पुढारी

'चव्हाण आयुर्वेद'चे आरोग्य तपासणी शिबीर

श्रीरामपूर : पुढारी वृत्तसेवा

शिवा ट्रस्ट संचलित यशवंतराव चव्हाण आयुर्वेद महाविद्यालय व रुग्णालय निपाणी भालगाव औरंगाबाद महाविद्यालया अंतर्गत टाकळीभान, पाचेगाव या गावामध्ये ७५ वा आजादी का अमृत महोत्सव निमित्ताने मोफत आरोग्य तपासणी व आयुर्वेद जनजागृती शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. यामध्ये महोत्सवाअंतर्गत टाकळीभान व पाचेगाव या गावांतील सर्व नागरिकांची आरोग्य तपासणी करण्यात आली.

या शिबिरामध्ये प्रामुख्याने नागरिकांचे सांधेवात, आमवात, मणक्यांचे आजार, पोटाचे विकास, त्वचा रोग, किडनीचे रोग, हृदय रोग, दमा, स्थैल्य, लहान मुलांचे आजार, स्त्रियांचे आजार इत्यादी आजारांवर मोफत तपासणी करण्यात आली व त्यांना आयुर्वेदासंदर्भात जनजागृती करण्यात आली.

आयुर्वेदानुसार एका वर्षाची वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमंत व शिशिर अशा सहा ऋतुंमध्ये विभागणी केलेली आहे. त्या-त्या ऋतुंमधील होणाऱ्या वातावरणातील बदलांप्रमाणे आपला आहारविहार कसा असावा, याचे फार उत्तम वर्णन आयुर्वेदामध्ये केलेले आहे. यालाच 'ऋतुचर्या' असे म्हणतात.

आयुर्वेदातील उपचार पद्धतींमध्ये वनौषधी, वनस्पतीजन्य औषधी, आहारविषयक नियम, व्यायामाचे विविध प्रकार आणि त्याद्वारे शरीरातील नैसर्गिक प्रतिकार शक्तीला वाढविण्यावर भर दिला जातो. औषधे दीर्घकाळपर्यंत टिकून रहावीत यासाठी आसव-अरिष्टे तयार केली जातात. ही रोगांनुसार विविध प्रकारच्या वनस्पतींपासून बनवितात.

आसव हे शरीर व भूक वाढविणारे, निद्रानाश, वेदना व तोंडाचा बेचवपणा दूर करणारे व मनाला प्रसन्न करणारे असे असते, तर अरिष्ट हे शरीर कृष किंवा रोड होणे, मूळव्याध, पचनाचे जुने विकार इत्यादी प्रकारच्या रोगांमध्ये लाभदायक असून अन्नाची चव वाढविणारे, कफापासून उत्पन्न होणारे रोग कमी करणारे असते.

बाळा, अफू, कोरफड, चंदन इत्यादी औषधांपासून आसव, तर अशोक गुळवेल, अश्वगंधा, द्राक्ष इत्यादींपासून अरिष्ट बनविले जाते.

आसव-अरिष्टे जितकी जुनी तितकी अधिक गुणकारी असतात.

या शिबिरासाठी आमच्या महाविद्यालयातील डॉ. सारिका पाटील, डॉ. अंजली पाटील, डॉ. शिल्पा सुरेश कवडे, डॉ. सचिन जीवनराव माने, डॉ. नंदकिशोर नलावडे, डॉ. केतन जंगले, डॉ. दीपक शिंदे, डॉ. संग्राम इंडोरे, डॉ. उषा देशमुख, डॉ. दत्तात्रय साळुंके, डॉ. स्वाती बाली, डॉ. प्रगती कासटी, डॉ. प्रियंका बंडवाल, डॉ. अभिजित मोहनराव पाटील, डॉ. सागर म्हात्रे, डॉ. वंदना वाघमारे, डॉ. ममता रामगोपाल बियाणी या सर्वांनी मोफत आरोग्य शिबिरासाठी मार्गदर्शन केले.