

दीर्घायु

स्मरणिका २०१८



संपादक
डॉ. शिवानंद बासरे

संपादन सहाय्य
श्रीनिवास भोसले

विशेष सहकार्य
नागेश शेटी

प्रकाशक
दीर्घायु हॉस्पिटल
गोकुळनगर, नांदेड

<https://deerghayuhospital.com;>
९४२३२६७४९२

सर्वाधिकार
प्रकाशिकाधीन

प्रकाशन दिनांक
३० सप्टेंबर २०१८

अक्षरजुळणी
विवेक भोगले

मुखपृष्ठ । सुलेखांकन । मांडणी । मुद्रण
गोविंद जोशी
अभिनव प्रतिरूप मुद्रणालय, नांदेड
९४२९८५९३२४



पारिश्रमिक मूल्य । १०० रुपये

अनुक्रमणिका

- दीर्घायुष्य : एक वरदान ?
- डॉ. सुजला वाटवे, पुणे । ०१
- मधुमेहातील गौडबंगाल
- डॉ. सुविनय दामले, सिंधुदुर्ग । ०१
- ओळख पंचकर्माची
- डॉ. ऊर्मिला पिटकर, मुंबई । ०१
- तेल आणि हृदयरोग
- डॉ. शिवानंद बासरे, नांदेड । ०१
- कॅन्सर केअर
- डॉ. किरण कल्याणकर, मुंबई । ०१
- पुरुष वंध्यत्व
- डॉ. अंकुर देशपांडे, सांगली । ०१
- सौंदर्यवर्धन म्हणजे काय ?
- डॉ. सारिका भुजबळ, पुणे । ०१
- समस्या मासिक पाळीच्या
- डॉ. प्रदीप मादनाईक, सांगली । ०१
- अभावे ब्रह्मचर्यम्!
- डॉ. शिवानंद तोंडे, नाशिक । ०१
- कमी उंचीचे शास्त्र व उपाय
- डॉ. आदिती काबडे, नांदेड । ०१
- मणक्याचे आजार
- डॉ. सचिन गोडसे, सोलापूर । ०१
- ध्यान आणि त्याच्या पद्धती
- डॉ. धनंजय इंचेकर, नांदेड । ०१
- प्रतिकारशक्ती आणि आयुर्वेद
- डॉ. पुष्कर वाघ, डोंबिवली । ०१
- आयबीएस बरा होतो ?
- डॉ. प्रवीण बनमेरु, जालना । ०१

संपादकीय

डॉ. शिवानंद बासरे, नांदेड

+

×

हल्ली ज्या कारणांमुळे
बहुसंख्य लोक आजारी
पडत आहेत, ते प्रमुख
कारण म्हणजे चुकीचा
आहार, बेचैनी, विश्रांतीचा
अभाव, बैठे जीवन. हे सहज
टाकता येण्यासारखे आहे,
हा सुखद अनुभव आल्याने
तो अनुभव अधिकाधिक
लोकांपर्यंत पोहचवा म्हणून
स्मरणिकेच्या रूपाने
केलेला प्रपंच !

×

+

प्रिय सुहृदय वाचक,
सन्नेह नमस्कार.

दीर्घायु स्मरणिका २०१६
आणि २०१७ या दोन स्मरणिकेचे
संपादन केल्यानंतर दीर्घायु स्मरणिका
२०१८ ही वेगळ्या मांडणीसोबत
आपल्यासमोर सादर करतो आहे.
पहिल्या दोन्ही स्मरणिकेचे अपूर्व
स्वागत झाले. त्याकरिता आपले शतशः
आभार. आता तिसऱ्यांदा संपादनाची
आणि लेखनाची पुन्हा संधी मिळाली.
त्यामुळे, ह्यावेळी जबाबदारीही खूप
जास्त वाढली होती. पण पुन्हा विषय
माझ्या आवडीचा आणि निवडीचाही
होता. आयुर्वेद व मानसशास्त्राचा
अभ्यास आणि रोजच्या व्यवहारातील
वापर हे दोन स्वतंत्र प्रवाह असता कामा
नयेत, ह्या हेतूने शक्य तितक्या सोप्या
भाषेत मांडणी करायची हा माझा
संकल्प होता. वैद्यक शास्त्रातील नवे
नवे सिद्धांत आणि मांडण्या हे स्वरं तर
रोजच्या जगण्याला खूप ऊर्जा पुरवू
शकतात; पण ते सर्वांपर्यंत त्यांच्या
त्यांच्या रोजच्या भाषेत पोहचायला मात्र
हवं! त्यादृष्टीने जाणीवपूर्वक केलेला हा
प्रयत्न.पण हा प्रयत्न कुठे जमला तर
कुठे थोडा फसला! मात्र पुन्हा एकदा
महाराष्ट्रातील विविध विषयातील अनुभवी
तज्ज्ञांनी त्यांच्या ज्ञानाची शिदोरी मला
पुरविली आणि माझे काम अतिशय सोपे
झाले.

हल्लीच्या

महागाईच्या

जीवघेण्या दिवसात सर्वांत महागडी गोष्ट
कोणती असेल तर ती म्हणजे 'आजारी
पडणे' ही होय. आजारी पडलेल्या
व्यक्तीला शारीरिक-मानसिक स्तरांवर
यातना सोसाव्या लागतात. पण
त्याचबरोबर या आजारातून बाहेर
पडण्यासाठी अत्यंत महागडी रोग निदान
योजना, औषध योजना आणि औषधांचे
दुष्परिणाम या अनेक समस्यांना तोंड
द्यावे लागते. तसेच आपल्या
आजारपणाचा परिणाम आपले
नातेवाईक आणि उद्योगधंद्यावरही पडतो.
पण हल्ली ज्या कारणांमुळे बहुसंख्य
लोक आजारी पडत आहेत, ते प्रमुख
कारण म्हणजे चुकीचा आहार, बेचैनी,
विश्रांतीचा अभाव, बैठे जीवन. हे सहज
टाकता येण्यासारखे आहे, हा सुखद
अनुभव आल्याने तो अनुभव
अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहचवा
म्हणून स्मरणिकेच्या रूपाने केलेला
प्रपंच !

या प्रपंचात माझे वैद्यक
क्षेत्रातील मार्गदर्शक, मित्रमंडकी,
सहकारी, माझे कुटुंबीय, माझ्या
रुग्णालयातील स्टाफ, आर्थिक पाठबळ
देणारे मान्यवर जाहिरातदार,
स्मरणिकेतील अक्षरजुळणी व मांडणी
करणारे तंत्रज्ञ तसेच ककत-नककत
मदत करणाऱ्या प्रत्येकाचे मी अत्यंत
आभारी आहे. आपला अभिप्राय जरूर
पाठवावा. आपल्या सूचनांचे हार्दिक
स्वागत. धन्यवाद..

दीर्घायुष्यः- एक वरदान?

डॉ. सुजला वाटवे, पुणे

+

×

वयानुसार विचार आणि भावना या अधिकाधिक परिपक्व होताना दिसतात. एका वयानंतर बुद्धीची वाढ थांबते, पण अनुभवांची साथ असल्याने माणसाचे चातुर्य त्याला मदत करते. जीवनात येणाऱ्या घटनांमुळे आणि अनुभवांप्रमाणे भावनाही बदलत जातात. ह्या प्रसंगांना सामोरे जाण्याची ताकद शिकावी लागते, जोपासावी लागते, जीवनानुकूल घडवावी लागते.

×

+

वाढदिवसाच्या दिवशी ज्येष्ठांच्या पाया पडण्याची पद्धत आपल्याकडे अनादी काळापासून चालत आलेली आहे. तसेच मनापासून ओठात येणारा आशीर्वाद शतायुषी हो हाही अनेकदा ऐकायला मिळतो. तुम जियो हजारो साल, सालके दिन हो पचास हजार अशा गाण्याच्या ओळी गाढ प्रेमाची ग्वाही देतात. आपण खूप वर्ष जगावं अशी इच्छा व्यक्त करणारी माणसं आपल्याला जागोजागी, कथा-कादंबऱ्यांमधून, पुराणातील गोष्टींमधून भेटत राहतात. शंभर वर्ष जगणाऱ्या माणसांसाठी सहस्र-चंद्र- दर्शनाचे विशेष कार्यक्रम साजरे केले जातात. अजूनही शंभरीला पोहोचणाऱ्या लोकांची संख्या अभावाने आहे. परंतु विज्ञानाने केलेल्या प्रगतीमुळे सर्व सामान्य माणसांचीही आयुर्मर्यादा वाढली आहे.

दीर्घायुष्याची जागतिक स्थिती

भारतात हे आयुर्मान किती आहे आणि इतर देशांच्या तुलनेत ते कसे आहे पाहा. आयुर्मानाची २०१५ मधील गणितीची उतरती यादी पाहिल्यास २०१ देशांपैकी भारताचा क्रमांक १४५ वा लागतो. जपान, इटली, स्वित्झर्लंड, सिंगापूर, ऑस्ट्रेलिया, स्वीडन, फ्रान्स, नॉर्वे, जर्मनी, इंग्लंड, डेन्मार्क, तैवान, अमेरिका, कतार, पोलंड, बहारीन, ओमान, चीन, बांगला देश, इजिप्त, इराण, नेपाळ, रशिया, भूतान यासारख्या देशांच्या पेक्षा कमी आणि पाकिस्तान, येमेन, आफ्रिकेची राज्ये, यापेक्षा वर असा भारताचा क्रमांक लागतो. सर्वच

ठिकाणी पुरुषांचे आयुर्मान स्त्रियांपेक्षा कमी दिसून आले आहे. भारतामध्ये एकूण सरासरी आयुर्मान ६७.५ वर्षे, हे पुरुषांच्या बाबतीत सुमारे ६६ तर स्त्रियांच्या बाबतीत ते ६९ असे आढळले होते. जपान मध्ये हेच सरासरीमान ८१ व ८६ असे आहे. (https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_life_expectancy).

निरनिराळ्या आजारांवर आणि रोगांवर औषधांच्या सहाय्याने विजय मिळविल्यामुळेच हे शक्य झाले असले, तरीही नैसर्गिकरीत्या वयामुळे होणारे शरीराचे मेंदूतील मनोव्यापारांचे न्हास टाळणे मात्र माणसाला शक्य झालेले नाही. शिवाय पर्यावरणातील प्रदूषणामुळे होणारे अपाय अधिकाधिक वाढत जात आहेत. म्हणून आयुष्य वाढले तरीही त्याची गुणवत्ता सुधारली नाही. मग पडणारा प्रश्न म्हणजे दीर्घपण कमी गुणवत्तेचे आयुष्य हवे की निसर्गदत्त गुणवत्तेचे परंतु सापेक्षतः कमी वयाचे आयुष्य माणसाला हवेसे वाटेल?

विविध औषधोपचार तर योग्य वेळेला वापरावेच लागतील आणि आयुर्मर्यादा वाढतच जाईल त्यामुळे प्रयत्न करायला हवा आहे

आयुष्याची गुणवत्ता सुधारण्याचा. या दोन्हीचा ताळमेळ घालण्यासाठीच आपण शरीर सुदृढता आणि मानसिक आरोग्य हे टिकविण्यासाठी काय करता येईल याचा विचार करत असतो. युक्ताहारविहार, योग, व्यायाम, निद्रा, विश्रांती, याची लहानपणापासूनच काळजी घेण्याविषयी तर प्रयत्न झालेच पाहिजेत. परंतु माणसाच्या मनोव्यापारांनाही कसे दृढ, सकारात्मक करता येईल याचे प्रयत्न विशेष करावे लागतील.

मनोव्यापारांची ओळख

भोवतालच्या गोष्टींची जाणीव, ओळख, ज्ञान करून घेण्यासाठी आपल्याला आपली इंद्रिये, म्हणजेच डोळे, नाक, कान, त्वचा, जीभ, आणि आंतरिक संवेदनांचा वापर करावा लागतो. ह्या संवेदना मेंदूपर्यंत पोहोचल्या की मेंदूमधील केंद्रे त्या माहितीचा वापर करून आपापल्या भाषेत त्याची 'सांकेतिक चिन्हे' स्मरणात ठेवतो. सर्व केंद्रे मिळून त्या चिन्हांची एक 'भाषा' बनवतात. ह्या भाषेच्या सहाय्याने आपल्याला विचार करता येतात, भावना लक्षात घेता येतात. प्रत्येक व्यक्तीची हे करण्याची पद्धत आणि क्षमता वेगवेगळी असते. वेदन, संवेदन, समज, स्मरण,

विचार, तर्क, निर्णयक्षमता, प्रश्न सोडविण्याची क्षमता, वृत्ती, भाव, भावना, रुची, प्रेरणा, जीवनमूल्ये इत्यादी मानसिकता म्हणजे मनोव्यापार असे थोडक्यात म्हणता येईल. या मनोव्यापारांची बुद्धी (वैचारिक) आणि बुद्धी-इतर (भावना आणि प्रेरणा) अशी विभागणी म्हणता येते. ह्या दोन्हींच्या सहाय्याने आपण जग बघायला, अनुभवायला, शिकतो. जन्मतः प्राप्त झालेले हे मनोव्यापार समर्थपणे वापरणारे जीवनात यशस्वी होऊ शकतात.

वयानुसार विचार आणि भावना या अधिकाधिक परिपक्व होताना दिसतात. एका वयानंतर बुद्धीची वाढ थांबते, पण अनुभवांची साथ असल्याने माणसाचे चातुर्य त्याला मदत करते. जीवनात येणाऱ्या घटनांमुळे आणि अनुभवांप्रमाणे भावनाही बदलत जातात. ह्या प्रसंगांना सामोरे जाण्याची ताकद शिकावी लागते, जोपासावी लागते, जीवानानुकूल घडवावी लागते. तरच चढत्या परंतु उतरतीला लागलेल्या वयात समाधान मिळू शकते. यामध्ये बुद्धीची आणि भावनांची वाटचाल वेगळ्या पद्धतीनी होत असते. ती आरोग्यपूर्ण आणि परिपक्व

होण्यासाठी माणसाला डोळसपणे वेगळे प्रयत्न करावे लागतात.

बुद्धीचे स्थान मेंदूमध्ये असणाऱ्या केंद्रांवर आणि मुख्यतः मेंदूच्या प्रतलावर (cortex) अवलंबून असते तर भावनांचे स्थान हे 'लिम्बिक सिस्टीम' भागामध्ये असते. स्वायत्त नससंस्थेच्या सहकाराने हा भाग आपल्या भाव-भावनांचे काम करत असतो. ह्यामुळे भावना ह्या विनाल ग्रंथींच्या (endocrine glands) स्रावांशी अधिक संबंधित असतात. भावनांमध्ये होणारे बदल विचारांशी संबंधित असतात आणि बुद्धीमध्ये होणाऱ्या बदलांशी त्यांचे काहीसे दुरून नाते असते. म्हणून वयानुसार होणारे बुद्धीतील बदल हे भावनांवर फक्त काही अंशी परिणाम करत असतात.

बुद्धीची वाटचाल

भोवतालच्या गोष्टी समजून घेण्यासाठी, त्यांच्याशी जुळवून घेण्यासाठी, त्यांच्यावर मात करण्यासाठी जे जे काही लागते ते 'बुद्धी' शब्दात येते. निरीक्षणशक्ती, आकलन, स्मरण, अनेक पद्धतींनी विचार करणे, प्रश्नांची योग्य उत्तरे मिळवणे, निर्णयक्षमता, प्रतिभाशक्ती अशा क्षमतांचा समावेश 'बुद्धी'त आहे. लहानपणी ह्या उपजत क्षमतांचा वापर करत

आपण आपल्या परिसराबद्दल, सृष्टीबद्दल माहिती मिळवत असतो आणि पुढे जाऊन जगाबद्दलचे आडाखे बांधत असतो. वयाच्या १६ ते २० वर्षापर्यंत मेंदूच्या नसपेशींमध्ये वाढ होत असते, त्यांच्या गुंफणीमध्ये गुंतागुंत वाढत जाते तसतशा बौद्धिक क्षमता वाढत जात असतात. शिकण्याच्या, प्रशिक्षणाच्या, जेवढ्या संधी मिळत जातील तेवढ्या त्या अधिक समृद्ध होत राहतात. पुढे क्षमता आणि जीवनात येणारे विविध अनुभव यांच्या संयोगाने त्यातील ज्ञान, मर्म ह्यांचा व्यवहारात उपयोग सहजपणे होऊ लागतो. कौशल्य तयार होतात, एखाद्या किंवा निवडक विषयात अधिक प्रभुत्व तयार होते. काही जण विशिष्ट विषयात, कामात, प्रकारात तज्ज्ञ म्हणून ओळखले जाऊ लागतात. मात्र मेंदूमधील होणारी वाढ स्थिरावलेली असते. साधारण साठीनंतर किंवा त्या सुमारास शरीरातील सर्व पेशींची वाढ थबकलेली असते आणि न्हास सुरू झालेला असतो. प्रत्येक व्यक्तीच्या बाबतीत ही वये वेगळी असतात.

प्रौढत्वाच्या 'प्रगती'पथावर

प्रौढत्वानंतर प्रगती होते की अधोगती होण्यास सुरुवात होते हा

वादाचा विषय ठरेल. पण हा मार्ग जास्तीत जास्त काळ प्रगतीकडे नेणारा करावयाचा असेल आणि स्वतःला समाधानी आणि गुणवत्तापूर्ण टप्प्याकडे न्यायचे असेल तर काय करता येईल हा विचार केला पाहिजे. जीवनमान साठीच्या पुढे गेले आहे आणि वयाची साठ वर्ष पूर्ण झाली आहेत अशा वेळी सावधानता बाळगून काही करावे लागेल.

उत्क्रांतीचा एक नियम आहे. जेवढे शरीर वापरले जाते, क्षमतांचा वापर केला जातो तेवढ्या त्या कार्यक्षम राहतात. म्हणूनच शारीरिक व्यायामाचे महत्त्व सांगितलेले आहे. हाच नियम मानसिक ताकदीसाठीही लागू आहे. निवृत्ती नंतर येणारी सगळ्याच गोष्टींमधील शिथिलता ह्या न्हासाला अधिक गती देऊ शकते. म्हणून साठीच्या सुमारास सावधानता बाळगून अधिक चांगल्या पद्धतीने आपल्या शारीरिक आणि मानसिक क्षमता वापरण्याच्या संधी घेतल्या पाहिजेत. निवृत्त झाल्यानंतरही आपण काही कामे नक्कीच करू शकतो. ह्या कामांमध्ये आपल्या प्रदीर्घ अनुभवांचा इतरांना लाभ आपण नक्कीच देऊ शकतो. ह्यासाठी काही आर्थिक मोबदला

मिळेल किंवा फक्त मानसिक समाधान मिळेल. पण सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे आपल्या सगळ्या बौद्धिक क्षमता व ज्ञान वापरत राहिल. मेंदूच्या पेशी कार्यरत राहतील. अन्यथा विसरणे, माणसे ओळखता न येणे, योग्य वेळेला नवे न आठवणे सुरू होते. हे इतरांना कळू नये म्हणून माणसात जाणेच टाळले जाते आणि ह्या ऱ्हासाला अधिक खतपाणी मिळते.

बौद्धिक व्यायाम

मेंदूचा खुराक म्हणून माणसांना भेटत जाणे, त्यांच्याशी 'चांगला' आणि योग्य असा संवाद ठेवणे, अलीकडे घडत असलेल्या गोष्टींवर आवर्जून चर्चा करणे, आपले तर्क पारखून पाहत जाणे, अशा गोष्टी कराव्या लागतील. नियमित शब्दकोडी खेळणे, विनोदी चुटके वाचणे आणि सांगणे, जुन्या आठवणी लिहिणे, गणिती कोडी सोडविणे, उखाणे, म्हणी योग्य ठिकाणी वापरणे, अशा कितीतरी मजेदार गोष्टींमधूनही डोक्याला चांगला 'व्यायाम' मिळतो. कामाच्या व्यापात आपले मागे पडलेले, राहून गेलेले छंद जोपासण्यातही एक वेगळी मजा घेता येते. ह्यासाठी मेंदूमधील अनेक केंद्रे वापरत आल्यामुळे कार्यक्षम राहू शकतात. याखेरीज

नेहमीचा तोचतोचपणा बदलून जातो. याखेरीजही हल्ली Brain Gym (मेंदूचे व्यायाम) असे तंत्रही वापरले जाते.

पुरुषांच्या बाबतीत ह्या सर्व गोष्टी आवर्जून कराव्या लागतात. स्त्रिया मात्र वय झाल्यावरही नैसर्गिकरीत्याच कामात रहातात. उलटपक्षी तरुण पिढी बाहेर काम करित असल्याने वयोवृद्ध स्त्रियांवरची जबाबदारी वाढलेलीच दिसते. प्रथम नोकरी करणाऱ्या स्त्रिया निवृत्तीनंतर सहजपणे घरातली जबाबदारी आणि ओघानेच सूत्रे हातात घेताना दिसतात. आले-गेले, पै-पाहुणे यांचे आतिथ्य करण्यात ती अधिकच अडकली जाते. पर्यायाने तिला आपल्या सगळ्या क्षमता तल्लख ठेवण्यात विशेष वेगळे कष्ट घ्यावे लागत नाहीत.

प्रौढत्वातील मनोव्यापार

या सगळ्या प्रयत्नांनी निसर्गतः होणारा नसपेशींचा आणि पर्यायाने मेंदूचा होणारा ऱ्हास लांबविता येतो. Dementia, - Alzheimer, आदी येऊ घातलेल्या आजारांना थांबविता येते. साठीनंतर मोतीबिंदू सारख्या छोट्या तक्रारींना तर अनेकांना तोंड द्यावे लागते. पण वयानुसार झालेल्या शारीरिक बदलांमुळे

गुडघ्यांच्या तक्रारी, हाडांची झीज किंवा पडल्यामुळे हाड मोडणे, कॅन्सरसारखे मधुमेहासारखे, हृद्रोगासारखे त्रास दबा धरून उफाळण्याची संधी शोधत असतात.

आपल्या वयाच्या इतर लोकांना होणारे त्रास पाहून मनात भीती घर करू लागते. एक प्रकारची अनामिक हुरहुर, काळजी मनाचा ताबा घेऊ पहाते. या सगळ्याला निर्भयपणे तोंड देण्यासाठी ताकद एकवटावी लागत असते. अशा वेळी कुटुंबीयांची, शेजाऱ्यांची छोटीशीही आपुलकीची कृती मनाला आधार देणारी, उदासीनता दूर करणारी ठरते. ह्यासाठी मात्र गरज असते आधीपासून हे बंध जोपासण्याची. आपण इतरांना हवेहवेसे वाटण्यासारखे आपले वागणे ठेवण्याची. शक्य असताना आपण इतरांना मदत केलेली असेल तर उतार वयात इतरांची मदत घेताना कमी संकोच वाटतो. स्वतः बरोबरच्या लोकांनाही आपल्याला शक्य ती मदत करणे आणि त्यांच्याकडूनही आवश्यक ती आणि तेव्हा मदत मागणे हे रास्त ठरते. मी माझं पाहून घेईन हा वृथा अभिमान चुकीचा ठरतो तसेच उगीचच मदतीवर अवलंबून रहाणे

अक्षय एजन्सी

आमच्या येथे पाईप फिटिंग, सॅनेटरी, पेन्टस् व इलेक्ट्रीकलचे सर्व साहित्य योग्य दरात मिळेल.



फरांदे हॉडा शोरूम समोर, पुर्णा रोड, नांदेड.
9421850978, 9421850979

जैलमध, तुळसा, अडुकसा
सर्दी स्वोक्त्यावर उपचार खासा



जैटीव्ही
सर्व प्रकारच्या सर्दी,
खोकला आणि कफविकारीवर
अतिशय गुणकारी औषध



निर्माता :
औषधी भवन, आर्युर्वेद सीमा खंभ, नांदेडकर
कोरगाडी, पुणे. कॉल- 020-26100000 | (020) 99120000 | (020) 99100000
e-mail - aushadhibhavan@gmail.com | www.aryurvedbhavan.org

Committed to therapeutic excellence over 75 years

Pankaj Murkya

“दिवस असो सणासुदीचे अथवा लग्नाचे
रंग लावा फक्त तुलसी पेन्टसूचे...”



Tulsi Colour Zone

Sai Sonu Niwas, Near Damam Steel.
Gokul Nagar, Nanded - 431602
Phone : 02462 - 248064
Cell : 9823366187, 9423566187



Dr. Vyankar's

मो. 9226960648

चंद्रप्रभा हर्बल स्कॉन, स्यूटी अँड हेअर विलर्सक
बळका वृद्ध, बर्बाद होईलत्या वृद्ध, होर मे, बोट.

अलर्जी, लघ, केश, त्व, शीर्ष पचय व पुढागे-हर्ष, अशुद्धीक विव उपचार

मागील १४ वर्षांच्या रूग्णांवेद्वारे संशोधित हजारो रूग्णांचे विश्वासार्थ पात्र
सुलभ, प्रभावी, सुरक्षित, अल्पावधी उपचार

अलर्जी

त्वचारोग

सौंदर्य समस्या

केसांच्या समस्या

दररोज पोहल्या ५ रूग्णांच्या केसांची Computerised Trichoscopy द्वारे
Hair & Scalp Analysis घेऊन केली जाईल

या वेद्विचारका पॅरिफ्युल सोव्हारी पोला बोट, सोपरीफ, मळारणी डालन, तुळसा गुणकारी,
वेद्विचारक अत्यल्प वेळ उपचारक रूग्णांची प्रीतन उपचारा

डॉ. संतोष व्यवहारे
B.A.M.S., D.Y.A. (Pune)



अशुद्धीक विव

डॉ. प्रिती संतोष व्यवहारे
B.A.M.S., M.Sc. (Herbal Medicine)

आमची पुरती साक्षा-आतोपसंघ चिकित्सालय, पायवाच्या ठाकीवचक, चर्करांग कॉर्नर,
ब्राय नगर रोड, कैलास नगर, नांदेड. मो. 9226960648, 9764742722

दीर्घायु
स्मरण २०१८

मधुमेहातील गोडबुंगाल

डॉ. सुविनय दामले, सिंधुदुर्ग

⊕ ⊗

एकदा का मधुमेहाचे लेबल चिकटले की, आयुष्यभर गोड क्षण नुसते आठवणीतच ठेवायचे, अशी आजची धारणा. आपल्याला ही धारणा बदलवायची आहे. मनाची ताकद प्रचंड आहे. जर मनापासून ठरवले तर मधुमेह हद्दपार होऊ शकतो. अत्यंत कडू असणारा हा गोड विषय जरा वादग्रस्त आहे. पण उर्वरित आयुष्य जर निरोगी आणि गोड जायला हवे असेल तर थोडे कडू निर्णय घेणे हितकर असते.

⊗ ⊕

पय म्हणजे पाणी आणि पय म्हणजे दूधदेखील! यांच्यातील काही साम्य.

दोन्ही घटक आहारीय. म्हणजे आहारातील मुख्य. एक बालकांचे एक इतरांचे. यांच्याशिवाय आहार पूर्ण होतच नाही.

दोघांविषयी जनमानसात प्रचंड गोड गैरसमज. आणि महत्वाचे म्हणजे मधुमेहाचे हे दोन मोठे मित्र! मधुमेह होण्यामध्ये आणि वाढवण्यामध्ये.

पाणी हे जसे मधुमेह वाढवायला मदत करते तसे ते रक्तदाब वाढवायलाही मदत करते. तसेच दूध हेदेखील मधुमेहाला वाढवते.

पाणी आणि दूध दोघे एकमेकामध्ये असे काही एकजीव होऊन जातात. की पाण्यात दूध की दुधात पाणी समजणारसुद्धा नाही. असो.

मोठ्या शहरामध्ये तर आपल्या घरात येणारे प्लॅस्टिकच्या पिशवीतील दूध, हे दूधच आहे की नाही, हे शोधण्यासाठी फार कष्ट करावे लागतील, अशी परिस्थिती आहे. एकवेळ पाणी शुद्ध करता येईल. पण दूध शुद्ध करणे हे महाकठीण काम. दूध शुद्ध करण्यासाठी गोवंश शुद्ध करण्यापर्यंतचा प्रवास करावा लागेल.

जिथे जिथे दूध असा उल्लेख आयुर्वेदात येतो, तिथे ते गाईचेच वापरावे. हे जेव्हा लिहिले होते त्या काळात गाईमध्ये हायब्रीड हा प्रकार नव्हता. जे दूध उपलब्ध होते, ते सर्व शुद्ध देशी भारतीय

वंशाचेच होते.

सरकारी यंत्रणेने दुधाचा महापूर योजने अंतर्गत विदेशी वळू आणून आमच्या अस्सल देशी गार्ड नासवल्या. खरं तर दुधासाठी नव्हे तर भरपूर मांस मिळवण्यासाठी, विदेशी माजवलेले वळूंचे वीर्य आणले गेले हे खरे सत्य आहे. (खोटे सत्य असते काय? हो. भारतात असते. सांगायचे एका कारणासाठी. असते दुसऱ्याच कारणासाठी म्हणजे खोटे सत्य. सत्य शब्ददेखील असा नासवलाय, की आता तो वापरतानादेखील खुलासा करावा लागतोय. हे दुदैव.

आणि आता तर विदेशी गोवंशाचा हैदोसच सुरू आहे. **औषधालादेखील** देशी गाय उपलब्ध राहिलेली नाही. दूध, दही, लोणी, ताक, तूप या आहारातील सर्वांत श्रेष्ठ अशा दैनंदिन वापरातील पदार्थांविषयी खात्रीने सांगावे असा एकही पदार्थ आज उपलब्ध नाही.

