<u>रोगाः सर्वेऽपि जायन्ते वेगोदीरणधारणैः ।</u>

लहानपणी सायंकाळी आई म्हणायची देवासमोर बसून प्रार्थना म्हण. तेव्हा सुरुवात करताना मी "शुभंकरोती कल्याणं आरोग्यम् धनसंपदा.." अशी ओळ म्हणून पुढचे श्लोक म्हणायचो. तुम्ही देखील म्हंटले असतीलच!

हे बालवयापासून आपल्या मनावर कोरले जाते, कारण आरोग्य हे धर्म,अर्थ,काम व मोक्ष यांचे मुख्य साधन आहेत. मनुष्याच्या कल्याणकारी आयुष्यासाठी हा एक महत्त्वाचा घटक आहे.

वेगसन्धारणं अनारोग्यकरणां श्रेष्ठं।(च.सू.२५/४०अग्र्य सङ्ग्रहः)

रोग हे आरोग्याचा नाश करतात व मनुष्याला कल्याणकारी जीवनापासून वंचित ठेवतात. रोग उत्पत्ती ही अचानक घडून येत नाही,त्यासाठी नकळत आपल्याकडून वर्षानुवर्षे हेतू घडत असतात. अशा विविध हेतूं पैकी वेग धारण व वेग उदीरण हेसुद्धा हेतू आहेत. बरेचदा रुग्णाला प्रश्न विचारताना असं लक्षात येतं की मल,मूत्र या वेगांच्या धारण व उदीरणाबद्दल विचारल्यावर रुग्ण संकोच करतात. वेग धारण ही इतकी सहज व रोजच्या जीवनात अनेकदा घडणारी गोष्ट पुढे जाऊन रोग उत्पन्न करू शकते ?! याबद्दल रुग्णाला साशंकाच वाटते. मग असा प्रश्न उद्भवतो की वेग धारण म्हणजे नक्की काय असतं आणि त्याला एवढे महत्त्व का दिले, त्यापासून सर्व रोग उत्पन्न कसे होतील?

१) <u>वेग म्हणजे काय ?</u>

"वेगः प्रवृत्त्युन्मुखत्वं मूत्रपुरीषादीनाम्।" च.सू.७/४ (चक्रपाणि टीका) तसेच "**स्वभावतः प्रवृत्तानां मलादीनां जिजीविषुः।" राजवल्लभः निघण्टु**

शरीराच्या स्वाभाविक प्रवृत्तींना गती निर्माण होणे याला वेग असे म्हणतात. म्हणजेच मनुष्याच्या शरीरामध्ये काही उत्सर्जनेची जाणीव निर्माण होते हीच जाणीव म्हणजे वेग होय. उदाहरणार्थ- विष्टेचे शरीरातील अस्तित्व आणि शरीराला उपयुक्त असे तिचे कार्य संपताच तिला बाहेर काढण्याची संज्ञा शरीर निर्माण करते यालाच वेग असे म्हणतात.या नैसर्गिक वेगांवर काही प्रमाणात मनुष्याचे नियंत्रण असल्याने ते प्राकृत रित्या उद्भवलेले असताना त्यांना अडवले जाते त्याला वेग धारण व बलपूर्वक प्रवृत्त केले जाते त्यास वेग उदीरण असे म्हणतात .

तर मग आता प्रश्न राहतो तो म्हणजे या वेग धारण व उदीरणाला एवढे महत्त्व का देण्यात आले? त्यांचा रोग उत्पत्तीशी व स्वास्थ्याशी काय संबंध?

- <u>वेग धारण व उदीरण यांचे महत्त्व :-</u>

आधोर्ध्वंच भावानां प्रवृत्तानां स्वभावतः। न वेगान्धारयेत् प्राज्ञो वातादीनां जिजीविषु।। सु.उ. ५५/२

एतान् धारयतो जातान् वेगान् रोगा भवन्ति ये। च.सू. ४/४

या सारख्या सूत्रांमधून ग्रंथकर्त्याने वेग धारणाचा रोग उत्पत्तीशी असणारा संबंध पटवून दिलेला दिसतो. वाग्भटाचार्यांनी वेग धारण याचा उल्लेख "रोगानुत्पादनीय" नावाच्या अध्यायामध्ये केलेला आहे. 'रोगः अनुत्पादनीय' - रोग उत्पन्न होऊ नये यासाठी करण्याचे कर्म व ते रोग उत्पन्न झाल्यास करावयाची चिकित्सा याचे वर्णन या अध्यायात आढळते. अर्थातच यातून असे समजते की वेग धारण व उदीरण यामुळे सुद्धा रोग उत्पत्ती होऊ शकते.अशाच प्रकारे चरकाचार्यांनी "नवेगान्धारणीय" या अध्यायाचे वर्णन हे स्वास्थ्य चतुष्कामध्ये केले आहे. म्हणजेच वेगांचे धारण न केल्याने स्वास्थ्य प्राप्त होते हे लक्षात येते.हे झाले ग्रंथातील उल्लेख मात्र याचा थोडा व्यवहारिक विचार केला तरी अनेकदा वेग धारण यामुळे उत्पन्न होणाऱ्या रोगांचा प्रत्यय सामान्य माणसांना येतो. उदाहरणार्थ- अनेक वेळा उपवास करणाऱ्या मंडळींमध्ये क्षुधा वेगाचे धारण केल्यास भ्रम हे लक्षण उत्पन्न होते. पुढे जाऊन वारंवार उपवास केल्याने कृशता उत्पन्न होते. या सारख्या अनेक व्यवहारिक अनुभव व ग्रंथातील उल्लेख यावरून वेग धारण व उदीरण यांचे स्वास्थ्याच्या दृष्टीने असणारे महत्त्व समजते.

एवढं महत्त्व असलेला हा वेग शरीरामध्ये येतो कसा? त्याचे उत्तर म्हणजे वायू. वेगांच्या उत्पत्ती मागचा सर्वात मोठा हेतू आहे वायू.

- <u>वेग व वायू :-</u>

वेगः - प्रवाहः। जवः। धाराः। - हेमचन्द्रः

देहचारी महाजवः। वा.सू. १२/६

चेष्टा वेगप्रवर्तनैः। वा.सू. १२/१

वायूच्या शरीरातील प्राकृत कर्मां पैकी वेग प्रवर्तन हे एक मुख्य कर्म आहे. मल,मूत्र,पुरिष,उद्गार,श्वास,क्षवथु यासारख्या वेगांचा वायूशी थेट संबंध येतो.प्राकृत वायूची कर्मे शरीरामध्ये घडत असताना स्थानानुसार वेगांची उत्पत्ती होत असते.मात्र वेग धारण व उदीरण यामुळे वायूच्या अवस्थेत विकृती निर्माण होते व वायूची शरीरातील प्राकृत कर्मे घडत नाही आणि रोग उत्पत्ती होते.

गर्भ निर्मितीच्या वेळी वायूच्या प्राकृत कार्यांपैकी एक म्हणजे धातूव्यूहन. चक्रपाणी टीकेमध्ये त्याचे दोन अर्थ सांगितले .१) धातु रचना २)धातू वहन .मग वेग धारणाने वायू विकृत होऊन त्याच्या गर्भामध्ये होणाऱ्या कार्यांना विकृती निर्माण होईल का? याचा विचार करणे आवश्यक आहे .

I] <u>वेग धारण :-</u>

धारणः । धृ + णि च् ।

गती विरोधः तच्च नारोग्यकराणां श्रेष्ठम्।

रोधन - अडवणे .वेगांच्या गतीला अवरोध करणे .

वेगावरोधापासून रोग उत्पन्न होतात हे आपल्याला समजले व त्यामागचे कारण वायू आहे हे ही समजले.

आता हे रोग उत्पन्न कसे होतात हे समजून घेण्यासाठी त्याच्या मागची संप्राप्ती समजून घेऊया.

