



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय । 'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

'जीवनशैलीचे विकार' विशेषांक

वर्ष १२ • अंक ११ • भारतीय सौर मार्गशीर्ष, शके १९३७ • नोव्हेंबर २०१५

संपादक : वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

## अनुक्रमणिका

● ऋणनिर्देश	.....	३
● संपादकीय	.....	५
● दैनंदिन जीवनातील 'दंत'कथा	डॉ. सौ. गौरी अवधूत पणशीकर	७
● जीवनशैली बदलाने होणारे विकार आणि आयुर्वेद	डॉ. आनंद कुलकर्णी	९
● नयन तुझे जादुगार	वैद्य सौ. अरुणा टिळक	१३
● उच्चरक्तदाब - बदलत्या जीवनशैलीचा शाप	वैद्य सायली विभाकर शिंत्रे	१७
● मधुमेह - जीवनशैली बदलातील प्रथम क्रमांकावरचा रोग	डॉ. आनंद कुलकर्णी	१९
● आधुनिक काळातील मध्यमवयीन सामाजिक गटाचे आरोग्य	वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन	२३
● मेंदूघात किंवा स्ट्रोक	वैद्य प्रसन्न माधव केळकर	३१
● जीवनशैलीचा सौंदर्यावर परिणाम	वैद्य कीर्ति देव	३५
● युवकांची जीवनशैली	वैद्या सौ. कल्याणी केळकर	३७
● जीवनशैलीचे विकार - एक चिंतन	वैद्य राजन वसंत पाटणकर	३९
● योग्य तेवावी आरोग्यज्योत	सौ. आरती जोशी	४१
● कॅल्शियम व 'ड' जीवनसत्वाची कमतरता	वैद्य प्रसन्न माधव केळकर	४३
● प्रमाण भाषा : कशासाठी?	सौ. मुग्धा रिसबूड	४५
● तरुण मुलींमधील पीसीओडी	वैद्य डॉ. सुभाष सिद्धेश्वर वडोदकर	४७
● कलेच्या कलाने स्वास्थ्य रक्षण	वैद्य तेजस लोखंडे	४९

आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून  
"आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र, बचत खाते क्र.१६३८७", टीजेएसबी सहकारी बँक,  
पांचपाखाडी शाखा, ठाणे या खात्यात RTGS/NEFT/IFSC CODE : TJSB0000008 द्वारे भरू शकता.

वार्षिक वर्गणी : रु. ३००/-

प्रकाशक : कार्यकारी विश्वस्त वैद्य श्री. प्रसन्न माधव केळकर यांनी, आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी,  
हा अंक श्रीगणेश एन्टरप्रायजेस, अमरग्यान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथून छापून, ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ,  
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) ४००६०२. येथे प्रसिद्ध केला. दूरध्वनी : ०२२-२५३३ 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 : (अॅप्रुव्हा-२१) अजय रिसबूड ● मुखपृष्ठ : (श्रीगणेश एन्टरप्रायजेस) देवेंद्र धनावडे



# केतकर आहार भुवन

येथे रोज ताजा नाश्ता,  
पोळी-भाजी आणि फराळाचे पदार्थ मिळतील  
गांवदेवी मार्केट शेजारी, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.

## 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) - ४००६०२.  
मोबाईल : ९८२९०२६५२९





## ऋणनिर्देश

‘जीवनशैलीचे विकार’ 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 अंप्रुव्हा-२१ चे श्री. अजय रिसबूड, सौ. अपूर्वा रिसबूड व श्रीगणेश एन्टरप्रायजेसचे देवेंद्र 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. आपल्या व्यस्त दिनक्रमातून वेळात वेळ काढून ‘आयुर्हित’साठी लेख पाठवणाऱ्या सर्व लेखकांचे आभार.

मासिकाचे आर्थिक गणित विशेषांकापेक्षा सोपे वाटले तरी अतिशय मंद गतीने 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, तसेच आजच्या सोशल मिडीयाच्या वाढत्या प्रभावातही वाचनसंस्कृती टिकवण्यास मदत करणारे वाचक 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 वर्गणीदार व वाचकांचे मनःपूर्वक आभार.

एखाद्या मासिकाच्या लेखक वा संपादकांसाठी लेख वा संपादकीय लिहिण्यापेक्षाही कठीण काम असते ते ऋणनिर्देशाचे. वरवर सोपे व औपचारिक 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, त्यातही सुरवातीपासून असणारे दीर्घकालीन वर्गणीदार, चोखंदळ वाचकांकडून मिळणारे नेमके अभिप्राय हे मासिक चालवणाऱ्यांचा उत्साह द्विगुणित करत असतो. अशा सर्व वाचकवर्गांच्या पाठिंब्यामुळे दरवेळी नव्या उत्साहाने आम्ही दिवाळी अंकाची तयारी करतो. आज हा अकरावा दिवाळी अंक आपल्यासमोर सादर करताना आम्हाला विशेष आनंद होत आहे.

: विश्वस्त मंडळ :

वैद्य सौ. कल्याणी प्रसन्न केळकर

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

श्रीमती मीना अशोक फणसे



टीजेएसबी बँक  
विश्वास ज़िंदगी भर का

घेऊनी दिव्यांचा प्रकाश सोनेरी, माळोनी गंध मधूर उटण्याचा...  
करा संकल्प सुंदर जगण्याचा, गादूनी मुहूर्त दिवाळीच्या सणाचा...

टी जे एस बी सहकारी बँक परिवारातर्फे सर्वांना  
दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

[/tjsbonline](#) [/tjsbbank](#) [/tjsb-sahakari-bank-td](#)

बरागसकीच आणि नोंदणीकृत कार्यालय : टी जे एस बी हाऊस, प्लॉट क्र. बी ५, रोड क्र. २, चागळे इंडस्ट्रियल इस्टेट, ठाणे (पश्चिम) - ४०० ६०४.  
दोन बी क्र.: १८०० २२३ ४६६ | [www.tjsb.co.in](http://www.tjsb.co.in)

With Best Compliments from

## Sai Distributor

Shop No. 71, Near Eternity Mall, Teen Hat Naka, L.B.S. Road,  
Thane (West) - 400604.

Tel. : 9175041144, 9004517817

**Ayurvedic Medical Distributor for**  
Bagewadikar, Unexo Laboratory, Jasch Pharma, Viotech Pharma



## संपादकीय

वैद्यकीय क्षेत्रातील नवनव्या संशोधनामुळे माणसाच्या एकंदर आयुर्मानात वाढ झालेली आहे. मात्र ठळकपणे लक्षात येणारी गोष्ट म्हणजे अरोगी आयुर्मानाचे प्रमाण घटत चालले आहे. अनेकविध लक्षणे, जी पूर्वी वृद्धत्वाकडे झुकल्यावरच दिसायला लागायची ती आता आजार बनून अधिकाधिक लहान वयात दिसू लागली आहेत. चष्मा साधारण चाळीस वयाच्या पुढेच लागायचा. म्हणूनच त्याला चाळीशी म्हटले जाते. ती चाळीशी आता प्राथमिक शाळेपासून लागणे यात आता नाविन्य राहिले नाही. पूर्वी चष्मा लावताना एक न्यूनगंड जाणवायचा. आता ती एक फॅशन झाली आहे व त्याच्या वाढत्या किंमतींमुळेही तो एक दागिना म्हणूनच मिरवला जात आहे. रक्तदाब, मधुमेहासारखे विकार पूर्वी उतारवयात झाले तर होत असत. आता मात्र पंचविशीतच ते सोबतीला येतात. 'नव्वदीचा म्हातारा, पण काठीसारखा ताठ आहे' असे एखाद्या वृद्धाबद्दल कौतुकाने व अभिमानाने म्हटले जायचे. मात्र पाठकण्याच्या विविध विकारांमुळे मानेत व कंबरेत पट्टा व हातात काठी चाळीशीतच मिरवावी लागते. 'आता ऐशी वय झाले. वयोमानानुसार झोप कमी होणारच. तरी चार-पाच तास झोपतो' असे म्हणणारे 'आजोबा' एकीकडे आणि वीस-पंचवीस वयापासूनच झोपेच्या गोळ्या घेऊन झोपणारे 'तरुण' दुसरीकडे हेही बघायला मिळत आहे.

मंगळवारी सिद्धीविनायकाच्या रांगेत चार-चार तास उभे राहणारे, तितक्याच निष्ठेने विविध स्पेशालिस्ट डॉक्टरांच्या दवाखान्यांत तासन्तास ताटकळत राहत आहेत. आणि दोन्हीकडे तरुणांची गर्दी जास्त आहे हे विशेष. पूर्वी चार तरुण एकत्र आले की हमखास विषय असे तो क्रिकेटचा नाहीतर सिनेमांचा. त्याखालोखाल नंतर विषय येत असे तो शेअरच्या भावांचा. मात्र हल्ली या सर्वांच्या जोडीला नव्हे अग्रक्रमाने विषय असतो तो वेगवेगळ्या डॉक्टरांचे पत्ते व फोन नंबर एकमेकांना देणे किंवा दुसऱ्याला वा इतरांना होणारी लक्षणे वा व्याधी आपल्यालाही होत आहेत हे सांगण्याचा. काही वर्षांपूर्वी आपल्याला कुठलाही आजार नाही किंवा मी कित्येक वर्षांत दवाखान्याचे तोंड बघितले नाही असे अभिमानाने सांगणारे कितीतरी भेटत. मात्र आताचे तरुण किती स्पेशालिस्टांचे उंबरठे झिजवले हे बढाई मारून सांगतात.

ही सर्व प्रतिनिधिक स्वरूपाची उदाहरणे आहेत. यामागे एक महत्त्वाचे कारण सापडते, एक समान दुवा सापडतो तो बदलत्या जीवनशैलीचा. आपण भौतिक प्रगति खूप केलेली आहे. सर्व तऱ्हेच्या सुखसोयी, आपापल्या कुवतीनुसार आज सहज उपलब्ध होत आहेत. व अजून सुखसोई मिळविण्याचा हव्यास सुटत नाही आहे. टीव्हीवरील एका जाहिरातीत म्हटल्याप्रमाणे पायी चालणाऱ्याला सायकलचा, सायकलवाल्याला स्कूटरचा व त्याला गाडीचा ध्यास आहे. या क्रमाने जाणे हे भौतिक प्रगतीचे लक्षण मानले जाते आहे. दुसरीकडे आज हिंसाचाराने कळस गाठला आहे. हिंसाचार व अत्याचार यात मोठ्या प्रमाणात अल्पवयीन



मुलांचा व मुलींचाही सहभाग दिसून येतो आहे. किंबहुना दुसऱ्यांना त्रास होईल असे काही वागण्यामध्ये, एक प्रकारचा आनंद घेण्याची प्रवृत्ती (खरे तर विकृतीच) वाढत आहे. अधिकाधिक सुखांच्या प्राप्तीसाठी खोटे बोलणे, चोरी करणे हे सर्वसामान्यच नाही तर सर्वमान्य होऊ पाहात आहे. उघड चोरी करणारा चोर ठरतो मात्र संभावितपणे प्रतिष्ठितपणे खोटे बोलणारा, चोरी करणारा स्मार्ट, चलाख ठरतो आहे. हवे ते मिळविण्यासाठी वेळप्रसंगी खून, मारामान्या करण्यापर्यंत मजल जात आहे. तर येणाऱ्या नैराश्यातून हवे ते न मिळाल्यास आत्महत्येसारखे टोकाचे पाऊलही सहजगत्या उचलले जाते आहे.

मात्र या सर्वांमध्ये जे महत्त्वाचे, ते शारीरिक, मानसिक व सामाजिक आरोग्य मात्र आपण गमावून बसत आहोत. जीवनाचे हे वारू सुसाट, बेफाम व चौखूर उधळत आहे. त्यावर स्वार होण्याचा प्रयत्न करण्याची धडपड प्रत्येकजण जिवाच्या आकांताने करतो आहे. या गतीला, या बेफाटपणाला कुठेतरी लगाम घालण्याची निकड निर्माण झालेली आहे. कारण जेवढे सुखोपभोग वाढत आहेत, जेवढे नवनवे वैद्यकीय शोध लागत आहेत; जेवढ्या अधिक सुविधा उपलब्ध होत आहेत; त्याच्या अधिक पटीने व अधिक वेगाने रोगांचे प्रमाण वाढत आहे.

आपण सर्वजण या जीवनचक्रावर स्वार झालेले आहोत. आज भौतिक सुखाच्या शिखरावर असलेला अमेरिकन नागरिक आत्मिक सुखाच्या शोधासाठी भारताकडे, तर आपण भारतीय आत्मसुख सोडून भौतिक सुखाच्या मागे अमेरिकेकडे पळत आहोत. जीवनाचे हे चक्र उलट फिरवणे शक्य नाही. त्याचे आवर्तन पूर्ण होईल तेव्हाच ते मूळपदावर येईल. मात्र तोपर्यंत कित्येक पिढ्या होऊन जातील व येणाऱ्या प्रत्येक पिढीगणिक रोगांच्याही नव्या पिढ्या येतील.

यामुळे आज गरज आहे ती जीवनाच्या या चक्रावर योग्य पद्धतीने स्वार होण्याची. त्याच्या गतीशी जुळवून घेऊन, त्यावर पक्की मांड ठोकून, आपले आसन मजबूत करण्याची म्हणजेच आपले आरोग्य टिकवून ठेवण्याची.

या जीवनशैलीच्या विकारांसंबंधी विशेषांकात आम्ही आपल्यासाठी, अशा जीवनशैलीमुळे निर्माण होणाऱ्या विकारांची व त्यापासून सुटका होण्यासाठीच्या उपायांची माहिती घेऊन आलो आहोत. आशा आहे हा आमचा प्रयत्न आपल्याला आवडेल.

**वैद्य प्रसन्न माधव केळकर**



## दैनंदिन जीवनातील 'दंत'कथा

डॉ. सौ. गौरी अवधूत पणशीकर  
बी.डी.एस्. (मुंबई), दंतविशारद

'ए वाव! तुझी या सेल्फीमधील स्माईल किती छान आलीये! ए तू कुठली टूथपेस्ट वापरतेस?' काल परवाच सहजच रस्त्यावरून जातांना हा दोन कॉलेज तरुणींचा संवाद कानावर पडला आणि मनात गंमत वाटली!

खरंच दात हा आपल्या शरीराचा एक महत्त्वाचा पण अजूनही अतिशय दुर्लक्षित भाग आहे. रोजच सकाळी सकाळी सगळ्याच घरातून 'अगं /अरे जरा दात नीट व्यवस्थित घास नाहीतर किडून जातील,' हा पालक - मुलांमधील सुखसंवाद आपल्या नित्यपरिचयाचा आहे. पण तरीही लहान मुलांपासून अगदी मोठ्या दादाताईपर्यंत इतकंच कशाला पण आपण मोठी माणसेसुद्धा कंटाळा आलाय गं, वेळ नाहीये, घासलेत गं नीट असं म्हणत स्वच्छ दात घासायचे छोटेसे नित्यकर्मपण कसेबसे एकदाचे उरकून टाकतो. सकाळची ही तऱ्हा तर रात्रीची निराळीच तऱ्हा. आजही भारतात जवळपास ८० टक्के लोक रात्री झोपताना दात घासतच नाहीत. कामावरून येण्याच्या विचित्र वेळा, दिवसभराचा थकवा, त्यामुळे आलेला कंटाळा या विविध सबबींखाली रात्री दात घासण्याची टाळंटाळ केली जाते.

तुम्हाला खरं सांगू का? आपल्या आजी-आजोबांच्या काळी तर आत्तासारख्या विविध ब्रँडच्या टूथपेस्ट आणि टूथब्रश नव्हतेच मुळी. तरी त्यांच्या पिढीतील बहुसंख्य लोकांचे दात हे आयुष्यभर चांगले टिकले. याला कारणे देखील तशीच आहेत. सध्याची आपली अतिशय धकाधकीची जीवनशैली, आपल्या खाण्यातील 'जंक फूडचे' वाढलेले प्रमाण याबरोबर आपल्या आहारातील कच्च्या हिरव्या पालेभाज्या व फळे यांचे घटणारे प्रमाण या सर्वांचा परिणाम आपल्या दातांवर देखील होत आहे. कच्च्या भाज्या व फळे चावून चावून खाल्याने त्यांच्या चोथ्यामुळे तोंडात पुरेशा प्रमाणात लाळ स्रवल्यामुळे दातांची नैसर्गिक साफसफाई

Natural Cleansing Action होते. हीच गोष्ट प्राण्यांच्या बाबतीत आजही घडत असल्यामुळे त्यांना अजूनतरी दंतवैद्याची विशेष गरज पडली नाही.

याबरोबरच दुसरी महत्त्वाची गोष्ट जी सध्याच्या काळात सर्वास आढळून येते ती म्हणजे 'ऑसिडीटी - पित्त'. रोजच्या धकाधकीमुळे जेवणाची रोज ठराविक वेळ पाळू न शकणे, कामावरून घरी परतायलाच उशीर होत असल्यामुळे खूप उशीरा जेवून लगेच झोपणे, आपण काय खातो आहे याकडे जराही लक्ष न देता टीव्ही बघत जेवणे या सगळ्या आपल्याच सवयींमुळे आपण स्वतःच या नवनवीन संकटांना आमंत्रण देत आहोत. बहुतेक जणांना तर हे माहितच नसते की या वाढलेल्या खवळलेल्या पित्तामुळे आपल्या दातांना काही त्रास होऊ शकतो. खरंच आजकाल खूप लोकांमध्ये थंड, गरम संवेदना दातांना सहन न होणे, जराही आंबट खाऊ न शकणे, खाल्यास दातातून प्रचंड प्रमाणात कळा येणे, दातांची अवाजवी झीज होणे असे त्रास मोठ्या प्रमाणावर आढळून येतात. अशा वेळी आपण वेळेवरच सावध होऊन योग्य उपाययोजना न केल्यास आपल्याला बऱ्याच मोठ्या उपायांना सामोरे जावे लागते.

खूप लहान वयातच दात किडायला लागणे किंवा दातांच्या विविध समस्या निर्माण होणे हाही सध्याच्या काळातील फार मोठा प्रश्न आहे. लहान मुलांमध्ये अगदी अडीच ते तीन वर्षांच्या बाळांपासून दातांच्या समस्यांमध्ये सध्या फार मोठ्या प्रमाणात वाढ झाली आहे. विविध प्रकारची चॉकलेट्स, गोळ्या, बिस्कटे, शीतपेये यांचे मोठ्या प्रमाणावर वाढलेले सेवन हे याचे एक प्रमुख कारण आहे. आपणच यापुढे हे लक्षात ठेवायला हवे की कोणाकडे जातांना त्यांच्या लहान मुलांसाठी खाऊ नेताना तो पौष्टिकच न्यायला हवा. दात किडवणारा अजिबात नको. त्यासाठी चॉकलेट,



बिस्कीटांऐवजी आपल्याला लाह्या, खजूर, सुकामेवा, पौष्टिक लाडू असे अनेक पर्याय उपलब्ध होऊ शकतात. आपण आपले विचारच बदलायची खरी गरज आहे.

लहान वयातच मुलांना एकावेळी पोटभर खाणे, काहीही खाऊन झाले की स्वच्छ खुळखुळून चुळा भरणे या सवयी लावायला हव्यात. अगदी फारच हट्टी मुलांसाठी आपणच दिवस ठरवून आठवड्यातून एखाद्यावेळी त्यातल्यात्यात दातांना कमी चिकटणारी चॉकलेट, गोळ्या मुलांना देवू शकतो पण त्यासाठी बाकीच्या वेळी मात्र त्याने ऐकायला हवे ही अट हवीच.

याबरोबरच लहानपणापासूनच मुलांना सर्व प्रकारच्या भाज्या व फळे खायची शिस्त लावायचे कठीण कामही प्रत्येक पालकांनी करायलाच हवे. म्हणजे लहानपणापासूनच त्यांची रोगप्रतिकारक शक्ती चांगली असल्यास आपण दात व पूर्ण शरीरांसंबंधी पुढचे बरेच आजार टाळू शकतो.

निदान मूल ३ वर्षांचे झाल्यापासून ते किमान १४ वर्षे पूर्ण होईपर्यंत त्याची दर ६ महिन्यांनी एकदातरी दंत तपासणी होणे अत्यंत आवश्यक आहे. आपण माणसे मोठी मजेशीर आहोत. आपण आपल्या सर्व मशीन्सचे 'अॅन्युअल मेंटेनेन्स कॉन्ट्रॅक्ट' करतो पण आपले शरीर जे आपले सर्वात महत्त्वाचे यंत्र आहे त्याकडे मात्र पूर्णपणे दुर्लक्ष करतो किंबहुना त्याला आपण गृहीतच धरलेले असते म्हणूनच १४ वर्षांनंतर एकदा दुधाचे दात पूर्णपणे पडून जाऊन नवीन दात पूर्ण आल्यावरदेखील दर सहा महिन्यांनी दंत तपासणी अतिशय महत्त्वाची असते.

तसं म्हणायला गेलं तर या दशकात दंतआरोग्याविषयी जागरूकता पहिल्यापेक्षा नक्कीच वाढली आहे. पूर्वीच्या काळी दात काढण्याकडेच असलेला कल हळूहळू का होईना दात वाचवण्याकडे वाढू लागला आहे. पण अजूनही बरेच जण आपला दात किडतो आहे किंवा आपल्याला दात किंवा हिरड्यांविषयी काही त्रास आहे हे माहित असूनही खूप दुखायला लागेपर्यंत दंतवैद्याकडे जातच नाहीत. एक गोष्ट आपण नक्की लक्षात ठेवली पाहिजे की जितका आपण योग्य सल्ला घेण्यासाठी उशीर करू तितका आपलाच वेळ व पैसा जास्त खर्च होणार आहे. तसेच आपल्यालाच जास्त त्रास सहन करावा लागणार आहे. त्यामुळेच निदान शारीरिक आरोग्याच्या बाबतीत तरी A

stitch in time saves nine ही म्हण अगदीच तंतोतंत खरी आहे.

आता विज्ञानही खूप पुढे गेले असल्यामुळे दंत आरोग्यासाठी अनेक शक्यता उपलब्ध झाल्या आहेत. बरेचसे उपचार हे फार वेळ न लागणारे, सहज सोपे असल्यामुळे दातांच्या समस्या कमी करण्यात थोडेफार तरी यश येऊ लागले आहे.

थोडक्यात काय जुनं ते सोनं म्हणून त्याच पूर्वापासून चालत आलेल्या पद्धती, रीति आपण आपल्या सोयीनुसार थोडेफार फेरबदल करून सहज अंमलात आणू शकतो. स्वतःच्याच आरोग्यासाठी आपण हे काही ठराविक नियम जरी कसोशीने पाळले तरी बऱ्याच दंतसमस्यांचे आपोआपच निराकरण होईल. आणि आपली दंतकथा ही दुखरी, कटकटीची न होता निर्मळ, हास्यातून सगळीकडे आनंद पसरवणारी होईल.

ही दीपावली आपणा सर्वांना सुखसमाधानाची, दंत आरोग्याची, शांतीची जावो हीच शुभेच्छा !

### डॉ. सौ. गौरी अवधूत पणशीकर

ओम-डेंटल क्लिनिक, शॉप नं. ४,

राजकृपा सोसायटी, काजूवाडी बसस्टॉपसमोर,

लुईसवाडी, ठाणे (प.)

मोबाईल : ९८९९७५०४८४, ९००४०७९९८३

❖ ❖ ❖

### गंडूष (गुळण्या)

कोमट पाणी तोंडात घेऊन तीन-चार मिनिटे तोंडात व घशात खुळखुळावे. याने तोंड स्वच्छ होतेच, परंतु हिरड्या व गालाचे स्नायू यांनाही व्यायाम मिळतो. दात मजबूत होतात. वेस गळणे कमी होते. मानेच्या स्नायूंना ताकद मिळते. हाच व्यायाम पाण्याऐवजी कोमट तिळाचे तेल वापरून केल्यास अधिक फायदा होतो. हिरड्यातून रक्त येणे तसेच अधिक लाळ सुटणे या व्याधीत त्रिफळा चूर्णाच्या काढ्याच्या गुळण्या कराव्या.





# जीवनशैली बदलाने होणारे विकार आणि आयुर्वेद

डॉ. आनंद कुलकर्णी

एम.डी (आयु.), सी.वाय.ई.डी., डी.वाय.ए.

एम. ए. (संस्कृत)

“अरे उठ, आता उठ, बघ जरा, सूर्य डोक्यावर येण्याची वेळ झाली, डॉक्टरांनी सांगितलंय ना सकाळी लवकर उठत जा म्हणून”. उशीरा उठणाऱ्या देवेंद्रला त्याची आजी ओरडत होती. रात्री उशीरापर्यंत जागून मित्राची बर्थडे पार्टी केलेल्या देवेंद्राची झोप अजूनही पूर्ण झाली नव्हती. (त्याला असलेल्या रोगाचे नाव life style disorder म्हणून डॉक्टरांनी सांगितले होते. त्याची स्थूलता व लहानपणीच निदान झालेला मधुमेह ह्या त्याच्या अडचणी.)

हल्ली सगळीकडे हाच तक्रारीचा सूर आपल्याला पहायला मिळतो. पुरुष असो वा स्त्री, मुलगा असो वा मुलगी, तरुण असो वा वृद्ध, सर्वजण आजकाल यासारख्या चुका करताना आपणास दिसतात. आणि मग अनेक विकार, अनेक रोग मागे लागतात व एकदा वेळ निघून गेली की औषधोपचार इत्यादी मार्ग शोधत बसावे लागते आणि झालेल्या परिणामांवर आयुष्यभर औषधे घेत बसायचे.

आजकाल या बदललेल्या जगण्याच्या पद्धतींमुळे आरोग्याच्या अनेक समस्या निर्माण होत आहेत. यासच जीवनशैली बदल life style changes असे म्हटले जाते. जीवनशैलीचे व्याधी म्हणजेच जीवनशैली बदलाने होणारे रोग होय. कळत असून, माहिती असून ज्या चुका आपण करतो, त्यास आयुर्वेदाने प्रज्ञापराध असे म्हटले आहे. प्रज्ञ म्हणजे बुद्धीला माहित असलेले व अपराध म्हणजे चुका.

आता हे जीवनशैली बदलाचे रोग म्हणजे नेमके कोणते ? या जीवनशैलीत बदल केल्यामुळे कोणते परिणाम भोगावे लागतात ते हे आपण पाहू. डायबिटीस, थायरॉईड, स्थौल्य, मेदोरोग, स्त्री-पुरुष वंध्यत्व, कॅन्सर, मलावरोध, निद्रानाश, काही त्वचारोग, मूळव्याध, रक्ताची कमतरता, कॅल्शियमची कमतरता, थकवा, हृदयरोग, कॉलेस्टेरॉल,

रक्तदाब, स्त्रियांच्या मासिक पाळीच्या तक्रारी, गर्भाशयाचे आणि अंडाशयाचे विविध रोग, नैराश्य, विविध मनोविकार इ. व आणखीही बरेच रोग या जीवनशैली बदलामुळे समाजात वाढताना दिसत आहेत.

यातील काही रोग सावकाश, हळूहळू परिणाम करणारे तर काही गंभीर स्वरूपाचे आहेत. या सगळ्यांचा परिणाम माणसाच्या जीवनावर, त्याच्या कार्यावर झालेला आढळून येतो. त्याची कार्यक्षमता कमी होत जाते. आणि ती केवळ स्वतःच केलेल्या चुकीची शिक्षा असते. या चुका सुधारण्याचे मार्ग विविध वैद्यकीय शास्त्रांनी आपापल्या परीने सांगितले आहेत. त्यातीलच आयुर्वेदाचे मत आपण पाहू.

आयुर्वेद हे शास्त्र फक्त रोग आणि औषध यापुरतेच मर्यादित नसून त्याचा अर्थच मुळी - आयुष्याचा वेद म्हणजेच आयुष्य जाणणे होय.

“हिताहितं सुखंदुःखं आयुस्तस्य हिताहितम्।

मानं च तच्च यत्रोक्तं आयुर्वेद स उच्यते ।।”

हितकर-अहितकर, सुखकर-दुःखकर या आयुष्याच्या चार प्रकारांचे मान प्रमाण ज्या शास्त्रात वर्णन केलेले आहे त्यास आयुर्वेद म्हणतात. कसे जगावे, काय खावे- काय खारू नये, काय करावे - काय करू नये, कोणत्या गोष्टी हितकारक - कोणत्या अहितकारक (नुकसान करणाऱ्या) कोणत्या गोष्टी आपल्यासाठी सुखकारक, कोणत्या दुःखकारक, अशाप्रकारे अनेक गोष्टी आपल्याला आयुर्वेदाने सांगून ठेवल्या आहेत. तसेच त्यांचे मान-प्रमाणही यात सांगून ठेवले आहे, म्हणजे कोणती गोष्ट किती प्रमाणात करावी हेही त्यात सांगून ठेवले आहे. उदा. आईस्क्रीम ही जिभेला सुखकारक वाटणारी पण कफ वाढवून अहित करणारी गोष्ट आहे. कारले कडू रसाचे (दुःखकारक) असूनही मधुमेहास हितकारक आहे.



म्हणूनच एखादी गोष्ट सुखकारक असूनही हितकारक असेलच असे नाही. अशा पद्धतीने आपले जीवन सुखी ठेवण्यासाठी या गोष्टींची माहिती असणे अत्यंत आवश्यक असते.