कोणत्या तोंडानी वैद्यांनी सांगावे, दूध प्या म्हणून? आणि या या अशा विदेशी गार्डचे दूध प्यावे म्हणून? जे अत्यंत विषारी आहे. एकाही मीडियाने याची दखल घेतलेली नाही. प्रत्येकाचे लागेबांधे कुठेतरी आहेत. दूध हे दूध राहिलेले नाही. जोपर्यंत आपण

आपले पूर्ण शुद्धीकरण करत नाही, तोपर्यंत दुधापासून थोडं लांबच राहिलेलं बरं.

नाहीतरी दूध मधुमेहामध्ये वर्ज्यच सांगितलेले आहे. एवढं स्पष्ट लिहूनदेखील काही जण प्रश्न विचारतील, मग आम्ही दूध पण प्यायचे नाही का? आता काय सांगावे?

मधुमेह होऊ नये म्हणून एक सूत्र चरकाचार्यांनी वर्णन केले आहे.

**आस्यासुखं स्वप्नसुखम्
दधिनी ग्राम्यौदकः पयांसि
नवात्रपानं गुडवैकृतंच
प्रमेहेहेतु कफकृच्च सर्वम्!**

हे सूत्र मधुमेह होऊ नये म्हणून काय काय करू नये याविषयी माहिती सांगणारे आहे.

काय आश्चर्य किंवा एकरूपता आहे पहा. हे सर्व ऋषी एखादा मुद्दा पटवून देण्यासाठी 'काय करू नये' ते पहिल्यांदा सांगताना दिसतात.

मनाचे श्लोक सांगताना समर्थदेखील असेच सांगतात,

नको रे मना.....

हे करू नको, ते करू नको. बाकी सगळं कर, पण हे हे एवढं अजिबात करू नकोस, पुढे धोका आहे.

नकारार्थी गोष्टी आपल्या

मनाला पटकन कळतात. हे वेडं मन सारखं तिथेच धाव घेतं. म्हणून अशा बेसावध क्षणांची आठवण सतत व्हायला हवी. कारण आयुष्यात एक क्षण भाळण्याचा आणि उरलेले सर्व सांभाळण्याचे! सावध तो सुखी म्हणून काय नको, ते प्रथम सांगितले जाते.

एकदा का मधुमेहाचे लेबल चिकटले की, आयुष्यभर गोड क्षण नुसते आठवणीतच ठेवायचे, अशी आजची धारणा. **आपल्याला ही धारणा बदलवायची आहे.** मनाची ताकद प्रचंड आहे. जर मनापासून ठरवले तर मधुमेह हद्दपार होऊ शकतो. अत्यंत कडू असणारा हा गोड विषय जरा वादग्रस्त आहे. पण उर्वरित आयुष्य जर निरोगी आणि गोड जायला हवे असेल तर थोडे कडू निर्णय घेणे हितकर असते. हे निर्णय घ्यावेत.

मधुमेह होऊ नये याकरिता काय करू नये, या अवतरणातील इथली दुसरी ओळ प्रथम पाहू. कारण विषय दुधाचा सुरू आहे. पय म्हणजे दूध आणि पय म्हणजे पाणीदेखील. इथे शब्द वापरलाय पयांसी

हा 'पाणी' या अर्थी नक्कीच नाही. कारण त्याआधीच्याच शब्दामध्ये उदक असा वेगळा शब्द ग्रंथकारांनी वापरला आहे. म्हणजे

मधुमेहामध्ये पाणी आणि दूध या दोन्ही गोष्टीपासून सावध रहायला हवे, असे शास्त्रकारांना अपेक्षित आहे. एखाद्या गोष्टीचा अभिमान जरूर असावा. पण गर्व असू नये.

आमची देशी गाय सर्वगुणसंपन्न जरूर आहे. हा अभिमान जरूर बाळगावा, पण तिचे दूध सर्व रोगात चालते, हा वृथा अहंकार मात्र नको. राजयक्ष्म्यासारख्या रोगात गाईच्या दुधापेक्षा शेळीचे दूध, शेळीचा सहवास श्रेष्ठ सांगितला आहे.

आमच्या देशी गाईबद्दल मला पूर्ण आदर आहे, प्रत्येक वेळी प्रत्येक ठिकाणी आमच्या गाईंचे दूधच औषधी ठरेल असे नाही. काही ठिकाणी गोदुग्ध, काही वेळा गोदधी म्हणजे दही, काही ठिकाणी गोतक्र म्हणजे ताक, काही ठिकाणी गो नवनीत म्हणजे लोणी, काही ठिकाणी गोघृत म्हणजे तूप, तर काही ठिकाणी गोमूत्र, तर काही ठिकाणी गोमय म्हणजे शेणदेखील औषध म्हणून काम करते.

मधुमेह होऊ नये, म्हणून दूध घेऊच नये असा टोकाचा अर्थ काढण्याची काही आवश्यकता नाही. दूध आता लगेच बंदच करायला हवे असेही नक्कीच नाही. **पिण्याचेही** काही नियम असतात ना.

गैरसमज नको, दुधाबद्दलच बोलतोय मी...

दुधाचा जो उल्लेख या सूत्रात केलाय, ते नक्की देशी गाईंचेच आहे का? अशी विचारणा काल काही गोप्रेमींनी, काही राजीव दीक्षितजींच्या अनुयायांनी केली. मला कोणाच्याही व्यक्ती भावना दुखवायच्या नाहीयेत, पण जे चुकतंय त्याची दुरुस्ती केल्याशिवाय पूर्ण आरोग्याची प्राप्ती होणार नाही, हे लक्षात घ्यावे.

काय झालंय, ज्याला त्याला प्रत्येकाला आपण सांगतोय तेच बरोबर असे वाटतेय. आणि मूळ सूत्र बाजुला पडते. वाग्भटजींना नेमकेपणाने काय सांगायचे आहे, तो मूळ मुद्दा मूळ ग्रंथातून कोणीच वाचलेला नसतो. केवळ राजीवजी दीक्षित सांगतात, म्हणजे ते बरोबरच, असा हेका धरून नाही, चालणार!

पय म्हणजे दूध. म्हणजे देशी गाईंचे दूध असा अर्थ होतो. जिथे जिथे दूध असा उल्लेख येतो, ते दूध म्हणजे गाईंचे. आणि गाय देशी. जिथे घृत असा उल्लेख येतो, तिथे गाईंचे तूप, दही, ताक, लोणी, मूत्र, शेण यांच्या बाबतीत जाणावे असे एक सूत्र ग्रंथामध्ये आधी येऊन गेले आहे. परत परत आम्ही सांगणार नाही. असे

वाग्भटजी म्हणतात. जिथे बदल अपेक्षित असेल तिथे आमच्याकडून नेमकेपणाने सांगितले जाईल. अन्यथा दुग्धादि सर्व गाईंचेच जाणावे.

जसे कोणत्याही कार्यक्रमांमध्ये सुरवातीला जो प्रास्ताविक करतो, त्यानेच व्यासपीठावर बसलेल्या प्रत्येकाचे पद आणि नाव यांचा उल्लेख करायचा असतो. अगदी थोडक्यात त्याची प्रतिष्ठा सांभाळायची असते. पण एकदा खुर्चीवर बसलेल्या अध्यक्ष, प्रमुख पाहुणे, मा.खासदार आमदार, अमुक बँकेचे चेअरमन, तमुक गावचे सरपंच, मा. पोलीसपाटील असे सांगून झाले की, नंतर व्यासपीठावर स्वागतासाठी येणाऱ्या, किंवा अन्य प्रमुख वक्ते, अध्यक्ष, चेअरमन, आणि आभार प्रदर्शन करणाऱ्यांनी फक्त आदरणीय व्यासपीठ आणि उपस्थित सज्जनहो, असे म्हणून आपला विषय पुढे सुरू करावयाचा असतो. येणारा प्रत्येक वक्ता जर स्टेजवर बसलेल्या सर्वांची नावे घेऊ लागला तर ते श्रोत्यांना कंटाळवाणे होते. तसेच.....

म्हणजे इथे जो पय असा उल्लेख केला आहे तो गाईंचे दूध असाच होतो. आणि त्याकाळी गाईंचा वर्णसंकर न झाल्याने या सर्व

गाई देशीच होत्या. हो आणखी एक गोष्ट. मूळ सूत्रात पय असे न म्हणता पर्यासि असा शब्द वापरला आहे, याचा अर्थ केवळ गाईचेच नव्हे तर म्हैस, शेळी, मेंढी, या अन्य सर्व दुधांचे अतिसेवन हे मधुमेहाचे कारण आहे.

ज्याचे अन्न फक्त दूधच आहे असे बालक सोडून अन्य पालक वर्गाने याचा विचार करावा.

चहातले दूध चालते, पण दुधाचा चहा नको.

दुध उत्तम प्रतीच्या उत्तम गाईचे जरी असले तरी ते पचवायला प्रकृती आणि भूक तेवढीच उत्तम लागते. पुनः आवडायला हवे. आणि अन्य अन्नाची त्यात भेसळ नको.

बालकांची गोष्ट वेगळी. त्यांना अक्कल फुटेपर्यंत आवड निवड तशी कळत नाही. प्रकृती समजत नाही, भूक सणसणीत असते. मातृस्तन्याखेरीज अन्य काही पोटात जात नाही. फक्त दूधच पोटात गेले तरी वय कफाचे असले तरी दूध सात्म्य असते. पचते. पण जसजसे वय वाढू लागते, तशी बालकाची अवस्था बदलते. क्षीराद पासून अन्नाद अवस्था येत जाते. अन्य पदार्थ पोटात जाऊ लागतात. या अन्य पदार्थातील द्रव्यांचा संपर्क दुधाशी येत जातो आणि परिणाम

बदलत जातात. जे दूध पचायला सोपे असते, तेच अन्य पदार्थांच्या उपस्थितीमुळे पचायला जड होत जाते. आणि अग्निमांद्र निर्माण होते.

जलोदरासारख्या आजाराने, अनुभवी वैद्यांकडून रुग्णाला केवळ गाईच्या दुधावर ठेवण्याचा सल्ला दिला जातो. तो याच कारणासाठी. अन्य कोणत्याही स्वरूपाची भेसळ दुधाशी होत नाही. त्यामुळे नुकसान न होता फायदा होतो. पण आज आपल्या खाण्यामध्ये एवढी भेसळ होत चालली आहे की, दुधाला पचल्यानंतर आपले गुण दाखवण्यापुरतेसुद्धा शुद्ध रहाता येत नाही.

गाईचे दूध अमृततुल्य म्हणजे अमृताप्रमाणे असते. कितीही झाले तरी आईसारखे असणे आणि आई असणे यात फरक आहेच ना! तसेच गाईचे दूध कितीही अमृतासारखे असले तरीदेखील मिठाच्या चिमटीने अगदी गाईचे दूधसुद्धा नासतेच ना. तसेच आहे.

प्रमेह नावाचा मुख्य आजार. त्याचे वात पित्त कफानुसार वीस प्रकार. त्यातील वाताच्या चार प्रकारांपैकी एक मधुमेह. एवढी रोगाची व्याप्ती असताना आज फक्त टाइप ए आणि

टाइप बी म्हणून विषय सोडून देऊन चालणार नाही ना.

प्रकृतीनुसार, रोगाच्या लक्षणानुसार, मधुमेहाच्या उपप्रकारानुसार रोग्याचे पथ्यापथ्य आणि औषध बदलत जाते. आणि याचा योग्य निर्णय केवळ वैद्यच घेऊ शकतो.

व्यवहारामध्ये बालक आणि योगी तपस्वी यांच्या खेरीज इतरांना दूध पूर्णान्न नाही, हे पक्के लक्षात ठेवावे. त्यांना जगण्यासाठी अन्य आहारीय पदार्थांचा समावेश आवश्यक आहे. बुद्धिमान मुले बनवण्यासाठी मुलांच्या इच्छेविरुद्ध त्यांना दूध देऊ नये. आज नको ते फंड आले आहे. दूध पचायला जड तर आहेच त्यात आणखी बदाम. म्हणजे गर्भावस्थेत काही पथ्यापथ्य पाळायचे नाही, आणि पोरानंच्या पोटावर नंतर अत्याचार करायचे. असो. हा वेगळा विषय होईल.

जर्सी, हॉस्टीन एचएफ या तर गाईच नव्हेत, तर गाईसारखे दिसणारे जंगली, संकरित, विदेशी प्राणी आहेत. यांचे दूध पिण्यायोग्य तर नाहीच, चहातसुद्धा नको. एकवेळ म्हैशीचे दूध वापरले तरी चालेल, पण हे जंगली, विदेशी प्राणी कधीच नकोत. म्हैशीचे दूध पचायला जड असतेच. पण त्यात सुंठ, मिरीसारखे पदार्थ घालून

उकळले तर दोष थोडे कमी होतात.

एखाद्या शरीरात प्रमेह होण्यासाठी पूरक वातावरण तयार केव्हा आणि कसे होते, ते सांगताना दुधाबद्दल ग्रंथकार म्हणतात, दूध आणि दुधाचे पदार्थ यांना जर शरीराने पचवले नाही तर भविष्यात प्रमेहाचा एखादा प्रकार नक्कीच भेटीला येणार.

गाईंना रानात फिरवून आणणे, त्यांना चारा पाणी देणे, आंघोळ घालणे, त्यांचे दूध काढणे, त्यांच्या वासरांना खेळवणे, हे सहजपणाने जे करतात, त्यांना दूध सहज पचते. यांनी दूध प्यायला काहीच हरकत नाही. नव्हे यांनी दूध प्यायलाच हवे.

अतिप्रमाणात ना दूध प्यायची सवय आहे, आणि काम काहीही करणार नाहीत त्यांनी देशी गाईंचेच दूध जरी प्यायले, तरी प्रमेहाने धरलेच म्हणून समजा.

दूध पिणाऱ्यांनी गाईंची सेवा केलीच पाहिजे. सेवा इतरांनी करायची, मी फक्त मेवा खाणार, त्याला प्रमेह नक्की होणार. केवळ दूधच नव्हे तर दुधाचे सर्व पदार्थ प्रमेह होऊ नयेत म्हणून कमी करावेत. खरवस, पेढा, खवा, कुंदा, बासुंदी, रबडी, रसमई, पनीर, चीज, बटर हे सर्व पदार्थ जे

थेट दुधापासून बनवले जातात, ते तर प्रमेहाचे निमंत्रकच!

दुधापासून बनविलेले हे सर्व पदार्थ पचायला जड आहेत. थोडक्यात बंगाली मिठाई अति खाई तो प्रमेही होई. असे म्हणायला काही हरकत नाही. मग बंगालमध्ये प्रमेहाचे प्रमाण जास्ती असेल का? शोधावे लागेल, पण बंगाल या प्रांतात परंपरेने दुधाचे रेशगुळे, पनीर इ.पदार्थ वंशपरंपरेने खाल्ले जात असल्यामुळे ते तिथे सात्म्य झाले असावेत.

या पदार्थांमध्ये वापरली जाणारी साखर ही पण प्रमेहाची सख्खी मैत्रीणच जणु! आज आधुनिक विज्ञान पण तेच सांगते, साखर हे पांढरे विषच आहे. त्याच्या फारसे पाठी न लागलेले बरे!

अर्थात एकदा हे पदार्थ खाऊन प्रमेह होणार नाही, पण दिवसातून एकदा खाल्ले तर मात्र नक्कीच होईल. त्यातून कफाची प्रकृती आणि पाणथळ दलदलयुक्त प्रदेशी रहाणाऱ्यांना अधिकच सावध रहायला हवे. त्यात भूक कमी असली तर बघायलाच नको. त्यामुळे सावध तो सुखी हेच खरे. सावधपणा पण एवढा नको की मनातून खूप घाबरत घाबरत खाल्ले जात आहे. तरीसुद्धा साखर

वाढलेलीच राहाते.

दूध हे मधुर रसाचे वर्णन केले आहे. मधुर रसाच्या गुणांचे वर्णन करताना वाग्भटजींनी सूत्रस्थान अध्याय दहामध्ये, मधुर रस अति सेवन करणाऱ्या मंडळींना सावधपणे प्रमेहाचा धोका असतो, असा उल्लेख पण करून ठेवलेला आहे.

सद्यो शुक्रकरः पयम् म्हणजे अंतिम धातू (जो शुक्र) उत्पत्ती करणाऱ्या पदार्थात दूध हे सर्व श्रेष्ठ सांगितलेले आहे. उत्तम तर्पक, रसधातुपोषक, वात पित्त कमी करणारे पण कफ दोष वाढवणारे, शीत गुणाचे आणि पचायला जड असते. निरसे दूध, म्हणजे तापवायच्या अगोदरचे दूध पचायला अत्यंत जड असून, अभिष्यंद म्हणजे कफाचा स्राव निर्माण करणारे असते. पण दूध काढल्या काढल्या (म्हणजे धारोष्ण) घेतल्यास अमृताप्रमाणे असते. पण खूप तापवले असता, पचायला जड होते. (उदा. बासुंदी) हे नीट लक्षात ठेवले पाहिजे. अग्नीचा संस्कार बदलला की गुण बदलतात. इतर सर्व पदार्थ अग्नीने पचायला हलके होतात तर दूध मात्र अग्नीच्या संस्काराने जाड होत जाते, परिणामी पचायला जड होते. बासुंदीचे उदाहरण लक्षात ठेवावे.

जसजसे दूध तापवत जावे, तसतसे, ते आटते. घट्ट होते. शेवट खवा बनतो, त्यात आणखी साखर घातली तर पेढा! त्याच्याही पुढे संस्कार करून दुधाची पावडर बनवतात. आणि नंतर चॉकलेट आणि मिठाया बनतात. म्हणजे हे अंतिम पदार्थ पचायला किती जड होत जातील याची कल्पना करावी. एका चॉकलेट बारने काय होणार आहे असे म्हणून, एखादे जरी तोंडात टाकले तरी तो सारा ऐवज, लीटरभर दुधाचा असू शकतो.

पोटावर अत्याचार करणे, म्हणजे यापेक्षा वेगळे काही नाही.

आम्ही पूर्ण शाकाहारी आहोत, आमचा प्रोटीन्सचा सर्वांत मोठा पर्याय म्हणून आम्ही दुधाकडेच पहात होतो, मग आम्ही असे पौष्टिक दूध पिणे बंद करायचे का? असे भावनिक होऊन नाही चालणार! दूध म्हणजे अमृततुल्य आहे, हे जरी सत्य असले तरी व्यवहार पण लक्षात घ्यावा. दूध पचायला जड असते. टिकाऊ नाही. जरा दुसरा हात लागला तरी नासते, एवढे नाजूक आहे. लहर आली तर प्यावे. उपास असेल तर प्यावे, भूक चांगली असेल तर प्यावे. पण दूध नियम करून पिऊ नये.

आम्ही सकाळी चहा

पिणार, त्यात मैद्याची बिस्किते बुचकळून खाणार, नंतर भरपेट नाश्ता करणार, दुपारी परत जेवणार, मध्ये एखाद्या औषधांचा डोस अगर टॉनिक, अॅण्टी ऑक्सिडंटचा डोस घेणार, आणि विसरलोच, सकाळी चहा अगोदरचा एलोवेरा आवळा करेला ज्युस. दुपारी अगदी वेळेत जेवणार. जेवणानंतर तांब्याभर पाणी पिणार. जेवणानंतर घ्यायच्या औषधी. पुनः त्याच्या बरोबर भांडभर पाणी. नंतर तासभर झोपणार. परत तीन चार वाजता फक्त कपभर चहा. अधे मध्ये चहा होतो तो वेगळाच. त्यावेळी पुनः म्हणे शुगर फ्री मारी नाहीतर एखादी खारी. दर तीन चार तासांनी खाल्ले नाहीतर म्हणे अॅसिडीटीच वाढते, असं डॉक्टरनीच बजावून सांगितले आहे, म्हणून सायंकाळी सहा वाजता परत काहीतरी लाइट नाश्ता. मधल्या वेळेचा औषधांचा डोस असतोच. पुनः बाजारात गेलो तर एखादा दाट लस्सीचा ग्लास. नशीब या ग्लासबरोबर अजून तरी चकणा नाही. भूक लागल्याशिवाय जेवायचे नाही. हा नियम आम्ही हटकून पाळतो, त्यामुळे भूक लागेपर्यंत रात्रीचे दहा वाजलेले असतात. म्हणून जेवण होते दहा वाजता.! आणि आयुर्वेदात रात्री

झोपताना म्हणे दूध प्यायला सांगितले आहे. म्हणून परत झोपताना एखादा ग्लास दूध घेतले जाते. सकाळी उठल्यापासून पोटाचे मशीन चालूच. त्यात फळे भरणे, सॅलेडचा कचरा, हाय प्रोटीनच्या नावाखाली गिळलेले मांस, चवीला छान म्हणून मासे, डब्याची सोय म्हणून गव्हाची चपाती, आणि भरपूर पाणी.....

आणि या डब्याच्या मधली जागा भरून काढण्यासाठी पौष्टिक दूध!?

किती अत्याचार करायचे?

तो जागा आहे, म्हणून निदान पचवतोय आणि आपण हिंडतोय फिरतोय! एखादा दिवस जरी त्याने काम थांबवले की आजार पाठी लागतातच. दूध अत्यंत पौष्टिक आहे. यात वाद नाहीच. पण जे अत्यंत पौष्टिक असते, ते पचवण्यासाठी अग्नीदेखील तेवढाच प्रखर लागतो.

आहे उत्तम गुणाचे म्हणून काय सगळं एकदमच खाल्लं पाहिजे काय?

ग्रंथामध्ये जे लिहिलेलं असतं, ते अगदी कडक नियम म्हणून नव्हे तर एक आधार म्हणून लिहिले जाते, काही गोष्टी समजून घेतल्या पाहिजेत.

काही सूत्रांचे भावार्थ,

(जसे देव हृदयात असतो.)

काहींचे लक्षार्थ, (आम्ही काही अगदी तसे नाही हो)

काहीचे शब्दार्थ (मेहनत केल्याशिवाय प्रमेह नत होणार नाही.)

तर काहींचे श्लेष लक्षात घ्यावे लागतात, (माहीतीय किती श्याणा आहेस ते!) नाहीतर क्लेश होतात.

दिनान्ते पिबेत पयम् हा जो श्लोक सांगितला जातो, तो वैद्यकीय सुभाषितामधला असावा. ग्रंथातला नाही. हा नियमदेखील सर्वसाधारण सांगितलेला आहे. सर्वांसाठी आहे, असे नाही. त्याचे व्यावहारिक उपयोग वैद्य ठरवीत असतो.

आज अल्लोपॅथी डॉक्टरदेखील, दूध पिताना सायीखालचे दूध प्यावे असे सांगतात. पण या प्रयोगाने शरीरातील सर्व स्निग्धत्व संपून जाते. स्नेह विरहित दूध पिऊन नुसते पोट भरेल, पण पोषण होणारच नाही. मग प्यायचेच कशाला? दूध प्यायचेच असेल तर केवळ दूधच पिऊन रहावे. त्यावेळी दुसरे काहीही पदार्थ नको. हे कोजागिरी पौर्णिमेला विशेष लक्षात ठेवावे. भेळ भजी खातखात आटीव मसाला दूध प्यायले तर

काय होणार?

पिताना गोड लागणार, पण पोटात जाऊन नासणार! मग कसे पचणार?

बालकांसाठी मातृस्तन्य सर्वोत्तम. आईचे नसेल तर दाईचे. नसेल तर गाईचे! त्याच्यापुढे जाऊन म्हैशीचे दूध प्यायले तर कफ आणखीनच वाढेल. म्हणजे तेही नको.

अजूनही काहीजणांना नेमकेपणाने कळले नाही. दूध प्यावे की नाही? प्यावे तर दूध कधी प्यावे?

खरं सांगायचं तर आयुर्वेदीय दिनचर्येमध्ये तर सकाळी चहा पण नाही आणि दूध पण नको. दिनान्ते म्हणजे सायंकाळी चालेल. पण मग जेवणार कधी? रात्री झोपतानासुद्धा दूध पिऊ नये. असा स्पष्ट कुठेही उल्लेख नाही. असल्यास लक्षात आणून द्यावा.

काल सांगितलेल्या खाण्याच्या भरगच्च 'शेड्युलमध्ये' दूध प्यायला योग्य वेळ उरतच नाही. म्हणून शहरात रहाणाऱ्यांनी दुधाच्या फंदात न पडलेलेच बरे. त्यांनी सुटीच्या दिवशी तरी धारोष्ण दूध जिथे मिळेल अशा गोशाळेत पूर्ण दिवस जाऊन रहावे. गाईची सेवा करावी. सहवास मिळावा.

गाईच्या पाठी धावावे. त्यांचे शेण गोळा करावे. ग्रंथामध्ये तर इतके स्पष्ट वर्णन मिळते की, गाईला जव खायला घालावेत. आणि शेणातून पडणारे जव गोळा करावेत. आणि फक्त तेवढेच आहार म्हणून खावेत. पाण्याच्या ऐवजी गोमूत्र प्यावे. प्रमेहामध्ये गाईचे दूध औषध नाही. उलट मधुमेह वाढतो. एवढे लक्षात ठेवले तरी पुरेल. प्रमेहाच्या सर्व रुग्णांनी आपल्या खाण्यापिण्यातून दुधापासून बनवलेले सर्व पदार्थ (साखर न घालतासुद्धा) आणि दही बंद करावेत, आणि तीन महिन्यांनंतर अनुभव घ्यावा.

आता मधुमेह न झालेल्या लोकांच्या लोकभावना लक्षात घेऊन, दूध कधी प्यायचे हे सांगायचे झाल्यास सकाळी धारोष्ण प्यावे. किंवा सायंकाळी धारोष्ण प्यावे. पण कटाक्षाने पोट रिकामे हवे. त्याआधी किमान दोन ते तीन तास तरी पोटात काही गेलेले नसावे. किंवा दूध प्यायल्यावर पुढे दोन तास काही खाऊ नये. अगदी धारोष्ण नाही मिळाल्यास गरम करून घ्यावे. जेवणाच्या वेळी दूध घेतले तर पोट भरून जाईल. आणि पुनः विरुद्धान्नाचा दोष लागणारच. रात्रीच्या वेळी प्यायचे तर अग्नी नसताना पिणार म्हणजे पुनः पचनक्रियेवर ताण. तो पण दोष

ओळख पंचकर्मांची

डॉ. ऊर्मिला पिटकर, मुंबई

+

×

आपले शरीर स्वस्थ ठेवण्याची जबाबदारी आपली स्वतःचीच आहे, परंतु वयानुसार, ऋतुनुसार काही व्याधींमुळे शरीरातील संतुलन बिघडते. काहीवेळा फक्त औषधे देऊन, या बिघडलेल्या दोषांना संतुलित करणे शक्य नसते. त्यांना मोकळे करून जवळच्या रस्त्याने शरीराबाहेर काढूनच टाकावे लागते नाहीतर रोग पुन्हापुन्हा डोके वर काढतात. ह्या शुद्धीप्रक्रियेला पंचकर्म म्हणतात

×

+

आरोग्याचा विषय निघाला की आयुर्वेद, ऑर्गॉनिक, हर्बल, होलिस्टिक, पंचकर्म, डिटॉक्स, हे सर्व सध्या परवलीचे शब्द झालेले आहेत.

पूर्वी आयुर्वेद म्हणताच काढे, चाटणे, पुड्या, जुनाट दवाखाना असे चित्र डोळ्यांसमोर येत असे. आता आयुर्वेद म्हटले की पंचकर्म, मसाज, शिरोधारा इ. व ही सर्व सर्व्हिस देणारी मोठी मोठी पॉश सेंटर्स डोळ्यांसमोर येतात. शरीरशुद्धीचे सो कॉल्ड कॉन्ट्रॅक्ट घेतलेली, ही दुकाने जिकडेतिकडे दिसू लागली आहेत. पंचकर्म म्हणजे केवळ केरळी मसाज, शिरोधारा हे तर जणू समीकरणच झाले आहे. मीडिया जाहिराती, मार्केटिंग याचा समाजमनावर पडणारा प्रचंड प्रभाव व योग्य लोकशिक्षणाचा अभाव हे याचे प्रमुख कारण आहे.

आपण वाटेल तसं वागून, वाटेल ते खाऊन कुणीतरी दुसऱ्याने सशुल्क, आपल्या शरीराची साफसफाई करून द्यावी, मग पुन्हा आम्ही हवे तसे वागायला मोकळे! अशा प्रकारची साफसफाई म्हणजे पंचकर्म नव्हे. आपण गाडीला सर्व्हिसिंग, ऑइलिंग करतो तसे हे नाही. गाडी खराब झाली, तर दुसरी घेता येते मात्र शरीराचे तसे अजिबात नाही. मानवी शरीर हे एकदाच मिळते आणि ते बिघडले तर, पुन्हा पूर्ववत होणे महाकठीण!

म्हणूनच पंचकर्म म्हणजे साफसफाई नव्हे, पार्लर ट्रीटमेंट तर

अजिबातच नव्हे. आपले शरीर स्वस्थ ठेवण्याची जबाबदारी आपली स्वतःचीच आहे, परंतु वयानुसार, ऋतूनुसार काही व्याधींमुळे शरीरातील संतुलन बिघडते. काहीवेळा फक्त औषधे देऊन, या बिघडलेल्या दोषांना संतुलित करणे शक्य नसते. त्यांना मोकळे करून जवळच्या रस्त्याने शरीराबाहेर काढूनच टाकावे लागते नाहीतर रोग पुन्हापुन्हा डोके वर काढतात. ह्या शुद्धीप्रक्रियेला पंचकर्म म्हणतात. ही आयुर्वेदातील एक शास्त्रशुद्ध चिकित्सा आहे. ती तज्ज्ञ वैद्यांच्या मार्गदर्शनाखालीच करणे सुरक्षित आहे.

