



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय । 'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

वेदना विशेषांक

वर्ष ९ • अंक ९-१० • भारतीय सौर कार्तिक, शके १९३४ • ऑक्टोबर - नोव्हेंबर १२ (दिवाळी अंक)

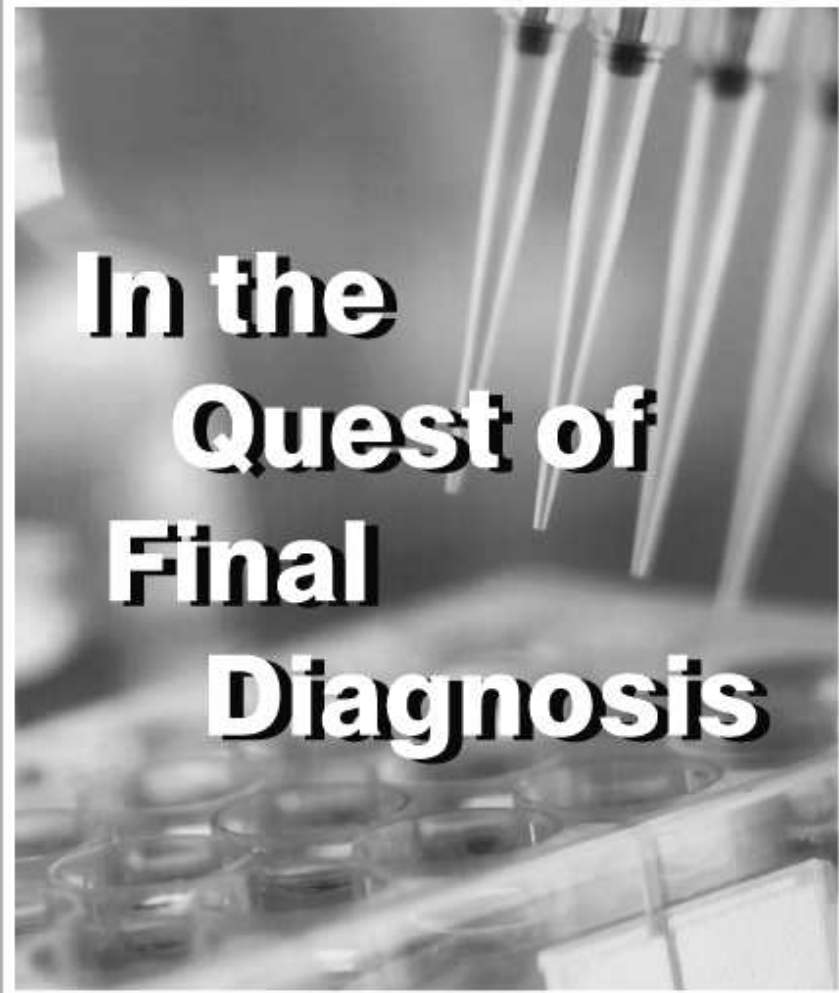
अनुक्रमणिका

● ऋणनिर्देश	३
● संपादकीय	५
● दंतवेदना	डॉ. सौ. गौरी पणशीकर.....	७
● डोळे आणि वेदना	डॉ. सौ. क्षिप्रा आफळे	९
● जेव्हा डोळेदुखी करील हैराण	वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी.....	११
● बापरे ! छातीत दुखतेय !!	वैद्य प्रसन्न केळकर	१३
● मनोवेदना	वैद्य आशुतोष यार्दी	१५
● सांधेदुखीचा प्रमुख शत्रू - अम्लरसजन्य आहार	वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन.....	२१
● कष्टार्तव	वैद्य सौ. प्रज्ञा आपटीकर.....	२७
● कथा गुडघेदुखीची	वैद्य सौ. अरुणा टिळक.....	२९
● गोष्ट आजीआजोबांची	सौ. कल्पना सुभाष कोठारे.....	३१
● त्वचारोग आणि शूल	वैद्य डॉ. सुभाष सि. वडोदकर.....	३३
● कटिशूल - एक लक्षण	वैद्य तेजस वसंत लोखंडे.....	३५
● पोट्यात माझ्या कळ येऊन.. सुट्टी मिळेल का?	वैद्य सौ. कल्याणी केळकर.....	३९
● प्रसववेदना व वेदनाविरहित प्रसूति	वैद्य सौ. प्रज्ञा आपटीकर	४१
● जाणाव्या वेदना	सौ. मुग्धा रिसबूड	४५
● ताठ कणा	सौ. कल्पना सुभाष कोठारे	४७

प्रकाशक : कार्यकारी विश्वस्त वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी, आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी, हा अंक साईनाथ प्रिंटर्स, खोपट, येथून छापून, ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प.) ४००६०२. येथे प्रसिद्ध केला. दूरध्वनी : २५३३ २४२६. ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

● अक्षर जुळणी : (अंप्रुव्हा-२१) अजय रिसबूड ● मुखपृष्ठ : (साईनाथ ऑफसेट प्रिंटर्स) दत्ता धनावडे



In the Quest of Final Diagnosis



Dr. Vaidya's Laboratory



NABL ACCREDITED LABORATORY
For Haematology, Clinical Pathology,
Biochemistry & Serology

Satyam Apartments, Near Telephone Exchange, Mahatma Gandhi Road, Naupada, Thane (W)-400 602
Phone : 2540 6460 / 2540 7761 / 2538 0787



ऋणनिर्देश

‘वेदना’ या विशेषांकाच्या निमित्ताने आमच्या सर्व वर्गणीदारांचे, जाहिरातदारांचे व वाचकांचे आभार मानण्याची ही संधी आम्ही घेत आहोत. मासिक व विशेषांक यांची आर्थिक गणिते वेगवेगळी असतात. यामुळे विशेषांक काढताना महत्त्वाचे योगदान असते ते विविध जाहिरातदारांचे. यात आयुर्वेदाच्या प्रेमापोटी, एक सामाजिक योगदान या भावनेतून, तसेच वैयक्तिक संबंधांमधून जाहिरात देऊन या विशेषांकाचा आर्थिक भार पेलणाऱ्या सर्व जाहिरातदारांचे मनःपूर्वक आभार. त्यातही केतकर ब्रदर्सचे श्री. महेश केतकर यांचे विशेष आभार. त्यांच्या स्वतःच्या जाहिरातीबरोबरच अनेक जाहिराती मिळवून देण्यात त्यांचा मोठा सहभाग असतो. वेळेमध्ये सुबक छपाई करून व जास्तीतजास्त बिनचूक मुद्रण करून अंक आपल्यापर्यंत पोचवण्यात सहभाग आहे तो अॅप्रुव्हा-२१ चे श्री. अजय रिसबूड, सौ. अपूर्वा रिसबूड, कृष्णा शिगवण व साईनाथ ऑफसेट प्रिंटरचे दत्ता धनावडे व त्यांच्या सर्व सहकाऱ्यांचा. त्याबद्दल त्यांचेही मनःपूर्वक आभार. अंक लोकांच्या नजरेत भरण्यासाठी आकर्षक मुखपृष्ठाचा मोठा वाटा असतो. या देखण्या मुखपृष्ठाबद्दल श्री. संतोष म्हसकर यांचे आभार. या अंकासाठी आपल्या बहुमूल्य वेळाला वेळ काढून आमच्या विनंतीला मान देऊन विचारप्रवर्तक, माहितीने भरगच्च लेख वेळेवर पाठविल्याबद्दल सर्व लेखकांचे आभार.

मासिकाचे आर्थिक गणित विशेषांकापेक्षा सोपे वाटले तरी अतिशय मंद गतिने वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या अनेकदा निरुत्साहाने भरून टाकते. अनेक मोठी मोठी मासिके अनेक वर्षे यशस्वीपणे चालल्यानंतरही बंद होताना दिसतात, तेव्हा आपण हे फुकाचे उद्योग कां करतो असा प्रश्न बऱ्याचदा पडतो. वारंवार स्मरणपत्रे पाठवूनही वर्गणीचे नूतनीकरण करण्याचे ‘विसरून’ जाणारे परंतु अंकाच्या आकाराच्या मानाने जास्त वाटणाऱ्या वर्गणीबद्दल तक्रार करणारे वर्गणीदार यात भरच टाकतात. पण तेव्हा आठवतात ते नियमितपणे वेळेपूर्वी नूतनीकरण करणारे वर्गणीदार तसेच आवर्जून अंकातील लेखांबद्दल अभिप्राय देणारे वर्गणीदार व आपण जे विचार पोहोचवायचा प्रयत्न करतो आहोत ते थोड्या का होईना लोकांपर्यंत निश्चित पोहोचताहेत याची खात्री पटते व पुन्हा उत्साह वाढतो. या अशा सर्व वर्गणीदारांचे मनःपूर्वक आभार.

एखाद्या मासिकाच्या लेखक वा संपादकांसाठी लेख वा संपादकीय लिहिण्यापेक्षाही कठीण काम असते ते ऋणनिर्देशाचे. वरवर सोपे व औपचारीक वाटणारे हे काम असते तसे महाकठीण. एखादे मासिक चालवणे म्हणजे काय चीज असते ते ज्याचे तोच जाणू शकतो. त्यातही केवळ मनोरंजनात्मक हलके फुलके मासिक चालवण्यापेक्षा एक विशिष्ट विचार, एक विशिष्ट ध्येय समोर ठेवून मासिक चालवणे जास्त अवघड. परंतु मुंगीच्या पावलाने का होईना वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या, चोखंदळ वाचकांकडून मिळणारे नेमके अभिप्राय हे मासिक चालवणाऱ्यांचा उत्साह द्विगुणित करत असतो. अशा सर्व वाचकवर्गाच्या पाठिंब्यामुळे दरवेळी नव्या उत्साहाने आम्ही दिवाळी अंकाची तयारी करतो. आज हा नववा दिवाळी अंक आपल्यासमोर सादर करताना आम्हाला विशेष आनंद होत आहे.

: विश्वस्त मंडळ :

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

श्रीमती मीना फणसे



मंगलमय प्रकाशाचा,
मार्ग हा समृद्धीचा
आयुष्य जावो उजळून
ध्यास हा टीजेएस्बीने

दिवालीच्या हार्दिक शुभेच्छा !



टीजेएस्बी बँक
टीजेएस्बी बँक लिमिटेड
1987-2018 August 19th

विश्वासाचं...चिरंतन गातं

टीजेएस्बी हाऊस, प्लॉट क्र. बी ५, रोड क्र. २, बागळे इंडस्ट्रियल इस्टेट,
ठाणे (पश्चिम) - ४०० ६०४. दूरध्वनी क्र : ०२२ - २५८० ८५०० | वेब साईट : www.tjbsb.co.in अथवा जवळच्या शाखेत संपर्क साधा.

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

संस्कृति हर्बल्स

आयुर्वेद रसशाळा, पुणे यांच्या सुप्रसिद्ध औषधांचे अधिकृत वितरक.

● दूरध्वनि : ०२२-२३८५६२९८ ● मोबाईल : ९३२२६५६९९०



संपादकीय

वेदना हा शब्द आपण मराठीत सर्रास दुःख किंवा यातना या अर्थी वापरतो परंतु मुळात वेदना हा शब्द संस्कृतात, जाणणे, असणे, संवाद साधणे अशा विविध अर्थानी वापरला जातो. यापैकी जाणणे किंवा जाणीव ही असणे-नसणे अशा दोन्ही प्रकारची असते. यापैकी सुखकर जाणीवेला आपण संवेदना म्हणतो व दुःखकारक जाणीवेला पीडा किंवा वेदना म्हणतो. आयुर्वेदात तर चरकाचार्यांनी वेदनेचा अर्थ सुखदुःखाची उपलब्धी असाच दिलेला आहे. आता साहाजिकच जे जे सुखकारक आहे ते हवेहवेसे वाटणे व दुःखकारक नकोसे असणे हा तर मनाचा गुणधर्मच आहे. यामुळे मनाला वा शरीराला जे जे दुःखकारक होते ते टाळण्याकडे वा त्याचे परिमार्जन करण्याकडे मनाचा कल असतो. तर सुखकारक गोष्टी मिळवण्याकडे त्याचा प्रयत्न असतो. वेदनेचा संबंध दुःखाशी जोडल्यामुळे वेदना कमी कशा करता येतील यासाठी जगभर सर्वांचा सतत प्रयत्न चालू असतो.

वेदना हा सर्व प्राणिमात्रांचा अतिशय जिव्हाळ्याचा विषय असल्यानेच या वर्षीचा हा अंक 'वेदना' या विषयाला वाहिलेला आहे. यामध्ये वेदनेचे स्थानानुसार जे वेगवेगळे प्रकार पडतात त्यानुसार विविध प्रकारच्या वेदनांविषयी त्या त्या विषयातील तज्ज्ञ व्यक्तींनी लेख लिहिलेले आहेत. यात अगदी वेदनेच्या संस्कृतातील अर्थोत्पत्तीपासून वेदनेच्या वेगवेगळ्या छटा उलगडून दाखणारा सौ. मुग्धा रिसबूडांचा लेख, मनाला होणाऱ्या वेदनांविषयी उहापोह करून मनाच्या वेदनांवर हळुवार फुंकर घालणारा वैद्य आशुतोष यादींचा लेख, तर आम्ल रसासारख्या एखाद्या रसामुळे सांध्यांवर व विशेषतः गुडघ्यांवर होणारे परिणाम व त्यामुळे होणाऱ्या वेदना यांचे विश्लेषण करणारा वैद्य सौ. पटवर्धनांचा लेख, हल्लीच्या काळात मुलींच्या अत्यंत जिव्हाळ्याचा तरीही त्यांना घाबरवणाऱ्या प्रसववेदना कशा टाळता येतील याविषयी विवेचन करणारा वैद्य सौ. आपटीकरांचा लेख, यासारखे सर्वच लेख अतिशय माहितीपूर्ण व विषयाचे सखोल विवेचन करणारे आहेत. सौ. कोठारेंनी वर्णन केलेली आजी आजोबांची कथा तर हल्लीच्या विभक्त कुटुंब पद्धतीमधल्या बहुसंख्य घरांतील आजीआजोबांच्या स्थितीची वस्तुस्थितीदर्शक आहे.

वेदना हा विषयच एवढा मोठा आहे की त्यावर जेवढे लिखाण होईल तेवढे कमीच. परंतु तरीही काही विषय, काही जागा सुटल्या असण्याची शक्यता आहे. मात्र जेवढ्या विषयाची मांडणी केली आहे ती वाचकांच्या पसंतीस उतरेल अशी आशा आहे. तसेच या लेखांत वर्णन केलेली वेदना निर्माण होण्याची विविध कारणे लक्षात घेऊन वाचक आपल्या जीवनशैलीत बदल घडवतील अशी अपेक्षा आहे. वर्तमानातील वेदना नाहीश्या वा सुसह्य करणे व भविष्यातील वेदना टाळणे यासाठी या अंकाचा त्यांना उपयोग झाला तर आमचे श्रम सार्थकी लागले असेच आम्हास वाटेल.

- वैद्य प्रसन्न केळकर



With Best Compliments

SHREE KRISHNA SWEETS

Gagangiri Apartments,
Panchpakhadi,
Thane (W) - 400602.
Tel. : 25382205



केतकर ब्रदर्स



मंडप आणि कॅटरिंग कॉन्ट्रॅक्टर



सर्व मंगल कार्यांसाठी

उदा. लग्न कार्य, वाढदिवस, एकसष्टी, मुंज, मंडप, कॅटरिंग, फुलांचे डेकोरेशन मिळेल.

छोट्या व मोठ्या समारंभासाठी टेबल खुर्ची, जेवणाची भांडी भाड्याने मिळतील.

मुंजीसाठी बॅंड, घोडा व घोडागाडीची व्यवस्था होईल.

: संपर्क :

केतकर हाऊस, राम मारुती क्रॉस रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४.

मोबाईल : ९८२९०२६५२९





दंतवेदना

डॉ. सौ. गौरी पणशीकर

बी. डी. एस. (मुंबई)

दंत वैद्य

डॉक्टर काल रात्रीपासून माझा दात एवढा ठणकतोय ना! की मला आता काही सुचतच नाहीये! डॉक्टर प्लीज लवकर काहीतरी करा! या आणि अशाच प्रकारच्या अनेक तक्रारी आम्हा दंतवैद्यांना नित्याच्याच झाल्या आहेत.

कुठलीही वेदना मग ती दंतवेदना असो की आणखी इतर कोणतीही, वेदना त्रासदायकच असते. पण बऱ्याच वेळी दंतवेदना ही फार असह्य स्वरूपाची असते त्यामुळे, 'बाकी सगळे त्रास परवडले पण ही दातदुखी नकोरे बाबा!' असे शेरे बरेच वेळा ऐकायला मिळतात.

दंतवेदनेच्या बाबतीत एक गोष्ट मात्र नक्कीच खरी आहे की ९०% वेळा दंतवेदना ही दातांच्या आरोग्याकडे आपण दुर्लक्ष केल्यामुळे आपणच ओढवून घेतलेली असते. बाकी सर्व अवयव आपल्याला एक किंवा दोनच असल्यामुळे त्यांच्या दुखण्याकडे आपण तातडीने लक्ष देतो. पण दात मात्र आपल्याला २८ ते ३२ असल्यामुळे एखादा काढावा लागला तरी काय फरक पडतो? अशीच थोडीशी बेपर्वाईची आपली वृत्ती असते! आणि जोपर्यंत दात खूपच दुखायला लागून अगदी नाईलाज होत नाही, तोपर्यंत बहुतेक जण त्याकडे दुर्लक्षच करतात किंवा काहीतरी घरगुती उपाय करतात. मग कोणी दाताखाली लवंगच धरतात तर काहींनी मजल तर दाताला नेलपॉलिशपासून पेट्रोलपर्यंत काहीही लावण्यापर्यंत जाते.

पण आपण सर्वांनीच ही गोष्ट लक्षात ठेवायला हवी की a stitch in time saves nine!

खरोखरच आपला दात किडायला लागला आहे हे जाणवल्यानंतर जर आपण वेळीच दंतवैद्याकडे जाऊन तपासणी करून घेतली व योग्य तो उपचार करून घेतला तर नक्कीच आपलाच वेळ, पैसा व सगळ्यात महत्त्वाचे

म्हणजे आपल्यालाच होणारा त्रास वाचतो!

तरीदेखील आता परिस्थिती पहिल्यापेक्षा खूपच बदलली आहे. पूर्वीच्या काळी दात दुखायला लागला की तो काढूनच टाकायचा अशीच समजूत होती. व बरेच वेळा दंतवैद्यही तसाच सल्ला देत पण आता बहुतेक वेळा दात काढण्यापेक्षा नैसर्गिक दातच जास्तीतजास्त टिकवता कसा येईल यासाठी अनेक उपचार पद्धती उपलब्ध असल्यामुळे बहुतेक दंतवैद्य तसाच प्रयत्न करतात. अर्थातच यात पेशंटच्या बदललेल्या मानसिकतेचाही महत्त्वाचा भाग आहे. पूर्वी दात काढूनच टाका सांगणारे पेशंटसही आता शक्यतो आम्हाला दात काढायचा नाही दुसरा काही उपाय आहे का ते सांगा असे म्हणताना आढळतात. खरोखरच विज्ञानात खूप प्रगती झाल्यामुळे दंतरोगांवरही अनेकविध उपचारपद्धती उपलब्ध झाल्या आहेत. साध्या सोप्या fillings (दंतभरण) मध्येही आता अनेक पर्याय उपलब्ध असतात. पूर्वीच्या काळी दातात सर्रास चांदी भरली जात असे. पण आता cosmetic fillings चा जमाना आहे. अगदी दाता-सारखीच दिसणारी अनेकविध प्रकारची cosmetic materials त्यासाठी उपलब्ध असतात. त्यामुळे एकदा दंतभरण (filling) करून झाले की आधी दात किडला होता, तुटला होता हे ओळखूही येत नाही. याचा सर्वांत जास्त फायदा, अगदी समोरचे पटाशीचे दात किडलेल्या पेशंटना खूपच होतो. दात किडणे यानंतर दंतवेदनेचे दुसरे महत्त्वाचे कारण म्हणजे दातांची अवाजवी झीज (abrasion) होऊन दातातून थंड / गरम पदार्थ खाताना ठणके मारणे. दातांची झीज होण्याची दोन महत्त्वाची कारणे आहेत. एक म्हणजे दात घासण्याची अयोग्य पद्धत. बरेच वेळा आपली अशी गैरसमजूत (?) असते की दात जोरजोरात, जोर लावून घासल्याने किंवा



खूप वेळ घासल्याने जास्त चांगले स्वच्छ होतात. पण प्रत्यक्षात मात्र या अयोग्य पद्धतीमुळे आपण दातांचे टणक कवच (enamel) झिजवून टाकत असतो, त्यामुळे दातांच्या आतील नाजूक भाग उघडा पडतो. व थंड / गरम पदार्थ खाल्यानंतर दातांना झोंबू लागते. दातांची झीज होण्याचे दुसरे महत्त्वाचे व सध्या फारच सर्रास आढळणारे कारण म्हणजे आम्लपित्त (Acidity)! आजकालची धकाधकीची जीवनशैली, जेवणाच्या अनियमित वेळा, रात्रीची अपुरी झोप, सततचे तणावाचे वातावरण या सर्व गोष्टींचा शरीरावर दुष्परिणाम झाल्याने शरीरातील आम्लाचे नीट नियोजन होत नाही. ते आम्ल उलट्या मार्गाने तोंडात येऊन दातांवर दुष्परिणाम करते व सर्वच दातांची फार मोठ्या प्रमाणावर झीज होते. यासाठी आपल्या व्यस्त वेळापत्रकातूनही नियमित ठराविक वेळी जेवण, व योग्य प्रमाणात झोप घेणे आवश्यक ठरते. दातांची झीज झाली असेल तर झीज होऊन उघडा पडलेल्या जागी योग्य ती fillings करावी लागतात. कधी कधी फार मोठ्या प्रमाणावर झीज झाली असेल तर root canal treatment ही करावी लागते.

दंतवेदनेचे तिसरे महत्त्वाचे कारण म्हणजे हिरड्यांचे रोग. दात व त्याच्या आजूबाजूच्या हिरड्या यांच्यामधील जागेत जर tartar म्हणजेच घाण साचू लागली की आजूबाजूच्या हिरड्यांना सूज येणे, पू होणे, दात घासतांना हिरड्यांतून रक्त येणे, तोंडाला दुर्गंधी येणे असे विकार होतात. तरीही वेळीच उपचार केला गेला नाही तर दातांना मजबूतपणे धरून ठेवणाऱ्या हाडांची झीज सुरु होते व दात आपोआपच हलायला लागतात. हा tarter चा थर इतका कठीण असतो की एकदा तो जमला की घरच्या घरी कितीही जोरात दात घासून तो थर निघत नाही. म्हणूनच tarter जमा झाला असल्यास त्वरित दंतवैद्याकडे जाऊन दात साफ करून घ्यावेत म्हणजे पुढील दुष्परिणाम टाळता येतात.

लहान मुलांची दातदुखी ही, या छोट्यांना व त्यांच्या आईबाबांनाही सतावणारी फार मोठी समस्या आहे. आजकाल सर्रास उपलब्ध असलेली चॉकलेटस्, शीतपेये व आपल्या खाण्यातून दिवसेंदिवस कमी होत चालेल्या कच्च्या भाज्या व फळे यामुळे आजकाल खूपच लहान वयात म्हणजे अगदी दोन ते अडीच वर्षांच्या कोवळ्या वयातच फार मोठ्या प्रमाणावर दात किडलेले आढळतात. इतक्या लहान वयात

या छोट्यांना आपले भलेबुरे कळत नसल्यामुळे ही कठीण जबाबदारी आईवडिलांनाच निभवावी लागते. घरात येणारी जाणारी प्रत्येक पाहुणे मंडळी, ओळखीचे लोक जर येता जाता आपल्या मुलांना चॉकलेटस् देत असतील तर त्यांना प्रेमाने पण ठामपणाने आईबाबांनाच नकार देता आला पाहिजे. चॉकलेट ऐवजी चुरमुरे, शेंगदाणे, सुकामेवा असे कितीतरी पर्याय उपलब्ध होऊ शकतात. या छोट्या मंडळींच्या बाबतीत नक्कीच prevention is better than cure! त्यामुळे या बाळगोपाळांची लहान वयातच म्हणजे अडीच ते तीन वर्षांच्या वयातच पहिली दंततपासणी होणे फार महत्त्वाचे असते. त्यासाठी त्यांना दंतवेदना सुरु होईपर्यंत थांबायची अजिबात आवश्यकता नाही. काही लहान मुलांचे दात जर फारच किडले असतील तर त्यांच्यासाठी छोट्या मुलांचे special dentist (paedodontist) उपलब्ध असतात.

लहान मुलांप्रमाणेच गर्भवती महिलांमध्येही दातदुखी कठीण समस्या होऊ बसते. गर्भारपणात कुठलेही दंतोपचार करता येत नाहीत ही सुद्धा एक गैरसमजूतच आहे. गर्भारपणाच्या ४ थ्या ते ६ व्या महिन्यापर्यंत बहुतेक सर्व दंतोपचार थोडीफार काळजी घेऊन सहज करता येतात! त्यामुळे अशा कठीण अवस्थेत उगीच दंतवेदना सहन करत बसायची काहीच गरज नाही.

थोडक्यात काय तर दंतवेदना सुरु झाल्यानंतर उपाय करत बसण्यापेक्षा आधीच दंततपासणी करून घेऊन योग्य ते उपचार करून घेणे कधीही फायद्याचे ठरते. म्हणूनच या दिपावलीच्या शुभ मुहुर्तावरच दर ६ महिन्यात एकदा दंततपासणी करून घेण्याचा शुभसंकल्प तुम्ही सर्वांनीच तडीस न्या आणि धूमधडाक्यात दिवाळी साजरी करा! तुम्हा सर्वांनाच दिपावलीच्या खूप खूप शुभेच्छा!

डॉ. सौ. गौरी पणशीकर

ओम-डेंटल क्लिनिक, शॉप नं. ४,

राजकृपा सोसायटी,

काजूवाडी बसस्टॉपसमोर,

लुईसवाडी, ठाणे (प.)

मोबाईल : ९८९९७५०४८४, ९००४०७९९८३



डोळे आणि वेदना

डॉ. सौ. क्षिप्रा आफळे

एम.एस्. (आय)

नेत्र तज्ज्ञ

डोळे आणि वेदना यांचे अतूट नाते आहे. वेदना कुठेही होवो, डोळ्यातून पाणी येतेच. मग ती वेदना शरीराला होवो की मनाला. इतकेच काय एखाद्याने वरून कितीही दाखवायचे नाही म्हटले तरी त्याच्या शरीर, मनाला होणारी वेदना त्याच्या डोळ्यातून स्पष्ट दिसते.

मग या डोळ्यालाच जर वेदना होऊ लागल्या तर ? तर काय विचारता ! डोळ्यात नुसते कुसळ गेले तरी 'दे माय धरणी ठाय' होते. सारे घर डोक्यावर घेतले जाते. एरवी दुसऱ्याच्या डोळ्यातील कुसळ पाहण्यात निष्णात असणाऱ्यांचीही पंचाईत होते. ते कुसळ काढायला नेत्रतज्ज्ञांकडे धाव घ्यावी लागते. एकदा ते निघाले की हुश्र !

तीच गत डोळ्याला जखम झाली किंवा डोळे आले की होते.

पण डोळा दुखण्याबरोबरच जर उजेडाचा त्रासही फार होत असेल तर मात्र मामला जरा गंभीर आहे असे समजायला हरकत नाही. डोळ्याच्या पुढच्या पारपटलाला (कोर्निया) जखम झाल्यास किंवा डोळ्याच्या बाहुलीला सूज आल्यास डोळा खूप लाल होऊन दुखतो व उजेडाचा त्रास होतो. तेव्हा नेत्रतज्ज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक असते. कारण मनाने किंवा केमिस्टच्या सल्ल्याने डोळ्यात औषध घातल्यास आजार गंभीर रूप धारण करू शकतो.

