



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

## आरोग्य विशेषांक

वर्ष ४ • अंक १० • आश्विन / कार्तिक, शके १९२९ • ८ नोव्हेंबर ०७

## अनुक्रमणिका

ऋणनिर्देश .....	३
संपादकीय .....	५
औषधी वनस्पती राज्य दर्शनिकेबाबत अहवाल : डॉ. सी. एस. लडू .....	६
आहार : वैद्य राजन पाटणकर .....	९
मनाचे स्पीडब्रेकर्स - धारणीय वेगांचे धारण : वैद्या सौ. प्रणिता सुभाष वडोदकर .....	११
दही : वैद्या सौ. प्रज्ञा आपटीकर .....	१३
श्वसन संस्थेचे विकार व एअरकंडीशनर : वैद्य प्रसन्न केळकर .....	१५
जपून टाक पाऊल पुढे : वैद्य कल्याणी केळकर .....	१७
अनंतकाळची माता... । : डॉ. सौ. शिल्पकला वि. जाधव .....	२१
आयुर्वेदाची ध्वजपताका : वैद्य सौ. अरुणा टिळक .....	२४
जिनोम थिअरी व आयुर्वेदातील सिद्धांत : वैद्य प्रसन्न केळकर .....	२७
वैद्यकशास्त्रातील काव्य : सौ. मुग्धा रिसबूड .....	२९
'कॅन्सर चिकित्सेमध्ये अवस्थानुरूप पंचकर्म चिकित्सेचे योगदान': वैद्य.सौ.शुभदा अरविंद पटवर्धन	३४
आम्लपित्त : वैद्या सौ.नूतन शाम नाबर .....	४१
कुष्ठचिकित्सा : वैद्य श्रीनिवास जळूकर .....	४४
कावीळ : डॉ.आशिष अरुण मुळगावकर .....	४६
चिकनगुनिया नंतरचा संधिवात : वैद्य सुभाष सि.वडोदकर .....	५०
स्वेदचिकित्सा - आयुर्वेदाची अमूल्य देणगी : वैद्य नरेंद्र श्री हरी कढे .....	५३
धौतीचा अनुभव : रत्नप्रभा जोशी .....	५५
सूर्यनमस्कार साधना - एक जीवन संजीवनी : सुरेश प्र. बापट .....	५८

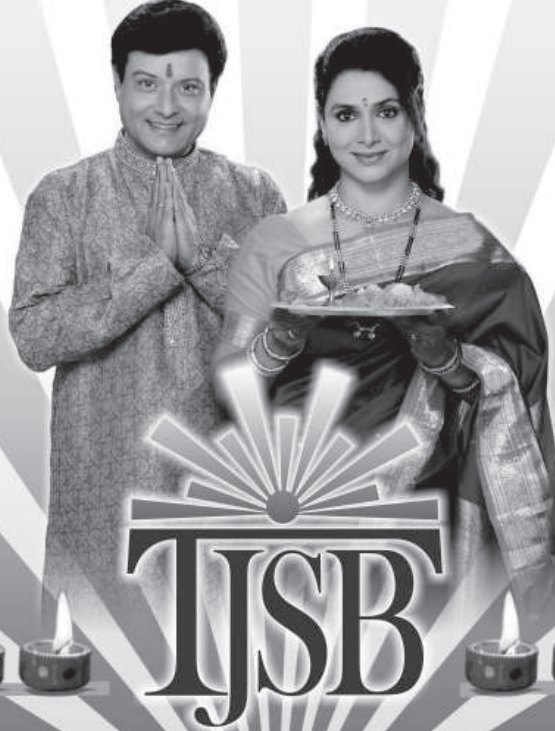
प्रकाशक : कार्यकारी विश्वस्त वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी, आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी, हा अंक साईनाथ प्रिंटर्स, खोपट, येथून छापून, ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प.) ४००६०२. येथे प्रसिद्ध केला. दूरध्वनी : २५३३ २४२६. ● Email: prasanna@bom8.vsnl.net.in

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 : (अॅप्रुव्हा-२१) अजय रिसबूड



# आमच्या सर्व ग्राहक, हितचिंतक, व भागधारकांना दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा



- संचालक मंडळाची धडाडी, ग्राहकांची अविचल निष्ठा आणि कर्मचाऱ्यांचे योगदान अशी भक्कम पायाभरणी.
- ठाणे, मुंबई, नवी मुंबई, नाशिक व पुणे शहरांत विविध परकीय विनिमय सेवा तसेच मनी चेंजिंग सर्व्हिसेस उपलब्ध.
- लक्षणीय वित्तीय प्रगती: दि. 30 सप्टेंबर 2007 अखेर एकूण व्यवसाय रु. 3056 कोटी, निव्वळ एनपीए 0%, सीआरएआर 18.41%.
- अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा अवलंब, कोअर बँकिंग सोल्युशन्सची (CBS) यशस्वी कार्यवाही.
- 24 X 7 चेक डिपॉझिट मशिन्स.
- रिअल टाइम ग्रॉस सेटलमेंट (RTGS) व्यवहारांची सुविधा.
- नॅशनल फायनान्शियल स्विच द्वारे देशभरात 6500 एटीएम्स उपलब्ध करण्याची प्रक्रिया सुरु.

- व्यावसायिक पुनर्रचना अंतर्गत विशेष विभाग:
  - सेंट्रलाइझ्ड क्रेडिट सेल
  - स्पेशलाइझ्ड रिटेल बँकिंग सेल
  - सेंट्रलाइझ्ड मॉनिटरिंग सेल
  - सेंट्रलाइझ्ड बँक ऑफिस प्रोसेसिंग सेल
  - ई-लॉबी

- बँक ऑर्युरन्स: जीवन विमा उत्पादनांसाठी मॅक्स न्यूयॉर्क लाइफ इन्शुरन्स लिमिटेड बरोबर तसेच सर्वसाधारण विम्या साठी ओरिएंटल इन्शुरन्स कंपनी लिमिटेड बरोबर करार.
- मान-सन्मान: महाराष्ट्रातील सर्वोत्तम को-ऑपरेटिव्ह बँक: "महाराष्ट्र स्टेट अर्बन बँक्स फेडरेशन लिमिटेड" द्वारा 2004-2005 ह्या आर्थिक वर्षासाठी पुरस्कार.
- देशातील सर्वोच्च 5 को-ऑपरेटिव्ह बँकांमधील एक म्हणून सहकार क्षेत्राच्या शतकपुत्री समारंभात मानाचे स्थान.



दि ठाणे जन्ता  
सहकारी बँक लि.  
(रेझर्व्ह बँक)

● ठाणे ● मुंबई ● नवी मुंबई ● पुणे ● नाशिक ...

मुख्य कार्यालय: मधुकर भवन, रोड नं. 16, वागळे इस्टेट, ठाणे - 400604.  
दूरध्वनी: 2583 8500, फॅक्स: 2583 8550  
Email: tjsb@bom5.vsnl.net.in  
Website: www.thanejanata.co.in

Kaligraphic 07

आपल्या विश्वासाची, प्रथम पसंतीची



# ऋणनिर्देश

आजच्या या संगणकाच्या युगामध्ये वाचन व पुस्तके सुद्धा हळूहळू कालबाह्य होऊ पाहत आहे. या अशा परिस्थितीत एखादे मासिक चालवणे म्हणजे महाकठीण काम. त्यातही एखादा विचार एखादे ध्येय घेऊन त्यानुसार मासिक चालवणे म्हणजे अधिकच कठीण. परंतु अशाही परिस्थितीत हळूहळू का होईना परंतु वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या, प्रत्येक नव्या वर्गणीदारागणिक आमचा उत्साह वाढवत असते. वर्गणीदारांमध्ये जसे वर्गणीचे नूतनीकरण करण्याची आठवण करून द्यावी लागणारे असतात तसेच आठवणीने वर्गणी संपताना नवीन वर्षासाठी नूतनीकरण करणारे ही असतात. दोघेही स्वास्थ्याचे सारखेच प्रेमी असल्याने आम्हालाही प्रिय.

या आरोग्य विशेषांकाच्या निमित्ताने आमच्या सर्व वर्गणीदारांचे 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 संबंधामधून जाहिरात देऊन या विशेषांकाची आर्थिक भार पेलणाऱ्या सर्व जाहिरात दारांचे मनःपूर्वक आभार. वेळेमध्ये सुबक छपाई करून व जास्तीतजास्त बिनचूक मुद्रण करून अंक आपल्यापर्यंत पोचवण्यात सहभाग आहे तो अप्रुद्धा - २१ चे श्री. अजय रिसबूड, सौ. अपूर्वा रिसबूड व सुशील गायकवाड व साईनाथ ऑफसेट प्रिंटरचे दत्ता धनावडे यांचा. त्याबद्दल त्यांचेही मनःपूर्वक आभार. अंक लोकांच्या नजरेत भरण्यासाठी आकर्षक मुखपृष्ठाचा मोठा वाटा असतो. या देखण्या मुख पृष्ठाबद्दल साईनाथ ऑफसेट प्रिंटर यांचे आभार. या अंकासाठी आपल्या बहुमूल्य वेळातून वेळ काढून, तसेच अगदी ऐनवेळेच्या विनंतीलाही मान देऊन विचारप्रवर्तक, माहितीने भरगच्च लेख वेळेवर पाठविल्याबद्दल सर्व लेखकांचे आभार. आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या सल्लागार मंडळाचे त्यांच्या योगदानाबद्दल आभार. आर्या कॉर्पोरेट इस्टेट्सचे श्री. अमोल तावडे, तसेच केतकर ब्रदर्सचे श्री. महेश केतकर यांचे विशेष आभार.

- संपादक

---

## विश्वस्त मंडळ :

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

श्रीमती मीना फणसे

---

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे

श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

---



*With Best Compliments from*

# **SHONAN**

***Engineering Works Pvt. Ltd.***

Water Conveyance Projects



Manufacturers Of M.S.Pipes



Reservoirs Construction



Water Treatment Facilities



Contract Engineering Projects

Off. : 4, Sai Complex, Opp. Hotel Roopali,

F. C. Road, Pune 411004 (INDIA)

Tel.: + 91 - (020) - 25673561 / 62

Fax : + 91 - (020) - 25656086

Works : F-5, Ahmednagar, MIDC,  
Ahmednagar 414111 (INDIA)

Tel.: + 91 - (0241) - 2777817

Email : shonaneng@vsnl.net



## संपादकीय

नमस्कार वाचकहो,

‘आयुर्हित’चा हा चौथा दिवाळी अंक आपल्या हाती देताना मला अतिशय आनंद होत आहे. सध्याच्या धावपळ व धकाधकीच्या जीवनात मानसिक ताणतणाव प्रचंड वाढलेले आहेत यामुळे व एकंदरच अतिशय गतिमान जीवनशैलीमुळे वैद्यकीय सुविधा जरी भरपूर प्रमाणात उपलब्ध होत असल्या तरीही व्याधींचे प्रमाण मात्र कमी होण्याऐवजी वाढतच चाललेले आहे असे दिसते. सामान्यजनांमध्ये सुद्धा आरोग्याबद्दलची जागरूकता वाढते आहे. परंतु सुविधांची मुबलकता व हाती खेळणारा पैसा वा मेडिकलेमसारख्या सुविधांमुळे जागरूकतेची जागा चिंता व भीतिने घेण्यास सुरुवात केली आहे. व यामुळे साध्या घरगुती उपायांनी बऱ्या होणाऱ्या आजारांसाठी सुद्धा अनेकविध तपासण्या करण्याचे प्रमाण वाढते आहे. याला डॉक्टरांइतकीच रूग्णांची मानसिकताही कारणीभूत ठरते आहे.

अशा या आजच्या वातावरणात आरोग्यविषयक माहिती, सल्ले देणाऱ्या सदरे वा मासिकांची संख्याही उदंड झाली आहे. बऱ्याचदा यामध्ये अशास्त्रीय, चुकीची अशी माहितीसुद्धा दडपून दिली जाते. छापील प्रत्येक अक्षर म्हणजे त्रिकालाबाधित सत्य असे मानणाऱ्यांची संख्या आजही खूप मोठी आहे. यामुळेच सकाळी उठल्यावर

दोन लिटर पाणी पिणे किंवा रोज अर्धा ते एक किलो फळे खाणे अशांसारख्या गोष्टी; वय, प्रकृति, आजाराचे स्वरूप यांचा विचार न करता सांगोवांगी दडपून केल्या जातात. व यामुळे कधीकधी ‘रोग परवडला पण उपाय आवर’ अशी परिस्थिती होते. ‘आयुर्हित’ मध्ये नेहमीच आरोग्यरक्षणासाठी उपयुक्त माहिती, त्या त्या विषयांतील तज्ञांमार्फत देण्याचा आमचा प्रयत्न राहिलेला आहे. तज्ञांनी दिलेली माहितीसुद्धा तपासून, शहानिशा करून मग आपल्यापर्यंत पोचवण्याचा आमचा प्रयत्न असतो, नव्हे तसा कटाक्ष असतो. या वर्षीच्या दिवाळी विशेषांकातही या दृष्टीनेच, सर्वसामान्यांच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त माहितीने परिपूर्ण असे तज्ञ डॉक्टर व योग शिक्षकांचे लेख, तसेच एखाद्या उपक्रमाचा प्रत्यक्ष अनुभव घेऊन फायदा झालेल्या काही रूग्णांचे रूग्णानुभव, आयुर्वेदासारख्या शास्त्रीय रचनांमध्येही दडलेले काव्य, अशा अनेकविध विषयांची माहिती या अंकात दिलेली आहे. यापूर्वीच्या दिवाळी अंकांप्रमाणेच याही अंकाला आपला भरभरून प्रतिसाद मिळेल ही अपेक्षा आहे. आपल्या सगेसोयरे, इष्ट मित्रांसह सर्वांना या दिपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा।

आपला

प्रसन्न केळकर





# औषधी वनस्पती राज्य दर्शनिकेबाबत अहवाल

महाराष्ट्र शासनाच्या दर्शनिका विभागाने प्रकाशित केलेला 'औषधी वनस्पती' हा ग्रंथ एक मौलिक ग्रंथ असून त्यावर चा डॉ.सी. एस्.लडू, निवृत्त वनस्पती संग्रहालय प्रमुख, विज्ञान संस्था, मुंबई यांचा हा अभिप्राय दर्शनिका विभागाचे कार्यकारी संपादक डॉ. अ. शं. पाठक यांच्या विनंतिनुसार प्रकाशित करत आहोत. - संपादक.

वनस्पतींचा संबंध मानव आणि प्राणी जीवनाशी अत्यंत निगडित आहे. वनस्पतीजन्य आयुर्वेदिक औषधांच्या सेवनाने अनेक असाध्य व्याधी कायमस्वरूपी बऱ्या करण्यात मदत होते. संपूर्ण जगात स्वास्थ्याबद्दल निर्माण झालेल्या जागृतीमुळे आणि कृत्रिमरित्या निर्माण केलेल्या औषधांच्या अति सेवनाने होणारे दुःस्परिणाम लक्षात घेता, आता वनस्पतीजन्य औषधांकडे लोकांचे लक्ष केंद्रित होऊ लागले आहे. अशा परिस्थितीत उपयुक्त वनस्पतींचा आलेख मराठी भाषेच्या माध्यमातून होण्याची गरज लक्षात घेऊन, वनस्पतींची औषधी मुल्ये वाचकांच्या मनावर बिंबित करण्यासाठी महाराष्ट्र राज्य दर्शनिका विभागाने 'औषधी वनस्पती' हा ग्रंथ प्रकाशित केला आहे. याचे नक्कीच स्वागत होईल यांत शंका नाही.

प्रस्तूत ग्रंथाच्या प्रथम प्रकरणात आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती परिचय, वैद्य श्रीनिवास जळुकर यांच्यासारख्या आयुर्वेदाचे गाढे अभ्यासक यांनी करून दिला आहे. आयुर्वेदातील उपविषयाच्या मांडणीत आयुर्वेदाची पार्श्वभूमी सांगताना अश्विनीकुमारांपासून चरक संहिता, सुश्रुत संहिता व भावप्रकाश, योगरत्नाकर, शारङ्धर इत्यादि ग्रंथांचा उल्लेख करण्यात आला आहे. आयुर्वेदात

केलेल्या वनस्पती वर्गिकरणात संस्कृत नावांनाही मर्यादा आहे. म्हणून शास्त्रीय पद्धतीचा उल्लेख करत या पद्धतीने स्थानिक नावांद्वारे होणारी अडचण दूर करण्यात उपयोग होतो याचे प्रतिपादन केले आहे.

आयुर्वेदिक औषधे तज्ञांच्या सल्ल्याने, मार्गदर्शनाखाली वापरली तर ती अमृताचे कल्प ठरतात पण अज्ञानाने किंवा अनभिज्ञ व्यक्तिच्या सल्ल्याने वापरली तर ती शस्त्राप्रमाणे व्रण करून प्राणघातक ठरू शकतात. त्याच प्रमाणे औषधी गुणधर्माची पुस्तके, वाचून उपचार घेण्यासाठी नसून उपचाराची दिशा दाखविणारी असतात. ही एक मौल्यवान सूचना वाचकांना लेखकानी केली आहे. आयुर्वेद अथर्ववेदाचा उपांग किंवा पाचवा वेद म्हटला जातो. अथर्ववेदातच नव्हे तर ऋग्वेद, यजुर्वेद, उपनिषद यांतूनही वैद्यक विद्या आणि वनस्पतींच्या उपयोगाचा उल्लेख आहे.

वनस्पतींच्या मानवावारील अनन्य उपकारामुळे वृक्षांना दैवत्व प्राप्त झाले आहे. त्याचप्रमाणे देव पूजनातही वनस्पतींचे अनन्य साधारण महत्त्व असल्याचे उदाहरणासह स्पष्ट करण्यात आले आहे. आयुर्वेदिक उपचार पद्धति या ग्रंथाचा मुख्य विषय नसूनही अनेक आवश्यक माहिती थोडक्यात व अतिशय सोप्या करून नमूद करण्यात आल्या आहे. अत्यंत प्रामाणिकपणे असे नमूद करण्यात आले आहे की काही ठिकाणी गुणधर्माचा उपयोग मनावर चांगला ठसावा म्हणून अतिशयोक्ति अलंकाराचा उपयोग जेव्हा केला असेल तेव्हा अशा विधानांचा मर्यादित अर्थ घेण्याची सूचना लेखकाच्या धाडसाचे द्योतक आहे.

वनस्पती संबंधी अतिशय आदरयुक्त वागणूक करण्याच्या पूर्वजांच्या विचारामागे वनस्पती संरक्षण आणि संवर्धन होते या विषयाचे महत्त्व वाचकांच्या मनात उमटविण्याच्या उद्देशाने कौशल्याने विषद करण्यात आले आहे.

दुसऱ्या प्रकरणात नामवंत वनस्पती



अभ्यासक डॉ. वा.ना.नाईक यांनी वनस्पती नामकरणासंबंधी शास्त्रीय विवेचन सुटसुटितरीत्या केले आहे. नामकरणाच्या आवश्यकतेचे प्रतिपादन करण्यासाठी अतिशय सोपी व्याख्या देऊन अर्थात मानवाच्या बुद्धिला ज्ञात असलेल्या प्रत्येक सजीव अथवा निर्जीव वस्तुला नाव असतेच असे सांगून केले आहे. वनस्पतींना दिलेल्या स्थानिक नावांचा उपयोग मर्यादित स्वरूपाचा असतो त्याचप्रमाणे स्थानाबरोबर नावे ही बदलतात, थोडक्यात स्थानिक नावांना नियमाचे बंधन नसते. या उलट शास्त्रीय नावे आंतरराष्ट्रीय नियमांच्या आधारे दिली गेली असल्याने जगमान्य असून निसंदिग्ध असतात. हे सर्व कशाप्रकारे केले जाते याचे थोडक्यात आणि सोप्या भाषेत सांगण्याचा लेखकाचा मानस स्तुत्य आहे. शास्त्रशुद्ध नामकरणाचा वनस्पतींच्या उपयोगितेवर चांगला परिणाम दिसून येतो व समस्यांचे निराकरण होते.

आंतरराष्ट्रीय नियमाप्रमाणे प्रत्येक वनस्पतीचे नांव लॅटिन भाषेतच असते. प्रत्येक वनस्पतीला दोन नावे (द्विपदी) असतात, पहिले नांव जातीचे (Generic) आणि दुसरे प्रजातीचे (Species) नियमानुसार दिलेली नावेच फक्त ग्राह्य धरली जातात. वनस्पतीचा परिचय करून घेण्यासाठी आणि त्या संबंधी गोडी निर्माण करण्यासाठी व जतन होण्यासाठी व्याख्याने, छायाचित्र प्रदर्शन, चित्रफितीचा उपयोग, निसर्ग सहलीचे आयोजन ही माध्यमे अत्यंत उपयुक्त असल्याचे प्रतिपादन करण्यात आले आहे. अनादी कालापासून औषधासाठी वापरल्या जाणाऱ्या वनौषधी निसर्गातूनच मिळविल्या जात आहेत. त्यामुळे अनेक वनस्पति दुर्मिळ होत असून काही नामशेष होण्याच्या मार्गावर आहेत. अशा परिस्थितीत उपयुक्त वनौषधीची लागवड होणे काळाची गरज आहे हा महत्त्वाचा मुद्दा मांडण्यात आला आहे. वनौषधीच्या उपयोगासंबंधी संशोधन आणि प्रामाणिकरण होणेदेखील गरजेचे आहे. त्यासाठी आधुनिक तंत्रज्ञानाचा उपयोग करण्यावर भर देण्यात आला आहे.

तिसरे प्रकरण हे या ग्रंथाचा मुख्य गाभा

आहे. डॉ.र.ल. कोल्हे यांनी सुरुवात भारतात आढळणाऱ्या एकूण वनस्पतींची संख्या व त्यापैकी महाराष्ट्रात आढळणाऱ्या ११५ कुळातील काही प्रातिनिधिक स्वरूपाच्या वनस्पतींच्या विस्तृत वर्णनांनी केली आहे.

पुढील २९४ पानांमध्ये महत्त्वाच्या व परिमित, औषधी गुणधर्म असलेल्या वनस्पतीचे सामान्य नांव, शास्त्रीय भाषेतील नाव, त्याचप्रमाणे इंग्रजी, गुजराती, कन्नड, संस्कृत इत्यादी भाषांतील नावे देऊन नंतर त्या वनस्पतीचे गुणधर्म अधिवास, उपयोग, उपयुक्त भाग, गुण विशेष आणि स्थानिक उपयोग अतिशय शास्त्रशुद्ध पद्धतीने वर्णनात्मकरित्या दिले आहे.

ग्रंथात काही ठिकाणी वनस्पतींच्या सुधारीत नामकरणाचा वापर केला असून ही जमेची बाब आहे.

ग्रंथामध्ये काही त्रुटी निश्चित आहेत जसे शास्त्रीय नावे आता ईटालिक्स मध्ये करणे शक्य असताना त्यांना केवळ अधोरेखित केले आहे. प्रत्येक कुलाला क्रमांक देऊन त्यानंतर त्यातील वनस्पतींना उपक्रमांक दिले आहेत. असे करताना प्रत्येक वेळी पुन्हा कुलनाम देण्याची आवश्यकता नव्हती असे वाटते. काही ठिकाणी एकाच कुळातील वनस्पतींचे वर्णन देताना मराठीमध्ये त्याच कुळाचे वेगवेगळे नाव नोंदविले गेले आहे. जसे एन्टारिस टॉक्सीकारिया ही वनस्पती एरंड कुळातील नसून वट कुळातील आहे. तर तिळवण कुळ हे नाव तीळ कुळाच्या ऐवजी आले असून हळद कुलाबाबत अशीच नोंद आहे. शेवटी कुळांची मराठी नावे व त्यासमोर शास्त्रीय नावे देण्यात आली आहे. यातही चमेली कुल, पारिजातक कुल, सताप कुल, यासारखी आलेली नावे त्यांच्या मूळ नावाच्या संदर्भात विचार करता संभ्रमात टाकणारी आहे. अर्थात हा लेखकाचा स्वतःचा दृष्टिकोन असावा.

ही सर्व माहिती एकत्र आणण्यासाठी लेखकाने केलेले प्रयत्न मोलाचे आहेत. ज्या मुळे ग्रंथाला संदर्भ ग्रंथाचे स्वरूप प्राप्त झाले आहे. काही रेखाचित्रे व छायाचित्रे देऊन ग्रंथ अद्यावत करण्यात आला आहे, जेणे करून सामान्य जिज्ञासू



वाचकांतही हा ग्रंथ प्रसिद्धी मिळवेल. आयुर्वेदिक वैद्य, वनस्पतीशास्त्राचे अभ्यासक, शेती अभ्यासक त्याचप्रमाणे वनस्पती औषधी संबंधित व्यवसाय करणाऱ्या तमाम व्यक्तींस हा ग्रंथ अतिशय उपयुक्त वाटेल, संग्रही असावा असा नक्कीच वाटेल.

कार्यकारी संपादक व सचिव, डॉ. अ.शं. पाठक यांनी वनसंपदा या मालिकेतील हे राज्य गॅझेटिअर मराठी वाचकांना उपलब्ध करून दिले ही बाब नोंद घेण्यायोग्य आहे. तर याची (e-Book) आवृत्ती तयार असल्याचेही कळते.

डॉ. सी. एस. लडू

(निवृत्त वनस्पती संग्रहालय प्रमुख,  
विज्ञान संस्था, मुंबई)

महाराष्ट्र राज्य दर्शनिका

‘औषधी वनस्पती’

लेखक - डॉ.र.ल. कोल्हे

संपादक - डॉ. अ.शं. पाठक

किंमत रू - १७५/-

हा ग्रंथ सर्व शासकीय मुद्रणालयांमध्ये  
उपलब्ध आहे.



आयुर्वेदिय औषधे तज्ज्ञांच्या सल्लाने, मार्गदर्शनाखाली वापरली तर ती अमृताचे कल्प ठरतात. पण अज्ञानाने किंवा अनधिकारी व्यक्तींच्या सल्ल्याने वापरली तर ती प्राणघातकही ठरू शकतात. त्याचप्रमाणे औषधी गुणधर्मांची पुस्तके वाचून उपचार घेण्यासाठी नसतात. तर केवळ उपचारांची दिशा दाखविण्यासाठी असतात.



## जुन्या सोन्यास नवा उजाळा

स्त्रीदेहातील ऋतू, क्षेत्र, अंबू, बीज यांच्या यशस्वी चिकित्सेसाठी वैद्य सौ. विद्याताई जळूकर पुरस्कृत विद्यानंद लॅब्स निर्मित मासानुमास घन टॅबलेट. वंध्यत्व दूर करण्यासाठी, वारंवार होणारे गर्भपात थांबवण्यासाठी. सुप्रजनना करिता. शोकडो वैद्यांच्या अनुभवाने सिद्ध झालेले औषध. प्रमास, द्विमास, त्रिमास, चट्मास, पंचमास, षट्मास, सप्तमास, अष्टमास, नवमास.

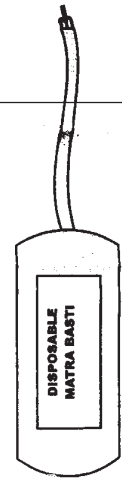


सध्याच्या प्रगत युगाबरोबर आम्ही आयुर्वेदीय सुद्धा प्रगतीपथावर पंचकर्मातील मात्रा बस्ति आता डिस्पोझेबल पारुचेस मध्ये उपलब्ध पूर्व आणि उत्तर कर्माचा वेळ वाचवा. बस्ति देण्यास सुटसुटीत, बाहेरगावाच्या पेशंटसाठी सोयीचे, सुशोभित दवाखाने तसेच सुंदर राखा. सध्या ५० मिली मध्ये उपलब्ध. तीळ तेल, सहचर तेल, महासहचर तेल, विषगर्भ तेल आणि नारायण तेल.

For Distribution Contact

**VIDYANAND LABS PVT. LTD.**

Factory : 103 Post Khardi, Tal. Shahapur Dist. Thane.  
09867699790 or Mobile 09892814011.







## आहार

आहार म्हणजे वेगवेगळे जेवण नव्हे. षड्रसांची जाणीव आणि आस्वाद घेऊन जो पदार्थ सेवन केला जातो तो आहार. आहाराविषयी सध्या बरीच उलटीसुलटी चर्चा ऐकायला वा वाचायला मिळते. परंतु आयुर्वेदात 'आहार कल्पना' ही पूर्णतः वेगळीच मांडली आहे.

आयुर्वेदाने हजारो वर्षापूर्वी आहाराचं वर्णन करतांना त्यात वयानुसार, देशानुसार, ऋतुनुसार रूग्णांनी व सर्वात महत्त्वाचे की आजार होऊच नये म्हणून आहाराचा संपूर्ण वेगळाच विचार मांडला आहे. भारताचा विचार करता ४ विभागांचाच (पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण) विचार आपण येथे करूया. आहारात कधी जेवावे, कसे जेवावे व किती जेवावे असा विचार करणं अत्यंत महत्त्वाचं आहे.

कधी जेवावे हा विचार करताना पूर्ण भूक लागल्याशिवाय जेवू नये. पूर्ण भूक लागणे म्हणजे पोट साफ झाल्यानंतर, तोंडाला जी थोडीशी लाळ सुटू लागते ती वेळ. लहान मुलांना सध्या फास्टफूडच्या जमान्यात पौष्टिक व सकस आहार मिळणं दुर्मिळच. कारण घरातच एखादा पारंपारिक पदार्थ करायला वेळ आणि आवड राहिलेली दिसत नाही. शाळेत त्यामुळे मधल्या सुटीत एखादा वडा, सामोसा-पाव इडली, बर्गर इत्यादी खा असे सांगितले जाते. की ज्याऐवजी पोळी-भाजी किंवा छोट्या डब्यात चिवडा, लाडू, पोहे, उपमा हे देणे उचितच. मुलांना सर्व प्रकारच्या भाज्या, पालेभाज्या, उसळी व सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे तूप हे खाण्याची सवय पालकांनीच लावणे हे अत्यंत महत्त्वाचं आहे. हे सर्व पदार्थ खातांना त्याची सवय आणि नियमितपणा आणणं अत्यंत गरजेचं आहे. प्रत्येक जेवणाची सुरुवात ही प्रामुख्याने गोड (मधुर) रसात व शेवट किंचित तिखट रसानं करावा. (या दोन्हीचा समतोल राखणं हे वैद्यकीय सल्ल्यानुसार अत्यंत आवश्यक आहे.)

पाण्यालाही आहारात तेवढंच महत्त्व दिलं आहे. पाणी कसं प्यावं आणि केव्हा प्यावं - पूर्ण तहान लागल्यावर, तहान भागेपर्यंत, व भांड्याला

तोंड लावून (घोट - घोट) पाणी प्यावं. जेवताना आधी किंवा नंतर पाणी पिणं हे आयुर्वेदीय दृष्टीकोणातून सर्वांसाठी योग्य नाही. जेवणाबरोबरच थोडं थोडं पाणी पिणे हे आवश्यक आहे.

मुलं वा मुली वयात आल्यावर सुद्धा आहाराची सवय व सांगड योग्य पद्धतीने घालावी. सध्या मुले किंवा मुली लवकरच पदवी प्राप्त करून (२१ ते २३ वर्षे) लगेचच स्वतःच्या पायावर उभं राहण्याचा विचार करतात. मिळणारे किंवा असणारे काम व आहार यांची सांगड घालणे अत्यंत कठीण असते. १० ते १२ तास सलग एसीत बसून नंतर थंड किंवा गरम, मैदा आदि आंबवलेले पदार्थ युक्त आहाराचे सेवन केले जाते. यामुळे सध्या तरुणांच्यात पोटाचे विकार तसेच रक्त दोष व मानसिक आजार यांचे प्रमाण वाढू लागले आहे. ही सहन न होणारी शारिरीक व मानसिक कामाची सवय नंतर स्वतःच्या पायावर उभं राहण्याऐवजी बसायलाच कारणीभूत ठरते.

सध्या ऑफीसला जातांना कामावरती "लंच टाईम"ला लगेचच जेवावे लागते. तेव्हा सकाळी केलेला ब्रेकफास्ट पचन झाला आहे किंवा नाही हा विचार केला जात नाही. त्यामुळे ऑफीसच्या कामावर त्याचे परिणाम दिसून येतात. त्या जेवणात थंडगार ताक, सॅलडस् व विविध प्रकारच्या मसालेयुक्त भाज्या असे सेवन करून लगेच कामाला सुरुवात होते. (म्हणजे आपण ते अन्न पचायला किंवा पचन सुरू व्हायला काहीच वेळ देत नाही.) तर त्यामुळे येणारी सुस्ती ही कामावर परिणाम करते. लंच टाईमला भूक लागल्यानंतरच जेवावे, असा प्रयोग पुण्यात एका कारखान्यात केलेला आहे व तिथल्या वर्क-आऊटपूट मध्ये बऱ्यापैकी फरक पडलेला (४० ते ४५%) दिसून आलाय.

घरातली जुनी माणसं जे सांगत असत की जेवताना शांतपणे, शक्यतो मांडी घालून, ताठ बसून व घास नीट चावून असे खाल्ल्याने, खाल्लेल्या अन्नाचे योग्य पचन होऊन, शरीरातले धातू वाढण्यासाठी



अत्यंत उपयुक्त कार्य होते. याचा अनुभव हा प्रत्येकानं घ्यावा ही इच्छा.

सध्या कामावर जाणाऱ्या स्त्रियांचा विचार करता सकाळी शक्यतो पोट रिकामं न ठेवता, पोळी भाजी (ब्रेड खायचा असल्यास तो भाजून) दुपारचे जेवण सावकाश (पोळी, भाजी, कोशिंबीरयुक्त) घरी आल्यावर एखादं दुसरं फळ व रात्रीच्या आहारात देशाप्रमाणे एखादी भाकरी, पालेभाजी, वरणभात हे असावे. फळे व दूध हे एकत्र कधी खाऊ नये. वरील आहाराचे जर स्त्रियांनी नीट नियोजन केले तर सध्या दिसणारी स्थूलता, व पाळी जातांना होणारे विविध विकार बऱ्याच प्रमाणात टाळता येतील.

वृद्धापकाळात आहार सेवन करताना वरील सर्व पदार्थांचा विचार करून, वात वाढलेला असल्याकारणाने आहारात स्निग्धता जास्त असावी. तसेच नित्य शारिरीक हालचाल ही पण तितकीच

आवश्यक आहे.

आहाराविषयी लिहिण्यासारखे भरपूर आहे. तरी या लेखात सर्वसाधारण माहिती पुरवायचा प्रयत्न केला आहे. आपण सर्वांनी जवळच्या वैद्याचा योग्य सल्ला घेऊन जर आहाराचं नियोजन केलं तर ते अधिक आरोग्यदायी ठरेल. सर्वांना दिपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

अन्न हे पूर्ण ब्रह्म, उदर भरण नोहे जाणजे यज्ञकर्म.

वैद्य राजन पाटणकर

बी.ए.एम.एस्. (मुंबई)

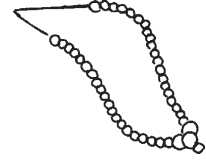
कुर्ला, मुंबई.

मोबाईल : ९८२०४४२५२०



दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

**श्रीयोग ज्वेलर्स**



ए. के. जोशी शाळेजवळ,  
नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.  
दूरध्वनि : ०२२-२५४५९१५६

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

**श्रीराम औषधी भांडार**

चिपळूण, रत्नागिरी यांची आयुर्वेदीय औषधे व पंचकर्म चिकित्सेकरीता  
काष्ठौषधी ऑर्डरप्रमाणे मिळण्याचे ठिकाण.