पंचकर्म हे अत्यंत शास्त्रीय, जबाबदारीचे पण उत्तम परिणाम देणारे शास्त्र आहे. हे पंचकर्म म्हणजे नेमके काय? कोणी करावे? कसे करावे? कधी करावे? असे अनेक प्रश्न आपल्याला पडले असतील, हो ना?

आता पंचकर्म चिकित्सेची थोडक्यात ओळख करून घेऊया.

पंच म्हणजे पाच व कर्म म्हणजे क्रिया, येथे 'क्रिया' या शब्दाचा अर्थ शुद्धीक्रिया असा होतो. आयुर्वेदाच्या भाषेत पंचकर्मांला शोधन असाही पर्यायी शब्द आहे. बिघडलेल्या दोषांना शोधून, बाहेर काढून टाकणे म्हणजे

शोधन. वमन, विरेचन, बस्ती, नस्य आणि रक्तमोक्षण अशी ही पाच प्रमुख पंचकर्मे आहेत. यांमध्ये शरीरात वाढलेले किंवा बिघडलेले दोष जवळच्या मार्गाने बाहेर काढून टाकले जातात.

१) वमन - उलटीचे औषध देऊन, प्रामुख्याने बिघडलेले कफ-पित्त दोष बाहेर काढून टाकणे म्हणजे वमन. दमा आम्लपित्त, अलर्जी, त्वचाविकार, स्थूलता इ. विकारात वमन चिकित्सा दिली जाते. वसंत ऋतूत नैसर्गिकरीत्या वाढलेल्या कफदोषाला संतुलित करण्यासाठी निरोगी व्यक्तींनाही वमन दिले जाते.

२) विरेचन - जुलाबाचे औषध देऊन, वाढलेला पित्त दोष गुदमार्गाद्वारे बाहेर काढून टाकणे म्हणजे विरेचन. आम्लपित्त, कावीळ, त्वचारोग, नागीण, गळवे, दाह, जलोदर, दमा, आमवात इ. विकारात विरेचन चिकित्सा केली जाते. शरद ऋतूत नैसर्गिकरीत्या वाढलेल्या पित्त दोषाला संतुलित करण्यासाठी, निरोगी व्यक्तीला विरेचन दिले जाते.

३) बस्ती - गुदमार्गातून पिचकारीने औषध देणे म्हणजे बस्ती. वात-पित्त-कफ या त्रिदोषांचा नेता आहे वातदोष. हा

वातदोषाच बस्तीमुळे नियंत्रित होतो. म्हणून बस्ती ही पंचकर्मांतील सर्वात महत्त्वाची चिकित्सा आहे. सर्व प्रकारचे वातविकार मग सांधेदुखी, कंबरदुखीपासून पक्षाघात, अपस्मारपर्यंत बस्तीचिकित्सेने उत्तम सुधारू शकतात. वर्षा ऋतूत निरोगी लोकांनाही बस्ति दिला जातो, कारण या काळात वातदोष वाढलेला असतो. बस्तिमुळे पुढे होणाऱ्या संभाव्य वातविकारांना टाळता व लांबवता येते.

४) नस्य - गळ्याच्या वरच्या (नाक, कान, घसा, डोके, डोळे) या भागातील दोष, नाकात औषध टाकून बाहेर काढून टाकणे म्हणजे नस्य. सर्दी, डोकेदुखी, केसगळती, मानदुखी, निद्रानाश, बहिरेपणा, हार्मोनल डीसऑर्डर्स या सर्व व्याधीत नस्य चिकित्सा केली जाते. नाक, कान, घसा डोके यांचे स्वास्थ टिकविण्यासाठी, नेहमी करण्याचेही नस्याचे प्रकार आहेत.

५) रक्तमोक्षण - रक्तात वाढलेले दोष शिरेवाटे किंवा जळवांच्याद्वारे रक्त काढून, त्याद्वारे बाहेर काढून टाकणे म्हणजे रक्तमोक्षण. त्वचारोग, नागीण, डोकेदुखी, उच्चरक्तदाब, काही प्रकारचे कॅन्सर अशा अनेक व्याधीत रक्तमोक्षण चिकित्सा केली

जाते. ऑक्टोबरच्या उन्हाळ्यात निरोगी व्यक्तींनीही रक्तमोक्षण करून घ्यावे.

तुम्हाला साहजिकपणे असा प्रश्न पडेल, की आमच्या शरीरातून रोज मलप्रवृत्ती, मूत्रप्रवृत्ती, घाम, शिंक, खोकला, ढेकर या वाटे शरीराला नको असलेल्या अशुद्धी नैसर्गिकरीत्या बाहेर काढून टाकल्या जातातच, मग या मुद्दाम केलेल्या शुद्धीक्रियाची आवश्यकताच काय?

आपण रोज घराचा केरकचरा काढतो आणि घर अगदी स्वच्छ झाल्यासारखं आपल्याला वाटतंदेखील! पण दिवाळीच्या वेळेस सामान हलवून, जेव्हा आपण कानाकोपऱ्यातून कचरा काढतो, त्यावेळेस आपल्याला लक्षात येते की घरामध्ये केवढा प्रचंड कचरा जमलेला होता ते!

अगदी तसंच, आपण दीर्घकाळापर्यंत केलेल्या चुकीच्या आहार विहारातून, बदललेल्या ऋतूमुळे, आपल्या वयानुसार शरीरात अशुद्धी साठत राहतात, शरीरातील दोषांची स्वाभाविक स्थिती बिघडते व वेगवेगळे रोग होतात.

वात-पित्त-कफ यांना जरी दोष असे नाव असले तरी, ते सामान्य अर्थाने ज्याला आपण दोष

म्हणजे बिघाड असे समजतो तसे नसून, त्रिदोष हे आपल्या शरीरातील आवश्यक घटक आहेत; परंतु जेव्हा या दोषांचे मूळ स्वरूप बदलले किंवा त्यांचे प्रमाण कमी अधिक होते तेव्हा ते असंतुलित होतात. दोषांच्या असंतुलनामुळेच वेगवेगळ्या व्याधी निर्माण होतात.

हे बिघडलेले दोष शरीरातील खोलवरच्या पोकळ्यांमध्ये चिकटून जमून राहिलेले असतात. नुसते मिठाचे पाणी पिऊन केलेली उलटी किंवा एरंडेल घेऊन केलेला जुलाब, यामुळे फक्त त्या अवयवाची वरवर शुद्धी होऊ शकते; परंतु छोट्या छोट्या पोकळ्यांत चिकटलेले दोष काढायचे असतील, तर सर्वप्रथम त्यांना मोकळे करून, पातळ करून बाहेर टाकण्याच्या मार्गाजवळ आणावे लागते व नंतरच बाहेर काढून टाकावे लागते. तरच शरीरातील खोलवरच्या, सूक्ष्मातिसूक्ष्म पोकळ्यांची शुद्धी होणे शक्य आहे. नेमका हाच उद्देश पंचकर्मात अपेक्षित आहे.

त्यामुळे जसं कोणतेही ऑपरेशन करण्यापूर्वी काही प्रीऑपरेटिव्ह गोष्टी कराव्या लागतात, त्याचप्रमाणे पंचकर्मापूर्वीही काही पूर्वकर्म

करावी लागतात. त्यावरच पंचकर्मांचे यशापयश, बऱ्याच प्रमाणात अवलंबून असते. विशेषतः वमन आणि विरेचन या दोन चिकित्सा करण्यापूर्वी पूर्वकर्म अत्यंत निकडीचे असते.

पूर्वकर्म म्हणजे स्नेहन

आणि स्वेदन

स्नेहन म्हणजे शरीराला बाहेरून तेल लावणे किंवा पोटामध्ये स्नेह (तेल किंवा तूप) घेणे. ज्याप्रमाणे एखाद्या यंत्राला गंज लागला असेल, तर काही काळ तेलामध्ये बुडवून ठेवले की तो गंज सहज निघून येतो व आपण ते यंत्र अधिक कार्यक्षमपणे वापरू शकतो.

त्याचप्रमाणे जर कपडे मळलेले असतील, तर ते आधी गरम पाणी आणि साबणात बुडवून ठेवावे लागतात, मग त्याच्यातील मळ साबणामुळे व पाण्याच्या उष्णतेमुळे सुटा होतो आणि पाण्यामध्ये उतरतो व मग कपडे सहज स्वच्छ होतात.

तशाचप्रकारे वमन किंवा विरेचन देण्यापूर्वी आपल्या शरीरात प्रत्येक पेशीमध्ये चिकटून राहिलेल्या मलाला सोडवून त्याला पोटामध्ये किंवा आतड्यात, जिथून सहज बाहेर टाकता येईल, अशा जवळच्या मार्गाजवळ आणणे

आवश्यक असते.

स्नेहनाचे प्रामुख्याने दोन प्रकार आहेत. १) अभ्यंतर स्नेहन, २) बाह्य स्नेहन

अभ्यंतर स्नेहन

अभ्यंतर स्नेहन म्हणजे पोटामध्ये तेल किंवा तूप देणे. आपल्या शरीरातील बहुतेक द्रव्य ही पाण्यात नाही, तर स्निग्ध द्रव्यांमध्ये विरघळतात. म्हणूनच स्नेहनासाठी तेल किंवा तुपाचा वापर आवश्यक ठरतो. हा स्नेह औषधी द्रव्यांनी सिद्ध केलेला असतो. वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार तीन, पाच किंवा सात दिवस स्नेहाचे प्रमाण क्रमाक्रमाने वाढवण्यात येते.

सर्व शरीराचे स्नेहन पूर्ण झाल्याची काही लक्षणे आहेत, ती लक्षणे दिसल्यानंतर स्नेह पाजणे बंद केले जाते. स्नेह कोणता निवडायचा, किती दिवस द्यायचा, किती प्रमाणात द्यायचा हे सर्व तज्ज्ञ वैद्यांचे काम आहे. अशाप्रकारे घेतलेला स्नेह हा प्रत्येक पेशीपर्यंत पोहोचून, तेथील मळाला सोडवून, स्वतःमध्ये विरघळवून बाय मुखापर्यंत येण्याचे काम करतो.

बाह्य स्नेहन

ज्याप्रमाणे पूर्वकर्मात पोटात स्नेह दिला जातो, त्याचप्रमाणे पंचकर्म करण्यापूर्वी बाह्यस्नेहन

करण्याचीही गरज असते.

बाह्य स्नेहन म्हणजे शरीराला बाहेरून तेलाचे अभ्यंग (मालीश) करणे. पंचकर्माचे पूर्वकर्म म्हणून जेव्हा बाह्यस्नेहन केले जाते तेव्हा तिळाचे तेल किंवा काही औषधांनी सिद्ध केलेली तेले वापरून, खालून वरच्या दिशेने विशिष्ट पद्धतीने अभ्यंग केला जातो. त्यामुळे दोष सुटे होऊन बाहेर पडण्याच्या मार्गाजवळ येतात.

बाह्यस्नेहनसुद्धा गरजेनुसार तीन, पाच किंवा सात दिवस केले जाते. स्नेहना मागोमाग पंचकर्माच्या पूर्वकर्मात नंबर लागतो स्वेदनाचा. स्वेदन म्हणजेच शोक देणे शरीरातून घाम निघेल, अशी व्यवस्था करणे.

शोक देण्याच्या खूप वेगवेगळ्या पद्धती आयुर्वेदामध्ये वर्णित आहेत. परंतु पंचकर्मापूर्वी जे स्वेदन देणे अपेक्षित आहे, त्यामध्ये शरीराच्या सूक्ष्म - अतिसूक्ष्म अवयवांना शोक लागून, उष्णता आतपर्यंत पोचून, प्रत्येक पेशीतील मळाला पातळ करून, सोडवून आणणे, हे काम होणे अपेक्षित आहे. त्यामुळे पंचकर्म करण्यापूर्वी बाह्याअभ्यंग केल्यानंतर, स्वेदनपेटीमध्ये झोपवून किंवा बसवून तीन, पाच किंवा सात

दिवस रोज स्वेदन दिले जाते.

अशाप्रकारे मस्तपैकी सगळ्या अंगाला तेलाची मालिश करून, पेटीमध्ये गरमागरम शोक घेतला की घामाद्वारे शरीरातील विषद्रव्ये काही प्रमाणात बाहेर पडू लागतात. शरीर थोडे हलके होते, खूप छान वाटते. काही ठिकाणी पंचकर्म म्हणून केवळ एवढेच केले जाते! पण केवळ स्नेहन-स्वेदनाला पंचकर्म म्हणणे म्हणजे, प्रधानालाच राजाचा दर्जा देण्यासारखे आहे.

आता फक्त आपण बिघडलेल्या दोषांना पातळ करून, मोकळे करून, बाहेर काढणाऱ्या मुखापर्यंत आणलेले आहे! सगळी ज्ययत तयारी झालेली आहे; पण दोष अजून शरीरातच आहेत. त्यांना बाहेर करण्याचे मोठे काम अजून बाकी आहे. ते होणार आहे वमन, विरेचन या पंचकर्मातील मुख्य क्रियांनी!

अशाप्रकारे अभ्यंतर स्नेहपान, बाह्यस्नेहन (अभ्यंग) आणि स्वेदन यानंतर रुग्ण पंचकर्मासाठी तयार होतो. याच तयारीला सुमारे तीन, पाच ते सात दिवस लागतात. यालाच म्हणतात 'पूर्वकर्म'. मध्यंतरी एक कंबरदुखीचा रुग्ण माझ्याकडे आला, त्याला म्हटलं की, तुला

बस्ती या पंचकर्माची गरज आहे. तर चटकन् तो मला म्हणाला की, माझी तर गेल्या वर्षी ऑगस्टमध्ये दहा पंचकर्म झाली आहेत. हे वाक्य ऐकून मी पार गोंधळून गेले. एका रुग्णाला संपूर्ण पंचकर्म करायची झाली, तर कमीत कमी ५७-५८ दिवस लागतात मग एका महिन्यात दहा पंचकर्म कशी शक्य आहेत आणि एवढे करण्याची आवश्यकता काय? असा प्रश्न मला पडला. नंतर रुग्णाशी तपशीलवार बोलल्यावर लक्षात आलं, की त्याला दिलेल्या केवळ स्नेहन-स्वेदन या ट्रीटमेंटलाच तो पंचकर्म समजत होता. अशाप्रकारे

पंचकर्माची नीटशी कल्पना नसताना, बऱ्याच ठिकाणी केवळ पूर्वकर्म करून, पंचकर्म केले असा आभास निर्माण केला जातो आणि रुग्णांची फसवणूक केली जाते.

पंचकर्म म्हणजे नेमके काय? याची शास्त्रीय माहिती लोकांपर्यंत पोहोचवावी, पंचकर्म

चिकित्सेचा खरा लाभ लोकांना मिळावा म्हणूनच हा लेख प्रपंच!

वैद्य ऊर्मिला पिटकर,
एम.डी., पीएच.डी. (आयुर्वेद)
मो. ९८२०३३९५४८
upitkar@gmail.com



.....शुभेच्छुक.....

सौ. कृष्णा सुभाष मंगनाळे

माजी नगरसेविका
अध्यक्ष : इन्टरव्हिल क्लब नांदेड
सदस्य : राजीव गांधी कॉलेज नांदेड

हृदयासव

हृदय रोगां में हितकारी



- मुख्य घटकः
- कर्पूर - तुलसी - तुलसी - अमरक - चंदन
- उपयोगः
- हृदय रोगां में हितकारी
- हृदय रोग रोगां ।
- हृदय रोगां में हितकारी ।
- घटक पूर्ण आयुर्वेदः
- १००% आयुर्वेदिक घटकानां वापर
- १००% आयुर्वेदिक घटकानां वापर
- १००% आयुर्वेदिक घटकानां वापर
- वैशिष्ट्यः
- १००% आयुर्वेदिक घटकानां वापर

शक्ती आयुर्वेद की विश्वास ड्रबर का वसंत मेह रस



100% आयुर्वेदिक घटकानां वापर

सुभाष सुर्विया लिमिटेड आयुर्वेदिक औषधांचे उत्पादक

श्वासकासामृत

100 ml / 200 ml / 400 ml

घटक द्रव्ये : मनुका, वासा, त्वक, तेजपान,
भारंगी, त्रिकटू, कंटकारी इ.



- १) कफयुक्त खोकला.
 - २) साधा खोकला.
 - ३) जुलाट खोकला.
 - ४) दमा/धाप लागणे.
 - ५) फुफ्फुसाची कार्यशक्ती वाढवते
- सर्वत्र उपलब्ध आहे.

विशेष सूचना: गुरीका - घटी 250, 500, 1000 प्रत्येक बॉटलमध्ये आहे. 9898598254

निर्माता : **पाठक** आयुर्वेदिक फार्मसी, नागपूर

कार्यालय प्लॉट क्र. ३, द्वारकापुरी लेआउट, वाशीनगर, रामेश्वरी
नागपूर - ४४० ०२७ फोन: ०७९२-६४५३४८९

ईमेल : paped_ngp@rediffmail.com वेबसाईट : www.pathakayur.com



श्री स्वामी समर्थ

आय.टि. सर्विसेस

(n) Code Authorised Dealer,
Class 2 & Class 3 चे बी.एस.सी.
(DSC) जायजून मिळतील.

सर्व डिपॉजिट
चे ऑनलाईन
टॅबर भरून
मिळतील.

R.H. TAMANNA CONTRACTOR & PARAG ELECTRICALS

Email: ssait2202@gmail.com

Shop No.5 Sabne Tower, Kailash Nagar Beside Pehna Dresses Nanded.

Ph.No. 02462-254035 Mob: 9011177742



Charak



URTIPLEX

Capsules



What is URTIPLEX CAP?

URTIPLEX CAP is an natural
Anti-allergic Anti-inflammatory.



**What is URTIPLEX ANTIFISH
Lotion?**

An excellent with cooling,
soothing and antiparitic effect



What is STOP-HEAD

STOP-HEAD is a unique formulation,
that modulates the Intestinal Motility
and relieves all problems associated
with IBS thereby improving the
patient's quality-of-life



**What is the product -
and how is it described?**

Corrects cognitive insufficiency,
neuro-protective, neurogenic
(Cognium tablet), and preserves
intellectual functions
(Cognium Syrup).

Contact Details: Charak pharma Pvt.Ltd., 2-nd Floor Evergreen Industrial Estate, Shirdi Mills Lane, Mahalaxmi,
Mumbai - 400011, Opposite Dr. E.Mosses Road, Mumbai (Mob: 9112890076)

तेल आणि हृदयरोग

डॉ. शिवानंद बासरे, नांदेड



तेल किती खावे याबद्दल
जागतिक आरोग्य संघटनेनं
महत्वाचे मार्गदर्शन केले
आहे...

"25ml / 60kg / 24 Hrs"

म्हणजेच, सप्तमजा तुमचे वजन

६०kg असले तर दर २४

तासांमध्ये तुम्हाला २५ml

तेलाची आवश्यकता आहे. ही

तुमच्या शरीराची सामान्य

गरज होय. आपल्या

वजनानुसार प्रत्येकाने

दररोज तेल किती खावे हे

वरील सूत्रानुसार ठरवावे.



विविधतेनं नटलेल्या भारतात जिथे प्रत्येक भौगोलिक परिस्थितीनुसार, ऋतुमानानुसार, प्रत्येक व्यक्तीच्या प्रकृतीनुसार, आहाराच्या आणि व्यायामाच्या विविध संकल्पना मांडलेल्या आहेत. त्याच भारतात आज प्रत्येक ५ शहरी व्यक्तीपैकी ३ व्यक्ती ह्या मधुमेह, हृदयरोग, वंध्यत्व अशा लठ्ठपणामुळे होणाऱ्या आजारांने त्रस्त आहेत. थोडक्यात भारताचे वजन वाढतेय! विशेषतः तरुण वयामध्ये ह्या रोगांचं प्रमाण प्रकर्षानं जाणवतंय. आज अनेक ठिकाणी वर्तमानपत्रे, जाहीर व्याख्याने, इंटरनेट, वॉट्सअॅप, स्वतंत्र पुस्तके इ. अनेक स्वरूपात याच आजारावर सर्वाधिक चर्चा होते. हे खाऊ नका, ते खाऊ नका, अमुक पदार्थ जास्त प्रमाणात खा, अमुक पदार्थाने वजन वाढते, बीपी वाढते इत्यादी सल्ले आपण दररोज ऐकतो, वाचतो. आहारावरून आयुर्वेदाचे डॉक्टर काही सांगतात, अॅलोपॅथीचे डॉक्टर काही वेगळे सांगतात. होमिओपॅथीचे डॉक्टर काही वेगळेच सांगतात, मग प्रश्न असा पडतो की, नेमके कोणाचे ऐकावे. कारण, अन्नपदार्थ तर असंख्य आहेत आणि शरीर मात्र एकच!

शांत डोक्याने विचार केल्यास आपल्याला लक्षात येईल, प्रत्येक प्रदेशानुसार, आवडीनुसार अन्नपदार्थ जरी वेगवेगळे असले तरी त्यामध्ये सर्वाधिक वापरात आणि रोजच्या जेवणाचा अविभाज्य भाग असलेली गोष्ट कोणती? तर ते म्हणजे तेल आणि तूप.

आपल्याला वजन वाढणे- हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, कॅन्सर अशा आजारांची पूर्वलक्षणे दिसू लागली की, सर्वाधिक भीती वाटते ती तेल आणि तुपाची. किंबहुना आजकाल डॉक्टरांनी सल्ला न देतादेखील अनेकजण तेल, तूप खाणे कमी करू लागतात. अनेकजण तर तेल, तूप अक्षरशः बंद केलेल्या व्यक्ती मी माझ्या रुग्णालयात पाहिलेल्या आहेत. मग पुन्हा प्रश्न असा पडतो की, हजारो वर्ष जुन्या ज्या आयुर्वेदातील प्रत्येक सिद्धांत आजच्या आधुनिक वैद्यकाच्या कसोटीला सिद्ध होत आहेत, त्या आयुर्वेदात तेल, तूप बंद करावे अथवा कमी करावे असे कुठेच का सांगितले नाही?

पुन्हा थोडे शांतपणे विचार केल्यास याचे उत्तर आपल्याला मिळेल. तेल, तूप म्हटले की पहिल्यांदा आपल्यासमोर येते ती गोष्ट म्हणजे 'चरबी'. त्यालाच वैद्यकीय भाषेत 'कोलेस्टेरॉल' म्हटले जाते. आता चरबीबद्दलही सामान्यांच्या मनात प्रचंड समज-गैरसमज आहेत. कोलेस्टेरॉल म्हटले की, आपल्या डोळ्यांसमोर येथे ते तेल. पण तेल आणि तूप तर पुरातन काळापासून आपल्या स्वयंपाक घरातला, आहारातला अविभाज्य भाग आहे. मग आता हे

तेल खावे का नाही? किती खावे? कोणते खावे? याबद्दल मतमतांतरे आहेत. त्याकरिता आपण काही गोष्टी समजून घेऊ.

कोलेस्टेरॉलबद्दल थोडेसे...

कोलेस्टेरॉल हे मुख्यतः दोन प्रकारचे असते. पहिला HDL (High Density Lipoprotein) आणि दुसरा LDL (Low Density Lipoprotein) पहिला HDL लाच Good Cholesterol (शरीराला पोषक, रक्तवाहिन्यांची लवचिकता टिकवून ठेवणारे) असे म्हणतात. तर LDL ला Bad Cholesterol (शरीराला घातक, रक्तवाहिन्यांना टणकपणा आणणारे, हार्ट अ‍ॅटॅकला कारणीभूत ठरणारे) असे म्हणतात. म्हणजेच काय तर आपले हृदय आणि शरीरातील इतर सर्व रक्तवाहिन्या चांगले हवे असतील तर आपल्या रक्तात HDL चे प्रमाण अधिक असावे आणि LDL चे प्रमाण कमीत कमी असावे हे नक्की. (कुठल्याही पॅथॉलॉजी लॅबच्या कोलेस्टेरॉल रिपोर्टमध्ये आपल्याला यांची आकडेवारी पाहायला मिळेल.) १९८७ मध्ये पहिल्यांदा Anti Cholesterol Drugs (कोलेस्टेरॉल नष्ट करणारे) चा शोध लागला. जे आज जवळपास प्रत्येक मधुमेह,

उच्चरक्तदाब, हृदयरोगाच्या रुग्णाला डॉक्टरांकडून नियमितपणे खायला दिले जाते. मग साहजिकच कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होऊन हृदयरोगाचेही प्रमाण अत्यंत कमी व्हायला पाहिजे होते; पण प्रत्यक्षात तसे न होता दिवसागणिक हृदयरोग जोमाने वाढतोय. याचे मुख्य कारण असे की, सध्या वापरातील कोलेस्टेरॉल विरोधी गोळ्या ह्या फक्त LDLच कमी न करता, सरसकट HDLदेखील कमी करतात. त्यामुळे, हृदयाला फायदा होण्याऐवजी हृदयाची हानीच जास्त होते.

तेल खावं का नको?

वास्तविक HDL आणि LDL हे दोन्हीही प्रत्येक तेलात असतात. तेल जेव्हा कच्चे असते (एकदाही न उकळलेले) तेव्हा त्यात HDL अधिक असते. तेल जेव्हा उकळते (Smoke Value पर्यंत) तेव्हा त्यातील HDL चरूपांतर LDL मध्ये होते आणि एकदा उकळून उरलेलं तेल पुन्हा गरम केल्यास त्यात VLDL (Very Low Density Lipoprotein - घातक कोलेस्टेरॉल) प्रमाण वाढते. (i.e. Fatty acids in oil are converted into transfatty acids). म्हणून कच्चे तेल नेहमी

खावे. तळलेले पदार्थ, एकदा उकळून वापरून झालेले तेल पुन्हा वापरून केलेले पदार्थ घेऊ नयेत. (उदा. तडका मारलेले पदार्थ!) हेच हृदयरोगाचे मुख्य कारण होय.

तेल किती खावे ?

जागतिक आरोग्य संघटनेनं याबद्दल महत्त्वाचे मार्गदर्शन केले आहे.

"25ml / 60kg / 24 Hrs"

म्हणजेच, समजा तुमचे वजन 60kg असेल तर दर २४ तासांमध्ये तुम्हाला 25ml तेलाची आवश्यकता आहे. ही तुमच्या शरीराची सामान्य गरज होय. आपल्या वजनानुसार प्रत्येकाने दररोज तेल किती खावे हे वरील सूत्रानुसार ठरवावे.

तेल कोणते खावे ?

आयुर्वेदामध्ये याबद्दल उत्तम मार्गदर्शन उपलब्ध आहे. आपण ज्या भौगोलिक प्रदेशात राहतो, त्या ठिकाणाहून १०० किमी च्या परिघात जे जे धान्य पिकतं ते आपल्या शरीराला योग्य होय. उदा. ज्या भागात सूर्यफूल पिकतो त्या भागातील लोकांसाठी सूर्यफूल तेल उपयुक्त. म्हणूनच तर दक्षिण भारतात नारळाचे तेल आहारात वापरतात. तर उत्तर भारतात शेंगदाणा तेल, मोहरीचे तेल वापरतात. ते तेथील भौगोलिक परिस्थितीमुळेच.

त्यामुळे आपल्या भागातील पिकानुसार आपण तेल कोणते खावे ते ठरवावे.

तेल रिफाइन केलेले खावे का ?

मुळात तेलाला रिफाइन करण्याची पद्धत ही भारतात सोयाबीन आणि पामतेल हे मार्केटमध्ये यायला लागल्यापासून सुरू झाली. तेल रिफाइन करणे म्हणजे काय तर तेलातील अशुद्धी बाजूला काढणे. तेलातील अशुद्धी बाहेर काढण्यासाठी पूर्वी गाळणे (Filter करणे) ही प्रक्रिया वापरली जायची. भारतातील सर्व प्रकारची धान्यातून उत्पन्न तेले ही सहजपणे ह्या प्रक्रियेने शुद्ध व्हायची. परंतु भारतात जेव्हा सोयाबीनची शेती सुरू झाली आणि त्यापासून तेल मिळविण्याची प्रक्रिया सुरू झाली, तेव्हापासून तेल फिल्टर करण्याऐवजी रिफाईनिंग प्रक्रिया करण्यात येऊ लागली. याचे कारण असे की, सोयाबीनपासून जेव्हा पहिल्यांदा तेल काढले गेले, तेव्हा ते अत्यंत दुर्गंधीत आणि अत्याधिक चिकट बनले. ह्या तेलातील दोष बाजूला काढण्यासाठी त्याला रिफाईनिंग केले गेले. त्यातही एक मोठी गोष्ट लक्षात आली की, इतर तेल (उदा. शेंगदाणा, सूर्यफूल, तीळ) ही एकदाच रिफाइन केले गेले की

स्वच्छ व्हायची, मात्र सोयाबीन तेल स्वच्छ करण्यासाठी ३ वेळा रिफाइन करावे लागत होते. म्हणून तेव्हापासून डबल रिफाइन, ट्रिपल रिफाइन केलेली तेले बाजारात येऊ लागली. ही सगळी प्रक्रिया करण्याच्या नादात तेलातील HDL चे प्रमाण अत्यल्प होऊन LDL चे प्रमाण वाढले. परिणामी, सोयाबीनचे तेल खायला लागल्यापासून पूर्वी ६० नंतर होणारा हृदयरोग आता ३० च्या आतच दिसू लागलाय, हे वास्तव आहे. आपण मात्र हृदयरोगाची भीती वाढली की, तेल सोडून इतर सर्व गोष्टीत करायला लागतो. आणि पाणी इथंच मुरतं!

