निसर्गोपचार
॥आरोग्यं भास्करादिच्छेत्॥
अध्यात्म ज्योतिष
आयुर्वेद • योग

मूल्य रु. ३०/-

त्रैमासिक

वैद्यराज

ऑगस्ट, सप्टेंबर, ऑक्टोबर २०२६

वर्ष २७ वे * अंक : ३

मंत्र, मन आणि औषध

पावसाळ्यातील पोटाचे आजार

चातुर्मासातील आहार

जागतिक स्तनपान सप्ताह विशेष

विवेक मल्टिव्हिजन फाउंडेशनचं दर्जेदार उत्पादन
GOPAL
BIO ORGANIC FERTILISER
सदैव निरामय वसुंधरा
गोमूत्रमिश्रित **गोपाळ** खताच्या वापराने झाडांची, पिकांची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढविण्यास मदत होते, जमिनीचा पोत सुधारतो आणि कमी उत्पादन खर्चात शेती उत्पन्न वाढते.
आता माती-मातीत पिकतील मोती...!
४० किलोच्या पॅकिंग मध्ये उपलब्ध
विवेक मल्टिव्हिजन फाउंडेशन
मुख्य कार्यालय : ५/१२ कामत औद्योगिक वसाहत, ३९६ वीर सावरकर मार्ग, प्रभादेवी, मुंबई - ४०००२५.
दूरध्वनी क्र. ०२२-२४२२१४४०/५६३१
प्रशासकीय कार्यालय : १०८, शिल्पीन सेंटर, ४० गं. द. आंबेकर मार्ग, वडाळा (प.), मुंबई - ४०००३१
खत प्रकल्प : मु. पो. अनगाव, ता. भिवंडी, जि. ठाणे.

७५ वर्षांचा समृद्ध वैचारिक वारसा

साप्ताहिक
विवेक
राष्ट्रसाधनेचे अमृतपर्व

सा. विवेकचे वर्गणीदार व्हा व दिवाळीअंकासहित विवेकचे ५० अंक वर्षभर मिळवा

साप्ताहिक विवेक वर्गणी दर

वर्गणी प्रकार	साध्या पोस्टाने	मॅगझिन पोस्ट कुरीयरने	मॅगझिन पोस्ट सवलत दर
वार्षिक वर्गणी	रु. १,०००/-	रु. १,६००/-	रु. १,५००/-
त्रैवार्षिक वर्गणी	रु. २,५००/-	रु. ४,३००/-	रु. ४,०००/-
पंचवार्षिक वर्गणी	रु. ४,०००/-	रु. ७,०००/-	रु. ६,५००/-
परदेशात वर्गणी	रु. ८,०००/-	-	-

BANK DETAILS

Bank of Maharashtra,
Branch - Prabhadevi,
Account No. - 20109800154

IFSC Code : MAHB0000318
GST No. : 27AAATH0433Q1ZI

Draft or Cheques should be drawn in the name of " HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA"

UPI पेमेंट गेटवेसाठी QR कोड स्कॅन करा. मेसेज बॉक्समध्ये आपले नाव, ठिकाण व संपर्क क्रमांक नमूद करणे.

वर्गणी भरण्यासाठी लिंक : https://subscriptionnew.evivek.com/

संपर्क : दयानंद शिवशिवकर : ९५९४९६१८४८, कार्यालय : ९५९४९६१८३९

प्रशासकीय कार्यालय : साप्ताहिक विवेक, हिंदुस्थान प्रकाशन संस्था,
११६-११९, पहिला मजला, शिल्पीन सेंटर, ४०, ग. द. आंबेकर मार्ग, वडाळा, मुंबई ४०००३१

आजच वर्गणीदार व्हा... विचारयात्रेत सहभागी व्हा...

दिलीप करंबेळकर
अध्यक्ष : वैद्यराज व्हिजन, मुंबई
प्रबंध संपादक (विवेक समूह)

संपादक :
वैद्य नंदकुमार अनंत मुळ्ये
बी.ए.एम.एस.; कार्याध्यक्ष : वैद्यराज व्हिजन,
कार्यवाह : आयुर्वेद विज्ञान मंडळ, मुंबई

संपादन साहाय्य
संध्या धुरी

विशेष संपादकीय साहाय्य
वैद्य सौ. मेधा फणसळकर
बी.ए.एम.एस; आयुर्वेदाचार्य, पुणे

उपसंपादक :
वैद्य सौ. पूर्वा नंदकुमार मुळ्ये (बी.ए.एम.एस.)
वैद्य अद्वैत मनोहर फणसळकर (बी.ए.एम.एस.)

कार्यवाह, वैद्यराज व्हिजन :
आदिनाथ पाटील

प्रतिनिधी संपर्क प्रमुख :
राहुल पाठारे

जाहिरात/वितरण साहाय्य :
राकेश सोनार, अजय कोतवडेकर, राजेश पोतदार,
कृष्णात कदम, दयानंद शिवशिवकर,
प्रदीप निकम, राजेश गावडे, संजय शिवगण,
धनाजी जाधव, सुशांत डोके

मुखपृष्ठ / अक्षरजुळणी :
आस्वाद प्रकाशन प्रा. लि.

कार्यालयीन साहाय्य :
रणजित मतकर, सचिन सावंत,
रेश्मा झोरे, दीप्ती खेडेकर

वैद्यराज व्हिजन कार्यकारिणी :
श्री. दिलीप करंबेळकर - अध्यक्ष
वैद्य श्री. नंदकुमार मुळ्ये- कार्याध्यक्ष
श्री. आदिनाथ पाटील - कार्यवाह
श्री. पी. एस. कुलकर्णी - कोषाध्यक्ष
वैद्य श्री. राजीव कानिटकर - सदस्य
वैद्य श्री. आनंद गोंधळेकर - सदस्य
वैद्य श्री. दिलीप कुलकर्णी - सदस्य

विशेष साहाय्य :
आयुर्वेद विज्ञान मंडळ, मुंबई.

छपाई :
सिद्धी ऑफसेट प्रा. लि.
कामत औद्योगिक वसाहत, प्रभादेवी, मुंबई.
संजय घुगे - भ्रमणध्वनी : ९५९४९६१८६२

जाहिरात/वितरण/वर्गणीदारांसाठी संपर्क :
२४२२१४४०, २४२२५६३९
Email : visionvaidyaraj@gmail.com

✻ या अंकातील लेखांमधील मांडलेली मते त्या त्या लेखकांची वैयक्तिक मते असून, प्रत्येक वेळी संपादक त्यांच्याशी सहमत असतीलच असे नाही.

त्रैमासिक
वैद्यराज
ऑगस्ट, सप्टेंबर, ऑक्टोबर २०२६
वर्ष २७ वे अंक : ३

अंतरंग

संपादकीय ६

मंत्र, मन आणि औषध
निरामय आरोग्याचा त्रिवेणी संगम
वैद्य लक्ष्मीकांत विनायक कोर्टीकर ७

कळतंय... पण वळत नाही!
वैद्य मेधा फणसळकर १४

चातुर्मास : आहार आणि विज्ञान
वैद्य सुविनय वि. दामले १७

तुझ्यामुळे मी झाले आई...
वैद्य स्मिता संदीप डोळे २०

मेंदूची कार्यक्षमता वाढवणारी पारंपरिक ब्रेन टॉनिक्स
वैद्य प्रियंका माधव पटाडे २३

चिंतेची 'चिता' विझवण्याचा सोपा मार्ग
वैद्य नचिकेत प्र. वाचासुंदर २७

पावसाळ्यातील अतिसारजन्य साथरोग
वैद्य त्र्यंबक एकनाथ महाराज खडकेकर ३१

दमट हवामानातील फंगल इन्फेक्शन
काळजी आणि उपाय
वैद्य माधव केदारी पटाडे ३५

आपले स्वयंपाकघर, आपले औषधालय
वैद्य चंदाराणी बिराजदार ४१

करा ताणतणावावर मात
आनंदी, निरोगी जगण्याची गुरुकिल्ली!
वैद्य संपदा सहस्रबुद्धे ४४

वात दोष दूर ठेवण्यासाठी सोपी योगासने
वैद्य उमा प्रभुदेसाई ४९

तणावमुक्ती आणि आरोग्यासाठी शिरोधारा
वैद्य रमेश कृष्णा देशमुख ५५

विशेष सूचना : ⁕ या अंकातील लेखाचा एखादा भाग अंशतः किंवा पूर्णतः पुनर्मुद्रित करावयाचा झाल्यास लेखकाची व संपादकाची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.
⁕ या अंकात प्रसिद्ध होणाऱ्या जाहिराती खात्री करून घेतलेल्या असल्या तरी सहयोगी संस्था, जाहिरात कंपन्या अथवा व्यक्तींबरोबर व्यवहार करण्यापूर्वी आवश्यक ती चौकशी करण्याची खबरदारी घ्यावी.

या अंकात वेगवेगळ्या तज्ज्ञ वैद्यांनी सुचविलेले आरोग्य विचार आचरणात आणण्यापूर्वी आपल्या नजीकच्या वैद्याचा सल्ला घ्यावा.

संपादकीय

चराचर सृष्टीमध्ये ज्या वनस्पती झाडे, वृक्ष आपण पाहतो त्या सर्वांची मुळे खाली जमिनीत असतात. फांद्या, पाने, फळे, फुले इ. पसारा आकाशाच्या दिशेने वाढलेला दिसतो. माणूसही जन्मापूर्वी गर्भावस्थेत डोकेखाली आणि हातपाय वर अशा अवस्थेत असतो. त्याचा जन्मदेखील डोक्याच्या बाजूने होतो. सर्वप्रथम आईच्या पोटातून डोके बाहेर येते; नंतर मान, हात-पाय इ. अवयव क्रमाक्रमाने बाहेर येतात.

भगवान श्रीकृष्णांनी भगवद्गीतेच्या १५व्या अध्यायात ब्रह्मांडाची रचना –

''ऊर्ध्वमूलमधःशाखमश्वत्थं प्राहुरव्ययम्। छन्दांसि यस्य पर्णानि यस्तं वेद स वेदवित्।।''

अशी सांगितलेली आहे.

ज्याचे मूळ वर परमात्म्यामध्ये आहे आणि ज्याच्या फांद्या, पाने खाली या जगात पसरलेल्या आहेत, असा हा संसार एक अविनाशी पिंपळाचे झाड आहे आणि 'वेद' ही त्याची पाने आहेत. या वृक्षाचे हे गूढ जो ओळखतो, तोच खरा वेदांचा जाणकार.

मानवी शरीरातील मेंदूदेखील जन्मानंतर वरच्या दिशेने असलेल्या 'शिर' या अवयवात असतो; ज्यात बुद्धीचा वास असतो. अंतःकरण (आतील इंद्रिय) म्हणजे 'मन' हे मेंदू, हृदय व शरीर यांमध्ये सतत प्रवास करत असते. 'सत्व' हा त्याचा गुण, तर 'तम' आणि 'रज' हे त्याचे दोष. त्यानुसार बुद्धीद्वारे ते मन काम करीत असते.

आता पावसाळ्यात लवकरच येणाऱ्या गणेश चतुर्थीच्या निमित्ताने गणेशोत्सव सुरू होईल. गणपती ही बुद्धीची देवता असून सुखकर्ता, दुःखहर्ता ही त्याची ख्याती आहे. या उत्सवात अथर्वशीर्षपठण यांसारखे मंत्रोच्चार सुरू होतात. 'थर्व' म्हणजे चंचल आणि 'अथर्व' 'स्थिर' म्हणजेच बुद्धीला स्थिर करणारे ते **अथर्वशीर्ष.**

या सर्व प्रसंगांच्या निमित्ताने बुद्धी, मन, आरोग्य व आयुर्वेद या विषयांचा मागोवा घेणारा 'वैद्यराज' त्रैमासिकाचा ऑगस्ट-सप्टेंबर-ऑक्टोबरचा विशेषांक आपले सर्व आयुर्वेदप्रेमी वाचकांच्या समवेत श्रीगणेश चरणी अर्पण करीत आहोत.

या अंकात 'मंत्र, मन आणि औषध', 'बुद्धी आणि आरोग्य', 'गणेशोत्सव आणि शाकाहार', 'ब्रेन टॉनिक्स', 'अध्यात्म आणि मानसशास्त्र', 'स्ट्रेस मॅनेजमेंट', वाताच्या काळात होणाऱ्या वातप्रकोपावर 'योगोपचार' यांसारख्या विषयांसोबतच श्रावण महिन्यात येणारी पिठोरी, मातृदिन तसेच गणपतीपूर्वी येणाऱ्या जागतिक स्तनपान सप्ताहाच्या निमित्ताने 'स्तनपानाचे महत्त्व' तसेच वातावरणानुसार 'पावसाळ्यातील पोटांचे आजार', 'त्वचाविकार', 'पंचकर्मातील शिरोधारा' यांसारख्या विषयांवरदेखील आयुर्वेदाच्या नजरेतून प्रकाश टाकण्याचा प्रयत्न केलेला आहे.

या सर्व आयुर्वेद विचारांचे ज्ञानामृत आपल्या सर्व आयुर्वेदप्रेमींना तसेच सदसद्विवेक बुद्धीला व आयुर्वेदाचरणाला चालना देणारे ठरेल.

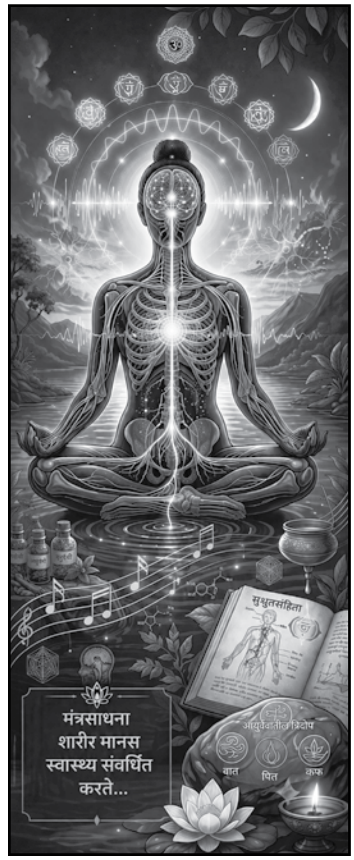
आपल्या सर्वांचे आरोग्य निरामय राहो, ही धन्वंतरी चरणी प्रार्थना!

वैद्य नंदकुमार अनंत मुळ्ये

**

मंत्र, मन आणि औषध
निरामय आरोग्याचा त्रिवेणी संगम

प्रचंड ताणतणाव आणि आधुनिक जीवनशैलीमुळे विविध आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. अशा वेळी केवळ औषधे पुरेशी ठरत नाहीत, तर मनाला शांत करणाऱ्या एका भक्कम पूरक साधनाची गरज असते. हे पूरक साधन आहे मंत्रचिकित्सा. मंत्रचिकित्सेकडे केवळ एक चमत्कार किंवा अंधश्रद्धा म्हणून न पाहता, त्यामागील नादशास्त्र आणि आधुनिक न्यूरोसायन्सचा शास्त्रीय दृष्टीकोनातून घेतलेला वेध.



ॐकारं बिन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायंति योगिनः।
कामदं मोक्षदं चैव ॐ काराय नमो नमः ।।

वैद्याची चिकित्सक दृष्टी आणि ध्वनीचे जैविक क्षितिज

आज एका बाजूला आधुनिक न्यूरोसायन्स, क्वांटम बायोफिजिक्स आणि मन–शरीर वैद्यक (Mind-Body Medicine) या शाखा ध्वनी, ध्यान आणि श्वसन यांच्या जैविक परिणामांचा धांडोळा घेत आहेत; तर दुसऱ्या बाजूला भारतीय ऋषींनी हजारो वर्षांपूर्वी ध्वनीला 'नादब्रह्म' संबोधून त्याला केवळ आत्मानुभूतीचेच नव्हे, तर 'चिकित्से'चे एक अमूल्य माध्यम मानले.

भारतीय ज्ञानपरंपरेत मंत्र हा केवळ कर्मकांडाचा किंवा धार्मिक विधींचा भाग नव्हता. तो उपनयनात शिक्षणाची सुरुवात होता, यज्ञात आहुतीचे बल होता, गर्भसंस्कारात गर्भाच्या मज्जासंस्थेचे पोषण होता, ध्यानात चित्तवृत्तीचा निरोध होता आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आपल्या चरकसंहितेतील 'त्रिविध चिकित्सा पद्धती'मधील 'दैवव्यपाश्रय' आणि 'सत्त्वावजय' चिकित्सेचा प्राण होता.

परंतु, आजच्या समकालीन युगात मंत्रचिकित्सेबाबत दोन टोकाच्या, अत्यंत अतार्किक भूमिका दिसतात :

पहिली भूमिका : मंत्रांना सर्व रोगांवरील एक चमत्कारिक, विनाऔषधी रामबाण उपाय मानणे आणि प्रत्यक्ष 'युक्तिव्यपाश्रय चिकित्से'ला नाकारणे.

दुसरी भूमिका : कोणताही पूर्वग्रह न टाळता, कसलाही अभ्यास न करता संपूर्ण संकल्पनेला 'अंधश्रद्धा' ठरवून बाद करणे.

वैद्य लक्ष्मीकांत विनायक कोर्टीकर
बी.ए.एम.एस. (सुवर्णपदक), एम.डी. (आयुर्वेद), पीएच.डी.

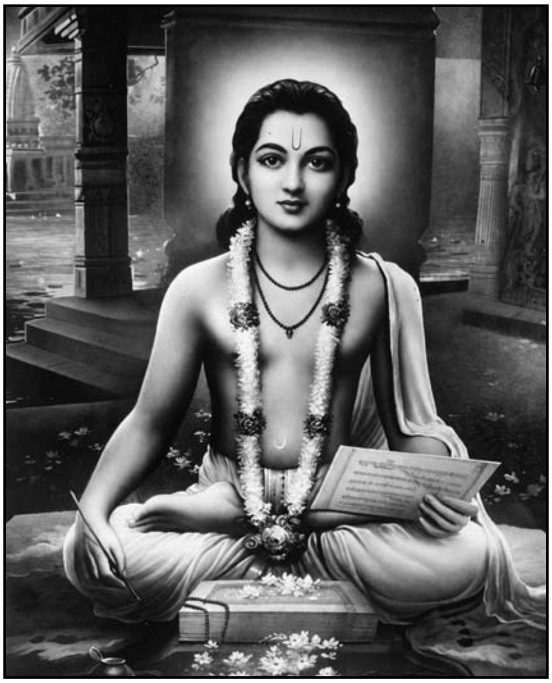
एक खरा वैद्य आणि संशोधक श्रद्धेचा अवमान करत नाही आणि विज्ञानाची मर्यादाही विसरत नाही. तो तटस्थपणे चार प्रश्न विचारतो–

– 'उपलब्ध आप्तोपदेश काय सांगतो?'

– 'क्लिनिकल प्रॅक्टिसमधील प्रत्यक्ष अनुभव काय सूचित करतो?'

– 'आधुनिक विज्ञानाची उपकरणे (EEG, FMRI) काय मोजू शकतात?'

– अजून कोणते प्रश्न अनुत्तरित आहेत? हाच चिकित्सक संवाद या लेखाचा केंद्रबिंदू आहे.



संत ज्ञानेश्वरांनी ज्ञानेश्वरीच्या पहिल्याच ओवीत लिहिले–

ॐ नमोजी आद्या। वेद प्रतिपाद्या।
जय जय स्वसंवेद्या। आत्मरूपा।।

येथे ''स्वसंवेद्य'' हा शब्दच या लेखाचा आत्मा आहे. ज्या गोष्टी प्रयोगशाळेत मोजता येतात, ते 'विज्ञान;' ज्या अनुभूती ध्यानातून आणि साधनेतून प्रगट होतात, ते 'ज्ञान.' मंत्रचिकित्सा हे असेच एक क्षेत्र आहे; जिथे प्रयोगशाळेचे मोजमाप आणि अंतर्मनाची अनुभूती एकत्र येतात.

श्रीगणेश तत्त्व, नादब्रह्म आणि मानसशास्त्राचा अनुबंध

कोणत्याही शुभकार्याच्या आरंभी श्रीगणेशाच्या पूजनाची जी रचना केली, त्यामागे केवळ आध्यात्मिक भावना नसून एक महान मानसशास्त्रीय आणि न्यूरोलॉजिकल तत्त्वज्ञान दडलेले आहे. प्रत्येक नवीन कार्याच्या प्रारंभी मनामध्ये जी एक नैसर्गिक भीती, संभ्रम, विक्षेप आणि अस्थिरता असते, ती दूर करून आत्मविश्वास, विवेक आणि एकाग्रता जागृत करण्याचा हा एक सांस्कृतिक व मनोवैज्ञानिक मास्टरस्ट्रोक आहे.

माउलींनी गणपतीचे वर्णन करताना लिहिले–

''देवा तूंचि गणेशु। सकलमति प्रकाशु।''

हा 'सकलमति प्रकाशु' शब्द वैद्यांसाठी अत्यंत महत्त्वाचा आहे. 'मतीचा प्रकाश' म्हणजे बुद्धीचे प्रबोधन, विवेकाचे जागरण आणि निर्णयक्षमतेचा विकास. जर आपण याची तुलना आधुनिक मानसशास्त्राशी केली, तर कोणतेही कार्य यशस्वी होण्यासाठी आणि मानसिक आरोग्य टिकवण्यासाठी चार प्रमुख घटकांची आवश्यकता असते :

१. संज्ञान (Cognition), २. लक्ष (Attention), ३. भावनिक नियंत्रण (Emotional Regulation) आणि ४. निर्णयक्षमता (Executive Function)

भारतीय परंपरेने या सर्व मानसिक आणि संज्ञानात्मक गुणांचे मूर्तिमंत प्रतीक म्हणून **'श्रीगणेश'** या तत्त्वाची निवड केली.

आजच्या काळात, माहितीचा विस्फोट (Information Overload), सातत्यपूर्ण स्पर्धा, डिजिटल व्यसन आणि सामाजिक एकाकीपणा यांमुळे क्लिनिकल डिप्रेशन, क्रॉनिक ॲंग्झायटी, इन्सोम्निया (निद्रानाश) आणि मज्जासंस्थेचा थकवा (Burnout) या समस्या प्रत्येक वैद्याच्या चिकित्सालयात रोज पाहायला मिळतात. अशा वेळी, केवळ 'वातशामक' किंवा 'मेध्य'औषधे देऊन भागत नाही. तर मनाला स्थिर करणारे बलवान पूरक साधन हवे असते.

गणेशोत्सवातील आरती, गणेश अथर्वशीर्ष, गणेश गायत्री मंत्र किंवा सामूहिक भजने यांचा जर आपण चिकित्सक अभ्यास केला, तर त्यात एक समान सूत्र दिसते–

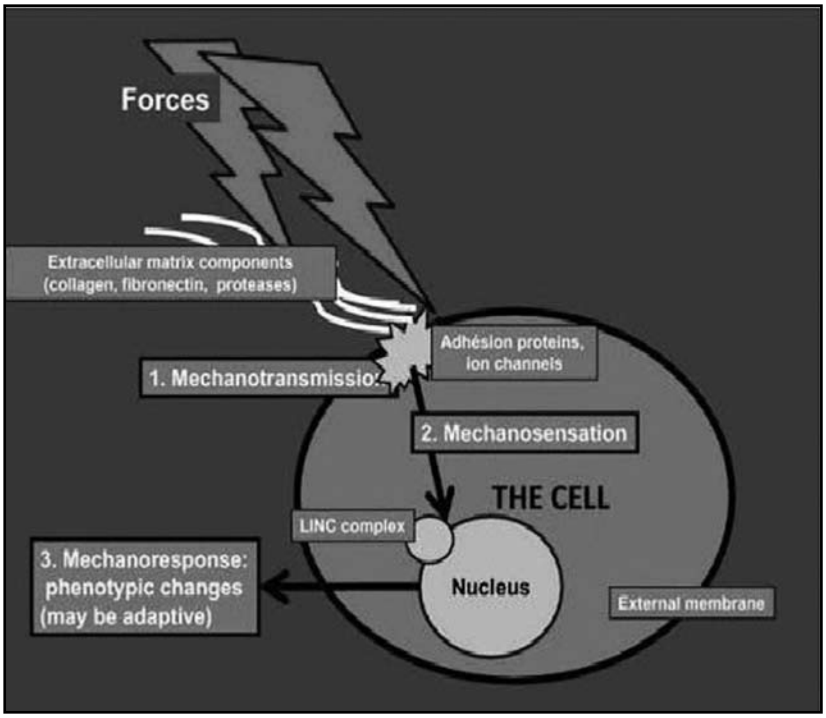
लयबद्ध ध्वनी (Rhythmic Sound)→नियंत्रित श्वसन (Controlled Breathing)→अर्थपूर्ण पुनरावृत्ती (Meaningful Repetition)→सामूहिक सकारात्मक ऊर्जा (Collective Energy).

आधुनिक न्यूरोसायन्स सांगते की, 'जेव्हा ध्वनीला एक विशिष्ट लय आणि गती दिली जाते, तेव्हा ती मज्जासंस्थेतील 'Fight or Flight' मोडला शांत करते. तर आयुर्वेदाच्या भाषेत सांगायचे सांगायचे झाल्यास, हा लयबद्ध नाद हृदयाश्रित साधक पित्त आणि शिरःस्थ प्राणवायू यांचे अनुलोमन करून मज्जासंस्थेला स्थैर्य देतो. दोन्ही विज्ञानांची भाषा जरी वेगळी असली, तरी दोन्हींचा रोख मानवी मनाच्या 'प्रसन्नतेकडे'च आहे.

मंत्र विज्ञानाची परिभाषा : ध्वनी, कंपने आणि जीवभौतिकीचा (Biophysics) मिलाफ :

मननात् त्रायते इति मन्त्रः – याचा अर्थ असा, ज्याचे

मनन केले असता मन हे भय आणि बंधनातून मुक्त होते, तो मंत्र. मंत्राचा पहिला आघात बाह्य सृष्टीवर होत नाही, तो रुग्णाच्या अंतर्मनावर होतो. मन स्थिर झाले की विचार स्पष्ट होतात, विचार स्पष्ट झाले की शरीरातील दोष–धातू–मलांची साम्यावस्था राखणे वैद्याला सोपे जाते. ऋषींनी ध्वनीला 'नादब्रह्म' म्हटले. कारण विश्वाच्या प्रत्येक अणुरेणूत एक स्पंदन (Vibration) आहे. आजचे आधुनिक क्वांटम फिजिक्सदेखील याच सिद्धांतावर आले आहे की, Matter is nothing but energy condensed into a vibration.



मेकॅनोट्रान्सडक्शन (Mechano-transduction) आणि पेशींचा प्रतिसाद : गेल्या काही वर्षांत जीवभौतिकी (Biophysics) शाखेमध्ये एक क्रांती झाली आहे. पूर्वी आपण मानत होतो की शरीरातील पेशी (Cells) केवळ रासायनिक संदेशांना प्रतिसाद देतात. परंतु, आज सिद्ध झाले आहे की, पेशी यांत्रिक शक्तींना (Mechanical Forces) देखील तेवढ्याच तीव्रतेने प्रतिसाद देतात. या शाखेला Mechanotransduction म्हणतात.

आपल्या पेशींच्या पटलावर (Cell Membrane) काही विशेष प्रथिने असतात, ज्यांना Mechanosensitive Ion Channels (उदा. Piezo1 आणि Piezo 2) म्हटले जाते. विशिष्ट मंत्रोच्चार किंवा अनुनादाने निर्माण होणाऱ्या ध्वनीलहरी जेव्हा पेशींवर एक सूक्ष्म यांत्रिक दाब निर्माण करतात, तेव्हा हे Piezo channels सक्रिय होण्याची शक्यता असते. यामुळे पेशीच्या अंतर्गत कॅल्शियम आयन प्रवाहामध्ये बदल घडून विविध जैविक संदेशप्रक्रिया (Cell Signalling Pathways) सुरू होतात आणि सूज (Inflammation) कमी होण्यास मदत होऊ शकते.

वैधानिक आणि वैज्ञानिक प्रामाणिकता (Scientific Caution) : येथे एक वैद्य म्हणून आपण अत्यंत स्पष्ट राहिले पाहिजे. आज उपलब्ध असलेल्या पुराव्यांवरून विशिष्ट मंत्र उच्चारल्याने थेट Piezo channels उघडतात किंवा जनुकांमध्ये (Genes) तात्काळ बदल होतो, असा ठाम दावा करणे शास्त्रीयदृष्ट्या अपरिपक्व ठरेल; परंतु लयबद्ध ध्वनीकंपने शरीरातील जलतत्त्वावर (जे आपल्या शरीरात ७०% आहे) जो तरंग निर्माण करतात, तो तरंग पेशींच्या स्तरावर ऊर्जा संतुलन राखण्यास नक्कीच पूरक ठरू शकतो, यावर देशाने जागतिक स्तरावर संशोधन सुरू केले आहे.

'मंत्रोच्चार' ही केवळ एक 'श्राव्य' (Auditory) घटना नाही; ती एक 'बहुआयामी प्रक्रिया' आहे. उच्चार क्रियेत कंठ, जिव्हा, ओष्ठ आणि तालू यांच्या हालचालींमुळे मज्जासंस्थेचे उद्दीपन होते. तर अनुनाद (Resonance) म्हणजे नासिका, कपाळ आणि छातीच्या पिंजऱ्यात जाणवणारी कंपने.

प्राणायम (Controlled Respiration) : मंत्रोच्चार करताना उच्छ्वास (Expiration) नैसर्गिकरीत्या लांबतो, ज्यामुळे कार्बन डायऑक्साईड बाहेर पडण्याचे प्रमाण आणि फुफ्फुसांची कार्यक्षमता सुधारते.

सजगता (Mindfulness) : चित्त एकाच ध्वनीवर केंद्रित झाल्याने विखुरलेली मानसिक ऊर्जा एकत्र येते.

ॐकार साधना आणि न्यूरोफिजिओलॉजी

भारतीय तत्त्वज्ञानात आणि योगशास्त्रामध्ये ॐकाराला सृष्टीचा आदिनाद आणि चेतनेचा प्रगट आविष्कार मानले

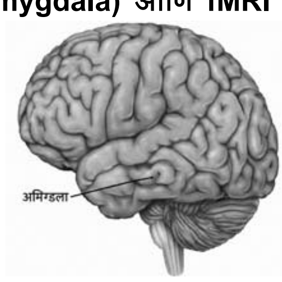
गेले आहे.

ओंकारं बिन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायंति योगिनः।
कामदं मोक्षदं चैव ओंकाराय नमो नमः।।

हा श्लोक केवळ आध्यात्मिक नाही; तो एक सायको-न्यूरो-फिजिओलॉजिकल सत्य सांगतो. येथे 'बिंदू' म्हणजे एकाग्रतेचा तो सर्वोच्च बिंदू, जो मानवी मनाच्या ऐहिक गरजा (कामदं-शरीराचे होमियोस्टॅसिस) आणि पारमार्थिक गरजा (मोक्षदं-मानसिक शांतता) यांचे नियमन करतो.

आधुनिक न्यूरोसायन्सच्या प्रयोगशाळेत या ॐकार साधना आणि जपाचे शारीरिक परिणाम स्पष्टपणे नोंदवले गेले आहेत :

अ. मेंदूतील अमिग्डला (Amygdala) आणि fMRI अभ्यास : 'नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ मेन्टल हेल्थ अँड न्यूरोसायन्सेस'(NIMHANS, बंगलोर) येथील संशोधकांनी केलेल्या Functional MRI (fMRI) अभ्यासात असे दिसून



आले की, जेव्हा व्यक्ती संथ आणि दीर्घ ॐकार साधना करते, तेव्हा मेंदूतील अमिग्डला (Amygdala) हा भाग शांत होतो. अमिग्डला हा मेंदूतील तो भाग आहे जो भय, चिंता, राग आणि तणाव (Fear and Anxiety Response) नियंत्रित करतो. ॐकारोच्चारामुळे अमिग्डलाची अतिसंवेदनशीलता कमी होऊन मेंदूला 'सर्व काही सुरक्षित आहे' असा संदेश मिळतो.

