

संपादकीय

महाराष्ट्रातील दिवेआगार येथे सापडलेला गणपतीचा सोन्याचा मुखवटा व प्राचीन दागिने काही काळापूर्वी चोरट्यांची पळवले होते. या चोरांना पोलिसांनी पकडले परंतु हा प्राचीन सोन्याचा मुखवटा मात्र ते परत मिळवू शकले नाहीत. शुद्ध सोन्याच्या मोहाने चोरटे व त्यांना मदत करणारे सोनार यांनी तो वितळवला. या निमित्ताने महाराष्ट्रभर जे काही राजकारण, गदारोळ व वादप्रतिवाद घडले त्यातून मानवी मनाचे दोन पैलू प्रामुख्याने समोर आले. खरे तर देव अनादि, अनंत, निर्गुण, निराकार आहे असे आपले प्राचीन तत्वज्ञान शिकवते मात्र तरीही मानवी मनाला आधाराची जरूर असते हे ओळखून हेच तत्वज्ञान आपल्याला देवाची सगुण रूपात भक्ती करायची मुभाही देते नव्हे तशी शिकवणही देते. याच सगुण भक्तीचा आविष्कार म्हणजे विविध कलाकारांच्या प्रतिभेतून साकारलेल्या असंख्य प्राचीन मूर्ती, शिल्पे, कलाकृती. जगभर विविध देवळे, मठ, स्तूप, चर्चस, मशीदी, मकबरे हे अशा नानाविध कलाविष्कारांची सुंदर सगुण रूपे आहेत. या कलाकृती त्यातल्या कलावैशिष्ट्यांसाठी, त्यांच्या टिकाऊपणासाठी, कालातीत संस्कृतीची ओळख टिकावी म्हणून खरे तर योग्य रीतीने जतन केल्या पाहिजेत, परंतु जगभर सर्वत्र मानवाने त्यांचा स्वार्थासाठी बाजारच मांडलेला दिसून येतो. मग ते दिवे आगारमध्ये सापडलेली सुवर्णगणेशाची मुखवटा स्वरूप मूर्ती असो वा पाकीस्तानच्या राष्ट्राध्यक्षांकडून, नुकतीच पाच कोटींची देणगी मिळवणारा अजमेरचा दर्गा असो वा मेरीच्या दर्शनांनी प्रसिद्धीस आलेले फ्रान्समधील लूर्द गाव असो. सगळीकडे श्रद्धांळूच्या श्रद्धेचा व देवत्वाचा बाजार मांडलेलाच दिसतो.

आता खरे तर हा सुवर्ण गणेश सापडला तेव्हाच तो, त्याचे प्राचीनत्व व कलाकुसर लक्षात घेऊन एकतर

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ९ • अंक ५ • भारतीय सौर ज्येष्ठ १, शके १९३४ • २१ मे 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 आकाशगमनाची सिद्धी कशी साध्य होते याचा उहापोह केला. आपले शरीर आपल्याला वाटते तसे जलप्रधान नसून अवकाशप्रधान आहे. व यामुळेच शरीरातील अवकाश व शरीराबाहेरील अवकाश यांच्या संबंधावर संयम करणे या सिद्धीच्या प्राप्तीसाठी आवश्यक आहे हे आपण बघितले. पुढे भगवान सांगतात.

बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः ।

(शरीराच्या) बाहेर जाणारी परंतु काल्पनिक नसणारी अशी वृत्ति मोठा आणि विशेष देह धारण करणारी म्हणजेच महाविदेहा असते. त्यावेळी प्रकाशाचे आवरण नाहीसे होते.

बहिः म्हणजे बाहेर. अकल्पिता म्हणजे केवळ कल्पना केलेली नव्हे. कल्पित, म्हणजे केवळ कल्पना केलेली गोष्ट सत्य नसते. अशी कल्पित वृत्ति प्रत्यक्षात काहीही साध्य करू शकत नाही. वृत्ति म्हणजे चित्ताची इतरत्र एकरूपता साधणे हे आपण पूर्वीच बघितले आहे. नुसती कल्पना न करता चित्ताने शरीराबाहेरच्या ब्रह्माशी जर सारूप्य साधले, एकरूपता साधली तर या वृत्तीमुळे एक मोठा, विराट (ब्रह्मरूपी) व विशेष स्वरूपाचा देह तयार होतो असे पातंजली सांगतात. या देहालाच त्यांनी महाविदेह म्हणजे मोठा व विशेष देह असे म्हटले आहे. हा देह एवढा विराट असतो की प्रकाश त्याला आवरण घालू शकत नाही. यामुळे येथे प्रकाशावरण क्षय असे म्हटले आहे. प्रकाशाचे आवरणाचा क्षय झाल्याने, ते आवरण नसल्याने हा देह सामान्य चक्षुंना दिसू शकत नाही. मात्र