प्राचीन काळात आयुर्वेदाने सांगून ठेवलेल्या गोष्टी आजही तितक्याच खऱ्या असल्याचे दिसून येत आहे. आजकालच्या पिढीचा सर्वात मोठा दुर्गुण म्हणजे दुसऱ्याचे न ऐकणे. आजी-आजोबा, आई-वडील यांचे अनुभवाचे बोल ऐकून घेण्याची इच्छाच आज कमी झालेली दिसते. त्यामुळेच एखाद्या गोष्टीचे गंभीर परिणाम झाल्यानंतर त्या परिणामांचा विचार करत बसण्यापेक्षा पूर्वीच्या ज्या काही योग्य गोष्टी आहेत त्यांचा विचार करण्याची गरज आज निर्माण झाली आहे. योग्य प्रकारे त्या समजून घेऊन त्या आजच्या पिढीला समजतील अशा स्वरूपात त्यांच्यापुढे ठेवण्याची गरज निर्माण झाली आहे.

वरीलप्रमाणे आपण जीवनशैली बदलाचा परिचय करून घेतला, त्याच्या रोगांची माहिती करून घेतली, त्यावरून या विषयाची गांभीर्यता आपल्या लक्षात येण्यास नक्कीच मदत झाली असेल.

मग आता हे जीवनशैली बदल म्हणजे नेमके काय आहे ? ते बदल म्हणजे नेमके कोणते ? हे जाणून घेणेही अत्यंत महत्त्वाचे आहे. आपण ते खालीलप्रमाणे पाहू.

जीवनशैली म्हणजे थोडक्यात निसर्गशैली आहे. माणसाचे जीवन हे निसर्गाला अत्यंत धरून व एकमेकांवर अवलंबून असे असते. दिवस रात्र अशी जी नैसर्गिक चक्रे आहेत. त्यानुसार माणसाला जगावे लागते. निसर्गाच्या या नियमांचा प्रभाव हा मानवी जीवनावर पडत असलेला नेहमी आपणास दिसून येतो. म्हणूनच या निसर्गनियमांनुसार माणसाची जीवन जगण्याची एक पद्धत style असते. त्या चक्रानुसार जीवन जगले तर निसर्गाची मदत माणसाला मिळते. व त्याचे जीवन सुखकर होण्यास मदत होते. परंतु या नियमांचा विचार न करता या जीवनाच्या पद्धतीत बदल केला तर काही अनिष्ट परिणामांना त्याला (माणसाला) सामोरे जावे लागते, हे सर्वांच्याच अनुभवास येते. याच जीवन जगण्याच्या पद्धतीत चुकीचा बदल करणे म्हणजे जीवनशैली बदल होय. नैसर्गिकरित्या ज्या गोष्टी व्हायला पाहिजेत तशा त्या न करणे (जाणून बुजून) म्हणजे जीवनशैली बदल होय. आता ते बदल कोणते ते आपण पाहू.

- सकाळी उशीरा उठणे
- वेळेवर शौचास न होणे किंवा कमी जास्त होणे.
- वेळेवर भूक न लागणे, केवळ वेळ झाली म्हणूनच खाणे.
- कामाचा प्रचंड ताण असणे / ताण मनानेच घेणे.
- दिवसापेक्षा रात्रीचे भरपूर खाणे.
- रात्री झोप न येणे, किंवा झोप योग्य न घेणे
- झोपेसाठी औषध घ्यावे लागणे.
- पोट साफ होण्यासाठी औषध घ्यावे लागणे (पोटाला जबरदस्ती करणे)
- पाणी पिण्याच्या चुकीच्या सवयी, पाणी किती प्यावे याबद्दल संभ्रम.
- फास्ट फूड, वडा पाव, भजी, तळलेले, डबाबंद, प्रिझर्वेटिव्ह वापरलेले अन्न खाणे.
- शिळे अन्न खाणे, खराब झालेले, बुरशी आलेले, दुर्गंधी येणारे अन्न खाणे.
- दूध व फळे, दूध व मीठ, एकत्र खाणे. उदा. मिल्क शेकस्
- एखादा पदार्थ अतिप्रमाणात खाणे.
- एकाच प्रकारचे अन्न खाणे.
- अनेक वाईट व्यसनांच्या आहारी जाणे.
- सतत एका जागेवर बसून रहाणे किंवा उभे रहाणे.
- व्यायामाचा अभाव.
- पाहिजे तेवढे श्रम न घेणे किंवा अतिश्रम करणे.
- दिनक्रम न पाळणे.
- हवामान बदलानुसार आपल्या आहार-विहारात बदल न करणे
- हिवाळ्यात थंड पदार्थ खाणे, हिवाळ्यातील डाएटिंग इ.
- ब्रह्मचर्य, आहार, निद्रा यांचा समतोल न राखणे.
- मल-मूत्र, शिंका, जांभई, उलटी, अधोवायू इ. नैसर्गिक वेग (क्रिया) रोखून ठेवणे किंवा औषधांनी तसे करणे इ.

यांचा परिणाम हा जीवनावर झालेला दिसतो. दररोजचे काम नीट करता न येणे हाही याचा परिणाम होय आणि आरोग्य चांगले नसेल तर जीवन जगण्याचा आनंद उपभोगता येत नाही. म्हणूनच या गोष्टींना फार महत्त्व



प्राप्त झाले आहे.

आजकाल लहान-लहान मुलांना सुद्धा अभ्यासाचे, गृहापाठाचे एवढे ओझे देऊन ठेवले आहे की त्या ताणातून बाहेर येऊन जीवनाचा नैसर्गिक खराखुरा आनंददेखील त्यांना लुटता येत नाही. मोठ्यांची तर गोष्टच सांगायला नको. व्यवसाय-नोकरी, सेटलमेंट, रिटायरमेंट इ. ची चिंता, यांचा ताण सतत मागे लागलेला असतो. वरून वेळ काढणे म्हणजे महामुश्किल होऊन बसते. अशा धावपळीच्या काळात या वरील गोष्टी कशा काय टाळू शकतो? असा प्रश्न नेहमीच आपल्याला पडतो. परंतु घाबरून जाण्याची काही गरज नाही. आयुर्वेद हे शास्त्र पूर्वीच्या ऋषीमुनींनी खूपच प्रगल्भ व उच्च प्रतीच्या ज्ञानाने भरलेले असेच करून ठेवले आहे. कोणत्याही काळी, कोणत्याही देशात व कोणत्याही अडचणीच्या प्रसंगी त्यावर उपाय हा आयुर्वेदात सापडतो. त्यामुळे हे एक परिपूर्ण व शाश्वत असे शास्त्र आहे. अडचण येते ती फक्त ते वापरणाऱ्या व्यक्तीच्या परिपूर्णतेची. जर एखादी उणीव असेल तर त्या शास्त्राची असेल असे होत नाही तर त्या तज्ज्ञाची असू शकते. म्हणूनच अशा प्रगल्भ शास्त्रात वरील समस्यांवर काय उपाय सांगितले आहेत ते आपण पाहू.

### “स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम् आतुरस्य विकारप्रशमनं च ॥”

- स्वस्थ (निरोगी) व्यक्तीचे स्वास्थ्यरक्षण (रोगांपासून प्रतिबंध) व आतुर (रोगी) व्यक्तीचे रोगापासून संरक्षण करणे असे दोन्हीही प्रकारचे उपाय हे आयुर्वेदात सांगितलेले आहेत.

त्यातील रोग झाल्यावर काळजी घेण्यापेक्षा रोग होण्यापूर्वीच त्याचा प्रतिबंध करणे हे उचित ठरते.

रोगी व्यक्तीवर उपचार करणे हा वैद्यकीय तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करण्याचा विषय झाला. परंतु रोग होऊच नये म्हणून सांगितलेल्या गोष्टी या, सध्या चालू असणाऱ्या विषयातील अडचणींवर मात करण्यासाठी जास्त मार्गदर्शक ठरू शकतील. आयुर्वेदामध्ये त्यासाठी दिनचर्या (दिवसभराचा कार्यक्रम कसा असावा), ऋतुचर्या (ऋतुनुसार खाणे - वागणे कसे असावे, दोषांच्या प्रकोपकाळातील करून घेण्यासारखी प्रतिबंधात्मक पंचकर्म, रसायन औषधींचा उपयोग (च्यवनप्राश, अमृतप्राश इ. सारखे) इ. संबधी सखोल मार्गदर्शन केले आहे.

वर उल्लेख केलेल्या विविध जीवनशैली बदलांचा त्याग करणे, त्या गोष्टी न करणे हा तर त्यावरील उपाय आहेच पण त्यांच्यामुळे झालेल्या परिणामांवरही उपाय आयुर्वेदाने सांगितले आहेत. त्यामधीलच सुरुवातीस आपण दिनचर्येविषयी माहिती घेऊ.

**दिनचर्या** : ब्राह्म मुहूर्तावर किंवा सकाळी लवकर उठणे (यावेळी मन व वातावरण प्रसन्न व प्रदूषणरहित असते)

**मलोत्सर्ग** : शौचास जाणे (मलमूत्र इ. वेग कधीही रोखू नये किंवा बळेच प्रवृत्त करू नये)

**दंतधावन (दांताची निगा)** : कात, निंब इ. वनस्पतींच्या ताज्या काडीने दांताची स्वच्छता करावी / ब्रश करून यांच्या चूर्णाचा वापर करावा. याने दात स्वच्छ व तोंडाची दुर्गंधी नष्ट होते.

(आजकाल पुन्हा टूथपेस्टच्या जाहिरातींमध्ये मीठ, निंब, कोळसा किंवा राख यांचा वापर करावा म्हणून दाखवले जाते. हेच लोक काही वर्षांपूर्वी याच वस्तूंचा वापर करू नका असे सांगत होते. अशी दिशाभूल या जाहिरातींच्या माध्यमातून लोकांची होत असते. म्हणूनच शाश्वत अशा आयुर्वेदाच्या तत्वांची कास ही सामान्य माणसाने धरायला हवी. ज्यामध्ये कधीही त्याचे नुकसान होत नाही. टूथपेस्टपेक्षा कितीतरी स्वस्त अशी ही दातांची निगा आपणास राखता येते)

**नस्य** : नाकामध्ये दोन थेंब औषधी तेल / तुपाचे सोडणे

केस अकाली पिकणे-गळणे थांबते, गाढ झोप लागण्यास मदत होते.

**गंडूष (गुळण्या)** : आयुर्वेदीय औषधींनी युक्त अशा क्वाथाने/ तेलाने गुळण्या कराव्यात. याने तहान कमी होते, चव सुधारते, तोंडाची स्वच्छता ठेवण्यास मदत होते, तोंडातील किटाणूना नियंत्रणात ठेवता येते.

**अभ्यंग - (अंगाला तेल लावणे)** : दररोज अंगास तेल लावावे. त्याने त्वचा मऊ राहते, रक्ताभिसरण सुधारते, मळ दूर राहतो, त्वचा विकार होत नाहीत, उत्साह वाढतो.

**व्यायाम** : शारिरिक क्षमतेच्या अर्ध्या प्रमाणात व्यायाम / योगासने / फिरणे इ. व्यायाम करावा.

याने सहनशक्ती, प्रतिकारशक्ती वाढते, रक्ताभिसरण सुधारते.



वर उल्लेखलेल्या जास्त बसणे, उभे रहाणे, जास्ती आहार घेणे इ. चुकांवर व्यायामाचा उपाय म्हणून वापर करता येतो.

**स्नान :** व्यायामानंतर स्नान करावे.

याने स्वच्छ व प्रसन्न वाटते, आळस जातो, घामाची दुर्गंधी जाते, भूक सुधारते, ताकद वाढते, त्वचारोग होत नाहीत.

**भोजन :** रुचकर, पौष्टिक, पचेल असा हलका, गरमगरम, ताजा असा आहार घ्यावा. अगदी पोट भरून जेवू नये. आयुर्वेदानुसार दिवसातून दोनच वेळा जेवण्यास परवानगी आहे. अति खाण्यानेच सर्व रोग होतात असे आयुर्वेद मानतो.

**सद्वृत्त (सदाचार) पालन :** आयुर्वेदीय सिद्धांताचे तसेच व्यवहारातील सज्जनपणाचे सर्व नियम यांचे पालन करावे. हिंसेचा अवलंब करू नये. इंद्रियांवर ताबा ठेवावा. मन प्रसन्न ठेवावे. चिंता करू नये. अडचणीत सापडलेल्यांना मदत करावी अशी अनेक सद्वृत्ते आयुर्वेदाने वर्णन करून ठेवली आहेत.

**निद्रा (झोप) :** झोप ही सुद्धा अतिशय महत्त्वाची दिनक्रमातील गोष्ट आहे. योग्य वेळी व योग्य प्रमाणात झोप घेणे आवश्यक असते. वातावरण शांत व आनंददायक ठेवावे. दिवसा झोपू नये. योग्य निद्रा घेण्याने दीर्घायुषी होण्यास मदत मिळते.

अशा प्रकारे अनेक गोष्टी योग्य प्रमाणात दिवसभराच्या कार्यक्रमात करावयास हव्यात.

आता ऋतुनुसारही आपल्या खाण्यापिण्यात, राहण्यात बदल करायला हवेत. सिद्धानुसार येणारी फळे, भाज्याच शक्यतो वापराव्यात. वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमंत, शिशिर याप्रमाणे सहा ऋतू हे आयुर्वेदाने सांगितले. त्या त्या ऋतूंमध्ये त्या त्या वातावरणाप्रमाणे आहार विहार ठेवावा. योग्य ते पंचकर्म करून देहशुद्धी करून घ्यावी. यामुळे चुकीच्या सवयींमुळे किंवा चुकून झालेल्या बदलांमुळे झालेला परिणाम टाळता येतो.

जीवनशैली बदलाने झालेल्या परिणाम व रोगांवरती आयुर्वेदातील पंचकर्म ही उपचार पद्धती खूप प्रभावी असल्याचे सिद्ध होत आहे. जमा झालेले दोष, मळलेला कपडा धुतल्याप्रमाणे, निघून जातात. व देहशुद्धी झाल्याने स्वास्थ्य टिकून राहण्यास मदत होते.

जीवनशैली बदलाने झालेल्या रोगांवर/ परिणामांवर अनेक रसायन औषधी उपलब्ध आहेत. सर्वसामान्यांच्या परिचयाचे असे च्यवनप्राश त्याच प्रकारामधील होय अशी अनेक औषधे आयुर्वेदाने सांगितली आहेत. शतावरी कल्प, शतावरी, अश्वगंधा, गुळवेल, ज्येष्ठमध, ब्राह्मी अशी अनेक औषधे वैद्यांच्या योग्य सल्ल्याने उपयोगात आणल्याने दीर्घायुष्य मिळण्यास व रोगप्रतिबंध होण्यास नक्कीच मदत होईल.

या धकाधकीच्या जीवनात सुद्धा निरोगी आणि स्वस्थ जीवन जगण्यासाठी आयुर्वेद शास्त्राशिवाय अन्य कुठला पर्याय योग्य दिसत नाही हे मात्र खरे. सर्व जग या बदललेल्या जीवनशैलीला कंटाळून पुन्हा प्राचीन अशा आयुर्वेदाकडे वळत आहे व पुन्हा एकदा आयुर्वेदामुळे भारताला जगाच्या गुरुस्थानी बसण्याची योग्यता प्राप्त झाली आहे. सांगण्यासारख्या अनेक गोष्टी आहेत, स्वतःची प्रकृती जाणून योग्य जीवनपद्धतीसाठी आयुर्वेदीय वैद्यांशी संपर्क साधून त्यांची माहिती करून घेता येईल.

**वैद्य आनंद कुलकर्णी**

अमृता आयुर्वेद पंचकर्म सेंटर,  
नौपाडा, ठाणे (प.) - ४००६०२.  
भ्रमणध्वनी : ९८६९९०५५९४  
www.amrutaayurved.in



### अभ्यंग

धावपळ, दगदग, प्रदूषण यामुळे त्वचा रुक्ष होते. शरीर थकते. यासाठी आठवड्यातून एकवेळा तरी सगळ्या अंगाला तिळाचे तेल, बला तेल किंवा नारायण तेल हलक्या हाताने चोळून मालिश करून जिरवावे. याने त्वचा कांतिमान, तेजस्वी व मुलायम होते. स्नायूंना आराम मिळून ते ताजेतवाने होतात. एकंदर शरीराची झीज कमी होते. यासाठी सुगंधी फुलांच्या तेलाचाही वापर करता येतो.



## नयन तुझे जादुगार

वैद्य सौ. अरुणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्.

“डोळे” या विषयावर आपल्या साहित्यात विपुल लिखाण आढळते. तसेच डोळे या विषयावर असंख्य गाणी आहेत की ज्यात या डोळ्यांचे सुंदर वर्णन आले आहे व त्या मीनाक्षीचे वर्णन, दर्शन नेत्रास सुखद ठरते.

पण जर ते नेत्रच नसतील तर.... ?

वाग्भटाचार्यांनी सांगितले आहे की

**“चक्षुः प्रधान सर्वेषामिन्द्रियाणां विदुर्बुधाः ।**

जोपर्यंत जिवाची पर्वा आहे, तोपर्यंत मनुष्याने सदोदित डोळ्यांच्या रक्षणासाठी प्रयत्न करावा. कारण ज्यास रात्र व दिवस सारखेच, अशा आंधळ्या मनुष्याजवळ पुष्कळ पैसा जरी असला, तरी हे जग व्यर्थ आहे.

अशा प्रकारे डोळा सर्व ज्ञानेंद्रियात प्रमुख असल्याने त्याचे रक्षण करणे हे आपले पहिले काम आहे

‘डोळा’ हा आपल्या शरीरातील नाजूक व संज्ञाशील अवयवांपैकी एक आहे. ईश्वराने निर्माण केलेल्या अप्रतिम सृष्टीचे दर्शन हे डोळ्यामुळेच शक्य होते.

दर्शन कर्मासोबतच प्रेम, द्वेष, भय, लज्जा इ. भावना देखील डोळ्यांद्वारेच व्यक्त होतात. त्यामुळेच डोळ्याला मनाचा आरसा समजला जातो.

**इतिहास :** ऋग्वेद काळात नेत्रतंत्राचा विशेष अभ्यास झालेला होता. इ.स. पूर्व ५००० वर्षापूर्वीचा हा काळ होय. तेव्हा अश्विनीकुमारानी ऋजाज्व व कर्ण या अंधांना दृष्टी दिल्याचा उल्लेख आहे.

ज्याप्रमाणे आचार्य सुश्रुत हे शल्यतंत्राचे (surgery) आद्य प्रणेते होते. त्याचप्रमाणे राजा निमि हा नेत्रतंत्राचा आद्य प्रणेता होता. म्हणजेच एखाद्या विशिष्ट अवयवाचा तज्ज्ञ वैद्य असणे ही प्रथा नवीन नसून फार पूर्वी म्हणजे इ.स. २००० वर्षापूर्वी सुरु झाली असे दिसते.

यात डोळ्याच्या अनेक रोगांची सविस्तर माहिती

आढळते. मोतीबिंदु, डोळ्यातील वेल (pterygium), ग्रंथी याकरिता शस्त्रकर्म सांगितली आहेत.

डोळ्यांच्या प्रधानतेबरोबर प्राकृत नेत्र कसे असावे हेही आचार्यांनी सांगितले आहे.

**समे समाहित दर्शने व्यक्तभाग विभागे । (च. शा.)**

दोन्ही डोळे एकसारखे, तेजस्वी, स्पष्ट व दिसावयास चांगले असावेत. दृष्टी बलवान असावी.

हल्ली सौंदर्यप्रसाधनांचा वापर डोळे आकर्षक बनविण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर केला जातो. आय लायनर, मस्कारा, आय शॅडो, काजळ अशी अनेक सौंदर्यप्रसाधने वापरली जातात. परंतु ती वापरण्यापूर्वी, आपल्या डोळ्यांसाठी ती धोकादायक किंवा अपाय करणारी तर नाहीत ना याकडे लक्ष द्यायला हवे. कारण बनावट प्रसाधनांमध्ये मर्क्युरी (पारा) पॅराबेन, कॅडमियम यासारखी घातक रसायने असतात, जी आपल्या डोळ्यांसाठी, अत्यंत अपायकारक असतात. हलक्या दर्जाची सौंदर्यप्रसाधने वापरल्याने, डोळ्यांना खाज येणे, लाली, सूज येणे इ. लक्षणे दिसतात. अशा प्रसाधनांचा दीर्घकाळ वापर डोळ्यांना नुकसानदायक असून कधी कधी पर्यायी अंधत्व येऊ शकते. त्यामुळे डोळ्यांवर कुठलेही प्रयोग करण्यापूर्वी खालील साध्या गोष्टी लक्षात ठेवायला हव्यात.

१) एकमेकींची सौंदर्यप्रसाधने वापरू नये (अगदी घरातसुद्धा). २) जेव्हा डोळ्यांमध्ये contact lense लावली असेल त्यावेळी सौंदर्यप्रसाधनांचा वापर डोळ्यात करू नये. ३) डोळ्यांना infection झाले असेल तेव्हा डोळ्यांना मेकअप करू नका. ४) सौंदर्य प्रसाधनांचा वापर झाल्यानंतर ती बंद करून ठेवा. ५) तारीख संपलेली, नंतरची सौंदर्य प्रसाधने वापरू नयेत. ६) झोपण्यापूर्वी डोळ्यांचा मेकअप काढून झोपावे. ७) क्लिन्सिंग मिल्क व कोमट



पाण्याने साफ करावे.

सौंदर्यप्रसाधनांखेरीज बऱ्याच गोष्टी आहेत ज्यामुळे आपण डोळे सुंदर व आरोग्यदायी ठेवू शकतो. यासाठी स्थानिक व अभ्यंतर उपाय सांगितले आहेत.

ग्रीष्म व शरद ऋतुतुत डोळे थंडगार पाण्याने व इतर ऋतुतुत कोमट पाण्याने स्वच्छ धुवावेत. फक्त देश, काळ, ऋतु प्रकृतीचा विचार व वयावर अवलंबून राहिल.

**नेत्रधावन :** यात नेत्र हे औषधी द्रव्याच्या काढ्याने धुतले जातात. १ चमचा त्रिफळा चूर्ण, १ ग्लास पाण्यात टाकून ते पाणी उकळवून गाळून त्याने दिवसातून २ वेळा डोळे धुवावे. त्याने डोळे स्वच्छ होतात.

डोळ्यातून सतत पाणी येणे, डोळ्यांना खाज येणे, डोळे लाल होणे. इ. लक्षणे कमी होतात.

**आश्रितन :** यात औषधीने सिद्ध तुपाचे थेंब डोळ्यात टाकले जातात. डोळे कोरडे पडत असतील किंवा डोळ्यांच्या हालचाली कष्टाने होत असतील किंवा कमी दिसत असेल तर याचा फायदा होतो. यासाठी मध, गाईचे तूप, त्रिफळा चूर्ण याचा वापर करावा. वरील तुपाचे २-२ थेंब दिवसातून ३-४ वेळेस डोळ्यात घालावे.

**बिडालक :** औषधी चूर्णाचा लेप करून तो डोळ्याभोवती लावावा. (पाण्यात सोडून डोळे बंद करून लावावा.)

डोळ्याभोवती असलेली काळी वर्तुळे घालवण्यासाठी मंजिष्ठा, सारिवा. इ. वनस्पतीच्या चूर्णाचा लेप पाण्यात/ दुधात कालवून डोळ्याभोवती लावावा.

डोळ्याभोवती बदाम तेल, ऑलिव्ह तेल यांनी मालिश केल्यानेही फायदा होतो.

सकाळी - सकाळी चहाला दुधाची पिशवी कापतो तेव्हा त्यातील दोन-दोन थेंब दूध दोन्ही डोळ्यात घाला. डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते.

**तर्पण :** या प्रक्रियेत डोळ्याच्या भोवती उडदाचे पीठाचे पाळ करून त्यात औषधीसिद्ध तूप, तेल टाकून डोळ्यांची उघडझाप केली जाते.

याने डोळ्यांचा कोरडेपणा कमी होतो. डोळे स्निग्ध व पाणीदार होतात. डोळ्यांवरचा ताण कमी होतो.

वरील सर्व कर्मे तज्ज्ञांच्या देखरेखीखाली करणे अत्यंत गरजेचे आहे.

आजकाल संगणक, टीव्ही, मोबाईल,

व्हॉट्सअॅपचा अतिवापर त्यामुळे होणाऱ्या Dry-eye-syn-drome वर पण उपयोगी आहे.

**नस्य :** नाकात औषधी तेलांचे थेंब टाकणे

**अंजन :** औषधी द्रव्याने सिद्ध काजळ डोळ्यात लावणे. तुपासारखे अंजन लावल्याने डोळ्यातील घाण बाहेर पडते. डोळे स्वच्छ व निर्मळ होतात.

चांदीच्या/तांब्याच्या निरांजनात साजुक तुपाची वात लावावी. वर चांदीचे / तांब्याचे ताम्हन/वाटी उपडी धरावी. त्यावर जमलेली काजळी स्वच्छ हातांनी काढून घ्यावी. त्यात तुपाचे बोट फिरवून त्याचा डोळ्यात वापर करावा.

मधाचा सुद्धा डोळ्यात अभ्यंतर प्रयोग करतात.

वरील औषधींच्या वापराबरोबरच आहार विहारा-मध्ये पथ्यापथ्य पाळून डोळ्यांचे आरोग्य सुधारता येते.

चक्षुष्य म्हणजे नेत्राला हितकर द्रव्ये कोणती ते बघू. बटाटा सोडून सर्व फळभाज्या, गाजर, पपई (यात 'अ'जीवनसत्व अधिक असते.) नारळ, मूग, मसूर, लोणी, दूध, तूप, गहू, काळे तीळ यांचा आहारात योग्य वापर करावा. आवळा, बदाम - उपयुक्त

**अपथ्य आहार :**

उडीद, जवस, पावटे, कुळीथ, मांसाहार, मैद्याचे पदार्थ, हॉटेलचे व बाहेरचे पदार्थ नित्य खाण्यात असणे यानी डोळ्याचे आरोग्य बिघडू शकते. खारट व आंबट पदार्थ टाळावेत.

जास्त वाचन, सूक्ष्मदर्शन, टीव्ही, मोबाईलचा अति वापर, कुपोषण, रात्रपाळी, प्रदूषण, फास्टफूड, अतिशीत पान, निकृष्ट अन्नधान्ये, भाजीपाले यांच्या वापरांचे लहान वयातच चष्मा लागतो.

मधुमेह, रक्तदाबवृद्धि, क्षकिरणजन्य विकृतीचे प्रमाण यानेही डोळ्याचे आरोग्य धोक्यात आले आहे.

यासाठी आवळा, हरडा, दारूहळध, कापूर, त्रिफळा, उंबर, कोहळा, कोरफड, चंदन यांचा स्थानिक उपयोग होतो.

**पथ्य विहार :**

१) अनवाणी पायाने उन्हातून चालू नये. २) डोक्यावरून गरम पाण्याने स्नान करू नये. ३) हिरव्या गवतावरून अनवाणी पावलांनी चालावे. ४) दिवसा उन्हातून जाताना गॉगल, छत्रीचा वापर करावा. ५) झोपताना



तळपायाला तूप चोळावे. ६) रात्री योग्य प्रमाणात ७ ते ८ तास झोप घ्यावी. ७) संगणकावर सतत काम करू नये. मधे-मधे ५-१० मिनिटाचा ब्रेक घ्यावा.

**डोळ्याचे व्यायाम :** वरील सर्व गोष्टींबरोबर डोळ्याचे व्यायाम केल्यानेही फायदा होतो.

**त्राटक :** उगवत्या सूर्यास किंवा निरांजनातील ज्योतीकडे एकटक बघितल्यास दृष्टी चांगली होते.

आपले जेवण झाल्यावर हात धुतले की ते ओले हात डोळ्यावर फिरवावे.

या सर्व गोष्टींबरोबर वेळोवेळी डोळ्यांची तपासणी करणे, चष्मा लागला असल्यास तो नियमित वापरणे गरजेचे

आहे. अशा प्रकारे योग्य आहार -विहार, व्यायाम, व जागरूकता याने आपण डोळ्याचे आरोग्य व सौंदर्य राखू शकतो, वाढवू शकतो व त्यामुळे कोणी पण सहजच म्हणून जाते, नयन तुझे जादुगार !

**वैद्य सौ. अरुणा टिळक**

बी-१/२०३, देवदर्शन, फेज-२,

वाघबीळ नाका, घोडबंदर रोड, ठाणे (पश्चिम)

भ्रमणध्वनी : ९८२१४७८८८४



आमच्या सर्व सभासदांना, ग्राहकांना व हितचिंतकांना  
दिपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

कोअर बँकिंग  
एन.एफ.एस.  
फॉरिन एक्स्चेंज रेमिटंस  
फ्रँकिंग  
एन.ई.एफ.टी.  
ए.टी.एम.  
आर.टी.जी.एस.

**IMPS**  **ठाणे भारत सहकारी बँक लि.** सहकारी बँक **NPCI** राष्ट्रीय राष्ट्रीय भुगतान निगम  
NATIONAL PAYMENTS CORPORATION OF INDIA

केंद्रीय कार्यालय : सहयोग मंदिर, सहयोग मंदिर पथ, घटळी, नौपाडा, ठाणे - ४०० ६०२  
दुरध्वनी : २५२२४९२९ / २५४०८०७६ फॅक्स : २५२२२६४७



## क्वाथ (काढा) ग्रॅन्यूल्स

शास्त्रोक्त पद्धतीने तयार करण्यात आलेले 'क्वाथ' (काढे)

काढ्याची बाटली आता आपल्या खिशात!

