

दीर्घायु

स्मरणिका २०१९

अनुक्रमणिका



संपादक

डॉ. शिवानंद बासरे

संपादन सहाय्य
श्रीनिवास भोसले

विशेष सहकार्य
सज्जन शेटी

प्रकाशक

दीर्घायु हॉस्पिटल

गोकुळनगर, नांदेड

<https://deerghayuhospital.com;>

९४२३२६७४९२

सर्वाधिकार

प्रकाशिकाधीन

प्रथमावृत्ती

२९ सप्टेंबर २०१९

मुखपृष्ठ । अक्षरजुळणी

गोविंद जोशी

अभिनव प्रतिरूप मुद्रणालय, नांदेड

८९९९४८७३७७

मुद्रण

कम्प्युटेक डिजिटल ग्राफी,

गुरु गोविंदसिंघजी रोड, नांदेड



लढपणा.. जाहिरात आणि वास्तव	डॉ. मुकुंद सबनीस, औरंगाबाद । ३
क्रॉनिक किडणी फेल्युअर... व आयुर्वेदीय यशस्वी चिकित्सा	डॉ. सरिता गायकवाड, पुणे । ८
वंध्यत्वावर बोलू काही	डॉ. विनय वेलणकर, डॉंबिवली । १४
रुग्णशय्येवरील मन	डॉ. सुविनय दामले, सिंधुदुर्ग । १९
मेंदूचे आजार.. एक चिंतन	डॉ. संतोष जळकर, मुंबई । २४
चार तास झोपेचे	डॉ. शिवानंद बासरे, नांदेड । २७
चाळिशीनंतरचे स्वास्थ्य	डॉ. ममता मादनाईक, सांगली । ३३
वयात येताना	डॉ. मीना सोसे, लोणार । ४१
ऑक्टोबर हीट	डॉ. तृप्ती दाचावार, उदगीर । ४४
डॉक्टर गुगल आणि माणूस	डॉ. विनय सेवलीकर, औरंगाबाद । ४६
व्यवसायजन्य आजार व उपाय	डॉ. व्यंकट धर्माधिकारी, मुंबई । ५०
गुडघेदुखी आणि योगोपचार	डॉ. श्री. वि. करंदीकर, पुणे । ५४
मणक्याचे आजार - पर्यायी उपचार	डॉ. विराज भंडारी, पुणे । ५८
हृदयरोगाला बाय-बाय	डॉ. गजेंद्र पवार, कराड । ६१
आहार आणि मधुमेह	डॉ. विलोभ भारतीय, अमरावती । ६५

स्वास्थ्य काव्य (डॉ. अजित पाटील, सांगली) । ३२, ७०

होम रेसिपीज.. (डॉ. शारदा हेंद्रे, पुसद) । ४३, ४५

संपादकीय

डॉ. शिवानंद बासरे, नांदेड

प्रिय सुहृदय वाचक,
सस्नेह नमस्कार.

माझ्या मातोश्री स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे हिच्या स्मृतिदिनानिमित्त प्रतिवर्षी आयोजित होणारी आरोग्य व्याख्यानमाला आणि त्याचवेळी प्रकाशित होणारी 'दीर्घायु स्मरणिका' यामुळे तुम्हा-आम्हा आरोग्यप्रेमींच्या ज्ञानाची भूक भागविण्यासाठीचा उत्तम मेक मागील काही वर्षांपासून बसतो आहे. त्यातूनच आज दीर्घायु स्मरणिका २०१९चा विशेषांक आपल्या हातात देत आहे. 'अधिकृत व्यक्तीकडून अधिकृत माहिती सर्वसामान्यांपर्यंत पोहचविणे' ही मध्यवर्ती संकल्पना घेऊन ही स्मरणिका योजलेली आहे. अर्थात याला पाठबळ आहे आपलेच. आजवरच्या प्रत्येक स्मरणिकेस आपण दिलेल्या भरघोस प्रतिसादरूपी आशीर्वादाचे. त्यामुळे आज निस्सीम आनंदही होतोय आणि भितीही वाटतेय. आपल्या अपेक्षा पूर्ण करण्यात कुठे कमी तर पडणार नाही ना याची. पण स्वर सांगू, थोड्याच वेळात ही भीती गायब होते. कारण जिच्या स्मृतीप्रीत्यर्थ मी हे लिहितोय, ती माझी आईच जणू सर्व जबाबदारी घेतेय. ह्या स्मरणिकेतील लेखकांच्या अनुभवांची शिदोरी म्हणजे माझ्याकरिता एक प्रकारचे 'उपनिषद्'च आहे. सर्वसामान्यांच्या शब्दात आजच्या काळातील आजारांचे यथार्थ निरूपण करण्याच्या उद्देश्याने ही स्मरणिका निर्मितीचा प्रपंच केलेला आहे. आपल्या आजवरच्या अपूर्व प्रतिसादाबद्दल शतशः आभार.

तसं शारीरिक आजारांचं निदान करणं आजच्या प्रगत वैद्यकीय उपकरणांच्या साहाय्यानं

बहुतांशी सोपं झालं आहे. ह्या सर्व तपासणीत आजारांचे परिणाम लगेचच ओळखता येतात, पण ही उपकरणे त्यांची 'कारण' मात्र ओळखू शकत नाहीत. आणि इथेच नेमकं पाश्चात्य वैद्यकीय शास्त्र तोटकं पडतं. मनोकायिक आजार म्हणून हात झाडून मोकळं होतं. ना त्यावर प्रतिबंधात्मक उपाय, ना समूकनाशक उपचार. परिणामी इथूनच सुरुवात होते आपल्या मूलत्वाला पहाण्याची, पर्यायी उपचाराच्या शोधाची मार्मिक मोहीम.

मनोकायिक आजार होऊच नयेत, आणि झाले तरी त्याला तीव्रता नसेल याकरिता योग, आयुर्वेद, निस्सर्गोपचार, आहार, मानसशास्त्र, आचार रसायन ही शास्त्रे जबाबदारी निश्चित करतायेत. पण ही शास्त्रे नुसते वाचून, ऐकून बदल घडणार नाही, आरोग्य येणार नाही. तर ते अनुभवावेच लागणार आहे. असे करण्यासाठी व सातत्य टिकविण्यासाठी या स्मरणिकेचा उपयोग व्हावा, ही यामागची सद्भावना.

या सद्भावनेला साथ देण्यासाठी अनेकांचे हात पुढे आले. काहींचे शब्दरूपात, काहींचे कर्म रूपात, काहींचे अर्थरूपात तर काहींचे आशीर्वादरूपात. अशा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षपणे सहाय्य करणाऱ्या प्रत्येकांचे मनापासून आभार.

आपले अभिप्राय, सूचना जरूर कळवाव्यात. आपल्या प्रत्येक सूचनांचे हार्दिक स्वागत आहे.

धन्यवाद !

drshivbasre@gmail.com

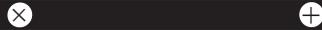


डॉ. मुकुंद सबनीस, औरंगाबाद

लठ्ठपणा ... जाहिरात आणि वास्तव



वजन कमी करण्याच्या कुठल्याही पद्धतीचा स्वीकार करण्यापूर्वी सर्व प्रथम प्रत्येक वजनदार व्यक्तीने आपले वजन हा आजार आहे का? हे जाणून घेणे गरजेचे असते तसेच वजन वाढण्यामागचे शास्त्रीय कारण, त्याची मीमांसा करून, त्याचे निदान व तपासण्या करून, त्या मागील कारणे शोधून, त्या कारणांची चिकित्सा करणे गरजेचे असते.



वजन हा प्रत्येकाचा जिव्हाळ्याचा विषय आहे. प्रत्येकाला आपली बाह्य आकृती सुडौल व मापात असावी असे वाटत असते व प्रत्येक व्यक्ती आपापल्या परीने तसा प्रयत्नदेखील करत असतात. मात्र वजन हा असा विषय आहे की, त्याचा निर्देश अंक हा वाढतच असतो व तो नियंत्रणात आणण्यासाठी खूप प्रयत्न करावे लागतात.

लठ्ठपणा, स्थूलता किंवा वजन ही आपल्या शरीराची अवस्था आहे व आपण ती सहज नियंत्रणात आणू शकतो किंवा कुठल्याही अवैद्यकीय सल्ल्यावरून आपण वजन कमी करू शकतो असा ठाम विश्वास लोकांमध्ये असतो. काही प्रमाणात लोकं त्यात यशस्वीदेखील होतात, मात्र त्यांना हा वजन कमी करण्याचा प्रकार वारंवार करावा लागतो. त्यातच सोशल मीडिया, टी. व्ही. , वृत्तपत्र किंवा मासिकांमधील मोठ- मोठ्या जाहिरातीला बरेच लोक आकर्षित होतात व वजन वाढण्याच्या मूळ कारणांकडे दुर्लक्ष करून आजार कमी करण्यापेक्षा वजन कमी करण्याच्या मागे लागतात.

वजन कमी करण्याच्या कुठल्याही पद्धतीचा स्वीकार करण्यापूर्वी सर्व प्रथम प्रत्येक वजनदार व्यक्तीने आपले वजन हा आजार आहे का? हे जाणून घेणे गरजेचे असते तसेच वजन वाढण्यामागचे शास्त्रीय कारण, त्याची मीमांसा करून, त्याचे निदान व तपासण्या करून, त्या मागील कारणे शोधून, त्या कारणांची चिकित्सा करणे गरजेचे असते. त्याचप्रमाणे प्रत्येक स्थूल व्यक्तीला लागणारा आहार व व्यायाम हा वेगळा असतो व त्याप्रमाणे तज्ज्ञ व्यक्तींच्या सल्ल्याप्रमाणे तो अवलंबवयाचा असतो. या सर्व बाबींचा

एकच अर्थ असा होतो की, जास्तीचे वजन किंवा स्थूलता ही नुसती शरीराची अवस्था नसून तो एक स्वतंत्र आजार आहे व आजार असल्याकारणाने तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाचे त्याचे निराकरण करणे गरजेचे आहे. त्यासाठी स्थूलता काय आहे? त्यात काय व कोणत्या विकृती होतात? कुठले संप्रेरक (Hormones) व Enzymes बिघडतात, कुठल्या पेशींवर कसा परिणाम होतो हे जाणून घेणे गरजेचे आहे. ही माहिती जर घेतली तर भल्या मोठ्या जाहिरातीमागील भंपकपणा कळतो व आपण अशा गोष्टींमध्ये फसत नाही.

मुळात स्थूलता किंवा लठ्ठपणाला स्वतंत्र आजाराचा दर्जा आधुनिक वैद्यकशास्त्रात खूप उशिरा देण्यात आला व त्यामुळे स्थूलता या आजाराचे निदान व चिकित्सा करणारे फार जास्त डॉक्टर समाजात दिसून

प्रत्येक व्यक्तीची प्रकृती व स्थूल व्यक्तींमधील विकृती ही भिन्न असते. त्यामुळे एकाच प्रकारचा आहार एखाद्याला लागू झाला तर तो दुसऱ्याला होईलच असे नाही.

येत नाहीत. याच गोष्टींचा फायदा घेत स्थूलता किंवा वजन कमी करण्याचे अवैज्ञानिक सल्ले बऱ्याच सलून, पार्लर, जीम्स किंवा तत्सम व्यवसाय करणाऱ्या मंडळींकडून देण्यात येऊ लागले व समाजानेही सुरुवातीला ते स्वीकारले.

आयुर्वेदाने स्थूलता किंवा जास्तीच्या वजनाला एक वेगळा आजाराचा दर्जा दिला असून त्याची कारणे त्यात होणाऱ्या विकृती, लक्षणं, आहार व चिकित्सा यांचा अत्यंत शास्त्रीयपद्धतीने ऊहापोह केला आहे. या सर्व बाबींची नोंद जर समाजाने व वैद्यकशास्त्राने अगोदरच घेतली असती तर स्थूलतेतील घोडेबाजार कधीच फोफावला नसता. आपण बघतो की, चय - अपचयत्मक व्याधी जसे की रक्तातील स्नेह वाढणे, कोलेस्टेरॉल वाढणे, रक्तदाब वाढणे, थायराइड यासारख्या व्याधींचे निराकरण करण्यासाठी आपण

वैद्यकीय सल्ला घेऊन चिकित्सा करून घेतो.

मग स्थूलतेच्या बाबतीतच असे का व काय होते की, आम्ही अवैद्यक सल्ल्यांवर जास्त विश्वास ठेवून वजन कमी करण्याच्या मागे लागतो. याची प्रामुख्याने दोन कारणे आहेत. एक तर तज्ज्ञ व्यक्तींचा अभाव व शास्त्रीय माहितीचा अभाव व दुसरे सर्वात महत्त्वाचे कारण म्हणजे खुश्कीच्या मार्गाने आहार, व्यायाम व नियमांचे पालन करण्याची तीव्र अनिच्छा व भराभर वजन कमी करण्याची खूप इच्छा अशा या मानसिकतेमुळे बहुतांश लोक चुकीच्या मार्गाचा अवलंब करतात व फसतात.

त्यासाठी स्थूलता काय आहे हे समजावून घेऊ स्थूलता हा एक संप्रेरकाचा लिस्ट आजार असून यात कुठलेही एक संप्रेरक विकृत होत नाही तर खूप सारे संप्रेरक एकाच वेळी विकृत होतात. खरं बघितल्यास एका संप्रेरकाचा दुसऱ्यासोबत खूप जवळचा संबंध असतो व ते एकमेकांना प्राकृत स्थितीत राहण्यास मदत करतात. (Homeostasis) बऱ्याच जाहिराती या विशिष्ट प्रकारचे capsules, चूर्ण व व्यायामाच्या मशीन्स च्या असतात. Fruit shakes कॅफिन युक्त शेक्स प्रथिनांच्या Protein पावडर अशा अनेक उत्पादनांची बाजारात रेलचेल असते अशी उत्पादने तज्ज्ञांकडून पुरस्कृतही असू शकतात, अशा उत्पादकांचा उपयोग आपणासाठी योग्य आहे काय याची सर्व माहिती घेऊनच वापर करावाम वजन कमी करत असताना किंवा स्थूलता निवारण करत असताना आपल्या शरीरात कुठल्या विकृतीवर ही चिकित्सा पद्धत कार्य करते याची माहिती व खात्री करूनच कुठलेही उत्पादन वापरावे. बरेच वेळा विविध प्रकारच्या Fad dietचा उपयोग वजन कमी करण्यासाठी होतो. प्रत्येक व्यक्तीची प्रकृती व स्थूल व्यक्तींमधील विकृती ही भिन्न असते. त्यामुळे एकाच प्रकारचा आहार एखाद्याला लागू झाला तर तो दुसऱ्याला होईलच असे नाही. स्थूलतेसोबत असलेल्या आनुषंगिक आजाराचा विचार करून प्रत्येक व्यक्तिपरत्वे आहाराचा सल्ला द्यायचा असतो. बऱ्याच

स्थूल व्यक्तींना वजनासोबतच मधुमेह, रक्तदाब, पी. सी. ओ. डी. , गुडघेदुखी असे वेगवेगळे व्याधी असतात अशा वेळेस प्रत्येकास लागणारी औषध व्यवस्था किंवा आहारीय व्यवस्था Diet Management भिन्न असते.

स्थूल व्यक्तीं ज्यावेळी आहार नियंत्रण करून वजन कमी करतात त्यावेळी त्यांचा अग्नी, व्याधीची तीव्रता, त्यांच्या दिवसभराच्या कामाची पद्धत, दिनचर्या, त्याला Gut flora हा बदललेला Gut flora पूर्ववत येण्यासाठी साधारण एक ते दीड वर्ष लागते. म्हणजे आहार नियंत्रण सुरू केल्यावर किमान एक ते दीड वर्ष ते सातत्याने करावे लागते. असे केल्यास आपणास अपेक्षित बदल दिसून येईल. म्हणजे आपणास स्थूलता व वजन हे दोन्ही नियंत्रणात आणायचे असतील तर आहार, दिनचर्या व औषधी या त्रिसूत्रीचा योग्य वापर करून घेणे गरजेचे असते. वरील चर्चेवरून एक गोष्ट लक्षात येते की, स्थूलता हा व्याधी अत्यंत किचकट व गुंतागुंतीचा असून या व्याधीचे निराकरण योग्य औषधी, योग्य आहार व दिनचर्या हे सर्व तज्ज्ञ व्यक्तींकडून करून घेणे गरजेचे आहे. असे असताना मोठ-मोठ्या जाहिरातींवरून किंवा काही यंत्रे वापरून हा आजार कसा नियंत्रणात येऊ शकतो? हा मोठा प्रश्न आहे. दूरचित्रवाणीवर खूप लांब व प्रभावी वजन कमी करायच्या जाहिराती असतात. त्यात पोटावरील चरबी कमी करायचे पट्टे, पोट कमी करण्याचे यंत्र, अशा एक ना अनेक वस्तू विक्रीला असतात ज्या लोकांना स्थूलता वजन याबद्दल योग्य व शास्त्रीय माहिती नाही ते या आकर्षक जाहिरातींवर भुलतात व नंतर त्यांना योग्य तो फायदा होत नाही. वजन कमी करताना आपल्या सोबतीचे कुटुंबीय मित्र मैत्रीण असे असावे जे आपणास या कार्यात मदत करतील. अडथळे आणणाऱ्या लोकांपासून दूर राहावे. वजन कमी करताना एक तज्ज्ञ जबाबदार व्यक्ती तुमच्या मागे असावा, जेणेकरून तुम्ही तुम्हाला येणाऱ्या अडचणी व तुम्हाला असणाऱ्या शंकांचे समाधान करून घेऊ शकाल.

भडक स्वरूपाच्या जाहिराती, Over claim असणाऱ्या जाहिराती पूरक आहाराच्या उत्पादनाच्या जाहिराती किंवा Fad dietsच्या जाहिराती अशा बऱ्याच जाहिराती असतात ज्या खूप मोठे दावे करतात. उदा. तुम्ही काहीही खा व वजन कमी करा, तुमचे वजन परत कधीही वाढणार नाही, तुमचे विशिष्ट भागातीलच वजन कमी होईल (Spot reduction) अशा बऱ्याच जाहिरातींना लोक बळी पडतात.

बऱ्याच वेळा वेगवेगळे यंत्रे वापरून चरबी विरघळून वजन कमी करण्याचा दावा केला जातो. एक गोष्ट नक्की लक्षात ठेवली पाहिजे की, चरबी कधीही वितळली जात नाही ती पचवावी लागते. त्यामुळे यंत्राच्या साह्याने वजन कमी करत असाल तर त्याने तुमचा स्थूलता हा आजार कधीही नियंत्रणात येणार नाही. अशा जाहिरातींना भुलून न जाता ज्या पद्धती या

एक गोष्ट नक्की लक्षात ठेवली पाहिजे की, चरबी कधीही वितळली जात नाही ती पचवावी लागते. त्यामुळे यंत्राच्या साह्याने वजन कमी करत असाल तर त्याने तुमचा स्थूलता हा आजार कधीही नियंत्रणात येणार नाही.

शास्त्रीय आहेत, ज्या चिकित्सा पद्धतींना एक पाया आहे, ज्या काळाच्या कसोटीत तपासल्या गेल्या आहे, ज्यामागे अनुभवी तज्ज्ञ व्यक्ती आहेत अशाच पद्धतीचा अवलंब करावा.

स्थूल व्यक्तींनी एक गोष्ट आवर्जून लक्षात घ्यावी वजन किंवा स्थूलता हा आजार कायमस्वरूपी बरा होणारा आजार नाही. त्याला सातत्याने नियंत्रणात ठेवावे लागते. वजन कमी करण्यासाठी कुठलीही शॉर्टकट नाही व शल्यचिकित्सा त्यावरचे पूर्ण स्वरूपी उत्तर नाही. त्यामुळे जे सातत्याने आपला आहार व दिनचर्या नियंत्रणात ठेवतील त्यांना मात्र या व्याधीपासून कुठलाही त्रास संभवत नाही. अशी बरीच संप्रेरक एकाच वेळी कधी या संप्रेरकांचे स्नाव व स्रवण्याचे प्रमाण कमी-अधिक होते तर काहीवेळा ज्या पेशींवर त्यांचे कार्य होणे अपेक्षित आहे त्या पेशी त्या

संप्रेरकाचे ग्रहण (reception) व्यवस्थित करत नाहीत. यालाच (resistance) असे म्हणतात.

स्थूलतेचे मध्ये insulin नावाच्या संप्रेरकावर विशेषत्वाने परिणाम होतो. Insulin स्वादुपिंडाच्या बीटा पेशींपासून स्रवते व त्याचे कार्य मांसपेशी, यकृत, मस्तिष्क, रक्तवाहिन्या, स्त्रीबीज, व हृदयावर प्रामुख्याने दिसून येते. Insulinचे ग्रहण वरील वर्णन केलेल्या अवयवांनी व्यवस्थित नाही केले, विशेषत्वाचे मांस पेशींवर त्याचे ग्रहण व्यवस्थित नाही झाले तर वजन वाढण्यास सुरुवात होते. Insulin सोबतच leptin, Ghrelin, entrostatin, cholicystokinin व अन्य इतर संप्रेरक सुद्धा विकृत होतात. मेदाच्या पेशींपासून adiponectin हे अतिमहत्त्वाचे संप्रेरक विकृत होते व परिणामी पेशींवर सूज येण्यास सुरुवात होते यालाच शास्त्रीय भाषेत शोथ किंवा inflammation असे

प्रत्येक व्यक्तीच्या मनात एक महत्त्वाचा प्रश्न असतो तो म्हणजे आहार नियंत्रण किती दिवस? या प्रश्नाचे उत्तर म्हणजे एकदा व्यक्ती स्थूल झाला की त्याने आहार नियंत्रण आयुष्यभर करायचे असते.

म्हणतात. या परिणामी भुकेवर नियंत्रण न राहणे, सारखी सारखी भूक लागणे खूप जास्त व वारंवार खाणे, सुस्ती, अक्रियाशीलता, खूप तहान लागणे, खूप दम लागणे, जास्तीचा घाम येणे अशी अनेक लक्षणे निर्माण होतात या सर्वांचा परिणाम म्हणून वजन तर वाढतेच पण शरीरातील अवयवांमध्ये चरबी जमा होते यामुळे इतर आनुषंगिक आजार निर्माण होतात.

आपल्या शरीरातील नक्की कोणते संप्रेरक बिघडली आहेत, वजनाचा कुठला परिणाम शरीरावर झाला आहे त्याप्रमाणे त्याची चिकित्सा व आहार ठरत असतो.

बऱ्याच कुटुंबांमध्ये वजन किंवा स्थूलता नियंत्रणात आणणे हेच मुळात पटत नाही. फक्त खूप व्यायाम किंवा थोडे आहारावर नियंत्रण केल्याने पुरेसे असते व औषधी घेणे हे व वैद्यकीय सल्ला घेणे

उपयोगाचे नाही असा खूप मोठा गैरसमज समाजात रूढ आहे. त्यापेक्षा लोकांना खुश्कीचे उपाय बरे वाटतात.

स्थूलतेतील वरील किचकट विकृती बघता अशा अर्धवट व अशास्त्रीय उपायांना लोक का व कसे बळी पडतात याचे नवल वाटते.

स्थूलतेतील आहार नियंत्रण हा मोठा कुतूहलाचा व चर्चेचा विषय आहे. खूप जाहिरातींमध्ये विनासायास वजन कमी या मथळ्याखाली लोकांची भूल केली जाते. वास्तविक बघता योग्य व नियंत्रित आहार व योग्य दिनचर्या याशिवाय स्थूलता कमी करण्यासाठी दुसरा पर्याय नाही. बाकी औषधी चिकित्सा ही त्या- त्या विकृतीवर कार्य करते.

सर्वात महत्त्वाचा आहारच व हेच आहारावरील नियंत्रण लोकांना नको असते. आजकालच्या 'खाऊ' जगात तसेही आहारावरील नियंत्रण थोडे अवघड जाते. आहाराचा सल्ला देताना प्रत्येक व्यक्तीच्या मनात एक महत्त्वाचा प्रश्न असतो तो म्हणजे आहार नियंत्रण किती दिवस? या प्रश्नाचे उत्तर म्हणजे एकदा व्यक्ती स्थूल झाला की त्याने आहार नियंत्रण आयुष्यभर करायचे असते. व्यक्ती स्थूल होत असताना त्या व्यक्तीच्या आतड्यातील जिवाणूंचा समूह बदलतो.

ते घेत असलेले औषधी, त्यांची प्रकृती अशा अनेक बाबींचा विचार करून आहार घ्यावा लागतो. उपाशी राहून किंवा Mob Psychology प्रेरित आहाराने स्थूलता हा व्याधी नियंत्रणात येत नाही आपण वजन कमी करताना एखाद्या गोष्टीचे आपण का अनुकरण करतो याची शास्त्रीय माहिती प्रत्येक वजन कमी करणाऱ्या व्यक्तीला असल्यास खूप चांगल्याप्रकारे तो आहार नियंत्रण करतो व त्याचा खूप चांगला परिणाम दिसून येतो.

वजनदार किंवा स्थूल व्यक्तींनी वजन कमी करताना किंवा स्थूलता नियंत्रणात आणताना तज्ज्ञ व्यक्तीच्या सल्ल्यानेच ते करावे.

वजन कमी करताना आपल्या स्थूलतेचे निदान व्यवस्थित करून घ्यावे. आहार नियंत्रण व योग्य दिनचर्या याचे अवलंब करण्याची सर्वप्रथम मनाची पूर्ण

तयारी हवी. वजन कमी करणे व परत वाढवणे असे करण्यापेक्षा वजन कमी न करणे अधिक बरे. वजन कमी करताना त्याची खूप जास्त चर्चा करू नये. मागे खेचणारे बरेच असतात वजन किती कमी करावे हे आपल्या मनानेच ठरवण्यापेक्षा तज्ज्ञांच्या सल्ल्याप्रमाणे करावे. मी वजन कमी करत आहे याचे नेमके कारण आपल्या मनाला माहिती पाहिजे. आमच्या घरी लग्न आहे मला पाच - सात किलो वजन कमी करायचे नंतर वाढले तर चालेल अशांनी वजन कमी करूच नये कारण याचा खूप मोठा दुष्परिणाम आपल्या मांस पेशी व यकृतावर होतो.

वजन कमी करताना आपल्या सोबतीचे कुटुंबीय मित्र मैत्रीण असे असावे जे आपणास या कार्यात मदत करतील. अडथळे आणणाऱ्या लोकांपासून दूर राहावे. वजन कमी करताना एक तज्ज्ञ जबाबदार व्यक्ती तुमच्या मागे असावा, जेणेकरून तुम्ही तुम्हाला येणाऱ्या अडचणी व तुम्हाला असणाऱ्या शंकांचे समाधान करून घेऊ शकाल.

भडक स्वरूपाच्या जाहिराती, Over claim असणाऱ्या जाहिराती पूरक आहाराच्या उत्पादनाच्या जाहिराती किंवा Fad dietsच्या जाहिराती अशा बऱ्याच जाहिराती असतात ज्या खूप मोठे दावे करतात. उदा. तुम्ही काहीही खा व वजन कमी करा, तुमचे वजन परत कधीही वाढणार नाही, तुमचे विशिष्ट भागातीलच वजन कमी होईल (Spot reduction) अशा बऱ्याच जाहिरातींना लोक बळी पडतात.

बऱ्याच वेळा वेगवेगळे यंत्रे वापरून चरबी

विरघळून वजन कमी करण्याचा दावा केला जातो. एक गोष्ट नक्की लक्षात ठेवली पाहिजे की, चरबी कधीही वितळली जात नाही ती पचवावी लागते. त्यामुळे यंत्राच्या साह्याने वजन कमी करत असाल तर त्याने तुमचा स्थूलता हा आजार कधीही नियंत्रणात येणार नाही. अशा जाहिरातींना भुलून न जाता ज्या पद्धती या शास्त्रीय आहेत, ज्या चिकित्सा पद्धतींना एक पाया आहे, ज्या काळाच्या कसोटीत तपासल्या गेल्या आहेत, ज्यामागे अनुभवी तज्ज्ञ व्यक्ती आहेत अशाच पद्धतीचा अवलंब करावा.

स्थूल व्यक्तींनी एक गोष्ट आवर्जून लक्षात घ्यावी वजन किंवा स्थूलता हा आजार कायमस्वरूपी बरा होणारा आजार नाही त्याला सातत्याने नियंत्रणात ठेवावे लागते. वजन कमी करण्यासाठी कुठलीही शॉर्टकट नाही व शल्यचिकित्सा त्यावरचे पूर्ण स्वरूपी

वजन कमी करताना आपल्या सोबतीचे कुटुंबीय मित्र मैत्रीण असे असावे जे आपणास या कार्यात मदत करतील. अडथळे आणणाऱ्या लोकांपासून दूर राहावे. वजन कमी करताना एक तज्ज्ञ जबाबदार व्यक्ती तुमच्या मागे असावा

उत्तर नाही. त्यामुळे जे सातत्याने आपला आहार व दिनचर्या नियंत्रणात ठेवतील त्यांना मात्र या व्याधींपासून कुठलाही त्रास संभवत नाही.

jeevanrekha1996@rediffmail.com





भवती
मल्टीस्पेशालीटी
हॉस्पिटल

मल्टीस्पेशालीटी हॉस्पिटल

वाडीया, शिवाजीनगर, नांदेड 431602

डॉ. अंकुश देवसरकर
M.B.B.S., M.D. (मेडीसीन)
हृदयरोग, रक्तदाब, मधुमेह व मेंदु विकार तज्ञ
Cell : 9765895333

डॉ. राहुल देशमुख
M.B.B.S., M.D. (मेडीसीन)
हृदयरोग, रक्तदाब, मधुमेह व मेंदु विकार तज्ञ
Cell : 8806726199

डॉ. व्यंकटेश डुब्बे
M.B.B.S., M.D. (मेडीसीन)
हृदयरोग, रक्तदाब, मधुमेह व मेंदु विकार तज्ञ
Cell : 9850600595

डॉ. श्रीनिवास संगनोर, येसगीकर
M.B.B.S., M.D. (Intensivist)
हृदयरोग, रक्तदाब, मधुमेह व अतिदक्षता विभाग तज्ञ
Cell : 9960785003



डॉ. सरिता सोनाळे-गायकवाड, पुणे

क्रॉनिक किडनी फेल्युअर ... व आयुर्वेदीय यशस्वी चिकित्सा



रक्त निर्मितीसाठी
इरीथ्रोपोएटीन हे संप्रेरक/
हार्मोन किडनी तयार करीत
असते. किडनी फेल्युअरमुळे
इरीथ्रोपोएटीन तयार होत
नाही, त्यामुळे
डायलिसीसवरील रुग्णांना
महागडे इरीथ्रोपोएटीन
इंजेक्शन वारंवार द्यावे लागते.
डायलिसीसचा खर्च
सर्वसामान्यांना परवडणारा
नसतो. डायलिसीस सुरू
केलेले ६० टक्के रुग्ण ३
महिन्यात डायलिसीस बंद
करतात.



किडनी विकारांचे प्रमाण केल्या १५ वर्षात दुपटीने वाढले असून ते दिवसेंदिवस वाढतच चालले आहे. एका सर्वेक्षणात दर १०० व्यक्तीपैकी १७ जणांना किडनी विकार झाल्याची धक्कादायक माहिती प्रकाशात आली आहे. मधुमेह, उच्चरक्तदाब यांचे वाढलेले प्रमाण, बदललेली जीवनशैली किडनी विकारांना आयतेच आमंत्रण देतात. किडनी विकारांच्या ५ अवस्था असतात, त्यापैकी पहिल्या २ अवस्था किरकोळ मानल्या जातात, मात्र ३ ते ५ अवस्थांचे प्रमाण ५. ९ टक्के असून ते दुर्लक्षित करण्यासारखे नाही. त्यातील ५ व्या अवस्थेतील रुग्णांना (End Stage Renal Disease) किडनी बदलण्याचा सल्ला दिला जातो. भारतात दरवर्षी २ लक्ष रुग्णांना किडनी प्रत्यारोपणाची आवश्यकता भासते. परंतु त्यापैकी अशा केवळ ४००० रुग्णांवर दरवर्षी किडनी प्रत्यारोपणाची शस्त्रक्रिया करणे शक्य होत आहे. किडनी दात्यांची कमतरता, मृत्युपश्चात किडनीदानाची अनभिज्ञता किंवा उदासीनता, किडनी प्रत्यारोपणाचा प्रचंड खर्च आणि प्रत्यारोपित केलेली किडनी सुस्थापित रहावी म्हणून आयुष्यभर महागडी इम्युनोसप्रेसंट औषधे घेणे सामान्य माणसाच्या आवाक्याबाहेर असते.

ज्यांना किडनी प्रत्यारोपण करणे शक्य होत नाही, अशा रुग्णांना प्रत्यारोपणापर्यंत डायलिसीसचा पर्याय उपलब्ध असतो. डायलिसीसचे २ प्रकार आहेत- पेरिटोनियल डायलिसीस आणि हिमोडायलिसीस. यापैकी हिमोडायलिसीसचा पर्याय जास्त प्रमाणात पसंत केला जातो, अशा रुग्णांना आठवड्यातून ३ वेळा ४- ४ तास

डायलिसीस सेंटरमध्ये जाऊन डायलिसीस करावे लागते. डायलिसीसद्वारे रक्तातील वाढलेले क्रियाटिनीन, युरिया, युरिक ॲसिड सारखे पदार्थ बाहेर टाकले जातातच; पण त्याच बरोबर काही आवश्यक पदार्थही बाहेर टाकले जातात. डायलिसीस हे जसे धोब्याच्या धुण्यासारखे आहे, त्याने कपडे तर स्वच्छ धुतले जातात पण लवकर फाटतात. वारंवार डायलिसीस केल्यामुळे होणारा वातप्रकोप किडणीचा विकार वाढविण्यास मदतच करतो. तसेच डायलिसीस केल्यामुळे मळमळ, उलटी, चक्कर येणे, मिर्गी सारखे झटके येणे, स्नायूंमध्ये पेटके येणे इ. लक्षणांमुळे रुग्ण त्रासून जातो. वारंवार डायलिसीस केल्यामुळे रुग्ण पांढरा फटक, तेजहीन व मरगळलेला दिसतो. रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी होते. म्हणून डायलिसीसवरच्या रुग्णाला वारंवार रक्त द्यावे लागते. रक्त निर्मितीसाठी इरीथ्रोपोअेटीन हे संप्रेरक/ हार्मोन किडणी तयार करित असते. किडणी फेल्युअरमुळे इरीथ्रोपोअेटीन तयार होत नाही, त्यामुळे डायलिसीसवरील रुग्णांना महागडे इरीथ्रोपोअेटीन इंजेक्शन वारंवार द्यावे लागते. डायलिसीसचा खर्च सर्वसामान्यांना परवडणारा नसतो. डायलिसीस सुरू केलेले ६० टक्के रुग्ण ३ महिन्यात डायलिसीस बंद करतात आणि आपल्या कुटुंबीयांना आर्थिक गर्तेत टाकण्याऐवजी मृत्यूला कवटाळणे पसंत करतात, असे आढळून आले आहे. त्याशिवाय डायलिसीसची सुविधा केवळ मोठ्या शहरातच उपलब्ध असल्याने ग्रामीण भागातील रुग्णांना मोठ्या हालअपेष्टांतून जावे लागते.

आधुनिक वैद्यकशास्त्रात ५ व्या अवस्थेतील किडणी (End Stage Renal Disease) विकारांवर किडणी प्रत्यारोपण किंवा किडणी प्रत्यारोपण होईपर्यंत डायलिसीस करणे याशिवाय कोणताही पर्याय उपलब्ध नाही; परंतु आयुर्वेदामध्ये किडणी विकारांवर निश्चित व परिणामकारक उपचार उपलब्ध आहेत.

लक्षणे:—जेव्हा दोन्ही किडण्यांची क्षमता ७० टक्क्यांहून कमी होते तेव्हाच किडणीविकारांची लक्षणे

दिसू लागतात. आम्लपित्त (आम्लच्छर्दी- आम्लोद्गार इ.), मळमळ होणे, भूक मंदावणे, थकवा येणे, अशक्तपणा जाणवणे, तहान वाढणे, निद्रानाश, त्वचेवर रूक्षता, खाज येणे, चेहऱ्यावर/ पायावर सूज येणे, लघवीला जळजळ होणे, लघवीचे प्रमाण कमी होणे इ. दुदैव असे आहे की, आपल्या देशातील ९० टक्के रुग्णांचे किडणी विकारांचे निदान ५व्या अवस्थेत होते, त्यावेळी त्यावर उपचार करण्यासारखे काही उरलेले नसते. रोग हाताबाहेर गेलेला असतो. त्यांच्या रक्तातील क्रियाटिनीन, युरियाचे प्रमाण वाढलेले असते.

कारणे:— मधुमेह, उच्चरक्तदाब, वारंवार मूतखडा होणे, वारंवार मूत्रमार्गाचा जंतुसंसर्ग, वाढलेली प्रोस्टेट ग्रंथी, वेदनाशामक औषधांचा तसेच अँटीबायोटिक्सचा अनिर्बंध वापर, बदललेली

वारंवार डायलिसीस केल्यामुळे रुग्ण पांढरा फटक, तेजहीन व मरगळलेला दिसतो. रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी होते. म्हणून डायलिसीसवरच्या रुग्णाला वारंवार रक्त द्यावे लागते.