<u>वेग धारण जन्य रोगांची सामान्य संप्राप्ती :-</u>

प्राकृत वेगांचे धारण केल्यास

कुपित वायूमुळे अग्नि दुष्टी निर्माण होते
↓
रस रक्तादि दुषीत होतात
↓
मनोवह स्रोतसाचे स्थान असणाऱ्या हृदया मध्ये देखील दुष्टी निर्माण होते
↓
इंद्रियांचे अपर्तण

वायूच्या प्राकृत गतीमध्ये अडथळा निर्माण होतो
↓
वायू विमार्गक होतो
↓
कफ व पित्ताला घेऊन हा कुपित वायू त्या-त्या स्थानांमध्ये जाऊन लक्षणे निर्माण करतो

आजच्या युगामध्ये अनेक वेळा लक्षणे उद्भवली असताना त्या क्षेत्रातील तज्ञ डॉक्टर कडे जाऊन ऍलोपॅथीची चिकित्सा घेतली जाते . याने लक्षणांमागे असणाऱ्या मूळ हेतू अर्थात वेग विधारण याचे निदान होत नाही व औषधांमार्फत संप्राप्तीचे पूर्ण विघटन होत नाही व हे दोष आणखी लीन होऊन पुढे गंभीर स्वरूपाचे व्याधी उत्पन्न करू शकतात.

II] <u>वेग उदीरण</u>

i) **प्रेरकः । - च.चि.२८/६०**

प्रेरणा देणारा.

प्रवर्तनं बहिर्निष्कासनं मलादीनाम् । च.शा.१/१०९

मलमूत्रादि वेगांना बलपूर्वक शरीराच्या बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करणे याला वेग उदीरण असे म्हणतात.उदाहरणार्थ- काही व्यक्तींना सकाळी पोटभर पाणी पिऊन नंतर बोट तोंडात घालून छर्दी वेगाला प्रवृत्त करण्याची सवय असते. याने पुढे अम्लपित्ता सारखे रोग उत्पन्न होतात.

<u>वेग उदीरणामुळे होणाऱ्या रोगांची सामान्य संप्राप्ती :-</u>

बलपूर्वक वेगांचे उदीरण केल्याने

↓

वातप्रकोप निर्माण होतो व वात कुपित होतो

↓

हा कुपित वात स्थानिक अवयवांचे कर्षण घडवून आणतो

↓

यामुळे बल हानी होते

↓

पुढे पुन्हा पुन्हा उदीरण केल्यास त्या अवयवांचा क्षोभ होतो

↓

यामुळे वेग धरणामुळे होणारी लक्षणे निर्माण होतात

<u>वेग उदीरणामुळे उत्पन्न होणाऱ्या काही रोगांची उदाहरणे :-</u>

१) <u>पुरीषवह स्रोतस</u>-प्रवाहिका, अर्श, विरेचनामुळे गुदभ्रंश.

गुदभ्रंश - वारंवार मल वेगाचे उदीरण केल्याने गुदाच्या ठिकाणी शैथिल्य निर्माण होते व गुदभ्रंश व्याधी उत्पन्न होतो.

प्रवाहिका - वात दुष्टीमुळे कफातील पिच्छिल गुण कमी होऊन त्याला स्त्यानता येते , यामुळे मल बाहेर पडत नाही व त्यासाठी प्रवाहण केले जाते यामुळे आणखी वायू प्रकुपित होतो व आणखी मलावरोध निर्माण होतो असे विष चक्र चालू राहते.

अर्श- प्रवाहणामुळे स्थानिक मांस व मेद धातूला शैथिल्य उत्पन्न होते व अवयवांचा क्षोभ होतो.

२) <u>प्राणवह स्त्रोतस</u> - कास,श्वास, यक्ष्मा, स्वरभ्रंश .

<u>प्रज्ञापराध व वेग धारण :-</u>

त्यागः प्रज्ञापराधानामिन्द्रियोपशमः स्मृति । (अ.हृ.सू ४/३२)

प्रज्ञा म्हणजे बुद्धी. तीने केलेला प्रमाद अपराध म्हणजे प्रज्ञापराध होय. धी धृति स्मृती यांचा भ्रंश होऊन हा प्रज्ञापराध मनुष्याकडून घडतो. रज व तम हे मानसिक दोष यास कारणीभूत आहेत. एखादे वर्तन चुकीचे वा बरोबर, ते सुख देणारे आहे किंवा दुःख देणारे आहे याचे चुकीचे ज्ञान ज्या वेळेस घडते त्यास प्रज्ञापराध असे म्हणतात. प्रज्ञापराध हा शरीरभावांचा एक मिथ्यायोग आहे व वेग धारण हा प्रज्ञापराधच होय. वेग धारण केल्याचे परिणाम याबद्दल चुकीची समजूत असते किंवा त्याचे चुकीचे ज्ञान असताना वेग धारण घडते.यातून पुढे वेग धारण जन्य रोग उत्पन्न होतात व अनेक पीडांना मनुष्याला सामोरे जावे लागते. प्रज्ञापराधाचा विचार वेग धारण व उदीरण या दृष्टीने करताना असे लक्षात येते की भय ,लज्जा किंवा संकोचामुळे म्हणून वेगांचे धारण होते.उदाहरणार्थ:- ऑफीस मिटिंग मध्ये आलेला अधो वाताचा वेग लज्जेमुळे अडवला जातो.या वरुन लक्षात येते की प्रज्ञापराध हा वेग धारणा मागचा एक मुख्य हेतू आहे.

म्हणजेच प्रज्ञापराधाचा त्याग केला असता वेगधारण व उदीरण होणार नाही व त्यातून उद्भवणारे रोग उत्पन्न होणार नाहीत.

<u>जितेन्द्रिय</u> - शब्देन लोभादिवेगविधारणे उपाया दर्शयति - अ.हृ. सू. ४/ टीका

याच प्रमाणे इंद्रियांवर विजय मिळवून प्रज्ञापराध होण्यापासून मनुष्य वाचू शकतो .त्या नंतर अधारणीय वेग कोणते,त्यांना धारण केल्यास उद्भवणारी लक्षणे व चिकित्सा हे जाणून घेऊ .

वेग धारण जन्य रोगांची सामान्य चिकित्सा :-

वेग धारणामुळे प्रायः वाताचा प्रकोप होत असल्याने त्याची चिकित्सा करणे आवश्यक आहे . वातानुलोमन केल्यास संप्राप्ती चा नाश होतो व रोग उत्पत्ती नाहीशी होते . वातासाठी सर्वप्रथम स्नेहन करावे आणि स्थानिक स्नेहन , अभ्यंग ,धारा इत्यादी प्रकारे स्नेहन करून नंतर स्वेदन करावे . स्वेदनासाठी पेटी ,नाडी , ताप , अवगाह इत्यादींचा वापर करावा .

त्यानंतर वाताची मुख्य चिकित्सा सांगितलेल्या बस्तीचा उपयोग करावा . अनुवासन व निरुह बस्तीचा उपयोग केल्यास वाताचे अनुलोमन होऊन प्राकृत कार्य घडते . निरुह बस्तीसाठी दशमूळ इत्यादी वातानुलोमक औषधींचा वापर करणे उपयुक्त ठरते . याशिवाय कफाचा अनुबंध असल्यास वमन व पित्ताचा अनुबंध असल्यास विरेचन अशा मृदू शोधनाचा वापर करावा .

याशिवाय स्नेहपानासाठी विविध वातनाशक द्रव्यांनी सिद्ध घृताचे पान करण्यास रुग्णाला द्यावे .

बृंहणासाठी दुग्ध , मांस ,इत्यादी द्रव्यांचा उपयोग करावा . वेग उदीरणाने उत्पन्न झालेली दुर्बलता बृंहण केल्याने नष्ट होते व अवयवांना बल प्राप्त होते .

