



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय । 'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

‘प्रदूषण आणि आरोग्य’ विशेषांक

वर्ष १५ • अंक १ • भारतीय सौर माघ, शके १९३९ • जानेवारी २०१८

संपादक : वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

अनुक्रमणिका

● ऋणनिर्देश	३
● संपादकीय	५
● जागतिक हवामान प्रदूषण समस्या, एक आयुर्वेदीय दृष्टीकोन !!	वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन ...	७
● हवेचे प्रदूषण व त्यापासून होणारे श्वसनाचे विकार व त्यावरील उपाय	वैद्य सौ. मीनल बडवे	११
● बदलते हवामान आणि आरोग्य	वैद्य माधव भागवत	१५
● राज्यक्षमा	वैद्या सौ. कल्याणी केळकर	१७
● वायुप्रदूषण - आयुर्वेदशास्त्र काय सांगते?	वैद्य सौ. प्रज्ञा आपटीकर	१९
● अन्नाचे प्रदूषण व अतिसार	वैद्य सौ. अरुणा टिळक	२१
● दुधाचे प्रदूषण आणि आपले आरोग्य	वैद्य डॉ. सुभाष सिद्धेश्वर वडोदकर ..	२३
● ध्वनी प्रदूषण आणि आयुर्वेद	डॉ. आनंद कुलकर्णी	२७
● त्वचा आणि वातावरणातील प्रदूषण	वैद्य कीर्ति देव	३१
● वैचारिक प्रदूषण	वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी	३४
● प्रमाण भाषा : कशासाठी?	सौ. मुग्धा रिसबूड	३९
● तंत्रज्ञानाने मानवाचे प्रदूषण	वैद्य प्रसन्न माधव केळकर	४१

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-ZI) 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



हार्दिक शुभेच्छा

मंगल सर्व्हिस

मंडप डेकोरेटर्स व कॅटरर्स



प्रोप्रायटर

सुशीला विठ्ठल दाते

बी केबिन, ठाणे.

दूरध्वनी : २५४२४२२६ मोबाईल : ९३२२२८९४०८, ९२२०९२४६०९



ऋणनिर्देश

‘प्रदूषण व आरोग्य’ 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 वेगळे असते. मासिकाचा आकार लहान असल्याने त्यात जाहिराती नसतात. तशात दर्जा टिकवून ठेवून हा व्याप चालवणे कठीण असते. वर्गणीदारांची सातत्याने घटणारी संख्या ही या अडचणीत वाढच करत असते. एकंदरच वाचनसंस्कृति कमी होत आहे असे जाणवते. काळ बदलतो आहे. वाचनाचे माध्यम बदलत चालले आहे. छापील पुस्तके / मासिके विकत आणून वाचण्यापेक्षा ऑनलाईन डिजिटल स्वरूपात वाचणे लोकांना सोईचे वाटते आहे. मात्र अशाही काळात सुरवातीपासून आमच्याबरोबर असणारे दीर्घकालीन वर्गणीदार, वार्षिक वर्गणीदार व सर्व वाचकांचेही हार्दिक आभार!

एखाद्या मासिकाच्या लेखक वा संपादकांसाठी लेख वा संपादकीय लिहिण्यापेक्षाही कठीण काम असते ते ऋणनिर्देशाचे. त्यातही केवळ मनोरंजनात्मक हलके फुलके मासिक चालवण्यापेक्षा एक विशिष्ट विचार, एक विशिष्ट ध्येय समोर ठेवून मासिक चालवताना ते जास्तच अवघड. परंतु चोखंदळ वाचकांकडून मिळणारे नेमके अभिप्राय हे मासिक चालवणाऱ्यांचा उत्साह द्विगुणित करत असतो. दिवाळीच्या सुमारास अनेकविध अंकांची भाऊगर्दी असते. त्यामुळे बऱ्याचदा चांगले अंकपण पडून राहतात, वाचावयास वेळ मिळत नाही. बऱ्याच वाचकांकडून अशा स्वरूपाच्या प्रतिक्रिया आल्यामुळे गतवर्षीपासून या ‘गर्दी’ नंतर म्हणजे हिवाळ्यात ‘हिवाळी अंक’ म्हणून अंक काढायचे ठरवले. नवीन आंग्लवर्षाचा पहिला महिना म्हणून जानेवारीचा अंक काढायचे ठरवले. हा प्रयोग यशस्वी झाल्याने याही वर्षी आपण जानेवारीत हा विशेषांक काढत आहोत. सर्वांना आंग्ल नूतन वर्ष २०१८ च्या आरोग्यदायी शुभेच्छा!

: विश्वस्त मंडळ :

वैद्य सौ. कल्याणी प्रसन्न केळकर

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

श्रीमती मीना अशोक फणसे



अभिनव





संपादकीय

सध्या सगळीकडे प्रदूषणाची चर्चा चालू असलेली दिसते. यातील दूषण हा शब्द मूळ संस्कृत धातू दुष् यापासून बनला आहे. दूष म्हणजे मलिन करणे, दूषित करणे. त्याला प्र हा प्रत्यय लागून प्रदूषण हा शब्द तयार होतो. प्रदूषित होणे म्हणजे प्रकर्षाने दूषित होणे, भ्रष्ट होणे. हे प्रदूषण वेगवेगळ्या गोष्टींचे असू शकते. हवा, पाणी, अन्नपदार्थ हे तर आपले जीवनावश्यक घटक आहेत. त्यांचे प्रदूषण हे थेट आपल्या आरोग्यावर परिणाम करत असते व विविध आजार निर्माण करत असते. पण याशिवायही ध्वनी, वनस्पती, धान्य, पाण्याचे स्रोत, माती, जमीन, आपली भाषा, आपले विचार यांनाही या प्रदूषणाने ग्रासलेले आहे व या घटकांमधील प्रदूषणाचाही थेट संबंध आपल्या आरोग्याशी असतो याबद्दल आपण बऱ्याचदा अनभिज्ञ असतो. अन्नावाटे वा पाण्यामार्फत त्यातील जे दूषित व विषारी घटक पोटात जातात ते काहीवेळेस शरीरात दूरगामी परिणाम करतात. सांडपाण्यावर वाढणाऱ्या पालेभाज्या दिसायला कितीही ताज्या तजेलदार दिसल्या तरी त्या प्रदूषित असतात व त्यामुळे विविध आजार उत्पन्न होतात हे आपल्याला माहित आहेच.

कधी कधी काही औषधे फक्त ठराविक काळच घ्यायची असतात. जास्त काळ घेतली तर आरोग्याला घातक ठरतात. विशेषतः गर्भार स्त्रियांबाबत त्या जे खातात वा जी औषधे घेतात त्यातील घटक त्यांच्या पोटातील बाळाच्या प्रकृतीवर परिणाम करत असतात. बाळ जेव्हा अंगावर पीत असते तेव्हा आईच्या आहारातील घटक वा रसायने दुधावाटे बाळाच्या पोटात जातात व त्यावर दूरगामी परिणाम करू शकतात. हे त्या बाळाच्या बाबत प्रदूषणच असते.

आरोग्याचा विचार करताना केवळ वैयक्तिक नव्हे तर सामाजिक आरोग्याचा विचार करणेही क्रमप्राप्त असते. तसेच या प्रदूषणामुळे केवळ शारीरिकच नव्हे तर विविध मानसिक आजारसुद्धा उद्भवतात. बऱ्याचदा जमावाच्या भावनांना हात घालणारे विचार वा भाषणे ही त्या जमावाच्या उन्मादाला प्रवृत्त करतात. हे आपण अनेकदा होणाऱ्या दंगलींमध्ये अनुभवलेले आहे. उत्सवांमध्ये मोठमोठ्या आवाजात कर्कशपणे लावली जाणारी गाणी बऱ्याचदा डोकेदुखी वा डोके भडकवण्यास कारणीभूत ठरतात. हे ध्वनीचे प्रदूषणच असते. व ते अनारोग्यास कारणीभूत ठरते. विमानाच्या इंजिनाच्या आवाजाने विमानतळाजवळच्या इमारतींना तडे जातात तर मनुष्याच्या शरीरावर त्या आवाजाचा केवढा दुष्परिणाम होत असेल. यामुळेच विमानतळ, हायवे अशा ठिकाणी हल्ली आवाजरोधक बसवलेले असतात.

या अंकामध्ये याच मुद्द्यांना अनुसरून विविध लेखकांच्या लेखांतून ध्वनीप्रदूषण, दुधाचे प्रदूषण व त्यापासून उद्भवणाऱ्या समस्या तसेच, प्रदूषणाचा त्वचेवर होणारा परिणाम व त्याबद्दलचे उपाय, तंत्रज्ञानाचा वाढता वापर व त्यामुळे मानवी जीवनावर होणारा परिणाम, विचारांचे प्रदूषण, भाषेचे प्रदूषण आदी गोष्टींचा उहापोह केलेला आहे व त्याबद्दल सविस्तर विवेचन केलेले आहे. आशा आहे की या आरोग्याशी संबंधित एका वेगळ्या पण थोड्याशा दुर्लक्षित अशा विषयावरचा हा अंक आपल्या पसंतीस उतरेल.

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर



With Best Compliments From



ENGYNOVA PRODUCTS



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

Tel. : 022 - 25476134

Tel : 9322218586

E - mail : engynova.technologies@gmail.com



जागतिक हवामान प्रदूषण समस्या, एक आयुर्वेदीय दृष्टीकोन!!

वैद्य सौ. शुभदा अरविद पटवर्धन
आयुर्वेदाचार्य

माझी आजी नेहमी म्हणायची, “आमच्या काळी दरवर्षी हमखास सात जूनला पहिला पाऊस यायचा व तदनंतर सुरळीतपणे चार महिने व्यवस्थित मुबलक पाऊस पडायचा. दिवाळीच्या सुमारास खरोखरच थंडी दारात येऊन थडकायची व नंतर तीन-चार महिने छानपैकी थंडीचा अनुभव मिळायचा. पुढे गुढीपाडव्यानंतर हमखास स्वच्छ व लखलखीत उन्हाळा सुरु व्हायचा व आंबा, कलिंगड इ. फळांच्या भरगच्च हंगामामुळे उन्हाळामुळे मजेत निघून जायचा. परंतु हल्ली मात्र सध्याच्या एकविसाव्या शतकात निसर्गाने आपले ताळतंत्र सोडले आहे व एखाद्या बेताल भ्रमिष्ट माणसाप्रमाणे निसर्गाने आता बंडखोर अवतार धारण केलेला आहे.” हे माझ्या आजीचे उत्स्फूर्त उद्गार खरोखरच यथार्थ वाटतात.

अगदी मागे वळून भूतकाळात डोकावून पाहता, म्हणजेच सुमारे २००० ते २५०० वर्षांपूर्वी, म्हणजेच आयुर्वेद शास्त्राच्या सुरवातीच्या काळात मान्यवर चरकाचार्य ऋषींनी मूलभूत आयुर्वेद शास्त्रावरचे स्वतःचे स्वयंप्रज्ञ भाष्य चरकसंहिता नामक ग्रंथरचना करून अभिव्यक्त केले. वर्तमान काळात उपलब्ध असणाऱ्या सर्व आयुर्वेदशास्त्रीय आर्ष ग्रंथांमध्ये चरकसंहिता ही सर्वांत आद्य आहे. आजच्या आधुनिक काळात आयुर्वेदतज्ज्ञ चरकसंहितेला प्राचीन काळचा एक मान्यवर प्रमाणभूत ग्रंथ मानतात. तर अशा ह्या चरकसंहितेमधल्या विमानस्थानामधल्या अध्याय तिसरा जनपदोर्ध्वसनीय अध्यायात आयुर्वेदशास्त्र तत्त्वप्रणालीनुसार संपूर्ण व सखोल पर्यावरणशास्त्राची मांडणी केलेली आहे व

ह्या माझ्या आधुनिक काळाला साजेशा भाषेत लिहिलेल्या लेखाचा मूलाधार जनपदोर्ध्वसनीय अंतर्गत आयुर्वेदप्रणीत प्राचीन पर्यावरणशास्त्र हा आहे.

अगदी पूर्वीच्या काळी म्हणजेच औद्योगिकीकरण पूर्वकाळात (इ.स. १८०० ते १९०० या काळात) तौलनिकदृष्ट्या पृथ्वीतलावरील वातावरण बहुतांश प्रमाणात रासायनिक प्रदूषणमुक्त होते. त्या काळी उंच उंच सतत धूर ओकणाऱ्या कारखान्यांच्या चिमण्या नव्हत्या. भोवतालच्या वातावरणात दूषित रसायनांची, दूषित वायूची, दूषित पाण्याची भर टाकणारे कारखाने नव्हते तसेच सिंथेटिक मटेरियलचे उत्पादन होत नसल्यामुळे त्यांची योग्य प्रकारे विल्हेवाट लावण्याचे भीषण प्रश्न त्यावेळी निर्माण झालेले नव्हते. तसेच पृथ्वीतलावरील सर्व जंगले बहुतांश प्रमाणात सुरक्षित होती व त्यामुळे ताज्या व शुध्द प्राणवायूचा दैनंदिन मुबलक पुरवठा होत होता. व एकूणच पर्यावरणाचा समतोल सहजपणे साधला जात होता. पृथ्वीवरील मानवासहित एकूण प्राणीमात्रांची संख्या ही पंचमहाभूतांच्या संदर्भात निसर्गसिद्ध समतोल सांभाळणारी होती. त्यामुळे निसर्गातील सर्व शक्तीस्रोत व्यवस्थित प्रमाणात व विशुध्द स्वरूपात सहज ताळ-मेळ सांभाळणारी होती. म्हणजेच एकंदरीत विचार करता औद्योगिकीकरणपूर्व जागतिक वातावरण तौलनिकदृष्ट्या निश्चितच अधिक विशुध्द स्वरूपात होते.

मात्र आधुनिक काळात (इ.स. १९०० ते इ.स. २००० व त्यापुढील काळात) मूलभूत शास्त्रांची व



तदनुषंगिक तंत्रज्ञानांची तसेच व्यवस्थापनशास्त्र इ. शास्त्रांची प्रचंड मोठ्या प्रमाणात प्रगती झाली व ह्या प्रचंड शास्त्रीय प्रगतीच्या ताकदीला आपल्या कवेत घेऊन ह्या महाशक्तींचा योग्य दिशेने विकास घडवून आणण्यासाठी जे सर्वोच्च पातळीचे शहाणपण अनिवार्यपणे आवश्यक होते त्या बाबतीत दुर्दैवाने मानव अपुरा पडल्यामुळे अनेकानेक महासमस्या मानवजातीपुढे उभ्या ठाकल्या आहेत. त्यातीलच एक महत्त्वपूर्ण समस्या म्हणजे सद्यकाळातील जागतिक पातळीवरील धोकादायक वाढते हवामान-वातावरण प्रदूषण.

सारांश, वर वर्णन केल्याप्रमाणे जागतिक वातावरण प्रदूषण परिस्थिती सद्य काळात जरी धोकादायक अवस्थेत असली तरीसुद्धा आपण अकारण निराश होण्याची गरज नाही. सध्या समविचारी पर्यावरणविषयक विचारवंतांच्या ज्या विविध संस्था आंतरराष्ट्रीय पातळीवर कार्यरत आहेत तसेच पर्यावरण विषयावर जो समविचारी राष्ट्रसमुदाय एकत्र येत आहे अशा सर्व माध्यमांमधून आपल्याला अनेक विधायक पावले उचलणे सहज शक्य आहे व वाढत्या आंतरराष्ट्रीय सहकार्याच्या जोरावर सामायिक वातावरण प्रदूषण समस्या आनुषंगिक तज्ज्ञांच्या पातळीवर व योग्य राजकीय इच्छाशक्तिच्या जोरावर सोडवता येण्यासारखी आहे व असे करण्याकरिता आपण योग्य सामाजिक जागृतीद्वारे सरकारला प्रवृत्त करू शकतो. ह्या बाबतीत आघाडीच्या समाज हितचिंतक विचारवंतांना बरेच काही करता येण्यासारखे आहे.

आता आपण प्रत्येक आधुनिक शहराचा अविभाज्य भाग असणाऱ्या औद्योगिक विभागाबाबत विचार करूया. औद्योगिक विभागातील सार्वजनिक ठिकाणांच्या संदर्भात पुढीलप्रमाणे वातावरण प्रदूषण प्रतिबंधक उपाय योजणे आवश्यक असते.

पर्यावरणरक्षणाचा विचार करित असताना विशेषतः औद्योगिक विभागामध्ये आणि एकंदरीत संपूर्ण शहरामध्ये योग्य प्रमाणात सार्वजनिक मोकळ्या जागा राखणे हे वातावरण अभिसरण व शुध्दीच्या दृष्टीने अनिवार्य असते. उदा.मोकळी मैदाने, जॉर्गर्स पार्क इ. विशेषतः सार्वजनिक बगीच्यांमध्ये

प्रामुख्याने कडुनिंब, पारिजातक, निर्गुंडी, सुवासिक गुलाब, जाई, जुई, चमेली, शेवंती इ. वनस्पती, वृक्ष, वेली यांच्या वाढीवर त्यांच्या समृध्दीवर भर द्यावा. त्यामुळे भूमीची कार्यप्रवणता सातत्याने कायम राखली जाते.

शक्य असेल तेव्हा सडकांच्या दुतर्फा योग्य प्रमाणात वड, पिंपळ, उंबर, एरंड, अशोक, अर्जुन, कडुनिंब इ. झाडांची प्रतिष्ठापना करणे अनिवार्य असते. विशेष म्हणजे ह्या प्रकारच्या वृक्षांची देखभाल वारंवार करावी लागत नाही.

औद्योगिक विभागात जे नानाविध लहान-मोठे कारखाने इ. आस्थापने असतात. त्यांनी पुढील उपाययोजना करणे अत्यावश्यक असते.

कारखान्याभोवतालच्या मोकळ्या परिसरात योग्य प्रमाणात कुंपणाकरिता अडूळसा, मेहंदी, करंज, कडुनिंब, निवडुंग इ. वृक्ष तसेच शक्य असेल तेव्हा योग्य प्रमाणात सुवासिक गुलाब, मोगरा, चाफा, केवडा, अनंत, पारिजातक, जाई, जुई इ. सुवासिक फुलझाडे व वेली यांची योजना करणे आवश्यक असते आणि बागेतील वैविध्यपूर्ण हिरवळीमध्ये दूर्वा, ब्राह्मी, गोखरू इत्यादींची योजना करावी.

प्रत्येक कारखान्याने आपल्या विशिष्ट औद्योगिक उत्पादनाच्या संदर्भात विशेषतः नियमितपणे विल्हेवाट करणे आवश्यक असणारी बाय-प्रॉडक्ट्स विषारी रसायनस्वरूप असल्यास, त्यांची योग्य प्रकारे विल्हेवाट लावताना, विशिष्ट आयुर्वेदिक वनस्पती द्रावणाचा उपयोग अनिवार्य उत्पादनांमध्ये ओहळवाहक संरचनेमध्ये सामील करणे योग्य ठरते. अर्थात ह्या संदर्भामध्ये ह्यांच्याशी अनुषंगिक आयुर्वेद तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे अनिवार्य असते. अशा बाय-प्रॉडक्ट्सचे रुपांतर सुरक्षित द्रवपदार्थांमध्ये होऊन मगच त्यांना ड्रेनेज सिस्टिममध्ये सोडणे योग्य ठरते.

वातानुकूलित कारखान्यांमध्ये व भोवताली अंतर-बाह्य नैसर्गिक वातावरण मेळ राखण्यासाठी योग्य प्रमाणात बदलती ताजी हवायुक्त वायुवीजन प्रक्रिया कार्यान्वित असणे आवश्यक असते.

विशेषतः अनिवार्यपणे विषारी रसायनांचा सहभाग असणाऱ्या या कारखान्यांमध्ये कारखान्याच्या अंतर्गत विशुध्द हवा व वातावरण राखण्यासाठी सकाळ-संध्याकाळ



दररोज दिवसातून दोन वेळा कारखान्यांच्या संपूर्ण अंतर्बाह्य भागात सर्व दूर योग्य प्रमाणातील आयुर्वेदिय मिश्रणयुक्त अगरू, चंदन, वेखंड, लवंग, ओवा, बाळंतशेप इत्यादियुक्त धुमारा खेळवणे आवश्यक ठरते. अर्थात त्यासाठी आयुर्वेदिक तज्ज्ञांचा तपशीलवार सल्ला घेणे अनिवार्य ठरते.

एकंदरीत सर्व विकास कामे उदाहरणार्थ - रस्त्यांची दुरुस्ती, बांधकाम कामे व वाहनाधिक्यामुळे प्रदूषण समस्या गंभीर पातळीवर जाणे हे टाळण्यासाठी वाहनांचा अनावश्यक वापर तर सातत्याने टाळावा तसेच वाहन वापरण्यात अधिकाधिक तारतम्य वापरून अनिवार्य असल्याशिवाय न विचार करता वाहनांचा वापर करणे सर्वस्वी टाळावे.

सद्य प्रदूषित वातावरणमय जीवनात कौटुंबिक पातळीवरील आरोग्यरक्षणासंदर्भात पुढील उपाययोजना करणे सहज शक्य आहे.

घराभोवती जमिनीतील अशुद्धी कमी करण्यासाठी घरालगतच्या परिसरात बकूळ, पारिजातक, अनंत, गुळवेल, माका, ब्राह्मी, गवती चहा, तुळस, कण्हेर, कोरफड तसेच कोथिंबीर, कडीलिंब, आलं इ. वनस्पतींची योग्य प्रमाणात योजना करणे आवश्यक असते. घरासभोवतालच्या हवामानातील विशुद्धपातळी सर्वार्थाने सदैव सक्षम ठेवण्यासाठी वाहनांचा अनावश्यक वापर टाळावा. तसेच वाहने सातत्याने वेळोवेळी प्रदूषणाच्या दृष्टीकोनातून नियमितपणे तपासणी करून 'प्रदूषणनिर्मितीमुक्त' राहतील ह्याची काळजी घ्यावी. तसेच हवामानातील विशुद्धता पातळी राखण्यासाठी यज्ञ-याग करणे, उदबत्त्या, धूप तसेच मोगरा, चाफा इ. सुवासिक वासाच्या फुलांची लागवड इ. मार्गाने ही गोष्ट साध्य करावी.

पर्यावरण प्रदूषणामुळे अनेक व्याधी वाढत आहेत. प्रदूषणाचा मनुष्यमात्राच्या जीवनावर परिणाम होतो. वाहनांच्या वाढत्या धुरामुळे, शहरामध्ये सुरु असलेली विकास कामे, रस्त्यांची कामे, टोलेजंग इमारतीवरील कारवाई इ. मुळे हवा प्रदूषण निर्देशांक दिवसेंदिवस वाढू लागला आहे. ह्या धुरामुळे धुलिकणांचे प्रमाण वाढीस लागते व ह्या प्रदूषणामुळे नागरिकांमध्ये श्वसन व्याधीमध्ये वाढ होत आहे.