ब. रिलॅक्सेशन रिस्पॉन्स आणि व्हेगस नर्व्ह (Vagus Nerve) : जागतिक स्तरावर झालेल्या संशोधनाने हे सिद्ध केले आहे की, जेव्हा मंत्रांचा उच्चार प्रति मिनिट सहा वेळा या गतीने केला जातो, तेव्हा शरीरात 'रिलॅक्सेशन रिस्पॉन्स' तयार होतो. या प्रक्रियेमुळे आपल्या शरीरातील सर्वात महत्त्वाची मज्जासंस्था-व्हेगस नर्व्ह (Vagus Nerve) उद्दीपित होते. दीर्घ आणि लयबद्ध ॐकारोच्चारात (अ... उ... म्...) उच्छ्वास लांबल्यामुळे व्हेगस नर्व्हचे उद्दीपन होते, पॅरासिम्पेथेटिक मज्जासंस्था सक्रिय होते, हृदयगती मंदावते आणि रक्तवाहिन्या शिथिल होतात.

क. हृदयगतीतील लवचीकता (Heart Rate Variability - HRV) : 'ॲनल्स ऑफ न्यूरोसायन्सेस' (Annals of Neurosciences, Dec2025)मधील शोधनिबंधानुसार, ५२८ हर्टझ् (528Hz) या वारंवारतेवर आधारित ॐकार साधनेचे श्रवण किंवा उच्चारण केल्यामुळे रुग्णांच्या Heart Rate Variability (HRV)मध्ये सांख्यिकीयदृष्ट्या अत्यंत महत्त्वपूर्ण सुधारणा दिसून आली. उच्च HRV हे मज्जासंस्थेचे आरोग्य, तणाव सहन करण्याची क्षमता आणि दीर्घायुष्याचे प्रतीक मानले जाते.

क्लिनिकल एव्हिडन्स : ॐकार चिकित्सा आणि उच्चरक्तदाब (Hypertension) : उच्च रक्तदाब हा केवळ एक शारीरिक व्याधी नसून तो प्रामुख्याने एक मनोदैहिक (Psychosomatic) आजार आहे, ज्याचा थेट संबंध स्वायत्त मज्जासंस्थेतील (Autonomous Nervous

System) बिघाडाशी आणि सिम्पॅथेटिक ओव्हर-ॲक्टिव्हिटीशी (Sympathetic Over-activity) असतो. या पार्श्वभूमीवर झालेल्या जागतिक क्लिनिकल ट्रायल्स वैद्यांसाठी अत्यंत मार्गदर्शक आहेत.

सौम्य ते मध्यम स्वरूपाचा उच्चरक्तदाब असलेल्या रुग्णांवर केवळ एका पाच ते दहा मिनिटांच्या ॐकार सत्राचा परिणाम तपासला असता रुग्णांच्या सिस्टोलिक (Systolic) व डायस्टोलिक (Diastolic) रक्तदाबात आणि नाडीच्या गतीत (Pulse Rate) तात्काळ घट नोंदवली गेली, ज्याला Immediate Benefits म्हटले जाते.

तसेच, दीर्घकालीन रँडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स (RCT)मध्ये असे सिद्ध झाले की, सलग तीन ते सहा महिने औषधोपचारांसोबत दररोज १५ मिनिटे ॐकार साधना आणि योगनिद्रेचा सराव केल्यास रुग्णांचा बेसलाईन रक्तदाब तर नियंत्रित राहतोच, शिवाय त्यांच्या लिपिड प्रोफाईल (Lipid Profile)मध्ये आणि ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेस (Oxidative Stress) कमी करण्यात अत्यंत इष्ट बदल घडून येतात. हे क्लिनिकल पुरावे सिद्ध करतात की, ॐकार साधना ही उच्चरक्तदाबाच्या व्यवस्थापनातील एक भक्कम बिन-औषधी पूरक चिकित्सा (Non-pharmacologic Co-therapy) आहे.

मंत्रचिकित्सेचे शरीरात होणारे परिणाम

मंत्रांचे त्रिबिंदू वर्गीकरण

रचना, ध्वनिशास्त्र आणि क्लिनिकल उपयुक्तता : मंत्रशास्त्राने मंत्रांचे मुख्यत्वे 'बीजमंत्र', 'मालामंत्र' आणि 'स्तोत्र' या तीन श्रेणींमध्ये वर्गीकरण केले आहे, ज्याचा क्लिनिकल प्रॅक्टिसमध्ये कसा वापर करावा हे समजून घेणे आवश्यक आहे :

बीजमंत्र (Beej Mantra) : हे मंत्रांचे मूळ (Root) असून अत्यंत हाय-फ्रिक्वेन्सी कंपने निर्माण करतात जे शरीरातील विशिष्ट चक्रांवर आणि मज्जासंस्थेच्या गुच्छांवर आघात करतात. उदा. सर्व धातू आणि दोषांचे साम्य राखणारा आदिबीजमंत्र 'ॐ', मज्जासंस्थेची जडता दूर करून मेधा व बुद्धी वाढवणारे बीज 'ऐं', हृदय आणि रसवह स्रोतांची कार्यक्षमता सुधारणारे बीज 'ह्रीं', ओज वाढवणारे बीज 'श्रीं' आणि मेंदूतील जडत्व दूर करणारे बीज 'गं.'

मालामंत्र (Mala Mantra) : साधारणपणे ३६ अक्षरांपेक्षा जास्त लांबीच्या आणि विशिष्ट नामावलीयुक्त रचनेला 'मालामंत्र' म्हणतात. क्लिनिकल दृष्टीने मालामंत्रांचा संथ जप रुग्णाच्या Cardio - Respiratory Synchronization (हृदयगती आणि श्वासोच्छ्वास यांतील सुसंवाद) यासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरतो. उदा. दत्तमाला मंत्र

स्तोत्र (Stotra) : हा अनेक श्लोकांचा, विशिष्ट संस्कृत छंदांमध्ये रचलेला काव्यात्मक प्रकार असतो. स्तोत्रांचे तालासुरात केलेले पठण रुग्णाच्या मनामध्ये 'भावनिक सुरक्षितता' (Emotional Security) आणि गाढ भक्तिभाव निर्माण करते, ज्यामुळे मज्जासंस्थेला गाढ विश्रांती मिळते. उदा. 'विष्णुसहस्रनाम', 'रामरक्षा', 'आदित्यहृदय स्तोत्र.'

प्रॅक्टिकल प्रश्न

अनेकांकडून एक व्यावहारिक अडचण उपस्थित केली जाते -

सध्याच्या पिढीला शुद्ध संस्कृत मंत्र म्हणताना अडचण येते, मग मंत्रचिकित्सेचा फायदा कसा होणार?

यावर न्यूरो-ऑडिटरी सायन्स (Neuro-auditory Science) उत्तर देते की, जर रुग्णाला स्वतः उच्चार करता येत नसतील, तर त्याला शुद्ध स्वरात आणि योग्य लयीत रेकॉर्ड केलेले मंत्र केवळ सजगतेने ऐकण्यास (Active Listening) सांगावे. जेव्हा ध्वनीलहरी कानाच्या पडद्यावरून अंतर्गत कर्णापर्यंत जातात, तेव्हा ऑडिटरी नर्व्हद्वारे मेंदूतील Auditory Cortex आणि व्हेगस नर्व्हची ऑरिक्युलर शाखा उद्दीपित होतातच. त्यामुळे रुग्ण स्वतः बोलत नसला तरी केवळ एकाग्रतेने केलेले 'मंत्र-श्रवण'देखील त्याच्या मज्जासंस्थेला शांत करण्यासाठी तितकेच प्रभावी ठरते.

आयुर्वेद, त्रिदोष आणि मंत्रचिकित्सा : औषधांची जैविक उपलब्धता (Bioavailability)

आचार्य चरक, सुश्रुत आणि वाग्भट यांनी आपल्या संहितेंमध्ये पावलोपावली मंत्रांचा अंतर्भाव केला आहे. औषधी वनस्पती तोडताना, रसक्रिया किंवा कल्प बनवताना आणि रुग्णाला औषध देताना विशिष्ट मंत्रोच्चार करण्याचा स्पष्ट निर्देश आहे. आचार्य वाग्भटांनी अष्टांग हृदयामध्ये पंचकर्मांतर्गत 'वमन' देण्यापूर्वी औषधाला अभिमंत्रित करण्यासाठी 'ॐ ब्रह्मदक्षाश्विरुद्रेन्द्र' हा विशेष मंत्र दिला आहे.

माझ्या ३४ वर्षांच्या प्रदीर्घ क्लिनिकल अनुभवात मी हे वारंवार पाहिले आहे की, जेव्हा वमन किंवा विरेचनाचे औषध या मंत्राने अभिमंत्रित करून रुग्णाला श्रद्धेसह दिले जाते, तेव्हा त्या औषधामुळे रुग्णाला कोणताही अतिरिक्त त्रास (अतियोग किंवा अयोग) होत नाही; वमनाचे वेग अत्यंत सुटसुटीत आणि उत्तम येतात. तसेच, रसायन औषधी घेताना गायत्री मंत्राचा उल्लेख शास्त्रात येतो.

वैज्ञानिक अन्वयार्थ : मंत्रांमुळे औषधांची वाढणारी जैव उपलब्धतता (Bioavailability)

यामागील आधुनिक वैज्ञानिक यंत्रणा जर आपण समजून घेतली, तर मंत्रोच्चार किंवा मंत्र-श्रवणामुळे औषधांची जैविक उपलब्धता (Bioavailability) वाढण्यास मोठी मदत होते.

जेव्हा रुग्ण औषध घेताना मंत्रोच्चार करतो किंवा शांतपणे मंत्र ऐकतो, तेव्हा मानसिक स्तरावरील 'अभिषंग' म्हणजेच भीती, अस्वस्थता आणि संशय पूर्णपणे दूर होतो.

यामुळे स्वायत्त मज्जासंस्थेतील पॅरासिम्पेथेटिक प्रणाली सक्रिय होते, जी जठराग्नीची तीव्रता वाढवते आणि आमाशय व आंतड्यांमधील रक्तप्रवाह (Gastrointestinal Blood Flow Peristalsis) गतिमान करते. जेव्हा पचनसंस्थेतील रक्तप्रवाह आणि पाचक रसांचे स्रवण उत्तम असते, तेव्हा घेतलेल्या औषधांचे पचन (Metabolism) आणि शोषण (Absorption) पेशींच्या स्तरावर अत्यंत वेगाने व परिपूर्ण होते. म्हणजेच, मंत्र हे औषधांना शरीरात शोषून घेण्यासाठी अंतर्गत वातावरण अनुकूल करतात.

पूज्य गुरुवर्य स्वामी सवितानंदजींचे 'धातू-रक्षण' विषयक मंत्र-विज्ञान

आयुर्वेदातील रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थी, मज्जा आणि शुक्र या सप्तधातूंचे शरीरातील पोषण आणि रक्षण करणे म्हणजेच आरोग्य. या संदर्भात माझे परम आदरणीय गुरुस्थान पूज्य स्वामी सवितानंदजी यांनी त्यांच्या 'स्तोत्रमंत्राचे विज्ञान' आणि 'सर्वे सन्तु निरामयाः' या ग्रंथांमध्ये देवीकवचातील मंत्रांचा अभ्यास करून एक अत्यंत महत्त्वाचा वैज्ञानिक आणि नादशास्त्रीय सिद्धांत मांडला आहे.

देवीकवचात म्हटले आहे :

रक्तमज्ज्ञा वसामांस अस्थिमेदांसि पार्वती।

शरीरातील या महत्त्वपूर्ण धातूंच्या रक्षणासाठी आणि गंभीर धातूक्षयजन्य विकारांच्या शमनासाठी त्यांनी एक विशिष्ट संपुटीत बीजमंत्र युक्त मंत्र दिला आहे-

''ॐ पं पार्वतीदेव्यै नमः।''

हा मंत्र धातूंच्या अंतर्गत कंपनांशी (Cellular Resonance) सुसंगत आहे. माझ्या क्लिनिकल प्रॅक्टिसमध्ये, सप्तधातूंच्या गंभीर विकारांनी - जसे की अस्थिक्षय (Osteoporosis), मज्जाक्षय (Neurodegenerative Diseases), मस्कुलर डिस्ट्रॉफी (मांसक्षय) किंवा क्रॉनिक ॲनिमिया (रक्तक्षय) ग्रस्त असणाऱ्या रुग्णांना मूळ युक्तिव्यपाश्रय आयुर्वेदीय औषधोपचारांसोबत सकाळी आणि सायंकाळी १०८ वेळेस या मंत्राचा संथ व लयबद्ध जप करण्याचा किंवा श्रवण करण्याचा सल्ला दिला जातो. यामुळे रुग्णांच्या पेशींच्या स्तरावर एक सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होऊन औषधांची कार्यक्षमता वाढते.

प्रॅक्टिकल ॲप्लिकेशन

अ. डिजिटल डिटॉक्स (Digital Detox) : एक आधुनिक सजग विराम : आजचा माणूस दिवसभरातील अनेक तास संगणकासमोर किंवा मोबाईलच्या पडद्यासमोर घालवतो, ज्यामुळे मेंदू 'Continuous Partial Attention' च्या मानसिकतेत राहतो आणि Attention Fatigue निर्माण होतो. भारतीय परंपरेत सांगितलेली मंत्रसाधना ही प्रत्यक्षात एक Intentional Mental Pause (सजगत मानसिक विराम) आहे. दिवसातून केवळ १० ते १५ मिनिटे मोबाईल पूर्णपणे बंद ठेवून डोळे मिटून केलेला लयबद्ध मंत्रजप मेंदूला पुन्हा री-सेट करण्यासाठी उपयुक्त ठरतो. येथे मंत्र हा मनाला विखुरलेल्या अवस्थेतून केंद्रित अवस्थेकडे नेणारा एक मानसिक आधारबिंदू (Neuro-Cognitive Anchor) बनतो.

ब. गर्भसंस्कार (Garbhasanskara) आणि एपिजेनेटिक्सचा (Epigenetics) सिद्धांत : आधुनिक

विज्ञानाची एपिजेनेटिक्स (Epigenetics) ही शाखा सांगते की, आपल्या जनुकांची (DNA) रचना जरी बदलता येत नसली, तरी ती जनुके कशी प्रगट होतील (Gene Expression), हे पूर्णपणे गर्भाच्या सभोवतालच्या वातावरणावर अवलंबून असते. जेव्हा गर्भवती माता शांत वातावरणात अथर्वशीर्ष, मासानुमासिक मंत्र किंवा ॐकार साधना करते, तेव्हा तिच्या शरीरातील स्ट्रेस हार्मोन्स (Cortisol) कमी होऊन हॅपी हार्मोन्स (Endorphins) वाढतात. हा रासायनिक बदल प्लेसेंटाद्वारा गर्भातील बाळापर्यंत पोहोचतो, ज्यामुळे बाळाच्या मज्जासंस्थेचा विकास (Neuro-development) अत्यंत उत्तम प्रकारे होतो.

क्लिनिकल केस स्टडीज (वैयक्तिक चिकित्सकीय निरीक्षणे)

मंत्रचिकित्सेच्या वैज्ञानिक मूल्यांकनासाठी माझ्या ३४ वर्षांच्या प्रॅक्टिसमधील तीन निवडक केस स्टडीज येथे मांडत आहे :

केस स्टडी १ (तीव्र निद्रानाश) : ४५ वर्षीय वरिष्ठ आयटी व्यावसायिक तीव्र मानसिक ताण आणि निद्रानाशाच्या त्रासाने ग्रस्त होते. रासायनिक गोळ्या सुरू असूनही अपेक्षित सुधारणा नव्हती. मुख्य आयुर्वेदीय शमन औषधे आणि शिरोधारा उपचारांसोबत, त्यांना रात्री झोपण्यापूर्वी स्क्रीन बंद करून वैदिक सुक्तांचे श्रवण आणि सकाळी ११ वेळा संथ ॐकार साधना देण्याने चार सप्ताहांमध्ये झोपेची गुणवत्ता सुधारली आणि झोपेच्या गोळ्या पूर्णपणे बंद झाल्या.

केस स्टडी २ (परीक्षेची भीती) : १६ वर्षीय विद्यार्थ्याला बोर्ड परीक्षेपूर्वी तीव्र भीती, हाता-पायांना घाम येणे आणि आत्मविश्वासाचा अभाव होता. मेध्य रसायन औषधांसोबत सकाळी स्पष्ट उच्चारात ११ वेळा गणेश गायत्री मंत्र व तीन वेळा संकटनाशन स्तोत्राचे पठण सुचविले गेले. काही सप्ताहांत विद्यार्थ्याची भीती लक्षणीय कमी झाली, मन स्थिर राहिले आणि अभ्यासातील लक्ष सुधारले.

केस स्टडी ३ (गर्भसंस्कार निरीक्षण) : गर्भवती महिलांना नियमित आयुर्वेदीय गर्भसंस्कार कार्यक्रमात औषधांच्या सोबतीने दररोज सकाळी 'गणेश गायत्री मंत्र' आणि 'अथर्वशीर्ष पठण' सुचविले गेले. यामुळे मातेचे मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राहून प्रसूतीपूर्व ताण कमी झाल्याची आणि जन्मानंतर मुलांच्या बौद्धिक व भाषिक विकासाबद्दल पालकांनी समाधान व्यक्त केल्याची निरीक्षणे नोंदवली गेली.

मंत्रचिकित्सेच्या स्पष्ट मर्यादा आणि वैद्यांची आचारसंहिता (Limitations Ethics)

एक जबाबदार वैद्य म्हणून आपण मंत्रचिकित्सेच्या मर्यादांबाबत अत्यंत प्रामाणिक आणि स्पष्ट राहिले पाहिजे. मंत्रचिकित्सा हा कोणताही जादूचा चमत्कार नाही. वैद्यांनी खालील आचारसंहिता पाळणे रुग्णहितासाठी बंधनकारक आहे :

वैद्यकीय आणीबाणी (Medical Emergencies): तीव्र हृदयरोग (Acute Heart Attack), कर्करोग (Cancer), तीव्र संसर्गजन्य आजार (Severe Infections) किंवा कोणतीही शल्यचिकित्सीय आणीबाणी (Surgical Emergency) यामध्ये औषधोपचार किंवा शस्त्रक्रिया थांबवून केवळ मंत्रांवर अवलंबून राहणे रुग्णहिताच्या पूर्णपणे विरोधी आणि घातक आहे.

तीव्र सायकियाट्रिक केसेस : स्किझोफ्रेनिया (Schizophrenia) किंवा तीव्र आत्महत्येचे विचार येणाऱ्या रुग्णांमध्ये मानसोपचारतज्ज्ञांची औषधेच प्राथमिक चिकित्सा ठरतात. तेथे मंत्रजप हा केवळ एक पूरक भाग असू शकतो.

औषधांचा पर्याय नाही : मंत्रचिकित्सा ही युक्तिव्यपाश्रय चिकित्सेची (औषधांची) जागा कधीही घेऊ शकत नाही. ती औषधांची 'सहप्रवासी' आहे, 'पर्याय' नव्हे.

मंत्रचिकित्सेकडे केवळ चमत्काराच्या नजरेने न पाहता, ती नादशास्त्र, जीवभौतिकी, जागतिक न्यूरोसायन्स आणि आयुर्वेदातील सत्त्वावजय व दैवव्यपाश्रय चिकित्सेचा एक अत्यंत शास्त्रीय सुवर्णमध्य आहे या दृष्टीने पाहिले पाहिजे.

विज्ञान नेहमी नम्रतेने प्रश्न विचारते आणि परंपरा आपल्याला प्रदीर्घ प्रयोगांचे संचित सांगते.

एका खऱ्या वैद्याचे कार्य या दोघांमध्ये एक सुसंवादी, तार्किक आणि संशोधनाभिमुख संवाद घडवून आणणे हेच आहे. भारतीय ज्ञानपरंपरेने दिलेला हा नादब्रह्माचा वारसा श्रद्धेच्या गाभाऱ्यात जपण्याइतकाच, आधुनिक संशोधनाच्या कसोटीवर तपासणे हीच आजच्या काळाची खरी गरज आहे.

संपर्क : ९८५०२१९२९४

कळतंय... पण वळत नाही!

आपल्या शरीरासाठी काय योग्य आहे हे माहीत असूनही त्याकडे दुर्लक्ष करण्याची मानवी प्रवृत्ती आयुर्वेदात ‘प्रज्ञापराध’ या अंतर्गत येते. बदलती जीवनशैली, चुकीचा आहार, अपुरी झोप आणि वाढता ताण यांमुळे शरीर आणि मनावर परिणाम होत आहे. आयुर्वेदाने हजारो वर्षांपूर्वी बुद्धी, मन आणि शरीर यांच्यातील संतुलनाचे महत्त्व सांगितले आहे. हे संतुलन राखले तर अनेक आजारांपासून दूर राहता येऊ शकते.

‘‘सोनू, तो गेम आधी बंद कर बघू. रात्रीचे दहा वाजले आहेत. उद्या सकाळी शाळा आहे. रात्री उशिरा झोपलास की सकाळी उठायला पुन्हा कटकट करतोस.’’

‘‘थांब ना मम्मा! फक्त पाचच मिनिटं... शेवटचीच लेव्हल आहे.’’

सोनूच्या आग्रहामुळे शरयूनेही थोडा वेळ थांबायचे ठरवले. तिने मोबाईल हातात घेतला आणि सहज म्हणून रिल्स पाहायला सुरुवात केली. बघता बघता वेळ कसा निघून गेला, हे दोघांनाही कळले नाही. घड्याळात बाराचे ठोके पडले तेव्हा शरयूच्या लक्षात आले की, ज्या गोष्टीसाठी आपण मुलाला थांबवत होतो, त्याच गोष्टीत आपणही अडकून पडलो आहोत.

मनातल्या मनात ती स्वतःलाच म्हणाली, *‘‘कळतंय, पण वळत नाही... अशीच काहीशी अवस्था झाली आहे माझी.’’*

आज अनेक घरांमध्ये शरयू आणि सोनूसारखे प्रसंग घडताना दिसतात. केवळ मोबाईलच नाही; तर खाण्यापिण्याच्या सवयी, व्यायामाचा अभाव, झोपेची अनियमितता अशा अनेक बाबतीत आपल्याला काय योग्य आहे हे माहिती असते; पण तरीही आपण त्या दिशेने कृती करत नाही.

वैद्य मेधा फणसळकर
बी.ए.एम.एस. (पुणे)

पिझ्झा, बर्गर, कोल्ड्रिंक्स, चिप्स, प्रक्रिया केलेले पदार्थ यांचा अतिरेक आरोग्यासाठी घातक आहे, हे माहीत असूनही त्यांचा वापर वाढत आहे. दिवसभर एका जागी बसून काम करताना शरीराला व्यायामाची गरज आहे, हे समजत असूनही आपण त्याकडे दुर्लक्ष करतो.

एखादा श्रीमंत घरातील तरुण नशेच्या आहारी जाऊन एखाद्या निष्पाप व्यक्तीचा जीव घेतो किंवा एखादी व्यक्ती चुकीच्या वासनांच्या आहारी जाऊन अमानुष कृत्य करते, तेव्हा प्रश्न निर्माण होतो–माणसाला योग्य–अयोग्य समजत असूनही तो चुकीची कृती का करतो?

आयुर्वेदाने या अवस्थेला ‘प्रज्ञापराध’ असे म्हटले आहे.

प्रज्ञापराध : बुद्धीच्या चुकीच्या निर्णयाची किंमत

आयुर्वेदाचार्य चरकांनी प्रज्ञापराधाची व्याख्या करताना म्हटले आहे–

धीधृतिस्मृतिविभ्रष्टः कर्म यत्कुरुतेऽशुभम्।
प्रज्ञापराधं तं विद्यात्सर्वदोषप्रकोपणम्।।

सोप्या भाषेत सांगायचे झाले, तर शरीर आणि मन आपल्याला योग्य–अयोग्याचे संकेत देत असतात; पण बुद्धी, धारणशक्ती आणि स्मृती यांचा योग्य वापर न करता जेव्हा आपण

चुकीची कृती करतो, तेव्हा त्याला 'प्रज्ञापराध' म्हणतात.

सामान्य अर्थाने 'प्रज्ञा' म्हणजे बुद्धी असे म्हटले जाते; मात्र आयुर्वेदात 'धी', 'धृति' आणि 'स्मृती' या तीन घटकांचा एकत्रित विचार 'प्रज्ञा' म्हणून केला आहे.

'धी' म्हणजे काय हितकर आणि काय अहितकर आहे याचे ज्ञान करून देणारी क्षमता. 'स्मृती' म्हणजे मिळालेले ज्ञान लक्षात ठेवण्याची क्षमता. तर 'धृति' म्हणजे योग्य-अयोग्याचा विचार करून योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता.

एखाद्या लहान मुलाने जेव्हा पहिल्यांदा गुलाबजाम पाहिला, तेव्हा तो खाण्याचा पदार्थ आहे हे त्याला समजते, ही त्याची 'धी.' त्याची चव आणि अनुभव लक्षात राहतो, ही 'स्मृती' आणि पुढे तो गुलाबजाम पाहिल्यावर तो खाण्यास योग्य आहे, असा निर्णय घेणे ही 'धृति.'

याउलट पेटलेल्या मेणबत्तीचा चटका बसल्यानंतर मूल पुन्हा तिला हात लावत नाही. कारण त्याच्या बुद्धीने, स्मृतीने आणि निर्णयक्षमतेने त्याला योग्य मार्ग दाखवलेला असतो; पण याच बुद्धीचा योग्य वापर आपण अनेकदा करत नाही. शरीर वारंवार संकेत देत असते, तरीही आपण त्याकडे दुर्लक्ष करतो आणि तेथूनच अनेक आजारांची सुरुवात होते.

चुकीच्या सवयी आणि आरोग्याचा ऱ्हास

रात्री उशिरापर्यंत मोबाईल, लॅपटॉप किंवा टीव्ही पाहणे शरीरासाठी योग्य नाही, हे माहीत असूनही आपण जागरण करतो. शरीर आणि मन थकलेले असतानाही कामाचा ताण घेत राहतो. पुरेशी झोप न मिळाल्याने थकवा, चिडचिड, अपचन, डोकेदुखी, आम्लपित्त यांसारख्या समस्या निर्माण होतात.

मधुमेह असलेल्या व्यक्तींना गोड पदार्थ कमी खावेत, जेवण वेळेवर आणि प्रमाणात घ्यावे, हे माहिती असते. पण तरीही नियम पाळले जात नाहीत. परिणामी स्थूलपणा, बद्धकोष्ठता, हातापायांना मुंग्या येणे, तळपायाची आग होणे अशा समस्या वाढतात.

पोट भरलेले असतानाही आवडते पदार्थ खाणे किंवा भूक लागली असतानाही कामाच्या व्यापात अन्नाकडे दुर्लक्ष करणे, या सवयीही शरीराच्या संतुलनावर परिणाम करतात.

आजच्या धावपळीच्या जीवनात माणूस भौतिक सुखांच्या मागे धावत आहे. सततचा ताण, चिंता आणि अस्वस्थ जीवनशैली यांमुळे उच्च रक्तदाब, निद्रानाश आणि मानसिक थकवा यांसारख्या समस्या वाढताना दिसतात.

दारू, सिगारेट आणि तंबाखू शरीरासाठी हानिकारक आहेत, हे माहिती असूनही त्यांचे सेवन सुरू ठेवणे हेदेखील प्रज्ञापराधाचेच उदाहरण आहे.

शरीराच्या क्षमतेकडे दुर्लक्ष करण्याची चूक

आजकाल शरीरयष्टी आकर्षक दिसावी, यासाठी अनेक जण व्यायामाचा अतिरेक करतात. मात्र आयुर्वेद सांगतो की, शरीराच्या क्षमतेच्या अर्ध्या शक्तीइतकाच व्यायाम करावा. शरीराला घाम येऊ लागला की व्यायाम थांबवणे योग्य ठरते.

अतिप्रमाणात व्यायाम करणे किंवा अजिबात व्यायाम न करणे, दोन्ही गोष्टी शरीरासाठी घातक ठरतात. त्याचप्रमाणे पूर्ण उपाशी राहणे किंवा अतिप्रमाणात खाणे, या सवयीही शरीराच्या संतुलनावर परिणाम करतात.

आयुर्वेदाच्या मते मन, वाणी आणि शरीर यांच्याशी संबंधित चुकीच्या कृतींना अतियोग, अयोग आणि मिथ्यायोग असे म्हटले आहे. या चुकीच्या कृतींमुळेच प्रज्ञापराध घडतो आणि त्यातून व्याधी निर्माण होतात.

शरीराने दिलेले नैसर्गिक संकेतही दुर्लक्षित करणे हे प्रज्ञापराधाचेच एक रूप आहे. भूक, तहान, झोप, शिंक, ढेकर, मल–मूत्रविसर्जन यांसारखे वेग शरीरासाठी स्वाभाविक आहेत. ते जाणीवपूर्वक रोखणे किंवा जबरदस्तीने प्रवृत्त करणे शरीराच्या आरोग्यासाठी योग्य नाही.

मन, वाणी आणि विचारांचाही आरोग्यावर परिणाम

प्रज्ञापराध केवळ शरीराशी संबंधित नाही, तर मन आणि वाणीशीही जोडलेला आहे.

दुसऱ्याबद्दल वाईट विचार करणे, मत्सर बाळगणे, रागाच्या भरात अपमानास्पद बोलणे किंवा कोणाचे अहित व्हावे अशी भावना ठेवणे याचाही परिणाम मनाच्या आरोग्यावर होतो.

'राग', 'लोभ', 'मोह', 'मद' आणि 'मत्सर' हे मनाचे विकार मानले जातात. या भावनांच्या आहारी गेल्यावर माणसाची सारासार विचार करण्याची क्षमता कमी होते. परिणामी तो स्वतःचे आणि समाजाचेही नुकसान करणाऱ्या कृती करू शकतो. आयुर्वेदाने म्हणूनच केवळ शरीर निरोगी ठेवण्याचा विचार केला नाही, तर मनाचे संतुलन राखण्यावरही भर दिला आहे.

ऋतुचर्या आणि आहारातील प्रज्ञापराध

आपल्या शरीरासाठी कोणता आहार योग्य आहे, याचाही विचार करणे आवश्यक आहे. निसर्गाने प्रत्येक ऋतूत आणि प्रत्येक प्रदेशात शरीराला पोषक असे अन्न उपलब्ध करून दिले आहे.

मात्र अनेकदा लोभ आणि मोहापोटी आपण या नैसर्गिक नियमांकडे दुर्लक्ष करतो. ऋतूनुसार उपलब्ध नसलेली फळे, आपल्या प्रदेशात न पिकणारे पदार्थ किंवा शरीराला न मानवणारा आहार घेतला जातो. आयुर्वेदानुसार अशा चुकीच्या आहारामुळे वात, पित्त आणि कफ या त्रिदोषांचे संतुलन बिघडते आणि विविध व्याधींना सुरुवात होते.

आपले शरीर सतत आपल्याला संकेत देत असते. भूक लागणे, थकवा जाणवणे, झोप येणे हे शरीराचे संदेश आहेत; पण आधुनिक जीवनशैलीत आपण या संकेतांकडे दुर्लक्ष करतो. परिणामी मानसिक ताण, चिंता आणि अस्वस्थता वाढते. आयुर्वेदाने हे तत्त्व फार पूर्वीच सांगितले होते की, शरीर आणि मनाच्या नैसर्गिक लयीकडे दुर्लक्ष केले तर आरोग्य बिघडते.