जीवनशैली— धावपळ, दगदग, स्पर्धा, फास्ट फूड, रात्रौ जागरण, दिवसा झोपणे (दिवास्वाप), व्यायामाचा अभाव, चिंता— भय— शोक, इ. ही किडणी फेल्युअरची प्रमुख कारणे आहेत. कमी वजनाच्या/ अपुऱ्या दिवसाच्या बालकात नेफ्रॉसिसची संख्या कमी असते. त्यांना पुढे प्रौढपणी किडणी फेल्युअरचा धोका असतो, हे नवीन संशोधनात आढळले आहे.

याशिवाय उषःपान—निशापान—अत्यंबुपान हे ही किडणीविकारांना आयतेच आमंत्रण देतात. सद्याच्या बदललेल्या जीवनशैलीत आपण घाम येईल असे कोणतेही काम करित नाही, त्यामुळे पाणी घामावाटेही बाहेर पडत नाही. पाण्याच्या अतिरिक्त सेवनाने किडणीवर जादा ताण पडतो. वारंवार मूत्रप्रवृत्ती होते. बरेच डॉक्टर, निसर्गोपचार तज्ज्ञ भरपूर पाणी पिण्याच्या सल्ला देतात, ते चुकीचे आहे. शरीराच्या गरजेपेक्षा

अधिक पाणी पिणे अपायकारक असते.

किडणी फेल्युअरच्या रुग्णांवर ताराचंद रुग्णालय, पुणे येथे मी एक शास्त्रीय संशोधन केले होते. या संशोधनात मी किडणी फेल्युअरच्या रुग्णांवर ६ महिन्याची आयुर्वेदिक उपचार पद्धती विकसित केली. त्यामुळे डायलिसीसवर असणाऱ्या रुग्णांचे ९७ टक्के डायलिसीस टाळता आले.

माझ्या संशोधनातील प्रमुख वैशिष्ट्ये:-

किडणी फेल्युअरच्या ५व्या अवस्थेतील रुग्ण आयुर्वेदिक उपचाराने डायलिसीस मुक्त व गुणवत्तापूर्ण सामान्य जीवन जगतात.

किडणी फेल्युअरच्या ५व्या अवस्थेतील रुग्ण (End Stage Renal Disease) ४थ्या, ३ बी, ३ ए, एवढेच नव्हे तर दुसऱ्या अवस्थेतही पोहचू शकतात. त्यामुळे ५व्या अवस्थेतील रुग्ण ५ व्याच

८१- ९०

७१-८०

५१-६०

४१-५०

४० किंवा त्याहून कमी

अनिर्बंध वापर,

ताण-तणाव

अतिगुरु, अतिस्निग्ध

आहार व

अॅन्टीबायोटीक्सचा

अनिर्बंध वापर

सामिष, रूक्ष, पर्युशीत

आहार, अकाली भोजन,

बेकरीचे पदार्थ,

थंड शीतपेये,

थंड पाण्याचे सेवन,

शस्त्रक्रियेचा पूर्व इतिहास,

दिवास्वाप, रात्रौ जागरण

अव्यायाम

अतिमात्रा, अध्यशन,

आतपसेवन, अनिलसेवन,

अतिश्रम, तंबाखू सेवन

धूम्रपान, मद्यपान,

स्टेरॉइडचा वापर

किडणी फेल्युअरच्या ५व्या अवस्थेतील रुग्ण ४थ्या, ३ बी, ३ ए, नव्हे तर दुसऱ्या अवस्थेतही पोहचू शकतात. त्यामुळे ५व्यातील रुग्ण त्यातच राहतात, सुधारणा होऊ शकत नाही हा आधुनिक वैद्यकशास्त्राचा दावा चुकीचा ठरतो.

अवस्थेतच राहतात, त्यात सुधारणा होऊ शकत नाही (Irreversible) हा आधुनिक वैद्यकशास्त्राचा दावा चुकीचा ठरतो.

आयुर्वेदिक उपचार पद्धती आधुनिक वैद्यकशास्त्रातील उपचारापेक्षा ११. १६ पटीने स्वस्त आढळली.

किडणी फेल्युअरचे निदान जेवढे लवकर-तिसऱ्या/ चौथ्या अवस्थेत केल्यास रुग्णात लवकर सुधारणा होते आणि उपचाराचा खर्च अनेक पटीने वाचतो.

संशोधनात आढळलेली किडणी फेल्युअरची कारणे

रुग्णांमधील टक्केवारी

९१- १००

कारणे/ हेतू

उषःपान-निशापान-

अत्यंबुपान, वेगावरोध,

वेदनाशामक औषधांचा

किडणी फेल्युअरच्या रुग्णांवर चिकित्सा करताना मला आलेले काही अनुभव वाचकांना सांगण्यात मला आनंद वाटतो.

१. एक २७-२८ वर्षांची एम्. ए. , बी. एड्. झालेली शिक्षिका, राहणार मंचर, जिल्हा पुणे. तिचे ७ महिन्यांपासून डायलिसिस सुरू होते (प्रथम ४ महिने आठवड्यातून २ वेळा, नंतर ३ महिने आठवड्यातून ३ वेळा). डायलिसिससाठी तिला वारंवार रजा घ्याव्या लागत, विश्रांती न मिळाल्यामुळे तिची प्रकृती आणखीनच खालावत गेली. त्यामुळे तिला नोकरी सोडावी लागली. डायलिसिस सुरू झाल्यामुळे ती शारीरिक, मानसिक व आर्थिक दृष्ट्या खचून गेली होती. तिच्या सासरच्या मंडळींकडून तिला योग्य ते सहकार्य मिळत नव्हते. डायलिसिसचा खर्च तिच्या वडिलांनाच करावा लागत होता. तिला पुढे अंधःकार दिसत होता, आपण आता थोड्याच दिवसाचे पाहुणे

आहोत असे तिला जणू कळून चुकले म्हणून तिने स्वतःच्या नव-याला दुसरे लग्न करण्याचा सल्लाही दिला होता. पण ससूनच्या आयुर्वेद विभागात अधून-मधून येऊन २ महिने उपचार घेतले तेव्हापासून तिला एकदाही डायलिसिस करावे लागले नव्हते. एके दिवशी सकाळी ती माझ्या कक्षात आली. तिने छान नीटनेटके कपडे घातले होते, वेणी-फणी व्यवस्थित केली होती. माझ्याजवळ प्रसन्न वदनाने आल्याचे पाहून मी तिला विचारले, काय गं अर्चना, कशी आहेस? आज खुशीत दिसतेस. ती म्हणाली मॅडम, मी आता खूप बरी आहे. आयुर्वेदिक उपचाराने मला खूप फरक पडला, त्यासाठीच आभार मानायला आले आहे. हात जोडून ती म्हणाली, मी गेल्या ९ महिन्यांपासून मी आरसाही पाहिला नव्हता मात्र आज मी आरसा पाहिला. मला खूप बरं वाटतंय. आपल्याकडे उपचार घेतल्यापासून माझे डायलिसिस बंद झाले. मी आता शेतातील कामेही करते, मला आता थकवाही वाटत नाही, मला आता जगावेसे वाटतं. ही जगण्याची ऊर्मी रुग्णांमध्ये निर्माण करून त्यांना गुणवत्तापूर्ण सामान्य जीवन देणे हीच आयुर्वेदाची उपलब्धी होय. सह्याद्री दूरदर्शनवर तिने दिमाखात मुलाखतही दिली. ती म्हणाली, माझा आयुर्वेदावर पूर्ण विश्वास आहे. प्रेक्षकांना उद्देशून ती म्हणाली, मी तर अनुभव घेतला आहे, तुम्हीही घेऊन पहा.

२. ही केस एका शिक्षकांची आहे. नांदेडमधल्या प्रतिभा निकेतन हायस्कूलमध्ये ते माझ्या बंधू गणेशदादांबरोबर शिक्षक होते. त्यावेळी मी आयुर्वेद महाविद्यालय, नांदेड येथे पंचकर्म वैद्य म्हणून काम करित होते. त्यांची एक विद्यार्थिनी माझ्याकडे आली आणि सर किडणीच्या विकाराने आजारी असल्याचे आणि त्यांना तुम्हाला दाखवायचे असल्याचे म्हटले. त्याकाळात किडणी विकारांवर मी यशस्वी उपचार करते याची प्रसिद्धी नांदेड जिल्ह्यात झाली होती. सरांना लागलीच मी बोलवून घेतले. त्यांचे क्रियाटीनीन ७. ३ मि. ग्रॅ. पर्यंत वाढले होते, पायांवर सूज होती, थोडेसे श्रम पडले तरी धाप लागत होती.

त्यांना पॉलिसिस्टीक किडणी डिसिज होता. आधुनिक वैद्यकशास्त्रात त्यावर कोणताही उपचार उपलब्ध नाही. त्यांना नेफ्रॉलॉजिस्टने डायलिसिस करण्याचा सल्ला दिला होता. ते अध्यापक होते, अजून सेवानिवृत्त व्हायला १४ महिने बाकी होते, परंतु या विकारामुळे आपल्याला उर्वरित सेवाकाळ पूर्ण करणे अशक्य आहे हे ओळखून त्यांनी स्वेच्छानिवृत्तीचा अर्ज संस्थेस सादर केला होता. मी त्यांची पूर्ण तपासणी केली, ही केस आपल्या आवाक्यातील आहे हे मला कळून आले. मी त्यांना धीर दिला. सर, तुम्हाला अजून खूप जगायचे आहे. आधी तुमचा स्वेच्छानिवृत्तीचा अर्ज मागे घ्या, असे म्हटले. ते ऐकून त्यांचा विश्वासच बसेना. खरंच म्हणतेस, सरिता? होय सर, तुम्हाला डायलिसिस शिवाय सामान्य आयुष्य जगता येईल. किती तरी लोकांचे डायलिसिस मी बंद केले आहे. त्यांच्या

मी सांगितल्याप्रमाणे सरांनी पंचकर्म, औषधोपचार आणि पथ्यपाणी सुरू केले. त्यांची प्रकृती सुधारली. त्यांनी स्वेच्छा निवृत्तीचा अर्ज मागे घेतला.

माहितीतल्या काही किडणी रुग्णांची मी नावे सांगितली, ज्यांना माझ्या उपचारामुळे डायलिसिसची आवश्यकता पडली नव्हती. सरांच्या डोळ्यांत पाणी आले. ते काप-या आवाजात म्हणाले, सरिता, मुलीचे लग्न अजून राहिले आहे. ही जबाबदारी पार पडली की मी सुखाने मरीन. तेवढेच ६ महिन्यांचे आयुष्य वाढवता आले तर बघ. मी त्यांना धीर दिला, सर, तुम्ही व्यवस्थित होणार आहात, काही काळजी करू नका.. मी सांगितल्याप्रमाणे सरांनी पंचकर्म, औषधोपचार आणि पथ्यपाणी सुरू केले. त्यांची प्रकृती सुधारली. त्यांनी स्वेच्छानिवृत्तीचा अर्ज मागे घेतला. सेवानिवृत्तीचा उर्वरित कार्यकाळ त्यांनी यथावकाश पूर्ण केला. सेवानिवृत्तीच्या समारंभाच्यावेळी केलेल्या भाषणात त्यांनी माझे भरभरून कौतुक करून आभार मानले. ते म्हणाले, आज मी येथे उभा आहे ते केवळ

डॉ. सरिता सोनाळे यांच्यामुळेच. हे जीवन त्यांनीच दिले आहे. खरं तर ही सर्व आयुर्वेदशास्त्राची किमया होती.

सेवानिवृत्तीच्या दुस-या दिवशी त्यांनी मला घरी बोलवले. मला मुलगी मानून माझा यथोचित सन्मान केला. सन्मानाने पाटावर बसवले. मी नाही नाही म्हणतानाही त्यांनी माझा साडी-चोळीसह सालंकृत सत्कार केला. पुढे त्यांच्या मुलीचे लग्न झाले. त्यांची इच्छा पूर्ण झाली. मुलीला मुलगा झाला. नातवाच्या बारशाला त्यांनी मेजवानी दिली आणि आम्हा उभयतांना आग्रहाने बोलवले. पार्टीत येणा-या प्रत्येकाला माझी अभिमानाने ओळख करून देत होते. पुढे माझी बदली मुंबईला व तेथून ससून रुग्णालय, पुणे येथे झाली. तेथेही सरांनी दोनदा येऊन ससून रुग्णालयात आंतररुग्ण राहून उपचार घेतला. त्यांचे

रुग्णांना वारंवार इरिथ्रोपोएटीन हार्मोनची महागडी इंजेक्शने घ्यावी लागतात. आयुर्वेदिक चिकित्सेने इरिथ्रोपोएटीन हार्मोन न देताही किडणी फेल्युअर रुग्णाचा अॅनिमिया बरा करता येतो यावर मी संशोधन केले आहे.

हिमोग्लोबिन खूप कमी (५. ५ ग्रॅम) झाल्याने त्यांना त्यांच्याच मुलाचे रक्त, रक्तबस्तीद्वारे दिले. किडणीरुग्णांमध्ये इरिथ्रोपोएटीन हार्मोनची कमतरता असल्याने तांबड्यापेशींमध्ये हिमोग्लोबिन योग्य त्यामात्रेत तयार होत नाही. त्यामुळे अशा रुग्णांना वारंवार इरिथ्रोपोएटीन हार्मोनची महागडी इंजेक्शने घ्यावी लागतात व बऱ्याचदा त्यांना रक्त Blood transfusion द्वारे द्यावे लागते. आयुर्वेदिक चिकित्सेने इरिथ्रोपोएटीन हार्मोन न देताही किडणी फेल्युअर रुग्णाचा अॅनिमिया बरा करता येतो यावर मी संशोधन केले आहे. तसेच ज्यांचे हिमोग्लोबिन खूप कमी (६ ग्रॅमहून कमी) असेल तर जवळच्या नातेवाइकाचे ६० मि. ली.. रक्त २४ तासांच्या अंतराने पुन्हा दिल्याने रुग्णाचे हिमोग्लोबिन १. ६५ ग्रॅमने वाढते हे मी सप्रमाण सिद्ध केले आहे. सरांच्या

हिमोग्लोबिनमध्ये सुधारणा झाली. ते नांदेडला घरी गेले.

काही वर्षांनंतर एके दिवशी सरांच्या मुलाचा फोन आला, सर गेल्याचे कळवले. मी मटकन खाली बसले. माझ्या डोळ्यांपुढे अंधार दाटला. सरांची मूर्ती डोळ्यांपुढून सरेना. आजही त्यांची आठवण आली की मनात कालवाकालव होते. डॉक्टरांनी पेशंटच्या बाबतीत हळवं होऊ नये, असे आम्हाला शिकवले जाते पण खरं सांगायचे म्हणजे मला रुग्णाबाबत कधीच अलिप्त राहता आले नाही. रुग्ण हे मला आस-स्वकीयच वाटतात. त्यामुळेच की काय परमेश्वराने मला भरभरून यश दिले आहे. ९:

३. एक ८१ वर्षांचे गृहस्थ किडणी फेल्युअरने ८ महिन्यांपासून आजारी होते. मागच्या ३ महिन्यांपासून त्यांना आठवड्यातून २ वेळा डायलिसीस चालू होते. डायलिसीस झाल्यानंतर त्यांना मळमळणे, उलटी होणे, चक्कर येणे असा त्रास होई. डायलिसीस करून घरी आले की त्यांना अंधरूण धरावे लागे. अशा जीवनाला ते कंटाळले. त्यांनी एकदा निश्चून सांगितले, मला पुन्हा डायलिसीसला न्याल तर मी रिक्शातून बाहेर उडी टाकेन. शेवटी त्यांचा मुलगा आणि सून त्यांना ससून रुग्णालयातल्या आयुर्वेद बाह्यरुग्ण विभागात माझ्याकडे घेऊन आले. त्यांना आयुर्वेद आंतररुग्ण विभागात भरती केले. त्यांचे दीपन-पाचन करून सद्योवमन दिले. त्यानंतर योगबस्तीक्रम सुरू केला, नंतर त्यांना अपुनर्भव चिकित्सा म्हणून तिक्तक्षीर बस्ती ७ दिवस दिला. त्यांना आयुर्वेदिक उपचार उत्तम लागू पडला. त्यांची भूक वाढली, चार घास आनंदाने खाऊ लागले. त्यानंतर त्यांना एकदाही डायलिसिसची गरज लागली नाही. शेवटी वयाच्या ८५ व्या वर्षी त्यांचे हृदयविकाराच्या झटक्याने निधन झाले. त्यांच्या निधनाची वार्ता त्यांच्या जावयांनी अशा शब्दात कळवली,

' Respected Madam.. I wish to inform you about the sad demise of my fa-

ther-in-law. I personally & with my family & Jadhav family express our gratitude for your sincere, methodological, & miraculous efforts in recovering him after he had been operated in xxx Hospital for dialysis. It was you who through your expertise made him absolutely dialysis free till his demise & also gave him moral support to live normal life which he & us considered as ended four years back. We all remain ever grateful for your wonderful efforts. May almighty give you long & happiest life, we pray with warmest regards. Thanks a lot!

From Anil Koditkar (Advocate & HR Consultant) & Jadhav Family

थोडक्यात म्हणजे डॉक्टरांनी रुग्णाची काळजी व्यवस्थित घेतली तर, जरी रुग्ण दगावला तरी त्याचे

जवळचे नातेवाईक डॉक्टरांविषयी कृतज्ञताच व्यक्त करतात.

किडणी फेल्युअरवर आयुर्वेद चिकित्सा अत्यंत प्रभावी आहे, हे माझे संशोधन Indian Journal of Applied Research Vol. 7 (8) Aug 2017: 88-94; International Journal of Current Advanced Research, Vol. 6 (9) Sep 2017: 6061-65; Indian Journal of Applied Research Vol. 8 (1) Jan 2017:321-324; International Journal of Ayurveda and Pharmaceutical Chemistry. Vol. 7 (2) 2017: 270-283

या जर्नल्समध्ये प्रसिद्ध झाले आहे. सुजाण वाचक इंटरनेट वरून त्याबाबतची अधिक माहिती मिळवू शकतात.

sarita.pgaikwad@gmail.com



श्री बालाजी प्लायवुड्स

आईये, घर सजाएं!

तारसिंह मार्केट नांदेड . (02462) 238042, 242285, E-mail-sbpnanded@gmail.com

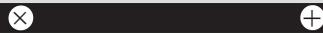


डॉ. विनय वेलणकर, डॉंबिवली

वंध्यत्वावर बोलू काही



स्त्रीच्या शरीरात वाढ होत असताना काही स्त्रियांमध्ये गर्भशयाची वाढ योग्यरीत्या होत नाही. त्या कंडीशनला 'हायपोप्लास्टिक युटेरस' असे म्हणतात. यात गर्भशयाची वाढ योग्यरीत्या झालेली नसते. त्यामुळे गर्भधारणा होत नाही. स्त्री वयाने वाढूनही तिला पाकी येत नाही. सोनोग्राफी केल्यावर लक्षात येते की, गर्भशयाची योग्यरीत्या वाढ झालेली नाही.



प्रत्येक जोडप्याचे स्वप्न असते की, स्वतःचे एकतरी अपत्य असावे. सध्या समाजात आपण जी लाईफस्टाईल बघतो त्याचे दुष्परिणाम म्हणून वंध्यत्वाच्या रुग्णात लक्षणीय वाढ झाल्याचे दिसून येत आहे. स्त्री आणि पुरुष वंध्यत्वाबाबत अॅलोपॅथी मध्ये आयव्हीएफ, आयव्हीआय केले जाते. पण त्यातून तितके काही निष्पन्न होत नाही कारण त्याचा फेल्युअर रेटच खूप जास्त आहे. त्यामुळे आयुर्वेदाची कास धरली तर यात आपण खूप चांगल्याप्रकारे चिकित्सा करू शकतो.

याच्या कारणांचा विचार करायचा झाला तर वंध्यत्व हा विषय लाइफस्टाईल डिसऑर्डर्समध्ये येतो. मग नेमके पूर्वीचे राहणीमान आणि आत्ताचे राहणीमान यात काय फरक आहे? तर 'जो लवकर उठे, लवकर निजे, त्यास आरोग्यसंपदा लाभे' असे आपल्याला लहानपणापासून शिकवले जाते. मात्र आम्ही आज याच्या नेमके उलटे करत आहोत. ताजे, सकस अन्न खावे असे आपण शिकतो, मात्र खाताना शिळे-पाके अन्न, फास्ट फूड खात आहोत. आपल्या आहार शास्त्रानुसार मंदाग्नीवर शिजवलेले पदार्थ आरोग्यासाठी चांगले असतात, शरीराला बल देणारे पदार्थ प्रामुख्याने मधुर रसात्मक असतात. पण सध्या आपण खातो काय? तर मायक्रोवेववर चटकन शिजणारे अन्न.. !! आणि पावभाजी, पिड्डा, बर्गर, शेवपुरी, सारखा शुक्रक्षय करेल अशा प्रकारचा आहार.. !!

आपले आहार शास्त्र सांगते, बीजद्रव्यांचे सेवन केले

पाहिजे. अर्थात ज्यातून स्त्री व पुरुष बीजाला योग्य तितके पोषण मिळेल. रोजच्या जेवणात तूप, लोणी असले पाहिजे. ग्रंथात सांगितल्याप्रमाणे 'अन्न-स्निग्धम् अशनीयात उष्णम् अशनीयात...' असे खाल्ले गेले पाहिजे. शिब्या अन्नाची व्याख्या करताना तीन तासांहून अधिक काळ झालेले अन्न अशी केलेली आहे, ते अन्न खाऊ नये. हे सर्व बदल वंध्यत्वाशी जोडलेले आहेत, आपण जे अन्न खातो, त्यातून आपल्या शरीराचे तर पोषण होतेच मात्र आपले विचार, मानसभाव आणि बीज यांच्यावरही परिणाम होतो.

खरं तर वंध्यत्व (इनफर्टिलिटी) हा अतिशय गहन विषय आहे. यावर चर्चा करण्यासाठी दोन-तीन दिवसही कमी पडतील. सध्या आपण केवळ स्त्रीवंध्यत्व (फिमेल इनफर्टिलिटी) बाबत माहिती घेऊ-

सर्वात महत्त्वाची सध्याच्या काळातील गोष्ट म्हणजे स्त्रीने स्त्रीसुलभ राहायला हवे. सध्या स्त्रीचे अस्तित्वात आहे का नाही यावर प्रश्नचिन्ह आहे. तिचा वेश, राहणीमान, वागणे, आहार यांचा एकत्रित परिणाम म्हणून शरीरात झालेले बदल बघायला मिळतात. तुम्ही स्त्री आणि पुरुष भेद मानता का? अशा प्रकारचे प्रश्न या ठिकाणी उपस्थित होऊ शकतील. मात्र इथे स्त्री-पुरुष भेद हा विषय नसून निसर्गदत्त ज्या काही गोष्टी दिलेल्या आहेत त्यांचा निश्चित सन्मान करायला हवा.

स्त्रीच्या शरीरात वाढ होत असताना काही स्त्रियांमध्ये गर्भाशयाची वाढ योग्यरीत्या होत नाही. त्या कंडीशनला 'हायपोप्लास्टिक युटेरस' असे म्हणतात. यात गर्भाशयाची वाढ योग्यरीत्या झालेली नसते. त्यामुळे गर्भधारणा होत नाही. स्त्री वयाने वाढूनही तिला पाळी येत नाही. सोनोग्राफी केल्यावर लक्षात येते की, गर्भाशयाची योग्यरीत्या वाढ झालेली नाही. अशा रुग्णात नारायण तैल, सहचर तैल, फलघृत यांच्या मात्राबस्तीने गर्भाशयाची वाढ होऊन गर्भधारणा झालेली दिसून येते.

या व्याधीत गर्भाशय अवयवाला पोषण देणाऱ्या

द्रव्याचे (तैल/घृत) बस्ती देणे आवश्यक असते. अपानाच्या क्षेत्रातील व्याधी असून अपान दुष्टीची चिकित्सा आणि त्याचे अनुलोमन करणे हे प्रामुख्याने महत्त्वाचे असते. नारायण तेलातील नारायणी म्हणजे शतावरी गर्भाशयाला बल देणारी आहे. त्याने सिद्ध घृताच्या बस्तीचाही चांगला उपयोग होतो. काही रुग्णात तिक्तक्षीर बस्तीत महानारायण तैल, शतावरी घृत, महातिक्तक घृत असे व्यत्यासात बस्ती दिल्याने गर्भाशयाची वाढ चांगली होते. अशा रितीने हायपोप्लास्टिक युटेरसमध्ये केवळ मात्राबस्तीनेही उत्कृष्ट परिणाम दिसतात. हायपोप्लास्टिक युटेरस असे निदान झाल्यानंतर रुग्ण बरी होणार नाही, तिला मूल होणार नाही अशी काळजी न करता योग्य पद्धतीने समुपदेशन म्हणजे रुग्णांना पटवून देऊन चिकित्सा केल्यास त्याचा चांगला उपयोग होतो, असे दिसून

स्त्रीच्या शरीरात वाढ होत असताना काही स्त्रियांमध्ये गर्भाशयाची वाढ योग्यरीत्या होत नाही. त्या कंडीशनला 'हायपोप्लास्टिक युटेरस' असे म्हणतात. यात गर्भाशयाची वाढ योग्यरीत्या झालेली नसते.

आले आहे.

पाळीच्या वेळी रजस्वला स्त्रीच्या आचरणाबाबत ग्रंथात वर्णन आलेले आहे. त्यात स्त्रीने या काळात विश्रांती घ्यायला हवी असे सांगितले आहे. सध्या टीव्हीवर मात्र अमके पॅड वापरा आणि जिम्नॅस्टिकपण करा असल्या जाहिराती आपण पाहतो. दर महिन्याला चार दिवस रजा मिळणे शक्य नसेल पण याचा अर्थ पाळीच्या काळात गेम्स खेळा असा नाही, तर ही गोष्ट चुकीची आहे. पॅड वापरल्यामुळे हालचाली करण्यात सुकरता येते मात्र गेम्स खेळल्यामुळे होणारा गर्भाशयावरील आघात व वातप्रकोप हा विचार केला गेला पाहिजे.

नॉर्मली १५-१६ व्या वर्षी स्त्रीला पाळी यायची. आत्ताच्या काळानुसार सातव्या आठव्या वर्षीच पाळी चालू होते. सध्या लग्न उशिरा होण्याचा

पायंडा पडलेला असल्याने लग्नाचे वय २७-३० पर्यंत जाते. मेनार्च लवकर त्यामुळे मेनोपॉज लवकर आणि त्यात लग्न उशिरा यामुळे वंध्यत्वाच्या तक्रारी वाढतात. कारण यात फर्टिलिटी एजच कमी होते. त्यामुळे अशा रुग्णात लवकर विवाह केला गेला पाहिजे.

सध्या सर्वाधिक दिसणारा आजार म्हणजे पीसीओडी (पॉलीसायस्टिक ओव्हरिअन डिझीज) आज माझ्यासारखा प्रॅक्टिशनर आठवड्याला दोन नवीन वंध्यत्वाचे रुग्ण बघतो, एवढे वंध्यत्वाचे प्रमाण आजच्या काळात वाढलेले आहे. त्यात दर दहा मुलीमागे २ मुलींना पीसीओडी असल्याचे दिसून येते. पीसीओडीच्या बाबतीत चिकित्सा करताना आयुर्वेदात वेगवेगळ्या विचारधारा दिसून येतात. आधुनिक चिकित्सा मात्र मर्यादित स्वरूपाची असून किंबहुना ती देणं सुकर होणार नाही अशी आहे, कारण त्या

नॉर्मली १५-१६ व्या वर्षी स्त्रीला पाळी यायची. आत्ताच्या काळानुसार सातव्या आठव्या वर्षीच पाळी चालू होते. सध्या लग्न उशिरा होण्याचा पायंडा पडलेला असल्याने लग्नाचे वय २७-३० पर्यंत जाते.

औषधांचे दुष्परिणामच अधिक आहेत.

आयुर्वेदात ओरल मेडिकेशनस सोबत पीसीओडीसह मात्राबस्तीचा वापर करून अनेक रुग्ण बऱ्या झालेल्या दिसून येतात. मात्राबस्ती हा सहचर तेलाचा व एक दिवसाआड दिल्यास त्याचे चांगले परिणाम दिसून येतात. अभ्यंतर कल्पात आरोग्यवर्धिनी, कुबेराक्ष वटी, गोमूत्र हरीतकी, चंद्रप्रभा वटी, योगराज गुग्गुळ यांसारखे कल्प मतीनुसार बस्तीसह वापरता येतात. यात बस्तीचा रोल मात्र अतिशय महत्त्वपूर्ण आहे. आहार, विहार आणि औषध ही प्रत्येक रुग्णाच्या चिकित्सेची त्रिसूत्री आहे. केवळ पीसीओडीच नाही तर चॉकलेट सिस्टसारख्या केसेससुद्धा ट्रेटमेंटने बऱ्या होतात.

ट्युबल ब्लॉकच्या पेशेंटसमध्ये उत्तरबस्तीचा खूप चांगला उपयोग होतो. यात ३ सेटिंग्समध्ये

उत्तरबस्ती दिला जातो. पहिला बस्ती क्षार तेलाचा, दुसरा कासिसादि तेलाचा आणि तिसरा फलघृताचा असे प्रत्येक पाळीनंतर ३ असे ३ सेटिंग्स केले जातात. काही रुग्णांमध्ये इंटेस्टायनल अँडेन्ससारखे शस्त्रसाध्य व्याधी असतात. त्यामुळे ट्युबल ब्लॉक असल्यास मात्र उत्तरबस्तीचा उपयोग होत नाही.

सध्या डीलेड ओव्ह्युलेशनचे रुग्ण मोठ्या प्रमाणावर दिसून येतात. महिलेला पाळी येते, दर महिन्याला वेळच्या वेळी येते, मात्र फॉलिक्युलर स्टडी केल्यावर लक्षात येते की फॉलिकल बीजकोषातून बाहेर पडतात. मात्र मॅच्युअर न होता पडून जातात आणि त्यामुळे त्या स्त्रीला गर्भधारणा होत नाही. साधारणतः फॉलिकलची १७-१८ मि. मी.. पर्यंत वाढ झाली पाहिजे व १२, १३, १४, १६ व्या दिवसांपर्यंत रज्ज्युअर होऊन मग ते बाहेर जायला पाहिजे. सध्याच्या लेटेस्ट टेक्नॉलॉजीमुळे गर्भधारणेचा काळ सांगता येतो; पण असे जर असेल तर याला परत अँलोपॅथीमध्ये चांगली औषधे नाहीत. रुग्णाला जी काही हार्मोन्सच्या इंजेक्शनद्वारे चिकित्सा दिली जाते, त्याचे दुष्परिणामच अधिक होतात. आयुर्वेदात या सर्व गोष्टींचा सखोल विचार केलेला आहे. यात असे लक्षात येते की, गर्भधारणा हे शुक्रधातूचे कार्य आहे. बीजाची वाढ होत नाही, याचा अर्थ कुठेतरी शुक्र धातूची कमतरता आहे. यामध्ये शुक्रधातूचे वर्धन करणारी - वृष्य परंतु उष्ण वीर्यात्मक द्रव्ये यावर चांगले काम करतात.

सुश्रुत संहितेत 'स्वयोनिवर्धन' अशी संकल्पना सांगितली आहे. अर्थात ज्या गोष्टी शरीरात कमी झालेल्या आहेत. त्याची इच्छा शरीर करते. यात आर्तवक्षयाचेही वर्णन आलेले आहे.

कट्वम्ललवणाम्लानि विदाहीनि गुरुणि च ।

फलशाकानुपानानि स्त्री वाञ्छत्प्रार्तवक्षये ॥

सु. सू. १५/३४ डल्हण टीका

आर्तवक्षय अर्थात पाळी वेळेवर न येणे, उशिरा येणे, कमी दिवस जाणे अशी लक्षणे असल्यास स्त्रीस अम्ल, कट, लवण, विदाही, गुरू पदार्थांची इच्छा

होते. आर्तव हे पित्तप्रधान असल्यामुळे पित्तवर्धक द्रव्यांची इच्छा स्त्रीमध्ये दिसून येते.

शुक्रधातूवर्धन करणारी वृष्य मात्र उष्ण वीर्यात्मक पुढील द्रव्ये वापरता येतील.

१. रसोन क्षीरपाक -

लसूण ही वनस्पती वृष्य, वाजीकर, उष्ण वीर्यात्मक आहे. त्यामुळे रसोन क्षीरपाकाचे चांगले निकाल बघायला मिळतात. वेळेवर ओव्ह्यूलेशन होऊन ओव्ह्यूम फुटणे, गर्भधारणा राहणे हे योग्य प्रकारे होते.

२. कंदर्प वृष्य पाक - कंदर्प अर्थात कांदा, कांद्यांना भोके पाडून ८ दिवस भिजत ठेवावे. ८ दिवसानंतर १ कांदा, १-२ चमचे मधासह सकाळी-संध्याकाळी सेवन केल्यास स्त्रीबीजाची वाढ योग्य होऊन योग्य वेळी ते न्युच्युर होणे, योग्य वेळी गर्भधारणा राहणे हे योग्य प्रकारे होते.

३. कपिकच्छु (खाजखुजली) याचा पाक/ वानरी गुटिका याचेही उत्कृष्ट कार्य दिसून येते. ओव्ह्यूलेशन योग्य वेळी होऊन योग्य वेळी मॅच्युर झाल्यास वंध्यत्वाच्या केसेसमध्ये मार्ग निघतो.

टॉच नावाची टेस्ट जाते. यात श्रीटेन्ड ॲबॉर्शन्स दिसून येतात. गोवर, कांजिण्या इ. होऊन गेल्यावर व्हायरस शरीरात तसेच पडून राहतात. ॲलोपॅथीमध्ये यासाठी कन्फर्म ट्रिटमेंट नाही, मात्र आयुर्वेदीय चिकित्सेत मात्र याला निश्चित वाव आहे. शरीरात राहिलेला व्हायरस म्हणजे एक प्रकारची उष्णता!! हा रक्तप्रदोषज व्याधी आहे. यात विष चिकित्सा दिली जाते. सर्वांत श्रेष्ठ विषघ्न औषध सुवर्ण, त्यानंतर घृत. त्यामुळे यात सुवर्णसिद्ध घृत प्राशनार्थ देतात. या व्याधीचा रक्तधातूशी संबंध असल्यामुळे रक्तमोक्षण, विरेचन, योगबस्ती ही चिकित्सा केली जाते. सुरुवातीला रक्तमोक्षण ३ वेळा करून झाले की, आपल्याकडे शरीरशुद्धीची जी संकल्पना सांगितली आहे त्याचा वापर करावा. आवश्यक वाटल्यास रुणेस वमनही देता येते. यासह नंतर अभ्यंतर औषधी वापरल्याने टॉच टेस्ट निगेटिव्ह येऊन गर्भधारणा

राहिल्याच्या अनेक रुग्णांचा अनुभव गाठीशी आहे.

वंध्यत्वाच्या अनेक कारणातील दुर्लक्षित कारण म्हणजे 'आम्लपित्त' दिसायला अत्यंत साधा व्याधी मात्र अम्लपित्ताचा विविध धातूवर परिणाम होतो. अनेक महिलांमध्ये उष्णता खूप जास्त असल्यामुळे संबंध ठेवल्यानंतर त्या ठिकाणी शुक्राणूंचा मृत्यू होतो. याला आयुर्वेदानुसार अधोग आम्लपित्त म्हणता येईल. यात अनुलोमन/विरेचन द्यायला हवे. केवळ योनीगत उष्णता वाढल्याने हा परिणाम दिसून येतो. विरेचनात अविपत्तिकर चूर्ण, एरंड तैल, निशोत्तर पासून बनवलेले कल्प देऊन विरेचन झाल्यानंतर योनीमध्ये जात्यादी तैल/ फलघृत पिचू ठेवल्याने योनीगत उष्णता कमी होते. अभ्यंतर चिकित्सेत सूतशेखर, कामदुधा, प्रवाळ पंचामृत, भूनिम्बादि क्वाथ हे कल्प वापरले जातात. दिसायला अतिशय साधा व्याधी माधत्र शरीरावर किती

**शरीरात राहिलेला व्हायरस म्हणजे एक प्रकारची उष्णता!!
हा रक्तप्रदोषज व्याधी आहे. यात विष चिकित्सा दिली
जाते. सर्वांत श्रेष्ठ विषघ्न औषध सुवर्ण, त्यानंतर घृत.
त्यामुळे यात सुवर्णसिद्ध घृत प्राशनार्थ देतात.**

गंभीर परिणाम करू शकतो याचे उदाहरण अम्लपित्त आहे. त्याचा वंध्यत्वाशी अजिबात संबंध वाटत नाही मात्र मूळ व्याधी बरा झाल्यामुळे स्त्रियांमध्ये गर्भधारणा झालेली बघायला मिळते. यामुळे अम्लपित्ताचा वंध्यत्वाच्या केसेसमध्ये विचार करणे आवश्यक आहे.

