

## संपादकीय

नुकत्याच गेल्या आठवड्यात मुंबई उच्च न्यायालयाने एका खूप काळ चाललेल्या याचिकेवर एक क्रांतीकारी म्हणावा असा निर्णय दिला. खरं तर हा विषय आपल्या आरोग्याशी थेट संबंधित नाही, परंतु अप्रत्यक्षरीत्या आरोग्यावर परिणाम करणारा म्हणून महत्त्वाचा आहे. उच्च न्यायालयाने असा निर्णय दिला की यापुढे रस्ते अडवून, रस्त्यांवर मंडप उभारून, ध्वनीप्रदूषण करणारे ध्वनिवर्धक लावून कोणतेही सण, समारंभ साजरे करण्यावर बंदी घालण्यात आली आहे. खरं तर असा निर्णय उच्च व सर्वोच्च न्यायालयाने बऱ्याच वर्षांपूर्वीच दिला होता. ब्रिटीशकालीन कायद्यात एकतृतीयांश रस्त्यावर सणासाठी मंडप घालण्याची परवानगी होती. मात्र या कायद्यात दुरुस्ती करून रस्ते अडवण्यावर पूर्ण बंदी घालण्याचे न्यायालयाने सुचवले होते. त्याच्या अंमलबजावणीची जबाबदारी सरकारवर होती. परंतु कायद्यामध्ये दुरुस्ती करताना यासाठी एक पळवाट ठेवण्यात आली. त्या त्या शहराच्या आयुक्तांना विशेष अधिकार देऊन मंडप घालण्यात तात्पुरती परवानगी देण्याचे अधिकार दिले. मात्र या अधिकाराचा गैरवापर होत असे व सर्रास सर्व रस्ते अडवून मंडप घातले जात. आता हे सर्व अधिकारच उच्च न्यायालयाने रद्दबादल ठरवले आहेत. यामुळे दहीहंडी, गणपती, नवरात्र अशा सणांच्या आड सर्वत्र राजकीय पक्ष व लोकप्रतिनिधी रस्ते अडवून जो धुडगूस घालत व या सणांच्या माध्यमातून आपली राजकीय प्रसिद्धीची हौस भागवून घेत, त्याला आता आळा बसेल व या वर्षापासून या सणासुर्दीच्या काळांत वृद्ध, आजारी, परीक्षा देणारे विद्यार्थी यांना तसेच त्या त्या परिसरातील सर्वांनाच मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य लाभेल अशी आशा करण्यास आता हरकत नाही.

\*\*\*

सर्व वाचक, हितचिंतकांना  
नवीन सौर वर्ष १९३७ च्या  
हार्दिक शुभेच्छा



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १२ • अंक ३ • भारतीय सौर चैत्र १, शके १९३७ • २२ मार्च २०१५

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कढे  
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा [www.ayurlink.com](http://www.ayurlink.com) / Ayurhit\_magazine वर सुद्धा

## 'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

गेल्या महिन्यात आपण स्त्रियांमधील PCOS या आजारां-संबंधीच्या चाचण्यांचा ऊहापोह केला. याबरोबरच हल्ली स्त्रियांमध्ये वंध्यत्वाचे (Infertility) प्रमाणही वाढताना दिसत आहे. नैसर्गिक गर्भधारणा होण्यास वेळ लागणे व त्यासाठी औषधे व बाह्य कृत्रिम उपायांची गरज लागण्याचे प्रमाण वाढत आहे. यामध्ये अर्थातच स्त्रियांबरोबरच पुरुषांचाही तपास करणे आवश्यक असते, कारण पुरुषांतही वंध्यत्वाची लक्षणे वाढताना दिसत आहेत. यासाठी करावयाच्या चाचण्यांची माहिती घेऊयात.