(पान २ वर)

आहार गाथा

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

कोकम

महाराष्ट्रात कोकण, गोवा या प्रांतात अधिक उत्पन्न होते. याचे झाड मध्यम आकाराचे असते व फळे गोल व लाल असतात. फळातील मज्जा आंबट असते. याच्या बियांमध्ये तेल असते, व ते तेल घट्ट असते.

कोकम हे प्रामुख्याने लघु, रूक्ष, आंबट, आम्लविपाकी व उष्णवीर्य आहे. कफवातशामक आहे.

लॅटिन नाव - Garcinia Indica

ह्यात प्रामुख्याने - citric acid, acetic acid, Malic acid, Ascorbic acid, hydroxycitric acid & garcinol ही द्रव्ये असतात.

त्याचप्रमाणे पोटॅशियम, मॅग्नेशियम व मॅग्नेशियम ही खनिज द्रव्ये असतात.

पिकलेल्या फळाच्या बियांपासून साधारण २५-२६% तेल मिळते.

आरोग्यदायी गुणधर्म -

शारीरिक उष्णता कमी करणे -

कोकम सरबत उन्हाळ्यात प्रामुख्याने वापरावे. हे तहान कमी करणारे आहे. हे सरबत अग्निदीपक तसेच रुची उत्पन्न करणारे आहे. हे यकृतोत्तेजक व वातानुलोमक आहे. दाहयुक्त ज्वरामध्ये कोकम सरबत अथवा कोकम चटणीचा वापर करतात.

पचनक्रिया वाढवणे -

कोकम अग्निदीपक आहे. आमपाचक आहे. मूळव्याध व व्रणामध्ये उपयुक्त. तसेच कृमीनाशक आहे. शौचास पातळ होत असल्यास कोकम सरबत उपयुक्त असते.

हृदयाची क्रिया व्यवस्थित ठेवणे -

ह्यातील पोटॅशियममुळे रक्तदाब आटोक्यात राहतो. तसेच

ह्यातील hydroxycitric acid मुळे कोलेस्टेरॉल कमी राहते व त्यामुळे हृदयाचे आजार टाळता येतात.

कॅन्सर नियंत्रण -

कोकमामधील Garcinol ह्या द्रव्यामुळे कॅन्सर पेशींवर नियंत्रण राहते. प्रामुख्याने लहान आतड्यांचा, यकृताचा, त्वचेचा, स्तनांचा व जिभेचा कॅन्सर टाळता येतो.

स्थूलत्व कमी करणे -

कोकमातील Hydroxycitric acid मुळे मेद शरीरात तयार होत नाही व स्थूलता कमी करण्यास मदत होते.

त्वचेस उपयुक्त -

हातापायांना भेगा पडणे, ओठ फुटणे ह्यात वरून कोकम लावल्यास त्वरीत फायदा होतो. वेगवेगळ्या क्रीम व तेलात कोकमाचा वापर करतात. त्याचप्रमाणे त्वचा रूक्ष असल्यास, त्वचेला खाज येत असल्यास कोकमाच्या तेलाचा वापर करतात. शीपित्त ज्यात अंगावर गांधी येतात, ह्यात कोकम सरबत पिण्यास देऊन अंगावर कोकम चोळण्यात देतात.

त्वचा विकारांमध्ये याच्या मुळाच्या सालीच्या तसेच तेलाचा वापर केला जातो.

यकृताला बलदायक -

याच्या antioxidant व hepatoprotective गुणांमुळे मद्यामुळे यकृतावर होणारे दुष्परीणाम कमी करते.

क्षयरोगात बलदायक म्हणून त्याचे तेल पोटातून दिले जाते. वाळवलेली कोकमाची फळे म्हणजे आमसुले.