प्रज्ञापराध टाळण्यासाठी जीवनशैलीत बदल आवश्यक

प्रज्ञापराधापासून स्वतःचे रक्षण करायचे असेल, तर सर्वप्रथम जीवनशैलीत छोटे, पण महत्त्वाचे बदल करावे लागतील.

- घरी तयार केलेले ताजे अन्न खाणे.
- जेवणाच्या वेळा निश्चित करून त्या पाळणे.
- शरीराला आवश्यक तेवढी झोप म्हणजेच विश्रांती घेणे.
- रात्रीचे जागरण टाळणे.
- नियमित हलका व्यायाम करणे.
- नियमित प्राणायाम, ॐकार आणि ध्यान करणे.
- सध्याच्या जीवनशैलीत काही गोष्टी अपरिहार्य असल्या तरी स्क्रीनटाईम सीमित ठेवण्याचा प्रयत्न करणे.

हे छोटे बदल आपल्या बुद्धीला योग्य निर्णय घेण्यास मदत करतात आणि चुकीच्या सवयींपासून दूर ठेवतात.

बुद्धीचे संतुलन म्हणजेच आरोग्याची गुरुकिल्ली

प्रज्ञापराध हा केवळ एखाद्या व्यक्तीपुरता मर्यादित विषय नाही. व्यक्तीच्या चुकीच्या निर्णयांचा परिणाम कुटुंबावर आणि समाजावरही होतो.

आयुर्वेदाने हजारो वर्षांपूर्वी सांगितलेला हा विचार आजच्या काळात अधिक महत्त्वाचा ठरतो. आजार केवळ बाहेरून येत नाहीत; अनेकदा आपल्या चुकीच्या सवयी, चुकीचे निर्णय आणि दुर्लक्षित संकेत यांमधून ते निर्माण होतात.

म्हणूनच आरोग्य जपण्यासाठी केवळ औषधांवर अवलंबून न राहता आपल्या बुद्धीला योग्य दिशा देणे आवश्यक आहे.

शरीर काय सांगते, मन काय अनुभवते आणि बुद्धी काय सुचवते, याचा योग्य समन्वय साधला तर अनेक आजारांपासून दूर राहता येईल. कारण निरोगी शरीराची सुरुवात निरोगी विचारांपासून होते.

संपर्क : ९४२३०१९९६१

चातुर्मास : आहार आणि विज्ञान

पावसाळ्यात आणि त्यानंतरच्या ऋतूमध्ये खासकरून चातुर्मासात बाजारात अनेक प्रकारच्या भाज्या मिळतात. या भाज्या केवळ आहाराचा भाग नसून आरोग्य जपण्याचे नैसर्गिक औषधच आहे. बदलत्या हवामानानुसार शरीराची पचनशक्ती कशी बदलते आणि अशा वेळी कोणत्या भाज्या खाव्यात, याविषयी आयुर्वेदात स्पष्ट नियम आहेत. चातुर्मासातील आहारपद्धती, ऋषिपंचमीच्या भाजीमागील विज्ञान आणि विविध फळभाज्यांचे गुणधर्म या लेखात उलगडले आहेत.

सध्याच्या धकाधकीच्या आयुष्यात आरोग्यास फारच महत्त्व आलेले आहे. जो तो आरोग्याच्या आखाड्यात (हो, ही जणुकाही कुस्तीच) उतरलेला आहे. मी सांगतो तेच बरोबर असे समजून तसाच आग्रह इतरांवर लादला जातोय. आपण आणि पर्यावरण, आपण आणि प्लांट-बेस्ड डाएट, आपण आणि मानसिक आरोग्य यांना जरा जास्तीच महत्त्व आहे. यूट्युब तसेच व्हॉट्सअ‍ॅप विद्यापीठ, गुगल महाराज, जेमिनी ताई, चॅटजीपीटी भाई या महाजालांवर असंख्य माहिती आहे. ती माहिती थोडी बाजूलाच ठेवत या काळातील विशिष्ट भाज्या आणि त्यांचे गुणधर्म हा मुख्य गाभा समजून घेऊया. त्यासाठी माहितीचे रूपांतर ज्ञानामध्ये करायला हवे. विवेक वापरायला हवा.

श्रावण, भाद्रपद आणि अश्विन
बदलता ऋतू आणि शाकाहाराचे शास्त्र

चातुर्मासातील चार महिने आरोग्य जपायचे असते. निसर्गात झालेला ऋतुबदल जाणून त्यानुसार आपण बदलावे, हेच खरे. कुठे बदल हवा? आपल्या विचारात आणि विवेकबुद्धीमध्ये आणि पुढे जात आपल्या कृतीमध्येही हवा.

या काळात शाकाहार स्वीकारण्यामागील आयुर्वेदिक विचार काय आहे? आयुर्वेद मांसाहार निषिद्ध मानत नाही. ज्याच्या शरीरात जे धातू कमी आहेत, ते निसर्गातील इतरांकडून घ्यावेत. हा सामान्य सिद्धांत आहे; पण या चातुर्मासात वातावरण धुंद सुंद फुंद असते. हवेत ओलावा असतो. तोच ओलावा धान्य, फळे आणि भाज्यांमध्ये उतरलेला असतो. असा ओलावा, जलीय अंश असलेले अन्न पदार्थ आपण खाल्ले तर अग्नीवर त्याचा परिणाम होणारच. अग्नितत्त्व जलतत्त्वाच्या विरोधात असल्यामुळे विरुद्ध कार्य म्हणजे अग्निनाश होते.

रोगः सर्वेऽपि मंदाग्नौ...

म्हणजेच मंद झालेल्या अग्नीमुळेच सर्व रोग होत असतात.

ऋतुनुसार मिळणारे अन्न हेच शरीरासाठी सर्वाधिक हितकारक ही भारतीय आहारसंस्कृती असल्याने या चार महिन्यांत मिळणाऱ्या भाज्या आदीमधील ओलावा कमी करून त्या खाव्यात, अथवा टाळाव्यात.

'ज्येष्ठ तळावा, आषाढ भाजावा आणि श्रावण उकडावा' असे म्हटले जाते. या अग्नी संस्कारामुळे अन्न पचायला हलके होत जाते.

पावसाळ्याच्या मध्यातील भाज्या खाल्याने जठराग्नी मंदावतो. त्यामुळे सहज पचणाऱ्या भाज्यांचे महत्त्व जाणून त्याच खाव्यात.

वैद्य सुविनय वि. दामले
बी.ए.एम.एस. (मुंबई)
राष्ट्रीय आयुर्वेद गुरू

गुरुशिष्य संवादात एक श्लोक आलाय,

हित भुक् मित भुक् अशाक भुक् कोऽ रूक्?

'पालेभाज्यारहित जेवावे' अशी आज्ञा वाग्भटजी देतात. पालेभाज्या, मग त्या कोणत्याही रंगाच्या व गुणांच्या असाव्यात. त्या 'स्विन्नम्' म्हणजेच उकडाव्यात.

'निष्पीडित रसम्' म्हणजे नंतर त्यातील रस पिळून काढून टाकून द्यावा. उरलेला चोथा

हा 'स्नेहाढ्यम्' म्हणजे भरपूर तेल घालून खावा. म्हणजे त्यातील वात दोष कमी होतात. म्हणजेच दुसऱ्या भाषेत ज्यांना वाताशी संबंधित आजार आहेत, त्यांनी निदान या चार महिन्यांत पालेभाज्याच्या फंदात न पडलेलेच बरे.

पालेभाज्या वापरताना स्वच्छतेची काळजी जास्ती घ्यावी लागेल. चिखल माती, जंतुसंसर्ग याचा धोका जास्तीच. रेल्वे ट्रॅकच्या बाजूच्या पालेभाज्या त्यांच्या मुळात जे (दूषित) पाणी असेल तेच ती मुळे शोषतील. शेवटी ते पाणी कुणाच्या पोटात जाणार? आणि नंतर पैसा कोणाच्या खिशात?

काही फळभाज्या, कडधान्यांचे गुणधर्म असे,

- दुधी भोपळा – पित्तशामक, पचनास हलका.
- पडवळ – कृमिनाशक, पचन सुधारक.
- घोसाळे – शीतल, बद्धकोष्ठतेवर उपयुक्त.
- तोंडली – मधुमेहींसाठी उपयुक्त, पचनाला साहाय्यकारी.
- दोडका – हलका, पित्त कमी करणारा.
- कारले – रक्तशुद्धी, पचन सुधारणा.
- भेंडी – आतड्यांच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त.
- मूग – सर्वांत सहज पचणारे कडधान्य.

जुन्या जमान्यातील एक गीत आहे,

चैत्री गुळ, वैशाखी तेल ।
ज्येष्ठी चाल, आषाढी बेल ।।
श्रावणी शाकभाजी, भाद्रपदी दही।
श्विनी कारली, कार्तिके लोणी ।।
मार्गशीर्षी जीरे, पौषी धणे।
माघी खडीसाखर, फाल्गुनी चणे वगळावे।।
ज्या घरी ह्याचं पालन होई,
ते घर वैद्य कधी न पाही।।।।

कुठल्या महिन्यात काय खाऊ नये? याचे आवश्यक निर्देश या गीतात वर्णन केलेले आहेत. अर्थात प्रत्येकाच्या प्रदेशानुसार हा नियम थोडाफार बदलणार.

भाद्रपद महिन्यातील 'ऋषिपंचमीची भाजी' ही परंपरा आणि शास्त्र यांचे संमिश्र प्रतीकच आहे.

एकाच दिवशी अनेक भाज्या एकत्र शिजवून खाण्याची परंपरा का निर्माण झाली असेल? तर त्यानिमित्ताने आपल्या जवळपास कोणत्या भाज्या अगदी सहज मिळतात ते पुढील पिढीला कळावे. प्रत्येकाचा 'शिजनांक' (शिजण्यासाठी लागणारा वेळ) हा वेगवेगळा असतो, हेपण लक्षात यावे यासाठी.

ऋषिपंचमीची भाजी तयार करताना कोणत्या भाज्या, कोणती कंदमुळे आधी शिजवावीत, कोणती नंतर हेही कळते. ही भाजी तयार करताना मसाले लागत नाहीत, तेलाची फोडणीपण नाही आणि कांदा लसूणही नाही... तरीदेखील भाजी अत्यंत रुचकर लागते. यातील फायबरयुक्त घटकांमुळे पोट साफ राहते. या भाजीत अळूची पाने आणि देठ्या, सुरण, रताळे, अरबी, भोपळा, घेवडा, मका, काकडी, शेवग्याच्या शेंगा, शेंगदाणे इ. अनेक भाज्या वापरलेल्या असतात.

विविध भाज्यांमुळे मिळणारे फायबर, जीवनसत्त्वे, खनिजे ही वेगवेगळ्या पद्धतीने तयार होतात, पचतात. एकंदरीत ही मिक्स व्हेज भाजी पोषण आणि पचनाचा एक अद्भुत नमुनाच म्हणावा लागेल.

प्रत्येक ऋतू आपला आहार ठरवत असतो. आपण त्याला जाणून घ्यायला हवे. श्रावण ते अश्विनमधील निसर्गाने दिलेल्या भाज्या म्हणजे सहजपणाने दिलेली औषधेच आहेत. परंपरा आणि विज्ञान यांची सुंदर सांगड आपल्या भारतीय संस्कृतीने घालून दिली आहे.

ऋषीची भाजी

अळू, दुधी भोपळा, कोहळा, पडवळ, दोडका, घोसाळे, तोंडली, कारले, भेंडी, मका, शेवगा, घेवडा, सुरण, रताळे, काकडी, लाल भोपळा, मका, चवळी, गवार, वाल, मूग, हरभरा, लाल माठ, हिरवा माठ, मिरच्या इ. भाज्या, कडधान्ये यांचा सुंदर मिलाफ या काळात दिसून येतो. या भाज्या तसेच कडधान्यांपासून काही पदार्थ तोंडी लावणी म्हणून तर काही उजवीकडील पदार्थ तर काही मुख्य अन्न म्हणून

उंधीयो

खतखते

ताटात मध्येच बसू शकतात, एवढे महत्त्व घेतलेल्या आहेत. स्थळ–काळानुसार काही ठिकाणी या भाज्या थोड्याफार मसाल्यातील फरकाने 'उंधीयो', 'खतखते', 'मिक्स व्हेज' तर काही ठिकाणी 'देठ्यांची भाजी' वा 'ऋषींची भाजी' म्हणून मानाचे स्थान मिळवून आहेत.

संपर्क : ९४२११४७४२०

तुझ्यामुळे मी झाले आई...

मातृत्व हा प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यातील एक अतिशय आनंदाचा क्षण असतो. पहिल्यांदा आई होताना स्तनपानाबाबत मनात अनेक शंका आणि भीती असते. आईचे दूध हे बाळासाठी अमृत असून ते बाळाची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते. ऑगस्ट महिन्यातील जागतिक स्तनपान सप्ताहाच्या निमित्ताने या लेखात स्तनपानाचे योग्य नियम आणि त्याचे आई-बाळाला होणारे फायदे सांगितलेले आहेत.

नाजूक प्रकृतीची असूनही अनुजाची पहिली वहिली डिलिव्हरी सुखरूप पार पडली आणि सगळ्या कुटुंबाच्या चेहऱ्यावर आनंद पसरला. अनुजाचा जन्मही माझ्याच हॉस्पिटलमध्ये झाला होता. जोशी कुटुंबातील दुसऱ्या पिढीची डिलिव्हरी करता आल्याने मीपण खूश होते; मात्र अनुजाच्या आईच्या म्हणजेच विद्याताईंच्या चेहऱ्यावर मात्र ताण स्पष्ट दिसत होता. थोडे बाजूला होऊन त्यांना त्याबद्दल विचारले, तर त्या म्हणाल्या, ''डिलिव्हरी तुमच्याकडे होणार म्हणून मला त्याची चिंता नव्हतीच... आणि ती अपेक्षेप्रमाणे सुखरूप झालीही! पण आता मला पुढचे टेन्शन आले आहे. अनुजा अशी नाजूक... बाळाला दूध पाजणे, जागरण, खाणे, पिणे सगळे मलाच बघायचेय. सगळ्यात मोठे टेन्शन दुधाचे आहे. कसे येणार? किती येईल? बाळाला पुरेल का? वरचे काय काय घ्यायचे? आपल्याकडच्या दमट हवामानात बाळाला पाणी कधी द्यायचे? अनुजाला खायचे पथ्य काय पाळायचे? सगळेच अवघड वाटतेय!''

सुशिक्षित असल्या तरी नवीन जनरेशनच्या काळातले बाळंतपण, स्तनपान यांचे बदलते स्वरूप आणि नियम यांमुळे विद्याताई थोड्या भांबावून गेल्या होत्या. त्यामुळे त्यांना येणाऱ्या शंकाही रास्त होत्या. मग मी त्यांच्या सगळ्या कुटुंबालाच याविषयी सविस्तर माहिती द्यायचे ठरवले.

मातृत्व आणि भावनिक बंध

मातृत्व ही एक आयुष्यभराची वचनबद्धता आहे. त्यात चढउतार, चिंता, निराशा, वेदना याबरोबरच उत्साह, प्रेम, अभिमान, आत्मविश्वास, तृप्ती अशा अनेक अविस्मरणीय क्षणांचा अनुभव येतो. पहिल्यांदा बाळाला कुशीत घेण्याचा क्षण आई कधीच विसरू शकत नाही. आईच्या दुधाचा पहिला थेंब बाळाच्या आत्म्याला मिळणारा पहिला स्पर्श असतो. म्हणूनच स्तनपान हा केवळ एक भावनिक बंध जोडणारा क्षण नसून प्रत्येक आई आणि बाळासाठीही एक महत्त्वाचा संस्कार आहे. आई आणि बाळामधील सातत्याचे घट्ट नाते बांधणारा हा क्षण आहे.

आईच्या शरीरात तयार झालेले दूध बाळाला पाजण्याची प्रक्रिया म्हणजे 'स्तनपान' होय. आयुर्वेदानुसार स्तन्य (आईचे दूध) हा शरीरातील अत्यंत महत्त्वाचा उपधातू आहे. मातेने सेवन केलेल्या आहारापासून तयार होणारा रसधातू अतिशय सूक्ष्म आणि पोषक असतो. हाच रसधातू स्तनांपर्यंत पोहोचून दुधात रूपांतरित होतो.

आधुनिक शास्त्र आणि दुधाचे स्वरूप

आधुनिक शास्त्रानुसार बाळाच्या जन्मानंतर वार (Placenta) बाहेर पडली की आईच्या शरीरातील 'प्रोलॅक्टिन' आणि 'ऑक्सिटोसिन' नावाचे हार्मोन्स वाढतात आणि स्तनात दूध येते. बाळाच्या जन्मानंतर लगेच येणाऱ्या पहिल्या घट्ट दुधाला (चिकाला) 'कोलेस्ट्रम' असे म्हणतात. हे दुधाचे प्राथमिक स्वरूप असते. ते प्रथिनयुक्त आणि अँटीबॉडीजने परिपूर्ण असते, जे बाळाची 'पहिली नैसर्गिक लस' म्हणून काम करते. तीन ते पाच दिवसांनंतर त्याचे परिपक्व दुधात रूपांतर होते, ज्यामध्ये साधारण ८८% पाणी

वैद्य स्मिता संदीप डोळे
बी.ए.एम.एस.
आयुर्वेदाचार्य

आणि इतर आवश्यक पोषक घटक असतात. या निसर्गदत्त अमूल्य द्रवाला 'बालजीवन' किंवा 'अमृतधार' असेही म्हटले जाते.

उत्तम दूधनिर्मितीसाठी आईचा आहार पोषक असणे अत्यंत गरजेचे आहे. तसेच तिच्या शरीरातील वात, पित्त, कफ हे तिन्ही दोष संतुलित असावे लागतात. शिवाय उत्तम दूधनिर्मितीसाठी आईच्या आनंदी आणि शांत मनःस्थितीचाही विशेष प्रभाव पडतो. आईच्या आहारात तूप, दलिया, खीर, सुकामेवा आणि वैद्यकीय सल्ल्यानुसार शतावरी, बडिशोप यांचा वापर करावा.

चरकाचार्यांच्या मते, 'आईचे शुद्ध दूध पांढरे स्वच्छ आणि सामान्य चवीचे असते.' तर सुश्रुतानुसार ते 'थंड, किंचित गोड असून पाण्यात टाकल्यावर पूर्णपणे एकजीव होते' (तळाशी बसत नाही किंवा वर तरंगत नाही).

स्तनपानाची योग्य पद्धत आणि तंत्र

जन्मानंतर बाळाला लगेचच जवळ घेऊन पहिल्या तासांतच स्तनपानाची प्रक्रिया सुरू करणे गरजेचे आहे. दुग्धस्राव हा 'मागणी आणि पुरवठा' या तत्त्वावर चालतो. बाळाने जितके जास्त दूध चोखले तितके स्तनात दूध जास्त तयार होते. सुरुवातीला बाळाच्या मागणीनुसार किंवा दर दोन ते तीन तासांनी दोन्ही स्तनातून आलटून-पालटून दूध पाजावे.

दूध पाजताना आईने पाठीला आधार देऊन ताठ बसावे. बाळाचे डोके आणि शरीर एका रेषेत असावे. बाळाचे तोंड स्तनाग्र आणि त्याच्या सभोवतालचा काळा भाग यांवर व्यवस्थित पकडले जाईल याची काळजी घ्यावी, जेणेकरून बाळाच्या पोटात हवा जाणार नाही. बाळ दूध पिताना मध्येच झोपल्यास त्याला हलकेच जागे ठेवावे. पूर्ण पोट भरल्यावर बाळ स्वतःहून स्तन सोडते. पाजून झाल्यावर आठवणीने बाळाला खांद्यावर उभे धरून त्याची पाठ थोपटावी व ढेकर काढावी. यामुळे बाळाच्या पोटात गॅस होत नाही, पोट दुखत नाही आणि बाळ दूध उलटून टाकत नाही.

वैद्यकीय व वैज्ञानिक खबरदारी

(WHO/IAP यांची स्तनपानाची मार्गदर्शक तत्त्वे)

केवळ स्तनपान : जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) आणि इंडियन अकॅडमी ऑफ पेडियाट्रिक्स (IAP)च्या नियमांनुसार, जन्मानंतरचे पहिले सहा महिने बाळाला फक्त आणि फक्त आईचे दूधच द्यावे.

पण आयुर्वेदानुसार या काळात बाळाला कोणतीही आरोग्याची समस्या येऊ नये म्हणून बाळगुटी द्यायला सांगितली आहे. गुटीतील औषधे रोजच्या रोज स्वच्छ व पूर्णपणे कोरडी करून आईच्या दुधातूनच उगाळून दिल्यास पोटात मुरड मारणे, दूध प्यायला प्यायला उलटी होणे, पोट फुगणे, संडासला खडा होणे अशा तक्रारी सहसा उद्भवत नाहीत.

पाणी न देणे, गुटी न देणे किंवा बाळाला अजिबात तेल न लावणे आयुर्वेदाला मान्य नाही.

स्तनांची काळजी : पाजण्यापूर्वी आणि नंतर स्तनाग्रे वारंवार कोरड्या कापडाने घासून पुसू नयेत. यामुळे त्वचा कोरडी पडून जखमा होऊ शकतात. साध्या पाण्याने स्वच्छता राखणे पुरेसे असते. पाजल्यानंतर शिल्लक राहिलेले दूध काढून टाकावे, जेणेकरून स्तनात गाठ होणार नाही.

स्तनपानाचे बाळाला होणारे फायदे

१) आईचे दूध हे बाळासाठी संपूर्ण आणि पूरक अन्न आहे, ज्यामुळे त्याचे शारीरिक व मानसिक पोषण परिपूर्ण होते.

२) हे दूध कोणत्याही बाह्य माध्यमाशिवाय थेट मिळत असल्याने जंतुसंसर्गाचा धोका नसतो.

३) आईचे दूध अँटीबॉडीजने परिपूर्ण असल्याने बाळाची रोगप्रतिकारक शक्ती उत्तम तयार होते.
४) हे अन्न नैसर्गिकरीत्या उपलब्ध असल्याने आर्थिकदृष्ट्या सोयीचे असते.
५) कोणत्याही पूर्वतयारीशिवाय प्रवासात किंवा रात्रीच्या वेळीही हे दूध योग्य तापमानात लगेच उपलब्ध होते.
६) स्तनपानामुळे बाळाचे वजन नियंत्रणात राहते आणि भविष्यातील मधुमेह किंवा लठ्ठपणाचा धोका कमी होतो.
७) संशोधनानुसार, स्तनपान मिळालेल्या मुलांची बौद्धिक क्षमता आणि कामगिरी इतरांपेक्षा चांगली राहते.

स्तनपानाचे मातेला होणारे फायदे

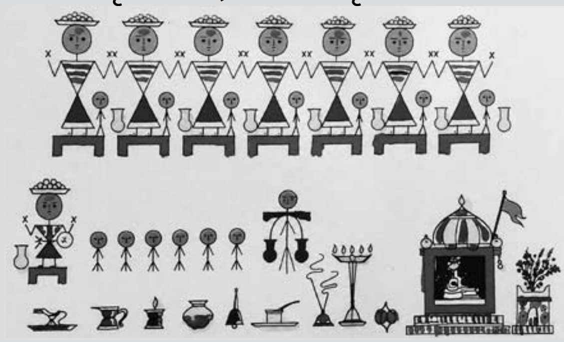
१) नियमित स्तनपान दिल्याने महिलांमध्ये स्तनांचा आणि अंडाशयाचा कर्करोग (Breast and Ovarian Cancer) होण्याचा धोका लक्षणीयरीत्या कमी होतो.
२) प्रसूतिनंतर आईचे गर्भाशय पूर्वस्थितीत येण्यास (Uterine Involution) मोठी मदत होते.
३) आईचे वजन कमी होण्यास मदत होते आणि हृदयरोग किंवा हाडांची ठिसूळता येण्याची शक्यता कमी होते.
४) स्तनपानामुळे आई आणि बाळामध्ये एक घट्ट भावनिक नाते तयार होते, जे मातेच्या मानसिक आरोग्यासाठी उत्तम असते.

स्तनपान हाच सुदृढ आरोग्याचा संदेश

जागतिक स्तनपान सप्ताहाच्या निमित्ताने आपण हे लक्षात घेतले पाहिजे की, स्तनपान ही केवळ एक शारीरिक प्रक्रिया नाही, तर ती एका नव्या पिढीच्या आरोग्याची आणि सुरक्षिततेची मजबूत पायाभरणी आहे. आईचे दूध हे बाळाला निसर्गाने दिलेले सर्वात मोठे वरदान आहे. पहिल्या सहा महिन्यांचे अनन्यसाधारण स्तनपान आणि त्यानंतर सुरक्षित वरच्या आहारासोबत किमान दोन वर्षांपर्यंत चालू ठेवलेले स्तनपान बाळाला आयुष्यभराची आरोग्याची शिदोरी देऊन जाते.

अमृताची धार पाजणाऱ्या आईसारखे दैवत साऱ्या जगतात दुसरे नाही. म्हणूनच मानवी जीवनात अक्षरांची ओळख करून घेताना 'श्री' गणेशाच्या आराधनेनंतर आपण सर्वात पहिले शिकतो ते म्हणजेच 'अ' आईचा! त्यामुळेच तर अमृताची धार पाजणाऱ्या आईची महती सांगणारे लोकप्रिय अजरामर

सांस्कृतिक संदर्भ आणि मातृत्वाचा सन्मान



पिठोरी व्रत फोटो

जुन्या काळात शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य नैसर्गिकरीत्या जपले जावे, म्हणून अनेक चांगल्या गोष्टींची सांगड सणांशी घातली गेली. श्रावण किंवा भाद्रपद अमावस्येला केले जाणारे 'पिठोरी व्रत' किंवा 'मातृदिन' हे याचेच उदाहरण आहे. याचा संबंध कुठेतरी उत्तम स्तनपानाशी असावा असे वाटते. कारण पिठोरीचे व्रतही मुलांच्या उत्तम आरोग्यासाठी व दीर्घायुष्यासाठी केले जाते.

'विदेही' नामक एका स्त्रीची (पुराणकाळातील) बाळं जन्मानंतर सतत अल्पायुषी ठरत. तेव्हा वनात जाऊन, व्रत करून तिने ६४ योगिनींना प्रसन्न करून घेतले व तिची बाळे जिवंत करून घेतली.

पुराणकथांनुसार, अपत्यांच्या दीर्घायुष्यासाठी ६४ योगिनींची पूजा करण्याची प्रथा पडली. याचा मुख्य उद्देश मुलांचे आरोग्य राखणे हाच होता, जो आजच्या भाषेत स्तनपानातून मिळणाऱ्या 'अमृतधारे'मुळे आणि उत्तम रोगप्रतिकारक शक्तीमुळे सहज शक्य होतो. हा सण खऱ्या अर्थाने आईच्या ऋणाची जाणीव ठेवण्याचा आणि तिच्याप्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा दिवस आहे.

मराठी भावगीत आहे...

'आईसारखे दैवत साऱ्या जागतावर नाही।
म्हणून श्री काराच्या नंतर शिकणे 'अ'आई।।'

चला, या स्तनपान सप्ताहाच्या निमित्ताने प्रत्येक मातेला स्तनपानासाठी प्रोत्साहन देऊया आणि सुदृढ बालक घडवण्याचा संकल्प करूया.

संपर्क : ९८९०२३४०५८

मेंदूची कार्यक्षमता वाढवणारी पारंपरिक ब्रेन टॉनिक्स

धावपळीचे जीवन, वाढता मानसिक ताण आणि डिजिटल साधनांचा अतिवापर यांमुळे आज अनेकांना विस्मरणाचा त्रास जाणवतोय. अभ्यास असो वा व्यावहारिक जीवन, प्रत्येकालाच आपली किंवा मुलांची बुद्धी तल्लख असावी असे वाटते. आयुर्वेदामध्ये मेंदूची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी अनेक प्रभावी आणि पारंपरिक 'ब्रेन टॉनिक्स' सांगितली आहेत. संतुलित जीवनशैलीसोबतच 'शंखपुष्पी', 'ब्राह्मी', 'वचा' आणि 'तूप' यांसारख्या मेध्य द्रव्यांचा वापर करून बुद्धी व स्मरणशक्ती कशी तीक्ष्ण करता येते, याचा वेध घेणारा हा लेख.

आयुष्यात आपण हुशार असावं असं प्रत्येकालाच वाटतं. आपण नाही तर निदान आपलं मूल तरी हुशार व्हावं, अशी प्रत्येक पालकाची इच्छा असते; पण फक्त अभ्यासात हुशार असणे म्हणजे खरी हुशारी नव्हे. स्वयंपाक, चित्रकला किंवा कोणतीही कला असो, तो विषय नीट समजून घेणे महत्त्वाचे असते. एखाद्या अवघड प्रसंगी योग्य निर्णय घेणे म्हणजेच प्रसंगावधान (Presence of mind) राखणे, हे सर्व बुद्धीचेच वेगवेगळे पैलू आहेत. आपल्या ओव्यांमधून जीवनाचे वास्तव आणि सार मांडणाऱ्या बहिणाबाईंना आपण हुशार नाही तर काय म्हणणार?

या सृष्टीच्या निर्मितीनंतर देवाने सर्वांना समान बुद्धी दिली नसेल का? याचे उत्तर अर्थातच 'हो' असे आहे. देवाने बुद्धी सर्वांना सारखीच दिली आहे; पण आपण तिचा वापर कसा करतो यावर बरेच काही अवलंबून असते. बऱ्याचदा काही आजारांमुळे किंवा जन्मतःच अनुवांशिक कारणांमुळे बुद्धीवर परिणाम झालेला दिसून येतो, जसे की 'डाऊन सिंड्रोम' (Down Syndrome).

साधारणपणे बुद्धीचे चार प्रकार पडतात– 'धी', 'धृती', 'स्मृती' आणि 'मेधा.' यातील प्रत्येकाचा अर्थ आणि कार्य वेगळे आहे. या चारही प्रकारांचे वर्णन आयुर्वेदात आढळते. हे चारही प्रकार एकमेकांवर अवलंबून असतात.

वैद्य प्रियंका माधव पटाडे
आयुर्वेदाचार्य, पंचकर्मतज्ज्ञ
आयुष आयुर्वेद, कुडाळ.

१. **धी :** योग्य–अयोग्य किंवा हित–अहित यांमधील फरक समजून घेण्याची बुद्धी म्हणजे 'धी.'

२. **धृती :** मनाला आणि इंद्रियांना अयोग्य गोष्टींपासून रोखून धरण्याची शक्ती म्हणजेच आत्मसंयम. मनाची स्थिरता आणि ओज यांमुळे 'धृती' निर्माण होते.

३. **स्मृती :** पूर्वी अनुभवलेल्या किंवा शिकलेल्या गोष्टी आठवण्याची क्षमता म्हणजे 'स्मृती.' विद्यार्थ्यांवर उपचार करताना याचा प्रामुख्याने विचार करावा लागतो. व्यवहारात आपण पाहतो की, काही मुलांना शाळेत पाढे पाठ करायला सांगितले तर ते दोन–चार दिवस लक्षात राहतात आणि नंतर ते विसरतात. अशा वेळी परीक्षेच्या काळात स्मृतीचा कस लागतो.

४. **मेधा :** ज्ञान ग्रहण करण्याची आणि ते साठवून ठेवण्याची शक्ती म्हणजे 'मेधा'(*मेधां ग्रहणेन परीक्षेत।*). थोडक्यात 'ज्ञान ग्रहण करणे', 'त्याचे विश्लेषण करणे' आणि 'योग्य वेळी त्याचा उपयोग करणे' म्हणजे 'मेधा' होय. 'धी', 'धृती' आणि 'स्मृती' यांचा योग्य मेळ बसला की 'मेधा' उत्तम राहते.

