आरोग्यदीप

नमः सूर्याय मित्राय सर्वरोगनिवारणे ।
आयुरारोग्यमैश्वर्यं देहि देव जगत्पते ।।

सुखी दीर्घायुष्याचा कानमंत्र...

दिवाळी अंक २०२५

₹ २००/-

BookGanga.com

संपादकीय...

॥ श्री ॥

निरोगी आयुष्यासाठी – संतुलित जीवनशैली !

धर्मार्थ काम मोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

प्रत्येक व्यक्ती धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष हे चार पुरुषार्थ साध्य करू शकते ते केवळ आणि केवळ आरोग्य उत्तम असेल तरच.

सध्याच्या धावपळीच्या, ताणतणावाच्या जगात प्रत्येक व्यक्तीला आपले आयुष्य निरोगी जगावयाचे असेल तर त्यांनी संतुलित जीवनशैलीचा अंगिकार करायला हवा. ही संतुलित जीवनशैली साध्य करण्यासाठी काय करावे याचे विस्तृत वर्णन आयुर्वेद शास्त्रामध्ये सांगितलेले आहे. आहार, विहार आणि निद्रा हे आरोग्याचे तीन स्तंभ आहेत. योग्य मात्रेत घेतलेला आहार, पुरेशी निद्रा आणि शरीराच्या योग्य हालचाली, किंवा व्यायाम हे स्वास्थ्य टिकविण्यास मदत करते.

सध्याच्या काळात बदललेल्या जीवनशैलीमुळे अनियमित आहार, व्यायामाचा अभाव आणि अपुरी झोप हे अनेक व्याधींना आमंत्रण देतात आणि त्यामुळेच सध्याच्या काळात तरुण वयापासूनच वेगवेगळ्या व्याधींना तोंड द्यावे लागते.

या सर्वांचा विचार करुन २०१५ सालपासून राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ संचालित आयुर्विद्या मासिकातर्फे **'आरोग्यदीप'** या दिवाळी अंकाचे प्रकाशन केले जाते.

यामध्ये बालकांपासून ते ज्येष्ठांपर्यंत वयाच्या सर्व टप्प्यांवर आढळणारे व्याधी, त्यांवरील सोपे उपाय, स्वास्थ्यवर्धनासाठी व ते टिकविण्यासाठी सहज अंगिकारता येतील असे उपाय याचा समावेश केला जातो. यामध्ये आयुर्वेद, ॲलोपॅथी, होमिओपॅथीच्या तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून लिहिलेल्या लेखांचा समावेश असतो.

दिवाळी म्हणजेच प्रकाशाचा सण ! **'आरोग्यदीप'**च्या माध्यमातून आपल्या सर्वांच्या आयुष्यातील रोगरूपी अंधार नष्ट होवो व उत्तम लखलखीत आरोग्याची आपल्या सर्वांना प्राप्ती होवो हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना !

या निमित्ताने आमचे सर्व वाचक, जाहिरातदार, वर्गणीदार यांना धन्यवाद व शुभेच्छा !

डॉ. भालचंद्र भागवत
अध्यक्ष, आयुर्विद्या

संपादकीय...

रुग्ण आणि त्याचे बरे होणे

निरोगी माणसाच्या आरोग्याचे रक्षण करणे हे आयुर्वेदाचे पहिले ध्येय. त्यासाठी आयुर्वेदाने माणसाचे शरीर हा निसर्गाचाच एक घटक मानून सकाळपासून रात्रीपर्यंत आणि ऋतुमानानुसार कसे वागावे याचे मार्गदर्शन केले. रोजच्या खाण्यातल्या पदार्थांचा वापर केव्हा आणि कसा करावा, ते सांगितले. आयुर्वेद ज्या काळी लिहिला गेला तो काळच वेगळा. आता लोकांच्या गरजा बदलल्या आणि जीवनमानात फरक झाला. आरोग्यरक्षणासाठी सध्याच्या काळात काय केले पाहिजे यावर 'आरोग्यदीप' दिवाळी अंकाच्या माध्यमातून आम्ही सातत्याने प्रकाश टाकत असतो.

