



योजना

वर्ष ४२

अंक ११

पाने ५६

जून २०१५

मूल्य १०

पर्यायी औषधे

आरोग्य आणि निरोगी जिजनासाठी योगा

- डॉ. ईश्वर व्ही. बासवारेडुडी

लघु शंख प्रक्षालन- विविध व्याधीवंरील
यौगीक उपचार पध्दती

- डॉ. स्नेहा मिरजकर

विषेश लेख

ऊर्जा क्षेत्रात नविन क्षितिजांना गवसणी

- के. आर. सुधामन

फोकस

आयुर्वेदाचा विकास व दृष्टिकोन

- डॉ. डी. सी. कटोच



मराठी मासिक

योजना

योजना घरी आणा.
आजच वर्गणी भरा.



विकासाचे सर्व पैलू, सर्व सामाजिक प्रश्न आणि चालू घडामोडी प्रसिध्द करणारे योजना हे एकमेव मासिक आहे. या मासिकात सर्व क्षेत्रातील तज्ज्ञांनी लिहिलेले अभ्यासपूर्ण व अचूक माहिती देणारे लेख असतात. त्यामुळे आपल्याला प्रत्येक क्षेत्रातील बिनचुक माहिती मिळते.

हे मासिक विद्यार्थीवर्ग व विद्वत्जनांचे आवडते आहे. स्पर्धात्मक परीक्षांना बसणाऱ्यांनी योजना वाचणे आवश्यक आहे. यातील माहिती साधारणतः इतरत्र प्रकाशित होण्याआधीच आपल्यापर्यंत येते.

वर्गणीचे दर

नियमित अंक मूल्य	१०.०० रुपये
विशेषांक	२०.०० रुपये
वार्षिक वर्गणी	१००.०० रुपये
द्विवार्षिक वर्गणी	१८०.०० रुपये
त्रिवार्षिक वर्गणी	२५०.०० रुपये

वर्गणी, मनीऑर्डर किंवा डिमांड ड्राफ्टद्वारे संपादक, योजना (मराठी)चांचे नावाने ७०१, "बी" विंग (७ वा मजला) केंद्रीय सदन, बेलापूर, नवी मुंबई - ४०० ६१४ या पत्त्यावर पाठवावी.

वर्गणी मनीऑर्डरने पाठविताना आपले नाव व पत्ता कूपनमध्ये सुवाच्य अक्षरात लिहा.

विक्रीचे ठिकाण : ७०१ सी, ७०१बी, केंद्रीय सदन, सी.बी.डी. बेलापूर, नवी मुंबई - ४०० ६१४

योजना मासिक भारत सरकारच्या माहिती व प्रसारण मंत्रालयाच्या प्रकाशन विभागातर्फे प्रसिध्द केले जाते.

योजना

विकास समर्पित मासिक

❖ वर्ष ४२ ❖

❖ अंक ११ ❖

❖ जून २०१५ ❖

❖ मूल्य १० रु. ❖

मुख्य संपादक
दिपीका कांचल

संपादक
भावना गोखले

मुखपृष्ठ
जी.पी. धोपे

‘योजना’ हे निती आयोगाच्या वतीने, केंद्र सरकारच्या माहिती व प्रसारण मंत्रालयाच्या प्रकाशन विभागातर्फे हिंदी, इंग्रजी, मराठी, गुजराती, कन्नड, तेलुगू, पंजाबी, उर्दू, बंगाली, तमिळ, मल्याळम, उडिया व आसामी भाषांतून प्रकाशित होते. देशाच्या सर्वांगीण विकासाची खुली चर्चा करणारे ते व्यासपीठ आहे. ‘योजना’त प्रसिद्ध होणाऱ्या लेखांतील मते त्या त्या लेखकांची असतात.

योजना वर्गणीचे नवे दर

वार्षिक	: रु. १००
किरकोळ किंमत	: रु. १०
शेजारी राष्ट्रे (एअरमेल) वार्षिक	: रु. ५३०
युरोप व अन्य राष्ट्रे (एअरमेल) वार्षिक	: रु. ७३०

अनुक्रमणिका

❁ उद्योगातील सुगमतेमुळे रोजगाराभिमुख वाढीस चालना	- दीपक राजदान	५
❁ आयुर्वेदाचा विकास व दृष्टिकोन	- डॉ. डी.सी. कटोच	११
❁ सिद्ध औषधोपचार पद्धती	- कृष्णाम्माचारी	१७
❁ आरोग्य आणि निरोगी जिवनासाठी योगा	- डॉ. ईश्वर व्ही. बासवारेड्डी	२२
❁ ऊर्जा क्षेत्रात नविन क्षितिजांना गवसणी (विशेष लेख)	- के. आर. सुधामन	२८
❁ लघु शंख प्रक्षालन- विविध व्याधींवरील यौगीक उपचार पद्धती	- डॉ. स्नेहा मिरजकर	३४
❁ अँक्युप्रेषर आणि हस्तमुद्रा चिकित्सा - औषधाविना उत्तम स्वास्थ्य !!	- श्रीरंग राजेंद्र भावे	४१
❁ होमिओपॅथी : सौम्य औषधोपचार	- डॉ. राज मनचंदा - डॉ. हरलीन कौर	४८

योजनेसाठी लेख, वर्गणी, जाहिरात इ. सर्व पत्रव्यवहारासाठी पत्ता :

योजना मासिक कार्यालय

७०१, ‘बी’ विंग (७वा मजला), केंद्रीय सदन, सेक्टर १०, सी.बी.डी. बेलापूर,
नवी मुंबई ४०० ६१४. दुरध्वनी - योजना - २७५६६५८२

email - myojanadpd@gmail.com

निरामय जीवनासाठी पर्यायी उपचारपद्धती

फार वर्षांपूर्वी चार्ल्स डार्विनने उत्क्रांतिवादाचा सिद्धांत मांडला त्यात प्राण्यांच्या काही प्रजातींनी स्वतःमध्ये पर्यावरणाशी सुसंगत बदल घडवून अस्तित्व कायम ठेवले, ज्यांना हे बदल घडवता आले नाहीत ते या अस्तित्वाच्या लढाईत मागे पडले. जगण्याच्या या स्पर्धेतून माणसाला जगण्याचे शाश्वत मार्ग शोधण्यास व नवप्रवर्तन करण्यास उत्तेजन मिळाले. आजच्या काळात आपल्या दैनंदिन जीवनात जे आधुनिकीकरण झाले आहे त्याचा उपयोग व परिणाम आपण दुर्लक्षित करू शकत नाही, अनेक नवीन शोधांनी आपले जीवन सुकर केले आहे. संदेशवहनाचे वेगवान मार्ग व प्रवासासाठी उपलब्ध असलेली वेगवान साधने, वैद्यकशास्त्राने उपलब्ध करून दिलेली औषधे या सर्वच क्षेत्रात आपण नवीन शिखरे पादाक्रांत करित आहोत. अत्याधुनिक निदान व उपचार सुविधा यांनी वैद्यक व्यवसायाचे पैलू बदलले असून त्यामुळे हजारो-लाखो लोकांचे प्राण वाचवण्यात यश आले आहे. नाण्याची दुसरी बाजू अशी की, माणसाचा निसर्गात हस्तक्षेप वाढत चालला आहे. अनारोग्यकारक जीवनशैलीमुळे अधिक गंभीर रोग होऊ लागले आहेत व त्यातील काहींवर उपचार करणेही अवघड आहे.

आधुनिक तंत्रज्ञानाने रोगांवर उपचार करण्यासाठीचे नवे मार्ग शोधून काढले पण हे रोग होणारच नाहीत किंवा ते ज्यामुळे होतात ती प्रक्रियाच थांबवता आलेली नाही. यापार्श्वभूमीवर माणूस पुन्हा मागे वळून निसर्गाकडेच बघत आहे. त्यातच पर्यायी वैद्यकाची महत्त्वाची भूमिका दडलेली आहे, त्यातही पूरक उपचार पद्धती पुढे येत आहेत, त्यात नैसर्गिक समतोल व मानवी जीवन पुन्हा

निसर्गाशी सुसंवादी बनवण्याचा हेतू आहे. भारतीय पारंपरिक वैद्यक प्रणाली ही सर्वकष आरोग्यावर आधारित आहे, त्यात रोगावर उपचार करण्यापेक्षा रोग होणारच नाही याची काळजी घेण्यावर भर दिला आहे. चांगली जीवनशैली हा त्याचा मूलाधार आहे. आयुर्वेद, होमिओपॅथी, निसर्गोपचार, योग, युनानी, सिद्धा या सर्व पर्यायी उपचारपद्धती जीवनशैलीवर भर देतात कारण त्यातूनच सुदृढ शरीर, निकोप मन तयार होते. एकूणच मानवी मन व शरीर व्याधीमुक्त होते, सुखी समाधानी जीवन जगण्याचा आनंद मिळतो.

आयुर्वेद व योग यांचा प्रवास पाच हजार वर्षांपूर्वी भारतीय प्राचीन शास्त्रे म्हणून सुरू झाला. सिद्ध ही दक्षिण भारतातील एक प्राचीन औषधोपचार पद्धती आहे. युनानी ही प्राचीन ग्रीसमध्ये उगम असलेली वैद्यक पद्धती आहे, होमिओपॅथी ही इ.स. १८०० च्या सुरुवातील जर्मन डॉक्टर सॅम्युअल हानिमान यांनी विकसित केली. या सर्व पद्धतींना वर्षानुवर्षे जनाधार मिळाला. असे असले तरी अलीकडच्या काळात सर्वच पर्यायी उपचार पद्धतींना जागतिक मान्यता व लोकप्रियता मिळाली आहे. या उपचार पद्धती स्वस्त, प्रभावी, इतर वाईट परिणाम नसलेल्या आहेत, त्यात जुनाट आजारांपासून अगदी शेवटच्या टप्प्यातील आजार असलेल्या व्यक्तींवर उपचार शक्य आहेत. आधुनिक वैद्यकशास्त्रात काही परिस्थितीत, काही व्याधींवर उतरे नाहीत, ती या पर्यायी उपचार पद्धतीत आहेत. जागतिक पातळीवर अनेक संस्था या पर्यायी वैद्यक पद्धतींवर संशोधन करित आहेत. अनेक देशांची सरकारे ही या उपचारपद्धतींना प्रोत्साहन देणारी धोरणे आखत आहेत, जेणे करून वंचित गटातील लोकांना त्याचा फायदा होईल. भारतात आयुर्वेद, योग, निसर्गोपचार, युनानी, सिद्ध व

होमिओपॅथी या पद्धतींच्या शिक्षण व संशोधनावर भर देण्यासाठी पूर्णवेळ आयुष मंत्रालय निर्माण करण्यात आले आहे. आयुषचा शैक्षणिक दर्जा उंचावण्यासाठी, औषधांचे प्रमाणीकरण करण्यासाठी, या पद्धतीवर देशात व आंतरराष्ट्रीय पातळीवर जागरूकता निर्माण करण्यासाठी मंत्रालय प्रयत्नशील आहे. संयुक्त राष्ट्रांनी योगसाधनेचा शारीरिक, मानसिक व अध्यात्मिक कल्याणासाठी होत असलेला सर्वकष फायदा मान्य केला आहे. डिसेंबर २०१४ मध्ये संयुक्त राष्ट्रांच्या आमसभेत ठराव संमत करून दरवर्षी २१ जून हा आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून साजरा करण्यास मान्यता देण्यात आली. पहिला योग दिन यावर्षी २१ जूनला साजरा होत आहे.

याच निमित्ताने योजना मासिकाने आपल्या वाचकांना पर्यायी उपचार पद्धतींची माहिती, त्यांची तत्त्वे, फायदे, उणिवा यांची माहिती देण्याचे ठरवले आहे. सध्याचे सरकार सत्तेवर येऊन एक वर्ष पूर्ण झाले असून त्या सरकारने गेल्या वर्षभरात केलेल्या कामाचा, राबवलेल्या उपक्रमांचा आढावा यात घेतला जात आहे, सरकारच्या योजनांचा रोजगार निर्मिती, दारिद्र्य निर्मूलन, आहे रे वा नाही रे यांच्यातील दरी कमी करण्यासाठी तसेच एकूणच देशाच्या अर्थव्यवस्थेच्या वाढीसाठी नेमका काय फायदा झाला याचे विश्लेषण करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

असे म्हणता येईल की, पर्यायी वैद्यक उपचार पद्धती या पर्यायी नाहीत तर त्या आरोग्य योजनांच्या मूलाधार आहेत व त्यामुळे त्या प्रत्येकाच्या जीवनाचा भाग बनल्या पाहिजेत. त्याला योग्य सरकारी धोरणांची पुरेशी जोड मिळाली तर प्रत्येक भारतीय नागरिक आरोग्यसंपन्न व निरामय जीवन जगू शकेल यात शंका नाही.

उद्योगातील सुगमतेमुळे रोजगाराभिमुख वाढीस चालना

- दीपक राझदान



औद्योगिक विकासाची कास धरलेल्या भारत सरकारने, विविध आंतरराष्ट्रीय पातळीवर निर्मिती क्षेत्रात स्वतःचा ठसा उमटविला आहे. निर्मिती आणि कामगार हे समीकरण नवीन नाही. भारतात रोजगार वाढीला निर्मिती क्षेत्र सहाय्यभूत ठरते. विविध कामगार कायदांची निर्मिती उदाररीकरणाच्या धोरणात करण्यात आली, जे कायदे कामगारांच्या अधिकारांना पाठींबा देणारे आहेत.

काळानुसार या कायदांमध्ये भांडवलदार सरकार व कामगार यांच्या हक्कांना जोपसाण्या हेतुने बदल अपेक्षित आहेत, जे मोदी सरकार 'श्रमेव जयते' या ब्रीद वाक्यातुन देऊ पहात आहे. परंतु वेळ आली ती सर्वसामान्यांनी 'श्रमेव जयते' ही निती समजवुन मार्गक्रमण करण्याची तरच देशोन्नतीतुन स्पर्धा जारी ठेवता येईल.

गेली अनेक दशके किचकट कामगार कायदे हे भारताच्या रोजगारवाढीतील मोठी अडचण बनून राहिले आहेत मनुष्यबळ वाढूनही रोजगार वाढ संधिच असण्याचे ते प्रमुख कारण आहे. आर्थिक विश्लेषकांनी वेळोवेळी कामगार सुधारणा या केवळ औद्योगिक वाढीसाठीच नव्हे तर पुरेशा रोजगार संधी निर्माण करण्यासाठी आवश्यक असल्याचे म्हटले आहे. असे असले तरी रोजगार निर्मितीत कमी प्रगती झाली आहे कारण या प्रश्नाशी निगडित असलेल्यांमध्ये त्याबाबत मतैक्य नाही, त्यामुळे कामगार सुधारणा झाल्या नाहीत, सुदैवाने जर भारताला उदयोन्मुख आर्थिक शक्ती म्हणून पुढे यायचे असेल तर हा पेच असाच कायम ठेवणे कुणाच्याच हिताचे नाही व तो फार काळ तसा ठेवता येणार नाही हे लक्षात घेऊन सध्याच्या सरकारने याबाबत पहिल्याच वर्षी उपाययोजना केल्या आहेत त्यात उद्योग सुरू करण्याच्या प्रक्रियेत सुलभता आणतानांच 'श्रमेव जयते' म्हणजे श्रमाची कदर केली जाईल याचे आश्वासन देण्यात आले आहे, त्यामुळे सर्वसमावेशक वाढीस उत्तेजन मिळेल यात शंका नाही. बहुउद्देशी धोरण वापरून केंद्र सरकारने अनेक कायदांचे सुसूत्रीकरण करण्यासाठी उपाययोजना केल्या आहेत, राज्यांनाही कामगार सुधारणा राबवण्यास हिरवा कंदिल देण्यात आला आहे. या प्रयत्नातील यश हे कामगारांना विश्वासात घेतल्याशिवाय मिळणारे नाही. कारण

ते या प्रक्रियेतील एक महत्वाचा घटक आहेत, कामगार म्हणजे नको असलेले ओझे नाहीत.

आतापर्यंतचे अनेक अहवाल व कागदपत्रे बघता असे दिसून येते की, जैसे थे दृष्टिकोन औद्योगिक वाढीस हितकारक नाही, भारतातील तरूणांसाठी रोजगार निर्मिती केली पाहिजे. २०१४-१५ च्या मध्यवार्षिक आर्थिक आढाव्यानुसार कामगार कायदात सुधारणा व उद्योगनिर्मितीचा खर्च कमी करणे आवश्यक आहे, त्यासाठी राज्ये व केंद्र सरकारने प्रयत्न केले पाहिजेत. सरकारने त्याप्रमाणे करण्याचे मान्यही केले आहे कारण कामगार कायदात सुधारणा हा समांतर सूचीतील विषय आहे. सुधारणा करतांना सर्वात प्रथम केंद्र सरकारने राजस्थानातील कामगार सुधारणांसाठी राष्ट्रपतींची मंजूरी घेतली पाहिजे व राज्यांसाठी एक उदाहरण घालून दिले पाहिजे त्याचबरोबर केंद्रीय पातळीवर कामगार कायदे मजबूत व पारदर्शक केले पाहिजेत.

२०१४-१५ च्या आर्थिक आढाव्यानुसार (खंड १ प्रकरण १) कुठलाही माहिती स्रोत वापरला तरी बेरोजगारीची समस्या गंभीर होताना दिसते आहे. याचाच अर्थ कामगारांची संख्या वाढण्याच्या तुलनेत रोजगार वाढ मागे पडत आहे. उदाहरणार्थ २००१ व २०११ च्या जनगणनेनुसार कामगार

संख्येत २.२३ टक्के वाढ झाली आहे, ती रोजगार वाढीच्या या दशकातील १.४ टक्के या अंदाजापेक्षा खूप जास्त आहे. त्यामुळे रोजगार निर्मिती करणारी धोरणे आखणे हे खरे आव्हान आहे

सध्या केंद्र सरकारने कामगारांशी संबंधित ४४ कायदे लागू केले असून राज्य सरकारांचे १०० कायदे आहेत. सध्याच्या रूपात कामगार कायदे हेच एक आव्हान आहे. बाराव्या पंचवार्षिक योजनेत असे म्हटले आहे की, (२०१२-२०१७) (खंड ३ प्रकरण २२) केंद्र सरकार व राज्य सरकार यांनी केलेल्या कामगार कायदांची विविधता बघता ते औद्योगिक क्षेत्राच्या विकासाला फायद्याचे नाही, ८४ टक्के असंघटित कामगार हे कायदांच्या कक्षेच्या बाहेर आहेत, जे १६ टक्के संघटित कामगार आहेत त्यांच्यावर वेळोवेळी प्रत्येक पातळीवर येणाऱ्या निर्बंधात्मक अडथळ्याचे दडपण आहे. कामगार हा समवर्ती सूचीतील विषय असून कामगार कायदे राज्य व केंद्र सरकारांनी सुलभ करण्याची गरज आहे.

अगदी स्पष्ट करून सांगायचे म्हणजे बाराव्या योजनेनुसार रोजगारनिर्मितीसाठी कापड उद्योग, कपडे उद्योग, चामडे व पादत्राणे उद्योग, हिरे व जडजवाहिर उद्योग, अन्न प्रक्रिया उद्योग यांना त्यांचे कामगार मालाच्या मागणीनुसार ठरवण्याची मुभा दिली पाहिजे. कामगार बाजारपेठेत अधिक लवचिकता येण्यावर भर दिला पाहिजे. त्यात कामगारांवर अन्यायही होता कामा नये.

सरकारने उपाययोजना सुरू करताना कामगारांचा आदर, पारदर्शकता, उत्तदायित्व यांचा अंतर्भाव कामगार कायदात केला पाहिजे, कामगार

कल्याणावर भर दिला पाहिजे त्यात कुशल प्रशासनाचा वापर केला पाहिजे. 'श्रममेव जयते' हा सरकारचा मंत्र आहे त्याचा अर्थ कामगार व उद्योग या दोघांनाही फायदा झाला पाहिजे.

कामगार कायदा आकलनास अधिक सोपा करण्याचे काम अवघड आहे, कामगार मंत्रालयाने कामगार कायदांचे पाच निकषांच्या बाबतीत सुसूत्रीकरण सुरू केले आहे, वेतन संहिता, सुरक्षा संहिता, कामाच्या शर्ती, औद्योगिक संबंध, सामाजिक सुरक्षा व कल्याण, कामगार प्रशिक्षण व इतर बाबींमध्ये या सुधारणा व सुसूत्रीकरण केले जाईल. त्रिपक्षीय पातळीवर कामगार मंत्रालय हे सुधारणांबाबत संबंधितांच्या बैठका घेत आहे.

कामगार व रोजगार मंत्र्यांनी तीन सल्लामसलत बैठका घेतल्या, त्यातील तिसरी बैठक ६ मे २०१५ रोजी झाली, त्यात औद्योगिक संबंध संहितेबाबतच्या मसुद्यावर केंद्रीय कामगार संघटना, मालक संघटना, राज्यांच्या व केंद्राच्या कामगार खात्यांचे प्रतिनिधी यांच्यात चर्चा झाली.

औद्योगिक संबंधांबाबतची कामगार संहिता १९२६ चा कामगार संघटना कायदा, औद्योगिक रोजगार (स्थायी आदेश) कायदा १९४६, औद्योगिक कलह कायदा १९४७ मधील काही तरतुदींचे सुसूत्रीकरण व एकत्रीकरण करण्यास सुचवते. कामगार कायदे लवचिक असावेत अशी उद्योगांची पुर्वीपासूनची मागणी आहे व कामगार संघटनांना त्यातील बदलांमुळे कामगार असुरक्षित होतील ही भीती वाटते कारण या कायदातील बदलांमुळे कामगार संघटना

स्थापन करता येणार नाहीत. त्यामुळे सहभागी पक्षकारांकडून मंत्र्यांनी कामगार संहितेत समाविष्ट करण्यासाठी सूचना मागवल्या आहेत, तो मतैक्य घडवून आणण्याचा एक भाग आहे. कामगारांच्या हक्कांचे कुठल्याही परिस्थितीत रक्षण केले जाईल व संबंधितांचे म्हणणे औद्योगिक संबंधाविषयक कामगार संहिता तयार करताना विचारात घेतले जाईल.

वेतन संहितेबाबत दोन बैठका अशाच प्रकारे घेण्यात आल्या, त्यातील दुसरी बैठक ही १३ एप्रिल २०१५ रोजी झाली, त्यात सहभागी पक्षकारांनी किमान वेतन कायदा १९४८, वेतन अदा कायदा १९३६, बोनस कायदा १९६५, समान वेतन कायदा १९७६ यातील काही तरतुदी समाविष्ट करण्याचा प्रस्ताव मांडला. मंत्र्यांनी प्रस्तावित कामगार संहितेची माहिती उपस्थितांना दिली व त्यांच्याकडून सूचना मागवल्या, त्यात केंद्रीय कामगार संघटना, मालक संघटना व राज्य सरकारे यांचा समावेश आहे. उद्योग चालवणे सोपे व्हावे यासाठी केंद्र सरकारने लघु उद्योग (रोजगार व सेवा शर्ती नियमन विधेयक २०१४) वर बैठक घेतली त्यात या विधेयकाचा मसुदा चर्चेसाठी होता. चाळीसपेक्षा कमी कामगार असलेल्या उद्योगांचे नियमन त्यामुळे शक्य होणार आहे. या शिवाय उद्योगांच्या प्रतिसादात्मकतेसाठी शिकाऊ कर्मचारी कायदा १९६१ गेल्यावर्षीच सुधारण्यात आला आहे. त्यात अभियांत्रिकीची पदवी नसलेले इतर पदवीधर व पदविकाधारक यांना समाविष्ट करण्यात आले आहे. त्यात अटीचे पालन न केल्यास केवळ दंडाची तरतूद आहे.

राज्यांनी करावयाच्या दुसऱ्या

टप्प्यातील आर्थिक सुधारणांचा भाग म्हणून केंद्र सरकारने राजस्थान सरकारला औद्योगिक कलह कायदा १९४७, कंत्राटी कामदार कायदा १९७० व कारखाने कायदा १९४७ या तीन कायद्यांच्या सुधारणा विधेयकांना राष्ट्रपतींची मंजूरी मिळवून दिली. औद्योगिक कलह कायद्यातील बदलानुसार तीनशे कर्मचारी असलेल्या कंपनीत कामगारांना परवानगी न घेता काढून टाकता येईल किंवा ले ऑफ देता येईल. पूर्वी शंभर कर्मचारी असलेल्या उद्योगांनाच असे करण्याची परवानगी होती. संघटित क्षेत्रात जास्त गुंतवणूक यावी यासाठी हा बदल करण्यात येत आहे. शंभरपेक्षा जास्त कामगार असतील व किरकोळ कारणावरून वाद झाल्यास ते मालकांना जड जात होते. आता याचा फायदा लघु उद्योगांना होईल.

राजस्थानातील औद्योगिक कलह कायद्यातील बदलानुसार कामगार कपातीच्या वेळी कामगारांना तीन महिन्यात त्यांची हरकत मांडावी लागेल यापूर्वी अशी कालमर्यादा नव्हती. तीस टक्के कामगार सदस्य असतील तरच कामगार संघटना उभारता येईल. सध्या १५ टक्के सदस्य असतानाही संघटना उभारता येत होती. कारखानदारी कायदा, वीज नसलेल्या व ४० कामगार असलेल्या तसेच वीज असलेल्या व २० कामगार असलेल्या कारखान्यांना लागू होईल. त्यामुळे उद्योगांना जास्त हंगामी कामगार कंत्राटी कायद्याचा फायदा न देता घेता येतील. राजस्थान कामगार सुधारणाचे अर्थतज्ञांनी व इतरांनी स्वागत केले असून इतरही राज्ये राजस्थानप्रमाणे सुधारणा करण्याची शक्यता आहे.

रोजगार निर्मितीसाठी कामगार

सुधारणांशिवाय केंद्र सरकारने २०१५-१६ च्या अर्थसंकल्पात तरतुदी केल्या असून त्यामुळे कोट्यवधी रोजगार तयार होतील. अर्थसंकल्पातील करतरतुदीतही उद्योग सुरू करणे सोपे जाईल अशी दक्षता घेतली आहे, त्यामुळे रोजगार निर्मिती होईल व मेक इन इंडिया मोहिमेस चालना मिळेल. भारताला उत्पादन क्षेत्रात आघाडीवर आणण्यासाठी धोरणात्मक बदलही करण्यात आले आहेत. गुंतवणूक धोरणातही बदल केल्याने गुंतवणूकदार भारताकडे आकर्षित होतील. मोदी सरकारचे पहिले वर्ष हे आशा निर्माण करणारे ठरले आहे व त्यात प्रशासकीय गतीशीलता आहे.

पंतप्रधानांनी १६ ऑक्टोबर २०१४ रोजी श्रममेव जयते या कार्यक्रमाचे उद्घाटन केले. सरकारच्या उत्तम प्रशासन योजनेची सुरुवात करून सरकार रोजगाराच्या संधी निर्माण करण्यास बांधील आहे असा विश्वास निर्माण केला.

चांगल्या माहिती तंत्रज्ञानाच्या आधारे डिजिटल इंडियात प्रशासनात बदल घडवले जातील. कामगार व रोजगार मंत्रालयाने श्रम सुविधा संकेतस्थळ १६ ऑक्टोबर २०१४ रोजी तयार केले आहे. त्यात मुख्य कामगार आयुक्त (केंद्रीय), खाण सुरक्षा महासंचालनालय, कर्मचारी भविष्य निर्वाह निधी संघटना व राज्य कर्मचारी विमा महामंडळ यांना त्यात समाविष्ट केले आहे.

या संकेतस्थळाची चार वैशिष्ट्ये म्हणजे त्यात एकमेव कामगार ओळख क्रमांक (लिन) हा ऑनलाईन नोंदणीसाठी दिला जातो. स्वप्रमाणित, सुलभ ऑनलाईन रिटर्न कंपनी भरू शकतात. एकच ऑनलाईन रिटर्न भरण्याचीही सुविधा यात

आहे, पारदर्शक कामगार देखरेख योजना संगणक नियंत्रित पद्धतीने चालवता येईल त्यात तपासणी कामगार निरीक्षकांचे तपासणी अहवाल ७२ तासात टाकता येतील. काही तक्रारी असतील त्यांचे निराकरण केले जाईल. एकूण साडेनऊ लाख आस्थापनांना एकमेव कामगार ओळख क्रमांक (लिन) देण्यात आला आहे. आठ कामगार कायद्यांमध्ये एकच संयुक्त रिटर्न भरण्याची सुविधा २४ एप्रिल २०१५ रोजी सुरू करण्यात आली आहे. त्यामुळे उद्योगांच्या उलाढालीचा खर्च कमी होणार आहे. अटीचे पालन करणे सोपे होणार आहे. इ बिझिनेस पोर्टलमध्ये १४ नियामक परवाने एकाच ठिकाणी मिळणार आहेत.

भारतातील लोकसंख्या लाभांशासाठी ग्रामीण मनुष्यबळाचा वापर करून घेतला पाहिजे हे सरकारच्या लक्षात आले आहे कारण अजूनही भारतातील ७० टक्के लोक खेड्यात राहतात. दीनदयाळ उपाध्याय ग्रामीण कौशल योजना ही त्यासाठीच राबवण्यात आली आहे. अर्थसंकल्पात त्यासाठी १५०० कोटींची तरतूद करण्यात आली आहे. डिजिटल व्हाउचरच्या माध्यमातून पात्र विद्यार्थ्यांच्या बँक खात्यात पैसे जमा होणार आहेत.

असंघटित क्षेत्रातील कामगार ९२ टक्के आहेत सरकारने सामाजिक सुरक्षा कायदा २००८ अन्वये त्यांची ओळख पटवून नोंदणी करण्याचे आश्वासन दिले आहे त्यामुळे असंघटित क्षेत्रातील कामगारांच्या माहितीचा डेटा बेस तयार करता येईल. असंघटित कामगारांना ओळखपत्र जारी करून ते आधार कार्ड व बँक खात्याशी जोडले जाईल नंतर त्यांना सामाजिक सुरक्षेत एकत्रित केले जाईल.

संघटित क्षेत्रात सामायिक खाते क्रमांक ४.४७ कोटी कर्मचाऱ्यांना दिला जाईल त्यामुळे कर्मचारी भविष्य निर्वाह निधी एका उद्योगातून दुसऱ्या उद्योगात गेल्यानंतरही आपोआप त्या व्यक्तीच्या नावे हस्तांतरित होईल. यात सदस्यांना ९९ टक्के रक्कम ही इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीने प्रदान केली जाईल. दर महिन्याला भविष्य निर्वाह निधी (पीएफ) खात्यात जमा होणाऱ्या रकमेबाबत एसएमएस पाठवला जाईल. कंत्राटी व बांधकाम कामगारांना यात सामावून घेतले जाईल व सामाजिक सुरक्षितता दिली जाईल. कर्मचारी पेन्शन योजनेत जे लोक पैसे भरतील त्यांना महिना १००० रूपये पेन्शन देण्याची हमी सरकारने दिली आहे. सप्टेंबर २०१४ मध्ये अधिसूचित करण्यात आलेल्या या योजनेनुसार ही शाश्वतता वाढली आहे. पेन्शनची रक्कम (निवृत्ती वेतन) महिन्याच्या पहिल्या तारखेला पन्नास लाख निवृत्ती वेतनधारकांच्या खात्यावर जमा होईल, कर्मचारी भविष्य निर्वाह निधीत रक्कम टाकण्यासाठी वेतनाची मर्यादा वाढवण्यात आली आहे, ती साडेसहा हजारांएवजी पंधरा हजार केली आहे. प्रथमच १५.५४ कोटी सदस्यांची १२२ पैकी १०३ कार्यालयातील खाती १ एप्रिल २०१५ रोजी अद्ययावत करण्यात आली आहेत.

साधारण ६५ टक्के कर्मचारी हे तरूण असून त्यांच्यासाठी स्कील इंडिया योजना (कौशल्य विकास) राबवली आहे, युवकांच्या क्षमतांचा वापर करून घेणे हा त्याचा उद्देश आहे. कौशल्य विकासासाठी खास मंत्रालय स्थापन करण्यात आले आहे. गेल्या वर्षभरात मागणीनुकूल व्यावसायिक प्रशिक्षण व करिअर सेवांवर भर दिला गेला आहे त्यातून युवकांची

रोजगार क्षमता वाढत आहे.

शिकाऊ कामगार प्रोत्साहन योजना १६ ऑक्टोबर २०१४ रोजी सुरू करण्यात आली तिचा भर एमएसएमई वर होता येत्या अडीच वर्षात १ लाख शिकाऊ कामगारांना ५० टक्के विद्यावेतन देण्यात येणार आहे त्यामुळे येत्या काही काळात २० लाख शिकाऊ कामगार तयार होतील सध्या त्यांची संख्या २.९ लाख आहे. व्यापारी आस्थापनात काम करणाऱ्या निम्न व पूर्ण कौशल्याधारित कामगारांसाठी विद्यावेतन निश्चित करण्यात आले आहे.

अर्थसंकल्पात म्हटले आहे की, सरकार स्वयंरोजगार व बुद्धीमत्ता उपयोजन- सेल्फ एम्प्लॉयमेंट अँड टॅलेंट युटीलायझेशन) सेतू ही योजना राबवित आहे. नव्याने सुरू होणाऱ्या उद्योगांना सुरूवातीच्या काळात तांत्रिक व आर्थिक मदत चांगल्या प्रकारे व्हावी यासाठी हा कार्यक्रम आखण्यात आला असून त्यात तंत्रज्ञानाधिष्ठित स्वयंरोजगाराला प्राधान्य देण्यात आले आहे. अर्थसंकल्पात त्यासाठी निती आयोगात एक हजार कोटी रूपयांची तरतूद करण्यात आली आहे.

रोजगार सेवांचे आधुनिकीकरण करण्यात येत आहे, राष्ट्रीय करिअर सेवा मार्च २०१५ पासून सुरू झाली आहे. करिअर सेंटर्सचे अनेक नमुने तयार करण्यात आले व ते आता दूरस्थ भागातही सुरू केले आहेत. एनसीव्हीटी-एमआयएस पोर्टल डिसेंबर २०१४ पासून सुरू झाले आहे. रेकगनिशन प्रॉयजर लॉर्निंग (आरपीएल) हे बांधकाम व्यावसायासाठी सुरू करण्यात आले आहे. कौशल्य कामगार तयार व्हावेत हे त्याचे उद्दिष्ट आहे. अनौपचारिक शिक्षण घेतलेल्या बांधकाम कामगारांना कौशल्याधारित कामगाराचा दर्जा मिळावा हा त्यामागचा

उद्देश आहे. आयटीआय प्रशिक्षकांना दूर प्रशिक्षण दिले जात असून आयटीआय प्रशिक्षणाचा दर्जा उंचावणे हा त्यामागचा हेतू आहे.

सरकारच्या मते कामगार धोरण हे त्रिपक्षीय प्रयत्नांचा भाग आहे त्यात कामगार धोरण महत्वाचे आहे. कामगार व रोजगार मंत्रालयाने त्यावर चांगली चर्चा घडवून आणली. राज्य सरकारांबरोबर १३ जानेवारीला झालेल्या त्रिपक्षीय बैठकीत कामगार व रोजगार मंत्री (स्वतंत्र कार्यभार) बंडारू दत्तात्रेय यांनी सांगितले की, यातील प्रत्येक घटकाने काही ना काही सहभाग दाखवला पाहिजे, सल्लामसलत प्रक्रियेवर विश्वास ठेवला पाहिजे. कामगार मंत्रालय सामाजिक संवादाचा वारसा चालवित आहे.

मालकांनी एकमताने हे मान्य केले की, कामगारांचे हित जपल्याशिवाय सर्वकष औद्योगिक विकास साध्य होणार नाही. त्रिपक्षीय सल्लामसलतीनंतर कर्मचारी भविष्य निर्वाह निधी कायद्यात बदल करण्यासाठी ३१ मार्च २०१५ रोजी दुसरी बैठक घेण्यात आली. या कायद्यातील प्रस्तावात काही बदल करण्यात येत आहेत त्याची माहिती संबंधितांना देण्यात आली. कर्मचाऱ्यांना कर्मचारी भविष्य निर्वाह निधी किंवा राष्ट्रीय पेन्शन योजनेत सामील होण्याचा पर्याय दिला आहे. कामगार संघटनांनी याबाबत दहा मागण्या केल्या असून त्यांची पूर्तता करण्याची मागणी त्यांनी केली व सरकारशी सल्लामसलतीची मागणी केली. दिल्लीतील राष्ट्रीय अधिवेशनानंतर कामगार संघटना आपले मत देणार आहेत.

कर्मचारी भविष्यनिर्वाह निधी कायद्यात अनेक सुधारणा या कामगार स्नेही आहेत. त्यात या कायद्याअंतर्गत

असलेल्या कर्मचाऱ्यांची संख्या मर्यादा वीस वरून दहा करण्यात आली आहे. लघु उद्योगांना प्रोत्साहन दिले जात आहे. बहु अपीलिय प्राधिकरणे स्थापन करण्याची तरतूद असून या कायद्याच्या अंमलबजावणीतील संदिग्धता काढण्यात आली आहे. या कायद्यात अधिक स्पष्टता आणली आहे. कायदानुसार रक्कम कापून घेतांना त्यात अधिक पारदर्शकता व उत्तरदायित्व आणले जात आहे, त्यात वस्तुनिष्ठ निरीक्षण पद्धतही अंमलात आणली जाईल.

त्रिपक्षीय चर्चेत असे दिसून आले की, प्रस्तावित सुधारणांना मान्यता आहे. एनपीएस व ईपीएफ यातून कामगारांना पर्याय उपलब्ध झाले आहेत, एनपीएसचे फायदे हे कर्मचारी भविष्य निर्वाह निधीसारखे नाहीत किंवा त्यांची तुलना होऊ शकत नाही असे म्हणणे मांडण्यात आले. या सुधारणांमुळे भारतीय उद्योग क्षेत्रात स्पर्धात्मकता वाढणार आहे. लघु उद्योगांना सवलतींमुळे चालना मिळणार आहे, त्यांच्या सवलती आणखी वाढवण्याची गरज प्रतिपादन करण्यात आली. या सुधारणांमुळे भारत हे उत्पादन क्षेत्रातील मोठे केंद्र होईल. कायद्यातील अंतिम सुधारणांना अंतिम रूप देताना संबंधितांच्या सूचना विचारात घेतल्या जातील असे आश्वासन सरकारने दिले आहे.