आदरणीय वेग

न वेगान् धारयेद्धीमाञ्जातान् मूत्रपुरीषयोः| न रेतसो न वातस्य न छर्द्याः क्षवथोर्न च||

नोद्गारस्य न जृम्भाया न वेगान् क्षुत्पिपासयोः| न बाष्पस्य न निद्राया निःश्वासस्य श्रमेण च|| च.सू.७/३-४

वेगन्न धारयेद्वातविण्मूत्रक्षवतृट्क्षुधाम। निद्राकासश्रमश्वासजृम्भाश्रुछर्दिरेतसाम् ।। वा.सू.४/१

I) मूत्रवेगधारण

लक्षणेः- (चरक)

१)मूत्राशय एव मेहनामध्ये वेदना   २) मूत्रकृच्छ्र - कष्टाने मूत्र प्रवर्तन   ३) शिरोरुजा - शिर प्रदेशी सतत वेदना होणे .

४) **विनाम** - कुक्षी भागात तीव्र शूल असल्यामुळे शरीर आपोआप झुकले जाते तरच हा शूल सहन होतो .मूत्रकृच्छ्र व्याधीचे हे प्रथम लक्षण असते .

५) **आनद्धबस्ति** (सु.उ. ५५) - बस्तीमध्ये आध्मान होणे , "येथे समान तंत्राने विरोध " झाल्याने ज्या व्यक्तीमध्ये हे लक्षण दिसते त्यास शिर प्रदेशी तीव्र शूल असतो .

अङ्गभङ्ग,अश्मरी ,बस्ती मेढ्र व वक्षंण या ठिकाणी वेदना (अ.हृ.सू ४/५) अपान वायूच्या अवरोधामुळे या अवयवांमध्ये प्रायः ही लक्षणे दिसतात .

चिकित्सा -

१) **स्वेदावगाहनाभ्यङ्ग** -वात प्रतिहत झाल्यामुळे अभ्यंग करून अवगाह स्वेद देण्यास सांगितला आहे .
अवगाह स्वेदनासाठी वातघ्न द्रव्यांनी सिद्ध जल , सूरा इत्यादी द्रव द्रव्ये वापरावेत . अवगाह हा द्रव द्रव्यांनी करण्याचा स्वेद आहे व हा मृदू स्वरूपाचा आहे . याने त्या ठिकाणच्या बस्ती ,मेढ्र आदि अवयवांना हानी होत नाही .

२) **सर्पिश्च अवपिडकम्** - उत्तम मात्रेमध्ये स्नेहपान करणे . या मात्रेचा काही भाग रसायनकाळी सेवन करावे म्हणजे प्राग्भक्त व भोजन करावे . भोजन पचल्यानंतर पचेल तितके घृत प्यावे .याप्रकारे स्नेहपान करण्याच्या प्रक्रियेला अवपिडक स्नेह असे म्हणतात .

३) **त्रिविध बस्ति**:- वात प्रतिहत झाल्याने त्याचे नियमन करण्यासाठी वैद्याने त्रिविध बस्तिचा उपक्रम योजावा .(निरूह बस्ति , अनुवासन बस्ति व उत्तर बस्ती)

४) सुश्रुताचार्यांनी,

a)सौवर्चल लवणाबरोबर मदिरा यांचे पान करण्यास सांगितले आहे .

b)धात्री फल स्वरस + जल यांचे तीन दिवस पान करावे .

c)मांसाचे सेवन करून मध किंवा सिधू यांचे पान करावे .

भद्रदारू + मुरवा + मुस्ता + हरिद्रा + मधूक + वर्षाजल - सिद्धजल पानार्थ .

सद्यकालीन विचार :-
१) सतत प्रवास करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये मूत्र वेगाचे धारण होत असते याचे कारण म्हणजे प्रवासामध्ये शौचालयांचा अभाव किंवा अस्वच्छता असणे . स्त्रियांमध्ये लज्जे मुळे हे अनेकदा प्रत्ययास येते .

२) शाळेमध्ये वर्गात शिकवत असताना मुलांकडून अनेकदा मूत्र वेगाचे धारण केले जाते .

३) वॉचमेन ,सेक्युरिटी गार्ड किंवा पोलीस यांचे कामाचा व्याप असतो व कामाचे स्वरूप असे असते की अनेकदा शौचालय उपलब्ध नसते .अशाने वारंवार मूत्र वेगाचे धारण होते .यामध्ये पुढे जाऊन मुत्राश्मरी इ. रोग उद्भवतात .

पुरिषवेगविधारण :-

लक्षणे (चरक) :-

१)पक्वाशय व शिर शूल

२) **वातवर्चोऽप्रवर्तनम्** (च.सू.७) -वात व पुरीष यांचा अवरोध होणे . या ठिकाणी सुरुवातीला त्या व्यक्तीकडून स्वतःहून पुरीष वेगाचे धारण होते मात्र नंतर त्याचा आपोआपच अवरोध होतो .

३) **पिण्डीकोद्वेष्टन** :- पोटऱ्यांमध्ये वेदना होणे हे लक्षण पुरीष वेगाच्याधारणा मध्ये प्रामुख्याने आढळते .
उद्वेष्टन - पायाला काहीतरी जड बांधल्या प्रमाणे वेदना होणे .

४) (सु) आध्मान ,परिकर्तिका , पुरीषसंग तथा ऊर्ध्ववात

उर्ध्ववात - अपान वायु व पुरीष यांना उर्ध्व गती प्राप्त होऊन हे मुखाद्वारे बाहेर पडतात .

चिकित्सा -

१) **स्वेदाभ्यंगावगाहश्च** - स्थानिक स्वेदनानंतर अभ्यंग करून अवगाह स्वेदन करावे .

२) **फलवर्ती -** पुरिषाचा अवरोध झाल्याने पक्वाशयामध्ये पुरिषाचा मोठ्या प्रमाणात संचय होतो . या अवस्थेमध्ये औषधांचा फारसा उपयोग होत नाही मात्र या ठिकाणी फलवर्तीचा उत्तम उपयोग होतो . फलवर्तीचे अङ्गुली प्रमाण कमी असते वा सुखकर वेग प्रवर्तन होते . स्नेहयुक्त फलवर्ती गुदामध्ये प्रविष्ट करताच तिथे विरघळते व वेग उत्पत्ती होते .

३) बस्तिकर्म - या सर्व उपचारांनी वेग प्रवर्तन न झाल्यास अनुवासनानंतर निरूह बस्तीचा प्रयोग करावा .

४) प्रमाथी अन्नपान - अनुलोमक आहार-विहार रुग्णास द्यावा (चक्रपाणि टीका) .

५) **पुरिषजे तु कर्तव्य विधीरानाहिको भवेत् । (सु .उ.५५)**

येथे आनाहाची सामान्य चिकित्सा वापरावी.

सद्यकालीन विचार :-

१) सद्य काळामध्ये ऑफिस मीटिंग चे प्रमाण वाढले आहे . यामुळे त्या ठिकाणी पर्याय नसल्याने पुरिष वेगाचे धारण केले जाते .

२) शाळेमध्ये वर्गामध्ये शिकवत असताना मुलांमध्ये पुरिष वेगाचे धारण होते .

मूत्रपुरिषयोरीती क्षुत्पिपासायोरिती - चक्रपाणि
मूत्र व पुरिष आणि क्षुधा व पिपासा यांचे वेग प्रायः कथन व उत्पत्ती एकत्र होते .मुत्राचा उल्लेख पुरिष वेगाच्या आधी होतो याचे कारण पुरिषाच्या तुलनेने मुत्राचा वेग तीव्र असतो .

शुक्रवेग विधारण :-

१) बस्ती मेढ्र व वंक्षण प्रदेशी शूल उत्पन्न होतो २) अंगमर्द

३) हृदयव्यथा - व्यथा याचा अर्थ 'कसतरी होणे ' म्हणजेच ही वेदना विशेष प्रकारची नसते .

४) शुक्र विबन्ध - शुक्राचा वेग उत्पन्न झाला असताना त्याचे धारण केल्याने मेढ्रामध्ये शुक्राचा काही अंश संचित होतो व शुक्राश्मरी निर्मिती

होते .यामुळे विबंध मूत्रता हे लक्षण दिसते .