आयुर्वेदाचे दुसरे उदिष्ट म्हणजे आजार बरा करणे हा क्रम महत्वाचा आहे. आरोग्यरक्षण आधी – म्हणजे आजारी पडूच नये यासाठी काय करावे ते. आजारी पडल्यावर काय करायचे यासाठी योग्य डॉक्टर गाठायला हवा. डॉक्टर हा उपचारांच्या केन्द्रस्थानी असला तरी औषध, हॉस्पिटलमधल्या परिचारिका, आणि स्वतः रुग्ण हे तिघे देखील महत्त्वाचेच असतात. एखाद्या पलंगाला चार पाय असतात तसे. या सर्कशीच्या तंबूचा मधला खांब म्हणजे डॉक्टर. आजुबाजूच्या इतर खांबांशिवाय तंबू उभा राहू शकेल काय? एखादा सेनापती कितीही शूर असला तरी शिपाई आणि शस्त्रांशिवाय युद्ध जिंकू शकेल काय?

निरोगी राहण्यासाठी आणि आजारातून सुटका करून घेण्यासाठी स्वतः रुग्णाची भूमिका ही फार महत्वाची आहे. आयुष्यात अनेक प्रकारची संकटे येतात. अपघात, नैसर्गिक आपत्ती, व्यवसायातला तोटा, सांसारिक अडचणी अशा साऱ्या संकटांना लोक समर्थपणे सामोरे जात असतात. आजार हे असेच एक संकट आहे. त्या संकटाकडे तटस्थ वृत्तीने पाहिले तर सुटकेचा मार्ग सापडतो. त्यासाठी आजाराची नीट माहिती घ्यायला हवी, योग्य डॉक्टर शोधायला हवा, एखाद्या औषधाने बरे वाटले नाही तर दुसरे औषध घ्यायला हवे. 'भित्यापाठी ब्रह्मराक्षस' म्हणतात तसे आजाराने कोणी घाबरुन गेले तर त्याचे उपचार योग्य पद्धतीने होऊ शकत नाहीत. काही उपचारांसाठी सुद्धा धैर्य लागते. पोटात ॲपेन्डिक्स फुटले आणि रुग्ण ऑपरेशनला घाबरून 'नाही' म्हणाला तर काय होईल बरे?

'सत्त्ववान' असा एक गुण रुग्णाच्या ठायी असावा, असे आयुर्वेदाच्या सगळ्याच ग्रंथात सांगितले आहे. ज्याचे मनोबल उत्तम आहे अशा धैर्यशील रुग्णाचा आजार बरा करणे हे जास्त सोपे असते. आजारांविषयी प्राथमिक माहिती असली आणि योग्य वेळी योग्य ते उपचार झाले तर बहुतेक आजार हे निश्चितपणे बरे होतात.

सर्वांसाठी स्वास्थ्यरक्षणाचा वसा घेऊन राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाचा हा आरोग्याचा दिवा गेली दहा वर्षे सतत तेवत राहिला आहे. यापुढेदेखील आम्ही हे कार्य असेच करीत राहू.

या अंकातील सर्व मान्यवर लेखकांना मनः पूर्वक धन्यवाद. आमचे सर्व जाहिरातदार, हितचिंतक लेखक, वाचक यांना दीपावलीच्या आणि नव्या वर्षाच्या 'आयुर्विद्या' परिवारातर्फे शुभेच्छा!

डॉ. श्रीकान्त वाघ
संपादक, आयुर्विद्या

संपादकीय...

।। श्री ।।

स्वास्थ्य रक्षण – पृथ्वीवरील सर्वांसाठी !

यावर्षीच्या राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवसाची संकल्पना आहे, **आयुर्वेद फॉर पीपल ॲन्ड प्लॅनेट** अर्थात पृथ्वीवरील सर्वांसाठी आयुर्वेद. याचे कारण आयुर्वेद शास्त्राचा मूळ उद्देश **'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं आतुरस्य व्याधीपरीमोक्षः'** हा आहे. स्वस्थ व्यक्तीच्या स्वास्थ्याचे वर्धन करणे व जे आतुर किंवा रोगी आहेत त्याचे रोगहरण करणे.

