



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय । 'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

## जीवनशैलीचे विकार विशेषांक

वर्ष ७ • अंक १० • भारतीय सौर कार्तिक, शके १९३२ • ऑक्टोबर १० (दिवाळी अंक)

### अनुक्रमणिका

● ऋणनिर्देश	.....	३
● संपादकीय	.....	५
● आधुनिक जीवनशैलीचे दातांवर होणारे परिणाम	डॉ. सौ. गौरी अवधूत पणशीकर .....	७
● जीवनशैली व विकार	सौ. मालती वझे .....	९
● वाटचाल जीवनशैलीची	सौ. पद्मजा देशमुख.....	११
● रेशमांच्या रेघांनी	सौ. पद्मजा देशमुख.....	१२
● देणग्या ए. सी. च्या	वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी.....	१३
● "अति - जलसंपर्कजन्य - व्याधी"	वैद्या शुभदा अरविंद पटवर्धन.....	१७
● छोटंच रहायचंय आम्हाला !	सौ. निरुपमा मेहेंदळे .....	२४
● जीवनशैली ताणतणावाची	वैद्य प्रसन्न केळकर .....	२५
● माझी कथित जीवनशैली	रत्नप्रभा जोशी .....	२९
● बस्ता हलका कर दो !	सौ. निरुपमा मेहेंदळे .....	३२
● वात्रटिका	डॉ. सुमन नवलकर .....	३२
● काम्युटर आणि डोळे	डॉ. क्षिप्रा आफळे .....	३३
● कालबाह्य	सौ. कल्पना सुभाष कोठारे .....	३५
● बदलत्या जीवनशैलीमुळे होणारे आजार	वैद्या (सौ.) गौरांगी गिरीश करमरकर ...	३७
● शैली संवादाची	सौ. सुधा जोशी .....	३९
● कालाय तस्मै नमः	वैद्या सौ. कल्याणी केळकर .....	४१
● जीवनशैलीचे लैंगिक विकार	डॉ. विठ्ठल प्रभू .....	४३
● आधुनिकतेचा प्रसाद? संधिवात	डॉ. अरुणा टिळक .....	४५
● मलावष्टंभ (बद्धकोष्ठ)	वैद्य डॉ. सुभाष सिद्धेश्वर वडोदकर .....	४७
● अरे संस्कार संस्कार !	वैद्य प्रसन्न केळकर .....	४९

प्रकाशक : कार्यकारी विश्वस्त वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी, आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी, हा अंक साईनाथ प्रिंटर्स, खोपट, येथून छापून, ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प.) ४००६०२. येथे प्रसिद्ध केला. दूरध्वनी : २५३३ २४२६. ● Email: prasanna@bom8.vsnl.net.in

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

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



# दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा

बाप्पा गेले, घट उठले  
दिवाळी आली नटून थटून  
खरेदीची आणि फराळाची,  
उर्मी आली मनी दाटून.

रचा मनसुबे विशाल उत्तुंग  
बांधा गगनभरारीचा चंग  
घ्या लाभ विविध योजनांचा  
आणि लुटा आनंद दीपावलीचा

मोठमोठे प्रकल्प राबवा  
खरेदी करा मनसोक्त,  
आम्ही आहोत पाठीशी  
तुम्ही रहावे चिंतामुक्त.

उजळून निघो आयुष्य  
भरभराट होवो तुमची,  
हीच मनापासुन प्रार्थना  
टीजेएस्बी परिवाराची.



दि ठाणे जनता  
सहकारी बँक लि.  
(मल्टि स्टेट रोडवुल्ड बँक)

नातं... व्यवसायापलीकडचं

नोंदणीकृत कार्यालय: मधुकर भवन, रोड नं. १६, वागळे इस्टेट, ठाणे(प)-400604. फोन: 25838500. फॅक्स: 25838550.

Website: www.thanejanata.co.in टोल फ्री क्र.: १८०० २२३ ४६६

ठाणे | मुंबई | नवी मुंबई | पुणे | नाशिक | सातारा... ५२ शाखा + २ विस्तारीत कक्ष

kalligraphic@rediffmail.com



## ऋणनिर्देश

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

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

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

: विश्वस्त मंडळ :

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

श्रीमती मीना फणसे



आयुर्हित दिवाली विशेषांकस



हार्दिक शुभेच्छा !



एक हितचिंतक



## संपादकीय

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

'तरुण' दुसरीकडे हेही बघायला मिळत आहे.

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

ही सर्व प्रतिनिधिक स्वरूपाची उदाहरणे आहेत. यामागे एक महत्त्वाचे कारण सापडते, एक समान दुवा सापडतो तो बदलत्या जीवनशैलीचा. आपण भौतिक प्रगति खूप केलेली आहे. सर्व तऱ्हेच्या सुखसोयी, आपापल्या कुवतीनुसार आज सहज उपलब्ध होत आहेत.



व अजून सुखसोई मिळविण्याचा हव्यास सुटत नाही आहे. टीव्हीवरील एका जाहिरातीत म्हटल्याप्रमाणे पायी चालणाऱ्याला सायकलचा, सायकलवाल्याला स्कूटरचा व त्याला गाडीचा ध्यास आहे. या क्रमाने जाणे हे भौतिक प्रगतीचे लक्षण मानले जाते आहे. दुसरीकडे आज हिंसाचाराने कळस गाठला आहे. हिंसाचार व अत्याचार यात मोठ्या प्रमाणात अल्पवयीन मुलांचा व मुलींचाही सहभाग दिसून येतो आहे. किंबहुना दुसऱ्यांना त्रास होईल असे काही वागण्यामध्ये, एक प्रकारचा आनंद घेण्याची प्रवृत्ती (खरे तर विकृतीच) वाढत आहे. अधिकाधिक सुखांच्या प्राप्तीसाठी खोटे बोलणे, चोरी करणे हे सर्वसामान्यच नाही तर सर्वमान्य होऊ पाहत आहे. उघड चोरी करणारा चोर ठरतो मात्र संभावितपणे प्रतिष्ठितपणे खोटे बोलणारा, चोरी करणारा स्मार्ट, चलाख ठरतो आहे. हवे ते मिळविण्यासाठी वेळप्रसंगी खून, मारामाऱ्या करण्यापर्यंत मजल जात आहे. तर येणाऱ्या नैराश्यातून हवे ते न मिळाल्यास आत्महत्येसारखे टोकाचे पाऊलही सहजगत्या उचलले जाते आहे.

मात्र या सर्वांमध्ये जे महत्त्वाचे, ते शारीरिक, मानसिक व सामाजिक आरोग्य मात्र आपण गमावून बसत आहोत. जीवनाचे हे वारू सुसाट, बेफाम व चौखूर उधळत आहे. त्यावर स्वार होण्याचा प्रयत्न करण्याची धडपड प्रत्येकजण जिवाच्या आकांताने करतो आहे. या गतीला, या बेफाटपणाला कुठेतरी लगाम

घालण्याची निकड निर्माण झालेली आहे. कारण जेवढे सुखोपभोग वाढत आहेत, जेवढे नवनवे वैद्यकीय शोध लागत आहेत; जेवढ्या अधिक सुविधा उपलब्ध होत आहेत; त्याच्या अधिक पटीने व अधिक वेगाने रोगांचे प्रमाण वाढत आहे.

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

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

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

**वैद्य प्रसन्न केळकर**



## आधुनिक जीवनशैलीचे दातांवर होणारे परिणाम

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

'Change is the only constant Thing in life' या उक्तीनुसार बदलत्या परिस्थितीनुसार आपले जीवनही अत्यंत धावपळीचे, धकाधकीचे झालेले आहे. अगदी आपली रोजची नित्यकर्मही आपल्याला अत्यंत घाईघाईत, धावपळीत उरकावी लागतात! अगदी रोजचंच बघा ना! सकाळ झाली की आई लवकर उठून स्वतः पटपट दात घासून (खरंच दात स्वच्छ झाले आहेत का? हे बघायची तसदीही न घेता) मुलांना उठवते. अर्ध्या झोपेत मुले दोन - तीन वेळा इकडून तिकडून ब्रश फिरवतात. काही जण ब्रश तोंडात ठेवून बसल्या बसल्याच पुन्हा एक डुलकी काढतात! आई आतून ओरडली की पटकन दोन चुळा भरतात (न खुळखुळताच!) आणि आंघोळीला, पुढचे आटपायला पळतात!

ही इतकीशी साधी गोष्ट! - दात घासणे व स्वच्छ खुळखुळून २-४ वेळा तरी चुळा भरणे. पण या साध्या गोष्टीसाठीही आपण पुरेसा वेळ देत नाही. या साध्या गोष्टीसाठी जर आपण रोज सकाळी ५ मिनिटे व रात्री झोपण्यापूर्वी ५ मिनिटे एवढा जरी वेळ राखून ठेवू शकलो तरी नंतर दात खराब झाल्यावर त्यावर कराव्या लागणाऱ्या ईलाजापोटी लागणारा कितीतरी वेळ, पैसा व त्रास आपण वाचवू शकतो!

बहुतांश लोक दात आडवे आडवे व खूप जोर लावून घासतात. आपली अशी गैरसमजूत असते की जास्त जोर लावून दात घासले की दात जास्त स्वच्छ होतात. पण प्रत्यक्षात मात्र आपण अशा प्रकारे जास्त जोर लावून दातांच्या वरचे एनॅमल (Enamel) नावाचे टणक कवच झिजवून टाकतो व त्यामुळे दातांना हिरडीजवळील भागात, जिथे एनॅमलचा सगळ्यात पातळ थर असतो, तिथे खाचा पडतात. अशा खाचांना abrasion cavities म्हणतात. अशा खाचांत थंड, गरम पदार्थ खाल्ल्यावर दात

शिवशिवण्याचा, आंबण्याचा त्रास होऊ शकतो. म्हणून दात घासताना नेहमी वर खाली (उभेउभे) घासावेत. अशा खाचा पडलेल्या असल्यास त्यामध्ये आपल्या दंतवैद्याकडून दातासारखेच दिसणाऱ्या द्रव्याचा (composite filling) भरणा करून घ्यावा. तसेच दात घासताना दातांची जिभेकडील व टाळूकडील बाजू देखील स्वच्छ करावी. अन्यथा या ठिकाणी दातांवर जमणारी कडक घाण tartar जमण्याची शक्यता जास्त असते.

अशा प्रकारे दात व हिरड्यांच्या मध्ये घाण जमलेली असल्यास हिरड्यांमधून रक्त येणे, पू येणे, हिरड्या सुजणे, दातांमध्ये फटी पडणे व हळूहळू दात हलायला लागणे, तोंडाला दुर्गंधी येणे असे सगळे त्रास सुरु होतात. ही जमलेली घाण घरच्याघरी ब्रशने दात घासून स्वच्छ होऊ शकत नाही. म्हणून अशा वेळी दंतवैद्याकडून दात साफ करून घ्यावे लागतात.

सध्याच्या आपल्या व्यग्र आणि व्यस्त जीवनशैलीचा दुसरा मोठा परिणाम आपल्या जेवणावर झालेला आहे. आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना त्यांच्या कामाच्या स्वरूपामुळे, रोजच्या जेवणाची एक ठराविक वेळ पाळता येत नाही. रात्री खूप उशिरा जेवणे, त्या नंतर पुरेसा कालावधी अन्नपचनासाठी न ठेवता ताबडतोब झोपणे, सकाळी लवकर उठायला लागल्यामुळे होणारी अपुरी झोप या सर्व गोष्टींचा परिणाम आपल्या शरीरातील पित्त (acidity) वाढण्यात होतो. बऱ्याच वेळा रात्री झोपेत हे पित्त लाळेत मिसळून तोंडात पसरते. त्यामुळे आपल्या दातांची झीज होते. काही लोकांमध्ये तर हा त्रास इतका जास्त प्रमाणात आढळतो की त्यांचे दात झिजून झिजून एकदम बारीक व पातळ होतात. असे दात तुटणे, दुखणे असे त्रास होऊ शकतात. अशा वेळी दंत वैद्याकडून रुट कॅनल ट्रीटमेंट करून घेऊन नंतर अशा दातांवर कॅप (टोपी) किंवा ब्रीज



लावायची आवश्यकता भासू शकते.

दंतरोगासंबंधी सर्वास आढळणारी गोष्ट म्हणजे दुर्लक्ष! आपला दात किडला आहे, त्यात अन्न अडकत आहे हे माहीत असूनही केवळ दात दुखत नाही म्हणून दंतवैद्याकडे जायची टाळाटाळ केली जाते. त्यामुळे दात अधिकाधिक आत खोलपर्यंत किडत जाऊन दातांच्या आतमध्ये असणाऱ्या नसांपर्यंत इन्फेक्शन पसरते. त्यामुळे दात तसेच कान दुखणे, एका बाजूचा डोक्याकडील भाग दुखणे, गाल सुजणे, गाठ येणे अशा समस्या उद्भवतात.

'A stich in time saves nine' या उक्तीनुसार वेळेतच दंतवैद्याकडून सल्ला घेऊन योग्य ती फिलिंग (कीड साफ करून भरायचे द्रव्य) करून या सर्व समस्या टाळल्या जाऊ शकतात. दात नसेपर्यंत किडला असेल तरी सुद्धा 'रुट कॅनल ट्रीटमेंट' करून असे खराब दातसुद्धा वाचवता येऊ शकतात! दात खूपच खराब होऊन केवळ तुकडे राहिले असल्यास असे दात/तुकडे काढून टाकून नंतर जखम पूर्ण भरल्यानंतर त्या ठिकाणी कृत्रिम दात बसवून घेतले जाऊ शकतात. सिरॅमिक ब्रीजेस दिसण्यास एकदम खऱ्या दातांसारखे व टिकण्यासाठी उत्तम असतात. तसेच काही वेळेस एक छोटीशी शस्त्रक्रिया करून इम्प्लान्ट बसवता येतात.

तंबाखू, सिगारेट, गुटखा, पान खाणे या सर्व व्यसनांचे दात, हिरड्या व आजबाजूच्या सर्वच पेशींवर अत्यंत भयंकर दुष्परिणाम होत असतात. गुटख्याच्या व्यसनापायी तर तोंड उघडण्याची क्षमताच कमी होऊन जाते! अशा व्यसनांपायी रूग्ण स्वतःच कर्करोगासारख्या दुर्धर आजाराला / रोगाला निमंत्रण देत असतात. त्यामुळे वेळीच या वाईट सवयींवर ताबा मिळवून योग्य ते उपचार करून घेणेच हितावह ठरते.

आजकालच्या जीवनशैलीत एका आणखी मोठ्या समस्येला पालकांना विशेषतः तोंड द्यावे लागते, ती म्हणजे लहानपणापासूनच प्रचंड प्रमाणात गोळ्या, चॉकलेटस्, जंक फूडस, सॉफ्ट ड्रिंक्स यांच्या सेवनाने दातांवर होणारे दुष्परिणाम! आजकालच्या लहान मुलांमध्ये त्यामुळे दात किडण्याचे प्रमाण फारच वाढलेले आढळते! अगदी दुधाचे असणारे दात सुद्धा किडलेले असतील तर त्यावर वेळेतच योग्य ते उपचार करून घेणे आवश्यक ठरते. दुधाचा देखील एक सुद्धा दात, मुद्दाम काढून टाकायची वेळ शक्यतो येता कामा नये! कारण दुधाचे दात जितके नैसर्गिकरीत्या त्यांच्या

योग्य वेळी आपोआप पडतात, तितकेच नवीन येणारे दात व्यवस्थित नीट यायची शक्यता जास्त असते!

आता दंतवैद्यकशास्त्रातही खूप नवनवीन शोध लागल्यामुळे खूप नवनवीन उपचारपद्धती रूग्णांना उपलब्ध झालेल्या आहेत. या पद्धतीत उपचार हे अल्पावधीत व माफक दरात होऊ शकतात. सर्वांनाच टी.व्ही वरील नायक नायिकांप्रमाणेच आपलेही दात पांढरेशुभ्र, अगदी सरळ, कुंदकळ्यांप्रमाणेच असावेत असे वाटतेच! आजकाल 'कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री' या उपचार पद्धतीत बहुतांश वेळा पेशंटच्या इच्छेनुसार दात बनविले जाऊ शकतात व ते ही तुमच्या नैसर्गिक दातांना इजा न पोहोचविता! यात कॉम्पोझिट फिलिंग्जस्, सिरॅमिक व कॉम्पोझिट लॅमिनेटस्, ब्लिचींग अशा विविध उपचारपद्धतींचा समावेश होतो.

थोडक्यात काय तर लहानपणी 'हे तर काय दुधाचेच दात आहेत; पडणारच तर आहेत!' आणि मोठेपणी 'आता काय आमचं वय झालं, दात पडणारच!' असा विचार करून दातांकडे दुर्लक्ष करण्याची आता अजिबात आवश्यकता नाही. उलट दात हे आयुष्याच्या शेवटापर्यंत व्यवस्थित टिकवता येणं हे सहजसाध्य आहे. त्यासाठी आवश्यकता आहे फक्त थोड्याशा खबरदारीची व दर सहा महिन्यात एकदा तरी (अगदी दातांचा काहीही त्रास होत नसताना सुद्धा!) आपल्या दंतवैद्याकडून दातांची तपासणी करून घेण्याची!!

'Wish you all happy dental health!!'

**डॉ. सौ. गौरी अवधूत पणशीकर**

ओम-डेंटल क्लिनिक, शॉप नं. ४,

राजकृपा सोसायटी, काजूवाडी बसस्टॉपसमोर,

लुईसवाडी, ठाणे (प.)

मोबाईल : ९८९९७५०४८४, ९००४०७९९८३

### गंडूष

कोमट पाणी तोंडात घेऊन तीन - चार मिनिटे तोंडात व घशात खुळखुळावे. याने तोंड स्वच्छ होतेच, परंतु हिरड्या व गालाचे स्नायू यांनाही व्यायाम मिळतो. दात मजबूत होतात. केस गळणे कमी होते. मानेच्या स्नायूंना ताकद मिळते.





# जीवनशैली व विकार

सौ. मालती वझे

## लवकर निजे, लवकर उठे तया ज्ञान, संपत्ती, आरोग्य भेटे ।

वर लिहिलेल्या दोन ओळींत एवढा अर्थ भरलेला आहे की, जीवनशैली कशी ठेवली की मग विकार होणार नाहीत. पण आजच्या चालू परिस्थितीत ते कितीसे शक्य आहे ? असा विचार मनांत येतो. पण हे सर्व, मानवांनी ज्ञान संपादन करून बदल घडवून आणलेत, हे मात्र नक्की खरंच आहे. पूर्वी मानव वल्कलं नेसायचा व कंदमुळे खायचा. त्यानंतर जो बदल होत गेला तो आजच्या जीवनशैलीपर्यंत नवनव्या कल्पना सुचून तो सुधारत गेला.

जीवनशैलीवरच जवळजवळ सर्व विकार अवलंबून आहेत. हे फारसं लोकांना पसंत पडत नाही. दोन मित्र होते. एक लवकर उठून काम उरकायचा. दुसरा मात्र उशीरा उठून काम करायचा. तेव्हां तो आपल्या मित्राला म्हणाला, 'काय रे, पहाटेची साखरझोप घ्यायची सोडून कशाला वळवळ करतोस ?' तेव्हां पहिला मित्र म्हणाला 'तब्बेतीला बरं असतं म्हणून!' 'हँ, त्यांत काहीं राम नाहीं. मी बघ कसा ठणठणीत आहे.' मग मनांत विचार येतो, हे खरं की ते खरं ! प्रथम म्हणजे आपली मूळप्रकृती निरोगी हवी हेच बरोबर आहे. पण निरोगी तब्बेत ठेवायला तशी वागणूक असली पाहिजे.

एक मित्र दुसऱ्या मित्राला सांगत होता. 'दुपारी मी इतका बीझी असतो की मला जेवायला वेळ मिळत नाही. दुपारी कधी ३-४ वाजले की पोटांतून कुणीतरी ओरडतो. मग मी डबा उघडतो. पण काम करताना चमच्याने पोटांत ढकलतो. त्यामुळे मला चव कशी आहे हेही कळतच नाही.' तेव्हां त्याचा मित्र म्हणाला, 'हो का ? मग तुझ्या ऑफिसच्या डब्यांत दुसरंच कांहींतरी भरून ठेवतो. मग मला काय ते सांग.' 'असं कसं चालेल ? पोटाला हवं तेच भरून घ्यायला हवं.' 'मग आता कसा आलास सरळ ! अरे ज्या पोटासाठी

पैसा मिळवायचा ते पोट चांगलं नको का ठेवायला ?' मित्र म्हणाला, 'क्या करू यार ? कॉम्प्युटरवर कामच असतं तसं. म्हणून हे असं जेवायला लागतं !' मुळांतला वल्कलं नेसणारा नी कंदमुळे खाणारा माणूस आज इतका उद्योगी झाला आहे. मानवांनी नवनव्या कल्पना शोधून आपला विकास होण्यासाठी परिश्रम घेतले, त्याच मानवाला पोटांत कांहींतरी ढकलण्याची वेळ आली. आज कित्येक महिलाही तेच करतात. संसार चांगला होण्यासाठी स्त्रीनेही नोकरी करायची. पण त्याचा उपयोग काय ? शाळेच्या शिक्षिकाना तर घरीं आल्यावरही शाळेचे काम पडते. पेपर तपासणे, निबंध तपासणे वगैरे ! खरं म्हणजे एक स्त्री जर घरांत राहिल तर कुटुंबातल्या सर्वांच्या तब्बेती छान राहतील ! नाहीतरी म्हणतात ना. पुरुषाचा पराक्रम घरच्या स्वयंपाक घरावर अवलंबून असतो. पण आज जीवनशैली इतकी बदलली आहे, तिला आवर घालायला कुणीच वाली राहिला नाही. घरांत मुलांना टी.व्ही. चालू करून घ्यायचा. तासन्तास कार्टून बघत बसायचे. त्यांनी मुलं लड्डू होताहेत. डोळ्यांना चष्मा लावावा लागतो आहे. लड्डूपणा जाण्यासाठी भरमसाठ फी भरून जिमवर जायचे. हे असे चक्रच जणू चालू रहाणार आहे.

एका सोसायटीमध्ये एक कार्यक्रम ठरला होता. प्रत्येक घरांतून १/१ पदार्थ करून आणायचे ठरले. एका घरी बटाटेवडे करून न्यायचे होते. त्या गृहिणीने ते केले. सोसायटीची सर्व माणसे यायची ठरल्यामुळे रोजच्यापेक्षा जास्त प्रमाण घेणे भागच होते. त्या गृहिणीने तसे केले होते. तिचा मुलगा ते बघून म्हणाला. आई, तुला एवढे वडे करता येतात का ? मग आम्हाला मात्र बाजारचे आणून देतेस. आज कसे हॉटेलांतून आणले नाहीस ? म्हणजे मुलांनाही तशीच सवय झालेली असते. एकंदरीत ही अशी वागणूक असते. पूर्वी माणसे आजारी पडत नव्हती असे



मुळीच नाही. पण ते विकार त्यांना वय झाल्यावर व्हायचे. पण आतां तरुण वयांतच विकार होऊ लागलेत याचं कारण जीवनपद्धती पार बदलली आहे. पैसा मिळवण्यासाठी वणवण करायची. कारण त्यांना अजून पुढे पुढे जायचे आहे. काहीं माणसांना मात्र काम करूनही खाण्याची आवड जपता येते. ते खाण्याची वेळ चुकवत नाहीत. एक माणूस सांगत होता,

“माझे जीवन खाणे, खाणे, माझे जीवन खाणे।

भूक असो अथवा भूक नसुंदे।

खाण्याची वेळच साधणे। माझे जीवन खाणे

खा मानवानो, माझ्यासंगे। खाण्यावरी हा जीव तरंगे।

खाण्यासाठी जीवन जगणे। माझे.....”

अशी ही विविध प्रकारची माणसे आहेत. पण कसेही असले तरी जीवनपद्धती ही इतकी बदलता कामा नये. त्याचा प्रकृतीवर परिणाम होणारच.

हे झालं अति खाणं. पण उपास करणाऱ्या व्यक्तींचं

तरी काय आहे ? ते सुदृढ रहातातच असे नाही. उपास हा सुद्धा प्रमाणांतच पाहिजे. नाहीतर त्याचेही दुष्परिणाम होत रहातात. एकूण काय ? तर गेली शेकडो वर्षे जे वैद्यानी धडे घालून दिलेत त्याचा जरूर विचार व्हायला हवा. आपण कितीही पुढे गेलो तरी मागे वळून पहाणे आवश्यक आहे. नाहीतर आपण होतो कुठे व पोचलो कुठे याचा पत्ताच लागणार नाही. सुधारणेच्या नांवाखाली कुठेतरी पोचायला होईल. सुधारणा हवीच पण त्याचे परिणाम वाईट होऊ नयेत एवढे जरी लक्ष ठेवले तरी खूप झाले.

**सौ. मालती वझे**

व्हिक्टरी हाऊस, वाकोला मशीद

वाकोला व्हिलेज रोड, सांताक्रुझ (पूर्व)

मुंबई - ४०००५५

दूरध्वनी : २६६७३१७३

*With Best Compliments from*

**RAJE**  
**Xray**

**Dr. Shrikant K. Raje**

M.B., D.M.R.D. (Bom.)

Consultant in Radiology, Sonology & C. T. Scan

### **Medivision Diagnostic Centre**

Gr. Floor, Ishan Archade, Opp. Gaodevi Market, Gokhale Road,  
Thane (w). - 400602. Tel. : 2540 0105 Mobile : 9987521431

#### **: Facilities available :**

- Digital X-Ray ● Digital O.P.G.
  - Digital Mammography ● Color Doppler
  - Sonography ● IITV X-Ray ● Pathology ● B.M.D.
- 
- Gaodevi C.T. Scan : Thane ● Sonic Ultrasound : Thane
  - Mumbra C.T. Scan & Digital Xray : Mumbra
  - C.T. Scan Dept. & Xray - Thane Civil Hospital : Thane



# वाटचाल जीवनशैलीची

सौ. पद्मजा देशमुख

साधारणतः १९४० पूर्वीच्या आणि सद्यःपरिस्थितीचा आढावा घेतला तर त्यात जमीन अस्मानाचे अंतर जाणवते. त्या काळी राहणी, उत्पन्न मर्यादित असे. साधी राहणी, अल्प गरजा, सुखी व शांत जीवन! शेती हेच उत्पन्नाचे एकमेव साधन. राहण्यास मुबलक जागा, अंग मेहनत, दारचे दूध-तूप, सकस आहार! त्यामुळे विकार/आजार हे दूरच असत. कधी काळी कांही झालेच तर आजीच्या बटव्यातील सुंठ, सांबरशिंग - वेखण्ड, सूतशेखर मात्रा - सागरगोटा ह्यानेच रोग बरा होई. पंचगव्याने घर - ओसरी शेणाने सारविल्याने रोगराई लांबच रहावयाची. क्वचितप्रसंगी तालुका/ जिल्हा रुग्णालयात रुग्णाला न्यावे लागले तर योग्य उपचार होवून त्याला घरी पाठविले जात असे. नाडी परिक्षा चोख होत असे. आजच्यासारख्या अनंत चांचण्या, तज्ञांचा ताफा लागत नसे. रुग्णाबद्दल आस्था वाटे. वेळप्रसंगी डॉक्टर स्वखर्चाने रुग्णाच्या घरी जावून चौकशी करत. बाळंतपणात स्त्रिया दगावल्याची उदाहरणे आढळतात, पण त्याला डॉक्टर वा सुईण ह्यांचा हलगर्जीपणा नसे तर घरांतील कामं बाईला करावी लागत, सैंपाक, दूध काढणे - सडासंमार्जन, मैलभर आडातून पाणी भरणे- विश्रांतीचा अभाव इ. कारणे असत.

कालांतराने तरुण पिढीत बदल घडू लागला. मॅट्रिक झाल्यावर तालुक्याला / जिल्हात सरकारी नोकरी धरत. कांही शाळेत शिकवत व गांवाकडील घराला मदत करत. कुटुंबातील इतर मुलांना शिक्षणासाठी घेवून येत. असे असून सुद्धा राहणी साधी, कर्तव्याची जाणीव व समाधानी वृत्ती असे.

आर्युमान ५०/५५ वर्षेच असे पण शरीर निकोप असे. घरचे दूधदुभते, शेतावरील कष्टाची कामे, त्यामुळे शरीर धष्टपुष्ट असे. परन्तु बालविवाह पद्धतीमुळे ३०/३५ वयातच आई-बाबा, सासू सासरे बनत. आजी आजोबा

होत. साहजिकच आयुष्यमान घटणे हे आलेच.

असे असूनसुद्धा प्लेगने १९३०/४० मध्ये थैमान घातले होते. त्यामुळे मोठ्या प्रमाणावर स्थलांतरे झाली. पुण्या-मुंबईमध्ये जागा भाड्याने देणे आहे अशा पाट्या झळकू लागल्या. पण परळच्या हाफकिन संशोधन केंद्रात त्यावर लस सापडली व हा रोग आटोक्यात आला.

१९४७ साली स्वातंत्र्याची पहाट उजाडली. देशाच्या विकासाला गती आली. मुंबई हे औद्योगिक शहर लवकरच देशाची आर्थिक राजधानी बनली. सर्व प्रान्तातून पोटापाण्यासाठी लोक मुंबईत स्थलांतरित झाले. शहराचा चहूबाजूनी विकास झाला. महालक्ष्मीचा धोबीघाट कधीच विस्मरणात गेला. चाळसंस्कृती, उपनगराच्या १/२ बीएचके मध्ये शिरून मानवतेला, शेजारधर्माला पार मुकली.

शैक्षणिक युग सुरु झाले. नवनवीन तंत्रज्ञान उदयास येवू लागले आणि जीवनशैलीत चोर पावलांनी बदल घडू लागला. सर्व क्षेत्रात नोकऱ्या उपलब्ध होवू लागल्या. धोतर-सदरा, कोटटोपी इतिहास जमा झाल्या व आधुनिक पेहराव सुटसुटीत वाटू लागला. चालण्याबोलण्यात फरक पडला. सभ्यतेचे आवरण चढू लागले. यालाच पुढे उच्चभू समाज संबोधले जावू लागले. सुखसोई वाढू लागल्या. ट्रॅममधून एक आण्यात प्रवास करणाऱ्यानी बेस्ट बस/रेल्वेचा आश्रय कधी घेतला हे ट्रॅमचे रुळ उखडले गेले तरी उमजले नाही. उपनगरे वाढली. मुंबई पालिकेची “बृन्हनमुम्बई महानगरपालिका” कधी झाली हेही समजले नाही. लहान लहान उद्योगही उपनगरात जोर धरू लागले.

