy.

DISCUSSION

The psychic body has lots of mysteries that are still in the queue to reveal with the regular and guided experience; all this occurs only with the synergy between mind and body. A Yoga practitioner, who starts the practice with deep motivation, will be able to



understand the narrative of daily practice in compare to those individual who doesn't practice Yoga daily. The physical, mental and spiritual ecstasy of Nâdayoga practice have different panorama from the inward and outward view like everyone in the cosmos is the offspring of the divine and eternal supreme consciousness; by whom observance and aegis every afflictions and solutions of relation between mind and body is regulated. Such a Yoga practitioner of Nâdayoga always seems and feels with that awakened consciousness and never feels alone. Even those people who are atheists by nature are accepting the synergy between mind and body happens when such atheists pray for someone in the heart.

The value of Nâdayoga practice can be learnt only by the regular practitioner who adopts these gross and subtle vibrations of Nâda in the lifestyle. Mechanism of Nâdayoga works on the practice of altering the unhappy mind & body to the happy mind & body. The mind is a subtle instrument and is not that easy to control the mind.¹⁷ The statement or vocal action which can manifest is refers with Âhata Nada. On the other hand, those statement or vocal action which can't manifest but reflects through the experience of subtle world refers with Anâhata Nada. Here, mind plays an important role to identify manifested and non-manifested state with the attributes of

mind & body. The mind also combines the different sensual perceptions received from Jñâna Indriya and then sends to Buddhi (intellect). This process of synergy is still continuous through relaying the information to Karma Indriya from Buddhi (intellect).¹⁸ All this is based on the working of neurotransmitter of the brain e.g., Histamine¹⁹, a major monoamines, plays a role in metabolism, temperature control, hormone regulation and many more.

Referance :

- 1 Prathikanti S, Rivera R, Cochran A, Tungol JG, Fayazmanesh N, Weinmann E (2017) Treating major depression with yoga: A prospective, randomized, controlled pilot trial. PLoS ONE 12(3): e0173869. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173869>
- 2 Bhattacharya, R. (1987). *Yogatârâvalî*, Bhartiye vidya Prakashan, Varanasi
- 3 Paramananda, S. (2017). *Self Mastery*. Sri Ramakrishna Math, Chennai.
- 4 Shashtri, K.L.B. (2014) *Upanishad Sanchyam*, Choukhamba Sanskrit Publication, New Delhi.
- 5 Shivalal, S. (1896). *Śivasvarodaya*, Gyansagar, Mumbai
- 6 Smith, B.R. (2007) *Body, Mind and Spirit?: Towards An Analysis Of The Practice Of Yoga*, Sage Publications, Vol. 13(2): 25–46 Doi: 10.1177/1357034x07077771



- 7 Niranjanananda Saraswati, S. (1993). *Yoga Darśana*, Yoga Publication trust, Munger, Bihar.
- 8 Gharote, M. L., & Devnath, P. (2011). *Hamhapradipika of Svatmarama*. Kaivalyadhama, SMYM Samiti, Lonavala, India.
- 9 Bhattacharya, R. (1987). *Yogatārāvalī*, Bhartiye vidya Prakashan, Varanasi
- 10 Same as above
- 11 Cited from https://www.inner-quest.org/Mandukya_Karika.htm Accessed on 29/05/22
- 12 Munilal (2013). *Viveka Chudamani*, Gitapress, Gorakhpur
- 13 Ramacharaka, Y. (1903). *The Hindu-Yogi Science Of Breath*, W. & J. Mackay & Cg. Ltd., CHamham, Great Britain
- 14 Goyandaka, H. (2017). *Isādi Nava Upaniśad*, Gitapress, Gorakhpur
- 15 Saraswati, S.N. (2009). *Prana and Pranayama*. Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India.
- 16 Prasad, R. (1890). *The Science of Breath & the Philosophy of the Tatwas*, The Theosophical Publishing Society, London.
- 17 Paramarthananda, S. (2008). *Introduction to Vedanta: A Commentary on Tattvabodha*, Athens, Greece
- 18 Krishnananda, S. (2009). *Lessons on the Upanishad*. The Divine Life Society, Sivananda Ashram, Rishikesh, India
19. Cited from <https://qbi.uq.edu.au/brain/brain-physiology/what-are-neurotransmitters> Accessed on 02/06/22



MENTAL HEALTH CARE IN ELDERLY PEOPLE

- Ammana Sharma¹, O. P. Singh²
e-mail : dropsingh63@gmail.com

ABSTRACT-

Ayurveda believes in “Dharmarth Kama MokshanamArogyam Mulam Uttamami”. In order to achieve this, Bhagwan Dhanwantri divided Ayurveda into eight branches. Jara is are among the eight branches, which is about the psychosomatic conditions of Vriddhaawastha and a planned approach towards different clinical condition According to Acharya Charak and Acharya Sushruta, Jara is a Swabhavikavyadhi. In Ayurveda, Mana, is a mental faculty, which makes an individual intelligent and a virtuous person, which differentiate him from an animal. Health is not only about, when the person is physically healthy, it comprises of physical, mental aspect and spiritual health. When manas doshas are balanced, they maintain the mental health by regulating the emotions, but when these Doshas becomes imbalanced, these can lead to pathogenesis of various manas Roga. Those person aged 60 or older than 60 years plays an important role in society, in family and as active participant in the work force. Many

elderly people are living good quality life with good mental health while some are at risk of developing mental disorder or other kind of health issues. Considering, older adults a very important part of society. It is important to prepare health care providers and societies to understand their needs. In Ayurveda, with the help of counselling, Rasayana therapy etc. we can make a effort to prevent them from Manas Roga.

Keywords: Ayurveda, Jara, Mental Health, Rasayana, Genetic.

INTRODUCTION

Is has been seen that, *Ayurveda* itself have been evolved to relieve human being from *Jara*. Presence of *Jarachikitsa* as one of the branches of *Ashtangayurveda*, shows the prenotation of *Acharyas* on its importance.

Globally, population is ageing rapidly. Between 2015 and 2050, the proportion of the world's population over 60 years will nearly double, from 12% to 22%.

6.6% of the total disability of old age group are due to mental and neurological disorders.

¹PG Scholar 3rd Year, ²Profesor & Head, PG Deptt. of Kayachikitsa, Rishikul Campus, UAU, Haridwar, U.K.



Approximately 15% of people aged 60 or more than 60 years suffer from a mental disorder.²

Vata, known to be the controller of the body & mind. It has impacts on not only on physiological level but also on psychological level. It promotes the smooth functioning of *Manas* too.

Physiologically, *Vata* is vitiated in *Vridha Awastha*, that may result in disturbance of dual role of *manas* (*ubhayatmakam*).

Ideally, *manas* meant to be *Sattwapradhana*, which makes it capable to bear emotional assaults. With aging, *sattwa* declines due to *Vata Prakopa*, which leads to decrease in its normal powers of *Grahana*, *Dharana*, *Vachana*, *Smarana*, and *Vijnana*, make it susceptible to other *Vikaras* such as *Pralapa*, *Manobhramasa*, *Bhaya*, *Shoka* etc. this leads to increasing incidence of psychological problem like dementia, insomnia etc. in old age.

For this, effective at primary mental health care for elderly people is necessary. It is a high time to focus on the long-term care of elderly people suffering from mental disorders, as well as to promote idea of active and healthy aging.

Materials and method-

For this purpose literature is collected done from *Charak Samhita*, *Sushruta Samhita*, *Ashtang Hridya*, *Bhava Prakasha*, *SharangdharSamhita*.

मन का निरूपण

मन का ज्ञानेन्द्रियों से बहुत घनिष्ठ सम्बंध है।

इन्द्रियों से प्राप्त ज्ञान का संकल्प-विकल्प मन ही करता है और वही कर्मेन्द्रियों द्वारा कार्य करता है। बिना मन के न ज्ञानेन्द्रियाँ अपने विषयों का ज्ञान कर सकती है और न कर्मेन्द्रियाँ अपनी क्रियाएँ कर सकती है।

मन ज्ञान-कर्मेन्द्रिय (उभयात्मक) है। यथा-

मनःपुरःसराणी इन्द्रियाणि अर्थग्रहणसमर्थानि भवन्ति”

मानस रोगों में 8 प्रमुख मानस भावों का विभ्रंश हो जाता है-

मन, भक्ति

बुद्धि, शील

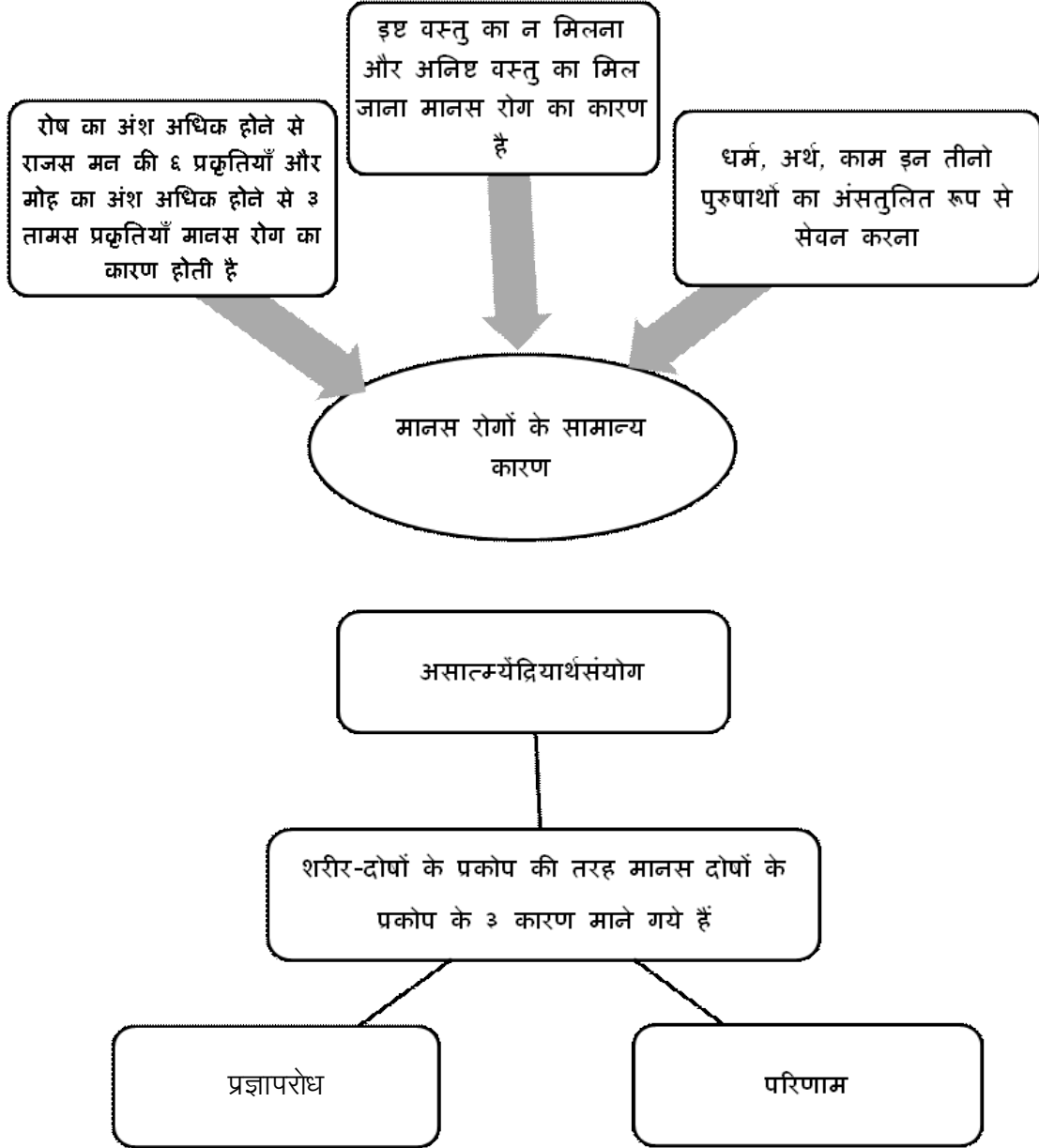
संज्ञाज्ञान, चेष्टा

स्मृति, आचार

- ♦ दोनों अधिष्ठानों शारीरिक और मानसिक रोग में होने वाले रोग एक दूसरे को प्रभावित करते हैं।
- ♦ कभी-कभी जब शरीर में रोग होता है, तो मन भी रोगी ग्रस्त हो जाता है तथा मन के रोगी होने पर शरीर को भी रोगाक्रांत होते देखा जाता है।



- ♦ इसी अभिप्राय से चरक ने कहा है कि— “शरीर मन के अनुरूप होता है और मन शरीर के अनुरूप।





Jara – definition

श्रुति शिथिलताम् गता स्मृतरपि प्रनष्टऽधुना ।
गतिविपथ विगलिता द्विजानाम् ततिः ॥
(योगवसिष्ठ)

Ayurveda defines old age as group in which there is decrease in hearing power, deterioration of memory, malfunctioning gait, and loss of teeth, diminished *indriyas* perceiving power.

शरीर क्षय क्रम

बाल्यं वृद्धिछविर्मेधा त्वगदृष्टिरू शुक्रविक्रमौ ।
बुद्धिः कर्मेन्द्रियम् चेतो जीवितं दशतो द्वसेत् ॥

GERIATRICS

Geriatrics or geriatric medicine is a sub- specialty of internal medicine and family medicine that focus on health care of elderly people.²

GERONTOLOGY-

The scientific study of the biological, psychological, and sociological phenomena associated with old age and aging³

GERIATRIC NURSING-

Nursing care of the aged patient given in the home, the hospital, or special institution such as nursing homes, psychiatric institutions, etc.

The objective of geriatric care-

- ❖ ***Maintenance of health functions.***
- ❖ ***Detection of disease at early age.***

❖ ***Prevention of deterioration of any existing problem.***

HEALTH PROBLEM OF THE AGED-

- ***Physical problem***
- ***Psychological problems***
- ***Social problem***
- ***Economical***

Psychiatric complaints

- These from 8.5% of the old age complaints.
- These include-
 - Alzheimer's disease
 - Schizophrenia
 - Depression
 - Personality disorder
 - Anxiety
 - Suicide and deliberate self-harm
 - Delirium

Importance and necessity of mental health in elderly⁴

- Most of the time, mental health problems remain unidentified by health care providers and elderly people themselves, and the social stigma associated with these conditions makes people unwilling to seek help.



- Elderly people may experience life stressors that are common to all people, but they also experience stress that comes in later life such as ongoing loss in capabilities, decline in functional ability.
- Elderly people experience phases like drop in financial status during post-retirement period.
- These life stressors events in one's life can lead to isolation, loneliness or psychological distress in elderly people. For which, they may need, long-term care.
- Mental health is somehow related to physical health and vice-versa. For eg; older adults with condition like any cardiac disease have higher chance of depression than the people who are physically fine. Moreover, depressive older adult with heart disease can negatively affect its outcome.

It is very necessary to prepare health care providers and societies to meet the essential needs of older populations, including-

- In order to provide care to elderly people, training of health care provider is must.
- Proper treatment and prevention of age-associated chronic disease including

psychological, physiological and substance use disorder.

- Proper sustainable policies on long and palliative care.

Health promotion- by promoting healthy and active ageing, we can improve mental health of elderly people.

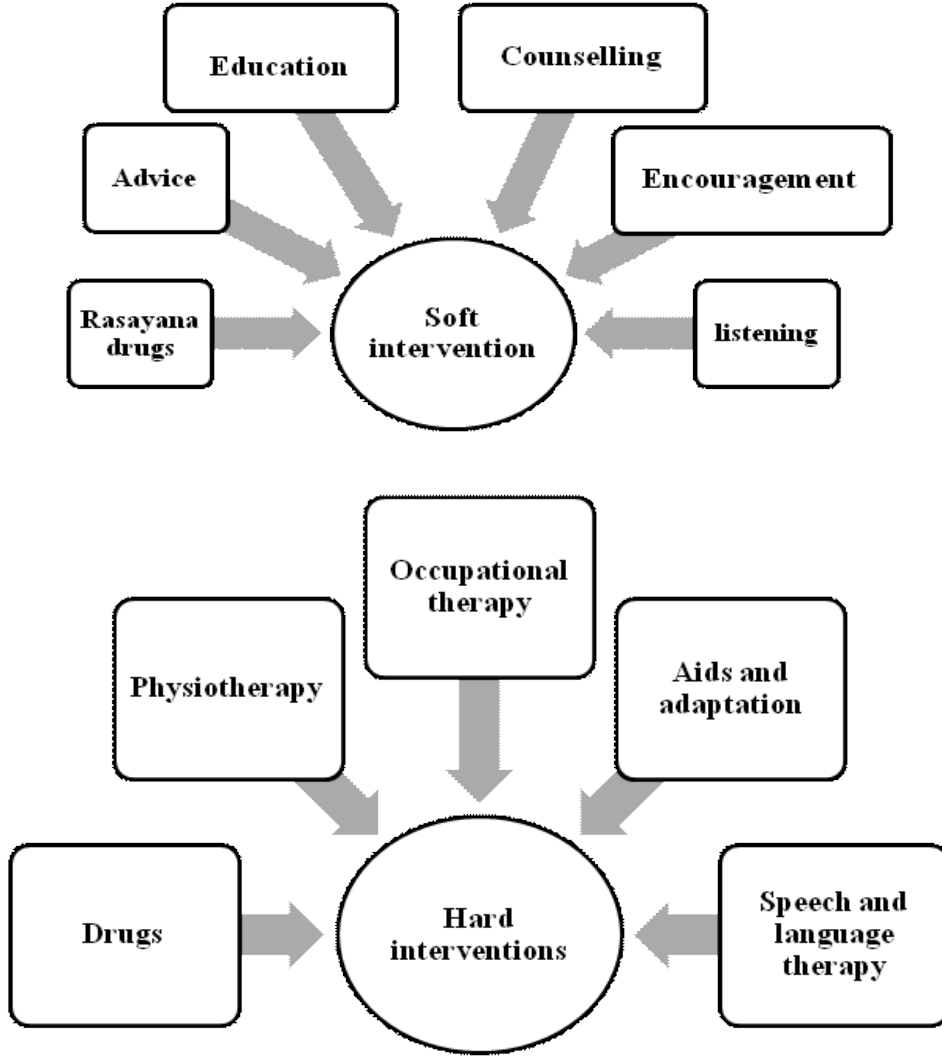
- Provide security and freedom to elderly people
- Social support
- Health and social programmes specially for those people who lives alone or in rural areas,
- Programmes which deal with prevention of elder abuse.

