



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpofoundation.org

Date -20/10/2022

To,
The Principal,
Dr.G.D.Pol Foundation,
Y.M.T.Ayurvedic Medical College and Hospital,
Kharghar, Navi Mumbai.

Subject – Har Ghar Ayurved Campaign by Agadtantra Department, Y.M.T. Kharghar.

Respected Sir,

The Activities conducted by Agadtantra Department for “Har Ghar Ayurved” Campaign are as follows:

Sr.No	Date	Event	Activity
1.	11/10/2022	Ayurveda for millenials.	Importance of Ayurveda in Day to day life- By Dr.Mayuri Hankare at N.M.M.C Vashi.
2.	11/10/2022	Ayurveda for Holistic Health	Holistic Approach according to Ayurveda- By Dr.Mayuri Hankare at N.M.M.C Primary School Vashi
3.	11/10/2022	Ayurveda for senior citizens	Importance of Ayurveda and Ayurvedic medicines in chronic diseases- By Dr.Mayuri Hankare at N.M.M.C Vashi.



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org

The Activities conducted by Agadanttra Department for “Har Ghar Ayurved” Campaign are as follows:

Sr.No	Date	Event	Activity
4.	17/10/2022	Ayurveda for Mental wellbeing	Importance of Ayurveda for Mental Health- By Dr.Swagat Patil at Physiotherapy college Kharghar
5.	18/10/2022	Ayurveda- sharing of experience	You Tube Videos on Importance of Agadanttra in Ayurveda – By Agadanttra Department, Y.M.T. Dr.Sanjay Nandedkar Dr.Mamata Narvekar Dr.Swagat Patil Dr.Viraj Kelkar Dr.Mayuri Hankare
6.	20/10/2022	Ayurveda- sharing of experience.	Ayurvedic Treatment and awareness on Environmental Pollution- Article written by Dr.Mamata Narvekar

Yours Sincerely,

Dr.Sanjay Nandedkar

HOD & Professor

Agadanttra Department

Y.M.T.Kharghar



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org

Activity Report

Title of the Activity – 1.Importance of Ayurveda in Day to day life- By Dr.Mayuri Hankare at N.M.M.C Vashi.

Date – 11/10/ 2022

Duration – 1 Day

Venue – N.M.M.C. Vashi

Coordinator- Dr.Mayuri Hankare

Objective- To create awareness about Ayurveda in daily lifestyle activities.

Highlights- Based on the idea that disease is due to an imbalance or stress in a person's consciousness, Ayurveda encourages certain lifestyle interventions and natural therapies to regain a balance between the body, mind, spirit, and the environment.





DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org



Outcome of Activity – The students, staff and local community people were sensitized about the spread of Ayurveda.



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpofoundation.org

Title of the Activity – 2. Holistic Approach according to Ayurveda- By Dr.Mayuri Hankare at N.M.M.C Primary School Vashi

Date – 11/10/ 2022

Duration – 1 Day

Venue – N.M.M.C. Primary School Vashi

Coordinator- Dr.Mayuri Hankare

Objective- To create awareness about Ayurveda among children at young age.

Highlights- Ayurveda helps an individual at young age for mental clarity; manage memory, learning ability, increase mental concentration by yoga and meditation.





DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org



Outcome of Activity: Educating students and staff about positive measures, talking to them about their fears, and giving them a sense of some control over risk of failure in exams.



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org

Title of the Activity – 3. Importance of Ayurveda and Ayurvedic medicines in chronic diseases-
By Dr.Mayuri Hankare at N.M.M.C Vashi.

Date – 11/10/ 2022

Duration – 1 Day

Venue – N.M.M.C. Vashi

Coordinator- Dr.Mayuri Hankare

Objective- To create awareness about Ayurveda in Elderly people.

Highlights- An Ayurvedic treatment brings about wellness to the entire body and has also been found to effectively cure many chronic diseases. It not only cures the disease but also prevents its occurrence. It also rejuvenates the body and gives it relief from any kind of stress.





DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org



Outcome of Activity: Educating elderly people and making them understand the importance of effective Ayurvedic treatment in chronic diseases.



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org

Title of the Activity – 4. Importance of Ayurveda for Mental Health- By Dr.Swagat Patil at Physiotherapy College Kharghar

Date – 17/10/ 2022

Duration – 1 Day

Venue – Physiotherapy College, Kharghar.

Coordinator- Dr.Swagat Patil

Objective- To create awareness about Ayurveda in students regarding mental health.

Highlights- Ayurveda adopts a system which is beneficial to both your mind and body. It includes lifestyle counseling, meditation and Yoga which are highly beneficial holistically. This mind-body medicine today is more spiritual in nature and also addresses the role of consciousness in the healing process. Ayurveda connection to Yogic practices and Karmic roots have helped to deal with various human problems.





DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org



Outcome of Activity: Self-realization and leading a positive lifestyle which is essential for our well being and health. Students can Yoga for therapeutic level for treatment of disease and maintaining health.



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org

Title of the Activity – 5. You Tube Videos on Importance of Agadtantra in Ayurveda – By Agadtantra Department, Y.M.T.

Date – 18/10/ 2022

Duration – 1 Day

Venue –Kharghar.

Coordinator- Dr.Sanjay Nandedkar

Dr.Mamata Narvekar

Dr.Swagat Patil

Dr.Viraj Kelkar

Dr.Mayuri Hankare

Objective- Management of Snake Poisoning and Air Pollution according to Ayurveda.

Date: 18/10/2022

YouTube Link for Videos

1. <https://youtu.be/Ft2rPV27LbU-> सर्प विष प्राथमिक उपचार व आयुर्वेद |



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org



2. <https://youtu.be/rs9KH-IXj6Y-> वायू प्रदूषणात घ्यावयाची काळजी |





DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org

Title of the Activity – 6. Ayurvedic Treatment and awareness on Environmental Pollution-
Article written by Dr.Mamata Narvekar.

Date – 20/10/ 2022

वातावरण प्रदूषणामुळे होणारे श्वसनाचे आजार व त्यामध्ये आयुर्वेदाची उपयुक्तता

आपल्या वसुंधरेचे नुकसान करणारी प्रदूषणाची समस्या दरवर्षानुगणिक बिकट बनत चाललेली आहे. याचे दुष्परिणाम पृथ्वीतलावरील सर्व सजीव सृष्टीला हळूहळू जाणवू लागले आहेत. आपले जीवनमान सुकर व विकसित करण्यासाठी झालेली औद्योगिक क्रांती, अनेक रसायनांचा शोध, त्याचा सर्व क्षेत्रामध्ये वाढलेला वापर अपरिहार्य असला तरी त्यामुळे होणाऱ्या दुष्परिणामांकडे दुर्लक्ष करता येत नाही.

आपल्या दैनंदिन व्यवहारामध्ये होणाऱ्या अन्न शिजवणाच्या प्रक्रियेपासून ते वाहनांचा उपयोग तसेच औद्योगिक प्रक्रियांमधून बाहेर पडणारे रासायनिक घटक हवेला दूषित करतात. कारखान्यांमधून निघणारे विषारी धूर वाहनांमधून निघणारे धूर, कोळसा जाळल्याने होणारा धूर, या सगळ्यातून सल्फर डाय ऑक्साईड, कार्बन मोनॉक्साईड, नायट्रोजन डाय ऑक्साईड सारखे विषारी वायू हवेत मिसळतात. शेतीतंत्रात पिकावरील किड मारण्यासाठी फवारली जाणारी किटकनाशक रसायने हवेचे प्रदूषण वाढवतात. दाटीवाटीच्या शहरामधील गुणवत्ता प्रचंड खालावलेली असते हे दिल्ली, मुंबई सारख्या आधुनिक शहरांच्या सर्वेक्षणातून उघड झालेले आहे. अशा शहरामध्ये राहणाऱ्या नागरिकांना श्वसनाचे आजार होण्याची शक्यता असते. तेलशुद्धीकरण केंद्र, रासायनिक उद्योग, गिरण्या, खाद्य पदार्थावर प्रक्रिया करणारे उद्योग, फॉस्फेटयुक्त खते, धातू वितळवणारे उद्योग यातून हायड्रोजन सल्फाईड सारख्या विषारी वायूची निर्मिती होत असते.