**श्रीराम एजन्सी**

रा. श्री. जोशी

२, चक्रधर निवास, तीन पेट्रोल पंपाजवळ, ठाणे (पश्चिम) दूरध्वनि : २५४१४९९९



## मनाचे स्पीडब्रेकर्स - धारणीय वेगांचे धारण

धारणीय वेग म्हणजे वेगाचे धारण करणे, त्याला रोखणे होय. मग त्याला स्पीडब्रेकर म्हणता येईल का? हो, निश्चितच. व्यवहारात आपल्या सुसाट वेगाच्या वाहनाच्या गतीला आवर घालण्यासाठी काही संवेदनशील स्थळी जसे गाव, चौरस्ता, शाळ। गर्दीचे ठिकाण धोक्याची वळणे इ. ठिकाणी 'गतीरोधक' म्हणजेच स्पीडब्रेकर तयार केलेले आपण नेहमी बघतो. उद्देश हाच की त्या गतीमुळे अनर्थ घडू नये.

याप्रमाणेच आपल्या मनाचा वेग देखील फार प्रचंड असतो. घटकेत एका ठिकाणी तर घटकेत कुठेतरी दूर असा त्याचा प्रवास असतो. म्हणूनच तर आपल्या बहिणाबाईंनी मनाबद्दल म्हटले आहे की,

**'मन वढाय वढाय उभ्या पिकातलं ढोर ।**

**किती हाकला हाकला फिरी येते पिकावर ।।**

म्हणजेच मनाचा मोह सहजा सहजी आवरला जात नाही.

**मन पाखरु पाखरु त्याची काय सांगू मात ।**

**आता होतं भूईवर गेलं गेलं आभायात ।।**

मन हे एका जागी स्थिर नसतं. अनेकदा ते भरकटतं देखील.

**मन लहरी लहरी त्याले हाती धरी कोन ?**

**उंडारलं उंडारलं जसं वारा वावधान ।।**

अनेकदा मन हे काबूत राहत नाही. त्यावर नियंत्रण ठेवणे कठीण जाते व नकळत त्यातून आयुष्याला कलाटणी देणाऱ्या, आयुष्यात वादळ उठविणाऱ्या घटना घडत जातात.

थोडक्यात काय तर वेगाला, गतीला सीमा नाही. असे असले तरी त्याच्या वेगाला, आवेगाला, अवरोध करणे, थोपवणे आवश्यक असते.

आयुर्वेदात अनेक आजारांच्या मूळ कारणांमध्ये 'धारणीय वेग' व 'अधारणीय वेग' यांचा फार मोठा सहभाग असतो असे म्हटले आहे. 'धारणीय वेग' म्हणजे ज्या वेगांना आपण थोपवायला हवे, रोखायला हवे असे वेग. त्यांना

रोखण्याने नेहमी फायदाच होणार असतो, तो देखील स्वतःबरोबर इतरांचा देखील. तर 'अधारणीय वेग' म्हणजे ते वेग की ज्यांना धारण केले असता, रोखले असता, स्वतःच्या शरीराच्या दृष्टीने ते घातक ठरतात. म्हणून त्यांना मार्ग करून दिलेलाच बरा, असा सल्ला सर्वच आयुर्वेदाचार्य देतात. या वेगात मुख्यत्वे मल, मूत्रादी शरीर वेगांचा समावेश होतो.

परंतु आजची सामाजिक परिस्थिती बघता, आज समाज स्वास्थ्य फार बिघडलेले आहे. सर्वत्र अशांतता, असुरक्षितता वाढीस लागलेली आहे. अशा परिस्थितीत 'धारणीय वेगांचे' धारण करणेच स्वतःच्या व समाजाच्या हिताचे आहे.

धारणीय वेग म्हणजे नेमके काय? तर या प्रकारच्या वेगांमध्ये मुख्यत्वे मानसिक विकारांचा समावेश होतो. जसे काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर इ. या सहा वेगांवर नियंत्रण मिळवता आलं तर अनेक अनर्थ आपण टाळू शकतो. मनाचे सत्व, रज, तम हे तीन गुण सांगितलेले आहेत. यात सत्व हा मनाचा चांगला गुण मानला जातो, तर रज व तम हे मनाचे दोष मानले जातात. सत्व प्रधान व्यक्ति या सहा मानसविकारांवर ताबा नियंत्रण ठेऊ शकते. परंतु रज व तमो गुण (तमापासूनच तापट शब्द बनला आहे.) प्रधान मानसप्रकृति असणाऱ्या व्यक्तींना आपल्या मनावर ताबा ठेवता येत नाही, व त्यातूनच अनेक अनर्थ घडतांना आपण व्यवहारात पाहतो. जसे 'काम' वेगावर नियंत्रण ठेवता न आल्यास मनुष्य अनेक लैंगिक अत्याचार करू लागतो. दिवसेंदिवस वाढणाऱ्या बलात्काराच्या घटना यांचे ज्वलंत उदाहरण आहे. 'क्रोध' - क्रोधामुळे अनेक अनर्थ घडतात. क्रोधामुळे हत्या, हिंसा, विनाश अशा अनेक गोष्टी घडत असतात. आज वर्तमानपत्र, टीव्ही, रेडीओ यातील 'ब्रेकिंग न्यूज' या अशा प्रकारच्या हिंसाचाराच्याच असतात. नुकत्याच घडलेल्या दोन घटना याचे ज्वलंत



उदाहरण आहे, त्या म्हणजे श्री प्रमोद महाजन यांची हत्या व दुसरी म्हणजे जागतिक कीर्तीचा फुटबॉलपटू 'झिदान' याची खिलाडूवृत्तीला न शोभणारी लाजिरवाणी कृती या होत.

'विनाशकाले विपरीत बुद्धि' म्हणतात ती यालाच. प्रवीण महाजन आपल्या क्रोधावर संयम म्हणजेच त्या वेगाचे धारण (ब्रेक) करू शकला नाही. या मागील कारण मग काहीही असो, हत्येसारखी अक्षम्य कृती त्याच्या हातून घडली व त्याने समोरच्या व्यक्तीबरोबरच स्वतःच्या भवितव्याचा देखील नाश करून घेतला हे सत्य आहे. 'झिदान' सारख्या जागतिक किर्तीच्या खेळाडूने काही अंशी खिलाडू वृत्ती ठेवून त्या क्षणी स्वतःच्या क्रोधाला लगाम घातला असता तर फुटबॉलचा जगज्जेता कदाचित फ्रान्स असता. क्रोधामुळे त्याने स्वतःबरोबरच स्वतःच्या राष्ट्राचेही नुकसान केले नाही का? अशा एक ना दोन अनंत घटना आपल्या अवतीभवती घडतांना आपण प्रेक्षकाच्या भूमिकेतून बघत असतो. संत रामदास स्वामी म्हणतात.

**नकोरे मना क्रोध हा खेदकारी ।**

**नकोरे मना काम नाना विकारी ।।**

**नकोरे मना लोभ हा अंगीकारु ।**

**नकोरे मना मत्सरु दंभ भारु ।।**

ते या साठीच.

'लोभ' हा मनाचा अजून एक धारणीय वेग आहे. लोभा सोबतच 'मोह' देखील असतो. या वेगांना आळा घातला नाही तर आपण अनेक प्रलोभनांना बळी पडतो. आज द्रव्य लोभामुळे 'लाच खाणाऱ्यांची' संख्या सर्वच क्षेत्रात प्रचंड प्रमाणात वाढलेली आहे. पैशासाठी लोक आज वाटेल त्या थराला जातांना दिसतात. लाच घेणे व देणे हा एक प्रकारचा व्यवहार-शिष्टाचार झाला आहे व तो सर्वांच्या अंगवळणी पडला आहे असे म्हटल्यास ती अतिशयोक्ती होणार नाही. परंतु या सर्वांचा शेवट निश्चितच वाईट असतो हे सांगायला नको. हर्षद मेहता, तेलगी ही याची ताजी उदाहरणे आहेत.

एकदा पैसा वाममार्गाने मिळायला लागला की एक प्रकारचा 'मद' चढायला लागतो. मदामुळे

'गुर्मी' निर्माण होते, व्यक्ती धुंद होते. अनेकदा दुसऱ्यांना तुच्छपणे वागणूक देते. एखादी गोष्ट मनासारखी झाली नाही तर लगेच त्याबद्दल 'मत्सर' निर्माण होतो. मत्सरातून द्वेष - द्वेषातून पुनः क्रोध, क्रोधातून विनाश अशी शृंखला निर्माण होते. म्हणूनच रामदास स्वामी म्हणतात

**'नकोरे मना द्रव्य ते पुढीलांचे ।**

**अति स्वार्थबुद्धि न रे पाप साचे ।।**

**घडे भोगणे पाप ते कर्म खोटे ।**

**न होता मनासारीखे दुःख मोठे ।।**

सर्व अनर्थांचे मूळ हे सहा मानस वेग आहेत. ज्यामुळे स्वतःबरोबर समाजाचेही नुकसान होत आहे. आज वाढीस लागलेली आतंकवादी प्रवृत्ती ही या सहा मानस वेगांवर नियंत्रण न ठेऊ शकणाऱ्या युवा पिढीतूनच निर्माण झालेली आहे. तेव्हा मनावर म्हणजेच या धारणीय मानस वेगांवर नियंत्रण ठेवणे ही काळाची गरज आहे.

आयुर्वेदात "प्रज्ञापराध" या नावाने जे वर्णन आले आहे त्यात हेच सांगितले आहे की आपली सारा सार विवेक बुद्धी जेव्हा योग्य काम करीत नाही त्यावेळी आपण योग्य निर्णय घेऊ शकत नाही. अगोदर केलेल्या चुकांची, दुष्कृत्यांची आठवण मन वारंवार करून देते. परंतु क्षणिक मोहापायी मनुष्य दुष्कृत्य करतो व त्यातून अनेक प्रकारच्या संकटांना ओढवून घेतो.

**धी-धृति-स्मृतिविभ्रष्टा कर्म यत् कारुते अशुभम् ।**

**प्रज्ञापराधं त विद्यत् सर्वं दोष प्रकोपणम् ।।**

मनाला या प्रज्ञापराधापासून तसेच काम क्रोधादी वेगांपासून परावृत्त करण्यासाठी मनाला बांध घालणे आवश्यक आहे.

मन म्हणजेच चित्त होय. या चित्ताच्या वृत्तिचा वेगाचा किंवा गतिचा निरोध करणे म्हणजेच त्यावर नियंत्रण करणे म्हणजे योग होय. "योगश्चित्तवृत्ति निरोधः". योगाद्वारे आपण बऱ्याच अंशी मनावर नियंत्रण ठेऊ शकतो. या व्यतिरिक्त ध्यान करणे, सात्विक आहार घेणे, सत्संग करण्याने मनुष्य आपली आत्मउन्नती करू शकतो ती केवळ स्वतःसाठीच नव्हे तर समाजाच्या

( पान ६० वर )



## दही

सर्व वाचकांना दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!!

चकली, कडबोळी, चिवडा असा खमंग फराळ करताना त्याबरोबरीने दही हे हवे असेलच ना! निरस्या दुधाच्या दह्याची कवड चकलीबरोबर खाण्यात जी मजा येते ती काही औरच. परंतु ही मजा मजाच रहावी, सजा होऊ नये म्हणून दह्याबद्दल सावधान! अनेक घरांमध्ये दही हा रोजच्या नाशत्याजेवणातला महत्त्वाचा पदार्थ असतो किंवा त्या दह्यात पाणी घालून ते ताक समजून पिणारेही अनेक लोक असतात. बऱ्याचदा अनेक वैद्य दही खाण्यावर निर्बंध घालतात त्यामुळे सर्व वैद्य हे दही विरोधीच असतात की काय असे मत त्यामुळे निर्माण होते. त्यामुळे हे सर्व समज/गैरसमज दूर व्हावेत यासाठी दह्याबद्दलची शास्त्रीय माहिती जाणून घेऊयात.

अतिशय प्राचीन काळापासून दुधाच्या बरोबरीने दह्याचा समोवशा भारतीय अन्न प्रकारांमध्ये आहे. दूध जसे श्रेष्ठ आहे तसेच दही हे दुधापासून बनत असल्याने श्रेष्ठच आहे. परंतु दुध हा पदार्थ सर्व लोकांसाठी जसा आजन्म सात्म्य असतो तसे दह्याचे नसते. दही हा पदार्थ सतत सर्व लोकांना नित्य खाण्यासाठी नाही. दह्याचा वापर आहारात करावा की नाही हे संपूर्ण विचारांती ठरवावे लागते. अन्यथा शरीरात अनेक प्रकारचे रोग निर्माण होतात व असलेले रोगही वाढतात.

प्रथम आधुनिक शास्त्रानुसार दह्याची माहिती बघूयात. दही हा पदार्थ आंबविण्याच्या प्रक्रियेने तयार होणारा पदार्थ आहे. विरजण म्हणून जे दही/ताक आपण दुधात घालतो. त्यातील लॅक्टिक बॅक्टेरिया हे सूक्ष्म जीवाणू दुधातील लॅक्टोज या साखरेचे विघटन करतात त्यामुळे लॅक्टिक ॲसिड तयार होते. या आम्लामुळे दुधातील प्रथिने घट्ट होतात व पाण्यात विरघळत नाहीत. यालाच आपण दही म्हणतो. या सूक्ष्म जीवाणुंच्या

वाढीसाठी २५° ते ३०° तापमान आवश्यक असते. दूध अतिशय गरम किंवा गार असताना विरजण लागत नाही. दही लागल्यावर लगेच न वापरल्यास किंवा फ्रीजमध्ये न ठेवल्यास सूक्ष्म जीवाणु अधिक प्रमाणात वाढून लॅक्टिक ॲसिड अधिक होते व दही अतिशय आंबट होते. कार्बनडाया ऑक्सोईडमुळे त्यात बुडबुडे दिसू लागतात. साईचे दही लावल्यावरही अशीच प्रक्रिया घडते. दह्यातील हे सूक्ष्म जीवाणू आरोग्याला उपयुक्त असतात. आहार द्रव्यातील 'ब, क' जीवनसत्त्वे, लोह शरीरात शोषून घेणे सुलभ करवितात. यांच्यामुळे प्रथिनेही पचायला सोपी होतात.

अशी दह्याची निर्मिती प्रक्रिया बघितल्यानंतर आयुर्वेदानुसार दह्याचे गुणधर्म बघूतात. दही चवीला आंबट असते. क्वचित ताजे दही अल्प प्रमाणात तुरट लागू शकते. लॅक्टिक ॲसिडयुक्त असल्याने अर्थातच दही पचनानंतरही अम्लविपाकी म्हणजेच शरीरावर आंबट रसाची कार्ये दाखविणारे असते. दही हा पदार्थ acidic म्हणजेच उष्णवीर्याचा आहे. (व्यवहारात गैरसमजाने दह्याला थंड समजले जाते.) आयुर्वेदानुसार, दही अम्लरसात्मक, उष्ण गुणात्मक, अभिष्यंदी (शरीरात स्राव वाढविणारे), पचायला जड आहे. शरीरात स्निग्धता निर्माण करणारे, चव निर्माण करणारे, शरीराची पुष्टी, वजन वाढविणारे, बल वाढविणारे आहे. शुक्रवर्धक, मेदोवर्धक आहे. रक्तवर्धक, अग्निवर्धक आहे. अतिप्रमाणात खाल्ल्यास अग्निमांद्य निर्माण करते. वातास कमी करणारे तर कफपित्त या दोघांनाही वाढविणारे आहे.

दह्याच्या विशिष्ट प्रकारांनुसार त्यांचे गुणधर्म, फायदे, तोटे, बघूयात-

### १) स्वादुःचवदार आंबटगोड दही :

हे रुची निर्माण करणारे असते. शरीरातील विविध स्रावांना निर्माण करते. शरीरातील कफ व मेदाचे प्रमाण वाढविते. व्यवहारात मेदस्वी व्यक्तीच जास्त



दही खाताना दिसतात. हे चुकीचे आहे. मेदोरोग असणाऱ्यांनी दही खाऊ नये.

२) आंबट दही : हे शरीरास हानीकारक असते. शरीरात अधिक प्रमाणात स्त्राव निर्माण करून कफपित्त वाढले जातात. शरीरावर सूज वाढते.

३) अतिआंबट दही : शिळे दही चवीला अतिआंबट लागते. हे रक्तदुष्टीकर असते. तोंड येणे, गळवे होणे, त्वचा रोग, मासिक पाळीत रजःस्त्राव अधिक होणे, अति झोप येणे, शरीरास दुर्गंधी येणे, असे विकार या दह्यामुळे होतात. हे दही सतत खाल्ल्यास हळूहळू पण निश्चितपणे रक्तावर विषारी परिणाम होतोच.

४) मंदक (अदमुरे) दही : दही पूर्णपणे विरजले न जाताच खाण्यात घेतले तर त्याला मंदक दही म्हणतात. यामुळे शौचस व लघ्वीस साफ होते. परंतु हे रोज सेवन केल्यास जुनाट सर्दी, श्वास (दमा), अम्लपित्त, आमवात, रक्तप्रदर निर्माण होतो. कृश व्यक्तींना मळाचे खडे होत असतील तर असे दही त्यांना खायला हरकत नाही.

५) तापविलेल्या दुधाचे दही : हे सर्वात चांगले दही. हे रुचिकर असते. शरीरपुष्ट होते. नित्य भरपूर व्यायाम करणाऱ्यांनी ह्याचा वापर अवश्य करावा.

६) साय काढलेले दही : चवीला तुरट, आंबट, पचायला हलके असते. नेहमी खाल्ल्यास पोटात वायु साठून पोट फुगते.

७) सायीचे दही : पचावयास जड, वात कमी करणारे, कफ व शुक्रवर्धन करणारे असते.

असे दह्याचे अनेक फायदे व तोटे आहेत. त्यामुळे विचारपूर्वक आहारात दह्याचा समावेश करावा. असा आहारात दह्याचा समावेश करतानाही पुढील काही नियम पाळावेत म्हणजे दह्याचे फायदे आपणास मिळतील.

१) रात्रीच्या वेळी दही खाऊ नये (पचायला जड असल्याने)

२) दही कधीही गरम करू नये (गरम दही भात, पंजाबी डिशेस)

३) अदमुरे किंवा अतिआंबट असे दही खाऊ नये.

४) रोज दही खाऊ नये.

५) नुसतेच दही खाऊ नये. दह्यात तूप/खडीसाखर/सैंधव किंवा जिरे, हिंग, तुपाची फोडणी इ. घालून दही सेवन करावे.

६) वसंत, ग्रीष्म, शरद या ऋतुत दही खाऊच नये.

७) श्वास लागणे, मधुमेह, High Triglycerides level, आंव पडणे, सूज येणे, आम्लपित्त, sinusitis, त्वचारोग, आमवात, कोड येणे, अशा विकारांमध्ये दही पूर्णतः बंद करावे.

८) गर्भिणी अवस्थेतही रोज दही खाऊ नये. अन्यथा ६ व्या महिन्यांनंतर सूज वाढते व बाळालाही जन्मल्यानंतर कफाचे विकार (बालदमा इ.) अधिक होताना दिसतात.

९) केळी, मासे, ताडगोळे हे दह्याबरोबर कधीही खावू नये. अन्यथा श्वास लागणे, नंपुसकत्व, त्वचारोग, सूज येणे, अंधत्व इ. विकार होवू शकतात.

दह्याचे काही औषधी उपयोगही होताना दिसतात परंतु ते उपयोग वैद्यकीय सल्ल्यानेच करावेत हे योग्य.

१) जेवणाची इच्छा/भूक असते पण तोंडास चव नसते. अशावेळेस दही + सैंधव + खडीसाखर हे मिश्रण जेवताना अधूनमधून चघळावे.

२) लघवीस थोडे थोडे व वारंवार होत असल्यास अर्धीवाटी दही + १ चमचा धने चूर्ण खावे. याने लघवीचे प्रमाण वाढते परंतु अंगावर सूज असताना हा प्रयोग करू नये.

३) वारंवार शौचास होत असेल, पोटात मुरडा व वायुचा आवाज येत असेल, पोट्या दुखत असतील तर दही + भात + तूप + सैंधव खाल्ल्यास उपशय मिळतो.

लेखाच्या शेवटी, दह्याबाबत काही महत्त्वाच्या गोष्टी लक्षात घ्याव्यात असे मी सुचवित आहे. त्या गोष्टी पुढीलप्रमाणे -

१) निरोगी व्यक्तींनी रोज दही खाऊ नये.

२) रोग्यांनी वैद्यकीय सल्ल्यानुसार दही

( पान ६० वर )



## श्वसन संस्थेचे विकार व एअरकंडीशनर

“डॉक्टर, शार्दूलचा सर्दी खोकला कमी होतच नाही आहे. सगळी औषधे देऊन झाली.” वय वर्षे दोनच्या शार्दूलची आई तक्रार करते.

“डॉक्टर, मी काय करू कळत नाही आहे. आदित्यला हल्ली सारखी सर्दी असते. सारखे नाक गळत असते.” आठवीतील आदित्यची आई सांगत असते.

“डॉक्टर मला वारंवार सर्दीचा त्रास होतो. आमच्या घरी एवढा त्रास कोणालाच होत नाही. मात्र आमच्या ऑफीसमध्ये बऱ्याच जणांना हा त्रास होतो. या नवीन ऑफीसमध्ये माझा त्रास वाढला आहे.” सहा महिन्यांपूर्वी नवीन नोकरी बदललेली अमृता सांगत होती.

वरील सर्व जणांमध्ये वय, प्रकृति, वातावरण भिन्न भिन्न होते परंतु असे लक्षात आले की एक गोष्ट या सर्वांत सारखी होती. ती म्हणजे दिवसाचा बराच काळ एअरकंडिशनर वातावरणात जात होता.

शार्दूलच्या घरी असेही होता. असेही शिवाय तो झोपतच नाही असे त्याची आई सांगत होती.

आदित्यचा क्लास एअरकंडिशनर होता व त्याची वेळ दुपारची होती. यामुळे उन्हातून थेट थंड हवेत जाऊन तीन चार तास बसावे लागत होते.

अमृताचे ऑफीस सुद्धा एअरकंडिशनर होते. दिवसभर त्या बंद व थंड हवेत राहिल्याने तसेच दुपारी जेवायला बाहेर पडले की उन्हात यावे लागत असल्याने तिच्या ऑफीसमध्ये बऱ्याच जणांना हा त्रास होता. तसेच एकाला सर्दी झाली की फटाफट त्याच्या आजूबाजूला बसणाऱ्यां माणसांनाही शिंका सुरू होत असत.

आज आपल्याकडे एअरकंडीशनर हा केवळ प्रतिष्ठेचे लक्षण न राहाता आता ती एक आवश्यक गोष्ट मानली जाऊ लागली आहे. क्लास एअरकंडिशनर आहे का? असे पालकच बऱ्याचदा विचारतात. ऑफीसमध्ये तर सर्रास मध्यवर्ती

एअरकंडिशनरिंग असते. यामुळे ते कमी जास्त पण करता येत नाही. एअरकंडिशनरचे काही फायदे जरूर आहेत. परंतु आपल्याकडे तो “कंडिशनर” म्हणून न वापरता बहुतांशी एअर कूलर म्हणजे हवा थंड करण्याच्या उद्देशानेच वापरला जातो. खरे तर वातानुकूलन म्हणजे आपल्याला अनुकूल अशी हवा खेळवत ठेवणे. परंतु या मूळ उद्देशाकडे गांभीर्याने न पाहिले गेल्याने यासारखे त्रास वाढत आहेत. खरे तर जेथे एअर कंडीशन आहे अशा जागी दिवसातून किमान एकदा तरी खिडक्यादारे उघडी ठेवून स्वच्छ हवा खेळवली गेली पाहिजे. परंतु बहुतांशी ठिकाणी ही काळजी घेतली जात नाही. दारे खिडक्या गच्च बंद करून ठेवलेली असतात. व एअर कंडिशनर मधून सतत पाण्याने थंड केलेल्या हवेचा झोत सोडला जातो. यामुळे हवा थंड तर होते परंतु ही थंड हवा तेथेच साठून राहते. हवा खेळती राहात नाही. खरे तर एअरकंडीशनर हे जमिनीलगत बसवायला नकोत तर उंच वरती छताजवळ बसवायला हवे. यामुळे जड थंड हवा खाली येते व गरम हलकी हवा वर जाते व याप्रकारे हवा खेळती राहण्यास मदत होते. परंतु बऱ्याच ठिकाणी एअरकंडीशनर पलंगालगत वा खिडकीत वा खिडकीखाली बसवलेला असतो. यामुळे थंड हवा जड असल्याने सतत खालीच राहते व या आर्द्रतायुक्त हवेचा सतत संपर्क आल्याने कफाचे विकार बळावतात. तसेच सांधे धरणे, पाठ दुखणे, डोके जड होणे यासारखी लक्षणेही दिसतात तसेच ही हवा खेळती राहत नसल्याने त्याची आर्द्रता वाढत जाते. कारण आपल्या उच्छ्वासावाटे बाहेर पडणारे जलकण यात मिसळत राहतात. तसेच उच्छ्वासावाटे बाहेर पडणाऱ्या कार्बन डायऑक्साईडचे प्रमाणही या बंदिस्त वातावरणात वाढते. अशातच एखादा सर्दी पडसे झालेला माणूस या खोलीत एकदा जरी शिंका तर मग संपलेच. या व्याधीचे जंतु या आर्द्र वातावरणात झपाट्याने



वाढतात. तसेच बंदिस्त जागेमुळे तीच हवा श्वसनवाटे इतरांच्या श्वसनमार्गात जाऊन त्यांनाही उपद्रव निर्माण करते. बंदिस्त ऑफीसेसमध्ये बूट चपलांबरोबर येणाऱ्या मातीतील जंतू , कारपेट, फायली यावरील धुळीमधील सूक्ष्मकण यामुळेही बऱ्याचदा श्वसनमार्गाचा दाह उत्पन्न होतो. सामान्यतः यालाच आपण अॅलर्जी असे म्हणतो. यामुळे सुद्धा अशा ठिकाणी हवा खेळती ठेवणे हे आवश्यक असते. बऱ्याच एअरकंडीशनर्स मध्ये हल्ली खोलीतील हवा खेचून घेणारी यंत्रणा असते. याद्वारे अगोदर खोलीतील शिळी, कोदट हवा खेचून घेतली जाते व मग स्वच्छ थंड हवा सोडली जाते. परंतु बऱ्याच वेळा ही यंत्रणा वापरण्याचे वा अशी यंत्रणा आहे हेच माहित नसते व यामुळे एसी म्हणजे थंड हवा हे एकच समीकरण सर्वांच्या डोक्यात घट्ट बसलेले आहे.

यामुळे ज्यांना श्वसनमार्गाचे विकार होत

असतील अशांनी एअरकंडीशनरचा वापर टाळणेच हितकर होय. जेव्हा ते शक्य नसेल तेव्हा खोलीच्या खिडक्या दिवसाचा काही काळ उघड्या ठेवून स्वच्छ हवा खेळती राहू द्या. खोलीत धूळ कचरा साठू देऊ नका. हवा फार थंड करू नका. एसी यंत्रणा उंचावर बसवा. गरम हवामानात सर्दी पडशाचे जंतु टिकाव धरत नाहीत. यामुळे सर्दीची लक्षणे जाणवताच गरम पाण्याच्या गुळण्या करा. गरम वाफारा घ्या. मग हे विकार फार त्रास देणार नाहीत.

**वैद्य प्रसन्न केळकर**

बी.ए.एम.एस्. (मुंबई), टी.टी.सी.(योग)

५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकूल  
सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प.)

दूरध्वनी : २५३३२४२६



धो धो पाऊस पडला. मुंबईत सालाबादप्रमाणे पाणी साचलं. ते ओसंडून मुंबई -पुणे एक्सप्रेसवेवर गेलं. इतकं गेलं की एक्सप्रेसवेवरच्या सगळ्या पाट्या बुडाल्या. मग, तातडीच्या बैठका झाल्या आणि १५० कोटी रूपये खर्च करून पाट्या १० फुटांवरून २० फुटांवर नेण्याचा निर्णय झाला.

ही बातमी वाचून दरमहा साडे तीनशे रूपयाची पेन्शन, दोनशे रूपये सरकारी कर्मचाऱ्याच्या घशात घातल्यावर मिळणारा एक स्वातंत्र्यसैनिक, गळफास लावण्याच्या तयारीत असलेल्या शेतकऱ्याला म्हणाला, “ असलं सरकार बदलायला हवं.”

“अहो दादा, त्यानं काय फरक पडणार ? ” फासाला गाठ मारत शेतकरी म्हणाला, “विरोधी पक्षांचं सरकार असतं, तर त्यांनी १००० कोटी रूपये खर्च करून रस्ता १० फुटांनी खाली नेण्याचं कंत्राट काढलं असतं !!!!!”

**पुणेरी पाट्या**

**सोसायटीचा बोर्ड**

आपले टीव्ही - टेपरेकॉर्डर हळू आवाजात लावावे. आपला आनंद इतरांना उपद्रव ठरू नये.

सोसायटीच्या आवारात केव्हाही हळू बोलावे, जेणेकरून इतरांना त्रास होणार नाही.

वाहने जागेवर स्टार्ट/रेझ करून आवाज मोठा करून इतरांना त्रास देऊ नये.

तंबाखू, पान खाऊन व थुंकून सोसायटीची शोभा वाढवू नये.

(मुंबईभर ठिकठिकाणी लावण्यासाठी या पाटीच्या गुजराती भाषांतराची वाट पाहात आहोत.)

**‘उपाहारगृहा’तली पाटी**

बाकावर ग्लास ठेवू नका. फुटल्यास पैसे आकारले जातील.

**रिक्षातली पाटी**

कृपया आपल्या सोयीचा व जवळचा मार्ग सांगा. (हा पुण्याचा रिक्षावाला आहे ?!!! लायसन्स रद्द करा रे याचं !) चुकीचं पार्किंग करून अपमान करून घेऊ नका.





## जपून टाक पाऊल पुढे

मागच्याच महिन्यात शारदाबाई अंगावरून खूप जाते व मासिकपाळीच्यावेळी पोटात खूप दुखते ही तक्रार घेऊन तपासायला आल्या होत्या. पंचेचाळीशीला पोहचलेल्या शारदाबाई खूप थकलेल्या वाटत होत्या. इतके दिवसतर मला काही त्रास नव्हता व आता असा का होतो आहे? असा त्यांच्या तक्रारीचा सूर होता. अंगावरून खूप जात असल्याने शारीरिक थकवा व मानसिक चिडचिडेपणा त्यांच्यात आला होता. त्यांचा तपास केला व आवश्यक ती औषध योजना सुरू केली. आज एक महिन्यांनी त्या परत आल्या होत्या व मागच्या मानाने खूपच ताज्यातवान्या वाटत होत्या. मला त्या म्हणाल्या की डॉक्टर मला आता खूपच बरे वाटत आहे पण आता परत तसा त्रास नाही नं होणार ?

चाळीशीला पोहोचलेल्या प्रत्येक बाईस या स्थित्यंतरातून जावे लागते. निसर्ग-नियमानुसार ज्याप्रमाणे बीजकोष कार्य सुरू करतात ते वयाच्या १० ते १२ व्या वर्षी ते कार्य स्त्रीशरीरात कालांतराने बंद होण्यास सुरू होते. व वयाच्या ४५ ते ५० व्या वर्षी ते पूर्णपणे बंद होते. त्यास रजःनिवृत्ती (Menopause) काल असे म्हटले जाते. काही स्त्रियांमध्ये हा काल लवकर आलेला पहावयास मिळतो. ज्याप्रमाणे मुलगी वयात येताना मानसिक व शारीरिक बदल होत जातात त्याचप्रमाणे मासिकपाळी बंद होताना स्त्री शरीरात शारीरिक व मानसिक बदल पहावयास मिळतात.

ज्याप्रमाणे नोकरी करणारी एखादी व्यक्ति काम करत असताना काही काळाने रिटायर होते त्याचप्रमाणे स्त्रीशरीरातील बीजकोष रिटायर होण्यास सुरूवात करतात. त्यामुळे स्त्री शरीरातील संप्रेरकांमध्ये (Hormones) बदल होण्यास सुरूवात होते व रजःनिवृत्तीची लक्षणे सुरू होतात.

बऱ्याचदा ह्याची सुरूवात मासिकपाळीच्या अनियमिततेने होते. कधी २ महिन्यांनी कधी ३ महिन्यांनी असा महिना येण्यास सुरूवात होते. तर काहीना १५-१५ दिवसांनी मासिक स्राव होतो.

ह्या काळात सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे कोणतेही लक्षणाकडे दुर्लक्ष करू नये. व वर्षातून एकदा पूर्ण तपास करून घ्यावा. ह्या काळात बाकीच्या अवयवांचे कार्यही हळू-हळू कमी होण्यास सुरूवात झालेली असते, व शरीराची झीज सुरू झालेली असते.

मासिकपाळीची अनियमितता असल्यास तपासून हे जाणून घेणे जरूरी आहे की ती का अनियमित होत आहे. कधी कधी लक्षात न आल्याने ह्या काळात गर्भधारणा पण राहू शकते.

अतिशय अंगावरून जाणे ही ३० टक्के स्त्रियांची तक्रार असते. अशावेळी तपासून गर्भाशय अर्बुद (fibroids) बीजकोष ग्रंथी (Cervical Cyst) अथवा गर्भाशय मुखावर फोड (Cervical Polyp) ह्या गोष्टी आहेत का ह्याचा तपास करून घ्यावा. ह्यासाठी डॉक्टरांकडून तपास तसेच Sonography करून घेता येते.

आपल्या येथे २० टक्के स्त्रिया अंग बाहेर येते ही तक्रार घेऊन तपासण्यास येतात. प्रामुख्याने ज्यांची जास्त बाळंतपणं झाली आहेत अथवा मांसपेशी दुर्बलता असणाऱ्या स्त्रियांमध्ये हे पहाण्यास मिळते. आपल्या येथे गावांमध्ये राहणाऱ्या बायका अजूनही घरी बाळंतपणे करतात व अधिक बाळंतपणे झाल्याने तिशीतच बऱ्याच स्त्रिया हा त्रास घेऊन येतात. कधी कधी मूत्रमार्गाच्या भागाची दुर्बलता असते व त्यामुळे लघवीला वारंवार होणे, लघवीला आग व जळजळ होणे अशा तक्रारी स्त्रियांच्या वारंवार ऐकू येतात. अंग बाहेर येत असल्यास ते तपासून किती प्रमाणात येते हे पाहणे



गरजेचे आहे, अन्यथा गर्भाशय मुखावर व्रण निर्माण होऊन गर्भाशयास इजा होण्याची शक्यता असते.

ह्याकाळात जो सर्वात मोठ्या प्रमाणात सापडतो आहे तो स्तनांचा कॅन्सर अथवा गर्भाशय मुखाचा कॅन्सर. पूर्वी स्तनांच्या कॅन्सरचे प्रमाण आपल्या देशात अत्यल्प होते पण आता हेच प्रमाण वाढताना दिसत आहे. त्याला कारण कालानुसार बदलेला आहार विहार व वाढणारे प्रदूषण आहे. स्तनांचा व गर्भाशय मुखाचा कॅन्सर टाळण्यासाठी दरवर्षी तपास करून घेणे गरजेचे आहे. तसेच गर्भाशय मुख कॅन्सर टाळण्यासाठी Pap Smear नावाची टेस्ट असते ज्याद्वारे गर्भाशय मुखावरील पेशींचा तपास करण्यात येतो व पुढील ५ वर्षांत ह्या रोगाची बाधा होत असल्यास त्वरीत उपाययोजना करता येते. ह्या तपासाद्वारे योनीतील विविध जंतुसंसर्गाची माहितीपण मिळते व त्यावरही उपाययोजना करता येते. स्तनपरिक्षणात एखादी गाठ आढळल्यास mamography द्वारे त्याचा तपास करता येतो.

