



# ਸੰਪਾਦਕੀ ਸੰਦੇਸ਼

## ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਆਧੁਨਿਕ ਸਬੂਤ ਤੱਕ: ਸੀ.ਸੀ.ਆਰ.ਏ.ਐੱਸ ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਪ੍ਰ. (ਵੈਦਯ) ਰਬੀਨਾਰਾਇਣ ਆਚਾਰਿਆ  
ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ, ਸੀ.ਸੀ.ਆਰ.ਏ.ਐੱਸ ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ  
ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ,  
ਸੀ.ਸੀ.ਆਰ.ਏ.ਐੱਸ, ਆਯੁਸ਼ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਸੀ.ਸੀ.ਆਰ.ਏ.ਐੱਸ ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ, ਸੀ.ਸੀ.ਆਰ.ਏ.ਐੱਸ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਅਧਿਐਨ ਆਧਾਰਿਤ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਜੋ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਪਰ ਖੋਜ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਵਿਧਾ ਵੱਲ ਹੋ ਰਹੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਚਿਕਿਤਸਕ ਟ੍ਰਾਇਲ, ਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀਕਲ ਅਧਿਐਨ, ਦਵਾਈ ਖੋਜ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਰਵੇਖਣ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤਕ ਖੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਚਿਕਿਤਸਕ ਖੋਜ:

#### ਸਹਿਮਤੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀਕਰਨ

ਇਸ ਅੰਕ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਮਰਸ਼ ਨੱਸਿਆ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪੰਚਕਰਮਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਿਆਰੀਕਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸਾਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਸਹਿਮਤੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਢਾਂਚੇ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖਧਾਰਾ ਅਤੇ ਇਕਰੂਪ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ।

### ਚਿਕਿਤਸਕ ਟ੍ਰਾਇਲ: ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗਤਾ

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੁਸ਼ਿਆਨੁਗ ਚੂਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਟ੍ਰਾਇਲ ਨਾਲ ਉਮੀਦਜਨਕ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੱਗਰੀ (ਹੋਲਿਸਟਿਕ) ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਡਿਜੀਟਲ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ —ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਇੱਕ ਉਭਰਦੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਧਿਐਨ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਵਿਧੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਸੀਮਿਤ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਛਣਕ ਰਾਹਤ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਸਥਾਪਿਤ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਦਵਾਈ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਲਈ ਸਬੂਤ ਅਧਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤ੍ਰਿਯੋਦਸ਼ਾਂਗ ਗੁਗਲੂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਲਾਂਕਣ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੋਟਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਿਚ ਉੱਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਿੰਗ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇੱਕ ਅਧਾਰ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਤੀ ਮਾਡਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ

ਅਗਨਿਕਰਮਾ ਥੈਰੇਪੀ (ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਉਸ਼ਮਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਖਰਚ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਕੇਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪੱਕੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਖੋਜ:

ਇਹ ਅੰਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਪਰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਗਵਾਲੀਅਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ (SC) ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਸਮੁਦਾਇਕ ਅਧਾਰਿਤ ਸਰਵੇਖਣ ਨੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾ, ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ

ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ, ਜੋ ਗਵਾਲੀਅਰ ਦੇ ਪਿੰਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਯੁਰਵੇਦ-ਆਧਾਰਿਤ ਢਾਂਚੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਿਹਤ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਔਸਧੀ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜੀਵ-ਰਸਾਇਣਿਕ ਖੋਜ:

ਸਵਦਮਸਟ੍ਰਾਡੀ ਘਨ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪੇਲੀਹਰਬਲ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਫਾਰਮੂਲੇਸ਼ਨ ਹੈ, 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੁਰਆਤੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਦਵਾਈ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਭਾਵੀ ਗੁਰਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੁਰਖਿਅਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਿਲਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਪੱਖੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਜੂੜੀ ਗੁਰਦਾ ਵਿਸ਼ਾਕਤਾ (ਆਈਟ੍ਰੋਜਨਿਕ ਨੈਫਰੋਟੋਕਸਿਸਿਟੀ) ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਏਗਲ ਮਾਰਮੇਲੋਸ (ਬੇਲ ਪੱਤੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ  $\text{Co}_3\text{O}_4$  ਨੈਨੋ ਪਾਰਟੀਕਲਸ ਦੇ ਬਾਇਓਜੈਨਿਕ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ 'ਤੇ ਖੋਜ ਨੈਨੋ-ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਗਿਆਨ ਲਈ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

#### ਔਸਧੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਔਸਧੀ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ:

ਸੀਸਸ ਕੁਆਡਰੈਗੁਲਾਰਿਸ (ਅਸਥੀਸਮਹਾਰਾ) ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਫਾਰਮਾਕੋ ਲੋਜੀਕਲ ਸਮੀਖਿਆ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਜੈਵਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ-ਵਿਰੋਧੀ, ਸੁਜਨ-ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਵਿਰੋਧੀ ਗੁਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪਾਈਪਰ ਲੌਗਮ ਲਿਨ (ਪਿੱਪਲੀ) ਜੋ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੇ ਰਾਨੀਖੇਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੂਗੋਲਿਕ ਮੂਲ ਦਵਾਈ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਮਿਆਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਕੋਪੀਆਈ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

#### ਟਿਕਾਊ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਪੈਟਰੋਕਾਰਪਸ ਮਾਰਸੂਪੀਅਮ ਰੌਕਸਬ (ਬੀਜਕ) 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਔਸਧੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਪਚਾਰਕ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

#### ਐਥਨੋਬੋਟੈਨੀਕਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ

ਕੇਰਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਦਿਵਾਸੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਗਿਆਨ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਰਵੇਖਣ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ।

#### ਸਾਹਿਤਕ ਖੋਜ:

ਪ੍ਰਮੋਹ (ਸੂਗਰ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਯੁਰਵੇਦ-ਅਧਾਰਿਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਸੀ.ਸੀ.ਆਰ.ਏ.ਐੱਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝਣਯੋਗ ਫਰੇਮਵਰਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਇਕਰੂਪ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸਿਰਫ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੜੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਜਾਂਚ, ਪ੍ਰਣਾਲੀਬੱਧ ਡਾਟਾ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਆਯੁਰਵੇਦ ਨੂੰ ਮੁੱਖਧਾਰਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਥਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਭਿਆਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮਾਪਦੰਡ ਹੈ।

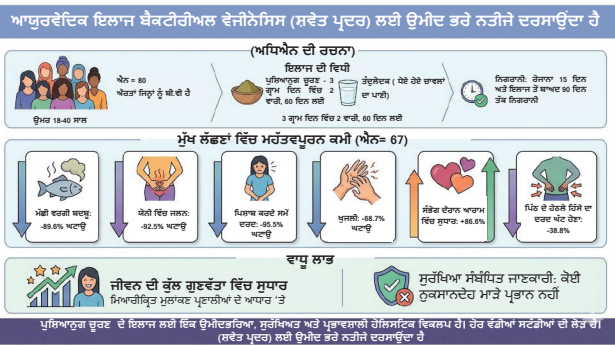
ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਸੁਰਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬਹੁ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਦਿਸ਼ਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖੋਜ, ਅੰਤਰ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਧਿਆਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਸੀ.ਸੀ.ਆਰ.ਏ.ਐੱਸ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚਕਾਰ ਪੁਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਜੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਪੁਸ਼ਿਆਨੁਗ ਚੂਰਣ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦਜਨਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਤੀਜੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ**

ਪੁਸ਼ਿਆਨੁਗ ਚੂਰਣ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਵੇਤਪ੍ਰਦਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ੈਦ ਡਿਸਚਾਰਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਦੇ ਕਠੋਰ, ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਅਤੇ ਐਂਟੀਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਲ ਗੁਣਾਂ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਡਿਸਚਾਰਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਗੰਧ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਅਤੇ ਜਲਨ ਪੈਣ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਨਿਯਮਤ ਵਰਤੋਂ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਜਨਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੇਂਦਰੀ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਖੇਜ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂਚ ਨੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਯੋਗ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਸਵੇਤਾਪ੍ਰਦਾਰਾ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ) ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਿਆਨੁਗ ਚੂਰਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਨਤੀਜੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਚਿਕਿਤਸਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਰਵਾਇਤੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ 18 ਤੋਂ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ 80 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਸਾਰੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸਫ਼ੈਦ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਸਨ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਤਰਾ ਅਨੁਸਾਰ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਪੁਸ਼ਿਆਨੁਗ ਚੂਰਣ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, 60 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੰਡੁਲੇਦਕਾ (ਚਾਵਲ ਨਾਲ ਧੋਤੇ ਪਾਣੀ) ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ 90 ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।



(ਮਸਨੂਈ ਬੁੱਧੀ (ਏ.ਆਈ) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚਿੱਤਰ)

ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, 67 ਨੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕੇਰਸ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੇ ਕਈ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਡੋਮੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਮੈਲੇਡੋਰ ਦਾ

ਰੈਜ਼ੋਲੂਸ਼ਨ ਲਗਭਗ 89.6% ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਯੋਨੀ ਦੀ ਜਲਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ 92.5% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ 95.5% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਡਾਇਸੂਰੀਆ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 68.7% ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਵੁਲਵੇਵੈਜੀਨੀਟਲ ਖੁਜਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ। ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੁਝਾਨ ਦਿਖਾਏ, 86.6% ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਸੰਕੋਚ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਰਕ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਅਤੇ 38.8% ਨੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਪਿਆ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਨੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਏ, ਜੋ ਇਸ ਫਾਰਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਪ੍ਰਫਾਈਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢੇ ਗਏ ਕਿ ਪੁਸ਼ਿਆਨੁਗ ਚੂਰਣ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲ ਉਪਚਾਰਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ।

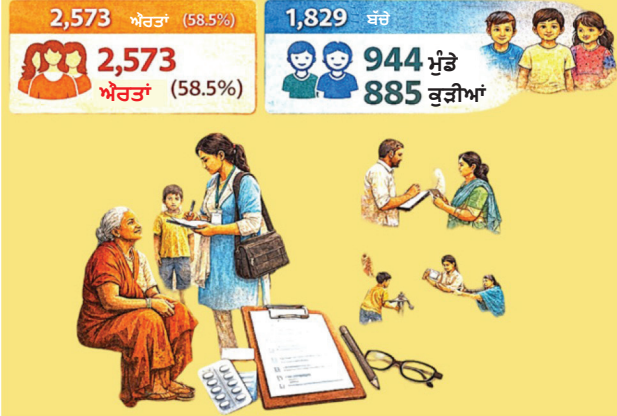
**ਸੰਦਰਭ ਸਰੋਤ:** ਸ਼ਰਮਾ ਐਸ, ਜੈਨ ਐਸ, ਉਟਾ ਐਸ, ਤ੍ਰਿਪਾਠੀ ਏ, ਸਿੰਧੇ ਪੀ, ਵਾਕੇਡ ਵੀ, ਰਾਜਪੁਤ ਐਸ, ਰਾਣਾ ਆਰ, ਸ਼ਰਮਾ ਬੀਐਸ, ਖੱਡੂਰੀ ਐਸ, ਕੁਮਾਰ ਏ. ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਿਆਨੁਗ ਚੂਰਣ ਦਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਮੁਲਾਂਕਣ: ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿੰਗਲ-ਆਰਮ ਮਲਟੀਸੈਂਟਰ ਪਾਇਲਟ ਅਧਿਐਨ. ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਰਿਸਰਚ ਇਨ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਸਾਇੰਸਜ਼. 2025 ਜੁਲਾਈ 1; 9(4):152-60.

**ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ :** ([https://journals.lww.com/jras/fulltext/2025/07000/clinical\\_evaluation\\_of\\_pushyanug\\_churna\\_in\\_the.3.aspx](https://journals.lww.com/jras/fulltext/2025/07000/clinical_evaluation_of_pushyanug_churna_in_the.3.aspx))

**ਛੋਟੇ ਕਦਮ, ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ: ਗਵਾਲੀਅਰ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ**

ਗਵਾਲੀਅਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪੰਜ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਮੁਦਾਇ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਸਨੀਕ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ (SC) ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਅਜੇ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਦਸੰਬਰ 2018 ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ 2019 ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ 4,402 ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 2,573 ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ 1,829 ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸਿੱਖਿਆ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਗਵਾਲੀਅਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ (ਐਸ.ਸੀ) ਆਬਾਦੀ ਦਾ  
ਜਨਸੰਖਿਅਕ ਸਰਵੇਖਣ (4402 ਵਿਅਕਤੀ)



ਚਿੱਤਰ ਸਰੋਤ: ਸਮਨੁੱਥੀ ਬੁੱਧੀ (ਏ.ਆਈ) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚਿੱਤਰ

ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਲਗਭਗ 35% ਨੇ ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ 14% ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ 90% ਜਨਮ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਏ, ਜੋ ਸੰਸਥਾਗਤ ਜਣੇਪਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ 10% ਜਨਮ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ 97% ਜਣੇਪੇ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮੇ ਸਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਰਵੇਖਣ ਨੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ। ਲਗਭਗ 44% ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਅਤੇ 56% ਸਹੀ ਮਹਾਵਾਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ 72% ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੇ ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਡਾਇਟ (ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਦੋਵਾਂ) ਖਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਸੀ। ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਲਗਭਗ 15% ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਸੀ, ਉਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਟਕਾ ਜਾਂ ਪਾਨ ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ 91% ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਸੀ ਅਤੇ 71% ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਵਾਦਾਰ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਪਰ ਲਗਭਗ 80% ਲੋਕ ਅਸੁੱਧ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸਨ ਅਤੇ ਕਰੀਬ 80% ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਨਿਕਾਸੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮੌਜੂਦ ਸੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਲਗਭਗ 95% ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, 6-12 ਸਾਲ ਦੇ ਲਗਭਗ 21% ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ (respiratory tract infections) ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਨ (16.5%), ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਕਰਮਣ ਆਉਂਦੇ ਸਨ। ਵਿਕਾਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਨੁਸਾਰ ਲਗਭਗ 93% ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲੰਬਾਈ ਸਧਾਰਣ ਸੀ, ਪਰ 19% ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਗੰਭੀਰ ਤੀਵ੍ਰ ਕੂਪੇਸ਼ਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਲਿਆ (0.16%), ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾਕੇ 99.8% ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਧਾਰਣ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਅਤੇ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਸਫ਼ਾਈ, ਮਹਾਵਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਆਯੁਰਵੇਦ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਮੌਜੂਦਾ ਜਨ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸੰਦਰਭ ਸਰੋਤ:** ਸ਼ਰਮਾ ਡੀ, ਸਿੰਘ ਐਨਕੇ, ਸ਼੍ਰੀਵਾਸਤਵ ਪੀ, ਭਾਰਤੀ ਪੀਐਲ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਓ, ਗਵਾਲੀ ਕੇ, ਮਾਤਾ ਐਸ, ਓਟਾ ਐਸ, ਮਖੀਜਾ ਡੀ, ਸ਼ਾਰੀ ਵੀਕੇ, ਮਨਬੋਟਾਬਿਲ ਏ. ਗਵਾਲੀਅਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ, ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਨਸੰਖਿਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਾਸ-ਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸਰਵੇਖਣ ਅਧਿਐਨ। ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਰਿਸਰਚ ਇਨ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਸਾਇੰਸਜ਼. 2026 ਜਨਵਰੀ 1; 10(1):27-36.

**ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ:** ([https://journals.lww.com/jras/fulltext/2026/01000/an\\_observational\\_cross\\_sectional\\_survey\\_study\\_3.3.aspx](https://journals.lww.com/jras/fulltext/2026/01000/an_observational_cross_sectional_survey_study_3.3.aspx))

### ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਹਿਮਤੀ ਮਰਸ਼ ਨੱਸਿਆ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਰਾਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਰਵਾਇਤੀ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵਜੋਂ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਵਿਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਮਰਸ਼ ਨਾਸੀ ਲਈ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪਹਿਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਿਆਰੀਕ੍ਰਿਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਜੋ ਇਸ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੋਜ ਨੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਰ.ਏ.ਐਨ.ਡੀ / ਯੂ.ਸੀ.ਐਲ.ਏ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਵਿਧੀ (ਆਰ.ਏ.ਐਮ) RAND/UCLA Appropriateness Method (RAM) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਜੋ ਚਿਕਿਤਸਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਉਚਿਤਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਦੀ ਰਾਏ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਕ ਨਮੂਨੇ ਰਾਹੀਂ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੈਨਲ ਬਣਾਇਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਅਤੇ ਪਿੰਡੂ ਦੇਵੇਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਭਿਆਸ, ਖੋਜ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਦਵਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਵਿਦਵਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਚੁਣੇ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਰਸ਼ਾ ਨੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਦਸ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਨੁਭਵ ਸੀ। ਅਧਿਐਨ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਗਏ 13 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 9 ਨੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਨੱਸਿਆ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਸਨ, ਜੋ RAM ਢਾਂਚੇ ਅਧੀਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਪੈਨਲ ਆਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਟੀਮ ਨੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਸਾਹਿਤ, ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ, ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਇਨਪੁਟਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਆਯੁਰਵੇਦ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਸਮੀਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੈਸਟ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸਟੇਟਮੈਂਟਸ (ਬੀ.ਪੀ.ਐਸ) ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਡੇਟਾ ਦੀ ਸੀਮਤ ਉਪਲਬਧਤਾ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ।



ਸਮਨੁੱਥੀ ਬੁੱਧੀ (ਏ.ਆਈ) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚਿੱਤਰ

ਖੋਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 75 ਬੀ.ਪੀ.ਐਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਦੋ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਿਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ 63 ਕਥਨਾਂ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤ, ਤਿਆਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ, ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ, ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਉਪਾਅ ਮਾਹਰ ਪੈਨਲ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ 63 ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ। ਖੋਜਕਰਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਦੋ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤਲਮ (Talam): ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ (vertex) 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ। ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਚੂਰਨ (ਮੈਡੀਕੇਟਿਡ ਪਾਊਡਰ) ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ। ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤਰੀ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰਕਤਾ (feasibility) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖੋਜਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਰੂਪ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ, ਸਹਿਮਤੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਕੇ, ਅਧਿਐਨ ਮਾਰਸ਼ਾ ਨਾਸਿਆ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਮਾਨਕੀਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਹੋਰ ਪੱਚਕਰਮ ਉਪਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਲਈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਅਧਾਰਿਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ, ਖੋਜਕਰਤਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ (ਸੰਮਿਲਿਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਪ੍ਰਤੀ ਵਧਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹਨ।

**ਸੰਦਰਭ:** ਨਾਇਰ ਡੀਆਰ, ਅਸ਼ਵਥੀਕੁੰਟੀ ਵੀ, ਕੁਮਾਰ ਕੇਪੀ, ਲਯੀਕ ਐਸ, ਖੰਡੂਰੀ ਐਸ, ਚੰਦਰਸ਼ੇਖਰਰਾਓ ਬੀ, ਸ਼੍ਰੀਕਾਂਤ ਐਨ, ਆਚਾਰੀਆ ਆਰ. ਮਾਰਸ਼ਾ ਨਾਸਿਆ 'ਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ

ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਆਨ - ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਉਪਚਾਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਭਿਆਸ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਧਿਐਨ। ਜਰਨਲ ਆਫ ਆਯੁਰਵੇਦ ਐਂਡ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ. 2026 ਮਾਰਚ 1; 17(2):101298.

**ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ:** <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0975947625001743>

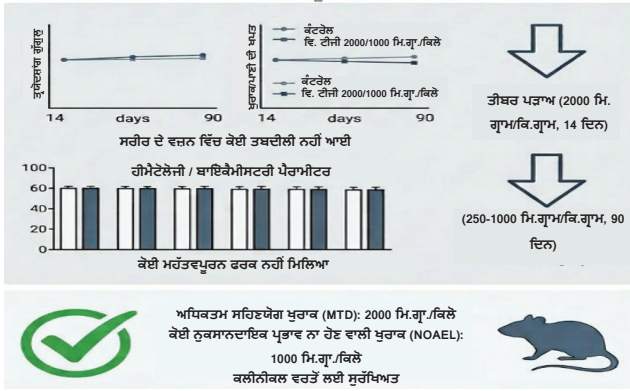
## ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਤ੍ਰਿਯੋਦਸ਼ਾਂਗ ਗੁਗੁਲੂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਜੋ ਕਿ ਮਸਕੂਲੇਸਕੋਲਟਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਪ੍ਰਸਿਧ ਦਵਾਈ ਹੈ

ਕੇਂਦਰੀ ਆਯੁਰਵੇਦ ਖੋਜ ਸੰਸਥਾਨ, ਕੋਲਕਾਤਾ ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਦਵਾਈ ਤ੍ਰਿਯੋਦਸ਼ਾਂਗ ਗੁਗੁਲੂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਉਪਯੋਗ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਯੋਦਸ਼ਾਂਗ ਗੁਗੁਲੂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋੜ ਦਰਦ, ਜਕੜਨ ਅਤੇ ਸੁਜਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸਵਗੰਧਾ (Withania somnifera), ਗੁਡੂਚੀ (Tinospora cordifolia), ਸੁੰਭ (Zingiber officinale) ਅਤੇ ਗੁਗੁਲੂ (Commiphora wightii) ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਘਿਓ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਸੋਜਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ।

ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਤੀਬਰ ਮੌਖਿਕ ਵਿਸ਼ਾਕਤਾ ਟੈਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ 2000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤੁਰੰਤ ਵਿਸ਼ਾਕਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਨਿਗਰਾਨੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮੌਤ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂਚ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਇਸਦੀ ਚੰਗੀ ਤੀਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਫਾਈਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਬ-ਕਰੋਨਿਕ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੌਖਿਕ ਵਿਸ਼ਾਕਤਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿੱਲੋ ਭਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 250, 500 ਅਤੇ 1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਖੂਨ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ (ਹੇਮਾਟੋਲੋਜੀਕਲ) ਮਾਪਦੰਡ ਅਤੇ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਸੂਚਕਾਂਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ, ਹੇਮਾਟੋਲੋਜੀਕਲ, ਜਾਂ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈਆਂ, ਜੋ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## Trayodashang Guggulu ਤ੍ਰਿਯੋਦਸ਼ਾਂਗ ਗੁਗਲੂ



ਸਮਨੁੱਥੀ ਬੁੱਧੀ (ਏ.ਆਈ) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚਿੱਤਰ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ 1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਰਖ ਦੌਰਾਨ ਜਾਨਵਰ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ।

ਅਨੁਵਾਦਕ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ NOEL ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੁਣਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਡਾਟਾ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਖੁਰਾਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਯੋਦਸ਼ਾਂਗ ਗੁਗਲੂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਖੋਜਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਉਪਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅੰਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਅਧਿਐਨ ਤ੍ਰਿਯੋਦਸ਼ਾਂਗ ਗੁਗਲੂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਲਾਹ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਖੁਦ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਰਵਾਇਤੀ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਸਕੂਲੇਸਕੇਲਟਸ ਡੀਸਓਰਡਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਤਰਕਸੰਗਤ ਸ਼ਾਮਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਸੰਦਰਭ ਸਰੋਤ:** ਬੇਰਾ ਐਮ, ਸਿਨਹਾ ਬੀਐਮ, ਗੋਤਮ ਐਮਕੇ, ਗਾਇਧਾਨੀ ਐਸਐਨ, ਉਪਾਧਿਆਏ ਐਸਐਨ, ਜਮਾਦਗਨੀ ਐਸਬੀ, ਦੀਕਸ਼ਿਤ ਏਕੇ. ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਲਾਸੀਕਲ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਫਾਰਮੂਲੇਸ਼ਨ, ਟ੍ਰਿਯੋਦਸ਼ਾਂਗ ਗੁਗਲੂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਅਧਿਐਨ। ਟੈਕਸੀਕੋਲੋਜੀ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ. 2023; 30(2):131-8

**ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ:** (<https://informaticsjournals.co.in/index.php/toxi/article/view/30617/22332>)

## ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਡਿਜੀਟਲ ਉੱਪਕਰਣਾਂ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਅੱਜ ਦੇ ਡਿਜੀਟਲ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਕ੍ਰੀਨ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਿਜ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਕਈ ਅਸਹਿਜ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਜਲਣ, ਲਾਲੀ, ਧੁੰਦਲੀ ਜਾਂ ਦੇਹਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗਰਦਨ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।

ਸਕ੍ਰੀਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੋਝ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ, ਕੇਂਦਰੀ ਆਯੁਰਵੇਦ ਖੋਜ ਸੰਸਥਾ ਫ਼ਾਰ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਿਜ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡਿਜੀਟਲ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਿਜ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕਾਪਣ, ਜਲਨ, ਲਾਲੀ, ਧੁੰਦਲੀ ਜਾਂ ਦੇਹਰੀ ਨਜ਼ਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਗਰਦਨ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਆਦਿ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਪ੍ਰਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਟਿਕਾਊ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀਟਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਅੰਕਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਧਿਐਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 62 ਮਰੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 40.32% ਦੀ ਉਮਰ 25-30 ਸਾਲ ਅਤੇ 38.71% ਦੀ ਉਮਰ 19-24 ਸਾਲ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸੀ। ਪੁਰਸ਼ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ 70.97% ਸੀ ਅਤੇ 61.3% ਲੋਕ ਡੈਸਕ-ਆਧਾਰਿਤ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਜੋ ਵੱਧ ਸਕ੍ਰੀਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਗਵਾਸਟਕ ਚੂਰਣ 3-5 ਗ੍ਰਾਮ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਵੀਰੋਚਨਾ (ਉਪਚਾਰਕ ਸੁੱਪਤਾ) ਲਈ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਵੀਪੱਟੀਕਰ ਚੂਰਣ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਨੱਸਿਆ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁ ਤੇਲ ਦੀ 8 ਬੂੰਦਾਂ ਹਰ ਸਵੇਰ ਲਗਾਤਾਰ 7 ਦਿਨਾਂ (ਦਿਨ 1-7) ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਅਕਸ਼ਿ ਤਰਪਣ, ਜੋ ਮਹਾਤ੍ਰਿਫਲਾਦਯ ਘ੍ਰਿਤ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਸਵੇਰੇ ਲਗਾਤਾਰ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ (ਦਿਨ 8-10 ਅਤੇ 26-28)। ਮਹਾਤ੍ਰਿਫਲਾਦੀਆ ਗ੍ਰਿਤ ਦਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ - ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ - ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ।



- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ
- ਸੁੱਕਾਪਣ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਅਸੁਵਿਧਾ



- ਨੱਸਿਆ (ਤੋਲ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ)
- ਅਕਸੀ ਤਰਪਣ (ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਘੀ ਦਾ ਇਲਾਜ)



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਸੁਝਾਅ



ਸਮਨੁੱਠੀ ਬੁੱਧੀ (ਏ.ਆਈ) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚਿੱਤਰ

ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਕੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰਕ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਲਟੀਮੋਡਲ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਨੂ ਤੇਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਸਿਆ ਥੈਰੇਪੀ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਅਕਸੀ ਤਰਪਣ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਮਹਾਤ੍ਰਿਫਲਾਦੀਆ ਗ੍ਰਿਤਾ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜੋ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਹਾਤ੍ਰਿਫਲਾਦੀਆ ਗ੍ਰਿਤਾ ਦਾ 42 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕੇਸੇ ਪਾਈ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਚਿਕਿਤਸਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੇ ਡਿਜੀਟਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਇਆ। ਪੇਅਰਡ t-ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨੇ ਸਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਮਿਆਂ (8ਵੇਂ, 26ਵੇਂ ਅਤੇ 42ਵੇਂ ਦਿਨ) ਅਤੇ 56ਵੇਂ ਦਿਨ ਦੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਦੌਰਾਨ ਬੇਸਲਾਈਨ ਮੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਤੀਜੇ ( $p < 0.001$ ) ਦਰਸਾਏ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅੱਖਾਂ ਖੁਸ਼ਕ, ਜਲਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਅੱਥਰੂ ਆਉਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੱਕ ਹੀ 1% ਸੁਧਾਰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ, ਜਦਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਲਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ, ਖੁਸ਼ਕ, ਜਲਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਅੱਥਰੂ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਘਟਾਅ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਛਣਕ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਗਈ। ਵਸਤੁਨਿਸ਼ਠ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੇ ਅੰਸੂ ਪਰਤ (tear film) ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਦਰਸਾਇਆ, ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਤਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।

ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਨੇ ਨਿਰੰਤਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਯੁਰਵੇਦ ਨਾਲ, ਖਾਸਕਰ ਅਨੂ ਤੇਲ ਨਾਲ ਨਾਸਿਆ ਅਤੇ ਮਹਾਤ੍ਰਿਫਲਾਦੀਆ ਗ੍ਰਿਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਿਜੀਟਲ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪੂਰਕ ਪਹੁੰਚ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਡਿਜੀਟਲ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਰਵਾਇਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਸੰਦਰਭ ਸਰੋਤ:** ਮਖੀਜਾ ਡੀ, ਦੁਆ ਐਮ, ਓਟਾ ਐਸ, ਜਾਧਵ ਐਨ, ਵੇਦੀ ਐਸਕੇ, ਭਾਰਤੀ, ਸਰਮਾ ਬੀਐਸ, ਖੰਡੂਰੀ ਐਸ, ਰਾਣਾ ਆਰ, ਸਿੰਘਲ ਆਰ, ਸ਼ੀਕਾਂਤ ਐਨ, ਧੀਮਾਨ ਕੇਐਸ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਿਜ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਹਾਤ੍ਰਿਫਲਾਦੀਆ ਗ੍ਰਿਤਾ ਅਤੇ ਅਨੂ ਤੇਲਾ ਨਾਸਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਮੁਲਾਂਕਣ। ਜੋ ਰੇਸ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਸਾਈ 2018; 2(3):156-163.

**ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ:** ([https://journals.lww.com/jras/abstract/2018/02030/clinical\\_evaluation\\_of\\_efficacy\\_of\\_mahatrilphaladya.2.aspx](https://journals.lww.com/jras/abstract/2018/02030/clinical_evaluation_of_efficacy_of_mahatrilphaladya.2.aspx))

## ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਅਗਨਿਕਰਮਾ (ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਉਸ਼ਮਾ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ) ਥੈਰਪੀ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਭਿਆਨਕ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੰਤੂਆਂ (ਨਰਵਾਂ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੇਜ਼ ਟਸਟਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਰਦ, ਬੇਚੈਨੀ ਕਰਕੇ ਉਬਕਾਈ ਆਉਣਾ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਮਤਲੀ, ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨੇਰਾ ਆਉਣਾ (ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਦਿਵਿਆਂਗਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਆਮ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਨ-ਸਟੇਰਾਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇੰਫਲਾਮੇਟਰੀ ਐਂਜ਼ਥੀਆਂ (NSAID-Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs) ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਪਟਾਨ (Triptans) ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਰਿਪੋਰਟ ਨੇ ਅਗਨਿਕਰਮਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਇੱਕ ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਉਸ਼ਮਾ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਸਿਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭਿਆਨਕ ਦਰਦ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਵੱਜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਵਿੱਚ ਜਲਦ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਧੀ ਮੰਨੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅਗਨਿਕਰਮਾ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਧਾਤੂ ਦੇ ਸੰਦ, 'ਸ਼ਲਾਕਾ' ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ 58 ਸਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਅਚਾਨਕ ਤੀਬਰ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਆਈ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਆਮ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਐਂਜ਼ਥੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ 10 ਵਿੱਚੋਂ 10 ਸੀ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਉਸਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੱਥੇ (ਜਿੱਥੇ ਦਰਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀ) 'ਤੇ ਅਗਨਿਕਰਮਾ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਅਸਰ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਕੇਵਲ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਟਸਟਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਿਆਨਕ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਲਗਭਗ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੀ ਹੁਣ ਠੀਕ ਲੱਗਣ ਲੱਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕੀ।



**ਚਿੱਤਰ ਸਰੋਤ:** <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11282372/>

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਧੀ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਹੀ, ਸਿਰਫ ਜਿੱਥੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਉੱਥੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਈ। ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਦਲ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਟ੍ਰਾਈਜੈਨਿਨਲ ਨਰਵ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਇਹ ਨਰਵ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।

ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਗਰਮੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਰਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਗਨਿਕਰਮਾ ਨੂੰ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਰੈਸਨੀ-ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਖੋਜਕਰਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਹਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਇਲਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਗਨਿਕਰਮਾ ਇੱਕ ਸਸਤਾ ਤੇ ਜਲਦੀ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਹਾਇਕ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਦਰਦ ਲਈ। ਪਰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹਾਲੇ ਹੋਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਸੰਦਰਭ ਸਰੋਤ:** ਬਾਲਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪੀ, ਸੁਰੇਂਦਰਨ ਈ.ਐਸ., ਰਾਜ ਐਲ.ਐਸ. ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਅਗਨਿਕਰਮਾ ਥੈਰਪੀ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ — ਇੱਕ ਕੇਸ ਰਿਪੋਰਟ। ਜਰਨਲ ਆਫ ਆਯੁਰਵੇਦਾ ਐਂਡ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਿਨ, ਮਈ 2024; 15(3): 100953.

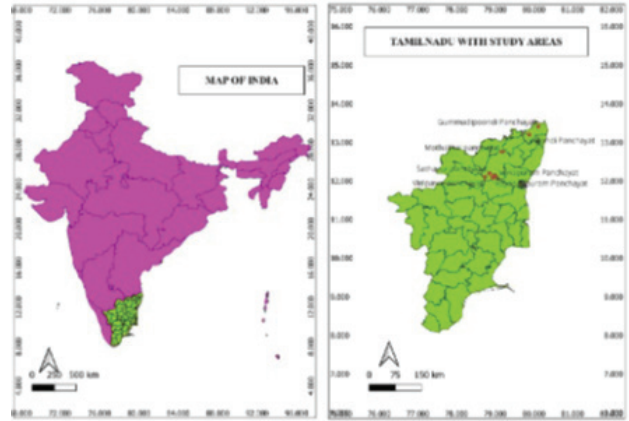
**ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ:** (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11282372/>)

## ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖੋਜ

ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਤਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਸੰਕਰਮਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਫੈਲਾਅ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਚੇਨਈ ਦੇ ਗੀਜਨਲ ਆਯੁਰਵੇਦਾ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਤਮਿਲਨਾਡੂ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸੰਕਰਮਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਫੈਲਾਅ ਦਾ ਮਿਲਿਆ-ਜੁਲਿਆ ਅਸਰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਰਾਜ ਦੀ ਕੁੱਲ ਅਬਾਦੀ ਦਾ ਲਗਭਗ 1.1% ਹਨ (ਤਕਰੀਬਨ 7.95 ਲੱਖ ਲੋਕ), ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਸਸਤੀ

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਅਗਸਤ 2020 ਤੋਂ ਮਾਰਚ 2021 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਅੱਠ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ/ਜਨਜਾਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪੰਚਾਇਤ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਤਿਰੁਵੱਲੂਰ ਅਤੇ ਤਿਰੁਵੰਨਮਲਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇਬੱਧ ਇੰਟਰਵਿਊਜ਼ (ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ) ਰਾਹੀਂ 1,729 ਘਰਾਂ ਦੇ 7,074 ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਗੈਰ-ਸੰਕਰਮਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦਰ ਦਾ ਅੰਕਲਨ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਜਿਕ, ਜਨਸੰਖਿਅਕੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਸੀ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਂਦੇ ਹਨ।



**ਚਿੱਤਰ ਸਰੋਤ:** <https://www.ijam.co.in/index.php/ijam/article/view/5698/1401>

ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਲਗਭਗ 8.98% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸੰਕਰਮਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ (NCD-Non-Communicable Diseases) ਭਾਵ ਨਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (Osteoarthritis) ਸੀ (7.39%), ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (1.46%) ਸੀ। ਜਦਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਦਮਾ ਦੇ ਕੇਸ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਮਿਲੇ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਘੱਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖੋਜਕਰਤਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਅਸਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚ ਕਾਰਨ ਅਸਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਗੱਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਜਨਸੰਖਿਅਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵੇਰਵਾ ਸੀ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ (50.27%) ਅਨਪੜ੍ਹ ਸਨ, ਜੋ ਕਿ ਰਾਜ ਦੇ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਫਰਕ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿੱਸਿਆ। ਆਬਾਦੀ ਲਗਭਗ ਬਰਾਬਰ ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਿਤ (ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ) ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ (76.63%) ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਦੱਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਹੱਥੀ ਕਿਰਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਨ।

ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਲੋਕ (99.86%) ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖਤਾ ਜਾਂ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ (ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਨਿਊਟ੍ਰਿਊਟਸ) ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ

ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੰਬਾਕੂ ਖਾਣਾ (2.43%), ਧੂਮਰਪਾਨ (13.22%) ਅਤੇ ਸਰਾਬ ਪੀਣਾ (10.70%) ਵਰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀਆਂ, ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਦੌਰਾਨ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ 60.4% ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ 99.2% ਲੋਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ 82.1% ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਇਲਟ ਸਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ ਅਤੇ 17.06% ਘਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੌਚ (ਮਲ-ਮੁੱਤਰ) ਕਰਦੇ ਸਨ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਸੀ—ਲਗਭਗ 98.8% ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਭਾਵ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਸਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਘਰ ਸਧਾਰਣ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ ਘਾਹ-ਫੂਸ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੱਕੜ, ਕੋਲਾ ਜਾਂ ਗੋਰੇ ਵਰਗੇ ਬਾਲਣ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੁਆਇਲ ਜਾਂ ਅਗਰਬੱਤੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਮੁਤਾਬਕ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। 2,031 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਤਿਹਾਈ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਮਿਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਗੱਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋਹੇ (Iron) ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਰਗੇ ਪੇਸ਼ਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਧੀਕ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਸਪਲੀਮੈਂਟ) ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ 11% ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਾਵਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਵੇਖੀ ਗਈ, ਜੋ ਪੇਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾੜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ, ਘੱਟ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚ, ਮਿਲ ਕੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿੱਛੜੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਸੰਕਰਮਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਸੰਕਰਮਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੂਪੇਸ਼ਣ ਵੀ ਹਾਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਖੋਜਕਰਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਸਰਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕਈ ਕਮੀਆਂ ਬਾਕੀ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹਨ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਤੇ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ।

ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ ਸੰਕਰਮਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸੰਕਰਮਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦੋਹਰੇ ਫੈਲਾਅ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥਕੇ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਆਦਿਵਾਸੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਪੇਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗੈਰ-ਸੰਕਰਮਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਵਧਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਸੰਦਰਭ:** ਸ਼੍ਰੀਨੀਵਾਸ ਪੀ., ਦੇਵੀ ਕੇ.ਪੀ., ਆਸ਼ਾ ਐਸ., ਕ੍ਰਿਸ਼ਣਾ ਸੀ.ਐਮ., ਕਚਾਰੇ ਕਲਪਨਾ, ਮਖੀਜਾ ਡੀ., ਅਭਾ ਸ਼ਰਮਾ, ਏ. ਮੋਹੰਮਦ ਕਾਲੀਬਾਬੁੱਲਾ, ਨਾਰਾਯਣਮ ਸ਼੍ਰੀਕੰਥ। ਤਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ ਤਿਰੂਵੱਲੂਰ ਅਤੇ ਤਿਰੂਵੰਨਾਮਲਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਚੁਣਿੰਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਨਸੰਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਇੱਕ ਕ੍ਰਾਸ-ਸੈਕਸ਼ਨਲ ਅਧਿਐਨ। ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਜਰਨਲ ਆਫ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਮੈਡੀਸਿਨ, ਖੰਡ 16 (1), 2025; ਸਫ਼ੇ 94-99।

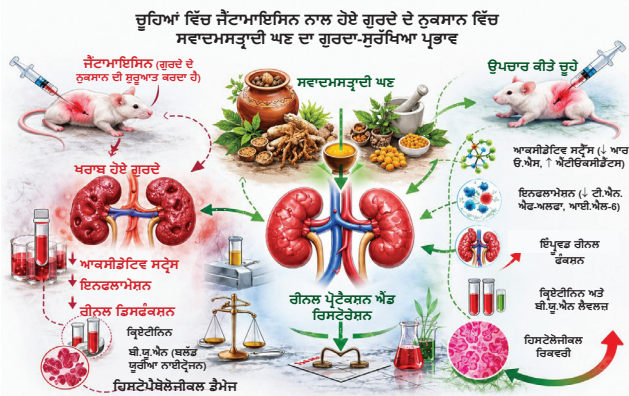
**ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ:** <https://www.ijam.co.in/in.ex.php/ijam/article/view/5698>

## ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਜਾਂਚ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਬਹੁ-ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਸੰਯੋਗ "ਸਵਾਦਮਸਤ੍ਰਾਦੀ ਘਣ" ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਐਂਐਂਥੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਗੁਰਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਲੂਣ (ਇਲੈਕਟਰੋਲਾਈਟ) ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ, ਅਮਲ-ਖਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸੰਤੁਲਨ (Acid-Base Equilibrium) ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਬਹੁ-ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਐਂਐਂਥੀ "ਸਵਾਦਮਸਤ੍ਰਾਦੀ ਘਣ" ਆਮ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਜੈਂਟਾਮਾਇਸਿਨ (Antibiotic Gentamicin) ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ "ਸਵਾਦਮਸਤ੍ਰਾਦੀ ਘਣ" ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਐਂਐਂਥੀ ਚਾਰ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੈ—ਗੋਕਸ਼ੁਰਾ Gokshura (*Tribulus terrestris*), ਅਰੰਡਾ Eranda (*Ricinus communis*), ਵਰੁਣਾ Varuna (*Crateva nurvala*) ਅਤੇ ਸੁੰਠ Sunthi (*Zingiber officinale*)। ਇਹ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਜਨ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਲਈ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਚੂਹਿਆਂ (Wistar rats) 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀ ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜੈਂਟਾਮਾਇਸਿਨ (Gentamicin) ਦੇ ਕੇ ਚੂਹਿਆਂ ਦੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਰਸਾਇਣਿਕ ਐਂਐਂਥੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਕੁਝ ਜਾਂਚਾਂ ਨਾਲ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਯੂਰੀਆ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (Blood Urea Nitrogen), ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਏਟੀਨਿਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਵੱਧ ਜਾਣਾ (Proteinuria) ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਂਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੀ ਘਾਟ।



ਸਮਨੁੱਥੀ ਬੁੱਧੀ (ਏ.ਆਈ) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚਿੱਤਰ

ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ “ਸਵਾਦਮਸਤ੍ਰਾਦੀ ਘਣ” ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ। ਖਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ, ਮੈਲੋਨਡਾਇਐਲਡੀਹਾਈਡ (Malondialdehyde-MDA) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਚੂਹਿਆਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵੀ ਠੀਕ ਰਿਹਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ‘ਤੇ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਮਾੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਇਆ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ (Biochemical Analysis), ਇਹ ਉਹ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਜਾਂ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟ ਦੀ ਮਾਪ ਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਜਾਂ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਬਲਡ ਯੂਰੀਆ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ, ਸੀਰਮ ਕ੍ਰਿਏਟੀਨਿਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੂਰੀਆ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਾਓ ਆਇਆ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ (High-Dose) ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਗੁਰਦੇ (Kidney) ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੂਣ (ਇਲੈਕਟਰੋਲਾਈਟ) ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਕਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਈ ਅਤੇ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਧਾਰਣ ਹੋ ਗਈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਗਈ। ਸੁਪਰਆਕਸਾਈਡ ਡਿਸਮਿਊਟੇਜ (SOD-Superoxide Dismutase) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਕੇ ਸਧਾਰਣ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਕੈਟਲੇਜ਼ (CAT-Catalase) ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ। ਇਹ ਜੈਵ-ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਆਕਸੀਕਰਨ ਤਣਾਅ (ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਆਕਸੀਡੇਟਿਵ ਸਟ੍ਰੈੱਸ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ (Tissues) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (Histopathological Examination) ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਈ ਗਈ,

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਉਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਸੋਜ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਮਰਨਾ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਵਾਲੀ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਈ। ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਲਾਭ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਤੱਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਟੈਨਿਨ (Tannins) ਅਤੇ ਕੂਮਾਰਿਨ (Coumarins) ਕਰਕੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸੋਜ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਜਾਂ ਵਹਾਵ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਨਤੀਜੇ ਉਮੀਦਜਨਕ ਸਨ, ਪਰ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਮੀਆਂ ਵੀ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ‘ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਸੀ। ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ, ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ (ਤੰਤੂਆਂ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ) ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹਾਲੇ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ “ਸਵਾਦਮਸਤ੍ਰਾਦੀ ਘਣ” ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਗਭਗ ਸਧਾਰਣ ਹੋ ਗਈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਾਲੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ‘ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

**ਸੰਦਰਭ:** ਡੀ. ਵਿਕਰਮ, ਈ.ਐਨ. ਯਾਦਵ, ਪੀ. ਇਲਾਵਰਾਸਨ, ਆਰ. ਗਾਲਿਬ ਅਤੇ ਪੀ. ਪ੍ਰਦੀਪ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ “ਸਵਾਦਮਸਤ੍ਰਾਦੀ ਘਣ” ਦੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ। ਇਹ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਬਹੁ-ਜੜੀਬੂਟੀ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਦਾ ਸੁੱਕਾ ਕਾਢਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੈਟਾਮਾਇਸਿਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ‘ਤੇ ਪਰਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਜਨਰਲ ਆਫ ਡਰੱਗ ਰਿਸਰਚ ਇਨ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਸਾਇੰਸ ਵਿੱਚ 1 ਜਨਵਰੀ 2026 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ (ਸੰਸਕਰਣ 11, ਅੰਕ 1, ਸਫ਼ੇ 68-76)।

**ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ:** [https://journals.lww.com/jdra/fulltext/2026/01000/nephroprotective\\_effect\\_of\\_swadamstradi\\_ghana\\_a.8.aspx?context=latestarticles](https://journals.lww.com/jdra/fulltext/2026/01000/nephroprotective_effect_of_swadamstradi_ghana_a.8.aspx?context=latestarticles)

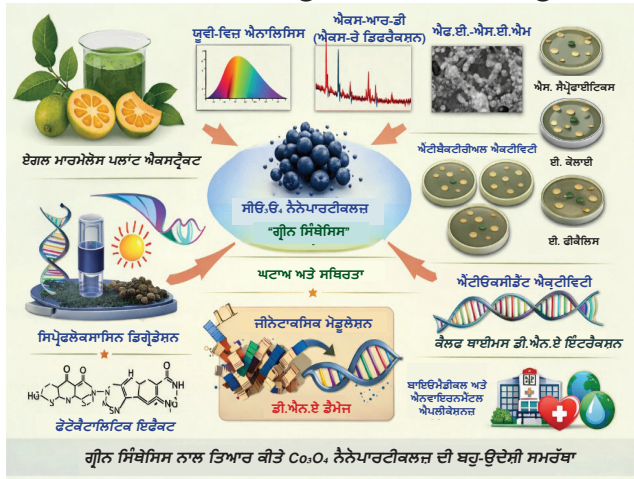
### ਬੇਲ (Aegle Marmelos) ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਅਰਕ ਨਾਲ Co<sub>3</sub>O<sub>4</sub> ਸੂਖਮ-ਕਣ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਧੀ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਮੀਦਜਨਕ ਨਤੀਜੇ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਪਰਿਆਵਰਣ-ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੱਖੀ ਅਤਿ-ਸੂਖਮ ਤਕਨਾਲੋਜੀ (Nanotechnology) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਭਵਿੱਖ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਪੱਥਿਆਂ ਦੇ ਅਰਕ ਨਾਲ ਬਣੇ ਕੋਬਾਲਟ ਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਸੂਖਮ ਕਣ (Cobalt Oxide Nanoparticles-Co<sub>3</sub>O<sub>4</sub> NPS) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਿਲਵਾ, ਬੇਲ, ਬੇਲਪੱਥਰ ਜਾਂ ਸ਼ੀਫਲ (Aegle marmelos) ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਅਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਰਕ ਸੂਖਮ-ਕਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਆਵਰਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸੂਖਮ-ਕਣ ਬਣਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਯੂਵੀ-ਵਿਜ਼ਿਬਲ (UV-Visible) ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਹੋਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 2.1 eV ਦੀ ਉਰਜਾ ਮਿਲੀ। ਐਕਸ-ਰੇ (X-ray) ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਣ ਢਾਂਚਾਗਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਠੀਕ ਹਨ, ਜਦਕਿ

ਸੂਖਮਦਰਸ਼ੀ ਯੰਤਰ (Microscope) ਨਾਲ ਵੇਖਣ 'ਤੇ ਇਹ ਪੱਥਰ ਵਰਗੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਔਸਤ ਆਕਾਰ ਲਗਭਗ 60.50 ਨੈਨੋਮੀਟਰ ਸੀ। ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਇਹ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਕੋਲੋਇਡਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ  $-21.3 \text{ mV}$  ਦੇ ਜੀਟਾ ਪੋਟੈਂਸ਼ਲ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਸੂਖਮ-ਕਣਾਂ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ  $\text{Co}_3\text{O}_4$  ਸੂਖਮ-ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਦੀ ਵਧੀਆ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਟੈਫਿਲੋਕੋਕਸ ਸੈਪ੍ਟੋਫਾਇਟਿਕਸ (Staphylococcus Saprophyticus), ਐਸਚੀਰੀਸ਼ੀਆ ਕੋਲਾਈ (Escherichia Coli) ਅਤੇ ਐਂਟਰੋਕੋਕਸ ਫੀਕੈਲਿਸ (Enterococcus faecalis) ਵਰਗੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਹੇ, ਜਿੱਥੇ ਰੋਕ ਦਾ ਅਸਰ ਲਗਭਗ 20 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਪਾਇਆ ਗਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੈਲਮੋਨੇਲਾ ਟਾਇਫੀਮਿਊਰੀਅਮ (Salmonella Typhimurium) ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਇਹ ਅਸਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ (ਲਗਭਗ 12 ਮਿਲੀਮੀਟਰ) ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਸੂਖਮ-ਕਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ (ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟ) ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਡੀ.ਪੀ.ਪੀ.ਐਚ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ 100 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 8.08% ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਿਆ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਸੂਖਮ-ਕਣ ਲਾਹੇਵੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਨੁੱਥੀ ਬੁੱਧੀ (ਏ.ਆਈ) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚਿੱਤਰ ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਸੂਖਮ-ਕਣਾਂ



