DR. G.D. POL FOUNDATION
YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL
NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406
Fax: 27749895
E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org
Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Department of Kriyasharir

Activity Report of HAR DIN HAR GHAR AYURVED Activity

From 19/09/2022 to 23/10/2022

Sr.No	Date	Weekly Event	Activity
2	26 sept- 2 oct 22	Ayurveda Aahar	• Awareness and counseling of patients regarding diet according to prakruti, agni and koshta in daily PrakrutiParikshana OPD Dr. Deepa kale Dr. PankajaChoudhari Dr. NamrataVengurlekar Dr. UjjwalaGokral Dr. JyotiJangale • Video is prepared on diet according to prakruti and uploaded on social media -by Dr. NamrataVengurlekar
3	3- 9 oct 22	Ayurveda for senior citizen	• Public talk on Ayurveda for senior citizen –- by DrPankajaChoudhaari • Public talk on Ayurveda for senior citizen –- by DrUjjwalaGokral • Importance of AbhyangSnan - YouTube videoby Dr. JyotiJangale Uploaded on YMT Ayurvedic Medical College & Hospital Kharghar.
4	17-23 oct 22	Ayurveda sharing of experiences	• Article –Varsharitu- Vatadosha – Bastichikitsa- by- Dr. JyotiJangale.

DR. G.D. POL FOUNDATION
YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL
NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406
Fax: 27749895
E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org
Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

- **Awareness and counseling of patients regarding diet according to prakruti, agni and koshta in daily PrakrutiParikshana OPD**

- **Video is prepared on diet and uploaded on social media**
  -Dr. NamrataVengurlekar

DR. G.D. POL FOUNDATION
YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL
NAVI MUMBAI
Phone: 022- 27744406
Fax: 27749895
E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org
Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Public talk on Ayurveda for senior citizen –- by Dr PankajaChoudhaari
Public talk on Ayurveda for senior citizen –- by Dr UjjwalaGokral

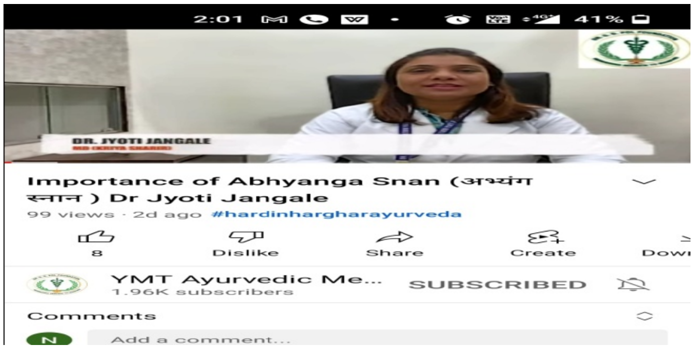
Importance of AbhyangSnan - YouTube video by Dr.JyotiJangale

DR. G.D. POL FOUNDATION

YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL
NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406
Fax: 27749895
E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org
Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

Uploaded on YMT Ayurvedic Medical College & Hospital Kharghar.



Article by Dr.JyotiJangale .

वर्षाऋतु - वातदोष - बस्तिचिकित्सा

स्वास्थ्यरक्षणवव्याधिपरिमोक्षयाआयुर्वेदाच्याप्रयोजनार्थसदवृत्त,दिनचर्या, रात्रीचर्यावऋतुचर्यायांचेवर्णनआयुर्वेदशास्त्रातकेलेलेआहे. प्रत्येकऋतुच्यागुणधर्मानुसारआपलाआहारविहारबदलतअसतो, परिणामतःशारीरिकदोषांमध्येदेखीलबदलहोतचअसतात. एकूणसहाऋतुंपैकीएकवर्षाऋतुत्याबद्दलजाणूनघेऊया.