Intervention- appropriate diagnosis and treatment of mental, neurological and substance use disorder in elderly people is must. for this, psychosocial interventions as well as medicinal intervention both are recommended

- For initiation of early treatment, early diagnosis is must.
- Diagnosing and treating on-going physical or mental illness.
- Diagnosing and managing challenging behaviour
- Providing support and information to carers.



For the intervention both hard and soft intervention are provided.⁶



आयुर्वेदीय चिकित्सा विधि-

देवव्यपाश्रय

युक्तिव्यपाश्र

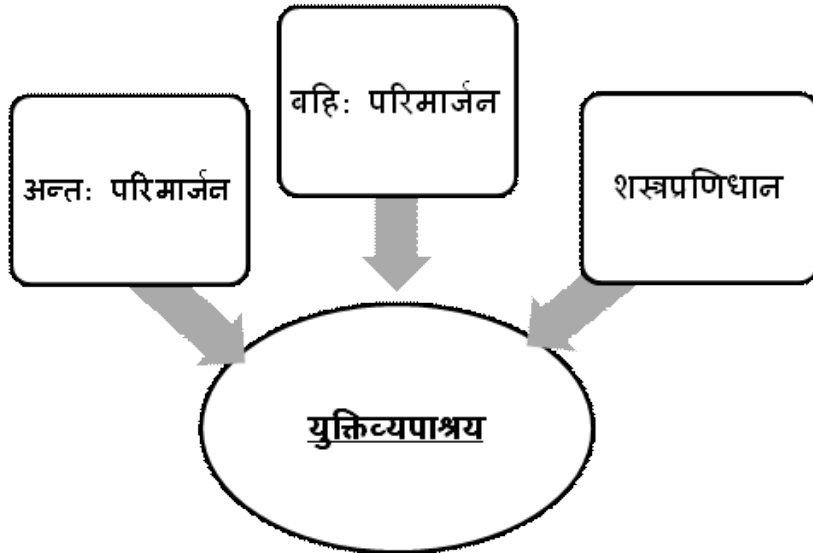
सत्वावजय



दैवव्यपाश्रय-



युक्तिव्यपाश्रय-





सत्वावजय—

यह वह चिकित्सा— प्रक्रिया है, जिसमें रोगी के मन को अहितकर विषियों में जाने से रोका जाता है। यथा—

मनोनिग्रह	अष्टांग योग	अनुकूल धर्मार्थचिंतक मित्रमंडली
सुखीजनों से भेरी	दुखीजनों के प्रति करुणा	पापियों के प्रति उपेक्षा





RASAYANA in Agung proces -

“Labhopayosashtanamrasadinamrasayanam”¹

The therapy, which gives the benefits of good *Rasa*, is known as *Rasayana*. Hence, it is the therapy by which one get the *Rasa*, *Raktadi Dhatus* outo optimum quality.

According to *Bhavaprakash-* *Rasayana* is a therapy that alleviates *Vyadhi*, *Jara* and stabilizes youth.



वृद्धावस्था जन्य विकार— रसायन चिकित्सा
(व्याधि प्रत्यानिक)

कास/ श्वास	च्यवनप्राश, पिप्पली, पुष्करमूल, भारंगी, शिरीष आदि।
हृदय रोग	अर्जुन, शालपर्णी, गोक्षुर, लहसुन
व्यान वायु वैषम्य	सर्पगंधा, ब्राह्मी, गोक्षुर, जटामांसी
विबंध	त्रिफला, एरंडतेल, इसबगोल
यकृत विकार	भूम्यामलकी, चिरायता, पुनर्नवा
निद्रानाश	जटामांसी, तगर
कम्पवात	कपिकच्छु
व्याधिक्षमत्व क्षय	गुडूची, आवला, हरीतकी, नागबला,
मधुमेह	हरिद्रा, आवला, विजयसार, शिलाजतु
मानसिक अवसाद एवं अन्य मानस रोग	ब्राह्मी, शंखपुष्पी, वचा, यष्टिमधु आदि

Indication of rasayana according to different decades of life-

<u>AGE</u>		<u>RECOMMENDED RASAYANA</u>
<u>1-10</u>	<u>Balya</u>	<u>Vacha, Kasmari, Swarna</u>
<u>11-20</u>	<u>Vridhhi</u>	<u>Kasmari, Ashwaganda, Bala</u>
<u>21-30</u>	<u>Chhavi</u>	<u>Amalaki, LauhaBhasma</u>
<u>31-40</u>	<u>Medha</u>	<u>Shankhpushpi, Yashtimadhu, Ashwaganda, Guduchi</u>
<u>41-50</u>	<u>Tvak</u>	<u>Bhringaraja, Somaraji, Haridra</u>
<u>51-60</u>	<u>Drishti</u>	<u>TriphalaGhrit, SaptamritLauha,</u>
<u>61-70</u>	<u>Shukra</u>	<u>Kapikacchu, Ashwagandha, Musali, Milk, Ghrit</u>
<u>71-100</u>		<u>These Age Groups Are Not Fit ForRasayana Karma</u>



Discussion–

- According to *Ayurveda*, knowledge is gained by a chain process between *Aatma*, *Mana*, *Indriyas*, and objects. If *mana* is missing, chain will discontinue, which leads to no perception of knowledge. And, this discontinuation may lead to number of *Manas Vikara*.
- According to modern science, aging is progressive deterioration of body haemostatic, adaptive response, whereas in *Ayurveda*, it is a natural or inevitable process (*swabhavajanya*).
- With the advancement of age, there is direct increment in the age-related mental disorders like- dementia, depression, anxiety, insomnia etc.
- Moreover, many social problems like abuse, dependency, insecurity make elderly people more prone to mental disorders.
- There is strong need to identify these disorders and develop efficient outcomes for this special population.
- Numerous physiological and anatomical changes occur with aging. These may lead to number of health problems. Psychological status of the elderly individual doesn't remain the same as it is used to be in the past.
- For the sake of this growing age group, to ensure their health and well-being,

it is necessary that health care providers, the government, the society, their family members, and the elderly themselves understand the changes happening to them.

- To make them understand, to adapt the preventive measures to avoid the suppression of natural urges.
- Follow the guidelines of *Dinacharya*, practice *Yoga*, meditation, to take proper medications if they are suffering from any ailments, and *Shodhana* according to *Ritu*.
- Consumption of *Rasayana* at proper time.
- By following all these measures and by proper contribution of family members, the government, society and the elderly themselves, risk related to old age and problem associated with mental health can be avoided.

Conclusion-

Old age, being a natural occurring phenomenon and is associated with number of challenges. There are some common psychological problems of old age like depression, dementia, anxiety etc that effects elderly people's mental health and well-being. The ways of elderly people's care differ in different countries and it is based on different factors such as- culture, economy, environment, increasing urbanization, demography etc.



It has been seen that most of the organizations or old age homes that cares for the older adults, works mainly on the essentials like shelter, food, and basic health, they don't have any facilities or programme for elderly people's mental health. Elderly people living in old age homes are more prone to get psychological disorders than those who are living with their families. It is necessary to prepare health care givers and such institutes to meet the specific needs of old age. It is important to train them in order to work on issues either it is physical or mental related to old age. Families are not able to properly take care of their elders due to increasing urbanizations. There is a need to handle the problem of mental health of elderly people with maximum care. For this, awareness of the family members, society is very much important. Specific measures need to be taken for the promotion of mental and physical well-being of elderly people of our country.

Referance :

- 1- Charaka- Charaka Samhita, vidyotini teeka, 1st part, Adhyaya 1, Pandit kashinath shastri, Dr. Gaurakhnath chaturvedi, Ed. Chaukhamba, Varanasi, 2017.
2. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
3. Charaka- Charaka Samhita, vidyotini teeka, 1st part, Adhyaya 8, Pandit kashinath shastri, Dr. Gaurakhnath chaturvedi, Ed. Chaukhamba, Varanasi, 2017.
4. Sharangdhar Samhita, Deepika hindi vyakhya, adhyaya 6, Dr. brahmanand tripathi
5. Exam preparatory manual medicine. Chapter no. 21, Archith Bloor, Ramdas Nayak
6. Exam preparatory manual medicine. Chapter no. 21, Archith Bloor, Ramdas Nayak
7. A new short textbook of psychiatry. Linford rees
8. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
9. Geriatric care . edited by Mr. O.P. Sharma
10. Charaka- Charaka Samhita, vidyotini teeka, 2nd part, Adhyaya 1, Pandit kashinath shastri, Dr. Gaurakhnath chaturvedi, Ed. Chaukhamba, Varanasi, 2017.



PANCHGAVYA IN INDIAN TRADITION AND ITS RELATIONSHIP WITH SURYA KETU NADI

- Priyanka Kumari¹, J. S. Tripathi²
e-mail : drjstripathi@rediffmail.com

Abstract :

Traditional Indian philosophy and health system combines exercise, breathing, diet, relaxation and meditation. It combines physical and mental disciplines which make the body stronger and healthier and the mind calmer and more controlled, helping towards self-realisation. It emphasizes the relationship of body, mind and breath, the synchronization of the breath and movement, the use of preparation, Incounter pose, sequences of linked postures and modification of postures to suit individual needs in the yogic tradition and Ayurveda. Generally, health promoting & Yogic diet consists of vegetarian (Sattwik) diet including panchgavya components like Ghrita, Milk, and fresh curd, which are easily digestible and keeps one full of energy and health.

Panchgavya in Sanskrit means a blend of five products obtained from cow and holds an important place in Ayurvedic medicine. It is basically a concoction of cow's dung, urine, milk,

curd and ghee. These are the part of the yogic regimen which doesn't only heal one's body but also lifts up depressed mental states thereby providing positivity, longevity and magnetic charisma as well as beneficial in yogic lifestyle. Due to such benefits of Panchgavya, it is often called as a Divine Elixir by Ayurvedacharyas. Ancient Ayurvedic scriptures like Bhelsamhita, Kashyapsamhita, Charaksamhita, Sushrutsamhita, Gad nigraha, Ras Tantra Saar and Yog Ratnakara texts hail about glory of the mix of cow's five essences– the Panchgavya.

Ayurveda and Yoga recommend Panchagavya to treat diseases of multiple systems, including severe conditions, with almost no side-effects. It can help to provide healthy lifestyle , alternative sources of energy, complete nutritional requirements, eradicate poverty, pollution-free environment, organic farming, etc. The present article emphasizes on specific significance of the use of Panchgavya obtained from the races of Cow having SuryaketuNadi .

¹Research Scholar, ²Professor, Department of Kaya Chikitsa, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences, BHU, Varanasi



Keywords: Panchgavya, Ayurvedic Treatment, Yogic Regimen, Yogic Lifestyle, Organic Farming, Surya Ketu Nadi.

INTRODUCTION-

In Ayurveda, Panchgavya treatment is prevalent. 'Panchgavya' has been derived from two words, 'Panch' meaning five and 'Gavya' meaning obtained from 'Gau' means cow. In-toto represents five products obtained from a cow. Individual product of cow exerts different medicinal property against various diseases and health benefits.

Panchgavya is a treasure of health benefits and medicinal properties. Panchgavya consists of 5 products of sattvip cow or suryaketunadi activated cow.

Curd:

Curd also called 'yogurt' or "Dahi", is consumed worldwide due to its high nutritional value and health benefits. It is prepared by fermenting cow milk using micro-organisms viz., Streptococcus, Acidophilus, and Lactobacillus. Curd is a rich source of probiotics (beneficial living micro-organisms) that exert various beneficial effects upon oral administration. Lactic acid-producing bacteria form metabolites like cyclic dipeptides, phenyl lactic acid, and anti-fungal effects. These bacteria also include proteinous

compounds in nature and a 3-hydroxylated fatty acid. Ayurveda prescribes certain precautions carefully considering the health of an individual, environmental and climatic conditions for consumption of curd.

Curd contains several nutrients and micronutrients, including water, proteins, vitamins like A, B, D, and E; minerals like calcium, phosphorous, magnesium, zinc, etc. Probiotics present in curd help in strengthening the immune system and digestive system, whereas various minerals, vitamins, and proteins in curd help fight against multiple pathogens, including HIV. It is used to treat digestive ailments as it can resist the growth of harmful micro-organisms and promote good gut flora to improve digestion. Curd also acts as a blood purifier and helps in lowering the total cholesterol, and low-density lipoproteins, thus, preventing the risk of obesity, anti-fungal effect for treating dandruff from hair, and treating piles. Curd should be taken with green gram or moong for Vata Prakriti, sugar for Pitta Prakriti, and cumin powder for KaphaPrakriti individuals. Curd consumption with all the recommended precautions prescribed by Ayurveda may significantly benefit health.



Cow dung

Cow dung is rich in several beneficial microbes like *Saccharomyces*, *Lactobacillus*, *Bacillus*, *Streptococcus*, *Candida*, etc. It also contains various nutritional components, including minerals, vitamins, potassium, nitrogen, oxygen, carbon, cellulose, hemicellulose, mucus, and lignin. Cow dung is used to degrade waste generated from the city and hospitals due to the abundance of different micro-organisms beneficial for waste degradation.

In rural areas of India, a dried cow dung cake is used as a source of energy for cooking food, decreasing the dependency on other sources of energy and is entirely environment-friendly, and ensures air purification by killing the microbes in the surrounding air. 'Gobar' gas (biogas) plants also serve as a significant energy source. They convert cow dung into methane gas, which is used as a source of energy for cooking and generation of electricity. Furthermore, the remaining residue is the best organic manure after converting most cow dung into methane gas.

Fibrous material obtained from cow dung is used for the preparation of papers. Recently, cow dung-based mosquito repellents have been among the best alternatives for synthetic mosquito

repellants. Also, cow dung-based toothpaste protects against oral pathogens and improves oral health. The use of cow dung ensures more environment-friendly and cost-effective human activities. The use of cow dung in agriculture is essential to maintain soil quality. Cow dung helps increase the population of earthworms, and also promotes and manages fertile soil with the presence of *Eisenia andrei* species of earthworm, showing an enhancement in the nitrification process. Fungal diseases are among the major problem in agricultural fields. The use of cow dung can restrict the development of such fungal issues due to *Fusarium oxysporum*, *Fusarium solani*, and *Sclerotinia sclerotiorum*. The use of pesticides, fertilizers, weedicides, and antibiotics in farming practices is hazardous to humans and animals, and leads to severe diseases such as immunosuppression, hypersensitivity reaction, and auto-immune disorders. Therefore, products obtained from organic farming have more demand as organic farming practices are devoid of harmful chemicals for crop production. High microbial count and nutritional value led the cow dung as manure for farming practices in organic farms. Cow dung serves as the best replacement for these chemicals and ensures human and animal health.



Cow dung has also demonstrated anti-bacterial and anti-fungal effects. It serves as a skin tonic and is found effective in treating psoriasis and eczema. The mixtures of crushed neem leaves and cow dung helps against boils and heat rashes. Cow dung has demonstrated that it can kill the malarial parasite and Mycobacterium tuberculosis. The anti-fungal activity can be observed against Corprophilous fungi. Smoke liberated on burning of cow dung causes eye irritation and tears, which can help vision enhancement.

Cow ghee

Cow ghee prepared by traditional method possesses high nutritional value, medicinal benefits, and helps to promote good health. Ghee is prepared by heating the butter obtained from cow milk, and heating must be continued at high temperature until the moisture is completely lost .

2.3.1. Traditional methods of ghee preparation

Ghee can be prepared using four different methods and are explained as follows:

2.3.1.1. Method 1: Preparation of creamery butter ghee

In this method, cream from the milk is separated and stored to obtain the desired acidity. This cream is then churned to get the butter. After churning, buttermilk and

creamery butter are separated. The butter is then heated at the desired temperature, and molten ghee is obtained. The ghee is then decanted and filled in containers.

2.3.1.2. Method 2: Preparation of desi ghee

The milk is first boiled, cooled at room temperature, followed by the addition of lactic acid culture and incubation for 10 to 16 h to prepare curd. Water is added to the curd and churned to obtained the butter called 'desi butter'. The butter is heated at the desired temperature, and molten desi ghee is obtained. The ghee must be decanted while hot and filled in a container.

2.3.1.3. Method 3: Preparation of ghee directly from cream

Cream from milk is separated and heated to remove the moisture by maintaining the desired temperature. Molten ghee is obtained, allowed to settle, further decanted, and stored in containers.

2.3.1.4. Method 4: Preparation of ghee by pre-stratification

In this method, milk is processed to obtain creamery butter or desi butter. Butter is then heated at about 80 °C and allow to stand for 30 min. The bottom layer is discarded, and the remaining material is heated at the desired temperature to obtain the ghee. Molten ghee obtained must be decanted hot and filled in a container .



