

Niramay Yogchikitsa Kendra



Dr. Kedar M. Pargaonkar (Director)
 Dr. Asmita Pargaonkar (Director)
 Mobile No : 9881202070, 9881144682
 Email ID : niramay_yog@yahoo.com
 Education D.T.R.Y., D.Y.A., N.D.
 Qualifications Accupressure Sprecialist

स्वास्थ्यचा अर्थ -२

भारतीय संस्कृती अनेक - अनेक वर्षांपासून टिकून राहिली, विकसीत होत राहिली आणि साया विश्वाला देण्यासारखं अध्यात्मधन तिनं साठवलं या सर्वांचं मुख्य कारण म्हणजे ही संस्कृती आरोग्य संस्कृती होती. इथले सण - वार - उत्सव - अलंकार - ईश्वराचं पूजन - कलांची निर्मिती सगळ्यामागेच होता - स्वास्थाचा विचार! मानवी स्वास्थाची संकल्पना मध्यवर्ती ठेवून योग - आयुर्वेद - मंत्र - तंत्र इ. अनेक शास्त्रं इथे विकसीत झाली.

या सर्व शास्त्रांमध्ये ज्याला वेदाचाच दर्जा मिळाला, ते म्हणजे आयुर्वेदशास्त्र! 'आयुषो वेदः' अर्थात, मानवी आयुष्याविषयी साकल्यानं विचार करून ज्ञान देणारा, तो आयुर्वेद! अर्थातच, या शास्त्रानं स्वास्थ्यविषयक संकल्पना स्पष्टपणे सांगून ठेवली आहे.

आयुर्वेदशास्त्राचा मुख्य उद्देश सांगताना आचार्य परंपरा सांगते- 'स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम्। आतुरस्य विकारप्रशमनम् ॥' अर्थात, स्वस्थ व्यक्तीच्या स्वास्थाचं रक्षण करणं आणि व्याधीग्रस्ताच्या व्याधीचं निवारण करणं अशी दोन्ही कार्यं आयुर्वेदाची आहेत.

मग स्वस्थ कुणाला म्हणावं? स्वास्थ्य कशाला म्हणावं?

आयुर्वेद सांगतो -

समदोषाः समाग्निश्च समधातु मलक्रियाः।

प्रसन्नात्मेंद्रिय मनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥

याचा अर्थ-

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.

ज्या व्यक्तीच्या शरीरात वात - पित्त - कफ दोष संतुलीत आहेत, शरीरातील १३ प्रकारचे अग्नी प्रमाणात आहेत, ७ धातू तसेच ३ मलांच्या क्रिया समस्थितीत आहेत व ज्याचा आत्मा-मन व इंद्रिय प्रसन्न आहेत, त्याला 'स्वस्थ' असं म्हणावं.

आयुर्वेदातल्या दोष-धातु-मल-अग्नी या संकल्पना विस्ताराने समजून घेण्याची सध्या आवश्यकता नाही. थोडक्यात असं सांगता येईल की, शरीराचं कार्य - रचना-तापमान-मलउत्सर्जन इ. गोष्टी संतुलीत असणं हे शरीरदृष्ट्या स्वास्थ्य आहे पण, त्याहीपलीकडे जाऊन मनाची-आत्म्याची प्रसन्नताही महत्वाची आहे. स्वास्थ्य असं सर्व बाजूंनी असावं. स्वास्थ्याचा विचार शरीरापुरता करताच येवू शकत नाही.

शास्त्रं काय सांगतात हे थोडसं बाजूला ठेवून बघूया की, 'स्वस्थ' हा शब्द काय सांगतो? स्व + स्थ अशी दोन अक्षरं असणारा शब्द अर्थ दाखवतो. 'स्वतःमध्ये स्थिर असणं!' स्थिरत्व शब्द शांतता दाखवतोच. मग आपलं स्थैर्य कशाकशामुळे ढळतं? जेव्हा आपल्या शरीरात वेदना असतात, इन्फेक्शनस् असतात, सर्दी -ताप असं काहीतरी असतं, एखादी व्याधी त्रास देत असते, फार कशाला, पोट साफ नसलं तरी आपण अस्वस्थ असतो. पण, हे सगळं काही ठीक असतं, तेव्हा आपण आनंदात असतो? तेव्हा आपण स्वस्थ असतो? तेव्हा आपण आपल्याच स्वतःच्या 'कंपनी' चा आनंद घेऊ शकतो? ९९% लोकांचं उत्तर 'नाही' असंच असेल ...