५) (सु) मूत्राशय शोफ व शूल .

चिकित्सा -

१) अभ्यंग - अवगाह २) मदिरा सेवन (तीक्ष्ण मद्य)

३) **चरणयुधाः** - कुकुट मांस ४) **शालिः पयो** - शुक्रधातूला समान गुणांनी वृद्धी करून त्याचे प्रवर्तन घडवून आणते .

५)मैथुन ६) निरूह बस्ती - वाताची गती सुधारते

७) (सु) बस्तिशुद्ध आवाप -बस्ती शुद्धीकर द्रव्य - कुष्माण्ड ,तृण पंचमूळ इ. यामध्ये चार पट पाणी व दूध घालून याचा क्वाथ करावा व पोटभर प्यावे .

८) (सु) - **रमयेशुप्रियनार्थः शुक्रोदावर्तीनं नरम् ।**

सद्यकालीन विचार :-

१) सद्य काळामध्ये शुक्र वेगाचे धारण करणे व ब्रह्मचर्य यामध्ये गैरसमज निर्माण होणे सहाजिक आहे मात्र ब्रह्मचर्य यामध्ये इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवून या वेगाची मुळात उत्पत्तीच होऊ नये असे अपेक्षित आहे .इंद्रियांवर नियंत्रण झाले असता प्रज्ञापराध घडत नाही .

२)सद्य काळामध्ये सोशल मीडिया इत्यादी साधनांमुळे तरुणांना चुकीचे ज्ञान प्राप्त होते व या मूळे अनेकदा शुक्र वेग धारण व उदीरण घडत असते .तरुणांना या विषयी योग्य ज्ञान देणे गरजेचे आहे .असे न झाल्यास पुढे वंध्यत्व इत्यादी उत्पन्न होऊ शकते .याचा मनावरही परिणाम होऊन रज-तम वाढल्याने मानसिक विकार उत्पन्न होतात .

अपानवायू वेगविधारण :-

१) संग - विट् , मूत्र , वात यांचा संग होणे .

२) **आध्मान** -वाताचा अवरोध झाल्यामुळे तो बस्तीच्या ठिकाणी राहून आध्मान होतो .आध्मानाचे आटोपापेक्षा विशेष लक्षण म्हणजे percussion केल्यावर नाद होतो.

३) - **गुल्मोदावर्त क्लमः । हेमाद्रि**
क्लम - कुठलेही शारीरिक श्रम न करता थकवा येणे .

४) **जठरे वातजाश्चान्ये रोगाः। सु**
वाताशी संबंधित अन्य रोग जठरामध्ये उत्पन्न होतात .अपान वायू दुष्ट होऊन वर समानवायूलाही दूषित करतो व हे विकार उत्पन्न होतात .

५) हृदयोपरोध - हृदयाच्या ठिकाणी वायू संचार करून हृदयोपरोध हे लक्षणे निर्माण होते .

चिकित्सा -

१) स्नेहन करून स्वेदन - येथे अवगाह स्वेद सांगितलेला नाही कारण संप्राप्ती फक्त अपानाच्या क्षेत्रात मर्यादित राहत नाही तर ती जठर व ह हृत्प्रदेशी देखील जाते .

२) **वर्तयोः -** वरती चा प्रयोग केल्यास मला बरोबरच वाताचेही प्रवर्तन होते .

३) **भोजनानि च पानानिः** - वातानुलोमक औषधांचा भोजन व पानामध्ये वापर केल्याने वाताला प्राकृत गती प्राप्त होते .

४) बस्ति - उदावर्त ची सामान्य चिकित्सा करावयास सांगितली आहे .

५) (सु) - उदार्वताची सामान्य चिकित्सा करावयास सांगितली आहे .वातज उदार्वतामध्ये स्नेहन स्वेदन व आस्थापन बस्ती सांगितले आहे .

सद्यकालीन विचार :-

१) अपान वायु चा वेगधारण सर्वसामान्य वेग धारण पैकी एक आहे . या वेगांचे महत्त्व सामान्य लोकांना माहीत नसल्यामुळे मित्रांमध्ये ,

गर्दीच्या ठिकाणी या वेगाचे धारण आपल्याला बहुतांश वेळा दिसून येते .

२) अपान वायूचे विधारण हा दैनंदिन दिसणाऱ्या हृदरोग , श्वास ,कास ,हिक्का इ. रोगांच्या हेतूंपैकी एक आहे. याचा विचार किंवा याबद्दल माहिती सामान्य जनते मध्ये नाही .

- या वेगा पर्यंत सर्व अपानाच्या क्षेत्रातील रोधामुळे होणारे व्याधीचे वर्णन केले आहेत .

छार्दि वेगधारण

कण्डूकोठारुचिव्यङ्गशोथपाण्ड्वामयज्वराः|कुष्ठहृल्लासवीसर्पाश्छर्दिनिग्रहजा गदाः|| च.सू.७/१४

यावरील लक्षणांचा रोग मार्गानुसार विचार केला असता याआधीच्या सर्व वेगांमध्ये त्या त्या स्थानामध्ये दुष्टी निर्माण होते असे दिसते मात्र यापुढील वेगांमध्ये दोषांचे अभ्यंतर मार्गातून बाह्य मार्गात निर्गमन होते व या दोन्ही मार्गांमधील लक्षणे दिसतात.

यामध्ये दोन मार्ग दुष्टी होताना दिसते -

१)दोष आमाशयात उपस्थित असताना स्वयम् प्रवृत्त झाल्यावर धारण केले तर वातपित्त , वातकफाची दुष्टी होते .

२) विकृत उदान असल्याने छर्दि वेग उत्पन्न होतो व त्याचे धारण केल्याने सूक्ष्म वायू (प्राणापानादि वायू) दुष्टी होते.

चिकित्सा -

१) **भुक्त्वा प्रच्छर्दनं** - आहार सेवन करून त्याचे छर्दन केल्याने वात प्रकोप अल्पप्रमाणात होतो अथवा टळतो. औषधाचं वीर्य कमी करण्यासाठी जेवण करून छर्दन .

२) गण्डूष धूमपान - शेष दोष पचनार्थ ३) लंघन

४) रक्तमोक्षण - दोष बाह्य मार्गामध्ये स्थानसंश्रय करतात म्हणून सिरावेध करावे .

५) रुक्षान्नपान - उत्क्लेश झालेल्या दोषांच्या शमानार्थ रूक्ष आहार सेवन .

६) व्यायाम - दोष अल्प आणि शाखागत असतानाच व्यायाम चिकित्सा स्वरूपाने योजावा .

७) विरेचन

८) (सु) **यथादोषं सम्यक् स्नेहादिभिर्जयेत्** -दोषानुसार घृतादि ने सम्यक स्नेहन करून वाता चे अनुलोम करावे.

९) (सु) अभ्यंग - घृतामध्ये यवक्षार घालून अभ्यंग करावे . इतर ग्रंथामध्ये तैलाचा वापर सांगितला आहे .

सद्यकालीन विचार :-

१) काही लोकांना बोट घालून उलटी काढण्याची सवय असते . दोष उत्क्लिष्ट अवस्थेत नसताना असे केल्यास आंत्राचा क्षोभ होऊन अम्लपित्त किंवा पुढे जाऊन रक्तपित्त सारखे गंभीर व्याधी उत्पन्न होऊ शकतात .

२) गर्भिणी अवस्थेत प्रथम तीन महिन्यांमध्ये छर्दिचा वेग आला असता antiemetics घेऊन हा वेग दाबला जातो . यामुळे अनेक रोग उत्पन्न होतात व बाळावर त्याचा परिणाम दिसून येतो .

क्षवथु विधारण

लक्षणे -

१)मन्यास्तंभ , शिरशूल

२)अर्दित - सिरा ,स्नायू प्रायः विकृती .येथे अर्दित केवळ मुख प्रदेशी नसून शरीराचा विचार विशेष स्वरूपात केला आहे .

