आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

स्थूलता विशेषांक

वर्ष ६ ● अंक १० ● भारतीय सौर कार्तिक १, शके १९३१ ● २३ ऑक्टोबर ०९

अनुक्रमणिका

- **ऋणनिर्देश** ३
- **संपादकीय** ५
- **स्थूलता व योग** डॉ. उल्का नातू ७
- **स्थौल्य : कारणे व उपचार योजना** वैद्या सौ. शुभदा पटवर्धन ९
- **कशी होतीस तू! काय झालीस तू!!** रत्नप्रभा जोशी १५
- **स्वामी विवेकानंदांची वैचारिक स्थूलता** सौ. सुधा जोशी १९
- **मजेत जगा !** सौ. कल्पना सुभाष कोठारे २१
- **स्वप्न** सौ. कल्पना सुभाष कोठारे २२
- **बारीक व्हायचंय मला !** सौ. कुंदा देशपांडे २३
- **स्थूलता आणि कामजीवन** डॉ. विठ्ठल प्रभू २५
- **हत्तीचं पिल्लू** डॉ. सौ. सुमन नवलकर २६
- **आरोग्य व्यवस्थापन** वैद्या सौ. कल्याणी केळकर २७
- **बालकांमधील स्थौल्य** वैद्या सुचित्रा कुलकर्णी ३१
- **कशाला घाबरायचं लठ्ठपणाला?** सौ. मालती वझे ३५
- **स्थूलता व आहार** वैद्य महेश म. ठाकूर ३७
- **स्थौल्य** वैद्य सुभाष वडोदकर ३९
- **व्यायाम - पण स्थूलांसाठी** वैद्या सौ. अरूणा टिळक ४३
- **सूर्यनमस्काराची कथा** वैद्य प्रसन्न केळकर ४७

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

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

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

केतकर ब्रदर्स

मंडप आणि कॅटरिंग कॉंट्रॅक्टर

लग्न कार्य, वाढदिवस, एकसष्टी, मुंज. मंडप, कॅटरिंग आदी सर्व मंगल कार्यांसाठी फुलांचे डेकोरेशन मिळेल.

छोट्या व मोठ्या समारंभासाठी टेबल खुर्ची, जेवणाची भांडी भाड्याने मिळतील.

संपर्क : केतकर हाऊस, राम मारुती क्रॉस रोड,
ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४.मोबाईल : ९८२१०२६५२१

With Best Compliments from

SHREE

KRISHNA SWEETS

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

ऋणनिर्देश

या स्थूलता विशेषांकाच्या निमित्ताने आमच्या सर्व वर्गणीदारांचे, जाहिरातदारांचे व वाचकांचे आभार मानण्याची ही संधी आम्ही घेत आहोत. मासिक व विशेषांक यांची आर्थिक गणिते वेगवेगळी असतात. यामुळे विशेषांक काढताना महत्त्वाचे योगदान असते ते विविध जाहिरातदारांचे. यात आयुर्वेदाच्या प्रेमापोटी, एक सामाजिक योगदान या भावनेतून, तसेच वैयक्तिक संबंधामधून जाहिरात देऊन या विशेषांकाचा आर्थिक भार पेलणाऱ्या सर्व जाहिरातदारांचे मनःपूर्वक आभार. त्यातही केतकर ब्रदर्सचे श्री. महेश केतकर यांचे विशेष आभार. वेळेमध्ये सुबक छपाई करून व जास्तीतजास्त बिनचूक मुद्रण करून अंक आपल्यापर्यंत पोचवण्यात सहभाग आहे तो ॲप्रुव्हा - २१ चे श्री. अजय रिसबूड, सौ. अपूर्वा रिसबूड व विजय ठोंबरे व साईनाथ ऑफसेट प्रिंटर्सचे दत्ता धनावडे व त्यांच्या सर्व सहकाऱ्यांचा. त्याबद्दल त्यांचेही मनःपूर्वक आभार. अंक लोकांच्या नजरेत भरण्यासाठी आकर्षक मुखपृष्ठाचा मोठा वाटा असतो. या देखण्या मुखपृष्ठाबद्दल साईनाथ ऑफसेट प्रिंटर्स यांचे आभार. या अंकासाठी आपल्या बहुमूल्य वेळातून वेळ काढून, तसेच अगदी ऐनवेळेच्या विनंतीलाही मान देऊन विचारप्रवर्तक, माहितीने भरगच्च लेख वेळेवर पाठविल्याबद्दल सर्व लेखकांचे आभार.

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

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

: विश्वस्त मंडळ :

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर | वैद्या सौ. कल्याणी केळकर | श्रीमती मीना फणसे

तुमच्या मनातील
उत्तुंग आकांक्षांना
द्या मुर्त स्वरूप
एवढे मोठे घर
आपल्या उत्पन्नात कसे जमावे.
स्वप्ने बघतांना राजा,
अंथरुण पाहून पाय पसरावे.
नाही बांधत इमले
केवळ स्वप्नांचे राणी,
टीजेएस्बी च्या सहकार्याने
करु गृह खरेदीची आखणी.
kalligraphic@rediffmail.com
सदा सावली
गृहकर्ज योजना
घरासाठी कर्जः रु. ५० लाखापर्यंत
घर तारणावर कर्जः रु. ०५ लाखापर्यंत
घर दुरुस्तीसाठी कर्जः रु. ०२ लाखापर्यंत
TJSB
दि ठाणे जनता सहकारी बँक लि.
(मल्टि-स्टेट शेड्युल्ड बँक)
आपल्या विश्वासाची प्रथम पसंतीची
नातं... व्यवसायापलिकडचं
नोंदणीकृत कार्यालय: मधुकर भवन, रोड नं. १६, वागळे इस्टेट, ठाणे(प)-400604.फोन: 25838500. फॅक्स: 25838550.
E-mail: response@thanejanata.co.in
Website: www.thanejanata.co.in
टोल फ्री क्र.: १८०० २२३४६६

संपादकीय

जगात सध्या मानवाला भेडसावणाऱ्या रोगांची यादी केली तर स्थूलतेचा क्रमांक पहिला पाचांत लागतो. मधुमेहाप्रमाणेच स्थूलता हा मंदगतीने विनाशाकडे नेणारा रोग (Silent Killer) मानला जातो. बऱ्याचदा आपण स्थूल आहोत किंवा स्थूल बनत चाललो आहोत हे मनाला पटेपर्यंत वजन आटोक्याबाहेर गेलेले असते. त्यातही हल्ली सर्वसामान्यांचे माहिती संवर्धन करण्यास विविध माध्यमे अतिशय तत्पर असतात. टीव्ही वरील कार्यक्रम तसेच इंटरनेटच्या माध्यमातून माहितीचा धबधबा कोसळत असतो. परंतु या माहितीची खातरजमा न करताच ती वापरून बघणे किंवा तशी लक्षणे आपल्यामध्ये वा आपल्या जवळच्यांमधे शोधणे हा बहुसंख्यांचा आवडता छंद असतो. या सर्व माहितीमुळे सामान्यजन तत्पर, चलाख व जागरुक झालेले असले तरी बऱ्याचदा चुकीच्या वा अर्धवट माहितीमुळे चुकीचे उपचार वा प्रयोग केले जातात. अनावश्यक तपासण्या बऱ्याचदा केल्या जातात. व यामुळे रुग्ण ज्ञानसंपन्न घेण्याऐवजी घाबरट मात्र बनतो.

स्थूलता ही जन्मत:ची म्हणजे आनुवांशिक किंवा नंतर उद्‌भवणारी अशी दोन प्रकारची असते. नंतर उद्‌भवणाऱ्या स्थूलतेचेही दोन भागात वर्गीकरण करता येते. एक दुसऱ्या व्याधी वा अवस्थेच्या परिणाम स्वरुप निर्माण होणारी स्थूलता जसे निकंठमणी (थायरॉईड) ग्रंथीच्या विकृतीमुळे निर्माण होणारी स्थूलता वा प्रसूतिपश्चात निर्माण होणारी स्थूलता.

दुसरी प्रज्ञापराध किंवा चुकीच्या वर्तणुकीमुळे निर्माण होणारी स्थूलता. यात व्यायामाचा अभाव, जंकफूड चे सेवन, चुकीच्या आहारपद्धती या सर्वांचा समावेश होतो.

आजच्या जीवनपद्धतीच्या या एका प्रमुख विकाराबद्दल यावर्षीचा हा दिवाळी विशेषांक 'स्थूलता विशेषांक' म्हणून काढत आहोत. यात स्थूलतेची कारणे, जीवनपद्धतीचा परिणाम तसेच स्थूलतेमुळे उद्‌भवणाऱ्या इतर विकारांचा प्रतिकार याबद्दल विविध तज्ज्ञ वैद्य व डॉक्टरमंडळींकडून विविध लेखांतून प्रकाश टाकण्यात आला आहे. काही ललित लेखांच्या माध्यमांतून हलक्या फुलक्या प्रकारे हा विषय आपल्यापर्यंत पोहोचवण्याचा प्रयत्नही केलेला आहे. तसेच स्थूलतेमध्ये आहार घटकांचा विचार, पंचकर्मादि उपचारांचा उपयोग, स्थूलतेसाठी उपयुक्त व्यायाम याबद्दलही माहितीपूर्ण लेख आहेत.

या सर्व माहितीचे सुयोग्य एकत्र संकलन करुन हा सहावा विशेषांक आपल्या हाती देताना विशेष आनंद होत आहे.

स्थूलता हा नकळत वाढणारा विकार आहे व त्याचे स्वरुप आपल्याला दिसते त्यापेक्षाही जास्त गंभीर असते. हिमनग ज्याप्रमाणे पाण्यावर दिसतो त्यापेक्षाही पाण्याखाली खूप खोल पसरलेला असतो त्याप्रमाणेच हा विकार आहे हे परिणामकारकरीत्या दर्शवणारे हिमनगाचे चित्र मुखपृष्ठावर योजलेले आहे. आपल्या चोखंदळ रसिकतेला ते भावेल अशी अपेक्षा करतो. यापूर्वीच्या विशेषांकाप्रमाणेच हा स्थूलता विशेषांकसुद्धा आपल्या पसंतीस उतरेल अशी आशा करतो.

प्रसन्न केळकर

With Best Compliments from

Bipin Kane

Omkar Caterers

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

Mobile : 9220720470, 9322976132

स्थूलता व योग

डॉ. उल्का नातू
एम.डी. (स्त्री रोग आणि प्रसूति)
योग तज्ञ

"The secret of my abundant health is that whenever an impulse to exercise comes over me, I lie down until it passes away" - J.P. Macevoy

वर वर पहाता हे विधान खूप गंमतीशीर वाटले तरीही आपल्यातील मांद्य, आळस यांवर बऱ्यापैकी प्रकाश टाकणारे आहे.

'स्थूलता' ही व्याधी देखील 'कुपोषण' या सदरात बसणारी आहे. जे पोषण स्वास्थ्य प्रदान करणारे नाही ते 'कुपोषण' या सदरात मोडते. प्रगत आणि अप्रगत अशा दोन्ही जगतातील मुले, स्त्रिया व पुरुष सर्वांमध्ये वाढत असलेला चिंतनीय विकार म्हणजे स्थूलता. एका पहाणीनुसार भारतातील ३१% लोकसंख्या ही 'स्थूल' अथवा 'अतिस्थूल' या सदरात मोडते. विशेष करुन लहान मुले व पौगंडावस्थेतील मुले-मुलींमधील वाढणारी स्थूलता ही आज चिंतेचा विषय झाली आहे.

'अ-संसर्गजन्य' अशा काही रोगांचे मूळ या स्थूलतेमधे दडलेले आहे.

स्थूलतेच्या व्याख्येचे प्रमाणीकरण झालेले नाही. 'शरीरातील मेदाचे प्रमाण वाढणे, मग ते मेदपेशींचे आकारमान वाढणे Hypertrophy अथवा पेशींची संख्या Hyperplasia वाढणे या स्थितीला स्थूलता म्हणतात. अथवा घेतलेल्या उष्मांकाचे प्रमाण खर्च झालेल्या उष्मांकापेक्षा जास्त असणे या स्थितीलाही 'स्थूलता असेच संबोधले जाते. वजनाने अधिक म्हणजेच overweight ही संज्ञा स्नायू, अस्थि, चरबी अथवा पाण्याचे प्रमाण अधिक असण्यास संबोधली जाते. स्थूलतेची कारणे समजून घेण्यासाठी आपण खात असलेल्या अन्नाच्या प्रमाणाचे नियंत्रण मेंदूकडून कसे केले जाते हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे.

सर्वसाधारणपणे बैठी जीवनशैली असलेल्या व्यक्तिस चयापचय क्रिया घडवून आणण्यासाठी २००० पर्यंत उष्मांकाची गरज असते. मात्र शारीरिक कष्टाचे काम, खेळाडू, गर्भार स्त्रिया यांच्यामधे मात्र हे प्रमाण वाढते.

शिजवत असलेल्या अन्नाचा वास, चव, अथवा एखाद्या पदार्थाच्या आकर्षकतेने देखील भूक चाळविली जाते. हे कार्य Cerebral Correx मधे घडून येते. येथून Hypothalamus या ग्रंथीला उत्तेजना मिळते. येथेच आपले Feeding (उदरभरण) व Satiety (समाधान) या दोन्हींचे केंद्र असते. आपण खात असलेल्या अन्नातील उष्मांकाचे प्रमाण, अन्न पोटात गेल्यावर जठरावर आलेला ताण, अन्न पचनासाठी त्याचवेळी जठरात निर्माण झालेले स्राव व जीभेवरील बराच वेळ चाललेला अन्नाचा स्पर्श या सर्व गोष्टींमुळे मेंदुतील 'समाधान' केंद्र अथवा Satiety entre उत्तेजित होते. व पोट भरल्याच्या भावनेने आपण खाणे थांबवितो.

स्थूलता निर्माण होण्यामागे 'समाधान केंद्र' उद्दीपित न होणे व 'शक्तिचा व्यय' न होणे ही कारणेच अतिशय महत्त्वाची आहेत.

१)Psychogenic अथवा मानसिक - सर्वात पहिल्यांदा या कारणाचा उल्लेख मुद्दामच केला आहे. आजच्या जीवनशैलीमध्ये प्रामुख्याने या कारणाचा अंतर्भाव होतो. अत्यंत मानसिक ताण, विविध मॉल्समधील खाण्याची प्रलोभने आणि त्या जोडीला असलेले नैराश्य याचा परिणाम जरुरीपेक्षा अधिक अन्न खाण्यात (पोटात ढकलण्यात) होतो.

अत्यंत मानसिक ताण रक्तातील Cortisol हॉर्मोन्सची पातळी वाढवितात. वाढलेले Cortisols भूक वाढविण्यास कारणीभूत ठरतात.

२)स्थूल व्यक्तिंच्या Hypothalamus मधील

Satiety अथवा समाधान केंद्राचा, समाधान होण्याचा 'Set Point' हा जरा अधिकच पातळीवर set झालेला असतो. त्यामुळे खूप खाल्ल्यावरच ह्या व्यक्तिंचे समाधान होते.

३) आनुवंशिकता : हा मुद्दा महत्त्वाचा असला तरीही आपल्या स्वभावातील, आहारातील त्रुटी झाकण्यासाठी यांचा वापर केला जातो.

४) व्यायामाचा अभाव - बैठ्या अशा जीवन शैलीमध्ये कमी उष्मांक खर्च होत असल्याने बँकेत Saving account मधे केलेल्या बचतीप्रमाणे चरबी जमा होत जाते. बरेच वेळा सेवन केलेल्या अन्नाचे प्रमाण त्यामानाने कमी असते परंतु व्यायामाच्या अभावाने हे सर्व जमा होत जाते.

५) भूक लागलेली नसताना केवळ 'इच्छा' झाली म्हणून अथवा 'वेळ' झाली म्हणून खाऊन घेणे.

६) 'थायरॉईड' ग्रंथीतील स्त्रावावर होणारे परिणाम विशेषत: Hypothyroidism (स्त्राव कमी होणे)

७) स्त्रियांमधे - P.C.I.S. स्थूलता हे PCOS चे कारण व परिणाम या दोन्ही सदरात मोडते. PCOS म्हणजे Polycystic Ovavian Syndrome म्हणजे अंडाशयातून दर महिन्यात स्त्रीबीज निर्मिती न होणे. यामुळे मासिक पाळी अनियमित होते. मानसिक ताणांमुळे अंत:स्त्रावी ग्रंथींच्या Hormone पातळीत होणारे बदल, व्यायामाचा अभाव, दिवस- रात्रीचे बदललेले वेळापत्रक या सर्वास कारणीभूत असते. PCOS चे प्रमाण आजमितीस ३३% पर्यंत वाढले आहे.

स्थूलतेचे दुष्परिणाम - स्थूलतेमुळे हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, मेंदुमधील रक्तस्त्राव इत्यादी दुष्परिणाम होतातच. पण या व्यतिरिक्त सांधे, विशेषकरुन गुडघेदुखी, टाचदुखीचे प्रमाण वाढू लागले आहे. सांध्यांची झीज अधिक प्रमाणात झाल्याने सांधे बदलाची शस्त्रक्रिया आजकाल फार मोठ्या प्रमाणात होऊ लागली आहे.

स्थूलतेशी कॅन्सरचाही संबंध जोडला गेला आहे. गर्भाशयाचा कॅन्सर स्थूल स्त्रियांना अधिक होतो असे दिसून येते.

यकृताचे आजार, पित्ताशयातील खडे, बद्धकोष्ठता, मूळव्याध हे आजारही स्थूल स्त्रियांमधे अधिक दिसून येतात.

स्थूलता निर्मूलन : स्थूलता निर्मूलनाचे मार्ग लक्षात घेण्यासाठी पहिला टप्पा अतिशय महत्त्वाचा आहे. तो म्हणजे स्थूलतेचा स्वीकार व दृढनिश्चय. दृढनिश्चयाचा टप्पा कायम स्वरुपी असला पाहिजे. नाहीतर बऱ्याच वेळा २ ते ३ महिन्यात या निश्चयावर पाणी फिरते.

स्थूलता निर्मूलनासाठी आधुनिक काळात महागडी औषधे, शस्त्रक्रिया (Ultrasound Lipolysis) इत्यादी पद्धतीचा अवलंब केला जातो.

आहारातील उष्मांकाचे कमी प्रमाण, व्यायामाच्या रूपात अधिक लय, जीवनशैली व विचारशैलीमधील बदल, रात्रीची नीट झोप यामुळे स्थूलता निर्मूलनाचे Challange आपण नक्कीच यशस्वीपणे स्वीकारु शकतो.

स्थूलता व योग -

वास्तविक योगशास्त्र हे रोगनिवारणार्थ अथवा उपचारार्थ जन्माला आलेले शास्त्र नाही हे आपण सर्वच जाणतो. पण तरीही जाडेपणासाठी कुठला 'योगा' करु असे प्रश्न बरेच जण विचारतात. वजन कमी करण्याचे कुठलेही Prescription ऋषीमुनींनी दिलेले नाही.

योग म्हणजे 'योगा' नव्हे. योग ही सकारात्मक विचारशैली, जीवनशैली आहे. योगसाधनेत आसने, शुद्धिक्रिया आदी शारीरिक साधनेचा अंतर्भाव तर असतोच पण त्याहीपेक्षा या साधनेद्वारा मनावर नियंत्रण मिळविणे अपेक्षित असते. प्राणायाम, मंत्रयोग, भक्तियोग या माध्यमांतून भावनांवर म्हणजेच Hypothalamus वर नियंत्रण मिळविणे शक्य होते.

रागाचे, संतापाचे, उद्वेगाचे, नैराश्याचे प्रसंग येतात. पण त्यासाठी आपली प्रतिक्रिया नियंत्रित होते.

ध्यान धारणेच्या माध्यमातून मन एकाग्र होते, खंबीर होते. दृढनिश्चयास मनापासून मदत होते. आपण अंतर्बाह्य बदलून जातो. हा बदल केवळ मानसिक होत नाही तर कालांतराने शरीरावर होणारे सकारात्मक बदल जाणवू लागतात.

ताण आल्यावर खाण्याची भावना आपसूकच कमी होते. रक्तातील Steroid चे अतिरिक्त प्रमाण कमी होऊ लागते. साखर कमी होते. सात्विक अन्नाकडे ओढा वाढतो. त्यामुळे आपोआपच 'जीभ' नियंत्रित होते.

हे बदल घडून येण्यास काही कालावधी जातो. पण बदल होतात हे निश्चित, हा विश्वास असेल तरच योग साधना जीवन बनून जाते. मनात उत्साह वाढतो, नैराश्याची जागा चैतन्याने घेतली जाते, आत्मविश्वास वाढतो. साधनेत

(पान ५२ वर पहा)

स्थौल्य : कारणे व उपचार योजना

वैद्या सौ. शुभदा पटवर्धन
आयुर्वेदाचार्य

वय वर्षे वीस, वजन पासष्ट किलो, उंची पाच फूट एक इंच, सकाळी ९ वाजता दवाखान्यात आली आणि मला म्हणाली ''मला वजन कमी करावयाचे आहे. दोन महिन्यात पंधरा किलो तरी वजन कमी करुन द्या,'' व हे सारे तिला झटपट व्हायला हवे होते, कारण दोन महिन्यांनी तिचे लग्न होते. ती मला म्हणाली, ''गेल्या सहा महिन्यांपासून प्रयत्न करीत आहे, परंतु फक्त दोन किलोंनी वजन कमी झाले. मला एकांनी सांगितले की वजन कमी करण्यासाठी व्यायाम करण्याची आवश्यकता नाही. 'आमची व्यायाम गुटिका घ्या व सुडौल व्हा.' पण फायदा झाला नाही. तसेच दुसऱ्यांनी सांगितले 'आमचा स्लिमिंग चहा प्या आणि कमनीय कंबर प्राप्त करा.' परंतु त्याचाही फायदा झाला नाही.'' अर्थात मी तिला सांगितले की झटपट वजन कमी करण्याच्या मोहाला बळी न पडणे, तसेच अशा अनेक निरनिराळ्या प्रकारच्या फसव्या कल्पनांच्या आहारी बिलकूल न जाणे अत्यावश्यक आहे. शेवटी सर्वांगीण उपचार व निसर्गानुकूल उपाययोजनाच फक्त उपयोगी पडतात हे आपण सदैव ध्यानात ठेवले पाहिजे.

स्थौल्य (अवास्तव वजन) कमी कसे करायचे याचेही ''शास्त्र'' आहे. केवळ आहार थांबवून फायदा होत नाही. कारण अचानकपणे आहार वर्ज्य केला तर पोषक घटकांच्या अभावामुळे आरोग्याच्या दृष्टीने मोठा तोटाच होतो. म्हणून स्निग्ध, मधुर पदार्थांचे प्रमाण कमी करुन त्याचबरोबर निसर्गानुकूल उपाययोजना व प्रकृतीनुसार व्यायाम करुन वजन कमी करणे आवश्यक असते.

प्रत्येक व्यक्तिला आपण सुडौल दिसावे असे वाटते व त्या दृष्टीने प्रत्येकजण जाणीवपूर्वक प्रयत्न करीत असतो. परंतु हल्ली रुचकर व स्वादिष्ट खाद्यपदार्थ सर्वत्र सहजपणे उपलब्ध असल्याने त्यांचे सेवन करण्याचा मोह आवरता येत नाही. त्यामुळे सुडौलपणाच्या संदर्भात जे 'आहार नियंत्रण' आवश्यक असते त्यामध्ये बाधा येते. शरीरातील सुडौलपणा हा पूर्णतः मेदधातूवर अवलंबून असतो. मेद हा शरीराचा धातू जेव्हा प्राकृत अवस्थेत असतो तेव्हा शरीराला स्निग्ध ठेवतो व मेदापासून अस्थिधातूची उत्पत्ती होते व मेदाचा मल म्हणजे घाम हा शरीरावरील केसांचे रक्षण करण्याचे कार्य करतो.

परंतु जर शरीरात कफधातूची व मेदधातूची वृद्धी झाली तर त्याचे वजन प्रमाणाबाहेर वाढून स्थौल्य निर्माण होते व त्यामुळे शरीराच्या 'सुडौलपणामध्ये' बाधा येते. शरीरात मेदाची जी स्थाने आहेत त्या स्थानांमध्ये मेद हळूहळू साठतो. विशेषतः हनुवटी, गळा, मांड्या, दंड, नितंब, स्तन, पोट ह्या स्थानांमध्ये मेद हळूहळू साठतो. पुढे पुढे नितंब, स्तन व पोट बेढब दिसू लागतात. ह्या अवस्थेला लठ्ठपणा, अर्थात मेदोवृद्धी असे म्हणतात.

मेदाची काही दहा-बारा दिवसात लक्षणीय मोठी वृद्धी होत नाही. मेद हा शरीरात हळूहळू संचित होत जातो कारण 'कफदोषाचा' सर्व गोष्टी सावकाश करणे हा स्वभाव आहे व स्थौल्यामध्ये कफ व मेदाची दुष्टी झालेली असते. त्यामुळे शरीरात मेद हळूहळू संचित होतो. त्यामुळे सुरुवातीला वाटते की अशा व्यक्तिची प्रकृती सुधारत आहे. परंतु थोड्या काळानंतर हे प्रकृतीस्वास्थ्य नसून व्यक्तिच्या लठ्ठपणाचे चिन्ह आहे असे उघड होते. काही वेळा सामान्य माणसाच्या असे मनात येते की सामान्य प्रकृतीच्या व्यक्तीचे लठ्ठ प्रकृतीच्या व्यक्तिमध्ये रुपांतर होण्यास निदान एक दोन वर्ष तरी लागतील. मग का बरं ह्या व्यक्तिंनी योग्य वेळी योग्य ती खाण्यापिण्याची खबरदारी घेतली नाही ?

ह्या प्रश्नाचे उत्तर असे आहे की अती अन्नसेवन करणाऱ्या व्यक्तिंना निश्चित कल्पना असते की आपण आरोग्यास अहितकारक गोष्ट करीत आहोत व त्यामुळे आपण दिवसेंदिवस अधिकाधिक लठ्ठ बनत जात आहोत.

तथापि अन्नसेवनामुळे जो तत्काळ व थेट आनंद सहजपणे शरीरास व आत्म्यास प्राप्त होतो, त्यामुळे त्यांना अति अन्नसेवन करण्याचे व्यसन जडते. कारण बहुतेक वेळा अशा व्यक्तिंना जीवनातल्या इतर माध्यमांद्वारे आनंद प्राप्त करणे कठिण वाटते. परंतु असे दिसून येते की जेव्हा लोक स्थूल व्यक्तिंच्या देहाच्या बेढबपणावर टीका/चेष्टा करु लागतात तेव्हा ह्या व्यक्ति जाग्या होतात व त्यांना वाटते की काही करुन लवकरात लवकर वजन कमी व्हावे व अशा व्यक्ति जाहिरातींच्या मोहोळाला बळी पडतात. मेदसंचय- स्थूलता ही चोर-पावलांनी शरीरात प्रवेश करते. परंतु ही स्थूलता घालवण्यासाठी मात्र फारच निकराचे प्रयत्न करावे लागतात.

लठ्ठपणाची कारणे-

स्थौल्याचे मुख्य कारण अति अन्न खाण्याची सवय ही आहे. मनुष्याला वाटते की आनंद प्राप्तीचा सर्वात सोपा मार्ग म्हणजे 'अन्नसेवन' हा आहे व या अंधश्रद्धेमुळे मनुष्य अति अन्नसेवन करतो व त्याला वाटते की जास्त अन्न खाल्ले तर जास्त आनंद मिळेल. परंतु तसे होत नाही, तर उलट त्याचे वजन वाढते.

जो मनुष्य जीवनाचा द्रष्टा असतो व ज्याला जीवनाचा मध्यवर्ती अर्थ समजलेला असतो असा मनुष्य निरंतर आनंदात असतो. त्यामुळे त्याला आनंद प्राप्तीसाठी अति अन्नसेवनाची गरज नसते. म्हणून असा मनुष्य कधीही अति अन्नसेवन करीत नाही.

आहार - सकाळी न्याहारीला पोळी + भाजी, भाज्यांचे सूप, जवाची भाकरी अशासारखा सवयीचा, शरीराचे पोषण व मनाची तृप्ती करणारा आहार सेवन केला नाही तर दिवसभर सारखी खा-खा होते व अशा वेळी सहज उपलब्ध असलेले बिस्किटे, केक, चकली, शेव, वडा, सामोसा, बर्फी, पेढे, वेफर्स यासारखे तळलेले, गोड व पचावयास जड व मेदवृद्धी करणारे पदार्थ खाल्ले जातात. शिवाय चहा-कॉफी सारखी पेये, शीतपेये सुद्धा अधिक प्रमाणात प्यायली जातात, त्यामुळेही वजन वाढते. ह्या पदार्थांमध्ये संपृक्त, संचित मेद (सॅचुरेटेड फॅट्स) ओथंबून भरलेला असतो व काहींना असे तळलेले व गोड पदार्थ खाण्याची मनापासून आवड असते व हल्ली तर आपल्याकडे स्वीटडिश म्हणून जेवणाच्या शेवटी गोड पदार्थ खाण्याची सवय लागली आहे. वास्तविक मनुष्य हा जेवताना दोन घास जास्तच खातो व त्यानंतर गोड पदार्थ खाणे म्हणजे मेदवृद्धीला आमंत्रण देण्यासारखेच आहे. कारण गोड पदार्थ व तळलेले पदार्थ हे स्वभावातःच पचण्यासाठी जड व प्रायः कफ व मेद वाढवणारे असतात व त्यात व्यायामाचा अभाव, श्रमांचा अभाव, बैठे जीवन, सकाळी आठ वाजेपर्यंत, म्हणजे कफकाळात झोपून राहणे व दुपारी झोपणे यामुळे मेदाचे प्रमाण वाढणे.

