

संपादकीय

'सत्यमेव जयते'

सध्या सर्व प्रकारच्या मिडीयामध्ये जोरात चर्चिला जाणारा विषय म्हणजे आमिर खानच्या 'सत्यमेव जयते' या कार्यक्रमाचा चौथा, डॉक्टरी पेशातील गैरप्रकारांबद्दलचा प्रसारित झालेला भाग. या भागात आमिर खानने डॉक्टरी पेशातील गैरप्रकार, विशेषतः कमिशन प्रॅक्टीस व औषधांच्या किंमती याबद्दल विशेषत्वाने लक्ष वेधले आहे. त्यावर 'इंडियन मेडिकल असोसिएशन' या डॉक्टरांच्या एका संघटनेने तातडीने आक्षेप घेत आमिरने माफी मागावी अशी मागणी केली आहे. यात महत्त्वाचा भाग हा की आय.एम.ए. या संघटनेने आमिरने उपस्थित केलेले मुद्दे मुळातूनच अमान्य केले आहेत. विरोधाभास हा की या कार्यक्रमात आमिरने स्वतः काहीच विधाने केलेली नसून कार्यक्रमाला आमंत्रित विविध जबाबदार डॉक्टर मंडळींनीच ही विधाने केली आहेत व या गैरप्रकारांवर प्रकाश टाकला आहे. या उपस्थित डॉक्टरांमध्ये 'मेडिकल कौन्सिल ऑफ इंडिया' या सर्व डॉक्टरांच्या शिखर परिषदेचे सध्याचे अध्यक्ष डॉक्टर तलवार सुद्धा उपस्थित होते व असे गैरप्रकार चालतात हे त्यांनीही सर्वासमक्ष मान्य केले आहे. आता प्रश्न उपस्थित होतो की भारतात डॉक्टरांच्या मान्यताप्राप्त अशा जवळपास डझनभर संघटना आहेत. प्रत्येक प्रकारच्या शाखेची संघटना आहे. या सर्वांचे मिळून काही लाख डॉक्टर्स सभासद आहेत. यापैकी आय.एम.ए.चे सुमारे लाखभर सदस्य आहेत. यापैकी एकाही संघटनेने अजून आक्षेप नोंदवला नसून फक्त आय.एम.ए.नेच पुढाकार घेत हे आक्षेप नोंदवले आहेत.

एक गोष्ट मात्र सर्वचजणांनी मान्य केली आहे की सगळेच डॉक्टर्स वाईट नाहीत. किंबहुना बहुसंख्य चांगले आहेत. गैरप्रकारांपासून दूर आहेत. पण मग जे गैरप्रकारांत गुंतले आहेत त्यांना दंड करणे ही या संघटनेची जबाबदारी नाही कां ? दुर्दैवाने आजतागायत असे दंड झाल्याचे ऐकिवात नाही.

दुसरा महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे औषधांच्या किंमती. हा एक मोठा जटिल प्रश्न असून औषधांच्या निर्मिती खर्चावर किती नफा आकारला जावा यावर नियामक संस्थांचे कुठलेच नियंत्रण नाही. बहुतेक सर्व कंपन्या किमान ४० ते १०० पट नफा घेतात यामुळे औषधांच्या किंमती आवाक्याबाहेर

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ९ • अंक ६ • भारतीय सौर आषाढ १, शके १९३४ • २२ जून २०१२

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कट्टे
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण बघितले की प्राणाचा विस्तार केल्यावर प्रकाशाचे आवरण क्षीण होते व शरीराबाहेर प्राणाचा अकल्पित विस्तार केल्याने जी स्थिती निर्माण होते ती महाविदेहावृत्ती होय. पुढे भगवान सांगतात.

स्थूलस्वरूप सूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद् भूतजयः ॥

स्थूल, स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय आणि अर्थवत्त्व यांवर संयम केला असता भूतजय प्राप्त होतो.