हळूहळू संगणक-भ्रमणध्वनी ह्यानी क्रांती घडवून आणली व ह्या क्रान्तीने जीवन शैलीत आमूलाग्र बदल घडवून आणला हे नाकारता येणार नाही. संगणकामुळे तरुणांमध्ये शैक्षणिक उधाणच आले. उच्च शिक्षणासाठी चढाओढ प्रचंड वाढली. पैशाच्या पुराला इथून सुरवात झाली.



ज्ञानामुळे लक्ष्मी घरात शिरली हे खरे, पण त्यामुळे चंगळवादच बळावला. नको ते व्यवहार घडू लागले, व्यसने वाढली आणि विकारांनी सुद्धा आपला विळखा आवळायला सुरुवात केली. जागोजागी सायबरफॅके, कॉल सेंटर्स सुरू झाले. बारावी पास झालेल्याना ५ आंकडी पगाराने मोहिनी घातली. जीवनशैली एका रात्रीत बदलली. रात्री बाराच्या पुढे मॉलमधील हॉटेल-बार-रस्त्यावरील फास्टफूटच्या गाड्यांवर झुंबड दिसू लागली. पूर्वी थंडीच्या दिवसात धुके पडायचे. हल्ली रात्री ११च्या पुढे रस्ते धूसर होवू लागले त्याचबरोबर विकारसुद्धा बळावला. छातीत दुखणे, डोळ्यांवर भिंगे आली. नवीन नवीन रोग उदयास आले. उदा. स्वाईन फ्लू, चिकनगुनिया, डेंग्यू, ओजक्षय (AIDS) इ. ह्यांनी तरुण पिढीला कवेत घेतले. तात्पुरती मलम पट्टी करून तेच जीवन जगू लागले. (AIDS) वर मकरध्वजासारखी औषधे विसरून इन्जेक्शन्स घेवून मृत्यूची कालमर्यादा कमी होवू लागली. अज्ञानाने ह्यालाच समृद्धी व श्रीमंताची लक्षणे मानू लागले.

शिक्षण घेवून जे ह्या 'माहिती तंत्रज्ञाना'कडे वळले त्यांनी त्याचे महत्त्व जाणून प्रगती साधली. आई-वडील, आजी-आजोबा ह्यांच्या कष्टाला मधुर फळे लागली व त्यांच्या चेहऱ्यावर समाधानाच्या सुरकुत्या झळकू लागल्या. तरुण पिढी आपल्या मुलाना योग्य ते शिक्षण देवू लागली. पण आजूबाजूला अवास्तव वाढलेल्या वस्तीमुळे कचऱ्याचा निचरा थंडावला, नगरपालिका नागरी सुविधा पुरवण्यास असमर्थ ठरल्या. त्यामुळे आजार/ विकार ह्यांचे साम्राज्य ठाण मांडून बसले.

जीवनशैली भपकेदार-दिखाऊ, रंगेल बनत चालली. माणुसकी, दानत इत्यादी शब्द विरळ झाले. बेदरकारवृत्ती, उर्मटपणा वाढला. आटलेल्या कापडांची फॅशन, हेच वैभव बनले. सर्व प्रकारचे विकार म्हणजे श्रीमंती चोचले असे मानून त्याचे प्रघातात रुपांतर होवू पहात आहे.

प्रगती व्हायलाच हवी, नव्हे ती होतच राहणार. पण त्याबरोबर माया-ममता, आपलेपणा, संस्कृती हे पडद्याआड जावयास नको. स्वैराचार हा शिष्टाचार न होऊ देता त्यामुळे होणाऱ्या विकारांवर अंकुश ठेवणे गरजेचे आहे.

### सौ. पद्मजा देशमुख

३/१३, मानस, बेझंटरोड, सांताक्रूझ (प)  
२६१२२७६५ / ९९६९३११९३७

## रेशमांच्या रेघांनी

पूर्वी अस्सल दागिने घालून  
मिरवीत होतो दिमाखाने  
भीति वाटत नव्हती तेव्हां कशाची  
होती प्रामाणिक जनता तेव्हांची

नवी कोरी फॅशन खोट्या दागिन्यांची  
भीति आहे तरी जीव जाण्याची  
लोकं चांगली नाही उरली  
नीती ह्यांची बिघडली  
अब्रुही लुटती स्त्रियांची

भीड होती तेव्हां, थोऱ्या- मोठ्यांची  
इच्छा होती त्यांचा मान राखण्याची  
वृत्ती बिघडविणारे कपडे आले  
गुन्हेगारीला वाढवून गेले  
आंता नाही राहिली जनता तेव्हांची

### सौ. पद्मजा देशमुख

३/१३, मानस, बेझंटरोड, सांताक्रूझ (प)  
२६१२२७६५ / ९९६९३११९३७

### अभ्यंग

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



## देणग्या ए. सी. च्या

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी  
एम्.डी. (आयुर्वेद)

सुखवस्तू कुटुंबातल्या, स्वतःचं करियर असलेल्या एक काकू, त्यांच्या दोन शाळकरी मुलांना घेऊन माझ्यासमोर बसल्या होत्या. उन्हाळ्याच्या सुट्टीतली पैसे भरून करण्याची शिबिरं संपल्यामुळे, मुलांना आता रिकामा वेळ भरपूर होता. आधी शिबिरं - मग आंबे, आईस्क्रीम, काल्ड्रिक, रोज संध्याकाळी फास्ट फूड अशी भरपूर मजा केली होती पोरानी. सुट्ट्या संपल्या, जणू या मजेचा 'कर' (टॅक्स) वसूल करण्यासाठी त्यांना आजारपण आलं होतं. सहज गप्पा मारता मारता मी विचारलं, 'सुट्टीत दुपारी मुलं काय करत होती हो?' 'अहो काय करणार? शिबिरं होती तेव्हा बरं होतं. बाहेर ऊन किती असतं! मी आपलं सांगितलंय मुलांना स्पष्ट 'घरात ए.सी. लावून टी.व्ही. बघत बसा.' नाहीतरी शाळा चालू झाल्यावर टी.व्ही बघायला वेळ कुठे मिळतो त्यांना. मग बसतात टी.व्ही. बघत. कार्टून्स नाहीतर हिंदी चित्रपट बघतात.'

मी त्या मुलांकडे फारच दयार्द्र दृष्टीनं बघितलं. वाटलं, आपण या वयात काय बरं करत होतो? तेव्हा ना ए.सी. होता ना टी.व्ही. उन्हाळा आणि उन्हाळ्याची सुट्टी मात्र होती. शिबिरंही नसायची तेव्हा. हो, पण झाडांची सावली असायची - घराच्या आसपास! मग त्या सावलीतच पत्ते, कॅरम, बुद्धिबळ, नांव-गांव-फळ-फूल, गजगे, कांचा कवड्या, शाळा-शाळा असे आमचे खेळ रंगायचे. एखाद्या घराच्या मोठ्या व्हरांड्यातही हे खेळ चालायचे. या जुन्या आठवणी आता सांगणं हे मागासलेपणाचं ठरतं. आता जग चंद्रावर गेलंय ना? (म्हणजे कोण गेलं चंद्रावर? आणि मग पृथ्वीवरची सगळी माणसं अजूनही इथेच कशी?) मग या जुन्या, बुरसटलेल्या गोष्टी काय सांगायच्या?

तरी पण मला वाटतं की, 'झाडाची सावली' हा विषय कधीच बुरसटलेला, शिळा होऊ शकत नाही. याच्या नुसत्या आठवणींनीही मन ताजं आणि प्रसन्न होतं, थकवा

नष्ट होतो. मात्र या सावल्या आता शोधाव्या लागतात. शहरातलं कॉक्रीटचं लोण आता खेड्यातही पसरलंय. या नादात, मनुष्यवस्तीतून सावली देणारी मोठी झाडं हद्दपार होताहेत. वाढलेल्या तापमानामुळे आणि कार्यालयातील संगणकीकरणामुळे, वातानुकूल यंत्रणा अपरिहार्य ठरताहेत. मात्र हे 'ए.सी.' अनेक छोट्यामोठ्या आजारांना बरोबर घेऊनच येतात.

अमेरिकेसारख्या प्रगत राष्ट्रामधे ए.सी.चा वापर होतोच की! पण तिथे परिस्थिती पूर्ण वेगळी असते. कार्यालयीन किंवा रहिवासी इमारती, तिथं पूर्णपणे वातानुकूलित केलेल्या असतात. कित्येक वेळा तर दोन इमारतींना जोडणाऱ्या पायवाटाही वातानुकूलित असतात. गाड्या ए.सी., घरही ए.सी.! हे सगळं करताना जगातली सर्वात जास्त उर्जा अमेरिकन माणूस वापरतो आणि सगळ्यात जास्त प्रदूषणही तोच करतो. पण सध्या तरी पैशाच्या जोरावर त्यांना ते परवडतं.

आपल्याकडे परिस्थिती खूप वेगळी आहे. काही श्रीमंत कार्यालयात, त्यांच्याच खर्चानं ए.सी. चालतात खरं! पण त्या कार्यालयातून बाहेर पडलं रे पडलं की बाहेर असणारे कॅरिडॉर, जिने या भागात ए.सी. नसतात. तिथून लगेच बाहेर रस्त्यावर यावं लागलं तर कमालीचं ऊन असतं. म्हणजे तपमानात किती प्रचंड तफावत होते बघा! त्यानंतर तापलेल्या सार्वजनिक वाहनातून माणूस घरी येतो. घरात एखाद्याच खोलीत ए.सी. बसवलेला असतो. (तो ही सगळ्यांना कुठे परवडतो?) ए.सी. चालू करताना, वीजेच्या बिलाचा 'ब्रह्मराक्षस' त्रास देत असल्यामुळं तासभरच ए.सी. चालवून खोली गार करून घेतली जाते. मग ए.सी. ची तहान पंख्यावर भागवायची. म्हणजे ए.सी. मध्ये असताना तपमान १६° तर, बाहेर ३८°. म्हणजे हेमंत ऋतू आणि ग्रीष्म ऋतू यांचा अनुभव असा काही



मिनिटांच्या अंतरानं घेतला जातो. थोड्या वेळानं खूप उकडायला लागलं की पुन्हा थोड्याच वेळासाठी ए.सी. लावला जातो. ए.सी. पेक्षाही ए.सी. वापरण्याची आपली ही पद्धत जास्त घातक आहे.

बाह्य वातावरणाचे मनुष्य शरीरावर काही विशिष्ट परिणाम होत असतात. उष्ण हवेत त्वचेची रंध्रं उघडतात, त्यातून घाम येतो, त्वचेकडचा रक्तप्रवाह वाढतो, मांसपेशी शिथिल होतात, घामातून पाणी बाहेर गेल्याने मूत्रप्रवृत्ती कमी होते, त्वचेच्या रंध्रातून उष्णता शरीराबाहेर गेल्यामुळे भूक कमी लागते. पचनशक्तीही मंदावते, तहान लागते, शरीरातील उपचय वाढतो. याउलट बाह्य वातावरण थंड असेल तर त्वचेची रंध्रं बंद होतात, उष्ण शरीरातच कोंडल्यामुळे भूक वाढते, पचनशक्ती वाढते, घाम कमी येतो, मूत्रप्रवृत्ती वाढते, शरीरातला उष्ण टिकवून ठेवण्यासाठी मांसपेशींचे आंकुचन होते.

वातावरणातील तपमानाच्या फरकाला तोंड देत शरीर तगवण्याचं वरदान, सृष्टीनं दिलं आहे ते गरम रक्ताच्या प्राण्यांना! बेडकासारखे थंड रक्ताचे प्राणी हा बदल सहन करू शकत नाहीत. मात्र अत्यंत सक्षमतेनं हा तपमान-बदल स्वीकारण्यासाठी मनुष्यालाही काही अवधी लागतो. तपमानातील बदल, आर्द्रता आणि व्यक्तीची प्रकृती यानुसार हा अवधी किती असावा ते ठरतं. तरी सुद्धा ढोबळमानानं, एका तापमानातून दुसऱ्या तपमानात शरीरानं निर्वेधपणे काम करण्यासाठी कमीत कमी पाच दिवसांचा कालावधी लागू शकतो. हे काम सुरळीत चालू राहण्यासाठी पंधरा दिवससुद्धा लागू शकतात.

भारत देश हा यादृष्टीनं परमेश्वराचा (नास्तिक लोकांच्या दृष्टीनं - सृष्टीचा) अधिक किंवा एकमेव लाडका देश आहे असं म्हणायला हरकत नाही. कारण नैसर्गिक तपमान बदलाला सामोर जाण्यासाठी, इथला निसर्ग आपल्याला पाच ते पंधरा दिवस देतोच देतो.

उन्हाळ्यात सलग चार महिने उन्हाळा, हिवाळ्यात चार महिने थंडी आणि पावसाळ्यात चार महिने आर्द्र हवामान - अशी तपमानाची स्वच्छ विभागणी, जगाच्या पाठीवर अन्यत्र क्वचितच आढळते. आत्ताच्या बदललेल्या ऋतूमधेही-अजून हे सत्य टिकून आहे. भारताबाहेर मात्र हे तीनही ऋतू, एकाच दिवशी अनुभवणारे देशही भरपूर आहेत. आपली वेशभूषा, आहार, छत्री - रेनकोट - स्वेटर अशी बचावात्मक साधनं - यांची आपण ऋतुनुसार आखणी

करू शकतो. भारताबाहेर ते अशक्य आहे. उगीच नाही आपल्या पूर्वजांनी या भूमीची 'देवभूमी' म्हणून स्तुती केली. इथल्या निसर्गाचं वर्णन करताना 'कवित्व' ही अपुरं पडतं, केवळ मनुष्यालाच नाही, तर समस्त जीव सृष्टीला, इथल्या सृष्टीचा हा नियमितपणा म्हणजे एक थोर वरदान आहे. म्हणूनच आपल्याकडे शेतीही उत्तम होते.

आपल्याकडील ऋतूमधील बदल असे क्रमाक्रमाने होतात आणि शरीर ते कधी स्वीकारत जातं, हे आपलं आपल्यालाही कळत नाही. तापमानाच्या, एकाच दिवसातील मोठ्या बदलला तोंड देण्यासाठी अति उत्तरेकडील आणि अति दक्षिणेकडील देशांमधे वातानुकूलन यंत्रणा वापरली जाते. त्यामुळे बाहेरचे तापमान कितीही कमी किंवा जास्त झाले तरी इमारतींमधील तापमान ठराविक राखले जाते.

मात्र आपण करत असलेला ए.सी.चा वापर म्हणजे शहाण्या निसर्गाला वाकुल्या दाखवत, आपणच आपल्या आरोग्यावर धोंडा पाडून घेतल्यासारखा आहे. नैसर्गिक तपमान आणि ए.सी.तलं तपमान यात आपण बरीच तफावत ठेवतो. आणि या दोन्ही वातावरणात आणि 'तव्यात - मव्यात' खेळल्यासारखे वावरत असतो. त्यामुळं आपलं शरीर गोंधळात पडतं. रक्तप्रवाह, घाम, मूत्रप्रवृत्ती, तहान, भूक, मांसपेशीचं आंकुचन या शरीराच्या सर्व प्रतिक्रिया अनियमित होतात. यातूनच सुरु होतात ए.सी. जन्म आजार! यात अंगदुखी, सांधेदुखी, वरचेवर येणारा ताप, सर्दी, अजीर्ण, पोटफुगी, मलावरोध (संडासला साफ न होणं), डोकेदुखी, त्वचा रूक्ष होणं, केस गळणं, केसात कोंडा होणं, पाठदुखी, हातापायातून मुंग्या येणं, मधून मधून हातपाय बधीर होणं, स्थौल्य - अशा आजारांचा समावेश होतो.

यावर उपाय म्हणजे, नैसर्गिक तापमानात राहण्याची अधिकाधिक सवय ठेवावी. अगदीच गरज नसेल तर कार्यालय, घर आणि गाडी यातील ए.सी. चा वापर टाळावा. संगणकीकरणामुळे आजकाल कार्यालयांमधील ए.सी. अनिवार्य ठरतो. अशा वेळी ए.सी.तील तापमान हे बाहेरील तापमानाला जवळ ठेवण्याच्या प्रयत्न करावा. बाहेर ३५° तपमान असताना, ए.सी. मधे १५° नसावे. २२° ते २४° च्या आसपास तपमान ठेवावे. ए.सी. मधून बाहेर पडताना थेट उन्हात जाऊ नये. बाहेरील ए.सी. विरहीत कक्षात अर्धा तास काढावा. ज्या कार्यलयांत ए.सी. मधील



तपमान अतिशय थंड असते, तिथल्या व्यक्तींना ए.सी.चा त्रास होत असेल तर त्यांनी न लाजता, प्रतिबंधात्मक उपाय करावे. त्यासाठी उबदार कपडे घालावे, कानात कापूस घालावा, पायात मोजे घालावे. ज्यांना वाताचे किंवा कफाचे आजार असतील त्यांनी ए.सी. त बसताना मोज्यांमधे वेखंड किंवा सुंठ चूर्ण टाकावे. ए.सी.ची हवा थेट कानावर / डोक्यावर / पाठीवर / छातीवर येणार नाही याची काळजी घ्यावी. ए.सी. जन्य आजारांवर वेळच्यावेळी उपचार करून घ्यावे. आजाराने गंभीर स्वरूप धारण करण्यापूर्वी आपणच त्याचा गांभीर्याने विचार करावा. वैद्यांच्या सल्ल्याने - वमन, अभ्यंग, नस्य, बस्ति - असे काही उपक्रम करून वात कफाचे आजार बरे करता येतात.

याव्यतिरिक्त उपयुक्त ठरतो तो नियमितपणे केलेला आसनांचा अभ्यास! पतंजली ऋषींनी आसनांचं फल सांगताना म्हटलं आहे 'ततो द्वंद्वानभिघातः।' म्हणजे आसनामुळे द्वंद्वानांचा (परस्परविरुद्ध गोष्टींचा) प्रतिकार करता येतो. उष्ण - स्निग्ध, शीत-उष्ण या परस्पर विरुद्ध वातावरणाचा प्रतिकार करायचा असेल तर आसनाभ्यास उपयोगी पडतो. नियमितपणे व योग्य मार्गदर्शनाखाली आसने केल्यास, तपमानातील बदलाला तोंड देण्याची शरीराची क्षमता वाढते. म्हणून तर हिमालयातले साधू सर्व ऋतूमध्ये केवळ एका वस्त्रावर राहू शकतात.

याशिवाय जागतिक तापमानवाढीच्या सध्याच्या काळात, आपल्याला ए.सी. साठी समर्थ पर्याय शोधायला हवेत. मातीच्या किंवा दगडाच्या भिंतींची घरं थंड राहतात. हे वास्तुशास्त्र कालबाह्य होतंय खरं. पण त्याचा पुनर्विचार करावा लागेल. शहरांमधे भरपूर उजेडासाठी काचांच्या भिंती असलेली संकुलं बनवली जातात. शीतकटिबंधातील देशांमधे, अशा खिडक्यांमधून थोडं ऊन आत येतं आणि आतलं हवामान उबदार रहायला मदत होते. पण आपल्याकडे या खिडक्यांमधून आत येणारं ऊन, खोलीतलं हवामान तापवतात. मग ते कमी करण्यासाठी ए.सी.ची गरज भासते. स्वतःच्याच अविचारापायी आपण उर्जेचा अपव्यय आणि पर्यावरण प्रदूषण करण्याचा जणू चंग बांधला आहे. भारतासारख्या उष्ण कटिबंधीय देशात उन्हाचा प्रतिकार करण्यासाठी भिंतच जास्त उपयोगी पडते. वायुवीजनासाठी खिडकीचा आकार भिंतीच्या एक तृतीयांशापेक्षा मोठा नसावा. याशिवाय वाळ्याचे वा बांबूच्या चट्यांचे पडदे हाही एक उत्तम पर्याय आहे. सोसायटीच्या आवारात मोठे वृक्ष असतील

तर तेही थंडावा देऊ शकतात. हे सर्व पर्याय आरोग्यदायी आणि निसर्गाशी मैत्री राखणारे आहेत.

ए.सी. ही 'चैन' आहे आणि दुर्दैवानं त्याची सवय फार लवकर लागते. तत्पूर्वीच आपण सावधान व्हायला हवं नाही का ?

### वैद्या सुचित्रा कुलकर्णी

एम्.डी (आयुर्वेद).

स्वस्ति आयुर्वेद व पंचकर्म केंद्र,

१०३-ईशान रेसिडेन्सी, बिल्डींग - ३,

कुमार शर्टसच्या मागे, गोखले रोड, ठाणे - ४००६०२.

दूरध्वनी : २५४४९४४८

### नस्य

तिळतेल वा गाईचे तूप यांचे चार-चार थेंब नियमित नाकात टाकल्यास दृष्टी सुधारते.

केस गळणे व पिकणे कमी होते. वारंवार होणारी सर्दी थांबते. डोके दुखणे कमी होते.

*With Best Compliments from*

# VARSHA

**ENGINEERING SERVICES**

**Multidivisional Engineering Co.**

**V. A. Vaishampayan**

M.Tech (Prod),  
Chartered Engineer

**: Off. :**

A - 4, Durga Niwas,  
Near Jain Temple,  
Tembhi Naka, Thane - 400601.

TeleFax : + 91 22 2547 6134

Resi. : + 91 22 2538 3584

Cell : 91 98200 43299

e-mail : varshaengg@vsnl.net



सदैव तत्पर तुमच्या सेवेसाठी



ठाणे भारत सहकारी बँक लि.

शेड्यूल्ड बँक



आमच्या विविध सेवा

कोअर बँकिंग (एनी ब्रँच बँकिंग)

ए.टी.एम.

आर.टी.जी.एस.

फ्रँकिंग सुविधा

फॉरिन एक्स्चेंज रेमिटंस

आमच्या सर्व सभासदांना व हितचिंतकांना

दिपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

Resonance Designs

केंद्रीय कार्यालय : सहयोग मंदिर, सहयोग मंदिर पथ, घंटाळी,  
नोपाडा, ठाणे - ४०० ६०२ दूरध्वनी : २५३३४९२९ / २५४०८०४६,  
फॅक्स नं. : २५३३३६४५

शाखा : मुख्य, ठाणे पूर्व, पोखरण, चंवनवाडी, चेंदणीकोळीवाडा, श्रीनगर, कल्याण,  
शिवार्दनगर, मुलुंड, घाटकोपर, ऋतू पार्क, घाटकोपर शाखा विस्तारीत कक्ष,  
चेंदणीकोळीवाडा शाखा विस्तारीत कक्ष (ऐरोली), घोडबंदर रोड



आयुर्हित दिवाळी विशेषांकास

हार्दिक शुभेच्छा !



अलकनंदा सेल्स शॉप

घरगुती खाद्यपदार्थ व दर्जेदार उत्पादने

साखर व गुळाचा खरवस - पुरणपोळी - स्पेशल मोतीचूर लाडू - श्रीखंड - आम्रखंड  
ओल्या तांदुळाच्या फेण्या (रविवारी) - उकडीचे मोदक (मंगळ / गुरु / शनि)  
पोळी भाजी विभाग : समारंभीय भाज्या व भाज्यांचे प्रकार पार्सल पद्धतीने बनवून मिळतील.

१/२, अमरवैशाली सोसायटी, लोकमान्य सोसायटीसमोर, वीर सावरकर रोड,  
गजानन महाराज मंदिर पथ, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.

दूरध्वनी : २५३३ ७६०२, २५३९ ०९८३





## “अति - जलसंपर्कजन्य - व्याधी”

वैद्या शुभदा अरविंद पटवर्धन  
आयुर्वेदाचार्य

प्राचीनकाळी मानवसमाजामध्ये आजच्याप्रमाणे दैनिक समाजोपयुक्त आणि सार्वजनिक कार्यांचे तपशीलवार व सखोल विभागीकरण झालेले नव्हते.

त्यामुळे समाजातील प्रत्येक व्यक्तीला बहुधा नित्य नानाविध समाजावश्यक कार्य करावे लागत होते व त्यामुळेच कोणत्याही व्यक्तीला एकाच प्रकारच्या कार्याचा अतिरेक करावा लागत नव्हता म्हणजेच एकाच प्रकारचे कार्य सातत्याने वर्षानुवर्षे करावे लागत नव्हते.

त्यामुळेच कोणत्याही गोष्टींच्या दीर्घकालीन अतिरेकामुळे निर्माण होणाऱ्या आरोग्यसमस्या त्या काळी जवळजवळ अस्तित्वातच नव्हत्या. तथापि जसजसा मानवसमाज व्यवस्थापन कौशल्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात प्रगत होऊ लागला तसतशी मानवी समाजाची धारणा समाजावश्यक कार्यांचे अधिकाधिक विभागीकरण करून विशेषज्ञता - तत्वाला सर्वश्रेष्ठ मानू लागली. व त्यातूनच व्यवसायजन्य आजारांचा जन्म झाला.

अति-जलसंपर्कजन्य व्याधी ही वास्तवता या गोष्टीचे एक प्रतीक आहे.

अर्थात विशिष्ट व्यवसाय स्वीकारल्यानंतर त्याप्रमाणे दिनचर्याही बदलावी लागते, रहाणीमान, खाण्या - पिण्याच्या सवयी सगळेच बदलते. शिवाय या स्पर्धेच्या युगात सतत स्वतःची क्षमता सिद्ध करून दाखवावी लागते त्यामुळे वाढलेले कामाचे तास, विश्रांतीचा अभाव, व्यायामाचा अभाव व मानसिक ताणतणाव यामुळे व्याधी लवकर डोके वर काढतात.

उदा. - : तरुण वयातच होणारे डोळ्यांचे विकार मानेच्या ठिकाणी संधिवात (cervical spondylosis) सतत कॉम्प्युटर स्क्रीनकडे बघत राहिल्याने होतो असा अनुभव आहे. अर्थात व्यवसाय बदलणे जरी शक्य नसेल तर आहार-विहार व औषधी या आयुर्वेदाच्या त्रिसूत्रीने

व्यवसायजन्य रोग काबूत आणणे किंवा टाळणे हे निश्चितपणे शक्य आहे.

अति - जलसंपर्कजन्य - व्याधीच्या बाबतीतही असा विचार केल्यास त्यापासून बचावणे शक्य आहे. म्हणूनच थोडक्यात असे व्यवसाय बघूया ज्यात त्या व्यक्तीच्या कुठल्या न कुठल्या शरीर अवयवाचा पाण्याशी सतत संपर्क आहे.

- १) खलाशी / नाविक दलातील व्यक्ती
- २) मासेमारी करणाऱ्या व्यक्ती (कोळी लोक)
- ३) मोलकरीण व स्वच्छता कामगार
- ४) स्विमींग ट्रेनर
- ५) मोठ्या समुद्रकिनार्यावरील लाईफ गार्डस
- ६) पाणबुड्या
- ७) फिशटॅक व मासे (शोभिवंत) विकणाऱ्या व्यक्ती

इ. व्यवसायातील लोकांचा पाण्याशी सतत संपर्क असतोच.

त्यामुळे त्यांना शैत्य (थंडी भरणे), सर्दी (नवीन अवस्थेत) व जीर्ण असल्यास प्रतिश्याय, श्वास, कास, त्वचाविकार तसेच कानांचे दडे बसणे, निद्रानाश असे विकार संभवतात. योग्य प्रकारचे पथ्यापथ्य व औषधी घेतल्यास हे विकार टाळता येऊ शकतात.

तसेच वरील सर्व विकारांमध्ये प्रामुख्याने कफदोष व वातदोषाचा प्रकोप झालेला आढळतो. मुळात वाताचे (प्राकृत) व कफधातुचे गुणधर्म सर्वस्वी भिन्न आहेत. त्या दोघांमध्ये केवळ शीत हाच गुण समान आहे व शीत गुणाच्या प्रकोपानेच दोष विकृती होऊन वरील रोग निर्माण होतात असे दिसून येते.

सगळ्यात प्रथम अगदी सर्वसामान्यपणे आढळणारा सर्दी/ प्रतिश्याय ह्या विकाराविषयी जाणून घेऊया.

**सर्दी / प्रतिश्याय** - हा विकार ध्राणेंद्रियांचा स्थानीय विकार आहे. परंतु जरी याची अभिव्यक्ती स्थानीय



असली तरी हा विकार मात्र सार्वदेहिकच आहे. कारण पाण्यात सतत काम करणाऱ्या व्यक्तींचा आर्द्र व थंड वातावरणाशीच सतत संबंध असतो. त्यामुळे श्वासावाटे असा आर्द्र वायुच शरीरात घेतला जातो. थोडक्यात आर्द्रघटक शरीरात अधिक प्रमाणात घेतले जातात.

त्यामुळे शीतगुणाने वाताचा प्रकोप तर होतोच शिवाय सतत मलिन पाण्याच्या संपर्कात असल्याने विशेषतः पावसाळ्यात अग्नि मंद असल्याने शरीरात अम्लता वाढीस लागून कफ, पित्त दोषही प्रकुपित होतात.

तसेच कुठलीही विकृती निर्माण झाल्यावर प्रथम शरीर स्वतःच विकृती दूर करण्याचा प्रयत्न करते. जसे दोष अतिप्रमाणात निर्माण झाल्यावर ताप हे लक्षण उत्पन्न करून दोषांचे पचन घडवते, किंवा खूप सर्दी व प्रतिश्याय असताना शिंका हे लक्षण उत्पन्न करून तेथील दोषसंचिती जोराने बाहेर फेकण्याचा प्रयत्न करते.

नाकावाटेच हे दोष बाहेर पडतात म्हणून नाकातील मल हा मांसधातुचा मल आहे. नाकावाटे निःश्वासाद्वारे (१ श्वास + १ उच्छ्वास) वायवीय रक्त मल म्हणजेच कफदोष या व्याधीत बाहेर टाकला जातो. हा मल द्रव किंवा घन स्वरूपाचा देखील असतो.

ह्या व्याधीत सतत शिंका येणे, अंगमर्द, पिण्डिकोद्वेष्टन (पायाच्या पोटच्या दुखणे), खाण्याची इच्छा नसणे आदी लक्षणे असतात.

ह्या व्याधीचे स्थान उर्ध्वजत्रुगत अभिव्यक्ती असल्याने सर्वच उर्ध्वजत्रुगत विकारांप्रमाणे इथेही रक्तधातुची दुष्टी असतेच. तर नासामल हा मांस धातुचा मल असल्याने मांसधातुची दुष्टीही असतेच. रक्त व मांसधातुची दुष्टी असतानादेखील जर हेतुरूप आहार विहार चालूच ठेवला (थंड पदार्थ, थंड वारा सेवन, पंख्याखाली किंवा फरशीवर झोपणे, डोक्यावरून थंड पाण्याची अंघोळ इ.) तर मांसधातुगत दोष आणखी वाढून ते मांसधातुत सलू लागतात व परिणामस्वरूप पिण्डिकोद्वेष्टन व पुढे पुढे अंगमर्द (सर्व शरीर दुखणे) हे लक्षण ही उत्पन्न होऊ शकते.