अमसूलाचे सेवन आपण आहारात विविध पद्धतीने करू शकतो. अमसूलाचा काढा तूप घालून घेतल्यास अजीर्ण नष्ट होते. कोकम तेल विविध मलमांमध्ये वापरतात. कोकम सरबत सद्य तर्पण करणारे आहे. आहारात आपण चटण्या, भाज्या तसेच आमटीमध्ये ह्याचा विपुल प्रमाणात वापर करू शकतो. कोकणातील सोलकढी सर्वत्र प्रसिद्ध आहे. ही आमसूलापासून बनवतात.

अशाप्रकारे विविध औषधि गुणांनी भरलेल्या अशा ह्या गुणकारी द्रव्याचा आहारात विपुल वापर करावा.

===== (पान १ वरून) =====

दिव्य चक्षुंनी हा देह बघता येऊ शकतो.

भगवद्गीतेत श्रीकृष्णाने अर्जुनाला विराट रूप दाखवले ते याच महाविदेहाचे. सुरवातीस सामान्य चक्षुंनी अर्जुन हे विराट दर्शन पाहू शकला नाही म्हणून त्याला श्रीकृष्णाने दिव्य चक्षु दिले व मग तो हे विराट रूप पाहू शकला, ही कथा आपल्याला माहित आहे. या विराट रूपाला प्रकाशावरण नव्हते म्हणूनच चर्मचक्षुंनी

अर्जुनाला ते दिसले नाही. मात्र दिव्य नेत्र प्राप्त होताच दिसू शकले.

पूर्वी प्राणायाम अभ्यासताना प्राणांचा आयाम म्हणजे विस्तार केल्याने प्रकाशावरण क्षीण होते, असे आपण पाहिले होते. त्याचा संदर्भ येथे जोडून घेतला तर हे अधिक स्पष्ट होते. शरीराबाहेर प्राणाचा अकल्पित विस्तार केला तर जी वृत्ती निर्माण होते तीच ही महाविदेहा वृत्ती होय.

शोध आणि बोध मनाचा

- वैद्या सौ. केतकी रानडे

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

मागच्या लेखात मी आपणास 'शाळा' हे पुस्तक जरूर वाचावे हे सुचवले आहे. माझ्या स्वतःच्या व्यवसायात जेव्हा या वयाची मुले माझ्याकडे येतात तेव्हा बरेचदा लक्षात येते की या वयाची काही मुले खरोखरच जबरदस्त अशा मानसिक तणावाखाली असतात. बदलणाऱ्या अभ्यासपद्धती आणि अभ्यासक्रम यात काही विद्यार्थी खरोखरच घुसमटत असतात. जसजशी इयत्ता वाढते त्याप्रमाणे अभ्यास वाढतो व तो अभ्यास नीट समजला नाही तर त्याबद्दल भीति निर्माण होते आणि तो विषय टाळण्याची सवय निर्माण होते. अशा तऱ्हेने हळूहळू विषयातील प्रगती कमी कमी होत जाते किंवा मूल एखाद्या विषयात नापाससुद्धा होऊ शकते आणि मग अभ्यासाविषयी आणखीन दुरावा निर्माण होतो आणि तो अभ्यास टाळण्याकडे मुलांचा कल तयार होतो आणि पालकांना समजत नाही की मूल मागे कसे पडायला लागले? तेव्हा पालकांनो मुले अभ्यासात मागे पडायला लागली तर नक्की लक्ष ठेवावे की तो विषय मुलाला कळत आहे की नाही आणि कळत नाही, समजत नाही त्यापायी अभ्यासाची टाळाटाळ होत आहे का?

याचबरोबर आणखी एका मुद्याचा विचार करावा लागतो तो म्हणजे लहान वयात जर मुलांच्यात शैक्षणिक असमर्थता असेल आणि ती वेळीच जाणून घेतली गेली नसेल तर पुढच्या इयत्तेत त्या मुलांना अभ्यास हळूहळू कठिण होत जातो अथवा विषयाचे आकलन होत नाही आणि मग अशा मुलांचा आत्मविश्वास हळूहळू कमी होत जातो आणि त्याचे परिणाम त्यांच्या वागण्यात दिसू लागतात आणि मग ती मुले हळूहळू (शाळेत अपयशी ठरू लागतात) सर्व आघाड्यांवर मागे पडू लागतात.