भूतजय याचा अर्थ भूतांवर जय प्राप्त होतो. भूत म्हणजे अस्तित्वात आलेली गोष्ट. पंचमहाभूतांपासून उत्पन्न झालेली कुठलीही गोष्ट. यामुळे भूतजय याचा अर्थ पंचमहाभूतांवर विजय असा अभिप्रेत आहे. या पंचमहाभूतांपैकी प्रत्येकाला स्वतःचे असे स्वरूप असते. कधी सूक्ष्म अंशस्वरूप तर कधी स्थूल व्यापक रूप. या सूक्ष्म व स्थूल रूपावर संयम करायला भगवान सांगत आहेत. सूक्ष्म अवस्था ते स्थूल अवस्था यामध्ये या महाभूतांचे जे अस्तित्त्व असते, जे त्यांचे स्वरूप आहे. उदा. जल महाभूत. पाण्याचा एक थेंब हे त्याचे सूक्ष्म रूप, नदी वा समुद्राचे पाणी हे स्थूल रूप. थेंबापासून महासागरपर्यंत सर्वव्यापक असे जल महाभूताचे स्वरूप आहे.

या पंचमहाभूतांची निर्मिती एकापासून दुसरे अशी झाली आहे, असे आपले तत्त्वज्ञान मानते. प्रथम एक ब्रह्मतत्त्व होते. यापासून प्रथम अवकाश, मग वायु, मग तेज, मग जल व मग पृथ्वी अशी एकापेक्षा एक घन स्वरूप तत्त्वे निर्माण झाली. त्यांच्यातील परस्पर संबंध समजून घेणे, त्यांचे एकमेकांतील अंशांचा उलगडा करून घेणे म्हणजे अन्वय होय. प्रत्येक महाभूतात इतर चारही महाभूतांचे अंश असतातच. या

(पान ४ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर
बी.ए.एम.एस.;पी.जी.डी.ई.एम.एस्.

सफरचंद

सफरचंद हे अत्यंत आरोग्यदायी फळ आहे. हे फळ पूर्णात्र असल्याने आरोग्य संरक्षक मानले आहे. ह्यात उर्जा आहे, शिवाय शरीराच्या चयापचय क्रियेत हे महत्त्वपूर्ण काम करते. शरीरात रासायनिक बदल घडवून त्याची वाढ करण्यासाठी आणि सर्व कार्य सुरळीत चालण्यासाठी सफरचंद उपयुक्त आहे.

पोषण मूल्ये : यात खनिज द्रव्ये व जीवनसत्वे विपुल प्रमाणात आहेत. त्याचे पोषणमूल्य त्यातील शर्करेच्या प्रमाणावर अवलंबून असते. सफरचंदात ९ ते ५१ टक्क्यांपर्यंत शर्करा असते. त्यापैकी फलशर्करा (फ्रुक्टोज) ६०%, ग्लुकोज २५% व इतर साखर १५% असते.

द्रवभाग : ८४.६%	कॅल्शियम : १० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : ०.२%	फॉस्फरस : १४ मि. ग्रॅ.
मेद : ०.५%	लोह : १ मि. ग्रॅ.
खनिजे : ०.३%	जीवनसत्व अ. : ४० I.U.
तंतुमय भाग : १.०%	

कच्च्या सफरचंदात थोड्या प्रमाणात कांजी(स्टार्च) असते, पण फळ पिकताना त्याचे पूर्णपणे साखरेत रुपांतर होते. सफरचंदात मॅलिक ॲसिड असते व ते शरीरास अत्यंत उपयुक्त असते.