३) अर्धावभेदक - स्थानिक वात अवरोध झाल्याने वात प्रतिलोम होऊन शूल उत्पन्न करतो.

४) **इंद्रियाणां च दौर्बल्य** - इंद्रियांची ग्रहण करण्याची शक्ती अचानक कमी होणे .

दौर्बल्यः विषयग्रहणाशक्तित्वम् इंद्रियदौर्बल्यम् । अ.हृ.सू. ४/९

वरील लक्षणे पाहून असे लक्षात येते की या पुढील वेगांच्या धारणामुळे इंद्रियांची कार्यहानि होते .

५) (सु) **अक्षिनासाश्रवणेषु तोदः** - डोळे ,नाक व कानामध्ये टोचल्यासारखी वेदना होणे .

६) (सु) **कण्ठास्यपूर्णत्वमतीव तोदः** -कंठ वायूने पूर्ण भरुन तीथे तीव्र तोदवत वेदना उत्पन्न होते .

चिकित्सा -

१) अधर्वजत्रुकऽभ्यंग

२) स्वेदन - नेत्र सोडून इतर उर्ध्व भागी मृदु स्वेदन करावे .

३) धूम - (धूमपानअध्याय) धूम सेवनाने शिरशूल , अर्दित , मन्यास्तंभ , श्वयथु हे लक्षण कमी होतात.

४) नावन नस्य - (नस्याध्याय) मन्यास्तंभ ,शिरोरोग (वातज) ,शिरशूल ,शोफ , गलरोग, कुष्ठ , अपस्मार व उन्माद ही लक्षणे असता नस्य करावे.

५) **वातघ्नमाहार च घृतं** - वातघ्न आहार घेऊन घृतपान करावे .

चौउत्तरभक्तिकम् कारण - वेग धरणामुळे वात वृद्धी होते त्यामुळे स्नेहपान व आहार नंतर घृत पान याने वातातून उत्पन्न झालेला क्षोभ तात्काळ शांत होतो .

६) (सु) तीक्ष्ण अञ्जन, तीक्ष्ण अवपीडन ,तीक्ष्ण गंध .

७) (सु) वर्तिप्रयोग (धूमवर्ती) - नासा गुहेत वर्ती प्रवेश करून क्षवथु उत्पन्न करणे .

सद्यकालीन विचार :-

१) Allergic Rhinitis, dust allergy मध्ये वारंवार शिंका येत राहतात व त्यामुळे घडणाऱ्या संप्राप्तीचा विचार न करता यांचा वापर करून लक्षणांना दाबले जाते मात्र हे दोष लीन होऊन इतर रोग निर्माण करतात .

२) सध्याच्या आधुनिक शास्त्रानुसार 'sneezing' - शिंक येणे व छातीत कोंडलेली हवा वेगाने नाकातून बाहेर पडणे . याच्या वेगाच्या नोंदणी नुसार Average speed - 150-160kmpH असा असतो. हा स्थूल वेगवान वायू वारंवार अडवला तर काय घडेल याची आपण फक्त कल्पनाच करू शकतो !

३) सध्याच्या मॉडर्न युगामध्ये शिंक आली आणि तिला अडवले हे शिष्टाचराचं लक्षण मानलं जात व असा चुकीचा संदेश तरुणांमध्ये बघायला मिळतो .

उद्गार वेगधारण

उदानकोपादाहारस्वस्थितत्वाच्च यद्भवेत् ॥ पवनस्योर्ध्वगमनं तमुद्गारं प्रचक्षते । (शारङ्गधर संहिता)

आहार जेव्हा आमाशया मध्ये जातो तेव्हा उदान वायू चा कोप होऊन त्याच्यापासून जे वायूचं ऊर्ध्व गमन होतं त्याला उद्गार असे म्हणतात .

१) हिक्का , श्वास , अरुचि ,कम्प - लक्षण स्वरूपात्मक उद्भवतात .कोष्ठस्त वायू वेगधारणेमुळे प्रतिलोम होऊन उरस्थ वाताला प्रतिहत करून हिक्कादि लक्षणे उत्पन्न करतो.

२) विबंध - उर: प्रदेशी जखडल्यासारखे वाटणे .   ३) हृदयोरसो -हृदय आणि उर प्रदेशात जडत्व .

४) (सु) **घोराः कष्टतराः** -वेगा अवरोधामुळे अतिकष्टकरी वात , शरीर व प्रायः उर प्रदेशात वातविकार उत्पन्न होतात .

५) (हृ) **कम्पः** - **कम्पो सर्वाङ्गनाम् ।**   ६) आध्मान - उदर प्रदेशी पुरणत्वाची भावना.

चिकित्सा -

१) **हिक्कायास्तुमौषधम्** - हिक्केची सामान्य चिकित्सा इथे वापरावी . येथे कफ-वातघ्न ,उष्ण , वातानुलोमक द्रव्यांचा वापर करावा .

२) स्नेहन स्वेदन - **आक्तम् तैलम् लवणयोः नाडी प्रस्तर संकर ।** तैलामध्ये लवण घालून भरपूर प्रमाणात स्नेहन करावे . नंतर प्रस्तर व संकर व स्थानिक उर प्रदेशी नाडी स्वेद करावा .

सद्यकालीन विचार :-

१) गर्दीच्या ठिकाणी लाज वाटल्याने अनेकदा उद्गार वेगाचे धारण घडते .

जृम्भा वेगधारण

१) विनाम - वेदनेमुळे शरीर पुढे वाकणे २) आक्षेप - वातव्याधी

३) संकोच - वात वृद्धीमुळे व त्याच्या वेगधारणामुळे गात्र संकोच ४) सुप्ति - संज्ञा न होणे

५) कम्पः प्रवेपन - प्रवेपनामध्ये कंपा पेक्षा खूप जास्त शरीर हलते ६) (सु) मन्यागलस्तंभ - उर्ध्व जत्रुगत वात वृद्धीमुळे शिरोविकार .

७) वातव्याधी ८) कर्ण , मुख , घ्राण व नेत्र प्रदेशी तीव्र विकार ९) (हृ) **जृम्भायाः क्षववद्रोगाः सर्वश्चानिलजिद्विधिः।।**

जृम्भा अवरोधामध्ये क्षवथु रोधामधील लक्षणे उत्पन्न होतात .

जृम्भा अवरोधामुळे बलहीन ,रुक्ष शरीर , प्रबल हेतू असणाऱ्या रुग्णांमध्ये वरील आशुकारी लक्षणे उत्पन्न होतात .

चिकित्सा -

१) (च) **वातघ्न औषधम्** .

२) (सु) **स्नेहैः स्वेदउदावर्त** - स्नेहन , स्वेदन

स्नेहैश्चतुर्भिश्च = चारही प्रकारच्या स्नेहाचा वापर करावा.

क्षुधा वेगविधारण

१) कार्श्य , वैवर्ण्य , अंगमर्द - वातवृद्धी , श्लेष्मक्षय , पित्तप्रकोप , दौर्बल्य , अरुचि , भ्रम .

वरील लक्षणे क्षुधा वेगाचे वारंवार धारण केल्यामुळे होतात .

२) (सु) **कृशता च दृष्टीः** - खूप काळासाठी क्षुधा वेग धारण झाले असल्यामुळे दृष्टी क्षीण होते कारण पित्तधरा कला यांच्या आश्रयाने मज्जाधारा कला राहते . नेत्राची उत्पत्ती मज्जेपासून झाली आहे .

चिकित्सा-

स्निग्धोष्णं लघु भोजन - लघु भोजन , स्निग्ध उष्ण गुणात्मक आहार सेवन .

सद्यकालीन विचार :-

१) खूप दिवस व वारंवार उपवास करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये सारखे क्षुधा वेगाचे धारण होते . त्याने पुढे कृशता बलहानि इत्यादी लक्षणे उत्पन्न होतात .