त्याचप्रमाणे वयोपरत्वे मधुमेह, रक्तदाब हे आजारपण सुरू होण्याची शक्यता असते.

ह्या काळात हाडे ठिसूळ होतात. त्यामुळे छोट्याश्या आघाताने फ्रॅक्चर होण्याची शक्यता असते. ह्या सुमारास शरीरातील Calcium चे प्रमाण कमी होऊ लागते. शरीरातील संप्रेरकांच्या बदलामुळे मानसिक अस्थैर्य वाढते. लहान सहान गोष्टींने भीति वाटावयास लागते. काही कारण नसतात अंग गरम जाणवू लागते. छातीत धडधड होणे, नाका-कानातून गरम वाफा आल्यासारख्या वाटणे त्या गोष्टी जाणवू लागतात.

ह्या सर्व लक्षणांची सुरुवात रजःनिवृत्तीच्या आधी २-३ वर्षे होते व नंतरही २-३ वर्षे ही लक्षणे दिसू शकतात.

रजःनिवृत्तीच्या काळात खालील तपास दर वर्षी करून घेणे आवश्यक आहे.

१. योनिपरिक्षण (Per speculum Examination)

२. गर्भाशय परिक्षण (Per vaginal examination)

३. स्तन परिक्षण - गाठ आढळल्यास (manography)

४. Pelvic Sonography

५. वजन - ह्या काळात स्थौल्य वाढण्याची शक्यता असते तेव्हा नियमित वजन पाहण्याची गरज आहे.

६. रक्तदाब (Blood pressure)

७. रक्त शर्करा (Blood sugar)

८. C.B.C. (Complete Blood Count)

प्रामुख्याने हिमोग्लोबिन पहावे.

९. Serum Cholesterol - Lipid Profil

१०. Serum Triglycerides - Lipid Profil

११. Pap Smear

१२. E.C.G. (electro-cardiogram)

#### आहार

ह्याकाळात हलका व पचण्यास सोपा असा आहार घ्यावा. अतिशय तेलकट व स्निग्ध पदार्थ टाळावे. शरीराची पचनशक्ती हळूहळू कमी होत असते. तसेच ह्या काळात शरीराला Calcium ची आवश्यकता असते म्हणून आहारात दूध नियमित असावे. शारीरिक धातुक्षय भरून काढण्यासाठी ज्वारी, बाजरी, नाचणी ह्यांचा उपयोग करावा. भाज्यांमध्ये पालेभाज्या उदा : पालक, चवळी, माठ इ. व तंतूयुक्त (Fibre) पदार्थ अधिक खावे. कडधान्ये, हरबरा, तूर, उडिद यांचे अतिप्रमाण टाळावे. डाळींमध्ये मूगडाळीचा वापर अधिक करावा. जपानमधील एका संशोधनात सोयाबीनच्या वापराने स्तन कर्करोग होत नाही असे आढळले आहे.

आहारात खाण्याच्या वेळा नियमित ठेवाव्या. दर ४ तासांनी पोटात पुरेसा व हलका आहार घ्यावा.

#### विहार

चालण्याचा व्यायाम हा उपयुक्त असतो.



सकाळी १ तास व संध्याकाळी १ तास नियमित चालावे. वजन आटोक्यात ठेवण्यासाठी चालणे तसेच काही योगासनांचा शरीरास अतिशय फायदा होतो. काही उपयुक्त आसने येथे सांगत आहे.

**सर्वांगासन** - ह्या आसनाने कंठस्थ ग्रंथीवर (Thyroid Parathyroid) दाब निर्माण होतो. त्यामुळे त्याचा स्त्राव नियमित होऊन स्त्रावदोष नाहीसे होतात. त्यामुळे लठ्ठपणा, अंगावरील सूज ह्यावर नियंत्रण येते.

**पश्चिमोत्तानासन** - ह्या आसनाने पाठीच्या कण्याला व्यायाम मिळतो. पाठीच्या कण्याचे स्नायू मोकळे होतात. पाठीच्या कण्याला लवचिकता येते. तसेच पोटावरची अतिरिक्त चरबी कमी होते. मलावरोध, बद्धकोष्ठता व वातविकारांच्या त्रासावर आराम मिळतो.

**बद्ध पद्मासन** - पोटाचे स्नायू लवचिक व मोकळे होतात. गुडघे व घोट्याचे स्नायू अधिक मोकळे होतात.

**पर्वतासन** - कंबर व पोटावरील अतिरिक्त चरबी कमी होते, ओटीपोटाच्या स्नायूंना सुयोग्य ताण मिळतो.

**पवनमुक्तासन** - ह्या विकारामुळे पोटातले गॅसेस कमी होतात, पचन सुधारते व मलावरोध कमी होतो.

**शवासन** - सर्व आसनांच्या सुरुवातीस व शेवटी प्रामुख्याने हे आसन करावे. ह्यामुळे शारीरिक व मानसिक थकवा कमी होतो. मनावर ताबा मिळवता येतो. ह्या आसनाने रक्तदाब व मधुमेह हे विकार होण्याचे प्रमाण कमी होते.

**द्रोणासन** - वातविकार कमी होतात. तसेच पोटातील आतड्यांवर योग्य तो दाब येऊन पचनशक्ति सुधारते.

**अश्विनीमुद्रा** - गर्भाशय खाली सरकला असल्यास या मुद्रेचा नियमित सराव केल्यास त्याचे प्रमाणे कमी होते.

ह्या मुद्रेत पाठीवर झोपून पाय गुढग्यात

दुमडून पाय जवळ घेतात व श्वसनाबरोबर खालील सर्व अवयव आत ओढून घेणे. २ सेकंद त्याच स्थितीत राहून नंतर हळूहळू सोडणे ह्यामुळे ओटीपोटातील मांसेपेशींचे दौर्बल्य कमी होण्यास मदत होते.

रजःनिवृत्ती ही एक नैसर्गिक क्रिया आहे त्यामुळे त्याचा बाऊ न करता त्याला हसत हसत सामोर जावे. ह्या काळात योग्य आहार, विहार व नियमित शारीरिक तपास केल्यास ह्या काळातील स्थित्यंतरे व त्यांचा त्रास जाणवत नाही.

सर्वांना दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

**वैद्य कल्याणी केळकर**

बी.ए.एम.एस्. (मुंबई), पी.जी.डी.ई.एम.एस.

स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर, साई निवास,

पहिला मजला, ए.के.जोशी शाळेशेजारी,

नौपाडा, ठाणे(पश्चिम) - ४००६०२.

दूरध्वनि : २५४२ १८२०



With Best Compliments From



**M/s DESHMUKH  
DISTRIBUTORS**

**Wholesale Medical Distributors**



Shop. No. 1,2  
Sky Scrapper Society,  
Shastri Nagar, Kalwa,  
Thane - 400605.



दिवाळीनिमित्त हार्दिक शुभेच्छा

## रुद्र औषधालय

जी/१, इंदूरनगरी सोसायटी, डहाणूकर कॉलनी, कोथरुड, पुणे, दूरध्वनी (दु.) २५४६५२८९ (नि.) २५४४४८७२

चरकात विविध प्रकारचे गण वर्णन केलेले असून त्यातील सर्व औषधांचा वापर कषाय या स्वरूपात बरेच वैद्य यशस्वीपणे करीत आहेत. त्यापैकी काही औषधे गुटीकास्वरूपात आमच्या कंपनीद्वारे प्रथमच सादर केली जात आहेत. याला आपल्याकडून चांगला प्रतिसाद मिळेल अशी खात्री आहे. सर्व औषधे गुटीका स्वरूपात तयार करताना कषायातील औषधांच्या चूर्णाला त्याच कषायाच्या ३ भावना देण्यात आल्या आहेत.

### १) शुक्र शोधन (Semen Purifies)

द्रव्ये - कोष्ठ, तालीमखाना, वसुक, खस, कदंब, कायफळ ईक्षु इ.

उपयोग - वर उल्लेख केलेली द्रव्ये शुक्रगत दोष दूर करणे तसेच शुक्र धातू शुद्धीकरणाचे कार्य प्रामुख्याने करीत असतात. शुक्रगत दोष दूर केल्यानंतर शुक्र जनन औषधांचा रापर तितक्याच चांगल्या प्रकारे दिसून येतो.

### २) शक्रजनन (Semen Or Sperm Poietic)

द्रव्ये - अष्टवर्ग, जटांमांसी, कुलीजन इ.

उपयोग - शुक्रधातु वाढवणाऱ्या द्रव्यांना शुक्रल संबोधले जाते. शुक्र स्निग्ध, मधुर शीत, द्रव गुणांनी युक्त असते.

शुक्रवर्धक द्रव्ये देखील वरील गुणांनी युक्त असतात. शुक्रक्षयामध्ये वरील द्रव्यांचा वापर केला जातो. तसेच उत्तम देहबल वाढवण्याचे कार्य केले जाते.

### ३) मूत्रविरेचनीय (Diuretics)

द्रव्ये - विदारीकंद, गोखरू, पुनर्नवा, पाषाणभेद, दर्भ इ.

उपयोग - जी द्रव्ये मूत्र अधिक प्रमाणात उत्पन्न करतात त्यांना मूत्रविरेचनीय म्हटले जाते. बस्तीशोधन अथवा मूत्रल हे देखील त्याला पर्याय आहेत. मूत्र जल व अग्नी तत्वाचे आहे. त्याला प्रवृत्त करणारी द्रव्ये जलअधिक्य, शीतवीर्य व आग्नेय (उष्णवीर्य) आहेत. जलीय द्रव्य मूत्रातील जलाचे प्रमाण वाढवतात तर आग्नेय गुणांची द्रव्ये वृक्वामध्ये क्षोभ उत्पन्न करून मूत्रस्त्राव वाढवण्याचे कार्य करतात.

### ४) लेखनीय महाकषाय (Weight Reducing Drug)

द्रव्ये - नागरमोथा, कोष्ठ, हळद, दारूहळद, वचा अतिवीष, कुटकी, चित्रक, करंज, वेखंड इ.

उपयोग - जी द्रव्ये शरीराला दुबळे (कृश) बनवतात किंवा शरीराला हलके बनवतात त्याला लंघन म्हणतात. तसेच त्याला लेखन किंवा कर्षण देखील संबोधले जाते. वरील द्रव्ये वायु व अग्नी तत्वांपासून बनलेली असतात. तसेच लघु, उष्ण, तीक्ष्ण, रूक्ष, सूक्ष्म, खरं, सर अशा गुणांची असून उष्णवीर्याची असतात. वायु अग्नीतत्व शोषक असतात तसेच पृथ्वी व जल (मांसतत्त्व) च्या विपरीत गुणांची असल्याने विशेषतः मांसधातूवर कार्य होते म्हणून शरीर कृश होते.

### ५) उदरदं प्रशमन (Anti Urticarilas)

द्रव्ये - बेर, खदिर, सप्तपर्णी, विजयसार, अर्जुन, चिरौंजी इ.

उपयोग - उदरदं (Urticaria) चा भेद शीतपित्त असून वरील व्याधी सामान्यपणे त्रिदोषजन्य असून त्यातही कफ दोषाचे प्रामुख्याने अधिक्य असते. वरील उल्लेख केलेल्या औषधांच्या कफवातादी दोषांवरील कार्यामुळे उदरदं व शीतपित्तासारखे विकारांचे क्षमन होण्यास मदत होते.

### ६) अर्शोद्धन महाकषाय -(Anti Hermorrhoidas)

द्रव्ये - कुडा, बिल्व, , चित्रक, सुंठ अतीवीष, हिरडा, जव, दारू हळद वेखंड, चवक इ.

उपयोग - यकृताच्या विकारात प्रतिहारीणी सिरातील अवरोधामुळे (Portal Criculation) गुदगत सिरेत रक्त संचित होऊ लागते व तेथे अंकुर उत्पन्न होतात. त्यांना अर्श म्हणतात. यातील शीतवीर्य कषाय द्रव्ये रक्तस्तंभनाचे कार्य करतात व जी द्रव्ये उष्णवीर्य आहेत ती कफजन्य स्त्राव व वातजन्य वेदना कमी करतात.

रसयोग, रूद्राधिक (रक्तयोग), रूमानंसी (मांसयोग), कोलनयोग (मेदोयोग), रुद्रीयम (अस्थीमज्जायोग), रूद्र गंधर्व हरितकी गुटी, वर्णकर महाकषाय, शोथहर महाकषाय हे ही उपलब्ध .

मुंबई, ठाणे, रायगडसाठी वितरक

सुपर स्टॉकीस्ट : रूद्र आयुर्वेद एजन्सी, कर्जत - रायगड

फोन : (०२१४८) - २२३८४८ / मो. ९८२२०१०३११ / ९३७३०१०३११



## अनंतकालची माता... ।

‘बाळाचा जन्म’ ही प्रत्येक स्त्री च्या आयुष्यातील महत्त्वाची घटना असते. ‘स्त्री ही क्षणाची पत्नी आणि अनंतकालची माता’ असते! असे सुप्रसिद्ध वचन आहे. त्यामुळे जसे प्रसूती सुखरूप होणे हे अर्धी लढाई जिंकल्यासारखे असते; तसे प्रसूतीनंतर आई व बाळाची योग्य काळजी घेऊन त्यांची प्रकृती निरोगी ठेवणे हे त्यापेक्षाही जास्त महत्त्वाचे असते. अनंतकालच्या मातृत्वाची जबाबदारी समर्थपणे पेलण्यासाठी प्रसूतीनंतर काय काळजी घेणे आवश्यक आहे ते माहीत असावे म्हणून हा लेखप्रपंच.

आईने गरोदरपणी नऊ महिन्यांपर्यंत स्वतःबरोबर दुसऱ्या जीवाचे पालनपोषण केलेले असते. हा सर्व ताण बाळंतपणानंतर कमी होण्यासाठी काही वेळ लागतो. सर्व इंद्रिये, अवयव मूळपदावर येऊन त्यांचे कार्य सुरळीत चालण्यासाठी पौष्टिक आहार, विश्रांती व आवश्यक औषधे यांची जोड द्यावी लागते. यासाठी आयुर्वेदात खास सूतिका परिचर्या सांगितली आहे. ही सूतिकावस्था साधारण १। ते १।। महिना असेल म्हणूनच आपल्याकडे चाळीस दिवसांपर्यंत बाळंतिणीने घराबाहेर पडू नये असे म्हटले जाते.

आईची काळजी घेताना महत्त्वाच्या गोष्टी म्हणजे आहार, विहार व औषधे या तिन्हींचा योग्य मेळ साधणे आवश्यक ठरते.

बाळाची काळजी घेण्यासाठी माता सुदृढ हवी. त्यासाठी महत्त्वाचा म्हणजे योग्य पौष्टिक आहार. बाळासाठी आईचे दूध सर्वोत्तम असते म्हणूनच आईला दूध चांगले येण्यासाठी तिचा आहार नेहमीपेक्षा थोडा जास्त पौष्टिक असावा. मात्र तो पचण्यास सुलभ असा हवा. तळलेले, आंबट, तिखट पदार्थ, बाहेरचे पदार्थ खाऊ नयेत. घरी शिजविलेलेच ताजे अन्न खावे. आहार हा चौरस

व संतुलित असावा. भाज्या, उसळी, कोशिंबीरी, फळे, दूध, दुधाचे पदार्थ, पोळी, भात, वरण किंवा आमटी हे सर्व पदार्थ जेवणात हवेत. भाज्यांमध्ये लाल वा दुधी भोपळा, सूरण, फ्लॉवर, भेंडी, मूग, मसूर, कुळीथ, मटकी, तसेच मेथी, शेंपू, चवळी, माठ, पालक, मुळा यांसारख्या पालेभाज्या खाव्यात. गाजर, बीट, मुळा यांची किसून केलेली कोशिंबीर रूची उत्पन्न करते. पुदिन्याची चटणी मिरची न घालता तोंडी लावण्यास चांगली. फळांमध्ये द्राक्षे, चिकू, सफरचंद यासारखी फळे खावीत. पोळी किंवा मधूनमधून ज्वारी, बाजरीची भाकरी लोणी किंवा तूप लावून खावी.

बाळंतिणीच्या आहारामध्ये साजूक तूप जरा जास्त प्रमाणात घ्यावे. त्यामुळे शरीरात निर्माण झालेली रूक्षता, वातप्रकोप कमी होण्यास मदत होते. यासाठी सकाळी नाश्ता म्हणून साजूक तुपातील रव्याचा बदाम, वेलची, मनुका घालून केलेला गोड शिरा अवश्य खावा. साबुदाण्याची, अळिवाची वा खसखशीची खीर खावी. उन्हाळ्यात प्रसूती झालेली असल्यास नाचणीचे सत्त्व पेज करून अवश्य घ्यावे. नाचणीमध्ये जास्त प्रमाणात कॅल्शियम असते. गव्हाचे सत्त्व, शिंगाड्याची पेज, ज्वारी किंवा तूप लावून खावी.

बाळंतिणीच्या आहारामध्ये साजूक तूप जरा जास्त प्रमाणात घ्यावे. त्यामुळे शरीरात निर्माण झालेली रूक्षता, वातप्रकोप कमी होण्यास मदत होते. यासाठी सकाळी नाश्ता म्हणून साजूक तुपातील रव्याचा बदाम, वेलची, मनुका घालून केलेला गोड शिरा अवश्य खावा. कधी साबुदाण्याची खीर तर कधी अळिवाची, खसखशीची खीर खावी. उन्हाळ्यात प्रसूती झालेली असल्यास नाचणीचे सत्त्व पेज करून अवश्य घ्यावे. नाचणीमध्ये जास्त प्रमाणात कॅल्शियम असते.



गव्हाचे सत्त्व, शिंगाड्याची पेज, ज्वारी किंवा राजगिन्याच्या लाह्यांची पेज, लापशी यासारखे पदार्थ आलटून पालटून घ्यावेत. उपमा, पोहे, थालीपीठ हे सुद्धा नाशत्याला उत्तम. एकूणच पोट रिकामे न ठेवता थोडे थोडे ४ वेळा खावे.

आईला अंगावर दूध चांगले यावे म्हणून आपल्याकडे पूर्वापार डिंकाचे, अळीवाचे, मेथीचे लाडू दिले जातात. आजकालच्या तरुणींना हे खाणे नकोसे वाटते. पण त्यांचे गुण व त्यामुळे होणारे फायदे समजले तर निश्चितच त्या नाक मुरडणार नाहीत. हे पदार्थ ब्रंहण तसेच वातशामक आहेत. त्यामुळे प्रसूतीनंतर होणारी वाताची दुखणी उदा. कंबर दुखणे, पाठ दुखणे, पाय वळणे, मुंग्या येणे, सांधेदुखी आदि त्रास कमी होतात. अंगावरचे दूधही पुरेशा प्रमाणात येण्यास मदत होते. खारीक, खोबरे, ओवा हे सुद्धा अधूनमधून चावून खावेत. त्यामुळे पोटातील वात कमी होऊन शरीरालाही ताकद मिळते.

तुपाप्रमाणेच दूध तर अत्यावश्यक. सर्वदा सर्वभावानां सामान्यं वृद्धिकारणम् । या आयुर्वेदाच्या सिद्धान्तानुसार समानधर्मी गोष्टींनी त्याच गोष्टीची वाढ होते. म्हणून आईला दूध चांगले येण्यासाठी तिच्या आहारात दुधाचा समावेश हवाच. या दुधात 'शतावरी चूर्ण' किंवा बाजारात उपलब्ध असणारा 'शतावरी कल्प' घालून घेतल्यास अधिक चांगले. 'अधिकस्य अधिकं फलम्' शतावरी ही उत्तम रसायन, बल्य व स्तन्यप्रद असल्यामुळे आईला दूध येण्याबरोबरच आई व बाळ या दोघांचीही रोगप्रतिकारशक्ती वाढून बल वाढण्यास मदत होते.

हा पौष्टिक आहार घेताना एक पथ्य पाळणे मात्र आवश्यक आहे. तो योग्य प्रमाणात घेणे व योग्य व्यायाम करणे, नाहीतर वजन व जाडी वाढण्यास वेळ लागणार नाही.

आईच्या आहाराप्रमाणेच विहाराकडेही खास लक्ष दिले पाहिजे. गरोदरपणात निरनिराळ्या अवयवांवर पडलेला ताण प्रसूतीनंतर एकदम कमी

झाल्याने वातप्रकोप होतो. अशावेळी योग्य काळजी घेतली नाही तर आमवात, संधिवात यांसारखी वेगवेगळी दुखणी होण्याचा संभव असतो.

यात सर्वप्रथम केला जाणारा उपचार म्हणजे 'तेलाने मालिश' किंवा 'तैलाभ्यंग'. हे बाह्य स्नेहन खूप आवश्यक असते. अनेक स्त्रिया मालिश करण्यास टाळाटाळ करतात. आणि मग नंतर पुढच्या तक्रारींना सामोऱ्या जातात. तैलाभ्यंग न केल्यास शरीरात वातप्रकोप वाढतो. कंबरदुखी, पाठदुखी, पोट सुटणे यासारखी लक्षणे निर्माण होतात. म्हणून मालिशला पहिले स्थान आहे. हे मालिश सामान्यतः खोबरेल तेलाने केले जाते पण त्यापेक्षाही तिळतेलाचा वापर केल्यास उत्तम गर्भावस्थेत किंवा तत्पूर्वी सांधेदुखीसारखी काही त्रास असतील तर नारायण तेल, महानारायण तेल यासारख्या औषधीसिद्ध तेलांनी मालिश करावे. हे मालिश दीड महिनांपर्यंत करणे आवश्यक व शक्य असल्यास त्यानंतरही करावे.

तेलमालिश केल्यावर गरम पाण्याने आंघोळ करावी. स्नानामुळे त्वचेचा तेलकटपणा निघून जाऊन रक्ताभिसरण वाढते व श्रमपरिहार होतो. पूर्वी स्नानानंतर शोक-शेगडी देण्याची पद्धत होती. जेव्हा घरे मोठी होती व गाईचे वाळलेले शेण यासाठी रोज उपलब्ध होत असे तेव्हा हे सुलभ होते. आज मात्र शेगडीत कोळसे घालून हा शोक दिला जातो. यापेक्षा औषधी काढ्यांचा शोक द्यावा. त्यासाठी एका मोठ्या भांड्यात पाणी घेऊन त्यात दशमुळे वा निर्गुण्डीचा पाला घालून चांगले उकळावे व हे भांडे पलंगाखाली ठेवावे. या पाण्याच्या वाफेने चांगला शोक मिळतो. ही वाफ फुकट जाऊ नये म्हणून बाळंतिणीच्या अंगावर पांघरूण घालावे. यामुळे सर्वांगाला शोक मिळून घाम सुटतो व शरीर हलके होते. तेलमालिश व शोक म्हणजेच स्नेहन स्वेदनाने बाळंतपणातील वातनाशक कार्य होते. थंडीच्या दिवसात तर सोसेल तेवढा वेळ मालिश व शोक घ्यावा. अंगात उबदार कपडे घालावेत. कान



व डोके यांचे योग्य रक्षण करावे.

पहिला दीड महिना बाळंतिणीला झोप व विश्रांतीची जास्त गरज असते. तेव्हा आंघोळीनंतर थोडी झोप घ्यावी. आई व बाळ यांच्या दोघांच्या वेळा न जुळणाऱ्या असतील म्हणजेच बाळ सुरवातीला जास्त जागे राहात असेल तर बाळ झोपेल तेव्हा आईनेही जमेल तशी विश्रांती घ्यावी. मात्र याचा अर्थ असा नाही की २४ तास नुसते झोपून राहावे. कारण याच काळात पोट सुटण्याची, वजन वाढण्याची शक्यता असते. त्यासाठी कंबरेला, पोटावर पातळ साडीचा पोटपट्टा बांधावा. जेवणानंतर ओवा, बाळंतशेपा चावून खावा. उकळलेले पाणी विशेषतः सुंठ घालून प्यावे. पितानाही कोमट प्यावे. फ्रीजचे पाणी टाळावे. जेवणानंतर शतपावली करावी. याच जोडीने नैसर्गिक बाळंतपण झाले असेल तर तिसऱ्या दिवसापासून थोडा व्यायाम करणे चांगले. यासाठी योगासने फायदेशीर ठरतात. वज्रासन, शलभासन, धनुरासन, हलासन, सर्वांगासन, पवनमुक्तासन आदि आसने उपयुक्त आहेत. यामुळे स्नायूंची शिथिलता नाहीशी घेऊन शरीर पूर्ववत होण्यास मदत होते. मात्र सिझेरियन झाले असल्यास व्यायामा-अगोदर तज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. योग्य आहारविहार घेतला तर “बाळंतपणानंतरच शरीराची गोलाई वाढली, नाहीतर एकेकाळी मी कशी सडतापळ होते !” असे म्हणायची वेळ येणार नाही.

प्रसूतीनंतर तशी फारशी औषधे दिली जात नाहीत. मात्र आपल्याकडे आजीपासून आईपर्यंत प्रत्येक बाळंतिणीला बाळंतकाढे दिले जातात. यातील औषधे वातशामक, अग्निदीपक, पाचक व बल्य स्वरूपाची असल्याने प्रसूतीनंतरच्या सामान्य तक्रारी कमी होतात. तसेच गर्भाशय व इतर अवयवसुद्धा मूळपदावर येतात. बाळंतकाढ्या-प्रमाणेच दशमूलारिष्ट हेही एक उपयोगी औषध आहे. तसेच शतावरी सुद्धा घेत राहावे. बाळाला दूध पाजत असल्याने आईच्या शरीरातील लोह व

कॅल्शियम यांची योग्य पूर्ती होण्यासाठी आहारातून व गरज भासल्यास गोळ्या घ्याव्यात.

एका प्रसूतीनंतर पुन्हा लगेच गर्भधारणा होऊ नये म्हणून योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे. बऱ्याचदा मूल अंगावर पीत आहे म्हणून गर्भधारणा होणार नाही अशी चुकीची समजूत झाल्याने पहिल्या ४-५ महिन्यातच बऱ्याच स्त्रिया पाळी चुकली म्हणून येतात. तपासणीअंती दिवस गेल्याचे कळल्यावर मग पुढचे शुक्लकाष्ठ मागे लागते. म्हणून प्रसूतीनंतर पहिली पाळी आल्याबरोबर लगेच योग्य वैद्यकीय सल्ला घेऊन योग्य उपाययोजना करावी.

आईच्या दुधावरच सुरवातीचे महिने बाळाचे पोषण होत असते. त्यामुळे बाळावर चांगले परिणाम होण्यासाठी आईने घेतलेल्या योग्य आहाराप्रमाणे आईचे मन आनंदी व प्रसन्न राहणे महत्त्वाचे. यासाठी चांगले विचार मनात आणावेत. चांगली पुस्तके वाचावी. वाईट, भीतीदायक, नकारात्मक भावना मनात आणू नये. आई जर आनंदी तर बाळही हसरे व प्रसन्न राहील.

नोकरी वा करियर करणाऱ्या स्त्रियांनीही शक्य झाल्यास बाळंतपणानंतर ३ ते ६ महिने बाळाला आपला अधिक सहवास मिळेल असा प्रयत्न करावा. आईचा मायेचा स्पर्श, प्रेमळ सहवास हा बाळाच्या पुढील आयुष्यासाठी टॉनिक असतो.

बाळंतपण हा स्त्रीचा पुनर्जन्म असतो असे म्हणतात. यासाठीच योग्य ती काळजी घेऊन आई होऊ इच्छिणाऱ्या प्रत्येकीने गरोदरपणी व प्रसूतीनंतर व्यवस्थित आहार -विहार यांचा मेळ साधून आपले व बाळाचे आरोग्य नीट राखावे, त्यामुळेच अनंतकाळची माता हे ब्रीद सार्थक होईल.

**डॉ. सौ. शिल्पकला वि. जाधव**

बी.ए.एम.एस. (मुंबई), डिप्लोमा इन योग(मुंबई)

पत्ता - ५-ब-२, न्यू सायन को. ऑ.सो.

डी.एस. हायस्कूल समोर, सायन, मुंबई - २२

दूरध्वनी-२४०९२२९५ मो. ९३२२५९२५२९





## आयुर्वेदाची ध्वजपताका

अमोलचा CET चा result आज लागला त्याचे टेन्शन कमी होण्याऐवजी वाढलेच होते. कारण त्याला स्वतःला जेनेटिक इंजिनियर व्हायचे होते. त्याच्या बाबांना आजोबांना मात्र असे वाटत होते की आयुर्वेदाची परंपरा जपणारे त्यांचे घराणे, अमोलच्या आयुर्वेदाकडे जाण्याने पाचव्या पिढीत तो वारसा जाणार होता. बाळगुटी घेऊनच तो मोठा झाला होता. तर समजावयास लागण्याच्या आधीपासून तो आयुर्वेदाचे ज्ञानाचा वापर सतत बघत आला होता. त्याला आयुर्वेदाबद्दल अनादर अजिबात नव्हता पण आजच्या नेटयुगाचा तो शिलेदार होता. काहीतरी वेगळे करावे असे त्याला सतत वाटत असे. काही दिवसापूर्वी त्यानी वाचले की शास्त्रज्ञानी कृत्रिमरित्या जीन्सची निर्मिती केली आहे. ती भन्नाट बातमी वाचून तर तो कमालीची प्रभावित झाला होता.

विचार करता करता त्याला झोप केव्हा लागली कळलेच नाही. सर्वत्र तेजस्वी प्रकाश पसरला होता. नुकतीच जगबुडी होऊन गेली होती. ग्लोबल वॉर्मिंगचा इशारा -अर्धी मुंबई पाण्याखाली जाणार, इंडोनेशियातील अर्धी बेटे, टोकियो, सॅनफॅन्सिको ही महत्त्वाची शहरे पाण्याखाली जाणार या शास्त्रज्ञांच्या ईशाऱ्याकडे सगळे दुर्लक्ष करत राहिले आणि एक दिवस जे व्हायचे तेच झाले. सगळे जलसमाधिस्थ झाले. पाणी हळूहळू कमी होत गेले. आजोबांनी त्यांच्या संरक्षक कुटीभोवती बांधलेल्या भिंतीच्या झरोक्याचा आसपासच्या ओलाव्याचा अंदाज घेतला. पाणी हळूहळू सुकत होते म्हणजे सूर्यप्रकाश पडला होता. तर एक दोन दिवसातच त्यानी मुख्य प्रवेशद्वार उघडले. सर्वत्र लख्ख सूर्यप्रकाश पसरला. सगळ्यांना खूप आनंद झाला. कुटीबाहेर त्यांनी पाऊल ठेवले. इतक्या दिवसानंतर होणारा पृथ्वीचा स्पर्श सर्वांनाच सुखावून गेला. त्या सर्वांनी मिळून गणपती व धन्वतरी स्तवन केले. त्यांना सर्वत्र विशुद्ध

आयुर्वेदाची जोपासना करायची होती. त्यांनी बरोबर ठेवलेली गुळवेल, कडूनिंब, आवळा ही झाडे बाहेर काढली. कोरफड, शतावरी इ. सर्व झाडांच्या पुढे बसून मंत्रोच्चार केले. त्यांच्या मनात नक्षत्रवन तयार करण्याचे स्वप्न होते. त्यासाठी आधी जमिनीची मशागत करणे आवश्यक होते. घरातली सर्व मंडळीच्या मदतीने सर्वत्र जमीन सारखी केली.

जमिनीचे सत्तावीस भाग केले. त्या त्या नक्षत्रानुसार ज्या वृक्षांची नावे सांगितली आहेत ते सर्व वृक्ष लावले. विधिपूर्वक झाडांची लागवड केली. दररोज त्याला मंत्रपूर्वक पाणी घालू लागले.

आजोबांचे ज्ञान एवढे अफाट होते, ते बघून अमोल अगदी अचंबित झाला होता. त्याने आजोबांच्या काही जुन्या पुस्तकात वाचले होते की काही वनस्पतीची मुळे, फळे खाल्ली की दिवसभर भूक लागत नाही. जंगलात काम करणारे आदिवासी कातकरी यांना सुद्धा या कंदांची चांगलीच माहिती असते जसे की उंबराचे फळ खाल्ले असता दिवसभर भूक लागत नाही. हल्ली काही महिन्यापासून आजोबा जंगलात जाऊन निरनिराळ्या मुळ्या, फळे, झाडे का गोळा करत असत याचा त्याला आता चांगलाच उलगडा झाला.

रात्री बाबांनी त्याला आपल्या खोलीत बोलावले. आजोबा पंचांग काढून बसले होते. बाबा लॅपटॉप उघडून बसले होते नवीन शोधून काढलेल्या जीन्सबद्दल त्यांच्यात चर्चा सुरू झाली मग बाबानी एक मोठी काचेची पेटी बाहेर काढली. त्यातल्या पेट्रीडिश काळजीपूर्वक बाहेर काढल्या अमोलने पण त्याच्या आवडीची जेनिटिक्सची पुस्तके काढली. बाबांना भराभर अनेक वेबसाईट सांगितल्या. दुसऱ्या दिवशी सकाळी सूर्योदयापूर्वी पुंसवन संस्कारात सांगितले. या गर्भाधान विधीचे मंत्र संस्कारपूर्वक त्या सूक्ष्म जीवावर केले. बाबांनी





अनेक प्राण्यांचे क्लोन्स तयार केले होते. त्यात अमोलची खूपच मदत झाली होती. त्यांच्या आधुनिक संशोधनाने कुठल्याही सरोगेट मंदर शिवाय पुढची पिढी निर्माण होणार होती. विशुद्ध बीजाची, आधुनिक जैव तंत्रज्ञानाने परिपूर्ण अशी जन्मजात दोष नसलेली. अमोल आता आजोबांच्या गुरूकुलात आयुर्वेद शिकत होता. तर इंटरनेटद्वारे आयुर्वेद व जेनिटिक्स या दोघांची उत्तम सांगड घालून निरोगी दीर्घायुष्यांची स्वप्ने त्याच्या डोळ्यात तरळत होती.

रामायणात सांगितलेली रामजन्माची कथा, सर्वत्र पसरलेला आनंदीआनंद. त्या चिमण्या जीवाचे आगमन तसाच हर्षोल्लास आजपासून अमोलकडे सुरू झाला होता. त्या नऊ महिन्यांच्या गोपाळाचे / छोट्या छोट्या पण्यांचे आगमन त्या सर्वांना सूखावून जात होते. त्यांच्या जन्माआधी काही महिने छोटी हरणाची पाडसे, गायीची वासरे सर्वत्र बागडू लागली होती आजोबांची झाडे चांगलीच तरारली होती. नक्षत्रभवन बहरू लागले होते आजोबांच्या मंत्रोच्चारणाने किती झाडांना फळधारणासुद्धा झाली होती. पिंपळवृक्षाखाली बसून चरकसंहिता वाचताना अमोलला जणू कित्येक वर्षे आपण मागे गेलो आहोत असेच वाटत होते. छोट्या-छोट्या गोजिरवाण्या बाळांबरोबर खेळताना तो पण लहान होऊन जात असे.