सफरचंद खाताना त्याची साल काढू नये कारण त्यात 'क' जीवनसत्व असते, तसेच आतल्या गराच्या पाचपट 'अ' जीवनसत्व असते. "An apple a day keeps doctor away" ही म्हण प्रचलित आहे. ह्याचे कारण त्याची पौष्टिकता व आरोग्यदृष्ट्या असणारी उपयुक्तता. ह्यातील क्रियाशील औषधी घटक म्हणजे पेक्टिन. हा गरात अधिक प्रमाणात आढळतो तसेच गॅलॅक्टुरॉनिक ॲसीड हे दूषित पदार्थांची तीव्रता कमी करते. सफरचंदातील मॅलिक ॲसिड हे कोठ्याला, यकृताला व मेंदूला उपयुक्त आहे.

रक्तक्षय (Anaemia) : सफरचंदात लोह, आर्सेनिक, फॉस्फरस विपुल असल्याने रक्तक्षयावर उपचार म्हणून ते उपयुक्त आहे. सफरचंदाचा ताजा रस ह्यात अत्यंत उपयुक्त ठरतो.

पचनसंस्थेतील बिघाड : पोट बिघडल्यास अख्खे सफरचंद खावे. सफरचंदाच्या फोडी करून त्या कुसकरून त्यात दालचिनी व मध मिसळून खावे. सफरचंदातील पेक्टिन आतड्याला आतून संरक्षक कवच तयार करते व हानिकारक ॲसिड शोषून घेते. सफरचंद किसून त्यात चमचाभर मध व तीळ मिसळून दिल्यास ते आतड्यांना टॉनिक ठरते. त्यांनी भूक वाढते व पचनशक्ती सुधारते.

मलावरोध व अतिसार : परस्पर विरुद्ध अशा आजारात सफरचंद उपयुक्त आहे. तंतुमयता अधिक असल्याने मलावरोध होत

नाही. अतिसारात सफरचंद वाफवून खावे, त्यामुळे तंतुयुक्त भाग मऊ बनतो व मलनिस्सरण सुलभ होते.

आमांश : मुलांमधील तीव्र तसेच जुनाट आंवेवर पिकलेल्या गोड सफरचंदाचा गर ३-४ चमचे द्यावा. त्याने आवेचे प्रमाण कमी होते.

हृदयरोग : सफरचंदात पोटॅशियम व फॉस्फरस विपुल असून क्षार अल्प प्रमाणात असतात. पोटॅशियम अधिक असल्याने हृदयरोग टाळता येतात. हृदयरोगावर सफरचंद व मध गुणकारी मानले गेले आहे.

तसेच अधिक तंतुमय असल्याने रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी राहते व हृदयरोगास आळा बसतो.

रक्तदाब नियंत्रण : हे फळ मूत्रल असल्याने मूत्राचे प्रमाण वाढवते व रक्तदाब नियंत्रणात राहतो, तसेच पोटॅशियम अधिक असल्याने रक्तदाब नियंत्रणास मदत होते.

खोकला : कोरडा खोकला अधिक असल्यास पिकलेल्या सफरचंदाचा गर द्यावा त्याने खोकला नियंत्रणात येतो.

सांधे दुखी : गाऊट, संधिवात ह्या विकारात रक्तातील युरिक ॲसिडचे प्रमाण वाढते. सफरचंदातील मॅलिक ॲसिड शरीरातील युरिक ॲसिडचे प्रमाण कमी करते व रुग्णास आराम पडतो.

डोळ्यांच्या तक्रारी : डोळ्यांची आग होत असल्यास सफरचंदाच्या साली बुडवलेले पाणी पिण्यास व डोळे धुण्यास वापरावे. तसेच मोतिबिंदु टाळण्यास ह्याचा उपयोग होतो.

मूतखंडा : सफरचंदाचा रस नियमित सेवन केल्यास मूतखंडाचा त्रास होत नाही.