शुद्ध प्राणवायूच्या अभावी जीव घाबरणे, अशक्तपणा

जाणवणे, अस्वस्थता निर्माण होते, शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी होत जाते. इतकेच नाही तर, हवेतील दूषित घटक श्वासोश्वासामार्फत रक्तप्रवाहात सामील झाल्यामुळे मूत्रपिंडावर दुष्परिणाम होण्याचा धोका निर्माण होतो तसेच सर्दी-खोकला होणे, दमा लागणे विशेषत पाच ते दहा वयोगटातील मुलांना तसेच पन्नाशीनंतर एक्झिमा- विचर्चिका, सोरायसिस असे त्वचेच्या व्याधींचे प्रमाण वाढत आहे.

घराभोवती अंगण नसेल तर घराभोवतालच्या सज्जामध्ये तुळस, गवती चहा, कोरफड, कडीलिंब, शतावरीची वेल इ. वनस्पती कुंड्यांमध्ये योग्य प्रमाणात लावाव्यात. ह्या वनस्पतींच्या गंधामुळे प्रदूषित वायू शुद्ध होतो. डास, चिलटे तसेच इतर आरोग्यहारक जीवजंतू पूर्णपणे नष्ट होतात. तसेच हवेतील प्रदूषण अधिकाधिक कमी होण्यास मदत होते.

आठ-दहा किंवा अधिक व्यक्तींचे मोठे संयुक्त कुटुंब एकत्र राहत असेल तर शक्य असल्यास किचन-सिंकच्या आऊटलेट पाईपकरिता बाजारात मिळणारे वेस्टमॅटर क्रशर हे उपकरण वापरले तर किचन सिंकच्या पाईपमध्ये दीर्घकाळ खरकटे अन्न राहिल्यामुळे जी कुजण्याची प्रक्रिया होते ती प्रक्रिया संपूर्णपणे टाळता येणे सहज शक्य होते. कारण या क्रशरमुळे अन्न कुजण्याची प्रक्रिया मुळातच उद्धृत नाही आणि आनुषंगाने स्वयंपाकघरातील हवा दूषित होणे सुध्दा टाळता येऊ शकते.

स्वयंपाकघराची वायुवीजनाची व्यवस्था समाधानकारक नसल्यास स्वयंपाक खिडकीला एक्झॉस्ट फॅन बसवणे आवश्यक ठरते. त्यामुळे स्वयंपाकप्रक्रिया व्यवस्थानिर्मित प्रदूषित हवा व विविध अन्नपदार्थांचे वास नियमितपणे बाहेर फेकले जाऊन सतत ताजी हवा स्वयंपाकघरात खेळती राहते.

घरातील अडगळीच्या जागा उदा. टॉयलेटवरचे माळे इ. जागा दुर्लक्षित विस्कळीत ढिगाऱ्यांमुळे घरातील हवेच्या प्रदूषणाचे प्रमाण वाढते. तसेच डासांचेही प्रमाण वाढते. काही वेळा वाळवीसुध्दा लागू शकते. म्हणून अशा सर्व अडगळींच्या जागा नियमितपणे ठराविक कालावधीनंतर साफसूफ व स्वच्छ करून त्यातील सामान नीटनेटक्या



अवस्थेत ठेवावे व शक्यतो वर अनावश्यक सामान उगीचच साठवू नये. त्याची वेळच्या वेळी विल्हेवाट लावत जावी. शक्यतोवर संपूर्ण घराची रंगरंगोटी शक्य तेवढ्या योग्य कालावधीनंतर नित्य करावी.

ध्वनीप्रदूषण : सध्याच्या भारतातील चोवीस तास गजबजलेल्या शहरांमध्ये वाहनांच्या हॉर्नचा उपयोग अधिकाधिक तारतम्याने व जबाबदारीने करावा. कारण ध्वनीप्रदूषणामुळे श्रवणशक्तीवर तर गंभीर परिणाम होतोच तसेच कोणतेही अगदी सामान्य कार्य करण्यामध्ये सुद्धा मानवी मेंदू गोंधळून जातो व मनःस्वास्थ्य वारंवार बिघडते. या गंभीर परिणामांशिवाय मेंदूचा स्वतःच्या क्षमतेवरचा ताबा प्रचंड प्रमाणात खालावतो. एकंदरीत मानवी जीवन अशांततेचे माहेरघर बनते. हे सर्वच्या सर्व दुष्परिणाम टाळण्यासाठी मानवाने ध्वनीप्रदूषणावरती सुयोग्य नियंत्रण ठेवणेच शहाणपणाचे ठरते.

व्यक्तिगत पातळीवरील हवामान प्रदूषण प्रतिबंधक उपायांची अंमलबजावणी पुढीलप्रमाणे करावी.

अगदी लहान वयापासून साध्या साध्या स्वच्छतेच्या सवयी मुलांच्या अंगी बाणवाव्यात. त्यामुळे घराची स्वच्छता राखणे सुलभ होते. अर्थात घरातील वडीलधान्या व्यक्तींनीसुद्धा लहान मुलांना स्वच्छतेबाबत जी शिकवण दिली जाते त्या शिकवणीशी विसंगत वर्तन टाळावे.

प्रत्येक निरोगी व्यक्तीने दररोज सकाळी ५ ते ६ च्या दरम्यान उठावे. हा पहाटेचा काळ वाताचा काळ असल्यामुळे शरीर वातकार्याला अनुकूल असते. त्यामुळे ह्या काळात उठल्यानंतर मल-मूत्र विसर्जनाची स्वाभाविक संवेदना उत्पन्न होते व मल-मूत्राचे प्राकृत अनुलोमन होते. शरीरात लाघवता, प्रसन्नता व स्फूर्तीचा अनुभव येतो व सम्यक भूक लागते.

दररोज सकाळी मोकळ्या हवेत फिरायला जावे. त्यामुळे सकाळी सहज उपलब्ध असणाऱ्या मुबलक शुध्द प्राणवायूचा लाभ मिळतो तसेच आपसूक व्यायामही घडतो त्यामुळे शरीराची प्रदूषणविषयक प्रतिकारशक्तीही वाढते.

स्नानापूर्वी तिळाच्या तेलाने अभ्यंग व अभ्यंगानंतर नियमितपणे दररोज अगुरु, चंदन, अनंतमूळ, मंजिष्ठा,

इ. द्रव्यांचे उटणे अंगास चोळून स्नान करावे. नियमित अभ्यंग व उद्वर्तन ह्या उपचारपध्दतीचा शरीर व त्वचा आरोग्यसंपन्न, सतेज व सौंदर्यपूर्ण राखण्यामध्ये फार मोठे योगदान आहे. दैनिक स्नान हे मानवी आरोग्यसंपन्न जीवनाचा एक प्रमुख अविभाज्य घटक आहे. अर्थात दैनिक जीवनात साबणाचा अविचारी व अतिरेकी वापर करणे टाळावे. साबणातील क्षारामुळे त्वचेतील नैसर्गिक स्नेहाची हानी होते. त्वचेची प्रतिकारशक्ती कमी होते व क्षार हा स्वभावतः मानवी शरीराचा शत्रू आहे. तो दृष्टीवर व जननशक्तीवर घातक परिणाम करीत असतो.

सकाळी न्याहरीमध्ये भूक लागल्यावर पोळी-भाजी, पराठा, तूप, मीठ, भात, भाताची पेज, भाज्या घालून केलेली मुगाच्या डाळीची खिचडी, तांदूळाच्या पीठाची उकडपेंडी, भाजणीचे थालीपीठ, तांदळाची किंवा कणकेची खीर इ. परिपोषक द्रव्यांचा समावेश असावा. अशा पौष्टिक न्याहरीमुळे शरीरात कफधातू निर्माण होतो. कफधातूमुळेच शरीरात बल निर्माण होते. त्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढते.

शक्यतोवर दुपारी दोन ते सहाच्या दरम्यान ऋतूनुसार द्राक्षं, संत्रे, मोसंबी, आंबा, पपई, अननस, सफरचंद इ. फळांचे सेवन करावे. विशेषत उन्हाळ्यात शहाळ्याचे पाणी, ताडगोळा, घरी केलेले फळांचे रस, कोकम सरबत, पन्हे सेवन करावे. फळातील नैसर्गिक मधुर रसामुळे उन्हाळ्यामुळे खालावलेले शरीरातील आर्द्रतेचे प्रमाण सुधारून लगेच ताजेतवाने वाटते. उत्साह येतो. फळातील मधुर रसामुळे वातदोषाचे व पित्तदोषाचे शमन होऊन कफधातू व शुक्रधातूचे पोषण होऊन बल निर्माण होते. त्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढते.

शक्यतोवर रात्री ८ ते ९ च्या दरम्यान भोजन करावे. तथापि, रात्रीच्या भोजनाचे एकंदरीत प्रमाण दुपारच्या भोजनापेक्षा थोडे कमी ठेवावे. रात्रीचे भोजन मुख्यत्वेकरून पचावयास हलके असावे. **सर्वसामान्यपणे रात्री दहा ते सकाळी पाच अशी सुमारे सात तासांची सलग शांत झोप ही आरोग्यरक्षक असते.** व प्रत्येकाला सदैव

(पान ४३ वर पहा)



हवेचे प्रदूषण व त्यापासून होणारे श्वसनाचे विकार व त्यावरील उपाय

वैद्य सौ. मीनल बडवे

एम्.डी. (आयुर्वेद), एम्. ए. (संस्कृत)

डिप्लोमा इन योग (मुंबई)

नुकतीच दिवाळी झाली. चार दिवस सुट्टी मिळाली. पण दवाखाना सुरु होताच समोरच्या बिल्डिंगमधला विराज त्याच्या आईबरोबर दवाखान्यात हजर. सात वर्षांचा विराज खोकल्याने हैराण झालेला. आल्या आल्या तोफांची सरबत्ती केल्याप्रमाणे त्याची आई भराभरा सांगू लागली, 'बघा ना हो डॉक्टर, काल रात्रीपासून अचानक याला खोकला सुरु झाला. आता शाळेला सुट्टी आहे म्हणून आम्ही फिरायला बाहेरगावी जाण्याचा प्लॅन केला आहे. आणि आता याला इतका त्रास होतोय की काही विचारू नका. अचानक खोकला आणि दमही लागतोय त्याला. खोकल्याची ढास तर इतकी येते की अगदी उलटी झाली की थोडं बरं वाटतं. अगदी मलूल होऊन गेलाय, तापही आला होता त्याला. आता तुम्ही तपासा आणि रामबाण औषध द्या हो. लवकर बरा झाला की आम्ही फिरायला जाऊ शकू.'"

विराजची आई अगदी काकुळतीला येऊन सांगत होती. विराजला तपासून योग्य ती औषध योजना केली व २ दिवसांत बरे वाटून ते फिरायला गेले सुद्धा!

विराजनंतर २-४ दिवसात आर्या, यज्ञेश, मिसेस पाठक, श्री. कुलकर्णी, महाडिक आजोबा अशाच तक्रारी घेऊन दवाखान्यात हजर. कोणी सर्दीने बेजार, कोणी खोकल्याने हैराण तर कोणी दम्याने.... अहो, फक्त माझ्याच दवाखान्यात नाही तर प्रत्येक दवाखान्यात असेच आजार झालेल्या पेशंटची गर्दी. प्रत्येकाला दिवाळीचा चांगलाच प्रसाद मिळाला होता तर!

कशामुळे बरं हे आजार वाढले? अचानक साथ पसरल्याप्रमाणे बऱ्याच जणांना श्वसनासंबंधी आजार कसे

झाले? आणि सर्व वयोगटातील लोकांना हे त्रास उद्भवले काय कारण असावं बरं याचं?

लोक हो, येतंय का तुमच्या लक्षात? हे सर्व घडून आलंय हवेतील प्रदूषणामुळे. दिवाळीच्या सुमारास हवेत गारठा जाणवू लागतो. शरद ऋतू म्हणजेच ऑक्टोबर उष्ण संपून वातावरण थंड होऊ लागते. थंड हवेमुळे वातावरणातील धुळीचे कण हळूहळू जमिनीलगत हवेत तरंगत राहतात. त्याशिवाय दिवाळीत फटाके उडवण्यामुळे धूर हवेमध्ये मिसळून हवा अधिकच दूषित होते. अशी धूर व धुळयुक्त हवा आपण नाकावाटे फुफ्फुसात घेत असतो.

श्वसनाची क्रिया ही नाक, घसा, कण्ठ, श्वासनलिका फुफ्फुस या सर्व अवयवांमध्ये घडत असते. हवेतील प्राणवायू (O₂) नासामार्गावाटे फुफ्फुसापर्यंत आत घेणे याला श्वास किंवा निश्वास असे म्हटले जाते तर सर्व शरीरातील कार्बन डायऑक्साईड (CO₂) फुफ्फुसातून नाकावाटे शरीराबाहेर टाकला जातो. याला उच्छ्वास म्हणतात. ही श्वासोच्छ्वासाची क्रिया दर मिनिटाला सतरा ते अठरा वेळा होत असते. जेव्हा दूषित हवा नाकावाटे शरीरात घेतली जाते तेव्हा श्वसनमार्गातील अवयवांमध्ये त्याचे दुष्परिणाम Infection स्वरूपात दिसून येतात. त्यामुळेच सर्दी, खोकला, दमा यांसारखे आजार वाढीस लागतात. दूषित हवेमुळे नाकाची आतील श्लेष्मल त्वचा संक्षोभित (म्हणजे मराठीत irritate हो!) होते. सर्दी होते, घशा खवखवतो. श्वासवह नलिका आकुंचित होतात. खोकला होतो. फुफ्फुसातील वायुकोष आकुंचित होतात. दमा सुरु होतो. याशिवाय इतरही अनेक लक्षणे :- ताप येणे, डोळ्यांची



आग होणे, डोळे चुरचुरणे, पोट दुखणे, त्वचेवर पुरळ उठणे, खाज येणे दिसून येतात.

अशा या प्रदूषणजन्य आजारांवर उपचार करताना प्रथम ते होऊ नयेत म्हणून खबरदारी घेणे योग्य नाही का ? त्यासाठी प्रथम १) प्रदूषण टाळणे, २) आपली प्रतिकारक्षमता वाढवणे, ३) आजार झाल्यावर लगेच औषधोपचार करणे.

१) प्रदूषण टाळणे : हा उपाय केवळ वैयक्तिक स्वरूपात करता येते शक्य नाही. पण सरकार ज्या उपाययोजना राबवते त्याला हातभार लावणे हेही प्रत्येक नागरिकाचे कर्तव्य आहे. क्षणिक आनंद पुढे मात्र गंभीर परिणाम उत्पन्न करतो. म्हणूनच दिवाळीत अति प्रमाणात धूर उत्पन्न करणारे फटाके न उडवणे याचा प्रत्येकाने विचार केला पाहिजे. परंतु फक्त या थंड हवामानापुरता विचार न करता धूर होऊच नये यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. वाहनांमधून निघणाऱ्या दूषित वायूंवर नियंत्रण आणणे. वाहनाचे नियमित servicing करणे, कारखान्यांतून निघणाऱ्या दूषित वायूंवर नियंत्रण आणणे, झाडे लावणे व जगवणे, वृक्षतोड टाळणे इत्यादि अनेक उपाय राबविता येतात.

२) आपली प्रतिकार क्षमता वाढवणे :

'Prevention is better than cure' हे तर प्रत्येकालाच माहित आहे आणि आयुर्वेदाचे मुख्य प्रयोजन तर हेच आहे 'स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम्' ! स्वस्थ राहण्यासाठी योग्य ती दिनचर्या, ऋतुचर्या, रात्रिचर्या यांचे पालन करणे. यामुळे आपली प्रतिकारक्षमता वाढते व कोणत्याही आजारांना आपण लगेच बळी पडत नाही.

तसेच नियमितपणे पंचकर्म करून घ्यावीत. आपण गाडीचे servicing करून गाडी नीट चालू राहावी यासाठी प्रयत्न करतो की नाही ! तसंच आपले शरीर निरोगी, निकोप राहावे म्हणून शरीराचे servicing म्हणजेच वेळोवेळी वमन, विरेचन, बस्ति, नस्य व रक्तमोक्षण ही पंचकर्म करून घ्यावीत. त्यासाठी आपल्या जवळील वैद्यांकडे जाऊन त्यांच्या सल्ल्यानुसार हे उपचार करून घ्यावेत.

आपली श्वसनसंस्था चांगल्या स्थितीत राहण्यासाठी नियमित प्राणायाम, योग यावर भर द्यावा. कपालभाती,

अनुलोम विलोम, भस्त्रिका यासारखे प्राणायाम प्रकार योग्य त्या व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखाली शिकून घेणे आवश्यक आहे.

३) काही घरगुती उपचार व औषधोपचार :

अ) धुराचा त्रास होऊ नये म्हणून बाहेर निघताना दोन्ही नाकपुड्यांना आतून तेलाचे बोट फिरवून घेणे. ज्यायोगे धूरमिश्रित हवेचा नाकाच्या आतील श्लेष्मल त्वचेशी तात्काळ संपर्क होत नाही. त्यामुळे allergic rhinitis सारखे आजार आपण रोखू शकतो.

आ) घसा दुखणे, खवखवणे होत असता गरम पाणी अधिक मीठ किंवा गरम पाणी अधिक हळद यांच्या गुळण्या कराव्यात. ताजे लोणी खडीसाखरेबरोबर चाटण स्वरूपात घ्यावे. गरम दूध अधिक हळद घेणे, गरम पाणी पिणे, तोंडात खडीसाखर किंवा वेलची दाणे ठेवणे असे सोपे उपाय करता येतात. ज्यांना जमत असेल त्यांनी उज्जयी प्राणायाम करावा. त्यामुळे घशाच्या जागी घर्षण होऊन तेथील रक्तप्रवाह सुधारतो व त्रास कमी होतो.

इ) सर्दीने डोळे दुखत असेल तर कपाळावर सुंठ किंवा वेखंडाचा लेप करावा. सर्दी घट्ट झाली असेल तर सेंधव युक्त कोमट पाण्याचे दोन-दोन थेंब दोन्ही नाकपुड्यात घालावे. (नस्य) त्यामुळे नाक मोकळे व्हायला मदत होते.

ई) कोरडा खोकला असेल आणि खोकून खोकून दम लागत असेल तर छातीला व पाठीला सेंधवयुक्त तीळ तेल गरम करून चोळावे व नंतर गरम कपड्याने शेकून काढावे. तसेच नाभीमध्ये गरम तिळतेल जिरवणे व संपूर्ण पोटाला तिळतेल लावून चोळावे व शेकून काढावे.

उ) ज्येष्ठमध चूर्ण, हिरडा चूर्ण, सितोपलादि चूर्ण, अड्डुळासा चूर्ण किंवा सिरप, तुळस अधिक अळशीचा काढा. कोरफडीचा गर मधाबरोबर किंवा गरम पाण्याबरोबर घेणे.

ऊ) तालिसादि चूर्ण, लक्ष्मीविलास रस, वासावलेह, त्रिभुवनकीर्ती अशी अनेक औषध देता येतात. पण ती वैद्याच्या सल्ल्यानेच घेणे उत्तम.

औषधांबरोबरच आहारविहारातील पथ्य पाळणे, अपथ्य टाळणे हेही आवश्यक आहे. यामध्ये - **अ)** धूपपान न करणे. **ब)** अतिथंड वस्तूचे सेवन करू नये. जसे, फ्रीजचे पाणी, आईस्क्रीम, कोल्ड्रींक यांचे सेवन टाळावे. सतत एसीचा वापर टाळणे आवश्यक आहे. **क)** दही,



श्रीखंड, फ्रूटसॅलड, चीज, बटर यासारख्या पदार्थांचे अतिसेवन टाळावे. वृत्रिम रंगयुक्त पदार्थ, Preservatives and Chemicals वापरून केलेले पदार्थ (lays, कुरकुरे, चीज बॉल्स इ.) टाळावेत. असे पदार्थ खाऊन हमखास घशाला infection होण्याचे प्रमाण लहान मुलांमध्ये दिसून येते. **ड**) छातीत कफ होत असेल तर मुद्दाम चणे, भाताच्या लाह्या यासारखे कोरडे, भाजलेले धान्य घेणे आवश्यक आहे.

आजाराची तीव्रता लक्षात घेऊनच हे काही उपचार करावेत. अन्यथा जवळच्या वैद्यांकडे जाऊन योग्य ती औषधयोजना सुरु करावी. याप्रमाणे काळजी घेतली तर प्रदूषणामुळे होणारे श्वसनविकार आपण नक्की टाळू शकू.

वैद्य सौ. मीनल बडवे

१०१, पुष्कराज प्रासाद, विष्णू नगर, नौपाडा,
ठाणे (पश्चिम). मोबाईल : ९३२२१६१७४४



With Best Compliments from



TULJA

PHARMACEUTICALS

Introducing

Bignasolve Herbal Oil

Travelling Pack

for Cough, Cold & Joint Pain

Chandrama CHS, G. B. Road, Charai,
Thane (W)-400601

E-Mail :- tuljapharma@indiatimes.com

Tel No. :- 022-22963704

Mob :- 9920357237

With Best Compliments from

Nagarjuna

Herbal Concentrates Ltd.
(Kerala)

ISO 9001/2008 & Gmp Certified Company

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

3) Mr. Arvind Pandey - 8454907734

Distributor - Shobhan Enterprises : 7666606490, 9029868649



ठाणे जनता सहकारी बँक

With The Best Compliments From,



REXLORD PHARMA PVT.LTD.

www.rexlordpharma.com

Mob:9892535822/ 9987141822

Krillrex

(CARDIOVASCULAR DISEASE)

EPA - 360mg DHA- 240mg

Garthy

(CARDIOVASCULAR HEALTH)

Garlic Seed Oil - 1000mg Thyme Oil - 50 mg
Dalchini Oil - 25 mg

Minrozorb

(CALCIUM SUPPLEMENT.)

Calcium Citrate - 500mg

Asthishrunkhala- 100 mg

Magnesium Sulphate 100 mg

Zinc Sulphate - 4 mg

Calcitriol- 0.25 mg

Celery Ext- 50 mg

Vitamin K27- 0.45 mg

Rexcart

(KNEE DEGENERATION)

Glucosamine Sulphate - 500 mg

Cissus Quadrangularis - 250 mg

Ashwagandha Ext - 100 mg

Preswin

(BLOOD PRESSURE.)