सर्वप्रथम स्त्री व पुरुष दोघांचीही पूर्ण शारीरिक तपासणी केली जाते. याबरोबर यांच्या दैनंदिन आयुष्याची, विवाहपूर्व आयुष्याची व वैवाहिक सहजीवनाची माहिती घेतली जाते. यात जर काही अनियमितता आढळली तर त्यानुसार तपासण्या केल्या जातात. मात्र जर यात काही अनियमितता नसेल म्हणजे पाळी व्यवस्थित येत असेल, दिनक्रम व्यवस्थित असेल. आहार व्यवस्थित असेल, वैवाहिक संबंध व्यवस्थित असतील व विवाहास दोन वर्षांहून अधिक काळ उलटला असेल तर मग वंध्यत्वाच्या दृष्टीने तपासण्या केल्या जातात. यामध्ये पुरुषांची वीर्यतपासणी केली जाते. यात प्रामुख्याने पुढील घटक तपासले जातात.

१) वीर्याचा स्वचलनपश्चात पातळ होण्याचा कालावधी : हा साधारण वीस मिनिटे एवढे असतो. पण तीस मिनिटांहून जास्त नको. (१५ ते ३० मिनिटे)

२) वीर्याची आम्लता : वीर्याचा PH तपासला जातो सामान्यतः हा ७.२ ते ८.० एवढा असायला हवा.

३) फ्रुक्टोज : वीर्यातील फ्रुक्टोज या साखरेचे प्रमाण १५०-६०० mg/DL एवढे हवे.

( पान २ वर )

## आयुर्वेदातील त्रिदोष विचार

वैद्या सौ. मीनल बडवे

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई); एम्.डी.(आयु) (मुंबई)  
एम्. ए. (संस्कृत), डिप्लोमा इन योग (मुंबई)

आतापर्यंतच्या सर्व लेखांमध्ये आपण वात, पित्त व कफ या त्रिदोषांबद्दल सर्व मूलभूत माहिती बघितली. या दोषांवरूनच आपली प्रत्येकाची विशिष्ट ठेवण तसेच स्वभावही बनत असतो. 'व्यक्ति तितक्या प्रकृति' ही म्हण तर प्रत्येकालाच परिचित आहे. मग ही प्रकृति ठरते कशी? तर प्रत्येकाची प्रकृति ही अगदी गर्भकाळापासूनच बनते. जेव्हा स्त्रीबीज व पुरुषबीजाचा संयोग होऊन गर्भनिर्मिती होते तेव्हाच प्रकृति निश्चित होते. त्यावेळी जो दोष (त्रिदोष) अधिक प्रमाणात अभिव्यक्त होतो, त्यानुसार त्या गर्भाचा स्वभाव, शरीराची ठेवण हे निर्धारित होत असते.

मागच्या आठवड्यातील गोष्ट, फोनवर एकजण चौकशी करत होता की प्रकृति Analysis करून देणारे Clinic कुठे आहे का? मी त्याला म्हटलं की कोणत्याही आयुर्वेदिक वैद्याकडे गेलात तर तुम्हाला तुमची प्रकृति सांगितली जाईल. कोणताही वैद्य प्रकृति न बघता कधीही औषध देणार नाही. इतके आयुर्वेदशास्त्रात प्रकृतीला महत्त्वच आहे. आपले आरोग्य व्यवस्थित ठेवण्यासाठी तसेच जर काही व्याधी झाला तर तो बरा करण्यासाठी त्या माणसाची प्रकृति समजणे आवश्यक असते. माणसाची मूळ प्रकृति ही आयुष्यभर तशीच राहते. त्यात बदल होत

( पान १ वरून )

४) वीर्यातील शुक्राणुंची संख्या : किमान २ कोटी (२० मिलीयन) प्रति मिली. एवढी हवी.

५) वीर्याचे प्रमाण साधारण २ ते ५ मिली एवढे हवे.

६) शुक्राणुंची गती किमान ५०% एक तासानंतर हवी.