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org

अशा प्रदूषित वातावरणात दीर्घकाळ राहिल्याने क्रोनिक ब्रॉनकायटीस, एम्पायजेमा, एलर्जिक न्हायनायटीस सारखे आजार माणसांना होऊ शकतात. आर्सेनिक, बिस्मथ, क्रोमियम, रेडॉन सारख्या विषारी धातुघटकांशी दीर्घकाळ संपर्क फुफ्फुसाच्या कर्करोगाला निमंत्रण देतो. सिगारेटचा धूर फुफ्फुस प्रणाली व संरचना यामध्ये बिघाड करतो. बांधकाम साहित्यातून उडणाऱ्या धुळीमुळे देखील हवेचे प्रदूषण होत असते.

असे दूषित घटक धूळ व धूर यांच्या माध्यमातून श्वसन मार्गात प्रवेश करतात. हे दूषित कण श्वसनमार्गाच्या अंतःत्वचेला चिकटून बसतात. त्यामुळे अंतःत्वचेची हानि होते. संवेदनशील अंतःत्वचेतून भरपूर प्रमाणात स्त्राव झाल्याने वरचेवर सर्दी, खोकला, दम लागणे यासारखे त्रास जाणवू लागतात. याही पुढच्या अवस्थेत सीओपीडी, इम्पायजेमा, क्रॉनिक ब्रॉनकायटीस, फुफ्फुसाचा कर्करोग यासारखे गंभीर आजार उद्भवू शकतात. या सारख्या आजाराची दीर्घकालीन चिकित्सा करावी लागते. तसेच आजारपण वरचेवर उद्भवते.

आयुर्वेद हे 'आयुष्याचे शास्त्र' म्हणजे निरोगी

व दीर्घायु जगण्याचे शास्त्र आहे. या मध्ये केवळ आजाराचीच चिकित्सा नाही तर सभोवतालच्या वातावरणाशी समतोल साधण्यासाठी व त्याचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी कसे रहावे, काय खावे, काय प्यावे, दैनंदिन आचरणात कोणत्या गोष्टी पाळाय्यात हे ही सांगणारे शास्त्र आहे.

आयुर्वेदामध्ये हवेच्या शुध्दीकरणासाठी विविध उपक्रम सांगितलेले आहेत. लाक्षा, हरिद्रा, अतिविषा, हरितकी, मुस्ता, हरेणूक, एला, तमालपत्र, कुष्ठ, प्रियंगु ह्या वनस्पतींचा वायू शुध्दीकरणासाठी उल्लेख आहे.

विषारी धातुघटकामुळे होणाऱ्या दूषित हवेपासून रक्षणाकरता परिसरात शिरीष, वड, पिंपळ, उंबर, अशोक या सारखे वृक्ष लावले गेले पाहिजेत. मोठे आणि हरीत वृक्ष प्रदुषणाची पातळी कमी करतात. स्वतःच्या घराच्या आजूबाजूला भरपूर झाडे लावावीत. यामध्ये औषधी वनस्पतींचा वापर केला तर दुहेरी फायदा होऊ



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org

शकतो. वनस्पतींपासून निघणारा ऑक्सिजन वायू हवेचा समतोल साधू शकतो तर छोट्या मोठ्या या छोट्या शारिरीक तक्रारींसाठी 'आजीबाईच्या बटव्यातील औषधे सहज उपलब्ध होऊ शकतात. तसेच बाहेरून येणारी धूळ देखील ह्या झाडांमुळे अडवली जाऊ शकते. तुळस, पुदीना, कोरफड, कडीपत्ता, गुडुची, निम्ब, हळद, गवती चहा यासारखी मध्यम उंचीची झाडे सभोवताली लावण्यास हरकत नाही.