कारण

तेव्हा आपण 'अस्वस्थ' असण्याची इतर कारणं असतात. आपण आपल्या वरिष्ठांवर रागवलेले असतो किंवा हाताखालचे लोक नीट काम करत नसल्यामुळे चिडलेले असतो, घरातल्या चिंता भेडसावत असतात, आर्थिक ताण असह्य होत असतो, पतीशी पटत नसतं, मुलं मनाप्रमाणे वागत नसतात, आजाराची काळजी असते, भविष्याची चिंता असते, व्यक्तीविषयी नसेल तर परिस्थितीविषयी तरी नक्कीच तक्रार असते. एकूण काय, जे काही मिळालंय त्यापेक्षा वेगळं काहीतरी हवे असणारे आपण स्वतःमध्ये स्थिर नसतो. सततच कोणत्याना कोणत्या स्वरुपाची अस्वस्थता आपल्याला त्रास देत असते. हे असं का? हे माझ्याच बाबतीत का? अशा अनुत्तरीत प्रश्नांच्या उत्तरांचा शोध घेऊन आपण निराश होत असतो. असं होत असतं तेव्हां त्याला 'स्वास्थ्य' कसं म्हणणार?

थोडसं इंग्रजी शब्दाकडेही बघूया! स्वास्थ्याचा अभाव दर्शवणारा शब्द-Disease-व्याधी! ही व्याधी फक्त रिपोर्टस्मध्येच नाही दिसत! किंबहुना मेडीकल रिपोर्टस्शी Disease चा संबंधच नाही. हा शब्द दर्शवतो-एक स्थिती! Dis _ ease, 'ease' चा easyness चा, सहजतेचा-स्वास्थ्याचा अभाव म्हणजे - Disease! ही अस्वस्थता शरीर -मन-बुद्धी-आत्मा अशा कशाच्याही संदर्भात असू शकते.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.

म्हणूनच सगळ्यात आधी एखाद्या प्रगती पुस्तकासारखं मेडिकल - रिपोर्ट्स बघणं थांबवूया. तिथे पास झालो तर आम्ही 'निरोगी' अन्यथा 'रोगी' असं समीकरण बदलूया. या रिपोर्ट्समधून रोगाचं व्यक्त स्वरूप दिसतं, ते गोळ्या - औषधांनी जातंही पण, रोगाच्या मुळाचं काय? तो कसा जाणार?

याचसाठी थोडंसं आत बघू या! आपल्या स्वास्थ्याचे निकष आपण स्वतः ठरवूया. कारण पहिल्याच पायरीवर अस्वस्थता लक्षात आली, तर तिचं व्याधीत रुपांतर होणारच नाही, म्हणून, आपल्या दैनंदिन व्यवहारातलं स्वास्थ्य कसं जोखायचं? स्वास्थ्याच्या खुणा काय काय असतील त्याकडे लक्ष द्या.

