

Vol 3 Issue 11 May 2014

ISSN No :2231-5063

International Multidisciplinary Research Journal

Golden Research Thoughts

Chief Editor
Dr.Tukaram Narayan Shinde

Publisher
Mrs.Laxmi Ashok Yakkaldevi

Associate Editor
Dr.Rajani Dalvi

Honorary
Mr.Ashok Yakkaldevi

Welcome to GRT

RNI MAHMUL/2011/38595

ISSN No.2231-5063

Golden Research Thoughts Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board. Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

International Advisory Board

Flávio de São Pedro Filho Federal University of Rondonia, Brazil	Mohammad Hailat Dept. of Mathematical Sciences, University of South Carolina Aiken	Hasan Baktir English Language and Literature Department, Kayseri
Kamani Perera Regional Center For Strategic Studies, Sri Lanka	Abdullah Sabbagh Engineering Studies, Sydney	Ghayoor Abbas Chotana Dept of Chemistry, Lahore University of Management Sciences[PK]
Janaki Sinnasamy Librarian, University of Malaya	Catalina Neculai University of Coventry, UK	Anna Maria Constantinovici AL. I. Cuza University, Romania
Romona Mihaila Spiru Haret University, Romania	Ecaterina Patrascu Spiru Haret University, Bucharest	Horia Patrascu Spiru Haret University, Bucharest,Romania
Delia Serbescu Spiru Haret University, Bucharest, Romania	Loredana Bosca Spiru Haret University, Romania	Ilie Pinteau, Spiru Haret University, Romania
Anurag Misra DBS College, Kanpur	Fabricio Moraes de Almeida Federal University of Rondonia, Brazil	Xiaohua Yang PhD, USA
Titus PopPhD, Partium Christian University, Oradea,Romania	George - Calin SERITAN Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences AL. I. Cuza University, IasiMore

Editorial Board

Pratap Vyamktrao Naikwade ASP College Devrukh,Ratnagiri,MS India	Iresh Swami Ex - VC. Solapur University, Solapur	Rajendra Shendge Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur
R. R. Patil Head Geology Department Solapur University,Solapur	N.S. Dhaygude Ex. Prin. Dayanand College, Solapur	R. R. Yaliker Director Managment Institute, Solapur
Rama Bhosale Prin. and Jt. Director Higher Education, Panvel	Narendra Kadu Jt. Director Higher Education, Pune	Umesh Rajderkar Head Humanities & Social Science YCMOU,Nashik
Salve R. N. Department of Sociology, Shivaji University,Kolhapur	K. M. Bhandarkar Praful Patel College of Education, Gondia	S. R. Pandya Head Education Dept. Mumbai University, Mumbai
Govind P. Shinde Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai	Sonal Singh Vikram University, Ujjain	Alka Darshan Shrivastava Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar
Chakane Sanjay Dnyaneshwar Arts, Science & Commerce College, Indapur, Pune	G. P. Patankar S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka	Rahul Shriram Sudke Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore
Awadhesh Kumar Shirotriya Secretary,Play India Play,Meerut(U.P.)	Maj. S. Bakhtiar Choudhary Director,Hyderabad AP India.	S.KANNAN Annamalai University,TN
	S.Parvathi Devi Ph.D.-University of Allahabad	Satish Kumar Kalhotra Maulana Azad National Urdu University
	Sonal Singh, Vikram University, Ujjain	

Address:-Ashok Yakkaldevi 258/34, Raviwar Peth, Solapur - 413 005 Maharashtra, India
Cell : 9595 359 435, Ph No: 02172372010 Email: ayisrj@yahoo.in Website: www.aygrt.isrj.net



अस्थमा (दमा)

एस.एस शर्मा

विभागाध्यक्ष, स्कूल ऑफ योगा, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इन्दौर

सारांश :- उक्त शोध पत्र में दमा (अस्थमा) की बीमारी क्या है, इसके प्रकार कौन-कौन से होते हैं, और इसके लक्षण क्या-क्या हैं व इसको दूर करने के योगिक व प्राकृतिक उपचारों का विशद वर्णन किया गया है।

प्रस्तावना :