हल्ली तर मुले शाळेतून घरी आली की टी व्ही, व्हिडिओ- गेम्स या मनोरंजनाच्या साधनांबरोबर तासन्तास व्यतीत करतात व त्याच काळात त्या जोडीला सतत अरबट-चरबट खादाडीसुद्धा त्यांची अनिर्बंधपणे चालू असते व ते किती प्रमाणात खातात हे त्यांच्या बिलकूल लक्षात येत नाही व अति अन्नसेवनामुळे परिणामतः दिवसेंदिवस वजन वाढत जाते.

तसेच अवेळी जेवणे, पदार्थ आवडला म्हणून जास्त खाणे, कुणी आग्रह केला तर त्या आग्रहाला बळी पडणे ही सर्व कारणे मेदवृद्धीला कारणीभूत होतात. दुपारी जेवणानंतर झोपणे हे तर मेदवृद्धी करणारे एक प्रमुख कारण आहे.

बऱ्याच स्त्रियांच्या बाबतीत गरोदरपणी व प्रसूतीनंतरही वजन वाढते कारण ह्या कालावधीत हालचालींवर नियंत्रण येते व त्या काळात भरूपर पौष्टिक खाणे चालू असते, दुपारची झोपही घेतली जाते व सर्वांकडून भरपूर लाडही होत असतात. त्यामुळे व्हायचा तोच परिणाम होतो, वजन अवास्तव वाढते. तसेच आज अशा अनेक व्यक्ति आहेत की ज्या दिवसभरात शंभर पावले सुद्धा चालत नाहीत व व्यवसायाच्या निमित्ताने त्यांना सतत एका ठिकाणी बसून रहावे लागते. परिणामतः शरीरात मेदाची वृद्धी होते.

ह्या सर्व कारणांमुळे अन्नाचे पचन नीट होत नाही व अपक्व व अत्यंत मधुर रस शरीरात संचित होतो. तो स्निग्ध असल्यामुळे त्यापासून कफदोष व मेद उत्पन्न करतो. हा मेद शरीराला स्थूल करतो व शरीरात संचित होत असलेला मेद हा हळूहळू स्त्रोतसांचा अवरोध करतो. त्यामुळे शरीरात संचार करणाऱ्या 'वायूच्या' प्राकृत गतीला अडथळा येऊन वाताचा प्रकोप होतो. हा प्रकुपित वात कोष्ठात जाऊन अग्निचे संधूक्षण(प्रदीप्तन) करतो. त्यामुळे वारंवार भुकेची संवेदना होत रहाते. अर्थात ही भूक ही खोटी भूक असते व या अवस्थेत वारंवार आहार घेतल्यास मेदाची आणखी वाढ होत जाते. ह्या सर्वांचा परिणाम स्थौल्य वाढण्याकडेच होतो.

स्थौल्याची लक्षणे -

मेदाचा मल म्हणजे स्वेद (घाम). घामाचे प्राकृत कार्य आहे केसांचे रक्षण करणे. परंतु स्थूल व्यक्तिमध्ये मेदाच्या प्रमाणाबरोबर घाम ही येण्याचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे स्वेदाचे प्राकृत कार्य होत नाही. त्यामुळे केस गळू लागतात व घाम अधिक येत असल्याने खाज उत्पन्न होऊन पुढे पुरळ येणे, त्वचा लाल होणे इत्यादि त्वचेचे विकार उत्पन्न होतात. तसेच अंगाला दुर्गंधीही येते.

मेद वाढला की स्रोतोरोध निर्माण होतो. त्यामुळे थोड्याशाही हालचालीने किंवा काम केले तर घाम अधिक येतो व त्यामुळे थकवा उत्पन्न होतो, सारखे लोळावेसे वाटते, कार्यशक्ती कमी होते, जास्त झोप येते, कामामध्ये उत्साह वाटत नाही.

शरीरातील अति स्निग्ध व नीट न पचन झालेला मेद हा कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढवतो. त्यामुळे थोडे चालले तरी धाप लागणे व पुढे पुढे हृद्रोग, तर काही जणांमध्ये मधुमेह निर्माण करतो. काही लोकांच्या शरीरावर मेदाच्या गाठीही येतात. विशेष म्हणजे मेद साठल्यामुळे पाळीच्या वेळी पोटात दुखणे, मासिकस्राव कमी जाणे ही लक्षणे उत्पन्न होतात. तसेच मेदसंचयामुळे फॅलोपियन ट्यूबस् बंद होऊन त्यामुळे वंध्यत्वही निर्माण होऊ शकते. पुरुषांमध्ये प्रोस्टेट ग्रंथीचा कर्करोग तसेच स्त्रियांमध्ये स्तनांचा किंवा गर्भाशयाचा कर्करोग होऊ शकतो.

संधिवात व आमवाताचे कारण सुद्धा मेदवृद्धी हे आहे. वजन वाढल्यामुळे पायाच्या सांध्यांवर भार येतो त्यामुळे गुडघे दुखतात, पायांच्या टाचा दुखतात, त्यामुळे हालचाल कमी होते व वजन वाढते व सांधेदुखी सुरु होते. तसेच वाढलेल्या वजनामुळे पायाच्या मागील बाजूच्या नीलारक्तवाहिन्या फुगतात. त्याला व्हेरिकोज व्हेनस् म्हणतात व फुगलेल्या नीला फुटल्यास जखमा होतात व त्या बऱ्या होणे कठिण जाते.

मेदोवृद्धीमुळे म्हातारपण लवकर येते, आयुष्य कमी होते, संभोगशक्ती कमी होते, खूप तहान लागते व खूप भूक लागते. त्यामुळे अशी व्यक्ति अधिक खाते, अधिक पाणी पिते व अधिक लठ्ठ बनते. तसेच मेदवृद्धीमुळे शिथिलत्व येते व त्यामुळे कोणतीही गोष्ट करण्यास उत्साह नसतो.

अर्थात लठ्ठपणा जेव्हा अनुवंशिक असतो अशावेळी त्यांनी मात्र अगदी लहानपणापासून आहार-नियंत्रण व व्यायाम ह्या गोष्टी केल्याच पाहिजे.

आहार कसा घ्यावा :-

अवास्तव वजन कमी करण्यामध्ये नियमितपणे व्यायाम व आपल्या 'आहार सवयींचा' फार महत्त्वाचा वाटा आहे.

चिकित्सा करताना असा अनुभव येतो की स्थूल व्यक्तिला जर ''पौष्टिक, मेद वाढवणारे'' औषध दिले तर अग्नि मंद होतो व वाताचे शमन होते, परंतु वजन मात्र वाढते, मेद वाढतो व जर लंघन, म्हणजे 'उपवास' करण्यास सांगितला तर मेद कमी होतो, पण अग्नि व वायू यांचा जोर वाढतो, म्हणजे भूक अधिक लागते. त्यामुळे अति खाल्ले जाते व त्यामुळे मेद वाढतो आणि म्हणूनच चिकित्सा करताना स्थूल व्यक्तिला बारिक करणे फार कठिण जाते. म्हणून स्थूल व्यक्तिंनी आहारात मेदाचे पचन करणाऱ्या द्रव्यांचा उपयोग करावा व शरीरधातूंची तृप्ती करतील पण त्यांचे शोषणही करतील अशा पदार्थांची योजना करावी. उदा. जव, भाजलेले धान्य, उकडलेल्या भाज्या व गरम पाणी.

हल्लीच्या काळात न्याहारीची वेळ बदलणे शक्य नाही. त्यामुळे समर्थ असा पाचकाग्नि निर्माण करणे हेच आपले कर्तव्य आहे. रात्री साडेनऊ ते दहाच्या दरम्यान झोपून सकाळी पाच ते साडेपाचच्या सुमारास उठले पाहिजे. कारण हा काल वाताचा असल्यामुळे मल-मूत्र-वात विसर्जन व्यवस्थित होऊन नैसर्गिकरित्या अग्नि प्रदीप्त होतो व सूर्योदयानंतर सुरु होणारा कफाचा काळ हा मल-मूत्र-वात विसर्जनास प्रतिबंधक होत असल्याने सूर्योदयानंतर मल-मूत्र विसर्जन साफ होऊ शकत नाही व हल्ली तर सकाळी सातनंतरच बहुतेकजण उठतात. त्यामुळे 'स्थूल व्यक्तिंनी' ह्या कालामध्ये व्यायाम हा केलाच पाहिजे. व्यायामामुळे अग्नि प्रदीप्त होतो, शरीरातील कफदोष व मेदाचे पचन होते. शरीराला हलकेपणा येतो, रोग प्रतिकारशक्ती वाढते, काम करण्याचा उत्साह येतो व थकवा येत नाही व मेद, स्थूलता व कोलेस्टेरॉल कमी होते. तसेच ह्या कालात जागे रहाणे, शारीरिक काम करणे, व्यायाम करणे व हे श्रेयस्कर आहे. सर्वांनीच ह्या कालात झोप घ्यावयाची असेल तर '**बसून झोप घ्यावी**'

मेदोवृद्धीमुळे ज्या स्थानात चरबी साठलेली असते त्या अवयवांवर लोकरीच्या मोज्याने दहा दहा वेळा खालून वर ह्या दिशेने घर्षण करावे. घर्षणामुळे निर्माण होणाऱ्या उष्णतेमुळे रस-रक्तप्रवाह सुधारतो व त्वचेतील भ्राजकाग्नि प्रदीप होऊन त्वचास्थित मेदाचे पचन होते व

त्या अवयवातील शैथिल्य जाते व ते अवयव सुडौल होतात. **व्यायाम हा स्थूलता कमी करण्यासाठी सर्वश्रेष्ठ उपाय आहे.**

व्यायामानंतर स्नान करण्यापूर्वी सर्व शरीराला तिळाच्या तेलाने अभ्यंग करणे जरुरीचे असते. नेहमी शक्य नसेल तर आठवड्यातून एकदा तरी अभ्यंग करावा. स्थूल व्यक्तिचे वजन कमी करणे व कृश व्यक्तिचे वजन वाढवणे अशी परस्पर विरुद्ध दिशांना समर्थपणे कार्य करण्याची तिळतेल अभ्यंगामध्ये दुर्मिळ महत्त्वपूर्ण क्षमता आहे.

स्थूल व्यक्तिंना घाम जास्त प्रमाणात येत असतो. त्यामुळे त्यांनी अभ्यंगानंतर आंघोळ करताना त्रिफळा + मंजिष्ठ + गुळवेल + चंदन + गेरु + लोध्र + वाळा ह्या सर्वांचे चूर्ण साबणाच्या ऐवजी सर्वांगाला लावावे. ह्या द्रव्यातील तुरट, कडू रसांनी त्वचेतील भ्राजकाग्नि प्रदीप्त होऊन कफादोषाचे व मेदाचे पचन होऊन त्यातील मलस्वरुपी घटक घामाद्वारे शरीराबाहेर घालवले जातात. त्यामुळे मेद कमी होतो, त्वचेतील शैथिल्यही दूर होते, त्यामुळे त्वचा शिथिल दिसत नाही.

तसेच तज्ञांच्या सल्ल्याने, त्रिफळा, नागरमोथा, इत्यादि मेदोनाशक औषधांच्या काढ्याचा 'निरुहबस्ती' आठवड्यातून दोन वेळा तरी घ्यावा. त्यामुळे दोषांचे शोधन होऊन बिघडलेल्या दोषांना आळा बसून त्यांचे प्रशमन होते, धातूंचा नाश होत नाही व लठ्ठपणा कमी होतो. अंगावरील सुरकुत्या व वळ्या नाहीशा होतात व नंतर लवकर मेद-स्थौल्य वाढत नाही.

आहार - जेव्हा चिकित्सेला रुग्ण येतात तेव्हा पुढीलप्रमाणे मी आहाराची आखणी करुन देते व असे लक्षात येते की तीन महिन्यात वजन कमी होतेच, शिवाय त्यांचा उत्साह व बल हे मात्र कायम सुरुक्षित असते.

दहा दिवसातून एक दिवस त्यांना 'गरम द्रव' आहारावर रहाण्यास सांगते. उदाहरणार्थ, जवाची पेज, भाजलेल्या धान्यांची पेज, भाज्यांचे सूप, मुगाचे कढण किंवा कुळथाचे कढण. कारण असा 'गरम द्रव' आहार व गरम पाणी हे अग्निदीपक, आम, कफदोष, व मेदाचे पचन करणारे, मल-मूत्राचे अनुलोमन करणारे व नेहमीच पथ्यकारक असते.तसेच दिवसभरात साधारणपणे दोन ते तीन तासाच्या अंतराने परंतु भूक लागल्यावरच वर सांगितलेला कोमट असा द्रव आहारच सेवन करावयास सांगते. या द्रव आहारामध्ये सुंठ + मिरी + हिंग + हळद + जिरं ह्या द्रवांचा आवश्यक तेवढा उपयोग करण्यास सांगते. ही सर्व द्रव्ये कफदोषनाशक, आमपाचक व अग्निवर्धक आहेत.

जव हे रुक्ष व मेदाचे पचन करणारे आहे. त्यामुळे जव हे विशेषत्वाने मेदस्वी व्यक्तिचे मित्र आहे व पेजेमध्ये अन्नाचे अंश कमी असतात. त्यामुळेही वजन वाढत नाही. पेज ही पचावयास हलकी, तहानेचे शमन करणारी, थकवा घालवणारी व मनाची तृप्ती करणारी आहे.

सकाळचा सहा ते दहा हा काळ कफाचा आहे. त्यामुळे ह्या काळात मधुर, अम्ल, लवण हे रस सेवन करु नयेत, कारण हे रस शरीरात स्निग्धता व मेद वाढवतात. म्हणून ह्या काळात ब्रेड, इडली, डोसा, शिरा, लाडू, फळ हे पदार्थ सेवन करू नयेत. या काळात मेदाचे व कफाचे शोषण करणाऱ्या कडु, तिखट रसाच्या पदार्थांचे सेवन करावे . म्हणून सकाळी न्याहारीला जवाची भाकरी किंवा जवाच्या पीठात अथवा भाजणीच्या पीठात भाज्या घालून केलेला उपमा किंवा उकडपेंडी सेवन करावी. तसेच बाजरीची किंवा नाचणीची पीठ भाजून केलेली भाकरी, उकडलेल्या भाज्या किंवा भाज्यांचे सूप सेवन करावे म्हणजे दिवसभर सारखे खा-खा होत नाही.

दुपारी जेवताना कणिक भाजून केलेला फुलका किंवा जवाची भाकरी, उकडलेले मूग अथवा चवळी, भाज्यांचे सूप किंवा कुळथाचे कढण सेवन करावे. कुळीथ हेही कफ आणि मेद कमी करणारे आहेत.परंतु ज्यांना जळजळणे, घशाशी आंबट येणे ही लक्षणे असतील तर त्यांनी कुळथाचे कढण सेवन करु नये.

जेवताना भात खाण्याची इच्छा झाली तर एक चमचा भाजलेल्या जुन्या तांदूळाचा भात सेवन करावा किंवा एक चमचा भाजलेले तांदूळ व तीन चमचे भाजलेली मुगाची डाळ किंवा मुगाची सालीची डाळ ह्यांची हिंग, जिरं, आलं, कोथिंबीर घालून केलेली खिचडी सेवन करावी. जुना तांदूळ हा पचायला हलका व बलवर्धक असतो. परंतु नवा तांदूळ पचायला जड, विदाह व अम्लता निर्माण करतो, परिणामी कफ व पित्ताचे विकार निर्माण होतात.

गहू, तांदूळ, जव, नाचणी ही सर्वच धान्ये निदान एक वर्ष तरी जुनी व भाजून वापरावीत. कारण जुने धान्य व भाजलेले धान्य हे पचावयास हलके असते व कफदोष व मेद निर्माण करीत नाहीत.

फळभाज्यांमध्ये दूधी, पडवळ, दोडका, शेवगा

इत्यादि भाज्या व चवळी, पालक, लाल माठ, चंदनबटवा, चाकवत इत्यादि पालेभाज्या विशेषत्वाने सेवन कराव्यात.

मुगाची डाळ, मुगाची सालीची डाळ व अख्खे मूग ह्यांचे वरण विशेषत्वाने सेवन करावे.

तोंडी लावण्यासाठी कोथिंबीर + पुदिना + धणे + जिऱ्याची पावडर + आलं + लसूण ह्यांची चटणी किंवा दुध्याची साल किंवा शिराळ्याची साल भाजून त्यांची चटणी करुन सेवन करावी. मात्र लोणचे किंवा शेंगदाण्याची, तीळाची किंवा खोबऱ्याची चटणी सेवन करु नये. तसेच गाजर + मुळा + कांदा + आवळा + आलं ह्यांची कोशिंबीरही पथ्यकारक आहे.

आलं व ओली हळद यांना आयत्यावेळी चवीपुरत मीठ लावून ते सेवन करावे. हळद व आलं हे कफदोषाचे पचन करणारे व रक्तशुद्धी करणारे आहे.

दुपारच्या जेवणामध्ये लोणी काढलेले एक वाटी ताक किंवा दह्याची निवळ प्यायला हरकत नाही. ताक हे अग्निदीपक, पचावयास हलके, पथ्यकर व तृप्ती करणारे आहे. परंतु ज्यांना पडसे, खोकला, दमा हे विकार असतील त्यांनी ताक बिलकूल पिऊ नये, तसेच दहीसुद्धा सेवन करु नये. कारण दही हे पचले नाही तर कफदोष व मेद वाढवणारे आहे व रक्तधातू दुष्ट करणारे आहे.

दुपारच्या वेळात ज्वारी, बाजरी, राजगिरा किंवा भाताच्या लाह्या भाजून त्यांना सुंठ, मिरी, हळद व किंचित मीठ लावून तयार केलेला चिवडा पथ्यकारक आहे. परंतु चुरमुरे, चणे व पोहे मात्र खाऊ नये. तसेच भूक लागली असता पोळीचा तेल-तूप न घातलेला खाकरा किंवा जव, ज्वारी, बाजरी किंवा कणिक यांच्या भाजलेल्या पीठात मेथी, मुळा, पालक इत्यादि भाज्या व आलं, हिंग, जिरं, हळद हा मसाला घालून त्याचा थेपला खावा. लाह्या ह्या रुक्ष, कफ-पित्तनाशक व मेदनाशक आहेत.

दुपारी तीन ते पाचच्या दरम्यान फळांमध्ये डाळिंब, पपई, सफरचंद, पेरु, अननस, जांभूळ इत्यादि फळे सेवन करावीत. कारण हा काळ फळे सेवन करण्यासाठी पथ्यकारक आहे.ह्या कालात स्वाभाविकपणे फळे खाण्याची इच्छा उत्पन्न होते. ह्या फळांमुळे मेद न वाढता दिवसभर ताजेतवाने वाटते. परंतु दूध व फळे एकत्र करुन खाऊ नये. बरेच जण फ्रूटसॅलड, मिल्कशेक, शिकरण हे पदार्थ आरोग्यास हितकारक आहेत अशा गैरसमजुतीमुळे नियमितपणे सेवन करतात. परंतु अशा विरुद्ध आहार सेवनाने जो आहाररस तयार होतो तो दोषयुक्त होतो व त्याचे परिणाम शरीरावर विषासमान होतात व ह्याचे दुष्परिणाम कालांतराने दिसून येतात व हा संयोग शरीरात कफदोष वाढवून शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी करतो व शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी झाली तर कोणताही विकार निर्माण होऊ शकतो हे लक्षात ठेवले पाहिजे.

रात्री जेवतानाही वरील प्रमाणेच आहार सेवन करावा. विशेषतः जवाची भाकरी, वऱ्याच्या तांदूळाची भगर, उकडलेल्या भाज्या, उकडलेले मूग, भाज्यांचे सूप यांना प्राधान्य द्यावे. रात्री दोन घास कमीच खावे. रात्रीचे जेवण आठ ते नऊच्या दरम्यान जेवावे व जेवणानंतर दोन तास तरी झोपू नये. जेवणानंतर शतपावली करावी कारण त्याने अन्नाचे पचन चांगले होते. आहार घेताना प्रत्येक घास चावून चावून खावा कारण अन्नाचे पहिले पचन लाळ मिसळून तोंडातच उत्कृष्ट झाले पाहिजे. त्यामुळे अन्नाचे कफ व मेद वाढवणारे दोष न बनता शरीर पोषक धातूघटक बनू शकतात.

हल्ली कोलेस्टेरॉलच्या भीतीने लोक रोजच्या आहारात साजूक तुपाचा समावेश करीत नाहीत ही अत्यंत चुकीची गोष्ट आहे. त्याचा दुष्परिणाम असा होतो की शरीर रुक्ष होते, रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते, त्यामुळे कोणत्याही आजाराला शरीर सहजासहजी बळी पडू शकते. तसेच साजूक तुपाच्या अभावाने पोट साफ न होणे, त्वचा निस्तेज दिसणे, विस्मृती होणे, दृष्टी मंदावणे इत्यादि लक्षणे चाळीशीच्या आतच दिसू लागतात. म्हणून तूप घेणे टाळणे हे आरोग्याच्या दृष्टीने घातक आहे.तूप हे अग्नि प्रदीप्त करणारे आहे व तुपाने प्रदीप्त झालेला अग्नि हा लवकर मंद होत नाही. तसेच तूप हे बुद्धी व स्मरणशक्ती वाढवणारे आहे. तसेच स्थूल व्यक्तिंनी साय काढलेले दूध दिवसभरात एकदा तरी सेवन केले पाहिजे. कारण दूध हे सर्वांनाच आत्मसात होणारे, शरीराचे व मनाचे बलवर्धक, तारुण्य कायम राखणारे, तृप्तीदायक, व अस्थिधातूचे पोषण करणारे आहे. अर्थात दूध व तूप पचविण्यासाठी नियमित व्यायाम हा केलाच पाहिजे. म्हणून प्रत्येकाने एक कप दूध व एक चमचा साजूक तूप ह्यांचे दिवसभरात सेवन अनिवार्यपणे करावे.

हल्ली केवळ कच्च्या भाज्या व सॅलडस् खाऊन वजन कमी करण्याचा प्रयत्न केला जातो. परंतु सुरुवातीला वजन कमी होते, पण कच्च्या भाज्यांमुळे शरीरात वाताचा

जोर वाढतो व खूप भूक लागते. त्यामुळे खाण्यावर बंधन घालू शकत नाही व वजन वाढते. शास्त्रकारांनी वजन कमी करण्याच्या दृष्टीने वात-कफनाशक उपचार केल्याने गुण येऊ शकतो असे सांगितलेले आहे व तसा अनुभवही येतो.

हल्ली वजन कमी करण्यासाठी गरम पाण्यातून मध घेण्याचीही पद्धत आहे. परंतु ही गोष्ट आरोग्यास नुकसानकारक आहे. मध हा उष्ण करुन अथवा उष्ण पदार्थांबरोबर घेतला तर त्याचा आपल्या शरीरावर विषासारखा परिणाम होतो. नुसता मध हा त्रिदोषनाशक, मेद व स्थूलतानाशक आहे. त्यामुळे दोन्ही जेवणानंतर ४ थेंब मध + चिमूटभर हळद + अर्धा चमचा त्रिफळा चूर्ण एकत्र करुन मेदाचे पचन होण्याच्या दृष्टीने तज्ञांच्या सल्ल्याने घ्यावे.

अती स्थूल व्यक्तिस घाम अधिक येतो व काही वेळा घामाला दुर्गंधीही असते. अशा वेळी हिरडा + नागरमोथा + गोखरु + पुनर्नवा + आवळा यांचे चूर्ण समप्रमाणात घेऊन ते दोन्ही जेवणानंतर मधातून घ्यावे. ह्या चूर्णातील हिरडा, नागरमोथा, आवळा चूर्ण हे कफ व मेदाचे लेखन व पाचन करणारे व स्वेदहर आहेत. तसेच गोखरु, पुनर्नवा ही द्रव्ये मूत्रल असल्यामुळे मूत्रावाटे क्लेदनिर्हरण होऊन घामाचे प्रमाण कमी होते.

मेदधातूवर गुग्गुळाचे तर कार्य विशेषत्वाने दिसते. गुग्गुळ हा लघु व रुक्ष गुणाने शरीरातील मेदधातूवर लेखनाचे कार्य करतो. सूक्ष्म व तीक्ष्ण गुणाने सूक्ष्म स्त्रोतोगामित्व प्राप्त होऊन मेदाच्या शोषणाचे कार्य करतो. गुग्गुल हा कडू, तुरट व तिखट रसाचा असल्यामुळे कफदोषाचे पचन करुन व मेदाचे शोषण करुन वजन कमी करतो. म्हणून त्रिफळा गुग्गुल, अमृतादि गुग्गुल, गोक्षुरादि गुग्गुल, दशांग गुग्गुल तसेच आरोग्यवर्धिनी, शिलाजितयुक्त चंद्रप्रभा ही औषधे तज्ञांच्या सल्ल्याने अवस्थानुरुप त्रिफळाच्या काढयाबरोबर दोन्ही जेवणापूर्वी सेवन केली असता 'स्थौल्यात' उपयोगी होतात.

स्थूल व्यक्तिंनी एक महत्त्वाचा नियम लक्षात ठेवला पाहिजे की काही खाण्यापूर्वी एक भांडे गरम मुगाचे कढण, भाज्यांचे सूप किंवा कोमट पाणी प्यावे कारण ह्याने पोट भरते, मेदाचे पचन होते व वाताचे शमन होते.

स्थूल व्यक्तिंनी एकाचवेळी भरपूर पोटभर आहार सेवन करु नये. भूक लागेल तेव्हा दोन ते तीन तासांच्या अंतराने मितप्रमाणात आहार सेवन करावा. तसेच वजन कमी करण्याच्या हेतूने व्यायामात सातत्य राखण्याची आवश्यकता असते व त्याचे प्रमाण हळूहळू योग्य प्रमाणात वाढवत न्यावे.

सारांश, स्थूलता नाहीशी करुन शरीर सुडौल व सक्षम करण्यासाठी वर सांगितल्याप्रमाणे योजनाबद्ध नियमित व्यायाम व नियमित आहार-विहार हा सर्वश्रेष्ठ उपाय आहे.

आजकाल शरीरसौष्ठव रक्षण व वर्धनाला अधिकाधिक महत्त्व प्राप्त होत आहे ही चांगली गोष्ट आहे. प्रत्येकाने स्वतःच्या जीवनात शरीरसौष्ठवाला योग्य ते महत्त्वाचे स्थान दिले तर उद्याचा समाज शरीरसौष्ठवपूर्ण व आरोग्यसंपन्न बनणे अशक्य गोष्ट नाही.

वैद्य (सौ.) शुभदा अरविंद पटवर्धन
आयुर्वेदाचार्य
फ्लॅट क्र १०१/१०२, पहिला मजला,
नीलकंठ अपार्टमेंट, पंडित गुणीदास मार्ग,
लेडी जमशेटजी रोड, माटुंगा(पश्चिम),
मुंबई - ४०००१६
टेलिफोन नंबर - २४४६८१७५/ २४४५३९०८

❖ ❖ ❖

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

शिवम

आयुर्वेद डिस्ट्रीब्युटर्स

होलसेलर्स आणि रिटेलर्स

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

डिस्ट्रीब्युटर्स :

१) बागेवाडीकर रसशाला, सोलापूर
२) नागार्जुन फार्मा, अहमदाबाद
३) आयुशक्ती
४) श्री अक्षर फार्मा

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

दूरध्वनि : ६५१७३४०६
मोबाईल : ९८६७०९६१२९

कशी होतीस तू! काय झालीस तू!!

रत्नप्रभा जोशी
बी.एस्सी., बी.एड.
निवृत्त शिक्षिका

''अगबाई, गिरीशाची 'मीरा' होणार हो ।''

माझे म्हणजे गिरीशाचे वय बाराच्या आसपास म्हणजे वयात येण्याचे दिवस, फ्रॉकमधून परकरात आले होते. पुढे लवकरच साडीचा पदर यायचा होता. एका वाड्यात चार पाच स्वतंत्र चुली असल्या तरी विभक्तपणा तितपतच होता. कुणीही कुठेही संचार करु शके. कुणाच्याही व्यक्तिगत गोष्टींमध्ये रस घेत असे,मनात आलेला शेरा बिनधास्त मारत असे. निंदकाचे घर असावे शेजारी, या धर्तीवर.

'टीकाकार असावा आपल्याच घरी' म्हणता येत होते. यापूर्वी खेळ मस्ती, माझा प्राण असल्याने मी हाडकुळी असणार. वयाच्या खुणा शरीराची गोलाई दाखवू लागली. मलासुद्धा हे सगळे इतरांच्या तुलनेत जास्तच आहे असे वाटत होते, हे आजही मला आठवते आहे. मीरा म्हणजे माझी लाडकी आदर्श मीराताई, माझी आतेबहीण. वडील, तीन अविवाहीत काकांची लाडकी, अत्यंत गुणी, कलावंत, प्रेमळ आत्याच्या शिस्तीत वाढणारी मीराताई. ती कदाचित लहानपणी माझ्याचसारखी असेल. वयात येतांना कलेकलेने वाढण्याच्या चंद्राचा वसा तिने घेतला असावा. सहाजिकच मला ऐकू येत असलेला शेरा अनुभव होता.

'हसा आणि लठ्ठ व्हा' 'खाल्लेले दिसू दे की अंगावर,' 'भस्म्यारोग झाल्यासारखी खाते ते जाते कुठे ?', 'काय पाप्याचे पितर आहे.' एक ना दोन परस्पर विरोधी विधानांचा अर्थ न समजण्याचे ते वय होते. अती बारीक नको, अती जाड नको असा विवेक याहीबाबत असायला हवा, याची जाणीव आज आहे. तेव्हा होती की नाही माहीत नाही. पण योगायोगाने असेल मी 'मीरा'झाले नाही. शाळा, कॉलेजमधे असतांना क्रीडागंणावर सरावासाठी आणि सामन्यांसाठी माझा हैदोस चालायचा, अभ्यास दुय्यमच वाटायचा, हे कारण त्यामागे असू शकेल. मला चष्मा लागणार की काय ? अशी चाहुल लागताच कानावर शब्द पडले होते, ''हिच्या रुपामुळे चष्मा नाकावर आला की पाहायला नको. लग्नाच्या बाजारात 'मीरा' झालेली गिरीशा कशी खपणार ?'' अशी विवंचना सतत समोरच्या नजरेत दिसल्याने असेल. बालवयात असाही विचार मनात आला असेल ''रुप बदलता येणार नाही पण चष्मा तर टाळता येईल, 'मीरा' होणे थांबवता येईल.'' चाळीशीपर्यंत मी माझ्या नाकावर चष्मा येऊ दिला नाही. बिचाऱ्या डाव्या डोळ्याने अधु उजव्या डोळ्याचा भार उचलला.