२-३ रुग्णांचे वेगळे अनुभव इथे सांगावेसे वाटतात. एक स्त्री रुग्ण गर्भधारणा झाल्यावर २-३ महिन्यातच गर्भस्राव होऊन जातो म्हणून आली होती. ॲलोपॅथीमध्ये यासाठी चांगले औषध नाही. यासाठी रुग्ण आयुर्वेदीय चिकित्सा घेण्यासाठी आली होती. तिच्यात सर्व रक्तप्रदोषज हेतू उपस्थित होते. जसे, अतिलवण आहार, मांसाहार, कटू रस अतिसेवन. फास्ट फूड, जंक फूड, दिनचर्येतील काही बाबी. रक्त आणि पित्त यांचा आश्रयाश्रयी संबंध आहे. त्यामुळे चिकित्सा करताना सुरुवातीला घृतपण देऊन विरेचन

आणि दर १५ दिवसांनी मधुर द्रव्य / घृतपण देऊन रक्तमोक्षण दिले. यानंतर चौथे रक्तमोक्षण झाल्यावर तिला गर्भधारणा झाली आणि तिने ९ महिने पूर्ण वाढ झालेल्या अपत्यास जन्म दिला. पूर्वी तीन ऑबॉर्शन्स झालेल्या या स्त्रीला सध्या दोन निरोगी मुले आहेत. आयुर्वेदाचे वैशिष्ट्य आहे की, रुग्ण तपासताना स्त्रीचा आहार-विहार, कशा पद्धतीच्या घटना घडत आहेत, याचा अभ्यास केल्यास त्यातच आजाराचे उत्तर सापडते. या पद्धतीने जर रुग्णाची हिस्ट्री घेतली तर वैद्य चांगल्याप्रकारे यश संपादन करतो.

बंध्यत्वाच्या केसेसमध्ये आश्वासन चिकित्सेला अतिशय महत्त्व आहे. रुग्ण वेगवेगळ्या तपासण्या व चिकित्सांमुळे मनाने खचून गेलेली असते, अशा वेळी तिला आश्वासन देणे महत्त्वाचे असते. रुग्णाची हिस्ट्री घेणे अतिशय दुरापास्त झालेले आहे. तपशिलात सर्व

रुग्णाला केवळ औषध देणे हे वैद्याचे काम नाही, तर त्यांना कन्व्हेन्स करावे लागते, त्यांची योग्य हिस्ट्री घ्यावी लागते. आपल्याकडे प्रकृतीचा विचार आहे, दोष-दुष्यांचा विचार केलेला आहे. रजोदुष्टी असेल तर गर्भधारणा होत नाही.

गोष्टी विचाराव्या लागतात. लग्न झाल्यापासून पाळी कशी येते, कुलज इतिहास, आहार-विहार याचा सर्वांचा संबंध बंध्यत्वाच्या केसेसमध्ये पाहणे महत्त्वाचे असते.

गर्भधारणेसंदर्भात अनेक जोडप्यांमध्ये अज्ञान दिसून येते. त्यासाठी हिस्ट्री टेकिंग योग्यप्रकारे होणे महत्त्वाचे आहे. माझ्याकडे एक जोडपे यायचे. पत्नी वकील, पती इंजिनिअर होता. २-३ वर्षे झाली तरी त्यांना मूलबाळ नव्हते. हिस्ट्री घेताना लक्षात आले की, त्याला सेकंडरी सेक्स कॅरेक्टर्सच विकसित झालेले नव्हते आणि तिच्या डोक्यात हिंदी सिनेमात दाखवतात त्याप्रमाणे जवळ आले की गर्भधारणा होते असे होते. डॉ. बिबिलीसारख्या ठिकाणी घडलेली ही घटना आहे. मी त्यांना डॉ. प्रभू यांचे निरामय कामजीवन हे पुस्तक वाचयला दिले आणि ते पुस्तक वाचल्यानंतर नेमकी

काय स्थिती असते, काय केले पाहिजे यासंबंधी समोपदेशन केले. त्यांच्यात कोणत्याही औषधी चिकित्सेची आवश्यकताच नव्हती. योग्य हिस्ट्री टेकिंग आणि समोपदेशन यामुळेच रुग्ण गर्भधारणा राहिली.

उत्तर भारतीय एक रुग्ण बंध्यत्वासाठी आल्यानंतर समजले की, पाळीचे चार दिवस जर संबंध ठेवले तरच गर्भधारणा होते असा त्यांचा गैरमसज होता आणि त्याचपद्धतीने ते करत होते. ३ गायनॉकोलॉजिस्टला दाखवल्यानंतर ढीगभर तपासण्या, ओव्ह्युलेशन स्टडी, स्पर्म काऊंट, सगळं केलेलं होतं; पण नेमके संबंध कधी ठेवायचे हे माहिती नव्हतं. हे सगळं ज्यावेळी समजावून सांगितलं त्यानंतर काहीही औषध न देता गर्भधारणा राहिली. त्यामुळे रुग्णाला केवळ औषध देणे हे वैद्याचे काम नाही, तर त्यांना कन्व्हेन्स करावे लागते, त्यांची योग्य हिस्ट्री घ्यावी लागते. आपल्याकडे प्रकृतीचा विचार आहे, दोष-दुष्यांचा विचार केलेला आहे. रजोदुष्टी असेल तर गर्भधारणा होत नाही. उदा. वातप्रधान रजोदुष्टीत स्नेहपान व विरेचनाने रजोदुष्टी नाहीशी होऊन गर्भधारणा होते.

बंध्यत्वाच्या रुग्णात आध्यात्मिक, आदिभौतिक, आदिदैविक अशा तीन प्रकारच्या चिकित्सा कराव्या लागतात, असे अनेक रुग्ण पाहण्यात आले की, लग्नानंतर सगळे रिपोर्ट्स नॉर्मल असतात, मात्र ११-१२ वर्षे झाली तरी संतती नसते, याचे कारण काय? तर काळ हे सुद्धा द्रव्य सांगितलेले आणि हा काळाचा परिणाम असतो.

उत्तम वैद्याचे लक्षण म्हणजे त्याचे उत्कृष्ट निदान.. !! अनेक बंध्यत्वाच्या रुग्णात नेमके कारण सापडत नाही. ते शोधून त्याचे निवारण करणे आणि अपत्य प्राप्ती करवून देणे यातच रुग्णाचे, वैद्याचे आणि शास्त्राचे हित आहे.

vd.velankar@gmail.com





वैद्य सुविनय वि. दामले, सिंधुदुर्ग

रुग्ण शय्येवरील मन



शरीराचे जे स्नायू नेहमी वापरले जात नाहीत त्यांना कामाला लावणे हा त्यांना व्यायाम असतो, तसे मन जे काम करीत नाही ते काम त्याला करायला भाग पाडणे म्हणजे मनाचा व्यायाम ! मनाचे काम नेहमी शरीराच्या बाहेर सुरू असते. त्याला शरीरात ठेवणे हाच त्याच्यासाठी व्यायाम आहे. मनाला शरीराबरोबर कसे ठेवावे हे योग प्रणायामात शिकवले जाते.



मन हे पाच ज्ञानेंद्रिये पाच कर्मेंद्रिये या दहा इंद्रियांना जोडणारे, अकरावे उभयात्मक इंद्रिय म्हणून आयुर्वेदात मान्यता पावलेले आहे. म्हणजेच ते ज्ञानेंद्रिय आहेच, तसेच कर्मेंद्रिय देखील आहे. या मनाच्या कामाविषयी आज आपण माहिती पाहूया.

मनी वसे ते स्वप्नी दिसे ही म्हण सर्वांना माहित आहे. म्हणजे मनात जे जे असते ते ते आपणाला झोपेतही आठवत असते. मन कसे काम करते, काय काम करते? कुठे राहाते?

गंमत अशी आहे, मन दिसतच नाही त्यामुळे त्याची कामेदेखील अनुभवानेच समजून घ्यावी लागतात.

चिन्तं विचार्यमूहयं च ध्येयं संकल्पमेव च अशी मनाची कामे सांगितलेली आहेत. म्हणजे चिन्तन करणे, विचार करणे, विवेक बुद्धी जागृत ठेवणे, संकल्प करणे ही कामे मन करीत असते. मनावर आत्म्याचे निरीक्षण असते.

मन वेगळे व आत्मा वेगळा

व्यवहारात मन व आत्मा एकच आहे असे वाटते कारण दोन्ही अदृश्यच ! म्हणजे सगळा आनंदी आनंद पण आपले भारतीयांचे भाग्य असे की आपल्या थोर ऋषीमुनींनी कोणतीही दुर्बीण आदी भौतिक साधने न वापरता अंतःचक्षूचा वापर करून अनुभवाच्या जोरावर मन व आत्मा वेगळा समजावून दिला. मन आणि आत्मा या दोन्ही वेगळ्या गोष्टी आहेत. दोघांचीही कार्ये वेगवेगळी आहेत.

आजचा विषय मनाशी असल्याने फक्त मन या विषयावरच

पाहूया.

आपल्या शरीरात आणखी एक सूक्ष्म शरीर आहे त्याला मनोशरीर म्हणतात, हे दिसत नाही. त्याचे दोन भाग पडतात, पहिले बाह्य मन, दुसरे अंतःमन ! बाह्यमनापेक्षा अंतर्मन नरुपट अधिक मोठे आहे असे मानले जाते. आपण जो विचार करतो तो बाह्यमनातून ! आपण निर्माण केलेला प्रत्येक विचार अंतर्मनात कायम स्वरूपी नोंदवला जात असतो. आणि ते बाह्यमनाला कळत देखील नाही ! आणि जेव्हा आपण आठवण्याची प्रक्रिया करतो तेव्हा अंतर्मनात नोंद झालेला विचार पुनः बाह्य मनात आणला जातो त्याला आपण 'आठवले' असे म्हणतो. काही गोष्टी आपणाला विसरायला होतात, त्याचे कारणदेखील हेच आहे की आपल्या बाह्यमनाला त्याची जाणीव होत नाही. बऱ्याच वेळा या अंतर्मनात अनावश्यक गोष्टी

शरीराचे जे स्नायू नेहमी वापरले जात नाहीत त्यांना कामाला लावणे हा त्यांना व्यायाम असतो, तसे मन जे काम करित नाही ते काम त्याला करायला भाग पाडणे म्हणजे मनाचा व्यायाम ! मनाचे काम नेहमी शरीराच्या बाहेर सुरू असते.

साठवल्या जातात. आणि तो कप्पा भरू लागतो मग त्याचा ताण आपल्या बाह्यमनावर येऊ लागतो. यालाच व्यावहारिक भाषेत 'टेन्शन' असे म्हणतात.

मन कुठे राहाते ?

अर्वाचीन मतानुसार अजून त्याचे स्थान निश्चित झालेले नाही. पण आयुर्वेदाच्या मतानुसार मन सहृदयात राहाते. सहृदयाच्या कार्याबरोबरच मनाचे सर्व पेशीगामित्व हा गुणदेखील आपले कार्य करित असतो. जिथे जिथे रक्त जाते तिथे तिथे मन पोचत असते. रक्ताच्या शुद्धीबरोबरच पेशीतील मनाचा मळदेखील बाहेर पडत असतो. आपल्या श्वासाबरोबर हा मनोमळ बाहेर पडत असतो, म्हणून तर प्राणायाम करण्याने मन प्रसन्न होते. या प्राणायामालाच शुद्धिक्रियादेखील म्हणतात.

मनाचे गुण

मनाचे सत्त्व रज व तम हे गुण सांगितलेले आहेत. गुण म्हणजे काय असा प्रश्न निर्माण होतो. मनाचे कार्य ज्या गोष्टीमुळे आपणाला समजून येते त्या गोष्टींना गुण असे ढोबळमानाने म्हणता येईल. यालाच प्रवृत्ती अथवा मनाची प्रकृती असेही म्हणता येईल. सत्त्व, रज व तम गुण म्हणजे काय, याचा खूप सूक्ष्म अभ्यास दासबोधामध्ये पाहायला मिळतो. ही वेगवेगळ्या प्रवृत्तीची माणसे समाजात कशी ओळखावीत? त्यांची विचारसरणी कशी असते हे समर्थानी अत्यंत बारकाईने सांगितलेले आहे.

मनाचा व्यायाम कोणता ?

शरीराचे जे स्नायू नेहमी वापरले जात नाहीत त्यांना कामाला लावणे हा त्यांना व्यायाम असतो, तसे मन जे काम करित नाही ते काम त्याला करायला भाग पाडणे म्हणजे मनाचा व्यायाम ! मनाचे काम नेहमी शरीराच्या बाहेर सुरू असते. त्याला शरीरात ठेवणे हाच त्याच्यासाठी व्यायाम आहे. मनाला शरीराबरोबर कसे ठेवावे हे योग प्राणायामात शिकवले जाते. योग याचा अर्थच 'जोडणे' मनाला शरीरासोबत यांना जोडणे.

मन व त्याचा निग्रह

स्वामी विवेकानंद म्हणतात, मनोनिग्रहाचे सारे रहस्य अभ्यास व वैराग्य यात आहे. परंतु आपल्या जीवनप्रवाहात या गोष्टी कशा आणता येतील ? खरा प्रश्न हाच आहे. हे आचरणात आणायचे म्हणजे मनोनिग्रहासाठी इच्छाशक्ती प्रबळ वाढवली पाहिजे.

मनाचा धर्म किंवा स्वभाव आपण चांगल्या रितीने समजून घेतला पाहिजे.

मनोनिग्रहाची काही विशिष्ट तंत्रे आहेत. आपण ती सुबुद्धपणे व नेटाने आत्मसात केली पाहिजेत. आयुष्यभर सुखाच्या मागे लागण्याचे जोपर्यंत आपण जाणीवपूर्वक व कायमचे सोडणार नाही, तोपर्यंत मनावर नियंत्रण ठेवण्याची आपली इच्छाशक्ती वाढून प्रभावी होणार नाही. या इच्छाशक्तीला क्षीण करणारा रोग म्हणजे सुखोपभोगाची तृष्णा ! इथे सुख म्हणजे काय याचे उत्तर शोधणे आवश्यक वाटते.

प. पू. गोंदवलेकर महाराजांच्या प्रवचनानुसार सुख कधी संपत नाही. एक सुख प्राप्त झाले की दुसऱ्या सुखाच्या प्राप्तीसाठी मानव धडपडत असतो. जसे, पायात चप्पल नसेल तर चप्पल मिळवण्यासाठी प्रथम प्रयत्न होतात. ती मिळाली की, सायकलची इच्छा होते. सायकल मिळाली की, स्कूटर मिळवावीशी वाटते. या सुखानंतर मोटारसायकल, रिक्शा, कार इ. इ. साधने हवीशी वाटतात. या सुखाची आशा किंवा हाव संपत नाही म्हणजे, सुख हे कधी न संपणारे असते. म्हणजे ते चंचल आहे. मन स्थिर होण्यासाठी त्याचे चंचलत्व कमी करतो आणि मन स्थिर होण्यासाठी चंचल अशा सुखात त्याला शोधण्याचा प्रयत्न करतो किती हास्यास्पद आहे ना ! मग सुख मिळवायचेच नाही का? सुखासाठी जगायचे नाही तर जगायचे कशासाठी ? असाही प्रश्न उपस्थित होतो याचेही उत्तर नाही असेच आहे. मग मिळवायचे काय? समाधान ! समाधान म्हणजे काय ? महाराज म्हणतात, सुखाचा जिथे शेवट होतो तिथे समाधान सुरू होते. म्हणजे समाधान शाश्वत, स्थिर आहे. मनाला स्थिर करण्यासाठी सुखापेक्षा समाधान मिळणे आवश्यक आहे. समाधानाला सुरुवात नाही तर सुखाला शेवट नाही हाच फरक लक्षात घेतला पाहिजे. असो !

आज अमेरिका, जपान इ. प्रगत देशात सर्वांत मोठी समस्या आहे ती म्हणजे मानसिक विकृती ! ज्याच्यावर जगातल्या सर्वश्रेष्ठ मानसोपचारतज्ञांना देखील प्रभावी उपचार शोधून काढता आला नाही. अनियंत्रित मन हे या रोगाचे मूळ आहे, आणि मनाला नियंत्रित करण्यासाठी पोटात गोळ्या किंवा इंजेक्शन टोचून घेणे हा काही उपाय नव्हे ! रोग जिथे आहे तिथेच औषध पोचले तर रोग नाहीसा होईल हे सत्य आहे.

जग कोण जिंकतो? - जो मन जिंकतो तो ! अशा अर्थाचे एक संस्कृत सुभाषित आहे. मनोनिग्रह केल्याशिवाय कोणत्याही क्षेत्रात चिरस्थायी प्रगती, समृद्धी वा शांती प्राप्त करता येत नाही, आणि ज्यांचा

आपल्या मनावर ताबा नाही अशांना असलेली समृद्धी राखता येणार नाही.

मनावर ताबा कसा मिळवायचा ?

मनाला शरीराबाहेरून शरीराच्या स्तरावर आणणे त्यानंतर मनाला स्थिर करणे व परत परत शरीराबाहेर जाऊ न देणे या चक्रात राहिले म्हणजे मन संयमित होते. मनाला सांगितले तर समजते. जसे मुलाला शिकवावे तसे त्याच्यावर संस्कार होतात. जे संस्कार लहानपणी होतात तेच संस्कार शेवटपर्यंत मुलाच्या मनावर व शरीरावर परिणाम घडवत असतात जसे, तोंडात बोट घालणे वाईट असते असे आपण वारंवार सांगितले तर आपण करतो ती कृती चूक आहे याची मनाला जाणीव होते व ती कृती आपणाकडून परत परत होणार नाही याची मन काळजी घेते. यात मनाला वारंवार सांगणे ही क्रिया करावी लागते. तरच

अनियंत्रित मन हे या रोगाचे मूळ आहे, आणि मनाला नियंत्रित करण्यासाठी पोटात गोळ्या किंवा इंजेक्शन टोचून घेणे हा काही उपाय नव्हे ! रोग जिथे आहे तिथेच औषध पोचले तर रोग नाहीसा होईल हे सत्य आहे.

ती लक्षात ठेवली जाते नाही तर काही मुले विसाव्या वर्षीपर्यंत तोंडात बोट घालणे, अंगठा चोखणे, अंथरून ओले करणे, झोपेत चालणे अशा क्रिया करीत राहतात हे आपण पाहतो. त्यांच्या मनाला ही क्रिया चूक आहे हे समजावणे हे पालथ्या घड्यावर पाणी असते. कारण ही सूचना त्यांच्या बाह्यमनापर्यंतच जात असते. ती जेव्हा अंतर्मनापर्यंत पोहोचेल तेव्हाच ती सवय सुटू शकते.

मनाला सूचना.. .

मनाला काही सूचना द्याव्या लागतात, तर काही सूचना आपोआप मनात नोंद केल्या जातात. जसे आपणाला पहाटे चार वाजता उठायचेच असेल तर आपण घड्याळाला गजर लावतो, आणि शांत झोपी जातो. पहाटे चार वाजता गजर होतो व आपणाला जाग येते. ऐकू येणे व जाग येणे या दोन क्रियांमध्ये सर्वांत

प्रथम कोणती क्रिया घडत असेल तर जाग येणे ! कारण जाग आल्याशिवाय ऐकू कसे येणार हा प्रश्न निर्माण होतो. म्हणजेच प्रथम मनाला जाग येते व मग मन सूक्ष्म कर्णोद्रियाला ऐकण्याची सूचना देते. कर्णोद्रिय मेंदूला उठण्याची जाणीव निर्माण करते. . . . मग आपण आळोखे पिळोखे घायला सुरुवात करतो किंचित डोळे चोळतो, रागाने घड्याळाकडे पाहतो आणि गजर नाइलाजाने बंद करतो व परत झोपतो...!! गंमतीचा भाग सोडला तर, चार वाजण्यापूर्वीच मन प्रथम जागे होते व नंतर गजर ऐकण्याची क्रिया होते, हे मान्य करावे लागेल. आपण गजर तर घड्याळाला लावला होता पण घड्याळ जागे होण्यापूर्वीच जाग मनाला आली ही क्रिया कशी काय घडली असेल? घड्याळाची चावी फिरवता फिरवता आपणाकडून नकळत सूचना मनाला दिल्या जात होत्या. त्याचा

योगासनांमधील श्वासन हे संमोहनाच्या जवळ जाणारे आसन आहे. स्वयंसूचना घेत असताना मनात इतर विचार आले तर त्यांच्याकडे लक्ष न देता आपण आपल्या सूचना सुरू ठेवाव्यात.

परिणाम म्हणून मनाने त्या सर्व सूचना झोपेत सुद्धा लक्षात ठेवल्या, असे लक्षात येते.

आजच्या कम्प्युटरच्या भाषेत जरा लवकर समजेल. हार्डडिस्क वर काही टेम्पररी फोल्डर्स आपोआप तयार होत असतात व ते ऑटो सेव्ह होत असतात. आपणाला ते स्क्रीनवर आणता येत नाहीत, पण डिलीट करता येतात. असे अनेक टेम्पररी फोल्डर्स डिलीट न करता ठेवले तर हार्ड डिस्कची क्षमता म्हणजे वर्कींग स्पेस कमी होते व परिणाम कम्प्युटर स्लो होतो. मनात तयार झालेले असे अनेक टेम्पररी फोल्डर्स वेळीच काढून टाकले नाहीत तर मनाची वर्कींग स्पेस कमी होते व विचार करण्याची शक्ती किंवा विवेक बुद्धी काम करित नाही व मेंदू 'हॅना' होतो. असे वारंवार झाल्याने टेन्शन येणे, स्मरणशक्ती कमी होणे, झोप कमी होणे, वेळीच न आठवणे, चांगले वाईट

यातील भेद लक्षात न येणे, निर्णयक्षमता कमी होणे, विसराळूपणा, एकाग्रता कमी होणे, पाठांतर केलेले परीक्षेत न आठवणे, काम, क्रोध, मोह इ. षडरिपूंना जास्त महत्त्व दिले जाणे, ज्या गोष्टी विसरणे आवश्यक असते त्या न विसरल्या जाणे, इ. इ. साधे साधे आजार होतात. तसे त्याचा अतिरेक होऊन, निद्रानाश, सिझोफ्रेनिया, आक्रस्ताळेपणा, इ. गंभीर आजार वाढतात.

योगासनांमधील श्वासन हे संमोहनाच्या जवळ जाणारे आसन आहे. स्वयंसूचना घेत असताना मनात इतर विचार आले तर त्यांच्याकडे लक्ष न देता आपण आपल्या सूचना सुरू ठेवाव्यात. सूचना घेणारा जर आध्यात्मिक प्रवृत्तीचा असेल तर आकडे संपल्यानंतर कुलदेवतेचे नामस्मरण सुरू ठेवावे. नामस्मरण करण्यापूर्वी देवीला प्रार्थना करावी,

“हे कुलदेवते, तुझे नाम माझ्या तोंडात अखंड राहू दे, तुझे नाम जोपर्यंत माझ्या तोंडात येत आहे तोपर्यंत मला कसलीही भीती नाही, माझ्या आरोग्याची काळजी आता तुझ्या हाती देत आहे. ”

नखे कुरतडणे, अंथरुणात शू करणे, बोलताना तोतरं बोलणे, स्टेज डेअरिंग नसणे, अंगठा चोखणे, मुलींशी बोलताना भीती वाटणे, परीक्षेची, प्रवासाची, आजाराची भीती वाटणे, विशिष्ट शिक्षकांची मित्रमैत्रिणीची अथवा पालकांची भीती वाटणे इ. सर्व प्रकारचे फोबिया, झुरळ, पाल मांजर कुत्रा या प्राण्यांविषयी उगाच भीती वा किळस वाटणे इ. मानसिक समस्यांमध्ये एवढेच नव्हे तर हृदय विकार, मधुमेह, मासिक पाळीतील विकृती, जाडी उंची वाढणे वा कमी करणे, हॉर्मोन्समधील बदल, वेळीअवेळी भूक लागणे, अल्सर, स्नायूंमधील कजमोरपणा, लैंगिक समस्या, केस गळणे पिकणे इ. शारीरिक समस्यांमध्येदेखील संमोहन उपचार प्रभावी ठरतात. एवढेच नव्हे तर स्वतःच्या अंगातील अभिनय, संभाषण, गायन, वादन, नर्तन इ. कलागुणांचा विकास करण्यासाठी, तसेच लबाडी करणे, आळस, चोरी चहाडी, लाच देणे घेणे, दुसऱ्यांना विनाकारण त्रास

देणे, देवावर पूर्ण विश्वास नसणे, कोणाही व्यक्तीच्या अधीन होणे, दहशतवादाची माहिती गुप्त ठेवणे इ. अनेक समस्यांना संमोहनशास्त्रामध्ये उत्तर आहे. दहा ते पंधरा मिनिटांच्या कालावधीत हा उपचार होत असतो. आज जाहिरात तंत्राचा वापर प्रचंड झाल्याने स्वतःला डॉक्टर म्हणवून घेणारे अनेक संमोहक उपचार तज्ज्ञ दिसतात. परंतु त्यांना शरीराचे ज्ञान नसते, त्यांनी केवळ तंत्राचा भाग विकसीत केलेला असतो. पण काही शारीरिक आजारांमुळे मनावर होत असलेल्या परिणामांचे त्यांना ज्ञान नसते. परिणामी उपचार व पैसा फुकट जातात. यासाठी प्रत्येक डॉक्टरने संमोहन उपचार शिकून घ्यावा, असे माझे प्रामाणिक मत आहे. ज्यांना संमोहनाची आवश्यकता असते, असे अनेक रुग्ण आपली वाट ओपीडीत पाहात असतात. ओपीडीमध्येच हा उपचार करता येतो वेगळा सेट अप लागत नाही, रुग्ण संमोहित झाले नाही तर ती दहा मिनिटे फक्त फुकट जातील असे गृहीत धरल्यास अन्य कोणतेही साईड इफेक्ट नाहीत एवढे तरी नक्की ! कारण मनावर काम करणारे, कोणत्याही पॅथीचे कोणतेच औषध पोटात घेता येत नाही. या सूचना केवळ एक वेळ घेऊन फरक कदाचित पडणार नाही त्यासाठी त्याची अनेक सत्रे स्वतःला घ्यावी लागतील मनातील दोष किती प्रमाणात आहे त्यावर किती सत्रे घ्यावी लागतील हे अवलंबून असते. काही जणांना

तीन ते चार सत्रात फरक जाणवतो तर काही जणांना तीस वा चाळीस सत्रे देखील घ्यावी लागतील. तर काही जणांना केवळ एका सत्रातच प्रचंड फायदा झाल्याचे दिसून येते. या शास्त्राचा अभ्यास डॉक्टरमंडळींना होणे जरूरीचे आहे. सतत क्रिया करणे यालाच अभ्यास म्हणतात.

सध्याच्या काळात रुग्णाचे मन डॉक्टर मंडळीच बिघडवतात असे लक्षात येत आहे. यंत्राच्या जास्ती आहारी गेल्यामुळे ही भीती आणखीनच वाढत आहे. मन घाबरले की त्याचा परिणाम शरीरावर दिसणारच. मनात भीती निर्माण केली त्याचा परिणाम शरीरावर दिसतोच. भीती वाढली की बीपी वाढलेच म्हणून समजा. भीत्यापाठी ब्रह्मराक्षस अशी म्हण आहे. ही म्हण उलटी करून पहा. घाबरतो त्याच्यामागे जर राक्षस असेल तर जो घाबरत नाही त्याच्या मागे देव

सध्याच्या काळात रुग्णाचे मन डॉक्टर मंडळीच बिघडवतात असे लक्षात येत आहे. यंत्राच्या जास्ती आहारी गेल्यामुळे ही भीती आणखीनच वाढत आहे. मन घाबरले की त्याचा परिणाम शरीरावर दिसणारच.

नक्कीच उभा रहातो.

drsuvinay@gmail.com







डॉ. दिनकर यु. पोकलवार

एम.बी.बी.एस., डी.एम.आर.ई. (मुंबई)
कन्सल्टिंग रेडिओलॉजीस्ट अॅन्ड सोनोलॉजीस्ट

ठिंदाठ

डायग्नोस्टिक सेंटर

- * Colour Doppler
- * Ultrasonography
- * Digital X-Ray



लोटस हॉस्पिटलच्या खाली, डॉक्टर्स प्लाझा, डॉक्टर्स लेन, नांदेड .02462-240699



डॉ. संतोष जळकर, मुंबई

मेंदूचे आजार... एक चिंतन

मेंदूची कामं असंख्य आहेत.
मेंदू शब्द उच्चारताच पहिले
आपल्या मनात विचार येतो तो
म्हणजे बौद्धिक क्षमतेचा. ही
क्षमता उत्तम राहण्यासाठी
निसर्गाने छान सोयी केल्या
आहेत. सर्वच कामं एका
माणसाला करता येत नाहीत.
म्हणून ऑफिसमध्ये
कामासाठी वेगवेगळे
अधिकारी असतात. मेंदूचंही
तसंच आहे.

आपला मेंदू दिसायला अगदी लोण्याचा गोळा असतो पण शरीराच्या सर्व यंत्रणांवर राज्य करणारी ही एक राजधानी आहे. डोळ्यांची उघडझाप, श्वास घेणे, पचन घडवणे, झोपणे किंवा जागे राहणे सर्व काही मेंदूच्या आधिपत्याखाली होत असते. वास्तविक हा विषय इतका मोठा आहे की एका लेखातच काय तर भगवद्गीतेइतक्या इतक्या मोठ्या पुस्तकातही माहिती देणं कठीण आहे. त्यामुळे सामान्य माणसाला आपल्या दैनंदिन आरोग्याच्या दृष्टीने आवश्यक असलेली माहिती या लेखात देतो.

मेंदूची कामं असंख्य आहेत. मेंदू शब्द उच्चारताच पहिले आपल्या मनात विचार येतो तो म्हणजे बौद्धिक क्षमतेचा. ही क्षमता उत्तम राहण्यासाठी निसर्गाने छान सोयी केल्या आहेत. सर्वच कामं एका माणसाला करता येत नाहीत. म्हणून ऑफिसमध्ये कामासाठी वेगवेगळे अधिकारी असतात. मेंदूचंही तसंच आहे. म्हणून मेंदूने ५ ऑफिसर नेमले आहेत. आपण त्यांना पाच ज्ञानेंद्रिय म्हणतो. कान, त्वचा, डोळे, जीभ आणि कान असे हे पाच ऑफिसर आहेत. ज्ञान ग्रहण करण्याचं काम यांच्याकडे सोपवलेलं आहे. कानाने आपण जे ऐकतो ते मेंदूपर्यंत पोचवलं जातं, त्वचेला झालेल्या स्पर्शाची जाणीव मेंदूपर्यंत जाते, डोळ्याने जे वाचतो किंवा पाहतो ते मेंदूपर्यंत जातं, जिभेने घेतलेली चव मेंदूकडे रवाना होते आणि कानाने ऐकलेलं मेंदूत जातं. मेंदूमध्ये गेलेलं हे ज्ञान किंवा माहिती त्याच्या गाभान्यात साठवली जाते आणि त्यावर मेंदूची स्वतःची काहीतरी प्रक्रिया करतो. त्यातूनच मनुष्य तर्क, निष्कर्ष काढतो, बौद्धिक

कसोटी पणाला लावतो. पुढे हे ज्ञान योग्य ठिकाणी साठवलं जातं आणि आठवण रूपाने मेंदूच्या आदेशानुसार काम करून घेतं. हे काम करून घेण्यासाठी निसर्गाने कर्मचारी नेमले आहेत. आपण त्यांना ५ कर्मेन्द्रिय म्हणतो. हात, पाय, वाणी, गुद आणि उपस्थ (जननेन्द्रिय) ही पाच कर्मेन्द्रिय आहेत. जे ज्ञान मिळवलं आहे ते प्रकट करण्यासाठी यांचा उपयोग मेंदूच्या आदेशानुसार होतो. डोळ्याने निखारे दिसतात, त्यावेळी त्याला हात लावायचा नाही, चटका बसेल हे आपला मेंदू सांगतो. अभ्यास केलेला विषय लेखणीतून कागदावर लिहून काढायचा, बाजूने गाडी येत असेल तर थोडं थांबायचं वगैरे कृती मेंदूच्या आदेशाने चालतात. त्यातून मनुष्याची बौद्धिक क्षमता ठरते. जोपर्यंत आत काही जात नाही तोपर्यंत त्यातून काही निष्पन्न होऊ शकत नाही. जन्मतः कानाने बहिरा असलेला बोलू शकत नाही कारण आवाज म्हणजे काय हे त्याच्या मेंदूला कधी माहितीच होत नाही मग तो निर्माण कसा करणार? पाहून, वाचून, ऐकून, चव घेऊन, वास घेऊन, स्पर्शाची अनुभूती घेऊन मनुष्य आपल्या मेंदूच्या खजिन्यात सतत भरत असतो. शरीरातील हाड तयार होताना त्यामध्ये ९५ टक्के हिस्सा कॅल्शियम असतो त्याचप्रमाणे मेंदूची जडणघडण होताना जवळपास ८५ टक्के स्निग्ध पदार्थांचा वापर केला जातो. म्हणून त्यांच्या पोषणासाठी किंवा कार्यक्षमतेत सुधारणा होण्यासाठी स्निग्ध पदार्थांचा वापर करणे महत्त्वाचे आहे. मराठीत वापरले जाणारे शब्द किंवा वाक्प्रचार याच सिद्धांतांवर आधारित आहे हे आपल्या लक्षात येईल. उदा. एखादा मनुष्य खूप हुशार असला तर तैलबुद्धि म्हणतात, डोळ्यांच्या बाबतीत डोळ्यात तेल घालून पहारा कर किंवा कानात तेल घालून ऐक हे शब्दप्रयोग आपण जाणतोच. त्यामागे शास्त्रीय सिद्धांत आहे हे विसरून चालणार नाही. शरीरात घडणाऱ्या सर्वच गोष्टी मेंदूच्या नियंत्रणाखाली असतात. म्हणूनच सर सलामत तो पगडी पचास ही म्हण प्रचलित झाली आहे.

मेंदूचे सर्वसाधारण विकार

डोकेदुखी, अर्धशिशी, फिट्स, आकडी, लकवा, पक्षाघात, न्युरोपथी, हातापायांना मुंग्या येणं, मानेचं आणि कंबरेचं दुखणं, स्मृतीभ्रंश, कंपवात, मेंदूची गाठ, असे कितीतरी रोग मेंदूतील बिघाडामुळे उत्पन्न होतात. प्रत्येक रोगाचा उगम आणि कारणे वेगवेगळी आहेत. त्यानुसार त्याची चिकित्साही बदलते. स्त्रियांमध्ये होणारे पाळीचे आजार, अनपात्याता, पिसिओडी, हिस्टेरिया हे देखिल मेंदूच्या कार्यक्षमतेशी निगडीत आहेत. एवढेच काय मधुमेह होण्यासाठी पण मेंदू काही अंशी कारणीभूत आहे.

मेंदूची रचना

आपला मेंदू हा कवटीत सुमारे सव्वा लीटर पाणी मावेल इतक्या लहानशा जागेत मावतो. त्याचे वजन सरासरी दीड किलो असते. इतक्या लहानशा मेंदूत सुमारे शंभर अब्ज मज्जापेशी (न्यूरॉन्स) असतात.

मेंदूची कार्यक्षमता अबाधित ठेवण्यासाठी पुरेशा प्रमाणात स्निग्ध पदार्थ शरीरात जाणे गरजेचे आहे. म्हणूनच मेंदूच्या मूलभूत चिकित्सा विषयाचा एक महत्त्वाचा पैलू म्हणजे त्यांना भरपूर प्रमाणात स्निग्धांश लागतो.

त्यांना आधार व संरक्षण देणाऱ्या ग्लायल पेशी पण जवळपास तेवढ्याच असतात. मज्जापेशी म्हणजेच चेतापेशी (न्यूरॉन्स) हा आपल्या मज्जासंस्थेच्या तसेच मेंदूचा मूलभूत घटक असतो. मज्जापेशी विद्युत रासायनिक संदेशाचे आदान प्रदान करतात. ज्या ठिकाणी त्या जोडल्या जातात त्याला सायनेप्स म्हणतात.

चिकित्सा सूत्र

मेंदूची कार्यक्षमता अबाधित ठेवण्यासाठी पुरेशा प्रमाणात स्निग्ध पदार्थ शरीरात जाणे गरजेचे आहे. म्हणूनच मेंदूच्या मूलभूत चिकित्सा विषयाचा एक महत्त्वाचा पैलू म्हणजे त्यांना भरपूर प्रमाणात स्निग्धांश लागतो. रक्तातील चरबी / कोलेस्टेरॉल वाढेल, वजन वाढेल ह्या भीतीमुळे आजकाल आहारातून स्निग्ध पदार्थांचे सेवन कमी होत चालले आहे. स्निग्ध

पदार्थांचे सेवन कमी झाल्यामुळे मेंदूशी निगडीत विकार आजकाल बेसुमार वाढत आहेत. रक्तातील चरबी किंवा वजन न वाढता त्याचा परिणाम केवळ मेंदूच्या पेशींवर व्हावा म्हणून श्रेष्ठ दर्जाचे स्निग्ध पदार्थ नाकाच्या मार्गाने शिरोभागात घातले जावेत. आयुर्वेदात ह्यासाठी नस्य करण्याचा सल्ला दिला आहे. नासाहि शिरसो द्वारं (नाक हाच मेंदूचा दरवाजा आहे) असा श्लोकही ग्रंथात दिला आहे. रस्त्यात कोणाला अचानक फीट आली तर ताबडतोब कांदा फोडून नाकाशी धरतात. ऑपरेशन करण्यापूर्वी भूल देतात म्हणजेच नाकाने दिलेला वायू मेंदूला झोपवून टाकतो. म्हणजेच मेंदूसाठी नाकाचा मार्ग सर्वमान्य आहे. मग स्निग्ध पदार्थांपैकी मेंदूसाठी सर्वांत उत्तम काय? असा प्रश्न मनात आल्यावर त्याचे उत्तरही आयुर्वेदात दिले आहे. ते आहे देशी गायीचे तूप.

