

## ऋग्वेदातील स्त्री आरोग्यविषयक विचार: एक समग्र दृष्टिकोन

डॉ. मंजुश्री श्रीपाद नेव्हल एम.ए., नेट, सेट, पी.एच.डी. संस्कृत, सहाय्यक प्राध्यापक, बहुविद्याशाखीय अभ्यास विद्याशाखा  
यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

डॉ. आनंद राम सुकेणकर बी.ए.एम.एस; एम.डी. (रचना शारीर); पी.एच.डी. (स्कॉलर); पी.जी.पी.पी; डी.वाय.ए.नाशिक, महाराष्ट्र.

### सारांश :-

ऋग्वेद, हा भारतीय संस्कृतीचा आद्य ग्रंथ आहे. शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक आरोग्याची एकात्मिक संकल्पना या ग्रंथात येते. स्त्री आरोग्याचा विचार ऋग्वेदात विशेषतः प्रकट होतो, कारण स्त्रीला समाजाच्या उन्नतीचा आधारस्तंभ मानले आहे. आरोग्यपूर्ण स्त्रीमुळे कुटुंब, समाज आणि संपूर्ण मानवजातीच्या प्रगतीस गती मिळते, हा विचार ऋग्वेदातील मंत्रांतून प्रतिबिंबित होतो. प्रजनन आरोग्य, गर्भधारणा आणि सुरक्षित प्रसूतीचे महत्त्व यावर विशेष भर देण्यात आला आहे. स्त्रियांसाठी संतुलित आहार आणि पौष्टिकतेचे महत्त्व स्पष्ट केले आहे. स्त्रीच्या मानसिक स्वास्थ्यासाठी कुटुंबातील आदर, सन्मान आणि सामाजिक प्रतिष्ठा हा महत्त्वाचा वाटा आहे. विवाहसंस्था आणि स्त्रीच्या आरोग्याचा परस्परसंबंध समाजातील संतुलनासाठी आवश्यक मानला गेला आहे. तिच्या आरोग्यासाठी वैदिक मंत्र दीर्घायुष्य, समृद्धी आणि मानसिक शांतीची प्रार्थना करतात. या दृष्टीकोनातून, वैदिक परंपरा आधुनिक काळातही स्त्री आरोग्यासाठी प्रेरणादायक ठरते.

### उद्दिष्ट्ये :-

- ऋग्वेदातील आरोग्य संकल्पना आणि दृष्टीकोन जाणून घेणे.
- स्त्री आरोग्यासाठी ऋग्वेदातील संदर्भ शोधणे.
- स्त्रीच्या मानसिक आणि सामाजिक आरोग्याचा अभ्यास ऋग्वेदातील संदर्भांच्या आधारे करणे.

### प्रस्तावना :-

ऋग्वेद हा इतिहासातील सर्वात प्राचीन ग्रंथ आहे. या ग्रंथाचा कालखंड इ.स.पूर्व १५०० ते १२०० दरम्यानचा मानला जातो. चार वेदातील ऋग्वेद हा सर्वात प्राचीन ग्रंथ असून हा १० मंडलात विभागला आहे. यात १०१७ सूक्ते आणि १०५८० १/४ ऋचा आहेत. ऋग्वेदाला केवळ एक धार्मिक ग्रंथ म्हणता येणार नाही कारण यात तत्कालीन समाजाचे जीवन, मूल्यव्यवस्था आणि जीवनशैलीचे प्रतिबिंब यात दिसते. ऋग्वेदात स्त्री आणि पुरुषाचे स्थान, कुटुंबव्यवस्था आणि आरोग्यविषयक संकल्पना मांडल्या आहेत. यात स्त्रीला, एक गृहिणी, प्रज्ञावंत आणि संततीची जननी म्हणून महत्त्व दिले आहे, ज्याने वैदिक संस्कृतीत स्त्रीचे स्थान उंचावलेले प्रतीत होते.

वैद्यकीय तत्त्वज्ञानाचा प्रारंभ याच ग्रंथातून झाला आहे. ज्याचा प्रभाव आयुर्वेद या वैद्यकीय ग्रंथावर दिसतो.

संशोधन पद्धती :- वर्णनात्मक आणि स्पष्टीकर्णात्मक संशोधन पद्धती या शोधनिबंधासाठी योजली आहे.

व्याप्ती व मर्यादा :- चार वेदातील केवळ एका ऋग्वेदाचा विचार प्रस्तुत शोधनिबंधासाठी केला आहे. ऋग्वेदात दार्शनिक, काव्यात्मक अशा अनेक विषयांचा विचार आढळत असला तरी प्रस्तुत शोधनिबंधासाठी केवळ या वेदातील स्त्रीच्या आरोग्याच्या दृष्टीने आढळणारे आयुर्वेदीय विचारांचाच दृष्टीकोन लक्षात घेतला आहे.

### आरोग्याची परिभाषा :-

शारीरिक स्वास्थ्यासह मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक स्वास्थ्याची समृद्धी म्हणजे आरोग्य होय, जे ऋग्वेदाने जीवनातील कर्म शृंखलेसह जोडले आहे.

“आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतोऽदब्धासो अपरीतास उद्भिदः |

देवो नो यथा सदमिद् वृधे असन्नप्रायुवो रक्षितारो दिवेदिवे ||”<sup>१</sup>

अर्थात् चारही दिशांतून चांगले विचार आणि चांगल्या कृतीने युक्त असणाऱ्या कर्माची शृंखला प्राप्त होवो. ज्यात सत्य आणि निर्दोषता असेल, तसेच नवीन मार्ग शोधण्याची प्रेरणा मिळेल. ईश्वरी कृपेने आमच्या कोणत्याही प्रगती कार्यात बाधा उत्पन्न होऊ नये, सदैव कल्याणकारी ठरो, जे दीर्घायुष्य देईल व रोजच्या जीवनात सहाय्य करतील.

“धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मुलामुत्तमम् |”<sup>१अ</sup>

आयुर्वेदामध्ये धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष हे आरोग्याचे मूळ सांगितलेले आहे.

आरोग्य ते ज्यात दीर्घायुष्य, जीवनशक्ती, संपत्ती आणि अन्नधान्य यांचे संतुलन असते.

तसेच आरोग्य (Arogya) हा आयुर्वेदात एक महत्त्वाचा संकल्पना आहे. आरोग्य म्हणजे "आरोग्यपूर्ण स्थिती" किंवा "स्वास्थ्य". आयुर्वेदानुसार आरोग्य ही अशी अवस्था आहे जिथे शरीर, मन, आत्मा, आणि इंद्रियांची संतुलित स्थिती टिकून राहते.

आयुर्वेदातील आरोग्याची व्याख्या

"समदोषःसमाग्निश्च समधातुमलक्रियः।प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वास्थ्य इत्यभिधीयते ॥"<sup>२</sup> (चरक संहिता, सूत्रस्थान 9/4)

जेव्हा शरीरातील दोष (वात, पित्त, कफ), अग्नि (पचनसंस्था), धातू (शरीरघटक), आणि मल (मलमूत्र विसर्जन) यांच्या क्रिया संतुलित असतात आणि मन, आत्मा व इंद्रिये प्रसन्न असतात, तेव्हा त्या स्थितीला स्वास्थ्य किंवा आरोग्य म्हणतात. आरोग्य म्हणजे केवळ शारीरिक स्वास्थ्य नव्हे, तर मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक स्वास्थ्याची समृद्धी असे ऋग्वेदात स्पष्ट केले आहे.

वैदिक ऋचांमध्ये आरोग्यासाठी देवतांचे आवाहन आणि औषधी वनस्पतीचा उपयोग यांचा समन्वय आहे.

“ओषधीः प्रति मोदध्वं पुष्पवतीः प्रसूवरीः |

अश्वा इव सजित्वरीवीरुधः पारयिष्णवः ॥”<sup>३</sup>

अर्थात् हे औषधी वनस्पतींनो ! तुम्ही फुलफळांनी युक्त आहात. तुम्ही आजारी लोकांचे दुःख दूर करून त्यांना आनंदित करा. घोड्यांसारखी ताकद द्या, आजारूपी शत्रूंवर विजय मिळवून द्या आणि रोग-शोकातून मुक्त करा.

या औषधी वनस्पतींचे शोकडो नावे, शोकडो स्थाने आहेत ज्याचे ज्ञान वैद्यांना असल्याचे आज आपणास दिसते. वैद्य कोणाला म्हणावे या विषयी सांगतात –

“यत्रौषधीः समम्मत राजानः समिताविव |

विप्रुः स उच्यते भिषग् रक्षोहामीवचातनः ॥”<sup>४</sup>

अर्थात् जसे राजे आपल्या सैन्यासह युद्धभूमीत एकत्र येतात, तसेच ज्या व्यक्तीकडे विविध औषधी वनस्पतींचा साठा असतो, तोच खरा ज्ञानी आणि कुशल चिकित्सक असतो. असा व्यक्तीच वेगवेगळ्या पीडां आणि आजारांचे निवारण करू शकतात.

औषधीच्या जाणकारांनी चिकित्सेच्या चर्चेसाठी, औषधीच्या संवर्धनासाठी एकत्रित येवून त्यावर चर्चा, उपाययोजना यावर विचार करणेही आवश्यक आहे.

ऋग्वेदातील स्त्री आरोग्य हा विषय निवडण्यामागे उद्देश :-

'सर्वेषामेव वेदानामुपवेदा भवन्ति । ऋग्वेदस्यायुर्वेद उपवेदः ।

यजुर्वेदस्य धनुर्वेदः। सामवेदस्य गन्धर्ववेद उपवेदः। अथर्ववेदस्य शस्त्रशास्त्राणि।’<sup>५</sup>

आयुर्वेद हा चिकित्साग्रंथ आहे. ऋग्वेदाचा आयुर्वेद हा उपवेद मानला जातो. ऋग्वेद हा भारतीय आद्यग्रंथ आहे. यामुळे ऋग्वेदातील आयुर्वेद संदर्भ शोधणे महत्त्वाचे ठरते, तर स्त्री ही कुटुंब आणि समाजाचा केंद्रबिंदू आहे. स्त्रीचे आरोग्य चांगले असल्यास घरातील इतर व्यक्तींचे आरोग्य उत्तम राहते त्याच्या परिणामाने समाजाचे स्वास्थ्य उत्तम राहते आणि स्वतः सह समाजाचा विकास होतो. ऋग्वेद स्त्रीला संतती संपन्नतेपुरते मर्यादित करत नाही; तर तिच्या मानसिक, शारीरिक आणि सामाजिक कल्याणाला महत्त्व देते. कितीही पुढारलेली विचारसरणी रुजाल्याप्रमाणे वाटत असली तरी हा निवळ आभासच म्हणावा लागेल. कारण आजही स्त्रियांच्या आरोग्यासाठी आरोग्यसेवा आणि सशक्तीकरणाची गरज असल्याचे जाणवते. ऋग्वेदातील विचार स्त्री आरोग्यासाठी नैसर्गिक आणि संतुलित दृष्टीकोन देऊ शकते. वेदा प्रति आस्था असणारा मोठा वर्ग भारतात आहे, यामुळे ऋग्वेदातील विचार निश्चितच प्रेरणा देणारा ठरेल.