१. आपण स्वस्थ असू तर, रात्रीची झोप शांत लागेल. स्वप्न, अस्वस्थता, अस्थिरता यांची बाधा येणार नाही.
२. सकाळी उठतानाची संवेदना आळसाची नव्हे तर उत्साहाची असेल. रात्रीचा ताण - थकवा सकाळी निघून गेलेला असेल तर आपण स्वस्थ आहोत.
३. निसर्गचक्राप्रमाणे, सकाळी-दुपारी - संध्या-रात्री भूक व्यवस्थित, कडकडून लागायला हवी. तसेच खाण्यासाठी अतीआतूरता - वखवखही व्हायला नको.
४. दिवसभरात योग्य प्रमाणात तहानही लागायला हवी. खूप तहान लागणे व कमी तहान लागणे ही दोन्ही टोकं नकोत.
५. रोज एकदा किंवा दोनदा पोट साफ व्हावं, मल खूप पातळ किंवा खूप कडक नसावा. वाईट वास येवू नये. खूप वेळ लागू नये. पोट साफ होण्यासाठी सतत चूर्ण घेण्याची गरज वाटू नये.
६. दिवसातून ५-६ वेळा मूत्रविसर्जन व्हावं, मूत्राचा रंग पांढरट असावा. खूप जास्त वेळा / कमी वेळा मूत्रविसर्जन होणं, आग होणं, गडद पिवळा रंग असणं, मूत्रावर नियंत्रण नसणं ही सर्व अस्वास्थ्याची लक्षणं आहेत.
७. अजिबात घाम न येणं आणि खूप घाम येणं हे अस्वास्थ्यदर्शक आहे. यामुळे एकतर खूप उष्णता शरीरात साठून राहते किंवा शरीरातील द्रवता खूप कमी होऊन शक्तीचा हास होतो.
८. शरीराचं तापमान सतत जास्त राहणं किंवा अचानक अधूनमधून हात - पाय थंड पडणं हे दोन्ही व्हायला नको.
९. सर्दी-ताप, युरीन इन्फेक्शन्स, शरीरावर फोड-गळवं, ॲसिडिटी, पित्त उठणं, दम लागणं, थोड्याही कामाने थकवा येणं, केस गळणे ही सर्व लक्षणं अनारोग्याची आहेत, त्याकडे लक्ष घायलाच हवं.
१०. सतत चटकदार, मसालेदार पदार्थ खाण्याची इच्छा येणे, त्यावर नियंत्रण ठेवता न येणे, नशेच्या पदार्थांची अनिवार इच्छा यातूनही अस्वास्थ्यच दिसते.
११. सतत अंग दुखणे, पाय दुखणे, कंबर-मान अवघडणे, सांधे दुखणे, क्वचित सूजही येणे, रोजच्या कृती करताना वेदना होणे यातून अनारोग्य लक्षात घ्यावे.

ही सर्व शरीर अस्वस्थ असण्याची लक्षणं आहेत. पण मनाचीही अस्वस्थता लक्षात घ्यावी. आपण, 'आजारी मनाचे' आहोत का हे ही तपासून बघावं. आपल्यात यापैकी काही दिसतं का?

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.

१. लहान-सहान गोष्टींवरून कुटुंबातील व्यक्ती, नोकरीतील सहकारी, कनिष्ठ सहाय्यक, मित्र - मैत्रिणी यांच्यावर रागावणे असं आपल्या बाबतीत होतं का?
२. जो व्यवसाय/नोकरी आपण स्विकारली आहे, त्या कामात उत्साह वाटत नाही, कंटाळा येतो, मरगळ वाटते असं घडतं का?
३. सर्वजण आपल्याला फसवतात, आपल्याला कमी लेखतात, आपल्याकडे सर्वांकडून दुर्लक्ष केले जाते असे सतत वाटत राहते का?
४. मोठे आर्थिक संकट नसतानाही सतत आर्थिक चिंता भेडसावत राहते का?
५. कोणत्याही गोष्टीची सकारण किंवा अकारण भीती वाटत राहते का?
६. आपण एकटे आहोत, मनातले सांगायला कोणी नाही अशा भावनेने एकाकीपणा वाटतो का?
७. कोणतेही काम सुरु करताना, कामाचा 'डोंगर' बघूनच मानसिक थकवा येतो का?
८. आपल्या बौद्धिक क्षमतेविषयी शंका येवून सतत न्यूनगंड वाटतो का?
९. आपल्या इच्छेविरुद्ध झालेले काम, मनाविरुद्ध असणारी परिस्थिती भावनांचा उद्रेक घडवते का?
१०. घडलेल्या घटनांविषयी पश्चात्ताप, अपराधीपणाची भावना त्रास देत राहते का?

अशा या लक्षणांमधून दिसतं, ते मानसिक अस्वास्थ्य!

शरीराच्या स्वास्थ्याला जपलं नाही की अनेक घटकांची कमतरता निर्माण होते. हीच कमतरता मनाच्या बुद्धीच्या अस्वास्थ्याला कारणीभूत होते.

एकूणच, सर्वांगीण स्वास्थ्य आणि अस्वास्थ्यचे पैलू एकमेकांवर अवलंबून आहेत.

सर्वांगीण स्वास्थाची संकल्पना लक्षात आली की, ते राखण्याची जागरूकताही निर्माण होते. किंबहुना, ती जागृती निर्माण व्हावी यासाठीच इतकं काही विस्ताराने लिहीलं.

स्वास्थाचा हा अर्थ जाणून, आपण सर्वजणच ते मिळविण्याचा प्रयत्न कराल, अशा या प्रयत्नात 'निरामय' आपल्याला नेहमीच सहाय्य करत राहील.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.