वैद्यकीय क्षेत्रात दिवसागणिक नवीन सिद्धांत आणि मांडण्या येत आहेत. आज नाहीतर उद्या तेलाबद्दलचे गैरसमज अधिकृतपणे दूर होतीलच, मात्र तोपर्यंत स्वतःच्या शरीराला सांभाळण्याची जबाबदारी ही आपलीच.

डॉ. शिवानंद बासरे
एमडी, (आयुर्वेद)
डीएसपी (मानसशास्त्र), नांदेड.
मो. ९४२३२६७४९२



HERBAL HILLS
www.herbalhills.com

स्कीन केअर प्रोडक्ट्स

ग्लोहिल्स फेस क्रिम

स्किनोके आणिवि हेरान्डी सफेदकराये

मुख्य घटक: मलमली, मरिचक, कुसकुमारी तेल, जलिया

आयुष्कारणी घट्टा: पैदा आणिवि मरिचक, कुसकुमारी तेल, मलमलीतय सफेदी आणिवि सफेदकराये.



100 ग्राम

ग्लोहिल्स नाइ फेस

सोडम वटा, सडम तेल आणिवि सफेदकराये

मुख्य घटक: मिर, तुलस, सोडम वटा, सोडमेर, इतर, सडम तेल आणिवि सफेदकराये

आयुष्कारणी घट्टा: सडम तेलसडम, सडमली तेलनी म १-२ मिनिं सडम तेलनी, सडम तेलनी सडम करी.



100 ग्राम

ग्लोहिल्स फेस वीक

सडमेर वटा आणिवि सडमली सडमली

मुख्य घटक: सडमली, मिर, तुलस, सोडम, सडमली

आयुष्कारणी घट्टा: सडम तेलसडम, सडमली तेलनी म १-२ मिनिं सडम तेलनी, सडम तेलनी सडम करी.



100 ग्राम

ग्लोहिल्स सडम क्रिम

सोडम वटा आणिवि सडमली सडमली

मुख्य घटक: सोडम वटा, सडमली तेल, मरिचक, मिर, इतर, सडमली, सोडमली

आयुष्कारणी घट्टा: मिर तेलनी सडम करी, सडमली तेलनी सडमली तेलनी, १-२ मिनिं सडम तेलनी करी, सडम तेलनी सडमली सडमली, सोडमलीतयनी सडम.



100 ग्राम

ग्लोहिल्स मिकन लोशन

सडमली तेल, सडमली तेल आणिवि सडमली

मुख्य घटक: सोडमेर वटा, मिर, सडमली, सोडमली तेल, सोडमली तेल

आयुष्कारणी घट्टा: सोडम तेलनी सडमली तेलनी सडमली तेलनी सडमली तेलनी, सोडम तेलनी सडमली तेलनी सडमली तेलनी सडमली तेलनी.

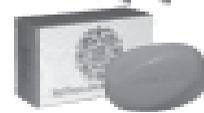


मिल्क हल्ली-चंदन सेप इणिवि सेप



100 ग्राम

सैफरॉन सडमली तेल सैफरॉन सडमली तेल



100 ग्राम

कॅन्सर के अरु

डॉ. किरण कल्याणकर, मुंबई

+

निदान करण्यात विलंब,
आवश्यक वैद्यकीय सुविधांचा
अभाव, आपापसांत दुर्लक्ष
असणे यामुळे कर्करोग हा
'किलर रोग' ठरू शकतो.
स्वरं म्हणजे कर्करोगाचं
निदान लवकर झालं तर
त्यावर ते उपचार केले जातील
आणि रूग्ण एक निरोगी
आयुष्य जगेल.

×

कर्करोगाचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत चालले आहे. आजारांच्या यादीत कर्करोग महत्त्वाचा आजार म्हणून समोर येत आहे. भारतात, कुठल्याही घडीला २५ लाखाहून अधिक कर्करोगपीडित रुग्ण आढळतात, त्यात दरवर्षी आठ-नऊ लाख नवीन रुग्णांचे निदान होते. एका अहवालानुसार बालकांमध्ये कर्करोगाच्या प्रमाणातसुद्धा दरवर्षी मोठी वाढ होत आहे.

कॅन्सर किंवा कर्करोग हे नाव काढले तरी अंगावर भीतीचा काटा येतो आणि अशीच स्थिती रुग्ण अनुभवीत असतो. आपल्याला कर्करोग झाला आहे हे समजताच बऱ्याच रुग्णांचे हातपाय गळून जातात.

आयुर्वेदाने, “विषादः रोगवर्धनानाम श्रेष्ठः ॥” असे म्हटले आहे. विषाद (दुःख, खेद, भीती, शोक करणे) हा रोगाला वाढवण्यासाठी श्रेष्ठ असा वर्णिला आहे. यामुळे निदान झालेले कॅन्सर सारखे आजार आणखी बळावायला लागतात. आपण जागरूक असू तर कर्करोगासारख्या आजारापासून आपण आपली मुक्तता करून घेऊ शकतो.

कर्करोग हा शरीरातील पेशींच्या अनियंत्रित वाढीमुळे उद्भवणारा रोग आहे. हा कर्करोग कोणत्याही पेशीमध्ये, कोणत्याही उतीमध्ये आणि अवयवामध्ये होऊ शकतो. कॅन्सरचे कितीतरी प्रकार आहेत. या सगळ्या प्रकारांमधला समान दुवा म्हणजे अनिर्बंध

पेशींची वाढ. सामान्यपणे पेशी विभाजन क्रमाने नियंत्रित पद्धतीने होते. शरीराच्या आवश्यकतेनुसार नव्या पेशी जुन्या पेशींची जागा घेतात. पेशी विभाजनाची ही नेहमीची पद्धत आहे. कधी कधी पेशी विभाजन नव्या पेशींची आवश्यकता नसताना होत राहते. या अतिरिक्त पेशींचे गाठोडे म्हणजेच ट्यूमर (गाठी) होय. हे ट्यूमर दोन प्रकारचे असतात. एक म्हणजे बिनाइन ट्यूमर म्हणजे साधी गाठ आणि दुसरा प्रकार म्हणजे मारक गाठी (मॅलिग्रंट). पहिल्या प्रकारची (बिनाइन) गाठ ही सहज काढून टाकता येते. या बेनाइन गाठी नवीन अवयवांमध्ये नव्याने कर्करोगाच्या गाठी तयार करत नाहीत. मात्र दुसऱ्या प्रकारात (मॅलिग्रंट) कर्करोगाच्या अनियमित आणि अनिर्बंध वाढणाऱ्या पेशींच्या गाठीपासून मारक गाठी बनतात. या गाठी सभोवतालच्या उती आणि अवयवांमध्ये पसरतात. गाठीमधून बाहेर पडलेल्या पेशी लसिकेमार्फत किंवा रक्तवाहिन्यांमधून इतर अवयवांमध्ये प्रवेश घेतात. त्यामुळे मूळ अवयवाबरोबरच इतर अवयवांमध्येही कर्करोग पसरतो. तसंच आयुष्याच्या कोणत्याही टप्प्यात कर्करोग होऊ शकतो.

यातील एक लक्षात घेण्याजोगा भाग म्हणजे रक्ताचे कॅन्सरमध्ये मात्र कुठल्याही गाठी तयार होत नसतात. रक्ताचे कॅन्सर हे बहुतांश वेळा मॅलिग्रंट स्वरूपाचेच असतात आणि लहान मुलांमध्ये (ल्युकेमिया - वयोगट ३ ते १६) याचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात आढळते. स्तनांचा, प्रोस्टेट किंवा पौरुष ग्रंथी आणि मोठ्या आतड्याचा कर्करोग प्रौढपणी होतो. सगळे कॅन्सर हे योग्य वेळेत निदान झाल्यास बरे होण्याची शक्यता वाढते.

सध्या भारतात तोंडाचा, फुफ्फुसांच्या, स्तन आणि गर्भाशयमुख या चार कॅन्सरचे मिळून एकत्रित प्रमाण ५०% ते ६०% आहे. वैद्यकीय तज्ज्ञांच्या मते, फुफ्फुसांचा आणि तोंडाचा कर्करोग स्त्री आणि पुरुष दोघांनाही होऊ शकतो. तर स्तनांचा आणि गर्भाशयाचा कर्करोग हा महिलांनाच होतो. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशनच्या अहवालानुसार कर्करोगाचे निदान होणाऱ्या भारतीय रुग्णांची येत्या वर्षात ७ लाखांच्या घरात पोहोचण्याची शक्यता आहे. प्रतिवर्षी कर्करोगाचे निदान होणारे रुग्णांचे प्रमाण याच पटीमध्ये दिवसेंदिवस वाढतच आहे. तसंच फुफ्फुसं, तोंड, ओठ, घसा आणि प्रोस्टेटचा कर्करोग

प्रामुख्याने पुरुषांमध्ये तर बहुतांश महिलांमध्ये गर्भाशय, स्तन आणि अंडाशयाचा (Ovarian Cancer) कर्करोग आढळतो. भारतात मूत्रपिंड, पुरुषांचे जननेंद्रिय, आतड्यांच्या कर्करोग, वृद्ध पुरुषांना तर गर्भाशयाचा कर्करोग हा वृद्ध महिलांना होतो. बाकीचे बहुतांश कर्करोग हे वयाच्या ३० ते ६५ या वयोमर्यादित होतात.

निदान करण्यात विलंब, आवश्यक वैद्यकीय सुविधांचा अभाव, आपापसांत दुर्लक्ष असणे यामुळे कर्करोग हा 'किलर रोग' ठरू शकतो. खरं म्हणजे कर्करोगाचं निदान लवकर झालं तर त्यावर ते उपचार केले जातील आणि रुग्ण एक निरोगी आयुष्य जगेल. म्हणूनच कॅन्सरचे प्रामुख्याने कोणते प्रकार आहेत आणि त्यांची लक्षणं काय आहेत याविषयी समाजात माहिती प्रसारित करणं, जनसामान्यांचे प्रबोधन करणे आवश्यक आहे.

तोंडाचा कर्करोग (Oral cancer)

पानमसाला आणि गुटखा सेवन करणाऱ्यांमध्ये व विशेषतः तरुणांमध्ये तोंडाचा कर्करोग मोठ्या प्रमाणात आढळून येत आहे. दरम्यान भारतात ९० टक्के लोकांना तंबाखूजन्य पदार्थांच्या सेवनाची

सवय असते. त्यामुळे भारतात आढळणाऱ्या तंबाखूच्या सवयीमुळे दरवर्षी एक लाखापेक्षा अधिक लोकांचा मूळ कर्करोगामुळे मृत्यू होत आहे. मूळ कर्करोगाच्या बाबतीत भारताचा जगात प्रथम क्रमांक आहे. क्वचितच अपवाद वगळता मुखाचा कर्करोग होण्याचे मुख्य कारण हे तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन करणे हेच आहे. तोंडाचा कर्करोग हा गाल, जीभ, ओठ, टाळू, हिरड्या, जिभेखालील भाग अशा तोंडाच्या कोणत्याही भागात होऊ शकतो. वारंवार तोंड येणे, तोंडात आलेला बारीक फोड बरेच दिवस तसाच राहणे, तोंडात येणारी गाठ आणि न भरणारी जखम हा कर्करोगाचा एक भाग आहे. कधी कधी तोंडात झालेली जखम दिवसेंदिवस वाढू लागते. कितीही उपचार केले तरी जखम लवकर बरी होत नाही. कधी-कधी मुखाच्या कर्करोगाचे रूप फ्लॉवरच्या भाजीसारखे होते. मुळात मुखाच्या कर्करोगाची लक्षणे तीस-चाळिसाव्या वर्षी दिसून येत असली तरी त्यांची सुरुवात तरुणपणापासूनच झालेली असते.

फुफ्फुसांचा कर्करोग

(Lung cancer)

फुफ्फुसांचा कॅन्सर हा एक

गंभीर कर्करोग आहे. बऱ्याचदा हा कर्करोग ५० पेक्षा अधिक वयाच्या पुरुषांत आढळून येतो. चाळिशीच्या आतील तरुणांना या विकाराचा धोका जरी कमी असला तरी वाढत्या वयाप्रमाणे धोकाही वाढू शकतो. धूम्रपान करणाऱ्या लोकांमध्ये हा विकार होण्याची ९० टक्के शक्यता असते, पण कधीकधी धूम्रपान न करणाऱ्या लोकांना-देखील हा कर्करोग होऊ शकतो, पॅसिव्ह स्मोकर्सनाही धूम्रपान घातक ठरते. पॅसिव्ह स्मोकिंगमुळेही फुफ्फुसांचा कर्करोग जडू शकतो. हल्ली धूम्रपानाची लोकप्रियता वाढत असून महिलाही या व्यसनाला बळी पडत आहेत. यात सर्व आर्थिक, सामाजिक आणि भौगोलिक पार्श्वभूमी असलेल्या महिलांचाही समावेश आहे. हल्ली विशेष लोकप्रिय होऊ लागलेल्या हुक्क्यामध्ये सुगंधी तंबाखूचा वापर केला जातो. तो सौम्य असल्याचे भासवले जात असले तरी प्रत्यक्षात तेवढाच घातक असतो. फुफ्फुसांच्या कर्करोगात शरीर अनेक लक्षणे दाखवते, सतत खोकला येतो, खोकताना लालसर कफ पडणे किंवा रक्तासह कफ पडतो, आवाजात बदल होतात घोगरेपणा जाणवतो, चालताना

धाप लागते, ठरावीक काळाने पुन्हा पुन्हा श्वसनमार्गाचे इन्फेक्शन होत राहतात, तसेच श्वसोच्छ्वास करण्यास त्रास होतो, छातीमध्ये वेदना होतात. अशा वेळी त्रास अंगावर न काढता डॉक्टरांची भेट घेऊन आवश्यक त्या तपासण्या करून घ्याव्यात.

स्तनांचा कर्करोग

(Breast cancer)

गेल्या काही वर्षांत स्तनांचा कर्करोग हा तरुण वयातच होण्याचं प्रमाण अधिक वाढलेलं दिसतंय. पन्नाशीनंतर होणाऱ्या या कर्करोगाचे प्रमाण आज २० ते ३५ वयोगटांतील तरुणींमध्ये वाढत असल्याचे आढळून आले आहे. बदलती जीवनशैली, उशिरा लग्न होणे, कुमारीका असणे, मूल न होणे अथवा मुल उशिरा होणे, स्तनपान न करणे, असंतुलित आहार, आरोग्याकडे दुर्लक्ष आणि कामाचा अतिरिक्त ताण यामुळे महिलांमध्ये स्तनाच्या कर्करोगाचे प्रमाण वाढले आहे. अलीकडे याकडे लक्ष केंद्रित केल्याने काही रुग्ण प्रगतिपथावर आहेत, म्हणूनच स्तनांच्या कर्करोगाकडे लक्ष देणं गरजेचं आहे. हा कर्करोग पूर्णतः बरा होण्याची शक्यता असते. यासाठी नियमित अर्धा तास स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष देणं

गरजेचं आहे. स्त्रियांनी नियमितपणे स्वतःचे शरीराची स्तन तपासणी करणे गरजेचे आहे, हे शक्य नसल्यास वयाच्या २० वर्षीपासूनच योग्य डॉक्टरांकडे जाऊन तपासणे करून घ्यावी, जेणेकरून या कर्करोगाचं निदान लवकर होण्यास मदत होईल आणि वेळीच उपचार केल्याने नव्याने जीवनाची संधी मिळू शकते. नुकत्याच केलेल्या संशोधनानुसार असं सिद्ध झालं आहे की दर अष्टावीस महिलांमधील एका महिलेला स्तनांचा कर्करोग होण्याची शक्यता असते. भारतात स्तनांचा कर्करोग ३० ते ४५ या वयादरम्यान होत असल्याने स्तनांच्या कर्करोगाविषयी महिलांमध्ये अधिकाधिक जागरूकता कशी निर्माण होईल, याकडे लक्ष देणं गरजेचं आहे.

गर्भाशय कर्करोग (Cervical / Ovarian Cancer)

स्त्रियांची प्रजननसंस्थान हे योनीद्वार (Vagina) योनीमार्ग (Cervix), गर्भाशय (Uterus) व बीजाशय (Ovaries) या अवयवांनी घटित असते. कर्करोगामध्ये यातील कुठल्याही ठिकाणे गाठी उत्पन्न होऊ शकतात. पाळीच्या वेळा अनियमित होणे,

श्वेत प्रदरासारखे व्याधी (अंगावरून पांढरे जाणे), रक्तस्राव होणे, पांढरे पाणी जाणे, शारीरिक संबंधानंतर रक्तस्राव होणे, ओटीपोटात दुखणे, कधी कधी गर्भाशयाच्या मुखाला गाठ असणे, व त्यातून रक्तस्राव होणे, असेही दिसून येते. सुरुवातीला या कॅन्सरची काहीच लक्षणे दिसत नाहीत. गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग वाढला तर लक्षणं दिसायला लागतात. हा कॅन्सर ह्युमन पॅपीलोमा व्हायरस या इन्फेक्शनमुळे होतो. याशिवाय धूम्रपान करणाऱ्या महिला, योनीमार्गाची स्वच्छता न ठेवल्याने, शारीरिक संबंध कमी वयात येणे, एका पेक्षा जास्त व्यक्तीशी शारीरिक संबंध असणे, जास्त प्रसूती होणे, गर्भनिरोधक गोळ्या जास्त वर्ष घेणे, पाळी पुढेमागे करण्यासाठीची औषधे नेहमी घेतल्यानेही स्त्री प्रजनन संस्थेच्या वर उल्लेखलेल्या कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते. अजूनही बऱ्याच भारतीय स्त्रिया या स्वतःच्या आजाराकडे दुर्लक्ष करतात. अज्ञान व लाज यामुळे डॉक्टरांकडे जायची टाळाटाळ करतात. अती झाल्यावरच वैद्यकीय तपासणी करायला तयार होतात, अशावेळी कर्करोग हा शेवटच्या स्टेजला असू शकतो व त्यामुळे मृत्यू होऊ

शकतो. पण हा कर्करोग प्राथमिक अवस्थेत ओळखता आला तर पूर्ण बरा होऊ शकतो. पॅप स्मियरसारख्या अगदी साध्या तपासणी केल्यास या कॅन्सरचे प्राथमिक अवस्थेत निदान करता येते आणि पुढील चिकित्सेचा भाग सुलभरीत्या पार पाडता येतो.

कर्करोग कसा टाळावा

नियमित व्यायाम करावा. व्यसनांना दूर ठेवा. समतोल आहार घ्यावा. आंबा, पेरू, द्राक्ष, अननस, संत्रे, मोसंबी, आवळा यांसारख्या फळांचा आणि पडवळ, भोपळा, घोसाळे, टोमॅटो यासारख्या फळभाज्या, हिरव्या पालेभाज्या अशा भाज्यांचा तसंच कडधान्याचा, मोड आलेली उसळ आदींचा आहारात समावेश करावा. तसंच आहारात गहू तांदूळ, नाचणी आणि ज्वारी अशा पदार्थांचा समावेश करावा. थोडक्यात तंतुमय पदार्थांचे सेवन, जीवनसत्त्व, क्षार तेलाचे कमी प्रमाण आणि संतुलित आहार घेतल्याने कर्करोगाची शक्यता कमी होते. नैसर्गिक आणि सेंद्रिय (Organic vegetables) भाजीपाला, फळे यांचा आवर्जून वापर करावा.

कॅन्सरमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या

उपचार पद्धती

एक काळ असा होता की,

कॅन्सर अर्थात कर्करोग म्हणजे आयुष्य संपल्याची खूण समजली जायची; मात्र या जीवघेण्या आजारावर आणि त्याच्या उपचारासंबंधी कित्येक दशकांच्या संशोधनानंतर रुग्णांना दिलासा मिळत आहे. आयुर्वेद व आधुनिक शास्त्राच्या ट्रीटमेंट एकत्रित घेतल्याने अनेक कर्करोगपीडित निरोगी आयुष्य व्यतीत करताहेत.

कॅन्सरमधील आयुर्वेदिक

चिकित्सा पद्धती

आयुर्वेदानुसार शरीरातील सर्व अवयवांची साम्य अवस्था म्हणजे आरोग्य तथा यांचे वैगुण्य म्हणजे व्याधी होय. हे दोष धातू व मल यांचे साम्य टिकविणे आरोग्याच्या दृष्टीने गरजेचे असते. यासाठी नियमित स्वरूपात आपल्या प्रकृतीनुसार योग्य ती आयुर्वेदिक औषधे घेणे तसेच वर्षातून एकदा तरी पंचकर्म उपचार करून घेणे श्रेयस्कर ठरते. आयुर्वेदिक औषधे पुढील हेतू साध्य करण्यासाठी वापरली जातात.

१) शरीराची रोगप्रतिकार शक्ती वाढवणे.

२) घटलेले वजन पूर्ववत करणे. पचनशक्ती सुधारणे तसेच इतर शारीरिक तक्रारींची चिकित्सा करता येते.

३) केमोथेरपी आणि रेडिएशनचे दुष्परिणाम आयुर्वेदिक औषधाने कमी करता येतात.

४) कॅन्सरची ट्रीटमेंट झाल्यावरही 'पुनरुद्भव न होण्यास' आयुर्वेदिक औषधे दैनंदिन स्वरूपात सेवन करणे.

५) बरा न होणाऱ्या किंवा प्रगत अवस्थेतील कॅन्समध्ये वेदनामुक्ती आणि राहणीमान उंचावण्यासाठी आयुर्वेदिक औषधे सुपरिणाम दाखवतात.

६) आयुर्वेदात वर्णन केलेली बरीच औषधे कॅन्सरच्या मारक पेशींना नष्ट करण्यास सहाय्य करतात आणि यामुळे आजार आटोक्यात यायला मदत होते.

शस्त्रक्रिया किंवा सर्जरी.

यामध्ये शरीरातील ज्या अवयवात कॅन्सर झाला आहे तो भाग आणि त्याच्या संपर्कात आजूबाजूचे लिगामेंट्स, लिंफ नोड्स व टिश्यू काढून टाकले जातात. शस्त्रक्रिया उपचार हा वाढलेल्या कॅन्सरच्या पेशींना काढून टाकण्यास उपयुक्त असला तरी, कर्करोगाच्या पेशींची नव्याने वाढ शरीरात होतच राहते, म्हणून शल्यकर्मानंतर पुढील ट्रीटमेंट केली जाते.

केमोथेरपी

कर्करोगाच्या पेशींना नष्ट

करण्यासाठी केमोथेरपी वापरतात. आवश्यकतेनुसार याच्या चार ते आठ सायकल केल्या जातात. केमोथेरपी ही तात्पुरत्या स्वरूपात स्वरूपात त्रासदायक ठरते. या थेरपीनंतर केस गळतात, अशक्तपणा जाणवतो, रक्त कमी होते, मळमळते, भूक मंदावणे, यांसारख्या तात्पुरत्या त्रासांना सामोरे जावे लागते. आयुर्वेदिक औषधाच्या साहाय्याने वर सांगितल्याप्रमाणे हे दुष्परिणाम बऱ्याच अंशी कमी करता येतात.

टार्गेटेड रेडिएशन थेरपी

यापूर्वी कोबाल्टच्या मशीनद्वारे रेडिएशन दिले जाते, मात्र जगभरात या तंत्रज्ञानावर बंदी आली आहे, त्याऐवजी आता बायोटेक्नॉलॉजीच्या आधारावरील तंत्रज्ञानाने टार्गेटेड रेडिएशन थेरपी केली जाते. लिनियर अॅक्सेलेटर आणि एक्सरे जनरेटेड याद्वारे ही थेरपी होते. यात कॅन्सर ट्यूमरच्या (गाठीच्या) आकार आणि खोलीनुसारच रेडिएशन दिले जाते, त्याचा परिणाम केवळ ट्यूमरवरच होतो. कर्करोगाचं निदान लवकर झाल्यास त्याचा उपचार कमी खर्चीक असतो तसंच रुग्ण लवकर बराही होऊ शकतो. त्याचप्रमाणे कर्करोगाचं निदान उशिरा झाल्यास त्यावरील उपचारही खर्चीक बाब

असतेच, त्याचप्रमाणे त्यातून मुक्तता होण्याची शक्यतादेखील कमी असते. यास्तव अधिकाधिक लोकांना कर्करोगाविषयी माहिती देऊन 'कॅन्सरला कॅन्सल' करूयात आपण सर्व एकत्र येऊन आजाराविषयी जागरूकता वाढवूयात.

डॉ. कल्याणकर किरण
M.D.(Ayu) D.Y.A.

स्वायु कॅन्सर केयर सेंटर
मो. ८८९८६३०८३१/
८१४९६८८४८९

गुलकंद करण्याची पद्धती : कढईत साखर घेऊन त्यात ताज्या गुलाब पाकळ्या (कुस्करलेल्या) एकत्र करून गरम करतात. कढईतील पाकळ्या व साखर एकत्रित आकारमान १/१० इतके रहाते. काही ठिकाणी १/२ भाग साखर + १/२ भाग मधही वापरतात. लाल रंग येईपर्यंत शिजवून घेतात. तयार गुलकंद काचेच्या भांड्यात ठेवतात. काही दिवसांनी गुलकंदाचा रंग तपकिरी होतो. शीतल गुणांच्या वृद्धीसाठी ९९० ग्रॅम गुलकंदामध्ये १० ग्रॅम प्रवाळ पिष्टी मिसळतात. प्रवाळयुक्त गुलकंद अधिक गुणकारी मानला जातो.

- गुलकंदाने औषधी उपयोग :** १) उन्हाळ्यात अंगातली कडकी घालवण्यासाठी गुलकंदाचे सेवन करतात.
- २) गुलकंद पौष्टिक व शीतल आहे.
 - ३) गुलकंदामुळे पित्त दोष दूर होतात. कफाचा त्रास कमी होतो.
 - ४) शरीरातील तापमान नियंत्रित रहाते.
 - ५) रक्तशुद्धी होते.
 - ६) आळस दूर जातो.
 - ७) तोंडातल्या जखमा बऱ्या होतात.
 - ८) स्त्रियांच्या मासिक पाळी दरम्यान होणारी पोटदुखीवर उपाय.
 - १०) चेहऱ्यावर येणाऱ्या पिंपल्सवर बहुगुणी.

डॉ.शैलेंद्र गायकवाड (पाटील)

सल्लागार मनोविकार तज्ज्ञ
एम.बी.बी.एस., डी.पी.एस., (डी.एस.बी.)
के.ई.एम.हॉस्पिटल, मुंबई.



मानस
हॉस्पिटल

आर्गदर्शन व उपचार

- सर्व प्रकारचे मानसिक आजार.
- लुप्त होणे टुळी.
- बेपेची, समतपी अंगदुःखणे.
- फिटर्स (ड्रुग, युरे), शिद्यविकार.
- वैद्यकिक समस्या निवारण.
- शैिकिक समस्या निवारण.
- लहान मुलांमधील वर्तनिक समस्या.
- अत्यायुक्ती (दार, योज)

उपलब्ध सुविधा

- अत्यायुक्त निवृत्त उपचार (सॅक)
- तज्ज्ञांचा मनोरंजन.
- समुपदेशन (Counselling)
- वर्तनिक उपचार पध्ती.
(Behavior Therapy)
- सवकोचेरपी.
- वॅमिकली आर्गदर्शन व उपचार पध्ती
- मॅडुब्या लहरींचा आलेख. (E.E.G.)

डॉ.वैद्य विल्डींग, एस.पी.ऑफीस समोर, जंदिद.

Ph.: (02462) 239322, Mob.: 9850393322

Pankaj Murkya

“दिवस असो सणासुदीचे अथवा लग्नाचे
रंग लावा फक्त तुलसी पेन्टस्चे...”



Tulsi Colour Zone

Sai Sonu Niwas, Near Damam Steel.

Gokul Nagar, Nanded - 431602

Phone : 02462 - 248064

Cell : 9823366187, 9423566187

पुरुष व्यंध्यत्व

डॉ. अंकुर देशपांडे, सांगली



पुरुष व्यंध्यत्व चिकित्सा
करताना जोडीदारात परस्पर
प्रेम आहे का? हे पाहणे
महत्वाचे असते. काही
अडचणी असतील तर
रुग्णाच्या संमतीने वैद्यकाची
नीतिमूल्ये सांभाळत
समुपदेशनसुद्धा करावे
लागते. पुन्हा फरक लक्षात
घ्या, सेक्स म्हणजे 'ध्येय'
नाही. ध्येय हे अपत्य आहे.
सेक्स ची भावना होणे हा
निर्सर्ग झाला.



आजपर्यंत व्यंध्यत्व यास केवळ स्त्रियांना जबाबदार मानले जात असे. मग पाळणा कधी हलणार? हा प्रश्न आणि त्याची उत्तरे ही स्त्रियांच्या नशिबी लिहिली होती. अपत्य होत नाही यात दोष केवळ तिचा. मुलगा न होता मुलगी झाली तरी दोष तिचाच. पूर्वीच्या काळी हिला अपत्य होत नाही मग दुसरे लग्न करा अशी रूढी काही प्रमाणात होती. दोष पुरुषातसुद्धा असू शकतो हे पुरुषी मानसिकतेला पटायला आणि स्वीकारायला अनेक शतके गेली. सध्याच्या संशोधनानुसार पुरुष व्यंध्यत्व हा झपाट्याने वाढणारा आहे. त्याची कारणे, कारण मीमांसा जागतिक स्तरावर शोधली जात आहेत. भारतातसुद्धा ही समस्या प्रचंड वेगाने उग्र रूप घेत आहे. त्याची कारणे आणि उत्तरे याचा आढावा घेणारा हा लेख!