(लेखक दीपक राझदान हे गेल्या ४३ वर्षांपासून ग्रामीण विकास, कामगार, आर्थिक नियोजन या विषयांचे वरिष्ठ पत्रकार म्हणून कार्यरत आहेत. ते दिल्लीच्या प्रथितयश पत्रकारिता संस्थेचे संस्था सदस्य आहेत.)

संपर्कासाठी ई-मेल-

deepakrazdan50@gmail.com

प्रकाशन विभागाची नवी पुस्तके

- | | |
|--|--|
| १. व्हर्ल्ड ऑफ थिन फिल्म
कोटिंग्स (इंग्रजी)
₹ ९०/- | १. एक देश एक हृदय (हिंदी)
२. उपभोक्ता संरक्षण (हिंदी)
३. प्यावरण संरक्षण :
चुनौतिया और समाधान |
| २. तिलक का मुकदमा (हिंदी)
₹ ३३५/- | |
| ३. राजभाषा (हिंदी)
₹ १००/- | |

आगामी अंक

जुलै २०१५

‘आंतरराष्ट्रीय संबंधात भविष्यातील नवी धोरणे’
या विषयावर असेल.

आयुर्वेदाचा विकास व दृष्टिकोन

- डॉ.डी.सी. कटोच



आयुर्वेद हे पारंपारिक औषध निर्मिती आणि उपचार शास्त्र असून या शास्त्राला पाच हजार वर्षांचा इतिहास आहे. प्राचीन काली आयुर्वेद तज्ञ हे शास्त्र मुखोद्गत करून उपचार घ्यायचे. पिढ्यानुपिढ्या या शास्त्राचे महत्व टिकावे आणि सर्वदूर या शास्त्राचा प्रसार व्हावा यासाठी, आयुष मंत्रालयाने, आयुष मिशन स्थापन करून आयुर्वेदिक संघटना, संस्थांच्या मागणी व समस्यांवर प्रकाश टाकला, अर्थसहाय्यात वाढ केली आणि संशोधनाचे नवे दालन आयुर्वेदाचार्यांना खुले करून दिले पारंपारिक ज्ञानास पेटंट मिळणे अवघड असले तरीही केंद्र सरकारचे सर्वोत्तपरी प्रयत्न चालु आहेत. आयुर्वेदाला मान्यता मिळविण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय सहकार्य अपेक्षित आहे. एकीकडे आयुर्वेदीक औषधांचा गैरवापर, तस्करीवर नियंत्रण बाबींचे आव्हान तर दुसरीकडे आयुर्वेद औषधांची निर्यात वाढीवर लक्ष देणे गरजेचे आहे.

आयुर्वेद ही सर्वकष आरोग्याचा विचार करणारी फार जुनी वैद्यकीय प्रणाली आहे, तिची मुळे आपल्याला वैदिक साहित्यात सापडतात. पाच हजार वर्षांपूर्वी आयुर्वेदाचा उदय झाल्याचे उल्लेख अथर्ववेदात आहे, काही जण आयुर्वेद हा पाचवा वेद मानतात. जीवनाचे विज्ञान या वेदात सांगितले आहे. आयुर्वेदाचे ज्ञान सुरूवातीला मौखिक परंपरेने एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीला मिळत होते परंतु नंतरच्या काळात चरक संहिता व सुश्रुत संहिता या दोन ग्रंथांच्या माध्यमातून आयुर्वेदाची संकल्पना तत्वे व वैद्यकीय उपयोग लिखित स्वरूपात समोर आले. हे ग्रंथ ख्रि.पू. १००० च्या सुमारास लिहिल्याचा अंदाज आहे.

आयुर्वेदाचा हा ज्ञानसंग्रह नंतर अष्टांग संग्रह व अष्टांग हृदयम या नावांनी संकलित केला गेला हे दोन्ही ग्रंथ चरक संहिता व सुश्रुत संहितेवर आधारित आहेत. ख्रि.पू. पहिल्या संवत्सराअखेरीस आयुर्वेदात दोन विचारप्रवाह तयार झाले त्यात अत्रेय संप्रदाय - वैद्यांचा संप्रदाय तर दुसरा धन्वंतरी संप्रदाय - शल्यक्रिया तज्ञांचा संप्रदाय पहिला संप्रदाय हा औषधोपचारांवर भर देणारा होता तर दुसरा शस्त्रक्रियेने रोग बरे करण्याच्या दृष्टिकोनाला महत्व देणारा होता. त्याकाळात वैद्यकीय उपचार पद्धती आठ

प्रकारच्या होत्या त्यात कायाचिकित्सा (औषध), शल्य (शल्यक्रिया), शालाक्य (नेत्ररोगशास्त्र व कान नाक घसा उपचार), कौमार भृत्य (बालरोगशास्त्र). अगद तंत्र (विषशास्त्र), भूत विद्या (मानसशास्त्र), रसायन (वार्धक्यशास्त्र), वाजीकरण (संततीशास्त्र व सुदृढ संतती) त्यातून पुढे या ज्ञानशाखेचे नाव अष्टांग आयुर्वेद असे झाले.

आयुर्वेदातील उपचारांचे वर्णन दोन मार्गांनी केले आहे, पहिला म्हणजे बृहत् त्रयी यात चरक संहिता, सुश्रुत संहिता व अष्टांग संग्रह यांचा समावेश होतो. दुसरा आहे तो लघु त्रयी, यात माधव निदान, शारंगधर संहिता व भाव प्रकाश यांचा समावेश होतो. सुदैवाने आयुर्वेदावरील सर्व मान्यताप्राप्त पुस्तके आज उपलब्ध आहेत व त्यांचा उल्लेख औषधे व सौंदर्यप्रसाधने कायदा १९४० मध्ये आहे, त्यात आयुर्वेदिक औषधांची कायदेशीर व्याख्याही करण्यात आली आहे. आयुर्वेदात वेळोवेळी अनेक पैलू उलगडत गेले व त्याची वेळोवेळी कागदोपत्री नोंद झाली त्यामुळे आयुर्वेदात आपल्याला एक निश्चित उद्देश दिसतो. चरकसंहितेप्रमाणेच यात जीवनाचे तत्वज्ञान, आरोग्य, औषधे, शास्त्रीय उपचारपद्धती यावर भर दिलेला आहे, सुश्रुत संहिता शस्त्रक्रियेवर भर देते त्यात डोळे, कान, घसा, नाक व

दात यांच्या शल्यकर्माचा समावेश होतो. कश्यप संहितेत बालकांच्या आरोग्यावर भर दिलेला आहे तर माधव निदानात रोगनिदानावर भर दिलेला आहे. भावप्रकाशात रोगांवर उपचारासाठी वेगवेगळी मिश्रणे सांगितली असून अन्नपदार्थांचे वर्णन केले आहे. शारंगधर संहितेत औषधे व त्यांची मात्रा यांचे विवेचन केले आहे. आयुर्वेदाचे सैद्धांतिक रूप विस्तारण्यासाठी वेळोवेळी त्यात नवीन माहितीची भर पडत गेली, अनेक सुधारणा होत गेल्या. मूळ विवेचनातील क्लिष्टता दूर केल्याने त्यातील संदिग्धता व गोंधळ दूर झाला. सध्या आयुर्वेदात अधिक स्पष्टता आली आहे, मूलभूत तत्वे, संकल्पना व उपयोग यांच्या सततच्या वापराने त्यात बरेच बदल झाले आहेत.

आयुर्वेदानुसार मानवी शरीर हे छोटेसे विश्वच आहे ते पृथ्वी, जल, अग्नि, वायू व आकाश यांचे बनलेले आहे. त्यातील चेतना किंवा आत्मतत्त्व हा सूक्ष्म घटक आपल्या जीवनाचा निदर्शक आहे. निसर्गाचे नियम बघता विश्व व मानवी शरीर यांच्यात परस्परसंबंध आहे. शरीराच्या प्रत्येक भागाचे काम हे भौतिक घटकांशी असलेल्या आंतरक्रियेवर अवलंबून आहे त्यात त्रिदोषांचा समावेश असून ते वात, पित्त व कफ या नावाने ओळखले जातात, या दोषांचा समतोल असणे आवश्यक असते त्यामुळे आरोग्य टिकून राहते व रोग होत नाहीत. यात काही रचनात्मक घटकही आहेत त्यांना धातू म्हणतात, त्यात रस (प्लाझ्मा), रक्त (रक्तपेशी), मांस (स्नायूच्या उती), मेद (मेद पेशी) अस्थी (हाडांच्या ऊती) मज्जा

(अस्थि मज्जा) व शुक्र (पुनरूत्पादक स्त्राव). चयापचय व जैवरूपांतरण क्रिया आपल्या शरीरात अग्नि (जैव अग्नि) व स्रोतस् (मार्गिका) यामुळे होतात व सर्व प्रक्रियेनंतर मल म्हणजे विष्टा, मूत्र, घाम बाहेर टाकला जातो. दोष, धातू व मल यांचा समतोल व आत्म्याचे सुख, मनाची शांती व इंद्रियांची संवेदना हे घटक मानवी आरोग्यास महत्वाचे असतात त्यात बिघाड झाला किंवा असमतोल निर्माण झाला तर आजार निर्माण होतात.

आरोग्य म्हणजे काय याची व्याख्या सुश्रुत संहितेत केली आहे त्यानुसार कार्यात्मक, रचनात्मक शारीरिक कार्ये व स्त्राव बाहेर टाकण्यातील समतोलामुळे आपले आयुष्य सुखी बनते, मनाला शांतता लाभते व शरीर-मन यांच्यात एक सुसंवाद साधला जातो. भौतिक, सामाजिक, अध्यात्मिक गोष्टी मिळवतांना आधी तुमचे आरोग्य चांगले असणे आवश्यक असते, तुम्ही तुमची दैनंदिन कामे व कर्तव्ये नीट पार पाडू शकता. पाच भौतिक घटकांची सांगड वेगवेगळ्या पद्धतीने घालता येते त्यामुळे प्रत्येकाचे मानसिक व शारीरिक गुणधर्म वेगळे असतात. मन व शरीर यांची जी घडण असते त्याला प्रकृती असे म्हणतात. आयुर्वेदात रोगनिदान करतांना प्रकृतीचा अभ्यास करून रोग निदान केले जाते, रोगाचे कारण सांगितले जाते, रोगाच्या संभाव्य चढउतारांचे निदान केले जाते मग त्या अनुषंगाने जीवनशैली व उपचार यांचा विचार केला जातो. गर्भधारणा होते तेव्हाच माणसाची घडण होते कालांतराने ती विस्तारत जाते, नंतरच्या काळात

त्यात बदल होत नाहीत पण त्यावर काही भौतिक, मानसिक घटकांचा प्रभाव हा जन्माचे ठिकाण, कौटुंबिक स्थिती, जात, वय, ऋतू व व्यक्तीगत सवयी यामुळे पडतो. आयुर्वेदात रोगनिदानाच्या पद्धती व रोग व्यवस्थापनाची तंत्रे वेगळी आहेत. तत्त्वतः आयुर्वेदात निदान हे रोग, त्याची लक्षणे, त्याची वाढ हे व्यक्तीनुसार समजून घेणे असते. त्यानंतर उपचारांमध्ये दोष, धातू, मल यांचा समतोल साधण्याचा उद्देश ठेवला जातो त्यामुळे रोगाची प्रक्रिया भेदली जाते व रोग होण्यापूर्वी जी स्थिती (निरोगी) होती ती निर्माण केली जाते. यात दुहेरी निदान पद्धत असते एकतर रोगाचे निदान हा एक भाग यात असतो व रोगाची बलस्थाने ओळखली जातात व व्यक्तीची क्षमताही तपासली जाते. रोगाची लक्षणे वाढणार नाहीत यावर उपचारात भर दिला जातो.

औषधांच्या मदतीने दुःख कमी केले जाते, त्यात आहार, वर्तन बदल यावरही भर दिला जातो. जैव शुद्धीकरण पंचकर्मने केले जाते, त्यात बरीच काळजी घ्यावी लागते. सुप्त रोगावर मात करण्यासाठी जीवनशैलीत बदल घडवून आरोग्य सुधारले जाते. प्रत्येक व्यक्तीसाठी वेगळा दृष्टिकोन ठेवून उपचार केले जातात. त्यामुळे आयुर्वेद उपचार हे सर्वकष असतात. आयुर्वेदाच्या मते सर्व पदार्थात औषधी गुण असतात. त्यांचा न्याय्य व तर्कसंगत वापर आवश्यक असतो. आयुर्वेदाच्या औषधांसाठी कच्चा माल हा वनस्पती, प्राणी व खनिजातून मिळतो. या कच्च्या मालावर प्रक्रिया केली जाते त्यातून विविध मात्रेची औषधे

तयार केली जातात. आयुर्वेदाची औषधे वनौषधी, वनौषधी-खनिजे, खनिजे असे प्रकार त्यात असतात. त्यातील घटकानुसार औषधे तयार केली जातात. खनिजांपासून जी औषधे बनवली जातात त्यांना रसौषधी म्हणतात, औषधे बनवताना खनिजांवर शोधन, मारण (भस्मीकरण), अमृतीकरण (धातूतील विषारी घटक काढणे) या प्रक्रिया करून त्यांना प्रभावी व सुरक्षित केले जातात. आयुर्वेदाच्या शास्त्रीय ग्रंथात एक घटकांची व अनेक घटकांची अशा दोन पद्धतीने वनस्पतींपासून बनवलेल्या औषधांची माहिती आहे. त्या औषधांचा वापर आजही केला जातो, त्यातील काहींचे प्रमाणीकरण करण्यात आले आहे. त्यांचा समावेश नॅशनल फॉर्म्युली अँड फार्मोकोपोइया ऑफ आयुर्वेद (फार्माकोलॉजी म्हणजे औषध कसे काम करते हे सांगणारे शास्त्र) या ग्रंथात करण्यात आला आहे.

अनुपान म्हणजे औषधांचे वाहन असतात त्यात मध, दूध, गरम पाणी किंवा काही वेळा संमिश्र वापरले जातात. भेषज काल यात औषध देण्याचा कालावधीचा विचार केला जातो, आयुर्वेद उपचारात त्याला महत्व असते. रूग्णाला कुठल्या प्रकारची उपचार पद्धती वापरायची हे आजाराचे गांभीर्य, स्थिती व रूग्णाची अवस्था यावर अवलंबून असते. विशिष्ट मात्रेत ही औषधे वर सांगितलेल्या अनुपानासमवेत ठराविक वेळेला व ठराविक अंतराने दिली जातात त्यामुळे ती शोषली जातात, जैव रूपांतर होऊन त्यांचा उपयोग प्रभावी होतो. औषध सेवन करण्याच्या 'अकरा' वेळा आयुर्वेदात

सांगितल्या आहेत त्या रोगाचे ठिकाण, स्वरूप, लक्षणे, पचनाची स्थिती व मात्रा यावर अवलंबून आहेत. आयुर्वेदात अनेक आरोग्य समस्यांना उत्तरे असली तरी त्याचे सामर्थ्य हे जुनाट आजार बरे करण्यात आहे. चयापचयात व पोटाच्या विकारात पंचकर्म वापरले जाते. आतड्याच्या टोकाकडील किंवा गुदद्वाराशी संबंधित रोगांवर क्षार सूत्र वापरले जाते. प्रकृतीशास्त्राच्या मदतीने जीवनशैलीत बदल करून रोग होणार नाहीत याची काळजी घेता येते. आयुर्वेदाला नेहमीच लोकमान्यता मिळाली आहे व इतिहासाच्या प्रतिकूल काळातही म्हणजे स्वातंत्र्यपूर्व काळात तो टिकून राहिला आहे. स्वतंत्र भारतात आयुर्वेद ही आरोग्याची काळजी घेण्याची एक मान्यताप्राप्त पद्धत आहे, देशातील आरोग्य व्यवस्थेचा तो एकात्म भाग आहे.

आयुर्वेद प्रणालीबाबत धोरणे व इतर आयुष पद्धती विकसित होत आहेत. आयुर्वेदाचे क्षेत्र वाढत आहे व त्यासाठी १९८३ मध्ये प्रथम राष्ट्रीय आरोग्य धोरणात काही उपाययोजना करण्यात आल्या. राष्ट्रीय लोकसंख्या धोरण २०००, राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य कार्यक्रम २००७ यातही नवीन धोरणात्मक व्यवस्थेचा वापर करण्यात आला. आयुष विभागाची स्थापना १९९५ मध्ये झाली. भारतीय वैद्यक पद्धती व होमिओपॅथी २००२ राष्ट्रीय धोरण जाहीर नामा २००२ मध्ये करण्यात आला त्यात सर्वसमावेशक वाढ व आयुर्वेदाचा विकास या मुद्द्यांचा समावेश करण्यात आला. अनुकूल धोरणे लागू करण्यात

आली. त्याला आर्थिक तरतुदींची जोड मिळाली. त्यामुळे पंचवार्षिक योजनेत अनेक कार्यक्रमांची अंमलबजावणी होऊन त्याचा आयुर्वेदाच्या विकासावर चांगला परिणाम झाला. आयुर्वेदाच्या क्षेत्रात आता पायाभूत सुविधा वाढत आहेत, कार्यात्मक क्षमता वाढत आहेत व समकालीन तंत्रज्ञानाचाही वापर केला जात आहे. प्रमाणीकरण, संस्थात्मक जाळे, दर्जा नियंत्रण, आयुर्वेदिक सेवांची उपलब्धता यात बरीच प्रगती झाली आहे. आयुषचे धोरण राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य कार्यक्रम व केंद्राच्या पुरस्कृत योजना व आयईसी कार्यक्रम यांच्या मार्फत राबवले जात आहे. आरोग्य सेवेच्या प्रत्येक पातळीवर आयुर्वेद पोहोचला आहे. आरोग्य समस्या दूर करण्यासाठी आयुर्वेदाचे महत्व वाढते आहे. असंसर्गजन्य रोगांचा प्रतिबंध व व्यवस्थापनात सरकारच्या संशोधन व इतर कार्यक्रमांचा लाभ आयुर्वेदाला मिळत आहे. आरोग्यसेवा क्षेत्रात आयुर्वेदाचा प्रत्यक्ष वापर होत आहे.

आयुर्वेदाचे शिक्षण व वापर हा भारतीय वैद्यक परिषदेच्या नियंत्रणाखाली आहे. इंडियन मेडिकल सेंट्रल कौन्सिल अॅक्ट १९७० अन्वये हा वैधानिक दर्जा असलेले मंडळ स्थापन करण्यात आले. आयुर्वेद शिक्षणाचा दर्जा, अभ्यासक्रम, पायाभूत सुविधा यावर या संस्थेचे नियंत्रण आहे. आयुर्वेदाच्या पदवी व पदव्युत्तर शिक्षणाचा एक आकृतीबंध ठरवून दिलेला आहे. बीएएमएस पदवी साडेपाच वर्षात अभ्यास करून मिळवता येते त्यात १ वर्षाची आंतरवासियता असते. पदव्युत्तर अभ्यासक्रम तीन वर्षांचा असतो व त्यात

२२ विशेष विषय असलेली मान्यताप्राप्त महाविद्यालये आहेत. आयुर्वेदिक संस्था या पीएच.डी अभ्यासक्रम व मध्यम काळाचे अनौपचारिक अभ्यासक्रमही राबवतात. इंडियन मेडिसीन सेंट्रल कौन्सिल अॅक्ट



२००३ मध्ये दुरुस्ती करण्यात आली, त्यात कुठल्याही महाविद्यालयास वैद्यक मंडळाच्या परवानगी शिवाय अभ्यासक्रम सुरू करता येणार नाही असा नियम केंद्र सरकारने केला. केंद्र सरकारला सेंट्रल कौन्सिल ऑफ इंडियन मेडिसीन या संस्थेच्या सल्ल्याने आयुर्वेदाच्या पदव्यांना मान्यता देण्याचे अधिकार देण्यात आले. विविध क्षेत्रातील मागण्या लक्षात घेऊन परदेशी व अॅलोपॅथिक डॉक्टरांसाठी आयुर्वेदाचे प्रशिक्षण उपलब्ध करून देण्याचा उपक्रम यशस्वी करण्यात आला. आयुर्वेदिक औषधांचे नियंत्रण औषधे व सौंदर्यप्रसाधने कायदा १९४० कायद्याअन्वये करण्यात आले व त्याबाबत नियम घालून देण्यात आले.

आयुर्वेदाची औषधे तयार करणाऱ्यांना परवाना व उत्तम उत्पादन पद्धतींचे प्रमाणपत्र आवश्यक करण्यात आले. राज्य सरकारने नेमलेले परवाना अधिकारी हे परवाने देतात. औषधांच्या प्रमाणीकरणासाठी आयुर्वेदिक औषधांना

परवाने देण्याची मार्गदर्शक तत्वे, सुधारित नामकरण पद्धती, घटकांचा उल्लेख, वनस्पतीशास्त्रीय नावांचा उल्लेख, औषधाची मुदत संपण्याची तारीख, औषधे टिकण्यासाठी घातलेले पदार्थ, आयुर्वेद औषधांच्या मागे पुढे सफिक्स किंवा प्रिफिक्स लावण्यावर बंदी अशा अनेक उपाययोजना करण्यात आल्या आहेत.

भारतात विविध उपचार पद्धती आहेत त्यात अॅलोपथी, व भारतीय वैद्यकीय उपचार पद्धती तसेच होमिओपॅथी व आयुर्वेद यांचा समावेश आहे. देशात सामाजिक-आर्थिक, लोकसंख्या, जीवनशैली याबाबत अनेक बदल झाले आहेत, लोकसंख्या वाढ होत असतानाच हे बदल झाले पण स्रोत अपुरे असल्याने भारतीय आरोग्य सेवा पुरवठा पद्धती गुंतागुंतीची व आव्हानात्मक राहिली आहे, त्यातून आरोग्य विषयक उद्दिष्टे व संसर्गजन्य व संसर्गजन्य नसलेल्या रोगांचे व्यवस्थापन करणे हे दुहेरी आव्हान आहे. या परिस्थितीत आयुर्वेद उपचार जुनाट आजारांवर उपचारांसाठी, प्राथमिक आरोग्य सुविधांसाठी तसेच प्रतिबंधात्मक उपायांसाठी पूरक ठरत आहेत. आयुर्वेदात नोंदणीकृत डॉक्टरांची संख्या ३,९९,४०० आहे, दवाखाने १५१५३ तर सार्वजनिक रूग्णालये २८३८ आहेत. पदवीची २६० महाविद्यालये आहेत. वर्षाला १३१५२ विद्यार्थी प्रवेश घेतात. एकूण १०० पदव्युत्तर केंद्रे आहेत तेथे वार्षिक प्रवेश क्षमता २५०० आहे. आयुर्वेद औषधे उत्पादनांचे ७८३५ उद्योग आहेत. प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, सामाजिक आरोग्य केंद्रे, जिल्हा रूग्णालये

व इतर रूग्णालयात राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य कार्यक्रमातील आयुष धोरणाच्या माध्यमातून आयुर्वेद सेवा वाढवण्यात आली आहे. त्यामुळे १८१२८ ठिकाणी आयुषच्या आरोग्य सेवा सुविधा दिल्या जातात. याशिवाय फार्माकोपोइया कमिशन ऑफ इंडियन मेडिसीन अँड होमिओपॅथी, फार्माकोपोइया समिती, आयुर्वेद संशोधन मंडळ, दिल्लीतील फार्माकोपोइया लॅबोरेटरी ऑफ इंडियन मेडीसीन व राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ हे आयुर्वेद आस्थापनांचा विकास अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान केंद्र या दिल्लीच्या संस्थेत करित आहेत तेथे पायाभूत सुविधा उपलब्ध केल्या जात असून आंतरविद्याशाखीय शिक्षणही दिले जाते त्यामुळे आरोग्य समस्यांवर उपाय करणे सोपे जात आहेत.

आयुर्वेद औषध सूत्रांची ६३५ प्रकाशने आहेत व आयुर्वेदिक फार्माकोपोइयाच्या खंडांमध्ये ६०० औषधांचे उल्लेख व माहिती आहे, बहुघटक असलेल्या १५२ औषधांची माहिती आहे, आयुर्वेदातील औषधांचा दर्जा उंचावण्यासाठी त्याचा फायदाच झाला आहे. केंद्रीय पुरस्कृत योजनात आयुर्वेद व इतर आयुष प्रणालींचा सर्वसमावेशक विकास होत आहे. वैद्यकीय उपचार वेळेत मिळणे, त्यांचा दर्जा चांगला असणे, कौशल्य असलेले मनुष्यबळ उपलब्ध असणे व औषधांचे संशोधन व परीक्षण यावरही मोठे काम चालू आहे. विज्ञान व तंत्रज्ञान विभाग, विज्ञान व औद्योगिक संशोधन परिषद, आरोग्य संशोधन विभाग, जैवतंत्रज्ञान

विभाग, भारतीय वैद्यक संशोधन परिषद या संस्थांचीही मदत आयुर्वेदातील वेगवेगळ्या उपक्रमांसाठी होत आहे, त्यामुळे आयुर्वेदाचा उपयोग पुराव्यानिशी सिद्ध होत असून त्याचा प्रसार वाढला आहे, त्याची सुरक्षितता, दर्जा व प्रभावी उपचारक्षमता लोकांपर्यंत पोहोचत आहे. आंतरराष्ट्रीय बौद्धिक संपदा हक्कांचा वापरही नवीन आयुर्वेद तंत्रज्ञानात केला जात आहे, त्यात नवीन साधने, नवीन औषध उत्पादने यांना भारतीय एकत्व कायदानुसार (पेटंट कायदा) संरक्षण दिले जात आहे.

पारंपारिक ज्ञानास पेटंट मिळणे अवघड असते तरीही त्या दिशेने अव्याहत प्रयत्न सुरू आहेत. आयुर्वेदातील संशोधन व विकासाचे काम आयुर्वेद विज्ञान केंद्रीय संशोधन परिषदेच्या माध्यमातून देशातील तीस केंद्रांमध्ये चालते. वैद्यक संशोधन, औषधे संशोधन, फार्माकॉलॉजिकल संशोधन, पाहणी व औषधी वनस्पतींच्या माहितीचे संकलन, प्रमाणीकरण, सुरक्षा वैधता व परिणामकारता याबाबतीत हे संशोधन होते. परिषदेने १७ रोगांवर २६ औषधींना मान्यता दिली आहे त्याचबरोबर आदिवासींच्या ज्ञानाआधारे ७०४ दाव्यांचे संकलन केले असून स्थानिक वैद्यकीय परंपरांचाही त्यात समावेश आहे. वैधता अभ्यास दहा रोगांवरील ३५ औषधांवर चालू आहे व ६४ औषधांचे वैधता अभ्यासाचे लक्ष्य आहे. आयुर्वेद संशोधन परिषदेतील व पायाभूत संस्थातील संशोधक यांना त्यांच्या अभिनव संशोधनावर व्यावसायिक उपयोगाची औषधे व साधने तयार करण्यासाठी पेटंट देण्यात आले आहे. एकूण १७ पेटंट मंजूर केली असून १४ अर्ज दाखल करून

घेण्यात आले आहेत दहा उत्पादनांबाबत तंत्रज्ञान हस्तांतर करण्यात आले आहे.

जैव उपकरण शास्त्राचा वापर करून आयुर्वेदिक औषधे देण्यासाठी त्या साधनांचा उपयोग केला जात आहे. काही उद्योजकांनी या उपकरणांचे उत्पादन केले असून त्यांची आयुर्वेद संस्थांशी भागीदारी आहे. त्यामुळे खासगी व सरकारी क्षेत्रात आयुर्वेद संशोधनासाठी पोषक वातावरण आहे. केंद्रीय आयुर्वेद संशोधन परिषदेने ३५०० वैज्ञानिक संशोधन निबंध प्रसिद्ध केले असून त्यातील २३०६५ शोधनिबंध आयुष्याच्या संकेतस्थळावर टाकण्यात आले आहेत. डिजिटल हेल्पलाईन ऑफ आयुर्वेदिक रिसर्च आर्टिकल्स (डीएचआरए) हे वेब पोर्टल स्वयंसेवी संस्थेने सुरू केले असून त्यावर ५४ हजार शोधनिबंध टाकण्यात आले आहेत त्यातील ७३३६ हे या क्षेत्रातील विद्वानमंडळींनी शहानिशा केलेले शोधनिबंध आहेत.

भारतीय वैद्यक प्रणाली व होमिओपॅथी राष्ट्रीय धोरण २००२ मध्ये स्वीकारण्यात आले त्यात भारतीय वैद्यक प्रणालींचे आरोग्य व्यवस्थेत एकात्मिकरण करण्याचा उद्देश ठेवण्यात आला होता व आरोग्य तसेच मानवी विकासाच्या सर्व योजना एकत्र आणण्याचे ठरवण्यात आले होते. त्यानुसार केंद्र सरकारने आयुष मंत्रालय सुरू केले त्याच्या मदतीने सात कार्यात्मक विभागात विकास घडवून आयुष मंत्रालय आरोग्य सुविधांबाबत लोकांच्या राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील अपेक्षा पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करीत आहे. यामुळे आयुर्वेद, मनुष्यबळ विकास, संशोधन, औषध व्यवस्थापन, माहिती-शिक्षण व संज्ञापन, आंतरराष्ट्रीय

सहकार्य व औषधी वनस्पती यावर भर देणे सोपे झाले आहे. गरजेवर आधारित नियोजन, कार्यक्रमांची अंमलबजावणी व धोरणात्मक हस्तक्षेप यावर संबंधित पंचवार्षिक योजनात भर देण्यात आला.

चालू काळातील सुसंगत संशोधन प्रवाहांच्या आधारे आयुष्याचा विकास, विस्तार व अंमलबजावणी ही त्याची उद्दिष्टे आहेत. वाढत्या लोकसंख्येच्या आरोग्य गरजा योग्य पद्धतीने पण साधने अपुरी असतानाही आयुर्वेदातील नवीन आरोग्य तंत्रज्ञान प्रभावी व किफायतशीर पद्धतीने विकसित करण्यात आले आहे. या पार्श्वभूमीवर आयुष्याच्या सुयोग्य अशा आरोग्य सुविधा प्रणालींचे कार्यात्मक एकात्मिकरण करण्यासाठी प्रयत्न सुरू आहेत.

जगातील द्विपक्षीय व बहुराष्ट्रीय मंचांवर पारंपरिक व पूरक तसेच पर्यायी औषधांना मागणी वाढत आहे त्यामुळे आयुर्वेदात आंतरराष्ट्रीय पातळीवर विकासाच्या अनेक संधी आहेत, त्यांचा फायदा घेण्यासाठी आयुष मंत्रालयाने तज्ञांची, अधिकाऱ्यांची आंतरराष्ट्रीय बौद्धिक देवाणघेवाण, परदेशी विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्त्या, उत्पादनांची परदेशी बाजारपेठ नियंत्रक संस्थांकडे नोंदणी यावर भर दिला आहे. या योजनेच्या यशानंतर आयुषने भारतीय दूतावासात माहिती विभाग सुरू करण्याचा उपक्रम मलेशिया, त्रिनिदाद, टोबॅगो, मेक्सिको, इंडोनेशिया, मॉरिशस, क्युबा, रशिया, हंगेरी या देशात राबवला आहे. ११५ परदेशी विद्यार्थ्यांना एएसयू अँड एच अभ्यासक्रमांसाठी २००५-०६ पासून शिष्यवृत्त्या देण्यात आल्या आहेत. आयुर्वेदासाठी शैक्षणिक अभ्यासने वेस्टइंडीज विद्यापीठ, त्रिनिदाद,

टोबॅगो व हंगेरीचे डेब्रेकान विद्यापीठ येथे स्थापन करण्यात आली आहेत. तसेच प्रस्ताव स्लोव्हेनिया, इंडोनेशिया यांच्यासाठीही आहेत. मलेशिया, त्रिनिदाद व टोबॅगो, हंगेरी, बांगलादेश, नेपाळ, मॉरिशस व इतर काही देशांशी पारंपरिक वैद्यक ज्ञान व आयुर्वेद याबाबत द्विपक्षीय सहकार्याचा समझोता करार प्रगतीपथावर आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने २०१० मध्ये आयुर्वेदविषयी दोन प्रकाशने पारंपरिक औषधांबाबत जारी केली आहेत. जागतिक आरोग्य संघटना आयुर्वेदाला जागतिक स्थान मिळावे व त्याचा विकास व्हावा यासाठी जामनगर येथील पदव्युत्तर अध्यापन व संशोधन संस्थेला एप्रिल २०१३ पासून मदत करित आहे. आयुर्वेदाने अनेक देशात प्रवेश केला असला तरी त्याचा उपयोग, दर्जा, सुरक्षा याबाबत जागतिक पातळीवर आकलनात्मक फरक आहे. अनेक देशात आयुर्वेदाला मान्यता नाही व त्याच्या वापरातच अडचणी आहेत, त्यावर आंतरराष्ट्रीय सहकार्यातून मार्ग काढणे सरकारी पातळीवर महत्त्वाचे आहे व आयुर्वेदाला जागतिक आरोग्यसेवेत महत्त्वाचे स्थान मिळण्यासाठी प्रयत्न चालू आहेत. आयुर्वेदाची लोकप्रियता वाढत असली तरी त्याचा फायदा आरोग्यसेवेच्या माध्यमातून लोकांना मिळवून देण्यासाठी अजून बरेच काही करता येण्यासारखे आहे. आयुर्वेदातील सुरक्षा, परिणामकारकता, दर्जा याबाबत आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील सेवा व उत्पादनांच्या अटीची पूर्तता करणारे पुरावे तयार करणे आवश्यक आहे. आयुर्वेदाच्या औषधांची जैवउपलब्धता व फार्माकोडायनेमिक्स यांची आव्हाने पेलणे गरजेचे आहे. इतर औषधांप्रमाणे


आयुर्वेदातील औषधांची निर्यात त्यामुळे शक्य होईल. वैद्यकीय उपचारातील दाव्यांची वैज्ञानिक वैधता सिध्द करणे गरजेचे आहे, प्रमाणित उपचारांची पद्धत व आयुर्वेदातील पारंपरिक ज्ञानाचे संरक्षण आवश्यक आहे अन्यथा त्याची तस्करी होण्याचा धोका आहे किंवा गैरवापराची शक्यता आहे, या बाबींचाही पाठपुरावा करणे गरजेचे आहे

संदर्भ संकेत स्थळे

१. www.indianmedicine.nic.in आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
२. www.mohfw.nic.in-आयोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय भारत सरकार
३. www.nrhm-mis.nic.in राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य कार्यक्रम, भारत सरकार
४. www.nia.nic.in -राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्था, जयपूर, राजस्थान
५. www.ravdelhi.nic.in-राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ, नवी दिल्ली
६. www.ayurveduniversity.edu.in - आयुर्वेद पदव्युत्तर अध्यापन व संशोधन संस्था,

(लेखक : - डॉ. डी. सी. कटोच हे आयुष मंत्रालयाचे सल्लागार आहेत.)

संपर्कासाठी ई-मेल-
dckatoch@rediffmail.com



विकास समर्पित
मासिक
योजना
नियमित वाचा,
वर्गणीदार व्हा.

प्रकाशन विभागाची नवी पुस्तके

१. छत्रपती शिवाजी महाराज (हिंदी) ₹ ९५/-

अन्य काही पुस्तके

१. भारतेंदू हरिश्चंद्र (हिंदी) ₹ ११०/-
२. आपला राष्ट्रीय ध्वज (मराठी) ₹ ११०/-

आपल्याला माहित आहे का?

इंडिया / भारत २०१५ संदर्भ वार्षिके

आता सहज डाउनलोड करता येईल अशा ई-बुक स्वरूपात

आपल्या देशासंबंधी विश्वासाह, अधिकृत आणि अदययावत माहितीच्या शोधात जे लोक असतील त्यांच्यासाठी आनंदाची बातमी! अत्यंत मान्यता प्राप्त म्हणून समजली जाणारी “इंडिया” आणि “भारत २०१५” ही संदर्भ वार्षिके सहजगत्या डाउनलोड करता येतील अशा ई-बुक नमुन्यातही आता उपलब्ध आहेत. माहिती आणि प्रसारण मंत्रालयाच्या प्रकाशन विभागातर्फे मागील ५९ वर्षात सलग जी वार्षिक पुस्तके प्रकाशित झाली ती भारतीयांच्या राष्ट्रीय प्रगती आणि क्षेमा संबंधी बहु आयामी प्रयत्नांची साक्ष आहेत. देशभरातील स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्यांसाठी ही वार्षिके ज्ञानाचा भक्कम स्तंभ ठरली आहेत. आता ई-बुक स्वरूपात आणल्याने ती वापरणाऱ्यांसाठी अधिक सुलभ ठरली आहेत. त्याचप्रमाणे डिजिटल स्वरूपातही ही संदर्भ माहिती अधिक सहजतेने उपलब्ध होऊ शकेल.

इंडिया २०१५ आणि भारत २०१५ या ई पुस्तकांचे ७ मे २०१५ रोजी नुकतेच अनावरण दिल्ली येथे झाले. त्यावेळेस माहिती आणि प्रसारण विभागाचे मा. मंत्री श्री. अरूण जेटली म्हणाले की, ही प्रकाशने आता ई-स्वरूपात उपलब्ध झाल्याने जे डिजिटल माध्यमांचे नियमित भोक्ते असतील त्यांना भारता संबंधी माहितीचा खजिना आता मोठ्या प्रमाणात वापरता येईल. प्रकाशन विभागाने डिजिटल स्वरूपात हे प्रसिध्द करून या उद्योगातील समकालीन बदलांनुरूप बदल स्वतःत घडवले आहेत.

ही “ई - बुक” तांत्रिक दृष्ट्या सर्वोत्तम आंतरराष्ट्रीय मानकांशी जुळणारी आहेत. आणि याच पुस्तकांच्या छापिल आवृत्तीची हुबेहुब प्रतिकृतीही आहेत. ई इंडिया / ई भारत २०१५ पुस्तकांमध्ये वाचकांना अधिक सुलभ ठरतील अशी हायपर लिंक, हाय लाईटिंग, बुक मार्क, इंटरएक्टिव्हिटी, सोशल मिडीयावर व्यक्त करण्यास सोपे असणे इ. अनेक वैशिष्ट्ये आहेत. सहजगत्या शोधता येईल असा आशय, त्या संबंधी संदर्भ नोंदी, वाचनीयता, बॅक-अप, आणि परत मिळवण्यास सोपे ही वाचकांना आवडतील अशी वैशिष्ट्ये यात आहेत. परीक्षांची तयारी करणारे तरुण, संशोधक, विश्लेषक या सर्वांना छापिल आवृत्ती बाजारात उपलब्ध होईपर्यंत वेळ नसतो त्यांच्यासाठी हे ई पुस्तक हा एक उत्तम पर्याय ठरेल.