तसेच जर प्रतिश्याय जास्त जीर्ण असेल तर मज्जाधातु विकृतीदेखील असते.

विशेषतः पाण्यात सतत काम करणाऱ्या व्यक्तींनी खालील गोष्टी टाळायला हव्यात.

जसे थंड पदार्थ, थंड पाणी पिणे, दही व केळं

खाणे, डोक्यावरून थंड पाण्याने अंघोळ, जेवणानंतर अंघोळ करणे, दुपारची झोप, रात्रीचे जागरण तसेच प्रवास करताना उघड्या डोक्याने वाऱ्याच्या दिशेने बसणे.

वरील सर्व हेतुंमुळे कफ -वात दुष्टी संभवून रोग निर्माण होऊ शकतो.

#### आहार :

१) आहार हे सुद्धा एक प्रकारचे औषध आहे. अशा व्यक्तींनी आहारात नियमितपणे कोमट पाणी प्यावे. कारण गरम पाणी हे कफनाशक - अग्निदीपक, श्वासकास व ज्वरहर आहे.

२) तसेच जेवणही गरम-गरम जेवावे. (वात - कफ दोषनाशक)

३) जेवणात कुळथाचे कढण, तांदूळ भाजून भात, कणीक भाजून पोळी घ्यावी तर कफदोषाचे प्रमाण अधिक असेल तर जुने जव, गहू यांचा वापर असावा.

६) तसेच रात्री झोपताना फळे किंवा थंड दूध पिऊ नये. (कफ-वात दोषकारक)

७) जेवणानंतर लगेच पाणी पिऊ नये (कफदोष वाढतो, कारण नैसर्गिकरित्या तो कफप्रसेककाल आहे.)

#### औषधी :

१) सकाळी कफकाळात म्हणजे न्याहारीच्या अगोदर सितोपलादी चूर्ण १/४ चमचा + छोटा आल्याचा तुकडा + तुळस पाने ४, यांचा काढा चहानंतर प्यावा.

२) तसेच न्याहारीनंतर आणि रात्री जेवणानंतर सितोपलादी चूर्ण + आल्याचा रस + गूळ (मांसधातुची दुष्टी नष्ट करणारा म्हणून) चाटून खावे. व नंतर लगेच पाणी पिऊ नये.

३) तर प्रकृतीनुसार त्रिकटू चूर्ण गुळातून रात्री जेवणानंतर नियमितपणे घ्यावे. त्रिकटू (सुंठ + मिरी + पिंपळी) हे उत्तम कफदोषनाशक, मांसधातुपाचक (गुळाच्या अनुपानाने) तसेच अग्निवर्धन आहे आणि वातशामक असल्यामुळे याने अवश्य गुण येतो.

#### रसायनचिकित्सा :

ज्या व्यक्तींना सतत जलसंपर्क आहे तसेच प्रतिश्यायासारखा व्याधीही सतत होत असतो अशांनी तज्ञांच्या सल्ल्याने वर्धमान पिंपळीचा रसायनयोग (२१ दिवसांचा) विशेषतः पावसाळ्यात व थंडीत सेवन करावा.

#### शोधन / शमन उपक्रम

१) जर कफदोष खूपच प्रमाणात असेल तर



तज्ञांच्या सल्ल्याने वमनासारखे उपक्रम करावेत.

परंतु वमनानंतर रक्तधातुक्षीणता उत्पन्न होते म्हणूनच डाळींबाचा रस अगर दाणे चघळून खावे.

२) तसेच अणुतैलाचे नस्य नियमितपणे (पावसाळी वातावरण सोडून) तज्ञांच्या सल्ल्याने घेतल्यास उर्ध्वजत्रुगत अवयवांचे बल वाढते. मात्र नस्य केल्यानंतर झोपू नये.

३) प्रतिश्याय या व्याधीत मुख व गल भागात दोषांची व्याप्ती जास्त असेल तर मध + कोमट पाणी (विषमप्रमाणात) गण्डूष धारण करून त्याद्वारे दोषशोधन करावे. मात्र त्यासाठी तज्ञांचा सल्ला आणि उपस्थिती आवश्यक आहे.

४) एक चमचा बडीशोप + २ वेलची + २ लवंगा + १/२ च. ओवा + दोन खडीसाखरेचे खडे हे सर्व भाजून, अर्धवट कुठटून ह्याचा १/२० भाग जेवणानंतर मुखवासासारखा चघळून खावा. ह्यातील सर्व द्रव्ये जठराग्नि प्रदीप्त करणारी, पाचक, सुगंधी, कफदोषाचे पचन करणारी व कफधातु उत्पन्न करणारी आणि वातदोषाचे अनुलोमन करणारी आहेत.

#### श्वास :

सतत पाण्याशी संपर्क असलेल्या व्यक्तींना विशेषत्वाने आढळून येणारा हा देखील महत्त्वाचा व्याधी आहे. हा उरःस्थान व श्वासमार्गाचा व्याधी आहे. ह्या व्याधीचा आत्मदोष कफदोष व प्राणवायु आहे. विशेषतः कफदोषाच्या अवरोधाने प्राणवायु प्रकुपित होऊन प्राणवह व उदकवह स्रोतसांची दुष्टी होते व उरःस्थान विस्तृत आणि व्यापक असे, श्वास (दम लागणे), कफ न सुटणे व सुटल्यावर बरे वाटणे, शरीरकंप आदी लक्षणे दिसून येतात.

या व्याधीत श्वासोच्छ्वास करण्याला अडचण होते तसेच जितक्या वेळा जितक्या प्रमाणात बाहेरील हवेची (प्राणवायुची) शरीराला गरज लागेल तितक्या प्रमाणात तो मिळत नाही व ती गरज भरून काढण्यासाठी शरीर लवकर लवकर श्वासोच्छ्वास घेते. थोडक्यात रेस्पिरेशन रेटही वाढलेला असतो. विशेषतः पावसाळ्यात (हवेत आर्द्रता असताना - शीत गुणजन्य वातप्रकोप, कफदोष प्रकोप) तसेच ज्या व्यक्तींचा सतत पाण्याशी संपर्क असतो अशांनाही (शीत गुणाच्या अतिवृद्धीने) हा व्याधी संभवतो.

थोडक्यात या व्याधीची संपत्ता खालीलप्रमाणे, या व्याधीचा आत्मदोष कफ असल्याने इथे आमाशयदुष्टी

प्रथम होते व अवरोधामुळे प्राणवायुची गती रुद्ध होऊन त्याची दुष्टी होते. असा दुष्ट वायु प्राणवह, अन्नवह व उदकवह स्रोतसांची दुष्टी करून श्वास हा व्याधी उत्पन्न करतो.

अशा व्यक्तींनी किंवा सतत जलसंपर्कात असणाऱ्या व्यक्तींनी रात्रीचे जागरण, वेगविधारण (मल-मूत्र वेगविमोचन योग्य वेळी न करणे), थंड पदार्थ व थंड पेयपान, फरशीवर झोपणे, सतत वाऱ्यावर उभे राहणे, कोंदटलेले वातावरण, तसेच शिळे अन्न, चणा, वाटाणा, वाल इ. पदार्थ (वातदोष प्रकोप करणारे पदार्थ) सेवन करण्याचे टाळावे.

तसेच दही, केळे, विरुद्ध आहार (शिकरण, फ्रूट सॅलड), रात्री झोपताना थंड दूध पिणे किंवा फळे खाणे, दुपारची झोप (कफदोषप्रकोप करणारी कारणे) टाळावी.

औषधीचिकित्सा :-

(अ) वेगावस्था - श्वासाची वेगावस्था असताना सर्वप्रथम स्रोतसे मोकळी होऊन प्राणवायुचा पुरवठा नीट होणे आवश्यक आहे. म्हणूनच पंचकर्मांतर्गत स्नेहन व स्निग्ध स्वेद (वातदोष म्हणून स्निग्ध) देणे आवश्यक आहे.

१) छाती (हृदयाचा भाग सोडून), पाठ व पोट येथे तेलाचे स्नेहन

वातप्रकृती - निर्गुण्ड्यादी तैल (सुखोष्ण स्वरूपात) तिल तैल

पित्तप्रकृती - महानारायण तैल + सेंधव (याच्या प्रयोगाने तैलाचे अणू - रेणूत लवकर शोषण होते व गुण लवकर मिळतो.)

तर शुक्रधातुक्षीणताही जोडीने असेल तर महामाषतैलाचे स्नेहन करावे. स्नेहनाआधी रेशमी वस्त्राने घर्षण करावे.

२) स्नेहनोपरांत स्निग्ध स्वेद - गरम दुधात खडीसाखर विरघळवून त्याचा शेक छाती, पाठ, पोट ह्या स्थानी द्यावा.

३) तर काही अवस्थांमध्ये रुग्णाच्या प्रकृतीनुसार व तज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने वमन करवावे.

४) तसेच संपूर्ण श्वासमार्गातील कफदोषाचा नाश करण्याकरिता धूमचिकित्सा (ओव्याची धुरी) तज्ञांच्या सल्ल्यानेच घ्यावी.



५) तसेच प्राणवायुच्या प्रकोपाबरोबरच अपानवायुचा प्रकोपही आढळून येतो. अशावेळेस मृदू रेचनाद्वारे वायुची गती प्राकृत करण्याकरिता

मनुकांचे सूप + छोटासा आल्याचा तुकडा + तुळशीचे पाने घालून अपानकाली दिवसातून एकदा तरी द्यावा.

मनुकांचे सुप - ४ ते ६ मनुका (प्रकृतीनुसार व व्याधीचे तीव्रतेनुसार तज्ञांच्या सल्ल्याने प्रमाण ठरवावे) + १ कप पाणी + छोटासा आल्याचा तुकडा (वात - कफ दोषनाशक) + ४ तुळशीची पाने (ठेचून - कफदोषनाशक) उकळवून आटवून पाव कप करावे व कोमट असतानाच निदान १ वेळेच्या जेवणाआधी घ्यावे.

तसेच वेगावस्थेत :-

१) तालिसादी चूर्ण + सितोपलादी चूर्ण + सहस्रपुटी अभ्रक भस्म - पातळ तूप व आल्याचा रस आणि गूळ या अनुपानातून (व्यान/ उदान काली तसेच मुहुर्मुहु चाटून खावे.)

२) तसेच सितोपलादी चूर्ण + ज्येष्ठमध + कणभर मीठ + तूप + हळद - यांचा काढा गरम अवस्थेत दर १० मिनिटांनी एक - एक चमचा (मुहुर्मुहु) सेवन करावा.

### ब) अवेगावस्था (वेग नसताना)

विशेषतः रसायन चिकित्सा (श्वासमार्ग / उरःस्थानाला बल्य) वर्धमान पिपळीचा रसायन प्रयोग (२१ दिवसांचा) विशेषतः पावसाळ्यात आणि थंडीत तज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने करावा.

**आहार :** -

१) श्वास विकार असताना आहार हा स्निग्ध व गरम असावा.

२) आहारात आलं + कोंथिंबीर + धने जिरे पावडर यांचा समावेश असावा.

३) न्याहारी शक्यतोवर शरीरपरिपोषक असावी (पोळी + भाजी, पराठा, भाताची पेज इत्यादी)

४) दोन्ही वेळेस जेवणाची सुरुवात १ घास गरम भात + पाव चमचा पातळ केलेले साजूक तूप + (अवस्थानुरूप हिंवाष्टक चूर्णाचा प्रयोग) + कणभर मीठ याने करावी ( वातानुलोमक, अग्निवर्धक)

**विहार :** योग्य विहार अर्थात व्यायाम विशेषतः श्वासमार्गाचा हा महत्त्वाचा आहे. त्यामुळे श्वासमार्गाच्या स्नायुंचे बल वाढते.

जसे प्राणायाम, ॐकार पठण, फुगा फुगवणे इत्यादी.

ह्यानंतर श्वासमार्ग म्हणजेच घशाशी विशेष करून संबंध असणाऱ्या व अति-जलसंपर्कातील व्यक्तींना वरचेवर होणाऱ्या कास या व्याधीचा विचार करूया.

**कास :** ही घसा व श्वासमार्गाचीच विकृती आहे.

ह्या व्याधीचा आत्मदोष वातदोष व कफदोष आहे. सतत पाण्यात काम करण्याने येणारा आर्द्रतेशी सततचा संबंध व शीत गुणाच्या प्रकोपानेच या व्याधीत वातदोष तसेच कफदोषाचा प्रकोप होतो व सतत खोकला येतो.

जर वातदोषाचा अधिक प्रमाणात प्रकोप झालेला असेल तर येणारा खोकला हा कोरडा असतो परंतु जेव्हा खोकल्याबरोबर छातीत व घशात आवाज येत असेल तेव्हा कफदोषाचा प्रकोप जास्त प्रमाणात असतो.

ह्या व्याधीत घसा दुखणे, तोंडाला चव नसणे, झोपू न शकणे तसेच खोकल्यावाटे चिकटा बाहेर पडणे ही लक्षणे दिसून येतात. मुळात एकदा विकृती निर्माण झाल्यावरही अपथ्यकर आहार -विहार सेवन चालूच ठेवले तर व्याधी आणिकच बळावतो. परंतु बरेचदा पाण्यात काम करणे अपरिहार्य असेल (उदा. मोलकरीण) तर निदान त्यांनी पायात चप्पल घालून काम करावे. व काम झाल्यावर लगेच पंख्याखाली बसून नये, कामानंतर कपडे फारच ओले झाले असतील तर लगेच बदलावे, तसेच अंग कोरडे स्वच्छ पुसून घ्यावे. तसेच काम झाल्यावर लगेच फरशीवर झोपू नये. व शक्य असल्यास आले घालून गरम चहा घ्यावा.

अशाप्रकारे पथ्यापथ्य सांभाळल्यास होणारा त्रास कमी होतो. अशा व्यक्तींनी शक्यतोवर रात्रीचे जागरण टाळावे. तसेच शीतपेये, थंडपदार्थ, जेवणानंतर आईस्क्रीम खाणे, रात्री झोपताना फळे किंवा गार दूध घेणे, थंड अन्न जेवणे, दुपारची झोप, दही, केळे आदी पदार्थ टाळावेत.

तसेच जेवणानंतर लगेच पाणी पिऊ नये. कारण जेवणानंतर लगेच पाणी प्यायल्यावर अन्नाचे अंश जे घशाला चिकटून असतात ते धुतले जातात. तेथे अन्नाच्या अंशाने त्या स्थानाचे (घशाचे) पोषण होते व त्या अवयवाचे बल सुधारून स्थानिक दोषाचे पचन होण्यास मदत होते. परंतु जेवणानंतर लगेच पाणी प्यायल्याने हे साध्य होत नाही.

**आहार :** १) अशा व्यक्तींनी कायम गरम पाणी प्यावे.

२) सकाळची न्याहारी शरीरपरिपोषक म्हणजेच



पोळी + भाजी, गरम फुलका, ठेपला, भाज्या घातलेली उकडपेंडी इत्यादी तसेच भाज्यांचे गरम सूप + आल्याचा छोटासा तुकडा + हळद + मीठ + तूप घालून घ्यावे.

३) दोन्ही जेवणात पहिला घास गरम गरम तूप + मीठ + भाताचा घ्यावा. त्यामुळे वायुचे अनुलोमन होऊन अग्निवर्धन होते.

४) तसेच जेवणानंतर सुपारी ( १च. बडीशेप + १/२च. जिरे + १/४च. ओवा + अख्खी वेलची अर्धवट भाजून कुटून) घ्यावी. ही सर्व द्रव्ये दीपन - पाचन असल्याने कफ अधिक प्रमाणात प्रकुपित झाला असला तर त्याचे पचन करतात.

**उपक्रम :** हा व्याधी श्वासमार्ग व घशाशी संबंधित असल्याने गण्डूष धारणाचा फायदा होतो. सुखोष्ण जल + किंचित मीठ + हळद घालून किंवा त्रिफळेचा काढा किंवा मध + कोमट पाणी यांचा गण्डूष फायदेशीर ठरतो.

#### औषधी :

१) कोरडा खोकला (वातदोष प्रकोप) जास्त प्रमाणात असेल तर ज्येष्ठमध चूर्ण १/२ चमचा + सितोपलादी चूर्ण १/४ चमचा + तालिसादी चूर्ण १/४ चमचा + किंचित हळद + ४ थेंब साजूक तूप असे चाटण करून जेवणानंतर १० मिनिटांनी एक एक बोट चाटवावे (उदान काल - उर्ध्वजत्रुगत व्याधी)

२) खोकल्यावाटे चिकटा पडत असेल (कफदोष प्रकोप) तर मात्र सितोपलादी चूर्ण १/२च. + तालिसादी चूर्ण १/४ चमचा + मध + ४ थेंब आल्याचा रस असे चाटण जेवणानंतर १० मिनिटांनी चाटावयास द्यावे.

३) तसेच तज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने कर्पूरादी वटी, लवंगादीवटी तसेच खदिरादी वटी यांचे सेवन केल्यासही फायदा होतो.

चाटणाचे शक्य झाल्यास घशाच्या ठिकाणी लेपन करावे त्यामुळे त्या स्थानीचा धात्वाग्नि वाढून दोषांचे पाचन लवकर होते आणि व्याधीपासून मुक्तता मिळते.

सतत पाण्याशी संपर्क असलेल्या व्यक्तींना आढळणारा दुसरा अजून एक महत्त्वाचा व्याधी म्हणजे त्वचाविकार होय. त्याविषयी थोडी माहिती घेऊया.

**त्वचाविकार :** सतत पाण्याशी संपर्क येणाऱ्या म्हणजे विशेषतः मोलकरीण तसेच सफाई कामगार आणि मच्छीमार लोकांमध्येही त्वचाविकाराचे प्रमाण जास्त आढळते. मच्छीमार (कोळी) लोकांचा सतत समुद्राच्या

पाण्याशी संबंध येतो. हे पाणी खारट तसेच दूषित असल्याने यात असंख्य प्रकारचे सूक्ष्म जीव-जीवाणू असतात.

खारट रस हा रक्तदुष्टी करणारा आहे, सतत खारट रसाच्या संपर्कातील स्थानीय त्वचेवर याचा दुष्परिणाम दिसून येतो. तसेच खारट रसाचा स्पर्श हा देखील शरीरपरिपोषक नाही त्यामुळे या लोकांना त्वचा रुक्ष होणे, खाज सुटणे, रक्तदुष्टी होणे, कुष्ठ (Dry eczema) अशासारखे विकार होतात.

परंतु जर व्यवसायजन्य संपर्क टाळता येणे शक्यच नसेल तर त्वचेची प्रतिकारशक्ती वाढवणेच महत्त्वाचे आहे. व म्हणूनच त्वचेचे घर्षण करावे (घर्षणाने स्थानीय रसरक्तसंवहन सुधारून दोष दूर होण्यास मदत होते) त्यानंतर तिळाच्या तेलाचे अभ्यंग करावे.

तसेच अंघोळीच्या वेळेस साबणाऐवजी आवळकाठी + अनंतमूळ + नागरमोथा + त्रिफळा या चूर्णांचे उद्वर्तन करावे.

तसेच अंघोळीच्या पाण्यात कडुनिंबाची पाने टाकावीत. तर अनंतमूळ (रक्तदोषनाशक, मूत्रल) + खदिर + मंजिष्ठा (रक्तदोषनाशक) + त्रिफळा + काळ्या मनुका यांचा काढा व्यान/उदान काली द्यावा.

#### मोलकरीण किंवा स्वच्छता कामगार यांना होणारे त्वचाविकार :

हे प्रामुख्याने साबणाशी जास्त संपर्क असल्यानेच होतात. साबणात सोडा हे द्रव्य जास्त प्रमाणात असते व सोडा हे शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी करते. साहजिकच त्याच्या संपर्कातील त्वचेची प्रतिकारशक्ती कमी होऊन त्वचाविकार उद्भवतात. या बरोबरीनेच त्वचा ही काम झाल्यावर स्वच्छ पुसून कोरडी करावयाला हवी, पण ही स्वच्छता पाळली जात नाही व त्वचा ओलसरच राहते. या आर्द्रतेमुळे शीत गुणात्मक वाताचा प्रकोप होऊन त्वचा रुक्ष होणे, त्वचा फाटणे आदी विकार उद्भवू शकतात.

तसेच ओलसरपणा राहिल्याने तेथील त्वचा कुजण्याची प्रक्रिया सुरू होते विशेषतः हात व पायांची नखे - याठिकाणी कुनख (Paronychia) ही व्याधीही निर्माण होते.

**औषधी :** १) त्वचेची प्रतिकारशक्ती वाढण्यासाठी रेशमी वस्त्राने घर्षण करून चंदनबालाक्षादि तेलाचे अभ्यंग नियमितपणे करावे.

२) अनंतमूळ + ज्येष्ठमध + हळद या चूर्णांचे



उद्वर्तन साबणाऐवजी करावे.

३) तसेच हाता - पायांची नखे कुजत असतील तर ती कडुनिंबाच्या पाण्यात स्वच्छ धुऊन पुसून तेथे रेशमी वस्त्राने घर्षण करून चंदनबालालाक्षादि तेलाचे अभ्यंग करावे.

शक्य असल्यास हातमोजे किंवा पायमोजे घालूनच पाण्यातील काम करावे.

तसेच बरेचदा असे दिसून येते की सतत पाण्यात काम केल्यावर बोटांची पेरे (अग्रभाग) पांढरा पडतो अर्थात तेथे रक्तधातुची दुष्टी होऊन पुढे पुढे रक्तधातुचे विशेष कर्म-स्पर्शज्ञानही कमी होते.

अशावेळी रक्तधातुची चिकित्सा तज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने घेतल्यास फायदा होतो.

तसेच पोहायला शिकवणारे (स्विमिंग ट्रेनर) हे देखील सतत पाण्याच्या संपर्कात असतात व हे पाणी जरी जंतुविरहीत व स्वच्छ असेल तरीही विशेषतः क्लोरीन युक्त असते. त्यामुळे त्वचा काळवंडणे, रुक्ष होणे असे विकार (विशेषतः वातप्रकोप) शीतगुणामुळे दिसून येतात.

इथेही त्वचेची प्रतिकारशक्ती वाढवणे गरजेचे असते म्हणूनच रेशमी वस्त्राने घर्षण करून तिळतैल किंवा उन्हाळ्यात चंदनबालालाक्षादि तैल रात्रभर लावून सकाळी अंधोळ करून मग कामास सुरुवात केल्यास त्वचेचा वर्ण सुधारतो व त्वचेची प्रतिकारशक्तीदेखील वाढते असा माझा स्वतःचा वैद्यकीय व्यावसायिक अनुभव आहे.

म्हणूनच लहान मुलांना जेव्हा पोहणे शिकावयास आपण पाठवतो. तेव्हा त्यांना रात्री झोपताना रेशमी वस्त्राचे घर्षण नियमितपणे करून चंदनबालालाक्षादि तैलाचे अभ्यंग करून सकाळी अंधोळ घालून मगच पाठवावे असे माझे सांगणे असते.

**चिखल्या होणे** - हा देखील त्वचाविकाराचे उग्र स्वरूप आहे. सतत पाण्यात काम केल्याने विशेषतः तळपायांना भेगा पडतात, तडतडतात, तेथे जखमा होऊन चालणे देखील अशक्य होते.

मुख्यतः शीतगुणाच्या अतियोगाने इथे वातप्रकोप झालेला आसतो. आणि वाताचे शमन करणे व वाताची रुक्षता नाहीशी करण्यासाठी अभ्यंगाशिवाय अन्य श्रेष्ठ उपाय नाही. म्हणूनच तेथे स्थानिक घर्षण, रेशमी वस्त्राने करून तिळतेलाचे किंवा चंदनबालालाक्षादि तैलाचे अभ्यंग करावे. तळपायाची त्वचा ही अस्थिधातुची त्वचा आहे त्यामुळे तैलाभ्यंग हे जास्त फायदेशीर ठरते.

तसेच जर तळपायाला खूपच जखमा झाल्या असतील तर जखमा भरून येण्यासाठी कोकम तेल + तिळाचे तेल + घरचं तूप असे मिश्रण गरम करून रात्री झोपताना नियमितपणे तळपायांना लावावे.

जर जखमांच्या ठिकाणी खूप खाज येत असेल किंवा आग होत असेल तर कडू कवठ किंवा करंजाचे बियांचे तेल पाय स्वच्छ धुऊन घेऊन लावावे. परंतु जखमा बांधून टाकू नये, त्यामुळे तेथे पूयनिर्मिती होण्याची शक्यता असते.

अशा व्यक्तींनी आहारात दूध, तूप, लोणी यांचा समावेश करावा तसेच धुळीचा संपर्क टाळावा. तसेच कफदोषकारक दही, केळे, दुपारची झोप, मिठाई खाणे हे टाळावे. तसेच सर्व त्वचाविकारात मुख्यतः रक्तधातुची दुष्टी असतेच म्हणूनच रक्तदोष वाढवणारे शेंगदाणे, पापड, लोणचं, विरुद्ध आहार असे हेतुदेखील वर्ज्य करावेत.

तसेच चिकित्सा करताना श्वास, कास, प्रतिश्याय या विकारात रक्तधातुदुष्टीही आढळतेच व त्यामुळे त्वचाविकार आढळतात. (उर्ध्वजन्तुगत व्याधी असल्याने रक्तदुष्टी प्रामुख्याने असतेच.)

परंतु जेव्हा श्वास, कास (खोकला), पडसे हे विकार जोरात असतात तेव्हा रक्तजातीय कफ मल शरीराच्या बाहेर फेकला जात असतो. म्हणूनच त्या दरम्यान त्वचाविकाराचा जोर कमी होतो किंवा ते पूर्णपणे नाहीसे होतात.

परंतु जेव्हा श्वास, कास, पडसं हे विकार बरे होतात तेव्हा रक्तजातीय कफमल बाहेर टाकला जात नाही व त्वचाविकार पुनश्च डोके वर काढतात.

याशिवाय शैत्य (थंडी भरून येणे किंवा हुडहुडी भरणे) हा व्याधीदेखील अतिजलसंपर्कात असलेल्या व्यक्तींना आढळतो. मुख्यतः शीत गुणाचा अतियोग झाल्यानेच वातदोष व कफदोषाचा प्रकोप होऊन हा व्याधी निर्माण होतो. परंतु वातप्रकृतीच्या व्यक्तीला थंडी वाजण्याबरोबरच अंगमर्द हे लक्षणदेखील आढळते.

तर कफप्रकृतीच्या व्यक्तीला थंडी वाजण्याच्या जोडीने सर्दी होणे हे लक्षण आढळते.

म्हणूनच स्थानीय त्वचेची प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी घर्षण (रेशमी वस्त्राने) करून, तिळतेलाचे अभ्यंग करावे. तसेच त्रिकूट (सुंठ + मिरी + पिंपळी) मधातून चाटण करून दोन्ही जेवणानंतर (म्हणजेच उदान



काल - बलवर्णस्मृतिक्रियः) सेवन करावे.

तसेच कफप्रकृतीच्या व्यक्तीत जर अंगमर्द हे लक्षण असेल तर ते मांस धातुदुष्टीनेच झालेले असते म्हणूनच काळ्या मनुकांचे सूप + किंचित मीठ + तूप + छोटासा आल्याचा तुकडा + गूळ घालून सेवन करावे. ह्याने निश्चितपणे फायदा होतो.

तसेच अशा व्यक्तींनी वाऱ्यावर बसणे, पंख्याखाली झोपणे, थंड वस्तुंचे सेवन, डोक्यावरून थंड पाणी घेणे अशा गोष्टी टाळाव्यात.

**शिरःशूल :-** आर्द्र हवेचा किंवा आर्द्र वातावरणाचा तसेच सतत पाण्याचा संपर्क (Swimmers, पाणबुड्या) असल्यास शिरस्थानी शीतगुणात्मक वातदोष व कफदोष प्रकुपित होऊन शिरःशूल हे लक्षण उत्पन्न करतात.

मागचे डोके जास्त दुखत असल्यास ते मूलतः मज्जा धातुचे स्थान आहे व वातप्रकोपाने तेथील स्निग्धता नाहीशी होऊन रूक्षता वाढते.

तर शंखस्थानी जो शिरःशूल होतो तो विशेषत्वाने रक्तधातुच्या दुष्टीमुळेच होतो अर्थात शिरःशूल ही उर्ध्वजत्रुगत व्याधी असल्याने रक्तधातुची दुष्टी असतेच परंतु ती विशेष असते व कफ हा रक्ताचा मल असल्याने हा शंखस्थानीचा शिरःशूल विशेषत्वाने प्रतिश्याय या व्याधीत आढळतो.

इथे विशेषतः रक्तधातुबरोबरच मज्जाधातुची चिकित्साही करावी लागते.

मज्जायोग (गोखरू + आवळकाठी + नागरमोथा + गुळवेल) + साजूक तुपातून उदान व स्वप्नकाली घेतल्यास फायदा होतो.

तसेच नियमितपणे अणुतैल नस्य केल्याने उर्ध्वजत्रुगत अवयवांचे बल सुधारून दोषांचे पचन होते. व कोमट अशा खोबरेल तेलाने शिरोभागाचे स्नेह केल्याने प्रकुपित वातदोषाचे शमन होते. तसेच कानात दडे बसणे हा देखील सामान्य विकार सतत व अतिप्रमाणात जलसंपर्कात असलेल्या व्यक्तींना आढळून येतो. शीत गुणाच्या अतियोगाने झालेला वातप्रकोप हेच याचे मुख्य कारण आहे. व या वातप्रकोपाचे शमन करण्यासाठी कानाचे स्नेहन (कर्णपूरण) - अणुतैल किंवा तिळाचे तेलात लसणीची पाकळी ठेचून घालून ते तेल सिद्ध करून कोमट असताना कानात घालावे. तसेच गरम पाण्यात टॉवेल बुडवून त्याने

कर्णस्थानाचे स्वेदन करावे. तसेच शक्यतोवर गार वाऱ्यावर बसू नये. तसेच सायकल किंवा दुचाकी वाहनावरून जाताना कानात कापसाचे बोळे घालावेत व डोक्याला “स्कार्फ” बांधावा.

वात व कफ दोषाचा शीत गुणात्मक प्रकोपामुळे अशा व्यक्तींच्या स्वभावातही बदल होतो आणि चिडखोरपणा वाढीस लागतो. इथे रसधातुक्षीणतेचीच सर्व लक्षणे दिसतात व रसधातु हा पोषण करणारा आद्य धातु असल्याने त्याच्या क्षीणतेने इंद्रियपोषणाबरोबरच मनाचे पोषणही नीट होत नाही व मन हे अबल आणि असहिष्णू बनते. त्यामुळे इथे रसधातुचीच चिकित्सा करावी.