वास्तवात समागम, संभोग किंवा सोप्या भाषेतला सेक्स हा वंशवृद्धीसाठी करावा असे शास्त्र सांगते. शास्त्रांनी माणसाच्या जीवनाची विभागणी चार आश्रमात केली आहे. त्यातील ब्रह्मचर्याश्रम यात विद्या -ज्ञान ग्रहण करावे. गृहस्थाश्रम यात सांसारिक सुख अनुभवावे. वानप्रस्थाश्रम आपल्या जबाबदाऱ्या आणि कर्तव्ये पढच्या पिढीकडे हस्तांतरित करावे. संन्यासाश्रम -सर्व ऐहिक सुखातून मुक्त होऊन मोक्ष प्राप्तीसाठी प्रयत्न करावेत. असे ढोबळ मानाने वर्णन करता येईल. सध्याची परिस्थिती पाहता ब्रह्मचर्याश्रम फारसा असत नाही. सेक्स आणि त्या बदलच्या उद्दीपीत होत

असलेल्या भावना यांचा निचरा शक्य त्या मार्गाने करायची धडपड सुरू आहे. पूर्वीच्या पद्धती पाहिल्या तर लग्न लवकर होत असे पण मीलन होण्यासाठी ठराविक काळ थांबावे लागे. शास्त्राने ब्रह्मचर्याश्रम लादायची गरज काय होती? ज्या भारतीय भूमीत कामशास्त्राचा जन्म झाला त्याच भूमीत संयमाचे जोखड गळी का लादले??

संभोग करायचे, शुक्र क्षय व्हायचे ठराविक वय असावे लागते. शुक्र हा जन्मापासून शरीरात असतोच पण फुलातून मध व्यक्त व्हायला जसा काळ जावा लागतो तसेच शुक्राचे आहे. याचा गाभा असा की शुक्राचा विकास 'क्रमाने' होतो आणि 'क्षय' हा क्षणात! बस स्थानकावर हस्तमैथुन शाप की वरदान अशी पुस्तके मिळतात. त्यातून मनात आलेल्या भावनांचा निचरा करायला हस्तमैथुन हे वरदान आहे. असे मांडण्यात येते. अनेक तरुण याच्या विळख्यात आहेत. शास्त्राने ब्रह्मचर्याश्रम यासाठी ठेवला आहे की तो संपे पर्यंत शरीर आणि शरीरातील शुक्र धातू हे बलवान झाले असतात. तसेच शुक्र क्षय आणि ज्ञान संपादन एकाच वेळी होऊ शकत नाही. तरुण वयाच्या

मुलांना 'फोकस' होत नाही.' 'काँसंट्रेशन' लागत नाही. अशा समस्या घेऊन येणाऱ्या रुग्णांना हस्तमैथुन किंवा संभोग याचे प्रमाण कमी करायला सांगितले की समस्या दूर होतात. भारतात कामशास्त्र याचा जन्म झाला हे खरे आहे. आपण त्यातील केवळ काम घेतला. शास्त्र मात्र दुर्लक्षित केले. त्यामुळे पुरुष व्यंघत्व आज भारतात उग्र रूप घेत आहे.

पुरुष व्यंघत्वाचा विचार करताना रुग्ण सामान्यपणे पुढील समस्या घेऊन येतात -

१. शुक्र कमी असणे.
२. शुक्राणू कमी असणे.
३. लिंगास ताठरता न येणे.
४. धातूचे पतन लवकर होणे.
५. लैंगिक भावना मनात नसणे.

६. वीर्य पातळ असणे - त्यास दुर्गंध असणे इत्यादी!

वास्तवाचा विचार केला तर विर्याच्या मात्रा (क्वांटिटी) या पेक्षा त्यात प्रजोत्पादन क्षमता किती आहे? हे महत्त्वाचे आहे. सीमेन टेस्ट यातून आपल्याला पुरुषात नक्की अडचण काय आहे? हे समजते. काही पुरुषात शून्य स्पर्म (शुक्राणू) असतात. अशा असाध्य केस सोडवण्याची ताकद

आयुर्वेदात नक्कीच आहे. अशास्त्रीय पद्धतीने केलेला शुक्र क्षय हा पुढे येऊ शकणाऱ्या व्यंघत्वाचा पाया असतो. त्यामुळे प्रत्येक तरुणाने शुक्र हे निचरा करायचे आहे असा समज करवून न घेता, त्याचे पोषण करायची जबाबदारी घेणे आवश्यक आहे. हे पोषण कसे होते??

आपण आहारातून बनतो. आहारातूनच आजारी पडतो. आयुर्वेदात संभोग करण्या पूर्वी काय करावे -नंतर काय करावे याची मार्गदर्शक तत्वे आहेत. या तत्वांचा विसर आपल्याला पडलेला आहे. अगदी सिनेमात आपण पाहतो. संभोग झाल्या नंतर हिरो दारू पितो आणि हिरोईन सिगारेट ओढते. या असल्या सवयी माणसाला 'स्टेराईल' बनवत आहेत. समानाने सामानाची वृद्धी होते. हा आयुर्वेदाचा नियम आहे. शुक्र क्षय होत असताना दूध, तूप, उडीद, मधुर रस (प्रमेह असलेल्यांची टाळावा) खाणे महत्त्वाचे आहे. गरम दूध, एक चमचा तूप आणि साखर हे उत्तम रसायन आहे. अर्थात इथे अजून रसायन लिहायचा मोह टाळत आहे. रसायन सेवन करायलासुद्धा 'संयम' असणे महत्त्वाचे आहे. हे खाल्ल्याने तोटा होत नाही असे समजले की अनावश्यक शुक्र

क्षयात अतिरेकी वाढ होईल हे भय लिहिताना लेखकास वाटते! विवाहापूर्वी तरुण आणि तरुणी यांनी वैद्यास भेटून डाएट ठरवून घ्यावे. याने स्त्री -पुरुष शरीरावर सकारात्मक परिणाम नक्कीच होतो!

पुरुष व्यंथत्व चिकित्सा करताना जोडीदारात परस्पर प्रेम आहे का? हे पाहणे महत्त्वाचे असते. काही अडचणी असतील तर रुग्णाच्या संमतीने वैद्याकाची नीतिमूल्ये सांभाळत समुपदेशनसुद्धा करावे लागते. पुन्हा फरक लक्षात घ्या, सेक्स म्हणजे 'ध्येय' नाही. ध्येय हे अपत्य आहे. सेक्स ची भावना होणे हा निसर्ग झाला. त्यात समरस -एकरूप होणे हा भावनिकतेचा अधिकार झाला. शुक्र शरीरातून बाहेर पडण्यास 'हर्ष' हे कारण सांगितले आहे. हर्ष म्हणजे आनंद. आनंदाने रती क्रियेत रममाण झाल्या नंतर बाहेर येणाऱ्या शुक्राचे गुण उत्तम असतात. गर्भ संस्कार हे सुरू कधी पासून होतात? पुरुषाच्या शरीरातून जे संस्कार घेऊन शुक्राणू बाहेर पडतात त्या क्षणापासून.. त्यामुळे प्लॅनिंग चा मोठा स्पेन केवळ करिअर सेटल करण्यात वापरण्या सोबत परस्परातील 'डिस्पूट' (वाद) सेटल करण्यातसुद्धा खर्ची घालावा! हे झाले नाही तर...

पुरुष-स्त्री व्यंथत्वात HP-axis महत्त्वाची भूमिका पार पाडते असे संशोधन सांगते. माणसाच्या मनात ज्या भावना असतात त्याचा परिणाम शरीरातून जी संप्रेरके स्रवतात त्यावर होत असतो. अतिशय ताण, तणाव, भीती, राग वगैरे याचा प्रभाव मनावर असेल तर त्याचा परिमाण प्रजोत्पादनावर नक्कीच होतो. व्यंथत्व असणाऱ्या पुरुषांनी प्रथम आपले मन प्रसन्न ठेवायचा प्रयत्न करावा. आयुर्वेदाने जे धातू सांगितले आहेत त्यातील 'रस' हा प्रथम धातू आहे. शुक्र हा अंतिम! रस धातू सर्व शरीरांचे, धातूचे पोषण करतो.. अति चिंता ही रस धातूला कमी करते. आता समीकरण सोपे आहे. पोषण करणारा धातू कमी झाला तर पुढील सर्व धातू पोषण कसे होणार? त्यामुळे बी हॅपी सोबत स्टे हॅपी हेसुद्धा महत्त्वाचे आहे!

पुरुष व्यंथत्व याचे निराकरण करणे शक्य आहे. आयुर्वेदातील बस्ती, शिरो धारा, शिरो पिचू, अभ्यंग, नस्य इत्यादी. योगासनातील योग्य आसने, आभ्यंतर औषधे यांनी अपत्य प्राप्ती चे सुख मिळू शकते. यासाठी संयम आणि शास्त्रावर श्रद्धा असणे फार महत्त्वाचे आहे. वेळ आयुर्वेद औषधांना लागत नाही. वेळ

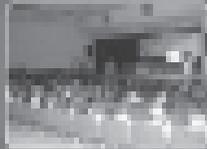
आपण आपल्याला लावून घेतलेल्या सोयीच्या सवयींना सोडण्या साठी लागतो. एकदा आपण त्यातून बाहेर आलो की अपेक्षित यश मिळतेच. आख्यायिका अशी आहे, कलियुगाच्या उत्पत्ती च्या वेळी कली अवतीर्ण झाला तेव्हा त्याचे रूप पाहून त्रिलोकात भय पसरले. अत्यंत मोठ्या आकाराचे लिंग घेऊन कली उत्पन्न झाला. या युगात लोक विषय उपभोग आणि विषय लालसा यात मग्न राहतील असा शाप देऊन अंतर्धान पावला. त्याच शापाचे आपण मानकरी... विषय समजून न घेता त्याचा अविरत उपभोग घेत आहोत. शास्त्र बाजूला सोडून केवळ काम स्विकारत आहोत. त्यामुळे ज्या देशात अष्ट पुत्र सौभाग्यवती भव असे अशीर्वाद दिले जायचे त्याच देशात इष्ट अपत्य कधी? हा प्रश्न वर्षानुवर्षे विचारला जात आहे.... त्याची उत्तरे मात्र आपल्याला सिमेन ऍनालिसिस आणि स्क्रोटल सोनोग्राफी यात शोधावी लागत आहेत!!

वैद्य. अंकुर रविकांत देशपांडे
एम डी (आयुर्वेद)
आरोग्य मंदीर, सांगली -पुणे
७२७६३३८५८५

दीर्घायु डिजिटलज नांदेड तर्फे आयोजित विविध स्वास्थ उपक्रम...

• डा. सी. पार्वतीबाई बरबरी स्मृती आरोग्य साहाय्यकमंडळा

- इन्टर मास १०० वर्षे उत्सवकार्य
- दीर्घायु आरोग्यकारंड
- दीर्घायु तणाव नियंत्रण कार्यशाळा
- दीर्घायु प्रशिक्षण कार्यशाळा
- दीर्घायु आरोग्य कार्यशाळा
- उच्चपदासाठी तयारी कार्यशाळा



सी डाय,
डिवा, डेवा - महिला - मानव
वर्क - डॉ. सी. पार्वतीबाई बरबरी
आ. डॉ. सी. पार्वतीबाई बरबरी



सी डाय,
डिवा, उच्चपदासाठी तयारी
कार्य - डॉ. सी. पार्वतीबाई बरबरी
आ. डॉ. सी. पार्वतीबाई बरबरी



सी डाय,
डिवा, दीर्घायु प्रशिक्षण
कार्य - डॉ. सी. पार्वतीबाई बरबरी
आ. डॉ. सी. पार्वतीबाई बरबरी



सी डाय,
डिवा, उच्चपदासाठी तयारी
कार्य - डॉ. सी. पार्वतीबाई बरबरी
आ. डॉ. सी. पार्वतीबाई बरबरी



सी डाय,
डिवा, दीर्घायु प्रशिक्षण कार्य
कार्य - डॉ. सी. पार्वतीबाई बरबरी
आ. डॉ. सी. पार्वतीबाई बरबरी

दीर्घायु शरीरासाठी...मनासाठी...संवेदनाही...!



सौंदर्यवर्धन- म्हणजे काय?

डॉ. सारिका भुजबळ, पुणे

+

चेहरा आनंदी, हसरा,
तेजस्वी असणे हेच सौंदर्य.
असे सौंदर्य कोणत्या क्रीम,
लोशनने मिळत नाही.
त्यासाठी आऊट ऑफ द
बॉक्स विचार करावा लागतो.
मग असे परिपूर्ण सौंदर्य हवे
असल्यास काय करायचे?
तर, आयुर्वेदात यासाठी खूप
सुंदर पर्याय सांगितलेले
आहेत. दिनचर्या, ऋतुचर्या,
आहार, सद्‌वृत्त, पंचकर्म
इत्यादी अनेक मार्गांनी
आपल्याला आरोग्यपूर्ण सौंदर्य
मिळवता येते.

×

सौंदर्य म्हणजे नेमके काय हो? गोरा रंग की खूप सारा थापलेला मेकअप? अजिबात नाही. सौंदर्य म्हणजे आरोग्य! पहा, आपण आजारी असलो, थकलेले असलो, दुःखी असलो, तर आपण अजिबात सुंदर दिसणार नाही. चेहरा आनंदी, हसरा, तेजस्वी असणे हेच सौंदर्य. असे सौंदर्य कोणत्या क्रीम, लोशनने मिळत नाही. त्यासाठी आऊट ऑफ द बॉक्स विचार करावा लागतो. मग असे परिपूर्ण सौंदर्य हवे असल्यास काय करायचे? तर, आयुर्वेदात यासाठी खूप सुंदर पर्याय सांगितलेले आहेत. दिनचर्या, ऋतुचर्या, आहार, सद्‌वृत्त, पंचकर्म इत्यादी अनेक मार्गांनी आपल्याला आरोग्यपूर्ण सौंदर्य मिळवता येते. मनोमय आनंद देणारी प्रत्येक गोष्ट सौंदर्यात मोडते!

ज्याचे दोष, धातु, मल, अग्नी साम्यावस्थेत आहेत, तसेच ज्याचा आत्मा, इंद्रिय, मन प्रसन्न आहेत अशीच व्यक्ती 'स्वस्थ' होय आणि हेच खरे सौंदर्य!

प्रथमदर्शनी सौंदर्याचा विचार केल्यास प्राधान्याने त्वचा, शीर (केस, दात, ओठ, चेहरा) हात, पाय व मन यांचे स्वास्थ्य महत्त्वाचे. आयुर्वेदात वर्णन केलेल्या व सुंदर दिसण्यासाठी हमखास करावयाच्या गोष्टींचा विचार करू.

१. ब्राह्म मुहूर्त - सकाळी सूर्योदयापूर्वी उठणे

२. दंतधावन - कडुलिंबाच्या काडीने किंवा दंतमंजनचा

वापर करून दात घासावेत. फेस आणणाऱ्या टूथपेस्टचा वापर पूर्णतः टाळावा. दातांचे सौंदर्य टिकविण्यासाठी हे अत्यंत आवश्यक आहे.

३. अंजन - एरंड तेल किंवा तूपापासून तयार केलेल्या काजळीचा वापर केल्याने डोळे तेजस्वी होतात.

४. जिव्हानिलेखन - जीभ साफ करण्यासाठी सोने, चांदी, तांबे, लोखंड अशा धातूंच्या टंग क्लीनरचा वापर करावा.

५. मुखात सुगंधी द्रव्य धारण - स्वच्छ, निर्मल, रुचिपूर्ण व सुगंधी मुखाकरिता जायफळ, सुपारी, लवंग, नागवेलीचे पान, छोटी वेलची या वस्तू तोंडात धराव्यात.

६. गंडूष - चांगल्या आवाजासाठी तसेच मुखाच्या उत्तम उपचयासाठी तीळ तेल किंवा औषधी तेलाने गुळण्या कराव्यात. याने दाढा मजबूत होतात, दात हलत नाहीत, दात दुखत नाहीत. चेहरा सुंदर दिसू लागतो.

७. शिरोभ्यंग - तीळ तेल, कोरफड तेल, जास्वंद तेल, तसेच इतर औषधांनी सिद्ध तेल नियमित डोक्याला लावल्याने केस गळत नाहीत, पिकत नाहीत तसेच केसांची मुळे मजबूत होतात, केस

लांब व काळे होतात. महात्वाचे म्हणजे इंद्रिये प्रसन्न होतात, त्वचा स्वच्छ, निर्मळ होते. सुखपूर्वक झोप लागते. ज्याची झोप चांगली होते, तो कायम टवटवीत व तेजस्वी दिसतो.

८. पादाभ्यंग - पायाला नियमित तेल लावल्याने पाय कोमल, सुकुमार पण बलवान तसेच स्थिर होतात. पायाला भेगा पडत नाहीत. पाय सुंदर होतात.

९. अभ्यंग - नियमित तीळ तेल किंवा औषधी सिद्ध तेल सर्वांगाला लावल्याने त्वचा मऊ तसेच शरीर उपचित, सुदृढ, बलवान, तेजस्वी व सुंदर होते.

१०. उद्वर्तन (उटणे) - मसूर डाळीचे पीठ किंवा चंदन, जेष्ठमध, सुगंधी कचोरा इत्यादी औषधी चूर्णांचा वापर उटण्यासाठी केल्याने शरीरावरील दुर्गंध, जडपणा, कामातील आळस, खाज निघून जाते तसेच अतिरिक्त मेद म्हणजे चरबी कमी होते व शरीर बांधेसूद दिसू लागते.

११. स्नान - दररोज अंघोळ केल्याने मनुष्य पवित्र, वृष्यवान व दीर्घायु होतो. थकवा, घाम व मळ निघून जातो तसेच शरीराला बल प्राप्ती होऊन शरीरातील ओज म्हणजेच तेज वाढते. शरीर सुंदर दिसू लागते.

१२. स्वच्छ वस्त्र धारण - स्वच्छ कपडे घालणारी व्यक्ती कमनीय, सुंदर व आनंदी दिसते. त्यास यश, किर्ती, दीर्घायु लाभते.

१३. सुगंधित द्रव्य लेपन व सुगंधी फुलांच्या माळा धारण - चंदन, वाळा इत्यादी सुगंधी औषधी चूर्णांचा लेप केल्याने तसेच सुवासिक फुले, गजरा यांच्या वापराने व्यक्तीचे शरीर सुगंधी होते. मन आनंदी व उत्साही होते.

१४. रत्न धारण - रत्नांचा, दागिन्यांचा वापर केल्याने शरीरातील तेज वाढते. व्यक्ती तेजस्वी दिसू लागते.

१५. व्यायाम - नियमित व्यायाम केल्याने शरीर हलके व स्थिर होते. काम करण्याचे व दुःख सहन करण्याचे सामर्थ्य वाढते. भूक चांगली लागते.

१६. पादशौच - पायांची तसेच सर्व मल मार्गांची नियमित स्वच्छता केल्याने आरोग्यप्राप्ती होते. पाय सुंदर होतात.

१७. आहार - गरम, ताजे व साजूक तूप घातलेले पथ्याचे जेवण भूक लागेल तेव्हा घेणे उत्तम.

१८. सद्वृत्त - चांगले वागणे म्हणजेच सद्वृत्त! शरीराने, मनाने, वाणीने कोणत्याही

परिस्थितीत चांगलेच वागणे, सतत इतरांबद्दल चांगला विचार करणे, इतरांबद्दल चांगले बोलणे, निंदा न करणे, उत्साही, महत्वाकांक्षी राहणे हेच उत्तम! क्षमाशील असणे, कोणाचा द्वेष न करणे इत्यादी प्रकारे चांगल्या वागण्याने व्यक्ती भय, शोक, क्रोध इत्यादी मानसिक आजारांनी पिढीत होत नाही. मग अशी व्यक्ती कायम आनंदी, तेजस्वी, ओजस्वी, समाधानी व सुंदर दिसते. सुंदर मन, चेहरा सुंदर करते.

आता तुम्हीच सांगा, कोणत्या सौंदर्य उत्पादनाने हे सौंदर्य मिळणार आहे का? कधीच आरोग्य जपले तर पहा सर्वजण तुम्हाला सुंदरच म्हणणार!!

आता प्रश्न राहतो तो सौंदर्य विषयक समस्यांवरील उपायांचा! तर, ज्यांना चेहऱ्यावर तारुण्यपिटीका, वांग, काळे डाग, सुरकुत्या, डोळ्याभोवती काळी वर्तुळे आहेत तसेच केस दुभंगलेले आहेत, केस गळतात, कोरडे आहेत, अकाली पिकलेले आहेत, टक्कल पडलेले आहे, डोक्यात कोंडा आहे, हातापायाला भेगा आहेत, त्यातून रक्त येते, खाज येते, चेहरा निस्तेज दिसतो अशा सर्व तक्रारींसाठी वरील सर्व उपायांचे काटेकोरपणे पालन तर

करायचेच पण आयुर्वेद तज्ञाकडे म्हणजेच वैद्यांकडे जाऊन त्याची योग्य ती संपूर्ण चिकित्सा करून घ्यावी. वैद्यांच्या सल्ल्याने शिरोधारा, स्नेहन, स्वेदन, जलौकावचारण, बस्ती, वमन, विरेचन यापैकी योग्य ते पंचकर्म करून घ्यावे. जाहिरातींना बळी पडून चेहऱ्यावर वेगवेगळे प्रयोग करू नयेत. त्याने आरोग्य व सौंदर्याची हानी होते.

वरील सर्व गोष्टींचे मनापासून पालन केल्यास व त्याची सवय लागल्यास निश्चितच तुम्ही

सुंदर दिसणारच यात शंका नाही. ऋचला तर आयुर्वेद अंगीकारू आणि सुंदर बनू!! आणि हो, याप्रकारे तुम्ही सुंदर झालात तर मला कळवायला मात्र विसरू नका हं!

वैद्य सौ. सारिका गार्डी - भुजबळ.
M.D.(-yu.), M.A. (Sanskrit),
Dip.Yoga, Herbal Cosmetics
Expert
परम आयुर्वेद, धायरी, पुणे
९९७०५७०५२६
www.paramayurveda.com

जसा रोग तसा योग...!
गजानन पाटील संचलित

२१ दिवसीय योगा कॅम्प

२ ते ५ फिटो वजन कमी करा

कोर्स
२१ दिवस
३, ६, १२ महिने
नियमित योग क्लास
पुरुष व महिलांसाठी वेळ
₹.५,३० ते ७,००
₹.७,३० ते ९,००
महिलांसाठी वेळ
सार्ब. ५ ते ६,३०



योगाच आहारसामंझनि
आजारांनुसार योग प्राणायाम शिकविले जाईल.
सर निमन्हेरमण्या सभागृह, रेल्व हाऊसच्या मागे, सार्वजनिक बांधकाम विभाग स्लोकमर, चांदेड.
9860484348, 7588808804

लापशी

साहित्य : बारीक गव्हाचा रवा/
दलिया, गूळ, चांगले तूप, वेलची,
ओल्या नारळाचा चव/किसलेलं
सुकं खोबरं.

कृती : प्रथम २ चमचे चांगल्या
तुपावर गव्हाचा रवा गुलाबी होईपर्यंत
भाजावा नंतर त्यात दुप्पट पाणी
घालून तो शिजवावा, शिजत
आल्यावर नारळाचा चव, वेलची
घालून तो शिजवावा, शिजत
आल्यावर नारळाचा चव, वेलची
घालून एक वाफ आणावी. नंतर
आवडीनुसार चिरलेला गूळ घालून
परत वाफ आणावी आणि चांगल्या
तुपाची धार ओतून गरम लापशीचा
आस्वाद घ्यावा.

गुणधर्म : वजन वाढविण्यासाठी
अतिउत्तम !



ओराईजब

मल्टीस्पेशालीटी क्लिनिक

डॉ. मो. बदीओदीन

M.B.B.S., TCO, DTCD (Mumbai)
दमा, अलर्जी, क्षयरोग व खलीयकार तज्ञ

उपलब्ध रुग्िधा

- घाल्याक धार लागणे/चक्या येणे.

शॉप नं.५६ सन्मान प्रेस्टीज, रेल्वे स्टेशन रोड, डॉक्टर जेज नंदेड.

संपर्क: मो. 7030210240, 02462-231122

गंगाप्रयाग हॉस्पिटल

मुळव्याध, भगंदर, फिशर निदान व उपचार

मुळव्याध इंजेक्शन उपचार उपलब्ध

नॅचुरल बर्न केअर सेंटर



उपचारा पूर्वी



१७ दिवसांनंतर



३० दिवसांनंतर



उपचारा पूर्वी



४० दिवसांनंतर



३ महिन्यांनंतर



उपचारा पूर्वी



६ दिवसांनंतर

डॉ. शंकर जी. लोखंडे (खैरगांवकर)

बी.ए.एम.एस. (बैंगलोर), के.एस.सी.सी. (भिलाई)

संपर्क: गंगाप्रयाग हॉस्पिटल, शॉप नं.४३, सन्मान प्रेस्टीज,
जिल्हा परिषदेच्या बाजूला, नांदेड. मो. 7744059110

समस्या मासिक पाळीच्या

डॉ. प्रदीप मादनाईक, सांगली

+

×

गतिमान जीवनात अनेक प्रसंगांना सामोरे जाताना नैसर्गिक मासिक पाळी ही स्त्रियांना अडचण वाटू लागली आहे. काहीजणी तर याला म्हणताना 'मंथली प्रॉब्लेम' असेच म्हणतात आणि त्याला अँडजस्ट करणे, ही गरज वाटू लागली आहे. त्याला लक्षणात्मक उपचार करणारी औषधे बाजारात उपलब्ध झाली. वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय ही औषधे घेणे अत्यंत घातक आहे.

×

+

मागील २० वर्षे वैद्यकीय व्यवसाय करताना अनेक प्रकारचे रुग्ण पाहण्यात आले. शुद्ध आयुर्वेदिक पद्धतीने उपचार करताना आयुर्वेद शाखेच्या मदतीने रुग्णांना जाणवणाऱ्या समस्या, त्यांची कारणे, त्यांची आहारपद्धती, जीवनशैली, विचारपद्धती या सर्वांचा सखोल अभ्यास करण्याची सवय लागली. रुग्णाला होणारा त्रास, त्याचे लक्षण फक्त बरे होण्यापुरतं विचार न करता त्यामागचे मूळ कारण काय? तेच कसे दूर करता येईल, असाच त्रास रुग्णाला भविष्यात होऊ नये, यासाठी काय करता येईल? हा विचार करायला वैद्याला आयुर्वेद शास्त्र शिकवते आणि त्यासाठी मार्गदर्शनही आयुर्वेदाच्या ग्रंथांमध्ये वेळोवेळी मिळत राहते.

अलीकडच्या काळात काही त्रास, आजार किंवा रुग्णांच्या तक्रारींचे प्रमाण वाढल्याचे आढळते. एकाच पद्धतीचे रुग्णसंख्या वाढू लागली की, ते आजार बरे करण्याची उपचारपद्धती, त्याची औषधे वैद्यकीय क्षेत्रात वाढू लागतात. पण निरनिराळ्या रुग्णांमध्ये समस्या एकच असली, तरी त्याची कारणे मात्र निरनिराळी असतात. अशावेळी एकच उपचारपद्धती किंवा औषध त्यासाठी कसे काय उपयोगी ठरू शकेल? आणि वरवर लक्षणे ठीक झाल्यासारखी वाटली तरी; जोपर्यंत मूळ कारण दूर होत नाही तोपर्यंत वारंवार त्याच त्याच चक्रात रुग्ण अडकून राहतात.

अशांपैकी हल्ली मोठ्या प्रमाणात रुग्णसंख्या वाढली आहे; ती

म्हणजे मासिक पाळीच्या समस्यांची.

१) डॉक्टर साहेब, गेल्या ७-८ महिन्यांपासून माझी पाळी आली नाही.

२) डॉक्टर साहेब, माझ्या मुलीला PCOD त्रास आहे.

३) डॉक्टर साहेब, पुढल्या आठवड्यात प्रवासाला जायचं आहे, पाळी पुढे जाण्यासाठी काही औषधे आहेत का?

४) डॉक्टर साहेब, मुलीचे नुकतंच लग्न झालंय, आताच मुलाबाळाची जबाबदारी तिला झेपणार नाही. तिनं कुटुंब नियोजनासाठी नियमित गोळ्या घेतल्या तर चालतील ना?

५) डॉक्टरसाहेब, दोन वर्षांपूर्वी पिंपल्सच्या त्रासासाठी हॉर्मोनल ट्रीटमेंट घेतली होती, पण तेव्हापासून पाळी खूप अनियमित आणि त्रासाची होते आहे.

अशा, अनेक पद्धतीच्या तक्रारी आणि मार्गदर्शनासाठी येणारी रुग्णसंख्या हल्ली वाढताना दिसते आहे. मासिक पाळी या विषयाबाबत आता अज्ञान असण्याचे दिवसही राहिले नाहीत. पण अजूनही योग्य प्रबोधनाची गरज कुटुंब नियोजन आवश्यक आहे. मान्य! पण, त्यासाठी सरकारी वैद्यकीय यंत्रणेमार्फत;

मोफत हॉर्मोन्सच्या गोळ्या वाटून, कित्येक महिलांचे आरोग्य आणि मासिक पाळी समस्या वाढलेल्या आढळतात.

