

ऋतुचर्या पालनाचे जीवनशैलीतील महत्व

Vd. Shubhangi B. Shinde

(P.G. Scholar)

Dept of Samhita and Siddhanta

B.S.D.T's Ayu.College. Wagholi, Pune

Vd. Ranibala M. Nemade

Guide

Dept of Samhita and Siddhanta

B.S.D.T's Ayu. College. Wagholi, Pune.

Abstract -

दैनंदिन जीवनामध्ये आरोग्य साधनेला महत्व दिलेले आहे. आहार, निद्रा, ब्रम्हचर्या, सदवृत्तपालन, आचार रसायन, प्रकृतीविशिष्टा आहार - विहार, आरोग्याचे निर्देशक मापदंड दिसून येतात. त्यावर प्रकृतीचा विचारही केलेला दिसतो. आरोग्य ही एक स्थिती आहे आणि तिचे स्वतंत्र अस्तित्व आहे.

दिवा लावला म्हणजे "सकाळ झाली" असा त्याचा अर्थ होत नाही प्रकाश होतो ऐवढेच! आरोग्य रूजवावे लागते.

Key words - ऋतुचर्या, ऋतु, चिकीत्सा.

प्रस्तावना Introduction-

आजकालच्या दिवसाची रात्र आणि रात्रीचा दिवस कार्यपध्दती स्वीकारण्याने पर्यायी आहार, निद्रादी सर्व घटकांवर विपरित परिणाम झालेल दिसून येतो आणि साहजिकच मग विविध छोट्या-मोट्या आजारांना आमंत्रणही याद्वारेच मिळते. आपल्या शरीरातील सर्व अवयव बहुतांशी एकमेकांशी संलग्न असतात. एक बिघडले की दुसरेही डगमगायला सुरवात होते.

1) हिताहितं सुखं दुखं आयु तस्य हिताहितम्॥

मानं च तच्च यत्रोक्तं आयुर्वेदः स उच्यते॥

(च.सू १४१)

2) स्वस्थस्य स्वास्थ रक्षणम्।

आतुरस्य विकार प्रशमनं च॥

(च.सू ३०६)

अशा प्रकारचे प्रयोजन असलेल्या आयुर्वेद शास्त्रात वर्णित ऋतुचर्येचे व्यवस्थित पालन केले तर ते आरोग्यावरील आधुनिक जीवनशैली चे परिणाम थंबवण्यास सहाय्यक ठरेल. आयुर्वेद हे व्याधीचे शास्त्र नसून आरोग्याचे शास्त्र होय. व्याधी

होण्याआधीच तो होऊ नये या साठी काय काळजी घेता येतील याचे ज्ञान फक्त आयुर्वेद शास्त्रात दिलेले आहे. आपले जीवन आरोग्यमय होण्यासाठी आयुर्वेदात विविध परिचर्या सांगितल्या आहेत. त्यात जन्मापासून वृद्धावस्थेपर्यंत जातमात्रा परिचर्या, बालकांसाठी लेहन चाटन अन्नप्राशन संस्कार तसेच दिनचर्या, ऋतुचर्या, ऋतुमती. स्त्रीयांसाठी रजस्वला परिचर्येचे त्या त्या वेळी व्यवस्थित पालन केल्यास त्या स्थितीच्या निगडीत आजार होण्याची शक्यता अत्यन्त कमी होते. त्यामुळे आयुर्वेद शास्त्राने या परिचर्या वर विशेषत्वाने भर दिलेला आहे. जे कि इतर कुठल्याही शास्त्रात ते आढळणार नाही.

दैनंदिन जीवनामध्ये आरोग्य साधनेला महत्व दिलेले दिसते. आहार निद्रा, ब्रम्हचर्या, सदवृत्त पालन, आचार रसायन, प्रकृती विशिष्ट आहार-विहार, आरोग्याचे निर्देशक मापदण्ड दिसून येतात. त्यावर प्रकृतीचा विचारही केलेला दिसतो. आरोग्यही एक स्थिती आहे आणि तिचे स्वतंत्र अस्तित्व आहे. दिवा लावला म्हणजे सकाळ झाली असा त्याचा अर्थ होत नाही प्रकाश होतो ऐवढेच आरोग्य रूजवावे लागते. आरोग्याची आजीवन उपासना कशी करावी याचे सखोल विवेचन