Sarpangandha- 360 mg

Jatamansi- 95 mg

Parsik Yawani- 95 mg



बदलते हवामान आणि आरोग्य

वैद्य माधव भागवत
एम. डी. (आयुर्वेद)

आज फारच उकडतंय ना ?

आज पावसाळी हवा दिसते आहे.

सकाळी छान गारवा होता पण आता किती ही उष्णता !

असे संवाद किंवा स्वगतं वारंवार आपल्या कानावर पडत असतात. याचे कारण आहे. global warming वैश्विक तापमानवाढ.

वाढते औद्योगिकीकरण, वाढती लोकसंख्या, नष्ट होणारी वनसंपदा अशी याची काही प्रमुख कारणे म्हणता येतील. याचा परीणाम जागतिक हवामानावर व पर्यायाने सर्व प्राणिमात्रांवर दिसू लागला आहे. पुढील काळात हे परिणाम अजूनच गंभीर होत जातील. याचा प्रत्यय आपण दरवर्षी घेतोच आहोत. दरवर्षी पावसाळा, हिवाळा व उन्हाळा या ऋतुंच्या बदलत्या स्वरूपामुळे जागतिक स्वास्थ्य धोक्यात येत चालले आहे. दरवर्षी नवनवीन साथी, नवनवीन रोग उदयास येत आहेत. वाढते शहरीकरण (? की बकालीकरण!) व अनावश्यक बाबतीत पाश्चात्यांचे अंधानुकरण या घटकांची जोड मिळाल्याने भारतीय समाज ग्लोबल वार्मिंगमुळे होणाऱ्या बदलांस तोंड देण्यास त्या मानाने कमजोर सिद्ध होताना दिसत आहे.

वाढत्या शहरीकरणामुळे सर्व सुखसोयी दाराशी हजर आहेत. आधुनिक तंत्रज्ञान अतिशय प्रगत होत असल्यामुळे सर्व गोष्टी एका क्लिक वर किंवा स्मार्टफोनमुळे बोटांच्या टोकांवर सहजासहजी उपलब्ध होत आहेत. किराणा सामान अथवा भाज्यांसारखी गोष्टदेखील घरपोच मिळत आहे. या सर्व घटकांचा परीणाम शारीरिक श्रम कमी

होऊन सुखासीनता वाढण्यात होत आहे. यामुळे स्थौल्य, मधुमेह यांसारख्या व्याधिक्रमत्व कमी करणाऱ्या व्याधी उद्भवत आहेत. यावर आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर न करणे हा उपाय आहे का ? तर अजिबात नाही. बदलत्या हवामानाला तोंड द्यायचे असेल तर त्याच्या आहारी न जाता केवळ सोय म्हणून त्याचा उपयोग करणे हेच आरोग्याच्या दृष्टीने हिताचे. नाही का ?

हवामानबदलाच्या दुष्परिणामांना पूरक अशी दुसरी गोष्ट म्हणजे पाश्चात्य विचारांचे अंधानुकरण. बऱ्याच बाबतीत आपण पाश्चात्यांचे अंधानुकरण करत चाललो आहोत, परंतु या लेखापुरता मर्यादित विचार करण्याचा मुद्दा म्हणजे आहार. आहारविचारात प्रामुख्याने दोन गोष्टींचा अंतर्भाव होतो. आहार घटक व आहार पद्धती. हे दोनही विषय आयुर्वेदशास्त्राइतके क्वचितच दुसऱ्या शास्त्रात उत्तम पद्धतीने हाताळले गेले असतील. आयुर्वेद आपल्या देशातील वैद्यकशास्त्र असल्याने आपल्याकडील हवामान, पचनशक्ती इत्यादि महत्त्वपूर्ण घटकांचा विचार या शास्त्रात केला आहे. वैद्यांच्या सल्ल्याने प्रकृती, ऋतू, काळ इत्यादि अनेक मुद्द्यांवर आधारीत आहारपद्धती व आहारघटक यांमधील बदल आपल्याला वातावरणातील बदलाला सामोरे जाण्यास निश्चितपणे सक्षम बनवतो.

शहरीकरण व पाश्चात्यांचे अंधानुकरण हे दोनही मुद्दे वरकरणी लेखाच्या विषयाशी संबंधित वाटत नसले तरी अत्यंत महत्त्वाचे आहेत. स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम् । निरोगी व्यक्तींच्या स्वास्थ्याचे रक्षण करणे हेच आयुर्वेदाचे प्रयोजन



असल्याने या मुद्द्यांना विशेष महत्त्व प्राप्त होते.

बदलत्या हवामानाचे आपल्या आरोग्यावर नेमके कोणत्या स्वरूपाचे परीणाम दिसून येतात ? ते पाहूया.

वारंवार होणाऱ्या तापमान बदलामुळे सर्दी, खोकला, दमा इत्यादी श्वसनमार्गाचे विकार सातत्याने उद्भवतात. हल्ली या रोगांचे व्हायरल असे गोंडस निदान केले जाते. काही वेळा केवळ घसा दुखणे, गिळताना त्रास होणे अशी लक्षणे आढळतात. यांवर औषधोपचार केले किंवा न केले तरी ठराविक दिवसात ही लक्षणे कमी होताना दिसून येतात. क्वचित् तापासारखी काही लक्षणे गंभीर स्वरूप धारण करून, डेंग्यू, चिकनगुनिया सारखे रोग होतात. म्हणून वरील लक्षणे एका आठवड्यापेक्षा जास्त काळ असतील तर वैद्यकीय सल्ला घेणे श्रेयस्कर. हल्ली शहरी भागांमध्ये साथीच्या रोगांचे कायमच थैमान सुरु असते आणि सततच्या वातावरण बदलांमुळे त्यांना खतपाणीच मिळते.

वारंवार होणारे हवामान बदल व आपली बदललेली दिनचर्या यांचा एकत्रित परीणाम पचनशक्तीवर झाल्याशिवाय कसा राहिल ? अम्लपित्त, अजीर्ण, बद्धकोष्ठता, अग्निमांद्य, गॅसेस ही त्याचीच निदर्शक लक्षणे. ही लक्षणे दिसायला किरकोळ जरी असली तरी ती केव्हाही रौद्ररूप धारण करू शकतात. दूषित हवामानामुळे पाणी व बाहेरचे पदार्थही दूषित बनतात. त्यामुळे कावीळ, जुलाब, उलट्या यांसारखे विकार बळावतात.

बदलत्या हवामानाचा सर्वात जास्त संपर्क येतो त्वचा या अवयवाशी. हवामान बदलामुळे शरीरावर कोणतेही दुष्परिणाम होऊ नयेत यासाठी काम करणारी स्वेदसंस्था ही त्वचेच्याच आश्रयाने असते. या संस्थेवर अति ताण आल्याने त्वचा रोगांचेही प्रमाण वाढलेले दिसून येते. दरवर्षी कमाल तापमानात होत जाणारी वाढ हाही ग्लोबल वार्मिंगचाच परीणाम. यामुळे उष्णतेच्या विकारांचे प्रमाण देखील वाढले आहे. हल्ली वर्षातून एकदा किंवा दोनदा केवळ तोंड येणे अशीही साथ दिसून येते.

आयुर्वेदात यावर काही उपाय आहे का ?

आयुर्वेदात ऋतुविषयी सांगताना विशिष्ट ऋतुप्रमाणे हवामान नसणे याला ऋतूचा मिथ्यायोग असे म्हटले आहे.

या शास्त्राचा मुख्य भर रोगनिर्मिती होऊ न देणे यावर आहे. त्यामुळे शास्त्रोक्त दिनचर्या व ऋतुचर्या यांचा अवलंब केल्यास त्याच्या दुष्परिणामांपासून निश्चितपणे सुटका होऊ शकते. हवामानात बदल होत असताना राहणीमान कसे बदलावे याचे मार्गदर्शन एक वैद्यच उत्तमरित्या करू शकतो.

या हवामानाचा बालकांच्या प्रकृतीवर लगेच परिणाम दिसून येतो. बालकांची प्रतिकार क्षमता वाढविणे हे अत्यंत आवश्यक असते. प्रतिकार क्षमता ही पोषक - सकस आहार, व नियमित व्यायाम यांवर अवलंबून असते. पाच वर्षापर्यंतच्या बालकांसाठी सकस आहार हाच सर्वोत्तम मार्ग होय. वारंवार बाहेरचे पदार्थ खाणे, आहारात षड्रसांचा नियमित व प्रमाणात अंतर्भाव नसणे यामुळे आजारांना आमंत्रण मिळते. मधुर, अम्ल, लवण, तिखट, कडू व तुरट ह्या सहा चवींना षड्रस अशी संज्ञा आहे. षड्रसात्मक आहार हादेखील शारीरिक बल वाढविण्यास कारणीभूत ठरतो असे आयुर्वेदशास्त्र सांगते. हल्ली मुलांचा मैदानी खेळाकडे असलेला कलही कमी होत आहे. म्हणून बालकांमध्ये स्थौल्यासारख्या समस्या वाढीस लागून प्रतिकारशक्ती कमी होत आहे. सुवर्णप्राशन किंवा अन्य औषधी उपक्रमांनी बालकांच्या धातुंची जडणघडण योग्यप्रकारे होऊन उत्तम व्याधिक्रमत्व प्राप्त होते.

आयुर्वेदात बदलत्या हवामानाशी जुळवून घेण्याचे काही उपाय सांगितले आहेत, जेणेकरून रोगांची निर्मितीच होणार नाही. जेव्हा अचानकपणे वातावरणात बदलाची चाहूल लागते अशा वेळी सर्वात उत्तम उपाय म्हणजे गरम पाणी पिणे आणि पूर्ण लंघन किंवा हलका आहार करणे. या उपायाने कोणतीही शारीरिक लक्षणे जरी दिसत असली तरी ती त्वरित कमी होतात असा अनुभव आहे.

आयुर्वेदात दिनचर्येत वर्णन केलेला नस्य उपक्रम केल्यास श्वसनमार्गाच्या विकारांना निश्चितपणे आळा घालता येतो. यासाठी वैद्यकीय सल्ल्याने औषधी तेल नियमितपणे नाकात घालणे हितकर. दिवसभर कामानिमित्त बाहेर असल्यास घरी परतल्यावर हळद व त्रिफळ्याच्या काढ्याने

(पान ४३ वर पहा)



राजयक्ष्मा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी. ए. एम्. एस; पी.जी.डी.ई.एम्.एस.

आजकाल आपण आपल्या अवतीभोवती अनेक आजार पहात असतो, ऐकत असतो. काही आजार हे कारणस्वरूप असतात. त्यांची कारणे ठळक दिसतात. पण काही आजारांची कारणे स्पष्टपणे कळत नाहीत.

बऱ्याचश्या शारीरिक व्याधींचे कारण हे प्रदूषण आहे. हे प्रदूषण हवा, अन्न, पाणी ह्याद्वारे हळुवार शरीरात प्रवेश करते व त्यांचे शरीरात अंश साठत जातात व व्याधि उत्पन्न करतात. हा प्रदूषणाचा विळखा बालकांपासून ते वृद्धांपर्यंत पसरला आहे.

बालकांमध्ये वाढत असणारे श्वसनाचे विकार, दम्याचा त्रास हे हवेतील प्रदूषणाची उदाहरणे आहेत. दिवसेंदिवस वाढत जाणारे श्वसनाचे आजार, वेळीच आवर घातला नाही तर भयंकर रूप धारण करतील.

अॅलर्जीयुक्त श्वसनविकार हा दहा पैकी एका व्यक्तीला दिसून येतो. हवेतील धूळ व धूर ह्यास कारणीभूत असतात. सर्वत्र सुरु असणारे बांधकाम ह्याचे बारीक कण नाकावाटे श्वसननलिकेत जातात व ह्याला प्रतिकार करण्यास नाकातून पाणी वाहणे, सूज येणे ही लक्षणे दिसू लागतात. कित्येकदा ह्याप्रकारची सर्दी औषधांना जुमानत नाही व वरचेवर होत राहते. ह्याला योग्यवेळी आवर घातला नाही तर त्याचे परिवसन छातीत कफ होणे, वरचेवर ताप येणे ह्यात होते.

कधी कधी ह्या विकारांनी श्वसननलिकेस आतील बाजूस सूज येते व श्वसननलिका आकुंचित होते. त्यामुळे रुग्णास श्वास घेण्यास त्रास होऊ लागतो.

ह्या प्रदूषणामुळे बरचसे रोग प्रबळ होतात. ह्यातील सर्वात मोठ्या प्रमाणात पसरत जाणारा, देशातील १/३ लोकांना संसर्ग झालेला रोग म्हणजे राजयक्ष्मा.

राजयक्ष्म्याचा संसर्ग हवेतील जंतू पासून होतो. रोगी व्यक्तीच्या थुंकीमार्फत हे जंतू हवेत पसरतात. हवेमार्फत हे जंतू स्वस्थ व्यक्तीच्या शरीरात जातात. ज्या व्यक्तीची व्याधिप्रतिकार शक्ती कमी असते त्या व्यक्तीस त्वरीत हा विकार होऊ शकतो.

राजयक्ष्मा विकार झाल्यास खालील लक्षणे दिसतात.

- १) सतत खोकला येणे.
- २) अन्नग्रहणाची इच्छा नसणे.
- ३) वजन कमी होणे.
- ४) संध्याकाळच्या सुमारास ताप येणे.
- ५) थुंकीतून रक्त पडणे.
- ६) लसिकाग्रंथिंना सूज येणे (Lymph node Enlargement)

साधारणपणे सर्वांना वाटते राजयक्ष्मा म्हणजे छातीचा रोग. परंतु तसे काही नसते. राजयक्ष्मा शरीराच्या कोणत्याही अवयवास होऊ शकतो. व ह्या रोगामुळे त्या-त्या अवयवांचे काम थांबू शकते.

ह्याचे निदान खालील तपासाने होते.

- १) छातीचा X-Ray
- २) रक्ताचा तपास CBC - ESR
- ३) Montoux Test



४) T. B. Gold Test

५) Tuberculin Ig G & IgM test - पण हल्ली ही तपासणी करत नाहीत.

६) थुंकीची तपासणी AFB

७) पोटाची सोनोग्राफी

८) Bronchoscopy गरज असल्यास.

९) आवश्यक असल्यास सीटी स्कॅन वा एमआरआय स्कॅन ह्या व्याधीचे वेळीच निदान झाल्यास व लगेच औषधोपचार केल्यास हा व्याधी पूर्णपणे बरा होतो. जर नियमित औषधोपचार घेतला नाही तर ह्याचे परिवसन छातीत पाणी होणे (Pleurisy), तसेच पोटात पाणी होणे (Ascitis) ह्यामध्ये पण होऊ शकते. व्याधी अधिक प्रबळ असल्यास फुफ्फुसे निकामी होऊ शकतात.

हा व्याधी स्त्रियांमध्ये कधी कधी प्रजनन अवयवांमध्ये पसरतो व त्यांचे कार्य कमी करतो, अथवा बंद करतो. उदा. राजयक्षा केव्हा केव्हा गर्भाशयाच्या आतील भागात Endometrium मध्ये आढळतो. अशा स्त्रियांमध्ये संतती होण्यास विलंब लागतो अथवा बीजवाहक नळ्या (Fallopian Tube) बंद होतात. ह्यामुळे देखील संतती होण्यास विलंब होतो. हा रोग पोटात पसरल्यास सतत पोट दुखणे, अन्नपचन नीट न होणे. पोटातील लसीकाग्रंथी (Lymph nodes) वाढणे, ताप येणे, वजन कमी होणे अशी लक्षणे घेऊन रुग्ण येतो.

काही रुग्णांमध्ये ह्याचा शिरकाव अस्थींमध्ये (Bones) झालेला दिसतो. अशावेळी सांधे दुखणे, पाठीचा कणा दुखणे ही लक्षणे दिसतात.

HIV Positive पेशंटना राजयक्षा होण्याची अधिक शक्यता असते कारण त्यांची व्याधिप्रतिकार शक्ती कमी झालेली असते.

मधुमेह असणाऱ्या रुग्णांनापण हा व्याधी होण्याची शक्यता अधिक असते.

ह्या सर्व लक्षणांमध्ये व्याधीचे बल कसे आहे हे पाहून चिकित्सा करणे गरजेचे आहे. रुग्णांनपण पूर्ण चिकित्सा घेऊन, व्याधीचा समूळ नाश झाला की नाही हे जाणून औषधे बंद करावीत. अर्धवट चिकित्सेने हा व्याधी बळावतो.

काहीवेळा औषधोपचारांना हा व्याधी विरोध करतो.

त्यास MDR (Multiple Drug resistant T.B.) म्हणतात.

राजयक्षा व्याधी टाळण्यासाठी खालील गोष्टी कराव्यात.

१) नियमित कोरड्या व स्वच्छ हवेत रहावे.

२) हवेत प्रदूषण असल्यास नाकातोंडावर मास्क वापरणे.

३) बाहेर पडताना तुपाचे बोट नाकाला आतून चोळणे.

४) आहार पौष्टिक ठेवणे, त्यामुळे प्रतिकारशक्ति वाढते.

५) योगासने, प्राणायाम व जलनेती नियमित करणे.

६) सूर्यप्रकाशात हिंडणे

७) अति गर्दीची ठिकाणे टाळावीत.

८) गजबजलेल्या कमी जागेत राहू नये.

९) कबुतरे इ. पक्षी लांब ठेवावे.

१०) पंचकर्मातील नस्याचा नियमित वापर करावा.

११) काही आयुर्वेदिक औषधे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास मदत करतात. त्यांचा वैद्याच्या सल्ल्याने वापर करावा. उदा. वसंतमालती, ज्येष्ठमध, मृगशृंग, च्यवनप्राश इत्यादी.

समाजातील प्रत्येक व्यक्तीने सामाजिक भान ठेवून सर्व प्रकारच्या प्रदूषणास आळा घालण्याचा प्रयत्न करावा.

निसर्ग आपणास भरभरून देत असतो. पण त्याचे आरोग्य नीट ठेवणे आपल्या हातात आहे व आपले आरोग्य शाबूत ठेवणे हे त्याच्या हातात आहे.

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

❖ ❖ ❖



वायुप्रदूषण - आयुर्वेदशास्त्र काय सांगते?

वैद्य सौ. प्रज्ञा आपटीकर

एम.एस्. (आयुर्वेद - स्त्रीरोग)

एम.ए. (संस्कृत)

धूपन

परवा वर्तमानपत्रातील मुखपृष्ठावर ठळक अक्षरात “कोहलीच्या विक्रमाला प्रदूषणाचे गालबोट” अशी बातमी वाचली. नवी दिल्ली येथे क्रिकेटस्पर्धेचे आयोजन केल्याने प्रदूषणाच्या राजधानीत विराट कोहलीच्या विक्रमाबाबत काही चर्चा न होता, नाकातोंडावर मास्क लावून खेळणाऱ्या खेळाडूंचीच जास्त चर्चा झाली.

सध्या अनेक दिवस दिल्ली, कानपूर, पुणे, बंगलोर अशा प्रदूषणग्रस्त शहरांबाबत आपण अनेक वृत्तपत्रांमध्ये, दूरदर्शनवर माहिती वाचत आहोत, बघत आहोत. वायु-हवा प्रदूषण, जल प्रदूषण, भूमी प्रदूषण, ध्वनी प्रदूषण अशा विविध प्रदूषणांनी आपल्या पृथ्वीचे सौंदर्य व आरोग्य कमी होत आहे. अर्थातच, यामुळे पृथ्वीवरील सर्व सजीवांना याचा परिणाम भोगायला लागत आहे. आपण सर्वच जण या प्रदूषणांचे कारणही आहोत आणि आपण भोगकर्तेही आहोत. करणार तसे भरणार ! हाच न्याय आपल्याला लागू होणार.

या लेखात आपण वायुप्रदूषणामुळे आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांबद्दल आयुर्वेद शास्त्र काय उपाय सांगते ? याबद्दल थोडक्यात माहिती बघूयात.

वायुप्रदूषणाची कारणे सर्वांना माहिती आहेतच. सर्वात प्रथम म्हणजे वाहनांची संख्या अपरिमित वाढल्याने कार्बन डाय ऑक्साईड, कार्बन मोनॉक्साईड हे घातक वायु वातावरणात मिसळतात. मुंबई, दिल्ली, पुणे यासारख्या शहरांमध्ये लोकसंख्याही प्रचंड प्रमाणात एकत्रित झाल्याने हवेचा निचरा होत नाही. झाडांची कत्तल प्रचंड प्रमाणात

झाल्याने दूषित हवेचे परिणाम होत नाही. वाऱ्यांची दिशा व वेग बदलल्याने दूषित हवा एकाच ठिकाणी साचून राहते व रोगकारक बनते. केवळ नाकातोंडावर मास्क लावून रोग नाहीसे करता येत नाहीत. त्याचबरोबर हवेत मिसळलेले निरनिराळे धूलिकण, धुरांचे कण, रासायनिक घटक, सूक्ष्म जीवजंतू इ. या सर्वांचा समावेश हवेचे प्रदूषक घटक म्हणून होतो. त्यामुळे या सर्वांवर उपाययोजना केल्यास हवेचे प्रदूषण कमी होऊ शकते.

अर्थात्, वृक्षारोपण करणे, झाडांची/ वनांची जोपासना करणे, गवत लावून धुळीचे प्रमाण कमी करणे, वाहनांची संख्या मर्यादित करणे, इलेक्ट्रिक अथवा सौरऊर्जेचा वापर करणे, पेट्रोल, कोळसा इ. इंधन कमी वापरणे इ. उपाययोजना चालू आहेतच. परंतु यामुळे अपेक्षित असणारा परिणाम दृष्टीक्षेपात येण्यास खूपच कालावधी लागणार आहे. तोपर्यंत या सर्वांचा परिणाम जनसामान्यांच्या आरोग्यावर होणारच आहे.

हवेचा स्पर्श शरीरास सर्वच ठिकाणी होत असल्याने दूषित हवेमुळे सर्व शरीरात व्याधिजनक परिणाम होताना दिसतात. त्वचा, नेत्र, नाक, फुफ्फुसे, यांवर मात्र अधिक परिणाम होताना दिसतात. बालक, वृद्धलोक यांची प्रतिकारक्षमता कमी असल्याने दमा लागणे, वारंवार खोकला, त्वचेवर लालसर चट्टे, खाज येणे, डोळे लाल होणे, डोळ्यातून पाणी वाहणे इत्यादि आजार होताना दिसतात. याला व्यवहारात Allergy म्हणून संबोधले जाते. प्रत्यक्षात हवेचे दुष्परिणाम काही व्यक्तींना सहन होत नाहीत. त्यामुळे



चिकित्सा करताना

१) हवा शुद्ध करणे

२) व्यक्तीसोपक्ष रोगप्रतिकार क्षमता वाढविणे,

अशा २ तत्वांवर औषधांची उपाययोजना करायला लागते.