एक दिवस आकाशात खूप मोठा गडगडाट झाला मोठा प्रकाश पसरला. आणि एक तबकडी पृथ्वीवर येउन थांबली. त्यातून आपल्या सारखीच दिसणारी पण डोक्यावर शिंग असलेली, शोपूट असलेली आकृती बाहेर पडली. अमोलची घाबरगुंडीच उडाली पण बाबा हसतच बाहेर आले. कालच त्यांना नेटवर या लोकांचे फोटो व संदेश येत होते. त्यांनी बाबांना नमस्ते केले. आजोबांच्या जवळ आयुर्वेद शिकण्यासाठी त्यांची अख्खी फौजच आली होती. आजोबा बाबा आणि आता आपला अमोलसुद्धा त्यांना आयुर्वेद शिकवू लागले. त्यांना आपली भाषा चांगलीच समजत होती.

त्या लोकांची जीवनशैली कशी आहे. ते

कसे रहातात? काय खातात? काय करतात? याची उत्सुकता अमोलला होती. हळूहळू ते आपले रहाणीमान, जीवनपद्धती चुकीच्या जीवन पद्धतीमुळे झालेले आजार, हे सर्व त्याला सांगत असत. आपल्या भूतकाळातले अनुभव तो त्यांना सांगत असे. तेव्हा या अज्ञात जीवांना आपल्या चुका आता चांगल्याच समजू लागल्या होत्या. काही दिवसानी अजून एक तबकडी उतरली आणि त्यातून बरेचसे आजारी शिंगवाले बाहेर आले. नाडीपरिक्षेवरून त्यांना काय झाले आहे, कुठला चुकीचा आहार / विहार त्यांना त्रासदायक ठरला आहे, जीवनातील गतिमानता कशी त्रासदायक झाली आहे, हे सर्व अमोलला बघावयास मिळू लागले. आजोबा त्याला जंगलात घेऊन जात. ताज्या वनस्पतीचा उपयोग त्या शिंग्यावर करत असत. त्यांच्यात होत जाणारे बदल अमोल नोंदवून ठेवत असे. स्वतः विविध उपाय सुचवत असे. त्याचे होणारे फायदे अभ्यासत असे. त्यांची छोटी बाळे आता दिसामासी मोठी होऊ लागली होती. त्या सर्वांना शिकवण्याची जबाबदारी आई - ताईने घेतली होती. आजीच्या हातची बाळगुटी त्यांना चांगलीच सशक्त बनवून गेली होती.

एका शिंग्या मुलाबरोबर खेळताना छोट्या अथर्वला ताप आला. तो खूपच वाढला. आजोबानी लगेच श्रृंगगुळवेलसत्त्वाची पुडी तयार केली. त्या छोट्याला मधातून दिली. त्याला थोडे बरे वाटले. सध्याकाळ झाल्यावर छोटी चिन्मयी पण मलूल दिसू लागली. आजीने तिला जवळ घेतल्यावर तिच्या हाताला चांगलाच चटका बसला. आता मात्र त्या सगळ्यांनी एकत्र चर्चा केली. या आजारी लोकांना आपण इथे तपासतो. ते बरे होतात. पण ते आपल्याबरोबर इथेच रहातात. त्यांना छोट्यांपासून दूर ठेवणेच चांगले. दोन दिवसात त्यांना बरे वाटले. पण दोघेही खूपच थकून गेली होती. आजोबांनी त्या सगळ्यांनाच नीट तपासले आणि सर्वांची प्रतिकारशक्ति वाढविण्यासाठी औषधयोजना केली.

आजोबांनी ठरवले की आपण एक दिवस यांच्या यानात बसून जायचे. त्यांना तिकडेच



तपासावयाचे आणि औषध तयार करून द्यायचे. आजोबांना तिथे गेल्यावर आपल्या पृथ्वीवरच गेल्यासारखे वाटले. तेच प्रदूषण, तीच वाहनांची भाडगर्दी, तेच फास्टफूड, त्याच समस्या, जे आपण आपल्या लोकांना वर्षानुवर्षे सांगत आलो होतो. त्याच चुकीच्या सवयीचा अवलंब, त्यांना वाटले की यांना नुसते रोगमुक्त करण्यापेक्षा याना मुळापासून शिकवण्याची गरज आहे. मग त्यांच्या तिकडे फेऱ्या वाढल्या. अमोल आणि बाबासुद्धा जाऊ लागले. त्या लोकांचे प्रकृतिनुसार गट केले आणि त्यांनी त्यांना नक्षत्रवनात आणले. त्या झाडाखाली बसवायचे. तीच फळे खायची. त्याचा इतका चांगला उपयोग दिसू लागला की पहिल्यापेक्षा त्यांना खूपच बरे वाटू लागले. चेहरे तजेलदार दिसू लागले. सगळ्यांनाच आता आयुर्वेदाची महती पटू लागली होती. आयुर्वेदाचा प्रसार आणि प्रचार हे आजोबांचे स्वप्न सत्यात उतरले होते. जेनेटिक्सचे

आधुनिक ज्ञान नसताना जीन्सवर त्यांनी केलेले वेगळे वेगळे प्रयोग गाजू लागले. सर्वत्र आयुर्वेदाचा जयघोष होऊ लागला. अमोलला जाग आली, आजोबा त्याला उठवत होते. सूर्याची कोवळी किरणे खिडकीच्या तावदानातून आत शिरपत होती. त्यांच्या प्रकाशात आजोबांचा तेजस्वी चेहरा जास्तच उजळून निघाला होता. अमोलच्या मानवरचे टेशनन नाहीसे झाले होते. नुकतेच पाहिलेले स्नान आठवून त्याच्या मनातील गोंधळ संपल होता. मनाचा निश्चय पक्का झाला होता.

**वैद्य सौ. अरुणा टिळक**

वाघबीळ नाका, दलाल इंजिनिअरींग समोर,  
घोडबंदर रोड, ठाणे.

मोबाईल : ९८२१४७८८८४



*With Best Compliments from*



***KHANDELWAL  
SWEETS***



***Gangangiri Apartments  
Panchpakhadi, Thane (W) - 400602.  
Tel. : 25382205***



# जिनोम थिअरी व आयुर्वेदातील सिद्धांत

सध्या सगळीकडे जिनोम थिअरीची चर्चा चालू आहे. अमेरिकन शास्त्रज्ञ क्रेग व्हेन्टर यांनी २००१ मध्ये मानवीय जिनोमचा आराखडा तयार केला. नुकतेच त्यांनी मानवीय क्रोमोसोम प्रयोगशाळेत बनवण्यात यश मिळवले. याबद्दल त्यांचा गौरव करण्यात आला.

आता आपण थोडी या जिनोमबद्दल माहिती घेऊ. जिनोम म्हणजे कुठल्याही सजीवाचा पूर्ण जनुकीय आराखडाच होय. हे जिनोम प्रत्येक सजीव पेशीत असतात. यामध्ये २३ क्रोमोसोम (गुणसूत्रे) असतात. दोन क्रोमोसोम मिळून एक डीएनए बनतो. यापैकी प्रत्येक क्रोमोसोमवर शेकडो, हजारो गुण म्हणजे जनुके असतात. हे जनुकच त्या प्रत्येक सजीवाचे सर्व गुणधर्म ठरवत असतात. उदा.डोळ्यांचा रंग, केसांचा रंग वा लांबी, स्वभावातील गुणदोष इत्यादी सर्व या जनुकांनुसार व त्यांच्या स्थानानुसार ठरवले जाते. ही सर्व रचना एखाद्या शिडीसारखी दिसते. या गुणसूत्रांवरील जीन्सचा क्रम व त्यांचे कार्य ओळखण्याचे कार्य गेली काही वर्षे अमेरिकेतील जेम्स वॉटसन, क्रेग व त्यांचे सहकारी करत होते. यालाच जिनोम मॅपिंग किंवा जनुकीय आराखडा असे म्हटले जाते. या जिनोम मॅपिंगचे महत्त्व असे की यामुळे एखादा व्याधी व दोष नेमका कुठल्या जीनमध्ये विकृती उत्पन्न झाल्यामुळे निर्माण होतो हे आता कळू शकेल व त्यावर त्यानुसार उपाययोजना करता येईल. उदा. एखादी व्याधी एखाद्या जनुकात विकृती निर्माण झाल्यामुळे होतो असे कळले की ते जनुक बदलायचे की काम झाले. अर्थात हा ऐकायला वाटतो तेवढा सोपा प्रकार नाही. तसेच अत्यंत महागडा व सध्या केवळ काही देशांत उपलब्ध असलेला प्रकार आहे. पण भविष्यात हे काम सोपे व तुलनेने कमी खर्चात होऊ शकेल.

आता येथे आयुर्वेदाचा संबंध कुठे येतो? कां नेहमीप्रमाणेच कुठलीही गोष्ट आयुर्वेदात आहे

असे म्हणण्याचे फॅडच आयुर्वेदीयांना लागले आहे? तर तसे नाही. जरा विचार केला व आयुर्वेदाचे काही मुलभूत सिद्धांत तपासले तर आपल्याला चटकन दोन सिद्धांत सापडतात. एक पंचमहाभूत सिद्धांत व दुसरा पिंड-ब्रह्मांड सिद्धांत.

काय सांगतात हे सिद्धांत? अगदी थोडक्यात सांगायचे तर या विश्वातील प्रत्येक पदार्थ पांचभौतिक म्हणजे पांच महाभूतांपासून बनलेला आहे असे पहिला सिद्धांत सांगतो. जन्माला येणारा प्रत्येक पदार्थ हा त्याचे नियत आयुष्य संपल्यावर नष्ट होणार असतो व तो पुन्हा त्याच्या मूलभूत अवस्थेला जातो. पंचमहाभूतांत विलीन होतो. विघटित होतो. आपल्याकडे 'माती असशी मातीस मिळशी' असे म्हटले जाते ते याचमुळे.

तर जे घटक ब्रह्मांडात आहेत तेच अगदी सूक्ष्म स्वरूपात प्रत्येक सजीव पेशीमध्ये आहेत असे दुसरा सिद्धांत सांगतो. तसेच आयुर्वेद जे सांख्य तत्त्वज्ञान मानतो त्यानुसार कारणाशिवाय कुठलेही कार्य होत नाही. यालाच कार्य-कारण सिद्धांत म्हणतात. म्हणजे बीजामध्ये जे घटक अतिसूक्ष्म स्वरूपात असतात तेच त्या बीजापासून तयार होणाऱ्या रोपात/गर्भात असतात. जे घटक वा गुण मुळात बीजात नाहीत ते त्यापासून निर्माण होणाऱ्या गर्भात कसे येणार? आरोग्यसंपन्न शरीरामध्ये या पंचमहाभूतांच्या अंशात साम्यावस्था असते. परंतु जेव्हा व्याधी अवस्था असते तेव्हा यामध्ये विषम अवस्था निर्माण होते. काही विशिष्ट उपाययोजना करून, संस्कार करून ती साम्यावस्था परत आणता येते. आपल्या सभोवतालच्या वातावरणातील घटकांचा चांगला वाईट परिणाम आपल्या शरीरावर होत असतो. हे परिणाम कधी तात्कालिक तर कधी पिढ्यान् पिढ्या टिकणारे असतात. आता पिढ्यान् पिढ्या टिकणाऱ्या बदलांचा विचार येतो तेव्हा हे बदल शरीराच्या पेशीत होतील तेव्हाच ते बीजांत उतरतील व बीजांमार्फत पुढील पिढ्यांत दिसतील.



म्हणजेच हे बदल अनुक्रीय असायला हवेत. कारण तरच ते पुढील पिढ्यांत दिसतील. ब्रह्मांडातील पंचमहाभूतांचेच अंश शरीराच्या सूक्ष्मवर अशा अनुकांमध्ये असल्यामुळेच निसर्गातील महाभूतांचा व त्यांच्यातील बदलांचा परिणाम शरीरावर दिसतो व त्यासाठी महाभूतप्रधान चिकित्सा केली तर फायदा दिसतो. वेदांत व योगग्रंथात वर्णन केलेल्या अणिमा, गरिमा आदी सिद्धी या इतर काहीही नसून या महाभूतांना ताब्यात ठेवण्याचे शास्त्रसिद्ध उपाय आहेत. किचकट, तांत्रिक व अवडंबरयुक्त कृतीपेक्षा या अतिसूक्ष्म अशा, पण तरीही कितीतरी जास्त परिणामकारक अशा प्रक्रिया आहेत. याचे अगदी ढोबळ उदाहरण म्हणजे आधुनिक रसशास्त्राची किंवा केमिस्ट्रीची निर्मिती ज्या प्रयोगांतून झाली ते हलक्या धातूंपासून सोन्यासारखे मौल्यवान धातु मिळवण्याचे प्रयोग. आपल्याकडे परिसिद्धीच्या बऱ्याच कथा प्रसिद्ध आहेत. त्यातील अगदी ०.००१% जरी खऱ्या मानल्या तरी त्यात काहीतरी तथ्य आहे हेच सिद्ध होते. म्हणजेच प्राचीन ग्रंथांत वर्णन केलेल्या प्रक्रिया या नुसत्या कविकल्पना नसून त्यांत आपल्या आकलनापलीकडील, आजच्या आधुनिक शास्त्राच्या मर्यादांपलीकडील असे काहीतरी आहे हेच सिद्ध होते. ब्रिटिशांनी आपल्या देशात राज्य करत असताना जशी येथील संपत्ती नेली त्याचप्रमाणे अनेक मौल्यवान प्राचीन ग्रंथही नेले. आधुनिक वैद्यकाचा प्रसार येथे करण्यासाठी जाणीवपूर्वक येथील प्राचीन वैद्यकाचे खच्चीकरण केले. अर्थात आपल्याकडील फंदफितुरीमुळे, व्यापक दृष्टीच्या अभावामुळे आणि आपले ते टाकाऊ आणि परकीय ते चांगले या एतद्देशीयांच्या बनलेल्या मनोवृत्तीमुळे त्यांचे काम सोपे झाले. असो. आपण पुन्हा मूळ विषयाकडे वळू. एका उदाहरणाने ही गोष्ट अजून स्पष्ट होईल. रसशास्त्राच्या दृष्टीकोनातून पारा व गंधक हे दोन्ही विषारी पदार्थ आहेत. शरीरासाठी घातक आहेत. परंतु आयुर्वेदातील कुठलाही रसकल्प या दोन पदार्थांशिवाय बनत नाही. बहुसंख्य औषधांत या दोघांचेही वैयक्तिक शरीरोपयोगी औषधी गुणधर्म दिसतातच पण त्यांत वापरलेल्या इतर औषधांचे

गुणधर्म अनेक पटीने वाढवण्याचे कामही हे पदार्थ करतात. परंतु योग्य आयुर्वेदीय पद्धतीने शुद्ध केलेल्या या दोन्ही पदार्थांचे कुठलेही दुष्परिणाम शरीरावर दिसत नाहीत. याचाच अर्थ आयुर्वेदीय शोधन पद्धतीने यांचे शरीराला घातक असणारे गुणधर्म बदलतात. याप्रकारे शुद्ध केलेल्या पदार्थांची रसशास्त्रीय संरचना बदलत नाही. पारा हा रसशास्त्रदृष्ट्या पाराच राहतो. मात्र त्याचे गुणधर्म बदलतात. याचप्रमाणे सजीवांतही जे बीजदोष असतात की जे पुढील पिढ्यांत संक्रमित केले जातात, त्यांच्यासाठी शरीरशोधनासह योग्य चिकित्सा केली तर हे बीजदोष नष्ट होऊ शकतात वा बऱ्याच प्रमाणात कमी होऊ शकतात. ही गोष्ट एका उदाहरणाने अधिक स्पष्ट होईल. आपल्याकडे महाभारताची कथा सर्वांना सुपरिचित आहे. महाभारत हा इतिहास आहे. पराशर ऋषी व मत्स्यगंधा सत्यवती यांचा पुत्र महर्षी व्यास. याच सत्यवतीचा पुढे विवाह कुरूकुलातील राजा शंतनुशी होतो. यांचा पुत्र विचित्रवीर्य. नावाप्रमाणेच याच्यामध्ये वीर्यदोष असल्यामुळे हा निपुत्रिक मरण पावतो. त्याकाळच्या प्रचलित नियोग पद्धतीने त्याच्या पत्नींना, अंबिका आणि अंबालिका यांना गर्भधारणा घडविण्यासाठी सत्यवती शंतनुचा प्रथम पुत्र गांगेय भीष्माला विनंती करते. परंतु आजन्म ब्रह्मचर्याच्या आपल्या प्रतिज्ञेमुळे तो नकार देतो. त्यामुळे विचित्रवीर्याचा मातुल भाऊ असलेल्या महर्षी व्यासांना पाचारण करण्यात येते व त्याच्यापासून अंबिकेला पंडु व धृतराष्ट्र हे पुत्र होतात. दोन्ही नियोगांच्या वेळच्या, अंबिकेच्या अतिशय घाबरलेल्या मनःस्थितीचा परिणाम तिच्या बीजावर होऊन पंडु हा नावाप्रमाणेच पांढरा किंवा रक्त कमी असणारा तर धृतराष्ट्र हा अंध जन्मतो.

आता ही गोष्ट बाजूला ठेवली तरी एक शास्त्रीय सत्य याने अधोरेखित होते. सत्यवती ही धीवर कन्या, एका कोळ्याची मुलगी. तीही मत्स्यकुळाशी साधर्म्य सांगणारी. तिच्या सर्वांगाला येणाऱ्या तीव्र माश्याच्या वासामुळे तिचे नाव मत्स्यगंधाही होते. मासे हे लवण रसप्रधान असतात.

( पान ५७ वर )



## वैद्यकशास्त्रातील काव्य

रोगपङ्कार्णवे मग्नं यः समुद्धरते नरम् ।  
कस्तेन न कृतो धर्मः कां च पूजां न सोऽर्हति ॥

रोगरूपी चिखलात बुडालेल्या मनुष्याचा संपूर्ण उद्धार करणारा वैद्य धर्मपालक आणि म्हणूनच पूजनीय ठरतो असं म्हणणारं हे सुभाषित पुरेसं बोलकं आहे. वैद्याची महती सांगणं हा ह्या सुभाषिताचा मुख्य हेतू असला तरी हा विषय मांडण्याची पद्धत फारच मनोरंजक आहे. रोगाची तुलना चिखलाच्या समुद्राशी करून सुभाषितकाराने ह्या वैद्यकीय सुभाषिताची नाळ थेट काव्याशी जोडली आहे.

शंभर टक्के भारतीय मूळ असलेल्या अतिप्राचीन आयुर्वेदशास्त्राला वेदकाळापासूनची पूर्वपीठिका आहे. आधी लोकव्यवहार, मग शास्त्र आणि त्यानंतर शास्त्रज्ञ अशी वृत्तिल्याही शास्त्रासंबंधीची रचना सर्वमान्यच आहे. म्हणूनच एखाद्या शास्त्राची लोकप्रियता आणि लोकमान्यता जितकी जास्त तितकं ते शास्त्र काळाच्या कसोटीवर मोठं ठरतं. नेमकी हीच गोष्ट आयुर्वेदाच्या बाबतीत तंतोतंत खरी आहे. आता, ही लोकप्रियता आणि विश्वमान्यता मिळण्याचं मुख्य कारण जरी 'शास्त्रमहिमा' आहे हे खरं असलं, तरी त्याला जोड म्हणून आणखीही एक छुपं कारण निश्चितपणे आहे. केवळ 'शास्त्रीय' असलेल्या ऐवजाला कधी साखरेच्या पाकात घोळून तर कधी खमंग चुरचुरीत फोडणी देऊन शास्त्रकारांनी ही 'वैद्यक - व्यंजनं' अभ्यासकांच्या समोर मांडली आहेत. शास्त्राला काव्याची जोड मिळाल्याने ह्या वैद्यक - संहिता किंवा संबंधित साहित्य 'सुपाच्य' तर झालं आहेच, पण त्याचबरोबर अभ्यासकांच्या दृष्टीने 'दीपक' बुद्धीला चालना देणारं सुद्धा झालं आहे.

आयुर्वेद म्हणजे निरामय जीवन जगण्याचे तंत्रमंत्र देणारं ज्ञान असलं, तरी हे ज्ञान देणारे ग्रंथ

शास्त्रकर्कश, रूक्ष नक्कीच नाहीत. वैद्यक ग्रंथ किंवा वैद्यक विचार सांगणारी सुभाषितं आपल्या कल्पनेपेक्षा कितीतरी बहारीची असतात. वैद्यकशास्त्राशी संबंधित साहित्य ही शास्त्राची व्यायामभूमी आहे हे खरं, पण ती साहित्य, कविकल्पना, काव्यात्मकता, अर्थचमत्कृती या सगळ्यांची कौतुकभूमीसुद्धा आहे.

चरक, सुश्रुत आणि वाग्भट ही आयुर्वेदातली बृहत्रयी, त्यांच्या संहिता भारतीय परंपरागत वैद्यकशास्त्रात प्रमाण मानल्या जातात. असं असलं तरी निव्वळ वैद्यकीय ज्ञानापुरतचं नव्हे तर वैद्यकेतर संदर्भासाठीसुद्धा ह्या संहितांचं रस ग्रहण यथास्थित करता येतं. मनुस्मृती, रामायण, महाभारत, रघुवंश, सौन्दरनन्द, हितोपदेश यांसारख्या साहित्यिक तसंच इतर शास्त्रीय संहितांमध्येही वैद्यकीय संदर्भ विखुरलेल्या स्वरूपात, पण पुष्कळच येतात. स्वतः चरकाचार्य, आचार्य वाग्भट सुद्धा अशा साहित्यिक संदर्भावरून दाखवून देतात की, त्यांच्यासारख्या शास्त्रकर्त्यांना काव्याचं वावडं नाही.

खरं म्हणजे कवी आणि शास्त्रकार यांच्यात असलेलं विळ्या-भोपळ्याचं सख्य जगजाहीर आहे. 'समानमस्तु वो मनः' ह्या आधुनिक संस्कृत नाटकात तर हे द्वंद्व प्रातिनिधिक स्वरूपात जास्तच टोकदार करून दाखवलंय. एक विद्वज्जड पंडित एका नवकवीशी बोलताना म्हणतो, "काव्य म्हणजे आहे काय? नुसती रंडागीतं (वेश्यांची गाणी) आहेत झालं!" यावर नवकवी उसळून प्रतिटोला हाणतो, "मग तुमची शास्त्रं तरी दुसरं काय आहे? बोलभांडांची बाष्कळ बडबड." हे भांडण हमरीतुमरीवर येत असतानाच त्यांच्यामध्ये पडलेला मध्यस्थ म्हणतो, "अरे भांडताय काय नुसते? तुम्ही देववाणीचे - साक्षात् सरस्वतीचे उपासक आहात.



मग हा परस्पर कलह कशाला ?''

मध्यस्थाने मांडलेला विचार प्राचीन शास्त्रकार आणि कवी - दोघही पुरेपूर जगले होते. म्हणूनच काव्यगत आशय पटवून देण्यासाठी कवींनी वैद्यकशास्त्राचा, त्यातल्या काही संकल्पनांचा आधार घेतला, तर वैद्यकीय घटना, प्रसंग सांगण्यासाठी आयुर्वेदाच्या शास्त्रकारांनी काव्याचा आश्रय घेऊन सामान्यांना हे शास्त्र 'जवळचं' करून टाकलं. दोघांनीही ही देवाण-घेवाण अगदी निगुतीने केली आहे.

सामान्य समाजापर्यंत सहज पोहोचण्यासाठी श्री ज्ञानेश्वरांना सुद्धा 'दृष्टान्त' अलंकार जवळचा वाटला होता. लोक आजूबाजूला जे पाहतात, त्या त्यांच्या व्यावहारिक - जीवनानुभवाच्या माध्यमातून सांगितलेली कुठलीही गोष्ट त्यांना पटकन कळते. मग वैद्य या नियमाला अपवाद कसे असतील? कितीतरी वैद्यक सुभाषितं, दृष्टान्त देऊन शास्त्रकार स्पष्ट करतात.

हठयोग प्रदीपिकेत म्हटलंय,

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।

तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥

प्राणायाम करताना 'प्राण' - 'श्वास' टप्याटप्याने ताब्यात आणायला हवा. नाहीतर तो साधकाचा नाश करतो हे मूलभूत तत्त्व सांगताना दाखले दिले आहेत ते सिंह, हत्ती आणि वाघ या रानटी प्राण्यांचे ! यांच्याबाबतीत घाई- घाईने निर्णय घेणं म्हणजे प्राणांशी खेळ ! प्राण या रानटी पशूंसारखा असतो. त्याच्याशी डोकं स्थिर ठेवून वागायला हवं.

असे दृष्टान्त किती ठिकाणी आले असावेत, याची गणतीच नाही. शाडूर्गधर दीपिका एक सुंदर दृष्टान्त देताना म्हणते,

कोल्हाटी जसा दोरीवरून वर चढतो आणि खाली उतरतो. तसा प्राणवायूने युक्त असा जीव 'सुषुम्ना' नाडीवरून ब्रह्मरंध्रापर्यंत वर चढतो आणि खाली उतरतो !

सौंदर्यंद या बौद्ध महकाव्यात अतिशय

साध्या सरळ दृष्टान्ताने भोजनाचा समतोल साधण्याचं महत्त्व सांगितलं आहे -

यथा भारेण नमते लघुनोन्नमते तुला ।

समातिष्ठति युक्तेन भोज्येनेयं तथा तनुः ॥

तराजू जसा एका बाजूला जास्त वजन झालं की झुकतो, कमी वजन झालं की वर उचलला जातो आणि योग्य अर्थात् समसमान वजन झालं की समपातळीत स्थिर होतो, तसंच योग्य समतोल भोजनामुळे शरीरातल्या विविध घटकांचा तोल राखला जातो.

आश्विनी हरीतकल्पात हरीतकीचे - हिरड्याचे गुण सांगताना म्हटलं आहे, वैश्वानर - अग्नी, जसा वाऱ्याची जोड मिळाली की पुष्ट होतो, तसाच गुळाची जोड दिली की हिरडा वीर्यप्रदच होतो.

मनूला सुद्धा असे दृष्टान्त देण्याचा मोह आवरला नाही. तो प्राणायामाचं महत्त्व सांगताना म्हणतो, अग्नीत टाकलेल्या धातूंमधली मळी, कचरा जरा नष्ट होतो तसंच प्राणायामामुळे इंद्रियांमधले दोष नष्ट होतात, जळून जातात. प्राणांची शुद्धी करण्याचा मार्ग सांगताना धातूंच्या शुद्धीचं व्यावहारिक उदाहरण देणं हे औचित्याला धरूनच आहे, नाही का?

सौन्दर्यनन्दातलंच तत्त्व चरकाचार्य आणखी वेगळ्या दाखल्याने स्पष्ट करतात,

नाभोजनेन कायाग्निर्दीप्यते नातिभोजनात् ।

यथा निरिन्धनो वह्निरत्यो वाऽतीन्धनावृतः ॥

अन्नाचा शरीरावरचा प्रभाव दाखवण्यासाठी वृद्धचाणक्याने एक सुरेख आलंकारिक योजना केली आहे-

दीपो भक्षयते ध्वान्तं कज्जलं च प्रसूयते ।

यदन्नं भक्षयेन्नित्यं जायते तादृशी प्रजा ॥

दिवा अंधाराला खाऊन टाकतो. अंधाररूपी अन्नाचं सेवन केल्यानंतर तो काळ्याकुट्ट काजळीलाच जन्म देणार यात नवल ते कसलं? हेच समर्पक उदाहरण देऊन वृद्धचाणक्य सांगतो



आहे की जे अन्न नेहमी सेविलं जातं, त्यानुसारच प्रजा, संतती निर्माण होणार. हेच तत्त्व भगवद्गीतेत सुद्धा सत्त्व - रज - तमादि गुणांचा विचार करताना जास्त मोठ्या प्रमाणात विशद केलं आहे.

आजच्या काळातला सगळ्यांत मोठा विकार म्हणजे ताण. ह्या ताणाचे दुष्परिणाम सांगताना एका सुभाषितात फारच मार्मिक कोटी केलेली दिसते.

**चिंता चिन्ता द्वयोर्मध्ये चिन्ता ह्येव गरीयसी ।**

**सजीवं दहते चिन्ता निर्जीवं दहते चिता ॥**

‘चिता’ आणि ‘चिन्ता’ या दोन शब्दांत खरं म्हणजे फक्त एका अनुस्वाराचा फरक आहे. पण नुसतं तेवढंच नाही, तर आणखीही बराच फरक या दोन शब्दांत आहे. चिता फक्त मेलेल्या मनुष्याला जाळते. चिंता मात्र माणसाला जिवंतपणीच जाळायला लागते हे ‘दाहक’ सत्य इतक्या मार्मिकपणे मांडल्यावर वाचक चिंता करताना किंवा करण्यापूर्वी दहा वेळा विचार करेल.

भगवद्गीतेने तर मानसिक तणावाला कारणीभूत असणाऱ्या प्रत्येक मनोविकाराची एक कार्यकारण मालिकाच गुंफली आहे. मनुष्य विषयसुखांच्या, ऐहिक सुखांच्या मागे लागला की त्याचा पूर्ण विनाश कसा होत जातो याचं प्रत्ययकारी वर्णन कारणमाला अलंकाराच्या योजनेने केलं आहे-

**ध्यायतो विषयान् पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।**

**सङ्गात् संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥**

**क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात् स्मृतिविभ्रमः ।**

**स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात् विनश्यति ॥**

सर्वांत आधी विचार येतो तो विषयसुखाचा त्यातून निर्माण होतो संग, संगतातून काम, कामातून क्रोध, क्रोधातून संमोह, संमोहातून स्मृतिभ्रंश, स्मृतिभ्रंशातून सद्सद्विवेक बुद्धीचा विनाश आणि बुद्धिनाशामुळे सरतेशेवटी माणूस रसातळाला जातो.

हेच तत्त्व आचार्य वाग्भट अगदी शास्त्रशुद्ध

भाषेत सांगतात की, -

**व्यायाम जागराध्वस्त्री - हास्य- भाष्यादि साहसम् ।**

**गजं सिंह इवाकर्षन् भजन्नति विनश्यति ॥**

व्यायाम, जागरण, मार्गक्रमण, स्त्रीसेवन, हास्य आणि भाषण करणे इत्यादी साहसांचं अतिसेवन करणारा मनुष्य हत्तीवर हल्ला करणाऱ्या सिंहाप्रमाणे नाश पावतो. दाखले देताना शास्त्रकारांनी प्राणिजगतातली उदाहरणं देणं ही गोष्ट काही नवीन नाही.

काही रोजच्या क्रिया करताना त्या कशा केल्या पाहिजेच ते सांगण्याची पद्धत पाहा -

**शुकवद्भाषणं कुर्यात्, बकवद्दधानमाचरेत् ।**

**अजवच्चर्वणं कुर्यात्, गजवत्स्नानमाचरेत् ॥**

बोलण्यासाठी पोपटाला, ध्यानधारणेसाठी बगळ्याला, चर्वणासाठी बकऱ्याला आणि आंगोळीसाठी हत्तीला गुरूस्थानी मानायला सांगणारा हा श्लोक जाता जाता मनोरंजनही करून जातो.

कितीतरी स्फुट सुभाषितांमध्ये असे सुरेख काव्यगुण दिसतात. एका सुभाषितकाराने तर कफाची प्रवृत्ती सांगताना दुर्जनालाच वेठीला धरलं आहे. दुर्जन आणि श्लेष्मा (कफ) यांच्यात साम्य कोणतं ? तर पाहा -

**अहो प्रकृतिसादृश्यं श्लेष्माणो दुर्जनस्य च ।**

**मधुरैः कोपमायाति कटुकेनैव शाम्यति ॥**

कफ आणि दुर्जन हे दोघंही जण ‘मधुर’ रसाने खवळतात. गोड खाऊन कफ प्रक्षुब्ध होतो, तर गोड बोलल्याने दुर्जन बिघडतो. अन् कटु रसाने दोघंही शान्त होतात. तिखट खाल्ल्याने कफ शमतो. आणि कठोर बोलल्याने दुर्जन वठणीवर येतो !

काही वेळा वैद्यकीय साहित्यात अगदी सरळ, बाळबोध उपमाही आढळतात. हिरड्याचे गुण सांगताना सुभाषितकाराने त्याची तुलना मातेशी केली आहे-

**हरीतकी मनुष्याणां मातेव हितकारिणी ।**

**कदाचित्कुप्यते माता नोदरस्था हरीतकी ॥**



आई जशी मुलाचं हित नेहमी बघते त्याचप्रमाणे हिरडा मनुष्याला नेहमीच हितावह असतो. एकवेळ आई मुलावर रागावेल, पण पोटात गेलेल्या हिरड्याचा प्रकोप कधीही होत नाही.

हेच कवी कधी कधी इरसाल वक्तव्यं सुद्धा करून ठेवतात. भोजराजाने लिहिलेल्या भोजप्रबन्धात, भोजराजा, त्याच्या आस्थानात असलेल्या राजकवी कालिदासाला एक साधा प्रश्न विचारतो. भोजराजाला ताप आल्यामुळे रोजच्या राजसी पक्वान्नांच्या ऐवजी त्याला मुगाच्या डाळीची खिचडी देण्यात येते. समोर खिचडी पाहून भोज राजा कालिदासाला विचारतो,

**मुग्ददाली गदव्याली कवीन्द्र वितुषा कथम् ?**

‘अरे कवीन्द्रा, रोगांना नागिणीप्रमाणे डसणारी मुगाची डाळ साल-विरहित झाली आहे. हे कसं काय बुवा? त्यावर कालिदासाचं उत्तर त्याच्या एकंदर ‘कवित्व -लौकिका’ला साजेसंच आहे -

**‘भक्तवल्लभसंयोगे जाता विगत कञ्चुकी’**

“प्रियकराच्या सहवासात आल्यावर स्त्री जशी विगतकञ्चुकी होते, विवस्त्र होते, तसंच तांदळांच्या सहवासात आल्यावर या मुगाच्या डाळीचं झालंय खरं !”

रामायण - महाभारतादि आर्ष महाकाव्येसुद्धा अनेक आयुर्वेदीय संदर्भ अतिशय काव्यात्मक दृष्टीने देतात. वैद्यकीय दृष्ट्या निर्जंतुकीकरणासाठी अग्नीचं महत्त्व वादातीत आहे. महाभारतात म्हटलंय,

**यथा सूर्याशुभिः स्पृष्टं सर्वं शुचि भविष्यति ।**

**तथा त्वदर्चिर्निर्दग्धं सर्वं शुचि भविष्यति ।।**

सूर्याच्या किरणांनी प्रभावित झालेली सगळी द्रव्यं जशी शुद्ध होतात, तशाच प्रकारे, हे अग्नी, तुझ्या ज्वाळने दग्ध झालेली सगळी द्रव्यं पवित्र, शुद्ध होतात.

रामायणात वर्षावर्णन करताना अशीच एक नितांत मनोहर कल्पना वाल्मिकींनी योजिली आहे-

**नवमासधृतं गर्भं भास्करस्य गभस्तिभिः ।**

**पीत्वा रसं समुद्राणां द्यौ प्रसूते रसायनम् ।।**

सूर्यकिरणांद्वारे समुद्राचं पाणी पिऊन आकाशरूपी स्त्री (कार्तिक महिन्यापासून) नऊ महिने ते पाणी गर्भरूपाने धारण करते आणि नंतर (आषाढ महिन्यात) रसायनाप्रमाणे हितावह अशा (पर्जन्यरूपी) गर्भाला जन्म देते.