आयुर्वेदामध्ये दिसून येते. ज्या शरीरात दोष धातूमल, अग्नी यांच्या क्रियांमध्ये समतोल आहे. मन आत्मा व इन्द्रिय प्रसन्न आहेत. ते शरीर स्वस्थ समजावे. त्यासाठी सर्व अन्य परित्यज्य शरीर अनुपालयेत. बाके सर्व सोडून अ गोदर शरीरचे अपालन करावे. पण आपले सुख फक्त ऐहिक स्वरूपाचे असते. धर्म अर्थ, काम, मोक्ष हे आयुर्वेदाचे चिन्तन आहे. या लेखात फक्त ऋतुचर्या जीवनशैली एवढाच विचार केलेला आहे.

ऋतुचर्या पालन-

ऋतु म्हणजे बदलणारा काळ. प्रत्येक प्रदेशानुसार किंवा देशानुसार ऋतु लांबतो किंवा कमी होतो. नजीकच्या काळामध्ये ऋतु लक्षणांचा आधार घेऊन ऋतुपालन सर्वांनी करावे लागणार आहे. प्रत्येक ऋतु हा दोन महिन्यांचा असतो असे सहा ऋतु आहेत.

| ऋतु | महिना |
|---------|------------------|
| वसंत | चैत्र व वैशाख |
| ग्रीष्म | ज्येष्ठ व आषाढ |
| वर्षा | श्रावण व भाद्रपद |
| शरद | आश्विन व कार्तिक |
| हेमंत | मार्गशीष व पौष |
| शिशिर | माघ व फाल्गुन |

प्रत्येक ऋतूत सभोवतालच्या परिसरात बदल दिसून येतात. वातावरणात विशिष्ट बदल झाल्यावर पर्यावरणात सुद्धा बदल होतो. ऋतुबदलानुसार दोषस्थितीचा विचार आयुर्वेदात आढळतो. दोष चय/प्रकोप झाल्यास ऋतुनुसार आपल्या आहारात, विहारात बदल करून दोषांचे शमन करून आरोग्याचे समतोल साधण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजेच ऋतुचर्या.

ऋतुचर्या पालन बाबद विचार करताना ऋतुचे साधारण २ भागात विभाजन होते.

- १) आदान काळ २) विसर्ग काळ

| आदान काळ | विसर्ग काळ |
|--|---|
| सूर्य उत्तरायनात असतो. कटु, तिक्त, कषाय रसांची वृद्धि होते. | सूर्य दक्षिणायनात असतो त्यामुळे चन्द्रा चा प्रभाव वाढतो. सृष्टिचे पोषण होते. |
| त्यामुळे सृष्टिमध्ये बलाचा न्हास होतो. | आम्ल, मधुर आणि लवण रसाची वृद्धि होते. त्यामुळे मनुष्यांना बलप्राप्ती होते. |
| शिशिर, वसंत, ग्रीष्म या ऋतुंचा समावेश या काळात होतो. | वर्षा, शरद, हेमंत या ऋतुंचा समावेश या काळात होतो. |

शिशिर ऋतुचर्या-

माघ आणि फाल्गुन या महिन्यांचा समावेश या ऋतूत होतो. ढग, वारा आणि पावसामुळे या ऋतूत शीतलता येते पण आदान काळा मुळे रूक्षता उत्पन्न होते. निसर्गात पानगळती होते. वातावरण शीत असल्यामुळे अग्नी प्रदिप्त असतो त्यामुळे पौष्टिक पदार्थ खावे ते हितकारक ठरेल., त्याच प्रमाणात व्यायाम, उदवर्तन, अभ्यंग, स्वेदन करण्यास हरकत नाही.

वसंत ऋतुचर्या-

वसंत ऋतूला ऋतुंचा राजा म्हणतात. या काळात वायु दक्षिणे कडून वाहतो आणि दिशा , आकाश निर्मळ होतात. वृक्षांना नवी पालवी फुटते. आंब्याला मोहर येतो. चैत्र आणि वैशाख महिन्यांचा यात समावेश असतो.

शिशिर ऋतु मध्ये संचित झालेला कफ या कारणांमुळे पातळ होतो. अग्नी मंद होतो. बल कमी होते आणि विविध व्याधी उत्पन्न होतात.