अस्थमा यानी दमा प्राचीन कहावत हैं कि दम, दम के साथ जाता हैं। अर्थात दमे से मुक्ति मृत्यु पश्चात ही मिलती है। इस कहावत से ही हम अंदाजा लगा सकते हैं। कि यह रोग कैसा होगा। आधुनिक युग में विशेषकर योग चिकित्सा में यह रोग असाध्य नहीं रहा। अतः हम कह सकते हैं कि दमा दम के साथ जाता है। यह रोग श्वसन तंत्र से सम्बन्धित है। जो मुख्यतः ठण्डे स्थानों, धूल, कारखानों बहुल स्थानों पर होता है। दमा को मनोदैहिक रोग माना जाता है। वर्तमान समय में दमा के रोगियों की संख्या में तेजी से वृद्धि हो रही है। पहले केवल प्रौढ़ आयु के रोगी ही इससे प्रभावित होते थे। परन्तु अब हर आयु वर्ग के लोग दमा से पीड़ित होते दिखाई देते हैं। योग चिकित्सा के अनुसार पेट की खराबी ही दमा का मुख्य कारण है। भोजन का समुचित रूप से पाचन ना होने पर वह पक्वाशय में दूषित रस उत्पन्न कर श्वसन प्रणाली में बाधा उत्पन्न करता है। फलस्वरूप श्वास उखड़ने की स्थिति उत्पन्न होने लगती है। इसी को दमा कहते हैं। दमा का श्वास रोग भी कहते हैं। दमा के दौर के समय श्वास लेने तथा छोड़ने दोनों क्रियाओं में कष्ट होता है। क्योंकि उस समय श्वास नलिकाओं में कफ की रुकावट उत्पन्न हो जाती है। हर प्रकार के दमा में श्वास नलिका भी अत्यंत कमजोर व दोषयुक्त हो जाती है। उसके कमजोर तथा अक्षम होने के कारण यह रोग हो जाता है। दमा होने से वायु नलिकाओं में सूजन हो जाता है। जिससे वायुभाग के उत्तक तथा उनका ऊपरी भाग सूज जाता है। श्वेत कोशिकाओं में बाहरी कीटाणुओं से लड़ने की क्षमता क्षीण हो जाती है। परिणामस्वरूप व्यक्ति जल्दी ही संक्रमण कि गिरफ्त में आ जाता है।

परिभाषा— श्वसन पथ पेशी संकोच में सूजन और कुछ लसलसे स्ट्रावों की वजह से प्राणवायु के आवागमन में अवरोध उत्पन्न होने के कारण जो श्वास लेने में कठिनाई उत्पन्न होती है। उसे अस्थमा कहते हैं। श्वायु के प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होने के कारण एल्वियूलर वेन्टीलेशन ठीक प्रकार से नहीं हो पाता है। फलस्वरूप मरीज को श्वास लेने में अधिक बल लगाना पड़ता है। वायु के अधिक वेग से, संकरी श्वास नलियों में प्रवेश करने से सीटी की भांति स्वर उत्पन्न होती है। संकुचित हुए फेफड़ों में म्यूकस भर जाने के कारण व संकुचन की वजह से कफ के बाहर निकल पाने के कारण वायु का आदान प्रदान नहीं हो पाता, फलस्वरूप ना ही आक्सीजन श्वसन द्वारा अंदर ले पाता है और ना कार्बन-डाईआक्साइड को निःश्वसन के द्वारा बाहर निकाल पाता है।

दमा के कारण

आजकल दमा की शिकायत बच्चों और कम उम्र के व्यक्तियों को अधिक होती है। इसका प्रमुख कारण दिन प्रतिदिन बढ़ता हुआ प्रदूषण है। कुछ रोगियों को हमेशा दम की शिकायत रहती है जबकि कुछ रोगियों को कभी-कभी शिकायत होती है। आजकल ऐसे कई कारक हैं जो दमा के बढ़ावा देते हैं जो निम्न प्रकार हैं—

1. पैतृक कारण
2. धूम्रपान
3. एलर्जी
4. संक्रमण
5. समुद्री वनस्पति
6. कठिन परिश्रम
7. प्रदूषण

