

# आयो०यमित्र

वर्ष - ४, अंक - २ रा  
(एप्रिल, मे, जून - २०१२)

(त्रैमासिक )

‘तारुण्यातील मस्ती ’  
(तारुण्य विशेषांक)

\* प्रकाशक \*

पु. जि. शि. मं. संचालित

**आयुर्वेद महाविद्यालय व रुग्णालय**

प्राधिकरण, निगडी, पुणे - ४४

फोन : कॉलेज : ०२० - २७६५९५७८ रुग्णालय : ०२० - २७६५९४६०

Website - [www.carcavu.com](http://www.carcavu.com). E-mail - [carc2006@rediffmail.com](mailto:carc2006@rediffmail.com)



## संपादक मंडळ

संपादक	:	डॉ. रागिणी पाटील प्राचार्या, आयुर्वेद महाविद्यालय व संशोधन केंद्र निगडी
कार्यकारी संपादक	:	डॉ. राजेंद्र देशपांडे (9226810630)
सहाय्यक कार्यकारी संपादक	:	डॉ. स्वाती चौभे
संपादक मंडळ	:	डॉ. योगिता जमदाडे डॉ. इला भोर डॉ. माधुरी महादार सौ. स्वाती कडलग

मुद्रक : देवा ग्राफिक्स, निगडी, पुणे - ४४ फोन नं. : ०२० - २७६६२५९५

\* प्रकाशक \*

पु. जि. शि. मं. संचालित आयुर्वेद महाविद्यालय व संशोधन केंद्र

प्राधिकरण, सेक्टर नं. २५, निगडी, पुणे - ४११०४४.

Phone : (020) 27659578, 27653965,

Fax : (020) 27659578

E-mail : carc2006@rediffmail.com

Website : www.carcayu.com

(खाजगी वितरणासाठी)

एप्रिल, मे, जून - २०१२ / visit - www.ayurvedresearch.in

## संपादकीय

‘तारुण्यातील मस्ती’ म्हणजे जवानी एक ही बार जो जाए तो फिर ना आए। असा एक मोठा गैरसमज सुध्दा तरुण व विशेषतः नवतरुण वर्गामध्ये पसरलेला आहे.

**तारुण्य म्हणजे धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष ह्या चतुर्विध पुरुषार्थांपैकी धर्म, अर्थ व काम हे तीन पुरुषार्थ योग्य मार्गाने मिळविण्याचा काळ !**

‘धर्म’ म्हणजे योग्य शिक्षण, ‘अर्थ’ म्हणजे शिक्षणानंतर योग्य मार्गाने धन मिळविणे व ‘काम’ म्हणजे वैवाहिक आयुष्याची सुरुवात होय.

तारुण्यात पदार्पण केल्यानंतर शिक्षण घेत असताना चुकीच्या मार्गाने जाऊ नये म्हणून आपण काय करणे आवश्यक आहे हे आपल्याला ह्या ‘तारुण्य विशेषांकामध्ये’ समजावून दिले आहे.

तारुण्यातील आव्हाने पेलण्यासाठी शरीर तंदुरुस्त हवे व ह्यासाठी काय केले पाहिजे ह्याची माहिती आपल्याला **तरुणाईसाठी टॉनिक्स** तसेच ‘**तरुणांसाठी पंचकर्मोपचार**’ ह्या लेखांमधून दिली गेली आहे.

तसेच तारुण्यातील चुका होऊ नयेत म्हणून वेगवेगळ्या **लैंगिक रोगांची माहिती** व लक्षणे सांगणारे लेख आमच्या तज्ञ डॉक्टरांनी आपल्यासाठी लिहिले आहेत.

व्यसननिवृत्ती, व्यसनी तरुणांची लक्षणे, **व्यसनमुक्तीचे उपाय** देखील आपल्याला ह्याच अंकामधून मिळणार आहेत. हा तारुण्यविशेषांक काढण्याचा आमचा उद्देश एकच आहे व तो म्हणजे आजच्या तणावग्रस्त तरुणाईला योग्य दिशा दाखविणे. कारण आजचा तरुणवर्ग उद्याचा संस्कारक्षम भारत घडविणार आहे.

संपादक मंडळ

## ‘तारुण्यातील मस्ती’ (तारुण्य विशेषांक) अनुक्रमणिका

अनुक्रमांक	लेख	लेखक	पृष्ठ क्रमांक
१)	तरुणांची मानसिकता	डॉ. रूपाली खोब्रागडे,	१
		डॉ. वैभव फडताळे ,	
२)	मन उधाण वाऱ्याचे	डॉ. राजेंद्र देशपांडे,	२-३
		डॉ. शरद ढमढेरे	
३)	विवाह वय आणि परिणाम	डॉ. अंजली जाधव,	४-५
		डॉ. सिमंतिनी जगदाळे	
४)	गुप्तरोगांबद्दल	डॉ. राजेंद्र देशपांडे,	६-९
		डॉ. शीतल फंड	
५)	हलासल	डॉ. विजय शिर्के	१०
६)	तरुणांसाठी स्वास्थ्यवर्धक आसन -हलासन	डॉ. विजय शिर्के	११
७)	तरुणांसाठी टॉनिक्स	डॉ. योगिता जमदाडे,	१२-१४
		डॉ. सारिका ताजणे	
		डॉ. सपना ढगे	
८)	तरुणांसाठी पंचकर्म उपचार	डॉ. पोर्णिमा डावरे	१५-१८
९)	वयःस्थापन द्रव्य - शतावरी	डॉ. इला भोर	१९
१०)	तारुण्य आणि व्यसनाधीनता	डॉ. राजेंद्र देशपांडे	२०-२३
		डॉ. शरद ढमढेरे	
११)	तरुणांसाठी आयुर्वेदीक जीवनशैली	डॉ. शीतल फंड	२४-२७
		डॉ. राजेंद्र देशपांडे	
१२)	Secondary Sex Characteristics	Dr. S. Kumar / Dr. V.S. Gaikwad	२८-३७
१३)	कॉलेज विश्व	डॉ. माधुरी महादार	३८-३९

# तरुणांची मानसिकता

डॉ. वैभव फडताळे  
मो. 9766477111

डॉ. रूपाली  
खोब्रागडे  
मो. 8600135878

‘तरुण म्हटलं की तारुण्य आले,  
तारुण्य म्हटल की आरोग्य आले !’

असेच आयुर्वेदाला अपेक्षित आहे.

आयुर्वेदानुसार बाल्यावस्था साधारणतः १६ वर्षापर्यंत असते १६-३० पर्यंतचा काळ हा प्रामुख्याने तारुण्याचा समजला जातो. ह्याच वयामध्ये माणसाचे उर्वरीत आयुष्याचे भविष्य हे ठरले जात असते म्हणून ह्या अवस्थेला आयुर्वेदात अनन्यसाधारण महत्त्व दिले आहे.

तारुण्यावस्थेतच मुलांचे शिक्षण, नोकरी व विवाह यांसारख्या जीवनातील महत्त्वपूर्ण घटना पार पडत असतात. त्यामुळे याच वयामध्ये, विशेषतः १६-२० वय यामध्ये जशी शिकवण मिळेल तसे तरुण घडत असतात. याच वयामध्ये तरुण शाळा संपून कॉलेजच्या पायऱ्या चढत असतात. म्हणून त्यांच्यावर विशेष लक्ष देणे अग्रगण्य ठरते; याच वयात लाभणारे वातावरण, सभोवताली लाभणारे मित्र मंडळी यांचा देखील तरुण घडवण्यात महत्त्वाचा वाटा ठरतो.

विशेषतः तारुण्यावस्थेत मानसिकता किंवा दृष्टिकोन कुठल्याही गोष्टींकडे पाहण्याचा असा असतो की पाच मित्रांपैकी ३ किंवा ४ मित्र असे म्हणत असतील ते योग्य व तसेच पाचही जणांकडून अनुकरण केले जाते. मग ते अभ्यास करणारे असोत किंवा टाईमपास करणारे अथवा दारू, सिगरेट सारखे व्यसन करणारे असोत. त्यांचा परिणाम संपूर्ण पाच जणांवर होतो.

तारुण्यवस्थेमध्ये होणारा बदल , या वयात होणाऱ्या Harmonas changes मुळे घडून येतात व त्यामुळेच चुकीच्या गोष्टी देखील घडू शकतात. कॉलेजच्या प्राथमिक अवस्थामध्येच लैंगिक शिक्षण (sexual education) देणे महत्त्वाचे ठरते. त्यामुळेच पालक व मोठी मित्रमंडळी व भाऊ- बहिण यांचा यात महत्त्वाचा वाटा ठरतो.

तारुण्यावस्थेत तरुणांचा बराचसा वेळ हा फिरणे, पिकचरला जाणे, चायनिझ, पिझ्झा , बर्गर यांसारखे Fast Food खाणे व आजकाल सर्वाधिक वेळ मोबाईल व इंटरनेट, फेसबुक यांसारख्या गोष्टीत जातो. त्यामुळे या सर्व गोष्टींकडे प्रामुख्याने लक्ष देणे गरजेचे ठरते.

ज्यावेळी तारुण्यावस्थेत तरुणांच्या गरजा पूर्ण होत नाहीत, किंवा पालकांकडून अपेक्षित प्रेम व वेळ दिला जात नाही, त्यावेळी तरुणांत नैराश्य येऊ शकते, व हे नैराश्य वेळीच दूर न केल्यास त्याचे मानस रोगात रूपांतर होऊ शकते. म्हणून आयुर्वेदात सांगितलेल्या व्यायाम, योग व आसनादि प्रक्रियांनी मनावर नियंत्रण मिळवून तरुणांचे तारुण्य व अनायसे तरुणांचे आरोग्य सुधारण्यात निश्चित मदत होईल.

\*\*\*\*\*

## मन उद्याण वाऱ्याचे

डॉ. राजेंद्र देशपांडे  
मो. 9226810630

डॉ. शरद ढमढेरे  
मो. 9764995541

तारुण्यावस्थेत शारीरिकवाढीबरोबर मानसिक परिपक्वताही हळूहळू निर्माण होणारी असते. लहानवयातील अल्लडपणा, हळवेपणा व निरागसपणा कमी झालेला असतो. मात्र अजूनही **विचारांमध्ये पूर्ण परिपक्वता आलेली नसते**. कारण या विचारांना अनुभवांचे पुरेसे पाठबळ नसते. म्हणूनच कोणताही निर्णय घेतांना, वडिलधाऱ्यांचा अनुभविक सल्ला सुध्दा लक्षात घ्यावा.

लिंगानुसार मानसिक भावनांमध्ये बदल दिसतो. तरुणमुली नम्र, संकोची म्हणजेच अधिक लाजाळू बनतात तर तरूणांमध्ये दांगटपणा, लढाऊ वृत्ती यांची वाढ होते. शरीराच्या वाढीबरोबर लैंगिक अवयव व लैंगिक भावना यामध्ये देखील वाढ होते. तरुण मुलामुलींना परस्परांच्या लैंगिक अवयवांविषयी कुतूहल निर्माण होते; याच आकर्षणाला प्रेम असे नाव दिले जाते. **मात्र सर्वच तरुण वर्गाने प्रेम आणि आकर्षण याशब्दांमधील फरक समजावून घेणे गरजेचे आहे**. कारण प्रौढावस्थेतील प्रेमाला खरा अर्थ नसतो. हे प्रेम म्हणजे निसर्गनिर्मित स्त्री- पुरुषांमधील फक्त आकर्षण असते. निसर्गामध्ये प्रजोत्पादनाद्वारे वंशसातत्य, मनुष्य - जन्माची साखळी चालू राहण्यासाठी स्त्री- पुरुषांमध्ये आकर्षण निर्माण करणे हे तर निसर्गाचे कामच आहे. आहार, निद्रा, भय आणि मैथुन या चार क्रिया मनुष्य व पशू यामध्ये सारख्या आहेत. मात्र माणसाला बुद्धीचे वरदान लाभल्याने तो पशुपेक्षा श्रेष्ठ ठरला आहे. माणसाने विवाहसंस्था निर्माण करून स्त्री पुरुषांच्या एकत्र येण्याला वेगळा अर्थ दिला आहे. या एकत्र येण्यामध्ये जबाबदारी, सहपालकत्व, कुटुंबाचे संरक्षण आणि खरे प्रेम या पाया स्वरूपात आहेत. या पायावर उभारलेल्या स्त्रीपुरुष संबंधामध्ये समागम किंवा मैथुन हा कळस आहे. शरीरे जुळणे म्हणजेच शरीर संबंध येणे हे कठीण नाही. परंतु मने जुळली नाहीत तर शारीरिक संबंधांना अर्थ राहत नाही .

यासाठीच आकर्षण आणि प्रेम यातील सूक्ष्म फरक तरूणांनी नीट लक्षात घ्यावा. व्यक्तिमत्त्वाचा पुरेसा विकास झालेला नसल्याने हा फरक सहजासहजी लक्षात येत नाही. **चटकन निर्माण होते ते आकर्षण आणि सहवासातून जे निर्माण होते ते प्रेम**. आकर्षणामध्ये भावनेचा भाग जास्त असतो तर प्रेमामध्ये बुद्धीचाही वापर करावा लागतो. भावनेवर बुद्धीचा ताबा असणे गरजेचे आहे.

परिचय ..... मैत्री ..... सहवास ..... प्रेम हे प्रगतीचे आणि व्यक्तिमत्त्व विकासाचे टप्पे मानावे लागतील. विवाहाचे योग्य असे वय येईपर्यंत प्रेम टिकणे, प्रेमाचा अर्थ कळला तरच ते विवाह योग्य प्रेम होय. अन्यथा ते केवळ तारुण्यसुलभ आकर्षण होते असे समजले पाहिजे. प्रेम ही भावना रूजवण्यासाठी त्याग, सहसंवेदना, निष्ठा अशा अनेक पुरक गोष्टींची गरज असते. थोडक्यात तारुण्याच्या सुरवातीच्या अवस्थेत निर्माण होणारे प्रेम किंवा प्रेमभंग यासर्व तात्पुरत्या गोष्टी असतात असे समजून त्याला फार मोठे महत्त्व देऊ नये.