क्वाथ ग्रॅन्यूल्स – काढा घेण्याची एक अभिनव संकल्पना

- बाटली पडून – फुटून काढा खराब होण्याची भीती नाही
- प्रवासात नेण्यासाठी अत्यंत सुविधाजनक
- प्रत्येक वेळी ताज्या काढ्याच्या गुणधर्माची खात्री
- लहान मुले, गर्भवती स्त्रिया, मधुमेहाचे रोगी इ. सर्व वयोगटांसाठी उपयुक्त. साखर व अल्कोहोल विरहित



एका बॉक्समध्ये २ ग्रॅमचे प्रत्येकी २० पाऊच उपलब्ध — एक पाऊच पासून प्रत्येक वेळी ४० मि.लि. ताजा काढा

- महासुदर्शन क्वाथ ग्रॅन्यूल्स
- रास्नासप्तक क्वाथ ग्रॅन्यूल्स
- महामंजिष्ठादि क्वाथ ग्रॅन्यूल्स
- पुनर्नवाष्टक क्वाथ ग्रॅन्यूल्स
- वरुणादि क्वाथ ग्रॅन्यूल्स
- भूनिंबादि क्वाथ ग्रॅन्यूल्स
- दशमूल क्वाथ ग्रॅन्यूल्स



### मूत्राशयाच्या विकारांवर उपयुक्त

## फायटोन कॅप्सूल्स

Issued in Public Interest

### मूतखड्याच्या रूग्णांसाठी उपयुक्त माहिती

**कारणे:** पाणी कमी पिणे, उष्ण वातावरणात वावरणे, अति क्षारसेवन मूत्रविसर्जनास अवरोध, औषधांचे दुष्परिणाम इ.

**लक्षणे:** पोटान दुखणे, लघवी करताना असह्य वेदना, जळजळ, मूत्रमार्गात जंतुसंसर्ग ताप, मळमळ, उलटी, पोट फुगणे इ.

**तात्काळीन उपाययोजना:** शेकावे, वेगावरोध करू नये.

**काय खावे:** कुळीत, गाजर, तांबडा भोपळा, कारले, मुग, मुळा, यव, सफरचंद, लिंबू, केळे, शहाळयाचे पाणी, ताक.

**काय खाऊ नये:** मासे, वांगे, पालक, भेंडी, काकडी, सिमला मिरची, टोमॅटो, मीठ, मैदा, चहा-कॉफी, खारवलेले पदार्थ इ.

प्लॉट नं. १००, जानकीदेवी हायस्कूल रोड, म्हाडा, चार बंगला, अंधेरी (प.), मुंबई ४०० ०५३ दूरध्वनी : ०२२-२६३४७७०१ / ०२

मुंबई-आयुर्वेद जंक्शन -९३२१६१७९०३ ठाणे- वनराज - ९९३५५४३५६० डोंबिवली - रुद्र -९३७३०१०३११ रायगड - क्लिनिक - ९०२९७७३५९  
 पुणे-मनकर्णिका-९०११००१६३३ ब्रम्हा-९८२२२९४३९४ एस व्ही फार्मा ९४२२०११००४ -सातारा-समर्थ९८२२३५६७८५-सांगली-हर्ष-९९२१०९४६०  
 कोल्हापूर/रत्नागिरी हर्ष-९४२२४२८१९३ कणकवली -गंगाई- ९४२२९९८१११. अहमदनगर - विवेक ९२२९३२०२२९-औरंगाबाद-बालाजी -९४२३७०५३०२  
 साक्षी - ९१५८२५६५८६ - जालना- सागरमल-९४२२२१६५३१ नांदेड-श्रीसाई-९४२२५४७७११- लातूर -श्री शुभम ९४२२९११७९७  
 परभणी - श्रध्दा- ९४२२१७६९५९- बीड-पशुसंवा -९९७००५३४०६उस्मानाबाद श्रीराम-९४२२३७२९१०. नाशिक-शतायुषी-९८२३१४८६४१  
 जळगाव प्रतीक ९४२३४९२०८०- नागपूर लामेश ०७१२-२७६७७३० - यवतमाळ कल्याणी ९४२२८६६७४२अकोला योगीराज-९६७३३६८४०  
 ऋषी-८८५७८३५९३४- अमरावती-वैष्णव-९२२६८७७१४४-सोलापूर धन्वतरी-९९६०००९६२२-पनवेल-प्रभात-९८२०४७२४७७





## उच्चरक्तदाब - बदलत्या जीवनशैलीचा शाप

वैद्य सायली विभाकर शिंत्रे

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई)

हल्ली प्रत्येक घरात सासू सुनेच्या मालिकांइतकाच चर्चेचा गंभीर विषय म्हणजे उच्चरक्तदाब अर्थातच Hypertension (high blood pressure)ची समस्या. दिवसेंदिवस ही समस्या इतकी गंभीर होत चालली आहे की प्रत्येक घरात उच्चरक्तदाब असलेली एखादी तरी व्यक्ती असतेच.

आता उच्चरक्तदाबाची कारणे थोडक्यात जाणून घेऊया -

१. हृदय, वृक्कातील विकारांमुळे उत्पन्न होणारा उच्चरक्तदाब.

२. अन्य कारणाने उत्पन्न उच्चरक्तदाब (Essential Hypertension)

आता आपण सर्वच जाणता की धमन्यांच्या ठिकाणी वयोपरत्वे येणारे काठिण्य (Arteriosclerosis) किंवा कॉलेस्टेरॉल साठण्याने धमन्या अरुंद होऊन उच्चरक्तदाबाची समस्या निर्माण होते. (Atherosclerosis)

आयुर्वेदाच्या दृष्टीने बदलत्या जीवनशैलीने उच्चरक्तदाब कसा उत्पन्न होतो त्याचा विचार करूया -

"Early to bed and Early to rise makes the man Healthy, Wealthy and wise."

वरील वचन सर्वश्रुतच आहे. आता रात्री लवकर झोपणे व सकाळी लवकर उठणे ह्या गोष्टी कालबाह्य होत आहेत. रात्री जागरण जे अनेक व्याधींचे कारण सांगितले आहे ते आता status झाले आहे (अपवाद काही रात्रपाळी करणारी माणसे). पण सर्वसामान्यांतही nightlife नावाची एक नवी संस्कृती रूढ होऊ पाहात आहे जी आरोग्यासाठी हानिकारक आहे.

योग्य व यथाकाळ प्रमाणात निद्रा घेणे

स्वास्थ्यकारक आहे. रात्री जागरण व दिवास्वाप ह्यामुळे शरीरात दोषांची दुष्टी व्हायला लागते. कालांतराने व्याधी निर्मिती होते. दिनक्रम बदलल्याने शरीराचे तंत्र बिघडते व जाठराग्निकर परिणाम होतो. ह्यामुळे पाचनक्रियेत बाधा येऊन अपाचित मेदधातु (cholesterol) व आम्याची (free toxins) निर्मिती होते.

दुसरा महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे 'आहार'.

आपण अनेक गोष्टींच्या 'आहारी' जातो पण आहाराला तितकसं महत्त्व देत नाही. अनेकांना सकाळी उठल्यावर नाश्ता करण्याची सवय नसते. खरंतर त्यावेळी घेतलेले अन्न उत्तमरीत्या पचते. पण अनेकांना सकाळी भूक लागत नाही, जे स्वास्थ्याचे लक्षण नाही. वर "सकाळी सकाळी कोण खातं का?" असा सवाल करणारेही महाभाग असतात. मग अनोशापोटी घराबाहेर पडणारी ही मंडळी कामाचे ठिकाणी अतितेलकट, अतितिखट, विदाही पदार्थ खातात आणि मधल्या वेळात काही न खाता एकदम रात्री 'पोटभर' जेवतात. खरंतर रात्री पचायला हलका आहार घ्यावा - Dine like a beggar असे म्हणतात. आज इतक्या समस्या केवळ अयोग्य अवेळी आहार घेण्याने होतात. अनेकांना आपण काय खातो हेही माहिती नसते. आपल्या वयानुसार, प्रकृतीनुसार आहार कसा घ्यावा ह्याचे मार्गदर्शन वाचकांनी वैद्यांकडून घ्यावे अन्यथा लेखाचा विस्तार वाढेल. सांगायचा मुद्दा असा की अजाणतेपणाने खाणे, अवेळी भूक नसताना अधिक मात्रेत खाणे आरोग्यास घातक आहे.

जेव्हा रुग्णाला मीठ कमी घेण्याचा सल्ला दिला जातो तेव्हा तो घरच्या जेवणातले मीठ कमी करतो परंतु बिस्किटे, पाव, वेफर्स, लोणची, पापड ह्याचे सेवन चालूच ठेवतो. ह्यातून अतिरिक्त मीठ शरीरात जाते. त्यामुळे उच्चरक्तदाबाची समस्या कमी न होता वाढते.



तिसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे 'व्यायाम'. शरीराच्या स्नायूंना विशिष्ट पद्धतीने ताण देऊन मजबूत करणे व शरीरात लाघव निर्माण करणे हे व्यायामाचे उद्दिष्ट.

### दवाखान्यातील एक प्रसंग :

वैद्य : तुम्ही रोज व्यायाम करता का ?

रुग्ण : हो. मी रोज चालतो

वैद्य : वा! किती वेळ ?

रुग्ण : मी रोज अंधेरीला जातो. स्टेशन ते ऑफिस १५ मिनिटे चालतो.

लोकहो, 'दगदग' आणि 'व्यायाम' ह्या दोन वेगळ्या गोष्टी आहेत. वरील रुग्ण व्यायाम नव्हे तर दगदग करत आहे. दगदगीने शरीराची झीज होते. व्यायामाने अतिरिक्त चरबी कमी होते व शरीर बांधेसूद होते, रक्ताभिसरण चांगले होते. व्यायाम हा देखील वय, प्रकृतीप्रमाणे प्रमाणात करावा. माझ्यामते सूर्यनमस्कार हा उत्तम व्यायाम आहे.

चौथा महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे 'मानसिक ताण'.

हल्ली लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सर्वांनाच मानसिक ताण आहे- नोकरी व्यवसाय इ. चा ताण, परीक्षेचे टेन्शन. त्यामुळेच नैराश्य, depression, anxiety इ. निर्माण होतात. मानसिक ताणाने उच्चरक्तदाबाची समस्या उद्भवते. मला नेहमी असे वाटते. " Tension invites hypertension"

नेहमी सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवण्याने ह्या समस्या कमी होतील. तसेच योगासने व प्राणायामाने ह्यावर नियंत्रण ठेवता येईल.

ह्या लेखात आपण निद्रा, आहार, व्यायाम, मानसिक ताण ह्या मुद्द्यांचा विचार केला. अनियमित निद्रा, आहार, व्यायामाचा अभाव, सुखासीन जीवनशैली, मानसिक ताण इ. मुळे उच्चरक्तदाबासारखा विकार कळतनकळत कसा मागे लागतो ते आपण पाहिले. आता ह्यावर उपाय काय ? असे म्हणतात की 'Prevention is better than cure' त्यामुळे ज्या high risk व्यक्ती आहेत त्यांनी अशा प्रकारे काळजी घ्यावी :-

१. योग्य प्रमाणात निद्रा : रोज रात्रीची ६ ते ७ तास झोप आवश्यक आहे. दिवसा लवकर उठण्याची सवय लावावी. तसेच दिवसा झोपणे वर्ज्य करावे.

२. सकस, योग्यवेळी व योग्य प्रमाणात आहार

घेणे. मिठाचा, तेलतुपाचा वापर तारतम्याने करणे.

३. नित्य ठराविक वेळी व्यायाम करावा. सूर्यनमस्कार, जलद चालणे, पोहणे, सायकल चालवणे इ. करावे.

४. आसने, प्राणायाम करावेत.

५. मानसिक ताणाला तोंड द्यायला शिकावे. मला एक वाक्य कायम लक्षात राहिले -

"Any amount of tension will not affect your mind unless you let it inside."

कुठल्या गोष्टीला किती महत्त्व द्यावे हे स्वतः ठरवावे. वेळेचे नियोजन करावे. छंद जोपासावेत. कामातून वेळ काढून मित्रांना भेटावे. हल्ली वेळ नाही ही तक्रार माणसं करतात.

मागे एकदा मी माझ्या मैत्रिणींना 'बरेच वर्षात भेट नाही तर अर्धा तास भेटूया का ?' असे विचारले होते, त्यावर अनेकांनी "वेळ नाही" असे सोईस्कर उत्तर दिले. तसं असेलही कदाचित, पण ह्या भगिनींना नंतर फेसबुक, व्हॉट्सॅप वरून तासनतास फालतू मेसेज करायला मात्र मुबलक 'वेळ' मिळतो ह्याचे फार आश्चर्य वाटते !

शेवटी लेख संपवताना असे सांगावेसे वाटते की उच्चरक्तदाब हा बदलत्या जीवनशैलीनेही कसा निर्माण होतो ते आपण बघितले. आपल्याला आपली जीवनशैली पूर्णतः बदलता येणार नाही. पण जर आपण आपल्या जीवनशैलीत थोडे बदल केले तर आपले स्वास्थ्य टिकून राहील, नाही का ? शेवटी म्हटलेच आहे "आपले आरोग्य आपल्या हाती."

**“सर्वमन्य परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।**

**तदाभावे हि भावानां सर्वाभाव शरीरिणाम् ।।”**

अर्थात : सर्व काही त्याग करून प्रथम शरीरधर्म पाळावा. कारण त्याचा (शरीराचा) अभाव झाला तर सर्वांचाच अभाव होईल.

वाचकांनी वरील गोष्टींचा जरूर विचार करावा. सगळ्यांना निरामय जीवन प्राप्त होवो ही ईश्वर चरणी प्रार्थना.

**वैद्य सायली विभाकर शिंत्रे**

डोंबिवली

भ्रमणध्वनी : ९९२०५३३१५६





## मधुमेह - जीवनशैली बदलातील प्रथम क्रमांकावरचा रोग

डॉ. आनंद कुलकर्णी

एम्.डी (आयु.), सी.वाय.ई.डी., डी.वाय.ए.

एम. ए. (संस्कृत)

“अहो, हळू SS...., सावकाश उतरा, पुन्हा लागले तर जखम लवकर भरून येणार नाही.” जिना उतरणाऱ्या आजोबांना आजी दारातूनच ओरडल्या. आजोबांना डायबिटीस गेली १५ वर्षे त्रास देत होता.

“डॉक्टर, माझ्या पायांची प्रचंड आग होते, मुंग्या येतात, डोळ्यांनी नीट दिसत नाही, लघवीस वारंवार जावे लागते, थकवा प्रचंड वाटतो, भूक लागत नाही, झोप येत नाही.” अशा एक ना अनेक तक्रारी घेऊन मधुमेहाचे रूग्ण डॉक्टरांकडे जात असतात.

आता डायबिटीस हा रोग काही आजच्या काळातच आहे का हो ? - तर नाही. तो प्राचीन काळापासूनच समाजात होता. फक्त आजच्या जीवनशैलीतील बदलामुळे त्याचे प्रमाण वाढलेले पहायला मिळते. जीवनशैलीतील वाईट बदलांमुळे होणाऱ्या रोगांमध्ये पहिल्या क्रमांकावर मधुमेहाचे स्थान आहे. कारण श्रम कमी असलेल्या या आजकालच्या जीवनशैलीत शरीरातील साखर जळतच नाही, खाल्लेले पचवण्याची क्षमताच नाही, मुळात जेवढी गरज नाही तेवढे माणूस आज चवीच्या लोभाने खातो व रोगांच्या दुष्टचक्रात अडकतो. म्हणून आजचा समाज या मधुमेहाने ग्रस्त होत चालला आहे. अगदी लहान मुलांनासुद्धा या रोगाने सोडलेले नाही. तर मग आता या मधुमेहाबद्दल प्राचीन काळात भारतात उपलब्ध असणाऱ्या ‘आयुर्वेद’ या शास्त्राच्या मतांचा आपण परिचय करून घेऊ.

मूलतः आयुर्वेद हे शास्त्र फक्त रोग आणि औषध यापुरते मर्यादित नसून त्याचा अर्थच मुळी - आयुष्याचा वेद म्हणजेच आयुष्य जाणणे असा होय. कसे जगावे. काय खावे, काय खाऊ नये, काय करावे, काय करू नये, कोणत्या गोष्टी हिताच्या, कोणत्या वाईट, दुःखकारक व कोणत्या सुख देणाऱ्या अशा अनेक गोष्टींचे वर्णन आयुर्वेदाने केले

आहे. याच गोष्टी मनुष्याची जीवनशैली निसर्गाशी निगडित कशी असावी हे ठरवतात. हजारो वर्षांच्या तपश्चर्येनंतर, अनुभवानंतर, संशोधनानंतर पूर्वीच्या ऋषीमुनींनी सांगून ठेवलेले हे ज्ञान शाश्वत, चिरकाल टिकणारे असल्याने आजच्या जीवनातसुद्धा योग्य मार्गदर्शन देणारे ठरत आहे.

आता प्रथम आपण या मधुमेहाच्या कारणांविषयी जाणून घेऊ.

प्रमेह म्हणजे ज्यामध्ये अधिक मात्रेमध्ये, बरेच वेळा मूत्रप्रवृत्ति होते तो रोग होय. हा एक कफप्रदोषज रोग आहे म्हणून या रोगाच्या कारणांकडे पाहताना कफ वाढविणारे, बिघडविणारे सर्व आहार विहार यांचा विचार करावा लागतो. फक्त गोड खाणे हे एकच कारण मधुमेहाचे नसून अनेक कारणांचा समावेश त्यामध्ये होतो.

“आस्यसुखं स्वप्नसुखं दधीनि

ग्राम्यौदकऽनूप रसाः पर्यासि ।

नवान्नपानं गुडवैकृतं च प्रमेहहेतुः कफकृच्च सर्वम् ॥”

- चरकाचार्य

अर्थ : नेहमी आरामात बसून रहाणे, अतिप्रमाणात झोपणे, व्यायाम न करणे, बैठे काम, दूध, दही यांचा उपयोग भरपूर प्रमाणात करणे. नवीन धान्य, नवीन मद्य, नवीन पाणी यांचे सेवन करणे. (नवीन धान्य - एक वर्षाच्या आतील), गूळ, साखर, गुळापासून बनविलेले पदार्थ, विविध पक्वान्ने, थंड, स्निग्ध, गोड, द्रव अशा पदार्थांचे अतिसेवन करणे, कफ प्रकोप करणारे असे सर्व पदार्थ यांचे सेवन. कुलज (आईवडिलांकडून आलेला)

अशा व इतरही अनेक कारणांचा उल्लेख आयुर्वेदीय ग्रंथांमध्ये आपल्याला बघायला मिळतो. त्याकाळी कोणत्याही साधनांशिवाय लावलेला कारणांचा शोध आपल्याला थक्क करून जातो. अशाप्रकारे थोडक्यात



कफवर्धक सर्व पदार्थांच्या अतिसेवनाने प्रमेह होऊ शकतो.

आता काही रोगांची स्पष्ट रूपे म्हणजे लक्षणे दिसण्यापूर्वी काही गोष्टींवरून त्या रोगाची चाहूल लागल्याचे ओळखता येते. यालाच आयुर्वेदाचार्यांनी 'पूर्वरूपे' असे म्हटले आहे.

प्रमेहाच्या पूर्वरूपांमध्ये पुढील लक्षणांचा समावेश होतो. दात-तालु-गळा-जीभ या प्रदेशांमध्ये नेहमीपेक्षा अधिक मळ उत्पन्न होणे, केस राठ होणे - केसांच्या जटा झाल्यासारख्या वाटणे, तोंड गोड पडते, एक प्रकारची मधुरता जाणवते, हात व पाय यांना बधीरता येते, हातापायांची आग होते, मुख- तालु-गळा यांना कोरडेपणा, तहान लागते, आळस वाढतो, शरीरामध्ये सर्व ठिकाणी चिकटपणा वाढतो, शरीरात दुर्गंध येतो. शरीर जड व स्निग्ध वाटते, अंग गळून जाते, दम लागतो, घाम पुष्कळ येतो, पडून रहावेसे वाटते, डोळे व कान यातील मळ वाढतो, उरामध्ये भरल्यासारखे वाटते, गार पदार्थ आवडतात अशा अनेक छोट्याछोट्या पण महत्त्वाच्या अशा गोष्टी आचार्यांनी सांगून ठेवल्या आहेत. काहीजणांना त्या काही प्रमाणात तर काहीजणांना सर्व अशा जाणवून येतात. या लक्षणांवरून प्रमेहाची सुरुवात असू शकते हे जाणून घेता येते. या पूर्वरूपातील लक्षणांच्या वेळीच जर आपण त्या रोगास रोखले, योग्य वैद्याकडून सल्ला घेतला तर पुढील धोका टळू शकतो. म्हणून वरील लक्षणे दिसताच त्वरित उपाय योजना करायला हरकत नाही.

मधुमेहामध्ये शरीराचे अनेक अवयव व संस्था या बाधित झालेल्या असतात. त्यामध्ये मुख्यतः डोळे, किडनी, मज्जातंतू, जननेंद्रिये या विषयीच्या तक्रारी जास्त आढळून येतात. तसेच त्वचा, हृदय, यकृत, प्लीहा, मेंदू, स्नायू, भूक न लागणे, झोप न येणे याही विषयी तक्रारी दिसतात. तृष्णा, अतिसार (जुलाब), अंगात कणकण वाटणे, आग, थकवा, चव नसणे, अपचन, अंगावर फोड येणे - गळू येणे, जखमा लवकर बऱ्या न होणे इ. अनेक तक्रारीही उपद्रव स्वरूपात मधुमेही रुग्णांना दिसतात. वरील सर्व उपद्रव हे डायबिटीसमध्ये आजकाल जास्त प्रमाणात दिसून येत आहेत. आयुर्वेदात या उपद्रवावर उत्तम तऱ्हेचे उपचार उपलब्ध आहेत. फक्त ते योग्य वैद्याच्या मार्गदर्शनाचे करावेत. अन्यथा आयुर्वेदीय औषधीचे सुद्धा विपरित परिणाम कधीकधी दिसतात.

मधुमेहाबरोबरच त्याचे सखेसोबती म्हणून येणारे ब्लडप्रेसर, थायरॉईड, स्थौल्य, कॅन्सर इ. अनेक रोग मधुमेहाचे स्वरूप अधिकच बळावण्यास मदत करतात. म्हणूनच हे सर्व रोग व उपद्रव होण्यापूर्वीच योग्य आयुर्वेदीय उपचार व योग्य प्रतिबंध करून घेणे आवश्यक ठरते.

तसे पाहिले तर परिणाम हे गंभीर आहेत खरे, पण ते कोणाला, जे नियमांविपरित जीवन जगतात त्यांना. जे योग्य वेळी योग्य उपाय योजना करतात, त्यांना आयुर्वेदाने निश्चितच लाभ होताना दिसतो.

मधुमेहाचे निदान होताच त्यामागून येणाऱ्या आहारनियंत्रणामुळे माणूस खिन्न होतो. आता आयुष्यभर मधुमेहाची सोबत जडली म्हणून खचून जातो. परंतु अशा नाजूक क्षणी नाउमेद न होता मधुमेहाचा एक सखा म्हणून स्वीकार केला तर त्याची काळजी आपण उत्तम तऱ्हेने घेऊ शकतो. योग्य उपचाराला सुयोग्य आहाराची जोड दिल्यास मधुमेहावर नियंत्रण ठेवणे शक्य आहे.

आयुर्वेदाने आहाराचे महत्त्व जाणून या बदलत्या जीवनशैलीत योग्य काय आहे हे सांगून ठेवले आहे व आहाराला शरीररूपी साधनाला आधारभूत त्रयोपस्तंभांपैकी एक मानले आहे. आयुर्वेदाचार्यांनी आहारासारखे कोणतेच औषध नाही असे म्हटले आहे. म्हणूनच 'कळतं पण वळत नाही' अशा संदिग्ध परिस्थितीत सापडलेल्या मधुमेही रुग्णांनी राजहंसाप्रमाणे नीरक्षीर विवेकबुद्धीचा अवलंब करून आपला आहार जाणीवपूर्वक ठरवायला हवा. मधुमेही रुग्णांनी आहारात १ वर्ष जुनी - गहू - ज्वारी, वरी, नाचणी, सातू यासारखी धान्य ठेवावीत, गव्हाचा फुलका /पोळी, ज्वारीची भाकरी, नाचणीची भाकरी यांचा समावेश करावा. भातप्रिय लोकांनी तांदूळ भाजून भात करावा किंवा त्यापेक्षाही पथ्यकर असा वरीच्या तांदूळाचा भात खावा. भात करण्यासाठी कफप्रकोपक बासमती वा सुगंधी तांदूळ कटाक्षाने टाळावेत. दुधी, पडवळ, कारले, दोडके, शिराळी, मेथी या भाज्या कमी तेलात फोडणी करून खाव्यात. पित्तप्रकृती असणाऱ्या व्यक्तींनी मात्र कारले, मेथी या भाज्या पित्तकर असल्यामुळे जास्त प्रमाणात खाऊ नये. आले, लसूण, जिरे, धने, दालचिनी, हळद, मेथी अशा पाचक-दीपक गोष्टींचा वापर करावा. गाजर, मुळा, कांदा यांच्या कोशिंबिरी दही न घालता खाव्यात (आधुनिक मधुमेह तज्ज्ञ दही खायला सांगतात पण आयुर्वेदाने दही हे कफ



वाढविणारे असल्याने ते खाण्यास विरोध केला आहे). दह्याऐवजी स्निग्धांश काढून तयार केलेले संस्कारित ताक वापरण्यास हरकत नाही. चवीसाठी ताकात पुदिना - सुंठ पावडर - धने-जिरे- आले इ. घालावे. वरण- आमटीसाठी, मूग, मसूर, कुळीथ व मटकी या उसळी वापराव्यात.

सकाळच्या नाशत्याला कमी तेलातील पोहे, रव्याचा सांजा, उपमा, मेथी घालून केलेली तांदूळ व ज्वारीच्या पीठाच्या आंबोळ्या घेऊ शकता. दररोज सकाळी एक आवळा व थोडी हळद नियमितपणे घ्यावी. खजूर, जांभूळ, डाळिंब ही फळे पथ्यकर आहेत (अगदीच संपूर्णपणे गोडाचा त्याग करून चालत नाही, नैसर्गिक गोड वस्तू थोड्या प्रमाणात घेण्यास हरकत नाही, त्यामुळे साखर अतिशय कमी होण्याचा धोका नसतो.

जेवणात कोकमाचे सार घ्यावे. पिण्यासाठी गरम पाणी किंवा उकळून गार केलेले पाणी वापरावे. मका, बाजरी ही धान्ये शक्यतो टाळावीत. मैद्यापासून केलेला पदार्थ पूर्ण वर्ज्य करावेत. ब्रेड भाजून/ टोस्ट करून घ्यावा. प्रोसेस केलेले, चीज-बटर, प्रीझर्व्हेटिव्ह घातलेले डबाबंद पदार्थ घेऊ नये. उडीद, रताळी, बटाटे, साबुदाणा शक्यतो टाळावा. पनीर, योगर्ट, खरवस, अमेरिकन, चायनिज फास्ट फूड खाऊ नये.

जेवणाच्या वेळा नियमित ठेवाव्यात. शांत व प्रसन्न मनाने जेवावे. 'उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म।' हे लक्षात ठेवावे, म्हणजे केवळ देहव्यापार चालावा म्हणून आहाराचा यज्ञप्रमाणे वापर करावा. चव आणि पोट यातील फरक जाणून घेऊन खावे. चवीसाठी थोडेही पुरते मात्र पोट भरण्यासाठी जास्त घ्यावे लागते. तेव्हा पोटाची काळजी करूनच खावे. एकावेळी अतिप्रमाणात खाण्यापेक्षा तीन भागांत त्याची विभागणी करावी. पोटाला तडस लागेपर्यंत जेवू नये. (एकाच वेळी साखर जास्त तयार होणार नाही याची काळजी घ्यावी.) दुपारी जेवल्यानंतर झोपू नये.

व्यायामामध्ये सूर्यनमस्कारांचे महत्त्व खूप आहे. दररोज किमान बारा सूर्यनमस्कार तरी घातलेच पाहिजेत. सर्व सांधे सर्व दिशांना फिरवून मोकळे करावेत, त्यांच्या आजुबाजूचे सर्व स्नायू मजबूत व लवचिक करावेत. स्वादुपिंडाला उत्तेजित करण्यासाठी, त्याला व्यायाम देण्यासाठी, पवनमुक्तासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, त्रिकोणासन, परिवृत्त त्रिकोणासन, कमरेला पीळ देणे, धनुरासन इ.

आसनांचा उत्तम उपयोग होताना दिसतो. कोणत्या अवस्थेत कोणते आसन करावे, काय गरज आहे यानुसार तज्ज्ञ वैद्यांकडून सल्ला घ्यावा. श्वसनाचे व्यायामही मधुमेहात गरजेचे आहेत. योगनिद्रा ही ताणतणाव कमी करण्यास मदत करते. मुधमेह रक्तदाबासारखे विकार हे मनोकायिक (psychosomatic) स्वरूपाचे असतात, म्हणून मनाची चिकित्साही आवश्यक असते. ध्यान, धारणा यासाठी लाभदायक ठरते.

आता या व्याधीच्या उपायासंबंधी विचार करताना तीन गोष्टींचा विचार करता येतो.

- शरीरात असलेले दोष काढून टाकणे.

रोगाचे कारण म्हणून दिलेल्या गोष्टी टाळणे.

रोग पुन्हा होऊ नये म्हणून किंवा दोष पुन्हा साचू नयेत म्हणून काळजी घेणे.

आयुर्वेदामध्ये प्रमेहासाठी वमनविरेचनादि पंचकर्मांनी देहशुद्धी, शरीर शुद्धी करून घेऊन कफादि दोषांचा नायनाट केल्यास व्याधी आटोक्यात येण्यास खूप मदत होते. प्रमेहामधील विविध अवस्थांवर विविध पंचकर्म उपलब्ध आहेत. ती वैद्याच्या सल्याने करावीत.