Ghee prepared using milk obtained from 'Deshi' cow or Indian breed is more beneficial for health than ghee obtained from the milk of other exotic cow species. Due to Ghee's high fatty acid content, people believed that ghee consumption could increase the risk of dyslipidemia and cause cardiovascular diseases. Such beliefs were responsible for the widespread avoidance of ghee in India. Even though Ayurveda has given enormous benefits of consuming ghee, various scientific studies were conducted, and ghee's health benefits were re-established. In the Ayurvedic system of medicine, ghee plays a vital role, both as a vehicle to deliver the active constituent and a base for incorporating active components to formulate the dosage forms. Ayurveda also supports the co-administration of ghee along with other remedial treatments. Ghee-based formulations, i.e., Ghrita, are developed for targeted delivery and enhanced bioavailability of hydrophobic botanicals. For example, Brahmi ghrita for cognitive function; Vasa ghrita for the respiratory system; Shatadhautaghrita for skin diseases, Bhallatakadighrita for wound healing and Kaamdevghrita for sexual disorders, etc., Saleem et al. have performed molecular characterization studies on desi ghee. The study revealed that desi ghee is a rich source of essential

fatty acids (omega 3 and omega 9), vitamins like A, D, E, and K. The health benefits of cow ghee are memory enhancement, lowering bad cholesterol, preventing skin and cardiovascular diseases, promoting skin health, maintaining the digestion process, generating energy, purifying the blood, protecting the liver, etc. Ghee has demonstrated various medicinal properties such as anti-inflammatory, antineoplastic, vision enhancing, and fasten wound healing. It helps treat skin and gastrointestinal diseases and has beneficial effects, including immunostimulant, anti-cholinergic activity, anti-asthmatic effect, helps against paralysis, etc.

Cow urine

Cow urine or "Gaumutra" is a non-toxic liquid waste discharged from the cow. Cow urine or its distillate is known to have several health benefits to improve the quality of life and prolong survival rates in patients with severe diseases. When the Council of Scientific and Industrial Research (CSIR), India, and other scientists in India demonstrated antineoplastic, antifungal, antibiotic, and bio-enhancing effects of cow urine distillate, the modern world started to believe in the medicinal properties of cow urine. A wide range of medicinal uses of



cow urine is already in the public domain, but scientific data is minimal to support its consumption. More such studies shall be carried out to promote the traditional methods of treatment having less severe side-effects.

In the Ayurvedic system of medicine, cow urine is used for the preparation of several formulations. Numerous health benefits and medicinal effects of cow urine are revealed in the textbooks of Ayurveda. Cow urine is known to induce diuretic action and also acts as a nephroprotective agent. It can also help in weight loss, digestive issues, edema, reversal effect against various cardiovascular and kidney diseases. It can also treat diarrhea, GIT infections, jaundice, piles, anemias, and skin diseases like vitiligo. Indian literature has described numerous benefits of cow urine, but supporting scientific evidence is missing.

Cow urine contains 95% water, 2.5% of urea, and the rest 2.5% include components like enzymes, hormones, salts, and minerals. Besides this, cow urine also contains various enzymes to improve the digestive system and build a robust immune system. Vitamins including A, B, C, D, and E are also present in cow urine.

Cow milk

Traditional Indian systems of medicine had described the medicinal effects of cow

milk in ancient literature. Milk is used for its health-protecting, health-promoting, and wide range of therapeutic effects. Indian breed of cows delivers A2 type of milk, whereas A1 type of milk is given by crossbreed or exotic cow species. A1 type of milk contains a devil constituent, i.e., b-casomorphin-7 (BCM-7), a seven-membered peptide obtained from *Bos taurus* cow, particularly HeF cows. BCM-7 is a digestive by-product of beta-casein generated due to substituting a proline residue by histidine in polypeptide chains. BCM-7 has several adverse effects on the body. In patients with the leaky gut syndrome, BCM-7 in the bloodstream can cause schizophrenia and atherosclerosis. In nursing infants, it can cause type-1 diabetes and autism due to binding BCM-7 with opioid receptors and inhibiting endorphins' normal binding and function. Endorphins cannot perform their function, leading to autism in infants and schizophrenia in adults. Activation of opioid receptors by BCM-7 also causes damages to the immune system and leads to type-1 diabetes. Consumption of A1 milk also causes asthma, heart diseases, and allergic reactions.

On the other hand, milk obtained from the Indian cow breed is an A2 type of milk with numerous benefits on human health and various medicinal activities. In



Ayurveda, a traditional practice prescribed cow's milk with medications to enhance the efficacy/toxicity ratio. Indian cow milk is rich in nutrients, containing about 4.6% lactose, 4.65% fat, 0.54% minerals, 3.4% proteins, and 86% water. Cow milk proteins contain 27% α -casein, 9% β -casein, 36% γ -casein, and 27% peptides. Casein is present in a colloidal state, and it constitutes about 3% of milk, while pigments like xanthophyll, carotene, and riboflavin are also present. Milk also contains essential fatty acids and is a rich source of calcium and phosphorous. Phospholipids including cephalin, lecithin, and sphingomyelin, and vitamins including A, B2, B3, and K are also found in milk.

Consumption of cow milk shows various health benefits. Cow milk is used as a replacement for breast milk for infants. It is essential for the growth of teeth, bones, and heart activities management. The low cholesterol fat of milk is vital for mental and physical development, while milk helps maintain the digestive system, immune system, and brain functions. Lactose serves as an essential source of energy. Milk also enhances vision because of vitamin A whereas vitamin K regulates the blood clotting process.

Milk serves as a gold mine of medicinal effects. Anemia in infants can

be treated by consuming milk. Cow milk restricts the growth of harmful gut bacteria and promotes beneficial gut flora. Milk enzymes (xanthine oxidase, lactoperoxidase, and lysozyme) play an anti-bacterial role, whereas peptides (α -casomorphins, exorphin, and serorphin) exert anti-diarrhoeal activity. Regular milk consumption is suggested for patients suffering from gall bladder diseases, diabetes, and hyperlipidemia.

Cis-isomer of linoleic acid present in milk has demonstrated antineoplastic activity. It was found to restrict cancerous growth. Milk has anti-cancer activity against skin, colon, and breast cancer. Considering all these beneficial effects of A2 type milk, the Government of India announced the 'Rashtriya Gokula Mission' in 2014 in order to increase the indigenous breeds of cow and get more A2 type of milk.

Dietary Components of Panchgavya and Types of Food:

According to Bhagwat Gita, Food are classified into 3 groups based on their characteristics that are:- Sattvik, Rajasik and Tamasik.

Sattvika Ahara (The Pure Food):

Sattvika Ahara refers to pure and balanced food, willing of calmness, happiness, satisfaction, and mental clarity. It promote longevity and good health. They



are juicy, tasteful and beneficial to health. These include beans, pulses, fruits, vegetables, other vegetarian foods and the yogic diet including the three dietary components of panchgavyaviz. Milk, Ghee and Fresh curd. The health advantages of a vegetarian diet include a lower risk of heart disease, type 2 diabetes, obesity, and colon cancer. Vegetarians generally have lower blood pressure and cholesterol readings as well.

This type of diet is beneficial for cultivating the qualities in the body that are conducive for spiritual life and yogic practices. The common sattvik foods includes :-

Fresh fruits, vegetables, warm milk and ghee, whole grains, nuts, dates and legumes, natural honey, cinnamon, nutmeg, cloves, cardamom, basil, coriander, ginger, turmeric, rice, barley and wheat.

Rajasika Ahara (The Stimulating Food):

When the vegetarian foods are cooked with excessive chilies, sugar, salt etc., they become stimulating rajasika food. This type of foods are very bitter, very sour, very salty, very hot, very pungent, dry and very spicy etc. They produce ill health, agitation and despair. Persons in the state of passion find the such foods attractive while persons in the mode of goodness find them disgusting. Chilies, Pepper, Tea, Coffee, Onion, garlic, Refined sugar, red

Lentils, chick peas, red meat and fish are common examples.

Tamasika Ahara (Impure and Rotten Food):

Tamasika foods are the unhealthiest food that are impure, have bad taste or possesses, foul smell, kept for more than three hours after cooking come in this category. Impure foods include all kinds of meat product.

This category include fried and frozen food, fast foods, microwaved foods, processed foods, left over night foods, meat, fish, onion, alcohol etc. They bring about slowing down, depressing and enhancing inertia.

Relevance of Surya Ketu Nadi with Panchgavya:

Human body have 7 Chakras (energy centers) described in Yogic literature and having 72000 Nadis (Nerve channels). Similarly, cow have 33 crores of nerves and all connected to the Suryaketu nadi (similar to human back bone). Ida-Pingala are the main nerves which are connected to Left/Right nostrils and pass prana Shakti/vitality to all parts of human body and eliminate toxins in human body. Suryaketu nadi functions in the same way in the body of a Cow. It is said that Suryaketu Nadi, on interaction with solar rays produces Gold salts in her blood. These salts are present in the cow's milk



and cow's other bodily fluids which may be responsible for miraculous cures through Panchagavya in many diseases. This is the reason why cow milk and ghee are golden hue in colour. Thus, the indigenous cow having humps on their back have suryaketu nadi (Energy channel), passing through their hump, which absorbs all cosmic healing energies. The Suryaketunadi transfers the healing energy to their five products termed Panchagavya. On the other hand, ancient scripture states that "Suryaketu" nerve on cow's back absorbs harmful radiations and helps in cleansing the atmosphere. Mere presence of the indigenous cow is a great contribution to environment.

Nutritional constituents in cow milk:

A recent research shows the traces of gold in Gir cow (Indigenous) urine. Surya Ketu Nadi of Cow, enriches her milk with different types of Vitamins, protein, Minerals, Amino Acids, Basic Phosphorus, Glucose. The presence of Dewlap, a prominent specific fold of skin below neck, which is prominently present in Vedic cows gives immunity power to cow and cow products.

Conclusion:

The traditional yogic regimen and lifestyle include the Sattvika food including the three components of panchagavya– Milk, Ghrit, Fresh Curd dung

& Urine. In the yogic regimen, it is common principles to avoid any thing before sunrise and after sun set. Proper quantity of food at proper time is indicated followed by short walk. During the process of eating the sequence of taste is sweet taste, then salt and sour taste and then pungent, bitter and astringent. Well planned balanced sattvika lacto vegetarian diet as a Yogic regimen reduces the risk of chronic diseases, support weight loss, improve spirituality and overall quality of life.

References:

1. Subramanian S., The Importance of the Cow in Vedic Culture, 2014 (12) 7
2. Balasubramanian A.V., Use of animal products in traditional agriculture, a pilot project in southern india, Centre for Indian Knowledge Systems (CIKS) No: 30, Gandhi Mandapam Road, Kotturpuram, Chennai, June 2009
3. Dhama K., Panchgavya (cowpathy): an overview, International Journal of Cow Science, 1(1): 1-15
4. Waziri M., Analysis of some elements and antimicrobial activity of evaporated extract of cow dung against some pathogens, Journal of scientific research, 2013, 5 (1), 135- 141
5. Shastri K., Rasatarangini, Motilalbanarasidas, 2009, 2nd tarang, verse 21-22



6. . Shukla V and Tripathi R, Charak Samhita, Uttarardha, Chaukhambasanskritprakashan, 2006; chikitsasthan ch.10, verse17, p.251.
7. Shastri L., Yogratnakar, Chaukhambha Sanskrit sansthan, 1997, Apasmarchikitsa, verse 1, p-500.
8. Shastri A., Bhaishajyaratnavali, Chaukhambhaprakashan, 2012, Apasmarchikitsa, verse 36
9. Tripathi B., Ashtanghridaya, Chaukhambha Sanskrit pratisthana, 2009, Uttar sthana, ch.7, verse 18
10. The Ayurvedic Formulary Of India, Part 1, Group 6:25, The Controller Of Publications, Civil Lines, Delhi, 2nd Ed., 2003, p.387
11. Shukla V and Tripathi R, Charak Samhita, Uttarardha, Chaukhambasanskritprakashan, 2006; chikitsasthan ch.10, verse18-24, p.251.
12. Nariya P., Analytical study and HPTLC profile of Panchagavya- a traditional ayurvedic preparation, Asian journal of biochemical and pharmaceutical research, Issue 2 (vol:2) 2012
13. Gosavi D.D., Effect of Panchagavyaghrita on some neurological parameters in albino rats, Asian journal of pharmaceutical & clinical research, (2011 December), vol5, issue 1, p.154-156
14. . Achalia G.S., Kotagle N.R., Wadodkar S.G., Dorle A.K.. (2003, June), Hepatoprotective activity of PanchagavyaGhrita against Carbontetrachloride induced Hepatotoxicity in rats, Indian Journal of Pharmacology, 35:p. 308-311.
15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8814384/#:~:text=Ayurveda%20recommends%20Panchagavya%20to%20treat,environment%2C%20organic%20farming%2C%20etc.>
16. file:///F:/New%20folder%20D/article/Article%20on%20punchgavya/Five%20Types%20of%20Yoga%20and%20Ayurvedic%20Foods_%20Sattvic,%20Rajasic%20and%20Tamasic.html



ROLE OF JATYADI TAIL IN VIPADIKA: CASE STUDY

- Shweta Agrawal¹, Akash Barsainya²
e-mail : shweta06ayu@gmail.com

Abstract :

All skin diseases in Ayurveda have been considered under the category of Kushta. Vipadika is one among such disease which has been included under the heading of Kshudra Kushtha. It is characterized by Sphutanam (fissures) either in palms or soles or in both with Teevra Vedana (severe pain). On the basis of symptomatology Vipadika is correlated with palmar-plantar psoriasis which is a chronic skin disease which mainly affects palms and sole region. According to Ayurveda Vipadika comes under Kshudra Kushtha. So systemic involvement of Doshas are not as important as local, that's why local application of medicine is followed in this case. In which, patient of Vipadika was treated with only Jatyadi oil local application and the results were encouraging. Details of the case is accordingly to full paper.

Key Words: Kushtha, Vipadika, JatyadiTaila

INTRODUCTION-

Skin is the largest organ of the body which first exposed with the environment

agents like physical, chemical and biological agents. The skin protects from microbes and the elements help to regulate body temperature, and permit the sensations of touch, heat and cold. Skin has layers - The epidermis, the outermost layer of skin, provides a water proof barrier and creates the skin tone. The dermis, beneath the epidermis, contains tough connective tissue, hair follicles and sweat glands. The deeper subcutaneous tissue (hypodermis) is made of fat and connective tissue.

Skin disease not only affects the patient physically but also disturbs mental and social health of the patient. In Ayurveda almost all the skin diseases are explained under Kushtha and classified as 7 Mahakushtha and 11 Kshudra Kushtha. Apart from eighteen types of Kushtha, another type of Kushtha namely Switra (leucoderma) and its types are explained in Ayurveda; on the contrary Ayurveda also considers skin diseases are innumerable.

Nidan or Etiological Factor of Kushtha

1. Internal causes - Vegadharan (suppression of urges), Viruddha Aahar (incompatible food combination) etc.

¹Lecturer, Deptt. of Panchkarma, ²Intern, Govt. Autonomous Ayurveda College and Hospital, Rewa, M.P.



2. External (environmental & lifestyle) Heat/cold exposure under specific conditions also triggers skin diseases.

- Primary -congelations, frostbite, heat burn, scalding, chronic-inducible urticaria;
- Secondary- deterioration of preexisting inflammatory diseases.
- Lack of exercise or doing exercises after taken food.
- Seasonal changes Air and water pollution.
- Bacteria, virus.

3. Mental State - Paap (sinful) karma.

Nidana of Kushtha aggravates the Doshas, causes Agnimandya (indigestion) and on the other hand produces Dhatu Shaihilyata (cause weakness of the muscles, etc.). Among all the Doshas, Vata and Kapha get aggravated predominantly and causes the Shithilata of Dushyas like Twak (skin), Rakta (blood), Mamsa (muscles), Lasika (channels) and obstruct the Lomakupa (sweat glands) to vitiation of Sweda Vaha- Srotas (channels of sweat glands). This Prakupita (vitiated) Doshas enters into Rasa Raktadi Dhatus especially Sanchara (movement) in Tiryaka Siras (vein) and lodges in Twak resulting in Kushta.²

Difference between Maha Kushtha and Kshudra Kushtha³

Sno.	Maha Kushtha	Kshudra Kushtha
1.	Bahudosha	Alpadosha
2.	Bahu Lakshana	Alpa Lakshana
3.	Penetrates deeper Dhatu rapidly	Less tendency to penetrate deeper Dhatus
4.	Mahat Chikista	Alpa Chikista
5.	Chronic	Less Chronic
6.	Excessive morphological changes with deformity	Less morphological changes with minimal skin residual changes



वैपादिकं पाणिपस्फुटनं तीव्रवेनिम् ।

—च. चच.7 / 22 ।

कण्डूमतीहिरुजोपपन्ना विपादिका पगितेयमेव ।

—सु.नन.5 / 13

Vipadika is characterized by fissuring or cracking of palm and feet associated with severe pain and mild itching- The lesion may be red in colour or studded with red eruptions- Sushruta has also added burning sensation and profound itching and specified the site as feet.

