

गतिमान जीवनाचे विकार

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

वैद्या अरूणा टिळक या आयुर्वेद तज्ञ असून ठाणे येथे आयुर्वेदीय चिकित्सालय चालवितात.

पाठदुखी

आपल्या आजुबाजूला कितीही शोधले तरी ‘‘सुखी माणसाचा सदरा’’ (अंगरखा) आपल्याला मिळत नाही तसेच जगातील ९० ते ९५% लोकांनी आयुष्यात कधीना कधी पाठ दुखी म्हणजे काय हे अनुभवले असते. ज्या लोकांच्या पाठीशी पाठदुखी लागलेली असते ते पाठ दुखीनी एवढे हैराण होतात की त्यांचे जीवन असह्य होते. आज शाळा कॉलेजपासूनच छोट्यांना बस, ट्रेनने प्रवास करावा लागतो. त्यासाठी धावत जाऊन कधी कधी गाडी पकडावी लागते. बसमध्ये बसणारे असंख्य धक्के तर ट्रेनमध्ये प्रत्येकाची घडणारी विविध आसने, हाताच्या पायाच्या विविध मुद्रा, या सर्वांमुळे पाठ दुखते. विद्यार्थ्यांच्या पाठीवरील School - bags चे ५ ते १० किलो वजन त्यांची पाठ नक्कीच वाकवते.

अनेक संशोधनानंतर, प्रयोगांती आता हे सिद्ध झाले आहे की

स्नायुसंकोच (muscle spasm) हेच पाठदुखीचे मुख्य कारण आहे. ९० टक्क्यापेक्षा जास्त पाठदुखीचे मूळ हे स्नायुसंकोचात आहे. नितंबाचा सांधा, पाठीचा कणा या सर्वांना अनेक स्नायूंच्या सहकार्यामुळे समतोलपणा, स्थिरता येते. यातील एखादा स्नायु अशक्त झाला, लांब/अति आखूड झाला तर तो कार्यक्षम राहू शकत नाही. उदा:- गरोदरपणात स्नायु शिथिल होतात. बाळंतपणात त्यावर ताण येतो. आणि बायकांना पाठदुखी छळू लागते.

रक्तातील, शरीरातील कॅल्शियमचे प्रमाण कमी झाले तर Osteoporosis होऊन (यात हाडे ठिसूळ होतात.) पाठदुखी होऊ शकते.

पाठीच्या कण्याचा क्षयरोग, ट्यूमर कर्करोग = पाठदुखी - मनाचा शरीराचा आतून संबंध असतो.

आकस्मिक / चिरकालीन ताणामुळे

(पान ७ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥



आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ४ • अंक ६ • निज ज्येष्ठ, शके १९२९ • २५ जून ०७

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

संपादकीय

मुंबई व परिसरात आता पूर्ण जोमाने पाऊस सुरू झाला आहे. पावसाचे आगमनाने सर्वसामान्य माणसे सुखावतात कारण त्यामुळे उन्हाळ्याने निर्माण होणारी काहीली काही प्रमाणात थंडावते. परंतु एकदा का नियमित पाऊस सुरू झाला की मात्र त्याबरोबरच अनेक साथीचे विकार हातात हात घालून येतात. शहरी भागात वैद्यकीय सुविधा भरपूर प्रमाणात उपलब्ध असतानाही या आजारांचे प्रमाण हल्ली शहरातच वाढताना दिसत आहे. याची दोन तीन प्रमुख कारणे म्हणजे एकतर सर्वत्र पसरलेले घाणीचे साम्राज्य. आपल्या देशातील माणसांमध्ये मूलभूत स्वच्छतेचा अभाव आहे असे वाटावे इतपत परिस्थिती आहे. आपण आपले

घर तर स्वच्छ ठेवतो पण बिनदिक्कत सोसायटी बाहेरच्या कोपऱ्यावर कचरा फेकतो. हा कचरा, कचरा गोळा करणारे व भटक्या कुत्री इतस्ततः पसरतात व तो कुजला की रोगजंतूंची वाढ व्हावयास सुरूवात होते. या कचऱ्यातच उंदीर घुशी त्यांचे साम्राज्य निर्माण करतात व रोगजंतूंच्या प्रसारास मदत करतात. दुसरे कारण सर्वत्र निर्माण झालेले काँक्रीटचे जंगल. पावसाचे वा कुठलेही सांडणारे पाणी मुरायला जमीनच शिल्लक उरलेली नाही. काँक्रीटमध्ये पाणी मुरत नसल्याने ते साठते व या साठलेल्या पाण्यात डांस अंडी घालून मलेरिया डेंग्यू सारखे रोग

(पान ८ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या दोन लेखांत आपण अध्यात्ममार्गात येणारे अडथळे वा अंतराय बघितले. आपल्या लक्षात येईल की केवळ अध्यात्ममार्गातच नव्हे तर दैनंदिन जीवनातही आपले ध्येय गाठण्याच्या मार्गात हेच अडथळे त्रासदायक ठरत असतात. यामुळे ते टाळणेच श्रेयस्कर आहे.