मासिक ऋतुचक्र, ही एक संपूर्णपणे नैसर्गिक प्रक्रिया स्त्री शरीरात घडत असते. वयाच्या १५-१६ पासून ५५-६० पर्यंत स्त्रियांमध्ये दरमहा मासिक पाळी येते. नियमितपणे दर २५-३० दिवसांनी ४ ते ५ दिवस स्त्रियांच्या योनिमार्गावाटे मासिक पाळीचे स्त्राव होत असतात. चिकटपणा, गाठी, काळपटपणा दुर्गंध नसणारे आरकवर्णी स्त्राव म्हणजे मासिक पाळीचे स्त्राव. या दरम्यान क्वचित काही स्त्रियांमध्ये कंबरदुखी, पोटदुखी किंवा पायांना ओढ लागणे; अशी लक्षणे आढळतात. त्यासाठी लगेच औषधे घेत बसू नये.

हे मासिक पाळीचे स्त्राव होणे, सर्वस्वी आपल्या शरीरात होणाऱ्या हॉर्मोनल स्त्रावांचे संतुलन व त्यामहील साखळी यांवर अवलंबून असते. हे मॉडर्न सम्यन्सच्या मदतीने आपण आता जाणून घेऊ शकतो. आयुर्वेद शास्त्राच्या मते, यासाठी शरीरातील रसधातू आणि शुक्रधातूची सारवानता आणि पोषणक्रम; तसेच वातदोषाचे प्राकृतत्व हे सर्वोत्तम

असणे, आवश्यक मानलेले आहे. यापैकी वातदोष हा सर्वात महत्त्वाचा घटक; ज्याच्या बिघडण्याची कारणे आणि पद्धतींचा आयुर्वेदिक विचार, आपण या लेखात समजून घेणार आहोत.

वातदोष हा आयुर्वेदाने मांडलेल्या त्रिदोषांपैकी एक. जो बिघडतो त्याला दोष म्हटले आहे. पण प्रत्यक्षात ही एक उर्जा आहे. शक्ती आहे. नियंत्रित स्वरूपात असल्यावर ती शरीराचे स्वास्थ्य टिकवते आणि बिघडल्यावर व्याधी निर्माण करते. मानवी शरीरात घडणाऱ्या सर्व नियंत्रित आणि अनियंत्रित हालचालींना, गतीला, वेगांना वातदोषाची प्रेरणा कारणीभूत असते.

वेग म्हणजे काय? आयुर्वेद शास्त्रातच मांडली गेलेली, अन्य कोणत्याही वैद्यकशास्त्रात न आढळणारी ही एक खूप महत्त्वाची, अफलातून संकल्पना आहे. मानवाला दैनंदिन जीवनात अनुभवाला येणाऱ्या या जाणिवा आहेत. उदा. तहान लागणे, भूक, झोप येणे, शिक येणे, मलमूत्रांच्या जाणिवा; उलटी, किंवा खोकला लागणे किंवा जांभळी येणे इतकेच काय डोळ्यांत अश्रू येणे इ. गोष्टींना वेग म्हटले आहे आणि त्यांच्यामागे

वातदोष हा कारणीभूत असतो.

यातील काही वेगांचे धारण करू नये; म्हणजेच त्यांना अडवू नये, असे आयुर्वेद शास्त्र सांगते. कारण यांना अडवण्याने वातदोष उर्जा असंतुलित होते आणि आजार निर्माण होतात.

**वेगान्न धारयेत् वात
विन्मूत्र क्षवतृट्क्षुधाम् ।
निद्रा कास श्रमश्वास
जृंभाश्रुच्छर्दी रेतसाय् ॥**

पण याशिवाय काही वेग शरीरात असे निर्माण होतात की ज्यांचे धारण करताच येत नाही. उदा. घाम येणे, तोंडात लाळ निर्माण होणे, अशाच प्रमाणे स्त्रियांमधील रजःस्त्राव (म्हणजेच मासिक पाळीचे स्त्राव) या वेगांना, उत्सर्गाना वातदोषच कारणीभूत असतो. यांचे धारण करताच येत नाही. पण आजकाल बदललेल्या आहार विहारपद्धतीमुळे यांचेही धारण होऊ लागले आहे. उदा. सतत पंखा किंवा ए.सी. च्या वापराने स्वेद येणे या वेगाचे विधारण (अडवणे) केले जात आहे.

अशाच पद्धतीने निरनिराळ्या कारणास्तव, स्त्रियांमध्ये नैसर्गिक मासिक रजःस्त्रावाचा अवरोध केला जाताना आढळतो. जो वातदुष्टीला

कारणीभूत होतो. त्याचप्रमाणे बदलणारी स्त्रियांची जीवनशैली जी वातप्रकोपाला मोठ्या प्रमाणात कारण बनले आहे. ती मासिक पाळीच्या अनेक तक्रारी (समस्या) निर्माण करते. ती कारणे समजून घेतली आणि त्यावर योग्य आयुर्वेदिक उपचार केले; तर त्यांच्या मूलापासून निराकरण केले जाऊ शकेल.

या कारणांमध्ये प्राधान्याने स्त्रिया अनेक कारणास्तव पाळी पुढे जाण्यासाठी जी हॉर्मोनल औषधे खातात; हे महत्त्वाचे कारण बनत आहे. तसेच बदलत जाणारी खाण्यापिण्याच्या सवयी तसेच धावपळीचे जीवन, मानसिक ताणतणाव अशे वातप्रकोपक कारणे ही मुख्य आहेत. आयुर्वेदामध्ये रजःस्त्राव, वंध्यत्व अशा समस्यांची गणना ही 'योनिव्यापद्' या वर्गीकरणात घेतली जाते आणि योनिव्यापद् हे वातदुष्टी शिवाय नाहीत; असे स्पष्ट सूत्र सांगितले आहे.

न हि वातादृते योनि..!

सध्याच्या जीवनशैलीतील वातदुष्टी घडवणारी कारणे

अ) आहारीय कारणे -
अवेळी जेवण, अपुरे, पोषणमूल्यांची कमतरता असलेले, मसालेदार, चमचमीत, काहीवेळा

अन्न वाया जाऊ नये म्हणून अधिक जेवणे किंवा शिळे अन्न खाणे, 'भुकेच्या वेगाचा अवरोध करणे' स्त्रियांमध्ये घरातील सर्वांची जेवणे झाल्यावर त्यानंतर जेवण्याची प्रथा, शहरी जीवनशैलीत जंक फूड, फास्टफूड, फ्रीजमधील अन्न, अनेक पदार्थ उलटसुलट एकमेकांत मिसळून खाण्याची पद्धती, भारतीय आहारपद्धती सोडून अन्यदेशीय-पद्धती, फॅशनच्या/ बदलाच्या नावाखाली सतत खाणे इ. अनेक कारणे आपल्याला आढळतील.

पण त्यापेक्षाही वेगविधारणामध्ये प्रामुख्याने विहार कारणे जास्त आढळतात..

ब) विहारकारणे

१) मलमूत्र वेगांचे अवरोध करणे. जागे अभावी, स्वच्छतेच्या कारणांमुळे, कामाच्या वेळा आणि त्याला अधिक महत्त्व देऊन या वेगांचे धारण स्त्रियांकडून अधिक प्रमाणात घडताना दिसते. लाजेस्तव अधोवात वेग (गॅसेस) रोकले जातात. तेही वातदुष्टीस कारण बनते.

२) भूकेच्या वेगाबद्दल आत्ताच आपण आहारहेतून पाहिले.

३) निद्रावेग - हल्ली स्त्रियादेखिल रात्रपाळीची कामे करू लागली आहेत. किंवा गृहिणीसुद्धा

उशिरा जेवणे, टी.व्ही., मोबाईलचा वापर यांमुळे किमान ११-१२ वाजेपर्यंत जाग्या राहतात. निद्रावेग अवरोध वातदोष निर्माण करतो.

४) मध्यमवर्ग आणि सधन घरांमध्ये, ऑफिसेस आणि वाहनांमध्येही सध्या सर्रास ए.सी.चा वापर वाढला आहे. नसेल तर हल्ली सर्व ऋतुतून पंख्याचा (गरज नसली तरी) वापर आढळतो. हेही स्वेद अवरोध करतात. वाऱ्याच्या अतिसेवनाने वातप्रकोप होतो.

५) अवेळी केला जाणारा व्यायाम. मान्य आहे की, व्यायाम आवश्यकत आहे; पण तो प्रातःकालीन करावा. हल्ली सोयेची वेळ म्हणून दुपारी किंवा सायंकाळी योगा क्लासेस (त्यातही योगशास्त्राला अपेक्षित नसणारा पॉवर योगा) संध्याकाळी किंवा रात्रीसुद्धा केला जाणारा जिम मधला व्यायाम. ए.सी.जिममध्ये व्यायाम ही अयोग्य व्यायामपद्धतीसुद्धा वातप्रकोपाला निमंत्रण देते.

क) वैद्यकीय कारणे

१) मागे वर्णन केल्याप्रमाणे गतिमान जीवनात अनेक प्रसंगांना सामोरे जाताना नैसर्गिक मासिक पाळी ही स्त्रियांना अडचण वाटू

लागली आहे. काहीजणी तर याला म्हणताना 'मंथली प्रॉब्लेम' असेच म्हणतात आणि त्याला अॅडजस्ट करणे, ही गरज वाटू लागली आहे. त्याला लक्षणात्मक उपचार करणारी औषधे बाजारात उपलब्ध झाली. वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय ही औषधे घेणे अत्यंत घातक आहे. पण अशा औषधींची सहज उपलब्धता आणि रुग्णांकडून त्याचा स्वतःच्या सोईनुसार केला जाणारा, अशास्त्रीय वापर यांमुळे रजःप्रवृत्तीची यंत्रणा, साखळी विस्कळीत होते.

२) गर्भनिरोधनासाठी केला जाणारा o.c.pills चा वापर हासुद्धा रजोवेगाचे अवरोध निर्माण करतो आणि त्यातून पाळीच्या समस्यांचे रुग्ण वाढलेले आढळतात. त्याऐवजी काही अन्य गर्भनिरोधक उपाय वापरावेत.

३) हल्ली सौंदर्य उपचारांमध्येसुद्धा हॉर्मोनल थेरपी वापरली जाऊ लागली आहे. Botox treatment वगैरे पद्धती या दिखाऊ सौंदर्याच्या हव्यासापोटी आरोग्याची हेळसांड करणाऱ्या आहेत.

४) त्याचप्रमाणे स्थूलतेचे अतिरेकी उपचार, काहीवेळा त्यासाठी केल्या जाणाऱ्या शस्त्रक्रियासुद्धा वातप्रकोप मोठ्या

प्रमाणात घडवतात.

अशा सर्व कारणांचा साकल्याने विचार करता वातदोषाला नियंत्रित करणारी आयुर्वेदिक उपचार पद्धती मधील औषधे आणि आवश्यकतेनुसार पंचकर्म पद्धती; ही यासाठी खूपच प्रभावी आणि लाभदायक ठरते. तात्पुरती पाळीचे स्त्राव निर्माण करणारी औषधे घेण्याऐवजी, या प्रक्रियेला पूर्णपणे संतुलित करणारी, सुस्थितीत आणणारी आयुर्वेदिक औषधे आणि पंचकर्म वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार घ्यावीत.

आयुर्वेदाच्या या माध्यमातून मिळणारे आरोग्यपूर्ण आयुष्य हे अधिक सुखावह आणि हितावह होईल, यात शंकाच नाही.

वैद्य प्रदीप मादनाईक

'आभा आयुर्वेद'

विश्रामबाग, सांगली,
मो. ९८२२०२५६०२.

हातचुलाखी

डॉ. शिवानंद तोंडे, नाशिक

+

×

आपली मुलं हस्तमैथुन न करणारी असावीत, मग ती भलेही ती गुन्हेगार, चोरून व्यभिचारी झाली तरी चालेल, अशीच पालकांची मूकसंमती असते. काही दांभिक पालकांना नेमकं यावेळी भारतीय संस्कृतीचं भरतं येतं. अनेकांना शंकराचार्य, संत ज्ञानेश्वर, स्वामी विवेकानंद अशा ब्रह्मचान्यांच्या महामेरूंचं स्मरण होतं. स्वरं म्हणजे 'अभावे ब्रह्मचर्यम्' हे आपलं जीवनचरित्र असतं.

×

+

तुम्हाला आवडतो तो १९८६ चा फूटबॉल वर्ल्डकप, अर्जेन्टिना आणि इंग्लंडमधील क्वार्टर फायनल मॅच. त्यातील मॅराडोनाने केलेला 'गोल ऑफ दी सेंचुरी' आणि त्यानंतर त्याचं वक्तव्य, 'हँड ऑफ गॉड'. तो गोल हा बॉल डोक्याला लागल्याने नव्हे तर प्रत्यक्षात हाताला लागून झाला होता. परंतु रेफरीच्या नजरेतून ते सुटलं आणि गोल दिला गेला. त्यावर इंग्लंडच्या प्रशिक्षकाने 'द हँड ऑफ अ रास्कल' अशा शब्दात टीका केली होती. युरोपमध्ये फूटबॉल हा त्यांच्या अस्मितेचा प्रश्न मानला जातो. आजचा आपला विषयही असाच नाजुक, कळीचा मुद्दा आहे. त्यातही कुणाचा नव्हे तर आपला आणि आपल्या पाल्याचा हात समाविष्ट आहे. हस्तमैथुन, याबद्दल जाहीर बोलणे वा लिहिणे तर दूरच खासगीत व्यक्तिगतही आपण बोलत नसतो. बोललोच तर 'हँड ऑफ अ रास्कल' अशीच प्रतिक्रिया असणार. येथे मात्र मी 'हँड ऑफ अ गॉड' ही बाजू मांडणार आहे. हस्तमैथुनाचं उदात्तीकरण म्हणा हवं तर!

फूटबॉलचा गेम आणि हाताने गोल हे तसं चुकीचं, अयोग्यच, परंतु होतो अपवाद एखादेवेळी. हस्तमैथुनही अनैसर्गिकच. ते घडलं, झालं, केलं म्हणून काय अपराधी, पापी ठरवायचं? तसं करणाऱ्याला, त्या पाल्याला पश्चातापाची, न्यूनगंडाची भावना निर्माण होऊ द्यायचं कारण तरी काय?

हस्तमैथुनाबद्दल जागतिक संशोधन असं सांगतं, की 'प्रिव्हॅलन्स ऑफ मॅस्टूबेशन' (आपण सोयीसाठी 'हस्तमैथुनाची प्रवृत्ती' हा शब्द वापरू.) पुरुषामध्ये १०० टक्के तर स्त्रियांमध्ये ७५ टक्के आहे. याचा स्पष्ट अर्थ असा की जगातील प्रत्येक पुरुष आयुष्यात किमान एकदा तरी हस्तमैथुन करतोच.

'नीलची शाळा' नावाचं राजहंस प्रकाशनचं एक अनुवादित पुस्तक आहे. त्यामधील एक प्रसंग. सैन्यातील एक अधिकारी आपल्या ९ वर्षांच्या मुलाला समरहिल शाळेत घालू इच्छितो. परंतु तो म्हणतो, 'माझा मुलगा येथे हस्तमैथुन करायला शिकेल अशी मला भीती वाटते.'

नील त्या पालकाला विचारतो, 'हस्तमैथुनाची भीती का वाटते?'

त्यावर अधिकारी म्हणतो, 'त्यामुळे माझ्या मुलाचं खूप नुकसान होईल.'

त्यावर नील म्हणतो, 'हस्तमैथुनामुळे तुमचं आणि माझं फारसं नुकसान झालेलं दिसत नाही.' या बाऊन्सरने तो पालक निःशब्द होतो.

आम्ही टीव्ही बाघायचं, परंतु मुलांनी कार्टून बघण्याचा आग्रह धरला तर त्यांचं बौद्धिक

ध्यायचं. एकाने 'सेक्स' ची व्याख्या करताना म्हटलं, "98% temptation and 2% opportunity." अंतःप्रेरणा आणि संधी यांचं हे व्यस्त प्रमाण हे आजचं लग्नाचं वाढतं वय व वासनेला खतपाणे घालणारी उपलब्ध माध्यमं या पार्श्वभूमीवर अधोरेखित होतं. आजच्या पिडीचा प्रयत्न दिसतो, की हेच व्यस्त प्रमाण उलट करण्याचा म्हणजे ९८ टक्के संधी परंतु २ टक्केच अंतःप्रेरणा. त्याचाच परिपाक म्हणजे वेश्यागमन, विवाहबाह्य संबंध, स्त्रियांवर अत्याचार. त्यावर उपाय म्हणून 'कंडोम वापर, एड्स टाळा' हे अमृतवचन. या वचनाचा थेट अर्थ म्हणजे वेश्यागमन, विवाहबाह्य संबंध आपण गृहित धरलेले आहेत. केवळ अपेक्षा एवढीच, की हे जोडधंदे सुरक्षित व्हावेत, त्यासाठी कंडोम. तुम्हाला नाही वाटत, की या अनैतिकतेपेक्षा हस्तमैथुन हे नैतिक आहे म्हणून? आपली मुलं हस्तमैथुन न करणारी असावीत, मग ती भलेही ती गुन्हेगार, चोरून व्यभिचारी झाली तरी चालेल, अशीच पालकांची मूकसंमती असते. काही दांभिक पालकांना नेमकं यावेळी भारतीय संस्कृतीचं भरतं येतं. अनेकांना शंकराचार्य, संत ज्ञानेश्वर, स्वामी

विवेकानंद अशा ब्रह्मचार्यांच्या महामेरूचं स्मरण होतं. खरं म्हणजे 'अभावे ब्रह्मचर्यम्' हे आपलं जीवनचरित्र असतं. संधी नाही म्हणून आपण ब्रह्मचारी, सदाचारी म्हणवून घ्यायचं एवढंच. मात्र मेनका भेटली तर आपण तयार विश्वामित्र व्हायला. 'मन जाने तो जाने दे, मत जाने दे अपना तन!' हे कबीराचं तत्वज्ञान कितीतरी सोपं. ज्यात कंडोमची गरज नाही, एड्सची भीती नाही. यावर कुणी चेष्टेने म्हणेल की आमच्या पाल्याला काय आता हस्तमैथुनाचा क्लास लावावा असं तुम्ही म्हणताय? अहो, तेवढ्यासाठी क्लास जॉईन करण्याची गरज नाही. त्यांचं ते बघतील कसं करायचं ते. त्याऐवजी हस्तमैथुन शाप की वरदान असले गैरसमज पसरवून आपल्या पाल्याला जो न्यूनगंड देतो, त्याची अपराधी भावना वाढवितो, त्याला आत्मवंचनेस भाग पाडतो त्याऐवजी पाप, पश्चाताप हे शब्द थांबवले तरी पुरेसं.

तुम्हाला हस्तमैथुनाबद्दल बोलणेही क्रमप्राप्त ठरणार. कुठला पालक याला संमती देणार की शिक्षकांनी हस्तमैथुन गैर नव्हे हे पाल्याला सांगावे. दुसरं असं की वर्गामध्ये असणारे ३०-३५

विद्यार्थी. प्रत्येक विद्यार्थ्यांची संवेदनशीलता, आकलन भावना सामाजिक, कौटुंबिक स्थिती ही भिन्न असणार. या पार्श्वभूमीवर लैंगिक शिक्षण, हस्तमैथुन हे फारच नाजूक मुद्दे होत.

मी ग्रामीण भागातून आलेला एक विद्यार्थी आहे. बुलढाणा जिल्ह्यासारख्या मागास भागामध्ये २८ वर्षांपूर्वी स्व. श्री. रामनारायण काबरा सरांसारखे एक शिक्षक मला लाभले. त्यावेळी त्या सरांनी त्यावेळच्या 'ब' तुकडीला शिशन, योनी, हस्तमैथुन, मासिकपाळी गर्भधारणा हे शिकवले. मी 'अ' तुकडीत होतो. माझा मित्र केशव जगताप त्या वर्गात होता. तो जे काय शिकला, समजला ते त्याने मला सांगितले. अशा तऱ्हेने मी काबरा सरांच्या त्याबाबत परात्पर शिष्य. त्यावेळी ग्रामीण भागात त्यांनी असला विषय हाताळावा याचं खूप अप्रूप वाटतं. त्या माहितीमुळे माझं नुकसान तर नक्कीच झालं नाही. परंतु यांत्रिकी पद्धतीने प्रोग्रॅम डाऊनलोड करण्यासारखं हे त्यांनी उरकावं, सिलॅबस पूर्ण करावा ही अपेक्षा चुकीची आहे.

कुणी याला पर्याय शोधताना डॉक्टरांची आठवण करतात. केवळ रचना, क्रिया

त्यांना माहिती आहे म्हणून हा अधिकार डॉक्टरांना द्यावा हे ही चुकीचं आहे. हा काही एका व्याख्यानाचा विषय नव्हे, ती एक संवाद प्रक्रिया आहे. त्यामुळे लैंगिक शिक्षण ही खऱ्या अर्थी पालकांची जबाबदारी आहे. या दायित्वाचा धाक एकाएकी येऊन नाही चालणार. व.पु. काळेंनी एका ठिकाणी 'प्राप्ते तु षोडशवर्षे पुत्रं मित्रवताचरेन्' वर व्यंगात्मक बोट ठेवत म्हटलं, "मुलासोबत मित्राप्रमाणे वागण्यासाठी सोळाव्या वर्षाची का वाट बघता?" पहिल्यापासूनच मित्राप्रमाणे वागण्यासाठी कुणी अडवलं तुम्हाला.

आपल्यापैकी किती वडील/ पालकांनी आपला मुलगा /मुलीला त्यांच्या लहानपणी आंगोळ घातलीत अथवा घालताहेत आणि त्यावेळी शी, शू,सुद्धा धुतलीत? तुम्ही तसं करून दिलंत तर पुढे मुलगे सवयीने स्वच्छता करणारच आहेत. 'शास्त्रात् रूढी बलियसी' हे खरंय. परंतु आपण रूढीवादी नाही, नसलो तरी त्यामागील शास्त्र समजून कालानुरूप आपण व्यवहार बदलायला हवा.

ग्रामीण भागातील एक रुग्ण ६५ वर्षांचे आजोबा धोतर नेसणारे.

जांघेमध्ये त्वचा रोग, खाज येते. मी त्यांना तपासलं तर इंद्रियाची अस्वच्छता ही किळसवाणी होती. आंगोळ म्हणजे अंगावर पाणी ओतणे एवढेच. एकांताभावी शरीराच्या खाचाखोचा, सांदीसपाटीमध्ये घाण साचणारच. केवळ नावाला स्नान बंद स्नानघर असणारे आपण शहरीसुद्धा या स्वच्छतेकडे दैनंदिन लक्ष घालत असू का अशी मला शंका आहे.

मुलींना पाळी येते त्यामुळे का होईना आईकडून त्या आपली व्यक्तिगत स्वच्छता शिकतात, करतात. परंतु मुलगांचा हा प्रश्न आहेच. बाप पालकाला हे करायला, शिकवायला लाज वाटते, वेळ नसतो, धीर नसतो मग ते म्हणतात, याचा लैंगिक शिक्षणामध्ये समावेश करा म्हणजे ही जबाबदारी शिक्षकांची. लक्षात घ्या आपला मूळ मुद्दा हस्तमैथुन आहे. लिंगाची स्वच्छता हा बालकासोबत लैंगिकतेबाबत बोलण्याचं पहिलं पाऊल आहे. सातत्याने संवाद आणि त्यातून पालक म्हणून लैंगिकतेबद्दल बोलण्याचं धैर्य, संवाद कौशल्य तुम्ही चढत्या पायरीने हस्तगत करणे आवश्यक आहे. केवळ शरीर क्रिया आणि रचना समजून घेणे-देणे म्हणजे लैंगिक शिक्षण

नव्हे. मुलाच्या मानसिक, भावनिक विश्वामध्ये प्रवेश करण्यासाठी त्याचा विश्वास संपादन करणे आवश्यक आहे.

एकदा जरा अवचित घडलं. २५ वर्षापूर्वीचा खूपच व्यक्तिगत अनुभव आहे. परंतु लिहायलाच हवा. मी हस्तमैथुन करित होतो तेवढ्यात माझे वडील तेथे आले. माझे वडिल चौथी पास, ग्रामीण शेतकरी. त्यांनाही कल्पना नव्हती. अनाहुतच तेथे आले. मी जाम घाबरलो. आता ते रागवणार किंबहुना मला मारणार असं माझ्या मनाने नक्की घेतलं परंतु 'काय रे काय करतोस' असं म्हणून ते तेथून निघून गेले. माझा उद्योग पूर्ण झाला. त्याचवेळी माझ्या मनात ऐकीव भीती निर्माण झाली. आम्हा मुलांमध्ये पिढी दर पिढीचा एक गैरसमज पसरलेला होता, की मैथुन करणाऱ्याला जर कुणी बघितले, हटकले तर मैथुन करणारा हा षंड होतो म्हणे. आता प्रश्न माझाच होता. खचित मी षंड तर नाही ना झालो. हे वडिलांचं रागावणं नंतर बघू, मी नपुंसक तर नाही ना झालो हे तपासणं आवश्यक होतं. आज पहिल्यांदा ही गोष्ट उघडी करत की त्या दिवशी तेथून वडील जाताच मी पुन्हा हस्तमैथुन केलं नाही. खात्री झाली की ही केवळ अंधश्रद्धा

आहे. त्यानंतर मी १-२ दिवस वडिलांपासून तोंड लपवत होतो.

तिसऱ्या दिवशी त्यांनी माझ्यासाठी हिवाळ्याचा नवीन स्कार्फ (मफलर) आणला. मला बोलावलं. त्यावेळी त्यांच्या शेजारी त्यांचे एक मित्रही बसलेले होते. त्यांनी मला स्कार्फ दिला नी म्हटले, 'अरे असे करू नये' त्यांना आणि मलाही माहिती होतं की कशाबद्दल बोलले. परंतु त्यांच्या मित्राला कल्पना नव्हती. त्यांनी विचारलं, "काय हो! काय झालं, काय केलं शिवाने." या प्रश्नाने तर पुरता थिजलो की आता आपली पोल खोल होणार. वडील त्यांच्या मित्राला म्हणाले, "अहो काही नाही, मुलं वयसुलभ चाळे करतात" एवढ्या साध्या शब्दात त्यांनी सांगितलं. त्यांच्या मित्रांनीही ते सहज स्विकारलं. या प्रसंगामुळे माझ्या मनात वडिलांबद्दलची भीती दूर झाली. हस्तमैथुनाबद्दलचं औत्सुक्यही आपोआप कमी झालं अन्यथा मी नक्कीच न्यूनगंडाने पछाडला गेलो असतो. माझ्या लग्नाच्या वेळीही त्यांनी जाहीर केलं की तुला कोणतीही मुलगी पसंत पडली असल्यास माझी कायम संमती आहे.

लक्षात घ्या की लैंगिक शिक्षणाचं उद्दिष्ट हे केवळ एड्स

पासून बचाव एवढंच नसून सुखी वैवाहिक जीवन व ध्येयात्मक सुखी जीवन हे ही होय.

आता तुम्ही नक्कीच सहमत झाला असणार, की हस्तमैथुनाबद्दल प्रत्यक्ष बोलणे शक्य नसले तरी त्याविषयीचे गैरसमज पसरविणे थांबविले पाहिजे. त्यासाठीची न्यूनगंडाची, अपराधीपणाची भावना निर्माणच होता कामा नये. हेही नसे थोडके. कुणाची अपेक्षा असेल की हातचलारखी करायला हरकत नाही; परंतु त्याची सवय लागता कामा नये. अथवा त्याची मर्यादा किती असावी. मला मान्य आहे हे. परंतु हे भीती घालून नक्कीच शक्य नाही. हस्तमैथुनासाठीची आचारसंहिता किंवा ते कमी करण्यासाठीचे उपाय अथवा कमी पडण्याची नीती आपण बघूयात पुढील लेखामध्ये.

वैद्य शिवानंद तोंडे. (Email - shivanand.tonde@yahoo.com)

कमी उंचीचे शास्त्र व उपाय

डॉ. आदिती काबडे, नांदेड

+

थायरॉईड ग्रंथीतून कमी स्त्राव झाल्यामुळे कमी उंची होणे हायपोथायरॉयडीझम हे अत्यंत महत्वाचे कारण होय. यामुळे बाळाचे वजन व उंची वाढत नाही. परंतु थायरॉईड ग्रंथीतल्या या दोषाचा वेळीच इलाज केल्यास बाळाची उंची व वजन योग्य प्रमाणात होते. हा उपाय अत्यंत लाभदायक ठरू शकतो.

×

कमी उंची हा पालकांचा काळजीचा विषय ठरू शकतो.

कमी उंचीबद्दल पुरेसे ज्ञान असणे हा यातून मार्ग काढण्याचा पाया होय. कमी उंची म्हणजे काय? अनुवंशीकता हा सर्वांत महत्वाचा घटक होय. आई वडीलांच्या उंचीवरून ठरवलेल्या सर्वसाधारण उंचीपेक्षा कमी उंची असल्यास त्यास कमी उंचीचे मुल म्हणता येईल किंवा डॉक्टरांकडे असलेल्या विशिष्ट चार्ट वरून थर्ड सेंटाईल कमी उंची असेल तर ते मुल कमी उंचीचे मानले जाईल.