वर्षाऋतुआणिवातप्रकोप

ग्रीष्मऋतु (वर्षाऋतुच्याआधीचाऋतु) यामध्येवाताचासंचयम्हणजेचवाढहोण्याससुरुवातहोतेवपावसाळ्यातवातावरणातवाढलेल्याशीतगुणा मुळेसंचितवातदोषालाजोडमिळतेआणिवातदोषप्रकुपितहोतो (म्हणजेचस्वस्थानातूनबाहेरपडूनसर्वशरीरभरपसरुलागतो), हाप्रकुपितवातपुढेसांधेदुखी, कंबरदुखी, अंगदुखीइ. वातविकारांनाउत्पन्नकरतो, तसेचकुपितवातहापित्तदोषाच्यासाहचर्याने शीतपित्त (अंगावरपित्ताच्यागाठीउठणे), अम्लपित्त, अजीर्णयासारखेव्याधिउत्पन्न होतात.

वातप्रकोपआणि उपचार

DR. G.D. POL FOUNDATION
YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL
NAVI MUMBAI

Phone: 022- 27744406
Fax: 27749895
E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org
Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

स्नेहन- सर्वांगासतेललावणे.
स्वेदन - शेकघेणे.
मृदूविरेचन - पोटसाफहोण्याचीऔषधे घेणे.
गोड, आंबट, खारटवउष्णअशाप्रकारचाआहारघेणे.
सर्वांगासतैलअंभ्यगवमर्दनकरणे.

आहार

लघुपचण्यासहलके, ताजेवगरमअसेयोग्यमात्रेतअन्नघ्यावे.
(हलकेपदार्थ - साळीच्यालाह्या, ज्वारीच्यालाह्या, मुगाचेवरण, हुलग्याचेपीठले, भाकरी, चपाती)
एकवर्षापेक्षाजास्तजुनेधान्यवापरावे.(नवीनधान्यवापरायचेझाल्यासभाजूनमगचवापरावे)
दूधी, भोपळा, दोडका, पडवळवभेंडीह्यांचावापरकरावा.
मूग, तूरडाळींचेवरणघ्यावे.
पालेभाज्यावमासेखाणेटाळावे.
गाईचेसाजूकतूपअधिकप्रमाणातखावे.
आहारातगोड, आंबट, खारटयाचवीचेपदार्थघ्यावे.
आहारासोबतमधाचाअनुपानार्थउपयोगकरावा.
दहीह्याऋतुतखाऊनये, गोडताजेताकघ्यावे.
सुंठ, मिरे, पिंपळी, हिंग, जिरे, आले, लिंबू, लसूण,
कोथिंबीरवपुदिनायामसाल्यांचास्वयंपाकातसमावेशकरावा.

विहार

अतिव्यायाम, साहसटाळावे.
दिवसाझोपणेवरात्रीजागरणटाळावे.

वातप्रकोपार्थबस्तिश्रेष्ठचिकित्सा

वातप्रकोपामध्येगुदमार्गाद्वारेबस्तिकर्मानेऔषधीतेलवकाढेशरीरातप्रविष्टकरुनवातदोषाचेशोधनवशमनकेलेजाते. ज्याप्रमाणेझाडाच्यामुळांनापाणी घातलेकीत्यानेसंपूर्ण झाडाचेपोषणहोते, वातप्रकोपवबस्तिबाबतीतहीतसेचआहे, वाताचेमूलस्थानहेपक्वाशयआहेत्याठिकाणीबस्तिप्रविष्टकेल्याससंपूर्णशरीरातीलवाताचेशमनहोते.

DR. G.D. POL FOUNDATION
YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL
NAVI MUMBAI
Phone: 022- 27744406
Fax: 27749895
E-Mail: ymtayurved@drgdpolfoundation.org
Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

बस्तिचिकित्सेसयोग्यव्यक्तिवकाल

सर्वसामान्यव्यक्तिनेस्वास्थ्यरक्षणार्थवर्षाऋतुतबस्तिघ्यावी.
वातप्रकोपव्याधिग्रस्तयांनीघ्यावी.

वै. सौज्योतीजांगळे
(M.D.) **आयुर्वेद**
अधिव्याख्याताक्रियाशारिरविभाग