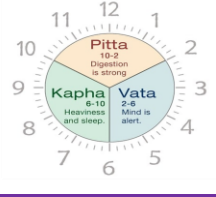


It's time to tune your
ChronoPrakriti
(Daily rhythm awareness workshop)



क्रोनोप्रकृती

मानवाची उत्क्रांती सूर्याभोवती तसेच स्वतःभोवती फिरणाऱ्या पृथ्वीवर झाली. मानवाचे निसर्गात विशेष स्थान नसून अन्य जीव-जंतू प्रमाणेच तो देखील निसर्ग नियमांना बांधील आहे. निसर्गातील सर्व घडामोडी चक्रीय पद्धतीने वारंवार घडत असल्याने प्रत्येक सजीवामध्ये या नैसर्गिक घटनांना (जसे दिवस/रात्र, भरती/ओहोटी, ऋतुचक्र इ.) सामोरे जाण्यासाठी एक जैविक घड्याळ उत्क्रांत होत गेले. जसे बाह्य घड्याळ आपल्याला व्यावहारिक गोष्टी वेळेवर करण्यासाठी मदत करते त्याप्रमाणे प्रत्येक सजीवातील जैविक घड्याळ निसर्गातील बदलानुसार आपल्या शरीरात योग्य ते बदल घडवते.

जैविक घड्याळाच्या कार्यप्रणालीबाबत संशोधन करणाऱ्या आधुनिक शास्त्राला 'क्रोनोबायोलॉजी' असे म्हणतात. क्रोनोबायोलॉजीतील अधिकाधिक संशोधनाद्वारे मानवी शरीरातील जैविक घड्याळाचे कार्य समजण्यास मदत होणार आहे. आपल्या शरीरातील जैविक घड्याळाचे कार्य प्रामुख्याने नैसर्गिक प्रकाश, शारीरिक हालचाल आणि अन्न सेवनाच्या वेळा या तीन घटकांवर अवलंबून असते. दुर्दैवाने हेच तीन घटक वाढत्या शहरीकरणामुळे आमुलाग्र बदलून गेले आहेत.

क्रोनोबायोलॉजीतील संकल्पनांवर आधारित 'क्रोनोमेट्रीसिन' नामक आधुनिक वैद्यकशास्त्रातील एक उपशाखा आहे. या उपशाखेतील संशोधनामुळे प्रत्येक व्यक्तीच्या गुणवैशिष्ट्यांनुसार अचूक आणि कमीतकमी दुष्परिणाम असलेले औषधोपचार करणे शक्य आहे. परंतु त्यासाठी अजून पुरेसा मुलभूत अभ्यास, जैविक घड्याळाचे मापन करणारी वस्तुनिष्ठ निदान प्रणाली, आणि या गृहितकाला सिध्द करण्यासाठी आवश्यक तेवढा सांख्यिकी परिभाषेतील वैद्यकीय माहिती संच (डेटा) आवश्यक असून त्यानंतर ही कल्पना अधिक व्यवहार्य होऊ शकेल.

आयुर्वेदशास्त्रामध्ये निसर्ग आणि मनुष्य हे सर्वच पंचमहाभूतांपासून बनलेले आहेत असे मानले जाते. त्यामुळे या दोघांमध्ये अनेक स्तरांवर साम्य आढळते, याला लोक-पुरुष साम्य सिद्धांत किंवा पिण्डि ते ब्रह्माण्डि न्याय असे संबोधले जाते. आयुर्वेद या जीवनशैलीमध्ये बाह्य वातावरणात, दिवसभरात तसेच वर्षभरातील विविध ऋतू मध्ये जसे बदल होतात

त्याप्रमाणे वागण्या-चालण्यातील नियमयांचे वर्णन दिनचर्या आणि ऋतुचर्या या स्वरूपात केलेले आढळते.

शरीर हे वात, पित्त आणि कफ या त्रिदोषांनी बनलेले असून या त्रिदोषांची साम्यावस्था ही आरोग्यास कारण ठरते तर त्यांची बिघडलेली अवस्था ही रोगोत्पादक असते. दिवसभरात वेगवेगळ्या वेळी, वर्ष भरतील वेगवेगळ्या महिन्यांमध्ये तसेच आयुष्यातील विविध टप्प्यांमध्ये त्रिदोषांची स्थिती सतत बदलत असते. शरीरातील जैविक घड्याळाकडे लक्ष देऊन सुयोग्य आणि नियमित जीवनशैलीचा वापर केल्यास दोषांची साम्यावस्था टिकविणे शक्य होते. तसेच जीवनशैलीतील बिघाडामुळे उत्पन्न होणारे जे रोग आहेत त्यांना अटकाव करणे सहज शक्य होते.