दुःखदौर्मनस्य अंगमेजयत्व

श्रासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥

दुःख, मनाची दुःस्थिती, अंगाचा कंप, दम लागणे व धांप लागणे हे ही (चित्ताच्या) विक्षेपाबरोबर येणारे (अडथळेच) आहेत.

आपणास कोणत्याही कारणाने दुःख झाले तर आपण आपल्या ठरवलेल्या मार्गापासून विचलित होतो. आपले कामात वा ध्यानधारणेत वा साधनेत लक्ष लागत नाही.

दुःख म्हणजे वाईट परिस्थिती. दुः म्हणजे वाईट व ख म्हणजे अवकाश वा सभोवतालची परिस्थिती. हे ख म्हणजे आकाश, शरीराबाहेर तसेच शरीरातही असते. यामुळे शरीरातील वा शरीराबाहेरील परिस्थिती बिघडली की आपल्याला दुःख होते.

दौर्मनस्य म्हणजे मनाची दुःस्थिती. ही दुःखामुळे विंवा

दुःखाशिवायही येऊ शकते. काम - क्रोध - मद - मत्सर - दंभ - मोह या षडरिपुंमुळे मनात वाईट विचार येतात. वासना भडकून उठतात. सूडागनी पेटून उठतो वा मनाला विकलता येते. या स्थितीत मनुष्य आपल्या मार्गावर एकाग्रचित होऊ शकत नाही.

शरीर कंप पावणे, दम लागणे, धाप लागणे हे विविध व्याधींमुळे होऊ लागते. व या अवस्थेत ध्यान वा चित्ताची एकाग्रता होत नाही. यामुळे हाही अडथळाच आहे.

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥

या (वर वर्णन केलेल्या सर्व) अडथळांचे निवारण करण्यासाठी एक तत्त्वाचा अभ्यास करावा. हे एक तत्त्व म्हणजे कुठले ? या चराचरात एकच तत्त्व भरून राहिलेले आहे. ते म्हणजे ब्रह्मतत्व किंवा आत्मतत्त्व किंवा ईश्वर. या एका तत्त्वाचा अभ्यास केला की सर्व अडचणींवर मात करता येते. येथे शंका उत्पन्न होते की ब्रह्मतत्व समजल्याशिवाय त्याचा अभ्यास कसा करावयाचा? त्यालाही उपाय आहे. कुठल्याही एका वस्तूवर वा विषयावर चित्त एकाग्र करून अभ्यास सुरू करा. ब्रह्म तत्त्व सर्वत्र भरलेले असल्याने त्या वस्तूतही आहेच. यामुळे हळूहळू सर्व

अडथळे दूर होऊन त्या ब्रह्मतत्त्वावर मन एकतान होऊ शकेल. यासाठी आपल्याकडे वाल्याकोळी, एकलव्य यांसारखी उदाहरणे आहेत. तसेच हल्लीच्या काळात स्वातंत्र्यवीर सावरकरांचे जाज्वल्य उदाहरण आहे. योगमार्गात त्यांची एकतानता असण्यानेच ते एवढ्या असंख्य अगणित हाल अपेष्टांना तोंड देऊ शकले. स्वातंत्र्यप्राप्ती हे प्रखर ध्येय सतत समोर असल्याने

त्यांची सहनशक्ति अपरिमित वाढली. योगमार्गातील जवळपास वृणीच स्वातंत्र्यवीर सावरकरांएवढ्या संकटांना तोंड दिलेले नाही. असो.

दुःखादि पाच अडथळे हे शरीर व मनाशी संबंधित आहेत. आत्मतत्त्व मात्र त्यापलिकडे आहे. यामुळे एकदा त्यात मन गुंतवले की मग बाकी सर्व अडथळे सहज पार करता येतात.