तारुण्यावस्थेतील **कामवासना** व त्यामुळे भिन्न लिंगाविषयी निर्माण होणारे आकर्षण या गोष्टी नैसर्गिक असल्या तरी याबद्दलच्या विचारांचा अतिरेक झाल्यास तरूणांचे व्यक्तिमत्त्व त्या विचारांच्या महापुरात वाहून जाऊ शकते **या विचारांना काबुमध्ये ठेवण्यासाठी तरूणांनी अभ्यास, कला, क्रिडा या संदर्भातील विचारांचे रोपण करावे किंवा मशागत, करावी.** बहिरंगाबरोबर, अंतरंगसुध्दा नीटनेटके ठेवले पाहिजे. केवळ बाह्य शरीर, फॅशनेबल कपडे, सिनेमातील हिरोप्रमाणे हेअर स्टाईल, लेटेस्ट मोबाईल्स, नटणे - मुरडणे यामुळे व्यक्तिमत्त्वाचा प्रभाव पडू शकणार नाही; **चालणे, वागणे, बोलणे यामधील परिपक्वता** तुम्हाला लोकप्रियता मिळवून देऊ शकेल.

तरूणांना वादविवाद किंवा चर्चा करणे आवडते अनेक विषयांवर तो स्वतःचे मत देतो. परंतु मते मांडताना मी म्हणतो तेच खरे अशी भूमिका नसावी. तसेच उगीचच वाद घालू नये किंवा वाद वाढवू देखील नये.

धाडसीपणा हे सुध्दा तरूणांचे वैशिष्ट्य यामुळेच चर्चा, आंदोलने, गिर्यारोहण, क्रिडास्पर्धा यामध्ये तरूणांना पुढाकार घेण्याची, नेतृत्व करण्याची आवड असते. मात्र या धाडसी गुणांच्या जोडीला विवेक किंवा जागृकता नसेल तर अनेक अपघातांची शक्यता असते. “मी कोणत्याही बाबतीत कमी नाही” ही गोष्ट मित्र परिवारात सिध्द करण्यासाठी केलेल्या धाडसामुळेच अनेक तरुण गुप्तदोष किंवा व्यसनाना बळी पडतात.

**तरूणांमध्ये असलेली प्रचंड उर्जा किंवा कार्यशक्ती ही चांगल्या कार्याकडे वळवता येऊ शकेल. जसे की लेखन, वाचन, छंद, खेळ, संगीत, नाट्य, NSS, सामाजिक संघटनांमध्ये सहभाग.**

अशाप्रकारच्या सहभागामुळे तरूणांचा व्यक्तिमत्त्व विकास होऊ शकेल, संघटना चातुर्य, सभाधीटपणा, मनोबल, आत्मविश्वास यामध्ये वाढ होईल, सामाजिक जाणीवा प्रगल्भ होतील, विचारांमध्ये परिपक्वता येईल.

तरूणांच्या मानसिक जडणघडणीमध्ये घरच्या वातावरणाच्या जोडीलाच, बाहेरच्या वातावरणाचाही परिणाम होत असतो. शाळा, कॉलेजेस, मित्र परिवार, समाज, मासिके, दूरदर्शन या सारखी प्रसार माध्यमे यांचे देखील तरूणांच्या मनावर संस्कार होत असतात. हिट व हॉट गाणी, सेक्सी सिनेमे, ब्लू फिल्मस यासारख्या गोष्टींना रोखणे अवघडच आहे मग याला पर्याय काय? **योग्य मित्र निवडणे, योग्य संगत ठेवणे हे तर निश्चित आपल्या हातात असते.** म्हणूनच तरुण वयात सद्वर्तनी, अभ्यासू, प्रामाणिक मित्र मिळवावेत. तारुण्यावस्थेत मन अधिक चंचल असते यासाठी संयम हा शिकावा लागतो. तारुण्य म्हणजे स्वतःला घडवण्याचे वय आणि हे वय एकदा गेले आणि तारुण्यामध्ये बेलगामपणे आपण वागत राहिलो तर त्याची फळे प्रौढावस्थेत आणि वार्धक्यात भोगावी लागतात. तारुण्यात स्वातंत्र्याची तीव्र ओढ असते. आई वडिलांचे काटेकोर नियम, शीस्त या गोष्टी खटकत राहतात. मात्र **स्वातंत्र्याला कर्तव्याची व जबाबदारीची जोड देणे आवश्यक आहे.** संयम व विवेक न ठेवता स्वातंत्र्याचा दुरुपयोग केला तर धुम्रपान, मद्यपान, गर्द, वेश्यागमन यासारखी व्यसने जडू शकतात आणि आयुष्य बेचिराग होऊ शकते. गाणी, गप्पागोष्टी, धांगडधिंगा, मित्रमैत्रीणींसह सहली, स्नेह संमेलने, यासारख्या तरुणांच्या गोष्टी करण्यास काहीच हरकत नाही. मात्र ज्या उद्देशाने आपण महाविद्यालयात जातो तो अभ्यास व व्यक्तिमत्त्वाचा विकास या गोष्टीकडे सुध्दा दुर्लक्ष करून चालणार नाही. महाविद्यालयातून घेतलेले शिक्षण आणि झालेला व्यक्तिमत्त्वाचा विकास या आधारेच आपण पैसा मिळवून, स्थिरता प्राप्त करून विवाहाच्या माध्यमातून गृहस्थाश्रमात प्रवेश करणार असतो.

\*\*\*\*\*

# विवाह वय आणि परिणाम

डॉ. अंजली जाधव  
(स्त्रीरोग प्रसूति तज्ञ)  
मो. 9850808899

डॉ. सीमंतिनी जगदाळे  
पदव्युत्तर विद्यार्थिनी  
मो. 9604437055

आजकालच्या स्पर्धेच्या युगात शिक्षण, करिअर, पैसा इ. गोष्टींमुळे विवाहाचे वय वाढत चाललेले दिसत आहे. त्यामुळे सांसारिक जीवन, पुढील पिढीचे आरोग्य, मानसिक संतुलन यांच्याशी संबंधित समस्या निर्माण होताना दिसतात.

पंचविशे ततो वर्षे पुमान् नारी तु षोडशे ।

समत्वागत वीर्यौ तौ जानीयात् कुशलो भिषक् ॥ सुश्रुत

**पुरुषाचे वय हे २५ वर्षे व स्त्रीचे वय कमीत कमी १६ वर्षे एवढे असले पाहिजे** कारण या वयात सर्व धातूंमध्ये समत्व म्हणजे परिपूर्णतेने वाढ झालेली असते. जेणेकरून उत्पन्न होणारी संतती सुदृढ होऊ शकेल.

परंतु एकीकडे विवाहाचे वय वाढत असून, याउलट दुसरीकडे अजूनही काही जमातींमध्ये व खेडेगावांमध्ये अगदी लहानपणीच लग्न लावून देण्याची प्रथा रूढ आहे. प्रत्येक गोष्ट वेळच्यावेळी म्हणजे योग्य काळी व्हायला हवी मग त्यात 'लग्न' ही गोष्ट देखील आलीच. कारण कुटुंब, समाज एकत्र बांधून ठेवण्याचे कार्य व पुढील पिढी सशक्त व निरोगी घडविण्याचे कार्य याद्वारे केले जाते.

'विवाहाचे वय' या संबंधी विचार करताना, विवाह म्हणजे स्त्री- पुरुष यांच्यातील शारीरिक व मानसिक पातळींवरील एकमेकांशी संबंध सांगणारे नाते.

शारीरिक दृष्टीने विचार करताना स्त्री व पुरुष दोघांचा विचार करावा लागतो. स्त्री संदर्भात वयाच्या १४-१६ वर्षांदरम्यान स्त्रीत्व सांगणारी मासिक पाळी सुरू झालेली दिसते आणि गर्भाशय (uterus), अंडाशय (ovaries) यांची व्यवस्थित वाढ होऊन स्त्रीबीज निर्मिती प्रक्रिया नियमितपणे (ovulation) व्यवस्थित सुरू होणे, स्त्रीत्वाशी संबंधित संप्रेरकांचे (Hormones) व्यवस्थित योग्य पातळीने चक्र सुरू होणे, स्त्रीत्वाशी संबंधित इतर बदल- स्तनांची परिपूर्ण वाढ, जांघेतील केसांची वाढ (Pubic hair) इ. पूर्ण होण्यास सरासरीने १८-२० वर्षांपर्यंतचा कालावधी लागतो. पुरुषांच्या संदर्भात विचार करताना वृषणाची परिपूर्ण वाढ, वीर्य अभिव्यक्ती, जांघेतील केसांची वाढ, आवाजातील बदल(testies), मिश्या येणे इ. गोष्टींसाठी २१-२५ वर्षांपर्यंतचा कालावधी लागतो. या कालावधीमध्ये स्त्री- पुरुष प्रजननाच्या दृष्टीने व मानस दृष्टीने सक्षम होतात.

**या परिपक्व वयापूर्वीच विवाह केला गेल्यास प्रजननाशी संबंधित अवयवाची वाढ पूर्ण न झाल्याने - स्त्रीमध्ये वारंवार गर्भपात होणे (abortion).** बंध्यत्व (गर्भधारणा न होणे) असे त्रास सुरू होतात. कुटुंब नियोजनाचे ज्ञान नसल्याने एका पाठोपाठ बाळंतपणे तसेच शारीरिक दौर्बल्य. बाळंतपणादरम्यान मातेचा मृत्यू, कमी वजनाच्या बालकांचा जन्म (LBW) अशा गोष्टी घडू लागतात.



पुरूषांमध्ये वीर्यामध्ये सक्षम परिपक्व शुक्राणूंचे प्रमाण कमी असणे शीघ्रपतन, शुक्राणूमध्ये हालचाली, गती कमी असणे, शारीरिक दौर्बल्य, लिंग उत्थापन न होणे इ. गोष्टींमुळे वंध्यत्व येऊ शकते.

मानसिक दृष्ट्या देखील अल्लडपणा सोडून देऊन अचानक प्रौढत्व जबाबदारी स्वीकारावी लागणे. तडजोड करण्याची तयारी नसणे, अपेक्षा पूर्ण होत नसताना समजुतदारपणा, दाखवण्याची समज तसेच इ. गोष्टींमुळे सतत चिडचिडेपणा, तुसडेपणा, नैराश्य, मानसिक दुरावा, एकाकीपणा इ. गोष्टींमुळे संवाद साधला जात नाही म्हणून मानसिक व्याधी व शारीरिक व्याधी उद्भवतात. तसेच या अपरिपक्वतेमुळे प्रजननाशी संबंधित समस्या निर्माण होतात.

शारीरिक दृष्ट्या परिपक्व होऊन गेल्या नंतरच्या वयामध्ये विवाह केल्यास देखील वंध्यत्व, वारंवार गर्भपात होणे, कमी वजनाच्या बालकांचा जन्म. बालकांमध्ये जन्मजात मधुमेह, लवकर प्रसूती होणे (Preterm delivery) गर्भारपणामध्ये मातेस झटके येणे, रक्तदाब अतिप्रमाणात वाढणे, मधुमेह इ. गुंतागुत निर्माण होतात. तसेच बालकांमध्ये देखील जन्मजात विकृती निर्माण होतात.

गर्भधारणेचे वय जेवढे जास्त तेवढी प्रसूती अवघड. कारण वय वाढल्यामुळे गर्भाशय व इतर स्नायुंची लवचिकता कमी होऊन नैसर्गिक प्रसूतीला अडथळा येऊन सिझेरियन करावे लागते.

स्त्रियांमधील विवाहाचे वय वाढण्याचा आणखी एक दुष्परिणाम म्हणजे हॉर्मोन्सचे असंतुलन होते व त्यामुळे ओव्हरीची कार्यक्षमता कमी होते, गर्भाशयाचा आकार कमी होतो, तसेच मासिक पाळी अनियमित होते व त्याचा परिणाम म्हणजे वंध्यत्वाला सामोरे जावे लागते.

मानसिकदृष्ट्या विचार परिपक्व झालेले असल्याने दोघांची मते ठाम झालेली असल्याने बऱ्याचदा व्यक्ति स्वातंत्र्यावर गदा येत असल्याच्या गैरसमजामधून दुरावा येण्याची शक्यता असते.

आजच्या काळाच्या अनुषंगाने, तसेच वरील सर्व बाबींचा विचार करता सुदृढ व निरोगी अशी पुढील पिढी निर्माण करण्यास; कौटुंबिक सुखासाठी विवाह योग्य वेळेत म्हणजे **स्त्रीसाठी १८ ते २४ वर्ष व पुरूषांसाठी २२ ते २८ वर्ष दरम्यान विवाह कालावधी योग्य आहे.**

\*\*\*\*\*

# गुप्तरोग

डॉ. शितल फंड  
मो. 982202827

डॉ. राजेंद्र देशपांडे  
मो. 9226810630

गुप्तरोग हे बहुतांशी शरीरात लपविल्या जाणाऱ्या जननेंद्रियासारख्या भागांना होत असल्याने आणि बऱ्याचवेळा लपवून छपवून केल्या जाणाऱ्या वर्तणूकीमुळे होत असल्याने त्यांना गुप्त रोग असे नाव पडले आहे.