साधारणपणे १२ ते १५ वर्षांच्या काळातच मुलांना स्वतःची ओळख महत्त्वाची वाटते आणि आपण आपल्या पालकांपेक्षा वेगळे आहोत हे दाखवावेसे वाटते. खरे तर मुले पालकांपेक्षा वेगळेपणा म्हणजे कपडे, आवडीनिवडी येवढ्या बाबतीतच दृश्य स्वरूपातील बदलात दाखवत असतात आणि कित्येक वेळा ज्या खाण्यापिण्याच्या आवडी अथवा कपड्यांच्या आवडी ह्या त्या त्या काळातील फॅशनच्या लाटेप्रमाणे असतात पण तेव्हाच ते पालकांना खटकणारे असते (म्हणजे फाटके, तोकडे कपडे, मुलामुलींच्या अतिशय घट्ट बसणाऱ्या

जीन्स, मुलींचे लांडे कपडे व घरातील खाण्यापिण्यापेक्षा बाहेरचे आवडणारे पदार्थ) हे नक्कीच वादाचे विषय होतात आणि मग मुले स्वतःच्या समविचारी मित्रमैत्रीणींच्या सहवासात जास्त रमू लागतात.

काही वेळेला ही मैत्री अगदी पक्की असते म्हणजे अगदी "मैत्रीसाठी काय वाटेल ते!" मग मागच्या पुढच्या काही विचार नाही या स्वरूपाची सुद्धा असू शकते. अश्या ह्या मैत्रीत जेव्हा एखाद्या मुलात पुढारीपणाचे गुण असतील त्याच्याकडे आपोआपच त्या संघाचे नेतृत्व येते आणि अशी मुले घरीदारी, शाळेत, सगळीकडे आपोआपच सर्वांच्या आवडीची, प्रेमाची होतात.

नववी, दहावी पासूनच विद्यार्थ्यांना आणि पालकांना आता विद्यार्थ्यांचे पुढचे भविष्य काय असेल याची चिंता लागून रहाते. मुलाने पुढे कोणत्या प्रकारचे शिक्षण घ्यावे? विज्ञान, (अर्थ) वाणिज्य वा कला, यापैकी कोणत्या शाखेकडे जावे ह्या बद्दल घराघरातच काही गोष्टी ठरलेल्या असतात.

कित्येक वेळा आपण बघतो की पालकांचा मुलाने कोणत्या शाखेकडे जावे याबाबत अट्टाहास असतो, पालक जर स्वतंत्र व्यवसाय करणारे असतील तर त्यांना आपल्या पाल्याने शक्यतो त्याच प्रकारचा अभ्यासक्रम पूर्ण करावा व आपला व्यवसाय पुढे चालवावा असे वाटत असते. तर बऱ्याच वेळा पालक व मुलांनाही वाटत असते की असा एखादा अभ्यासक्रम निवडावा ज्यात पुढे स्थैर्य आणि पैसा ह्या दोन्ही गोष्टी साध्य होतील तर काही वेळेला पाल्याच्या व पालकांच्या आवडी ह्या अगदी विरुद्ध असतात.

भविष्यातील अभ्यासक्रम निवडताना खालील मुद्यांचा विचार करावा असे वाटते.

आपल्या मुलाने आत्तापर्यन्त सरासरी किती गुण मिळवले आहेत. त्याची कोणत्या विषयांची आवड, निवड त्याचा नैसर्गिक कल ह्याचा अंदाज नक्कीच प्रत्येक पालकाला आलेला असतो.

कोणतेही व्यवसायाभिमुख शिक्षण घेण्यासाठी ज्या शाखांची निवड करावी लागते. त्या त्या शाखेसाठी खूपच जास्त गुणांची अपेक्षा असते. आपले मूल जास्तीजास्त किती गुण मिळवू शकते आणि ह्या जास्तीच्या गुणांसाठी आवश्यक असणारी जी मेहनत आहे किंवा जी करावी लागते त्या करता आपले मूल शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सक्षम आहे का? कारण त्या जास्तीच्या गुणांच्या झेपेकरता मुलांच्या जोडीने पालकांनाही मेहनत घ्यावी लागते नाहीतर ससेहोलपट होत जाते आणि पदरी घोर निराशा पडते.