**ऋग्वेदातील आरोग्याची संकल्पना आणि दृष्टीकोन :-**

ऋग्वेद हा केवळ धार्मिक ग्रंथ नसून, मानवाच्या सर्वांगीण जीवनाचे विवरण देणारा ग्रंथ आहे. यात शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक आरोग्याचे संकल्पनात्मक विवेचन आले आहे. यातील आरोग्याचा दृष्टीकोन केवळ शारीरिक स्वास्थ्यावर लक्ष केंद्रित करणारे नसून, एक समग्र आणि एकात्मिक विचारधारा प्रवाहित करणारा आहे. ऋग्वेदातील आरोग्यविषयक विचार आपल्या वैदिक परंपरेतील आदर्श जीवनशैलीचे प्रतिक आहेत.

**ऋग्वेदातील आरोग्य संकल्पना :-**

ऋग्वेदातील आरोग्य संकल्पना समजून घेतल्यास, आरोग्य एक आदर्श स्थिती आहे, ज्यात व्यक्तीच्या सर्व अंगांनी समृद्धी आणि संतुलन असते. ऋग्वेदातील शारीरिक आरोग्य दीर्घायुषी आणि बलशाली जीवनाचे प्रतिक आहे, याकरिताच निर्देशित आयुच्या पूर्वी मृत्युप्राप्त होऊ नये अशी ऋचा येते.

“भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः |

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ॥<sup>६</sup>

अर्थात् हे देवानो, आम्ही कानांनी शुभ गोष्टी ऐकू, डोळ्यांनी कल्याणकारी दृश्ये पाहू, आमचे शरीर स्थिर आणि आरोग्यसंपन्न राहो, जेणेकरून आम्ही तुमची स्तुती करू. देवांच्या कृपेने आम्ही आमचे आयुष्य शांततेने, समाधानाने आणि देव हितासाठी व्यतीत करत निर्देशित पूर्ण आयुचा उपभोग घेऊ.

या मंत्रात आयुष्य, प्राणशक्ती, शरीर अवयवरूप संपत्ती आणि शरीराच्या उर्जेसाठी अन्नधान्य या घटकांचे संतुलन हेच आरोग्याचे मापदंड म्हणून स्वीकारले आहे. शारीरिक आरोग्याच्या संदर्भात ऋग्वेदात संतुलित आहार आणि शारीरिक श्रम यांना महत्त्व दिले आहे.

मानसिक स्वास्थ्यासाठी ऋग्वेदात प्रार्थना आणि ध्यानाच्या तंत्राचा वापर केला गेला आहे. 'शांती' किंवा शांतता ही मानसिक आरोग्याची अत्यंत महत्त्वाची संकल्पना आहे. ऋग्वेदातील आरोग्य संकल्पना व्यक्तिगत आरोग्यापुरती मर्यादित नसून ती सामाजिक संतुलनाची दिशा दर्शक सुद्धा आहे.

“साकं यक्ष्म प्र पत चाषेण किकिदीविना |

साकं वातस्य ध्राज्या साकं नश्य निहाकया ॥”<sup>७</sup>

अर्थात् जसा नीलकंठ पक्षी आणि श्येन (बाज) वेगाने उडून जातो, तसेच हे रोगांनो, तुम्हीही लवकर उडून दूर निघून जा. जशी गोधा (गोह) पळून जाऊन दिसेनाशी होते, तसेच तुम्हीही शरीर सोडून दूर व्हा.

यात संसर्ग पसरून समाजाला रोगग्रस्त करू नये ही समाजाच्या सुखी जीवनाची प्रार्थना केली आहे.

संतुलित जीवन, तपश्चर्या, ध्यान आणि सातत्य हे आध्यात्मिक आरोग्याचे चार स्तंभ आहेत. त्यानेच सकारात्मकता प्राप्त होऊन आजारातून मुक्तता लाभते. शिकान्यापासून पशु पक्षांनी पळ काढावा त्याप्रमाणे रोग बल प्रदायक औषधीपासून पळ काढतो. ही औषधी सेवन करणाऱ्या प्रत्येक पदार्थात राहावी हा संदर्भ ऋग्वेदात सापडतो. म्हटले आहे –

“याः फलिनिर्या अफला अपुष्या याश्च पुष्पिणीः |

बृहस्पतिप्रसूतास्ता नो मुञ्चन्त्वंहसः ॥”<sup>८</sup>

अर्थात् फळांनी युक्त, फळ रहित, पुष्प-युक्त आणि पुष्प हीन ही सर्व औषधी बृहस्पती सारख्या ज्ञानी वैद्याकडून प्रयुक्त होऊन रोग मुक्त करावे. अर्थात प्रत्येक औषधी रोग नाशक असावी.

जे शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक रूपात दृढ असेल, त्याला एकात्मिक स्वास्थ्य असे म्हणतात. आरोग्य आणि रोगाच्या उपचारासाठी देवता आणि शक्तीचे आवाहन करणाऱ्या ऋचा ऋग्वेदात येतात.

“याश्चेदमुपशृण्वन्ति याश्च दूरं परागताः |

सर्वाः संगत्य वीरुधोऽस्यै सं दत्त वीर्यम् ॥”<sup>९</sup>

अर्थात् जी औषधी आपल्या पासून दूर नाही आणि आपले हे सूक्त ऐकते, मात्र अत्यंत दूर असल्याने सूक्त श्रवण करू शकत नाही यांनी एकत्रित येऊन या रुग्ण शरीराला निरोग करून बल आणि वीर्य प्रदान करावे.