इंद्रियव (श्रेष्ठ रसधातुपाचक व परिपोषक) + साजूक तूप व गुळातून व्यान / उदान काली चाटावयास दिल्यास रसधातुचे बल वाढते.

तसेच द्रवाहार विशेषतः दहा दिवसांतून एकदा दिवसभर खिरी, भाताची पेज, फळांचे रस, शहाळ्याचे पाणी अशा आहारावर राहिल्यास विशेषत्वाने रसधातुचे बळ वाढते.

तसेच डाळींबाचे दाणेही चघळून खाण्यास द्यावेत.

ही एक प्रकारची मानसिक विकृतीच आहे. तणावपूर्ण काम आणि कुटुंबापासून लांब, बराच काळ राहिल्याने नाविक दलातील लोकांमध्ये ही विशेषत्वाने पाहावयास मिळते.

अशा व्यक्तींनी मनाचे आरोग्य राखण्यासाठी चिंतन, मनन, ध्यानधारणा, शास्त्रीय संगीत ऐकणे किंवा आवडीचा छंद जोपासणे, तसेच या व्यवसायामुळे मिळणारे आर्थिक पाठबळ (भरपूर मोबदला) याचा विचार करावा त्यामुळे नैराश्य आणि चिडचिड दूर होण्यास मदत होते.

वरील काही व्याधीं विशेषतः अति जलसंपर्कजन्य बाबतीतला माझ्या स्वतःच्या वैद्यकीय व्यावसायिक अनुभवातून प्रगट झालेले हे चिंतन आहे.

विशेषतः वात व कफदोषाचा शीत गुणाच्या अतियोगाने होणारा प्रकोप हेच इथे महत्त्वाचे कारण आहे.

म्हणून आहारा - विहाराविषयीचे सर्वसामान्य नियम (वरील सर्व व्याधींसाठी) इथे सारांशाने उद्धृत करावेसे वाटतात.

१) वातप्रकोप करणारे आहार : रात्रीचे जागरण, चणा, वाटाणा, वाल यांसारखा आहार, थंड पेय व थंड अन्न खाणे टाळावे.



काय करावे : लवकर (रात्री ११ पर्यंत) झोपणे, गरम, स्निग्ध आहार, जेवणाची सुरुवात तूप-मीठ भाताने  
ब) वातप्रकोप करणारा विहार : फरशीवर किंवा पंख्याखाली झोपणे, डोक्यावरून थंड पाणी घेणे, वाऱ्यावर बसणे टाळावे.

काय करावे : सुखोष्ण जलाने डोक्यावरून स्नान, वाऱ्याच्या विरुद्ध दिशेने बसणे, डोक्यावर लगेच पंख्याचा वारा लागेल असे न बसणे विशेषतः न्हायल्यावर

२) (अ) कफदोष प्रकोप करणारा आहार (शीतगुणसंबंधाने): दही, केळं, थंड पदार्थ सेवन, आईस्क्रीमचे सेवन टाळावे. रात्री गार दूध किंवा फळे खाणे टाळावे.

काय खावे :- गरम, स्निग्ध आहार, आहारात आलं, त्रिकटु यांचा समावेश.

(ब) कफदोषप्रकोप करणारा विहार (शीतगुणसंबंधाने) :- दुपारची झोप, थंड वाऱ्यात किंवा पावसात डोक्यावरून काहीही न घेता वावरणे.

काय करावे :- थंड वातावरणात डोक्यावरून गरम वस्त्र गुंडाळून वावरणे. दुपारचे जेवणानंतर झोपण्याऐवजी जेवणापूर्वी थोडा वेळ झोपणे.

ह्या सामान्य नियमांचे पालन केल्यास या व्याधींपासून बचावता येऊ शकते.

### वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन

प्लॅट नं. १०१/१०२, पहिला मजला,  
नीळकंठ अपार्टमेंट, पंडित गुणीदास मार्ग,  
एल.जे.रोड, माटुंगा (प.), मुंबई - ४०००१६  
दूरध्वनी - २४४६८१७५ / २४४५३९०८

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

## छोटंच रहायचंय आम्हाला !

कधी मनात विचार येतो  
चला तुम्हाला आज सांगतो  
कां रोज अभ्यास  
कां रोज शाळा  
आम्हाला येतो खूप कंटाळा ।।

नको ABCD नको बाराखडी  
नको काहीच ते आकडेबिकडे  
सर्वच दिसतात वाकडे - तिकडे  
कधी स्पर्धा, कधी परीक्षा  
का आम्हा छोट्यांना शिक्षा ।।

इटुकलासा आमचा जीव  
कां नाही येत कोणालाच कीव ।।  
वय आमचे हे फुलायचे  
बागडायचे अन नाचायचे ।।  
बालपण का आम्ही हरवायचे  
हे दिवस पुन्हा नाही यायचे ।।  
अरे मग मोठंच व्हायचं कशाला  
अजून तापच - ताप तो डोक्याला ।।  
आता एकच सांगणे बाप्पाला  
छोटंच राहायचंय आम्हाला ।।

### सौ. निरुपमा मेहेंदळे

अ-५, अव्यंग, कांचनपुष्प को.ऑप. सोसायटी,  
सूरज वॉटरपार्क समोर, घोडबंदर रोड, ठाणे (प).  
दूरध्वनी : २५९७०९४८

सतत एका जागी बसून काम करणाऱ्यांनी दर दोन तासांनी उठून पायांना ताण द्यावा. जागच्या जागी दोन-तीन मिनिटे चालावे. याने आखडलेले पाय मोकळे होऊन रक्ताभिसरणात अडथळा येत नाही. हात मानेमागे ठेऊन मान वर करून अलगद ताणावी. त्याने मानेला विश्रांती मिळते.





## जीवनशैली ताणतणावाची

वैद्य प्रसन्न केळकर

बी.ए.एम्,एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग)

एम्.ए.(संस्कृत)

“डॉक्टर, माझे डोके वारंवार दुखते. काही कारण सापडत नाही. सर्व तपासण्या झाल्या.”

“डॉक्टर, मला दोन वर्षांपासून ब्लड प्रेशरचा त्रास आहे. आता माझे वय तीस आहे. काय करू ?”

“डॉक्टर, रात्रो झोप शांत लागत नाही, सतत विचार चालू असतात. काहीतरी झोपेचे औषध द्या ना.”

“डॉक्टर, माझी पस्तीशी जेमतेम झाली आहे, पण शुगर वाढली आहे. काय करू ?”

“डॉक्टर, मला थायरॉईडचा त्रास सुरु झाला आहे. आता आयुष्यभर गोळी घ्यावी लागेल कां ? काही आयुर्वेदिक उपाय सांगा.”

हल्ली दवाखान्यात येणाऱ्या नेहमीच्या सर्दी, खोकला, ताप, यासारख्या सर्वसामान्य व संधिवात, दमा यासारख्या जुनाट व्याधींबरोबर वरील तक्रारी घेऊन येणाऱ्या रुग्णांचे प्रमाण वाढते आहे. पूर्वी रक्तदाब, मधुमेह यासारखे आजार नव्हते असे नाही, परंतु ते साधारणतः उतारवयात सुरु होत असत. परंतु आता तर तरुणच नव्हे तर लहान मुलांमध्येही या आजारांचे प्रमाण वाढते आहे असे दिसून येते.

स्त्री पुरुष, दोघांमध्येही यांचे प्रमाण वाढताना दिसते आहे. यामागच्या सामाईक कारणांचा शोध घेतला तर आढळते की बदललेली जीवनशैली व वाढता ताणतणाव ही प्रामुख्याने या व्याधींसाठी कारणीभूत ठरत आहेत.

आज सगळीकडे शहरीकरण मोठ्या प्रमाणात होत आहे. तसेच शहरांमध्ये मानवी वस्तीचे केंद्रीकरण जास्त प्रमाणात होत आहे. यामुळे साहाजिकच सर्वच ठिकाणी गर्दी वाढत आहे. रस्त्यांवर गर्दी, दुकानात गर्दी, स्टेशनवर गर्दी, बसमध्ये - ट्रेनमध्ये खचाखच गर्दी, शाळा कॉलेजांच्या ॲडमिशनसाठी गर्दी, जिकडे पहावे तिकडे गर्दी. आता एवढी गर्दी प्रत्येक ठिकाणी असते तेव्हा साहाजिकच

उपलब्धता कमी असल्यामुळे, ज्यासाठी गर्दी आहे ते आपल्यालाच मिळावे यासाठी हातघाई, क्ल्युप्त्या लढवणे हे सर्व आलेच. या सर्वांमध्ये निर्माण होतो तो अखंड ताणतणाव. सुरुवातीला शरीर व मन दोन्ही हा ताण सहन करण्याचा प्रयत्न करतात. अर्थात प्रत्येकाची सहनशक्तीची क्षमता वेगवेगळी असते. परंतु कधीतरी ही क्षमता प्रमाणाबाहेर ताणली जाते व ताण असह्य होऊन शरीर व मनाचे संतुलन बिघडते. यातून निर्माण होतो तो विविध शारीरिक व मानसिक तसेच मनोकायिक व्याधींचा सिलसिला. शारीरिक व्याधींमध्ये मुख्यतः शरीर अवयवांचे कार्य बिघडते. उदा. यकृताचे पचन कार्य, यकृतावर अतिरिक्त ताण आल्यास बिघडते. डोळ्यांवरील ताणामध्ये दृष्टीची क्षमता कमी होते. सांध्यांवरील, मणक्यांवरील ताणामुळे ते झिजतात वा तुटतात.

मनावरील ताण असह्य झाल्यास मनाचा गुण जो सत्वगुण तो कमी होतो. यामुळे साहाजिकपणे रज व तम हे मनाचे दोष वाढतात. यामुळे चिडचिडेपणा, रागीटपणा, खोटे बोलणे, दुसऱ्यांना वा स्वतःलाच त्रास देणे, इ. लक्षणे निर्माण होतात. तसेच सध्या मोठ्या प्रमाणात पहावयास मिळणारे असुरक्षितपणाची भावना, संशयीपणा हेही प्रकार वाढीस लागतात. सततच्या भीतिमुळे मग मन दिसेल त्याचा आधार घेऊ पाहाते. यातूनच बऱ्याचदा बुवाबाजीच्या प्रकारांना चालना मिळत असते. असे म्हणतात की ताणामुळे कार्यक्षमता वाढते व क्षमता सिद्ध होते. काही अंशी हे बरोबर असले तरी क्षमता या प्रकारे ताणण्यालाही काही मर्यादा असतात. या मर्यादा फार ताणणे योग्य नसते. अन्यथा कुठेतरी, काहीतरी तुटतेच.

शरीरात काम करणाऱ्या अंतःस्रावी ग्रंथी, जसे थायरॉईड, अग्न्याशय, अधिवृक्क ग्रंथी इ. यांचे कार्यावर मनाच्या अवस्थेचा बराच परिणाम होत असतो. यामुळे



मानसिक ताणतणावामुळे त्यांच्या कार्यामध्ये असंतुलितपणा येतो. म्हणजे एकतर त्यांचे कार्य प्रमाणापेक्षा वाढते किंवा कमी होते. त्यांच्यापासून तयार होणाऱ्या झावांवर या असंतुलनाचा थेट परिणाम होतो. व यामुळेच मधुमेह, थायरॉईडसारखे विकारांचे प्रमाण वाढताना दिसत आहे. याबरोबर वाढत्या ताणामुळे स्त्रियांमध्ये पाळीच्या तक्रारी, पाळीमध्ये अनियमितपणा, पाळी खूप लवकर सुरु होणे वा खूप लवकरच्या वयातच बंद होणे असेही प्रकार आढळतात.

शरीराचा किंवा शरीर घटकांचा आकृतिबंध टिकवून ठेवण्यामध्ये अस्थिधातुबरोबरच रक्तातील मेदधातु म्हणजेच कॉलेस्टेरॉल महत्त्वाची भूमिका बजावत असते. परंतु शरीर व मन तणावाखाली असताना याचे प्रमाण अचानक वाढू शकते. यामुळे रक्तसंवहनाला अडथळा निर्माण होतो. व हृदयावर ताण येऊ लागतो. ताणतणावामुळे शरीरातील स्नायुंवर, त्यांच्या कार्यावर परिणाम होऊन त्यांचे अचानक आकर्षण (आकुंचन) होऊ शकते. हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या कोरोनरी वाहिन्यांमध्ये असा अचानक आकर्ष (spasm) निर्माण होऊन हृदयाचा रक्तपुरवठा काही क्षण खंडित घेऊन हृदयाला झटका येण्याचे प्रकार आपण अनेकदा ऐकतो. यामागे अचानक आलेला ताण हा एक महत्त्वाचा हेतु असतो.

संस्कृतमधील एक प्रसिद्ध सुभाषित आपण वाचले वा ऐकले असेल.

**चिंता चिंता समानास्ति, बिंदुमात्र विशेषतः  
सजीवं दहते चिंता, निर्जीवं दहते चिंता।**

चिंता व चिंता, दोन्ही समान आहेत. दोहोंत फक्त एका बिंदुचा (टिंबाचा) तेवढा फरक आहे. चिंता जिवंतपणी जाळते तर चिंता मेल्यावर जाळते.

दोन ओळींच्या या सूत्रात जीवन जगण्याचे सार सांगितलेले आहे. जगणे चिंतारहित हवे. चिंता करून, ताण घेऊन उपयोग नसतो. त्याने जिवंतपणीच मृत्युचा अनुभव फक्त येतो. आपल्यालाही व आपल्यामुळे इतरांनाही!

यामुळे जीवनाची गति जरी वाढली असली व तणावाचे प्रसंग जरी वारंवार येत असले तरी त्या प्रसंगी हतबल न होता त्या ताणाला सामोरे गेले पाहिजे. यासाठी प्रयत्नपूर्वक शरीर व मनाची शक्ति हळूहळू वाढवली पाहिजे. शरीराची शक्ति वाढवण्याचे साधन म्हणजे सुयोग्य व प्रमाणात केलेला नियमित व्यायाम. मनाची शक्ति वाढवण्याचे उपाय म्हणजे ध्यान, धारणा, जप, स्तोत्रपठण,

आत्मचिंतन, निरपेक्ष आत्मचिंतन, स्वयंसूचना इत्यादि. विशिष्ट लयीमध्ये केलेल्या स्तोत्रपठण व मंत्रजपाने जी आवर्तने निर्माण होतात त्यात मनाला एकाच वेळी शांत करणे व कणखर बनवणे, ठाम बनवणे दोन्ही हेतु साध्य होत असतात.

हल्ली बाबा रामदेव यांच्यासारख्या योगशास्त्रातील गुरुंमुळे योगातील प्राणायाम व आसनांचा प्रसार मोठ्या प्रमाणात होत आहे. प्राणायामातही नुसते श्वास आत घेणे व बाहेर सोडणे नसून त्यात एक विवक्षित लय साधावी लागते. आत घेणाऱ्या श्वासाबरोबरच बाहेरील पोषक अंश तसेच धनभारित उर्जा, सकारात्मक विचार आत घेऊन निश्वासाबरोबर ऋण उर्जा, नकारात्मक विचार व शरीरातील टाकाऊ अंश हे बाहेर टाकले जाणे अपेक्षित असते. ही क्रिया योग्यप्रकारे होण्यासाठी लय आवश्यक आहे. सुयोग्य व्यायाम व प्राणायामानंतर उत्साह वाढतो, उल्लेखित वाटते ते, ही आदानप्रदान क्रिया सुरळीत झाल्यामुळेच.

येथे एक लक्षात ठेवणे मात्र गरजेचे आहे की ताणतणावांमुळे शरीरात अचानक जसे काही परिणाम घडतात - जसे स्नायुंचे अचानक आकुंचन होणे - तसेच सततच्या तणावामुळे हळूहळू होणारेही काही परिणाम असतात. हे परिणाम जास्त खोलवर व जास्त टिकाऊ स्वरूपाचे असतात. त्यामुळे त्यांच्या त्रासातून मुक्त होण्यासाठी करावयाचे उपाय सुद्धा दीर्घकाळ करावे लागतात. प्राणायाम, व्यायाम, त्यांच्या जोडीने औषधे सुरु केल्यावर ताबडतोब लक्षणांमध्ये फरक पडेल ही अपेक्षा अशा चिरकारी आजारांमध्ये ठेवणे चुकीचे असते. तसेच ताणतणाव कमी करण्याचे उपाय करावे लागतात व त्याबरोबरच जे दुष्परिणाम शरीरावर झाले आहेत, जे व्याधी निर्माण झाले आहेत ते आटोक्यात आणण्यासाठीची औषधी चिकित्सा वेगळी घ्यावीच लागते. रक्तदाब वाढला असता तो औषधे घेऊन कमी करावा लागतो. ध्यान, जप, प्राणायाम यांनी तो कालांतराने आटोक्यात राहू शकतो. परंतु लगेचच्या उपचारांत औषधे घेणे हितकर असते. ही औषधे आपल्या वैद्य वा डॉक्टरांच्या सल्ल्याने व आपल्या प्रकृतीनुसार घ्यावीत. त्याबरोबर योग व आध्यात्म यांचा उपयोग त्या त्या क्षेत्रातील तज्ञ व्यक्तींच्या मार्गदर्शनाखाली करावा. केवळ पुस्तके वाचून, टीव्ही वरील कार्यक्रम वा सीडी बघून करू नये.

काही वर्षांपूर्वीपर्यंत मानसिक तणावामुळे आजार



उत्पन्न होतात हेही समजून घेतले जात नसे. यामुळे अशा व्यक्तींना वेडे ठरवून त्यांच्यावर सरळ मानसोपचाराच्या तीव्र औषधांचा प्रयोग केला जाई. परंतु हल्ली बरेच मानसोपचारतज्ञसुद्धा औषधांच्या ऐवजी ताणतणाव व्यवस्थापन कार्यशाळा किंवा वैयक्तिक समुपदेशनावर भर देताना दिसतात. अशा कार्यशाळांचा व समुपदेशनाचा बऱ्याच रुग्णांना चांगला लाभ होतो.

शेवटी समारोप करताना एवढेच लक्षात ठेवावे की वार्धक्यामुळे, वयोमानाने येणारे व्याधी कोणालाही टळले नाहीत. परंतु जीवनशैलीतील बदलामुळे होणारे विकार टाळणे हे सर्वस्वी आपल्या हातात आहे. या विकारांचे एक प्रमुख कारण, जे ताणतणाव त्यांच्यापासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करावा. यासाठी चिंतामुक्त जीवन, आनंदी मनोवृत्ती व सकारात्मक दृष्टीकोण या त्रिसूत्रीचा जरूर उपयोग होतो.

**वैद्य प्रसन्न केळकर**  
**स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर**

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

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

**रसाली**

**फार्मास्युटीकल्स**

दर्जेदार आयुर्वेदिक  
औषधांचे निर्माते  
व

**जीवक आयुर्वेद केंद्र**

सर्व प्रकारची काष्ठौषधे व  
काढ्यांच्या भरडी उपलब्ध



पत्ता : गांधी चौक, कुळगाव (पूर्व)

बदलापूर - ४२१५०३

फोन : ९५२५१ - २६९१२०५

मोबाईल : ९८६०२९६९३४

**With Best Compliments from**



**Bipin Kane**



**Omkar Caterers**



F/22, Vijay Apartment, Waghbil Naka,  
Ghodbunder Road, Thane (W) - 400601.

Mobile : 9220720470, 9322976132



# द्राक्षोविन<sup>®</sup> स्पेशल

उत्तम स्फूर्तिदायक व स्वास्थ्यवर्धक योग ...

द्राक्षा



अग्निवर्धक व पित्तशामक

अश्वगंधा



श्रेष्ठ बलदायक व वातशामक

ब्राह्मी



उत्तम बुद्धिवर्धक व स्मृतिवर्धक

- अग्निवर्धक, पाचक, रूचिवर्धक, मलावरोधनाशक
- वातव्याधिंमध्ये विशेष गुणकारी
- बलवर्धक, रसायन, धातुपोषक
- दमा, खोकल्याच्या आजारांमध्ये लाभकर
- बुद्धि व स्मृतिवर्धक
- मानसिक दौर्बल्य, निद्रानाशादि विकारांमध्ये गुणकारी

अधिक माहितीसाठी संपर्क -  
श्री धूतपापेश्वर लि.

१३५, नानूभाई देसाई रोड, गिरगाव, मुंबई - ४००००४

फोन नं.: +९१ २२ ३००३ ६३००, २३८२ ५८८८

इमेल: healthcare@sdllindia.com





## माझी कथित जीवनशैली

रत्नप्रभा जोशी

एम. ए., बी. एड.

एकदा ऋषीतुल्य महान अशा गो.नी. दांडेकर आणि त्यांच्या पत्नी नीराताई यांची मुलाखत घेण्याचे भाग्य लाभले. मुलाखत झाल्यावर ती लिहून कच्च्या स्वरूपात त्यांच्याकडे रवाना केली. त्यांचं एक आंतरदेशीय पत्र आलं. डोळ्यासमोर काजवे चमकावेत असा त्यात मजकूर होता. 'अपमान ठेवावा मनात' म्हणतात तरी सांगते. "एकही वाक्य मराठी व्याकरणाला धरून नाही. असं न छापलेलं बरं" असाच त्यात आतला सूर होता. लेखनशैली म्हणून जे उराशी जोपासलं होतं त्या फुग्याचा स्फोट होऊन 'लेखन'च बंद व्हायची वेळ आली. निराशेच्या गर्तेतून प्रयत्नपूर्वक स्वतःला बाहेर काढण्यात थोडा वेळ गेला. तपशीलातील दुरुस्ती आणि प्रत्येक वाक्य व्याकरणावरहुकूम 'कर्ता - कर्म - क्रियापद' असं रचून नवी प्रत केली. प्रचंड धाकधूक वाटत होती. त्यांचं पत्र येईपर्यंत अन्न गोड लागत नव्हतं. त्यांचं पत्र कार्डावरच होतं. उघडण्याइतका सुद्धा वेळ गेला नाही. आनंदानं डोळे पाझरायला लागले.

लेखनशैली हा जीवनाचा एक भाग. ती चांगली असेल तर त्याला विकार म्हणायचं कां? चांगली शैलीसुद्धा अतिरेकाकडे वळाली तर ती विकार निर्माण करण्याची शक्यता आहे कां? जीवनात शैली कशी निर्माण होते? सवयीचे व्यसनात रूपांतर होते तसे एखादी विशिष्ट पद्धत जर सातत्यानं वापरली गेली तर तिचं रूपांतर शैलीत होतं कां? चांगलं म्हणजे नक्की काय? विकार म्हणजे नक्की काय? एखादी व्यथा व्याधी शरीराला जडली तर शरीराला विकार झाला म्हणतात. म्हणजे जीवनातली एखादी शैली समस्त जीवनात शारीरिक किंवा मासिक पातळीवर व्याधी निर्माण करत असेल, आरोग्य बिघडवत असेल तर त्याला विकार म्हणू या. "विकारे घडे हो जनी सर्व चींचीं!" हा परिणाम आहे.

जीवनशैली निर्मितीचे घटक पाहता लक्षात येतं

की त्यालाही खूप आयाम आहेत. मुंबईकरांची, भारतीयांची, हिंदुंची, ब्राह्मणांची, क्षत्रियांची, स्त्रियांची, पुरुषांची, मुलांची, तरुणांची, वृद्धांची, रोग्यांची, शिक्षकांची, डॉक्टरांची, कामगारांची..... किती तरी यादी करता येईल. जितके भेद, तितक्या प्रकारची शैली आढळून येईल. अनेकात 'एक'चा वेध घेता येतो तसंच हे आहे.

जीवन म्हणजे जन्म व मृत्यू या दोन टोकांमधला प्रवास आहे. प्रत्येकाचं जीवन वाहत्या पाण्यासारखं असतं. प्रवाहाबरोबर वाहात जाण्याचा साधारण धर्म असतो. जैविक मूल्ये जन्मदात्यांकडून परंपरेने मिळतात. भोवतीचे वातावरण, परिस्थिती, प्रत्येकाची कुवत यानुसार मूळ जे आहे त्यात बदल होत जातो. मुळात काही नसतं असं म्हणता येणारच नाही, काही नाही म्हणजे शून्य, त्यापलीकडे अगाध शक्ती आहे. तीच बीजरूपानं संपूर्ण जीवनभर वाहात असते. प्रवाह जसा कधी अवखळ कधी मंदगतीचा असतो तसंच जीवनाच्या प्रवाहाचं आहे. विशिष्ट साच्यात प्रवास बंदिस्त झाला की जीवनाला घाट येतो, आकार येतो. हा घाट विकार आहे की संस्कार आहे हे पाहाणे महत्त्वाचे आहे. सकारात्मक विचारसरणी, मैत्री, करुणा, मुदिता, समाधान यासारखे गुण जोपासले तर सुसंस्कृतता येते. संस्कृती निर्माण होते. आलेख वर चढत असतांना नकळत छुपेपणे विरोधी, नकारात्मक, विचारसरणी, राग, द्वेष, लोभ, मोह, मद, मत्सर, वैर या सारखे दोष समांतर चालत असतात. म्हणूनच संस्कृतीचा न्हास तिच्या चढत्या प्रवासानंतर विशिष्ट टप्प्यानंतर सुरु होतो.

'साधी राहाणी उच्च विचारसरणी'

'लवकर निजे लवकर उठे

त्याच्याघरी आरोग्य धन संपदा नांदे'

'चोरी कधी करू नये, खोटे कधी बोलू नये'

'आराम हराम है।'



‘क्रोधात भवति संमोह;  
संमोहात स्मृतिविभ्रमः ..... शेवटी नाश’  
‘परोपकारार्थमिदम् शरीरं।’  
‘युक्त आहार विहारस्य’  
‘योगः कर्मसु कौशल्य’

असे अनेक सुविचार, सुभाषितं आपण वाचतो व सोडून देतो, पण ती जर मनन चिंतन करून आचरणात आणली तर विकाराकडे प्रवास होणार नाही. विकार डोकावतो आहे हे कळताच जागरुकता बाळगली तर उत्तमच. उपाययोजनेपेक्षा प्रतिबंध अधिक चांगला. पण आमचं काय होतं, दुर्लक्ष झाल्याने विकार पक्का होतो. वर्षानुवर्षांच्या शैलीनं बांडगूळासारखा चिकटलेला विकार खोल रुजतो. जीवनरस शोषून घेतो. या ‘इन्स्टंट’ युगात आम्हाला उपचारही तात्काळ परिणाम देणारा हवा असतो. या घाईत उपचाराचीच नवी शैली तयार होते, विकार गुणितप्रमाणात वाढीला लागतो. पर्वताच्या शिखरावर चढल्यावर पुढचा उतार दुर्लक्षित केला तर खालच्या दरीत कडेलोट होतो, हाती काहीच उरत नाही.

व्यवसायानिमित्त शैली चिकटते. मी शिक्षकी पेशात असल्याने, त्याबाबत माझे अनुभवजन्य बोल आहेत. आम्ही सारखं बोलत असतो. वर्गात बोलावंच लागतं. मुलांच्या आवाजाच्या वर आवाज चढवावा लागतो. बिच्चारे स्वरयंत्र ताणग्रस्त असतं. बरं एरवी तरी गप राहावं! तेही नाही. तावातावानं बोलणं चालूच. समोर एकजण असला किंवा फोनवर बोलत असलं तरी ५०/७० च्या वर्गाला ऐकू जाईल इतका आवाज चढलेला असतो.

विद्यार्थी शिकायला येतात. हा मुद्दा लक्षात ठेवला तर बोलणं कमी होणारच, पण नाही! आम्ही शिकवायचा गंडा बांधलाय. मुलं शिकोत न शिकोत! मधूनमधून घोटभर पाणी प्यायलं तर सुकलेल्या घश्याला ओलावा येतो, हे मला एका ज्येष्ठ शिक्षिकेनं सांगितलं होतं. माझी विद्यार्थ्यांवर जर प्रेमानं उत्तम पकड असेल तर ओरडावंच लागत नाही. हेही हळूहळू लक्षात आलं. आवाजात आलेली हुकुमत मात्र इतरांना जाणवते.

‘उभं राहूनच’ शिकवण्याची शैली आपोआप तयार झाली. बसून शिकवताच येईना. याचा परिणाम, ५/६ तास सतत उभं राहिल्यानं पायावर भार येऊन पायांचा त्रास सुरू झाला. पोलीस, नर्स ह्यांनाही हा त्रास होतो. रक्ताभिसरण व्यवस्थित होत नाही. जास्त रक्त पायाकडे

आल्यानं पोटच्या घट्ट होतात. मधूनमधून बसण्याच्या जागा आपणच शोधाव्या लागतात, हे लक्षात येत गेल्यानं पायाचा विकार वाढला नाही.

खडू -फळा ही आमची आयुधं, एकविसाव्या शतकातही आमच्याबरोबर सदैव असतात. मी मुळात वाणिज्य विषयाची शिक्षिका. पण उच्च माध्यमिक वर्ग सुरू झाले. त्या वर्गाचं गणित माझ्याकडे आलं. थोडे दिवसांनी धाप लागू लागली. तपासणीत कळलं, पांढऱ्यापेशी कमालीच्या बाहेर वाढल्या आहेत. खडूच्या डस्टचा हा परिणाम असावा, असा डॉक्टरांनी अंदाज केला. फळ्यावर लिहिणं, ते पुसणं हे टाळणं शक्य नाही. पण फळा पुसतांना डस्ट वरून खाली आणायचं म्हणजे पावडर उडणार नाही. दुसरं म्हणजे पुसतांना तोंड बंद ठेवायचं. बी.एड. करीत असतांना या आदर्श सूचना कानावर होत्या, पण प्रत्यक्ष कृतीत उतरत नव्हत्या.

रंगारी, कापडाच्या गिरणीत काम करणारे, बांधकाम करणारे ह्यांनाही शिक्षकांसारखा प्रदूषणामुळे घसा व नंतर फुफ्फुस यांचे विकार होतात.

मुलांना शिकवणं म्हणजे त्यांच्या चुका दुरुस्त करणं. म्हणजे आधी चुका शोधायच्या. आम्हा शिक्षकांना चूक पटकन दिसते व ती दुरुस्त केल्याशिवाय राहावत नाही. वर्गाच्या बाहेर पडल्यावरही ही शैली आमची साथ करते. ‘उपदेशक’ हीच भूमिका मनात ठाण मांडते. “आपण वरच्या पातळीवर आहोत, इतरांना दुरुस्त करण्याचं पवित्र काम आपण करायलाच हवं.” असा समज होतो. सर्वांना विद्यार्थीच समजलं जातं. माझे यजमान चेष्टेनं म्हणत, “अहो, ही कधी कधी मला म्हणते, बाकावर उभे राहा.”