रोगाच्या कारण म्हणून दिलेल्या गोष्टी टाळणे हा सगळ्यात चांगला उपाय होय. यामध्ये बाजारात आलेले (शेतातून नुकतेच काढलेले) नवीन तांदूळ अधिक प्रमाणात व बरेच दिवस खाऊ नयेत. भरपूर तुपाची, तेलाची फोडणी दिलेली नवीन वाटाणा, नवीन उडीद यांची वरणे खाऊ नयेत. मेंढीसारखे ग्राम्य, (पाळलेले), डुकरासारखे आनूप, आळशी व माशासारखे औदक (जलीय) प्राण्यांचे मांस पुष्कळ प्रमाणात खाऊ नये, चमचमीत पालेभाज्या, तिळाचे पदार्थ, वाळलेले मांस, रवा मैद्यापासून केलेले पदार्थ, निरनिराळ्या खिरी-खिचडी, आटवल, उसाच्या रसापासून तयार झालेले पदार्थ, दूध (विशेषतः म्हशीचे), नवीन मद्य, आदमुरे दही, पातळ, गोड, पूर्णपणे परिणत न झालेले (कच्चे असलेले) पदार्थ भरपूर प्रमाणात खाऊ नये, शरीराला उटणे लावून अंधोळ करावी. व्यायाम करावा. श्रमाची कामे करावीत. टेकडी, डोंगर, पायऱ्या चढण्याचा व्यायाम करावा. व्यायाम न करणे, नेहमी बसून राहणे वा पडून राहण्यात सुख मानणे या गोष्टी करू नयेत. कफ, मेद व मूत्र यांची वाढ करणाऱ्या इतर आहार व विहारांचे सेवन

(पान ५१ वर पहा)



हार्दिक शुभेच्छा

# मंगल सर्व्हिस

मंडप डेकोरेटर्स व कॅटरर्स



प्रोप्रायटर

सुशीला विठ्ठल दाते

बी केबिन, ठाणे.

दूरध्वनी : २५४२४२२६ मोबाईल : ९३२२२८९४०८, ९२२०९२४६०९

With Best Compliments From

## AYURCHEM PRODUCTS

----- : Makers of : -----

**Ulsant Syrup,**  
**Ulsant Tablets,**  
**Ulsant-D Liquid,**  
**Wama Tablets / Liquid**  
**Nodys Tablets / Syrup**  
**Stifain Tablets,**  
**Dologran Tablets**  
**Artech Tablets,**  
**Immunol Tablets/ Syrup**  
**Ostina Forte Tablets**

W- 74, MIDC Phase II, Manpada Road,  
Dombivli (E) - 421204, Maharashtra. India  
Phone: 91-251-657 0330 / 657 0331 / 287 0646  
Fax : 91-251-287 1867  
e-mail : info@ayurchem.com  
Website : www.ayurchem.com

With Best Compliments from



## TULJA

PHARMACEUTICALS

Introducing

**Bignasolve Harbal 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



## आधुनिक काळातील मध्यमवयीन सामाजिक गटाचे आरोग्य

वैद्य सौ. शुभदा अरविद पटवर्धन  
आयुर्वेदाचार्य

आधुनिक युगात सर्वच भौतिक शास्त्रांची प्रचंड वेगाने कल्पनातीत प्रगती झालेली आहे. व त्या विलक्षण प्रगतीशी साधर्म्य राखून आनुषंगिक नानाविध असंख्य तंत्रज्ञानजन्य जीवनाच्या सर्व भौतिक अंगांना पुरून उरणारे यंत्रयुग आपल्या अवतीभोवती निर्माण झालेले आहे. अर्थात ह्या आनुषंगाने नाना विविध प्रकारचे लहान-मोठे व महाकाय औद्योगिक प्रकल्पसुद्धा आपल्या राष्ट्रीय जीवनाची वास्तवता बनलेली आहे. ह्या सर्वांवरून आपल्या सर्वांच्या एक गोष्ट प्रकर्षाने निश्चित ध्यानात येईल की, या सर्व भौतिक महाप्रगतीमुळे आपल्या सर्वांच्या औद्योगिक क्रांतीपूर्व निसर्गदत्त जीवनामध्ये प्रचंड मोठ्या प्रमाणात उलथापालथ झालेली आहे. त्यातून आपल्यापुढे ज्या बहुविध चिंताजनक आरोग्यसमस्या निर्माण झालेल्या आहेत. त्यांच्याबाबत माझे परिपूर्ण, व्यापक, सखोल व अभ्यासपूर्ण चिंतन ह्या ठिकाणी मी आपणा सर्वासमोर सादर करीत आहे.

एकोणिसाव्या शतकात म्हणजेच औद्योगिक क्रांतीपूर्व काळात मानवी जीवन बहुतांशी निसर्गदत्त स्वरूपाचे होते. उदाहरणार्थ ब्राह्ममुहूर्तावर उठणे. सर्व साधारणपणे सूर्योदय होण्यापूर्वी सुमारे एक ते दीड तास म्हणजे सकाळी चार ते पाचच्या सुमारास उठत असत. ह्या काळात वातावरणामध्ये प्राणवायूची अधिकता असल्यामुळे सकाळी सर्व इंद्रिये प्रसन्न राहतात. आणि मनही प्रसन्न राहते. त्यामुळे मुक्त चिंतन, मनन, अध्ययन इत्यादि सर्व बौद्धिक कार्ये उत्साहामुळे, चांगल्या तऱ्हेने संपन्न होतात. तसेच हा पहाटेचा काळ 'वाताचा' प्राकृत काल असल्यामुळे शरीर वातकार्याला अनुकूल असते. त्यामुळे सूर्योदयापूर्वी उठल्यानंतर मलविसर्जनाची स्वाभाविक संवेदना उत्पन्न होते व मल-मूत्र-वाताचे प्राकृत अनुलोमन होते. त्यामुळे शौचास व लघवीस साफ होते. त्यामुळे शरीराचे कार्य सुरळीत होते.

शरीरात लघुता, प्रसन्नता व स्फूर्तीचा अनुभव येतो. नैसर्गिकरीत्या अग्नि प्रदीप्त होतो. भूक लागते, पचनशक्ती वाढते, खाल्लेले अन्न पचते, ते अंगी लागते व सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे दिवसभर ताजेतवाने वाटते. आणि ह्या गोष्टीचा त्या काळातील लोक अनुभवही घेत होते. व त्या काळात दैनिक कार्यासाठी विद्युत सुविधा उपलब्ध नसल्यामुळे साहजिकपणे संध्याकाळी लवकर जेवण जेवून निद्रेच्या आधीन होत असत. अशा तऱ्हेने निसर्गाला अनुकूल अशी त्यांची दिनचर्या होती.

सूर्योदयानंतरचा सुरु होणारा काळ म्हणजे साधारणपणे सहा वाजल्यानंतरचा काळ हा कफाचा प्राकृत काळ असतो व कफाचा हा काल मल-मूत्र व वात विसर्जन कार्याला प्रतिबंधक होतो. त्यामुळे सूर्योदयानंतर उठले की मल-मूत्र-वात विसर्जन साफ होत नाही. त्यामुळे अग्नि मंद होतो. व अग्नि मंद झाल्यामुळे खाल्लेल्या अन्नाचे सम्यक पचन होत नाही. त्यामुळे रस-रक्तादि धातू सारवान उत्पन्न होत नाहीत व ते शरीरातील दोष व मलांनाही बिघडवतात व हे असेच चालू राहिले तर विकार उत्पन्न होतात. उदाहरणार्थ, मलावरोधामुळे पोट फुगणे, ढेकर येणे, छातीत धडधडणे, त्वचा रुक्ष होणे, दृष्टी दुर्बल होणे, स्मरणशक्ती कमी होणे, तसेच मूळव्याध, भगंदर इत्यादिसारखे विकार उत्पन्न होतात. एक गोष्ट लक्षात घ्या. अग्नि मंद झाला की कोणतेही विकार उत्पन्न होऊ शकतात.

रात्री योग्य वेळी झोपले नाही तर झोप पुरेशी होत नाही, शिवाय शरीरात वातदोष व पित्तदोष वाढतो. वातदोषामुळे देहस्थ धातू रुक्ष होतात, त्वचा रुक्ष होते, पुरीष मलही रुक्ष होऊन मलावरोधाची सवय लागते व मलावरोधामुळे अग्नि मंद होतो व आपण वर पाहिलेच की, अग्नि मंद झाला की कोणतेही विकार होऊ शकतात. तसेच



पित्तदोषामुळे मळमळणे, डोके दुखणे उलटी होणे, चक्कर येणे, स्मरणशक्ती कमी होणे इत्यादी लक्षणे उत्पन्न होतात. म्हणून उशीरा झोपणे हे आरोग्याच्या दृष्टीने अपथ्यकारक - शत्रुरूप आहे.

सध्याच्या काळात रात्री उशिरा झोपणे व सकाळी उशिरा उठणे अशी दिनचर्या बहुतांश तरुण वर्गाची असल्यामुळे तरुण वयातच रक्तदाब, हृद्रोग, अम्लपित्त, मधुमेह ह्यांच्यासारखे दुर्धर विकार समाजात आजकाल होताना दिसतात. ह्याचा अर्थच असा की, **सूर्योदयापूर्वी उठणे व रात्री लवकर झोपणे ह्या गोष्टीला दुसरा पर्याय नाही.**

तसेच बहुतेक सर्व सामाजिक स्तरांवरील स्त्री व पुरुष दोघांनाही त्या काळात दैनंदिन जीवनात आजच्या तुलनेत पुष्कळ अधिक प्रकारची शारीरिक कष्टाची कामे करावी लागत होती. व ह्या वास्तवतेला कोणतीही व्यक्ति अपवाद नव्हती. प्रत्येक कुटुंबाला स्वतःच्याच शेती व पशुपालनाद्वारे वर्षभर पुरेसे अन्नधान्य, भाजीपाला, फळ, दूध, तूप इत्यादी अन्नपदार्थ उपलब्ध असत. त्यामुळे ताजा, सकस व पौष्टिक आहार सहज मिळत असे. बाहेरचे पदार्थ उपलब्ध असणे किंवा ते सेवन करणे ही संकल्पना जन्माला आलेली नव्हती. त्यामुळे लहानांपासून ते वृद्धापर्यंत घरचा ताजा सकस आहारच सेवन केला जात असे.

उदाहरणार्थ, सकाळी उठल्यावर ताजे धारोष्ण दूध, घरगुती लोणी, साजूक तूप, भाकरी, ताज्या भाज्या, करवंद, जांभूळ, पेरू, केळी, डाळिंब इत्यादि मुबलक ताजी फळे हाच सर्वांचा दिवसभर खुराक होता. तसेच कारखाने, गिरण्या, औद्योगिक प्रकल्प आदी गोष्टींचे अस्तित्व नसल्यामुळे भोवतालचे पर्यावरणासुद्धा आरोग्य अनुकूल व विशुद्ध स्वरूपात होते. त्याच जोडीला औद्योगिक स्पर्धामुक्त जीवनपद्धतीमुळे दैनिक जीवन व्यवहार घड्याळाच्या काट्यांशी जाचकपणे बद्ध नव्हते. ह्या सर्व एकूण परिस्थितीमुळे त्याकाळी एकूणच वैद्यकीय क्षेत्रात आधुनिक काळासारखी महाप्रगती झालेली नसताना सुद्धा तुलनेने मानवी - जीवन बहुतांश प्रमाणात सामान्यतः स्वस्थ व आरोग्यपूर्ण होते.

एकविसावे शतक हे अत्याधुनिक औद्योगिक क्रांतीचे शतक आहे. तसेच हे सर्व पातळ्यांवर आत्यंतिक स्पर्धांचे युग ठरत आहे. दिवसाचे बारा-चौदा तास व्यवसाय

उद्योगानिमित्त घराबाहेर राहावे लागणे ही आता आधुनिक तरुण पिढीकरता बहुतांशी सामान्य गोष्ट होत चाललेली आहे. दर दोन-तीन महिन्यांनी पुष्कळशा औद्योगिक क्षेत्रामध्ये नवनवीन तंत्रज्ञान प्रकट होत असल्यामुळे एकूण सर्वच औद्योगिक क्षेत्रात सद्यकाळात मोठी अनिश्चितता निर्माण झालेली आहे. त्यामुळे नोकऱ्यांमध्ये सुद्धा फार मोठ्या प्रमाणात अनिश्चितता निर्माण झालेली आहे व ह्याच वेगवान तंत्रज्ञान प्रगतीमुळे जरी नवनवीन नोकरीच्या संधी मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध होत असल्या तरीसुद्धा एकूणच दैनंदिन जीवनातील घालमेल मोठ्या प्रमाणात वाढलेली आहे. व त्यामुळे बहुतेक सर्व औद्योगिक क्षेत्रातील जीवन अधिकाधिक तणावग्रस्त होत आहे.

त्याच्या जोडीलाच आधुनिक काळातील विभक्त कौटुंबिक जीवनपद्धतीमुळे व स्त्री व पुरुष उभयतांना (पती-पत्नी उभयतांना) सारख्याच प्रमाणात आर्थिक जबाबदारी पेलवी लागत असल्यामुळे एकूणच नवतरुण पिढीचे जीवन अत्यंत तणावपूर्ण झालेले आहे. व त्यात भरीस भर म्हणून घराबाहेर बारा-चौदा तास घालवावे लागत असल्यामुळे वेळेच्या आत्यंतिक अभावामुळे कौटुंबिक सुसंवाद राहणे सुद्धा दुरापास्त झालेले आहे.

वर उल्लेखलेल्या सर्व गोष्टींचा परिपाक म्हणून आधुनिक औद्योगिक जीवनामध्ये अनेकानेक पुढीलप्रमाणे आरोग्य प्रतिकूल घटक निर्माण झालेले आहेत.

१) रात्रपाळी / दिवसपाळी अशा सत्रांमध्ये काही क्षेत्रातील व्यक्तींना (स्त्री / पुरुषांना) काम करणे अनिवार्य झाल्यामुळे निसर्गचक्राशी विसंगत जीवनशैली स्वीकारावी लागल्यामुळे त्यांच्या आरोग्यापुढे प्रश्नचिन्ह निर्माण झालेले आहे.

अशा व्यक्तींना दिवसा झोपण्यावाचून पर्याय नसतो. वास्तविक दिवसाची झोप ही आरोग्याच्या दृष्टीने अपथ्यकारक आहे. अशा झोपेमुळे शरीरात कफ व पित्तदोषाची वृद्धी होते. त्यामुळे अंग जड होणे, आळस येणे, डोके दुखणे, सर्दी, दमा, खोकला, सूज ह्यासारखे कफदुष्टीजन्य विकार उत्पन्न होणे, इतकेच नाही तर वजन वाढणे इत्यादि लक्षणे निर्माण होतात. विशेषतः सर्दी, खोकला, दमा, रक्तदाब, मधुमेह असणाऱ्यांना व स्थूल व्यक्तींना तर दिवसाची झोप शत्रुरूप आहे.

ज्या व्यक्तींना रात्रपाळीच्या सत्रामध्ये काम करणे





अनिवार्य असते. अशा व्यक्तींना दिवसा झोपण्यावाचून पर्याय नसतो. वास्तविक दिवसाची झोप ही आरोग्याच्या दृष्टीने अपथ्यकारक असते. अशा व्यक्तींनी सकाळी घरी आल्यावर जेवण करून झोपू नये. त्यामुळे अन्नाचे सम्यक पचन होत नाही. व अशीच दिनचर्या चालू राहिली तर पुढे पुढे वजन वाढणे, पोट सुटणे, रक्तदाब वाढणे. इतकेच नाही तर मधुमेहासारखे व्याधी उत्पन्न होऊ शकतात. अशा व्यक्तींनी सकाळी घरी आल्यावर प्रथम प्रकृतीनुसार योग्य तो व्यायाम करून किंवा स्थूल व्यक्ति असेल तर लोकरीच्या मोज्याने किंवा कृश व्यक्ति असेल तर रेशमी वस्त्राच्या मोज्याने सर्वांगाला घर्षण करून नंतर प्रकृतीनुरूप तिळाच्या तेलाने किंवा चंदनबलालाक्षादि तेलाने अभ्यंग करावा. (घर्षणामुळे निर्माण झालेल्या उष्णता व विद्युत शक्तीने त्वचेतील भ्राजकाग्नि प्रदीप्त होऊन रसरक्ताभिसरण क्रिया प्राकृत सुरू होते. व त्या स्थानातील दोषांचे पचन होते. शिवाय काही दोष मल-मूत्र-घामावाटे शरीराबाहेर घालवले जातात. त्यामुळे त्या त्वचेतील दोषांचे अस्तित्व नाहीसे होते. त्वचेच्या पेशींना पुन्हा नवजीवन प्राप्त होते व घर्षणाच्या उष्णतेमुळे त्वचेतील रंध्रे मोकळी होतात. त्यामुळे तिळाच्या तेलाचे अंश शोषले जाऊन त्वचेतील भ्राजकाग्नीने ते शरीरानुकूल बनविले जातात. व रात्रीच्या जागरणामुळे शरीरामध्ये वाढलेल्या वातदोषाचे शमन होऊन तेलाच्या अभ्यंगामुळे वातदोषाचे संतुलन राखले जाते. त्यामुळे शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते, शांत झोप लागते व रात्रीच्या जागरणाचा दुष्परिणाम कमी होऊ शकतो. अभ्यंगाचा दृष्टीवरही सुपरिणाम होतो. अभ्यंगानंतर साधारणपणे पंधरा मिनिटांनी सहन होईल अशा गरम पाण्याने स्नान करावे. स्नान हे श्रमहरण करण्याचा श्रेष्ठ उपाय आहे. स्नानामुळे थकवा कमी होतो. त्वचेतील भ्राजकाग्नि प्रदीप्त होतो व त्याचा सुपरिणाम असा होतो की, कोष्ठाग्निही प्रदीप्त होतो व भूकही लागते.

स्नानानंतर तांदूळ भाजून केलेली भाताची पेज, जवाची पेज किंवा मऊ भात किंवा कणकेची पेज, भाज्यांचे सूप, मुगाच्या वरणाचे कढण, मुगाच्या डाळीची पातळ खिचडी असा पचावयास हलका तथापि पोषक आहार सेवन करावा. व त्यानंतर पंधरा मिनिटांनी सहा ते सात तास सलग झोप घ्यावी. त्यानंतर मग सुमारे अर्धा तास घरगुती कामे करून नंतर संध्याकाळचे भोजन सेवन करावे. व

त्यानंतर रात्रीपाळीच्या ड्युटीकरिता जावे.

ह्या अन्नामधील जवाची पेज, भाताची पेज, मुगाच्या डाळीची पातळ खिचडी हे पदार्थ पचावयास हलके, रुचि उत्पन्न करणारे, अग्नि प्रदीप्त करणारे, वात-मल-मूत्र ह्यांचे अनुलोमन करणारे, रसधातूचे पोषण करणारे, तहानेचे शमन करणारे व थकवा घालवणारे असल्यामुळे शरीर पोषणाबरोबर मनाचीही तृप्ती करणारे आहेत .

२) दिवसाचे बारा-चौदा तास व्यवसाय उद्योगानिमित्त घराबाहेर काढावे लागल्यामुळे आहार-विहार व निद्राविषयक अनेकानेक समस्या निर्माण होऊ लागल्या आहेत.

ज्या नोकरी करणाऱ्या स्त्री पुरुषांना दिवसाचे बारा-चौदा तास व्यवसाय उद्योगानिमित्त घराबाहेर काढावे लागतात. अशा व्यक्तींनी सकाळी घरातून बाहेर पडण्याआधी अल्प वेळात तयार होऊ शकणारा परंतु परिपोषक आहार सेवन करावा. उदा. मूग डाळीची खिचडी, तूप-मीठ-भात, तूप-गूळ-पोळी, तूप-केळ-पोळी, भाज्या घालून केलेला पराठा, भाजणीचे थालीपीठ, तांदुळाच्या पीठाचे घावन इत्यादि पदार्थ.

घराबाहेर पडताना स्वतःजवळ पोळी-भाजी किंवा कोथिंबीर, पुदिना, आलं यांची चटणी किंवा कैरीचा मुरंबा लावलेला पोळीचा रोल, तिखट मीठाची पुरी, लाल भोपळ्याची पुरी, मेथी पालक, गाजर इत्यादी भाज्या घातलेला पराठा इत्यादिसारखे पदार्थ जवळ ठेवावे व भूक लागली असता सेवन करावे.

घराबाहेर असताना सफरचंद, पेअर, चिकू इत्यादि फळं स्वच्छ धुवून पुसून जवळ ठेवावीत. सर्वांनीच ऋतूकालानुसार व स्वतःच्या प्रकृतीनुसार ताज्या व चांगल्या पिकलेल्या फळांचे सेवन भूक लागली असता करावे. विशेषतः दुपारी दोन ते सहाच्या दरम्यान वेळ मिळेल तेव्हा फळे सेवन करावीत. उन्हामुळे शरीरातील रसधातू कमी होत असतो. अशावेळी फलाहार आरोग्याच्या दृष्टीने हितकारक असतो.

फळातील मधुर रस हा जन्मापासून सवयीचा असल्यामुळे सर्वांना पचणारा आहे. प्रत्येक फळाच्या रसात नैसर्गिक साखर असते व फळातील मधुर रस रसादि सात धातूंचे पोषण करणारा, वात व पित्त दोषाचे शमन करणारा व कफधातू व शुक्रधातू सारवान व बलवान उत्पन्न करणारा



असतो व शरीरातील बल हे कफधातूमुळे प्राप्त होत असते. त्यामुळे आपली प्रतिकारशक्ती वाढते व अशा रस आहारामुळे शरीर व मन लगेच ताजेतवाने होते व उत्साह येतो. रसधातूचे समाधान व तृप्ती निर्माण करणे व रक्तधातूचे पोषण करणे हे कार्य असल्यामुळे जीवन आरोग्यसंपन्न राहण्यास मदत होते. त्यामुळे दुपारच्या वेळात रंग-रासायनिक पदार्थ वापरून केलेली सरबत इत्यादी पेये पिण्याचा मोह टाळावा, कारण अशा पेयामध्ये कृत्रिम रंग व सोडाही असतो. सोडा हा दृष्टीला व शुक्रधातूला- जननशक्तीला घातक आहे. त्यामुळे तरुण वयातच शुक्रधातू वाढवणारी औषधे घ्यावी लागतात. लवकर चष्मा लागतो. म्हणून शक्यतोवर अशी पेये सेवन करू नयेत.

तसेच मनुका, बेदाणा, जरदाळू, अंजीर, खजूर, बदाम अशा सुका मेवाही भूक लागल्यावर योग्य प्रमाणात सेवन करावा.

दुपारच्या वेळात भाजक्या पोह्यांचा चिवडा, भाताच्या लाह्यांचा चिवडा, भोपळ्याच्या पुऱ्या, तिखट-मीठाच्या पुऱ्या, शंकरपाळी, मुगाच्या डाळीचा लाडू इत्यादि पदार्थ जवळ ठेवावेत व भूक लागली की, योग्य प्रमाणात सेवन करावे.

रात्री घरी आल्यानंतर वरण-भात, मुगाच्या डाळीची खिचडी, भाज्यांचे सूप, किंवा पोळी - भाजी किंवा भाकरी-भाजी ह्या पदार्थांचा समावेश जेवणात करावा. रात्री जेवणानंतर एक तास तरी झोपू नये. नाहीतर अन्नाचे सम्यक पचन होणार नाही. त्यामुळे अग्नि मंद होऊन विकारांना आमंत्रण दिले जाते. त्यामुळे शक्य असल्यास ह्या काळात शतपावली करावी व मग झोपावे.

३) एकंदरीत वेळेच्या अभावामुळे अनेक घरांमध्ये कौटुंबिक विसंवाद निर्माण झाल्यामुळे मानसिक स्वास्थ्यविषयक समस्या निर्माण होत आहेत.

ह्या बाबतीत आपण आपल्या मनाशी एक खूणगाठ पक्की बांधली पाहिजे की, “इच्छा असेल तर प्रत्येक अडचणीतून हमखास मार्ग काढता येतो.”

निदान रात्री तरी सर्व कुटुंबाने एकत्र भोजन आस्वाद घ्यावा. त्यामुळे कुटुंबात सुसंवाद राखण्यात तर मदत होतेच तसेच त्याच जोडीला भोजनसमयी आनंदी, आल्हाददायक व खेळकर वातावरण राहते व अन्न अंगी लागते. तसेच शनिवार रविवारी व इतर सुट्यांच्या दिवशी

शक्यतोवर सकाळचे व संध्याकाळचे भोजन एकत्र सेवन करावे. ही गोष्ट वर सांगितल्याप्रमाणे कौटुंबिक स्वास्थ्य टिकवण्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची ठरते. तसेच कुटुंबातील ज्येष्ठ व्यक्तींनी कुटुंबातील तरुण सदस्यांबरोबर खेळीमेळीचे व मित्रत्वाचे मोकळे संबंध ठेवावेत. त्यामुळे तरुणांना नेहमी योग्य वेळी तत्काळ मार्गदर्शन लाभल्यामुळे त्यांच्या समस्या उग्र बनण्याआधीच सहज आपसूक सुटत राहतील. अशा अनेकानेक प्रकारे कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याला एकमेकांबद्दल जिद्दाळा निर्माण झाल्यास मानसिक स्वास्थ्यविषयक समस्या मुळात निर्माणच होणार नाहीत व एखादे वेळेस मानसिक समस्या निर्माण झाल्याच तर त्यांचे तात्काळ समाधान कौटुंबिक सुसंवादांमध्येच होईल.

४) दिवसाचे बारा-चौदा तास घराबाहेर राहावे लागत असल्यामुळे हॉटेलमधील अथवा फास्ट फूड केन्द्रातील अन्नपदार्थांवर जेवण भागवावे लागत असल्यामुळे चौरस व समतोल आहाराबाबत मोठा अभाव निर्माण झाला आहे व त्यातून निर्माण होणाऱ्या आरोग्यविषयक समस्यांना तोंड द्यावे लागत आहे.

चौरस व समतोल आहाराच्या दृष्टीने सकाळची न्याहरी व रात्रीचे जेवण शक्यतोवर स्निग्ध, गरम, ताजे, सवयीचे, सात्त्विक, षड्रसात्मक, आवडणारे, शक्तिदायक व तृप्ती करणारे असावे. उदाहरणार्थ, तूप मीठ भात, भाताची पेज, मुगाच्या डाळीची खिचडी, खरपूस भाजलेली पोळी, फळभाज्या किंवा पालेभाज्या घालून केलेला पराठा, जव, तांदूळ, ज्वारी, किंवा बाजरीची भाकरी, भाज्या घालून केलेला तांदळाच्या रव्याचा उपमा, मुगाची उसळ, भाजणीचे थालीपीठ, तांदुळाचे घावन इत्यादि.

ऋतू अनुकूल भाज्या तर सेवन कराव्याच परंतु त्यांच्या निवडीमध्ये व्यापक विविधता बाळगावी. भाज्यांचे सूपही पथ्यकारक आहे. नित्य जेवणामध्ये अन्न शिजवताना निक्षून उत्कृष्ट प्रतीचे तेल तसेच साजूक तूप ह्यांचा आहारात नित्य समावेश करावा.

दररोजच्या जेवणामध्ये डाळीमध्ये अख्खे मूग, मुगाच्या सालीची डाळ, मुगाची डाळ, अख्खे मसूर, तुरीची डाळ इत्यादी डाळी नेहमी सेवन कराव्यात. अर्थात ज्यांना आम्लपित्ताचा त्रास होत असेल त्यांनी मात्र नेहमीच मुगाची डाळ सेवन करावी व आठवड्यातून एकदाच तुरीची डाळ सेवन करावी. तसेच मटकी, चवळी, मसूर, राजमा



इत्यादीसारख्या विविध कडधान्यांचा भाजून भिजत घालून व मोड न आणताच उपयोग करावा. या डाळींचे गरम कढणही (डाळींचे गरम सूप) अधूनमधून सेवन करावे.

मोड आलेली धान्ये 'सूज' उत्पन्न करण्याला मदत करणारी द्रव्ये आहेत. व मोड आलेली धान्ये दृष्टिप्रदूषक आहेत. (शरीरामध्ये गेल्यानंतर विशिष्ट अवयवामध्ये उदाहरणार्थ डोळ्यामध्ये अनिष्ट परिणाम करण्याचा ज्यांचा स्वभाव आहे) अशी मोड आलेली कडधान्ये डोळ्याचे मित्र नाहीत.

आपल्या सोयीनुसार दररोज शक्यतोवर एक कप दूध गरम करून प्यावे. दूध पचत नसेल तर दुधात पाव चमचा सुंठ पावडर घालावी. कफदोष उत्पन्न होत असेल तर हळद किंवा केशर घालून गरम दूध प्यावे.

दुपारी दोन ते संध्याकाळी सातच्या दरम्यान सोयीच्या वेळेस त्या त्या ऋतूला अनुकूल अशी ताजी फळे योग्य प्रमाणात सेवन करावीत. तसेच काही वेळा त्याला पर्याय म्हणून बेदाणा, मनुका, खजूर इत्यादी सुका मेवासुद्धा योग्य प्रमाणात सेवन करण्यास हरकत नाही.

रात्रीच्या जेवणाची सुरवात गरम गरम भात आणि साजूक तूप व चवीपुरते मीठ यांनी करावी. किंवा वरणाच्या सुपात किंवा भाज्यांच्या सुपात साजूक तूप घालून असे सूप प्यावे. त्यामुळे वाताचे अनुलोमन होऊन अग्नि प्रदीप्त होऊन भूक चांगली लागते. रोजच्या भोजनात घरी कढवलेले साजूक तूप निदान रोज एक चमचा तरी सेवन केलेच पाहिजे. साजूक तूप बुद्धी, स्मरणशक्ती व मज्जाधातू सारवान करणारे आहे. त्यामुळे धारणाशक्तीही वाढते. साजूक तुपामुळे प्रदीप्त झालेला अग्नि हा लवकर मंद होत नाही. त्यामुळे अन्नाचे सम्यक पचन होऊन शरीरात कफधातू निर्माण होतो. कफधातूमुळे शरीराचे बल राखले जाते. सांध्याची हालचाल सम्यक होऊ शकते. त्वचा निर्मल, सतेज होते व कांतिमान दिसते. डोळ्यांमधील मज्जाधातू सारवान उत्पन्न डोळे निर्मल व तेजस्वी होतात. त्यामुळे आपल्या लक्षात येईलच की, साजूक तूपाचे सेवन प्रत्येकाने केलेच पाहिजे.