गुप्तरोग हे जननेंद्रियाला होत असले तरी इतर अवयवांवर देखील त्यांची लक्षणे दिसू शकतात. (उदा. डोळे, तोंड, गुदद्वार, त्वचा इ.) या रोगांमुळे माणूस आंधळा, बहिरा, बोंबडा, लुळा आणि वेडा देखील होऊ शकतो. मात्र अलिकडे Antibiotics मुळे आजाराची गंभीर किंवा जुनाट स्वरूपे दिसत नाहीत. रोग्याचा टॉवेल, रूमाल, साबण किंवा सार्वजनिक मुताऱ्या यांचा वापर केल्यामुळे गुप्तरोग होतो. हा समज चुकीचा आहे कारण गुप्तरोगाचे जंतू उघड्यावर जीवंत राहू शकत नाहीत. संभोगाशिवाय गुप्तरोग होऊ शकत नाही. रुग्णाचे निदान करता येईलच असे नाही. काही वेळेस रक्ताची प्रयोग शालेय तपासणी करावी लागते.

पुरूषाच्या शिस्नावरील गुप्तरोगाचे व्रण दृष्टीस पडतात मात्र स्त्रीच्या योनीतील व्रण दिसून येत नाहीत.

## काही महत्त्वाचे गुप्तरोग खालीलप्रमाणे

### १) Syphilis(गर्मी / उपदंश) :-

आयुर्वेदामध्ये या आजाराला फिरंग असे म्हटले आहे . हा आजार **Treponema Pallidum** या जंतूमुळे होतो. संभोगाच्या वेळी जननेंद्रियांच्या श्लेष्म पटलातून जंतूंचा प्रवेश होतो. रोगजन्य इंद्रियांच चुंबन घेतल्यास टॉन्सिल, जीभ, टाळू, ओठ यांना संसर्ग पोहचतो. संभोगानंतर लक्षणे दिसण्यास **१० दिवसापून ९० दिवसापर्यंतचा वेळ** लागू शकतो. सरासरी ३-४ आठवड्यांनंतर लक्षणे दिसतात. वेश्या गमनानंतर ३ आठवडे काहीच त्रास न झाल्याने संबंधित तरुण खुश असतो आणि बेफिकीर असतो. १ आठवड्यांनंतर शिस्नावरती प्रथम पूळी आणि नंतर जखम निर्माण होते. बहुतेक वेळा हा व्रण एकच असतो. जांघेमधील गाठी मोठ्या होतात. **जखम किंवा गाठी या दुखत नसल्याने या गोष्टीकडे सुद्धा दुर्लक्ष होते.** शिस्नाप्रमाणेच या जखमा ओठांवर स्तनांवर जीभ, टॉन्सिल, हाताची बोटे, गुदद्वार याही ठिकाणी दिसू शकतात. जखम किंवा गाठ १-१ १/२ महिन्यामध्ये उपचार केले नाहीत तरी बऱ्या होतात.

उपचार न केल्यामुळे जंतू शरीरामध्ये खोलवर शिरतात. ३-६ महिन्यामध्ये सार्वदेहिक लक्षणे निर्माण होतात. उदा. मंद ज्वर, घसा दुखणे, थकवा, डोकेदुखी या द्वितीय अवस्थेचे निदान खालील **४ प्रमुख लक्षणांच्याद्वारे** करता येते.

**A) Rash** - शरीराच्या दोन्ही बाजूला त्वचेवर Copper colour (तांबूस) चट्टे निर्माण होतात. (Polymorphic)

**B) Mucous patches** - तोंडाच्या आतमध्ये बुळबुळीत राखाडी रंगाचे, न दुखणारे असे व्रण निर्माण होतात. (Snail Track Ulcers) या जखमा संसर्गजन्य असतात.

**C) Lymphadenopathy** - सर्व शरीरातील लसिका ग्रंथी सूजतात. (Enlarged Epitrochlear lymph nodes are characteristic)

**D) Condylomata** - पुरुषामध्ये गुदद्वारा भोवती व स्त्रियांमध्ये योनी मार्गापाशी फ्लॉवर सारखा व्रण दिसून येतो. (These Watery lesions are very infective) हा व्रण संसर्गजन्य असतो.

### तृतीय अवस्था -

द्वितीय अवस्थेनंतर पुढे २-३ वर्षे हा कालावधी लक्षणरहित जाऊ शकतो, मात्र त्या काळात जंतू संसर्ग शरीरात खोलवर पसरलेला असतो. मेंदू आणि मज्जा तंतू दूषित झाल्यामुळे पक्षघात होतो किंवा वेड लागते; महारोहिणी व हृदयाचे विकार होऊ शकतात काहीना अंधत्व तर काहीना मृत्यू येतो.

गरोदर स्त्रीस सिफिलीस आजार असल्यास, गर्भ मृतावस्थेत जन्म घेतो किंवा मूल काही दिवसांनी मरण पावते. मूल जीवंत राहिले तरी नंतर दृष्टीमांद्य असलेले, बहिरे किंवा विद्रुप चेहऱ्याचे होते.

**सिफिलीस आजाराने निदान V.D.R.L. या रक्त तपासणीद्वारे केले जाते . T.P.H.A.** या रक्ताच्या तपासणीद्वारे सिफिलीसचे निदान पक्के होते (शरीर संबन्धानंतर ६ आठवड्यांनी ही तपासणी करतात.)

पतीला आजार असल्यास पत्नीचीही तपासणी करून औषध उपचार करतात. या आजारसाठी Inj. Peniduru LA 12 or 24 किंवा Cap. Doxy - 1 (100 mg) - 1 BD for 14 days.

### 2) Gonorrhoea (परमा) -

या आजारामध्ये Neisseria gonorrhoea हे जंतू जननेंद्रियातून शरीरात शिरतात. संभोगानंतर ३-५ दिवसांमध्ये रुग्णास लघवी करताना वेदना होतात. लघवी गढूळ होते, जननेंद्रिय लाल होते, **यातून 'पू' वाहू लागतो**, काही वेळेला लघवी तुंबते, ताप येतो, सांधे दुखतात.

गरोदर स्त्रीला परमा असल्यास अर्भकाच्या डोळ्यात जंतू शिरतात आणि पूढे अंधत्व येते. स्त्रियांमध्ये या रोगाचे जंतू गर्भाशयापर्यंत पोहचू शकतात आणि वंध्यत्व येऊ शकते.

रोगाचे निदान करण्यासाठी किंवा आजार बरा झाला आहे याची खात्री करण्यासाठी, **मूत्र नलिकेतील किंवा योनीतील स्राव तपासून** घ्यावा. सध्या या आजारसाठी Cap. Norflox 400 mg - BD for 10 days दिले जाते.

### ३) Chancroid (Soft Sore - मृदु व्रण ) :-

हा आजार **Haemophilus ducreui** या जंतूमुळे होतो. हा रोग असलेल्या व्यक्तीशी संभोग केल्यावर २-१४ दिवसांमध्ये जननेंद्रियांवर प्रथम पूरळ उठतात. त्याचे व्रणामध्ये रूपांतर होते हे व्रण गर्मी या आजारप्रमाणे कठीण नसून मऊ असतात. जांघेमध्ये ठणकणाच्या गाठी येतात आणि त्या फुटून पू वाहतो. व्रणातील स्रावाचे culture केल्यास जंतू दिसतात या आजारसाठी Azithromycin किंवा ciprofloxacin ही औषधे वापरली जातात.

४) **Lymphogranuloma Venetal (LGV) - Veneral** हा आजार व्हायरसमुळे होतो संभोगानंतर २-३ आठवड्याने जननेंद्रियांवर छोट्या पुटकळ्या फोड येतात. त्या आपोआप बऱ्या होतात मात्र दोन्ही जांघेतील गाठी घट्ट होऊन त्या सुद्धा फुटतात. या लक्षणांच्या शिवाय ताप, डोकेदुखी, सांधेदुखी, शिस्न सूजणे, डोळे अधू होणे या तक्रारी सुद्धा उद्भवू शकतात. काही रुग्णांमध्ये मूत्रद्वार ते गुदद्वार या भागातील त्वचेत असंख्य भोके पडतात व त्यातून पू येतो.

या आजारासाठी रक्ताची **Complement Fixation Test** ही तपासणी केली जाते. या आजारासाठी **Erythromycin** हे औषध वापरले जाते.

५) **Veneral Wart** - हा आजार व्हायरसमुळे होतो. संभोगानंतर २-३ महिन्यामध्ये जननेंद्रियांवर किंवा गुदद्वारावर **Cauliflower** सारखी दिसणारी गाठ निर्माण होते. या ठिकाणी वेदना नसतात. **Biopsy द्वारे निदान** नक्की होते. या आजारामध्ये Tincture Benzoin मध्ये Potophylin मध्ये हे औषध मिसळून लावतात. औषध लावल्यावर ३ तासाने ते घुऊन टाकावे. वॉर्ट मोठा असल्यास Electric Cautry करावी.

६) **Herpes Genitalis** - हा आजार व्हायरसमुळे होतो. संभोगानंतर १ आठवड्यामध्ये जननेंद्रियामध्ये जळजळ होऊ लागते. जननेंद्रियावर लाली व पुरळ दिसू लागते. या पूळामध्ये पाणी भरते, त्या फुटतात व जखमा होतात. जांघेतील गाठी वाढतात व दुखू लागतात. ३ आठवड्यांनंतर आपोआप बरे वाटते व त्यामुळे रुग्णाला आपण संपूर्ण बरे झालो असा गैरसमज होतो. पण तसे नसून हे विषाणू चेतनातंतूच्या मार्गात विसावतात. मात्र काही महिन्यांनंतर हे विषाणू पुन्हा सचेतन होऊन जननेंद्रियाच्या त्वचेत उतरतात. तेथे पुन्हा लाली पूळ्या व जळजळ सुरू होते. या वेळी हा त्रास ५-१० दिवस टिकतो. आणि पुन्हा पुन्हा होणारा हा त्रास जन्मभर टिकू शकतो.

**रोग निदानांसाठी स्रावातील जंतूंचे culture केले जाते** किंवा रक्तातील Antibodys तपासल्या जातात या आजारांसाठी Acyclovir हे मलम व्रणांना लावतात व याच औषधाच्या गोळ्या रोज ५ याप्रमाणे आठवडाभर दिल्या जातात.

या आजाराचा आणि Herpes zoster म्हणजेच नागिण याचा काहीही संबंध नाही.

### ७) **Nonspecific Urethritis -**

**Chlymydia Trachomatis** या जंतूमुळे हा गुप्तरोग होतो. संभोगानंतर ३ आठवड्यांनी रोगाची लक्षणे दिसू शकतात. **लघवी करताना वेदना होतात.** पुरूषाच्या शिस्नातून सकाळी थोडासा चिकट, पिवळसर पांढरा स्राव येतो. शिस्नातून झिणझिण्या येतात किंवा आतील भागातून सातत्याने प्रचंड आग होते. स्त्रियांमध्ये योनीमार्गातून पिवळसर पांढरा स्राव येतो, ओटीपोटात दुखते, ताप येतो. जंतुसंसर्ग गर्भाशयापर्यंत पोहचल्यास वन्ध्यत्व येते. आजाराचे निदान करण्यासाठी स्रावातील जंतूंचे Culture करावे लागते. या आजारासाठी Erythromycin or Doxycycline किंवा Cotrimoxazole ही औषधे वापरली जातात.

### ८) **Trichomoniasis -**

एक पेशीय जंतूमुळे हा गुप्तरोग होतो संभोगानंतर १ महिन्यांनंतर लक्षणे उद्भवतात. पुरूषांमध्ये **लघवीला जळजळ होते,** मूत्र मार्गाद्वारे पातळ, **पांढरा स्राव** येतो. शिस्न मुंडावर मळ साठतो, त्या ठिकाणी खाज येते व वास येतो

स्त्रियांमध्ये योनीद्वारे फेसाळ, दुर्गंधीयुक्त, पिवळसर किंवा हिरवट स्राव येतो, योनीमार्गाला खाज सुटते, लघवीला जळजळ होते.

**स्रावाची Microscopic Examination** करून निदान करता येते. या आजारासाठी Ornidazole हे औषध वापरले जाते.

### १) Candidiasis or Moniliasis (बुरशीचा संसर्ग) -

हा आजार Fungal infection मुळे होतो. संभोगानंतर पुरुषाच्या शिस्नाला खाज येते, लघवीला जळजळ होते व शिस्न मुंड लाल होते. **स्त्रियांमध्ये** योनीमार्गात खाज येते, योनीमार्ग लाल होतो, **दह्यासारखा पांढरा स्राव** येतो.

स्रावाचे Microscopic Examination केल्यास बुरशी दिसू शकते. मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तिसंमध्ये या आजाराचे प्रमाण अधिक आढळते. या आजारामध्ये स्त्रियांनी नायलॉनच्या पॅन्टीज वापरू नयेत. पुरुषांमध्ये जननेंद्रियाला Gentian Violet किंवा Candid ointment लावल्यास उपयोग होतो, स्त्रियांनी रात्री योनी मार्गात Candid V3 नावाची गोळी ३ दिवस ठेवावी. पोटांमध्ये Cap. Fluconazole 150 mg आठवड्यातून १ गोळी घेतल्यास बरे वाटते.

### गुप्तरोग टाळण्यासाठी काही महत्त्वाच्या सूचना -

- १) गुप्तरोग टाळण्यासाठी **‘संयम’** हे सर्वश्रेष्ठ प्रतिबंधात्मक औषध आहे.
- २) वासना फार तीव्र व असह्य झाल्यासच लैंगिक ताण मोकळा करण्यासाठी हस्तमैथून हा तुलनेने सुरक्षित पर्याय आहे खरेतर तरूणांनी ब्रह्मचर्याश्रमाचे महत्त्व समजवून घेऊन, लग्न होईपर्यंत, वयाच्या पंचविशीपर्यंत आपले सर्व लक्ष शिक्षण व पैसे कमावण्यासाठी नोकरीधंदा यावर केंद्रित करावे. वासना काबूमध्ये राखण्यासाठी मन रिकामे राहू देऊ नये.