वार्धक्यात होणाऱ्या विकारांची सुरुवात वयाच्या पन्नाशीलाच मेंदूमध्ये होत असते. लक्षणं मात्र पुढे १० ते १५ वर्षांनी दिसू लागतात. हे विकार होऊच नयेत म्हणून हे नस्य (नाकात औषध टाकणे) पन्नाशीला सर्वांनीच सुरू करावे.

शस्तं धी स्मृति मेधाऽग्नि बलायुः शुक्र चक्षुषाम् म्हणजे आकलन, ज्ञान धारण आणि स्मरण ह्या तीनही क्रिया उत्तम राहण्यासाठी गायीचे तूप सर्वश्रेष्ठ आहे. त्याच बरोबर ओल्या नारळाच्या दुधापासून निर्माण केलेले तेल (व्हर्जिन कोकोनट ऑइल), केशर, वेखंड, ब्राह्मी आणि तुळस अशा मौलिक वनस्पतींचे तैलार्क ह्या सर्व घटकांचा मेंदूच्या बहुतेक विकारांसाठी अतिशय उत्तम फायदा होतो. रचनात्मक दोष नसेल त्यावेळी अशी नस्य चिकित्सा अत्यंत प्रभावी ठरते. हजारो रुग्णांना मी स्वतः तयार करून हे नस्य देत आहे आणि त्याचे फायदे होताना अनुभवले आहेत.

वार्धक्यात होणाऱ्या विकारांची सुरुवात वयाच्या पन्नाशीलाच मेंदूमध्ये होत असते. लक्षणं मात्र पुढे १० ते १५ वर्षांनी दिसू लागतात. हे विकार होऊच नयेत म्हणून हे नस्य (नाकात औषध टाकणे)

पन्नाशीला सर्वांनीच सुरू करावे. चढाओढीच्या काळात शालेय विद्यार्थ्यांना आपली बुद्धी उत्तमप्रकारे सक्षम ठेवण्यासाठी तर हे एक वरदानच आहे. असे नस्य करणारे लोक एक प्रश्न हमखास विचारतात. ही ट्रीटमेंट किती दिवस करावी लागेल? याचं उत्तर म्हणजे - मुळात ही ट्रीटमेंट नसून एक चांगली सवय आहे. दात किती दिवस घासायचे असा प्रश्न कधी कोणाच्या मनात येतो का? त्याचप्रमाणे आपल्या मेंदुरूपी यंत्राचं काम सुरळीतपणे दीर्घकाळ चालू राहण्यासाठी ही एक चांगली सवय आहे असं लक्षात ठेवायला पाहिजे.

आनुवंशिक विकारही मेंदूच्या विकारांमध्ये समाविष्ट होतात. अशा विकारांमध्ये डाउन्स सिंड्रोम, सेरीब्रल पाल्सी, ऑटिझम, ए डी एच डी, बायपोलर डिसऑर्डर, सिझोफ्रेनिया अशा जनुकीय कारणांमुळे होणारे विकारही फार मोठ्या प्रमाणात होताना दिसतात. त्यावर आधुनिक शास्त्रात काहीही उपचार नाहीत. अशा रुग्णांच्या संगोपनासाठी अनेक संस्था काम करतात. त्याठिकाणी आयुर्वेदीय चिकित्सक नेमून त्यांना चिकित्सेची संधी उपलब्ध करून देण्याची आज नितांत गरज आहे. आयुर्वेद हे आपल्या देशाचे अतिप्राचीन शास्त्र आहे. इंद्रजांच्या राज्यात आधुनिक वैद्यक शास्त्र भारतात शिरले आणि आपल्याच समाजाला आणि शासनाला आयुर्वेदाचा विसर पडला. कालाय तस्मै नमः

srpljalukargmail.com

Register yourself as a family

member of

DEERGHAYU HOSPITAL

visit us on

<https://deerghayuhospital.com>



डॉ. शिवानंद बासरे, नांदेड

चार तास झोपेचे



मनुष्याच्या एकूण आयुष्यापैकी एक तृतीयांश आयुष्य (वेळ) तो झोपेत र्वर्च करत असतो. ह्या एक तृतीयांश काळाची गुणवत्ता ही त्याच्या संपूर्ण आरोग्याचा मापदंड ठरविते. हल्ली शास्त्रीय दृष्टिकोन आणि नवसंशोधन या नावाखाली झोप या विषयावर जी माहिती प्रसिद्ध केली जाते, त्यातून बऱ्याच लोकांना योग्य ती माहिती मिळण्याऐवजी गोंधळच जास्त उडतो.



Good sleep is a good meditation and a good exercise. ! असं महान तत्त्ववेत्ते दलाई लामा म्हणतात. अर्थात, बहुतांशी आपण व्यवहारात याचा प्रत्यय घेतच असतो. मनुष्याच्या एकूण आयुष्यापैकी एक तृतीयांश आयुष्य (वेळ) तो झोपेत खर्च करत असतो. ह्या एक तृतीयांश काळाची गुणवत्ता ही त्याच्या संपूर्ण आरोग्याचा मापदंड ठरविते. हल्ली शास्त्रीय दृष्टिकोन आणि नवसंशोधन या नावाखाली झोप या विषयावर जी माहिती प्रसिद्ध केली जाते, त्यातून बऱ्याच लोकांना योग्य ती माहिती मिळण्याऐवजी गोंधळच जास्त उडतो. विशेषतः आहार, व्यायाम, झोप याविषयी परस्पर विरोधी मते प्रकाशित केली जातात. झोपेची गंमत अशी आहे की तिच्याबद्दल जितकं जाणावं तितकं कुतूहलच खरं म्हणजे जन्माला यायच्या आधीपासून जर आपण कोणती गोष्ट करित असतो, तर ती झोप होय. आजच्या काळात दलाई लामानुसार जर 'चांगली झोप हेच उत्कृष्ट ध्यान आणि व्यायाम' हे दोन्ही एकाच वेळी होणार असेल त्याबद्दल जाणण्यात अजून अडवहास निर्माण होतो.

झोप म्हणजे नेमकं काय ?

झोप म्हणजे काय याबाबत आधुनिक शास्त्रांत अनेक सिद्धांतं (Theories) मांडली गेली. पण आजवर झोप म्हणजे नेमकं काय ? याबद्दल एकमत होऊ शकलेलं नाहीये. झोप न लागल्याने काय होते, झोपेचे परिणाम काय होतात याची वर्णने भरपूर केली जातात, पण झोप म्हणजे काय याची व्याख्या मात्र प्रत्येकाची भिन्न-भिन्न

आहे.

क्लेटमन यांचा सिद्धांत (Kleitman theory of sleep) सांगतो की, निद्रा म्हणजे मेंदूच्या पृष्ठभागावरील उच्च केंद्राचे काम काही काळ थांबणे होय. हॉवेल सिद्धांत (William Howells Theory) म्हणतो की, मेंदूच्या पृष्ठभागाला रक्तपुरवठा कमी झाल्याने झोप येते. उदा: जेवणानंतर झोप येते, कारण मेंदूकडील रक्त काही काळासाठी आतड्याकडे वळते. याउलट, पाव्हलाव्हचे संशोधनानुसार (Pavlov's Theories) निद्रा ही शरीरातील आपेक्षिक प्रतिबंधांचे एक विशेष प्रकटीकरण आहे (sleep is a special manifestation of conditioned inhibition).

या सर्व सिद्धांतांची दिशा, झोप ही शारीरिक क्रिया किंवा अवस्था याकडे आहे. पण भारतीय योग

जसजसं दिवसातील सूर्याचा प्रकाश कमी-कमी होत जातो आणि अंधार पडू लागतो, तेव्हा मेंदूमधून हा मेलाटोनिन पाझरायला सुरुवात होते. आणि याच्या प्रभावामुळे शरीराला झोप येऊ लागते.

शास्त्रात 'झोप' ही मुख्यत्वे मानसिक प्रक्रिया म्हणून मानले आहे. अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तीनिद्रा।। असं पातंजल योगसूत्रात म्हटलं आहे. आपल्या मनाच्या प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा आणि स्मृती ह्या वृत्ती असून, यांपैकी प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, स्मृती यांच्या अभावाने जी स्थिती निर्माण होते तिला 'झोप' म्हणतात.

झोपेची प्रक्रिया-

झोप येण्याच्या प्रक्रियेत शरीरातील काही स्राव (Hormones) महत्त्वाची भूमिका पार पाडतात. मेलाटोनिन (Melatonin Hormone) हा त्यातीलच झोपेला कारणीभूत एक घटक. जसजसं दिवसातील सूर्याचा प्रकाश कमी-कमी होत जातो आणि अंधार पडू लागतो, तेव्हा मेंदूमधून हा मेलाटोनिन पाझरायला सुरुवात होते. आणि याच्या प्रभावामुळे शरीराला झोप

येऊ लागते. साधारणतः रात्री ९ पासून पुढे सकाळचा सूर्यप्रकाश दिसेपर्यंत या स्रावाचे प्रमाण अधिक असते आणि दिवसा याचे प्रमाण नगण्य असते. थोडक्यात, अंधार असेल तेव्हा झोप आणि उजेड असेल तेव्हा जागृत अवस्था हे शरीराचे सोपे गणित!. पण जर आपण रात्री ९ नंतरही घरातील दिवे (लाइट्स) बंद न करता लख्ख प्रकाश चालूच ठेवला तर मात्र पंचाईत होते व हा मेलाटोनिन पाझरतच नाही. परिणामी झोप सहजपणे लागत नाही.

याशिवाय, शरीरात कॉर्टिसोल नावाचा (Cortisol hormone) अजून एक अत्यंत महत्त्वाचा स्राव किडणीद्वारे पाझरला जातो. मेंदूकडून याचं पूर्णपणे नियंत्रण केले जाते. आपल्या शरीरात नैसर्गिकरीत्या पाझरणारे हे एक स्टिरॉइड हॉर्मोन आहे. (अनेक आजारवावर औषधी म्हणूनही स्टिरॉइड्स च्या गोळ्या, इंजेक्शन्स वापरल्या जातात, त्याचेच हे नैसर्गिक रूप). ह्या स्रावाचा मुख्य उद्देश दैनंदिन ताण-तणावाचे नियमन करणे होय. म्हणून याला स्ट्रेस हॉर्मोन असंही म्हटलं जातं. ह्या स्रावाचा आणि झोपेचा सरळ संबंध आहे. दिवसा व रात्रीच्या काळात हा स्राव पाझरण्याचे एक ठरावीक वेळापत्रक आहे. हा स्राव पहाटेच्या वेळी साधारणतः ३ च्या पुढे पाझरायला सुरुवात होते. सकाळी सूर्योदयापर्यंत याचे प्रमाण सर्वाधिक असते. नंतर जस-जसा दिवस संपत जाईल तसं-तसा प्रमाण कमी कमी होत जाते. रात्री ९ पर्यंत याचे प्रमाण नगण्य होते आणि पहाटे पर्यंत तसेच अत्यल्प राहते.

याचा अर्थ असा की, आपले शरीर निसर्गतः सकाळच्या वेळेत अत्यंत ऊर्जावान असते. शरीरातील हृदय, मेंदू, किडणी, लिव्हर, फुफ्फुसे, त्वचा इत्यादी सर्वच अवयवांचं कार्य सर्वोच्च प्रतीचं असतं. सायंकाळी हेच सर्व अवयव थकतात. त्यांना सायंकाळ पासून ते पहाटेपर्यंत विश्रांतीची गरज असते. शरीराच्या ह्या स्रावाच्या निसर्गचक्रामुळे आपल्याला झोप येत असते. परिणामी दिवसभरातील शारीरिक ताण-तणावाचा झोपेच्या रूपाने नायनाट होतो.

पण जर आपण रात्री लवकर न झोपता, ९ च्या

पुढे देखील जागरण करू लागलो तर मात्र समीकरणे बदलायला लागतात. रात्री नऊ च्या पुढे जागणे, काम करणे म्हणजे गळवटलेल्या अवयवांना पुन्हा काम करण्यासाठी उद्युक्त करणे होय. त्याकरिता मेंदूला कॉर्टिसोलचा स्राव जबरदस्तीने पुन्हा पाझरवणे भाग पडते. परिणामी कॉर्टिसोलचे दुसऱ्या दिवसाचे चक्र बिघडते आणि दुसऱ्या दिवशी लवकर भूक न लागणे, फ्रेश न वाटणे, चहा सारखा उत्तेजक पदार्थ घ्यायची इच्छा होणे अशी सुरुवातीची लक्षणे दिसू लागतात. एक-दोन दिवस झालेली चूक (रात्री जागरण) शरीर कसेबसे सुरळीत करते. मात्र तिसऱ्या दिवशी जर पुन्हा जागरण झाले तर लक्षणे स्पष्टतेकडे जाऊ लागतात. सकाळी उठले तरी पुन्हा झोपावे वाटणे, ऍसिडिटी, पोट व्यवस्थित साफ न होणे, दिवसा झोप येणे, अंग दुखणे अशी लक्षणे दिसू लागतात.

हे सर्व सुरुवात झाल्यावरही आपण उशिरा झोपणे बंद केले नाही तर काही दिवसानंतर मधुमेह, थायरॉईड, हाय-ब्लडप्रेसर, लठ्ठपणा, पोटातील अल्सर अशा किमान एकतरी नावाच्या आजाराचे लेबल आपल्याला लागतेच. अनेक प्रकारची औषधी खाऊनही हे आजार काय पूर्णतः कमी होत नाहीत (फक्त मेन्टेन करता येतात). ह्या लेबलच्या ब्रँडिंगमुळे तुम्हाला मग लाइफ स्टार्डल चेंज करा, ताण-तणाव कमी करा, व्यायाम करा, टेन्शन घेऊ नका असं जिथं-तिथं वारंवार सल्ला दिला जातो.

आता प्रश्न असा आहे की, टेन्शन घ्यायचं नाही म्हणजे काय करायचं? आपण फक्त आणि फक्त एकच काम करायचं, ते म्हणजे रात्री लवकर झोपायचं. ! बाकी शरीर सगळं बघून घेतं. निसर्गानं शरीर तयार करताना इतकी सुंदर रचना केलीय की, त्याने आधीच कॉर्टिसोल सारख्या (Stress Hormone) तणाव कमी करणाऱ्या स्रावाची उत्तम व्यवस्था केली. जेणेकरून माणसाला टेन्शन येऊच नये आणि आलं तरी शरीर स्वतःच दुरुस्त करेल.

केव्हा व किती झोपावे ?

मनुष्यजातीने रात्री झोपावे व दिवसा जागे राहून

काम करावे असा निसर्गाचा सामान्य नियम. केव्हा झोपावे तर रात्री झोपावे हे त्याचे सरळ उत्तर. मात्र किती वेळ झोपावे याचे उत्तर तितकेसे सोपे नाही. आपण किती वेळ झोपतो त्यापेक्षा, आपल्याला कोणत्या प्रतीची झोप लागते, त्या झोपेचे रूपांतर खरच योग्य विश्रांतीमध्ये होते का? हे पाहणे महत्त्वाचे आहे. तरीही सांगायचे झाल्यास ६ ते ८ तास झोपणे, हा झोपेचा सर्वसाधारण रोजचा डोस. परंतु भौगोलिक परिस्थिती, वय, गर्भावस्था, आजारपण इत्यादींचाही काही प्रमाणात या वेळेवर परिणाम होत असतो.

आधुनिक शास्त्रानुसार झोपेचे दोन प्रकार आहेत.

1. NREM sleep (Non Rapid Eye Movement)
2. REM sleep (Rapid Eye Movement)

निसर्गानं शरीर तयार करताना इतकी सुंदर रचना केलीय की, त्याने आधीच कॉर्टिसोल सारख्या तणाव कमी करणाऱ्या स्रावाची उत्तम व्यवस्था केली. जेणेकरून माणसाला टेन्शन येऊच नये आणि आलं तरी शरीर स्वतःच दुरुस्त करेल.

साधारणतः ६ ते ८ तासांच्या झोपेमध्ये ७५ ते ८०% झोप ही NREM प्रकारची आणि २० ते २५% झोप ही REM प्रकारची असते. NREM आणि REM या दोन्हीचे प्रत्येकी ९० मिनिटांची एक फेरी (Cycle) असते. हे एकामागून एक असे लागोपाठ येत असतात. असे किमान ३ ते ४ फेऱ्या (सायकल्स) एक रात्रीच्या झोपेत अपेक्षित असतात. NREM झोपेमध्ये मेंदू हा शांत असतो, डोळ्यांच्या हालचाली होत नाहीत. तर REM झोपेत मेंदू जागी असतो, डोळ्यांच्या हालचाली होत असतात आणि याच वेळेत स्वप्न पडत असतात. रात्री सुरुवातीला जी झोप लागते ती REM प्रकारची असते. त्याच्यातही चार अवस्था असतात. पहिली अवस्था ही ५ ते ७ मिनिटांची असते. यात झोप लागलेली व्यक्तीला उठवलं तरी ती सहज उठू शकते. दुसरी अवस्था ही ४० ते ४५

मिनिटांची असते. गाढ झोप यात लागत असते. तिसरी व चौथी अवस्था ही प्रत्येकी १० ते १५ मिनिटांची असते. हीच सर्वांत उत्तम किंवा गाढ झोप होय. आपल्या शरीराला सर्वाधिक विश्रांती मिळते ती याच झोपेत. त्यानंतर लगेचच REM प्रकारची झोप सुरू होते. अशा प्रकारे ३ ते ४ फेऱ्यात ही झोप पूर्ण होते.

ब्रिटिश संशोधकांच्या मतानुसार पहिल्या चार तासात मिळणारी गाढ झोप ही विश्रांतीच्या दृष्टीने सर्वाधिक महत्त्वाची आहे. यालाच डेल्टा स्लिप अवर्स म्हणतात. रात्री ९ ते १२ दरम्यानचा हा काळ असतो. या काळात मेंदूमध्ये डेल्टा वेव्हज नावाचे तरंग अधिकतेने आढळतात. रात्री १२ नंतरची झोप मात्र उपकारक ठरते.

आयुर्वेद आणि झोप

आहार, निद्रा आणि ब्रह्मचर्य यांना आयुर्वेदाने

ब्रिटिश संशोधकांच्या मतानुसार पहिल्या चार तासात मिळणारी गाढ झोप ही विश्रांतीच्या दृष्टीने सर्वाधिक महत्त्वाची आहे. यालाच डेल्टा स्लिप अवर्स म्हणतात. रात्री ९ ते १२ दरम्यानचा हा काळ असतो.

संबंध आयुष्याचे तीन उपस्तंभ म्हटले आहे. ज्याने ही तत्त्वे समजून घेतली, अंगीकारली त्याला दीर्घायुष्याचे रहस्य कळले असं आयुर्वेद म्हणतो. कदाचित, यामुळंच आजचे बहुतांश वैद्यकीय साहित्य हे रोजचा आहार, ताण-तणाव नियोजन, मनोकायिक आजार, लाइफ स्टायल मॅनेजमेंट इत्यादी विषयाभोवती फिरतेय. यांपैकी केवळ झोप (निद्रा) या विषयावरही इतकी प्रचंड माहिती दडली आहे की, आजच्या प्रगत वैद्यकाच्या तोडीला ते तंतोतंत लागू पडते. त्यातील काही मोजका भाग आपण इथे पाहू.

आपले शरीर हे अनेक पेशी, संस्था, अवयव इत्यादी अगणिक गोष्टींनी बनले आहे. आपले दररोज वय वाढत असते म्हणजे प्रत्येक सेकंदाला शरीरात कोट्यावधी पेशी मृत्यू पावत असतात. जसा साप कात टाकतो तसा प्रत्येक सहा वर्षांत आपल्या सर्व पेशी

बदललेल्या असतात. या निरंतरपणे पेशी मरण्याच्या प्रक्रियेला आपण 'झीज' (Oxidation) व नवीन पेशीच्या निर्मितीला 'भर' (Antioxidation, Reconstruction) असे म्हणतात. ही 'झीज-भर' प्रक्रिया अखंडित चालू असते. तिचे निमंत्रण मज्जासंस्था, आंतरस्त्रावी ग्रंथी, मानसिक स्थिती, आनुवंशिकता अशा गोष्टींवर अवलंबून असते. सर्वांत गांभीर्याची गोष्ट म्हणजे यापैकी 'झीज' ही क्रिया शारीरिक कष्टांपेक्षा मानसिक तणावामुळे, विश्रांतीच्या अभावामुळे, अधिक वाढते. परिणामी भर प्रक्रियेलाही अडथळा निर्माण होतो. ह्या बाबी लक्षात घेतल्या तर 'झोप' या स्थितीत झीजक्रिया मंदावते आणि 'भर' क्रिया पूर्ण व्हायला अधिक मदत मिळते हे सहज लक्षात येईल.

पण जर योग्य वेळेत योग्य झोप मिळाली नाही तर शरीरातील जठर, आतडी, सांधे, किडणी, हृदय, मेंदू, त्वचा इत्यादी अवयवांची योग्य ती भर होत नाही. त्यामुळे त्यांच्या तक्रारी म्हणजेच, वारंवार ॲसिडीटी, पित्त, स्पाँडिलायसिस, उच्च रक्तदाब, बद्धकोष्ठता, यासारखी अनेक लक्षणं दिसू लागतात. वेळीच सावरले नाही तर, त्याचेच रूपांतर आजच्या भयावह वाटणाऱ्या कॅन्सर, थायरॉईड, हार्ट-ॲटॅक, मधुमेह, लठ्ठपणा, पाठीचा मणका सरकणे अशा अनेक कायमस्वरूपी औषधी घ्यावे लागणाऱ्या आजारात कधी घडले हे कळणारही नाही.

आजचे वैद्यकशास्त्र कितीही प्रगत झाले तरी या आजारांना कायमस्वरूपी उपचार नाही. ह्या आजारांना होऊच द्यायचे नसेल तर आयुर्वेदाने हमखास काम करणारी तीन महाशस्त्रे आपल्याला दिलेली आहेत, ते म्हणजे आहार, निद्रा आणि ब्रह्मचर्य (विवेकशील विचार) यांचे पालन करणे. यापैकी निद्रा हा विषय तर सर्वांत सोपा आणि आनंद देणारा आहे. पण त्यासाठी उचित वेळ ठरवला नाही तर साक्षात ब्रह्मदेवालाही अवघड जाणार !

आयुर्वेदानुसार झोप किती वेळाची ?

हल्लीचा जीवघेण्या स्पर्धेत जर सर्वांत महत्त्वाची

गोष्ठ कुठली असेल तर ती वेळ. त्यात ८ तास तर सोडाच, पण ५-६ तासही शांत झोप मिळत नाही. मग शरीराकडून अपेक्षा तरी कशी ठेवायची. मग असा कोणता मार्ग आहे का की, कमीत कमी वेळात मला जास्तीत जास्त झोप मिळेल? हो नक्कीच आहे, एक पर्यायी मार्ग तो म्हणजे रात्री १० ते २ या वेळेतील झोप. केवळ चार तासांची !

केवळ चार तासांची झोप ?

आयुर्वेदाची त्रिसूत्री म्हणजे वात, पित्त आणि कफ हे तीन दोष (तत्त्व) होत. या तिन्ही दोषांची समस्थिती म्हणजे आरोग्य, विषमता म्हणजे आजार हा सामान्य विचार. दिवसाचे १२ तास आणि रात्रीचे १२ तास हे प्रत्येकी ३-३ प्रहरात विभागले गेले आहेत. म्हणजे, सायंकाळी ६ ते १० हा पहिला प्रहर, रात्री १० ते २ हा दुसरा प्रहर, तर पहाटे २ ते ६ हा तिसरा प्रहर होय. अशीच स्थिती दिवसाच्या वेळेबाबतीत असते. दिवस व रात्रीच्या प्रत्येक प्रहरात एका विशिष्ट दोषाचे (तत्त्वांचं) प्राबल्य असतं. म्हणजेच, रात्रीच्या पहिल्या प्रहरात कफाचे, दुसऱ्या प्रहरात पित्ताचे, तर तिसऱ्या प्रहरात वात दोषाचे प्राबल्य असते.

ह्या तीन तत्त्वांपैकी कफ आणि पित्त दोष Constructive प्रकारचे, तर वात हे Destructive प्रकारचे तत्त्व होय. झोपेचा विचार करता, साहजिकच पहिल्या प्रहरातील झोप उत्तम, दुसऱ्या प्रहरातील झोप ही मध्यम, तर तिसऱ्या प्रहरातील झोप ही हीन प्रकारची मानली जाते.

आयुर्वेदानुसार पहिल्या व दुसऱ्या प्रहरातील झोप ही शरीराची दिवसभरातील झीज भरून काढणारी (constructive), वयस्थापन करणारी (anti-aging) सुखाची झोप होय. झोपायचे कधी तर पहिला प्रहर संपायच्या आधी आणि उठायचे कधी तर तिसरा प्रहर सुरू झाल्यानंतर. मग ६ ते ८ तासागणिक हिशेब लावला तर रात्री ८ ते सकाळी ४ हा योग्य वेळ.

पण रात्री आठ म्हटलं लगेच कपाळावर आठ्या पडतात, इतक्या लवकर? आमच्या मुंबई-पुण्यात तर शक्यच नाही. पण अजूनही कमीत कमी

वेळ करायची असल्यास केवळ ४ तासही पुरेशे आहेत.

मेंदू आपल्या शरीराचा राजा. तो आपल्या प्रत्येक शरीर अवयवांशी रोज न चुकता बोलत असतो. (स्त्रावांच्या, मज्जासंस्थेच्या माध्यमातून). ह्या मेंदूचा आणि पित्त तत्त्वांचा सर्वाधिक जवळचा संबंध. पित्त दोषाचा प्राबल्याचा काळ म्हणजे रात्री १० ते २ होय. या काळात लिव्हर अधिक प्रमाणात उत्तेजित होते. शरीरातील अनेक अपद्रव्यांचे पचन करणे हे त्याचे काम चालू असते. (म्हणून या वेळेत काहीही खाऊ नये असे म्हटले जाते). या काळात तुम्हाला झोप मिळाली तर शरीराच्या प्रमुखाला विश्रांती मिळते. आणि पर्यायाने ती विश्रांती हृदय, किडणी, लिव्हर, आतडी इ. अवयवांनाही फायद्याची ठरते. (असंही Cortisolचा स्त्राव रात्रीच्या या काळात सर्वात कमी

मेंदूचा आणि पित्त तत्त्वांचा सर्वाधिक जवळचा संबंध. पित्त दोषाचा प्राबल्याचा काळ म्हणजे रात्री १० ते २ होय. या काळात लिव्हर अधिक प्रमाणात उत्तेजित होते. शरीरातील अनेक अपद्रव्यांचे पचन करणे हे त्याचे काम चालू असते.

असतो हे पाहिलेच आहे). याच कारणाने रात्री १० ते २ या काळात जर जागरण वारंवार होत असेल तर अचानक हृदयविकाराचा झटका येणे, पॅरालिसिसचा झटका येणे, मुतखड्याचा त्रास होणे, प्रसूतीच्या वेदना, वाहन अपघात होणे इत्यादी अचानक घडणाऱ्या दुर्घटना ह्या रात्री २च्या नंतरच (वात दोषाच्या काळात) पुष्कळदा घडतात. शिवाय इतर शास्त्रात वर्णिलेला 'ब्राम्ह्य मुहूर्ताचा' काळ हा पहाटे २ च्या नंतरच सुरू होतो. आयुर्वेद, अँलोपॅथी, होमिओपॅथी, योग ही सर्व वैद्यकशास्त्रे पहाटेचा काळ सर्वोच्च प्रतीचा मानतात, म्हणून या काळात झोपू नये असं म्हटले आहे.

सारांशतः आपण असं म्हणून शकतो की, रात्रीच्या सुरुवातीच्या काळातील ६ ते ८ तास झोप हा झोपेचा सामान्य वेळ. पण ते जमतच नसेल, तर

किमान चार तासाची झोप ही सध्याचे प्रचलीत गंभीर आजार होऊ नये म्हणून आणि झाले तरी आयुष्याला धोका होऊ नये म्हणून अत्यावश्यक आहे. त्यातही रात्री १० ते २ या वेळेत एक मिनिटाचाही अपव्यय नकोच.

हे सर्व सांगण्यामागे, किमान हजाराहून अधिक रुग्णांवरील अनुभव, काही अभ्यास आणि उद्याच्या आनंदाची शोध मोहीम असून, मागील ७ वर्षांपासून मी ते करतो आहे. तुम्हीही करून पहा. शेवटी स्वानुभव हाच सदमार्ग.

dr.shivbasre@gmail.com



रुग्ण हास्य...

स्वस्थ रहावे वाटे सर्वांना
काहीच नाही चूक त्यात
चुका घडतात काहीतरी
अन् शक्य नाही हे होत

बिघडते आरोग्य जेव्हा
लक्षणांची उद्भवे शृंखला
अशा वेळी मग धावून
येतसे डॉक्टर मदतीला

शिक्षण प्रदीर्घ न् कठीण
सुमारे साडे पाच वर्षांचे
अध्ययन रूप स्वडतर
सस्वोल होतसे शरीराचे

पेशंट होत असे अस्वस्थ
वाढत असे त्याची बेचैनी
समजावून ते घेण्यासाठी
डॉक्टर करतात तपासणी

दर्शन, स्पर्शन अन् प्रश्न
परीक्षा पद्धती ही त्रिविध
रोगाचे निदान करताना
असत असे याचा संबंध

व्याधी निश्चिती प्रक्रिया
यामधून मग झाल्यानंतर
डॉक्टर सुरू करतात हो
योग्य असा औषधोपचार

व्याधीनुसारचा सल्ला
न् पथ्यपाणी आहाराचे
पेशंटसू ना समजाविणे
काम असे हे डॉक्टरांचे

रुग्ण जेव्हा होतसे बरा
कमी होई दुःख न् त्रास
डॉक्टरांना वाटतसे छान
रुग्णांचे पाहून ते हास्य !

-डॉ.अजित ज.पाटील, सांगली.

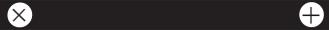


डॉ. ममता मदनाईक, सांगली

चाळीशीनंतरचे स्वास्थ्य



चाळीशीनंतर, स्त्री असो वा पुरुष, स्वाह्येअं अन्न जरा जास्तच अंगी लागतंय असं आढळतं. स्वाण्यापिण्याच्या सवयींमध्ये विशेष बदल न करताही वजन मात्र वाढायला लागतं. चाळीशीनंतर चयापचयाचा वेग कमी होत जाणं, हे यांमागचं कारण आहे. बरेच वेळा व्यायाम, आहार-पथ्य सांभाळूनसुद्धा लवकर वजन कमी होत नाही.



“वहिनी थोडा वेळ आहे का?... . जरा बोलायचंय.. ” चुलत नणंदबाई फोन वर बोलत होती, मी म्हटलं, ‘बोल गं तुझ्यासाठी वेळ काढते.. .’ अगं हल्ली मला काय विचित्र होतंय ! “म्हणजे काय?” “पाळीच्या तक्रारी आहेत थोड्या; पण त्याहून महत्वाचं म्हणजे, मला भिती वाटतेय, छोट्या छोट्या कामातही कॉन्फीडन्स कमी झाल्यासारखा वाटतोय. तिसीमधल्या बायका म्हणत होत्या, चाळीशी नंतर असंच होतं.. . बऱ्याच जणींना होतंय म्हणे, त्यांचं ऐकून मला जास्तच दडपण येतंय.. . या जूनमध्ये मी नुकतीच तर पंचेचाळीशी गाठलीय. तुम्हाला तर माहीतच आहे.. . हे बघा, पहिल्या सारखा काम करण्याचा उत्साह नाही वाटत मला. कामवाली आली नाही तर, या विचारानेसुद्धा जीव घाबरा होतो. एरवी आपल्या घरच्या पंचवीस-तीस माणसांचा स्वयंपाकही एकटीने सहज करणारी मी, सतत उत्साहाने काम करणारी मी !.. . मला आता असं काय होतंय? यापुढे असंच होणार की? की अजून वाढतच जाणार?”

तिने मनातलं सगळं भराभर बोलून घेतलं. तिचं बोलणं शांतपणे ऐकून घेऊन मी म्हटलं, ‘हे बघा एकदा वेळ काढून या आपण शांतपणे बोलू. तुमच्या सगळ्या प्रश्नांची उत्तरे आहेत माझ्याकडे.’

वहिनीच्या समस्येबद्दल मी काही अनभिज्ञ नव्हते, तिचं काय तर तिच्यासारख्या अनेक जणी साधारण अशाच तक्रारी घेऊन दवाखान्यात येतच असतात. इतकंच नव्हे तर पुरुषमंडळींमध्येही

चाळीशी आणि नंतरच्या वयाबद्दल गैरसमजाचं वातावरण पसरलेलं दिसून येतंय.

चला तर मग, चाळीशी नंतरच्या आपल्या शंकांचं निरसन करून घेऊयात आणि चाळीशी नंतर स्वास्थ्य कसं टिकवायचं? याबद्दल योग्य दृष्टिकोन मिळवूयात.

चाळीशी येते म्हणजे नेमकं काय होतं?

आयुर्वेदिक आचार्य म्हणतात,

वयोऽहोरत्रिभुक्तानां ते अन्तमध्यादिगाःक्रमात् ।

वाग्भटाचार्य संस्कृत श्लोक? काही कळलं नाही ना! घाबरण्याचं कारण नाही, मी सगळं समजून सांगते. कफ, पित्त आणि वात ही शरीरातील तीन कार्यकारी ऊर्जा तत्त्वे आहेत. वय, दिवस-रात्र आणि अन्न पचन कालाचा सुरुवात, मध्य आणि शेवटचा यामध्ये कफ, पित्त आणि वात यांचा अनुक्रमे प्रभाव

लागतात आणि आपण बदलत चाललेलो आहोत हे जाणवून देतात. चाळीशीला खरोखरच एक (milostone) महत्त्वाचा टप्पाच म्हणावं लागेल.

चाळीशीनंतरचे बदल

अनेक पुरुष व स्त्रियांमध्ये त्वचेच्या ठिकाणी सुरकुत्या वाढलेल्या दिसायला लागतात. शरीर आणि त्वचेची लवचिकता, फुगीरपणा कमी व्हायला लागतो. काही वेळेत स्त्रियांमध्ये मिशी वा दाढी यांवर लव वाढतेय असं आढळून येतं. उलटपक्षी डोक्यावरचे केस विरळ होताहेत. गळताहेत असेही आढळतं. पुरुष व स्त्रिया दोघांमध्येही अशी लक्षणे दिसतात. पुरुषांमध्ये मध्यभागी टक्कल पडण्यास सुरुवात होते. केस गळण्याबरोबरच केस पिकणे, सफेद होणे मोठ्या प्रमाणात घडते.

चाळीशीनंतर, स्त्री असो वा पुरुष, खाल्लेलं अन्न जरा जास्तच अंगी लागतंय असं आढळतं. खाण्यापिण्याच्या सवयींमध्ये विशेष बदल न करताही वजन मात्र वाढायला लागतं. चाळीशीनंतर चयापचयाचा वेग कमी होत जाणं, हे यामागचं कारण आहे. बरेच वेळा व्यायाम, आहार-पथ्य सांभाळूनसुद्धा लवकर वजन कमी होत नाही.

छोट्या-मोठ्या कारणांनी आजारी पडलं, तर बरे होण्यासाठी पूर्वीपेक्षा जास्त काळ लागतो किंवा ऋतुबदल झाल्यास लगेच आजारी पडण्याचे प्रमाण वाढते. खाण्यात बदल झाल्यास, बाहेरचे खाणे झाल्यास अपचन, पोट बिघडणे, पित्त होणे, जुलाब लागणे अशा तक्रारी होतात.. आणि आपसूकच मनात विचार येतो; अरे, पूर्वी काय वाटेल ते खाऊन पचविणारा मी, आज जरा बाहेरचं खाल्लं की सहन होत नाही. थोडं मसालेदार, चमचमीत, तिखट जेवण झालं तर पित्ताचा त्रास जाणवतो !

स्त्री आणि पुरुषांमध्ये अस्थीसंबंधीत तक्रारी वाढतात. संधिवात, लहान-मोठ्या स्त्रियांमध्ये शूल, विशेषतः गुडघेदुखी, टाचदुखी, कंबरदुखी, जाणवू शकते. सांध्यांमधून कट-कट आवाज येऊ लागतात. थोडक्यात अस्थिक्षय (अस्थिघनता) कमी होण्याचे

छोट्या-मोठ्या कारणांनी आजारी पडलं, तर बरे होण्यासाठी पूर्वीपेक्षा जास्त काळ लागतो किंवा ऋतुबदल झाल्यास लगेच आजारी पडण्याचे प्रमाण वाढते.

जाणवतो. येथे वयासंदर्भात पाहूयात.. बालपण ही कफप्रधान अवस्था असते. तारुण्यावस्था पित्तप्रधान तर वृद्धावस्था वातप्रधान असते. त्या त्या तत्त्वांच्या प्राधान्यानुसार तशी लक्षणे किंवा त्या आनुषंगिक त्याही त्या त्या वयोगटात दिसू लागतात. साधारणतः चाळीशी नंतरची वयोवस्था प्रौढावस्था मानली जाते.