माझी प्रकृती चाळीशीपर्यत सडसडीत बांध्याची राहिली याला अनेक कारणे, आज मागे वळून पाहतांना मला जाणवतात. खेळताखेळता, स्कॉलरशिपवर अभ्यासिकेत बसून ग्रंथालयातील पुस्तकांच्या नोटस् काढत शिक्षण झाल्याने शिक्षण होईपर्यंत स्थूलता अंगाला चिकटली नसावी. पानात पाहिले वाढलेले खाल्लेच पाहिजे, चारठाव स्वैयंपाक रोजचा- भात, भाजी, पोळी आमटी असे. भाजी परत मागायची नाही, लोणचे चटणीची ओळख बालवयात नसायची. भावंडांच्या जोडीला वारकरी, घरच्या सारखाच असलेला, पंक्तीला असायचा. हसत खेळत मस्करी करत जेवण होई. जेवण साधे असले तरी पक्वान्नाचे वाटे! श्लोक म्हणून जेवणाची सुरवात होई. पानात टाकायचे नाही. मधल्या वेळचे खाणे म्हणजे तूप साखर, तूपगूळ, साखर आंबा, फारतर शिकरण याबरोबर पोळी खायची. सुटीत सातूचे, लाह्याचे पीठ, पोहे, धिरडे, थालीपीठ, सांजा, उकडे ज्याला जितक्याची गरज आहे, ज्याची त्याची भूक पाहून दिलं जायचं.

माझी आई, मामा, आजोबा व्यायाम रोगाशी जोडलेले त्यामुळे आडव्या बांध्याचे. आजी ठेंगणी, ठुसकी. व वडील पोहणारे, आट्यापाट्या खेळणारे, व्यायामाने शरीर कमावलेले. एकूण काय आम्हा भावंडांचे हाडपेर रुंदच.

परंतु व्यायाम, खेळ, धडपड चालू राहिल्याने आम्ही अंगासरशी राहिलो.

लग्नानंतर नाशिकचा वाडा सोडून प्रथम मुंबईच्या चाळीशी, नंतर ब्लॉकशी जुळवून घेत असतांनाच पुढची चाहूल लागली. ९ व्या महिन्यात नाव घालायला गेले तेव्हा डॉक्टरांनी जुजबी तपासणी केली असेल. जबरदस्त डोहाळे लागल्याने उलट्यांनी बेजार, पोटात काही राहात नाही ही अवस्था. नंतर थोडी परिस्थिती आटोक्यात आली तरी पूर्ण सुधारली नव्हती. तरीही बिनधास्त हिंडणे, फिरणे, प्रवास करणे, संचार करणे चालू होते. उदाहरणादाखल सांगते, चौथ्या महिन्यात पंचाहत्तरीच्या आजेसासूबाईंनी परळी मार्गाने ७०० पायऱ्या चढून सज्जनगडवर समर्थांच्या समाधी दर्शनाला नेले. बरोबरीच्या लहान दिरांबरोबर वानरासारखी उड्या मारत मी गड उतरले. सातव्या महिन्यात मंगळागौरीच्या खेळांचीही धमाल केली. रात्री ९ वाजता हॉस्पिटल मधे बाळंतपणासाठी गेले त्यापूर्वी एखादा तास एकादशीच्या फराळातील दाण्याची आमटी करण्याकरता पाट्यावर दाणे गंधासारखे वाटून दिले.

शाळेत असतांना ९० पौंडाच्या आतील गटात हुतूतू खेळत होते. कॉलेजमध्ये गेल्यावर दोन चार पौंड पुढे काटा गेला असेल. उंची ५ फूट -दीड इंच म्हणजे ६०-६२ इंच. त्याच्या दुप्पट पौंड वजन असायला हरकत नाही असे म्हटले जायचे. म्हणजे वजन उंचीच्या प्रमाणातच होते. बाळंतपणापर्यंत माझ्या वजनात चक्क १० ते ११ पौंडाची वाढ झाली. पाच पौंडाच्या अपत्याला जन्म दिल्यावर संसार, नोकरी या सर्व यातायातीत वजन ४५ किलो म्हणजे साधारण १०० पौंडाच्या आसपास रजोनिवृत्ती काळ येईपर्यंत स्थिर राहिले. शाळेच्या सुटीत एखादा किलो पुढे जायचे इतकेच. बॅटबिंटन, रिंग, टेबल टेनिस हे खेळ आवडीने खेळले जात होते.

रजोनिवृत्तीच्या काळ आला. गर्भाशयाला रामराम करावा लागला. त्या काळात काटा पन्नासला स्पर्श करु लागला. ऑपरेशन नंतर तर ६०च्या जवळ जायची भीती वाटायला लागली. काही कारणाने स्टिरॉईडची औषध योजना जोडीला आली. ऑपरेशननंतर मनात बसलेल्या धास्तीने खेळ बंद झाले. हे कारण असावे. खेळ धावपळ कमी होत होती. शरीराला जडत्व आले व चेहरा पौर्णिमेच्या चंद्रासारखा गरगरीत झाला.

दोनदा टॉयफॉईड होऊनही माझ्या वजनात, शरीरपट्टीत फरक पडला नाही तेव्हा माझी नणंद म्हणायची ''आता चाळीशीनंतर तरी आमच्या वहिनीचे वजन वाढतंय का पाहुया'', मला जडत्व वाटले, स्थूलता वाढली तरी नणंदेने म्हणावे, ''आता जरा बरी दिसतेय.''

माझे वडील वारल्यावर माझी आई फार बेताने खायची, उपासाचे प्रमाण जरा तिचं वाढतंच. तिचं वय ९०च्या जवळ. याबद्दल जरा मी नाराजी दाखवली की म्हणायची, ''अगं, हे नेहमी म्हणायचे नवरा गेला की बायका सुटतात. तसे होऊ नये म्हणून मला काळजी घ्यायला हवी.'' ५५ व्या वर्षी माझ्यावर ती वेळ आल्यावर वडिलांचे आईने ऐकवलेले विचार आठवायचे आणि मनात यायचे आणखी वजन वाढले तर! नकोच काट्याची परीक्षा.'' अर्थात हा तणाव ८-१० महिनेच राहिला कारण मधला १०/१२ वर्षाचा काळ पुसला जावा असे एक निधान माझ्या हाती आले. योगाबद्दल नावड असूनही 'जाऊन पाहू या'या विचाराने श्री अम्बिका योग कुटीराच्या पार्ला शाखेच्या पहिल्या वर्गात प्रवेश घेतला. आणि माझे पाय तिथे पक्के रोवले गेले. कोर्स पुरा होताच शिकवण्याची संधी मिळाली. सूर्यनमस्कार, हठ योगी निकम गुरुजींची प्रार्थना, ओंकार, गायत्री, प्राणायाम, आसने अंतर्भूत असलेली स्वास्थ्ययोगाची जादूची कांडी हाती आली. गेली बारा वर्षे म्हणजे म्हणता म्हणता 'तप' झाले. योग शिकवता शिकवता मी 'स्थूलता' टाळू शकले म्हणाले तर चूक होणार नाही.

मागे वळून पाहतांना मनात येते, समजा माझ्यावेळची परिस्थिती नसती, वाड्याऐवजी ब्लॉक संस्कृती असती, एकत्र कुटुंबाऐवजी एक पालक कुटुंब किंवा आम्ही दोघे आमची दोघेच, आमचे एकच तीही मुलगी अशी अवस्था असती तर! आईवडील नोकरी करणारे त्यामुळे पाळणाघर-शाळा हेच घर. सुटीत कदाचित आजोळी किंवा नातेवाईक त्यांच्याकडे जाता येत असेल. पुढे पुढे तर एकच मूल म्हणजे भावंडे नाहीत. आते मामे चुलत मावस नातीच नाहीत. स्वार्थावरच संबंध आधारलेले, म्हणजे सुटीत शाळेची जागा संस्कारवर्गाने घेतलेली. मुलाला काय हवंय यापेक्षा आईवडलांना काय हवंय याचा अधिक विचार, त्यांची अपुरी स्वप्ने पूर्ण करण्याचे अपत्य हे साधन, अपेक्षांचा डोंगर डोक्यावर, स्पर्धा जीवघेणी, आधुनिक सुखसोयी, हॉटेलिंग सुरवातीला गरज नंतर तीच फॅशन झालेली, ब्रेड बिस्कीटे, फ्रीजचे पाणी, खाणे, डबाबंद खाद्यपदार्थ, प्रोसेस्ड धान्य, पिठे, चायनीज, जंक फूड, कुलधर्म कुळाचार

लोपलेले. सार्वजनिक गणेशोत्सवाचा मूळ हेतू लोपून सण-उत्सव राजकारणाचे साधन झालेले.

शाळेच्या शिवाय शिकवणीवर्ग, गाईड वापरणे जे एक काळ कमीपणाचे समजले जात असे त्याशिवाय आता पाऊलच पुढे पडेना, किंबहुना ही एक अभिमानाची बाब झालेली, वयात येतांना खेळ सुटले त्याची जागा कदाचित जिममधे जाऊन मधूनमधून कधीमधी व्यायाम करण्याने घेतलेली. मैत्रिणींबरोबर अनावश्यक, नको त्या विषयावर गप्पा मारीत फिरणे म्हणजे व्यायाम असा समज. लहान वयात हौशीने नृत्यवर्गाला गेले तरी पुढे अन्य क्लासपुढे हाही क्लास बंद. टॉन्सिल्ससारखे एखादे ऑपरेशन याच सुमारास झाले. बालवयात फार कमी वजन म्हणून व्हिटॅमिन टॉनिकचा मारा. व्यायाम देखरेखीखाली न झाल्याने रक्तसंचलन न होता रक्तसंचय झालेला. एकटेपणा, विफलता, स्पर्धेचे दडपण, नकारात्मक विचारधारा यामुळे मनातल्या मनात खाणे Psychological eating होण्याची शक्यता किती यादी करु. एकही कारण पुरेसे आहे. सर्वच एकत्रित आली तर पाहयलाच नको. मग काय झाले असते ? मला कुणी जाडुमल म्हटले असते, कुणी डालडाचा डबा संज्ञा दिली असती. गोळाबरणी, पिंप असे फिशपाँड मिळाले असते. माझी प्रकृती कशी सुधारेल अशी आत्तापर्यंत विवंचना करणाऱ्या पालकांच्या चेहऱ्यावर 'आता पुरे बाई तुझे वाढणे' असे भाव दिसायला लागले असते. मग एखादा मिस्किल काव्यात म्हणाला असता,

काय होतीस तू   काय झालीस तू ।।धृ।।
लवंगी मिरची होतीस तू भोपळी मिरची झालीस तू
दुधी भोपळा होतीस तू   डांगर (लाल भोपळा) झालीस तू
तबला होतीस तू   डग्गा झालीस तू
सुरई होतीस तू   डेरा झालीस तू
उदबत्ती होतीस तू   उदाची सोंगटी झालीस तू...

आणि मग एकाच वेळी स्थूलता कमी करण्यासाठी विविध प्रयोग सुरू झाले असते. डाएट, जिम, ओबेसिटी यांच्या तज्ज्ञांचा सल्ला, इ. लग्नाच्या बाजारात नकाराची पोतडी भरली असती. 'जाऊ दे नाही ना झाले तसे ? मग कशाला ते चित्र उभे करुन टेन्शन घ्यायचे.'

तर मी काय सांगत होते, वयाच्या ५५ वर्षाला 'स्थूलता' जाणवत असता पुढे आणखी वाढेल की काय या भीतीने ग्रस्त झाले असता योगाचे वरदान मला लाभले. आणि फिनिक्स पक्ष्याप्रमाणे राखेतून पुन्हा उभे राहण्याचे बळ मला मिळाले. शासकीय सेवेतून स्वेच्छानिवृत्ती आधी घेतली तरी संस्थेत शिकवण्यातून निवृत्ती घेतली नव्हती. तेथील विद्यार्थ्यांनाही वाणिज्य विषयांबरोबर योगाभ्यासाचे धडे Personality Development व्यक्तिमत्त्व विकास या विषयांतर्गत देत गेले. सेवानिवृत्तीचे खरे वय येता संस्थेत जाणे बंद झाले. ती जागा विविध शाळांमधे योगाभ्यास शिकवण्याने घेतली. घरीही महिलांसाठी वर्ग सुरु झाले. शिकवायचे असेल की स्वतः परिपूर्ण असावे लागते. आपोआपच स्थूलता दूर राहिली.

मी मुद्दामच स्थूलता हा शब्द वापरला. स्थूलता म्हणजे फक्त जाडेपण नाही. जडत्व, मंदत्व, हाही अर्थ त्यात आहे. शिवाय स्थूलता फक्त शरीराची नसते. मनाचीही असते. दोन्ही परस्परावलंबी आहेत. योग, मन-प्राण-शरीर तीन पातळीवर कार्य करतो. योगामुळे आतूनची स्थूलता कमी होते, संवेदनशीलता वाढते. आतून हलके वाटायला लागते. अनेक वर्षांचा वजनाचा, स्थूलतेचा चढता ग्राफ चालू असतो. योग सुरु करताच ताबडतोब परिणामाची अपेक्षा असते. नियमित, सातत्याने योगसाधना व्हायला हवी तरच ही जादूची कांडी उपयोगी पडते, हे विसरून चालणार नाही.

माझ्याकडे सातत्याने ७/८ वर्ष महिला आठवड्यातून तीन दिवस येतात. योगासने, प्राणायाम यात त्या परिपूर्ण झाल्या असा मी दावा करणार नाही. बाह्य स्थूलता कमी झालेली जाणवणारही नाही. पण त्या आतून मोकळ्या झाल्या आहेत. त्यांना आतून लवचिकता आली आहे. संसार-पती-मुलेबाळे यांचे करतांना आपल्याला काय आवडते, काय येते, आपली बलस्थाने त्या विसरतात. रजोनिवृत्तीच्या काळात एकाकीपण येते. हवीत ती माणसे बरोबर असत नाहीत. आहेत त्यांचा सहवास नको वाटतो. अशावेळी त्यांना 'योगवर्ग' मिळाला. त्यांचा संकोच, एकाकीपण दूर झाला, परस्पर संवाद घडला, मन मोकळे होऊ लागले. मी जिथे शिकवायला जाते तिथे माझ्या मदतीला येतात. स्वतंत्र वर्ग घेऊ शकतात. आत्मविश्वासाचे बळ फार मोठे असते.

९वी वर्गासाठी शाळांमधे शिकवण्यासाठी गेले असता मला दोन भिन्न अनुभव आले. पैसा टाकून कुठेही कोणतेही शिक्षण मिळवता येईल अशा सधन घरातील विद्यार्थी आणि मुलांची पोटाची भूकसुद्धा आपल्या मिळकतीत नीट भागवू न शकणाऱ्या आर्थिक मागासलेल्या घरातील

विद्यार्थी. पहिल्या गटात ओबिसिटीचे प्रमाण जास्त असते. स्थूलता कमी करण्यासाठी त्यांना योगाभ्यासाची नितांत गरज असते. त्यांना मोफत -विनामूल्य मिळणारे योगमार्गदर्शन शिक्षा वाटते त्यांना त्यांचा कोश छेदायचाच नसतो. दुसऱ्या गटात स्थूलतेसाठी नाही पण शरीर निरामय राखण्यासाठी, उत्तम संस्कारासाठी, बुद्धीला वळण लावण्यासाठी, त्यांच्यातील क्षमता वाढवण्यासाठी योगवर्ग हवा वाटतो. विशेष म्हणजे ही मुले वर्गासाठी आसुसलेली असतात.

अपंगांच्या शाळेत योग शिकवतांना शारीरिक स्थूलतेपेक्षा अपंगत्वाने आलेली मानसिक, आंतरिक स्थूलता घालवण्याची गरज वाटते. त्यांच्याजवळ नाही त्याचा विचार न करता, त्यांच्याजवळ जे आहे, त्याच्या विचार करावा लागतो. ज्या क्षमता त्यांना वापराव्या लागतात त्या वाढवण्यासाठी चाकोरी सोडावी लागते.

बौद्धिक मानसिक अपंग वयाबरोबर वाढत्या वजनाची शिकार होतात. पोलिओग्रस्त, पॅरॅप्लेजिक ग्रस्त व्हीलचेअरवरून जीवन जगत असतांना त्यांनाही हळूहळू स्थूलता त्रास द्यायला लागते. आहे या परिस्थितील साठणारी चरबी कशी कमी होईल ते पाहावे लागते. पाय अपंग झाले तरी हात कार्यरत ठेवावे लागतात. त्यांच्यावर खूप भार पडतो. त्यांची ताकद वाढवण्यासाठी हाताचे व्यायाम उपयोगी पडतात.

प्रार्थना, ध्यान, मंत्र, प्राणायाम यामुळे आतली स्थूलता कमी होते. म्हणूनच म्हणावेसे वाटते.

हाती धरा योगाला। दूर राखा स्थूलतेला ।।

रत्नप्रभा जोशी

४३/३, साधना, टी.पी. एस ६, सांताक्रूझ पश्चिम

मुंबई ४०००५४. फोन - २६१४६२९५

आयुर्हित दिवाळी विशेषांकास

हार्दिक शुभेच्छा !

भोजनाचा आनंद - उत्तम व्यवस्थापनेसह

समारंभ

मिनी पार्टी हॉल (वातानुकुलित)

- ए.सी. हॉल १२०० स्क्वे. फूट व ८०० फूट टेरेस (आच्छादित)
- खास घरगुती समारंभासाठी व उत्तम भोजन हेच उद्दिष्ट असलेल्या कार्यक्रमांसाठी योग्य
- २८ वर्षांचे अनुभवी, यशस्वी कॅटरींग कॉन्ट्रक्टर

विलास जोशी

अलकनंदा कॅटरींग सर्व्हिसेस, ठाणे

(९८२००१७७४३,९८२०२२०६८८,९८१९३१७७४३)

५० मंडळींपासून २०० मंडळींपर्यंतचे सर्व समावेशक पॅकेज

मोहनमहल, १ ला मजला, आग्रारोड, एक्स. राम-मारुती रोड, आंध्रा बँकेसमोर, ठाणे (प.).

स्वामी विवेकानंदांची वैचारिक स्थूलता

सौ. सुधा जोशी
बी.एस्सी., बी.एड.
निवृत्त उपमुख्याध्यापिका

भुक्तिमुक्तिकृपाकटाक्ष
प्रेक्षणमघदल विदल नदक्षम् ।
बालचन्द्रधरमिन्दुवन्द्यमिह
नौमि गुरुविवेकानन्दम् ।।

ज्यांच्या कृपादृष्टीने भोग आणि मोक्ष दोन्ही लाभत असतात, जे पापसमूहाचा नाश करण्यात निष्णात आहेत, जे मस्तकी चंद्रकोर धारण करणारे शिवच आहेत व जे सर्वांना वंदनीय आहेत, त्या गुरुवर विवेकानंदांना माझे नमन असो.

स्वामी विवेकानंदांचे 'जीवन चरित्र' आणि त्यांचे 'शक्तीदायी विचार' ह्याचा थोडाफार अभ्यास केल्यानंतर अगदी अलीकडच्या काळातील (१८६३ ते १९०२) थोर संत, अवघ्या ४० वर्षाच्या कालावधीत ज्यांनी आध्यात्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक, शैक्षणिक इ.विविध विषयांवर जे मौलिक विचार प्रकट केले आहेत, ते जीवनाकडे पाहण्याची नवीन दृष्टी देतात असे मला सतत वाटते. वैयक्तिक जीवनात आणि सामूहिक कार्यात उचित परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी आणि जीवनाच्या सर्वांगीण विकासासाठी प्रत्येकाच्या जीवनाशी निगडीत असून ते खचितच उपकारक ठरतात आणि ठरावेत असे मनोमनी वाटते. त्यांचे विचार आध्यात्मिक अनुभूतींवर आधारलेले असल्यामुळे ते ज्या शब्दांमधून प्रकट झाले त्यांना स्थूलता प्राप्त झालेली आहे.

वीर हनुमानाचा विचार केल्याशिवाय आपल्या भगवान रामचंद्रांचा विचार करता येत नाही किंवा अर्जुनाचे स्मरण झाल्याशिवाय भगवान श्रीकृष्णांचे स्मरण होत नाही. याचप्रमाणे बुद्धदेव व आनंद, येशू ख्रिस्त व सेन्ट पॉल यांचा परस्परांबरोबरच विचार करावा लागतो. श्रीरामकृष्ण आणि स्वामी विवेकानंद यांचाही संबंध अशाच प्रकारचा आहे. श्रीरामकृष्ण हे मूळच्या झऱ्यासारखे असून स्वामी विवेकानंद हे या झऱ्याचे पाणी वाहून नेणाऱ्या प्रवाहासारखे आहेत.

श्रीरामकृष्णांना ईश्वराचा प्रत्यक्ष अनुभव आला होता, त्यांना ईश्वराचे प्रत्यक्ष दर्शन झाले होते. श्रीरामकृष्ण परमहंस हे भारतीय आध्यात्मिक संस्कृतीचे शिखर होत. त्यांचा दृष्टिकोन वैश्विक स्वरुपाचा असून त्याची अनुभूती सर्वस्पर्शी, सर्वसमावेशक स्वरुपाची आहे. स्वामी विवेकानंद त्यांचे पट्टशिष्य, अत्यंत प्रिय शिष्य, त्यांच्या विचारांचे वारसदार, अचूक वक्ता, अत्यंत कुशल कार्यकर्ते होते. त्यांचे उल्लेखनीय वाटलेले काही मोजके विचार त्यांच्याच शब्दात लिहिण्याचा प्रयत्न केला आहे.

१) ज्याचा स्वत:वर विश्वास नाही तो नास्तिक

२) धर्म ही अशी वस्तू आहे की जिच्यामुळे, पशूचे मनुष्यात आणि मनुष्याचे ईश्वरात रुपांतर होते.

३) धर्म हा केवळ शब्दांत, मतमतान्तरात वा ग्रंथात साठलेला नाही, तो आहे आत्मज्ञानात. धर्म म्हणजे केवळ पांडित्य नव्हे, तर धर्म म्हणजे प्रत्यक्ष आत्मानुभूती, आत्मसाक्षात्कार.

४) धर्म ही कल्पनेची बाब नसून प्रत्यक्ष अनुभूतीची बाब आहे. एखादे भूत जरी एखाद्या व्यक्तीने प्रत्यक्ष पाहिलेले असले तरी ती व्यक्ती ज्यांनी पुष्कळ ग्रंथ वाचले आहेत, अशा अनेक पंडितांपेक्षा श्रेष्ठ आहे. (जगात भूत नाहीच, केवळ भ्रम, संकल्पना. परंतु अनुभुति महत्त्वाची.)

५) मनुष्य प्रकृतीवर (निसर्ग) मात करण्यासाठी आलेला आहे, प्रकृतीचा गुलाम होऊन राहण्यासाठी नव्हे (२०-२१ व्या शतकात लागलेले विविध शोध प्रकृतीवर मात करीत आहेत.)

६) जो मनुष्य कोणत्याही भौतिक कारणामुळे विचलित होत नाही, त्यानेच अमरत्व प्राप्त करुन घेतले असे म्हणावे. (संत)

७) सत्यासाठी सर्व गोष्टींचा त्याग होऊ शकेल,

परंतु सत्याचा मात्र कोणत्याही गोष्टीसाठी त्याग होऊ शकत नाही.

८) ईश्वर व सैतान यांच्यामध्ये फक्त निःस्वार्थीपणाचा व स्वार्थीपणाचाच काय तो फरक आहे. ईश्वराइतके सैतानालाही ज्ञान असते व तो ईश्वराइतकाच शक्तिमानही आहे, फक्त त्याच्या ठिकाणी पावित्र्य नाही. त्यामुळेच तो सैतान बनतो. हीच कल्पना आधुनिक जगाला लावून पाहा. ज्ञान व शक्ती यांच्या अतिरेकाबरोबर पावित्र्याचा अभाव असला की मानवाचा हैवान बनतो.

९) जे आपल्या उन्नतीस कारणीभूत होतात ते सद्‌गुण व ज्यामुळे पाशवी वृत्ती बळावते ते दुर्गुण होत.

१०) परोपकार करणे हा धर्म होय. दुसऱ्याला पीडा देणे हा अधर्म होय. ईश्वरावर आणि स्वतःच्या आत्म्यावर विश्वास ठेवणे हा धर्म होय. संदेह हा अधर्म होय. एकत्वाचे ज्ञान हा धर्म होय. भेद पाहणे हा अधर्म होय.

११) माझा असा दृढ विश्वास आहे की, कपट किंवा चलाखी करुन जगात कोणतेही महत्कार्य साधता येत नाही (सध्याच्या जगात मात्र अभाव दिसतो.)

१२) जो अधिक निःस्वार्थ तोच अधिक धार्मिक होय; तोच शिवाच्या अधिक जवळ असतो.

१३) मनुष्याचे आयुष्य फार अल्प आहे. जगातील साऱ्या वस्तू व्यर्थ आहेत, क्षणभंगूर आहेत. जे दुसऱ्यासाठी जगतात तेच खऱ्या अर्थाने जगतात, इतर सारे जिवंत असून मृतवत आहेत. (सध्या समाजात अशा मृतवतांची संख्या वाढत आहे.)

१४) विकास हेच जीवन होय आणि संकुचितपणा हाच मृत्यू होय. म्हणून प्रेम हाच जीवनाचा एकमात्र नियम आहे, जो स्वार्थी आहे तो मेलेलाच आहे. म्हणूनच प्रेमासाठी प्रेम करा.

१५) जसा तुम्ही विचार कराल, जसे चिंतन कराल तसेच तुम्ही व्हाल. स्वतःला दुबळे समजाल तर दुबळेच व्हाल, तेजस्वी मानाल तर तेजस्वी व्हाल.

१६) एखाद्या बॉंबगोळ्याप्रमाणे अज्ञानराशीवर आदळणारा उपनिषदांत जर कोणता एक शब्द असेल तर तो म्हणजे 'अभीः' - निर्भयता.

१७) शिक्षण कशाला म्हणावयाचे? पुस्तके वाचायला? नाही. ज्या शिक्षणाद्वारा इच्छाशक्तीचा प्रवाह आणि अभिव्यक्तीही आपल्या स्वतःच्या ताब्यात येतात आणि फलद्रूप होतात त्यालाच म्हणावे शिक्षण.

१८) कोणत्याही व्यक्तीला किंवा राष्ट्राला थोर होण्यासाठी पुढील तीन गोष्टी आवश्यक आहेत.

अ) चांगलुपणाच्या शक्तीवर गाढ विश्वास

ब) मत्सराचा आणि संशयखोरपणाचा अभाव

क) जे चांगले बनण्याचा व चांगले कार्य करण्याचा प्रयत्न करीत आहेत त्या सर्वांना सहाय्य करणे.

१९) दुसऱ्याचे दोष पाहू नका. दोष म्हणजेच अज्ञान, दुबळेपणा. तुम्ही दुबळे आहात असे लोकांना सांगण्यात फायदा कोणता? उठा जागे व्हा! स्वतः जागे व्हा व बाकी साऱ्यांना जागे करा, नर जन्माचे सार्थक करा - 'उत्तिष्ठत, जाग्रत, प्राप्य वरान्निबोधत'

२०) इ. १८९३ मध्ये स्वामीजींनी अमेरिकेत शिकागो येथील धर्मपरिषदेत 'हिंदूंचे प्राचीन धर्मविचार' ह्या विषयावर भाषण केले आणि जगाला संदेश दिला. ते म्हणाले - ''या सर्वधर्मपरिषदेने जर जगाला काही सांगितले असेल तर हेच की पावित्र्य, शुद्धता आणि दयाशीलता ह्या गोष्टी म्हणजे एका विशिष्ट सांप्रदायाची मालमत्ता नाही. प्रत्येक धर्मामध्ये उदात्त चारित्र्याचे स्त्री-पुरुष जन्मले आहेत. असे असतानाही जर कोणी म्हणेल की अन्य सर्व धर्म विलयास जातील आणि आमचाच धर्म काय तो टिकून राहील. तर अशा माणसाची मला कीवच वाटेल. मी येथे स्पष्टपणे सांगू इच्छितो की अशा लोकांनी कितीही अडथळे उभे केले तरी त्या साऱ्यांना तिळमात्र न जुमानता प्रत्येक धर्माच्या पताकेवर लवकरच लिहिले जाईल 'युद्ध नको, परस्परांना साहाय्य करा; विनाश नव्हे - आत्मसात करा' 'कलह नको - मैत्री व शांतता हवी.''

अमेरिका आणि युरोपचा दौरा करुन चार वर्षानंतर भारतात परत आले तेव्हा ते म्हणाले होते, '' पाश्चात्य देशांतील जीवन हे बाहेरुन मधुर हास्यासारखे आहे, परंतु या जगण्याआड दारुण क्रंदन लपले आहे व या जगण्याची परिसमाप्तीही क्रंदनातच आहे.''

अमेरिका, युरोपसारख्या देशात असंख्य मुले आज नोकरी किंवा शिक्षणासाठी जात आहेत. सर्वसाधारणपणे त्यांचा हेतू मोठ्या प्रमाणात पैसा मिळविणे हाच असतो. आजच्या युगाला ते गैर काहीच नाही. परंतु स्वामीजींच्या विचाराने किती भारावलेले दिसतात? आजच्या कलियुगात स्वामीजींच्या सारखे संत निर्माण होण्याची खूपच

(पान ५२ वर पहा)

मजेत जगा !