गंमत म्हणजे, सर्वांच्या जिव्हाळ्याचा विषय म्हणजे मोतीबिंदू. डोळ्याची नजर झपाट्याने कमी करणारा डोळ्याचा हा आजार असतो मात्र वेदनारहित. पण फार काळ त्याच्याकडे दुर्लक्ष केले तर मात्र कधीकधी तो फुटतो किंवा सुजतो. तेव्हा मात्र डोळ्यात खूप वेदना होतात. इमर्जन्सी ऑपरेशन करावे लागते.

याशिवाय सतत कॉम्प्युटरवर काम करणे,

चष्म्याचा नंबर लागणे, चष्मा न लावता काम करणे यामुळेही डोळे व डोके दुखू शकते. अशा डोकेदुखीला आजकाल भराभर सीटी स्कॅन, एम. आर्. आय केले जातात. सगळे रिपोर्ट नॉर्मल आल्यावर "चला, डोळे तपासून पाहू" म्हटले जाते व डोळ्याच्या तापसणीत चांगलाच नंबर निघतो. तो लावला की वेदना गायब. पण कधीकधी नवीन चष्मा लावल्यावरही थोडे दिवस डोळे दुखतात.

डोळे दुखण्याचे एक विचित्र कारण म्हणजे शारीरिक कमजोरी, प्रदीर्घ आजार, मोठे ऑपरेशन गर्भारपणानंतर वगैरे डोळे दुखतात. डोळ्याला नंबर वगैरे काही नसतो. योग्य ते शक्तीवर्धक टॉनिक घेतल्यावर डोळे दुखायचे थांबतात. डोळ्यात कुठले ड्रॉप वगैरे घालून उपयोग नाही.

काही लोक मात्र उगीचच तक्रार करतात की "डॉक्टर, मी १२-१२ तास कॉम्प्युटरवर बसतो. मग माझे डोळे दुखतात." आता तुम्ही १२-१२ तास चालू शकता का ? असे केल्यास पाय दुखतीलच ना ? मग १०-१२ तास काम करून डोळ्याचे स्नायू नाही का थकणार ? स्वतःला सुपरमॅन समजणाऱ्या अशा लोकांचे काय करावे समजत नाही.

गंमत म्हणजे डोळ्याचा आजार जेवढा गंभीर, तेवढी वेदना कमी किंवा नाहीच.

डोळ्याचे बहुतेक आजार नजरेवर गनिमी काव्यानेच हल्ला करतात. ग्लॉकोमा (काचबिंदू) चे पेशंट नजर खूप खराब झाल्यावरच येतात. 'आधी का आला नाही' असे विचारले तर म्हणतात, 'पण मला काहीच त्रास होत नव्हता.' म्हणूनच डोळ्याला काही त्रास नसला तरी वर्षातून एकदा तरी नेत्रतज्ज्ञांस भेटणे आवश्यक ठरते.



काचबिंदूच्या एका प्रकारात प्रचंड वेदना होऊन डोळा लाल होतो. त्वरित उपाय केला तरच नजर वाचते.

मात्र रेटिनाच्या कोणत्याही आजारात वेदना नाहीच मग ती अचानक नजर जाणारी 'रेटिनल डिटॅचमेंट' असो की हळुहळू नजर काढून नेणारा 'रेटिनायटिस पिंगमेंटोजा'चा आजार असो.

पण डोळ्याच्या ऑपरेशनच्या बाबतीत मात्र आम्ही नेत्रतज्ज्ञांनी बाजी मारली आहे. 'लसिक' ऑपरेशन असो की मोतीबिंदूचे ऑपरेशन असो! ना ऑपरेशन करताना दुखत, ना केल्यावर! ऑपरेशन करतानाही भूलेचे इंजेक्शन वगैरेही द्यावे लागत नाही. अगदी फिरत्या डोळ्यावर वेदनारहित ऑपरेशन होते. नुसते डोळा बधिर करणारे ड्रॉप घातले की झाले.

अशा रीतीने डोळ्याची योग्यवेळी योग्य तपासणी

केली तर वेदनेचा जुलमीपणा डोळे करणार नाहीत व मग नेत्रतज्ज्ञांची नजर पण तुमच्यावर रोखली जाणार नाही.

डॉ. सौ. क्षिप्रा आफळे,
ठक्कर हाऊस, कॅसलमिल नाका,
होलिक्रॉस शाळेसमोर, ठाणे (पश्चिम) -
दूरध्वनी : २५४७४९९५
मोबाईल : ९८३३६९९६२३
www.draphale.com

बराच वेळ संगणकावर काम केल्यानंतर डोळ्यांवर ताण येऊन डोळे दुखू लागतात. अशा वेळी थंड दुधामध्ये कापूस भिजवून त्याच्या घड्या डोळ्यावर ठेवाव्या. याने डोळ्यावरील ताण कमी होऊन डोळे दुखणे थांबते.



अथर्व निर्गुडी सिद्ध तेल

आयुर्वेदिय प्रोपरायटरी औषध

निर्गुडी वनस्पती व तीळ तेलापासून निर्मित सांधेदुखी, सांधे सुजणे, वात विकार यावर गुणकारी ५०,१००,५००,१००० मि.ली. पॅकिंग

अथर्व ऑस्टो पिक्स टॅबलेट

गुळवेल, आवळा, नागरमोथा व अस्थिशृंखला या वनस्पतीपासून निर्मित वातविकार व सांध्यांना बळ देणे यावर गुणकारी ३०,६०,१००,५००,१०००,२००० गोळ्यांमध्ये उपलब्ध

: औषधे मिळण्याचे ठिकाण :

डॉ. एस. पी. सरदेशमुख क्लिनिक,

दादर (पूर्व) - ०२२ २४१३ ०७ ६६

साक्षी मेडिकेअर, डॉ.बिवली (पूर्व)

९२२१२०१२४९, ९८२९३०६४३९

अथर्व आयुर्वेद फार्मास्युटिकल्स

“विश्व शांती धाम” वाघोली, ता. हवेली, पुणे

फोन : ९३२२११२९९९

संधीवातासाठी अथर्व टॅबलेट व सिद्ध तेल

“अरे, या वयात कसली कंबरदुखी आणि

सांधेदुखी घेऊन बसलास ?

अवघ्या पंचविशीतला तरुण तू” असं आता घरोघरी ऐकू येतं.

बदललेली जीवनशैली आणि प्रवासाचा वाढलेला

प्रचंड ताण याचं फलित म्हणून

सध्या तारुण्यातच संधीवात डोकं वर काढू लागतो.

म्हातारपण येईपर्यंत संधीवात इतका बळावतो,

की वेळीच लक्ष दिलं असतं तर बरं झालं असतं, असं वाटतं.

आयुर्वेदाच्या मदतीनं आपण संधीवात

नक्कीच आटोक्यात आणू शकतो.

“अथर्व आयुर्वेद फार्मास्युटिकल्स, वाघोली” यांनी निर्माण केलेलं

ऑस्टो पिक्स टॅबलेट आणि निर्गुडी सिद्ध तेल

यावर उपाय ठरू शकतो.

संधीवात, कंबरदुखी, पाठदुखी, मानदुखी अशा सर्व आजारात

आपण ही दोन्ही औषधे वापरू शकतो.

अथर्व ऑस्टोपिक्स टॅबलेट डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार पोटातून

घेतल्यास निश्चित उपयोग होतो.

या गोळ्यांमुळे नैसर्गिक प्रकारे कॅल्शियम तर मिळतंच,

शिवाय यातील विशिष्ट औषधी योगामुळे

शरीरातील वातदोष कमी होऊन सांध्यांना बळ मिळते.

या सोबत **अथर्व निर्गुडी सिद्ध तेलानं**

सकाळ - संध्याकाळ मसाज केल्यास

सांध्यांना लवचिकता मिळून वेदनाशामक कार्य होतं.

यामुळे सांधे जखडणं, दुखणं, सांध्यांत आवाज होणं

ही लक्षण कमी होतात.

-- वैद्य सुकुमार सरदेशमुख --



जेव्हा डोकेदुखी करील हैराण

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी
एम. डी. (आयुर्वेद तज्ज्ञ)

जरा डोकं दुखलं की एखादी वेदनाशामक किंवा तापाची गोळी पट्टिशी मटकवायची आणि डोकेदुखीतून तात्पुरती सुटका करून घ्यायची असा एक ट्रेंड आजकाल चांगलाच रूढलाय. गोळी घेतली की थोड्या वेळानं बरं वाटतं. मग माणूस आपला आजार विसरून जातो. पुन्हा जेव्हा डोकं दुखतं तेव्हाच ते आहे याची जाणीव होते. पण तेव्हाही 'विचार करायला' सवड नसते. मग घ्या गोळी! हे असे डोकेदुखीचे कित्येक रूग्ण आपल्या अवतीभवती वावरत असतात. त्यांच्या खिशात/ पर्समध्ये पैशांइतकीच अनिवार्य अशी गोष्ट असते. ती म्हणजे डोकेदुखीची गोळी.

अशी ही डोकेदुखी वर्षानुवर्ष मुरवून, मग जेव्हा हे रूग्ण जादूची अपेक्षा करत वैद्यांकडे येतात, तेव्हा वैद्यांसाठी ती डोकेदुखी ठरते. मुरलेला आजार, घेतलेल्या गोळ्यांचे साइड इफेक्ट्स, गोळी घेतल्या घेतल्या 'बरं वाटण्याची' झालेली सवय, पथ्याविषयी नावड, नियमित औषध घ्यायचा कंटाळा अशा रूग्णाच्या अनेक दुर्गुणांवर मात करत, चिकित्सा करणं ही तारेवरची कसरतच असते.

खरं तर डोकेदुखी = १ गोळी असं समीकरण नसतंच कधी! अहो बघाना, डोक्याचा व्याप केवढा! संपूर्ण शरीराला नियंत्रित करणारा अख्खा मेंदू डोक्यात राहतो. याशिवाय सगळी इन्द्रियं ही तिथेच राहतात. प्राणाचाही तिथे संचार असतो. या सगळ्यांचा विचार नको का करायला! किती प्रकार असतात डोकेदुखीचे!

अमितला असलेली पित्ताची डोकेदुखी ही सर्वसामान्यांमध्ये खूप प्रचलित आहे. जरा थोडं जागरण झालं, थोडं उन लागलं, खाण्यापिण्याच्या वेळेत बदल झाला एवढंच काय संताप झाला तरी अमितचं डोकं प्रचंड दुखतं. उलट्या होतात. मग आपोआप बरं वाटतं! आता अशा

प्रकारच्या डोकेदुखीला औषध काय घेणार? अमितसारख्या रुग्णांनी पथ्य पाळायला हवं. वेळेवर जेवण, वेळेवर झोप, उन्हातान्हात न फिरणं हे पाळायला हवे. या जोडीला शरद ऋतूत विरेचन आणि वसंत ऋतूत वमन हे वैद्यांच्या देखरेखीखाली करावं. तरुण वयात रक्तमोक्षण करत रहावं. हळुहळू हा पित्ताचा त्रास कमी होतो. वैद्यकीय सल्ल्याने काही पथ्यपालन आणि गरज वाटल्यास औषधं घ्यावी.

शीलाचा डोकेदुखीचा प्रकार यापेक्षा वेगळा, सायनुसायटिसचा. तिला सर्दी होते. मग दोन-तीन दिवसांत डोकं दुखायला लागतं. खाली वाकलं की डोकं जास्त दुखतं. ही कफाची डोकेदुखी. तिला योग्य काळात वमन आणि नस्य अशी दोन कर्म केली. काही शमनौषधि दिल्या. काकडी, दही, थंड पदार्थ, ताक, थंड पाणी, इडली - डोसा हे बंद करायला सांगितले. पुढे घरी काही दिवस नाकात औषधी तेलाचे थेंब सोडायला सांगितलं. काम फत्ते!

संकेतची डोकेदुखी ही त्याच्या आई - बाबांसाठीही डोकेदुखी ठरली होती. ताप नाही, सर्दी नाही, पित्त नाही, MRI सुद्धा नॉर्मल. पण डोकेदुखी म्हणजे ठणठणाट! काही केल्या थांबायची नाही. संकेतची चण अगदी बारीक! अंगावर फारसं मांस नाहीच. नववी, दहावीचा प्रचंड अभ्यास करून ९६% एवढं प्रचंड मार्कस् मिळवलेले. त्याच धर्तीवर आता अकरावीचा अभ्यास सुरू होतो. दिवासातून सात तास क्लास आणि सात तास अभ्यास! या अभ्यासाला लागणारं ग्लुकोज मेंदू मिळवणार कुठून? त्याला मी बदाम खायला सांगितले. आणि रोज सकाळी एक उत्तम पेढा खायला सांगितला. एवढी चांगली औषधं सांगितल्यावर रूग्णही खूष! आता त्याच्या डोकेदुखीचं प्रमाण आणि पुन्हा पुन्हा होण्याची सवय बरीच कमी झाली आहे.



राणीची डोकेदुखी हा ही एक वेगळा प्रकार. ती स्वतः म्हणते 'मला ऑसिडीटी होते'. बऱ्याच डॉक्टरांकडून तिनं पित्ताची औषधंही घेतली. पण तात्पुरताही फरक पडत नाही. जेवणाची वेळ बदलली, रात्री जागलं की बाईसाहेबांची हालत खराब! मग लक्षात आलं की पित्ताची नाही, वाताची डोकेदुखी आहे. रात्री जागल्यानं, खूप वेळ पोट रिकामं राहिल्यानं वात वाढतो. तिला मी वातशामक औषधं दिली. मुख्य म्हणजे डोक्याला कोमट तेल लावून कानात कोमट तेल घालायला सांगितलं. कानात घालण्याच्या तेलानं तर दहा मिनिटात तिचं दुखणं ५०% पेक्षाही कमी आलं.

शिरीषचं डोकं दुखतं तेव्हा अर्धच डोकं दुखतं. प्रचंड वेदना होतात. कधी उलटी होते. पण त्यानंतरही बरं वाटत नाही. राधाकाकूंची डोकेदुखी सूर्य जसजसा चढतो तशी वाढत जाते आणि सूर्य जसजसा उतरतो तशी उतरत जाते. हिला सूर्यावभेदक म्हणतात. तर रामणांना Trigeminal neuralgia झाला आहे. ही Trigeminal nerve चेहऱ्याच्या काही भागात काम करते. त्या नाडीच्या आवरणाला सूज आली की नाडीच्या कार्यक्षेत्रातील डोक्याचा भाग, डोळा, कानाच्या खालची बाजू, गाल, जबडा हे अवयव प्रचंड दुखतात. अशा प्रकारच्या तीव्र डोकेदुखींमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारचे इलाज करूनही रुग्णांना बरे वाटत नाही. आयुर्वेद शास्त्राने अशा वेळी 'रक्तदुष्टीचा' विचार करायला सांगितले आहे. आंबट पदार्थ-आंबवलेले पदार्थ-अति प्रमाणात मासे खाणे, रात्री जागरण अशा काही कारणांमुळे रक्त बिघडते आणि ते अर्धावभेदक, सूर्यावर्त, Trigeminal neuralgia अशा व्याधीची निर्मिती करते. अशा वेळी दुखऱ्या टिकाणी जळवा लावून किंवा शिरेतून रक्त काढून, रक्तमोक्षण केल्याने डोकेदुखी कमी होऊ शकते. याशिवाय गरजेनुसार विरेचन, नस्य, औषध आणि पथ्य यांचाही उपचारात समावेश केला जातो.

काही रुग्णांमध्ये डोक्यात कृमि (magets) होतात. त्यांच्यामुळेही डोके दुखत राहते. खूप गोड पदार्थ खाणे, दूध आणि दुधाचे पदार्थ जास्त प्रमाणात खाणे, आधीचे जेवण पचलेले नसताना खाणे, शिळे अन्न खाणे, टिकविलेले पदार्थ खाणे यामुळे शरीरात कृमि होऊ शकतात. डोक्यातील कृमिंचेही हेच कारण आहे यामध्ये X-ray किंवा MRI केला तरी त्यात कृमि दिसत नाहीत. मात्र नाक खाजणे, हुळहुळणे ही लक्षणे डोकेदुखीबरोबर असतात. त्याबरोबर

कधी कधी पोटातही कृमि असतात. यावर प्रामुख्याने तीक्ष्ण नस्य आणि धूम द्यावा लागतो. यामुळे कृमि पडतात आणि डोकेदुखी हळूहळू कमी होते.

दातदुखी, कानदुखी-यांचा परिणाम म्हणूनही काही वेळा डोके दुखते. त्याचा योग्य इलाज केला की डोकेदुखीही कमी येते. थोडक्यात डोकेदुखीला आयुर्वेदात एक ठराविक औषध नाही. ज्या कारणांनी डोकेदुखी झाली, ती कारणे आणि डोकेदुखीचा प्रकार यानुसार चिकित्सा बदलते. कारणे दूर केल्याशिवाय आजार बरा होऊ शकत नाही. यालाच 'निदान परिवर्जन' म्हणतात. योग्य ते पंचकर्म, पथ्य आणि शमनौषधि हे उपाय वैद्यांच्या सल्ल्याने आणि सातत्याने केल्यास जुनाट शिरोरोगांवरही मात करता येते. अन्यथा ती कायमची 'डोकेदुखी' होऊन बसते.

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी

स्वस्त आयुर्वेद व पंचकर्म केंद्र,

१०३, ईशान रेसिडेन्सी, बिल्डींग -३,

कुमार शर्टसच्या मागे, गोखले रोड,

ठाणे -४००६०२.

दूरध्वनी : २५४४९४४८ मो. : ९३२२७९००४४

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

रसाली

फार्मास्युटीकल्स

दर्जेदार आयुर्वेदिक औषधांचे निर्माते

व

जीवक आयुर्वेद केंद्र

सर्व प्रकारची काष्ठौषधे व

काढ्यांच्या भरडी उपलब्ध

वैद्यमित्रांना व रुग्णालयांना खास सवलतीचे दर

पत्ता : गांधी चौक, कुळगाव (पूर्व)

बदलापूर - ४२१५०३

फोन : ०२५१ - २६९६७१७

मोबाईल : ९८६०२९६९३४



बापरे ! छातीत दुखतेय !!

वैद्य प्रसन्न केळकर

बी.ए.एम्,एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग)
एम्.ए.(संस्कृत)

“डॉक्टर कालपासून छातीत दुखते आहे. हार्ट अॅटॅक नसेल ना ?”

“डॉक्टर माझा डावा खांदा दुखतो आहे. हार्टचा त्रास असेल का ?”

डॉक्टर, माझ्या छातीत दुखतेय. श्वास घ्यायलाही कधी कधी त्रास होतो. मात्र ढेकर आली की बरे वाटते. काय असेल ?” हे व अशा प्रकारचे अनेक प्रश्न बरेच रूपण विचारत असतात. छातीत दुखायला लागले म्हणजे ते हार्टचेच दुखणे असणार असे गृहितच धरले जाते.

सध्या लहान वयापासून निर्माण होणाऱ्या हृदयाच्या तक्रारींमुळे ही अशी चिंता वाटणे साहजिकच आहे. परंतु छातीत दुखायला लागले म्हणजे हृदयाचेच दुखणे असे समजणे चूक आहे.

छातीत दुखण्याची वेगवेगळी कारणे असू शकतात.

थोडक्यात आपण त्याबद्दल चर्चा करू.

१. बऱ्याचदा खाण्याची वेळ होऊन गेल्यावरही बराच काळ पोट रिकामे असले की पोटात निर्माण होणाऱ्या पित्ताच्या स्त्रावामुळे जठराच्या आतल्या त्वचेचा दाह होतो व त्यामुळे वेदना निर्माण होतात. जठर हे हृदयाच्या खालीच व डाव्या बाजूलाच असल्याने या वेदना छातीच्या डाव्या बाजूला जाणवतात. क्वचित प्रसंगी डाव्या कुशीमध्ये, डाव्या खांद्यामध्ये किंवा पाठीमध्ये पण वेदना होतात.

जर थोडेसे खाल्यानंतर या वेदना कमी होत असतील तर या वेदना वाढलेल्या जठराग्नीमुळे आहेत असे लक्षात येते. पोट जास्त काळ रिकामे न ठेवणे, वेळच्यावेळी आहार घेणे हा यावरचा साधा उपाय आहे. पित्ताचा त्रास जास्त असेल तर आपल्या मनानेच वा जाहिराती वाचून अॅन्टासिड वा आम्लपित्तनाशक औषधे घेण्यापेक्षा आपल्या

वैद्यांच्या सल्ल्याने योग्य ती औषधे घेणे व आहारात योग्य तो बदल करणे नेहमीच चांगले.

२. कधीकधी जास्त जेवल्यामुळे वा खाण्यात वातुळ पदार्थ जसे वांगी, छोले, चणे इ. जास्त आल्यामुळे जेवल्यानंतर पोटात गॅस जमा होतो व तो वर येऊन जठरात साठतो. या गॅसमुळे पोट डब डब झाल्याची भावना होऊन पोट व छाती येथे दुखू लागते. पोट फारच गच्च असेल तर क्वचित श्वास घ्यायलाही त्रास जाणवतो. एखादी ढेकर येऊन गेल्यावर बरे वाटते. अशा वेळी घाबरून न जाता पोटावरून खाली हलकेच हात फिरवत राहावे. थोडे थोडे गरम पाणी लिंबू घालून घ्यावे. याने वात सरतो व आराम मिळतो. याचसाठी नेहमी पोट गच्च भरेपर्यंत जेऊ नये.

पोटात गॅस धरण्याची सवय असेल तर वैद्यांच्या सल्ल्याने योग्य ती औषधे घ्यावीत.

अशीच लक्षणे बऱ्याचदा जेवल्यानंतर लगेच धावपळ केली तरी दिसतात म्हणूनच जेवल्यानंतर लगेच धावपळ वा कष्टाचे काम करू नये. शक्यतो थोडा वेळ आराम करावा. पूर्वी ब्रिटीश काळात ‘जेवण्याची व विश्रांतीची सुट्टी’ असे म्हटले जायचे व ही सुट्टी सुमारे दीड - दोन तास असायची. हल्लीच्या पंधरा - तीस मिनिटांच्या ‘लंच अवर’ मध्ये घाईघाईने जेवण्यामुळे धड जेवणही नाही व नंतर नीट कामही नाही अशी अवस्था असते.

३. सतत बराच काळ खोकला असला तर खोकून खोकून पण छातीत व पाठीत दुखू लागते. विशेषतः कफ छातीत दाटला असला तर हा त्रास जास्त होतो. यामध्ये डाव्या उजव्या कोणत्याही बाजूला छातीतून कळा येतात. कफ सुटेपर्यंत आराम मिळत नाही. अशावेळी पाठीला व छातीच्या बाजूला कुशीमध्ये हलका शेक द्यावा. वैद्यांच्या



सल्ल्याने योग्य ती औषधे घ्यावीत. कफ मोकळा झाल्यावर दुखणे थांबते.

काही वेळेस पूर्ण कोरडा खोकला असला तरीही खोकल्याच्या दासेने बरगड्या दुखू लागतात. अशावेळेस बरगड्यांना हलके मालीश करून थोडा शेक दिल्यास बरे वाटते. फुफ्फुसांत ओलावा कमी झाल्यामुळे हा त्रास होतो. फुफ्फुसांत ओलावा निर्माण करणारी औषधे वैद्याच्या सल्ल्याने घ्यावीत.

४. जेवल्यानंतर लगेच आडवे झाल्यास, अन्नाच्या चर्वणामध्ये निर्माण होणारा वायू, पोट व छाती यामध्ये साठतो व छातीत कळा येतात. यासाठीच जेवल्यानंतर थोडा वेळ शतपावली करण्यास सांगितले आहे. यामुळे हा वायू ढेकर येऊन निघून जातो. तसेच झोपताना सुरवातीस डाव्या कुशीवर झोपावे. आपले जठर पोटाच्या डाव्या बाजूस वळलेले असते. यामुळे पोटात साठणारा वायू हा उजव्या बाजूच्या जठराच्या तोंडातून अन्ननलिकेवाटे बाहेर पडून निघून जातो. मात्र उजव्या कुशीवर झोपल्यास हा वायू जठरात साठतो व त्याच्या दाबामुळे छातीत दुखू लागते.

५. मलप्रवृत्ती साफ न होणाऱ्यांना सतत पोटात व छातीत दुखण्याचा त्रास असतो. पचनाच्या दुसऱ्या अवस्थेत निर्माण होणारा वायू सामान्यतः मलद्वारावाटे बाहेर पडून निघून जातो. सर्वसामान्यतः हा स्वतः सोडून इतरांना जाणवतही नाही. परंतु पचनामध्ये काही बिघाड असल्यास या वायुला दुर्गंध जाणवतो. तसेच वारंवार गॅस सुटत राहतो. कधीकधी इतरांना जाणवेल इतका मोठा आवाज येऊन हा गॅस सुटतो. यामुळे फारच अवघडल्यासारखी परिस्थिती निर्माण होते. मल पक्वाशयात साठल्यामुळे मलद्वाराचा रस्ता बंद होऊन हा वायू उलट वळून अन्नमार्गातून वर येतो. अशावेळी वरचाही मार्ग, वरून येणाऱ्या अन्नामुळे बंद असल्यास, हा वायू पोटात कोंडतो व यामुळे वर वर्णन केल्याप्रमाणे छातीत दुखू लागते.

यासाठी विबंध दूर करणारी औषधे जसे, रेचक, अनुलोमक, वैद्याच्या सल्ल्याने घ्यावी. तसेच पहिल्या अन्नाचे पचन झाल्याशिवाय भोजन करू नये. बऱ्याचदा आपण केवळ जेवणाची वेळ झाली म्हणून खातो. मात्र योग्य भूक लागल्याशिवाय भोजन करणे वर वर्णन केल्याप्रमाणे त्रासदायक ठरू शकते.

६. बरीच धावपळ केल्यावर, जसे फुटबॉल,

क्रिकेट, धावणे, पळणे आदि मैदानी खेळ खेळल्यानंतर, तसेच उन्हातून आल्यावर लगेच थंड पाणी, शीतपेय प्यायल्यास किंवा साधे पाणी सुद्धा प्यायल्यास पोटात दुखायला लागते. क्वचित छातीतही दुखू लागते. घामही सुटतो. याने रक्तसंवहनावर ताण पडत असतो व क्वचित हृदयावरही ताण पडतो. पूर्वी अशाप्रसंगी गूळपाणी देण्याची पद्धत होती. यामुळे वरील लक्षणे निर्माण होत नसत. यामुळे श्रम केल्यानंतर लगेच पाणी वा कुठलाही द्रवपदार्थ पिरू नये.

७. काहीवेळा मात्र वरीलपैकी कुठलेही कारण घडले नसताही अचानक छातीतून, खांद्यातून वा पाठीतून कळ येते, घाम सुटतो. क्वचित डोळ्यांपुढे अंधारी येते. चक्कर येते. नाडीची गती वाढते. छातीत धडधडते. अशावेळी मात्र लगेच आपल्या वैद्य वा डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन ईसीजी काढून घ्यावा. ही अचानक - रक्तदाब कमी जास्त झाल्याची वा हृदयावर ताण येत असल्याची लक्षणे असू शकतात. अशा वेळी घरात असल्यास, सुवर्णसूतशेखर (पित्ताची मात्रा) वा बृहत्त्वातचिंतामणी (वाताची मात्रा) लगेच उगाळून थोड्या थोड्या वेळाने चाटवावी. याने लक्षणे लवकर वाढत नाहीत व वैद्य वा डॉक्टरांकडे जाईपर्यंत वेळ निभावते.