गुगल प्ले बुक, फ्लिप कार्ट, इ. ई-कॉमर्स संबंधी मंचांवर हे ई पुस्तक २६३ रूपयांना उपलब्ध आहे. यात लवकरच अधिक सवलत अपेक्षित आहे. हे पुस्तक डाउनलोड करण्यास सोपे आहे. ई व्यावसायिकांच्या वेबसाईटवर जाऊन फक्त इंडिया वार्षिक या नावाने शोध घ्या. या ई पुस्तकाच्या उद्घाटनामुळे आपल्या देशाची विश्वासाह माहिती आणि शासनाच्या विविध योजनांची माहितीही आता सहज आणि वेगाने मिळेल. जेथे छापिल पुस्तके नेणे आणि विक्री करणे हे गैरसोईचे आणि वेळखाऊ ठरते अशा दुर्गम भागांसाठी ही ई पुस्तके अत्यंत महत्त्वाची आहेत.

सिद्ध औषधोपचार पद्धती

- कृष्णाम्माचारी



भारताला अनेक शतकांचा पारंपारिक इतिहास असून समृद्ध भारतात अतिप्राचीन काळापासून विविध रोगउपचार पद्धतीचा कौशल्यतेने वापर करण्यात येत आहे. यामध्येच आयुर्वेदीक, योग, अॅक्युप्रेसर, अॅक्युपंचर बरोबरच सिद्ध औषधी उपचार पद्धत प्रगती झाली. आधुनिक तंत्रज्ञानाद्वारे या पद्धती उपचारांतर्गत औषध निर्मिती करण्यात येते. प्रत्येक उपचार पद्धतीला स्वतःच्या मर्यादा असतात पण त्या मर्यादांवर मात करून जनसामान्यांच्या हिताच्या दृष्टीने संशोधनात्मक प्रयत्न केले जातात. भारत सरकारने शैक्षणिक संशोधन कार्यक्रमांतर्गत विविध विद्यापीठांमध्ये सिद्ध औषधोपचार पद्धतींचे अभ्यासक्रम चालू केले आहेत.

प्रस्तावना

सिद्ध औषधोपचार पद्धती ही दक्षिण भारतामधील तमिळनाडू राज्यातील कन्याकुमारीजवळ अस्तित्वात आलेली एक प्राचीन औषधोपचार पद्धती आहे. सिद्ध या शब्दाचा अर्थ प्राप्त करणे आणि सिद्धारस म्हणजे ज्यांनी या औषधोपचार पद्धतीमध्ये नैपुण्य प्राप्त केले आहे अशा व्यक्ती. अठरा सिद्धारसांनी या औषधोपचार पद्धतीच्या शास्त्रशुद्ध विकासात योगदान दिले आणि तमिळ भाषेत त्यांचे अनुभव नोंदवून ठेवले असे मानले जाते.

सिद्ध औषधोपचार पद्धतीमध्ये उपचार निश्चित करण्यासाठी रूग्ण, पर्यावरण, वय, लिंग, जात, सवयी, विचार करण्याची पद्धत, रहिवासाच्या ठिकाणच्या खाण्या-पिण्याच्या सवयी, भूक, शारीरिक स्थिती, आजाराची शारीरिक लक्षणे यासारख्या व्यक्तीगत स्वरूपाच्या माहितीवर भर दिला जातो. रोगाचे निदान नाडीपरिक्षा (वात,पित्त,कफ इत्यादीचे प्रमाण), लघवी, डोळे, स्वर परिक्षण, शरीराचा रंग, जीभ आणि रूग्णांची व्यक्तीशः अन्नपचनाची स्थिती याद्वारे केले जाते. धातू आणि खनिजांचे औषधांमध्ये रूपांतरण करण्याचा वैशिष्ट्यपूर्ण खजिनाच या पद्धतीत आहे आणि विशेषतः विशिष्ट पद्धतीने प्रक्रिया केलेल्या पारा, चांदी, आर्सेनिक, जस्त आणि गंधक यांचा समावेश असलेल्या औषधांचा वापर

करून कोणतेही दुष्परिणाम न होता अनेक संसर्गजन्य रोगांवर उपचार करण्यात येतात.

सोरायसिस, संधिवाताशी संबंधित दुखणी, यकृताचे जुनाट आजार, मूत्राशयाच्या ग्रंथींना आलेली सौम्य स्वरूपाची सूज, रक्ती मूळव्याध, सोरायसिस व्यतिरिक्त विविध स्वरूपाच्या त्वचेच्या विकारांबरोबरच अन्नमार्गात झालेले व्रण (peptic ulcer) यासारख्या रोगांवर अतिशय प्रभावी उपचार हीच सिद्ध औषध पद्धतीची ताकद आहे.

वर्मन (दाब देऊन केली जाणारी उपचार पद्धती) हा सिद्ध उपचार पद्धतीतील एक विशेष प्रकारचा उपचार आहे हाताच्या बोटांनी शरीरावरील विशिष्ट बिंदूवर दाब दिला जातो व त्यामुळे वेदना नाहीशा होतात आणि हालचालींवर आलेल्या मर्यादा दूर होऊन रूग्ण मोकळेपणाने हालचाल करू लागतो व कार्यरत होतो.

थोक्कणम हा आणखी एक उपचार आहे, ज्यामध्ये सूज आलेल्या आणि वेदना होत असलेल्या भागावर तेल लावून अशा पद्धतीने मर्दन (massage) केले जाते की त्यामुळे शिरा व स्नायू (neuromuscular) तसेच स्नायू व हाडे (musculoskeletal) यांच्या ठिकाणी असणारी वेदना आणि सूज नाहीशी होते.

सिद्ध औषधोपचार पद्धती तमिळनाडूमध्ये अतिशय लोकप्रिय आहे

आणि बहुतेक सर्व प्राथमिक आरोग्य केंद्र व शासकीय रूग्णालयांमध्ये सिद्ध उपचार पद्धतीचा विभाग आहे. संपूर्ण देशभरात सिद्ध विभाग सुरू करून भारतात या थोर उपचार पद्धतीचा वापर केला गेला पाहिजे.

गेल्या सहा दशकांमध्ये सिद्ध उपचार पद्धतीच्या वैद्यकीय शिक्षणामध्ये सातत्याने विकास झाला आहे आणि त्यामुळे चेन्नईमध्ये राष्ट्रीय सिद्ध औषधोपचार संस्था (National Institute of Siddha) ही शिखर संस्था स्थापन झाली. त्यामध्ये पदव्युत्तर सहा विशेष अभ्यासक्रम शिकवले जातात आणि एम.डी. (सर्जन) ही पदवी दिली जाते. सर्वसाधारण औषधोपचार, विशेष औषधोपचार बालरोग उपचार, गुणपदम (औषधनिर्माण शास्त्र), रोगनिदान शास्त्र, विषचिकित्सा शास्त्र असे ते अभ्यासक्रम आहेत.

सिद्ध औषधोपचार पद्धतीमध्ये ध्येयलक्ष्यी संशोधन वाढीस लागावे यासाठी सरकारने भारत सरकारच्या आयुष मंत्रालयाच्या अंतर्गत सिद्धविषयक केंद्रीय संशोधन परिषद (Central Council for Research in Siddha - CCRS) ही स्वायत्त संस्था स्थापन केली आहे.

१. शिक्षण :

अन्य सर्व पारंपरिक वैद्यकीय पद्धतींप्रमाणे सिद्ध औषधोपचार पद्धतीनेदेखील सुमारे तीनशे वर्षांपूर्वी जैविक औषधांसमोर हात टेकले. २० व्या शतकाच्या मध्यावर या पारंपरिक पद्धतींचे पुनरुज्जीवन झाले आणि संस्थात्मक शिक्षणाला प्रारंभ झाला. मद्रास प्रांतात पदविका देण्यात येऊ लागल्या आणि वंशपरंपरागत प्रशिक्षणाच्या आधारावर वैद्यकीय नोंदणी करण्यात येऊ लागली.

१९६० सालपर्यंत अॅलोपॅथी अभ्यासक्रमाच्या प्रशिक्षणाबरोबरच संयुक्त अभ्यासक्रम शिकवण्याची पद्धत रूढ होती. कालांतराने १९६४ मध्ये मद्रास विद्यापीठाशी संलग्न असलेले खास महाविद्यालय तमिळनाडूमधील तिरूनेलवेल्ली जिल्ह्यातील पलायमकोट्टाय येथे सुरू झाले. तिथे साडेपाच वर्षांचा अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यानंतर भारतीय औषधोपचारातील स्नातक (Bachelor of Indian Medicine, BIM-Siddha) म्हणून वैद्यकीय पदवी देण्यात येते. हे महाविद्यालय आता पाच अभ्यास विषयांचे तीन वर्षांच्या कालावधीचे पदव्युत्तर अभ्यासक्रम चालविते. चेन्नई येथील अन्य एक महाविद्यालयदेखील सिद्ध औषधोपचार पद्धतीतील स्नातक (Bachelor of Siddha Medicine) आणि सिद्ध औषधोपचार पद्धतीतील औषधोपचार व शल्यचिकित्सा तज्ञ (Surgery and Doctor of Medicine (Siddha) असे पदवी आणि पदव्युत्तर अभ्यासक्रम चालवते. तमिळनाडू सरकारतर्फे दोन महाविद्यालये चालवली जातात आणि ती चेन्नईतील तमिळनाडू डॉ. एम.जी.आर. विद्यापीठाशी संलग्न आहेत. सिद्ध औषधोपचार पद्धतीची तमिळनाडूमध्ये पाच आणि केरळमध्ये एक खासगी महाविद्यालय आहेत. राष्ट्रीय सिद्ध औषधोपचार संस्थेत (National Institute of Siddha) पदव्युत्तर प्रशिक्षण दिले जाते. दरवर्षी सुमारे तीनशे पदवीधर आणि शंभर पदव्युत्तर विद्यार्थी तिथून प्रशिक्षण घेऊन बाहेर पडतात

रोगनिदान शास्त्र - Pathology, विषचिकित्सा शास्त्र - Toxicology आणि बालरोग उपचार - Pediatrics

या आणि अशा इतर अनेक अधिक वैशिष्टपूर्ण बाह्योपचारांची सिद्ध औषधोपचार पद्धतीच्या पदव्युत्तर अभ्यासक्रमामध्ये योजना करण्यात आली आहे. हा अभ्यासक्रम नवी दिल्लीतील सेंट्रल कॉन्सिल ऑफ इंडियन मेडिसीन या संस्थेने (आय. एम. सी. सी. कायदा १९७० च्या अंतर्गत स्थापन करण्यात आलेली स्वायत्त संस्था) नेमून दिलेल्या अभ्यासक्रमावर आधारित आहे. श्रीलंका देशातील जाफना विद्यापीठातदेखील सिद्ध औषधोपचार पद्धतीचे पदवी प्रशिक्षण दिले जाते.

भारत सरकार नवीन महाविद्यालये आणि नवीन विशेष प्रावीण्य यासाठीच्या पात्रता निकषांची कठोरपणे अंमलबजावणी करत आहे. शिकवण्याचा दर्जा सुधारावा आणि त्याचबरोबर उपरोक्त सर्व सिद्ध संबंधी सूक्ष्मजीवशास्त्र, वैद्यकीय जैवरसायनशास्त्र, औषधनिर्माणशास्त्र, विषचिकित्साशास्त्र आणि आधुनिक शास्त्रांचा समावेश असलेल्या अभ्यासक्रमाचा व्यापक आधारावर आढावा घेता यावा हा त्यामागील उद्देश आहे. सार्वजनिक आणि खासगी अशा दोन्ही क्षेत्रातील केंद्रांना उत्तम दर्जाचे प्रशिक्षण घेतलेले पर्यायी वैद्यकीय (Para-medics) कर्मचारी उपलब्ध करून देण्यासाठी एकात्मिक औषधशास्त्र (integrated ISM pharmacy) आणि शुश्रूषा उपचारक (Nursing therapists) या विषयातील नवीन पदविका अभ्यासक्रम तमिळनाडूमध्ये सुरू करण्यात आला आहे. प्रशिक्षण पूर्ण केल्यानंतर प्राथमिक सेवा देता यावी आणि ग्रामीण वातावरणामध्ये काम करण्याचे प्रशिक्षण व्हावे यासाठी सध्या

प्रशिक्षणार्थीना प्राथमिक आरोग्य केंद्रांमध्ये नियुक्त करण्यात येते.

सरकारी डॉक्टर (Physicians) आणि शिक्षक यांच्यासाठी सातत्याने वैद्यकीय शिक्षण कार्यक्रम आयोजित करण्यासाठी आयुष मंत्रालय आर्थिक मदत देते. तरूण डॉक्टरना गुरू-शिष्य कार्यक्रमामुळे प्रशिक्षण दिले जाते.

सिद्ध वैद्यकीय महाविद्यालय नसलेल्या ठिकाणी नवीन सिद्ध महाविद्यालय सुरू करण्यासाठी आयुष मंत्रालय परवानगी देते आणि महाविद्यालयाच्या बांधकामासाठी दहा कोटी रूपयांचा निधी देते. या संधीचा लाभ घेऊन खासगी व्यवस्थापन आणि राज्य सरकारे त्यांच्या भागामध्ये नवीन सिद्ध वैद्यकीय महाविद्यालय सुरू करू शकतात.

२. संशोधन :

विशेषतः सिद्ध औषधोपचार पद्धतीतील संशोधनासाठी एक शिखर संस्था स्थापन करण्यात आली आहे. केंद्रीय सिद्ध संशोधन परिषद पूर्वी सी.सी.आर.ए.एस. चा एक भाग होती. या स्वायत्त संस्थेत एक केंद्रीय सिद्ध संशोधन संस्था आणि प्रादेशिक संशोधन संस्था व औषधी वनस्पती सर्वेक्षण आणि अध्यापन संशोधन (Clinical research) असे दोन विभाग होते.

संशोधनाचा भर अध्यापनातून संशोधन, संशोधनात्मक लेखन, औषधांचा विकास आणि प्रमाणीकरण व मौलिक संशोधन यावर आहे. केंद्रीय परिषदेशिवाय सरकारी खात्यांनी देखील एडस, कर्करोग, मधुमेह, दमा, वंध्यत्व यासारख्या आजारांवर संशोधन करण्यासाठी केंद्र सुरू केली आहेत. माहिती असलेल्या औषधांचे आरोग्यासाठी नव्याने होणारे

फायदे आणि माहिती असलेले फायदे आत्तापर्यंत माहिती नसलेल्या औषधांपासून शोधून काढण्यासाठी बहुशाखीय संशोधन करण्यात येत आहे. त्वचा आणि शिरा-हाडे-स्नायू यांच्याशी संबंधित विकारांवर प्रभावी उपचार करण्यात आले आहेत. बाळंतपणातील तसेच बाळंतपणानंतरची निगा, रक्ताची कमतरता, एचआयव्ही, मधुमेह, संधिवात, सोरायसिस, कर्करोग, गर्भाशयाचे आजार आणि गर्भाशयाचा कर्करोग अशा आजारांमध्ये विविध प्रकारच्या सिद्ध औषधांचा गुण येत असल्याचे अध्यापन संशोधनातून (Clinical research) दिसून आले आहे.

संशोधन संस्था सध्या जन्माला आलेल्या बालकांना वाचविण्यासाठी अर्भक मृत्यूचे प्रमाण कमी करणे, दुर्मिळ वनस्पती व विशिष्ट मातीचे मिश्रण असलेली अत्यंत सुरक्षित औषधे तयार करणे, औषधाचे प्रमाणीकरण, नष्ट होण्याच्या मार्गावर असलेल्या सिद्ध वनस्पतींचे रक्षण आणि संवर्धन, उपलब्ध माहिती व विशिष्ट घडामोडींच्या आधारे संशोधन आणि सर्वेक्षण व पारंपरिक ज्ञान लिखित स्वरूपात जतन करणे यावर लक्ष्य केंद्रीत करत आहेत. केंद्रीय सिद्ध संशोधन संस्था, सिद्ध उपचार पद्धतीचे पदव्युत्तर शिक्षण देणारी तीन महाविद्यालये तसेच आयुष, जैवतंत्रज्ञान आणि विज्ञान व तंत्रज्ञान या खात्यांकडून अनुदान मिळालेली खासगी विद्यापीठे याच भारतातील संशोधन संस्था आहेत, ज्या संशोधन करतात.

देशाच्या विविध भागात असलेल्या स्वयंसेवी संस्था प्रत्यक्ष जागेवर जाऊन संशोधन करतात आणि इतर विद्यापीठांचे विभाग औषधी वनस्पती, वनस्पती-

रसायनशास्त्र, औषधनिर्माणशास्त्र याबाबत संशोधन करतात आणि सिद्ध पद्धतीला चालना देण्यासाठी सरकारचा सार्वजनिक आरोग्य विभागदेखील प्रत्यक्ष जागेवर जाऊन संशोधन उपक्रम राबवतो.

३. उत्पादन :

बहुतेक सर्व अतिशय लहान उद्योग क्षेत्रातील असलेले सुमारे सहाशे आणि लहान उद्योग क्षेत्रातील काही उत्पादक सिद्ध औषधांचे उत्पादन करतात. तामिळनाडू सरकारचे चेन्नई आणि तिरुनेलवेल्लीमधील औषध उत्पादन कारखाने सरकारी रूग्णालयांची गरज भागविण्यासाठी औषधे उत्पादित करतात. इंडियन मेडिकल प्रॅक्टीशनर्स को-ऑपरेटिव्ह फार्मसी अँड स्टोअर्स (IMPCOPS), एसकेएम सिद्ध अँड सिद्ध फार्मास्व्युटिकल्स, लक्ष्मी सेवा संघ आणि तामिळनाडू मेडिसीनल प्लॅन्ट्स को-ऑपरेशन लिमिटेड (TAMPCOL) या संस्था तामिळनाडूतील सिद्ध औषधांच्या बड्या उत्पादक असून तामिळनाडू सरकारला सातत्याने लाभांश देत आहेत. वरीलपैकी प्रत्येक कंपनीने आपली उत्पादन आणि पॅकेजिंगची क्षमता वाढवली आहे. त्यापैकी प्रत्येक कंपनीकडे भविष्यकाळातील विस्तारासाठी अतिरिक्त क्षमता आहे. त्यातील अन्य कंपन्या क्षमता वाढविण्याच्या प्रक्रियेत आहेत. विशेष म्हणजे त्यापैकी बहुतेक उत्पादक हे सर्वोत्कृष्ट गुणवत्तेच्या औषधांचे उत्पादक असून त्यांनी किरकोळ विक्रीच्या दुकानांची संख्या वाढवली आहे आणि विक्रीतदेखील वाढ झाली आहे. २००२ साली उत्कृष्ट उत्पादन व्यवस्थेची (GMP) अंमलबजावणी करण्यात आली. आयुषच्या सर्व उत्पादक

केंद्रासाठी ती अनिवार्य आहे. कंपन्यांनी विश्लेषणासाठी अत्युच्च दर्जाची अत्याधुनिक साधनसामुग्री असलेल्या प्रयोगशाळा स्थापन केल्या आहेत. दर्जाबाबतचे मापदंड तपासण्यासाठी सिद्ध औषधांच्या निर्मितीसूत्रांचे (formulations) परिक्षण करण्यात तज्ञ असलेल्या व तटस्थपणे काम करणाऱ्या चार स्वतंत्र प्रयोगशाळा आहेत. दर्जात सातत्याने सुधारणा करण्यासाठी सरकारी संस्था आणि उत्पादक संघटना या दोघांतर्फे उच्च शिक्षण देण्यात आले आहे. सिद्ध औषधांचे उत्पादन आणि विक्री यांचे नियमन सरकारच्या परवाना देणाऱ्या प्राधिकरणातर्फे (ISM) केले जाते व निर्मितीसूत्रांसाठीची (formulations) तांत्रिक माहिती भारतीय औषध संचालनालयाच्या राज्यातील सक्षम प्राधिकरणाकडून दिली जाते. औषधे आणि सौंदर्य प्रसाधने कायदा १९४० मध्ये सिद्ध औषधांच्या विशेष अनुषंगाने विविध सुधारणा करून तो त्यांच्यासाठी लागू करण्यात आला आहे.

४. जागतिक संदर्भात सिद्ध

सिद्ध औषध पद्धतीलादेखील विशेषतः तमिळ भाषा बोलण्यात येणाऱ्या श्रीलंका, मलेशिया, सिंगापूर, मॉरिशस आणि इंडोनेशियाचा काही भाग यासारख्या देशांमध्ये व्यापक प्रमाणात आश्रय मिळाला आहे. सिद्ध पद्धतीचा अवलंब जगाच्या कोणत्याही भागात करता येतो कारण त्यामध्ये आरोग्याचा मूलमंत्र म्हणून अन्नावर भर देण्यात आला आहे. त्याचबरोबर माणसांवर परिणाम करणाऱ्या सर्वसामान्य आजारांवर स्वयंपाकघरात वापरण्यात येणारे अनेक मसाले वापरून आणि प्रत्येक व्यक्तीची शरीर प्रकृती, ऋतु

आणि आरोग्यमान यावर आधारित पौष्टिक अन्नाची सवयीतून बहुतेक उपाय करता येतात. शरीर आणि मनाच्या संतुलनासाठी शरीराची योग्य स्थिती साधत श्वसनाचे व्यायाम आणि ध्यानधारणेचा सराव यासारख्या जीवनशैलीशी निगडीत साधेसोपे उपाय त्यात सांगण्यात आले आहेत. सिद्ध पद्धतीचा जगभरात कोठेही उपयोगी ठरणारा आणखी एक मोठेपणा म्हणजे औषधे किंवा साधनांचा वापर न करता केवळ हाताचा वापर करून केले जाणारे वर्म आणि थोकणम हे बाह्योपचार. विशेषतः आघात किंवा शरीराच्या ठेवणीत निर्माण झालेली विकृती आणि वेदना दूर करण्यासाठी प्रशिक्षित, कुशल असलेल्या निष्णात व्यक्तींकडूनच मर्दनाच्या (Massage) माध्यमातून हे उपचार केले जातात.

५. माफक किंमत :

औषधे आणि उपचार यासाठी होणारा खर्च फारच अल्प आणि विकसनशील देशांमध्ये बहुसंख्येने असलेल्या फार मोठ्या वर्गाला परवडण्याजोगा असतो. या देशांमध्ये सार्वत्रिक आरोग्य विमा किंवा सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्था पुरेशा प्रमाणात नसते.

सिद्ध पद्धतीचे आणखी एक बलस्थान हे रोगनिदान विशेष करून नाडीपरिक्षा आहे. त्याचे निदान हे प्रामुख्याने नाडीपरिक्षा करणाऱ्या व्यक्तीच्या कुशाग्रबुद्धीवर अवलंबून आहे. नाडीपरिक्षा कोणत्याही ठिकाणी आणि अचूकतेने करता येते. त्यासाठी कोणतीही सुसज्ज प्रयोगशाळा किंवा महागडी साधनसामुग्रीची आवश्यकता नसते.

बहुतेक औषधे अन्नघटक, मसाले आणि वनस्पती यांच्यावर आधारित

असतात आणि सर्वसाधारणपणे ती सुरक्षित असल्याचे सिद्ध झाले आहे. त्याचप्रमाणे प्रवाळ, मोती असलेले शिंपले, शंख, कवडी हे सेंद्रीय पदार्थ आणि प्रक्रिया केलेले तांबे व जस्त यांचे भस्म हे सूक्ष्म कणांच्या स्वरूपात आणि प्रमाणात वापरणे सुरक्षित असते.

६. पद्धतींचे विशेष हक्क संपादन करणे (पेटंट) :

सिद्ध औषधोपचार पद्धतीत वर्म यासारख्या काही अद्वितीय बाह्योपचार पद्धती असून हळूहळू देशभर त्याकडे लक्ष वेधले जात आहे. कोणीही त्यांचे विशेष हक्क संपादन (patent) करण्यापूर्वी या पद्धतींना कायदेशीर मान्यता देण्याची आणि त्यांचे प्रमाणीकरण करण्याची गरज आहे. ज्याप्रमाणे योगासनांमधील काही शारिरीक स्थितींचे विशेष हक्क संपादित करण्यात आले आहेत, त्याचप्रमाणे या पद्धतींचे विशेष हक्क देखील संपादित केले जातील याची शक्यता फार मोठी आहे. त्यामुळे “सीसीआरएस” प्रमाणीकरण आणि विशेष हक्क संपादन करण्यात विशेष पुढाकार घेत आहे.

७. संयुक्त उपचार : फायदे आणि आव्हाने

काही जैविक औषधांचा उपयोग करण्याची परवानगी मिळावी अशी निकड दुर्गम ठिकाणी त्याचप्रमाणे मोठ्या रूग्णालयांमध्ये दवाखाना चालवण्याच्या सिद्ध पद्धतीतील वैद्यांना जाणवते. आपल्या आजारावर कोणताही उपाय होत नसल्याचे किंवा जीवघेणा आजार झाल्याचे लक्षात आल्यावर अनेक रूग्ण सिद्ध उपचारांकडे वळतात. रूग्णाच्या वेदना दूर करणे, पराकोटीच्या दुःखापासून रूग्णाचे संरक्षण

करणे आणि अचानक होणारा मृत्यू टाळणे ही आपली जबाबदारी आहे असे सिद्ध उपचार करणारे वैद्य मानतात. रक्ताच्या प्रवाहात बाधा निर्माण झाल्याने होणाऱ्या हृदयविकारात (ischemic heart disease) संभाव्य नुकसान टाळण्यासाठी आता अनेक हृदयविकारतज्ञ आपणहून हृदयविकाराचा फार मोठा धोका असलेल्या व्यक्तींना आपल्या खिशात विशिष्ट औषधे ठेवण्याचा आणि ती वापरण्याचा सल्ला देतात. सिद्ध पद्धतीच्या अभ्यासक्रमात मानवी शरीररचनाशास्त्र, शरीरविज्ञानशास्त्र, जैवरसायनशास्त्र, सूक्ष्मजीवशास्त्र व औषधनिर्माणशास्त्र शिकवण्यात येते आणि प्रसुतिशास्त्राचे शिक्षण देणाऱ्या रूग्णालयांमध्ये प्रशिक्षणदेखील देण्यात येत असल्याने त्याच्या आधारावर हे वैद्य आपला तर्क मांडतात. जैविक औषधांचा संपूर्ण उपयोग करण्याची परवानगी मिळावी अशी त्यांची मागणी नाही. शिवाय तमिळनाडूत प्राथमिक आरोग्य केंद्रांमध्ये एकाचवेळी अॅलोपॅथी आणि सिद्ध असे दोन्हीचे उपचार उपलब्ध आहेत. यापैकी ज्या केंद्रांमध्ये अॅलोपॅथीचा एक आणि सिद्धचा एक चिकित्सक आहे, ज्या दिवशी अॅलोपॅथीचा डॉक्टर रजेवर असेल किंवा बाहेर कामाच्या ठिकाणी गेला असेल तर सिद्धच्या वैद्याने जैविक औषधे घेण्यासाठी

आलेल्या रूग्णांना उपचार देणे बंधनकारक आहे. अॅलोपॅथीचे डॉक्टर दुर्गम डोंगराळ भागात काम करण्यास इच्छुक नसतात, त्यामुळे सिद्ध पद्धतीचे उपचार करणाऱ्या वैद्यांना सक्तीने जैविक औषधे वापरावी लागतात. मध्यम आकाराच्या रूग्णालयांमध्ये अगदी महानगरांत देखील रात्रीच्या वेळी रूग्णांवर उपचार करण्यासाठी जैविक औषधोपचाराचे प्रशिक्षण घेतलेल्या चिकित्सकांची वानवा आहे आणि त्यांच्याऐवजी सिद्ध पद्धतीचे चिकित्सक उपचार करतात. सिद्ध पद्धतीच्या चिकित्सकांसाठी अभ्यासक्रम राबवून या आव्हानावर मात करता येऊ शकेल.

८. शासकीय प्रयत्न :

भारत सरकार आणि तमिळनाडूतील राज्य शासन या दोघांचेही सिद्ध औषधोपचार पद्धतीला प्रोत्साहन देण्याचे धोरण आहे आणि या पद्धतीला सार्वजनिक आरोग्य सेवेतील मुख्य प्रवाह बनवण्याचे प्रयत्न सुरू आहेत. सरकारने विविध संस्था स्थापन केल्या आहेत आणि उत्तम दर्जाची आरोग्य सुविधा उपलब्ध व्हावी यासाठी नियम तयार केले आहेत. जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) आपल्या बाजूने व्यवस्थेतील विविध घटकांच्या सक्षमीकरणासाठी अनेकविध प्रयत्न सुरू केले आहेत. मध्यवर्ती क्षेत्र

योजना आणि केंद्राकडून आर्थिक सहाय्य मिळणाऱ्या योजनेच्या माध्यमातून, भारत सरकारच्या आयुष मंत्रालयाने सार्वजनिक आरोग्याच्या बाबतीत पुढाकार घेऊन सुरू केलेल्या योजनेच्या माध्यमातून देशभरात सिद्धचे प्रकल्प राबविले जातात.

केंद्र सरकारमध्ये सिद्ध चिकित्सक केंद्रीय लोकसेवा आयोगाद्वारे निवडले जातात आणि केंद्र सरकारच्या आरोग्य योजनेच्या स्वास्थ्य केंद्रांमध्ये देशभरात नेमले जातात.

१०. परदेशात वाढणारी लोकप्रियता :

सिद्ध औषधोपचार पद्धती श्रीलंकेमध्ये अधिक लोकप्रिय आहे. जिथे त्यांच्या देशातील सिद्ध वैद्यकीय महाविद्यालये आणि रूग्णालये मलेशिया, सिंगापूर, थायलंड या देशांमध्येदेखील लोकप्रिय आहेत, तिथे वंशपरंपरागत सिद्ध चिकित्सक व शैक्षणिक मान्यताप्राप्त चिकित्सक उपचार करत आहेत आणि प्रशंसनीय सेवा देत आहेत.

(लेखक श्री - कृष्णाम्माचारी हे भारत सरकारच्या आयुष मंत्रालयात संयुक्त सचिव म्हणून कार्यरत आहेत.)

संपर्कासाठी ई-मेल-

dr.krishnamachariravi@
yahoo.com



आरोग्य आणि निरोगी जिवनासाठी योगा

- डॉ. ईश्वर व्ही. बासवारेड्डी



सध्याच्या जागतिक स्तरावरील आरोग्य सेवेवर आधुनिक औषधांचे वर्चस्व आहे. औषधांच्या किंमती गरीब आणि मध्यमवर्गीयांच्या अवाक्या बाहेर जात आहेत. तर दुसऱ्या बाजूला समाजाला सुरक्षित, प्रभावी, परवडण्याजोगी आणि सहज उपलब्ध होणारी आरोग्य सुविधा आवश्यक आहे. अशा परिवर्तनात्मक बदलासाठी योगाचे समग्र ज्ञान आणि इतर प्राचीन आरोग्य यंत्रणा आवश्यक आहे. योगशास्त्र हे ज्ञान, अनुभव आणि क्षमता उपलब्ध करतात. एक सामाजिक अपूर्व गोष्ट म्हणून योगसाधनेला एक उपचार पद्धती म्हणून समजून घेतल्या गेल्या नाहीत वा आधुनिक औषधांच्या तुलनेत याबाबत जास्त संशोधन झालेले नाही. पाश्चात्य विज्ञान आणि वैज्ञानिक पद्धती यांना आरोग्य सेवेचे मुळ म्हणून मान्यता मिळाली आहे अशा देशात याची होत असलेली वाढ कुतुहल वाढवणारी आहे आधुनिक ॲलोपॅथिक औषधांच्या वाढत जाणाऱ्या किंमती आणि त्याचे दुष्परिणाम हे पर्यायी आणि पारंपारीक औषधांच्या वाढत्या लोकप्रियतेला कारणीभूत आहेत.

परिचय: योगशास्त्र हे अध्यात्मिक क्षेत्र असून ते सूक्ष्म विज्ञानावर आधारीत आहे मन व शरीर यांच्यातील सुसंवादावर भर देते. ही एक आरोग्यदायी आयुष्य जगण्याची कला आणि विज्ञान आहे. योग साधनेचा समर्पक दृष्टीकोन हा सर्वश्रुत आहे आणि त्या मुळे आयुष्याच्या सर्व क्षेत्रात सुसंवाद निर्माण होतो आणि आजारांना रोधक, उत्तम आरोग्याचा प्रसारक आणि आयुष्य जगण्याच्या पद्धतींमुळे होणाऱ्या आजारांच्या व्यवस्थापनासाठी योग साधनेची ख्याती आहे. 'योगा' ही व्याख्या 'युज' या शब्दापासून तयार झाली आहे ज्याचा अर्थ 'जोडणे' अथवा 'जोड्या जुळविण्यासाठी' वा 'एकत्र करण्यासाठी' असा होतो. योगशास्त्रानुसार योग साधनेमुळे वैयक्तिक जाणिवेच्या वैश्विक भावनेवर मिलन होते जे शरीर आणि मन यांच्या योग्य सुसंवादाचे द्योतक आहे. आत्म साक्षात्कारा द्वारे सर्व प्रकारच्या व्यथांवर मात करणे हे योग साधनेचे ध्येय असून ज्याच्यामुळे मोक्ष, कैवल्य यांची प्राप्ती होते. योग साधनेचे मुख्य ध्येय आयुष्यातील सर्व क्षेत्रात स्वातंत्र्याने जगणे, चांगले आरोग्य राखणे आणि सुसंवादाने जगणे हे असावे. योगाला ५००० वर्षांचा इतिहास आहे. साधनेची सुरवात संस्कृतीच्या अगदी सुरवाती पासून झालेली असावी. योगाला २७०० इ. स.पु. तील सिंधु सारस्वत खोऱ्याच्या संस्कृतीचा 'अमर सांस्कृतिक परिणाम' म्हणून बघितले जाते ज्यात मानव जातीच्या साधनात्मक आणि अध्यात्मिक उन्नतीसाठी

योग साधनेची महती सिद्ध झालेली आहे.

योगाचा उगम आणि विकास: योग विज्ञानाचा उगम हाहजारो वर्षांपूर्वीचा असून तो श्रद्धा प्रणाली वा पहिला धर्म अस्तित्वात येण्याच्या आधीचा आहे. योग तत्वानुसार 'शिवा' हा पहिला योगी वा आदि योगी आणि पहिला गुरु वा आदि गुरु मानला जातो. हजारो वर्षांपूर्वी हिमालयातील कांती सरोवर तलावाच्या काठावर आदियोगींनी महान सप्तऋषिंवर आपल्या सखोल ज्ञानाचा वर्षाव केला. या ऋषिंनी आशिया, मध्यपूर्व, उत्तर अमेरीका या भागांसहित शक्तिशाली योग विज्ञानाचा जगभर प्रसार केला. आधुनिक काळात विद्वानांनी जगभरातील प्राचीन संस्कृत्यां मध्ये काही सामाईक बाबी पाहिल्या असल्या तरी साधनेचे परिपूर्ण प्रकटीकरण भारतात झाले. अगस्ती ऋषिंनी संपूर्ण भारतीय उपखंडात प्रवास केला आणि संपूर्ण मानव समाजासाठी योगाभ्यासाद्वारे निरामय निरोगी आयुष्यासाठी योग संस्कृती अस्तित्वात आणली.

सिंधु सारस्वत संस्कृतीतील मिळालेल्या अवशेषांवर योगीक मुद्रा आढळून आल्या आहेत. या मुद्रांद्वारे प्राचीन भारतात योगाचे अस्तित्व सिद्ध होते.

लैंगिक चिन्हे, देवीचे शिक्के यातून तंत्र योगा दर्शवला आहे. लोक परंपरा, सिंधु सारस्वत संस्कृती, वैदिक आणि उपनिषदांचा वारसा, बौद्ध आणि जैन परंपरा, दर्शने, भगवद्गीता आणि रामायण यांच्या सहीत महाभारता सारख्या

महाकाव्यात, शैव, वैष्णव यांच्या ईश्वरवादी परंपरा आणि तांत्रिक परंपरा यांच्यात योग साधनेचे अस्तित्व आहे. वेद पूर्व काळात जरी योग साधना केली जात असली तरी महान ऋषि पातंजली यांनी योगसुत्राद्वारे अस्तित्वात असलेल्या योग साधना, त्यांचा अर्थ, ज्ञान यांचे सुसुत्रीकरण आणि संग्रह केले. पातंजलीनंतर अनेक ऋषि आणि योगा गुरुंनी साधनेचे दस्तावेज आणि साहित्य निर्मिती करून हे क्षेत्र टिकवण्यासाठी आणि त्याच्या विकासासाठी आणि उत्तम आरोग्याच्या प्रसारासाठी महत्वाचे योगदान दिले. महान व्यक्ति आणि योग गुरूंच्या शिकवणीमुळे योगाचा जगभर प्रसार झाला आहे.

वेगवेगळी तत्त्वज्ञाने, परंपरा, वंश आणि गुरू शिष्य परंपरा यांच्या मुळे योगाच्या ज्ञान, भक्ति, कर्म पातंजल, कुंडलीनी, हट्ट, मंत्र योग, लय योग, राज योग, जैन योग, बुद्ध योग इ. अशा विविध पारंपारीक शाखांचा विकास झाला आहे. प्रत्येक शाखेचे स्वतःचे असे नियम आहेत आणि त्यांच्या सरावाने योगाचे अंतिम ध्येय आणि उद्दिष्टे यांची प्राप्ती होते.

योग साधनेची भूमी असलेल्या भारतात वेगवेगळ्या सामाजिक रीति आणि विधी हे पर्यावरणीय समतोलासाठी प्रेम, सामाजिक विचारांसाठी सहिष्णुता आणि भरीव निर्मितीसाठी दयाळु दृष्टीकोन दाखवते. वेगवेगळ्या रंगातील आणि रंगछटातील रंग साधना अर्थपूर्ण आयुष्य आणि जगण्यासाठी योग साधना हा तरुणोपाय मानला जातो. सुदृढ आरोग्य, वैयक्तिक आणि सामाजिक या बाबतीत योगाचा उगम हा सर्व धर्म, वर्ण आणि राष्ट्रीयत्व यांच्यासाठी उत्तम पद्धती आहे.