ਦਾ ਜੈਨੇਟਿਕ ਮਟੀਰੀਅਲ (ਡੀ.ਐਨ.ਏ) ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸੂਖਮ-ਕਣ ਡੀ.ਐਨ.ਏ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ  $\pi-\pi$  ਸਟੈਕਿੰਗ (Stacking) ਅਤੇ ਵਿਦਯੁਤ-ਸਥੈਤਿਕ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ (Electrostatic Interactions) ਹਨ। ਕਿਸੇ ਅਣੂ ਦੀ ਦੂਜੇ ਅਣੂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾ  $4 \times 10^{-2}$  ਨਿਕਲੀ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੀ ਅੰਤਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਮੇਡੂਲੇਸ਼ਨ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਸੂਖਮ-ਕਣ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਏ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਸਿਪਰੋਫਲੋਕਸਾਸਿਨ (Ciprofloxacin) ਔਸ਼ਧੀ ਨੂੰ ਯੂ.ਵੀ (UV) ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੇਠ ਲਗਭਗ 70 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 73% ਤੱਕ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੂਖਮ-ਕਣ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੋਲ (Aegle Marmelos), ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਜ, ਦਸਤ, ਕਬਜ਼, ਬੁਖਾਰ, ਟਿਊਬਰਕੁਲੋਸਿਸ (ਟੀ.ਬੀ) ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਰਾਮਬਾਣ ਇਲਾਜ ਵਾਂਗ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸੂਖਮ-ਵਿਗਿਆਨ (Modern Nanoscience) ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਨਤੀਜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ-ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਬਣੇ  $\text{Co}_3\text{O}_4$  ਸੂਖਮ-ਕਣ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਡੀ.ਐਨ.ਏ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਖੂਬੀ। ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੂਖਮ-ਕਣ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਆਰ.ਓ.ਐਸ (Reactive Oxygen Species) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਦਰਭ: ਨਾਰਾਯਣਨ ਐਲ., ਚੌਲਾਪਾਂਡੀ ਟੀ., ਪ੍ਰੀਆ ਐਸ., ਬਿੱਪੋਸਵਾਮੀ ਸਵਾਮੀ ਸੀ., ਸਰਵਣਨ ਐਮ. ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕੇ. ਵੀ., ਅਸੋਕਨ ਐਚ., ਬੱਲਾਡਾ ਵੀ., ਚਿਤਰਾ ਐਸ., ਐਸ. ਆਰ. ਐਸ. ਅਤੇ ਘੋਸ਼ ਕੇ. ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ  $\text{Co}_3\text{O}_4$  ਸੂਖਮ-ਕਣਾਂ ਦੀ ਬਾਇਓਜੈਨਿਕ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਣਾਂ—ਜਿਵੇਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਖਿਲਾਫ਼ ਅਸਰ, ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟ ਗੁਣ, ਡੀ.ਐਨ.ਏ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਜਰਨਲ ਆਫ ਸੋਲ-ਸਟੇਟ ਸਾਇੰਸ ਐਂਡ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਮਾਰਚ 2026 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ (ਸੰਸਕਰਣ 117, ਅੰਕ 3, ਸਫ਼ਾ 85)।

ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10971-026-07115-1>

### ਔਸ਼ਧੀ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਔਸ਼ਧੀ ਪੌਧਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ

ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਸਿਸਸ ਕਵਾਡਰੈਂਗੁਲਾਰਿਸ (Cissus Quadrangularis L.) ਕੈਂਸਰ (Cancer), ਸੋਜ (Inflammation) ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ (Antimicrobial Research) ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਸਿਸਸ ਕਵਾਡਰੈਂਗੁਲਾਰਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜੀ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੌਧਾ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਔਸ਼ਧੀ ਵਰਗੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪੌਧੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਮਿਆਰੀ ਭੌਤਿਕ-ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਂਚਾਂ-ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਕਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਰਾਖ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਅਰਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ pH-ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਪੌਧਾ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਿਆ ਕਿ ਇਹ ਅੱਗੇ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਿਲਾਵਟ ਜਾਂ ਗੰਦਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਣਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ: ਸਿਸਮ ਕਵਾਡਰੈਂਗੁਲਾਰਿਸ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਤਣੇ ਦੇ ਕਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ

ਚਿੱਤਰ ਸਰੋਤ: <https://link.springer.com/article/10.1007/s44395-025-00035-z#Sec9>

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੌਧਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤ, ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ (Phytochemical) ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਪੌਧੇ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਧਿਆਂ ਜਾਂ ਜੀਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤ, ਸੈਕੰਡਰੀ ਮੈਟਾਬੋਲਾਈਟਸ (Secondary Metabolites) ਮੌਜੂਦ ਹਨ-ਜਿਵੇਂ ਫਲੇਵੋਨਾਇਡਸ, ਫੀਨੋਲਸ ਅਤੇ ਟੈਨਿਨਸ। ਇਹ ਤੱਤ ਆਪਣੇ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਔਸ਼ਧੀ ਗੁਣਾਂ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਕਾਲਮ ਕਰੋਮੈਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪੌਧੇ ਦੇ ਰੈਕਸੇਨ ਅਰਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਜੈਵਿਕ ਸਰਗਰਮ ਤੱਤ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕੀਤਾ।

ਇਹ ਯੋਗਿਕ, ਜਿਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬੀਟਾ-ਸਿਟੋਸਟੈਰੋਲ ( $\beta$ -sitosterol) ਵਜੋਂ ਹੋਈ, ਸਫੈਦ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਵਰਗੇ ਠੋਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੀਕ੍ਰਿਸਟਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਐਫ.ਟੀ.ਆਈ.ਆਰ, ਪ੍ਰੋਟਾਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਐਨ.ਐਮ.ਆਰ ਸਪੈਕਟ੍ਰੋਸਕੋਪੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਸਪੈਕਟ੍ਰੋਮੈਟਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਅਗਾਂਹ ਦੀਆਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਅਣੂ ਬਣਤਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਬੀਟਾ-ਸਿਟੋਸਟੈਰੋਲ ਇੱਕ ਜਾਣਿਆ-ਮਾਣਿਆ ਫਾਈਟੋਸਟੈਰੋਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਔਸ਼ਧੀ ਪੌਧੇ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਔਸ਼ਧੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਖੋਜ ਟੀਮ ਨੇ ਇਨ-ਸਿਲੀਕੋ ਮੋਲੀਕਿਊਲਰ ਡੌਕਿੰਗ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਬੀਟਾ-ਸਿਟੋਸਟੈਰੋਲ ( $\beta$ -sitosterol) ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੈਵਿਕ ਲਕਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੇ ਹਿਊਮਨ ਡਾਈਗਾਈਡ੍ਰੋਫੇਲੇਟ ਰਿਡਕਟੇਜ (hDHFR) ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿਖਾਈ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਐਂਟੀਮਾਈਕ੍ਰੋਬੀਅਲ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਰੋਧੀ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਐਂਡੋਥੀਲੀਅਲ ਨਾਈਟ੍ਰਿਕ ਆਕਸਾਈਡ ਸਿੰਥੇਜ (eNOS) ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਬੰਧ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਦਿਲ-ਧਮਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਕੰਪਿਊਟੇਸ਼ਨਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਕਿ ਇਹ ਯੋਗਿਕ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਅਤੇ ਪੈਕਰੀਏਟਿਕ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲਕਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਨੇ ਟਿਊਬਰਕੁਲੋਸਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਦਰਸਾਈ। ਇਸ ਯੋਗਿਕ ਨੇ ਏ.ਡੀ.ਐਮ.ਈ.ਟੀ (ADMET) ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਫਾਰਮਾਕੋਕਾਇਨੇਟਿਕ ਅਤੇ ਔਸ਼ਧੀ -ਵਰਗੀਆਂ (Drug-likeness) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵੀ ਦਰਸਾਈਆਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਿਤ ਉਪਚਾਰਕ ਪਦਾਰਥ (ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਦਵਾ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀ, ਬੈਰਪੀ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਮੀਦਜਨਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਖੋਜਕਰਤਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਤੀਜੇ ਕੰਪਿਊਟੇਸ਼ਨਲ ਮਾਡਲਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਪ੍ਰਯੋਗ (ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਜਰਬਾ) ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

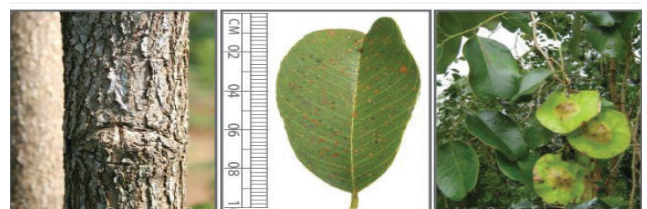
ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਰਵਾਇਤੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਲਾਸਿਕ ਫਾਰਮਾਕੋਗਨੋਸੀ ਨੂੰ ਅਧੁਨਿਕ ਕੰਪਿਊਟੇਸ਼ਨਲ ਟੂਲਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਖੋਜਕਰਤਾ ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਨਵੇਂ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣਦੀ ਹੈ।

**ਲੇਖ ਸੰਦਰਭ:** ਘੋਸ਼ ਕੇ, ਗੋਪਾਲ ਕੇ, ਨਾਰਾਯਣਨ ਐਲ., ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵੀ. ਕੇ., ਪਾਂਡੇ ਏ, ਸੌਮਿਆ ਐਮ. ਸੀ., ਦੁਰਗਾ ਕੇ. ਐਸ., ਪ੍ਰੀਆ ਐਸ., ਸੁਸੀਮ ਐਸ. ਆਰ., ਚਿਤਰਾ ਐਸ. ਅਤੇ ਮੀਨਾ ਏ. ਕੇ. ਨੇ ਸਿਸਮ ਕਵਾਡਰੈਂਗੁਲਾਰਿਸ ਐਲ. ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਫਾਰਮਾਕੋਗਨੋਸਟਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਜੈਵਿਕ ਸਰਗਰਮ ਯੋਗਿਕਾਂ ਦੀ ਵੱਖਰੀਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣੂ ਬਣਤਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਨ-ਸਿਲੀਕੋ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਡਿਸਕਵਰ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟਿਕਲ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ ਵਿੱਚ 13 ਫਰਵਰੀ 2026 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ (ਸੰਸਕਰਣ 2, ਅੰਕ 1, ਸਫ਼ਾ 6)।

**ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ:** <https://link.springer.com/article/10.1007/s44395-025-00035-z#Sec9>

**ਪਰਿਆਵਰਣ-ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੱਖੀ ਬਦਲਾਅ: ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਲਈ ਬੀਜਾਂ ਰੁੱਖ ਜਾਂ ਪਟੀਰੋਕਾਰਪਸ ਮਾਰਸਪਿਅਮ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਦੀ ਥਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੁੱਖ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਉਤਪਾਦਨ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ**

ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਕਿਨੇ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਟੀਰੋਕਾਰਪਸ ਮਾਰਸਪਿਅਮ (Pterocarpus Marsupium) ਰੁੱਖ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਔਸ਼ਧੀ ਖੂਬੀਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਗਰ (ਪ੍ਰਮੇਹ), ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਪਾਂਡੂ), ਮੋਟਾਪਾ (ਮੇਦੋਦੋਸਾ) ਅਤੇ ਚਮੜੀ (ਕੁਸ਼ਠਾ) ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੁੱਖ ਦੀ ਹਾਰਟਵੁੱਡ (ਰੁੱਖ ਦੇ ਤਣੇ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ, ਪੁਰਾਣਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਿੱਸਾ) ਨੂੰ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕੱਟਾਈ ਨਾਲ ਰੁੱਖ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਵਜੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰੁੱਖ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਦਾ ਇੱਕ ਟਿਕਾਉ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਰੱਖਣ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।



**ਚਿੱਤਰ ਸਰੋਤ:** <https://www.asia-medicinalplants.info/pteroecarpus-marsupium-roxb>

ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਹਾਲੀਆ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ, ਕਿ ਪੌਧੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹਿੱਸੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ, ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਦੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ ਅਤੇ ਮੋਲੀਕਿਊਲਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਅਗਾਂਹ ਦੀਆਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹਾਈ-ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਬਿਨ-ਲੇਅਰ ਕਰੋਮੈਟੋਗ੍ਰਾਫੀ (HPTLC), ਹਾਈ-ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਲਿਕਵਿਡ ਕਰੋਮੈਟੋਗ੍ਰਾਫੀ (HPLC) ਅਤੇ ਹਾਈ-ਰੈਜ਼ੋਲੂਸ਼ਨ ਲਿਕਵਿਡ ਕਰੋਮੈਟੋਗ੍ਰਾਫੀ-ਮਾਸ ਸਪੈਕਟ੍ਰੋਮੈਟਰੀ (LCMS/MS) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤੀ।

ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਪੌਧੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ ਗੁਣ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਟੀਚਿਨ (Catechin) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਸੀ। ਕੈਟੀਚਿਨ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੈਵਿਕ ਸਰਗਰਮ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟ-ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਵਰਗੇ ਹੀ ਔਸ਼ਧੀ ਗੁਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮੋਲੀਕਿਊਲਰ ਡੈਕੋਰੇਸ਼ਨ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਕੁੱਲ 21 ਜੈਵਿਕ ਸਰਗਰਮ ਯੋਗਿਕਾਂ ਟਿਊਮਰ ਨੈਕਰੋਸਿਸ ਫੈਕਟਰ-ਅਲਫਾ (TNF- $\alpha$ ) ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸੋਜ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 12 ਯੋਗਿਕ ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਸਨ। ਗੈਵੋਲੋਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਪਟੇਲੈਟੋਸਾਈਡ-B ਅਤੇ ਫਲੂਓਸੀਨੋਲੋਨ ਵਰਗੇ ਯੋਗਿਕ ਦੋਵਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀਕਲ (ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ) ਗੁਣ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੋਲੀਕਿਊਲਰ ਡਾਇਨਾਮਿਕਸ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ—ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਫੈਨਇਥਾਈਲ 6-ਗੈਲੋਇਲਗਲੂਕੋਸਾਈਡ—100 ਨੈਨੋਮੋਲਿਟਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ TNF- $\alpha$  ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹੇ। ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਬੰਧ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਰੋਧੀ ਗੁਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਪੌਧੇ ਦੀ ਔਸ਼ਧੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਦੀ ਥਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਟੀਰੋਕਾਰਪਸ ਮਾਰਸਪਿਅਮ (Pterocarpus Marsupium) 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਪਰਿਆਵਰਣਕ ਦਬਾਅ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਟਿਕਾਊ ਕੱਟਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਰੁੱਖ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਨਤੀਜੇ ਉਮੀਦਜਨਕ ਹਨ, ਪਰ ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀਕਲ (ਔਸ਼ਧੀ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਅਧਿਐਨ (ਮਰੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਕਿਵੇਂ ਹੈ) ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਰਵਾਇਤੀ ਔਸ਼ਧੀ ਵਿੱਚ ਪੌਧਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਵਾਲੀ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ,

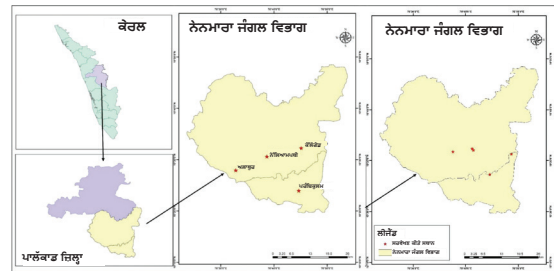
ਅਜਿਹਾ ਅਧਿਐਨ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪਰਿਆਵਰਣ ਸੰਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਸੰਦਰਭ:** ਮੀਨਾ ਏ. ਕੇ., ਸ਼ਰਮਾ ਪੀ., ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਓ., ਭਾਰਤੀ ਵੀ., ਉਮਰ ਟੀ., ਸਿੰਘ ਏ., ਓੜਾ ਵੀ., ਸ਼੍ਰੀਕਾਂਠ ਐਨ. ਅਤੇ ਆਚਾਰਿਆ ਆਰ. ਨੇ ਪਟੀਰੋਕਾਰਪਸ ਮਾਰਸਪਿਅਮ ਦੇ ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੀ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ ਅਤੇ ਮੋਲੀਕਿਊਲਰ ਡੈਕੋਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਜਰਨਲ ਆਫ ਡਰੱਗ ਰਿਸਰਚ ਇਨ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਸਾਇੰਸਿਜ ਵਿੱਚ 1 ਜਨਵਰੀ 2026 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ (ਸੰਸਕਰਣ 11, ਅੰਕ 1, ਸਫ਼ੇ 38-50)।

**ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ:** [https://journals.lww.com/jdra/fulltext/2026/01000/phytochemical\\_and\\_molecular\\_docking\\_analysis\\_of.5.aspx?context=latestarticles](https://journals.lww.com/jdra/fulltext/2026/01000/phytochemical_and_molecular_docking_analysis_of.5.aspx?context=latestarticles)

### ਜੰਗਲਾਤ ਦਾ ਗਿਆਨ: ਕਬੀਲਾਈ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਕੇਰਲ ਵਿੱਚ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਔਸ਼ਧੀ ਪੌਧਿਆਂ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ

ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਮੈਡੀਕੋ-ਏਥਨੋਬੋਟੈਨਿਕਲ (ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੌਧਿਆਂ ਨੂੰ ਔਸ਼ਧੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ) ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ, ਚੇਰੂਬੁਰੁਥੀ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਯੁਰਵੇਦਾ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਪੰਚਕਰਮਾ ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਕੇਰਲ ਦੇ ਪਾਲੱਕਾਡ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਨੇਨਮਾਰਾ/ ਨੇਲੀਆਮਪਤੀ ਜੰਗਲਾਤ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਖੇਤਰੀ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਕਬੀਲਾਈ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਸ਼ਧੀ ਪੌਧਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀਮਤੀ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਵਾਇਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਰਜ ਕੀਤੀ। ਪਾਲੱਕਾਡ, ਜੋ ਕੇਰਲ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਬੀਲਾਈ ਸਮੂਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਬਤੀਤ ਲਈ ਜੰਗਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ। ਨੇਨਮਾਰਾ/ ਨੇਲੀਆਮਪਤੀ ਜੰਗਲਾਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਕਬੀਲਾਈ ਸਮੂਹ ਨੇ ਬਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੌਧਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਯੋਗ ਦਰਜ ਕੀਤੇ। ਪੌਧਿਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ ਹੋਰਬੋਰੀਅਮ (ਪੌਧਿਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖੀ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਸੁੱਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਹੋਰਬੋਰੀਅਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਰਿਕਾਰਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ) ਵਜੋਂ ਸੰਭਾਲੇ ਗਏ। ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 27 ਪੌਧਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਜੋ 26 ਜਿਨਸ ਅਤੇ 19 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਜਿਬਰੇਸੀ (Zingiberaceae), ਐਸਟਰੈਸੀ (Asteraceae), ਯੂਫੋਰਬੀਏਸੀ (Euphorbiaceae), ਐਪੋਸਾਇਨੇਸੀ (Apocynaceae), ਲੈਮੀਏਸੀ (Lamiaceae), ਐਕੈਂਥੇਸੀ (Acanthaceae), ਰੂਟੇਸੀ (Rutaceae) ਅਤੇ ਫੈਬੇਸੀ (Fabaceae) ਵਰਗੇ ਪੌਧੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



**ਚਿੱਤਰ ਸੰਦਰਭ:** [https://journals.lww.com/jdra/fulltext/2026/01000/ethno\\_botanical\\_composition\\_of\\_nenmara\\_forest.4.aspx](https://journals.lww.com/jdra/fulltext/2026/01000/ethno_botanical_composition_of_nenmara_forest.4.aspx)

ਪੱਤੇ ਪੌਧੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਸਨ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੌਧਿਆਂ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਲਈ ਸੇਰੇਨਸਨ ਸਿਮਿਲੈਰਿਟੀ ਇੰਡੈਕਸ (ਐਸ.ਆਈ.) ਅਤੇ

ਪਾਸਟ 4.03 ਸੈਂਟਰਵੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਬੱਜਰ ਜਮੀਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਨਤਾ ਪਾਈ ਗਈ, ਜਦਕਿ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਪਏ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ-ਵੈਦਿਕ ਔਸ਼ਧੀ ਪੌਦੇ ਜਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਔਸ਼ਧੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਈ ਗਈ। ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਰਵਾਇਤੀ ਔਸ਼ਧੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਕਬੀਲਾਈ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕੀਮਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਬਚੀ ਰਹੇ।

**ਸੰਦਰਭ ਸਰੋਤ:** ਬੁਲਸੀ ਆਰ, ਨਾਇਰ ਪੀ.ਜੀ, ਦੀਪਤੀ ਜੀ.ਐਸ, ਰੋਹਿਤ ਕੇ.ਐਸ, ਸ਼ਿਯਮਲਾਈਆ ਐਨ, ਵੈਕਟੋਸਵਰਲੂ ਬੀ, ਸੁਧਾਕਰ ਡੀ, ਸ਼੍ਰੀਕਾਂਤ ਐਨ, ਕੇਰਲ ਦੇ ਪਲੇਂਕਟ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਨੇਨਮਾਰਾ ਵਣ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਨਸਲੀ-ਬੋਟੈਨੀਕਲ ਰਚਨਾ। ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਡਰੱਗ ਰਿਸਰਚ ਇਨ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਸਾਇੰਸਜ਼ 2026 ਜਨਵਰੀ 1; 11 (1): 27-37

**ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ:** [https://journals.lww.com/jdra/fulltext/2026/01000/ethno\\_botanical\\_composition\\_of\\_nenmara\\_forest.4.aspx](https://journals.lww.com/jdra/fulltext/2026/01000/ethno_botanical_composition_of_nenmara_forest.4.aspx)

## ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਾਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਰਾਣੀਖੇਤ (ਹਿਮਾਲਿਆ) ਵਿੱਚ ਉੱਗੀ ਪਿੱਪਲੀ (Piper longum) ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਔਸ਼ਧੀ ਗੁਣ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਪਾਈਪਰ ਲੋਂਗਮ (Piper longum Linn.) ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਗੁਣ ਜਾਂ ਔਸ਼ਧੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਉੱਗੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਿਮਾਲਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉੱਗੀ ਪਿੱਪਲੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵੱਧ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪਾਈ ਗਈ। ਇਹ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਈਪਰੀਨ (Piperine) ਅਤੇ ਪਾਈਪਰਲੋਂਗੂਮਿਨ (Piperlongumine) ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ—ਰਾਣੀਖੇਤ (ਹਿਮਾਲਿਆ), ਕੇਰਲ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਬੈਂਗਲੋਰ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਮੂਨਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾਨਕੀਕ੍ਰਿਤ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਫਾਰਮਾਕੋਗਨੇਸਟਿਕ, ਭੌਤਿਕ-ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ ਜਾਂਚਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਾਪਣ ਲਈ ਅਗਾਂਹ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਆਰ.ਪੀ-ਐਚ. ਪੀ.ਐਲ.ਸੀ (RP-HPLC) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਦਕਿ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਡੀ.ਪੀ.ਪੀ.ਐਚ (DPPH) ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ। ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਅੰਤਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇ।



ਰਾਣੀਖੇਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਪਾਈਪਰੀਨ (Piperine) ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ  $12.57 \pm 0.25$  ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਪ੍ਰਤੀ ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਪਾਈਪਰਲੋਂਗੂਮਿਨ (Piperlongumine) ਦੀ ਮਾਤਰਾ  $0.865 \pm 0.012$  ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਪ੍ਰਤੀ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਈ ਗਈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਪੱਛਮੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਬੈਂਗਲੋਰ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਪਰਲੋਂਗੂਮਿਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰਾਣੀਖੇਤ ਵਾਲੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੇ ਵਧੀਆ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਖਾਈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਫੀਨੋਲਿਕਸ (Phenolics) ਅਤੇ ਫਲੋਵੋਨਾਇਡਸ (Flavonoids) ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਪਾਈ ਗਈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੋਗਿਕ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਨੇ ਪੌਦੇ ਦੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਆਕਾਰਾਤਮਕ (Morphological) ਫਰਕ ਵੀ ਵੇਖੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਹਾਲਾਤ ਪੌਦੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੌਸਮੀ ਕਾਰਕ (Climatic Factors), ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਬਣਤਰ (Soil Composition) ਅਤੇ ਉਚਾਈ (Altitude) ਇਹਨਾਂ ਫਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਆਖਿਰਕਾਰ ਪੌਦੇ ਦੇ ਜੀਵ-ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (Biochemical profile) ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀਟਿਕ ਮੁੱਲ (Therapeutic Value) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਣੀ ਖੇਤ ਤੋਂ, ਲੰਬੀ ਮਿਰਚ (Long Pepper) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਸੰਯੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਾਈਪਰਲੋਂਗੂਮਿਨ (Piperlongumine) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਲੋਕ-ਵੈਦਿਕ ਔਸ਼ਧੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਮਿਆਰੀਕਰਨ (Standardization) ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਿਯੰਤਰਣ (Quality Control) ਵਿੱਚ ਭੂਗੋਲਿਕ ਮੂਲ (Geographical Origin) ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਮੰਗ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਹਤਰ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (Sourcing Strategies) ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਰ ਤਾਕਤ (Consistent Potency) ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣ ਸਕਣ। ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਹੈ ਕਿ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਖਰੀਦ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਗੋਲਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਬੁਨਿਆਦ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸੰਦਰਭ:** ਮਿਸਰੇ ਐਲ, ਜੀਵਨ ਏ, ਰਾਧਾਕ੍ਰਿਸ਼ਨਨ ਟੀ, ਬੋਇਨੀ ਟੀ, ਰਾਜੀਸ਼ ਵੀ. ਆਰ, ਰੋਹਿਤ ਕੇ. ਐਸ, ਕੁਮਾਰ ਵੀ, ਮੀਨਾ ਏ. ਕੇ., ਸ਼੍ਰੀ ਕਾਂਠ ਐਨ, ਅਚਾਰਿਆ ਐਨ, ਪਾਈਪਰ ਲੋਂਗਮ ਦੇ ਜੀਵ-ਰਸਾਇਣਕ ਘਟਕਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਖੇਤਰੀ ਫਰਕ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਜਨਵਰੀ 2026; ਖੰਡ 23 (ਅੰਕ 1): e02460.

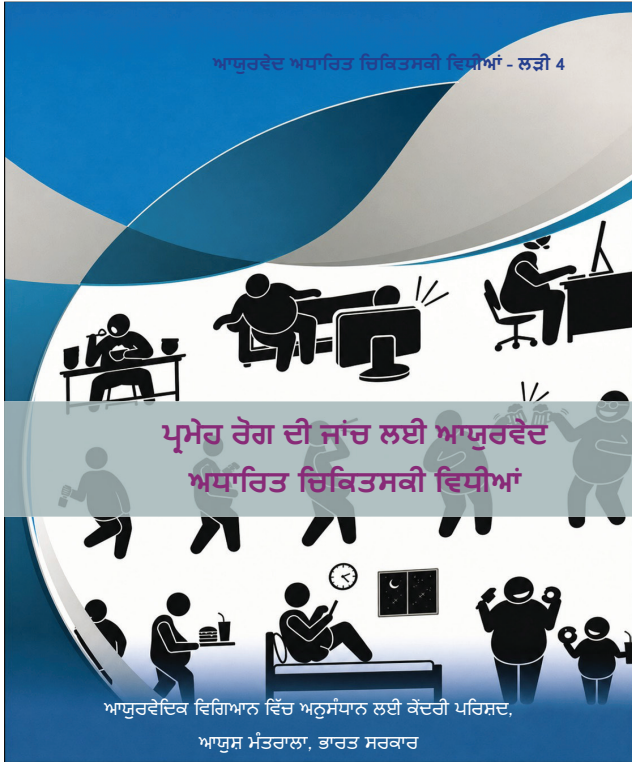
**ਸੰਦਰਭ ਲਿੰਕ:** <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cbdv.202502460>

## ਸਾਹਿਤ ਖੋਜ

ਕੇਂਦਰੀ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸੰਧਾਨ ਪਰਿਸ਼ਦ (CCRAS) ਦੀ ਕਿਤਾਬ 'ਪ੍ਰਮੇਹ (ਸ਼ੂਗਰ/ਡਾਇਬਟੀਜ਼) ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਵਿਧੀਆਂ' ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਟੀਕ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ

ਕੇਂਦਰੀ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਖੋਜ ਪਰਿਸ਼ਦ (ਸੀ.ਸੀ.ਆਰ.ਏ.ਐਸ) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਿਤਾਬ 'ਪ੍ਰਮੇਹ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਯੁਰਵੇਦ ਆਧਾਰਿਤ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਵਿਧੀਆਂ' ਦੀ ਚੌਥੀ ਕਿਤਾਬ ਲੜੀ ਹੈ ਇਹ ਪ੍ਰਮੇਹ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਢਾਂਚਾ

ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੇਹ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ (ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ) ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ 2022 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਖੋਜਕਰਤਿਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਰਵਾਇਤੀ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਵਿਵਸਥਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਨਿਦਾਨ) ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਧੁਨਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।



**ਚਿੱਤਰ ਸਰੋਤ:** <https://publication.ccras.res.in/product/ayurvedaclinical-methods-series-iv-ayurveda-based-clinical-methods-forexamination-of-prameha-roga/of-prameha-roga/>

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰਿਤ ਸਾਹਿਤ ਸਮੀਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚਰਕ ਸੰਹਿਤਾ, ਸੁਸ਼ਰੁਤ ਸੰਹਿਤਾ, ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਸੰਗ੍ਰਹਾ ਅਤੇ ਮਾਧਵ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਮਸਤੇ ਪੋਰਟਲ (NAMASTE Portal) ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ, ਤੋਂ ਮਿਆਰੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਅ-ਦਰ-ਪੜ੍ਹਾਅ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਫਰੇਮਵਰਕ) ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਰਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਨ ਲਈ ਬਣਿਆ ਫਾਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ (ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਭਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ) ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਹ ਲਈ ਖਾਸ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮਾ (ਪੀ. ਐਸ. ਡੀ. ਪੀ)। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪ੍ਰਮੇਹ ਦਾ 20 ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼, ਦੂਸ਼ਯ, ਸ੍ਰੇਤਸ ਅਤੇ ਰੋਗ ਪਰਿਖਿਆ ਵਰਗੇ

ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਸੰਭਵ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੂਤਰ ਜਾਂਚ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਨਿਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੀਜਾ ਭਾਗ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਵਿਆਖਿਆ, ਅਨੁਵਾਦ, ਫਲੋਚਾਰਟ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਾਸੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਵਾਇਤੀ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਰ ਸਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਕਸਾਰ ਡਾਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਲਟੀਸੈਂਟਰ ਅਧਿਐਨਾਂ (ਕਈ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਧਿਐਨ), ਕਲੀਨੀਕਲ ਆਡਿਟ (ਇਲਾਜ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ) ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ, ਇਹ ਵਿਵਸਥਿਤ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਤੀਜਾ ਮਾਪਦੰਡ (Outcome Variables) ਪ੍ਰਮੇਹ 'ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਅਤੇ ਅਵੇਖਣ ਅਧਿਐਨਾਂ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਧਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਿਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਰਾਹੀਂ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਆਯੁਰਵੇਦ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾਕੇ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਆਯੁਰਵੇਦ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ, ਇਹ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਧਾਰਨ, ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਰਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਵ (ਇਕੱਠੀ) ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਹਲਾਂ ਆਯੁਰਵੇਦ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਥਾਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।