It is included in Khsudra Kushtha (minor skin ailment) are the type of Kushtha where is the involvement of Alpa Dosha Alpa Lakshan less tendency to penetrate deeper Dhatus and there is less morphological changes with minimal skin residual changes- with Vata Kaphaja Dosha involvement- The treatment which is given in Ayurveda is Shamana and Shodhana helps to cure the disease- Acharya Charak has also mentioned Vipadikahar Kalpana for internal application containing &

जीवन्ती मञ्जजिष्ठाहिवी कञ्जपल्लकः पयस्तुत्थम् ।

एष घृततैलपाकः ससद्धः ससद्धे च सजजरसः ॥

—च.चच.७ / १२० ॥

येः समधूञ्छिष्टो ववपादिका तेन शापयतेऽभ्यक्ता ।

चमैककुष्ठककदटमं कुष्ठं शापयत्यलसकं च ।

—च.चच.७ / १२१

Palmar Plantar Psoriasis

On the basis of (clinical presentation), Vipadika is correlated with palmar-plantar

psoriasis which is a chronic skin disease mainly affects palms and sole region. Palmar plantar psoriasis is a variant of psoriasis that characteristically affects the skin of the palms and soles. Palmar plantar psoriasis is caused by a combination of genetic and environmental factors. The most common genetic factor associated with palmar plantar psoriasis includes the human leukocyte antigen (HLA) Cw6. Environmental triggers include smoking, irritants, friction, and manual or repetitive trauma. Paradoxically, anti-tumor necrosis factor-alpha agents have been shown to induce palmoplantar eruptions. On physical exam, thick hyperkeratosis plaques, sterile pustules, or morphologies may a mixture of be seen in palmar plantar psoriasis. Hyperkeratosis plaques are the most common subtype. Symmetrically distributed lesions are common, as well as erythema, fissuring, and scaling[5].

On the basis of symptoms Vipadika can also be correlated as Keratotic dermatitis of the hands . It is a hyperkeratotic disorder of palmar or plantar skin. A prominent feature is painful fissuring.

The disease is provoked by multiple repetitive trauma of palmar skin. Keratotic dermatitis of the hands is most common among 30-60-year-old men and is less frequent than pompholyx. The symptoms consist of abnormal hyper keratosis in the palmar skin. There are no vesicles and



pruritus is non-existent or limited to periods of aggravation. It is the painful fissuring of the hyperkeratotic skin that is most troublesome. The eczema often runs a chronic, constant course for years.[6]

Activated T lymphocytes together with the antigen-presenting cells in the skin are important elements of eczema. The expression of adhesion molecules and secretion of chemokines and inflammatory cytokines are also involved. How the pathophysiology of toxic-irritant contact dermatitis differs from allergen-induced dermatitis is not quite certain. Also, the pathophysiology behind the different forms of hand eczema is not known.[6]

On the basis of clinical symptoms Vipadika is a condition of Keratoderma of the palms and soles. It may be part of the picture of some generalized skin diseases such as pityriasis rubra pilaris and lichen planus.[7f]

Patients with keratotic hand eczema benefit from keratolytic compounds, i.e. ointments containing salicylic acid[6].

Case study—

A 40 year old female patient visited in OPD at Panchakarma department of Government Autonomous Ayurveda College and Hospital, Rewa on May 2022. According to her, she was suffering from

crack on both palm with severe pain and sometimes there is bleeding also since 1 month. On examination There is fissure on both palm with thick hyperkeratosis plaques and she had no other associated symptoms involved with other organ and no other skin disease. And there is no history of hypertension and diabetes. So, for the treatment she came to this hospital.

Management –

This case was treated with only topical or local application of Jatyadi Taila.

During treatment, patient was done local application of Jatyadi Taila, three times per day.

Observation –

After complete 15 days treatment following changes were observed as seen in the images of before and after the treatment.

Before Treatment





After Treatment



Result and Discussion –

With the local application of Jatyadi Taila patients symptom was subside- Only hyperpigmented patches were seen on

both palm. As per Ayurveda Jatyadi Taila described by Acharya Sharangdhar in Madhyam khanda of Sharangdhar Samhita- जात्यादितैलम्

(जातीननपबपटोलानां नक्तमालस्य पल्लवाः ॥१६८॥
ससक्थं समधुकं कुष्ठं द्वे ननशे कटुरोहिणी ।
मञ्जजष्ठा पद्मकंलोघ्नमभया नीलमुत्पलम् ॥१६९॥
तुत्थकं साररवा बीजं नक्तमालस्य दापयेत् ।
एतानन समभागानन पिष्ट्वातैलं ववपाचयेत् ॥१७०॥
नाडीव्रणे समुत्पन्ने स्फोटके कछिरोचगषु ।

सद्यः शस्रप्रहारेषुग्धिववद्वेषु चौव दह ॥ १७१॥

शा.स.(sec 2&9/168&171),

Sno.	Name Of Ingredient	Latin Name	Part Used
1	Jati Patra	<i>Jasminum Officinale</i>	Leaf
	Nimba Patra	<i>Azadirachta indica</i>	Leaf
2			
3	Patola Patra	<i>Trichosanthus dioca</i>	Leaf
4	Naktamala Patra	<i>Pongamia pinnata</i>	Leaf
5	Siktha	Bee wax	-
6	Madhuka	<i>Glycerrhiza glabra</i>	Root
7	Kushtha	<i>Saussurea lapp</i>	Root
8	Haridra	<i>Curuma longa</i>	Rhizome
9	Daruharidra	<i>Berberis aristate</i>	Stem
10	Katurohini	<i>Picrorhiza kurroa</i>	Rhizome
11	Manjistha	<i>Rubia cordifolia</i>	Stem
12	Padmaka	<i>Prunus cerasoides</i>	Heart wood
13	Lodhra	<i>Symplocus racemosa</i>	Stem bark
14	Haritaki	<i>Terminalia chebula</i>	Fruit
15	Nilotpala	<i>Nelumbo nucefera</i>	Flower
16	Tutthaka	Copper sulphate	
17	Sariva	<i>Hemidesmus indicus</i>	Root
18	Naktamala Beej	<i>Pongamia pinnata</i>	Seed
19	Tila Tail	<i>Sesame oil</i>	



Mode of action of Jatyadi Taila –

Jatyadi Taila is medicated oil formulation popularly used in the treatment of various topical wounds- Research proved the wound healing efficacy of Jatyadi Taila and also provides evidence of the dermal absorption kinetics of Karanjin from Jatyadi Taila- Therapeutically active marker component lupeol and Karanjin were detected and separated using HPTLC-

As researches says that topical application of Jatyadi Taila on wounds caused significantly faster reduction in wound area as compared to the application of modern topical formulation (Neosporin) and untreated control wounds- Animals treated with Jatyadi Taila showed significant increase in protein content in the granulation tissue when compared with the untreated controls- Wound healing potential of Jatyadi Taila was found to be dose dependant- HPTLC method was successfully used to evaluate the pharmacokinetics of Karanjin after topical application of Jatyadi Taila on rabbit pinna- It demonstrates a modern approach towards standardization of the use of traditional topical formulation Jatyadi Taila- The results justify the traditional claim of Jatyadi Taila for its use in the management of wounds⁹-

These active components have antioxidant antimicrobial anti inflammatory

properties- Lupeol is already known as a compound stimulating skin cells proliferation and having influence on their migration improving the damaged skin reconstruction - Lupeol caused a reduction in proinflammatory cytokines and gene and protein and positively altered IL&10 levels showing anti & inflammatory effects- Lupeol showed involvement in the proliferative phase by stimulating the formation of new blood vessels increasing the immunostaining of Ki&67 and gene and immunolabeling of vascular endothelial growth factor (VEGF) and epidermal growth factor (EGF) and increasing gene expression of transforming growth factor beta&1 (TGF& β 1) after seven days of treatment- Lupeol was also involved in the tissue regeneration phase by increasing the synthesis of collagen fibers -lupeol may serve as a novel therapeutic option to treat cutaneous wounds by regulating mechanisms involved in the inflammatory proliferative and tissue & remodeling phases- So all these components are help to treat Sphutitha Twacha (fissure in palm & soles)¹⁰-

Essential oil molecules are so small that when applied to the skin; they are able to pass through the outer layer of skin] the stratum corneum- From here the essential oil molecule passes through the dermis into the capillaries and into the bloodstream-



Jatyadi Taila is a Tila taila ¼ sesame oil½ based formulation - according to Acharya Charaka] Tila Tail have properties like –

मारुतघ्नं न च श्लेष्मवधजनं बलवधजनम् ।
त्वच्छयमुषस्थिरकरं तैलं योननववशोधनम् ॥

च. सू.(13/15)

Sesame oil contains vitamin E which can help protect skin cells from the damage caused by environmental factors- It also contains several essential fatty acids-

These acids are effective moisturizers that can help keep your skin supple soft and hydrated-

Sesamin and sesamalin are oil soluble ligands in the sesame oil extract and proved to have antioxidant activity- Use of antioxidant has been show to promote wound healing process- So these properties are help to treat main characteristic symptoms (Pani&pada sphutana) of Vipadika- Jatyadi Taila contains Sikhta (Beeswax) and Tutha

(Copper sulphate)-Beeswax can create a protective layer on the skin- It's also a humectant which means that it attracts water- Both of these qualities can help the skin stay hydrated- Beeswax is also a natural enfoliator ideal for sloughing away dead skin cells-[11] Copper has shown to have strong antimicrobial properties with the ability to kill various bacteria-it has also been shown that copper promotes new blood vessel formation and therefore enhance wound healing-Jatyadi Taila have many Vranaropaka Vranashodhaka Kandughana Krimighana Kusthaghana drugs like Jati, Patola, Haridra, Manjistha, Nimba, Karanja etc- they all are help to treat fissure on palm and soles (Pani & Pada Sphutana)-Other Vedna Sthapaka drugs like Kushta Nimba] Haridra are help to subside the pain -Vata Kapha Shamaka properties of Manjistha, Haridra help to reduce the vitiated Vata& Kaphaja Doshas-

Guna&Karma of Jatyadi Taila Ingredients –

Sno.	Guna Karma	Ingredients
1.	Vranaropaka and Vranashodhaka	Jati, Nimba, Madhuka, Kushta, Haridra, Daruharidra, Manjistha, Lodhra, Haritaki, Karanj
2.	Vedna Sthapaka	Patola, Kustha, Haridra, Daruharidra, Haritaki, Karanj, Jati
3.	Dahaprashmana	Nilotpala, Sariva, Padmaka, Nimba, Madhuka
4.	Kusthaghana	Kushta, Haridra, Manjistha, Lodhra, Padmaka
5.	Kandughana	Nimba, Karanj, Padmaka
6.	Krimighana	Karanj, Kushta, Katuki



All the above properties of Jatyadi Tail's contents promote the healing of fissures and control itching.

CONCLUSION –

This case study demonstrated that local application of Ayurvedic Medicine Jatyadi Taila seems very effective for the treatment of Vipadika like skin disorders, means some Kshudra Kushtha like skin ailment can be managed only by external application. From the above case, it can be said that Palmo-plantar psoriasis Can also be successfully managed through Ayurveda.

REFERENCES –

1. <https://www.researchgate.net/publication/326905546VIPADIKAACASEREPORT>
2. Sushruta Samhita, Edited With Ayurveda-Tattva-Sandipika Hindi Commentry By Kaviraja Ambikadutta Shastri, Published By Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Edition: Reprint 2020 //Nidansthan Chap.-5/13,5/3
3. https://www.researchgate.net/figure/The-difference-between-Maha-Kiushtha-Kshudra-Kushtha_tb11_343722332
4. Ayurveda Based Clinical Methods For Examination Of Skin Diseases (Twak Vikara) , Central Council For Research in Ayurvedic Sciences Ministry of AYUSH Government of India
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448142/#!po=43.1818>
6. European handbook of dermatological treatment , edited by katsambas ,T.M. lotti ,ISBN 3-540-00878-0 2nd Ed. Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York.
7. Clinical Dermatology, John Hunter ,John Savin and Mark Dahl ,Third edition.
8. <https://www.researchgate.net/publication/330508121PharmaceuticalstandardizationofJatyadiTaila>
9. <https://www.researchgate.net/publication/51639258WoundhealingefficacyofJatyadiTaila>
10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32668794/>
11. <https://www.healthline.com/health/>
12. A Text Book of Dravyaguna Vijnana By Dr. Supriya Kallianpur M.D. (Ay) ,Dr. Rohit A. Gokarn M.D. (Aye) Ph.D. (Ayu) Volume-II ,Chaukhamba Orientalia Varanasi.
13. Charaka Samhita, Edited With Elaborated Vidhyotini Hindi Commentary By Pt. Kasinatha Sastri And Dr. Gorakha Natha Chaturvedi, Published By Chaukhambha Bharti Academy Varanasi, Edition: Reprint-2021 //Chikitsasthan Chap.-7/22 ,120,121 Sutrasthan Chap.- 13/15
14. Sharangdhar Samhita Chikitsa Grantha , Bhashatika Samhita By Vaidhyaratna Pt. Ramprasad , Published By Khemraj Shrikrishndas ,Shri Venkateshwar Press Bombay// Section-Ii ,Chap. 9/168-171



IMPORTANCE OF DIETARY FACTORS IN THE YOGIC PRACTICES WITH SPECIAL REFERENCE TO TRIGUNA BASED CLASSIFICATION

- Ramlakhan Tiwari¹, J. S. Tripathi²
e-mail : drjstripathi@rediffmail.com

Abstract :

Diet has been given a very important role in yoga practices. Healthy living has a Direct correlation with the Diet consumed. Indian cows milk, ghee is a type of satvic food or yogic food, which are very beneficial for Holistic Health (i.e. physical, mental and spiritual). According to yoga philosophy, satvic food plays a vital role on all the five layers of existence (Pancha Koshas). Thus, Food not only nourishes the physical body (Annamaya kosha) but also influences the energy (Pranamaya kosha), mind (Manomaya kosha), intellect(vijayanmaya kosha), emotions and spirit(Anandmaya kosha) as well.

Milk, ghrit, and fresh curd are considered a part of yogic diet. Dairy product can only be considered satvic food if they are obtained respectfully from the cow's that are nurtured kindness, love and humane treatment.

Key words: *Yogic Food, Satvic, Rajsic, and Tamsic Food and Milk & Ghee.*

INTRODUCTION-

Intake of diet in balanced amount has been termed as mitahar and is the main characteristic of Yogic Diet. The yogic diet is based on the yogic principles of purity (Sattva), non-violence (Ahimsa), and balanced living.

*“Susingdha madhurarans
caturthas vivarjitah |*

*Bhujyate shivasamprityai mitahara
sa ucyate ||”*

-Hatha Pradipika 1/58

Mitahara is defined as agreeable and sweet food, leaving one fourth of the stomach free, and eaten as an offering to please shiva. Sweet food means fresh, pleasant testing food, not particularly that which has extra sugar. The Stomach should never be overloaded, it should be half filled with food, one quarter with water and one quarter with air. Eating ‘to please shiva’ means that when taking food the yogi should not feel that he is eating for himself. He should cultivate the attitude that he is nourishing the body for its maintenance so

¹Research Scholar, ²Department of Kaya Chikitsa, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences, BHU, Varanasi



his consciousness can continue its process of unfoldment and spiritual evolution.

Effect of Mitahara (yogic diet)

Yogic diet does not limit its positive impact to physical health but also brings harmony to a person's state of mind.

“Ahaarshuddhau satvashudhih satvashuddhau dhruvasmrith |

Smritilambhesarvagrathinaam vipramoksha” ||

- (Chhandogya Upanishad – 7/26/2)

If the food is pure then pure will be the essence of body, purity of physical body leads to stability of memory and if the memory becomes stable a person will not suffer mental conflicts.

Mitahara means sattvic food, light food which is easy to digest. Swami Shivananda of Rishikesh, said that, “Heavy food leads to a tamasic state and induces sleep only. Almost all diseases are due to irregularity of meals, overeating and unwholesome food.’ His maxim is that through overeating you become a rogi, through sattvic diet a yogi.

“ pushtam sumadhuram snigdhm gavyam dhatupraposanam |

Manobhilsitam yogyam yogi bhojanamacharet || H.P. 1/63

The yogi should take nourishing and sweet food mixed with ghee and milk, it

should nourish the dhatus (basic body constituents) , be pleasing and suitable.

The most important attribute of the diet is that it should nourish the dhatus. There are seven dhatus or basic body tissues : Rasa (plasma), Rakta (blood), Mansa (muscles), Meda (adipose tissue), Asthi (bone and cartilage), Majja (bone marrow) and Shukra (reproductive tissues). Anything which destroys their natural balance should not be taken.

Concept of triguna and food

The concept of Guna dates back to Atharva veda, it was discussed in Bhagawad Gita and later included in Sankhya Darshan. The concept of Triguna has been utilized to explain the concept of personality in modern era as well. The development of consciousness is be half filled with food, one quarter with water and one quarter with air. Eating ‘to please Shiva’ means that when taking food the yogi should not feel that he is eating for himself. He should cultivate the attitude that he is nourishing the body for its maintenance so his consciousness can continue its process of unfoldment and spiritual evolution.

Effect of Mitahara (yogic diet)

Yogic diet does not limit its positive impact to physical health but also brings harmony to a person's state of mind.

“Ahaarshuddhau satvashudhih satvashuddhau dhruvasmrith |



Smritilambhesarvagrathinaam vipramoksha” ||

- (Chhandogya Upanishad – 7/26/2)

If the food is pure then pure will be the essence of body, purity of physical body leads to stability of memory and if the memory becomes stable a person will not suffer mental conflicts.

Mitahara means sattvic food, light food which is easy to digest. Swami Shivananda of Rishikesh, said that, “Heavy food leads to a tamasic state and induces sleep only. Almost all diseases are due to irregularity of meals, overeating and unwholesome food.’ His maxim is that through overeating you become a rogi, through sattvic diet a yogi.