आयुर्वेदामध्ये, दिनचर्या - रोजच्या दिवसाचे तंत्र कसे असावे ? असे स्पष्ट करताना धूमपान/ धूपन हा विधी सांगितलेला आहे.

१) धूपनाने हवा शुद्ध होते.

२) धूमपानाने माणसाची व्याधिप्रतिकार क्षमता वाढीस लागते. (याठिकाणी सिगरेट - बिडी अपेक्षित नाही.)

गेल्या १५-२० वर्षांच्या काळात बर्डफ्ल्यू, स्वाईन फ्ल्यू इ. श्वसन विकारांमध्ये वाढ झालेली दिसते. Epidemic म्हणजे एकाच वेळेला अनेक ठिकाणी भरपूर जणांमध्ये रोगाची लागण होणे. हवा सर्वच ठिकाणी प्रदूषित होत असल्याने, अशा प्रकारचे रोग पटकन पसरतात. त्यामुळे आयुर्वेदाने काही विशिष्ट वनस्पतींचे हवन करण्यास सांगितलेले आहे. त्यामुळे औषधी गुणांचा धूर सर्वत्र पसरून, रोगजंतुंचा नाश होतो व हवा शुद्ध होते. आयुर्वेदाने सांगितलेले काही सोपे उपाय पुढीलप्रमाणे.

१) घराजवळ तुळस, निंब, निर्गुंडी ही झाडे कुंपणाजवळ लावावीत. ह्या वनस्पती वातावरणात ऑक्सिजन जास्त प्रमाणात सोडतात. तसेच या वनस्पतींच्या औषधी वासाने सूक्ष्म जीवजंतु नष्ट होतात.

२) देवाजवळ रोज औषधी भीमसेनी कापूर जाळावा. घरात सर्वत्र १-१ कापराची वडी ठेवल्यास हवा शुद्ध होते.

३) संध्याकाळच्या वेळी गुग्गुळ, निंब, देवदार, तूप, राळ, मोहरी यांचा धूर केल्यास हवा शुद्ध होते.

४) लहान मुलांना वारंवार दमा/ खोकला यांचा त्रास होत असल्यास घरात वावडिंग, हिंग, गुग्गुळ, वेखंड यांचा धूर करावा.

धूमपान करण्याचा विधी मात्र तज्ज्ञ वैद्यांकडून समजून घ्यावा. सिगरेट-बिडीसारखा याचा उपयोग करू नये. आयुर्वेदिक औषधांनी बनविलेली धूम्रवर्ति याठिकाणी वापरायला सांगितलेली आहे. धूर कसा व किती वेळा

घ्यावा ? याचे नियम रोग्याचे वय, आजाराचे स्वरूप याप्रमाणे बदलतात. त्यामुळे तज्ज्ञ वैद्यांचा सल्ला जरूर घ्यावा.

धूर हा शरीराच्या सर्व भागांपर्यंत पोहोचू शकतो. सूक्ष्मातिसूक्ष्म मार्गांपर्यंत धूर पोचत असल्याने, औषधी धूर अनेक जुनाट व्याधी बरा करू शकतो. यामधे जुनाट स्वरूपाची सर्दी, डोकेदुखी, दमा, खोकला, त्वचारोग, डोक्यातील खाज इ. व्याधींवर औषधी धुरांचा उपयोग होतो.

वायुप्रदूषणावर मात करण्यासाठी सौरऊर्जेच्या वापराबरोबरच जंतुनाशक औषधी द्रव्यांनी नित्य हवन (अग्निहोत्र) करणे गरजेचे आहे असे वाटते.

वैद्य सौ. प्रज्ञा आपटीकर

लक्ष्मीनिवास, घंटाळीमंदीर रस्ता, नौपाडा, ठाणे (प.)-४००६०२. दूरध्वनि:०२२-२५३४७५२२



With Best Compliments From

AYURCHEM PRODUCTS

----- Makers of -----

ULSANT SYRUP & TABLETS
OSTINA FORTE TABLETS
NODYS SYRUP & TABLETS
STIFAIN TABLETS & OINTMENTS
SAINA TABLET & NASAL DROPS
DOLOGRAN TABLETS
SKIMUNE TABLETS & GEL
DICOLAI TABLETS & SYRUP
GLYCATIN TABLETS
SIRISARISTA SYRUP

W- 74, MIDC Phase II, Manpada Road,
Dombivli (E) - 421204, Maharashtra, India
Phone: 91-251-657 0330 / 657 0331 / 287 0646
Fax : 0251-287 1867
e-mail : info@ayurchem.com
Website : www.ayurchem.com



अन्नाचे प्रदूषण व अतिसार

वैद्य सौ. अरुणा टिळक
बी.ए.एम्.एस्.

मुंबईमधील अनेक खाऊ गल्ल्या प्रसिद्ध आहेत. तिथे खवय्याची गर्दी वर्षाचे बाराही महिने असते. या गल्ल्यामधील स्टॉल्स मुळी संध्याकाळनंतर सुरु होतात व रात्रभर येथे पोटपूजा चालू असते.

हा सगळा कारभार रस्त्यावरच चालू असतो. तिथेच भाज्या चिरणे. त्या कधी आणि कुठे आणि कोण धुतात हा गहन प्रश्नच असतो. आपण घरी कांदा चिरताना सुद्धा बुरशी, काळी साले पूर्णपणे काढून टाकतो. वरचे जाड साल काढून स्वच्छ धुतो. कोबीच्या वरील सुद्धा कितीतरी पाने काढून टाकतो आणि बाहेर चायनीजच्या गाड्यांवर कोबी कसा चिरतात हे बघितले तर कितीतरी लोक चायनीज खाणेच बंद करतील.

अन्नाचे प्रदूषण, पाण्याचे प्रदूषण, भांड्यांची अस्वच्छता, अन्न बनविणाऱ्या माणसाच्या हातांची, कपड्यांची (?) स्वच्छता असे हे बाहेर बनवणारे स्वच्छ (?) अन्न खाल्ले तर ते खाणाऱ्याच्या अग्नीवर पचनशक्तीवर, त्या अन्नाचे पचन होणे अवलंबून असते. त्यामुळे कधी-कधी एकाच घरातल्या सर्व माणसांनी ते अन्न खाल्ले तरी ते एखाद्याला बाधते व जुलाब सुरु होतात.

आता अन्नाचे प्रदूषण हा विषय तर अतिशय गंभीरच आहे. कारण शेतात बी रुजवताना त्या पिकाला कीड लागू नये म्हणून त्याला विषारी कीटकनाशकांच्या द्रावणात भिजवतात. पिके आल्यावर त्याच्यावर विषारी कीटकनाशके फवारतात. मागच्या महिन्यातच आपण वाचले होते की ही फवारणी करताना कित्येक शेतकऱ्यांचा मृत्यु झाला होता. मग असे विषारी अन्न खाऊन माणसे अनेक आजारांना

बळी पडतात.

रेल्वेमधून जाताना आपण नेहमीच हिरव्यागार पालेभाज्या बघतो व डोळे अगदी सुखावून जातात. पण त्याच्या बाजूने वहाणाऱ्या गटारातून, सांडपाण्याच्या नाल्यातून येणाऱ्या विषारी पाण्यावर त्या भाज्या वाढतात, हे सगळेच नजरेआड करतात. पण त्याने तुम्ही अनारोग्यच पदरात पाडत असता. असे हे निःसत्त्व अन्न खाताना आपण खरोखरच काळजी घ्यायला हवी.

तर हे असे दूषित अन्न खाल्ल्याने कधी कधी पाण्यासारखे पातळ जुलाब सुरु होतात. त्याला अतिसार म्हणतात. यामध्ये अन्नाचे पचन न होताच अतिशय वेगाने, बऱ्याच वेळा, बऱ्याच प्रमाणात द्रवमलप्रवृत्ती होते.

अतिसार हा बहुधा पुढील कारणांनी होतो. अतिशय पाणी प्याल्याने, मेदरहित व वाळलेले मांस खाल्ल्याने, असात्म्य पदार्थ (म्हणजे नेहमी न खाण्यात येणारे), शिळे, दूषित अन्न खाल्ल्याने, वेगावरोधामुळे, जंतामुळे. अतिसाराच्या उत्पत्तीची एक गोष्ट तुम्हाला सांगते. आदिकालामध्ये कृतयुगात यज्ञामध्ये पशूचे पूजन करून त्यांना सोडून दिले जात असे. यज्ञात पशूचा वध केला जात नसे. काही कालाने दक्षप्रजापतीच्या पश्चात मनुचे पुत्र नाभाग, ईक्ष्वाकु आदिंच्या यज्ञात पशूचा वध होऊ लागला. नंतर पृषध्न राजाच्या यज्ञात पशूचा अभाव झाला व गार्यांचा बळी देण्याची सुरवात झाली. हे गोमांस पचावयास जड, उष्णवीर्य, असल्याने खाण्यास योग्य नव्हते. त्यामुळे जाठराग्नि मंद होऊ लागला, मानसिक कष्ट वाढले व अतिसार उत्पन्न झाला. आयुर्वेदानुसार वातज, पित्तज,



कफज, सन्निपातज असे याचे प्रकार केले आहेत.

वातप्रकृती : वातप्रकृतीच्या व्यक्तींनी उन, वाऱ्याचे अति सेवन करणे, अति व्यायाम करणे, वातप्रकोपक आहारविहार करणे यामुळे यात पुढील लक्षणे दिसतात - मलप्रवृत्ती ही फेसकट अत्यंत दुर्गंधयुक्त, चिकट असते. जोरात आवाज (गुडगुड) होतात. पोट फुगते, तसेच कंबर, मांड्या, पाठ दुखते. तसेच काळ्या रंगाचा मल असतो व कुंथावे लागते.

पित्तज अतिसार : आंबट, खारट, तिखट, चमचमीत, जळजळीत असे पित्त वाढविणारे पदार्थ अधिक खाणे, सतत अग्निजवळ उन्हात काम करणे यामुळे पातळ जुलाब सुरु होतात. यात मळाचा रंग हिरवा, पिवळा असतो. दुर्गंधित असतो. गुदप्रदेशी उष्ण स्पर्श लागतो. मलाचे वेग व प्रमाण अधिक असते. यात तहान खूप लागते, चक्कर येते, घाम खूप येतो, ताप येतो. संडासची जागा लाल होते.

कफज अतिसार : हा गोड, पचावयास जड, जास्ती तेलकट, तुपकट पदार्थांचे अतिप्रमाणात खाणे, दुपारी झोपणे, आळशीपणा यामुळे होतो. लक्षणे :- यात मलप्रवृत्ती थोडी पण वारंवार होते. मळ हा पांढरा, बुळबुळीत, तंतुयुक्त, आमयुक्त, दुर्गंधित असतो. यात बरेच कुंथावे लागते. बरेच कुंथल्यावर थोडीच मलप्रवृत्ती होते. त्यामुळे मलप्रवृत्तीचे समाधान होत नाही व परत परत जावेसे वाटते. यामध्ये तोंडाला मळमळ सुटते. जास्त झोप येते. आळस जास्ती येतो.

सन्निपातज : सन्निपातज, म्हणजे तीनही दोषांचा प्रकोप होतो. हा कष्टसाध्य व असाध्य असतो. तर व्यवहारात आपण अजून एक प्रकार बघतो तो म्हणजे **भीतिजन्य** - म्हणजे माणसाला भीति वाटली किंवा कोणाबद्दलची वाईट बातमी ऐकली तर पाण्यासारखे पातळ जुलाब होतात.

चिकित्सा : पूर्वीच्या काळी घरात आजी असायची. मोठी, जाणती माणसे असायची. बाकी सर्व माणसे त्यांचा सल्ला ऐकत असत. घरात कोणाचे पोट बिघडले तर ते सांगत की पोट बिघडले असेल तर पोटातील घाण निघून जाऊ दे. त्याला गोळी घेऊन लगेच थांबवू नका. आम दोषांनी उत्पन्न अतिसारामध्ये सुरवातीस संग्राहक औषधांचा

उपयोग करू नये. दोष स्वतः बाहेर निघत असतील तर त्यांना जावू द्यावे. त्यांना आवरण्याचा प्रयत्न करू नये. मळ जर कष्टाने बाहेर जात असेल तर हरडा चूर्ण गरम पाण्याबरोबर द्यावे. पाणी उकळवून पिण्यास द्यावे. पिंपळी, सुंठ, धने, हिरडे यापैकी कोणतेतरी एक द्रव्य पाण्यात उकळवून ते पाणी प्यावे. जोपर्यंत चांगली कडकडीत भूक लागत नाही तोपर्यंत अन्न खराऊ नये - भाताची पातळ पेज, डाळीचे पाणी, मऊ भात असे हलके अन्न घ्यावे. कोरी कॉफी, कोरा चहा घ्यावा. सुंठ+गूळ+तूप अशी गोळी घ्यावी. बेलाचा मुरंबा किंवा बेलफळाचे सरबत घ्यावे. बेलफळाच्या सालीचे चूर्ण घ्यावे. डाळींबाच्या सालीचे चूर्ण घ्यावे.

कुटजारिष्ट, कुटज घनवटी, संजीवनी वटी अशी औषधे तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने घ्यावी.

वैद्य सौ. अरुणा टिळक

बी-१/२०३, देवदर्शन, फेज-२,
वाघबीळ नाका, घोडबंदर रोड, ठाणे (पश्चिम)
भ्रमणध्वनी : ९८२९४७८८८४



With Best Compliments from

Shobhan Enterprises

Shop No. 10,
Shree Saibaba Shopping Center,
Sai Amarjyoti CHS, Padvalnager,
Thane (W) - 400604.
Mobile : 7666606490, 9029868649

: Distributor For :
Aimil

Nagarjuna, Kerala
Kerla Ayurvedic Ltd.
Bagawadikar, Solapur
Dhanvantari, Gujrat
Herbal Hills



दुधाचे प्रदूषण आणि आपले आरोग्य

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

आपण ह्या भूतलावर जन्मल्यानंतर सर्वप्रथम आपल्या मुखामध्ये अमृतासमान पडते ते आपल्या मातेचे दूध होय. त्यामुळे दुधाचा आणि आपला संबंध आपल्या जन्मापासून येतो.

बाळाच्या बाबतीत तर आईचे दूध हे सर्वात श्रेष्ठ मानले जाते. आयुर्वेदाने “मातुरेव पिबेत स्तन्यं तत् परं देह वृद्धये। न तु मातुःपयः समं किञ्चित् देहदार्यकृत्।।” असा सिद्धांत सांगितला आहे, जो जागतिक स्तरावरील संशोधनात सिद्ध झालेला आहे. म्हणूनच दुधाला सात्म्य आहारात गणले जाते. तसेच संपूर्ण आहार म्हटलं जातं.

आयुर्वेदात “जीवनं बृहणं सात्म्यं स्नेहनं मानुषं पयः” अशी आईच्या दुधाची महती सांगितली आहे. जेव्हा काही कारणाने आईचे दूध बाळाला उपलब्ध होत नसेल तर मावशीच्या किंवा दायीच्या दुधावर पोषण केले जायचे आणि त्यानंतर आवश्यकता पडल्यास गार्डचे दुध सुरू केले जायचे. पूर्वी घरोघरी भरपूर गोधन असायचे त्यामुळे देशी गायीच्या दुधाचा आजच्यासारखा तुटवडा नसायचा.

आजच्या धकाधकीच्या व धावपळीच्या जीवनात स्त्रीला अनेक आघाड्यांवर लढायचे असते. अशावेळी बरेचदा तिला लवकर कामाला लागावे लागते. नाही म्हटलं तरी त्याचा दुष्परिणाम त्या स्तनदा मातेच्या दुधावर निश्चितपणे होतो. बरेचदा बाळ दोन तीन महिन्याचे झाल्यावर स्त्री कुटुंबनियोजनाच्या साधनांचा वापर करायला लागते. यात मुखावाटे घेतल्या जाणाऱ्या गोळ्या म्हणजेच OCP चा प्रामुख्याने समावेश असतो. या संदर्भात झालेल्या विविध

संशोधनांच्या निष्कर्षांकडे बघितल्यास असे दिसते की आईने बाळाला दूध पाजत असताना जर कुटुंब नियोजनाच्या गोळ्या सेवन केल्या तर त्यातील अंश दुधावाटे बाळाच्या शरीरात पोचतात. येथूनच मातेच्या दुधाच्या प्रदूषणाला सुरुवात होते असे म्हटल्यास ती अतिशयोक्ती होणार नाही. आईला काही आजार असल्यास त्यावर दिल्या जाणाऱ्या औषधांचादेखील आईच्या दुधावर दुष्परिणाम होत असतो. अशावेळी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच बाळाला दूध पाजावे. मुखावाटे घेतल्या जाणाऱ्या OCP गोळ्यांमुळे अनेक बाळांमध्ये स्तनवृद्धीची तात्पुरती लक्षणे दिसून येतात. विशेषतः बाळ स्त्री अपत्य असेल तर हे परिणाम प्रामुख्याने दिसतात. काही अभ्यासांमध्ये बाळांमध्ये फॉलिक अॅसिडची कमतरता झाल्याचे लक्षात आले आहे. तेव्हा स्तनदा मातांना बाळाला दूध पाजताना अशा सर्व गोष्टींचा विचार करायला हवा. तसेच योग्य तेथे निष्णात वैद्यांचा किंवा डॉक्टरांचा सल्ला घेणे गरजेचे आहे.

आईच्या दुधानंतर पोषक असे दूध म्हणजे गार्डचे दूध होय. गार्डच्या दुधाची महती भारतीय संस्कृतीत जागोजागी पाहायला मिळते. आयुर्वेदात गोरसवर्ग याअंतर्गत गार्डच्या दुधाचे गुणधर्म वर्णन केलेले आहेत. गार्डचे दुध हे मधुर रसात्मक, शीतवीर्य, मृदू, स्निग्ध, गुरू, मंद व प्रसन्न असल्याचे म्हटले आहे. गोदुग्ध हे ओजाला समान गुणाचे असल्यामुळे ओजोवर्धक तसेच शुक्रवर्धक मानले जाते. गोदुग्धाचा उपयोग विविध आजारांच्या चिकित्सेत, औषधात तसेच स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी एक परिपूर्ण आहार व पथ्य



म्हणून केलेला आढळून येतो. गाईच्या दुधाच्या अभावी म्हशीचे दूध वापरले जाते.

पूर्वी घरोघरी भारतीय (खांदा असलेल्या) देशी गाईचे वाण असायचे. आपला देश शेतीप्रधान असल्यामुळे घरोघरी गाय पाळणे हे सहज शक्य होते. आजची परिस्थिती फार वेगळी आहे. आज घरोघरी दुधाचा पुरवठा मोठमोठ्या डेअरी फार्म किंवा फेडरेशन द्वारा पाकिटात किंवा बाटलीत बंद करून केला जातो. वाढती लोकसंख्या व त्या मानाने उत्पादित होणारे दूध यांचे प्रमाण व्यस्त असल्यामुळे दुधाच्या भेसळीला व माल प्रॅक्टिसला सुरुवात झालेली दिसून येते.

मागणीप्रमाणे दुधाचा पुरवठा वाढविण्यासाठी विदेशातील भरपूर दूध देणाऱ्या होस्टन व जर्सी गाईंना भारतात पाळायला सुरुवात झाली. हे इथेच थांबले नाही तर याहीपुढे जाऊन भारतीय गायींच्या वाणाला प्रदूषित करणाऱ्या, कृत्रिम रेतन करून संकरित जाती तयार केल्या गेल्यात. यामुळे शुद्ध देशी गाईचे वाण कमी झाले. दूध कमी देतात म्हणून देशी गाईची अतोनात कत्तलही झाली. आज देशी गाय मिळणे दुरापास्त झाले आहे. असो.

हा विषय येथेच थांबत नाही तर दुधाचे प्रदूषण खऱ्या अर्थाने येथूनच पुढे सुरु झाले असे म्हटल्यास ते योग्यच होईल कारण भारतीय गाईचे दूध व होस्टन, जर्सी गायीचे दूध यात फार मोठे अंतर आहे. भारतीय गाईच्या दुधात A2 प्रकारचे beta casein protein असते तर होस्टन इत्यादी विदेशी गाईच्या दुधात A1 प्रकारचे beta casein protein असते.

न्यूझीलँड येथे झालेल्या प्रदीर्घ संशोधनात हे स्पष्ट झाले आहे की A1 प्रकारचे protein हे अनेक प्रकारच्या अॅलर्जी व गंभीर आजारांना जन्म देते.

संशोधनातून समोर आलेल्या पुराव्यांवरून हे स्पष्ट होते की A1 प्रकारच्या दुधामुळे टाईप 1 डायबेटिसचे प्रमाण वाढीस लागले आहे. त्याचप्रमाणे कोरोनरी हार्ट डिसीज, विविध प्रकारच्या अॅलर्जी, आर्टीओ स्क्लेरोसिस, इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम (IBS), ऑटिझम, सिझोफ्रेनिया तसेच लहान मुलांमधील sudden death syndrome अशा गंभीर आजारांचे प्रमाण वाढत चालले आहे. भारताला

मधुमेहाची राजधानी बनविण्यामागे हे देखील एक महत्त्वाचे कारण असू शकते. दुधाचे उत्पादन वाढविण्यासाठी केल्या गेलेल्या धवलक्रांतीच्या white revolution, operation flood परिणामस्वरूप हे दुष्परिणाम तर नाहीत ना याचा विचार करण्याची वेळ आली आहे.

दुभत्या जनावरांना दिला जाणारा चारा किती उत्तम प्रकारचा आहे. यावर देखील दुधाच्या शुद्ध अशुद्धतेचे निकष अवलंबून असतात. आज प्राण्यांना दिला जाणारा चारा हा ज्या शेतातून येतो उदा. हिरवा चारा, ज्वारीचा कडबा, कुटार इत्यादी. तेथे या पिकांवर फवारली जाणारी कीटकनाशके तसेच त्यांच्या वाढीसाठी दिली जाणारी विविध रासायनिक खते ह्या सर्वांचा परिणाम या चार्याद्वारे दुभत्या जनावरांच्या दुधावर दिसून येतो. दुधाचे परीक्षण केल्यावर असे अनेकदा लक्षात आले की या दुधात कीटकनाशकांचे प्रमाण खूप जास्त आहे. हे दुधाचे प्रदूषणच नाही का ? याचा आरोग्यावर दूरगामी दुष्परिणाम दिसून येतो.