‘मुद्राराक्षसम्’ सारख्या पूर्णतः राजकीय नाटकात सुद्धा वैद्याचं अप्रत्यक्ष रूपाने उदाहरण दिलं आहे -

**शासनमर्हतां प्रतिपद्यध्वं मोहव्याधिवैद्यानाम् ।**

**ये प्रथममात्रकटुकं पश्चात् पथ्यमुपदिशन्ति ।।**

मायामोहरूपी रोगांचे वैद्य जे अर्हत् , त्यांच्या उपदेशानुसार आचरण करावे. त्यांनी केलेला उपदेश फक्त सुरुवातीला कडू लागतो पण त्याचं पर्यवसान मात्र पथ्यावर पडण्याच्या हितकर गोष्टीत होतं.

चरकाचार्यांनीदेखील चरकसंहितेत आदर्श शिक्षकाला पर्जन्यकाळातल्या मेघाप्रमाणे मानलं आहे, तर चांगल्या शिष्याला उत्कृष्ट शेताची उपमा दिली आहे. वर्षाऋतूतला मेघच पाऊस पाडण्यास समर्थ ठरतो आणि जमीन जर उत्कृष्ट प्रतीची असेल तरच पावसानंतर अल्पावधीत पीक दिसू लागतं. गुरु आणि शिष्य हे दोघही जर वैद्यकीय ज्ञानाच्या आदान-प्रदान प्रक्रियेसाठी पात्र असतील तरच या प्रक्रियेचे सुयोग्य परिणाम दिसतात हे सत्य किती सुरेख उपमा योजून सांगितलं आहे !

असाच आलंकारिक श्लोक वैद्यकशास्त्रात प्रसिद्ध आहे.

**पित्तं पङ्गु कफः पङ्गुः पङ्गुः पङ्गुः मलधातवः ।**

**वायुना यत्र नीयन्ते तत्र वर्षन्ति मेघवत् ।।**

कफ, पित्त आणि वात या त्रिदोषांपैकी कफ आणि पित्त हे पंगू असतात. धातू आणि मल हे देखील पांगळे असतात. पण वातदोष त्यांना जिथे नेतो, तिथे तिथे ते जणू वाऱ्याने वाहून आणलेल्या मेघाप्रमाणे वर्षाव करतात.





प्रत्यक्ष वैद्यकशास्त्रांतली सुभाषितंच मनोरंजक आहेत असं नव्हे. पूर्वीपासून ते अगदी अलीकडच्या काळापर्यंत 'वैद्य' आणि 'वैद्यक' यांसंबंधी बरंच लिखाण झालं आहे. काही कवींनी 'वैद्या'ला कुचेष्टेचा विषय केलंय तर काही कवींनी नर्मविनोदाचा ! वैद्यराजाला यमराजाचा सख्खा भाऊ संबोधून सुभाषितकार म्हणतो की, यमराज फक्त प्राणच घेऊन जातो. पण वैद्य मात्र प्राण व धन दोन्ही घेऊन जातो, अशाच आशयाचं आणखीही एक सुभाषित रोचक आहे

**चितां प्रज्वलितां दृष्ट्वा वैद्यो विस्मयमागतः ।**

**नोहं गतो न मे भ्राता कस्येदं हस्तलाघवम् ॥**

पेटती चिता पाहून वैद्याला आश्चर्य वाटते की इथे मीही गेलो नव्हतो, माझा भाऊही गेला नव्हता. मग हे हस्तकौशल्य आहे तरी कुणाचं? आधुनिक काळातही नीलकंठ दीक्षित या विद्वानाने कलियुगातल्या वैद्याबद्दल उपहासात्मक उद्गार काढून अशा छद्म- वैद्याची यथेच्छ टवाळी केली आहे. हा वैद्य कसा असावा ? त्याने रोग्याला अती

धीरही देऊ नये आणि अती भीतीही दाखवू नये. धीर दिला तर रोगी स्वतःच्या रोगाबाबत निश्चित होईल आणि वेळेवर पैसे देणार नाही. रोग्याला रोगाबाबत घाबरवून सोडलं तर तो नैराश्याच्या भरात फीच देणार नाही. एकूण काय, वैद्याने फी-वसुलीची चिंता प्रथम वाहावी! शिवाय अशा वैद्याने मनाला येईल ते औषध रोग्याला द्यावं. पण पथ्य मात्र कडक सांगावं. रोग्याची तब्येत सुधारली तर त्याचं श्रेय वैद्याला आणि आणखी खालावली तर 'कुपथ्य केलंस' म्हणून वैद्य रोग्याच्या नावाने खडे फोडायला मोकळा! 'वैद्यो नारायणः स्वयम्।' अशा परंपरेला खतपाणी घालणाऱ्या भारतात वैद्याची अशी टिंगल केली तरी एक मनोरंजनाचा भाग इतकंच तिचं महत्त्व होतं हे मात्र खरं.

विश्वनाथानेसुद्धा काव्याला सितशर्करा अर्थातच खडीसाखर आणि वेदशास्त्रांना कटुकौषध म्हटलं आहे. आयुर्वेदाच्या ग्रंथकारांनी सुद्धा कटुकौषधासारख्या शास्त्राला सितशर्करारूपी  
( पान ५७ वर )

॥ श्री शंखेश्वर पार्श्वनाथाय नमः ॥

**Preeti Enterprises**

Stockists of  
Shree Dhootpapeshwar Ltd.  
Seamco,  
Sharangdhar Pharma,  
Vishal Ayurved &  
Bajaj Consumer Care Etc.

G-9, Jai Radheshyam Apt.  
Ramnagar, R.P. Road,  
Dombivali (E) - 421201  
Mobile 9869699840



**Preeti & Preeti**  
**Madhudeal For Diabetes**  
and **Vataril** for Joint pain

With best compliments from  
**THANE ULTRASOUND CENTRE**

Facilities available

- 4D – Real time Sonography machine (volume information)
- 6 High end color Doppler machines
- SonoCT & X-RES (Extreme Resolution Sonography)
- Only Genetic Clinic in this area
- Foetal anomaly counselling centre
- Intracavitary probes with facilities for interventional procedures
- Facilities for Gastro-intestinal Endoscopy
- Advanced Echocardiography & Stress Echocardiography
- Operation theatre for obstetrics & other interventional procedures
- Mammography – dedicated 'Ladies team'
- N.S.T.
- Automatic film processing

Address : Thane Ultrasound Centre  
Shanti Niwas, Talaopali, Thane (W)  
C 5-6, Devtirth CHS, Ground Floor, Ghodbunder Road, Behind soham Plaza, Manpada, Thane (W)  
Ph: 25424839, 25391515/1717 Ph: 25890282,  
Fax: 25426652



# ‘कॅन्सर चिकित्सेमध्ये अवस्थानुरूप पंचकर्म चिकित्सेचे योगदान’

आयुर्वेदाच्या दृष्टीने कॅन्सरचा विचार करावयाचा झाला तर त्याचे कफप्रधान त्रिदोषजन्य व्याधी असे वर्गीकरण करता येईल. यालाच दुष्टार्बुद किंवा ‘मॅलिग्नंट ट्यूमर’ असे म्हणतात.

शरीरातील कोणत्याही अवयवामध्ये अनपेक्षितरित्या होणारी पेशींची अनियंत्रित, असंख्य पटीने व प्रसंगी प्राणघातक वाढ म्हणजे कॅन्सर अशी कॅन्सरची थोडक्यात व्याख्या सांगता येईल.

वास्तविक पाहता सजीव प्राण्यांच्या शरीरामध्ये वृद्धी व क्षय या प्रक्रिया नैसर्गिकरित्या होतच असतात. परंतु दुष्टार्बुदामध्ये किंवा दुष्टाणामध्ये म्हणजेच कॅन्सरमध्ये पेशींची अचानकपणे अनियंत्रित व असंख्य पटींनी वाढ होते व प्रसंगी ही वाढ प्राणघातक ठरते.

आयुर्वेदात कॅन्सरचा उल्लेख अर्बुद म्हणून केलेला आहे. म्हणजेच कॅन्सर हा संचयात्मक विकार आहे. कॅन्सरमध्ये बहुधा गाठ होत असते. शरीरात उत्पन्न होणाऱ्या इतर गाठी व कॅन्सरची गाठ जरी वरून दिसावयास सारखी दिसली तरी ह्या दोन्ही गाठी उत्पन्न होण्याची प्रक्रिया अगदी भिन्न असते. कॅन्सरच्या गाठीमध्ये पेशींची अनियंत्रित, अनैसर्गिक व निर्हेतुक अशा प्रकारची वाढ असते. तसेच कॅन्सर हा केवळ जड घटकांचा संचयात्मक विकार नाही तर त्यात संचित होणारा प्रत्येक घटक जणू काही सूक्ष्म जीवच आहे असे आढळते व या संचित घटकांची वृद्धी इतर स्वस्थ घटकांच्या अपेक्षेने अधिक झपाट्याने होते व या जिवंत घटकांपैकी एक घटक जर शरीरात दुसरीकडे जाऊन रुजला तर तो तेथे स्वतंत्रपणे वाढू लागतो व स्वसमान अनेक घटकांना जन्म देतो आणि पुन्हा तेथे कॅन्सरची गाठ उत्पन्न होते व अशाप्रकारे शरीरात कॅन्सर पसरत जातो.

मला ह्याचे कारण असे वाटते की शरीरातील प्रत्येक अवयव हा निरनिराळ्या धातूंच्या सारत्वाने निर्माण होतो व जेव्हा शरीरात धातू सारत्वाने निर्माण होतो व जेव्हा शरीरात धातू सारवान असतात तेव्हा या धातूचे पचन, विभजन, वर्धन हे अधिक प्रमाणात चालू असते व ह्यामुळे त्या अवयवाची प्रतिकारशक्ती चांगली असते.

परंतु जेव्हा हे धातू असार-अबल असतात तेव्हा या धातूंची वृद्धी व क्षय लवकर होतो व त्यामुळे त्या अवयवांची इतर स्वस्थ घटकांपेक्षा प्रतिकारशक्ती कमी होते व वर आपण पाहिलेच की कॅन्सरमध्ये शुक्रधातूचीही दुष्टी झालेली असते. शुक्रधातूचे कार्य जननकार्य आहे. शुक्रधातू हा शरीरउत्पादक धातू आहे. व जेव्हा त्याची दुष्टी होते तेव्हा त्याचे विकृत जननकार्यही झपाट्याने होते व शुक्रधराकला ही सर्व शरीरव्यापी असल्यामुळे ही वाढ जलदगतीने पसरते व त्यामुळेच कॅन्सरच्या ग्रंथीतील पेशींची वाढ ही अनियंत्रित अशी होत जाते. शिवाय कॅन्सर हा त्रिदोषजन्य व्याधी आहे. त्यामुळे वाताच्या गतीमुळे व पित्ताच्या पचनक्रियेमुळे ग्रंथीतील पेशींची वाढ लवकर होण्यामध्ये भर पडते व ते घटक त्वरित पसरायला लागतात व त्यामुळे कॅन्सरच्या ग्रंथीमध्ये संचित होणारा प्रत्येक घटक जणू काही स्वतंत्र सूक्ष्म जीवच आहे असे वाटते व कॅन्सरचा आत्मदोष हा कफदोष असल्यामुळे शरीराचे बल ही कमी होते कारण शरीराचे बल कफधातूवरच अवलंबून असते.

यामुळेच जे स्थान कफस्थान असते व जे अवयव कफधातुघटित व मर्मस्थानी आहेत त्या स्थानांमध्ये कॅन्सरचा उद्भव झाल्यास त्याचा प्रसार झपाट्याने होतो व तो प्राणघातक ठरतो.

रुग्णास आपल्याला कॅन्सर झाला आहे



असे तज्ञांचे निदान कळल्यावर सामान्यतः रुग्ण मनाने संपूर्ण खचतो व त्यामुळे मनाची व शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी होऊन रोग शरीरात लवकर पसरतो. त्यामुळेच कॅन्सरचे निदान जर प्रथम अवस्थेत होऊ शकले नाही व त्याला योग्य ती चिकित्सा मिळाली नाही तर कॅन्सर हा प्राणघातक ठरतो.

तसेच कॅन्सरचा रुग्ण हा बहुधा इतर सर्व चिकित्सा झाल्यावर जवळजवळ शेवटच्या अवस्थेत आयुर्वेद चिकित्सेकडे वळतो.

कोणताही रोग आकाशातून पडत नाही तर आपण जो आहार-विहार करतो त्यामुळेच उत्पन्न होतो.

कॅन्सरसारख्या असाध्य व्याधीचा अभ्यास करताना व रोगांची चिकित्सा करताना असा अनुभव आला की रुग्ण शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी करणाऱ्या आहाराचे म्हणजे विरुद्ध आहाराचे अधिक सेवन करतात. असे रुग्ण विशेषतः खालील विरुद्ध आहारांचे तसेच आरोग्यास अपायकारक पदार्थांचे वारंवार व अनिवार्यपणे सेवन करतात.

उदाहरणार्थ :

१) मिल्कशेक, शिकरण, हनि-रोस्टेड पीनटस, दूध + भात + मीठ ह्यासारखे विरुद्ध अन्न नियमितपणे सेवन करणे.

२) तिखट, खारट, आंबट रस अधिक प्रमाणात सेवन करणे.

३) दही व क्षारयुक्त पदार्थ नियमितपणे सेवन करणे.

४) शिळे अन्न खाणे.

५) उन्हातून आल्यावर लगेच गार पाण्याने स्नान करणे. (त्वचेचा कॅन्सर होण्यास हे कारण कारणीभूत ठरते)

६) जेवल्यानंतर लगेच आंघोळ करणे. (यामुळे आमनिर्मिती होऊन आद्य रसधातू व रक्तधातूदुष्टी-ब्लड कॅन्सरची संभावना असते.)

७) शरीरामध्ये उत्पन्न झालेल्या वेगाचे धारण करणे किंवा वेग उत्पन्न झालेले नसताना त्याचे उदीरण करणे (ह्या कारणामुळे सर्वच रोग उत्पन्न होऊ शकतात. रोगाः सर्वेऽपि जायन्ते

वेगोदिरणधारणैः)

तसेच ह्या सर्वांबरोबर दूषित पर्यावरण (pollution) हे सुद्धा कारण कारणीभूत होते.

अशा प्रकारे सर्व धोकादायक व आरोग्यदृष्ट्या विरुद्ध आहार-विहारांमुळे शरीराचे पोषण तर होतच नाही उलट शरीराची अंतर्बाह्य प्रतिकारशक्ती कमी होऊन शरीरातील कफप्रधान त्रिदोषांचा प्रकोप होऊन विशेषत्वाने कफ, रक्त, मांस, मेद व शुक्र या धातुंची दुष्टी होऊन त्रिदोषजन्य ग्रंथी किंवा दुष्टव्रण निर्माण होतो, म्हणजेच कॅन्सर निर्माण होतो.

जीभ व घशाच्या कॅन्सरमध्ये तंबाकू, धूम्रपान, अतिचहापान, अतिमद्यपान तसेच खूप तिखट, खारट पदार्थ खाणे ही कारणे विशेषत्वाने कारणीभूत होतात.

ब्लड कॅन्सरमध्ये पोषक आहाराचा अभाव तसेच चिंता, चहापान, मद्यपान, नेहमी उपवास करणे इ. कारणे कारणीभूत होतात. चिकित्सा करताना जी कारणे कॅन्सर होण्यास कारणीभूत झालेली असतील त्यांचा त्याग करणे अत्यंत आवश्यक असते कारण कारणांचा त्याग केल्यामुळे रोगाचे बळ लगेच स्वाभाविकपणे कमी होते व गुण लवकर येतो. त्याचबरोबर शरीराची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवणाऱ्या पथ्यकारक आहार-विहाराचे सेवन करणे हितकारक असते.

चिकित्सा करताना प्रथम दोषाचे शोधन करणारी 'पंचकर्म' चिकित्सा देऊन नंतर शमन चिकित्सा केली तरच रोगावर नियंत्रण ठेवू शकतो व त्यानंतर रसायनचिकित्सा ही व्याधीचा पुनरुद्भव होऊ नये म्हणून केली जाते.

आयुर्वेदशास्त्रामध्ये प्रत्येक रोगाची विविध प्रकारची व व्याधीच्या प्रत्येक अवस्थेनुसार चिकित्सा सांगितली आहे. चिकित्सा करताना आयुर्वेदाची मुख्य शोधन चिकित्सा ही प्रथम करून नंतर शमन चिकित्सा केली तरच कॅन्सरवर नियंत्रण ठेवणे शक्य होते.

कॅन्सर हा व्याधी संचयात्मक व लवकर पसरणारा विकार आहे. म्हणजेच दोषांचा साठा सतत होणे हे ह्या प्रक्रियेचे मुख्य अंग आहे. त्यामुळे



अवस्थानुरूप पंचकर्म चिकित्सा करणे हीच महत्त्वाची चिकित्सा होय. ह्या चिकित्सेमुळे सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे दोषांचे शोधन झाल्यामुळे रोगाचे बल कमी होते व लवकर गुण येऊ शकतो आणि प्रतिकारशक्तीही वाढते. त्यानंतर वायूचे अनुलोमन करणारी चिकित्सा तसेच पित्ताचा क्षोभ होणार नाही अशी पित्तशामक चिकित्सा व रक्तशुद्ध करणारी म्हणजे रक्त व कफदोषाचे पचन होऊन कफधातू निर्माण करणारी अशी शमनचिकित्सा केली तर गुण येऊ शकतो असा चिकित्सा करताना अनुभव येतो.

जोपर्यंत दोष शरीरात असतात तोपर्यंत प्रतिकारशक्तीही वाढत नाही व नुसत्या शमन चिकित्सेने शमन झालेले दोष पुन्हा उद्भवू शकतात तर शोधन चिकित्सेमुळे शरीरातील दोष निघून जातात व त्यामुळे रोगाचे बळ कमी होते. इतकेच नाही तर शरीर शुद्ध होऊन रोगाचे मुळातून उच्चाटन होते व वेदनेची तीव्रताही कमी होते आणि कॅन्सरसारख्या व्याधीत रोगाचा पुनरुद्भव हा प्राणघातक ठरतो.

ढोबळमनाने त्याचे दोन प्रकार करता येतील. परंतु हे सर्वच कॅन्सर कष्टसाध्यच आहेत. विशेषतः सुरुवातीसच लक्षात आले तर त्याचा समूळ नाश होण्याची शक्यता असते. मात्र बरेचदा कॅन्सरचे रुग्ण सगळीकडून उपाय करून झाल्यावर म्हणजे बहुधा शेवटच्याच अवस्थेत येतात.

१) सद्योप्राणहर मर्मस्थानी होणारे कॅन्सर : कण्ठगत (प्राणवायू संबंधाने), गुदगुत.

२) सद्योप्राणहर नसलेले कॅन्सर : स्तन, गर्भाशय, ब्लडकॅन्सर, प्रोस्टेट कॅन्सर.

पंचकर्म चिकित्सा : शरीरातील दोष काढण्यापूर्वी स्नेहन व स्वेदन ही पूर्वकर्मे करावी लागतात.

शोधनकार्यासाठी स्नेहन : स्नेहनाचे देखील बाह्य व आभ्यंतर असे मुख्य प्रकार आहेत. त्यातील बाह्य स्नेहन (अभ्यंग) हे इथे अभिप्रेत नाही, तर शोधनाकरीता आभ्यंतरतः स्नेहाचे (तेल किंवा तूप) सेवन केले जाते. हे वाढत्या क्रमाने पाच ते सात दिवस करण्यात येते. ह्या स्नेहनामुळे

स्त्रोतसांमध्ये अडकून बसलेला आम, धातूंमध्ये लीन झालेले दोष स्निग्ध-मऊ होतात.

शोधनकार्यासाठी स्वेदन : स्नेहानंतर प्रकृतीनुसार एक ते दोन दिवसांच्या कालावधीनंतर लगेचच स्वेदपेटीत झोपवून सर्वांगस्वेद केला जातो. स्वेदनामुळे स्त्रोतसांची मुखे विकसित होऊन त्यामुळे स्निग्ध व मऊ झालेले दोष पातळ होऊन रसरक्ताभिसरणातून कोष्ठाकडे येतात व ते दोष सहज बाहेर काढण्यायोग्य होतात.

मुख्य शोधन चिकित्सा :

वमनकर्म : कफदोषहरण करणाऱ्या उपचारात वांति श्रेष्ठ उपचार आहे. वमन करणारी द्रव्ये ही उष्ण असतात. त्यामुळे ती ही स्त्रोतसे विकसित करून तीक्ष्ण असल्यामुळे दोषांना छिन्न भिन्न करतात व वामकद्रव्ये ही स्वभावतःच उर्ध्वगतिक आहेत त्यामुळे मुखावाटे दोष बाहेर काढतात. प्राधान्याने फुफ्फुस, आमाशय, मस्तिष्क अशा शरीराच्या भागातील कॅन्सरसाठी वमनचिकित्सा उपयुक्त होत.

रुग्णास सर्दी, खोकला, दम, कफदोष ष्ठीवनाद्वारे बाहेर पडता असला तरच वमन देता येऊ शकते. परंतु रोगाचे बळ, रुग्णाचे बळ, इत्यादी पाहून तज्ञांच्या सल्ल्यानेच कमीत कमी एक वमन देता येऊ शकते. मात्र त्यानंतर भूक लागल्यावर द्रवाहार, उष्ण, कोमट असाच घ्यावा.

घन आहार दुसऱ्या दिवशी घ्यावा. तसेच वमन कर्मानंतर मुखात शिल्लक राहिलेल्या दोषांचे शोधन करण्यासाठी तज्ञांच्या सल्ल्याने गण्डूष करावे.

विरेचन कर्म : विरेचन पित्तदोष शरीराबाहेर काढण्याचा चिकित्सा प्रकारातील श्रेष्ठ उपचार आहे. विरेचन कफदोषालाही उपयुक्त होऊ शकते. कारण आमाशय हे कफ व पित्ताचे एक स्थान आहे. विरेचनाने शरीरात पचवलेले दोष व मल शरीराबाहेर जातात व रोग नाहीसे होतात म्हणून विरेचनद्रव्य देताना अग्नि चांगला पाहिजे असतो. विरेचनद्रव्य ही पृथ्वी आणि आपगुणभूयिष्ठ असल्यामुळे ते द्रव्य शरीरात गेल्यानंतर अधोमार्गाने म्हणजे गुदमार्गाने शरीराबाहेर जातात. म्हणूनच ब्लड कॅन्सरमध्ये विरेचन ही चिकित्सा उपयुक्त होते.



(Acute leukamia) ब्लड कॅन्सरमध्ये कर्करोगग्रस्त पेशींची वाढ वेगाने होत असते. रुग्णामध्ये थकवा वाटणे, वजन कमी होणे, हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी होणे, शरीरातील प्लेटलेट कमी झाल्यामुळे अंगावर लालसर चट्टे निर्माण होणे ही लक्षणे आढळून येतात. तसेच प्लीहेचा आकारही वाढलेला असतो. म्हणून अशा वेळी काळ्या मनुकांच्या सुपाबरोबर पाव चमचा कोरफडीचा गर दोन्ही जेवणापूर्वी घेतला असता गुण येऊ शकतो. मात्र तज्ञांच्या सल्ल्यानेच हा प्रयोग करावा.

कोरफड ही जलीय द्रव्य असल्यामुळे रसधातूचे पोषण करणारी तसेच अग्निदीपक, पित्तशामक, विषनाशक व रसायनद्रव्य आहे व यकृतातील पित्ताचे स्त्राव सम्यक करणारी आहे. तसेच मृदुविरेचक आहे. त्यामुळे ब्लडकॅन्सरमध्ये कोरफडीच्या गराचा उपयोग होताना दिसतो. यातील मनुका ह्या मृदुविरेचक, रसधातुपरिपोषक, रक्तदोष नष्ट करणाऱ्या, रस व रक्तधातु सारवान करणाऱ्या असल्यामुळे हिमोग्लोबीनच्या प्रमाणातही सुधारणा होऊ शकते.

अशा प्रकारे ब्लडकॅन्सरमध्ये तज्ञांच्या सल्ल्याने विरेचन चिकित्सा दिल्यानंतर पहिले दोन दिवस तरी सकाळी व संध्याकाळी जेवणाच्या वेळेस भाताच्या लाह्या + भात + खजूर + मनुका + गूळ + तूप अशा रसवर्धक (भात + भाताच्या लाह्या) व रक्तवर्धक (मनुका + खजूर) ह्या द्रव्यांनी सिद्ध केलेली भाताची पेज द्यावी. तसेच दुपारच्या वेळेस घरी काढलेला ताजा फळांचा रस किंचित कोमट करून (रसाचे भांडे कोमट पाण्यात ठेवून रस कोमट करून) द्यावा.

भाताची पेज ही सहज पचू शकते कारण पेजेमध्ये अन्नाचे अंश कमी असतात व पातळ अन्नाने पोटाची भरल्यासारखे वाटते व पोटात कमी अन्न गेल्यामुळे ते सहज पचू शकते. तसेच भाताची पेज ही पचावयास हलकी, वात + मल + मूत्र यांचे अनुलोमन करणारी, भूक वाढवणारी, रुची उत्पन्न करणारी, रसधातुचे पोषण करणारी, तहानेचे शमन करणारी व थकवा घालवणारी असल्यामुळे

रसधातुपरिपोषक होऊन रसधातुचे प्राकृत पोषण होऊ शकते व त्यामुळे आरोग्याच्या दृष्टीने हितकारक असते.

काळ्या मनुका ह्या मल-मूत्र-वाताचे अनुलोमन करणाऱ्या, मांस व मेदाचे पचन करणाऱ्या, रक्तदोषनाशक, बलवर्धक व शुक्रधातु सारवान करणाऱ्या व फलोत्तमा आहेत. इतकेच नाही तर श्रमहारक हा विशेष गुणधर्म भाताच्या पेजेत व मनुकांच्या सुपामध्ये आहे. त्यामुळे विरेचन दिल्यानंतर येणारा थकवाही भाताच्या पेजेमुळे किंवा मनुकांच्या सुपामुळे जाणवत नाही व रक्तधातु सारवान निर्माण झाल्यामुळे हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढू शकते.

भाताच्या पेजेत किंचित मीठ व तूप (घरगुती) देखील घालावे. तूप हे अग्निवर्धक, वात व पित्तदोषाचे शमन करणारे, कफधातु वाढवणारे व स्नेहोत्तम आहे. तुपाच्या स्निग्धतेमुळे प्रदीप्त झालेला अग्नि हा लवकर मंद होत नाही हे तुपाचे वैशिष्ट्य आहे व ह्या तुपामुळे शरीराची प्रतिकारशक्तीही वाढते. ह्या पेजेमध्ये घातलेले किंचित मीठ हे स्नेहनाचे कार्य करण्यास मदत करते व खजूर+ मनुका+गूळ हे हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढवण्यास मदत करतात. ह्या पेजेमुळे धातुसाम्य प्रस्थापित होऊन ब्लडकॅन्सरच्या रुग्णास रक्त देण्यामधला कालावधी वाढवता येऊ शकतो. तसेच श्वेतपेशीचे प्रमाणही प्राकृत होऊ शकते. ह्या पेजेमुळे यकृत-प्लीहेतील संचित दोष बाहेर काढून रक्तदुष्टी नाहीशी होऊन गुण येऊ शकतो.

तसेच फळांच्या रसात नैसर्गिक साखर असते व हा फळांतील मधुर रस जन्मापासून सवयीचा असल्यामुळे सर्वांना पचणारा असतो व हा रसादि त्यात धातुचे बल वाढवणारा, विशेषतः रसधातुचे पोषण करणारा, वातनाशक व कफ आणि शुक्रधातुचे पोषण करणारा असतो व शरीरातील बल हे कफधातुमुळे प्राप्त होते व त्यामुळेच आपली प्रतिकारशक्ती वाढते व रस आहारामुळे शरीर व मन लगेच ताजेतवाने होते, उत्साह येतो. कारण रस आहार हा द्रव स्वरूपात असल्यामुळे शरीरात सहजपणे आत्मसात होतो. रस आहारामध्ये



शरीरातील रसधातुचे पोषण करण्याची क्षमता स्वभावतःच असते. त्यामुळे रसधातु बलवान होतो, रसधातुचे समाधान, तृप्ती निर्माण करणे व रक्तधातुचे पोषण करणे हे कार्य साध्य होते. त्यामुळे हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढते, श्वेतपेशींचे प्रमाण प्राकृत होऊन रक्तदेण्यामधला कालावधी वाढवता येऊ शकतो. म्हणूनच रुग्णास मी महिन्यातून दोन दिवस तरी द्रव आहारावर राहण्यास सांगते. अर्थात तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने ह्या आहाराबरोबरच यकृतप्लीहेतील पित्ताचा स्त्राव सम्यक् करणारी, अग्निदीपन करणारी, मलाचे शोधन करणारी आरोग्यवर्धनी तसेच यकृतप्लीहेतील संचित मल बाहेर काढून टाकणारी रक्तवर्णीय समुद्रशुक्तीभस्म तसेच बलासाठी वसंतकुसुमाकर व जंतुघ्न आणि विषघ्न म्हणून सुवर्णभस्म दिले असता गुण येऊ शकतो.

**बस्तिकर्म :** बस्ति ही वातदोषाधिक्याची श्रेष्ठ चिकित्सा आहे. इतकेच नाही. तर वात-पित्त-कफ ह्या तिन्ही दोषांच्या आधिक्यामध्ये त्यांचे शोधन करण्यामध्ये बस्तिकित्सा उपयुक्त होते. म्हणून बस्तिकित्सा ही सार्वदैहिक चिकित्सा आहे. बस्ति ह्याचा अर्थ एनिमा. मऊ रबराची नळी गुदद्वारावाटे आत सरकवून त्याला जोडलेल्या पिचकारीने एनिमा देतात. निरनिराळ्या औषधी वनस्पतींचे काढे करून उकळवून गाळून घेऊन हे काढे उपयोगात आणतात किंवा औषधांनी सिद्ध केलेल्या तेलांचा तसेच नुसत्या तिळतेलाचाही उपयोग केला जातो.

पक्वाशयाचा कॅन्सर, गर्भाशयाचा कॅन्सर, प्रोस्टेट ग्लँडचा कॅन्सर, गुदभागाचा कॅन्सर यामध्ये बस्तिकित्सा केली जाते.

**रक्तमोक्षण कर्म :** कॅन्सरमध्ये जेव्हा दोषसंचितीबरोबरच दुष्टव्रण असतो तेव्हा ह्या स्थानातील संचित दोष जळवा लावून रक्तस्रुती करून काढून टाकणे हीच चिकित्सेची प्रथम पायरी असते. विशेषतः जे कॅन्सर सद्योप्राणहार मर्मस्थानी (लगेचच प्राणहरण करणाऱ्या स्थानी) असतात. उदाहरणार्थ कण्ठगत व गुदगत. येथे कॅन्सरच्या पसरण्याचा वेगही तीव्र असतो. म्हणून प्रथम जळवांच्या सहाय्याने रक्तस्रुती करावी लागते.

तसेच स्तनकॅन्सर मध्येही दुष्टव्रण असेल किंवा त्वचेच्या कॅन्सरमध्येही दुष्टव्रण असल्यास जळवा लावून रक्तस्रुती करावी लागते.

घशाचा (कण्ठगत) कॅन्सर : घशाच्या कॅन्सरमध्येही त्यास्थानी जळवा लावून रक्तस्रुती करून कॅन्सरचे दोष शरीराबाहेर काढणे अत्यंत आवश्यक असते कारण कण्ठस्थानी झालेला कॅन्सर उदानवायू व प्राणवायुच्या मार्गात येत असल्यामुळे लवकर पसरतो. कण्ठ हे प्राणवायू उदानवायूचे संचारस्थान असल्यामुळे दोष त्वरीत वाढून श्वासोच्छ्वास क्रियेस अडथळा येऊन रोगी दगावू शकतो.

कण्ठ हे सद्यप्राणहर मर्म आणि कर्मेन्द्रिय आहे. त्यामुळे वाताचा प्रकोप होणे स्वाभाविकच असते. म्हणून अशा अवस्थेत रक्तस्रुती करून तेथील दोषांचे शोधन केले तरच यश मिळू शकते आणि कॅन्सर पसरण्याची गती रोखू शकतो.

अशा स्थितीत कण्ठाला अहितकारक व वातप्रकोपक असे थंड पाणी किंवा चहा, दही, ताक लोणचं, तम्बाकू, विडी इत्यादी वातदोष, कफदोष आणि पित्तदोष प्रकुपित करणारे पदार्थ वर्ज्य करावे.

आहारात मुगाचे वरण + पोळी, तांदूळ भाजून भाताची पेज, कणकेची पेज, तांदुळाच्या पीठाचे साजूक तुपातील घावन, उकडलेले मूग, उकडलेल्या भाज्या किंवा भाज्यांचे सूप हे पदार्थ विशेषत्वाने सेवन करावे. ह्या पदार्थांमध्ये कोथिंबीर, धणे-जिज्याची पावडर व आलं ह्याच मसाल्याच्या द्रव्यांचा विशेषत्वाने उपयोग करावा. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे दोन्ही जेवणानंतर किंवा काहीही खाल्ल्यानंतर कमीतकमी वीस मिनिटे तरी पाणी पिण्यास सांगू नये. कारण त्या आहारद्रव्यांच्या स्पर्शाने घशाची प्रतिकारशक्ती वाढू शकते.

सकाळच्या न्याहारीनंतर व दोन्ही जेवणानंतर, म्हणजे कफप्रसेककाळी सितोपलादीचूर्ण + ज्येष्ठमध चूर्ण + चिमूटभर हळद हे मधातून किंवा दाडिमावलेहातून दहा दहा मिनिटांनी थोडे थोडे चाखले असता अग्नि प्रदीप्त होऊन स्रोतोरोध नाहीसा होतो, वातदोषाचे शमन होऊन, कफदोषाचे पचन होऊन, कफधातू उत्पन्न



होऊन गुण येऊ शकतो व कॅन्सर पसरण्याची गती रोखू शकतो.

स्तन कॅन्सर : जे अवयव प्रामुख्याने शुक्रघटित आहेत त्या अवयवांमध्ये कॅन्सरचा प्रादुर्भाव झाल्यास त्याचा प्रसार झपाट्याने होतो व तो शरीरामध्ये लवकर पसरतो व प्राणघातक ठरतो. उदाहरणार्थ स्तन व वृषण हे अवयव शुक्रवह स्रोतसांचे मूळ आहे व ह्यांच्या स्पर्शामध्येही शुक्रस्पर्श आहे. गर्भाशय हा शुक्रधातूचे कार्यस्थान आहे. गर्भधारणा करणे हे शुक्रधातूचे श्रेष्ठ कर्म आहे. अशा स्थानी उत्पन्न झालेल्या कॅन्सरचे प्रथमावस्थेतच निदान झाले व अचूक योग्य औषधोपचार झाले तर रोगाचे परिमार्जनसुद्धा तेवढ्याच वेगाने होते.

स्त्रियांमध्ये आढळणाऱ्या हार्मोन्स इस्ट्रोजनची संख्या मोठी असेल तर स्तनाचा कर्करोग होण्याची शक्यता असते. विशेषतः तुमच्या कुटुंबाच्या इतिहासात स्तनाचा कर्करोग झाल्याच्या घटना असतील तर अधिक काळजी घेणे आवश्यक असते.