दंतरोग : सफरचंदाइतका तोंड स्वच्छ करण्याचा गुण अन्य कोणत्याही फळात नाही. जेवणानंतर घेतल्यास ते दात ब्रशने घासण्याचे काम करते. सफरचंदातील अन्नघटकांतील ॲसिड हे पोषक तर आहेच, शिवाय दाताना आवश्यक असणाऱ्या लाळेचे प्रमाण ते वाढवते. त्याचाही दातांच्या आरोग्याला फायदा होतो. सफरचंद चांगले चघळून खाल्ल्याने तोंडातील व दातांतील जंतूंना आळा बसतो. अशाप्रकारे सफरचंद हे दातांचे जतन करणारे आहे. (सफरचंद खाणे हा दात घासण्याला पर्याय नाही.)

उत्साह वाढविणारा : सफरचंदात लोह व फॉस्फरस असल्यामुळे शरीर व मेंदू ह्या दोघांचीही झीज भरून काढतात. सफरचंद व दूध नियमित घेतल्यास तारुण्य व आरोग्य कायम राहते. तसेच कांती तेजस्वी राहते. हाडे मजबूत होतात. त्यामुळे रजोनिवृत्तीच्या काळात जेव्हा हाडे ठिसूळ होतात त्यावेळी ह्याचे नियमित सेवन करावे.

अल्झायमर व पार्किन्सन्स टाळता येतो : शरीराची झीज भरून काढणारे असल्याने वार्धक्य उशीरा येते व हे रोग टाळता येतात.

कर्करोग : ह्याच्या नियमित सेवनाने स्तन, यकृत व आतड्यांचा कर्करोग टाळता येतो. सफरचंद हे शक्यतो सालासकट खावे. हे नुसतेच तसेच दोन जेवणामध्ये घेतल्यास फायदेशीर ठरते. अशाप्रकारे आरोग्यदायी व पूर्णात्र असे हे सफरचंद आपल्या आहारात नियमित असू द्यावे.

शोध आणि बोध मनाचा

- वैद्या सौ. केतकी रानडे

बी.ए.एम्.एस्., एम्.एस्सी.(अप्लाइड सायकॉलॉजी)

१० वी च्या परीक्षेनंतर सर्वसाधारणपणे पाल्याच्या बुद्धिमत्तेचा आणि आजूबाजूच्या परिस्थितीचा विचार करून चांगल्या भविष्याच्या दृष्टीने मुलाला हव्या असलेल्या अभ्यासक्रमाची व कॉलेजची निवड केली जाते आणि मुलाचा त्याच्या स्वतःच्या भवितव्याच्या दृष्टीने प्रवास सुरू होतो.

आत्तापर्यंत आई वडील, पालकांच्या उबदार घरट्यात सुरक्षित असलेले पाखरू एकदम उंच आकाशात भरारी घेते आणि नवीन सुंदर झगमगीत दुनिया त्याच्या दृष्टीपथात येते. पंखात त्यामानाने बळ आलेले नसते त्यामुळे काही वेळा हे पाखरू धडपडते, पडते, झडते पण भविष्याची ओढ अनावर असते.

मुलांना नवीन संस्कृतीचा परिचय होतो. अंगात कलागुण असणारे, धडपडणारे, क्रीडा प्रकारात निपुण असलेले सर्व विषय समावेशक असलेले विद्यार्थी, येथे राजाप्रमाणे स्वच्छंदी विहार करतात आणि खरोखरच हे मयूरपंखी आयुष्य समरसून उपभोगून घेतात. काही मार्गे असणारे, त्यातल्या त्यात आजूबाजूला बघत, धडपडत त्या आयुष्याची थोडी तरी मजा चाखतात.

या काळातच म्हणजे वयाच्या १७ ते १८ वर्षांपर्यंत मुलगी व २१ वर्षांपर्यंत मुलगा यांची शारीरिक वाढ पूर्ण झालेली असते. 'लाथ मारीन तिथे पाणी काढीन' या म्हणीप्रमाणे अंगात आत्मविश्वासही पुरेपूर प्रमाणात आलेला असतो, त्यामुळे समाजाने आखून दिलेल्या मार्गापेक्षाही काही नवीन वेगळे मार्ग आखणे, प्रश्नांची उकल वेगळ्या पद्धतीने स्वतःच्या मार्गाने करणे, त्यांना, त्यांच्या बुद्धीला विचारांना आव्हान देणारे वाटते.