अलिकडे, लाखो लोकांना योग साधनेमुळे फायदा झाला आहे ज्याचे जतन आणि प्रसार महान योग गुरुंनी पुरातन काळा पासून आजतागायत केला आहे.

सुदृढ आरोग्य आणि निरोगीपणासाठी योग साधना: मोठ्या प्रमाणावर वापरल्या जाणाऱ्या योग साधना या खालील प्रमाणे आहेत : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी/संयम, बंध आणि मुद्रा, शतकर्म, युक्त आहार, युक्त कर्म, मंत्र जप इ.

यम हे संयम आहेत आणि नियम हे जीवन जगण्यासाठी ठरवलेली नियंत्रीत पद्धती आहे. ते योग साधनेच्या पूर्व गरजा आहेत असे मानले जाते. आसनांमुळे शरीर आणि मन यांच्यात स्थिरता येते, वेगवेगळ्या मानसिक-शारीरिक गरजांना जुळवून घेण्यासाठी, एकाच अवस्थेत शारीरिक स्थिती स्थिर ठेवण्याची क्षमता योगामध्ये आहे योगातील आसने चिरंतन आयुष्यासाठीच्या योग साधनेत मोठ्या प्रमाणावर वापरली जातात.

स्वतःच्या श्वसनाद्वारे जागरूकता निर्माण करण्याचा प्राणायामात समावेश होतो ज्यानंतर एखाद्याच्या अस्तित्वाच्या आवश्यक वा कार्याक्षमतेला अनुसरून श्वसनाचे नियंत्रण करण्याचा समावेश होतो. वेध श्वसनांच्या पद्धतीद्वारे केलेला श्वसनाभ्यास हा श्वास नियंत्रणाचे कार्य करतो ज्यामुळे शारीरिक, मानसिक नियंत्रण राखणे सहज शक्य होते. सुरवातीच्या काळात नाक, तोंड आणि शरीराचे इतर भाग, अंतर्गत आणि बाह्यमार्ग, गंतव्यस्थाने यांच्याद्वारे “श्वसाच्या प्रवाहाचे आगमन आणि निर्गमन” (श्वस-प्रवास) याबाबत जागरूकता निर्माण करून त्यावर नियंत्रण ठेवणे हे महत् कठीण काम साध्य केले जाते. यानंतर या प्रकारात बदल केला जातो. नियमित माध्यमातून, नियंत्रीत आणि श्वसनावर लक्ष ठेवून शरीराच्या विविध भागांविषयी (पूरक) जागरूकता निर्माण होते. श्वास संपूर्ण शरीरात घेतल्यानंतर

(कुंभक) आणि ते उच्छ्वासाच्या दरम्यान रिकामे होणारे शरीर रक्ताभिसरणावर तसेच मानवाच्या शारीरिक, मानसिक संवेदनांवर नियंत्रण राखतो.

प्रत्याहार ज्ञानेंद्रियांची जागरूकतेपासून मुक्तता दर्शवतो ज्यामुळे बाह्यबाबींशी संपर्कात रहायला मदत होते. धारण म्हणजे धारण करणे व्यापक प्रमाणावरील ध्यान (शरीराच्या आणि मनाच्या आत) असून त्याला एकाग्रता म्हणून समजले जाते. ध्यान हे चिंतन (शरीर आणि मनावर एकत्रित लक्ष) आणि समाधी-एकत्रीकरण म्हणून मानले जाते.

बंध आणि मुद्रा या प्राणायामाशी संबंधित पद्धती असून श्वसनासहित मुख्यत्वा शरीराच्या विशिष्ट (मानसिक-शारीरिक) रचनांचा समावेश होतो. यामुळे शरीरावर नियंत्रण आणता येते आणि योग साधनेची सर्वोच्च पातळी गाठणे शक्य होते. शतकर्म हा डी-टॉक्सिफिकेशनची पद्धत मानली असून शतकर्माच्या सरावाने शरीरातील विषारी हानीकारक घटक निघून जाण्यास मदत होते.

आरोग्यदायी आयुष्यासाठी युक्ताहार (योग्य आहार आणि दैनंदिन स्वच्छतेच्या सवयी आणि इतर बाबी) आवश्यक आहेत. ध्यानाच्या सरावाने (ध्यानधारणेने) आत्म जागरूकतेला मदत होते. यौगीक साधनेद्वारे व्यक्तीला सामान्य विचारांपलीकडे जाऊन अंतर्मुख होण्यास मदत होते. तसेच आसने, प्राणायाम आणि ध्यानाच्या योग्य मिश्रीत सरावाने व्यक्ती सुदृढ आणि निरोगी राहते.

योग साधकांच्या मदतीने दैनंदिन योग साधनेच्या सरावामुळे प्राप्त होणाऱ्या अदि दैविक ज्ञानावर मोठ्या प्रमाणावर संशोधन केले जात आहे. आज योग साधनेच्या मानसिक, शरीर विज्ञान शास्त्रविषयक, जैव-रासायनिक आणि तत्त्वज्ञानविषयक भाग आपण समजू शकतो. संपूर्ण

मानव जातीसाठी ही विकासाची पायरी असून अस्तित्वात असलेली विविध योग मार्गदर्शन केंद्रे ही समाधनकारक बाब आहे. योगा शिकवण्याच्या पद्धतीने आधुनिक शिक्षणपद्धतीचे सार आत्मसात केले आहे. योगाशिक्षणाच्या संस्थांमध्ये जगभर वाढ झाली आहे. तत्वज्ञानात्मक-साहित्यिक आणि प्रामाणिक वैज्ञानिक संशोधनाने जगभरात जोर पकडला आहे, ही योगाभ्यास प्रसाराची आशादायक लक्षणे आहेत.

जीवनपद्धती आणि योगा: जीवनपद्धती म्हणजे लोकांची आयुष्य जगण्याची कला, ज्या प्रकारे लोक आयुष्य जगतात, त्यांचा आरोग्याशी व आजाराशी संबंध आहे. एखाद्याची जीवनपद्धती आयुष्याच्या आधीच्या काळात विकसित होत असल्याने बालपणातच आरोग्यदायी जीवनपद्धती आत्मसात करणे हितावह आहे. एखाद्याच्या जीवनपद्धतीवर अनेक गोष्टींचा परिणाम झालेला असतो. गरीबांमध्ये पोषणाचा अभाव किंवा श्रीमंतांमध्ये असणारा लठ्ठपणा हा त्यांच्या आर्थिक स्थितीवरून ठरतो. एखाद्या लोकसंख्येत सांस्कृतिक मुल्ये आहाराबाबतचे प्राधान्य ठरवतात. बैठे काम करण्याची पद्धत आणि धूम्रपान, दारू पिणे अशा वैयक्तिक सवयी हृदयाच्या धमनीच्या रोगांसाठी कारणीभूत आहे. आरोग्यदायी आहार, शारीरिक कसरती, चांगल्यासवयी, आराम आणि विरंगुळा हे चांगल्या आयुष्य जगण्याच्या पद्धतीचे महत्वाचे भाग आहेत.

योगा ही आयुष्य जगण्याच्या पद्धतीसाठी व्यापक आणि समग्र अशी यंत्रणा आहे. योगाचे नियम हे आरोग्य सकारात्मक आणि मजबूत करायला मदत करतात त्यामुळे आपण तणावाला सहज सामोरे जाऊ शकतो. वेगवेगळ्या योगाच्या सरावांद्वारे तणावाचा अंदाज,

त्याला मिळणाऱ्या प्रतिक्रियांचे अनुकूल आणि असा तणाव दडपण्यात योगा नावाचा हा “आरोग्यविमा” यशस्वी होतो. आज स्वतःच्या उपचारात्मक क्षमतेमुळे योगा लोकप्रिय झाला असून जगभरातील वेगवेगळ्या आरोग्य यंत्रणांचे धारक योगाचा पूरक औषध म्हणून वापर करत आहेत.

योगा एक उपचार पद्धती: उपचारांसाठी योगाचे नियम आणि पद्धती यांचा वापर म्हणजे “योगाथेरपी” असा आहे. उपचारांसाठी योगाचा सराव हायोगाचे सह-उत्पादन आहे. योगाच्या पद्धती या (आत्म)मन केंद्रीत आहेत आणि जर आपण उपनिषद, गीता, योगसूत्र, शास्त्रीय हठयोगाचे साहित्य जर संदर्भासाठी बघितले तर योगाचे क्षेत्र हे मनाचे स्वातंत्र्य आणि त्याची इतर क्षेत्रे यांच्यावर केंद्रीत आहे. मन जे धारणेचे साधन आहे त्याचा वापर निरीक्षकाला त्याच्या भविष्यातील स्थानाबाबत स्पष्टतेसाठी आहे. पातंजलीच्या योग सुत्रात आजारावर उपचारांसाठी कोणत्याही थेट साधनांचा उल्लेख नाही पण “व्याधी” ला एक “अंतराय” (अडथळा) म्हणून म्हटले आहे (पाठ१, सूत्र३०). हठयोगा प्रदिपीका, घेरंड संहिता, योग याज्ञवल्क्य संहिता, योग रहस्य इ. हठ योगाच्या साहित्यात क्रिया, आसने, प्राणायाम आणि मुद्रा या आजारावर उपचारांसाठी कसे प्रभावी आहेत याबाबत थेट संदर्भ आहेत. गेल्या अनेक वर्षात योगाचार्यांनी त्यांच्या सातत्याने केलेल्या अभ्यासाद्वारे खास कार्यांसाठी योगाची यंत्रणा निर्माण केली आहे जी त्यांनी शिष्यांकडे दिली आणि ज्याचा वापर ‘पारंपारिक योगा थेरपी’ म्हणून केली जात आहे.

योगा थेरपी ही खालील सिद्धांत आणि संकल्पनांवर अधारीत आहे:

- पातंजल योगमुनींनी “चित्त-वृत्तीनिरोध, क्रियायोगा आणि अष्टांग” योगाची संकल्पना योगासुत्राद्वारे स्पष्ट केली
 - “पंचकोशाचा सिद्धांत” (पाच कोष/शरीरे) जसा उपनिषदात आहेत तसाच पातंजलीच्या योग सुत्रात आणि हठयोगात सापडणाऱ्या वेगवेगळ्या शुद्धीक्रियात ही आहे
 - हठयोगात कुंडलीनी शक्ति जागृत करण्याचे, पण त्या आधि सर्व शारीरिक नाड्यांची शुद्धी श्वसन नियंत्रणाद्वारे करण्यात येते. त्यानंतर षट्चक्रांचा अभ्यास व जागृती बाबतचा सिद्धांत
 - पातंजल योगसुत्रात सहा पादांद्वारे संपूर्ण योगाभ्यासाचे विवेचन केले आहे
 - भगवद्गीतेतील कर्म, ज्ञान, भक्ति यांच्या धर्तीवर काम करणे
 - विविध योगा पद्धतीत तंत्र योगाचे अनेक पैलू चर्चिते आहेत
- आता योगा उपचार पद्धती जगातल्या अनेक भागात पर्यायी आरोग्य सेवापद्धती म्हणून विकसित झाली असून उपयोगात आणली गेल्याने, योग साधकांच्या संख्येत जागतिक पातळीवर प्रचंड वाढ झाली आहे. योगापद्धतीच्या होणाऱ्या फायद्यांमध्ये रक्तदाब नियंत्रणाचा मोठ्या प्रमाणावर अभ्यास केला जात आहे. रक्तदाब कमी करण्यासाठी आणि हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांच्या आजाराबाबत योगाभ्यासात असणाऱ्या क्षमतात्मक फायद्याबाबत अनेक मते आहेत पण योग थेरपी कितपत रक्तदाब कमी करू शकेल आणि त्याचे संभाव्य बदलणारे परिणाम याबाबत स्पष्टता नाही. संशोधन चालू आहे योगउपचारामुळे वृद्ध लोकांमधील डायबेटीसचे प्रमाण कमी करता येते. यामध्ये ग्लूकोजच्या वाढीवर

नियंत्रण, इन्सुलीनची संवेदनशीलता, एन्थ्रोपोमेट्रिक गुणधर्म, लिपिड प्रोफाइल आणि रक्तदाब यांच्यासहीत धोक्याच्या निर्देशांकांमध्ये सुधारणा होते असे दिसून आले आहे. जळजळीमुळे होणारे पोटाचे विकार यामुळे कमी होतात आणि कोर्युंलेशन प्रोफाइल, फुफ्फुसांच्या कार्ययातही सुधारणा होते. मधुमेह तत्सम व दुर्दम विकार असलेल्या वयस्कांमध्ये सहानुभूती सक्रियताही कमी होते. मधुमेह असलेल्या रुग्णांमध्ये औषधोपचार कमी करण्यासही योगसाधनेमुळे मदत होते आणि अशा लोकांमधील हृदयांच्या धमण्यांच्या होणाऱ्या समस्यांवरही मात करता येते. जीवनपद्धतीमुळे होणाऱ्या आजारान्या व्यवस्थापनात योगाथेरपीचा प्रभावीपणा सिद्धकरण्यासाठी अनुक्रमित संबंधित आढावा नियतकालिकांमध्ये अनेक संशोधन प्रसिद्ध झाले आहेत. वैद्यकीय संशोधनात गेल्या काही वर्षांत अनेक रोगांमुळे होणारे शारीरिक आणि मानसिक फायदे समोर आले आहेत ज्याला लाखो साधकांच्या अनुभवाने बळकटी दिली आहे.

योगाभ्यासाच्या खालील पद्धतींद्वारे शारीरिक व मानसिक संतुलनासाठी योग एकत्रित औषधे म्हणून कार्य करते.

१. विविध शुद्धी क्रियांद्वारा जमा झालेल्या विषारी द्रव्यांची यौगीक क्रियांद्वारे स्वच्छता होते, योगाच्या सूक्ष्म व्यायामाद्वारे (सांधे आणि अस्थिसंबंधांच्या सोप्या सूक्ष्म हालचालींद्वारे) शरीराला आरामदायी हलकेपणा मिळतो. शारीरिक विविध आंतरवस्त्राचे विचरण आणि अभिसरण नीट झाल्याने रोग जनक जमा होऊन होणारे प्रादुर्भावही शरीराच्या हालचालींमध्ये आलेल्या मोकळेपणामुळे टाळता येऊ शकतात.

२. योगावर आधारीत आयुष्य जगण्याची पद्धत योग्य पोषक आहारासहित स्वीकारल्यास सकारात्मक एंटीऑक्सीडंटची वाढ होऊन मुक्त मूलज प्रभावहीन होतांना उपचार प्रक्रिया, दुरूस्ती आणि उपचारांवर कार्य करण्यासाठी लागणाऱ्या जीवन ऊर्जेचा साठा टवटवीत करणेही शक्य होते.
३. शरीराच्या वेगवेगळ्या अवस्था कोणताही तणाव न आणता स्थिर आणि आरामदायक स्थितीत ठेवून शरीर स्थिर करतो. शरीराचे संतुलन आणि मिळणाऱ्या मोकळेपणामुळे व्यक्तित्वाच्या मानसिक / भावनिक संतुलनात सुधारणा होते आणि सर्व शारीरिक-मानसिक प्रक्रिया चांगल्या स्थितीत होऊ शकतात.
४. वेगवेगळ्या श्वसनाच्या पद्धतींमुळे स्वयंचलित श्वसनयंत्रणेत सुधारणा होते ज्यामुळे ऊर्जा निर्माण होते आणि भावनिक स्थिरता मिळते. मन आणि भावना या आपल्या श्वसनाच्या पद्धतीं, वेग यांच्याशी संबंधित असतात आणि श्वसनाची प्रक्रिया संथ झाल्यास स्वयंचलित कार्य, चयापचयाच्या प्रक्रिया आणि भावनिक प्रतिसादांवर परिणाम होतो.
५. शरीराच्या हालचालींचा श्वसनाशी मिलाफ होऊन मानसिक शांतता मिळते. योगामध्ये आपले शरीर अनाम्य कोशाशी (आपल्या शरीर शास्त्रीय अस्तित्वाशी) संबंधित आहे तर मनोमय कोश (आपले मानसिक अस्तित्त्व) यांच्याशी संबंधित आहे. प्राणायामकोश (आपले मानसिक अस्तित्त्व हे श्वसनाच्या ऊर्जेने टिकवले आहे) या दोघांमध्ये असतो, श्वास हा मानसिक शांतिसाठी आवश्यक असतो.

६. आपण करत असलेल्या कार्यांवर मन सकारात्मक रित्या केंद्रीत करून ऊर्जेचा प्रवाह वाढवतो, ज्याची परिणती शरीराच्या अंतर्गत भागांमध्ये त्याचे चांगले वहन होऊ शकते. जिथे आपले मन जाते तिथे आपला प्राण जातो.
७. चिंतनशील पद्धतींमुळे शांत असे अंतर्गत वातावरण निर्माण होते ज्यामुळे होमोस्टॅटीक यंत्रणांचे सामन्यीकरण शक्य होते. योगा हे आपल्या सर्व पातळ्यांवर समतोल वा सत्व याच्या बाबतच आहे. मानसिक समतोलामुळे शारीरिक समतोल मिळतो.
८. शारीरिक आणि मानसिक पद्धतींद्वारा शरीर-भावना-मन यांना आराम मिळतो ज्यामुळे दुःखावर नियंत्रण सुलभ होते आणि अंतर्गत व बाह्य तणावांना सामोरे जाण्याची आपली क्षमता वाढते. यामुळे आपल्या आयुष्याचा दर्जा वाढतो.
९. आपला आत्मविश्वास वाढतो, यम-नियम आणि विविध योग मानसिक नियमांद्वारे नैतिक जीवन जगून आपली अंतर्गत उपचाराची क्षमता वाढते. विश्वास, आत्मविश्वास आणि आत्मशक्ति या उपचार, दुरूस्ती, टवटवीतपणा आणि नवऊर्जेसाठी आवश्यक प्रक्रिया आहेत.
१०. मानवी शरीराच्या सर्व यंत्रणांत सामन्य स्थिती पुनर्स्थापीत करण्याच्या दृष्टीने योगा काम करतो ज्यात मानसिक-न्युरो-इम्युनो-एन्डोक्राईन एक्सिस वर विशेष भर असतो. याबरोबरच आपल्या रोधक आणि पुनर्प्राप्ती क्षमतांबरोबरच योगा सकारात्मक आरोग्याचा पुरस्कार करून आपल्या संपूर्ण आयुष्यात आरोग्यविषयक आव्हानांना सामोरे

जाण्यास मदत करण्याचेही उद्दिष्ट ठेवतात. सकारात्मक आरोग्याचीही योगातील संकल्पना आधुनिक आरोग्यसेवेला अनमोल योगदान आहे कारण योगा प्रतिबंधात्मक आहे सामन्यांच्या आरोग्यसेवेत प्रचारक आहे योगाभ्यास शिकणे स्वस्त आहे जे औषधांच्या इतर यंत्रणां बरोबर एकत्रितपणे रुग्णांच्या हितासाठी वापरता येतो.

योगा आणि आयुर्वेद: योगा आणि आयुर्वेदा या वेगळ्या न करता येणाऱ्या बहिणी आहेत. दोन्ही क्षेत्रे ही महान अशा वैदिक ज्ञानातून समोर आली आहेत. त्रिगुण (सत्व, राजस आणि तामस), पंचमहाभूतं (पृथ्वी, वायु, अग्नि, पाणी, अवकाश) या तत्वांवर योगा आणि आयुर्वेद आधारीत आहेत. योगा आणि आयुर्वेद शरीर कसे कार्य करते (दोष, धातु-माल/विनोद/मेद-वाया गेलेले द्रव्य सिद्धांत) आणि अन्न, औषध यांचा शरीरावर काय परिणाम होतो (रस-वीर्य-विपाक/चव-ऊर्जा-पचना नंतरचा प्रभाव संकल्पना) याला परामर्श करतात. योगा आणि आयुर्वेद हे एकमेकांना पूरक आहेत आणि परस्परांशी समर्पक आहेत. शरीराचे आरोग्य हे आहार नियम आणि मनाचा समतोल यावर अवलंबून असतात अशी दोन्हीमध्ये समान धारणा आहे. आयुर्वेद आणि योग हे दोघेही जवळजवळ एकच शरीरशास्त्र आणि शरीरविज्ञानशास्त्र विषयक तत्त्वज्ञान वापरतात ज्यात ७२,००० नाड्या (सूक्ष्म वाहिन्या), सात मुख्य चक्रे (ऊर्जा केंद्र), पंचकोश (शरीराचे ५ कोश) आणि कुंडलीनी शक्ती (सुप्त शक्ती) यांचा समावेश होतो. योगाच्या मेटाफिजिक्सचा आयुर्वेद सर्वोत्तम वापर करते आणि योगाच्या पद्धतींद्वारे रुग्णाला पूर्ण बरे करण्यासाठी वापर करते. उपचारात आयुर्वेद आसन, प्राणायाम आणि

ध्यानधारणेच्यानियमित वापरा बरोबरच वनस्पती, शरीर शुद्धिकरण प्रक्रिया, अन्न आणि मंत्रांचे उच्चारण यांचाही वापर शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी करते. योगा आणि आयुर्वेद शरीर, श्वसन, ज्ञानेंद्रिय, मन आणि आत्मा यांच्या रहस्यमय शक्तीचा वापर उघड करतात. याहुनही महत्त्वाचे म्हणजे योग्य आहार, वनस्पती, पंचकर्म, योगासने, प्राणायाम आणि ध्यानधारणेद्वारे परिवर्तनात्मक पद्धती ही ते उघड करतात ज्यात सर्व प्रकारच्या आयुष्य जगण्याच्या पद्धतींचा समावेश होतो. धर्म (कर्तव्य), अर्थ (संपत्ती), काम (इच्छा) आणि मोक्ष (मुक्ती) या आयुष्याच्या चार ध्येयांसाठी (पुरुषार्थ चातुस्थ्य) हे मिळवण्यासाठी मन आणि शरीर महत्त्वाचे आहेत असे दोन्हीही शास्त्रे मानतात. म्हणूनच, वैदिक औषधशास्त्र (आयुर्वेद) आणि अध्यात्मिक पद्धती (योगा) हे शरीर आणि मन यांच्या आरोग्य आणि शांतिसाठी एकत्रित काम करतात ज्यामुळे आत्मभान साध्य होते.

निष्कर्ष: सध्याच्या जागतिक स्तरावरील आरोग्य सेवेवर आधुनिक औषधांचे वर्चस्व आहे. औषधांच्या किंमती गरीब आणि मध्यमवर्गी यांच्या अवाक्या बाहेर जात आहेत. तर दुसऱ्या बाजूला समाजाला सुरक्षित, प्रभावी, परवडण्याजोगे आणि सहज उपलब्ध होणारी आरोग्य सुविधा आवश्यक आहे. अशा परिवर्तनात्मक बदलासाठी योगाचे समग्र ज्ञान आणि इतर प्राचीन आरोग्य यंत्रणा आवश्यक ते ज्ञान, अनुभव आणि क्षमता उपलब्ध करतात. विकसनशील देशांबरोबरच औद्योगिकरण झालेल्या आणि मोठ्या प्रमाणावर आधुनिक असलेल्या पाश्चिमात्य देशात पर्यायी औषधांचा वाढता वापर हे एक गूढच आहे. एक सामाजिक अपूर्व गोष्ट म्हणून योगसधनेला एक उपचार पद्धती म्हणून

समजून घेतल्या गेल्या नाहीत वा आधुनिक औषधांच्या तुलनेत याबत जास्त संशोधन झालेले नाही. पाश्चात्य विज्ञान आणि वैज्ञानिक पद्धती यांना आरोग्य सेवेचे मुळ म्हणून मान्यता मिळाली आहे अशा देशात याची होत असलेली वाढ कुतुहल वाढवणारी आहे आणि 'पुराव्यांवर आधारीत सराव' हा सहज दिसणारा नमुना आहे. औषधांचे जग ज्ञानात आणि जेनोमिक औषधांमध्ये प्रचंड वाढ अनुभवत आहे, ज्यामुळे आरोग्यसेवेत एक नवा दृष्टीकोन येत आहे. सामन्यांमध्ये पुरातन तत्त्वज्ञान आणि आरोग्य सेवेबाबतच्या दृष्टीकोनांबाबत प्रचंड औत्सुक्य आहे. आधुनिक अॅलोपॅथिक औषधांच्या वाढत जाणाऱ्या किंमती आणि त्याचे दुष्परिणाम हे पर्यायी आणि पारंपारीक औषधांच्या वाढत्या लोकप्रियतेला कारणीभूत आहेत. नवीन तंत्रज्ञान प्रचंड वेगाने विकसित होत आहे ज्यात अनेक वैद्यकीय, शस्त्रक्रियाविषयक आणि निदान करण्याबाबत नव कल्पनांचा विकास करण्यात आला आहे. या सुधारणांबाबत कोणत्याही शंका घेण्याचे कारण नाही परंतु त्यांच्या किंमती या लोकसंख्येच्या मोठ्या भागाच्या अवाक्याच्या बाहेर आहेत. याचा परिणाम मानवी आजार खास करून बिगर संसर्गजन्यरोगांच्या उपचारांसाठी आणि रोग टाळण्यासाठी पर्यायी औषधांसाठी विविध पर्यायांची लोक इच्छा मोठ्या प्रमाणावर निर्माण झाली आहे. सध्याच्या परिस्थितीत योगा ही योग्य अशी पूरक आणि पारंपारिक आरोग्य सेवा ठरत आहे.

(लेखक डॉ. ईश्वर व्ही. बासवारेड्डी हे भारत सरकारच्या आयुष मंत्रालयातर्गत मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थेचे संचालक आहेत.)

संपर्कासाठी ई-मेल-

ibasavaraddi@yahoo.co.in

OPINION OF SOME SUCCESSFUL STUDENTS IN

UPSC



Vivekanad Jadhwar
(AIR 799 / 2014)

"During my initial journey of civil services Preparation the book by Ranjan Kolambe sir Was the base. Sir has very good skill to make things simple. It helped me a lot in UPSC preparation. Thank you sir."

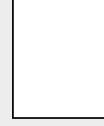


Rajesh Gavali
(AIR 1118 / 2014)

"Ranjan sir harbours a Micro University in himself: teaching of many subjects in simple yet organised manners."



Harshit D. Bari (IRS)
" Known as
'one man army ',
Ranjan Sir is the
best bet."



Adinath Dagde
(AIR 1000 / 2014)



Vijay Kulange
(AIR 176 / 2013)

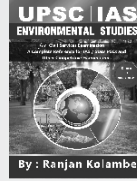
" Importance and relevance of Ranjan Kolambe Sir to Civil Services coaching is beyond doubt, his very name instills confidence."



Dr. Satish Shitole (IRS)
(AIR 514 / 2013)

" Bhagirath Symbolizes hard work, It's manifestation in this sector is Ranjan Kolambe Sir, and it's reflection is unmistakably found in his vast student community".

Our Publications by : Ranjan Kolambe Sir



By : Ranjan Kolambe



By : Ranjan Kolambe



By : Ranjan Kolambe



By : Ranjan Kolambe



By : Ranjan Kolambe



By : Ranjan Kolambe

Coming Soon

आधुनिक भारताचा इतिहास

MPSC RESULT 2014-15

40 + Students Class - I
109 + Student Class- II

UPSC | MPSC

Mains + Prelim

पूर्व + मुख्य परीक्षा

FOUNDATION BATCH 2015-16

BATCHES STARTS FROM 1 JULY 2015

By : Ranjan Kolambe & Bhagirath Team



अभयसिंह मोहिते
(Dy. Collector) राज्यात प्रथम

माझ्या यशामध्ये रंजन कोळंबे सर आणि सरांच्या पुस्तकांचा मोलाचा वाटा आहे. सरांच्या मॉक इंटरव्हूचा मला खूप फायदा झाला.



समाधान शेंडगे
(Dy. Collector) राज्यात द्वितीय

सरांच्या पुस्तकांचा मला UPSC व MPSC दोन्ही परीक्षांसाठी खूप फायदा झाला आहे. आणि मी सलग दोन वर्षे सरांकडे मॉक इंटरव्हू दिला, सरांनी विचारलेले प्रश्नच मला आयोगांच्या पॅनलमध्ये विचारण्यात आले.



प्रशांत खेडेकर
(Dy. Collector) राज्यात तृतीय

MPSC चा अभ्यास सुरु करतांना सर्वात पहिले पुस्तक वाचलं ते रंजन कोळंबे सरांचे 'भारतीय अर्थव्यवस्था' माझ्या यशामध्ये सरांच्या सर्व पुस्तकांचा सिंहाचा वाटा आहे.



वनश्री लाभशेटवार
(Dy. Collector) मुलींमध्ये प्रथम

रंजन कोळंबे सरांच्या इंटरव्हूचा मला खूप फायदा झाला. माझ्यातल्या Positive Quality आणि अजून काय करण्याची गरज आहे, याचे खूप चांगले मार्गदर्शन केले आणि इंटरव्हूच्या लेक्चरमध्ये पण मुलांनी कुठल्या विषयाचा अभ्यास करावा यापासून कुठला पोषाख घालून इंटरव्हूला जावे इथपर्यंत सरांनी मुलांना मार्गदर्शन केले रंजन सरांसारखे मार्गदर्शन कुणी करू शकत नाही.



स्नेहल कनिचे
(Dy. Collector)

रंजन कोळंबे सर म्हणजे प्रत्यक्ष ज्ञानमुर्ती, मार्गदर्शनाबरोबर जिद्द, चिकाटी ! जे येथील भगीरथी ते नक्कीच होतील अधिकारी ! भगीरथ प्रयत्न व रंजन सरांचे मार्गदर्शन यामुळे अशक्य स्वप्न सहज सोपे झाले.

'विद्यादाना' च्या पवित्र कार्याचे संपूर्ण 'व्यापारीकरण' कधी झाले कळलेच नाही ! 'जाहिरात म्हणजे कायद्याच्या चौकटीत राहून केलेली थापेबाजी होय' हे H.G.Wells या ब्रिटिश विचारवंताचे वक्तव्य अक्षरशः खरे करण्याची चढाओढ सुरु झाली. " आमचे 900 विद्यार्थी पास झाले " असे जर चार संस्था म्हणत असतील तर त्यातील 90 विद्यार्थी कॉमन असतात. कारण सर्वश्रुत आहे. पुण्यात-महाराष्ट्रात स्पर्धा परीक्षार्थींच्या यशासाठी मनापासून झटणाऱ्या बऱ्याच संस्था आहेत. 'भगीरथ अॅकॅडमी' ही त्यातील एक ! वर्षातून केवळ दोन बॅचेस ! "Teaching Quality + Quantity + मर्यादीत फी" या त्रिसुत्रीने 'अद्वितीय' ठरलेली ! त्यामुळे 'भगीरथ अॅकॅडमी' च्या योग्यतेची पूर्ण खात्री असल्याशिवाय प्रवेश घेऊ नका. अधिक माहितीसाठी प्रत्यक्ष भेट द्या किंवा जाणकारांकडून माहिती मिळवा. खरे यश विद्यार्थ्यांचेच, त्यांच्या कष्टाचे व इच्छाशक्तीचे ! खऱ्या खऱ्या 'भगीरथा' प्रमाणे ! आमचा वाटा केवळ खात्रीचा !!!!

... वंजव कोळंबे

Bhagirath IAS & Academy

UPSC • MPSC

मंत्री हाईट्स, २ रा मजला,
शनिवार पेठ, पुणे - ३०.
फोन नं. : ०२०-६४०९३४५०
९९७०२९८९९७

www.bhagirathacademy.com
bhagirathacademypune@gmail.com
Bhagirath IAS Academy

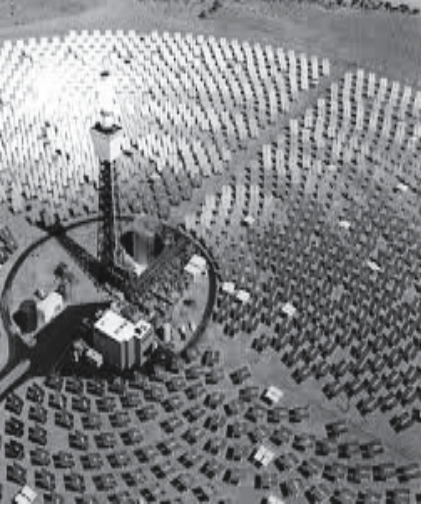
योजना

जून, २०१५

२७

ऊर्जा क्षेत्रात नविन क्षितिजांना गवसणी

- के. आर. सुधामन



नविनीकरण आणि अपारंपारिक उर्जा मंत्रालयाने, भारताचे भौगोलिक स्थान ओळखून तसेच इतर पारंपारिक उर्जा पद्धतीपेक्षा सौर उर्जेवर भर दिला आहे. अनेक सौर उत्पादक एककांच्या स्थापनेसाठी अनेक योजना, अनुदान, अर्थसहाय्य देण्याचे ठरविले आहे. यामुळे वीज निर्मितीतील वाढी बरोबरच, त्याचा फायदा इतर निर्मिती क्षेत्राला हाईल. सौर उर्जा निर्मिती ही अत्यंत सोपी सरळ असून, कुठल्याही प्रकारच्या टाकाऊ पदार्थांची विल्हेवाट करावी लागत नाही सरकारने हाती घेतलेल्या सौर उर्जा निर्मिती प्रोत्साहनामुळे वर्षे २०२० पर्यंत १ लाख मे. वॅ. सौर उर्जा निर्मितीचे वाढीव लक्ष ठरविण्यात आले आहे. यासाठी १० लक्ष रुपये गुंतवणुकीचा ओघ अपेक्षित आहे.

ऊर्जा क्षेत्रात भारताने खूप दूरवरचा प्रवास केला आहे. १९४७ साली स्वातंत्र्य मिळाले तेव्हा १३६२ मे.वॅ विजेची निर्मिती करणाऱ्या भारताजवळ आज २६१,००० मे.वॅ. एवढी विद्युत निर्मिती क्षमता आहे. जरी ६०% औष्णिक वीज निर्मिती जी मूलतः कोळशापासून होत असली आणि थोड्या प्रमाणात गॅस पासून होत असली तरी अपारंपारीक उर्जेवर मोठ्या प्रमाणात भर दिला जात आहे. जलविद्युत क्षेत्राकडे बघितले तर १.४८.०० मे.वॅ. विजेच्या क्षमतेपैकी ७०% क्षमता वापरलेली नाही विशेषकरून ईशान्य भारतात ५०,००० मे.वॅ. विजेची क्षमता वापरली गेलेली नाही. अणु उर्जेत ही प्रचंड क्षमता असली तरी त्याबाबत अनेक पर्यावरणात्मक चिंता आहेत. तरीही ती हळुवार का होईना जोर पकडत असून भारत आज ६,००० मे. वॅ. अणु उर्जेची निर्मिती करत असून त्यात २०३२ पर्यंत ६३,००० मे.वॅ. एवढी वाढ केली जाणार आहे. २००९ मध्ये अमेरिकेबरोबरच्या नागरी अणु करारामुळे १००० मे.वॅ. एवढा प्रचंड मोठा प्रकल्प स्थापन केला जाणार आहे. पण उशिरा का होईना पवन आणि सौर वीज अनोख्या शोधांमुळे जोम धरत आहे. एकीकडे पवन ऊर्जा २५,००० मे.वॅ. वीज निर्मिती द्वारे तामीळनाडू, महाराष्ट्र, गुजरात, आंध्रप्रदेश

आणि राजस्थान या राज्यांमध्ये जोर धरत आहे तर सौर ऊर्जा येणाऱ्या वर्षामध्ये क्रांतिकारी बदल घडवणार आहे. पवन ऊर्जेत १.५ लाख मे.वॅ. वीज निर्माण करण्याची क्षमता आहे तर सौर ऊर्जेत ३००,००० पेक्षाही जास्त क्षमता आहे पण फक्त ३,८०० मे.वॅ. एवढीच वापरण्यात आली आहे. सौर ऊर्जेची किंमत कमी होत असल्यामुळे त्यात प्रचंड वाढ अपेक्षित असून आधीच्या युपीए सरकारने २०२२ पर्यंत ठेवलेल्या २०,००० मे.वॅ. ऊर्जा निर्मितीच्या लक्ष्यात मोदी सरकारने १ लाख मे.वॅ. एवढी प्रचंड वाढ केली आहे. तामीळनाडू, हरियाणा, दिल्ली, पंजाब, गुजरात, राजस्थान आणि आंध्र प्रदेश या राज्यांमध्ये छतावरील सौर ऊर्जेच्या नेट मिटरींग संकल्पनेद्वारे हळूवार क्रांती होत आहे कारण साठवणीसाठी बॅटरीजची आवश्यकता नसल्यामुळे किंमतीत २५% घट होत आहे.

१९९० पासून ऊर्जा निर्मितीत प्रचंड वाढ करूनही भारत हा अजूनही ऊर्जेची कमतरता असलेला देश आहे. त्यामुळे मोठ्या प्रमाणावर प्रयत्न होणे गरजेचे आहे एनडीए सरकारने योग्य दिशेने पावले उचलल्यामुळे गेल्या एक वर्षात विद्युत निर्मितीत वाढ करण्यासाठी अनेक प्रयत्न हाती घेण्यात आले. जगात वीजे पासून वंचित असलेल्या १.४ अब्ज लोकांपैकी

३०० दशलक्ष लोक ही भारतातील आहेत. आंतरराष्ट्रीय ऊर्जा संस्थेच्या अंदाजानुसार भारताला २०५० पर्यंत ६०० गीगा वॉट ते १,२०० गीगा वॉट एवढी नविन वीज निर्मितीची क्षमता वाढवावी लागणार आहे. एकट्या युरोपियन युनियनची २००५ मध्ये वीज निर्मिती क्षमता ७४० गीगा वॉट होती आणि भारताला या पेक्षाही अधिक भर घालावी लागणार आहे. ही विद्युत निर्मिती करताना भारत वापरणार असलेले तंत्रज्ञान आणि इंधनाच्या स्रोतांचा जागतिक स्रोतांच्या वापरावर आणि पर्यावरणाच्या बाबींवर महत्वाचा परिणाम होणार आहे आणि म्हणूनच सरकारने अपारंपारीक ऊर्जा स्रोतांच्या क्षमतेच्या वापरावर लक्ष केंद्रीत करायचा निर्णय घेतला आहे.