Empty mind is devil's work shop यासाठी मन अभ्यास, उद्योगधंदा, व्यायाम, खेळ, छंद यामध्ये सातत्याने गुंतवून ठेवावे.

- ३) सुरक्षित शरीर संबंधासाठी कंडोम किंवा निरोध वापरणे योग्यच आहे मात्र कंडोम जुना असला, फाटला किंवा नीट वापरता आला नाही तर गुप्तरोग होतो.
- ४) वेश्या गमनाच्या वेळी निरोध वापरणे, संभोगानंतर तात्काळ लघवी करणे, जननेंद्रिय किंवा आसपासचा भाग साबण लावून पाण्याने धुणे किंवा पोटॅशियम परमँगनेटच्या पाण्याने धुणे; हे सर्व पुस्तकी उपाय व्यवहारात तुमचा गुप्तरोगापासून बचाव करतीलच याची कोणतीही शाश्वती नाही हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे.
- ५) म्हणूनच विवाहित मनुष्याने सुद्धा पर स्त्रीशी संभोग टाळावा .
- ६) तरूणांनी हे लक्षात घ्यावे की अतिशय सुंदर दिसणाऱ्या स्त्रियांना सुद्धा, गुप्तरोगाची बाहेरून लागण झालेली असू शकते मात्र बाह्य जननेंद्रियांच्या ठिकाणी कोणतेच लक्षण दिसत नसल्याने, मोठी फसगत होऊ शकते.

सारांश स्वरूपात गुप्तरोग टाळण्यासाठी आयुर्वेदात सांगितलेले **‘सद्वृत्ताचे Vaccination’** प्रत्येकाचे करून घेणे आवश्यक आहे.

\*\*\*\*\*

## हलसन

डॉ. विजय शिर्के  
मो. : 9623441305



Halasana

# तरुणांसाठी स्वास्थ्यवर्धक आसन हलासन

डॉ. विजय शिर्के

मो. : 9623441305

तरुणांसाठी विशेष उपयुक्त आसन आहे कारण पाठदुखीचा त्रास या वयोगटामध्ये अधिक प्रमाणात असतो त्यासाठी हे आसन विशेष लाभदायक आहे. तसेच हे आसन करण्यासाठी पाठीच्या स्नायूंमध्ये लवचिकपणा असणे आवश्यक असते ते बाल व तरुणांना जमू शकते.

या आसनाच्या अंतिम स्थितीत शरीराचा आकार हलाप्रमाणे - शेतकऱ्याच्या नांगराप्रमाणे दिसतो म्हणून यास हलासन म्हणतात.

**कृति :-** पाठीवर उताणे झोपावे. शरीर सरळ ठेवून हातांचे पंजे जमिनीवर शरीराजवळ पालथे ठेवावेत. दोन्ही पाय ताठ ठेवून हळूहळू वर उचलावेत. ९० अंशांपर्यंत गेल्यावर हातांचा आधार घेत म्हणजेच पंज्यानी जमिनीवर किंचित दाब देऊन कंबरही वर उचलावी व त्याचवेळी दोन्ही पाय डोक्यावरून मागे न्यावेत. पायांची बोटे अंगठे जमिनीला टेकावेत. पाय ताठ ठेवावेत. आता हातांची बोटे डोक्याचे मागे एकमेकांत गुंतवून डोक्यावर पंजे येतील व कोपर, दंड जमिनीवर राहतील अशा रितीने हात ठेवा श्वसन शांतपणे चालू ठेवा.

आसन सोडताना प्रथम हात पूर्ववत जागेवर आणावेत व नंतर जमिनीवरून पाय उचलून कंबर खाली आणावी. नंतर दोन्ही पाय गुडघ्यात न वाकवता सरळ जमिनीवर खाली ठेवावेत .

**लाभ :-** १) पाठ दुखणे, उसण भरणे या त्रासावर हलासनाचा उपयोग होतो.

२) थायरॉइड ग्रंथीवर दाब पडल्याने ग्रंथिचे कार्य सुधारते.

३) पचनकार्य सुधारते, अग्निमांद्य दूर होते.

४) लहान मुलामुलींची उंची वाढविण्यासाठी उपयोग होतो.

५) अंगमेहनतीमुळे आलेला शारीरिक थकवा नष्ट होतो.

\*\*\*\*\*

# तरुणाईसाठी टॉनिक्स

**डॉ. योगिता जमदाडे**  
मो. : 9922991376

**डॉ. सारिका ताजणे**  
मो. : 9881178528  
**डॉ. सपना ढगे**  
मो. : 9011862727

मानवी आयुष्यातील मानसिक व शारीरिक आरोग्याची उच्चांकी अवस्था, कर्तृत्व, धडाडी आणि साहस यांनी परिपूर्ण असा आयुष्यातील महत्त्वाचा टप्पा म्हणजे तारुण्य होय.

तारुण्यातच माणसाच्या शारीरिक धातूंनाही परिपूर्णता आलेली असते. आपल्या क्षेत्रात यश मिळवणे, काहीतरी नवीन निर्मिती करणे, आणि नवनवीन आव्हाने पेलवून यशाला गवसणी घालण्याचाही हाच काळ होय.

सध्याचं युग हे तंत्रज्ञान, विज्ञान आणि त्याचबरोबर धकाधकीचं आणि धावपळीचंही आहे. विज्ञानाने गेल्या काही दशकामध्ये थक करणारी प्रगती केलेली आहे. काही वर्षांपूर्वी अगदी अशक्यप्राय आणि स्वप्नवत वाटणाऱ्या अनेक गोष्टी आज केवळ एक बटण दाबून मिळवण्याच्या अंतरावर आल्या आहेत. मनुष्याचे जीवन अधिक सुखकर, आरामदायी आणि सुविधांनी परिपूर्ण झालेले आहे.

यासर्वांबरोबरच न टाळता येण्यासारख्या आणि आरोग्याला अहितकर गोष्टीही याबरोबर आपल्याला मिळत आहेत. यंत्रामुळे सुखकर झालेल्या आयुष्याबरोबरच व्यायामाचा अभाव, वाढते प्रदूषण, बैठी जीवनशैली, पोषणमुल्य नसणारा आहार, धावपळीमुळे वाढणारा ताणतणाव, एकीकडे शारीरिक हालचाली कमीत कमी परंतु मानसिक स्तरावर वाढत जाणारा दबाव, सततची वाढती स्पर्धा, अधिकाधिक कमवण्याची महत्वाकांक्षा, यामुळे निश्चितच वेगवेगळ्या व्यधींना आजच्या तरुणाईला तोंड द्यावे लागत आहे. यंत्रवत बनत चाललेल्या जीवनामध्ये फास्टफूड, व्यसनाधिनता, नैराश्य, चंगळवाद सारख्या राक्षसांचा विळखा दिवसेंदिवस घट्ट होत आहे.

पूर्वीच्या काळी चाळीशीनंतर व पन्नाशीमध्ये जडणारे आजार आजकाल सर्वास तिशीतच आढळू लागलेत. या सर्व समस्यांमध्ये आयुर्वेद व आयुर्वेद चिकित्सा ही निश्चितच आशेचा किरण आहे.

आयुर्वेद चिकित्सेचा तरुणांसाठी वेगवेगळ्या कारणांसाठी उपयोग होऊ शकतो. सर्वप्रथम आयुर्वेदिक दिनचर्या अंगी बाणवून घेतल्यास आरोग्य बद्दलच्या बऱ्याच तक्रारींवर मात करता येईल. उदा. अम्लपित्त, तारुण्य पिटिका, अपचन यासारख्या तरुणांना भेडसावणाऱ्या तक्रारींसाठी जेवणाच्या वेळा, झोपेच्या वेळा पाळल्यास खूपच फरक पडतो.

रात्री जागरण टाळणे अशक्य असणाऱ्यांसाठी सकाळी जागरण झालेल्या तासांच्या निम्मे तास झोप व त्यानंतर जेवण ह्या साध्या नियमानेही बऱ्याच तक्रारी कमी होतात. आयुर्वेदातील आहार सेवनाचे नियम पाळणे हे देखील अतिशय



आजकल तरुणांमध्ये फिटनेसबद्दल बरीच जागरूकता झाल्याचे दिसून येते. यामध्ये सततच्या धावपळीच्या युगामध्ये आपल्या फिटनेसची काळजी घेऊन आजारी न पडणे, त्याचबरोबर स्टॅमिना (कार्यक्षमता) वाढवणे यासाठी आयुर्वेद शास्त्राची बहुमोल मदत होईल.

**१) नित्य क्षीरघृताभ्यास :-** गाईचे दूध व तूप यांचे नित्य सेवन करावे. दूध हे सर्वांना सात्म्य , आल्हाददायक असून बल व पुष्टीदायक आहे. सर्वांना हितकर असणारे दूध प्यावे व जेवताना भातावर साजूक तूप घालून भात खावा.

**२) शतावरी कल्प :-** सर्वांच्या परिचयाचे असे हे एक आयुर्वेदिक औषध आहे बलवर्धक असणारा कल्प डोळ्यांसाठी हितकर व बुद्धि वाढवणारा आहे. सध्याच्या तरुणींसाठी विशेषतः उपयुक्त आहे. मासिक रजःस्रावाच्या तक्रारी व दौर्बल्य यासाठी याचा चांगला उपयोग होतो.

**३) खजूर व घृत योग :-** सततचा मानसिक तणाव, अल्प आहार, आहाराच्या अनियमित वेळा यामुळे शरीरावयवात दुर्बलता येते. आजकालच्या तरुणींमध्ये अगदी हमखास आढळणारा अॅनिमिया दूर करण्यासाठी खजूर तूपाबरोबर खावा त्यामुळे हिमोग्लोबिन वाढते.

**४) च्यवनप्राश :-** सर्वांच्या परिचयाचे अगदी आबालवृद्धांना माहित असणारे एक औषध म्हणजे च्यवनप्राश! हे एक खरोखरच अतिशय उपयुक्त औषध आहे. रोज एक चमचा च्यवनप्राश खाल्यास उत्तम रोगप्रतिकार शक्ती निर्माण होते.

**५) हरितकी रसायन :-** आयुर्वेद शास्त्रातील अतिशय महत्त्वाची अशी औषधी म्हणजे 'हरितकी'! योग्य प्रकारे रोज हिरडा सेवन केला असता अतिशय चांगला उपयोग होतो.

हरितकी खालील ऋतू प्रमाणे अनुपानानुसार वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार सांगितलेल्या डोसमध्ये सेवन करावी.

ग्रीष्म ऋतू	-	गुळाबरोबर
वर्षा ऋतू	-	सैंधव मीठाबरोबर
शरद ऋतू	-	साखरेबरोबर
हेमंत ऋतू	-	सुंठी बरोबर
शिशिर ऋतू	-	पिंपळी बरोबर
वसंत ऋतू	-	मधाबरोबर

हरितकी आयुष्यवर्धक, पुष्टीदायक आणि वयःस्थापक व भूक वाढवणारी (अग्निवर्धक) अशी आहे.

**६) प्रवाळ व मौक्तिकयुक्त गुलकंद** हा बल्य म्हणून चांगले काम करतो. याशिवाय पचनाच्या विविध तक्रारींवर, उष्णतेच्या तक्रारींसाठी प्रवाळयुक्त / मौक्तिक युक्त गुलकंद अतिशय उपयोगी पडणारे पित्तशामक औषध आहे. गुलकंदामुळे शरिरातील उष्णता कमी होते. हातपाय डोळ्यांची जळजळ कमी होते.

**७)** आजकालच्या तरुणी या आपल्या सौंदर्याबाबत विशेषतः जागरूक असल्याचे आपल्याला दिसून येते. उत्तम आरोग्य व योग्य प्रकारे निर्माण होणारे धातू असल्यास (विशेषतः रस व रक्त) नक्कीच चांगली आरोग्यदायी त्वचा तरुणींना मिळू शकते. त्याचबरोबर गर्भाशयास बल्य व आर्तव शुध्दी करणारी औषधी उपयोगी ठरतील.

उदा. १) रक्तशुद्धीकर काढा

२) सुंदरी कल्प

३) साफी कल्प

आजच्या युगामध्ये शारीरिक कष्टांपेक्षा मानसिक विशेषतः मेंदूची कार्यक्षमता, विचारशक्ती यांचा कस बघणारी क्षेत्रे अधिक विकसित होत आहेत. यासाठी मेध्य रसायन म्हणून वर्णन केलेली मेंदूची कार्यक्षमता वाढवणारी, स्मृती वाढवणारी औषधी अतिशय उपयुक्त ठरतात. बाजारात सारस्वतारिष्ट, शंखपुष्पी सिरप उपयोगी पडतील परंतु ती वैद्यांच्या सल्याने घ्यावीत.

**८) सितोपलादी चूर्ण :-** याचा उपयोग मुख्यतः खोकला आणि दम्याच्या तक्रारीमध्ये होतो. आजकाल अॅलर्जिक सर्दी असणाऱ्यांचे प्रमाण वाढते आहे. प्रदषणामुळे यात अधिकच भर पडत आहे.

आजकालच्या फिटनेसच्या युगात वजन वाढवण्यासाठी धडपड करणारे बरेच तरुण /तरुणी असतात. त्यांनी वैद्यांच्या सल्याने कुष्मांडावलेह, अश्वगंधारिष्ट, द्राक्षासव अशी औषधी घेतल्यास निश्चितच चांगला उपयोग होईल. नित्य सेवन करावीत अशी श्रेष्ठ औषधे - आवळा, डाळिंब ही रोज सेवन करावीत. मधल्या वेळेतल्या फास्टफुडसाठी अगदी चांगला पर्याय म्हणून यांचा वापर करता येऊ शकतो.