आत्तापर्यंत ज्या बऱ्याच गोष्टींवर विश्वास ठेवला तो आंधळेपणाने ठेवला नाही ना? असे वाटून अनेक गोष्टी स्वतःच्या विचाराने, तर्काने किंबहुना अनेक गोष्टींना स्वतः सामोरे जाऊन, त्यांना स्वतः तोंड देऊन तो विश्वास, तर्क घासून पुसून स्वच्छ करून बघावासा वाटतो.

घरातल्या वडिलधाऱ्या माणसांचा दुस्वास वाटत नाही, पण स्वतःची एक वेगळी ओळख असावी, स्वतःचे असे वेगळे विश्व असावे, ज्यात आपले मित्रमैत्रीणी यांचा मुक्त संचार असावा. ज्या विश्वाला वेळ काळ, नीतिनियम, खाणे पिणे, वागणे (चांगले - वाईट) अशी कुठचीच चौकट नसावी. स्वतःचे निर्णय स्वतः घ्यावेत आणि त्या निर्णयामुळे काय वाटेल ते झाले तरी आम्ही ते परिणाम भोगू अशी एक वेगळी रंग शरीरात निर्माण होते आणि ह्यालाच घरातली मोठी माणसे परिणामांची पर्वा न करता बेजबाबदार वागणे म्हणतात.

या स्वच्छंदी बागडण्याच्या काळात जर घरात अथवा या मुलांच्या जवळच्या नातलगात, कुटुंबात मोठे आजारपण अथवा कोणत्याही

पालकाचा अचानक ओढवलेला मृत्यू, आर्थिक आघात या सारख्या गोष्टी घडल्या तर त्यांचे भावविश्व कोलमडून मोडून जाते, दिसायला समाजाला, त्यांना स्वतःला, आपण मोठे झालो असे वाटत असेल, पण हे आघात झेलण्याऐवढे मन कठोर झालेले नसते. त्यामुळे काही मुलांच्या बाबतीत त्यांच्यावर फार खोल परिणाम होऊन त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वावरच ह्या गोष्टींचा परिणाम होतो जो त्यांना भविष्यात अनेक प्रश्न निर्माण करतो. त्यामुळे अशी काही परिस्थिती दुर्दैवाने उद्भवली तर त्यांना मानसिक आधाराची फार मोठी गरज असते.

कॉलेजच्या मुक्त वातावरणामुळे भिन्नलिंगी व्यक्तीच्या सान्निध्यात मुले येतात. एकमेकांबरोबर जास्त काळ एकत्र रहाणे, घरातील वेळेपेक्षासुद्धा मैत्रीणीत जास्त वेळ असणे, आत्ताच्या मुलांचे मुक्त विचार आणि त्यांना मिळणारे मुक्त स्वातंत्र्य, मोबाईल, फेसबुक यासारख्या सुविधा यामुळे मुले जास्तीत जास्त काळ एकमेकांबरोबर शारीरिक दृष्ट्या असतात आणि मग नैसर्गिकरित्या त्यांच्यात आकर्षण निर्माण होते. कधी कधी हे फक्त आकर्षण एवढ्यापुरतेच मर्यादित असते. पण काही वेळा ते शारीरिक संबंधापर्यंत पुढे जाते.

कोणी मुले आकर्षणानंतर प्रेमात पडतात अथवा ज्या नात्याचे प्रेमात रुपांतर होते हे प्रेम अनेक गोष्टींचा विचार करून लग्नाच्या पातळीपर्यंत पोहोचले तर ठीक. पण जर ते फक्त आकर्षणामुळे वासनेत परिवर्तित झाले आणि त्यातून जर काही समस्या निर्माण झाल्या तर नक्कीच त्याचा खोल परिणाम दोन्ही जणांना (मुलगा - मुलगी) भोगावा लागतो.