आयुर्वेदात प्रकृति ही एक संकल्पना मांडलेली आढळते. प्रत्येक मनुष्याची प्रकृति ही वैशिष्ट्यपूर्ण असल्यामुळे आयुर्वेद चिकित्सक व्यक्तिसापेक्ष औषध देण्यावर भर देतात. प्रकृति वैविध्यामुळे एकच औषध सर्व रुग्णांमध्ये सारखेच परिणामकारक ठरताना दिसत नाही. तसेच रोग जर मूळापासून बरा करायचा असेल तर तन आणि मन यामधील बिघाड दुरुस्त करण्याची आवश्यकता असते. यासाठी औषधी उपायांबरोबर जीवनशैलीतील बदल सर्वथा उपयुक्त ठरू शकतात.

क्रोनोबायोलॉजीनुसार प्रत्येक व्यक्तीचा एक 'क्रोनोटॉइप' असतो आणि आयुर्वेदानुसार प्रत्येक व्यक्तीची एक प्रकृती असते. आधुनिक विज्ञान केवळ शारीरिक स्तरावरून प्रत्येक व्यक्तीचे परिक्षण करू शकते तर आयुर्वेद शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तसेच आत्मिक स्तरावरून व्यक्तीचे परिक्षण करतो. आधुनिक मानवाला जडणाऱ्या बहुतांश जीवनशैली निगडीत आजारांमध्ये (जसे मधुमेह, रक्तदाब, नैराश्य इ.) जैविक घड्याळाचे कार्य बिघडलेले आढळून आले आहे.

जसे प्रकृतीनुसार वातप्रधान, पित्तप्रधान अथवा कफप्रधान अशा तीन प्रमुख प्रकारात व्यक्तींची विभागणी करता येते त्या प्रमाणे क्रोनोटॉइप नुसार प्रातःकालीन, मध्यम, अथवा सायंकालीन अशा तीन प्रमुख प्रकारात व्यक्तींची विभागणी करता येते. सामाजिक बंधनांमुळे प्रातःकालीन व्यक्तीला देखील संध्याकाळी काम करावे लागते. ज्यामुळे त्याचे जैविक घड्याळ बिघडू शकते. आपला क्रोनोटॉइप समजून त्यानुसार बौद्धिक, शारीरिक कामाच्या वेळा जुळवून घेतल्यास जैविक घड्याळ निरोगी राहू शकते.

मानवाचे मन आणि मेंदू हे अधिक उत्क्रांत असल्यामुळे जैविक घड्याळाचे कार्य केवळ शारीरिक स्तरावरून दुरुस्त करून पुरेसे होणार नाही तर त्यासाठी मानसिक तसेच बौद्धिक स्तरावरून देखील व्यक्तीचे परिक्षण करून त्यानुसार जीवनशैलीतील बदल घडवल्यास अधिक परिणामकारकता येईल अशा कल्पनेने आम्ही 'क्रोनोप्रकृती' ही नवीन संकल्पना सर्वापुढे मांडत आहोत.

व्यक्तीचा 'क्रोनोटॉइप' तसेच 'प्रकृतीटॉइप' परिक्षण करून त्यानुसार त्याला आहार/विहार निगडीत जीवनशैलीतील बदल सुचवल्यास केवळ औषधाच्या माध्यमातून तात्पुरते बरे होण्याच्या मानसिकतेतून समाज बाहेर येईल अशी आशा आहे. सध्या केवळ प्रश्नावलीच्या माध्यमातून क्रोनोटॉइप आणि प्रकृतीटॉइप परिक्षण होते आहे. पुढील काळात अधिक वस्तुनिष्ठ चाचणी निर्माण करण्याचा आमचा प्रयत्न आहे.

या दृष्टीने लेट प्रि. बी. व्ही. भिडे फाउंडेशन आणि जैवचक्रीय आवर्तन प्रशिक्षण व संशोधन संस्था यांच्या संयुक्त विद्यमाने विविध वयोगटांसाठी, विविध कालावधीच्या कार्यशाळा आयोजित केल्या जातात. आगामी कार्यशाळेसंदर्भातील माहिती आमच्या संकेतस्थळावर (वेबसाईट) मिळू शकेल. तसेच किमान २० संख्येसाठी आपल्या सोयीच्या वेळी आणि स्थानी कार्यशाळेचे आयोजन करता येऊ शकेल. अधिक माहितीसाठी कृपया संपर्क साधावा.

डॉ. प्रशांत दुराफे - ८८८८८१०५५४
वैद्या हेमांगी सुतार - ८००७७७६३९७
डॉ. अनिरुद्ध देशपांडे - ९४२२७९७१००
सौ. मंजुषा सावर्डेकर - ९४२०१७९९५०
डॉ. मीनल जोशी - ९८५०७५३६१५

<http://bhidefoundation.org/>
<http://chronomics.blogspot.com/>