विद्यार्थ्यांच्या आयुष्यात मेधा अत्यंत महत्त्वाची आहे. वर्गात शिक्षक सर्व मुलांना सारखेच शिकवतात; पण परीक्षेत काही ठरावीक मुलेच पहिली येतात. याचा अर्थ काही मुले तो विषय पटकन ग्रहण करतात, तर

काहींना समजायला वेळ लागतो.

आयुर्वेदानुसार, मानवी शरीर हे दोष, धातू आणि मल यांपासून बनलेले आहे. दोषांचे वात, पित्त आणि कफ असे तीन प्रकार पडतात. या तीनही दोषांचा बुद्धीशी थेट संबंध असतो. उदाहरणार्थ, कफ प्रकृतीची व्यक्ती ही 'स्मृतिमान' असते असे म्हटले आहे. वाताचा एक प्रकार 'उदान वायू' आहे, ज्याचा संबंध स्मृतीशी येतो.

वाक्प्रवृत्तिप्रयत्नोर्जा-बल-वर्ण-स्मृतिक्रियाः।

म्हणजेच बोलणे, प्रयत्न, ऊर्जा, शारीरिक ताकद, वर्ण आणि स्मृती या क्रिया व्यवस्थित पार पाडणे हे उदान वायूचे कार्य आहे. वाताप्रमाणेच पित्ताचेही पाच प्रकार पडतात. यातील हृदयात असणारे 'साधक पित्त' हेदेखील स्मृतीशी निगडित आहे. बुद्धी आणि मेधा यांना प्राकृत (संतुलित) स्थितीत ठेवणे हे त्याचे काम आहे. शरीरात त्रिदोष आणि धातू संतुलित अवस्थेत असतील, तर बुद्धी नक्कीच तल्लख राहू शकते. याउलट, यामध्ये बिघाड झाल्यास बुद्धीवर परिणाम होतो.

आज अनेक मुले परीक्षेच्या काही दिवस आधीच रात्रंदिवस अभ्यास करू लागतात. अशा वेळी काही मुलांना अचानक काहीच आठवेनासे होते. या स्थितीत शरीरातील प्राकृत कफ वाढवणे आवश्यक असते. अशा मुलांना रोजच्या आहारात लोणी आणि तूप नियमित द्यावे.

आजकाल लहान मुलांमध्ये 'एडीएचडी' (ADHD) म्हणजेच मनाची अत्यंत चंचलता हे लक्षण मोठ्या प्रमाणात दिसते. यामध्ये वाताचा 'चल' गुण आणि पित्ताचा 'तीक्ष्ण' गुण वाढतो, तसेच मनामध्ये तामस गुणाची वृद्धी होते. त्यामुळे ही मुले एका ठिकाणी शांत बसत नाहीत. त्यांचे अभ्यासात लक्ष नसते, ती वर्गात इतर मुलांना त्रास देतात आणि चिडचिड करतात. आयुर्वेदानुसार, यावर मन आणि बुद्धीला स्थिर करणाऱ्या उपायांचा वापर करावा. उदाहरणार्थ, कुष्मांड रसायन किंवा सारस्वत घृताचा वापर फायदेशीर ठरतो.

उतारवयात स्मरणशक्ती कमी होणे हे मुख्य लक्षण दिसून येते. या काळात शरीराच्या इतर भागांप्रमाणे मेंदूचीही झीज होते. आधुनिक वैद्यकशास्त्रात याला 'ब्रेन ऑट्रोफी' (Brain Atrophy) म्हणतात. यामध्ये इंद्रियांची आणि मेंदूची हानी होते, तसेच प्राकृत कफाचा क्षय होतो. अशा अवस्थेत इंद्रियांची ताकद वाढवणारी आणि स्मृती सुधारणारी औषधे उपयोगी पडतात.

महिलांमध्ये रजोनिवृत्तीच्या (मेनोपॉज) काळात गोष्टी विसरणे, मन अस्वस्थ होणे आणि चिडचिड होणे अशी

लक्षणे दिसतात. ज्याप्रमाणे पाळी सुरू होताना शरीरात बदल होतात, तसेच ती बंद होतानाही बदल घडतात. याचा परिणाम मनावर आणि पर्यायाने स्मृतीवर होतो. या काळात जटामांसी, ब्राह्मी घृत, महाकल्याणक घृत आणि 'बस्ती' किंवा 'शिरोधारा' या पंचकर्मांचा उत्तम उपयोग होतो.

आयुर्वेदातील चिकित्सीय दृष्टीकोन

आचार्य चरकांनी सांगितले आहे की, ''प्रज्ञापराध'' म्हणजेच 'धी', 'धृती' आणि 'स्मृती' भ्रष्ट होणे हे अनेक रोगांचे मूळ कारण आहे. आयुर्वेदात ही स्थिती सुधारण्यासाठी अनेक औषधे सांगितली आहेत. यामध्ये शंखपुष्पी, ब्राह्मी, वचा, मंडूकपर्णी, तूप, सुवर्ण भस्म, सुवर्ण ब्राह्मी घृत, महाकल्याणक घृत आणि च्यवनप्राश यांचा समावेश होतो. सर्वप्रथम प्रज्ञापराधच्या उपचार पद्धती पाहुयात. तसेच त्यात घेतल्या जाणाऱ्या औषधांचे गुणधर्मही जाणून घेऊयात.

उपचार

१. **सत्त्वावजय चिकित्सा :** सत्त्व म्हणजे मन. मनावर विजय मिळवणे म्हणजे मनावर नियंत्रण ठेवणे. यासाठी नियमित ध्यान (Meditation) करणे अत्यंत उपयुक्त ठरते.
२. **मेध्य रसायन :** ब्राह्मी, शंखपुष्पी, मंडूकपर्णी, यष्टिमधु यांसारख्या औषधांचा वापर करावा. हा वापर तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्यानेच करावा.
३. **नस्य, शिरोधारा, शिरोबस्ती :** पंचकर्मातील या क्रिया शरीरातील दोष बाहेर काढून मन स्थिर करण्यास मदत करतात. मनोवह स्रोतस आणि मेंदूच्या पोषणासाठी पंचकर्माचा उत्तम उपयोग होतो.
४. **आचार रसायन :** यामध्ये सद्वर्तन, ध्यान, योग आणि प्राणायाम यांचा समावेश होतो. दिनचर्येत शिरोभ्यंग (डोक्याला तेल लावणे), व्यायाम आणि चांगल्या आचरणाचे पालन केल्याने शरीरात समधृती निर्माण होते. या संस्कारांमुळे मेधा आणि स्मृती उत्तम राहते.
५. **रसायन चिकित्सा** : ओज आणि मानसिक शक्ती वाढवण्यासाठी रसायन चिकित्सा केली जाते. यासाठी भल्लातक रसायन किंवा च्यवनप्राश यांसारख्या औषधांचा वापर योग्य ठरतो.

प्रमुख मेध्य द्रव्ये आणि त्यांचे फायदे

शंखपुष्पी

* मेधा (बुद्धी), स्मृती आणि ग्रहणशक्ती वाढवते.
* मन शांत ठेवून ताणतणाव व चिंता कमी करण्यास मदत करते.
* विद्यार्थ्यांमध्ये एकाग्रता वाढवण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त.
* निद्रानाश, मानसिक थकवा आणि विस्मरण यांवर फायदेशीर.
* चरकसंहितेत मेध्य रसायनांमध्ये याचा प्रामुख्याने उल्लेख आहे.

ब्राह्मी

* बुद्धी, स्मरणशक्ती आणि शिकण्याची क्षमता वाढवते.
* मेंदूच्या कार्यक्षमतेला चालना देते.
* मानसिक ताण, चिंता आणि चिडचिड कमी करते.
* विद्यार्थी, वृद्ध व्यक्ती आणि मानसिक श्रम करणाऱ्यांसाठी उत्तम.
* दीर्घकाळ सेवनाने स्मरणशक्ती आणि एकाग्रता सुधारते.

वचा (वेखंड)

* बुद्धी, वाणी आणि स्मरणशक्ती सुधारण्यास मदत करते.
* मनाची जडता, आळस आणि भ्रम दूर करते.
* ग्रहणशक्ती आणि विचारशक्ती वाढवते.
* बालकांच्या बौद्धिक विकासासाठी पारंपरिकरीत्या कमी प्रमाणात वापरली जाते. पूर्वीच्या काळी सोन्याची तार वेखंडाच्या काडीत घालून ठेवत आणि ती काडी बाळासाठी पाण्यात किंवा दुधात उगाळून वापरत. यालाच 'सुवर्णप्राशन संस्कार' म्हणतात.
* शरीरातील कफ आणि तमोगुण कमी करून मानसिक स्पष्टता वाढवते.

सुवर्ण (सोने)

औषधांमध्ये सोन्याचे भस्म वापरले जाते. आयुर्वेदानुसार,

'सुवर्णप्राशन' हा बालकांसाठी अत्यंत महत्त्वाचा बुद्धिवर्धक उपाय मानला जातो. यामध्ये शुद्ध सुवर्ण भस्म, मध, तूप आणि मेध्य औषधांचे मिश्रण असते. 'काश्यप संहिता'मध्ये 'सुवर्णप्राशन'चे वर्णन आढळते. ते असे :

सुवर्णप्राशनं ह्येतत् मेधाग्निबलवर्धनम्।
आयुष्यं मङ्गलं पुण्यं वृष्यं वर्ण्यं ग्रहापहम्।।

नियमित सुवर्णप्राशन केल्यास

- ✻ बालकमेधावी (बुद्धिमान) होते.
- ✻ स्मरणशक्ती तीक्ष्ण होते.
- ✻ त्याची आकलन तसेच अध्ययनक्षमता वाढते.
- ✻ रोगप्रतिकारशक्ती सुधारते.
- ✻ आयुष्य, बल आणि शरीराचा वर्ण सुधारतो.

बाळाच्या जन्मापासून ते वयाच्या १४-१५ वर्षांपर्यंत बुद्धीची वाढ वेगाने होत असते, त्यामुळे तोपर्यंत सुवर्णप्राशन देणे फायदेशीर ठरते. दर महिन्याला पुष्य नक्षत्राच्या दिवशी हा संस्कार केला जातो.

घृत (तूप)

- ✻ चरक संहितेत तुपाचे गुण वर्णन करताना ''स्मृतिमेधाग्निबलकृत्'' असे म्हटले आहे. म्हणजेच तूप स्मरणशक्ती, बुद्धी, भूक आणि ताकद वाढवते. तसेच ''घृतं बुद्धिस्मृतिमेधाकराणाम् श्रेष्ठम्'' म्हणजेच बुद्धी आणि स्मरणशक्ती वाढवणाऱ्या पदार्थांमध्ये गायीचे तूप सर्वोत्तम आहे.
- ✻ तूप मन आणि इंद्रियांचे पोषण करते, तसेच वात व पित्त दोषांचे शमन करते. त्यामुळे प्रत्येकाने रोजच्या जेवणात किमान एक चमचा घरगुती तूप खावे.
- ✻ 'ब्राह्मी घृत', 'कल्याणक घृत', 'महाकल्याणक घृत' आणि 'सारस्वत घृत' या औषधांमध्ये तूप हे मुख्य माध्यम (योगवाहि) म्हणून वापरले जाते. **तूप औषधी गुणांना मेंदूच्या सूक्ष्म स्तरापर्यंत पोहोचवण्याचे काम करते.**

जप आणि प्रार्थना : बुद्धीची चर्चा करताना बुद्धी, धृती आणि स्मृतीचा अधिपती असलेल्या गणपती बाप्पाचा विसर पडून चालणार नाही. चौदा विद्या आणि चौसष्ट कलांचा अधिपती असलेल्या या देवतेचा जप मनाला शांत करतो आणि बुद्धीला जागृत ठेवतो. त्यामुळे प्रत्येकाने रोज जमेल तेवढा वेळ ध्यान आणि जप नक्की करावा.

आहार आणि पथ्य : आवळा, तीळ, डाळिंब, कांदा, लसूण आणि कोहळा (हा प्रामुख्याने मनावर कार्य करतो) हे पदार्थ मेध्य म्हणजेच बुद्धीसाठी हितकारक सांगितले आहेत. याउलट, आयुर्वेदानुसार अतिप्रमाणात हिरव्या पालेभाज्या खाणे हे स्मृती आणि बुद्धी कमी करणारे मानले गेले आहे.

शंखपुष्पी, ब्राह्मी, वचा, सुवर्णप्राशन आणि तूप ही मेध्य द्रव्ये आपल्या समृद्ध आयुर्वेद परंपरेची अमूल्य देणगी आहेत. मात्र, ही द्रव्ये म्हणजे केवळ कोणतीही जादुई ब्रेन टॉनिक नाहीत. संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पुरेशी झोप, ध्यान आणि चांगल्या आचरणाची जोड दिल्यासच त्यांचा अधिक लाभ मिळतो. योग्य आयुर्वेद वैद्यांच्या सल्ल्याने यांचा वापर केल्यास निरोगी शरीरासोबतच प्रखर बुद्धी आणि स्थिर मनाची जोपासना करणे सहज शक्य आहे.

लक्षात ठेवा- ''बुद्धी ही जन्मजात मिळते; पण तिचे संवर्धन आपल्या जीवनशैलीवर अवलंबून असते.''

संपर्क : ९९६०८८३९१३

चिंतेची ‘चिता’ विझवण्याचा सोपा मार्ग

सततची चिंता माणसाला शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या पोखरून काढते. अतिविचारांमुळे निर्माण होणाऱ्या या व्याधींवर केवळ औषधे हा कायमचा उपाय नसून या चिंताग्रस्त मनाला नियंत्रणात कसे आणायचे? मनात घर करून बसलेली नकारात्मकता दूर करून आत्मिक बळ कसे वाढवायचे? ब्रह्मांडावरील श्रद्धेच्या साहाय्याने मनाला सकारात्मकतेकडे कसे वळवायचे, याचा घेतलेला हा वेध. मानसोपचाराच्या दृष्टीने चिंतेवर मात करण्याचे सांगितलेले हे सोपे आणि प्रभावी मार्ग.

आपण व्यवहारामध्ये बोलत असताना सहज म्हणतो की, ’चिंता म्हणजे जिवंतपणीची जणू चिताच आहे.’ ज्या व्यक्तींना ’काळजी’ हा रोग जडलेला असतो, त्यांना अक्षरशः या म्हणीची रोज क्षणोक्षणी प्रचीती येते. आयुर्वेदाने म्हटले आहे की, ’रसवहस्त्रोतस’ बिघडण्याचे मुख्य कारण म्हणजे ’अति चिंता.’ म्हणजेच अतिरिक्त प्रमाणात व जास्त दिवस एखाद्या गोष्टीचा अति विचार करणे यामुळे अनेक रोगांची निर्मिती होते. यामुळे केवळ मानसिकता बिघडते असे नाही, तर अनेक शारीरिक रोगही तयार होतात. माणूस अनेक बाहेरच्या लढाया व युद्धे यशस्वीपणे लढू शकतो; परंतु आपल्या स्वतःच्या मनाशी चाललेले युद्ध मात्र जिंकणे दुरापास्त असते. म्हणून संतांनी म्हटले आहे... *‘रात्रंदिन आम्हा युद्धाचा प्रसंग!’*

काळजीखोर मन हे कसे असते? तर ते मुळातच एक खोडकर माकड असते. त्यातच त्याला कोणीतरी मद्य पाजलेले असते. त्यातच त्याला विंचवाने डंख मारलेला असतो. अशा अवस्थेतील माकड कसे वागेल तसे आपले मन झालेले असते.

आधुनिक काळामध्ये माणसाला अनेक चिंतांचा सामना करावा लागतो. या चिंता कमी कशा करायच्या याचे अनेक मार्ग आहेत. ज्याच्या-त्याच्या मानसिक कुवतीनुसार व परिस्थितीनुसार योग्य तो मार्ग निवडून आपल्याला चिंता कमी करता येते. यासाठी औषधे घेणे हा एक तात्पुरता उपयोग आहे. आधुनिक रासायनिक औषधांचे गंभीर दुष्परिणाम होतात. एक तर ती औषधे अनेक वर्षे घ्यावी लागत असल्याने त्यांची सवय लागण्याचाही संभव असतो. कृत्रिम औषधांवर आयुष्य जगणे हे काही खरे नाही. आपल्या मनाची मशागत अशी करावी लागते की, लहान मोठ्या चिंतांवर आपण सहज मात करू शकू.

इथून पुढे आपण चिंतेवर मात करण्याचे काही उपाय समजून घेणार आहोत; जेणेकरून जिथे मानसोपचारतज्ज्ञ किंवा समुपदेशक नाहीत तिथे आपल्या मनावर संयम ठेवण्याचा प्रयत्न स्वतःच्या स्वतः करता येईल. आयुर्वेदाने म्हटले आहे की, ’मानसो ज्ञानविज्ञान’ म्हणजे मानसिक व्याधींसाठी आपण आपली समस्या, तिच्यामागील कारणे, त्यावरचे उपाय, आपल्या मनाची धारणा इत्यादी गोष्टींचे यथार्थ ज्ञान करून घ्यावे आणि नुसते ज्ञान करून घेणे नव्हे; तर त्याप्रमाणे आपल्या दैनंदिन व्यवहारामध्ये तशाच प्रकारे वागणे की जे आपल्या मनाला हितकर असेल.

जी आपल्याला वाटते तशी चिंता किंवा त्यामुळे होणारा ’चिंतारोग’ ही काही एक कायमस्वरूपी समस्या नाही. आपण आपल्या मनामध्ये नकारात्मकतेची नको इतकी पेरणी केल्यामुळे तयार झालेली ती एक तात्पुरती अवस्था आहे. चिंता हा एक घातक विचार आहे. जेवढी चिंता जास्त तेवढे आपले होणारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, कौटुंबिक आणि आर्थिक नुकसान अधिक. शेवटी चिंता ही एक प्रकारची विषवल्ली आहे.

वैद्य नचिकेत प्र. वाचासुंदर
एम.डी. (आयुर्वेद)
मनोशारीरिक आजार आणि आयुर्वेद

अधिक चिंता करीत गेल्यास आपल्याला चिंता पकडून ठेवण्याची वाईट सवय लागते. ...आणि हा प्रकार जास्तीत जास्त बुद्धिमान लोकांच्या बाबतीतच घडत असतो. आपल्याला वाटते की, चिंता करणे ही आपली संभाव्य संकटांसाठी लढण्याची मानसिक तयारी आहे आणि त्यामुळे आपण काळजीमुक्त होऊ शकू; परंतु असे अजिबात घडत नाही. आपण चिंतेच्या मायाजालामध्ये अधिकाधिकच गुरफटत जातो. बघता बघता आपण आपल्याच मनाचे आपण कैदी बनतो. सर्व भावना या भीतीयुक्त बनतात.

चिंता करणे सोडावयाचे असेल तर एक भरवशाचा मार्ग आहे आणि तो म्हणजे सारी चिंता, काळजी, भीती, मनात येणारे वाईट विचार हे कोणावर तरी सोपवायचे. आता हे विचार कोणावर सोपविणार? तर ज्याच्यावर आपला पूर्ण विश्वास असेल अशी व्यक्ती किंवा ब्रह्मांड किंवा परमेश्वर.

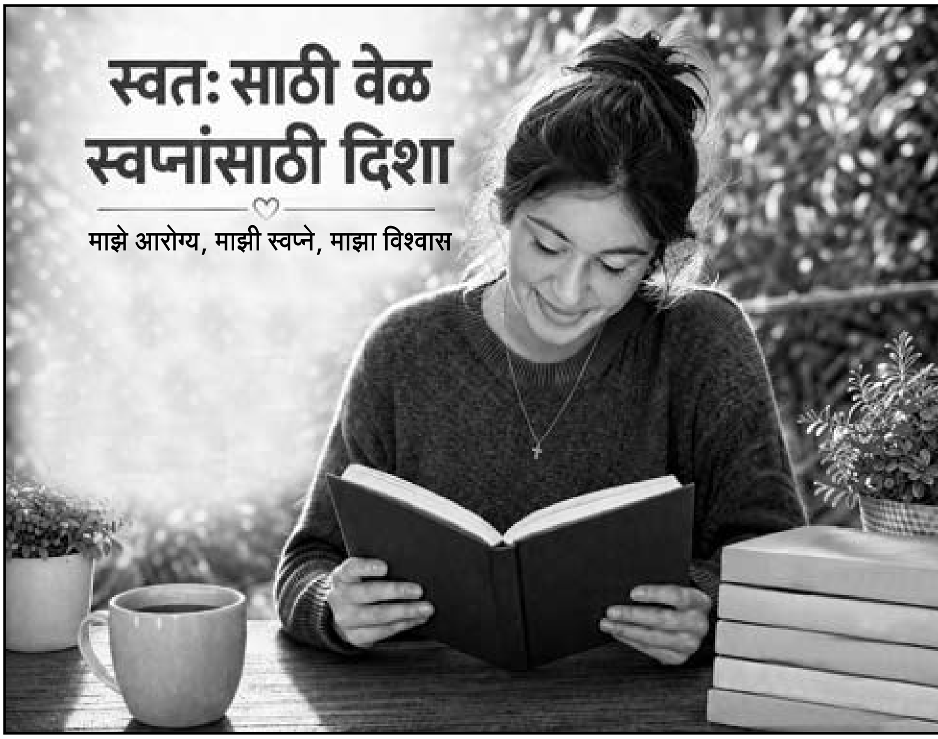
विज्ञानवादी लोकांचा श्रद्धेवर फारसा विश्वास पूर्वी नव्हता; परंतु आता आधुनिक संशोधनानेच असे सिद्ध झाले आहे की, श्रद्धा व विश्वास हे मनाची मशागत करणारे सर्वश्रेष्ठ औषध आहे. आपल्या मनाची पूर्ण सफाई केल्यास ब्रह्मांड अनेक नवीन संधी उपलब्ध करते. आपल्या मनातील चिंता, भय, शंका, काम, क्रोध, मोह आणि मद आदि सहा शत्रू नाहीसे करण्याचा प्रयत्न केल्यास ब्रह्मांड सुख, शांती, समाधान, आरोग्य आणि धनसंपदा इत्यादी गोष्टींची बरसात आपल्यावर करते. मनातील नकारात्मक गोष्टींची आपण सफाई केल्यास त्या जागी अनेक सकारात्मक भावांची निर्मिती होते.

यासाठी संदेह (संशय) आणि अविश्वास पूर्णपणे नष्ट करून त्या जागी भरोशाने अनन्यभावाने आपल्या इष्ट देवतेला किंवा निसर्गाला किंवा ब्रह्मांडाला पूर्णपणे शरण जाणे हा एक सर्वोत्तम उपाय आहे.

यासाठी मनाला असे बजावायचे की, मला माहीत नाही;

समजा आपण आपल्या घरामागच्या बागेमध्ये सुंदर सुंदर फुलांची रोपे रुजवण्यापेक्षा जर विषारी तण वाढू दिले, तर त्या बागेची अवस्था काय होईल? अगदी तसेच 'चिंता' आपल्या मनाची अवस्था आपण करून ठेवतो. मनाची पुन्हा मशागत करून आपल्या मनाची सुंदर फुलबाग करणे हे आपल्याच हाती आहे. याबाबतीत इतर कोणीही आपल्याला जास्त मदत करू शकत नाही. सद्‌गुरू वामनराव पै यांचे लोकप्रिय वचन आहे– *'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार!'* भगवंतही गीतेमध्ये म्हणाले आहेत की, *'आपल्या स्वतःचा उद्धार आपण स्वतःच करावयाचा आहे.'*

चिंता करणे म्हणजे भविष्यासंबंधी जास्तीत जास्त विचार करणे. जे कोणाच्याही हाती नाही त्यासंबंधी आधीच विचार करीत बसणे. आपल्या मनात अनेक वाईट विचार आपल्या भवितव्याविषयी येत असतात. या विचारांपैकी ९०% गोष्टी घडतच नाहीत ही वस्तुस्थिती आहे; परंतु असे विचार सतत करीत राहिल्यास आपल्या मनातील विचार प्रक्रिया तशीच बनते. आपल्या बुद्धीला वाईटवाईट विचार करण्याची सवय लागून राहते आणि मग तसेच काहीसे घडू लागते. कारण आपल्या सुप्त मनाने आपल्यावर ताबा घेतलेला असतो.



पण माझी सध्याची अडचण आणि माझ्यापुढील कूट प्रश्न हे सुटणारच. यासाठी मनाच्या भीतीयुक्त अवस्थेतून बाहेर पडून विश्वास अवस्थेमध्ये जावे लागते. शरणागती म्हणजे हार मानणे नव्हे. शरणागती म्हणजे मनाचा कमकुवतपणा नाही; तर शरणागती पत्करण्यासाठी मनाचा फार मोठा निग्रह लागतो. शरणागती म्हणजे आपल्या समस्येला सोडून देणे नाही किंवा ती समस्या सुटण्यासाठी काहीच प्रयत्न न करणे नव्हे. शरणागती म्हणजे इमानदारीने नतमस्तक होणे होय. पूर्ण विश्वासाने सचोटीने मनात कोणताही हेतू किंवा किंतु न ठेवता तसेच फळाची कोणतीही अपेक्षा न ठेवता न घाबरता अधीर न होता, मनात कोणतेही किल्मिष न बाळगता संपूर्णतः शरण जाणे होय. मनामध्ये शांती समाधान निर्माण करावयाचे असेल तर हाच एक जवळचा मार्ग आहे. जीवन ही एक वाहती नदी आहे. नदीमध्ये वाहणारे एखादे पान म्हणजे आपण स्वतः आहोत. नदी जशी वाहते तसे आपले जीवन वाहू द्यावे. मनातील चिंतांचा गोंधळ हा नाहीसा झाला; तरच आपल्याला आपल्या प्रश्नांचे खरे उत्तर मिळते.

अर्थात ही गोष्ट वाटते तेवढी सोपी नाही. त्यासाठी काही महत्त्वाचे उपाय आपण सतत केले पाहिजेत. हे उपाय म्हणजे 'दीर्घश्वसन' आणि 'ध्यान' ज्याला आधुनिक भाषेत 'मेडिटेशन' म्हणतात.

बऱ्याच वेळी आपण आपली चिंता ब्रह्मांडावर सोपवतो; परंतु थोड्याच वेळात आपला त्याच्यावर असलेला विश्वास गमावतो आणि पुन्हा आपली चिंता करू लागतो. एकदा आपली चिंता सोपवली की सोपवली. ही चिंता अपूर्णपणे सोपवू नये. असे केल्यास केवळ अर्धेच काम होईल. म्हणून 'मी माझी चिंता ब्रह्मांडावर सोपवली आहे,' असे वारंवार म्हणा. चिंता सोडण्याचा अभ्यास वारंवार करावा लागतो. कारण कोणतीही गोष्ट ही सतत अभ्यास केल्यानेच साध्य होते. विशेषतः सकाळी जागे झाल्यावर व रात्री झोपण्यापूर्वी काही मिनिटे ही गोष्ट मनाला सतत बजावा आणि म्हणा की, 'मी सुरक्षित आहे. मला मार्गदर्शन करण्यासाठी योग्य व्यक्ती आहे. मी लवकरच माझ्या अडचणीतून मुक्त होणार आहे.' या वाक्यांचा मनावर खोलवर परिणाम होईपर्यंत ती पुन्हा पुन्हा बोला. एखादा तरुण ज्याप्रमाणे आपले स्नायू घडवण्यासाठी जीममध्ये जाऊन पुन्हा पुन्हा कष्टपूर्वक व्यायाम करून आपले शरीर बनवतो. अगदी तसेच आपण आपले मन बनवले पाहिजे.

धन्यवाद किंवा आभार मानून मनाची ताकद वाढण्याची शक्तीसुद्धा अफाट आहे. कारण 'चिंता' आणि 'आभार' हे एकत्र राहू शकत नाहीत.

वारंवार आभार मानल्याने आपल्या शरीरात 'डोपामाईन', 'सिरोटिनिन', 'ऑक्सिटोनिन' अशा अनेक आरोग्यदायक संप्रेरकांची निर्मिती होते हे आता सिद्ध झाले आहे. आपल्याकडे काही नाही अशी भावना प्रबळ करण्यापेक्षा आपल्याकडे जे आहे त्याबद्दल ईश्वराचे आभार मानणे यामध्ये मनाची शक्ती खऱ्या अर्थाने वाढते. आपले आत्मिक बळ वाढण्यासाठी धन्यवाद किंवा आभार ही भावना अतिशय प्रभावी ठरते.

एखादी गोष्ट आपल्याला मिळत नसेल किंवा एखादी गोष्ट

आपल्या मनासारखी घडत नसेल तर आपण चिंता करीत बसतो; परंतु ब्रह्मांडाला तुमचे हित कसे आहे हे बरोबर कळते. अतिशय चिंता केल्यामुळे, मनातल्या भयामुळे किंवा असुरक्षिततेमुळे तुमची प्रगती खुंटत असते.

मनशांती... मनामध्ये खूपच चिंता असल्यास आपल्याला हवा तो परिणाम दिसण्यास खूप वेळ लागतो; परंतु मनामध्ये विश्वास प्रेम आणि कृतज्ञतेची भावना जर सतत जागती ठेवली, तर आपल्याला अपेक्षित परिणाम लवकरच दिसू लागतात. आपल्या मनाशी संवाद करताना कोरडे शब्द उपयोगी येत नाहीत. आपण समोर असून आणि भावना ओतून जर मनाशी संवाद केला तर मात्र चांगला फरक पडतो. संवाद करताना जी सकारात्मक ऊर्जा आपण वापरतो ती भाषा ही ब्रह्मांडाला व आपल्या सुप्त मनालाही लवकर समजते. आपल्या मनातील भीतीची भावना ही विश्वास, श्रद्धा, प्रेम, आपुलकी, कृतज्ञता या भावनांनी नष्ट होते. सकारात्मक ऊर्जेने चिंता लवकर नष्ट होते. ब्रह्मांडाशी जर आपण नाते प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न केला तर लवकरच आपल्याला मनामध्ये योग्य ते बदल झाल्यास दिसून येतात.

बऱ्याच वेळा आपण आपल्या मनाजोगते होईपर्यंत अस्वस्थ असतो. आपले इच्छित ध्येय लवकर का साध्य होत नाही या भावनेने बेचैन होतो, अधीर होतो. आपले ईप्सित साध्य करण्यासाठी आपण उतावळे होऊन अस्वस्थ होतो. अशा वेळी आपल्याला अपेक्षित बदल घडताना दिसत नाही. आपले काम आपण केले आहे. आपली मनातून श्रद्धा आहे. असे असेल तर आपल्याला हवे असेल ते मिळण्याची किंवा घडण्याची शक्यता अधिक असते.

सकाळी उठल्या उठल्या किंवा रात्री झोपताना ब्रह्मांडाशी स्वतःला जोडण्याचा प्रयत्न करावा. यासाठी शरीर पूर्ण शिथिल करावे. शांतपणे पडून राहावे. अलगदपणे डोळे मिटावेत आणि अगदी मनापासून आपल्या मनाशी संवाद साधावा.

‘माझे मीपण सोडत आहे. माझ्या सर्व चिंता, अडचणी, भीती, काळजी हे मी तुझ्यावर सोपवतो आहे. माझा तुझ्यावर पूर्ण विश्वास आहे. तुझा प्रचंड शक्तीवर मी पूर्णपणे अवलंबून आहे. मी एकटा नाही. माझ्या मागे तुझे पाठबळ आहे. तू जे काही घडवणार आहेस ते माझ्या चांगल्यासाठीच असणार आहे. सध्या मला जरी काही इच्छा-आकांक्षा असतील तरी करता करविता तूच आहेस. तू जे काही माझ्याबाबतीत घडवशील ते मला पूर्णपणे मान्य आहे. माझ्याबाबतीत जे सर्वोत्तम हिताचे असेल ते माझ्या बाबतीत घडू दे. मी अशी इच्छा करतो आहे; परंतु यामध्ये कोणतीही जबरदस्ती नाही. मी काय घडते हे पाहण्यास आणि अनुभवण्यास उत्सुक आहे; पण उतावळा नाही.’