चाळीशी येईपर्यंत अनेक अंगांनी जीवनात बदल झालेले असतात. बहुतांश व्यक्ती लग्न होऊन, मुलंबाळं घेऊन स्थिरावलेली असतात. नोकरी असो वा व्यवसाय, तिशीमध्ये असणारा तीव्र संघर्ष काही प्रमाणात सौम्य झालेला असतो. मानसिक स्तरावरही थोडी स्थिरता आलेली असते. आत्ता थोडे सुखाचे दिवस आलेत, आपण थोडे स्थिरस्थावर झालेलो आहोत, अशी भावना निर्माण न घेते तोच, काही शारीरिक आणि मानसिक लक्षणे हळूच डोकावू

(Osteoporosis) प्रमाण वाढते. वजन तर वाढते, पण स्नायूंबल व संहनन (Muscle mass & strength) कमी होताना दिसतो.

काही लोकांमध्ये ऐकू येण्याचे प्रमाण कमी होते. झोपेच्या तक्रारी तर अनेक जणांमध्ये जाणवतात. गाढ झोप तर सोडाच, उलट झोप सावध होते. जरा खुट्टा वाजलं तरी लगेच जाग येते.

त्वचेच्या ठिकाणी कोरडेपणा जाणवतो, रूक्षता वाढते. अगदी Moiscreamशी वापरले तरी तात्पुरते बरे वाटते. केसांत कोंडा वाढू शकतो. स्त्रियांच्या जननेंद्रियात/योनिभागात रूक्षता वाढते. खाज येणे, अंग सैल पडतात, अशी भावना होते. त्यामुळे संबंध ठेवावेसे वाटत नाहीत.

पुरुषांमध्येही Testosterone hormonesचे प्रमाण कमी होताना आढळते. (Testosterone helps to control sex desire, promote muscle mass, increase energy & influence behaviour) स्त्री पुरुषांमध्ये (Hormonal) बदलांमुळे प्रजननक्षमता कमी होत जाते.

काही पुरुषांमध्ये prostate ग्रंथी वाढते. त्यामुळे वारंवार लघवीस जाण्याचे प्रमाण वाढते. काही वेळेस थेंब थेंब लघवी (Disability) लघवीस जळजळ होणे, लघवीचे प्रमाण कमी होणे वा मूत्रवेग न आवरता येणे अशी लक्षणे वाढू लागतात.

स्त्रियांमध्ये चाळीशी नंतर ज्या प्रमुख तक्रारी होतात, त्या म्हणजे पाळीसंदर्भात. स्त्री जीवनातला एक महत्त्वाचा टप्पा जवळ आलेला असतो वा सुरु झालेला असतो तो म्हणजे रजोनिवृत्ती काल (Menopause). पाळी जाण्याचे नैसर्गिक वय ४५ ते ५५ वर्षे असते, तरी आजकाल चाळीशी पासून पन्नाशी पर्यंत पाळी जाताना दिसते. त्या अनुषंगाने premenopausal syndrome दिसू लागतो. पाळी पुढे मागे जाणे, पाळीस कधी कधी अधिक रक्तस्राव होणे. काही वेळेस अत्यंत कमी (Scanty) रक्तस्राव होणे. पाळीच्या वेळी गाठी जाणे, कंबर-पोट-पाय दुखणे असा त्रास जाणवू शकतो. पाळीच्या

अनियमिततेबरोबरच अन्य लक्षणे दिसतात. त्यामध्ये स्त्रियांना अचानक थंड वा गरम वाटायला लागतं. बाकी घरातल्या लोकांना Normal वास असताना, अशा स्त्रियांना मात्र अतिशय घाम फुटतो, हाश्श-हुश्श व्हायला होतं यालाच Hot flushes म्हणतात. याचबरोबर काही वेळेस वजन वाढतं, प्रयत्नपूर्वकही कमी होत नाही. शारीरिकच नव्हे तर मानसिक बदलही मोठ्या प्रमाणात दिसतात. ते म्हणजे चिडचिडेपणा वाढतो, कोणाशी बोलू नये, एकटे बसून राहावे असे वाटते. छोट्या छोट्या गोष्टींचीही भिती वाटायला लागते. आत्मविश्वास (Confidence) कमी होतोय, अशी भावना निर्माण होते. रडायला येतं, आपण एकटे पडलोय, अशीही भिती मनात घर करू लागते. स्त्री शरीरात असणाऱ्या विशिष्ट स्रावांच्या (Hormones) बदलामुळे अशी अवस्था निर्माण होते. Estrogen

स्त्री आणि पुरुष दोघांमध्येही हे जाणवतं की डोळ्यांना कमी दिसतंय, लहान अक्षरे वाचता येत नाहीयेच. अर्थात जवळचा चष्मा लागलेला असतो. जवळच्या चष्म्याला उगाच का चाळीशी म्हणतात ?

सारख्या Hormoneचे प्रमाण कमी होत जाते आणि मग विसरभोळेपणाही वाढतोय, स्मरणशक्ती कमी होतेय. हे बघून जास्तच घाबरायला होतं. (पण घाबरू नका, काही काळाने शरीर या स्थितीस स्वीकारतं आणि हा विसराळूपणा कायमस्वरूपी राहात नाही.)

स्त्री आणि पुरुष दोघांमध्येही हे जाणवतं की डोळ्यांना कमी दिसतंय, लहान अक्षरे वाचता येत नाहीयेच. अर्थात जवळचा चष्मा लागलेला असतो. (Presbiopia) जवळच्या चष्म्याला उगाच का चाळीशी म्हणतात ?

ही सगळी लक्षणे कमी अधिक प्रमाणात दिसत असतात, पण त्याचबरोबर काही मोठे व्याधी आपले आगमन सूचित करतात, ते म्हणजे.. . मधुमेह, उच्च रक्तदाब, Hypercholesterol, कर्करोग. थोडक्यात चाळीशी नंतर मोठ्या प्रमाणात शारीरिक व मानसिक

बदल घडून येताना दिसतात.

अर्वाचीन शास्त्रानुसार या सगळ्यास कारणीभूत असणाऱ्या गोष्टींचा विचार केला तर, शरीरात वयानुसार होत जाणारा Hormonal Imbalance दिसून येतो. प्रामुख्याने स्त्रियांमध्ये estrogen progesteroneचा समतोल बिघडताना दिसतो, तर स्त्री आणि पुरुष दोघांमध्ये Testosterone या Hormonesचे प्रमाण कमी-जास्त होताना दिसते. अन्य Hormones जसे Thyroid Hormons यामुळे चयापचयामध्येही मंदता येताना दिसते.

आयुर्वेदानुसार या कारणांकडे बघायचे झाल्यास, मागे उल्लेख केल्याप्रमाणे ही प्रौढावस्था आहे आणि या अवस्थेत पित्त आणि वात असे दोनही तत्त्व आपला प्रभाव दाखवितात. पित्त आणि वाताची साम्यावस्था अनेक सकारात्मक गोष्टींसाठी कारणीभूत

वयापरत्वे वा काही हेतूमुळे साम्यवस्था न राहिल्यास पित्ताची, वाताची वाढलेली तीव्रता, रूक्षता, अनेक व्याधींना आमंत्रण देते. या तत्त्वांची क्षिणता ही त्या त्या आनुषंगिक लक्षणे निर्माण करते.

आहे (जसे की, योग्य पचन, चयापचय, वहन, संहनन, त्वचेचा वर्ण, केसांची स्थिती, मेधा-बुद्धी, शरीर उष्मा इ.). वयापरत्वे वा काही हेतूमुळे साम्यवस्था न राहिल्यास पित्ताची, वाताची वाढलेली तीव्रता, रूक्षता, अनेक व्याधींना आमंत्रण देते. या तत्त्वांची क्षिणता ही त्या त्या आनुषंगिक लक्षणे निर्माण करते.

वयापरत्वे शारीरिक कारणे घडत राहतील. पण सगळ्यामध्ये भर घालते ती आपली सध्याची जीवनशैली व बदलते राहणीमान. समाजातल्या बहुसंख्य वर्गांकडे बघितलं तर लक्षात येतं की, जो तो पळतो आहे. आहे त्यात समाधान मानण्याची वृत्ती केव्हाच संपली आहे. नोकरी, व्यवसाय, शिक्षण, करिअर, सगळीकडे कोण जाणे प्रचंड स्पर्धा आहे. अशा परिस्थितीत इच्छा असो वा नसो, धावावं लागतं आहे आणि त्यामुळे शारीरिक व मानसिक प्रचंड ताण

तणावास सामोरं जावं लागतंय. High demand jobs मुळे कामाची अत्यंत व्यस्तता, घरात असणारे वयोवृद्ध आई-वडील, असूनही शिक्षण घेणारी मुले, मोठं घर-बंगला, मोठी गाडी यांसारख्या गोष्टींसाठी घेतली जाणारी कर्ज, त्याचे हप्ते फेडताना येणारा ताण आणि या सर्व गोष्टींमुळे स्वतःच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करण्याची प्रवृत्ती वाढतेय.

एकाच्या कमाईत भागत नाही म्हणून अनेक स्त्रियाही पुरुषांच्या बरोबरीने नोकरी, व्यवसाय वा इतर तत्सम गोष्टींमध्ये हिरिरीने सहभागी होत आहेत. एका दृष्टीने हे नवीन आकाश भरारी मारण्यासाठी खुलं होत आहे, पण त्याचबरोबर बाहेरच्या कामासोबत, घरचेही काम वृद्ध पालकांचं संगोपन, मुले त्यांचं खाणपिणं, अभ्यास, नातेवाईक, आणि सणवार हे सगळं करत करत स्त्रियांची प्रचंड दमछाक होते आहे. कामाच्या व्यग्रतेमुळे सगळ्यात महत्त्वाची जर कोणती चूक होत असेल; तर ती म्हणजे आहाराकडे होणारे पूर्ण दुर्लक्ष.

सध्याच्या जीवनात आपल्या जेवणातून षड्रसात्मक आहार केव्हाच हद्दपार झालेला आहे. आहारात Ready to Cook food, Junk Food चे प्रमाण वाढलेले आहे. जेवणाच्या वेळा पाळणे शक्य होत नाहीय. स्त्रियाही काम करण्यास बाहेर पडत असल्याने, हॉटेलिंग वा बाहेरचे खाणे; वारंवार होताना दिसते. मिळेल त्या वेळेस, मिळेल तिथे राहणारे हजारो लोक आणि त्यांचे आरोग्य याबद्दल काय बोलायचे? स्वयंघोषित Whatsapp गुरू यांच्या सल्ल्यानुसार आपला आहार ठरविणारे यांचा एक वेगळाच वर्ग तयार होतोय. स्वतःची प्रकृती, पचनशक्ती, सात्म्य याचा कोणताही विचार न करता सांगोपांगी ज्ञानावर व काहीतरी वाचून Health Concious असणाऱ्या लोकांचेही आरोग्य अशा आहाराने (अर्धवट ज्ञानावर आधारित ज्ञानाने) धोक्यात येताना दिसत आहे.

अगदी या आठवड्यातलीच एक घटना. सकाळीच एक स्त्री रुग्ण दवाखान्यात आली. पस्तिशीची ही महिला चेहऱ्यावर वांग-डाग, पीटिका वाढताहेत, पित्ताचा त्रास होतोय आणि केस खूप

गळताहेत अशी तक्रार सांगत होती. आहाराचा इतिहास घेताना, तिने सांगितलं की, रोज नाष्ट्यासाठी आम्ही डोसा वा इडली घेतो. तसेच रोज संध्याकाळी मुलीला ट्युशनला सोडवायला गेल्यावर एक तास वेळ काढण्यासाठी जवळच्याच कॅफेमध्ये thick coffee किंवा एखादा shake घेते. मी म्हटलं, रोज इडली/डोसा कसे काय खाता? एरव्ही महिन्यातून एक-दोनदा खाण्यासारखा हा पदार्थ!.. . तिचे उत्तर ऐकून चक्रावलेच.. माझे मिस्टर नोकरीनिमित्त अमेरिकेत असतात (आम्ही पण आत्तापर्यंत होतो, आता परत आलोय), त्यामुळे मुलांची सगळी जबाबदारी माझ्यावर असते. मी रविवारी एकदा डोसा/इडली पिठ बनवून ठेवते, ते आठवडाभर चालते. त्यामुळे रोजचा वेगळा नाष्टा करण्याची कटकट वाचते. मुलांनाही आवडतात हे पदार्थ. मुलं खूश राहतात आणि इडली हलकी असते शिवाय पौष्टिक पण.. . अरे बापरे ! (मी मनात म्हटलं). ही महिला नोकरी करित नसली, तरी आहे त्या परिस्थितीशी जुळवून घेण्यासाठी भलताच (अमेरिकी) उपाय शोधलाय !! (अमेरिकेत राहणारे काही भारतीय असा आठवड्याचा स्वयंपाक, स्वयंपाकवाल्या बाईकडून करून घेतात आणि फ्रीजमध्ये ठेवून, गरजेप्रमाणे गरम करून खातात... असं अगदी खात्रीलायकरीत्या मला माहिती होतं). जीवनशैलीशी जुळवून घेताना अशा प्रकारच्या सवयी, पद्धती घरांघरांमधून दिसून येतात.

थोडक्यात प्रकृती, वय, ऋतू, चयापचय, पोषकता या गोष्टी समजून न घेता, घेतला गेलेला आहार, तसेच Health Concious attitude मधून नको ते स्वीकारण्याची (adopt) करण्याची वृत्ती यामुळे शारीरिक आरोग्य बिघडतानाच दिसते.

दुसरी एक महत्त्वाची चूक जी या जीवनशैलीमुळे घडताना दिसते, ती म्हणजे व्यायामाचा पूर्णतः अभाव. वेळ नाही या सबबीखाली अगदी अर्धा किलोमीटर अंतरासाठी आज गाडीची गरज भासतेय, मग मानसिक स्वास्थासाठी अत्यावश्यक असणारे प्राणायाम, ध्यान-धारणा कोण करणार? शिवाय

व्यायामाबाबत अनेक गैर समजुती पसरलेल्या आहेत. गावागावांमधून जीमचं लोण पसरलेलं दिसतं. जाहिरातींना आणि क्रेझला बळी पडून चाळिशीनंतरची ही अनेक महिला पुरुष जीम लावून व्यायाम करायला जातात, पण आपल्याला खरंच हे झेपतंय का? याचा या वयात पुरेपूर उपयोग होईल का? आणि दीर्घकाळपर्यंत अशा प्रकारचा व्यायाम आपण करू शकतो का? याचा विचारसुद्धा केला जात नाही, मग काय नव्याचे नऊ दिवस झाले, की नवलाईचा उत्साह मावळतो आणि व्यायामास दांड्या पडायला लागतात. असं करत व्यायाम कधी बंध पडला, लक्षातही येत नाही.

चला तर मग असा कधी अॅक्शन प्लॅन ठरवूयात ज्यायोगे चाळीशी काय तर, पन्नाशी नंतरही आरोग्यपूर्ण वातावरण टिकविता येईल. आत्तापर्यंत चाळिशीनंतर

प्रकृती, वय, ऋतू, चयापचय, पोषकता या गोष्टी समजून न घेता, घेतला गेलेला आहार, तसेच Health Concious attitude मधून नको ते स्वीकारण्याची करण्याची वृत्ती यामुळे शारीरिक आरोग्य बिघडतानाच दिसते.

शारीरिक, मानसिक स्तरावर होणारे बदल, अनुषंगाने होणारे आजार, त्यांची कारणे, त्यात भर घालणारे आपल्या जीवनशैलीतील हेतू या सगळ्याची माहिती आपण घेतली. आता हे सगळं कसे टाळता येईल? वा यातील काही लक्षणे जाणवत असतील तर ती दूर करून स्वास्थ्य कसे मिळविता येईल हे पाहूयात.

स्वास्थ्य कसे मिळेल ?

चाळीशी नंतरचे स्वास्थ्य मिळविण्यासाठी सगळ्यात महत्त्वाची व प्रथम करण्याची गोष्ट म्हणजे, मनाचा निश्चय ! 'मी दीर्घकाळ माझे स्वास्थ्य टिकवून आरोग्यपूर्ण असे आयुष्य जगेन' असा निश्चय करायचा. मग त्यासाठी जी काही उपाययोजना असेल, जी जीवनशैली योग्य असेल ती करण्यासाठी बांधिलकी ठेवायची.

आहार, निद्रा, व्यायाम हे जीवनाचे आधारस्तंभ

आहेत, त्यांना योग्य पद्धतीने सांभाळायचे. सकाळी सहाच्या आधी उठायचे. प्रातःविधी उरकल्यानंतर अर्धा ते एक तास शरीरास योग्य ठरेल असा व्यायाम करायचा, जो दीर्घकाळ आचरणात आणता येईल.

उदा. चालणे, सायकलिंग, पोहणे, सर्वांगसुंदर आसने यांपैकी एकदा आलटून पालटून सगळे करू शकता. यानंतर किमान १५ मि. तरी प्राणायाम व ध्यान करावे. याला पर्याय नाही. मानसिक स्वास्थासाठी हे अत्यावश्यक आहे. व्यायाम एकट्याने वा सांघिक (क्लासमध्ये) करू शकतो. ग्रुपमध्ये करण्याचा फायदा असा की आपल्यासारखेच मित्र-मैत्रिणी असल्याने सातत्य टिकून राहते. मनासही उत्साह वाढतो.

अलीकडे काही मंडळी (विशेषतः स्त्रिया) दुपारी १२ ते १, २ ते ३ वा ३ ते ५ अशा वेळेत योगा/जीम करताना दिसतात. काही तर रात्री ८ ते १० या

काही पर्याय म्हणून भाज्यांचे सूप, मुगाचे वा कुळीभाचे कढण, डाळींचे सूप, तांदळाची पेज, रव्याची पेज, नाचणीचे आंबीलही उत्तम ठरतील. येथे कल्पनाशक्तीस आणि पाककलेस भरपूर वाव आहे,

वेळेतही.. . व्यायाम हा प्रातःकाळीच करणे श्रेष्ठ आहे. पण पर्याय नसेल तर अशा चुकीच्या वेळी योगा वा जीम करणे टाळावे, यापेक्षा या वेळेत चालणे हा व्यायाम काही प्रमाणात योग्य ठरेल. सकाळी लवकर उठून व्यायामासाठी वेळ काढणे. हेच ज्येष्ठ, पण यासाठी रात्री लवकर झोपणे, हेही तितकेच गरजेचे आहे. रात्री जागून Social Media वर active राहण्यापेक्षा लवकर उठून आपल्या संपूर्ण आरोग्यासाठी active होणे हे उत्तम आहे.

व्यायामानंतर वेळ येते ती नाष्ट्याची. महिलांपुढे नाष्टा काय करायचा? हा मोठा प्रश्न असतो. चाळीशी नंतर पचायला हलका, पण पौष्टिक असा नाष्टा, यासाठी काही पर्याय.. . पोहे, उप्पीट, शिरा आदी आपण नेहमीच बनवीत असतो, पण ज्वारी, गहू, तांदूळ, रवा, नाचणी, वा मिश्र डाळींचे

पीठ इत्यादींचे धिरडे येतील, थालीपिठे, पराठेही बनविता येतील. भाज्या वापरून तर त्यांचे पोषण मूल्य आणखीन वाढते. यासोबत अधूनमधून ताजे लोणी वा घरचे तूप वापरावे. कोणतेही Salted butter वापरू नये.

अन्य काही पर्याय म्हणून भाज्यांचे सूप, मुगाचे वा कुळीभाचे कढण, डाळींचे सूप, तांदळाची पेज, रव्याची पेज, नाचणीचे आंबीलही उत्तम ठरतील. येथे कल्पनाशक्तीस आणि पाककलेस भरपूर वाव आहे, शिवाय गुगल गुरू आहेतच मदतीला. पण झटपट म्हणून ब्रेड, पनीर व सोबत भाज्या असे म्हणून पौष्टिक... असे पर्याय स्वीकारू नयेत. पिझा, पनीर, ब्रेड, इडली, डोसा इ. आंबवलेले पदार्थ महिन्यातून एखाद-दुसऱ्या वेळेस नाइलाजास्तव चालतील, नेहमी घेऊ नयेत.

ज्यांना कामामुळे लवकर बाहेर पडायचे असते अशा पुरुष व महिलांनी सरळ चपाती भाजी, भात-आमटी, तूप भात वा खिचडी अशा पोटभरीचा नाष्टा करावा. जेवणाप्रमाणे नाष्टा केला तरी चालेल. म्हटलंच आहे, breakfast should be likeaking. पण चहाचा अतिरेक टाळावा. दूध, सूप वर आयुर्वेदिक काही चूर्ण वापरून कढण करून घ्यावेत. आहारात द्रव पदार्थांचा वापर जरूर वाढवावा. कोरडे जेवू नये. जेवणात आमटी, कढी, ताक, सोलकढी इत्यादींचा यथायोग्य वापर जरूर करावा. उसळी, कडधान्ये यांचा वापर मध्यम प्रमाणात करावा. नुसते खाणार असाल तरी, वाफवून घ्यावे. पालेभाज्यांचा अतिरेकही टाळावा. फळभाज्यांवर अधिकाधिक भर द्यावा. भाज्या बनविताना तेलासाठी हात आखडता घेणे योग्य, घरचे तूप वा गार्डचे तूप २ ते ३ चमचा जरूर घ्यावेत.

संध्याकाळी ४चा चहा, बिस्कटे वा फरसाण चिवडा असले खाणे टाकून, वजन न वाढविणारी फळे जसे डाळिंब, मोसंबी, संत्री, टरबूज, कलिंगड आदी ऋतुमानानुसार घ्यावीत.

रात्रीचा आहार हलका असावा. रात्री जेवण ८ पर्यंत संपवावे. रात्री १०नंतर तर आहार घेऊच नये.

भाकरी खाल्ल्याने शुगर वाढते हा गैरसमज सोडून द्यावा. पचायला हलकी अशी भाकरी (ज्वारी, बाजरी, तांदूळ, नाचणी इ.) सोबत फळभाजी घ्यावी. जड, मसालेदार, मांसाहार, शक्यतो वारंवार घेणे टाळणे. अशा जेवणानंतर अनेक जणांना सोडा वा Cold Drinks पिण्याची सवय असते. त्याऐवजी ताक प्यावे. पचनास मदत होते. भोजनोत्तर शतपावली जरूर करावी.

चाळीशीनंतरच्या विहाराबद्दल थोडे

चाळीशीनंतरचे त्वचेचे आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी रोज सर्वांगास तेल लावून आंगोळ करावी. (येथे रोजचा मसाज असे अपेक्षित नाही) पण ऋतुमानानुसार खोबरेल तेल, तीळ तेल वा अभ्यंग तेल जरूर लावावे.

स्त्रियांना चेहऱ्याच्या सुरकुत्या टाळायच्या असतील; तर नित्यपणे चेहऱ्यास बदामतेल, शतावरी तेल, कुमकुमादी तेल, बलाश्वगंधादी तेल इ. पैकी एकाने स्नेहन करावे. रात्री झोपण्यापूर्वी केल्यास उत्तम. स्नानासाठी, चेहऱ्यासाठी उग्र साबणांचा वापर टाळावा. साबणाच्या वापराने त्वचेस रूक्षता वाढते. साबणास पर्याय म्हणून डाळीचे (मसूर/हरबरा) पीठ, मुलतानी माती, उटणे इ. वापरता येईल.

केस गळण्याचे प्रमाण असल्यास केसांना तेल लावणे आवश्यक आहे. प्रमाण अधिक असल्यास आयुर्वेदिक वैद्यांच्या सल्ल्याने 'नस्य' हा उपचार करावा. (नस्य या उपचाराने केस गळणे तर थांबतेच, केस वाढतात, शिवाय पंचज्ञानेंद्रीयेही तल्लख होतात. विस्मरण, अल्पनिद्रा, निद्रानाश, ताण-तणाव, वांग-डाग, मनाची चंचलता इ. अनेक विकारांवर नश्याचा उत्तम उपयोग होतो.)

पाळीच्या समस्यांसाठी वैद्यकीय सल्ला तर घ्यावाच, पण स्त्रियांनी आहारामध्ये तीळ, अहळीव, चारोळी इ. बीज पदार्थ घ्यावेत. (तिळाचे लाडू, वड्या, चटणी, अहळीवाचे लाडू वा नुसतेच पाण्यात भिजवून रोज चमचाभर तरी खाण्यात वापरावी.)

पुरुषांनी उडीद, तूप, दूध यांचा विशेष वापर

आहारात करावा. मधल्या वेळेत खाण्यासाठी उडीद, मूग यांचे तुपातून लाडू करून ते घ्यावेत.

हाडांच्या बळकटीसाठी खारीक, बदाम, डिंक, खोबरे इ. जरूर घ्यावे. हे पदार्थ व सुंठ पावडर वापरून घरच्या घरी सुंठवडा बनविता येईल. ज्याचा दैनिक म्हणून अतिशय चांगला उपयोग होतो. वैद्य सल्ल्यानुसार शतावरी, अश्वगंधा, देवदार, गुळतेल, आवळा इ. चुनाचा वापरही यात करता येईल.

डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी 'त्राटक' या डोळ्यांचा व्यायाम करावा. मुद्रा प्राणायाम ही सोपे व उपयुक्त आहेत. आहारात लाल रंगाची फळे, भाज्या (rich in lycopene) जरूर घ्यावीत.

नेत्रतर्पणा सारखे आयुर्वेदिक पंचकर्मही यात उपयोगी ठरते. मधुमेह, उच्च रक्तदाब, वाढलेले कोलेस्ट्रॉल अशासारख्या व्याधीची मुळे आहार-

चाळीशीनंतरचे त्वचेचे आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी रोज सर्वांगास तेल लावून आंगोळ करावी. ऋतुमानानुसार खोबरेल तेल, तीळ तेल वा अभ्यंग तेल जरूर लावावे.

विहारातच दडलेली असतात. त्या त्या व्याधीनुसार औषधी योजना घेणे आवश्यक आहे. पण औषधे घेतो, म्हणजे सर्व आलबेल, आता व्यायाम आणि योग्य आहार-विहाराची काय गरज? असे विचार मनातही आणू नयेत. लॅबोरेटरी रिपोर्ट्‌ज्ही हळप पीरश्र श्रळाळीं आले म्हणजे सगळं बरं झालं, असे मुळीच नाही. मधुमेहास तर silent killer ही म्हटलं जातं. हृदय, किडनी, नेत्र, Nervous System या सगळ्यांवर मधुमेह दीर्घकालीन परिणाम करत असतं, म्हणून योग्य आहार-विहार, व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान अत्यावश्यक आहे. जेणेकरून शरीरातील वेगवेगळ्या अवयवांवर होणारे दुष्परिणाम सौम्य होतील.

तारुण्य टिकविण्यासाठी, अर्थातच अतिशयोक्ती टाळून असे म्हणता येईल की, तारुण्याला उत्साह, बळ, जोश, होश आणि आनंद वयाची चाळीशी काय,

पन्नाशी आणि साठीनंतरही अबाधित ठेवण्यासाठी हुकमी उपाय म्हणजे आयुर्वेदिक शास्त्रोक्त पंचकर्म' आणि त्यानंतर दिली जाणारी 'रसायन चिकित्सा'. रसायन चिकित्सा - जरा (वार्धक्य) हर म्हणून प्रशस्त मानली जाते. रसायन चिकित्सेचे फल म्हणजे...

“दीर्घमायुः स्मृतिमेधाआरोग्यं तरुणवराः ।

प्रभावर्णं श्वरौदार्यं देहेन्द्रीयबलं परम् ॥”

योग्य वैद्यांच्या मार्गदर्शनाने याचा वापर करता येईल.

आपल्या आयुष्यात अनेक Insurance Plan घेऊन Security मिळविण्यासाठी आपण प्रयत्नशील असतो, पण आरोग्याचा खरा Insurance तर योग्यपणे सांभाळलेली जीवनशैली (आहार, विहार, आचार, व्यायाम) आणि योग्य पद्धतीने पंचकर्मपूर्वक घेतलेली रसायन चिकित्सा हीच आहे.

आपणा सर्वांना असा आरोग्य Insurance करून घेण्याची सुबुद्धी होतो आणि सगळ्यांना आरोग्यपूर्ण दीर्घायुष्य लाभो ।

सर्वेपि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयः ॥

mamtamadnaik@gmail.com



Celebrating
12th Anniversary

In Male Factor Infertility Treatment
Melfar
SATISFYING DREAMS **Melfar**
PLUS

In Female Factor Infertility Treatment
Femifar
FEMALE FERTILITY SOLUTION **Femifar**
PLUS

12 ANNIVERSARY *imCare*
innovating care

Stokist : Shri Laxmi Venkatesh Agencies, Nanded.

उपलब्ध सुविधा

- टू डी इको (2D Echo)
- टॅड मिल तपासणी (TMT)
- संपूर्ण हृदय तपासणी व सल्ला
- (Complete Heart Check up)
- अँजिओग्राफी (Angiography)
- अँजिओप्लास्टी (Angioplasty)
- पेसमेकर (Pacemaker)



AJIT Heart Centre

Dr. Ajit V. Kabde

Interventional Cardiologist

M.B.B.S. DNB Med. (Mumbai) DNB Cardiology (Delhi)

FISE, FACC (USA) **Mobile : 8408911911**

Center Point, Shivaji Nagar Nanded. 12pm to 6 pm

E-mail : ajitkabde@gmail.com

SUPER SPECIALIST FOR

DIABETES

THYROID

OBESITY &

ENDOCRINE DISORDERS



ADITI Endocrine Clinic

Dr. Aditi Kabde (Pandit)

Consultant Endocrinologist

MBBS (Mumbai), DNB Medicine (Mumbai)

DNB Endocrinology (Delhi Army Hospital)

Mobile: 7730095222

RKM Kabde Hospital, Mahaveer Nagar Nanded. 10am to 3pm



डॉ. मीना सोसे, बुलढाणा

वयात येतात



मुले असोत वा किशोरवयीन
मुली दोघांनाही. आपले शरीर
आपण कसे जपायचे हे
सांगायला हवे. भिन्नलिंगी
व्यक्तीप्रति आकर्षण हे
निस्सर्गसुलभ असले तरी
कुतूहलापोटी होणारी
सहवासाची ओढ याला आळा
कसा घालायचा. आकर्षण व
प्रेम यातील गफलत दूर
ठेवावी.



मुले बालपणातून तारुण्याकडे जाताना येणारा मधला एक महत्वाचा टप्पा म्हणजे पौगंडावस्था ! किशोर अवस्था ! मुलांना अस्थिरतेकडून स्थिरतेकडे घेऊन जाणारा हा काळ! घर, आईबाबा ही मुलांची कक्षा रुंदावून मित्र नवे जग याकडे घेऊन जाणारा हा काळ! मुख्यतः परावलंबनातून स्वावलंबनाकडे स्वतंत्रतेकडे घेऊन जाणारा हा काळ! हे मुलांचे वयात येणे तसे तर सुखद रम्य आहे; पण जरा अवघडही आहे. कारण अजून शरीर व मनाने अपरिपक्व ही कोवळी मुले थोडी भांबावतात! काही तरी नवीन घडतंय! नवं हवंहवंसं वाटतंय! मन फुलपाखरासारखं भिरभिर उडतंय! रम्य स्वप्नांचा हा काळ! पण सोबत अनेक धोके घेऊनच आयुष्यात येतो.

या काळात शारीरिक व मानसिक बदल होतात. या बदलांकडे पाहून स्वतः मुले मुली गोंधळतात. मुलांच्या तुलनेत मुली थोड्या लवकर वयात येतात! साधारण १० ते १३ वर्षांचा हा काळ! हा तिच्यासाठी महत्वाचा!

या काळात मुलींचे शरीर आकार बदलतो. तिच्यात स्त्रीत्व आकार घेऊ लागते. शरीररचनेत गर्भाशय व बीजाशयाची वाढ होते. शरीरातील स्त्रीजन्य हार्मोन्स ईस्ट्रोजन प्रोजेस्टेरॉन स्रवून तिला पाळी येते! पूर्वी मुलीला पहिल्यांदा पाळी आली की, तिला नवे कपडे घालून ओटी भरली जायची. तिला पाळी येणे हे आनंदाने साजरे केले जायचे; कारण पूर्वी स्त्री मुलगी ही केवळ प्रजोत्पादनाचे कुटुंबवृद्धीसाठी तिचे महत्त्व होते. म्हणून तिला पाळी आली म्हणजे

ती पूर्णतः सामान्य आहे! हे कळल्यामुळे आनंद व्यक्त केल्या जाई! आता काळानुरूप असे ओटी भरण्याची गरज नाही; पण तिला पाळी येताना पाळी म्हणजे काय हे व्यवस्थित आईने समजून सांगितल्यावर तिला पॅड कसे वापरायचे हे सांगितल्यास ती या शरीरधर्माला भिणार नाही व व्यवस्थित सामोरे जाईल!

पाळी म्हणजे दर अठ्ठावीस दिवसांनी मुलीच्या शरीराच्या योनीमार्गातून होणारा लाल रक्तस्राव हा साधारण तीन चार दिवस होऊन मग आपोआप थांबतो. असे पाळीचे स्वरूप घरी आई आर्जींनी शाळेत शिक्षिकांनी या वयातील मुलींना समजावून सांगायला हवे! 'पाळी या विषयावर मोकळे बोलण्याची सवय स्वतः मोठ्यांनी लावून घ्यावी म्हणजे मुलींचा याबाबतचा संकोच भिती जाईल! यासोबतच या काळात मुलींच्या जांघेत व बाह्यांगावर केसांची लव

हे लैंगिकशास्त्र नसून हे प्रजाननशास्त्र आहे! याची माहिती या वयात मुलांना दिल्यास ते चुकीच्या माहितीतून अयोग्य वागत नाहीत.

वाढते! स्तनवृद्धी होते. स्त्रीसुलभ भावना जागतात! हे सर्व तिच्याशी बोलायला हवे. हे लैंगिकशास्त्र नसून हे प्रजाननशास्त्र आहे! याची माहिती या वयात मुलांना दिल्यास ते चुकीच्या माहितीतून अयोग्य वागत नाहीत.

मुले असोत वा किशोरवयीन मुली दोघांनाही. आपले शरीर आपण कसे जपायचे हे सांगायला हवे. भिन्नलिंगी व्यक्तीप्रति आकर्षण हे निसर्गसुलभ असले तरी कुतूहलापोटी होणारी सहवासाची ओढ याला आळा कसा घालायचा. आकर्षण व प्रेम यातील गफलत दूर ठेवावी. हे सांगताना मुले मुली एकमेकांपासून दूर असावेत राहावेत असे नसून उलट त्यांनी एकमेकांसोबत मोकळे वागून बोलून हे बदल सहज स्वीकारून पुढे जायला हवे. याच काळात अनेकदा विकृत मनोवृत्तीच्या लोकांकडून खूपदा मुलांचे लैंगिक शोषण होते. त्याची माहितीही मुलेमुली

दोघांनाही करून देऊन सावध कसे राहायचे हे बोलायला हवे. आपले वैयक्तिक शरीरअंग, स्तन, नितंब, मांड्या, बाह्यांग याला कोणीही स्पर्श करू नये, हे मुलांना सांगायला हवे. आई बाबा सोडल्यास असे कृत्य कोणी मुलांसोबत केल्यास त्याचा विरोध व लगेच आईवडील शाळा इतरत्र त्याची वाच्यता करा! यासाठी मुलांना धीट बनवायला हवे. शारीरिक आकर्षणाचे धोके याविषयावर मोकळे बोलायला हवे. मोबाईल टी. व्ही. सारख्या अनेक माध्यमातून होणारी चुकीची लैंगिक माहिती याबद्दलही स्पष्ट बोलायला हवेच.

या काळात मुलांचा सर्वांगीण विकास कसा होईल याची जबाबदारी पालक व शिक्षकांची असते. सतत चुका काढणे ! टिका करणे! यामुळे मुले बिथरतात चिडचिड करतात. स्वप्रतिमेची ओळख होऊन त्याच्या प्रेमात पडण्याचा हा काळ! ही किशोरवयीन मुले स्वतःला केंद्रस्थानी ठेवून जग बघतात. मी कोणीतरी विशेष आहे हा विचार त्यांचा ठाम असतो व किमान घरात तरी आपल्याला मान मिळावा कौतुक व्हावे (अप्रोव्हल)साठी उत्सुक असतात. घरी जर टिका हेटाळणी झाली तर हे कौतुक बाहेर शोधतात जिथे मिळेल तिथे रमतात. म्हणून यांच्या छोट्या छोट्या गोष्टींचे कौतुक पालकांनी करायला हवे!

तारुण्य पिटिका! याच वयात चेहऱ्यावर मुरूम (अॅक्ने) येणे ही समस्या हार्मोन्सच्या बदलांमुळे घडते. चेहऱ्यावर एक मुरूम ही किशोरवयीन मुलांसाठी गंभीर बाब असते तर पालकांसाठी क्षुल्लक ! सतत आरशात बघणारी ही मुले पालकांच्या टोकण्याने व्यथित होतात; पण पालकांनीही सतत त्यांच्या अभ्यास मार्कांवर बोलण्यापेक्षा मुलांच्या आवडी निवडी समस्या याकडे प्रेमाने लक्ष दिले तर मी मुले निश्चित होतात, घरी रमतात. पीटिकांकडे दुर्लक्ष न करता त्यासाठी चेहऱ्याची व प्रसंगी वैद्यकीय उपचार आवश्यक आहेत! वयात येणे हे जसे मुलींच्या बाबतीत भीती संकोच, लाजाळूपणा वाढणे असे दिसते तर मुले वयात

येताना बिथरतात. जास्त स्वैर वागतात असे दिसते. शरीरातील टेस्टेस्टेरॉन हार्मोन्स कार्यरत होऊ लागतात, मिशी फुटणे! आवाज घोगरा होणे! उंची वाढणे. जगातील अनेक गोष्टींचे आकर्षण धाडस! बेपर्वा वृत्ती दिसू लागते. लैंगिकतेविषयी गूढ मनोरंजक गोष्टी जाणून घ्याव्या वाटतात. मुलींबद्दल अचानक तीव्र आकर्षण वाटते व ते कधी ते बिनधास्त व्यक्त करतात. यावरही कशा मर्यादा आणायच्या ही पालकांची परीक्षाच असणे.