वह्या, पेपर तपासतांना किंवा विद्यार्थी बोलत असतांना सातत्यानं चुकांवरच लक्ष केंद्रित झाल्यानं आपल्या हातून त्याच चुका घडायला लागल्यात, हेही लक्षात येते.

‘ढवळ्याशेजारी पवळी बांधला,

वाण नाही पण गुण लागला’

हे पूर्वसूरींनी उगीच नाही म्हटलं.

योगशिक्षिका झाल्यापासून लहान मुलांबरोबर प्रौढ, वयस्क ह्यांनाही शिकवण्याची वेळ येते. त्यात काही मैत्रिणी पण असतात, विशेषतः त्यांना मी त्यांच्या चुका सर्वासमोर दाखवलेल्या आवडत नाहीत. पण माझी जित्याची खोड आहे, चूक दिसली की लगेच दर्शवायची, ती कशी जाणार ?



पद्मासन किंवा मांडी घालून तासंतास बसलं तर पायाला मुंग्या येतात. जिथं दाब अधिक पडतो तिथं दुखायला लागतं. साधनशैलीतूनही विकार होतात. हातात सतत माळ फिरवली तर अवाजवी प्रेशर बोटॉवर येतं. पर्स खांद्यावर असते. पडेल की काय ही भीती मनात असते. कमरेपाशी पट्टा हातानं घट्ट धरायची सवय मला लागली. त्यामुळे बोटो पंजा दुखू लागला.

एका पायावर भार देऊन दुसरा गुडघा वाकवून उभं राहायला मला आवडत असे. हीच माझी शैली झाली असती तर एका पायावर अतिरिक्त भार आल्यानं हाडांचे विस्थापन झालं असतं. स्नायू कमजोर झाले असते. ग्राउंडवर मी व्यायामाच्या तासाला अशी उभी राहिलेली व्यायाम शिक्षकांना सहन होईना. त्यांनी दोन पायांवर सारखा दाब देऊन उभं राहायचा आग्रह धरला म्हणून बरं झालं.

कान आणि खांदा यात कॉर्डलेस रिसिव्हर धरून फोनवर बोलत, दुसऱ्या हातानं काम करण्यात, वेळ वाचला तरी मानेचे विकार जडू शकतात.

रिमोटची, मोबाईलची बटणं अंगठ्यानेच दाबण्याऐवजी इतर बोटॉंचाही वापर करायला काय हरकत आहे ?

सुईने शिवतांना खालच्या बोटोची चाळणी होऊ नये म्हणून अंगुस्तान घातलं तर बरं नाही का ? झोपून टीव्ही बघणं, वाचणं यामुळे डोळ्यांवर ताण येतो, त्याबरोबरच पाठीच्या कण्यांवर अत्याचार होतो.

खुर्चीवर तासंतास सातत्यानं खाली पाय सोडून बसावं लागतं, तेव्हा पायाखाली आधाराला स्टूल अथवा दुसरं काही घेतलं तर पाय सुजणार नाहीत.

आहारात काय खावं व कसं खावं, केव्हा खावं याबद्दल आहारशैली तयार होते. चौरस आहार, योग्य वेळी, चांगल्या, प्रसन्न वातावरणात, शांतपणे घेणे अत्यंत गरजेचं आहे. नाहीतर खाल्लेलं अन्न आपल्याला खातं.

धूम्रपान, उत्तेजक पेयपान, मादक पदार्थ सेवन इ. टाळण्यासाठी मित्रपरिवार, छंद उपयोगी पडतात.

रात्रपाळी सातत्यानं करणाऱ्यांना मध्यरात्रीची शांत झोप लागत नाही. त्यांनी ती गरज शवासनाने भरून काढावी.

शब्दोच्चार योग्य असावेत. योग्य शब्दांचा वापर व्हावा. योग्य पद्धतीनं बोलावं. ही वाचाशैली लोकसंग्रहासाठी उपयोगी पडते, नाहीतर एकाकीपण येते.

नकारात्मक विचार करण्याची सवय, जाणीवपूर्वक सकारात्मक विचार करण्याची शैली आत्मसात करून घालवता येते. त्यासाठी बाहेरून सूचना घ्याव्यात किंवा स्वयंसूचना घ्याव्यात.

अतिरिक्त कार्यरत राहिल्यानं विश्रांती मिळत नाही चिडचिड होते. इतरांना ऐकवलं जातं.

“कुणी सांगितलं इतकं करायला !” प्रतिक्रिया येते. उभारी नष्ट होण्याची शक्यता असते. स्वतःच्या क्षमतेचा अंदाज घेऊन, इतरांनी त्याचं कौतुक करावं अशी अपेक्षा न ठेवता कार्यरत राहण्याची शैली अत्यंत महत्त्वाची आहे. आपण आपल्यासाठी करतो, दुसऱ्यांसाठी नाही. हे पक्कं लक्षात ठेवावं.

आपल्यात काही खास कौशल्यं असतात. त्यामुळे आपली विशिष्ट शैली निर्माण होते. खेळतांना आक्रमक किंवा बचावात्मक पवित्रा घेतला जातो. त्याचे पडसाद आपल्या स्वभावात पडतात. खोखो खेळतांना नागमोडी पळणे ह्या व्यतिरिक्त दोन गडी टाकून किंवा गोल पळण्याची शैली आहे. एकाच शैलीचा वापर सातत्यानं केला तर दुसऱ्या संघालाही त्या शैलीचा सराव होतो व आपला निभाव लागत नाही. विविध शैलींचा एकत्रित वापर फायद्याचा ठरतो. डांब मारणे, सूर मारणे या शैलीनं अवयवांवर ताण येतो वक्त्याची, लेखकाची, गायकाची विशिष्ट शैली असते. त्यातून एखादेवेळी तोचतोचपणा येण्याची शक्यता असते.

संगणक युगात संगणक संन्यास अशक्य आहे. माऊसवरचा हात अनेकदा अर्धांतरी राहातो. कोपराच्या व्याधी सुरु होतात. सतत बैठक, नजर स्क्रीनवर, नाइलाज असतो. म्हणून मधून सर्व सांधे मोकळे करावे. डोळ्यांचा व्यायाम करावा.

एकूण काय जीवनशैली परंपरेने असो, आत्मसात केलेली असो, व्यवसायामुळे नाहीतर सरावामुळे असो, आचाराची असो नाही तर विचाराची असो, आहाराची असो नाहीतर विहाराची असो. उच्चाराची असो नाही तर लेखनाची असो, अभिनयाची असो, नाहीतर गायनाची असो, तिच्यामुळे आपल्या प्रकृतीत विकार डोकावणार नाहीत याची काळजी घ्यायला हवी. समजा विकार झालेच तर ते विकोपाला जाईपर्यंत गप्प राहाता कामा नये. मानवी जीवन अनेक हीन जन्मांनंतर लाभलेले आहे ते विकारात्मक शैलीने निष्फळ न करता, संस्कारात्मक शैलीनं सफळ करण्याचा

(पान ५१ वर पहा)



## बस्ता हलका कर दो !

बस्ता हलका कर दो राम  
बच्चोंको ये वर दो राम ।।  
मेरे स्कूलका लंबा रस्ता  
भारी भरकम ये मोटा बस्ता ।।  
हात जोडकर करूँ प्रणाम  
बस्ता हलका कर दो राम ।।  
नन्हींसी है उम्र हमारी  
छोटी पुस्तक भी लगे है भारी ।।  
बिनती करूँ मैं सुबह-शाम  
बस्ता हलका कर दो राम ।।  
बस्ते से देदो छुटकारा  
इसके वजननें हमको मारा  
रोज मलना पड़ेंना बाम  
पीठको दो थोडा आराम ।।  
इस मुश्किलको हर दो राम  
बस्ता हलका कर दो राम ।।

### सौ. निरूपमा मेहेंदळे

अ-५, अव्यंग, कांचनपुष्प को.ऑप. सोसायटी,  
सूरज वॉटरपार्क समोर, घोडबंदर रोड, ठाणे (प).  
दूरध्वनी : २५९७०९४८



## वात्रटिका

### डाएट

‘डाएट कोला’, ‘डाएट लंच’, ‘डाएट डिनर’  
डाएटच्या मदतीने आपली ‘झीरो फिगर.’  
डोळ्यांखाली काळी वर्तुळं, गाल थोडे खप्पड  
फेशियल करून, वरती थोडा मेकप चोपड.

### वर्कआऊट

आधी खाऊ तगडं, नंतर ‘वर्कआऊट’  
खाताना मनामधे नकोत कसले डाऊट.  
आधी पेढे - बर्फी, सामोसे, कचोऱ्या  
नंतर दोन जास्तीच्या बागेभोवती फेऱ्या

### इंस्टंट

दोन मिनिटांत नूडल्स, पाच मिनिटांत सूप,  
चविष्ट तर चविष्ट, वेळही वाचतो खूप  
आठवड्यात किती वेळा इंस्टंट जेवण हेच,  
‘वजन कसं कमी करायचं?’ मोठा पडतो पेच.

### नवी दिनचर्या

कम्प्यूटरवर अखख्या दिवस, रात्री थोडा टी.व्ही.  
प्रवासांतही मेसेजेसची देवाण - घेवाण हवी.  
एरव्हीही खांदा - मानेत पकडून मोबाईल,  
डोळे, मान, पाठ, कंबर यांचं काय होईल ?

### बुफे

पंगत-बिंगत कसली राव ? बुफे आपलं बरं,  
रांगेत कोण जाणार ? एकदाच वाढूच घ्यावं खरं.  
कधी होतं जास्त - सारखे करपट ठेकर,  
कधी भुकेने लगेचच येऊ लागते चक्कर

### डॉ. सुमन नवलकर

ए/२०, ज्योती बिल्डिंग, प्लॉट नं. ४३/४५  
बरकत अली दर्गा मार्ग, वडाळा (पूर्व)  
मुंबई - ४०००३७  
दूरध्वनी - २४९५०६६५ मो. ९९६९०२८९६७





# काम्प्युटर आणि डोळे

डॉ. क्षिप्रा आफळे

एम, एस्. (ऑर्थॅलमिक) नेत्र तज्ज्ञ

हल्लीचे युग हे कॉम्प्युटर युग समजले जाते. “डॉक्टर, मी सतत कॉम्प्युटरवर असतो/असते.” हे काहीशा अभिमानाने, काहीशा तक्रारीच्या सुरात सांगितले जाते. पण हल्लीच्या तरुणाईला खरोखरच कॉम्प्युटरचा बराच वापर करावा लागतो. तरुण वय, अंगात सळसळणारा उत्साह, कामाची रग, पैसे मिळवण्याची महत्त्वाकांक्षा! यात एक लहानशी गोष्ट विसरून जाते ती म्हणजे, प्रकृतीची काळजी. आता कॉम्प्युटरवर काम करताना डोळ्याची काय काळजी घ्यायची? तसे पाहिले तर कॉम्प्युटरमुळे डोळ्यावर कोणताही दुष्परिणाम किंवा कायमचा आजार होत नाही. पण सतत काम केल्याने डोळ्यावर ताण मात्र भरपूर येतो. यावर उपाय काय?

तर कॉम्प्युटरवर काम सुरु करण्यापूर्वी, कॉम्प्युटर स्क्रीनचा कोन, आपल्या खुर्चीची उंची या गोष्टी आपल्याला सोयीस्कर अशा करून घ्याव्यात. कॉम्प्युटर स्क्रीनचा लाईट व खोलीतील लाईट सारखाच असावा. अक्षरांचा आकार आपल्या सोयीचा करून घ्यावा.

काम करताना डोळ्यावर योग्य नंबरचा चष्मा असावा आणि मुख्य म्हणजे डोळ्याची सतत उघडझाप करावी. कामाच्या नादात कॉम्प्युटरवर काम करणारे सतत एकटक स्क्रीनकडे बघत राहतात. डोळ्याची नैसर्गिक उघडझाप फारच कमी होते. त्यामुळे डोळ्यातील अश्रू सुकून डोळे कोरडे पडतात. आणि या कोरडेपणामुळेच डोळ्याच्या बहुतेक तक्रारी सुरु होतात. कारण अश्रूमुळेच डोळ्याला ऑक्सिजन मिळतो व डोळ्याचे विविध आजारांपासून संरक्षण होत असते. म्हणूनच कॉम्प्युटरवर काम करणाऱ्यांनी लक्षात ठेवून डोळ्यांची सतत उघडझाप केली पाहिजे. तसेच डोळ्यांवर पंख्याचा किंवा ए.सी.चा झोत येणार नाही याची काळजी घेतली पाहिजे.

दुसरी गोष्ट म्हणजे सतत कॉम्प्युटरकडे म्हणजे

जवळ बघून डोळ्यावर जो ताण येतो तो अधूनमधून म्हणजे दर १५ - २० मिनिटांनी दूरवर बघून कमी होतो. म्हणून मधेमधे दूरचे एखादे झाड, इमारत किंवा आकाशाकडे बघितल्यास डोळे लवकर थकणार नाहीत.

हे सर्व करूनही पुरेसे होत नाही. कारण डोळा हा शरीराचाच भाग असल्याने पूर्ण शरीराचे आरोग्य चांगले असेल तरच डोळे न थकता काम करतील. डोळ्याच्या, बौद्धिक कामाला शरीराची बरीच ताकद खर्ची पडते. ती ताकद टिकवण्यासाठी दिवसातील अर्धा तास तरी कुठलाही व्यायाम, चार वेळा पौष्टिक खाणे आणि योग्य ती विश्रांती या गोष्टी अत्यावश्यक आहेत.

आपल्या निर्जीव गाडीची आपण जेवढी निगा राखतो तेवढीही निगा आपण शरीराची राखत नाही. मग असे शरीर नीट काम कसे करेल?

मात्र हे सर्व करूनही कुणी ‘१४ - १६ तास काम केल्यावर डोळे दुखतात’ अशी तक्रार करत असेल तर ते नैसर्गिकच म्हणावे लागेल. कारण सतत चालून पाय दुखतात तसे डोळेही अविश्रांत काम करून दुखणारच. त्यावर विश्रांती हाच इलाज!

आता हा झाला तरुणांचा प्रॉब्लेम! पण मध्यमवयीन किंवा चाळीशीपुढील वयाच्या माणसांना आणखी एक प्रॉब्लेम असतो. तो म्हणजे कॉम्प्युटरयोग्य चष्मा कोणता?

पूर्वीचा बायफोकल चष्मा कॉम्प्युटरसाठी उपयोगाला येत नाही, कारण त्यातून एकतर मान वर करून टेबलवरचा स्क्रीन बघावा लागतो व मान दुखते. व दुसरे म्हणजे बायफोकल चष्मा वाचनासाठी म्हणजे सव्वा-दीड फुटावरचे बघण्यासाठी असतो. आणि बऱ्याच ठिकाणी कॉम्प्युटर स्क्रीन डोळ्यापासून अधिक दूर असतो. त्या

(पान ५१ वर पहा)



एक प्रिमियम खाते, अनेक फायदे देते...



आनंददायी बैंकिंगचा अमर्याद अनुभव !  
अत्याधुनिक सुविधा व व्यक्तिगत सेवेसह

**कॉस्मो प्रिमियम अकाउंट**  
(कॉस्मो प्रिमियम सेव्हिंग्स व करंट अकाउंट)

अधिक माहितीसाठी साखा व्यवस्थापकांशी संपर्क साधा.



**कॉसमॉस बँक**

दि कॉसमॉस को अँप बँक लि. (पब्लिशेड रेग्युलर बँक)

मुख्य कार्यालय: २६९/२५०, शनिवार पेठ, कॉसमॉस हार्डटस, पुणे-३०.  
फोन: लक्ष्मी रोड-२४५०५४९२, टिकक रोड-२४४६९२२९,  
कोथरुड-२५४६०९८९, कॅम्प-२६३४२९३३, विजवाड-२४४७९४८०

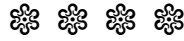
With Best Compliments From

**Ms Pharmaveda (I) Pvt. Ltd.**

Customer Care No. 022-66976498/26837223

<b>P-28 Tablets/syrup</b>	Gynecological Corrective
<b>Flo Tablets/syrup</b>	Cough,cold,Asthma
<b>DetoxinaTablets/syrup</b>	Liver Tonic
<b>Lophat Tablets</b>	Lipid Lowering
<b>Lomotral Oral powder</b>	Anti-Diarrheal + ORS
<b>Adulsa Syrup</b>	Cough Syrup
<b>Psyllivac Oral</b>	Effervescent Laxative
<b>Glydetabs Tablets</b>	Bleeding& Non Bleeding Piles
<b>Motabs Tablets</b>	Nausea Vomiting of Pregnancy
<b>Reimun Combipack</b>	Immunomodulator in HIV Disease
<b>Remaav Combiblister</b>	Micronutrient supplement

With Best Compliments from



**ALARSIN**

**Makers of Ethical Ayurvedic  
Research Products Since 1947**

- G-32 (Tablets & Mouth Paint)
- Aloes Compound ● Aluretic ● Arjin ● Ayapon
- Bangshil ● D2D ● Fortege ● Leptaden
- Myron ● R. Compound ● Siledin ● Sooktyn
- Dekofcyn (Tablets & Syrup)
- Liv - Compound (Tablets & Syrup)

ALARSIN products available at all Chemists in Packs of 50 & 100 tablets

For detailed Literature, Research Papers and Clinical Trials on ALARSIN products write to : ALARSIN House, A/32, Road No. 3, M.I.D.C. Andheri (E), Mumbai - 400093.

- website : [www.alarsin.com](http://www.alarsin.com) ● email : [info@alarsin.com](mailto:info@alarsin.com)



## कालबाह्य

सौ. कल्पना सुभाष कोठारे

एखादा खाद्यपदार्थ बनवितांना अनेक डबेडुबे, ओट्यावर हजेरी लावतात. सर्वात शेवटी क्रमांक लागतो तो, चिमूटभर मीठ व चिमटीभर साखरेचा! प्रस्तुत लेख परिपूर्ण होण्यास मी चिमूटभर 'जीवनशैली' व चिमटीभर 'विकार' वापरणार आहे. तयार पदार्थ खातांना आनंद मिळतो. तसाच हा लेख खाऊन - आय मीन - वाचून तुम्ही आनंद मिळवू शकाल. मात्र तोच आनंद द्विगुणित करण्यासाठी तुम्हाला न लाजता, मोठ्याने हंसायला हवे.

विज्ञान, तंत्रज्ञान, अन्न, वस्त्रे, निवारा, आहारविहार - या सर्व गोष्टी कालौघात बदलल्या, बदलत आहेत व बदलत राहणार आहेत. जीवनशैली व विकारही बदललेत. बोलीभाषाही बदलली. वयोमर्यादा वाढली. कांही 'लकी' घरांत आजी, आजोबा, पणजी, पणजोबाही असतात. ही जुनी माणसे, (म्हातारी नव्हे हं! ज्येष्ठ नागरिक म्हणा हवं तर!) कधीकधी, भाषाबदल विसरून जुनेच वाक्यप्रचार वापरतात. त्यांच्या नातवंडा-पतवंडांच्या चेहऱ्यावर मग भलेमोठे प्रश्नचिन्ह उमटते. ज्येष्ठांच्या म्हणण्याचा अर्थ न कळल्याने, मस्त धमाल, विनोदी प्रसंग उद्भवतात. चक्क दुसऱ्यांच्या घरात डोकावून, असेच कांही प्रसंग आपण आतां छान 'एन्जॉय' करणार आहोत. खूप मोठ्याने हंसायला विसरायचं नाही हं! चला, येता नं ?

'ममाऽ फिदीफिदीचं मीनिंग काय?' मिनीने ममाची ओढणी (पदर नव्हे हं!) ओढत विचारले. 'अं ? काय म्हणालीस?' अगं आत्ताच आजी मला म्हणाली, 'फिदिफिदी काय करतेस' म्हणून. 'अगं पण झालं काय ते तर सांगशील?' 'ज्योक झाला म्हणून मी हसले.' 'कसला ज्योक?' 'अगं आजोबा आजीला म्हणाले, उगीच नाही हे डोक्यावरचे केस पांढरे झाले! तर बंटी मध्येच म्हणाला, 'पण आजोबा तुम्ही तर कालच हेअरडाय लावलाय. तुमचे केस पांढरे कुठे आहेत?' मग मला

हसायला आलं तर आजी ओरडली, 'फिदीफिदी काय करतेस' म्हणून! शेवटी मिनीला तिच्या प्रश्नाचे उत्तर मिळतच नाही कारण तिची ममाच आतां 'फिदीफिदी' हंसू लागलीय!

एकदां सोसायटीच्या पॅसेजमध्ये छोटू स्कूटर चालवीत 'टॅक्सी, टॅक्सी' खेळत होता. जिऱ्यावर त्याचे आजोबा व मिनीचे आजोबा गप्पा करीत होते. यंदाचा मे महिना तीव्र पाणीटंचाई घेऊन आला होता. सोसायटीच्या सेक्रेटरीने, पाण्याचा टँकर मागवून घ्यावा - असे कांहीसे दोन आजोबा बोलत होते. छोटूची 'टॅक्सी' मिनीला 'पॅसेंजर' म्हणून घेण्यास 'स्लो' झाली. तेव्हां त्याच्या कानावर आजोबांचा रागीट आवाज पडला. 'ऐकत नाहीत म्हणजे काय ही हल्लीची मुलं ? तुम्ही सरळ सांगून टाका त्यांना! म्हणावे तुमच्यापेक्षा आम्ही जास्त पावसाळे पाहिलेत!' 'अहो त्या जास्त पावसाळ्याचं पाणी सांचवलं कां नाहीत तुम्ही ? आत्ता उपयोगी पडलं असतं नं!!' छोटूच्या या घुसखोरीनंतर, पॅसेंजर, ड्रायव्हरसकट 'टॅक्सीची' तेथून हकालपट्टी झाली हे वेगळं सांगायला नकोच नं ?

कुमारदादाचे आणि त्याच्या आजोबांचे मस्त जमते. आजोबा त्याला 'कॉम्गुरु' म्हणजे कॉम्प्युटर गुरुच म्हणतात. कुमारदादाच्या डॅडींना मात्र त्या दोघांचे ते नेट सर्फिंग, ई मेल, वगैरे, वगैरे रुचत नाही (अन् कळतही नाही.) सारख्या नोकऱ्या बदलतो म्हणून कुमारवर डॅडी कायम नाराज असतात तर आजोबा व कुमार मजेत कॉम्प्युटरवर नवनव्या नोकऱ्या शोधीत बसतात. बँकेत कारकुनाच्या जागेपासून वरच्या दर्जाच्या ऑफिसरपदापर्यंत पोचलेले डॅडी निवृत्तीच्या मार्गावर आहेत. तर 'मॅनेजमेंट स्किलमध्ये वैविध्य येते नोकऱ्या बदलल्या की! हे कुमारचे 'पेट' वाक्य आहे. 'हल्लीची पिढी हुशार आहे रे! काळजी करू नकोस. लाथ मारतील तिकडे पाणी काढतील आपली



ही पोरं!’ आजोबा चिडलेल्या डॅडींना समजावित असतांना छोट्या राजूने ऐकले. संध्याकाळी क्रिकेट खेळताना राजूचे व दोस्ताचे वाजले. कॅप्टन असूनही, दोस्त त्याची नवीन बॅट राजूला खेळायला देत नव्हता. राजूने रागाने स्टॅम्सना पायाने उडवले. त्याबरोबर चिखलाचे पाणी दोस्ताच्या कपड्यावर पडले. ‘नकोच तुझी बॅट बीट! आमचे आजोबा म्हणतातच नाहीतरी, आम्ही लाथ मारू तिथे पाणी काढू’ - वगैरेवगैरे! जवळून जाणाऱ्या आजोबांनी राजूचे वक्तव्य ऐकले मात्र, कुमारच्या डॅडीप्रमाणे त्यांनीही स्वतःच्या कपाळावर हात मारून घेतला.

कधीकधी मोठ्यांकडून उत्तर मिळण्याआधीच, बच्चे लोक स्वतःची उत्तरे स्वतःच शोधतात. अन् मग मोठ्यांना हंसूच येते. ही पहा, एक मस्त कथाच घडली इथे! कॉलनीत नव्याने रहायला आलेल्या मधुआंटीने ‘केश’ म्हणजे ‘पाळणाघर’ अशी पाटी स्वतःच्या तळमजल्याच्या फ्लॅटवर लावली आहे. सहा महिन्यांच्या बाळापासून ते सहा वर्षांच्या बेबीपर्यंत, बच्चे कंपनी तिथे मस्त हुंदडत असते. तरीही क्वचित एखादा रडवेला चेहरा दृष्टीस पडतोच मग कामत आजी मैत्रीणीला म्हणून जातात, ‘कसं बाई या मुलीचं ऑफिसच्या कामात लक्ष लागतं, मुलांना इथे ठेवून? मैत्रीण समंजसपणे उत्तरते, ‘काय करणार बिचान्या! घरी कुणी वडिलधारं नसेल संभाळायला अन् नोकरी तर सोडून चालतच नाही! महागाई आभाळाला भिडलीयं नं?’ ‘अहो पण जीव तुटतो हो अगदी माझा, ती रडवेली बाळं पाहिली की!’ ‘अहो, सुरवातीला थोडा त्रास होतो मग रुळतात मुलं पण! शिवाय स्मार्ट सोशल बनतात हं केशमधली मुलं! माझ्या भाचीचा मुलगा पहाते नं मी!’ ‘तरी पण मायेची ऊब.....’ ‘अहो आपल्या सासुबाई टोमणे द्यायच्याच नं कामवालीवरून? आतां तर मोलकरीण हा शब्दही जुना झाला. सगळ्यांना कामवालीची संवय लागलीच की’ ‘हे मात्र खरं हं! सासुबाईच्या आजारात मी पोळीवाली बाई लावली तर मलाच कानकोंडं झालं होतं अगदी!’ ‘असंच हे केश-फेश हळूहळू पचनी पडेल हो आपल्या पिढीच्याही!’ ‘आजी, कानकोंडं म्हणजे काय गं अन् पचनी पडेल म्हंजे?’ अचानक प्रकटलेल्या पिंटूच्या या प्रश्नांनी, दोन आज्यांतील संवाद थांबलाच! बाकावर बसलेल्या आजीचे डोळे मोठे होण्याआधीच पिंकीने पिंटूचा हात ओढीत त्याला बाजूला नेले. ‘अरे पिंटू मोठ्यांमधे बोललास म्हणुन ओरडेल नं तुझी आजी!’ ‘अगं पण मी नुसतं ‘कानकोंडं’ चं मिनींग

विचारलं!’ ‘अरे असेल ते कानात सांगायचं कोडं बिडं! आपल्याला काय करायचंय?’ ‘म्हणजे मोठ्यांचं पझल? पण मग पचनी पडेल म्हणजे?’ ‘अरे, पिंटू आमच्या टीचरनी चार्ट काढून शिकवलयं ते!’ खाली बसून वाळूवर चित्र रेखीत पिंकी ‘टीचर’ पिंटूला पचनव्यवस्था समजावू लागली. ‘हं हे बघ, हे मोठं आतडं. हे छोटं आतडं स्प्रिंगसारखं हे -’ ‘स्प्रिंग म्हणजे?’ ‘अरे म्हणजे डासांची कॉइल नसते कां ती गोल गोल’ तसं हं! ‘तर आपण जे खातो पितो ते असं गोल, गोल फिरत शी, शू बनतं. याला पचन म्हणतात.’ ‘अगं पण मधुआंटीच्या केशमध्ये पचन - असं काय म्हणाली आजी?’ ‘अरे, तिच्या केशमध्ये पण अशी छोटुशी घसरगुंडी आहे नं तीच पाहिली असेल तुझ्या आजीनी! त्या बघ - आजी उठल्या बांकावरून - घरी जायच्या आधी येतोस कां आपल्या घसरगुंडीवर? - लवकर चल! ‘पचनी पडणे, ‘कानकोंडं वाटणे’ या वाक्प्रचारांचा काय मस्त अर्थ लावला नां पिंकी टीचर अन् पिंटूने?

कॉलनीचा राउंड पूर्ण करून आपण परत एकदां मिनीच्या घरात काय मज्जा चाललीयं बघु या कां? चला! ममाला भिशी लागली म्हणून पार्टी चालू आहे. ‘नसते प्रश्न विचारायचे नाहीत. कामात मदत करायची!’ या बोलीवर, मिनी अगदी शहाण्या मुलीसारखी वावरतेय. भरलेल्या बशा ममाच्या मैत्रीणींच्या हाती ठेवणे, पाण्याचे ग्लास भरणे, अशी तिची लगबग चालू आहे, इतक्यात एक आंटी विचारते, ‘आजी दिसत नाहीत गं कुठे तुझ्या?’ मिनीने तोंड उघडण्याआधीच देशमुखआंटी म्हणाली. ‘दातेआजींकडे गेल्या असतील. दोघींचे अगदी गूळपीठ आहे नं!’ चिड्यांच्या बाऊलमधून मिनीला चिड्डी काढण्यास सांगितले गेले. पांडेआंटीच्या नांवाची चिड्डी निघाली. म्हणजे पुढील महिन्यात त्यांच्याकडे ममा भिशीपार्टीला जाणार हे मिनीला कळले, पण तिच्या डोक्यातून ‘गूळपीठ’ हा शब्द जाईचना!’ सगळ्याजणी गेल्यावर आजी सत्संगाहून परतताच, ‘आजी मला पण दे नं गूळपीठ!’ म्हणून ती आजीकडे झेपावलीच! ‘म्हणजे गं?’ ‘अगं तू दाते आजीकडे गूळपीठ करायला गेली होतीस नं?’ ‘काय म्हणतेयं गं ही?’ ‘अहो, कांही नाही! त्या देशमुखवहिनी म्हणाल्या दातेआजी अन् तुमचं गूळपीठ आहे, या बयेन ते ऐकलं वाटतं म्हणून....’ ‘अस्सं होय? मिनुबाई गूळपीठ म्हणजे घट्ट मैत्री असणे! गूळ

(पान ५१ वर पहा)



# बदलत्या जीवनशैलीमुळे होणारे आजार

वैद्या (सौ.) गौरांगी गिरीश करमरकर  
बी.ए.एम्.एस्.