आयुर्वेदामध्ये 'निदान परिवर्जन' ही महत्वाची चिकित्सा सांगितलेली आहे. दूषित वातावरणाचा त्याग म्हणजे अशा वातावरणापासून दूर रहाणे उत्तम. ते शक्य नसल्यास व अशा वातावरणात दीर्घकाळ रहावे लागत असल्यास मुखपट्टीचा वापर करावा.

'संशोधन चिकित्सा' यामध्ये शरीरात संचित झालेले प्रदूषणजन्य विषारी घटक बाहेर काढण्यासाठी 'वमन' उपक्रम लाभदायी आहे. उर: प्रदेश हे कफाचे स्थान मानले गेले आहे. दूषित वायु प्रदूषणामुळे हे स्थान बिघडते. म्हणजेच तेथील कार्यामध्ये बिघाड होतो. त्यामुळे त्याची शुद्धी करण्यासाठी वमन उपक्रम लाभदायी ठरतो.

'संशमन चिकित्सा' यामध्ये नासामार्ग, श्वास मार्गाचा क्षोभ तसेच बाहेर पडणारा स्त्राव कमी करण्यासाठी ज्येष्ठमध, तुळस, सुंठ, मिरे, पिंपळी, लवंग, दालचिनी, खडीसाखर, मध यासारख्या द्रव्यांचा किंवा यासारखी द्रव्ये असणाऱ्या औषधी कल्पा चा प्रयोग लाभदायी ठरतो.

'नस्य चिकित्सा' यामध्ये विविध औषधी तेले नाकपुड्यात औषधी मात्रेत सोडली जातात. त्यामुळे नासा मार्गाच्या अंतः त्वचेचा क्षोभ कमी होतो.

'रसायन चिकित्सा' यामध्ये उरस्थानाला बल देणारी, फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढवणारी, त्यांना बल देणारे रसायनकल्प महत्वाचे ठरतात.

योगाभ्यास व प्राणायाम यांचा दैनंदिन अभ्यास दुषित वातावरणापासून शरीराचे संरक्षण करण्यासाठी श्वासप्रणाली, नासामार्ग, फुफ्फुस यांना बळकटी देतो.

सगळ्यात महत्वाचे 'पथ्यापथ्य' होय. कोणत्याही पदार्थाचा अतिरेक किंवा वारंवार सेवन शरीराचा समतोल बिघडवण्यास कारणीभूत ठरतो. यामध्ये तयार खादय पदार्थांचा देखील समावेश होतो. आंबट, थंड



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org

पदार्थ, शिळे अन्न, शीत पदार्थ/पेये यांचे वारंवार सेवन करू नये. कारण शरीराचा समतोल बिघडला की बाहेरील वातावरणाशी शरीराला जुळवून घेणे कठीण जाते. शरीर आजारी पडू लागते. वरील सर्व नमूद केलेल्या गोष्टींसाठी तज्ञ वैद्यांशी संपर्क साधून त्यांचा सल्ला घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे.

अशा प्रकारे आपण पाहिले की प्रदूषित वातावरणामुळे होणाऱ्या श्वसनाच्या आजारांमध्ये आयुर्वेदिय चिकित्सा पद्धतीचा निश्चित उपयोग आहे. आयुर्वेदामध्ये सांगितलेल्या उपक्रमांचा सुयोग्य वापर करून प्रदूषणापासून आपले संरक्षण करण्याचा संकल्प आपण करूया.

वैद्य ममता नार्वेकर सरमळकर
प्रपाठक, अगदतंत्र विभाग
वाय एम.टी आयुर्वेद महाविद्यालय व हॉस्पिटल
खारघर, नवी मुंबई.



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpofoundation.org



DR. G.D. POL FOUNDATION'S

Y.M.T. AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Fax: 27749895

E-Mail: ymtayurved@drgdpofoundation.org