त्यामुळे पाल्याची आवड, पालकांची अपेक्षा, त्या त्या विषयाला भविष्यात असणाऱ्या संधी, ह्या सगळ्यासाठी मुलांची

(पान १ वरून)

पुरातत्त्व खात्याकडे किंवा राष्ट्रीय वस्तुसंग्रहालयाकडे जपून ठेवण्यासाठी घायला हवा होता. मात्र त्यामुळे दिवेआगार गावाला मिळालेली प्रसिद्धी व पर्यटकांचा सुरु झालेला ओघ बघून मानवी मनाची स्वार्थीवृत्ती उफाळून आली व लोकांच्या सुरवातीस कुतुहल व नंतर जाणीवपूर्वक खतपाणी घालून निर्माण केलेल्या श्रद्धेचा बाजार सुरु झाला. याच स्वार्थी वृत्तीचे दुसरे रूप चोरीच्या प्रयत्नाच्या मार्गाने कधी तरी दिसणारच होते, पण हे लक्षात घेऊन पुरेशी व योग्य सुरक्षा व्यवस्था ठेवणे किंवा सर्वात योग्य म्हणजे तिथून हलवून सरकारी ठेवा म्हणून जतन करणे हे आवश्यक होते. मात्र लोकानुनयामुळे ते केले गेले नाही. मात्र चोरी झाली तरी बाजार थांबत नाही. आता तेथे चांदीची प्रतिकृती बसवून लोकांची श्रद्धा रोखीत वसूल करण्याचे, encash करण्याचे प्रयत्न सुरु झाले आहेत.

या अशा कलाकृतींतून मानवी मनाचा सकारात्मक पैलू समोर येत असतो. मनाला प्रसन्न करणारे, आनंद देणारे देवत्वाचे सगुण रूप या दृष्टीने त्याकडे पाहून आपल्याही मनात सकारात्मक दृष्टीकोन उत्पन्न व्हावा ही यामागे भावना असते. परंतु याच मानवी मनाचा नकारात्मक, विध्वंसक पैलू मूर्ति फोडण्यात, पुस्तके फाडण्यात, चित्रे नष्ट करण्यात, देवळे लुटण्यात समाधान मानतो. या कलाविष्कारातून निखळ, निर्भळ आनंद निर्माण करणारे सुद्धा मानवी मनच आणि या कलाकृतींचा बाजार मांडणारे, त्यांना नष्ट करण्याचा मोह होणारेही मानवी मनच !

(पान ३ वरून)

व्यवसाय किंवा शैक्षणिक मार्गदर्शनाची कसोटी तज्ञांकडून करून घ्यावी व त्यातून सुवर्णमध्य साधावा. कारण काही अभ्यासक्रम हे खरोखरच खूप वेळ घेणारे, खर्चिक, यशाचे सातत्य अपेक्षित असणारे असतात. अतिशय कष्ट व अभ्यास करण्याची तयारी असेल तरच त्या अभ्यासक्रमांची निवड करावी.

या सर्व गोष्टींचा विचार करताना जर पालक आणि पाल्याने समोरासमोर बसून विश्वासाने काही गोष्टी ठरवल्या तर बऱ्याच वेळा परीक्षेत आलेल्या अपयशाने खचून नैराश्येत गेलेली किंवा आत्महत्येला प्रवृत्त झालेली मुले बघतो, त्याचे प्रमाण कमी होईल.

‘सोळावे वरीस धोक्याचे’ ही उक्ती फक्त मुलींकरताच नाही तर त्या वयाच्या सर्वच जणांसाठी आहे. कारण आजकाल आपण आजूबाजूला व्यसनांना मिळत असलेला प्रतिष्ठितपणा बघतो आहोत. त्यात मुलांना सिगरेट ओढणे, दारू पिणे ह्या गोष्टी गंमत म्हणून कराव्याश्या वाटतात. पण त्याचे व्यसनात रूपांतर होऊ शकते किंवा मुले ह्यापेक्षासुद्धा जास्त घातक व्यसनांचा बळी ठरू शकतात. ह्या व्यसनांच्या जोडीला संगणक व मोबाईल ही सुद्धा आधुनिक व्यसने झाली आहेत.

अशावेळेला पालकांनो, आपण आपल्या मुलाच्या वागण्यातील बदल, त्याचे समाजापासून, मित्रांपासून अलिप्त रहाणे यासारख्या गोष्टी आढळल्या तर तात्काळ मुलांशी संवाद साधा ! मागे राहू नका. संवादच दोन माणसांच्या मनाचा आधार ठरू शकतो.

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 प, 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 लेखाकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

खाजगी वितरणासाठी

संगणकीय मांडणी / अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७