आपल्या शरीरात वात, पित्त, कफ हे त्रिदोष समस्थितीत असतील तर आपण निरोगी असतो. या तिघांमध्ये कोणाचेही प्रमाण कमी व जास्त झाले तर ते आजारास आमंत्रण देते. मग कसे ओळखावे आपण निरोगी आहोत ते ? तर 'प्रभाते मलदर्शनम्' ही विनोबा भावे यांची उक्ती सर्वथैव सत्य आहे. आज लहान मूल, तरुण वा वृद्ध सगळेच त्या बॅक्टेरियाला घाबरतात कि ज्यांचे स्वरूप बघण्यासाठी आपल्याला मायक्रोस्कोप वापरावा लागतो. तो बॅक्टेरिया, वा व्हायरस आपल्या प्रचंड देहावर 'अॅटॅक' करतो त्यासाठी आपण प्रतिबंध म्हणून काय करतो ? एक तर Vaccines चा कोर्स पूर्ण केलेला असतोच पण डेटॉल/ लाइफबायने येता-जाता हात धुवून लाइफलाईन वाढवावी यासाठी प्रयत्न करतो.

आज प्रत्येकजण मी स्वस्थ आहे का हे बघण्यासाठी ब्लड टेस्ट, युरिन टेस्ट, ई.सी.जी. फुल बॉडी चेक-अप याचा सहारा घेतो. मग तो, जो श्वास रिपोर्टची वाट पाहत संशयितपणे घेत असतो, तो श्वास, रिपोर्ट नॉर्मल आल्यावर निश्चिंतपणे घेतो. एवढे करणेपेक्षा, प्रवृत्तिस्वास्थाचे लक्षण कोणते तर प्रातःकाली मलविसर्जनानंतर मलप्रवृत्ती बांधून येणे, वेळेवर भूक लागणे, वेळेवर झोप येणे, उगाचच छोट्या-मोठ्या गोष्टीनेदेखील चिडचिड न होणे, मन प्रसन्न असणे, दुसऱ्याला मदत करण्यासाठी सदैव तत्पर असणे, सकारात्मक विचार असणे, एवढी लक्षणे असतील तर आपण निश्चितपणे स्वस्थ आणि निरोगी आहोत असे समजावे.

आज शहारांमध्ये लहान मुलांनादेखील चांगल्या शाळेत जाण्यासाठी दूरचा प्रवास करावा लागतो. सुटसुटीत दोन डबे न्यावे लागतात. आईदेखील वर्कींग असते. अशावेळी मोठ्यांप्रमाणेच लहान मुलांमध्ये देखील फास्ट फूड, जंकफूडचे प्रमाण वाढले आहे. वेफर्स, फरसाण,

वरून मीठ असलेले पदार्थ खाण्याने कृमिरोग, अपचन, स्थौल्य, केस पिकणे, अॅनेमिया, अन्य अनेक आजार आढळून येतात. कॉल सेंटर्स, बी.पी.ओ. अशा ठिकाणी नोकरीच्या अनिश्चित वेळा आणि फास्टफूड हे समीकरणच झाले आहे. हे सर्व पदार्थ केवळ आजारांनाच आमंत्रण देतात असे नाही तर आपली रोगप्रतिकारकशक्ती देखील कमी करतात. Preservatives घालून तयार केलेल्या डबाबंद पदार्थांच्या सर्रास वापरामुळे आपल्या शरीरातील पित्त जे नेहमी पचनाचे कार्य सुरळीतपणे पार पाडते ते बिघडते व वर उल्लेख केलेले व अन्य अनेक आजारांना निर्माण करते. यास्तव आपल्या डॉक्टरना विचारून त्या - त्या ऋतुनुसार संतुलित षड्रसयुक्त आहार घ्यावा. आहार षड्रसयुक्त असेल तर आपल्याला वुठल्याही व्हीटॅमिनसची, मिनरलसची कमतरता होऊन आजार निर्माण होणार नाहीत.

सतत रोजचा बस/ रेल्वेने प्रवास, अधून-मधून विमानप्रवास, मायक्रोव्हेवमधून अतिथंड फ्रिजचे पदार्थ एकदम गरम करून खाणे, शिळे अन्न खाणे अशा अनेक प्रकाराने शरीरातील वात वाढतो. त्यामुळे निद्रानाश, स्पाँडीलायटीस, संधिवात, आमवात, पाळीच्या समस्या, स्मृति-ह्रास, तणाव व अन्य अनेक व्याधि निर्माण होतात. म्हणून अतिथंड पदार्थ रूम टेम्परेचरला आल्यावर गरम करावे. शक्यतो शिळे खाणे टाळावेच. प्रवास जो दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य घटक झाला आहे तो टाळता येत नाही. तेव्हा आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याने महिन्यातून एकदा अभ्यंग व तिळाच्या तेलाचा बस्ती घ्यावा. ह्यांनी शरीर सुदृढ राहते.

रात्री उशीरापर्यंत टी.व्ही. बघत सकाळी उशीरा उठणे, दुपारची झोप, दही, लस्सी, क्रीम बिस्कीटे, कॅडबरी, जेवण झाल्यावर डेझर्टस या कारणांमुळे शरीरातील कफ



दोष बिघडतो. कृमिरोग, आमवात, दमा, त्वचारोग, असे अनेक कफजन्य व्याधी निर्माण करतो. कफदोष शरीरात सुस्थितीत असेल तर शरीराची वाढ उत्तम होते. पेशींची झीज भरून निघते. म्हणून कफ दोष बिघडू द्यावयाचा नसेल तर दही, दुपारची झोप, जेवणानंतर गोडपदार्थ सेवन ह्या गोष्टी टाळल्या पाहिजे.

आज आपण बघतो प्रत्येकजण धावतो आहे. लहान मुलांपासून तर वृद्धांपर्यंत सर्वच, प्रत्येकाच्या खांद्यावर जबाबदारीचे ओझे आहे. पण कोणी बघतंय का की आपण कां धावतो आहे ?

लहान मुलांमागे अभ्यास लागलाय, प्रोजेक्ट लागलाय, एवढेच काय तर एक्स्ट्राकरीक्युलर ॲक्टिव्हिटीजचे क्लासेसदेखील ! कारण आजकाल एकच मूल होऊ द्यायचे आणि त्यांची आवड / कल न बघता केवळ आज आपली सांपत्तिक परिस्थिती उत्तम आहे म्हणून आपल्या मुलाला आपण सर्वोत्तम देऊ शकतो या धारणेपायी त्यालाच डॉक्टर/इंजिनिअर/ तेंडूलकर/ विश्वनाथन आनंद बनवण्यासाठी धडपडतो. त्या छोट्या जीवाला हे सुंदर आयुष्य उपभोगू द्यायला हवे. आपल्या अपेक्षांचे ओझे त्यांच्यावर लादू नये. त्यांना मुक्तपणे बागडू द्यावे. लहानपणी तरी खेळण्यासाठी क्लासेसची गरज नाही. (Treat him as a small child not as a small man.) म्हणजे बघा कशी फुलतील त्यांची मने आणि त्यामुळेच तब्येतदेखील सुधारेल. उत्तम शारीरिक वाढीसाठी व बुद्धिसंवर्धनासाठी कुठलेही टॉनिक नको. हवा तो संतुलित (घरचा) आहार, थोडे मैदानी खेळ व मुक्तपणे बागडून निसर्गाचा आस्वाद घेण्याचे स्वातंत्र्य. एवढे पथ्य देखील त्यांच्या शारीरिक व बुद्धिसंवर्धनासाठी पुरेसे आहे.

तरुणाईची व्याख्या काय हो ? ज्याचे रक्त नेहमी गरम असते म्हणजे जो कुठलेही कार्य करण्यास तत्पर असतो, शारीरिक दृष्ट्या तंदुरुस्त असतो, ज्याचे मन प्रसन्न असून दृष्टीकोन सकारात्मक असतो तो तरुण. कुठे हरवला आज आमचा तरुण ?

आजचा तरुण आमच्याकडे येतो ते डोकं दुखतं, चष्म्याचा नंबर एवढ्यातच तपासला, चष्मा लावून देखील डोकं दुखतं, छातीत, पोटांत आग पडते, खाल्ले की बरे वाटते, खाल्ल्यावर दीड-दोन तासाने परत पोट दुखते, पाय-पोटाच्या दुखतात, झोप लागत नाही, सकाळी फ्रेश जाग येत नाही, अशा तक्रारी घेऊन ! ह्या तक्रारी ऐकून वा

वाचून तारुण्य कोठे डोकावते याचा प्रश्न पडेल. पण खरोखरच त्यांची ही व्यथा कशामुळे झाली ? त्याला जबाबदार कोण ? गलेलड्ड पगार देणाऱ्या नोकऱ्या का त्या स्वीकारून त्याबदल्यात शारीरिक आरोग्य लिहून देणारी तरुणाई ? सकाळी ७.०० ला निघून रात्री ११.०० ला घरी येणारे, मोठाले पगार घेणारे स्त्री-पुरुष आहेत. तीनही पाळ्यांत काम करणारी लोकं आहेत. ही परिस्थिती आपण बदलू शकत नाही. मग हे असे छोट्या - छोट्या कुरकुरींनी सतत डॉक्टरकडे एकदा व्हीजिट द्यायची. औषध खाऊन बरे व्हायचे. परंतु बरे झाल्यानंतर परत होऊ नये यासाठी प्रयत्न व्हावयास पाहिजे.

Shift Duties करणारे, रात्रपाळी करून घरी आल्यावर भरपेट नाश्ता करून झोपी जातात. आपले आयुर्वेद शास्त्र सांगते त्यामुळे शरीरात अपाचित आहाररस तयार होतो. ज्याला आपण 'आम' ही संज्ञा दिली आहे. तो शरीरातील दुर्बलस्थानी जाऊन बसतो व त्याची परिणती व्याधिंमध्ये होते. आमवात, गाऊट ही त्याची उत्तम उदाहरणे आहेत. हे टाळण्यासाठी त्या व्यक्तित्ने रात्रीच्या झोपेच्या निम्यावेळेत सकाळी प्रथम झोप घ्यावी. तदनंतर दुपारचे भोजन घ्यावे. भरपेट नाश्ता करून कधीही झोपू नये. ह्या जीवनशैलीमुळे आपण होणारे आजार दूर करू शकतो. नव्हे टाळू शकतो.

रात्रीची जागरणे बंद करून सकाळी सूर्योदयापूर्वी उठून प्रातःविधी आटोपून व्यायाम करावे असे आयुर्वेद शास्त्र दिनचर्या म्हणून सांगते. सूर्यनमस्काराइतका सर्वांगसुंदर व्यायाम दुसरा नाही. तज्ञांकडून प्राणायाम शिकून नियमितपणे केल्यास बदलत्या जीवनशैलीमुळे येणारा तणाव दूर ठेवू शकतो. अशाप्रकारे सूर्यनमस्कार, प्राणायाम ह्यांनी शारीरिक स्वास्थ्य तर टिकतेच परंतु वेळेच्या अडनिडेपणाने होणारे आम्लपित्त, अपचन, चिडचिड ह्या तक्रारीदेखील औषधाच्या जोडीने व पंचकर्माचा वापर करून समूळ नष्ट होतात.

वृद्धांच्या समस्या थोड्या वेगळ्या असतात. आयुष्याची प्रसन्न संध्याकाळ असते. पण बरेचदा नोकरी करत असतांना जाणारा वेळ आणि एकदम मिळालेला फावला वेळ यांची गल्लत होते. उगाचच मन घाबरायला लागते. ते दुर्बल होते आणि शरीर आजारी पडते. छोट्याछोट्या गोष्टींनी डॉक्टरच्या व्हीजिटस् वाढतात. सगळे रिपोर्ट्स नॉर्मल आले की हायसे वाटते. वास्तविक

(पान ५३ वर पहा)



## शैली संवादाची

सौ. सुधा जोशी

बी.एस.सी., बी. एड.

प्रत्येक मनुष्याच्या जन्मापासून त्याच्या मृत्यूपर्यंतचा कालावधी म्हणजे जीवन (आयुष्य) होय. ह्या जीवनात जन्मापासून अखेरच्या श्वासापर्यंत प्रत्येकजण अनेक शैली म्हणजेच पद्धती आत्मसात करीत असतो. ह्या शैली सुरुवातीपेक्षा नंतर, आपण त्यांचा विकास करण्यासाठी थोडे कष्ट घेतल्यास, जास्त विकसित करता येतात. फक्त ज्ञान आत्मसात करण्याची इच्छा आणि जिद्द मात्र हवी.

विविध शैलींचा विचार केल्यास भाषाशैली, संवादशैली, आहारशैली, संगीतशैली, नृत्यशैली इ....अनेक शैली आढळून येतात.

गेल्या महिन्यात दादरला छोट्या मुलांना घेऊन जाणारी एक मुलगी मला थांबवून म्हणाली “तुम्ही जोशीबाईच ना ? अगदी आहेत तशा पूर्वीसारख्या दिसता. मी तुमची विद्यार्थिनी.” मी लगेच तिची चौकशी केली. “सध्या तू काय करतेस ? ही तुझी किती गोंडस मुले आहेत.” वगैरे.

दोन महिन्यापूर्वी मी माझ्या मुलीच्या घरी गेले होते. धाकटा तेरा वर्षांचा नातू मला म्हणतो, “आजी तू किती तरी दिवसांनी आलीस ना ? तू आणलेले लाडू, चिवडा किती छान आहे.” मी त्याच्या पाठीवर हात फिरवून म्हणाले, “सुहृद, तुला खारू आवडला ना ? छान दाद दिलीस हं!” त्याच्या बोलण्यातून (संवादाने) माया, प्रेम दिसले.

माझ्या घरात कामाला येणारी मोलकरीण - मुलगी कमला, एक दिवस भांडी घासायला लागली तेव्हा रागारागाने भांडी आपटून आवाज करायला लागली. मी तिच्या जवळ जाऊन विचारले, “तुला आज काय झाले आहे ?” कमला म्हणाली, “आज तुमची भांडी केवढी जास्त आहेत.” मी तिला अगदी खालच्या आवाजात म्हणाले, “अग आज पाहुणे आल्यामुळे भांडी जास्त आहेत. रोज कमी असतात किंवा मी गावाला जाते तेव्हा नसतात.

तेव्हा तू काही बोलून दाखवीत नाहीस.” कमला जात्याच समजूतदार असल्याने म्हणाली, “मी चुकले. रागाच्या भरात बोलले.”

ही सर्व संवादाची बोलकी उदाहरणे .

हल्ली माझ्या वाचनात आले.... शहरवासीयांच्या बदलत्या जीवनशैली व आहारशैलीचा परिणाम आता पाळीव प्राण्यांवरही खूप मोठ्या प्रमाणात होऊ लागला आहे. यापूर्वी दम्यासारखा आजार हा प्राण्यांकडून माणसाला होत असल्याचे दिसून आले होते; मात्र आता अनेक पाळीव प्राण्यांमध्ये साथीच्या आजारांची लागणही माणसांकडूनच होत असल्याचे दिसत आहे. बदलती आहारशैली हे किडनीच्या व्याधीचे प्रमाण वेगाने वाढत जाण्याचे प्रमुख कारण असल्याचे परळच्या पशुवैद्यकीय महाविद्यालयात झालेल्या संशोधनात सिद्ध केले आहे. असो.

जीवनशैलीमध्ये झपाट्याने होणारे बदल आणि त्याचा परिणाम माणसाच्या जीवनावर देखील झालेला आहे. उदा. आहारशैलीत. जागतिकीकरणामुळे (ग्लोबलायझेशन) विविध प्रकारचे अन्न आणि त्याचा आस्वाद घेणे हे हल्लीच्या पिढीतील लोकांची शैलीच झालेली आहे. अर्थातच विविध प्रकारच्या अन्नात चायनीज, पिझ्झा, बर्गर..... ह्यासारखे पदार्थ आहारात जास्त प्रमाणात आल्यास त्याचे शरीरावर कालांतराने होणारे दुष्परिणाम, ह्यांचा कोणीही विचार करत नाही. ही आहारशैली हे कर्करोग, मधुमेह इ. रोग होण्याचे एक कारण असू शकेल असे संशोधन झाले आहे.

हल्लीच्या मॉडर्न (आधुनिक) जगात संवाद कौशल्य हा जीवनशैलीचा एक भाग झालेला आहे. अर्थात संवाद म्हणजे दोन व्यक्तींमध्ये झालेले भाषण. संवाद साधण्याची क्षमता ही मनुष्याला इतर प्राण्यांपासून वेगळे ठरवणारा मुख्य घटक आहे. उत्तम संवाद साधण्याची क्षमता ही एका व्यक्तीला दुसऱ्या व्यक्तीपासून वेगळी ठरवते.



कर्मचारी भरती करताना आज प्रभावी संवादकौशल्य हा मुख्य घटक असून कर्मचारी ज्या कंपनीसाठी काम करत असतात त्यांचे ते अँबेसेडर असतात. उमेदवारांची मुलाखत घेताना अनेक मुलाखतकार त्यांच्या बोलण्याच्या आधारावर परीक्षण करीत असतात. मात्र उत्तम संवाद साधण्याची क्षमता उपजत असणे आवश्यक आहे, असे पूर्वी समजत होते. ती एका रात्रीत तयार करता येत नाही. हल्ली मात्र निरनिराळ्या मार्गांनी कसा चांगला 'संवाद' साधता येईल ह्यासंबंधी मार्गदर्शन 'व्यक्तिमत्त्व विकास' ह्या गोंडस नावाखाली चालणाऱ्या वर्गामध्ये केले जाते. असो.

आज व्यक्तीगत पातळीवर किंवा कामाच्या ठिकाणी प्रभावी संवाद साधण्यासाठी प्रत्येकाने सज्ज असणे गरजेचे आहे. उत्तम संवादक म्हणजे अर्धी लढाई जिंकणे असे मॅनेजमेंट गुरुंचे मत आहे. अखेर जी व्यक्ती उत्तम बोलते आणि ऐकते तिचे व्यक्तिमत्त्व चांगले असते. घरात, समाजात, कार्यालयात काम करणाऱ्या व्यक्तींशी कमजोर संवादापायी अनेक समस्या, गैरसमज होतात. संस्थेत यशस्वी होण्यासाठी प्रभावी संवाद महत्त्वाचा घटक आहे.

अर्थात् प्रभावी संवादाचे मुख्य घटक म्हणजे केवळ सुरेख भाषण किंवा अलंकारिक भाषण किंवा स्पष्ट उच्चार नसून, भावनिक पातळीवर संदेश ऐकण्याची कला आहे. लोक जेव्हा तुमच्याकडे आकर्षित होतील तेव्हाच तुमचे ऐकून घेतील. वितंडवाद हा सर्वात वाईट पद्धतीचा संवाद मानला जातो.

संवादाचे टप्पे समजून घेतल्यानंतर एखादी व्यक्ती प्रभावी संवाद साधू शकते असे तज्ञांचे मत आहे.

संवादाचा पहिला टप्पा : नेत्रसंपर्क, हास्य इ. अनौपचारिक भेटीपेक्षा औपचारिक भेटीत दोघा व्यक्तींमध्ये अधिक अंतर असते. या टप्प्याला वॉर्मिंग-अप टप्पा म्हणतात.

दुसऱ्या टप्प्यात एखादी व्यक्ती संवादामध्ये अधिक व्यक्तिगत घटक आणते. त्यामुळे खुलेपणाने बोलण्यास प्रवृत्त होतात. तिसरा टप्पा म्हणजे मित्र, कुटुंबीय आणि नातेवाईक ह्यांच्या सोबतची चर्चा असून या संवादात सहभागी लोक एकमेकांसोबत अधिक जवळीक दर्शवीत असतात. संवादाच्या या टप्प्यात एकमेकांविषयी असलेला आपलेपणा, प्रेम, भावना दिसून येतात.

ठासून सांगण्याची पद्धत म्हणजे आपलेच म्हणणे खरे आहे अशा पद्धतीने लोकांशी संवाद साधणे असा होय.

ठासून सांगणे हे अनेकदा स्वतःच्या फायद्याचे ठरत असते; परंतु याचा अर्थ असा नाही, की प्रत्येक वेळी तुम्हाला जे हवे आहे तेच यातून मिळेल. ठासून सांगण्याचा परिणाम म्हणजे, तुम्ही स्वतःला योग्य समजत असून, तुमच्याशी कसे वागावे हे इतरांना माहित असून, ते तुमच्याशी संवाद साधताना घाबरतात.

विभक्त कुटुंबपद्धतीमध्ये नवरा-बायको आणि एक किंवा दोन मुले एवेढच कुटुंब झाले आहे. हल्ली नवरा-बायको दोघेही नोकरीनिमित्त बरेच तास घराबाहेर असतात. त्यांच्यामध्ये गैरसमज अधिक होतात आणि इतके विकोपाला जातात, की त्यामुळे घटस्फोट घेतले जातात.

घरामध्ये मुलांबरोबर देखील संवादाचा अभाव किंवा चांगला संवाद होत नसल्यामुळे त्यांच्यावर दुष्परिणाम झालेले दिसतात. ही मुले तणावाखाली दिसतात, त्यामुळे मोठ्या माणसांप्रमाणे त्यांना देखील मनोविकार (अभ्यासात लक्ष न लागणे, डोके दुखणे, निरुत्साह इ.) झालेले दिसतात. ही मुले जास्त संवाद मोबाईलवर, मित्रांशी किंवा इतरांशी साधतात. त्यांच्या एकटेपणामुळे ते आज आभासी जगात म्हणजे टी.व्ही., इंटरनेट मध्येच रममाण झालेली असतात. ८ ते ११ वयोगटातील मुलांची पाहणी केली असता बरेच जण पाच तासांहून अधिक इंटरनेट वापरतात, त्यामुळे मित्र-मैत्रीणींमध्ये मिसळून संवाद, मैदानात खेळणे बंदच झालेले आहे. त्यामुळे अशी मुले एकलकोंडी, इतरांविषयी असंवेदनशील आणि क्रूर होत आहेत. हा खरा भविष्यात धोका आहे, त्यासाठी आई-वडिलांनी मुलांशी संवाद करणे फार गरजेचे आहे. प्रत्येक वेळेस 'अभ्यासातील कमी गुण किंवा त्याचे दोषच' सांगू नयेत. इतर हास्यविनोद, इतर खेळीमेळीचे संवाद असणे आवश्यक आहे. त्यामुळे मुले हल्ली तणावात आहेत, ते कमी होण्यास मदत होईल.

नवनव्या तंत्रज्ञानामुळे पूर्वी कधी नव्हे इतके संवाद बदलले असून, त्याच्या व्याख्या बदलत आहेत. ई-मेल, ट्विटर किंवा ब्लॉगने संवाद जलद केले असून, संवादकाला तात्काल प्रतिक्रिया कळत असतात. या जलदगती विश्वात, विचार येण्याच्या काळात संवाद करणे पुरे नसून, या अद्भुत गोष्टीशी जुळवून घेण्यासाठी आम्हा सर्वांना संवादकौशल्य अधिक धारदार करावे लागणार आहे. मग ते फेसबुकवर स्वतःला सादर करणे असो, की लिंकड-इन किंवा ब्लॉगवर आमचा गोषवारा सादर करणे असो, हा नव्या युगाचा संवाद

(पान ५३ वर पहा)





## कालाय तस्मै नमः

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी. ए. एम्. एस; पी.जी.डी.ई.एम्.एस.

काळ बदलत जातो तसे माणसाचे राहणीमान बदलत जाते. माणसाचे विचार-आचार बदलत जातात व एका नवीन पिढीचा जन्म होत असतो. त्याचे चांगले वाईट परिणाम माणसाच्या आरोग्यावर होत असतात.

आजचा काळ हा कॉम्प्युटर व मोबाईलचा आहे. आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या मार्गे सर्व तरुण पिढी जात आहे. नवे-नवे शोध लागत आहेत. आज मानव चंद्रावर जाऊन राहून येत आहे. पूर्वी एखादी गोष्ट मिळवण्यास शारीरिक श्रम घ्यावे लागत. आज एका बटणाच्या जोरावर सर्व सुखसोई उपलब्ध आहेत.

आजच्या पिढीच्या जीवनशैलीचा विचार केल्यास, त्यांना अनेक सुविधा बसल्या जागीच मिळत आहेत. चालण्याची गरज उरली नाही, कारण प्रत्येकाची स्वतंत्र वाहने आहेत. जिने चढायला नको, कारण सर्व ठिकाणी लिफ्टस आहेत. फोन उचलायला उठायला नको, कारण फोन तुमच्या खिशात आहे. टीव्ही. लावायला उठायला नको, कारण रिमोट तुमच्या हातात आहे. लिखाण, वाचन करायला नको, कारण इंटरनेट तुमच्या समोर आहे. आज घरबसल्या सर्व सुखसोई तुम्हाला उपलब्ध आहेत. एवढ्या सुखसोई असल्यावरही आजची पिढी आरोग्यपूर्ण, निकोप आहे का ?

ह्या प्रश्नाकडे डोळसपणे पाहिल्यास व आजुबाजूचे सामाजिक चित्र पाहिल्यास आपल्या लक्षात येते की ह्याप्रकारच्या राहणीमानाचे दुष्परिणाम सर्वप्रकारच्या वयोगटामध्ये दिसून येतात. किशोरवयीन मुलामुलींचा विचार केल्यास आपणास जाणवते की ते नुसत्या शारीरिक नाही तर मानसिक आजाराने शिकार बनले आहेत.

गुजरात राज्यात झालेल्या संशोधनात असे आढळून आले आहे की १८ वर्षाखाली मुलामुलींमध्ये हृदयविकाराचे प्रमाण ५०% ने ह्यावर्षी (२०१० साली)

वाढले आहे. तसेच उतारवयात आढळून येणारा डायबेटिस आज शाळांच्या वर्गात जाऊन पोहचला आहे.

सतत टीव्ही व कॉम्प्युटर समोर बसल्याने आपल्याला लहान मुलांमध्ये वाढत असणारे स्थूल हा रोग पाहण्यास मिळतो. ह्यामुळे शारीरिक हालचाल कमी होते. तसेच मैदानी खेळांचा अभाव व जंक फूडचे सेवन ह्यामुळे स्थूलता निर्माण होते. अतिस्थूलतेमुळे अंतःस्त्रावी ग्रंथीचे कार्य बिघडते.

३०% मुलांमध्ये स्थूलता हा रोग आढळतो. याला प्रसारमाध्यमेही कारणीभूत आहेत. विविध जाहिराती जे कमी पोषणमूल्ये असणारे पदार्थ सतत दाखवत असतात. यातील काही पदार्थ तर टाईमपास पदार्थ जसे फ्राईम्स, कुरकुरे, नूडल्स हे सतत मुलांसमोर ह्या माध्यमाद्वारे येत असतात. शीतपेयांच्या जाहिराती, Ready to eat food ह्या सर्व जाहिरातींना भुलून मुलांना ते सेवन करावेसे वाटत राहते. तसेच हल्ली वाढत चाललेली रेस्टॉरंट संस्कृती, घरच्या, खाण्यापेक्षा बाहेर जाऊन हॉटेलातले खाण्यात त्यांना मोठेपणा वाटतो व ह्या बाहेरच्या खाण्यानेच आपण नकळत अधिक खात असतो. त्याचे परिणाम शरीरावर होत असतात.

मुलांचे शाळेचे तास अधिक असतात व त्यात कुठेतरी अर्ध्या तासाचा शारीरिक व्यायामाचा 'तास' असतो. तसेच क्लासचे तास अधिक असल्याने मुलांना अधिक काळ बसून रहावे लागते. ह्या सर्वांचा परिणाम सरतेशेवटी शारीरिक स्थूलतेत होतो.

पौगंडावस्थेतील मुला-मुलींची वाढही लवकर झालेली बघायला मिळते. पूर्वी १२-१४ ह्या वयात मुलींची शारीरिक वाढ बघावयास मिळे आता तर ती ९-१० वयातच पाहण्यास मिळते. अंतःस्त्रावी ग्रंथींचे कार्य बिघडल्याने मुलींमध्ये मासिकपाळीची अनियमितता बघावयास मिळते.



पूर्वी ह्याचे प्रमाण ५० मुलींमागे १-२ असायचे .सध्या ते १० मुलींमागे ३-४ पहावयास मिळते. ह्यासाठी नियमित शारीरिक व्यायाम व योग्य पोषक अन्नाची आवश्यकता असते. तरच हे प्रमाण कमी होऊ शकते.

आजच्या तरुणपिढीत लहान-वयात चष्मा लागलेला दिसतो. कारण सतत कॉम्प्युटरवर काम करणे व अतिप्रमाणात अयोग्य स्थितीत टीव्ही पाहणे.

आजच्या आहारात भाकरी व पोळीची जागा पाव, पिझ्जा, बर्गर, पास्ता ह्यांनी घेतली आहे. पण ह्यात पोषणमूल्ये अत्यल्प असतात. कुपोषित आहार घेतल्याने पचनाच्या विविध तक्रारी तसेच आम्लपित्त व बद्धकोष्ठता ह्याचा त्रास लवकर पाहण्यास मिळतो. तंतुयुक्त आहाराच्या कमतरतेमुळे बद्धकोष्ठता आढळते.

पोषणमूल्ये कमी असल्याने केसांच्या तक्रारी अधिक पाहण्यास मिळतात. शरीरास योग्य प्रमाणात कॅल्शियमची आवश्यकता असते. ते कमी प्रमाणात सेवन केल्याने केसांच्या तक्रारी उद्भवू शकतात. शरीरास नियमित स्नेहनाची आवश्यकता असते. घरचे साजूक तूप नियमितपणे जेवणात घेतल्यास शरीरातील रुक्षता कमी होते.

हल्लीची पिढी शारीरिक आजाराप्रमाणे मानसिक आजारांची शिकार झालेली बघायला मिळते. सतत परीक्षा, अभ्यासाचा ताण-तणाव, मानसिक दौर्बल्याने अपयश पचवण्याची ताकद त्यांच्यात नसते.

कोणतीही गोष्ट वापरा व टाका (Use & throw) या जमान्यातील ही पिढी, पण आरोग्याच्या बाबतीत असे राहून चालणार नाही. ते प्रयत्नाने टिकवावेच लागते.

ह्या सर्वगोष्टींतून बाहेर यावयाचे असेल तर डोळसपणे पाहून आपण आपली जीवनशैली बदलायला हवी. ह्यासाठी काही नियम तरुण पिढीने स्वतःस लावून घ्यावे.

- सर्वात प्रथम शारीरिक व्यायामास महत्त्व द्यावे. दिवसातून १ तास नियमित व्यायाम करावा. मैदानी खेळ खेळावे.
- शालेय स्तरावर पोषणयुक्त आहाराचे वर्ग असावे.
- शारीरिक कवायतींचे महत्त्व शालेय स्तरावर ठसवावे.
- योगसाधना करावी. ह्यामुळे शारीरिक व

मानसिक स्थिरता उत्पन्न होते. एकाग्रता वाढण्यास मदत होते.