“ pushtam sumadhuram snigdhham gavyam dhatupraposanam |

Manobhilsitam योग्यं योगि भोजनाचारैत || H.P. 1/63

The yogi should take nourishing and sweet food mixed with ghee and milk, it should nourish the dhatus (basic body constituents), be pleasing and suitable.

The most important attribute of the diet is that it should nourish the dhatus. There are seven dhatus or basic body tissues : Rasa (plasma), rakta (blood), Mansa (muscles), Meda (adipose tissue), Asthi (bone and cartilage), Majja (bone marrow) and Shukra (reproductive tissues).

Anything which destroys their natural balance should not be taken.

Concept of triguna and food

The concept of Guna dates back to Atharva veda, it was discussed in Bhagawad Gita and later included in Sankhya Darshan. The concept of Triguna has been utilized to explain the concept of personality in modern era as well. The development of consciousness is apparently rooted in this concept of triguna. These are known as (sattva) called as stability; Rajas called as activation and Tamas called as inertia. Manas has been ascribed the functions which are mental function and mental processes (manovritti, manopravritti). They are considered to be manifestations of Triguna. All human beings are combination of the three gunas and therefore these three features together promote different kinds of personalities based on the dominance of one or the other gunas. Each personality can be deduced based on his/her mode of worship, the type of food consumed and other activities of everyday life.

The Sattva Guna

Sattva guna is mainly the spiritual quality. When sattva guna is dominant, a person has natural desire to be good and caring. In such individuals, the mind and senses are at a constant, and an understanding to differentiate between



desirable and undesirable, and undutiful and dutiful action prevails.

Qualities in a Sattva personality:

- ★ Mental strength
- ★ Respect for Gurus (teachers)
- ★ Non-violence
- ★ Kindness
- ★ Silent demeanour
- ★ Self-control
- ★ Meditative

The Rajas Guna

Rajas guna is mainly the active quality. Rajas guna in people drives more passion and desire in them, which may subsequently lead to greed, activity, taking up work and restlessness. People with rajas-dominant personality are full of attachment and a desire to get rewarded for their actions.

Qualities in a Rajas personality:

- ★ Enthusiasm
- ★ Interest
- ★ Activity & work driven
- ★ Restlessness
- ★ Desire
- ★ Greed

The Tamas Guna

Tamas guna is essentially the material quality. Tamas arises from hopes and illusions and it makes people prone to

qualities such as ambiguity, idleness, fantasy, persistence. Tamas guna also suggests disillusionment and cynicism.

Qualities in a Tamas personality:

- ★ Cautiousness
- ★ Apprehension
- ★ Revengeful
- ★ Hard working
- ★ Materialistic

Each Guna gives certain typical qualities to the person, based on which an individual can be classified as belonging to that particular Guna type. The Trigunas are thus the foundation for all existence.

Classification of food:

According to Srimad Bhagavad Gita Three types of food, Sattvic, Rajasic and Tamasic

Sattvic food

“ayuhastva balarogya sukha priti vivardhanaha |

Rasyah snigdha sthirahridyaaharah sattvikpriyah || - Gita 17/8

Person in the mode of goodness prefer food that promote the life span and increase virtue, strength, health, happiness and satisfaction. Such food are juicy, succulent with natural fats, wholesome and nourishing, conducive to the heart health and naturally tasteful.



Those food which are fresh, whole natural, of good yet mild, neither over nor undercooked are experienced as lending a calm alertness and at the same time a state of quiet energy. Such food are called sattvic. Sattvic food nourishes the mind, body and the soul; boosts physical and mental health, increase longevity and transfers positive vibration/energy from the Earth.

Sattvic food is a lacto-vegetarian diet that is the purest type of food. The perfect sattvic diet constitutes of food that is taken while being in harmony with nature that is grown in mineral-rich soil from the plant that has been exposed to abundant sunlight, fresh air and clear water. The food must be fresh and natural, this means foods that have been subjected to the use of **pesticides, preservatives and frozen food** are not classified as sattvic food.

Rajasic food

“katuamlalavnta ushnatikshna ruksha vidahinah |

Ahararajas sasyeshta dukkha shokamaya pradah ||” -Gita 17/9

Foods that are too bitter, too sour, salty, very hot, pungent, dry and spicy(chilly), are dear to persons in the mood of passion. Such foods produce pain, grief, and diseases. Rajasic foods are those that have a stimulating effect on the mind and body.

These foods leads to aggressiveness and irritability.

According to Ayurveda, we need just a small amount of Rajasic foods to stimulate creativity and outward motion.

Tamasic foods

“yatayamam gatrasam putiprayushitanchayat |

Uchchhishta mapichamedhyam bhojanam tamaspriyam ||” - Gita 17/10

Foods that are overcooked and tasteless, decomposed, putrid, stale, polluted, and impure are dear to person in the mode of ignorance. These food are said to have sedative effect on the mind and body. According to yoga, these foods are to be avoided as they can cause mental dullness and physical numbness.

Discussion:

According to the Hindu sages and rishies, who were in every way scientists, performed numerous experiments, on themselves with a variety of foods, painstakingly documenting the results. What they discovered is that food is an embodiment of the life force; it affects us on all levels – physical,energy, mental, emotional and spitritual. It is proved beyond doubt that eating particular foods for a long time influences our thinking pattern, attitudes and our personalities. Thus, for those who are lazy and dull, it



may be appropriate to advise consuming a larger quantity of rajasic food, while for those are basically aggressive, it is good for sattvic food.

Conclusion:

It is clear that sattvic foods have close connection with the mind and have a vital role in the thought process, emotion, moods, and can help attain mastery over the mind. According to yoga, the diet should be simple, easily digestible and small in quantity. Mitahar and intermittent fasting are sufficient enough to improve our immunity and holistic health. In order to manage ageing problems and live longer, healthy and peaceful life, yogic diet is very much beneficial. 'Purity of diet and nutrition can only help us to maintain in physical, vital, mental, purity, and spiritual harmony in life thereby we can manage the dualities of life and pave the path of liberation.'

References:

- 1) Dr. mukhopadhyay Kishore, yogic diet for immunity and health, international journal or trend in scientific research and development (IJTSRD), volume 5 issue1, nov.- dec. 2020, e-ISSN:2456-6470
- 2) Swami Muktibodhananda, Hath Yoga Pradipika, second edi. Munger, Bihar, India: Swami Satyananda Sarswati, Bihar School of Yoga, Gnaga Darshan; 1993
- 3) Swami Chidbhavanand, The Bhagawad Gita, Tiruppaitturai, Ramkrishan Tapovan, Tamil Nadu, 1992
- 4) Nagashree R. Shankar, Manjunath NK, Concept of Holistic Diet- Blending of Yogic Diet and Balance Diet- A Review, International J. of Healthcare and Biomedical Research, Volume;5, Issue 2, January 2017, 59-71
- 5) Swami Niranjana, Nine Principal Upanishad, third edition, shool of yoga publication, Munger, Bihar, India
- 6) www.antaryamin.wordpress.com, Forbidden Food According to Bhagawad Gita, 17/ 8-10,
- 7) www.dobur.com, Ayurveda Aur Hum, Concept of Triguna
- 8) Chiplonkar SA, linkage of concept of good nutrition in yoga and modern science, 2007; (11): 14-15
- 9) Lele RD, Ancient indian insights and modern discoveries in nutrition, exercise and weight control, J Association Physicians India, 2012: 30-41
- 10) Swami sivananda, yogic diet, the divine life society, the divine life society, <https://www.sivanandaonline.org>.



A CONCEPTUAL STUDY ON ROLE OF ROHITAKADI VATI IN YAKRITA VIKARA(NON-ALCOHOLIC FATTY LIVER DISEASE)

- Shweta Rawat¹, Sanjay Kumar Tripathi², Sanjay Kumar Singh³
e-mail : sanjaytripath.230@rediffmail.com

Abstract :

The term Non-alcoholic fatty liver diseases (NAFLD) refer to a broad spectrum of disorders characterized by fatty infiltration of liver >5%, Steatosis, Steatohepatitis and Cirrhosis. Yakritvriidhi, Yakrit dalludara, Yakritdora, Yakrit gata dosha, Yakritvridhi, Yakrit granthi, are different diseases found in ayurvedic literature based on its mass, architectures and morphology whereas Kamala, Kumbhkamala, Panaki, Halimaka are clinical features based on the function of Liver diseases. Fault diet and faulty Lifestyle sare the Vitiation of three doshas formed apakva anna rasa due to Jatharagni. Now Vitiation of Kapha doshas, deposition of meda in Yakrita that lead to srotorodha.. Hence NAFLD is considered as Yakrit Vikaras. The main aim of this study is to treat the patient of Yakrit vikaras (NAFLD) with diet, lifestyle modifications and Rohitakadi vati .

Keywords: *Yakrita vikaras, NAFLD, Srotorodha etc.*

INTRODUCTION-

Ayurveda is a life line for healthy living. Liver is the largest and most vital organ of our body. It performs over 500 different functions². In *Ayurveda* Liver plays many important role as *Chaya-Upachaya, Ranjana of Rasa Dhatu*, manufacturing essential compounds, storage detoxification to keep body healthy.

Nowadays its commonly seen that majority of people are affected from fatty liver disease that may be due to their Lifestyle, diet pattern, anatomical anomalies and metabolic derangements. In recent years number of chronic liver diseases, including Non-alcoholic fatty liver disease has recorded steady growth according to WHO.

Metabolic syndrome include NAFLD as a risk factor in addition to other causes such as visceral obesity, Hypertension,

¹PG Scholar 2nd Year, ²Professor, P.G. Deptt. of Kayachikitsa, ³Professor, P.G. Deptt. of Rog-Nidana Rishikul Campus Haridwar.



Dysglycemia and Dyslipidemia. In *Ayurveda*, NAFLD may be understood as *Yakrita roga* (Liver disease) and *Medoroga* (Obesity). A vast spectrum of disease comes under *Yakrita roga* (Liver disease) ranging from simple steatosis to hepatomegaly to liver cirrhosis. According to American liver foundation, NAFLD prevalence is 30% & higher in males and increases with increasing age. Epidemiological studies suggest the prevalence of NAFLD to be around 9 to 32% in general Indian population, with a higher incidence amongst overweight or obese and diabetic/prediabetic patients. There is no modern effective treatment in NAFLD. But Ayurveda play major role in management of different diseases. Here, this articles explain the role of *Rohitakadi Vati* in *Yakrita vikara* (Non-alcoholic fatty liver disease).

MATERIAL AND METHODS

For this article Literature review is done from *Charaka Samhita*, *Sushruta Samhita*, *Asthanga Hridayam*, *Asthanga Sangraha*, *Chakrapani*, *Madhava nidana*, *Bhavaprakasha*, *Bhaishajya Ratnavali* and few other articles.

NIDANA OF YAKRITA VIKARA⁸ **(Non-alcoholic fatty liver disease)**

Aharaja nidana-

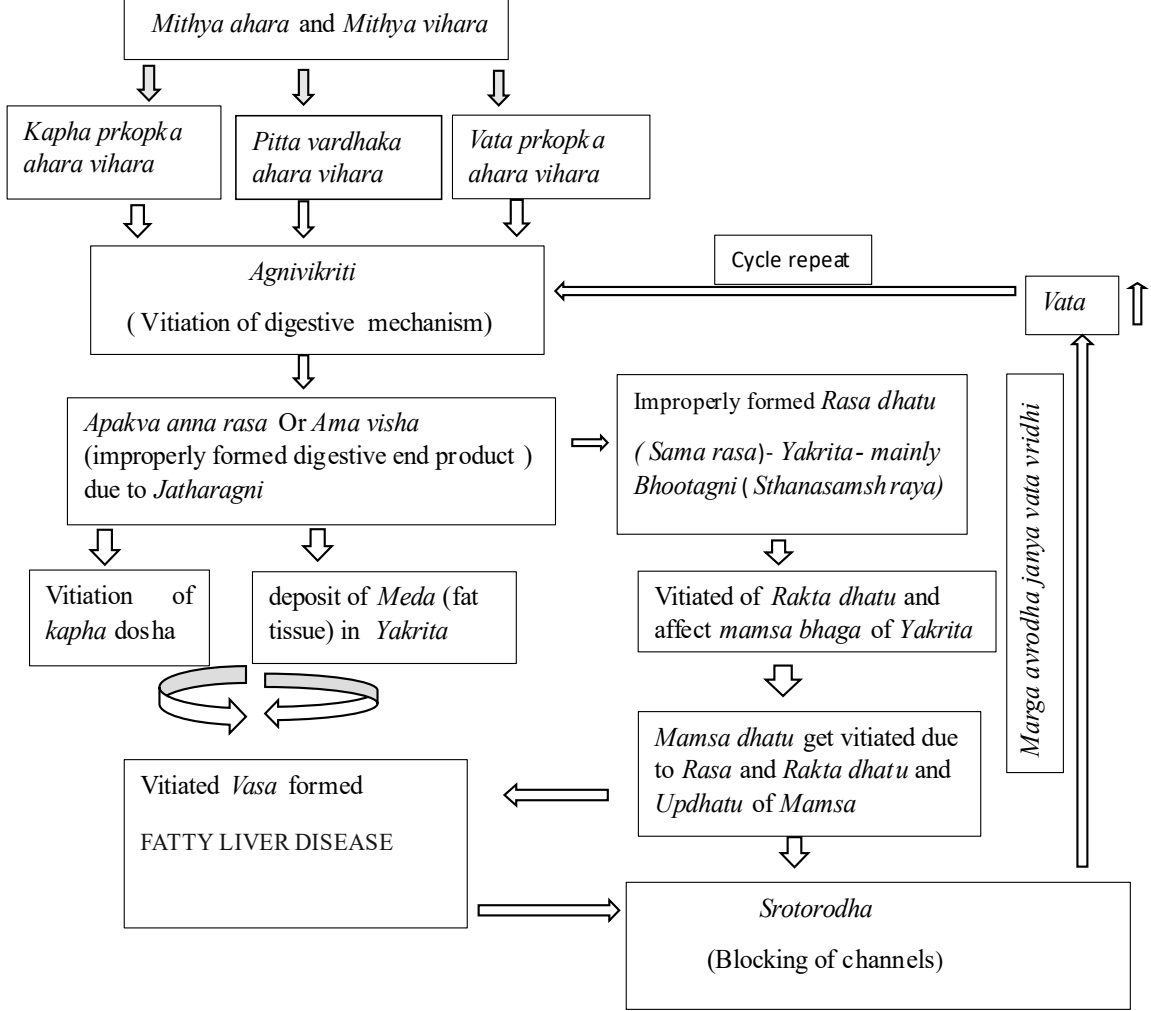
- Excessive use of *Lavana*, *Amla*, *Katu*, *Kshara rasa* dominant diet..
- *Navanna*, *Mamsa (meat)*, *Navamadhya*, *Ikshuvikara*, *Kulatha*, *Masha*.
- *Adhyasana*, *Vishmashana*, *Virudha*, *Vidahi*, *Akalabhojana*, *Abhojana* etc.

Viharaja nidana-

- Sedentary life styles.
- *Diwaswapna*
- *Vegadharana*
- *Vireka Vamana sneha vibhrama* etc.



PROBABLE SAMPRAPTI



रोहितकत्वकिशखीवल्कलं च यमानिका चेक्षुरबीजमुत्तमम् ।
पृथक् पृथक् तद्दशतोलकौन्मितं—द्वितोलकंस्याल्लवणोत्तमं च ॥
तत्रैकतोलं नरसार चूर्ण करंजपत्र स्वरसेन सर्वम् ।
विचूर्णितं चारु विमर्द्य यत्नात्कोलास्थि तुल्यां वटिकांविदध्यात् ॥
तां कारवेल्लस्वरसेन साकंसंसेवमानो यकृदुत्थरोगान् ।
प्लीहोदर व्याधि गणं च गुल्मं विनाशयेनिश्चित्मेत्दूधम् ॥

(भै.र-41 / 22-24)



Table⁹

Drug	Rasa	Guna	Virya	Vipaka	Dosha karma	Pharmacological action	Therapeutic uses
Rohitaka	Katu, Tikta, Kashaya	Laghu, Ruksha	Sheeta	Katu	Kapha-pitta Shamaka	Carminative, Laxative	Yakrita-pleeha vridhhi, Prameha, Obesity
Chitraka	Katu	Laghu, Ruksha, Tikshna	Ushna	Katu	Vata - kapha Shamaka	Anti-inflammatory, Carminative	Yakrita vikara, Visham jwara
Yavanika	Katu, Tikta	Laghu, Ruksha, Tikshna	Ushna	Katu	Kapha-vata Shamaka	Anti-spasmodic, Anti-oxidant, Carminative, Diuretic	Mutraghata, Anulomaka, Daurbalya
Ikshuraka - beej	Madhura	Guru, Snigdha Picchila	Sheeta	Madhura	Vata -pitta Shamaka	Anti-inflammatory, Vata-Rakta Vyadhi	Kamala, Yakritodara, Anaha
Nausadara	Amla Lavana	Snigdha	Sheeta		Tridosha Shamaka	Acid-Base balance, Anti-inflammatory	Pleeha roga, Lekhana
Saindhava Lavana	Lavana	Kichhit Guru, Snigdha Tikshna	Sheeta	Katu	Tridosha Shamaka	Anti-inflammatory, Carminative	Vrikk shotha, Mutrakrichh

BHAVANA DRAVYA

S	DRUG	RASA	GUNA	VIRYA	VIPAKA	KARMA	PHARMA-CO-LOGICAL ACTION	THERAPEUTIC USES
1	Karanja	Tikta Katu Kashaya	Laghu Tikshna	Ushna	Katu	Kapha-vata shamaka	Anti-oxidant Anti-inflammatory Anti-microbial	Shotha-hara Prameha-hara
2	Karvellaka	Tikta, Katu -	Laghu, Ruksha	Ushna	Katu	Kapha-pitta shamaka	Hepato-protective Anti-inflammatory	Madhumeha-hara Yakrita vikara Medo-hara



Probable mode of action on *Samprapti Vighata*

Table¹⁰

<i>Samprapti ghataka</i>	<i>Yakrita Vikara (NAFLD)</i>	Treatment
DOSHA	<i>Tridosha</i>	<i>Tridoshaghna</i>
DUSHYA	<i>Rasa, Rakta, Mamsa, Meda</i>	<i>Deepana, Pachana, Lekhana</i>
SROTAS	<i>Rasavaha, Raktavaha, Medovaha, Annavaha, Udakavaha, Pureeshvaha</i>	<i>Vata-kapha shamaka, Lekhana, Bhedana</i>
ADHISTHANA	<i>Yakrita</i>	<i>Yakritutt ejak, Pachana, Ruchya</i>
SROTODUSHTI	<i>Sanga</i>	<i>Chedana, Bhedana, Lekhana</i>
AGNI	<i>Mandagni</i>	<i>Deepana, Pachana</i>
MARGA	<i>Abhyantra</i>	<i>Shoth-hara, Agnivardhaka</i>
SWABHAVA	<i>Chirkari</i>	<i>Anulomana, Mutrala, Rechana</i>
PRABHAVA	<i>Daruna</i>	
SADHYA ASADHYATA	<i>Kricchsadhya</i>	<i>Aam, Medha Kapha nasa k</i>

Table¹⁰

Rohitaka contain Betulinic acid³, Tecomin, Tecomelloside, Undulatoside that act as Carminative and Laxative. It uses in Liver-spleenomegaly disorders, Diabetes, Blood disorders, Toxins, Obesity.