- 8.निरंतर बना रहने वाला जुकाम
- 9.अनुवांशिक कारण
- 10.मनोवैज्ञानिक कारण
- 11.दवाईयां
- 12.अन्य कारण—रक्त का दूषित होना

दमा के प्रकार

दमा के प्रकार निम्न है—

1. एक्सट्रिन्सिक दमा (Extrinsic asthma)- यह किसी भी उम्र में ज्यादातर बचपन में शुरू होता है या फिर किशोरावस्था के आरम्भ में। यह स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों में ज्यादा होता है यह अस्थायी (एपीसोडिक) अस्थमा होता है। इसमें मुख्य कारक एलर्जिक होते हैं, ये एलर्जी मुख्यतः धूल के कण, कांटो के तन्तु, धुंओं, ठंडी हवा, कुछ पौधों के परगकण, फफूंद के बी, जंतुओं के पंख, जानवरों के बाल कुछ खाद्य पदार्थों से एलर्जी इसके अलावा अंडे, मछली, यीस्ट या कुछ औषधियों जैसे एस्प्रीन के कारण एलर्जी उत्पन्न होती है। इसके अलावा इसका वंशानुगत इतिहास भी मिलता है। यह दिन के किसी भी समय या रात्रि में वेग आ जाता है।

2. इन्ट्रिन्सिक दमा (Intrinsic asthma). इस प्रकार का दमा युवावस्था के बाद पाया जाता है। इसमें किसी भी प्रकार का पारिवारिक या एलर्जी का इतिहास नहीं मिलता है। यह ज्यादातर जीर्ण (क्रानिक) दमा होता है। 40-50 की उम्र के बाद जीर्ण दमा दुखदायी होता है यह हमेशा बना रहता है। कफ का बराबर निकलना तथा हमेशा दम फूलना, घुटना, खोंसी एवं अन्य श्वास सम्बन्धी लक्षण दिखते हैं।

3. नॉक्टर्नल अस्थमा वत (Nocturnal Asthma). निद्रा सम्बन्धी अस्थमा सामान्यतः उन व्यक्तियों को होता है जब वे सो रहे होते हैं। यह दिन या रात किसी भी समय हो सकता है। परन्तु अर्द्ध रात्रि या सुबह 4 बजे इसके लक्षण ज्यादा परिलक्षित होते हैं। लगभग 75 प्रतिशत अस्थमा के रोगी निद्रा सम्बन्धी अस्थमा से पीड़ित रहते हैं। इस प्रकार के अस्थमा का कारण कमरे के तापमान में कमी, बेडरूम में एलर्जन की उपस्थिति और जी.ई.आर.डी. इत्यादि हो सकती है।

4. व्यायाम प्रेरित अस्थमा वत (Exercise induced Asthma) . जनसंख्या के लगभग 11 प्रतिशत रहित लोग व्यायाम प्रेरित अस्थमा का अनुभव करते हैं। इनमें से अधिकतर के परिवार में कोई ना कोई सदस्य अस्थमा से पीड़ित रहता है। या रहता था। इस प्रकार का अस्थमा किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है। अत्यधिक व्यायाम करने के कारण फेफड़े में उष्मा और नमी की कमी इस अस्थमा का मुख्य कारण है। व्यायाम करते समय बार-बार खोंसी आना इसका एक लक्षण है। परन्तु ठंड या गर्मी में व्यायाम प्रेरित अस्थमा के लक्षण अत्यधिक घातक हो सकता है। व्यायाम से पहले औषधि का सेवन करना उन व्यक्तियों को लाभ पहुँचाता है जो बीमारी के प्रति ज्यादा संवेदनशील होते हैं।

5. स्टेरायड प्रतिरोधी अस्थमा (Steroid Resistance Asthma) . अस्थमा के उपचार में स्टेरायड लेना अच्छा नहीं होता है क्योंकि इसका अधिक उपयोग करने में दवा काम करना बंद कर देती है अस्थमा का आक्रमण होने की स्थिति में मैकेनिकल वेंटिलेशन का उपयोग करना पड़ सकता है।

6. व्यवसाय जनित अस्थमा (Occupational Asthma). जो व्यक्ति कल कारखानों में कार्य करते हैं तो वे सांस लेते वक्त रासायनिक द्रव्य, धूल, मिट्टी, दूषित हवा इत्यादि ग्रहण करते रहते हैं और लम्बे समय तक इसका सेवन करने के कारण यह परिलक्षित होता है। लगभग 15 प्रतिशत अस्थमा के रोगियों को इस प्रकार का अस्थमा रहता है।

लक्षण.