हसता हसता

एक वृद्ध जोडपे ५० वर्षांच्या सुखी संसारानंतर एका अपघातात मृत्यु पावले. पत्नीने आहाराबाबत बाळगलेल्या काटेकोरपणामुळे त्यांची दोघांचीही तब्येत उत्तम होती. मृत्युनंतर स्वर्गात चंद्रगुप्ताने त्यांचे स्वागत केले. स्वर्गातील सुखसोयी त्यांना फिरवून दाखवल्या. विस्मयचकीत झालेल्या त्या वृद्ध माणसाने भीतभीत विचारले, “ या सर्व सुखसोयींसाठी किती पैसे मोजावे लागतात ? ” चंद्रगुप्त उत्तरला, “ महाशय, हा स्वर्ग आहे. येथे सर्व मोफत मिळते. ” बऱ्याच वेळा अशी प्रश्नोत्तरे झाल्यावर शेवटी ते भव्य व सुसज्ज अशा भोजनगृहात पोहोचले. पक्वान्नांचा घमघमाट सुटला होता. वृद्धाने हळूच विचारले. “ बिन तेलाचे, कॉलेस्टेरॉल फ्री व कमी साखरेचे जेवण कुठे मिळेल ? ” चंद्रगुप्त पुन्हा उत्तरला, “ महाशय हा स्वर्ग आहे. येथे कसलीही बंधने नाही. येथे तुम्ही कधीही आजारी पडत नाही. ”

हे ऐकताच वृद्ध रागाने लाल झाला, थयथयाट करत बायकोवर ओरडू लागला. त्याच्या बायकोने व चंद्रगुप्ताने त्याला कसेबसे शांत केले व काय झाले म्हणून विचारले.

तो बायकोवर डाफरला, “ ही सर्व तुझी चूक आहे. तुझ्या त्या उकडलेल्या, बिनतेलाच्या, बिनसाखरेच्या खाण्यामुळे एवढा उशीर झाला. अन्यथा मी येथे दहा पंधरा वर्षे लवकर येऊ शकलो असतो. ”



(पान १ वरून)

पसरतात. तसेच आपल्या देशात सर्वत्र पाण्याचे नळ हे गटारातूनच न्यावेत असा बहुधा दंडक असल्याने जेव्हा केव्हा एखाद्या पाण्याच्या पाईपचा सांधा सुटतो वा गळू लागतो तेव्हा त्याच्याबाजूच्या गटारातील घाण पाण्याचा त्याच्याशी संपर्क येऊन त्या संपूर्ण भागाचे पाणी दूषित होऊ शकते. यासाठी आपण आपल्यापासूनच सुरवात करावयास हवी. आपला परिसर स्वच्छ राहण्यासाठी आपणच पुढाकार घेऊन प्रयत्न करावयास हवेत. कचरा कमीतकमी निर्माण करून शक्यतो ओला कचरा आपल्या सोसायटीतच एखादा खड्डा करून त्यात गांडुळ खताच्या (Vermiculture) निर्मितीचा प्रयोग करावयास हवा. यायोगे कचऱ्याचे विघटन लवकर होऊन बंदिस्त

खड्यामुळे रोगजंतुची निर्मिती व प्रसार टळू शकेल. तसेच पाणी साठून राहणार नाही याचीही काळजी घ्यावयास हवी.

पावसाचे गच्चीवर साठणारे पाणी वाहून गटारात जात असते. हे जर व्यवस्थित बंदिस्त नळातून पाण्याच्या अंडरग्राऊंड टाकीत सोडले तर पाणी टंचाईवरही मात करता येऊ शकेल. यासाठी वेगळी टाकी असेल तर जास्त चांगले. हे पाणी कपडे, भांडी धुणे वा संडासासाठी वापरता येऊ शकते. रेन वॉटर हार्वेस्टिंगचे हे तंत्र बऱ्याच ठिकाणी यशस्वी झाले आहे. यामुळे आपण आपले स्वतःचे तसेच आपल्या सभोवतालच्या लोकांचे आरोग्य टिकवण्यास हातभार लावू शकू.



पत्रव्यवहाराचा पत्ता :

संपादक, आयुर्हित,
आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५३३ २४२६
Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

प्रकाशक :

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त
वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी
'आयुर्हित' हे वार्तापत्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी,
ठाणे (प.) येथे प्रसिद्ध केले.

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

अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी



फास्टफूडस् वाईटच! पण का?