स्वयंपाकासाठी आणि ऊष्णतेच्या कार्यासाठी ८०० दशलक्ष भारतीय जाळण्याचे लाकूड, शेतीतील कचरा आणि बायोमास केक्स अशा पारंपारीक इंधनाचा वापर करत आहेत. पारंपारीक ऊर्जा स्रोत हे ऊर्जेचे अपूर्ण स्रोत असून त्यातून मोठ्या प्रमाणावर धूर फेकला जातो. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या दाव्यानुसार घरगुती प्रदुषणामुळे, बायोमास जाळल्यामुळे निर्माण होणाऱ्या कार्बन मोनॉक्साईड मुळे आणि चुलींच्या वापरामुळे ३ ते ४ लक्ष लोकांना भारतात आपला जीव गमावला आहे. विद्युत क्षेत्राच्या वाढीमुळे भारताला पारंपारिक ऊर्जा स्रोतांच्या जळणीसाठी सक्षम पर्याय शोधण्यासाठी मदत होऊ शकेल आणि या बाबतीत अपारंपारीक ऊर्जा स्रोत महत्वाची भूमिका बजावू शकतील आणि सरकारने सुद्धा देशात

महत्वाकांक्षी अपारंपारीक ऊर्जा विकास हाती घेतला आहे. अभ्यासाअंती असे दिसून आले आहे की, वायू प्रदुषणा बरोबरच हमखास वीज निर्मिती आणि खात्रीचा वीज पुरवठा यांच्यामुळे जलप्रदूषण आणि संबंधित पर्यावरण समस्यांच्या निवारणासाठी भारताला मदत होईल. वाढणारी अर्थव्यवस्था, वाढणारी आयात, सुधारणांच्या पायाभूत सुविधा आणि वाढणारे घरगुती उत्पन्न यामुळे ऊर्जेच्या मागणीत वाढच होणार आहे.

मोदी सरकार आगामी ४-५ वर्षात भारतातील सर्वांना २४x७ वीज पुरवठा मिळावा यासाठी ऊर्जा क्षेत्रावर मोठा भर देत आहे हे अत्यंत आवश्यक आहे. यासाठी वीजेची चोरी, औष्णिक प्रकल्पांमध्ये कोळशाची गळती, पारेषणातील कमतरता, सौर, पवन अशा अपारंपारीक ऊर्जांचा वापर, जलविद्युत क्षमतेचा योग्य वापर आणि इतर अनेक बाबींवर लक्ष देण्याची गरज आहे ज्यात मोठ्या प्रमाणावर गुंतवणुक लागणार आहे. मोठ्याप्रमाणावर घेतलेल्या पुढाकारामुळे औष्णिक वीजेच्या निर्मितीत १५.८% वाढ झाली आहे जी देशातील ६०% वीज निर्मिती साठी कारणीभूत ठरते. सरकारने विद्युत निर्मिती क्षमतेत ५०% वाढ करण्याचा आराखडा आणला असून ग्रामीण आणि शहरी भारताला २४ तास परवडणारा वीज पुरवठा देण्यासाठी रु. १.१ लाख कोटींचे केंद्रीय अनुदान उपलब्ध केले आहे. मोठ्या प्रमाणावर गुंतवणुक करून २०२० पर्यंत कोळशाचे उत्पादन दुप्पट म्हणजेच १०० कोटी टन एवढे करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

अलीकडच्या कोळसा लिलावाने या प्रक्रियेला प्रारंभ झाला असून सरकारी तिजोरीत २ लाख कोटी रुपयांचा निधी जमा झालेला आहे ज्यातील बऱ्यापैकी वाटा खाणींच्या राज्यांना जाणार आहे ज्यामुळे अशा मागासलेल्या राज्यांमध्ये विकास कामांना गती येणार आहे.

सरकार २०२० पर्यंत १ लाख मे.वॅ. सौर ऊर्जा आणि ६०,००० मे. वॅ. पवन ऊर्जा इतके अपारंपारीक ऊर्जेचे लक्ष वाढवत असल्यामुळे आगामी सात वर्षात अपारंपारीक ऊर्जा क्षेत्रात १० लाख कोटी रुपयांच्या गुंतवणुकीचा ओघ अपेक्षित आहे. रखडलेले जलविद्युत प्रकल्प पुन्हा चालू करण्याबरोबरच सरकारने अपारंपारीक ऊर्जेसाठी अर्थसंकल्पीय तरतूद ही ६५.८% इतकी वाढवली आहे आणि सरकार सौर व पवन ऊर्जेसाठी नविन अपारंपारीक ऊर्जा धोरण आणण्याच्या प्रक्रियेत आहे.

राष्ट्रीय लोकशाही आघाडी सरकार आपल्या ऊर्जा सुरक्षेच्या ब्ल्यूप्रिंट अंतर्गत ५ अब्ज डॉलरचे पाच विविध प्रकारचे निधी आणण्याच्या विचारात आहे ज्याचे लक्ष्य हरित ऊर्जेच्या स्रोतांचा प्रचार करणे आहे.

नवीन आणि अपारंपारीक ऊर्जा मंत्रालयाची (एमएनआरई) विद्युत वित्तपुरवठा महामंडळ मर्या. (पीएफसी), ग्रामीण विद्युतीकरण महामंडळ मर्या. (आरईसी), भारतीय अपारंपारीक ऊर्जा विकास संस्था (आयआरईडिइए), आयएफसीआय लि., एसबीआय कॅपिटल मार्केट्स लि. आणि आयसीआसीआय बँक लि. अशा सरकारी मालकीच्या आणि खाजगी वित्त संस्थांच्या मदतीने २५

अब्ज डॉलर चा कॉर्पस निधी बनवण्याची योजना आहे. सरकारच्या हरित ऊर्जेवर नव्याने भर देण्यामागे अमेरिका आणि चीन यांच्यात झालेला हवामान बदलाच्या कराराची (क्लायमेट चेंज डील) पार्श्वभूमी असून त्या अंतर्गत २०२५ पर्यंत अमेरिका स्वदेशातील उत्सर्जन २६-२८% नी २००५ च्या पातळीखाली आणणार आहे तर चीन २०३० पर्यंत घातक कार्बनडाय ऑक्साईडच्या उच्च पातळीवर असेल.

सरकारने जारी केलेल्या नवीन उपाययोजनांमध्ये घरगुती स्पर्धाकांना मुख्य प्राधान्य देण्यात आले आहे आणि राष्ट्रीय औष्णिक वीज महामंडळ (एनटीपीसी), कोल इंडिया, ऊर्जा कार्यक्षमता सेवा, पॉवर ग्रीड कॉर्पोरेशन यांनी १००,००० कोटी रुपये एवढ्या मागण्या नोंदवल्या असून ज्यामुळे पंतप्रधानांच्या मेक ईन इंडिया अभियानाने स्थानिक उत्पादनाला उभारी आल्यामुळे ताकद मिळणार आहे. देशांतर्गत सौर आणि पवन ऊर्जेच्या मोठ्या मागण्या स्थानिक उत्पादनांना देताना, स्पर्धात्मक दशासाठी क्षमता वाढ आणि जागतिक दर्जाचे तंत्रज्ञान वापरले आहे. संवर्धनाद्वारे सरकार १०% ऊर्जा बचतीची योजना आखत आहे ज्यामुळे ११ कोटी लोकांचा अंधःकार दूर होऊ शकेल आणि ४०,००० कोटी रुपयांची रुपयांची बचत होऊ शकेल.

सरकारचा अपारंपारीक ऊर्जा स्रोतांवर नव्याने भर असण्याचे एक कारण म्हणजे ऊर्जा आयात देयक आज जवळजवळ १५० अब्ज डॉलर एवढी आहेत आणि हाच आकडा २०३० पर्यंत

३०० अब्ज डॉलर एवढा असेल. भारत ८०% खनिज तेलाची आणि १८% नैसर्गिक वायुची आयात करतो. एप्रिल २०१४ पर्यंत स्थापित औष्णिक क्षमता १६८.४ गी.वॅ तर जलविद्युत आणि अपारंपारीक ऊर्जेची स्थापित क्षमता अनुक्रमे ४०.५ गी.वॅ आणि ३१.७ गी. वॅ. होती. पुढील वर्षी भारतातील पवन ऊर्जेच्या बाजारात रु.२०,००० कोटी (३.१६ अब्ज अमेरिकी डॉलर) एवढी गुंतवणूक आकर्षित होणे अपेक्षित आहे.

येत्या ५-१० वर्षात जवळजवळ २९३ जागतिक आणि घरगुती कंपन्यांनी २६६ गी.वॅ. सौर, पवन, सौम्य जलविद्युत आणि बायोमास वर आधारीत वीज निर्मिती करण्याची ग्वाही दिली आहे. या उपक्रमामुळे ३१०-३५० अब्ज अमेरिकी डॉलरची गुंतवणूक होऊ शकणार आहे. सदर उद्योगाने ९,५४८.८२ दशलक्ष एवढी परकीय गुंतवणूक एप्रिल २००० ते फेब्रुवारी २०१५ या काळात आकर्षित केली आहे.

पुढील ४-५ वर्षात भारतीय विद्युत क्षेत्रात १५ दशअब्ज रुपये (२३७.३५ अमेरिकी डॉलर) एवढी गुंतवणूक क्षमता आहे ज्यात वीज निर्मिती, वितरण, पारेषण आणि उपकरणे यांमध्ये संधी उपलब्ध आहेत असे प्रतिपादन केंद्रीय कोळसा, वीज आणि अपारंपारीक ऊर्जा मंत्री पियुष गोयल यांनी केले आहे.

२०१९ पर्यंत २ ट्रिलियन युनिट्स (किलोवॉट अवर्स) वीज निर्माण करण्याचे लक्ष्य सरकारचे आहे. याचाच अर्थ घरगुती, औद्योगिक, व्यावसायिक आणि कृषी वापरासाठी २४x७ वीज

पुरवठ्यासाठी सध्याची उत्पादन क्षमता दुप्पट करणे हा आहे.

सौर विद्युत प्रकल्प राबवण्यासाठी प्रत्येक मे.वॅ. क्षमते मागे २.४ हेक्टर (६ एकर) जमीन लागते जी कोळशावर आधारित प्रकल्पांना लागणाऱ्या कोळशाच्या खाणकामाची आयुष्य साखळी, पाण्याची कमतरता आणि राखेच्या विल्हेवाटी साठी लागणारी जमीन आणि जलविद्युत प्रकल्पांच्या जलाशयामुळे बुडणारा भाग लक्षात घेतल्यास तेवढीच आहे. देशाच्या १% जागेवर (३२,००० चौ.कि.मी.). जागेवर १.३३ दशलक्ष मे.वॅ. क्षमतेचे सौर प्रकल्प स्थापित होऊ शकतात. देशातील एकूण क्षेत्रफळाच्या ८% पेक्षाही जास्त असा जमीनीचा भाग आहे जो अनुत्पादीत नापिक आणि झाडे नसलेला आहे ज्याच्यावर सौर ऊर्जा प्रकल्प राबवता येऊ शकतात. उपयोगात नसलेल्या जमिनींवर (३२,००० चौ.कि.मी.) सौर प्रकल्प राबविल्यास असे प्रकल्प २००० अब्ज केडब्ल्युएच वीज (२०१३-१४ या काळातील वीज निर्मितीपेक्षा दुप्पट) निर्मिती करू शकतात ज्यात प्रती एकर भू उत्पादन/उत्पन्न १.५ दशलक्ष रुपये (प्रत्येक किव्हॅ साठी ६ रुपये) असेल जे अनेक औद्योगिक भागांच्या बरोबरीने असेल आणि सिंचनाखालील सर्वोत्तम उत्पादन असणाऱ्या शेत जमीनीपेक्षा जास्त असेल. त्याचबरोबर सौर विद्युत संच हे कोणत्याही कच्च्या मालावर अवलंबून नसून ते स्व उत्पादन करतात. भविष्यात जर सर्व कमी उत्पादन असणाऱ्या जमीनींवर सौर प्रकल्प आल्यास सौर

उर्जेत सर्व जीवाश्म ऊर्जा गरजांची (नैसर्गिक गॅस, कोळसा, लिग्नाईट, अणु इंधने आणि खनिज तेले) जागा घेण्याची मुबलक क्षमता आहे. भारताची सौर विद्युत क्षमता प्रती डोई वीज वापराची अखंड गरज भागवू शकते जी अमेरिका/ जपान यांच्या लोकसंख्येच्या सर्वोच्च बिंदूवरील लोकसंख्या संक्रमणाच्या बरोबरीने असेल.

सौर शेती प्रकल्पांसाठी जमीन अधिग्रहण हे भारतापुढे आव्हान आहे. अनोख्या प्रयोगांद्वारे राज्य सरकारे जमिन उपलब्धतेची चाचपणी करत आहेत जसे उदाहरण द्यायचे झाल्यास मोठ्याप्रमाणावर असलेल्या सिंचन कालवा प्रकल्पांवर सौर क्षमता स्थापित करता येईल याची चाचपणी करताना सौर उर्ध्वपतनामुळे होणाऱ्या सिंचनाच्या पाण्याचा न्हास ही टाळता येत आहे. राज्यभर असलेल्या १९,००० किमी (१२,००० एमआय) लांब नर्मदा कालव्यावर सौर पटल स्थापित करून कालवा सौर विद्युत प्रकल्प राबवणारे गुजरात हे पहिले राज्य आहे जो भारतातील ही अशा प्रकारचा पहिला प्रयोग आहे. यात पर्यावरणीय भागही होता. सौर वीजेच्या व्यापक वापरामुळे ६ अब्ज टन कार्बनडाय ऑक्साईडचे उत्सर्जन २०५० पर्यंत रोखता येऊ शकेल जे अमेरिकेच्या सीओ२ च्या सर्व ऊर्जांच्या उत्सर्जनापेक्षा वा आज जगभर वाहतुक क्षेत्रात होणाऱ्या थेट उत्सर्जनापेक्षा जास्त असेल. देशाच्या अनेक भागात सूर्य प्रखर असतो आणि आकाशही स्वच्छ असते. २०५० पर्यंत भारत सीओ२ चे उत्सर्जन कमी करू शकणार आहे आणि चीन बरोबर एकूण

जागतिक स्तरावरील अर्धे उत्सर्जन कमी करायला कारणीभूत ठरेल. भारत सौर ऊर्जेचे केंद्र म्हणून पुढे येऊ शकेल. सरकारने योग्य प्रकारचा धोरणात्मक आराखडा तयार करायला सुरवात केली आहे. जरी सौर विद्युत उत्पादन ४००० मे.वॅ. पेक्षा कमी असले तरी छतावरील सौर विद्युत निर्मिती पुढील ५-७ वर्षात ४०,००० मे.वॅ. पर्यंत जाऊ शकेल. राजस्थान आणि तामीळनाडू मध्ये हरित पारेषण मार्गिका स्थापन करण्यासाठी जर्मन विकास बँक, केएफडब्ल्यु यांनी अगोदरच एक अब्ज युरोचे सॉफ्ट लोन दिले आहे आणि येणाऱ्या दिवसात एक अब्ज युरोचे सॉफ्ट लोन छतावरील सौर वीजेसाठी मंजूर होणार आहेत कारण असे प्रकल्प नेट मिटरींगमुळे अनेक शहरात जोर पकडत आहेत. दिल्लीतच २,००० मे.वॅ वीज छतावरील सौर प्रकल्पाद्वारे निर्माण करण्याची क्षमता असून जी शहराच्या एकूण ६,००० मे.वॅ. वीज वापराच्या एक तृतीयांश आहे. याचप्रमाणे सर्व महत्वाच्या शहरातही अशीच प्रचंड क्षमता असून ही संधी विद्युत निर्मिती करणारे, वैयक्तिक इमारती वा घर मालक यांना खूप महत्वाची आहे कारण त्यांचे वीज बील दोन तृतीयांशाने कमी होणार आहे. सौर पटलांवरील गुंतवणूकही ४-५ वर्षात वसूल होऊ शकेल आणि ह्या पटलांचे आयुष्य २५ वर्षे असून त्यांची कोणतीही देखभाल करावी लागत नाही.

नवीन आणि अपारंपारीक उर्जा मंत्रालयानुसार सरकारच्या सौर उर्जे बाबतच्या प्रयत्नांना बळ देण्यासाठी भारतीय अपारंपारीक ऊर्जा विकास

प्राधिकरण २,००० कोटी रुपयांचे करमुक्त रोखे बाजारात आणण्याच्या विचारात आहे ज्यामुळे सरकारच्या छतावरील सौर प्रकल्पांची मोहीम साध्य करण्यासाठी विकासकांना सॉफ्ट लोन्स देता येऊ शकतील.

मंत्रालयाचे सह-सचिव श्री. तरुण कपूर यांनी पीएचडी चेंबर ऑफ कॉमर्स आणि औद्योगिक शिखर परिषदेत बोलतांना असे सांगितले की “काही दिवसांपूर्वी विविध यंत्रणांमार्फत सौर प्रकल्पांना पाठिंबा देण्यासाठी आणि टिकवण्यासाठी सरकारने ५,००० कोटी रुपयांचा निधी करमुक्त रोखे आणण्यासाठी मंजूर केला आहे ज्यात आयआरडीएला २००० कोटी रुपयांचा निधी मंजूर करण्यात आला आहे.

नंतर कपूर असे ही म्हणाले की, “सध्याच्या आर्थिक वर्षात २,००० ते ३,००० मे.वॅ चे सौर प्रकल्प राबविले तर सरकार समाधानी असेल. त्यात त्यांनी अशी भर घातली की २०१७-१८ पासून प्रत्येक आर्थिक वर्षात १०,००० मे.वॅ. सौर क्षमता वाढवण्याचे सरकारचे लक्ष्य आहे. ही टिकू शकणारी पातळी असून ज्यात काही वर्षांनी १५,००० मे.वॅ. एवढी वाढ करता येऊ शकेल.

सह-सचिवांनी हे ही जाहीर केले आहे की, सरकारने औद्योगिक आणि व्यावसायिक कारणांसाठी वीज निर्मितीचे अपारंपारीक लक्ष्य साध्य करण्यासाठी अनुदान मागे घेण्याचे ठरवले आहे पण त्याचबरोबर इस्पितळे, शैक्षणिक केंद्रे आणि यांसारख्याच आरोग्य सुविधांसहीत सामाजिक क्षेत्रांसाठी अनुदान चालू राहणार

आहे. सौर वीज निर्मिती ६-७ रुपये प्रती युनिट एवढी खाली येत असल्यामुळे आणि त्यात अजून घसरण होऊन ४.५ रुपये प्रती युनिट एवढी घट झाल्यामुळे अनुदानाची गरज कमी झाली आहे तर औष्णिक वीजेचा खर्च वाढत आहे.

पुढील पाच वर्षात ५०० मे. वॅ चे प्रत्येकी २५ सौर पार्क निर्माण करण्याची योजना सरकारने जाहीर केली आहे त्यासाठी सरकारने ४०५० कोटी रुपयांची तरतूद ही केली असून सौर पार्क गुंतवणूक आणि विकासक यांना आकर्षित करण्यासाठी सुविधा उपलब्ध करतात. लघु प्रकल्प विकासकांना भेडसावणारे अडथळे सौर पार्क द्वारे दूर होतात.

सौर प्रकल्प राबविण्यासाठी कौशल्य विकास हा अजून एक भाग आहे ज्यात विशेष भर देण्याची गरज आहे. औष्णिक, जलविद्युत आणि पवन विद्युत प्रकल्प स्थापन करण्यासाठी प्रशिक्षित मनुष्यबळ आगोदरच उपलब्ध आहे. सौर विद्युत निर्मितीत प्रचंड वाढ करण्यासाठी मोठ्या प्रामाणावर मनुष्यबळाची गरज लागणार आहे खासकरून दुर्गम भागात छोटे प्रकल्प आणि छतावरील ऊर्जा निर्मिती जी वेगाने पसरत आहे यासाठी लागणार आहे. सरकारकडे कौशल्य विकासाचा आराखडा आगोदरच तयार आहे ज्यात वाढ होण्याची गरज आहे ज्यामुळे देशातील स्थानिक युवकांना संधी उपलब्ध होतील.

पियूषा गोयल यांनी म्हटल्या प्रमाणे “विरोधी” पक्षाच्या जोखिमीत सुधारणा करण्या बरोबरच आम्ही अनोखे उपाय आणताना सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा यांची किंमत कमी करण्याचा प्रयत्न करीत

आहोत. त्यांनी दिलेल्या संकेता नुसार डिसेंबर पर्यंत सौर विजेची किंमत सध्याच्या रु. ६-७ प्रति युनिट वरून ४.५० रुपये एवढी म्हणजेच २५-३०% घट होणे अपेक्षित आहे. अधिक माहिती देताना त्यांनी असे सांगितले की, या बरोबरच देशात सौर ऊर्जेचा वापर अजून वाढवण्यासाठी सरकारने जागतिक सल्लागार प्राईस वॉट हाऊस यांना याबाबतचा आराखडा तयार करण्यासाठी बरोबर घेतले आहे.

सरकार प्रथमच विद्युत निर्मितीसाठी औष्णिक, गॅस, जलविद्युत, अणू आणि बायोगॅस यांचा योग्य प्रमाणात वापर करण्याचा प्रयत्न करीत आहे. चीन चौपट वीज निर्मिती करत आहे आणि सौर, जलविद्युत निर्मितीत प्रचंड वाढ करण्याचा तिचा प्रयत्न आहे त्यामुळे चीनला गाठण्यासाठी भारताला खूप प्रयत्न करावे लागणार आहेत. सौर ऊर्जा साठवण्यासाठी वजनाने हलक्या आणि स्वस्त लिथियम बॅटरीजच्या विकासामुळे सौर ऊर्जा पॉवर बँकअप साठीच्या डिझेल निर्मिती संच बदलण्यासाठी उपयोगी ठरणार आहे. ३०,००० मे.वॅ पेक्षा जास्त डिझेल जनरेशन संच वापरले जात असल्याने तेलाच्या आयातीवर मोठ्या प्रामाणावर परकीय गंगाजळी नाहक खर्च करावी लागत आहे.

(लेखक के. आर. सुधामन हे पत्रकारीतेत ४० वर्षा पासून कार्यरत असून त्यांनी प्रेस ट्रस्ट ऑफ इंडीयाच्या आर्थिक विभागाचे सहाय्यक संपादक म्हणून काम पाहिले आहे. मुंबईतील

याच संस्थेच्या पश्चिम विभागाचे कार्यवाहू संपादक म्हणून काम बघितले असून. त्यांनी चेन्नई आणि बंगळूर येथे पीटीआयचे आर्थिक आणि विज्ञान विभागाचे प्रतिनीधी म्हणून काम बघण्याबरोबरच बिजिंग आणि इस्लामाबाद मध्ये विदेश प्रतिनीधी म्हणून काम केले आहे. टिकरन्युज साठी आणि फायनांशियल क्रोनिकल मध्ये आर्थिक बाबींचे संपादक राहिले आहेत. जागतिक व्यापार संघटना, वर्ल्ड बँक, जी-१५, जी-२० आणि जी-८ या जागतिक परिषदा आणि पंतप्रधानांच्या द्विपक्षीय भेटींचे वृत्तांकन करण्याचाही प्रदीर्घ अनुभवही त्यांच्याकडे आहे.)

लेखकांना आवाहन

योजना मासिकासाठी लेख पाठवितांना लेखकांनी खाली नमूद केलेल्या फॉन्ट पैकी कोणत्याही एका फॉन्ट मध्येच आपले लेख पाठवावेत.

KRUTI DEV or APS
or Mangal or DVTT or
SHIVAJI or SHREE LIPI,
हे नम्र आवाहन.

आपल्याला माहित आहे का?

भारतीय नागरिकांसाठी निवृत्ती योजना

जन सुरक्षा योजना-सामाजिक सुरक्षेचे आश्वासन

केंद्र सरकारने ९ मे २०१५ रोजी जनसामान्यांना सामाजिक सुरक्षा प्रदान व्हावी यासाठी अत्यंत सोप्या प्रकारने ऑटो डेबीट सोय देऊन बँक अकाउंट्सद्वारे ही योजना चालू केली आहे. प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना आणि प्रधान मंत्री जीवन ज्योती बीमा योजना या त्या दोन योजना असून अपघातामध्ये मृत्यु झालेल्या व्यक्तीच्या कुटूंबीयांना याद्वारे विम्याची रक्कम मिळेल तर अटल पेन्शन योजनेत वृद्ध व्यक्तींना सुरक्षित उत्पन्न मिळू शकेल.

१. अटल पेन्शन योजना APY या योजने अंतर्गत वर्गणीदारास दरमाह रुपये १००० ते रुपये ५००० दरम्यान ठराविक निवृत्ती वेतन मिळू शकेल, मात्र ही रक्कम त्यांना वयाच्या ६० व्या वर्षापासून लागू असेल ही रक्कम त्यांनी स्वतः केलेले योगदान तथा त्यांनी कोणत्या वर्षापासून योगदानास प्रारंभ केला या निकषांवर आधारित असेल.

सन २०१५-१६ ते २०१९-२० या ५ वर्षांसाठी केंद्रसरकार वर्गणीदाराने जमा केलेल्या रकमेत प्रतिसाल रु. १००० किंवा त्यांनी दिलेल्या योगदानाच्या ५०% इतके सहयोगदान करेल. जे लोक झए (राष्ट्रीय निवृत्ती योजना) ला, ३१ डिसेंबर २०१५ च्या अगोदर जोडले जातील व इतर कोणत्याही सामाजिक सुरक्षा योजनेस जोडलेले नसतील तथा आयकर भरणारे नसतील, त्यांनाचा वरील नियम लागू होईल.

शिवाय हे वेतन वर्गणीदारांपश्चात त्याच्या जोडीदारास लागू असेल. त्यांनंतर मात्र नामनिर्देशित व्यक्तीस (नॉमिनीस) लागू होईल. या करिता किमान वयोमर्यादा १८ वर्षे असून कमाल वयोमर्यादा ४० वर्षे इतकी आहे. या निश्चित केलेल्या किमान निवृत्तीवेतनाची सरकार खात्री देत आहे.

२. पंतप्रधान जीवन ज्योती बिमा योजना PMJJBY - या योजनेअंतर्गत वार्षिक आयुर्विमा रुपये २ लाख उपलब्ध आहे त्यासाठी वार्षिक हप्ता हा रु. ३३० भरणे आवश्यक आहे.

PMJJBY ही योजना केवळ १८ ते ५० या वयोगटातील लोकांसाठी असून ही योजना जे बँकखातेधारक आहेत त्यांनाच लागू असेल शिवाय त्या साठीचा हप्ता खात्यांतून आपसूकच वजावट करून घेतला जाईल.

पंतप्रधान सुरक्षा बिमा योजना (PMSBY) द्वारे १८ ते ७० वयोगटातील व्यक्तींना पूर्ण अपंगत्व असल्यास २ लक्ष रुपये तर अंशीय अक्षमतेसाठी १ लाख रुपये जोखिम निधी मिळू शकतो.

व्हिस्टल ब्लोअर्स संरक्षण सुधारण कायदा २०१५

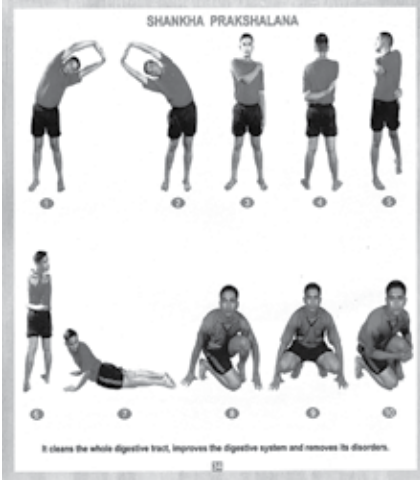
बहुचर्चित आणि बहुटिका झालेल्या व्हिस्टल ब्लोअर्स संरक्षण कायद्याची ओळख २०१० मध्ये करण्यात आली. या कायद्याचे महत्व लक्षात घेऊन सरकारने स्थापित केलेल्या स्थायी समितीने व्हिस्टल ब्लोअर्स संरक्षण कायदे विषयक अहवाल जून २०११ मध्ये सादर केला. संसदेने डिसेंबर २०११ ला व्हिस्टल ब्लोअर्स संरक्षण कायद्याला मंजुरी दिली तर राज्य सभेने २६ फेब्रुवारी, २०१४ ला मंजुरी दिली.

या कायद्यांतर्गत कुठल्याही सार्वजनिक सेवकाने मंत्र्याने किंवा सरकारी अधिकाऱ्याने गैरवापर, भ्रष्टाचार केल्यास आणि या भ्रष्टाचारामुळे किंवा गैरव्यहारामुळे सरकारला हानी होत असल्यास त्याच्या अन्वेषणाची तरतुद हा कायदा कराते. तसेच अनेक सरकारी प्रकल्पांच्या अंमलबजावणी दरम्यान काही त्रुटी निदर्शनास आल्यास, त्या प्रकल्पासंबंधीत अधिकाऱ्यांचे अन्वेषण करणाऱ्या व्यक्तिला पाठिंबा देण्याची तरतुद हा कायदा ची करतो. व्हिस्टल ब्लोअर्स संरक्षण कायदा २०१४ संसदेत मंजूर होताना या कायद्याला अनेक टिकांना सामोरे जावे लागले.

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी त्यांच्या अर्थ वर्ष २०१५-१६ च्या अर्थसंकल्पीय भाषणात या कायद्यातील सुधारणाबाबत घोषणा केली आणि त्यानंतर या कायद्यातील सुधारणांना मंजुरी मिळाली. देशाच्या सुरक्षितता, एकात्मता, सार्वभौमतेला बाधा येईल तसेच आंतरराष्ट्रीय संबंधा संबंधी माहितीच्या गोपनीयतेला बाधा येईल अशा कुठल्याही माहितीच्या घोषणेवर, प्रकाशनावर निर्बंध घालण्यात आले आहे. देशहिताला प्रतिकूल ठरणार्या गोष्टी विरोधात काम करणाऱ्या सुरक्षा कवचांना या तरतुदी बळकटी देतील अशा प्रकट बाबींना पुरविले जाणारी सुरक्षा कवचे माहितीचा अधिकार २०१५ कलम ८ (१) मधुन वगळण्यात आले आहेत.

लघु शंख प्रक्षालन- विविध व्याधींवरील यौगिक उपचार पध्दती

डॉ. स्नेहा मिरजकर



‘शंखप्रक्षालन-यौगिक शुद्धी क्रिया-‘एक उपचार पद्धती’ नावातच शंख असल्याने अंगाचा शंख करायचा का? वैगरे शंका येतात. शंखामध्ये वरुन पाणी टाकल्यास ते वळणे घेत खालिल भागातुन बाहेर येते. त्याच प्रमाणे मानवी शरीरात मुखाद्वारे प्यायलेले पाणी गुदद्वाराद्वारे बाहेर काढण्याची शुद्धी प्रक्रिया म्हणुन या प्रक्रियेला ‘शंख प्रक्षालन’ हे नाव दिले. अत्यंत सोपी सरळ परंतु पथ्य सांभाळावी लागणारी ही क्रिया बध्दकोष्ठता, पोटाचे विकारांवर अत्यंत उपयुक्त आहे. शंखप्रक्षालनाच्या आसनांद्वारे आणि मीठ, लिंबु युक्त कोमट पाण्याच्या मिश्रणाद्वारे पोटाचा अंतर्भाग धुऊन स्वच्छ केला जातो.

मानवी शरीर ही ईश्वराची सर्वश्रेष्ठ कलाकृती आहे. या कलाकृतीमध्ये बाह्यतः आश्चर्यकारक भिन्नता आहे. एक माणूस दुस-यासारखा नाही. परंतू सर्व व्यक्तींची शरीररचना म्हणजे शरीरांतर्गत रचना व कार्य पध्दती मात्र एकसारखी आहे.

हे शरीर उत्पत्ती, स्थिती, लय या तीन व्यवस्थांमधून जात असते. जन्म आणि मृत्यू या दोन टोकांमधील स्थिती म्हणजे जीवन हे चांगल्या पध्दतीने रहावे म्हणून अनेक प्रकारच्या योजना शरीरामध्ये केलेल्या आहेत. या शरीराबरोबर मानवाला बुद्धीचीही देणगी दिलेली आहे. बुद्धीचा योग्य वापर केला तर मानवाचे कल्याणच साधते.

योगाने मानवी शरीराला घटाची उपमा दिलेली आहे.

आमकुम्भ श्वाम्भःस्थो जीर्यमाणः सदा घटः

योगानसेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेन ॥घेरण्डसंहिता १-८

मातीचा घट जसा योग्य अग्निसंस्कार केले नाही तर पाण्यात विरघळून जातो. तसेच जर शरीरावर योग्य ते योगाचे संस्कार केले नाही तर तो भवसागरात विरघळून जातो. त्याकरीता योगरूपी अग्नीने भाजून देह शुध्द करावा.

शरीराचे पक्क्या घरात रुपांतर करण्यासाठी मानवी देहाची पूर्णपणे शुध्दी आवश्यक आहे. अनेक विकारांचे मूळ

हे शारीरिक अशुध्दतेत आहे. हे लक्षात घेऊन योगाने शरीरशुध्दीच्या अनेक प्रक्रिया सांगितल्या आहेत. त्या प्रक्रिया म्हणजेच हठयोगातील षट्कर्म आहेत.

बाह्य गोष्टींचा नित्यसंबंध त्या अंतर्गत इंद्रियांशी येतो. तेथे ह्या शुध्दीक्रियांची जरूरी आहे. बाह्य हवेशी नित्य संपर्कात येणारा श्वसनमार्ग बाह्य आहाराशी नित्य संपर्कात असणारा पचनमार्ग व बाह्यजगताशी वैचारिकदृष्ट्या संबंदात असणारे मन या अवयवांची आंतरिक शुध्दी व्हावी म्हणून या शुध्दी क्रिया निर्माण केल्या आहेत. त्यामुळेच काही विकारांसाठी यांचा चांगला उपयोग होतो.

आयुर्वेदामध्ये यापैकी काही शुध्दीक्रिया पंचकर्म नावाने वर्णन केल्या आहेत. मात्र या पंचकर्मांमध्ये औषधे व वनस्पतींचे सहाय्य घेतले जाते. योगाच्या शुध्दीक्रियेत नैसर्गिक गोष्टींवरच भर दिलेला आहे.

योगशास्त्रातील प्राचीन पण महत्वाचा ग्रंथ म्हणजे भगवान पतंजलींची योगसूत्रे यात षट्कर्म किंवा शुध्दी क्रियांचा उल्लेख नाही. अष्टांग योगातील नियम या दुस-या व्यंगाचा खुलासा करताना त्यांनी शौच म्हणजे शुध्दता असा उल्लेख केलेला आहे, पण षट्कर्माचा उल्लेख नाही.

हठयोगाने मात्र षट्कर्मांना खूप महत्त्व दिलेले आहे. योगाभ्यासापूर्वी विशेषतः प्राणायामाच्या अभ्यासापूर्वी शरीराची अंतर्गत शुध्दी व्हायला हवी या भूमिकेतून षट्कर्मांची रचना करण्यात आली.

‘विकृती’ म्हणजे बिघाड शरीराला आपली नित्य कर्मे न करता येणे, शरीर कार्यात अडथळा, हा अडथळा म्हणजे विकार, अशुध्दता, अशुध्दतेचा अतिरेक विकृतिमध्ये होतो ही अशुध्दता दूर केली की, शरीर आपोआप आपले प्राकृतिक कार्य करू लागेल.

हठयोगाने विविध कर्मांची विभागणी सहा विभागात केली म्हणून त्यांना षटकर्मे म्हणतात.

षटकर्मे ही रोजच्या रोज करावयाच्या प्रक्रिया नाहीत. यांचा अभ्यास गरजेनुसार कमी अधिक कालावधीकरता करावा. प्रत्येक, व्यक्ती व्यक्तीच्या आवश्यकतेनुसार त्या गोष्टी ठरवल्या जातात.

हठयोगाने प्राणायामाकरीता आवश्यक अशा नाडीशुध्दी करता ही

षटकर्मे सांगितली आहेत. पंडीत श्री. स्वात्मारामांनी लिहिलेला हठप्रदिपिका ग्रंथात आणि घेरण्ड ऋषींनी लिहिलेल्या घेरण्डसंहिता या ग्रंथात षटकर्मांची वर्णने दिलेली आहेत. प्राणायामाच्या अभ्यासासाठी शरीरातील सर्व नाड्या शुध्द असायला हव्यात. शरीरामध्ये १२००० नाड्या असून त्यातील इडा, पिंगला, सुषुम्ना या अधिक महत्वाच्या आहेत. यातही सुषुम्ना श्रेष्ठ कारण तो कुंडलिनी शक्तीचा मार्ग आहे. प्राणाच्या शरीरातील संचाराकरीता या नाड्या शुध्द असायला हव्यात. यालाच हठयोगात नाडीशुध्दी म्हटले आहे.

नाडी शुध्दिद्विधा प्रोक्ता समनुनिर्मितु तथा ।

बीजेन समनुं कुर्यात निर्मनुं धौती कर्मणा ॥

नाडीशुध्दी दोन प्रकारे केली जाते. समनु व निर्मनु वीजाड्या सहाय्याने समनु ह्या प्रकाराने व धौतीकर्माच्या म्हणजे शुध्दीक्रियांच्या सहाय्याने निर्मनु या प्रकाराने नाडीशुध्दी केली जाते.

धौतिर्बस्तिस्तथा नैतिस्त्राटकं नौतिकं तथा ।

नाडीशुध्दीकरता अपेक्षित असणारी धौतीकर्मे म्हणजे धौती, बाली, नेती, नौली, त्राटक, कपालभाती ही सहा कर्मे या शुध्दीक्रिया आहेत. यांनाच षटकर्मेही म्हटले जाते.

धौती क्रियेचे चार प्रकार सांगताना पुढील श्लोक सांगितला आहे.