दमा के मुख्य लक्षण निम्नलिखित हैं:—

- 1.दमा के मरीज को दौरे के समय सांस लेने में कष्ट होता है।
- 2.व्यक्ति हॉफता है या जोर से सांस लेता है परन्तु सांस छोड़ने पर विशेष प्रकार की सीटी जैसी आवाज आती है। यह आवाज श्वास नलिकाओं में अवरोध उत्पन्न होने से होती है।?
- 3.श्वास में असुविधा होने के कारण प्रायः व्यक्ति को खोंसी आती है।
- 4.छाती में भारीपन लगता है।
- 5.रोगी को पेट फूलता है।
- 6.प्रायः व्यक्ति को जुकाम की शिकायत बनी रहती है।
- 7.कफ जमा हो जाता है।
- 8.व्यक्ति का शरीर कमजोर हो जाता है।

9. सोते समय सांस लेने में कष्ट तथा बैठने से सांस लेने में राहत सहसूस होती है।

10. नाक का बहना, सिर में भारीपन, अवसाद, घबराहट, बैचेनी, नाक खुजलाना, नाक या गले की अन्तर त्वचा की उत्तेजना, खराश एवं सूजन, शरीर में भारपन, रीढ़ पीठ या कमर में दर्द आदि लक्षण भी दौरा आने की पूर्व सूचना देते हैं।

यौगिक उपचार

यौगिक क्रियाओं द्वारा दमा पर नियंत्रण पाया जा सकता है। दमा के उपचार में यौगिक चिकित्सा का आसन, प्राणायाम, षट्कर्म तथा ध्यान का विशेष महत्त्व है।

दमों के रोगी को निम्नलिखित क्रियाएँ लाभ पहुंचाती हैं।

कुंजल
जलनेति
सूत्रनेति
वस्त्रधौती
दण्डधौती
कपालभाती

कार्डियक अस्थमा को छोड़कर हर प्रकार के दमे के रोगी को रोगी को डेढ़ माह तक कुंजल, जलनेति, सूत्रनेति, वस्त्रधौती आदि क्रिया कराएँ। जिन्हें श्वसन नली में सूजन हो तो चेस्ट पर गुनगने पानी की पट्टी रखते हैं, गले पर एक नेपकीन रखते हैं इसके बाद कुंजल क्रिया कराते हैं। रोग में आराम होने पर सप्ताह में एक या दो बार वस्त्रधौती, दण्डधौती तथा कुंजल, जलनेति, सूत्रनेति प्रतिदिन कराएँ। 15 दिन में एक बार शंख प्रक्षालन 6 माह तक एक बार कराएँ। षट्कर्म की क्रियाएँ सूर्योदय के पूर्व हो जाना चाहिए। यदि सूर्योदय के पूर्व न कर पाये तो भी प्रातःकाल षट्कर्म का अभ्यास अच्छा होता है। अन्ततः दमा के पीड़ित रोगी उपरोक्त यौगिक क्रियाओं को करें तो उसके श्वास सम्बन्धी अवरोध दूर होते हैं।

प्राणायाम

दमा के रोगी को मुख्य रूप से निम्नलिखित प्राणायाम करना चाहिए।

1. नाड़ी शोधन प्राणायाम
2. भस्त्रिका प्राणायाम
3. सूर्य भेदी प्राणायाम
4. उज्जयी प्राणायाम

आसन— दमा के रोगियों को नियमित रूप से योगासन करना चाहिए क्योंकि इससे फेफड़ों में स्वच्छ हवा का आदान-प्रदान होता है योगासन हमेशा खुली हवा में करना चाहिए जिससे फेफड़ों में शुद्ध हवा पहुंचती है और दमा ठीक होता है