८. काही वेळा मात्र कुठलीच लक्षणे न दिसता अचानक चक्कर येते व हृदयक्रिया बंद पडल्याचे लक्षात येते. हा हृदयविकाराचा तीव्र झटका असू शकतो. अशा वेळी तातडीने 'सीपीआर' म्हणजे हृदय व फुफ्फुसांना मसाज देऊन दवाखान्यात नेणे आवश्यक असते. मात्र काही वेळा काही उपाय करण्यास तेवढा वेळच मिळत नाही. अशा वेळी काही इलाज नसतो.

नियती आपल्या हातात नाही. मात्र वरील बहुतेक लक्षणे ही आपल्या आयुष्याला एक 'नियमित वळण' ठेऊन टाळता येतात. त्यासाठी पुढे वर्णन केलेल्या काही सोप्या नियमांचे पालन करणे गरजेचे आहे.

१. नियमित वेळी लवकर उठणे, लवकर झोपणे.
२. नियमित सूर्यनमस्कारासारखा व्यायाम, योगासने, कार्डीओ व्यायाम हे लहान वा तरुण वयापासूनच नियमित करणे.
३. आहार आवश्यक तेवढाच घेणे. अति खाणे टाळणे, तसेच गरजेपेक्षा कमी खाणे सुद्धा टाळावे.

(पान ४८ वर)



मनोवेदना

वैद्य आशुतोष यार्दी

एम.डी. (आयुर्वेद)

तज्ज्ञ आयुर्वेद चिकित्सक

शारीरिक वेदनांचा विचार आपण नेहमीच करतो. वेदनाशामक औषधे अनेकजण वारंवार वापरतात. पण मनाला देखील वेदना होत असतात व त्यांचे परिणाम स्वरूप काही शारीरिक बदल होत असतात हेही आपण लक्षात ठेवले पाहिजे. म्हणून मनाला कमीत कमी व्यथा होतील यासाठीचे प्रयत्न करीत आपली जीवनशैली व विचारसरणी असणे हा त्यावरील सर्वोत्तम उपाय असू शकतो.

मनोवेदना व शारीरिक आजार संबंध

काही उदाहरणे बघू या.

प्रसंग १ : वडील मुलाचा अभ्यास घेत होते. मुलाला सोपे गणित सोडविता आले नाही. वडील चिडले. तीव्र शब्दात म्हणाले, 'मूर्ख, अगदी गाढव आहेस. गाढवाला तरी थोडे डोके असते, तुला तेही नाही. तुझ्या डोक्यात देवाने मेंदू दिलेलाच नाही. काहीही लायकी नसणारा मुलगा जन्मला आहे. मागच्या जन्मी गाढव होतास तेच बरे होते. सोडून दे शाळा...!' वगैरे... वाक्यबाण फेकत वडिलांनी मुलाच्या कानशिलात दोन फटके मारले. मुलगा रडू लागला. थोड्यावेळाने आईने प्रेमाने मुलाला विचारले की, 'बाळ! लागले का रे फार कानाला?' मुलगा म्हणाला, आई, हाताच्या मारापेक्षा बाबांचे शब्द फारच लागले मनाला!....' आणि त्या दिवसानंतर एक न्यूनगंड मनात राहून मुलाची वाढ थोडी खुंटलेलीच राहिली.

प्रसंग २ : सासू व सुनेची जरा वादावादी झाली. थोडा अबोला झाला. सुनेने आपल्या नवऱ्याला सारे सांगितले. त्याचाही मग आईशी थोडा अबोला झाला. पाडव्याच्या दिवशी सकाळी घरातील सर्व वडीलधान्या मंडळींना मुलगा व सून नमस्कार करीत होते. सासूबाईंना मात्र त्यांनी नमस्कार केलाच नाही. सगळ्यांसमोर त्यांना

टाळले. ती गोष्ट सासूबाईंच्या मनाला इतकी वेदना देऊन गेली की तो अपमान त्या विसरूच शकल्या नाहीत. अतिविचार करून काही दिवसांनी त्यांना रक्तदाब व मधुमेहाची लक्षणे सुरु झाली.

सूज्ञ वाचकांच्या लक्षात आलेच असेल की असे अनेक प्रसंग आपल्याही आयुष्यात घडतात. अनेक घटना मनाला वेदना देऊन जातात. अनेक अपमानाचे शब्द आपण विसरू शकत नाही. कालांतराने या मनोवेदना काही शारीरिक आजार पाठीमागे लावतात. यांनाच 'मनोकायिक' आजार असे म्हटले जाते. दिवसेंदिवस मनोकायिक आजारांचे प्रमाण वाढत चाललेले आहे. मानसिक आघात, अति विचार, ताण तणाव इ. मुळे नवनवीन शारीरिक आजार देखील वाढत चाललेले आहेत. आम्लपित्त, डोकेदुखी, रक्तदाब, हृदयरोग, काही त्वचाविकार, पाठदुखी, अनामिक थकवा, धाप लागणे, पचनाचे काही आजार असे अनेक आजार असे असतात की त्यापाठीमागे काही अदृश्य मानसिक कारणे दडलेली असू शकतात. म्हणून आजच्या अनेक ताणतणाव असणाऱ्या या युगात मनोवेदना होऊच नयेत म्हणून आपण अधिक जागरूक राहणे गरजेचे आहे.

मनोवेदना व अध्यात्म

मनाला दुःख का होते याची कारणमीमांसा अनेक ठिकाणी आध्यात्मिक दृष्ट्याही वर्णन केलेली आहे. भगवान गौतम बुद्धांचे मते 'तृष्णा' म्हणजे अनेक गोष्टींच्या अपेक्षा हे एक कारण आहे. आजूबाजूला घडणाऱ्या गोष्टी किंवा आपल्या मनाला दुःख झालेल्या गोष्टींना आपण आतून दिलेली प्रतिक्रिया हीच आपल्याला अनेकदा त्रास देत असते. वेदान्त विचारात 'अज्ञान' हे दुःखाचे कारण सांगितलेले आहे. भक्तीमार्गात 'अहंकार' हे मनोवेदनांचे कारण



सांगितलेले आहे. आयुर्वेदशास्त्रात चरक संहितेमध्ये योग व मोक्ष यांचा अभ्यास व त्यासाठीचे प्रयत्न हा सर्व दुःखनाशक उपाय सांगितलेला आहे. चरक मुनी म्हणतात, 'योगे मोक्षे च सर्वेषाम वेदनामवर्तनं!' भगवान श्रीकृष्णानेही मन हेच सर्व दुःखे व बंधनाचे कारण सांगितलेले आहे. 'मन एव हि मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः! (गीता)

असे अनेक आध्यात्मिक विचार, विविध शास्त्रे व विविध पंथांमध्ये मनाचे दुःख कमी करण्यासाठी सांगितलेले आहेत. विशिष्ट मंत्र, जप, योग, समाधी, सर्व गोष्टी व चिंता ईशरावर सोपविणे.... वगैरे अनेक आध्यात्मिक उपायही अनेक ठिकाणी सांगितलेले असतात.

आधुनिक शास्त्र व मन

आधुनिक मानसशास्त्रातही मन, अंतर्मन, इगो, सुपर इगो वगैरे संकल्पनांचा विचार मनोविकार तज्ज्ञांनी केलेला आहेच. सेरोटोनीन, अँड्रेनॅलीन, विशिष्ट हार्मोन्स इ. च्या कमी अधिक प्रमाणाने होणारे मनावरचे परिणाम यावरही संशोधन सुरू असतेच. अनेक रूग्णांमध्ये रक्तातील व्हिटामिन बी-१२ चे प्रमाण कमी असेल तरी अनेक मानसिक लक्षणे निर्माण होऊ शकतात.

हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी असणे, रक्तातील शर्करा वारंवार अनियंत्रित होणे अशा कारणांनीही अनेकांना लहानसहान प्रसंगातही योग्य ती प्रतिक्रिया मनाने देता येत नाही. किरकोळ गोष्टीही मनाला वेदना देऊन जातात व चुकीची प्रतिक्रिया दिली गेल्याने आणखीनच गुंतागुंत वाढत जाईल. मेंदू, मज्जासंस्था यातील इलेक्ट्रोट्रान्समीटर्स प्रकारांचा शोध लागल्यापासून अनेक मनाची दुखणी ही शारीरिक अथवा ऑर्गेनिक प्रकारातीलच असतात, असेही आधुनिक शास्त्रज्ञ मानू लागलेले आहेत.

पुराणातील वांगी पुराणातच

अनेक आध्यात्मिक पुस्तकांचे वाचन अथवा आधुनिक मानसशास्त्राचा अभ्यास अशा गोष्टी केल्या तरी अनेकांना हे सारे उपाय म्हणजे केवळ शब्दांचे खेळ वाटतात. प्रत्यक्ष व्यवहारात जेव्हा आपला अपमान होतो किंवा दुःखद प्रसंग घडतात तेव्हा नेमके काय उपाय करायचे हा प्रश्न पडतो. त्यावेळी ही सारी शास्त्रे काही आढवत नाहीत. मनाच्या वेदना होतच रहातात. समोरची व्यक्ती जोपर्यंत आपल्याला हवे तसे वागत नाही तोपर्यंत मन अस्वस्थच राहते. समोरची

परिस्थिती आपल्याला हवी तशी बदलत नाही तोपर्यंत साऱ्या आध्यात्मिक विचारांची पुराणातील वांगी पुराणातच रहातात. मग मनोवेदना होऊच नयेत म्हणून नेमके काय करायला हवे ?

शारीरिक कारणे व मनावर होणारा परिणाम

अनेक मनोवेदनांचे कारण बऱ्याचदा काही शारीरिक कारणामध्येही दडलेले असते. अनेक रूग्ण हे त्यांना होणारे दुःख, नैराश्य, चिडचिडेपण, अति क्रोध अशा अनेक मनोव्यथांना त्यांची परिस्थिती हीच कारणीभूत आहे असे मानतात. अन्य व्यक्तींमुळेच आपले आयुष्य दुःखी झाले आहे असे मानतात. विशिष्ट व्यक्तींवर त्याचे खापर फोडतात. परंतु परिस्थिती किंवा विशिष्ट व्यक्ती हे मनोव्यथांचे जरी कारण असले तरी बरेचदा ते अर्धसत्य असते. नाण्याची दुसरी बाजू अशीही असते की आपल्याच शरीरातील काही बिघाडांमुळे आपल्या मनाला जरा जास्तच वेदना होतात. त्यातील काही उदाहरणे बघू या.

PMS आर्तवपूर्व लक्षणे

अनेक स्त्रियांमध्ये आढळणारी ही एक शारीरिक समस्या आहे. मासिक पाळी सुरू होण्याचे पाच, सहा दिवस आधी काही स्त्रिया या चिडचिड्या होतात. शरीरावर थोडी सूज येणे, डोके दुखणे, अशा काही शारीरिक तक्रारी जाणवू लागतात. शरीरात होणाऱ्या हार्मोन्समधील बदलांमुळे नकारात्मक विचार, नैराश्य, एकटेपणाची भावना, संशयी वृत्ती असेही काही मानसिक बदल त्या स्त्रीला जाणवू लागतात. सहज म्हणून जर पतीने त्या काळात विचारले, 'काय गं! जेवण झाले का ? तर लगेच चिडून जाऊन, मी कधी तुमच्या आधी जेवण करते का ? मला तुम्ही मुद्दामच टोचून बोलता आहात. अशी रागाची प्रतिक्रिया बाहेर पडते. दोघांनाही शारीरिक बदल, हार्मोन्स इ. विषयी काही माहित नसते त्यामुळे शब्दाशब्दी, भांडणे चांगलीच जुंपतात. दोघांच्याही मनाला वेदना होतात. पण हा चिडचिडेपणा व चुकीचे शब्द हा तात्पुरता बदल असतो हे कळेपर्यंत मने दुखावली गेलेली असतात. या PMS चे काळात त्या स्त्रियांना फुलासारखे जपावे लागते. त्याकाळात त्यांना सूचना, शिस्त, संस्कार असल्या गोष्टी सांगून आणखी त्यांचा त्रास वाढवू नये. त्यांच्या काही चुकीच्या प्रतिक्रिया व चुकीचे शब्द याकडे थोडे दुर्लक्ष करावे लागते. उलट त्यांना त्याकाळात अधिक मानसिक आधाराची गरज असते. मासिक पाळीचे चार



दिवस संपून रजस्त्राव थांबला की हळूहळू त्या स्त्रीचे मानसिक स्वास्थ्य पुन्हा सुधारते. प्रतिक्रियाही नॉर्मल होऊ लागतात. योग्य ती विश्रांती, काही दुग्ध्युक्त पदार्थ, शतावरी, गोखरू, मोरावळा, डाळिंबाचा रस असा विशिष्ट आहार व विहार तसेच त्यांना आधार वाटेल असे संभाषण अशी काही काळजी घेतल्यास याकाळातील मनोवेदना बऱ्याचश्या आटोक्यात रहातात. असाच काहीसा प्रकार पाळी बंद होण्याच्या वयात म्हणजेच 'मेनोपॉज'चे काळातही अनेक स्त्रियांचे बाबतीत घडतो.

....रक्तशर्करा कमी होणे किंवा भुकेल्यापोटी होणारे शारीरिक बदल

मधुमेह असतांना किंवा काही व्यक्तींमध्ये मधुमेह नसतांना देखील काही ठराविक अंतराने त्यांच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते. अशा काळातही त्यांचा राग, त्रागा, चुकीच्या प्रतिक्रिया, समोरच्याचे म्हणणे नीट शांतपणे ऐकून घेण्याची क्षमता इ. गोष्टींवर परिणाम झाल्याचे जाणवते. आयुर्वेदानुसार पित्त प्रकृतीच्या व्यक्ती या भुकेल्यापोटी बऱ्याचदा अधिक रागीट झालेल्या दिसतात. त्यांना भूक ही सहन होत नाही. या कालात या व्यक्ती विनाकारण रागाच्या व अपमानास्पद प्रतिक्रिया देऊ शकतात. इतरांच्या वागण्याचा चुकीचा अर्थ लावून मानापमानाचे संघर्ष सुरू होतात. हेच जर त्यांनी वेळेवर नाश्ता, भोजन, योग्य त्या मधुर आहाराचा वापर, अशी काही पथ्ये पाळल्यास त्यांना होणारे व त्यांचेमुळे इतरांनाही होणारे त्रास कमी होऊ शकतात. पित्ताचा जठराग्नी असणाऱ्या व्यक्तींशी तर गहन विचारांवर चर्चा, सूचना वगैरे गोष्टी त्या व्यक्ती रिकाम्यापोटी असतांना मुळीच करू नये. महत्त्वाच्या विषयांवर चर्चा त्या पित्तप्रकृतीच्या व्यक्तीचे भोजन, नाश्ता इ. झाल्यावर व तो चांगल्या मनःस्थितीत असतांनाच करावे. अन्यथा ते संवाद, चर्चा कधी मानापमान, हमरीतुमरीवर येतील हे कळणारच नाही.

येथे केवळ दोनच उदाहरणे शारीरिक कारण हे निमित्त असणारी दिलेली आहेत. रक्त, हिमोग्लोबिनची कमतरता, रसक्षीणता, काही जीवनसत्त्वांचा अभाव, विशिष्ट प्रकारचे मंद ज्वर, वातदोषाचे बिघडलेले संतुलन, थायरॉईड ग्रंथीचे आजार, हार्मोन्सचे बिघडलेले संतुलन अशा अनेक शारीरिक गोष्टीदेखील आडमार्गाने आपल्या मनालाही आजारी करत असतात. म्हणून आपल्या मनाच्या वेदना

मोकळेपणाने डॉक्टरांना सांगाय्यात. त्या चर्चेतून प्रथम काही शारीरिक कारणांसाठी वैद्यकीय उपचाराचा विचार करावा. जेणे करून व्यावहारिक कारणांनी मनाला होणाऱ्या व्यथा कमी होतात किंवा सहनशीलता वाढू शकते.

आयुर्वेदातील काही उपदेश

मनाच्या वेदना कमी होण्यासाठी आयुर्वेदशास्त्रात दोन्ही उपाय सांगितलेले आहेत. प्रथम शरीर शुद्धी व शारीरिक कारणाचा विचार करून योग्य तो औषधोपचार व त्यानंतर मानसिक स्वास्थ्यासाठी आदर्श विचारसरणी व वैद्यांकडून घेतलेले काही समुपदेश यांचा विचार पूर्वी देखील आयुर्वेदीय ग्रंथांमध्ये केलेला होताच.

मनाला वेदना झालेल्या व्यक्तीच्या बाबतीत चरक संहितेत असे सांगितलेले आहे की

सुहृदध्यानुकुलांस्तां स्वाप्ताधर्मार्थवादिनः ।

संयोजतेत व्याधीविज्ञानं धैर्यस्मृतिसमाधीभिः ।।

वरील श्लोकाचा गर्भितार्थ हा फार मोठा आहे तरी थोडक्यात या श्लोकात असे सुचवायचे आहे की १) नेहमी मनाला सुखकर वाटणाऱ्या व आपली विचारधारा जुळते आहे अशा लोकांच्या सहवासात जास्तीतजास्त काळ रहाणे. २) नेहमी सकारात्मक विचार करून आपल्या मनाला उल्लासित करणाऱ्या व्यक्तींचा सहवास महत्त्वाचा आहे. ३) आपली नेमकी भावना ओळखून समजून घेणाऱ्या अशा अनुकूल प्रियजनांबरोबर जास्त काळ रहाणे. ४) आपले कर्तव्य व आपले धर्माचरण, तसेच आध्यात्मिक गोष्टींचा आचरणात सहज आणता येईल असा व्यावहारिक उपदेश करणारे मार्गदर्शक यांचा सल्ला महत्त्वाचा असतो. ५) नेमका आजार कशामुळे झालेला आहे, दुःखाचे खरे मूळ कुठे आहे, या मनोवेदनांमुळे शरीरात नेमके कसे बदल होत आहेत. कोणत्या शारीरिक गोष्टींच्या कमतरतेने मनाला विनाकारण जास्त त्रास होतो आहे या सर्वांचे शास्त्रीय मार्गदर्शन समुपदेशकाकडून करून घेणे. ६) तसेच धैर्य कसे राखावे व चांगल्या, वाईट आठवणी यांना कसे सामोरे जायचे याचे शास्त्रीय मार्गदर्शन घेणे. ७) ध्यान धारणा, योगनिद्रा इ. गोष्टींचा दिनचर्येत समावेश करणे

अशा प्रकारचे अनेक उपदेश आयुर्वेद शास्त्रात ठिकठिकाणी वर्णन केलेले आहेत. तज्ज्ञ वैद्यांशी सविस्तर चर्चा करून मनोवेदना कमी होण्यासाठीचे आयुर्वेदोक्त उपाय आपल्या जीवन शैलीत आणता येतात.



याव्यतिरिक्तही शतावरी, ब्राह्मी, अश्वगंधा, यासारख्या आयुर्वेदातील अनेक वनस्पती व त्यापासून बनविलेले औषधी तूप हे ही मनाची शक्ती वाढविते. ओज नावाची आपल्या शरीरातील एक शक्ती जिचा मनाच्या सहनशीलतेशी संबंध असतो तिचे रक्षण व संवर्धन हा ही एक उपाय आयुर्वेदाने मनोवेदनांचे बाबतीत सांगितलेला आहे. दूध, तूप, लोणी, सुवर्ण अशा काही गोष्टींचा वापर करत 'ओज' नावाची शक्ती शरीरात वाढविता येते. योग्य वेळी घेतलेली व योग्य काळी घेतलेली निद्रा हे ही एक मनाची शक्ती वाढविणारे औषधच आहे. अनेक मानसिक समस्यांमध्ये प्रथम बिघडते ते आपल्या झोपेचे तंत्र, तसेच योग्य झोप न घेतल्याने देखील मनाच्या शक्तीवर परिणाम झालेला दिसून येतो.

या उपायांचे जोडीलाच योग्य ते समुपदेशनही महत्त्वाचे असते.

काही समुपदेशक सल्ले

मनाच्या वेदना कमी व्हाव्या व मनाचे आरोग्य चांगले रहावे म्हणून अनेक मार्गदर्शक तत्त्वे समुपदेशनात रुग्णांना शिकविली जातात. उदाहरणादाखल काही सल्ले बघू या.

१) No Instant Reactions - आजूबाजूला मनाविरुद्ध घडणाऱ्या घटनांना त्वरित प्रतिक्रिया देऊ नये. शारीरिक, मानसिक अथवा वाचिक प्रतिक्रिया या रागाच्या भरात किंवा मनोवेदनांचे काळात थोड्या चुकीच्या दिल्या जाण्याची शक्यता असते. त्याचा आपल्यावर व इतरांवरही दूरगामी परिणाम होऊ शकतो. अनेक प्रतिक्रिया या दिल्या नाहीत तरी चालतात. कालांतराने त्यातील धार आपोआप कमी होत असते.

२) एखादी व्यक्ती आपल्या मनाला त्रासदायक ठरेल असे वागली किंवा एखादी परिस्थिती मनाला वेदना देणारी ठरली तरी त्याचे कारण त्वरित ठरवून टाकू नये. सुनेने सासूचा अपमान केला म्हणून लगेच ताबडतोब सुनेला आपण या घरात नकोच आहे, हे आपल्या विरुद्धचे कट कारस्थान आहे वगैरे गोष्टींचे निर्णय आपले मन पटकन घेऊन टाकते. थोडा काळ जाऊ द्यावा. परिस्थितीचा सर्वांगीण विचार करावा व कालान्तरानेच अंतिम निर्णय घ्यावा. समोरची व्यक्ती चुकीचे वागली तरी ती तसे का वागत असेल, त्या व्यक्तीच्याही काही शारीरिक, मानसिक समस्या असू

शकतात त्याचा थोडा शांतपणे विचार करावा.

३. सतत इतरांशी तुलना करू नये. प्रत्येकजण आपापल्या जागी श्रेष्ठ असतो. एका तत्त्ववेत्त्याने असे म्हटले आहे की सुख हे प्रत्येकाजवळ असतेच. खरी समस्या अशी असते की एकाचे सुख हे दुसऱ्याचे दुःख बनून राहते. म्हणून इतरांशी तुलना करून लगेच स्वतःच्या मनाला वेदना करून घेण्यापेक्षा अनेक गोष्टी आपल्याला उत्तमोत्तम मिळालेल्या असतात, अनेक लाभ अनपेक्षितपणे आपल्यालाही आयुष्यात मिळालेले असतात त्यांचा अधिक विचार करावा. इतरांशी तुलना केलीच तर त्यांच्यातील चांगल्या गुणांशी करावी. त्यांना मिळालेल्या भौतिक गोष्टींनी आपण दुःखी होऊ नये.

४. इतरांकडून अपेक्षा ठेवाव्यात पण अति अपेक्षा ठेऊ नयेत. इतरांनी आपल्याला काय दिले पाहिजे, इतरांनी आपला मान कसा ठेवला पाहिजे, इतरांनी आपल्याला कसा सल्ला विचारला पाहिजे वगैरे अनेक अपेक्षा वाढतच जातात व अपेक्षभंगाचे दुःख मात्र पचविता येत नाही. त्यापेक्षा कमी अपेक्षा ठेवाव्यात.

५. काम हे नेहमी perfect असावे. उत्तम गुणवत्ता सांभाळणारे असावे यात शंकाच नाही. पण या 'परफेक्शनिस्ट' गुणाचा अतिरेक करू नये. वेळच्यावेळी, जागच्या जागी, तिथल्या तिथे ही कामाची पद्धत चांगली असते पण अतिरेक झाल्यास मात्र स्वतःला व इतरांना त्याचा त्रास होऊ शकतो. काही प्रसंगात आपली शिस्त, आपले नियम यांना थोडी लवचिकता ठेवावी. रबर हे तुटेपर्यंत कधीच ताणू नये. तसेच शिस्त, धाक, नियम यासारख्या गोष्टीतही मनाची थोडी लवचिकता असावी.

६. प्रत्येकाला तहान भूक लागते तशीच प्रत्येक मनाचीही एक भूक, तहान असते. मनाची एक भूक म्हणजे प्रशंसा, शाबासकी, प्रेमाचे दोन शब्द, कौतुक... इत्यादि. अनेक वेळा आपण इतरांची प्रशंसा, शाबासकी फारशी करतच नाही. अनेक गृहिणींना खूप काम इतरांसाठी करावे लागते याचे दुःख नसते, परंतु त्याची कुणी दखलच घेत नाही, गृहीत धरून चालतात व त्यांचे कधी कौतुक न होता नुसते सल्ले, सूचना, टोमणे हे मात्र ऐकावे लागते. मग त्या वेदना मनाच्या कोपऱ्यात साठत गेलेल्या असतात व विशिष्ट वयानंतर मात्र तो राग, त्या वेदना दुसरीकडेच इतरांवर बाहेर पडू शकतात. इतरांनाही समजत नसते



की या सासूबाई आपल्यावर खरे तर चिडलेल्या नाहीत पण आयुष्यभराचे हे वड्यावरचे तेल वांग्यावर निघते आहे. म्हणून सर्वांचेच मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यासाठी मुक्त कंठाने दुसऱ्याची प्रशंसा करता यायला हवी. कार्यालयीन व्यवस्थापनात देखील वरिष्ठांकडून मिळालेली प्रशंसा ही अनेकदा पगारवाढीपेक्षा जास्त उपयोगी पडते.

७. रिलॅक्स होणे म्हणजे फक्त आराम करणे, झोपा काढणे असा अर्थ नसतो. आपल्या रोजच्या कामातील बदल, जागेतील बदल, आपली इमेज विसरता येणे, साहित्य, संगीत, कला अशा गोष्टींचा आस्वाद घेता येणे, निसर्ग सान्निध्यात जाणे, आजूबाजूच्या त्याच त्या नेहमीच्या माणसांपासून थोडे दूर वेगळ्या व्यक्तींच्या सहवासात वेगळ्या विषयांवर गप्पा गोष्टी करणे, प्रवास करणे, अशा कितीतरी गोष्टी Relaxation साठी आवश्यक असतात. आपल्या रोजच्या यांत्रिक जीवनात या गोष्टींना आपण फार महत्त्व देत नाही. अनेकांना तो Time Pass वाटतो पण खरे तर ती मनाची गरज असते.

८. Meditation - नित्य नैमित्तिक कर्म म्हणून ध्यानाचे महत्त्व असते. आपले मन सतत संकल्प, विचार, उहापोह इ. गोष्टीत गुंतलेले असते. त्या मनाला थोडी विश्रांतीची गरज असते. कोणतेही संकल्प न करता शांतपणे मनाच्या साऱ्या क्रिया तटस्थपणे बघणे, श्वासावर मन केंद्रित करणे, आपली कोणतीही प्रतिक्रिया न देता जे होते आहे व जे विचार मनात येत आहेत त्याकडे तटस्थपणे बघणे अशा कितीतरी ध्यान पद्धती सोपेपणाने करता येतात. सुलभ ध्यान पद्धतींचा अभ्यास, योगासने व प्राणायाम हे निश्चितपणे मनाची शक्ती वाढवितात. आधी आपण किरकोळ गोष्टीही फार गंभीरपणे मनाला लावून घेत असतो. नित्य ध्यानाच्या अभ्यासाने नंतर असे जाणवू लागते की आता व्यवहारातील त्रासदायक गोष्टींनी मनाला होणाऱ्या वेदना आपोआप कमी होऊ लागतात. ध्यानाचे अनेक इतरही फायदे दिसू लागतात. अर्थात त्यामध्ये सातत्य हे ठेवावेच लागते.