**९) त्रिफळा -** (हिरडा, बेहडा, आवळा) यांचा नित्य वापर केला असता अतिशय चांगला उपयोग होतो विशेषतः Computer वर काम करण्याच्यासाठी तर त्रिफळा अतिशय उपयोगी आहे.

डोळ्यांना हितकर म्हणून वर्णन केलेला त्रिफळा रात्री विषम प्रमाणात घेतलेल्या मध आणि तूपाबरोबर सेवन करावे.

या अभ्यंतर कल्पांबरोबरच तरुणांनी शक्य असल्यास ऋतूनुसार पंचकर्म (वमन, विरेचन, अनुवासन, निरूह, नस्य) करून घेतल्यास शारीरिक, मानसिक बल सौंदर्य आणि कार्यक्षमता यात निश्चितच चांगला बदल झालेला दिसून येईल.

याशिवाय अगदी रोजच्या रोज करता येण्यासारखा अभ्यंग (तेलाने सर्व अंगास मालिश), नस्य (पंचेंद्रिय वर्धक तेल अणुतेल, तूप यांचे थेंब नाकात सोडणे), पादाभ्यंग, डोळ्यांवर दूधाच्या पट्ट्या ठेवणे, नियमित डोळ्याला तेल लावणे, कर्णपूरण करणे यासारख्या गोष्टींनी निश्चितच मोठा फायदा होतो.

आयुर्वेद कल्प व चिकित्सेचा वापर निःसंशय आपल्या तारुण्याचा प्रवास अधिक सुखकर, यशदायी आरोग्यदायी आणि संस्मरणीय बनवण्यास उपयुक्त ठरेल.

\*\*\*\*\*

# तरुणांसाठी पंचकर्मापचार

डॉ. पौर्णिमा डावरे  
मो. : 9762561699

तारुण्याचा कालावधी वाढविता येणे शक्य आहे ? असा प्रश्न कोणी विचारला तर त्याचे उत्तर होय असेच द्यावे लागेल. कारण आयुर्वेदिक चिकित्सेने ते शक्य आहे.

मनुष्य जन्मल्यानंतर तो मरेपर्यंतचा जो कालावधी त्याला आयुष्य असे म्हटले आहे. अशा या आयुष्यामध्ये मनुष्य वयानुरूप तीन अवस्थांतून जातो.

वयस्तु त्रिविधं बाल्य मध्यं वृद्धमिति ।

सु. सू. ३५

बाल्य - जन्म ते १६ वर्षे

तारुण्य - १६ वर्षे ते ६० वर्षे

वृद्ध - ६० वर्षे ते १०० वर्षे

मनुष्य वृद्धावस्थेच्या उंबरठ्यावर पोहोचला की “लहाणपण देगा देवा” या कवितेची ओळ आठविल्याशिवाय राहत नाही. पण तरीही बाल्यावस्था व वृद्धावस्था यापेक्षा तारुण्यावस्था ही काही वेगळीच चीज असते नाही का? तर ही तारुण्यावस्था चिरकाल ठेवण्यासाठी आयुर्वेदात वैयक्तिक स्तरावरती व्यक्तीचे आरोग्य राखण्यासाठी आयुर्वेदिक दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतूचर्या, आचार रसायन यासारखे उपक्रमवर्णन केलेले आहेत.

तारुण्य म्हटलं कि डोळ्यासमोर येतं उत्तम तेज, चांगला वर्ण, सशक्त देह व इंद्रिये, सौंदर्य, उत्तम स्मरणशक्ती म्हणजेच आजच्या भाषेत Attractive Personality, Good Complexion होय ना ?

पण २१ व्या शतकातील स्पर्धात्मक युगातील तरुण वर्ग हा बदलत्या जीवनशैलीमुळे स्थौल्य, केस गळणं, चेहऱ्यावर पुरळ येणे, सुरकुत्या, पचनाच्या तक्रारी, सांध्याच्या तक्रारी, अतिसंताप, अतिविचार, चिडचिड, मानसिक ताण अशा विविध समस्यांना तोंड देत आहे. मुलींना विशेषतः फिगर maintain करण्याचे फाजिल वेड, सुंदर दिसण्यासाठी प्रसाधनांचा अतिरेक, साबणाचा अतिवापर, अती ब्लीचिंग यामुळे शरीरावर त्याचे विपरीत परिणाम दिसत आहेत.

अशा या २१ व्या शतकातील तरुणांसाठी आयुर्वेदातील पंचकर्माचा उपयोग होतो.

पंचकर्मातील उपक्रम हे स्वास्थ्याचे रक्षण व त्याचबरोबर सौंदर्य वाढविण्यास मदत करतात पंचकर्मातील कोणकोणते उपक्रम करता येतात याबद्दल जाणून घेऊ या.

**१) अभ्यंग** - औषधी सिध्द तेलांनी मालिश करणे म्हणजे अभ्यंग होय. अभ्यंग करणे हे केवळ दिवाळीपुरतेच असे नाही तर ते दररोज किंवा एक दिवसाआड केले गेले पाहिजे. त्वचा हा स्वास्थ्याचा आरसा आहे. प्रसन्न आकर्षक व्यक्तिमहत्त्वाची पहिली पायरी म्हणजे त्या व्यक्तीचे दर्शनी सौंदर्य होय.

अभ्यंगाने त्वचा सुकुमार होते, कांती सतेज होते श्रमहर, वार्धक्यहर, डाळे तेजस्वी होतात. त्वचेची Elaesticity maintain केली जाते ज्याने त्वचेवर सुरकुत्या येत नाहीत, त्वचा दृढ होते शरीराला स्थैर्य व लाघवता येते. त्याचबरोबर क्लेशसहत्व, अभिघात सहत्व प्राप्त होते. सतत एका ठिकाणी बसणे, व्यायामाचा अभाव, अतिप्रवास यामुळे सांधेदुखी, पाठदुखी, कंबरदुखी अशा तक्रारीत अभ्यंगाने आराम मिळतो.

मुख्यत्वेकरून शिर (Head ), तळपाय , व कान यानां अभ्यंग विशेषतः करावा.

Pluscle tone व पिळदार शरीरयष्टी प्राप्त करण्यासाठी अभ्यंग नियमित करावे. अभ्यंगाचे फायदे केवळ त्वचेपुरते मर्यादित नसून त्याखाली असलेल्या धातुसाठी सुध्दा आहेत.

## २) स्वेदन :-

ज्या कर्माद्वारे शरीरात स्वेदप्रवृत्ती केली जाते त्याला स्वेदन म्हणजेच शेक देणे होय. स्वेदनाने शरीर हलके होते शरीरातील सुक्ष्मातीसुक्ष्म स्रोतसे (channels ) मोकळी होतात.

## ३) नस्य :-

नाकात औषधी तेलाचे, चूर्णाचे, वनस्पती काढ्याचे थेंब सोडणे म्हणजे नस्य होय. नस्याने स्वर गोड होतो, केस गळणे, पांढरे होणे, सुरकुत्या, चेहऱ्यावरील वैवर्ण्य दूर करते, त्वचा व केसांचे आरोग्य चांगले राहते. शिरप्रदेशी स्थित ज्ञानेंद्रियांचे आरोग्य राखले जाते. मानसिक अस्वास्थ्य , चिडचिड, निद्राव्यता या लक्षणांवर नस्य प्रभावी ठरते. सिध्द तैलाच्या नस्याने वरील फायदे साधता येतात.

## ४) अक्षितर्पण / नेत्रबस्ति :-

डोळ्याभोवती पिठाचे पाळे करून त्यात औषधी तूप सोडणे म्हणजे अक्षितर्पण होय. सौंदर्याचा मानबिंदू ठरणारे सुंदर, मोठे, टपोरे, पाणिदार डोळे होय. त्यांचे आरोग्य अक्षितर्पणाने जपता येते. सतत Computer चा वापर, तीव्र प्रकाश, अतीप्रमाणात T.V. पाहणे याने डोळ्यांचे आरोग्य बिघडते. डोळ्यात आग होणे, डोळ्यात पाणी येणे, डोळे रूक्ष होणे, प्रकाश सहन न होणे, डोळे दुखणे इ. तक्रारी संभवतात. अक्षितर्पणाने डोळे तेजस्वी होतात, दृष्टी स्वच्छ होते, प्रकाश सहन करण्याची शक्ती वाढते. डोळ्याचा नंबर कमी करण्यास मदत होते.

## ५) अंजन :-

काजळ लावण्याप्रमाणे औषधे डोळ्याला लावणे. अंजनाने डोळ्यांचे तेज वाढून डोळे ऊन हवा सहन करू शकतात.

## ६) पादाभ्यंग (Foot Massage):-

पायानां तेलाने मालिश करणे. पादाभ्यंगाने पायानां बल व स्थैर्य प्राप्त होते. डोळ्यांची दृष्टी सुधारते, श्रमपरिहार होतो, पाय कोमल राहतात. तळपायांचे रौक्ष्य, दारण (crack), तळपायांची आग, वेदना या अवस्थांमध्ये पादाभ्यंगाचा उपयोग होतो. पायांचे सौंदर्य वाढविण्यास मदत होते.

### ७) स्नेह गंडूष :-

औषधी काढे किंवा तेलाने गुळण्या करणे म्हणजे गंडूष होय.

गंडूषाने दात, हिरड्या बळकट होतात. स्वरप्राप्ती होते दातांचे आरोग्य व सौंदर्य टिकून राहते. चेहऱ्यावर सुरकुत्या. पडणे, गाल ओघळणे इ. विकार होत नाहीत.

Crack lips, Dental Ceeres, Sensative teeth Stomatitis इ. गंडूष उपयुक्त आहे.

### ८) कर्णपूरण -

कानात तेल सोडणे म्हणजे कर्णपूरण. कर्णबाधीर्य, कर्णशूल, कानात आवाज होणे इ. व्याधि होत नाही.

### ९) शिरोधारा -

कपाळावर औषधी क्वाथ, दूध, ताक, तैल इ. तरी विशिष्ट प्रकारे धार धरणे म्हणजे शिरोधारा. शिर (डोके) हे मनाचे व मेंदूचे स्थान आहे. त्यामुळे शिरोधारेने मन व मेंदू या दोघांवर विशेष परिणाम दिसतो.

कामाचा अतिरेक, निद्राव्यता, चिडचिड, Stress tension इ.साठी शिरोधारेचा उपयोग होतो. शिरोधारेने स्मृती व धारणाशक्ती वाढते, मन स्थिर होते.

### १०) शिरोऽभ्यंग (Head massage) :-

तेल कोमट करून हळुवार हाताने Scalp वर जिरवणे.

याने डोळे दुखणे, अकाळी केस पांढरे होणे, केस गळणे या लक्षणांत उत्कृष्ट लाभ मिळतो. याउलट केस काळे होऊन लांबसडक वाढतात. इंद्रिये प्रसन्न राहतात व झोप चांगली येते, मुखकांती वाढते, केसांना फाटे फुटणे (Split ends), Drandruff होणे इ. शिरोऽभ्यंगाचा उपयोग होतो.

### ११) उद्वर्तन - (Powder Massage) :-

वनस्पती चूर्ण शरीरावर चोळणे म्हणजे उद्वर्तन . यालाच व्यावहारिक भोषेत उटणे लावणे असे म्हटले जाते. उद्वर्तनाने शरीरातील मेदाचे (Fat) विलयन होते. शरीरावयव स्थिर व सुदृढ होतात. त्वचेचे प्रसादन होणे, त्वचेचा glow वाढतो, दौर्गध्य नाहीसे होते, वर्ण प्रसादन होते.

### १२) लेप ( Faec Paek) :-

मुखप्रदेशी औषधी द्रव्य, तैल, घृत यांच्या बरोबर लावणे म्हणजे लेप होय .

याने Facial glove वाढते, Complexion वाढते यास **कुंकुमादि तेलाने मुखाचे अभ्यंग** केल्यास सौंदर्यात वाढ होते.

वर्ण लेप, मुखदूषिकाहर लेप असे विविध प्रकार ग्रंथात वर्णन केलेले आहेत.

### १३) शोधन चिकित्सा :-

शोधन चिकित्सा म्हणजे शरीरात मोठ्या प्रमाणात, साठलेले दोष, (Toxins) बाहेर काढणे. शोधन. चिकित्सेत पंचकर्मातील वमन, विरेचन बस्ति, नस्य, रक्तमोक्षण या पाच कर्मांचा विचार केला जातो.

मानवी शरीर हे त्रिदोषांनी बनलेले आहे. ऋतु कालानुसार बाह्य सृष्टित बदल होऊन त्याचा त्रिदोषांवर परिणाम होतो, त्याचा विपरीत परिणाम मनुष्य शरीरावर हाऊ नये म्हणून ऋतुनुसार शोधन चिकित्सा सांगितली आहे म्हणजेच वसंतात - वमन. शरदात - विरेचन, रक्तमोक्षण, वर्षा - बस्ति इ. त्याचप्रमाणे व्याधि झाल्यासही या कर्माचा उपयोग होतो. स्थौल्य, त्वचेचा विकार झाल्यास त्यात वमन विरेचनाचा चांगला फायदा होतो. बस्तिद्वारे शरीराचे वजन कमी करून हलकेपणा आणणे तसेच बारीकपणा दूर करून वजन वाढविणे अशा चिकित्सा करता येतात.

शोधन चिकित्सेने दोषांचा समुळ नायनाट होतो. अग्नि प्रदिप्त होते (Increase digestive Power) स्वास्थ्यप्राप्ति, ज्ञानेंद्रिये - कर्मेन्द्रिये प्रसन्न राहतात, मन व बुद्धीचे कार्य प्राकृत राहते, वर्ण उजळतो, बल वाढते, शरीर पृष्ठ होते, वार्धक्य उशिरा येते, दीर्घायुष्य प्राप्ती होते.