या गतीनुसार त्यांना गुणांक दिले जातात. ०-४ यात शून्य म्हणजे अजिबात गति नाही व ४ म्हणजे ८०% पेक्षा जास्त गतिमानता एक तासानंतर असते.

७) शुक्राणुंच्या रचनेमध्ये अनियमितपणा हा एकूण २०% पेक्षा जास्त नसावा. यात शुक्राणुंचे डोके, शरीर व शेपटी यांची रचना पाहिली जाते. जेवढी अनियमितता/ विकृति जास्त तेवढी गर्भधारणेची शक्यता कमी. शुक्राणुंचे डोक्याची अनियमितता सर्वात कमी असावी. मात्र शरीर व शेपटीमध्ये पण अनियमितता असणे गर्भधारणेत अडथळा आणू शकते.

८) शुक्राणु एकाचमेकांना चिकटलेले असतील (Agglutination) तर जनुकीय किंवा वांशिक दोष असू शकतो.

(क्रमशः)

\*\*\*

नाही. जसे आपण म्हणतो की 'स्वभावाला औषध नाही', तसेच प्रकृतिबाबतही आहे. मूळ प्रकृति बदलणे शक्य नाही.

या प्रकृतिचे ७ प्रकार सांगितले आहेत.

१) वात प्रकृति २) पित्त प्रकृति ३) कफ प्रकृति

४) वातपित्तात्मक प्रकृति ५) वातकफात्मक प्रकृति

६) पित्तकफात्मक प्रकृति ७) त्रिदोषात्मक किंवा समधातू प्रकृति.

यात त्रिदोषात्मक प्रकृति ही सर्वात गुणवान समजली जाते. कारण यामध्ये वात, पित्त, व कफ हे तीन ही दोष समप्रमाणात असतात. पण ही प्रकृति आढळणे विरळाच. इतर प्रकारांपैकी कफाची प्रकृति श्रेष्ठ व वाताची कनिष्ठ समजली जाते. पित्ताची प्रकृति मध्यम स्वरूपाची असते. सहसा एकदोषात्मक प्रकृति आढळत नाही. बरेचदा प्रत्येक व्यक्तीमध्ये दोन दोषांची लक्षणे दिसून येतात व त्यानुसार द्विदोषात्मक प्रकृति ठरते. आपण प्रथमतः प्रकृतीनुसार लक्षणे कोणती असतात ते बघू या आणि नंतर त्याची उपयुक्तता बघू. (तक्ता पान ४ वर)

या मुद्यांवरून प्रत्येकाला आपली प्रकृती नक्की ओळखता येईल. हो की नाही? चला तर मग! लागा कामाला!

### प्रकृति परीक्षणाची उपयुक्तता :

आपले स्वास्थ्य कायम रहावे म्हणून कोणत्या प्रकारचा आहारविहार असावा याचे अनुमान प्रकृतिवरून काढता येते. व्याधीसाठी उपाययोजना तसेच तो रोग बरा होईल की नाही याचे ज्ञानही प्रकृतिवरून होते. हवामानात, वातावरणात बदल झाले की आपल्या व्यवहारात काय बदल केले पाहिजेत याचा आपल्याला स्वतःलाच अंदाज येऊ शकतो. जसे - वातप्रकृतीच्या माणसांना थंड वातावरणात खूप त्रास होतो. त्यासाठी त्यांनी उबदार वातावरणात रहावे व थंडीपासून बचाव करावा. कफ प्रकृतीच्या व्यक्तींना दही, केळे, पेरू, सिताफळ यांपैकी कशाने लगेच सर्दी होते हे ओळखून ते पदार्थ खाणे टाळावे. पित्तप्रकृतीच्या व्यक्तींनी नेहमी उन्हापासून आपले रक्षण करावे.

ज्याप्रमाणे ज्योतिषी आपली राशी-कुंडली मांडतात आणि आपल्या भविष्याविषयी अंदाज बांधतात. त्याचप्रमाणे या प्रकृति परीक्षणावरून आपण आपली आरोग्य -कुंडली मांडू या आणि आपणच आपल्या आरोग्याचे शिल्पकार होऊ या!