९. Realistic Approach - आयुष्यात अनेकवेळा आपण काल्पनिक भावभावनांचे हिंदोळ्यांवर झुलत असतो. अनेक समस्यांबाबत 'वस्तुस्थितीचा स्वीकार' करण्याची तयारी ठेवावी लागते. आपली सद्यस्थिती, नेमकी समस्या, त्यावरचे उपाय या साऱ्यांचा 'वस्तुस्थितीचा स्वीकार' करता यायला हवा. काही गोष्टींना पर्यायच नसतो.

काही परिस्थिती, काही माणसे बदलणे हे शक्य नसते. अशावेळी योग्य तो स्वीकार करण्याची तयारी ठेवून जीवनाचा संघर्ष चालू ठेवावा लागतो व तो ही आनंदाने !

म्हणून आयुर्वेद शास्त्रातही प्रत्येकाने आपल्या मर्यादांचा विचार करून जगण्यास सांगितलेले आहे. अष्टांग संग्रह या आयुर्वेदाच्या ग्रंथात एक श्लोक आलेला आहे.

आरोग्यविभवप्रज्ञा वयोधर्मक्रियावतः ।

सुखमायुर्हितं तस्य विपरीतं विपर्यये !!

याचा अर्थ असा की आपले शारीरिक आरोग्य, आपली संपत्ती, आपली बुद्धिमत्ता, आपले वय, आपला धर्माचर म्हणजे आपण स्वीकारलेले कार्य या साऱ्या गोष्टींचा सारासार विचार करून योग्य त्या मर्यादेत जो आपले आयुष्य घालवितो तो सुखी होतो व या साऱ्याकडे दुर्लक्ष करून जो धावत सुटतो तो दुःखी होतो.

या व्यतिरिक्तही मनाला होणाऱ्या वेदना कमी करण्यासाठी आपल्याला आपल्या काही वृत्ती, स्वभाव, सवयी या बदलाव्या लागतात. त्याचीही काही उदाहरणे बघू या.

१) खाईन तर तुपाशी नाहीतर उपाशी - काहीजणांना अनेक कामांचे नवनवीन संकल्प करण्याची सवय असते पण प्रत्यक्ष कामाला सुरवातच होत नाही. कारण त्यांना प्रत्येकवेळी साग्रसंगीत, परिपूर्ण असेच वातावरण लागते. Ideal गोष्टींचा अतिरेक व सारे काही अति उत्तम असावे यासाठीचा आग्रह या वृत्तीमुळे त्यांची कोणत्याही कार्याला सुरवातच होत नाही. साधा रोज व्यायाम करायचे ठरविले तरी त्यांना व्यायामाचे स्वतंत्र कपडे, व्यायाम करताना विशिष्ट संगीत, अतिशय उत्तम जिम, उत्तम प्रशिक्षक, उत्तम गुणवत्तेचा आहार व Food supplements अशा त्यांच्या अति आयडियल कल्पनांमुळे पटकन घरच्या घरी १० सूर्यनमस्कार घालणे व मोकळे होणे हे जमतच नाही. 'खाईन तर तुपाशी नाही तर उपाशी' या स्वभावामुळे त्यांचे नुसतेच मोठमोठे संकल्प असतात पण कृती मात्र शून्य ! यामुळे काही दिवसांनी त्यांनाच थोडे नैराश्य, एकटेपणा जाणवू लागतो.

२) अर्धा भरलेला पेला अर्धा रिकामाच दिसणे - प्रत्येक ठिकाणी इतरांच्या चुका, कमतरता दिसणे असाही काहींचा स्वभाव असतो. त्यामुळे ते सतत इतरांना नावेच ठेवत असतात. सतत फक्त टीका करत असतात. पेला



अर्धा रिकामा असला तरी 'अरे वा! आपल्यापुरेसे पाणी आहे त्यात. आपल्याला सध्या एवढेच पाणी पुरणार आहे. बरे झाले पेल्यात अर्धे पाणी आहे ते!' असा थोडा सकारात्मक विचार करण्याची वृत्ती प्रयत्नपूर्वक जोपासली तर आपल्याच मनाला वेदना कमी होतात.

३) खोटा कल्पनाविलास - 'मन चिंती ते वैरी न चिंती' अशी एक म्हण आहे. भय, भीती, भविष्याची चिंता इ. अनेक बाबतीत आपले मन बऱ्याचदा खोट्या कल्पना करत रहाते. बऱ्याचदा इतर व्यक्ती आपल्या शत्रू आहेत, इतर व्यक्ती आपल्या पाठीमागून आपल्याला किती नावे ठेवत असतील वगैरे विचार व खोट्या कल्पना काहीजण मनात रंगवून रंगवून घोळत ठेवतात. वास्तविक कुणालाही आपल्याविषयी सतत २४ तास विचार करायला वेळ नसतो. आपले शत्रू सुद्धा ठराविक प्रसंगी व ठराविक वेळच आपला विचार करू शकतात.... त्यांना तरी कुठे एवढा वेळ असतो की ते सतत तुमचा विचार करीत तुम्हाला नावे ठेवत बसतील? त्यांना त्यांच्याही अनेक समस्या असतातच. म्हणून उगाच खोटा कल्पनाविलास करत आपणच आपल्या मनाला वेदना देत बसू नये.

४) क्षुल्लक गोष्टीना अति महत्त्व देण्याची सवय- एक मोठे इंजिनियर होते. मोठ्या पदावर काम करीत होते. त्यांच्या आईचे व बायकोचे एकदा घरातील स्वच्छता, भांडीकुंडी यावरून थोडे वाद झाले. दोन तासांनी त्या सासूसुना दोघीही तो वाद विसरल्या. पण ती किरकोळ गोष्टी इंजिनियर साहेबांनी फारच गंभीरपणे घेतली. आता आपल्या आईचे असेच अपमान वारंवार होणार का? पुढे बायको आईला नीट सांभाळेल का? दोघींचे नेहमी चांगले जमेल का? आपण वेगळे घर घेऊन आईला दुसरा Flat घेऊन द्यायचा का? असले असंख्य विचार व योजना मनात करीत बसले. अनेक दिवस त्यांचे कामात नीट लक्ष नव्हते. किरकोळ गोष्टींचा अति विचार व अति चर्चा यामुळे काही दिवसांनी त्यांचे बायकोशीही बिनसले. त्यांनाही 'रक्तदाब' सुरू झाला. हे सारे कशामुळे घडले तर पराचा कावळा करणे, क्षुल्लक गोष्टीना अति महत्त्व देण्याच्या वृत्तीमुळे! त्यापेक्षा किरकोळ वाद, किरकोळ गोष्टी, क्षुल्लक तणाव, छोटे अपमान या साऱ्या गोष्टी पटकन विसरता येणे महत्त्वाचे असते.

५) इतरांना माफ करा, विसरा व पुढे चला -

प्रत्येक वेळी इतर लोक आपल्याला पाहिजे तसेच वागणार, बोलणार नाहीत. अनेकवेळा आपल्याला त्रास होईल असे काहीजण बोलून जातात. पण आयुष्यात प्रत्येकवेळी 'बदले की आग', 'जशास तसे', 'चांगलाच धडा शिकविणे', 'दुसऱ्याच्या डोळ्यात प्रत्येक वेळी झणझणीत अंजन घालणे' असे मार्ग काय रोज प्रत्येक ठिकाणी वापरणार काय? आणि रोजच कुणी ना कुणी आपल्याला त्रासदायक ठरेल असे बोलणारा भेटला तर काय रोजच कुणाशी ना कुणाशीतरी संघर्ष करणार का? चुकीच्या वागणाऱ्या व्यक्तीला माफ करून टाका. 'होते कधीतरी बोलण्याच्या भरात एखादी चूक' असे म्हणून विसरा व पुढे चला. उगाच २४ तास आपल्या मनात व मेंदूत त्या दुसऱ्या व्यक्तीला बिनभाड्याची जागा रहायला का देता? त्यापेक्षा माफ करा, विसरा व पुढे चला! आपल्याच मनाच्या वेदना कमी होतात.

शेवटी सारांशरूपाने मनोवेदनांचे बाबतीत एवढेच म्हणता येईल की -

१) योग्य ते समुपदेशन २) योग्य ते वैद्यकीय निदान व सल्ला ३) आयुर्वेदोक्त हितोपदेशांचे जीवनातील आचरण ४) आयुर्वेदोक्त अभ्यंग, शिरोधारा इ. पूरक उपचारांचा योग्य तो वापर ५) मनावर कार्य करणाऱ्या वनौषधी व आहार याबाबत योग्य तो सल्ला ६) मन, बुद्धी, आत्मा, अहंकार इ. विषयीचे आध्यात्मिक व आधुनिक शास्त्रीय ज्ञान ७) योग, प्राणायाम, ध्यान इ. चे नित्य जीवनात आचरण

या गोष्टींचा साकल्याने विचार व योग्य ते मार्गदर्शन घेणे महत्त्वाचे असते.

मनाचिये गुंती। गुंफियेला शेला।।

या अभंगातील पद्यपंक्तींप्रमाणे थोडे असेही म्हणावेसे वाटते की 'मनाचिये गुंती ज्ञान -विज्ञान व आयुर्वेद' या साऱ्यांचा शेला गुंफण्याचा जर आपण नीट प्रयत्न केला तर निश्चितच साऱ्या मनोवेदनांतून मुक्तीचा लाभ होणार आहे.

वैद्य आशुतोष यार्दी

आयुर्वेद चिकित्सालय, अनंत संकुल,
कानडे मारुती लेन, नाशिक - १
दूरध्वनी : ०२५३-२५९६०९०
मो. : ९८२३३९९२२४



सांधेदुखीचा प्रमुख शत्रू - अम्लरसजन्य आहार

वैद्य सौ. शुभदा अरविद पटवर्धन
आयुर्वेदाचार्य

दोन अस्थि एके ठिकाणी संयुक्त होतात ते स्थान म्हणजे संधी, हे स्थान मज्जावह स्त्रोतसाचे मूळ आहे व संश्लेषक कफाचे स्थान संधी आहे. तसेच वातधातूचे कार्यक्षेत्र आहे व त्यामुळे शरीराची सहजतेने होणारी प्रत्येक हालचाल ही वातधातूजन्य असते व ही हालचाल जर थांबली तर मात्र प्रत्येकाचे जीवन अती वेदनादायी होते व ह्यावर जर वेळीच उपाय केला गेला नाही तर मात्र अशा व्यक्तीचे जीवन संपूर्णपणे परावलंबी होते.

सांध्यांमुळे शरीराच्या विविध हालचाली सुलभतेने होतात. अर्थात सांध्यांच्या सर्व क्रिया ह्या वायूच्या सहाय्याने होतात. हालचाली होताना संधीमध्ये जोडलेल्या दोन्ही अवयवांचे घर्षण होऊन निर्माण होणाऱ्या उष्णतेमुळे सांध्यांची झीज होऊ नये म्हणून सांध्यांच्या ठिकाणी जे वंगण, म्हणजेच जो संश्लेषक कफधातू असतो त्याच्यामुळे सांध्यांना एक आवरण मिळते व सांध्यांच्या ठिकाणी असे स्निग्ध, बुळबुळीत व चिकट आवरण असल्यामुळे सांध्यांची हालचाल सहजपणे करता येते व या आवरणामुळे हालचाल करताना हाडांचे घर्षण होत नाही. त्यामुळे सर्व सांध्यांची हालचाल ही सहजरीत्या करता येते व ती तशी व्हावी अशी शरीरात निसर्गानेच योजना केलेली असते.

नानाविध प्रकारचे जे वातव्याधी आहेत त्यात 'संधिवात' हा प्रामुख्याने आढळणारा, वात विकारांपैकी एक व्याधी आहे. संधिवात ह्या व्याधीचा आत्मदोष वातदोष आहे. त्यामुळेच वृद्धावस्थेमध्ये संधिवाताचे प्रमाण अधिक आढळते. कारण वृद्धापकाळात निसर्गतः वाताचा काळ सुरू होतो. त्यामुळे वृद्धापकाळात वातदोषाचा प्रकोप होऊ नये म्हणून विशेष काळजी घेणे अत्यंत आवश्यक असते. जर ह्याकडे दुर्लक्ष केले गेले तर हळूहळू वातदोषावरचे नियंत्रण कमी

होऊन जीवन यातनादायी होऊ लागते.

संधिवात ह्या वाधीचा आत्मदोष वात आहे. म्हणून संधिवात व्याधीमध्ये वाताच्या प्रकोपामुळे रूक्षता वाढून सांध्यांमधील संश्लेषक कफधातू तसेच मज्जाधातूची स्निग्धता नष्ट होते. त्यामुळे सांध्यांमधील स्नायूंचा संकोच होतो, लवचिकपणा कमी होतो त्यामुळे सांधे एकमेकांना घासले जातात, चालताना सांध्यांमध्ये कटकट आवाज येतो, सांध्यांच्या हालचाली कमी होतात किंवा हालचाल करताना फार कष्ट घ्यावे लागतात. विशेषतः जिने चढताना व उतरताना, खाली बसताना गुडघ्यांमध्ये तीव्र वेदना होतात व पुढे पुढे इतर सांधेही धरू लागतात. ह्या लक्षणांबरोबरच सांध्यांना सूज येणे, जठराग्नि मंद होणे, भूक न लागणे, मलावरोध उत्पन्न होणे ही लक्षणेही निर्माण होतात. वाताचा प्रकोप झाल्यामुळे पुरिषमलातील मज्जेचा अंश शोषला गेल्यामुळे मल रूक्ष होतो व मलावरोध उत्पन्न होतो. म्हणून संधिवात झाला असता आहारामध्ये - चणा, वाटाणा, छोला अशा रूक्ष व वातदोषाचा प्रकोप करणाऱ्या पदार्थांचा समावेश असणे; हिरवी मिरची, सुपारी अशा तिखट व तुरट पदार्थांचे अती प्रमाणात सेवन करणे; भोजनामध्ये दूध, तूप, लोणी ह्यासारख्या स्निग्ध पदार्थांचा अभाव असणे, वारंवार उपवास करणे, रात्रीचे जागरण करणे, मल-मूत्र-वात वेगांचा अवरोध करणे, दररोज फ्रीजचे पाणी किंवा फ्रीजमधले थंड पदार्थ सेवन करणे, तसेच पंख्याखाली झोपणे, सतत एसीत बसणे वा झोपणे, अती चिंता, मानसिक क्षोभ, रात्री उशीरा भोजन करणे इत्यादि सर्व कारणे वातदोषाचा प्रकोप करणारी असल्यामुळे 'शत्रुरूप' आहेत. त्यामुळे संधिवात व्याधी निर्माण झाला असता ही कारणे तात्काळ वर्ज्य करावीत. त्यामुळे स्वाभाविकपणेच रोगाचे बल कमी होते.



तसेच संधिवात व्याधीत वेदना होत असताना केवळ वेदनाशामक औषधे घेऊन व्याधी बरा होऊ शकत नाही. वेदनाशामक औषधे दिल्यामुळे तात्पुरते वेदनांचे शमन होते. परंतु नंतर वेदना वाढतच जातात. त्यामुळे दिवसेंदिवस वेदनाहारक औषधांचे प्रमाण त्यानुसार वाढवावे लागते. त्यामुळे सुरवातीपासूनच सर्वांगीण चिकित्सा करणे अत्यंत आवश्यक असते. त्यामुळे सर्वात महत्त्वाची चिकित्सा म्हणजे वातदोष नियंत्रणात, आटोक्यात आणणे, वातदोषाचे शमन करणे, तसेच सर्व सांध्यांना स्निग्ध परिपोषण करणाऱ्या आहार, विहार व औषधांची योजना करणे क्रमप्राप्त ठरते.

सकाळी उठल्यावर प्रातर्विधी आटोपून दररोजच्या जीवनशैलीत योग्य प्रमाणातल्या व्यायामाचासुद्धा समावेश केला पाहिजे. व्यायामामुळे उष्णता निर्माण होऊन रस - रक्तसंवहन प्राकृत होते, त्यामुळे वातदोषाचे शमन होते, परिणामी स्नायूंना लवचिकपणा येतो, स्नायू मजबूत होतात, सांध्यांमधील ताठरपणा कमी होतो, सूज नियंत्रणात राहते व सांध्यांमधील वेदना कमी होतात. इतकेच नाही तर अवास्तव प्रमाणात हाडे झिजण्याची प्रक्रिया थांबते. त्यामुळे संधिवातामध्ये अनुषंगिक योग्य व्यायाम हा चिकित्सेचा महत्त्वपूर्ण भाग आहे.

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे अशा अवस्थेत न्याहारीला व दोन्ही भोजनामध्ये गरम गरम, ताज्या, स्निग्ध व परिपोषक आहारद्रव्यांचे सेवन करावे. अशा अवस्थेत प्रथम पोटातून स्निग्ध व अग्निवर्धक आहारद्रव्यांचा अत्यंत उपयोग होतो. यासाठी स्निग्ध व वातहर द्रव्यात श्रेष्ठ अशा एरंडतेलाचा उपयोग करणे अत्यंत आवश्यक असते.

सकाळी न्याहारीपूर्वी आठ ते दहा काळ्या मनुकांचे सूप गरम गरम प्यावे, त्यातील मनुका चावून खाव्यात व त्यानंतर प्रकृतीनुसार व तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने अर्धा ते एक चमचा एरंडतेल घालून मळलेल्या गव्हाच्या पीठाची खरपूस भाजलेली पोळी किंवा जवाची भाकरी किंवा ज्वारी बाजरीची भाकरी, दुधी भोपळा, पडवळ, बीट, शेवग्याची शेंग इत्यादि वातशामक भाज्यांबरोबर सेवन करावी.

मनुकांच्या सुपातील काळ्या मनुका ह्या मधुर, स्निग्ध, कफधातुवर्धक, त्यामुळे बल्य, वाताचे व मलमूत्राचे अनुलोमन करणाऱ्या, मांस व मेदाचे पोषण करणाऱ्या आहेत, त्यामुळे स्नायूंनाही बल देतात. तसेच एरंड तेल हे अग्निदीपक, वातशामक, सूक्ष्म स्रोतसांचे

शोधन करणारे, वेदना व सूज नाहीसे करणारे व प्राकृत कफधातुवर्धक व मज्जाधातुवर्धक आहे. म्हणून चाळीशीनंतर एरंडतेल घातलेली पोळी व हे मनुकांचे सूप प्रत्येकाने सेवन करावे. त्यामुळे सांध्यांमधील वंगण प्राकृत होऊन परिणामी सांध्यांची हालचाल सहजतेने करता येऊ शकते.

काळ्या मनुकांच्या सुपाची कृती :-

सहा ते आठ काळ्या मनुका एक कप पाण्यात घालून उकळवून अर्धा कप पाणी राहीपर्यंत आटवावे व उकळताना चिमूटभर हिंग + चिमूटभर मीठ + चार थेंब आल्याचा रस + ४ थेंब साजूक तूप घालावे. ह्या सुपातील साजूक तूप हे स्निग्ध, जठराग्नि दीर्घकाळ प्रदीप्त करणारे, वातदोष व पित्तदोषाचे शमन करणारे आहे. साजूक तूप हे कफधातु व मज्जाधातुपोषक असल्यामुळे संधिवातासारख्या व्याधीमध्ये साजूक तूप व एरंडतेल ह्या दोन्ही द्रव्यांची योजना करणे क्रमप्राप्त ठरते. अर्थात ही द्रव्ये पचण्यासाठी तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने योग्य तो व्यायाम करावा.

डाळींमध्ये मूग, मुगाची डाळ व मुगाची सालीची डाळ किंवा उडीद हे भाजून त्यांचे कढण सेवन करावे व ज्यांना अम्लपित्ताचा त्रास होत नाही अशांनी कुळिथाचे कढण साजूक तूप घालून सेवन करावे.

भाजी व कढण करताना एरंडतेलाची किंवा साजूक तुपाची काही दिवस फोडणी द्यावी व फोडणी देताना फोडणीमध्ये हळद, हिंग, जिरे, ओवा, लसूण, आले, लवंग दालचिनी ह्या द्रव्यांचा विशेष करून उपयोग करावा. कारण ही सर्व द्रव्ये उष्ण, तीष्ण, जठराग्नि प्रदीप्त करणारी व वातदोषशामक आहेत त्यामुळे वातदोषाचे शमन प्राकृत होऊ लागते व ह्या फोडणीतील लसूण, हिंग, सुंठ, जिरे, ओवा ही द्रव्ये शूलनाशक द्रव्ये आहेत, त्यामुळे वेदना कमी होतात.

तसेच शरीरसंधी हे मज्जावह स्रोतसांचे मूल आहे. अस्थिचे कार्य हे देहधारण करणे आहे तर मज्जेचे कार्य हे अस्थिपूरण करणे आहे. मोठ्या हाडांमध्ये असणाऱ्या पोकळीत मज्जाधातू असतो व हा मज्जाधातू शरीराच्या सर्व सांध्यांमध्ये वंगणाचे कार्य करतो. त्यामुळे सांध्यांची हालचाल सहजपणे करता येते. परंतु मज्जाधातूचा जेव्हा क्षय होतो तेव्हा हाडांमध्ये स्वाभाविकपणे पोकळी निर्माण होते व सांध्यांच्या ठिकाणी वातदोषाचा प्रकोप होऊन सांधे एकमेकांना घासत असल्यामुळे असंख्य वेदना होतात. हाडे पोकळ व दुर्बल होतात, परिणामी शरीरसंधी दुर्बल बनतात.



अशा रूग्णांमध्ये मज्जाधातू क्षीणतेची इतर लक्षणेही आढळतात. उदा. मल रूक्ष होणे, मलाचे खडे होणे, कारण मलाची स्निग्धता ही मज्जाधातूची असते. तसेच डोळे कोरडे होणे, ओढवल्यासारखे वाटणे, इत्यादि. ह्या लक्षणांचा अर्थ ही मज्जाधातूची क्षीणता आहे.

अर्थात मज्जाधातू हा, आरोग्य विरोधी म्हणजे विरुद्ध स्वरूपाचे अन्न सेवन करणे व विहार करणे ह्यामुळे विकृत होतो. उदा. दूध + केळे, दूध + फळे म्हणजेच फ्रुट सॅलड, दूध + भात + मीठ, मुगाच्या डाळीची खिचडी + दूध, मध + गरम पाणी हे सर्व पदार्थ विरुद्ध आहारात मोडतात. तसेच उन्हातून आल्यावर गार पाण्याने हात-पाय धुणे किंवा फ्रीजचे थंड पाणी पिऊन लगेच त्यावर गरम चहा पिणे इत्यादी. म्हणजेच असा विरुद्ध आहार वारंवार सेवन करणे हेही संधिवात होण्यास कारणीभूत होते. असा विरुद्ध आहार शरीराशी सदोषपणे एकरूप झाल्यावर शरीराचे धातू न बनता दोषच बनतात. कारण असा विरुद्ध आहार सेवन केल्याने जो आहाररस तयार होतो तोच मुळी सदोष असतो. हा संयोग दोषांचा उत्क्लेश करून दोष वाढतात. परंतु ह्या संचित झालेल्या दोषांना शरीराबाहेर पडण्याचे सामर्थ्य मात्र नसते. त्यामुळे हे शल्यरूप दोष स्वतःहून शरीराबाहेर घालवणे कठिण जाते व असा आरोग्य विरोधी आहार सेवन केल्यामुळे सर्व धातूंचे पोषण करणारा आहाररस अपक्व निर्माण होत असल्यामुळे शरीराचे विकृत पोषण होते व रस-रक्तदुष्टी तर होतेच, शिवाय मज्जाधातूचीही दुष्टी होते व ह्या अवस्थेमध्ये हाडे दुर्बल होतात. असा विरुद्ध आहार सवयीने दीर्घकाळ व वारंवार सेवन केला तर मात्र आमवातासारखा दुर्धर विकार उत्पन्न होतो. अर्थात ह्यावर चिकित्सा म्हणजे असा आरोग्यविरोधी आहार-विहार प्रथम वर्ज्य करणे व तज्ज्ञांच्या सल्ल्याप्रमाणे पंचकर्म चिकित्सा करवून घेऊन योग्य त्या आहार-विहार व औषधांची योजना करवून घेणे.

संधिवात व्याधी उत्पन्न होण्यास जसा वातदोषवर्धक आहारविहार, तसेच मज्जाधातू दुष्ट करणारा आरोग्य-विरोधी म्हणजेच 'विरुद्ध आहारविहार' कारणीभूत होतो. त्याप्रमाणेच 'आंबट रस' हा संधिवाताला जन्म देतो.

वास्तविक योग्य प्रमाणात आंबट रस सेवन केला तर तो अग्नि प्रदीप्त करणारा, वातदोषाचे संतुलन करणारा, रस व रक्तधातूचे पोषण करणारा आहे, त्यामुळे हृदयाला

हितकारक असतो. तसेच आंबट रस पचावयास हलका, उष्ण, स्निग्ध असून उत्साह व बल वाढवणारा, अन्नाला रूचकर बनवणारा आहे.

संधिवात व्याधीचा विचार करताना आपण आंबट रसाचे गुणधर्म विचारात घेतले तर आंबट रस हा वाताचे शमन करणारा आहे. म्हणजे 'संधिवातात' वातशामक म्हणून अत्यंत उपयुक्त आहे. म्हणून वाताचे शमन करण्याकरिता, वाताचा नाश करण्याकरिता अल्प प्रमाणात, गरजेइतका आवळा, डाळिंब, कोकम किंवा ताक ह्या पदार्थांच्या अम्लरसाचे सेवन केले तर ह्या पदार्थांच्यामधील रसापासून कफ आणि पित्त हे दोन धातू तयार होऊन त्यांच्या सहाय्याने वाताचे शमन होऊ शकते. कारण वात हा रूक्ष, लघु, शीत, खर, चल, विशद ह्या गुणांचा आहे. आणि आंबट रस हा उष्ण, तीक्ष्ण, द्रव, सर, स्निग्ध, थोडासा स्थिर, व गुरू गुणांचा आहे म्हणून वाताच्या विपरित धर्माचा आहे त्यामुळे अम्लरस वातदोषशामक आहे.

परंतु अवास्तव प्रमाणात अधिक अम्लरस सेवन केला, विशेषतः तीव्र स्वरूपाचा अम्लरस, म्हणजेच चिंच, टोमॅटो, दही हे आहारद्रव्य, तसेच इडली, डोसा, ब्रेड यासारखे आंबवलेले पदार्थ अधिक प्रमाणात सेवन केले तर मात्र नुसत्या वातदोषाचा प्रकोप होतो असे नव्हे तर कफदोष व पित्तदोषसुद्धा शरीरात अधिक वाढतो. ह्या दोषदुष्टीमुळे हे दोष शरीराला शल्यरूप होतात. अशा अवस्थेत वातदोषाचे शमन न होता वातदोषाचा प्रकोप होतो व मूळचे दुष्ट प्रकुपित झालेले कफ व पित्तदोष, असे तीनही दोष दुष्ट होतात, म्हणजे 'सन्निपात' होतो. सन्निपात व्याधी उपचाराला कठिण असणाऱ्या रोगांमध्ये, तज्ज्ञ वैद्याची सर्वाधिक कसोटी पाहणारा रोग असतो.

हे आंबट पदार्थ वारंवार सेवन केले तर रक्तातील आम्लाचे प्रमाण खूपच वाढते. (वास्तविक रक्तातील आम्लाचे प्रमाण २०% टक्के तर क्षाराचे प्रमाण ८०% असणे आवश्यक असते). अशा अवस्थेत शरीरान्तर्गत संधीची अवास्तव प्रमाणात अधिक झीज होते. त्यामुळे संधीच्या रचनेत अपरिहार्यपणे प्रतिकूल बदल घडतो. त्यामुळे व्याधिग्रस्त सांध्यांच्या हालचाली यातनामय होतात.