अशा प्रकारच्या स्वसंवादामुळे मनाची शक्ती दिवसेंदिवस वाढत जाते.

मनाची शक्ती वाढवण्यासाठी एक दुसरा उपाय म्हणजे आपल्या मनात जे चांगले-वाईट विचार येतात ते लिहून काढणे. यासाठी एक स्वच्छ पांढरा कागद घ्यावा. त्यावर आपल्या मनात जे येईल, जे आपण कोणाशी बोलू शकत नाही किंवा इच्छित नाही ते सरळ लिहून काढावे. यामुळे आपल्या मनातील साचलेल्या भावनांचा लवकर निचरा होतो.

तुम्ही जर तुमच्या जीवनाचा आढावा घेतला तर असे लक्षात येईल की, तुमच्या जीवनातील जवळ जवळ सर्व महत्त्वाच्या गोष्टी या तुम्ही न ठरविता घडल्या आहेत. म्हणजे तुमच्या जीवनावर तुमचे फारसे काही नियंत्रण नाही. तुम्ही स्वतः कर्ता आहात असे जर तुम्ही मानू लागला तर तुमची जबाबदारी आणि भीती वाढू लागते. त्यापेक्षा ब्रह्मांड किंवा परमेश्वर हाच मला सांभाळतो. मी केवळ त्याच्या हातातील एक प्यादे आहे, असा विचार करणे चांगले. त्यामुळे आपला अहंकार व अभिमान गळून पडतो.

सुरुवाती सुरुवातीस आपण अशी भूमिका घेतली की, आपली भीती वाढल्यासारखी वाटेल. आपले प्रश्न अधिक जटिल होतात की काय असे वाटू लागेल. पण जेव्हा आपली बुद्धी अधिकाधिक शिणवणे कमी केल्यास हळूहळू आपले प्रश्न सुटत चालले आहेत हे आपल्याला कळू लागेल. म्हणून स्वतःच्या मनाला बजावा की शांत राहा. आनंदी राहा, समाधानी राहा. सकारात्मक राहा. जीवनाचा गुंता वाढवू नकोस. पुढील वाटचाल करत राहा. मस्त जगा. आणि हो, मनामध्ये कुठलीही आसक्ती ठेवू नकोस. मनात ज्या नकारात्मक भावना कोंडल्या आहेत, त्यांना बाहेरची वाट करून द्या आणि सकारात्मक ऊर्जेचा वापर करून मनाला उभारी द्या.

संपर्क : ८६०५१७२६६६

पावसाळ्यातील अतिसारजन्य साथरोग

ऋतुबदलाचा सर्वाधिक परिणाम पचनसंस्थेवर होत असल्याने पावसाळ्यात जलजन्य साथीचे आजार वाढतात. दूषित पाणी आणि अन्नामुळे अतिसार, गॅस्ट्रो, कॉलरा यांसारखे विकार उद्भवू शकतात. आयुर्वेदाने या साथीच्या आजारांचा 'जनपदोध्वंस' या संकल्पनेत सखोल विचार केला आहे. या विकारांची कारणे, लक्षणे, उपचार आणि प्रतिबंधात्मक उपायांचा या लेखात आढावा घेतला आहे.

पावसाळा सुरू झाला की गॅस्ट्रो, अतिसार, कॉलरा यांसारख्या जलजन्य साथीच्या आजारांचे प्रमाण वाढू लागते. काही दिवसांतच एखाद्या गावात, परिसरात किंवा शहरात अनेक लोकांना एकाच प्रकारची लक्षणे दिसू लागतात. दूषित पाणी, अस्वच्छ अन्न आणि बदललेले हवामान यांमुळे ही परिस्थिती निर्माण होते.

आजच्या भाषेत या परिस्थितीला किंवा लक्षणांना 'साथ' किंवा 'साथीचा रोग' म्हटले जाते. मात्र आयुर्वेदाने हजारो वर्षांपूर्वीच या घटनेचा अभ्यास करून तिला 'जनपदोध्वंस' असे नाव दिले आहे.

'जनपदोध्वंस' म्हणजे काय?

एकाच गावात किंवा प्रदेशात एकाच वेळी अनेक लोकांना समान लक्षणांचा आजार होणे, याला आयुर्वेदात 'जनपदोध्वंस' म्हणजे अर्थात 'साथरोग' असे म्हटले आहे. एखाद्या गावातील लोकांची प्रकृती, आहार-विहार आणि जीवनशैली वेगवेगळी असली तरी वायू, उदक (पाणी), देश आणि काल हे चार घटक सर्वांसाठी समान असतात. या घटकांमध्ये बिघाड झाला की, संपूर्ण समाजावर त्याचा परिणाम होऊन साथीचे आजार उद्भवतात.

वैद्य त्र्यंबक एकनाथ महाराज खडकेकर
निवृत्त वैद्यकीय अधिकारी

आयुर्वेदानुसार ग्रह, नक्षत्र, सूर्य-चंद्रातील बदल, वायूतील असंतुलन, उष्णता, नैसर्गिक आपत्ती, तसेच प्रज्ञापराध (अहितकारक आहे हे माहीत असूनही त्याचा स्वीकार करणे) आणि अधर्म यांमुळे या चार घटकांमध्ये विकृती निर्माण होते. परिणामी एकाच वेळी अनेक व्यक्तींना समान स्वरूपाचे आजार होण्याची शक्यता वाढते.

वायू, उदक, देश आणि काल यांतील विकृती

* वायू दूषित होण्याची लक्षणे म्हणजे अतिशीत किंवा अतिउष्ण वारा, अतिवेगाने वाहणारा वारा, प्रचंड आवाज करणारे वादळ, दुर्गंधीयुक्त किंवा धूळ-वाळू मिश्रित वारा.
* उदक (पाणी) दूषित झाल्याची चिन्हे म्हणजे पाण्याचा रंग, वास, चव किंवा स्पर्श बदलणे, पाणी गढूळ किंवा क्लेदयुक्त होणे, ज्या पाण्यातून जलचर प्राणी निघून गेले आहेत किंवा पक्षीही पाणी पिण्यास येत नाहीत असे जलस्रोत, तसेच आटलेले किंवा दूषित जलसाठे.
* देश म्हणजे परिसर. भूमीचा रंग, गंध, रस किंवा स्पर्श बदलणे, डास, माशा, उंदीर, साप यांसारख्या प्राण्यांचा प्रादुर्भाव वाढणे, शेतीचे नुकसान होणे, पाणी व अन्नाच्या शोधात प्राण्यांची भटकंती वाढणे, तसेच भूकंप, वीज पडणे, उल्कापात यांसारख्या नैसर्गिक आपत्ती वारंवार घडणे, ही त्या प्रदेशातील विकृतीची लक्षणे मानली आहेत.
* काल म्हणजे ऋतू. ज्या ऋतूमध्ये जसे हवामान अपेक्षित असते, त्याऐवजी विपरीत हवामान राहणे, हे काळातील वैगुण्य मानले आहे. अशा चारही घटकांमध्ये एकाच वेळी बिघाड

झाल्यास अनेक लोकांमध्ये एकाच प्रकारचा आजार निर्माण होतो. हीच अवस्था 'जनपदोध्वंस' किंवा 'साथरोग' म्हणून ओळखली जाते.

सामान्यतः अशी परिस्थिती ऋतुसंधीच्या काळात, विशेषतः उन्हाळा संपून पावसाळ्याच्या प्रारंभी अधिक दिसून येते. या काळात उद्भवणाऱ्या पोटाच्या अतिसारजन्य विकारांचा येथे विचार केला आहे.

दूषित पाणी आणि अतिसाराचे साथीचे आजार

अतिसारजन्य साथीच्या आजारांमध्ये दूषित पाणी हे प्रमुख कारण आहे. याशिवाय लग्न, मुंज, धार्मिक उत्सव, सामूहिक भोजन, वसतिगृहे किंवा मेसमधील दूषित अन्नामुळे फूड पॉयझनिंग होऊनही साथ पसरू शकते.

उन्हाळ्यात पाण्याची टंचाई असल्यामुळे अनेक दिवस वापरात नसलेले पाणीसाठे वापरणे, पावसाळ्यातील पहिला पाऊस, मलवाहिनी फुटून पिण्याच्या पाण्यात सांडपाणी मिसळणे, जलस्रोतांमध्ये सांडपाणी सोडणे किंवा पाण्यावर वनस्पती वाढल्यामुळे सूर्यप्रकाश न पोहोचणे, या कारणांमुळे पाणी दूषित होण्याची शक्यता वाढते.

अशा दूषित पाण्याचे सेवन केल्यास किंवा त्या पाण्यापासून तयार केलेले पाणीपुरी, कुल्फी, आईस्क्रीम यांसारखे पदार्थ खाल्ल्यास विविध जलजन्य आजार होऊ शकतात. पावसाळ्यात नैसर्गिकरीत्या जठराग्नी मंद असतो. त्यात दूषित पाणी किंवा अन्नाचा परिणाम झाल्यास आजार उद्भवण्याची शक्यता अधिक वाढते. दूषित पाण्यामुळे अतिसार, गॅस्ट्रो, कॉलरा, प्रवाहिका यांसारखे विकार होऊ शकतात.

अतिसाराची सुरुवातीची लक्षणे

अतिसाराच्या सुरुवातीला अन्न नीट पचत नाही, करपट किंवा आंबट ढेकर येतात, मळमळते, पोटदुखी, पोट फुगणे, जुलाब किंवा उलटी अशी लक्षणे दिसून येतात.

प्रवाहिकेमध्ये वारंवार, पण अल्प प्रमाणात चिकट मलप्रवृत्ती होते. मलासोबत रक्त येत असल्यास त्याला सरक्त प्रवाहिका असे म्हणतात. प्रवाहिकेत बेंबीजवळ पोटदुखी जाणवते, तर अतिसारामध्ये साधारणतः पोटाच्या डाव्या बाजूस वेदना होतात.

अतिसार किंवा उलटीचे प्रमाण वाढल्यास शरीरातील पाणी आणि क्षार कमी होऊन आपक्षय (डिहायड्रेशन) होण्याचा धोका निर्माण होतो. विशेषतः लहान मुले आणि वृद्ध व्यक्तींमध्ये हा धोका अधिक असतो. गंभीर आपक्षय झाल्यास मूत्रपिंडांच्या कार्यावर परिणाम होऊन जीवितासही धोका निर्माण होऊ शकतो.

आपक्षयाची लक्षणे

अतिसार, गॅस्ट्रो किंवा कॉलरामध्ये शरीरातील द्रव आणि क्षार मोठ्या प्रमाणात बाहेर पडल्यास सतत तहान लागणे, तोंड कोरडे पडणे, लघवीचे प्रमाण कमी होणे, पायाच्या पोटऱ्या दुखणे किंवा ओढ येणे, लहान मुलांमध्ये टाळू आत जाणे, त्वचा चिमटीत धरल्यानंतर पूर्ववत होण्यास विलंब लागणे, डोळे खोल जाणे, चिडचिड वाढणे, नंतर गुंगी येणे तसेच नाडी सूक्ष्म आणि वेगवान होणे अशी लक्षणे दिसू शकतात.

ही सर्व लक्षणे गंभीर आपक्षयाची असून अशा वेळी तातडीने वैद्यकीय उपचार घेणे आवश्यक आहे.

अतिसार आणि गॅस्ट्रो किंवा कॉलरामधील फरक

आयुर्वेदात *अतिसरणम् अतिसार* असे वर्णन केले आहे. म्हणजे वारंवार किंवा अधिक प्रमाणात मलप्रवृत्ती होणे, याला अतिसार म्हणतात. अतिसारामध्ये मलप्रवृत्तीचे प्रमाण वाढलेले

असते; मात्र शरीरातील द्रव कमी प्रमाणात बाहेर पडतो.

याउलट गॅस्ट्रो किंवा कॉलरामध्ये जुलाबाबरोबरच शरीरातील पाणी आणि क्षार मोठ्या प्रमाणात बाहेर पडतात. त्यामुळे अशक्तपणा अधिक जाणवतो. गॅस्ट्रो किंवा कॉलरा नेमक्या कोणत्या जंतूमुळे झाला आहे, हे मलपरीक्षणाद्वारे निश्चित करता येते. जंतुसंसर्ग असल्यास तापही येऊ शकतो.

केवळ अपचनामुळे झालेल्या अतिसारामध्ये पोट फुगणे, करपट ढेकर येणे, मळमळ किंवा क्वचित उलटी अशी लक्षणे दिसतात. अपाचित अन्न शरीराबाहेर पडल्यानंतर ही लक्षणे हळूहळू कमी होतात आणि पुन्हा भूक लागते.

मात्र गॅस्ट्रो किंवा कॉलरामध्ये लक्षणांची तीव्रता अधिक असते. शरीरातील पाणी आणि क्षार झपाट्याने कमी होत असल्यामुळे गंभीर आपक्षय होण्याचा धोका निर्माण होतो. अशा वेळी विलंब न करता तातडीने वैद्यकीय उपचार घेणे आवश्यक आहे.

चिकित्सा

अपचनामुळे होणारा अतिसार : अतिसार अपचनामुळे झाला असल्यास आणि रुग्णाची शारीरिक क्षमता चांगली असल्यास, अपाचित अन्न पूर्णपणे शरीराबाहेर पडेपर्यंत मलप्रवृत्ती लगेच थांबविण्याचा प्रयत्न करू नये. या काळात जठराग्नी सुधारण्यासाठी आणि आमपचनासाठी संस्कारित जल उपयोगी ठरते.

सुंठ, नागरमोथा, धने, अतिविषा, कुटज, चित्रक यांसारख्या औषधी द्रव्यांपासून तयार केलेले संस्कारित पाणी पिण्यास देता येते. षडंगोदक आणि मुस्ताशुंठी फांट ही याची प्रचलित उदाहरणे आहेत.

घरी उपलब्ध द्रव पदार्थ

अतिसाराच्या सुरुवातीच्या अवस्थेत शक्य असल्यास लंघन करावे. त्यामुळे पचनसंस्थेवरील ताण कमी होतो आणि जठराग्नीला विश्रांती मिळते.

अशक्तपणा टाळण्यासाठी घरात सहज उपलब्ध असणारे द्रव पदार्थ द्यावेत. उदा. वरणाचे पाणी, भाताची पेज, लिंबूपाणी, नारळपाणी, संत्री किंवा मोसंबीचा रस, ताक इत्यादी. यामुळे शरीरातील द्रवांचे प्रमाण टिकवून ठेवण्यास मदत होते.

आयुर्वेदीय औषधे

रुग्णाच्या प्रकृतीनुसार आणि आजाराच्या अवस्थेनुसार काही आयुर्वेदीय औषधांचा उपयोग केला जातो.

- संजीवनी वटी – आमपाचक व ग्राही.
- जातीफलादि वटी, जम्बुत्वक क्वाथ – स्तंभनासाठी.
- पंचामृत पर्पटी – ग्रहणीजन्य अतिसारात.
- कुटज घनवटी, कुटजारिष्ट – प्रवाहिकेमध्ये.
- शंखवटी – उदरशूलात.

एक मात्र लक्षात ठेवा की, ही औषधे वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय घेऊ नयेत.

'ओआरएस'चे महत्त्व

घरी उपलब्ध द्रव पदार्थांमुळे शरीरातील पाण्याची कमतरता भरून न निघाल्यास 'ओआरएस' (ओरल रिहायड्रेशन सोल्युशन) वापरणे आवश्यक ठरते.

एक लीटर स्वच्छ पिण्याच्या पाण्यात ओआरएसचे एक पूर्ण पाकीट मिसळून द्रावण तयार करावे. हे द्रावण २४ तासांच्या आत

वापरून संपवावे. दुसऱ्या दिवशी ते वापरू नये.

ओआरएस तयार करताना अंदाजाने पाणी किंवा पावडरचे प्रमाण बदलू नये. एक ग्लास पाण्यात एक चमचा पावडर मिसळून वापरणे चुकीचे आहे. कारण त्यामुळे मीठ किंवा साखरेचे प्रमाण असंतुलित होऊ शकते.

ओआरएस एकदम जास्त प्रमाणात न पिता, थोडे-थोडे करून वारंवार प्यावे. त्यामुळे उलटी होण्याची शक्यता कमी राहते आणि शरीरातील द्रवांची भरपाई अधिक प्रभावीपणे होते.

आपपूर्तीसाठी सलाईन कधी आवश्यक?

मुखावाटे द्रव पदार्थ आणि ओआरएस दिल्यानंतरही शरीरातील पाण्याची कमतरता भरून न निघाल्यास किंवा रुग्णामध्ये गंभीर आपक्षयाची लक्षणे दिसू लागल्यास शिरेवाटे (सलाईनद्वारे) द्रवांची आपपूर्ती करावी लागते. ही चिकित्सा केवळ वैद्यकीय देखरेखीखाली, आवश्यक असल्यास रुग्णालयात दाखल करूनच करावी.

जंतुसंसर्ग असल्याचे निदान झाल्यास आवश्यकतेनुसार प्रतिजैविके (अँटिबायोटिक्स) द्यावी लागतात. मात्र प्रत्येक अतिसारामध्ये अँटिबायोटिक्सची आवश्यकता असतेच असे नाही. अनेक वेळा योग्य प्रमाणात द्रव आणि क्षारांची भरपाई केल्यानंतरच रुग्णाची प्रकृती सुधारते.

उपयुक्त आहार-विहार

अतिसाराच्या सुरुवातीच्या अवस्थेत जठराग्नी मंद असल्यामुळे लंघन करणे हितावह ठरते. त्यानंतर भूक लागल्यानुसार हलका, सहज पचणारा आहार सुरू करावा.

भाताची पेज, वरणाचे पाणी, मऊ भात, पातळ खिचडी, ताक, लाह्याचे पाणी यांसारखे पदार्थ पचनास हलके असून शरीराला आवश्यक द्रव आणि ऊर्जा देतात. जठराग्नी सुधारण्यासाठी संस्कारित जलाचाही उपयोग होऊ शकतो.

रुग्णाने शक्य तितकी विश्रांती घ्यावी. वारंवार मलप्रवृत्ती होत असल्यास गुदप्रदेशाची स्वच्छता राखणे आवश्यक आहे. प्रत्येक वेळी शौचानंतर तो भाग स्वच्छ धुऊन कोरडा ठेवावा. अन्यथा गुदप्रदेशाला सूज, जळजळ किंवा गुदपाक होण्याची शक्यता असते.

दक्षता

१. स्वच्छ पाण्याचाच वापर करा : जलजन्य आजार टाळण्यासाठी स्वच्छ आणि शुद्ध पाणी पिणे हा सर्वात प्रभावी उपाय आहे. क्लोरिनेशन केलेले किंवा किमान अर्धा तास उकळून थंड केलेले पाणी वापरल्यास बहुतांश जलजन्य आजारांपासून संरक्षण मिळते.

२. उघड्यावरचे अन्न टाळा : पावसाळ्यात उघड्यावर विकले जाणारे किंवा अस्वच्छ ठिकाणी तयार केलेले पदार्थ खाणे टाळावे.

३. स्वतःहून औषधे घेऊ नयेत : अतिसाराची तीव्रता लक्षात घेऊन योग्य वेळी वैद्यकीय तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. स्वतःच्या मनाने औषधोपचार सुरू करणे टाळावे.

४. ओआरएस आणि द्रव पदार्थांचा वापर करा : चिकित्सकांकडे जाण्यापूर्वी घरात उपलब्ध द्रव पदार्थ आणि ओआरएसचा योग्य वापर केल्यास शरीरातील पाण्याची कमतरता कमी करण्यास मदत होते.

५. हातांची स्वच्छता राखा : जेवणापूर्वी आणि शौचानंतर साबणाने हात स्वच्छ धुण्याची सवय लावावी. हा साधा उपायही अनेक जलजन्य आजारांपासून संरक्षण देतो.

लक्षात ठेवा

पावसाळ्यात अतिसार, गॅस्ट्रो आणि इतर जलजन्य आजारांचे प्रमाण वाढत असले, तरी योग्य काळजी घेतल्यास त्यांना मोठ्या प्रमाणात प्रतिबंध करता येतो. स्वच्छ पाण्याचा वापर, सुरक्षित आहार, वेळेवर द्रवांची भरपाई आणि आवश्यकतेनुसार तज्ज्ञांचा सल्ला या चार गोष्टी पाळल्यास गंभीर गुंतागुंत टाळता येते.

योग्य आहार-विहार, स्वच्छतेच्या सवयी आणि वेळेवर उपचार यांचा अवलंब केल्यास पावसाळ्यातही उत्तम आरोग्य राखणे सहज शक्य आहे.

संपर्क : ९८१९९१३१८६८

दमट हवामानातील फंगल इन्फेक्शन काळजी आणि उपाय

दमट हवामानामुळे पावसाळ्यात बुरशीजन्य त्वचारोग (फंगल इन्फेक्शन) होण्याचे प्रमाण वाढते. या त्वचारोगांवर अनेकदा डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय स्वतःहून क्रिम्स वापरतात. त्याचा परिणाम म्हणजे आजार अधिक गंभीर रूप धारण करतो. आयुर्वेदानुसार, केवळ वरवरचे मलम न लावता शरीरातील अंतर्गत दोष आणि पचनशक्ती सुधारणे हाच यावर कायमस्वरूपी उपाय आहे.

आरोग्य हेच जीवनातील सर्व सुखांचे मूळ आहे. शरीर निरोगी असेल, मन प्रसन्न असेल आणि त्वचा तेजस्वी असेल, तर व्यक्तिमत्त्वाला एक वेगळीच झळाळी प्राप्त होते. निरोगी त्वचा ही केवळ सौंदर्याची ओळख नसून ती उत्तम आरोग्याचे प्रतिबिंब असते.

मानवी शरीरातील सर्वांत मोठा अवयव म्हणजे त्वचा! शरीराला उष्णता, थंडी, धूळ, प्रदूषण, जंतू आणि विविध संसर्गांपासून संरक्षण देणे, शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवणे, स्पर्शज्ञान प्रदान करणे, तसेच शरीरातील द्रवांचे संतुलन राखणे अशी अनेक महत्त्वाची कार्ये त्वचा पार पाडत असते. म्हणूनच त्वचेचे आरोग्य म्हणजे संपूर्ण शरीराच्या आरोग्याचा आरसा होय.

त्वचेची निगा राखणे ही केवळ सौंदर्यप्रसाधनांपुरती मर्यादित बाब नाही. त्यासाठी योग्य आहार, नियमित स्वच्छता, ऋतुनुसार बदलणारी जीवनशैली आणि मानसिक संतुलन यांचा समन्वय आवश्यक असतो.

पावसाळा : आनंददायी ऋतू की त्वचारोगांचे निमंत्रण?

पावसाळा म्हणजे हिरवाईने नटलेली धरती, रिमझिम सरी, मातीचा सुगंध आणि निसर्गाचा नवचैतन्याने भरलेला उत्सव. मात्र निसर्गाचा हा आनंददायी ऋतू आपल्या त्वचेसाठी अनेकदा आव्हान घेऊन येतो.

या ऋतूत वातावरणातील आर्द्रता (Humidity) लक्षणीयरीत्या वाढते. हवेत सतत ओलावा असल्यामुळे घाम सहज सुकत नाही. शरीरावरील त्वचा दीर्घकाळ ओलसर राहते. परिणामी त्वचेवर जंतू, बुरशी आणि इतर सूक्ष्मजीव वाढण्यासाठी अनुकूल वातावरण तयार होते. म्हणूनच पावसाळ्यात सर्वाधिक आढळणारा आणि त्रासदायक विकार म्हणजे फंगल इन्फेक्शन अथवा बुरशीजन्य त्वचा संसर्ग.

वैद्य माधव केदारी पटाडे
एम.डी. (संहिता सिद्धांत), पीएच.डी. (स्कॉलर)

आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीत हा विकार लहान मुलांपासून वृद्धांपर्यंत, स्त्री–पुरुषांमध्ये, ग्रामीण तसेच शहरी भागात मोठ्या प्रमाणात दिसून येतो.

दुर्दैवाने अनेकजण हा आजार किरकोळ समजून मेडिकलमधून स्वतःहून क्रीम आणून वापरतात. सुरुवातीला खाज कमी झाल्यासारखी वाटते; परंतु काही दिवसांनी आजार अधिक तीव्र स्वरूप धारण करतो. त्यामुळे योग्य निदान, शास्त्रोक्त उपचार आणि प्रतिबंधात्मक उपाय यांचे महत्त्व जाणून घेणे अत्यावश्यक आहे.

फंगल इन्फेक्शन म्हणजे नेमके काय?

आपल्या सभोवतालच्या वातावरणात असंख्य सूक्ष्मजीव अस्तित्वात असतात. त्यापैकी काही प्रकारच्या बुरशी (Fungi) या आपल्या त्वचेवरही नैसर्गिकरीत्या असू शकतात. जेव्हा त्वचा दीर्घकाळ ओलसर राहते, घाम साचतो, स्वच्छतेकडे दुर्लक्ष होते किंवा शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी होते, तेव्हा

या बुरशी झपाट्याने वाढू लागतात आणि त्वचेवर संसर्ग निर्माण करतात.

वैद्यकीय भाषेत याला टिनिया (Tinea) किंवा डर्माटोफायटोसिस (Dermatophytosis) असे म्हणतात. हा संसर्ग शरीराच्या कोणत्या भागावर झाला आहे त्यानुसार त्याला वेगवेगळी नावे दिली जातात.

- ✻ जांघेतील संसर्ग – Tinea cruris
- ✻ शरीरावरील गोलाकार चट्टे – Tinea corporis
- ✻ डोक्यावरील संसर्ग – Tinea capitis
- ✻ पायाच्या बोटांमधील संसर्ग – Tinea pedis (Athlete's Foot)

हा संसर्ग थेट त्वचेच्या संपर्कातून तसेच टॉवेल, कपडे, चादरी, मोजे, कंगवा किंवा इतर वैयक्तिक वस्तूंच्या वापरातून एका व्यक्तीकडून दुसऱ्याकडे सहज पसरू शकतो.

पावसाळ्यातच फंगल इन्फेक्शन का वाढते?

पावसाळ्यात हवेत आर्द्रतेचे प्रमाण खूप वाढते. त्यामुळे शरीरातून बाहेर पडणाऱ्या घामामुळे जांघा, काखा, मान, स्तनाखालील भाग, बोटांमधील जागा आणि त्वचेच्या घड्या या ठिकाणी सतत ओलसरपणा टिकून राहतो. म्हणूनच या भागांमध्ये संसर्ग लवकर होतो.

याशिवाय–

- ✻ दिवसभर ओले बूट किंवा मोजे वापरणे.
- ✻ पावसात भिजल्यानंतर कपडे न बदलणे.
- ✻ सिंथेटिक व घट्ट कपडे वापरणे.
- ✻ जास्त घाम येणे.
- ✻ व्यायामानंतर शरीर न पुसणे.
- ✻ सार्वजनिक स्नानगृहे किंवा जलतरण तलावांचा वापर.

यांमुळे संसर्गाचा धोका अनेक पटींनी वाढतो.

फंगल इन्फेक्शनची सुरुवात कशी ओळखावी?

सुरुवातीला त्वचेवर हलकी खाज येते. अनेकदा ती खाज दुर्लक्षित केली जाते. काही दिवसांनी त्या जागी लालसर, गोलाकार किंवा वर्तुळाकार चट्टे दिसू लागतात. त्या चट्ट्यांच्या कडा उठावदार असतात आणि मध्यभाग तुलनेने फिकट दिसतो. रुग्णाला सतत खाज सुटते. घाम आल्यावर किंवा रात्री झोपताना ती अधिक वाढते. त्वचा सोलू लागते. काही ठिकाणी पांढरे पापुद्रे तयार होतात. पायाच्या बोटांमध्ये चिरा पडणे, त्वचेत जळजळ होणे, दुर्गंधी येणे किंवा त्वचा काळसर होणे अशी लक्षणेही दिसू शकतात.

कोणाला अधिक धोका असतो?

जरी हा आजार कोणालाही होऊ शकतो, तरी काही व्यक्तींमध्ये त्याची शक्यता अधिक असते.

- ✻ मधुमेह असलेले रुग्ण
- ✻ स्थूल व्यक्ती
- ✻ लहान मुले

✼ वृद्ध व्यक्ती
✼ खेळाडू
✼ दिवसभर बूट घालून काम करणारे कर्मचारी
✼ शेतकरी
✼ पोलीस, सुरक्षा रक्षक
✼ रोगप्रतिकारशक्ती कमी असलेले रुग्ण
✼ एचआयव्ही किंवा ऑटोइम्यून विकार असलेले रुग्ण
✼ कर्करोगावरील उपचार घेणारे रुग्ण

यांनी विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे.

आयुर्वेदातील त्वचारोगांची संकल्पना, वर्षा ऋतुचर्या आणि प्रतिबंधात्मक उपाय

रोगाची चिकित्सा करण्यापेक्षा रोग होऊ न देणे हेच श्रेष्ठ वैद्यक आहे. आयुर्वेदाची ही शिकवण म्हणजेच पावसाळ्यात होणाऱ्या त्वचारोगांच्या बाबतीत प्रतिबंधात्मक उपाय हेच सर्वात प्रभावी औषध आहे.

आयुर्वेद फंगल इन्फेक्शनकडे कसा पाहतो?

आधुनिक वैद्यकशास्त्रात फंगल इन्फेक्शन हा स्वतंत्र रोग म्हणून वर्णन केला जातो. आयुर्वेदात हा शब्द आढळत नसला, तरी दद्रु, पामा, विचर्चिका, सिध्म, कण्डू आणि काही क्षुद्रकुष्ठ या त्वचारोगांच्या वर्णनामध्ये फंगल संसर्गाशी साधर्म्य असलेली अनेक लक्षणे आढळतात. आचार्य चरकांनी त्वचारोगांची उत्पत्ती सांगताना त्रिदोष, विशेषतः कफ आणि पित्त, तसेच रक्तदुष्टी आणि क्लेद यांना प्रमुख कारण मानले आहे.

फंगल इन्फेक्शनच्या दृष्टीने विचार केला तर त्वचेमध्ये वाढलेला क्लेद (अतिरिक्त ओलसरपणा), कफाची वाढ, पित्ताची तीव्रता आणि रक्तदुष्टी यांचा परस्पर संबंध स्पष्टपणे दिसून येतो. आयुर्वेदानुसार शरीरात जेव्हा अनावश्यक द्रव, चिकटपणा किंवा ओलसरपणा वाढतो, तेव्हा त्वचा सूक्ष्मजंतूंच्या वाढीस अधिक अनुकूल बनते. आधुनिक विज्ञानातील आर्द्र वातावरणात बुरशीची वाढ आणि आयुर्वेदातील क्लेदवृद्धी ही संकल्पना एकमेकांशी सुसंगत वाटते.

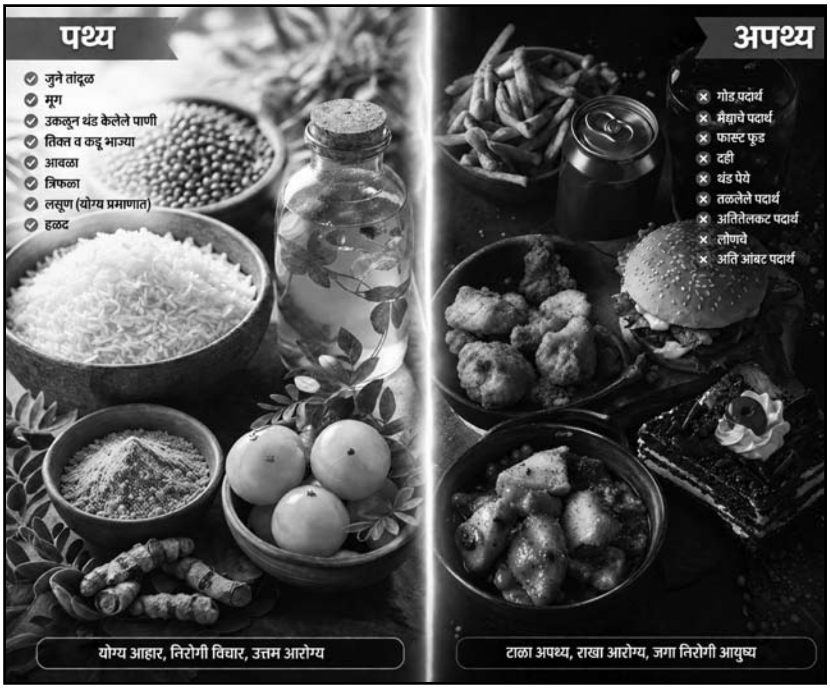
क्लेद म्हणजे काय?