दुभत्या जनावरांचे दूध वाढविण्यासाठी दिली जाणारी ऑक्सिटोसिनसारखी इंजेक्शन्स ही देखील दुधाच्या प्रदूषणासाठी एक गंभीर समस्या होऊन बसली आहे. दूध काढण्यापूर्वी दुभत्या जनावरांना ऑक्सिटोसिन इंजेक्शन दिले जाते यामुळे दुधाच्या प्रमाणात थोडी वाढ होते. या थोड्याशा वाढणाऱ्या दुधासाठी हे हार्मोन प्राण्यांना दिल्यामुळे त्यांना प्रचंड वेदना तर होतातच परंतु या हार्मोनचे प्रमाण दुधात देखील येते. यामुळे अशा दुधाच्या सेवनाचा दुष्परिणाम मानवावर निश्चितच होतो. काही संशोधनांमध्ये असे नमूद केले आहे की अशा हार्मोन युक्त दुधाचे सेवन दीर्घकाळ केल्यास मुलींमध्ये लवकर वयात येणे, मुलांना स्तनवृद्धी सारखी लक्षणे दिसणे, तसेच प्रोस्टेटचा व स्तनांचा कर्करोग होण्याची संभावना वाढीस लागते. तसेच पुरुषांमध्ये नपुंसकता वाढण्याची शक्यता बळावते असे सांगितले आहे. म्हणूनच अशा इंजेक्शन्सचा उपयोग जनावरांमध्ये दूध वाढीसाठी करण्यास कायद्याने प्रतिबंध घालण्यात आला आहे. तरी देखील ह्या गोष्टी घडत आहेत. या व्यतिरिक्त सर्वसामान्यांना माहित असलेले दुधातले सर्वात मोठे प्रदूषण म्हणजे त्यात पाण्याची भेसळ करणे होय. हे पाणी कशा



प्रकारचे आहे त्यावर होणारे प्रदूषण अवलंबून असते. या व्यतिरिक्त दुधात साखर, स्टार्च, ग्लुकोज, मीठ, हायड्रोजन पेरोक्साइड, फॉर्मॅलिन, अमोनियम सल्फेट, युरिया, नाईट्रेट, बॅझॉइक आणि सॅलिसिलिक ॲसिड, बोरॅक्स, बेरिक ॲसिड, डिटर्जंट, साबण, पांढरा पोस्टर कलर तसेच खव्यासारख्या पदार्थात टिश्यूपेपर अशा विविध अपद्रव्यांचा उपयोग भेसळीसाठी केला जातो.

केवळ पैसा कमावण्याच्या हव्यासापोटी आपण किती नैतिक अधःपतन करीत आहोत हेच या सर्व गोष्टींतून समजून येते. भावी पिढी आपण कशी घडवणार आहोत हा एक मोठा यक्षप्रश्न निर्माण झाला आहे. यावर नियंत्रण कसे आणावे हा एक मोठा प्रश्न आपल्यासमोर आहे. यासाठी गुजरातमध्ये काही उपाय केलेले आढळून येतात. तेथे काही लोक एकत्र येऊन एखाद्या शेतामध्ये जेथे चारापाणी व निवाऱ्याची व्यवस्था आहे अशा ठिकाणी गाईसाठी होस्टेल तयार करून तेथे देशी गाईची देखभाल केली जाते. त्यांना योग्य तो चारा व पोषणतत्त्व असलेला आहार दिला जातो व

त्यांच्यापासून मिळणारे दूध हे संबंधित लोकांना वितरित केले जाते व जास्तीचे दूध अन्य लोकांना दिले जाते. त्यांच्यापासून मिळणारे शेण व गोमूत्र यांचा उपयोग पंचगव्य चिकित्सा व तत्संबंधी विविध औषधांसाठी तसेच खत निर्मिती, बायोगॅस निर्मिती आदी गोष्टींसाठी केला जातो. एकंदरीत अशाप्रकारे विशेषतः देशी गाईचे पालन केल्यास निश्चितच ते सर्वासाठी आरोग्यसंपन्न व दीर्घायु देणारे ठरू शकेल यात संशय नाही. तेव्हा आपणही यादृष्टीने प्रयत्न करायला काय हरकत 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



नवीन वर्षाच्या सर्वांना 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



With Best Compliments From

Krishna Enterprises

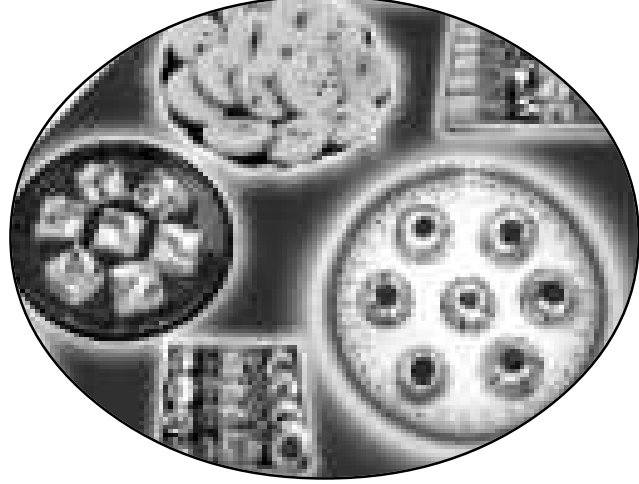
Sweets, Chats, Namkeens & more

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, वातानुकूलित 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



ध्वनी प्रदूषण आणि आयुर्वेद

डॉ. आनंद कुलकर्णी

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

एम. ए. (संस्कृत)

सजीवांच्या मानसिक स्वास्थ्यात बिघाड करण्यामध्ये ध्वनिप्रदूषणाचा मोठा वाटा आहे. मग सजीव म्हणजे मानव प्राणी तसेच इतर पशु, पक्षी, कीटक यांचा देखील यात समावेश होतो.

आयुर्वेदाने मानवासह सर्व सजीवांच्या आरोग्याचा विचार केलेला आपल्याला पाहायला मिळतो. मूलतः वेद म्हटलेले असल्याने आरोग्याच्या कुठल्याही प्रश्नाचे उत्तर आयुर्वेदात मिळणार नाही असे होणार नाही. हस्ती(गज/हत्ती)आयुर्वेद, अश्व (घोडा) आयुर्वेद (व इतरही अनेक...) अशा नावाने आयुर्वेदाचे ग्रंथ आपल्याला पाहायला मिळतात ज्यामध्ये मानवाबरोबरच सर्व सजीवांचा देखील विचार केलेला आढळतो.

ध्वनिप्रदूषण म्हणजे प्राणी, मनुष्य, यंत्र यांच्यामुळे वातावरणात निर्माण झालेल्या व इतर मनुष्य किंवा प्राणी यांना बाधा पोचविणाऱ्या आवाजामुळे निर्माण झालेली स्थिती. आणि ती स्थिती मानसिक स्वास्थ्य बिघडवण्यापासून ते मनोविकारांमुळे मृत्युपर्यंत गंभीर स्वरूपाची असू शकते. ध्वनी प्रदूषण मोठ्या व अनुपयोगी आवाजाला म्हणतात आणि याचा त्रास, माणूस व जनावरे दोघांनाही होतो. ध्वनी प्रदूषण ही जास्त करून मानवनिर्मित समस्या आहे. ध्वनी प्रदूषण हे शहरी भागात जास्त असते. निरंतर वाढणाऱ्या ध्वनी प्रदूषणामुळे आपण वर्तमान आणि भविष्य पिढीचे जीवन धोक्यात घालत आहोत.

ध्वनिप्रदूषणाचे मुख्य स्रोत हे बहुधा चुकीची वाहतूक (परिवहन) प्रणाली, प्रचंड आवाज करणारी यंत्रसामग्री,

उपकरणे वगैरे, आणि लोकांचा गोंगाट हे जास्त करून असतात. या व्यतिरिक्त गाड्यांचे हॉर्न, सायरन, फटाके, कंपनी / गिरण्यांचे भोंगे, ध्वनिवर्धकांचे आवाज, रेडिओ-दूरचित्रवाणी संचांतून बाहेर पडलेले आवाज या सर्व गोष्टी ध्वनिप्रदूषण वाढण्यास मदत करतात. विविध मिडीयामुळे आवाजाचा गोंगाट वाढला आहे आणि त्याचा विपरित परीणाम दिसून येतो

ध्वनिप्रदूषणामुळे मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य या दोघांवर परिणाम होतो. मनुष्य चिडचिडा आणि आक्रमक होतो. मानसिक संतुलन बिघडते व माणूस वेडापिसा होतो. रक्तदाब वाढतो व हृदयरोगाला आमंत्रण मिळते. कारखान्यात मोठ्या आवाजामध्ये काम करणाऱ्या कामगारांना म्हातारपणी बहिरेपणा येतो. म्हणजेच ध्वनिप्रदूषणामुळे हळूहळू बहिरेपणा येतो. ऐकण्याची क्षमता कमी होते. हृदयरोग असलेली व्यक्ती मोठमोठ्या ध्वनिवर्धकाच्या आवाजाने दगावण्याची शक्यता असते. सणांमध्ये होणाऱ्या मोठ्या ध्वनिप्रदूषणामुळे गर्भवती स्त्रीच्या गर्भाला देखील हानी पोहचू शकते. विमानतळाजवळ असलेल्या घरांच्या भिंतींना विमानाच्या आवाजाने तडे जातात. म्हणजे तो आवाज किती प्रचंड मोठा असतो याची कल्पना आपल्याला येईल. नौदलाच्या पाणबुडीच्या सोनार ध्वनिलहरींमुळे काही विशिष्ट प्रकारचे मासे मरण पावतात.

ध्वनी प्रदूषणाची कारणे

- भारतात शहरीकरण आणि औद्योगिकीकरणामुळे मोठ्या प्रमाणात ध्वनी प्रदूषण वाढले आहे.



- वाहतुकीदरम्यान होणारा आवाज हे ध्वनीप्रदूषणाचे सध्याचे विशेषतः शहरी भागांमधील मुख्य कारण होय.
- दिवसेंदिवस लोकसंख्या वाढत आहे. त्यामुळे वाहने व होणारी वाहतूकही वाढत आहे व त्याचाच परिणाम म्हणून ध्वनीप्रदूषण प्रमाणात वाढत आहे.
- जगभरात सगळ्यात जास्त ध्वनी यामध्ये मोटार वाहन, विमानाचा आवाज, रेल्वेचा आवाज यांचा समावेश आहे.
- खराब शहरी नियोजनामुळे ध्वनीप्रदूषणास हातभार लागतो.
- मोठमोठे कारखाने, मिलमधूनही मोठ्या प्रमाणात ध्वनी प्रदूषण होत असते.
- दैनिक जीवनात घरगुती उपकरणांच्या उपयोगातही मोठ्या प्रमाणात ध्वनी प्रदूषण होते.
- प्रत्येक घरांमध्ये आजकाल सतत चालू असलेले दूरदर्शन संच यामुळे सुद्धा मानसिक स्वास्थ्य मोठ्या प्रमाणावर बिघडत चालले आहे.
- सामान्य जीवनातील उत्सवात, पार्टी, पब, क्लब तसेच पूजा स्थान, मंदिरे, मशीद अशा भागात ध्वनी प्रदूषण नेहमी होत असताना दिसते.

ध्वनी प्रदूषणाचे परिणाम

- मोठ्या आवाजामुळे माणसाची ऐकण्याची शक्ती कमी होण्याचा धोका असतो.
- नको असलेले मोठे आवाज शारीरिक आणि मानसिक नुकसान पोहोचवू शकतात.
- ध्वनी प्रदूषणामुळे उच्च रक्तदाब, चिडचिड, आक्रमकता, ताणाची पातळी वाढणे, झोप न लागणे, इत्यादी आजार मोठ्या प्रमाणात होताना दिसतात.
- ध्वनी प्रदूषणामुळे हृदय रोगांनाही आमंत्रण मिळते.
- वृद्ध माणसांवर आणि लहान मुलांवर ध्वनी प्रदूषणाचा जास्त परिणाम होतो.
- प्रतिदिन वाढणाऱ्या ध्वनी प्रदूषणामुळे माणसाच्या काम करण्याच्या क्षमतेवर आणि गुणवत्तेवर परिणाम होतो.
- ध्वनी प्रदूषणामुळे एकाग्रता नष्ट होते, कामात लक्ष लागत नाही.
- ध्वनी प्रदूषणामुळे आजारी व्यक्तींना त्रास होतो,

शांतपणे विश्रांती घेता येत नाही.

- गर्भवती महिलांवर ध्वनी प्रदूषणाचा जास्त परिणाम होतो, त्या चिडचिड्या बनतात व यामुळे गर्भपातही उद्भवू शकतो तसेच नवजात बालकांमध्येसुद्धा विविध प्रकारचे आजार उद्भवू शकतात. तसेच गरोदर स्त्रियांमध्ये मानसिक ताण वाढून संप्रेरकांचे प्रमाण वाढून गर्भापाताचीही शक्यता उद्भवू शकते.
- आवाजाची तीव्रता ८० डेसिबल ते १०० डेसिबल पेक्षा जास्त असल्यास माणसाला किंवा प्राण्यांना बहिरेपण येऊ शकतो.
- आवाजाने जुन्या इमारती, पूल कोसळण्याची भीती संभवते, त्यामुळे जीवित व आरोग्याची हानी होऊ शकते.
- मोठ्या ध्वनी प्रदूषणामुळे पशुपक्षी (जंगली तसेच पाळीवसुद्धा) आपल्या मेंदूवरील नियंत्रण गमावतात आणि ते धोकादायक बनू शकतात. आजकाल आपण पाहतोच की बिबट्या इ. प्राण्याकडून माणसांना किती त्रास होतो आहे आणि हे सर्व मानवाच्या चुकांमुळेच होत आहे हे उघड आहे.
- मोठा आवाज सजीवांच्या मज्जासंस्थेला हानी पोहोचवू शकतो. त्यामुळे मेंदू, मज्जातन्तु यांचे विकार होतात.

ध्वनी प्रदूषण रोखण्यासाठी सामान्य उपाय

- शहरातील वाढते ध्वनिप्रदूषण रोखण्यासाठी उड्डाणपूल व इलिक्वेटेड रोडवर आवाजरोधक लावली गेली पाहिजेत. पुलांच्या कटड्यांभोवती फायबरचे सात फूट उंचीचे अडथळे उभारल्याने आवाजाची तीव्रता कमी होते. इमारत व उड्डाणपूल यांच्यातले अंतर ३० मीटरपेक्षा कमी असेल तर फ्लायओव्हरच्या दोन्ही बाजूला सात फूट उंचीची आवाजरोधक उभारली जातात.
- रस्त्यांच्या दुतर्फा मोठी, घनदाट व उंच अशी झाडे लावल्यास ध्वनी प्रदूषण कमी होण्यास मदत होते. विशेषत ही झाडे आयुर्वेदिक असतील तर त्याचा समाजाला आणखीनच फायदा होईल.
- कायदानुसार भारतात सर्वोच्च न्यायालयाने कानठळ्या



बसविणाऱ्या १२५ डेसिबल्सपेक्षा मोठा आवाज करणाऱ्या फटाक्यांवर बंदी घातली पाहिजे ब त्याचे काटेकोरपणे पालन केले गेले पाहिजे.

- ध्वनी प्रदूषणाविरोधात लोकांमध्ये जनजागृती करणे.
- ध्वनी प्रदूषणाचा प्रत्येक नियम गंभीरतेने पाळणे.
- कमी आवाज करणाऱ्या वाहनांचा वापर करणे.
- रुग्णालये, शाळा इ. ठिकाणी वाहनांचा आवाज जास्त होणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- घरात किंवा बाहेर, मोठा आवाज करणाऱ्या उपकरणांचा कमी प्रमाणात उपयोग करावा.
- आवाजाच्या योग्य नियोजनाने ध्वनी प्रदूषणापासून मुक्ती मिळू शकते.

आयुर्वेदिक उपाय

आयुर्वेदाच्या सहाय्याने ध्वनी प्रदूषणाच्या परिणामांवर काही उपाय करता येऊ शकतात. या प्रदूषणामुळे झालेल्या रोगांवर योग्य उपचार आयुर्वेदाने करता येतील तसेच बहिरेपणा इत्यादी येऊ नये म्हणून प्रतिबंधात्मक उपायही आयुर्वेद खूप चांगल्या पद्धतीने सांगू शकतो.

आता आपण क्रमाने एक एक उपाय पाहू -

शिरोधारा : शिरोधारा म्हणजे दोन्ही भुवयांच्या मध्ये काही काळ सातत्याने तेलाची किंवा औषधी काढ्यांची धार सोडणे होय. यामुळे मेंदूवरील तसेच सर्व इंद्रियांवरील ताण कमी होऊन तणाव मुक्ती होते. कानावर पडणाऱ्या कर्णकर्कश ध्वनीचा दुष्परिणाम त्यामुळे कमी ठेवण्यास मदत होते. हृदयावर ताण येणे व उच्च रक्तदाब यासाठीही शिरोधारा उपयुक्त ठरते. अर्थात प्रकृतीनुसार त्यातील द्रव्ये / औषधे बदलतात.

नस्य : नस्य म्हणजे पंचकर्मातील पाच कर्मांपैकी एक कर्म होय. दिनचर्येमध्ये दंतधावनानंतर नस्य म्हणजे नाकात औषधी तेलाचे थेंब टाकण्यास सांगण्यात आले आहे. ज्या आजारांचा मेंदूशी जवळचा संबंध आहे अशात (पक्षाघात, अर्दित (facial palsy) याचा बराच चांगला उपयोग होतो. हे वैद्यकीय सल्ल्यानुसार शिकून घेऊन करता येते. मानेच्या वरच्या भागाच्या व्याधीसाठी (उदा. सर्दी, अॅलर्जी) त्याची मदत होते. नस्यामुळे मेंदूवरचा ताण कमी

करून त्यास पोषण मिळते. तसेच उर्ध्वजन्तुगत सर्व इंद्रियांचे आणि अवयवांचे कार्य सुधारते.

कर्णपूरण : कानात कोमट तेल घालणे. कान हा मुख्यतः वाताचा अवयव आहे. ताण किंवा कोरडेपणा यामुळे त्याच्या ठिकाणचा वात वाढून बधीरपणा किंवा ऐकायला कमी येणे, कर्णक्षेड, कर्णनाद इ तक्रारी उद्भवू शकतात.

शिरोबस्ती : यात डोक्यावर तेल धारण करायचे असते. विशिष्ट प्रकारची टोपी डोक्यावर घालून काही काळासाठी त्यात तेल सोडतात.

नेत्रतर्पण : यामध्ये डोळ्यांवर काही काळ औषधी तूप इ. धारण केले जाते. डोळ्यांचा तणाव, डोळ्यांतून पाणी येणे, डोळे दुखणे, डोळे लाल होणे अशी लक्षणे दिसतात. यासारख्या तक्रारींवर नेत्रतर्पण उत्तम काम करते. डोळे शांत झाल्यानेही कानांच्या ताणासाठी मदत होते.

सर्वांग स्नेहन स्वेदन : सर्वांगाला तेलाचे अभ्यंग व वाफ घेण्यानेही ताणतणाव कमी होतात.

शरीरशुद्धी : आहाराद्वारे, पाण्याद्वारे, हवेद्वारे आपल्या शरीरात अनेक विषद्रव्ये प्रवेशित होत असतात. घामामार्फत बरीचशी विष द्रव्ये शरीराबाहेर जात असून सुद्धा मलमूत्राद्वारे ती बाहेर टाकण्याचे काम रोज अगदी १०० टक्के होतेच असे नाही. त्यातूनच मग हळूहळू शरीरात विषद्रव्ये साठत जातात आणि वजन वाढणे, अनुत्साह, कान डोळे इ. इंद्रियांची दुर्बलता, त्यांचे काम कमी होणे इ. दुष्परिणाम सुरु होतात. अशावेळी नुसत्या औषधानी त्रास कमी करण्याऐवजी शरीरात साठून असणारी विषारी द्रव्ये शरीराबाहेर काढून टाकणे हाच समूळ रोगमुक्तीचा उपाय ठरू शकतो. पंचकर्मातील वमन, विरेचन, बस्ती आणि इतरही अनेक उपक्रमांमधून कफ पित्त वात या दोषांचा समतोल आपण मिळवू शकतो. आरोग्य स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठी, प्रदूषणाशी लढा देण्यासाठी, रोग नसताना सुद्धा प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून व योग्य आयुर्वेदीय तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली पंचकर्म करणे ही काळाची गरज होत आहे असे दिसून येते.

अशा या आयुर्वेदिक पंचकर्मांमधल्या शरीरशुद्धीच्या सर्व उपायांनी कोणत्याही प्रदूषणामुळे होणारे दुष्परिणाम



नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते.

शिरोअभ्यंग : शिरोअभ्यंग म्हणजे डोक्याचा मसाज करणे. यामुळे डोके शांत राहून तणाव कमी होऊन झोप शांत लागण्यास मदत होते. दररोज किमान एकदा सकाळी किंवा संध्याकाळी डोक्याला तेल लावणे आवश्यक असते.

पादाभ्यंग : पादाभ्यंग म्हणजे पायाला मसाज करणे होय. पाय हा अवयव शरीराला सगळीकडे वाहून नेणारा व भार सहन करणारा आहे. तसेच वात वृद्धीने पाय दुखून शांत झोपेला अडथळा निर्माण होतो. शांत झोप होणे हे तणाव मुक्तीसाठी आवश्यक आहे. तणाव नाहीसा झाला तरच आपण प्रदूषण या समस्येशी लढा देऊ शकतो.

योगासने

स्थिर सुखं आसनम् : स्थिर आणि सुखकारक असे आसन असावे. मग ते कोणतेही आसन असो. शरीर व मन शांत व स्वस्थ राहण्यासाठी योगासनांची आवश्यकता असते. यामध्ये सूर्यनमस्कार यांचे जास्ती महत्त्व आहे. कारण त्यामुळे शारीरिक व अध्यात्मिक उन्नती होण्यास मदत होते. या उपायांनी प्रदूषणामुळे होणारे दुष्परिणाम, तणाव नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते.

प्राणायाम : प्राणायामामुळे सर्व शरीरातील प्राणवायू नियंत्रित व सुस्थितीत राहतो. कान इ. इंद्रियांवरही ताबा मिळवता येतो, त्यांच्यामधील प्राणाचा संचार सुधारल्यामुळे तणाव कमी राहातो. बल वाढून अधिक आवाज सहन करण्याची क्षमता निर्माण होण्यास मदत होते.