शारीरिक परिणामात काही लैंगिक विकार व्याधी जडले अथवा मुलीला नकोसे वाटणारे गरोदरपण यांचा विचार मुलांनी गंभीरपणे केला पाहिजे. आजकाल सर्वच बाबतीतली माहिती मुलांना मिळत असते तेव्हा आधी धोक्यांचा विचार करावा आणि मगच आपला मार्ग ठरवावा.

व्यसनांच्या बाबतीत सुद्धा (दारू, सिगरेट, तंबाखू, गर्द, चरस इ.) हा काळ अतिशय नाजूक असतो. मुले मित्रांच्या जोडीने, सिनेमात टिक्कीवर बघून याकडे जास्तीत जास्त आकर्षित होतात.

मैत्रीमध्ये कधीकधी एखादी व्यक्ती फक्त मैत्री म्हणून त्या नात्याकडे बघते आणि दुसरी व्यक्ती ही व्यक्ती म्हणजे माझी खाजगी अनामत आहे अशा रीतिने अधिकार गाजवते. एकतर्फी प्रेम, अधिकाराची जबरदस्ती यामुळे घडणारे दुष्परिणाम याची आपण रोज पेपरात उदाहरणे बघतच असतो.

तेव्हा पालकांनो आणि मुलांनो, दोघांनीही या वयात पालक हे आपले शत्रू आहेत आणि मुले ही न ऐकणारीच आहेत असे न मानता, एकमेकांना समजून घ्या. आपले मित्र मैत्रीणी या पासून पालकांना अनभिज्ञ ठेवू नका. या काळात दोघांनीही आपले नाते पालक - बालक न ठेवता मित्रत्वाचे ठेवले तर खरोखरीच ही वर्षे दोघांनाही खूप चांगल्यारितीने घालवता येतील, जी दोघांच्याही दृष्टीने आयुष्यातील अनमोल ठेवा असतील.

(पान १ वरून)

जात चालल्या आहेत. यातूनच मग औषधांचा खप वाढावा म्हणून औषधी कंपन्यांकडून डॉक्टर्सना विविध आमिषे दाखवली जातात. भेटी दिल्या जातात. याबदल्यात डॉक्टर्सनी त्या कंपनीची औषधे लिहून द्यावीत ही अपेक्षा असते. कंपनीच्या खर्चाने डॉक्टर्सना वैद्यकीय परिषदांच्या निमित्ताने, विविध ठिकाणांच्या सहली, परदेशवाऱ्या घडवल्या जातात. शेवटी हा सर्व खर्च औषधांच्या किंमतीतून रुग्णाच्या खिशातून वसूल होत असतो. औषधी कंपन्यांवर नियामक संस्थेचे परिणामकारक नियंत्रण नसल्याने व बहुराष्ट्रीय काय किंवा येथील कंपनी काय, नियम वाकवता येतात, आपल्याला विचारणारे कोणी नाही या जवळपास खात्रीमुळे अधिकाधिक नफा कमवत राहतात.