आयुर्वेदात 'क्लेद' म्हणजे शरीरातील अतिरिक्त द्रव, ओलसरपणा किंवा चिकटपणा. हा शरीराच्या पोषणासाठी आवश्यक असला तरी त्याचे प्रमाण वाढल्यास अनेक विकार निर्माण होतात.

जेव्हा हा क्लेद त्वचेमध्ये वाढतो; तेव्हा–
✼ त्वचा सतत ओलसर राहते.
✼ घाम जास्त येतो.
✼ त्वचेच्या घड्यांमध्ये आर्द्रता टिकून राहते.
✼ खाज, पुरळ आणि बुरशीजन्य संसर्ग होण्याची शक्यता वाढते.

कोणत्या व्यक्तींमध्ये क्लेद अधिक वाढतो?

काही व्यक्तींमध्ये शरीरप्रकृती किंवा आजारांमुळे क्लेदाचे प्रमाण आधीपासूनच जास्त असते.



उदाहरणार्थ–

✻ मधुमेह (प्रमेह)

✻ स्थौल्य

✻ कफप्रधान प्रकृती

✻ अतिस्वेद (जास्त घाम येणे)

✻ अति स्निग्ध व गुरु आहार

✻ व्यायामाचा अभाव

अशा व्यक्तींमध्ये फंगल इन्फेक्शन वारंवार होण्याची शक्यता अधिक असते.

रक्तदुष्टी आणि त्वचारोग

आचार्यांनी त्वचारोगांमध्ये रक्तदुष्टीला अत्यंत महत्त्व दिले आहे. अतितिखट, आंबट, खारट, तेलकट, विरुद्ध आहार, अपचन, रात्रभर जागरण, मानसिक ताण आणि अस्वच्छ जीवनशैली यांमुळे रक्त दूषित होते.

रक्तदुष्टी झाल्यास त्वचेवर लालसरपणा, दाह, खाज, पुरळ, त्वचेचे विकार यांचा प्रादुर्भाव होतो.

म्हणूनच आयुर्वेदात केवळ बाह्य औषधे न देता रक्तशुद्धी, दोषशमन आणि अग्निदीपनावर भर दिला जातो.

वर्षा ऋतूमध्ये शरीरात काय बदल होतात?

उन्हाळ्यातील तीव्र उष्णतेमुळे शरीरातील शक्ती आधीच क्षीण झालेली असते. त्यानंतर वर्षा ऋतूत अचानक येणारा पाऊस, थंड व दमट वातावरण आणि ढगाळ हवामान यामुळे शरीराची पचनशक्ती अधिक मंदावते.

जठराग्नी मंदावल्यामुळे अन्नाचे पूर्ण पचन होत नाही. त्यातून आम तयार होतो.

आयुर्वेदात आम हा अनेक रोगांचा जनक मानला आहे. अपूर्ण पचनामुळे तयार होणारा विषारी, अपक्व अंश म्हणजे आम. हा आम दोषांबरोबर संपूर्ण शरीरात फिरतो आणि योग्य संधी मिळाल्यावर विविध विकार निर्माण करतो. जेव्हा आम, कफ, पित्त आणि क्लेद यांचा संयोग होतो तेव्हा त्वचा रोगग्रस्त होण्याची शक्यता वाढते.

रोगप्रतिकारशक्तीचे महत्त्व

आजच्या भाषेत आपण ज्याला इम्युनिटी (Immunity) म्हणतो, त्यालाच आयुर्वेदात ओज असे संबोधले आहे. ओज हे शरीरातील सर्व धातूंचे सार असते. ज्या व्यक्तींमध्ये ओज कमी असते त्यांना संसर्गजन्य रोग लवकर होतात.

उदाहरणार्थ– मधुमेह, एचआयव्ही, कर्करोग, ऑटोइम्यून विकार, दीर्घकालीन स्टेरॉइड उपचार

पावसाळ्यात त्वचेची काळजी कशी घ्यावी?

त्वचारोग टाळण्यासाठी औषधांपेक्षा दैनंदिन सवयी अधिक महत्त्वाच्या आहेत.

१. दररोज स्नान करा : रोज स्नान करून शरीर पूर्णपणे कोरडे पुसावे. विशेषतः जांघा, काखा, बोटांमधील जागा आणि त्वचेच्या घड्या कोरड्या ठेवाव्यात.

२. आयुर्वेदीय उटण्याचा वापर करा : उटण्यात **हळद, त्रिफळा, कडुनिंब, दारुहरिद्रा, चंदन** आणि **वाळा** यांसारख्या द्रव्यांचा समावेश करता येईल. ही द्रव्ये त्वचा स्वच्छ ठेवण्यास, दुर्गंधी कमी करण्यास आणि सूक्ष्मजंतूंची वाढ रोखण्यास मदत करतात.

३. सुती कपड्यांचा वापर करा : सैल, हवेशीर आणि सुती कपडे वापरा.

४. ओले कपडे लगेच बदला : पावसात भिजल्यानंतर किंवा घामाने कपडे ओले झाल्यास ते त्वरित बदलावेत.

५. पायांची विशेष काळजी घ्या. दररोज पाय धुवा. पायांच्या बोटांमधील जागा नीट कोरडी करा. मोजे दररोज बदला. बूट वापरल्यानंतर हवेत वाळवा.

६. वैयक्तिक वस्तू इतरांसोबत वापरू नका. टॉवेल, रुमाल, कंगवा, कपडे, अंतर्वस्त्रे या वस्तू वैयक्तिकच ठेवाव्यात.

पथ्य आणि अपथ्य

आयुर्वेदात औषध जितके महत्त्वाचे आहे तितकाच आहार महत्त्वाचा आहे.

पथ्य : जुने तांदूळ, मूग, उकळून थंड केलेले पाणी, तिक्त व कडू भाज्या, आवळा, त्रिफळा, लसूण (योग्य प्रमाणात), हळद.

टाळायाचे पदार्थ (अपथ्य) : गोड पदार्थ, मिठाई, मैद्याचे पदार्थ, फास्ट फूड, दही, थंड पेये, तळलेले पदार्थ, अतितेलकट पदार्थ, लोणचे, अति आंबट पदार्थ.

हे पदार्थ कफ, पित्त आणि क्लेद वाढवून त्वचारोगांना पोषक वातावरण निर्माण करतात.

ऋतुचर्या – आयुर्वेदाची अमूल्य देणगी

आयुर्वेद सांगतो की, ऋतू बदलला की जीवनशैलीही बदलली पाहिजे. हीच खरी रोगप्रतिबंधक चिकित्सा आहे.

आयुर्वेदीय उपचार, मधुमेहातील विशेष काळजी, गैरसमज आणि सत्य

आयुर्वेदात प्रत्येक रुग्ण हा वेगळा मानला जातो. म्हणूनच एकाच आजारासाठी सर्वांना सारखी औषधे दिली जात नाहीत. व्यक्ती तितक्या प्रकृती हे आयुर्वेदाचे वैशिष्ट्य आहे. एखाद्या रुग्णाला त्वचेवर दिसणारा फंगल इन्फेक्शनचा डाग हा केवळ बाह्य विकार नसून, त्यामागे शरीरातील दोषांचे असंतुलन, पचनशक्तीतील बिघाड, रक्तदुष्टी, वाढलेला क्लेद किंवा कमी झालेली रोगप्रतिकारशक्ती अशी अनेक कारणे असू शकतात.

आयुर्वेदातील उपचारपद्धती : आयुर्वेदातील चिकित्सा ही व्याधिसापेक्ष (Disease-oriented) आणि व्यक्तिसापेक्ष (Patient-oriented) अशा दोन्ही तत्त्वांवर आधारित आहे.

उपचार निश्चित करताना वैद्य रुग्णाची प्रकृती (वात, पित्त, कफ), वय आणि जठराग्नी (पचनशक्ती) यांचा विचार करतो.

रोगाचे स्वरूप व कालावधी : दोष–दूष्यांचा सहभाग, रक्तदुष्टीचे प्रमाण, मधुमेह, स्थौल्य यांसारखे इतर आजार, रुग्णाचे बल (शारीरिक क्षमता), रोगप्रतिकारशक्ती (ओज)

या सर्वांचा अभ्यास करूनच औषधे, आहार, विहार आणि आवश्यक असल्यास पंचकर्म यांचे नियोजन केले जाते.

यामुळे आयुर्वेदातील उपचारांमध्ये बाह्य औषधांइतकेच अंतर्गत उपचारही आवश्यक आहेत. आयुर्वेदात दोषशमन, रक्तप्रसादन, अग्निदीपन, आमपाचन आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढविणे यांवर भर दिला जातो.

पंचकर्माची आवश्यकता कधी भासते?

काही रुग्णांमध्ये संसर्ग वारंवार होत असेल, शरीराच्या अनेक भागांवर पसरत असेल, औषधांनी अपेक्षित प्रतिसाद मिळत नसेल किंवा कफ-पित्तदोषांचे प्रमाण जास्त असल्याचे वैद्यकीय परीक्षणातून आढळल्यास, तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने पंचकर्माचा विचार केला जाऊ शकतो.

रुग्णाच्या प्रकृती, रोगावस्था आणि बलानुसार वमन, विरेचन किंवा रक्तमोक्षण यांसारख्या पंचकर्म चिकित्सा निवडल्या जातात. या उपचारांचा उद्देश शरीरातील दोषांचे शोधन करून त्यांच्या संतुलनास मदत करणे हा असतो. पंचकर्म हे केवळ प्रशिक्षित आयुर्वेद चिकित्सकांच्या देखरेखीखालीच करावे.

स्वतःहून क्रीम वापरणे किती धोकादायक?

आजकाल मेडिकलमध्ये सहज उपलब्ध असलेल्या अनेक मिश्रित (Combination) क्रीममध्ये अँटीफंगल औषधाबरोबर स्टेरॉइड मिसळलेले असते. अशा क्रीमचा विनासल्ला वापर केल्यास सुरुवातीला खाज कमी झाल्यासारखी वाटते. लालसरपणा कमी दिसतो. रुग्णाला आजार बरा झाल्याचा भास होतो.

मात्र प्रत्यक्षात संसर्ग पूर्णपणे नष्ट झालेला नसतो. उलट तो दडपला जाऊन अधिक खोलवर किंवा मोठ्या प्रमाणात पसरू शकतो. म्हणून कोणतीही क्रीम किंवा औषध स्वतःहून वापरण्याऐवजी त्वचारोगतज्ज्ञ किंवा आयुर्वेद वैद्यांचा सल्ला घेणे अधिक सुरक्षित आहे.

जर एखाद्या व्यक्तीला वर्षातून अनेक वेळा फंगल इन्फेक्शन होत असेल किंवा योग्य उपचार करूनही ते पुन्हा पुन्हा उद्भवत असेल, तर त्यामागे इतर काही वैद्यकीय कारणे असण्याची शक्यता असते.

अशा परिस्थितीत मूळ कारणांचा शोध घेऊन त्यावर उपचार करणे अत्यंत आवश्यक असते.

मधुमेही रुग्णांनी विशेष काळजी का घ्यावी?

मधुमेह असलेल्या व्यक्तींमध्ये फंगल इन्फेक्शनचे प्रमाण इतरांपेक्षा अधिक आढळते. रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढल्यास बुरशीच्या वाढीस पोषक वातावरण तयार होते. त्याचबरोबर मधुमेहामुळे शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती कमी होऊ शकते आणि जखमा किंवा संसर्ग बरे होण्यासही अधिक वेळ लागू शकतो.

गैरसमज आणि सत्य

गैरसमज १ : खाज कमी झाली म्हणजे आजार बरा झाला.

सत्य : खाज कमी होणे म्हणजे संसर्ग पूर्णपणे नष्ट झाला असे नाही.

गैरसमज २ : कोणतीही अँटीफंगल क्रीम चालते.

सत्य : प्रत्येक संसर्गासाठी वेगळे उपचार लागू शकतात. चुकीचे किंवा स्टेरॉइडयुक्त क्रीम वापरल्यास आजार अधिक बिघडू शकतो.

गैरसमज ३ : फंगल इन्फेक्शन फक्त अस्वच्छ लोकांनाच होते.

सत्य : स्वच्छता महत्त्वाची असली तरी दमट हवामान, जास्त घाम येणे, मधुमेह, स्थौल्य, घट्ट कपडे, कमी रोगप्रतिकारशक्ती यांमुळे कोणालाही हा संसर्ग होऊ शकतो.

गैरसमज ४ : हा किरकोळ आजार आहे.

सत्य : योग्य वेळी उपचार न घेतल्यास संसर्ग शरीराच्या इतर भागांमध्ये पसरू शकतो, कुटुंबातील इतर सदस्यांनाही होऊ शकतो आणि वारंवार उद्भवू शकतो.

पावसाळ्यातील फंगल इन्फेक्शन हा अत्यंत सामान्य असला तरी दुर्लक्ष करण्याजोगा आजार निश्चितच नाही. वेळेवर योग्य उपचार न घेतल्यास तो दीर्घकालीन स्वरूप धारण करू शकतो. ऋतुनुसार आहार-विहारात बदल करणे, शरीराची स्वच्छता राखणे, पचनशक्ती सुदृढ ठेवणे आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढविणे हेच निरोगी त्वचेचे खरे रहस्य आहे. म्हणूनच या पावसाळ्यात आपण एक संकल्प करूया-फक्त त्वचेचे सौंदर्य जपण्याचा नव्हे, तर तिचे आरोग्य जपण्याचा.

संपर्क : ९४२०३०९१०१

आपले स्वयंपाकघर, आपले औषधालय

आपल्या स्वयंपाकघरातच अनेक नैसर्गिक औषधी दडलेल्या आहेत. बदलत्या जीवनशैलीत आपल्याला त्यांचा विसर पडला आहे. पावसाळ्यातील आजार, ऋतुचर्या आणि घरगुती उपाय यांची आयुर्वेदीय सांगड घालत स्वयंपाकघरातील या आरोग्य खजिन्याची करून दिलेली ओळख.

''आई, माझा घसा दुखतोय गं...'' सकाळी उठताच लेक कण्हत म्हणाली. मी हातातलं काम बाजूला ठेवलं आणि तिच्याजवळ गेले. कपाळावर हात ठेवला.

''ताप नाही वाटत, पण अंग मोडून आलंय,'' ती म्हणाली.

''थोडा वेळ झोप. सुंठ चोळून देते कपाळाला आणि घशाला. आज कॉलेजला जाऊ नकोस.''

''पण आई, आज सबमिशन आहे. जायलाच हवं.''

''ठीक आहे. उशिरा जा. आधी काढा पिऊन थोडी विश्रांती घे.''

सुंठीचं चूर्ण मुलीच्या कपाळाला आणि घशाला चोळलं. अंगावर पांघरुण घातलं. मग स्वयंपाकघरात जाऊन काढा केला. घसा दुखत होता; पण कफ नव्हता. म्हणून हळद, मिरी, वेलची, तुळस आणि पत्री खडीसाखर घालून काढा तयार केला. गरमागरम काढा पाजला.

तासाभरात तिचा घसा बरा वाटू लागला. अंगातही थोडी ताकद आली. गरम पाण्यात चहाच्या झाडाच्या तेलाचे काही थेंब टाकून तिला अंघोळ करायला सांगितली. नंतर सुंठ घातलेली तांदळाची पेज दिली. ती कॉलेजला गेली.

संध्याकाळी आल्यावर रव्याची पातळ कणेरी, त्यात बडीशेप आणि गूळ घालून दिली. रात्री तांदळाचं घावन आणि पुदिन्याची चटणी केली. झोपण्यापूर्वी पुन्हा काढा दिला.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी ती पूर्ण बरी झाली होती.

वैद्य चंदाराणी बिराजदार
एम.डी. आयुर्वेद

आजीबाईच्या बटव्यातलं ज्ञान

कोणत्याही आजाराच्या सुरुवातीला शरीराला सर्वांत जास्त गरज असते; ती विश्रांतीची, हलक्या आहाराची, योग्य पथ्याची आणि पाचक औषधींची. हे सगळं आपल्या घरातच असतं. फक्त त्याचं ज्ञान असायला हवं.

यालाच पूर्वी 'आजीबाईचा बटवा' म्हणत. तो घरात असेल, तर अनेक किरकोळ तक्रारींवर सुरुवातीलाच योग्य उपाय करता येतात.

आज मात्र चित्र वेगळं दिसतं. थोडंसं अंग दुखलं, सर्दी झाली किंवा ताप आला की 'डोलो', 'सायनारेस्ट', 'सेट्रिझीन' किंवा इतरही अँटिबायोटिक्स सहज घेतल्या जातात. त्या औषधांची गरज आहे का, दुष्परिणाम काय आहेत, याचा विचारही अनेकदा केला जात नाही.

दुसरीकडे, टीव्हीवरील जाहिराती पाहून विविध ज्यूस, अर्क किंवा टॉनिक मात्र बिनधास्त घेतले जातात; पण आपल्या स्वयंपाकघरात आणि परसबागेत असलेल्या औषधी वनस्पतींचा उपयोग मात्र अनेकांना माहीत नसतो.

याहून महत्त्वाचं म्हणजे, आजारानुसार काय खावं आणि काय टाळावं, याची माहितीही कमी होत चालली आहे.

सध्या पावसाळ्याचे दिवस आहेत. ज्येष्ठातील वटपौर्णिमेपासून आषाढ, श्रावण, भाद्रपद आणि कधी कधी अश्विनपर्यंतही पावसाचा काळ असतो.

हा ऋतू वात वाढवणारा आणि शरीरात पित्त साचवणारा मानला जातो. त्यामुळे सांधेदुखी, सर्दी, खोकला, ताप, दमा असे विकार वाढतात. त्याचबरोबर मलेरिया, लेप्टोस्पायरोसिस यांसारख्या साथीच्या आजारांचाही धोका असतो.

अशा वेळी वैद्यकीय सल्ला घेणं आवश्यकच आहे; पण आयुर्वेद केवळ आजारांवर उपचार

स्वयंपाकघरात पारंपरिक औषधांचा खजिना दडलेला आहे

करून ठरवलेले आहेत. त्यामुळे जरी ऋतुचर्येचं शास्त्र समजलं नाही, तरी परंपरा पाळल्याने आरोग्याला फायदा होतो.

मात्र एक गोष्ट लक्षात ठेवावी – **''पचेल तेवढंच आणि पचेल तेच खावं.''**

सणावाराच्या पदार्थांइतकेच महत्त्वाचे आहेत, ते आपल्या स्वयंपाकघरातील मसाले. खरं तर हे मसाले म्हणजे आपल्या आरोग्याची मोठी शिदोरी आहे.

हळद, जिरे, धणे, मिरी, बडीशेप, दालचिनी, लवंग, सुंठ, ओवा आणि लसूण या प्रत्येक पदार्थाचे स्वतंत्र औषधी गुण आहेत. योग्य प्रमाणात वापरलेले मसाले पचनशक्ती सुधारतात. अन्नातील पोषक घटक शरीरात नीट शोषले जावेत, यासाठीही ते मदत करतात.

चहा करताना सुंठ, तुळस, पुदिना किंवा चहाच्या पानांचा वापर करता येतो. मात्र आलं रोज आणि जास्त प्रमाणात वापरणं योग्य नाही. त्याचा स्वभाव पित्त वाढवणारा आहे. छातीत कफ साचला असेल, तर दोन–चार दिवस त्याचा उपयोग होऊ शकतो. कॉफी पिण्याची सवय असेल, तर त्यात वेलची घालावी.

मुगाचं कढण, कुळिथाचं पिठलं, ताकाची कढी किंवा बेसनाचं पिठलं हे आपल्या पारंपरिक आहारातील उत्तम पाचक पदार्थ आहेत. लसणाची फोडणी आवर्जून वापरावी. लसूण वातशामक मानला जातो.

संध्याकाळी ज्वारी किंवा गव्हाच्या डाळीतल्या फळ्या, उकडीची कडबोळी असे हलके पदार्थ खाल्ल्यास पोटावर ताण येत नाही. शरीरालाही आवश्यक ऊर्जा मिळते.

मांसाहार करणाऱ्यांनी या दिवसांत सुके मासे भाजून खावेत. ताजे मासे तुलनेने जड असल्याने ते मर्यादित प्रमाणात खाणे योग्य. चिकन किंवा मटणाचं सूप घ्यायचं असल्यास ते हाडांसकट असावं.

करणारे शास्त्र नाही. तो आजार टाळण्याची जीवनशैलीही शिकवतो.

आपल्याकडे एक म्हण आहे – ''*आषाढ तळावा, श्रावण भाजावा आणि भाद्रपद उकडावा.*'' या म्हणीत ऋतुचर्येचं शास्त्र दडलं आहे.

आषाढात वात वाढतो. त्यामुळे स्निग्ध पदार्थांचा वापर करावा. कांदाभजी, घारगे, तिखट–मिठाच्या पुऱ्या यांसारखे पदार्थ याच काळात केले जातात. 'कांदेनवमी'ही याच महिन्यात साजरी होते.

श्रावणात भाजणीचे वडे, थालिपीठ, भाजलेली कणसं, भुईमुगाच्या शेंगा, पुरणपोळी, पातोळ्या, नारळीभात असे पदार्थ केले जातात. नारळ हा या ऋतूत विशेष उपयुक्त आहे. तो वात कमी करतो आणि पित्तालाही शांत ठेवतो. धोंडस, काकडीचं सांदणं, उकडलेली रताळी आणि शिंगाडे हे पदार्थही या दिवसांत खाण्यास योग्य आहेत.

श्रावणात उपवासाचंही महत्त्व आहे. योग्य पद्धतीने केलेला उपवास पचनशक्ती सुधारतो. मात्र साबुदाणा आणि बटाट्यावरच उपवास उरकला, तर त्याचा अपेक्षित फायदा होत नाही. आपल्या सणांमधील पदार्थ ऋतूचा विचार

आषाढापासून दिवाळीपर्यंत सणांची रेलचेल असते. गोडधोड पदार्थही भरपूर केले जातात. पण आज पारंपरिक पदार्थांची जागा केक, पेस्ट्री, फालुदा, कस्टर्ड आणि विविध मिठायांनी घेतली आहे.

हे पदार्थ चवीला छान असले, तरी पचायला जड असतात.

त्याऐवजी गूळ-खोबरे, पुरण, शिरा, तुपात भाजलेले लाडू, करंज्या, शंकरपाळे आणि भाजलेल्या पोह्यांचा चिवडा हे पदार्थ अधिक हितावह आहेत.

आपल्या पूर्वजांनी सणांसाठी जे पदार्थ ठरवले, त्यामागे ऋतुचर्येचा विचार होता. त्यामुळे परंपरा पाळताना आरोग्याचाही विचार आपोआप होत असे.

पूर्वीच्या आजी-आजोबांना अनेक साधे घरगुती उपाय माहीत असत. सर्दी झाली की वेखंड आणि सुंठीचा लेप कपाळावर लावला जाई. छातीत कफ साचला, तर अडुळशाच्या पानांचा शेक दिला जाई. काही ठिकाणी कोरफडीचाही उपयोग केला जाई. अळशी, तुळस, आलं, ओवा, हळद आणि कांदा घालून केलेला काढा अनेकांना आराम देत असे.

जुलाब झाल्यास पेज, मेतकूट-भात, लिंबाचं लोणचं किंवा वैद्यांच्या सल्ल्याने पारंपरिक औषधी दिल्या जात. उलट्या होत असतील, तर दिवसभर लंघन करून नंतर मुगाचं कढण दिलं जाई. औषधांबरोबर पथ्यालाही तितकंच महत्त्व होतं. कोणत्या आजारात काय खायचं आणि काय टाळायचं, याचं ज्ञान घरातील ज्येष्ठांकडे असायचं.

गरोदर स्त्री, बाळंतीण, लहान मुलं आणि वृद्ध यांचा आहारही वेगळा ठेवला जाई. कारण योग्य आहार हेच अनेकदा सर्वोत्तम औषध ठरतं.

आजही हे ज्ञान आपण पुन्हा आत्मसात करू शकतो. याचा अर्थ डॉक्टरांकडे किंवा वैद्यांकडे जाण्याची गरज नाही, असा अजिबात नाही. योग्य वेळी तज्ज्ञांचा सल्ला घेणं आवश्यकच आहे. पण किरकोळ तक्रारींमध्ये लगेच गोळ्यांकडे धाव घेण्यापेक्षा आपल्या स्वयंपाकघरातला खजिना आठवायला हरकत नाही.

संत तुकारामांच्या ओळी आजही तितक्याच समर्पक वाटतात- **तुझे आहे तुजपाशी, परी तू जागा चुकलासी.**

आयुर्वेदाने आरोग्याचे तीन उपस्तंभ सांगितले आहेत- 'आहार', 'निद्रा' आणि 'ब्रह्मचर्य.' म्हणजे योग्य आहार, पुरेशी झोप आणि संयमित जीवनशैली. म्हणून आधी आपल्या खाण्यापिण्याच्या सवयी सुधारूया. *'मितभुक्, हितभुक्'* या तत्त्वानुसार हितकर आणि माफक आहार घेण्याची सवय लावूया. आपल्या परंपरांमागचं शास्त्र समजून घेऊया. घरच्या घरी स्वयंपाक करण्याची आणि मुलांनाही त्याची गोडी लावण्याची गरज आहे.

वरण-भात, थालिपीठ, पुरणपोळी, मोदक अशा पारंपरिक आहारावर वाढलेल्या पिढीला वेगळ्या इम्युनिटी उत्पादनांची गरज कमी भासेल. एखादं किरकोळ आजारपण आलंच, तर आजीबाईचा बटवा आणि योग्य पथ्य आपल्या मदतीला असतील. म्हणून आपल्या स्वयंपाकघराचा सन्मान करा. कारण ते केवळ अन्न शिजवण्याचं ठिकाण नाही, तर आरोग्य जपणारं पहिलं औषधालय आहे. येणाऱ्या सण-उत्सवांसाठी मनःपूर्वक शुभेच्छा!

कृत्रीम तसेच बाहेरचे पदार्थ खाण्याचा अतिरेक टाळा... पारंपरिक पदार्थांचा आनंद घ्या... मस्त खा, स्वस्थ रहा!

संपर्क : ९८२०४३५४२९

करा ताणतणावावर मात
आनंदी, निरोगी जगण्याची गुरुकिल्ली!

आजच्या धकाधकीच्या युगात 'स्ट्रेस' म्हणजेच ताणतणाव हा आपल्या आरोग्याचा सर्वात मोठा शत्रू बनला आहे. आपण ताण पूर्णपणे टाळू शकत नाही; पण शरीरावर आणि मनावर होणारा त्याचा वाईट परिणाम नक्कीच रोखू शकतो. या अदृश्य शत्रूवर मात करण्यासाठी आयुर्वेदातील 'दिनचर्या', सोपा आहार आणि प्राणायाम यांचे अत्यंत व्यावहारिक मार्गदर्शन या लेखात केले आहे. चला, तणावाचा हा कचरा रोजच्या रोज शरीराबाहेर टाकून आपल्या आरोग्याची आणि आनंदाची चावी स्वतःच्या हातात घेऊया!

बालपणीचा काळ किंवा पूर्वीचा काळ खरंच सुवर्णकाळ असा आपण नेहमीच मनापासून म्हणतो. व्हॉट्सॲप किंवा फेसबुकवरील एखादा लेख, कथा किंवा त्यासंबंधित कविता वाचली तर लगेच तिला लाईक करून ती पोस्ट फॉर्वर्ड करतो आणि आपल्या रूटीनमध्ये किंवा आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण परत कामाला लागतो. मात्र आजचा वर्तमानकाळ आपण तेवढ्या आनंदानं मान्य करत नाही. पण मग खरंच असा काय बदल घडला आहे, असा काय फरक पडला आहे, की तो काळ आपल्याला खूप छान वाटतो आणि आजचा वर्तमानकाळ हा आपल्याला धकाधकीच्या जीवनाचा आणि ताणतणावाचा वाटतो. कारण आजच्या काळात माझ्या घरात, माझ्या शरीरात, शरीरातल्या प्रत्येक अवयवात आणि मनामध्ये मी एक पाहुणा आमंत्रित केला आहे, ज्याला आपण सरसकट 'स्ट्रेस' असं नाव देतो.

अगदी अम्लपित्तापासून मायग्रेनपर्यंत आणि कॅन्सरसारख्या दुर्धर आजाराचं कारण देतानासुद्धा 'स्ट्रेस' हे एकच कारण दिलं जातं. हा आता परवलीचा शब्द झाला आहे. वास्तविक पूर्वी अडचणी नव्हत्या का? स्ट्रेस नव्हता का? तर आर्थिक समस्या होत्या, अडचणी होत्या, अतिशय शारीरिक मेहनत होती. पण जीवनात निसर्गाच्या आपण जवळ होतो, नाती घट्ट होती, प्रत्यक्ष संवाद होत होते, अपेक्षा मर्यादित होत्या. अपेक्षाभंगाचं दुःख हे क्षणभंगुर असायचं,

वैद्य संपदा सहस्रबुद्धे
एम.डी. (रोगनिदान)

कारण त्या अपेक्षाभंगाच्या दुःखावर पांघरुण घालणारे इतर अनेक सुखाचे क्षण आपण शोधायचो आणि ते अनुभवायचो. मग आज काय बदललंय? खरं तर तंत्रज्ञानाच्या कितीतरी सुविधा उपलब्ध झालेल्या आहेत. आपण लांब लांबच्या लोकांना अगदी जवळ समोर पाहू शकतो, त्यांच्याशी बोलू शकतो. तरीही हा तणाव, संवाद नाहीसा झाला आहे असं वाटणं. हे सगळं खूप वेगळं आहे.

ताण आणि तणाव हे एकमेकांचे पर्यायी शब्द नाहीत. या प्रत्येकाला त्याचं त्याचं स्वरूप आहे आणि हे आहे स्वरूप आपण समजून घेणं खूप गरजेचं झालं आहे. कारण हा स्ट्रेस, हा ताणतणाव आता आपल्या सगळ्यांच्या घरातला एक पाहुणा झाला आहे.

'ताण' आणि 'तणाव' यातील फरक काय?

कुठल्याही कामाचा अतिरिक्त भार म्हणजे ताण! उदा. माझी कामवाली बाई वेळच्या वेळी येईल का? मी ऑफिसला वेळेवर पोहोचेन का? अशा अनेक गोष्टींचा 'ताण' आपण कळत नकळत घेत असतो, आपल्याला तो जाणवत असतो. जो सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत आपल्याला घडोघडी जाणवत असतो; पण या ताणाचा जेव्हा तुमच्या मनावर आणि शरीरावर परिणाम दिसायला लागतो, तेव्हा तो 'तणाव' बनतो. मग हा परिणाम मानसिक स्वरूपाचा, शारीरिक स्वरूपाचा किंवा दोन्हीही स्वरूपाचा

असू शकतो. कधी तुमची चिडचिड खूप वाढते, दुःखी होता, वैतागलेले असता किंवा शारीरिक म्हणाल तर थकवा येतो, झोप येते, उत्साह नसतो, भूक लागत नाही, जेवावंसं वाटत नाही, कोणात मिसळून राहावंसं वाटत नाही.