आपण जर चुना एका बशीत घेतला व त्यावर लिंबाचा रस पिळला तर चुन्याचे स्वत्व टिकत नाही. त्याप्रमाणेच अस्थिधातूचा मुख्य घटक चुनाच असल्यामुळे



आंबट रस अतिप्रमाणात वारंवार सेवन केला तर नेमका असाच दुष्परिणाम होतो. म्हणून संधिवात ह्या व्याधीत ज्यांची हाडे हालचाल करताना वाजतात, ज्यांच्या मानेचा कणा झिजलेला आहे, ज्यांना स्पाँडिलोसिससारखा व्याधी झालेला आहे, नखांना चिरा पडलेल्या आहेत, केस गळत असतील (केस, नखे, दात हे अस्थिधातूचे मल आहेत). त्यांना आम्लरस त्रासदायक आहे. सारांश, तीव्र आंबट रस हा हाडांचा शत्रू आहे. इतकेच नाही तर हाडांना झिजवून दुर्बळ करणारा आहे. अस्थिधातू अस्थिजन्य सांगाड्याद्वारे शरीराचे धारण करीत असतो. तसेच शरीरातील सर्वात महत्त्वाचे अवयव मेंदू, हृदय, डोळे, फुफ्फुस इत्यादि अंतर्गत घटकांचे संरक्षण करीत असतो ही गोष्ट आपण ध्यानात ठेवलीच पाहिजे.

हल्ली बहुतेक वेळा दररोजच्या भोजनादरम्यान टोमॅटो, चिंच, दही, टोमॅटोचा सॉस असे आंबट पदार्थ, तसेच ब्रेड, पिझ्झा इत्यादिसारखे आम्लरसयुक्त पदार्थ यांचे सेवन वारंवार खूप प्रमाणात केले जाते. बहुतेक सर्व प्रकारच्या भाज्यांमध्ये ह्या भाज्या स्वादिष्ट लागण्यासाठी टोमॅटोची पेस्ट घालतात. म्हणजे आजच्या परिभाषेत सांगावयाचे तर व्हिटॅमिन 'सी'ची पूर्तता होण्याच्या दृष्टीने हे पदार्थ सेवन केले जातात. अर्थात टोमॅटो, चिंच, दही हे पदार्थ रूची उत्पन्न करणारे, अग्नि प्रदीप्त करणारे आहेत परंतु हे पदार्थ पचावयास जड असतात. ते पचले नाही तर मात्र संधींच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत धोकादायक आहे. त्यामुळे ह्या पदार्थांचे एरवी मित प्रमाणात सेवन करणे (व त्या जोडीला योग्य तो व्यायाम करणे) उपयुक्त होते.

ह्या ठिकाणी एक गोष्ट नमूद करावीशी वाटते की फळांमध्ये डाळिंब, आवळा, संत्रे, मोसंबे, द्राक्ष, तसेच ताक ह्या पदार्थांमधील आंबट रस हा मधुर रसयुक्त असल्यामुळे सौम्य असतो. हा रस अग्नि प्रदीप्त करणारा, वात व पित्ताचे शमन करणारा, इतकेच नाही तर कफ व मज्जाधातूचे पोषण करणारा असा 'बहुआयामी' रस होत असल्यामुळे विशेष उपयुक्त होतो. त्यामुळे हे पदार्थ सांध्यांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने योग्य प्रमाणात नियमितपणे सेवन केले तर परिपोषक होतात. ज्यांच्या हाडांची झीज झालेली आहे अशा व्यक्तींनी पुढील 'आम्लधर्मीय' पदार्थ वर्ज्य करावे. उदा. आंबट दही, ब्रेड, पिझ्झा, पास्ता हे मैद्याचे, आंबवलेले पदार्थ, डाळींमध्ये तूरडाळ व कुळीथ, भाज्यांमध्ये गवार, घेवडा, मका, तोंडली

तसेच हिरवी मिरची, काजू, शेंगदाणा, चहा - कॉफीसारखी पेये व तळलेले पदार्थ इत्यादि.

संधिवात हा व्याधी झाला असता चिकित्सा करताना प्रथम शरीरात आम्लता उत्पन्न करणारे पदार्थ वर्ज्य करावे. त्यामुळे रूग्ण विनाविलंब व्याधीमुक्त होऊ शकतो. तसेच ह्या अवस्थेत 'क्षारधर्मीय' पदार्थांचे विशेषत्वाने सेवन करावे, कारण त्यामुळे आम्ल व क्षार यांच्या संयोगाने मधुर रस उत्पन्न होऊन वात व पित्तदोषाचे शमन होते, कफधातू व मज्जाधातूचे पोषण होते, त्यामुळे सांध्यांची झीज होण्याची गती थांबते व सांध्यांची हालचाल सहजतेने करता येऊ शकते. उदा. हातसडीच्या तांदूळाचा भात, गव्हाची खरपूस भाजलेली पोळी, दूध, साजूक तूप, लोणी, ताक, डाळींमध्ये मुगाचे वरण, मुगाची उसळ, भाज्यांमध्ये दुधी, शिराळे, घोसावळे, इत्यादि. मसाल्यांच्या द्रव्यांत धणे, जिरे, आले किंवा सुंठ पावडर, कोथिंबीर, ओले खोबरे, सुक्या मेव्यात काळ्या मनुका, बेदाणा, खजूर, खारीक, फळांमध्ये डाळिंब, आवळा, सफरचंद, द्राक्ष इत्यादि हे सर्व पदार्थ क्षारधर्मीय आहेत. ह्या पदार्थांमुळे रक्तातील आम्लता कमी होऊन रक्त क्षारयुक्त होणे सहज शक्य होते. ज्याप्रमाणे मधुमेह हा विकार झाला असताना साखर शत्रूरूप असते त्याप्रमाणे संधिवाताचा जोर असताना 'आम्लयुक्त' पदार्थ शत्रूरूप असतात.

चिकित्सा : प्रथम तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने शरीरातील अधिक प्रमाणात संचित झालेला आम्लरस तत्काल कमी करण्यासाठी सज्जीक्षार, महातिक्तकघृत पातळ करून त्यातून समानकाली, म्हणजे दोन्ही भोजनामध्ये चाटण्यास द्यावे कारण शरीरात आम्लरस वाढलेला असता क्षारधर्मीय औषध दिले तर आम्लरसाचे परिमार्जन चटकन होते. (मधुरत्व निर्माण होते.)

सज्जीक्षार हा त्रिदोषघ्न आहे व शरीरात आम्लता वाढलेली असेल तर ह्या क्षाराच्या संयोगाने आम्लरसाचे रूपांतर त्वरित मधुररसात होते. त्यामुळे ह्या अवस्थेत अस्थिधातूचा क्षय लगेच थांबवणे शक्य होते. ह्या औषधोपचार चिकित्सेमुळे अस्थिधातूची झीज होण्याची प्रक्रिया लय पावते. मात्र सज्जीक्षार हा सर्वाधिक 'शुक्रधातूनाशक' औषधी द्रव्यसुद्धा असल्यामुळे त्याची औषधोपचारातील योजना अत्यंत कौशल्याने व नेमके ध्येय साध्य करण्यापुरतीच करण्याचे अचूक भान राखणे



आवश्यक असते. चार-पाच दिवसांनी शरीरातील आम्लता कमी झाली की नंतर अस्थिपोषक प्रवाळ भस्माची महातिक्तक घृतातून योजना करावी.

साजूक तूप हे पित्तशामक द्रव्यात श्रेष्ठ स्निग्ध द्रव्य आहे व महातिक्तक घृत हे वातपित्तदोषशामक, रक्तदोषनाशक, अग्नि प्रदीप्त करणारे, पाचक, 'अस्थिवर्धक', 'अस्थिवृष्य' आहे. अस्थिक्षयामुळे व त्याच्या असारतेमुळे जेव्हा वातवृद्धी होते ती महातिक्तक घृताच्या स्नेहनाने नाहीशी होते, पित्तदोषाचे शमन होते. म्हणून ह्या अवस्थेत महातिक्तकघृताची योजना करणे अत्यंत आवश्यक असते. तसेच गुळवेल + आमलकी + नागरमोथा + शतावरी यांचा काढा सहा काळ्या मनुका घालून + पाव चमचा महातिक्तक घृत घालून सकाळ संध्याकाळ प्रत्येक भोजनापूर्वी, म्हणजे अपानकाली सेवन करावा. ही सर्व द्रव्ये अस्थिपाचन कार्य करतात.

ह्या अवस्थेत विड्याचे पान + चिमूटभर चुना + पाव चमचा ओले खोबरे + १/८ तुकडा खारीक हे एकत्र करून असा विडा प्रत्येक भोजनानंतर काही दिवस चावून चावून खावा. कारण विड्याचे पान हे विड्याच्या वेलीचे सारवान द्रव्य आहे. ते रसाने किंचित मधुर व तिखट प्रधान आहे. त्यामुळे जेवण झाल्यावर जी कफवृद्धी होते त्यावर उपयुक्त होते व अन्नपचनाच्या दृष्टीने अत्यंत सहाय्यभूत होते. इतकेच नाही तर विडा चावून चावून खाताना आम्लपित्त कमी करण्याचा स्वभाव असलेली 'मुखातील लाळ' मिसळली जाते. त्यामुळे ही लाळ आम्लपित्त कमी करण्यास सहाय्यकारी होते. लाळेच्या मदतीने चुना सूक्ष्म होऊन आमाशयात गेल्यावर तेथील आम्ल पित्तालाही तत्काल नियंत्रित करतो व विड्याच्या पानाबरोबर असलेला चुना + ओले खोबरे + खारीक ही द्रव्ये अस्थिपोषक असल्यामुळे अस्थिधातूचेही पोषण होते.

ह्या अवस्थेत म्हणजे संधीस्थानी अती झीज होण्याच्या अवस्थेत गुळवेलीसारख्या कडू द्रव्यांनी सिद्ध केलेल्या दुधाचे व घृताचे बस्ती द्यावेत, गुळवेलीसारख्या अस्थिपाचक व रसायन द्रव्यामुळे झीज भरून येईल व सांध्यांमधील वंगणाचे योग्य प्रमाण पुन्हा प्रस्थापित होऊन सांध्यांच्या हालचाली वेदनारहित होऊ लागतील व ह्या चिकित्सेमुळे गुण येईल.

ह्या औषधोपचार चिकित्सेमुळे अस्थिधातूची झीज

होण्याची प्रक्रिया लय पावते.

अशा प्रकारे आम्लरसजन्य आहारावर, या लेखामध्ये सविस्तर विवेचन केल्याप्रमाणे दक्षपणे नियमित व तत्परतेने नियंत्रण ठेवून, तसेच इतर सर्व इथे सुचवलेल्या उपाययोजना व्यवस्थितपणे अंमलात आणल्यास संधिवात - व्याधिमुक्त दीर्घकाळ जीवनाचा प्रत्येकाला निश्चितपणे लाभ होऊ शकतो असा मला विश्वास वाटतो.

वैद्य सौ. शुभदा पटवर्धन

फ्लॉट क्र १०१/१०२, पहिला मजला,
नीलकंठ अपार्टमेंट, पंडित गुणीदास मार्ग,
लेडी जमशेटजी रोड,
माटुंगा (पश्चिम), मुंबई ४००१६
टेलिफोन क्र. २४४६८१७५ / २४४५३९०८

अपचन होऊन पोट दुखत असल्यास लंघन करावे. शक्यतो दिवसभर गरम/कोमट पाणी प्यावे. गरम पाण्यात लिंबाचा रस घालून थोडा थोडा प्यावा. याने आराम मिळतो.

हार्दिक शुभेच्छा

मंगल सर्हिस

मंडप डेकोरेटर्स व कॅटरर्स



प्रोप्रायटर

सुशीला विठ्ठल दाते

बी केबिन, ठाणे.

दूरध्वनी : २५४२४२२६

मोबाईल : ९३२२२८१४०८, ९२२०९२४६०९



With Best Compliments From

VARSHA ENGINEERING SERVICES

We Are Manufacturers of Automatic Car Parking Systems.

Address

4, Sita Vihar Cottage,
Behind
Damani Post Office,
Near Hari Niwas,
Thane (West) -
400602.



Tel. 2540 3412



Email

ves789@gmail.com



Website

varshaengg.com



**VARSHA
ENGINEERING
SERVICES**



कष्टार्तव

वैद्य सौ. प्रज्ञा आपटीकर

एम्. डी. आयुर्वेद

स्त्री रोग तज्ज्ञ

स्त्रीत्व प्रदान करणारी व नैसर्गिक कवचकुंडले असणाऱ्या 'मासिक पाळी' बदल आजही अनेक स्त्रियांना पूर्ण माहिती नसते. मासिक पाळी दरम्यान होणाऱ्या अनेक त्रासांना स्त्रिया नैसर्गिकच मानून आयुष्यभर सहन करत राहतात. मासिकपाळी संबंधित महत्त्वाचा त्रास म्हणजे 'कष्टार्तव'. या लेखात आपण 'कष्टार्तव' बदल माहिती बघणार आहोत.

'कष्टार्तव' हा पारिभाषिक शब्द नाही. परंतु संस्कृत निरुक्तिनुसार कष्टाने आर्तव होणे म्हणजेच कष्टार्तव होय. याटिकाणी आर्तव म्हणजे रजःस्राव अर्थात् मासिकपाळीतील योनिमार्गे होणारा रक्तस्राव होय. प्राकृत मासिक पाळीमध्ये असा वेदनामय, सकष्ट रक्तस्राव अपेक्षित नाही. मुलींमध्ये/स्त्रियांमध्ये स्त्रीत्व सिद्ध करणारे लक्षण म्हणजे मासिक पाळी. पण हे लक्षण इतके वेदनादायी असते की या महत्त्वाच्या मासिक पाळीची भीती वाटू लागते. या काळात स्त्रियांना त्यांची दररोजची कामेही करता येत नाहीत. यालाच अर्वाचीन शास्त्रांत Dysmenorrhoea असे म्हणतात. पाळी ज्या वयात सुरु होते अगदी त्या (१२/१३व्या वर्षापासून) प्रत्येक महिन्याच्या पाळीत असा वेदनायुक्त रक्तस्राव होणाऱ्या अनेक मुली व स्त्रिया आहेत. तसेच काहींत सुरवातीस हा त्रास नाही, परंतु ३० वर्षे वयानंतर हा त्रास सुरु झालेला दिसतो. याचसंबंधित माहिती यापुढे जाणून घेऊयात.

I) Spasmodic Dysmenorrhoea :-

ह्या प्रकारामध्ये वेदना मासिक पाळी सुरु होण्याच्या आधी काही तास व सुरु झाल्यानंतर काही तास असते. पाळी सुरु झाल्यानंतर १२ तासांच्या आत ही वेदना कमी होते. यामध्ये वेदना ओटीपोटांत, मांड्यांमध्ये, क्वचित

प्रसंगी कटीप्रदेशी असते. रक्ताच्या गाठी पडतात.

कारणे - गर्भाशयाचे तोंड (cervix) अतिशय लहान असणे, गर्भाशय कटिरातील गुहेमध्ये मागे पडलेले असणे (pelvic retroversion), IUCD (Intra uterine contraceptive Device) म्हणजेच Cu-T चा वापर, गर्भाशयात गाठ (fibroid/ Myoma) असणे, जन्मजात गर्भाशयामध्ये विकृती असणे (Bicornuate uterus), कटिरातील अवयव जंतुसंसर्गामुळे (पोटाचा T.B.) किंवा Endometriosis मुळे एकमेकांना चिकटलेले असणे अशा अनेकविध कारणांमुळे Spasmodic dysmenorrhoea आढळून येतो.

अशा वेळेस काही औषधी उपाययोजनांनी काही प्रमाणात वेदना कमी होतात.

II) Congestive Dysmenorrhoea :-

या प्रकारामध्ये कटिरातील अवयव, स्तन, रक्तवाहिन्यांमध्ये जलसंचिती (water retention & Pelvic congestion) होते. यामुळे पाळीच्या २-३ दिवस आधी ओटीपोटात जडपणा जाणवणे, पोटफुगी, उदरशूल - विशेषतः ओटीपोटात, स्तनगौरव, स्तन दुखणे इ. लक्षणे दिसतात. पाळीच्या आदल्या दिवशी वेदनेची तीव्रता वाढते व पाळी सुरु झाल्यावर वेदना आपोआप कमी होते.

अशा प्रकारच्या रूग्णांमध्ये पाळीआधी शौचाला साफ होणारी औषधे घेणे, आहारात मिठाचे प्रमाण कमी ठेवणे, व्यायाम - विशेषतः पोटाची योगासने केल्यास वेदना कमी होतात.

आयुर्वेदानुसार कारणे :-

१) मलप्रवर्तन, मूत्रप्रवर्तन इ. वेगांचे धारण करणे, अर्थात हे वेग बराचवेळ व अनेकवेळा अडवून ठेवणे.



- २) सतत मलावरोधाची तक्रार असणे.
- ३) जेवणाच्या अनियमित वेळा.
- ४) व्यायामाचा, विशेषतः कंबर व ओटीपोटाच्या व्यायामाचा अभाव असणे.

या सर्व कारणांमुळे वातदोष बिघडून (प्रामुख्याने अपानवायुदुष्टी) मासिक पाळी वेदनायुक्त होते. अपानाची गती उर्ध्वगामी झाल्याने, अधोगतीने होणाऱ्या रजस्त्रावास प्राकृत गती न मिळाल्याने रजःस्राव अडखळत व वेदना युक्त होतो. या उर्ध्वगामी झालेल्या अपानवायुस पित्ताचीही जोड मिळाल्यास पाळीआधी डोके दुखणे, उलट्या व मळमळ अशी लक्षणे दिसतात. या सर्व लक्षणांसाठी आयुर्वेदात अतिशय चांगले उपचार उपलब्ध आहेत.

ते पुढीलप्रमाणे -

- १) मिताहार घ्यावा.
- २) बटाटा, वांगी, बेसन इ. वातुळ आहार टाळावा.
- ३) नेहमीचे जेवण नियमित वेळेवर घ्यावे.
- ४) मलमूत्र वेगांचा अवरोध करू नये.
- ५) मासिक पाळीआधी सौम्य रेचक औषधे घेऊन कोठा साफ ठेवावा.

६) मासिक पाळीतील वेदनेच्या तीव्रतेनुसार, पाळीआधी ७/१५ दिवस पंचकर्मातील बस्तीचिकित्सा घ्यावी.

७) आपण आधी बघितलेल्या निरनिराळ्या कारणानुरूप चिकित्सा घ्यावी लागते. यामध्ये पोटात घ्यावयाची औषधे, पोटावरील लेप, बस्ती चिकित्सा, उत्तरबस्ती चिकित्सा अशा अनेक उपायांचा वापर करता येतो.

८) व्यायाम व योगासने - पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुरासन इ. ओटीपोट व कंबरेची आसने, दोरीच्या उड्या मारणे इ. गोष्टींचा कटिरातील रक्तपुरवठा व्यवस्थित होण्यासाठी व गर्भाशयाचे स्नायु लवचिक होण्यासाठी या उपायांचा खूप चांगला उपयोग होतो.

वरील सर्व उपाय, चिकित्सा, तज्ज्ञ आयुर्वेदीय वैद्यांच्या सल्ल्याने आचरणात आणावी हे उत्तम.

कष्टार्तवाची निश्चित अशी उपद्रवस्वरूप लक्षणे निर्माण होत नाहीत. परंतु दर महिन्याला या त्रासामुळे स्त्रीचे जीवन अवघड होते, एवढे मात्र नक्की. त्यामुळे असा त्रास

होणाऱ्या स्त्रियांनो, या त्रासामुळे घाबरून जाऊ नका. आयुर्वेदाची उपचारपद्धती अंगिकारा व 'मासिक पाळी' या नैसर्गिक वरदानाला आनंदाने सामोरे जा.

वैद्य सौ. प्रज्ञा आपटीकर

लक्ष्मी निवास, घंटाळी मंदिर रस्ता, नौपाडा,

ठाणे (प.) - ४००६०२. दूरध्वनी : २५३४ ७५२२.

पाळीच्या वेळी पोटात दुखण्याचा त्रास बऱ्याच जणींना असतो. यासाठी पाळीच्या आधी सौम्य रेचक (एरंडेल, गरम पाणी + तूप इ.) घेणे व पाळीच्या दिवसांत रोज पहाटे मनुकांचा काढा घेतल्यास हा त्रास कमी होतो. एक कप पाण्यात ८-१० मनुका हलके उकळून थोडा वेळ भिजवून ठेवाव्या व अर्ध्या तासाने हे मिश्रण घ्यावे.

With Best Compliments from



TULJA
PHARMACEUTICALS

Introducing
Bignasolve Herbal Oil
Travelling Pack
for
Cough, Cold & Joint Pain

Chandrama CHS,
G. B. Road, Charai,
Thane (W)-400601
E-Mail :- tuljapharma@indiatimes.com
Tel No. :- 022-22963704
Mob :- 9920357237



कथा गुडघेदुखीची

वैद्य सौ. अरुणा टिळक
बी.ए.एम्. एस्. (मुंबई)

आपल्या आजुबाजूला सहज नजर टाकली तर आपल्याला असे दिसते की अगदी विशीतली तरुण मुले ते ऐशी वर्षाची तरुण ? माणसेही बहुतेक वेळा गुडघेदुखीने कधीनाकधी नक्कीच हैराण झालेली असतात. त्यामागची कारणे आपण पुढे बघूच, पण त्या गुडघेदुखीने रुग्ण एवढे हैराण होतात की उभे रहावत नाही, जास्ती लांब चालवत नाही एवढेच काय पण साधे शौचासाठी उकिडवे सुद्धा बसता येत नाही. वेदना कधी-कधी इतक्या असह्य होतात की रुग्ण सांगतो की, “हे गुडघे अगदी काढून ठेवावेत असे वाटते.”

गुडघेदुखी असह्य झाली, सांध्याची आत्वंतिक झीज झाली की गुडघाबदलाची (Knee joint - replacement) शस्त्रक्रिया करावी लागते. आपले माजी पंतप्रधान श्री. अटलबिहारीजी यांच्या शस्त्रकर्मांमुळे तर हे गुडघ्याचे सत्य, वर्तमानपत्र, टीव्ही इ. मुळे जनसामान्यांच्या सहज निर्देशनास आले.

सर्व सामान्य लोकांना संधिवात व आमवात हे शब्द माहित असतात. ह्युमॅटॉलॉजी (संधिवाताचे शास्त्र) म्हणजे खरे तर वेदनांचेच शास्त्र आहे. संस्कृत मध्ये रोगाला दुःख म्हणतात. रोग शब्द रूक-रूजा या मूळ संस्कृत शब्दापासून बनला आहे. सर्वच रोगांमध्ये वेदना आणि दुःख असतेच. मग ते शारीरिक असो किंवा मानसिक, डायबेटिस, ब्लडप्रेसर सारख्या आजारात औषधे कायमची घ्यावी लागतात पण वेदना फारशा नसतात. हार्टअॅटक, अल्सर, डोकेदुखी यांची वेदना उपचारांमुळे थोड्या कालावधीनंतर थांबू शकते. पण संधिवातात औषधे आणि वेदना दोन्ही चालू रहातात. त्यासाठी ह्युमॅटॉलॉजी शास्त्रनिर्मिती झाली. आपले बाळ जेव्हा छोटे असते, ते जेव्हा एक एक पाऊल उचलून चालावयास

लागते. तेव्हा आपल्याला खूपच आनंद झालेला असतो. ते चालावयास शिकले की पळावयास लागते, उड्या मारण्यास शिकते व पुढे आयुष्यभर त्या पायावर उभे रहाते, त्याच शरीराचा भार पेलण्याचे काम हे आपल्या गुडघ्यांना करावे लागते. तुमचे वजन तुमच्या उंचीच्या प्रमाणावर असेल तर ठीक, त्यापुढील अतिरिक्त वजनाचा भार तुमच्या गुडघ्यावर पाच पटीने अधिक पडतो.

तर मुख्यतः दोन प्रकार जे साधारणपणे आढळतात. १) संधिवात २) आमवात

संधिवात - १) स्त्रियांमधील हार्मोन्सचा असमतोल

२) एकूणच कॅल्शियमची कमतरता

३) स्त्री - पुरुष सर्वांमधील व्यायामाकडे होणारे

दुर्लक्ष. सुरुवात तर लहानपणापासूनच होते. अख्खा दिवस शाळा मग क्लासेस, त्यानंतर वेळ मिळाला तर कॉम्प्युटरवर गेम खेळणे आणि टीव्हीवरील कार्टून्स बघणे - म्हणजे या मुलांना व्यायाम म्हणजे काय ही पीटीच्या तासापुरतेच माहिती असते - पुढे होणाऱ्या सर्व रोगांचे मूलभूत कारण तेथूनच सुरु होते. वजन वाढवणारे पण कमी पोषकांश असलेले अन्न खाणे. या सर्व कारणांमुळे संधिवात हा केवळ म्हाताऱ्यांचा आजार राहिलेला नाही. अगदी तरुण वयाच्या व्यक्तींमध्येही संधिवाताची लक्षणे दिसून येतात. त्यामुळे आपण वेळीच सावध होणे गरजेचे.

लक्षणे - १) सांध्यातून - गुडघ्यातून कटकट आवाज येतो.

२) जिने चढल्यानंतर मांडी घालून बसल्यानंतर उठताना, शौचानंतर उठताना किंवा उकीडवे बसताना गुडघ्यातून कळा येतात.

३) थंडीत, पावसाळ्यात गुडघेदुखीचा त्रास वाटू



शकतो. तसेच शेकल्याने बरे वाटते.

४) संधिगत वातामध्ये गुडघ्याच्या सांध्याला सूज येते. हे सांधे वायुने भरल्याप्रमाणे लागतात.

Rheumatoid Arthritis ची लक्षणे संधिगत वाताशी बरीच मिळती जुळती असतात. या जोडीला ती व्यक्ति जर स्थूल असेल तर त्रास अधिक वाढू शकतो.

चिकित्सा - १) हाडांची झालेली झीज भरून काढणे.

२) आहारात / औषधात कॅल्शियमचे प्रमाण वाढवणे.

३) सांध्यातील वंगणाची प्रत सुधारणे.

४) दाह, स्वेद, उपनाह अशी स्थानिक चिकित्सा करावी. तिक्त द्रव्यांनी सिद्ध घृते व बस्ति उपचार करावे.

आहार - शेवगा, कुळथाचे कढण, कोवळ्या उन्हाचा शेक घेणे, बदाम पाण्यांत भिजत घालून साल काढून रोज खाणे. वजन आटोक्यात आणणे.

वर्ज्य - थंड पाणी पिणे, सतत एसीत बसणे, जमिनीवर बसणे/झोपणे, फार कष्टाची कामे करणे, मांडी घालून बसणे टाळावे.

लाक्षादि गुग्गुळ, योगराज गुग्गुळ, महारासनादि काढा तज्ज वैद्यांच्या सल्याने द्यावे. लावण्यासाठी वातशामक तेल, महानारायण तेल वापरावे.

आमवात -

या व्याधीमध्ये आमदोषयुक्त वातदोष प्रामुख्याने सांध्यांमध्ये विकृती करतो. सांध्याच्या दुखण्यासोबतच सांध्यावरची सूज आणि स्पर्शाला उष्ण लागणारे सांधे असतील, गुडघ्यावर लाली असेल तर त्यास संधीवात न म्हणता आमवात म्हणावे. या व्याधीचे विशेष लक्षण म्हणजे विंचू चावल्याप्रमाणे तीव्र वेदना असतात. या आजाराकडे दुर्लक्ष केल्यास हा तीव्ररूप धारण करून हृदयविकाराचा धोका संभवतो.