उत्तम आरोग्य औषध आणि उपचार या माध्यमातून साधले जाते. यज्ञ आणि प्रार्थना हे आरोग्य रक्षणाचे साधने आहेत. यज्ञातून नकारात्मक शक्तीचा नाश तर शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्याच्या दृष्टीने सकारात्मकतेवर प्रभाव पडतो. कारण –

“पतङ्गो वाचं मनसा बिभर्ति तां गन्धर्वोऽवदद्भे अन्तः |

तां द्योतमानां स्वर्ग्य मनीषामृतस्य पदे कवयो नि पान्ति ॥”<sup>१०</sup>

अर्थात् सूर्यवत् प्रकाशित आत्मा वेदाच्या आध्यात्मिक संदेशाला हृदयातून धारण करते. त्या संदेशाला प्राणवायु उच्चारित करतो. स्वर्गीय, सुखद या वेद विचाराला यज्ञ स्थानी विद्वज्जन सुरक्षित ठेवतात.

या ऋचेत यज्ञाची महती व्यक्त केली आहे.

“अने बाधस्व वि मृधो वि दुर्गाहाऽपामीवामप रक्षांसि सेध |

अस्मात् समुद्राद्ब्रह्मतो दिवो नोऽपां भूमानमुप नः सृजेह ॥”<sup>११</sup>

अर्थात् हे अग्निदेव ! तू शत्रूचे दुर्गम नगर नष्ट कर, रोगाला दूर कर आणि राक्षसांचा संहार कर. या विशाल अंतरिक्षासामान सागरातून आणि अनंत आकाशातून पृथ्वीवर आमच्यासाठी जलराशीचा विस्तार कर.

औषधी वनस्पती आणि उपचार शांती आणि आरोग्याचे कारण होतात.

स्त्री आरोग्याचे महत्त्वः ऋग्वेदातील दृष्टीकोन :-

स्त्री ही गृहिणी अथवा कुटुंबाची प्रेरणा म्हणून सर्वश्रुत आहे. तिचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य हे तिच्या कुटुंबासह समाजालाही महत्त्वपूर्ण आहे. स्त्री ही संतानप्राप्तीच्या माध्यमातून कुटुंबाची कल्याणकारी भूमिका पार करत असते. तिच्या आरोग्यानेच कुटुंबाचे जीवन सुखी आणि समृद्ध होते.

“सम्राज्ञी श्वशुरे भव सम्राज्ञी श्वश्रवां भव |

ननान्दरि सम्राज्ञी भव सम्राज्ञी अधि देवृषु ||”<sup>१२</sup>

अर्थात् हे वधू ! तू सासू – सासरे, नंद – दीर यांच्या सह महाराणी होऊन रहा. सर्वांच्या हृदयाची स्वामिनी स्वरूप होवो .

येथे स्त्रीला “सम्राज्ञी भव” असे आशीर्वचन दिले आहे.

या वेदात प्रजनन आरोग्यावरही विशेष लक्ष केंद्रित केले आहे, याबाबत महत्त्वपूर्ण विचार येतात –

“अघोरचक्षुरपतिघ्न्योधि शिवा पशुभ्यः सुमनाः सुवर्चाः |

वीरसूर्देवकामा स्योना शं नो भव द्विपदे शं चतुष्पदे ||”<sup>१३</sup>

अर्थात् हे वधू ! तुझ्या नेत्रात क्रोध असू नये. तू पतिला दुःख देणारी होऊ नये. तू पशुंसाठी हितप्रदा, सुविचारयुक्ता, शोभनतेज संपन्ना, वीर प्रसविनी देवाराधाना करणारी अशी सुखप्रद होऊन राहो. परिवारासाठी, समाजासाठी आणि पशु-प्राण्यांसाठी मंगलरूप राहो.

या ऋचेत स्त्रीने संपूर्ण परिवाराला सुखी आणि सुरक्षितेसाठी देवतांना आशीर्वाद मागितले आहेत. यामध्ये स्त्रीच्या शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्याच्या रक्षणासाठी आचरणाचे महत्त्व व्यक्त केले आहे.

पोषण आणि उत्तम आहार हे मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य सुधारण्यासाठी आवश्यक आहे.

ऋग्वेदात पोषक रविरूप अश्वत्थाच्या गतिशीलतेचे वर्णन येते ज्यात अग्निरूप अश्वत्थाचे श्रेष्ठत्व सांगितले आहे. –

“अत्रा ते रूपमुत्तममपश्यं जिगीषाणामिष आ पदे गोः |

यदा ते मर्तो अनु भोगमानळादिद् ग्रसिष्ठ ओषधीरजीगः ||

अनु त्वा रथो अनु मयो अर्वन्ननु गावोऽनु भगः कनीनाम् |

अनु व्रातास्तव सख्यमीयुरु देवा ममिरे वीर्यं ते ||”<sup>१४</sup>

अर्थात् अश्वरूप अग्नि ! पृथ्वीवरच्या यज्ञवेदीवर बसलेल्या तुझं तेजस्वी रूप मी पाहिलं. तुझी इच्छा हव्य (यज्ञासाठी अर्पण केलेलं अन्न) भक्षण करण्याची आहे. तू यज्ञात अर्पण केलेल्या औषधांचा स्वीकार केला आहेस. तुझ्या उपासकांना तुझ्या कृपेनेच सुख आणि संपत्ती मिळते.

हे गतिशील अश्वरूप अग्नि ! तुझ्या महत्त्वामुळे लोक तुझ्या मागे चालतात. रथधारी माणसं, गायी, आणि सौभाग्यही तुझ्या मागोमाग येतं. व्रत करणारे साधक तुझ्याशी मैत्री करण्याची इच्छा ठेवून तुझं अनुसरण करतात. देवताही तुझ्या मागे येत तुझ्या सामर्थ्याचं अनुभव घेतात.