या ऋतुत अग्नीचा विचार करून आहार योजावा. जुन्या धान्याचा वापर करावा, हलके पदार्थांचे वापर करावा. त्याचप्रमाणे शेवग्याच्या शेंगा, पातीचा कंदा, मुळा, वांगी यांचा आहारात समावेश करावा. मसाल्यांचे पदार्थ, तेल यांचाही वापर करावा. दुपारच्या जेवणानंतर लगेच झोपू नये. दुपारी भूक लागल्यास मुरमुरे आणि लाह्यांचा चिवडा खावा. दही, श्रीखंड, लस्सी यांसारख्या पदार्थांच्या सेवनानंतर लगेच झोपू नये. या ऋतुमध्ये तज्ञांच्या सल्यानुसार वमन करून घ्यावे.

ग्रीष्म ऋतु-

या ऋतुत वात दोषांचा संचय होतो. त्यामुळे शक्ती कमी झाल्याच अनुभव येतो. उत्साह वाटत नाही. अग्नी मंद होतो. प्रमाणात व्यायाम करावा. अभ्यंग करावे, ज्यांना रोज वेळ मिळत नाही त्यांनी शनिवार व रविवारी तरी अभ्यंग करावे.



मधुर, शीत, तरल, पातळ आणि स्निग्ध पदार्थांचा सेवनासत वापर करावा. द्रव आहारामध्ये दूध साखर, सरबत, पन्हे, नारळपाणी व फळांचे रस घ्यावेत. रात्री चांदण्यात झोपावे. सुती कपड्यांचा वापर करावा. या काळात शक्यतो मैथुन टाळावे. रात्री उशिरा जेवण करू नये. दुपारी थोडीशी वामकुक्षी

घेतली तरी हरकत नसते. जेवणात भेडी, गाजर, बीट, सुरण, कोहळा यांसारख्या भाज्या घ्याव्यात तसेच मूगडाळ यांचा वापर ही करावा. खीर, दुध- पोळी खावी.

फोडणीत जिरे, हिंग, हळद यांचा वापर करावा. ताकाची काढी विशेषत्वाने सेवन करावी पण दही मात्र वर्ज्य करावे.

वर्षा ऋतुचर्या-

श्रावण आणि भाद्रपद या दोन ऋतुंचा समावेश वर्षा ऋतुत होतो. आदान काळाच्या प्रभावाने शरीर आणि जाठराग्नी दुर्बल झालेले असतात आणि वरून पावसामुळे जमिनीतून वाफ असल्यामुळे प्राणण् केलेल्या पाण्याचा आम्ल विपाक होऊन दोष दिषित होतात आणि जाठराग्नी मंद होतो. या ऋतूमध्ये वमन/ विरेचन आणि बस्ती चिकित्सेन शरीराची शुध्दी (तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली) केल्यास बरे राहिल.

अग्निमांद्य असल्यामुळे शक्यतो जुने धान्य. कारण, जुने धान्य पचण्यास सोपे असतात. या काळात जाठराग्नी मंद असल्यामुळे त्याला बलवर्धन करणे महत्वाचे असते त्यामुळे अठवड्यातून एकदा लंघन करणे आवश्यक असते.

या काळात तेलापेक्षा साजूक तुपाचा वापर अधिक प्रमाणात करावा. जेवणा मध्ये ताजे आणि गरम जेवण जेवावे. भोपळा, पडवळ, बीट रताळी यांचा वापर करावा. लसूण, जिरे, सुंठ, मिरी, आले अशा अग्नी वर्धक पदार्थांचा वापर करावा. तांदूळ, गहू, शिंगाडे, मुग यांची खीर खावी. स्नानासाठी कोमट पाणी वापरावे. तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली बस्ती चिकित्सा करून घ्यावी.

उदवर्तन, स्नान, धूम्रपान इ. क्रिया कराव्यात या ऋतूत पाणी स्वच्छ गाळून आणि उकळून प्यावे. या काळात व्यायाम करू नये, उन्हात जाऊ नये.

शरद ऋतुचर्या-

आश्विन आणि कार्तिक महिन्यांचा समावेश असलेल्या या ऋतूत वर्षा ऋतूतील संचित पीताचा सूर्याच्या उष्णतेने प्रकोप होतो. या ऋतूत तज्ञांच्या सल्यानुसार विरेचन आणि रक्तमोक्षण करून घ्यावे. त्यामुळे रक्त प्रसरणास मदत होते व रक्त शुध्दी होते.

शीतल आणि हलके जेवण करावे. आहारात तुरट, मधुर आणि कडू रसांच्या पदार्थांचा समावेश करावा.