सौ. कल्पना सुभाष कोठारे

'शहाण्या माणसाने कोर्टाची पायरी कधीही चढू नये।' असे एक जुने वचन आहे. याच धर्तीवर मला म्हणावेसे वाटते की 'शहाण्या माणसाने आहारतज्ञाची पायरी चढू नये!' आता तुम्ही नक्की म्हणाल, आधुनिक काळात हे कसे शक्य आहे ? साधा रक्तदाब वाढला तरी डॉक्टर, डाअेटेशिअनकडे जाण्याचा सल्ला देतात! कबूल! हल्ली फॅमिली डॉक्टर शोधणे म्हणजे गवताच्या गंजीत सुई शोधणे! ओळखीच्या नात्यातल्या किंवा घराजवळच्या डॉक्टरकडे जावे म्हटले, तर तोही कसलातरी स्पेशॅलिस्ट असतोच! बरे, अशा 'बड्या' 'डॉक्टरची भरगच्च फी देऊनही आपली सुटका होत नाहीच! रक्त, थुंकी किंवा इतर अनेक अस्पृश्य द्रव्यांच्या तपासण्या, एक्स रे, वगैरे नाना तपासण्या झाल्यावर, परत मूळ भोज्ज्याकडे रिपोर्टस सादर करण्यास परतावे लागतेच! 'योग्य निदान' या नांवाखाली आपला म्हणजे पेशंटचा खिसा हलका होत जातो. मग तुमच्या डोळ्यात, डॉक्टरांची लेटेस्ट मॉडेलची महागडी गाडी कितीही खुपली, तरी इलाज नसतो. यशवंतांची, लहानपणी वाचलेली 'पडू आजारी, मज मौज वाटे भारी' ही कविता पुढे आठवतच नसते नाहीतरी! पण हे झाले विषयांतर. मूळ विषय - आहारतज्ञ!

आजारावर, योग्य व्यायाम, आहार आणि योग, प्राणायाम, ब्रह्मविद्या यासारखे अनेक उपाय, मासिके, क्लासेस, दूरदर्शन समोर आणित असूनही, डायेटेशियनकडे जाण्याची वेळ कांहीजणांवर येतेच! मुळात ही संकल्पना आपल्याकडे पॉप्युलर होण्यामागचे कारण जागतिक सौंदर्यस्पर्धा हेच तर नसेल ? 'इंच, इंच लढवू सीमा' च्या तालावर, 'इंच,इंच करु कमी' म्हणत, भारतीय महिला एकदोन सौंदर्यस्पर्धा जिंकतात काय अन् 'डाअेटिंग' फॅड आमच्यात पसरते काय! 'फिंगर' तोंडात घालण्याच्या वयापासूनच मुली 'फिगर कॉन्शस' होतांना दिसतात. पूर्वी घरोघरी, सर्व लहान मुलांना जबरदस्तीने एरंडेल देत असत. हल्लीचे डॉक्टर्स एरंडेल - विरोधी आहेत. महागडा आहारतज्ञ इसबगोल सदृश्य पावडर हल्ली घेण्यास सांगतो. ग्लास भरून जेली सदृश्य जाड द्रव जेवणाआधी घेतल्यास भूक कमी लागते म्हणे! प्रत्यक्षात एरंडेलाप्रमाणेच पोट साफ होऊन भूक जास्तच लागते. हीच तज्ञ मंडळी, मैदा, दूध, साखर, मीठ या पदार्थांना पांढऱ्या पायाचे ठरवून मोकळी होतात. रोजच्या अंघोळीप्रमाणे, नेमाने डायेटिशिअनच्या सूचना, तंतोतंत पाळणाऱ्या माझ्या कांही मैत्रिणींचे रया गेलेले चेहरे, मला कधीकधी बघवत नाहीत. सुदैवाने भारतात सणावारांना तोटा नाही. त्यामुळे प्रसाद भक्षणापासून झालेली सुरवात, मैत्रिणीच्या डायेटचा आपोआप शेवट करते तेव्हां मी आनंदित होते. वजनवाढ, हाय कोलेस्ट्रॉल, हाय बी.पी., हाय ट्रायग्लिसराईड वगैरे राक्षसांना परतवून लावण्यासाठी डायेटिंगची तलवार वापरण्याऐवजी, चालणे, फिरणे, पोहणे यातली एखादी ढाल वापरावी असे माझे प्रामाणिक मत आहे.

घरच्या मनीला किंवा टॉमीला, सतत प्रेमाने कुरवाळावे, तसे कांहीजण स्वतःच्या व्याधींना कुरवाळीत बसतात. मी-माझे दुखणे - याव्यतिरिक्त बोलण्यास, त्यांच्याजवळ विषयच नसतो. याउलट स्वतःचे अनारोग्य हा विषय टाळून, इतर विषयांवर गप्पा मारणारी रसिक मंडळीही असतात. प्रसन्नतेच्या लहरी निर्माण करुन हे दुसऱ्या प्रकारचे लोक, अवघा परिसरच प्रसन्न करुन सोडतात.

'लहरी'वरुन आठवले. 'द सिक्रेट' नांवाचे पुस्तक आहे. ऱ्होन्डा बायरन नांवाच्या बाईने, मास्तर, फिल्समेकर्स, प्रकाशक, लेखक, डिझाइनर्स, चर्च मिनिस्टर्स - अशा विविध क्षेत्रातील 'यशस्वी' व्यक्तींच्या अनुभवांचे संकलन, या पुस्तकाद्वारे केले आहे. अनेक

थोर संतांच्या शिकवणी या पुस्तकामुळे आठवतात. ज्यांना वेळ नसेल त्यांच्यासाठी सारांश रुपाने (सी.डी) दुसरे पुस्तकही आहे. हे पुस्तक सांगते की जीवनाचे महागुपित म्हणजे आकर्षण तत्त्व आहे. प्रत्येकजण एक जिवंत मनोरा असून, आपण सतत लहरी प्रक्षेपित करीत असतो. चांगला विचार मनात आणल्यास आपले चांगलेच होते. पैसा, आरोग्य, कीर्ति, ध्येय, वगैरे सर्वच बाबतीत या आकर्षण तत्त्वाचा उपयोग करुन घेता येतो. कॅन्सरसारखा दुर्धर रोगही बरा झाल्याचे (पॉझिटिव्ह थिंकिंग) इथे उदाहरण आहे. उदाहरणार्थ 'आज दिवसभर माझी पाठ दुखत होती' असे म्हणण्याऐवजी 'दिवसभरात मला काय काय छान मिळाले' ते म्हणत झोपी जावे, मला हे मिळणारच, असे एकच ध्येय ठरवून जगावे. वगैरे! वगैरे! एकूण सर्व इथे सांगणे शक्य नाही. आपण खावे, प्यावे, वाचावे, लिहावे, गावे, नाचावे, थोडक्यात मजेत जगावे! इतकेच सांगते.

वाचकहो, मी तुमची डॉक्टर किंवा नातेवाईक नाही. तेव्हां तुम्ही माझे कां ऐकावे ? असा प्रश्न तुम्हाला पडणे साहजिकच आहे. तर हा माझा अगदी आजचा ताजा अनुभव सांगते. 'द सिक्रेटच्या' आकर्षण तत्वाप्रमाणे चांगल्या विचार-लहरी आपटून परत आपल्यापाशी येतात. तुम्हाला 'मजेत जगा' असे मी सांगत असतांनाच एक टी.व्ही. चॅनेलवर एक जाहिरात आली. बाजारात एका पावडर आलेली असून,तिचे प्रात्यक्षिक एका सुप्रसिद्ध 'शेफ्' ने करुन दाखविले. लोणी कढवून तूप करतांना, फक्त एक - दीड चहाचा चमचा ही पावडर घातल्यास, बेरी कमी होते. तसेच कोणताही गोड किंवा तिखट पदार्थ भरपूर तेलात तळण्याआधी, ही पावडर त्यात टाकल्यास, पदार्थ कमी तेल शोषून घेतो. या पावडरचे कोणतेही साईड इफेक्टस होत नाहीत. खाणीमधून ही उपलब्ध होते. यंदाच्या दिवाळीत ही पावडर वापरुन केलेले पदार्थ खातांना मला 'त्या' राक्षसांची भीति नसणार! तुमचीही दिवाळी मजेत जावो हीच सदिच्छा!

सौ. कल्पना सुभाष कोठारे
११, मानस, बेझंट रोड,
सांताक्रूझ (पश्चिम), मुंबई - ४०००५४.
दूरध्वनि क्र. २६१०४५५२

❖ ❖ ❖

स्वप्न

कधीचेच माझे एक स्वप्न असते
महिला मंडळासमोर मी उभी असते
व्यायामाचे सारे प्रकार करुन दाखविते
कधीचेच माझे हे स्वप्न असते

सकाळ, संध्याकाळ, वॉक घेऊन बघते
घरी येताच भरपेट नाश्ता करते
आरशात अेट फिगर हसत असते
स्वप्न माझे मनातच रुसून बसते.

एरोबिक्स मला छानच जमून जाते
घरच्या घरी मी नाचून घेते
वजनवाढ मात्र थांबता थांबत नसते
स्वप्न माझे अधुरेच राहून जाते.

सखीसह योग क्लास जॉइन करते
सखी माझी सडसडीत होत जाते
मला मात्र पाठदुखी सतावू लागते
स्वप्न माझे अजून बासनातच असते.

जी. एम्. डायेट करून बघते
महागड्या डायेटिशिअनचीही पायरी चढते
तरी निळ्या जीन्समधे शिरतच नसते
स्वप्न कसे खरे होणार असते ?

एकदा खरेच महिला मंडळ गाठते
सारे व्यायाम प्रकार विसरुन जाते
जीन्सऐवजी, निळी साडीच नेसून जाते
स्वप्न माझे पुरे होणार असते

हाती माझ्या फक्त वही असते
महिला मंडळासमोर मी उभी असते
काव्यवाचन माझे, बहार उडवून देते
कधीचे स्वप्न, कविताच पूर्ण करते

सौ. कल्पना सुभाष कोठारे
११, मानस, बेझंट रोड,
सांताक्रूझ (पश्चिम), मुंबई - ४०००५४.
दूरध्वनि क्र. २६१०४५५२

❖ ❖ ❖

बारीक व्हायचंय मला !

सौ. कुंदा देशपांडे

माझ्या प्रिय आत्याकडे आम्ही सगळीजण आवर्जून गेलो होतो. आत्या परदेशात मुलांकडेच जास्त असते. ती माझी वाट पहात होती. स्टेजवरुनच ती जोरात ओरडली. ''वा! आत्येच्या पावलावर पाऊल का जाडेपणाचं! काय हे, किती ढमकढोल झालीस गं!''

मी हसून दुसरा विषय काढू म्हणून तोंड उघडतच होते, तर आमचे संधीसाधु 'हे' लगेच खवचटपणे म्हणालेच, ''अहो आत्या, मी खाऊ घालत नाही असं तर तुम्ही लोकांनी म्हणायला नकोच. आणि तुमची कुंदाकळी आमच्याकडे कुंदा फुलली.'' सगळीजण खदाखदा हसली. पण मी मात्र गोरीमोरी झाले.

माझी ताई लगेच म्हणाली, '' पण तिची कांती किती सतेज दिसते'' त्यावरही यांचे उत्तर आले, ''अहो ताई, त्याचं काय आहे, ती कातडी फाकते ना. म्हणून अशी दिसते.''

अनं काय, लग्नघरातल्या प्रत्येकाला बोलता येईल असा विषय चर्चेला मिळाला. त्यातून प्राणायाम, ॐकार, फिरायला जाणे या प्राथमिक इलाजाव्यतिरिक्त कितीतरी नवीन गोष्टी कळल्या. ऐकायच्या आहेत ?

वॉटर थेरपी - सकाळी उठून तोंड न धुता पाच ग्लास पाणी प्यायचं. फुकटात सगळे आजार दूर होतात. त्यावर एक बाई (पुण्याच्या) उद्‌गारल्याच, ''अहो पण मूत्राशयावर ताण नाही का पडणार ?''

मग एक पोक्त आवाज आला, '' छे हो! नाही पडणार. पण त्यापेक्षा नाचणीचं खाण्यात प्रमाण वाढवा. त्याने वजन तर वाढत नाही शिवाय स्टॅमिना वाढतो.'' उत्साहात अजून आवाज आला. ''रोज चूर्ण खावं हिंगास्टक. रोज हिरडे खावे. एक उपाय तर ऐका, रोज रात्री ३ हिरव्या मिरच्या मधे चिर देऊन पाण्यात भिजवा. व ते पाणी सकाळी प्या. त्याने कफ जाईल. डायबेटीस जाईल. मेद कमी होईल.'' अशाच या चर्चा ऐकणारे एक सदगृहस्थ यांना म्हणाले, ''अरे एकदा वहिनींचं थायरॉईड (Thyroid) चेक करुन घे.''

मग वॉटर थेरपी मी सुरु केली पण ती कधी बंद झाली हे मला समजलेच नाही. मग मी चूर्ण खाण्याचा प्रयोग सुरू केला तो तर ५-६ दिवसातच बंद पडला. अहो कडू किराईत काढा पण घेतला. पण उलट्यांनी हैराण झाले. आणि मी तो नाद सोडला. साखर-तेल-तूप यावर माझ्यापुरते मी नियंत्रण ठेवले. तरी मी जाड व इतर बारीक असेच प्रमाण राहिले.

एक मात्र झाले की मी बारीक व्हायचे प्रयोग करते हे जगजाहीर झाले. मग ज्याला जे समजतील ते उपाय मला फोनवरुन कळवायला लागले. त्यात माझी मुले पण अग्रेसरच होती. याबाबतीत मुले व हे एक होत.

एक दिवस सासूबाईनी पण त्यांचा सल्ला दिला, ''हे बघ, आमचा अनुभवाचा -खात्रीचा एक उपाय आहे. सांगू का ?'' मनांत म्हटलं, ''सांगाना, इतक्या दिवसात काय झालं होतं सांगायला ?'' अहो आई म्हणाल्या, ''नक्त कर. फक्त १ वेळ जेवायचं. रात्री फळ व दूध घ्यायचे.'' त्यावर मात्र हे खेकसून म्हणाले, ''अजिबात नाही हं. हा उपाय करायचा नाही. अग पुर्वीच्या या बायका दुपारचं जेवण २/३ वाजता घ्यायच्या मग वामकुक्षी मग पुराण मग चहा. त्यामुळे दुपारचं चार ठाव जेवणंच पचवताना रात्रीची भूक लागतच नसेल.''

नातवाने आजीला विचारले, ''किती दिवस करायचे हे नक्त ?''. ''चार महिने'' लगेच त्याने ४ महिन्याचा जेवणाचा एकवेळचा खर्च अंदाजे काढला. अन चि. बडबडले, ''आई ५०००/- रु. अंदाजे वाचतील बघ, तू हे व्रत केले तर. शिवाय फुकटचे पुण्य पदरात पडेल. त्यावर सुकन्या चित्कारल्या, ''अरे आईनी ही

ऑफर स्वीकारावीच. तिचा एवढ्यात एक दागिना होईल. मग हे म्हणाले मुलांना, १-१ महिना तिच्या बरोबर तुम्हीही करा.तेव्हा सगळ्यांची पांगापांग झाली अन तिथेच हा उपाय मोडित निघाला.

मग थायरॉइड (Thyroid) ची टेस्ट करायची असे यांचे फर्मान निघाले. डॉक्टरकडे भीतभीतच गेले. तिथे वर डोळे करा, खाली करा, इकडे बघा-तिकडे बघा.मनात म्हटले डोळे चेक करतात की थायरॉईड.

पण मला थायरॉइड नाही हा रिपोर्ट आला.

थायरॉइड हा शब्दही ऐकला नव्हता. तो मुलगा म्हणाला, ''आई थायलंड देश आहे ना, तिथून हा जाडेपणाचा रोग आला असेल.'' तेव्हा हे खेकसले ''गप्प बसरे, मूर्खा, अरे तुझ्या आईला तर तुम्ही पार रोगीच बनवाल. अरे सुखासीन शरीर आहे ते. हे ऐकून मी खरंच सुखावले.

मग मी नाचणी धान्याचा माझ्या आहारात खूप, प्रमाणाबाहेर समावेश केला. एकदा सकाळी नाचणीची उकड सर्वांना केली. दुपारी नाचणीची खीर केली, तर हे म्हणाले ''चल ग नाचणी टुणुक टुणुक!'' अन मग नाचणी हळूहळू हद्दपार झाली.

एवढ्यात बहिणीच्या लग्नाचा २५ वा वाढदिवस आला. आणि मी व कन्या दोघीजणीच गेलो. घरी सासूबाई होत्याच.

तिथे समारंभात जोशीआजी भेटल्या. त्यांना पाहून आश्चर्यच वाटले. त्या कमालीच्या बारीक झाल्या होत्या.

आणि टी.व्ही वर घेतात तशी त्यांची मुलाखत सगळ्यांनी घेतली. मात्र मुलाखतकाराला बोलायला जास्त वाव होता. त्यांचा उपाय ऐकून थक्क झाले.

वऱ्हाडांत एक घरगुती हॉस्पिटल आहे. तिथे एक फॉर्म भरुन द्यायचा. ५ दिवसाचा कोर्स आहे. तिथे मुलतानी मातीचा खूप उपयोग होतो. वाफेवर शरीराला आंघोळ (स्वेदन) घालतात. डोक्यावरही त्याच्या पट्ट्या ठेवतात. अन प्यायला फक्त त्यांच्याजवळचे सरबत देतात.

मग मी ४ दिवस मुक्काम वाढवला. अन तिथल्या घरगुती हॉस्पिटलात दाखल झाले. खोली हिरव्या पडद्यांनी अंधारली होती. सकाळी डॉ. येऊन वजन-उंची -बीपी पाहून गेले. मग मला एक सुरई भरून सरबत आणून ठेवले. अन् नर्स ठसक्यात सांगून गेली की, तहान लागली की हे सरबत प्यायचे. भूक लागली तरी हेच सरबत प्यायचे. पहिला दिवस गेला कसाबसा. दुसऱ्या दिवशी काहीतंरी खावेसे वाटत होते. सरबताचा नॉशिया आला. आणि मी अगदी मलूल झाले. रात्री रडूच फुटले.

मग डॉ. आले. चटकन १ कप कॉफी व बिस्कीटस् आले. माझी नाडी ते तपासत होते. मी केव्हा झोपले कळलेच नाही. तिसऱ्या दिवशी ना भूक लागली ना तहान. मी निपचित आजाऱ्यासारखी अर्धवट ग्लानीत पडून होते. हॉस्पिटलमध्ये एक वेगळीच जाग आली. आणि माझ्या बहिणीकडे निरोप दिला की पेशंटला घेऊन जा. तेव्हा फोनचं एवढं प्रस्थ नव्हतं.

मग बहिणीने सूप-पेज-खीर-खिचडी असे खाऊ घालून मला बरे केले. ''करायला गेलो काय...'' मुंबईला आल्यावर अशी अवस्था झाली होती. माझ्या अशक्त देहाकडे बघून सगळेजण अवाक झाले. पण मी जाम उत्तरच दिले नाही, 'तेरी भी चूप अन मेरी भी चूप.'

पण कन्यारत्नाने यांना सागितलेच ''बाबा, आईला ना सरबतात औषध घालून दिले अन आई आजारी झाली तिथे. मावशी घाबरली होती. आणि यांनी मला बजावलं ''बस झाले हे बारीक होण्याचे प्रयोग.''

दोन महिने आघाडी शांत होती. तेव्हढ्यात एक ताजी खबर आली. नासिकचे सुप्रसिद्ध 'दगडूशेट तेली' यांची पुडी खायची. त्यात मेथ्या + ओवा + काळेजिरे असते (तशी पुडीच मिळते) हा आयुर्वेदातला उपाय आहे. त्याची पावडर गरम पाण्याबरोबर खायची. त्याने १६ फायदे होतात. शिवाय शरीर सुडौल, कांतीमान, निरोगी होते. सध्या त्या प्रयोगाच्या प्रेमात आहे. आता मी नक्कीच बारीक होणारच! मग सगळ्या जगाला ओरडून सांगेन, ''भारताच्या आयुर्वेदाच्या उपचारांना पर्याय नाही.''

सौ. कुंदा देशपांडे
आराम सोसायटी, डी -२३,
सांताक्रूझ (पूर्व), वाकोला पाईपलाईन, मुंबई
फोन नं. २६६७२२८४

❖ ❖ ❖

अन्न तोंडात पुरेसे चावून खावे. चावण्याच्या क्रियेमध्ये अन्नाचा जिभेवरील टेस्ट बड्सशी जास्त काळ संपर्क आल्याने पोट भरण्याची, तृप्तीची जाणीव लवकर होते व अन्न कमी खाल्ले जाते.

स्थूलता आणि कामजीवन

डॉ. विठ्ठल प्रभू
एम.बी.बी.एस्., एफ.सी.जी. पी.,
एफ.आय.सी. (यु.एस.ए.)
लैंगिक विकार तज्ञ

कोणाही व्यक्तीला स्थूलता आहे की नाही हे ठरविण्यासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेने एक समीकरण सांगितलेले आहे, त्याचे नाव 'शरीरपिंड - सूची' (बॉडी मास इंडेक्स)

शरीर- पिंड - सूची = वजन (किलो)/ उंची (मीटर)^{२}

समजा तुमचे वजन पौंडात असेल तर त्या संख्येला २.२ने भागा. समजा तुमची उंची इंचात असेल तर २.५४ ने गुणा, म्हणजे सें.मी. मध्ये उंची समजेल. त्या संख्येला १०० ने भाग द्या. उंची मीटरमध्ये येईल. वजनाला (किलो) उंचीचा (मीटर) वर्ग काढून भाग द्या. जे उत्तर येईल ते तुमची शरीर - पिंड - सूची दाखविते. पुढील कोष्टकानुसार तुमच्या स्थूलतेची श्रेणी ठरेल. हे कोष्टकही जागतिक आरोग्य संघटनेने तयार केले आहे.

शरीर - पिंड - सूची	**स्थूलता**
१८.५ ते २४.९	सुयोग्य (नॉर्मल)
२५ ते २९.९	श्रेणी १
३० ते ३९.९	श्रेणी २
४०	श्रेणी ३

स्थूलतेची श्रेणी जशी वाढत जाईल तशा कामजीवनातील समस्या वाढत जातात.

१) स्थूल स्त्रीची मासिक पाळी अनियमित होते. तिच्या स्त्रीबीजाचे विमोचन देखील अनियमितपणे होते. कधी कधी बीज कोषातील पुरकातून स्त्रीबीज परिपक्व होऊन बाहेर पडतच नाही. बीजकोषात छोटे छोटे जलार्बुद (सिस्ट) तयार होतात (पॉलीसिस्टिक ओव्हरी).

२) स्थूल स्त्रियात वंध्यत्वाचे प्रमाण अधिक असल्याचे आढळते. पुरुषाला स्थूलता असल्यास त्याच्या वीर्यातील शुक्राणूंची संख्या कमी होते.

३) समजा स्थूल स्त्री गर्भार राहिली तर गर्भारपणात अतिरक्तदाब व गर्भापस्मार (टॉक्सेमिया) यांची शक्यता असते. तिला मधुमेह होण्याची शक्यता असते. तिची प्रसूती विनासायास होणे कठीणच असते. बहुधा सिझेरियन शस्त्रक्रियेद्वारे तिची प्रसूती करावी लागते.

४) स्थूल स्त्री-पुरुषात लिंगजन्य संप्रेरकाची (सेक्स - हॉर्मोन्स) उणीव निर्माण होते. पुरुषात टेस्टोस्टेरॉन आणि स्त्रीत इस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरॉन ही मुख्य लिंगजन्य संप्रेरके असतात. पुरुष किंवा स्त्रीत्व त्यांना या संप्रेरकांमुळे प्राप्त होते व याच संप्रेरकांमुळे टिकून राहाते.

५) स्त्री - पुरुष दोघातही स्थूलतेमुळे काम इच्छा कमी प्रमाणात होते.

६) पुरुषाला नपुंसकत्वाची शक्यता असते; कारण जननेंद्रियांकडे व्हावा तितका रक्त प्रवाह जाऊ शकत नाही.

७) कामजीवन दोघांनाही असमाधानी असते.

८) पत्नी स्थूल असल्यास पतीला तिचे आकर्षण वाटत नाही; त्यामुळे पती स्थूल नसूनही अशा दांपत्यात शरीरसंबंधाचे प्रमाण कमी होते.

९) पती-पत्नी दोघेही स्थूल असल्यास शरीरसंबंध घडणे कठीण होऊन बसते. पुरुष स्त्रीवर आरुढ होतो तेव्हा दोघांची पोटे आड येतात. अशावेळी स्त्रीने उताणे झोपावे व पुरुषाने वज्रासनात बसावे स्त्रीने आपल्या ढुंगणाखाली उशी ठेवावी व मांड्या पोटाकडे घ्याव्यात, म्हणजे शरीरसंबंध होईल.

१०) पुरुषाची स्थूलता श्रेणी ३ ची असेल तर शरीरसंबंधात कटिभागाची हालचाल करताना दम लागतो; त्यामुळे काम उत्कट बिंदू प्राप्त होईपर्यंत तो कटि भागाची हालचाल चालू ठेवू शकत नाही. परिणामी वीर्यस्खलन होत नाही व मूल होत नाही.

यावर उपाय असा - हस्तमैथुनाने वीर्यस्खलन घडवावे; वीर्यस्खलन होते वेळी मूत्रद्वारासमोर एक छोटी

(पान ५३ वर पहा)

हत्तीचं पिल्लू

आई म्हणजे 'गुल्लू',
बाबा म्हणतात 'टिल्लू'.
बाकी सगळे म्हणतात मला
'हत्तीचं पिल्लू'.

शाळेचा बाक अख्खा,
बसची सीट अख्खी,
टॅक्सीमधे घुसतो तेव्हा
टॅक्सीवाल्याला धडकी.

दादा म्हणतो, 'टाकी',
ताई म्हणजे 'पिंप',
जेवायला मी बसलो की
भांडी करतात संप.

तयार कपडे अंगात
नाहीत शिरत-निघत,
माप घ्यायला शिंप्याला
टेप नाही पुरत.

रेनकोट नाही ताणत,
छत्री नाही पसरत,
पावसात भिजून -भिजून मी
बसतो शिंकत-खोकत

गोड खाण्यात वस्ताद,
तिखट खाण्यात उस्ताद,
'बस्स', 'पुरे' म्हणत नाही
खादाड बसतो खात.

खुर्चीसकट उठतो, म्हणून
सोफावरच बसतो
चटईवर बसता-उठता
मला घाम फुटतो,

धावता लागते धाप,
चालता डुलतो आपोआप
'लपा-छपी' खेळताना
''कुठे लपावं'' हाच ताप,

चुकून मस्ती केली तर
लक्षात राहतो बरोबर
वर्गात माझ्या मागे लपून
मुलं घोरतात तासभर,

'भजी-वडे सोडू,
खायचा नाही लाडू,'
ठरवतो मी रोज तरी
भूक लागताच येते रडू

''सगळे म्हणतात 'हत्तीचं पिल्लू'
बाप्पा मला बारीक कर.''
बाप्पा म्हणतो, ''तेवढा सोडून
माग दुसरा कोणताही वर.''

डॉ. सौ. सुमन नवलकर
४/२०, ज्योती बिल्डिंग. प्लॅट नं. ४३/४५
बरकत अली दर्गा मार्ग, वडाळा (पूर्व),
मुंबई - ४०००३७
दूरध्वनि - २४१५०६६५
मो. ९९६९०२८९६७

❖ ❖ ❖

आरोग्य व्यवस्थापन

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर
बी.ए.एम.एस्. (मुंबई),
पी.जी.डी.ई.एम.एस.

हल्लीचे युग हे व्यवस्थापनाचे (management) आहे. सर्व क्षेत्रात ह्याची चलती आहे. जसे बिझनेस व्यवस्थापन, प्रोग्रॅम व्यवस्थापन ह्याला फार महत्त्व आले आहे. तसेच ह्या गतीमान जीवनात वेळ आली आहे ती विचार करण्याची आरोग्य व्यवस्थापनाचा (Health Managment).

वर्ल्ड हेल्थ ऑरगनायझेशनने (WHO) आरोग्याची व्याख्या करताना, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे आरोग्य अशी केली आहे.

हल्लीची युवा पिढी आरोग्यास दुय्यम महत्त्व देताना दिसते कारण काळानुरुप बदललेली जीवनपद्धती. ह्याचे हळुहळु दुष्परिणाम आरोग्यावर होताना दिसून येतात.

आजकाल आपण पाहतो, पूर्वी वाहनांचा वापर कमी होता व चालण्यावर जास्त भर दिला जात असे. परंतु हल्लीची युवा पिढी वाहनांवर जास्त अवलंबून असते. तसेच वाहनांचे प्रमाण वाढल्यामुळे प्रदूषणही वाढले आहे.

पूर्वी हवा उजेड घरात भरपूर असणे व खेळती हवा घरात असणे महत्त्वाचे असे, आता त्याची जागा बंद खोल्यांनी व ए.सी. ने घराघरातून घेतली आहे. स्वयंपाकघरातील कामाची जागा विविध उपकरणांनी घेतली आहे. मिक्सर, फुडप्रोसेसर, ओव्हन ह्याने स्त्रियांची शारीरिक हालचाल कमी होऊ लागली आहे.

घडाळ्याच्या गतीने हल्लीची पिढी धावत आहे. कामाच्या वेळा नियमित नसल्याने जेवणाच्या वेळा पाळल्या जात नाहीत व वेळी अवेळी बाहेरचे निकृष्ट दर्जाचे अन्न सेवन करावे लागते. तसेच सतत एके ठिकाणी बसून काम करावे लागते.या सर्वांचा परिणाम स्थूलतेचे प्रमाण सर्व वयोगटात वाढलेले दिसून येते.