२)व्यायाम करणाऱ्या तरुणांमध्ये 'diet चे fad' आजकाल वाढले आहे . यामुळे सुद्धा क्षुधा वेगाचे धारण होते व धातू पोषण योग्य प्रकारे होत नाही .

३)आर्थिक कारणांमुळे अनेकदा उपासमार होते . हे क्षुधा वेगाचे धारण दुर्दैवाने घडते .

तृष्णावेगधारण

तृष्णा वेग धारणामुळे शरीरस्थ उदक क्षय व उदकवह स्रोतसाच्या मूळ स्थानी लक्षणे उत्पन्न होतात .उदकाचे स्थान शरीरस्थ - लसीका ,स्वेद ,रक्त ,वसा , मेद ,शुक्र व मस्तिष्क . च.शा.७/१५

१) **कण्ठस्य शोषाः** -टाळू उदकवह स्रोतसाचे स्थान असल्याने उदक क्षय होऊन कंठ व मुख प्रदेशी शोषत्व .

२) बाधिर्य - अधिक काळासाठी तृष्णावेण धारण झाल्यावर जलपान न केल्यामुळे शुष्कता निर्माण होते . टाळू व कण्ठस्थानी श्रृंगाटक मर्माचे स्थान आहे .या मर्मा मार्फत टाळू, नेत्र व कर्ण यांचे कार्य घडत असते . श्रृंगाटक मर्माच्या ठिकाणी श्लेष्म क्षयामुळे बाधिर्य उत्पत्ती होते.

३) साद - अंगसाद , पूर्ण शरीर जखडल्यासारखे , दुर्बल झालेले असते .   ४) हृदिव्यथा - हृदयाच्या स्थानी दुःखवत् वेदना.

५) (हृ) संमोह , भ्रम .

चिकित्सा

१)शीत तर्पण - शर्करोदक , प्रपानक , आम्रफलपानक - ह्या कल्पानांद्वारा इंद्रियांचे शीघ्र तर्पण होते .

सद्यकालीन विचार :-

१) पोलीस ,वॉचमेन , सैनिक यांच्या कामाच्या व्यापाने व काही वेळेस पाणी न मिळाल्याने तृष्णेचे धारण होते .

२) जांगल प्रदेशांमध्ये पाण्याच्या कमतरतेमुळे अनेकदा पाणी उपलब्ध होत नाही . त्या ठिकाणी तृष्णा वेग आल्यास त्याची पूर्ती न झाल्याने धारण होते .

- क्षुधा व तृष्णा या वेगांचे धारण केल्यास थेट वायू प्रकुपित न होता आधी अपतर्पण होऊन अग्नी दृष्टी निर्माण होते व नंतर वात प्रकुपित होऊन वेग धारणा ची संप्राप्ती घडते .

बाष्पवेगधारण

बाष्पवेग दोन प्रकारचे असतात -

१) मानस - शोक , हर्ष , दुःख मधून उत्पन्न झालेले वेग .   २) विहारज - नेत्र स्थानी वारा लागल्यामुळे होणारा अश्रु स्त्राव .

परंतु येथे वेग म्हणून मानस आनंदशोकादि पासून उत्पन्न झालेल्या अश्रुचे वर्णन केले आहे कारण हा वेग धारण करता येतो . परंतु विहारज करता येत नाही .मनाचे स्थान हे हृदय आहे .म्हणून बाष्पनिग्रहण हे फक्त शरीर पुरते न राहता ते मनाशी पण तेवढेच जोडलेले असते .

१) **प्रतिश्यायो अक्षिरोगः** - बाष्पवेग बिघडल्यामुळे उदक दुसऱ्या मार्गातून बाहेर पडुन त्यामुळे प्रतिश्यायादि लक्षणे उत्पन्न होतात

२) हृद्रोग - हृदय , उरप्रदेशी जडत्व.

चिकित्सा

१) स्वप्न - शांत झोप घ्यावी असे वैद्याने रुग्णास आवर्जुन सांगावे.

२) मद्य - **मद्यं सौमनस्य जनननाम् । च.सू.२५/४०**

मनाला आघात झाल्यावर मनाला जे जनन करणारे असे सौमनस्य पानासाठी द्यावे .

३) **प्रियः कथाः** - समजुतीची गोष्टी सांगणे . 'Counselling'

4) (सु) स्नेहन स्वेदन करून अंजनाचा वापर .

सद्यकालीन विचार :-

१)सध्याच्या काळामध्ये मानसिक स्वास्थ्य हीन होत चालले आहे व अशा परिस्थिती मध्ये आपल्या भावांना पूर्णपणे व्यक्त होता येत नाही .तसे करण्यासाठी साधन मिळत नाही . अनेक वेळा रडावेसे वाटते परंतु याच कारणाने तो वेग अडवला जातो .

२) या उलट नट व नाट्यांना चित्रपटांमध्ये अभिनय करताना रडायचे असल्यास डोळ्यांमध्ये ग्लिसरीन घालून बाष्प वेगाचे उदीरण केले जाते .

निद्रावेगधारण

लक्षणे -

१) जृम्भा अङ्गमर्द -जांभया येतात , अंग मोडलासारखे वाटते .   २) तन्द्रा - **इंद्रीयार्थ असव्हीत्येः ।**

इंद्रियांना विषयाचे पटकन ग्रहण न होणे .

३) शिरोरोग , अक्षि गौरव - वरील लक्षणे आशुकारीत्व दाखवणारी आहेत .दोन दिवस निद्रा न मिळाल्यास वरील लक्षणे व्यक्तींमध्ये दिसतात .

चिकित्सा -

१) स्वप्न - हेतू विपरीत चिकित्सा . रुग्णाला निद्रा आली की त्याने झोपलं पाहिजे असा उपदेश वैद्यांकडून थेट गेला पाहिजे या उद्देशाने स्वप्नांचे वर्णन केले आहे .

२) **संवहनानि** - सुखकारक अभ्यंग करावे . याने गाड झोप यावी असं अभ्यंग .

निद्रा ही त्रयोपस्तंभातील एक घटक असून त्याचे महत्त्व अधिक आहे . सध्याच्या काळात निद्रेचे महत्त्व माहित नसल्याने रात्री जागरण करतात .दिवसभर श्रम केल्याने शरीर घटकांचा ह्रास होतो . तो भरून काढण्यासाठी पुरेशी निद्रा आवश्यक असते .ही निद्रा जर वारंवार धारण झाली तर ओजक्षय व लवकर येणारा वार्धक्य इत्यादी लक्षणे उत्पन्न होतात .

सद्यकालीन विचार :-

१) आजकाल कामाचा व्याप सर्वत्र वाढला आहे .काम करण्याच्या वेळा विचित्र झालेल्या आहेत त्यामुळे निद्रे कडे दुर्लक्ष होत चालले आहे . अनेक वेळा रात्री उशिरापर्यंत संगणकावर काम करण्यासाठी जागावे लागते .याने निद्रा वेगाचे धारण होते .

२) 'late night parties' चे प्रमाण तरुणांमध्ये जास्त वाढल्यामुळे निद्रेचे नैसर्गिक चक्र पूर्णपणे बिघडते. याचे अनेक शारीरिक व मानसिक परिणाम दिसतात .

३) ट्रक चालकांना रात्रीतून माल पोहोचवायचे असल्यास निद्रा वेगाचे धारण होते .

श्रमजन्य श्वास वेगधारण

श्रमजन्य कार्य करताना श्वासाचा वेग वाढणे व हा वेग धारण करून पुढे तसेच कार्य करणे .

लक्षणे -

१) गुल्म - श्रम आदी मुळे वाद वृद्धि होते व त्यातून पोठात गोळा आल्यासारखे वाटणे .

२) हृद्रोग - हृत् व्यथा होणे .३) संमोह

चिकित्सा -

विश्राम - वैद्याने रुग्णास विश्राम करण्याचा उपदेश करावा .