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतितंत्र)

एम्.ए. (संस्कृत)

वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर यांना बी. ए. एम्. एस्. व एम. डी. ला पुणे विद्यापीठात सुवर्ण पदक मिळाले असून त्यांचे ठाणे येथे पंचकर्म चिकित्सालय आहे व त्या स्त्रीरोग व प्रसूतितंत्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

मिल्कशेक्स व फ्रूटसॅलड

शीतपेये, आईस्क्रीम यांच्याबरोबरीने लोकप्रिय असणारे, विशेषतः उन्हाळ्यात प्यायले जाणारे, बऱ्याच ठिकाणी रात्री जेवणानंतर प्यायला आवडणारे पेय म्हणजे मिल्कशेक्स. दूध, बर्फ व इतर पदार्थ एकत्र घुसळून लगेचच तयार होणारा पदार्थ म्हणजे मिल्कशेक. सध्या हा प्रकार चांगलाच लोकप्रिय झालेला आहे. दिवसाबरोबरच रात्री २/३ वाजेपर्यंत याची सतत विक्री चालू असते. या पदार्थाचा भाऊबंद म्हणजे मस्तानी मिल्कशेक. यामध्ये मिल्कशेकबरोबर आईस्क्रीमचा गोळा खाणे अपेक्षित असते.

ह्या पदार्थाची नेमकी सुरुवात कोणी व कोठे केली? हे सांगणे फारच अवघड आहे. पेशव्यांच्या काळापासून मान्यता प्राप्त 'शिकरण' हा एक पदार्थ आजही लोक खाताना दिसतात.

शिकरण म्हणजे दूध व केळी एकत्र करून खाणे. त्याचबरोबर अगदी प्राचीन काळापासूनही दूध व इतर फळे एकत्र खाण्याची पद्धत असावी असे वाटते. कारण चरकाचार्यांनी दूध व काही विशिष्ट फळे एकत्र खाऊ नयेत असे स्पष्ट उल्लेख केलेले आढळतात. आजकाल हेच मिश्रण (दूध व फळे यांचे मिश्रण) फ्रूटसॅलड म्हणून प्रसिद्ध आहे व हीच फळे दूधबर्फासह मिक्सरमध्ये फिरवून मिश्रण तयार व्हेले जाते त्याला मिल्कशेक म्हटले जाते. याचाच अर्थ शिकरण, फ्रूटसॅलड, मिल्कशेक हे सर्व एकाच वर्गातील समान गुणधर्म असणारे पदार्थ आहेत. उदा - शिकरण, बनानाशेक, चिकूशेक, स्ट्रॉबेरीशेक इत्यादि.

(फ्रूटकस्टर्ड, योगर्ट हे ही प्रकार यामध्येच समाविष्ट होतात.)





काही मिल्कशेक्समध्ये सुकामेवा (बदाम, पिस्ता इ.) व दूध यांचे मिश्रण असते. केशरमसालादूध किंवा मुंबईच्या भाषेत ज्याला उकाळा असे म्हणतात तेही सुकामेवा व दुधाचेच मिश्रण असते परंतु हे मिश्रण गरम गरम प्यायले जाते तर ड्रायफ्रूट मिल्कशेक थंड स्वरूपात प्यायला जातो.

दूध व फळे मिश्रण असलेल्या पदार्थांचा समावेश आयुर्वेदाने 'विरूद्धात्र' या अन्नप्रकारात केलेला आहे, जो अनेक रोगांचे प्रमुख कारण आहे. जे अन्नप्रकार एकत्र मिसळले असता, शरीराला हानीकारक ठरून वातादि दोषांचा उत्क्लेश वाढवितात व रोगांची उत्पत्ति करतात किंवा असलेल्या रोगांचे प्रमाण वाढवितात त्या पदार्थांना 'विरूद्धात्र' असे म्हटले जाते. विस्तारभयास्तव या विषयी अधिक वर्णन करीत नाही. हा एक स्वतंत्र विषयच आहे. आयुर्वेदिय शास्त्रीय सिद्धांत माहित नसल्यास हा विषय समजण्यास अत्यंत अवघड आहे.

आयुर्वेदाच्या चरक, सुश्रुत, वाग्भट या प्रमुख ३ ग्रंथांत जी फळे दुधासह एकत्र खाऊ नयेत असा उल्लेख आहे, ती फळे पुढीलप्रमाणे - कैरी, करवंद, केळी, बोरे, नारळ, कवठ, फणस, जांभूळ, चिंच, आवळा, डाळिंब काकडी, आंबटचवीची सर्व फळे संत्री, लिंबू (यानुसार आजकाल उपलब्ध असणारी अननस, लिची, स्ट्रॉबेरी, प्लम,

मलबेरी इ.) ही सर्व फळे दुधाच्या कुठल्याही स्वरूपासह खाणे आरोग्यास हानीकारक आहे. असा आहार सतत सेवन केल्यास सूज येणे, अम्लपित्त, संधीशूल, हृद्रोग, त्वचारोग, शिरःशूल, दमा इत्यादि मोठ्या व्याधींना आमंत्रण मिळते. तसेच मांसाहार सेवनानंतरही कुठल्याही प्रकारचे मिल्कशेक्स व फ्रूटसॅलड सेवन करणे कटाक्षाने टाळावे.