थोडक्यात अग्नि तेव्हांच सर्वांचे पोषण करू शकतो आहे जेव्हा तो औषधांचा स्वीकार करतो आहे. ज्याने उपासकांना सुख मिळते आहे आणि देवताही त्याचा अनुभव घेत आहे. या ऋचेत पोषण आहाराला शारीरिक आरोग्याचे महत्त्व दिले आहे. ज्याचा शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर प्रभाव पडत असतो.

मातृत्वाचा मानसिक आरोग्यासह गहण संबंध आहे. मातेच्या मानसिक शांतीनेच संतानाप्रतीचे वात्सल्य आणि त्याचे पोषण सुधारत असते. आध्यात्मिक आरोग्य हे स्त्रीला शांती, समृद्धी आणि सद्गुणाचे पालन करण्यास प्रेरित करत असते. स्त्रीला उत्तम जीवनसाथी मिळावा, ज्याने जीवनात सर्व समस्यांवर मात करण्यास मानसिक आणि भावनिक आधार मिळेल.

“तुष्टमेतत् कटुकमेतपाष्ठवद्विपवन्नैतदत्तवे |

सूर्या यो ब्रह्मा विद्यात् स इद्राधूयमर्हति ||”<sup>१५</sup>

अर्थात् हे आनंददायक आहे, तसेच कटू (तिखट) आहे आणि कठोर स्वरूपाचे आहे. परंतु हे पचन करण्यासाठी, हत्तीप्रमाणे दृढ संयम असले पाहिजे. जो व्यक्ती सूर्यदेवांमधील ब्रह्मस्वरूप (ज्ञान व पोषण) जाणतो, तो या गोष्टींचा लाभ घेऊन योग्य प्रकारे त्याचा उपभोग घेऊ शकतो.

महिलांच्या आरोग्यासाठी पोषण महत्त्वाचे आहे. या मंत्रातून कटू (तिखट किंवा कठीण) आणि तुष्ट म्हणजेच आनंददायक पदार्थ योग्य पचनशक्तीसह शरीरासाठी लाभदायक ठरतात, हे सुचवले आहे. सूर्याच्या किरणांमुळे निर्माण होणाऱ्या जीवनदायी घटकांचा जसे की व्हिटॅमिन डी महिलांच्या हाडांसाठी आणि संपूर्ण आरोग्यासाठी उपयोग होतो. महिलांच्या आरोग्य व्यवस्थापनासाठी आहार, व्यायाम आणि मनःशांती राखण्याचा संयम आवश्यक आहे. मंत्रातील "हत्तीप्रमाणे संयम" हा विचार आरोग्य टिकवण्यासाठी जीवनशैलीत ताळमेळ साधण्याचे महत्त्व अधोरेखित करतो.

ऋग्वेदातील स्त्री आरोग्य विषयक विशिष्ट संदर्भ :-

ऋग्वेदात आलेले आरोग्य विषयक विचार हे आयुर्वेदातील तत्त्वज्ञानाचे एक ठळक उदाहरण आहे. ऋग्वेदात “यस्ते गर्भमर्मावा दुर्णामा योनिमाशये |

अग्निष्टं ब्रह्मणा सह निष्क्रव्यादमनीनशत् ॥”<sup>१६</sup>

अर्थात तुझ्या गर्भाशी संबंधित जे मर्म (सूक्ष्म आणि संवेदनशील ठिकाणे) आहेत, तसेच जे दुर्गुण किंवा अडथळे आहेत, ते अग्निदेव आणि ब्रह्माच्या सहाय्याने दूर केले जातात. त्यामुळे शुद्धता आणि संतुलन प्राप्त होते आणि शरीरातील दोष नष्ट होतात.

गर्भधारणेच्या काळात किंवा गर्भाशी संबंधित अडथळे, जसे की अयोग्य गर्भवृद्धी किंवा विकार, यांचा नाश करण्यासाठी शारीरिक आणि मानसिक शुद्धता आवश्यक आहे. या मंत्रातून महिलांच्या गर्भाशयाच्या शुद्धतेचा विचार केला जातो, जो निरोगी प्रजननासाठी अत्यावश्यक आहे. योनीशी संबंधित आजार जसे की संसर्ग, जळजळ किंवा इतर विकार दूर करण्यासाठी आयुर्वेदात अग्निचा उल्लेख आहे. अग्नि शुद्धीकरणाचे प्रतीक असून, ते दोष आणि अशुद्धता दूर करते. आयुर्वेदात अग्नि तत्व शरीराच्या पचनशक्ती, दोष नष्ट करणे आणि ऊर्जेचे संतुलन राखण्यासाठी महत्त्वाचे मानले आहे. महिलांच्या प्रजनन स्वास्थ्यासाठी हे तत्व महत्त्वाचे ठरते. गर्भधारणेसाठी शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुधारण्याचा संदेश या मंत्रातून मिळतो. संतुलित आहार, योग आणि शुद्ध जीवनशैलीद्वारे गर्भाशी संबंधित दोष दूर होऊ शकतात. गर्भधारणेच्या काळात महिलांना तणावमुक्त आणि सकारात्मक मानसिक आरोग्य राखणे गरजेचे असते. मंत्रोच्चार आणि अग्निसंबंधित यज्ञ मानसिक शांतीसाठी उपयुक्त ठरतात.

“ये वध्वश्चन्द्रं वहतुं यक्ष्मा यन्ति जनादनु |

पुनस्तान् यज्ञिया देवा नयन्तु यत आगताः ॥”<sup>१७</sup>

अर्थात चंद्रमा समान शोभन वधूला जो रोग अनुवांशिक रूपाने जन्मदाता माता-पित्याकडून स्वभावतः येतात, यजनीय देवगण त्या रोगाला त्याच्या पूर्वीच्या स्थानी परत करावे.