वातघ्न चिकित्सा

सद्यकालीन विचार :-

१) श्रम हा शब्द ऐकताच मनात विचार येतो तो म्हणजे शेतकरी बांधवांचा . दिवसभर शेतामध्ये श्रम करताना स्वतःच्या स्वास्थ्याकडे कायम दुर्लक्ष होते .उन , वारा , पाऊस काहीही असताना काम करणाऱ्या शेतकऱ्यांमध्ये अनेकदा या श्रम श्वास वेगाचे धारण होते .

२) बांधकाम करणारे कर्मचाऱ्यांमध्ये श्रम-श्वास अगदी नित्य अशी गोष्ट आहे .उन्हात काम केल्याने अनेकदा थकवा येऊन श्रम श्वास निर्माण होतो पण याचे धारण केल्यास व्याधी निर्मिती होते .

३) मागच्या दोन वर्षांपासून covid-19 मुळे मास्क वापरणे अनिवार्य झाले आहे .यामुळे श्वास घेण्यास कष्टता होते .अनेकदा लवकरच धाप लागते. या श्रम श्वासाच्या धारणाने हृद्रोग ,सम्मोह इत्यादी लक्षणे निर्माण होतात .

पंचकर्म व वेग विधारण

पंचकर्म हे आयुर्वेदामध्ये चिकित्सेच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे कर्म आहे . उत्क्लिष्ट अवस्थेत असताना दोषांना जवळच्या मार्गातून बाहेर काढले जाते .वमन ,विरेचन व बस्ती या सर्व शोधन कर्मांमध्ये देखील वेग येतात .प्राकृत अवस्थेतील वेग धारणा प्रमाणेच हे पंचकर्माच्या वेळी आलेल्या वेगांचे धारण केल्यावरही व्यापद उत्पन्न होतात .

१) बस्ति वेग विधारण :- बस्ति दिल्यानंतर पुरिषाचा वेग उत्पन्न होतो . या वेगाचे धारण केल्यास दिलेला बस्ति व मल हे दोन्ही मुखाद्वारे बाहेर पडते असे चरकाचार्यांनी सिद्धी स्थानामध्ये बस्तिचे व्यापद सांगताना लिहिले आहे .

२) वमन व विरेचनाचा वेग धारण :- वमन व विरेचानाच्या वेळी आलेल्या वेगाचं धारण केल्यास छार्दि व पुरिष वेगांचे धारण केल्यास दिसणारी लक्षणे दिसतातच , याशिवाय वातादी दोष प्रकुपित होऊन हृदयस्थ होऊन हृदय गौरवता , हिक्का , बरगड्यांमध्ये वेदना , कास ,

दीनता इत्यादी लक्षणे उत्पन्न होतात .

रज व स्वेदचा विचार

आजच्या आधुनिक जगामध्ये स्त्रीया अनेक क्षेत्रांमध्ये कार्य करताना आपल्याला पाहायला मिळतात. या मुळे त्यांच्या कामाचा व्याप वाढला आहे.अशा वेळेस क्वचित प्रसंगी कामामध्ये मासिक पाळीमुळे अडथळा निर्माण होऊ शकतो. या वरती स्त्रीयांकडून घडणारा चुकीचा उपक्रम म्हणजे, ती पाळी लवकर यावी किंवा पूढे जावी या साठी विनाकारण गोळी घेणे. मात्र प्राकृत रज चक्रामध्ये याने अडथळा निर्माण होतो आणि हे अपान वायूच स्थान असल्यामुळे स्थानिक दुष्टी व सार्वदेहिक लक्षणे ह्यातून उदभवतात. याचे प्रमाण खूप वाढत असल्याने याला आणखी एक वेग धारण असे म्हणावे का काय? असा प्रश्नच पडतो.

याच प्रमाणे स्वेद प्रवर्तनामुळे दुर्गंधी येणे किंवा घाण वाटणे यामुळे Deodrant अंगावर मारून स्वेदवह स्त्रोतसांचे आकुंचन व अवरोध होतो त्यामुळे स्वेद प्रवर्तन रोकले जाते .शरीरातला प्राकृत मल शरीराबाहेर पडत नाही त्याने पुढे जाऊन दोष विमर्गगमन होतात व अनेक व्याधी उत्पन्न होतात. मग स्वेदाला आणखी वेग म्हणावे का? असा विचार मनात येतो.

मात्र मुळात वेग("प्रवृत्त्युन्मुखत्वं:") म्हणजे उत्सर्जनेची जाणीव होय, काहीतरी आपल्या शरीरात प्रवृत्त होत आहे असे जाणवणे व तो वेग अडवणे वा प्राकृत रित्या येऊ देणे यावर मनुष्याचे नियंत्रण असते. रज व स्वेद या दोघांवर शरीराचे नियंत्रण नसते. स्वेद प्रवर्तन मुत्रपुरिषादी या वेगाप्रमाणे अडवणे शक्य नाही. तेच रजाच्या बाबतीत ही खरे आहे.

सदातुर व त्यांचा सद्यकालीन विचार :- च.सि.११/२७

१) राजसेवक - राजाच्या सेवेमध्ये असणारे सेवक हे राजाच्या आदेशाप्रमाणे कार्य करण्यात मग्न असतात व स्वतःच्या स्वास्थ्याकडे दुर्लक्ष करतात . याच व्यक्तींमध्ये नित्यकर्म करत असताना त्यांच्याकडून सारखं वेग धारण होत असतं .याचा सध्याच्या काळातील विचार असा की जे राजनेत्यांकडे काम करणाऱ्या लोकांमध्ये याचा प्रत्यय येतो . मंत्र्यांचे PA त्यांची सेवा करत असताना स्वतःच्या स्वास्थ्याकडे दुर्लक्ष करतात .

२) वेश्या - यांना ग्राहकांच्या मनानुकूल वर्तन करावे लागते .त्यांच्या गरजा पूर्ण कराव्या लागतात .नटणे , कपडे घालणे , सुंदर दिसणे या मध्ये गुरफटल्याने अनेकदा स्वास्थ्याकडे दुर्लक्ष होऊन वेग धारण होते .

३) पण्यजिवी - दुकानदार व व्यवसाय करणाऱ्या लोकांची संख्या आजकाल खूप वाढली आहे कामाचा व्याप असल्याने व दुकानांमध्ये ग्राहकांकडे लक्ष देणे यामध्ये त्यांच्याकडून वेग धारण होते .ग्राहकांच्या गरजा पुरवण्यासाठी ते पूर्ण कष्ट करतात . मात्र या नादात स्वास्थाकडे दुर्लक्ष होते .

४) ब्राह्मण - वेद पठण करणे ,तपश्चर्या व दैनंदिन कामांमध्ये व्यस्त असल्याने त्यांच्याकडून वेग धारण होते . याचा सद्यकालीन विचार करताना पूजा पाठ करणारे ब्राह्मण व शाळेतील शिक्षक अशा दोन्ही व्यवसायांमध्ये कामात व्यस्त असताना वेग धारण घडते.

धारणीय वेग

सध्याच्या काळात रुग्ण वैद्यांकडे आल्यावर शारीरिक तक्रारी सोबत मानसिक तक्रारी पण सांगत असतो. जसे की सतत होणारी चिडचिड,विषयांप्रति किंवा कुठल्या घडलेल्या प्रसंगातून वाटणारी भीती, एखाद्या विषयी मनात सतत चालणारे विचार आणि त्यामुळे होणारा निद्रानाश अशा गोष्टी कानावर येतात.रुग्णाला धारणीय वेगांबद्दल विचारल्यावर ते कितपत सत्य वचन आहे हे सांगता येत नाही. ते वैद्याला रुग्णाची न्यापकता ठरवूनच तपासावे लागते.सध्यकाळातील धावते जीवन मुळत्तवांशी करावी लागणारी तडजोड,घरातील,व्यवसायातील तणाव,वादग्रस्त स्थिती, त्यामुळे भावनांची होणारी अवहेलना आणि त्यामुळे मनावर घडणारे संस्कार ह्यातूनच काम,क्रोध,लोभादी मानसिक अस्वास्थ्य वाढलेले दिसते.अशा परिस्थितीत रज-तम या मानस दोषांचा विचार करणे व रुग्णाला समजून घेणे हे वैद्याला स्व कौशल्याने करावा लागतो.