या सगळ्यांचा परिणाम म्हणून काय होतं? 'ताणतणाव' या पाहुण्यासोबत त्यांची एक 'मैत्रीण'पण आपल्याकडे राहायला येते, 'चिंता.' कारण काही नसतं; पण सतत आपण मनात एक विचार करत राहतो. या सगळ्या ताणतणाव आणि चिंतेचा प्रवाह आपण नकळत वाहता ठेवतो. त्याच्यामुळे शरीरावर आणि मनावर ताण, तणाव हा येतच राहतो. हळूहळू हा तणावाचा प्रभाव इतका वाढायला लागतो की, हा पाहुणा आपल्या शरीरावर आणि मनावर राज्य करायला सुरुवात करतो. तुम्हीच ताण आणि तणावाला तुमचा मालकी हक्क देता.

मनामध्ये साचणारा कचरा कसा स्वच्छ करावा?

जसं सरळ रेषा दिसायला सोपी दिसली तरी काढणं अवघड आहे, तसं हे समजलेलं कळून वळवणं खूप अवघड असतं. तुम्हाला ताण येतच राहणार. कारण सध्याचं आयुष्य खरंच धकाधकीचं झालेलं आहे. अनेक समस्या, अनेक अडचणी सतत तुमच्या समोर येत राहणार. त्या आपण टाळू शकत नाही. पण त्याच्यामुळे शरीरात निर्माण होणारा जो तणाव आहे तो आपण बदलू शकतो. या ताणामुळे तुमच्या मनावर आणि शरीरावर जो तणाव येणार आहे, ज्याची अकारण तुम्हाला चिंता वाटत राहणार आहे ते तुम्हाला जाणीवपूर्वक, प्रयत्नपूर्वक, अभ्यासपूर्वक बदलावं लागेल.

उदा. रोज तुमच्या घरात कचरा होतो. पण आपण रोज केर काढतो आणि तो कचरा बाहेर फेकतो. तसंच रोजच्या रोज आयुष्यामध्ये हा जो तयार होणारा सूर्योदयापासून सूर्यास्तापर्यंतचा ताण आहे आणि त्याच्यामुळे तयार होणारा शरीरातला तणाव नावाचा जो कचरा आहे, त्याला रोजच्या रोज साफ करून बाहेर फेकणं खूप गरजेचं आहे.

आधुनिक विज्ञानाचा दृष्टीकोन

ताण ही केवळ मानसिक गोष्ट नाही!

आता आपण थोडं आधुनिक विज्ञानाच्या दृष्टीने बघितलं

तर जेव्हा मेंदूतील हायपोथॅलॅमस–पिट्युटरी–ड्रेनेलिन (HPA) प्रणाली सक्रिय होते, तेव्हा तिच्या प्रभावाखाली कॉर्टिसॉल आणि ॲड्रिनॅलीन यांसारख्या संप्रेरकांचा स्राव वाढतो. अल्पकाळासाठी ही प्रक्रिया शरीराच्या संरक्षणासाठी आवश्यक असते. पण हा ताण दीर्घकाळ टिकला तर हाच प्रतिसाद शरीरासाठी घातक ठरू लागतो.

त्यामुळे चिंता (Anxiety), नैराश्य (Depression), उच्च रक्तदाब, मधुमेह, निद्रानाश, पचनाचे विकार, रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होणे अशा अनेक शारीरिक आणि मानसिक समस्या निर्माण होऊ शकतात. अनेकदा स्मरणशक्तीवर परिणाम होतो. एकाग्रता कमी होते. निर्णयक्षमता ढासळते आणि माणूस अतिप्रतिक्रियाशील (Hyperactive) बनतो. म्हणजेच, एखाद्या छोट्याशा प्रसंगालाही तो आवश्यकतेपेक्षा अधिक तीव्र प्रतिक्रिया देऊ लागतो.

आयुर्वेद आणि त्रिदोष प्रकृतीनुसार तणावाचे स्वरूप

✻ **वातप्रकृतीच्या व्यक्तींमध्ये :** भीती, असुरक्षिततेची भावना, अनिश्चितता, अस्वस्थता आणि निद्रानाश अधिक जाणवतो.

✻ **पित्तप्रकृतीच्या व्यक्तींमध्ये :** चिडचिड, राग, त्रागा, अतिसंवेदनशीलता आणि परिपूर्णतेचा अट्टहास अधिक दिसतो.

✻ **कफप्रकृतीच्या व्यक्तींमध्ये :** उदासीनता, आळस, जडपणा, प्रेरणेचा अभाव आणि संथपणा अधिक आढळतो.

तणावमुक्तीची गुरुकिल्ली : आयुर्वेदाची 'दिनचर्या'

मग प्रश्न असा पडतो की, या सगळ्यावर मात कशी करायची? आजच्या काळात कामाचा वाढलेला व्याप, सततची सोशल मीडियावरील उपस्थिती, आर्थिक अस्थिरता, स्पर्धा आणि सतत बदलणाऱ्या अपेक्षा या सगळ्यांमुळे ताण आपल्या आयुष्याचा एक अविभाज्य घटक बनला आहे.

पण आपल्या शरीराच्या आणि मनाच्या स्वास्थ्याचा मालकी हक्क आपणच आपल्या हातात ठेवला पाहिजे. त्यासाठी जाणीवपूर्वक काही पावलं उचलणं अत्यंत आवश्यक आहे.

यासाठीच योग्य जीवनपद्धतीचं शास्त्रीय मार्गदर्शन आयुर्वेदात दिलं आहे. म्हणूनच आयुर्वेदाला 'आयुष्याचा वेद' असं म्हटलं जातं.

आयुर्वेदाचा कोणताही ग्रंथ उघडला, तरी सुरुवातीलाच स्वस्थ व्यक्तीचं स्वास्थ्य कसं टिकवायचं, यावर भर दिलेला दिसतो. यासाठी आयुर्वेदाने 'दिनचर्या' हा अत्यंत महत्त्वाचा सिद्धांत सांगितला आहे.

दिनचर्या म्हणजे आपण दिवसभर कसं जगतो, काय खातो, कसं वागतो, कसे विचार करतो, किती विश्रांती घेतो, समाजात कसं वावरतो – या सर्वांचा समतोल म्हणजे

दिनचर्या.

आयुर्वेदाची एक सुंदर शिकवण आहे–मन प्रसन्न असेल तर शरीर निरोगी राहतं आणि शरीर निरोगी असेल तर मन प्रसन्न राहतं. म्हणूनच ताणतणावाच्या व्यवस्थापनामध्ये आयुर्वेद केवळ औषधांवर भर देत नाही; तर योग्य जीवनशैली, आहार, दिनचर्या, योग, प्राणायाम, ध्यान आणि सकारात्मक विचारसरणी यांनाही तितकंच महत्त्व देतो.

अशी करा प्रसन्न सकाळची सुरुवात

१. सूर्योदयापासून सूर्यास्तापर्यंत आपल्या जीवनात एक ठरावीक लय आणि सुसूत्रता असणं आवश्यक आहे. अनियमित जीवनशैली ही तणाव वाढवणाऱ्या प्रमुख कारणांपैकी एक आहे.

२. शक्यतो रोज एकाच वेळी उठणं, वेळेवर जेवण करणं आणि ठरावीक वेळी झोपणं या साध्या सवयी शरीराचं जैविक घड्याळ (Biological Clock) संतुलित ठेवतात. त्याचा परिणाम केवळ शरीरावरच नाही, तर मनावरही होतो.

तणावमुक्त जीवनाचा प्रवास हा मोठ्या बदलांनी सुरू होत नाही; तो अशा छोट्या, सातत्यपूर्ण आणि सजग सवयींपासूनच सुरू होतो. आयुर्वेदानुसार दिवसाची सुरुवात ही नियमित आणि शिस्तबद्ध असावी.

३. उठल्यानंतर हात–पाय धुवावेत, दात घासावेत आणि जिभेची स्वच्छता करावी. जिभेवरील साचलेला थर काढल्यामुळे केवळ तोंडाची स्वच्छता होत नाही, तर पचनक्रियेलाही मदत होते.

४. यानंतर आयुर्वेदात अत्यंत महत्त्वाचा मानला गेलेला एक उपाय म्हणजे गंडूष (Oil Pulling). यासाठी एक चमचा तिळाचे किंवा खोबरेल तेल तोंडात घेऊन साधारण पाच ते दहा वेळा हलक्या गुळण्या कराव्यात आणि नंतर ते थुंकून टाकावं. या प्रक्रियेमुळे तोंडातील स्वच्छता राखण्यास मदत होते, काही प्रमाणात जंतू कमी होण्यास सहाय्य होतं, मुखदुर्गंधी कमी होऊ शकते आणि तोंडात ताजेपणा जाणवतो.

'अभ्यंग' आणि हलका व्यायाम शरीराला सक्रिय ठेवण्याचे मार्ग

५. त्यानंतरचा महत्त्वाचा टप्पा म्हणजे अभ्यंग. अभ्यंग म्हणजे शरीराला तेलानं हलका मसाज करणं. कोमट किंवा खोलीच्या तापमानाचं तिळाचं किंवा खोबरेल तेल हातावर घेऊन हात, पाय, मान, पाठ आणि सांध्यांवर सौम्यपणे मालीश करावी. यामुळे त्वचा, स्नायू आणि सांधे यांना पोषण मिळण्याबरोबरच शरीराला आराम मिळतो आणि मानसिक शांतताही वाढते. रोज शक्य नसेल तर आठवड्यातून किमान तीन ते चार वेळा अभ्यंग फायद्याचं ठरतं.

६. यानंतर एक ग्लास कोमट पाणी प्या.

७. त्यानंतर हलका व्यायाम किंवा योगाभ्यास करावा. शक्य असल्यास दररोज किमान तीस मिनिटं व्यायामासाठी राखून ठेवावीत. प्रत्येकानं आपल्या वय, प्रकृती आणि क्षमतेनुसार व्यायाम निवडावा.

मात्र अनेक गृहिणी किंवा सकाळी अत्यंत व्यस्त असणाऱ्या व्यक्तींना सलग अर्धा तास व्यायाम करणं शक्य होत नाही. पण उपलब्ध वेळेत छोटे–छोटे व्यायाम करता येतात. पायांचे स्ट्रेचिंग, घोट्यांचे आणि गुडघ्यांचे हलके व्यायाम, हातांच्या हालचाली किंवा काही मिनिटं चालणं यासारख्या साध्या हालचालीही शरीराला सक्रिय ठेवतात.

प्राणायाम आणि श्वासाचा सराव मानसिक गुंतवणुकीचे साधन

८. यापेक्षाही अधिक महत्त्वाचा भाग म्हणजे प्राणायाम आणि श्वसनाचा सराव. प्राणायाम हा केवळ श्वसनाचा व्यायाम नाही, तर मन आणि शरीर यांना जोडणारा एक प्रभावी सेतू आहे. नियमित प्राणायामामुळे श्वसन अधिक सखोल होतं. मज्जासंस्थेवर सकारात्मक परिणाम होतो आणि ताणतणाव कमी होण्यास मदत होते.

९. दररोज अनुलोम–विलोम किमान दहा फेऱ्या आणि

भ्रामरी प्राणायाम पाच वेळा तरी करणं उपयुक्त ठरतं. सकाळच्या शांत वातावरणात हा सराव विशेष लाभदायक असतो. मात्र फक्त सकाळीच नव्हे, तर दुपारी किंवा संध्याकाळीही काही मिनिटं शांत बसून प्राणायाम केल्यास दिवसभर साचलेला मानसिक ताण कमी होण्यास मदत होते. अर्थात यासाठी तज्ज्ञ व्यक्तीचं मार्गदर्शन घ्यावं.

योग्य आणि सात्त्विक आहाराचे महत्त्व

१०. यानंतर दिवसाची सुरुवात पौष्टिक नाश्त्यानं करावी. सकाळचा नाश्ता हा दिवसातील अत्यंत महत्त्वाचा आहार आहे. शक्यतो आपल्या प्रदेशातील, ताजे आणि सहज पचणारे पदार्थ निवडावेत. महाराष्ट्रात पोहे, उपमा, थालीपीठ, घावन, किंवा इतर पारंपरिक पदार्थ हे उत्तम पर्याय ठरू शकतात.

११. आहार शक्यतो सात्त्विक, ताजा, ऊबदार आणि सहज पचणारा असावा. योग्य प्रमाणात तुपाचा समावेश, हंगामी फळं, ताज्या भाज्या, कडधान्यं आणि संपूर्ण धान्यांचा वापर शरीराला आवश्यक पोषण देतो. आयुर्वेदात आहाराला केवळ पोट भरण्याचं साधन मानलेलं नाही, तर तो शरीर आणि मन या दोघांच्याही पोषणाचा आधार मानला आहे.

१२. जेवणानंतर किमान पाच ते दहा मिनिटं निवांत चालण्याची सवय लावावी. यामुळे पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते आणि शरीर अधिक हलकं वाटतं.

आहाराचा थेट परिणाम आपल्या पचनशक्तीवर होतो आणि पचनातून तयार होणारे पोषक अंशच शरीराच्या प्रत्येक पेशीचं पोषण करतात. आयुर्वेदानुसार आपलं शरीर जसं पंचमहाभुतांनी बनलेलं आहे, तसंच मनाचं अस्तित्वही त्याच तत्त्वांशी निगडित आहे. त्यामुळे शुद्ध, संतुलित आणि पोषक आहार शरीराबरोबरच मनालाही स्थैर्य, प्रसन्नता आणि ऊर्जा प्रदान करतो.

शांत निद्रा आणि आयुर्वेदिक औषधोपचार

१३. या इतकाच महत्त्वाचा घटक म्हणजे पुरेशी आणि गुणवत्तापूर्ण झोप. रात्री उशिरापर्यंत मोबाईल, लॅपटॉप किंवा इतर स्क्रीनचा वापर शक्यतो टाळावा. नियमित वेळेत, शांत वातावरणात झोपण्याची सवय लावावी. चांगली झोप ही ताणतणाव कमी करण्यासाठी निसर्गानं दिलेल्या सर्वात प्रभावी उपायांपैकी एक आहे.

झोपण्यापूर्वी कोमट पाण्यानं पाय धुणं, पायांना आणि तळपायांना किंचित कोमट तिळाच्या किंवा खोबरेल तेलानं

हलका मसाज करणं यामुळे शरीराला विश्रांती मिळते आणि झोप अधिक शांत लागण्यास मदत होते.

१४. ताणतणावाच्या व्यवस्थापनामध्ये अश्वगंधा, ब्राह्मी यांसारख्या काही आयुर्वेदीय औषधांचाही उपयोग होऊ शकतो. मात्र ही औषधं स्वत:हून सुरू करू नयेत. केवळ योग्य आयुर्वेद वैद्यांच्या सल्ल्यानंच घ्यावीत.

समाधानाची चावी आपल्याच हातात!

शेवटी एक गोष्ट कायम लक्षात ठेवुया – 'ताण' हा जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे; पण 'तणाव' हा त्या ताणाला आपण दिलेला प्रतिसाद आहे.

आपली दिनचर्या जितकी नियमित, संतुलित आणि आरोग्यदायी असेल, तितकाच ताणाला शरीर आणि मनाकडून दिला जाणारा प्रतिसाद नियंत्रित राहतो. परिणामी ताण, तणाव आणि चिंता यांची पुढची साखळी निर्माण होण्यापूर्वीच ती काही प्रमाणात तोडता येते.

आयुष्य बदलण्यासाठी नेहमी मोठ्या निर्णयांची गरज नसते. तर मन प्रसन्न ठेवणाऱ्या छोट्या सवयी हेच आपल्या आरोग्याचं सर्वात मोठं संरक्षण ठरतात.

म्हणून ताणाला घाबरू नका. त्याला आपल्या आयुष्याचा ताबा घेऊ देऊ नका. तो एक पाहुणा म्हणून येईल, पण त्याला पाहुण्याचीच जागा द्या. आपल्या शरीराच्या, मनाच्या आणि आनंदाच्या घराची चावी मात्र कायम आपल्या हातातच ठेवा.

संपर्क : ९८५००९५४०६

वात दोष दूर ठेवण्यासाठी सोपी योगासने

पावसाळ्यात शरीरात वातप्रकोपाचे प्रमाण चिंताजनकरीत्या वाढते. या ऋतूत शरीरातील वात दोष संतुलित ठेवून मन शांत करण्यासाठी कोणत्या योगासनांचा नियमित सराव करावा, याचे शास्त्रशुद्ध आणि सोपे मार्गदर्शन.

शरीर ज्या घटकांपासून बनलेले आहे त्याला 'धातू' म्हणतात. ह्या घटकांची नियमितपणे निर्मिती होणे, नाश होणे आणि मलीन होणे या क्रिया शरीरात चालू असतात. ही उत्पत्ती व नाश करण्याचे सामर्थ्य दोषांकडे असते. प्राकृत अवस्थेत हे त्रिदोष (वात, पित्त आणि कफ) शरीराचे व्यापार यथायोग्य चालवत असतात, पण त्यांच्या साम्यावस्थेत भंग झाल्यामुळे रोग / विकार निर्माण होतात. म्हणूनच स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी या त्रिदोषांचे आणि रसादी सप्तधातूंचे रक्षण करायला हवे.

आयुर्वेदामध्ये वाताचे *'अव्यक्त: व्यक्तकर्मा च।'* असे वर्णन आले आहे.

जो प्रत्यक्ष दिसत नसूनही केवळ त्याच्या कार्यावरून ओळखायचा असतो असा वायू म्हणजे शरीरातील अचिंत्य शक्ती होय. शरीरामध्ये आहार ग्रहण, पचन, मलमूत्रनिर्मिती, रसरक्तादी वहन, शब्दस्पर्शादी ग्रहण, श्वसन, मज्जासंस्थेचे कार्य, बोलणे, विचार करणे अशा विविध क्रिया चालू असतात. या सर्व क्रियांवर नियंत्रण ठेवून शरीररूपी यंत्र सुरळीत चालू ठेवण्याचे काम वात करत असतो. म्हणूनच त्रिदोषांमध्ये 'वात' हा सर्वात महत्त्वाचा दोष मानला जातो. स्थान आणि कार्य वैशिष्ट्यानुसार त्याचे प्राण, अपान, उदान, व्यान, समान असे पाच भेद केले जातात.

वैद्य उमा प्रभुदेसाई
एम.डी. आयुर्वेद
रसशास्त्र
धन्वंतरी आयुर्वेद
चिकित्सालय, सिंधुदुर्ग

आज विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाने मानवी जीवन अत्यंत वेगवान केले आहे. मोबाईल, संगणक, इंटरनेट, कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि यांत्रिकीकरणामुळे अनेक कामे सोपी झाली असली, तरी त्याचबरोबर ताण, चिंता, अनियमित जीवनशैली आणि शारीरिक हालचालींचा अभाव यांमुळे वातप्रकोपाचे प्रमाण चिंताजनकरीत्या वाढले आहे.

आजच्या काळातील वातप्रकोपाची प्रमुख कारणे पुढीलप्रमाणे आहेत :

* अनियमित दिनचर्या
* मानसिक ताण आणि चिंता
* डिजिटल जीवनशैली
* चुकीचा आहार
* शारीरिक हालचालींचा अभाव
* अतिश्रम आणि अपुरी झोप
* प्रदूषण आणि पर्यावरणामध्ये होणारे बदल

या सगळ्या कारणांमुळे वातप्रकोपाची पुढीलप्रमाणे लक्षणे दिसून येतात :

* सांधे व स्नायू दुखणे
* मान, पाठ आणि कंबरदुखी
* गुडघेदुखी
* बद्धकोष्ठता
* निद्रानाश
* चिंता, भीती, अस्वस्थता
* हात-पायांना मुंग्या येणे

* त्वचा व केस कोरडे होणे
* थकवा, अशक्तपणा
* एकाग्रतेचा अभाव

आपल्या शरीराच्या अज्ञानामुळे तसेच प्रज्ञापराध म्हणजे जाणीव होऊनही केलेल्या दुर्लक्षामुळे शरीर अनेकविध आजारांना बळी पडते. योग म्हणजे शरीर, मन आणि श्वास यांचा समन्वय. योगामुळे शरीरातील ताण कमी होतो, मज्जासंस्था संतुलित राहते आणि मन शांत होते. आपल्या शरीरातील मेंदू, सांधे, रक्ताभिसरण, स्नायू, पाठीचा कणा, मज्जातंतू, पचनेन्द्रिये, उत्सर्जनेन्द्रिये या सर्वांवर आसनांचा फार उत्तम परिणाम होऊन ती कार्यक्षम होतात. आधुनिक संशोधनातही नियमित योगाभ्यासामुळे ताण कमी होणे, झोप सुधारणे, लवचिकता वाढणे आणि वेदना कमी होणे दिसून आले आहे. एकाग्रता आणि स्थिरता या दोन महत्त्वाच्या गोष्टी आसनांच्या अभ्यासामुळे साध्य होऊ शकतात. मात्र आवश्यक आसनांचा दीर्घकाळ (साधारणत: तीन महिन्यांहून अधिक) अभ्यास केल्यासच लाभ दिसू शकतो.

वातप्रकोप कमी करण्यासाठी काही उपयुक्त योगासने

ही सर्व आसने करताना शरीराला झटके देऊ नका आणि घाई करू नका. तसेच श्वास रोखू नका, सामान्य श्वासोच्छ्वास सुरू ठेवा.

ताडासन : जवळपास प्रत्येक सांधा (movable joint) आणि हलणारा शरीराचा भाग ताणणे हे या आसनातील मुख्य अंग असल्याने शरीरातील दोष लक्षात येण्यासाठीही याचा उपयोग होतो.

कृती

१. सरळ उभे राहावे आणि दोन्ही पायांमध्ये थोडे अंतर ठेवावे किंवा पाय एकमेकांना लागून ठेवावेत.
२. दोन्ही हात शरीराच्या बाजूला ठेवावेत.
३. श्वास घेत दोन्ही हात हळूहळू डोक्यावर उचलून, तळहात एकमेकांकडे किंवा एकमेकांना जोडून ठेवावेत.
४. हळूहळू पायांच्या बोटांवर (टाच उचलून) उभे राहावे.
५. संपूर्ण शरीर वरच्या दिशेने ताणून मान, पाठ आणि हात एका सरळ रेषेत ठेवावेत.
६. सामान्य श्वास घेत १० ते ३० सेकंद ही स्थिती टिकवण्याचा प्रयत्न करावा.
७. श्वास सोडत टाचा खाली आणाव्यात, हात खाली सोडत पूर्वस्थितीत यावे.

घ्यायची काळजी

* संतुलन राखण्यासाठी सुरुवातीला भिंतीचा आधार घेऊ शकता.
* गुडघे, घोटे किंवा पाठीचा तीव्र त्रास असल्यास तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली आसन करा.
* चक्कर येत असल्यास किंवा संतुलन बिघडत असल्यास पायांच्या बोटांवर उभे राहणे टाळा.
* आसन रिकाम्या पोटी किंवा जेवणानंतर किमान दोन ते तीन तासांनी करणे योग्य.

फायदे : ताडासनामुळे शरीराची ठेवण (पोश्चर) सुधारते, पाठीचा कणा ताठ राहण्यास मदत होते, संतुलन वाढते आणि पाय, हात व खांद्यांचे स्नायू मजबूत होण्यास मदत होते.

वृक्षासन : वृक्षासनामुळे शरीराचे संतुलन आणि एकाग्रता वाढते, पायांचे स्नायू मजबूत होतात, पाठीचा कणा ताठ राहण्यास मदत होते आणि शरीराची ठेवण (पोश्चर) सुधारते.

कृती

१. सरळ उभे राहावे आणि दोन्ही पाय एकत्र ठेवावेत.
२. शरीराचे वजन डाव्या पायावर घ्यावे.
३. उजवा पाय उचलून त्याचा तळवा डाव्या मांडीच्या आतील बाजूला ठेवावा. (गुडघ्यावर पाय ठेवू नये.)
४. संतुलन साधत दोन्ही हात छातीसमोर नमस्कार मुद्रेत जोडावेत.
५. नंतर श्वास घेत दोन्ही हात डोक्यावर उचलावेत आणि नमस्कार मुद्रेत ठेवावेत.
६. समोर एका स्थिर बिंदूकडे पाहत सामान्य श्वासोच्छ्वासासह दहा–तीस सेकंद स्थिती टिकवण्याचा प्रयत्न करावा.

७. श्वास सोडत हात खाली आणून, पाय पूर्वस्थितीत ठेवावेत.

८. याच प्रकारे दुसऱ्या पायानेही आसन करा.

घ्यायची काळजी

* संतुलन राखण्यासाठी सुरुवातीला भिंतीचा आधार घेऊ शकता.
* उचललेल्या पायाचा तळवा गुडघ्यावर न ठेवता तो मांडीवर किंवा पोटरीवर ठेवावा.
* चक्कर येणे, गुडघा, घोटा किंवा कंबरेचा तीव्र त्रास असल्यास तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने आसन करा.
* रिकाम्या पोटी किंवा जेवणानंतर किमान दोन ते तीन तासांनी आसन करणे योग्य.

फायदे : वृक्षासनामुळे शरीराचे संतुलन आणि एकाग्रता वाढते, पायांचे स्नायू मजबूत होतात, पाठीचा कणा ताठ राहण्यास मदत होते आणि शरीराची ठेवण (पोश्चर) सुधारते.

मार्जारासन : संस्कृतमध्ये 'मार्जार' म्हणजे मांजर. या आसनामध्ये शरीराची स्थिती मांजराप्रमाणे होते. रक्ताभिसरण सुधारण्याचे काम या आसनामध्ये केले जाते.

कृती

१. चटईवर गुडघे टेकून दोन्ही हात खांद्याखाली सरळ ठेवावेत.

२. गुडघे नितंबांच्या खाली ठेवून हात आणि गुडघे यांच्यात खांद्याइतके अंतर ठेवावे.

३. श्वास घेत पाठीचा कणा खाली झुकवावा, छाती पुढे करावी आणि मान वर उचलावी.

४. श्वास सोडत पाठीचा कणा वर गोलाकार उचलून, पोट आत ओढावे आणि हनुवटी छातीकडे आणावी.

५. या दोन्ही हालचाली श्वासाच्या तालावर पाच ते दहा वेळा हळूहळू करण्याचा प्रयत्न करावा.

६. शेवटी पूर्वस्थितीत येऊन आणि शरीर सैल सोडावे.

घ्यायची काळजी

* हालचाली हळूहळू आणि नियंत्रित करा, झटके देऊ नका.
* मनगट, गुडघे किंवा पाठीचा तीव्र त्रास असल्यास तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली आसन करा.
* मान किंवा कंबरेवर जास्त ताण देऊ नका.
* गुडघ्याखाली मऊ चटई किंवा दुमडलेला टॉवेल वापरल्यास अधिक आराम मिळू शकतो.
* रिकाम्या पोटी किंवा जेवणानंतर किमान दोन ते तीन तासांनी आसन करणे योग्य.

फायदे : मार्जारासनामुळे पाठीचा कणा लवचीक राहण्यास मदत होते, मान, खांदे आणि कंबर यांवरील ताण कमी होतो, शरीराची हालचाल सुधारते आणि पोटाच्या स्नायूंना सौम्य व्यायाम मिळतो.

भुजंगासन : या आसनामुळे पाठीच्या कण्याकडे रक्तप्रवाह खेचला जातो. कण्यातून निघणाऱ्या मज्ञातंतूच्या मुळ्यांना विशेषत्वाने रक्तपुरवठा केला जातो. पोटातील सर्व स्नायूंवर इष्ट असा ताण यामध्ये येतो, त्यामुळे पोटाचे आणि पचनाचे विकार दूर होण्यास मदत होते.

कृती

१. चटईवर पोटावर सरळ झोपून दोन्ही पाय सरळ ठेवावेत आणि पायांचे पंजे मागे ताणून ठेवावेत.

२. दोन्ही तळहात छातीच्या दोन्ही बाजूंना खांद्याखाली ठेवून कोपर शरीराच्या जवळ ठेवावे.

३. श्वास घेत हळूहळू डोके, मान, छाती आणि पोटाचा वरचा भाग वर उचलावा.

४. कंबरेखालचा भाग आणि पाय जमिनीवरच ठेवावेत.

५. खांदे सैल ठेवून, मान सरळ ठेवावी आणि समोर किंवा

किंचित वर पाहावे.

६. सामान्य श्वासोच्छ्वासासह १० ते ३० सेकंद ही स्थिती टिकवण्याचा प्रयत्न करावा.

७. श्वास सोडत हळूहळू पूर्वस्थितीत यावे.

८. हे आसन तीन ते पाच वेळा करू शकता.

ध्यायची काळजी

✻ कंबरेवर जास्त ताण देऊ नये, शरीराच्या क्षमतेनुसारच वर उचलावी.

✻ हातांवर पूर्ण वजन न देता पाठीच्या स्नायूंचाही वापर करा.

✻ पाठीचा तीव्र त्रास, स्लिप डिस्क, अलीकडील पोटाची शस्त्रक्रिया किंवा गर्भावस्था असल्यास तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

✻ वेदना जाणवल्यास आसन त्वरित थांबवा.

✻ रिकाम्या पोटी किंवा जेवणानंतर किमान दोन ते तीन तासांनी आसन करणे योग्य.

फायदे : भुजंगासनामुळे पाठीचा कणा लवचिक होण्यास मदत होते. पाठ, खांदे आणि हातांचे स्नायू बळकट होतात, छाती खुली होते. शरीराची ठेवण (पोश्चर) सुधारते आणि पोटाच्या अवयवांना सौम्य मसाज मिळतो.

पवनमुक्तासन : हे आसन सकाळी रिकाम्या पोटी केल्यास अधिक लाभदायक मानले जाते. अपान वायू हा योग्य वेळी आणि योग्य तऱ्हेने बाहेर पडून गेला तर त्याचा उपद्रव होत नाही.

कृती

१. सपाट जागेवर योगा मॅटवर पाठीवर (उत्तान) झोपावे.

२. दोन्ही पाय सरळ ठेवून हात शरीराच्या बाजूला ठेवावेत.

३. श्वास घेत दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवावेत.

४. श्वास सोडत गुडघे छातीकडे आणावेत.

५. दोन्ही हातांनी गुडघे किंवा पिंड्या घट्ट पकडाव्यात.

६. शक्य असल्यास डोके उचलून हनुवटी किंवा नाक गुडघ्यांना लावण्याचा प्रयत्न करावा. (मानेला त्रास असल्यास डोके जमिनीवरच ठेवा.)

७. सामान्य श्वास घेत १० ते ३० सेकंद या स्थितीत राहण्याचा प्रयत्न करावा.

८. श्वास घेत हळूहळू डोके खाली ठेवून, हात सोडा आणि पाय सरळ करावेत.

९. तीन ते पाच वेळा पुनरावृत्ती करावी.

ध्यायची काळजी

✻ रिकाम्या पोटी किंवा जेवणानंतर किमान तीन ते चार तासांनी हे आसन करावे.

✻ हालचाली हळूहळू आणि झटके न देता कराव्यात.

✻ मान, पाठ किंवा गुडघ्यावर अनावश्यक ताण देऊ नका.

✻ तीव्र कंबरदुखी, स्लिप डिस्क, हर्निया किंवा पोटाची अलीकडील शस्त्रक्रिया झालेली असल्यास तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालीच करा.

✻ गर्भावस्थेत (विशेषतः दुसऱ्या व तिसऱ्या तिमाहीत) हे आसन टाळावे.

✻ उच्च रक्तदाब, गंभीर हृदयविकार किंवा तीव्र मानदुखी असल्यास डॉक्टर किंवा योगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

फायदे

१. पोटातील वायू व बद्धकोष्ठता कमी होण्यास मदत होते.

२. पचनक्रिया सुधारण्यास सहाय्य होते.

३. पोटाच्या स्नायूंना सौम्य व्यायाम मिळतो.