वर सांगितल्याप्रमाणेच भाताची पेज, मुगाचे कढण, भाज्यांचे सूप इत्यादी विशेषत्वाने सेवन करावे व दुपारच्या वेळात ताजी फळे किंवा ताज्या फळांचे रस सेवन करावे, विशेषतः काळी द्राक्ष, हिरवी द्राक्षे व त्यांचे रस ह्यामुळे कर्करोग वाढण्याच्या प्रक्रियेला आळा बसतो.

आहारात बर्फी, केळ, तळलेले पदार्थ तसेच सॅचुरेटेड फॅटस् असलेले पदार्थ, उदा. क्रीम बिस्किटे, तळलेले पदार्थ इत्यादी पदार्थ संपूर्णपणे वर्ज्य करावेत व दुपारी जेवल्यानंतर तर मुळीच झोपू नये. शक्यतोवर रात्री लवकर झोपावे व रात्रीच्या जेवणानंतर शतपावली करावी.

स्तनांचा कर्करोग बरेचदा गाठीच्या स्वरूपात व्यक्त होतो व बाह्यतः ही गाठ हाताला लागू शकते. ही गाठ टणक, त्वचेला चिटकून आणि स्थिर असते. अशा वेळेस तज्ञांच्या सल्ल्याने जळवा लावून रक्तस्रुती करावी व आहारात एक पांढरा कांदा भाजून + उकडलेल्या एका शेवग्याच्या शेंगेचा गर + चिमूटभर हळद हे मिश्रण नियमाने जेवताना

खावे. पांढरा कांदा, शेवग्याच्या शेंगेचा गर व हळद हे पदार्थ ग्रंथीच्या प्रवृत्तीस आळा घालतात.

मागे वर्णन केल्याप्रमाणे बहुधा कॅन्सर शेवटच्या अवस्थेत असताना रुग्ण आयुर्वेदिक चिकित्सेकडे वळतात. अशा वेळेस केमोथेरपीचे उपचार चालूच असतात. ह्या केमोथेरपीच्या उपद्रवांनी त्रस्त अशा अनेक रुग्णांमध्ये चिकित्सा करण्याची संधी मिळाली. उदाहरणार्थ अंगाची आग होणे, मळमळ व उलट्या होणे, तोंड येणे, केस गळणे अशा वेळी वेदना व दाह शमन करणारी त्या-त्या स्थानाला अनुसरून चिकित्सा केली तर उपशय येऊ शकतो.

वेदना व दाह असताना प्रवाळ भस्म, अर्णशुक्ती भस्म, मौक्तिकयुक्त कामदुधा खडीसाखरेत खलून त्या व्यक्तीला आवडेल अशा अनुपानातून म्हणजे तूप, साय किंवा लोणी यातून घेण्यास द्यावे.

तोंड आलेले नसेल, जळजळत नसेल परंतु फक्त मळमळत असेल तर आल्याचा रस + लिंबाच्या रसातून ही द्रव्ये द्यावीत.

उलटी होत असेल तर आहारात कोरडे, सुवासिक आवडणारे आहारद्रव्य द्यावे. उदा. भाताच्या लाह्या, काळ्या मनुका, डाळिंब इत्यादी पदार्थ चघळण्यास द्यावे. विशेष म्हणजे आयुर्वेदिक चिकित्सा केमोथेरपीला विरोधी ठरत नाही त्यामुळे रुग्ण ती घेऊ शकतात.

कॅन्सरची चिकित्सा करताना नुसती दोषविपरित द्रव्ये देऊन चिकित्सा देऊन यशस्वी होत नाही तर कॅन्सर ज्या अवयवात झाला आहे तो अवयव कोणत्या धातूच्या सारघटकांनी झाला आहे त्याचा विचार करूनही चिकित्सा करावी लागते. उदाहरणार्थ गालाच्या कॅन्सरमध्ये गालाची त्वचा रस, रक्त व शुक्रधातूच्या सारत्वाने झालेली आहे. त्यामुळे तेथील व्रणांच्या पेशींची लवकर वाढ होऊ शकते. म्हणूनच तेथे प्रथम जळवा लावून शोधन करणे उपयुक्त होते व त्यानंतर इंद्रजव + अनंतमूळ + नागरमोथा + गुळवेल + शतावरी + अश्वगंधा हे मध + तुपाच्या अनुपानातून दुपारी जेवणानंतर व रात्री जेवणानंतर, झोपण्यापूर्वी द्यावे



म्हणजे गुण लवकर येऊ शकतो.

आयुर्वेदात अनुपान व औषधी काळालाही अत्यंत महत्त्व दिलेले आहे. ह्या गोष्टींचा अवलंब केला तर हमखास यश मिळू शकते.

**अपुनर्भव चिकित्सा :-** कॅन्सरच्या रुग्णांना औषधे दीर्घकाल घ्यावी लागतात. कॅन्सरचे दोष नाहीसे झाले (आधुनिक परिक्षणावरून) तरीसुद्धा अपुनर्भव चिकित्सा म्हणूनही रसायन औषधेही जास्त काळ घ्यावी लागतात. तसेच अपुनर्भव म्हणून अवस्थानुरूपे पंचकर्मही करून घ्यावे लागते.

सारांश :- माझ्या आतापर्यंतच्या व्यावसायिक अनुभवावरून मला असे वाटते की प्राथमिक अवस्थेतील कॅन्सर आयुर्वेदोपचाराने निश्चिपणे व पूर्णपणे बरा होऊ शकतो व कॅन्सरच्या पुढच्या अवस्थांमध्येही त्या त्या अवस्थानुरूप व कॅन्सरच्या गतिनुसार आयुर्वेदीय शोधन चिकित्सा करून कॅन्सरच्या वेदनांपासून रुग्णास आराम देता

येतो. तसेच औषधी चिकित्सेने रुग्णाचा उत्साह वाढून त्याचा आत्मविश्वासही वाढवू शकतो. त्यामुळे रुग्णाची रोगाशी लढायची ताकद वाढते. बहुधा कॅन्सरचे रुग्ण शेवटच्या अवस्थेमध्ये आयुर्वेदीय चिकित्सेकरीता येतात. तरीसुद्धा असाध्य कॅन्सर रुग्णांसाठी आयुर्वेदशास्त्र काही प्रमाणात आपले योगदान निश्चितपणे देते.

अर्थात प्रत्येक रुग्णाने आयुर्वेद तज्ञांच्या सल्ल्यानुसार व मार्गदर्शानुसार औषधोपचार करवून घेणे अत्यावश्यक व अनविवार्य असते.

**वैद्य.सौ.शुभदा अरविंद पटवर्धन**

फ्लॅट नं.१०१/१०२, पहिला मजला,  
नीळकंठ अपार्टमेंट, पंडीत गुणीदास मार्ग,  
लेडी जमशेटजी रोड,  
माटुंगा (पश्चिम), मुंबई ४०००१६,  
दूरध्वनी क्र. २४४६८१७५६, २४४६३९०८.



**ठाणे भारत सहकारी बँक लि.**  
शेड्यूल्ड बँक

दृष्ट्युत्पत्त्या ज्ञानांशु  
प्रकाशमानं दीप्ती  
असाय प्रकाशं यस्तस्यैत  
ठाणे भासतु तुमच्या जीवनी

केंद्रीय कार्यालय : सहयोग मंदिर, सहयोग मंदिर पथ, घंटाळी, नौपाडा, ठाणे - ४०० ६०२





## आम्लपित्त

‘इनो लो ; आराम पाओ’

वरीलप्रमाणे किंवा तत्सम जाहिराती पाहिल्या की, आम्लपित्त विकाराला लोक इतक्या सहज कसे स्वीकारतात की जणू तो जीवनाचा, आयुष्याचा एक भाग आहे. असा प्रश्न पडतो!

‘अमुक अमुक घ्या; कामावर चला.’ जाहिरातीत दाखवतात एवढा सामान्य हा विकार नक्कीच नाही. त्याची दखल घेतली नाही तर तो शरीराला गंभीर हानी पोहचवू शकतो. ‘पेंट मे जलन? खट्टे डकार?’ इथपर्यंतच लोकांना आम्लपित्त व्याधीचे ज्ञान असते!

आम्लपित्त किंवा ॲसिडिटी म्हणजे काय? आम्लपित्त ह्या शब्दात आम्ल व पित्त असे दोन शब्द येतात. आम्ल गुणोद्विक्तं पित्त आम्लपि।। याचा अर्थ आम्ल म्हणजे आंबट झालेले पित्त असा होतो. नैसर्गिकरित्या आपल्या जठरात असलेले व अन्नच पचन करणारे पाचक पित्त रसाने कटू म्हणजे तिखट असते. त्यावेळी त्याचा कोणताही त्रास माणसाला होत नाही. पण ज्यावेळी ते आम्लरसयुक्त होते त्यावेळी त्याचा त्रास सुरू होतो. म्हणजेच आम्लपित्ताचे कारण आंबट झालेले पित्त होय. ही अम्लगुणाची अत्याधिक वाढ कशाकशाने होते? कारणांचे चार विभाग पडता येतील.

अ) आहार ब) विहार क) काल ड) मनोव्यापार किंवा मानसिक स्थिती.

**प्रथमतः आपण अ) आहार हे कारण बघू**

१) प्रत्यक्ष आहार किंवा जेवण

२) आहाराच्या पद्धती.

**१) प्रत्यक्ष आहार :** सामान्यतः मनुष्याचा आहार षड्रसयुक्त असावयास हवा. षड्रस म्हणजे गोड, आंबट, खारट, तिखट, कडू, तुरट अशा सहा चवींचे. पूर्वीच्या काळी जेवणात मीठ, लिंबू, लोणचं, चटणी, कोशिंबीर, भाजी, गोड अशा पद्धतीने षड्रस आहार साधत असे, परंतु आता

व्यवसायानिमित्त होणाऱ्या धावपळीमुळे सर्वकष जेवणाला नाईलाजाने फाटा द्यावा लागत असल्याने आहार चपातीभाजी, आमटी भात, इथपर्यंत आला आहे. तशातच Fast Food पावभाजी, पाणीपुरी, दहिबटाटा पुरी, रगडा, इडली, डोसा, वडा, समोसा अशा पदार्थांनी संध्याकाळच्या जेवणाची जागा घेतली आहे. त्यामुळे सकस आहार मिळतच नाही. शिवाय शरीरपोषक मुल्यांकांची सुद्धा कमतरता सुरू होते.

रोज सतत आंबट, खारट, तिखट, जेवण, रोज दही, लोणचं, अधिक मसाला घातलेले (Spicy) पदार्थ अत्याधिक प्रमाणात, वारंवार इडली डोसा यासारखे पीठ आंबवून तयार केलेले पदार्थ, सतत वडा समोसा यासारखे तळलेले पदार्थ, वाळलेल्या भाज्या, शिळे पदार्थ, जेवणापूर्वी मद्यपान (रम, विस्की), त्याचबरोबर खारवलेले काजू, शेंगदाणे, तळलेले पापड, बटाटा चिप्स, मिल्कशेक्स, फ्रुटसॅलड यासारखे पदार्थ, तंबाखू सेवन त्याबरोबर चुना, धूम्रपान यामुळे शरीरातील पित्त वाढून त्याचा प्रकोप होतो.

शरीराची झीज भरून येण्यासाठी आवश्यक मात्रेपेक्षा आहार कमी असणे, आवश्यकतेपेक्षा अधिक असणे ही कारणे सुद्धा पित्त वाढवण्यासाठी पूरक ठरतात.

**२) आहाराच्या पद्धती :** सामान्यतः ठराविक वेळी जेवण, हे आरोग्याला हितकर असते. याचा फायदा बहुतेक करून ऑफीसमधील स्त्री-पुरुषांना मिळतो. कारण त्यांना दुपारी एक ते दोन असा लंच टाईम मिळतो. परंतु स्वतःचे छोटे मोठे व्यवसाय असणारे लोक, त्यांना नियमित वेळी आहार घेणं शक्य होत नाही. त्यामुळे एक तर घरी जावून जेवपर्यंत उपाशी राहणे किंवा तात्पुरती भूक मिटवण्यासाठी बाहेरचं खाणे एवढंच हातात राहते. त्यामुळे पित्तप्रकोप होतो.

मोठमोठ्या हॉटेल्समधून बिझनेस लंच



घेणाऱ्या उद्योगपतींचे लक्ष जेवणात कमी व उद्योग व्यापारात जास्त असल्याने आवश्यक मात्रेपेक्षा जेवण कमी जाते. शिवाय जोडीला Hot drinks असतात. वर सांगितल्याप्रमाणे वारंवार व वेळी अवेळी मद्यपान, धूम्रपान, तंबाखूसेवन, चहापान याने ही पित्ताचा प्रकोप होतो.

**ब) विहार :** यात दैनंदिन व्यवहारात किंवा जीवनात आचरणात आणलेले विधी येतात. उदा. व्यवसाय शिफ्ट ड्युटीजमध्ये नोकरी असणे. त्यामुळे अवेळी खाणे, रस्त्यावर छोट्या-मोठ्या वस्तु विकायला बसणारे स्त्रीपुरुष, दुपारी जेवून, खरेदीला बाहेर पडणे, भट्टीजवळ काम करणारे आचारी, बॉयलर्सजवळ काम करणारे कंपनी कामगार, बेस्ट बसेसचे ड्रायव्हर्स, लांब पल्ल्याच्या ट्रक गाडीचे ड्रायव्हर्स यांना व्यवसायामुळे अवेळी जेवण घ्यावे लागते. त्यामधील काळात चहापान, तंबाखू, सिगरेट, मावा इ.मुळे पित्तप्रकोप होतो. सतत उपवास करणे व घडणे, मल व मूत्र यांच्या वेगाचे धारण करणे, सतत उन्हात फिरणे . उदा. मेडीकल रिप्रेझेन्टेटिव्ह इ. अशी कारणेही पित्तप्रकोपाला पूरक ठरतात.

**क) काल :** सृष्टीच्या कालचक्रानुसार, ग्रीष्म- शरद हे दोन ऋतु उष्ण हवामानाचे आहेत. यात नैसर्गिकच उष्णता जास्त असल्याने शरीरातील पित्त वाढते. वयाची तरुणावस्था, मध्यान्ह, जेवणानंतर काही काळ (जेवणानंतर २ तासांनंतरचा काळ) हे पित्त प्रकोपाचे काल आहेत त्यानुसार पित्ताचे प्रमाण वाढते.

**ड) मनोव्यापार किंवा मानसिक स्थिती :** पूर्णब्रह्म मानलेले जेवण जेवताना मन प्रसन्न असावे लागते. म्हणजे ते योग्यरितीने पचून सकस रसधातू तयार होतो. परंतु जेवताना चिंता, काळजी, बेचैनी, रागावलेले असणे अशावेळी जेवणाकडे लक्षही नसते व ते पचतही नाही. तशातच शीघ्रकोपी स्वभाव, मानसिक तणावाखाली असणे, सतत टेन्शन घेणाऱ्या व्यक्तीला आम्लपित्त व्याधी लवकर होतो.

अशा प्रकारे घडलेल्या कारणांनी एकीकडे पित्त वाढत असते तर दुसरीकडे अग्निमांड्य निर्माण होत असते. त्यामुळे अन्न पचत नाही. ते अपाचित

अवस्थेत जठरात पडून राहते व आंबट होते. त्याने परत पित्त वाढते व दुष्टचक्र सुरु होऊन आम्लपित्त व्याधी होतो.

अशोवळी सुरुवातीला भूक न लागणे, मळमळणे, आंबट करपट ढेकर येणे अशी लक्षणे उद्भवतात. यावेळी योग्य उपचार घेतल्यास वरील दुष्टचक्रापासून बचाव होतो. परंतु प्रसिद्धीमाध्यमातून प्रसिद्ध केलेल्या औषध सदृश द्रव्ये घेऊन वेळ मारुन नेली जाते. येथे कारणांचे परिमार्जन न झाल्याने व्याधी परत उद्भवतो व आणखी गंभीर रूपे घेऊन येतो. उदा. अपचन, मळमळ, तोंड कडू आंबट होणे, आंबट ढेकर, छातीत पोटात जळजळणे, पोटात दुखणे, डोके दुखणे, उलटी किंवा पातळ परसाकडे होणे, पोटाच्या दुखणे, श्रमावाचून थकवा जाणवणे इ.

उलटी झाल्यास अत्यंत आंबट, कडवट उलटी होते. त्याला आंबट वास येतो. घसा व तोंड यांची आग होते. हातपाय गरम होतात, अंगाला खाज येते पण उलटीनंतर बरे वाटते.

काही वेळा हे अपाचित अन्न अधोमार्गाने द्रवमल स्वरूपात बाहेर पडते तेव्हा गुदमार्गाची आग, दुखणे सुरु होते, तहान लागते, चक्कर येते.

नवीनच उत्पन्न झालेला व्याधी योग्य उपचार घेतल्यास साध्य होतो. पण पथ्य वेळीच न पाळल्यास व्याधी चिरकारी होतो व आमाशयात व्रण (Peptic ulcer) ग्रहणी व्रण (duodenal ulcer), संग्रहणी (ulcerative Colitis) इ. उपद्रव होतात की पुढे ते मारक ठरतात.

यावर चिकित्सा म्हणजे १) निदान परिवर्जन २) वनस्पती चिकित्सा ३) अपुनरुद्भव/रसायन चिकित्सा.

१) निदान परिवर्जन : आहारात पथ्य, जेवणाच्या वेळा नियमित व मानसिक तणावांवर उपाय. .

२) वनस्पती चिकित्सा : अम्ल गुणाधिक्य पित्तावर, पित्तपाचक व शमन प्रसादन चिकित्सा उदा.- काडे चिराईत, भूनिंब, पटोल, त्रिफळा, मृद्विका, मुस्ता, पर्पट, गुडूचि, वासा, माका,



शतावरी, सुंठ, धणे, कोथिंबीर, भोपळा, ज्येष्ठमध, इसबगोल, राजगिरा, नारळ इ.यामुळे अम्लगुण कमी होतो. अन्नपचन होते व अजीर्ण नष्ट होते.

३) अपुनरुद्भव : महातिक्त घृत, शतावरी घृत, मोरावळा, गुलकंद इ.

पथ्य : गहू, साळीचे तांदूळ, मूग, नाचणी, तापवून थंड केलेले पाणी, दूध, तूप, लोणी, मध, साखर, सातूचे पीठ, शिंगाडे, पडवळ, दुधी, भेंडी, सुरण, केळफूल, कच्ची केळी, तोंडली, कोहळा, कोबी, काकडी.

फळे :- काळी द्राक्ष, मनुका, डाळींब, लिंबू, आवळा केळी, नारळ.

पानक : कोकम सरबत, आवळा सरबत, बडीशेपं, धणे, जिरे.

अपथ्य : सर्व नवीन धान्ये

कुळीथ, काळे वाटाणे, चणे, चवळी, पावटे, मेथी, शोपू, शेवगा, कारली, दही, पनीर, मिल्कशोक, फ्रुटसॅलेड, आंबटफळे, टोमॅटो, अननस, लसूण, तळलेले, करपलेले पदार्थ, मद्यपान, धूम्रपान, तंबाखूसेवन, सुके मासे, मसाले, लोणची.

याप्रमाणे कारण समजून घेऊन व्यवसाय सांभाळून निदान -परिवर्जन केल्यास, योग्य पथ्यापथ्य केल्यास व तज्ज्ञ वैद्याचे मार्गदर्शन घेतल्यास आम्लपित्त व्याधी पूर्णपणे बरा होतो.

- वैद्या सौ.नूतन शाम नाबर

सी-१०, नूतननगर, गुरुनानक मार्ग,

वांद्र (प.) मुंबई-५०.

फोन - ६४५११९४



## आरोग्यदान

आता रूग्णात्मके देवे । येणे उपचारे तोषावे ॥

तोबोनी तुज घ्यावे । आरोग्य दान हे ॥१॥

दिनचर्या रोज पाळावी । ऋतुचर्या अवलंबावी ।

सद्वृत्ती नेहमी असावी । आरोग्य लाभा ॥२॥

रोगासी घालण्या आळा लसीकरणाच्या वेळा पाळा ।

सांभाळा गर्भवतीसह बाळा । वृद्धास स्नेहे ॥३॥

कुपोषण होऊ न द्यावे । खाणे अतिशय टाळावे ।

वेळेवरी घेत जावे । व्यायाम अन्न झोप ॥४॥

जाहला जरी का रोग । वैद्याकडे जावे सवेग ।

होऊ न द्यावा उद्वेग । शरीरी मनी ॥५॥

वेळेवरी औषध घ्यावे । अनुपाना न विसरावे ।

पथ्यापथ्यास पाळावे । रोगमुक्त व्हावे ॥६॥

घ्यावे पंचकर्म आणि रसायन । रोगाचे न होईल पुनरागमन ।

करावे कर्तव्य पालन । लाभे आरोग्य संपदा ॥७॥

येथे म्हणे श्री रूग्णेश्वराहो । हा होईल आरोग्यदान हो ।

येणे बरे वैद्यराजो । सुखिया झाला ॥८॥



## कुष्ठचिकित्सा

३० जाने.१९७४ म.गांधीचा निर्वाण दिन. हा दिवस राष्ट्रपिता म.गांधी यांचे कुष्ठ विषयक कार्याचे स्मरण देणारा म्हणून कुष्ठ दिन म्हणून ही पाळला जातो. एका सार्वजनिक सभेत कुष्ठ आणि आयुर्वेद चिकित्सा या विषयी मी बोलावे अशी आयोजकांनी विनंती केली. १९५४ पासून आयुर्वेद महाविद्यालयातून अध्यापनाचे काम केलेले असल्याने कोणत्याही विषयावर एक व्याख्यान देणे काही अडचणीचे नव्हते. ३० जाने. रोजी अपेक्षित कार्यक्रम झाल्यानंतर आभार आणि पुष्पगुच्छही स्वीकारला. पण मनाला थोडे खटकत होते आपण कुष्ठ चिकित्सेत (लेप्रसीत) काही काम केलेले नाही. २/३ वेळ फक्त व्याख्यानबाजीच वेली. व्याख्यानानंतर इतर २/३ डॉक्टरांसोबत आणि २/४ कुष्ठ कार्यकर्त्यां समवेत गप्पा, चहा पान हा कार्यक्रम सुद्धा संपला. या गप्पा चालू असता एका डॉक्टरांकडून मी एक शब्द मिळवला की कुणी आयुर्वेदीय औषधी चिकित्सा केली तर त्यांना मी सहकार्य देईन. डॉ.वर्धा येथे म.गांधी मेमोरियल लेप्रसी फाऊंडेशनमध्ये कार्यकर्ते होते.

आजच सकाळी एक रुग्ण, कुष्ठाचा पाहण्यात आला होता. एका उत्तम घराण्यातील मध्यम वयातून उतार वयाकडे झुकलेली स्त्री तरुण, मला वाटते डावी टाच टेकवत नाही. पायावर विशिष्ट प्रकारची २ चकंदळे, बधिरता असलेली दिसत होती. बाईचे सोबत मोठा मुलगा आला होता. बरोबर डॉक्टरांची चिठ्ठी होती. Clinically case of Lepresy बाई म्हणत होती की मी उच्च घराण्यातील. माझा संपर्कही सर्व चांगल्या लोकांशी आहे. तेव्हा मला कुष्ठ रोग होणार नाही. डॉ.चा कुष्ठ रोग दर्शन अभिप्राय बरोबर नाही. त्यांना बरोबर निदान झालेले नाही इत्यादी. मी बाईशी वाद न घालता मुलाला उद्या भेटा, मी तुम्हास योग्य मार्गदर्शन करतो, असे सुचविले. मी मुलांस सांगणार होतो की, डॉ. यांचे निदान बरोबर असून

तुम्ही आईसाठी कुष्ठ चिकित्साच आधुनिक पद्धतीचे औषधोपचाराने करून घ्यावी. जोडीला मी सांगेन तसे खाणेपिणे (पथ्यापथ्य) ठेवावे. म्हणजे त्वरित फायदा होईल. आईला कुष्ठ (महारोग) आहे. इ.फारशी चर्चा करू नका. तथापि व्याख्यानाचे वेळी झालेल्या चर्चेमुळे या रुग्णाला उपचार करण्याचे ठरविले. रुग्णाला बरे न वाटले तर महात्मा गांधी मेमोरियल लेप्रसी फाऊंडेशन किंवा अन्यत्र आधुनिक म्हणजे अॅलोपॅथिक उपचार रुग्णाला घेण्याबद्दल सुचवावे असे ठरविले.

दुसऱ्या दिवसापासून उपचारांना प्रारंभ झाला. रुग्णास सुचविल्याप्रमाणे रुग्णाने डॉक्टरांशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न केला पण सुमारे ३ महिने केंद्रावरील तंत्रज्ञ २ म.रजेवर असल्याने तपासणी इ.झाली नाही. पण तपासणी झाल्यानंतर आलेली ३ पत्रे आलेली अशी आहेत. त्यात एक पत्र रुग्णाच्या मुलाचे ही आहे.

### प्रिय जळूकरजी,

१) सप्रेम नमस्कार सौ. येथे येऊन प्रकृती दाखवून गेल्या. आयुर्वेदीय उपचाराने एका वर्षात दाखविलेला गुण निश्चितच उत्साह जनक आहे. ऋग्ण व वैद्य दोघांचेही अभिनंदन करावयास हवे.

Nerve involvement नाही. त्यामुळे Deformity विकृती हाता पायास येण्यासा संभव सध्या तरी वाटत नाही. इ.

२) श्री.जळूकरजी स.नमस्कार, आजच मी पुलगांवला जाऊन आलो. सौ. ची प्रकृती चांगलीच सुधारली आहे. लाली, सूज नाही. कोरडेपणा, रुक्षता वाढली आहे. आता त्या ठिकाणी बधिरताही वाढू लागेल. त्या दृष्टीने आपले उपचार आपण करावे.

३) प्रकृतीत अपेक्षेपेक्षा जास्त चांगली प्रगती आहे. मंडले आता दिशेनाशी झाली आहेत. Nerves च्या ठिकाणी सूज व स्पर्शासहत्व हे आहे. त्या दृष्टीने काही फरक उपचारात करणार असाल



तर जरूर करावा.

यानंतर पेशंट पूर्ण बरा झाला. ते पत्र मात्र गहाळ झाले आहे. रुग्णाच्या मुलाने लिहिलेले २ फुलस्केप पत्र धन्यवादाचेच होते एवढेच.

यानंतर शासकीय सेवेत असतांना एक रुग्ण नांदेडला पाहण्यात आला. मी शल्य तंत्राचे उपरुग्ण व्याख्यान बाह्य रुग्ण विभागात विद्यार्थ्यांना देत होतो. तेव्हा एकरुग्ण ओरडतच आली मला विष द्या - मला मरायचं औषध द्या. मी उपरुग्ण व्याख्यान बंद करुन त्या ओरडणाऱ्या रुग्णाला समोर बोलाविले. समजाऊन शांतपणे सांगितले की, डॉक्टर वैद्य हे मरण्यासाठी औषध देत नसतात. मरण परमेश्वराचे हाती असते. डॉक्टर वैद्य-औषध देऊन रोग्याचा त्रास कमी करण्याचा प्रयत्न करतात. तुम्हाला असलेला महारोग बरा होण्याला काही वेळ लागतो. जास्त वेळ लागेल. रोगी म्हणाला जास्त म्हणजे किती? मी २ वर्षे उपचार घेत आहे, पण फरक नाही. उलट त्रास वाढतो आहे. शरीर पहा अधिकाधिक लाल झाले आहे. आग होते आहे. तापही आहे. सर्व शरीर ही दुखते इत्यादी -

आयुर्वेद महाविद्यालयाशी संलग्न असलेल्या कुष्ठरोग विभागातील संबंधित डॉक्टरांना मी बोलावून माहिती घेतली. ते म्हणाले, 'या बाई ते लेप्रोमॅटस लेप्रसीच्या असून २ वर्षे नियमित उपचार घेत आहेत. पण त्यांना उपलब्ध असलेली कोणतीही मॉडर्न मेडिसिनची औषधे चालत नाही. त्यांना मोठी रि अॅक्शन येते व मग उपचारांना त्रास होतो. रि अॅक्शन सुद्धा अपेक्षित उपचारांनी लवकर कमी होत नाही'.

मी सदर रुग्णबाईंना महातिक्तक धुत खदिरारिष्ट आणि हरिद्रा खंड योग दिला. २४ तासात Reaction कमी झाली. दुसरे दिवशी रुग्ण न ओरडता धन्यवाद देत म्हणाली या रोगाने मेले तरी चालेल पण तुमचे औषधाने त्रास कमी झाला देव तुमचे कल्याण करो.

पुढे इतर औषधांनी १५/२० दिवसांनी कांती ८ दिवसांनी रेचक गंधर्व हरीतकी व गोमूत्र कुष्ठ नाशक काढा ४/६ महिन्यांने रक्त मोक्षण यामुळे कुष्ठ कमी होऊ लागले. याच वेळी योगायोगाने

वर्धा येथील गांधी मे.लेप्रसी फाऊंडेशनमधील डॉ.व्याख्यानासाठी नांदेड येथे आले होते. त्यांनी रुग्ण पाहून व्यक्त केलेला अभिप्राय असा इनलॅण्ड पत्र त्यातील संदर्भित भाग -

**प्राचार्य वैद्यराज जळूकर**

**यांसी सा.न.वि.वि.**

यावेळी आपण जो कुष्ठरुग्ण दाखविला ते आपले यश फुलगांवचे केसपेक्षा जास्त महत्त्वाचे आहे. फुलगांवच्या केसला स्वतःची प्रतिकार शक्ती आहे (होती). नांदेडची रुग्ण Lepromatous स्वतःची प्रतिकार शक्ती शून्य. आपले उपचार सतत चालू ठेवा. दर ३ महिन्यांनी त्या केसचे smear घेऊन ते माझेकडेपाठवले तर त्याचे रेकॉर्ड मी ठेवीन तरी एवढे जरूर करावे.

या रुग्ण प्रगतीचे रेकॉर्ड दोन वेळा मी पाठविले त्यानंतर नांदेड येथून मी मुंबईस बदलून आलो. पुढे रुग्णाची माहिती घेतली गेली नाही.

दोन्ही रुग्णांमध्ये वमन विरेचन रक्त मोक्षण महानिक्त घृत आणि योग्य ते काढे वा काही लाक्षणिक फरक करुन चिकित्सा यशस्वी करता येते हे लक्षात यावे.

त्रिदोषज साम्यात बुध्दमनु चिकित्सितमुच्यते (चरक) कुष्ठ आणि क्षय यांची चिकित्सा ग्रंथात चरकात यथाक्रम दिली आहे. चिकित्सेला प्रारंभ करताना प्रथम म्हटले आहे की कुष्ठ आणि क्षय (राजयक्ष्मा) यांची (त्रिदोष) दुष्टी सारखी आहे. आजचे मॉडर्न मेडिसिन सुद्धा असेच म्हणते. एका जंतुशास्त्राचे पुस्तकात हे जंतु भाऊभाऊ आहेत असे म्हटले आहे. दोघेही Lipid Bacihि आहेत. दोघांचे स्वरूप कफ प्रधान आहे. यामुळे दोघांचे परिणामही शरीरावर हळूहळू होतात. विशिष्ट वेळी त्यांचे स्वरूप काहीसे उग्र होते. त्यांचे वर औषधांचा परिणामही उशीरा होतो. एवढेच नव्हे तर क्षयास उपयोगी पडणारे स्ट्रेप्टो माइसीन आणि अलीकडे निघालेले रिफाम्सिलीन यांचाही उपयोग क्षय जंतुघ्न व कुष्ठ जंतुघ्न म्हणून केला जातो. केला जाऊ शकतो.

दोन्ही विकार चिकट, लवकर बरे न

( पान ५७ वर )



## कावीळ

अथर्ववेदात “हरिमा” या नावाने असलेल्या उल्लेखावरून कावीळ हा आजार किती प्राचीन काळापासून जनसामान्यात आहे हे लक्षात येईल. कावीळीत होणाऱ्या रक्तदुष्टीचे वर्णन अथर्ववेदात आढळते. आयुर्वेदीय संहितांमध्ये सुद्धा कावीळीचे विस्तृत वर्णन आढळते. कावीळ हा सर्वच प्रांतातील जनसामान्यात प्रचलित असलेला व्याधी आहे. हा एक प्रकारचा यकृताशी संबंधित विकार आहे हे देखील सर्वांनाच माहीत आहे. एरवी आधुनिक वैद्यकीय उपचार (Allopathic) घेण्यास तत्पर असलेले रोगी देखील कावीळ झाली म्हटले की यावर फक्त आयुर्वेदीय उपचार करण्यासाठी येतात. सध्या आपण बऱ्याच प्रमाणात कावीळीने ग्रस्त असलेले रुग्ण बघतो. कित्येक रुग्ण दवाखान्यात उपचार घेऊन बरे होतात. तर कित्येक घरीच भोंदु वैदुंकडून, तथाकथित कावीळ तज्ज्ञांकडून, गळ्यात माळ घालून, तर काही कावीळ उतरवून घेऊन, तर काही नाकांत थेंब टाकून, कावीळ बरी होण्याची वाट पाहतात. यामध्ये सुशिक्षित लोकदेखील मागे नसतात. कावीळीने कित्येक रुग्णांना प्राण गमवावा लागल्याची उदाहरणे आपण सुद्धा ऐकली अथवा पाहिली असतील. म्हणून कावीळची तीव्रता कितीही असली तरी आयुर्वेदाने दिलेली पथ्यापथ्य व विश्रांती पाळणे आवश्यक ठरते.

कावीळीचे अनेक प्रकार असतात हे लक्षात ठेवून औषधी योजना करण्यापूर्वी रुग्णाच्या रक्ताची व लघवीची तपासणी जरूर करावी. आज दवाखान्यात येणाऱ्या रुग्णांना असे क्वचितही सांगितले की “तुला कावीळ आहे अशी शंका आहे. तू रक्त, लघवीची तपासणी करून घे” की बहुतांशी रुग्ण हे स्वतः किंवा दुसऱ्याने सांगितलेले झाडपाले, कुणीतरी देत असलेली पुडीतील औषधे घेण्यासाठी रांगा लावतात व परत डॉक्टरांकडे जातच नाहीत हा अनेक डॉक्टरांचा अनुभव असेल. रक्त,

लघवीची तपासणी केल्याने रोगाचे योग्य व निश्चित निदान होण्यास मदत होते व औषधोपचार योग्य तऱ्हेने करता येतो. कावीळ हा आजार साथीच्या स्वरूपातही आढळतो.

कावीळीमध्ये यकृत या प्रमुख अवयवाची विकृती झालेली असते. यकृत (Liver) हा शरीरातील एक प्रमुख अवयव आहे. रक्तवह स्त्रोताचे मूलस्थान आहे. पोटांमध्ये उजव्या बाजूला यकृत हा अवयव असतो व त्याचा रंग गडद काळसर तपकिरी असतो. यकृतात रंजक पित्त असते. रसाचे रक्तात रुपांतर करण्याचे काम यकृतात होत असते.

“विविधान् कामान् लाति इति कामला!”

म्हणजेच विविध प्रकारच्या खाण्यापिण्याच्या इच्छा व कोणतेही काम करणे यांच्या इच्छा ज्या व्याधीत नष्ट होतात त्या रोग्यास कामला किंवा कावीळ असे संबोधले जाते. कावीळीचे आयुर्वेदाने २ प्रकार केले आहेत. १) बहुपित्ताकामला व २) रुद्ध पथकामला.