स्थूलता ही प्रामुख्याने २ प्रकारची पाहण्यास मिळते.

१) अनुवंशिक स्थूलता (Heriditary)

२) प्राप्त स्थूलता (Acquired)

काही लोकांमध्ये जन्मजात स्थूलता पाहण्यात येते. तसेच एखाद्या घरात आईवडील स्थूल असतील अथवा मावशी, आत्या स्थूल असल्यास पुढील पिढीत ती स्थूलता आलेली दिसते.

प्राप्त स्थूलता ही त्या व्यक्तिचे राहणीमान, आहार ह्यामुळे प्राप्त झालेली असते. ह्या प्रकारच्या स्थूलतेची प्रमुख कारणे.

१. शारीरिक व्यायामाचा अभाव

२. मानसिक थकवा / जास्त बौद्धिक कार्य

३. जास्त अन्न सेवन करणे. जास्त कॅलरिज असणारे अन्न सेवन करणे.

ह्या सर्वांचा परिणाम होऊन शरीरात मेदसंचिती होण्यास सुरुवात होते.

ह्या संचितीमुळे थकवा येणे, थोडेसे श्रम केल्यावर दम लागणे इ. लक्षणे दिसू लागतात. त्याचे प्रेशर हृदयावर येऊन 'हार्ट ॲटक' येणे अथवा रक्तवाहिन्यात मेदसंचिती होताना दिसून येते.तसेच रक्तदाब (Blood Pressure) वाढणे, डायबेटिस निर्माण होणे ही लक्षणे दिसू लागतात.

आपला समावेश स्थूलतेत आहे का? हे पाहण्यासाठी BMI (Body mass Index) बघितला जातो.

$$BMI = \frac{\text{Wt in kg}}{(\text{Height in mt.})^2}$$

BMI जितका अधिक तितके स्थूलतचे शरीरावर होणारे परिणाम अधिक. तक्ता क्र.१ आपण स्थूलतेच्या कोणत्या सदरात मोडतो हे दर्शवतो.

तसेच शरीराची उंची व वजन संतुलित असावे. तक्ता क्र.२ उंचीप्रमाणे स्त्री व पुरुषांचे वजन किती असावे

हे दर्शवतो.

स्थूलता कमी करण्यास व्यायाम व आहार नियंत्रण अत्यंत गरजेचे आहे.

हल्लीच्या गतीमान आयुष्यात प्रत्येक गोष्टीला वेळ देणे शक्य होत नाही पण आपल्या रोजच्या दिनचर्येत जर आपण ह्या टिप्स वापरल्या तर आरोग्याचे व्यवस्थापन होण्यास निश्चितच मदत होईल.

फायबरयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने वजनावर नियंत्रण ठेवण्यात येते कारण ह्यांच्या सेवनाने पोट भरल्यासारखे वाटते आणि अनावश्यक पदार्थ खाल्ले जात नाहीत. सालासकट अख्खी धान्ये, गव्हाचा कोंडा, ब्राऊन राईस, ओटचा कोंडा, अख्खी सालीसकट फळे व भाज्यांमध्ये मुबलक फायबर असतात.

जस्त (Zinc) ह्या खनिज्याच्या सेवनाने गोड खाण्याची इच्छा कमी होते व ह्याचे नैसर्गिक स्त्रोत म्हणजे काळे व पांढरे,बिना पॉलिशचे तीळ. ह्यांचा आहारात समावेश असावा.

फळे व भरपूर फायबरयुक्त बिस्किटे मधल्या वेळेस खावीत.

बडिशेप, मेथीपावडर व लवंगेमुळे रक्तातील साखर कमी होते व भुकेवर नियंत्रण राहते.

या पदार्थांमध्ये फ्लेवोनाईडस असतात. फ्लेवोनाईडस हे उत्तम ॲन्टिऑक्सिडण्टस आहेत. हे फ्री रॅडिकल्सपासून यकृताचे संरक्षण करतात.

दररोज आहारात कांदा व लसूण वापरावा. लसूण कच्चा ठेचून घ्यावा.

शक्यतो अख्खी धान्येच वापरावीत.

स्वयंपाकासाठी वेगवेगळी तेले वापरावीत, उदा. राईचे तेल, भाताच्या कोंड्यापासून बनवलेले तेल, भुईमुगाचे तेल, तिळाचे तेल, खोबरेल तेल इ.

साखर, मीठ, मैदा हे ३ पदार्थ टाळावेत.

जंक फूड पूर्णत: टाळावे.

आहारात योग्य पोषणमूल्ये संतुलित प्रमाणात आहेत का हे पहावे.

जीवनशैलीत योग्य तो बदल करावा.

सतत एके ठिकाणी बसून काम करु नये.

कामावर जाताना शक्यतो वाहनाचा वापर न करता चालणे पसंत करावे.

लिफ्टचा वापर करण्यापेक्षा जिने चढावे व उतरावे.

बटरचा भरमसाठ वापर करण्यापेक्षा योग्य प्रमाणात घरचे तूप वापरावे.

जेवणात नाचणी, राजगिरा, वरीचे तांदूळ ह्यांचे प्रमाण वाढवावे.

कोणत्याही समारंभात अतिशय मसालेदार व ग्रेव्हियुक्त पदार्थ टाळावे.

चॉकलेट, केक, आईस्क्रीम ह्या पदार्थांना नाही म्हणायला शिकावे.

वयाच्या ४० नंतर स्त्रियांनी तसेच पुरुषांनी कॅल्शिअमयुक्त पदार्थांचे सेवन वाढवावे.

चाळीशीनंतर प्रामुख्याने स्त्रीशरीरातील इस्ट्रोजन नावाचे संप्रेरक (Hormone) कमी होण्यास सुरूवात होते व त्यामुळे शरीरातील (Calcium) कमी होते, हाडे ठिसूळ होण्यास सुरुवात होते.

स्त्रियांनी चाळीशीनंतर नियमित सोयाबीन किंवा सोयामिल्क घ्यावे. कारण ह्यात नैसर्गिक Phytoestrogen असते व त्यामुळे Oestrogen संप्रेरकाची कमतरता भरुन निघते.

दिवसातून ३ वेळा न्याहारी, दुपारचे जेवण व रात्रीचे जेवण अशी विभागणी निश्चित करुन आहार घेणे.

(Self monitoring) दर महिन्याला वजन पाहणे.

ह्या सर्वांबरोबर नियमित व्यायामाची जोड असल्यास उदा - चालणे, योगासने, सूर्यनमस्कार, पोहणे इ.-आरोग्य व्यवस्थित राहण्यास व वजन नियंत्रित राहण्यास निश्चितच मदत होईल.

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर
स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर
२, साई निवास, पहिला मजला,
ए.के.जोशी शाळेशेजारी,
नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५४२ १८२०

❖ ❖ ❖

खातांना नेहमी पोटाचे चार भाग कल्पना करून दोन भाग अन्न व एक भाग पाणी (द्रव पदार्थ) घ्यावे. उरलेला एक भाग हा पचनक्रिया सुरळीत होण्यासाठी रिकामा ठेवावा.

Body Mass Index Table

	Normal						Overweight					Obese										Extreme Obesity														
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Height (inches)	Body Weight (pounds)																																			
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

Source: Adapted from Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report

Weight Chart

Women		
Height	**Healthy Weight Range (Pounds)**	**Kilograms**
4'10"	109-121	49-54
5'0"	113-126	51-57
5'1"	115-129	52-58
5'2"	118-132	53-59
5'3"	121-135	54-61
5'4"	124-138	56-62
5'5"	127-141	57-63
5'6"	130-144	58-65
5'7"	133-147	60-66
5'8"	136-150	61-68
5'9"	139-153	63-69
5'10"	142-156	64-70
5'11"	145-159	65-72
6'0"	148-162	67-73

Men		
Height	Healthy Weight Range (pounds)	**Kilograms**
5'2"	131-141	59-63
5'3"	133-143	60-64
5'4"	135-145	61-65
5'5"	137-148	62-67
5'6"	139-151	63-68
5'7"	142-154	64-69
5'8"	145-157	65-71
5'9"	148-160	67-72
5'10"	151-163	68-73
5'11"	154-166	69-75
6'0"	157-170	71-77
6'1"	160-174	72-78
6'2"	164-178	74-80
6'3"	167-182	75-82
6'4"	171-187	77-84

बालकांमधील स्थौल्य

वैद्या सुचित्रा कुलकर्णी
एम्.डी.

'नावं काय तुझं ?' समोर बसलेल्या चौदा वर्षाच्या नवीन रुग्णाला मी पहिला प्रश्न विचारला.

'सचिन'- सचिनच्या आईनं उत्तर दिलं.

'पूर्ण नांव सांग बेटा.' मी सचिनकडे बघून प्रश्न केला.

'सचिन रामचंद्र पाटील' पुन्हा सचिनची आईच बोलली.

'कितवीत आहेस ?'

'सातवीत' - आईचं उत्तर

'पत्ता सांगतोस ?'

'श्रद्धा अपार्टमेन्ट, वरळी नाका, मुंबई' - आईचं उत्तर.

'सचिन, तुला आईनं इथे बळजबरीनं आणलंय का ? तुला यायचं नव्हतं का ?' माझ्या सगळ्याच प्रश्नांना सचिनची आईच उत्तर देत असल्यानं, मी सचिनला थेट प्रश्न विचारला.

'......'

'सचिन, तुला टेन्शन आलंय का बाळा ? तू बोलत नाहीस ?'

'मॅडम तो अलीकडे असाच घुम्यासारखा वागतो. आमच्या प्रश्नांना सुद्धा लवकर लवकर उत्तर देत नाही.' आईनं तक्रारवजा सूर लावत सांगितलं. आईच्या या तक्रारीच्या खोलात लगेच न शिरता मी पुढचा प्रश्न विचारला.

'बोला, काय त्रास होतो ?'

'मॅडम, याचं ना वजन खूप वाढलंय. म्हणजे तसा तो बारीक कधीच नव्हता. पण या दोन वर्षात त्याचं वजन खूपच वाढलंय. शिवाय व्यायामाचाही कंटाळा आहे त्याला.' पूर्वीच्या राजे महाराजांचं मत किंवा त्यांचे विचार त्यांचा एखादा स्वीय सचिव सांगायचा. म्हणजे समोरच्या व्यक्तीशी संवाद साधताना हे महाराज मौन ! जे काय बोलायचं ते सचिवानं, तसे सचिन महाराज गप्प होते. आणि आईच त्याच्या बाजूनं बोलत होती.

'कां बरं ? दोन वर्षात असं काय घडलं ? सचिन काही नॉनव्हेज किंवा गोड पदार्थ किंवा आईस्क्रीम, चॉकलेट असं खायला लागला का ?'

'नाही, नॉनव्हेज नाही आवडत त्याला. पण आईस्क्रीम, चॉकलेट तर तो आधीपासूनच खात होता. आता नव्यानंच खायला लागलाय असं नाही. ते ही कधीतरीच असतं ?' आईनं माहिती पुरवली.

'बरं मला सांगा, हा दिवसभर काय काय करतो ? काय काय खातो ?'

'सकाळी तो सहा वाजता उठतो. थोडंसं दूध पिऊन आणि आवरुन तो शाळेत जातो. डब्यात त्याला बटर किंवा चीज सँडवीचच लागतं. तो दुसरं काही खात नाही म्हणून मी त्याला चार सँडवीचेस देते.'

'म्हणजे ब्रेडच्या आठ स्लाइसेस'

'हो. मग दुपारी तो घरी येतो तेव्हा त्याच्यासाठी पोळी भाजीचं जेवण ठेवलेलं असतं. पण तो कधी जेवतो. कधी जेवत नाही. संध्याकाळी पाचच्या सुमारास दूध पीत जा असं आम्ही त्याला सांगतो. पण त्याला दूध आवडत नाही. म्हणून मी त्याच्यासाठी सकाळी निघताना फ्रीजमध्ये मिल्क शेक करुन ठेवते. तो मात्र सचिन आवडीनं पितो. मग मी जेव्हा सात-साडेसातला घरी येते तेव्हा ढोकळा, वडा, सामोसा असं काहीतरी खायला आणते. कारण सचिनला त्या वेळी भूक लागलेली असते. मी आल्यावर बनवून देण्याइतका वेळही नसतो आणि धीरही नसतो त्याला. तेव्हा तो जे काही खाईल तेच ! रात्री आम्हाला जेवायला साडेनऊ वाजतात. त्यावेळी बळजबरीनं तो एखादी पोळी खातो. ते ही बाबांच्या भीतीनं. मला तर तेच कळत नाही.

हा इतका कमी जेवतो. कधी कधी जेवतच नाही. तरी त्याचं वजन कसं वाढतं?'

'तुम्ही संध्याकाळी ७-७.३०ला येता. म्हणजे मग दिवसभर सचिनबरोबर कोण असतं?'

'कुणीच नाही. आम्ही दोघंही एकाच कॉलेजमध्ये नोकरी करतो. मी जरा लवकर येते घरी. पण याचे बाबा रेक्टर आहेत आणि आमच्याच कॉलेजच्या संध्याकाळच्या शिफ्टमध्ये पण शिकवतात. त्यामुळे त्यांना उशीर होतो यायला. घरी सचिन एकटाच असतो.'

'मग आजी- आजोबा वगैरे कुणी नाही का येण्यासारखं?'

'नाही हो, आमचा एरीया तसा शांत आहे ना. कुणीच यायला तयार नसतं. पण तसं सुरक्षित आहे.'

'मुंबईत शांत एरिया? असं राहता तरी कुठे तुम्ही?'

'अहो, मी सांगितलं ना, याचे बाबा रेक्टर आहेत. त्यामुळे आम्ही आमच्या कॉलेजच्या कॅम्पसमध्ये राहतो. दिवसा तरी आजूबाजूला थोडी गजबज असते. पण संध्याकाळी कॉलेजची वेळा संपली की एकदम शांत!'

'हो, पण मग तुम्हाला शेजार? आणि सचिनला मित्र?'

'तो एक छोटासा प्रश्न आहे खरा, कॅम्पसमधे सगळे मोठे विद्यार्थी राहतात. कुटुंब असं नाहीच. त्यामुळे सचिनला मित्रच नाहीत.' आई म्हणाली.

'अहो, मग दिवसभर करतो काय हा?' मी आश्चर्यानं विचारले.

'टीव्ही बघतो ना! तसा तो खूप शहाणा मुलगा आहे. कधी त्रास नाही देत.' आईन उगीचच एक प्रशस्तीपत्रक देऊन टाकलं.

'हो, पण त्याला त्रास होत असेल त्याचं काय?' हे माझ्या तोंडात आलेलं वाक्य मी गिळून टाकलं. अशा प्रकारे एकटा वाढणारा सचिन हा माझा पहिलाच रुग्ण नव्हता. पण तरी आई-वडील असून एकटं राहावं लागणारी अशी मुलं माझ्याकडे आली की मी थोडी बेचैन होते.

सचिन हे आजच्या किशोरवयीन मुलामुलीचं एक प्रातिनिधिक स्वरुप आहे. थोड्याफार फरकानं सगळेचजण हा एकटेपणा झेलत वाढताहेत. आई-वडील करियरच्या निमित्तानं बाहेर, बंद ब्लॉकच्या घरांमधून-शेजारी असले तरी त्यांच्याशी संवाद नाही, घरी कुणी नाही, भांवडं, मित्र यांचीही ददात आणि रिकामा वेळ. मग ही मुलं टीव्ही समोर बसतात आणि फ्रीजमधले साठवलेले पदार्थ फस्त करत सुटतात. त्यांच्या एकटेपणाची निराशा ते खाण्यातून भरून काढू शकतात. काय-काय खातात ही मुलं? केक, बिस्कीटं, वेफर्स, सुकामेवा, ब्रेड-बटर, चीज, चॉकलेट, आइस्क्रीम, कोल्ड्रींक्स, कोल्ड कॉफी, मॅगी, वडा-पाव, दाबेली सगळा नको नको तो कचरा भरतात पोटात. काही पदार्थ फ्रीजमधे असतातच. परवडणाऱ्या लोकांकडे फ्रीज भरुन ठेवण्याची पद्धतच असते. शिवाय घरी एकट्या राहणाऱ्या या मुलांच्या हातात पैसेही असतात. हवं ते, हवं तेव्हा आणून खाणं ही त्यांची सवयच होऊन जाते. पालक घरात नसताना मुलानं घराबाहेर जाऊन गोंधळ घालायला नको म्हणून मुलांना खाण्याचं पूर्ण स्वातंत्र्य असतं. खेळण्याचं मात्र नाही. 'आम्ही नसताना घराचं दार उघडायचं नाही.' ही सक्त ताकीद असते! मग पालक आल्यावर तरी खेळायला पाठवतील? छे! 'दिवसभर टीव्ही बघितलास ना? मग आता अभ्यास कर. आम्हालाही कळू देत शाळेत तुम्हाला खरंच किती शिकवतात ते?' दिवसभर ही मुलं भरपूर चरतात. मग जेवण जात नाही. पालकांना वाटतं 'माझा लेक उपाशी राहून ही त्याचं वजन वाढतंय.'

थोडक्यात या वयाच्या मुला-मुलींचं वजन वाढण्याची तीन महत्त्वाची कारणं असतात

१. एकटेपणामुळे त्यांच्या नकळत त्यांना येणारी निराशा

२. त्यांचा 'जड' आहार

३. व्यायामाचा अभाव

वास्तविक ही जीवनशैली या मुलांनी स्वत: स्वीकारलेली नाही. ती त्यांच्यावर लादली गेली आहे. त्यामुळे या दुष्टचक्रातून पालकच या मुलांना काढू शकतात आणि त्यांची ती जबाबदारी आहे.

सर्वप्रथम गरज आहे त्यांचा एकटेपणा दूर करण्याची. त्यासाठी खरं तर आई किंवा वडिलांनी समजूतदारपणे करियरवर पाणीच सोडायला हवं. नोकरी सोडणं किंवा अर्धवेळ नोकरी करणं किंवा घरी बसूनच एखादा उद्योग अथवा कंत्राटी काम करणं असे अनेक पर्याय त्यासाठी असू शकतात. 'बालकांमधील स्थौल्य' ही उच्च मध्यमवर्गीय घरांमधील समस्या आहे. या आर्थिक श्रेणीतले लोक एका पगारावर व दीड पगारावर भागवू शकतात. मुलाची मानसिकता महत्त्वाची की आपलं करियर

हा प्रश्न शेवटी ज्याचा त्यानंच सोडवायचा आहे. याशिवाय आपल्या वयाच्या मुलांबरोबर मैदानी खेळ खेळणं ही सुद्धा या मुलांची शारीरिक आणि मानसिक गरज आहे. त्यासाठी त्यांना आजूबाजूच्या मुलांबरोबर खेळायला सोडायला हवं. मुलांच्या या सामूहिक खेळांमधे जेष्ठ नागरिक खूप महत्त्वाची भूमिका बजावू शकतात. आपापल्या सोसायटीतल्या मुलांना एकत्र करुन त्यांचे विविध खेळ आणि बौद्धिक घेऊ शकतात. यामुळे मुलांची समस्या तर सुटेलच पण या गोपाळांमधे राहून जेष्ठांनाही रोज थोडा चैतन्याचा खुराक मिळेल.

खरं तर किशोरावस्था ही व्यायामाची कांस धरण्यासाठी आहे. अगदी १२ पासून सुरुवात करुन १०८ पर्यंत सूर्यनमस्कार घालणं या वयात सहज शक्य आहे. असा व्यायाम केला तर वजनाची भीती कसली ? मात्र त्यात नियमितपणा हवा. त्यासाठी आई-वडिलांनी नियमित काहीतरी व्यायाम करायला हवा. तो जर केला, तर 'व्यायाम कर' हे मुलांना सांगण्याची गरज भासणार नाही.

स्थूल मुलांचा आहार ही आमूलाग्र बदलण्याची गोष्ट आहे. पचायला हलके, गरम, ताजे, महाराष्ट्रातले परंपरागत पदार्थ हेच त्यांच्यासाठी योग्य आहेत. आपल्याकडे प्रत्येक सणाला जो पारंपारिक आहार घेतला जातो. (उदा. नारळीपौर्णिमेला नारळी भात, गणेश चतुर्थीला उकडीचे मोदक, भोगीला बाजरीची भाकरी आणि लोणी, संक्रातीला तिळगूळ, चैत्रात हरभऱ्याची वाटली डाळ इ.) तसे बदल अवश्य करावे. ज्या मुलांना सारखं काहीतरी तोंडात टाकायला लागतं अशा स्थूल मुलांसाठी, शेंगदाणे, खोबरं, काजू असं काहीही न घालता साळीच्या किंवा ज्वारीच्या लाह्यांचा चिवडा करुन ठेवावा. आईस्क्रीम, चॉकलेट, थंडपाणी, शीतपेयं, मांसाहार, ब्रेडचे पदार्थ, वेफर्स, मिल्कशेक हे पूर्णतः बंदच करावे. त्याशिवाय वाढलेलं वजन आटोक्यात येणं अशक्य आहे.

वजन वाढण्याचे आहारीय मार्ग बंद झाले की मग गरज असते वजन कमी करणाऱ्या उपचारांची. यात अंगाला तिळाच्या तेलाचं मालिश करणं, मालिशनंतर अंगाला उटणं किंवा गाईच्या शेण्यांची राख चोळणं, वजन कमी करणाऱ्या औषधांचे बस्ति वैद्याकडून घेणं, गरम पाणी पिणं, वैद्यांकडूनच काही औषधं घेणे यांचा समावेश होतो. वजन कमी करण्यासाठी आयुर्वेदात वेगवेगळे काढे, गुग्गुळ कल्प, धातूपाचक योग, गोमूत्रापासून बनवलेली औषधं, लोहयुक्त औषधं, कृमिघ्न औषधं अशी विविध औषधं उपलब्ध आहेत. रुग्णाच्या गरजेनुसार वैद्य त्याच्यासाठी सुयोग औषधाची योजना करु शकतात.

अशी योग्य औषधं, भरपूर व्यायाम आणि पथ्याहार यांच्या आधारे मुलांना या समस्येतून आपण बाहेर काढू शकतो. मात्र त्यासाठी आई वडिलांनी ही गोष्ट मनावर घेऊन आपल्या मुलामध्ये सकारात्मक दृष्टीकोन रुजवणं आवश्यक आहे. दुर्दैवानं आजची ही एकेकटी मुलं, त्यांना त्यांचं पुढचं सगळं आयुष्य एकट्यानंच जगायचंय. त्यासाठी त्यांचं 'आरोग्य'उत्तमच असायला हवं. मुलांना हे उत्तम आरोग्य मिळवून देणं ही पालकांची जबाबदारी आहे.

देशाच्या भावी नागरिकांच्या आरोग्यासाठी, प्रत्येकाला स्वतःच्या जबाबदारीची योग्य जाणीव होवो, हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना !

वैद्या सुचित्रा कुलकर्णी एम्.डी.
स्वस्ति आयुर्वेद व पंचकर्म केंद्र,
१०३-ईशान रेसिडेन्सी, बिल्डींग -३, कुमार शर्टस्च्या मागे, गोखले रोड, ठाणे - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५४४१४४८

❖ ❖ ❖

With Best Compliments from

Sameer P. Kulkarni
M : 9821440981
Ph. : 25827555

Manas
Consultancy Services

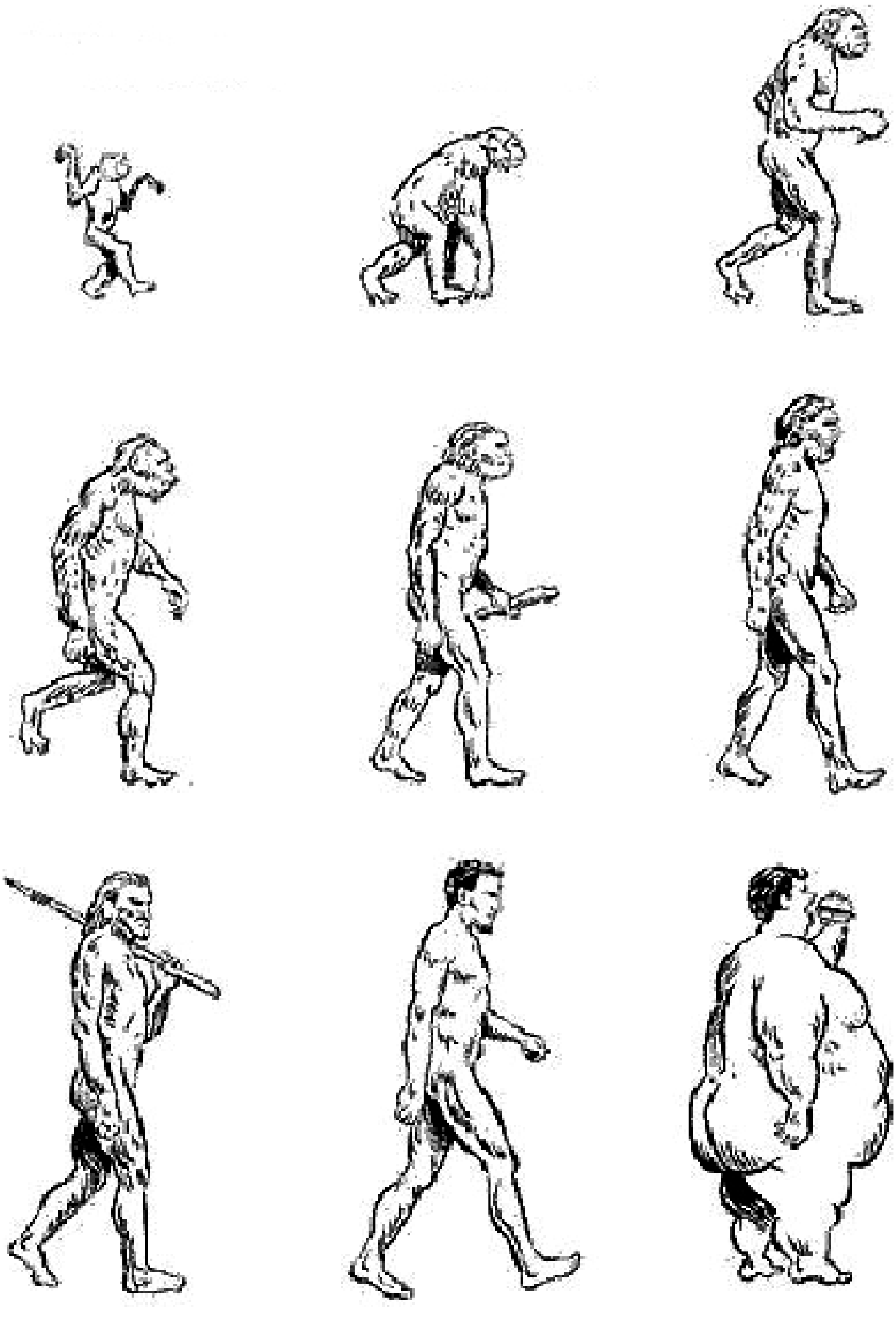
sameer_k_sai@yahoo.co.in
manasconsultancyservices.njfundz.com

Life Insurance (LIC)
General Insurance
Postal Scheme
Mutual Funds
Bonds

Off. : 3, Sita Vihar,
Nr. Damani Post Office, Thane (W)

Res. : A2-603, Anand Savli,
Louis Wadi, Thane (W)

मानवाच्या प्रगतीचा तक्ता - काय होतास तू, काय झालास तू!!



कशाला घाबरायचं लठ्ठपणाला?

सौ. मालती वझे

आयुर्वेद व ॲलोपथी यांचं सख्य कधीही जमत नाही. ''एकच प्याला'' या नाटकांत, वैद्य व डॉक्टर यांचे खूपच छान ''संभाषण'' गडकरी यांनी लिहिले आहे. जसं ज्ञान आणि विज्ञान यातही खूप फरक आहे. ज्ञान हे कधीच बंद पडत नाही.पण विज्ञानाने सांगितलेल्या माहितीनुसार यंत्रं बनवली जातात. पण ती कधी कधी बंद पडण्याची शक्यता असते. पण जे ज्ञान आहे ते कधीच किंवा कुठेही बंद पडत नाही. व ते कोणी चोरूही शकत नाही.

त्याचप्रमाणें मला वाटतं या दोन्ही (वरील औषधे) माहितीत खूप फरक पडत असतो. ॲलोपाथिक औषधाने भरभर गुण येतो पण पुन्हा तो आजार होण्याची शक्यता असते. पण आयुर्वेदाचे तसे कधीच होत नाही. या औषधानी सावकाश गुण येत असतो पण तो आजार मुळापासून नष्ट होतो. यावरून श्रेष्ठ कोण ? हे ठरवायचे.

डॉक्टर व वैद्य यांच्या औषधांत खूप फरक आहे. एकजण सांगतो लसूण ही आरोग्याला चांगली तर दुसरा सांगेल लसूण खाऊ नका. अशी कितीतरी उदाहरणे सांगता येतील.

एक गृहस्थ होते. त्यांना खाण्याची फार आवड होती. साधारण कुठलाही कार्यक्रम ते चुकवित नसत. तिथे शेवटी असलेला अल्पोपाहार त्यांना खूप आवडायचा. गृहस्थ निवृत्त झालेले होते त्यामुळे त्यांना कामाची दगदग किंवा धावपळ नसायची. थोडासा मधुमेह होता. पण त्यांनी खाण्यात कधीच कसूर केली नाही. त्यांचे मित्र म्हणायचे, ''अरे, जरा कमी खा.'' पण ते म्हणत, ''आत्ता आधी खातो मग बघु काय ते ?'' आणि खरोखरच ते तन्दुरुस्त होते. ते नेहमी म्हणायचे, खाण्याने कधी कुणी लठ्ठ होत नसतो. ती प्रत्येकाच्या शरीराची ठेवण असते. ते म्हणायचे, ''माझा भाऊ आहे तो म्हणतो, अहो आम्ही ग्लासभर पाणी पिऊन राहिलो तरी आम्ही हे असे जाडजूडच रहाणार ! अहो मी तुम्हाला सांगतो, पथ्य वगैरे सर्व झूट आहे. डाअेट म्हणजे तरी काय ? हे डॉ. लोक करतात का कधी डाअेट ? फक्त पेशंटना सांगायचं एवढंच !''