आपले मुल कमी उंचीचे आहे हे पालकांच्या कसे लक्षात येते. वर्गातील मुलांच्या सर्वसाधारण उंचीच्या मुलापेक्षा आपल्या मुलाची उंची कमी आहे किंवा भाऊ बहीणीपेक्षा उंची कमी असणे किंवा वाढत्या वयाप्रमाणे कपडे बदलण्याची गरज न पडणे ही कमी उंची ओळखण्याची पूर्व लक्षणे असू शकतात.

कमी उंचीची कारणे

कमी उंचीच्या सर्व कारणांचा उल्लेख करणे कठीण आहे. सर्वसाधारणपणे कमी उंचीच्या कारणांचा तीन वर्गात समावेश करता येईल.

- १) सर्वांत महत्वाचे कारण म्हणजे अनुवंशीकता.
- २) आहारातील दोष - हाडाला खतपाणे न दिले तर त्याची वाढ होत नाही त्याचप्रमाणे मुलांसाठी योग्य व परिपूर्ण आहार असावा लागतो. तसेच बाळ सतत आजारी असेल व आजारावर

काही अवांछनीय औषधी चालू असतील तर त्याचा उंचीवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो.

३) हार्मोनल कारणे - थायरॉईड हा सहज इलाज करण्यासारखा परंतु आपूऱ्या निदानामुळे कमी उंचीस कारणीभूत होणारा महत्त्वाचा घटक होय.

थायरॉईडग्रंथीतून थायरॉईड हार्मोनचे प्रमाण कमी झाल्यास त्याला हायपोथायरॉयडीझम म्हणतात.

थायरॉईड ग्रंथीतून कमी स्त्राव झाल्यामुळे कमी उंची होणे हायपोथायरॉयडीझम हे अत्यंत महत्त्वाचे कारण होय. यामुळे बाळाचे वजन व उंची वाढत नाही. परंतु थायरॉईड ग्रंथीतल्या या दोषाचा वेळीच इलाज केल्यास बाळाची उंची व वजन योग्य प्रमाणात होते. हा उपाय अत्यंत लाभदायक ठरू शकतो. मुलींमध्ये मुलगी लवकर वयात येणे हेसुद्धा कमी उंचीचे कारण असू शकते. मासिक पाळी लवकर आल्यास मुलीची त्यावेळची उंची जरी योग्य वाटत असली तरी लवकर पाळी आल्यानंतर उंची केवळ सर्वसाधारणपणे ७ ते १० सेंटीमीटर वाढते. म्हणून पालकांनी डॉक्टरांकडे लवकर जाऊन तपासणी करून घेणे आवश्यक

आहे. मुलीने ८ वर्षात व मुलाने ९ वर्षातच यौवनावस्था प्राप्त केल्यास पालकांनी लगेच डॉक्टरांकडे जाऊन तपासणी करणे योग्य राहिल.

बाळाची हाडे न जूडेपर्यंत त्याचा उंचीचा इलाज होऊ शकतो. एकदा हाडं जुडून गेल्यास पूढे जगातील कोणताही उपचार उंची वाढविण्यास उपयुक्त ठरत नाही हे पालकांनी लक्षात घेणे जरूरी आहे. कमी उंचीचे आणखी एक दुर्मीळ कारण म्हणजे ग्रोथ हार्मोनची कमतरता. असे आढळल्यास ग्रोथहार्मोनची इंजक्शने देता येतात. जगप्रसिद्ध फूटबॉल खेळाडू मेसी यालासुद्धा ग्रोथहार्मोनची इंजक्शने लहानपणी दिल्यामुळेच त्याची उंची वाढली. परंतु ग्रोथहार्मोनचे इंजक्शन कुठल्याही मुलांना देणे योग्य नाही. तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून तपासणी व सल्ला घेतल्यानंतरच ही

इंजक्शने दिली जावीत. हाडाची जोडणी लांबणीवर टाकण्यास व पौगंडावस्था पूढे ढकलण्यास उंची वाढवण्यास काही औषधेही वापरली जाऊ शकतात.

वरील सर्व विवेचनाचा मतितार्थ असा की तुमच्या बाळाची उंची कमी असेल तर ती आपोआपच पूढे वाढेल असा गैरसमज करून न घेता डॉक्टरांचा सल्ला घेणे जरूरी आहे. कारण लवकर निदान व लवकर उपाय हा कमी उंचीवरील यशस्वी मार्ग ठरू शकतो.

डॉ. आदिती काब्दे,
आदिती एन्डोक्राईन क्लिनिक
काब्दे हॉस्पिटल बिल्डिंग,
महावीर सोसायटी, नांदेड.
फोन नं. ७७३००९५२२२.

Shree Jagannath Saw Mill



मणक्याचे आजार

डॉ. सचिन गोडसे, सोलापूर

+

×

पाठीच्या मणक्याच्या
आजारामध्ये आयुर्वेदिक
निदान हे फार महत्वाचे आहे.
त्याच्याशिवाय काय करावे
किंवा काय करू नये हे
समजणार नाही.
मणक्याची झीज, चकती
सरकणे, डिस्कबल्ज,
प्रोट्रूजन, डिस्क हर्नियेशन
त्याचबरोबर आयुर्वेदिक
लक्षणाचा अभ्यास करून
चिकित्सा पद्धती पथ्यापथ्य
निवडावे लागते.

×

+

रोजच्या वेळेनुसार परवा मी ओ.पी.डी मध्ये आलो. तेव्हा एक ४० ते ५० वर्षांचे पेशंटचे वडील आले होते. त्यांच्या मुलाला खेळताना मणक्याला हिसका बसला होता आणि याचा त्रास चालू झाला. दोन्ही पायात मुंग्या येणे जड पडणे ५ मिनिटेपेक्षा जास्त चालता येत नव्हते. सर्व तपासण्या झाल्या. त्यावर औषधोपचार झाले. शेवटी ऑपरेशन हाच सल्ला दिला गेला; परंतु त्यांच्याच नातेवाईकांपैकी एकाचे ऑपरेशन यशस्वी न झाल्याने त्यांना खूप काळजी वाटू लागली. आता मुलाचे संपूर्ण आयुष्य असे कसे घालवायचे, दुसरी मोठी चिंता त्यांना स्वस्थ बसू देत नव्हती, ती म्हणजे पैसा. आता इतके पैसे आणायचे कुठून? यासाठी कोणी ठोस सल्लाही मिळत नव्हता. अक्षरशः गोंधळून गेले होते. अशाच काही द्विधा मनस्थितीमध्ये काही पैशाच्या नाईलाजाने येतात, काही रिझल्ट ऐकून येत असतात तर काही सर्व ठिकाणी फिरून वैतागून आलेले असतात. पण आयुर्वेद या सर्व आजारारव शाश्वत उपचार देत आला आहे हा आज पर्यंतचा आपला अनुभव आहे.

आयुर्वेद एक सिध्द त्रिकालदर्शी शाश्वत शास्त्र असून आयुष्याचा इतका सखोल शास्त्रीय विचार खचितच इतर शास्त्रात केलेला असेल कारण प्रत्येक आजाराची आयुर्वेदीय पद्धतीने रचना, शरीर दोष मल धातू अवस्था मार्ग गती समजून आयुर्वेदीय पद्धतीने संप्रणाली लावून निदान केले तर निश्चितच यश मिळते.

मणक्याच्या आजाराची

इतर कारणे

◆ आघात अपघात होणे
मार लागणे, उंचावरून पडणे

◆ व्यायामाचा अभाव
असणे स्थौल्य असणे

◆ सतत बाहेरील जंक
फूड, फास्ट फूड खाणे

◆ दिवसभर ए.सी. मध्ये
बसून काम करणे, प्रवास करणे,
मल मूत्र वेग धारण करणे

◆ रासायनिक औषधे
हायब्रीड भाजीपाला याचा अतिरेक
वापर करणे

◆ स्त्रियांच्या बाबतीत
शरीराकडे दुर्लक्ष, डिलीव्हर
अॅबॉर्शन जास्त असणे, पाळीमध्ये
चार ४ दिवस विश्रांती न घेणे

मणक्याच्या आजाराची लक्षणे

मानेच्या मणक्यात गॅप व
झीज असेल तर, हातात केव्हा तरी
मुंग्या येणे, दुखणे, नंतर जड
पडायला लागणे, वेदना वाढत
जाणे, हातातली ताकद कमी होत
जाणे, सुकत जाणे, हालचाल पूर्ण
बंद होणे, मान दुखणे, अवघडणे,
पाहतानाही त्रास होणे, चक्कर येणे
अशी लक्षणे दिसतात.

कमरेच्या मणक्यात गॅप/
झीज असेल तर प्रथम पायात मुंग्या
येणे, जड पडणे, चालताना त्रास
होणे, बसावेसे वाटणे, दोन्ही

पायांनी लंगडावे लागणे,
तळपायाची आग होणे, पाय बधिर
होणे अशी लक्षणे दिसतात. अशा
पद्धतीने पेशंट जखडून जाऊन
अंथरुणाला खिळून राहू लागतो.
प्रत्येक गोष्टीत दुसऱ्या व्यक्तीवर
अवलंबून राहावे लागते. त्यामुळे
चिडचिडेपणा वाढतो. घरातही
आर्थिक मानसिक तणाव वाढतो.
आर्थिक बजट कोलमडते यामध्ये
ऑपरेशनचा खर्च झेपत नाही. खर्च
करून ही त्याची खात्री वाटत नाही.
अशावेळी तो पेशंट आयुर्वेदाकडे
फार अपेक्षेने वळायला लागतो.

उपचार

पाठीच्या मणक्याच्या
आजारामध्ये आयुर्वेदिक निदान हे
फार महत्त्वाचे आहे. त्याच्याशिवाय
काय करावे किंवा काय करू नये हे
समजणार नाही.

मणक्याची झीज, चकती
सरकणे, डिस्कबलज, प्रोट्रूजन,
डिस्क हर्नियेशन त्याचबरोबर
आयुर्वेदिक लक्षणाचा अभ्यास
करून चिकित्सा पद्धती पथ्यापथ्य
निवडावे लागते.

सामान्य नियम

- १) मणक्याच्या आजारात प्रथम
तहान लागल्याशिवाय पाणी
पिऊ नये.
- २) मलमूत्रांचे वेगाचे धारण करू
नये.

३) झोप लागल्यास झोपणे.
जागरण करू नये.

४) भूक लागल्यास जेवण करावे.

५) भूक लागत नसल्यास
आल्याचा तुकडा + सैंधव
मीठ रुग्णाच्या अंगठ्याच्या
नखाएवढे खावे.

६) रात्री झोपताना १ कप गरम
पाणी पिणे.

७) बसताना, उभे राहताना
मणका ताठ असावा.

८) सकाळचे जेवण ९ ते ११ च्या
दरम्यान व सायंकाळचे जेवण
५ ते ७ च्या दरम्यान करावे.

पाठीच्या मणक्याचा ताण
काही काळानंतर गुडघ्यावर येतो
त्यामुळे गुडघे दुखतात.
आहारामध्ये दही, बेसन, मका,
वातुळ पदार्थ खाऊ नये. शिळे
अन्न, मासांहार बंद करणे. विटकर,
बांबू गरम करून शेकणे. खसखस,
अळीव, मेथा, उडीद लाडू पोटातून
घेणे. गाईचे तूप २ चमचे घेणे.
पाठीच्या मणक्यावर मात करायची
असल्यास मर्मपीडन बंध करून
योगासने करून घेतल्यास रुग्णांना
नारायण-नारायण करण्याची वेळ
येत नाही हे नक्कीच!

डॉ. सचिन गोडसे (एम.डी.आयु.)
सोलापूर, ९६८९७८६९४८

ध्यान आणि त्याच्या पद्धती

डॉ. धनंजय इंचेकर, नांदेड

+

×

भारतात व जगात विविध ध्यानपद्धती प्रचलित आहेत. महर्षी महेश योगी यांनी विकसित केलेले, भावातीत ध्यान, ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालयाद्वारे प्रचलित राजयोग ध्यान, ओंकार ध्यान, षट्चक्र ध्यान, स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान बॅंगलोर या संस्थेचे योगगुरू शास्त्रज्ञ डॉ. एच.आर. नागेंद्र यांनी 'आवर्तन ध्यान' विकसित केले आहे.

×

+

धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष या चारही पुरुषार्थांच्या प्राप्तीसाठी 'आरोग्य' हे मूळस्थानी आहे. अशा अर्थाचा श्लोक प्रसिद्ध आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या आरोग्याच्या व्याख्येनुसार व्यक्तीची शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक स्तरावरील 'सुस्थिती' म्हणजे आरोग्य होय. केवळ आजारांचा अभाव म्हणजे आरोग्य नव्हे असा महत्त्वाचा उल्लेख यात आवर्जून केला आहे. 'आयुर्वेद' म्हणजे आयुष्याबद्दलचे ज्ञान भांडार. आयुर्वेदाने वात, पित्त, कफ हे तीन दोष, सप्त धातू, शरीरात बदल घडवून आणणारी शक्ती 'अग्नी' यांच्या संतुलनाबरोबरच आत्मा, पंचज्ञानेंद्रिय व कर्मेंद्रिय व सर्वांत महत्त्वाचे मन यांच्या सुस्थितीचा समावेश 'स्वास्थ्य' किंवा आरोग्यसंपन्नतेच्या व्याख्येत केला आहे. आयुर्वेदाने शरीर व मन हे दोन रोगांचे अधिष्ठान म्हणून सांगितले आहेत. मनाच्या आजारात बुद्धीचा वापर, धैर्य व आत्मविज्ञान हे श्रेष्ठ औषध होत, असेही सांगितले आहे. आत्मविज्ञान म्हणजे योगाभ्यास, समाधी म्हणजे अष्टांग योग व परमात्म्याबद्दलचे ज्ञान होय असे वाग्भटाचार्यांच्या टीकाकाराने लिहून ठेवले आहे. आयुर्वेदात 'स्वस्थ मन' अबाधित ठेवण्यासाठी सद्वृत्त, आचार रसायन इत्यादींचे वर्णन केले आहे. मनाच्या स्वास्थ्यासाठी आवश्यक साधने यांचा विस्तार योगशास्त्रात आपल्याला आढळतो म्हणून 'आयुर्वेद व 'योग' हे दोन शास्त्रे एकाच नाण्याची दोन

बाजूप्रमाणे आहेत असं म्हटलं तर वावगं ठरू नये.

पातंजल योगदर्शन व भगवद्गीता हे दोन योगशास्त्रावरील प्रमुख ग्रंथ आहेत. चंचलता हा मनाचा गुणधर्मच आहे. या दोन्ही ग्रहानुसार 'अभ्यास' व 'वैराग्य' या दोन मार्गाने चंचलता नष्ट होऊन मनाला नियंत्रित करता येते. महर्षी पतंजली यांनी मनाला नियंत्रित करण्यासाठी अष्टांग योग मार्ग सांगितला आहे. आठ अंग म्हणजे आठ पायऱ्या आहेत. त्यांच्या अभ्यासाने साधकाला योगाचे मूळ उद्दिष्ट म्हणजे चित्तवृत्तीचे नियंत्रण व कैवल्य म्हणजे मोक्ष प्राप्ती साधता येऊ शकते. काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह, मत्सर्य इ. वृत्तीमुळे मनाची चंचलता, अस्थिरता यात वाढ होते. नकारात्मक भावनेमुळे शक्तीक्षय होतो व मनोकायिक, मानसिक आजारांनाही बळी पडावे लागू शकते. अष्टांग योगाच्या अंतर्गत योगात 'ध्यानाचा' समावेश होतो. व्यवहारात ध्यान हे मेडिटेशन या अर्थाने परिचित आहे. ध्यान करणे म्हणजे केवळ एका ठिकाणी बसून डोळे मिटून एकाग्रता करणे एवढाच मर्यादित अर्थ नाही. योगाचे जे मूळ उद्दिष्ट आहे ते म्हणजे जीवात्मा व परमात्मा यांचे मीलन घडवून आणणे, यासाठी

'ध्यान' ही एक महत्त्वाची पायरी आहे. या मार्गावर चालणाऱ्या साधकाला उत्तम शारीरिक आरोग्य, स्वस्थ मन, भावनांचे संतुलन व कार्य करण्याच्या क्षमतेत प्रचंड वाढ इत्यादी फायदे मिळतात. ध्यान हे कैवल्य अथवा मोक्षप्राप्ती यातील परमोच्च बिंदू होय.

ध्यान उत्कृष्ट होण्यासाठी

ध्यान उत्कृष्ट होण्यासाठी साधकाने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार या बहिरंग योगाचा अभ्यास अवश्य करावा. अहिंसा, सत्य अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह हे 'यम' तर शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान हे 'नियम' यांचा आग्रह जीवनात बाळगणारा साधक ध्यान मार्गावर सहजपणे चालू शकतो. पतंजली ऋषींना अपेक्षित 'आसन' म्हणजे शरीराची अशी स्थिती की ज्यात बराच काळ सुखपूर्वक बसता येईल. हठयोगात आसनाला प्रथम स्थान दिले आहे व आसनांच्या अभ्यासामुळे शारीरिक आरोग्य व शरीर - मनाची स्थिरता मिळण्यास मदत होते असे म्हटले आहे. श्वासाचा व मनाचा जवळचा संबंध आहे. मन ज्यावेळी शांत, प्रसन्न असते त्यावेळी श्वसन लयबद्ध, संथ गतीने चालू असते. या विपरीत

स्थितीत म्हणजे क्रोध, उद्वेग, शोक, भय इ. भावनात श्वसनाची लय बिघडते. 'प्राणायामाच्या' अभ्यासाने मन शांत होण्यास व धारणेची तयारी होण्यास मदत मिळते. 'प्रत्याहार' म्हणजे इंद्रियांना त्यांच्या विषयापासून परावृत्त करून आत वळविणे होय. ध्यान मार्गातील प्रमुख अडथळा म्हणजे इंद्रियांची त्यांच्या विषयाकडे असणारी ओढ होय.

धारणा - देश बन्ध चित्तस्य धारणा ।

मनाची एका विशिष्ट ठिकाणी एकाग्रता करणे म्हणजे धारणा होय. उदा. भूमध्य, नासिकाग्र, उँकार प्रतिमा, इष्ट देवता प्रतिमा इ. ठिकाणी मनाची एकाग्रता करता येते. यावेळी असंख्य विचारातून एका ठिकाणी एकाग्रता होऊ शकते. ही ध्यानाची पूर्व पायरी आहे.

ध्यान - एका विशिष्ट विचाराचे सतत (प्रत्येक क्षणी) मनात स्मरण करणे याला ध्यान म्हटले आहे.

तत्र प्रत्यय एकतानता ध्यानम् ।

एक विशिष्ट भावना चित्तात असेल ती पुढील अनेक क्षणात टिकणे म्हणजे ही त्या प्रत्ययांची एकातानता होय. वरून खाली पडणारी तेलाची धार ज्याप्रमाणे अखंड असते त्याप्रमाणे आपण

निवडलेल्या प्रत्ययाची एकतानता साधता आली म्हणजे ध्यान चांगल्याप्रकारे जमते. मन त्वरित शांत होण्यास मदत होते. ही अवस्था समाधी अवस्थेत परिवर्तित होते. ज्या स्थितीत 'विचारशून्य' अवस्था साधकाला प्राप्त होते. ही अवस्था हे आपल्या सर्वांचे मूळ स्वरूप आहे. या अवस्थेचे वर्णन आदी शंकराचार्यांनी 'चिदानंद रूपं शिवोऽहम् ।' असे केले आहे.

ध्यानाचे लाभ

ध्यानाचे शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक लाभ साधकाला प्राप्त होतात. भारतात व जगात विविध ध्यानपद्धती प्रचलित आहेत. महर्षी महेश योगी यांनी विकसित केलेले, भावातीत ध्यान, ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालयाद्वारे प्रचलित राजयोग ध्यान, ओंकार ध्यान, षट्चक्र ध्यान, स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान बेंगलोर या संस्थेचे योगगुरू शास्त्रज्ञ डॉ. एच.आर. नागेंद्र यांनी 'आवर्तन ध्यान' विकसित केले आहे. आजच्या अनेक उदा. मधुमेह, हृदयविकार, पक्षाघात, कॅन्सर, अल्सर, नैराश्य, शिरःशूल इ. मानसिक व मनोकायिक आजारात ताणतणाव हे प्रमुख कारण आढळून येत आहे.

रोज १५ मि. ॐकार ध्यानाच्या सरावाने ताणतणावाच्या पातळीत घट झाल्याची नोंद संशोधनपत्रात झाली आहे. महर्षी महेश योगी यांच्या भावातीत ध्यान पद्धतीमुळे अमेरिकेत विशिष्ट भागात गुन्ह्यांची संख्या कमी झाल्याची नोंद आहे. 'आवर्तन ध्यान' या प्रकारामुळे शरीर व मनाला मिळणाऱ्या विश्रांतीत लक्षणीय वाढ झाल्याची नोंद आहे. मानसिक, भावनिक उद्वेगामुळे शरीरातील क्रियांमध्ये होणाऱ्या बदलांना नियंत्रित करण्यासाठी 'ध्यान' हे अत्यंत उपयुक्त गोष्ट आहे. ध्यानामुळे शरीरातील चयापचय प्रक्रियेचा वेग कमी होतो, ऑक्सिजन कमी लागतो व कार्बनडॉय ऑक्साईड उत्सर्जनाचे प्रमाण कमी होते. असे निरीक्षण शास्त्रज्ञांनी नोंदविले आहे. आज जगात जीवनशैलीजन्य आजारांचा धोका दिवसेंदिवस वाढतच आहे. त्यावर 'ध्यान' ही प्रभावी पूरक चिकित्सा म्हणून रूढ होत आहे.

ॐकार ध्यानाची पद्धत

१) ॐकार प्रतिमा भिंतीवर नजरेसमोर लावावी त्या प्रतिमेपासून ५ ते ७ फूट अंतरावर स्वच्छ आसन टाकून सुखासन, पद्मासन किंवा वज्रासनात बसावे.

२) धारणा व ध्यान सुरू

करण्यापूर्वी अनुलोम विलोम व भ्रामरी प्राणायामाची मोजकी आवर्तने करावीत.

३) ॐकार प्रतिमेवर मनाची एकाग्रता करावी १ ते २ मि. धारणा करावी.

४) डोळे अलगत बंद करून मनातल्या मनात ॐकारचा जप करावा. जप करताना प्रत्येक श्वासासोबत ॐ व प्रत्येक उच्छ्वासासोबत ॐ असा मनातल्या मनात उच्चार करावा. मन इतरत्र विचलित होत असले तरी दृढपणे जप चालूच ठेवावा.

५) ५-७ मिनिटांनंतर दोन ॐकारातील अंतराकडे लक्ष द्यावे व जसजसा साधकाचा श्वास संधगतीने होईल व ॐकार प्रत्ययाची एकतानता साधील त्यावेळी ध्यानाची अवस्था अनुभवता येईल.

६) अशा प्रकारे दररोज १५ मि. ॐकार ध्यानाच्या सरावाने साधकाची शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक उन्नती होते, मनाची एकाग्रता, आनंदाची अनुभूती व शरीर व मनातील ऊर्जा वाढल्याची जाणीव होते.

योग हे प्रत्यक्ष अनुभूती घेण्याचे शास्त्र असल्यामुळे श्रद्धेने त्याचा आपल्या जीवनात वापर केला तर 'भव तापेन तसानाम्

योगो ही परमौषधम्' ही गरुड
पुराणातील उक्ती खोटी ठरणार
नाही.

डॉ.धनंजय इंचेकर
स्वामी विवेकानंद योग केंद्र, नांदेड
९४२३४३८७८४



Shri Sainath Fabrication Works
Hingoli Road Maharana Pratap Chowk Nanded Mob: 9422172647

प्रतिकारशक्ती आणि आयुर्वेद

डॉ. पुष्कर वाघ, डोंबिवली

+

×

इम्युनिटीचे काम आजार उत्पन्न करणाऱ्या जीवजंतू किंवा विषारी पदार्थ यांना प्रतिबंध करणे हे आहे; पण क्रिया आणि प्रतिक्रिया यात साम्य असणे आवश्यक असते. जर क्रियेची प्रतिक्रिया मोठ्या प्रमाणात उमटली तर त्यामुळे आजार निर्माण होतात यांनाच आपण अॅलर्जिक आजार म्हणून ओळखतो.

×

+

‘अहो जोशीबुवा, दोन दिवस रजा घ्या आणि घरी व्यवस्थित आराम करा म्हणजे पटकन् बरे व्हाल’ ‘तेवढं सोडून काहीही सांगा डॉक्टर.’ अहो रोज माझ्या इनबॉक्समध्ये सुमारे दीडशे मेलस थडकतात. दोन दिवस म्हणजे झाले तीनशे. त्यामुळे मी कधीच सुट्टी घेत नाही. तो हिंदी पिक्चरमधला फेमस डायलॉग आहे ना ‘खुदी को कर बुलंद इतना की हर तकदीरसे पहले खुदा बंदे से खुद पूछे के बता तेरी रजा क्या है?’ तसं काहीसं माज्या बाबतीत व्हायला हवं डॉक्टर, म्हणजे मी हवी तेव्हा रजा घेऊ शकेन आणि मजेत जगू शकेन. जोशींनी इच्छा बोलून दाखवली. ‘अहो असं व्हायला हवं तर त्याचं उत्तरही याच डायलॉगमध्ये आहे. खुदको बुलंद करो तभी अपनी मर्जीसे जी पाओगे’ मी म्हणालो. ‘या जन्मात तर कठीण दिसतंय डॉक्टर. बघू आता पुढच्या जन्मात जमतंय का?’ असं म्हणून ते निघून गेले. पण माझ्या डोक्यात विचारचक्र सुरू झाले. स्वतःच्या मनाप्रमाणे जगायचे असेल तर ‘खुदी को कर बुलंद इतना’ हे सूत्र जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्राला लागू पडते. आरोग्यालासुद्धा. पावसाळ्यात दोन जीव आनंदात असतात. डॉक्टर आणि बेडूक. दोघं नुसते उड्या मारत असतात. या वर्षीच्या दुष्काळाने बेडकांचा चान्स हुकला तरी दवाखाने मात्र फुल आहेत. साथीच्या आजारांच्या बाबतीतही दहामधले सात जण आजारी पडतात. उरलेल्या तिघांना काहिही होत नाही. याचे कारण त्यांची ‘बुलंद इम्युनिटी’. या

इम्यूनटी विषयी आयुर्वेदात काय सांगितले आहे हे जाणून घेण्यासाठी हा लेखनप्रपंच.

शरीराला ईजा पोहोचवू शकतील अशा असंख्य रोगजंतू आणि विषारी पदार्थांना विरोध करण्याची क्षमता मानवी शरीरात आहे. तिलाच आपण 'रोगप्रतिकारक शक्ती' किंवा इम्यूनटी म्हणून ओळखतो. यालाच आयुर्वेदामध्ये 'व्याधिक्षमत्व' अशी संज्ञा आहे.

होऊ शकणाऱ्या आजारांना प्रतिबंध करणारी, झालेल्या आजारांचा सामना करणारी मानवी शरीरातील शक्ते म्हणजे व्याधिक्षमत्व किंवा इम्यूनटी. गंमतीचा भाग म्हणजे आधुनिक वैद्यकशास्त्रानेसुद्धा इम्यूनटीचे दोन प्रकार सांगितले आहेत.

१) इनेट इम्यूनटी -

आपल्या रक्तातील पांढऱ्या पेशी तसेच आहाराद्वारे पोटात जाणाऱ्या जीवजंतूंचा नाश करणारी पोटातील अँसिडस् इत्यादींचा समावेश यात होतो. यामुळेच इतर प्राण्यांना होणारे अनेक आजार माणसांना होत नाहीत. तसेच पोलियोसारखे काही आजार फक्त माणसाला होतात इतर प्राण्यांना नाही. अशा प्रकारची सर्वसाधारणपणे सर्व रोगांविरुद्ध

उपयुक्त ठरणारी ही इम्यूनटी आहे.

२) अँक्रायर्ड इम्यूनटी

आधीच्या प्रकारासोबतच विशिष्ट रोगजंतूंना प्रतिबंध करणारी इम्यूनटी ही शरीरात निर्माण होते ती म्हणजे अँक्रायर्ड इम्यूनटी. जोपर्यंत एखाद्या आजाराचे जंतू किंवा विषारी पदार्थ शरीरात प्रवेश करत नाहीत तोपर्यंत ही इम्यूनटी तयार होऊ शकत नाही. म्हणून हिला अँक्रायर्ड म्हणतात. गोवर, कांजिण्या, पोलिओ यासाठी केले जाणारे लसीकरण हा अँक्रायर्ड इम्यूनटीचा भाग आहे.

सध्या लोकांची रोगप्रतिकार क्षमता कमी होत चालली आहे हे आपण सतत ऐकत असतो. याची कारणे काय ती पाहूयात.

आहार - गेल्या २०-२५ वर्षांत आपल्या खाण्यापिण्याच्या सवयी कमालीच्या बदलल्या आहेत. हल्ली आपण फक्त जीभेसाठी जेवतो. वडापाव, पिझ्झा, बर्गर, कोल्ड्रिंकस यांसारखे जंकफूड खाऊनच आजची पिढी वाढतेय. ज्यातून शरीराला फक्त कॅलरीज मिळतात; पण पोषणमूल्ये काहीच नाही. तसेच प्रोसेस्ड फूडमध्ये असणारे प्रिझर्व्हेंटिव्ह, पॅकेजिंगसाठी वापरले जाणारे मटेरियल याचासुद्धा आपल्या

इम्यूनटीवर मोठ्या प्रमाणात दुष्परिणाम होत असतो.