धारणा : धारणा म्हणजे इंद्रिय शक्तींचे नियंत्रण. या योगातील विशिष्ट अंगाचा विचार कर्ण या इंद्रियाच्या धारणशक्तीसाठी, सहनशक्तीसाठी करून घेता येतो. दुर्लक्षित परन्तु अत्यन्त महत्त्वाचे असे हे अंग मार्गदर्शनाखाली केल्यास भरपूर लाभ होऊ शकतो.

शवासन : योगामधील ही एक तणाव कमी करण्यासाठी अत्यंत प्रभावी पद्धत आहे. यामध्येच शरीरासह सर्व इंद्रियांचा तणाव कमी करता येतो.

योगनिद्रा : ही सुद्धा योगामधील तणाव मुक्तीसाठी अत्यंत महत्त्वाची साधना म्हणता येईल. यामुळे निश्चितपणे

ताणतणावापासून मुक्ती मिळू शकते. आयुर्वेदीय वैद्य किंवा योगशिक्षक यांच्या सहाय्याने यामध्ये प्राविण्य मिळवता येऊ शकते.

पॉवर नॅप : प्रदूषणामुळे येणारा ताणतणाव कमी करण्यासाठी एक छोटी डुलकी किंवा पॉवर नॅप आवश्यक असते. मात्र ही डुलकी १५ ते २० मिनिटांची असावी. पॉवर नॅपमध्ये काही काळ विचार बंद करण्याची क्रिया घडत असते. रात्रीची झोप ही दीर्घ तासांची असते. त्यामुळे अनेकदा सकाळी आळसटल्यासारखे वाटते. मात्र पॉवर नॅपमुळे तरतरी येते. दिवसातील कामाच्या ताणामुळे थकवा आल्यास किंवा आळसटल्यासारखे वाटत असेल तर पॉवर नॅप घ्यायला हरकत नाही. यामुळे शरीर नैसर्गिकरीत्या जी झोपेची किंवा आरामाची मागणी करत असते ती पूर्ण होते.

संगीतोपचार : संगीताचाही पर्याय कानांचा तणाव कमी करण्यासाठी उपलब्ध आहेच. नको असलेले ध्वनी ऐकून आलेल्या ताणावर उपाय म्हणून मधुर किंवा एकावे वाटणारे संगीत, मंत्र इ. श्रवण केल्यास निश्चितच फायदा होतो. मन शांत, प्रसन्न होते व जीवन आनंदी होते.

अशा प्रकारे वरील उपायांनी आपण ध्वनी प्रदूषण तसेच अन्यही गंभीर प्रदूषणावर मात करू शकतो. यात आयुर्वेद व आयुर्वेद वैद्य आपल्याला सर्वतोपरी मदत करू शकतात.

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





त्वचा आणि वातावरणातील प्रदूषण

वैद्य कीर्ति देव

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), बी. ए. (योगशास्त्र)
कॅम्ब्रिज कोर्स - अॅरोमा थेरपी

“डिसेंबर मधला पाऊस! कधी ऐकले ही नव्हते आणि आज प्रत्यक्ष अनुभवतेय!” परदेशी स्थित रश्मी, नाताळच्या निमित्ताने महिनाभर मुंबईत आली होती. चिल्ल्या पिल्यांना आधीच इकडचे डास सतावत होते. इतकी रहदारी, वाहतूक कोंडी, अस्वच्छता इ. बदल वैतागून बोलता-बोलता त्यात सकाळी पावसाची ही भर पडली! “आता पुन्हा आजारपण नको म्हणजे झालं!” असं ती मला सांगत होती.

प्रदूषण- हवेचे व पाण्याचे खरेच दिवसेंदिवस खूप वाढत आहे. पाण्याचे शुद्धिकरण थोडेफार प्रमाणात प्रत्येक घराघरातून होते. पण, वायुचे प्रदूषण ?? ते कसे कमी होणार ? शाळेतील फॅन्सी ड्रेस स्पर्धेत एका चिमुकल्याने हवेचे प्रदूषण कसे माझ्या फुफ्फुसांवर परिणाम करत आहे हे दाखविले. त्यात तथ्यही आहे. दिल्ली, मुंबई, पुणे व अन्य अनेक मोठ्या शहरांमधून परिस्थिती चिंताजनक आहे. आणि फक्त आभ्यंतर अवयवांनाच नव्हे, तर आपले बाहेरचे संरक्षक कवच म्हणजे आपली त्वचा, हीसुद्धा प्रदूषणामुळे बिघडते. ती कशी ? ते या लेखाद्वारे आपण बघूया.

शरीरातील सर्वात मोठा अवयव कोणता ? तर त्याचे उत्तर आहे त्वचा. हो, त्वचा ! डोक्याच्या कातडी पासून ते पायाच्या तळव्यांपर्यंत नखशिखांत त्वचा आहे. कुठे जाड तर कुठे पातळ. (तळव्यांशी सर्वात जाड आणि पापण्यांशी सर्वात पातळ). असा एकही अवयव नाही ज्यावर त्वचेचे आवरण नाही. त्वचा ही शरीरातील आतल्या घटकांचे संरक्षण तर करतेच, पण त्याचबरोबर संवदेनांचीही जाण

त्वचा करून देते. (गरम, थंड, सुखद स्पर्श इ.) थंडीत शरीरातील उब आतच बंदिस्त करून ठेवण्यासाठी त्वचेचे रोमरंध्र बंद होतात, तर उन्हाळ्यात घामाद्वारे अतिरिक्त उष्णता शरीराबाहेर काढली जाते. म्हणजे, शरीराचे तापमान नियंत्रित करण्याचे काम त्वचेद्वारा होते. त्वचेवर लावलेला लेप, तेल इ. रोमरंध्रांतून आत शिरतो व त्याचे कार्य घडते. हे शिरण्याचे आणि शोषण्याचे कार्यही त्वचेमार्फत होते. सूर्यप्रकाशातील ‘ड’ जीवनसत्व शरीरात त्वचेमार्फत शोषले जाते. शरीराचा रंग, वर्ण, कांती, प्रभा हे सर्वदेखील त्वचेच्या स्वास्थ्यावर अवलंबून आहे. अशी बहुउपयोगी आणि पसरलेली त्वचा रोज बाह्य वातावरणाच्या संपर्कात येते.

त्वचेचा सर्वात वरील स्तर मृतपेशींनी बनलेला असतो. त्यामुळे बाह्य वातावरणाशी संपर्क आल्यावर त्यावर अधिक परिणाम होत नाही. आयुर्वेद शास्त्रानुसार त्वचेचे ७ स्तर आहेत आणि प्रत्येक स्तराची विशेष जडणघडण आहे, तसेच कार्यही आहे. प्रत्येक स्तराची जाडीदेखील भिन्न भिन्न आहे. त्वचेच्या आतील स्तरांमध्ये रक्तवाहिन्या असतात, तसेच संवदेनांची देवाणघेवाण करणाऱ्या मज्जातंतू ही असतात. त्वचेची झीज ही स्वाभाविकरीत्या रोज थोडी थोडी होत असते. साप जसा एकावेळी कात टाकतो, तसे मनुष्याचे शरीर करत नाही. कारण रोज थोडी थोडी नवनिर्मिती सुरु असते आणि रोज थोडी थोडी झीज होत असते. त्वचेवर वातावरणाचा परिणाम होतो. जसे खूप उन्हात खेळल्यावर किंवा उष्णता असलेल्या ठिकाणी राहिल्याने घाम येतो, चेहऱ्याची त्वचा विशेषतः लालबुंद होते. तसेच,



वारंवार उन्हात जावे लागत असल्यास, त्वचा काळवंडते. खूप कोरड्या वातावरणात त्वचा कोरडी आणि खरखरीत होते. अशाप्रकारे भिन्न भिन्न ऋतुमानाचा त्वचेवर परिणाम दिसून येतो.

प्रकृतिनुसार त्वचा भिन्न असते. त्याची कार्यक्षमता, वर्ण, जाडी आणि त्यावर होणारे आजार हे विशेष असतात. उदा. कफप्रकृतीच्या व्यक्तीला येणाऱ्या तारुण्य पीटीका या खूप मोठ्या खोलवर असतात आणि त्यात बी असते. पित्तप्रकृतीच्या व्यक्तींमध्ये आढळून येणाऱ्या मुखदूषिका या रक्तवर्णी आणि पू युक्त असतात. तर वातज प्रकृतीमध्ये बारीक पुरळ पसरल्यासमान तारुण्यपीटीका असतात. याच पद्धतीने विशेष त्वचेचा त्रास विशिष्ट काळात (ऋतुत) आणि त्या त्या प्रकृतीच्या व्यक्तींमध्ये होताना आढळतो.

हे जरी खरे असले, तरी वातावरणाचा परिणाम प्रत्येक प्रकृतीच्या माणसावर कमी अधिक फरकाने होतच असतो. प्रदूषणाचाही विशेष परिणाम त्वचेवर होतो. बाह्य वातावरणात विविध वायू आणि धूलीकण एका विशिष्ट प्रमाणात स्थित असतात. त्यात काही सक्रिय वायू असतात आणि काही निष्क्रिय वायू असतात. या सर्व वायूंचे एक विशिष्ट प्रमाणबद्ध समीकरण आहे. यात कारखान्यातील हानिकारक वायू, धुळीचे प्रमाण, धूर व धूके म्हणजेच धुरके इ. चे प्रमाण वाढले, की त्याला प्रदूषित वायू म्हणतात. यामध्येच GREEN HOUSE GASES, वातानुकुलीत यंत्रांतील वायू आणि दुचाकी, चारचाकी इ. वाहनांचा धुराळा या सर्वांची भर पडते. वातावरणातील प्रदूषणात वाढ आणि ओझोनचा थर कमी होणे या दोन्हीमुळे हानिकारक परिणाम त्वचेवर होतात. सर्वांनाच माहित आहे की ओझोनचा स्तर अतिनील किरणापासून शरीराचे संरक्षण करतो. हा स्तर कमी झाल्याने त्वचेचा कॅन्सर (MELANOMA) होण्याची शक्यता वाढते. अन्य प्रदूषणांमुळे शरीरातील FREE RADICALS चे प्रमाण वाढते. यामुळे त्वचेतील लवचिकता निर्माण करून, कायम टिकविण्याचे कार्य करणाऱ्या घटकांच्या कार्यात बिघाड निर्माण होतो. प्रदूषणामुळे त्वचेच्या विविध कार्यांमध्ये बाधा निर्माण होते, जसे त्वचेतील स्निग्धांश आणि द्रवांशाची मात्रा कायम ठेवणे, त्वचेतील रोमरंध्रांवर वायूतील प्रदूषित घटक

बसतात. परिणामी, ही रंध्रे बंद होतात, बाह्य प्रदूषणातील तीव्र रासायनिक घटक या रोमरंध्रांमधून शरीरात प्रवेशित होतात आणि शोषलीही जातात. त्वचेतील ओलावा कमी झाल्याने त्वचा कोरडी आणि शुष्क दिसू लागते. त्वचा निस्तेज होते आणि खूप खाज येऊ लागते. त्वचा कोरडी झाली असे समजून त्यावर विविध moisturisers चा मारा केला जातो. पण त्वचेवरील रोमरंध्र बंद असल्याने हे घटक त्वचेत प्रवेश करू शकत नाहीत. बाहेरून त्वचा तेलकट दिसते पण कण्ड मात्र थांबत नाही. त्वचा खेचल्यासारखी, ओढल्यासारखी होते. क्वचित प्रसंगी अति खाजवल्याने जखम होऊन रक्तही येऊ लागते. त्वचेवरील या जखमांवाटे तीव्र रसायने शरीरात प्रवेशित होऊन, त्वचेचे संरक्षण कार्य बिघडते. याने बाहेरील प्रदूषित घटक अधिक सोप्या पद्धतीने शरीरात प्रवेशित होऊ शकतात.

वायू प्रदूषणामुळे त्वचेचा मुलायमपणा, त्याचा पोत त्याचे संरक्षक कार्य, त्यातील आर्द्रता इ. गोष्टींवर परिणाम होताना दिसतो. तसेच त्वचेवर चट्टा पडणे (पांढरा किंवा काळा डाग) त्वचेतील लवचिकता कमी झाल्याने त्वचा थुलथुलीत आणि बेदब वाटू लागते. त्वचेतील हे बदल मुख्यतः त्याजागी दिसून येतात, जिथे त्वचा बाह्य प्रदूषित वातावरणाशी थेट संपर्कात येते (जसे -चेहरा, मान, हात, पाठ इ.) त्वचेतील काही बदल वयापरत्वे होतच असतात. पण, प्रदूषणामुळे हे परिणाम लवकर होताना आढळतात. अति प्रदूषित वातावरणामुळे त्वचेचे सुरकुतणे १० टक्क्यांनी अधिक वेगाने होते, असे एक संशोधन समोर आले आहे. SKIN CANCER FOUNDATION नुसार १० टक्के अकाली होणाऱ्या वार्धक्यांचे कारण वातावरणातील प्रदूषणांमुळे आहे. या प्रदूषणाचा त्वचेवर त्वरित, दृश्य परिणाम होतो. अकाली वार्धक्यांमध्ये त्वचा निस्तेज आणि थुलथुलीत होते. त्वचा काळवंडते आणि त्यातील पेशींमध्ये ऑक्सिजन वायूचे प्रमाण कमी होते. यामुळे आधी सूक्ष्म सुरकुत्या तयार होतात आणि मग बदल दिसू लागतात. प्रत्यक्ष सुरकुतणे हे खूप नंतरचे लक्षण आहे.

कुठलाही दूषित घटक शरीराच्या संपर्कात आला (आभ्यंतरतः किंवा बाह्यतः) शरीराचा पहिला प्रतिकार हा



‘सूज येणे या पद्धतीने होतो. तसेच त्वचेचे ही असते. सूज, कण्ड, रुक्षता आणि डागाळणे हे महत्त्वाचे बदल त्वचेत आढळतात. वायु प्रदूषणामुळे त्वचेवर पुरळ येण्याची शक्यता वाढते. तसेच ATOPIIC DERMATITIS आणि ECZEMA इसबाचेही प्रमाण प्रदूषित वातावरणामुळे वाढू शकते. याचबरोबर त्वचेचे विविध व्याधी उत्पन्न होतात. CHLORACNE हा तारुण्यपिटीकेचा एक प्रकार आहे. विशिष्ट घटकांमुळे, संपर्कामुळे हे पिंपल्स येतात आणि त्याचा संपर्क असेपर्यंत वाढतात. संपर्क थांबला की हे पिंपल्स आटोक्यात येतात. तोपर्यंत कुठल्याच औषधांना जुमानत नाहीत. तीव्र रसायनांचा शरीराशी थेट संपर्क आल्याने इसब सदृश त्वचेवर पुरळ उमटते. ते चिघळू शकते. ही रसायने हवेतीलही असू शकतात किंवा साबणांमधीलही असू शकतात. काही वेळेस सौंदर्य प्रसाधनांमधील विशिष्ट रसायनाची अॅलर्जी म्हणून देखील त्वचाविकार होतो. हा रसायनांचा संपर्क थांबला, की त्वचा पूर्ववत होऊ शकते. रासायनिक घटकांनी त्वचेवर डाग पडतात, कधी ते डाग गडद रंगाचे असतात तर कधी फिकट रंगाचे. दूषित घटकांशी थेट संपर्क ज्या त्वचेचा येतो, तेथे हे उमटतात. प्रदूषणातील हे दूषित घटक त्वचेच्या बाह्य स्तरावर विघातक परिणाम करतात. बरेचदा हे बदल कायम स्वरूपी असतात.

अशाप्रकारे विविध त्वचेच्या तक्रारी, विभिन्न प्रकृति व वयामध्ये आढळतात. हे टाळण्यासाठी काही विशेष काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे.

१) त्वचेची रोमरंध्रे स्वच्छ असावीत. यासाठी रोज कोमट पाण्याने अंघोळ करावी (गरम नाही) तसेच, साबणाचा अतिरिक्त वापर टाळावा. कारण साबणाच्या अतिरिक्त वापराने त्वचा फक्त कोरडी होते असे नाही तर त्वचेचा pH ही बदलतो. उटण्याचा वापर करावा.

२) प्रदूषणात जाणे टाळावे. पण, जावे लागत असल्यास संपूर्ण अंग सुती कपड्याने झाकलेले असावे. जेवढा संपर्क कमी करता येईल तेवढा करावा.

३) आहारातून त्वचेसाठी रसायन कार्ये करणारे घटक असावेत जसे च्यवनप्राश (आवळा हा त्वचेसाठी उत्तम Tonic आहे) Vit E साठी बदाम तेल आणि Vit C साठी

आंबट चवीची फळे खावीत. शतावरी, अश्वगंधा, दूध यांचा वापर करावा.

४) रोज अभ्यंग (अंगाला तेल लावणे) करून अंघोळ करावी. याने त्वचेतील रक्ताभिसरण सुधारते, रोमरंध्रे मोकळी राहतात आणि त्वचेची प्रतिकारशक्ति वाढविण्यास मदत होते.

५) त्वचेला पथ्यकर असा आहार घ्यावा. यात दूध, मूग, उडीद, तेल, तूप, ज्वारी इ. चा समावेश असावा. खूप चमचमीत, खारट आणि शिळा आहार खारू नये.

या पद्धतीने वातावरणातील प्रदूषणापासून वाचण्याचा प्रयत्न आवश्यक करावा.

वैद्य कीर्ति देव

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

भ्रमणध्वनी : ९८२०२८६४२९

vaidyakirti.deo@gmail.com



**नवीन वर्षाच्या
हार्दिक शुभेच्छा !**

**संस्कृति
हर्बल्स**

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

- दूरध्वनी : ०२२-२३८५६२९८
- भ्रमणध्वनी : ९३२२६५६९९०



वैचारिक प्रदूषण

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी
एम.डी. (आयुर्वेद)

खूप वर्ष वैद्यकीय क्षेत्रात काम केल्यावर काही रुग्णांशी घरोबा तर काहींशी मैत्री होते. मग वेळ असेल तेव्हा त्यांच्या घरगुती विषयांवर देखील चर्चा होते. त्यात आजच्या मुलांच्या, तरुणांच्या आणि वृद्धांच्या समस्या प्रकर्षानं पुढे येतात. काही दिवसांपूर्वीची गोष्ट. एका प्रौढ रुग्णेनं त्यांच्या मुलासाठी अनुरूप मुलगी असेल तर सुचवायला सांगितलं. मी म्हटलं, “तुम्हाला काय अडचण आहे? मुलगा दिसायला छान आहे, उत्तम शिकलेला आहे, निर्व्यसनी आहे, नोकरी चांगली आहे, घर आहे..” “घर त्याचं नाही ना? आमचं आहे,” मला मध्येच तोडत त्या बाई म्हणाल्या. “त्यात आमच्याकडे तर माझ्या आज्ञे सासूबाई देखील असतात! अहो वधुवर सूचक मंडळात अर्ज भरताना कित्येक मुली आजकाल स्पष्ट लिहितात, डस्वीन नको म्हणून.” मला कितीतरी वेळ उलगाड्याच झाला नाही. शेवटी बाईंना समजावून सांगावं लागलं.

ज्यांचा उल्लेख ज्येष्ठ/ म्हातारे अशा गौरवपूर्ण शब्दांनी केला जायचा, त्यांना आजकाल डस्वीन म्हणायला लागले आहेत हे माझ्यासाठी धक्कादायक होतं. आपल्याला (अमलात आणायला कठीण म्हणून) नको असलेली तत्त्वं टाकाऊ असतात असं समजून, ती जपणाऱ्या पिढीला डस्वीन ठरवून मोकळं होणं इतकं सोपं आहे? नव्या पिढीला हे लोक का बरं डस्वीन वाटतात? जुन्या परंपरा आणि संस्कृतीचा आग्रह धरतात म्हणून? आपल्या हजारो वर्षांच्या यशस्वी परंपरा, संस्कृती, मूल्ये ही टाकाऊ आहेत असं विष आपल्या बुद्धीत कोणी कालवलं? कुठला कली घुसून त्यानं हा बुद्धिभेद केला?

मनुष्य हा कळपात राहणारा प्राणी आहे. तो एकटा

राहूच शकत नाही. शहरी मनुष्याचं जिणं तर समाजावर शब्दशः अवलंबून असतं. असं जगताना प्रत्येक व्यक्तीला सुरक्षित आणि हक्काचं जीवन जगता यावं यासाठी अगदी आदिम काळापासून काही नियम बनवले गेले. देश, काल, परिस्थिती यानुसार हे नियम बदलत जातात. समाजात रहायचं असेल तर त्या नियमांचं पालन करणं अनिवार्य ठरतं. आजच्या सुधारित समाजात यातील लिखित नियम म्हणजे कायदे तर अलिखित नियम म्हणजे परंपरा किंवा संस्कृती अशी विभागणी करता येईल. व्यक्तीस्वातंत्र्याचं अवास्तव स्तोम माजवून आजकाल हे नियम धाब्यावर बसवण्याची शिकवण दिली जात आहे हे दुदैव आहे. कायदा मोडला तर शिक्षेचं तरी भय आहे. (अर्थात ते फक्त सामान्य माणसालाच). परंतु संस्कृती किंवा परंपरा लाथाडायला कसली आली भीति? बरं त्यासाठी फार अक्कल असण्याची देखील गरज नसते. आपण स्वतः बेबंद वागायचं आणि तो मनुष्याचा हक्क असल्याचा गवगवा करायचा हे उद्योग सध्या राजरोस चालू आहेत. हेच ते वैचारिक प्रदूषण! ते किती पातळ्यांवर, कुठल्याकुठल्या माध्यमातून, किती प्रभावीपणे चालू आहे याची आपल्याला कल्पना देखील नाही.

श्री इंडियट्स चित्रपट आठवतो? अर्थात कोण विसरेल? लोकांना तो इतका आवडला होता की कित्येक जणांनी त्याची पारायणं केली होती. त्यातला त्या तिघा नायकांनी दारू पिऊन, नशेच्या अमलात डीनच्या घराच्या आवारात केलेला दंगा आठवतो? आणि त्यानंतर डीनने त्यांना दिलेलं पत्र? चित्रपटाचं दिग्दर्शन अशा पद्धतीनं केलं आहे की या प्रसंगात प्रेक्षकांच्या रोषाचा बळी होतात डीन! वास्तविक चूक कोणाची? नशा करून, मध्यरात्री



डीनच्या घरात घुसून, त्यांच्या बंगल्याच्या गेटवर लघुशंका करणारे विद्यार्थी निरागस कसे ? आणि विद्यार्थ्यांना, त्यांच्या भविष्याच्या निर्मितीसाठी उपयुक्त अशी शिस्त शिकवणाऱ्या डीनच्या माथी मात्र खलनायकाचा शिक्का का ? चित्रपटाच्या अत्यंत वेगवान कथानकात हे तंतोतंत पटतं. याउलट आपल्या परंपरा सांगतात, विद्यार्थ्यांनी व्रतस्थ राहून फक्त स्वाध्यायावर लक्ष केंद्रित करावं. गुरुजनांचा आदर करावा. हे विचार या चित्रपटानं टाकाऊ ठरवले. (म्हणून तो कचरा सांभाळणारे डस्बीन का ?)