या मंत्रातील यक्ष्मा शब्द विविध प्रकारच्या आजारांसाठी वापरण्यात आला आहे. यामध्ये शारीरिक तसेच मानसिक विकारांचा समावेश होतो. स्त्रियांच्या आरोग्यासाठी, विशेषतः मासिक पाळीच्या त्रास, गर्भाशयाशी संबंधित विकार, आणि पोषणाअभावी होणाऱ्या समस्यांवर मात करण्यासाठी हा मंत्र उपयुक्त आहे. आजारांवर उपचार करण्यासाठी यज्ञ, औषधी वनस्पती, आणि सकारात्मक जीवनशैलीचा महत्त्वाचा उपयोग होतो. स्त्रियांमध्ये गर्भधारणेच्या काळात किंवा हार्मोनल बदलांमुळे मानसिक तणाव उद्भवतो. मंत्रातील "यज्ञिया देवा" म्हणजे सकारात्मक ऊर्जेचा प्रभाव स्त्रीच्या मानसिक शांतीसाठी महत्त्वाचा ठरतो. मंत्रातील "वधू" हा शब्द स्त्रीच्या आरोग्याशी थेट जोडला आहे. स्त्री ही कुटुंबाची आधारस्तंभ असल्यामुळे तिच्या आरोग्याचे रक्षण करणे हे अत्यावश्यक आहे. यज्ञ, योग्य आहार आणि औषधी वनस्पतींच्या सहाय्याने तिला शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या बळकटी दिली जाऊ शकते.

आहाराचा स्त्रीच्या आरोग्यावर थेट परिणाम होतो. विशेषतः गर्भधारणेच्या, प्रसूतीच्या आणि मातृत्वाच्या काळात आहाराच्या महत्त्वाकडे जाणीवपूर्वक लक्ष दिले जाते.

“माता पितरमृत आ बभाज धीत्यग्रे मनसा सं हि जग्मे |

सा बीभत्सुर्गर्भरसा निविद्धा नमस्वन्त इदुपवाकमीयुः ॥”<sup>१८</sup>

अर्थात माता पृथ्वीने पाणी मिळवण्यासाठी पिता द्युलोक अर्थात आकाश किंवा सूर्य याची साथ घेतली. पालनकर्ता सूर्य आपल्या किरणांद्वारे पृथ्वीशी प्रेमभावनेने एकरूप झाला. गर्भधारणेची इच्छा असलेल्या पृथ्वीवर सूर्याने पावसाच्या रूपात जीवनदायी जल अर्थात वीर्य प्रदान केले. यामुळे पृथ्वी अन्न व इतर जीवनसृष्टी निर्माण करण्यास सक्षम झाली. स्तुती करणारे आणि विनम्रतेने वर्तन करणारे शेतकरी पीक पिकवण्यासाठी तयार झाले.

या ऋचेत वर्षा आणि बीजांकुरणाचे रूपक कथन केले आहे. ज्यात गर्भधारणेतली एकरूपता, इच्छा, अन्न आणि जीवन सृष्टी निर्माण करण्याची सक्षमता याला निर्देशित केले आहे.

अर्धनारीश्वरत्वाचा संदर्भ :-

मानवाचे अर्ध शरीर स्त्रीचे आणि अर्ध शरीर पुरुषाचे असते; हे आधुनिक विज्ञानाचे मत आणि आयुर्वेदातील शरीररचनेचा संदर्भ ऋग्वेदात आढळतो.

स्त्रियः सातीस्ताँ उ मे पुंस आहुः पश्यदक्षण्वान् वि चेतदन्धः |

काविर्यः पुत्रः स ईमा चिकेत यस्ता विजानात् स पितृष्विप्तासत् ॥”<sup>१९</sup>

स्त्री असूनही ती पुरुष आहे, असे म्हटले जाते. ही गोष्ट डोळस ज्ञानीच समजू शकतो, परंतु अंध अज्ञानी याचा अर्थ समजू शकत नाही. जो याला समजतो, तो "पित्याचा पिता" म्हणजेच ज्ञानींमध्ये सर्वात श्रेष्ठ ज्ञानी ठरतो.

स्त्री आणि पुरुष हे केवळ भौतिक शरीराने वेगळे नाहीत तर त्यांच्यात एकमेकांचे गुण सामर्थ्य व कोमलता सामावलेले आहेत. आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून, स्त्रीच्या शरीरात सुदृढता हे पुरुषत्वाचे लक्षण आणि कोमलता हे स्त्रीत्वाचे लक्षण या दोन्हींचा समतोल राखला पाहिजे. व्यवहारात कोमलता आणि कठोरता हे गुण स्त्री आणि पुरुषांमध्ये बदलत असतात. स्त्रीतत्त्व हे कोमलतेचे प्रतीक आहे, तर पुरुषतत्त्व कठोरतेचे प्रतीक आहे. प्रत्येक स्त्रीत पुरुषतत्त्व आणि प्रत्येक पुरुषात स्त्रीतत्त्व असते. दुसऱ्या प्रकारे पाहता, रविरश्मी (सूर्यकिरण) स्त्री असूनही पावसाच्या रूपात वीर्य प्रदान करते आणि पृथ्वीला गर्भवती करते. यामुळे पृथ्वीवर वनस्पती आणि अन्नसृष्टी निर्माण होते. हार्मोनल संतुलन म्हणजे याचा आधुनिक काळातील आरोग्य संदर्भ आहे. जोपर्यंत स्त्रीला तिच्या शरीराचे व मनाचे आकलन होत नाही, तोपर्यंत ती तिचे आरोग्य सुधारू शकत नाही. यामुळे स्त्रियांनी आत्मपरीक्षण व स्व-जाणीव यांचा स्वीकार करून शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यावर लक्ष केंद्रित करणे गरजेचे आहे. मंत्रामध्ये स्त्रीला "पुरुषत्वाचा" दर्जा देण्यात आला आहे, जो तिच्या मानसिक आणि शारीरिक सामर्थ्याला मान्यता देतो. येथे "पित्याचा पिता" म्हणजे ज्ञानाच्या बाबतीत सर्वोच्च स्थिती. स्त्री तिच्या आरोग्याबाबत साक्षर होऊन स्वतःच्या आरोग्याची जबाबदारी घेतल्यास ती कुटुंबाच्या स्वास्थ्यासाठी प्रेरणास्त्रोत बनते. महिला सशक्त आणि आरोग्यदायी असतील तर त्या संपूर्ण कुटुंबाला शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सक्षम करू शकतात.