१) वमन - विशिष्ट प्रक्रियेने 'उलटी द्वारे' शरीरातील दोष बाहेर काढणे म्हणजे वमन. कफदोषासाठी महत्त्वाचा उपक्रम. आम्लपित्त, शीतपित्त, दमा, त्वचाविकार इ. उपयोग होतो. **तारुण्यपिटिकेसाठी** सर्वात श्रेष्ठ उपक्रम आहे.

२) विरेचन - शरीरातील दोष वा मल यांचे मलविसर्जन प्रक्रियेद्वारे गुदामधून निर्हरण करणे म्हणजे विरेचन. मुख्यत्वे करून पित्तदोषाचा उपक्रम आहे. बलवृद्धी, वर्णप्रसादन, आयुष्कर आहे. पित्तदुष्टी व रक्तपृष्टीजन्य व्याधीत उपयोगी .

३) बस्ति - शरीरात प्रायः गुदमार्गाने औषधी द्रव्ये प्रविष्ट करणे म्हणजे बस्ती होय .

वातदोषासाठी प्रधान उपक्रम.पंचकर्मातील श्रेष्ठ असा उपक्रम आहे. **बस्ती हा वयःस्थापन** म्हणजेच तारुण्य टिकवून वार्धक्य दूर ठेवण्यास मदत करतो. अकाली केस पांढरे होणे, सुरकुत्या येणे, यांचा नाश करतो.

४) नस्य - पूर्वी वर्णन केले आहे.

५) रक्तमोक्षण - रक्तदुष्टी असताना केला जाणारा उपक्रम होय. रक्तमोक्षण म्हणजे दुषीत रक्त बाहेर काढणे. त्वचा विकार, **मुखदुषीका**, वैवर्ण्य इ. व्याधित उपयोगी आहे.

पंचकर्म चिकित्सा ही केवळ आजार झाल्यावरच करावयाचे नसून स्वास्थ्य रक्षणासाठी सुध्दा केले जाते. मात्र ते वैद्यांच्या सल्ल्याने व त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली करणे आवश्यक आहे.

\* रसायन - स्वस्थ्याची उर्जा वाढविणारे द्रव्य म्हणजे रसायन. उत्तम आरोग्य व तारुण्यावस्था चिरकाली टिकण्यासाठी सर्व वैद्यक शास्त्रापेक्षा वेगळी व वैशिष्टपूर्ण अशी उपचार पध्दती म्हणजे आयुर्वेदाने सांगितलेली रसायन संकल्पना होय. रसायनाने प्रतिकार क्षमता वाढते, व्याधी होत नाहीत, आरोग्य टिकविले जाते, तारुण्य टिकविणे व वृद्धावस्था लांबवता येते, शरीराची कांती, वर्ण, स्वर चांगला होतो.

रसायनाचा लाभ होण्यासाठी आयुर्वेदोक्त दिनचर्या, ऋतुचर्यापालन व त्यात सांगितलेले पंचकर्म करणे आवश्यक आहे. रसायन चिकित्सा तारुण्यावस्थेत घेतली तरच ती अतिशय फलदायी होते.

पंचकर्म चिकित्सेसाठी लागणारी तेले, द्रव्ये, यांचा विनिश्चय हा त्या त्या व्यक्तित्वाच्या प्रकृती नुसार, व्याधिनुसार तज्ञ वैद्यांकडून केला जातो.

अशाप्रकारे तरुणांमध्ये तारुण्य चिरकाली करण्यासाठी, स्वास्थ्य राखण्यासाठी व सौंदर्यात वाढ करण्यासाठी पंचकर्म उपयोगी आहे.

\*\*\*\*\*

# शतावरी फोटो

डॉ. इला भोर  
मो.: 9423211003



# तारुण्य आणि व्यसनाधीनता

डॉ. राजेंद्र देशपांडे  
मो. : 9226810630

डॉ. शरद ढमढेरे  
मो. : 9764995541

तारुण्य म्हणजे बहकण्याचे वय, तारुण्य म्हणजे आई वडिलांच्या शिस्तीच्या जाचातून झालेली सुटका असे मानणारी अनेक तरुण मंडळी आहेत. चंचलता आणि अपरीपक्वता हे तर तरुण मनाचे स्थायी भाव. यातच जर कोणत्याही कारणाने **नैराश्य आले, कौटुंबिक प्रेम मिळाले नाही, वाईट मित्रांची संगत लाभली तर पाय घसरायला वेळ लागत नाही.**

व्यसनांच्या शास्त्रीय व्याख्या जरी अनेक असल्या तरी सोप्या भाषेत सांगायचे म्हणजे **एखाद्या वस्तूची किंवा गोष्टीची पराकोटीची चटक किंवा मोह.** म्हणजेच ही वस्तू प्राप्त न झाल्यास प्रचंड शारीरिक आणि मानसिक अस्वस्थता निर्माण होते; सुटत नाही, ते व्यसन. माणसाला पूर्ण अधिन किंवा परावलंबी बनवते ते व्यसन. माणसाच्या शारीरिक, मानसिक, कौटुंबिक, सामाजिक स्थितीचा नाश घडवून आणते, अधोगतिला घेऊन जाते ते व्यसन. व्यसन कोणतेही असो त्याचा अंतिम परिणाम म्हणजे सर्वनाश. व्यसने अनेक प्रकारची असू शकतात जसे की अफू, गांजा, चरस, भांग, हशिश, हेरॉईन, गर्द, कोकेन, झोपेच्या गोळ्या, ए ले स्डी इत्यादी. अधिकतर तरुणांमध्ये तीन मुख्य व्यसने पहावयास सापडतात - धुम्रपान, गर्द किंवा ब्राऊन शुगर

**१) धुम्रपान** - तंबाखू या विषारी द्रव्याचे सेवन अनेक प्रकारे केले जाते. उदा. सिगारेट ओढणे, बिडी, पाईप, तंबाखूयुक्त पान, जर्दा इत्यादी कोणत्याही प्रकारे तंबाखूचे सेवन केले तरी त्याचे विषारी परिणाम जवळजवळ सारखेच असतात. तंबाखू सिगारेटद्वारे ओढल्यावर त्याचा अर्क धूरावाटे फुफ्फुसात शोषला जातो. काही काळाने या रुग्णांना **फुफ्फुसाचा कॅन्सर** होऊ शकतो. तंबाखू तोडांवाटे घेतल्यास, त्यातील निकोटीन व बेन्झोपायरिन ही विषारी रासायनिक द्रव्ये लाळेद्वारे शोषली जातात. निकोटीन हे सायनाईड इतकेच जहाल विष असते. तंबाखूमध्ये हे विष १.२ ते ८% इतक्याच प्रमाणात असते यामुळे माणुस एकदम मरत नाही तर तो सावकाश मृत्यूकडे वाटचाल करतो.

मानसिक ताण कमी करण्यासाठी तरुण धुम्रपान करतात मात्र प्रत्यक्षामध्ये हा ताण वाढतच असतो. निकोटीनमुळे रक्तदाब वाढतो. छातीत धडधड होते, हातपाय कापतात, झोप येत नाही, भूक लागत नाही, हिरड्या काळ्या होतात, दात पिवळे पडतात, तोंडाला तंबाखूचा उग्र आणि घाण वास येतो.

**तंबाखू मधील बेन्झोपायरिनमुळे गालाचा आणि फुफ्फुसाचा कॅन्सर होतो,** आयुष्यमान कमी होते. सिगारेटचा धूर फुफ्फुसात साठतो, कार्बनचे कण त्याठीकाणी जमतात. फुफ्फुसांची कार्यक्षमता कमी होते. सतत खोकला टिकून राहतो. याना “Smoker’s cough” असे म्हणतात. कालांतराने याचे रूपांतर दमा या आजारामध्ये होते.



**निकोटीनचा परिणाम** शरीरामध्ये शरीरातील सर्व रक्तवाहिन्यांवर होतो. **रक्तवाहिन्या आंकुचित होतात.** हृदयाला रक्तपुरवठा कमी झाल्यास “Angina Pectoris” या नावाचा आजार होतो. पायातील रक्तवाहिन्या आंकुचित झाल्यास, पोट्याच्या दुखणे किंवा पायाला वाम येणे असे त्रास होतात. पावलामधील रक्तप्रवाह कमी झाला व ही गोष्ट वेळीच लक्षात आली नाही तर पायाचा अंगठा किंवा इतर बोटे सुरवातीस निळसर पडून, शेवटी काळी पडतात. म्हणजेच ती बोटे मृत होतात. याला “Gangrene” असे म्हणतात . आणि या अवस्थेमध्ये दुर्दैवाने शस्त्रकर्माद्वारे मृत बोटे कापून टाकावी लागतात. डोळ्यातील नेत्रपटलासारख्या रक्तवाहिन्या आंकुचित झाल्यास दृष्टीदोष उद्भवतो.

तंबाखूमधील विष हे केवळ तोंडापुरते किंवा फुफ्फुसापुरते मर्यादित न राहता, शरीरातील प्रत्येक अवयवावर याचा थोडाफार परिणाम होतो. उदा. गर्भवती स्त्रीने धूम्रपान केल्यास गर्भस्त्राव (Miscarriage) किंवा गर्भपात (Abortion) होतो. तंबाखूमुळे प्रथम आम्लपित्ताचा त्रास सुरू होऊन नंतर “अल्सर” होऊ शकतो . काही तरुणांना यकृताचे आजार होतात तर क्वचित मूत्राशयाचा देखील कॅन्सर होऊ शकतो.

धूम्रपान सोडणे हे दारू सोडण्यापेक्षा सोपे आहे. कारण दारूप्रमाणे याठिकाणी शारीरिक परावलंबन नसते. त्यामुळे हातापायाला कंप सुटणे, यासारख्या शारीरिक तक्रारी उद्भवत नाहीत. धूम्रपान बंद केल्यावर काही दिवस फक्त चुकल्यासारखे वाटते. म्हणूनच धूम्रपान सोडण्याचा निश्चय हा तरुण स्वतःसुध्दा करू शकतो. डॉक्टरांकडे जाण्याची सुध्दा गरज नसते.

**२) मद्यपान -** मद्यपान किंवा दारूबद्दल अनेक गैरसमज आहेत. उदा. “रोज थोडीशी दारू पिणे आरोग्यदायक असते”, “दारू पिल्यास मूतखडा होत नाही”, “दारू पिल्यास हार्ट अटॅक येत नाही”, “कॅन्डी दारूमुळे नुकसान होते . मात्र परदेशातील व्हिस्कीमुळे त्रास होत नाही”. इत्यादी कोणत्याही अर्थाने विचार केला तरी तरुणांनी काही मुद्दे कायमचे लक्षात ठेवावेत. दारूचा पहिला प्याला किंवा ग्लास तोंडाला लागला की दारूचे व्यसन लागलेच म्हणून समजा. दारूचे व्यसन म्हणजे मृत्यूचे प्रवेशद्वार. दारूचे व्यसन लागण्याची अनेक कारणे आहेत. जसे की कुटुंबातील अन्य व्यक्ती किंवा मित्रमंडळीपैकी कोणी दारू पित असल्यास पार्टीमध्ये दारू पिण्याचा आग्रह झाल्यामुळे स्वतःकित्ती धीट व पुढारलेलो आहोत हे दाखवण्याच्या मोहापोटी, प्रेमभंग किंवा अपेक्षाभंग आर्थिक नुकसान, कुटुंबातील मतभेद इत्यादिमुळे आलेले प्रचंड नैराश्य घालवण्यासाठी दारूचा आश्रय घेतला जातो.

दारूमुळे शरीरातील अनेक महत्त्वाच्या अवयवावर दुष्परिणाम होतात. दारू हा आम्ली पदार्थ असल्यामुळे लहानमेंदू व मज्जारज्जूची यंत्र केंद्रे मंदावतात. नियंत्रण सुटल्यामुळे माणूस वाटेल ते बरळत सुटतो, तो शिष्टाचार विसरतो; एकाग्रता कमी होते आणि निर्णयशक्ती कमी होते. चालताना तोल जातो. मद्यपानामुळे सर्वात मोठा धोका असतो तो “यकृत” या अवयवाना . **Liver cirrhosis, Ascites, Liver Cancer हे महत्त्वाचे व नेहमी आढळणारे मद्यपी तरुणांमधील आजार आहेत याशिवाय तरुणांमध्ये पोटातील अल्सर, स्वादुंपिंडाला सूज** येणे हे देखील आजार होऊ शकतात.

दारूच्या व्यसनानामुळे होणारे नुकसान टाळायचे असल्यास प्रतिबंध हाच सर्वश्रेष्ठ उपचार आहे. दारूचे व्यसन लागल्यास मात्र ताबडतोब डॉक्टरांची मदत घ्यावी दारूचे व्यसन सोडवण्याचे समाज उपयोगी कार्य पुण्यामध्ये मुक्तांगण

या समाजसेवी संस्थेमार्फत डॉ. अनिल अवचट गेली कित्येक वर्षे करत आहेत. याशिवाय “अल्कोहोलिक अॅनॉनिमस” नावाच्या संस्थासुद्धा श्रमदुःखी व्यक्तींना एकत्र घेऊन याच स्वरूपाचे कार्य करत आहेत. डॉक्टरांच्या मदतीने दारू सोडवण्याचे कारण म्हणजे दारू सोडताना काही जणांमध्ये “**Alcohol Withdrawal Symptoms**” निर्माण होतात. उदा. हात पायांमध्ये कंप निर्माण होतो, मन प्रक्षुब्ध होते, मनात विचारांचा गोंधळ माजतो, डोळ्यासमोर भितीदायक देखावे उभे राहतात, झोप लागत नाही. अशा वेळेस संबंधित व्यक्तिला एकच उपाय दिसतो. आणि तो म्हणजे पुनः दारू पिणे. डॉक्टर मात्र अशी लक्षणे दिसू लागल्यास Inj. Calmpose - I/V or I/M देऊन ही लक्षणे काबूमध्ये आणू शकतात.