याच चित्रपटात तीनही नायक, महाविद्यालयीन जीवनात अत्यंत बेशिस्त, अभ्यास न करणारे, बेफिकीर असे असून पुढे जाऊन मात्र त्यांचं करियर एकदम चकचकीत झालेलं दाखवलं आहे. खऱ्याखऱ्या आयुष्यात हे कधीतरी शक्य आहे का ? पण चित्रपटातून युवकांना संदेश काय दिला गेला ? स्वतःला हवं तसं वागा. यश तुमचं आहे. याउलट आपल्यावर संस्कार केले जातात, 'कष्टेवीण फळ ना मिळते.' (आपल्या या पारंपरिक विचारांना आपण कचरा समजतो म्हणून ते सांगणारे डस्बीन का ?)

रेखाचा खुबसूरत चित्रपट आठवतो ? त्यातलं ते गाणं.. "सारे नियम तोड दो, नियम पे चलना छोड दो। इन्कलाब जिंदाबाद।" आठवतं ? हे काय आहे ? नियम कोणासाठी असतात ? लोकांच्या मनावर गारुड घालू शकण्याची क्षमता असणाऱ्या चित्रपटातून हा संदेश का दिला जावा ? युवकांनी तो मनावर घेतला, तर समाजाच्या आधी त्यांचं जे काही वैयक्तिक नुकसान होऊ शकतं त्याला कोण जबाबदार ? याउलट आपले पूर्वज, नियमेवीण राहू नये या समर्थ मतांचं पालन करतात आणि करायला सांगतात. (आपल्याला ती मतं कस्पटासमान वाटतात. म्हणून ते पाळणारे डस्बीन वाटतात का ?)

जिंदगी ना मिलेगी दुबारा चित्रपट ! सतत अभ्यासाचा कंटाळा आलेली नायिका एका उनाड गुपबरोबर मनाली ट्रेकला जाते. त्या सगळ्यांचं सो कॉल्ड मजा करणं (त्यात मद्यपान हा महत्वाचा कार्यक्रम ! सोबत मद्दड खेळ) चालू असतं तेव्हा ती त्यांच्यात मिसळू शकत नाही. मग नायकाला ती तिचा न्यूनगंड बोलून दाखवते.. काय तर म्हणे मैने कभी तुम्हारी तरह कॉलेज बंक नही किया, कभी टीचर्स

की बुराई नहीं की, कभी ड्रिंक्स नहीं लिये... वगैरे वगैरे.. आता मला सांगा, हे न्यूनगंड बाळगण्याचे विषय आहेत की स्वाभिमानाचे ? त्यांना न्यूनगंड स्वरूपात युवकांच्या माथी मारण्याच्या या विचाराचा उगम नक्की कुठे झाला ? त्याचा जनक कोण ? आपले संस्कार असे नाहीत. मग ते कधी टाकाऊ झाले ? आणि का ?

ती कुठल्यातरी दूरदर्शन संचाची जाहिरात आठवते ? वसाहतीतली आजूबाजूची सगळी पोटी घरात शिरून त्या कर्त्या गृहस्थाच्या भोवती नाचून त्याला त्रास देत असतात.. आणि घोषणा काय तर म्हणे, अंकल का टीव्ही डब्बा ! महागडे टीव्ही संच घेण्याचा समाजमनावर दबाव टाकण्यासाठी, अप्रत्यक्षित्या मुलांवर हे असले विचार लादायचे ? लोभ आणि मोह हे मनुष्याचे शत्रू आहेत असं शिकवणारी आपली संस्कृती ! सुखी व्हायचं असेल तर आपल्या वरच्या नाही तर आपल्या खालच्या मनुष्याकडे बघायची सवय ठेवावी हा आपल्या संतोषाचा गाभा. ही असली मूर्ख स्पर्धा आणि प्रतिष्ठेच्या या खुळ्या संकल्पना आपण केव्हापासून स्वीकारू लागलो ? आपल्या विचारांचं इतकं प्रदूषण झालेलं आपल्याला कळतंय तरी का ?

दाढीचं साबण, स्नानाचं साबण, दाढीचं ब्लेड, बॉडी स्प्रे अशा कैक उत्पादनांच्या जाहिरातीत, त्या उत्पादनाचा उपयोग केल्यावर स्त्रिया वश होताना दाखवतात. नक्की त्या उत्पादनाचं प्रयोजन काय आहे ? विज्ञानयुगातील पुरुष-स्त्रीप्राप्ती या एकाच विषयावर रेंगाळून अजून अश्मयुगातच वावरतोय का ? सामान्य पुरुषाला नर या श्रेणीच्या बाहेर येऊच द्यायचं नाही असा चंग बांधलाय का या ठराविक श्रीमंतांनी ? असं काही मोडुं कटकारस्थान आहे की काय ? तमाम हुशार पुरुष त्याला बळी पडताहेत ? नवलच ! बलात्काराची घटना घडली की निषेध म्हणून फक्त मेणबत्त्या जाळणाऱ्या लोकांना, अभिव्यक्ती स्वातंत्र्य या नावाखाली हे सगळं कशासाठी जपायचं असतं ? पुरुषांनी संयम शिकायला हवा हे नुसतं म्हणायचं आणि प्रत्यक्षात त्यांच्या वासनांना असं खतपाणी घालायचं.. ही दुतोंडी गांडुळासारखी वर्तणूक करणाऱ्यांना समाजात बुद्धिमंत म्हणून मान्यता मिळतेय, याला काय म्हणायचं ?

आपल्या आजूबाजूला घडणाऱ्या सामाजिक घडामोडींचा मनुष्य जीवनावर थेट प्रभाव पडत असतो.



आजच्या ग्लोबल जगात तर याचा परीघ फारच मोठा झाला आहे. या घडामोडी जाणून घेण्यासाठी आणि त्यानुसार आपली शारीरिक, मानसिक, आर्थिक धोरणं ठरवण्यासाठी मनुष्य माध्यमांवर अवलंबून राहतो. भारतासारख्या लोकशाहीच्या देशात तर या माध्यमांना लोकशाहीचा पाचवा स्तंभ मानलं जातं. परंतु माध्यमांची पत आता अत्यंत खालावली आहे. केवळ सत्य तेच प्रकाशात आणणं हे ज्यांचं काम आहे, ती लेखी आणि दृक्श्राव्य माध्यमं आज कोणाची ना कोणाची तरी बटिक होऊन असल्याचा खुले आम प्रसार करताना दिसतात. समाजात शांतता, ऐक्य, धैर्य, मदत, समरसता नांदण्यासाठी ज्यांनी प्रयत्न करायचे; ती माध्यमं सर्व विधिनिषेध बाजूला ठेऊन समाजात कलह माजवण्याचं काम करताना दिसतात. नको त्या, खोट्या, चुकीच्या बातम्यांना वारेमाप आणि सतत दिली जाणारी प्रसिद्धी ही माध्यमांच्या गुलामगिरीचीच द्योतक आहे. लोकशाही असलेल्या या देशात विशिष्ट समाज, विशिष्ट व्यक्ती, विशिष्ट विचारधारा यांवर सतत प्रहार आणि खोटे आरोप केले जातात. अशा रीतीनं समाज मनात वैचारिक प्रदूषण निर्माण करून ते कलुषित करण्यात या माध्यमांचा वाटा फार मोठा आहे. वैयक्तिक लोभापायी आपण आख्खं राष्ट्र पणाला लावतो याची त्यांना जराही खंत अथवा लाज नाही हे खूप मोठं दुर्दैव आहे!

यात आता सोशल मीडियाची भर पडली आहे. आपल्याकडे आलेल्या कुठल्याही संदेशाच्या सत्यासत्यतेची खातरजमा न करता, परिणामांची तमा न बाळगता ते संदेश सर्वदूर पसरवणारा हा लोकशाहीचा सहावा स्तंभ! कुठल्याही प्रसंगी संपूर्ण गोष्ट जाणून घ्यायच्या आधी व्यक्त व्हायचा माध्यमवीरांचा रोग यांना देखील जडलाय. त्यामुळे जो तो राईचा पर्वत करण्याचं कर्तृत्व बाळगून आहे. त्यातून समाजमन सतत अस्वस्थ आणि साशंक राहतं. समाजस्वास्थ्याला हे नक्कीच घातक आहे.

आयुर्वेद हे आरोग्यविषयक शास्त्र आहे. याच्या ग्रंथांची सुरुवात सामान्यतः 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्', म्हणजे निरोगी व्यक्तीच्या आरोग्याचं रक्षण या मुख्य उद्दिष्टाने होते. हे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी वाग्भट संहितेत जो दिनचर्या अध्याय सांगितला आहे, त्यात अभ्यंग- व्यायामादी शरीर स्वास्थ्यरक्षक उपाय आधी सांगितले आहेत. त्यानंतर

त्या अध्यायात वाग्भटाचार्य चक्क सद्वृत्त (सद्बिचार आणि त्यावर आधारीत सदाचार) सांगतात. रोजच्या आयुष्यात गुरुजनांचा आदर करावा, माता-पित्यांचा आदर करावा, खरं बोलावं, चिडू नये, दुसऱ्याच्या धनाची अभिलाषा करू नये, परस्त्रीला मातेसमान मानावं, शक्यतो दुसऱ्यास मदत करावी, आपला स्वार्थ साधण्यासाठी इतरांना पीडा देऊ नये, दुसऱ्याच्या अधिकारांवर अतिक्रमण करू नये, कोणाचीही निंदा करू नये ... वगैरे वगैरे! घरोघरी उठता बसता ज्याचा उपदेश केला जातो ते सद्वृत्त, आरोग्यविषयक एका शास्त्रीय ग्रंथात अगदी सुरवातीच्या अध्यायात समाविष्ट करण्याचं काय कारण असेल? कारण ते मनाच्या आरोग्याचं रक्षण करणारं आहे. आत्मा, मन आणि इंद्रिय यांना प्रसन्न ठेवणारं आहे. म्हणून शरीराच्या आरोग्यानंतर लगेच ते सांगण्याची आचार्यांना गरज वाटली.

मनाच्या आरोग्याचा विचार करताना अहिंसा, सत्य, (कायिक, वाचिक, मानसिक), अस्तेय (चोरी न करणे), ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह हे पाच यम; आणि शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरोपासना हे पाच नियम यांच्या पालनाला आपल्या परंपरेत आणि प्राचीन भारतीय मानसशास्त्र म्हणून मान्यता पावलेल्या पातंजल योगसूत्रांमध्ये अनन्यसाधारण महत्त्व दिलं गेलं आहे. कित्येक हजारो वर्षांपासून सनातन भारतीय लोक याच यम-नियमांचं पालन करून आपलं, कुटुंबाचं आणि समाजाचं मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राखत आले आहेत. याशिवाय काम, क्रोध, मोह, लोभ, मद आणि मत्सर यांना मनाचे सहा शत्रू मानून त्यांच्यापासून नेहमी दूर राहण्याचा सल्ला आपली यच्चयावत् सर्व प्राचीन शास्त्रे आणि संतांसहित आपले सगळे आप्त वारंवार देत असतात. आज मनाच्या आरोग्यासाठी कोट्यवधी रुपये खर्च करून जे शोध लावले जात आहेत ते देखील याच उपायांवर येऊन थांबतात.

नेमका याच्या विरुद्ध प्रचार- चित्रपट, जाहिराती, नाटकं, साहित्य अशा मनोरंजनाच्या माध्यमातून केला जातो. हे म्हणजे गोड आवरणातून दिलेलं कडू विष आहे. व्यक्तीच्या भल्यासाठी/ निर्मल आनंद के लिये अशी गोंडस नावं देऊन हे विष आपल्याला हळूहळू पाजलं जातं. आपले विचार बदलून ते विषमय कधी झाले हे देखील आपल्याला कळत नाही. वेगवेगळे इझम, व्यक्तीस्वातंत्र्य या संकल्पना



देखील अशाच मनःस्वास्थ्य रक्षक प्रस्थापित विचारांवर नव्हे सिद्धान्तांवर घाला घालणाऱ्या आहेत.

परिणामी आपल्याला मोठा भाऊ युधिष्ठिराच्या अखंड आज्ञेत राहिलेले धाकटे पांडव बुळचट वाटायला लागतात आणि भावांविरुद्ध कोर्टात जाण्याच्या बढाया योग्य वाटायला लागतात. मद आणि अहंकार यांच्या कव्हात गेलेल्या कर्णाला, श्रीकृष्ण आणि युधिष्ठिर यांच्या शब्दाबाहेर नसलेल्या नम्र अर्जुनापेक्षा श्रेष्ठ मानलं जातं. कुटुंबाचे, समाजाचे, धर्माचे नियम पाळणारा युधिष्ठिरासारखा युवक नेहळट वाटायला लागतो; तर ते धुडकावणारा युवक आदर्श वाटायला लागतो. प्रामाणिकपणाची कास धरल्यानं गरीब राहिलेला मनुष्य मूर्ख वाटायला लागतो; तर भ्रष्टाचारानं श्रीमंत झालेला मनुष्य थोर वाटू लागतो. आईवडिलांच्या आज्ञेत असलेल्या तरुणाला श्रावणबाळ म्हणून खुशाल हिणवलं जातं. स्वतःवर झालेल्या अन्यायानं पेटून उठून, आपणच अन्यायाची वाट धरलेल्या दाऊद/ हाजी मस्तानची वागणूक आपल्याला योग्य वाटते; मात्र आपल्यावर अन्याय होऊन देखील जगासाठी पसायदान मागणाऱ्या ज्ञानदेवांचा आपल्याला विसर पडतो. कामाच्या आहारी गेलेल्या आणि केवळ शापामुळे सीतेपासून दूर राहिलेल्या रावणाला- सीतेवर बळजबरी न केल्याचं प्रशस्तीपत्र देऊन लोक मोकळे होतात. स्वःतच्या पत्नीप्रेमापेक्षा प्रजेच्या इच्छेचा मान ठेवणारे प्रभू रामचंद्र आपल्याला चुकीचे वाटतात; तर स्वतःच्या वैयक्तिक स्त्रीलोभापायी राष्ट्र पणाला लावलेल्या लोकांचा उदोउदो केला जातो.

अशा रीतीनं आपल्या वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक आणि राष्ट्रीय आयुष्यात योग्य- अयोग्य, न्याय्य- अन्याय्य, कर्तव्य- अकर्तव्य, निंद्य- वंद्य, त्याज्य- ग्राह्य या आपल्या व्याख्या कधी बदलत गेल्या ते आपल्याला कळलं देखील नाही. हेच ते वैचारिक प्रदूषण नाही का ?

याचं कारण पूर्वी या सगळ्या व्याख्या मनुष्याच्या हित आणि अहित यांच्याशी निगडीत असत. त्यात देखील व्यक्ती- कुटुंब- समाज- राष्ट्र यांच्या हिताचा विचार उत्तरोत्तर महत्वाचा/ प्राधान्याचा मानला जात असे.

आज सगळा विचार व्यक्तीकेंद्रित झाला आहे. बरं त्यात त्या व्यक्तीच्या हिताचा विचार अग्रणी असता तरी हरकत नव्हती. परंतु हित मागे सारून इच्छेला प्राधान्य

दिलं जातंय. मी माझ्या मनाप्रमाणे वागणार. त्यातून काही वाईट घडलं तरी निदान मला माझ्या मनासारखं वागल्याचं तरी समाधान ! ही समाधानाची देखील खुळचट कल्पना आपल्या मनावर बिंबवली गेली आहे.

हे सारं आलं कुठून ? काळाचा प्रभाव हेच याचं कारण म्हणता येईल. चरक संहितेच्या विमानस्थानात कलियुगातील मनुष्याच्या या विचित्र वर्तणुकीचं हुबेहूब वर्णन करून ठेवलं आहे. धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष हे मनुष्याचे चार पुरुषार्थ आहेत. मानव देह मिळाल्यावर यांची प्राप्ती करण्याचे प्रयत्न मनुष्य करतो. पैकी अर्थ आणि काम हे पुरुषार्थ प्रारब्धावर/ दैवावर अवलंबून असतात. संचित कर्म उत्तम असेल तर काहीही प्रयत्न न करता देखील त्यांची प्राप्ती होऊ शकते. संत-महंतांच्या मते तर प्राण्यांना देखील विनासायास त्यांची प्राप्ती होत असते. तरी देखील मनुष्य त्यांच्याच प्राप्तीसाठी झटतो. याउलट धर्म आणि मोक्ष हे मनुष्याच्या स्वाधीन आहेत. त्यासाठी मनुष्य जे प्रयत्न करेल त्यातून त्यांची प्राप्ती होईल याची शाश्वती आहे. प्रयत्न केले नाहीत तर ते मिळणार नाहीत हे देखील निश्चित आहे. तरी मनुष्यानं या दोन पुरुषार्थांना दैवाधीन ठेवलं आहे.

एकूणच मनाला स्थिर, समाधानी, सुखी, प्रसन्न आणि आनंदी बनवण्याच्या आपल्या विचारांची गंगा; भौतिक विश्वातील लालसांपायी दूषित झाली आहे. आपल्या कोत्या इंद्रियांवर विसंबून केवळ प्रत्यक्ष तेच सत्य मानल्यानं; अगाध अशा अप्रत्यक्षाचा आणि त्याच्या परिणामांचा विचार करणं आपण सोडून दिलंय. परिणामी आपली सद्वृत्ताची/ सदाचाराची व्याख्या गंडली आहे.

वैद्यराज अनंत दामोदर आठवले उर्फ प. पू. स्वामी वरदानंद भारती म्हणतात, सत् आचार म्हणजे सदाचार. सत्यावर अधिष्ठित आचरण म्हणजे सदाचार ! परंतु हे सत्य म्हणजे नक्की काय हे ठरवणं काही सोपं नाही. सत्याच्या ज्ञानासाठी बुद्धी निर्मळ, पूर्वग्रहरहित, तीक्ष्ण आणि निश्चल असली पाहिजे. लाकडे मोजण्याचा तराजू जरी तराजूच असला तरी सोनं मोजण्यासाठी किंवा प्रयोगशाळेतील रसायनांचे माप घेण्यासाठी तो उपयोगी पडत नाही. तशीच, नेहमीचे व्यवहार चांगलेपणाने करणारी बुद्धीही कसोटीस उतरणाऱ्या सत्याचं ज्ञान करून घेण्यास असमर्थ ठरते. सत्याच्या ज्ञानासाठी बुद्धीला सूक्ष्म संवेदनाक्षमता असावी



लागते. प्रयोगशाळेतील तराजू भक्कम पायावर बसवलेला असतो. माणसाच्या श्वासोच्छ्वासाचा देखील त्यावर परिणाम होऊ नये म्हणून तो काचेच्या पेटीत सुरक्षित ठेवलेला असतो. सत्यज्ञान करून देणारी बुद्धी इतकी निर्लेप असावी लागते. इतकी सूक्ष्मता आपल्या बुद्धीला कुठून आणायची ? सबब सत्याचा आचार - सदाचार हा अर्थ आपल्यासाठी निरूपयोगी, म्हणून आहे. सदाचाराचा आपल्यासाठी उपयुक्त अर्थ आहे - संतां आचार: सदाचार। म्हणजे सज्जनांचा किंवा संतांचा जो आचार तो सदाचार. कारण सत्याचं मोजमाप करायचा निर्लेप तराजू या संतांना प्राप्त झाला आहे.

तात्पर्य : या वैचारिक गंगेचं प्रदूषण दूर करण्याचा एकच मार्ग आपल्याकडे आहे तो म्हणजे आप्तांच्या उपदेशांचं पालन. कोण हे आप्त ? तर जे स्वतःच्या तप आणि ज्ञान यांच्या बलामुळे मनाच्या रज (चांचल्य) आणि तम (आळस) या दोषांपासून मुक्त झाले आहेत; ज्यांचं ज्ञान अत्यंत निर्मल, अचूक, शाश्वत आणि अव्याहत आहे; ज्यांच्या वृत्तीत स्वार्थाचा लवलेश देखील नाही; जे केवळ लोकहिताच्या चिंतेनं कार्यप्रवण होतात त्यांना आप्त असं म्हणतात. त्यांचे उपदेश हे अनुभवाच्या वेदीवर तावून-सुलाखून निश्चित झालेले आणि आपल्या हिताचे असतात.

आजच्या जगात असे आप्त मिळणं थोडं कठीण आहे. पण पूर्वी आपल्या मातीत होऊन गेलेले आप्त आजही ग्रंथरूपानं आपल्यासाठी उपलब्ध आहेत हे आपलं परम भाग्य आहे. आयुर्वेद आणि योग या दोन शास्त्रात आपले विचार निर्मळ करायचं सामर्थ्य आहे. त्या शास्त्रांचं अनुसरण आपल्याला सर्वदा हितकर आहे. यातील सार सोप्या शब्दात आणि अचूक दृष्टांत देऊन आपल्यापर्यंत पोचवणारं संतसाहित्य देखील आपल्यासाठी आप्तच आहे.

लहानपणापासूनच ही विचारगंगा शुद्ध ठेवण्यासाठी आपल्याकडे मनाचे श्लोक शिकवले जात. नुसते शिकवत नसत तर पाठ करून घेतले जात.

मनाची शक्ती ऐकता दोष जाती ।
मतीमंद ते साधना योग्य होती ।
चढे ज्ञान वैराग्य सामर्थ्य अंगी ।
म्हणे दास विश्वासता मुक्ती भोगी ।।

मनाचे श्लोक ऐकल्यास विचारातील दोष नष्ट होतात हा समर्थाचा शब्द आहे. त्यात निश्चिती आहे.

एकदा दोष नष्ट झाले की मतीमंद मनुष्याची देखील साधना योग्य दिशेने होते. मनुष्याला ज्ञान आणि वैराग्य प्राप्त होऊन तो मुक्ती उपभोगतो.

मुक्ती हा विश्वासाचा भाग आहे हे समर्थ स्वतः देखील मान्य करतात.

तरी मनातले म्हणजेच विचारातले दोष घालवण्यासाठी मनाच्या श्लोकांचा आधार घेणं मराठी मनाला सोपं आहे, नाही का ?