अन्नधौतिर्दन्तधौतिर्हृदधौतिर्मूल शोधनम् ।

धौतिं चतुर्विद्यां कृत्या घटं कुर्वन्तु निर्मलम् ॥ घे.सं १-१३

Subscription Coupon

[For New Membership / Renewal / Change of Address]

I want to subscribe to :

Yojana : 1 Yr. **Rs. 100/-;**

2 Yrs. **Rs. 180/-;**

3 Yrs. **Rs. 250/-**

(Circle the period of subscription)

DD / MO No. _____ date _____

Name (in block letters) : _____

Subscriber profile : Student / Academician / Institution / Others

Address : _____

PIN :

Please allow us 4 to 6 weeks to the despatch of the first issue.

P.S. : For Renewal / change in address, please quote your subscription number.

DD किंवा MO Editor Yojana च्या नावे काढावा.

योजना

जून, २०१५ ३५

अंतधौती, दंतधौती, हृदधौती व मूलशोधन या धौतीच्या चार प्रकारांनी शरीर (घट) निर्मल करावा.

वरीलपैकी पहिल्या प्रकाराचे अंतर्धौतीचे चार उपप्रकार पुढील श्लोकात सांगितलेले आहेत.

वातसारं वारिसारं बन्धिसारं बहिष्कृतम् ।

घटस्य निर्मलार्थाय ह्यन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ।। घे.संहिता १-१४

शरीराच्या निर्मलतेकरता अंतर्धौती ही वातसार, वारिसार, वन्टीसार, बहिष्कृत अशा चार प्रकारे करता येते.

अशा प्रकारे वरील सर्व षट्कर्मांचा एकत्रित विचार केला तर एकूण २० शुध्दीक्रिया या षट्कर्मांच्या अंतर्गत येतात.

१) धौती - १२ प्रकार (अंतधौती-४, दन्तधौती-४, हरधौती-३, मूलशोधन - १)

२) बस्ती - २ प्रकार

३) नेती - १ प्रकार

४) त्राटक - १ प्रकार

५) नौसी - १ प्रकार

६) कपालभाती - ३ प्रकार

एकूण २० प्रकार

या शुध्दीक्रियांच्या सहाय्याने अनेक अवघड विकार नाहसे होतात. विकृती नाहीशा होतात. कोणत्या शुध्दीक्रियेच्या अभ्यासाने कोणते विकार नाहसे होतात हा तपशीलवार अभ्यासाचा विषय आहे. यावर पुरेशा संशोधनाची गरज आहे.

“शुध्दीक्रिया व विकारमुक्ती” या विषयावर योग विद्याधाम अहमदनगर यांनी योगप्रविण या योगशास्त्रातील पद्धती

अभ्यासक्रमात काही समाजाभिमूख प्रयोग केले. निरनिराळ्या व्यक्तींवर काही यौगिक प्रक्रियांचा प्रयोग करून त्याचे परिणाम प्रयोगशाळेत वैज्ञानिक निकषांवर तपासले व त्यात त्यांना आश्चर्यकारक यश मिळाले, हवे तसे परिणाम निदर्शनास आले. अहमदनगर योग विद्याधाम येथील प्रविण वर्गाच्या साठ (६०) साधकांनी ३० वेगवेगळे संशोधन प्रकल्प राबविले. योगप्रविण वर्ग करताना माझे सहकारी श्री. राजन कुमार यांच्यासह लघुशंखप्रक्षालन या यौगिक शुध्दीक्रियेचा रक्तातील cholesterol वर काय परिणाम होतो हे बघण्यासाठी ४० साधकांना वर्ग घेतला. आमच्या प्रयोगासंबंधी सविस्तर चर्चा करण्यासाठी शंखप्रक्षालन आणि लघुशंखप्रक्षालन या शुध्दीक्रियांविषयी माहिती करून घेऊ.

Yojana : Published in Hindi, English, Urdu, Tamil, Telugu, Malayalam, Kannada, Gujarati, Marathi, Punjabi, Bengali, Assamese & Oriya

Send your subscription by DD / MO in the name of Director, Publications Division, addresses to :

Advertisement & Circulation Manager, Publications Division, East Block-IV, Level-VII, R.K. Puram, New Delhi 110 066. Tel. : 011-2610 0207, 011-2610 5590; Fax : 011-2617 5516

Subscriptions will arise also be accepted at our sales emporia:

● Hall No.196, Old Secretariat, **Delhi-110054**, Ph.011-2389 0205 ● A-wing, Rajaji Bhavan, Besant Nagar, **Chennai-600090**, Ph.: 044-2491 7673 ● 8, Esplande East, **Kolkata - 700069**, Ph: 033-2248 8030 ● Bihar State Co-operative Bank Building, Ashoka Rajpath, Patna-800004. Ph.: 0612-268 3407 ● Press Road, Near Govt., Press **Thiruvananthapuram-695001**, Ph.: 0471-2330 650 ● Hall No. 1, 2nd floor, Kendriya Bhawan, Sector - H, Aliganj, **Lucknow-226024**, Ph.: 0522-232 5455 ● 701, C-Wing, 7th Floor, Kendriya Sadan, C.B.D. Belapur, **Navi Mumbai-400614**, Ph.: 022 2757 0686 ● Block 4, 1st Floor, Gruhakalpa Complex, M.G. Road, Nampally, **Hyderabad - 500001**. Ph.: 040-2460 5383 ● 1st Floor, F-Wing, Kendriya Sadan, Koramangala **Bangalore-560034**. Ph.: 080-2553 7244 ● KKB Road, New Colony, House No.7, Chenikuthi, Guwahati-781003, Ph.: 0361-2665 090 ● Ambica Complex, 1st Floor, Paldi, **Ahmedabad - 380007**. Ph.: 079-2658 8669.

For Yojana Tamil, Telugu, Malayalam, Kannada, Gujarati, Marathi, Bengali, Assamese, Oriya, Urdu and English, Hindi - please enrol yourself with Editors of the respective at the addressess given Below;

Editor, Yojana (Marathi), B-701, Kendriaya Sadan, C.B.D. Belapur, Navi Mumbai-400614. Ph.: 022-2756 6582

Editor, Yojana (Gujarati), Ambika Complex, 1st Floor, Paldi, Ahemdabad-380007. Ph.: 079-2658 8669

Editor, Yojana (Assamese), KKB Road, New Colony, House No. 7, Chenikuthi, Guwahati-781003. Ph.: 0361-266 5090

Editor, Yojana (Bengali), 8, Esplanade East, Ground Floor, Kolkata-700069. Ph.: 033-2248 2576

Editor, Yojana (Tamil), 'A' Wing, Rajaji Bhawan, Basant Nagar, Chennai-600090. Ph: 044-2491 7673

Editor, Yoajna (Telugu), Block No. 4, 1st Flr., Gruhakalpa Complex, M.G.Rd, Nampally, Hyderabad-500001. Ph.:040-2460 5383

Editor, Yojana (Malayalam), Press Road, Near Govt. Press, Thiruvananthapuram-695001, Ph: 0471-233 0650

Editor, Yojana (Kannada), 1st Floor, 'F' Wing, Kendriya Sadan, Koramangala, Bangalore-560034, Ph: 080-2553 7244.

धौतीच्या चार महत्वाच्या प्रकारांपैकी पहिला प्रकार म्हणजे अंतर्धोती म्हणजे आतील अवयवांना धुणे - अंतर्धोती म्हणजे आतड्याची अंतर्गत शुध्दी होय. ही शुध्दी चार प्रकारे केली जाते यापैकी वारिसार शुध्दिक्रियेचा तपशील पाहू या. वारी म्हणजे पाणी. पाण्याच्या सहाय्याने आतड्याची म्हणजे संपूर्ण अन्नमार्गाची शुध्दी केली जाते. ही प्रक्रिया शंखप्रक्षालन या नावाने ओळखली जाते.

आपल्या शरीरातील आतड्यांची रचना शंखाप्रमाणे वाटोळ्यासारखी गोलाकार असते. या मार्गाचे दुसरे टोक गुष्ठद्वार शंखाप्रमाणे निमुळते बारीक असते. या मार्गात अन्नपदार्थ, मल साठून मलविसर्जनाचे कार्य नीट होत नाही. शुध्दीक्रियेमुळे हे अडथळे दूर होऊन आतड्याची शुध्दता होते व आतड्याची कार्यक्षमता सुधारते. म्हणून या प्रक्रियेला शंखप्रक्षालन असे नाव दिले आहे.

या प्रक्रियेच्या प्रत्यक्ष कृतीचे वर्णन करणारा एकच श्लोक घेरंडसंहितेमध्ये दिला आहे.

आकष्टं पूरयेत् वारि वत्रेण च पिबैच्चनै ।

चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः ॥
घे.सं. १ - १७

तोंडाने सावकाश आकंठ पाणी प्यावे. नंतर उदरचालन म्हणजे अग्निसार, नौली करून ते अधोमार्गाने (गुदद्वारावाटे) बाहेर काढून टाकावे. ग्रंथोक्त वर्णनानुसार या प्रक्रियेत उदरचालन म्हणजे अग्निसार, उडयीयान, व नौली करूनच पोटातील पटणी पुढे सरकावायचे आहे. यातील नौली ही प्रक्रिया तर फारच अवघड आहे. व सर्वसामान्यांना या प्रक्रिया जमतीलच असे नाही. म्हणून बिहार स्कूल ऑफ योगा येथील मा.श्री. परमहंस सत्यानंद सरस्वती

यांच्या मार्गदर्शनाखाली वरील क्रियांना पर्यायी अशी सहा आसने ठरवली गेली. ज्यांचा समावेश शंखप्रक्षालन प्रक्रियेत करण्यात आला.

ती सहा आसने क्रमाक्रमाने पुढील प्रमाणे -

- १) ताडासन
- २) तीर्थक ताडासन
- ३) कटीचक्रासन
- ४) तीर्थक भुजंगासन
- ५) उदराकर्षण
- ६) काकापाद

वर वर्णन केलेले प्रत्येक आसन सलग ६ वेळा केले म्हणजे शंखप्रक्षालनाच्या आसनांचे एक आवर्तन झाले असे म्हणता येईल. या आवर्तनात सहा आसनांच्या प्रत्येकी सहा आवृत्त्या मिळून ३६ आसने होतात. प्रत्यक्ष शंखप्रक्षालनाची प्रक्रिया करताना साधारणतः १२ ते १६ आवर्तने करावी लागतात. याकरता आसनांचा सराव होणे आवश्यक आहे. सराव नसेल तर शरीर थकल्याने ही क्रिया मध्येच बंद करावी लागते. याकरीता आसनांचा सहा दिवस सराव करावा.

दोन ग्लास पाणी पिणे व एका आवर्तनात ३६ आवृत्त्या दोन वेळा करणे. पुन्हा दोन ग्लास पाणी पिऊन दोन आवर्तने करणे असा क्रम शंखप्रक्षालन क्रियेत ठेवावा लागतो. श्रम कमी करण्याकरता आसने करताना ताण कमी करून स्नायू शिथिल करण्याचा प्रयत्न करावा. त्यामुळे मधे मधे विश्रांती मिळून ही प्रक्रिया यशस्वीपणे पूर्ण करता येते.

ही प्रक्रिया करताना लिंबू आणि मीठ मिश्रीत पाण्याचे सरबत पीत रहायचे आहे. पूर्ण शंखप्रक्षालनासाठी एक पूर्ण दिवस जातो. प्रक्रिया, विश्रांती, भोजन नंतर पुन्हा विश्रांती व योगनिद्रा या सर्व आवश्यक

क्रियांसाठी साधारण ७-८ तास लागतात.

अभ्यासाकरीता योग्य कपडे, सतरंजी, लिंबूमीठपाण्याची व्यवस्था, विशिष्ट भोजनाची व्यवस्था आसने करण्यासाठी योग्य जागा जवळच मलविसर्जनाची योग्य सोय याबाबतीत योग्य ती तयारी आवश्यक आहे.

एका साधकाला साधारण ३ लिटर पाणी लागते. १ लिटर पाण्यात १०-१५ मिली. लिंबाचा रस १० ग्रॅम मीठ याप्रमाणे सरबत तयार करावे. सरबत तयार केल्यावर लिंबू मीठाचे प्रमाण चवीनुसार कमी जास्त करावे. पण साखर, गुळ अजीबात घालू नये. पाण्याचे तापमान शरीराच्या तापमानापेक्षा २ ते ३ डिग्री सेल्सी अधिक असावे.

शंखप्रक्षालन करण्यापूर्वी आदल्या रात्री नेहमीचा पण हलका आहार घ्यावा. शंखप्रक्षालन करण्यापूर्वी सकाळी कोणताही द्रव व घन आहार घेतलेला नसावा.

ही प्रक्रिया सकाळी ६ ते ७ वाजता सुरु करावी. प्रारंभी दोन ग्लास सरबत जमिनीवर बसून सावकाश प्यावे. घटाघटा पिऊ नये व संथपणे चवीचवीनेही पिऊ नये. दोन ग्लास सरबत घेतल्यावर सहा आसनांचे ६ आवृत्त्यांचे एक अवर्तन असे दोन आवर्तने करावीत. या आसनांमुळे सरबत जठरातून पुढे लहान आतड्यात जाते. नंतर पुन्हा दोन ग्लास पाणी व दोन आवर्तने पुन्हा पाणी असा क्रम चालू ठेवावा. मलविसर्जनाचा वेग आल्यावर मलविसर्जन करावे व पुन्हा पाणी व आवर्तन पूर्ण करावे.

पहिल्या मलविसर्जनाला वेळ लागतो. पण नंतर मात्र तो वेग वारंवार येऊ लागतो. प्रारंभी बाहेर पडणारा मल घन स्वरूपात

असतो. नंतर नंतर तो पातळ होत जातो. व शेवटी शेवटी ५/६ वेगानंतर जसे आपण पाणी पितो तसेच स्वच्छ पाणी बाहेर पडते. अशा प्रकारे नुसत्या पाण्यानेच विसर्जन २/३ वेळा झाले की प्रक्रिया बंद करावी. साधारणतः १२ ते १६ ग्लास पाणी प्यावे लागते. व ४/६ वेळा मलविसर्जनासाठी जावे लागते.

प्रक्रिया झाल्यानंतर १ तास शवासन करावे. या कालावधीत कोणतीही हालचाल करू नये. पण झोपूही नये. शरीरातील आंत्रसहरींची वाढवलेली गती कमी करण्याकरीता हे आवश्यक आहे. हे शवासन नीट झाले नाही तर नंतरही जुलाब चालू राहतील व अन्य उपचार करण्याची वेळ येईल. म्हणून जागे राहून शरीर शिथिल करणे आवश्यक आहे. मलविसर्जनाची प्रेरणा झाली तरच शवासन सोडून जायला हरकत नाही.

यानंतर अर्ध्या तासाने विशिष्ट प्रकारे तयार केलेल्या खिचडीचे भोजन करावे. मात्र भोजनाला प्रारंभ होईपर्यंत पाणी पिऊ नये.

मुगाच्या डाळीची सरबरीत म्हणजे नरम पातळ खिचडी व साजूक तूप एवढेच भोजन या साधकांना द्यावे. या खिचडीत मसाले, तिखट, मिरजी अजिबात घालू नये. चवीपुरते मीठ व धनेजीरे पुड घालायला हरकत नाही. प्रत्येक साधकाने किमान १०० ग्रॅम साजूक तुप या खिचडीबरोबर घेणे आवश्यक आहे. जेवताना व नंतरही साधे पाणी घेतले तरी चालेल.

जेवणानंतर तीन तास विश्रांती आवश्यक आहे. शवासन, योगनिद्रा, वाचन काहीही करावे पण झोपू नये. ही विश्रांती पूर्ण झाल्यावर प्रक्रिया पूर्ण झाली असे समजावे. नंतर दैनंदिन व्यवहार करायला हरकत नाही. पण काही पथ्ये

पाळणे आवश्यक आहे.

अधिक श्रमाची कामे करू नयेत, सायकल चालवणे, पळणे, पोहणे, सारखे जीने चढ उतार करणे इ. रात्रीचे भोजनही दुपारप्रमाणे खिचडीचे घ्यावे. दुस-या दिवशी साधा आहार थोड्या प्रमाणात व तिस-या दिवसापासून नेहमीचा आहार घ्यायला सुरुवात करावी. तिखट मसाले तळलेले पदार्थ, बेकरीचे पदार्थ, दुध व दुधाचे पदार्थ तीन दिवस घेऊ नयेत.

पुढील व्यक्तींनी ही प्रक्रिया करू नये :

- १) १६ वर्षाखालील व ६० वर्षावरील स्त्री-पुरुष
 - २) गर्भवती महिला
 - ३) मासिक पाळी चालू असलेल्या महिला
 - ४) हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, आंम्रवण, कोलायटीस हे विकार असणा-या व्यक्ती.
 - ५) अशक्त प्रकृती असणा-या व्यक्ती
- या प्रक्रियेमध्ये लिंबू मीठ घातलेले पाणी घ्यायचे आहे. कारण साधे पाणी घेतले तर ते सहजपणे रक्तात शोषले जाईल व पुढे मुत्रपिंडाच्या माध्यमातून मुत्ररूपाने शरीराबाहेर टाकले जाईल. यामुळे सर्व आतडी व अन्नमार्ग पाण्याने धुण्याचे उद्दिष्ट साध्य होणार नाही.

पाण्यात मीठ घातल्यामुळे पाण्याचा रसाकर्षक दाब वाढतो व ते रक्तात शोषले जात नाही. उलट आजूबाजूच्या पेशीतील अशुध्द व विषारी द्रव्ये या पाण्यात शोषली जातात हे पाणी शरीरात शोषले न गेल्याने पुढे पुढे सरकत जाते. लिंबाच्या रसामुळे मल पुढे ढकलण्याची क्रियाही गतीमान होते.

शरीरांतर्गत परिणाम :

हठयोगात या प्रक्रियेचे परिणाम देहनिर्मलकारकम असे सांगितलेले

आहे. शरीरातील मल काढून टाकण्याचा परिणाम या प्रक्रियेत साधतो. विशेषतः जठर, लहान आतडे, मोठे आतडे, मलाशय या अन्नमार्गाच्या अवयवातील मल या प्रक्रियेत काढून टाकला जातो व पाण्याच्या प्रवाहामुळे हे अवयव आतुन स्वच्छ केले जातात.

या प्रक्रियेत आंत्रलहर खूपच गतीमान केली जाते. सामान्यतः तोंडावाटे पोटात घेतलेले आहारद्रव्य पचून त्यातील सारभाग शोषून अवारीष्ठ भाग शरीराबाहेर टाकून देण्याकरीता १२ ते १६ तास लागतात. परंतु शंखप्रक्षालनामध्ये तोंडावाटे पोटात घेतलेले पाणी हा सगळा अंदाजे ३० फुटाचा प्रवास करून अर्ध्या तासात शरीराबाहेर टाकले जाते. या गतीमान आंत्रलहरीमुळे आतड्याची कमी झालेली हालचालींची गती पुर्वपदावर येते. मलावरोध, बद्धकोष्ठता या विकारांवर ही प्रक्रिया त्वरीत परिणामकारक आहे. मोठ्या आतड्याचे कार्य सुधारते व ही सुधारणा दीर्घकालीन असते.

पाण्याचा रसाकर्षक दाब जास्त असल्याने आतड्यातील अंतःत्वचेतील पेशींची शुध्दी होते. आपण ग्रहण केलेल्या अन्नातून आवश्यक ती द्रव्ये शोषून घेताना काही दुषित द्रव्ये व विषारी कणही शोषले जातात व ही त्रासदायक द्रव्ये पेशीद्रव्यातच अडकून पडतात त्यामुळे पेशींना अन्नरस शोषणाचे कार्ये नीट करता येत नाही. शंखप्रक्षालनातील सरबताचा रसाकर्षक दाब जास्त असल्याने हे दुषित पदार्थकण त्या पाण्यात शोषले जातात व पेशींची शुध्दी होते. अशा शुध्द पेशी नंतर अन्नरस शोषण्याचे कार्य उत्तम प्रकारे करू शकतात. म्हणजे यात फक्त आतडेच धुतले जात नाही तर त्याचे शोषणाचे कार्य चांगल्या प्रकारे होते. म्हणजेच पचनक्रिया सुधारते. म्हणूनच पचनाच्या तक्रारी असणा-या रुग्णांना ही प्रक्रिया

वरदानच आहे. वजन संतुलित होण्यास या शुद्धीक्रियेची मदत होते.

या प्रक्रियेचा परिणाम रक्तशुद्धीकरताही होतो. पचन व शोषणाचे कार्य सुधारल्याने रक्तात योग्य ती आहारद्रव्ये व्यवस्थित शोषली जातात व पर्यायाने रक्ताची शुद्धी होते.

मधुमेहाच्या रुग्णांच्या संदर्भातही ही प्रक्रिया रक्तातील वाढलेली साखर कमी करायला उपयुक्त ठरते.

आंत्रलहर ही अनिच्छावर्ती मज्जासंस्थेच्या नियंत्रणाखालील हालचाल आहे. परंतु या प्रक्रियेत ती प्रयत्नपूर्वक वाढवली जाते. यामुळे अनियंत्रित मज्जासंस्थेवर काही प्रमाणात नियंत्रण मिळवल्याप्रमाणे घडते.

या प्रक्रियेने साधारणतः ३ ते ४ लिटर सरबत घेतले जाते व त्या पाण्याने अन्नमार्ग बराचसा स्वच्छ केला जातो. मुखापासून गुदापर्यंतचा साधारणतः ३० फूट लांबीचा हा मार्ग या प्रक्रियेत पूर्णपणे रिकामा केला जातो व स्वच्छही केला जातो. या प्रक्रियेत काही काळ तरी पचनाचे कार्य पूर्णपणे थंडावलेले असते. पचनसंस्थेला कधी ना मिळणारी अशी ही विश्रांती मिळते. व नंतरही हळूहळू ताण येतो. त्यामुळे पचनक्रियेतील अन्य दोषही दुरुस्त व्हायला या प्रक्रियेची मदत होते. सर्व पचनमार्ग मोकळा असूनही फार भूक लागत नाही. व प्रत्यक्ष थोडाच आहार घेता येतो. आणि तीच खरी भूक असते आणि आपली खरी भूक किती आहे आपण किती खाल्ले पाहिजे याची जाणीव होते.

लघुशंखप्रक्षालन :

पूर्ण शंखप्रक्षालन ही प्रक्रिया दीर्घकाळ चालणारी व त्यानंतरही काही दिवस आहारविहाराची पथ्ये पाळावी लागतात. यामुळे ही प्रक्रिया सहा महिन्यातून एकदाच करता येते. परंतु

पचनाच्या काही विकृती दूर करण्याकरता या प्रक्रियेचे सातत्य हवे असते. याकरीता या प्रक्रियेचे छोटे स्वरूप लघुशंखप्रक्षालन या नावाने प्रचलित आहे. ही प्रक्रिया महिनाभरसुद्धा रोज करता येते. व यातून पूर्ण शंखप्रक्षालनाचे बरेचसे फायदे मिळू शकतात.

प्रत्यक्ष प्रक्रिया :

लघुशंखप्रक्षालन पुढीलप्रमाणे केले जाते.

- १) दोन ग्लास लिंबू मीठ घातलेले कोमट पाणी पिणे.
- २) शंखप्रक्षालनाच्या सहा आसनांची प्रत्येक सहा आवृत्त्या याप्रमाणे दोन आवर्तने करणे $[(6 \times 6) \times 2]$ एकूण ७२ आवृत्त्या.
- ३) पुन्हा दोन ग्लास सरबत.
- ४) पुन्हा शंखप्रक्षालनाच्या आसनांची दोन आवर्तने
- ५) यानंतर ही प्रक्रिया थांबवणे
या प्रक्रियेला साधारण २०-२५ मिनिटे लागतात. या प्रक्रियेपूर्वी वा नंतर फारशी पथ्ये पाळावी लागत नाहीत.

ही प्रक्रिया रोज महिनाभर केली तरी चालते. यातील सातत्यामुळे पुष्कळच चांगले परिणाम अनुभवयाला येतात.

या प्रक्रियांबद्दल वाचून त्या प्रक्रिया करून बघण्याचा मोह वाचकांना आवरता येणार नाही. पण सुरुवातीला योग्य मार्गदर्शनाशिवाय या प्रक्रिया करू नयेत ही महत्वाची गोष्ट वाचकांनी लक्षात ठेवावी. सातत्याने लघुशंखप्रक्षालन २० ते ४० दिवस केले तर आतड्याची शुध्दता होऊन अन्नाचे पचन शोषन योग्य होते. बहुतेक विकार हे अयोग्य आहारामुळे होतात व पचनक्रिया बिघडल्याने होतात. लघुशंखप्रक्षालनामुळे आहाराचे योग्य पचन होते व रक्तशुद्धीही होते.

याचा रक्तातील साखरेवर व

cholesterol वरही खूप चांगला परिणाम होतो.

रक्तातील cholesterol वर लघुशंखप्रक्षालनामुळे काय परिणाम होतो हे पाहण्यासाठी आम्ही ४० साधकांवर लघुशंखप्रक्षालनाचा प्रयोग केला.

साधारण ३० ते ५० वयोगटातील व्यक्ती ज्यांनी पूर्वी कुठलाही योगाभ्यास केलेला नाही अशा व्यक्तींना एकत्रित करून त्यांच्याकडून सलग २० दिवस लघुशंखप्रक्षालन करून घेतले व त्यांची आधी आणि नंतर रक्तातील cholesterol ची तपासणी केली व आम्हाला त्यात आश्चर्यकारक परिणाम पाहायला मिळाले.

आम्ही ४१ साधकांना एकत्र केले. त्यांनी पूर्वी कोणताही योगाभ्यास केला नव्हता त्यामुळे सुरुवातीला तीन दिवस शंखप्रक्षालनाचे आसनांचे सेट शिकविले व त्या आसनांचा सराव करून घेतला. नंतर सर्व साधकांच्या रक्ताची तपासणी, रक्तातील cholesterol ची तपासणी केली. नंतर साधकांना रोज ६ ग्लास कोमट लिंबू मीठ पाणी वर्गावर आणायला सांगितले.

वर्गावर रोज फक्त ओंकार प्रार्थना, थोड्या पुरक हालचाली घेऊन नंतर दोन ग्लास पाणी, दोन सेट, पुन्हा दोन ग्लास पाणी, दोन आसनांचे सेट व नंतर पुन्हा दोन ग्लास पाणी व दोन सेट म्हणजे ६ ग्लास पाणी व ६ सेट नंतर शवासन अशा प्रकारे राजे १ तास याप्रमाणे सलग २१ दिवस साधकांकडून लघुशंखप्रक्षालन करून घेतले.

२१ दिवसांचा कालावधी पूर्ण झाल्यावर दुस-या दिवशी पुन्हा सर्व साधकांच्या रक्तातील cholesterol ची तपासणी केली. सर्व साधकांचे

cholesterol आश्चर्यकारकरित्या कमी झालेले आढळले. या साधकांपैकी साधकांनी पूर्ण वर्ग केला व उरलेल्या ११ साधकांनी १२ ते १५ दिवस लघुशंखप्रक्षालन केले. ज्या साधकांनी कमी दिवस वर्ग केला त्यांच्या तपासणीमध्ये सुध्दा खुपच फरक आढळला. ज्या साधकांनी २०/२१ दिवस लघुशंखप्रक्षालन केले त्यांचा डाटा **Annexure A**

कोष्टक-अ

अ. क्र.	लघुशंखप्रक्षालना		फरक
	पुर्वी	नंतर	
1	193	186	-7
2	188	180	-8
3	189	179	-10
4	200	188	-12
5	230	206	-24
6	206	198	-8
7	219	210	-9
8	210	200	-10
9	190	185	-5
10	205	200	-5
11	189	186	-3
12	189	184	-5
13	190	188	-2
14	200	190	-10
15	193	188	-5
16	197	194	-3
17	200	190	-10
18	196	190	-6
19	210	200	-10
20	208	196	-12
21	200	193	-7
22	230	208	-22
23	204	200	-4
24	235	219	-16
25	188	188	0
26	208	199	-9
27	195	186	-9
28	200	190	-10
29	215	210	-5
30	239	223	-16
31	209	190	-19

कोष्टक-अ वरुन हे सिध्द होते की, लघुशंखप्रक्षालनामुळे seirum cholesterol कमी होते.

आता cholesterol बरोबरच lipid profile म्हणजे HDL, LDL, VLDL यांच्याही तपासण्या करतो आहोत. त्याचबरोबर जेवणाआधी आणि नंतरची रक्तातील साखर याचीही तपासणी करतो. २० दिवसाच्या कालावधीपेक्षा कमी किंवा अधिक प्रक्रिया केली तर काय फरक होईल किंवा लघुशंखप्रक्षालनाबरोबर जर सुर्यनमस्कार, आसनांची जोड दिली तर अजून काही बदल होतील का? अशा अनेक गोष्टींवर संशोधनाची गरज आहे.

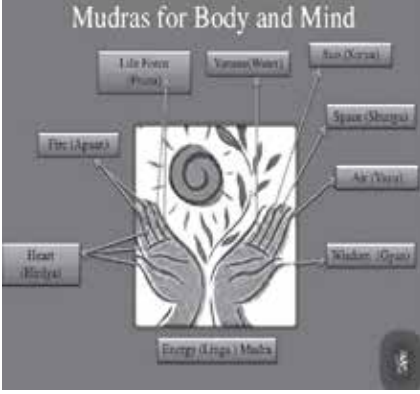
(लेखिका डॉ. स्नेहा मिरजकर या अहमदनगर येथे प्रथितयश आयुर्वेदिक डॉक्टर असुन योग विद्याधाम अहमदनगर तर्फे योग प्रसार कार्य निरंतरपणे करीत आहेत. त्यांनी अलिकडेच 'शंख प्रक्षालन'- विविध व्याधिंवर उपाय हा प्रबंध सादर केला.)

संपर्कासाठी ई-मेल-

snehamirajkar12@gmail.com

अक्युप्रेशर आणि हस्तमुद्रा चिकित्सा - औषधाविना उत्तम स्वास्थ्य !!

- श्रीरंग राजेंद्र भावे



विनामुल्य, सहजसाध्य, विविध रोगांवर गुणकारी तसेच मनोबल वाढविणे, मनावर नियंत्रण या सर्व बाबी हस्तमुद्रा चिकित्सा पद्धतीद्वारे साध्य करता येतात. ऐतिहासिक पार्श्वभुमी लाभलेल्या परंतु दुर्लक्षित उपचार पद्धतींवर पुन्हा एकदा लक्ष केंद्रीत करण्याची गरज आहे. ज्याद्वारे व्याधीमुक्त शरीरावर उपचारांपेक्षा व्याधीमुक्त शरीर संकल्पनेवर जोर देता येईल. अक्युप्रेशर आणि हस्तमुद्रा चिकित्सा या साधकाने परिश्रम पुर्वक करावयाच्या अंगीभूत क्रिया आहेत. फक्त आवश्यकता आहे. स्वनियम व स्वावलंबनाची.

आजकाल सर्वसामान्यपणे प्रत्येक व्यक्ति आपल्या आरोग्याबद्दल जागरूक आहे असेच चित्र दिसते; वेळोवेळी सर्व तपासण्या करणे - कोलेस्ट्रॉल, साखर, मेद, रक्तपेशी, रक्तदाब, इ. पण या सर्व तपासण्या कुठलाही आजार झाल्यानंतर असतात किंवा बरीच जागरूक मंडळी उत्तम आरोग्य असतांना देखील या तपासण्या करतांना दिसतात. हीच जागरूकता जर बालवयातच मुलांमध्ये रूजवली तर या तपासण्या आणि चाचण्या करण्याची वेळ येणार नाही. प्रत्येक शिक्षित व्यक्तिला जर अभ्यासक्रमातून किंवा सामान्य ज्ञानातून शरीरविज्ञानाची किमान माहिती असेल तर ज्या शरीरामुळे आपण जगतो, जग पाहत असतो, उपभोगत असतो, त्याच शरीराची वेळीच काळजी घेतली जाईल.

आपले शरीर आपला एक उत्तम मित्र होऊन, आणि वेळोवेळी कुठल्याही आजाराची सूचना देण्याचे काम करित असतो. पण त्या सूचनांकडे जर दूर्लक्ष झाले (जे एकीकडे आपण होऊ देतोच) तर अनारोग्याची एक एक पायरी आपण अनाहूतपणे चढायला लागतो. प्रत्येक पायरीकडून आपल्याला योग्यवेळी सूचना मिळत असतात पण तेव्हाच आपल्या जागरूकतेची खरी परिक्षा असते. त्या मिळालेल्या सूचनांचा नीट अर्थ लागून, शरीरात काय बदल होत आहेत हे बदल कश्यामुळे घडतात हे जाणून त्याची

काळजी घेणे हीच ती जागरूकता!! आजकाल काळजी घेणं म्हणजे वेळोवेळी डॉक्टरांच्या दवाखान्याच्या पायऱ्या चढून सतत औषधांचा मारा करत राहणे व तपासण्या करून घेणे एवढच दिसून येतं. पण त्याहीपलीकडे जाऊन निसर्गाने आपल्यासाठी अनेक पद्धती उपलब्ध करून दिल्या आहेत, त्यांची माहिती करून घेऊन त्यांचा दैनंदिन आयुष्यात योग्य अवलंब करणे ही आता काळाची गरज झाली आहे. याच पद्धतींमध्ये “अक्युप्रेशर व हस्तमुद्रा चिकित्सा” या दोन नैसर्गिक प्रणालींचा समावेश होतो. आपले आरोग्य आपल्याच हातात कसे आहे हे या पद्धती सांगतात. औषधे सुरू असतांना देखील या पद्धतींचा उपचार घेता येतो व हळुहळू औषधे बंद करून यांच्याच सहाय्याने आपण निरोगी आयुष्य जगू शकतो.

शरीराची जशी बाह्य स्वच्छता आपण नित्य करत असतो, तशीच आतील शरीराची करतो का? बरेचदा तसे होतांना दिसत नाही. हे म्हणजे “उपरसे टामटूम, अंदरसे रामजाने” या म्हणी सारखेच झाले आपण आपल्या घराची स्वच्छता जशी रोज करतो - केर काढणे, पोछा लावणे व महिन्यातून एकदा जळमटं, धूळ साफ करणे तशी आपल्या शरीराची स्वच्छता का करित नाही? एका प्रसिद्ध फेश वॉशच्या जाहिरातीत एक मुलगी दुसरीला सांगते - “अंदर से क्लिन नही हो तो बाहर से क्लियर कैसे दिखोगी”,

हे वाक्य जाहिरातीपलीकडे अंतर्मुख करणारं आहेच कारण त्याचा थेट संबंध शरीरातील आंतरिक स्वच्छतेशी आहे. आणि म्हणूनच एखादी वस्तू वरून कितीही स्वच्छ देखणी असली तरी ती आतून कशी बनली आहे म्हणजेच मूलभूत पाया कसा आहे यावरून त्या वस्तूची खरी उपयोगिता ठरते. थोडक्यात काय, तर शरीर स्वच्छ ठेवण्यासाठी खालील नमूद केलेल्या गोष्टींबद्दल जागरूक असणे व त्यांची नित्य तपासणी करणे महत्वाचे ठरते.

१. आपली विष्टा कशी आहे? मल विसर्जन क्रिया सहज होते आहे का?
२. मूत्रविसर्जन सहज होते आहे का? रंग व गंध कसा आहे?
३. घाम येतो की नाही? योग्य प्रमाणात पाणी प्यायले जाते का?

या प्रश्नांची उत्तरे मिळाल्यास आपले शरीर आतून किती स्वच्छ आहे हे जाणून घेण्यास मदत होईल.

आजमितीस निसर्ग आपल्यावर मेहेरबान नाही हे मोठ्या मोठ्या नैसर्गिक आपत्तींवरून लक्षात येतं; त्याच बरोबर अन्नामधील कस कमी होणे, भेसळयुक्त अन्न असणे, प्रदूषण वाढणे या दैनंदिन आपत्तींमुळे आपण पोखरले जातोय हे सांगणे नलगे! म्हणूनच हस्तमुद्रा व अॅक्युप्रेसरच्या सहाय्याने आपण किमान पातळीवर आपले आरोग्य आपल्या हातात ठेवू शकतो हे तितकेच खरे!

स्वास्थ्य वा आरोग्य म्हणजे काय? तर स्वस्थिरता, अर्थात ही स्थिरता केवळ रोग नसतांनाच नव्हे तर वैयक्तिक, शारिरीक, मानसिक व सामाजिक पातळीवर असणे अधिक महत्वाचे आहे, असे WHO (जागतिक आरोग्य संघटना) नमूद करते. पण अशी अवस्था,

स्वस्थिरता आपण क्वचितच येऊ देतो, ज्याची कारणे - अवेळी जेवणे, जागरण, जिभेचे चोचले पुरवणे, योग्य प्रमाणात पाणी न पिणे अशी असतात. आपण शरीराचा छळ करत राहतो, ते आपल्याला सूचना देऊन थकते, आपण दुर्लक्ष करतो आणि सुरू होते ते औषधांचे व instant बरे होण्याचे दुष्टचक्र! यालाच आज pop-a-pill संस्कृती म्हणतात जिथे आपण शरीराचं म्हणणं ऐकून न घेता, त्याला या गोळ्यांचा मारा करून मारून टाकतो. एखाद्या तुंबलेल्या गटाराला साफ करण्याऐवजी त्यातून दुर्गंधी येऊ नये म्हणून भिंत बांधणे, सुगंधी द्रव्यांचा वापर करणे या सारखेच आपण शरीरावर औषधी गोळ्या झाडत असतो! म्हणूनच या instant च्या जमान्यात नैसर्गिक शरीरशुद्धी बंद होते व एका आजारातून दुसरा उद्भवतो व त्याकरता परत गोळ्या! याच दुष्टचक्रातून बाहेर पडण्यासाठी शेवटी हस्तमुद्रा व अॅक्युप्रेसर सारख्या निसर्गोपचार पद्धती सहाय्यक ठरतात! या दोन्ही पद्धती आपल्या शरीरातील स्वयंचलित चिकित्सालय आहेत. योग्यप्रकारे शिस्तबद्ध प्रशिक्षण घेऊन व अंमलात आणून आपण स्वस्थ आरोग्याची पायरी अविरतपणे चढू शकतो अशा या सहजसाध्य व सोप्या जीवनप्रणाली आहेत.