दारूमुळे केवळ संबंधित व्यक्तीचेच नुकसान होते असे नाही तर कौटुंबिक व सामाजिक नुकसान सुद्धा मोठ्या प्रमाणात होते. दारूमुळे गुन्हेगारी प्रवृत्ती वाढू शकते. दारूच्या अम्लामुळे रस्त्यावरील अपघात, चोऱ्यामाऱ्या, खून, दरोडे, बलात्कार या गोष्टी देखील घडू शकतात. कारण दारूमुळे मनाचा तोल पूर्णपणे गेलेला असतो. म्हणूनच मित्रांनो चुकून सुद्धा दारूच्या पहिल्या घोट्याच्या सुद्धा प्रेमात पडू नका.

**३) गर्द किंवा ब्राऊन शुगर :-** वय वर्ष १३ ते २५ दरम्यान मुलांना हे व्यसन लागलेले अधिक प्रमाणात आढळून येते. अलिकडे मुली देखील या व्यसनांना बळी पडत आहेत. गर्द, पावडर, स्मॅक या नावांची सुद्धा ब्राऊनशुगर ओळखली जाते. हेरोईन या द्रव्याचा कच्चा माल म्हणजे **ब्राऊन शुगर ही अफू पासून बनवतात**. क्वार्टर किंवा व्हायल म्हणजे चिमूटभर पावडर असलेली बाटली या तांबूस तपकिरी रंगाच्या पावडरची किंमत रू. ६ ते १० इतकी असते. ही पावडर सिगारेटमध्ये घालून ओढतात किंवा सिगारेटच्या पाकिटावरील चांदीवर तापवून त्याचा धूर स्वासावाटे आत घेतला जातो. यामुळे नशा चढते आणि तरुण वेगळ्याच जगात पोहचतो. या तरुणाला **अत्यंतिक सुखाचा भास (Euphoria)** निर्माण होतो. या प्रक्रियेला **ट्रिप** म्हणतात. २ ते ४ दिवस अशी ट्रिप अनुभवली की त्याचे रूपांतर “व्यसनात” होते. रोज ब्राऊन शुगरचे प्रमाण वाढत जाते. ट्रिप शिवाय चैन पडत नाही. सर्वशरीरामध्ये वेदना होऊ लागतात. ब्राऊन शुगर घेण्यासाठी पैसे पुरत नाहीत मात्र काहीही करून पैसे मिळवून ब्राऊन शुगर विकत घ्यायची असते. आणि मग तरुण मुले स्वतःची सोन्याची अंगठी, घड्याळ, मोबाईल, अभ्यासाची पुस्तके विकू लागतात. तरीही पैसे पुरले नाहीत तर घरी किंवा शेजारी चोऱ्या करू लागतात. काही वेळेस तर मुली स्वतःचे शरीरदेखील विकण्यास तयार होतात. व्यसनाचे हे दुष्ट चक्र सुरू झाले तर विद्यार्थी वारंवार नापास होऊ लागतो, कॉलेजमध्ये गैरहजेरी वाढते, तरुणांची नोकरी सुटते त्यापेक्षा सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे शारीरिक त्रास हे देखील वाढत्या प्रमाणात असतात. उदा. भूक लागत नाही, वजन कमी होऊ लागते, अशक्तपणा येऊ लागतो, मेंदूची कार्य मंदावतात, नंपुसकत्व येते.

या व्यसनापासून तरुणांना वाचवायचे असेल तर गर्दचे व्यसन लागले असावे अशी शंका पालकांना किंवा मित्रमंडळींना अतिशय सुरवातीच्या अवस्थेत येणे अत्यावश्यक आहे. गर्द चे व्यसन लागले की हा विद्यार्थी किंवा तरुण वेळेवर घरी येत नाही, रात्री अपरात्री बाहेर जाऊ लागतो, यासंबंधात प्रश्न विचारल्यास नीट उत्तरे देत नाही,

उध्दट रितीने वागतो, बोलताना अडखळतो, स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाकडे लक्ष नसते, दाढी वाढलेली, केस अस्थाव्यस्थ, गबाळ पोषाख, निस्तेज चेहरा, डोळे तारवटलेले इत्यादी लक्षणे दिसू लागतात. ही व्यक्ती नीट जेवत नाही आणि संडासची वारंवार तक्रार असते.

वरील लक्षणे दिसता क्षणीच पालकांनी व मित्रमंडळीनी सावध झाले पाहिजे. या व्यक्तीला विश्वासात घेऊन त्याच्याशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे, युक्तिपूर्वक त्याला **मानसोपचार तज्ञाकडे** चर्चेसाठी घेऊन जावे. गर्देचे व्यसन निश्चित झाल्यास तातडीने व्यसनमुक्ती केंद्रामध्ये प्रवेशितच करावे. कारण ब्राऊन शुगर किंवा गर्देचे व्यसन दारूपेक्षा सुध्दा अधिक धोकादायक आणि बरे करण्यास अतिशय कठीण असे आहे. गर्देचा साठा बाळगणाऱ्यांना २० वर्षे सकत कारावास व एक लाख रुपये दंड आणि गर्देचे सेवन करणाऱ्यांना १ वर्षे शिक्षा अशी कायद्याने तरतूद केली आहे.

**युवकांमधील व्यसनाधीनता** - यासंदर्भातील अधिकच्या माहितीसाठी डॉ. रानडे, डॉ. राजेंद्र देशपांडे, डॉ. चोभे लिखित अनमोल प्रकाशनाचे **“दैनंदिन आरोग्य गाथा”** हे पुस्तक जरूर वाचावे.

बालपण सुरून तारुण्य प्राप्त झाले की आपण आता मोठे झालो आहोत, आपल्याला स्वातंत्र्य मिळाले आहे असे जाणवू लागते. वयाची परिपक्वता सिध्द करण्यासाठी दारू प्यावी लागते, सिगारेट ओढावी लागते. अन्यथा इतर तरुण मित्र आपल्याला “ बच्चा” असे म्हणून हिणवतील असे त्यांना वाटते. “हम भी कुछ कम नाही” हे सिध्द करण्यासाठी मुले पहिला पाक घेतात किंवा पहिला पेग घेतात आणि हिच व्यसनाची सुरवात असू शकते. मानसिक ताण किंवा संघर्ष विसरण्यासाठी व्यसनांचा अवलंब केला जातो. टी शर्ट, जिन्स, डिस्को, या द्वारे मॉड राहिल्यासच आपला विरूध्द लिंगी व्यक्तीवरती प्रभाव पडू शकेल असे तरुणांना वाटते. स्वःताला पुढारलेले दाखवण्यासाठी पाहणाऱ्यांच्या कपड्याचे, वागण्याचे अंधानुकरण केले जाते. काहीतरी वेगळे करण्यासाठी बेजबाबदार धाडसीपणा करून अनेक तरुण व्यसनांना बळी पडतात. घरामध्ये आईवडिलांशी सतत भांडणे, प्रेमाचा अभाव, टिकेचा वर्षाव, अभ्यासासाठी अतिरिक्त दबाव येत असेल तर **मानसिक कोंडमारा** कमी करण्यासाठी तरुण विद्यार्थी व्यसनांकडे वळतात.

व्यसनमुक्ती - शारीरिक आजार असणाऱ्या माणसाला जसे आपण रूग्ण म्हणतो तसेच व्यसनी तरुण हा एक मनोरूग्ण आहे असे समजले पाहिजे. रूग्ण म्हटल्यानंतर टीका, शिक्षा, सक्ती यांचा वापर न करता त्याच्याशी प्रेमाने वागून उपचार करणे आवश्यक आहे हे उपचार मनोविकार तज्ञांमार्फत घ्यावेत. **सायको थेरपी, फॅमिली थेरपी, ग्रुप थेरपी, बिहेविअर थेरपी** अशा अनेकविध मानस उपचारांची गरज असते. व्यसनाधीन तरुणांचे मनोधैर्य वाढवण्यासाठी काही सामाजिक संस्थांची मदत होऊ शकते. उदा. अल्कोटोनिक अॅनॉनिमस, नारकॉटिक्स अॅनॉनिमस इत्यादी व्यसनमुक्तीसाठी रूग्ण, पालक, डॉक्टर, समाज, शासन या सर्वांनी एकत्र काम करण्याची गरज आहे.

तरुणांची व्यसने ही सहज सोडता येतील यासाठी तीन अक्षरी मंत्राचे सातत्याने स्मरण व उच्चारण करा. तो मंत्र म्हणजे

संयम ..... संयम..... संयम !!

# तरुणांसाठी आयुर्वेदीक जीवनशैली

डॉ. शीतल फंड  
मो. : 9822028527

डॉ. राजेंद्र देशपांडे  
मो. : 9226810630

आयुर्वेद हे केवळ वैद्यकीय शास्त्र नसून जीवन जगण्याची एक कला आहे (Art of Living). जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर आपले चालणे, वागणे, बोलणे, व्यवहार कसा असला पाहिजे ? वयोमानानुसार आपला आहार, व्यायाम दिनक्रम थोडक्यात **जीवनशैली कशी असली पाहिजे** याची साधी, सोपी उत्तरे आयुर्वेद शास्त्राच्या मूलभूत तत्वांमधून मिळतात.

माणसाच्या शरीरातील सर्व व्यवहार वात, पित्त, कफ या कार्यकारी शक्तींवर अवलंबून असतात. या शक्तींना आयुर्वेदाने 'दोष' असे म्हटले आहे. वात दोष हा चल, थंड व कोरड्या गुणांचा असून प्रामुख्याने सर्व हालचालींना जबाबदार असतो. पित्त दोष व उष्ण, तीक्ष्ण, अल्प स्निग्ध, हलका अशा गुणांचा असून प्रामुख्याने पचन, परिणमन, बदल यांना जबाबदार असतो. कफ हा घटक गुरू, शीत, स्निग्ध या गुणांचा असून प्रामुख्याने स्थिरता आणि वाढीसाठी जबाबदार असतो. माणसामध्ये जन्मापासून मरेपर्यंत वरील तीनही कार्यशक्ती जरी अस्तित्वात असल्या तरी आयुर्वेदानुसार लहान वयात शरीराच्या पोषणासाठी आणि वाढीसाठी कफदोषाचे प्राबल्य असते. तरुण वयात पित्त दोषाचे आणि वार्धक्यात वात दोषाचे प्राबल्य असते.

**तारुण्यावस्थेत पित्त दोषाचे प्राधान्य असते, असे समजल्यानंतर आपली जीवनशैली आपल्याला ठरवता येते.** आयुर्वेदाचा थोडक्यात सल्ला असा आहे की, जी गोष्ट मूळातच अधिक आहे त्या गोष्टींचा अतिरेक झाला तर स्फोटच होण्याची शक्यता आहे. यालाच व्यवहारात 'आगीत तेल ओतणे' असे म्हणतात. या गोष्टी व्यवहारीक उदाहरणाने आपण समजावून घेऊ.

आयुर्वेदाने पित्ताचे स्निग्ध, तीक्ष्ण, उष्ण, लघू म्हणजे हलकेपणा, विस्त्रगंध म्हणजे दुर्गंध हे गुणधर्म सांगितले आहेत. यामुळेच तरुणांनी याविरुद्ध गुणात्मक आहार आणि विहाराचा अवलंब केल्यास तब्येत चांगली राहू शकेल.

१) तरुणांनी रात्री ११ ते सकाळी ६ वाजेपर्यंत झोपेची वेळ ठरवणे आवश्यक आहे. रात्री उशीरापर्यंत अभ्यास किंवा पार्टी केल्यास शरीरामध्ये हलकेपणा आणि उष्णतेचा अतिरेक होऊन हातापायांची, डोळ्यांची जळजळ, आम्लपित्त, तारुण्यपिटीका यासारख्या तक्रारी वाढू शकतील.

२) दात घासण्यासाठी गोड, कडू, तुरट, चवीच्या पदार्थांचा वापर योग्य ठरेल (उदा. **ज्येष्ठमध, खदीर, निम्ब** या वनस्पतींच्या पावडरीपासून बनवलेले मंजन)

३) थंडीच्या दिवसात शरीराला अभ्यंग किंवा तेल मालिश करताना **क्षीरबला तेल किंवा चंदनबला लाक्षादि तैल** यासारख्या सौम्य, थंड, पौष्टिक तेलांचा वापर करावा. मालिश करताना दाब हा मध्यम स्वरूपाचाच असावा. डोळ्याला सुद्धा कोरफड तेल किंवा आवळातेल व ते सुद्धा अल्प प्रमाणातच लावावे.

४) दररोज नाकामध्ये कोमट साजूक तूपाचा १-१ थेंब टाकावा.

५) खेळाडू किंवा मुष्टीयोद्धे अशा विशिष्ट गटातील तरुण सोडल्यास इतर सर्व तरुणांनी मध्यम स्वरूपाचा व्यायाम करावा. व्यायामाचा अतिरेक टाळावा. उन्हाळ्यामध्ये तर विशेष काळजी घ्यावी. तरुण वयामध्ये पित्ताधिक्यामुळे शरीरामध्ये उष्णता जास्त असते. यासाठी आवश्यक त्याप्रमाणात पुरेसे पाणी, फळांचे रस, कोकम किंवा लिंबू सरबत, ताक इ. भरपूर वापर करावा.

परंतू सिगारेट, दारू, तंबाखू गर्द सारखी मादक द्रव्ये या सर्व व्यसनांपासून कटाक्षाने दूर राहवे, अन्यथा जठरामध्ये व्रण (Peptic Ulcer), वारंवार तोंड येणे, जीभेचा किंवा यकृताचा कॅन्सर, आतड्याला भोक पडणे (Perforation), अग्न्याशयला सूज येणे (Acute Pancreatitis) या गोष्टी निश्चित घडून येऊ शकतील.