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी

स्वस्ति आयुर्वेद व पंचकर्म केंद्र,
१०३, ईशान रेसिडेन्सी, बिल्डींग - ३, गोखले रोड,
कुमार शर्टस्च्या मागे, ठाणे - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५४४९४४८ मो. : ९३२२७९००४४



हार्दिक शुभेच्छा

मे. देशमुख डिस्ट्रीब्युटर्स

आयुर्वेदीय औषधांचे घाऊक वितरक



पंकज देशमुख

८८७९७५५०६३



कृष्णा हेरिटेज बेसमेंट, गणेश टॉकीजसमोर,
चरई, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०९.
दूरध्वनी : ०२२-२५४५२२२५
मोबाईल : ९९८७७९४००७



प्रमाण भाषा : कशासाठी?

सौ. मुग्धा रिसबूड
एम्.ए.(संस्कृत)

वृष्टिपूतं न्यसेत्पादं वस्त्रपूतं पिबेज्जलम् ।।

सत्यपूतां वदेत् वाणीं मनपूतं 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 धसकट 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 म्हणून 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 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 करेक्टचा पर्याय असतोच ना! इतकंच काय तर आपण चहा-कॉफी गाळूनच पितो. अन्नात खडा आला की घास



शुंकून 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 माहीत 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 लॅंवेज 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 एक प्रकारचा पारदर्शीपणा येतो. संशय उरत नाही. स्पष्टता येते आणि या सगळ्याचा परिपाक म्हणून भाषा सतत प्रवाही राहते. खरं म्हणजे या मुद्द्याला एक आणखीही परिमाण आहे. स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी भाषाशुद्धीचा एक स्वतंत्र मुद्दा जोरकसपणे मांडला होता. त्यांच्या भाषाशुद्धीचं सूत्र सांगितल्याशिवाय राहवत नाही.

गीर्वाण भाषेतील साराच्या 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 येताच त्यांना कोणी स्वकीय नावे देऊन ती रुळवून दाखविल तर उत्तमच.

आपल्या अगोदरच्या विचारवंतांनी काही गोष्टींचा संस्कार आपल्याही नकळत आपल्यावर करून ठेवलाय आणि काही गोष्टी जाणून बुजून आपल्याला सांगूनही ठेवल्या आहेत. संस्कृत व्याकरणकार पाणिनी मुनींच्या अष्टाध्यायीवर पतंजली महर्षींनी जे महाभाष्य लिहिलंय त्यात त्यांनी व्याकरणाची प्रयोजनं सांगताना 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 असा आहे 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.

नववें शतक मावळताना होऊन गेलेला राजशेखर हा संस्कृत काव्यशास्त्रज्ञही स्पष्टपणे म्हणतो -

(पान ४४ वर पहा)



तंत्रज्ञानाने मानवाचे प्रदूषण

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग)

एम्.ए.(संस्कृत)

गेल्या काही दशकामध्ये तंत्रज्ञानाने मानवी जीवनात आमूलाग्र बदल घडवून आणला आहे. अगदी साध्या गणकापासून ते महासंगणकापर्यंत सगळ्या गोष्टी आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनल्या आहेत. अगदी आदिम काळात मानवाला चाकाचा शोध लागला तेव्हापासून वैज्ञानिक प्रगती सतत चालूच आहे. मात्र सुरवातीस संध असलेली ही प्रगती नंतर वेगाने होऊ लागली व गेल्या काही दशकांत तर प्रगतीचा हा वेग निव्वळ थक्क करणारा आहे. आता तर हा बांध फुटलेल्या नदीसारखा वाहतोच आहे. दर दिवसागणिक नव्हे अगदी तासागणिक नवनवे शोध लागत आहेत.

मानवाचे जीवन सुखकर व्हावे, त्याचे कष्ट कमी व्हावे हे मूळ उद्दिष्ट. त्यानंतर मग वेग वाढवणे हे त्यामागोमाग दुसरे उद्दिष्ट. मग यात वाहनांपासून संगणकापर्यंत प्रत्येकाचा वेग वाढू लागला. पुढे मग जास्त वेगाची स्पर्धाच सुरु झाली. कोणाचा संगणक जास्त वेगवान, कोणते वाहन जास्त वेगवान, कोणाचे उत्पादन जास्त वेगाने व जास्त लवकर बाजारात येते. या स्पर्धेला अंत राहिलेला नाही. कष्ट कमी करण्याच्या नादात मानव जास्त जास्त तंत्रज्ञानात गुंफटत चालला आहे, त्यावर अबलंबून राहू लागला आहे. इतका की तंत्रज्ञानावरील अवलंबित्व एवढे वाढले की मानव स्वतःच्या कुशलता विसरायला लागला आहे.

चालण्याचे कष्ट कमी करण्याकरता आधी सायकल, मग दुचाकी, मग चारचाकी आल्या. (चारचाकीमध्ये बसून बसून सुखवस्तूपणा वाढल्यावर, वजन/साखर/रक्तदाब कमी करण्यासाठी पुन्हा जिममध्ये जाऊन पैसे भरून

सायकलच चालवू लागला हा भाग वेगळा.) आकडेमोड करण्यात वेळ जातो म्हणून आधी गणक (कॅल्क्युलेटर) आले. मग त्यांचा वेग व क्षमता वाढवून संगणक आले. सुरवातीचे संगणक मोठे बोजड होते. पूर्ण खोली व्यापून टाकायचे. हळूहळू त्यांचा आकार लहान होत गेला. टेबलावर मावतील एवढा झाला. मग लॅपटॉप आले. त्यांनी मोठीच क्रांती केली. त्याला इंटरनेटची जोड मिळाल्यावर तर जग मुठीत आले. मग इंटरनेटचा वेग वाढवण्याची स्पर्धा सुरु झाली. आता तर ४जी चा वेग पण कमी वाढू लागला आहे. जे संगणकाचे तेच वाहनांचे. वाहने वाढू लागून त्यांची गर्दी वाढू लागल्यावर मग वाहनेपण संगणकावर आधारीत स्मार्ट होऊ लागली आहेत. वेगवेगळ्या आज्ञा, सूचना यांचे पालन करू लागली आहेत. आता तर वाहकाशिवाय स्वतः चालणारी वाहने येऊ घातली आहेत. नुकतेच एक गुगल होम नावाचे छोटेसे यंत्र गुगलने बाजारात आणले आहे. वायफाय सुविधेवर चालणाऱ्या या यंत्राला आपण जशा सूचना देऊ त्याप्रमाणे ते त्या सूचनांचे पालन करते. एवढेच नव्हे तर तुमच्या सूचना लक्षात ठेवून त्यानुसार वेळोवेळी अंमलबजावणी करते. जसे की टीव्ही लाव. पंखा चालू कर. दिवे बंद कर, गाणी लाव, बातम्या लाव इत्यादि. एवढेच नव्हे तर ते तुमच्याशी बोलतेपण. यामुळे तुम्हाला जागेवरून उठण्याचेही कष्ट घ्यायला नकोत.

पण यामुळे मानव या सर्व यंत्रांवर/ सुविधांवर अवलंबून राहायला लागणार आहे. नव्हे यापूर्वीच हे अवलंबित्व आलेले आहे. हल्ली मोबाईलच्या फोन डायरीमुळे फोन नंबर लक्षात ठेवावे लागत नाहीत पण यामुळे फोन नंबर व इतरही कुठलेही



क्रमांक लक्षात ठेवणे बऱ्याच जणांसाठी अवघड झालेले आहे. मोबाईल जवळ नसेल वा बॅटरी संपली असेल तर त्यांना फोन लावणे शक्य होत नाही कारण नंबर लक्षात नसतो. हीच परिस्थिती आहे मुलांची. सतत कॅल्क्युलेटर वापरायच्या सवयीमुळे साधी साधी आकडेमोड त्यांना जमत नाही. पाढे पाठ करणे तर केव्हाच इतिहासजमा झाले आहे. साधे पाढे येत नाहीत तिथे पावकी, दीडकी, औटकी या शब्दांच्या अर्थाबाबत तर 'म्हणजे काय रे भाऊ?' अशी स्थिती आहे. (अर्थात हल्लीच्या आजोबांच्या पिढीलाही हे शब्दही माहिती असणे कठीण आहे. पावकी म्हणजे एक चतुर्थांशचा पाढा, दीडकी म्हणजे दीडचा पाढा, औटकी म्हणजे साडेतीनचा पाढा - बापरे हे प्रकरण जरा अतीच कठीण होत चाललंय ना ! तर असो.) मुद्दा हा की पाढे येत नाहीत ही वस्तुस्थिती आहे. साध्या आकडेमोडीसाठी गणक वापरावा लागतो आहे.

दूर अंतराचा प्रवास करण्यासाठी व कमी वेळात तेथे पोचण्यासाठी वाहन आवश्यक आहे हे मान्य. पण त्यावरील अवलंबित्व एवढे वाढले की हल्ली सोसायटीच्या इमारतीपासून आवाराच्या गेटपर्यंत शाळेच्या बससाठी मुलांना सोडायला (अंतर फक्त १५० ते २०० मीटर) काहीजण चारचाकी गाडी काढतात. कोपऱ्यावरील दुकानात जाण्यासाठी वाहन लागते. रिक्शा वा टॅक्सीने येणाऱ्यांचा रुबाव वेगळाच. जवळ अवजड सामान नसतानाही सोसायटीच्या गेटपाशी रिक्शा/ टॅक्सी न सोडता पंधरावीस मीटर अंतरावरील इमारतीच्या जिऱ्यापर्यंत वाहन आणण्यासाठी सोसायटीच्या सुरक्षारक्षकाला गेट उघडण्यास भाग पाडतात, प्रसंगी त्यासाठी त्याच्याशी हुज्जत घालण्यात धन्यता मानतात.

हीच परिस्थिती पत्र लिहिण्याबाबत आहे. पूर्वी वळणदार अक्षरामधे नीट समास वगैरे सोडून (म्हणजे नक्की काय रे भाऊ ?) पेनाने पत्र लिहिण्याची एक आता इतिहासजमा झालेली पद्धत होती!! मात्र नंतर ईमेल सुरू झाले व आता तर समाजमाध्यमांवर मेसेज टाकायची (!) प्रथा चांगलीच रुळली आहे. मात्र यामध्ये लिहिणे हे जणू विसरल्यात जमा होऊ लागले आहे. लिहिण्याचीच जिथे वानवा तिथे वळणदार अक्षराची व शुद्धलेखनाची अपेक्षा कशी ठेवायची ?

नुकताच समाजमाध्यमांवर एक व्हिडीओ बघण्यात आला. त्यात तोंडात धरावयाच्या एका यंत्राची जाहिरात होती. यंत्राला असलेली गोलाकार ब्रशच्या आकाराची जोडणी नुसती तोंडात धरायची. यंत्र चालू केले की आपोआप दात घासले जातात. म्हणजे तेवढाही वेळ वाया (?) जायला नको. केवढे हे यंत्रावलम्बित्व !

या सर्व तंत्राविष्कारांचे कौतुकच आहे. मात्र हे सर्व आविष्कार मानवाचे मूलभूत कौशल्य वाढवण्यासाठी व त्याला पूरक म्हणून उपयोगात यायला हवे, त्याला परावलंबी व कुचकामी बनवण्यासाठी नाही. त्याच्या बुद्धिमत्तेला प्रदूषित करण्यासाठी नाही. सध्या सर्वत्र कृत्रिम बुद्धिमत्तेची चर्चा आहे व मर्यादित स्वरूपात वापरही सुरू झाला आहे. मात्र जर आपण असेच यंत्रांवर अवलंबून राहायला लागलो तर मात्र ही यंत्रेच आपल्यावर कुरघोडी करून आपल्यावर राज्य करू लागतील. एकप्रकारे हे मानवी शरीरयंत्रणेचे यंत्रांद्वारे / तंत्रज्ञानाद्वारे झालेले प्रदूषणच आहे असे म्हणावे लागेल.

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



'रोगमुक्त गांव' या योजनेअंतर्गत आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व वनवासी कल्याण आश्रम, ठाणे शाखा यांच्या संयुक्त विद्यमाने शहापूर तालुक्यातील आदिवासी पाड्यांवर ऑगस्ट २०१६ पासून दर महिन्याच्या चौथ्या रविवारी मोफत आयुर्वेदीय तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात येत आहे. यामध्ये रुग्णांना तपासून आवश्यकतेनुसार आयुर्वेदीय औषधे मोफत दिली जातात. तसेच आरोग्यविषयक व्याख्यानाच्या माध्यमातून त्यांचे प्रबोधन केले जाते. आत्तापर्यंत सुमारे १५०० पेक्षा अधिक व्यक्तींनी या शिबिराचा लाभ घेतला आहे.



(पान १० वरून)

आरोग्यसंपन्न राहण्यास फार मोठी मदत करते.

शक्यतोवर बाहेरचे उघड्यावरचे अन्नपदार्थ सेवन करणे टाळावे. नेहमी केवळ खात्रीपूर्वक शुध्द पाणीच प्राशन करावे. ह्याबाबतीत अनिश्चितता असल्यास उकळून थंड केलेले पाणी प्राशन करावे. कारण दूषित पाणी प्राशनामुळे आपले आरोग्य गंभीररीत्या धोक्यात येऊ शकते.

यदाकदाचित प्रसंगावशात प्रदूषण निगडीत आजार उद्भवल्यास त्वरित आयुर्वेदतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा व त्यांच्या मार्गदर्शन व औषधोपचारानुसार आजारापासून मुक्तता मिळवावी. अशा रुग्णांच्या बाबतीत अवस्थानुरूप शरीरातल्या दोषांचे शोधन होण्याच्या दृष्टीने पंचकर्म चिकित्सा काही परिस्थितीत योग्य ठरते व त्यानंतर शरीरातील रसादि सात धातू पुनश्च बलवान तसेच सारवान होण्याच्या दृष्टीने रसायनप्रयोग आवश्यकतेनुसार केला जातो. उदाहरणार्थ : श्वसनसंस्थेशी संबंधित सर्दी, खोकला, दमा इ. व्याधी असल्यास प्रथम वमनप्रयोग करून दोषांचे शोधन झाल्यावर एकवीस दिवसांचा वर्धमान पिंपळी रसायन प्रयोग केल्याने आरोग्यसंपन्नतेला पूर्णता येते.

दिवसागणिक पृथ्वीतलावरच्या वाढत्या वातावरण प्रदूषणामुळे आधुनिक काळात पर्यावरण शास्त्राला कधी नव्हे एवढे अनन्यसाधारण महत्त्व प्राप्त झालेले आहे. ह्या विषयाबाबत आयुर्वेदिय दृष्टीकोनातून मी ह्या लेखात सविस्तर धांडोळा घेतलेला आहे. वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक तसेच औद्योगिक पातळीवर कशा प्रकारे या समस्येला सामोरे जाता येईल त्या बाबतचे विवेचन ह्या लेखात सविस्तरपणे केलेले आहे. ह्या समस्येने जागतिक पातळीवर धारण केलेले अक्राळविक्राळ उग्र स्वरूप लक्षात घेता जगातील सर्व मानवहितवादी विचारवंतांनी आपले व्यक्तिगत व राष्ट्रीय अभिनिवेश बाजूला ठेवून एकदिलाने व अखंड एकजुटीने सामायिकपणे प्रयत्न करणे ही आजच्या काळाची गरज आहे. व त्यातच अखिल मानवजातीचे हित दडलेले आहे.

वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन

१०१/१०२, पहिला मजला, नीळकंठ अपार्टमेंट
पं. गुणीदास रोड, माटुंगा (पश्चिम), मुंबई-४०००१६.
फोन नं. : ०२२-२४४६६१७५



(पान १६ वरून)

गुळण्या करणे हा उपायदेखील फलदायी ठरतो.

त्वचा रोगांचे वाढते प्रमाण रोखण्यासाठी नियमित तेल लावणे (अभ्यंग) व रसायनांशी कमीत कमी संपर्क आवश्यक आहे. स्नानासाठी साबणाऐवजी केवळ उटण्याचा वापरदेखील त्वचारोगाची लक्षणे कमी करणारा ठरतो असे व्यवहारात आढळते.

ज्यांना उष्णतेचा त्रास जाणवतो त्यांच्यासाठी दूर्वाचा रस किंवा गुलकंद नियमितपणे घेणे हा सर्वोत्तम घरगुती उपाय.

आजकाल तरुण नोकरदार अथवा व्यावसायिक वर्ग नोकरीधंद्यानिमित्त देशविदेशी फिरत असतो. अशावेळी हवामानबदलाबरोबरच देशबदल या घटकाची भर पडून व्याधीक्षमत्व कमी होऊ शकते. अशा प्रकारातदेखील दिनचर्या व आहार यासंबंधातील वैद्यांचे मार्गदर्शन अत्यंत मोलाचे ठरते.

शास्त्रोक्त पद्धतीने प्राणायाम व योगासनांची साधना करणे हा सर्वश्रेष्ठ प्रतिबंधक उपाय म्हणता येईल. त्याचबरोबर वैद्यांच्या सल्ल्याने ठराविक ऋतुंमध्ये केलेली शरीरशुद्धी व आयुर्वेदाचे बलस्थान असलेली रसायन चिकित्सा हे निश्चितपणे पूरक उपाय होत.

यापुढील काळात प्रत्येक ऋतूची तीव्रता वाढत जाणे किंवा अवेळी ऋतू येणे असे प्रकार सुरूच राहणार आहेत. नवनवीन आजार व इन्फेक्शन येणार आहेत व त्यावर नवनवीन प्रतिजैविकेही येणार आहेत. परंतु सध्या गरज आहे आपली प्रतिकार क्षमता वाढविण्याची. याकामी उपयोगी पडणारे एकमेव शास्त्र म्हणजे आयुर्वेद. त्यासाठी आपापली प्रकृति ओळखा, ऋतुचर्या - दिनचर्या जाणून घ्या व त्याप्रमाणे आपले आचरण व आहार ठेवा. नियमित व्यायाम व रसायन औषधांचे सेवन करा आणि व्याधिमुक्त रहा.

वैद्य माधव भागवत

अथर्व सोसायटी, गांवदेवी मंदिरामागे, विक्रमनगर,
कळवा (प.) ४००६०५. मोबाईल : ८४५४९९४९७





(पान ४० वरून)

त्रिधा च शौचम् । कायशौचं, मनःशौचं, वाक्शौचम् ।

वाणीची शुचिता हाही मुद्दा त्याने आवर्जून सांगितला आहे यावरून आपण काय तो बोध घ्यावा.

आपण शब्द या समग्र आणि स्थूल संकल्पनेबद्दल बोलत असतानाच वर्ण या सूक्ष्म संकल्पनेचाही अवश्य विचार व्हायला हवा. कारण वर्ण हा शब्दाचा अविभाज्य घटक आहे. मुळात वर्णाला 'वर्ण' असंच का म्हणतात ? एखादा व्याकरणकार सहज सांगेल की मूळ क्रियापद आहे वर्ण-त्याचा अर्थ आहे वर्णन करणं. जे लिखित चिह्न त्या त्या विशिष्ट ध्वनीचं अचूक वर्णन करतं ते म्हणजे त्या त्या ध्वनीसाठी वापरलेला वर्ण. ...थोडक्यात दृश्य आकाराने वर्णिला गेलेला ध्वनी म्हणजेच वर्ण. ही व्याख्या व्याकरणदृष्ट्या बिनचूक असेलही. पण तरीही आणखी सखोल आणि नेमकी व्याख्या करायची झाल्यास आपल्याला आणखी एक संस्कृत क्रियापदाचा आधार मिळतो...ते म्हणजे वृ.... याचा अर्थ आहे निवडणे. आपल्याला हवे असलेल्याला इतरांपासून वेचून वेगळा काढणे. प्रत्येक ध्वनी हा स्वतःचं

इतर ध्वनींपासून असलेलं वेगळेपण निखून सांगत असतो. म्हणूनच प्रत्येक वर्ण हा त्या त्या ध्वनींनी स्वतःसाठीच नेमकेपणाने निवडलेलं चिह्न असतं. त्यामुळे वर्णाचा उच्चार हा नेमकाच केला तरच अर्थाला नेमकेपणा येणार. नाहीतर अर्थाचा अनर्थ कसा होतो त्याचं उदाहरण बघा---

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

स्वजनो स्वजनो मा स्यात् सकलं शकलं सकृत् शकृत् ।।

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

हा श्लोक पुरेसा बोलका नाही का ?

सौ. मुग्धा रिसबूड

४०४, लक्ष्मी सरस्वती, ब्राह्मण सोसायटी,

नौपाडा, ठाणे (प.) फोन : २५४००२२५

ई मेल : mugdha_risbud@yahoo.co.in



सुखदायी वैयक्तिक कर्ज
रु. ५ लाखापर्यंत

स्वप्नपूर्ती गृह कर्ज
घर खरेदीसाठी रु. ७० लाखापर्यंत
२० वर्षाकरिता कर्ज

मनोरथ वाहन कर्ज
वाहन खरेदीसाठी
१००% कर्ज

ज्ञानवर्धिनी शैक्षणिक कर्ज
देशांतर्गत उच्च शिक्षणासाठी कर्ज - रु. १० लाखापर्यंत
परदेशातील उच्च शिक्षणासाठी कर्ज - रु. २० लाखापर्यंत

व्यापार आणि उद्योग धंद्यासाठी मुलभ कर्ज
रु. १० कोटीपर्यंत

सोने तारण कर्ज
रु. २५ लाखापर्यंत

हार्दिक शुभेच्छा!

बँकेच्या विविध सेवा



RuPay DEBIT कार्ड

मोबाईल बँकिंग सेवा, मुद्रांक सेवा,
परकीय चलन विषयक सेवा,
RTGS / NEFT, ई-पेमेंटद्वारे विविध कर
भरण्याची सुविधा व कोअर बँकिंग
प्रणालीचे सहाय्याने व्यक्तिगत सेवा.

लवकरच Internet Banking Services
सुरु करीत आहोत.



ठाणे भारत सहकारी बँक लि.

शेड्यूल्ड बँक

सहयोग मंदिर, सहयोग मंदिर पथ, घंटळी, ठाणे-४००६०२. फोन नं. २५४४ ७८१६/२५४० ८०७६
मुख्य शाखा: शततारक, बाजी प्रभू देशपांडे मार्ग, नौपाडा, ठाणे. फोन नं. २५४२ ९४३२/३३

ठाणे कुण गावा : अणे पूर्व / पोन्नार / चंदनवाडी / बिंदी कोठीवाडा / बीकर / विरार्डवार / कट्टाक / कोडबंदर रोड / लोकमान्य नगर / कडवा

कल्याण डोंगरी पेंडोली मुलंड वाटकोर-पूर्व पाटकोर-प. भांडुर दादा फलेस डरवारूर पुणे शहापुर पोप कर्जा कर्जा पालार