\*\*\*

आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून

“आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र,

बचत खाते क्र.१६३८७”, दि. ठाणे जनता सहकारी बँक,

पांचपाखाडी शाखा, ठाणे या खात्यात

RTGS/NEFT/IFSC CODE : TJSB0000008

द्वारे भरू शकता.

वर्गणी - वार्षिक : ३००/- व पंचवार्षिक : १२००/-

## योग : एक जीवनशैली

**वैद्य सौ. नम्रता गोरे**

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई),

बी.ए.(योगशास्त्र) एम्.ए.(ऑनर्स) (योगशास्त्र)

पी.जी.डिप्लोमा (क्लिनिकल रिसर्च), डिप्लोमा योगशास्त्र

‘योग’ ही भारताकडून विशाला मिळालेली देणगी आहे. मानवी जीवनातील ‘योगाचे’ महत्त्व जगभरात सर्वमान्य होऊ लागले आहे म्हणूनच तर ‘२९ जून’ हा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस म्हणून जाहीर झाला आहे.

योग खरंतर या मातीचा. या मातीत जन्मलेला, या मातीत रुजलेला. पण त्याचा उपयोग सर्व मानवजातीला व्हावा म्हणून विश्वभर त्याचा प्रचार व प्रसार झाला. परिणामस्वरूप जगभरातून योगाला मागणी येऊ लागली.

आता परिस्थिती अशी येऊ घातली आहे की, येत्या काळात आपल्यालाच योग आयात करावा लागेल. अन्धानुकरणामुळे आपण आपली योगाची परंपरा विसरत चाललो आहोत. योग ही आपली परंपरा असे म्हणण्यापेक्षा योग ही आपली जीवनशैली होती हे म्हणणे धाडसाचे ठरणार नाही. योगाच्या जीवनशैलीपासून आपला होणारा वियोग आपण टाळला पाहिजे. पुनः एकदा आपण योगाचा स्वीकार त्याच्या अष्टांगांसहित केला पाहिजे. अशी समृद्ध जीवनशैली स्वीकारत आपण आपले चार पुरुषार्थ धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष हे साध्य करू शकतो.

या ‘योगाची’ माहिती व महती जाणून घेण्यासाठीच आपण आता योगाच्या निरनिराळ्या व्याख्या पाहणार आहोत....

**‘योग’ म्हणजे जुळवून आणणे किंवा जुळून येणे  
योग या शब्दातील मूळ धातु ‘युज्’ म्हणजे जोडणे**

**योगः संयोगोच्यते जीवात्मः परमात्मनः।**

योग म्हणजे जीवात्मा व परमात्मा यांचा संयोग  
योगाच्या अजूनही बऱ्याच व्याख्या केल्या आहेत.

**(१) युज्यते अनेन इति योगः।**

ज्याच्यामुळे दोन गोष्टी जोडल्या जातात त्याला योग म्हणतात. इथे योग याचा अर्थ जीवात्म्याला परमात्म्याशी जोडणे असा घेतला जातो. यासाठी चार मार्ग सांगितले आहेत.

(१) भक्तियोग : पूजा, अर्चना, प्रार्थना...इ. या मार्गाने जीवाशिवाची भेट घडविणे

(२) ज्ञानयोग : ज्ञानाच्या सहाय्याने, बुद्धिच्या मदतीने जीवाला-शिवाची ओळख करवून देणे व एकरूप होणे.

(३) कर्मयोग : कर्माच्या सहाय्याने आत्मा परमात्म्याशी जोडणे. कर्मफलाची अपेक्षा न ठेवता, म्हणजेच निष्काम कर्म करून आत्मदर्शन ज्या मार्गाने होते तो कर्मयोगाचा मार्ग.