साजूक तूपाच्या सेवनामुळे रक्तातील कॉलेस्टेरॉलचे प्रमाण अति होत नाही. मात्र वनस्पती तूपामुळे रक्तातील ह्या घटकांचे प्रमाण अति होते हे लक्षात घेतले पाहिजे.

अर्थात रात्रीच्या भोजनाचे स्वरूप दुपारच्या भोजनाप्रमाणेच सर्वसाधारण असावे. तथापि रात्रीच्या भोजनाचे एकंदरीत प्रमाण दुपारच्या भोजनापेक्षा थोडे कमी ठेवावे. रात्रीचे भोजन मुख्यत्वेकरून पचावयास हलके असावे. शक्यतोवर रात्री आठ ते साडेनऊच्या दरम्यान भोजन करावे.

ज्यांना शक्य असेल त्यांनी रात्री उशिरा भोजन करू नये. रात्री उशीरा भोजन केल्यामुळे वातदोषाचा प्रकोप होऊन तो वातदोष जठराग्निला दुर्बल करतो. व रसधातू अपाचित निर्माण होऊन शरीरामध्ये आम निर्माण होऊ शकतो. व ही सवय नेहमीचीच असली तर रोगांना आमंत्रण देणारी ठरते. आमामुळे शरीरातील रसादी सात धातू, त्रिदोष, पुरीषादि मल हेही बिघडतात, दुष्ट होतात व विकार उत्पन्न होतात.

तसेच आणखी एक गोष्ट मात्र लक्षात ठेवावी की, विरुद्ध आहार सेवन करणे शक्यतोवर टाळावे. सद्यकाळात अजाणतेपणी पुष्कळसे लोक पुढील प्रकारचा विरुद्ध आहार सेवन करतात. उदाहरणार्थ, एकत्र दूध व केळं, दुधयुक्त फ्रूटसॅलड, इत्यादि हे पदार्थ शरीराला उत्तम पौष्टिक व हितकारक आहेत अशा गैरसमजुतीमुळे नियमितपणे सेवन केले जातात. इतकेच नाही तर, दूध आवडत नसेल तर शिकरण, फ्रूटसॅलड, फ्रूटमिल्कशेक करून आग्रहाने मुलांना दिले जाते.

ही सर्व द्रव्ये स्वतंत्रपणे सेवन केली तर विरोधी नाहीत. तथापि ही द्रव्ये संयोगाने विरोधी आहेत. दूध स्वतंत्रपणे व स्वतंत्र वेळी घेतले तर अमृतच आहे. तसेच केळं, आंबा, चिकू इत्यादि फळे स्वतंत्रपणे व स्वतंत्र वेळी घेतली तर शरीराला पोषक व हितकारक आहेत, परंतु दूध फळांबरोबर घेतले तर हा विरोधी आहार आहे. हा विरोधी आहारा पचावयास जड, शरीरात कफदोष वाढवणारा, अग्नि मंद करणारा, मलावरोध निर्माण करणारा, शरीरातील आद्य रस व रक्तधातू दुष्ट करणारा, त्यामुळे खाज व गजकर्ण हे व्याधी निर्माण करणारा व दीर्घ कालावधीनंतर कोड, सोरायसिस, महारोग, मज्जाधातूची दुष्टी निर्माण होऊन अंधत्व, शुक्रधातूची दुष्टी निर्माण होऊन नपुंसकत्व त्याचप्रमाणे शरीरात कफदोष वाढवून शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी करणारा ठरतो. असे पदार्थ शरीरामध्ये मुरून भिनल्यावर दोषांचा उत्क्लेश करून दोष वाढवतात.



या संचित झालेल्या दोषांना शरीराबाहेर मात्र पडण्याचे सामर्थ्य नसते. त्यामुळे हे शल्यरूपी दोष शरीरात ठाण मांडून दीर्घकालावधीनंतर दुर्धर व गंभीर विकार उत्पन्न करतात. अशा प्रकारची प्राथमिक लक्षणे दृष्टोत्पत्तीस आल्यावर दोषानुरूप वमन - विरेचन - रक्तस्राव इत्यादी शोधन चिकित्साच प्रथम करावी लागते.

पुढे दिलेल्या गोष्टीही विरुद्ध आहार व विरुद्ध आचार आहेत :-

मध व तूप समप्रमाणात सेवन करणे.

दूधाबरोबर मासे खाणे

गरम पाण्यात मध घालून सेवन करणे

उन्हातून आल्यावर लगेच गार पाण्याने स्नान करणे.

५) बाजारच्या अन्नपदार्थांवर मोठ्या प्रमाणात अवलंबून राहावे लागत असल्यामुळे विशेषतः फास्टफूड पदार्थांमुळे दैनंदिन पौष्टिक आहाराचा फार मोठ्या प्रमाणात अभाव निर्माण झालेला आहे.

अनेक अनिवार्य बंधनामुळे निसर्गाशी तादात्म्यता राखणारा आदर्श आहार विहार अशक्य आहे. पौष्टिक आहारविषयक विशेष काळजी घेण्याच्या दृष्टीने आपल्याला काही गोष्टी करता येण्यासारख्या आहेत. हल्ली आपल्या अवतीभवती अनेक गरजू चांगली कुटुंबे योग्य अर्थार्जनाच्या बदल्यात आपल्या आहारविषयक नाना समस्या सोडविण्यामध्ये मदत करण्यास उत्सुक असतात. अशा उद्यमशील कुटुंबाच्या मदतीने आपण त्यांच्याकडून आरोग्यदृष्ट्या योग्य प्रकारे बनविलेले पुढील अन्नपदार्थ नियमितपणे करवून घेऊ शकतो. उदा. पोळीचा खाकरा, भाज्यांचा पराठा, तिखट-मीठाची पुरी, लाल भोपळ्याची पुरी, गव्हाच्या कणकेची पोळी, शंकरपाळे, भाताच्या लाह्यांचा चिवडा, भाजक्या पोह्यांचा चिवडा, मुगाच्या डाळीचे लाडू, डिकाचे लाडू इत्यादी. तसेच अशा कुटुंबाकडून घरगुती साजूक तुपाचीही आपण मागणी करू शकतो. यामुळे या कुटुंबीयांना समाजाकडून दुवा तर मिळेलच व 'लक्ष्मी' ही प्रसन्न होईल. अशा प्रकारे आपल्या पौष्टिक आहाराबाबतच्या गरजा आपण समाधानकारकपणे पूर्ण करू शकतो.

तरुण वर्गामध्येसुद्धा आपण युक्तीने व कल्पकतेने याबाबत जागृती निर्माण केली व 'सर्व प्रकारचे फास्टफूड हे बहुधा विरुद्ध आहारजन्य व बहुतांशी निःसत्त्व असते.'

याची त्यांना सुस्पष्ट जाण देऊन त्यांना आधुनिक शास्त्रीय भाषेत नानाविध प्रकारच्या फास्टफूडच्या ऐवजी वरील पदार्थ कशा प्रकारे शरीर, मन व आत्मपोषणाला अत्यंत आवश्यक आहे हे पटवून दिले व निःसत्त्व फास्टफूडमुळे निर्माण होणाऱ्या गंभीर आरोग्यविषयक समस्यांचे त्यांना पूर्ण भान दिले तर मला खात्री वाटते की तरुण वर्गसुद्धा फास्टफूड टाळून वर सुचवलेला वैविध्यपूर्ण व स्वादपूर्ण पौष्टिक आहार आपलासा करेल.

६) आधुनिक शहरांमधील दाटीवाटीच्या वस्त्यांमुळे व अनेकानेक औद्योगिक प्रदूषणामुळे अनेक पर्यावरण समस्या निर्माण झालेल्या आहेत, अशासाठी -

आधुनिक शहरांमधील दाटीवाटीच्या वस्त्यांमुळे व अनेकानेक औद्योगिक प्रदूषणामुळे अनेक पर्यावरण समस्या निर्माण झालेल्या आहेत. सद्य प्रदूषित वातावरणमय जीवनात कौटुंबिक पातळीवरील आरोग्यरक्षण संदर्भात पुढील उपाययोजना करणे सहज शक्य आहे.

१) घराभोवती अंगण असल्यास बकुल, पारिजातक, कण्हेर, अनंत, गुळवेल, माका, गवती चहा, तुळस, कोरफड, कोथिंबीर, कढीलंब, आलं इत्यादी वनस्पतींची योग्य प्रमाणात योजना करावी.

२) घराभोवती अंगण नसेल तर घराभोवतालच्या सज्जामध्ये तुळस, कोरफड, गवती चहा, कढीलंब, शतावरीची वेल इ. वनस्पती कुंड्यामध्ये योग्य प्रमाणात लावाव्यात. या वनस्पतींच्या गंधामुळे दुष्ट वायू शुद्ध होतो व डास तसेच इतर आरोग्यहारक जीवजंतू पूर्णपणे नष्ट होतात.

३) आठ-दहा किंवा अधिक व्यक्तीचे मोठे संयुक्त कुटुंब असेल तर शक्य असल्यास किचन-सिंकच्या आऊटलेट पार्श्वपरितो बाजारात मिळणारे 'वेस्ट-मॅटर-क्रशर' हे उपकरण वापरले तर किचन-सिंकच्या आऊटलेट पार्श्वमध्ये अन्न दीर्घकाळ राहिल्यामुळे जी कुजण्याची प्रक्रिया होते ती घडणार नाही कारण या क्रशरमुळे अन्न कुजण्याची प्रक्रिया मुळातच उद्भवत नाही आणि त्या अनुषंगाने स्वयंपाकघरातील हवा दूषित होणे टाळता येऊ शकेल.

४) स्वयंपाकघराची वायुवीजनाची Ventilation व्यवस्था समाधानकारक नसल्यास स्वयंपाक घराच्या खिडकीला Exhaust-Fan बसवणे आवश्यक ठरते.



त्यामुळे स्वयंपाक घरातील शिळी हवा व विविध अन्नपदार्थांचे वास नियमितपणे बाहेर फेकले जाऊन सतत ताजी हवा स्वयंपाक घरात खेळती राहते.

५) घरातील अडगळीच्या जागा, उदाहरणार्थ टॉयलेटवरचे माळे इत्यादी कधीही दुर्लक्षित अवस्थेत ठेवू नयेत कारण अडगळीच्या सामानाच्या दुर्लक्षित विस्कळीत ढिगाऱ्यामुळे घरातील हवेच्या प्रदूषणाचे प्रमाण वाढते. तसेच डासांचेही प्रमाण वाढते. म्हणून अशा सर्व अडगळीच्या जागा नियमितपणे ठराविक कालावधीनंतर साफसूफ व स्वच्छ करून त्यातील सामान नीटनेटक्या अवस्थेत ठेवावे. व शक्यतोवर अनावश्यक सामान उगीचच साठवू नये, त्याची वेळच्या वेळी विल्हेवाट लावत जावी शक्यतोवर संपूर्ण घर नियमितपणे स्वच्छ ठेवावे व दर पाच वर्षांतून एकदा तरी संपूर्ण घराची रंगरंगोटी नव्याने करावी.

शहरातील हवामान प्रदूषित विभागात आजारी व्यक्तींनी जाणे टाळावे. कारण प्रदूषित हवेचा श्वसनसंस्थेवर प्रथम दुष्परिणाम होतो. दूषित हवा श्वासोच्छ्वासाद्वारे फुफ्फुसात गेल्यामुळे फुफ्फुसाची कार्यक्षमता बिघडते व सर्दी-खोकला-दमा इत्यादी आजारांना निमंत्रण देणारे ठरते.

नेहमी केवळ खात्रीपूर्वक शुद्ध पाणीच सेवन करावे याबाबतीत अनिश्चितता असल्यास उकळून थंड केलेले पाणी प्राशन करावे. अथवा आयएसआय मार्कचे बाजारात उपलब्ध असलेले मान्यवर कंपनीचे पाणी प्यावे. कारण दूषित पाण्यामुळे आपले आरोग्य गंभीररीत्या धोक्यात येऊ शकते.

७) अनेक बाबतीत विशेषतः कॉम्प्युटर, कॉल सेंटरसारख्या क्षेत्रामधील कामातील तोचतोचपणामुळे कामाबद्दल अप्रियता व तीव्र कंटाळा निर्माण होत आहे. व त्यातून अनेक व्यवसाय विषयक समस्या निर्माण होत आहेत, अशांसाठी -

कामातील तोचतोचपणा टाळण्यासाठी, कामातील सृजनशीलतेची उणीव भरून काढण्यासाठी प्रत्येकाने कामातील ठराविक कालावधीनंतर पाच ते दहा मिनिटे कामाच्याच जागी राहून स्वस्थ, शांत व आरामदायक अवस्थेमध्ये संपूर्ण मोकळ्या मनाने हा काळ अनुभवावा. अशा स्वास्थ्यानुभव साधनेमुळे मन पुनःश्च सबल, ताजेतवाने व प्रसन्न होऊन पुढच्या कामाच्या टप्प्याकरिता सज्ज होते. अशा प्रकारे “कार्य-स्वास्थ्यानुभव साधना, कार्य-

स्वास्थ्यानुभव साधना, कार्य-स्वास्थ्यानुभव साधना, कार्य-स्वास्थ्यानुभव साधना, कार्य-स्वास्थ्यानुभव साधना” अशा लयीमध्ये दररोज काम पार पडल्यास काम निश्चितपणे अधिक प्रभावी व अधिक प्रमाणात पार पडून त्याच जोडीला मनसुद्धा स्वाभाविक प्रसन्नावस्थेत राहू शकेल. त्यामुळे आपण संभाव्य दुर्व्यसनापासून मुक्त राहू शकू. व यामुळे आपण याच जोडीला रात्रपाळीच्या कामाच्या संदर्भात या लेखात आधी उल्लेख केल्याप्रमाणे आपली जीवनशैली ठेवल्यास आपल्याला स्वास्थ्यपूर्ण जीवनाचा सहज लाभ होऊ शकतो.

सध्याच्या अनिवार्य तीव्र स्पर्धेच्या युगात सर्वांगीण आरोग्याच्या दृष्टीने संपूर्ण निसर्गनिष्ठ आदर्श जीवन जगणे अशक्यप्राय असले तरीसुद्धा या लेखात केलेल्या सविस्तर, व्यापक व सखोल मार्गदर्शनानुसार आधुनिक औद्योगिक क्षेत्राच्या मागण्या व सर्वांगीण आरोग्यसंपन्न जीवनशैलीच्या मागण्या यांच्यामध्ये जर कल्पकतेने, कौशल्याने, युक्तिपूर्वक व अर्थपूर्ण मेळ साधला तर त्याद्वारे सध्या निर्माण झालेल्या धोकादायक, शारीरिक, मानसिक व सामाजिक आरोग्य समस्यांना सहजपणे यशस्वीरीत्या तोंड देता येईल व त्यामळे आधुनिक मानवी जीवन योग्य अर्थाने आरोग्यदायी व स्वास्थ्यपूर्ण बनवता येईल.

### वैद्य शुभदा अरविंद पटवर्धन

फ्लॉट क्रमांक १०१/१०२, पहिला मजला  
नीळकंठ अपार्टमेंट, पं. गुणीदास मार्ग,  
लेडी जमशेटजी रोड, माटुंगा (पश्चिम)  
मुंबई - ४०००१६  
दूरध्वनी - २४४६८१७५, २४४५३९०८  
❖ ❖ ❖

सतत कॉम्प्युटरवर बसून काम करताना दर एक-दीड तासाने डोळे थंड पाण्याने धुवावे. दोन मिनिटे डोळ्यांची उघडझाप संथपणे करावी. हाताच्या तळव्यांनी डोळे अलगद चोळावे. रात्री झोपताना डोळ्यावर दुधाच्या घड्या ठेवाव्या किंवा काकडीचे काप ठेवावे. याने डोळ्यावरील ताण कमी होतो.



**With Best Compliments From**



# ENGYNNOVA PRODUCTS



**101, Durga Niwas, Nr. Jain Mandir,  
Tembhi Naka, Thane (W) - 400601.**

**Tel. : 022 - 25476134**

**Tel : 9322218586**

**E - mail : [engynova.technologies@gmail.com](mailto:engynova.technologies@gmail.com)**



## मेंदूघात किंवा स्ट्रोक

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग)

एम्.ए.(संस्कृत)

“डॉक्टर, परवा नाना गेले.”

“अरे, अचानक काय झाले?”

“अहो परवा अचानक त्यांचे डोके दुखायला लागले, नंतर चक्कर येऊन पडले. हॉस्पिटलमध्ये नेले पण शुद्धीवर आलेच नाहीत. सीटी स्कॅन केला तर ब्रेन हिमरेज झालाय म्हणून रिपोर्ट आला.”

“डॉक्टर, आईला एकदम चालता येईनासे झालेय. पायातली ताकदच गेली आहे. बीपी बघितले तर नॉर्मल होते.”

हे आणि असे संवाद हल्ली वारंवार ऐकायला मिळतात. हे सर्व स्ट्रोक किंवा ब्रेन स्ट्रोक किंवा ‘मेंदूघात’ या आजाराचे शिकार असतात. आज जगामध्ये हृदयरोग, कर्करोग व फुफ्फुसांच्या व्याधीच्या खालोखाल मृत्युमुखी पडणाऱ्या लोकांच्या संख्येनुसार चौथ्या क्रमांकावर स्ट्रोक व्याधी आहे. जगात साधारणतः दर मिनिटाला एक व्यक्ती स्ट्रोकने मृत्युमुखी पडते. तर काय आहे हा स्ट्रोक ?

मानवी शरीरात मेंदू हा सर्वात संवेदनशील व नाजूक अवयव असतो. याला सतत ऑक्सिजन, शर्करा आदि पोषक घटकांची आवश्यकता असते. हे सर्व घटक रक्तामार्फतच मेंदूपर्यंत पोहोचत असल्याने मेंदूला सतत रक्तपुरवठा होत राहणे गरजेचे असते. कोणत्याही कारणाने मेंदूचा रक्तपुरवठा खंडित झाला तर मेंदूच्या पेशी पाच मिनिटांपेक्षा जास्त जिवंत राहू शकत नाहीत. थोडक्यात मेंदूचा रक्तपुरवठा पाच मिनिटांहून अधिक खंडित राहिला तर मेंदूच्या पेशी मृत व्हायला सुरवात होते. या अवस्थेलाच स्ट्रोक असे म्हणतात. ही एक वैद्यकीय आत्ययिक अवस्था (Medical Emergency) असून तातडीने मेंदूचा रक्तपुरवठा सुरळीत करण्यासाठी उपचार करावे लागतात. अन्यथा जेवढ्या भागाचा रक्तपुरवठा खंडित होतो तेवढा

मेंदूचा भाग मृत होऊ लागतो.

मेंदूचा रक्तपुरवठा खंडित होण्याचे साधारणतः तीन प्रकार पडतात. : १) रक्तपुरवठ्यात अडथळा निर्माण झाल्याने पुरवठा खंडित होणे. २) मेंदूतील रक्तवाहिनी फुटल्यामुळे मेंदूत अंतर्गत रक्तस्राव होऊन त्यापुढील रक्तपुरवठा खंडित होणे. ३) अधूनमधून काही तात्कालिक कारणांमुळे काही क्षण ते काही मिनिटांकरता रक्तपुरवठा खंडित होणे व मग परत सुरळीत होणे.

### १) अडथळ्यामुळे रक्तपुरवठा खंडित होणे (Ischemic Stroke)

या प्रकारामध्ये सामान्यतः शरीरात कुठेतरी वा हृदयामध्ये रक्तात गुठळी तयार होते व ती रक्ताबरोबर वाहात मेंदूपर्यंत जाते. मेंदूतील रक्तवाहिन्या या अतिशय अरुंद व नाजूक असतात. त्यात ही गुठळी जाऊन अडकते व त्यामुळे त्यापुढील रक्तपुरवठा खंडित होतो. या कारणामुळे या अडथळ्याच्या पुढील मेंदूच्या भागाला पोषक अंश न मिळाल्याने तेथील पेशी मृत होतात. याला मेंदू पेशींचे गुदमरून मृत होणे असे म्हणता येते. (Ischemic stroke) या प्रकारामुळे मेंदूच्या ज्या भागाचा रक्तपुरवठा खंडित झाला त्या अवयवाची कार्यक्षमता कमी होते. उदा. हातापायांतील ताकद जाणे, चेहरा वा जीभ वाकडी होणे, तोंड बंद करता न येणे, डोळे उघडमीट करता न येणे इत्यादी. याला सामान्य भाषेत पक्षाघात किंवा पॅरालिसीस असे म्हणतात. रक्तपुरवठा खंडित झाल्यापासून किती लवकर चिकित्सा सुरू होते यावर पक्षाघाताची लक्षणे कमी होणे अवलंबून असते. मेंदूच्या रक्तवाहिन्यांत चरबीचे थर साठून त्या कठीण व अरुंद होऊनही अशा प्रकारचा अडथळा निर्माण होऊ शकतो व मेंदूचा रक्त पुरवठा खंडित होऊ शकतो.



## २) अंतर्गत रक्तस्त्रावामुळे रक्तपुरवठा खंडित होणे (Haemorrhagic Stroke) -

मेंदूतील रक्तवाहिन्या या अरुंद असतात तसेच अतिशय नाजूक असतात. सतत रक्त पातळ ठेवणारी औषधे घेणे, सतत जास्त राहणारा रक्तदाब किंवा अचानक रक्तदाब खूप वाढणे, रक्तवाहिन्यांच्या भिंती पातळ होऊन कमकुवत होणे. अशा कारणांनी कधी तरी मेंदूतील रक्तवाहिन्या फुटतात. यामुळे जिथे रक्तवाहिनी फुटते त्याच्या पुढील भागाचा रक्तपुरवठा खंडित होतो. यामुळे त्या भागातील पेशी मृत होऊ लागतात. काहीवेळा हा रक्तस्त्राव जास्त प्रमाणात असतो. अशावेळी काही मिनिटातच व्यक्ती मेंदूमृत होऊ शकते. काहीवेळा मेंदूमध्ये रक्तवाहिनी जराशी फुटते किंवा भिंत पातळ होऊन तेथून रक्त बाहेर झिरपू लागते. अशा वेळी रक्तपुरवठा पूर्ण खंडित होत नाही व तात्काळ औषध योजना वा शस्त्रकर्म करून हा रक्तस्त्राव थांबवता येतो. मोठ्या प्रमाणात मेंदूत रक्तस्त्राव झाल्यास मेंदूच्या पेशींभोवती हे रक्त साठते व हळूहळू साकळून घट्ट होते. या साठलेल्या रक्ताचा मेंदूच्या पेशींवर दाब पडून त्यामुळे मेंदूवर सूज येते व यामुळेही मेंदूच्या पेशींची कार्यक्षमता कमालीची घटते. हा रक्तस्त्राव आटोक्यात आणून वा शस्त्रकर्माने हे साठलेले रक्त काढून टाकून, तसेच औषधांनी, मेंदूवरील सूज कमी करता येते व मेंदूच्या पेशींचे कार्य पुनरुज्जीवित करता येते. अर्थात पेशी मृत झाल्या नसल्यासच हे शक्य असते.

## ३) अधूनमधून काही काळापुरता रक्तपुरवठा खंडित होणे (Transient Ischemic Attack)

या प्रकारात रक्ताच्या अगदी सूक्ष्म गुठळ्या रक्तवाहिनीत अडकतात यामुळे काही क्षण वा मिनिटापुरता रक्तपुरवठा खंडित घेतो. नंतर रक्ताच्या प्रवाहाबरोबर या गुठळ्या निघून जातात व रक्तपुरवठा सुरळीत होतो. अथवा रक्तवाहिन्या अचानक काही कारणांमुळे काही काळासाठी आकुंचित होतात (spasm) यामुळे रक्तपुरवठ्यात अडथळा निर्माण होतो. त्या पुन्हा प्रसरण पावल्यावर रक्तपुरवठा सुरळीत होतो. ही अवस्था काही सेकंद ते काही मिनिटांकरता असू शकते. यामुळे तात्पुरत्या स्वरूपात मेंदूच्या त्या त्या भागाची कार्यक्षमता उणावलेली दिसते व हळूहळू ती पूर्वपदावर येते. ही अवस्था तत्कालिक असली व यामुळे होणारी कार्यहानी काही काळात भरून येत असली

तरी या प्रकारच्या तात्कालिक स्ट्रोककडे दुर्लक्ष न करता वेळीच उपचार केले तर पुढील अनर्थ टाळता येऊ शकतो.

आता आपण या मेंदूघाताची कारणे बघूया.

सामान्यतः रक्तवाहिनीमध्ये मेद वा चरबी साठत जाऊन रक्तवाहिन्या कठीण व अरुंद होत जातात व या अरुंद मार्गामध्ये चरबीचे थर अडकून किंवा एखादी रक्ताची गुठळी अडकून रक्त पुरवठ्याला अडथळा निर्माण होतो.

या उलट अंतर्गत रक्तस्त्राव होण्यामागे रक्त वाहिन्यांच्या भिंती पातळ होणे वा कमकुवत होणे, रक्त जास्त पातळ होऊन त्याच्या प्रवाहाचा वेग वाढून रक्तवाहिनी फुटणे. रक्तदाब अनियंत्रित असणे किंवा अचानक रक्तदाब वाढणे, रक्तातील पित्ताचे प्रमाण प्रमाणापेक्षा वाढल्यानेही रक्तवाहिन्यांच्या भिंती कमकुवत होऊन फुटू शकतात. तात्कालिक रक्तपुरवठा खंडित होणे हे बहुधा वयोमानानुसार रक्तवाहिन्या शुष्क वा कोरड्या होतात, वाताचे प्रमाण वाढते व यामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये अचानक आकुंचन क्रिया (spasm) होते व यामुळे रक्तप्रवाहात अडथळा येतो. तसेच रक्त पातळ करणारी औषधे तसेच तंबाखू वा तंबाखूजन्य पदार्थांच्या सेवनानुळे, धूम्रपानामुळेही अशा प्रकारची अवस्था उत्पन्न होऊ शकते. सततचा मानसिक तणावसुद्धा तात्कालिक मेंदूघाताचे कारण ठरू शकतो. तसेच अतिप्रमाणात मद्यपान, रक्तदाब, मधुमेह, विशेषतः आटोक्यात नसलेला रक्तदाब व मधुमेह मेंदूघातास आमंत्रण देतात. नवीन संशोधनानुसार विचारशक्ती कमी असणारे किंवा ज्यांच्याकडे विवेचनक्षमता कमी आहे अशा व्यक्तींना मेंदूघात होण्याची शक्यता जास्त असते. तसेच अतिकामाच्या ताणाने पण मेंदूघात होऊ शकतो.

**मेंदूघाताची लक्षणे :** १) गोंधळलेली स्थिती (confusion). २) बोलण्यास त्रास होणे, असंबद्ध बोलणे. ३) आकलन न होणे. समोरचा काय सांगतोय ते समजू न शकणे. ४) डोकेदुखी, उलटीची भावना किंवा उलटी होणे. ५) वारंवार वा पूर्णपणे शुद्ध हरपणे. ६) हातापायांना मुंग्या येणे, चेहरा वा शरीराच्या कोणत्याही एका बाजूस मुंग्या येणे वा शक्ती कमी होणे. ७) एक वा दोन्ही डोळ्यांनी दिसण्यास अचानक त्रास होणे वा अजिबात दृष्टी जाणे. ८) चालताना तोल जाणे, संतुलन जाणे. ९) लघवी वा संडास नकळत होणे.

ही सर्व वा यापैकी कुठलीही लक्षणे दिसू लागल्यास





मेंदूघात असण्याची शक्यता लक्षात घेऊन त्यादृष्टीने त्वरीत उपचार करावे वा वैद्यकीय मदत घ्यावी.

बहुतेक वेळा मेंदूघाताचे निदान योग्य वेळात न झाल्याने पक्षाघात वा मृत्यु ओढवतो. मात्र जर तात्काळ वरील लक्षणांवरून मेंदूघाताचे निदान करता आले तर योग्य ते प्रथमोपचार करून मेंदूघाताची तीव्रता कमी करता येऊ शकते. तात्काळ निदानासाठी FAST हा शब्द लक्षात ठेवावा.

**F - Face drooping** : हसण्याची क्रिया करताना चेहरा एका बाजूला वाकडा होणे.

**A - Arm weakness** : दोन्ही हात समांतर वर उचलताना एक हात उचलण्यास कमजोरी.

**S- speech difficulty** : असंबद्ध वा बरळल्यासारखे बोलणे, एकच वाक्य पुन्हा उच्चारताना आवाज विचित्र येणे.

**T- Time to call Emergency** : वरीलपैकी कोणतीही लक्षणे असल्यास तातडीच्या आत्ययिक वैद्यकीय सेवेसाठी संपर्क करावा.

लक्षणे प्रथम दिसू लागल्यापासून पहिले तीन तास हे अत्यंत महत्त्वाचे असतात. या काळात वैद्यकीय उपचार सुरु झाले तर मेंदूघाताची तीव्रता कमी ठेवता येते.

मेंदूघाताची चिकित्सा सुरु करताना मेंदूघात कोणत्या कारणाने झाला आहे व कोणत्या प्रकारचा आहे याचे निदान होणे अत्यंत आवश्यक असते. कारण अडथळ्यामुळे होणारा व रक्तस्त्रावाने होणारा या दोन मुख्य प्रकारांची चिकित्सा पूर्णपणे वेगळी असते.