Chitraka contain Plumbagin, Plumbaginic acid, Napthoquinone⁴, Chitanone. Their work enhance Liver metabolism, Indigestion, Nausea, Inflammation, Lowering cholesterol level.

Yavanika contain Thymol⁵, Oleic acid, Palmitic acid, Linoleic acid. It act as Carminative, Antispasmodic, Antioxidant, Antihypertensive. It used in *Daurbalya, Anulomaka*.

Ikshuraka-beeja contain Phytosterol, Uronic, Palmitic acid, Steatic acid. Mainly Phytosterol work in Lower low density lipoprotein cholesterol, Aspartate amino transferase, Alanine amino transferase.

Nausadara act as Acid-base balance in body, Anti-inflammatory.



Saindhava lavana actions are immune improve action, Anti-obesity, Anti-inflammatory, Blood circulation, Anti-toxic. It used in *Vibandha, Ajeerna, Avidahi*.

Karanja contain Quercetin, Palmitic acid, Stearic acid, Oleic acid, Karanjin, Pongampin. These act as Anti-microbial, Anti-oxidant, Inhibited massive hepatic macrophage and recruitment to the injured Liver.

Karvellaka contain Saponin, Tannins, Momodicine, Charantin. These work in reduce insulin resistance, reduce fat accumulation. It used in hepatoprotective action, Anti-obesity, Anti-diabetic.

DISCUSSION

Finally, We can say on the basis of description of these drugs that they have following properties i.e having *Rechana* (purgative), *Mutrala* (diuretics), *Vata-shamaka, lekha, Agnivardhaka, Ama, Medha, Kapha nasak qualities* i.e preferable for hepato-biliary disorders.

On Modern parameters we can say that these drugs have Hepato-protective action, Anti-inflammatory, Anti-oxidant properties.

CONCLUSION

Ayurveda known for its safe and effective medication and has a greater

potential in treating fatty liver. NAFLD is the most prevalent chronic Liver disease worldwide. There is no established treatment for NAFLD in conventional medical science. Treatment is usually directed towards optimizing body weight and Initial approach involves dietary modification based on metabolic profile (Obesity, diabetes, hyperlipidemia, hypertension) and getting patients to increased levels of physical activity and use of insulin sensitizing agents such as biguanides (metformin), thiazolidinedione¹⁶, antioxidants, and various hepatoprotective agents. So here choose evidence-based research of the *Rohitakadi vati* will be worthwhile in treating Non-alcoholic fatty liver disease (*Yakrita vikara*).

REFERENCES/

1. Varanasi: Chaukhamba Bharti Academy; 1998. Agnivesh, Charak Samhita, Hindi commentary by Kashinath Pandey and Gorakh Nath Chaturvedi, Chikitsa Sthana 13: Ver. 25-28; p. 415.
2. Elsevier health education and wellness series.
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32777136>



4. <https://www.sciencedirect.com/.../plumbago-zeilanica>
5. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S16652681193106
6. https://www.nhp.gov.in/ayurvedic-perspective-of-liver_mtl -Ayurvedic perspective of Liver
7. 11th ed. Varanasi: Published by Chaukhamba Sanskrit Sansthan; 1997. Susruta, Sutra Sthana 45:132, Hindi commentary by Dr Ambika Datt Shastri: Sushruta Samhita, Ayurved Tatva Sandipika
8. Shastri SB, editor. Varanasi: Chaukhamba Prakashan; 2009. Yoga Ratnakar, Commentary by Vaidya Sri Laxmipati Shastri. Udara Rogachikitsa
9. Rajnighantu of Pandit Narahari edited with 'Dravyagunaprakasa' Hindi Commentary by Dr. Indradeo Tripathi, introduction by Acharya Vishwanatha Dwivedi; Chowkhamba Krishnadas Academy
10. P. V. Sharma Dravyaguna Vigyana part II, Chaukhamba Bharti Academy, Varanasi
11. Bhaishjya Ratnavali 41 Yakritapleeharogaadhikara chapter.
12. Bhava Mishra, Bhavaprakasha with Vidyotini Hindi Commentary, Madhyama Khanda, Edition, Reprint, 2018, Chaukhamba Sanskrit Bhawan, Varanasi, Chapter 33, Verse 2
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2683460/> - Non-alcoholic fatty liver disease two-hit process: multifactorial character of the second hit.
14. API medicine editor in chief ,G.S Sainani, 8 edition, 2014.
15. Davidson principle and practice of medicine, Edition 20th.
16. Essential of Medical pharmacology, K.D Tripathi.
17. Harsh mohan textbook of pathology, edition 5th, Jaypee brothers.



CLINICAL INDICATIONS OF SITOPALADI CHOORNA AN EXPERIENTIAL AND SCIENTIFIC VIEW

- Shripathi Acharya¹, Rajeshwari S Acharya²
e-mail : shripathi_acharya@yahoo.co.in

ABSTRACT

Choorna formulations are prepared by pulverized herbal and herbs mineral drugs in a definite proportion. They can be usually preserved for 6 months. They are easy to prepare and administer to the patient also. Yogas like Avipattikara choorna, triphala choorna, talisadi choorna, Sudarshan choorna, pancha Nimba choorna, hingwashtaka choorna and lavana Bhaskara choorna - these are commonly used in general practice. Sitopaladi choorna one such preparation which is usually used in the management of respiratory disorders. Sitopaladi choorna contains trikatu, Sita, ela, patra, etc. which are having actions like dipana, pachana digestive, appetizer, Kasahara, shwasahara, mucolytic, expectorant and bronchodilator actions. It is commonly used in kasa, shwasa, pratishyaya, pinasa, kshavathu, deviated nasal septum, nasal polyps, adenoids, pharyngitis, laryngitis, tracheitis, chronic bronchitis, bronchial asthma,

bronchiectasis, emphysema, cor pulmonary and pulmonary Kochs. 1,2.

The present paper highlights about the clinical indications of Sitopaladi choorna in an experimental and scientific view.

Key words : Sitopaladi Choorna, Expectorant, Dipana.

INTRODUCTION

Sitopaladi choorna is a formulation which is commonly given in respiratory disorders. It is easy to prepare and palatable also. It can be given in all age groups with least adverse drug reactions. It is usually given with honey in divided doses. It is usually given with the drugs like Rasa Sindoor, abhraka bhasma, and godanti bhasma and with disease specific adjuvant in respiratory disorders. 3,4.

Ingredients

1. Sitopala - Mishri
2. Vamsha lochana - Bamboo manna
3. Pippali - Piper longum
4. Ela - Elattoria cardomomum
5. Twak - Cinnamomum zeylanica

¹Director Academic and WHO Collaborator, Muniyal Institute of Ayurveda Medical Sciences Manipal, ²SDM College of Ayurveda, Udipi India



Actions ^{5,6}.

1. Dipana
2. Pachana
3. Carminative
4. Digestant
5. Appetizer
6. Kasahara
7. Shwasahara
8. Expectorant
9. Madhura rasayukta
10. Katu rasayukta
11. Bronchodilator
12. Mucolytic
13. Anti bacterial
14. Bactericidal
15. Anti infective
16. Rasayana
17. Aruchi nashaka

Clinical indications ^{7,8}.

1. Agnimandya
2. Aruchi
3. Kasa
4. Tamaka shwasa
5. Pratishyaya
6. Pinasa
7. Kshavathu
8. Deviated nasal septum
9. Nasal polyps
10. Laryngitis
11. Pharyngitis
12. Tracheitis
13. Acute bronchitis
14. Chronic bronchitis
15. Bronchial asthma

16. COPD
17. Bronchiectasis
18. Emphysema
19. Cor pulmonale
20. Pulmonary Kochs

Amayika prayoga

Agnimandya - It is given with Dashamoolarishta.

Architecture- It is given with dadimashtaka choorna.

Kasa - It is given with vasakarishtha.

Shwasa - It is given with kanakasava and soma choorna or shwasa kuthara Rasa.

Pratishyaya - It is given with naradiya laxmivilasa Rasa.

Pinasa- It is given with Maha laxmivilasa Rasa and Pushkaramoolasava.

Kshavathu - It is given with mrityunjaya Rasa and pippalyasava.

Deviated nasal septum - It is given with roudra Rasa and Pushkaramoolasava.

Laryngitis - It is given with vrinapahari Rasa.

Pharyngitis - It is given with sheetamshu Rasa and Amritarishta.

Tracheitis - It is given with kanakasava and tribhuvana kirti Rasa.

Acute bronchitis - It is given with Ananda bhairava Rasa and sheetamshu Rasa.

Chronic bronchitis - It is given with mrityunjaya Rasa and Pushkaramoolasava.

Bronchial asthma COPD - It is given with somasava, mrityunjaya Rasa and malla Sandford.



Bronchiectasis- It is given with Rasa Sindoor, abhraka bhasma shataputa and kanakasava.

Cor pulmonale- It is given with Arjunarishta and prabhakara vati.

Pulmonary Kochs - It is given with ATT, swarna bhasma and Pushkaramoolasava.

Discussion

Since Sitopaladi choorna contains sugar it is hygroscopic, hence should be stored in airtight containers. It is easy to prepare and palatable also. It can be given in patients of any age group. Mainly it is used after mixing it with honey in respiratory disorders. Vamsha lochana mainly contains compounds of calcium and useful as anti-tubercular in action. Pippali is katu rasayukta ushna viryayukta, and having dipana pachana and bioenhancer also. Cinnamon is ushna viryayukta and kaphavatahara in action. Sitopaladi choorna is given in respiratory disorders like acute bronchitis, chronic bronchitis, bronchial asthma, COPD, bronchiectasis, emphysema, cor pulmonale, Pulmonary Kochs rhinitis, laryngitis, pharyngitis, and tracheitis also. It is given in 2 gas dosage thrice daily in adults. In prolonged usage, it sometimes produces gastritis like symptoms and constipation. Otherwise it has least adverse drug reactions when it is given internally.

Conclusion

1. Sitopaladi choorna is effectively given in both in acute and chronic respiratory disorders.
2. As it is a choorna formulation it can be preserved for 6 months after production. As it is hygroscopic, it should be stored in airtight containers.
3. There are least adverse drug reactions after the intake of this formulation. In some patients it produces gastritis like symptoms.
4. It can be given in people of all age groups.

References

1. Acharya S, Updated Ayurveda, Shripathi Acharya, 2011, Manipal, PP140.
2. Acharya S, Researches in Ayurveda, Shripathi Acharya Manipal 2010, PP127.
3. Acharya S, Ayurveda Vijnana, Shripathi Acharya, Manipal, 2012, PP140.
4. Acharya KG, Agraushadhigalu, Shripathi Acharya, Manipal, 2012, PP160.
5. Shastry JLN, Dravyagunavijnana, Choukhambapress, New Delhi, Vol 22005, PP650
6. Shastry JLN, Dravyagunavijnana, Choukhambapress, New Delhi, Vol 22005 PP650
7. Shastry JLN, Dravyagunavijnana, Choukhambapress, New Delhi, Vol2, 2005, PP.650
8. Shastry JLN, Dravyagunavijnana, Choukhambapress, New Delhi Vol2, 2005, PP650



परिषद् समाचार

महर्षि चरक वनांचल स्वास्थ्य सेवा यात्रा-2022 का आयोजन

दिनांक 1 जुलाई से 5 जुलाई 2022 तक विश्व आयुर्वेद परिषद तथा सेवा समर्पण संस्थान, सेवाकुंज, चपकी, सोनभद्र के संयुक्त तत्वावधान में महर्षि चरक वनांचल स्वास्थ्य सेवा यात्रा का आयोजन जनपद सोनभद्र के वनवासी, आदिवासी एवं पहाड़ी क्षेत्रों में की गई। इस सेवा यात्रा में वनवासी कल्याण आश्रम, सेवा भारती, एन. एम. ओ. एवं हार्ट फाउंडेशन ऑफ इंडिया जैसे संगठनों ने विशेष सहयोग देकर सेवा यात्रा को मूर्त रूप प्रदान किया। इस वृहत स्वास्थ्य सेवा यात्रा का संचालन-तपोवन, राबर्टसगंज, डाला, बभनी इन चार प्रमुख केन्द्रों से किया गया। इसमें 185 वरिष्ठ एवं कनिष्ठ प्रोफेसर/चिकित्साधिकारी/प्राइवेट प्रैक्टिशनर/जूनियर रेजिडेंट तथा विविध आयुर्वेद कॉलेजों से आये 600 चिकित्सा स्नातकों ने सहभागिता कर 940 राजस्व गांवों में 135 स्वास्थ्य शिविर एवं एक वृहत स्वास्थ्य मेला आयोजित कर कुल 75,943 व्यक्तियों का स्वास्थ्य परीक्षण एवं चिकित्सा सेवा के साथ स्वास्थ्य संरक्षण के विविध आयामों के प्रति जागरूकता का कार्य किया। इस पंचदिवसीय स्वास्थ्य शिविर में एलोपैथिक, आयुर्वेदिक चिकित्सकों के साथ योग चिकित्सकों ने भी महत्वपूर्ण सहयोग दिया तथा इस यात्रा को सफल बनाने में स्थानीय प्रशासन तथा विभिन्न सरकारी एवं गैर सरकारी आयुर्वेदिक शिक्षण संस्थानों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हुए आयोजकों का हर सम्भव मदद किया। यह पंचदिवसीय स्वास्थ्य सेवा यात्रा सोनभद्र जनपद को केंद्र बनाकर झारखंड, बिहार, मध्यप्रदेश तथा छत्तीसगढ़ के वनवासी क्षेत्रों में वनवासी लोगों को सामान्य रोगों के रोकथाम एवं बचाव के सन्दर्भ में जागरूक करने, सरकार द्वारा उपलब्ध चिकित्सकीय सुविधाओं के प्रति जानकारी देने, जीवनशैलीजन्य रोगों से अवगत कराने, आसपास उपलब्ध औषधिय पौधों से अवगत कराने, पादप संरक्षण तथा वृक्षारोपण के प्रति जागरूक करने, जल संरक्षण तथा दूषित जल जनित रोगों के प्रति जागरूक करने, चिकित्सकीय स्नातकों को वनवासी क्षेत्रों में उपस्थित चुनौतियों से अवगत कराने, स्नातकों को उपलब्ध औषधिय पौधों की जानकारी तथा उनके चिकित्सकीय प्रयोग से अवगत कराने, स्नातकों को कठिन परिस्थितियों में अपने को स्थापित करने के लिए उत्साहित करने तथा स्थानगत मानवीय कठिनाईओं के प्रति संवेदनशील बनाने के साथ-साथ भावी चिकित्सकों को विविध संगठनों की भूमिका एवं सामंजस्य तथा उनकी आयुर्वेद विकास में भूमिका से परिचय कराने के उद्देश्यों को ध्यान में रखकर आयोजित की गयी। चारों प्रमुख केन्द्रों से चिकित्सकों के नेतृत्व में गठित टीमों ने लोगों का स्वास्थ्य परीक्षण कर तदानुसार आयुर्वेद एवं अंग्रेजी औषधियों का वितरण किया और गंभीर रोगियों को उचित रेफरल की सलाह दिया। लगभग 1200 रोगियों का जो की जोड़ों के दर्द, चर्मकील, एडी के दर्द से पीड़ित थे, उनका अग्निर्कर्म एवं विद्ध कर्म से चिकित्सा की गई एवं उनको त्वरित लाभ भी हुआ। लगभग 1000 बच्चों का स्वर्णप्राशन किया गया, जिससे उनमें रोगप्रतिरोधक क्षमता का विकास एवं संवर्धन हो। 300 रोगियों जो जोड़ों के दर्द, सीआटिका से पीड़ित थे, उनकी मर्म चिकित्सा के द्वारा चिकित्सा की गई। निशुल्क 500 मरीजों का ईसीजी किया गया। निशुल्क 800 मरीजों का बी. एम. डी किया गया। स्वास्थ्य मेले में 16 प्रकार के 55 विशेषज्ञ चिकित्सकों (हृदय रोग, शल्य, कर्ण-कंठ-नासिका, स्त्री एवं प्रसूति रोग, कायचिकित्सा/मेडिसीन, बालरोग, नेत्र रोग, अग्निर्कर्म, मर्म चिकित्सा, मानस रोग, अस्थि रोग, स्नायु रोग, आदि) ने अपनी सेवाये प्रदान की।