मानसिक आणि सामाजिक आरोग्याचे रक्षण :-

ऋग्वेदात विशेषतः स्त्रीच्या आरोग्याशी संबंधित मानसिक आणि सामाजिक आरोग्याची महत्त्वपूर्ण भूमिका वर्णन केली आहे. स्त्रीच्या मानसिक आणि सामाजिक स्वास्थ्यावर तिच्या कुटुंबाचा, विवाहसंस्थेचा आणि सामाजिक स्थानाचा प्रभाव पडतो. कुटुंब आणि घराच्या यशस्वीतेसाठी स्त्रीचे स्थान महत्त्वपूर्ण आहे. ऋग्वेदात वधूने पतिगृही आदर्श जीवन व्यतीत करावे अशी प्रार्थना केली आहे.

“इह प्रियं प्रजया ते समृध्यतामस्मिन् गृहे गार्हपत्याय जागृहि |

एना पत्या तन्वं सं सृजस्वाऽधा जिब्री विदथमा वदाथः ॥”<sup>२०</sup>

अर्थात पतिगृही सुसंतती युक्त होऊन सुप्रसन्न राहावे. स्नेहपूर्ण वातावरणाने युक्त व्हावे. गृहस्थ धर्माच्या प्रती जागृत राहावे. पतीसह सहयोगपूर्ण जीवन व्यतीत करावे. वृद्ध झाल्यावर सदुपदेश देत जावे.

“पत्या तन्वं सं सृजस्व” या वाक्याचा अर्थ शरीर आणि मन यांचे एकत्रीकरण, पती-पत्नीमधील परस्पर समंजसपणा आणि विश्वास यामुळे महिलांच्या मानसिक स्वास्थ्यावर सकारात्मक परिणाम होतो. मानसिक स्वास्थ्य ही शारीरिक स्वास्थ्यासाठी आधारभूत ठरते. “गार्हपत्याय जागृहि” म्हणजे गृहस्थ धर्मासाठी जागरूक राहणे. याचा अर्थ गृहिणीला तिच्या आरोग्याविषयी जागरूक राहण्याची आणि कुटुंबासाठी आरोग्यपूर्ण वातावरण निर्माण करण्याची प्रेरणा मिळते. “विदथमा वदाथः” म्हणजे ज्ञानाची देवाणघेवाण. याचा अर्थ महिलांनी त्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याबाबत शिक्षण घेणे आणि इतरांनाही प्रेरित करणे होय.

दिव्य आरोग्य आणि दीर्घायुष्यासाठीचा पोषक आणि प्रदायक सूर्य आहे.

“प्राता रत्नं प्रातरित्वा दधाति तं चिकित्वान् प्रतिगृह्या नि धत्ते |

तेन प्रजां वर्धयमान आयू रायस्पोषेण सचते सुवीरः ॥”<sup>२१</sup>

अर्थात् “सूर्यदेव सकाळी येऊन पोषण करणाऱ्या तत्वांचे रत्न प्रदान करतात. ज्ञानी लोक त्या महत्त्वाची जाण ठेवून सूर्योदयापूर्वी उठतात आणि सूर्यकिरणांमध्ये असलेली पोषक तत्वे, आरोग्य आणि जीवनशक्तीच्या स्वरूपातील रत्नांचा लाभ घेतात. या रत्नांमुळे त्यांच्या आयुष्याची वाढ होते, त्यांची संतती आरोग्य संपन्न होते आणि त्यांना अधिक संपत्ती व समृद्धी प्राप्त होते. अशा प्रकारे, सूर्याच्या कृपेने त्यांचे जीवन सुखदायी आणि संपन्न बनते.

या ऋचेत आरोग्य आणि आयुष्य याचे पोषकत्व सूर्यापासून मिळत असल्याचे सांगितले आहे. आरोग्याच्या दृष्टीने या ऋचेद्वारा शारीरिक स्थितीचे चांगले होणे, जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रातील उन्नती आणि संपूर्णता याचा उल्लेख यात आहे.

समृद्धी आणि आरोग्याच्या वृद्धीसाठी या ऋचेत आशीर्वाद मागितले आहे.

“ब्रह्मणाम्निः संविदानो रक्षोहा बाधतामितः |

अमीवा यस्ते गर्भं दुर्णामा योनिमाशये ॥”<sup>२२</sup>

अर्थात् ब्रह्मतेज आणि अग्नी एकत्रितपणे संकटांना आणि अपायकारक शक्तींना दूर करो. जे रोग किंवा दोष गर्भात किंवा योनीत अडथळा निर्माण करतात, त्यांचा नाश होवो आणि ते दूर व्हावेत.