अपुरी आणि अवेळी झोप

झोपेचा काळ हा आपल्या शरीरातील मेण्टेनन्सचा काळ असतो. त्यामुळे अपुरी झोप झाल्यास त्याचे शरीरावर दुष्परिणाम होतात. याबरोबरच झोप कधी घेतली जाते यालाही फार महत्त्व आहे. मानवी शरीर हे दिवसा काम करण्यासाठी व रात्री आराम करण्यासाठी निर्माण केलेले आहे. याऊलट रात्री उगाच दोन वाजेपर्यंत जागून, दुपारी १२वाजता उठण्याची सवय असेल तर आरोग्य कसे मिळणार?

व्यसन

हल्ली सोशियल ड्रिंकिंगचं प्रमाण वाढलंय. प्रत्येक वीकेण्डला कॉर्पोरेट जगात होणाऱ्या पार्टी कशाचे निरर्थक आहेत? घरातले वातावरणही नको तिथे, नको इतके ओपन झालेय. बाप आणि मुलगा एकमेकांच्या ग्लासात दारू ओतत असतात. आपली दुःख बुडवायचा प्रयत्न करतायत. तीच गोष्ट स्मोकिंगबाबत. धूम्रपान करताना शरीराला अत्यंत घातक असे दोन रेडियोअॅक्टिव्ह आयसोटोप्स शरीरात जातात आणि इम्यूनटीसाठी गंभीर दुष्परिणाम घडवतात.

ताणतणाव -

धावत्या जीवनशैलीतून येणारे ताणतणाव इतके सर्रास झाले आहेत की तणावरहित जीवन असू शकते अशी आपण कल्पनाही करून शकत नाही. दर महिन्याला नाही तर प्रत्येक मिनिटाला 'टार्गेट' पूर्ण करण्यासाठी धडपड चालू असते. आपल्या मनाची स्थिती आणि आपली प्रतिकरक्षमता यांच्या परस्परसंबंधाचा अभ्यास करणारी 'सायकोन्यूनोलॉजी' ही शाखा विकसित झाली आहे. सायकॉलॉजिच्या क्षेत्रात सध्या सद्विधिक अभ्यास याच शाखेत केला जातोय. जे लोक दीर्घकाळ ताणतणावाखाली वावरतात त्यांच्या थायरॉईड ग्रंथीच्या स्त्रावावर परिणाम होतो आणि त्यामुळे इम्युनिटी कमी होते हे आता अभ्यासून सिद्ध झालेले आहे आणि आपल्याला मात्र एकाएकी साथ आल्यासारखे थायरॉईडचे रुग्ण कुटून आले याचे आश्चर्य वाटते.

हार्ट अटॅक येऊन गेल्यानंतर पुढील सहा महिन्यात मृत्युमुखी पडणाऱ्या व्यक्तींचा अभ्यास केला असता आढळून आले की ज्या व्यक्तींना ताणतणाव होते. अशा व्यक्तींच्या मृत्युचे प्रमाण तणाव नसणाऱ्या व्यक्तींच्या तुलनेत

तीनपट इतके अधिक होते. काही अभ्यासातून असेही आढळून आलेले आहे की बहुतांश व्यक्तींना रविवारची रात्र ते सोमवार सकाळ या काळात हार्ट अटॅक आलेले आहेत. याचे कारण वीकेण्डला शांतपणे काळ व्यतीत केल्यानंतर सोमवारपासून सुरू होणाऱ्या ऑफिसचा ताण आहे असे शास्त्रज्ञांचे मत आहे.

प्रदूषण -

गेल्या ५५ वर्षात मानवाने जेवढे प्रदूषण केले आहे ते, सृष्टी निर्माता झाल्यापासूनच्या काही कोटी वर्षांपेक्षाही जास्त आहे. असे शास्त्रज्ञांचे मत आहे. जगातील ९०% हानिकारक पदार्थांची चुकीच्या पद्धतीने विल्हेवाट लावली जाते असे रिसर्च सांगतो. त्यामुळे हे पदार्थ जमीनीत आणि पिण्याच्या पाण्यात मिसळतात आणि रोगप्रतिकारकक्षमता घटवण्याला कारणीभूत ठरतात. त्यामुळे नाना पाटेकर म्हणतो तसं 'कल पैदा हुए बच्चे आज एक साँस लेनेसे हाँफते है।' आजकाल तर लोकांना आजारहीसुद्धा फॅशनची गोष्ट वाटायला लागली आहे. माझ्याकडे येणाऱ्या एका उच्चभ्रू घरातली एक रुग्ण डॉक्टर मला ना सनलाईटची अॅलर्जी आहे. मला वाटतंय की आम्हाला मून

किंवा मार्सवरच शिष्ट व्हावं लागेल' असं अभिमानाने सांगते तेव्हा मला तिची कीव येते.

औषधाचा अतिरेक

हल्ली प्रत्येकाला आजारी पडल्यावर दुसऱ्या मिनिटाला बरे व्हायचे असते. त्यातून विविध वेदनाशामक औषधं, अॅसिडीटीची औषधं घेतली जातात. गरज नसनाना अॅण्टिबायोटिक्स घेतली जातात.

भारतात तर या औषधांसाठी डॉक्टरचे प्रिस्क्रिप्शनसुद्धा लागत नाही. आपण आधी पाहिले त्याप्रमाणे अक्वायर्ड इम्युनिटी निर्माण होण्यासाठी रोगजंतूचा शरीराशी संबंध येणे आवश्यक असते. हल्ली तर लोक नको तिथे स्वच्छेबाबत इतके जागरूक झाले आहेत की, आंगठोळीच्या पाण्यात डेटॉल, दाढीच्या पाण्यात, कपडे धुण्याच्या पाण्यात डेटॉल टाकत सुटलेत. काही दिवसांनी ही मंडळी आमटीत एक चमचा, भातावर एक चमचा असे डेटॉल घालायलाही मागेपुढे पाहणार नाहीत.

मिनरल वॉटरशिवाय बाहेरचे पाणी न पिणाऱ्यांना रस्त्यावरचा भजीपाव कसा चालतोय याला दुटप्पीपणा नाही तर काय म्हणायचे?

इम्युनिटी व आजार

इम्युनिटी आणि आजार यांचा संबंध वेगवेगळ्या पातळ्यांवर पाहता येतो. इम्युनिटी कमी असताना आजार लवकर होतो तसेच आजार बरा होण्यास लागणारा कालावधीही अधिक असतो.

भरकटलेला इम्युनिटी

इम्युनिटीचे काम आजार उत्पन्न करणाऱ्या जीवजंतू किंवा विषारी पदार्थ यांना प्रतिबंध करणे हे आहे; पण क्रिया आणि प्रतिक्रिया यात साम्य असणे आवश्यक असते. जर क्रियेची प्रतिक्रिया मोठ्या प्रमाणात उमटली तर त्यामुळे आजार निर्माण होतात यांनाच आपण अॅलर्जिक आजार म्हणून ओळखतो. अॅलर्जिक ऱ्हायनायटीस (सर्दी), अॅलर्जिक ब्रॉन्कायटीस, (दमा) अर्टिकेरिया (अंगावर पित्त येणे), अॅटोपिक डर्मेटायटीस, सायनूसायटीस, अॅलर्जिक कन्जक्टव्हायटीस (डोळ्यांचे विकार), क्वचित प्रसंगी अंगावर पांढरे जाणे हे आजार अॅलर्जीमुळे होतात.

कधी कधी आपल्या शरीरातील इम्युनिटी आपल्याच शरीरातील पेशींविरुद्ध युद्ध पुकारते त्यातून क्रिये प्रतिक्रियेची कधीही न थांबणारी साखळी तयार होते.

अशा आजारांना 'ऑटो इम्यून डिसऑर्डर्स' असे म्हणतात. हुमॅटाईड आर्थायटिस (आमवात), स्ले, पांढरे कोड, स्क्लेरोडर्मा, क्रोन्स डिसिज, अल्सरेटिव्ह कोलायटिस, सोरियासिस हे सहसा दिसणारे ऑटो इम्यून आजार आहेत.

आयुर्वेदिय दृष्टिकोन

आयुर्वेदाच्या दृष्टिकोनातून ज्या व्यक्ती योग्य उंची व वजनाच्या असतात. नियमित व्यायाम करतात. ज्यांना तहान, भूक, थंडी, ऊन सहन करण्याची सवय असते. ज्यांची भूक तसेच पचवण्याची क्षमता उत्तम असते. अशा व्यक्तींची इम्युनिटी चांगली असते. त्यामुळे आपली पचनशक्ती उत्तम ठेवणे व योग्य प्रमाणात व्यायाम करणे आवश्यक ठरते.

अॅलर्जिक आजारांसाठी आधुनिक वैद्यकात असणारी औषधे अॅलर्जीमुळे होणारे परिणाम थांबवणारी असतात. त्यामुळे ती घेतली असता रोग तात्पुरता दबल्यासारखा होतो आणि पुन्हा उद्भवतो. आयुर्वेदात मात्र अॅलर्जीमुळे कमकुवत झालेल्या अवयवांचे बळ वाढवणारी औषधे आहेत. त्यामुळे काही दिवस ही औषधे सतत घेतल्यास अॅलर्जी पूर्णपणे बरी करता येते.

हे परिणाम साधण्यासाठी आयुर्वेदातील पंचकर्म चिकित्सा तसेच रसायन चिकित्सा यांचा उत्तम उपयोग होतो.

पंचकर्म चिकित्सा

आपल्या खाण्यापिण्याच्या चूकीच्या सवयी तसेच अनियमित जीवनशैलीमुळे शरीरात विविध टॉक्सिन्स साठत असतात ज्यामुळे अॅलर्जी होते असे आयुर्वेद मानतो. म्हणून ही टॉक्सिन्स शरीराबाहेर काढण्यासाठी पंचकर्म चिकित्सेचा उपयोग होतो. अंगावर पित्त येणे (अर्टिकेरिया) या आजाराने ग्रस्त असणारी रुग्ण मुंबईतील सर्व प्रथितयश स्केन स्पेशलिस्ट आणि मोठमोठी हॉस्पिटलमध्ये उपचार घेऊन आली होती. तिच्या शरीरातील I.E १००० पेक्षाही जास्त प्रमाणात वाढले असल्याने आयुष्यभर अॅलर्जीची गोळी घ्यावी लागेल असे तिला सांगण्यात आले होते. आयुर्वेदातील वमन हे पंचकर्म तसेच सहा महिने पोटातून घेण्यात येणारी औषधं घेतल्यानंतरही रुग्ण पूर्णपणे बरी झाली. आज तिची चिकित्सा संपून वर्ष उलटून गेले पुन्हा त्रास उद्भवलेला नाही.

अॅलर्जीमुळे सर्दी असणारे रुग्णसुद्धा याच प्रकारे गोळ्या खाऊन जगत असतात. काही

रुग्णांमध्ये तर नाकाचे हाड वाढले म्हणून ऑपरेशन करूनही बरे वाटत नाही. हीच तऱ्हा सायनसच्या रुग्णांची. अशा प्रकारच्या रुग्णांमध्ये विशिष्ट तऱ्हेचे पथ्य पाळून सोबत वमन आणि नस्य ही पंचकर्म केली असता त्यांचा त्रास पूर्णतः नष्ट होतो. दम्याच्या रुग्णांनीसुद्धा थंडीनंतर किंवा पावसाळ्याच्या शेवटी वमन करवून घेतल्यास त्यांच्या त्रासाची तीव्रता ८०-९०% कमी होते हे आमच्या प्रॅक्टिसमध्ये आम्ही शेकडो वेळा अनुभवले आहे.

याच पद्धतीने इतर अॅलर्जिक आजारातही लक्षणे व आजाराची कारणे यांचा सांगोपांग विचार करून विरेचन, बस्ति यासारखी पंचकर्म करावी लागतात.

रसायन चिकित्सा हेसुद्धा आयुर्वेदाचे वैशिष्ट्य आहे. आजारामुळे दुबळ्या झालेल्या अवयवांची झीज भरून काढून त्यांना परत सबळ करण्याचे काम रसायनाने होते. ही चिकित्सा तीन प्रकारची असते.

१) नैमित्तिक रसायन

शरीरातील जे जे अवयव दुर्बळ झाले असतील अशा अवयवांसाठी विशिष्ट औषधे यामध्ये देण्यात येतात. अॅलर्जीमुळे होणारी सर्दी आणि दमा यामध्ये

लेंडी पिंपळी हे आयुर्वेदातील सुप्रसिद्ध औषध विशिष्ट पद्धतीने दिले जाते. या आजारात दिवसाला ५ पिंपळ्यापासून सुरुवात करून रोज एकेक याप्रमाणे १५ पिंपळ्या दूधात शिजवून रुग्णाला दिल्या जातात. त्यानंतर याचप्रमाणे १५ पासून ५ पर्यंत रोज एकेक पिंपळी कमी करत यायचे. ५ ते १५ पासून पुन्हा १५ ते ५ पर्यंत असे एक आवर्तन २० दिवसात होते. अशा पद्धतीने ३-४ आवर्तने केली असता फुफ्फुस तसेच नाकाच्या आतील भागातील त्वचा यांची रोगप्रतिकार क्षमता खूप उत्तम प्रकारे वाढते.

याच पद्धतीने अंगावर पित्त येणाऱ्या रुग्णांमध्ये हरिद्राखंड हे औषध देता येते. हळद हेसुद्धा सर्व प्रकारच्या अॅलर्जीवर उपयुक्त असे उत्तम औषध आहे. च्यवनप्राश, त्रिफला चूर्ण, आवळा चूर्ण हीसुद्धा वेगवेगळ्या आजारात उपयुक्त ठरणारी आयुर्वेदातील उत्तम औषध आहेत.

२) काम्य रसायन

हा शब्द कामना या शब्दावरून आला आहे. कामना म्हणजे इच्छा. अनेक वेगवेगळ्या व्यक्तींना त्यांच्या जीवनशैली तसेच कामाच्या स्वरूपानुसार विशिष्ट अवयव सुदृढ हवे असतात.

उदा. विद्यार्थ्यांची बुद्धी तल्लख असावी अशी अपेक्षा असते, अशा वेळी शंखपुष्पी हे आयुर्वेदातील औषध घेतले जाते. यासोबतच दुधासोबत ज्येष्ठमध चूर्ण, गुळवेलाचा रस मंडूकपर्णी या वनस्पतीचा रसही बुद्धिवर्धक म्हणून वापरता येतो. जाहिरात किंवा अभिनय क्षेत्रात काम करणाऱ्या व्यक्तींची त्वचा उत्तम राहावी म्हणून त्यांनी सारिवा, हळद, ज्येष्ठमध ही औषधे नियमितपणे घ्यावीत, शतावरी कल्पासारखे औषध वयात आल्यापासून स्त्रियांनी नियमितपणे घेतल्यास मासिक पाळी संबंधीच्या तक्रारी होत नाहीत.

३) आजस्रिक रसायन

संपूर्ण शरीर सुदृढ राहावे व आजन्म कार्यरत राहता यावे यासाठी घेण्यात येणारे रसायन म्हणजे आजस्रिक रसायन. यांची तुलना आधुनिक शास्त्रातील टॉनिक व व्हिटॅमिन्सशी करता येईल, अशा औषधांपैकी च्यवनप्राश सर्वांना सुपरिचित आहे. पण शक्यतो बाहेरून च्यवनप्राश घेण्यापेक्षा वैद्यांनी स्वतः बनवलेला खात्रीशीर च्यवनप्राशच घ्यावा. गुणांमध्ये खूप फरक पडतो. तसेच च्यवनप्राश हा कधीही दुधासोबत घेऊ नये कारण तो 'विरुद्ध आहार'

ठरतो. सर्वांना च्यवनप्राश घेणे शक्य नसेल तर नियमितपणे एक कप गाईच्या दुधात दोन चमचे गाईचे साजूक तूप घालून घ्यावे. हे आयुर्वेदाने सर्वोत्कृष्ट रसायन म्हणून सांगितले आहे.

अशा पद्धतीने आयुर्वेदाच्या साहाय्याने इम्युनिटीची भरकटलेली गाडी पुन्हा रूळावर आणता येते आणि वातावरणात कितीही बदल होओत आयुर्वेदातील रसायन व पंचकर्म चिकित्सा सोबत असेल

तर 'है अगर दुश्मन जमाना गम नहीं,

कोई आये कोई जाये हम किसीसे कम नहीं' असे आत्मविश्वासाने म्हणता येते.

डॉ. पुष्कर पुरुषोत्तम वाघ

एम.डी. (आयुर्वेद), डोंबिवली

आयबीएस बरा होतो?

डॉ. प्रवीण बनमेरु, जालना

+

×

आपल्याला थोडंही पथ्य अपथ्य सांगितले कि लगेच प्रश्न पडतो कि आता स्वायचं काय? म्हणजे असं कि बस आता आपलं जेवणच बंद होईल..! परंतु असं नाही. माणसाचा एक स्वभाव असतो कि जे करू नका असं सांगितलं कि तेच करायची इच्छा ही वारंवार होत असते आणि तेच कोणत्याही व्याधी उत्पत्तीला मूळ कारण ठरते.

×

+

आजकालच्या धकाधकीच्या जीवनात आपण स्वतः शरीराकडे वेळ देत नाही आणि म्हणतो मी तर नेहमी सकस आहार घेतो तरीही माझे पोट मला वारंवार त्रास का देतं? मला नेहमी अॅसेडिटी का होते? अपचन का होते? असे बरेच प्रश्न निर्माण होतात. या मागचं सर्वांत महत्वाचं कारण आहे, ते म्हणजे 'अवेळी जेवण'. कामाच्या नादात आपण जेवणाला तेवढं महत्त्वच देत नाही. भूक लागलेली असते पण आपण ती वेळ काढून नेतो आणि भूक नसताना जेवण करतो हेच सर्वांत महत्वाचे पोटाच्या विकाराचे कारण ठरते. आपल्याला थोडंही पथ्य अपथ्य सांगितले कि लगेच प्रश्न पडतो कि आता खायचं काय? म्हणजे असं कि बस आता आपलं जेवणच बंद होईल..! परंतु असं नाही. माणसाचा एक स्वभाव असतो कि जे करू नका असं सांगितलं कि तेच करायची इच्छा ही वारंवार होत असते आणि तेच कोणत्याही व्याधी उत्पत्तीला मूळ कारण ठरते. पोट दुखलं की ही गोळी, अॅसिडिटी झाली की ही गोळी, शौचाला पातळ होतेच की ही गोळी आणि लागलीच फरकही पडतो. परंतु कालांतराने किंवा काही दिवसांनी तोच त्रास उद्भवतो. आपण लवकर रेस्ट मिळविण्याच्या नादात बरेच अॅन्टीबोटीक्स, बरेच औषधी घेतो. त्यांचे दुष्परिणामही होतात आणि पोटाच्या आतील कोमल, नाजूक पेशी कमकुवत होतात. त्यांची काम करण्याची शक्ती कमी होते आणि मग वरील सगळे प्रश्न उद्भवतात.

ऑसिडीटी, अपचन, वारंवार मलप्रवृत्ती, चिकट मलप्रवृत्ती, नेहमी शैचैला जाण्याची शंका येणे; परंतु न होणे. इत्यादी आणि मग उद्भवतात पोटाचे विकार. त्यातही सर्वांत भयानक आणि त्रासदायक पोटाचा त्रास म्हणजे 'गृहणी' ज्याला आपण आयबीएस म्हणजे इरिटेबल बावेल सिंड्रोम म्हणतो.

आता थोडं पचनसंस्थेचा विचार करू. आपल्या जिभेपासून तर गुदद्वारापर्यंत हे सगळं झालं 'अन्नवह स्त्रोतस'. अन्ननलिका, आशय, गृहणी, छोटे मोठे आतडे, मलाशय आणि गुदद्वार असं हे भले मोठं स्त्रोतस म्हणजे अन्नवह स्त्रोतस. यात आपण घेतलेले अन्न हे पोटात पचन होते हेच माहीत आहे; पण ते पचन कसे? किती ठिकाणी होते? याबद्दल आपण अज्ञानी असतो. म्हणून आयबीएस सारख्या व्याधीला सामोरे तोंड द्यावे लागते. मग त्यावेळी आयुर्वेदामध्ये सांगितलेले 'पथ्य' आठवते. मग आपण काहीही करायला तयार होतो त्या व्याधीपासून मुक्तता मिळण्यासाठी. परंतु त्यावेळपर्यंत तो व्याधी आपल्या पोटात अतिक्रमण किंवा घर मांडून बसलेला असतो. अतिक्रमण करणाऱ्यांना त्यांच्या त्या जागेवरून हटवणे किती किचकट काम आहे

हे आपण सगळ्यांना माहीतच आहे, तसलाच प्रकार ह्या गृहणी किंवा आयबीएसमध्ये घडतो आणि ह्या व्याधीसाठी खूप शर्तीचे प्रयत्न करावे लागतात आणि वारंवार औषधोपचार करावा लागतो.

गृहणी (आयबीएस) होण्याचे कारण काय ?

आपण रोज जेवण करतो ते पचन होते. त्याचे रक्तांत रूपांतर होते आणि संपूर्ण शरीरात ते पोहोचवल्या जाते आणि शरीराचे भरण पोषण होते. हे झाले सामान्यपणे...

पण पचनसंस्थेत बिघाड असला तर कितीही सकस आहार घेतला तरीही अन्नवह स्त्रोतसात बिघाड असल्याने शरीराचे भरण पोषण हे तितक्या प्रमाणात व्यवस्थित होणार नाही. अवेळी जेवण, अभिष्यंदी म्हणजे पचनास जड, पचनास अडचण निर्माण करणारा आहार, जसे दही, अंडी इत्यादी.

दही हे पचनास मदत नाही तर अडथळा निर्माण करते, दह्यापासून जे ताक बनते ते पचनास मदत करते तेही फक्त दिवसाच प्यावे. संध्याकाळी किंवा रात्रीच्या जेवणात नको. तसेच, 'अंडी' ही पण पचनास बाधा निर्माण करते. मांसाहार हे पण तसेच. खरं पाहता

विचार केला गेला तर आपल्या पचनसंस्थेची बनावट ही मांसाहार पचन व्हावा अशी बनलेलीच नसते. पण आपण शरीराला ताकत मिळते, शरीर सुदृढ बनते या भ्रमात मांसाहाराचा चपकारा लावतो आणि पोटाच्या बऱ्याच व्याधीला सामोरे जातो. तसेच, अजून एक प्रथा आहे ज्यात आताच्या काळात याला वेगळी चव लागली आहे ती म्हणजे दूध आणि पोळी एकत्र खाणे. सोबत चटणी/लोणचं / ठेचा खाण्याची सवय मात्र चुकीची आहे. कारण दूध आणि मीठ एकत्र खाणे हे आयुर्वेदानुसार अयोग्य आहे. पोळीमध्ये थोडेफार मीठ टाकलेले असतेच आणि लोणचं, ठेचात तर मीठ असतंच. त्यामुळे ते एकत्र खाऊ नये. वेगवेगळे मात्र खाऊ शकता.

या अशा अनेक छोट्या छोट्या गोष्टी असतात पण त्या माहीत नसल्या कारणाने आपले कळत न कळत अपचन घडते. आणि एखाद्या मोठ्या व्याधीचा पाया रचला जातो. हे करू नका असं सांगणारं शास्त्र म्हणजे आयुर्वेदातील 'पथ्य'.

गृहणी कारणे

- ◆ अवेळी जेवणे, अभिष्यंदी आहार म्हणजे दही, अंडी, दूध, मांसाहार अन्न.

- ◆ विरुद्ध आहार जसे दूध+पोळी, मध+तूप, मासे+दूध, दूध+केळी, दूध+अंडी, जेवणानंतर आइसक्रीम, जेवणानंतर मिल्कशेक इत्यादी पदार्थ.
- ◆ कफ वाढवणारे आहार म्हणजे भात, काजू, पनीर, चिकू, केळी, सिताफळ
- ◆ पित्तकारक आहार म्हणजे खूप तिखट, मसालेदार, चटणी, लोंच, तेलकट, पदार्थ.
- ◆ वातकारक आहार म्हणजे शुष्क, शिळे अन्न, वांगे, गवार, चिवडा, पॅकड फूडस इत्यादी पदार्थ.
- ◆ तसेच विहारात्मक क्लारणे - जसे, दुपारी झोपणे, रात्री खूप जागरण करणे, जास्त वेळ बसून राहणे, जेवणानंतरही काही आवडीची वस्तू असल्यास भूक नसताना ती खाणे (अध्यशन); कोल्डड्रिंक्स, आइसक्रीम, तहान नसताना पाणी पिणे किंवा तहान लागलेली असताना पाणी न पिणे, लघवी लागलेली असताना कामाच्या व्यापामुळे तिचे धारण करणे म्हणजे तिला थांबून ठेवणे, मलावरोध

म्हणजे शौचेला आलेली असताना रोखून धरणे, व्यायाम न करणे अशी बरीच कारणे आहेत जी करायला नाही पाहिजे, पण कळत न कळत आपल्याकडून घडतात व आपली पचनसंस्था बिघडते. या सगळ्यांमध्ये आपल्या जिभेचं आणि मनाचं खूप कंट्रोल हवाय म्हणजे बरेच पोटाचे आजार हे टळतात आणि पोट हेच सगळ्या आजारांचे मुख्य कारण आहे, त्यामुळे त्याची काळजी घेणे गरजेचे आहे.

गृहणी लक्षणे

- ◆ नेहमी पोटात किंवा नाभी आसमंतात दुखणे
- ◆ वारंवार शौचेला जाण्याची शंका येणे
- ◆ शौचेला थोडी थोडी आणि चिकट प्रवृत्ती होणे
- ◆ पोटात नेहमी गुड गुड आवाज येणे-
- ◆ पोट जड पडणे, थोडेही जेवले तर खूप जेवल्यासारखे वाटणे
- ◆ पोट गुळबारा धरणे (गॅसेस)
- ◆ चिडचिडेपणा वाढणे
- ◆ झोपेमध्ये अडथळा येणे.
- ◆ कधी अचानकच द्रवमल प्रवृत्ती होणे इत्यादी विशिष्ट लक्षणे

निर्माण होतात.

उपचार

यात सर्वांत महत्त्वाची चिकित्सा म्हणजे 'पथ्य'. पथ्य केले तरच पचनविकारजन्य निर्मात गृहणी ह्या व्याधीतून मुक्तता मिळू शकतो. तसेच हेतू, म्हणजे जी कारणे वर दर्शविली आहेत त्यांचे निवारण करणे आवश्यक आहे.

यासाठीच आयुर्वेदात 'लंघन' ही सर्वांत महत्त्वाची चिकित्सा सांगितली आहे.

लंघन म्हणजे उपवास म्हणजे आपल्याला जेवढी भूक आहे, त्याच्या अर्ध्यापेक्षाही कमी जेवणे आणि पचनास हलका आहार घेणे.

नेमके मात्र आपण उलटं करतो. उपवास करतो आणि त्यादिवशी शाबुदाना, बटाटे, नायलोन चिवडा इ. खातो आणि व्याधी अजून किचकट बनवतो. पोटाला एक दिवस (सप्ताहात) थोडी सुट्टी द्यावी म्हणजे ती भट्टी (पचनसंस्था) व्यवस्थित चालेल म्हणून लंघन/उपवास करायचा, म्हणजेच कमी खाणे किंवा बलाबलनुसार बिलकुल न खाणे. परंतु हे ठरवत असताना आयुर्वेदीय पंचकर्म तज्ज्ञ किंवा वैद्याचा सल्ला अतिशय आवश्यक आहे. कारण उपवास किती? कसा? करावा हे

आपल्या प्रकृती, नाडी, व्याधी अवस्थांवर अवलंबून असते.

आयुर्वेदिक औषधी पोट साफ होण्यासाठी टीव्ही अँडला बळी न पडता मनाने घेऊ नये. त्यामुळे तो व्याधी अजूनच किचकट बनतो आणि यासोबतच याचे इतर भाऊबंध म्हणजे Gastritis, Dysentery, Enteritis, colitis, gastro-enteritis, Diarrhoea, Billious Diarrhoea, इत्यादी व्याधी उत्पन्न होण्याची दाट शक्यता असते आणि व्यवस्थित चिकित्सा व्हावी या दृष्टिकोनातून आयुर्वेदीय पंचकर्म तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा आणि इतर औषधोपचार करावा.

अशा व्याधीत सर्वांत प्रभावी चिकित्साही शोधनकर्म म्हणजे 'पंचकर्म'. परंतु तेही योग्य वैद्याकडे करावे म्हणजे त्या व्याधीचा समूळ नाश होईल. पंचकर्मांमध्ये अशा व्याधीत वमन, वेगवेगळ्या प्रकारचे बस्ती कर्म म्हणजे सरळ सरळ एनिमा करावे. अजून सर्वांग स्नेहन स्वेदन, शिरोधारा, नस्य, विरेचन (यथावश्यक), योग बस्ती, इत्यादी बरेच शोधन उपचार म्हणजे व्याधीचा समूळ नाश करणारे चिकित्सा आहे.

पंचकर्म करत असतानाच

पथ्य खूप आवश्यक आहे आणि ते आपल्या शरीर आणि आयुष्य वर्धन होण्यास खूप मदत करते आणि आयुष्य कोणाला नको आहे. त्यातही निरोगी असेल तर मग झालेच. निरोगी, व्याधीमुक्त, पचनश्रेष्ठ असे जीवन थोडसं मनावर

आणि जिभीवर ताबा ठेवून आणि पथ्य करून मिळत असेल तर का करू नये?

वैद्य प्रवीण क. बनमेरू,
जालना