बहुपित्ताकामलेमध्ये यकृतात अधिक प्रमाणात पित्त उत्पन्न झाल्याने ते अधिक प्रमाणात कोष्ठात येते व त्यामुळेच मलप्रवृत्ती किंवा शौचास हळदीप्रमाणे पिवळा रंग येतो. अधिक प्रमाणात निर्माण झालेले पित्त रसरक्तवाहिनीद्वारा सर्व शरीरात पसरते व शरीर ही पिवळे दिसते. नख, डोळे, त्वचा व मूत्र हे पिवळे दिसतात व अन्न पचन होत नसल्याने तोंडास चव नसणे, भूक न लागणे, अंगदुखी, अन्न न पचणे आणि दौर्बल्य (अशक्तपणा) जाणवतो.

रुद्धपथ किंवा अल्पपित्ताकामलेमध्ये पित्त हे आंत्रात (लहान आतड्यात) पचनासाठी येत नाही. कारण पित्तनलिकेत निर्माण झालेला अवरोध असतो. त्यामुळे शौचास पांढरे अथवा तिळाच्या पेंडेप्रमाणे होते. भूक कमी होते. अन्नाचे पचन न झाल्याने पोट फुगते. अन्नाबद्दल तिटकारा उत्पन्न



होतो. लघवीला पिवळे होते. डोळे, नखे, पिवळी होतात, शरीरात थकवा जाणवतो. काम करण्याचा उत्साह नसतो.

आधुनिक शास्त्रात कावीळीचे Infective Jaundice व Obstructive Jaundice असे मुख्यतः दोन प्रकार सांगितले आहेत. रुद्धपथकामला ही आधुनिक शास्त्रात वर्णिलेल्या Obstructive Jaundice शी साम्य दाखवते. रुद्धपथ कामला म्हणजेच Obstructive Jaundice च बऱ्याचदा रुग्णात दिसते. यात भूक मंदावणे हे प्रमुख लक्षण, अन्न समोर आले तरी रुग्णाला नकोसे वाटते. मळमळणे हे लक्षण असते. रुग्णाचे लघवी व रक्ताची तपासणी लगेच करून घेतली असता कावीळीचे निदान नक्की होते. कारण इतर अनेक व्याधीतही ही लक्षणे आढळून आल्यास रुग्ण कावीळ आहे असे स्वतःच ठरवून चिकित्सा घेतात व दुसरा आजार असल्यास तो बळावतो, कारण त्याची योग्य चिकित्सा होत नाही. बऱ्याचदा उन्हाळ्यात किंवा खूप घाम येईल असे काम केल्यानंतर शरीरातील पाणी कमी झाल्याने लघवीला पिवळसर रंग येतो. अशावेळी भूक व्यवस्थित लागत असेल तर कावीळ झाली असे म्हणून घाबरण्याचे कारण नसते. वर्तमानकाळात दूषित जल, दूषित अन्न यापासून विषाणूजन्य कावीळ होते. आधुनिक शास्त्रानुसार Hepatitis A, B & C हे तीन प्रमुख प्रकार कावीळीचे पहावयास मिळतात. यांची तपासणी रक्त व लघवीद्वारे होऊ शकते. CBC (Complete Blood Count), Liver Function Test (LFT), Urine Test, Australia Antigen, USG of Abdomen (Sonography) या काही तपासण्या कराव्या लागतात. सर्वसाधारणपणे A हा प्रकार दूषित पाण्यामुळे व अन्नमुळे तर B & C हे प्रकार शक्यतो इंजेक्शनद्वारे होण्याचा संभव असतो. A व B हा प्रकार बरा होऊ शकतो परंतु C शक्यतो बघण्यासही मिळत नाही व बरा होण्यास असाध्य असा आहे. त्यामुळे बऱ्याचदा रक्तदान (Blood Donation) करताना ही टेस्ट Positive असल्याचे समजते. रुग्णाने इंजेक्शन घेताना वा

blood transfusion करतेवेळी योग्य ठिकाणांहून (registered blood banks) मधून रक्त आणल्याची खबरदारी घ्यावी.

सावधानता म्हणून कावीळीच्या लसी घेतलेल्या शक्यतो उत्तमच! परंतु ह्या लसी फक्त हिपॅटायटीस बी या प्रकारच्या कावाळीसाठी असतात. यामुळे या घेऊनही कावीळ (हिपॅटायटीस A ) होणे टळत नाही, कावीळ व हिपॅटायटीस झालेले रुग्ण बघण्यास मिळतात. परंतु आयुर्वेदाने यातही टेस्ट निगेटीव्ह होऊन रुग्ण बरा होऊ शकतो व कुठल्याही भितीशिवाय जगू शकतो हे सिद्ध केलेले आहे.

कावीळीमध्ये रुग्णास तीव्र खाज येणे व अंगास दाह (जळजळ) ही लक्षणे ही दिसतात. कावीळीमध्ये यकृताचा आकार वाढतो. त्यास Hepatomegaly म्हणतात व हे Sonography केल्याने समजू शकते तसेच स्पर्श परिक्षेनेही कळू शकते. कावीळीनंतर उदर (Ascitis) ह्या व्याधीचा उपद्रव झालेले अनेक रुग्ण बघावयास मिळतात. या रुग्णांनी कावीळीची योग्य चिकित्सा घेतलेली नसते. या व्याधीचा पोटातील पोकळीत पाणी साठून पोटाचा घेर वाढतो. अशा रुग्णांमध्ये देखील दररोज विरेचन देऊन काटेकोरपणे पथ्यापथ्य पाळल्याने रुग्ण बरा होऊ शकतो. पित्ताशयात पित्ताचे खडे होऊन पित्ताश्मरी (gall stone) मुळे अडथळा निर्माण होऊन कावीळ झालेले रुग्ण दिसतात. याचे निदान Sonography द्वारे होते. आधुनिक शास्त्रात gall bladder ची शस्त्रक्रिया यात करतात. (Cholecystectomy) दुर्बिणीद्वारे (endoscopy) ही शस्त्रक्रिया शक्य आहे. आयुर्वेदामध्ये विना शस्त्रक्रिया यावर इलाज उपलब्ध आहेत.

यकृतवृद्धी व कावीळीची लक्षणे व रक्त तपासण्या (वाढलेले Sr.Bilirubin, SGOT, SGPT) ही विषमज्वर (वारंवार येणारा ताप), जीर्णज्वर, Typhoid, Malarial Fever, Dengue Fever, नित्य मद्यसेवन करणारे, हृदयरोग असणाऱ्या रुग्णांमध्येही दिसून येतात. अशा वेळी रुग्ण कावीळ झाली म्हणून घरगुती इलाज करतात व बऱ्याचदा डॉक्टरांचे ऐकत नाहीत असा अनुभव



आहे. अशावेळी योग्य वैद्यकीय सल्ला घ्यावा कारण डॉक्टर अथवा वैद्य हे त्या शास्त्रात प्रवीण आहेत व तेच योग्य मार्गदर्शन व चिकित्सा करू शकतात हे रुग्णांना मुद्दामच सांगावेसे वाटते. बरेच वेळेला अशा व्याधीची योग्य चिकित्सा न झाल्याने रुग्ण दगावतो हे पाहण्यात आले आहे व अशा झालेल्या रोगांच्या उपद्रवस्वरूप झालेली कावीळ ही त्या त्या रोगाची योग्य चिकित्सा केल्याने बरी झालेली आढळते. यकृतविद्रधी (Liver Abscess) व Liver Cancer या व्याधीतही कावीळ ही लक्षणस्वरूप आढळते. Liver Abscess मध्ये शस्त्रक्रियेने उपचार करावे लागतात. मात्र Liver Cancer मध्ये असलेल्या तीव्र वेदना, ज्वर, अग्निमांद्य, थकवा ही लक्षणे वेळीच उपचार घेतल्यास काही प्रमाणात कमी होतात. Cancer च्या शेवटच्या टप्प्यातील रुग्णांमध्ये देखील आयुर्वेदाने लाक्षणिक फरक पडून शांतपणे मृत्यु येऊ देण्याचे काम होऊ शकते, अन्यथा वेदना व रुग्णाचे हाल बघवत नाहीत.

बहुपित्ताकामला आणि रुद्धपथकामला यात करावी लागणारी चिकित्सा वेगळी आहे. यासाठीच चिकित्सा करण्यापूर्वी कोणती कावीळ आहे व काय कारणामुळे आहे यांचा व्यवच्छेद करणे जरूरी आहे. बहुपित्ताकामलेमध्ये रुग्णास प्रथम स्नेहन द्यावे. त्यासाठी कुटकी, त्रिफळा, गुळवेल, हरिद्रा यांनी सिद्ध घृत अथवा तिक्तक घृत यांचा प्रयोग करावा. सम्यक् स्नेहानंतर मधुर व कडू रसात्मक व शीतवीर्यात्मक आरग्वध, द्राक्षा, आवळा, कुटकी, निशोत्तर या द्रव्यांचा विरेचनासाठी वापर करावा. शमनोपचारात सर्व पित्तघ्न उपचार आवश्यक ठरतात. यकृतावर कार्यकारी अशी आरोग्यवर्धिनी, सूतशेखर, चंद्रकला रस यासारखी औषधे यांचा वापर करावा. कोरफडीचा रस किंवा त्यापासून बनविले जाणारे कुमारी आसव नं.१ हे वापरणेही लाभदायी ठरते. अतिप्रमाणात दाह असल्यास मौक्तिक कामदुधा, चंद्रकला रस या कल्पांचा वापर करावा. अंगाला अधिक खाज सुटत असल्यास वंगभस्माचा वापर योग्य मात्रेत करावा.

रुद्धपथकामलेत तीक्ष्ण विरेचनासाठी त्रिवृत्, दंती, कुटकी अथवा जायपाळ कल्प वापरावे.

मात्र हे योग्य वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय घेऊ नये. कारण याचे अनेक दुष्परिणाम संभावतात. यात अवरोध दूर करण्यासाठी उष्ण, तीक्ष्ण, तिखट रसाची, लेखन करणारी कफघ्न औषधी योजना करावी लागते. ताम्रयुक्त आरोग्यवर्धिनी, सूतशेखर रस, कफकुठार रस, ताम्र भस्म यांचा युक्तिपूर्वक उपयोग करावा लागतो. त्रिकूट चूर्ण लिंबू रसातून देणे हाही अवरोध नष्ट करणारा अग्रगण्य उपाय आहे. कुमारी आसव नं.१ या अवस्थेत अत्यंत उपयुक्त ठरते. भुईआवळा, शरपुंखा यांचाही उपयोग यकृत उत्तेजक म्हणून करता येतो.

अर्बुद, कृमि किंवा इतर कारणाने होणाऱ्या रुद्धपथ कामलेत मूलभूत कारणांचा, मूळ रोगाची चिकित्सा केल्याशिवाय फायदा होऊ शकत नाही. कृमिजन्य असल्यास विडंग युक्त औषधे, कृमिकुठार रस याची औषधी योजना करावी.

आधुनिक शास्त्रानुसार 1) Bed rest 2) Zero fat diet 3) Glucose & Carbohydrate intake घ्यावा. 4) For obstructive jaundice कारणानुसार चिकित्सा करावी.

आयुर्वेदात कावीळ या व्याधीची चिकित्सा करताना पथ्यापथ्याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. आयुर्वेदीय उपचार हे औषध, आहार, विहार यांचा बुद्धीपूर्वक वापर करून केले जातात. शरीराला जे अपाय करीत नाही व मनाला प्रिय वाटते, ते सर्व पथ्य. याउलट शरीराला व मनाला जे अप्रिय वाटते व शरीराला अपायकारक ते सर्व अपथ्य समजावे. पथ्य व अपथ्य या संकल्पना कायम स्वरूपात निश्चित करता येत नाहीत कारण पथ्यकर पदार्थ देखील प्रमाण, हवामान, प्रकृती, वय यानुसार अपथ्यकर होऊ शकते.

कावीळीत जुन्या तांदळाचा भात, भाताची पेज, मुगाचे कढण, कुळीथाचे कढण, गव्हाचे फुलके, गव्हाच्या रव्याचा उपमा द्यावा. मात्र परोठे, पुरी टाळावेत. ज्वारी, बाजरीच्या लाह्या भाजून खाव्यात. तव्यावर तांदुळाच्या पिठात लसूण, आले घालून धिरडे द्यावे. पाव, मैद्याची बिस्किटे, चॉकलेटस् खाऊ नयेत. भाज्यांमध्ये दुधीभोपळा, पडवळ, मेथी, कारली, शेवगा, मुळा, पालक,





तोंडली, कांदा या भाज्या तेलाचा वापर न करता वाफवून घ्याव्यात. हळदीचा वापर अवश्य करावा. मात्र नारळ, शेंगदाण्याचे कूट घालू नये. आले, पुदीना, यांचाही वापर करावा. कच्ची पपई, मुळा, गाजर, कोबी किसून सैंधव व लिंबू घालून कोशिंबीर खावी. आमसूल (कोकम), पुदीना, कोथिंबीर, आले, लसूण, लिंबू, मीठ घालून चटणी, घावन व फुलक्यांबरोबर खावी. भोपळ्याच्या साली, शिराळी, दोडके यांच्या चटण्या कराव्यात. त्यात शेंगदाण्याचे कूट, खोबरे, तिळ घालणे कटाक्षाने टाळावे.

तोंडाला चव नसताना फळांचे सेवन करावे. डाळींब, पपई, उसाचे तुकडे (गंडेरी) खावी. उसाचा रस पिऊ नये. फळे चावून खावी. फळांचा रस (fruit juice) घेऊ नये. चोथा मिळाल्याने मलावरोध (constipation) दूर होतो. फळे दुधाबरोबर घेऊ नयेत. (fruit milkshakes). मनुका, अंजीर, मोरावळा खावा. पचायला जड अशी फळे जशी केळे, आंबा, फणस खाऊ नयेत. बदाम, पिस्ता, काजू, अक्रोड अशी तेलयुक्त dryfruits खाणे टाळावे.

कावीळीत बकरीच्या मांसाचे सूप (मांसरस) तेलतुपाची फोडणी न देता घ्यावे. चवीसाठी सुंठ, मिरी, पिंपळी, ओवा घालावे. चहा, दुधाचा तिटकारा आलेला असतो त्यावेळी आले, गवती चहा, खडीसाखर, धणे घालून औषधी चहा प्यावा. म्हशीचे दूध, दही, खवा हे पदार्थ सेवन करू नयेत. ताजे ताक चवीला थोडे तुरट आंबट असले की भूक वाढवते. अन्नाला चव लागते व त्रिदोषनाशक आहे. लोणी काढलेले ताजे ताक प्यावे. मात्र खारी लस्सी, मिठी लस्सी पिऊ नये.

पाणी गाळून उकळवून प्यावे. गरम, कोमट पाणी प्यावे. त्यामुळे मलावरोध होत नाही, पोट वायुने फुगत नाही, भूक वाढते. कृत्रिम सरबते पिऊ नयेत. आवळा सरबत, कोकम सरबत प्यावे. वाळा, चंदन, नागरमोथा घातलेले पाणी प्यावे. बाहेर अशुद्ध पाणी पिऊ नये. मुखशुद्धीसाठी ओवा, बडीशेप, बाळंतशेप, सैंधव, पिंपळी यांची सुपारी जेवणानंतर खावी.

कावीळीत यकृताचे कार्य मंद झालेले असल्याने अन्न कमी घेतल्यामुळे अशक्तपणा जाणवतो. अशावेळी मेहनतीची व कष्टाची कामे करू नये. प्रवास टाळावा. मैदानी खेळ खेळू नयेत. बैठे खेळ चालतील (बुद्धीबळ, पत्ते) जास्त टीव्ही पाहू नये. संगीत ऐकावे, पुस्तके वाचावी, दिवसा जेवल्यानंतर झोपू नये. उपाशीपोटी दिवसा विश्रांती घ्यावी. चालण्याचा हलका व्यायाम करावा. उन्हात फिरू नये, चुलीजवळ किंवा आगीजवळ काम करू नये. मद्यपान, धूम्रपान टाळावे. संडास, लघवीचे वेग रोखून धरू नयेत. घाम आणणारी क्रिया (स्वेदन) करू नये. अतिव्यायाम टाळावा. सर्वांगास खाज येत असल्यास कडूनिंबाची पाने पाण्यात टाकून आंघोळ करावी. तुळशी पावडर, चण्याचे पीठ, आवळा पावडर, कडू जीरे, निंब पावडर अंगास लावून कोमट पाण्याने स्नान करावे.

अशा प्रकारे आहार, विहार, विश्रांती स्वरूपात पथ्य पालन केले असता कावीळ लवकर बरी होण्यास मदत होते. पथ्यकर पदार्थ वेगवेगळ्या स्वरूपात दिल्याने कावीळ झालेल्या रोग्यांना आपण काही विशेष पथ्य करीत आहोत असे वाटत नाही. रोग बरा होत असताना हळूहळू पथ्यकर पदार्थांचे सेवन कमी करत नियमित आहार (तेलतुपाची फोडणी दिलेला) घेण्यास सुरुवात करावी. एकदम पथ्य थांबवून आहारात बदल करू नये. कारण शरीराला आलेला थकवा थोडेसेही अपथ्य पालनाने पुन्हा कावीळ निर्माण करू शकतो. रोग्याने पथ्यपालन न करता फक्त औषधी योजना केल्यास त्याचा कहीही फायदा होत नाही. उलट व्यवस्थित पथ्य केल्यास औषधांचीही फारशी गरज भासत नाही.

- डॉ. आशिष अरुण मुळगावकर

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

६ पद्मदीप, मोगल लेन,

राऊत वाडी, माहीम (प.) मुंबई-१६,

दूरध्वनी: ३२५१४४६६,

मो.: ९८१९०६०४७४





## चिकनगुनिया नंतरचा संधिवात

सध्या सर्वात जास्त गुण उधळणारा, त्रासून सोडणारा आजार म्हणजेच “चिकनगुनिया.” “चिकनगुनिया” या आजाराबद्दल आता बहुतेकांना बरीच माहिती झालेली आहे. या आजारामुळे ग्रस्त आणि यापासून आधीच त्रस्त असणाऱ्या व पुन्हा या आजाराला बळी पडण्याची शक्यता असणाऱ्या जनसमुदायाची संख्या लाखांमध्ये असल्याकारणामुळे ती एक गंभीर सामाजिक समस्या होऊन बसली आहे. हे विषाणूंनी मानवाविरुद्ध पुकारलेले एक प्रकारचे युद्धच होय. (Viral weapon active against humans) या आजाराबद्दलचे प्रत्येकाचे अनुभव देखील वेगवेगळे आहेत.

१९५२ मध्ये तांझानिया मध्ये सर्वप्रथम या आजाराने शैमान घातले. या आजाराचा फैलाव ‘एडीस इजीप्ती’ या डासांमार्फत मनुष्याच्या शरीरात पसरणाऱ्या विषाणु संसर्गामुळे होत असतो. आपल्याकडे म्हणजेच आशियन देशात या आजाराचा प्रसार विशेष करून ‘एडीस एल्बोपिक्टस’ या पांढरे ठिपके असलेल्या डासामार्फत होतो. हा आजार विशेष करून पावसाळ्यात उद्भवतो, कारण पावसाळ्यात डासांच्या उत्पत्तीचे प्रमाण फार मोठे असते. डासांचे जीवन चक्र पूर्ण होण्यासाठी लागणारे पाण्याचे साठे, डबके इ. मुबलक प्रमाणात असतात. नव्याने उद्भवणाऱ्या चिकनगुनियाचे प्रमाण भविष्यात वाढण्याच्या आतच त्यावर प्रभावी उपाययोजना करणे क्रमप्राप्त आहे. ज्या लोकांना या अगोदर चिकनगुनिया होऊन गेला आहे त्यांच्यासमोर जो त्रासिक प्रश्न उद्भवतो तो म्हणजे या व्याधिनंतर बरेच दिवस, महिने किंवा काही थोड्या रुग्णांमध्ये वर्षभरसुद्धा त्रास देणारा संधिवात व अन्य गंभीर दुष्परिणाम होय.

संधी व मांसपेशींच्या ठिकाणी राहून राहून होणाऱ्या वेदना व्यक्तिला त्रासून सोडतात. सतत वेदनाशामक औषधे घेऊन रुग्ण कंटाळतो. काही

दिवस बरे वाटते, औषधे संपल्यानंतर पुन्हा ‘येरे माझ्या मागल्या’ असे चक्र सुरू राहते. सतत वेदनाशामक औषधे घेऊन होणारे दुष्परिणाम ते वेगळेच. पोट्यात आग, तोंडाच्या आतून फोड येणे, तोंडाची चव जाणे, भूक न लागणे, जीव मळमळणे, काम करण्याचा उत्साह नसणे, अंगात बारीक ताप असल्याची संवेदना होणे, कावीळ, लैंगिक अनिच्छा व दौर्बल्य अशा एक ना दोन अनेक तक्रारींची शृंखला सुरूच राहते. वेदनाशामक औषधांचे प्रचंड प्रमाणात झालेले व होत असलेले सेवन रुग्णांना अनेक गंभीर समस्यांकडे घेऊन जात आहे. त्वरीत बरे वाटावे या माफक आशेपोटी रुग्ण अशा औषधांचे सेवन करण्यास बाध्य होतो. गेल्या वर्षीच्या वेदनाशामक औषधांच्या विक्रीचा आढावा घेतल्यास फार गंभीर सत्य समोर येते की कैक टन वेदनाशामक औषधांचे जनतेने सेवन केलेले आहे. केवळ वेदनाशामक औषधांचेच नाही तर रुग्णाला त्वरीत बरे वाटावे म्हणून खेड्यापाड्यात व इतरत्र देखील ‘स्टिरॉइड्स’ या प्रकारच्या औषधांचा मोठ्याप्रमाणात वापर झाला होता. अशा औषधांच्या सततच्या सेवनाने सर्वात घातक दुष्परिणाम होतात ते वृक्क (किडनी) व यकृत (लिव्हर) यावर, यालाच ‘ड्रग इंड्युस्ड नेफ्रोपॅथी आणि हिपॅटोपॅथी’ असे म्हणतात. चिकनगुनियाने त्रस्त काही रुग्णांमध्ये कावीळीचा प्रादुर्भाव देखील आढळून आला होता, तर काही रुग्णात वृक्काचे कार्य विकृत होत असल्याचे आढळले आहे. हे दुष्परिणाम केवळ चिकनगुनीयाचे नसून चिकनगुनियासाठी घेतल्या गेलेल्या औषधांमुळे देखील आहेत. या सर्व परिस्थितीची गांभीर्याने दखल घेणे आवश्यक आहे. यासाठी रुग्णाची प्रतिकारशक्ती वाढविणे तसेच त्याच्या शरीरावर दुष्परिणाम होऊ नयेत यासाठी प्रयत्न करण्याची गरज आहे. अशावेळी रुग्णाला प्रश्न पडतो की आता काय करावे. याचे उत्तर व उपाय आयुर्वेदात आहे. काहीजण आयुर्वेदात



वर्णिलेल्या वातपित्तज्वराच्या प्रकारात तर काही दंडक सन्निपातात व काही आमवातसदृश आजारात याचा अंतर्भाव करतात. असे असले तरी व्याधीच्या चिकित्सासिद्धांतात विशेष फरक पडत नाही. यात प्रामुख्याने संधिगत वाताची चिकित्सा करावी लागते. प्रत्येक वैद्य आपल्या अनुभवानुसार चिकित्सेत बदल करीत असला तरी काही सामान्य गोष्टी लक्षात घेण्यासारख्या आहेत त्या अशा.

१) वेदनाशामक औषधांचा अनावश्यक व अतिरेकी वापर सर्वार्थाने टाळावा.

२) वेदनाशामनासाठी औषधाव्यतिरिक्त इतर उपाययोजनांचा (नॉनमेडीसीनल रेमीडीज्) उपयोग प्रामुख्याने करावा. जसे शोक घेणे. . यात वाळू गरम करून शोकणे, गरम कपड्याने शोकणे, गरम हवेने शोकणे (हेअर ड्रायर किंवा रुमहिटर), गरम पाण्याच्या पिशवीने शोकणे, गरम पाण्यात अवयव बुडवून किंवा टबात शोक घेणे, वाफेने शोकणे अथवा उन्हात बसणे (आतपसेवन) हे व इतर अनेक प्रकार अंतर्भूत होतात जे रुग्णाच्या आजाराच्या अवस्थेनुसार उपयोगात आणले जातात. साधारणतः आजाराच्या सुरुवातीला कोरडा शोक घ्यावा व नंतर ५-६ दिवसांनी वाफ वा अन्य द्रवस्वेदांचा उपयोग करावा. त्यानंतर वेदनाशामक तेलांनी प्रथम मालीश करून नंतर शोक घ्यावा. असे केल्यास निश्चितच उपयोग होतो.

३) थंड हवा, थंड पाणी यांचा संपर्क टाळावा.

४) पचायला जड अन्न जसे नॉनव्हेज, खूप गोडपदार्थ, उडदाचे पदार्थ व अन्य जड आहार्य पदार्थ द्रव्य टाळावेत. पचायला हलके अन्न जसे भात, मुगाचे कढण, मुगाची खिचडी, ज्वारीच्या लाह्या, धानाच्या लाह्या, राजगिऱ्याच्या लाह्यांचा मुख्यत्वे उपयोग करावा. यात सुंठ, मिरे, पिंपळी, आलं, जिरे, धणे यांचा भरपूर प्रमाणात उपयोग करावा. यामुळे पचनशक्ति सुधारते व आजार कमी व्हायला मदत होते. नंतर ज्वारीची भाकरी, गव्हाचे भाजलेले फुलके, मुगाचं वरण व काही प्रमाणात वेलवर्गीय भाज्यांचा जसे गिलके, दोडके इ. उपयोग

करावा. दुधात सुंठ किंवा अद्रक आले ते प्यावे.

५) फळांमध्ये सफरचंद, मोसंबी, डाळींब, पपई तसेच नारळपाण्याचा उपयोग करावा. यामुळे शरीरातील क्षारांची व शर्करेची पातळी संतुलित राहून औषधामुळे व आजारामुळे आलेले दौर्बल्य, थकवा कमी व्हायला मदत होते.

६) मसालेदार, तिखट खाद्यपदार्थ जसे तेज तर्कीच्या भाज्या, भरीत, शेवभाजी, लोणचं, पापड, दही, आंबवलेले पदार्थ, प्रामुख्याने इडली, डोसा, उत्ताप, वडा, ढोकळा, पाव, ब्रेड, बेकरी प्रॉडक्टस्, फास्टफूड, जंकफूज, शिळं अन्न, कोरडे पदार्थ जसे फरसाण, वेफर्स, पोहे, कच्चा चिवडा, खाकरा, इ.वर्ज्य करावे. अन्यथा पचन क्रिया बिघडते व आजार अधिक गंभीर होऊ लागतो.

७) दिवसा झोपणे टाळावे. झोपल्यास कफ प्रकोप होऊन आम वाढतो व त्याने वेदना वृद्धिंगत व्हायला मदत होते. थोडे लोळणे किंवा विश्रांती घ्यायला हरकत नाही. वेदना होत असल्या तरीही शरीराची हालचाल व फिरणे इ. करीत रहावे. अन्यथा संधिस्थानी विकृति होऊन पुढे गंभीर समस्या निर्माण होऊ शकते.

### काही घरगुती उपाय :

१) आंबेहळद, रक्तचंदन, साधी हळद, सुंठ, गुग्गुळ यांना समप्रमाणात एकत्र करून त्याला शिजवून त्याचा गरम गरम लेप दुखत्या भागावर दिवसातून २ वेळा लावावा.

२) पारीजातकाची ३-४ पाने, तुळशीची ४-५ पाने, आल्याचा छोटा तुकडा, ४-५ मिरे, गवती चहा यांचा काढा करून २-३ वेळा प्यावा. यामुळे आमपाचन (शरीरातील विषाक्तता) कमी होऊन आजार बरा होण्यास मदत होते.

३) गुळवेल, रास्नामूळ, देवदार, सुंठ, एरंडमूळ यांचे भरडचूर्ण समप्रमाणात एकत्र करून त्यातील ५ ग्रॅम चूर्ण २ कप पाणी एकत्र करून उकळवून अर्धाकप शिल्लक राहिल्यावर गाळून प्यावे. असा काढा दिवसातून २ वेळा ताजा करून प्यावा.

४) वड, उंबर, पिंपळ, पारोसा, पिंपळ व पिपणी (प्लक्ष), (पंचवल्कल) यांच्या सालीचा काढा



करुन प्यायल्याने प्रतिकारशक्ती वाढायला मदत होते.

५) दशमूलारिष्ट, महारास्नादी काढा, महासुदर्शन काढा, पथ्यादीकाढा, अमृतारिष्ट, अश्वगंधारिष्ट इ.चा उपयोग वैद्यकीय सल्ल्यानेच करावा.

६) पुनर्नवा, गोक्षुर, सारिवा, माका यांचे समप्रमाणातील चूर्णाचे १-२ ग्रॅम प्रमाणात दिवसातून ३ वेळा पाण्याबरोबर सेवन करावे. यामुळे मूत्राचे प्रमाण वाढून शरीरातील विषाक्त पदार्थ बाहेर टाकले जातात. त्यामुळे वृक्कावरील ताण कमी होवून त्यांचे कार्य सुधारते. यकृताचे कार्य सुधारण्यास देखील फार मदत होवून पचन क्रिया चांगली होते.

७) अश्वगंधा, शतावरी, गुळबेल, आमलकी, विदारीकंद, जेष्ठमध, चोपचिनी, गुग्गुळ यांचा रसायन, प्रतिकारशक्ति वाढविणारे म्हणून चांगला उपयोग होतो. याने शरीरातील रस, रक्त, मांस आदी धातुंची निर्मिती योग्य होवून प्रकृति सुधारते. व्याधी पुन्हा होऊ नये म्हणून फायदा होतो.

८) काही गुग्गुळ कल्प, रसकल्प, गुटिका व वटिकांचा उपयोग यात केला जातो तो वैद्यकीय सल्ल्यानेच करावा.

९) कोणत्याही विशिष्ट औषधाचा उपयोग रुग्णाने स्वतःच्या मनाने मुळीच करू नये, मग ते औषध आयुर्वेदिक असो वा अन्य कोणत्याही चिकित्सापद्धतीचे. तसेच कोणाही अवैद्यकीय (डॉक्टर नसलेल्या) व्यक्तिकडून, परस्पर औषधी दुकानदाराकडून तसेच एकाला बरे वाटले म्हणून दुसऱ्याने पण तेच औषध घेणे व घेण्याचा सल्ला देणे हे त्रासदायक व गंभीर परिणामांना आमंत्रण देणारे ठरू शकते. याचा जनतेने अवश्य विचार करावा. प्रत्येकाची प्रकृति, प्रतिकारशक्ती, आजाराची अवस्था, सोबत असलेले अन्य आजार, अन्य आजारांसाठी घेत असलेले औषध, औषधाला प्रतिसाद देण्याची प्रत्येकाच्या शरीराची प्रवृत्ति वेगवेगळी असू शकते. या सर्व गोष्टींचा बारकाईने विचार करणे क्रमप्राप्त असते.

१०) आयुर्वेदात सांगितलेल्या स्नेहन,

स्वेदन, बस्ति, विरेचनादी पंचकर्म क्रियांचा तज्ञ वैद्यांच्या देखरेखीखाली उपयोग करणे दीर्घकालीन उपशयासाठी फायदेशीर ठरते. शरीरशुद्धी व स्वस्थदीर्घायु देणाऱ्या पंचकर्मांचा सर्वांनीच लाभ घ्यायला हवा.

तेव्हा आपणच हे ठरवायचे आहे की त्वरीत आराम देणाऱ्या परंतु अनावश्यक, असंमजसपणे व अतीरेकी वापरामुळे असुरक्षित व गंभीर परिणाम देणाऱ्या औषधांचाच उपयोग करीत राहायचे की काहीश्या त्रासिक वाटणाऱ्या परंतु तज्ञ वैद्यांच्या मार्गदर्शनाखाली केल्यास साध्या सरळ असणाऱ्या आयुर्वेदीय पंचकर्मादी क्रियांचा लाभ घ्यायचा. जागृत होण्याची हीच वेळ आहे. अजून अशा अनेक अपरिचित आजारांना तोंड देण्याची तयारी आपण आधीच केलेली बरी.

धन्वन्तरी आपण सर्वांच्या आरोग्याचे रक्षण करो हीच सदृच्छा.

- वैद्य सुभाष सि.वडोदकर

एम्.डी., पी.एच.डी.(आयुर्वेद)

गोल्ड मेडॅलिस्ट, नागार्जुन अवार्ड

विनर, प्रोफेशनल एक्सीलेंसी अवार्ड विनर,

मीरा आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सालय व

संशोधन केंद्र, महाबळ, जळगाव,

९८२२८७०७०६,

e mail -drsubhash\_2001@yahoo.com



एकदा एका मोठ्या हॉस्पिटलमध्ये शालूताईची अपेंडिसायटिस (अपेंडिक्स) ची शस्त्रक्रिया झाली. शस्त्रक्रिया अगदी उत्तम व यशस्वी झाली. दुसऱ्या दिवशी डॉक्टर राऊंडला आले असता शालूताईची बेड रिकामी दिसली. डॉक्टरांनी त्यांचा शोध घेतला तेव्हा कोपऱ्याजवळच्या खिडकीत शालूताई बसलेल्या बघून डॉक्टर म्हणाले, 'हे काय? बिछान्यावर पडून राहा असे सांगितले होते ना? हालचालीने टाके तुटतील ना?'

शालूताई आश्चर्याने म्हणाल्या, 'डॉक्टर तुम्ही कच्चा दोऱ्याने टाके घातले की काय?'



## स्वेदचिकित्सा - आयुर्वेदाची अमूल्य देणगी

नमस्कार मंडळी ! आपणा सर्वास प्रथम दिवाळीच्या सस्नेह शुभेच्छा ! आपण शुभेच्छा देखील सस्नेह देत असतो. प्रत्यक्षात सुखी व निरोगी आयुष्यासाठी स्नेहाबरोबर स्वेदाचे देखील महत्व वादातील आहे. स्नेहन चिकित्सेइतकीच स्वेदन चिकित्सा देखील अतिशय गुणकारी व लाभप्रद असून विशेष म्हणजे ह्या दोन्ही चिकित्सा एकमेकांस अतिशय पूरक आहेत.

हजारो वर्षांपूर्वी आपल्या ऋषीमुनींनी सतत व अखंडपणे चालाविलेल्या ज्ञानयज्ञातून आयुर्वेदासारखे आपणांस निरोगी व सक्षम ठेवणारे, तर्कसंगत व सैद्धांतिक पाया असलेले शास्त्र निर्माण झाले. विविध शारिरीक वा मानसिक व्याधींचे अचूक निदान करून त्याप्रमाणे व्याधींच्या विविध टप्प्यांमध्ये शमन, शोधन व अपुनर्भव चिकित्सा पद्धती आयुर्वेदात सांगितल्या गेल्या आहेत. ह्यापैकी शोधन चिकित्सेचा एक प्रमुख भाग म्हणजे पंचकर्म चिकित्सा होय. आज माहिती व तंत्रज्ञानाच्या युगात विविध ज्ञानसंपादनाचे मार्ग उपलब्ध आहेत. त्यामुळे आजच्या सुजाण व जागरूक नागरिकाला पंचकर्म म्हणजे काय? ह्या बाबतीत बरीच माहिती आहे. आज आपण पंचकर्म चिकित्सेचा प्रमुख घटक असलेल्या स्वेदन चिकित्सेचा विचार करणार आहोत.