दमा के रोगी को निम्नलिखित आसन करना चाहिए—

1. भुजंगासन
2. सर्पासन
3. धनुषासन
4. शिथलीकरण
5. श्वसन

बैठ कर किये जाने वाले आसन

1. वक्रासन
2. अर्द्धमत्स्येद्रासन
3. उद्रासन
4. जानुशिरासन
5. सुप्त वज्रासन

खड़े होकर किये जाने वाले आसन

1. चक्रासन
2. दो भूजकटिआसन
3. पाद हस्तासन
4. ताड़ासन

दीर्घ श्वसन करायें। यह दमा के रोगियों के लिए उपयोगी होता है। श्वसन धीरे-धीरे व गहरा लम्बा हो, श्वसन चेस्ट को गहरा फुलाते हुये करें। हमेशा ध्यान रखें कि सांस को लेने से ज्यादा छोड़ने में ज्यादा समय लगना चाहिए। दमा के रोगी यौगिक क्रियाएँ हटाते नहीं करें।

अस्थमा की प्राकृतिक चिकित्सा—

1. दमा की चिकित्सा के आरम्भ में चार पाँच सप्ताह विश्राम लेना आवश्यक है। कम समय में स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए किसी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख में एक लम्बा उपवास करना चाहिए या स्वस्थ होने तक केवल फलाहार व शाकाहार पर रहना चाहिए।
2. प्रातःकाल 7 बजे 20 मिनट के लिए पेट पर गीली ठन्डी मिट्टी के लेप या ठन्डे पानी से कमर स्नान करना चाहिए। ठन्ड में टब स्नान धूप में लेना या कमर स्नान के समय पैरों के नीचे गर्म पानी की थैली रखनी चाहिए। गर्मियों में कमर स्नान के स्थान पर तैरने का नियम रखना अधिक लाभकारी होगा।
3. ठन्डा कम स्नान लेने के पश्चात आधा घन्टा तेज गति से पैदल चलना या 15 मिनट तक दौड़ने का व्यायाम करना चाहिए।
4. रोजाना प्रातःकाल नेत्र क्रिया एवं वस्त्र धोती द्वारा नाक व गले की सफाई करने के पश्चात 10 मिनट के लिए भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।
5. रोजाना गीले तौलिए से सिर ढँककर नंगे शरीर से एकान्त स्थान में आधे घन्टे के लिए प्रातः 9 बजे धूप स्नान लेना चाहिए।
6. सधारण स्नान ताजे पानी से करने या तालाब अथवा नदी में तैरने का नियम रखने से तुरन्त स्वास्थ्य लाभ होता है।
7. दमा के साथ उच्च रक्त चाप हो तो सर्दी या ठन्डे मौसम में सप्ताह में तीन बार वाष्प-स्नान या एप्सम या साल्ट मिले हुए गरम पानी से पूरे शरीर गरम स्नान। 50 ग्राम एप्सम साल्ट एक बाल्टी गरम पानी में डालना चाहिए। गरम पानी सिर पर कभी नहीं डालना चाहिए। सिर सदा ठन्डे पानी से धोना चाहिए। गर्मी के दिनों में सप्ताह में तीन बार एक घन्टे के लिए गीली चादर की पलेट नेली चाहिए।
8. दिन में तीन बार सुनहरी बोटल से सूर्य की किरणों द्वारा तैयार किया हुआ जल या चुम्बकित जल 50 मि. ग्राम का डोज पीना चाहिए।
9. सायंकाल 6 बजे नीबू का रस मिले हुए एक लीटर कुनकुने पानी से एनिमा लेकर पेट साफ करना चाहिए।
10. रात को सोते समय सूती पट्टियाँ भिगोकर जोर से निचोड़कर छाती एवं टांगों पर सूती गीली व ऊनी खुश्क पट्टी लपेट कर आराम करना चाहिए। यह लपेट कर से कम दो घण्टे के लिए या सुबह तक बँधी रहनी चाहिए। लपेट ठण्डी लगे तो ऊपर गरम पानी की थैली से सेंक करना चाहिए।

भोजन के नियम—

कफ उत्पन्न करने वाली आहार की वस्तुओं से परहेज करना चिकित्सा का प्रमुख नियम है। चिकित्सा के आरम्भ में चालीस दिनों तक केवल कफ नाश करने वाला आहार जैसे कि ताजे फल एवं कच्ची खाने योग्य सब्जियों अपक्व (अग्नि मुक्त) आहार का सेवन करना चाहिए।