४. कंबरेचा ताण कमी होण्यास मदत होते.

५. उदरातील अवयवांना सौम्य मसाज मिळतो.

बालासन : बालासन हे विश्रांती देणारे योगासन असून इतर योगासनादरम्यान शरीराला आराम देण्यासाठीही याचा उपयोग केला जातो.

कृती

१. योगा मॅटवर वज्रासनात बसावे.

२. दोन्ही गुडघे नितंबांच्या रुंदीइतके किंवा थोडे दूर

ठेवावेत.

३. श्वास सोडत हळूहळू शरीर पुढे वाकवून कपाळ जमिनीवर टेकवावे.
४. दोन्ही हात पुढे सरळ ताणावेत किंवा शरीराच्या बाजूला मागे ठेवावेत.
५. खांदे आणि मान सैल सोडावी आणि संपूर्ण शरीर रिलॅक्स ठेवावे.
६. सामान्य श्वासोच्छ्वास करत ३० सेकंद ते एक मिनिट या स्थितीत राहण्याचा प्रयत्न करावा.
७. श्वास घेत हळूहळू हातांच्या आधाराने पुन्हा वज्रासनात यावे.

घ्यायची काळजी

* रिकाम्या पोटी किंवा जेवणानंतर किमान दोन ते तीन तासांनी आसन करावे.
* गुडघे, घोटे किंवा नितंबात तीव्र वेदना असल्यास हे आसन काळजीपूर्वक किंवा तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करावे.
* कपाळ जमिनीपर्यंत पोहोचत नसेल तर उशी किंवा योगा ब्लॉकचा आधार घ्यावा.
* हालचाली सावकाश कराव्यात, शरीरावर अनावश्यक ताण देऊ नये.
* गर्भावस्थेत पोटावर दाब येणार नाही याची काळजी घ्यावी किंवा आवश्यक बदल करूनच आसन करावे.
* अलीकडील गुडघा, घोटा किंवा पाठीची शस्त्रक्रिया झाल्यास डॉक्टर किंवा योगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.
* तीव्र चक्कर येत असल्यास किंवा संतुलनाचा त्रास असल्यास आसन टाळावे.

फायदे : पाठ, कंबर आणि खांद्यांवरील ताण कमी होण्यास मदत होते. मन शांत होऊन तणाव आणि चिंता कमी होण्यास सहाय्य होते. पाठीच्या कण्याला सौम्य विश्रांती मिळते. नितंब, मांड्या आणि घोट्यांची लवचिकता वाढण्यास मदत होते. दीर्घ श्वसनामुळे शरीराला विश्रांती मिळते आणि मानसिक एकाग्रता वाढते.

पश्चिमोत्तानासन : पश्चिमोत्तानासन करताना शरीर किती पुढे वाकते यापेक्षा योग्य पद्धतीने आणि आरामदायीपणे आसन धारण करणे अधिक महत्त्वाचे आहे. या आसनात पोटातील स्नायू जास्तीत जास्त आकुंचन पावतात, त्यामुळे भरल्या पोटी हे आसन केल्यास पोटाच्या स्नायूंवर अनावश्यक दाब येतो.

कृती

१. योगा मॅटवर पाय समोर सरळ करून बसावे.
२. पाठीचा कणा ताठ ठेवून दोन्ही पाय एकमेकांना लागून ठेवावेत.

३. श्वास घेत दोन्ही हात वर उचलावेत आणि श्वास सोडत कंबरेतून पुढे वाकावे.
४. हातांनी पायांचे अंगठे, तळवे किंवा घोटे पकडण्याचा प्रयत्न करावा.
५. डोके हळूहळू गुडघ्यांच्या दिशेने आणून पाठीचा कणा शक्य तितका सरळ ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.
६. सामान्य श्वासोच्छ्वास करत १५–३० सेकंद या स्थितीत राहावे.
७. श्वास घेत हळूहळू शरीर वर उचलून आणि मूळ स्थितीत यावे.
८. दोन ते तीन वेळा पुनरावृत्ती करावी.

घ्यायची काळजी

* हे आसन रिकाम्या पोटी किंवा जेवणानंतर किमान तीन ते चार तासांनी करावे.
* सुरुवातीला पायांच्या बोटांपर्यंत हात पोहोचत नसल्यास जबरदस्ती करू नये.
* गुडघे शक्यतो सरळ ठेवावेत, परंतु जास्त ताण वाटल्यास किंचित वाकवू शकता.
* तीव्र कंबरदुखी, स्लिप डिस्क किंवा पाठीच्या गंभीर समस्या असल्यास तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.
* पोटातील अलीकडील शस्त्रक्रिया झालेली असल्यास हे आसन टाळावे.
* श्वास रोखून नये, संपूर्ण आसनात शांत आणि नियमित श्वसन ठेवावे.

फायदे : पाठीचा कणा, खांदे आणि हॅमस्ट्रिंग स्नायूंना उत्तम ताण मिळतो. पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते.

पोटावरील अतिरिक्त चरबी (योग्य आहारासह) कमी करण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकते. मन शांत होऊन तणाव कमी होण्यास मदत होते. एकाग्रता आणि मानसिक स्थैर्य वाढण्यास साहाय्य होते. कंबर आणि पाठीची लवचीकता वाढते.

शवासन : शवासन हे प्रत्येक योगाभ्यासाच्या शेवटी पाच ते दहा मिनिटे केल्यास शरीराला आणि मनाला पूर्ण विश्रांती मिळते व इतर आसनांचे लाभ अधिक प्रभावीपणे प्राप्त होण्यास मदत होते.

कृती

१. योगा मॅटवर पाठीवर (उत्तान) सरळ झोपावे.
२. दोन्ही पाय एकमेकांपासून सुमारे एक ते दोन फूट अंतरावर ठेवावेत आणि पायांची बोटे बाहेरच्या दिशेने सैल सोडावीत.

३. दोन्ही हात शरीरापासून थोडे दूर ठेवून, तळहात वरच्या दिशेने ठेवावेत.
४. डोळे अलगद बंद करून आणि संपूर्ण शरीर सैल सोडावे.
५. श्वासोच्छ्वास नैसर्गिक व संथ ठेवावा. शरीरातील प्रत्येक अवयव शिथिल होत आहे याकडे लक्ष द्यावे.
६. पाच ते दहा मिनिटे किंवा आवश्यकतेनुसार या स्थितीत विश्रांती घ्यावी.
७. आसनातून बाहेर येताना हात-पाय हलके हलवावेत, कुशीवर वळून हाताच्या आधाराने हळूहळू बसण्याच्या स्थितीत यावे.

घ्यायची काळजी

* शांत, स्वच्छ आणि हवेशीर ठिकाणी शवासन करावे.
* शरीर पूर्णपणे सैल ठेवावे, कोणत्याही स्नायूंवर अनावश्यक ताण देऊ नये.
* श्वास रोखून नये, नैसर्गिक श्वसन सुरू ठेवावे.
* कंबरदुखी असल्यास गुडघ्याखाली उशी किंवा दुमडलेले ब्लँकेट ठेवावे.
* थंडी जाणवत असल्यास अंगावर हलके वस्त्र किंवा चादर घ्यावी.
* आसन करताना झोप लागणार नाही याची काळजी घ्यावी, सजग राहून विश्रांती घ्यावी.
* गर्भावस्थेच्या उत्तरार्धात दीर्घकाळ पाठीवर सरळ झोपणे टाळावे. अशा वेळी डाव्या कुशीवर किंवा योग्य आधार घेऊन विश्रांती घ्यावी.

फायदे : संपूर्ण शरीर आणि मनाला गाढ विश्रांती मिळते. तणाव, चिंता आणि मानसिक थकवा कमी होण्यास मदत होते. हृदयगती आणि श्वासोच्छ्वास शांत व नियमित होण्यास साहाय्य होते. योगाभ्यासानंतर शरीराची ऊर्जा पुनर्संचयित करण्यास मदत होते. एकाग्रता आणि मानसिक स्थैर्य वाढण्यास सहाय्य होते.

ज्याप्रमाणे योग्य प्रकारे आसनस्थिती प्राप्त केल्यावर योग, सकारात्मक लाभ दिसून येतात, त्याचप्रमाणे चुकीच्या पद्धतीने आसने केल्यावर त्याचे दुष्परिणामही पाहायला मिळतात. त्यामुळे आसनांचा अभ्यास हा शक्यतो गुरूंच्या मार्गदर्शनाखाली करणे हे योग्य आहे.

आसनांच्या अभ्यासानंतर प्राणायाम केल्यास अधिक उपयोग होताना दिसतो. जसे की,

१. अनुलोम-विलोम - नाडी संतुलित करून मन शांत करते.
२. नाडीशोधन - मानसिक स्थैर्य वाढवते.
३. भ्रामरी - ताण, चिंता आणि चिडचिड कमी करते.
४. दीर्घश्वसन - शरीरात ऑक्सिजनचा पुरवठा सुधारतो आणि मन शांत राहते.

आजच्या धकाधकीच्या, तणावपूर्ण आणि डिजिटल जीवनशैलीत वातप्रकोप ही एक सामान्य समस्या बनली आहे. त्यावर केवळ औषधोपचार पुरेसे नाहीत, तर योग्य जीवनशैली, संतुलित आहार, नियमित योगाभ्यास आणि प्राणायाम यांचा समन्वय आवश्यक आहे. आयुर्वेद आणि योग ही भारतीय संस्कृतीने जगाला दिलेली अमूल्य देणगी आहे. या दोन्हींचा नियमित अंगीकार केल्यास शरीर, मन आणि बुद्धी यांचा समतोल राखून निरोगी, आनंदी आणि दीर्घायुषी जीवन जगणे शक्य होते.

संपर्क : ९४२०९११११२, ९०११०८७५९७

तणावमुक्ती आणि आरोग्यासाठी शिरोधारा

धकाधकीच्या जीवनात ताणतणाव आणि अपुऱ्या झोपेमुळे आपले मानसिक स्वास्थ्य बिघडत चालले आहे. अशा वेळी शरीराचे 'उत्तम अंग' असलेल्या डोक्याची योग्य काळजी घेणे गरजेचे बनले आहे. या समस्येवर मात करण्यासाठी मानसिक शांतता, निद्रानाश आणि निरोगी आरोग्यासाठी अत्यंत गुणकारी ठरणाऱ्या 'शिरोधारा' या शास्त्रशुद्ध पंचकर्म चिकित्सेची सविस्तर व रंजक माहिती या लेखात मांडली आहे.

आयुर्वेद नेहमीच स्वास्थ्यरक्षण आणि रोगपरिमार्जनासाठी प्रभावी, सहज आणि शास्त्रशुद्ध उपाय सुचवत आला आहे. आजच्या धावपळीच्या जीवनात प्रत्येकाला आपल्या आरोग्याकडे पुरेसा वेळ देता येत नाही. अशा वेळी आयुर्वेद छोट्या-छोट्या उपक्रमांद्वारे त्वरित लाभ देणारे उपचार सुचवतो. त्यांचा योग्य प्रकारे अवलंब करणे आवश्यक आहे. आज आपण अशाच एका महत्त्वाच्या उपचारपद्धतीचा, म्हणजे 'शिरोधारा'चा विचार करणार आहोत.

'शिरस्थान': शरीराचे सर्वोत्तम अंग

आयुर्वेदात शरीराचा विचार 'षडंग शरीर' असा केला आहे. म्हणजे दोन हात, दोन पाय, शरीराचा मध्यभाग आणि मान-डोके (ग्रीवा व शिरस्थान) असे शरीराचे सहा प्रमुख विभाग मानले आहेत.

या सहा भागांपैकी शिरस्थान सर्वांत महत्त्वाचे मानले जाते. 'उर्ध्वजत्रुगत भाग' म्हणजे कॉलर बोनच्या वरील संपूर्ण भाग. यात मान आणि डोके यांचा समावेश होतो. आयुर्वेदात यालाच 'उत्तम अंग' म्हणजे शरीरातील सर्वोत्तम भाग असे संबोधले आहे. व्यवहारातही आपण शिरस्थानाला शरीरातील सर्वोच्च आणि महत्त्वाचा भाग मानतो.

शरीररचनेतही या भागाला सर्वोच्च स्थान आहे. त्यामागेही कारण आहे. या भागात प्रामुख्याने ज्ञानेंद्रिये आणि कर्मेंद्रिये यांची संख्या अधिक आहे. त्यांना नियंत्रित करणारा मस्तिष्क, म्हणजेच मेंदू, शिरप्रदेशात असतो. याच मेंदूमधून संपूर्ण शरीराचे नियंत्रण केले जाते. ज्ञानेंद्रिये आणि कर्मेंद्रियांचे कार्यही मेंदूच नियंत्रित करतो. त्यामुळे त्याचे जतन आणि योग्य संवर्धन करणे अत्यंत महत्त्वाचे मानले जाते.

वैद्य रमेश कृष्णा देशमुख
एम.डी. आयुर्वेद
प्रधान चिकित्सक व संचालक,
केरळीय आयुर्वेद क्लिनिक

ऋषिमुनींचा आदेश आणि 'मर्मस्थानां'चे महत्त्व

अष्टांग हृदयाच्या उत्तरस्थानातील पंचविसाव्या अध्यायात उर्ध्वजत्रुगत व्याधींची संख्या २३१ इतकी सांगितली आहे. तसेच मनुष्याचे वर्णन करताना *'उर्ध्वमूलम् अधःशाखा:'* असे केले आहे. म्हणजे 'मुळे वर आणि फांद्या खाली असलेला मनुष्य हा एका वृक्षाप्रमाणे आहे,' असे मानले आहे. या मुळांचा नाश करणाऱ्या शिरोरोगांचे त्वरित निराकरण करावे, असा आदेश आपल्या ऋषिमुनींनी दिला आहे.

''सर्व इंद्रिये आणि प्राण यांचे प्रमुख स्थान डोके असल्यामुळे त्याच्या रक्षणाविषयी विशेष खबरदारी घ्यावी,'' असे वाग्भटाचार्य सांगतात.

आयुर्वेदानुसार आपल्या शरीरात १०७ मर्मस्थाने आहेत. 'मारयन्ति इति मर्माणि' या व्याख्येनुसार जी स्थाने शरीराला त्रास देऊ शकतात, विकृती निर्माण करू शकतात आणि काही वेळा प्राणहरणही करू शकतात, त्यांना 'मर्म' असे म्हणतात. या १०७ मर्मांपैकी ३७ मर्मे केवळ शिरप्रदेशात असतात. त्यामुळे या भागाला विशेष महत्त्व आहे.

दोन्ही भुवयांच्या मधील भ्रूमध्य भागात षट्‌चक्रांपैकी 'आज्ञाचक्र' मानले जाते. शिरोधारा चिकित्सेमध्ये या आज्ञाचक्राचा विचार करून त्यावर उपचार केले जातात.

श्रीगणेश आणि बुद्धीचे कार्य

आता लवकरच गणेशचतुर्थी येणार आहे. गणेश ही बुद्धीची देवता मानली जाते. ज्ञान प्राप्त करणे, ते धारण करणे आणि योग्य वेळी त्याचे स्मरण होणे ही सर्व कार्ये मेंदू करीत असतो. मेंदू शिरप्रदेशात असल्यामुळे त्याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे. त्यासाठी शिरोधारा ही अत्यंत प्रभावी चिकित्सा ठरते.

आपण गणपतीला सतत चांगली बुद्धी आणि शक्ती देण्याची प्रार्थना करतो. हत्तीचे शिर धारण केलेल्या श्रीगणेशाची प्रत्येक शुभकार्याच्या प्रारंभी पूजा केली जाते, जेणेकरून पुढील कार्य निर्विघ्नपणे पार पडावे.

अशा या शिरभागाचे रक्षण करून त्याला व्याधिमुक्त, तणावमुक्त आणि बुद्धिवर्धक ठेवण्याचे कार्य आयुर्वेदातील पंचकर्म उपचारपद्धतीतील शिरोधारेद्वारे करता येते.

मानसिक ताण आणि दुर्लक्षाचे धोके

डोक्याची निगा आपण लहानपणापासूनच घेत आलो आहोत. पूर्वी बालपणी टाळू भरण्याची पद्धत होती. डोक्यावर भरपूर तेल लावून पट्टी बांधली जात असे. त्यामुळे मुलाची वाढ चांगली होते आणि बुद्धिवर्धन होते, अशी धारणा होती. पुढेही लहान मुलांच्या डोक्यावर नियमित तेलाची मालीश केली जात असे. मात्र आज घराघरांत ही सवय कमी होताना दिसते. विविध प्रकारची क्रिम्स उपलब्ध झाल्यामुळे तेलापासून लोक दूर जात आहेत.

कोणत्याही कारणाने मानसिक ताण वाढला, झोप कमी झाली, मनःस्वास्थ्य बिघडले किंवा सततची चिंता वाढली की आपला हात नकळत कपाळावर किंवा डोक्यावर जातो. याचा अर्थ, या भागात काहीतरी अस्वस्थता निर्माण झाली आहे आणि तिच्याकडे त्वरित लक्ष देण्याची गरज आहे.

शिरोधारा घेताना घ्यावयाची काळजी

शिरोधारा चिकित्सा घेताना काही गोष्टींची विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे. ज्यांना सर्दी, खोकला, अत्याधिक झोप, कफाचे तीव्र विकार, तीव्र डोकेदुखी, डोके खूप जड वाटणे, कानाचे विकार इत्यादी तक्रारी असतील, त्यांनी वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय शिरोधारा घेऊ नये.

आपले शिरस्थान हे मुख्यतः मनाचे स्थान मानले जाते. त्यामुळे मानसिक व्याधी, मानसिक असंतुलन, झोपेचे विकार, उच्च रक्तदाब, मधुमेह (डायबिटीस), मायग्रेन इत्यादी विकारांमध्ये शिरोधारेचा चांगला परिणाम दिसून येतो. मज्जासंस्था आणि मानसिक तणाव यांचा परस्परांशी जवळचा संबंध आहे. त्यातून उद्भवणाऱ्या विविध तक्रारींवर शिरोधारा ही प्रभावी वैद्यकीय उपचारपद्धती मानली जाते.

दुर्लक्ष केल्यास केस गळणे किंवा अकाली पांढरे होणे, चिंता वाढत जाणे, निद्रानाश किंवा तुटक झोप, डोक्यात सतत किरकोळ आवाज येणे किंवा डोकेदुखी अशा तक्रारी निर्माण होऊ शकतात.

अशा वेळी त्वरित आयुर्वेदिक वैद्यांचा सल्ला घेऊन शिरोधारा ही शास्त्रशुद्ध चिकित्सा करून घ्यावी.

शिरोधारा म्हणजे काय?

'शिर' म्हणजे डोके आणि 'धारा' म्हणजे त्यावर सोडली जाणारी द्रव्याची अखंड धार. या उपचारपद्धतीलाच शिरोधारा असे म्हणतात.

रुग्णाची प्रकृती, आजाराचे स्वरूप, शारीरिक किंवा मानसिक तक्रारी यांचा विचार करून योग्य उपचारपद्धती निश्चित केली जाते. त्यानुसार धारेसाठी वापरले जाणारे द्रव्यही ठरविले जाते. यासाठी प्रामुख्याने औषधी तेल, औषधी काढे, औषधयुक्त दूध, औषधयुक्त ताक, इक्षुरस (उसाचा रस), नारळाचे पाणी अशा विविध द्रव्यांचा उपयोग केला जातो. कोणते द्रव्य वापरायचे, हे तज्ज्ञ वैद्य रुग्णाच्या प्रकृतीनुसार ठरवितात.

शिरोधारा कशी केली जाते?

शिरोधारा करण्याचे विशिष्ट तंत्र आहे. यासाठी रुग्णाला शिरोधारा टेबलवर शांतपणे पाठीवर झोपविले जाते. त्यानंतर कपाळ, डोके आणि मानेच्या भागाला अभ्यंग करून तो भाग शिथिल (रिलॅक्स) केला जातो.

यानंतर कपाळावर कापडाची पट्टी बांधून तिची गाठ डोक्याच्या एका बाजूला मारली जाते. त्यानंतर कपाळापासून साधारण पाच ते आठ इंच उंचीवर शिरोधारा पात्र टांगले जाते. त्या पात्राला जोडलेल्या वातीतून औषधी द्रव्याची संथ आणि अखंड धार कपाळापासून डोक्याच्या मध्यभागापर्यंत ठरावीक लयीत सोडली जाते.

भुवयांच्या वर बांधलेल्या पट्टीमुळे औषधी द्रव्य डोळ्यांत जाण्यापासून संरक्षण होते. या पट्टीमुळे रुग्णाला मानसिकदृष्ट्याही आधार मिळतो. अनेकदा डोळ्यांवर कापसाच्या घड्या ठेवतात. उपचारादरम्यान शांत संगीत किंवा मंत्र ऐकविले जातात. त्यामुळे मन अधिक शांत होते आणि चिकित्सेचा अनुभव अधिक आनंददायी ठरतो.

उपचाराचा कालावधी

शिरोधारेचा कालावधी साधारण ३० ते ४५ मिनिटांचा

असतो. काही वेळा उपचाराची गरज लक्षात घेऊन कालावधी टप्प्याटप्प्याने वाढविला किंवा कमी केला जातो. या सर्वांचे नियोजन तज्ज्ञ वैद्य करतात.

ही चिकित्सा मन, शरीर आणि बुद्धीला शांत करून एक वेगळेच समाधान देते. शरीरातील ज्ञानेंद्रिये आणि कर्मेंद्रिये यांच्या कार्यक्षमतेतही सकारात्मक बदल जाणवू लागतात.

शिरोधारा शक्यतो सकाळी करावी. सकाळी शक्य नसल्यास तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार योग्य वेळी ती करता येते.

शिरोधारा साधारणतः सप्तक पद्धतीने केली जाते. म्हणजे ७, १४ किंवा २१ दिवसांचा उपचारक्रम असतो. रुग्णाची प्रकृती, आजाराचे स्वरूप आणि आवश्यक उपचारकाल लक्षात घेऊन वैद्य त्याचे नियोजन करतात.

शिरोधारेचे विविध प्रकार

तैलधारा : तैलधारा प्रामुख्याने स्मरणशक्ती वाढविणे, मनाची एकाग्रता सुधारणे, झोपेच्या तक्रारी कमी करणे, शरीरातील उष्णता नियंत्रित ठेवणे तसेच शरीर आणि मन यांचे संतुलन राखण्यासाठी केली जाते. पक्षाघात, अर्धशिशी, अर्दित, मनोविभ्रम अशा अनेक विकारांमध्येही तिचा यशस्वी उपयोग केला जातो.

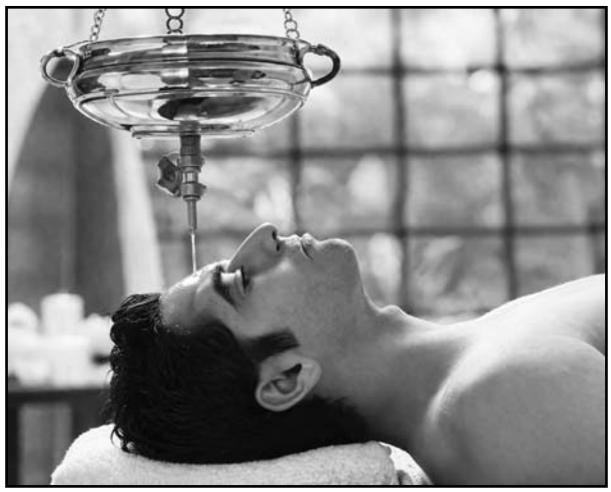
तक्रधारा : तक्रधारा विशेषतः केसांचे आरोग्य सुधारणे, शारीरिक थकवा कमी करणे, डोळ्यांची जळजळ तसेच कानाच्या काही विशिष्ट विकारांमध्ये उपयुक्त ठरते. मधुमेहाच्या तक्रारींमध्येही तिचा चांगला उपयोग होतो.

जलधारा किंवा कषायधारा : अत्यंत तीव्र उन्हाळा, शरीराची जळजळ, डोळ्यांची जळजळ अशा तक्रारींमध्ये गुलाबजल, वाळा इत्यादी शीतवीर्य द्रव्यांचा उपयोग करून जलधारा किंवा कषायधारा दिली जाते.

नारिकेलधारा / इक्षुरसधारा : शरीरातील जलांश कमी होणे, अतिशय थकवा येणे, चक्कर येणे, अंगाची आग किंवा जळजळ होणे, डोळ्यांवरील ताण अशा तक्रारींमध्ये योग्य प्रकारची धारा तज्ज्ञ वैद्य रुग्णाच्या प्रकृतीनुसार निवडून तिचे नियोजन करतात.

शरीराचे स्वास्थ्य राखण्यासाठी तसेच मन आणि बुद्धीला पुनर्जीवित करण्यासाठी पंचकर्मांना विशेष महत्त्व आहे. त्यामध्ये शिरोधारेला मानाचे स्थान आहे. अभ्यंगासह शिरोधारा घेतल्यास शरीर आणि मनाची शुद्धी होते, त्यांची एकाग्रता वाढते आणि नवचैतन्याची अनुभूती मिळते.

अनेकांना शिरोधारेनंतर शरीर हलके झाल्यासारखे



आणि मन प्रसन्न झाल्यासारखे वाटते. हा अनुभव प्रत्येकाने आयुष्यात किमान एकदा तरी घ्यावा.

तोंडाला चव न लागणे, मळमळल्यासारखे वाटणे, अंग जड वाटणे, काही वेळा आवाज सहन न होणे, शोष पडणे किंवा शरीरात रूक्षता जाणवणे अशा छोट्या–छोट्या तक्रारींमध्येही शिरोधारा हा एक उपयुक्त पर्याय ठरू शकतो.

आयुर्वेदातील या अमूल्य चिकित्सेचा लाभ सर्वांना मिळावा, हीच धन्वंतरी चरणी प्रार्थना.

संपर्क : ९०८२७७२०५०, ९००४५३२९९

॥ आरोग्यं भास्करादिच्छेत् ॥

वैद्यराज व्हिजन प्रकाशित

त्रैमासिक वैद्यराज

वाचकांच्या आरोग्याचा आधारस्तंभ असणाऱ्या त्रैमासिक वैद्यराजचे आजच आपण नियमित वाचक व्हा!

अंक प्रकाशनाचे महिने फेब्रु.-मे-ऑगस्ट-दीपावली विशेषांक

◆ त्रैमासिक वैद्यराज वार्षिक वर्गणी : रु. १५० /– ◆ त्रैवार्षिक वर्गणी : रु. ४००/– ◆ पंचवार्षिक वर्गणी : रु. ६००/–

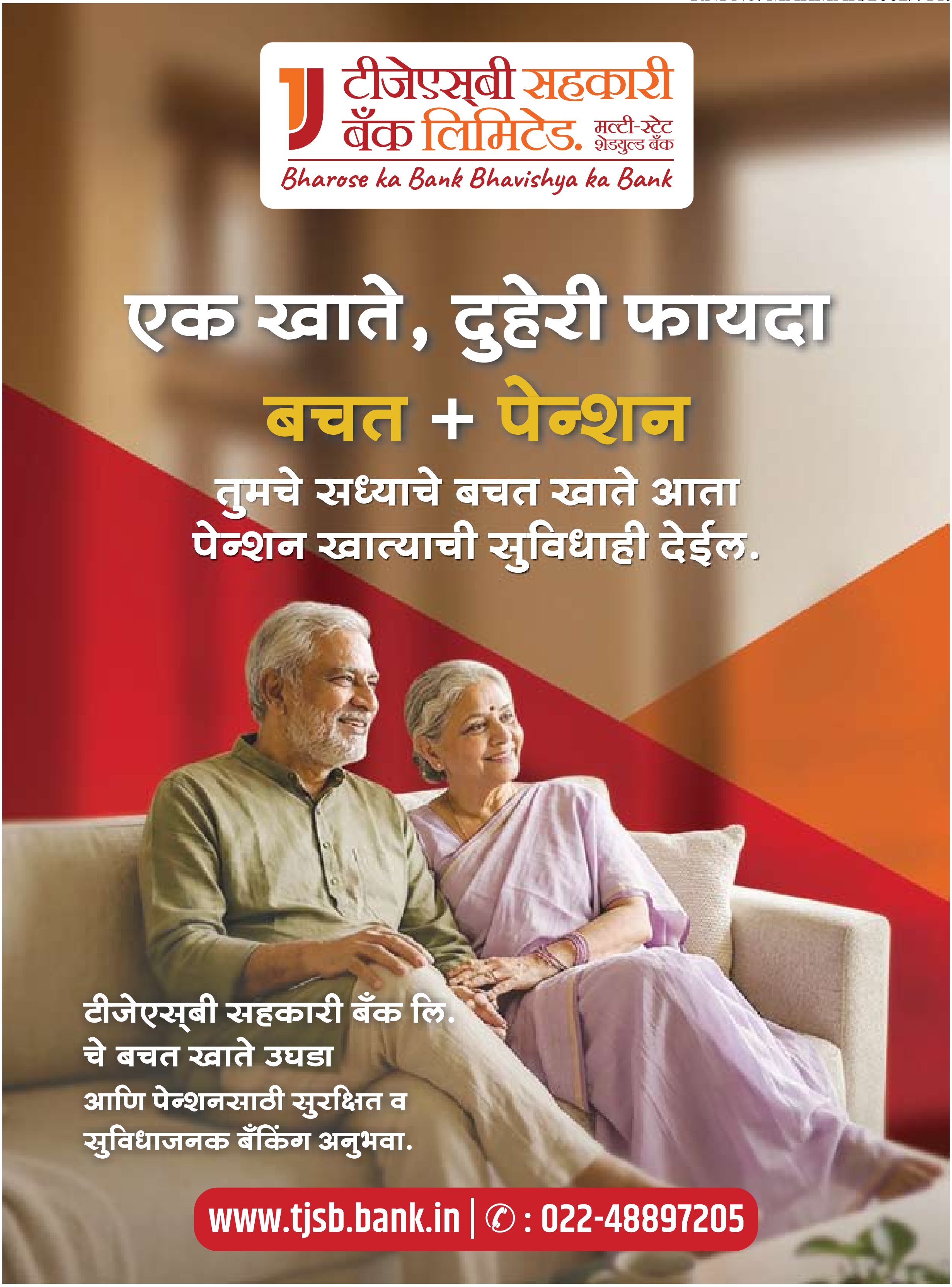
कृपया आपण आपला धनादेश **'वैद्यराज व्हिजन'** या नावानेच काढावा. आपण आपली वर्गणी डी.डी. / मनिऑर्डरने देखील पाठवू शकता.

Bank Details : ● A/c. Name: Vaidyaraj Vision ● A/c. No.: 60082620352 ● IFSC. No.: MAHB0000318
● Bank Name: Bank of Maharashtra ● Branch: Prabhadevi

वर्गणी ऑनलाईन बँक खात्यात भरल्यास कृपया त्याची भरणा पावती खालील क्रमांकावर WhatsApp करणे.
संपर्क - ९५९४९६१८३९

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता : वैद्यराज व्हिजन, ५/१२, कामत औद्योगिक वसाहत, ३९६, वीर सावरकर मार्ग, प्रभादेवी, मुंबई -४०० ०२५.
दूरध्वनी : ०२२-२४२२१४४० ● E-mail : visionvaidyaraj@gmail.com

RNI No. MAHMAR/2002/7119



'वैद्यराज त्रैमासिक' हे वैद्यराज व्हिजन, १२, कामत औद्योगिक वसाहत, ३९६, स्वा. वीर.सावरकर मार्ग, प्रभादेवी, मुंबई–२५. या संस्थेकरिता मुद्रक, प्रकाशक, संपादक वैद्य नंदकुमार अ. मुळ्ये यांनी सिद्धी ऑफसेट प्रा.लि., १२, कामत औद्योगिक वसाहत, ३९६, स्वा.वीर सावरकर मार्ग, प्रभादेवी, मुंबई येथे छापून तेथेच प्रकाशित केले.