'उद्योगपती' आहेत हे समजायला, लंबोदर, गालांचे फुगे, जाडजुड पाय असे सगळे असायला हवे नाही का ? त्याशिवाय त्यांची ओळख कशी पटणार ? खानावळ चालवणारी बाई जाड, लठ्ठ अशीच हवी दिसायला. नाहींतर तिची खानावळ चालणार कशी ? ती जेवणारांना सांगत असेल. बघा बघा. माझ्या खानावळींतले अन्न कसं कसदार आहे. प्रकृतीला मानवेल असं आहे. तुम्ही मात्र तुमची प्रकृती संभाळून पोटभर जेवा हो !

शाळेंतच्या पी.टी. च्या बाईही छान बाळसेदार हव्या. त्या मुलांना शिकवतांना सांगत राहतील, हे पहा मुलांनो कसरत ही केलीच पाहिजे. त्याशिवाय शरीर कणखर होणार नाही. त्या बाई जेव्हां कवाईत शिकवतांना उडी मारीत असतील तेव्हां पहातांना मुलांनाही जरा गंमतच वाटत असेल ! लठ्ठपणा हा काही तेवढा वाईट नाही. लोकांना नेत्रसुख नको का ? लठ्ठ बाई अगर पुरुष पाहून जरा एक पळभर कुणीही मनांतल्या मनांत हंसत असेल. कितीतरी लठ्ठ माणसे अशी आहेत की ती व्यवस्थित पळू शकतात. त्यावेळीं पहाणाराला एक क्षणभर तरी करमणूक होत असेल. खरं आहे ना ?

पूर्वीच्या सिनेमा इंडस्ट्रीत ''टुणटुण'' नांवाच्या नटीचे नांव अजरामर झाले. तिच्यामुळे सिनेमाला रंगत यायची. प्रेक्षक मनमुराद हंसत असायचे. म्हणूनच म्हणावसं वाटतं की लठ्ठपणा इतका कांही वाईट नाही, सर्वसाधारण शरीराची माणसं जेव्हा रस्त्यांतून चालत जातात तेव्हां त्यांच्याकडे कोणी निरखून तर नाहींच पण साधेपणानेही

(पान ५२ वर पहा)

''तुझे म्हणणे बरोबर आहे. मी बाहेर जाऊन खेळायला हवे. पण मला एक लॅपटॉप घेऊन दिलास तर मी बाहेर खेळायला जाईन. ''

''डॉक्टरांनी थोड्या कॅलरीज जाळा असे सांगितले आहे.''

स्थूलता व आहार

वैद्य महेश म. ठाकूर
आयुर्वेदाचार्य

सध्याच्या युगात इतर कशापेक्षाही प्रभावी व्यक्तिमत्वाला महत्त्व प्राप्त झाले आहे. शिक्षण, हुशारी, मेहनत याउपर आहे ती तुमची छाप आणि यासाठी आवश्यक आहे तो सुडौल बांधा. वजन वाढू नये, पोट पट्ट्याच्या बाहेर येऊ नये याची काळजी आता बरेच जण आपसूकच घेत असतात. स्थौल्याशी संबंधित, मधुमेह, रक्तवाहिन्यांचे आजार, ब्लडप्रेशर, अशा विविध आजारांची एकच मोट आता मेटॅबॉलिक सिंड्रोम या नावाने बांधली जाते. व प्रथम वजन कमी करा असा सल्ला आता सर्वत्र ऐकायला मिळतो. म्हणूनच रोगी नसलेले पण वजनाच्या वाढत्या काट्याबद्दल जागरुक असणारे व मेदोरोगाशी निगडित आजारांचे रुग्ण असे दोन्ही प्रकारचे पेशंट दवाखान्यात उपचार विचारायला येत असतात.

'स्थौल्यापेक्षा कृशता बरी' असे शास्त्रवचन आहे. व स्थूलतेसाठी औषधांपेक्षाही आहारावर भर द्यायला हवा असे आयुर्वेदाचे सांगणे आहे. आहाराच्या बाबतीत व विशेषतः वजन कमी करण्यासंदर्भात आयुर्वेदाचे स्वतःचे असे सिद्धान्त आहेत. त्यांची ओळख आपण करुन घेणार आहोत.

पाण्याचे प्रमाण

पाण्याचे प्रमाण ! म्हटल्यावर लोकं चकित होतात. पाण्याचं काही प्यायचं प्रमाण नसतं, जेवढं प्याल तेवढं चांगलं असा गैरसमज सर्वत्र पसरलेला आहे. जणूकाही शरीर म्हणजे सार्वजनिक शौचालय आहे. जेथे भरपूर पाणी ओता व स्वच्छता राखा असा संदेश लिहिलेला असतो ! पाणी व शरीराचे वजन यांचा फार जवळचा संबंध आहे. जलमहाभूतापासूनच कफ बनतो व कफाचा स्निग्ध गुणच मेदोवृद्धी करतो असे लक्षात येते. पाणी अमृतही आहे आणि योग्य प्रमाणात नाही घेतले तर विषही आहे. जेवणानंतर पाणी पिणे म्हणजे स्थूलतेला आमंत्रण असे आयुर्वेदात निक्षून सांगितले आहे. कित्येकांना जेवण झाल्यावर अर्ध्यातासाने, १ तासाने किंवा जेवण संपताच १/२, १ तांब्या घटाघटा पाणी प्यायची सवय असते व हे आरोग्यदायक आहे असा प्रचार ही मंडळी करत असतात. एकदा जेवलेल्या अन्नाच्या पचनाचा पहिला टप्पा पार पडला म्हणजे जवळपास अडीच - तीन तासांनी पाणी काय कोणताही पदार्थ घ्यावा हा सामान्य नियम आहे. तसाच भाग दिवसभरच्या पाण्याच्या कोट्याबदल. अत्यम्बुपान म्हणजे भरपूर पाणी पिणं म्हणजे अजीर्णाला निमंत्रण व अजीर्णातून पुढे मेदोवृद्धी अशी साखळी असते. म्हणूनच स्थूल व्यक्तींनी प्रथम पाण्यावर नियंत्रण आणण्याची गरज असते. दिवसाला ६ ते ८ ग्लास किंवा दीड ते दोन लिटर पाणी ही सामान्य गरज असते. ''पिबेत स्वस्थोऽपि अल्पशः'' हा आयुर्वेदाचा सामान्य सिद्धान्त आहे. अर्थात निरोगी माणसाने पाणी प्रमाणातच प्यावे असा याचा अर्थ आहे. पाणी हे स्थूल व्यक्तीसाठी औषधही होते. आटवलेले पाणी स्थूलतेचा उपचार म्हणून सांगितले गेले आहे. १/२, १/४, १/८ आटवलेले पाणी अधिकाधिक मेदोहर होते. संपूर्ण दिवसात प्यायले जाणारे पाणी १/२ आटवलेले असेल तर महिन्याभरात १ किलो वजन कमी होताना आढळते. पिताना ते गरम असेल तर सोन्याहून पिवळे. उष्णोदक हे श्लेष्म मेदोघ्नं सांगितले आहे. आठ ग्लास पाणी घ्यावे. ते उकळून १ ग्लास राहील इतके आटवावे. थंड झाल्यावर त्यात १ चमचा मध घालून रोज सकाळी घ्यावे. हा उपचार आम्ही अनेक रुग्णांवर केला आहे. गरम पाणी व मध एकत्र करुन कधीही घेऊ नये. हे विरुद्धान्न आहे व शास्त्रसंमत नाही. व त्याने केस गळणे इ. सारखे दुष्परिणाम होतात.

सिद्धजल ही सुद्धा आयुर्वेदाची एक देणगी आहे. औषधे उकळून केलेले पाणी म्हणजे सिद्धजल. लहान मुलांना वावडिंग, शोपा, टाकून उकळून पाणी देतात. त्या

प्रमाणेच पाणी उकळताना त्यात नागरमोथा, वावडिंग, सुंठ, दारुहळद अशी औषधे घातली तर ते पाणी वजन उतरवण्याचे काम करते. साधारणतः १ लिटरला १ चमचा औषध असे प्रमाण ठेवावे.

भर्जित धान्य

भर्जित धान्य प्रयोग हाही आयुर्वेदातला वैशिष्ट्यपूर्ण उपचार आहे. कोणतेही धान्य शिजवून खाण्यापूर्वी चांगले भाजून घ्यावे. अग्निसंस्कारामुळे धान्य हलके होते व शरीराची पुष्टी करत नाही. तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी भाजून तसेच कडधान्ये ही भाजून, मोड न आणता उसळी कराव्यात. संस्काराने पदार्थांचे गुण बदलतात असा आयुर्वेदाचा सिद्धान्त आहे. तळणे, शिजवणे, मुरवणे या पेक्षा 'भाजणे' या संस्काराने त्या पदार्थांची शरीरात जाऊन वाढ करण्याची क्षमता खुंटते; म्हणूनच भाजके पोहे, लाह्या, कुरमुरे यांचा वापर मधल्या खाण्यासाठी करावा. ''स्मॉल इट्स' म्हणजे मधल्यावेळेत काहीतरी खाण्याची, सतत तोंड चालू ठेवण्याची सवय अनेकांना असते. यात बऱ्याचवेळा वेफर्स, चिप्स, चकली,शेंगदाणे, मिठाई, गुळाचे पदार्थ, लाडू असे अनेक पदार्थ समाविष्ट होतात व जेवणापेक्षा वजन वाढवण्यात हेच पदार्थ आघाडीवर असतात. असे पदार्थ वारंवार खाणारे रुग्ण ''डॉक्टर आमचे जेवण अगदी कमी आहे हो तरी देखील वजन वाढते'' अशी तक्रार करत असतात. संपूर्ण दिवसभराचा खाण्याचा प्रोग्रॅम विचारल्यावर या 'स्मॉल इट्स' मधल्या गोष्टी लक्षात येतात. न तळलेला भाजलेला खाकरा, भाजलेले चणे, ज्वारीच्या लाह्या, थालिपीठ असे पदार्थ मधल्या वेळांमधे खाणे, वजन कमी करायला उपयोगी ठरते. शिजवणे हाही असाच एक संस्कार. आजकाल भात कूकरमध्ये प्रेशर खाली शिजवला जातो. कोणतीही गोष्ट शिजताना त्यावर झाकण ठेवले म्हणजे तो पदार्थ पचायला जड होतो असा आयुर्वेदाचा सिद्धान्त आहे. म्हणूनच वजन कमी करण्यासाठी आम्ही भात कूकरमधे न करता बैठा भात किंवा भांड्यात शिजवून वरील पाणी काढून तो रोज खाण्याचा सल्ला देतो. पाश्चात्यांच्या अंधानुकरणामुळे आपल्याकडेही प्रतिष्ठित झालेले केक्स, पुडिंग, मिल्कशेक्स, डोनट्स, नानकटाई, कुकीज, क्रीम बिस्किट्स, कॅडबरीज, कोल्डड्रिंक्स या पदार्थांमधे मैदा, वनस्पती तूप, मार्गारीन, लोणी, असे अतिउष्मांक देणारे स्निग्ध पदार्थ घातलेले असतात. हे पदार्थ पूर्णपणे टाळायला हवेत. खारी बिस्किटांसारखा हलका दिसणारा पदार्थ, प्राणिज चरबी त्यामधे घातल्यामुळे पचायला जड व वजन वाढवणारा होतो. कोल्डिंक्समधूनही साखर मोठ्या प्रमाणावर पोटात जाते हे लक्षात ठेवले पाहिजे.

भारतीय सणवार, लग्न समारंभातूनही साखरेत घोळलेले, तुपात तळलेले पदार्थ मुबलक वाढले जातात. अधिकाधिक स्वीट डिशेस ठेवणे ही आता प्रतिष्ठेची बाब ठारू लागली आहे. सणवार प्रसंगी गोडधोड खायचे असेल तर इतर पदार्थ चार घास कमी खावेत हे उत्तम.

गुरुणां अर्धसौहित्यं !

'गुरुणां अर्धसौहित्यं' अर्थात पचायला जड पदार्थ, नेहमीच, आपण खाऊ शकतो त्याच्या अर्ध्या प्रमाणातच खावेत. 'गुरु' म्हणजे पचायला जड व शरीरात जडत्व निर्माण करणारा पदार्थ असा होतो. आता 'पचायला जड' असे सिद्धान्त आधुनिक शास्त्रामधे नसल्याने उडीद आणि मूग यांना सारख्याच तराजूत तोलले जाते. दिसायला व खायला खुसखुशीत असणारी 'इडली' उडदापासून बनवली असल्याने शरीरात मेद वाढवणारी ठरते तीच गोष्ट 'दह्याची'. दही देखील गुरु व कफ, मेदवर्धक आहे. स्थौल्य वाढवणारे आहे. फार काय उडदाचा पापड भाजलेला असला तरी त्याचा मेद वाढवण्याचा अंगभूत गुणधर्म कमी होत नाही हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे. म्हणूनच कोणते पदार्थ पचायला जड व हलके, त्याचे ज्ञान वैद्यांकडून करुन घ्यावे. वजन कमी करण्यासाठी सॅलड व कच्चे पदार्थ खाण्याचीही जगभर प्रथा आहे. काकडी, टोमॅटो सारखे भरपूर पाणी असणारे पदार्थ शरीरात कफ वाढवतात हे लक्षात ठेवले पाहिजे. म्हणूनच आपल्याकडे फोडणी दिलेल्या किंवा वरुन काहीतरी मसाल्याचे पदार्थ टाकलेल्या कोशिंबीरी खाण्याची प्रथा आहे. सॅलडस् खायचीच असली तर त्यावर मोहरीची किंचित तेलातली फोडणी किंवा सुंठ, मिरे, पिंपळी, जिरे यांची पावडर, लिंबू, आलं, कोथिंबीर, हळद यांचा वापर सॅलडसह करावा. कच्चे अन्न 'गुरु' असते व ते अग्निला पचवायला सोपे करण्यासाठी अशा पदार्थांची गरज असते.

गोड पदार्थही पचायला जड असतात म्हणूनच ते जेवणाच्या सुरवातीला खावेत. म्हणजे चार घास जेवण कमी जाते. आपल्या पोटाचे चार भाग आहेत अशी कल्पना करुन ३ भाग अन्न व द्रवपदार्थांनी भरुन १ भाग रिकामा

(पान ५३ वर पहा)

स्थौल्य

वैद्य सुभाष वडोदकर
एम.डी., पी.एच.डी. (आयुर्वेद)
नागार्जुन पुरस्कार व धन्वंतरी पुरस्कार प्राप्त
सुवर्णपदक विजेता

स्थौल्य अर्थात शरीराची स्थूलता ही गोष्ट सर्वांनाच परिचित आहे. समाजातील मध्यम ते उच्च स्तरातील बहुतांश व्यक्ती या व्याधीने त्रस्त असतात. विशेषतः स्थौल्याचे प्रमाण स्त्रियांत जास्त आढळते. स्थौल्य हा एक व्याधी असला तरी त्यास जनमानसात व्याधी या दृष्टिकोणातून मात्र पाहिले जात नाही.

यासंदर्भात अष्टांगसंग्रहातील द्विविधोपक्रमणीय अध्यायाचे शेवटी वाग्भट म्हणतात की 'स्थूल व कृश अनेक माणसे असतात, पण स्वतःला ती रोगी समजत नाहीत. परंतु त्यांच्यासाठी (ते व्याधिग्रस्त आहेत असे समजून) सतत योग्य औषधांची चिकित्सा करावी.'

व्याख्या

मेदोरोग आणि स्थौल्य या एकमेकांना पर्यायवाचक असणाऱ्या शब्दांची व्याख्या चरक सूत्रस्थान २१ व्या अध्यायात पुढीलप्रमाणे दिलेली आढळते.

''मेदोमांसातिवृद्धत्वात् चलस्फिक् उदरस्ततः।
अयथोपचयोत्साहो नरोऽतिस्थूल उच्यते ।।९।।''

मेद व मांस अधिक प्रमाणात वृद्धि पावल्याने नितम्ब, उदर आणि स्तनप्रदेश जाड बनून लटकल्याप्रमाणे दिसतात व चल होतात. धातुवैषम्य निर्माण झाल्यामुळे अंग प्रत्यंगांची वृद्धि -अुपचय उचित स्वरुपात होत नाही तसेच काम करण्यात उत्साह वाटत नाही, अशा मनुष्यांना 'अतिस्थूल' म्हणावे.

आधुनिक शास्त्रातील विचारधारेनुसारही - 'शरीराच्या स्वास्थ्याला धोका पोचविणारा शरीरातील वसा वा मेदाचा अतिरिक्त मात्रेत संचय होणे म्हणजे ' स्थौल्य' अशी व्याख्या आढळते.

दि फ्रॅमिंगहॅम स्टडी नुसार, एखाद्या व्यक्तीचे वजन विहित मात्रेपेक्षा २०% अधिक असणे स्वास्थ्यनाशास पुरेसे ठरते. हा नियम वापरून पाहणी केली असता २० ते ३०% प्रौढ पुरुष आणि ३० ते ४०% प्रौढ स्त्रिया स्थूल आहेत.

निदान (हेतू)

चरक सूत्रस्थानामधील अष्टौनिन्दितीय अध्यायानुसार शरीर स्थूल होण्याची कारणे (हेतू) पुढीलप्रमाणे आहेत -

१) अधिक मात्रेत भोजन करणे. सुश्रुतसंहितेत यासाठी अध्यशन अशी संज्ञा आयोजिलेली आहे.

अध्यशन व्याख्या

अ) 'भुक्तस्योपरि भोजनम् अध्यशनम् ।
ब) अजीर्णे भुज्यते यत्तु तदध्यशनमुच्यते ।'

२) गुरु, मधुर, शीत, स्निग्ध आहारद्रव्यांचे सेवन करणे. हेच गुण कफदोषाचे असतात. 'श्लेषाणाहारसेविनो' असे कारण सुश्रुतांनी यामुळेच दिले आहे. समानाने समानाची वृद्धि होते, या नियमानुसार कफदोषसमान गुणांच्या आहारसेवनाने कफाची वृद्धि होते व परिणामी मेदधातूवृद्धि होऊन स्थौल्य उत्पन्न होते.

३) व्यायाम न करणे

४) दिवास्वप्न, दिवाशयन अर्थात् दिवसा झोप घेणे हे कफदोष कर्मतः वाढविण्याचे कारण आहे.

५) मैथुन न करणे, यामुळे कफसमान गुणांच्या शुक्रधातूचा उपचय मुळीच होत नाही.

६) कोणतीही चिंता न करणे

७) शोकादि मानसिक विषयांनी ग्रस्त न होता प्रसन्न चित्ताने राहणे.

८) मातापित्याच्या बीजस्वभावानुसार शरीर स्थूल होते.

चरकादि ग्रंथांमधून उपरोक्तप्रमाणे स्थौल्याची

कारणे आढळतात आणि प्रत्यक्षातही ती आढळतात. आधुनिक शास्त्रानुसार केलेले विवेचनही अशाच प्रकारचे आहे. त्यानुसार 'अतिरिक्त भोजन' हे स्थौल्याचे प्रमुख कारण आहे. इतरही काही अनुगामी कारणे सहभागी असू शकतात. प्रत्येक मनुष्यास दररोज साधारणपणे ११० ते १३० किलोज्यूल्स प्रतिकिलोवजन (२७ ते ३२ किलोकॅलरी) इतक्या उर्जेची आहारातून गरज असते. यापेक्षा अधिक प्रमाणात घेतलेले भोजन (High Calorie Diet) विविध विकारांना व प्रामुख्याने स्थौल्याला आमंत्रण देते. या व्यतिरिक्त द्वितीयक स्थौल्य (Secondary Obesity) निर्माण होण्यास कारण पुढील व्याधी असतात.

१) चुल्लिका ग्रंथी अल्पक्रियता

२) Cushing's Disease

३) Insulinoma

४) Hypothalamic Disorders

५) Diabetes Mellitus

६) Hyperlipoproteinemia

या सर्व व्याधींमध्ये स्थौल्य हे लक्षणस्वरुप कमी अधिक प्रमाणात आढळते. आधुनिक चिकित्सेच्या दुष्परिणामस्वरुप काही वेळा कृत्रिम स्थौल्य निर्माण होते. याशिवाय दुसऱ्या प्रकारेही कारणे सांगितलेली आढळतात.

१) सहज कारण : काही विशिष्ट जातींमध्ये स्वभावतः मेदोवृद्धिची प्रवृत्ति आढळते. यात डच, दक्षिण जर्मनीवासी, भारतीय, लंकावासी तथा आफ्रिकेतील काही जातींचा प्रामुख्याने समावेश होतो.

२) सहाय्यक कारणे :

अ) निस्त्रोत ग्रंथींची क्रियाहीनता : यात प्रामुख्याने चुल्लिका ग्रंथी आणि याव्यतिरिक्त पीयुष ग्रंथी, अधिवृक्क ग्रंथी तसेच वृषणग्रंथींच्या अंतःस्त्रावाची विकृती स्थौल्य निर्मितीत मोठा वाटा उचलते. या ग्रंथींच्या स्त्रावअल्पतेमुळे मौलिक समवर्त (**B**asal **M**etabolism **R**ate) कमी होतो. परिणामी संपूर्ण वसेचे भंजन न होता ती धातूंमध्ये एकत्र होऊ लागते.

ब) व्यायामाचा अभाव

क) दिवसा झोपणे

ड) अत्याधिक पौष्टिक, मधुराहाराचे सेवन :

शरीरातील मेदसंचय पाहून तो रोगी आवश्यकतेपेक्षा अधिक पौष्टिक आहारसेवन करीत असावा अथवा आहार ग्रहण करुनही तो तदनुरुप उचित परिश्रम करीत नाही. असे अनुमान लावणे अत्यंत सोपे आहे. मेदस्वी व्यक्तिंना अधिक भूक लागत असल्याने अधिक भोजन त्यांचेकडून घेतले जाते. संचित वसेवर व्यायामाचा अत्याधिक प्रभाव असतो. २४ तास पडून राहणाऱ्या व्यक्तींना केवळ १७०० कॅलरीज ऊर्जेची दररोज आवश्यकता असते. परंतु सतत हालचाल होत असणाऱ्या व्यक्तीस अधिक ऊर्जेची आवश्यकता असते. त्यामुळे ज्यादा अधिक प्रमाणात भोजन सेवन करावे लागते. परंतु ज्या अवस्थेत रोगी परिश्रम न करता अत्याधिक पौष्टिक, वसामय आहार घेतो, तेव्हा संपूर्ण वसा कामी आणली जात नाही व त्यामुळे ती धातूंमध्ये संचित होते. अंतस्त्रावी ग्रंथींच्या अल्पक्रियेमुळेही अशीच प्रक्रिया घडते.

अशा प्रकारे पुरातन आयुर्वेदीय मत आणि नव्यमत यामध्ये या व्याधिबाबत साम्य आढळते. हा व्याधि जातज (hereditary) असू शकतो. इतका सूक्ष्म विचारही आयुर्वेदात आढळतो. पूर्वाचार्यांच्या प्रगल्भ निरीक्षणक्षमतेचे हे गमक आहे.

पूर्वरुप :

ग्रंथांमधून पूर्वरुपे स्पष्टपणे वर्णित नसली तरी प्रत्यक्षात पूर्वरुप स्वरुपात कफ-वृद्धी व प्रकोपाची लक्षणे आढळतात. हा चिरकारी स्वभावाचा व्याधी आहे. पूर्वरुपात प्रामुख्याने शांतता, गौरव, ग्लानी, निद्रा, शिथिलांगता, स्निग्धता, अतिनिद्रा, आलस्य इ. चा समावेश होतो.

रूप :

मेद व मांसधातु अधिक प्रमाणात वाढल्याने नितंब, उदर, स्तनप्रदेश अतिप्रमाणात जाड होतो व ही अंगे लटकल्याप्रमाणे वाटतात व चल होतात. अंगप्रत्यंगवृद्धि, उचित रुपाने होत नाही. कार्य करण्यात अनुत्साह ही लक्षणे दिसतात. पूर्वरुपे अधिक प्रमाणात व्यक्त होतात. अतिआहारसेवन हे ही एक लक्षण अति स्थूल पुरुषांमध्ये आढळून येते.

उपशयानुपशय

निदान परिवर्जनाने उपशय मिळतो. यात रुक्षान्नपान, रुक्ष, उष्ण वातावरण विहार, शारीरिक तसेच मानसिकदृष्ट्या कार्यमग्नता इ. चा समावेश होतो.

याउलट दिवास्वापादि निदान वा हेतूंचे अत्यधिक सेवन चालूच ठेवले तर मात्र अनुपशय लाभतो.

अतिस्थौल्याने उत्पन्न होणारे दोष :-

आयुर्वेदाने अष्टौनिन्दित पुरुषांमध्ये अतिस्थूल

शरीराच्या व्यक्तींसही गणले आहे. आणि विशेष म्हणजे अतिस्थूलतेपेक्षा अतिकृश चिकित्सेच्या दृष्टीने श्रेष्ठ मानला आहे. अर्थात अतिस्थौल्य सर्वाधिक निन्दनीय आहे. याची पुढील आठ कारणे ग्रंथातून वर्णित आढळतात.

१) अतिस्थूल शरीराच्या आयुचा क्षय शीघ्र होतो.

२) अशा शरीरामध्ये कोणतेही कार्य करण्यासाठी विशेष उत्साह नसतो.

३) मैथुनकार्यात अडथळा निर्माण होतो

४) दुर्बलता

५) शरीरात दुर्गंधी वाढणे

६) स्वेदाधिक्य

७) अधिक मात्रेत क्षुधा उत्पत्ति

८) अधिक तृष्णा

चिकित्सा :

स्थौल्यासाठी पुढीलप्रमाणे चिकित्सा सिद्धान्त सांगून ठेवला आहे

''गुरुचातर्पणं चेष्टं स्थूलानां कर्शनं प्रति ।''

च.सू. २१/२०

अत्यंत स्थूल व्यक्तीस कृश करण्यासाठी 'गुरु व अतर्पण' द्रव्ये द्यावी.

''गुरु चातर्पणं यथा - मधु
एतद्धि गुरुत्वाद वृद्धमग्निम् यापयति,
अपतर्पणत्वान्मेदो हन्ति ।।''

चरकसंहितेत पुढीलप्रमाणे चिकित्सा वर्णित आहे.

१) वायू, श्लेष्मा तथा मेद नष्ट करणारे अन्नपान

२) तीक्ष्ण, रूक्ष, उष्ण बस्ति

३) रुक्ष उद्वर्तन

४) गुडूची, नागरमोथा, त्रिफळा, तक्रारिष्ट आणि मधाचा वापर

५) विडंग, सुंठ, क्षार, तीक्ष्ण लोहभस्म, मधु, यवचूर्ण, आमलकी चूर्ण या सर्वांचा प्रयोग श्रेष्ठ असतो.

६) बृहत्पञ्चमूल (बिल्व, श्योनाक, पाटला, गम्भारी, अग्निमंथ) मधाबरोबर तसेच काढा करून घ्यावे.

७) अग्निमन्थरसाचा शिलाजतुसह केलेला प्रयोग उत्तम मानलेला आहे. वाग्भटांनी या व्यतिरिक्त अग्निमन्थरसाबरोबर रसायन किंवा बृहत्पञ्चमूल, गुग्गुल यांचा उपयोग सांगितला आहे.

पथ्य :- आहार

अतिस्थूलाकरिता प्रशातिका, प्रियंगु, श्यामाक, यवक, यव, कोद्रव, मूग, कुळीथ, चक्रमुद्गक. आढकीबीज, पटोल, आमलकी यांचा प्रयोग भोजनात करावा. अनुपानासाठी मधुपानक (Honey Syrup) तथा मेद, मांस श्लेष्मनाशक अरिष्टांचा प्रयोग अतिस्थूलता दूर करण्यासाठी बलादिंचा विचार करून करावा.

आजच्या परिस्थितीत आहारामध्ये मूग, कुळीथ, जोंधळ्याची भाकरी, पालेभाज्या तसेच आवळ्याचे पदार्थ यांचा समावेश करावा. गरम पाणी पिणे, मध चाटत राहणे इ. क्रिया पथ्यस्वरुपात करणे सहज शक्य आहे. त्याचप्रमाणे आधीचे भोजन पूर्ण पचल्यानंतरच पुनः भोजन करणे हाही एक महत्त्वाचा मुद्दा आहे, यामुळे उपशय मिळण्यास मदत होते.

विहार :

स्थूलतेपासून मुक्त होण्याची कामना असलेल्या व्यक्तींनी प्रजागरण, व्यवाय (मैथुन), व्यायाम (शारीरिक परिश्रम तसेच पद्मासन, पश्चिमोत्तानासन, उड्डियान बंध इ. योगक्रिया करण्याचा प्रयत्न करणे), मानसिक परिश्रम या गोष्टी क्रमशः वाढवीत राहाव्या.

अतिस्थूल व्यक्ती व्याधीचे बल सहन करु शकत नाही. तसेच व्याधी नष्ट करणाऱ्या औषधाचे वेगही तो सहन करु शकत नाही म्हणून अशा रुग्णांना प्रथम अविषादकर (कष्ट न देणारी, मृदु) औषधे देवून नंतर क्रमाने उत्तरोत्तर गुरु, तीक्ष्णादी, दोषक्षोभ न करणारी औषधे द्यावीत.