सोबतच करिअरचा हा महत्त्वाचा काळ. शिक्षण अभ्यास मार्क्स ही स्पर्धा यालाही मुलांना आता तोंड द्यावे लागते. हे पिअर प्रेशर कसे सांभाळायचे हे त्यांना शिकवावे लागते व त्यांच्यासोबत पालकांना ते वाटून घ्यावे लागते.

बाहेरचे जग अफाट माहिती आजच्या नव्या पिढीपुढे जोराने आदळत आहे! त्यातील चांगले काय वाईट काय हे वारंवार समजावे लागते! व्यसने वाईट सवयी संगत प्रलोभने यात मुले अडकणार नाहीत, याची काळजी सतर्कतेने पालक व शिक्षकांना घ्यावी लागते. अन्यथा या मुलांचा मार्ग चुकणे क्रमप्राप्त असते.

या सर्वांसोबत शारीरिक सुदृढता आरोग्य स्वच्छता या बाबींकडेही मुलांचे लक्ष वेधणे हेही महत्त्वाचे काम आहे!

टीव्ही मोबाईल शाळा ट्यूशन यामुळे बैठक

जास्त होते व मुले शारीरिक व्यायामाकडे दुर्लक्ष करतात. खाण्यापिण्याच्या सवयी बदलतात. या वयात मुलांना चटपटीत व वैविध्यपूर्ण खाद्यपदार्थ आवडू लागतात मग बाहेरच्या खाण्यावर भर दिला जातो ते चविष्ट असते पण पोषक व आरोग्यदायी नसते हे त्यांना समजावून त्यांच्या आहारावर लक्ष द्यावे हे काम पालकांचेच जंकफूड फास्टफूडच्या या काळात हे आव्हान मोठे. सोबतच खेळ मैदानी खेळ यांची आवड मुलांमध्ये तयार केल्यास त्यांचे आरोग्य सुदृढ होते व ती प्रसन्न राहतात. एखादी छंद कला याची आवड त्यांच्यात सकारात्मकता निर्माण करून त्यांना व्यस्त ठेवतात व वेगळी ओळख निर्माण होऊन त्यांच्यात आत्मविश्वास वाढतो. तर अशाप्रकारे मुले वयात येताना हा त्यांच्या व पालकांच्या आयुष्यातील महत्त्वाच्या बदलाचा काळ! पुढच्या आयुष्याला दिशा

करिअरचा हा महत्त्वाचा काळ. शिक्षण अभ्यास मार्क्स ही स्पर्धा यालाही मुलांना आता तोंड द्यावे लागते. हे पिअर प्रेशर कसे सांभाळायचे हे त्यांना शिकवावे लागते व त्यांच्यासोबत पालकांना ते वाटून घ्यावे लागते.

देणारा हा काळ जितका अवघड तितका सुखद आहे; पण त्यासाठी दोघेही जागरूक असणे गरजेचे आहे हे महत्त्वाचे!



होम रेसिपी डॉ. शारदा हेंद्रे, पुसद

मूत्र व बदाम हलवा

साहित्य - दीड वाटी पिवळी मुगाची दाळ, अर्धी वाटी बदाम, दूध २ वाटी, वेलची पूड अर्धा चमचा, सुका-मेवा आवडीनुसार, तूप-२चमचे, साखर १वाटी (ऐच्छिक).

कृती - सर्वप्रथम डाळ स्वच्छ धुऊन सावलीत वाळवून घ्यावी व कढईमध्ये सोनेरी रंग येईपर्यंत भाजून घ्यावी. डाळ भाजून झाल्यावर त्यामध्येच बदाम घालून भाजून घ्यावे व मिश्रण थंड झाल्यावर मिक्सरवर बारीक करावे. मिक्सर वर बारीक केलेले दाणेदार बारीक होते. तयार मिश्रण घ्यावे व तूप घालून खमंग भाजून घ्यावे व त्यात दूध मिसळून वाफ काढून घ्यावे व नंतर साखर घालून परतावे व पुन्हा एक वाफ काढावी. छान खमंग वास दरवळतो. गॅस बंद करून वेलची पूड, सुकामेवा घालून सर्व्ह करावे. कमी तुपात हा हलवा होतो व चविष्ट व पौष्टिक होतो. कधीही वेगळा गोड पदार्थ खावासा वाटल्यास किंवा हिवाळ्यात पौष्टिक असा वेगळा पर्याय.



वैद्य तृप्ती दाचावार, उदगीर

ऑक्टोबर हिट



‘पावसाळा’ संपल्यानंतर
आत्यंतिक उष्णतेचा ऋतू
म्हणजे शरद ! यालाच आपण
ऑक्टोबर हिट म्हणतो.

पावसाळ्यात अतीव
सुखकारक वातावरणात पित्त
शरीरात साठायला सुरुवात
होते व हेच पित्त

ऑक्टोबरमधील कडक
उन्हामुळे निसर्गतःच
पराकोटीचं वाढतं आणि याची
लक्षणेसुद्धा शरीरावर दिसू
लागतात.



सप्टेंबर संपला आणि ऑक्टोबर आलाच सोबत ‘शरद’ला घेऊन आला कोण हा शरद? असा प्रश्न आपल्याला नक्कीच पडला असेल ‘वर्षा’ म्हणजेच ‘पावसाळा’ संपल्यानंतर आत्यंतिक उष्णतेचा ऋतू म्हणजे शरद ! यालाच आपण ऑक्टोबर हिट म्हणतो. पावसाळ्यात अतीव सुखकारक वातावरणात पित्त शरीरात साठायला सुरुवात होते व हेच पित्त ऑक्टोबरमधील कडक उन्हामुळे निसर्गतःच पराकोटीचं वाढतं आणि याची लक्षणेसुद्धा शरीरावर दिसू लागतात.

अपचन, गॅस, मळमळ, जळजळ, उलट्या होणे, जुलाब लागणे, चक्कर येणे, सारखी तहान लागणे, डोळ्यांपुढे काजवे चमकणे, डोळे लाल होणे, हातापायाची आग होणे, लघवीला जळजळ होणे, ताप येणे, सारखी चिडचिड होणे, त्वचेचे रोग, असे एक ना अनेक पित्ताची लक्षणे दिसतात.

यावर उपाय काय ?

आता हे निसर्गतःच जे पित्त वाढलेलं आहे ते आपल्या शरीराच्या बाहेर काढून टाकले तर? वरील त्रास आपल्याला नक्कीच होणार नाहीत आणि जर असतील तर विशिष्ट पथ्य व औषधाने हे नक्की कमी होणार !

आयुर्वेदीय ग्रंथांमध्ये आचार्यांनी ‘विरेचन’ ही खूप सुंदर प्रक्रिया सांगितले आहे. ज्यामुळे निसर्गतःच दूध घेतल्यावर पण जुलाब होत असतील, तर ही गोष्ट तुमच्या डॉक्टरांना नक्की सांगा.

या विरेचनाचे फायदे मात्र असंख्य होतात. शरीराचा वर्ण (Complasion) सुधारतो. त्वचा तजेलदार दिसते. स्टॅमिना वाढतो. वृद्धावस्था लवकर येत नाही. दीर्घायुष्य मिळते. जुनाट त्वचारोग नष्ट होतात. पित्ताचा त्रास वर्ष भर तरी होत नाही. उत्साह वाढतो. भूक वाढते, मानसिक स्वस्थ वाढते. ज्यांना संतती नाही त्यांना संततीचा लाभ होतो. आंतरिक ऊर्जा वाढते. प्रतिकारशक्ती वाढते. शरीर शुद्धी (Detaxication) घेऊन तरतरी येते. Residual Chemical deposits of persticide & fertilizer जे कि सध्या कर्करोगाचे प्रमुख कारण आहे. त्याचा नाश होतो. Free Radides, Bacterial toxios endotoxins चा नाश होतो. म्हणजेच ज्या गोष्टीमुळे कर्करोग ते अॅलर्जीपर्यंतचे घातक व्याधी एखाद्या व्यक्तीला जडू शकतात अशा सामान्य व्याधींना आपण विरेचनाद्वारे टाळू शकतो. रोजच्या दैनंदिन जीवनात आपल्याला अनेक गोष्टी टाळता येत नाहीत. जसे की धूळ, प्रदूषण, दूषित पाणी, विषारी फवारणी केलेली औषधे, खाण्याच्या अनियमित वेळा, जंक फूड इ. आणि या सर्वांचा दुष्परिणाम नक्कीच आपल्यावर

होतो आणि हा Lifestyle मुळे शरीरावर झालेला दुष्परिणाम कमी करण्यासाठी विरेचनाचा अमृताप्रमाणे उपयोग होतो. त्यामुळे वर्षातून एकदा विरेचन घ्यायलाच हवे ! तज्ज्ञ वैद्यांचा मार्गदर्शनाखाली विरेचन घेतल्यास कोणतेही दुष्परिणाम दिसून येत नाहीत.

या ऋतूत साधा, पचायला हलका, असा आहार घ्यावा भाकरी, मूग, नाचणी, पडवळ, भोपळा, कारले याचा जेवणात आवर्जून वापर करावा, आवळा, मोरावळा, गुलकंद, वाळा, चंदन हेसुद्धा उपयुक्त ठरतात. झोप पुरेशी घ्यावी व कडक उन्हात जाण्याचे टाळावे.

असा हा 'शरद' आपले पित्त वाढवणारा पण योग्य काळजी घेतल्यावर अत्यंत निरुपद्रवी त्यामुळे योग्य काळजी घ्या आणि निरोगी राहा !

Lifestyle मुळे शरीरावर झालेला दुष्परिणाम कमी करण्यासाठी विरेचनाचा अमृताप्रमाणे उपयोग होतो. त्यामुळे वर्षातून एकदा विरेचन घ्यायलाच हवे !

trupti.dachawar@gmail.com



स्पाइसी ऑरेंज पोटॅटो

साहित्य :

२बटाटे, ५ चमचे संत्र्याचा रस, जिरेपूड, १ चीझ क्यूब, हिरवी मिरची तिखट, १ चमचा लिंबाचा रस, मैदा, कॉर्नफ्लोअर, मेयॉनीज.

कृती : एका पॅनमध्ये ऑरेंज ज्यूस, तिखट, संत्र्याचे किसलेले साल, जिरेपूड एकत्र करून उकळा. थोडे आटल्यावर त्यामध्ये लिंबूरस घालून दोन मिनिटांनी गॅस बंद करा. हा 'स्पाइसी ऑरेंज सॉस' थंड करून घ्या. त्यानंतर उकडलेले बटाटे कुस्करून त्यात किसलेले चीज, मिरचीचे तुकडे, मीठ घालून मिश्रणाचे छोटे छोटे गोळे बनवा व त्याच्या टिक्क्या तयार करून घ्या. आता कॉर्नफ्लोअर व मैदा एकत्र करून त्यात थोडेसे पाणी घालून ते सैलसर भिजवून घ्या. त्यात टिक्क्या बुडवून खरपूस तळून घ्या. सर्व्ह करताना टिक्कीवर मेयॉनीज सॉस घाला. त्यावर स्पाइसी ऑरेंज सॉस घालून सर्व्ह करा.

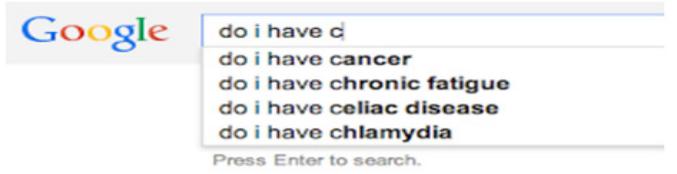


डॉ. विनय सेवलीकर, औरंगाबाद

डॉक्टर गुगल आणि माणूस



एखाद्या निष्णात वैद्य प्रमाणे कथित गुगल डॉक्टर, झालेल्या आजारांविषयी धडाधड बोलत असतात. इकडे डॉक्टर अनेक लक्षणांच्या गुंतागुंतीच्या विकरव्यातून मार्ग काढत रोग-निदानापर्यंत पोचतात. आणि गुगल डॉक्टर आल्या आल्याच सरळ निदान सांगून मोकळे होतात. अशा वेळेस तज्ज्ञाकडे आलेला नवीन शिकाऊ डॉक्टर अधिक गोंधळतो.



कल्पवृक्ष गुगल हा मानवी जीवनाचा अविभाज्य घटक होऊ पाहत आहे. त्याच्याशिवाय आपल्या रोजच्या घडामोडींना अद्भुत वेगाचा परीस स्पर्श लाभूच शकत नाही. याचा वापर अहोरात्र - जळी स्थळी वापरतो.



एका संशोधनांती लक्षात आले की, चुकीच्या जीवनशैलीमुळे (लाईफस्टाईल डिसॉर्डर्समुळे) घडणारे आजार; उदाहरणार्थ डायबेटीस, मणक्यांचे आजार, मासिक पाळीतील अनियमितता (PCOD मूळव्याध, नैराश्य इत्यादी सर्वांत अधिक गुगल केलेले शब्द आहेत. सतत स्क्रीन समोर बसलेले बुद्धिजीवी

पण शारीरिक कष्टांचा अभाव असणाऱ्या लोकांमध्ये हे आजार दिसून येतात. ज्यांना हे आजार होतात ती साहजिकच स्वतःला होणारे लक्षणे, काय खावे - काय खाऊ नये, व्यायाम औषधी इत्यादी सर्व काही माहिती व उत्तरे सगळ्यात आधी कल्पवृक्ष गुगल द्वारेच मिळवीत असतात.

गुगलची वेग आणि प्रचंडता ही याचे बलस्थाने आहेत. परंतु योग्य दिशा, समंजसता, अचूकता मात्र आजही कष्टकऱ्यांच्याच गळ्यातली ताईत आहे. याचेच काही उदाहरणे.

दवाखान्यात एके दिवशी सकाळी एक रुग्ण त्याच्या आईसोबत आला. दवाखाना नवीन असल्याने फार धावपळ नव्हती, एक साधारणतः विशीतला तरुण आणि सोबत त्याची आई मुलाला दाखवायला म्हणून आली होती. केबिनमध्ये आल्या आल्या त्याच्या आईने सरळ स्पष्ट केलं की,

हे बघा सर आम्हाला माहीतेय की याला अॅलपेण्डिक्स झालाय, पण याची परीक्षा असल्याने आम्ही ऑपरेशन काही दिवसांनी करणार आहोत. पण तत्पूर्वी तुम्ही याला तुमचे आयुर्वेदिक उपचार सुरू करा. आम्ही अँटीबायोटिक्स आणि पेन किलर्स

मेडिकल मधून आणून घेतलेत. फक्त पंचकर्म नको कारण ७ दिवस वेळ देता येणार नाही, अभ्यास आहे त्याला. . .

अपेण्डिक्स असल्याचा काही रीपोर्ट केला आहे का ? किंवा कोणत्या डॉक्टरांकडून तपासले का ?

या माझ्या प्रश्नांवर त्यांनी मोठ्या आत्मविश्वासाने माझ्या कडे पाहत उत्तर दिले, सर मी नेटवर सर्व व्यवस्थित सर्च केलंय, हे नक्की अपेण्डिक्सायटीसशी जुळतंय. उगाच सोनोग्राफी आणि रक्ताच्या तपासणीचा खर्च नकोय सर, आपण डायरेक्ट औषधीच घेऊन विषय संपवून टाकू, तशी औषधांचे नावे ही नेट वरच सापडली. पण आयुर्वेदिक नाडी पाहून औषधी देतात म्हणून तुमच्याकडे आलो. .

या त्यांच्या आत्मविश्वासपूर्ण बोलण्यावर मला काय बोलावे काही लवकर समजलेच नाही. हेच ते

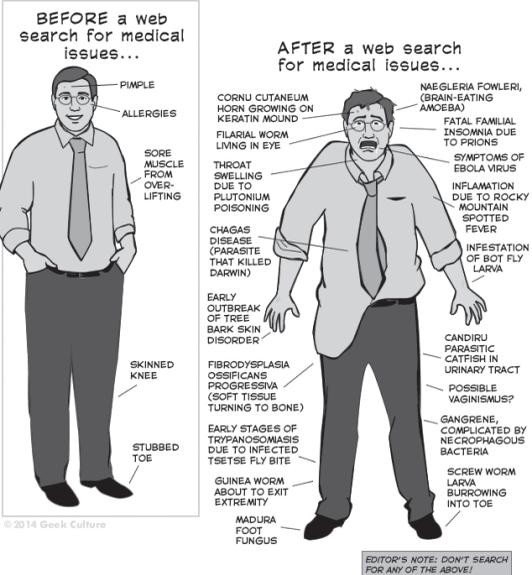
गुगलची वेग आणि प्रचंडता ही याचे बलस्थाने आहेत. परंतु योग्य दिशा, समंजसता, अचूकता मात्र आजही कष्टकऱ्यांच्याच गळ्यातली ताईत आहे.

गुगल डायग्नोस्टिक्स आजार,

आजकाल दवाखान्यात किमान १० तून ४ लोक हे त्या त्या विषयात तज्ज्ञ होऊनच येत असतात. डॉक्टरांपेक्षा ह्यांनाच अधिक त्या विषयाशी वा रोगाशी संबंधित ज्ञान असते. बऱ्याच वेळेला हा प्रश्न पडतो की हे दवाखान्यात आलेच कशाला ? किंवा डॉक्टरांनी एवढ्या पाट्या सजवण्याची गरजच काय होती ? माझ्या ओळखीचे एक सिनियर वैद्य आहेत, ते नेहमी विद्यार्थ्यांना सांगत, पेशंट आपल्याला खूप काही शिकवून जातो. फक्त त्याच्याकडे, त्याच्या बोलण्याकडे बारकाईने लक्ष द्यावे

पण या तथाकथित पेशंट कम गुगल डॉक्टरांकडे पाहिल्यावर असे वाटते की एखाद्या खऱ्याखऱ्या डॉक्टराने शिक्षणाचा एवढा उपद्वयाप का करावा ? का डिग्र्यांचे एवढे स्तोम माजवावे. उगाच

The Joy of Tech™ by Nitrozac & Snoggy



joyoftech.com

दाध्यायु स्मरणिका २०१९

उमेदीची १०-२० वर्षे ज्ञानानुभव घेण्यात वेळ का खर्ची घालावी ?.

एखाद्या निष्णात वैद्य प्रमाणे कथित गुगल डॉक्टर, झालेल्या आजारांविषयी धडाधड बोलत असतात. इकडे डॉक्टर अनेक लक्षणांच्या गुंतागुंतीच्या विळख्यातून मार्ग काढत रोग- निदानापर्यंत पोचतात. आणि गुगल डॉक्टर आल्या आल्याच सरळ निदान सांगून मोकळे होतात. अशा वेळेस तज्ज्ञाकडे आलेला नवीन शिकारू डॉक्टर अधिक गोंधळतो. याचेच दुसरे उदाहरण. .

एक मार्केटिंग करणारे एक साहेब वयाने तसे पस्तिशीतलेच होते, परंतु शारीरिक वय मात्र अधिक दिसत होते. बॉडीमास इण्डेक्स (BMI) अतिलड्डतेकडे झुकणारा, पडलेले टक्कल, डोळ्याला लागलेले भिंग हे शरीरापेक्षा बौद्धिक संपदा आधिक्य दर्शवीत होते.

नेमकी औषधी देण्याआधी डॉक्टरांनी ईसीजी केला आणि तो आश्चर्यकारकरित्या नॉर्मल निघाला. हे पाहून साहेब कदाचित निराश झाले असावेत, कारण त्याचे गुगल चुकीचा निघाला.

त्यांना त्यांच्या आयुष्यात सतत पडणारे प्रश्न इतर कोणाला विचारण्यापेक्षा गुगल करण्यात किंवा युट्युब करून सोडवणारे साहेब कोलेस्ट्रॉल, हृदय विकार, स्ट्रोक -तत्सम विषयात पण काही दिवसातच पारंगत झाले होते. आणि एके दिवशी ज्याची भीती कळत नकळत मनात बसली तेच झाले. ऑफिसच्या टार्गेटचे टेन्शन- निमित्त, छातीत व पोटात दुखू लागले, पुढच्या काही वेळात कामे उरकून सिमटम्स गुगल करून झाले. आणि मग विचारचक्र सुरू झाले.

तसाही आपला आजचा फास्ट घडला होता, म्हणजे (तथाकथित) वाढलेले कोलेस्ट्रॉल आणि थोडे फार फॅट पण कमी झाले असेल. असा विचार मनात करतच ते साहेब ऑफिस मधून उठले अन् जवळच्याच रुग्णालयाच्या आत्ययिक विभागात स्वतःला त्यांनी भरती करून घेतले. मार्केटिंगचा कोट नेहमीच अंगात

असल्याने साहेब एक मोठे व्यक्तिमत्त्व वाटत होते.

सिस्टरला लगेचच मला मायोकार्डीअल ईफार्केशन आहे अस सांगून गुगल केलेली काही औषधी मागवायला सांगितली. आय सि यु मध्ये नेहमी हार्टअॅटक वर इलाजासाठी लागणारी औषधी धडाधड हे मोठे व्यक्तिमत्त्व सांगत असल्याचे पाहून सिस्टर आणि तेथे असलेल्या नवख्या लोकांना हे स्वतः डॉक्टरच असल्याचा समज झाला. त्यांनी त्याप्रमाणे औषधी मागवायची प्रक्रिया सुरू केली अन् इंटरस्टंट पाचारण केलं. नेमकी औषधी देण्याआधी डॉक्टरांनी ईसीजी (ECG) केला आणि तो आश्चर्यकारकरित्या नॉर्मल निघाला. हे पाहून साहेब कदाचित निराश झाले असावेत, कारण त्याचे गुगल चुकीचा निघाला.

पण वास्तवात ते अनावश्यक औषधी सेवनाच्या एका मोठ्या संकटातून वाचले. रक्त पातळ होण्याची ही औषधी जेवढी प्राणदायक तेवढीच ती प्राणहारकही ठरू शकतात. अॅडमिट झालेल्या साहेबांना शेवटी वाढलेल्या आम्लपित्ताचे औषधी देऊन डिस्चार्ज देण्यात आला. आणि विशेष म्हणजे डॉक्टरांच्या औषधांचा गुण ही आला.

याच्यातला गमतीचा भाग सोडला तर गुगल वरची बरीचशी माहिती इलेक्ट्रॉनिक मीडियामधून



उत्पन्न मिळवण्यापोटी टाकलेली असते. ही माहिती चुकीची अन् दिशाभूल करणारी ही असू शकते. आणि त्यामुळे आपण बऱ्याचशा चुकीच्या किंवा अनावश्यक

गोष्टी करतो. प्रत्येकाची प्रकृती भिन्न आहे, तसतसं आजार आणि पर्यायाने त्यांची चिकित्सा देखील भिन्न. हीच पद्धत आहारविषयी - व्यायामाविषयी आहे.

आयुर्वेदात प्रत्येकाचा दोषांचा व औषधांचा फॉर्मूला वेगवेगळा असतो. आपल्या शरीराविषयी माहिती असणे काही चूक नाही, उलट पक्षी ती असायलाच हवी. पण कृती करत असताना तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाशिवाय ती शक्यतो करू नये. ती अंगलट येण्याची शक्यता जास्त असते. प्राकृत शरीर संपदा अनमोल आहे, त्यासाठी डॉक्टर / वैद्य मंडळी अथक प्रयत्न करतात आणि रुग्णाचे केवळ प्राणच वाचवत नाहीत तर त्यांना एक चांगले निरामय आयुष्य देतात.

गुगल डॉक्टरच्या ही काही मर्यादा आहेत. त्यांना अपेक्षित की-वर्ड टाकले तर ते कदाचित योग्य उत्तराजवळ आपल्याला पोहचवू शकते. यासाठी गुगल हे पब मेड किंवा तत्सम मासिके पुस्तके वाचायला लावते. म्हणजे त्यासाठी ही वेगळा अभ्यास आलाच.

आपल्या शरीराविषयी माहिती घेणे व असणे हा सगळ्यांचा अधिकार आहे, किंवा ते कर्तव्यच आहे. परंतु ती माहिती यथार्थही असली पाहिजे.

- १) गुगलवर असणारी माहिती ही कोणीही टाकू शकते, तज्ज्ञ व्यक्तीच असावी हे येथे जरूरी नाही.
- २) आरोग्याशी अति संवेदनशील व्यक्ती निराशेच्या

गर्तेत जाण्याचा धोका संभवतो. याला सायबर कोन्ट्रीया असेही म्हणतात.

- ३) तारतम्यतेचे अभाव असल्याने यात अनाटायी खर्च होऊ शकतो
- ४) विकीपीडिया सारख्या वेबसाइट अचूक असतीलच असे नाही. बव्हंशी त्यातील माहिती ही कालबाह्य झालेली असते.

एका अमेरिकन संशोधन पेपरनुसार अद्ययावतता, अचूकता, तार्किकतेच्या धर्तीवर शैक्षणिक वेबसाइट वरील माहिती ही ५०% पर्यंत बरोबर असते, तर ब्लॉग किंवा इतर वेबसाइट वरील माहिती ही २५- ३०% पर्यंत बरोबर असते. तज्ज्ञ रेडीओलॉजिस्ट किंवा पॅथोलॉजिस्ट देखील व्याधी निदान करताना वैद्यांकडून किंवा डॉक्टरांकडून प्रत्यक्ष तपासून घेण्याचा आग्रह धरतो.

आपल्या शरीराविषयी माहिती असणे काही चूक नाही, उलट पक्षी ती असायलाच हवी. पण कृती करत असताना तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाशिवाय ती शक्यतो करू नये. ती अंगलट येण्याची शक्यता जास्त असते.

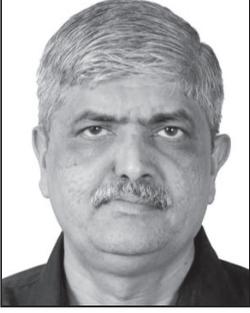
२१ वे शतक जरी संगणकाचे पर्यायाने गुगलचे असले तरी माणसाच्या व्यथा माणसालाच योग्य पद्धतीने उमगतात. गुगल आणि युट्युबच्या युगात ही सोनाराचे काम सोनारानेच केलेले बरे.

vn.sevlikar@gmail.com



शुभचिंतन

शुभेच्छुक
 अॅड. स्वप्नील त्रिंबक कुलकर्णी
 विधी सल्लागार, जिल्हा परिषद, नांदेड



डॉ. व्यंकट पुरुषोत्तम धर्माधिकारी,
मुंबई



बरेच जण सकाळी उठून
भरपूर पाणी पितात. परंतु
त्यामुळे पोट साफ होत नाही
तर उलट तहान नसताना
जास्तीचे पाणी पिल्याने
अपचन होऊन कफदोषाची
अकारण वाढ होऊन सर्दी,
सायनस, शिंका येणे इ.
आजार होतात. पिबेत
स्वस्थोऽपि अल्पशः अर्थात
निरोगी व्यक्तींनी देखील पाणी
कमी प्यावे



व्यवसायजन्य आजार व उपाय

आयुर्वेद हे अखिल मानवजातीच्या आरोग्याची काळजी घेणारे शास्त्र आहे. या शास्त्रात देखील व्यवसायजन्य आजाराबाबत सविस्तर मार्गदर्शन केलेले आहे. त्या दृष्टीने आयुर्वेददृष्ट्या सध्याच्या व्यवसायात उत्तम आरोग्य कसे राहिल याचा विचार आपण करू या.

समाजामध्ये साधारणतः श्रमाची कामे करणारे, सतत प्रवास करावा लागणारे, रात्रपाळीची ड्युटी करावी लागणारे, बौद्धिक ताणाची कामे करणारे, बैठे काम करणारे इत्यादी स्थूलमनाने वर्गवारी करता येईल. या प्रत्येक गटातील व्यक्तींसाठी आहार, विहार हा वेगळा घेणे आयुर्वेदाला अपेक्षित आहे. उदा. बैठे काम करणाऱ्या व्यक्तींचा आहार हा, श्रम करणाऱ्या व्यक्तीला देता येणार नाही. त्यामुळे प्रत्येक व्यवसाय करणाऱ्या गटाचा विचार आपल्याला स्वतंत्रपणे करणे गरजेचे आहे.

आजच्या स्पर्धात्मक जीवनात प्रत्येकाच्या देहप्रकृतीला आवडणारा आणि मानवणारा असा व्यवसाय मिळणे अवघड आहे. जो व्यवसाय मिळेल, तो स्वीकारून तडजोडीने जीवन जगावे लागते. त्याला अनुसरून तो व्यवसाय न सोडता आरोग्यसंपदा राहता यावे म्हणून काय करावे ? त्या व्यवसायामुळे भविष्यात कुठले आजार संभवतात ? ते टाळण्यासाठी कोणता आहार-विहार घ्यावा ? संभाव्य आजार उद्भवणार नाहीत म्हणून कोणती उपाययोजना करावी ? याची माहिती जर आपणांस झाली तर, निश्चितपणे आपला व्यवसाय आजारी न पडता, आनंदाने

दीर्घकाळापर्यंत करता येणे शक्य आहे

गट क्र. १ - श्रम करणारे

व्यवसायीक, शेतकरी, शेतमजूर, विविध कारखान्यातील कामगार, गवंडी, कष्टकरी महिला, हमाल ई. ना विविध शारीरिक कष्टाची कामे करावी लागतात आणि त्या कामामध्ये ज्या विशिष्ट अवयवांची हालचाल जास्त प्रमाणात होते त्या त्या अवयवाचे आजार संभवतात. १) सतत उभे राहून काम करणारे वाहतूक पोलीस, कामगार, सुरक्षा जान, वॉचमन, शेतकरी वा अन्य ज्यामध्ये पायाच्या शिरा फुगतात. यालाच व्हेरीकोज व्हेन्स असे म्हणतात. २) डोक्यावर ओझे वाहणारे, मान वर करून रंग देणे ई. कामे करणारे यांच्यामध्ये स्पॉन्डिलायटीस कंबरेत उसण भरणे, इत्यादी आजार होण्याची शक्यता असते. ३) सतत खोकला, मलावरोध, आवाक्याबाहेरचे ओझे उचलणे त्यामुळे मूळव्याध, भगंदर, हायड्रोसील, हर्निया या रोगाची शक्यता बळावते. ४) काबाडकष्ट करणारी आणि ती विसरण्यासाठी मद्य, तंबाखू, बिडी, सिगारेट ई. व्यसनाच्या आहारी गेल्यामुळे मुखरोग, ब्लडप्रेसर, यकृताचे आजार, कॅन्सर, सिडीटी इ अशा रोगांना बळी पडतात. ५) स्वतःकडे दुर्लक्ष व लज्जाभाव यामुळे कष्टकरी स्त्रियांच्या बाबतीत अंगावर पांढरे जाणे, उन्हाळी लागणे, लघवीच्या ठिकाणी खाज ई. लक्षणाकडे दुर्लक्ष केल्यामुळे गर्भाशयाचा कॅन्सर व इतर आजार होऊ शकतात. थोडक्यात अतिश्रमामुळे शरीरात होणारा कोरडेपणा (वातप्रकोप) कमी करण्यासाठी शरीरात चोपडेपणा (स्नेह) निर्माण व्हावा म्हणून तेल, तूप, दुग्धजन्य पदार्थ, मांसारस यांचा वापर करावा. शरीराची झालेली झीज भरून काढून शरीराला कष्ट करण्यासाठी शक्ती पुरविणे ही कामे वरील अन्नपदार्थांद्वारे घडून येतात. कोरडा, तिखट, तळलेला चिवडा कडू व तुरट चवीचे पदार्थ टाळावेत तर गोड, आंबट चवीचे पदार्थ, तेल -तूप, मांसाहार, शेंगदाणा, जवस, तीळ यांचा वापर जरूर करावा.

जेवणापूर्वी एक चमचा तेल, त्यात आले (आद्रकाचा तुकडा) सैंधव मीठ टाकून घ्यावा. याने

भूक वाढते. अभ्यंग अर्थात शरीराला तेलाने मालीश दररोज करावी. सोयीनुसार रात्री झोपण्यापूर्वी १५-२० मिनिटे तिळाच्या / शेंगदाण्याच्या / खोबऱ्याच्या तेलापैकी जे उपलब्ध असेल ते तेल किंचित कोमट करून त्यात चिमूटभर मीठ टाकून मालीश करावे. त्यामुळे शरीराची झीज भरून निघण्यास मदत होते. वातप्रकोप कमी होऊन त्वचा तुकतुकीत होते. जेवढे जास्त तेल मालीश करताना जिरेल तेवढे जिरू द्यावे. सर्व शरीराला मालीश करणे शक्य नसेल तर किमान हातापायाचे तळवे व डोक्याला तेलाने मालीश करावे. 'शिरः श्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत' असे वाग्भटकाराने दिनचर्येमध्ये करावयाच्या दैनंदिन बाबीमध्ये नमूद केले आहे. केवळ दिवाळीत नरकचतुर्दशीच्या दिवशी अभ्यंगस्नान करून भागणार नाही, तर ते नियमित दररोज करणे हिताचे आहे. उडीद

सतत उभे राहून काम करणारे वाहतूक पोलीस, कामगार, सुरक्षा जान, वॉचमन, शेतकरी वा अन्य ज्यामध्ये पायाच्या शिरा फुगतात. यालाच व्हेरीकोज व्हेन्स असे म्हणतात.

व मुगाच्या पीठाचे लाडू चांगल्या तुपातून करावे ते पौष्टिक आहेत. यामुळे स्नायू बळकट होतात. मूग, मसूर, मटकी इ. डाळींच्या पीठापासून केलेली थालीपीठ हे शक्तिवर्धक म्हणून खमंग आवडणाऱ्यासाठी उत्तमच. खारकेचे तुकडे करून ते तुपात भिजवून दररोज घ्यावे. त्याने मांस व रक्त वाढते. च्यवनप्राश वा अन्य औषधीची योजना तज्ज्ञ वैद्याच्या सल्ल्याने घेण्यास हरकत नाही. श्रमिकांनी शरीराकडे बिझनेस इन्व्हेस्टमेंट म्हणून पाहून योग्य उपचार घ्यावेत. कारण आजारी पडल्यामुळे होणारी आर्थिक हानी या वर्गातील व्यक्तींना परवडणारी नसते.

गट क्र. २ - बुद्धिजीवी व्यावसायिक गट

या वर्गातील व्यक्तीला प्रत्यक्ष शारीरिक कष्ट फारसे नसले तरी मेंदूला मात्र इतरांपेक्षा जास्त ताण सहन करावा लागतो. शरीराला फारसे न घडणारे श्रम,

सततच्या बैठ्या कामामुळे होणारे रोग टाळावेत आणि त्याचबरोबर मेंदूचा ताण कमी करावा या दृष्टीने विचार करून आहार विहाराचे नियोजन करायला हवे.

या गटात बँक, सरकारी कार्यालये, खाजगी कंपन्या या ठिकाणी नोकरी करणाऱ्या व्यक्ती, तसेच मोठ्या पदावरील अधिकारी, वकील, डॉक्टर, सी. ए., पत्रकार, संपादक नीमेशन जाहिरात क्षेत्रात काम करणारे इत्यादींचा समावेश होतो.

संभाव्य आजार

साधारणपणे यांच्या दिनचर्येचा विचार केला तर यांना श्रम फार कमी होतात. सकाळी नाष्टा करून ऑफीसला जाणे, दिवसभर बैठे काम, दुपारी डब्यातील जेवण, सतत चहा, तंबाखू, गुटखा इ. चे सेवन, रात्री टी. व्ही पाहण्यामुळे जागरण, रात्री उशिरा जेवण व

रोज शक्य नसेल तर आठवड्यातील सुट्टीच्या दिवशी सर्वांगाला मालीश करून घेणे आवश्यक आहे. उन्हाळ्यात खोबरेल तेल तर, हिवाळ्यात तीळतेल अभ्यंगासाठी वापरावे.

लगेचच झोपणे हा दिनक्रम असतो. यामध्ये कामाचा ताण, वरिष्ठ अधिकाऱ्यांची बोलणी, मानसिक त्रास इ. बार्बिना या गटातील व्यक्तींना सामोरे जावे लागते. त्यामुळे सीडीटी, चरबी वाढल्यामुळे मेदोरोग, स्थूल्य, रक्तदाब, इझ अजीर्ण, अपचन, मलावरोध, मधुमेह, श्रमानंतर श्वास लागणे, हृदयरोग वा अन्य रोगही उद्भवू शकतात.