यात्रा के संयोजन में डॉ. अजय पाण्डेय, डॉ० आशुतोष पाठक, डॉ० के. एस. धीमान्, डॉ. के. के. द्विवेदी, डॉ. ए. के. द्विवेदी, डॉ० चन्द्रशेखर पाण्डेय, डॉ. पी. एस. व्याडगी, डॉ० पी. एस. उपाध्याय, डॉ० विजय राय, डॉ० अंजना सक्सेना, डॉ० आलोक कुमार सिंह, डॉ० पी. एस. उपाध्याय, डॉ० विद्या सागर पाण्डेय, डॉ० लालजी सुमन, डॉ० मनीष मिश्र, डॉ० अलफ नाथ, डॉ० वाई. के. पाण्डेय, डॉ० हरि प्रसाद पाण्डेय, डॉ० दिलीप उपाध्याय, डॉ० शशिरेखा, डॉ० अमित कुमार सिंह, डॉ. सुशील, डॉ. शुभम, डॉ० नेहा चौधरी, डॉ० नदीम, डॉ० विपुल, डॉ० राजेश, डॉ० नेहा विष्ट आदि ने प्रमुख रूप से सहयोग प्रदान किया।



देश के विभिन्न प्रान्तों में महर्षि चरक जयन्ती समारोह का आयोजन

दिनांक 2 अगस्त 2022 को आचार्य चरक जयन्ती के पावन अवसर पर विश्व आयुर्वेद परिषद् एवं इंडिपेंडेंट रिसर्च इथिक्स सोसायटी द्वारा आयोजित आनलाइन कार्यक्रम में आयुर्वेद व संस्कृत के मर्मज्ञ विद्वान् पूज्य गुरुजी प्रो. वैद्य बनवारीलाल जी गौड़ पूर्व कुलपति डा. एस. आर. राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय जोधपुर को चरक-शिरोमणि 2022, सम्मान से सम्मानित किया गया। इस कार्यक्रम में परिषद् के केंद्रीय और वरिष्ठ पदाधिकारी एवं आयुर्वेद के विद्वान् उपस्थित रहे।

छत्तीसगढ़ आयुर्वेद कॉलेज में आचार्य चरक जयन्ती और 75वीं आजादी का अमृत महोत्सव मनाया गया और इस अवसर पर कॉलेज कैम्पस में आंवला का भी वृक्षारोपण किया गया। इस अवसर पर द्रव्यगुण विभाग, विभागाध्यक्ष प्रो. अजय कुमार श्रीवास्तव द्वारा आचार्य चरक पर उद्बोधन दिया गया। कार्यक्रम का संचालन डॉक्टर शुभा तिवारी द्वारा किया गया। प्राचार्या की उपस्थिति में कॉलेज में आमलकी का वृक्षारोपण छात्र/छात्राओं द्वारा किया गया, जिसमें द्रव्यगुण विभाग के कर्मचारी एवं अन्य शिक्षक गण उपस्थित हुए। इस कार्यक्रम में विशेष रूप से डॉक्टर मुकेश बिसेन और डॉक्टर सुधा रानी वर्मा का विशेष सहयोग प्राप्त हुआ।

विश्व आयुर्वेद परिषद् झारखंड इकाई की बैठक एवं चरक जयन्ती समारोह, दिनांक ७.८.२२ रविवार को धनबाद में संपन्न हुआ। उक्त कार्यक्रम में धन्वंतरि जयन्ती तक कार्य विस्तार की योजना बनाई गयी। वर्तमान कार्य की समीक्षा की गयी। एक पारंपरिक औषधीय पादप ज्ञाता वैद्य सुखलाल जी भी उपस्थित थे, जिन्हें ३०० औषधीय पादपों का साङ्गोपाङ्ग ज्ञान है, उनका उद्बोधन हुआ। समापन सत्र में स्थानीय विधायक श्री राज सिन्हा की उपस्थिति उल्लेखनीय रही।

पटना महानगर इकाई द्वारा आज चरक जयन्ती सप्ताह के अन्तर्गत गुरुजन सम्मान, नूतन स्नातकोत्तर छात्र अभिनंदन एवं श्री वैद्यनाथ भवन के निर्माणशाला का शैक्षणिक भ्रमण कार्यक्रम संपन्न हुआ। वैद्य श्याम सुंदर शर्मा, भागलपुर को चरक सम्मान से सम्मानित किया गया। वैद्य महेश व्यास जी राष्ट्रीय उपाध्यक्ष का सारगर्भित व्याख्यान हुआ। 80 स्नातकोत्तर छात्रों को श्री वैद्यनाथ भवन प्रकाशन की पुस्तक आयुर्वेद सार संग्रह एवं गुलाब का पुष्प देकर अभिनन्दन किया गया। श्री वैद्यनाथ भवन के निदेशक श्री प्रमोद शर्मा जी ने आतिथ्य प्रदान किया। प्राचार्य, आयुर्वेद महाविद्यालय पटना एवं सिवान की उपस्थिति उल्लेखनीय रही।

दिनांक 5/8/2022 को विश्व आयुर्वेद परिषद् जिला इकाई सीहोर एवं आयुष विभाग सीहोर के संयुक्त तत्वावधान में महर्षि आचार्य चरक जयन्ति का आयोजन किया गया। इस अवसर पर चिकित्सको के कौशल विकास हेतु आयोजित कार्यशाला में "जनरल प्रेक्टिस में आयुर्वेद" विषय पर डा प्रज्ञान जी त्रिपाठी उज्जैन द्वारा 2 घण्टे से अधिक समय तक व्याख्यान दिया गया। जो दैनंदिन चिकित्सा में चिकित्सको के लिये अत्यंत लाभदायक सिद्ध होगा। समारोह के मुख्य अतिथि डा रामप्रताप सिंह जी राजपूत, प्रदेश अध्यक्ष ने विश्व आयुर्वेद परिषद्, के संगठन व कार्यों पर विचार व्यक्त किया गया। समारोह में उपस्थित चिकित्सको से आह्वान किया कि वह अपने कार्यक्षेत्र में जनोपयोगी कार्यशालाओं को आयोजित करें। कुपोषित बच्चों वाली एक आंगनवाड़ी को गोद ले व प्रत्येक माह चिकित्सको की कौशल विकास कार्यशालाये आयोजित होती रहें। जिस पर जिला इकाई ने प्रत्येक माह कार्यशाला आयोजित करने का संकल्प लिया। समारोह के अध्यक्ष डा नरेन्द्र जी लोधी, जिला आयुष अधिकारी सीहोर ने आचार्य चरक की जीवनी पर सारगर्भित व्याख्यान दिया। कार्यक्रम का संचालन जिला इकाई के उपाध्यक्ष डा अरुण सेंगर ने किया। समारोह के आयोजन में जिला सचिव डा नवनीत कुमार द्विवेदी, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य डा राजेश अंकरे, डॉ पुनीत सिंह राजपूत, डॉ जितेंद्र झारिया, डॉ राहुल निकुंम, डॉ प्रदीप झारे एवं डॉ मुकेश भायल की महत्वपूर्ण भूमिका रही।



मानसरोवर सभागार, मानसरोवर आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज, हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर भोपाल में पिछले दिनों से विश्व आयुर्वेद परिषद एवं मानसरोवर आयुर्वेदिक चिकित्सा के संयुक्त तत्वावधान में आचार्य चरक जयंती के शुभ अवसर पर महाविद्यालय में छात्र छात्राओं के मध्य विभिन्न प्रतियोगिताओं का निरंतर आयोजन किया गया, यथा चित्रकला, श्लोक वाचन, गायन, प्रश्नोत्तरी, नाट्यमंचन। समारोह के समापन कार्यक्रम में मुख्य वक्ता वैद्य मधुसूदन देशपांडे जी एवं मुख्य अतिथि वैद्य गोपाल दास मेहता जी थे।

दिनांक 2/08/22 श्रावण शुक्ल पंचमी मंगलवार को शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय रीवा एवं विश्व आयुर्वेद परिषद रीवा के संयुक्त तत्वावधान में भगवान शेषनाग के अवतार चिकित्सा शास्त्र के जनक महर्षि चरक की जयंती का भव्य आयोजन किया गया। आयुर्वेद महाविद्यालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम में आचार्य चरक का पूजन किया गया, तत्पश्चात चरक संहिता के श्लोकों का पारायण किया गया। पारायण के पश्चात आचार्य चरक एवं भगवान भगवान धन्वंतरि की आरती कर प्रसाद वितरण किया गया। इसके पश्चात नगर के विभिन्न मार्गों से महर्षि चरक की सजीव शोभायात्रा निकाली गई। शोभा यात्रा आयुर्वेद महाविद्यालय से प्रारंभ होकर बड़ी पुल, वेंकट मार्ग स्टेचू चौराहा, प्रकाश चौराहा, शिल्पी प्लाजा होते हुए कोठी कंपाउंड में भगवान शिव के मंदिर प्रांगण में संपन्न हुई शोभायात्रा में सजीव महर्षि चरक लोगों के आकर्षण का केंद्र रहे। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. दीपक कुलश्रेष्ठ, विशिष्ट अतिथि संहिता विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. प्रभंजन आचार्य, जिला आयुष अधिकारी डॉ. शारदा मिश्रा, चिकित्सालय की अधीक्षक डॉ. निधि मिश्रा रही। कार्यक्रम की अध्यक्षता विश्व आयुर्वेद परिषद के प्रदेश महासचिव, डॉ. एस. एन. तिवारी ने की। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक डॉ. के. जे. तिवारी, डॉ. जिनेश जैन डॉ. संजीव खुजे, डॉ. पारसनाथ पारस, डॉ. लोकेश, डॉ. विवेक, डॉ. श्वेता, डॉ. शैवाल व विश्व आयुर्वेद परिषद के डॉ. डी. के. पाठक, डॉ. के. के. गौतम, डॉ. आशुतोष द्विवेदी, डॉ. राम रक्षा शुक्ला, उपदेश पसारी, डॉ. मीनल पसारी, डॉ. सुखमन्त मिश्रा, डॉ. अर्चना सिंह, डॉ. ओम प्रकाश शुक्ला, डॉ. प्रशांत परोहा, डॉ. धीरेंद्र सिंह, डॉ. विपिन चौरसिया, डॉ. शशिकांत द्विवेदी, डॉ. अभिजीत एवं आयुर्वेद महाविद्यालय के पीजी छात्र-छात्राएँ, यूजी छात्र-छात्राएँ व महाविद्यालय चिकित्सालय का स्टाफ बड़ी संख्या में उपस्थित रहा।

दिनांक 9 अगस्त को विश्व आयुर्वेद परिषद रीवा द्वारा गायत्री मंदिर रीवा में चरक जयंती मनाई गई। चरक जयंती के उपलक्ष्य में निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के प्रारंभ में महर्षि चरक जी का पूजन, चरक संहिता का पूजन, आरती एवं हवन किया गया। तत्पश्चात रोगियों को निःशुल्क परामर्श एवं दवाओं का वितरण किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में आयुर्वेद महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. दीपक कुलश्रेष्ठ रहे एवं विशिष्ट अतिथि के रूप में डॉक्टर एल एम कुशवाहा एवं डॉ. दिनेश कुमार पाठक रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रदेश महासचिव डॉ. एस. एन. तिवारी ने की। जिला अध्यक्ष डॉ. केंपी शर्मा ने बताया कि शिविर में मुख्य रूप से डॉ. के. के. गौतम, डॉ. आरपी श्रीवास्तव, डॉ. रामरक्षा शुक्ला, डॉ. आशुतोष द्विवेदी, डॉ. राजेश मिश्रा, डॉ. सुखमन्त मिश्रा, डॉ. संजय शर्मा, डॉ. शशि कांत द्विवेदी ने अपनी सेवाएं दी कार्यक्रम के दौरान जिला सचिव उपदेश पसारी एवं धर्म जागरण से राम सिया पांडे, डॉ. लोकेश, डॉ. ऋषभ गुप्ता, डॉ. तृप्ती निगम, डॉ. भूपेंद्र परिहार, डॉ. शिखा माकडे गायत्री शक्तिपीठ के व्यवस्थापक हेमराज शर्मा जी एवं अन्य आचार्य गण उपस्थित रहे।

शासकीय अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय इंदौर में महर्षि चरक जयंती पर कार्यक्रम आयोजित हुआ। विद्यार्थियों ने पोस्टर प्रतियोगिता में भाग लिया। चरक शपथ इंटरन विद्यार्थियों को दिलायी गयी। लगभग 950 विद्यार्थी कार्यक्रम में उपस्थित रहे।

दिनांक 21 अगस्त दिन रविवार को आजादी का अमृत महोत्सव महर्षि चरक जयंती पखवाड़ा के पावन उपलक्ष्य में आयुष्मान सुपरस्पेशलिटी आयुर्वेद पंचकर्म चिकित्सालय भोपाल छिंदवाड़ा स्टेट हाइवे, सलैया बागडोना, जिला बैतूल और विश्व आयुर्वेद परिषद् जिला शाखा बैतूल के संयुक्त तत्वावधान में मेगा BMD कैंप का आयोजन किया गया है।



चरक जयंती के उपलक्ष्य में विश्व आयुर्वेद परिषद भोपाल राधारमण आयुर्वेद कॉलेज भोपाल के द्वारा चित्रगुप्त मंदिर, जवाहर चौक भोपाल में निःशुल्क चिकित्सा शिविर आयोजित किया गया। शिविर का प्रारंभ डॉ अश्विनी पल्टनवाले ने महर्षि चरक के चित्र का पूजन, माल्यार्पण व दीप प्रज्वलन कर किया। शिविर में डॉ अभिनव तिवारी एवं डॉ प्रमोद रघुवंशी ने अपनी सेवायें प्रदान की। शिविर में 76 रोगियों ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया।

विदिशा में आचार्य चरक जयंती समारोह विश्व आयुर्वेद परिषद और एन.आई.एम.ए. के तत्वावधान में शिवायु औषधि भंडार डॉ. अनिल अग्रवाल के क्लीनिक पर उत्साह पूर्वक मनाया गया। आचार्य चरक के पूजन व माल्यार्पण के बाद डॉ. आनन्द गोरे और डॉ. ममता अग्रवाल ने आचार्य चरक की उपलब्धियों की जानकारी दी। आचार्य चरक के फोटो, तुलसी एवं गिलोय के पौधों का निःशुल्क वितरण किया गया। समारोह में डॉ. जी.के. माहेश्वरी, डॉ. अखलेश जैन, डॉ. शांतिलाल पीतलिया, डॉ. मखनलाल जैन, डॉ. राकेश श्रीवास्तव, डा. रीता गोयल, समाजसेवी नारायण दास अग्रवाल, सुरेश अग्रवाल, पूर्व पार्षद श्याम अग्रवाल, डॉ. ममता अग्रवाल। जिला संयोजक डॉ. हेमन्त विश्वास, मुकेश कुशवाहा, सावित्रीबाई, कैलाश तिवारी आदि उपस्थित रहे।

दिनांक 31.07.2022 को विश्व आयुर्वेद परिषद, प्रयाग (काशी प्रांत) के तत्वावधान में महर्षि चरक जयंती का कार्यक्रम सफलतापूर्वक आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम डाबर इंडिया के सहयोग से होटल मिलन में आयोजित हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ जे० नाथ जी (अध्यक्ष, प्रयाग) ने की तथा संचालन वैद्य नरेन्द्र कुमार पाण्डेय (सचिव, प्रयाग) ने किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि प्रो० जी. एस. तोमर जी (पूर्व प्राचार्य, रा०आयु० महाविद्यालय, हंडिया एवं गुरु, राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ), विशिष्ट अतिथि डॉ० प्रेमशंकर पाण्डेय जी (केंद्रीय सह प्रभारी, वि० आयु० परि०, चिकित्सा प्रकोष्ठ), डॉ० सुधांशु शंकर उपाध्याय (सचिव, वि०आयु०परि०, उ०प्र०) डॉ० विनोद कुमार गौड़ (प्राचार्य, चंद्रशेखर आयुर्वेद संस्थान, कौशांबी), श्री मुनीश जी (रा०स्व०संघ, सह प्रान्त प्रचारक, काशी प्रान्त), डॉ० एम० डी० दुबे (सह प्रभारी, चिकित्सा प्रकोष्ठ, उ०प्र०), डॉ० बी० एस० रघुवंशी (संयोजक, प्रयाग), डॉ० अमिता सिंह (उपसचिव, प्रयाग), डॉ० अतुल पाण्डेय (सांस्कृतिक मंत्री, प्रयाग), डॉ० एस० के० राय, डॉ० अरुणेश भूषण पाण्डेय एवं डॉ० रासबिहारी मौर्य ने अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम में डॉ० एस०सी० दुबे, डॉ० अशोक कंसरवानी, डॉ० शंकर मिश्र, डॉ० त्रिवेणी शंकर शुक्ल, डॉ० अर्चना पाण्डेय, डॉ० आशुतोष श्रीवास्तव, डॉ० राकेशनाथ त्रिपाठी, श्री दीनानाथ जायसवाल, श्री ब्रह्मशंकर द्विवेदी एवं अनेक चिकित्सक और सदस्य उपस्थित रहे।