आपले शरीर, अग्नि, वायु, आकाश, पृथ्वी व जल या पंचमहाभूतांनी बनले आहे. या पंचतत्त्वांचे संतुलन आपल्या शरीरातील ऊर्जारूपी बॅटरीद्वारे होत असते. यालाच आपण चेतना वा प्राण म्हणतो, जो आपल्या शरीराला सतत कार्यरत ठेवतो. हा ऊर्जा प्रवाह सूक्ष्म नाड्यांमधून वाहत असतो व तो जेव्हा खंडित होतो, व शरीराच्या एखाद्या

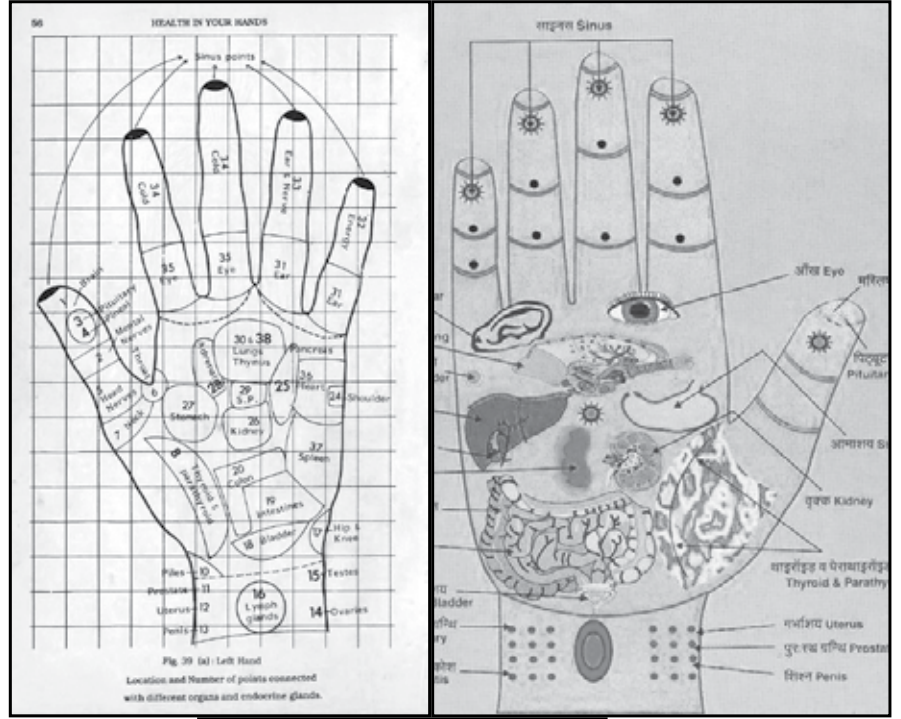
अवयवापर्यंत पोहचू शकत नाही, तेव्हा त्या अवयवाशी संबंधित शरीरावरील बिंदू दुखतो. या बिंदूवर दाब दिल्याने उर्जाप्रवाह संयमित होवून (pumping action) बिघाड झालेले अवयव पुनश्च कार्यान्वित होतात. अशी ही शरीरांतर्गत असलेली निसर्गदत्त व्यवस्था म्हणजेच “अॅक्युप्रेसर”. आपण नकळत दैनंदिनीत अॅक्युप्रेसर करत असतो - आरतीच्यावेळी टाळ्या वाजवणे, मसाज, कान टोचणे, अलंकार (बांगड्या, चैन, अंगठ्या) घालणे, कान पिळणे; या सर्व गोष्टींमध्ये एकच होते. शरीरावरील विविध बिंदूवर दाब दिल्या जातो. त्याबद्दल पुढे जाणून घेऊच पण त्याआधी अॅक्युप्रेसर ची व्याख्या बघू.

अॅक्युप्रेसर- अॅक्युट प्रेशर, म्हणजेच शरीरावरील विशिष्ट बिंदूवर योग्य पद्धतीने दाब दिल्यास त्या बिंदूशी निगडित असलेले अवयव कार्यान्वित होतात. अॅक्युपॅक्चर मध्ये सुईचा वापर होतो जिथे बिंदूवर सुई टोचून (किंचित विद्युतप्रवाहासह) उपचार केला जातो. पण अॅक्युप्रेसर मध्ये अंगठ्याने वा बोथट वस्तूच्या सहाय्याने व्याधीवर उपचार करता येतो. शरीरातील निरनिराळ्या अवयवांशी संबंधित असलेले बिंदू तळहातावर व तळपायांबरोबरच सर्व शरीरावर सामावलेले आहेत. या सर्व बिंदूवर दाब दिल्यास, जिथे जास्त दुखते आहे, त्या दुखणाऱ्या बिंदूशी निगडित अवयवात बिघाड झाला आहे असे समजावे. यातूनच रोग निदान करणे सोपे होते व त्यानुसार वेळीच उपचार सुरू करणे शक्य होते. एकीकडे अनेक तपासण्या करून, वेळ, पैसा, वाया जातोच शिवाय मानसिक ताण, भीती, उत्सुकता यामुळे अजून त्रास होण्याची शक्यता

असते. ॲक्युप्रेसर मध्ये कुठल्याही साधनांशिवाय, योग्य शिक्षणानंतरच आपण स्वतःचे रोगनिदान विनामूल्य करू शकतो. शरीराच्या कुठल्याही भागात झालेल्या दुखण्याचे पडसाद हाताच्या, पायाच्या बिंदूवर उमटतात, म्हणूनच ॲक्युप्रेसरला “रिफ्लेक्सोलोजी” असेही म्हणतात. या रोगनिदानासाठी बोटांची पेरं, अंगठ्याचा अग्र, किंवा आकृतीत दिलेल्या उपकरणांचा बिंदूवर दाब देण्यासाठी वापर



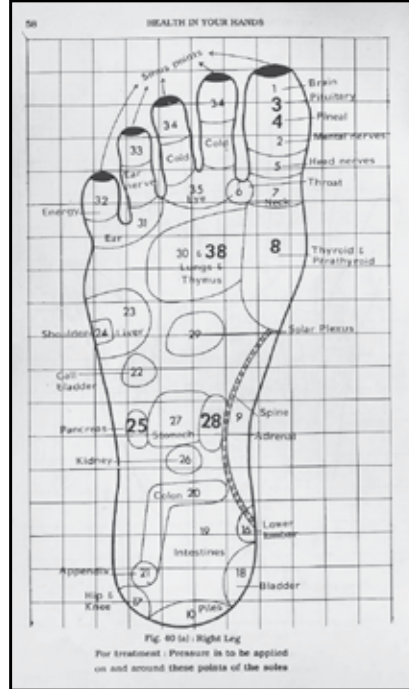
अधिक वेळ दाब देऊ नये. दिलेल्या आकृतीनुसार तळपाय व हातावरील अवयवांशी निगडित बिंदूंचे mLeeve efoues आहे. ते अभ्यासून योग्य प्रमाणात दाब द्यावा



करता येतो

ॲक्युप्रेसर - फायदे व घ्यावयाची काळजी

- या पद्धतीचा उपचार घेऊ इच्छीणाऱ्यांनी किमान शरीरविज्ञानाचा नीट अभ्यास करणे आवश्यक आहे.
- ही पद्धत सोपी, प्रभावशाली असून कुणीही याचा लाभ घेऊ शकतो व गरजेनुसार कितीही काळासाठी याचा अवलंब करू शकतो.
- ॲन्टीबायोटीक्सच्या सेवनाने विपरीत परिणाम (side effects) होतात तसे या प्रणालीत अजिबात घडत नाही. आपणच आपल्या शरीराबद्दल अधिकच जागरूक राहतो व प्रत्येक घडामोडींबद्दल सतर्क राहायला शकतो.
- हातावरील बिंदूवर ३ मिनीटांपेक्षा



- या प्रणालीत फक्त बिघाड झालेले अवयवच नव्हे रूग्णाचे संपूर्ण शरीर, प्रकृती या गोष्टी रोगनिदानासाठी धरल्या जातात, व त्यानुसार उपचार आखले जातात.
- हाडांची व स्नायुंची बळकटी तसेच अंतःस्त्रावी ग्रंथींचे योग्य कार्य, रक्तप्रवाह, ॲक्युप्रेसर द्वारे संतुलित व संयमित करणे सुकर होते कारण या पद्धतीमध्ये

pumping action असल्याने अवयवांना चालना व चेतना मिळते.

७. फक्त शरीरावरील एकाच बिंदूवर अधिक काळ दाब देऊ नये. कारण तेथील भाग नरम होवून जास्त दुखू लागेल तसेच त्याच्याशी निगडित अवयव क्षमतेपेक्षा जास्त कार्य करून त्यावर भार पडू शकतो.

७. गर्भधारणेत अॅक्युप्रेसर संयमित स्वरूपाचे असावे, बिंदूवर दाब दिल्याने ऊर्जाप्रवाह संक्रमित होतो व तो जास्त झाल्यास त्याचा गर्भाशयावर ताण पडू शकतो.

भारतीय संस्कृतीतल्या अनेक उपयुक्त गोष्टींचे महत्त्व परकीयांनी जाणले, त्यांनी ते जगासमोर आणले आणि मग आपण त्याच पाश्चिमात्य गोष्टींना डोक्यावर घेऊन त्यांचे स्वागत केले. आपल्याच वस्तूला चकचकीत पाश्चिमात्य वेष्टणात बांधून इतर लोक आपल्या समोर तीसादर करतात आणि मग आपणा भारती यांचे त्या गोष्टीबाबत कुतूहल वाढते. 'अॅक्युप्रेसर' प्रणालीबाबतीतही हेच झाले. भारतात पाच हजार वर्षांपूर्वी 'अॅक्युप्रेसर' उपचारपद्धत प्रचलित होती, असे सुश्रुत संहितेत लिहिले आहे. दुर्दैवाने आपल्याकडे ती योग्यप्रकारे टिकवली गेली नाही आणि ती 'अॅक्युपॅक्चर'च्या स्वरूपात श्रीलंकेत जाऊन पोहोचली. श्रीलंकेतील ही उपचारपद्धत बौद्ध साधूंनी किंवा भटक्या आर्यांनी चीन आणि जपान या देशांमध्ये पसरवली. आज चीन समग्र विश्वाला 'अॅक्युपॅक्चर' पद्धत शिकवत आहे. पण 'अॅक्युपॅक्चर' ची जननी असलेल्या 'अॅक्युप्रेसर'ची माहिती सोळाव्या शतकात अमेरिकेतील रेड इंडियन या भटक्या आर्यांची एक शाखा

असलेल्या जमातीच्या लोकांना होती. विसाव्या शतकात या उपचार पद्धतीविषयी अमेरिकेत बरेच संशोधन झाले आणि त्याद्वारे या उपचार पद्धतीच्या विकासास मोठा हातभार लागला. हल्ली तेथे एम. डी. झालेले अनेक अॅलोपॅथिक डॉक्टर व निसर्गोपचार पद्धतीचा उपयोग करतात. जागतिक आरोग्य संघटनेनेही (WHO)

या सहजसोप्या उपचारपद्धतीकडे लक्ष द्यायला सुरुवात केली आहे. या संघटनेतर्फे अॅक्युप्रेसर द्वारा उपचार होऊ शकणाऱ्या व्याधींची सूची खालीलप्रमाणे - सायनसायटिस, सर्दी, अस्थमा, दातदुखी, मोतीबिंदू, मायग्रेन, डोकेदुखी इ.

आपल्या विविध उपक्रमांद्वारे हे शास्त्र टिकवून ठेवले आहे. त्याचप्रमाणे या क्षेत्रातल्या अभ्यासकांनी या उपचार प्रणालीचा प्रसार केला आहे.

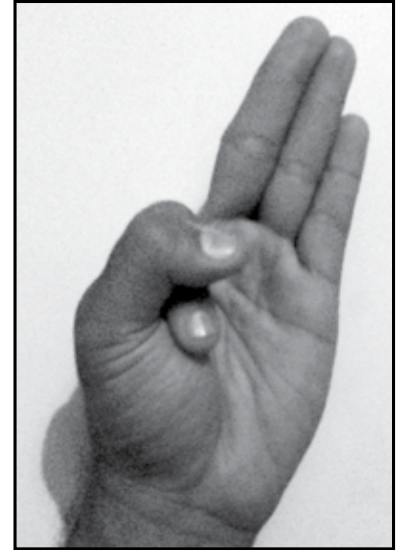
१. अॅक्युप्रेसर उपचार अॅकॅडमी, पुणे
२. अॅक्युप्रेसर संशोधन, प्रशिक्षण आणि उपचार संस्थान,
३. राष्ट्रीय अॅक्युप्रेसर संशोधन, प्रशिक्षण उपचार संस्था,
४. डिप्लोमा आणि सर्टीफिकेट अभ्यासक्रम, अॅक्युप्रेसर संस्था, जोधपूर, राजस्थान.

हस्तमुद्रा विज्ञान - बिनकष्टाची व बिनखर्चाची एक साधी, सोपी अद्भुत प्रणाली

मुद्रा या शब्दाचा सामान्यतः stamp, impression, शिक्का, काहीतरी ठाशीव असे, किंवा चेहऱ्यावरची प्रसन्न स्मित मुद्रा, असा अर्थ घेतला जातो. प्राचीन काळापासूनच सुवर्ण-रजत मुद्रांचा वापर व्यवहारात होत आला आहे. मुद्रा या शब्दाची व्याख्या "मुदं ददाति देवानां, द्रावयति असुरानपि" या संस्कृत

पंक्तिमध्ये सामावली आहे. देवांना आनंद देणारी व असुरांना पळवून लावणारी अशी ती मुद्रा. येथे देव म्हणजे शरीर व असुर म्हणजे रोग अथवा व्याधी. या लेखात "हस्तमुद्रा" या विषयावर भर दिला जाणार असून, त्याकरता हाताची पाच बोटे, पंचमहाभूतं, त्यांचा निसर्गाशी परस्पर संबंध, याच पंचतत्त्वांमधून निर्माण झालेले मानवी शरीर, याबद्दल थोडक्यात जाणून घेऊ.

मुळात "हस्तमुद्रा चिकित्सा" चा अर्थ म्हणजेच हाताच्या पाच बोटांची विशिष्ट मांडणी करून पंचतत्त्वांद्वारे शरीरात सूक्ष्म पातळीवर ऊर्जा व प्राणवायु संयमित करून व्याधिंचा नायनाट करणे असा होय. दैनंदिन जीवनात अथवा प्राचीन परंपरेत, धर्मकार्यात, व नृत्यात देखील भावना प्रकट करण्यासाठी हस्तमुद्रांचा वापर दिसून येतो. उदा. हात जोडून नमस्कार करणे, गंध लावून तो अंगठ्याने पसरवणे, पूजेत अर्घ्य अर्पण करताना बोटांची योग्य मांडणी या सर्वांला शास्त्रीय आधार आहे तो याच पंचतत्त्वांचा व ऊर्जाप्रवाहाचा !



आपल्या हाताची पाच बोटे पंचमहाभूतांचे प्रतिनिधित्व करतात.

दिलेल्या आकृतीनुसार अंगठा - अग्नि, तर्जनी - वायु, मध्यमा - आकाश, अनामिका - पृथ्वी व करंगळी - जलतत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करतात. या तत्त्वांच्या संतुलनामुळे शरीरातील व्याधींवर नियमन ठेवता येते. बोटांच्या अग्रभागातून ऊर्जाप्रवाह होत असतो व याच प्रवाहाला बोटांच्या वेगवेगळ्या मांडण्या करून, शरीरात नियमित करून, योग्य प्रमाणात प्राणवायु व रक्तपुरवठा झाल्याने रोगनिवारण होते. वात, पित्त, कफ या तीन दोषांचे संतुलन, शरीरातील मलकण/विषकण बाहेर काढून शरीर तंदुरूस्त ठेवणे, प्राणवायुचा प्रवाह तसेच शरीरातील रुधिराभिसरण सुधारणे हा हस्तमुद्रा करण्या मागचा मुख्य उद्देश होय. मुद्रा चार प्रकारे शरीरात काम करतात - एका तत्त्वाचे दुसऱ्यात परिवर्तन, एखादे तत्त्व वाढल्यास कमी करणे - विघटन, एखादे तत्त्व नसल्यास त्याची निर्मिती करणे - वृद्धि व प्रत्यावर्तन करून संतुलन करणे.

वर दिलेल्या तपशीलानुसार, अंगठ्यातील अग्नितत्त्वामुळे इतर चार तत्त्वांचे शरीरातील प्रमाण कमी-जास्त करून व्याधींचा नायनाट करणे सोपे होते हे सिद्ध झालेच आहे. त्यानुसार, अंगठ्याच्या अग्रावर दुसऱ्या बोटाचे अग्र हलकासा दाब देऊन टेकवल्यास त्या बोटाचे तत्त्व वाढते; तसेच दुसऱ्या बोटाचे अग्र अंगठ्याच्या मुळाशी लावून, त्या बोटाच्या मधल्या भागावर (पाठीवर) अंगठ्याने हलकासा दाब दिल्यास त्या बोटाचे तत्त्व कमी होते. रोजच्या व्यवहारात मुद्रा कुठेही कधीही करू शकतो. अनेक सर्वसामान्य आजारांवर केवळ हस्तमुद्रांद्वारे आपण स्वतःवरच प्रभावशाली उपचार करू

शकतो. पूर्वीपासून सर्वांना ज्ञात आहे, शिवमुद्रेवर - मुद्रा भद्राय राजते म्हणजेच, ही शिवमुद्रा सर्वांच्या कल्याणा करता आहे, असे लिहिले आहे, यातच संस्कृत अभ्यासक श्री. राजेंद्र भावे यांनी स्वरचित सुभाषितांमध्ये “मुद्रा स्वास्थ्याय राजते” असे लिहिले आहे

ऊर्जास्रोतः शरीरस्थः पंचतत्त्वैः प्रवाहितः ।

संयतः स यथा ज्ञेया मुद्रा स्वास्थ्याय राजते ?

भावार्थ - पंचतत्त्वांमुळे प्रवाहित असलेला शरीरातला ऊर्जेचा स्रोत जिच्यामुळे नियमित वा संयमित झाला आहे, ती (हस्त) मुद्रा सर्वांच्या स्वास्थ्यासाठी आहे.

काही मुख्य १०-१२ हस्तमुद्रा जाणून घेण्याआधी मुद्रा करतानाचे सर्वसाधारण नियम जाणून घेणे गरजेचे आहे.



१. मुद्रा करताना संपूर्ण शरीरावर ताण नसावा, सर्व स्नायू सैल सोडावे.
२. अंगठ्याचे अग्र दुसऱ्या बोटाच्या अग्रावर हलकासा दाब देऊन टेकवावे व बाकीची बोटे ताठ ठेवावीत. बाकी बोटे सरळ राहत नसतील तर त्या तत्त्वात बिघाड आहे, असे समजावे
३. एखाद्या रोगनिवारणासाठी मुद्रा किमान ३०-४० मिनिटे करावी. रोग बरा झाल्यास मुद्रा बंद करावी.

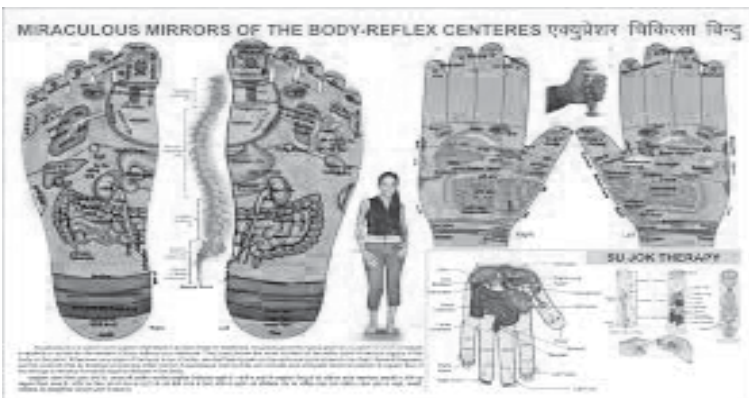
४. शक्यतो पद्मासन, सुखासन अथवा वज्रासन घालून मुद्रा केल्यास उत्तम
५. इतर औषधांचा कोर्स सुरु असताना देखील मुद्राचिकित्सा सुरु ठेवू शकतो.
६. प्रवास करताना, चालतांना, झोपताना, कधीही मुद्रा करू शकतो, फक्त बोटांचे अग्र योग्य पद्धतीने जुळलेले असावेत
७. प्राण, पृथ्वी, ज्ञान, अपान या मुद्रा कितीही वेळ केल्या तरी चालतात (यांची माहिती पुढे दिलेली आहे)
८. जेवणानंतर वायुमुद्रा केल्यास शरीरातील वायू बाहेर पडून पचनातील अडथळा दूर होतो
९. सर्व हस्तमुद्रा या लहान-थोर कोणत्याही वयाच्या व्यक्तिस करता येतात.
१०. काही मुद्रांचा प्रभाव लवकर दिसून येतो (उदा - लिंग मुद्रा - उष्णता निर्मिती, तसे झाल्यास लगेच ती मुद्रा करणे सोडावे अन्यथा उष्णतेचे विकार संभवतील)
११. दैनंदिन करावयाच्या मुख्य १०-१२ मुद्रा
१. **ध्यान मुद्रा** - अंगठ्याचे व तर्जनीचे अग्र जोडावे,
फायदे - मनःशांती, बुद्धिविकास, अस्थिरता, बेचैनी वर मात, चिडचिड, चंचलता यावर उत्तम उपाय.
२. **आकाश मुद्रा** - अंगठ्याचे व मध्यमाचे अग्र जोडावे
फायदे - कानाचे रोग बरे होतात, रक्तदाब व छातीत दुखण्याच्या त्रासावर आराम, दातांची बळकटी, सायनस, मायग्रेन, डोकेदुखीत आराम

३. **पृथ्वी मुद्रा** - अंगठ्याचे व अनामिकेचे अग्र जोडावे
फायदे - केसांची, स्नायूंची व हाडांची बळकटी, सर्वांगीण तंदुरुस्ती होते, रोग प्रतिकारशक्ती वाढते, शरीरात चैतन्य निर्मिती होते.
४. **वरुण मुद्रा** - अंगठ्याचे व करंगळीचे अग्र जोडावे
फायदे - रुधिराभिसरण सुधारते, त्वचा मुलायम राहून कांती सुधारते, त्वचा शुष्क झाल्यास, खाज सुटल्यास, सोरायसिस इ. रोगात लाभ व आराम मिळतो.
५. **वायू मुद्रा** - तर्जनीचे अग्र अंगठ्याच्या मुळाशी टेकून, अंगठ्याने वरून दाब देणे
फायदे - हाताचा कंप, सायटिका, स्पाँडिलायटिस, गुडघेदुखीवर आराम, व शरीरातील वातामुळे होणाऱ्या सर्व विकारांपासून मुक्तता.
६. **शून्य मुद्रा** - मध्यमाचे अग्र अंगठ्याच्या मुळाशी ठेवून, अंगठ्याने वरून दाब देणे
फायदे - कानाचे विकार, ऐकण्याची क्षमता, निद्रानाश, वर्टिगो या विकारांसाठी लाभदायक.

७. **सूर्य मुद्रा** - अनामिकेचे अग्र अंगठ्याच्या मुळाशी ठेवून, अंगठ्याने वरून दाब देणे
फायदे - दमा, सतत होणारी सर्दी, सायनस या रोगांत आराम मिळतो, चरबी कमी होते व स्थूलपणा जातो, आवाज साफ होतो, पचनशक्ति सुधारते
८. **अपान मुद्रा** - अंगठा, मध्यमा व अनामिकेचे अग्र एकत्र जोडावे
फायदे - विषकण बाहेर फेकून शरीर शुद्धी होते, लघवी होताना जळजळ असल्यास आराम मिळतो, मासिक पाळीत दुखण्यावर ही मुद्रा चांगला इलाज आहे.
९. **अपान-वायू मुद्रा** - अपान व वायू मुद्रा एकत्रित करणे
फायदे - हृदयाचा झटका, अंजायना चे दुखणे, ठोके चुकणे यावर मुद्रा केल्यास इंजेक्शनसारखा परिणाम होतो, वाताचे विकार, आम्लपित्ताचा त्रास दूर होतो
१०. **प्राण मुद्रा** - अंगठा, अनामिका व करंगळीचे अग्र एकत्र जोडावे
फायदे - कमजोरी दूर होते, चष्म्याचा नंबर कमी होतो, शांत झोप

लागते, एकाग्रता वाढते, कामाचा उत्साह वाढतो, डोळ्याचे सर्व आजार दूर होतात.

११. **शंख मुद्रा** - डावा अंगठा उजव्या मुठीत धरून डाव्या तर्जनी व अंगठ्याचे गूजे जोडावे, इतर बोटे ताठ ठेवणे.
फायदे - रोगप्रतिकार शक्ति वाढते, थायरॉईड ग्रंथीचे कार्य सुधारते, बोलण्यातील दोष - तोतरेपणा, अडखळणे सुधारते, गायक, निवेदकांसाठी आवाजाकरता उपयुक्त, टॉन्सिल्स व अॅलर्जीचे त्रास दूर होतात
१२. **लिंग मुद्रा** - दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांत गुंतवून बंद करून, डावा अंगठा वर ताठ धरावा
फायदे - शरीरात उष्णता वाढल्याने जुनाट सर्दी, कफ, दम्याचे त्रास दूर होतात, पचनशक्ति सुधारते, वातानुकुलीत यंत्रणेचे दुष्परिणाम टाळता येतात, शरीरातील मेद कमी होते, ही मुद्रा करताना भरपूर पाणी प्यावे.



व्याधी आणि त्यासाठी करावयाच्या मुद्रांचा तपशील

व्याधी	मुद्रा
अॅलर्जी	लिंग, शंख
खोकला, सर्दी, कफ	लिंग, सूर्य
खाज येणे	वरूण
मानेचे विकार, हाडांचे विकार	वायु, आकाश
मधुमेह	अपान + प्राण
वजन कमी करणे	सूर्य
थंडी वाजणे	लिंग, सूर्य
दातांचे विकार	आकाश, अपान
अॅसिडिटी, पित्त	अपानवायु, अपान, सुरभी
सायटिका	वायु + प्राण
स्पाँडिलायटिस	वायु + प्राण
रोगप्रतिकार शक्ति	प्राण
डिहायड्रेशन (पाण्याची कमतरता)	वरूण
गुडघे दुखी	वायु, अपानवायु, अपान
कानाचे विकार(खाज, सूज, ऐकू कमी)	शून्य, वरूण, आकाश
डायरिया	वायु, अपान
मलावरोध (constipation)	अपान, अपानवायु, शंख
Cholesterol(रक्तातिल चरबीचा त्रास)	सूर्य
मायग्रेन (अर्धशिशी)	ज्ञान, अपान
शरीरातिल विष दूर करणे	अपान, अ?पानवायु
रक्तदाब	व्यान, आकाश, अपान, प्राण
वात, gas trouble	वायु,अपानवायु
स्मरणशक्ति, बुद्धिविकास	ध्यान / ज्ञान
शारीरिक दुर्बलता	पृथ्वी, प्राण
निद्रानाश	ज्ञान, प्राण
डोळ्यांचे आजार	प्राण
घाम येणे	व्यान मुद्रा
थायरॉईड ग्रंथीचे विकार	शंख,सूर्य

तर अश्याप्रकारे या स्वास्थ्यपूर्ण लेखनप्रपंचात एक गोष्ट निश्चित झाली की शेवटी आपले आरोग्य “आपल्याच हातात” असते, व ते दुसऱ्याच्या हातात किती प्रमाणात सोपवावे हे या लेखातील तपशीलामुळे वाचकांना ठरवता येईल. आपण आजच्या युगात android सेलफोन्स चा वापर करतो आणि त्यातील सॉफ्टवेयर अपडेट करत असतो, पण आपण स्वतःच्या विचारांचे सॉफ्टवेयर आणि शरीराचं हार्डवेयर अपडेट करायचं विसरतो किंवा टाळतो, दुर्लक्ष करतो (तेव्हाच नेमकं सदसद्विवेकबुद्धीरूपी wifi, out of range असतं का कोण जाणे!!). म्हणूनच आपल्या हातरूपी सॉफ्टवेयरद्वारे (मुद्रा व अॅक्युप्रेसर) आपण आपल्या शरीररूपी हार्डवेयरची निगा राखू शकतो. दैनंदिनीतून केवळ १ ते दिड तास आपण

स्वतःच्या आरोग्यासाठी काढणार नसू तर जगण्याला काहीच अर्थ उरणार नाही असे वाटते. औषधाचा संयमित वापर करावा पण फक्त गोळ्या खाऊन पोटात भीतीचा गोळा येण्यापेक्षा आपल्याच शरीरातील healing switches (स्वास्थ्य बटणं) सुरु करून आपल्या आरोग्याला निरामयतेची पायरी चढण्यास केवळ आपणच “हात-पाय” चालवून मदत करू शकतो हया दोन्ही प्रणालींचा प्रभाव instant नसून कालांतरानी केवळ सातत्य व स्वानुभाववरूनच दिसून येतो. ससा-कासवाच्या कथेत - Slow and Steady WINS the Race म्हटलयं पण या निसर्गोपचार पद्धतीबद्दल - Slow and Steady HEALS the Race!! असे म्हणणे जास्त योग्य ठरेल.

संदर्भ

१. आपले आरोग्य आपल्या हातात (अॅक्युप्रेसर अन्य निसर्गोपचार), लेखक - डॉ. देवेंद्र वोरा
२. मुद्रा उपचार पद्धती - लेखक : ग.वा जोगळेकर, पुणे
३. सर्व मुद्रा छायाचित्र - श्रीरंग भावे

संकेतस्थळे

१. www.acupressure.com
२. http://study.com/acupressure_training.html
३. <http://acupressure.com/online-trainings.htm>
४. <http://punenin.org/services.htm>

(लेखक श्रीरंग भावे यांनी संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या कॅनफिल्ड विद्यापीठातून क्लिनकल रिसर्च केले असून त्यांनी अॅक्युप्रेसर व हस्तमुद्रा चिकित्सा यावर विविध व्याख्याने दिली आहेत.)

संपर्कासाठी ई-मेल-

srbsinger@gmail.com

होमिओपॅथी : सौम्य औषधोपचार

- डॉ. राज मनचंदा

- डॉ. हरलीन कौर



अत्यंत सोप्या, चवीला गोड असणाऱ्या छोट्या होमिओपॅथी गोळ्यांची किमया म्हणजे ही औषधी कुठल्याही व्याधिचे जडापासून उच्चाटन करते. या औषधांमुळे सौम्य, सुरक्षित, स्वस्त व कायमस्वरूपी आरोग्य प्रस्थापित होण्यास मदत होते. या औषधांवर मद्रास विद्यापिठाच्या एएलएम पोस्ट ग्रॅज्युएट इन्स्टिट्युट ऑफ बेसिक मेडीकल सायन्सच्या सहकार्याने, फ्रक्टोजची अतिमात्रा दिल्याने उदरांमधील टाईप -II मधुमेहावरील औषधांच्या परिणामांचा अभ्यास करण्यात आला.

तसेच IIT च्या आणि होमिओपॅथी औषधांच्या नॅनो विज्ञानाच्या साहयाने घेण्यात आलेल्या परिक्षणात होमिओपॅथी औषधी सक्षम ठरली आहे. होमिओपॅथी लोकप्रिय ठरण्याची हीच कारणे आहेत.

पार्श्वभूमी

वैद्यकीय शास्त्रात झपाट्याने बदल होत असून अपूर्व कल्पना आधुनिक विज्ञानास पारंपरिक विज्ञानाच्या निकट आणत आहे - रुग्णाच्या संपूर्ण आयुष्यभराचा विचार करून केलेले समग्र उपचार हे स्वीकारार्हच नव्हे तर अनुकरणीय होत आहेत, कारण पारंपरिक औषधयोजना मानवी आरोग्य आणि उद्दिष्टांबद्दल तपासाच्या पलिकडे जाऊन फेरविचार करण्यास सुरुवात केली आहे.

होमिओपॅथी ही रुग्णाला सौम्यपणे, समग्रपणे आणि कायमस्वरूपी उपचार देणारी आरोग्यसेवा आहे. २०० वर्षांपासून होमिओपॅथी कार्यरत असून जगात सर्वाधिक वापरात असलेली ती दुसऱ्या क्रमांकाची उपचारात्मक पद्धती आहे. अठराव्या शतकात सनातनी औषधयोजनेच्या ओबडधोबड वापराच्या विरोधात तिचे मूळ आहे. जर्मन डॉक्टर हॉनिमन यांनी रुग्णांचा रोग दूर करण्यासाठी तेव्हा वापरात असलेल्या जळवा लावून रक्तस्राव घडवणे, कृत्रिम रित्या रक्तस्राव होऊ देणे अशा क्रूर पद्धती पाहील्या, ज्यामुळे रोग्यांच्या वेदना आणि दुख अधिकच वाढत असे. स्वतः प्रथितयश डॉक्टर असलेल्या हॉनिमन यांनी या क्रूर पद्धती सोडून रसायनशास्त्र व भाषांतरकार म्हणून उपजीविका सुरू केली. तरीही रुग्णांची दैन्यावस्था त्यांच्यातील डॉक्टरला स्वस्थ

बसू देत नव्हती. कुलन यांच्या मटेरिआ मेडिका या पुस्तकाचे भाषांतर करत असताना सिंकोना या झाडाच्या फांदीच्या उपचारात्मक क्षमतेवरील धड्यामुळे वैद्यकीय शास्त्राच्या इतिहासात नवे पान उलगडले. संपूर्णपणे शास्त्रीय प्रयोगांतून निर्माण झालेल्या कल्पना आणि पद्धतींवर आधारित होमिओपॅथी या वैज्ञानिक औषधपद्धतीचा जन्म झाला. खरे तर ऐतिहासिक दृष्ट्या औषधासारखे दिसणारे परंतु औषध नसलेल्या (placebo) द्रव्याने नियंत्रित केल्या जाणाऱ्या व समांतर प्रयोगांचा होमिओपॅथी हीच संभाव्य स्रोत ठरणार होती. पहिली प्लेसबो वापरून केलेली प्रयोगात्मक चाचणी खूप मागे म्हणजे १९ व्या शतकातील होमिओपॅथीक उपचारांत केली गेली. आजही दोन्ही प्रकारच्या म्हणजे समकालीन व पर्यायी आणि पूरक औषधयोजनेत या चाचणीचा उपयोग केला जातो.

तत्त्वे

मुख्यतः होमिओपॅथीचा विकास दोन तत्वांवर झाला आहे. प्रथम तत्व आहे ते म्हणजे similia similibus curenter. याचा अर्थ असा की, रोग्याला दिलेले औषध रोगाप्रमाणेच कृती करते, म्हणजे रोगाला प्रतिसाद देण्यासाठी शरीराला चालना देते, ज्यामुळे उपचाराच्या नैसर्गिक प्रक्रिया पूर्ण करण्यासाठी आवश्यक ती माहिती देते. दुसरे म्हणजे, शरीरातील स्वतःची उपचारात्मक नैसर्गिक शक्ती-

ज्याचा अर्थ, शरीराला आपण काय करतो आहेत, ते माहित असते आजारावर मात करण्यासाठी नैसर्गिक उपचारात्मक प्रतिसाद कोणत्याही सजीवांमधून शरीर उपजतच घेतो.

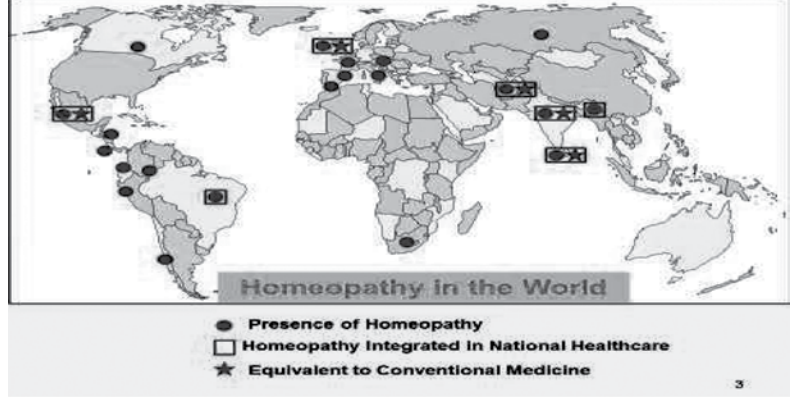
तिसरे जे तत्व आहे ते, किमान औषधांची मात्रा एका डोसमधून घ्यायला हवी, ती औषधाची प्रेरणा ही केवळ चेतनाशक्ती सुरू करण्यापुरतीच गरजेची असते, यावर आधारित आहे. अगदी याच तत्वामुळे, होमिओपॅथीक औषधे ही सहसा अगदी किमान मात्रेत म्हणजे शरीराच्या उपचारात्मक प्रतिसादाला जागृत करण्यापुरतीच दिली जातात, ज्यामुळे अन्य उपचारपद्धतींमध्ये भयानक साईड इफेक्ट्सचा धोका असतो, तो टळला जातो.

याशिवाय इतरही अनेक तत्वे आहेत, ज्यांनी होमिओपॅथीचा पाया ठरवला आहे. सोपी आणि एकच औषधयोजना (law of simplex), जुनाट आजाराचे तत्व ज्यात जुनाट आजारावर उपचार करण्याचे वर्णन केले आहे, औषधांच्या पुनरोद्धाराची संकल्पना ज्यात वैद्यकीय पदार्थांचे होमिओपॅथीक औषधांत कसे रुपांतर होते याचे वर्णन केले आहे आणि औषधांची सिद्धता ज्यात सुदृढ मानवांवर होमिओपॅथीक औषधांच्या परिणामांचा विचार केला आहे.