त्यामुळेच प्रत्येक व्यक्तीचे स्वास्थ्यवर्धन करण्यासाठी आयुर्वेद शास्त्रात काय सांगितले आहे? आयुर्वेद शास्त्रात वर्णिलेल्या दिनचर्या, ऋतुचर्या, आहार, विहार, निद्रा या संबंधीतील मार्गदर्शनाचा व्यक्तीच्या स्वास्थ्यरक्षणासाठी कसा अवलंब करावा आणि तो सोप्या भाषेत सर्वांपर्यंत पोहोचवावा या विचाराने **'आरोग्यदीप'** या दिवाळी अंकाची निर्मिती केली जाते.

प्रस्तुत अंकामध्येही वयाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर बालके, स्त्रिया, पुरुष, ज्येष्ठ व्यक्ती या सर्वांच्या आरोग्य संवर्धनासाठी उपयुक्त लेख अतिशय प्रथितयश आणि तज्ज्ञ डॉक्टर्स, वैद्यांनी लिहिलेले आहेत.

व्याधी झालेच तर प्राथमिक अवस्थेतच ते कसे ओळखावेत, त्यासाठी काय उपचार घ्यावेत याबद्दलचेही मार्गदर्शन या अंकामध्ये आहे.

आयुर्वेद, ॲलोपॅथी, होमिओपॅथी, आहारशास्त्र, पर्यावरणाशी संबंधित समस्या यावर मार्गदर्शन करणारा घरातील प्रत्येकाला काहीना काही उपयुक्त टीप मिळणारा असा हा **'आरोग्यदीप'** दिवाळी अंक आहे. त्यामुळेच दिवसेंदिवस तो समाजात लोकप्रिय ठरत चालला आहे. मागील काही वर्षांपासून वैद्यकीय श्रेणीमध्ये असणाऱ्या दिवाळी अंकासाठी असणारे प्रथम क्रमांकाचे पारितोषिक **'आरोग्यदीप'** ने मिळविलेले आहे. वाचकांच्या या वाढत्या प्रतिसादामुळेच आम्हांला दरवर्षी या अंकाची निर्मिती करताना अधिकाधिक आनंद मिळतो आहे.

'आरोग्यदीप'चे सर्व वाचक, जाहिरातदार, वर्गणीदार, लेखक यांचे मनःपूर्वक आभार.

आपल्या सर्वांनाही दिवाळी सुखाची, समाधानाची, आनंदाची व भरभराटीची जावो ही ईश्वरचरणी प्रार्थना !

शुभेच्छा !

डॉ. अपूर्वा संगाराम
कार्यकारी संपादक, आरोग्यदीप

आहार आणि आरोग्य

पान क्र.

- कोंड्याची कथा..... डॉ. अरविंद लिमये..... १२
- ट्रेंडी डाएटच्या फॅड वर देशी डाएटचा उतारा..... डॉ. प्रणिता अशोक..... ६२
- कुपथ्य झालं की केलं ?..... डॉ. चित्रा बेडेकर –कुलकर्णी..... ५३

- एक स्वस्थ मुलाखत : सुप्रसिद्ध अभिनेत्री पर्ण पेठे .....मुलाखतकार – डॉ. अपूर्वा संगोराम.....८६,८७

- शद्धकोडे..... पदव्युत्तर विद्यार्थी, द्रव्यगुण विभाग..... ८४
- रुचकर आणि आरोग्यदायी पाककृती..... रुपाली नाईक..... ८२
- आरोग्य भविष्य..... पंडिता रुपा हुडेकर.....८९

आयुर्विद्या

आरोग्यदीप
दिवाळी अंक २०२५

अध्यक्ष :
डॉ. भालचंद्र भागवत

संपादक :
डॉ. श्रीकान्त वाघ

कार्यकारी संपादक :
डॉ. अपूर्वा संगोराम

संपादन व जाहिरात संकलन सदस्य मंडळ :
श्री. मुकुंद संगोराम, डॉ. अभयचंद्र इनामदार, डॉ. नंदकिशोर बोरसे, डॉ. संगीता साळवी, डॉ. मिहीर हजरनवीस, डॉ. सदानंद देशपांडे, डॉ. सारिका चोपडे, डॉ. ऐश्वर्या रानडे.