भूक लगल्यावर साठीसाळी, गहू, यव, मूग, मद्य, साखर, पडवळ, द्राक्ष तसेच मांस सेवन करावे. पित्त प्रकृतीच्या लोकांनी सजूक तूप किंवा स्निग्ध घृत दुधात घालून सेवन करावे. त्वचाविकार असलेल्या व्यक्तींनी रक्तमोक्षण करून घ्यावे. आहारामध्ये मुगाची डाळ, जुन्या तांदुळाचा भात, जोंधळ्याची भाकरी, मटकी, चणाडाळ, फळ, भाज्यामध्ये दुधी पडवळ, घोसळी, दोडके, रताळी, काकडी, माठ, तांदुळगा, पालक, कारले, मेथी अशा कडू व भरपूर रस असलेल्या भाज्या सेवन कराव्यात. या ऋतूत हिरवी मिरची, दही, लोणची, पापड कमी प्रमाणात घ्यावीत. ओल्या खोबरयाची चटणी चवी पुरते मीठ घालून पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींनी खावी. चंद्राच्या प्रकाशाचे सेवन करावे, कोजागीरी पौर्णिमेला आपण चंद्रप्रकाशात दूध आटवून पिण्याचे ते एक कारण आहे.

त्या काळात अगदी पोटभर जेवू नये. दही उन्हात जाणे क्षारीय पदार्थांचे सेवन, तेल, तीक्ष्ण मद्य टाळावे. दिवसा झोपू नये.

हेमंत ऋतुचर्या-

मार्गशीर्ष-पौष महिन्याचा समावेश असलेला हा ऋतु आरोग्याच्या दृष्टीने शारिरिक बल प्रदान करणारा ऋतु आहे. या ऋतूमध्ये शरीरातील उष्मा

शीतल वायूच्या माऱ्याने शरीरात प्रवेश करतो आणि जाठराग्नी प्रदीप्त करतो.



म्हणून या काळात पचण्यास गुरू आणि शक्तिदायक पदार्थांचे सेवन करावे.

अन्यथा अग्नीस योग्य इंधन न मिळाल्याने तो अग्नी मंद होतो किंवा उदीर्ण होऊन शरीरातील धातूंचे पाचन करून शरीरातील धातू क्षीण करतो. त्यामुळे या ऋतूमध्ये स्निग्ध- मधुर- अम्ल- लवण रसांचे सेवन करावे. मांसाहार, शिरा, उडीद डाळीपासून बनणारे पदार्थ उडीदाचे लाडू डिंकाचे लाडू भाज्यांचे पराठे, दुग्धजन्य पदार्थ भरपूरप्रमाणात सेवन करावे. उर्जा जमा करावी जेणे करून ही जमा झालेली उर्जा आदान काळात व आजारपणात आपल्याला वापरता येईल. या काळात उदवर्तन, व्यायाम, अभ्यंग, स्वेदन धूम्रपान अंजन आणि उन्हाचे सेवन करावे.

अंधोळी साठी गरमपाण्याचा वापर करावा. या ऋतूत वात, पित्त व कफ हे तीनही दोष, सात धातु साम्यावस्थेत असतात. त्यामुळे शरीराची प्रतिकार क्षमता वाढलेली असते त्यामुळे वैद्याच्या सल्याने रसायन चिकीत्सा करावी.

निष्कर्ष Conclusion

थोडक्यात कायतर प्रत्येक व्यक्तीला आरोग्याचा लाभ होण्यासाठी व बदलत्या जीवनशैलीमुळे उत्पन्न होणारे आजार टाळण्यासाठी शास्त्रकारानी ऋतुचर्येचे वर्णन केलेले आहे. त्याचे अगदी तंतोतंत नाही तरी जेवढे जमले तेवढे तरी अनुकरण करावे. वरील सर्व बाबीचे तारतम्य राखून

ऋतुचर्या आचरल्यास बदलत्या जीवनशैली मुळे होणारे आजार निश्चितपणे टाळता येतील.

संदर्भ References-

1. चरक संहिता, लेखक वैद्य. यादवजी त्रिकमजी आचार्य, प्रकाशन- चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी.
2. अष्टांगहृदय, लेखक डॉ. ब्रम्हानंद त्रिपाठी, साहित्य-अयुर्वेद-ज्योतिष अचार्य, प्रकाशन चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली वाराणसी.