होमिओपॅथीची स्थिती

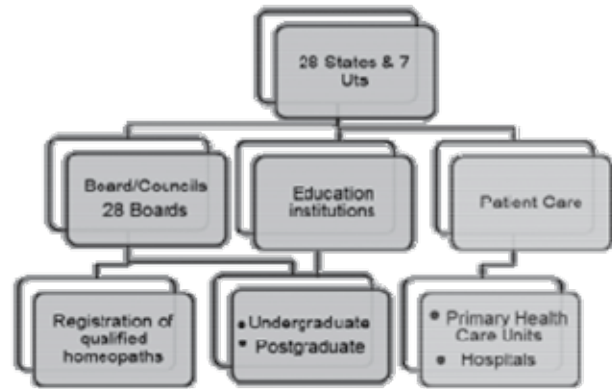
होमिओपॅथी आज जगभरात अनेक डॉक्टरांकडून उपयोगात आणली जाते. तिच्यातील उपजत सद्गुण आणि पुराव्यांवर आधारित संशोधनातील प्रगती यामुळे तिच्या लोकप्रियतेत वाढ झाली आहे. औषधोपचारांची निवड करतांना जैवऔषधीपासून समग्र आणि वैयक्तिक

उपचार करणाऱ्या पद्धतींकडे लोकांचा कल बदलल्याचे स्पष्ट दिसते. एका ताज्या लेखातून असे दिसते की, अमेरिका, ब्राझिल, दक्षिण आफ्रिका आणि इंग्लंड, फ्रान्स, जर्मनी, नॉर्वे, ऑस्ट्रिया व स्वित्झर्लंड यांसारख्या युरोपियन देशांमध्ये होमिओपॅथी डॉक्टर व उपचार घेणाऱ्यांच्या संख्येतही लक्षणीय वाढ झाली आहे. भारत या यादीत अडीच लाख डॉक्टर्स आणि मोठ्या प्रमाणावर उपचार घेणाऱ्यांसह सर्वोच्च स्थानी आहे. आकृती १ होमिओपॅथीचे जगभरातील अस्तित्व दर्शवते.



होमिओपॅथीला असलेल्या विशाल मागणीनुसार, भारत सरकारने होमिओपॅथीच्या यशस्वी संस्थात्मकतेसाठी मजबूत पायाभूत सुविधा आणि तांत्रिक सहकार्य दिले आहे. याच्या परिणामी भारतामध्ये आज १८७ पदवी व ४२ पदव्युत्तर होमिओपॅथी शिक्षण देणारी महाविद्यालये असून साडेपाच वर्षांच्या कठोर प्रशिक्षणानंतर पदवी मिळवलेले पात्र डॉक्टर्स बाहेर पडतात. होमिओपॅथीच्या उच्च शिक्षणात एम.डी. आणि पी.एच.डी. हे ही अभ्यासक्रम आहेत.

भारतातील राज्यंमध्ये होमिओपॅथी ची केंद्रे



भारतात होमिओपॅथी आरोग्यसेवा राज्य सरकार आणि स्थानिक स्वराज्य संस्थानी चालवलेली २१५ रुग्णालये आणि ६८१२ दवाखान्यांतून पुरवली जाते. ३५ दवाखाने केंद्र सरकारी आरोग्य योजना, ३९ कामगार मंत्रालय आणि १२९ रेल्वे मंत्रालयाचे आहेत. ३ औष्णिक उर्जा महामंडळ, राष्ट्रीय ऍल्युमिनियम महामंडळ, केंद्रीय राखीव

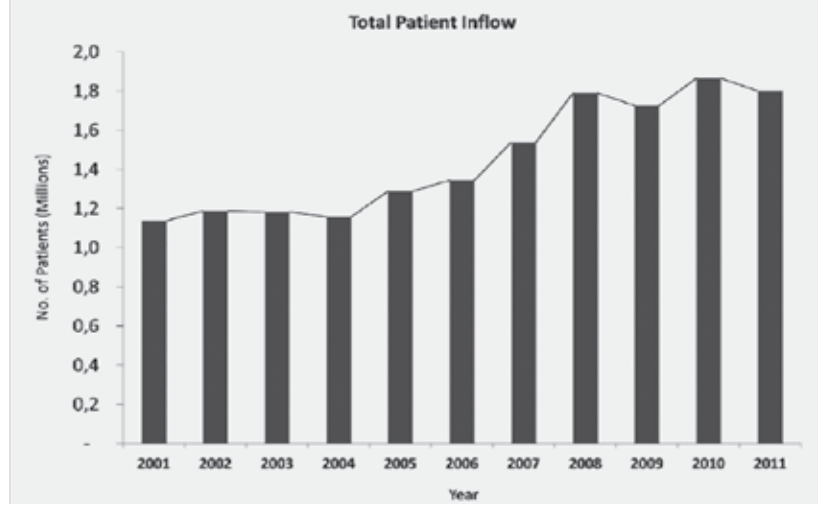
पोलिस दल, सीमा सुरक्षा दल अशा सार्वजनिक उपक्रमांनाही होमिओपॅथीक उपचार पुरवले जातात. तरीही भारतातील बहुतेक होमिओपॅथीक डॉक्टर्स व्यक्तिशः क्लिनिक्समधून उपचार पुरवतात, ज्यात उपलब्ध सुविधा, डॉक्टरांचे शुल्क आणि उपचाराचा खर्च यात कमालीची तफावत आहे. होमिओपॅथी उपचार काही अॅलोपॅथीक रुग्णालयांमधूनही उपलब्ध झाले असून खासगी क्षेत्रातील होमिओपॅथीक डॉक्टर्सचे प्रयत्न व सरकारी क्षेत्रातील सहअस्तित्वातून शक्य झाले आहे. आणखी पुढे, भारतातील अनेक होमिओपॅथीक रुग्णालये ही वैद्यकीय महाविद्यालयांच्या बरोबरीने चालतात आणि स्वायत्तपणे आणि रेडिओलॉजिकल व पॅथॉलॉजिकलसह सुविधांसह बाह्य रुग्ण विभाग व आंतररुग्ण विभागाच्या सेवांचा साठाच महाविद्यालयांना पुरवला जातो. आकृती २ भारतातील होमिओपॅथीक स्वरूपाची रचना दर्शवते.

संधी आणि लाभ

रुग्ण आज होमिओपॅथीकडे जास्तीत जास्त आकर्षिले जात आहेत ते व्यक्तिगत उपचार, कोणतेही साईड इफेक्ट्स नाहीत, समजायला सहजसोपी पद्धती, अगदी कमी खर्चिक आणि गरीबांतील गरीबांनाही परवडणारी, या तिच्या अंगभूत गुणांमुळे आहे. प्रमाण जैविक औषधांच्या रचनेतील किंमतीच्या प्रतिरुग्ण होमिओपॅथीक उपचारांचा खर्च हा एक पंचमांश आहे, असे एका अभ्यासातून समोर आले आहे. होमिओपॅथीक औषधे ही रुचकर असल्याने अगदी लहान बाळापासून ते अगदी वृद्धापर्यंत सर्व वयोगटातील रुग्णांना दिली जाऊ शकतात. आणखी पुढे, सर्व होमिओपॅथीक औषधे

ही चिकित्सेच्या दृष्टीने सुरक्षित आहेत कारण अंमलात आणण्यापूर्वी त्यांची परीक्षा मानवांवर करण्यात आली असल्याने ती सिद्ध झालेली अथवा यथार्थतेच्या कसोटीवर उतरलेली आहेत. बहुतेक सर्व होमिओपॅथीक औषधांचे पेटंट कुठेही नाही कारण त्यांचा होमिओपॅथीक उपयोग हा जुन्याजाणत्या होमिओपॅथी तज्ञांकडे राखीव होता.

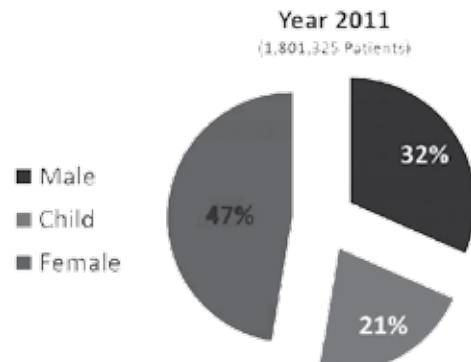
आकृती - ४



दिल्ली सरकारच्या होमिओपॅथीक रुग्णालयांमध्ये येणाऱ्या रुग्णांच्या दशकातील (२००१-२०११) आकडेवारीच्या विश्लेषणावरून असे दिसते की, होमिओपॅथीची लोकप्रियता सातत्याने वाढली असून दशकभरात ५८ टक्के ओघ वाढला आहे. (आकृती ३) याच अभ्यासातून असेही दिसले की, त्वचा, श्वसनविकार, संसर्गजन्य, महिला आणि अपचन आदीशी संबंधित जुनाट आजारांने ग्रासलेल्या रुग्णांमध्ये होमिओपॅथी प्रामुख्याने लोकप्रिय आहे कारण होमिओपॅथीच्या टेबलवर उपचारांसाठी याच प्रकारच्या केसेस जास्त आल्या. आणखी एक निष्कर्ष असा की, होमिओपॅथी उपचार घेणाऱ्यांमध्ये महिला आणि मुले सर्वाधिक आहेत. (आकृती ४) ४. आणखी एका अभ्यासातून असे दिसले की, होमिओपॅथीचे बहुतेक रुग्ण हे २५ ते ४४ या वयोगटातील असून सरासरी उत्पन्नाच्या वरच्या वर्गातील आहेत, उच्चशिक्षित आणि माहिती घेऊन होमिओपॅथी उपचारासाठी निवड करण्यास सक्षम आहेत.

आकृती - ५

Gender Breakup
(Homeopathy Patients)



तरीही इतर सर्व वैद्यकीय उपचारपद्धतींप्रमाणेच होमिओपॅथीलाही तिच्या स्वतःच्या मर्यादा आहेतच. आपत्कालीन स्थितीत, किंवा अगदीच हाताबाहेर गेलेल्या अवयवांसंबंधीच्या विकारांमध्ये, औषधांच्या दुरुपयोगातून झालेल्या कृत्रिम गंभीर विकारांत, रुग्णाच्या शरीरात एखादा महत्वाचा अवयवच नसल्यास किंवा त्याचे कामकाज अगदीच दुर्बल पद्धतीने सुरू असल्यास, किंवा शस्त्रक्रिया अटळ असल्यास होमिओपॅथीचा काहीही उपयोग होऊ शकत नाही. तसेच एचआयव्ही, कर्करोग किंवा रोगाने टोक गाठले असल्याच्या रोगप्रतिकारक शक्ती संपूर्ण नष्ट झाल्याच्या प्रकरणांतही होमिओपॅथीवर मर्यादा येतात.

त्याशिवाय क्रॉसपथी म्हणजे जेव्हा एखादा डॉक्टर आपल्या उपचार पद्धतीऐवजी किंवा त्या बदल्यात दुसऱ्याच उपचारपद्धतीच्या औषधांची शिफारस करतो, त्याचे सकारात्मक आणि नकारात्मक असे दोन्ही परिणाम होतात. एकीकडे, जर एखाद्या प्रमाण जैवऔषधी डॉक्टरने होमिओपॅथी औषधाची शिफारस केली तर होमिओपॅथी औषध पद्धतीला प्रोत्साहन मिळून काहीशी विश्वासाहता प्राप्त होते. मात्र दुसरीकडे, त्या रुग्णाला अधिक योग्य अशी औषधयोजना मिळण्याची संधी हिरावून घेतली जाते, जी प्रशिक्षित होमिओपॅथी डॉक्टरने आपल्या विशेष नैपुण्यामुळे त्याला दिली असती. असे असले तरीही क्रॉसपथी म्हणजे पारंपरिक डॉक्टरांनी होमिओपॅथी औषधे लिहून देण्याच्या घटना अभूतपूर्व घडणाऱ्या नव्हेत. या उलट, होमिओपाथ वापरत असलेली आणखी एका पद्धतीची क्रॉसपथी आहे ती म्हणजे, गंभीर केसेस

अथवा आणिबाणीच्या प्रसंगी होमिओपॅथी पारंपरिक औषधे लिहून देतात. यातही अकार्यक्षमतेचा मुद्दा सारखाच राहतो, म्हणून शक्य होईल तो हे टाळले जावे.

होमिओपॅथीमधील संशोधन

संशोधन हे कोणत्याही वैद्यकीय उपचारपद्धतीचा अंतर्गत भाग आहे कारण त्यामुळे नव्या शास्त्रीय समजुतीनुसार वैद्यकीय पद्धती विचारात घेऊन आपले विविध पैलू सिद्ध करते. नॅनो तंत्रज्ञानाची प्रगती आणि अधिकाधिक धारदार प्रयोगशाळेतील संशोधनानुसार, होमिओपॅथी औषधांचे विविध मूलभूत, चिकित्सापूर्व आणि चिकित्सेतील सकारात्मक परिणाम तपासणे अधिकाधिक शक्य होत आहे.

अलिकडच्या इतिहासात आरोग्य सेवेत होमिओपॅथीच्या व्यवहार्यतेविषयक विविध साधनांद्वारे संशोधन झाले आहे - त्यातील प्रमुख आहे चिकित्सेच्या दृष्टीने केलेले संशोधन. १९७५ ते २००२ या काळातील चिकित्सेच्या प्रकरणांचा आढावा घेतल्यावर, होमिओपॅथीची तुलना प्लेसबोशी करणारे ९३ अभ्यास झाल्याचे निष्पन्न झाले. त्यातील ५० औषधांमध्ये होमिओपॅथीचे सकारात्मक फायदे झाल्याचे दिसले. होमिओपॅथी विविध त्वचा व श्वसनविकारांपासून ते महिला व मुलांच्या आजारांमध्ये परिणामकारक ठरल्याचे प्रतिकृती तयार करून केलेल्या नियंत्रित चाचण्यांतून सिद्ध झाले. (Replicated Randomised control trials)

तरीही या आरसीटीच्या आकडेवारीवरून होमिओपॅथीच्या खऱ्या परिणामकारकतेचे चित्र समोर उभे राहू शकत नाही. पारंपरिक अभ्यासाचे स्वरूप

म्हणून आरसीटीकडे अत्यंत आदराने पाहिले जात असले तरीही आरसीटी होमिओपॅथीच्या वैशिष्ट्यांचा

पूर्णपणे समावेश करत नाही, ज्याचे परिणाम अधिक रुग्णाभिमुख अशा निरीक्षक अभ्यासातून उत्साहवर्धक असे येऊ शकतात. होमिओपॅथी समग्र औषधयोजना असल्याने स्वयंनियमनाच्या प्रक्रियेवर निर्भर असते ज्यात रोगापासून बचाव करण्यासाठी रुग्णाच्या बचाव यंत्रणेला उद्दिष्टित केले जाते.

म्हणून, चिकित्सीय परिणामांतील (clinical results) होमिओपॅथीक तत्वे शोधण्यासाठी आरसीटीत नवीन संशोधन आणि नवीन मार्गांचा विचार योजला जात असून त्याचे सुरुवातीचे परिणाम उत्साहवर्धक आहेत. त्यातील एक आहे रोगाच्या संभाव्य चढउतार किंवा कारणांचे पूर्वनिदान (prognosis), ज्यात परिणाम घडवणाऱ्या घटकांचा म्हणजे उपचारांच्या निष्कर्षावर परिणाम करणाऱ्या घटकांचा अभ्यास केला जातो. पारंपरिक औषधांमध्ये प्रोग्नोसिसला अधिक महत्त्व येत चालले आहे.

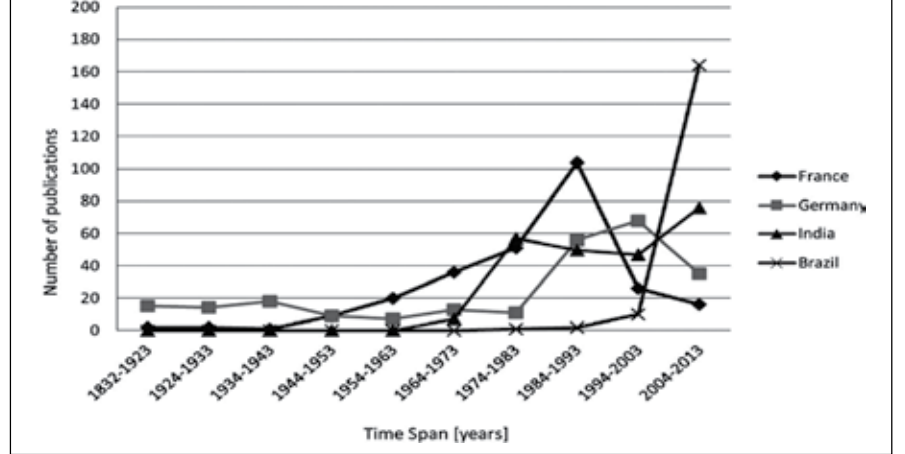
फार्मोकोजिनोमिक्सच्या उदयानंतर या प्रकारचे संशोधन अधिकच महत्वाचे बनले आहे, ज्याचा अर्थ असा की, औषध केवळ त्या लक्षणापुरतेच चपखल असून चालणार नाही तर त्या व्यक्तीला योग्य असले पाहिजे. हे व्यक्तिगत औषधाचे तत्व होमिओपॅथी तत्वज्ञानाचा नेहमीच गाभा राहिला आहे. प्रोग्नोसिस संशोधन अगदी रोगनिदान संशोधनासारखेच असते. विशिष्ट रोगनिदानाच्या संभाव्यतेऐवजी विविध लक्षणे आणि व्यक्तीची गुणवैशिष्ट्ये विशिष्ट औषध काम करेल की नाही, याची संभाव्यता वाढवते अथवा कमी करते.

आजाराबाबत विविध रोगनिदानांमध्ये, यशस्वी होमिओपॅथीक औषधांच्या विभिन्न प्रोग्नोसिस बायेज सिद्धांत आणि लाईकलीहुड रेशो या संकल्पनांचा उपयोग करून एकापेक्षा अधिक लक्षणे आणि व्यक्तिविशेषांच्या केलेल्या विश्लेषणावर आधारित आहे.

संशोधनाची आणखी एक वर्गवारी आहे ती म्हणजे प्राथमिक संशोधनाची असून त्यात अनेक वैचित्र्यपूर्ण प्रश्नांचा शोध घेतला जातो, जसे की अत्यंत सौम्य केलेल्या मूळच्या होमिओपॅथीक पदार्थांचे निवारक सामर्थ्य, जैविक व्यवस्थेत मग तो मानव असो, वनस्पती असो की पशु, एकदा औषध दिल्यावर त्याच्या कृतीची यंत्रणा, फार्माकोकिनेटिक आणि फार्माकोडायनॅमिक्स पैलू, निष्कर्षांची सत्यता सिद्ध करण्यासाठी प्राथमिक संशोधनातील नकारात्मक नियंत्रणाचे महत्व आदीचा यात समावेश आहे. यशस्वी प्राथमिक संशोधन हे विविध स्तरांवरील संशोधनाच्या रचनांचे मानक (standard) निश्चित करण्यासाठी सक्षम असते- अगदी एखाद्या औषधी पदार्थांच्या घटकांच्या प्रमाणीकरणापासून ते त्याचे व्यक्तिवरील परिणाम सिद्ध करणे आणि मूळ प्राथमिक संशोधनावर आधारित अपेक्षित चिकित्साशास्त्रीय निष्कर्षांपर्यंतचा समावेश आहे. एकंदरीत, उच्च दर्जाच्या प्राथमिक अथवा मूलभूत संशोधनाच्या निष्कर्षांतून अन्य संशोधनासाठी उद्दिष्ट निश्चित करता येते. हेच कारण आहे की, असे संशोधन हे अत्यंत बंदिस्त आणि निष्कर्ष निर्दोष असले पाहिजेत.

होमिओपॅथीतील बारीकसारीक घडामोडींवर नजर ठेवून असलेले होमिओपॅथी या नियतकालिकाने होमिओपॅथीच्या जैविक

आकृती - ६



मॉडेल्सवर दोन विशेष अंक २००९ आणि २०१० मध्ये प्रसिद्ध केले. त्यात त्यांनी असे नमूद केले की, सर्वात महत्वाचे म्हणजे हे क्षेत्र अत्यंत रोमांचक आणि चैतन्यपूर्ण आहे, होमिओपॅथीला महत्वाच्या असलेल्या जैविक मॉडेल्सचे प्रकार ही लक्षणीय रित्या भरपूर आहेत, त्याचबरोबर गुणवत्ता आणि सकारात्मक निष्कर्षांच्या वाढत्या संख्येमुळे प्रगतीही उत्साहवर्धक आहे. होमब्रेक्स या जगभरातील होमिओपॅथीमधील संशोधनाची नोंद ठेवणाऱ्या प्रोफाईलमध्ये असे म्हटले आहे की, प्राथमिक संशोधनात जगात भारताचे योगदान तिसऱ्या क्रमांकाचे असून २३७ शोधनिबंध सादर करण्यात आले आहेत आणि गेल्या दहा वर्षांत तब्बल ८० शोधनिबंध सादर केले आहेत. (आकृती ५)

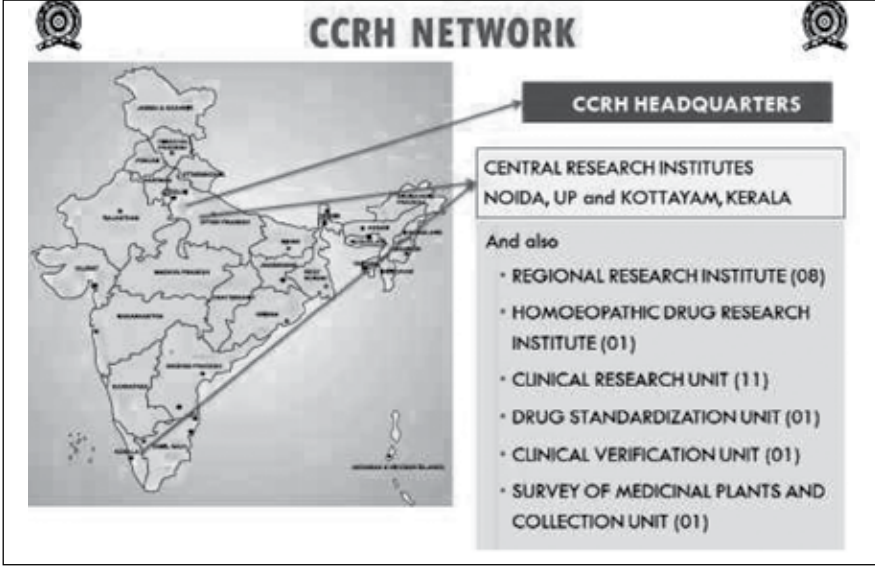
होमिओपॅथीमध्ये विश्वसनीय संशोधनाला कटिबद्ध असलेल्या सेंट्रल कौन्सिल फॉर रिसर्च इन होमिओपॅथी ही आयुष मंत्रालयाच्या अंतर्गत स्वायत्त संस्था होमिओपॅथीमध्ये शास्त्रीय संशोधन आणि विकासाचे कार्य हाती घेण्यासाठी १९७८ मध्ये स्थापन करण्यात आली. आरंभापासूनच संशोधनातील सर्वोत्कृष्ट कार्यात ही संस्था गुंतली आहे. संपूर्ण देशभरात विखुरलेल्या २९ केंद्रांचे मजबूत जाळे संस्थेचे असून मुख्यालय दिल्लीत आहे. (आकृती ६)

सीसीआरएचची संशोधनाची प्रमुख क्षेत्रे ही आहेत: वैद्यकीय वनस्पतींची पाहणी करणे, गोळा करून लागवड करणे, औषधाचे प्रमाणीकरण, औषधाची सिद्धता, चिकित्सेच्या दृष्टीने पडताळणी, चिकित्सक संशोधन, साथीचे व्यवस्थापन, सहाय्यक आणि मूलभूत संशोधन, चौकटीबाहेरील संशोधन, दस्तऐवजीकरण आणि माहितीचा प्रसार. या संस्थेच्या कार्याची माहिती अनेक राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय ख्यातीच्या नियतकालिकांमध्ये प्रसिद्ध झाली आहे.

विविध प्रकारच्या संशोधनात संस्थेने घेतलेले पुढाकार आणि त्यांच्या परिणामांची माहिती www.ccrhindia.org या संस्थेच्या अधिकृत संकेतस्थळावरही उपलब्ध आहे. या क्षेत्रात रस असलेल्यांकडून संस्था सहकारी तत्वावरील संशोधनासाठी प्रस्तावही मागवते, ज्यांचा अभ्यास संकेतस्थळावर करता येतो. याशिवाय, संस्थेत किंवा अन्यत्र करण्यात आलेल्या समकालीन संशोधनाची माहितीचा प्रसार

करण्यासाठी संस्था स्वतःचे संशोधन नियतकालिक चालवते. www.ijrh.org या संकेतस्थळावर ते कुणालाही पाहता येते.

आकृती - ७



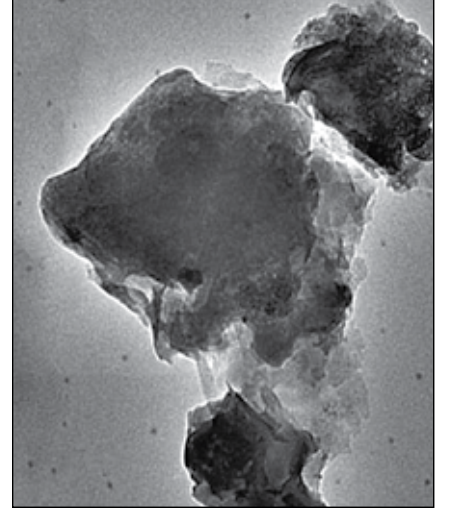
आकृती ७) भारतातील होमिओपॅथीमधील आतापर्यंतच्या संशोधनाचा आढावा आयुष मंत्रालयाने होमिओपॅथी : सायन्स ऑफ जेंटल हीलिंग या फाईलमध्ये संकलित केला असून तो ऑनलाईन <http://www.ccrhindia.org/Dossier/index.html> वर उपलब्ध आहे.

आकृती - ९



अनेक चिकित्साशास्त्रीय संशोधन अभ्यासांशिवाय, सीसीआरएच कॅलकेरिआकाबॉनिकम आणि थुजा या औषधांच्या कर्करोगावरील परिणामांचा अभ्यास करणाऱ्या कोलकता येथील बोस इन्स्टिट्यूटच्या सहकार्याने महत्वपूर्ण संशोधन करण्यास सक्षम ठरली आहे. मद्रास विद्यापीठाच्या एएलएम पोस्ट ग्रॅज्युएट इन्स्टिट्यूट ऑफ बेसिक मेडिकल सायन्सेसच्या सहकार्याने फ्रुक्टोजची अतिमात्रा दिल्याने झालेल्या उंदरांमधील टाईप २ मधुमेहावरील औषधांच्या परिणामांचा अभ्यास करण्यात तसेच होमिओपॅथीक औषधांच्या नॅनो विज्ञानाच्या साह्याने कृती यंत्रणेबाबत अभ्यास करणाऱ्या इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजीच्या सहकार्याने संशोधनात सक्षम ठरली आहे.

आकृती - ८



होमिओपॅथीने संशोधनात बरीच प्रगती केली असली तरीही अजूनही अनेक आव्हाने आहेत. औषधांची सुरक्षितता आणि प्रभावापासून ते चिकित्सापूर्व स्तरावरील उच्च सौम्य औषधांचे फिजिओकेमिकल प्रयोग आणि विविध रोगांसाठी चिकित्सेच्या स्तरावर व्यक्तीकृत (personalised) औषधांच्या संकल्पनेतून औषधांचे कठोर प्रमाणीकरण असा हा पल्ला आहे. होमिओपॅथीच्या मान्यताप्राप्त चिकित्सक मूल्याच्या बरोबरीने पुराव्यावर आधारित शास्त्रीय मूल्य प्रस्थापित करण्यासाठी व्यक्तीगत आणि गटस्तरावर विविध अनुत्तरित प्रश्नांची उत्तरे मिळवण्याचा सर्वकष प्रयत्न होत आहेत.

सारांश

होमिओपॅथीची जगभरातील लोकप्रियता वाढत असून आपल्या तात्कालिक व जुनाट आजारांसाठी लोक मोठ्या प्रमाणात पात्रताधारक होमिओपॅथी डॉक्टर्सकडे मोठ्या प्रमाणात वळत असल्याने होमिओपॅथीची स्थिती बदलत आहे, हे निश्चित आहे. तुमच्या जैविक

व्यवस्थेत औषध पोहचवणाच्या होमिओपॅथीच्या गोळ्यांचा आकार कितीही लहान असला, तरीही होमिओपॅथी मानवजातीला प्रचंड प्रमाणात फायदा करून देतच राहणार आहे आणि सर्वाधिक सौम्य, सुरक्षित, स्वस्त आणि कायमस्वरूपी आरोग्य प्रस्थापित होईल, याची काळजी घेत राहणार आहे.

म्हणून तुम्हाला होमिओपॅथीच्या गोडव्याची परीक्षा घ्यायची असेल तर बिनधास्त घ्या. शहाणपणाचा निर्णय घेण्यासाठी वयोमर्यादा काहीही नाही. तुमचे वय किंवा तुमचा रोगाचा इतिहास काहीही असो, होमिओपॅथीकडे प्रत्येक आजारी माणसाला देण्यासारखे काहीतरी आहेच.

संदर्भ

१. डीन एमई ए. होमिओपॅथीक ओरिजिन फॉर प्लेसबो कंट्रोलस : ऍन इंडिक्विज्युअल गिफ्ट ऑफ गॉड आल्टर्न थेर, हेल्थ मेडिसिन, 2000 Mar; 6 (2) : 58-66.

२. सायंटिफिक फ्रेमवर्क ऑफ होमिओपॅथी, एव्हिडन्स बेस्ड होमिओपॅथी, पॅरिस येथील ६९ व्या एलएमएचआय काँग्रेस जुलै २०१४ नंतरची सुधारित आवृत्ती, <http://www.lmhi.org/downloads/articles/lmhi-sc-framework-2014-march-13-2015.pdf>

३. होमिओपॅथी सायन्स ऑफ जेंटल हीलिंग २०१३, आयुष मंत्रालय, आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, <http://www.ccrhindia.org/Dossier/index.html>

४. मनचंदा, आर.के., वर्मा एस.के., छत्रे एल.व्ही., कौर एच. होमिओपॅथी इन अर्बन

प्रायमरी हेल्थ केअर युनिट्स ऑफ दिल्ली गव्हर्नमेंट, ऍन ऍसेसमेंट, डिंगेज एम, मेडिकल प्लुरलिझम अँड होमिओपॅथी इन इंडिया अँड जर्मनी, (१८१०-२०१०), अ कम्पॅरिझन ऑफ प्रॅक्टीस, ११-१०४, २०१३

५. गोल्डस्मिथ एम, ग्लिक डी.युज अँड सॅटिसफॅक्शन विथ होमिओपॅथी इन अ पेशंट पॉप्युलेशन, आल्टर्न थेर हेल्थ मेड ४: ६०-६५, १९९६.

६. ऍन्सर्स टु युवर क्वेरीज अबाऊट होमिओपॅथी, CCRH IEC material; <http://ccrhindia.org/PDF/English/FAQs.pdf>

७. मॅथी आर.टी. द रिसर्च एव्हिडन्स बेस फॉर होमिओपॅथी, अ फ्रेश ऍसेसमेंट ऑफ द लिटरेचर, होमिओपॅथी, १२ (२००३)

८. हिंगोरानी, ए.डी. विंट डी.ए. व्हॅन डर, रिली एडी, अब्राम्स के, मुन्स केजीएम : प्रोग्नोसिस रिसर्च स्ट्रटेजी, स्ट्रटिफाईड मेडिसिन रिसर्च, BMJ 2013;345:e 5793

९. रुटन एल. डाटा कलेक्शन : ट्रीट एव्हरी व्हॅरिएबल ऍज ए ट्रेझर, होमिओपॅथी (२०१४) १-७

१०. होमिओपॅथी ऑक्टोबर २००९ व्हॉ. १८: ४ ; १८३-२८६ आणि जानेवारी व्हॉ. १९ : १ ; १:५६

(लेखक डॉ. हरलीन कौर या आयुष मंत्रालयांतर्गत सेंट्रल कौन्सिल फॉर रिसर्च इन होमिओपॅथी मध्ये माजी संपर्क सल्लागार होत्या व वरिष्ठ रिसर्च फेलो आहेत.)

संपर्कासाठी ई-मेल-

dr.harleenkaur@gmail.com

(सहयोगी लेखक : डॉ. राज के. मनचंदा, व्यवस्थापकीय संचालक, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, जवाहरलाल नेहरू भारतीय चिकित्सायुग होमिओपॅथी)

संपर्कासाठी ई-मेल-

id:rk.manchanda@nic.in

प्रकाशन विभागाची

नवी पुस्तके

(हिंदी)

१. भारतीय दुर्ग- ₹ ४८५.००
२. जाने अपने जिगर की ₹ २०५/-
३. माऊंट एव्हरेस्ट की गाथा ₹ ११५/-

प्रकाशन विभागाची

नवी पुस्तके

१. छत्रपती शिवाजी महाराज (हिंदी) ₹ ९५/-

अन्य काही पुस्तके

१. भारतेंदू हरिश्चंद्र (हिंदी) ₹ ११०/-
२. आपला राष्ट्रीय ध्वज (मराठी) ₹ ११०/-

MPSC



UPSC

प्रा. मीता चौधरी

(संस्थापक-संचालिका, राजपथ अॅकॅडमी, पुणे)

IAS/IPS/IFS/ IRS/DC/Dy.SP/ ACP/ DDR/Dy.CEO/ACST

MPSC राज्यसेवा परीक्षा	PSI/STI/ASST	UPSC बॅच
<ul style="list-style-type: none"> • एकत्रित बॅच - पूर्व + मुख्य + मुलाखत • कालावधी - एक वर्ष • विषय : GS, CSAT, मराठी, इंग्रजी, सामान्य अध्ययन पेपर १ ते ४ • बॅचचे माध्यम - मराठी तसेच इंग्रजी माध्यमाची बॅच उपलब्ध. • बॅचेस सुरु : २५ जून, १० जुलै, २५ जुलै, १० ऑगस्ट. 	<ul style="list-style-type: none"> • एकत्रित बॅच - पूर्व + मुख्य + शारीरिक चाचणी + मुलाखत • कालावधी - एक वर्ष • विषय : अभ्यासक्रमानुसार मराठी, इंग्रजी, सामान्य अध्ययन • बॅचचे माध्यम - मराठी • बॅचेस सुरु : २५ जून, १० जुलै, २५ जुलै, १० ऑगस्ट. 	<ul style="list-style-type: none"> • एकत्रित बॅच- पूर्व + मुख्य + मुलाखत • कालावधी - ११ महिने • विषय - CSAT, सामान्य अध्ययन, निबंधलेखन • वैकल्पिक विषय- भूगोल, राज्यशास्त्र, इतिहास • माध्यम - मराठी व इंग्रजी • बॅचेस सुरु: १० जुलै, १० ऑगस्ट.

* वीकएण्ड बॅचेस उपलब्ध

राजपथ अॅकॅडमीची वैशिष्ट्ये

१. प्रा.मीता चौधरी मॅडम यांची लेक्चर्स व प्रत्येक विद्यार्थ्यांशी सुसंवाद.
२. अनुभवी, तज्ज्ञ, तळमळीने शिकविणारे विषय प्राध्यापक.
३. MPSC (राज्यसेवा) व PSI/STI/ASST च्या बॅचेसचा अभ्यासक्रम सखोल व सरावासह पूर्ण करण्यात येतो.
४. राज्यसेवेच्या विद्यार्थ्यांसाठी निबंधलेखनाचा नियमित सराव.
५. अभ्यासक्रम संपूर्ण शिकविण्याबरोबरच विद्यार्थ्यांकडून तो कडक शिस्तीत करवून घेण्यात येतो.
६. विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासातील व वर्गातील प्रगतीची माहिती त्यांच्या पालकांना कळविली जाते.
७. दर्जेदार, छापील व कलासरुम नोट्स.
८. नियमित सराव परीक्षा. (Weekly Test)
९. विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तीमत्त्व विकासासाठी विविध उपक्रम व अभिरूप मुलाखतीचे आयोजन.
१०. संदर्भ ग्रंथ, मासिके, पुस्तकांचे परिपूर्ण वाचनालय व स्वच्छ, शांत अभ्यासिका उपलब्ध.

PSI RESULT 2013 & 2014

140+

विद्यार्थी यशस्वी

'राजपथ अॅकॅडमी' प्रकाशनासाठी वितरक (डिस्ट्रीब्युटर्स) जिल्ह्यानुसार/ विभागानुसार नेमणे आहे. इच्छुकांनी खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा.

राज्यसेवा RESULT 2014

30+

विद्यार्थी यशस्वी

* 'राजपथ अॅकॅडमी' प्रकाशनाची परीक्षाभिमुख, दर्जेदार पुस्तके *



आगामी पुस्तके:

- * कायदे व संक्षिप्त राज्यघटना
- * चालू घडामोडी १०वी आवृत्ती
- * राजपथ टाईम्स - स्पर्धा परीक्षा मासिक



राजपथ अॅकॅडमी

मुख्य कार्यालय :
२६, आप्पा बळवंत चौक,
अनमोल पुस्तकालयासमोर, पुणे.

शाखा :
लोकमान्य टिळकभवन, बी-विंग दुसरा मजला,
५६८ नारायण पेठ, केसरीवाड्याजवळ, पुणे.

फोन नं. :
०२०-३२४२ २२२९, ८००७९०९१६०

**DISCOUNT
DHAMAKA**

**20%
TO 50%**

UPSC - MPSC - NET-SLET

**STAFF SELECTION COMMISSION (TIER I & II)
RAILWAY, BANK PO (Phase I & II) / CLERK (CWE)
NDA, CDS, CAT, SSB &
all other competitive exam books & Year Books**

NCERT - NBT

GOVT OF INDIA PUBLICATION DIVN
(All books are available in English, Hindi & Marathi Medium)

**ALSO AVAILABLE— IGNOU NOTES &
K'Sagar's Series of UPSC Books in Marathi**

An Exclusive & Unique

UPSC - MPSC Hub in Maharashtra

K'Sagar's

HOUSE OF BOOKS
Retailers & Wholesalers

'Durga Chambers' 39/1 Budhwar Peth,
Appa Balwant Chowk, Near Jogeshwari Temple,
Pune - 411 002. MAHARASHTRA
Tel & Fax : (020) 24483166,
Mob : 9923906500, 8087722277

K'Sagar's

Book Centre
Retailers & Wholesalers

Nutan Classic, 639, Narayan Peth,
Opp. N.M.V. Primary School,
Appa Balwant Chowk, Pune - 411 030.
Tel & Fax : (020) 24453065,
Mob : 9823121395 / 9545567862 / 63

Success thy name is K'Sagar

Editor - Bhavana Gokhale

Printed and Published by Dr. (Ms) Sadhana Rout, Additional Director General (I/C), on behalf of Publication Division
and Printed at Onlooker Press, 16, Sassoon Dock, Mumbai - 400 005. Phone : 22183544/2939
Published at - B-701, Kendriya Sadan, C.B.D. Belapur, Navi Mumbai - 400 614.