उत्पत्ती

युगानुयुगांपासूनच हा कामक्रोधादी विकारांचा खेळ मानवी जीवनात चालत आला आहे. आता रामायण-महाभारत घडलेला युगांपासून कामक्रोधादी विकारांच अस्तित्व आजतागायत आपल्याला दिसतं,फरक एवढाच की तेव्हाच्या त्या काल-प्रभाव,संस्कृती विचार यांमुळे त्यांची तीव्रता कमी होती.मात्र उत्तरोत्तर जसजस मनुष्य उत्क्रांत होत चाललाय आणि सुविधा,सुख,वाढता सोशल मीडियाचा वापर,स्पर्धा या

कारणांमुळे जीवन म्हणायला तर सुखकर भासते पण मानसिक सुखाला मात्र पारखं होताना दिसतं.युगानुयुगे घडणाऱ्या संस्कृतीच्या ह्रासामुळे रज-तम या दोषांचा मानवी जीवनात उच्छाद वाढून लोभ,क्रोध,मोह,द्वेष,भय,असत्य वचने,शोक,उद्वेग त्यांची प्रवृत्ती उत्तरोत्तर घडताना दिसते. (च.वि.)

या भावनांची उत्पत्ती कशी होते हे गीतेमध्ये ही सांगितले आहे.

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते।सङ्गात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते।। श्रीमद् भगवद्गीता २/६२

इंद्रियविषयांचे चिंतन करीत असताना,मनुष्याची त्या विषयांच्या ठिकाणी आसक्ती वाढत जाते आणि अशा आसक्तीपासून काम उत्पन्न होतो आणि कामापासून क्रोधाचा उद्भव होतो.

क्रोधापासून सम्मोह निर्माण होतो आणि मोहापासून स्मृती भ्रमित होते. जेव्हा स्मृती भ्रमित होते तेव्हा बुद्धीनाश होतो आणि बुद्धीनाश होतो तेव्हा मनुष्याचे पुन्हा भौतिक अंधकूपात पतन होते. (श्रीमद् भगवद्गीता २/६३)

<u>धारणीय वेग</u>

धारयेत्तु सदा वेगान् हितैषी प्रेत्य चेह च।लोभेर्ष्याद्वेषमात्सर्यरागादिनां जितेन्द्रिय: ॥ अ.हृ.सू. ४/२४

ज्यास हितेच्छा आहे ; धर्म,अर्थ,काम,मोक्ष या पुरुषार्थांच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करावयाचे आहे.

रज आणि तम ह्या मानस दोषांमुळे आणि दैनंदिन घडणाऱ्या घटनांमुळे वेगवेगळ्या भावनिक मानसिक बदलांना प्रत्येकाला सामोरं जावं लागतंच! कुठल्यातरी इच्छेचा भंग झाल्यास क्रोध,दु:ख,मोह इत्यादी भावना उत्पन्न होतात.

खरं पहायला गेलं तर, सुख दु:खादी भावना एकतर भूतकाळातील गत अनुभवांचा स्मरण केल्याने वा भविष्यात घडणाऱ्या गोष्टींच अवास्तव चिंतन केल्यामुळे मनाला छळतात.

चक्रपाणि टीकेत लोभशोकादी मानस भावांचे सुंदर व्याख्या दिल्या आहेत.(**च.सू.७/२७**)

१) **लोभः विषयेऽनुचिता प्रार्थना ।** २) **शोकः पुत्रादि विनाशजं दैन्यम ।** ३) **भयम् अपकारकानुसन्धानजं दैन्यम्।**

४) **क्रोधः प्रदेषो येन प्रज्वलितमिवात्मानं मन्यते ।** ५) **सदसद्गुणाध्यारोपेणात्मन्युत्कर्षप्रत्ययः।** ६) **जुगुप्सितगोपनेच्छा लज्जा।**

७)**समाने द्रव्ये परसम्बन्धप्रतिषेधेच्छा ईर्ष्या।** ८)**अतिराग उचित एव विषये पुनः पुनः प्रवर्तनेच्छा।**

९)**अभिध्या मनसा पराभिद्रोहचिन्तनं, यदि वा परद्रव्यविषये स्पृहा।**

चिकित्सा -

१) **धीधैर्यात्मादि विज्ञानं मनोदोषौषधं परम् ।। (अ.हृ.सू १/२६)**

धी(बुद्धी), धैर्य आणि आत्मादी विज्ञान हे मनोदोषांवरचे श्रेष्ठ औषध होय.

बुद्धिद्वारे निश्चय करणे , अभ्यासकर्माने धैर्य वाढवणे आणि आत्मज्ञान प्राप्तीसाठी योगांचा अभ्यास करणे यांत अपेक्षित आहे.

२) सत्वावजय चिकित्सा - जे काही अहितकारक असते ते आम्हाला माहीत असतं . पण तरी ती गोष्ट करायची इच्छा होते . जस की उशिरापर्यंत जागरण करणे ,जास्त वेळ 'सोशल मीडिया' चालवणे यासाठी मनावर नियंत्रण मिळवणे फार आवश्यक आहे आणि ते करण्यासाठी जी चिकित्सा केली जाते ती सत्वावजय चिकित्सा .मनामध्ये जर रज-तम वाढत असतील तर मनोनिग्रह करण्यात कठीण जाईल . चिकित्सा करताना सत्वाची वृद्धी करावी व त्याने मनोनिग्रह ची चिकित्सा होऊ शकते.

३) नैष्ठिकी चिकित्सा

इंद्रिय संबंधित वासना जेव्हा नाहीशी होते तेव्हा जी चिकित्सा केली जाते ती म्हणजे नैष्ठिकी चिकित्सा होय. यात रज व तम दोषांचा नाश होतो .भूत ,भविष्य व वर्तमान जीवनात केव्हाही वेदना उद्भवणार नाही अशी ही चिकित्सा आहे .'योग' हे नैष्ठिकी चिकित्सेचे महत्त्वाचे साधन असून ही चिकित्सा दु:ख निवृत्तीचा अपुनर्भव उपाय आहे .

<u>वेग धारणाबद्दल जागृकता :-</u>

वेगनिग्रहजा रोगा य एते परिकर्तिताः । इच्छांस्तेषामुत्पाती वेगे नेत्तान्न धारयेत् ।। च.सू ४/२५

रोग होऊ नये अशी ज्यांची इच्छा आहे त्या व्यक्तिंनी वेगांचे धारण व उदीरण करू नये. Allopathy शस्त्रानुसार वेग धारण किंवा "Suppression of Natural urges" या विषयाला तेवढेसे महत्त्व दिलेले दिसत नाही.या मुळेच सामान्य जनतेला सद्य काळामध्ये या बद्दल माहिती नसते. वेग धारणाचे महत्व आजकलच्या जनतेला पटवून देणे महत्वाचे ठरते. याने रोगांची उत्पत्ती नक्किच कमी होऊ शकते व निरोगी जीवन जगण्यास मदत होते.

मग हे महत्त्व कसे पटवून द्यावे? वेग धारणा बद्दल सर्वांना ज्ञान कसे मिळेल?

तर याचे साधे उत्तर म्हणजे वैद्याकडे एखादा रुग्ण आल्यास त्याला औषध देऊन झाले असता पथ्यकर विहार सांगताना वेग धरणाचा अरोग्याशी असलेला संबंध सांगू शकतो . या शिवाय आजकल प्रसिद्ध होणाऱ्या 'Social platforms' ची मदत घेऊन ही माहिती अनेक जणांपर्यंत पोचविली जाऊ शकते. युट्युब इत्यादीवर या विषयाचे व्हिडिओ टाकून त्या विषयी जागृती निर्माण केली जाऊ शकते.

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वेसन्तु निरामयः।

सर्वेभद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखाभाग्भवेत॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।