अडथळ्यामुळे होणाऱ्या मेंदूघातात रक्तातील गुठळी कुठे आहे हे शोधून ती विरघळवणारी औषधे थेट मेंदूला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्त वाहिनीत देतात किंवा बलून अँजिओप्लोस्टी (Baloon Angioplasty) तंत्राद्वारे एक सूक्ष्म नलिका त्या रक्तवाहिनीत घालून अरुंद झालेला मार्ग रुंद केला जातो. मात्र या क्रिया या लक्षणे दिसू लागण्यापासून चार साडेचार तासांच्या आत झाल्या तर रुग्णाची परिस्थिती सुधारण्याची शक्यता खूप जास्त असते.

**अंतर्गत रक्तस्त्रावामुळे होणारा मेंदूघात -**

यामधे जर अचानक रक्तदाब वाढून रक्तवाहिनी फुटून जर मोठ्या प्रमाणात मेंदूत रक्तस्त्राव झाला तर मेंदूवर सूज येते व यामुळे मेंदूघात होऊन बहुतेक वेळा व्यक्तीची शुद्ध हरपते व काही वेळा तात्काळ मृत्यु येऊ शकतो. अशा वेळी लवकरात लवकर मेंदूवरील सूज उतरवणारी औषधे

देऊन मेंदूवरील ताण कमी करणे आवश्यक असते. तसेच औषधांनी वा आवश्यक वाटल्यास शस्त्रकर्माने साठलेले रक्त काढून टाकणे गरजेचे असते. या जोडीलाच रक्तस्त्रावामुळे कमी झालेली रक्ताची मात्रा भरून आणण्यासाठी रक्त द्यावे लागू शकते. हे सर्व उपचार मोठ्या रुग्णालयातच शक्य असल्याने शक्य तितक्या लवकर रुग्णाला रुग्णालयात हलवावे. अन्यथा रुग्ण वाचण्याची शक्यता कमी होत जाते. वाढलेला रक्तदाब कमी करण्यासाठी तसेच मेंदूवरील ताण कमी होण्यासाठी मधल्या काळात पुढील उपाय प्रथमोपचार म्हणून करता येतात.

१) डोक्यावर थंड पाण्याच्या घड्या ठेवणे. थंड तेलाची वा पाण्याची डोक्यावर धार धरणे. २) मेंहदी, नागरमोथा, मुलतानी माती, चंदन अशा थंडावा देणाऱ्या द्रव्यांचा लेप डोक्यावर घालणे. ३) शक्य असल्यास व रुग्ण शुद्धीत असल्यास गाईच्या तुपाचे ३-४ थेंब नाकात सोडणे. थोड्या थोड्या वेळाने हे नस्य करत राहणे.

जर रक्तस्त्राव अल्प प्रमाणात असेल व लक्षणे हळूहळू वाढत असतील तरी देखील वरील उपायांचा अवलंब करावा. तसेच रक्तदाब कमी करणारी चंदन, जटामांसी, सर्पगंधा यासारखी औषधे वैद्यांच्या सल्ल्याने द्यावीत. तिसरा तात्कालिक मेंदूघात हा प्रकार वाताच्या वृद्धिमुळे विशेषतः होत असल्याने त्यामध्ये वैद्यांच्या सल्ल्याने पुरेशा प्रमाणात योग्य त्या स्नेहाचे- म्हणजे तूप, तेल, लोणी इ. स्निग्ध पदार्थांचे नियमित सेवन करावे. नियमित गायीच्या तुपाचे नस्य करावे. रुक्ष, वातुळ पदार्थांचे सेवन टाळावे. वेळच्या वेळी वैद्य / डॉक्टरांना दाखवून त्यांच्या सल्ल्याने योग्य औषधी उपचार, रसायन औषधे उदा. च्यवनप्राश, कूष्मांडपाक नियमित घ्यावीत. वयाला व प्रकृतीला झेपेल अशा प्रकारचा व्यायाम नियमित करावा.

या प्रकारे जर काळजी घेतली तर हा दुर्धर वाटणारा व्याधी आटोक्यात नक्कीच येऊ शकेल.

**वैद्य प्रसन्न माधव केळकर**

**स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर**

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

❖ ❖ ❖



With Best Compliments From

# Krishna Enterprises

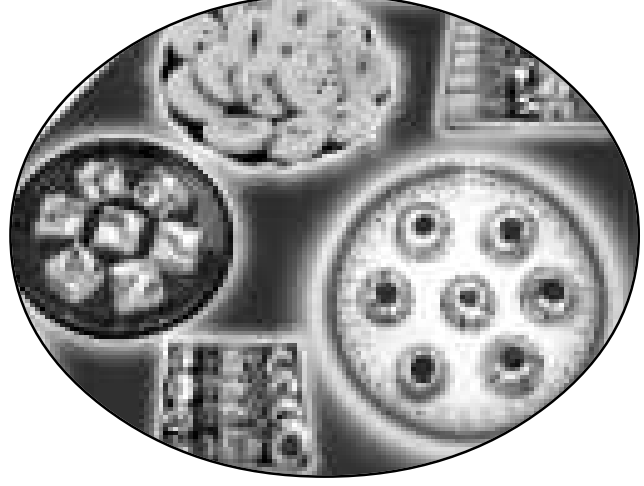
**Sweets, Chats, Namkeens & more**

**Branch 1 :**

Gagangiri Apartments,  
Panchpakhadi,  
Thane (West) - 400602.  
Tel. : 2538 2205 / 2540 9710

**Branch 2 :**

Shop No. 5/6, Krishna Plaza,  
Shivaji Path, Naupada,  
Thane (West) - 400602.  
Tel. : 2538 4466 / 77



## हार्दिक शुभेच्छा स्वाद कॅटरर्स

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

प्रदीप कर्वे : ९८२९२ ७७४००

## स्वाद थाळी

महाराष्ट्रीयन पद्धतीची थाळी मिळण्याचे ठाण्यातील एकमेव ठिकाण

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



## जीवनशैलीचा सौंदर्यावर परिणाम

वैद्य कीर्ति देव

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), बी. ए. (योगशास्त्र)

कॅम्ब्रिज कोर्स - अॅरोमा थेरपी

संगणक युगामध्ये सर्व जग संगणकाच्या भोवताली फिरतंय. अगदी रेल्वेच्या आरक्षणापासून ते निकाल बघण्यापर्यंत सगळ्यासाठी इंटरनेटचा वापर होतो आहे. ई-पेपर, ई-मासिके, ई- पुस्तके इ. सर्व उपलब्ध आहेत. या सगळ्यामुळे बसल्याजागी संपूर्ण विश्वाची माहिती मिळते, सगळ्यांची खबरबात घेता येते अद्ययावत राहणं सोपं होतं. आणि वेळही वाचतो !! हे सर्व जरी फायदे असले तरी अनेक तोटेही आहेत.

संगणकासाठी बसून काम केले जाते. शारीरिक हालचाल खूप बेताची होते. तासंतास त्या मॉनिटर / स्क्रीनकडे बघूनच काम करावे लागते. त्यामुळे डोळ्यांवर ताण येतो. असे वारंवार होत असल्यास, डोळ्यांची आग होणे, वारंवार डोळे पाणावणे इ. होते. डोळ्यांना सूज येते आणि डोळ्यांखाली काळी वर्तुळे येतात. मानेचा त्रास, पाठीच्या मणक्यांचा त्रास, मनगटाचा त्रास इ. अस्थि व सांध्यांचा त्रास होऊ शकतो. रात्री झोपताना संगणकावर काम करत करत झोपायची सवय असल्यास, झोपही गाढ लागत नाही. तुटक-तुटक झोप लागल्याने सकाळी उठल्यावर ताजे-तवाने न वाटता, मलूलता जाणवते. डोळ्याखालील वर्तुळे अधिक दृश्यमान होऊ शकतात. अपुऱ्या झोपेमुळे अम्लपित्त व अन्य तक्रारी सुरू होतात. पित्त दोषामुळे पिंपल्सचा त्रास बळावतो. तसेच केसांचे गळणे-पिकणे वाढते.

हल्ली 'डेडलाईन'च्या मागे धावता धावता, तहान-भूकही माणूस विसरून जातो. अनियमित वेळा जेवण, अर्धे-अपुरे, पोट न भरणारे असे खाणं, टपरीवरचे, शिळे अन्न किंवा अधिक वेळा चहा कॉफी इ. चे सेवन बहुतांशी वेळा होते. आणि याचा परिणाम त्वचेच्या पोतावर Texture व छटेवर SkinTone वर होतो. पट्टेरी त्वचा, रुक्ष त्वचा,

निस्तेज त्वचा, कोरडी त्वचा इ. तक्रारींचे प्रमाण वाढताना दिसते. दैनंदिन जीवन धकाधकीचे झाले आहे. त्यामुळे वैयक्तिक शुचिता पाळणेही बऱ्याच व्यक्तींचे व्यवस्थित होत नाही. मग त्यावर उपाय म्हणून भरमसाठ Deodorant/ Perfume चा शिडकाव करणे !! केसांच्या बाबतीतही हल्ली काहीसे असेच केले जाते. नहाण्यापूर्वी फक्त अर्धा तास केसांना तेल लावले जाते आणि नंतर भरमसाठ शॅम्पूचा वापर करून केसांमधील स्निग्धांश संपूर्णपणे काढला जातो. २-५ दिवसांनी केस निस्तेज वाटू लागले की फक्त Serum लावायचे केसांवर तुकतुकी येण्यासाठी !! पण, पोषणाचे काय ? केसांचे पोषण मुळांपासून होते. त्यासाठी नियमित पोषक आहाराचे सेवन तर हवेच पण, त्याचबरोबर केसांची मुळे भक्कम होण्यासाठी नियमित तैलाभ्यंग, हेड मसाजही गरजेचा आहे. रोज थोडे तेल केसांच्या मुळाशी अवश्य लावावे. तसेच, आठवड्यातून दोनदा तरी नहाणे होणे गरजेचे आहे. ओले केस बांधू नयेत. पण लवकर सुकण्यासाठी झायरने वाळवू पण नयेत. असे केल्यास मुळे नाजूक होतात. Hair Follicle मधला आवश्यक स्निग्धांश निघून जातो आणि केस गळतीची सुरुवात होते. केस खरबरीत, रुक्ष होतात. नियमित केस न धुतल्यास केसांमध्ये कोंड्याचा त्रास उद्भवतो. यामुळे डोक्यात कंड तर सुरू होतेच, पण, त्याबरोबर डोक्याच्या त्वचेवर छोट्या छोट्या पुळी तयार होतात, ज्यामुळे खाज अत्यधिक वाढते. जर वरील कारणांचा अवलंब सतत होत राहिला तर अकाली टक्कलही पडू शकते, हे सर्वांनी लक्षात घ्यावे. केसांच्या समस्यांचे अजून एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे अत्याधिक प्रमाणात मिठाचा आणि आंबट-तेलकट पदार्थांचा आहारात वापर. खूप लहान वयापासूनच हल्ली मुलं-मुली लोणचं पापड खातात. त्यात अजून चायनीज आहाराची भर !! या दोन



मुख्य आहारिय कारणामुळे लहान वयातच केसांच्या तक्रारी सुरु होऊ लागल्या आहेत.

पार्टी हा मोठ्या अविभाज्य घटक झालाय आजकालच्या जीवनशैलीत. परिक्षा पास झाल्याची पार्टी, दिवाळी पार्टी, वाढदिवस पार्टी, केळवणाऐवजी ही पार्टीच केली जाते हल्ली! बरं पार्टी म्हटले की तेलकट-चमचमीत जेवण, गरजेपेक्षा अधिक खाणे, उशीरा जेवणे आणि मद्यपान!! हे वारंवार झाल्यास त्वचेवर याचा अनिष्ट परिणाम दिसू लागतो. अपुऱ्या झोपेमुळे, त्वचेवर म्हातारपणाची लक्षणे दिसू लागतात. मग तिशीतच 'सुरकुत्या' हे चित्र समोर येतं. ताण - तणावाचाही परिणाम हा सुरकुत्यांवर होताना आढळतो. राग, द्वेष, चिंता, भय इ. नकारात्मक भावनांचा जर वारंवार आघात मनावर होत राहिला, तर कपाळ, नाक, ओठांच्या व डोळ्यांच्या कडा इ. विशिष्ट भागी चेहऱ्यावर सुरकुत्या उत्पन्न होतात.

बाह्य सौंदर्याबद्दल अधिक ओढ सध्या जनसामान्यांमध्ये वाढू लागली आहे. हल्ली शाळेतील मुली भुवयांचे आकार दुरुस्त करून घेताना दिसू लागल्या आहेत! महाविद्यालयीन, कॉलेज मधील युवकही हल्ली Eyebrow Shaping, Facial इ. करवून घेतात. मुली देखील Facial Treatments खूप कमी वयात सुरु करतात. सौंदर्य शास्त्राचा नियम आहे २५ वर्षांपर्यंत त्वचेवर रासायनिक उपाय करू नयेत. पण, सुंदर दिसण्याच्या मोहापायी ब्युटीपार्लर हा नियम पाळताना दिसत नाहीत. आणि ताबडतोब परिणाम दिसावा म्हणून एखादा Bleaching Effect आणणारा घटकही त्यात घातला जातो. परिणामी, त्वचा त्या वयात खूप सुंदर दिसते. पण, Ageing Process खूप लवकर सुरु होते. केस रंगवण्याचाही असाच परिणाम होतो. तेव्हा योग्य वयापूर्वी या उपचार पद्धतींचा अवलंब करू नये. जेवढे तीव्र रसायनांचा उपयोग केला जातो, तेवढी त्वचा खराब होते.

जसे आहारातून तुपाचा (साजूक तुपाचा) अंश कमी केला जातो, (जरी ते शरीरासाठी अतिशय उपयोगी असले तरी) तसेच त्वचेवर नैसर्गिक स्निग्धांशाचा अभाव हल्ली दिसून येतो. तेल-तुपाचा वापर न करता क्रीम, लोशन, जेल इ. चा सर्रास वापर होतो. ह्यात जितके सुवासिक व रंगीत ते द्रव असेल, त्यात तितकी तीव्र रसायने वापरली जातात. काही घरच्या घरी करता येण्यासारख्या गोष्टी

आहे. त्यातील काही नमुन्यादाखल इथे सांगते.

### केसांची निगा -

आठवड्यातून किमान दोनदा संपूर्ण केसांना मुळांपासून टोकांपर्यंत नीट तेल लावावे व थोड्या हलक्या हाताने मॉलिश करावे, जिरवावे. आठवड्यातून दोनदा तरी नहावे. तीव्र रासायनिक घटकयुक्त शॅम्पू टाळावेत. वारंवार शॅम्पू व अन्य प्रसाधने बदलू नयेत. आपली त्वचा व केस हे Irreplaceable आहे. पुनः पूर्ववत् करता येत नाही हे कायम लक्षात ठेवावे.

केस कधीही Blow Dryer ने वाळवू नयेत.

वारंवार केसांवर 'प्रयोग' करू नयेत. कधी Perming, कधी Straightening, कधी Colouring, Highlighting अशा गोष्टी टाळव्यात.

ओले असताना केस विचरू नयेत, Hairstyling करू नये.

केस खूप घट्ट बांधू नयेत. तसे केल्यास मुळांशी इजा होऊन केस गळू लागतात. तसेच, रोज केस सुटे (मोठे असल्यास) सोडू नयेत. खूप गुंता होऊन, केसांचा पोतही बिघडतो. रोज केस धुणे टाळावेत.

केस वाढीसाठी प्रथिनांचा उपयोग होतो (आहारातून) पित्तशामक आहार-विहार अवलंबावा. अधून अधून केसांचे Trimming करावे. पण, Split ends साठी तेलाचा उपयोग हा उत्तम उपाय आहे. कोंडा, डोक्यांतील उवा-लिखा व अन्य त्रासांसाठी प्रथम साधे-सोपे, घरगुती उपाय करून बघावेत. त्याचा उपयोग उत्तम होतो.

### त्वचेची निगा :

उन्हातून जाणे त्वचेसाठी टाळावे (१२ ते ४ चे ऊन) जावेच लागत असल्यास, मोठी गोल टोपी वा छत्री घ्यावी. पूर्ण बाह्यांचे सुती कपडे, विशेषतः उन्हाळ्यात वापरावेत.

तेलकट त्वचा असल्यास फक्त पाण्याने वारंवार न धुता पाण्यात थोडे लिंबू पिळून ते पाणी वापरावे किंवा त्रिफळ्याचा काढा करून फेस वॉश म्हणून वापरावे. खूप छान उपयोग होतो. पण, वारंवार साबणाचा वापर टाळावा.

त्वचेवर स्निग्धांशासाठी Moisturiser, Night Creams ऐवजी बदामाचे तेल, दूध, साय इ.चा वापर करावा. ह्याची त्वचेवर अॅलर्जी अजिबात उत्पन्न होत नाही.

(पान ५१ वर पहा)



## युवकांची जीवनशैली

**वैद्या सौ. कल्याणी केळकर**

बी. ए. एम्. एस; पी.जी.डी.ई.एम्.एस.

जीवनशैली ही प्रत्येक व्यक्तींनी स्वतःच निवडलेली दिशा असते. ती दिशा योग्य असल्यास विकार संभवत नाहीत पण हीच अयोग्य दिशा असल्यास ह्या शैलीमुळे बरेच शारीरिक व मानसिक आजार उद्भवतात त्यांनाच आपण जीवनशैलीचे विकार असे संबोधतो. हल्लीच्या काळात प्रत्येक वयात त्याचा प्रादुर्भाव प्रकर्षाने जाणवतो. लहान मुलांपासून वृद्धांपर्यंत अशा प्रकारचे विकार पाहण्यास मिळतात.

आजकाल बऱ्याच बायका आपल्या वयात येणाऱ्या मुलांना, मुलींना तपासायला आणतात. बहुतेक बायकांचा सूर असतो, ही आमचे काही ऐकत नाही, तुम्हीच हिला समजवा. शाळेतल्या, कॉलेजमधल्या मुलांचे पालक सांगत असतात. आम्ही यांना डबा बनवून देतो पण हे खात नाहीत अथवा नेण्यास तयार नसतात. सर्वात मोठी समस्या शाळकरी व कॉलेजमधल्या जाणाऱ्या मुलांची असते ती खाणे व खाण्याच्या वेळा आम्हाला पाळणे जमत नाही ही.

आजकाल विद्यार्थी दशेतील मुलांकडे पाहिल्यास विविध समस्या नजरेस येतात. त्यातील एक समस्या म्हणजे स्थूलता. खाणे काय खावे, किती खावे व केव्हा खावे हे त्यांना व पालकांना समजावून सांगणे खूप गरजेचे आहे. हल्लीचा काळ हा Technology चा आहे. त्यामुळे विविध खाद्य पदार्थांच्या जाहिरातींचे आकर्षण ह्या वयामध्ये असते पण ते पदार्थ किती शरीरास उपयुक्त आहेत हे पाहणे गरजेचे आहे. पालकांनी मुलांना फक्त हे खाऊ नको, ते खाऊ नकोस असे सांगून मुलांना पटणार नाही. तर त्यात पालकांनी काय करावे? सकस आहार म्हणजे काय हे त्यांना समजावणे गरजेचे आहे. जे खाद्यपदार्थ बाहेरून आणता त्यावरील Ingredients मुलांना वाचण्याची सवय लावा व त्यात किती प्रमाणात पौष्टिक घटक आहेत, किती प्रमाणात साखर, मैदा, तेल, बटर आहे हे पहाण्यास शिकवा.

आपल्या तयार खाद्यपदार्थांमध्ये सकस घटक कमी व इतर घटक कसे जास्त असतात हे समजवा उदा. टोमॅटो सॉस हा घराघरात वापरला जाणारा पदार्थ व मुलांना अत्यंत आवडीचा पदार्थ. जर ह्याचे घटक बघितले तर किती तरी सॉस मध्ये २५ ते ३० टक्के टोमॅटो वापरतात व इतर ६० ते ७० टक्के प्रमाणात साखर व पाणी असते. काही बिस्किटे पूर्ण मैदा वापरून बनवलेली असतात, काही बिस्किटांमध्ये साखर तसेच बटर खूप प्रमाणात असतात, काही खाद्यपदार्थांमध्ये रंग अधिक प्रमाणात वापरतात. तसेच काही पदार्थांमध्ये सोडा अधिक प्रमाणात वापरतात. एअरेटेड कोल्ड्रीक्समध्ये कार्बनडाय ऑक्साइडचे प्रमाण अधिक असते. आणि पॅकबंद फ्रूट ज्यूस मध्ये साखरेचे प्रमाण अधिक असते आणि fibers जवळपास नसतातच.

पालकांनी मुलांना दाखवून द्यावे की पदार्थात हानिकारक घटक किती आहेत व ते अधिक प्रमाणात खाल्याने शरीरास कसे घातक होतील. दिसावयास जे पदार्थ सुंदर व आकर्षक असतात ते सर्वच पदार्थ शरीरात योग्य असतात असे नाही. ज्यावेळी मुलांना हे आत्मसात होऊ लागेल त्यावेळी ते स्वतःहून हे पदार्थ टाळतील.

पालकांनी विविध अन्नपदार्थ उदा : गहू, ज्वारी, बाजरी, नाचणी, कडधान्ये, फळे ह्यांचे विविध पदार्थ करून मुलांना खाण्यास द्यावे, जेणेकरून त्यांची आवड मुलांमध्ये निर्माण होईल. खाण्याच्या वेळा पाळणे तेवढेच महत्त्वाचे आहे. वाढत्या वयात दिवसातून ३-४ वेळा पोटभर अन्न पोटत जाणे महत्त्वाचे आहे. सकाळच्या नाशत्याचे महत्त्व या वयात अधिक आहे. त्याचा फायदा अभ्यासातील एकाग्रता वाढण्यास होतो. अन्नपदार्थांतून आपणास उर्जा, बल प्राप्त होत असते. हल्ली पहाण्यात येते, कितीतरी मुली वजन कमी करण्यासाठी एक वेळचे जेवण बंद करतात, पण त्याचा



परिणाम विकारस्वरूपात शरीरावर दिसू लागतो. जसे केस गळणे, बद्धकोष्ठ, अग्निमांद्य, मासिक पाळीची अनियमितता.

आजकाल बऱ्याच स्त्रिया मुलींच्या पाळीच्या अनियमिततेसाठी ट्रीटमेंटला येतात. त्यांचा बहुतेकांचा सूर असतो आमच्यावेळी असा आम्हाला काही त्रास नव्हता, आत्ताच हे ह्या मुलींमध्ये पाहण्यास मिळत आहे. ह्याचे प्रमुख कारण शारीरिक हालचाली कमी व निकस, पोषक तत्वे नसलेला आहार हे आहे. आधुनिक वैद्यकात ह्यास PCOS (Polycystic Ovarian Syndrome) असे म्हणतात. मुलींमध्ये मासिक चक्र व्यवस्थित राहण्यास शरीरात काही संप्रेरक Hormones निर्माण होत असतात. ही संप्रेरके निर्माण होण्यास मेंदूकडून प्रेरणा मिळणे आवश्यक असते, परंतु चुकीच्या जीवनशैलीमुळे ही प्रेरणा व्यवस्थित न मिळाल्याने या संप्रेरकांचे संतुलन बिघडते. ह्या बिघडलेल्या संतुलनामुळे स्त्रीशरीरात बीजनिर्मिती प्रक्रिया बिघडते व मासिक पाळीची अनियमितता दिसू लागते. पूर्वी अतिस्थूल मुलींमध्ये हा विकार पाहण्यास मिळत असे, परंतु आता सर्व वयोगटात व कृश मुलींमध्येपण हा विकार दिसून येतो. ह्यात प्रथम चिकित्सा जीवनशैलीत बदल करणे ही आहे.

कॉलेज तसेच क्लासेसमध्ये सतत एका ठिकाणी बसून राहिल्याने शारीरिक हालचाली कमी होतात. तंत्रज्ञान हे जसे वरदान आहे तसेच ह्या पिढीच्या आरोग्याच्या दृष्टीने घातक आहे. सतत मोबाईल, टीव्ही, कम्प्युटर ह्यांच्या वापराने मुले कितीतरी तास एका जागेवर बसून राहतात. कॉम्प्युटरवर विविध खेळ खेळणे, व्हॉट्सअप पहात राहणे, ह्या सर्व गोष्टींमुळे शारीरिक हालचाल होत नाही. त्यामुळे पचनशक्ति मंदावते व विविध विकार डोके वर काढतात.

पूर्वीपासून आपल्याकडे म्हण आहे 'लवकर निजे लवकर उठे तया आरोग्य, संपत्ती लाभे' ह्याला शास्त्रीय कारण आहे. लवकर झोपल्याने वातप्रकोप होत नाही. व त्यामुळे पचनशक्ति व्यवस्थित राहण्यास मदत होते. आजकाल मुलांमध्ये उशीरा झोपणे तसेच उशीरा उठणे यामुळे मलावष्टंभासारखे विकार बघण्यास मिळतात. तसेच चेहऱ्यावर मुरमे वारंवार येणे ही समस्या दिसते, ह्यात प्रामुख्याने मुलांनी अतितेलकट व खारट पदार्थ टाळावेत. अशावेळी फळे व तंतुमय पदार्थांचे सेवन अधिक करावे.

आजकाल लहान मुलांमध्ये चष्म्याचे प्रमाण वाढत जाताना आपणास दिसत आहे. इयत्ता दहावीपर्यंत बहुतेकांना

चष्मा लागतो. ह्यातपण कॉम्प्युटर व टीव्ही अधिक पहाणे व अयोग्य पद्धतीने पहाणे कारणीभूत आहे. तसेच मातेने गरोदरपणात सकस आहार ('अ' जीवनसत्त्वयुक्त) घेणे गरजेचे आहे.

मुलांमध्ये दातांच्या समस्येत वाढ दिसते ती प्रामुख्याने अतिसाखरयुक्त पदार्थ खाणे उदा. पेस्ट्री, केक, चॉकलेट, क्रीम बिस्कटे ह्यामुळे दातांच्या समस्या वाढत आहेत. त्या टाळण्यासाठी मुलांच्या आहारात ऊस, शेंगदाणे, चणे, कुरमुरे विविध प्रकारची फळे असणे आवश्यक आहे.

अशाप्रकारे अयोग्य जीवनशैलीमुळे ही पिढी अनेक आजारांत बळी पडत आहे. योग्यवेळी त्यांना थांबवले नाही, योग्य मार्ग दाखवला नाही तर अजूनही मोठ्या आजारांना सामोरे जावे लागेल. तरुण वयातच वाढत असलेला मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार ही याची सुरवात आहे.

ह्या सर्वांचे प्रमाण कमी करण्यासाठी पालकांनी अथवा समाजाने काय करता येऊ शकेल हे पाहणे गरजेचे आहे. मुलांना खाण्याच्या योग्य सवयी लहानपणापासून लावणे, सकस आहाराची माहिती पालकांनी स्वतः करून घ्यावी व मुलांना द्यावी. शारीरिक स्वच्छतेचे महत्त्व मुलांना समजावणे. व्यायामाचे महत्त्व व सवय मुलांना लावावी. ह्यात मैदानी खेळ, सूर्यनमस्कार, पोहणे, धावणे, सायकलींग, फुटबॉल खेळणे इ. असावे. त्यामुळे नियमित शारीरिक हालचाल झाल्याने भूक व पचन सुधारते. शुद्ध हवेचे महत्त्व समजावणे. शुद्ध हवेत खेळणे अथवा फिरणे. मुलांना घरातील कामांमध्ये पालकांनी सहभागी करून घ्यावे. मानसिक स्थिरतेसाठी नियमित पाठांतर, श्लोक पठण, स्मरणशक्तिवर्धक खेळ आवश्यक आहेत.

अशाप्रकारे मला वाटते युवापिढीस योग्य मार्गदर्शन केल्यास जीवनशैलीचे विकार टाळता येतील. व भावी पिढी सुदृढ व निरोगी होईल.

**वैद्या सौ. कल्याणी केळकर**

**स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर**

२, साई निवास, पहिला मजला, ए.के.जोशी शाळेशेजारी, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.

भ्रमणध्वनी : ९८६९४२८८४९

drkalyanikelkar@yahoo.com

❖ ❖ ❖



## जीवनशैलीचे विकार - एक चिंतन

वैद्य राजन वसंत पाटणकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई)

“अरे तो जेमतेम ३० वर्षाचा होता, हार्ट अॅटॅकने गेला.” असे सध्या वरचेवर ऐकायला मिळते. मग ह्याचे कारण शोधायला नको का ? ह्याला सर्वात महत्त्वाचे कारण आहे बदललेली जीवनशैली.

२५-३० वर्षापूर्वी हृद्रोग नव्हता का ? परंतु त्या वेळी सर्वांची जीवनशैली नक्कीच योग्य होती व त्याचे पालन होत होते. हाच मोठा फरक आहे. मग राहिला प्रश्न उपाय काय ? आहे ना ! जीवनशैलीत थोडे-फार फरक करा. बस्स. आपली सध्याची युवा पिढी परदेशातील जीवनशैलीचे अयोग्य अनुकरण करत आहे. तसे रहाणे / खाणे / पिणे हे तेथील देशाच्या रचनेप्रमाणे व हवामानाला योग्य आहे. अयोग्य अनुकरणामुळे केवळ हृद्रोगच नाही तर मधुमेह, दमा, उदराचे विकार, त्वचाविकार व स्त्री/पुरुष ह्यांच्यातील दोषांमुळे अपत्य न होणे अशा अनेक मोठ्या विकारांचे प्रमाण सध्या वाढत आहे. आपल्या जीवनशैलीत काळानुरूप बदल करून हे आपण टाळू शकतो. ह्या अयोग्य अनुकरणाबरोबरच माध्यमे इंटरनेट, टीव्ही, वर्तमानपत्रे ह्यातून होणारे व शास्त्राचा आधार नसणारे अयोग्य मार्गदर्शन हे सुद्धा तेवढेच कारणीभूत आहे. ह्यात महत्त्वाचे बदल हे दिनचर्या, ऋतुचर्या ह्याचे पालन केल्याने घडू शकतात, परंतु सध्या हे शब्द पोकळ व मिळमिळीत वाटतात. त्याऐवजी Life Style Managment असे म्हटले की ते चालते, आवडते.