मानवजात हजारो वर्षांपासून स्वेदन चिकित्सेचा वापर करित असल्याचे दाखले आपल्याला जागोजागी आढळून येतात. आयुर्वेदामध्ये तर स्वेदन कर्माला अतिशय महत्त्व दिले गेले आहे. उत्तर अमेरिकेतील मूळ आदिवासी जमातींमध्ये देखील देहशुद्धीसाठी स्वेदनचिकित्सेचा वापर केला जात असे. चीन देशामध्ये देखील खूप पूर्वीपासून स्वेदनाचा वापर आरोग्याच्या दृष्टीने केला जात असे. चरकसंहिता ह्या महान ग्रंथामध्ये श्री

चरकाचार्य ह्यांनी स्वेदन क्रियेची व्याख्या करताना असे म्हटले आहे की,

‘ज्या क्रियेने शरीराचा भारीपणा, आळस दूर होतो, सांध्यांचा आखडलेपणा कमी होतो, थंडी कमी होऊन घाम येऊ लागतो त्या क्रियेला स्वेदन असे म्हणतात.

अग्निसंस्कारामुळे स्वेदाची उत्पत्ती होते. वातज व कफज रोगांसाठी स्वेदन ही अतिशय उत्तम अशी चिकित्सा पद्धती मानली गेली आहे. वमन, विरेचन इ. पंचकर्म करण्याच्या पूर्वी व स्नेहानंतर साधारणतः स्वेदन केले जाते. त्यामुळे त्याचा प्रामुख्याने पंचकर्माच्या पूर्वकर्म ह्या भागात अंतर्भाव केला जातो. पंचकर्माचे पूर्वकर्म (Pre-operative) प्रधानकर्म (Operative) व पश्चात कर्म (Post-operative) असे तीन भाग पडतात. काही विशिष्ट परिस्थितींमध्ये स्वेदनाचा पश्चातकर्म म्हणूनही उपयोग केला जातो. विशेषतः बस्ति दिल्यानंतर सुखोष्ण पाण्याने स्वेदन करण्यासंबंधी उल्लेख बऱ्याच ग्रंथांमधून आढळतो. चरकाचार्यांनी षडुपक्रमांमध्ये स्वेदनाचा अंतर्भाव करून त्यास प्रधान कर्माचाही एक प्रकार मानले आहे.

स्वेदन कर्माचे आपणांस नानाविध फायदे आढळून येतात. स्नेहनोत्तर स्वेदन केल्यास शरीरातील वात पित्त व कफ ह्या तीनही दोषांना मृदूता प्राप्त होते. त्यामुळे शरीरात जो दोष अधिक प्रमाणात वाढला असेल तो नंतर प्रधानकर्माद्वारे शरीरातून बाहेर काढून टाकणे शक्य होते.

स्नेहन व स्वेदन ह्यांच्या यथायोग्य व युक्तीपूर्वक केलेल्या उपयोगामुळे वातावर देखील विजय मिळविता येतो असे चरकाचार्य सांगतात. स्वेदनाचे उष्ण, तीक्ष्ण, द्रव, स्थिर इ गुण वात दोषाच्या विरुद्ध असल्यामुळे वाढलेला वातदोष हा स्वेदन चिकित्सेने नियंत्रणात नक्कीच आणला जाऊ



शकतो. स्नेहन स्वेदनाने सर्व शरीर अवयवांना अतिशय मृदूता प्राप्त होते. त्यामुळे मासंपेशींचे शैथिल्य कमी होऊन त्यांचे स्थितिस्थापकत्व वाढीस लागते. ह्यालाच आपण मसल टोन टिकणे असे म्हणतो. ह्याचा उपयोग आपल्याला पॅरॅलिसिस, फ्रोजन शोल्डर, संधीवात, आमवात, सायाटीका सारख्या कित्येक व्याधींमध्ये औषधांच्या बरोबरीने होतो.

स्वेदनाचा प्रमुख फायदा म्हणजे अग्निप्रदीपन हा होय. स्वेदनाने जाठराग्नी तर प्रदीप्त होतोच पण शरीरामध्ये जे रस रक्तादी सात धातु असतात ते देखील प्रदीप्त होतात. जाठराग्नी प्रदीप्त झाल्याने ज्यांना भूक लागत नसेल त्यांना भूक लागू लागते. खाल्लेल्या अन्नाचे व्यवस्थित पचन होऊ लागते तर धात्वाग्नि प्रदीप्त झाल्याने शरीरातील सातही धातूंची निर्मिती व त्यांचे कार्य अतिशय व्यवस्थित होऊ लागते. त्यामुळे शरीर सुदृढ होऊन तरतरीत, उत्साही वाटू लागते.

स्वेदन चिकित्सेचे दृष्य उपयोग आपणांस प्रामुख्याने त्वचेवर दिसत असतात. त्वचेवाटे घाम निघून गेल्यामुळे त्वचा अतिशय नितळ, मृदू व कोमल बनते. त्वचेला एक प्रकारचा तजेला प्राप्त होतो.

शरीरामध्ये विविध शरीर घटकांची वहन, नियमन करणारी विविध स्रोतसे असतात. स्वेदनाद्वारे ह्या विविध स्रोतसांची शुद्धी होते. विविध स्रोतसातील नवीन घटक हे स्वेदनाद्वारे शरीराबाहेर टाकले जाण्यास अतिशय मदत होते. अशा प्रकारे संपूर्ण शरीरातील वात पित्त व कफ ह्या त्रिदोषांचे स्वेदनाच्या सहाय्याने शोधन केले जाते.

स्वेदनाद्वारे इंद्रियांचा थकवा दूर होतो. इंद्रियांना तरतरी येते. ह्याचा उपयोग प्रामुख्याने निद्रा कमी करण्यासाठी होतो. त्यामुळे ज्यांना अतिनिद्रेचा त्रास असेल त्यांना स्वेदन चिकित्सेचा अतिशय चांगला फायदा झालेला आढळून येतो. स्वेदन चिकित्सेमध्ये घामावाटे शरीरांतर्गत असलेली

विषाक्त द्रव्ये शरीराबाहेर टाकली जातात त्यामुळे निद्रा, तंद्रा इत्यादी विकारंमध्ये ह्याचा अवश्य वापर केला पाहिजे.

लठुपणा किंवा स्थौल्य हा तर सर्वांच्या अतिशय जिव्हाळ्याचाच विषय. स्वेदनाद्वारे शरीरातील मेदाचे, मेद उत्पन्न करणाऱ्या क्लेदाचे विलयन होते. त्यामुळे शरीरात त्वचे खाली अतिरिक्त स्वरूपात साठलेली चरबी ही घामावाटे शरीराबाहेर टाकली जाते. म्हणूनच वजन अथवा लठुपणा कमी करण्यासाठी स्वेदन चिकित्सेचा अतिशय युक्तीपूर्वक उपयोग करून घेता येतो. लठुपणा कमी झाल्याने शरीर हलके, चपळ तंदुरूस्त बनून शरीरास एक सुडौलत्व प्राप्त होते.

अशाप्रकारे स्वेदन चिकित्सेचे आपणांस अनेक फायदे होऊ शकतात. परंतु स्वेदनकर्माचा योग्य त्या वेळेस योग्य त्या प्रमाणात युक्तीपूर्वक वापर करावा लागतो. म्हणूनच प्रत्येकाने आपल्या वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार यथाविधि, समयोचित स्वेदन चिकित्सेचा वापर अवश्य करावा.

॥ हरि ॐ ॥

**वैद्य नरेंद्र श्री हरी कढे**

अथर्व आयुर्वेद चिकित्सालय,

५, धैर्य सोसायटी, भास्कर कॉलनी

नौपाडा, ठाणे (प.)

मोबाईल ९८६९५७२९५१



भारत पाहण्यासाठी म्हणून आलेल्या मॅकेझी नावाच्या एका युरोपियन प्रवाशाने लिहिले आहे.

‘भारतातील लोक खुशाल जमिनीचे चुंबन घेतात (साष्टांग नमस्कार),

मांडीचे टेबल करून लिहितात,

जेवण झाल्यावर रक्त ओकतात (विडा खाणे) नि बैलाच्या सांगण्यानुसार वागतात (नंदी बैल)



## धौतीचा अनुभव

लहानपणची आठवण मामाच्या बोलण्याची. आजोळी गेलं की कधीतरी मोठा मामा आजी आजोबांकडे आलेला असायचा. तो मोकळा बोलणारा नसल्यानं मोठ्या कुतुहलानं त्याच्या बोलण्याकडे माझं लक्ष असायचं. तो आजीला म्हणायचा, 'मिठाचं ग्लासभर पाणी प्यायला हवं म्हणजे ठीक होईल.' आजी काहीच उत्तर द्यायची नाही. त्याला प्रत्यक्ष मिठाचं पाणी पितांना कधी पाहिले नाही त्यामुळे नंतर ठीक होतं म्हणजे काय हे मला कधी कळलं नाही. पण कुणी कधी पित्त झालं आहे म्हटलं की आजी तोडगा सुचवायची. "बाबूचा उपाय करा." घरच्या सर्वांना बाबूचा उपाय माहीत असल्यानं बोलणं तिथचं थांबे. मोठ्या माणसांना प्रश्न करण्याची त्यावेळी पद्धत नव्हती. आपल्याल जे कळलं नाही ते आपल्यासाठी नव्हतं ही समज खरंच किती चांगली होती.

लग्नानंतर मात्र माहेरी गेल्यावर परत येण्याच्या आधी एखादी उलटी व्हायची. कोणाकडे गेलं की कॉफी, सरबत पाठोपाठ आग्रहानं होई. भिडेपोटी त्रास सोसावा लागे. आमच्या कन्येच्या आगमनाची चाहूल मात्र मळमळण्यानं सुरू झाली. फोडणीचा वास येवो, बासमती भात शिजायचा वास येवो, अस्वस्थता यायची. जरा काही पोटात गेलं की बाहेर आलंच. खाणं नको वाटायचं. उलटीबद्दल अत्यंत चीड मनात आणि हे काय मागं लागलं - तेव्हा नकोच खायला. वैद्य काकांनी समजावलं, 'पोटातल्या गर्भाला पोसायची जबाबदारी आहे तुझ्यावर. दोन तीन महिने होईल त्रास.' दोन महिन्यांचा तर प्रश्न आहे. असा विचार केला पण अगदी शेवटपर्यंत उलट्यांनी पिच्छा सोडला नाही. आता मला सांगा, योगात 'धौति' हा जो प्रकार करतात तो करावा कसं वाटेल?

'पाल्यात योग वर्ग सुरू होणार आहे, तू येच' असा मैत्रिणीनं आग्रह केला तेव्हा मी पहिलंच सांगितलं "उलट्या करायला लावणार असतील,

नाकात सूत घालायला सांगणार असतील तर मी मुळीच येणार नाही." खेळाडूंना आसनांची गरज नसते हेही माझं मूळ मत होतंच. माझ्या उत्तरावर तिनं तिचं गिऱ्हाईक गाठण्याचं कौशल्य पणाला लावलं.

"अगं असं काही करायची सक्ती नसते."

श्री अंबिका योग कुटीराच्या तर्फे सुरू होणाऱ्या वर्गाच्या उद्घाटनाला गेले. 'धौती' हा प्रकार प्रात्यक्षिकासह त्या कार्यक्रमात गौरविला गेला तरीही इतर आसनं, श्वसनाचे व्यायाम यातलं वेगळेपण मनावर ठसलं व धौती न करता जितकं वर्गाला जाता येईल तितकं जायचं अशा डळमळीतपणेच सुरवात केली. दहा वर्षांपूर्वी अनिच्छेनं वळले पण ते व्रतासारखं माझ्याजवळ पक्क झालंय. एक दिवस गैरहजेरी नाही, एकही दिवस प्रार्थना बुडविली नाही. "उच्च रक्तदाब व हृदयविकाराच्या पेशंटनी केली नाही तरी चालेल" या सवलतीचा फायदा उठवून धौतीला चार हात दूरच ठेवलं.

दर वर्गात धौतीचं प्रात्यक्षिक होतं तेव्हा मी तिकडे पहात नाही. पाणी तोंडातून जोरात खाली बादलीत पडल्याचा आवाज येतो तेव्हा अजूनही मला आतून भडभडतं. बाहेर, घरी, शाळांमध्ये स्वतंत्र वर्ग सुरू केल्यावर धौतीची थिअरी पोपटपंची करून छान सांगते पण प्रात्यक्षिक मात्र माझ्या वर्गात घ्यावं असं वाटत नाही.

प्राणायामाच्या परीक्षेवेळी सुद्धा मी धौती केली नाही. त्यामुळे मला ग्रेस मार्क दिल्याचे दर्शवलं गेलं व थिअरीला बसायला परवानगी मिळाली. त्यात मी सर्वप्रथम आले तरी प्रात्यक्षिकात ग्रेस मार्काचा ठप्पा लागला, .

'आधी केले मग सांगितले या उक्तीनुसार आधी स्वतः करायला हवं. क्रियेवीण वाचाळता व्यर्थ आहे हे सर्व पटत असलं तरी जमत नाही. पोटातील विजातीय द्रव्य, कफ, वात, पित्त यांचा



असमतोल दूर होऊन प्राणायाम योग्य शरीर व्हावं यासाठी रोज, किमान १५ दिवस शक्यतर महिनाभर धौती करायला हवी. नंतर दर पंधरा दिवसांनी, महिन्यांनं लागोपाठ तीन दिवस धौती करायला हवी. ते न जमल्यास माझ्यातील त्रिदोषांचा समतोल साधत नाही. शरीर हलकं न झाल्यांनं कठीण आसने करता येत नाहीत. माझ्या अनुभवानं मी तुम्हाला धौतीचा आग्रह धरते'' अशी प्रस्तावना करूनच मी धौतीचा विधी सांगू शकते.

धौती करतांना अडचणी काय येतात हे समजण्यासाठी मधून मधून जमेल तशी धौती करण्याचा मी निश्चय केला. त्यावेळी मला मामाचे मिठाचे पाणी ग्लासभर पिणे आठवले. माझं रोजचं जेवण अत्यंत साधं, बेताचं असतं तिखट मसाला तळणं हे टाळलेलं असतं. पण कुठं गेलं की जेवणही जास्त होतं. नाही म्हटलं तरी 'जड' जेवण होतं. अस्वस्थपणा दुसरेदिवशी येतो. अशावेळी जर धौती केली तर खूप चांगलं वाटतं. याचा अनुभव घेतल्यांनं हल्ली महिना पंधरा दिवसांनी एकदातरी धौती होते.

रात्रभर अन्न पचलेलं असतं. उठल्यावर प्रातर्विधी झाले की धौती करण्यासाठी किमान सहा ग्लास थोडं मीठ घातलेले कोमट पाणी कागासनात बसून प्यावं, आकंठ जलप्राशन अपेक्षित आहे. पाणी जठरात साठलं की त्याचा दाब वाढतो व पंपाचं काम होतं. प्यायलेल्या पाण्यातील साठ टक्के पाणी तरी नक्कीच बाहेर येतं. उरलेलं 'मूत्रमार्गा'द्वारे बाहेर पडतं. हे लक्षात ठेवायला हवं.

बाथरूममध्ये ओणवं उभं राहून धौती करावी. बेसीनवर करू नये. आपोआप पाणी बाहेर येतं नसेल तर पोट आत खेचून पाणी वर चढविण्याचा प्रयत्न करावा याला 'उड्डियान' अशी योगात संज्ञा आहे. हेही जमत नसेल तर मधली तीन बोटं (नखं कापलेली असावीत) घशाकडे जीभेवर घासावीत. उलटी होते. पोट्यात अवास्तव अॅसिड असते ते बाहेर येते. कमी पाणी प्यायले तर त्या अॅसिडचा परिणाम घशावर होतो. जास्त पाणी प्यायलं की त्याची तीव्रता कमी होते. मीठ अॅन्टीसेप्टिक आहे. घशात कुठं एखादी बारीकशी जखम असेल तरी उलटीचा परिणाम त्यावर होत नाही.

पहिले दिवशी धौती करताना आंबट, कडू पित्त कफ मोठ्या प्रमाणात बाहेर येतो. हळू हळू हे प्रमाण कमी होतं. कोमट पाण्यात थोडी मीठाची चव असली तर आवश्यक तितकं पाणी प्यायलं जातं. दिवसाचा सकाळचा वेळ कफाचा, दुपारचा पित्ताचा तर संध्याकाळचा वायुचा असतो. जर पित्त अधिक झालयं वाटलं तर दुपारी वायु जास्त वाटलं तरी संध्याकाळी जेवण पचलंय याची खात्री करून धौती करावी.

व्याघ्रधौती व गजधौती असेही दोन प्रकार आहेत. वाघ म्हणे खातो व दोन तासांनी उलटी करतो न पचलेले बाहेर टाकतो. ज्यांना वरचेवर अपचन होत असेल त्यांनी व्याघ्रधौती करावी. जेवणानंतर दोन अडीच तासांनी आवश्यक तेवढं अन्न पचलेलं असतं अनावश्यक अपचनाला कारण असलेले अन्न प्यायलेल्या पाण्याबरोबर बाहेर येतं. अनेकांना पित्त वाढून डोकेदुखीचा त्रास असतो त्यांनी हा अनुभव घ्यावा.

गजधौती हा प्रकार अधिक कौशल्याचा आहे. पाणी जास्त प्यावं लागतं जे पाणी तोंडातून बाहेर येतं ते उभं राहून जितकं लांब उडवता येईल तितकं पहावं हत्तीच्या सोंडेतून हत्ती पाण्याचा फवारा मारतो असं हे दृश्य दिसतं.

वस्त्रधौती मध्ये मलमलीच्या पांढऱ्या कापडाची खूप लांब पट्टी मुखावाटे पोट्यात घालायची व परत बाहेर काढायची. बाहेर आलेल्या कापडाकडे पाहात पोट्यात किती कफ व कचरा होता हे समजतं. योगी पोट्यातील आतडी मुखावाटे बाहेर काढून ती साफ करून परत आत बसवू शकतात. गजधौती, वस्त्रधौती आतडं धौती, या गोष्टी करणे दूरच्या पण सामान्य व्यक्तीने योगाची तयारी म्हणून धौती करून अनुभवानेच त्यांचे फायदे समजून घ्यावेत.

**रत्नप्रभा जोशी**

४३/३ साधना टी.पी.एस ६,  
सांताक्रूझ (पश्चिम), मुंबई ५४  
दूरध्वनी : २६१४६२९५







### ( पान ३३ वरून )

काव्याचा लेप देऊन त्यात आल्हाद निर्माण करण्याचा प्रयत्न वेगळा आणि शास्त्राला साहित्याचेही सुरेख पैलू पाडले. या शास्त्रांच्या चिरस्थायी लोकप्रियतेचं हेच तर गमक नसेल ना ?

#### सौ. मुग्धा रिसबूड

४०४, लक्ष्मी सरस्वती, ब्राह्मण सोसायटी

नौपाडा, ठाणे (प.)

फोन : २५४००२२५

ईमेल - mugdha\_risbud@yahoo.co.in



### ( पान २८ वरून )

लवण रस हा वीर्यउपघातक तसेच दृष्टीमांद्य करणारा व पांडुता (रक्तक्षय) करणारा असा सांगितला आहे. सत्यवतीचा एक पुत्र विचित्रवीर्य हा थेट वीर्याचा उपघात झालेला आहे. तर दुसरा (प्रथम) पुत्र व्यास हा स्वतः निरोगी आहे परंतु त्याच्यापासून उत्पन्न झालेल्या संततीत लवणरसाच्या दृष्टीमांद्य करणे व रक्तक्षय करणे या दोन्ही गुणांचा प्रभाव पडलेला दिसतो. मात्र त्यांच्यापुढे त्यांच्या संततीमध्ये हे दोष दिसत नाहीत.

प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरीत्या अनुकीय रचनेत बदल घडल्याशिवाय हे शक्य नाही. असे मानण्यास वाव आहे की काही प्रमाणात अनुकीय बदल घडवण्याची क्षमता काही नैसर्गिक घडामोडींमध्ये आहे. तसेच काही आयुर्वेदीय प्रक्रियांमुळे असे बदल घडू शकतात असे मानण्यास वाव आहे.

#### वैद्य प्रसन्न केळकर

बी.ए.एम.एस्. (मुंबई), टी.टी.सी. (योग)

५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकूल

सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प.)

दूरध्वनी : २५३३२४२६



दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

## शिवम आयुर्वेद डिस्ट्रीब्युटर्स

होलसेलर्स आणि रिटेलर्स

आमच्या येथे सर्व कंपन्यांची औषधे मिळतील. काष्ठौषधी, तेले, गुटी, वटी व भस्मे होलसेल दरात मिळतील तसेच पुरवठा केला जाईल.

#### डिस्ट्रीब्युटर्स :

१) बागेवाडीकर रसशाला, सोलापूर

२) नागार्जुन फार्मा, अहमदाबाद

३) आयुशक्ती

४) श्री अक्षर फार्मा

गणेश दर्शन बिल्डींग, शॉप नं.४, अग्यारी लेन,  
स्टेट बँकेसमोर, जांभळी नाका, ठाणे(प.)

दूरध्वनि : ६५१७३४०६

मोबाईल : ९८६७०९६९२९

### ( पान ४५ वरून )

होणारे आणि शरीराची झीज करणारे आहेत. शोधन चिकित्सेने मुख्यतः रोगकारक जंतूंचे शरीरावरील आवरण झिजते. तिचा कफ भाव कमी होत असावा आणि त्यामुळे जंतूबल म्हणजे दोषांचे बलही कमी होऊन चिकित्सेत यश प्राप्ती होते असे म्हणणे जास्त योग्य वाटते.

आधुनिक चिकित्सेतील प्रगती आणी यश मोठे असले तरी ज्यांना आधुनिक औषधे मानवत नाहीत अशा रुग्णांना आयुर्वेदीय उपचाराने लाभ होऊ शकतो. त्याची वेदना कमी करता येते. आधुनिक औषधांची रि अॅक्शन कमी करण्यास आयुर्वेदीय उपचार उपयोगी पडतात. त्रस्त अशा एका म्हणजे थोड्या रुग्णांचे आशीर्वाद जरी आपणास मिळाले तरी आनंद वाटण्यास हरकत नाही.

#### वैद्य श्रीनिवास जळूकर

८, गुरुनानक निवास, मनमाला टँक रोड,

बिंदुमाधव आयुर्वेद प्रतिष्ठान, मुंबई - ४०००१६.

दूरध्वनि : २४३०३४३१





# सूर्यनमस्कार साधना - एक जीवन संजीवनी

नमस्कार वाचकहो. मी सुरेश बापट. वय ४५ रहाणार ठाणे, बँक ऑफ इंडियामध्ये नोकरी व एक शास्त्रीय संगीताचा अभ्यासक व यशस्वी गायक, ऑल इंडिया रेडिओचा 'अ' श्रेणी कलावंत व गायनाच्या कार्यक्रमानिमित्ताने भारतभर तसेच परदेशातही भ्रमण. २००४ च्या सुमारास बँकेच्या डोंबिवली शाखेमध्ये बदली झाल्यानंतर तेथील वातानुकुलीत यंत्रणा व अस्वच्छ परिसराने सर्दी, खोकला व त्याकारणाने ज्वर आदी व्याधींनी त्रस्त झालो होतो. त्यावेळेस माझे वैद्य प्रसन्न केळकर व वैद्य आल्हाद परांजपे यांनी मला नित्यनेमाने सूर्यनमस्कार साधनेबद्दल सांगितले. ह्या साधनेद्वारे तुम्ही तुमची रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवू शकता व वरील सर्व अडचणींवर त्याद्वारे मात करू शकता असा सल्ला वैद्य केळकर ह्यांनी दिल्यानंतर मी नियमितपणे शास्त्रशुद्ध सूर्यनमस्कार घालू लागलो. प्रारंभी २४ सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर मला माझ्या प्रवृत्तीतील सकारात्मक फरक जाणवू लागला. त्यानंतर मी हळूहळू रोज ५० सूर्यनमस्कार घालू लागलो. ह्या साधनेमुळे मला दिवसभर ताजेतवाने वाटू लागले आणि वारंवार होणाऱ्या सर्दी पडसे ह्या आजाराने मी पूर्णपणे मुक्त झालो. ऋतुचक्रामुळे हवामानात जो बदल होतो त्यालाही माझ्या साधनेमुळे मी सहजपणे सामोरे जाऊ लागलो. हवेमधील बदलांमुळे होणाऱ्या साथीच्या रोगांनी मला ह्या ३ ते ३११ वर्षांच्या कालखंडात कधीही त्रास दिला नाही. तसेच १९९९ सालापासून मला डोक्यामध्ये खपल्या धरणे, फोड येणे, अंगावर फोड येणे, कानामागे फंगस होणे अशा प्रकारच्या त्वचारोगांची बाधा झाली होती. ही कसलीतरी 'अॅलर्जी' आहे असे निदान त्वचारोगतज्ज्ञांनी केले व अॅलर्जीची चाचणी करण्यासंबंधी सल्ला दिला. वेगवेगळ्या प्रकारची औषधे पण ह्या दरम्यान मी घेऊन पाहिली. परंतु त्या कशानेच मला गुण येईना. त्यानंतर २०००-२००१ मध्ये गोरगावच्या एका वैद्यराजांच्या औषधाने

माझ्या डोक्यातील फोड/पांढऱ्या खपल्या बऱ्या झाल्या, परंतु अन्य त्वचाविकार तसेच राहिले. आश्चर्य म्हणजे जवळ जवळ ६ वर्षे वेगवेगळी औषधे घेऊनही माझा त्वचाविकार जो पूर्णपणे कधीही बरा झाला नाही तो जशी मी सूर्यनमस्कार साधना सुरू केली तसतसा पूर्णपणे बरा झाला. आता माझ्या त्वचेवर कोणताही चट्टा, कानामागील फंगस, डोक्यातील खपल्या अशा कोणत्याही त्वचाविषयक तक्रारी शिल्लक नाहीत, कारण सूर्यनमस्कारांमुळे शरीरातील अतिरिक्त चरबी, मेद, विषद्रवे ही येणाऱ्या घामावाटे निघून जातात. याचाच अर्थ आपल्या शरीराच्या नैसर्गिक शुद्धिक्रिया ज्या वाढत्या वयोमानानुसार हळूहळू शिथिल होऊ लागतात. त्या सर्व शुद्धिक्रियांना सूर्यनमस्कार साधनेमुळे पुन्हा चालना मिळते. हाच शरीर लवचिक, सुदृढ, बलवान व निरोगी बनल्याचा पुरावा आहे. मी म्हटल्याप्रमाणे निरोगी शरीर हे आत्म्यासाठी उत्तम मंदिर असल्याने आत्मा संतुष्ट, शांत, स्थित रहातो व त्यायोगे आपण अध्यात्माचेच अध्ययन करतो. वरील सर्व बाबींवरून आपल्याला निश्चितपणे असे जाणवेल की ह्या साधनेमुळे आपले मनोधैर्य, मनोबल निश्चितपणे बळावते व ह्याचा फायदा आपण कार्य करीत असलेल्या प्रत्येक क्षेत्रामध्ये आपल्याला जाणवतो.

सध्या मी रोज माझ्या धकाधकीच्या दिनक्रमात सुद्धा सकाळी एक ते दीड तासात १०० सूर्यनमस्कार घालतो. मी वर म्हटल्याप्रमाणे सूर्यनमस्कार हा एक व्यायामप्रकार म्हणून न पाहता ती एक साधना आहे असे माझे मत आहे. जेव्हा आपण एखादी साधना करतो तेव्हा त्याद्वारे आपले शरीर आणि मन दोन्ही बलवान होत असते. शारिरीक आरोग्याबरोबर मनोबलही वाढल्याचा प्रत्यय मला माझ्या दैनंदिन जीवनाइतकाच माझ्या गायनाच्या कार्यक्रमांमध्येही येत असतो. सलग ३ ते ४ तासांच्या मैफिलीमध्येही आवाज जराही थकत



नाही तर ह्या साधनेमुळे त्या आवाजाला एक अनोखे तेज, गोलाई व सादरीकरणामध्ये कमालीची सहजता येत चालल्याचा सुखद अनुभव मी व माझे रसिक प्रेक्षक अनुभवत असतात. बँकेतील माझे बरेचसे मित्रांचे मते मी सूर्यनमस्कार साधना सुरू केल्यानंतर माझ्यात एक प्रकारचा विलक्षण आत्मविश्वास व आनंदी स्वभाव ते अनुभवतात. ह्या साधनेमुळे गायनातील एकाग्रता व दमश्वास (stamina) वाढल्यामुळे मनातील कल्पना व आवाजाचा पल्ला ह्यात चांगलीच वाढ झाली आहे.

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात प्रदूषणग्रस्त हवेमध्ये, बदललेल्या रहाणीमानामुळे व खाण्यापिण्याच्या सवयींमुळे डॉक्टरांच्या औषधांच्या आधाराशिवाय निरोगी जीवन ही एक दुर्मिळ, दुर्लभ बाब बनली आहे. मधुमेह, हृदयविकार आदि व्याधी आपल्याभोवती पाश आवळून उभ्या आहेत. ह्या सर्व पार्श्वभूमीवर माझ्या

स्वानुभवावरून मी असेच म्हणोन की 'सूर्यनमस्कार साधना ही आधुनिक काळाची गरज आहे, नव्हे ती एक संजीवनीच आहे. त्या बलशाली सूर्याच्या तेजावरच सजीव सृष्टी अवलंबून आहे, म्हणूनच त्या सूर्याची उपासना आपल्याला त्याचे तेज देऊन त्याद्वारे आपल्या जीवनातील अंधःकाराचा निःपात करेल यात शंकाच नाही.

श्री समर्थ रामदासांच्या उक्तीप्रमाणे "केल्याने होत आहे रे, आधि केलेचि पाहिजे ।" सशक्त निरोगी शरीर, एक सशक्त निरोगी समाज व पर्यायाने एक सशक्त राष्ट्र निर्माण करू शकते.

**सुरेश प्र. बापट**

६, नव संतोष सोसायटी,

साने गुरूजी पथ, ठाणे - ४०० ६०२.

दूरध्वनी : ९८६९५४५०९४



## सूर्यनमस्कार - तेजोपासना

जगातील तेजाचा / उर्जेचा सर्वात मोठा स्रोत म्हणजे सूर्य. त्याची काया, वाचा, मनाने केलेली उपासना म्हणजे सूर्यनमस्कार. सृष्टीच्या उत्क्रांति सिद्धांतात असे दिसून आले आहे की, जसजसा प्राण्यांचा मेरुदंड विकसित होत गेला आणि त्याची सर्वसाधारण स्थिति ही जमिनीपासून जास्तीत जास्त कोन करत गेली तसतशी त्याची बुद्धि - क्षमताही वाढत गेलेली आहे. सर्व प्राण्यांत मानवाचा मेरुदंड हा सर्वात जास्त विकसित व कोन केलेला असा आहे. या मेरुदंडास जास्तीत जास्त व्यायाम घडावा व तो निरोगी व प्रोत्साहित असावा की ज्याजोगे बुद्धि तल्लख व शरीर निरामय / निरोगी राहिल. यासाठी सूर्यनमस्कार ही व्यायामपद्धति विकसित केलेली आहे. नीटनेटक्या हालचाली, शास्त्रोक्त मंत्रोच्चारण आणि पद्धतशीर शवासन यासह नित्यनेमाने वेळेवर सूर्यनमस्कार घातल्यास प्रकृति स्वस्थ राहते, मन प्रसन्न व उत्साही राहते. सूर्यनमस्कार साधनरहित व थोडक्या जागेत करता येण्याजोगा व्यायामाचा प्रकार आहे. सूर्योदयापूर्वी उठून शौचमुखमार्जन करून उगवत्या सूर्यासमोर रोज ठरलेल्या जागी व वेळेवर नमस्कार घालावेत. नमस्कार झाल्यानंतर तासाभराने खावे.

सूर्यनमस्कार नियमित घातल्याने शरीरात खालीलप्रमाणे बदल घडून येतात :

मणक्यांच्या विकारांपासून दूर रहाते, उदरावयवांची कार्यक्षमता वाढते. पचनशक्ति सुधारते. कंठग्रंथी उत्तेजित होतात. शरीराची प्रमाणबद्ध वाढ होते. लयबद्ध श्वसनानुळे प्राणवायूपुरित हवेचा शरीराला अधिक पुरवठा होतो. त्यामुळे रक्ताभिसरण योग्य पद्धतीने होते. सूर्यनमस्काराच्या दहा अंकातील श्वसनस्थितीच्या वेळी जेवढ्या वेळात श्वास घेतला जाईल (पूरक) तेवढ्याच वेळात तो सोडावा (रेंचक) आणि ५ ते १० क्रमांकाच्या स्थितीमध्ये तेवढ्याच वेळ रोखून धरावा (कुंभक) म्हणजे परिपूर्ण सूर्यनमस्कार घातला जाईल.

विद्यार्थ्यांसाठी सूर्यनमस्कार फारच हितकर आहेत. त्यामुळे लहानपणापासून व्यायामाची आवड निर्माण होते. सूर्यनमस्कारामुळे स्मरणशक्ति वाढते. नियमित अभ्यास करण्याची प्रेरणा, वेळेवर उठणे, झोपणे, जेवणे, वेळापत्रकाप्रमाणे कार्यक्रम करणे अशा तऱ्हेच्या चांगल्या सवयी लागतात.



( पान १२ वरून )

भल्यासाठी देखील. परंतु मनःशांती साठी कोणत्या “भोंदू बाबा” कडे जाण्याची गरज नाही कारण आज त्याही क्षेत्रात फसवणूक व जनसामान्यांच्या श्रद्धेचा खेळखंडोबा करण्याचेच प्रमाण अधिक झाले आहे हे विसरता कामा नये. मनात भक्तिभाव जागवणे व भक्तिपंथाचा अवलंब करणे हीच खरी काळाची गरज आहे.

मना सज्जना भक्तिपंथेची जावे ।

तरी श्रीहरी पावीजे तो स्वभावे ॥

जनी निंद्य ते सर्व सोडूनि द्यावे ।

जनी वंद्य ते सर्व भावे करावे ॥

तेव्हा धारणीय वेगांचे धारण करणे आपण सर्वांनी शिकायला हवे यातच सर्वांचे भले आहे.

- वैद्या सौ. प्रणिता सुभाष वडोदकर

मीरा आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सालय व  
संशोधन केंद्र, महाबळ, जळगाव.

९८२२०४१२१९



( पान १४ वरून )

सेवन करावे.

३) भरपूर व्यायाम रोज (रोज १ ते २ तास)  
करणाऱ्यांनी मात्र दही खावयास हरकत नाही.

४) म्हणजेच ज्यांना दही आवडते व  
ज्यांना रोज दही खायचे असेल त्यांनी रोज १ ते २  
तास भरपूर व्यायाम करावा हे निश्चित.

अशा प्रकारे विचारपूर्वक दह्याचे सेवन  
करण्याची प्रतिज्ञा या दिवाळीपासूनच करा व  
विचारपूर्वक व्यायामासह दह्याचे सेवन करा व  
येणाऱ्या नूतन वर्षाचे स्वागत आरोग्यासह करा. ही  
दिपावली व नूतन वर्ष आपणा सर्वांना  
सुखासमाधानाचे व निरामय अवस्थेचे जावो ही  
धन्वंतरी चरणी प्रार्थना.

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयः ।

सर्वे भद्राणी पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखमाप्नुयात् ॥

वैद्या सौ. प्रज्ञा आपटीकर

लक्ष्मी निवास, घंटाळी मंदिर रस्ता, नौपाडा,  
ठाणे (प.) दूरध्वनी : २५३४ ७५२२.



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

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