(४) राजयोग : ध्यान धारणेच्या सहाय्याने स्वरूपाला जाणण्याचा मार्ग. यासाठी अगोदर चित्ताच्या वृत्तिंवर ताबा मिळवावा लागतो. चित्तवृत्तिंचा निरोध करावा लागतो. मग त्या ईश्वरावर अगर् कुठल्याही ध्येय विषयावर ध्यान करून आत्मसाक्षात्कार होऊ शकतो. या मार्गाला राजयोग म्हणतात.

म्हणजे ‘प्रशस्त मार्ग’

**(२) योगः चित्तवृत्ति निरोधः।** (पातंजल योगसूत्रे)

चित्तवृत्तिंचा निरोध/ चित्तवृत्तिंवर घातलेला लगाम म्हणजेच ‘योग’ असे पातंजली म्हणतात.

मानामधे सतत कसला तरी विचार, भावना, स्मृति प्रकट होत असतात. काहीवेळा त्या आत्ता घडणाऱ्या घटनांमुळे किंवा कधी अगोदर घडून गेलेल्या घटनांच्या संस्कारामुळे सतत तरंग उत्पन्न होत असतात.

जोपर्यंत या वृत्ति मनात म्हणजेच चित्तात उत्पन्न होत राहतील तोपर्यंत मन शांत, स्थिर, अचल, निरुद्ध होऊ शकत नाही.

जोपर्यंत मन निरुद्धावस्थेस पोहोचत नाही तोपर्यंत आत्मसाक्षात्कार होत नाही.

म्हणूनच पातंजलींनी योगाचा अर्थ चित्तवृत्ति निरोध असा सांगितला आहे.

**(३) मनः प्रशमनोपायः योग इत्यभिधीयते।** (योग वसिष्ठ)

मनाचे प्रशमन करण्याच्या उपायाला योग असे म्हणतात. प्रशमन म्हणजे अतीव शांत, निर्विकार, पूर्णशांत. उपाय = मार्ग, साधना

मनाला पूर्णपणे शांत करण्याचा मार्ग, उपाय म्हणजे योग होय असे ब्रह्मर्षि वसिष्ठ सांगतात.

**(४) समत्वं योग उच्यते।** (भगवद्गीता)

मन सतत संतुलित, साम्यावस्थेत असणे म्हणजे योग.

मनातील द्वंद्व भाव नष्ट होणे म्हणजे योग. मनातील असंतुलनाची जाणीव होऊन मनाच्या संतुलनासाठी केली जाणारी साधना म्हणजे योग.

**(५) योगः कर्मसु कौशलम्।** (भगवद्गीता)

कुशलतेने, संपूर्ण मन त्या-त्या करावयाच्या कामाशी, कार्याशी, कर्माशी एकाग्र करून ते कर्म पार पाडणे म्हणजे योग. असे कर्म नेहमी कुशलतेने म्हणजे उत्कृष्ट, नैपुण्यपूर्ण, परिपूर्णतेने, विशेष प्राविण्याने केले जाते.

कुठलीही कृती वा कार्य करण्याअगोदर विचार करावा. विचार पक्का झाला की ती कृती करतांना, त्याच्यामुळे मिळणाऱ्या फळाची अपेक्षा न बाळगता, कर्मावर लक्ष केंद्रित करून, त्याच्याशी संलग्न होऊन कर्म करणे, म्हणजेच कर्मयोग होय.

कर्मफलाकडे लक्ष लागले तर कर्मकुशलता कमी होते.

**(६) नैसर्गिक उत्क्रांतीचा वेग वाढविणे म्हणजे योग.**

- राजयोगी स्वामी विवेकानंद.

मानवातील, मानवाच्या चित्ताच्या आश्रयाने राहणारा ‘अहं’ जाऊन त्याचा ‘सोऽहं’ होणे ही नैसर्गिक उत्क्रांती.