व्यवहारात काही गोष्टी आपल्याला सहज बघायला मिळतात ज्यावरून वरील पदार्थांमुळे कसा त्रास वाढतो हे आपल्याला समजून येऊ शकते.

उदा - केळ्याचे शिकरण दमा असलेल्या माणसास खायला दिल्यास दमा त्वरीत वाढतो. त्वचारोगी माणसास दिल्यास त्वचारोगातील स्त्रावांचे प्रमाण वाढते. स्ट्रॉबेरी किंवा आंबटफळाचा मिल्कशेक घेतल्यास संधीशूल वाढतो इत्यादि.

आयुर्वेदाने ज्या मिल्कशेक्सना मान्यता दिलेली आहे ते पुढीलप्रमाणे केशरयुक्त दूध, मसाला दूध, आंब्यासह दुधाचे मिश्रण. आयुर्वेदानुसार आंबा हे एकच फळ असे आहे की जे दुधाबरोबर सेवन करता येते. भावप्रकाश या आयुर्वेदिक ग्रंथानुसार दुधासह खाल्लेला आंबा वातपित्तनाशक, रूचिकारक, पुष्टीदायक, बलकारक,



वीर्यवर्धक, वर्णप्रसादकर, स्वादिष्ट, थंड व पचायला जड अशा गुणधर्मांचा असतो.

त्यामुळे वाचकांनो, मँगोमिल्कशेक तुम्ही केव्हाही सेवन

करायला हरकत नाही. मात्र बाकीचे मिल्कशेक्स व फ्रूटसॅलड मात्र जपूनच हो !!

शुभं भवतु ।



(पान ४ वरून)

पाठदुखीला सुरवात होऊ शकते. तीव्र मानसिक दडपण, घोर निराशा = पाठ दुखी. मनावरील दडपणामुळे पाठदुखी, वेदना तीव्र वाटतात, अशा मानसिकतेमुळे पाठदुखी, चिंता तणाव यांचे जणू एक चक्रच तयार होऊन पाठदुखी वाढते. आयुर्वेदानुसार पोटाचा, पाठीशीपण संबंध असतो सतत बाहेरचे जेवण घेणे (त्यात अधिक सोडायुक्त अन्न) यामुळे पोटात नेहमी गॅसेस होतात अशा लोकांना पाठदुखी असू शकते.

कोणतीही पाठदुखी असली तरी त्याचे योग्य निदान होणे आवश्यक त्यासाठी पुढील उपाययोजना करावी.

संपूर्ण विश्रांती, बिछान्यावर ठराविक प्रकाराने झोपून रहाणे. हा प्राथमिक व महत्त्वाचा भाग. बिछाना पातळ व सपाट असावा. खूप मऊ गादी, स्प्रिंगबेड यामुळे त्रास वाढू शकतो. उशी कमीतकमी उंचीची असावी.

कटीभाग (Pelvis) समतोल हवा. यासाठी गुडघ्याखाली एक उशी घ्यावी. उठताना, झोपताना हाताचा वापर करून पाठीचा ताण कमी करा. डायवा

कुशीवर झोपा. गुडघे दुमडून छातीशी आणा. दोन पायात पातळ उशी घ्या.

पाठदुखी अधिक असल्यास फक्त संडास / बाथरूम पुरतेच उठा. तीव्र वेदनेत बेड पॅन / युरीन पॉट वापरू शकता.

वेदनाशामक औषधे डॉक्टरी सल्ल्याने घ्या. शेक - रबरी पिशवीत किंवा काचेच्या बाटलीत गरम पाणी भरून त्यावर एक छोटा नॅपकिन गुंडाळावा. गरम पाण्यात टॉवेल बुडवून पिळून / पाठीस शेक देता येतो. शेक दिल्याने रक्तप्रवाह वाढतो.

स्नायूसंकोच (muscle spasm) कमी होतो.

या उपचारांनी २ ते ७ दिवसात पाठदुखी थांबली नाही तर वैद्यकीय सल्लाच आवश्यक. जोपर्यंत कटिभाग (Pelvis) मणके आणि नितंबाचे सांधे Hip joint यांत समतोलत्व येत नाही तोपर्यंत पाठदुखी पुन्हा पुन्हा होऊ शकते. म्हणूनच पाठदुखी कायमची बरी होण्यासाठी योग्य व्यायाम हाच खरा उपाय.

