

व्यवसायजन्य आजारावरील योग्य आयुर्वेदीय उपचार कथन करणारे पुस्तक .

वैद्य एकनाथ कुलकर्णी , नासिक

आयुर्वेद सेवा संघाच्या आयुर्वेद महाविद्यालयाच्या विद्यार्थिनी वैद्य सरिता वैद्य यांनी लिहिलेले ' व्यवसायजन्य आजार ..त्यावरील आयुर्वेदीय उपचार' हे पुस्तक नुक्तेच वाचले. या छोटेखानी पुस्तकात वैद्य सरिता वैद्य यांनी त्यांच्या २० वर्षातील पुणे आणि नासिक येथील वैद्याकीय व्यवसायातील अनुभव जन्य विपुल ज्ञान वाचकांना मुक्तहस्ते दिले आहे,या पुस्तकात लेखक, प्रकाशक, शिक्षक, परिचारिक , दुकानदार यांच्यापासुन मोलकरणीपर्यंतच्या सर्व व्यावसायिकांच्या आजारांचा विचार केला आहे.भाजी विक्रेते, हमाल, कंपनीमधील कामगार , मार्केटिंग करणारे, सेल्स गर्ल्स , सुतारकाम करणारे , पौरोहित्य करणारे , संगणकवर काम करणारे , रंगकाम करणारे, महिला पोलिस आधिकारी, बी.पी. ओ. ऑफिसमध्ये काम करणारे, रात्रपाळीचे काम करणारे या सर्वांचाही समावेश या पुस्तकात केला आहे. अ.सी. मध्ये काम करणारे, उष्णतेजवळ काम करणारे, वाहन चालवणारे, लेखा परिक्षण करणारे, व्हिडिओ शुटिंग व फोटोग्राफी करणारे या पुस्तकात समाविष्ट आहेत. नोकरी करणारी आणि घरकाम करणारी स्त्री सुध्दा लेखिकेने विचारात घेतली आहे. इस्त्री करणारा माणुस , पाळणा घर चालविणारी बाई यांच्या आजारांचाही बारकाईने विचार या पुस्तकात केला आहे.

त्या त्या व्यवसायाने होणारे आजार अगोदर वर्णन करून ते आजार होऊ नयेत म्हणून काय काळजी घ्यावी याचे विस्ताराने वर्णन या पुस्तकात केले आहे.उपचारांचे वर्णन करताना दिनचर्या, ऋतुचर्या, आहार , विहार , व्यायाम , जीवनशैलीतील बदल या तत्वांना प्राधान्य दिले आहे. घरात उपलब्ध असलेले दूध, तूप , ताक, तेल , गरम पाणी, सुवर्णसिध्द जल, फळे, सुक मेवा , मध, हळद, सुंठ, जेष्ठमध , सैधव या द्रव्यांचा वापर करण्याचा आवर्जून सल्ला दिला आहे.व्यायाम सांगताना सुर्यनमस्कर, दीर्घश्वसन, प्राणायाम, ध्यान काही सोपी योगासने नियमित

करण्यास सांगितले आहे. पंचकर्मातील वमन , विरेचन , बस्ती, नस्य , रक्तमोक्षण या कर्मांचा आरोग्यरक्षणासाठी नियमित अवलंब करण्याचा महत्त्वाचा उपदेश या पुस्तकात सर्वत्र दिसतो. दररोज अभ्यंग करावे हा आयुर्वेदाचा संदेश ही हे पुस्तक देते. तंबाखू, मद्यपान, धूम्रपान या व्यसनापासून दुर राहण्याचा ही सल्ला दिला आहे. एखाद्या छंदाची जोपासना ही आरोग्याला उपकरक कशी होते हेही सोदाहरण या पुस्तकात सांगितले आहे. थोडक्यात या पुस्तकात व्यवसायजन्य शारिरिक व मानसिक आजारांचा योग्य तो परामर्श घेतला आहे आणि ते आजार होऊ नयेत म्हणून काय काळजी घ्यावी आणि झाले तर कोणते आयुर्वेदीय उपचार घ्यावेत याचे सुयोग्य मार्गदर्शन केले आहे. उदाहरणार्थ कॉम्प्युटरमुळे पाठदुखी, कंबरदुखी अशी लक्षणे असल्यास सतत स्थिती बदलणे, कॉम्प्युटरचा स्क्रीन योग्य उंचीवर ठेवणे , पायाखाली फ्लोरेस्ट घेणे, दर दोन तासांनी उठून थोडे फिरणे, रात्री झोपताना किंवा सकाळी पाठ व कंबरेला तिळाच्या तेलाचा हलका मसाज करणे , सैल कपडे वापरणे, कटिबस्ती, सुषुम्नाबस्ती, मात्राबस्ती, अभ्यंग हे उपचार वैद्यकीय मार्गदर्शनाखाली करावेत असा सल्ला दिला आहे. या पुस्तकात बदलत्या काळानुरूप व्यवसायाभिमुखता सांभाळताना आरोग्याभिमुखतेचे भान ठेवून आपापला व्यवसाय समृद्ध करण्याचा आरोग्यमंत्रच जणु दिला आहे. लेखिकेने सोप्या व रसाळ भाषेत लिहून आयुर्वेदीय उपचारांचे महत्त्व वाचकांना पटवून दिले आहे. मुद्रण, कागद , मांडणी, मुखपृष्ठ ही पुस्तकाची तांत्रिक अंगे ही देखणी आहेत. हे पुस्तक जनसामान्यांना आरोग्य रक्षणार्थ आणि वैद्यांना त्यांच्या रूग्णांना मार्गदर्शन करण्यासाठी उपयुक्त आहे.

पुस्तकाचे नाव : व्यवसायजन्य आजार ..त्यावरील आयुर्वेदीय उपचार

लेखिका : वेद्य सरिता वैद्य , पुणे

पाने : ११६ किंमत : ८० रूपये.

प्रकाशन : अनुशी प्रकाशन , पुणे , मो. ९९२३१०३६०८