या नैसर्गिक उत्क्रांतीचा वेग वाढविण्यासाठी जी साधना, जो मार्ग स्वीकारला जातो तो योगमार्ग. स्वतःच्या स्वरूपाकडे (मूळ तत्वाकडे) घेऊन जाण्यासाठीचा प्रवास म्हणजे योग.

**(७) अस्तित्वाच्या शारीरिक, मानसिक, प्राणिक, बौद्धिक, अध्यात्मिक पातळीवर संतुलित विकास**

**म्हणजे योग - श्री अरविंद**

अस्तित्वाच्या पाचही कोषांमध्ये समतोल निर्माण होऊन ते सलोख्याने राहणे, त्याचबरोबर त्यांचा विकास होऊन ते ईश्वराशी एकरूप होणे म्हणजे योग.

आयुर्वेदातील त्रिदोष विचार - तक्ता

क्र.	लक्षण	वात	पित्त	कफ
१.	शारीरिक ठेवण	कृश	मध्यम	स्थूल
२.	त्वचा - वर्ण	कृष्ण(काळसर)	तांबूस	गोरा
३.	त्वचा - स्वरूप	कोरडी, खरखरीत	स्निग्ध, तेलकट, अंगावर खूप तीळ असणे	मृदू, सुकुमार
४.	स्पर्श	शीत	उष्ण	शीत
५.	केस	रुक्ष, कुरळे, काळे, अल्प	केस लवकर पिकतात, गळतात पिंगट, मध्यम	स्निग्ध, चमकदार, काळे, दाट
६.	डोळे	चंचल, काळसर, लहान	लाल	श्वेत, मोठे
७.	ओठ	काळसर, फुटलेले, प्रमाणबद्ध नाहीत	स्निग्ध लाल, पातळ	मृदू, गुलाबी, प्रमाणबद्ध
८.	नखे	छोटी, खरखरीत काळसर, लगेच तुटणारी	छोटी, चपटी, गुळगुळीत (Smooth)	मोठी, चमकदार, गुळगुळीत
९.	अंग दुर्गंधी	नसते	असते. घाम खूप	नसते.
१०.	बोलणे	जास्त बडबडी, घाईने, आवाज अस्पष्ट	मध्यम, मध्यम, आवाज-स्पष्ट	कमी बोलणारी, शांतपणे, आवाज-स्पष्ट, गोड, खणखणीत, गंभीर
११.	भूक व तहान	अनियमित कधी जास्त तर कधी कमी	वारंवार	इतरांपेक्षा कमी
१२.	आहार	अनियमित	वारंवार	भरपूर प्रमाणात
१३.	आवड	गोड, आंबट, खारट	गोड, कडू, तुरट	कडू, तिखट, तुरट
१४.	मलप्रवृत्ती	मलावरोधाची तक्रार	साफ	साफ
१५.	झोप	कमी, खंडीत, ६ तासांपेक्षा कमी	मध्यम, ६ ते ८ तास	चांगली, ८ तास किंवा त्यापेक्षा जास्त
१६.	स्वभाव	चंचल, वळवळा स्वभाव, लवकर रागावतात पण लगेच शांतही होतात.	तापट, रागीट, वारंवार रागावतात पण लगेच शांत होत नाहीत.	शांत, क्वचित रागावतात
१७.	बल	अल्प बल, काम केल्यावर लगेच थकतात.	मध्यम, मध्यम प्रमाणात काम करतात.	बलवान, पुष्कळ परिश्रम करू शकतात.
१८.	एकाग्रता	कमी एकाग्र होतात.	आवडीच्या गोष्टीत एकाग्रता	सहज एकाग्रता
१९.	बुद्धी	अल्प	बुद्धिमान	बुद्धिमान
२०.	आयुष्य	अल्पायुषी	दीर्घायुषी	दीर्घायुषी

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक श्रीगणेश प्रिंटर्स, अमरग्यान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून **आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र - ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प)** येथून प्रसिद्ध केले.

● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● 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.