आपण सकाळ ते रात्र याप्रमाणे विचार करूया. सकाळी उशीरा उठणे, रिकाम्यापोटी व पोटभर पाणी पिणे, योग्य नाश्ता न करणे, दुपारच्या भोजनाची वेळ न पाळणे, अयोग्य प्रकार व विविधता असलेले भोजन, अति प्रमाणात द्रव आहार संध्याकाळी पोट रिकामे ठेवणे, अरबट-चरबट खाणे, रात्री उशीरा व जड अन्नाचे सेवन ह्या सर्व चुकीच्या

संकल्पना आचरणात आणल्या जात आहेत. शारीरिक व मानसिक व्यायाम ह्याचा अभाव हे ही एक कारण आहे.

“तुम्हाला काय माहीत रात्री २ वाजेपर्यंत काम करतो, मग सकाळी लवकर कसे उठता येईल ?” पण हे सर्वांच्याच बाबतीत घडते, (एखाद्या दिवशी ठीक) वारंवार घडते. उशिरा उठल्यावर प्रथम भरपेट कोमट पाणी, लिंबू, मध घालून पिणे, चहा पिणे, फॅशन म्हणून विविध प्रकारचे फॅट्स खाणे, व्यायामाचा अभाव. रात्रीचे अन्नाचे पूर्ण पचन होऊन शरीरात (पोटात) पुन्हा पित्त तयार व्हायला सुरवात होते व त्यावर पाणी ओतले तर भूक मंदावते. आम्लपित्तासारखे आजार होतात म्हणून दोन घास खावे व पाणी प्यावे. ह्या पाण्यामुळे वाढणारा कफ (आम) हा हृदयाची गती मंदावण्यास कारणीभूत ठरतो. व्यायाम करायला वेळ मिळत नाही अशी सर्वांची तक्रार असते. फक्त ५ ते १० मिनिटे लवकर उठा व तंदुरुस्त रहा. आम्ही जीममध्ये जातो. (अ.सी. जीम/भरपूर पाणी ठेवलेले, २ तास वर्कआऊट करतो) पण उपयोग शून्य. शरीरातून घामच गळला नाही तर तो व्यायाम कसला. आपण सर्वांनी शाळेत शिकवलेले पी.टी. चे व्यायाम विसरतो. ते जरी पाच ते दहा मिनिटे केलेत तरी बस. नाशत्यामध्ये पारंपरिक पदार्थ पोहे, उपमा, शिरा हे पचायला हलके पदार्थ आणि रुचकर असतात. ते पोटभर खावेत. व्यायामात योगाचा योग्य प्रकारे अंतर्भाव जरूर करावा, कारण कामांचा व घरचा ताण (वाढता) व स्पर्धारूपी जीवन हेही हृद्रोगाचे कारण ठरू शकते. मन व शरीर योग्य ठेवण्यासाठी व्यायाम / योगाचा विचार करावा. दुपारी भुकेचा विचार न करता अयोग्य वेळी वा जेवणे तेही थंड पदार्थ / सॅलडस्, मैद्याचे पदार्थांचे सेवन हे पोटाचे विकार निर्माण करते. व हे सुद्धा हृदयाची रक्ताभिसरणाची गति मंदावायला कारणीभूत ठरते.



मांसाहारात चिकन अति प्रमाणात खाल्ले जाते. त्या कोंबडीचे वजन व आयुष्य वाढवण्यासाठी जी औषधे किंवा खाणे दिले जाते ते हृदयाच्या ठिकाणी जडत्व निर्माण करते. ते टाळावे. संध्याकाळी पोट रिकामे ठेवावे. अबरचबर (वडा, समोसा, सॅन्डविच, भेळ) असे पदार्थांचे नियमित सेवनाने शरीरातील दोष वाढून हृदयावर ताण येतो. रात्रीचे उशीरा व पोटभर जेवणे हे हानिकारकच. जेवल्या जेवल्या लगेच झोपल्याने अन्नाचे पचन होतच नाही व बद्धकोष्ठता, पोटाचे विकार वाढू लागले आहेत व ते ही हृदयाचा धोका वाढवत आहेत. वरील सर्व मुद्दे सामान्य माणसाने नीट व अभ्यासपूर्वक विचारात घेतले तरीही हा समाज आपण निरोगी व सुदुब बनवू शकतो. ह्यावर सुद्धा एखादा आजार झाला तर योग्य वैद्यकीय सल्ला घ्यावा. आहार, व्यायामाचे महत्त्व जाणून घेऊया व समाजाला निरोगी बनवूया.

लवकर निजे लवकर उठे... तया आरोग्य व धन मिळे हे मनावर कोरून ठेवावे व नियमित आचरणात आणावे.

**वैद्य राजन वसंत पाटणकर**

भ्रमणध्वनी : ९८२०४४२५२०



**दीपावलीच्या  
हार्दिक शुभेच्छा !**

# संस्कृति हर्बल्स

**आयुर्वेद रसशाळा, पुणे यांच्या  
सुप्रसिद्ध औषधांचे  
अधिकृत वितरक.**

- दूरध्वनी : ०२२-२३८५६२९८
- भ्रमणध्वनी : ९३२२६५६९९०

With Best Compliments from

# Nagarjuna

Herbal Concentrates Ltd.

ISO 9001/2008 & Gmp Certified Company

**R. K. Cooperative Ware Housing  
Soc. Ltd., Godown No. P/8,  
Mauje - Asloli, Taluka - Daskirol, Ahmedabad, Gujrat - 380018.**

**XIV/463T, 2nd Floor, Off. KSRTC, Muvattupuzha,  
Dist - Ernakulam, Kerala.**

**Phone : 0485-2832100, 0485-2836100**

**: Contact Person :**

- 1) Mr. C. B. Singh - 8108856222**
- 2) Mr. Dinesh - 9870798976**





## योग्य तेवावी आरोग्यज्योत

सौ. आरती जोशी

प्रत्येकालाच वाटत असतं, की आपली आरोग्य-ज्योत निरंतर तेवावी पण ही ज्योत योग्यपणे केव्हा तेवेल, जेव्हा स्नेहाची योग्य साध्य त्याला मिळेल. निरांजन, समई तेवत रहाण्यासाठी स्नेहच लागतो अगदी तसेच पोटातील अग्नीला निरंतर तेवण्यासाठीही स्नेहाचीच गरज असते.

तेल-तूप हे आजच्या पिढीसाठी ब्रह्मराक्षस ठरत आहे. खरंच हा बागुलबुवा नव्या पिढीच्या मानगुटीवर बसला आहे. गरज आहे त्याला अलगद बाजूला सारायची, पुन्हा नव्याने जुने विचार, पद्धती आत्मसात करायची. मोठ्या, जुन्या लोकांच्या अनुभवांशी संगनमत करायची. तेल - तुपाच्या बाबतीत म्हणाल तर पूर्वीच्या लोकांना विचारून पाहिलं. म्हणाले, आम्ही वापरायचो शुद्ध तेल, शुद्ध तूप! कुठे होतं आम्हाला बी.पी., कॉलेस्ट्रॉल, डायबेटिस? रोज पानात तळलेला पापड, मिर्ची, लोणचं असायचंच. मग आता आपल्याला साधा पापड खातानाही एवढा विचार का करावा लागतो? ह्याचं उत्तर अगदी साधं सोपं आहे. अहो त्या तळणीतून आपल्या पोटात सरळ सरळ नको असलेली रसायनं जात आहेत. रिफाईंड तेल, ज्यात आपण तळण तळतो ते बनविण्यासाठीची पद्धत अत्यंत घातक आहे.

### तेल बनविण्याची प्रक्रिया :

१) कच्च्या तेलात प्रथम गॅसोलीन मिसळून तेलाला पातळ करतात. गॅसोलीन हे रॉकेलसारखे एक रसायन आहे. २) त्यानंतर त्यात हॅग्झेन नावाचे रसायन घालून खूप ढवळले जाते. यामुळे शरीरातील आवश्यक स्निग्ध द्रव्ये, जीवनसत्त्वे व खनिजे नष्ट होतात. ३) नंतर गॅसोलीन व हॅग्झेन यांचा दुर्गंध नष्ट करण्यासाठी तेल ३०० अंश फॅरनाईट तापमानावर उकळले जाते. ४) तेलाचा रंग सुधारण्यासाठी ब्लिचिंग केले जाते. यामुळे बीटा कॅरोटीन व क्लोरोफिल ही शरीरातील कॉलेस्ट्रॉल घटवणारी

आवश्यक तत्त्वे नष्ट होतात. ५) त्यानंतर डी गमिंग नावाच्या प्रक्रियेने तेल पातळ केले जाते. ६) पुन्हा तेलाचा दुर्गंध नष्ट करण्यासाठी तेल ४६४ अंश फॅरनाईट तापमानावर गरम करतात. असे तेल खराब होऊ नये म्हणून यात प्रिझर्वेटीव्हस् घातली जातात.

एकदा गरम केलेले तेल परत वापरू नये. पण रिफाईंड तेल आपल्याकडे येण्यापूर्वी न्यूनतम २ वेळा मोठ्या तापमानावर उकळलेले असते, तसेच त्यात हानिकारक विषारी द्रव्ये घातलेली असतात. असे तेल वापरल्यानेच आज रक्तदाब, कर्करोग यांसारखे विकार बळावत आहेत.

मग या रिफाईंड तेलाला पर्याय काय? तर त्याऐवजी घाण्यावर काढलेले तेल, कच्चे खाद्यतेल आरोग्यासाठी अतिशय उत्तम आहे.

आयुर्वेद शास्त्राच्या अभ्यासानुसार घाण्यावर काढलेली शुद्ध तेले नियमित, बिनधास्तपणे वापरावीत. रोजच्या आहारात ती वापरताना एकत्रितपणे अथवा आलटून पालटून वापरावीत. शेंगदाणा, करडई, तिळतेल व खोबरेल तेल एकत्रितपणे वापरून ह्यामुळे सर्व प्रोटीन्स, फायबर्स, इ-व्हिटामिन, कॉल्शियम, लोह, ओमेगा - ३ आपल्या पोटात नैसर्गिकरित्या पोहोचेल.

शोभेची फुले व झाडावर उमलणारी फुले यांत जो मूलभूत फरक आहे तोच रिफाईंड तेले व घाण्यावर काढलेल्या तेलात आहे. रिफाईंड तेलात अत्यंत उच्च तापमानावर रासायनिक प्रक्रियेद्वारे मशिनवर तेल काढले जाते तर याच्याविरुद्ध, घाण्यावर काढलेली तेले आयुर्वेदाने निवडलेल्या आंबा, बाभूळ व कडुलिंब या वनस्पतींच्या लाकडी घाण्यावर पिळून काढतात. त्यामुळे यातील सर्व नैसर्गिक घटक कायम राहून त्याचे फायदे शरीरास मिळतात व हे तेल आरोग्यवर्धक ठरते. पदार्थाची पोषकता व नैसर्गिक



चव, गोडवा नैसर्गिकपणे टिकवण्याचे, पूर्वापार भारतीय संस्कृतीत चालत आलेले तंत्र वापरून ह्या घाण्यावर तेल काढले जाते म्हणून ते पोषक, आरोग्यदायी व चविष्ट आहे.

रोजच्या आहारात शेंगदाणा तेलाबरोबरच वापरायला हवे ते तिळतेल. आयुर्वेदशास्त्र सांगतं की “तैलानां तिलतैलं श्रेष्ठम्” म्हणजेच सर्व तेलांमध्ये तिळतेल श्रेष्ठ आहे. नेहमीच्या वापरातील तेलात समभाग तिळतेल मिसळल्याने चवीत फारसा फरक न पडता तेलाचे श्रेष्ठ फायदे मिळू शकतात. भरपूर प्रमाणात असलेले कॅल्शियम हे तिळतेलाचे श्रेष्ठत्व. म्हणून बाळाच्या हाडांचा विकास होण्यासाठी तिळतेलानेच मसाज करतात. तसेच ते स्थूल व्यक्तिसाठी विशेष उपयुक्त आहे, कारण वातनिवारण हा तिळाचा मूलभूत गुणधर्म आहे. दिव्यासाठीही तिळतेलच वापरण्यात यावे, कारण ‘शुभं करोती’ मध्येही याचा उल्लेख आहे. ‘तिळाचं तेल - कापसाची वात’, त्यामुळे देवासमोरील व आरोग्याचा दोन्ही नंदादीप अखंड तेवत राहतील.

घाण्यावर काढलेले खोबरेल तेलही जरूर पोटात घ्यायला हवे. ठाण्यातील एक प्रसिद्ध व्यक्तिमत्व “श्री आप्पा जोशी” यांचा खोबरेल तेलावर विशेष अभ्यास होता. ह्याचे अफाट व अचाट फायदे आहेत. मूळव्याध, सांधेदुखी या रोगांवर तसेच अल्झायमर ह्या रोगावरील जालिम उपाय

म्हणून खोबरेल तेलाला महत्त्व आले आहे. वार्धक्यापासून दूर ठेवणारे हे जादुई औषध आहे. सतत प्रवास करणाऱ्या, त्वचा रुक्ष असणाऱ्या, कोठा कडक असणाऱ्या व्यक्तींनी ह्या तेलाचा वापर करायलाच हवा. तसेच अक्रोड-बदाम तेलही वापरात यायला हवे. अक्रोड तेल हे हृदय, केस व मेंदू याकरता पोषक आहे व केस गळणे यावरही उपयुक्त आहे, तर सतेज कांतीकरता बदाम तेल वापरायला हवे.

अहो श्रीमंत असून शरीराला कृश बनविणाऱ्या म्हणजेच तेल-तूप न खाणाऱ्या व्यक्ती पैशाची श्रीमंती कशी उपभोगतील ? कारण पैसा असूनही तुम्ही शरीर रुक्ष बनवत आहात हे माणसाच्या लक्षात येणार कधी ? अखेरीस प्रत्येकाने लक्षात ठेवावे. “आरोग्याचा मार्ग दाखवणाऱ्या आयुर्वेदरूपी नंदादीपाच्या तेजस्वी प्रकाशात आपणास वाटचाल करायची असेल तर स्वच्छ शुद्ध तेलाची तेवढीच साथ आवश्यक आहे.” म्हणूनच कुठलीही रसायने न वापरता तयार केलेले घाण्यावरील तेल वापरावे.

**सौ. आरती जोशी**

उषा भास्कर, दुर्गाविहार हॉटेलजवळ,

पांचपाखाडी, ठाणे (प.) फोन : ०२२ २५३६ ४२२६

भ्रमणध्वनी : ९०२९५७५५५२, ९८२९०२४९२९

❖ ❖ ❖



## लाकडी घाणा

श्री रामकृष्ण ऑईल मिल्स (पुणे)

आमचे येथे लाकडी घाण्यावर काढलेली

नैसर्गिक घटकयुक्त व उत्तम गुणधर्मयुक्त सर्व खाद्यतेले मिळतील.

(शेंगदाणा तेल, तीळ तेल, करडी तेल, खोबरेल तेल, मोहरी तेल, जवस तेल, दिवा तीळ तेल, बदाम तेल, अक्रोड तेल व नैसर्गिक स्क्रब)

“उषा - भास्कर” दुर्गा विहार हॉटेल जवळ, कचराळी तलावासमोर,

पांचपाखाडी, ठाणे (पश्चिम). फोन : - ०२२-२५३६४२२६

सौ. आरती जोशी :- मो. ९०२९५७५५५२

श्री. सागर जोशी :- मो. ९८२९०२४९२९

अलकनंदा सेल्स शॉप, अमर-वैशाली सोसायटी, गजानन महाराज चौक, राम - मारुती रोड, ठाणे (पश्चिम).

श्रद्धा सॉर्व्हिसेस, राधा - निवास सोसायटी, घंटाळी मंदिरासमोर, विष्णुनगर, ठाणे (पश्चिम).



## कॅल्शियम व 'ड' जीवनसत्वाची कमतरता

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग)

एम्.ए.(संस्कृत)

हल्ली सांधे दुखीच्या तक्रारी, हाडे दुखण्याच्या तक्रारी खूप वाढलेल्या आहेत. “डॉक्टर, माझ्या टाचा दुखतात, काय करू?”, “डॉक्टर सगळे सांधे दुखतात”. “डॉक्टर सगळे अंग दुखते हाडे मोडली आहेत की काय असे वाटते. कशामुळे असेल?” ही व अशी वाक्ये सगळ्याच दवाखान्यांत ऐकू येतात. बरे वयस्कर माणसे असे म्हणतात असे नाही तर तरुण मुलेमुली पण अशा तक्रारी घेऊन येतात.

अशा वेळी बाकी सर्व तपासण्या केल्या जातात. अगदी एक्सरे, एम.आर.आय. पण केला जातो पण बऱ्याचदा कॅल्शियम, ड जीवनसत्त्व, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम अशा साध्या तपासण्या केल्या जात नाहीत. पण हल्ली अगदी तरुण वयातसुद्धा या घटकांचे प्रमाण अगदी चिंत्ताजनक म्हणता येईल एवढे कमी झालेले आढळते. अचानक असे काय घडलेय किंवा होते आहे ज्यामुळे या अत्यावश्यक घटकांचे प्रमाण एवढे कमी झालेले सापडते आहे? तर याचे एक प्रमुख उत्तर आहे. जीवनशैलीतील बदल.

जमिनीवर राहणारे प्राणी (मुख्यतः येथे मानवाचा विचार अपेक्षित आहे) सूर्यप्रकाशापासून त्वचेमध्ये ड जीवनसत्वाची निर्मिती करतात. यामध्ये प्रथम कॉलेस्टेरॉल पासून सूर्यप्रकाशात त्वचा कॉलेकॅल्सिफेरॉल म्हणजे जीवनसत्त्व 'ड ३' आणि एर्गो कॅल्सिफेरॉल म्हणजे जीवनसत्त्व 'ड २' यांची निर्मिती करते. हे रक्तात सुप्त अवस्थेत (inactive stage) असतात. यकृतामध्ये व किडनीमध्ये त्यांवर प्रक्रिया होऊन त्यापासून जागृत 'ड' जीवनसत्वाची निर्मिती होते. (active form)

हे जागृत 'ड' जीवनसत्त्व शरीरात कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, मॅग्नेशियम व जस्त यांच्या शोषणासाठीच्या प्रक्रियेमध्ये भाग घेते व त्यासाठी आवश्यक असते. मानवाची

रोजची 'ड' जीवनसत्वाची गरज लहान बालकांपासून वृद्धांपर्यंत २५०० एकक ते ४००० एकक एवढी असते. साधारणपणे रोज अर्धा तास सूर्यप्रकाश जर त्वचेवर पडला तर त्यापासून ही गरज पूर्ण होऊ शकते. मात्र यासाठी त्वचेवर सूर्यप्रकाश थेट पडायला हवा. काचेच्या खिडकीतून येणाऱ्या प्रकाशाची तीव्रता व कार्यक्षमता निम्म्याहून कमी होते. तसेच सनस्क्रीन लोशन, सिंथेटिक कपडे, वेगवेगळी क्रीम यामुळे याचे प्रमाण ७० टक्केपर्यंत घटते. यामुळे सूर्यप्रकाशात उघडे बसणे आवश्यक असते.

शरीरात हाडांच्या बळकटीसाठी, स्नायूंची कार्यक्षमता टिकवून ठेवण्यासाठी तसेच स्नायूंच्या नैसर्गिक कार्यासाठी कॅल्शियम, फॉस्फेट, मॅग्नेशियम, लोह, जस्त या घटकांची गरज असते. यांच्या प्रक्रिया व शरीरात शोषले जाण्यासाठी 'ड' जीवनसत्त्व आवश्यक असते. हल्ली दिवसाचे चौदा पंधरा तास बंद व वातानुकूलित खोलीत घालवणाऱ्या लोकांना सूर्यप्रकाश मिळतच नाही. सकाळी उन्हा पडायच्या आधीच ऑफीसात जायचे व रात्री उशीरा परतायचे या दिनक्रमामुळे सूर्यप्रकाश शरीरावर पडणे मुश्किलच. त्यातच ड्रेस कोड, फॅशन या नावाखाली सिंथेटिक व 'अंगभर' कपडे घातले जातात. यामुळे सूर्यप्रकाशात जाणे झालेच तरी शरीराचा बहुतेक भाग झाकलेला असल्याने त्वचेचा सूर्यप्रकाशाशी संपर्क येत नाही व 'ड' जीवनसत्वाची निर्मिती होत नाही. यामुळे कॉलेस्टेरॉलचे परिवर्तन न झाल्याने परिणामतः कॉलेस्टेरॉलही वाढते!

हळूहळू कालांतराने मग प्रक्रिया न झालेले कॅल्शियम, फॉस्फेट, जस्त यांचे घटक स्नायूंमध्ये, यकृतात, किडनीत साठतात. सांध्यांमध्ये जाऊन साठतात व त्या अवयवांच्या कार्यात अडथळे निर्माण करतात. यामुळे



मग सांधे दुखणे, स्नायु दुखणे, सर्व अंग दुखणे आदि लक्षणे तसेच यकृताचे कार्य मंदावल्याने भूक न लागणे, पचन न होणे, चिडचिड, भिन्नेपणा, आदि अनेक लक्षणे सुरु होतात.

अशावेळी पेन किलर, भूक वाढवणारी, पचन सुधारणारी औषधे घेऊन उपयोग होत नाही. बरे, 'ड' जीवनसत्त्व आहारातून फारशा प्रमाणात मिळत नाही.

मशरूम, आल्फाल्फा, लिचेन या वनस्पतींमधून 'ड' जीवनसत्त्व थोड्या प्रमाणात मिळते. या वनस्पती व त्यांच्या पावडरी उन्हात ठेवून त्यातील 'ड' जीवनसत्त्वाचे प्रमाण वाढवता येते. याशिवाय कॉड, सालमन, मॅकेरेल, ट्युना, सार्डीन या माशांमध्ये 'ड' जीवनसत्त्व मिळते.

शाकाहारी आहारात तिखट व कडु रसाचे पदार्थ वरील सर्व कार्यांमध्ये मदत करतात. यामुळे मोहरी, मेथी, जिरे, कडु जिरे, तसेच डिंक, खारीक, शेवगा, नाचणी,

आळीव अश्वगंधा, कडुनिंब, खैर (कात), अर्जुन या वनस्पती उपयुक्त आहेत. विड्याचे पान, कात, चुना हेही याबाबत उपयुक्त आहेत. यामुळे आहारात कडु व तिखट रस पुरेशा प्रमाणात वापरला तसेच रोज थोडावेळ सूर्यप्रकाशात बसले किंवा चालले आणि नियमित व्यायाम केला तर कॅल्शियम व 'ड' जीवनसत्त्व बाहेरून घेण्याची गरज लक्षणीयरीत्या कमी होईल.

### वैद्य प्रसन्न माधव केळकर स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर

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



## वापरा

आपणच निर्माण करत असलेल्या  
जैविक कचऱ्याचे  
घरच्या घरी खतात रूपांतर करणारे  
इच्छाशक्तीच्या ऊर्जेवर चालणारे  
अविरतपात्र (गांडुळांसहित)

संपर्क :  
कौस्तुभ ताम्हनकर  
युनिट क्र. ३६/४१,  
ओम आनंद इंडस्ट्रिअल इस्टेट,  
रघुनाथ नगर, ठाणे - ४०० ६०४.  
भ्रमणध्वनी : ९८ १९७४ ५३९३  
e-mails :  
kdtamhankar@yahoo.com,  
kdt.tansa@gmail.com

## विकत घेऊ

खालील चार प्रश्नांची उत्तरे होकारार्थी आल्यास  
आम्ही ते प्लॅस्टिक विकत घेऊ -  
१) हे प्लॅस्टिक वापरून झाले आहे का ?  
२) हे प्लॅस्टिक स्वच्छ आणि कोरडे आहे का ?  
३) हे प्लॅस्टिक मऊ आहे का ?  
४) ह्या प्लॅस्टिकला बाजारात किंमत मिळत नाही का ?

संपर्क :  
कौस्तुभ ताम्हनकर  
युनिट क्र. ३६/४१, ओम आनंद इंडस्ट्रिअल इस्टेट,  
रघुनाथ नगर, ठाणे - ४०० ६०४.  
भ्रमणध्वनी : ९८ १९७४ ५३९३  
e-mails : kdtamhankar@yahoo.com, kdt.tansa@gmail.com



## प्रमाण भाषा : कशासाठी?

सौ. मुग्धा रिसबूड  
एम.ए.(संस्कृत)

**दृष्टिपूतं न्यसेत्पादं वस्त्रपूतं पिबेज्जलम् ।  
सत्यपूतां वदेत् वाणीं मनःपूतं समाचरेत् ॥**

नजरेने पवित्र केलेल्या जागीच पाय ठेवावा, वस्त्राने पवित्र केलेलं पाणीच प्यावं, सत्याने पवित्र झालेली वाणी बोलावी आणि मनाने पवित्र केलेला व्यवहार करावा.....

सुभाषितात सांगितल्याप्रमाणे एखाद्या ठिकाणी पाय ठेवण्यापूर्वी नजरेने ते ठिकाण पारखून घ्यावं, वस्त्रातून गाळूनच पाणी प्यावं, सत्याच्या सुपात पाखडून असत्याची धसकटं उडवून लावूनच बोलावं आणि मनाच्या विवेकाची चाळण लावून व्यवहार करावा.....!

कुणी म्हणेल की या सगळ्या व्यावहारिक शहाणपणाच्या गोष्टी आहेत. पुढचे धोके टाळण्याची खबरदारी कशी घ्यावी याचा सरळ उपदेश इथं केलाय. पावित्र्य, शुद्धता, स्वच्छता या सगळ्या गोष्टींनी आपल्याला पुरतं व्यापून टाकलंय हे खरंच. मग ते पावित्र्य शरीराचं असो, मनाचं असो, वागण्यातलं असो किंवा अगदी मग लिहिण्याबोलण्यातलं असो... भाषेचं असो. इतर गोष्टींमध्ये शुद्धता, पावित्र्य या संकल्पना यायला कुणाचीच काहीच हरकत नसते. पण भाषेची आणि त्यातूनही मराठी भाषेची 'शुद्धी' असं नुसतं उच्चारलं तरी सगळ्यांच्या भुवया उंचावून थेट मस्तकात जातात आणि लोकांना कसले कसले वर्णीय वास यायला लागतात.

आधी विचार, मग शब्द आणि मग अक्षरं हा खरं म्हणजे भाषेचा सरधोपट प्रवास. भाषेला या तीन दरवाजांतून जायलाच लागतं. आणि जर कुणाला भाषा समजून घ्यायची असेल तर त्याला याच तीन दरवाजांतून उलट्या क्रमाने यायला लागतं. म्हणजे कसं आहे... लहान मुलं कानगोष्टी खेळतात ना, एकाने सांगितलेलं असतं वेगळंच आणि शेवटचा भिडू मोठ्याने बोलून व्यक्त करतो ते काही तरी भलतंच

असतं काही वेळा! तसंच काहीसं होतं भाषेचं. पण विचार-शब्द-अक्षरं यांपैकी कोणत्याही स्तरावर गफलत झाली तर घोळ झालाच म्हणूनच समजा. जर अर्थ वाहण्यात भाषा कुचकामी ठरली तर ती भाषा कसली? इथंच भाषाशुद्धीचा... भाषाप्रमाणीकरणाचा म्हणू या हवं तर... मूलभूत मुद्दा येतो.

आपण हा मुद्दा जरा सोपा करून विचारात घेऊ या. इथं भाषा मराठी आहे की इंग्रजी की आणखी कुठली भारतीय भाषा हा मुद्दाच नाही. आपण काही व्यावहारिक उदाहरणं बघू. जगाच्या पाठीवर कुठंही जा. सिनेमा तयार झाल्यावर त्याला योग्य ठिकाणी काही तरी कातरी लावण्यासाठी सेन्सॉर बोर्ड असतंच. 'सिनेमातला आशय महत्त्वाचा. तो जसा बनवलाय तसा दाखवू द्या की. कशाला हवंय सिनेमाचं प्रमाणीकरण वगैरे...' असं कुणी म्हटल्याचं ऐकिवात नाही. अन्नपदार्थ, औषधं, इलेक्ट्रिक-इलेक्ट्रॉनिक उपकरणं यांचं प्रमाणीकरण करायलाही कुणाचीच ना नसते. आजकाल तर वेबसाईट्सही फिल्टर करता येतात. मुद्रणदोष दूर करण्यासाठी वृत्तपत्रं, नियतकालिकं सतत प्रयत्न करत असतात. मुद्रितशोधकाचं पदच केवळ प्रिंट मीडियातून हद्दपार झालंय बऱ्याच ठिकाणी पण मुद्रितशोधन हद्दपार नाही झालंय अजूनही. संगणकावर स्पेल चेक, ऑटो करेक्ट चा पर्याय असतोच ना! इतकंच काय तर आपण चहा-कॉफी गाळूनच पितो. अन्नात खडा आला की घास थुंकून टाकतो. काय बिघडतं हो गाळासकट चहा-कॉफी प्यायलो तर? एखादा खडा गेला पोटात समजा.... तर काय जीव जाणार आहे का आपला? पण हेच जर आवश्यक तिथे भाषा गाळून घ्यायचं म्हटलं तर का पोटात दुखतं लोकांच्या? इतर भारतीय भाषांच्या बाबतीत काय परिस्थिती आहे माहित नाही. पण मराठीच्या बाबतीत मात्र



सगळीकडे आनंदीआनंद आढळतो. इंग्रजी शब्दांचं स्पेलिंग चुकलं तर चालतं का ? इंग्रजीवर भारतीय प्रांतभाषांचं अतिक्रमण झालेलं चालतं का ? उर्दूमिश्रित हिंदी गाणं उर्दूची तालीम नसलेल्या माणसाने म्हटलं तर ते स्वीकारलं जातं का ? एखाद्या डॉक्टरच्या प्रमाण भाषेत कुणी ढवळाढवळ केली तर चालतं का ? इकॉनॉमिक्स मध्ये Micro आणि Macro यातली स्पेलिंग मिस्टेक चालून जाते का ? बोलताना कुणी शिवराळ भाषेत बोललं तर ते सहजासहजी खपवून घेतलं जातं का ? प्रोटोकॉल, डेकोरम, बॉडी लॅंग्वेज या सगळ्या गोष्टींना कुणी बासनात गुंडाळून ठेवलंय का ?