विश्व आयुर्वेद परिषद बरेली शाखा द्वारा चरक जयंती कार्यक्रम चंद्रकांता सभागार गंगाचरण आर्यवर्धन अस्पताल में नाग पंचमी के दिन संपन्न हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता विश्व आयुर्वेद परिषद के राष्ट्रीय संगठन मंत्री डॉ योगेश चंद्र मिश्र द्वारा की गई। महर्षि चरक द्वारा रचित चरक संहिता मात्रा एक व्यक्ति द्वारा रची न होकर उनके कालखंड के कई चिकित्सा विद्वानों, ऋषियों व मुनियों के अनुभवों और ज्ञान का सार है। उक्त कथन के साथ ही मुख्य अतिथि व क्षेत्रीय आयुर्वेद एवं यूनानी अधिकारी डॉ. डी. के. द्विवेदी ने चरक के व्यक्तित्व और कृतित्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। विशिष्ट अतिथि के रूप में चिकित्सा आयोग के सदस्य व पूर्व आई एम ए के अध्यक्ष डॉ प्रमोद माहेश्वरी, पूर्व प्राचार्य पीलीभीत आयुर्वेदिक कॉलेज डॉ आर के तिवारी जी व गंगाशील आयुर्वेदिक कॉलेज के प्राचार्य डॉ सुशांत साहू रहे। विशेष वक्ता के रूप में आमंत्रित पंचकर्म विशेषज्ञ डॉ अनिमेष मोहन व डॉ दिनेश विश्वास ने अपने वक्तव्य में आयुर्वेद के व्यवहारिक ज्ञान से लोगो का परिचय कराया। बरेली शाखा के अध्यक्ष डॉ वीरेंद्र कुमार जैसवार ने अपने स्वागत उद्बोधन में संस्था की गतिविधियों से सभी को परिचय कराकर स्वागत किया। वरिष्ठ हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ प्रमोद माहेश्वरी ने कहा कि आयुर्वेद का इस समय स्वर्णिम काल चल रहा है, क्योंकि कोरोना काल में इसके महात्म्य को सभी ने महसूस किया व सराहा। वर्तमान शासन की मंशा भी आयुष के अनुकूल ही है, अतः आयुर्वेद विशेषज्ञों को इस दिशा में जन सामान्य के लिए और उपयोगी बनाने का प्रयास करना चाहिए। डॉ तिवारी और सुशांत साहू ने भी वर्तमान चुनौतियों का कैसे सामना कर अपनी उपादेयता को



प्रदर्शित किए जाने की संभावना पर चर्चा की। कार्यक्रम का सफल और रुचिकर संचालन डॉ. रंजन विशद द्वारा किया गया। आभार ज्ञापन सचिव डॉ राजीव सक्सेना ने किया। कार्यक्रम को सफल बनाने में डॉ शशिवाला राठी, डॉ शांतुल गुप्ता, डॉ मनदीप जैसवाल, डॉ देवकी नंदन शर्मा व वर्गो फार्मा का विशेष योगदान रहा। इस अवसर पर नीमा के अध्यक्ष डॉ पीएस दीक्षित एवं सचिव डॉ संजीव राठौर, पूर्व अध्यक्ष डॉ राजीव सक्सेना द्वितीय, डॉ मनोज मिश्र, डॉ खेमानन्द, डॉ आनंद किशोर गुप्ता, डॉ वी पी शर्मा, डॉ अजय शर्मा एवं राजकीय आयुर्वेदिक कॉलेज के छात्र उपस्थित रहे।

विश्व आयुर्वेद परिषद एवं आरोग्य भारती प्रतापगढ़ काशी प्रान्त के संयुक्त तत्वावधान में आचार्य चरक जयंती समारोह होटल शशांक में उत्साह पूर्वक मनाया गया। आचार्य चरक एवं भगवान धन्वन्तरि के पूजन, माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलन के उपरांत चिकित्सकों ने अपने विचार रखते हुए चरक की उपलब्धियों पर प्रकाश डाला। आरोग्य भारती काशी प्रांत उपाध्यक्ष डॉ रंगनाथ शुक्ला ने बताया कि सावन महीने की पंचमी को चरक जयंती मनाई जाती है। आयुर्वेद के ग्रंथ भावप्रकाश के अनुसार आज के ही दिन आयुर्वेद के महान आचार्य चरक का भी जन्म हुआ था। कहा जाता है कि आयुर्वेद को जानने और समझने के लिए आचार्य चरक के चिकित्सा सिद्धांतों को समझना बहुत जरूरी है। इसलिए आयुर्वेद के चिकित्सकों के बीच आचार्य चरक का महत्व सबसे ज्यादा है। आरोग्य भारती प्रतापगढ़ अध्यक्ष डॉ सुधांशु उपाध्याय ने कहा कि आयुर्वेदीय चिकित्सा विधि सर्वांगीण है। आयुर्वेदिक चिकित्सा के उपरान्त व्यक्ति की शारीरिक तथा मानसिक दोनों दशाओं में सुधार होता है। पंचकर्म चिकित्सा से बीमारी जड़ से समाप्त हो जाती है। डॉ सुरेश शर्मा ने कहा कि आयुर्वेदिक औषधियों के अधिकांश घटक जड़ी-बूटियों, पौधों, फूलों एवं फलों आदि से प्राप्त की जाती हैं। अतः यह चिकित्सा प्रकृति के निकट है। आरोग्य भारती प्रतापगढ़ सचिव डॉ भरत नायक ने कहा कि आचार्य चरक द्वारा बताया गया कि त्रिदोष, धातु, मल, पंचमहाभूत, आहार नियम, पुरुष प्रकृति सिद्धांत, लोक पुरुष साम्य सिद्धांत आयुर्वेद में अपना विशेष स्थान रखता है। प्रांतीय आयुर्वेद एवं यूनानी चिकित्सा सेवा संघ प्रतापगढ़ सचिव डॉ अरुण पाण्डेय ने कहा कि जो आचार्य चरक ने बताया वो अन्य ग्रंथों में भी मिल सकता है, परन्तु जो चरक संहिता में नहीं है, वह अन्य ग्रंथों में भी नहीं मिलेगा। चरक संहिता अपने आप में एक संपूर्ण चिकित्सा ग्रंथ है, जिसमें अष्टांग आयुर्वेद का वर्णन है। चरक द्वारा बताए गए स्वस्थवृत्त, आहार, दिनचर्या, ऋतुचर्या के नियमों का पालन कर लाइफस्टाइल बीमारियों से बचा जा सकता है। प्रांतीय आयुर्वेद एवं यूनानी चिकित्सा सेवा संघ प्रतापगढ़ अध्यक्ष डॉ उमंग आर्य ने कहा कि कोरोना काल आयुर्वेद के लिए एक सुनहरा अवसर रहा, जब दुनिया ने आयुर्वेद को अपनाया एवं कोरोना पर विजय प्राप्त किया। इस अवसर पर डॉ पवन मिश्र, डॉ पंकज मिश्र, डॉ उमंग आर्य, डॉ आशीष त्रिपाठी, डॉ राजेन्द्र कुमार, डॉ अवध किशोर मिश्र, डॉ विजय कुमार, डॉ ब्रिजेश कुमार, डॉ राम चन्द्र, डॉ विजय प्रताप सिंह, डॉ संदीप राजन, डॉ मसूद मुजफ्फर, डॉ शमीम खान, डॉ अरशद, डॉ मुजहिल, सुनील कुमार पांडेय, अशोक पाण्डेय, इंडियन पेस्टिसाइड लिमिटेड के सम्स तबरेज, रोहित सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

दिनांक 20/07/2022 को होटल महारानी, राजनगर गाजियाबाद में चरक संहिता एवं महर्षि चरक का पूजन कार्यक्रम का आयोजन हुआ। जिसमें 30 चिकित्सकों की उपस्थिति रही।

चरक जयन्ती के उपलक्ष्य में जय धन्वन्तरि आयुर्वेद सेन्टर वसुंधरा गाजियाबाद पर निशुल्क परामर्श चिकित्सा शिविर लगाया। प्रवेक ने सहयोग किया। लगभग 65 रोगीयों ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर संस्था का धन्यवाद किया।

ऋषिकुल आयुर्वेद बरौत में पचास चिकित्सकों एवं अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने चरक समारोह में भाग लिया। डॉ0 मोनिका गुप्ता क्षेत्रीय आयुर्वेद एवं यूनानी अधिकारी, बागपत इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि रही।



चरक जयन्ती के अवसर पर हरदोई में विशाल चिकित्सा शिविर का आयोजन डॉ० राम बाबू द्विवेदी, पूर्व आचार्य जामनगर के निर्देशन में हुआ। जिसमें 150 रोगी लाभान्वित हुये। इस अवसर पर डॉ० सी. पी. अवस्थी को सम्मानित किया गया।

शामली में चरक जयन्ती का वृहत आयोजन हुआ जिसका संयोजन डॉ० राजेन्द्र गोपाल ने किया। आयोजन श्री आयुर्वेद संस्थान, डॉ० राम तायल चिकित्सालय के सहयोग से सम्पन्न हुआ।

दिनांक 2/08/2022 को चरक जयन्ती समारोह बस्ती का कार्यक्रम राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय बस्ती में आयोजित किया गया, जिसमें डा श्रृंखला श्रीवास्तव, डॉ. अरविंद निगम, डॉ० प्रदीप पाल, डॉ० लक्ष्मी सिंह, डॉ० अवनीश शुक्ला, डॉ० हरीश सिंह, डॉ० कल्पना, डॉ० शबनम जहा, डॉ० बाल कृष्ण, डॉ० वीरेन्द्र चौधरी, डॉ० इंद्र बहादुर, डॉ० इंद्रेश, डॉ० वी के श्रीवास्तव जिला संजोजक बस्ती एवम अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

नयी दिल्ली 9 अगस्त 22 को अंतर्राष्ट्रीय आयुर्वेद विशेषज्ञ एवं प्रमुख विदेश विभाग, विश्व आयुर्वेद परिषद् द्वारा विरचित एवं चौखम्भा द्वारा प्रकाशित रससंहिता आयुर्वेद पुस्तक का विमोचन माननीय केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह के कर कमलो द्वारा किया गया। पुस्तक का विमोचन करते हुए माननीय मंत्री जी ने डॉक्टर मिश्र द्वारा किए गये कार्यों की भूरि भूरि प्रशंसा की। उन्होंने अपने संबोधन में रस संहिता जैसे उत्कृष्ट लेखन के लिए शुभकामनाएं तथा बधाई दी। रससंहिता पर बोलते हुए इसकी उपयोगिता पर प्रकाश डाला। उक्त अवसर पर पूर्व सांसद श्री गोरखनाथ पाण्डेय द्वारा माननीय मंत्री जी का सम्मान और स्वागत किया गया। पाण्डेय जी ने स्वागत करते हुए सिंह साहब द्वारा राष्ट्र के लिए उनके द्वारा किए गये कार्यों की मुक्त कण्ठ से प्रशंसा की। श्री गोरखनाथ जी पाण्डेय ने डॉक्टर मिश्र का परिचय देते हुए कहा कि ऐसे समर्पित स्वयंसेवक के बल पर ही भारत पुनः अपने गौरव को प्राप्त करेगा। इस अवसर पर डॉक्टर स्वामीनाथ जी मिश्र ने माननीय मंत्री जी एवं पूर्व सांसद श्री गोरखनाथ जी पाण्डेय को धन्यवाद ज्ञापन करते हुए देश विदेश में संस्कृत और आयुर्वेद के प्रचार प्रसार के लिए होने वाले कार्यों की जानकारी प्रस्तुत की। कार्यक्रम में शांति मुकुंद हास्पिटल के भौतिक चिकित्सा विभाग प्रमुख डॉक्टर अवधेश पाण्डेय, सुप्रीम कोर्ट के एडवोकेट श्री विष्णु पाण्डेय आदि विद्वान भी उपस्थित रहे।

Commemorating Acharya Charaka was organized as part of the 2022 Charaka Jayanthi Celebration at S N Ayurveda Medical College, Kollam Kerala. Dr Jayalakshmi Ammal (Vishwa Ayurveda Parishad State Vice president) Dr Radhakrishnan (President Arogya Bharathi) Dr Reghunathan (Principal SN ayurveda Medical college) and Dr Amal S babu (State executive Committee member VAP kerala) was present during the function.

On the occasion of Charak Jayanti-2022 two webinar sessions organized by VAP, Tamilnadu, in which 6 lectures are over under CHARAKA CHARCHA. This was inaugurated by Vd. Yoesh Chandra Mishra on 2nd August and went on till 11th August. The second session was inaugurated by Dr. Dharmadhikari from Pune and presided over by Dr. Raghuram Bhatta, president MARBISM, NCISM- The programme was witnessed by Prof. Govind Sahay Shukla ji, Dr. N. Sridhar Dakshina kshetra incharge for Sikshak Prakoshta, has expressed views on Charak. Prof. Kirathamoorthy and Prof. Mahesh Vyas have given lectures on Charaka Samhitha. There will be series of webinars starting from 16 th August where in eminent scholars will deliver lectures on Ashtanga Ayurveda for 8 days. Prof. GRR Chakravarthy coordinating these programmes from Chennai.



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

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, वैद्य कमलेश कुमार द्विवेदी, आयोजन समिति के अध्यक्ष वैद्य गोपाल मेहता, सचिव वैद्य 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 पोषणम् व आयुर्वेद के क्षेत्र में नए आयामों हेतु नूतनम् को रखा गया। इसी श्रेणी में सांस्कृतिक गतिविधि के अंतर्गत नृत्य, गायन, वादन व नाटिका आदि का आयोजन अभिमंचनम् के अंतर्गत किया गया। अभिमंचनम् 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। कार्यक्रम में एक वैज्ञानिक संगोष्ठी का भी आयोजन हुआ। जिसके केन्द्र बिन्दु में आयुर्वेद एवं पोषण, रसशास्त्र एवं द्रव्य गुण विषय के सिद्धान्त एवं फार्माजगत में चुनौतियां नवीन शिक्षा नीति एवं आयुर्वेद के सिद्धान्त एवं शोध, पशु स्वास्थ्य, पंचगव्य और आयुर्वेद, शिशु पोषण एवं आयुर्वेद, योग एवं स्वास्थ्य, आधुनिक परिप्रेक्ष्य में पंचकर्म चिकित्सा, जीवन शैली जन्य विकार एवं आयुर्वेद, आयुर्वेद में शल्य चिकित्सा एवं आयुर्वेद, स्पोर्ट्स मेडिसीन एवं आयुर्वेद जैसे प्रमुख विषयों पर कुल 206 शोध प्रपत्र एवं 10 पोस्टर प्रजेन्टेशन हुए। वैज्ञानिक सत्र के संयोजक, डॉ० सचिन खेडिकर, डीन सियाराम आयुर्वेदिक कालेज, भोपाल, तथा सह संयोजक डॉ० प्रशांत मठ, आर.डी.एम., आयुर्वेदिक कालेज भोपाल, डॉ० मयूर पराटी, एम.जी.यू. भोपाल तथा डॉ० अनीश पाठक, सियाराम आयुर्वेदिक कालेज, भोपाल थे।

संयोजन कार्यक्रम में 2280 पंजीकृत प्रतिभागियों ने भाग लिया तथा अष्टांग संग्रह के प्रथम चतुष्क का सहस्वर पाठ कर विश्व किर्तीमान स्थापित किया। कार्यक्रम का प्रमुख आकर्षण मुकुन्द जी नरवर्णे, डॉ. अशोक वार्ष्णेय, डॉ० नितिका कोहली, डॉ० तन्मय गोस्वामी, डॉ० पवन शर्मा, डॉ० अनुज जैन, डॉ० रोहित साणे, डॉ० राकेश शर्मा, डॉ० रघुराम भट्ट और डॉ० तपन कुमार जैसे विषय विशेषज्ञों का प्रेरक उद्बोधन रहा, जिसका संयोजन डॉ० अखिलेश सिंह ने किया।

संयोजनम् के एक आयाम क्रीडनम् में 09 राज्यों के 21 महाविद्यालयों के 216 प्रतिभागियों ने भाग लिया। योग प्रदर्शनम् में 32 प्रतिभागीयों ने भाग लिया जिसमें प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया गया। एक अन्य आयाम पोषणम् के अंतर्गत छात्र-छात्राओं की 75 टीमों ने आयुर्वेदीय पोषणम् के तहत विभिन्न ऋतुओं में बालकों, युवाओं, वृद्धों, महिलाओं के स्वास्थ्य संवर्धन तथा विभिन्न रोगों में निर्दिष्ट आहार एवं औषधियों से निर्मित पौष्टिक मोदक, हलुआ, क्षीर, खुरमा, तकमास, वटक, शरबत जैसे अनेक रोचक तथा स्वास्थ्य वर्धक व्यंजनों का निर्माण एवं सजीव प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का संयोजन डॉ० मनीषा राठी एवं टीम ने किया।

आजादी के अमृत महोत्सव के पश्चात् 76वें वर्षगौठ पर यह अंक
76 पृष्ठ का राष्ट्र को समर्पित।