उपाय योजना

१) आयुर्वेदाने 'ब्राम्हे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत' अर्थात सूर्योदयापूर्वी किमान पहाटे ५. ३० वाजता उठावे असे सांगितले आहे. यावेळी शारीराची नैसर्गिक प्रवृत्ती ही मलनिःस्सारणाची असल्याने बद्धकोष्ठ असणाऱ्यांना मलप्रवृत्ती लवकर उठल्याने साफ होऊ लागते. ज्यांना याचा खूपच त्रास असेल त्यांनी रात्री झोपण्यापूर्वी २०

ते २५ काळ्या मनुका पाण्यात भिजवून ते पाणी प्यावे किंवा गरम पाण्यातून तूप घ्यावे. बाजारात यासाठी खूप चूर्णे मिळतात पण त्याचा वापर वैद्यांच्या सल्ल्याशिवाय करणे घातक ठरते. २) बरेच जण सकाळी उठून भरपूर पाणी पितात. परंतु त्यामुळे पोट साफ होत नाही तर उलट तहान नसताना जास्तीचे पाणी पिल्याने अपचन होऊन कफदोषाची अकारण वाढ होऊन सर्दी, सायनस, शिंका येणे इ. आजार होतात. पिबेत स्वस्थोऽपि अल्पशः अर्थात निरोगी व्यक्तींनी देखील पाणी कमी प्यावे असे ग्रंथकार सांगतात. अगदीच पाणी पिणे आवश्यक असल्यास गरम पाणी तेही गरजेपुरते घ्यावे. ३) पोटसाफ झाल्यानंतर आपल्या शक्तिनुसार २ ते ४ कि. मी. फिरायला जावे. ४) दात घासण्यासाठी गोड चवीच्या टूथपेस्टचा वापर न करता; कडू, तुरट वनस्पतीच्या काडीने दात घासावेत. उदा. कडूलिंब, यामुळे तोंडातील चिकटा निघून जातो. हिरड्यांना त्रिफळा चूर्णाने घासावे. यामुळे दात मजबूत होतात. ५) औषधी काढा किंवा तेलाने गुळण्या कराव्यात (गंडूष) ६) अभ्यंग (मालीश) नियमित करावे. विशेषतः कंबर पाठ, खांदे या अवयवांना मालीश केल्यामुळे स्नायूंना पोषण मिळते. झीज भरून निघते. मन प्रसन्न राहते. रोज शक्य नसेल तर आठवड्यातील सुट्टीच्या दिवशी सर्वांगाला मालीश करून घेणे आवश्यक आहे. उन्हाळ्यात खोबरेल तेल तर, हिवाळ्यात तीळतेल अभ्यंगासाठी वापरावे. ७) दमट हवामानात विशेषतः शरीराला स्नानापूर्वी चंदन, लोध्र, त्रिफळा इ. वनस्पतीने उटणे लावावे. ज्यांना घामाची दुर्गंधी येते त्यांनी हे अवश्य करावे. ८) जेवणात नाष्ट्यात पोहे, रव्याचा उपमा, शिरा या ऐवजी मुरमुरेचा चिवडा, राजगीरा लाडू, उसळी घ्याव्यात. ज्यांना शक्य आहे, त्यांनी सकाळी जेवण घ्यावे व दुपारी नाष्टा करावा व रात्रीचे जेवण लवकर घ्यावे. ९) फ्रीजचे पाणी, कोल्ड्रींक टाळावेत, ऑफीसमध्ये १ ते २ कपापेक्षा जास्तीचा चहा घेणे टाळावे. १०) सिगारेट, तंबाखू इ. विरंगुळा म्हणून घेऊ नये. ११) कॉम्प्युटरमुळे एअर

कंडीशनमध्ये काम करताना केबिनच्या बाहेर जाणे येणे केल्यामुळे शीत/उष्ण तापमानामुळे संधिवात त्वचारोग, कॉम्प्युटरमुळे डोळ्याला त्रास, सर्दी, सायनस, डोकेदुखी इ. आजार होऊ नये म्हणून दररोज नाकाला आतून तेलाचे बोट फिरवावे. डोळ्याला रात्री किंचित तेलाने हलक्या हाताने चोळावे. सोबत त्रिफळा चूर्ण घ्यावे. १२) बुद्धीची क्षमता वाढविण्यासाठी ज्येष्ठमधाचे चूर्ण आणि दूध तसेच ब्राह्मी, शंखपुष्पी, गुळवेल, वेखंड इ. औषधी घ्यावीत. १३) व्यायाम भरपूर घ्यायला येईत तोवर करावा. १४) जेवणात दही टाळावे, त्याऐवजी ताक वापरावे. १५) मानसिक स्वास्थ्य अबाधित ठेवण्यासाठी योगतज्ज्ञाच्या मार्गदर्शनाखाली योगासने, प्राणायाम, ध्यान धारणा ई. नियमितपणे करणे गरजेचे आहे १६)सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित करणे महत्त्वाचे आहे तसेच आध्यात्मिक ग्रंथांचे वाचन, नामस्मरण, स्तोत्र पठण, मोबाईलच्या माध्यमातून संगीत, प्रवचने, व्याख्याने महापुरुषाची व संतचरित्रे याचे श्रवण अधिक श्रेयस्कर!!

गट क्र. ३ रात्रपाळी करावे लागणारे व्यवसाय

सध्या विविध कारखाने, वृत्तपत्राची कार्यालये, कॉलसेंटर, हॉटेल, पोलीस स्टेशन. बसडेपो. रेल्वे स्टेशन, उपहारगृहे, लॉज, अशा ठिकाणी तीन पाळ्यांमध्ये (शिफ्टमध्ये) कामे चालतात. यामध्ये जेव्हा रात्रपाळीचे काम करावे लागते तेव्हा सिडीटी, छातीत पोटात जळजळ, डोके दुखणे, उलटीची संवेदना होणे, उलटी झाल्यावर बरे वाटणे, हातापायाची डोळ्यांची आग होणे अशा तक्रारी आढळतात.

‘रात्रौ जागरणं रूक्षम्’ अर्थात रात्री जागरण करणे शरीरात कोरडेपणा (रूक्षता) निर्माण करणारे आहे असे आयुर्वेद सांगतो. रात्रीची वेळ ही स्वाभाविकपणे झोपण्याची वेळ असते. परंतु त्यांना रात्रीचा दिवस करून दिवसा झोपावे लागते. असे आठवडाभर सुरू राहिले की पुन्हा पुढच्या आठवड्यात पाळी बदलली की झोपेच्या वेळा बदलल्या. अशा

प्रकारे काही दिवसपर्यंत आपले शरीर हे सहन करते पण पुढे पुढे त्रास होऊ लागतो.

आयुर्वेदाच्या दृष्टीने मनुष्याच्या प्रमुख तीन प्रकृती आहेत वात, पित्त, कफ पित्तप्रकृतीच्या व्यक्तींना जागरणामुळे तितकासा त्रास होत नाही. यासाठी रात्रपाळी करणाऱ्यांचे प्रकृती परीक्षण करणे महत्त्वाचे असून त्यानुसार त्यांना तज्ज्ञांमार्फत योग्य तो सल्ला देता येऊ शकतो.

रात्रपाळीच्या व्यक्तींनी दह्यापेक्षा लोणी किंवा तूप वापरावे. कारण दही हे अभिष्यन्दी, पचायला जड व सिडीटी निर्माण करणारे आहे. लोणी व साजूक तुपामुळे शरीरात जागरणामुळे होणारी रूक्षता कमी होऊन स्निग्धता निर्माण होते. पचनाच्या तक्रारी कमी होतात. गुलकंद आणि डाळिंब यांचे सेवनाने शरीरातील उष्णता कमी होण्यास नक्कीच मदत होईल.

रात्रपाळीनंतर दुपारी खूप पोटभर (झोप येईल इतके) जेवण घेऊन नंतर झोपणे टाळावे, न्याहारी करून किंवा उपाशीपोटी झोपावे. त्यामुळे होणारे सिडीटी व पचनाचे विकार आपण टाळू शकतो.

रात्रपाळी करणाऱ्यांनी दिवसा स्नानापूर्वी ‘चंदनबला लाक्षादितेला’ने संपूर्ण शरीराला मालीश करावे. त्यामुळे त्वचेचा कोरडेपणा कमी होतो. उत्साह वाढतो. कार्यशक्ती वाढते.

रात्रपाळीनंतर दुपारी खूप पोटभर (झोप येईल इतके) जेवण घेऊन नंतर झोपणे टाळावे, न्याहारी करून किंवा उपाशीपोटी झोपावे. त्यामुळे होणारे सिडीटी व पचनाचे विकार आपण टाळू शकतो.

अशा प्रकारे सामान्य आढळणारे व्यवसाय व त्यामध्ये होणारे आजार आणि त्यावरील ढोबळमानाने करावयाची उपाययोजना या ठिकाणी उद्धृत केली आहे. व्यक्तिपरत्वे यासाठी आयुर्वेद तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे अधिक श्रेयस्कर !!!

venket.dharmadhikari@gmail.com





डॉ. श्री. वि. करंदीकर, मुंबई

गुडघेदुखी आणि योगोपचार



‘कृत्रिम सांधा रोपण’
शास्त्रक्रिया पेशंटला समाधान
का देत नाही. याचं एकमेव
कारण म्हणजे हे उपचार
बाहेरून केलेले, कृत्रिम
स्वरूपाचे आहेत. व्याधीचे
नेमकं कारण काय आहे?
याचं स्वरं ज्ञान वैद्यकशास्त्राला
अजून झालेलं नाही. याचा
विचार योगशास्त्राने केलाय.
त्यातूनच या शतकातील
‘योगोपचार’ ही नवीन उपचार
पद्धती विकसीत होतीय.



वयाच्या चाळीशीनंतर साधारण प्रत्येकालाच थोड्याफार प्रमाणात गुडघेदुखी जाणवते. जिऱ्याची चढ-उतार करणं, मांडी घालून किंवा उकिडवं बसता येणं, चालताना, पळताना होणाऱ्या हालचाली करणं या सर्व शारीरिक हालचाली अवघड होत आहेत याची जाणीव दिवसेंदिवस वाढते आणि रोजचे कामकाज करणंही अवघड होतंय हे लक्षात येतं.

मग मित्रमंडळीत किंवा कुटुंबात चर्चा करताना सर्वांनाच या वयांत हा त्रास जाणवतो हे समजतं. आपण हळूहळू म्हातारे होत आहोत याची जाणीव होते. जी मंडळी सुदृढ असतात त्यातला एखादा आपल्या तरुणपणाविषयी फुशारकी मारण्यासाठी, आपला आहार, व्यायाम वगैरे गोष्टी इतरांना ऐकवतो. स्वतःचा अदब निर्माण करण्याचा प्रयत्न करतो. अर्थात हा सल्ला कोणीही विशेष मनावर घेत नाही. तो सर्वांना पटत नाही. पण सर्वांनुमते गुडघेदुखीवर काही घरगुती उपचार करण्याचे ठरते.

या उपचारात गुडघे गरम पाण्याचे शेकणं, कुठलंतरी मलम लावणं, किंवा तेलाने मालीश करणं असे उपाय सुचवले जातात. उपायांचा परिणामही थोडाफार जाणवतो पण समाधान होत नाही. मग आजूबाजूची मंडळी कुठल्यातरी चांगल्या डॉक्टरांना दाखवण्याचा सल्ला देतात. त्यांच्या आग्रहाखातर मग अॅलोपॅथी, होमिओपॅथी किंवा आयुर्वेद अशा डॉक्टरांच्या दवाखान्याच्या चकरा सुरू होतात. त्यांनी दिलेली औषधं, गोळ्या, मलमं, इंजेक्शनं इत्यादी उपचार चालू होतात. त्यामुळे गुडघेदुखी बऱ्यापैकी कमी

झाल्याचं लक्षात येतं. प्रत्येकजण आपला डॉक्टर आणि त्याची उपचारपद्धती कशी उत्तम आहे याची वकिली करतो. त्यातून डॉक्टर बदलणे, उपचार पद्धतीत बदल या गोष्टी सुरू होतात. मग कोणीतरी अँक्युप्रेषर, अँक्युपँक्वर, रेकी, फिजिओथेरपी, पाण्यात चालणं, मेडिटेशन या सारख्या उपचारांची तरफदारी करतो. काही मंडळी त्या वाटेलाही जातात. असे काही महिने जातात. व्याधीची तीव्रता कमी झाली तरी पूर्ण सुटका होत नाही म्हणून पुन्हा कुटुंबीयांशी आणि फॅमिली डॉक्टरांशी चर्चा सुरू होते. डॉक्टरांच्या मतानं पेशंटचं वाढतं वय लक्षात घेता, गुडघेदुखी थोड्याफार प्रमाणात राहणाऱंच कारण सांध्यांची हाडं झिजली आहेत. हे सिद्ध करण्यासाठी गुडघ्याचे एक्स-रे, रक्त आणि लघवीची तपासणी इत्यादी सोपस्कार होतात. फॅमिली डॉक्टर अस्थिरोग तज्ज्ञाला दाखवून घेण्याचा सल्ला देतात.

त्यानंतर अस्थिरोगतज्ज्ञ डॉक्टरांना प्रकृती दाखवल्यावर, ते ही काही दिवस नवीन औषधोपचार, फिजिओथेरपी करण्याचा सल्ला देतात आणि उपचारांनी बरं वाटलं नाही तर गुडघ्याची कृत्रिम सांधारोपणाची शस्त्रक्रिया आवश्यक असल्याचं सांगतात. ऑपरेशन करण्याने किती पेशंट बरे झाले याची आकडेवारी देतात आणि ऑपरेशन करण्याचा आग्रह धरतात. ऑपरेशनचा सल्ला ज्यांना मानवत नाही किंवा परवडत नाही ती मंडळी पुन्हा आपल्या जुन्या उपचाराकडे वळतात. ज्यांना हा सल्ला पटतो, आर्थिकदृष्ट्या परवडतो ते पेशंट ऑपरेशन करून मोकळे होतात. ऑपरेशन झालेल्या गुडघ्यातील वेदना तर अजिबात नाहीशा झालेल्या असतात

म्हणून थोडा उत्साह वाढतो पण शारीरिक हालचालीत फारशी सुधारणा झाल्याचं जाणवत नाही. तज्ज्ञ डॉक्टर धीर देतात. औषधं, विश्रांती आणि फिजिओथेरपी यातून सुधारणा होईल असे आश्वासन देतात. मांडी घालून बसणं कसं अनावश्यक आहे हे पटवण्याचा प्रयत्न करतात. ऑपरेशन, औषधं, फिजिओथेरपी हे सर्व उपचार पुढे काही दिवस

केल्यानंतर आपण पूर्णपणे बरे झालो नाही असं हळूहळू पेशंटला वाटायला लागतं. कारण त्याच्या अपेक्षा खूप असतात आणि त्या काही पूर्ण झालेल्या नसतात. आपण थोड्या प्रमाणात विकलांग झालो आहोत का? आपले काही चुकले का? असे प्रश्न त्याच्या मनांत यायला लागतात. त्याचं हिंडणं, फिरणं, उत्साह आणि आत्मविश्वास हळूहळू ढासळायला लागतो.

हे असं का होतं? आधुनिक वैद्यकशास्त्रातील अत्याधुनिक पद्धतीनं केलेली 'कृत्रिम सांधा रोपण' शस्त्रक्रिया पेशंटला समाधान का देत नाही. याचं एकमेव कारण म्हणजे हे उपचार बाहेरून केलेले, कृत्रिम स्वरूपाचे आहेत. व्याधीचे नेमकं कारण काय आहे? याचं खरं ज्ञान वैद्यकशास्त्राला अजून झालेलं नाही. याचा विचार योगशास्त्राने केलाय. त्यातूनच या

ऑपरेशन, औषधं, फिजिओथेरपी हे सर्व उपचार पुढे काही दिवस केल्यानंतर आपण पूर्णपणे बरे झालो नाही असं हळूहळू पेशंटला वाटायला लागतं. कारण त्याच्या अपेक्षा खूप असतात.

शतकातील 'योगोपचार' ही नवीन उपचार पद्धती विकसीत होतीय. शरीरशास्त्र आणि शरीरविज्ञान यांचा अष्टांग योगशास्त्राच्या बरोबरीनं सखोल अभ्यास केल्यावर असं लक्षात आलं आहे की, व्याधीचे मूळ कारण हाडांमध्ये नसून स्नायूंमध्ये आहे.

आपल्या आयुष्यात चाळीशी हा एक महत्त्वाचा टप्पा आहे. या वयांत शरीरातील दुरूस्तीयंत्रणा कमजोर होते. याचे कारण शरीराचे नियंत्रण करणारी संप्रेरके म्हणजे हार्मोन्सचे प्रमाण कमी होते. परिणामी स्नायूंचा लवचीकपणा कमी होतो. ते आखडतात. यामुळे गुडघ्याच्या सांध्यामधली मांडीचे आणि तंगडीचे हाड याच्यामधली जुळणी बिघडते. सांध्यात हालचालीचे वेळी त्यांच्यात घर्षण होते.

त्यामुळे शारीरिक हालचाली करताना गुडघे दुखायला लागतात. एखादेवेळी गुडघा सुजतो. रोजच्या

कार्यक्रमांत अडथळा निर्माण होतो. सध्याच्या शहरी जीवनांत विविध कारखान्यात होणारा यंत्राचा वापर, वाहन चालवणाऱ्या व्यक्तींना तसेच बैठ्या व्यवसायात अनेक तास विशिष्ट अवस्थेत बसावे लागते. यंत्र चालवणे, धावपळ, प्रवास यात पुष्कळ काळ उभे राहणे या सर्व अवस्थांत स्नायू, सांधे आणि हाडे यांचा वापर विशिष्ट पद्धतीने केला जातो. त्यामुळे हातापायांच्या सांध्यामधले सर्व स्नायू आखडतात. त्यामुळे हालचालीत सांधे दुखतात. तरुणपणी खेळ, व्यायामामुळे हातापायांची हालचाल विविध पद्धतीने होते पण चाळिशीनंतर हे सर्व थांबते आणि व्यवसायामुळे हालचाली एकसुरी होतात. या सर्वांचा परिणाम गुडघेदुखी सुरू होण्यात होतो. हा रोग नाही तर शरीरातील यंत्रणेतील बिघाड आहे. म्हणून बाहेरून केल्या जाणाऱ्या कोणत्याही उपायांनी हा प्रश्न सुटणार

मानवी देहाला योगशास्त्रात 'घट' म्हटले आहे. 'पृथ्वी आणि जल' या दोन महाभूतांनी हा बनलाय. हा घट आतून आणि बाहेरून आकाश तत्त्वाने व्यापला आहे.

नाही. केवळ विशिष्ट योगासनांच्या अभ्यासाने यातून सुटका होईल.

हठयोगातील पारंपरिक आसनांचा मात्र उपयोग होत नाही. कारण यात यांत्रिकी पद्धतीने 'आसने' करण्यावर भर असतो. त्यामागच्या शारीरिक विज्ञानाचा अभ्यास नसतो. हा अभ्यास आधुनिक वैद्यक म्हणजे अॅलोपॅथी, आधुनिक भौतिक विज्ञान, योगशास्त्र आणि उपनिषदे यांचा सखोल चिंतनातूनच केला गेला आहे. त्यातून मानवी शरीराच्या निर्मितीमागचं रहस्य उलगडले. मानवी देहाला योगशास्त्रात 'घट' म्हटले आहे. 'पृथ्वी आणि जल' या दोन महाभूतांनी हा बनलाय. हा घट आतून आणि बाहेरून आकाश तत्त्वाने व्यापला आहे. या देहाचे नैसर्गिक स्वरूप निर्माण होण्यासाठी अग्नी, वायू आणि आकाश या तीन महाभूतांचा उपयोग होतो. उदाहरणार्थ कुंभार माती

आणि पाणी यांचा चिखल करून तो चाकांवर फिरवून घट निर्माण करतो. यात पृथ्वी, जल आणि वायू म्हणजे हालचाल या तीन तत्त्वांचा उपयोग होतो. मग तो घट अग्नीत भाजला म्हणजे पक्का होतो. या प्रक्रियेत 'अग्नी आणि आकाश' या दोन महाभूतांचा समावेश असतो. मानवी देहांची निर्मितीही अशाच प्रकारे निसर्ग, मातेच्या गर्भाशयांत प्रथम करतो आणि जन्मानंतर संप्रेरकांनी शरीराची पूर्ण वाढ होत असते.

आयुर्वेदाच्या तत्त्वज्ञानानुसार वयाच्या सोळा वर्षापर्यंत शरीराची वाढ होत असते. या काळात 'जल' तत्त्वाचे काम जास्त प्रमाणात चालते. सोळा वर्षापासून चाळीस वर्षापर्यंतचा काळ शरीराच्या कार्यक्षमतेचा असतो. या काळात 'अग्नी' तत्त्वाचे प्राधान्य असते. चाळिशीनंतर हे अग्नी तत्त्व हळूहळू कमी होऊ लागते. त्यामुळे शरीराची कार्यक्षमताही कमी होते. स्त्री शरीरात हे लवकर जाणवते. मासिक पाळी थांबल्यामुळे ते तिच्या लक्षात येते. पुरूषांमध्ये हे विशेष जाणवत नाही. प्रमुखतः शरीरातील 'जल' कमी झाल्यामुळे स्नायू सुकायला लागतात. ते कडक होतात. त्यांच्यातील लवचिकता कमी झाल्याने हालचालीत बिघाड होतो. परिणामी सांध्यातील हालचाल होताना वेदना जाणवतात. जलतत्त्व कमी होण्याचे कारण 'अग्नी' तत्त्व कमी होते. शरीरात 'अग्नी' तत्त्व संप्रेरकांच्या कार्यामुळे कार्यक्षम असते. ही संप्रेरके कमी झाल्याने हळूहळू म्हातारपण जाणवायला लागते.

आधुनिक शास्त्रशुद्ध योगाभ्यासामध्ये शरीरातील संप्रेरकांचे प्रमाण सुव्यवस्थित करण्यावर भर असतो. शरीरात 'आकाश' तत्त्वाचे प्रतिनिधित्व 'अहंकार' करतो. 'मन' हे वायूचे प्रतिनिधी आणि बुद्धी ही 'अग्नी' रूप आहे. जलतत्त्वाचे अंतःकरणातील स्वरूपाला 'चित्त' म्हणतात आणि पृथ्वीरूप देह म्हणजे 'जीव' या देहाचे आणि जिवाचे नाते घट्ट आहे. जन्मापासून मृत्यूपर्यंत अविरत आहे. 'जीव' ही संकल्पना परमेश्वरी आहे आणि मन, बुद्धी, चित्त आणि अहंकार या अंतःकरणाच्या चार पैलूंच्या माध्यमातून आकाश, वायू, अग्नी आणि जल यांचे प्रमाण नैसर्गिक असले

तरच जिवाला शरीरात सुख लागते. मन आणि बुद्धी यांच्या एकत्रित व्यापाराला चित्त म्हणतात. हे चित्तच अहंकार स्वरूपातून शरीराचा नैसर्गिक आकारावर नियंत्रण ठेवते.

आधुनिक पद्धतीतील 'योगासने' ही पारंपरिक पद्धतीपासून वेगळी आहेत. यात 'करणे' यापेक्षा 'जाणणे' याला महत्त्व आहे. 'आसन' करण्यात मन आणि ज्ञानेंद्रिये यांचाच फक्त सहभाग असतो. पण 'आसन' जाणण्यात याचबरोबर 'बुद्धी'चे नियंत्रण हातपाय आणि धड यांच्या हालचालीवर असते. तज्ज्ञ शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली आणि काही साधनांचा वापर करून ही आसने शिकायची असतात. त्यासाठी प्रत्येक आसनाचे लहान लहान भाग करून शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांची बिघडलेली संरचना पूर्ववत आणण्यावर या पद्धतीत विशेष भर असतो.

गुडघेदुखी होण्याचे कारण स्नायूंचा लवचीकपणा कमी होण्यात आहे. हा पूर्ववत आणण्यासाठी 'अग्नी' म्हणजे 'बुद्धी' चा वापर करून शरीराचा आसनामधील विशिष्ट आकृतिबंध शिकावा लागतो. त्यासाठी दीर्घकाळ अभ्यास करण्याची आवश्यकता असते. केवळ पुस्तक वाचून किंवा चित्र पाहून हे जमत नाही. यासाठी तज्ज्ञ योगशिक्षकाचीच आवश्यकता असते. या आसनाचे शिक्षण आठवड्याभरात होते. मग स्वतःच त्याचा सराव मनःपूर्वक करत राहावा लागतं. त्यातूनच चाळिशीनंतरच्या गुडघेदुखीवर यशस्वी उपचार होतात आणि रोजचे जगणं सुसह्य होतं.

kabirbaug123@gmail.com



ONE DROP FOR HEALTHY LIVING

Panch Hills Tulsi

Drops

Extract of Tulsi plants

- Vishnu Priya Tulsi
- Rama Tulsi
- Bisva Tulsi

Supports



Immune power



Cough, cold



Improve Digestion



antioxidant antimicrobial properties

MEN'S HEALTH FORMULA

SHILAJITHILLS FORTE

Capsules

May help improve

- Energy & stamina
- Vigor & strength
- Sexual activity & vitality



POWER

STAMINA

STRENGTH



HERBAL HILLS

www.herbalhills.in

SAI AYURVEDIC AGENCY

Shop no.4, Lal Mohammad Complex,
Govardhan Ghat Road, Vazirabad,
NANDED-431601. • Mob.no. 9422547711.



डॉ. विराज भंडारी, मुंबई

मणक्याचे आजारु- पर्यायी उपचार



अवेळी अप्रमाणात
अतिप्रमाणात विरुद्ध आहार
करणे ही मणक्याचे विकार
होण्याची कारणे. अति जड
पदार्थ खाणे, त्यामुळे पोट
साफ न होणे व त्यामुळे
पाठदुखी. पोट फुगणे-जड
होणे त्यामुळे पाठ दुखी,
किडनी स्टोन त्यामुळे पाठ
दुखी, सततचा ताप त्यामुळे
पाठ दुखी इत्यादी कारणामुळे
पाठ दुखी होते. ही सर्व लक्षात
घेता निदान करणे गरजेचे
असते.



आ.. . . आ.. . . आ.. कंबर गेली !!!

काय करू उठता येत नाही, बसता येत नाही, चालता येत नाही ? कोणतीही क्रिया करताना त्रास होतो, झोपता येत नाही, ५ मिनिटे सुद्धा चालता येत नाही.

अशा सर्व रुग्णांसाठी आशेचा किरण म्हणजे डॉक्टर भंडारी स्पाईन टेक्निक. सध्या मणक्याचा आजार म्हटले की ऑपरेशन हे समीकरण लावले जाते ते बरोबर नाही. कारण डिस्क चकती कापणे हा पर्याय नाही. बऱ्याच वेळा निदान हे वेगळे असू शकते, दोन चकती मधील अंतर कमी होणे, चकती बाहेर येणे, चकती व गादी झिजणे त्याची अनेक कारणे असू शकतात.

दोन प्रकारे मणक्याचे वर्गीकरण आम्ही करतो, एक म्हणजे फिजिओलॉजिकल व दुसरा मेकॅनिकल आजार.

फिजिओलॉजिकल पाठदुखी

फिजिओलॉजिकल मणक्याचा विकार म्हणजे शरीरातील दोष वात, पित्त व कफ कमी जास्त होणे किंवा विकृत होणे. याची कारणे आहार विहार व मानसभाव.

आहार

सकाळी उठल्यानंतर पाणी पिणे ही मानदुखीचे पहिले कारण, तहान लागणे ही फिलींग (इच्छा) आहे, गरज नसताना गव्हाच्या पीठात पाणी जास्त टाकले तर चपात्या होतील का? अवेळी अप्रमाणात अतिप्रमाणात विरुद्ध आहार करणे ही मणक्याचे विकार होण्याची कारणे. अति जड पदार्थ खाणे, त्यामुळे पोट साफ

न होणे व त्यामुळे पाठदुखी. पोट फुगणे-जड होणे त्यामुळे पाठ दुखी, किडणी स्टोन त्यामुळे पाठ दुखी, सततचा ताप त्यामुळे पाठ दुखी इत्यादी कारणामुळे पाठ दुखी होते. ही सर्व लक्षात घेता निदान करणे गरजेचे असते.

एक वेळा एका बैठकीत जेवतो तो योगी
दोन बैठकीत जेवतो तो भोगी
तीन बैठकीत जेवतो तो रोगी

आहार योग्य मात्रेत योग्य कालात घेतला तर पचन होते. अन्यथा अपक्व पदार्थ पोटात तसेच पडून वारंवार बारीक ताप येतो. तो आम नाही पचला तर आमवात सारखा गंभीर आजार व सततची पाठदुखी डोके वर काढते. म्हणूनच अन्न हे परब्रह्म म्हटले आहे.

भूक लागल्यानंतर जेवण करावे. परंतु सध्या रुग्ण वेळ झाली म्हणून जेवण करतात. जेवणात गोड पदार्थ सुरवातीला खावे, आंबट पदार्थ जेवणाच्या मध्ये खावे, तिखट तुरट व कडू पदार्थ जेवणाच्या शेवटी खावेत. याचा क्रम चुकला तर अपचन, अजीर्ण व आमदोष तयार होतो. तो पचत नाही तोपर्यंत वेदना चालू होतात तर त्या थेट मणक्यात, कंबरेत आणि सांध्यात !!!

विहार

लांब फिरावयास जाणे, मित्र, नातेवाईक सांगतात म्हणून पैज लावून टेकड्या गड अति साहशी कामे करणे हे मणक्याचे विकाराचे कारण. Posture म्हणजे हालचाली - बसण्याचे, उठण्याचे, झोपण्याचे क्रिया करत असताना त्यामधील स्नायू मणक्याच्या चकत्या यांचा बल (Torque Force) यांचा चुकीच्या हालचालीमुळे संबंध बिघडतो. आणि त्यातूनच मणक्याच्या विकाराला सुरुवात होते.

मानस भाव

सततचा ताण-तणाव, अतिविचार, नको ते पूर्व व भविष्यातील विचार, चिंता यामुळे मज्जातंतूवर दाब वाढल्यामुळे मणक्याचे विकार होतात.

मेकॅनिकल पाठदुखी

चकती, गादी, मणके पुढे-मागे, उजवीकडे,

डावीकडे, वर-खाली सरकल्यामुळे पाठदुखी होते. हे सर्व रुग्ण तपासात असता क्ष-किरण (X-ray, MRI) मध्ये दिसून येते. निसर्गाने दिलेली शरीर रचना तशीच राहावी ही प्रत्येक माणसाची इच्छा असते. जगभरात विनाशस्त्रक्रिया पाठदुखी-मणक्याचे विकार यासाठी संशोधन चालू आहे. ते आजही सिद्ध होत आहेत.

भारतात : मर्म, आयुर्वेद पंचकर्म, योगचिकित्सा

मर्मचिकित्सा म्हणजे शरीरातील मज्जातंतू-धमनी-सिरा यांचा एकत्रित झालेला संगम. त्या भागात एनर्जी साचते. त्यामुळे त्या भागात दाब दिल्यानंतर दुखते. शरीरात अशी १०८ मर्म स्थाने आहेत.

आयुर्वेद हे भारताचे प्राचीन शास्त्र व अथर्व वेदाचा उपवेद. शरीरात कोणताही आजार होतो तेव्हा त्याची कारणे असतातच. त्याशिवाय आजार होत

चकती, गादी, मणके पुढे-मागे, उजवीकडे, डावीकडे, वर-खाली सरकल्यामुळे पाठदुखी होते. हे सर्व रुग्ण तपासात असता क्ष-किरण (X-ray, MRI) मध्ये दिसून येते.

नाही. हेतूचा नाश (आजार घडण्याची कारणे बंद करणे म्हणजेच पथ्य), आहार-विहार, मानसिकभाव, औषधी चिकित्सा, रसायन चिकित्सा व पंचकर्म चिकित्सा यांचा संयुक्त अवलंब केल्यास रुग्णास नक्की फायदा होतो. पंचकर्म म्हणजे शरीरातील साचलेले दोष बाहेर काढून मणक्याची ताकद वाढविणे. थोडक्यात शरीराचे मेंटेनन्स व सर्विसिंग.

योगचिकित्सा

मानसभाव सुधारणे व स्नायू-मांस-अस्थी यांना बळकटी व लवचिकता आणणे याकरिता योगचिकित्सा उपयुक्त ठरते. मनात सतत ताण असेल तर मणक्यास ताण येण्यास सुरुवात होते. म्हणूनच म्हणतात - मना करा रे प्रसन्न सर्व सिद्धीचे हे कारण !

अमेरिका : चिरोप्रॅक्टिक, स्पाइन adjustment

थोडक्यात मणका सरकला असे तर विशिष्ट

मशीनने व हाताने ओढून जागेवर बसविणे. मणक्याला छोटा मेंदूच म्हणावे लागेल कारण सर्व मज्जातंतूचे आवरण त्या भागात आहे. जर त्याचे प्रवाह कमी जास्त झाला तर शरीराच्या हालचाली, काम करणे बंद होते.

जपान – structural integration

जर आपले शरीर आपण आरशात बघितले तर नक्कीच लक्षात येते की खांदे दोन्ही एका रेषेत आहेत का? कंबरेचा भाग एका रेषेत आहे का? दोन्ही गुढगे एका रेषेत आहेत का? दोन्ही पायाची पंजाची रचना एका रेषेत आहे का? जर structural प्रॉब्लेम असेल तर नुसते मणक्याचा विचार नाही तर पूर्ण शरीररचनेचा अभ्यास केल्यास लक्षात येते.

ऑस्ट्रेलिया – osteopath

या उपचार पद्धतीत विशिष्ट भागात व विशिष्ट

दिशेला नेऊन मणके जागेवर बसविले जातात

इंग्लंड – फेशियल manipulation

जर फेशिया सरकला असेल तर फेशियल उपचार शिरींळेप. या उपचारानंतर रुग्णास स्वातंत्र्य मिळाल्याचे फिलींग होते नव जन्म झाल्याची भावना होते.

कोणताही रुग्ण आल्यानंतर त्याची नाडी परीक्षा, दर्शन परीक्षा प्रश्न यांचे मुळे निदान होते, त्याच बरोबर अमेरिकन मशीन मुळे नक्की कोणता मणक्याच्या चकत्या सरकल्या आहेत ते समजते. त्यामुळे उपचाराची नक्की दिशा समजते.



खोकल्याला बाय-बाय

■ सर्दी खोकल्याने बेजार ?

■ बरगड्या दुखतायत ?

■ धाप लागतेय ?

त्वरित आराम देते

‘श्वासकासामृत’

सचलेला घटक कफ पातळ करून बाहेर काढते. फुफुसांना नवजीवन देते.

लहानास - 1/2 ते 1 चमचा 2 ते 3 वेळा पाण्यासोबत.

मोठ्यास - 1 ते 2 चमचे 2 ते 3 वेळा पाण्यासोबत.

दम्याच्या उबळमध्ये 1/2 ते 1 चमचा प्रत्येक तासानंतर

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

प्रमाण



 **Pathak**TM
Ayurvedic Pharmacy
GONDIA NAGPUR
(G.M.P. Certified Unit)

Manufacturer of Proprietary &
Generic Ayurvedic Medicines

स्थापना : १९२०
१००-
वर्षात
पदारपण

Office : Plot No.3, Dwarkapuri Layout, Kashinagar, Rameshwari,
Nagpur - 440027. Ph : 8237023489m 9422441879, 9403118886
E-mail : paped ngp@rediffmail.com website : www.pathakayur.com



डॉ. गजेन्द्र पवार, कराड

हृदयरोगाला बायु-बायु



ब्लॉकेज म्हणजे चरबीची
गुठळी होय. तळलेले, डिप
फ्राय केलेले, चायनीज पदार्थ
तयार करत असताना
त्यामध्ये मुक्त घटक
(free radical) तयार
होतात ते रक्तवाहिनीच्या
आतल्या व मधल्या स्तरामध्ये
असलेल्या वाईट
कोलेस्ट्रॉलला पकडतात व
तेथे प्लाक म्हणजे ब्लॉकेज
तयार करतात.



हृदयरोग म्हटलं की काळजात धसस व्हायला होतं. कारण
जोपर्यंत हृदय चालू असते तोपर्यंतच प्राणिमात्र जिवंत असतात..
हृदय बंद पडले तर जीवन संपते!

सध्या आपण नेहमी ऐकत असतो की तिशीतला तरुण
हृदयविकाराने वारला! अमुक खेळाडू इतका व्यायाम करत होता
तरी हृदयविकाराने मरण पावला! तमुक अभिनेत्री नाटकाचा शो
संपत असतानाच हृदयरोगाने मृत्यू पावली!

तर हे असं का होतं?

हृदय रोग म्हणजे फक्त हार्ट अ‍ॅटॅकच नाही तर हृदयाकडून
शरीराला जो शुद्ध रक्ताचा पुरवठा केला जातो तो कमी होणे, तसेच
शरीराकडून अशुद्ध रक्त हृदयाकडे कमी येणे, याला हार्ट फेल्युअर
असे म्हणतात. हे हार्ट फेल्युअर म्हणजे हृदयाचे काम बंद पडणे
नसून कमी होणे होय. यामध्ये चालताना किंवा किरकोळ जिना
चढताना, हलकीफुलकी कामे करताना दम लागणे व तो लवकर
कमी न होणे, छातीत दुखणे, हृदयावर ओझे ठेवल्यासारखे वाटणे,
हृदयात धडधड वाढणे, दोन्ही पायांवर सूज येणे अशी लक्षणे
दिसतात. हार्ट अ‍ॅटॅकमध्ये हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या
रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्ताची गुठळी अडकल्याने हृदयाच्या ज्या भागाला
ती वाहिनी रक्तपुरवठा करत असते त्या भागाचा रक्तपुरवठा बंद
होतो.