एक गोष्ट आपण आधी लक्षात घ्यायला हवी.

आजकाल भाषाविषयक विचार एकंदरीतच सगळ्याच स्तरांवर अतिशय सर्वसमावेशक पद्धतीनं हाताळला जातो. बोली भाषांचा वापर आता साहित्याला चांगलाच सरावाचा झालाय. पण म्हणून काही भाषेत नेमकेपणा, स्पष्टपणा असण्याची आवश्यकता संपत नाही. प्रमाणीकरणामुळे भाषेला एका प्रकारचा पारदर्शीपणा येतो. संशय उरत नाही. स्पष्टता येते आणि या सगळ्याचा परिपाक म्हणून भाषा सतत प्रवाही राहते. खरं म्हणजे या मुद्याला एक आणखीही परिमाण आहे. स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी भाषाशुद्धीचा एक स्वतंत्र मुद्दा जोरकसपणे मांडला होता. त्यांच्या भाषाशुद्धीचं सूत्र सांगितल्याशिवाय राहवत नाही.

“गीर्वाण भाषेतील साराचा सारा संस्कृत शब्द संभार आणि संस्कृतनिष्ठ अशा तमिळ, तेलुगु ते आसामी, काश्मिरी, गोंड, भिल्ली बोलीपर्यंत ज्या आमच्या प्रांतिक भगिनी आहेत त्या सर्वांतील मूळचे प्रांतिक शब्द हे सर्व आमच्या राष्ट्रभाषेच्या शब्द कोशाचे मूलाधार, स्वकीय शब्दांचे भांडवल होय. या आपल्या राष्ट्रीय शब्दभांडारात ज्या वस्तूंचे, विचारवाचक शब्द होते वा आहेत वा निर्मिता येतात त्या अर्थाचे उर्दू, इंग्रजी प्रभृती परकीय शब्द वापरू नयेत. जर तसे परकीय शब्द आपल्या पूर्वीच्या ढिलाईमुळे आपल्यात घुसले असतील तर त्यांना हुडकून, काढून टाकावे. अद्यतन विज्ञानाची परिभाषा नवे नवे संस्कृत प्राकृतोद्भव शब्द योजून वक्तविली जावी; परंतु ज्या परदेशी वस्तू इत्यादी आपल्याकडे नव्हत्या त्यामुळे ज्यांना आपले जुने स्वकीय शब्द सापडत नाहीत आणि ज्यांना त्या परकीय शब्दांसारखे सुटसुटीत स्वकीय शब्द काढणे दुर्घट जाते, असे परकीय शब्द मात्र आपल्या भाषेत जसेच्या तसे घेण्यास

प्रत्यवाय नसावा. जसे बूट, कोट, जाकीट, गुलाब, जिलबी, टेबल, टेनिस इत्यादी. तथापि अशा नव्या वस्तू आपल्याकडे येता त्यांना कोणी स्वकीय नावे देऊन ती रुळवून दाखवील तर उत्तमच.”

आपल्या अगोदरच्या विचारवंतांनी काही गोष्टींचा संस्कार आपल्याही नकळत आपल्यावर करून ठेवलाय आणि काही गोष्टी जाणून बुजून आपल्याला सांगूनही ठेवल्या आहेत. आद्य संस्कृत व्याकरणकार पाणिनी मुनींच्या अष्टाध्यायीवर पतंजली महर्षींनी जे महाभाष्य लिहिलंय त्यात त्यांनी व्याकरणाची प्रयोजनं सांगिताना शब्द आणि अपशब्द या विषयाबद्दल स्पष्ट म्हटलंय -

**यः हि शब्दान् जानाति अपशब्दान् अपि असौ जानाति ।  
यथा एव हि शब्दज्ञाने धर्मः एवम् अपशब्दज्ञाने अपि अधर्मः ।**

**भूयांसः अपशब्दाः अल्पीयांसः शब्दाः ।**

**एकैकस्य हि शब्दस्य बहवः अपशब्दाः ।**

.... याचा अर्थ असा की ज्याला शब्द माहीत आहेत त्याला अपशब्दही माहीत असतात. जशी शब्दज्ञानाने धर्मप्राप्ती होते तशी अपशब्दज्ञानाने अधर्मप्राप्ती होते.... अपशब्द पुष्कळ असतात, शब्द थोडेच असतात कारण एकेका शब्दाचे बरेच अपभ्रष्ट अपशब्द असतात.

यातला कळीचा मुद्दा हा की शब्द माहीत असणाऱ्या आणि शब्द वापरणाऱ्या माणसाला शब्द आणि अपशब्दांचं पृथक् ज्ञान करून देणं आणि भान आणून देणं हे व्याकरणाच्या अनेक प्रयोजनांपैकी एक महत्त्वाचं प्रयोजन आहे.

नववं शतक मावळत असताना होऊन गेलेला राजशेखर हा संस्कृत काव्यशास्त्रज्ञही स्पष्टपणे म्हणतो - **त्रिधा च शौचम् । कायशौचं, मनःशौचं, वाक्शौचम् ।** वाणीची शुचिता हाही मुद्दा त्याने आवर्जून सांगितला आहे यावरून आपण काय तो बोध घ्यावा.

एक भाषाप्रेमी पिता आपल्या मुलाला सांगतोय - **यद्यपि बहु नाधीषे पठ पुत्र व्याकरणम् ।।**

**स्वजनो श्वजनो मा स्यात् सकलं शकलं सकृत् शकृत् ।।**

बाळा रे, खूप नाही शिकलास तरी चालेल. पण व्याकरण मात्र शिक हो! स्वजन (आप्त माणसं) श्वजन (कुत्रे) नको व्हायला, सकल (सगळे) शकल (तुकडा) नको व्हायला आणि सकृत् (एकदा) शकृत् (शेण) नको व्हायला!

हा श्लोक पुरेसा बोलका नाही का ?

(पान ५९ वर पहा)



## तरुण मुलींमधील पीसीओडी

वैद्य डॉ. सुभाष सिद्धेश्वर वडोदकर  
एम.डी.पी.एच.डी. (गोल्ड मेडॅलिस्ट)

आज प्रजोत्पादक वयातील स्त्रियांमधील एक अत्यंत गंभीर समस्या होऊन समोर येत असलेला व्याधि म्हणजे PCOS होय. ही सद्यःकाळातील दखलपात्र समस्या झाली आहे.

जवळपास ७० टक्के स्त्रिया या आजाराने ग्रस्त असून स्त्रीबीज निर्मितीची समस्या असलेल्या या स्त्रियांची वाटचाल पुढे वंध्यत्वाकडे झालेली दिसते. गोळ्या घेतल्या तर पाळी येते अन्यथा नाही अशी यांची स्थिती असते. वर्ष दीड वर्ष आधुनिक वैद्यकातील औषध घेऊन उपयोग न झालेल्या रुग्णा मग आयुर्वेदीय औषधे घेण्यास वैद्यांकडे येतात.

पाळीतील अनियमितता हे याचे मुख्य लक्षण. २-३ महिने पाळी न येणे व आली तर लवकर न थांबणे. अंगावर भरपूर जाणे, वजनात वाढ, आळस वाढणे, हळूहळू पुरुषांप्रमाणे अंगावर केस वाढणे. त्वचा तेलकट होणे, चेहऱ्यावर पिपल वाढणे, मान चेहरा काळवंडल्याप्रमाणे होणे अशी सर्वसाधारण लक्षणे यात आढळतात. सोनोग्राफीत ओव्हरीज आकाराने मोठ्या व त्यात आकाराने लहान लहान असंख्य अपक्व बीजकोष दिसून येतात. रक्तातील साखरेचे नियंत्रण बिघडलेले आढळते (Insuline Resistance)

आयुर्वेदात याचे साधर्म्य वन्ध्या योनी तसेच अरजस्का योनी या व्याधीशी जुळते. आयुर्वेदानुसार या व्याधीत कफ, पित्त, तसेच अपान वायुची विकृती यात प्रामुख्याने आढळते.

कफामुळे वजन वाढणे, वंध्यत्व, शीतत्व, मधुमेही प्रवृत्ति तसेच अंगावर केस येणे आदी लक्षणे आढळतात. पित्तामुळे केस गळणे, मुरुमात वाढ होणे, वेदना, उष्ण स्पर्श, ग्रंथील आर्तवस्त्राव व हृदयविकृति इ. लक्षणे आढळतात.

वातामुळे वेदनायुक्त आर्तव स्त्राव, अल्प आर्तवस्त्राव

तसेच आर्तव चक्रातील अनियमितता ही प्रमुख लक्षणे आढळतात.

कारणे - १) पचायला जड, गुरु, अतिस्निग्ध अन्न, अभिष्यन्दी, शीत आणि शिळे अन्न सेवन करणे. जंकफूड, फास्टफूड, बेकरी प्रॉडक्ट्स, एरीएटेड ड्रींक्स, चॉकलेट्स, नॉनव्हेज इत्यादींचे वारंवार सेवन करणे.

२) व्यायामाचा अभाव, रात्री जागरण, सकाळी उशीरा उठणे.

३) अनुवांशिकता

४) पाळी पुढे ढकलणे, आधी आणणे, कुटुंब नियोजन किंवा अन्य कारणांसाठी हार्मोनच्या गोळ्या वारंवार घेणे.

५) मल, मूत्रादींचा वेग रोखणे

६) मलावष्टंभ

७) वाढता मानसिक ताण, प्रवास जास्त करणे.

८) विरुद्ध आहार सेवन करणे

**चिकित्सा :**

१) निदान परिवर्जन म्हणजेच पथ्यपालन करणे. जेवताना घाई न करता शांतचित्ताने, अन्नाला नावे न ठेवता, आनंदाने व टीव्ही समोर न बसता जेवणे .

२) आहारात सर्व चवींचा समावेश असावा. दूध, तूप, ताक, फळांचा समावेश असावा.

३) चिंता न करता मानसिक ताण कमी करण्यासाठी ध्यान करावे. आवडीचे संगीत ऐकावे.

४) रोज सकाळी लवकर उठून सूर्यनमस्कार, प्राणायाम, पायी फिरायला जाणे, एरोबीक्स, योगासने करावीत.

५) स्वतःच्या मनाने पाळी लांबवणे किंवा आधी

(पान ५१ वर पहा)



With Best Compliments from

# **KineDEX**

Health Care Pvt. Ltd.

Mahaavir icon, B wing, Off No. 406,  
Plot No. 89/90, Sector - 15,  
C.B.D. Belapur, Navi Mumbai - 400 614.  
Tel. : 022 - 61720000, 32095797  
Email : [admin@kinedexhealth.com](mailto:admin@kinedexhealth.com)  
Visit us at : [www.kinedexcare.com](http://www.kinedexcare.com)

: Makers Of :

CO-ROSIFLEX

ROSIFLEX

ROSIFLEX TRIO

LAXOVEL

**New European way to improve joint flexibility**

To know more visit us at : [www.rosiflex.com/co-rosiflex](http://www.rosiflex.com/co-rosiflex)





## कलेच्या कलाने स्वास्थ्य रक्षण

वैद्य तेजस लोखंडे  
बी.ए.एम.एस.(मुंबई)

स्वस्त आणि महागाई हे जसे दोन मुद्दे जनसामान्यात चर्चेच्या बाबी झाल्यात त्याचप्रमाणे 'स्वास्थ्य' आणि 'आरोग्य' ह्यादेखील चर्चेच्याच गोष्टी झाल्या आहेत. स्वास्थ्य आणि आरोग्य हे लोकांना आता चांगलंच कळून चुकलंय, पण म्हणतात ना, कळतंय पण वळत नाही, तशीच ही गत आहे.

सदर लेखात स्वास्थ्याविषयी उहापोह करणार आहे. आतापर्यंत स्वास्थ्याची व्याख्या सर्वांनाच माहित असेल किंबहुना पाठही झाली असेल पण त्यामधल्या सर्वात महत्त्वाच्या अंगाकडे, म्हणजेच "प्रसन्नत्मेंद्रियमन" ह्याकडे लोकां सर्रास पाठ फिरवतात आणि इथेच स्वास्थ्य स्वस्त न राहता महागड्या औषधी उपचारांकडे वळण घेऊ लागतं.

शरीर व इंद्रियांचा वापर सुयोग्य होण्याकरिता मनालाच पुढाकार घ्यावा लागतो. शरीरानं करावं आणि पंचेंद्रियांपर्यंत पोहचावं याचकरिता मन झटत असतं. सध्याच्या काळात चालू असलेली धावपळ, विचारांच्या सतत पडणाऱ्या पावसामुळे मनाचाच गोंधळ उडालेला दिसतो. मन हे रूपाने अणु असे असून ते एकावेळेस एक विशिष्ट काम करण्यातच एकाग्र होऊ शकते. एकाचवेळी अनेक कामं करायला लागल्यामुळे मनावर पडणाऱ्या ताणामुळे शरीर आणि आत्मा यांची प्रसन्नता नाहीशी होताना अनुभवाला येते.

एखाद्या गोष्टीचा सार भाग हा शुद्धच असतो म्हणूनच मनाच्या गुणाला 'सत्त्व' असे म्हणतात व किट्ट भाग म्हणजेच 'रज' आणि अंधारमय प्रवृत्तीचे 'तम' हे मनाचे दोष म्हणून ओळखले जाते.

सध्याचं जीवन म्हणजेच जिथं जीव वण-वण फिरत राहतो आणि जीवातच जीव नसतो. ह्याचं प्रमुख कारण म्हणजे पाश्चात्य संस्कृतीचा सर्रास केलेला स्वीकार. या संस्कृतीमध्ये पिशाच्चकृती भावाचे माप फार मोठे आहे.

याच अवलंबनापायी आपल्या सात्त्विक गोष्टींचा न्हास होतोय आणि राजसी व तामसी गोष्टींचं प्रमाण झपाट्याने वाढू लागलंय. आपल्याकडची संस्कृती ही संकल्पनेतून उदयास आली. आपली संस्कृतीची म्हणजेच आपले षड्भूत - त्यांची ऋतुचर्या, दिनचर्या, शास्त्र, अध्यात्म, कर्मयोग, भक्तीयोग, विज्ञानयोग, चौसष्ट कलांची लाभलेली कलासंपदा, साजरे होणारे विविध सण, आहारशास्त्र. अगदी सारं हे सात्त्विकतेने परिपूर्ण आणि सज्ज असे. सण साजरे करायचे ते साग्रसंगीत पद्धतीनेच, मग तो 'सण' असो अथवा दिनचर्येतील एखादी क्रिया, साग्रसंगीतपणा असायचाच आणि त्यामुळेच त्यात सात्त्विकपणा हा टिकून होता आणि प्रत्येकात आरोग्य दडलेलं होतं.

पूर्वी पहाटे म्हणजेच ब्राह्ममुहूर्ताला उठायचे आता उठल्यानंतर ब्राह्ममुहूर्त सुरु होतो. सकाळी सडासंमार्जन करताना केरसुणी वापरत. याच्याच उलट आता फुलझाडूने ही जागा घेतल्यापासून कंबरेतून खाली वाकण्याचा विसर गेली अनेक दशक पडलेला आहे. तुळशीवृंदावनाला प्रदक्षिणा घालतांना प्रातःकाळचा मिळणारा ऑक्सीजन आज कार्बन डायऑक्साईडने भरून निघतोय. एवढंच काय तर बाह्य वातावरणाला कार्बनडायऑक्साईड कमी पडतोय की काय म्हणूनच आजची पिढी पूर्वीचे आरोग्यदायी लिंबू सरबत, ताज्या फळांचा रस, कैरीचे पन्हे, कोकम, ताक आदि द्रव्यांना डावलून पाश्चात्य संस्कृतीचं अनुकरण करत कोल्ड्रींक्सचा पर्याय निवडताना दिसतात. भोजन हे एक यज्ञकर्मच सांगितलंय आपल्याकडे. खरंच! काय योग्य वर्णन केलेले आढळते. प्रत्येक जेवणापूर्वी हस्त-पाद प्रक्षालन करून पाटावर आसन ग्रहण करून समोर आलेल्या अन्नाला नमस्कार करत, मंत्रोच्चाराने वातावरण शुद्धी करत, अन्नदेवतेस वंदन करून भोजन ग्रहण केले जायचे.



किती सुंदर आणि सात्विक भावना होती ह्या कृतीमध्ये स्त्रियांनी सकाळी दारासमोर रेखाटलेली रांगोळी ही घरामध्ये आरोग्य आणि लक्ष्मी यांचं स्वागत करायची. या उलट आजची स्त्री प्रगत झाली म्हणताना लक्ष्मीची भेट घेण्यास घराबाहेर पडू लागली. सारं ओझं वाहताना आपल्याच आरोग्याकडे दुर्लक्ष करू लागली आणि पूर्वीची अवगत असलेली कृतीशीलता आणि मनाचा मोकळेपणा हरवून बसली.

पूर्वीच्या काळी स्त्रिया घरकामे करताना, दळण करतानाची जात्यावरची गाणी गाताना, मंगळागौर साजरी करताना साऱ्या स्त्रिया एकत्र येवून भोंडला, बसफुगडी, पिंगा घालत मन रमवायची. यामधून मिळणारं शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य हे शरीर-इंद्रिय-मन यांची पुष्टी होऊन आत्मा-शरीर-मन यांच्यात प्रसन्नता राखली जायची.

व्यक्ती शिक्षणाने मोठी होते म्हणण्यापेक्षा संस्कारांनी घडते. आणि आज दुदैव असं की संस्कारांनी घडण्यापेक्षा शिक्षणाने बिघडतंय. पूर्वीच्या आपल्या पारंपरिक प्रयत्नात नीति, कीर्ति व मति ह्यांचा विभ्रंश होताना दिसतोय. आपल्या रूढी परंपरा ह्यांना पूरक पर्याय शोधणे कठिण असतील तर ते आहेत तशा त्या मान्य कराव्यात. अशिक्षित स्त्रियांना हरिपाठ, मनाचे श्लोक, अभंग, शेतकरी कोळी-धनगर यासारखी विविध लोकगीते ही शालेय शिक्षण न घेता पाठ असायची. आज शिक्षण घेतल्यानंतर सुद्धा 'शुभं करोति कल्याणम्' चाच दुष्काळ जाणवतोय तर तिथे 'आरोग्यम् धनसंपदा' कशी राहिल.

आजच्या प्रगत जगात संगणक, मोबाईल यांच्या विविध उपक्रमात जीव गुरफटून जातोय आणि स्वतःच्याच अस्तित्वापासून फुटत जातोय, मनापासून तुटत जातोय. स्वतःकडची असलेली संतुष्टता संपुष्टात आली आहे.

हल्ली मनासारखं काहीच घडत नसल्याची खंत अनेकांच्या मनाला डंख मारत राहते. काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह, मत्सर अनावर होतात. होकारापेक्षा नकाराचा आकार मोठा होत विकारात विलीन होतो. ह्या विकाराच्या प्रतिकाराचा विचार होणं ही काळाची गरज आहे.

शरीर आणि इंद्रिय यांच्यात सांगड घालताना मनाची कसरत घडतेय. विषय सरता सरता परिस्थिती तन झिजवते आहे. अन् मन रिझवणं दूर जात आहे. मनाला अंधाराच्या विळख्यातून प्रकाशमय करायचं तर रंगांची संगत हवीच. रंगांचा संग करवा म्हणजेच कलेचा व्यासंग धरवा.

कलेतून मनाची प्रसन्नता पराकोटीला पोहचताना अनेकदा सामोरी आली. कला ही एक मनोभावाने केलेली साधनाच.

अनेकांची व्यथा, वेदनांच्या कथा एकल्यानंतर मलाही जाणवलं की आत्ता खरंच वेगळेपणाने लोकांना घडवायला हवंय. औषधांचा वीट आणि पैशांची किट-किट ह्यापासून दूर राहण्याकरीता अनेकांनी कलेची संगत पसंत केली. ताण-तणावाची राख रांगोळी झटकली आणि छान वेलांट्या लेऊन रंगबीरंगी फुलणारी रांगोळी अनेकांच्या समोर ठेवली. त्यांना करायला प्रेरणा दिली. त्यांनाही मिळालेल्या प्रोत्सहनाने रंगात न्हाऊन निघाले, वेदना विसरून गेले.

मनाचे विविध रंग, विविध छंद यांचा विचार करायला हवा. प्रत्येकाने आपापले छंद ओळखून, मन रमवणं उत्तम की मनासारखं काहीच घडत नाही म्हणून रोजचं मरण अनुभवणं, यापैकी पहिलं हे कधीही श्रेष्ठ.

प्रत्येकाने आपले छंद ओळखावे, स्वतःकडील षडरिपूंचा त्याग करावा आणि स्वतःला कलेच्या प्रामाणिक अंगाकडे स्वाधीन करावं. ज्याप्रकारे निस्वार्थ निसर्ग आपल्याला सढळपणे सर्व काही देतो त्याप्रकारेच आपणही निसर्गाला एकदा बहाल करून पहावं. याप्रमाणे निस्वार्थ भावनेने कलेची साधना केल्यास ती कधीच निष्फळ ठरणार नाही. तन-मनाने कलेकडे एक पाऊल उचललं तर कला ही निश्चितच दोन पावलांनी आपल्याकडे सरकते यात कोणतेच दुमत नाही.

लेखाचा शेवट करताना एक वैद्य म्हणून सांगू इच्छितो की, नुसतेच सप्तधातु -अग्नि-दोषांची साम्यावस्था टिकवणे म्हणजेच 'स्वास्थ्य' नव्हे. तर खऱ्या अर्थाने 'प्रसन्नमेन्द्रियमन' जोपर्यंत विगुणातून गुणात्मक पद्धतीने रंगास येत नाही तोपर्यंत 'स्वास्थ्य' स्थापन करणे ही प्रायः कठीण बाब आहे. शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्याकरिता मनाच्या विविध रंगांची, विविध छंदांची जोपासना व साधना केल्यास, स्वास्थ्य हे आपल्यापासून कधीच दुरावणार नाही असा ठाम विश्वास वाटतो.

### वैद्य तेजस वसंत लोखंडे

सी/६, हकीम बिल्डिंग, गुरु नानक मार्केट,  
तळ मजला, ग्रॅन्ट रोड, मुंबई - ४००००७  
भ्रमणध्वनी : ९७७३२६७००९  
drtejus.lokhande@gmail.com  
swasthyarang.blogspot.in/





### (पान ४६ वरून)

आपल्या विचारांचे प्रतिबिंब आपल्या आचरणात व आपल्या भाषेतही पडत असते. यामुळे विचार जर अशुद्ध असतील तर भाषाही अशुद्ध होऊ लागते व आपल्या विचारांवर आपल्या जीवनशैलीचा थेट प्रभाव असल्याने, उलट्याक्रमाने गेल्यास भाषाशुद्धी ही जीवनशैली सुधारण्याची सुरुवात ठरू शकते. पूर्वीच्या काळी अरेरे!, अरे देवा!, अगंबाई! इत्यादी सहज उद्गारांची जागा हल्लीच्या पिढीमध्ये 'Oh, Shit' ने घेतली आहे. हे एक उदाहरण पुरेसे आहे, नाही का ?

#### सौ. मुग्धा रिसबूड

४०४, लक्ष्मी सरस्वती, ब्राह्मण सोसायटी,  
नौपाडा, ठाणे (प.) फोन : २५४००२२५  
ई मेल : mugdha\_risbud@yahoo.co.in



### (पान ४७ वरून)

आणण्यासाठी हार्मोन्सच्या गोळ्या घेण्याचे टाळावे. याची चिकित्सा मुख्यत्वे शमन व शोधन प्रकाराने केली जाते.

शोधनात प्रकृतिनुसार वमन, विरेचन व बस्तिचा प्रयोग करावा. शमन चिकित्सेत अशोक, पापा, शतावरी, लोध्र, शुंपी, हिंवादी चूर्ण, वैश्वानर, कुबेराक्ष, वासा, नागकेशरादींचा उपयोग केला जातो.

यात मुख्यत्वे आमपाचन, मलशोधन, अपानवायूचे कार्य प्राकृत करणे, मेदोहर चिकित्सा, मेहघ्न चिकित्सा, रजःप्रवर्तन चिकित्सा, रसायन चिकित्सा तसेच बीज-संजनन चिकित्सा अशा क्रमाने चिकित्सा केली जाते. रुग्णपरत्वे व वैद्यपरत्वे या क्रमात फेरबदल होऊ शकतो.

PCOD हा आज स्त्रीआरोग्याच्या दृष्टिने एक गंभीर प्रश्न आहे. भावी पिढीच्या प्रजनन क्षमतेवरील हे एक गंडांतरच आहे. वयात येणाऱ्या प्रत्येक मुलींच्या मातांनी या दृष्टिने बारकाईने लक्ष देणे ही काळाची गरज आहे.

#### वैद्य डॉ. सुभाष वडोदकर

एम्. डी. पी.एच.डी. आयुर्वेद (गोल्डमेडॅलीस्ट)  
मीरा आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सालय व संशोधन केंद्र  
महाबळ, जळगाव. भ्रमणध्वनी : ९८२२८७०७०६  
drsubhas\_2001@yahoo.com  
www.aarogyavardhini.org



### (पान ३६ वरून)

चेहरा पुसताना मलमलच्या कापडाने, मऊसर नॅपकीने पुसावे, खसाखसा घासू नये. त्वचेवर रोज रासायनिक घटकांचा वापर टाळावा. मेकअप करत असल्यास तो मेकअप जेवढा लवकर काढता येईल तेवढ्या लवकर काढावा.

Face Mask रात्री झोपताना लावून झोपू नये. त्वचेतील पेशींचे Wear & Tear भरून काढायची वेळ ही रात्रीची असल्यामुळे त्वचा व त्यातील छिद्रे उघडे असणे महत्त्वाचे आहेत.

एक सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपला वर्ण व चेहऱ्यावरील विविध अवयवांचा आकार आपण मनाने स्वीकारावा. इतरांशी याबाबतीत तुलना अजिबात करू नये. समाधानी रहावे.

#### वैद्य कीर्ति देव

५०३, लक्ष्मी पॅलेस, गोडबोले हॉस्पिटलजवळ,  
महात्मा गांधी रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) ४००६०२.

भ्रमणध्वनी : ९८२०२८६४२९  
Vaidyakirti.deo@gmail.com



### (पान २९ वरून)

कफ प्रकोप होण्यास मदत करतो म्हणून टाळावे.

नेहमी ऋतुनुसार आयुर्वेदीय पंचकर्म करून देहशुद्धी करत जावी. विशेष उपचारांसाठी व आपल्या जीवनशैलीमध्ये योग्य बदल करून घेण्यासाठी आयुर्वेदीय वैद्यांचा सल्ला घेणे कधीही योग्य ठरते.

जीवनशैलीतील बदल ही काळाची गरज झालेली आहे. ही जीवनशैली सुधारल्यास कुठलीही व्याधी आपणास त्रास देणार नाही.

#### वैद्य आनंद कुलकर्णी

अमृता आयुर्वेद पंचकर्म सेंटर,  
अ-२/१०८, पहिला मजला, नागेश टॉवर,  
वासन आय केअर बिल्डींगशेजारी,  
हरीनिवास, ठाणे (प.) - ४००६०२.  
भ्रमणध्वनी : ९८६९१०५५९४  
www.amrutaayurved.in





आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व वनवासी कल्याण आश्रम, ठाणे शाखा यांच्या संयुक्त विद्यमाने वाडा तालुक्यातील दादरे परिसरातील आदिवासी पाड्यांमध्ये एक उपक्रम गेले तीन वर्षे राबवण्यात येत होता. डिसेंबर २०१२ पासून दर महिन्याच्या चौथ्या रविवारी, विनामूल्य आरोग्य तपासणी शिबीर या आदिवासी पाड्यात घेण्यात आले. या उपक्रमामध्ये ट्रस्टतर्फे डॉ. प्रसन्न केळकर, डॉ. सौ. कल्याणी केळकर, डॉ. नरेंद्र कढे, डॉ. राजेश पोतदार, डॉ. सौ. मीनल बडवे, डॉ. आशुतोष गुप्ता, डॉ. अक्षय जैन आदी डॉक्टरांनी नियमितपणे उपस्थित रुग्णांची तपासणी करून त्यांना मार्गदर्शन केले, तसेच ट्रस्टतर्फे रुग्णांना आयुर्वेदीय औषधांचे विनामूल्य वाटप करण्यात

आले. आतापर्यंत दादरे, शेले, आंबेपाडा, चिंचपाडा, हडळपाडा, वडपाडा, ओगदा, आबिटघर आदी गावांमधील सुमारे २२०० रुग्णांनी या शिबिरांचा लाभ घेतला असून त्यापैकी ९० टक्क्यांहून अधिक रुग्णांना त्यांच्या आजारांत ८० टक्क्यांहून अधिक फायदा दिसून आल्याचे आढळले. शस्त्रक्रियेची आवश्यकता असणाऱ्या रुग्णांना ठाणे येथे आणून ठाणे सिव्हील वा महापालिकेच्या छत्रपती शिवाजी रुग्णालयात त्यांच्यावर शस्त्रक्रिया करण्यात आल्या.

पुढच्या टप्प्यात या परिसरातील सात गावे निवडून ती पुढील पाच वर्षांत रोगमुक्त करण्याचा आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व वनवासी कल्याण आश्रम, ठाणे शाखा यांचा मानस आहे.

**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.

**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