आज या सर्व दुष्टचक्रातून रुग्णाला वाचवायचे असेल तर सरकारी नियामक संस्थेने कठोरपणे व काटेकोरपणे नियमांचे पालन होते आहे ना हे बघणे आवश्यक आहे. चुकार कंपन्यांना दंड करण्यासाठी, त्यांना पुरेसे अधिकार व मुख्य म्हणजे राजकीय हस्तक्षेपासून या संस्था मुक्त हव्यात. आज स्वार्थ व कठोर निर्णयासाठी आवश्यक राजकीय इच्छाशक्तीचा अभाव, यापायी जवळपास प्रत्येक क्षेत्रातच सावळा गोंधळ निर्माण केला गेला आहे. त्याचा कर्तव्यकठोरपणे निपटारा करायला हवा. आरोग्य, शिक्षण यासारखी क्षेत्रे ही सार्वजनिकच ठेवायला हवीत. ती खाजगीकरणाच्या वाटेने जाता कामा नयेत. खाजगीकरणातून मिळणाऱ्या पैशामुळे सरकार, घसरणाऱ्या दर्जाकडे व वाढणाऱ्या किंमतीकडे, काणाडोळा करते हे बदलायला हवे. डॉक्टर्सना देव मानण्याची आपल्याकडे प्रथा होती कारण त्या तोडीचे डॉक्टर्स होते. आजही आहेत, पण या गैरमार्गाच्या काजळीत त्यांचे तेज झाकोळते आहे. ते झाकोळू नये, रुग्णाच्या नजरेत आपले देवपण टिकून राहावे यासाठी डॉक्टर्सनी स्वतःवरच काही बंधने घालणे आवश्यक आहे. डॉक्टर्स व डॉक्टर्सच्या संघटना हे आत्मपरिक्षण करतील कां ?

पाचांची जडणघडण एकमेकांपासून व एकमेकांच्या संयोगातून कशी झाली आहे हे समजून घेणे म्हणजे अन्वय होय. आत्मा व या पंचमहाभूतांपासून बनलेला जीव यांचे साहचर्य समजून घेणे. आत्म्याने जीव बनवला व त्यानेच त्याला व्यापूनही टाकले. प्रत्येक जीवात जी पंचमहाभूते आहेत तीच बाहेर निसर्गातही आहेत. हे सर्व समजून घेणे म्हणजे अन्वय लावणे होय. हा अन्वय समजून घेऊन त्यावरही संयम केला पाहिजे.

अर्थवत्त्व म्हणजे सार्थता. ही महाभूते का व कशी निर्माण झाली आहेत. परमात्म्याने जो जीव बनवला आहे त्या जीवासाठीच ही सर्व महाभूते आहेत. जीवाला अस्तित्वासाठी अवकाश, हालचालीसाठी वायु, उर्जेसाठी तेज, परिपोषणासाठी जल व बांधीवत्त्वासाठी पृथ्वीची आवश्यकता आहे. केवळ त्या सर्वश्रेष्ठ जीवाच्या या गरजा पुरवण्यासाठी परब्रह्माने हा सर्व खटाटोप केला आहे. हेच त्यांचे अर्थवत्त्व आहे.

या सर्व गोष्टींवर संयम केला तर पंचमहाभूते अंकित होतात. म्हणजेच त्यांच्यापासूनच बनलेली सर्व भूते अंकित होतात. यालाच भूतजय म्हणतात. जमिनीतून बाण मारून पाणी उत्पन्न करणे, शुष्क वटलेल्या झाडाला पालवी फुटून ते पुन्हा बहरणे, कोरड्या पडलेल्या विहिरीत पुन्हा पाणी लागणे, वर्षानुवर्षे पान्हा आटलेल्या गाईला पुन्हा पान्हा फुटणे, निपुत्रिकांना पुत्रप्राप्ती होणे यासारख्या अनेक कथा आपण संतमहात्म्यांच्या चरित्रातून वाचल्या आहेत. काहींनी अनुभवल्याही आहेत. या सर्व गोष्टी या भूतजयाचीच उदाहरणे आहेत. (भोंदू बाबांचे हातचलाखीचे खेळ व थोर संतांचा खरा भूतजय यात फरक आहे हे लक्षात घेणे.)

आपण आपली वर्गणी इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून “आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र, बचत खाते क्र.१६३८७” दि. ठाणे जनता सहकारी बँक, पांचपाखाडी शाखा, ठाणे या खात्यात RTGS/NEFT/IFSC CODE: TJSB0000008 द्वारे भरू शकता.

वर्गणी - वार्षिक : २००/- व पंचवार्षिक : ८००/-

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी ‘आयुर्हित’ हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले.

● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

खाजगी वितरणासाठी

संगणकीय मांडणी / अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७