लक्षणे - सुरवातीला ताप येतो. अंगात खूप जडत्व असते व सर्व शरीर जखडल्याप्रमाणे वाटते. नंतर सर्व अंग दुखणे, तोंडाला चव नसणे, तहान लागणे, सुस्ती येणे व सर्वांत महत्त्वाचे लक्षण म्हणजे संचारी स्वरूपाची संधिवेदना व संचारी संधिविकृती. यात मुख्यतः गुडघे व कोपरे यासारखे मोठे सांधे विकृत होतात.

चिकित्सा - आमवातात आमपचनार्थ,

नागरमोथा, सुंठ, एरंडेल यासारखे पदार्थ द्यावे. लंघन द्यावे. सांध्यावर सूज, उष्ण स्पर्श असेल तर कधीही तेलाने चोळू नये. शेकाने बरे वाटत असल्यास पुरचुंडीत वाळू घेऊन शेकावे. किंवा विटेने शेकावे. सिंहनाद गुग्गुळ, गंधर्व हरितकी, आमवात काढा तज्जाच्या सल्याने घ्यावा.

क्रोष्टुकशीर्ष - वायु व रक्त या दोहोची दुष्टी होऊन गुडघ्याच्या सांध्याच्या ठिकाणी (श्लेष्मक कफाची विकृती झाल्याने) सूज व द्रवसंचिती होते. वरील बाजूला रुंद व खाली निमुळता असा कोल्हाच्या डोक्याप्रमाणे आकार निर्माण होतो. या व्याधीला क्रोष्टुक शीर्ष असे म्हणतात. हा व्याधी निज व आंगंतुक म्हणजे बाह्य कारणाने पण होतो.

चिकित्सा - गुडुची, त्रिफला काढ्यात गुग्गुळ घालून रूग्णाला द्यावा. जळवा लावून तेथे रक्तमोक्षण करावे याने खूपच फरक पडतो.

Ostophytes - हल्ली X-ray मध्ये अस्थिंची झालेली फाजील वाढ, हाडावर काट्याप्रमाणे उदभव दिसतो. त्यामुळे सुद्धा तीव्र वेदना होतात. वरील गोष्टी वाचून घाबरून जाऊ नका. पुढे सांगितलेल्या गोष्टी नियमित पाळा आणि गुडघेदुखीला तुमच्या गुडघ्यांपासून लांब ठेवा.

१. वजन नियंत्रणात ठेवा.

२. सर्वांगाला किमान आठवड्यातून एकदा तेल लावा किंवा किमान गुडघ्यांना, पायांना रोज तेल लावा.

३. छोटी बाळे जशी गुडघ्यावर रांगतात, त्याप्रमाणे जमिनीवर जाड सतरंजी घालून रांगण्याचा व्यायाम जरूर करा. त्याने गुडघ्याभोवतालच्या स्नायुंना ताकद येईल.

रोज रात्री १ चमचा मूग, १ चमचा गहू, १ चमचा मेथी १ कप पाण्यात भिजत घाला. सकाळी ते पाणी प्या. मोड आणून ते धान्य खा. एक दोन महिन्यात गुडघेदुखी दूर होते.

वैद्य सौ. अरुणा टिळक

बी-१/२०३, देवदर्शन, फेज-२,

वाघबीळ नाका, घोडबंदर रोड, ठाणे (पश्चिम)

मोबाईल : ९९६९९७५३६९

पित्तामुळे डोके दुखत असेल म्हणजे उन्हात जाऊन दुखणारे डोके, वा वातामुळे पोट बराच काळ रिकामे असल्याने दुखणारे डोके, विबंधामुळे दुखणारे डोके; यामध्ये सकाळ संध्याकाळ ४-४ थेंब गायीचे तूप कोमट करून नाकात टाकावे. याने तात्काळ डोकेदुखी कमी होते.



गोष्ट आजीआजोबांची

सौ. कल्पना सुभाष कोठारे

‘चोर! चोर! चोर!’ आजी जोराने ओरडल्या अन् रात्रीची नीरव शांतता भंग झाली. ‘श्श, श्श! चूप! स्वप्न पडलं कां गं?’ आजोबांनी आर्जींना शांत केले. आर्जींच्या सर्वच भांवडांना, झोपेत ओरडण्याची सवय आहे, हे आजोबांना ठाऊक आहे. यावरून चुकून त्यांनी कधी आर्जींची चेष्टा केली, तर आजी लगेच त्यांच्या, झोपेत घोरण्याच्या सवयीवर बोट ठेवतात. दोन्ही सवयी झोपेला मारकच। आत्ताही आर्जींच्या ओरडण्याने, आजोबांची झोपमोड झाली होती. ‘किती वाजलेत हो?’ स्वप्नातून जाग्या झालेल्या आर्जींनी विचारले. मग नेहमीप्रमाणे, दोघांच्या बिछान्यावरील पहाटेच्या गप्पाच सुरू झाल्या.

‘यंदाचे वर्षच आपल्याला वाईट दिसतंय!’ ‘असं कां म्हणता हो? दरवेळी अडचणीतून सुखरूप बाहेर काढतोच नं तो विदूराया?’ ‘हो गं, पण कंटाळा आलाय आता या शारीरिक वेदनांचा!’ ‘कां हो? रात्री पण गुडघे दुखले कां? मला कां नाही उठवलंत? लोशन चोळू कां आत्ता?’ ‘नको, नको! पड जराशी! दमतेस नं! सध्या माझ्या वाटणीची पण कामे करावी लागताहेत तुला!’

जानेवारीत आजोबांच्या डोळ्यांची मोतीबिंदूची शस्त्रक्रिया पार पडली होती. दर चार तासांनी, डोळ्यात औषध टाकण्याचे काम आजीच करीत. घरकामातील आजोबांचा वाटाही त्यांनाच उचलावा लागे. डोळे पूर्ण बरे होऊन, आजोबा हिंडते फिरते होतात न होतात तोच, कधी नव्हे ते त्यांना गुडघेदेखीने ग्रासले. स्पेशॅलिस्ट, एक्सरेज, इ. सोपस्कार पार पडून आजोबा घराबाहेर पडू लागले होते, इतक्यात त्यांना ‘नागिणीने’ विळखा घातला. रोजच्या बी.पी. च्या गोळ्या, व्हिटॅमिन्सच्या गोळ्या, गुडघेदुखीवरच्या गोळ्या, कॅल्शियमच्या गोळ्या, यातच ‘हर्पिसवरील’

गोळ्यांची भर पडली. कांजिण्यांप्रमाणे, आजोबांच्या पाठीवर व पायांवर हर्पिसने ठसे उमटविले. एकेका पुळीस मलम लावताना, आर्जींच्या नाकी नऊ आले. वेदनांपेक्षा, घरात बसणे आजोबांना असह्य झाले. डॉक्टरच्या परवानगीनंतर, हळूहळू ते कामानिमित्त घराबाहेर पडू लागले व आर्जींनी सुटकेचा निःश्वास सोडला. अशातच ते एकदा, दुकानात धाडकन् तोल जाऊन पडले. दुकानदाराने त्यांना रिक्षात बसवून दिले म्हणून बरे! नेहमीच्या डॉक्टरांनी, ‘कानामुळे चक्कर आली असावी’ असा अंदाज केला. आजी घाबरल्या. मात्र आजोबांनी डॉक्टर भाचीला फोन केला. सध्या ते घेत असलेल्या सर्व गोळ्यांची नांवे, भाचीने टिपून घेतली. संगणकावरून तिला माहिती मिळाली की आजोबांचे ‘तोल जाणे’ हा आजार नसून गुडघेदुखीवरील एका गोळीचा परिणाम आहे. ती गोळी बंद करताच साइड-इफेक्ट थांबला व आजोबा पूर्ववत् हिंडू फिरू लागले. नवीन वर्षाचे पहिले तीन महिने असे आजारपणात गेल्यानेच आजोबा म्हणत होते की हे वर्ष आपल्याला वाईट दिसतंय!’

पुढील चार महिने सकाळ, संध्याकाळ आजोबा फिरण्यास जाऊ लागले, दोघांनी वाटून घेतलेली घरकामे, ही जणू आजीआजोबांच्या निरोगीपणास खतपाणीच पुरवीत. सकाळी उठल्या उठल्या, आजी ओटा धुवून, सिंकमधील भांडी घासून टाकतात. मग आजोबा स्वयंपाकघराच्या ताबा घेतात. चहा करणे, दूध तापविणे, नाश्ता (म्हणजे टोस्ट आमलेट किंवा ओट्स, कॉर्नफ्लेक्स इ.) टेबलवर आणून ठेवणे ही त्यांची कामे पूर्ण होइतो, आजी स्वस्थ चित्ताने, गॅलरीत बसून वृत्तपत्रातील कोडे सोडवून टाकतात. आजोबांची दाढी, अंघोळ, पूजा आटपेतो, आर्जींचा केर काढून झालेला असतो. आजोबांचे वॉशिंग मशीन चालू



असतांना, आजी भाजी फोडणीस टाकून कुकर लावतात. आंघोळीच्या वेळी, बाथरूम घासणे उरकतात. घराबाहेरील खरेदी किंवा बँकेची वगैरे कामे आटोपून आजोबा घरी येईतो, आजींनी ओट्याजवळ स्टूल घेऊन, फुलके करून टाकलेले असतात. आठवड्यातून तीनदा, सकाळी आजोबा उठण्याआधीच, आजी मैत्रीणीबरोबर पोहायला जातात. याशिवाय दुपारी एक वार सत्संग मंडळासाठीही राखून ठेवतात. टीव्ही वरील कार्यक्रमांचा रिमोट, दुपारी आजींच्या हाती तर रात्री ७ नंतर तो आजोबांच्या हाती असतो.

आजोबांच्या निवृत्तीनंतरच्या काळातील या सुंदर सहजीवनाच्या दैनंदिन कार्यक्रमास जणू परत दृष्ट लागली. अचानक आजींना 'सायटिका'च्या आजाराने ग्रासले. आता चाक उलटे फिरले. आजी बिछान्यात होत्या व आजोबा त्यांच्या सेवेत व घरकामात अडकले, सोसायटीतील मित्रमैत्रीणी, त्यांच्या सुना, नातसुना होईल ती मदत दोघांना करीत. तरीही, औषध, पथ्यपाणी, शेकण्याची पिशवी देणे वगैरे आजींसाठी करतांना, आजोबा पार थकून गेले. जवळजवळ दीड महिना हा सिलसिला चालू राहिला. आता मात्र आजींनाही 'हे वर्षच वाईट उजाडले' असे वाटू लागले. वेदनांनी रात्री तळमळतांना, त्या स्वतःच्या नैराश्यावर मात करण्याचा प्रयत्न करू लागल्या. हे उपाय त्यांनी स्वतःच्या डायरीत नोंदवले ते असे, भावना - उपाय पाठांतर करणे.

- १) नैराश्य - ?
- २) एकटेपणा - वाचन
- ३) हळवेपणा - कार्टून टीव्हीवर पाहणे
- ४) वेदना - प्रार्थना
- ५) टेन्शन - वीणकाम
- ६) घटना/दुर्घटना - लेखन
- ७) विसर पडणे - कोडी सोडवणे

आजींच्या मनी, कधीतरी पंढरपूरची यात्रा करावी असे होतं. 'अहो वारी कठीण असते, यात्रा कंपनी सुखरूप नेते आणते' असा त्या आजोबांच्या मागे वारंवार लकडा लावीत. अखेर एकदा आजोबांनी त्यांना परवानगी दिली. त्यांची बस सुटेपर्यंत, एखाद्या आईप्रमाणे, आजोबा सूचना करीत होते. 'औषध वेळेवर घे, पाणी खूप पी, फार फिरू नकोस आणि कांही अडचण आलीच तर ताबडतोब फोन कर,' प्रवास सुरू झाला व आजोबा दिसेनासे झाले. आजींच्या कानी त्यांच्या सूचना रेंगाळत राहिल्या.

पंढरपूरची बस मध्ये कोल्हापूरला थांबणार हे आजींना माहित नव्हते, बरोबरीच्या बायका, देवीची ओटी भरून येणार होत्या. आजींना मात्र कोल्हापूर म्हणताच आपल्या बालमैत्रीणीस भेटण्याची आंस लागली. फोन, पत्ता काहीच माहित नसतानाही, अविवाहित राहून कोल्हापुरात स्थाईक झालेल्या मैत्रीणीस कसे भेटता येईल ? हा एकच विचार त्यांना सतावू लागला. कंडक्टरला सांगून, पाय मोकळे करण्यास त्या बसमधून उतरल्या. समोरच एक दगडी इमारत दिसत होती. ही शाळा असली तर ? आपली शिक्षिका मैत्रीण इथे असेल ? आशेने त्यांची पावले त्या इमारतीकडे वळली आणि काय आश्चर्य ! 'इंदिराबाई मुलींची शाळा' अशी पाटी तिथे होती, मैत्रीणीच्या नांवातील साधर्म्य जाणून, त्यांनी वॉचमनजवळ चौकशी केली. रविवार असल्याने शाळा बंद होती. 'अरे, मुख्याध्यापिकाबाई कुठे राहतात ? खूप दूर आहे कां त्यांचे घर ? फोन नंबर असेल ना तुझ्याकडे त्यांचा ?' आजींनी वॉचमनवर प्रश्नांची सरबत्तीच केली. 'अशा इथून पुढे जा. उजव्या गल्लीत निळा बंगला आहे तो त्यांचाच !' कोडे सुटल्याच्या आनंदात, लहान मुलीच्या उत्साहाने त्या बंगल्याच्या फाटकाशी येऊन पोचल्याही ! फाटकावरच्या पाटीवरील इंदिराबाई करंदीकर हे नांव वाचून, त्यांचे हृदय उत्साहाने धडधडू लागले. बंगल्यासमोरील आखीव, रेखीव बागेत माळी काम करत होता. 'इंदिराबाई आहेत कां ?' 'काय काम आहे ?' माळीबुवांचा प्रतिप्रश्न ! 'कोण आहे रे भानू ?' झोपाळा सोडून, पांढरे केस झालेली एक स्त्री पुढे आली. 'काय काम आहे ? शाळेचे आहे काय ?' 'ओळखलं नाहीस मला इंदे ? मी मंदी - मंदा कारखानीस - आठवते कां गं ?' 'अगं बाई ! किती वर्षानी ? पंजाबी ड्रेसमध्ये तू - कशी ओळखणार गं एकदम, ये. आत तर ये.' नंतरचा अर्धातास, दोन बाल मैत्रीणी आठवणींच्या भरतीच्या लाटात न्हाऊन चिंब झाल्या. 'चल, मी येते तुला बसस्टॅन्डवर सोडायला ! पंढरपूरहून परततांना मात्र मुक्काम करावाच लागेल हं तुला ! तुझा फोन नंबर घेतलाय नं मी ! तुझ्या मिस्टरांना बोलावून घेते तू येण्याच्या दिवशी !' 'हो गं ! मग राहिलेलं अंबाबाईचे दर्शनही होइल माझे !' 'अगं, अंबाबाईनेच तर ही भेट घडवून आणलीय आपली ! इथूनच हात जोड तिला ! पोचेल तुझा नमस्कार ! ये मात्र नक्की हं !' 'अच्छा बाय । बाय इंदे !

(पान ४८ वर)



त्वचारोग आणि शूल

वैद्य डॉ. सुभाष सि. वडोदकर

एम.डी., पी.एच.डी. (आयुर्वेद)

गोल्ड मेडॅलीस्ट, नागार्जुन अवार्ड विनर,
धन्वन्तरी अवार्ड विनर,

आपल्या संपूर्ण शरीराला आवरण करणारा, बाह्य वातावरणापासून संरक्षण देणारा, सुखदुःखाची व्यक्ती करणारा, सूक्ष्मातिसूक्ष्म संवेदनांची जाणीव करून देणारा, अत्यंत संवेदनशील, सर्वात मोठा अवयव म्हणजे त्वचा होय. आपल्या शरीर क्रियेत त्वचा फार मोठी भूमिका बजावते. शरीराचे तापमान योग्य राखणे तसेच बाह्य जंतूंपासून शरीराचे संरक्षण करणे ही त्वचेची महत्त्वाची कार्ये होत.

आयुर्वेदानुसार त्वचा हे वाताचे स्थान आहे. स्पर्श कळणे हा त्वचेचा, पर्यायाने वाताचा महत्त्वाचा गुण आहे. स्पर्श कसा आहे यावर त्याची सुखात्मता किंवा दुःखात्मता अवलंबून असते. सुखयुक्त स्पर्श आल्हाददायक व हवाहवासा असतो तर दुःखयुक्त स्पर्श क्लेशदायक, वेदनायुक्त आणि नकोसा असतो. अशा या सर्वात मोठ्या संवेदनशील अवयवाला वेदना म्हणजेच शूल निर्माण करण्यास अनेक कारणे आहेत :-

१. दग्ध होणे - अतिशीत किंवा अति उष्ण पदार्थांच्या संपर्कात जास्तवेळ आल्यास तसेच विजेचा शॉक लागणे, रासायनिक द्रव्यांच्या संपर्कात येणे, सूर्यकिरणांमुळे त्वचा होरपळणे, (Burn from severe cold or heat, Radiation, Electrical Burn, Chemical Burn, Sunburn etc.) आदि कारणामुळे त्वचेला दग्धव्रण होऊ शकतात जे अत्यंत वेदनादायक असतात.

२. खरचटणे किंवा जखम होणे (Laceration or Abrasion) या त्वचेला वेदना देणाऱ्या नेहमीच्या सामान्य घटना आहेत. या व्यतिरिक्त

३. गळू (Abscess) येणे किंवा पाण्यासारखा द्रवाने भरलेला फोड (Blister) येणे.

४. त्वचा व त्वचेखालील अवयवांना जंतुसंसर्ग .

५. विषयुक्त द्रव्य किंवा कीटकांचा दंश होणे. विविध द्रव्यांची अनुर्जता (Allergy) असणे.

६. त्वचेतील नसेवर आघात (Trauma to nerve) होणे किंवा काही कारणास्तव नसेवर दाब (Pressure on nerve) पडणे हे देखील त्वचेमध्ये वेदना निर्माण करण्यास कारणीभूत ठरतात. यामुळे त्वचेत सुया टोचल्या (pins and needles sensation) प्रमाणे वेदना होते किंवा बधीरता (numbness) जाणवते.

७. त्वचेला खाज येणे (Itching) इत्यादी महत्त्वाची कारणे आहेत.

त्वचेला होणाऱ्या वेदना ह्या मुख्यत्वे आग होणे, ठणकणे, सुया टोचणे, झिणझिण्या येणे, खाज येणे किंवा बधीरता जाणवणे अशा स्वरूपाच्या असतात.

त्वचेमध्ये शूल निर्माण करण्यात विविध त्वचाविकार महत्त्वाची भूमिका बजावतात. आयुर्वेदात त्वचारोगांना सर्वसामान्यतः “कुष्ठरोग” या नावाने संबोधले जाते. कुष्ठरोग म्हणजे Leprosy असा अर्थ आयुर्वेदाला अपेक्षित नसून त्वचेला कुत्सित म्हणजेच विकृत करणारे ते कुष्ठ होय. यातील महाकुष्ठ हा प्रकार Leprosy सोबत मिळता जुळता आहे. अन्य सर्व क्षुद्रकुष्ठ तसेच काही क्षुद्ररोग त्याचप्रमाणे इतर रोगात निर्माण होणाऱ्या लक्षणस्वरूप त्वचा विकृतींचा यात समावेश होतो. हा वर्ग फार मोठा आहे. आयुर्वेदानुसार सर्व कुष्ठरोग हे अंतिमतः वात, पित्त, कफ या त्रिदोषांमध्ये विविध कारणामुळे होणाऱ्या विकृतिमुळे होत असतात. यातील शूल-वेदना ही संवेदना प्राधान्याने वातदोषामुळे तर दाह. आग ही संवेदना पित्तामुळे तर शीतत्व, बाधिर्य हे कफवाताच्या विकृतिमुळे निर्माण होतात. त्वचाविकारांची संख्या फार मोठी आहे. यातील बरेचसे



त्वचारोग हे विविध स्वरूपात वेदनादायक, क्लेशदायक असतात. विसर्प Herpes, विचर्चिका Eczema, मंडलकुष्ठ Psoriasis, पामा Scabies, फेम्फीगस व्हाग्लेरीस तसेच वेगवेगळ्या जीवाणु (Bacterial), विषाणु (Viral), कवकाणु (Fungal) उपसर्गामुळे होणारे त्वचारोग हे बहुतांश वेदनादायक असतात. तर काही त्वचारोगात वेदना अजिबात नसतात. जसे त्वचेच्या वर्णात होणाऱ्या विकृतीजन्य त्वचारोग, जसे श्वेतकुष्ठ Vitiligo - Lucoderma, व्यंग Hyperpigmentation तसेच चाई - Alopecia आदी काही त्वचारोगात शूल - वेदना नसतात. असे असले तरी काही वेदना नसलेले परंतु त्वचेला बधीरता असलेले रोग गंभीर असू शकतात - जसे महाकुष्ठ Leprosy तसेच जीर्ण मधुमेहात अनेकदा पायाच्या त्वचेची संवेदना नष्ट होते (Diabetic Neuropathy). अशावेळी वेदना होत नाहीत म्हणून दुर्लक्ष करणे गंभीर संकटाला आमंत्रण देण्यासारखे होते. तेव्हा योग्यवेळी वैद्यकीय सल्ला घेणे फायद्याचे ठरते.

आयुर्वेदात त्वचारोगांची चिकित्सा सविस्तर वर्णिली आहे. काही महत्त्वाच्या गोष्टी येथे बघू -

आपली पचनक्रिया सदैव चांगली राहावी याकडे लक्ष द्यावे. अग्नि मंद होणार नाही याची काळजी घ्यावी. लघु आणि सुपाच्य आहार घेण्यावर भर द्यावा. आठवड्यातून एकदातरी लंघन करावे.

आहार, विहार, पथ्यापथ्य तसेच दिनचर्या, ऋतुचर्येचे शक्य तेवढे पालन करावे.

ऋतुनुसार तसेच आवश्यकतेनुसार वैद्यकीय सल्ल्याने योग्य ती पंचकर्म शुद्धिक्रिया करावी.

रोज शौचास साफ होईल याची काळजी घ्यावी. मलावष्टंभ, त्वचाविकार तसेच त्यातील वेदना वाढविण्यास महत्त्वाची भूमिका बजावते. आठवड्यातून एकदा सुटीच्या दिवशी वैद्यकीय सल्ल्याने सौम्य विरेचन घ्यावे.

रक्ताची दृष्टि हा त्वचारोगातील विकृतीचा मोठा भाग असतो. तेव्हा रक्तशुद्धिवर विशेष भर द्यावा. वैद्यकीय सल्ल्याने रक्तमोक्षण करावे.

सिन्थेटीक कपडे तसेच सहन न होणारी सौंदर्य प्रसाधने टाळावीत. सुती व स्वअनुकूल वस्त्रे परीधान करावीत. उन्हाळ्यात व हिवाळ्यात विशेष काळजी घ्यावी. दुपारी झोपणे, जेवल्यावर लगेच झोपणे, जेवल्यावर थोड्या

वेळाचे मैथुनादी क्रिया करणे, जेवल्यावर अंधोळ करणे टाळावे.

“विरुद्ध आहार” घेऊ नये. याची माहिती वैद्यांकडून घ्यावी.

मल मूत्रादी अधारणीय नैसर्गिक वेगांचे धारण करू नये. याने नसलेला आजार उद्भवतो व असलेला आजार गंभीर होऊ शकतो. तेव्हा या बाबतीत जागरूक असावे.

त्वचेचा आणि आपल्या मनाचा फार जवळचा संबंध आहे. शक्य तेवढा मानसिक ताण टाळावा, तो कमी करण्याचा प्रयत्न करावा. यासाठी योग आणि ध्यानाचा चांगला उपयोग होतो. आनंदी राहिल्यास त्वचाविकार व त्यातील शूल कमी होण्यास मदत होते.

केवळ दिवाळीतच नाही तर नेहमीच आपल्या संपूर्ण शरीराला सुखोष्ण तेलाने “अभ्यंग” करीत जावे. यामुळे त्वचा सुकुमार तर राहतेच शिवाय वार्धक्य निदर्शक सुरकुत्या लवकर पडत नाहीत. त्वचेची प्रतिकारशक्ती उत्तम राहून विकार दूर पळतात.

त्वचाविकार तसे कष्टसाध्य असतात. भरपूर प्रयत्नांती ते आटोक्यात येतात व संधी मिळताच पुन्हा डोके वर काढतात. तेव्हा त्यांना संधीच मिळणार नाही याचीच काळजी घेणे शहाणपणाचे नाही का ?

तेव्हा काळजी घ्या. आपण सर्वांना दिवाळी व नववर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा.

वैद्य डॉ. सुभाष सि. वडोदकर

मीरा आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सालय व संशोधन केंद्र,

डायबेटीस व स्किन केयर सेंटर,

महाबळ जळगाव ४२५००२,

website : www.aarogyavardhini.org,

email : drsubhash-2001@yahoo.com

अंगावरून वारंवार सफेद पाणी/स्राव जात असेल तर तांदुळ धुतलेले पाणी (तांदुळ शिजवायच्या आधी धुवून घ्यावे. थोडा वेळ पाण्यात भिजवून ते पाणी काढून घ्यावे.) नियमितपणे घेतल्यास हा त्रास कमी होतो. अशक्तपणा जाणवत असल्यास रोज दोन खारका पाण्यात भिजवून खाण्यास द्याव्या. याने हा त्रास तसेच अशक्तपणा जातो.



कटिशूल - एक लक्षण

वैद्य तेजस वसंत लोखंडे
आयुर्वेदाचार्य

आपल्या मनामध्ये एखाद्याला पाहून निरनिराळ्या प्रकारच्या भावना जागृत होतात. त्यापैकी काही सुखकर असतात, ज्या आपल्या परीने आपल्याला अनुकूल असतात परंतु अशा भावना ज्या आपल्याला प्रतिकूल असतात, त्या दुःखकर ठरतात म्हणजेच मनाला कुठेतरी टोचणाऱ्या, बोचणाऱ्या अशा असतात, ह्यालाच “दुःख” किंवा “वेदना” असे म्हटले जाते. ज्या प्रतिकूल गोष्टींमुळे आपल्याला अस्वस्थता येते, त्या साऱ्यांमुळे वेदना होतात. वास्तविक पाहता वेदना ह्या शारीरिक व मानसिक असे वरच्या वर वर्गीकरण करता येईल.

वेदना म्हणजेच एखाद्याला काही इजा झाल्यास वा कोणता अपघात झाला असल्यास अथवा इतर कोणत्या निराळ्या कारणामुळे काही अस्वस्थतेची जाणीव होऊ लागली, एखाद्या शरीरावयव दुखू लागल्यास, मुखातून “आई ग....SS!” असे उद्गार निघाल्याशिवाय राहत नाहीत, थोडक्यात काय तर वेदना म्हणजेच दुखणे, शूल होणे.

ज्यावेळी आपल्या शरीरामध्ये वेदना होतात, त्यावेळी त्याचे हेतू शोधले असता, बऱ्याचदा वातदोषाची प्रकोप चिन्हे दिसतात. कारण वातदोषाशिवाय शूल नसतो. म्हणजेच ज्यावेळी शूल होतो, त्यावेळी वातदोषाची प्रकुपित अवस्था असते. तर नेमके काय, की ज्या गोष्टींमुळे अथवा क्रियांमुळे शरीरातील वातदोष प्रकुपित होतो त्यावेळी शरीरामध्ये वेदना म्हणजेच शूल उत्पन्न होतोच. प्रकुपित झालेला वातदोष हा शरीरामध्ये ज्या स्थानी साठतो तेथे रूजा उत्पन्न करतो व त्याच अनुषंगाने त्याचे नामकरण होते. उदा:कंबरेमध्ये झालेल्या वातप्रकोपाने कटिशूल उत्पन्न होतो, गुडघ्यांमधला जानुशूल, मानेमध्ये मन्याशूल, इत्यादी.