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ, नियामक मंडळ

अध्यक्ष :
डॉ. भालचंद्र भागवत

उपाध्यक्ष :
डॉ. अतुल कापडी

सचिव :
डॉ. राजेंद्र हुपरीकर

कोषपाल :
श्री. प्रकाश कुलकर्णी

सदस्य :
डॉ. विजय डोईफोडे, डॉ. दिलीप पुराणिक, डॉ. अभयचंद्र इनामदार, डॉ. मंदार रानडे, श्री. मुकुंद संगोराम, ॲड. श्रीकांत पाटील, डॉ. सरोज पाटील.

आयुर्विद्या...आरोग्यदीप दिवाळी अंक २०२५ किंमत २००/– (रुपये दोनशे फक्त)

हा अंक डॉ. भालचंद्र भागवत यांनी आयुर्विद्या मासिक प्रकाशनासाठी ५०७/अ, धायरी – नऱ्हे रस्ता, पुणे – ४१ येथे छापून आयुर्विद्या, ५८३/२, रास्ता पेठ, पुणे – ११ येथून प्रसिद्ध केला. संपर्कासाठी संपादक, आयुर्विद्या मासिक.

फोन :– 020 26336429 ईमेल :– ayurviyamasik@gmail.com वेबसाईट :– www.eayurvidya. org

- Ayurvidya Masik - Peer Review Jouvnal (ISSN - 0378 - 6463)
- Ayurvidya Internatioual (ISSN - 2347-6273)

मुखपृष्ठ अक्षर रेखांकन : श्री. इंद्रनील उजागरे नामकरण संकल्पना : प्रा. डॉ. इंदिरा उजागरे

मुखपृष्ठ संकल्पना, अंतर्गत सजारट : श्री. दिनेश धडफळे

- सर्व हक्क सुरक्षित. लेख अनुमती शिवाय संपूर्ण अथवा अंशतः पून्हा प्रकाशनास मनाई आहे.

लेखातील मते तज्ज्ञांची स्वतःची आहेत.

या अंकात वापरण्यात आलेली सर्व चित्रे प्रताधिकारमुक्त आहेत.

अनुक्रमणिका...

सर्वांगीण स्वास्थ्य...

पान क्र.

- आयुर्वेद समजावून घेताना..... वैद्य अनंत धर्माधिकारी.....९
- अनारोग्याची कारणे आणि उपाय..... वैद्य स्वराली शेंड्ये.....१५
- सर्वांगीण विकासासाठी हवे समुपदेशन..... श्रीमती स्नेहा कदम.....३८
- आयुष्य सोपे करणारे एर्गोनॉमिक्स..... श्री. सदानंद पूरकर.....५८
- सौंदर्य आणि आयुर्वेद.....वैद्य एकनाथ कुलकर्णी.....३०

वयाच्या विविध टप्प्यांवर

- आईच्या मायेचा पहिला संस्कार.....डॉ. सुप्रिया गुगळे.....१८
- ऋतुप्राप्तीतून आरोग्यप्राप्ती..... डॉ. प्रज्ञा आपटीकर.....४१
- ज्येष्ठांच्या निरामय आरोग्यासाठी..... वैद्य दिवाकर जुवेकर.....७२

आजारांशी लढाई जिंकण्यासाठी

- संधिवाताविषयी सहा सवाल..... डॉ. श्रीकान्त वाघ.....२२
- प्रोस्टेटचा खबऱ्या : पी.एस.ए..... डॉ. मंदार परांजपे.....३५
- चक्कर येत असल्यास..... वैद्य विनायक खडीवाले.....७६
- इन्शुलिन : गरज की सवय ?.....डॉ. गौरी दामले.....५१
- झोपेच्या तक्रारी आणि होमिओपॅथी .....डॉ. योजना शहा.....७४
- गाडी पळवा शरीराची – चाके सांभाळा गुडघ्याची.....डॉ. वैजयंती लागू-जोशी.....५६
- सुजलेल्या शिरा – लपलेला धोका..... डॉ. नंदकिशोर बोरसे.....४९

स्वास्थ्योपचार

- अभ्यंग : जीवनशैलीतील अत्यावश्यक पद्धती..... डॉ. मिहीर हजरनवीस.....३२
- अग्निकर्म : एक प्रभावी उपचार पद्धती..... डॉ. प्रज्ञा अक्कलकोटकर.....७०
- स्वास्थ्यासाठी योग..... डॉ. निलिमा शिसोदे ७८

BOOKGANGA.com