६) व्यायामाबरोबरच अतिप्रमाणात शारीरिक मानसिक दगदग टाळली पाहिजे. शिस्तबद्ध जीवनशैली असेल तर शारीरिक आणि मानसिक ताण टाळता येऊ शकतो.

७) व्यायामाची जागासुद्धा शक्य असल्यास निसर्गाच्या जवळ, हिरवळीवर, नदीपात्राच्या, कारंजाच्या, सागर, किनारी असल्यास फारच उत्तम .

८) आंघोळीसाठी वापरावयाचे पाणी हे Normal Room temperature किंवा कोमट असावे. अति कडक पाणी अजिबात वापरू नये. आंघोळी अगोदर तेल लावले असल्यास चंदन, वाळा, कापूर यांच्या पावडरींचे उटणे देखील जरूर वापरा.

९) नेहमीच हलके, थंड, तलम कापसाच्या सूताचे कपडे वापरा. नायलॉन, टेरीलीन इ. कृत्रिम धाग्यांचे कपडे शक्यतो टाळावे. तंग कपडे अजिबात घालू नयेत, त्यामुळे पित्ताची उष्णता अधिकच वाढू शकेल.

१०) पित्ताच्या उष्णतेचा विचार करता तरुण वर्गाला जर त्यांचा उदरनिर्वाहाचा व्यवसाय हा उष्णतेच्या वातावरणात करावा लागणार असेल तर या व्यक्तींनी दररोज सकाळी अनुशापोटी २ चमचे गुलकंद घ्यावा. संध्याकाळी कामावरून आल्यानंतर गार पाण्याने आंघोळ करावी. झोपण्यापूर्वी तळ पायांना काशाच्या वाटीने शतधौत घृत लावावे व डोळ्यावर निरसे दूधाच्या किंवा गुलाब पाण्याच्या पट्ट्या ठेवाव्या. याशिवाय पित्ताचा भडका उडू नये म्हणून दर वर्षी ऑक्टोबर महिन्यामध्ये दररोज शतावरी घृत किंवा दाडिमादि घृत ५०-१०० ग्रॅम घेऊन ५ वे/७ वे दिवशी रक्तदान करावे.

वरील सर्व काळजी घेणे आवश्यक आहे असे तरुणांना करावयास लागणारे व्यवसाय तरी कोणते ? उदाहरणादाखल यादी पुढील प्रमाणे -

उन्हातान्हात काम करावयास लागणारे रस्त्यावरील किंवा बांधकामावरील मजूर, फिरते विव्नेते, मेडीकल रिप्रेसेंटेटीव, Boiler attendant , भट्ट्यांजवळ किंवा किरणोत्सर्गी पदार्थाजवळ काम करणारे (X- Ray technician) , कृत्रिम धागे, रबर, प्लॅस्टीक, रसायनिक पदार्थ इ. कारखान्यात काम करणारे तरुण, दुर्गंधीत जागेमध्ये काम करणारे सफाई कामगार, आचारी इत्यादि.

११) तरुण वयामध्ये पित्त दोषाचे प्राधान्य असते व याचे प्रमुख कार्य पचन असते हे आपण पाहिले. तरुण वयामध्ये वाटेल ते खाल्ले तरी ते पचविण्याची ताकद असते. पित्ताचा उष्ण, तीक्ष्ण गुण सांभाळायला दिवसातून ४ वेळा थोडे थोडे पौष्टीक असे अन्न -पदार्थ खाल्ले पाहिजेत. पित्ताला सांभाळण्यासाठी भुकेच्या वेळा तुमच्या कामाच्या व्यग्रतेमुळे टळू देऊ नका, **कामाचा ताण कितीही असला तरी भुकेकडे दुर्लक्ष करू नका** अन्यथा मायग्रेन, अॅसिडीटी चालू होणार हे निश्चित अगदीच पूर्ण जेवण घेणे अशक्य असल्यास १ कप दूध, एखादे केळ ,१-२ नारळाच्या वड्या अवश्य खाल्ल्या पाहिजेत. तरुणांनी उपवास - तापास डायटींग याच्या भानगडीत पडू नये. (याला उपवाद म्हणजे वजन जास्ती असलेले तरुण)

१२) **जेवणामध्ये गोड, कडू किंवा तुरट चवीचे पदार्थ आधिक वापरा.** जेवणामध्ये अधून- मधून आंबा - बर्फी, खोबरा - बर्फी, श्रीखंड असे गोड, मेवा मिठाईचे पदार्थ व दररोजच्या जेवणात तूप - साखर, नाचणीची किंवा शेवयाची खिर हे आवर्जून असले पाहिजे गोड व तुरट चवीच्या पालेभाज्या, कोबी, फ्लॉवर, बटाटा या सर्व गोष्टी चालतील मात्र तिखट आणि आंबट चवीच्या पालेभाज्या किंवा फळभाज्या उदा. वांगी, लसूण, मूळा, टोमॅटो, चाकवत, चूका अंबाडी हे टाळावे, राई किंवा बाजरीपेक्षा गोड चवीचे दररोजचे पोळी भात हे तरुणांना अधिक चांगले. ज्या तरुणांची पित्त प्रकृति आहे किंवा ज्या तरुणांना अम्लपित्ताचा त्रास होतो त्यांनी तुरीच्या डाळी ऐवजी कायम मूगाचीच आमटी खावी.

तरुणवय म्हटले की, हॉटेलींग पंजाबी आणि चायनीज, कोल्हापूरी पांढरा किंवा तांबडा रस्सा आणि नॉन- व्हेज या गोष्टी तर हक्काच्या मानल्या जातात. पण अशा प्रकारचे जेवण किंवा वडापाव, हक्का- नूडल्स या स्नॅक्स मूळे पित्ताचा उष्ण - तीक्ष्ण गुणांचा प्रकोप होतो आणि त्याचे परिणाम वयाच्या चाळीशीनंतर पेपटीक अल्सर, अल्सरेटीव कोलायटीस, नायटा किंवा सोरीयासीस सारखे त्वचाविकार याद्वारे भोगावे लागतात. म्हणूनच तरुणांनी 'वाटेल ते पचते' म्हणून 'वाटेल ते' व 'वाटेल तेव्हा' खाऊ नये.

केवळ पंजाबी डिशेस खाण्यानेच पित्त प्रकोप होतो असे नाही तर आंबवून तयार केलेले पदार्थ ईडली, डोसा, उत्तपा हे पदार्थ दररोज खाण्यात असतील तर त्याने देखील पित्त वाढण्याचे संभव आहे. खरे तर 'One Apple A Day, Keeps a doctor away' या सिद्धांतानुसार सर्वांसाठी फलाहार चांगला; तरुणांसाठी सफरचंद, अंजीर, मनुका, डाळींब गोड द्राक्ष शहाळाचे पाणी चांगले, मात्र आंबट फळे , भट्टीमध्ये वाफवून लवकर पिकवलेली केळी, वारंवार पपई खाणे तितकेसे चांगले नाही.

सर्व साधारणपणे **मसाल्याच्या पदार्थांचा अतिरेकी वापर तरुणांनी टाळावाच**, मात्र कोथिंबीर, धने आणि अल्प प्रमाणात हळद यांचा वापर तरुणांनी अवश्य करावा. चवीसाठी कोथिंबीरीच्या वड्या किंवा चटणी खावी तिखटाऐवजी मिरपूडीचा वापर करावा, अति उष्णतेमुळे हातापायांची जळजळ किंवा लघवीला आग होऊ लागली तर धने, जिऱ्याचे उकळून गार केलेले पाणी खडीसाखर घालून वारंवार प्यावे.

**दूध आणि तूप म्हणजे तरुणांसाठी अमृतच होय.** ताक आणि दही हे जरी दूधापासून बनविले जात असेल तरी उष्ण गुणधर्माचे असल्याने त्याचा वापर युक्तिपूर्वकच करावा. पचनासाठी जेवणानंतर १ कप ताक तर उन्हाळ्यामध्ये दूपारच्या वेळेस गोड, अदमुरे दही चालेल. रात्री दह्याचा वापर कटाक्षाने टाळावा. दूध घेताना बोर्नव्हीटा किंवा हॉलिक्सपेक्षा **शतावरी कल्प २ चमचे नियमित** टाकून घ्यावा. विद्यार्थीदशेत किंवा ऑफीसेस मध्ये सुद्धा जाता - येता कर्टींग चहा घेण्याची पद्धत सुद्धा काही वेळेला चहाचे प्रमाण ४ -५ कपापर्यंत नेते. आणि मग छातीत जळजळ सुरू होते त्यावर उपाय म्हणून डायजिन किंवा जेलूसिल ही अॅन्टासिडस् घेतली जातात. मात्र जोपर्यंत अम्लपित्त या आजाराने ग्रस्त तरुण चहा, कॉफी, लसणाची चटणी, कैरीचे लोणचे, रात्रीचे जागरण, आणि सवय असल्यास सिगारेट, दारू आणि मांसाहार पूर्णपणे थांबवत नाहीत, तोपर्यंत अम्लपित्त आजार कायमचा बरा होणार नाही हे पक्के लक्षात ठेवावे. .... क्रमशः

\*\*\*\*\*

# कॉलेज विश्व

डॉ. माथुरी महादार  
मो. : 9822002667

**ऑक्टोबर २०११ ते जानेवारी २०१२ या काळामध्ये घडलेल्या ठळक घडामोडींचा अहवाल आढावा खालीलप्रमाणे .**

डिसेंबर महिन्यामध्ये कॉलेजमध्ये विद्यापीठ परीक्षा नेहमीप्रमाणेच यशस्वीरीत्या पार पडल्या यंदा M.B.A. परिक्षेसाठी ही महाविद्यालय हे परिक्षाकेंद्र होते. तसेच महाविद्यालय हे C.A.P. (Central Assessment Programme) साठी ही केंद्र होते.

२१ नोव्हेंबर रोजी प्रथम वर्ष B.A.M.S. या विद्यार्थ्यांची पालक सभा महाविद्यालयात आयोजित करण्यात आली होती. त्यामध्ये पालक व विद्यार्थ्यांचे समुपदेशन करण्यात आले.

८/१२/११ रोजी महाविद्यालयामध्ये रॅगिंग होऊ नये. ह्यासाठी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करण्यात आले.

महाविद्यालयातील बालरोग विभाग व Central Bank of India प्राधिकरण शाखा यांच्या मार्फत मोफत सुवर्णप्राशन संशोधन उपक्रम दि. १७/११/११ रोजी आयोजित केला होता. त्यामध्ये सुमारे ५० बालकांना सुवर्णप्राशनाचा मोफत डोस देण्यात आला.

दि. ९/११/१२ रोजी महाविद्यालयास **जर्मनीमध्ये यशस्वीरीत्या आयुर्वेद चिकित्सा करणाऱ्या डॉ. ली मिवयुंग यांनी भेट दिली**

द्वितीय वर्ष विद्यार्थ्यांच्या **शैक्षणिक सहली** खालील प्रमाणे आयोजित केल्या होत्या.

विभाग	दिनांक	स्थळ
१. रसशास्त्र	२४/१/१२	आयुर्वेद रसशाळा पुणे
२. स्वस्थवृक्ष	९/१२/११	कैवल्यधाम योग केंद्र लोणावळा
३. अगदतंत्र	१२/१/१२	कात्रज सर्पोद्यान
४. द्रव्यगुण	३०/११/१२	बोटॅनिकल गार्डन, कोरेगाव
५. स्वस्थवृत्त	१०/११/११	टिळक आयु. महाविद्यालय
६. स्थस्थवृत्त	२१/१/१२	जलशुध्दीकरण केंद्र निगडी

दि. १ ते ५ नोव्हेंबर दरम्यान महाविद्यालयाच्या सांस्कृतिक कमिटी मार्फत विद्यार्थ्यांनी राजस्तरीय युवा महोत्सवामध्ये भाग घेतला. यामध्ये रॅली आयोजनामध्ये महाविद्यालयात द्वितीय पारितोषिक मिळाले. यामध्ये महाविद्यालयातील श्री. ज्ञानराज होमकर, श्री दिपक चौधरी, श्री अमोल ढमाले कु. किरण जाधव यांनी भाग घेतला होता. (Save the girl child ) हा रॅलिचा विषय होता.



महाविद्यालयाच्या संघास शिस्तप्रिय संघ म्हणून पुरस्कार मिळाला. या महोत्सवामध्ये विद्यार्थ्यांनी स्किट, कोडी अशा विविध स्पर्धांमध्ये सहभाग घेतला.

नाशिक आरोग्य विज्ञान विद्यापीठातर्फे राबविण्यात येणारे विज्ञान प्रदर्शन अविष्कार यामध्ये महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांनी सादर केलेला संशोधन प्रकल्पाची निवड अंतिम पाच उत्कृष्ट प्रकल्पांमध्ये झाली आहे.

स्वस्थवृत्त विभागातर्फे तज्ञ लोकांची व्याख्याने आयोजित केली गेली.

दि.	व्याख्याते	विषय
१२/१२/११	डॉ. लक्ष्मण साळवी	लेप्रसी
४/१/१२	श्री. विविक गुरव	सकारात्मक दृष्टिकोन
२३/१/१२	डॉ. प्रमिला पानसरे	लसिकरण

या विभागातील P.G. विद्यार्थी डॉ. विकास चोंधे यांनी पुणे येथे झालेल्या इंटरनॅशनल सेमिनार ऑन आयुर्वेदा मध्ये 'आचार रसायन' अर्थात वागावे कसे व आदर्श आयुष्य कसे जगावे ह्या विषयावर संशोधनात्मक पेपर सादर केला.

\*\*\*\*\*