आधुनिक वैद्यकानुसारही, वरीलप्रमाणे चिकित्सा आहे. Diet, Behaviour modification, Exercise, Drugs हे सर्व उपाय आयुर्वेदोक्त उपायांपेक्षा निश्चितच वेगळे नाहीत. Jejuno-ileal Shunt आणि Gastric Surgery हे दोन शस्त्रकर्माचे प्रभावी उपाय आधुनिक शास्त्राने अधिक संशोधित केले आहेत. लोंबलेले उदर कमी करण्यासाठी त्यातील मेद कमी करण्याबरोबरच आंत्राची लांबी कमी करणे असा प्रयोग उपरोक्त शस्त्रकर्मात केला जातो.

उपद्रव :

अतिस्थौल्याच्या उपद्रवस्वरुप श्वासादी रोग, ज्वर, उदर, भगंदर, प्रमेह, उरुस्तंभ, पिटिका, विद्रधी हे व्याधी उत्पन्न होतात. उपरोक्त व्याधींव्यतिरिक्त पिडका, कोठ, कण्डु, पांडुरोग, कुष्ठ, आमदोष, मूत्रकृच्छ्र, भोजनारुचि, तन्द्रा, नपुंसकता, आलस्य, गुरुगात्रता,

इन्द्रियस्त्रोतसोपलेपत्व, बुद्धिभ्रम, शोथ अशा प्रकारचे संतर्पणजन्य रोग होतात. शरीर अतितृप्त झाल्यावर उत्पन्न होणाऱ्या विकारांची शीघ्र चिकित्सा न केल्यास हे रोग होतात.

सुश्रुताचार्यांनुसार उत्तरोत्तर धातुपुष्टिक्रमात अडथळा उत्पन्न झाल्याने स्थूल व्यक्तीची जीवनशक्ति अर्थात् व्याधिक्षमत्व (Immunity) अल्प होते व परिणामी उपरोक्तपैकी एक रोग होऊन ती व्यक्ती मृत्यूच्या दिशेने जाते.

आधुनिक शास्त्रानुसारही (Hypertension, Hypoventilation Syndrome (Pickwickian syndrome), Adrenal function, Growth Harmone, Atherosclerosis) इ. विकृती स्थौल्याच्या उपद्रवस्वरुप उद्‌भवू शकतात. तसेच Coronary Artery Disease & stroke याचे कारणही स्थौल्य असू शकते.

वैद्य सुभाष वडोदकर
मीरा आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सालय
व संशोधन केंद्र, महाबळ कॉलनी, जळगाव
दूरध्वनी : २२६४१३१ / २२६०२४०

❖ ❖ ❖

With Best Compliments from

❀ ❀ ❀ ❀

SHREE DISTRIBUTORS

❀ ❀ ❀ ❀

Shop. No. 1/2, Anupama Soc.
Hajuri Darga Road, Thane (W)
Tel. : 2583 0460
Mobile : 9833795753

Prop. : Sushil S. Salunkhe

Wholesale Medical Disrtibutors

Authorised Distributors for
Sandu Brothers Pvt. Ltd.

स्थौल्यासाठी हितकर पाकक्रिया

भाज्यांचे थालीपीठ : संध्याकाळच्या खाण्यासाठी वा रात्रीच्या जेवणासाठी भाज्यांचे थालीपीठ खाल्ले असता भूकही भागते व वजनही वाढत नाही.

साहित्य : पालक / कोबी / मुळ्याचा कोवळा पाला / मेथी यापैकी कोणतीही एक भाजी एक वाटी, ४-५ हिरव्या मिरच्या, कोथिंबीर, मीठ, हळद, तेल, पाणी, दोन वाट्या भाजणी, ज्वारीचे / बाजरीचे पीठ २ वाट्या, ७-८ पाकळ्या लसूण.

कृती : प्रथम वरीलपैकी एक भाजी, मिरच्या, लसूण, कोथिंबीर मिक्सरमध्ये एकत्र वाटून घ्यावे. त्यात चवीप्रमाणे मीठ घालून एक चमचा हळद, १-२ चमचे तेल, ज्वारीचे पीठ व भाजणी एकत्र करून त्यात पाणी घालून चांगले मळून घ्यावे. पोळपाटावर प्लॅस्टिक कागद ठेवून त्यावर मध्यम आकाराचे थालिपीठ थापावे. तव्यावर थोडे तेल लावून त्यावर हे थालिपीठ खमंग भाजावे.

खायला चविष्ट, पौष्टिक व पचायला सोपा तरीही वजन न वाढविणारा असा हा पदार्थ आहे.

❖ ❖ ❖

व्यायाम - पण स्थूलांसाठी

वैद्या सौ. अरूणा टिळक
आयुर्वेदाचार्य

केतन धापा टाकतच दवाखान्यात आला. घामाने नुसता डबडबला होता. थोडा चिंताक्रांतच वाटत होता. आणि त्याची सुरुवात झाली, ''डॉक्टर गेले पंधरा वीस दिवस झाले मी सकाळ - संध्याकाळ तलावपाळीवर तळ्याला चार चार फेऱ्या मारतो आहे. माझ्या आईचे वजन तीन फेऱ्या मारावयास सुरुवात केल्यापासून एक किलोने कमी झाले आणि माझे एक किलो वाढले.''

दिवाळीच्या सुट्टीत व मे महिन्याच्या सुट्टीत बरीच बच्चेकंपनी पोहण्याचा आनंद लुटतात. काहीजण पोहणे शिकतात तर काहीजण वजन कमी व्हावे म्हणून पोहतात. रिमा आणि लिना दोघीजणी पोहून झाले की भरपूर भूक लागते म्हणून लगेचच समोरच्या वडा-पावाच्या स्टॉलवरील गरमा-गरम वडे स्वाहा करायच्या किंवा थोडे पुढे जाऊन पिझ्झा-बर्गर आवडीने खायच्या. १५ दिवसातच त्यांचे वजन एक-दीड किलोने वाढले.

वजन कमी करण्यासाठी व्यायाम सुरू केल्यावर उलट त्यांचे वजन वाढलेच. हे कसे झाले ? असे झाले तर कोणी व्यायामच करणार नाही, पोहल्यावर काही सोप्या सोप्या गोष्टींचा अवलंब केला तर वजन वाढत नाही.

पोहण्याने त्वरित भरपूर भूक लागते व त्यावेळी अमर्याद खाल्ले तर मेदोरोग होतोच होतो. म्हणून पोहण्याचा व्यायाम करताना उगाच डुंबत बसू नये, ठराविक वेळेपर्यंत व ठराविक मीटर्स अंतर जास्तीत जास्त वेगाने पोहावे. त्यानंतर लगेच पाण्याच्या बाहेर पडावे. पोहण्यापूर्वी वयानुसार सूर्यनमस्कार, जोर, दोरीच्या उड्या यासारखे वार्मिंगअपचे व्यायाम अवश्य करावेत. पोहून आल्यानंतर पुन्हा अंघोळ करावी, अंग पूर्ण कोरडे करून छाती, पाठ, तळहात व तळपाय यांना वेखंड चूर्ण लावावे.

पोहल्यानंतर कमीत कमी १ तास गरम कपडे अंगात ठेवावे. महत्त्वाचे म्हणजे पोहल्यानंतर थोडे पाणी व गरम पेय घ्यावे व १ तासानंतर खावे. म्हणजे अवास्तव वजन न वाढता उत्कृष्ट फॉर्ममध्ये शरीरयष्टी रहाते.

तर असा हा व्यायाम. आयुर्वेदामध्ये निरोगी जीवन जगण्यासाठी दिनचर्या, ऋतुचर्येचे वर्णन केले आहे. त्यात सकाळी लवकर उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत अनेक गोष्टींचे वर्णन आहे. त्यानुसार आपण आपले आचरण ठेवल्यास आपण निरोगी राहू. व्याधी होणारच नाही. पण आम्ही तर आजारी पडल्यावर औषधे ? आता पुढे काय ? म्हणून व्यायामाकडे बघतो.

प्रत्येक निरोगी माणसाने आपले स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठी रोज काहीना काही व्यायाम करणे आवश्यकच असते.

शरीर आयासजननं कर्म व्यायामम् ।। अशी व्याख्या आयुर्वेदामध्ये केलेली आहे. शरीराची लयबद्ध हालचाल सातत्याने करणे याला व्यायाम असे म्हणतात.

लाघवं कर्मसामर्थ्य दीप्तोऽग्निः मेदसः क्षयः ।
विभक्त घन गात्रत्वं व्यायामात् उपजायते ।।

व्यायामामुळे अंगलाघव म्हणजे शरीर हलके होते, भूक वाढते. अनावश्यक मेद कमी होतो. शरीर आखीव रेखीव पिळदार होते. वाटेल ते खाऊन पचविण्याची ताकद व्यायामामुळे मिळते.

व्यायामाचा उद्देश वर्णन करताना ''व्यायामः स्थैर्यकराणाम्'' हा महत्त्वाचा उद्देश शास्त्रकारांनी वर्णन केला आहे. शरीर स्थिर करण्यासाठी रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी व्यायामाची अत्यंत गरज असते.

प्रत्येकाने व्यायाम किती करावा ? ''अर्धशक्ती व्यायामात्'' प्रत्येकाने आपल्या शक्तींच्या निम्मा व्यायाम करावा. हे ओळखावे कसे ? तर व्यायाम करताना तोंडाने श्वासोच्छ्वास करावा लागणे, कपाळावरून, काखेतून घाम ओघळावयास लागला की अर्धशक्ती व्यायाम झाला असे

समजावे -

व्यायाम केव्हा करावा ? प्राय: व्यायाम सकाळी करावा. शक्यतो सूर्योदयापूर्वी उठून प्रात:विंधी उरकून मग व्यायाम करावा. व्यायाम करण्यापूर्वी पोट रिकामे असले पाहिजे. सकाळी शक्य नसेल तर सायंकाळी व्यायाम केला तरी चालतो. परंतु चार तास आधी काहीही खाल्लेले नसावे. साधारण ऋतुमानानुसार व्यायामाची मात्रा ठरवावी म्हणजे थंडीत अधिक व्यायाम, तर उन्हाळ्यात कमी व्यायाम.

व्यायाम करण्यापूर्वी किंवा व्यायाम झाल्यावर कोमट तेलाने अभ्यंग करावे. त्यामुळे शरीराची झालेली झीज भरून येते.

व्यायामामध्ये भारतीय पद्धत आणि पाश्चात्य पद्धत आहे. व्यायामशाळा, जिम मधून आधुनिक उपकरणांच्या सहाय्याने व्यायाम करून वजन कमी केले जाते / वाढविले जाते किंवा मसल्स डेव्हलप केले जातात. आजच्या भाषेत बोलायचे झाले तर 'सिक्स पॅक ॲब' बनविले जाते.

भारतीय व्यायाम प्रकारात जोर, बैठका, सूर्यनमस्कार, चक्रदंड, करेला, मलखांब, मैदानी खेळ, शारीरिक कसरत, लाठी चालविणे, पोहणे, धावणे, दोरीच्या उड्या इ. अनेक प्रकार येतात व त्याने वजन नक्कीच कमी होते.

वजन कमी करण्यासाठी स्थूल लोक जीवाचा आटापिटा करतात. वर्तमानपत्रात दर दिवशी नवीन जाहिराती येत असतात. या गोळ्या फक्ती तीन महिने खा - चवळीच्या शेंगेसारख्या व्हा. किंवा मोठ्या-मोठ्या कंपनीच्या जाहिराती त्यात त्या व्यक्तिचे आधीचे फोटो व दोन/तीन महिन्यानंतरचे फोटो यात जमीन अस्मानाचा फरक दाखवतात. कोणाचे वजन वीस किलो, १५ किलो कमी झालेले असते तर कोणाचे पोट,मांड्या, इंचेसमध्ये इतके कमी झाले असते हे सगळे वाचून आपल्याला पण ताबडतोब तिथे जावे, असेच सडपातळ आपण बनावे असे वाटते. पण तिथे आकारली जाणारी फी बघून, ते आपले स्वप्नच रहाते. पण ते सत्यात उतरण्यासाठी आहारावर नियंत्रण, नियमित व योग्य व्यायाम करणे गरजेचे असते. म्हणतात ना कठोर परिश्रमास पर्याय नाही. कारण जेव्हा खरोखरच घाम गाळला जातो तेव्हाच केलेल्या कष्टाची किंमत कळते. वजन वाढताना, त्वचेखाली चरबी जमा होताना जितक्या वेगाने होते, त्याच्या कित्येक पट सावकाश आपले वजन कमी होते. आयुर्वेदामध्ये दहा रोग याप्य सांगितले आहेत. त्यातील एक म्हणजे मेदोरोग. तर अशा या मेदस्वी व्यक्ति त्याचे वर्गीकरण पुढीलप्रकारे करता येते.

1.apple shape
2. Pear shape
3. all over the body

१) काही व्यक्ति या कमरेच्यावर अधिक स्थूल असतात.
२) काही व्यक्ति कमरेपर्यंत योग्य आकारमानात असतात पण नितंबाचा घेर अचाट असतो.
३) काही व्यक्ति पूर्ण सर्वांगात जाड असतात.
४) तर काही व्यक्तिंचे दंड अतिशय जाड असतात.
५) तर काही व्यक्तिंच्या मांड्या खूप जाड्या असतात.
६) काहीचे पोट खूपच सुटलेले असते.

मेदाची फाजील वाढ ''स्फिकस्तनोदरालंबनम्।'' अशा प्रकारची असते व त्या लक्षणांमुळे ती पटकन लक्षात येते. व्यवहारात या वाढलेल्या स्थौल्याने इतर अनेक विकृती निर्माण होतात, पण साधे कपडेसुद्धा छान-छान फॅशनचे ड्रेससुद्धा घालता येत नाहीत. त्यासाठी (XXL/XXXL) असे कपडे शोधावे लागतात.

तर आपल्या नजरेत सर्व प्रथम येते ते सुटलेले पोट. ओटीपोट कमी करणे ही खरेच अत्यंत अवघड वा ९०% असाध्य गोष्ट ठरते. कारण अधोदरावरील स्नायू शिथिल झाले की नंतर व्यायामाने जरी त्यातील muscle tone वाढला तरी त्वचा मात्र तशीच शिथिल रहाते. हेल्थ क्लबमध्ये वा टीव्हीवरील जाहिरातीमधे Vibrator चा उपयोग पोटावर पट्टा बांधून करतात किंवा झोपून चालण्याचा व्यायाम करण्यासाठी पायाखाली Vibrator वापरतात, पण त्याने शरीरातील नाजूक अवयवांना हानीच पोहोचत असते हे कोणीही सांगत नाही.

पोट कमी करण्यासाठी आपण पुढील व्यायाम बघू.

१) पाठीवर झोपावे. दोन्ही पायाचे चवडे स्टूलाच्या पट्टीत अडकवावे. दोन्ही हात डोक्याखाली मुडपून धरावेत. पायात न वाकता गुडघ्याला डोके लावण्याचा प्रयत्न करावा. ही क्रिया १० चा एक सेट याप्रमाणे ३ ते५ सेटस् इतकी करावी. (Inclined Plane) वर जिममध्ये करता येते. (Crunches)

२) पाठीवर झोपावे. दोन्ही पाय जमिनीपासून वर उचलावे व डोक्याचा भाग ५ ते ६ इंच वर उचलून या स्थितीने दोन्ही पायांनी सायकलिंग करावे. हे साधारणत:

५ मिनिटे करावे. एका दमात ५ मिनिटे करता आले नाही तर १ ते २ मिनिटे दोन वेळा असे करत वाढवत न्यावे.

३) पाठीवर झोपावे. दोन्ही पाय ९० अंशाचे कोनात सरळ ताठ करावेत व पाय डोक्यावरुन मागे जमिनीला टेकवावेत. या वेळी पाय गुडघ्यात वाकवू देऊ नयेत. असे परत परत करावे. यानी मांडीच्या मागच्या भागावर पण ताण येतो. मांड्या सुडौल रहाण्यास मदत होते.

आपण जिममध्ये ३ ते ४ महिने जातो. तेथील सर्व साधने, उपकरणे आपल्या घरी नसतात. पण आपल्या घरी असणाऱ्या गोष्टींच्या सहाय्यानेच आपण व्यायाम केल्यास तोच फायदा मिळतो.

४) स्टूलावर बसावे. पाय व मांडी यात ९० आणि मांडी व शरीर यात ९० अशा प्रकारे स्टूलावर ताठ बसावे. खांद्यावर काठी घ्यावी. काठीवरुन हात घालून शरीर ताठ ठेवून सरळ बसावे. नंतर दोन्ही बाजूला फिरावे. असे साधारणतः ५० ते १०० वेळा करावे.

नंतर वरील स्थितीतच बसून दोन्ही बाजूला जास्तीतजास्त वाकावे व सरळ व्हावे. हेही साधारण ५० ते १०० वेळा करावे.

६) पाय जवळ ठेवून खांद्यावर काठी ठेवून तसेच उभे रहावे व दोन्ही बाजूला जास्तीतजास्त वळावे. हेही साधारणतः ५० ते १०० वेळा करावे.

७) आता पोटावर झोपावे. पाय मांड्यांवर दुमडावे. हात मागे करुन पाय पकडण्याचा प्रयत्न करावा. ते जमले की मग मागे पुढे व्हावे. ज्याप्रमाणे नाव हलते. असे २० ते ३० वेळा केल्याने पोटावरील चरबी खूप लवकर कमी होते.

८) बसले रहावे. पाय पुढे पसरावेत. दोन्ही हात पायाच्या अंगठ्यापर्यंत न्यावेत. परत ते हात डावीकडून उजवीकडे जाते फिरवल्याप्रमाणे करावेत. याने पोट, मांड्या कमी होतात.

९) पाठीवर झोपावे. दोन्ही पाय गुडघ्यात मोडून पोटावरून डावीकडे मग परत उजवीकडे असे चक्राकार फिरवावेत. हात बाजूला पसरुन ठेवावेत. त्याने नितंब व मांड्या कमी होतात.

१०) पाठीवर झोपावे. दोन्ही हात बाजूला पसरुन ठेवावेत. दोन्ही पाय वर उचलावेत. उचललेल्या स्थितीत ते डाव्या हाताला स्पर्श करावेत. परत दोन्ही पाय उचलून उजव्या हाताला लावावेत. असे भराभर करावे २० पासून सुरवात करुन ४० ते ५० वेळा करावे. नितंब व मांड्या बारिक होतात.

प्रसूतीनंतर कंबर, ओटीपोट, नितंब, पोट व पाठीच्या कडेचा भाग (Wings) याठिकाणी स्थूलत्व आलेले असते, शिथिलता आलेली असते. तेव्हा त्या त्या अवयवानुसार व्यायाम केल्यास फायदेशीर ठरतो.

ओटीपोट आणि कंबर - १) झोपून किंचित डोके वर उचलून ठेवावे. दोन्ही पाय ४५ वर उचलून ठेवावेत. अशी स्थिती स्थिर ठेवायचा प्रयत्न करावा.

२) दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून हाताने पकडावा. पहिल्या अवस्थेत झोपून दोन्ही पाय हाताने मागे ओढावेत. व डोके पायात घालायचा प्रयत्न करावा. ही क्रिया जमेपर्यंत परतपरत करावी. २ ते ३ मिनिटे करावे. याला पवनमुक्तासन म्हणतात. पण ते दोन भागात विभागून करावे. १ ते २ दिवसात वरील क्रिया जमायला लागली की हाताने पाय गुडघ्यात वाकवलेल्या स्थितीत पकडून व त्याच वेळी डोके गुडघ्यात घालून झोपावे व उठावे.

(Wings) चे शैथिल्य दूर करण्यासाठी एका हातात वजन घ्यावे. दुसरा हात जमिनीला समांतर ताठ ठेवावा. सरळ ताठ उभे राहून वजनाच्या दिशेला वाकावे व सरळ व्हावे. पुन्हा पुन्हा करावे.

नितंब कमी करण्यासाठी ५ मिनिटे जागच्या जागी पळावे. एका दमात हे सतत पाच मिनिटे पर्यंत वाढवत न्यावे. त्या वेळी पाय पुढील बाजूस जास्तीतजास्त वर उचलण्याचा प्रयत्न करुन जागच्या जागी पळावे. सूर्यनमस्कारासारख्या सर्वांगसुंदर व्यायाम नाही. तो तर किमान १२ नमस्कार सर्वांनीच रोज करावा.

शेवटचा व्यायाम हा २० मिनिटे अत्यंत वेगात चालणे अशा प्रकारचा आहे. यात पळणे अपेक्षित नाही, भरभर चालणे अपेक्षित आहे. याकरता साधारण ३० ते ४० मिनिटे नेहमीच्या वेगाने चालल्यानंतर जेवढे अंतर कापता येते ते अंतर २० मिनिटात कापायचा प्रयत्न करणे व तेवढे, जोरात न पळता चालणे, हा व्यायाम ओटीपोटावर योग्य जागी ताण आणून फाजील चरबी नाहीसा करतो.

वरील सर्व व्यायाम हे कंबर/ ओटीपोट/ (Wings) या भागावर काम करणारे आहेत, पण दमछाक करणारे अजिबात नाहीत. (अपवाद चालणे) त्यामुळे हृद्रोग, अतिरक्त दाब यासारख्या रोगात कुठेही अवाजवी ताण

ह्दयावर येत नाही. उलट हलकेपणा (Relaxation) मिळतो. या व्यायामाने फिटनेस टिकून रहातो. दिसायला आकर्षक व बांधेसूद शरीर रहाते.

सर्वात शेवटी या आसनाचा वापर जरुर करा. तुमचे वजन अजिबात वाढणार नाही. करण्याची वेळ जेवण-खाण्याची आणि जागा म्हणजे जेवणाचे टेबल. खुर्चीवर ताठ बसावे. मान एकदा डावीकडे वळवावी. मग ती उजवीकडे वळवावी. असे परत परत करावे. मग तुमच्या पुढ्यात डिशमध्ये कुठलीही चमचमीत, झणझणीत वस्तू असो किंवा कुठलाही गोड पदार्थ असो. अशीच 'नाही-नाही' मान हलवत रहा. तुमचे वजन अजिबात वाढणार नाही.

वर सांगितल्याप्रमाणे सर्व व्यायाम केल्यास स्थूलांचे कृश होवो! सर्वे संतु निरामयः ।

डॉ. अरुणा टिळक
बी-१/२०३, देवदर्शन, फेज-२, वाघबीळ नाका,
घोडबंदर रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०१.
९८२४७८८८४ / ९९६९९७५३६१

❖ ❖ ❖

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

❋ ❋ ❋

मे. देशमुख डिस्ट्रीब्युटर्स
आयुर्वेदीय औषधांचे
घाऊक वितरक

❋ ❋ ❋

शॉप नं. १,२
स्काय स्क्रेपर सोसायटी.
शास्त्रीनगर, कळवा,
ठाणे - ४००६०५.
दूरध्वनी : २५३६ ८००९

With Best Compliments from

VARSHA

ENGINEERING SERVICES

Multidivisional Engineering Co.

V. A. Vaishampayan
M.Tech (Prod),
Chartered Engineer

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

TeleFax : + 91 22 2547 6134
Resi. : + 91 22 2538 3584
Cell : 91 98200 43299
e-mail : varshaengg@vsnl.net

दीपावलीच्या हार्दीक शुभेच्छा !

रसाली
फार्मास्युटीकल्स
दर्जेदार आयुर्वेदिक औषधांचे निर्माते
व
जीवक आयुर्वेद केंद्र
सर्व प्रकारची काष्ठौषधे व
काढ्यांच्या भरडी उपलब्ध

❁ ❁ ❁

पत्ता : गांधी चौक, कुळगाव (पूर्व)
बदलापूर - ४२१५०३
फोन : ९५२५१ - २६९१२०५
मोबाईल : ९८६०२९६९३४

सूर्यनमस्काराची कथा

वैद्य प्रसन्न केळकर
बी.ए.एम.एस्. (मुंबई),
टी.टी.सी.(योग), एम.ए. (संस्कृत)

आटपाट नगर होते. सुबत्तेमुळे नगरातील बहुसंख्य जन स्थूल व्हावयास लागले होते. एकदा नगरातील सर्व स्थूल व्यक्ति वनविहारासाठी नैमिषारण्यात गेल्या असता त्यांना शौनक ऋषिंचा आश्रम दिसला. ऋषींच्या अनुमतीने तेथे त्यांनी मुक्काम केला. प्रातः काही स्थूल चुकून लवकर उठले असता शौनक ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली सर्व आश्रमवासी काही व्यायाम करताना दिसले. स्थूलांनी मुनींना विचारले की आपण हे कोणते व्रत करत आहात. मुनींनी सांगितले की हे आदित्य उपासनेचे अत्यंत फलदायी असे सूर्यनमस्कार व्रत आहे. हे नित्य प्रातः करावयाचे असते. मग नंतर प्रसन्नानंदांच्या नेतृत्वाखाली सर्व स्थूलांचे एक शिष्टमंडळ शौनक मुनींना भेटले व त्यांना विनंती केली '' हे मुनिवर, आम्ही स्थूलतेने व त्या आनुषंगिक अनेक व्याधींनी पीडलेले आहोत. आम्हाला यावर काही उपाय सांगा. त्यावर शौनक मुनी म्हणाले की भगवान सूतांनी मला सांगितलेले आदित्य उपासना व्रत मी तुम्हाला सांगतो. प्रातः ब्राह्ममुहूर्तावर उठून प्रात:र्विधी उरकून, शुचिर्भूत होऊन। रिकाम्या पोटी हे व्रत नित्यनेमाने केले असता सर्व व्याधी दूर होतात. स्थूलता दूर होते. आता हे व्रत त्यांनी सांगितले तसे तुम्हाला सांगतो.

सूत उवाच-

आदित्यस्य नमस्कारं ये कुर्वन्ति दिने दिने ।
जन्मान्तरसहस्त्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ।।

जे रोज (प्रात:काळी) सूर्यनमस्कार (हा व्यायाम) करतात त्यांना (केवळ याच जन्मात नाही तर येणाऱ्या अनेक जन्मांत) जन्मजन्मांतरामध्ये, (अनारोग्य रुपी) दारिद्र्य उत्पन्न होत नाही.

पुराणांतील या श्लोकामध्ये सूर्यनमस्कारांचे महत्त्व अधोरेखित केलेले आहे. खरोखर सूर्यनमस्कार हा हल्लीच्या काळासाठी विशेष करुन 'वेळ नाही' या गटातील लोकांसाठी अतिशय उपयुक्त व्यायामप्रकार आहे.

आपण सर्व जाणतोच की सूर्य हा तेजाचे अधिष्ठान आहे. यामुळे तेज प्राप्त करण्यासाठी, बल वाढवण्यासाठी सूर्याची उपासना केली जाते. सूर्यनमस्कार नियमित घातले असता शरीरात एक चिरस्थायी उष्णता उत्पन्न होते, जी शरीर तंदुरुस्त ठेवण्यास मोलाची मदत करते. तसेच शरीर सुडौल व बांधेसूद बनवण्यास सहाय्यभूत होते.

आपण जाणतो की चरबी हा शरीराचा एक आवश्यक घटक आहे, पण जेव्हा या चरबीचे प्रमाण आवश्यकतेपेक्षा वाढते तेव्हा शरीराचा समतोल बिघडायला लागतो. शरीरामध्ये अनावश्यक चरबी साठायला लागली की ढोबळपणे स्थूलतेला सुरवात होते. सामान्यतः पोट, कंबर, मांड्या या स्थानी सर्वप्रथम चरबी साठू लागते व मग हळूहळू हात पायांमध्ये, मान, चेहरा या इतर अवयवांतही साठते. हळूहळू मग शरीराचा सुडौलपणा जाऊन शरीर बेढब, ओथंबलेले दिसायला लागते.

असे हे बेढब, ओथंबलेले शरीर केवळ दिसायलाच वाईट दिसते, कुरुप दिसते असे नव्हे, तर त्यामुळे अनेक विकारांनाही आमंत्रण मिळू शकते. वाढलेल्या शरीर घटक व वजनाला पोषकतत्वांचा पुरवठा करण्यासाठी हृदयाला जास्त काम करावे लागते. यामुळे हृदयावर ताण येणे, हृदयविकार तसेच रक्तदाब वाढणे आदि विकारांना सुरवात होते. तसेच वाढत्या चरबीमुळे शरीरात अतिरिक्त कॅलरीजचा जो साठा येतो त्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढून मधुमेह सुद्धा सोबतीला येतो. त्यापाठोपाठ शरीरातील जलीय भागाचे प्रमाण वाढल्यामुळे वृक्कांवर (किडनी) अतिरिक्त भार पडतो. यामुळे पुढे किडनीचे विकार होण्याची शक्यता वाढीस लागते. तसेच शरीरातील महत्त्वाच्या ज्या ग्रंथी आहेत म्हणजे थायरॉईड, यकृत, बीजग्रंथी, वृक्क इ.ग्रंथींच्या कार्यातही या वाढलेल्या मेदामुळे अडथळा येतो

व त्यांचे कार्य उणावते. स्थूलता हा वरवर साधा दिसणारा विकार इतक्या प्रकारे गंभीर स्वरुप धारण करु शकतो. मुळात प्रथमतः स्थूलता हा विकार आहे हेच बरेच जण मानायला तयार होत नाहीत. 'थोडेसेच तर वजन जास्त आहे.' 'बाळसेदार, सुदृढ आहे, 'सुखासीनतेचे लक्षण आहे', अशा गोंडस विशेषणांनीच त्याचा उल्लेख केला जातो. परंतु मेद जेवढा पटकन वाढतो, तेवढाच तो कमी होण्यास वेळ जास्त लागतो. यामुळे या प्रकाराकडे पुरेशा गांभीर्याने वेळीच लक्ष देणे गरजेचे असते. स्थूलतेसाठी अनेक व्यायामप्रकार सुचवले जातात. परंतु शरीराला कमकुवत न करता, दुर्बलता निर्माण न करता, वजन घटवून शरीर सुडौल बनवणारा कुठला प्रकार असेल तर तो म्हणजे सूर्यनमस्कार.

सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी कुठल्याही साधनांची आवश्यकता नसते हा त्यातला महत्त्वाचा भाग. घरच्या घरी करता येतात, कुठे वेळ काढून जायची आवश्यकता नसते ही दुसरी महत्त्वाची बाब. सूर्यनमस्कारांमुळे शरीराच्या सर्व भागांना आयास मिळतो, सुयोग्य प्रमाणात ताण दिला जातो. तसेच यात मध्येमध्ये स्वल्प विश्रांतीचा काळ येत असल्यामुळे कुठेही हृदय वा इतर कुठल्याही अवयवावर ताण न येता रक्तसंवहन सुधारते. चेहऱ्यापासून पायाच्या बोटांपर्यंत सर्व ठिकाणी क्रमाने आयास (ताण) निर्माण होतो व क्रमाने शिथिलता येत जाते, त्यामुळे हा एक सर्वांगीण व्यायाम प्रकार ठरतो. आता मी तुम्हाला सूर्यनमस्कारांचे फायदे सांगतो.

१) शरीर सुडौल तसेच बांधेसूद बनते.

२) रक्तसंवहन सुधारते.

३)त्वचेकडील रक्तप्रवाह सुधारतो. स्वेदावाटे शरीरातील दूषित द्रव्ये बाहेर टाकली जातात.

४) डोळ्यांना सुयोग्य ताण मिळतो, यामुळे नेत्रांचे कार्य सुधारते.

५) थायरॉईड ग्रंथीवर सुयोग्य ताण निर्माण होऊन तेथील रक्तसंवहन सुधारते. यामुळे थायरॉईडचे विकार आटोक्यात येण्यास मदत होते.

६) श्वासोच्छवास नियमन होऊन ऑक्सिजनचे पूरण व कार्बन डायऑक्साईडचे उत्सर्जनाची क्रिया सुधारते. फुफ्फुसांना व्यायाम मिळतो. पेशी स्तरावर सुद्धा कार्बन डायऑयक्साईडचे उत्सर्जन सुधारते, यामुळे सर्व पेशींची चयापचय क्रिया सुधारते.

७) श्वसनमार्गातील कफाचे उष्णतेमुळे विलयन होऊन श्वसनमार्ग मोकळा होतो. यामुळे सर्दी खोकल्यासारखे विकार आटोक्यात राहण्यास मदत होते. अनेक रुग्णांच्या अनुभवावरून असे ठामपणे सांगता येते की नियमित सूर्यनमस्कारांच्या अभ्यासाने श्वसनमार्गाचे विकार दूर ठेवण्यास मदत होते.

८) सूर्यनमस्कारांच्या आवर्तनामध्ये उदराच्या स्नायुंवर विशेष ताण निर्माण होत असल्याने तेथील रक्ताभिसरण सुधारते व उदरावरील अतिरिक्त मेद कमी होतो. सूर्यनमस्कार सुरु केल्यावर थोड्याच दिवसांत पॅन्ट सैल होऊ लागल्याचे अनेक रुग्ण सांगतात.

९) उदराकडील रक्ताभिसरण सुधारल्याने पचन सुधारते. बद्धकोष्ठता, गॅसेस, ॲसिडीटी या तक्रारी दूर होतात. अग्नि प्रदीप्त झाल्यामुळे भूक चांगली लागू लागते.

१०) उदरस्थ मेद घटल्यामुळे उदरस्थित बीजग्रंथी, यकृत, किडनी आदि अवयवांचे कार्य सुधारते.

११) जसजसे सूर्यनमस्कारांचे प्रमाण वाढते तसतसे शरीर व मनाला एक वेगळाच उत्साह जाणवतो. संपूर्ण दिवस ताजेतवाने वाटते. तसेच रात्रौ झोप शांत व चटकन लागते. (ही शरीर थकल्यामुळे नसून शरीरक्रिया सुनियंत्रित झाल्यामुळे लागते.)

१२) मेदस्वीपणामुळे निर्माण होणाऱ्या इतर अनेक विकृती जसे, चिडचिडेपणा, सुस्ती, आळस, नपुंसकता, वंध्यत्व, पाळीची अनियमितता, हाडांची ठिसूळता इत्यादी दूर होण्यास वा कमी होण्यास मदत होते.

१३) सूर्यनमस्कार जर बीजमंत्रांच्या उच्चारणासह केले तर एकाग्रता, कुशाग्रता, स्मरणशक्ती इ. बुद्धीशी संबंधित बाबी सुधारतात, तसेच स्पष्ट शब्दोच्चार होण्यास मदत होते.

१४) मेदवृद्धिमुळे तसेच इतरही कारणांमुळे होणारे पाठदुखीसारखे विकार, पाठकण्याच्या विकृति यांत प्रभावी कार्य दिसून येते.

१५) पाठकण्याच्या विकृतिमुळे किंवा मधुमेहामुळे पायांत मुंग्या येणे, बधिरता, जडत्व आदि लक्षणे दूर होण्यास अतिशय मदत होते.

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे सूर्यनमस्कार हा व्यायाम स्त्री पुरुष दोघेही व लहानांपासून वृद्धांपर्यंत सर्व वयाच्या व्यक्ती करु शकतात.

इति श्री आदित्य पुराणे प्रथमोऽध्याये स्थूलताखंडे

आदित्यनमस्कार माहात्म्यकथा संपूर्णम् । एतद नमस्कार आदित्यमाहात्म्य कथा योऽधीते आचरति च, स सर्वतः सुखमेधते । स सर्वतः आरोग्यमेधते । स मेधावान भवति । स सर्वं लभते । स सर्वं लभते ।।

याप्रमाणे आदित्यपुराणाच्या स्थूलतानामक खंडातील पहिल्या अध्यायातील आदित्यनमस्कार माहात्म्य कथा संपूर्ण झाली. या आदित्यनमस्कार माहात्म्य कथेचे जो अध्ययन करतो व त्याप्रमाणे आचरण करतो (सूर्यनमस्कार घालतो) तो सर्व प्रकारची सुखे प्राप्त करतो. तो सर्वप्रकारचे आरोग्य प्राप्त करतो. तो मेधावि होतो. तो सर्व मिळवतो. तो सर्व मिळवतो.

सूर्य नमस्कार कृती

सूर्य नमस्कार ही एक प्राचीन उपासना आणि व्यायाम पद्धती असून भारतातील बहुतेक सर्व प्रांतात ती प्रचलित आहे. सूर्यनमस्कार घालण्याचे परंपरागत वैशिष्ट्य असलेले निरनिराळे प्रकार रुढ असले तरी त्यांचा मुख्य गाभा- सूर्यास साष्टांग नमस्कार घालणे - कायम राखला गेला आहे. महाराष्ट्रात 'औंधकर' पद्धतीने सूर्यनमस्कार घालण्याची प्रथा विशेष प्रचारात आहे.

सूर्यनमस्कारात काही योगासनांचा समावेश आहे. (त्यांची नावे पुढे दिली आहेत.) असे असले तरी आसनात जशी स्थिरता असते तशी सूर्यनमस्कारात नाही. साखळी पद्धतीने एका मागून एक केलेली आसने म्हणजे सूर्यनमस्कार असे फार तर म्हणता येईल. विशेष दमणूक होणार नाही अशा बेताने सूर्य नमस्कार घातल्यास सूर्योपासना होतेच; पण त्यामुळे आसनासाठी अनुकूल शरीरावस्था (Posture) लाभते आणि आसने चांगली करता येतात. शिवाय एखादे दिवशी कमी वेळ उपलब्ध असल्यास संथपणे घातलेले १०/१२ सूर्यनमस्कारसुद्धा स्वास्थ्याचे दृष्टीने लाभदायक ठरतात व नित्यक्रमात खंड पण पडत नाही.

सूर्याची बारा नावे (प्रणव व बीज मंत्रासह)

१. ॐ ऱ्हाम् मित्राय नमः
२. ॐ ऱ्हीम् रवये नमः
३. ॐ ऱ्हूम् सूर्याय नमः
४. ॐ ऱ्हैम् भानवे नमः
५. ॐ ऱ्हौम् खगाय नमः
६. ॐ ऱ्हाः पुष्णे नमः
७. ॐ ऱ्हाम् हिरण्यगर्भाय नमः
८. ॐ ऱ्हीम् मरीचये नमः
९. ॐ ऱ्हूम् आदित्याय नमः
१०. ॐ ऱ्हैम् सवित्रे नमः
११. ॐ ऱ्हौम् अर्काय नमः
१२. ॐ ऱ्हाः भास्कराय नमः

१) मस्तक २) छाती ३) दोन हात ४) दोन गुडघे ५) दोन पाय मिळून अष्ट अंग

प्रत्येक सूर्यनमस्काराचे वेळी वरीलपैकी क्रमाने एका मंत्राचा (नावाचा) उच्चार करुन सूर्य नमस्कार घालावेत. सूर्य नमस्कारात एकूण दहा अवस्था (आसने) आहेत. त्या खालीलप्रमाणे घेत गेले की सूर्य नमस्कार पूर्ण होतो.

सूर्य नमस्कारासाठी पूर्वस्थिती - दोन्ही पाय जुळवून ताठ उभे रहावे. दोन्ही हात जोडून नमस्कार करावा व अंगठे छातीच्या मध्यभागी टेकतील अशा तऱ्हेने हात छातीवर ठेवावेत. नजर समोर व मान ताठ ठेवावी. (प्रणामासन)

अवस्था १ - श्वास घेत दोन्ही हात समोरून डोक्यावर न्यावेत. दंड कानाला चिकटलेले राहतील. हात, खांदे व डोके मागे झुकवावे.(ताडासन)

अवस्था २ - श्वास सोडत समोर (पुढे) वाकावे. तळहात पावलाच्या जवळ दोन्ही बाजूस टेकवावेत व कपाळ गुडघ्यास लावावे. (पाद हस्तासन)

अवस्था ३ - श्वास घेत डावा/उजवा पाय मागे नेऊन चवडा व गुडघा जमिनीवर टेकवावा व कंबर खाली न्यावी आणि मान मागे झुकवून वर पहावे. (अर्धभुजंगासन)

अवस्था ४ - श्वास न सोडता दुसरा पाय मागे नेऊन दोन्ही पाय जुळवून घ्यावेत व शरीर ताठ, तिरक्या अवस्थेत आणावे. नजर जमिनीकडे असावी. (हस्तपादासन)

अवस्था ५ - श्वास सोडत हात कोपरात वाकवून शरीर जमिनीकडे न्यावे. गुडघे, छाती व कपाळ जमिनीवर टेकवावे. (अष्टांगासन) पोट जमिनीस टेकू देऊ नये.

अवस्था ६ - श्वास घेत जमिनीवरून गुडघे न हालवता हात सरळ (ताठ) होईपर्यंत क्रमाक्रमाने डोके, छाती, कंबर व मांड्या वर उचलून, डोके मागे झुकवून वर पहावे. (भुजंगासन)

अवस्था ७ - श्वास न सोडता कंबर वर उचलावी. संपूर्ण तळपाय जमिनीवर टेकवावे व हाताने

जमिनीला रेटा देऊन डोके जमिनीकडे नेऊन गुडघ्याकडे पहावे. (पर्वतासन)

अवस्था ८ - श्वास न घेता उजवा / डावा पाय दोन्ही हातामध्ये आणून उभा करावा. दुसऱ्या पायाचा गुडघा जमिनीवर टेकवावा. (अवस्था क्र. ३ प्रमाणे) डोके मागे झुकवून वर पहावे. (अर्धभुजंगासन)

अवस्था ९ - श्वास सोडत दुसरा पाय पुढे आणून, दोन्ही पाय जुळवून ओणवे व्हावे. कपाळ गुडघ्यावर लावावे. (अवस्था २ पादहस्तासन)

अवस्था १० - श्वास घेत ताठ उभे रहावे व हात जोडून छातीवर ठेवावेत. (प्रणामासन - सूर्यनमस्कार पूर्वस्थिती)

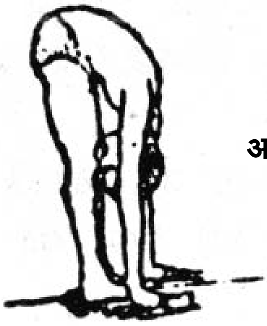
आवश्यकतेप्रमाणे आवृत्या ६ ते १०८ कराव्या.

दक्षता - सर्व हालचाली संथ व सावकाश करा. खाली वाकून हात जमिनीवर ठेवण्यासाठी गुडघे वाकवू नका.

वैद्य प्रसन्न केळकर
स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर
५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) फोन : २५३३ २४२६

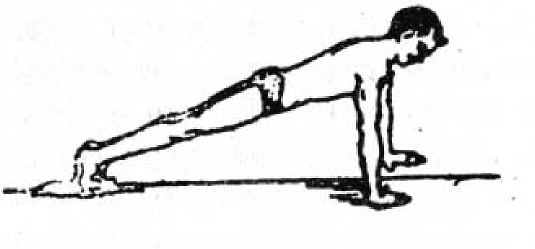
❖ ❖ ❖

अवस्था १

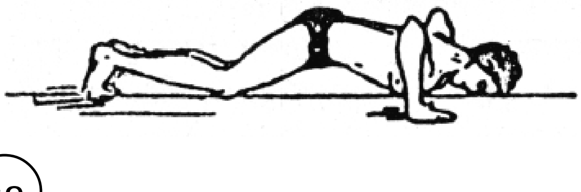


अवस्था २

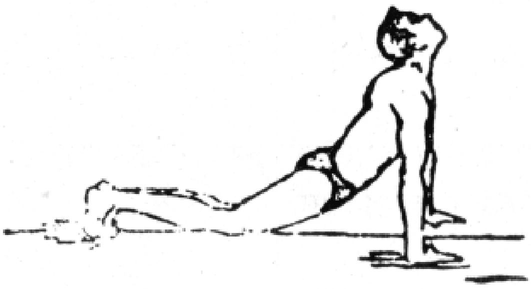
अवस्था ३



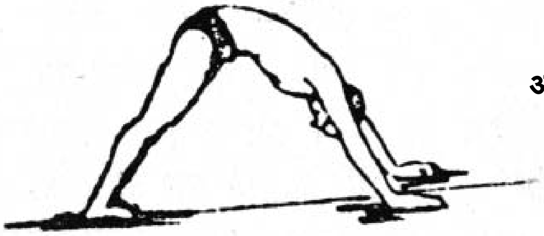
अवस्था ४



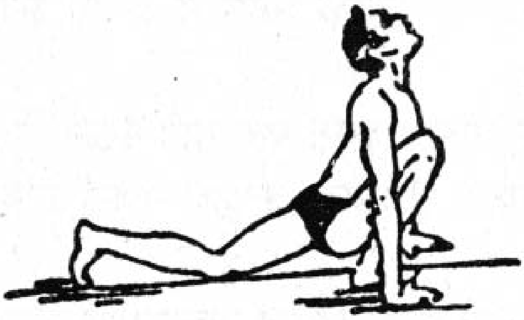
अवस्था ५



अवस्था ६



अवस्था ७



अवस्था ८

अवस्था ९

अवस्था १०

(पान २० वरून)

स्वामी विवेकानंदांची वैचारिक स्थूलता

आवश्यकता आहे.

गेल्या अडतीस वर्षांपासून दरवर्षी डिसेंबरमध्ये स्वामी विवेकानंद जन्म दिवसानिमित्त आंतर शालेय वक्तृत्व स्पर्धा खारच्या रामकृष्णमठातर्फे मराठी, इंग्रजी, हिंदीमध्ये घेण्यात येते. त्यासाठी परीक्षक म्हणून मी कित्येक वर्षे जाते. अनेक युवक युवती त्या निमित्ताने स्वामीजींच्या कार्याचा अभ्यास करतात आणि खरोखरच स्वामीजींच्या विचारांचा विद्यार्थ्यांवर प्रभाव पडलेला त्यांच्या वक्तृत्वशैलीतून दिसतो. स्वामीजींचे विचार, त्यांचे स्थूलत्व, सौष्ठव लोकांपर्यंत पोचून त्यांनी ते आत्मसात करणे ही काळाची खरी गरज आहे. भारतात आणि देशाबाहेर अनेक 'रामकृष्ण मठ' उत्कृष्ट कार्य करीत आहेत. सध्या 'संन्यस्त ज्वालामुखी' ह्या नाटकाद्वारे स्वामीजींचे स्थूल विचार मांडण्याचा खूप चांगला प्रयत्न श्री. अशोक समेळ ह्यांनी केलेला आहे. दूरदर्शन सारख्या प्रभावी माध्यमाद्वारे, स्वामीजींच्या विचारांचे प्रसारण झाल्यास निश्चितच पुन्हा एकदा दिशाहीन, विचारहीन, भ्रष्ट समाजात खरा माणूस निर्माण होऊ शकेल अशी आशा वाटते.

'स्वामीजींचे आठवावे रुप ।
स्वामीजींचा आठवावा प्रताप ।
स्वामीजींचा आठवावा साक्षेप ।

असे लिहिण्याचा मोह रामदासस्वामींनाही पडला असता.

सौ. सुधा जोशी
२ए/३, शेफाली सोसायटी, फिरोजशहा मेहता रोड,
सांताक्रूझ (पश्चिम), मुंबई - ४०००५४.
दूरध्वनी - २६१८१५०१'

❖ ❖ ❖

(पान ८ वरून)

स्थूलता व योग

अधिक निरंतरता येऊ लागते. कांती सतेज होते. वजन कमी होऊ लागते. मुख्य म्हणजे हा बदल एकदम होत नसल्याने तो दीर्घकाल टिकणारा असतो. कुठलेही Side effects, दुष्परिणाम न होता निसर्गतः झालेला असतो.

स्थूलता व योग या विषयावर ठाण्याच्या घंटाळी मित्र मंडळाने योगाचार्य व्यवहारे गुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली राबविलेल्या प्रकल्पास दिल्लीच्या मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग केंद्र व केंद्र सरकारतर्फे घेण्यात आलेल्या परिषदेत योग क्षेत्रातील उत्कृष्ट प्रकल्प म्हणून गौरविण्यात आले. बंगलोरच्या विवेकानंद केंद्राने सूर्यभेदन प्राणायामाने वजन कमी होते हे सिद्ध केले आहे.

सर्वात महत्त्वाचे, शरीराचे वजन कमी होऊ लागल्यावर मनावरचे ओझे हलके होऊ लागते. अपराधी भाव कमी होऊ लागतो. विश्वनियंत्याने फुकट दिलेल्या या देहाबद्दल वाटणारी ओढ ही केवळ देहभावापुरती मर्यादित न रहाता हा प्रवास आत्मभावाकडे वळविला जातो.

स्वतःमधल्या 'मी' ची ओळख पटवायला आपली स्थूलताच कारणीभूत ठरली म्हणजे खरे तर स्थूलतेचे आभार मानायला हवे, नाही का ?

हरि ॐ

डॉ. उल्का नातू
नेस्ट हॉस्पिटल,
स्टेट बँकेच्या मागे,
नौपाडा, ठाणे - ४००६०२.
दूरध्वनी :२५४२४३९३ / २५४०३१०५

❖ ❖ ❖

(पान ३५ वरून)

कशाला घाबरायचं लठ्ठपणाला?

पहात नाहीत. पण त्याच रस्त्यांत एखादा लठ्ठ पुरुष अगर बाई चालत असेल तर मात्र तिच्याकडे वळून वळून पहात राहतील !

लठ्ठ माणसांनाच कांहीतरी आजार होतात असे कांहीच नाही. कितीतरी लठ्ठ माणसे निरोगी असू शकतात पण कांही शिडशिडीत (बारीक अंगाची) माणसे रोगट असू शकतात. मग कशाला एवढे लठ्ठपणाला घाबरायचे ? बघा पटलं तर !

सौ. मालती वझे
व्हिक्टरी हाऊसिंग सोसायटी, सांताक्रूझ पूर्व,
वाकोला मशीद, मुंबई ४०००५५.
फोन :-२६६७३१७३

❖ ❖ ❖

(पान २५ वरून)

स्थूलता आणि कामजीवन

स्वच्छ व कोरडी बाटली धरावी. वीर्य या बाटलीत जमा होईल. हे वीर्य एका निर्जंतुक व कोरड्या अशा दोन मिली सीरींजमध्ये शोषून घ्यावे. सिरींज उलटी धरुन त्यातील हवा बाहेर काढावी. स्त्रीने उताणे झोपावे. पतीने ही सिरींज योनिद्वारातून योनिमार्गात घालावी (योनिमार्ग साडेतीन इंच लांब असल्यामुळे व सिरींज दोन इंच लांब असल्यामुळे दुखण्याखुपण्याचा प्रश्न उद्भवत नाही) सिरींजचा दट्ट्या दाबावा. या कृतीला शय्यालगत कृत्रिम वीर्य सिंचन (बेडसाईड इनसेमिनेशन) असे म्हणतात. ही कृती पुढच्या अपेक्षित पाळीच्या बारा ते अठरा दिवसाआधी व दरम्यान करावयाची असते. या सात दिवसात रोज किंवा दिवसा आड असे वीर्य सिंचन केल्यास गर्भधारणेची शक्यता असते. (बारा महिन्यात ८० प्रतिशत स्त्रिया गर्भार होतात.) मूल विद्रूप होत नाही. शुक्राणू व स्त्रीबीजाच्या संयोगाने मूल होते, शिस्न किंवा योनीमुळे नव्हे, ते केवळ जननबीजांच्या प्रवासासाठीचे मार्ग असतात. पुरुषाच्या वीर्यात शुक्राणू नसणे, नपुंसकत्व, शीघ्रपतन, योनिआकर्ष किंवा कोणत्याही कारणामुळे शुक्राणू योनिमार्गात पडणे शक्य नसते तेव्हा या कृत्रिम वीर्यसिंचनाचा मार्ग अवलंबिला जातो.

आहार, पथ्य, व्यायाम या द्वारे वजन कमी केले की वरील सर्व दोष नाहीसे होतात व निरामय आणि आनंददायी कामजीवन उपभोगता येते.

डॉ. विठ्ठल प्रभू
२ सी, शिवसागर, पांडुरंग नाईक मार्ग,
शिवाजी पार्क, मुंबई ४०००१६.
दूरध्वनी : २४४५२०६५

❖ ❖ ❖

(पान ३८ वरून)

स्थूलता व आहार

ठेवावा. अडीच तासांच्या आत परत न खाणे व पाच तासांपेक्षा पोट रिकामे न ठेवणे या गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात. पिष्टमय पदार्थ कमी खावेत. शिरांच्या भाज्या (गवार, फरसबी, घोसाळी, दोडका, कारली, भेंडी, पडवळ, कोबी, फ्लॉवर, अळूचे देठ, पापडी, शेवग्याच्या शेंगा, भोपळी मिरची, कर्टुले, तोंडली, नवलकोल, परवर, केळफुलांची भाजी या खाण्यात भरपूर असाव्यात. यामुळे अन्नपचन व्यवस्थित होते. तंतुमय अन्नामुळे अन्नमार्गाचे विकार कमी होतात. मलावरोध नाहीसा होतो.

तेलांमधेही तिळाचे तेल उत्तम समजावे. तेल नेहमी बदलून वापरावे. एकच तेल वर्षभर वापरु नये , तिळतेल, शेंगदाणे तेल यांचे १:२ असे मिश्रण वापरावे. अंदाजे एका व्यक्तीला ५०० ग्रॅम १ महिन्याला इतके तेलाचे प्रमाण असावे. मोहरीचे तेल ही या दृष्टीने फायदेशीर आहे.

सुकामेव्यासारखी फळे पूर्ण वर्ज्य करावीत. केळी, आंबा, पेरु, फणस ही फळे वजन वाढवणारी असतात. संत्री, अननस, मोसंबी, पेअर, पपनस, चिकू, बोरे, कवठ, पपई अशी फळे खावीत. आपण या लेखात आहारातल्या महत्त्वाच्या गोष्टींचा विचार केला. आपले वजन कमी करण्यासाठीचे वैयक्तिक आहारपत्रक मात्र वैद्याच्या सल्ल्यानेच ठरवावे.

वैद्य महेश म.ठाकूर
आयुर्वेद चिकित्सालय व पंचकर्म केंद्र
मानपाडा रोड, चार रस्ता,
डोंबिवली (पूर्व)
फोन : ०२५१ - २४५३६०५

❖ ❖ ❖

साळीच्या लाह्यांचा चिवडा

चार वाट्या साळीच्या लाह्या स्वच्छ करून उन्हात चांगल्या वाळवून घ्याव्या. सहा चमचे तिळाच्या तेलात हिंग, जिरे, मोहरी यांची फोडणी करून त्यात लाह्या टाकाव्यात. त्यावर चवीपुरते तिखट, मीठ, पिठीसाखर घालून चांगले परतून घ्यावे. गार झाल्यावर डब्यात भरून ठेवावा.

संध्याकाळच्या भुकेला खायला चांगला, कुरकुरीत व चविष्ट असल्याने मुले आवडीने खातात. पोहे वा कुरमुऱ्यासारख्या साळीच्या लाह्या पोटात जाऊन फुगत नाहीत. यामुळे पोट भरल्याची जाणीव होऊनही जडत्व येत नाही व सारखी तहानही लागत नाही.

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

श्रीयोग ज्वेलर्स

पेढी १:
ए. के. जोशी शाळेजवळ,
नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.
दूरध्वनी : ०२२-२५४५९१५६

पेढी २:
(बोडस मोतीवाले यांची पेढी)
वटवृक्ष, ब्राह्मण सोसायटी, नौपाडा,
ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.

(वैद्य काशिनाथ मराठे, गिरगाव यांचे)

रोविक फार्मास्युटिकल्स

तर्फे

हार्दिक शुभेच्छा

: हंसकुमारीकाढा :
सर्दी, खोकला तसेच श्वसन विकारांसाठी

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

: मधुहारिका :
मधुमेहासाठी उत्कृष्ठ शर्करा नियंत्रक
व यकृताच्या सुरक्षेसाठी

: रोविक हेअर ऑईल :
केसातील कोंडा, केस गळती,
डोकेदुखी व केस लांब होण्यासाठी

" रोविक फार्मास्युटिकल्स" (मुंबई)
मोबाईलः ९३२३४६१४०८

With Best Compliments from

Dr. Shrikant K. Raje

M.B., D.M.R.D. (Bom.)
Consultant in Radiology, Sonology & C. T. Scan

RAJE Xray

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

: Facilities available :
• Digital X-Ray • Digital O.P.G. • Digital Mammography
• Color Doppler • Sonography • IITV X-Ray • Pathology • B.M.D.

- **Gaodevi C.T. Scan : Thane**
- **Sonic Ultrasound : Thane**
- **Mumbra C.T. Scan & Digital Xray : Mumbra**
- **C.T. Scan Dept. & Xray - Thane Civil Hospital : Thane**

''आई गं !
देवा रे देवा!!
माझे पाय
मोडले बहुधा ''

''मी इंटरनेटवर वाचले की माझ्या 'जीन्स'मुळे माझे वजन वाढते आहे.
तुम्ही माझ्यासाठी नवीन मापाच्या जीन्स शिवाल का?''
सुरेश टेलर्स
SIGH!

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रातर्फे, स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर यांच्या सहयोगाने गेल्या वर्षभरात काही कार्यक्रम घेण्यात आले. वयात येणारी मुले-मुली व त्यांच्या पालकांसाठी 'कळी उमलताना' हे एक शिबीर घेण्यात आले. या शिबीराला मुंबई, ठाणे, भिवंडी, कळवा परिसरातील सुमारे पस्तीस मुले-मुली व त्यांचे पालक उपस्थित होते. संवाद, प्रश्नोत्तरे या स्वरुपात झालेल्या या शिबीरात मुले व पालक यांना एकमेकांचे प्रश्न व बाजू समजून घेण्यास मोलाचे मार्गदर्शन झाल्याची प्रतिक्रिया अनेकांनी नंतर दिली.

जागतिक महिला दिनानिमित्त ८ मार्च रोजी महिलांसाठी मोफत आरोग्य तपासणी शिबीर घेण्यात आले. ठाणे परिसरातील अनेक महिलांनी या शिबीराचा लाभ घेतला.

७ एप्रिल रोजी जागतिक आरोग्य दिनाच्या निमित्ताने ज्येष्ठ नागरिकांसाठी मोफत आरोग्य तपासणी शिबीर घेण्यात आले. नौपाडा, पांचपाखाडी, घंटाळी परिसरातील अनेक ज्येष्ठ नागरिकांनी या शिबीराचा लाभ घेतला.

आपल्या या 'आयुर्हित' मासिकाने या वर्षी पाच वर्षे पूर्ण करून सहाव्या वर्षात पदार्पण केले. यानिमित्त 'आयुर्हित'च्या सर्व वाचक-वर्गणीदारांचा मेळावा ठाण्याच्या सरस्वती क्रीडासंकुलाच्या सभागृहात आयोजित करण्यात आला होता. या कार्यक्रमाचे वैशिष्ट्य असे की, या कार्यक्रमाचे आयोजनातील सर्व व्यवस्था म्हणजे स्टेज व्यवस्था, माईक सिस्टीम, कॅटरींग सर्व्हिस हे देणारे सर्व हे 'आयुर्हित'चे वर्गणीदार-वाचक होते. तसेच प्रमुख अतिथी श्री. रवि पटवर्धन हे ही 'आयुर्हित'चे नियमित वर्गणीदार आहेत. या प्रसंगी 'आयुर्हित'च्या वाचकांपैकी ॲड. श्री. शरद भाटे, सौ. सुधा जोशी, श्रीमती तारा जोशी, श्रीमती रत्नप्रभा जोशी यांनी आपापले कलात्मक कार्यक्रम सादर केले. शेवटी श्री. रवि पटवर्धनांनी, आपल्या कलाकार म्हणून आजवरच्या प्रवासातील अनेक आठवणींनी संध्याकाळ मंत्रमुग्ध करून सोडली.

सर्व उपस्थितांना आठवण म्हणून श्रीमद्वल्लभाचार्यांचे 'मधुराष्टक' छापलेला एक बुकमार्क व अत्तराची छोटी कुपी भेट देण्यात आली. शेवटी अल्पोपाहार झाला. पसायदानाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.