आता ह्या शूल उत्पन्न करणाऱ्या वातदोषाच्या प्रकोपाची कारणे बघूयात.

१) तिखट, कडू, तुरट रसाचे अधिक प्रमाणात सेवन करणे.

उदा :- हिरवी मिरची, मेथी, सुपारी सारख्या पदार्थांचे अधिक प्रमाणात सेवन केल्याने.

२) गरजेपेक्षा कमी आहार घेणे, रूक्ष व शिळे पदार्थ खाणे.

उदा :- कुरमुरे, पाव, ब्रेड, फरसाण इ., अवेळी भोजन करणे.

३) मल-मूत्र आदिंचे वेग धारण करणे किंवा वेग नसतांना जोराने कुंथून प्रवृत्त करणे.

४) रात्रीच्या समयी जागरण करणे.

५) जोर-जोराने बोलणे, ओरडून बोलणे.

६) आपल्या कुवतीपेक्षा अथवा क्षमतेपेक्षा अधिक काम करणे.

७) भीती वाटणे, एखाद्या गोष्टीचा शोक करणे, चिंता करणे, अधिक मैथुन करणे.

वरील सर्व गोष्टींमुळे वायूचा म्हणजेच वातदोषाचा प्रकोप होतो.

वरील कारणांच्या जोडीला जर तिखट, आंबट, तीक्ष्ण, उष्ण, खारट, विदाही पदार्थांचे सेवन केले तर पित्तदोषाचा संसर्ग होतो व वेदनास्थळी दाह, विदाह आदी लक्षणे सुद्धा दिसतात.

त्याचप्रमाणे, गोड, आंबट, खारट, तेलकट, पचण्यास जड पदार्थ उदा :- साबुदाणा, बटाटा, दही इ., तसेच फार वेळ बसून राहणे. आदी कारणांच्या जोडीने कफदोषाचा प्रकोप होतो व वेदनेच्या ठिकाणी जडत्व,



मंद वेदना, आदी लक्षणे जाणवतात.

सध्या ह्या संगणक युगामध्ये प्रत्येकाला अधिकाधिक काळ हा खुर्चीसारख्या आसनावर बसून काम करावे लागते. आपल्या वापरात असलेल्या खुर्च्या ह्या पाठीच्या मणक्यांना आरामदायक ठरतील अशा रितीने बनवून घ्यावयास हवे. त्याचबरोबर आजकाल प्रवासाकरिता होणाऱ्या धावपळीमुळे मोटार सायकलच्या वापरामुळे सर्वाधिक त्रास जाणवतो तो कंबरदुखीचा. प्रस्तुत लेखामध्ये आपण कंबरदुखी अर्थात कटिशूल यासंदर्भात विशेष चर्चा करूयात.

कटि म्हणजेच कंबर. कटि हा भाग दोन श्रोणिफळकास्थि (Pelvis) व पृष्ठभागी त्रिकास्थि (sacrum) यांनी बनलेला आहे. यामध्ये असलेला पक्वाशय हा वातदोषाच्या स्थानापैकी मुख्य स्थान होय. वातदोषाच्या इतर स्थानांमध्ये कटि, मांड्या, कान, अस्थि, त्वचा यांचा समावेश होतो.

याशिवाय कटिप्रदेशामध्ये मज्जारज्जूमधून निघणाऱ्या वातवहनाड्यांचा पुरवठा कटिप्रदेशात व दोन्ही पायांना होत असतो. पक्वाशयामध्येच वातदोषाची निर्मिती होते व शरीरातील वातदोषाच्या प्राणादी पाच प्रकारांचे पोषण ह्या पक्वाशयातूनच केले जाते.

कटिप्रदेशातील विशेष कार्य म्हणजे, मल - मूत्र - अपान वायूचे विसर्जन, शुक्रधातूचे निष्क्रमण, रजःप्रवृत्ती, गर्भ निष्क्रमण.

वरील कार्यांना अडथळे निर्माण झाल्यास त्या जागी अवरोध होवून वातदोष प्रकुपित होतो व शूल निर्माण करतो. कटिशूल हे एक लक्षण आहे.

कटि आसमंतातील विविध अवयवांच्या रोग संप्राप्ति घडताना कटिशूल हे लक्षण सापडते. संप्राप्ति घडतांना मुख्यत्वेकरून खालील प्रकारे घडतात.

- १) धातुक्षयजन्य कटिशूल
- २) अवरोधात्मक कटिशूल.
- ३) आघातजन्य कटिशूल.

१) धातुक्षयजन्य कटिशूल :-

अ) रसधातू, रक्तधातू :-

वातदोषाचा 'रूक्ष' गुण वाढल्यामुळे रसधातूचे शोषण होऊ लागते. ह्यामुळे रसरक्तसंवहनाद्वारे रक्तपुरवठा व्यवस्थित न झाल्याने गर्भाशयामधून होणारा आर्तव स्राव

(मासिक धर्म) हा प्राकृत नसून, ग्रथीत व कृष्णवर्णीय व सशूल असा होत असतो. याच वेळीस अधोदर (ओटीपोट) व कटिप्रदेशी शूल अनुभवयास मिळतो. रूक्षगुण वाढल्याकारणाने अपान वायूच्या कार्यक्षेत्रात अडथळा निर्माण झाल्यामुळे आर्तवाचा क्षय होतो व कटिशूल उत्पन्न होतो.

रक्तपुरवठा खंडित झाल्यामुळेसुद्धा कटिप्रदेशी सुप्तता, पायांना मुंग्या येणे - बधीर होणे, त्वचा काळी पडणे अशी लक्षणे उद्भवतात.

ब) मांसधातू, मेदधातू, अस्थिधातू :-

वातदोषाच्या रूक्ष, खर गुणांमुळे स्थानिक मांसधातू व मेदधातूचे लेखन होते व मांस मेदधातू क्षयाने वातप्रकोप होतो. कटिस्थानातील मणक्यांना मांसधातू व मेदधातूचे आवरण असल्याकारणाने धातुक्षयजन्य कटिशूल निर्माण होतो. यामुळेच अस्थिधातूचा सुद्धा क्षय होतो व हाडे ठिसूळ होवून एकमेकांवर घासायला लागतात, ज्यामुळे हालचाल करणे कठीण होऊन जाते. हाडांची झीज झाल्यामुळे सांध्यामध्ये आवाज होऊ लागतो व हळुहळू वेदना वाढू लागतात. मांसधातू व मेदधातूमुळे असलेला आधार नष्ट झाल्याने कृशता निर्माण होते. हाडांमध्ये व कटीप्रदेशातल्या सांध्यामध्ये वक्रता येते व हालचाल करणे अजून कष्टाचे होऊन जाते.

अशा वेळेस अधिक प्रवास करणे, हालचाल करणे, आघात होणे यामुळे वेदना वाढू लागतात.

क) मज्जाधातू :-

अस्थिधातू हा पोकळ असतो व त्यामध्ये स्निग्ध व मऊ अशी 'मज्जा' असते. जेणेकरून अस्थिधातूचे पूरण होते. आघात झाल्यानंतर अस्थिधातूमधली मज्जा बाहेर येवून क्षय उत्पन्न होतो. सध्या करण्यात येत असलेल्या Bone Marrow Transplant मध्ये सुद्धा आघातजन्य वातप्रकोप होतोच. त्यामुळे पुढे जावून वातदोषाची दुष्टी होवून कटिप्रदेशी शूल उत्पन्न होतो.

याशिवाय कंबरेच्या मणक्यांमध्ये दिले जाणारे भुलीचे (Spinal anaesthesia / Lumbar Puncture) इंजेक्शनमुळे सुद्धा आघात होतो व वातप्रकोप घडतो. त्यामुळे काही काळाने कटिशूल हे लक्षण उत्पन्न होऊ शकते.

ड) शुक्रधातू

शुक्रधातू म्हणजेच गर्भोत्पादक एक घटक. संभोगक्रिया घडताना कंबरेची होणारी हालचाल व अपान



वायूमुळे शुक्रधातूचे निष्क्रमण (Ejaculation) होतो. अतिमैथुन केल्यास शुक्रधातूचा क्षय उत्पन्न होऊन वाताचा प्रकोप होतो व कटिशूल हे लक्षण उत्पन्न होते. शुक्रधातु हा मुळात द्रवधातु असल्याकारणाने, त्याचे रूक्ष गुणाने शोषण होते व त्याचमुळे कटिशूल उत्पन्न होतो.

२) स्रोतरोधजन्य कटिशूल :-

कटिप्रदेशाशी निगडीत असलेली स्रोतसे म्हणजे मलवह स्रोतस, मूत्रवह स्रोतस, शुक्रवह स्रोतस यामध्ये कोणत्याही कारणाने अवरोध उत्पन्न होतो, त्यावेळी तेथे वायु कोंडला जातो, मार्गवरोध होऊन वायु अधिकच प्रकुपित होऊन कटिप्रदेशात शूल उत्पन्न करतो. आलेला मल-मूत्र विसर्जनाचा वेग रोखून धरल्यास हा त्रास होतो. कामातुर झाल्यानंतर जर का शुक्रविसर्जन / शुक्रपतन (Ejaculation) झाले नाही तरी वरील लक्षण दिसते.

अवरोधामुळे अपानवायुचे मार्गक्रमण व्यवस्थित होत नाही. अपानवायुची गती ही अधः दिशेस असल्याने ती मल - मूत्र - वायु - शुक्र - गर्भ यांना त्यांच्या स्रोतसांपासून बाहेर येण्यास मदत करते.

अपानवायुच्या या गतीला अवरोध झाला असता तो प्रतिलोम होतो व विरूद्ध दिशेला जाऊन कटिशूल उत्पन्न करतो.

३) आघातजन्य कटिशूल -

कोणत्याही प्रकारचा आघात, प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्षरित्या झाल्याने वातदोष प्रकुपित होतो व स्थानिक वेदना उत्पन्न करतो. उंचावरून खाली पडणे, पाय सटकून जमिनीवर पडणे, मोटार सायकलीचे अपघात, मारहाणीत झालेल्या आघातामुळे कटिशूल तत्क्षणी अथवा काही वर्षांनी उद्भवू शकतो.

शल्य रूपाने राहणारे पित्ताचे खडे / मूतखडा, यामध्ये सुद्धा वाहिन्यांवर होणाऱ्या सततच्या आघातामुळे तीव्र वेदना होतात.

कटिप्रदेशाला कोणत्याही प्रकारे आघात झाल्यास, रस-रक्त पुरवठा खंडित अथवा अनियमित झाल्यास, मल-मूत्र -वायु यांच्या विसर्जनामध्ये त्रास झाल्यास सुद्धा कटिशूल उत्पन्न होते.

चिकित्सा -

चिकित्साविषयक माहिती देतांना, कटिशूलाचे प्रथमतः कारण अथवा हेतू समजणे अत्यंत आवश्यक आहे.

जेणे करून निदानानंतर योग्य कारण / हेतू पाहून, रुग्णाचे वय, लिंग, बल, प्रकृती, रोगसंप्राप्ति, व्यवसाय आदि गोष्टींचा सखोल विचार करूनच चिकित्सा ठरवता येते. कारण कटिशूल हे लक्षण जरी सर्व रुग्णांमध्ये दिसले तरी ते होण्यामागे हेतू निरनिराळे असू शकतात. त्यामुळे त्या हेतूंचा विचार करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

कटिशूल असतांना सर्वसाधारण पाळावयाचे नियमः -

१) अधिक शारीरिक श्रम टाळावे. अति साहस करू नये.

२) कंबरेला हादरे बसतील असा प्रवास टाळावा.

३) आहारामध्ये सुद्धा अधिक तिखट, कडू व तुरट लागणारे पदार्थ वर्ज्य करावेत.

४) शिळे व रूक्ष पदार्थ उदा - वेफर्स, फरसाण, पाव, ब्रेड आदी पदार्थांचे सेवन टाळावे.

५) थंड पाण्याचा वापर पिण्याकरिता व इतर वापराकरिता कटाक्षाने टाळावा. त्याचप्रकारे वातानुकूलित वा थंड वातावरणामध्ये राहणे टाळावे.

६) मल- मूत्राचा आलेला वेग रोखून ठेवू नये.

७) दर दिवशी स्नानापूर्वी अथवा रात्री झोपण्यापूर्वी कटिप्रदेशाला कोमट तिळतेलाने स्नेहन, म्हणजेच अलगद हाताने तेल लावून जिरवावे.

८) शक्यतो कोमट पाण्याचा वापर करावा. पिण्यास सुद्धा कोमटपाणी वापरल्याने भरपूर फायदा होतो.

९) रात्री लवकर झोपावे.

१०) आहारामध्ये शक्यतो पौष्टिक द्रव आहार ठेवावा. उदा :- दूध, ताज्या भाज्यांचे सूप, ताज्या फळांचा घरी काढलेला रस, मुगाचे वरण, गोड खीर-पेज, इत्यादी सोबत स्निग्ध द्रव्यांपैकी तूप हे अत्यावश्यक आहे.

११) द्रव्यपदार्थांपैकी काळे मनुका, अंजीर, खारीक, जर्दाळू, खजूर असा सुकामेवा खाण्यात असावा.

१२) कोणताही उपचार करण्यापूर्वी तज्ज्ञ वैद्यांचा सल्ला घेणे अत्यावश्यक आहे.

व्याधीची योग्य अवस्था पाहून तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने पंचकर्म उपचार करून घेतल्यास अधिक उपयुक्त ठरतील. कटिशूलाकरिता आयुर्वेद शास्त्रामध्ये आपण निरनिराळे बाह्य उपचार करतो पण त्याकरिता सुद्धा योग्य

(पान ४८ वर)



आमच्या सर्व सभासदांना, ग्राहकांना व हितचिंतकांना
दिपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा!



शुभ दिपावली!



ठाणे भारत सहकारी बँक लि. शेड्यूल्ड बँक

केन्द्रीय कार्यालय : सहयोग मंदिर, सहयोग नविर पथ, घंटाळी, नोवाडा, ठाणे - ४०० ६०२ दूरध्वनी : २५३३४९२९ / २५४०८०४६ फॅक्स : २५३३३६४५

☞ कोअर बँकिंग ☞ ए.टी.एम. ☞ एन.ई.एफ.टी. ☞ आर.टी.जी.एस. ☞ फ्रँकिंग ☞ फॉरिन एक्सचेंज रेमिटेंस ☞ एन.एफ.एस.

With Best Compliments from



East India Pharmaceutical Works Ltd.

202 / 203, Syndicate Chambers, 2nd Floor, Sahar Road, Andheri (E), Mumbai - 69.
Phone : 2684 8792 Fax : 2684 8790 E-mail : eipwl_mumbai@eastindiapharma.org

Regd. Office : - 6, Little Russell Street, Kolkata - 700 071



पोटात माझ्या कळ येऊन.. सुट्टी मिळेल का?

वैद्य सौ. कल्याणी केळकर

बी. ए. एम्. एस;

पी.जी.डी.ई.एम्.एस.

आपल्या सर्वांनाच आपल्या आयुष्यात कधी ना कधीतरी पोटदुखीचा सामना करावा लागतोच.

पोटदुखीची अनेक कारणे आहेत. ती सर्व कारणे व्यक्तीनुसार, वयानुसार, प्रकृतिनुसार, लक्षणांनुसार वेगवेगळी आढळतात.

पोटात दुखणे हे बाह्यस्वरूपात जेवढे सामान्य लक्षण आहे, तेवढेच ते घातकपण आहे.

पोटात अनेक अवयव असतात. व त्यात काही विकृती झाल्यास पोटदुखी हे लक्षण निर्माण होते.

सामान्यपणे पोटदुखी आढळून येते ती अपचन अथवा गॅसेस पोटात असल्यामुळे दिसून येते. ह्या विकारात लंघन केल्यास अथवा पाचक औषधे घेतल्यास आराम मिळतो. लहान मुलांमध्ये अपचन तसेच कृमिविकार असल्यास पोटदुखीची तक्रार आढळते. ह्यामध्ये पोट तपासल्यास पोट फुगल्यासारखे वाटते. तसेच कधी-कधी रूग्ण जंत पडल्याचा इतिहास देतो. अशावेळी कृमीहर औषधांचा वापर करावा.

पोटात जर नाभीच्या वर दुखत असल्यास, छातीत जळजळ, उलटी असे वाटल्यास आम्लपित्ताची तपासणी करून उपचार सुरु ठेवावे. ह्यात आहारात बदल करणे अपेक्षित आहे. कमी तिखटाचे तसेच तळलेले, तुपकट पदार्थ कमी करावे. आहाराच्या वेळेची नियमितता अपेक्षित असते. अशा व्यक्तींनी जास्तकाळ उपाशी राहू नये. आहारात फळांचा वापर अधिक प्रमाणात करावा. रात्रीची जागरणे टाळावीत. दिवसातून २ वेळा नियमित दूध प्यावे. ह्यामुळे आम्लपित्ताचा त्रास कमी होतो. आम्लपित्ताचा त्रास शिफ्ट ड्युटी अथवा रात्रपाळी करणाऱ्यांमध्ये अधिक आढळतो. पोटदुखी तीव्र स्वरूपात असल्यास लवकर

निदान करणे अत्यंत गरजेचे असते. काही वेळा ओटीपोटात उजव्या बाजूस अतिशय दुखते. त्याबरोबर, उलट्या व ताप असल्यास आंत्रपुच्छास सूज (Apendicitis), जंतु संसर्ग असतो. ह्यावेळीस त्वरित निदान व चिकित्सा आवश्यक असते. सोनोग्राफीद्वारे ह्याचे निदान होऊ शकते.

तसेच मूतखडा असल्यासही पोटात तीव्र वेदना होतात. पाठीत दुखते, लघवी करताना त्रास होतो. याचेही लघवी तपास तसेच सोनोग्राफीने निदान होते.

काहीवेळेस पोटातील आतडी एकमेकांना चिकटतात (Adhesions) अथवा एकमेकांमध्ये गुंततात (Intususeption) अशावेळी शस्त्रकर्मशिवाय पर्याय नसतो. त्यातही रूग्णास तीव्र उदरवेदना व उलट्या होतात.

बरेचसे रूग्ण तक्रार आणतात ती ओटीपोटात दुखण्याची. ओटीपोटात दुखण्याची पण अनेक कारणे असतात. स्त्रियांमध्ये बऱ्याचवेळा ती गर्भाशयाशी निगडीत असतात. स्त्रियांमध्ये गर्भाशयास सूज असल्यास अथवा गर्भाशयात गाठी (fibroids) असल्यास पोटात दुखते. तसेच काही स्त्रियांमध्ये अंडाशयावर गाठी (Ovarian cyst) आढळून येतात. ह्याचे निदान सोनोग्राफी केल्यास होऊ शकते. अंडाशयाच्या ग्रंथी (Ovarian cyst) असल्यास त्याचा आकार तसेच गाठ कोणत्या प्रकारची (साधी अथवा कर्करोगयुक्त) आहे हे तपासणे गरजेचे आहे. गर्भाशयाच्या गाठी (fibroids) ह्यांचा आकार व स्थान पहाणे गरजेचे असते. अशा गाठींमुळे मासिक स्राव अधिक जाऊ शकतो, तसेच मासिक स्रावाच्या काळात ओटीपोटात वेदना जाणवू शकतात.

कुमारवयीन मुलींमध्ये मासिक स्राव सुरु होताना, ओटीपोटात वेदना जाणवतात. कालांतराने त्याचे प्रमाण



कमी होत जाते. परंतु वेदना असह्य असल्यास ह्या रुग्णाचा संपूर्ण तपास करून घ्यावा.

राजयक्ष्मासारख्या व्याधीमुळे पोटांत दुखू शकते. पोटातील लसिका ग्रंथींची वाढ होणे, वरचेवर ताप येणे ही लक्षणे दिसू शकतात. अशावेळी रुग्णाचा पूर्ण राजयक्ष्म्याचा तपास होणे आवश्यक आहे.

काही दुर्धर व्याधींचा उपद्रव म्हणून पोटात पाणी होते. पोट फुगते, ह्यावेळी रुग्णास तपासावे व सोनोग्राफी द्वारे निदान करावे.

मलबद्धता जर अधिक काळ असेल तरी पोटदुखी होऊ शकते. अशावेळी वैद्याच्या सल्ल्याने रेचक औषधे घ्यावीत. त्याचबरोबर पाचक द्रव्ये घ्यावीत. मलबद्धता कमी करण्यास आहारात तंतुयुक्त पदार्थांचे प्रमाण वाढवावे. फळे, भाज्यांचे प्रमाण वाढवावे.

ह्या वरील कारणांव्यतिरिक्त पोटदुखीची अनेक कारणे असू शकतात. पण ही सर्वसाधारणपणे आढळणारी कारणे आहेत.

पोटदुखी टाळण्यासाठी आहार नियंत्रितता अत्यंत आवश्यक आहे. हल्लीच्या आहारात फास्टफूडचा पगडा अधिक आहे. आहारासंबंधीचे काही नियम सर्व वयोगटातील लोकांनी पाळले तर किती तरी व्याधींना प्रतिरोध (Prevention) करता येईल.

- साधे नैसर्गिक अन्न खावे.
- भूक असेल तेव्हाच खावे.
- भूक शमेल इतकेच खावे.
- अन्न चांगले चर्वण करून खावे.
- जेवताना सारखे पाणी पिऊ नये.
- जेवणाच्या वेळा नियमितपणे पाळाव्यात.
- दमल्यानंतर विश्रांती घेऊन नंतर अन्नाचे सेवन करावे.
- जेवताना बोलू नये, तसेच टीव्ही पाहू नये, लक्ष जेवणावर एकाग्र करावे.
- जेवल्यानंतर लगेच झोपू नये.
- जगण्यासाठी खावे, खाण्यासाठी जगू नये. हा नियम सर्वांनी पाळावा.

आहाराप्रमाणे विहारासही आयुर्वेदात महत्त्व आहे. विहारात नियमित शारीरिक व्यायाम ह्यात प्रामुख्याने चालण्याचा व्यायाम, योगासने अथवा सूर्यनमस्कार ह्यांचा अतंर्भाव असावा. तसेच व्यसनांपासून दूर रहावे.

औषधोपचारात वैद्याच्या सल्ल्याने प्रथम निदान करावे व नंतर औषधोपचार करावे. पोटदुखीत दशमूलारिष्ट, हिंवाष्टक, शंखवटी अशी बरीच औषधे आहेत परंतु यांचा उपयोग वैद्यांचा सल्ला घेऊनच करावा.

पोटदुखीत पंचकर्म उपचारही फायद्याचा होतो. ह्यात स्नेहन, स्वेदन, विरेचन, बस्ती इ. कर्म वैद्यकीय सल्ल्याने करावीत. उदरवेदना ही कितीतरी व्याधींचे लक्षण असते त्यामुळे मूळ व्याधीची चिकित्सा व्यवस्थित झाल्यास व्याधिपुनर्भव होत नाही.

वैद्य सौ. कल्याणी केळकर

स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर,
साईनिवास, पहिला मजला,
ए. के. जोशी शाळेशेजारी, नौपाडा,
ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.

दूरध्वनि : २५४२९८२०, मो. : ९८६९४२८८४९

With Best Compliments from

Nagarjuna

Herbal Concentrates Ltd.

ISO 9001/2008 & Gmp Certified Company

Authorised Distributor for Thane
Mahaveer & Mahaveer Agency

Tel. No. : 022 - 2545 2452

Regional Office & Depot

Dattatray Building,
Shop No 1 - 4,
Opp. Kharghar Rly station,
Belpada, Kharghar, Navi Mumbai,
Tel. No. : 022-27744196

: Contact Person :

1) Mr. Vijay Kumar (ASM)

9321541584

2) Mr. C. B. Singh (ASO)

9819055062



प्रसववेदना व वेदनाविरहित प्रसूति

वैद्य सौ. प्रज्ञा आपटीकर

एम. डी. आयुर्वेद

स्त्री रोग तज्ज्ञ

प्रसव अवस्था ही स्त्रीच्या जीवनातील एक महत्त्वपूर्ण स्त्रीविशिष्ट नैसर्गिक अवस्था आहे. 'जावे ज्याच्या जन्मा तेव्हा कळते' या उक्तिनुसार स्त्रीच्या जन्माला आल्यावरच ह्या अवस्थेचे महत्त्व कळते. निसर्गाने स्त्रीची शरीररचना व क्रिया अशा पद्धतीने तयार केली आहे की तिच्याद्वारे योग्य पुनरुत्पादन व्हावे. जिचा प्रसव होतो अशा व्यक्तीलाच 'स्त्री म्हणले जाते. मातृत्वासारख्या महान गोष्टीची प्राप्ती होण्यासाठी स्त्रीला मात्र मोठ्या दिव्यातून पार पडायला लागते. शतकानुशतके स्त्रियांना बाळंतपणाने तीव्र वेदना सहन करायला लागत आहेत. अर्थात, ह्या वेदना सहन करण्याची ताकद निसर्गानेच स्त्रियांना दिलेली आहे. तरीही प्रत्येक स्त्रीची वेदना सहन करण्याची शक्ती वेगवेगळी असते. त्यामुळे काही स्त्रियांना प्रसववेदना ह्या तीव्र वाटतात तर काहींना त्या सहज सहन होतात. गर्भारपणाच्या ९ व्या महिन्यात / ९ महिने संपल्यानंतर नैसर्गिकतः गर्भाचा प्रवास योनिमार्गाच्या दिशेने सुरू होतो. गर्भ कटिरातील गुहेतून अपत्यपथात म्हणजेच योनिमार्गात येतांना नैसर्गिकतःच गर्भाच्या शिराचा दाब गर्भाशयमुखावर पडू लागतो. गर्भाशयमुखाचा हळूहळू विस्तार होत असतो. हा विस्तार होताना मात्र स्त्रियांना वेदना होतात. सुरवातीला या वेदनांचे प्रमाण, तीव्रता कमी असते. या वेदना कधी कंबरेत तर कधी ओटीपोटात सुरू होतात. गर्भाशयाचा वरचा भाग आकुंचन पावतो व त्यामुळे गर्भाशयमुख विस्तारित होते. यालाच नैसर्गिक प्रसववेदना असे म्हणतात. हीच घटना कधी कधी ९ महिने उलटून गेल्यावरही होत नसेल तर शिरेमार्फत कळ येण्यासाठी औषधे देऊन कळ तयार करावी लागते. (Induction of labour). या प्रसववेदनांमुळे गर्भशिराचा दाब गर्भाशयमुखावर पडून गर्भाशयमुख

विस्तारित होते. व गर्भाचा प्रवास योनिमार्गाकडे सुरू होतो. ही प्रवासाची प्रथम अवस्था असते. सुरवातीला कमी असणारी वेदनांची तीव्रता व परिणामकारकता वाढत जाते. ज्यावेळेस गर्भाशयमुख ३ सें.मी. पेक्षा जास्त उघडले जाते तेव्हाच अशा स्त्रीला खरोखरच बाळंतपणाच्या कळा सुरू झाल्या आहेत व तिचा लवकरच प्रसव होईल असे समजले जाते. गर्भाशयमुखाचा विस्तार बाळाच्या डोक्याच्या घेराइतका होणे अपेक्षित असते. (साधारण 10 cm) पहिलटकरणीमध्ये प्रसवाच्या पहिल्या अवस्थेस ८-१२ तासही लागू शकतात तर २-या / ३-या खेपेच्या स्त्रियांमध्ये हाच वेळ ३ ते ४ तास इतका असू शकतो.