हृदयरोगास कारणीभूत घटक-

१) आहार-खूप कडधान्यांचा वापर, मोड आलेली धान्ये,

पोहे, फास्टफूड, जंकफूड, (पिझ्झा, बर्गर, वडे, भजी, मिसळ, चायनीज भेळ इ. पदार्थ)बेकरीचे पदार्थ, मैद्याचे पदार्थ, खूप प्रमाणात दही, लस्सीसारखे विदाही पदार्थ, मिठाचे अत्याधिक सेवन, अति प्रमाणात मांसाहार, दारू, सिगारेट, तंबाखू, गुटखा, मावा, अति चहा व कॉफी, विनाकारण तहान नसताना अतिप्रमाणात पाणी पिणे, भूक नसताना जेवणे किंवा भुकेपेक्षा जास्त खाणे.. . एकदा जेवल्यानंतर मध्ये मध्ये काहीतरी खात राहणे, जीमच्या इन्स्ट्रक्टरने सांगितलेला चुकीचा आहार, मिलीट्रीभरतीपूर्व किंवा पोलीसभरतीपूर्व प्रशिक्षण देणाऱ्या अॅकॅडमी, खानावळीमध्येसुद्धा कडधान्ये जास्त वापरली जातात असे विविध घटक कारणीभूत असतात.

२) विहार- पूर्वी मानवप्राणी पहाटे उठून आपली दैनंदिन कामे करायला सुरुवात करायचा,

ती गुठळी रक्तवाहिनीत कुठेतरी अडकली की हृदयाच्या ज्या भागाला ती वाहिनी रक्तपुरवठा करत असते त्या भागाचा रक्तपुरवठा बंद होतो. छातीत प्रचंड वेदना, घाम, श्वास घेण्यास त्रास अशी लक्षणे दिसतात

चालत फिरायचा, शेतीतील कामे स्वतः करायचा, व्यायाम करायचा पण सध्याच्या यांत्रिकीकरणाच्या काळात ही कामे मागे पडली.. . व्यायामाचा अभाव निर्माण झाला, मनुष्य आळसाकडे झुकला, तसेच social manners नावाखाली उचकी, ढेकर, शिंक, गॅस, शौचास जाणे, मुत्रप्रवृत्ती, सारख्या गोष्टी थांबवणे. तसेच पूर्वी माणूस चालत फिरायचा नंतर बैलगाडी, टांगे आले, नंतर सायकल आली, किक स्टार्ट मोटरसायकल आली, आता तर तेवढे सुद्धा कष्ट नको म्हणून बटण स्टार्ट मोटरसायकल अशामुळे कष्ट बंद झाले. दिवसा झोपणे, रात्री जागरण अशा गोष्टींकडे कल वाढला.

३) आचार- सध्याच्या काळात मनुष्याचे आचरण राजसीक व तामसीकतेकडे झुकलेले आहे. त्यामुळे दुसऱ्याला दडपून आपण श्रेष्ठ दाखवण्यासाठी

सतत धडपड सुरू असते. काम, क्रोध, लोभ मोह, मत्सर आदी दोषांवर नियंत्रण न ठेवणे.

४) विचार-चिंत्यानाम् अति चिंतनात। हे एक कारण आयुर्वेदात हृदयरोगास कारणीभूत घटकांमध्ये सांगितले आहे व सध्याच्या स्पर्धेच्या, टार्गेटस् च्या धकाधकीच्या जीवनात ताणतणाव वाढत चालला आहे. प्रत्येकाला गाडी, बंगला, जमीनजुमला, प्रतिष्ठा, पैसा हवा आहे त्यासाठी मनुष्य सतत धडपडत असतो. या सर्व गोष्टी हृदयरोगांस कारणीभूत ठरतात.

हार्ट अॅटॅक कसा येतो ?

वर सांगितलेल्या आहार सेवन व विहारामुळे हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्यांचा आतील स्तर खराब होतो. तो स्तर खराब झाल्याने तिथून रक्तस्राव होतो. रक्ताच्या स्वाभाविक गुणधर्मानुसार काही मिनिटांमध्ये त्या रक्ताची गुठळी तयार होते व ती गुठळी रक्तवाहिनीत कुठेतरी अडकली की हृदयाच्या ज्या भागाला ती वाहिनी रक्तपुरवठा करत असते त्या भागाचा रक्तपुरवठा बंद होतो. छातीत प्रचंड वेदना, घाम, श्वास घेण्यास त्रास अशी लक्षणे दिसतातफ कधी कधी मृत्यू पण येतो.

ब्लॉकेज व हार्ट अॅटॅक-

ब्लॉकेज म्हणजे चरबीची गुठळी होय. तळलेले, डिप फ्राय केलेले, चायनीज पदार्थ तयार करत असताना त्यामध्ये मुक्त घटक (free radical) तयार होतात ते रक्तवाहिनीच्या आतल्या व मधल्या स्तरामध्ये असलेल्या वाईट कोलेस्ट्रॉलला पकडतात व तेथे प्लाक म्हणजे ब्लॉकेज तयार करतात. तो ब्लॉकेज रक्तवाहिनीत नसतो तर रक्तवाहिनीला आवरण असलेल्या आतल्या व मधल्या स्तराच्या भिंतीत असतो. तो रक्तवाहिनीवर दाब आणून रक्तवाहिनी संकुचित करतो. त्या दाबामुळे रक्तवाहिनीचा आतील स्तर खराब होतो व रक्ताची गुठळी तयार होऊन ती अडकून हार्ट अॅटॅक येऊ शकतो. म्हणजे हार्ट अॅटॅक साठी ब्लॉकेज हा एकच घटक कारणीभूत नसतो तर इतर ही घटक जबाबदार असतात.

आहारातील तेल, तूप व हृदयरोग-

आहारात तेलाचा व तुपाचा समावेश असायलाच हवा. ते तेल रिफायन्ड असू नये तर सरळ घाण्यावरून काढलेले असावे. त्याची फोडणी दिलेला आहार चालतो कारण आपण त्यामध्ये कांदा, लसूण किंवा ओला मसाला घालतो. त्यातील ओलावा असेपर्यंत आपण ते तेलात परततो व ओलावा संपला की लगेच त्यात भाजी, पाणी शिजवण्यासाठी टाकतो त्यामुळे त्यात मुक्त घटक (free radicals) तयार होत नाहीत. त्यामुळे ते वाईट कोलेस्ट्रॉलला चिकटणे व ब्लॉकेज निर्माण होणे घडत नाही; पण तेच तेल तळले गेले, भाजले गेले त्यातून धूर येऊ लागला की मुक्त घटक तयार होतात व ते वाईट कोलेस्ट्रॉलला पकडतात व ब्लॉकेज तयार होतात. तेल पोळी चपाती करताना वापरण्यास सुद्धा काहीच अडचण नाही. त्याचप्रमाणे तूप हे देशी गाय किंवा म्हशीचे असावे. वनस्पती तूप (डालडा), किंवा जर्सी गाईचे नसावे.

हे तेल, तूप आहारात वापरले नाही तर रक्तवाहिन्यांमध्ये काठिण्य, संकुचितपणा येतो त्याला arteriosclerosis असे म्हटले जाते. त्या arteriosclerosis मुळे सुद्धा रक्तवाहिनीचा आतील स्तर खराब होतो व तिथे रक्तस्राव होऊन रक्ताची गुठळी बनते व ती कुठेतरी अडकली तर हार्ट अ‍ॅटॅक येऊ शकतो.

म्हणून तेल, तूप न तळता वापरल्यास रक्तवाहिन्यांच्या आतील स्तराचे व बाहेरून योग्य पोषण होते. परिणामी रक्तवाहिन्या मजबूत होऊन हृदयाचे आरोग्य चांगले टिकू शकते.

अँजिओप्लास्टी, बायपास व ब्लॉकेज-

ब्लॉकेज हे आपण जेव्हापासून आपण चुकीची जीवनशैली अवलंबायला सुरुवात करतो तेव्हापासून तयार होत असतात त्याच्या निर्मितीस कित्येक महिने वर्ष लागतात. ते हार्ट अ‍ॅटॅक येणार असतो त्यावेळी अचानक येऊन तिथे बसत नाहीत. तर रक्ताची गुठळी ही काही मिनिटात तयार होते.

आपण मघापासून पाहिले की हार्ट अ‍ॅटॅक हा रक्ताची गुठळी रक्त वाहिनीत अडकल्याने येतो. म्हणजे

हार्ट अ‍ॅटॅक येण्यासाठी रक्ताची गुठळी जबाबदार असते. अँजिओप्लास्टी किंवा बायपास करून ती रक्ताची गुठळी बरी होते किंवा टाळली जाते असे म्हणणे चुकीचे ठरते. कारण या दोन्ही ट्रिटमेंटमुळे गुठळी किंवा ब्लॉकेज तयार होण्याची प्रवृत्ती बंद होत नाही तर तात्पुरता मार्ग तयार केला जातो.

कित्येकदा अँजिओप्लास्टी करताना जो स्टेंट बसवतात त्यामध्ये परत ब्लॉकेज होऊ शकतात. तसेच बायपास केलेल्या रक्तवाहिनीच्या आतील स्तरात पुन्हा ब्लॉकेज होऊ शकतात. तसेच या दोन्ही शस्त्रक्रिया होऊन सुद्धा रक्तस्राव होऊन रक्ताची गुठळी होऊन हार्ट अ‍ॅटॅक येऊ शकतो. हार्ट अ‍ॅटॅकमध्ये ब्लॉकेजचा बाऊ केला जातो पण हार्ट अ‍ॅटॅक हा रक्ताची गुठळीमुळे येतो. म्हणजे हार्ट अ‍ॅटॅक आणणारा खरा सूत्रधार चोर रक्ताची गुठळी असते पण सहाय्यक चोराला अटकाव

कित्येकदा अँजिओप्लास्टी करताना जो स्टेंट बसवतात त्यामध्ये परत ब्लॉकेज होऊ शकतात. तसेच बायपास केलेल्या रक्तवाहिनीच्या आतील स्तरात पुन्हा ब्लॉकेज होऊ शकतात.

म्हणून अँजिओप्लास्टी किंवा बायपास या शस्त्रक्रिया केल्या जातात.

हृदयरोग कसा टाळावा ?

१) वरील आहार टाळला व जेवण, पाणी याविषयीचे नियम पाळले तर पोट साफ होते. पोट साफ झाले तर हृदयावर दाब येत नाही म्हणून वरील आहार टाळावा. कारण टिक टिक वाजते पोटात धडधड वाढते ठोक्यात.

२) दररोज पहाटे उठून शौचविधी उरकून प्राणायाम, ध्यान, मानसिक ताण कमी होण्यास मदत होते.

३) योगासने व्यायाम हे शरीराचे धारण करतात. तो अर्धशक्त्या म्हणजे कपाळावर घाम येईपर्यंत किंवा वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार करावा.

४) उचकी, ढेकर, शिंक, उलटी, गॅस,

शौचास येणे, मुत्रप्रवृत्ती, भूक, तहान अशा गोष्टी थांबवू नयेत.

५) काम, क्रोध, लोभ, मोह मत्सर, अहंकार या गोष्टी टाळाव्या.

६) दारू, विडी-सिगारेट, तंबाखू, गुटखा, मावा, अत्याधिक चहा, कॉफीसारखी व्यसने टाळावीत.

यातून पण काही त्रास वाटत असेल तर जवळच्या अधिकृत वैद्यांना भेटून योग्य ते उपचार करून घ्यावेत.

चला हे सगळं पाळूया व हृदयरोगाला बाय बाय करूया.

drgajendra.asmi@gmail.com

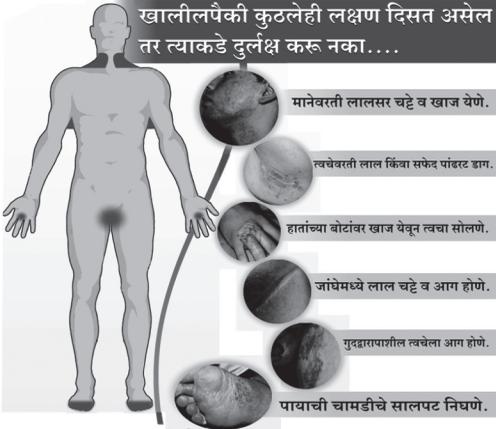


वाचक प्रतिसाद

दीर्घायु स्मरणिकेचा मी गत तीन वर्षांपासून वाचक आहे. यातील सर्व लेख अत्यंत माहितीपूर्ण, सहज-सोप्या शब्दात मांडलेले आणि वाचनीय आहेत. आजारांना मार्गदर्शन करणारी ही पुस्तिका खरोखर स्मरणीय व संग्रहणीय आहे. उत्कृष्ट स्मरणिकेबद्दल डॉ.बासरे यांचे खूप अभिनंदन व शुभेच्छा !

- डी. के. कुलकर्णी, यशवंतनगर, नांदेड

खालीलपैकी कुठलेही लक्षण दिसत असेल तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नका....



यष्टीमधू, जाती, कुमारी, सुंठी, निंब तेल, चक्रमर्दा तेल, शुद्ध गंधक इत्यादी आयुर्वेदीक औषधांनी परिपूर्ण

‘फंगॉन क्रिम’



लाल चट्टे आणि खाजेवरती जलद परिणाम.

मास पेशींची ताकत वाढवून त्वचेचे संरक्षण करते.

त्वचामध्ये संसर्ग वाढवणाऱ्या विषाणूंना प्रतिबंध करते.

Customer care : 022 2634 7702 Email: abhinav@abhinavayu.com www.abhinavayu.com



For Details Contact: Shree Sai Ayurvedic Agency, Nanded : 9422547711 / 8999160538
Mayuresh Keshatwar : 9422149370



डॉ. विलोभ भारतीय, अमरावती

आहार आणि मधुमेह



मधुमेहामध्ये कडू चवीच्या वनस्पतींचा उपयोग केला जातो. शरीरातील माधुर्य यामुळे काही प्रमाणात कमी होते. परंतु मधुमेह विकृद्ध कडू असा चूकीचा अर्थ घेऊ नये. कारण अत्यधिक कडू पदार्थ खाण्याने शरीरामध्ये वात दोष प्रकुपित होऊन संधीवातासारखे आजार मागे लागण्याची शक्यता बकावते. व शरीराची झीज अजून जास्त होते.



तुम्ही विचार करत असाल की सणाच्या दिवसात मी दुखणी व त्याच्या आहाराबद्दल का लिहितो आहे. पण त्याचे कारण मधुमेह आपल्या देशाची वाढती समस्या आहे. या जगात मधुमेहींच्या गणनेमध्ये आपला दुसरा नंबर येतो. काही ठिकाणी आपण अक्वल असू नये अशी ही गोष्ट आहे. प्रत्येक पाचव्या भारतीय नागरिकाला मधुमेह असून ही फार काळजीची बाब आहे. मधुमेहाची सर्वांत मोठी समस्या म्हणजे त्याची काही लक्षणे नसतात. उदा. जेव्हा आपल्याला संसर्ग झाला की ताप येतो, पोट बिघडले की मग पोट दुखते; पण मधुमेहात मात्र असे काहीही होत नाही. मधुमेहाची जी लक्षणे आहेत- खूप भूक लागणे, खूप तहान लागणे, खूप लघवी होणे, ही रक्तातील साखर फार जास्त प्रमाणात वाढल्यावरची लक्षणे आहेत. पण रक्तातील साखर हळूहळू जास्त होते. सर्वसाधारण प्रमाणापेक्षा थोडी जास्त साखर रक्तात असताना जर कळली तर त्यावर त्वरित इलाज-पथ्य करून ती आटोक्यात आणता येते. परिणामी मधुमेहामुळे शरीरात होणारी गुंतागुंत टाळता येते. आयुर्वेद शास्त्रामध्ये मधुमेह होण्यापूर्वी दिसणारी लक्षणे सविस्तर सांगितलेली आहेत. वैद्याचे योग्य मार्गदर्शन यामध्ये मोलाचे ठरू शकते. जर आपल्या आई-वडील किंवा बहीण-भावाला मधुमेह असेल तर वैद्याचे मार्गदर्शन घेणे अतिशय आवश्यक आहे. मधुमेह झाल्यावर त्याचे पथ्यपाणी व इलाज करण्यापेक्षा तो टाळता यावा यावर भर दिला पाहिजे. 'झीशीशीपीळेप ठी लशीशी हीरप लीश' अशी म्हणच आहे.

मधुमेहाचा रोगी प्रत्येक वैद्यक शाखेतील उपचार करून घेण्याच्या मागे लागतो. आयुर्वेदात काही औषध आहे का, असे विचारत अनेक मधुमेहाचे रुग्ण वैद्यांकडे येतात. ते भलीमोठी तपासण्यांची जंत्री घेऊनच. अमुक महिन्यांपासून रक्तातील साखर एवढी आहे. त्याचप्रमाणे लघवीवाटे या प्रमाणात साखर जाते आहे आदी.. मग आयुर्वेदाची भूमिका नेमकी काय? मधुमेहासंदर्भात अर्थातच आयुर्वेदाच्या ग्रंथांमध्ये इतर रोगांप्रमाणे मधुमेहाचेही सविस्तर वर्णन सापडते. त्याची कारणे, लक्षणे तसेच चिकित्सेबद्दलचे केलेले मार्गदर्शन या ठिकाणी थोडक्यात बघणे उचित ठरेल.

आयुर्वेदामध्ये 'मधुमेह रोगाची लक्षणे मूत्राशी संबंधित वर्णन केल्याचे आढळते. मूत्राला या रोगामध्ये गढुळता येते आणि मूत्रप्रवृत्ती अनेकवेळा आणि मोठ्या प्रमाणात होते हे प्रमुख लक्षण दिलेले आहे.

आपल्याला कफज व पित्तज अवस्थेमध्ये प्रमेहाविषयी लक्षात आले तर प्रमेहाला मधुमेहामध्ये जाण्यापासून आपण नक्कीच थांबवू शकतो.

प्रमेह या रोगात मूत्राच्या स्वरूपात आणि प्रमाणात वाढ होते. तसेच मूत्राच्या स्वरूपात बदल होतो. मूत्रप्रवृत्ती जी स्वच्छ हवी, ती होत नाही. निरनिराळ्या स्वरूपात ती होते आणि त्या स्वरूपानुसार प्रमेहाचे एकूण २० प्रकार आयुर्वेदाने वर्णन केले आहेत. या प्रकारात कफ, पित्त आणि वात या तीन दोषांनुसार प्रकार आहेत.

कफदोषामुळे होणारे दहा प्रकार पित्तदोषामुळे होणारे सहा प्रकार आणि वातदोषामुळे होणारे चार प्रकार.

मधुमेह नावाने आयुर्वेदात दिलेला प्रमेह प्रकार हा वातदोषामुळे होणाऱ्या प्रमेहाच्या चार प्रकारांपैकी एक आहे. वरील प्रमेह प्रकार हे क्रमाने कफज प्रमेह त्याची चिकित्सा केली नाही तर पित्तज प्रमेह, या अवस्थेतही चिकित्सेकडे दुर्लक्ष केले तर वातज प्रमेह असे निर्माण होतात. म्हणजेच आपल्याला कफज व

पित्तज अवस्थेमध्ये प्रमेहाविषयी लक्षात आले तर प्रमेहाला मधुमेहामध्ये जाण्यापासून आपण नक्कीच थांबवू शकतो.

प्रमेह कसा होतो ?

खाली दिलेली कारणे घडल्यामुळे शरीरामध्ये 'विकृत' कफदोष निर्माण होतो. त्याला 'क्लेद' अशी संज्ञा आयुर्वेदाने दिली आहे. या क्लेदामुळे शरीरामध्ये जडत्व येते. कोणत्याही कामांत उत्साह वाटेनासा होतो. हा क्लेद मूत्रवह संस्थेमध्ये जाऊन त्या ठिकाणी विकृती निर्माण करतो. आणि विविध प्रकारचे प्रमेह उत्पन्न होतात. त्यापैकी एक मधुमेह होय. मधुमेही व्यक्तींमध्ये क्लेद वाढल्याने हळूहळू धातू शिथिल व्हायला लागतात. मूत्राला माधुर्य येते. पुढे पुढे तर शरीरातील सातही धातूंचे ओज' शरीराबाहेर जाऊ लागते आणि म्हणूनच मधुमेही व्यक्ती चिडचिड करताना आढळतात. काहींमध्ये एखाद्या विषयीची भीती निर्माण होते.

ही लक्षणे 'ओज' कमी झाल्याने होतात. या रोगात एकूणच शरीराचे 'माधुर्य' वाढते. बऱ्याच रोग्यांमध्ये तळपाय, तळहाताची आग होते. काही मधुमेहीच्या हातापायाला मुंग्या येतात, ते बधिर होतात अशी तक्रार घेऊन येतात.

मधुमेही व्यक्तींमध्ये दोन प्रकारच्या व्यक्ती आढळतात. काही व्यक्ती स्थूल मधुमेही असतात. त्यांच्यामध्ये धातूंची विकृत स्वरूपात वृद्धी आणि शैथिल्य आढळते. दुसऱ्या प्रकारच्या मधुमेही व्यक्ती कृश (बारीक) असतात. या व्यक्तींमध्ये वातदोषाच्या आधिक्यामुळे धातू क्षीण होत जातात. मधुमेही व्यक्तींमध्ये दिसणाऱ्या लक्षणांमध्ये वारंवार मूत्रप्रवृत्तीला जाणे, अधिक तहान लागणे, अधिक भूक लागणे, घाम अधिक येणे आदींचा समावेश होतो. मधुमेहाचे निदान करताना साखरेचे रक्तातील ब मूत्रातील प्रमाण पाहात असतानाच इतरही लक्षणाकडे दुर्लक्ष करून चालत नाही.

प्रमेहाची कारणे

प्रमेह या रोगाची खालील कारणे आयुर्वेदीय

संहिता ग्रंथांमध्ये वर्णन केलेली आहेत.

भरपूर आराम करणे किंवा सतत लोळत राहाणे, अधिक झोपणे, दही किंवा दह्यासारखे स्राव वाढवणारे पदार्थ अधिक प्रमाणात खाणे, भरपूर पाणी पिणे, पाण्यात राहणाऱ्या किंवा पाणथळ प्रदेशातील अन्नधान्य किंवा प्राण्यांचे मांस खाणे, दुधाचा अति वापर, नवीन धान्याचा आहारात वापर करणे, गूळ व गुळापासून बनवलेले विविध पदार्थ जास्त प्रमाणात खाणे, तसेच कफदोष वाढवणाऱ्या इतरही पदार्थांचे जास्त सेवन उदा अतिथंड, अतिस्निग्ध असे पदार्थ खाणे तसेच त्यांचे प्रमाणही जास्त असणे.

वरील कारणे पाहिल्यावर बऱ्याच मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींचे असे म्हणणे असेल की यामधले मी तर काहीच करत नाही किंवा करीत नव्हतो!

त्यासाठी आपण या वरील कारणांचा जरा सखोल विचार करणं गरजेच आहे. बरेच वेळा आपण केवळ वरील शब्दांमध्ये अडकून राहून यातील मतीतार्थ समजण्यास कमी पडतो.

१) भरपूर आराम करणे किंवा सतत लोळत राहाणे याचेच तात्पर्य हे की, व्यायामाचा अभाव. आजच्या सुखवस्तू जीवनशैली मुळे आपण आपल्या हालचाली / कामांपासून दूर जात असल्याने शरीरामध्ये विकृत कफाचे पर्यायाने क्लेदाचे प्रमाण वाढत चालले आहे. आजपासून २५ वर्षांपूर्वी गावातील सर्व कामे पायी किंवा सायकलने करणारे आज स्वयंचलित वाहनांच्या अधीन गेलेले आपल्याला पाहायला मिळतात. पर्यायाने जो compulsory व्यायाम होत होता तो देखिल बंद होऊन मधुमेहाला आमंत्रण मिळताना दिसत आहे. याच मागील २५ वर्षांमध्ये भरतात मधुमेहाचे प्रमाण झपाट्याने वाढल्याचे आपल्याला दिसून येत आहे. पूर्वी जो आजार वयाच्या ५० किंवा ६० वर्षांनंतर दिसत असे तो आज २५-३० वर्षांच्या तरुणांमध्ये होताना पहावं लागतंय. याला कारण लहान मुलांमध्ये मैदानी खेळ सोडून आरामदायी ढत किंवा ओर्गॅनो गेम्स खेळणे हे तर नाही ना? आपण जे पेरणार तेच पुढे उगवत असतं. त्यामुळे आज आपण

मधुमेह किंवा प्रमेह झाल्यावर तो बरा करण्यासाठी जी खटपट करतो त्यापेक्षा केवळ १० -१५ मिनिटांचा नियमित व्यायाम केला किंवा शारीरिक हालचाली करण्यात खर्च केला तर किती बरं होईल?

२) अधिक झोपणे या ठिकाणी अधिक झोप याचा व्यापक अर्थाने विचार आयुर्वेदात अपेक्षित आहे. अधिक झोप याच बरोबर अवेळी झोप हे पण यात समाविष्ट आहे. दिवसा झोपणे (दिवसा जेवण झाल्यावर घेतलेली झोप), सकाळी उशिरा उठणे म्हणजे सूर्योदयानंतर उठणे याचाही अंतर्भाव या कारणामध्ये करणं आयुर्वेदाला अपेक्षित आहे. आयुर्वेदानुसार दिवसा झोपणं किंवा उशिरा उठणं शरीरामध्ये स्निग्ध गुणांनी कफाला वाढवत असतं.र्ये:

३) दही किंवा दह्यासारखे स्राव वाढवणारे पदार्थ अधिक प्रमाणात खाणे, आयुर्वेदानुसार दही हे

आज आपण मधुमेह किंवा प्रमेह झाल्यावर तो बरा करण्यासाठी जी खटपट करतो त्यापेक्षा केवळ १० -१५ मिनिटांचा नियमित व्यायाम केला किंवा शारीरिक हालचाली करण्यात खर्च केला तर किती बरं होईल?

अभिष्यंदी गुणाचे आहे. अभिष्यंदी पदार्थ म्हणजे शरीरामध्ये स्राव वाढवून दलदल सदृश परिस्थिती निर्माण करणे. हे पदार्थ शरीरामध्ये क्लेद निर्माण करण्यास मुख्यत्वे कारणीभूत असतात. त्यामुळे दही व तत्सम अभिष्यंदी पदार्थ मधुमेहासाठी कारणीभूत असतात. बरेच वेळा दही नुसतेच खाल्ले जाते असे नाही, दही टाकून बनवलेले खाद्य पदार्थ हे देखिल तितकेच कारणीभूत होऊ शकतात.

४) भरपूर पाणी पिणे व ५) पाण्यात राहणाऱ्या किंवा पाणथळ प्रदेशातील अन्नधान्य किंवा प्राण्यांचे मांस खाणे, अत्यधिक पाणी शरीरामध्ये क्लेद निर्माण करायला मदत करीत असते. त्यामुळेच ज्या प्रदेशामध्ये पाणी जास्त आहे, जास्त पाऊस पडतो त्या प्रदेशामध्ये उत्पन्न होणाऱ्या अन्नधान्यांमध्ये जलीय अंश जास्त असतो व तो (जालीय अंश) क्लेद निर्मितीला मदत

करतो.

आज वेगवेगळ्या माध्यमांमध्ये पाणी पिण्याविषयी असंख्य वेगवेगळे मतप्रवाह पाहायला मिळतात. आपल्या देशासाठी योग्य असणारे आयुर्वेद शास्त्र या विषयी काय सांगतं हे जास्त महत्वाचं व प्रमाणित असणार आहे. आयुर्वेदानुसार एकावेळी कधीच जास्त पाणी पिऊ नये. जेवणा आधी व जेवणा नंतर भूपूर पाणी पिऊ नये. जेवणाच्या मध्ये थोडे थोडे पाणी प्यावे. निरोगी माणसानेदेखील गर्मीचे दिवस सोडून अल्प प्रमाणातच पाणी प्यावे. काही व्याधींमध्ये पाणी पिऊ नये किंवा सिद्धजल घ्यायला आयुर्वेद सांगतं. (याविषयी आपल्या जवळचे वैद्य जास्त चांगले मार्गदर्शन करू शकतात.)

६) दुधाचा अति वापर,

दुधाचा अतिवापर म्हणताना दुधाचा किंवा

बरेच वेळा रुग्णांमध्ये मधुमेह झाल्यावर साखर बंद करायला जेव्हा सांगितली जाते त्यावेळी साखरे ऐवजी गुळ खाण्याची सवय पहायला मिळते. हा गुळ मधुमेह वाढवायला भरच घालण्याचं काम करतो.

दुग्धजन्य पदार्थ जसे, चहा, कॉफी, मिल्कशेक, बासुंदी, खवा व त्यापासून बनवलेले पदार्थ, सायीपासून बनवलेले पदार्थ इत्यदिंचापण समावेश अभिप्रेत आहे. हे पदार्थ पचायला गुरु म्हणजेच जड असतात. त्यामुळे जसे याचे प्रमाण महत्वाचे आहे तसेच हे पदार्थ कोणत्या वेळी खाल्ले जातात हे देखिल तितकेच महत्वाचे आहे. भूक नसताना जर हे पदार्थ खाण्यात आले तर दुधाच्या गुणांपेक्षा त्याचे तोटेच अधिक पाहायला मिळतात.

७) नवीन धान्याचा आहारात वापर करणे,

नवीन धान्यामध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्त असल्याने आयुर्वेदामध्ये नवीन धान्य खाणे टाळायला सांगितले आहे. त्याउलट धान्य १ वर्ष जुने करून खाण्यास सांगितले जाते. जर काही कारणाने जुने धान्य उपलब्ध होणार नसेल तर किमान ते धान्य भाजून

खाल्याने त्यातील जलीयांश कमी होऊन ते पचायला हलके होते.

८) गुळ व गुळापासून बनवलेले विविध पदार्थ जास्त प्रमाणात खाणे-

गुळ व गुळापासून तयार होणारे पदार्थ हे गुरु व परत स्राव वाढायला मदत करणारे असतात. बरेच वेळा रुग्णांमध्ये मधुमेह झाल्यावर साखर बंद करायला जेव्हा सांगितली जाते त्यावेळी साखरे ऐवजी गुळ खाण्याची सवय पाहायला मिळते. हा गुळ मधुमेह वाढवायला भरच घालण्याचं काम करतो.

९) कफदोष वाढवणाऱ्या इतरही पदार्थांचे जास्त सेवन वरील हेतू हे प्रामुख्याने मधुमेह किंवा प्रमेह होणाऱ्या रुग्णांमध्ये पाहायला मिळतात, म्हणून केवळ याच कारणांनी प्रमेह होतो असे नाही. तर याशिवायही असंख्य कारणे जी शरीरामध्ये कफ दोषला वाढवतील ती सर्व कारणं प्रमेह / मधुमेह निर्माण करायला मदत करत असतात त्यातील काही उदाहरणं आपण पाहूयात

१०) अतिस्निग्ध पदार्थ - तेलकट किंवा तुपकट पदार्थ अतिथंड पदार्थ - शीतपेयं, आईस क्रीम, फ्रीज मधले पदार्थ किंवा फ्रीज मधले अन्न अतिथंड वातावरणामध्ये काम - सतत ए सी ऑफिस मध्ये काम करणे द्रव पदार्थांचे अति सेवन सातत्याने बसून काम करणे किंवा अभ्यास करण्यासाठी १०-१२ तास बसून राहाणे

मधुमेही रोग्यांचे नीट परीक्षण केले तर वर सांगितलेल्या कारणांपैकी कारणे त्या रोग्यांमध्ये दिसूनच येतात. तेव्हा आहारा-विहारामधील बेशिस्त, अनियमितता हे बऱ्याच आजारांना आमंत्रण ठरते हे पुन्हा एकदा या निमित्ताने लक्षात घ्यायला हवे. जे व्यक्ती या प्रकारची जीवनशैली जगत असतील त्यांनी वेळीच जागृत होऊन यांचा वापर थांबवायला हवा. तसेच वैद्याच्या योग्य मार्गदर्शनाने यांचे दुष्परिणाम घालवण्याची उपाययोजना तसेच आपल्या कामानुसार, प्रकृतीनुसार योग्य Life Style जाणून घेऊन या आजाराला लांब ठेवणे सहज शक्य आहे.

मधुमेहावर आयुर्वेदाने चिकित्सा सांगितलेली

आहे. केवळ रक्तातील साखर कमी करणे हा या चिकित्सेचा उद्देश नाही तर त्याचबरोबर शरीराच्या झिजत चाललेल्या धातूघटकांची झीज थांबवून त्यांचे सारात्त्व वाढवणे हादेखील चिकित्सेचा उद्देश आहे. विविध नैसर्गिक घटकांचा उपयोग करून मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यास आयुर्वेदशास्त्र सांगते.

मधुमेहामध्ये कडू चवीच्या वनस्पतींचा उपयोग केला जातो. शरीरातील माधुर्य यामुळे काही प्रमाणात कमी होते. परंतु मधुमेह विरुद्ध कडू असा चुकीचा अर्थ घेऊ नये. कारण अत्यधिक कडू पदार्थ खाण्याने शरीरामध्ये वात दोष प्रकुपित होऊन संधिवातासारखे आजार मागे लागण्याची शक्यता बळावते. व शरीराची

झीज अजून जास्त होते. म्हणून केवळ ही कडू द्रव्ये एकत्र करून ती कुणाही मधुमेही व्यक्तीने वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय घेणे हिताचे नाही.

आयुर्वेद ही एक चिकित्सा प्रणाली आहे, त्यामुळे जसे योग्य चिकित्सेने फायदा होतो. आजार दूर पळतो. तसेच जर चुकीची चिकित्सा किंवा योग्य मार्गदर्शनाशिवाय औषधं घेतल्यास त्याचे दुष्परिणामही दिसून येतात. ही दिपावली सर्वांना सुख, समृद्धी व उत्तम आरोग्याची लाभो ही धनवंतरी चरणी प्रार्थना !

drvilobhbhartiya@gmail.com




**कोमल निरोगी त्वचेसाठी
सर्व ऋतूंत, सर्वांसाठी**

वर्षभर सर्व ऋतूंत प्रदुषणाच्या अपायापासून त्वचेचे आरोग्य, सौंदर्य व तेजस्वी कांती नैसर्गिकपणे सुरक्षित ठेवण्यासाठी दीर्घ संशोधनसाध्य आयुर्वेदीय उपचार.

अभ्यंग तेल

निर्माता :
औषधी भवन, आयुर्वेद सेवा संघ, नाशिक
गणेशवाडी, पंचवटी, नाशिक-४२२ ००३ फोन : (०२५३) २५१३२८५, २५१५४९३
फॅक्स : (०२५३) २५१२३६८ E-mail : aushadhibhavan2007@rediffmail.com

Committed to therapeutic excellence over 95 years



प्रवेश देणे सुरु आहे

ज्ञानगंगा घरोघरी

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र
मुक्त विद्यापीठ नाशिक अंतर्गत

शिक्षणक्रम : योगशिक्षक पदविका

पात्रता : किमान १२ वी पास/डिप्लोमा उत्तीर्ण
कालावधी : १ वर्ष (दर रविवारी वर्ग)

.....●●●●●.....

● आजच खालील मान्यताप्राप्त अभ्यासकेंद्राशी संपर्क करा ●

स्वामी विवेकानंद योग केंद्र (केंद्र संकेतांक ८५२१३)
द्वारा : सरस्वती आयुर्वेद चिकित्सालय, वामननगर, पुर्णा रोड, नांदेड
मो. 9423438784, 7038237061

टिकून राहो मनःशक्ती

कोण म्हणतं आम्हाला
सिनिअर सिटीझन
वय वाढले असले तरी
आहोत अजुनी नौजवान..

वर्षानुवर्षे केली कामे
किती राबविले शरीराला
विश्रांती त्याला देताना
टवटवीत ठेवलेय मनाला..

मोतिबिंदू झाला आहे
अन् दृष्टी थोडी धूसर
थकलो, रवचलो नाही
आता स्वर्गाकडे नजर..

जे असतं सतत झिजत
नाव शरीर त्याचे
वयाबरोबर विकसित होणे
वैशिष्ट्य हे मनाचे..

जमतो सायंकाळी रोज
सिनिअर एकत्र सगळे
एकमेकांचे बरे वाईट
अन् सुख - दुःख कळे..

मिळाला मनुष्य जन्म
अनेक अनुभव जीवनी
कुटुंब, नातलग, मित्रांत
आहे स्वरूप समाधानी..

सांधे, पाठ, मानदुखी
अवयव हे गलितगात्र
जोपासलाय मनाचा
ताजेपणा अजूनही मात्र..

मुलंही झालीत सेटल्
जोडीदाराची छान साथ
दोघांनी ओढला संसार
करुनी अडचणींवर मात..

कधी येईल मृत्यू
नाही कोणाच्या हाती
अपेक्षा एवढी एकच
टिकून राहावी मनःशक्ती..

काही दात, केसांनी
सध्या सोडलीय मैत्री
मनाने आहे तरुण
उत्साहाची आहे रवात्री..

-डॉ.अजित ज.पाटील, सांगली

उरलेले केस झालेत
ते ही आता पांढरे
तारुण्यातील कृष्णकुंतल
आता कुठून आणू रे ?

सहज सुचले म्हणून...

वामकुक्षी म्हणजे काय ?

वामकुक्षी म्हणजे जेवणानंतर डाव्या कुशीवर झोपून घ्यावयाची एक डुलकी. याला दुपारची झोप म्हणणे चुकीचे ठरेल. वामकुक्षी ही सर्वांसाठी आरोग्यदायी ठरते, तर दिवसा झोपणे हे आरोग्याला घातक आहे. यासाठीच वामकुक्षी व दुपारची झोप यामधील फरक लक्षात घेणे आवश्यक आहे. वामकुक्षी ही १० ते १५ मिनिटांपेक्षा जास्त असू नये.