गर्भाच्या आरोग्यासाठी स्त्रीच्या शरीराला योग्य पोषण आणि सुरक्षितता आवश्यक आहे. हा मंत्र गर्भाच्या आरोग्यावर होणाऱ्या कोणत्याही नकारात्मक प्रभावाचा नाश करण्याची प्रेरणा देतो. योनीतील संसर्ग, गर्भाशयातील विकृती, आणि प्रजननाशी संबंधित आजार टाळण्यासाठी स्वच्छता, पोषणमूल्ये आणि आधुनिक वैद्यकीय सल्ल्याचे पालन आवश्यक आहे. या मंत्रामध्ये “रक्षोहा बाधतामितः” असे म्हटले आहे, म्हणजे अपायकारक शक्ती आणि रोग दूर करण्यावर भर दिला आहे. हे आधुनिक काळात गर्भधारणेसाठी आवश्यक असलेल्या प्रतिबंधात्मक उपायांसारखे आहे, जसे की नियमित तपासणी, लसीकरण आणि वैद्यकीय सल्ला. गर्भधारणेच्या काळात ताण-तणाव दूर ठेवणे स्त्रीच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी महत्त्वाचे आहे. मंत्रामध्ये “ब्रह्मणाग्निः संविदानो” या शब्दांनी नकारात्मक ऊर्जेचा आणि आत्मिक शांतीचा महत्त्वपूर्ण संदेश दिला आहे. ही ऋचा जीवनातील समृद्धी, शांती आणि शरीराच्या आरोग्याच्या उत्तम स्थितीला प्रोत्साहित करणारे आहेत. सर्वांगीण शांती आणि मानसिक आरोग्य, हे या सूक्ताचे मुख्य उद्दिष्ट्य आहे.

#### निष्कर्ष:-

ऋग्वेदातील स्त्री आरोग्यविषयक विचार एक समग्र दृष्टिकोन प्रस्तुतकरतात. स्त्रीच्या शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक आरोग्याची काळजी घेतल्याशिवाय तिला समृद्ध जीवन जगता येणार नाही. यामध्ये आहार, मानसिक शांती, समाजातील स्थान, कुटुंबातील आदर, प्रजनन आरोग्य आणि औषधी वनस्पती यांचा समावेश आहे. ऋग्वेद आणि आयुर्वेद या दोन्ही तत्त्वज्ञानांमध्ये स्त्रीच्या आरोग्याची काळजी घेणे हे समाजातील संपूर्ण समृद्धी आणि उन्नतीसाठी महत्त्वपूर्ण मानले जाते. यामुळे, ऋग्वेदातील स्त्री आरोग्यविषयक विचार एक सांस्कृतिक, सामाजिक आणि आयुर्वेदिक संदर्भात महत्त्वपूर्ण ठरतात. येथे केवळ स्त्रीच्या आरोग्य विषयक विचाराचे संदर्भ अभ्यासले आहेत.

#### संदर्भ सूची: -

1. ऋग्वेद १.८९.१ पृ. २७५
- १अ चरकसंहिता सूत्रस्थान १/१५ पृ. ०३
2. आयुर्वेद परिचय पृ. ६
3. ऋग्वेद १०.९७.३ पृ. ३४९
4. तत्रैव १०.९७.६ पृ. ३४९
5. चरक संहिता, सूत्रस्थान 30/21 पृ. ३९४
6. ऋग्वेद १.८९.८ पृ. २७७
7. तत्रैव १०.९७.१३ पृ. ३५१
8. तत्रैव १०.९७.१५ पृ. ३५२
9. तत्रैव १०.९७.२१ पृ. ३५४
10. तत्रैव १०.१७७.२ पृ. ५३१
11. तत्रैव १०.९८.१२ पृ. ३५८
12. तत्रैव १०.८५.४६ पृ. २८४
13. तत्रैव १०.८५.४४ पृ. २८३
14. तत्रैव १.१६३.७-८ पृ. ५४१
15. तत्रैव १०.८५.३४ पृ. २८०
16. तत्रैव १०.१६२.२ पृ. ५११
17. तत्रैव १०.८५.३१ पृ. २७९
18. तत्रैव १.१६४.८ पृ. ५५४
19. तत्रैव १.१६३.१६ पृ. ५४७
20. तत्रैव १०.८५.२७ पृ. २७८
21. तत्रैव १.१२५.१ पृ. ४२४
22. तत्रैव १०.१६२.१ पृ. ५१०

**संदर्भ ग्रंथ सूची :-**

1. टीकाकार पाण्डेय डॉ देवीसहाय, २०२०, ऋग्वेद संहिता खंड १ ते ५, चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, प्रथम सं.
2. संपादक उपाध्याय बलदेव, १९५८, वैदिक साहित्य का इतिहास, वाराणसेय संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी.
3. गैरोला वाचस्पती, २०१७, संस्कृत साहित्य का इतिहास, चौखम्बा विद्याभवन वाराणसी – १ प्रथम सं.
4. श्रीमाद्द्यानंदसरस्वती, २०१०, ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका, आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट, दिल्ली-६ सं. १० व्वा
5. अनुवादक गुप्त कविराज अत्रीदेव, चरक संहिता खंड १-२, भार्गव पुस्तकालय, गायघाट बनारस, द्वितीय सं.
6. काशी आयुर्वेद ग्रंथमाला ७६, आयुर्वेद परिचय – लेखक: आचार्य राजकुमार जैन, चौखंबा ओरियन्टलिया प्राच्य विद्या, आयुर्वेद एवं दुर्लभ ग्रंथो के प्रकाशक दिल्ली
7. हिंदी समिती ग्रंथमाला ३३ व्वा पुष्प, १९६०, आयुर्वेद का बृहत् इतिहास, प्रथम संस्करण