प्रसवाच्या दुसऱ्या अवस्थेत म्हणजेच गर्भाशयमुख १० सें. मी. उघडल्यापासून गर्भ पूर्ण योनिमार्गाबाहेर येण्यापर्यंत प्रसववेदना ह्या अधिक तीव्र झालेल्या असतात. तसेच गर्भ बाहेर येताना योनिमार्गामध्ये एक छेद (Episiotomy) घेतला जातो की ज्यामुळे गर्भाला बाहेर येण्यासाठी अधिक जागा मिळून गर्भप्रसव सुकर होतो. काहीवेळेस गर्भप्रसवावेळी forceps, vaccum या आधुनिक यंत्राचाही वापर करावा लागतो.

यानंतर गर्भप्रसवानंतर प्रसवाची ३ री अवस्था सुरू होते. यात वार बाहेर येते (Placenta Separation). व नंतर योनिभागी घेतलेल्या छेदामध्ये टाके घातले जातात. अशा प्रकारे वेदनायुक्त प्रसव संपतो. काही वेळेस प्रसवावेळी गर्भ गुदमरल्यास किंवा गर्भाने पोटातच मलविसर्जन केल्यास गर्भाची गंभीर अवस्था होऊन नैसर्गिक प्रसवाची परिणती सिझेरियन ऑपरेशनमध्ये होऊ शकते.

शतकानुशतके, स्त्रीच्या प्रसववेदनांचा त्रास कमी होण्यासाठी, अनेकजण अनेक उपाय करत आलेले आहेत.



उदा. प्रसववेदना होत असताना कटि व पाय शेकणे, गरम पाण्याने आंघोळ करणे, इकडे तिकडे फेऱ्या मारणे, कंबर व मांड्यांना तेल लावून मसाज करणे, दीर्घश्वसन इ. ची वेदना कमी व्हायला मदत होते.

१) गर्भिणी अवस्थेच्या ३ व्या, ४ थ्या महिन्यापासूनच दीर्घश्वसन, अनुलोम-विलोम असे श्वसनाचे व्यायाम करावेत. जेणे करून त्याचा उपयोग प्रसवसमयी वेदना सहज सहन करण्यासाठी होतो.

२) गर्भिणी अवस्थेच्या ४थ्या महिन्यापासून तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने गर्भिणी अवस्थेत उपयोगी असणाऱ्या योगासनांचा नित्य सराव करावा. त्याने पाठ, कंबर, योनिमार्ग यांमधील सांधे व स्नायु लवचिक बनतात व प्रसव सुकर होतो.

परंतु यापेक्षाही वेदना समजल्याच नाहीत व हसत खेळत प्रसव झाला तर कोणत्या स्त्रीला आवडणार नाही ? अर्वाचीन शास्त्राच्या संशोधनातून सध्या Epidural Anasthesia याचा वापर वेदनाविरहीत प्रसूति (Painless labour) साठी केला जातो. अर्वाचीन शास्त्राची Epidural Anasthesia ही सध्याच्या युगातील स्त्रीला देणगीच आहे असे म्हटले तर वावगे ठरू नये. त्यामुळे स्त्री प्रसवाला हसत खेळत सामोरी जाते. याबाबत अधिक विस्तृतपणे माहित बघूयात.

सर्वात प्रथम Epidural Anasthesia म्हणजे काय ? त्याचे फायदे व तोटे कोणते ? त्याला लागणारा खर्च किती ? इत्यादि.

Epidural Anasthesia म्हणजे कंबरेच्या मणक्यात मज्जारज्जूच्या बाहेरील आवरणाबाहेर काही औषधे इंजेक्शनद्वारे सोडली जातात व त्या ठिकाणी एक रबरी नळी ठेवली जाते. या नळीद्वारे प्रसवादरम्यान ठराविक कालांतराने वेदना थांबविण्याची औषधे दिली जातात. यामुळे प्रसववेणा आलेल्या समजतात पण त्यांची वेदना जाणवत नाही. या सर्व पद्धतीदरम्यान प्रसूति होईपर्यंत संमोहनतज्ज्ञाला तेथेच थांबावे लागते. त्यामुळे साहजिकच त्याचा खर्च अधिक असतो. त्यामुळे ज्यांना हा खर्च परवडणारा असेल त्यांनी अवश्य ही पद्धती अवलंबावी हे नक्की.

वेदनाशामक संमोहनाची वेळ - प्रसववेदना सुरु झाल्यानंतर गर्भाशयमुख जेव्हा ३ से.मी. पेक्षा जास्त उघडते

व खरोखरच प्रसववेदना सुरु होतात (Active Labour) तेव्हाच हा Epidural Anasthesia देता येतो. त्याच्या आधी दिल्यास प्रसवास विलंब होताना दिसतो. योग्य वेळेत हे संमोहन दिल्याने प्रसव प्रक्रिया योग्य प्रकारे घडते. प्रसववेदना आलेल्या समजत नाहीत परंतु गर्भाशयाचे आकुंचन झालेले समजते. प्रसव होतानाही बालक योनिमार्गाबाहेर येतानाही समजते परंतु वेदनांची जाणीव मात्र होत नाही. तसेच प्रसवसमयी विटपछेद घेतानाही व नंतर तेथे टाके घालतानाही स्त्रीला वेदना सहन कराव्या लागत नाहीत.

दुर्दैवाने, अचानक गर्भ गुदमरल्यास किंवा मातेचा रक्तदाब खूप वाढल्यास इ. इतर काही अवस्थांमध्ये Emergency सिझेरियन ऑपरेशनचा निर्णय घ्यावा लागतो. अशावेळेस वेगळे संमोहन देण्याची गरज पडत नाही. याच संमोहनामध्ये ते करता येते.

सध्या प्रसूतिव्यतिरिक्त पोटाच्या, पाठीच्या, हाडांच्या इ. मोठ्या शस्त्रक्रियेनंतरही या संमोहनाचा वापर शस्त्रकर्मात्तर काळ वेदनाविरहित घालविण्यासाठी केला जातो.

या संमोहनाचे मोठे असे काहीही तोटे नाहीत. शरीरावर अपायकारक परिणामही दिसत नाहीत. काही वेळेस संमोहनानंतर डोके दुखणे, पाठ दुखणे इ. लक्षणे क्वचितप्रसंगी दिसू शकतात. मात्र ही पद्धती खर्चिक आहे. परंतु, नजिकच्या काळात सर्वांनाच उपलब्ध होऊ शकेल असे वाटते. त्यामुळे ह्या प्रकाराचा मागील पिढीतील स्त्रियांनी बाळू न करता, सध्याच्या पिढीतील स्त्रियांना वेदनाविरहीत प्रसवाचा आनंद होण्यासाठी नक्कीच उद्युक्त करावे. आधुनिक संशोधनाने सध्याच्या स्त्रियांना मिळालेले हे वरदानच आहे असे म्हणावेसे वाटते.

वैद्य सौ. प्रज्ञा आपटीकर

लक्ष्मी निवास, घंटाळी मंदिर रस्ता, नौपाडा,

ठाणे (प.) - ४००६०२. दूरध्वनी : २५३४ ७५२२.

लघवी अडल्यामुळे पोट फुगते व पोट दुखू लागते. अशा वेळी ओटीपोटीवर गरम पाण्याच्या पिशवीने शेक द्यावा. धने व जिरे पूड उकळलेले पाणी थोड्या थोड्या वेळाने घोट घोट प्यावे. याने लघवी मोकळी होऊन पोटाची तडस जाते.



हार्दिक शुभेच्छा स्वाद कॅटरर्स

लग्न, मुंज तसेच घरातील / हॉलमधील
छोट्या-मोठ्या सर्व कार्यक्रमांची संपूर्ण उत्तम व्यवस्था

प्रदीप कर्वे : ९८२९२ ७७४००

स्वाद थाळी

साधी, डिलक्स, वातानुकुलीत भोजनव्यवस्थेसह
ग्रुप बुकिंगची विशेष व्यवस्था

दिलीप कर्वे : ९८९९० २२०३८

कमला स्मृती, साने गुरुजी मार्ग,
संतोषी माता मंदिराजवळ, शिवाजीनगर,
नौपाडा, ठाणे (प.) - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५४० ०६२२, २५४२ ४७५९

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

अॅस्ट्युट मॅनेजमेंट कन्सल्टन्सी प्रा. लि.

आयुर्वेदिक कक्ष

ठाणे, नवी मुंबई, रायगड,
रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग जिल्ह्यांकरीता
आयुर्वेद रसशाळा, पुणे यांचे अधिकृत वितरक

अ-२०३, राजदर्शन को.हौ.सो.,
रेल्वे प्लॅटफॉर्म नं.९ च्या समोर,
दादा पाटीलवाडी, ठाणे (प.) - ४००६०२.
दूरध्वनी : ०२२-२५४०९६२५/२६/२७
भ्रमणध्वनी : ९८९९०६००४४

With Best Compliments from

SUJO PHARMA

3, Upper Floor, Ramdhari, Opp. Ashirwad Hospital,
Janta Market, Bhandup (W), Mumbai - 78.

- Cell. : 99208 45733
- E-mail : surana_naresh@yahoo.in
- Website : www.sujopharma.com



श्री धूतपापेश्वर लिमिटेडची विश्वसनीय औषधे

धूतपापेश्वर

१८७२ पदभूत अणुदुर्वेद सेवा



सुवर्णकल्प कुपिपक्व रसायन
गुग्गुलकल्प पर्पटी कल्प
रसकल्प पिष्टी
गुटी वटी आसव अरिष्ट काढा
भस्म चूर्ण

पेटंट व प्रोप्रायटरी औषधे

श्री धूतपापेश्वर लिमिटेड

१३५, नानुभाई देसाई रोड, खेतवाडी, मुंबई: ४०० ००४
दूरध्वनी क्र.: ०२२ ३००३ ६३०० फॅक्स: ०२२ २३८८ १३०८
इमेल: healthcare@sdindia.com वेब: www.sdindia.com



जाणाव्या वेदना

सौ. मुग्धा रिसबूड

खूप वर्षांपूर्वी टी.व्ही.वर एक जाहिरात दाखवत असत कुठल्या मलमाची होती ते आठवत नाही. पण त्यात एक आजीबाई, आजोबांच्या तळपायांना काशाच्या वाटीने मलम चोळताना दाखवल्या होत्या आणि त्या वेळचे आजोबांच्या चेहऱ्यावरचे भाव बघण्यासारखे होते. तळव्यावरच्या भेगांना मलम लावताना होणाऱ्या वेदना आणि त्याचवेळी मलमाच्या स्पर्शाने येणारा सुखद अनुभव यांचा कधीही एकत्र न आढळणारा भावाविष्कार त्या वेळी पाहायला मिळायचा. माणसाला जेव्हा वेदना होतात त्याच वेळी बरंही कसं काय वाटू शकतं ह्याचं कोडं पडायचं.

पण मुळात कितीतरी वेळा वेदना होणं ही 'बरं वाटण्या'साठीची पहिली सूचनाच असते हे खूप उशिरा कळायला लागलं. वेदना म्हणजे काय ते किडनी स्टोन झालेल्या, पित्ताशयात अश्मरी झालेल्या एखाद्या माणसाला विचारा. 'कळा देऊन' जिचं बाळंतपण झालेलं आहे अशा मातेला विचारा. यातली 'कळ' तुमच्या लक्षात आली असेलच! जिच्यामुळे आपल्याला काय होत आहे, काय होणार आहे हे 'कळ'तं तीच कळ! थोडंसं शास्त्रीय विवेचनात शिरलं तर सहज लक्षात येईल की मुळात आपण 'वेदना' या शब्दाची जातकुळी शोधायला गेलो तर आपल्याला एक आणि एकच क्रियापद मिळतं. ते म्हणजे विद्. आता गंमत अशी की हा धातू (क्रियापद) संस्कृतात पाच वेगवेगळ्या गटांत वेगवेगळ्या अर्थच्छटानिशी आढळतो. उदाहरणार्थ - जाणणे, असणे, मिळवणे, कळणे, संवाद साधणे. जाणणे अशा अर्थाचा 'विद्' धातू घेतला आणि त्याला 'ल्युट्' हा करणवाचक प्रत्यय जोडला की आपल्याला वेदना हा शब्द मिळतो. म्हणजे अर्थ होतो जाणण्याचं साधन. म्हणूनच की काय स्पर्श कळणारी आपली जी बाह्यत्वचा असते तिला

'वेदना' म्हणतात!

आता आलो आपण मूळ पदावर. जिच्यामुळे आपल्याला काहीतरी जाणता येतं, काहीतरी कळतं तीच वेदना. मग ते 'कळणं' आपल्या शरीराबद्दल असो किंवा मनाबद्दल. जेव्हा ही वेदना शरीराला सुखाचा अनुभव देते तेव्हा तीच संवेदना होते, जेव्हा दुःखाचा अनुभव देते तेव्हा वेदना होते. मनाला सुखावते तेव्हा 'जाणीव' होते आणि मनाला दुःख देते तेव्हा 'नेणीव' होते. वेदना हा शब्द त्याच्या अनेक भाऊबंधांसह आपल्याला जागोजागी भेटत असतो. जसं पीडा, वेदना, दुःख, आर्ति, शूल वगैरे. ज्या आपल्या आपण अनुभवायला येतात त्या वेदना. दुसरे लोक देतात ती पीडा. आपल्या आजूबाजूचा परिसर वेदनामय आहे असं वाटणं म्हणजे दुःख. दुस् म्हणजे वाईट आणि 'ख' म्हणजे आकाश, भवताल. शारीरिक कष्ट, रोग म्हणजे आर्ति. सुई टोचल्याप्रमाणे अत्यंत तीव्र आणि सतत वेदना होणं म्हणजे शूल.

चरकसंहितेत वेदनांचं आधारस्थान इंद्रियांसहित देह आणि मन असतात असं सांगितलं आहे. शरीराचा असा एकही भाग नाही की जिथे वेदना होत नाहीत ... अर्थात् केस, लव आणि नखांची अग्रे सोडून. कारण केस, नखं आणि लव हे अस्थिमल (हाडांचे टाकाऊ पदार्थ) आहेत. - - -

वेदनानामधिष्ठानं मनो देहश्च सेन्द्रियः ।

केशलोमनखाग्रात्रमलद्रव्यगुणैर्विना ॥

इतकंच नव्हे तर काही गोष्टी जेव्हा पहिल्यांदाच शरीरामध्ये घडतात तेव्हा तर वेदना अटळच असतात...

पृष्ठभंगे बिडालानां बर्हिणां च शिखोद्भवे ।

दन्तोद्भवे च बालानां न हि किंचित् न द्यूते ॥



म्हणजे असं की मांजर जेव्हा आयुष्यात पहिल्यांदाच पाठ मोडून आळस देते, मोराला जेव्हा पिसान्याची पिसं फुटायला लागतात आणि लहान मुलांना दुधाचे दात यायला लागतात तेव्हा दुखत नाही असं होतच नाही. म्हणजे या वेदना स्वागताहर्ह समजल्या जातात आणि आनंदाने स्वीकारल्या जातात. प्रसववेणांचंही तसंच आहे. मूतखडा झालेला रुग्णाला जेव्हा प्राणांतिक वेदना होतात तेव्हा त्याला ते सहन जरी होत नसलं तरी त्या वेदना चांगल्याच म्हणायच्या! कारण मूतखडा पुढे पुढे सरकल्याची ती खूप असते. तो पडून जाण्याच्या तयारीला लागलेला असतो. हृदयात कळ येणाऱ्या माणसाला त्याला आलेली कळ हा धोक्याचा इशाराच असतो. रोग आपली जाणीव 'वेदने'द्वारे करून देत असतो. वेदनेमुळेच रोगाचं स्वरूप आणि तीव्रता कळते. म्हणूनच एका अर्थाने वेदनामुक्ती म्हणजे रोगमुक्ती ठरते. हेच थोड्या वेगळ्या प्रकारे श्लोकात मांडलं आहे.

न त्वहं कामये राज्यं न स्वर्गं न पुनर्भवम् ।

कामये दुःखतप्तांना प्राणिनामार्तिनाशनम् ।।

मला राज्य नको, स्वर्ग नको, पुनर्जन्मही नको. दुःखाने पोळलेल्या जीवांची रोगमुक्ती, यातनामुक्ती मला हवी आहे.

समर्थ रामदासांनी दासबोधात 'तापत्रय' सांगितले आहेत. ह्याही एक प्रकारच्या वेदनाच. महाभारतातही त्रिगुणांवर आधारित असे तापत्रय सांगितले आहेत.

सत्त्वं रजस्तमश्चैव प्राणिनां संश्रिताः सदा ।

त्रिविधा वेदना चैव सर्वसत्त्वेषु दृश्यते ।।

सुश्रुताचार्यही म्हणतात, दुःख म्हणजे 'काय-वाङ्-मानसी पीडा ।'

समर्थ रामदासांनी तर तापत्रय सांगताना त्रिगुणात्मक प्रकृती आणि तीतून निर्माण होणारी आध्यात्मिक, आधिभौतिक आणि आधिदैविक पीडांची जी काही जंत्री दिली आहे, ती वाचून तर उरात धडकीच भरते! आपण ज्याला 'वेदना' म्हणतो, तो खरं म्हणजे आध्यात्मिक ताप होय. समर्थ म्हणतात -

देह इंद्रिय आणी प्राण । यांचे नियोगें आपण ।।

सुखदुःखे सिणें जाण । या नाव आध्यात्मिक ।।

देहामधून जे आले । इंद्रियें प्राणे दुःख जालें ।

तें आध्यात्मिक बोलिलें । तापत्रई ।।

भगवद्गीतेत जे म्हटलं आहे -

'मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः ।।'

त्याची आठवण इथे झाल्याशिवाय राहात नाही. वेदना निर्माण तरी कशी होते? रामदास ज्या प्रकारे जाणिवेचं वर्णन करतात, त्याच प्रकारे आयुर्वेदाच्या संहिता ग्रंथांमध्ये शरीर वेदनेचं वर्णन आलं आहे. रामदासांनी म्हटलं आहे.

देहो निर्माण पांचा भूतांचा । वायो चाळक तयाचा ।

जाणणे हा मनाचा । मनोभावी ।।

शास्त्रग्रंथ म्हणतात की पंचेंद्रिये, त्यांचे विषय आणि मन यांचा स्पर्श- संयोग झाल्यावर जाणीव निर्माण होते. हेच ते मात्रास्पर्श. जाणिवेसाठी आकाशतत्त्व आणि वायु तत्त्व आवश्यक आहेत. वायूचा गुणही 'स्पर्श' आहे. आता हीच गोष्ट चरकाचार्यांनी शूलाच्या बाबतीत सांगितली आहे-

सर्वेष्वेतेषु शूलेषु प्रायेण पवनः प्रभुः ।।

या सर्व प्रकारच्या शूलांमध्ये मुख्यत्वे 'पवन' म्हणजे वायू प्रधान असतो. म्हणजेच शूल हे वायूशिवाय निर्माणच होऊ शकत नाहीत.

म्हणूनच ज्या ज्या कारणांमुळे शूल निर्माण होतो ती ती सर्व कारणे वायुप्रधान आहेत किंवा अतिरिक्त प्रमाणात वायू निर्माण करणारी आहेत हे लक्षात येतं -

व्यायामायानादतिमैथुनाच्चप्रजागराच्छीतजलातिपानात् ।

कलायमुग्दाढकिंकोरदूषादत्यर्थरूक्षाध्यशनाभिघातात् ।।

कषायतिक्तातिविरुढजान्नविरुद्धवल्लूरकशुष्कशाकात् ।

विट्शुक्रमूत्रानिलवेगरोधाच्छोकोपवासादतिहास्यभाष्यात् ।।

वायुः प्रवृद्धो जनयेद्वि शूलं हृत्पार्श्वपृष्ठत्रिकबस्तिदेशे ।

जीर्णं प्रदोषे च घनागमे च शीते च कोपं समुपैति गाढम् ।।

व्यायाम, प्रवास, अतिमैथुन, जागरण, अती थंड पाणी पिणे, वाटाणे, मूग, कोद्रव नावाचं हलक्या दर्जाचं धान्य, कोरडं खाणं, तुरट, कडू रसांचं सेवन, निबर अन्न, विरुद्ध आहार, कोरडं मांस, कोरड्या भाज्या यांचं सेवन, मल-मूत्र-शुक्र यांच्या वेगाचा अवरोध, शोक, अती हसणं आणि अती बोलणं यांमुळे जो वायु प्रबळ होतो, तो हृदय, पार्श्वभाग, पाठ आणि बस्तिप्रदेश या ठिकाणी शूल निर्माण करतो. हा दोष जुनाट झाला असता, आभाळ आलेलं असता आणि थंड हवा असता याचा प्रकोप होतो.

वेदनेचा चालक वात आहे हे तर यावरून स्पष्टच होते. त्याची मनावरही सत्ता चालते हेही स्पष्टच आहे. म्हणून तर माणूस वेड्यासारखं बरळायला लागला की ते मनाचं दुखणं समजून त्याला 'वात झालाय' असं आपण



सरसकट म्हणतो. शारीरिक वेदनेचा थेट संबंध आपण कळत नकळत भाषिक व्यवहार आणि त्यातून व्यक्त होणाऱ्या भावनांशी नेहमीच जोडत असतो. म्हणून तर वेदनेशी संबंधित कितीतरी वाक्यप्रचार, म्हणी आपण सर्रास वापरतो. भावनांचं आधिक्य दाखविण्यासाठी आपण भाषेत वेदना आणतो. जसं-नाकाला मिरच्या झोंबणे, पोटात दुखणे, मस्तकशूळ उठणे, आतडे पिळवटणे, पोटात गोळा येणे, तोंड दाबून बुक्क्यांचा मार खाणे, शहाण्याला शब्दांचा मार, जीव तीळ तीळ तुटणे, हात शिवशिवणे, डोक्याला मुंग्या येणे, मान दुखावणे, जखमेवर मीठ चोळणे, शब्दांनी घायाळ करणे इत्यादी. इथेसुद्धा मनाचे व्यापार व्यक्त करायला शारीरिक वेदनाच धावून येते. मन सुद्धा देहबुद्धीचा आधार घेऊनच व्यक्त होताना दिसतं!

जात जाता वेदनेचा कॅनव्हास थोडा मोठा करू या. प्राणिमात्र जन्मतात ते वेदनेच्या कल्लोळात आणि मृत्यू पावतात तेही वेदनेच्या कल्लोळात. श्वास सुरू होतो तेव्हा संवेदना प्रकटते. तिथून वेदनाही सुरू होते. श्वास संपतो, देह-मन-इंद्रियांचे बंध तटातट तुटतात आणि पंचमहाभूते मोकळी होतात.

वेदना तिथेच संपते. आपण मात्र आयुष्यभर झगडत राहतो. जिवंतपणीच वेदना संपवण्यासाठी!!

सौ. मुग्धा रिसबूड

४०४, लक्ष्मी सरस्वती,

ब्राह्मण सोसायटी, नौपाडा, ठाणे (प.)

फोन : २५४००२२५

ई मेल : mugdha_risbud@yahoo.co.in

ताठ कणा

ताठ कणा असणारच होता
एक्सरे कशाला उगीच काढला ?
नस दुखरी शोधा तेवढी
डॉक्टर मी होईन नां उभी ?
'मी देव नाही' असे म्हणता
तरी तुम्ही देवच असता.
मोबाइलवर जेव्हां औषध सांगता
अव्वाच्या सव्वा फी न घेता
तुम्ही मला बसती करता.
ताठ कणा मराठी बाणा
सारेच जपतात दुखरी नस
मात्र सारेच दडवून ठेवतात.
खोटे हंसू ओठी आणुन
सारेच वेदना उरी लपवतात
एखाद्याच मैत्रिणीकडे मन मोकळे होते
तसेच डॉक्टरकडे दुखणे उलगाडते.
आजार अर्धा होतो बरा
उरल्या दुखण्यावर औषध पुरते
हे सारे ठाऊक असते
तरीही शरीर वेदनेत तळमळते
तेव्हां परत मी म्हणते
डॉक्टर मला उभी करा
ताठ कण्यालाही आधार हवा
त्यालाही तुमचाच आधार हवा.

सौ. कल्पना सुभाष कोठारे, सांताक्रूझ

फोन : २६९०४५५२

With Best Compliments from

Shrikrishna Brush Company

All types of Industrial Brush Manufacturer

Sahasrabudhe Bungalow, Brahman Society, Naupada, Thane (W). Mobile : 9820304834



(पान १४ वरून)

४. आपल्या शक्तीबाहेर श्रम टाळणे. ५. अति मैथुन टाळणे. ६. चिंता न करणे. ७. पुरेशी झोप घेणे. ८. खाल्याखाल्या लगेच दगदग वा श्रमाचे काम न करणे. ९. जेवण सावकाश व खाण्यावर लक्ष एकाग्र करून जेवावे. १०. जेवल्या जेवल्या झोपू नये.

काळजी घेणे व काळजी करणे यातला फरक समजून घ्यावा व उगाच काळजी करून रक्तदाब वाढवू नये व हृदयावर अनावश्यक ताण देऊ नये.

वैद्य प्रसन्न केळकर स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर

५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) फोन : २५३३ २४२६
email : drprasannakelkar@yahoo.com
website : www.ayurlink.com

(पान ३२ वरून)

त्यांना जरूर फोन कर हं।' बसमध्ये चढउतार करून आजींचे गुडघे बोलू लागले. 'आई गंS' नकळत त्या ओरडल्या.'

'काय गं? खूप दुखतयं कां? हॉट वॉटर बॅग हवी? ओरडलीस कां?' 'कांही नाही, हो! नेहमीचंच आपलं! स्वप्न पडलं. इंदी भेटली स्वप्नात!' 'आता ही इंदी कोण? नवीन मैत्रीण? तिलाच बाय बाय करीत होतीस की काय स्वप्नात? मी तर घाबरूनच गेलो. 'जाते गं' काय, 'येते गं' काय, 'बाय बाय काय - मला तर वाटलं तुला स्मृती भ्रंशच झाला!' 'नको बाई! सायटिकाच्या वेदना परवडल्या पण तो स्मृतीभ्रंश नको हं!' आजीआजोबांच्या पहाटेच्या गप्पा परत रंगत होत्या, स्वप्नातील गोष्ट आजोबांना सांगण्यात आजी इतक्या रंगल्या की सायटिकाच्या वेदना तात्पुरत्या तरी त्या विसरल्या.

सौ. कल्पना सुभाष कोठारे
११ मानस, बेझंट रोड,
सांताक्रूझ पश्चिम, मुंबई, ४०००५४.
फोन २६१०४५५२

(पान ३७ वरून)

मार्गदर्शन व सल्ला आवश्यक असतो.

सारांश :- कटिशूल हे एक लक्षण आहे. निरनिराळ्या कारणाने होणाऱ्या कटिशूलामध्ये कारणे कशी घडत गेली हे पाहून चिकित्सा करावी लागते. प्रत्येक व्यक्ती गणिक औषधांची योजना बदलते. योग्य काळजी, व्यायाम, अचूक आहार व विहार घेतल्यास कटिशूलापासून मुक्ती मिळवता येते.

वैद्य तेजस वसंत लोखंडे

सी/६, हकीम बिल्डिंग, तळमजला,
गुरू नानक मार्केट, नॉव्हेल्टी सिनेमा समोर,
ग्रॅन्टरोड, मुंबई - ४००००७
दूरध्वनी: २३८४९२०६, मो.: ९७७३२६७००९

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

मे. देशमुख डिस्ट्रीब्युटर्स

आयुर्वेदीय औषधांचे घाऊक वितरक

* * *

पंकज देशमुख

९५९४४४७२२२

* * *

शॉप नं. १ व २,
स्काय स्क्रेपर सोसायटी,
शास्त्रीनगर, कळवा,
ठाणे - ४००६०५.