- नियमित सूर्यनमस्कार घालावेत.
  - स्तोत्रपठण तसेच वैदिक मंत्रपठण करावे.
  - टीव्ही व कॉम्प्युटरचे प्रमाण सिमित ठेवावे.
  - कोणत्याही वयोगटात चालण्याचा व्यायाम सर्वात उत्तम असतो. तेव्हा वाहनांच्या उपयोगापेक्षा पायी चालावे.
  - आहारात पोषणमूल्ये अधिक असणारा आहार घ्यावा. ह्यात फळांचे व भाज्यांचे प्रमाण अधिक असावे.
  - खाण्याच्या वेळा नियमित ठेवाव्यात.
- असा हा जीवनशैलीतील थोडासा बदल आरोग्य संतुलित ठेवण्याच्या दृष्टिने निश्चितच मदत करेल.

### वैद्या सौ. कल्याणी केळकर स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर

२, साई निवास, पहिला मजला, ए.के.जोशी  
शाळेशेजारी, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.  
दूरध्वनी : २५४२ १८२०  
drkalyanikelkar@yahoo.com

(वैद्य काशिनाथ मराठे, गिरगाव यांचे)

## रोविक फार्मास्युटिकल्स

तर्फे

### हार्दिक शुभेच्छा

: हंसकुमारीकाढा :

सर्दी, खोकला तसेच श्वसन विकारांसाठी

: रसकुमारीकाढा :

आम्लपित्त, अपचन, सांधेदुखी, रक्तशुद्धी,  
कंबरदुखी, सूज, पायांची जळजळ, उलट्या, मळमळ  
यांच्यावर अत्यंत गुणकारी

: मधुहारिका :

मधुमेहासाठी उत्कृष्ट शर्करा नियंत्रक  
व यकृताच्या सुरक्षेसाठी

: रोविक हेअर ऑईल :

केसातील कोंडा, केस गळती,  
डोकेदुखी व केस लांब होण्यासाठी

"FULL VALUE" (मुंबई)

मोबाईल: ९३२३४६९४०८



## जीवनशैलीचे लैंगिक विकार

डॉ. विठ्ठल प्रभू

उपाध्यक्ष, कसेपी

(काउन्सिल ऑफ सेक्स एज्युकेशन अँड पेरेंटहुड - इंटरनॅशनल)

गेल्या शतकाच्या अखेरच्या दशकात जागतिकीकरण झाले, माहिती तंत्रज्ञानात कमालीची वाढ झाली; संगणकाचा वापर अनिवार्य ठरला; महागाई प्रचंड प्रमाणात वाढली. लहान शेतकरी वगळता जनतेच्या हातात पैसा खेळू लागला. एकत्र कुटुंब पद्धती लयाला जाऊन विभक्त कुटुंबपद्धती अस्तित्वात आली; माणूस चंगळवादी बनला, भ्रष्टाचार हा शिष्टाचार बनला, पती-पत्नी दोघांनाही अर्थार्जन करणे आवश्यक झाले.

या सर्वांचा परिणाम आपल्या जीवन शैलीवर होणे सहाजिकच होते. पूर्वी न्युमोनिया, विषमज्वर, क्षयरोग, घटसर्प असे आजार दिसायचे. आता सुखवस्तु लोकांचे आजार, म्हणजे मधुमेह, अतिरक्तदाब, हृदयशूल, हार्ट अटॅक असे आजार आढळू लागले आहेत. स्त्रियात हे आजार पूर्वी क्वचित आढळून येत, पण आता तसे नाही.

स्त्रीशिक्षण व स्त्री स्वातंत्र्य यासाठी सावित्रीबाई फुले, धोंडो केशव कर्वे इत्यादी महाभागांनी जिवाचे रान केले. आता लंबक दुसऱ्या टोकाला गेला आहे. कॉलेजात एका विद्यार्थ्याबरोबर एक विद्यार्थिनी असते. असू द्या. पण खेदाची बाब अशी की विवाहपूर्व शरीरसंबंधाचे प्रमाण वाढले, बलात्काराचे प्रमाण वाढले, लैंगिक अत्याचाराचे, घटस्फोटाचे प्रमाण वाढले. एड्स अवतरला.

पूर्वी देशभर बालविवाह ही एक सामाजिक समस्या होती. आता उशीरा लग्न ही समस्या झाली आहे. शहरात तर वयाच्या तीस-पस्तीस वर्षापर्यंत स्त्री लग्न करीत नाही. शिक्षण, नोकरी व मनासारखा जोडीदार मिळेपर्यंत वर्षे भराभर निघून जातात. शिवाय पत्रिकेवर विश्वास असणाऱ्यांना मंगळाची अडचण! पण निसर्ग कुणासाठी थांबत नाही. स्त्रीने पस्तीस वर्षांनंतर मातृत्व स्वीकारण्याचे ठरवले तर गर्भारपणाची शक्यता या वयात कमी झालेली असते. गर्भार राहिली तरी गर्भात व्यंग असणाची शक्यता वाढते;

कारण तिच्या बीजकोशात असलेल्या पस्तीस वर्षे जुन्या बीजापासून हा गर्भ निर्माण झालेला असतो. असे पती-पत्नी दोघेही नोकरीवर जात असल्यामुळे एकच मूल पुरे असे दांपत्याला वाटते. बाळाला द्यायला त्यांच्याकडे सर्व काही असते, पण वेळ नसतो. याची भरपाई ते बाळासाठी उत्तमोत्तम खाऊ न खेळ आणून करतात. मुलावर योग्य संस्कार होत नाहीत, ते एकलकोंडे बनते. मित्र हेच त्याचे गुरु होतात. बाळालाही आईवडिलांविषयी प्रेम वाटेनासे होते. ऐहिक सुखामागे धावताना अंतर्दामीचे सुख हातून निसटल्याचे जाणवते तेव्हा उशीर झालेला असतो.

बदलत्या जीवनशैलीचा परिणाम लैंगिक जीवनावर कसा होतो ते पहाण्यासारखे आहे. संगणक क्षेत्रात काम करणाऱ्यांना दिवस-रात्र किंवा वेळेचे बंधन नसते. दिलेले काम हातावेगळे होणे गरजेचे असते. एका 'तो'ची नोकरी कॉलसेंटरमध्ये होती. सकाळी उठल्यावर झपझप सर्व आन्हिके उरकायची. तोवर दारात मोटारगाडी आलेली असते, त्याला ऑफिसात नेण्यासाठी. वातानुकूलित ऑफीस, तासा दोन तासांनी कॉफी व बिस्किटे; दुपारचे जेवण सर्वकाही मनासारखे पुरवले जाते. उणीव एकच असते; ती म्हणजे वेळ. सर्व कामे पूर्ण होईपर्यंत रात्र झालेली असते. काम करून करून अंग आंबून गेलेले असते. इथे घरी पत्नी त्याची वाट पहात पेंगत बसलेली असते. गाडीचा आवाज आला की ती दोघांचे जेवण मायक्रोवेव्हमध्ये गरम करून टेबलावर आणून ठेवते. टाय, कोट न काढताच तो जेवायला बसतो. जेवण झाले की 'हुश्र्य' म्हणून बिछान्यावर पडतो तो सकाळपर्यंत. महिने न महिने त्यांचा शरीरसंबंध घडत नाही. कधी प्रेमाचे बोलणे नाही की शृंगार नाही. ती या जीवनशैलीला कंटाळते व घटस्फोटासाठी अर्ज करते.

निसर्गाने या पृथ्वीवर वंशसातत्य टिकावे यासाठी सजीवात पुनरुत्पादनाची सोय केलेली आहे. सर्व सजीवात



मूलभूत प्रेरणा दोन. त्यातील पहिली : पोषण, स्वतःचे अस्तित्व टिकवण्याची व दुसरी : पुनरुत्पत्ती; वंश सातत्याची. या दोन्ही प्रेरणा कार्यान्वित व्हाव्यात यासाठी त्यासंगे आनंदाची जोड घातलेली आहे. पहिल्या प्रेरणेसाठी रुची व दुसऱ्या प्रेरणेसाठी कामआनंद. पण त्यासाठी स्वास्थ्य चांगले हवे. थकवा किंवा आजार असला तर आनंद मिळत नाही. फार कार्यव्यग्र असणाऱ्यांना, थकलेल्यांना कामआनंद अनुभवता येत नाही. थकवा हे इथे नपुंसकत्वाचे कारण होते.

पूर्वी लग्ने लवकर व्हायची. कामजीवनासंबंधी काही कळेपर्यंत 'ती' आई झालेली असायची. त्यामुळे लैंगिक समस्या उद्भवत नसत. कामजीवनाविषयीचे तिचे अज्ञान हे तिला वरदान ठरत असे. पण आता उशिरा लग्न होत असल्यामुळे लैंगिक संबंधाविषयी विचार करायला तिला भरपूर वेळ मिळतो. शरीरसंबंध म्हणजे वेदना अशी तिची समजूत (खरे तर गैरसमजूत होते). त्यात तिची मैत्रिणीही विवाहाच्या पहिल्या रात्रीचे वर्णन तिखटमीठ लावून करते. ते ऐकून ती भीतीने थिजून जाते. परिणाम ? योनिआकर्ष (व्हजायनिस्मस). संभोगावेळी नकळत आपोआप योनिद्वाराचे स्नायू आकुंचित होतात. तोही प्रयत्न करून करून थकतो; लिंगातली ताठरता जाते. ती दोषारोप त्याच्यावर ठेवते, "तू नपुंसक आहेस." म्हणजे वड्याचे तेल वांग्यावर !

माणसाचे एक वैशिष्ट्य म्हणजे प्रत्येक गोष्ट त्याला शिकावी लागते. (लर्निंग अँड कंडिशनिंग) उदा. भूक ही नैसर्गिक प्रेरणा; पण काय खायचे, कसे खायचे हे शिकण्यानुसार ठरते. कामजीवनातही कामइच्छा होणे ही नैसर्गिक प्रेरणा. पण शरीरसंबंध कसा ठेवायचा हे शिकण्यानुसार ठरते. माणसाच्याच शरीरसंबंधात स्त्री व पुरुषाचा चेहरा समोरासमोर असावा लागतो. शरीरसंबंध अंधारात घडतो; शिवाय, चुका झाल्या तर सुधारण्यासाठी कुणी नसते. त्यामुळे लग्नानंतरच्या पहिल्या काही रात्रीत संभोग न जमणे हा नियम असतो. हल्ली उशिरा लग्न होते; घाईघाईत महाबळेश्वर/ माथेरानला हनिमून आटपून नोकरीवर दोघांनाही रूजू व्हायचे असते. त्यांना महिनो न महिने संभोग जमत नाही. (unconsummation of marriage) तीही नोकरी करीत असल्यामुळे तिला आर्थिक स्वातंत्र्य लाभलेले असते. तीही शिकलेली असते. याचा तिला अभिमान असतो. पण यामुळे तिच्या सहनशीलतेला ओहोटी लागलेली असते. प्रेमाच्या रेशिमगाठी

जुळलेल्या नसतात. ती चवताळून उठते. माहेरी जाते, परत न येण्यासाठी. "कुत्र्यामांजरांना जमते ते तुला का जमत नाही ? तू पुरुष नाहीस" असा दोषारोप ठेवते. खरे तर तिने सबुरीने घेतले, जरूर ती माहिती घेतली, त्याचा आत्मविश्वास वाढेल असे वर्तन केले तर ही समस्या सहज सुटू शकते. निसर्ग बोलत नाही; पण कृतीने सर्व सोयी करीत असतो. पण आपण शिकलेली असून आपल्याला सर्व समजते; शरीरसंबंधात शिकायचे ते काय ? अशा समजुतीमुळे हे सर्व घडते.

ग्रामीण भागात विवाहाची अपूर्तता (unconsummation) आढळत नाही; कारण त्यांचे याविषयाचे शिक्षण पाळीव प्राण्यांकडून होते. पण शहरात कुत्री सोडल्यास प्राण्यांची संख्या फारच कमी. जिथे पहावे तिथे माणसेच माणसे. कुत्र्यांचा मैथुन पाहून संभोगही तासनतास चालत असावा" अशी गैरसमजूत मनात घर करून बसते.

पूर्वी गरिबी खूप असायची. कुटुंबनियोजन अस्तित्वात नव्हते. घरात निदान सात आठ खाणारी तोंडे असायची. त्यामुळे चंगळवाद नव्हता. दोन वेळचे जेवण मिळणे हीच सुखाची परिसीमा असायची. आता चंगळवाद वाढला. आपण जास्तीतजास्त सुख अनुभवले पाहिजे असे वाटू लागले. संभोग ही एक महत्त्वाची सुखाची बाब मानली जाते. जिवाची मुंबई करायला शहरात जायचे, वेश्यागमन करायचे व परतायचे या विचाराने लोक शहरात येतात; मजा करतात व जाताना एच आयव्ही संसर्ग घेऊन परतात. हा संसर्ग तो आपल्या पत्नीला देतो. ती हा संसर्ग पोटातल्या मुलाला देते. पुढे त्याला एड्स होतो. तो मरण पावतो; ती व तिचे मूलही मरते. सारे कुटुंब लयास जाते. जीवनात संयमाला मोल आहे हे कळते तेव्हा उशीर झालेला असतो. विवाहपूर्व शरीरसंबंधाचे प्रमाण वाढलेले असल्याचे आढळते. ऑफिस, शाळा, कॉलेज अशा ठिकाणी स्त्री-पुरुषांचा बहुसंख्य प्रमाणात संपर्क येतो. तरुण वयातील स्त्री-पुरुषांना एकमेकांविषयी आकर्षण वाटणे नैसर्गिक असते. आगीपुढे लोण्याचा गोळा ठेवला की तो वितळणारच; तसे दोघांना एकांत मिळाला की निसर्ग आपले काम करतो. पुरुष चटकन काम उद्दीपित होतो, संभोगाची मागणी करतो. हा आपल्याला सोडून जाईल या भीतीने ती सम्मती देते. शिवाय, गर्भसमाप्ती कायदा व 'आय पिल'ची सहज उपलब्धता या गोष्टी तिला

(पान ५३ वर पहा)



## आधुनिकतेचा प्रसाद? संधिवात

डॉ. अरुणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्.

दवाखाना बंद करत होते इतक्यात वेदनेनी व्याकुळ झालेली नेहा आणि चिंताग्रस्त झालेली तिची आई आत आल्या. कालपासून तिला हाताला मुंग्या येत होत्या पण आज तिला मान वर करायलासुद्धा त्रास होत होता. Cervical Spondylosis असा तिचा आजार होता .

सचिनला मॉलमध्ये १२-१२ तास उभ्याने काम करावे लागे. तिथं सतत AC, त्यामुळे थोड्याच दिवसात त्याला गुडघेदुखी सुरु झाली . मिताली ही स्टाफ नर्स होती. तिचे कामसुद्धा उभ्यानेच. OT त काम करताना होणारी धावपळ, स्वतःकडे होणारे दुर्लक्ष यामुळे तिला कंबरदुखीचा, टाचदुखीचा त्रास सुरु झाला होता. टाचा तर एवढ्या दुखत की सकाळी अंथरूणातून उठल्यावर पाय जमिनीवर टेकवतच नसे. थोडावेळ इतके तिकडे हालचाल सुरु झाली की पाय जमिनीला पुरे लागत. पायात स्लीपर अडकवण्याशिवाय पर्यायच नसे.

हल्ली दवाखान्यात येणाऱ्या पेशंटची लहान वये आणि त्यांना मोठ्या वयातील होणारे आजार पाहिले की वार्डट वाटते की आधुनिकता, त्याने मिळणाऱ्या सुखसोई, सर्वत्र वाढलेली गतिमानता ही आपल्याला प्रगतीकडे नेते आहे का अधोगतीला ? लहानपणी आम्हाला एक धडा होता की “धडधाकट श्रीमंती.” निरोगी पण गरीब मुलगा व श्रीमंत पण सतत आजारी मुलगा. याप्रमाणे तुम्ही निरोगी असाल त्यासारखे सुख नाही.

आजच्या आयटी युगात ऑफिसात काम करणारी तरुण मंडळी यांना चोवीस तास कॉम्प्युटरमध्ये डोके खुपसून बसावे लागते. मान वर करण्याएवढीसुद्धा उंसंत नसते. हल्ली तासनतास इंटरनेटवर बसणे, चॅटवर रात्र-रात्र घालवणारी मुले, तर टायपिंग करणारे टायपिस्ट या लोकांना मानेचे विकार लहान वयातच सुरु होतात. स्पॉण्डिलोसिसमध्ये मान दुखणे - मान वर किंवा खाली

करताना वेदना होणे - वेदना खांद्यात व मानेपासून हाताच्या बोटापर्यंत जाणे, बोटांना मुंग्या येणे, बोटे जड वाटणे किंवा हात/बोटे थंड पडणे, चक्कर येणे यातील काही किंवा सर्व लक्षणे निर्माण होतात.

अशावेळी मानेला विश्रांती देणे फार गरजेचे असते. याप्रकारे काम करावे लागणाऱ्यांनी पुढील महत्त्वाच्या गोष्टी वापरल्या, ऐकल्या तर त्यांना नक्कीच फायदा होईल. सतत खाली मान घालून बसावे लागत असल्यास अर्धा तासाने break के बाद म्हणत मान वर करावी. ब्रह्ममुद्रा केल्यास फायदा होतो. सतत माऊसवर बोटे असल्यामुळे बोटे मोडावीत, बोटांना ताण द्यावा. हाताना ताण द्यावा. कोपरे ही काम करताना टेबलावर पुरी टेकवली जातील असे बघावे.

आयुर्वेदाच्या चिकित्सेतील नस्य चिकित्सेचा यात फायदा होतो. अणुतेल, पंचेंद्रियवर्धन तेलाचे दोन-दोन थेंब नाकपुडीत सोडावेत किंवा करंगळी तेलात बुडवून नाकाला आतून फिरवावी. मानेला, खांद्याला बोटापर्यंत हाताला आठवड्यातून एकदा तरी स्नेहन (मॉलिश) करावे महायोगराज गुग्गुल, एकांगवीररस, महारासनादि काढा अशी औषधे तज्ञांच्या सल्ल्याने घ्यावी. डोक्याखाली उशी घेऊ नये. एखादी मऊ साडीची घडी घेऊ शकता. तसेच एक ओढणी गोल गुंडाळून त्याचा रोल करावा तो डोके खांदे याच्या फटीत मानेखाली ठेवावा. याचा खूपच उपयोग होतो.

अॅलोपॅथीमध्ये ट्रॅक्शन लावणे, मानेचा पट्टा लावणे किंवा पेनकिलर घेणे किंवा ऑपरेशनचा सल्ला दिला जातो.

मैदानावर खेळून घाम गाळण्यापेक्षा हल्ली बहुतेक मुले ही PC वरील गेम खेळण्यातच स्वतःचा अधिक वेळ खर्च करतात. (हल्ली मुलांना घराबाहेर खेळावयास जागा कुठे असते म्हणा ? व शाळा, क्लास, ट्यूशनमध्ये वेळपण



नसतो.) त्यामुळे ती मुले घरकोंबडी बनतात. वजन वाढते व त्यांनासुद्धा मानदुखी, कंबरदुखी मागे लागते.

ऑफिसमध्ये आठ आठ तास खुर्चीवर बसून मान मोडेस्तो काम करावे लागते. अशावेळी कंबरेच्या मणक्याची अवस्था पण काही फारशी वेगळी नसते. सतत कंबरदुखी, पाठदुखी, पायाला मुंग्याला येणे, पायात जडत्व वाटणे. थोडावेळ जरी उभे राहिले तरी पोटऱ्यात गोळे येणे. अशी लक्षणे दिसतात. आधुनिक स्त्रीचे आधुनिक स्वयंपाकघर हे फुड प्रोसेसर पासून नानाविध गोष्टींनी सजले. केर काढावयास व्हॅक्युम क्लीनर, कपडे धुवायचे मशिन, भांडी धुवायचे मशिन.... या सर्वांमुळे तिच्या शरीराला होणारा रोजचा व्यायाम पूर्णपणे थांबला. ओट्याजवळ उभे राहून काम करणे, ओट्यावरच भांडी घासणे आणि ओट्याजवळच उभ्याने मिक्सर चालवणे यामुळे तिच्या कमरेवर, गुडघ्यावर अतिरिक्त दाब पडत चालला आहे. त्यातून त्या स्त्रीचे वजन जर जास्ती असेल तर बघावयासच नको. ज्याचे व्यवसाय उभ्याने काम करावयाचे आहेत असे म्हणजे नर्सस, पोलिस - स्त्री-पुरुष, पोस्टमन, कुरियरवाले या सर्वांना सतत उभे रहावे लागते, सतत फिरावे लागते. पायदुखी, टाचदुखी कंबरदुखी हेच त्याचे मित्र बनतात. अशावेळी कंबरेपासून पायाच्या घोट्यापर्यंत नारायण तेल, सहचर तेल, महामाष तेल अशा विविध तेलांनी स्नेहन करावे. त्यानंतर गरम पाण्याचा शेक घ्यावा. घरी आल्यावर जेव्हा आपण थोडा वेळ टीव्हीसमोर बसतो तेव्हा एका बादलीत गरम पाणी घ्यावे. त्यात अर्धा चमचा मीठ टाकावे. त्यात पाय बुडवून बसावे. पायाला खूपच आराम मिळतो. रात्री झोपताना पायाखाली उशी किंवा लोड ठेवावा. उशी पोटऱ्यांना समांतर ठेवावी म्हणजे रात्री झोपताना ती लाथेने उडून जात नाही.

ऑफिसात कामाच्या वेळी सदोष पद्धतीने बसल्यामुळे कंबरदुखी होते. कामाच्या वेळी टेबलावर विशिष्ट पद्धतीने वाकून बसणे. पावले जमिनीवर न टेकवता टेबलाच्या फुटरेस्टावर टेकणे यामुळे त्रास होतो. कॉम्प्युटरच्या खुर्च्या जर पाठीच्या अर्ध्यापर्यंत येणाऱ्या असतील तर पाठदुखी सुरु होते. मुले लहानपणापासून पोक काढून बसतात. त्यांनासुद्धा पाठदुखी होते व उंचीवर सुद्धा परिणाम होतो.

झायव्हिंग करताना गाडीची सीट जर पाठीकडे उतरती असेल, तुमची पाठ जर सीटला नीट टेकत नसेल तर तुमच्या कमरेच्या खालच्या मणक्यात खूप दुखावयास

लागते. अशावेळी वॉटरकुशनचा वापर खूपच फायदेशीर होतो. हे आमच्या बाबतीत होत असे तेव्हा आमच्या मेकॅनिकने सीट बघून वॉटरकुशन वापरण्यास सांगितले. हा सल्ला मी अनेकांना दिला व त्यांना त्याचा फायदा झाला. अजून एक म्हणजे तुमची उंची कमी असेल तर झायव्हिंगच्या वेळी तुमचे पाय जर क्लच ब्रेकपर्यंत नीट पोहोचले नाहीत तरीसुद्धा पायांवर अतिरिक्त ताण येऊ शकतो. अशावेळी सीटवर छोटी उशी घेऊन बसावे.

कंबरदुखी म्हणजे लंबर स्पाँडिलोसिसमध्ये कंबरेचे मणके झिजतात. दोन मणक्यांमधील अंतर कमी होते. दोन मणक्यांमधील कूर्चा (disc) असते. ती झिजते किंवा कधी-कधी ती बाहेर येते (Slip disc) अशावेळी असह्य वेदना सुरु होतात. पाय हलवणे सुद्धा अवघड होते. पायात मुंग्या येतात. उठून बसणे शक्य होत नाही.

आयुर्वेद शास्त्रात बस्तिचिकित्सा सांगितली आहे. त्या बस्तिने हे दुखणे खूप लवकर चांगल्या प्रकारे आटोक्यात येते. अस्थिमज्जेचा क्षय झाल्यास तिक्तक्षीरबस्तिचा अप्रतिम उपयोग होतो. मन्या बस्ति, कटिबस्ति, तसेच स्पायनल कॉर्डच्या बाजूने उडदाचे पोळे करून त्यात तेल घालावे. त्याचाही छान फायदा होतो योग बस्तिचा कोर्स करावा. पोट्यात गुग्गुळाचा वापर करावा.

आजच्या धावपळीमध्ये घरचे अन्न खाण्यास वेळ कमी असतो किंवा बाहेरचे चमचमीत अन्न हे अधिक आवडीने खाल्ले जाते. सतत उष्ण, तिखट, आंबट गोष्टी खारून पचन बिघडते. त्याच्या परिणामाने आम निर्मिती होते. तो आम सांध्यात साठत जातो व आमवात, संधिवातसारखे आजार बळावतात. उठता बसताना पायातून कटकट आवाज येणे, सांधे कुरकुरणे, सांध्यांना सूज येणे, लालपणा येणे अशी लक्षणे दिसतात. खाली बसता-उठताना त्रास होतो. या सर्व त्रासावर उपयोगी म्हणजे रोज एरंडेल तेल १ चमचा + सुंठ पाव चमचा घ्यावी. याने आमपाचन होते. सांध्यांना तेलाचे मॉलिश करावे. तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली आसने शिकून घ्यावीत व योग्य आसने व सांध्याचे व्यायाम करावेत. चालण्याचा व्यायाम करावा. हलके अन्न घ्यावे. गरम पाणी प्यावे. तेलकट, मसालेदार पदार्थ टाळावेत.

आपल्या शरीराला योग्य आकार देण्यात महत्त्वाचा घटक म्हणजे अस्थि आणि हालचालीसाठी

(पान ५१ वर पहा)



## मलावष्टंभ (बद्धकोष्ठ)

बदलत्या जीवन शैलीचा मुख्य दुष्परिणाम

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

एकदा अकबराने बिरबलाला विचारले की “दिवसातला सर्वात आनंदाचा क्षण कोणता” तर चाणाक्ष बिरबलाने महाराजांना लगेच उत्तर दिले की “सकाळी उठल्यावर शौचास साफ होणे हा सर्वात आनंदाचा क्षण होय, ज्याला शौचानंद” म्हणतात. यावर त्या दोघांमध्ये बरीच चर्चा झाली. त्यानंतर बिरबलाने त्याचे म्हणणे सिद्ध करून दाखवले हा भाग निराळा. पण वैद्यकशास्त्राच्या दृष्टीने देखील प्रातःकाळी उठल्यावर थोड्याच वेळात विनासायास शौचास लागणे हे आरोग्य संपन्नतेच्या अनेक लक्षणांपैकी एक लक्षण मानले जाते.

निसर्गाच्या चाकाप्रमाणेच आपल्या शरीराचे देखील एक घड्याळ असते. विशिष्ट वेळी भूक लागणे. विशिष्ट वेळी झोप येणे. विशिष्ट वेळी जाग येणे इत्यादी. परंतु या शरीराच्या घड्याळाकडे म्हणजेच नैसर्गिक संवेदनांकडे बरेचदा आपण दुर्लक्ष करतो. त्याचा दुष्परिणाम मग आपल्या आरोग्यावर निश्चितच होतो. अनेकांना अलार्म, गजर न लावता देखील सकाळी विशिष्ट वेळी जाग येते. तसेच सकाळी शौचास लागल्यामुळे जाग येणाऱ्यांची संख्या देखील बरीच आढळते. तेंव्हा आपल्या शरीराच्या नैसर्गिक संवेदना पाळणे हे प्रत्येकाच्या हिताचे असते.

आपण दिवसभरात सेवन केलेल्या विविध आहार्य पदार्थांचे पचन झाल्यावर शरीराच्या दृष्टीने ज्याचा उपयोग नाही, जे टाकाऊ आहे असा भाग मग पुढे गुदाकडे जाऊन तेथून तो शौचावाटे बाहेर टाकला जातो. असा हा टाकाऊ भाग शरीराबाहेर जाण्यासाठीच आपणाला सकाळी उठल्यावर लगेचच शौचाची संवेदना होत असते. ही एक प्रकारची शरीराची शुद्धिच असते. अशा प्रकारे शरीराची शुद्धि झाल्यावर मग संपूर्ण दिवसाचे क्रिया कार्य व्यवस्थित पार पाडण्यास शरीर सक्षम होते.

परंतु काही कारणास्तव शौचाचा आलेला वेग

दाबला गेला किंवा योग्य वेळी आला नाही तर शरीराच्या दृष्टीने टाकाऊ, निरूपयोगी म्हणजेच विषारी द्रव्ये शरीरात पडून राहतात. शरीरामध्ये त्यातील काही घटकांचे पुनः शोषण (री-अॅब्सॉर्प्शन) होऊन शरीरात अनेक प्रकारची विकृत लक्षणे निर्माण होऊ लागतात. ज्यांना मलावष्टंभाची जुनी सवय आहे अशा व्यक्ति सतत काही ना काही शारीरिक तक्रारींनी ग्रस्त असतात.

मनुष्याची प्रकृती निरोगी असतांनाही प्रत्येक व्यक्तिला शौचाला होण्याची सवय वेगवेगळी असू शकते. त्यामुळे मलावष्टंभ या रोगाची सर्वांना समान अशी व्याख्या करणे कठीण आहे. सहसा शौचाच्या सवयी अनियमित होण्याच्या अर्थानेच बद्धकोष्ठ किंवा मलावष्टंभाचा उल्लेख होतो. असे असले तरी साधारणतः पुढील लक्षणे झाल्यास हा रोग व्हायला लागला आहे असे म्हणता येईल.

**लक्षणे :** वेळेवर शौचास न लागणे, दिवसातून केंव्हातरी शौचास होणे, काही खाल्या किंवा प्यायल्या शिवाय संडासला न होणे. जे तंबाखुजन्य पदार्थ सेवन करतात अशांना, त्याचे सेवन केल्याशिवाय शौचास न होणे, मळाच्या गाठी गाठी होणे, कुंथल्यावर अतिकष्टाने मल बाहेर येणे. कधीकधी बोटानी ओढून मळाच्या गाठी बाहेर काढाव्या लागणे. आवश्यक तेवढा मळ बाहेर न पडल्यामुळे पोटात गुबारा धरतो. पोटात गुडगुड असा आवाज येतो. भूक लागत नाही. करपट ढेकर येतात. पोट दुखू शकते. गुदावाटे अत्यंत दुर्गन्धित वारा सरणे, डोके दुखू लागणे, मळमळ होणे इ. लक्षणे निर्माण होऊ शकतात.

**कारणे :** अर्धवट कच्चे अन्न खाणे, अन्न घाईघाईत नीट न चावता खाणे, सतत मांसाहार करणे, पचायला जड अन्न खाणे, वारंवार कोरडे अन्न जसे शेव, चिवडा, वेफर्स, फरसाण, ब्रेड, टोस्ट, बिस्किट्स इ. खाणे. नुसती लोणचे किंवा जॅम पोळी खाणे, केवळ चटणी भाकरी



खाणे, आहारात तंतुमय पदार्थ तसेच पालेभाज्यांचा अभाव असणे, पाणी कमी पिणे, व्यायाम न करणे इ. कारणांमुळे मळ कडक होऊन अवष्टंभ निर्माण होऊ शकतो.