रोगी अधिक दुर्बल हो तो बकरी का दूध भी लेना चाहिए। बकरी का दूध नहीं मिल सके तो क्रीम (कफ) निकला हुआ डेरी का सप्रेटा दूध पीना चाहिए। कफ आना बन्द होने के पश्चात् गाय का दूध सेवन करना चाहिए।

सामान्य लोगों को एक भ्रम है कि दमा के रोग में दिन प्रतिदिन दुर्बलता बढ़ती रहती है इसलिए दमा के रोगी को अधिक पौष्टिक आहार घी, मक्खन, दूध, अण्डे, मॉस-मछली, सूखे मेवे भी खाने चाहिए परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त के अनुसार ऐसा आहार स्वास्थ्य सुधारने के बजाय कफ को बढ़ाकर रोग को अधिक जीर्ण बनने में सहायता करता है।

1. प्रातः एवं सांय 100 ग्राम ताजे आँवलों का रस पीये या ताजे आँवले नहीं मिलें तो सूखे आँवले 15-20 टुकड़े रात्रि में भिगोकर रखें और प्रातः मसलकर पियें। प्रातः भिगाये और सांयकाल पियें। सूखे आँवले चूस चूसकर भी खा सकते हैं।
2. सुबह 9 बजे नाश्ता अंगूर, अंजीर, सेवफल, अमरुद, सीताफल, पपीता, संतरा, गाजर पालक या टमाटर, इन्ही में से कोई एक वस्तु आवश्यकतानुसार सेवन करना चाहिए।
3. दोपहर 12 बजे केवल कच्ची सब्जियाँ (सलाद) एवं लहसुन, अदरक, आँवलों अथवा हरे मसाले से बनी चटनी।
4. शाम को 7 बजे अंगूर मुनक्का, अंजीर, आम, पपीता, खजूर, अमरुद इन्ही में से कोई एक या दो वस्तुएँ एवं बकरी का दूध, बकरी का दूध नहीं मिल सके तो मक्खन (कफ) निकला हुआ डेरी का सप्रेटा दूध आवश्यकतानुसार सेवन करना चाहिए। दूध में सफेद चीनी (शक्कर) के स्थान पर ताड़ गुड़ या शहद या खॉडसारी (भूरी शक्कर) प्रयोग करनी चाहिए।
5. गरम पेय पीने की इच्छा हो तो गरम पानी में एक चम्मच अदरक का रस और शहद मिलाकर पीयें।
6. रात्रि 10 बजे सोते समय एक अंजीर या दस दाने मुनक्का एवं दस काली मिर्च उबालकर मसलकर काढ़ा बनाकर पीना चाहिए।

7. किसी भी फल अथवा सब्जी का ताजा रस (जूस) किसी भी समय पी सकते हैं।

कफ आना बन्द होने के पश्चात अंकुरित गेहूँ या दलिया या चोकर सहित मोटे आटे की रोटी, कच्ची सब्जियाँ (सलाद) के साथ 24 घण्टे में केवल एक बार खाना चाहिए।

कुपथ्य (इनसे बचे)— बीड़ी, सिगरेट, शराब, अफीम आदि नशीली वस्तुएँ, औषधियाँ, आपरेशन, घी, तेल, चिकनाई वाली वस्तुएँ, मांस, मछली, अण्डे, बरफ, आईसक्रीम, लाल मिर्च, नमक, दही, अचार दाल चॉवल, आग पर पकी हुई वस्तुएँ, धुंए, धूल व दुर्गन्ध, कामुक एवं क्रोधी विचार, मानसिक तनाव, चिन्ताएँ, शोक निराशा आदि।

Publish Research Article International Level Multidisciplinary Research Journal For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper, Summary of Research Project, Theses, Books and Book Review for publication, you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed, India

- * International Scientific Journal Consortium
- * OPEN J-GATE

Associated and Indexed, USA

- EBSCO
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Database
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Golden Research Thoughts
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005, Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.aygrt.isrj.net