अनेकांना शौचास लागलीतरी लवकर न जाण्याची वाईट सवय असते. विशेषतः लहान मुले आळसामुळे किंवा खेळाच्या नादात शौचास जायचे टाळतात. किंवा सकाळची शाळा असल्यास आणि उशीरा उठल्यामुळे घाईमुळे शौचास जाण्याचे टाळतात. त्यामुळे अनेकांना लहानपणापासूनच वेळेवर शौचास न जाण्याची सवय जडते. सार्वजनिक शौचालयाच्या अस्वच्छतेमुळे किंवा तेथे जाण्याला वाटणारी लाज, सोबत कोणी नसल्यास निर्माण होणारा आत्मविश्वासाचा अभाव किंवा भीति यामुळे सुद्धा मलावष्टंभ निर्माण होण्याला चालना मिळते. तसेच सतत जुलाबाचे औषध घेणाऱ्यांना सुद्धा मलावष्टंभ होऊ शकतो.

गरोदर स्त्रिया, हृदयविकाराचे रुग्ण, शस्त्रक्रिया झालेले रुग्ण, कॅन्सर व तत्सम आजार असलेले रुग्ण, काही विशिष्ट औषधांचे सातत्याने सेवन करणारे रुग्ण, अशांना मलावष्टंभ होण्याची शक्यता फार असते. तेंव्हा अशा रुग्णांची चिकित्सा करणाऱ्या डॉक्टरने व रुग्णाने स्वतःसुद्धा याबाबत काळजी घेणे गरजेचे आहे.

**काही महत्त्वपूर्ण नियम व उपाय :** रात्री लवकर झोपावे. जागरण टाळावे. पहाटे लवकर उठावे. आलेला शौचाचा वेग टाळू नये. पाणी भरपूर परंतु पाणी पिण्याचे नियम लक्षात ठेऊन घ्यावे. विशेषतः रात्री झोपताना व सकाळी उठल्यावर १-१ ग्लास कोमट पाणी घ्यावे. कोरडे अन्न, मांसाहार टाळावा. विशेषतः रात्रीला जड अन्न खाऊ नये किंवा आपली पचनशक्ति ओळखूनच अन्न सेवन करावे. पोटाचा व्यायाम करावा. योग तज्ञांच्या सल्याने पोटासाठी उपयुक्त अशी योगासने करावीत. लहानपणापासून अवष्टंभाची सवय जडू नये या दृष्टिने माता पित्यांनी आपल्या मुलांकडे लक्ष ठेवावे. या रोगात जुलाबाची तीव्र औषधे घेण्याची सवय अजिबात लावून घेऊ नये. अशा औषधांनी रोग अधिकच बळावतो व कोठा रूक्ष आणि कोरडा होतो. हा रोग बळवू नये म्हणून सर्वात सोपा आणि महत्त्वाचा उपाय म्हणजे भोजनात तंतुमय पदार्थ भरपूर प्रमाणात ठेवणे हा होय. या रोगात मोठे आतडे स्निग्ध राहणे अतिशय आवश्यक असते. यासाठी रात्री झोपताना गरम दुधात एक छोटा चमचा शुद्ध तूप टाकून घ्यावे किंवा दुधात

अर्धा चमचा सुंठपावडर टाकून उकळून नंतर त्यात १ चहाचा चमचा शुद्ध एरंड तेल टाकून घेतल्यास त्याने फायदा होतो. त्रिफळा चूर्ण, स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण, गंधर्व हरीतकी, पंचसकार चूर्ण इ. औषधांचा उपयोग केवळ वैद्यकिय सल्ल्यानेच करावा.

अशा प्रकारे नियम व उपचार केल्यास 'मलावष्टंभ' जो अनेक रोगांचे कारण ठरतो, तो दूर व्हायला वेळ लागणार नाही.

**वैद्य डॉ. सुभाष सिद्धेश्वर वडोदकर**

एम.डी.पी.एच.डी. (गोल्ड मेडॅलिस्ट)

मीरा आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सालय

व संशोधन केंद्र,

महाबळ जळगाव

९८२२८७०७०६

email - drsubhash\_2001@yahoo.com

## दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा



**मे. देशमुख डिस्ट्रीब्युटर्स**

आयुर्वेदीय औषधांचे

घाऊक वितरक



शॉप नं. १,२

स्काय स्क्वेपर सोसायटी.

शास्त्रीनगर, कळवा,

ठाणे - ४००६०५.

दूरध्वनी : २५३६ ८००९





# अरे संस्कार संस्कार !

वैद्य प्रसन्न केळकर

बी.ए.एम्,एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग)

एम्.ए.(संस्कृत)

रस्त्याने चालताना एक तरुणाला एका आजोबांचा धक्का लागतो. आजोबांच्या हातातील पिशवी जमिनीवर विखुरते. तरुण घाईने वाकून सर्व वस्तू पिशवीत भरून आजोबांचीच नम्रपणे क्षमा मागून त्यांचा हात धरून कोपऱ्यावरच्या घरापर्यंत त्यांना सोडतो. पिशवी घरात देतो.

रस्त्याने हळूहळू जात असलेल्या एका आजोबांना बाजूने कानात आयपॉडचे इयरफोन लावून गाणी ऐकत जाणारा एक तरुण धडकतो. आजोबा धडपडतात. त्यांची पिशवी विखुरते. क्षीण आवाजात ते तरुणाला ओरडणार तेवढ्यात तरुणच खेकसतो, 'अरे देख के चलो.'

वर वर्णन केलेल्या दोन दृश्यांमध्ये साधारण २५-३० वर्षांचे अंतर. पहिला तरुण सर्वसाधारण शिक्षण घेतलेला मध्यमवर्गीय. तर दुसरा तरुण उच्चशिक्षित, नवश्रीमंत. परंतु दोघांच्या वागण्यात, शैलीत जमीन अस्मानचा फरक. कुणाच्याही मनात सहजच तुलना होईल, की एकावर चांगले संस्कार आहेत, तर दुसऱ्यावर काही संस्कार आहेत की नाहीत ? खरंच संस्कार म्हणजे काय ? ते कसे होतात ? त्यांचा आपल्या जीवनावर, जीवनशैलीवर काही परिणाम होतो का ? मनात अनेक प्रश्न निर्माण झाले.

संस्कार म्हणजे संस्करण. एखादी प्रक्रिया घडताना मूळ वस्तूत घडणारे वा घडवले जाणारे बदल म्हणजे संस्कार. काही संस्कार आपले आपण होतात. उदा. आनुवंशिकतेतून येणारे गुणधर्म हे त्या जीवावर बीजावस्थेत झालेले संस्कार असतात. तर काही हे नंतर आयुष्य जगताना वेळोवेळी घडत असतात. यासाठी नेहमीच मातीच्या घड्याचे उदाहरण दिले जाते. कुंभार मातीच्या गोळ्याला आकार देऊन त्याचा घडा बनवतो. तो जसा आकार देईल तसा घडा बनतो. एकदा घडा पक्का झाला की त्याचा आकार बदलत नाही. भले रंगरंगोटी करून त्याचे बाह्यरूप पालटता येते. परंतु मूळ आकार तोच राहतो.

तसेच संस्कारांचे आहे. लहान वयात झालेले संस्कार कायम टिकून राहतात. यांनी व्यक्तीचे चारित्र्य घडते. नंतर रंगरंगोटी करून व्यक्तिमत्त्व बदलता येते परंतु चारित्र्य हे मुळातले असते. या चारित्र्याचा आपल्या जीवनावर, जीवन जगण्यावर खूप परिणाम होत असतो. पूर्वी एकत्र कुटुंब पद्धत होती. आता विभक्त कुटुंबे, छोटी कुटुंबे तयार झाली आहेत. याचे फायदे असतील ते असोत परंतु सर्वात मोठा, दूरगामी तोटा झाला तो म्हणजे संस्कारांचा एक मोठा स्रोत नष्ट झाला. घरातील आजी, आजोबा, इतर वडीलधारे यांच्यामार्फत जे संस्कार घरातील मुलांवर आपोआप होत असत ते जवळपास खंडीत झाले. घरात सर्वांशी जुळवून घेणे, एकमेकांना मदत करणे, एकमेकांबद्दलच्या राग, लोभ, कुठल्याही भावना या सर्वांचा विचार करून व्यक्त करणे यातून आपोआपच एक संयमित, संतुलित सहजीवन घडत असे. सकाळ - संध्याकाळ पूजाअर्चा, स्तोत्रपठण, श्लोक म्हणणे यातून वातावरणात एक प्रसन्नता येई. सामायिक सुविधा असल्याने आपोआपच वेळेची शिस्त अंगी बाणत जाई. वडिलधान्यांशी वागण्यातील आदर, बरोबरच्यांशी खेळकरपणा, लहानांशी प्रेमळ दादागिरी यातून संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व घडत जाई. आजी पुराणांतील गोष्टी सांगे. त्यातून चरित्र घडत जाई. त्यातही घरातील कुणातरी वडिलधान्यांचे इतरांवर बारीक लक्ष असे. कोण कुठे चुकतो आहे. त्याबद्दल कधी एकांतात त्याच्याशी एकटेपणे किंवा प्रसंगी सर्वासमक्षही चुका दाखवून दिल्या जात. त्याचबरोबर त्या सुधारण्यासाठी मार्गदर्शन व मदतही मिळे. यामुळे मान अपमान, द्वेष आदि भावभावना क्वचितच निर्माण होत. मने निर्मळ राहात. टोकदार होत नसत. या पद्धतीत व्यक्तिस्वातंत्र्य थोडे कमी असे, परंतु या स्वातंत्र्याचा कोंडमारा नक्कीच नसे. याशिवाय चारित्र्य घडविण्यात मोठा सहभाग शाळेतील शिक्षकांचा असे.



आज हे सर्व बदललेले आहे. पाश्चात्य जीवनशैलीमुळे व्यक्तिस्वातंत्र्याचे अवास्तव स्तोम माजवले गेले आहे. कुटुंबे सर्वसमावेशक वर्तुळाकार न राहता चौकोनी व त्रिकोणी झाली आहेत. आज आजी, आजोबा, काका, मामा हे सर्व असले तरी तेही 'इतरेजन' झाले आहेत. प्रत्येकजण आपल्या चौकटीत बंदिस्त आहे. सहाजिकच मुलांवर संस्कार करण्याची, त्यांना घडविण्याची जबाबदारी आई-वडिलांवर येऊन पडली आहे, मात्र त्यासाठी द्यायला त्यांच्याकडे वेळ नाही आहे. संयम, नम्रता, मिळूनमिसळून वागणे यासारखे संस्कार होणे गरजेचे आहे. याची जाणीवही यापैकी बऱ्याच आईवडिलांना नसते. उलट आपण मुलांना सर्व गोष्टी पुरवतो - मागितलेल्या व न मागितलेल्याही - यातच त्यांना अभिमान वाटतो. परंतु यामुळे मुले आपल्या मर्जीप्रमाणे वागणारी, इतरांचा विचार न करता स्वतःपुरतेच बघणारी, अशी बनत जातात याची जाणीवच त्यांना नसते. यात अजून एक भाग असा की आपण पुरोगामी आहोत (म्हणजे नेमके काय ?) हे दाखविण्यासाठी जुन्या पद्धती, प्रथा, परंपरा यांना नावे ठेवणे, त्या न पाळणे, याने काय होते - असे म्हणणे इत्यादी गोष्टी आई-वडीलच जर करत असतील तर मुलांनी या गोष्टी शिकाव्या अशी अपेक्षा कशी ठेवता येईल ? प्रथा न पाळल्याने काय होते असे म्हणण्यापेक्षा त्यात काळानुरूप योग्य बदल करता येईल कां, हा विचार न करता, केवळ पुरोगामित्व म्हणून त्यांना विरोध करणे हे गैर आहे. मुलांनी खोटे बोलू नये अशी अपेक्षा ठेवणाऱ्या आई-वडीलांनी स्वतः प्रथम सत्यवचनीपणाचे ब्रीद अंगी बाणवणे गरजेचे आहे. दुसरा शाळांचा जो सहभाग होता, तो आताच्या पूर्ण व्यावहारिक बनलेल्या शाळांनी केव्हाच अंगाबाहेर झटकून टाकला आहे. आणि अध्यापनाव्यतिरिक्त इतरच कामांना जुंपल्या गेलेल्या शिक्षकांनाही विद्यार्थी 'घडविण्यात' रस उरलेला नाही.

पूर्वी आपल्याकडे आरोग्याशी, समाजजीवनाशी संबंधित बहुतेक गोष्टींची गुंफण कुठल्यातरी धार्मिक गोष्टींमध्ये केलेली होती. कुठलाही माणूस कितीही स्वतंत्र, मोठा, स्वयंपूर्ण झाला तरी त्यालाही कधीतरी कोणाचातरी आधार लागतोच. त्याच्याही आकलनापलिकडे काहीतरी असतेच. यासाठीच असा भक्कम आधार म्हणून आपल्याकडे ईश्वर ही संकल्पना निर्माण केलेली आहे. एक, आपला सर्व मीपणा सोडून नतमस्तक होता येईल असे, स्थान निर्माण केले आहे. ईश्वरावरील श्रद्धा ही केवळ धार्मिक

भाग नसून ती मनाला उभारी देणारी, आत्मविश्वास, आत्मिक बळ निर्माण करणारी, मन कणखर बनवणारी अशी एक प्रचंड शक्ती आहे. पूर्वी ही प्रेरणा घरातूनच सहज मिळत असे. पूजा, सण, कार्ये या गोष्टी सर्व परिवार एकत्र येण्यासाठी, विभक्त कुटुंब पद्धती झाल्यावर सुद्धा, एक मोठा आधार होता. गाव, जुने घर, वाडा या गोष्टी कुटुंबातील घटकांना एकत्र आणत होत्या. मात्र आता जुने सर्व मोडीत निघाल्यामुळे एकत्र येणे हे हॉल वा हॉटेलमध्येच होऊ लागले आहे. यामध्ये उपचाराचा भाग जास्त व आपुलकी कमी हे होणे अपरिहार्य आहे.

अलिकडे मुलांसाठी संस्कार वर्ग सुरू झाले आहेत. परंतु अशा वर्गातून बहुतांशी श्लोक पठण, काळानुरूप बदललेल्या कथा सांगणे अशा गोष्टींवर भर असतो. यातून कदाचित व्यक्तिमत्त्व घडेलही पण आपुलकी, जिद्दाळा तयार होईल का ? चारित्र्य घडेल का ? हे येणारा काळच ठरवेल.

**वैद्य प्रसन्न केळकर**  
**स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर**

५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ,  
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) फोन : २५३३ २४२६

With Best wishes from

*Rush - Me*

Physiotherapy, Spa Therapy  
&  
Rehabilitation Clinic

Experienced licensed Practitioner in INDIA & USA  
Follows international standard for treatment

**Dr. Mrs. Rashmi Chavan**  
(BSPT)

Consulting Physiotherapist

1, Durga Niwas, M. K. Road,  
Behind New English School,  
Naupada, Thane (W) - 400602.

Tel. : 2533 9939

Mobile : 9930337363

email : rushme.clinic@gmail.com

Timing : 10 a.m. to 8 p.m.



### (पान ३१ वरून )

प्रयत्न करणे हेच मानवी जन्माचे सार्थक आहे.

एकूण काय या कलीयुगात संकीर्तन 'कलौ संकीर्तनः' हेच उपयुक्त आहे. अष्टांगयोगमार्ग, शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक, नैतिक मार्गावर उन्नतीला नेणारा आहे. यम-नियमाने आसन बळकट करून, प्राणावर ताबा ठेवला की इंद्रियांवर ताबा मिळतो. मन एकाग्र होते. ध्यान लागतं, लावावं लागत नाही. समाधीचा परमानंद कधी मिळतो कळतच नाही. सकारात्मक जीवनशैलीने नकारात्मक वृत्तींचा निरोध झाला की, विकाराला थाराच मिळणार नाही.

#### रत्नप्रभा जोशी

४३/३ साधना टी पी एस् - ६,  
सांताक्रूझ (प), मुंबई ५४  
दूरध्वनी : २६१४६२९५

### (पान ३३ वरून )

अंतरावर बायफोकल नंबर बहुतेकांना कामाला येत नाही. कारण चाळीशीनंतर डोळ्याच्या स्नायुंची लवचिकता कमी झालेली असते. म्हणून कॉम्प्युटर वापरणाऱ्यांसाठी प्रोग्रेसिव्ह काचांचा चष्मा योग्य ठरतो. यात जवळचे वाचायच्या काचेबरोबरच मध्ये कॉम्प्युटरच्या अंतरासाठीची काचेची सोय केलेली असते. त्यामुळे कॉम्प्युटरकडे मान वर करून बघावे लागत नाही. याशिवाय काही लोकांना फक्त कॉम्प्युटरच्या अंतरासाठी वेगळा नंबर काढून तसाही चष्मा बनवता येतो.

अशा रीतीने कॉम्प्युटरवर काम करताना योग्य ती काळजी घेतली तर कॉम्प्युटरमुळे डोळ्यांचे कोणतेही नुकसान न होता डोळ्याचे आरोग्य योग्य प्रकारे टिकवता येईल.

#### डॉ. क्षिप्रा आफळे

M.S.(ophth.)

ठक्कर हाऊस, कॅसलमिल नाका,  
होलिक्रॉस शाळेसमोर, ठाणे (पश्चिम) -  
दूरध्वनी : २५४७४९९५

### (पान ३६ वरून )

दाण्याच्या पिठाला चिकटला कि कसा मस्त उपासाचा लाडू तयार होतो किनई ?' तसंच मैत्रीचं असतं बरं कां! दोन मनं जुळली - घट्ट चिकटली किं गूळपीठ जमलं असं म्हणतात !' एव्हांना मिनीजवळ येऊन उभा राहिलेला बंटी लगेच म्हणाला, 'ती स्नेहलताई अन् वसंतदादा यांचं पण असंच गूळपीठ आहे. परवांच दोघंजण गच्चीत घट्ट चिकटून उभी होती. मी पाहिलं शप्पत!' 'हात् मेल्या!' दाण्याचा लाडू चांगला, मी मात्र 'मेल्या' कां? आजीचा धपाटा चुकवून पळतांना बंटीला प्रश्न पडलाच !

तर वाचकहो, हंसलात नां भरपूर अन् मोठ्यानें ? जीवनशैलीचे विकार तात्पुरते विसरायला लावण्यास, विनोदासारखे दुसरे साधन नाहीच ! हा लेख वाचता वाचता, खरंखुरं हंसला असाल तर तुमच्या हृदयाच्या स्नायूंना भरपूर व्यायाम झाला असेल. नक्कीच ! मग तुमची जीवनशैली चुकीची कां असेना ! हसून विकार दूर पळविण्यासाठी कोणत्याही हास्यकलबाचे सभासद होण्याची गरज नाही. पु ल., व पु., महाबळ, टांकसाळे, मंगलाताई कितीतरी साहित्यिक मंडळी तुमच्या सेवेस हजर आहेत. पुस्तके विकत घेऊन वाचतांना विनोदी साहित्य अवश्य निवडीत चला ! तुमच्या जीवनशैलीत योग्य तो बदल होईल विकार दूर पळतील. मात्र मोठ्याने हसायला विसरायचं नाही हं !

#### सौ. कल्पना सुभाष कोठारे

११, मानस, बेझंट रोड,  
सांताक्रूझ (पश्चिम), मुंबई - ४०००५४.  
दूरध्वनी : २६१०४५५२

### (पान ४६ वरून )

त्यांच्या ज्या विशिष्ट रचना होतात ते म्हणजे सांधे. वयाच्या २० वर्षांपर्यंत संपूर्ण वाढ होऊन अस्थि कार्यक्षम होतात. अस्थिंच्या निकोप वाढीसाठी खाण्यापिण्याच्या योग्य सवयी, वजनावर नियंत्रण, आवश्यक तेवढे व्यायाम केले तर सांधे व हाडांच्या संबंधित उद्भवणाऱ्या आजारांवर आपण नियंत्रण ठेऊ शकतो.

#### डॉ. अरुणा टिळक

बी-१/२०३, देवदर्शन, फेज-२, वाघबीळ नाका,  
घोडबंदर रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०१.  
९६२४७८८८४ / ९९६९९७५३६९



With Best wishes from

## SAKSHI MEDICARE

102, Rachana marvel CHS Ltd;  
Opp. Omkar Society, Dombivali (E)  
Tel : 9821306439, 9221201249



**: Wholesale Distributors for :**

**Seamco,**  
**Shree Dhootpapeshwar Ltd,**  
**Rajson - Nasik,**  
**Laxmikeshav - Rajapur,**  
**Ayurved Pratishtan,**  
**Vishal Ayurved - Dombivali**  
**Common Health Remedies**

**One 'Premium' Account,  
many reasons to rejoice!**



Advanced facilities and personalised service with  
**Cosmo Premium Account**

(Cosmo Premium Savings & Current Account)

For more details contact Branch Manager.

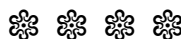


# COSMOS BANK

THE COSMOS CO-OP BANK LTD. (Multistate Scheduled Bank)

Head Office: 269/270, Shaniwar Peth, Cosmos Heights, Pune-30  
Ph.: Laxmi Road - 24505412, Tilak Road - 24461221,  
Kothrud - 25460189, Camp - 26342933, Chinchwad - 27471480

With Best Compliments from



## OM INFOTECH

AUTHORISED TRAINING CENTER OF M.B.T.B.  
(MAHARASHTRA BUSINESS TRAINING BOARD)

CAD / CAM TRAINING CENTER, COMPUTER EDUCATION CENTER

**Faculty with Strong Industry Experience**

**: Courses :**

- Certificate Course in AutoCAD
- Mechanical Draftman
- Pro-Engineer
- 3ds Max
- Certificate Course in Tally 9
- Certificate Course in Computer Operating
- Microsoft Office
- We also offer Hardware Support PC Assembling / Servicing / Maintenance using Genuine Parts through our Reliable & Professional Computer Hardware & Networking Engineer.

## OM INFOTECH

G4, Durgaa Niwas, Behind New English School, Maharishi Karve Rd.,  
Naupada, Thane (W). (5 Min walk from Railway Station)

- Cont : 9869619428 / 25426269
- email : paragk10@rediffmail.com

**PLACEMENT  
ASSISTANCE**



### (पान ३८ वरून )

शारीरिक आजार प्रत्येक वेळी असतोच असे नाही म्हणून मनाला प्रसन्न ठेवणेसाठी, शरीराला निरोगी ठेवण्यासाठी वृद्धांनीदेखील जेवणाच्या ठराविक वेळा सांभाळून, संतुलित आहार घेऊन योगासने व प्राणायाम यांचा सराव ठेवावा. नातवंडांबरोबर लहान मूल होऊन आनंदात वेळ घालवावा. तसेच आपले ज्ञान, आजपर्यंतच्या अनुभवाचे आशीर्वाद पुढील पिढीला देण्यासाठी सामाजिक कार्यात हिरीरीने सहभागी व्हावे. आणि मला नमूद करायला अतिशय आनंद होतो की अनेक वृद्धांनी आज या समस्यांवर मात करण्यात यश संपादन केले आहे. अनेक ज्येष्ठ नागरिक संघ उत्तमरित्या कार्यरत आहेत. ह्या बदलत्या जीवनशैलीशी दिलखुलासपणे हात मिळवून आयुर्वेदाची तत्त्वे स्वीकारून आचरणात आणली, नियमितपणे आहाराच्या वेळा सांभाळून, षड्रसात्मक आहाराचे सेवन करून, शास्त्रशुद्ध व्यायाम केला तर कुठलाही आजार होण्याची सुतराम शक्यता नाही. कारण मधुमेह, हृद्रोग, रक्तदाब, कोलेस्टेरॉल, पाळीच्या तक्रारी, आमवात, आम्लपित्त, अकाली केस पिकणे, अकाली टक्कल पडणे अशा छोट्या मोठ्या आजारांची यादी संपणारच नाही. यादीत खचित भरदेखील पडेल. सर्व पॅथीत त्यावर उपचार उपलब्ध आहेत, होतील पण आजार होऊच देऊ नये म्हणून बालांपासून वृद्धांनी प्रयत्नरत असावे. संतुलित आहार, नियमित शास्त्रशुद्ध व्यायाम व सकारात्मक दृष्टीकोन, हे बदलत्या जीवनशैलीमुळे होणारे आजार दूर ठेवण्याची किल्ली आहे.

**डॉ. गौरांगी गिरीश करमरकर**  
बी.ए.एम्. एस्. सी.जी. ओ. (पुणे)  
मोबाईल : ९३२००७९८९८

सतत मोठे आवाज, प्रवास आदींमुळे  
डोके दुखणे, चिडचिड आणि मन अस्थिर  
होणे यासाठी नियमित रात्री झोपताना व  
सकाळी आंघोळीपूर्वी कानात कोमट तेल  
घालावे. याने वरील त्रास कमी होतात.

### (पान ४० वरून )

आहे. जगभरात विजेच्या गतीने माहिती, कल्पना, ज्ञानाची देवाणघेवाण होत असताना, संवादकौशल्याचे महत्त्व पूर्वीपेक्षा अधिक झाले आहे हे निश्चित !

गुरु शिष्य संवाद उत्तम तऱ्हेने साधून श्रीसमर्थ रामदास स्वामींनी 'दासबोधा' सारख्या उत्कृष्ट ग्रंथाची निर्मिती केली. हा ग्रंथ आज नवीन पिढीला आणि युवकांना 'मॅनेजमेंट गुरु' म्हणून मार्गदर्शक आहे.

समर्थ रामदास स्वामी संवादाविषयी सांगतात की विवेकी संवाद साधून सुख मिळते. ते म्हणतात.

जनी वादविवाद सोडोन द्यावा ।  
जनी सुख संवाद सुखे करावे ।  
जगी तोची तो शोक संतापतारी ।  
तुटे वाद, संवाद तो हितकारी ।  
तुटे वाद, संवाद त्याते म्हणावे ।  
विवेके अहंभाव याते जिणावे ।  
अहंता गुणे, वाद नाना विकारी ।  
तुटे वाद, संवाद तो हितकारी ।।

### सौ. सुधा जोशी

२ अ/३, शेफाली सोसायटी, फिरोझशाहा मेहता रोड,  
सांताक्रूझ (प.) , मुंबई ४०००५४  
दूरध्वनी : २६९८९५०९

### (पान ४४ वरून )

दिलासा देणाऱ्या असतात. तो लग्नाचे वचन देतो खरे; पण ते पाळण्याची खात्री नसते. फसवणूक, लैंगिक शोषण हे स्त्रीच्याच वाट्याला येते. स्त्री घराबाहेर पडली ही बाब आनंदाची खरी, पण बलात्कार, स्त्रीवरील अत्याचार, वासनाकांड यातही वाढ झाली. स्त्री मध्यरात्रीदेखील निर्भयपणे जाऊ येऊ शकेल असे दिवस येतील तेव्हाच समाज सुदृढ झालेला आहे असे समजता येईल.

### डॉ. विठ्ठल प्रभू

२ सी, शिवसागर, पांडुरंग नाईक मार्ग,  
शिवाजी पार्क, मुंबई ४०००९६.  
दूरध्वनी : २४४५२०६५



With Best Compliments from



**S. G.**

**PHYTOPHARMA PVT. LTD.**

**Manufacturers of Quality  
Ayurvedic Medicines**

**Arnopen  
Linniment**

**Me-Cal  
Capsule**

**Sunarin  
Oinment**

**Stonvil  
Syrup**

With Best Compliments from



**TULJA**

**PHARMACEUTICALS**

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

E-Mail :- [tuljapharma@indiatimes.com](mailto:tuljapharma@indiatimes.com)

Tel No. : - 022-22963704

Mob : - 9920357237

|| Shree Shankheshwar Parasnath Nama ||

With Best Compliments from

**PREETI  
ENTERPRISES**



B-9, Jay Radheshyam Apartments,  
Ramnagar, R.P. Road, Dombivali (E)  
Tel: 9323213609



**: Wholesale Distributors for :**  
Seamco,  
Shree Dhootpapeshwar Ltd,  
Rajson,  
Nagarjun Pharmaceuticals - Ahmedabad

—= हार्दिक शुभेच्छा =—

**मंगल सर्व्हिस**

**मंडप डेकोरेटर्स  
व कॅटरर्स**



प्रोप्रायटर

**राजन वि. दाते**

बी केबिन, ठाणे.

दूरध्वनी : २५४२४२२६



## हार्दिक शुभेच्छा

### स्वाद थाळी

साधी, डिलक्स, वातानुकुलीत  
भोजनव्यवस्थेसह  
गृप बुकिंगची विशेष व्यवस्था

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

दिलीप कर्वे

मोबाईल : ९८९९० २२०३८

### स्वाद कॅटरर्स

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

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

प्रदीप कर्वे

मोबाईल : ९८२९२ ७७४००

आयुर्हित दिवाळी विशेषांकास

हार्दिक शुभेच्छा !



एक हितचिंतक



With Best Compliments from

## TATED OIL DEPOT

**Wholesellers, Retailers &  
Commission Agent Of :  
Edible Oil, Vanaspati Ghee,  
Pure Ghee, Sugar & Soap**



**Pratapchand Tated  
Raju Tated**



4, Brite Co-op. Hsg. Soc.,  
Bhawani Chowk, Tembhi Naka,  
Thane (W) - 400601. Mumbai (INDIA)  
Tel.: 2534 7728 / 2544 9554

*With Best Compliments from*

## Sujay Travels

**The Passanger Ticket Dealer**

Authorised Agent for  
M.T.D.C. Govt. of Maharashtra

Daily Mumbai Darshan

Esselworld & Package Tour



Hotel Sujay, Tembhi Naka,  
Thane (w) - 400601.

Tel.: 2534 8284 / 2538 3284/ 25409498



**Parcel booking service available**

With Best Compliments from

## RAINBOW

**wrought Iron furniture**

**: Items for various furnitures :**

Beds, Dinning sets, Sofa set,  
Sofa cum Double Bed,  
Computer & T. V. Trolies,  
Revolving Chairs, Shoe Racks,  
Hall Units, Center table & various  
other collection in furniture.

**Raju**

Shop No. 3/4, Loly Apartments, Parsi Agyari  
Lane, Tembhi Naka, Thane (W) 400601.  
Tel. : 25331977 / 2543 1659

Exclusive varities in TEMPLES

WITH BEST COMPLIMENTS FROM

## MAYUR'S

**CANE CORNER**

**DEALERS OF EXCLUSIVE  
CANE FURNITURE**



**Jagdish Jain**



1, Brite Bldg. CHS., Agyari Lane,  
Tembhi Naka, Thane (w) - 400601.  
Tel.: 022-25341177 / 6792 1992.