

## तुही यत्ता कंची रं भाऊ?

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या स्वास्थ्याच्या किंवा आरोग्याच्या व्याख्येमध्ये शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आरोग्य असा उल्लेख केलेला आहे. सामाजिक आरोग्याचा समावेश गेल्या काही वर्षांतच आरोग्याच्या व्याख्येत करण्यात आला आहे. सामाजिक आरोग्य हे समाजाच्या नीतिमूल्यांशी थेट निगडीत असते. नीतिमूल्ये उच्च असली की ती सामाजिक बांधिलकीची जाणीव जागृत ठेवतात व यामुळे व्यक्ती असो किंवा एकादा समूह, वैयक्तिक असो की सामूहिक निर्णय; निर्णयप्रक्रियेवर या बांधिलकीचा दबाव व प्रभाव दोन्ही राहतो व यामुळे दूरगामी समाजहिताचे निर्णय घेतले जातात.

या सदरातून सहसा राजकीय विषयांवर भाष्य करण्याचे टाळले जाते परंतु जर हे विषय सामाजिक आरोग्य वा नीतिमूल्यांशी निगडीत असतील तर मात्र त्यावर भाष्य अपरिहार्य ठरते. मध्यंतरी सरकारने गाव पातळीवरील निवडणुकांसाठी किमान आठवीपर्यंतचे शिक्षण बंधनकारक केले होते. नुकताच हा निर्णय रद्द करण्यात आला. यामुळे वरवर पाहता पुन्हा एकदा अगदी निरक्षर देखील निवडणुक लढवू शकणार असला व बहुधा पैसा किंवा ताकद यांच्या जोरावर जिंकू शकणार असला तरी याचे दूरगामी परिणाम काही फार चांगले दिसत नाहीत. वेगवेगळ्या स्तरावरील निवडणुकांतूनच विविध पातळीवरचे राजकारणी तयार होत असतात. हे राजकारणीच समाजाला दिशा देणारे नियम, कायदे इत्यादि तयार करतात. शिक्षणाने मनुष्य सुसंस्कृत होणे अपेक्षित असते व काही प्रमाणात निश्चितच नीतिमूल्ये रूजवण्याचे कार्य शिक्षणाने होत असते. पण यासारख्या निर्णयांमुळे शिक्षणाकडे राजकारणी काय नजरेने बघतात हेच दिसून येते. त्यांच्यालेखी शिक्षणाचे महत्त्व शून्य असावे बहुधा. तसेच शिक्षण क्षेत्रातील प्रत्येक स्तरावर घातल्या जाणाऱ्या एकंदर घोळातून हेच अधोरेखित होते. एकीकडे सरकार अगदी गावपातळीपर्यंत संगणकीकरण करण्याच्या गप्पा मारते व त्यासाठी कोट्यावधी रुपयांची तरतूद दाखवली जाते, तर एकीकडे राजकारणी स्वतः निरक्षर राहण्यातच धन्यता मानतात. कळत नकळत या सर्वांचा परिणाम नीतिमूल्ये घसरण्यात होतो. व 'यथा राजा तथा प्रजा' या न्यायाने सामान्य माणूसही राजकारण्यांचेच अनुकरण करतो.

( पान ४ वर )

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥



# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ९ • अंक ९ • भारतीय सौर आश्विन १, शके १९३४ • २३ सप्टेंबर २०१२

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

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

आता 'आयुर्हित' वाचा [www.ayurlink.com](http://www.ayurlink.com) / Ayurhit\_magazine वर सुद्धा

## जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण इंद्रियजय प्राप्त कसा करायचा याबद्दल माहिती घेतली. यामध्ये आपण पंचज्ञानेंद्रियांच्या ग्रहण, स्वरूप व अस्मिता यांची माहिती बघितली. आत्म्याला बाह्य जगताचे सांगोपांग ज्ञान होण्यासाठीच ज्ञानेंद्रियांची योजना केलेली आहे. त्यामुळे हेच इंद्रियांचे अर्थवत्त्व होते हेही आपण बघितले. आता पुढे त्यांचा परस्पर संबंध बघूयात. परस्परसंबंध म्हणजेच अन्वय. या इंद्रियांचा एकमेकांप्रती असणारा संबंध, क्रम होय. ऐतरेय उपनिषदात गर्भाची वाढ कशी होते याचे वर्णन दिले आहे. यात प्रथम डोके उत्पन्न होते मग प्रथम मुख, मग नाक, मग डोळे, मग कान व शेवटी त्वचा असा क्रम दिला आहे. प्रत्यक्षात गर्भविज्ञानात सुद्धा याच क्रमाने इंद्रिये उत्पन्न होताना दिसतात. पुढे जाऊन प्रसूतीनंतर जीव जन्माला येतो त्यानंतर याच क्रमाने त्याच्या इंद्रियांचे कार्य सुरू होताना दिसते. प्रथम मूल रडते म्हणजे शब्द उत्पन्न होतो. या क्रियेमुळे त्याची फुफ्फुसे प्रसरण पावतात (जी गर्भ पोटात असताना मिटलेल्या अवस्थेत असतात.) नाकपुड्यांमार्फत श्वास आत घेतला जातो व श्वसनाचे कार्य सुरू होते. हळूहळू काही काळानंतर मूल डोळ्यांची हालचाल करते व डोळे उघडून बाह्य जगाकडे बघते. त्यानंतर कानाचे कार्य सुरू होते व मूल हळूहळू आवाजाच्या दिशेने मान वळवते किंवा आवाजाला प्रतिसाद देऊ लागते. येथे कर्णाचे वर्णन करताना "कानापासून कर्णेंद्रिय व दिशा उत्पन्न झाल्या" असे म्हटले आहे. शरीर रचनेनुसार आपल्याला माहित आहे की दिशा ओळखण्याचे साधन व रचना

( पान ४ वर )

## आहार गाथा

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

### बीट

बीट हा रसाळ कंद आहे. बीट ही आरोग्यदायी अशी भाजी आहे. बीटाची पानेही भाजीत वापरतात. बीट हे जगभर सर्वत्र पिकते. पाश्चिमात्य देशात बीटापासून साखर बनवतात.

बीट कच्चा अगर उकडून खातात. बीटाचे सूप, भाजी अथवा सॅलड करतात. जितका बीट ताजा तितका त्याचा स्वाद अधिक असतो.

#### पोषणमूल्ये

आर्द्रता : ८७.७%

प्रथिने : १.७%

मेद : ०.१%

खनिजे : ०.८%

तंतुमय पदार्थ : ०.८%

#### खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : १८ मि.ग्रॅ.

फॉस्फरस : ५५ मि.ग्रॅ.

लोह : १० मि.ग्रॅ.

‘क’ जीवनसत्त्व : १० मि.ग्रॅ.

‘अ’ व ‘ब’ जीवनसत्त्वे

बऱ्याच प्रमाणात असतात.

पिष्टमय पदार्थ : ८.८%

बीट ही एक उत्तम औषधी वनस्पती आहे. मूत्रपिंड व पित्ताशय यांना बीट स्वच्छ करतो. अल्कली गुण असल्याने तसेच पोटॅशियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, लोह यांनी बीट समृद्ध असल्यामुळे अतिरिक्त आम्ले मूत्रातून काढून टाकतो.

#### १. अँनेमियात उपयुक्त :

बीटाने रक्त वाढते. बीटामध्ये लोह अधिक प्रमाणात आहे. तसेच ‘क’ जीवनसत्वाने लोहाचे शोषण व्यवस्थित होते. व अँनेमिया दूर होण्यास मदत होते.

#### २. पचनसंस्थेच्या तक्रारी :

पित्ताधिक्याने होणाऱ्या उलट्या, अत्रावर इच्छा नसणे, जुलाब ह्यावर बीटाचा वापर उपयुक्त ठरतो. बीटाच्या सेवनाने यकृताचे कार्य सुधारते व पचनसंस्थेचे विकार कमी होण्यास मदत होते.

#### ३. बद्धकोष्ठता :

बीटामध्ये तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने बीटाच्या सेवनाने मलावरोध कमी होतो. तसेच मूळव्याधीचा त्रास होत असल्यास बीटाच्या रसाचे सेवन करावे.

#### ४. रक्तदाब कमी करणारे व हृदयविकार थांबवणारे :

संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की बीटाच्या नियमित सेवनाने रक्तदाब कमी होतो. बीटामध्ये अधिक प्रमाणात nitrates

असतात, त्यामुळे रक्तात nitric oxide हा गॅस तयार होतो. ह्या गॅसमुळे रक्तवाहिन्या प्रसरण पावतात व रक्तदाब कमी होण्यास मदत होते. तसेच हृदयविकार टाळता येतात.

#### ५. कोलेस्टेरॉल कमी करते :

तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते. तसेच बीटात grotenoids व flavorids ही द्रव्ये आहेत. ही द्रव्ये LDL कोलेस्टेरॉल कमी करते.

#### ६. फॉलिक ॲसिड अधिक असल्यामुळे गर्भारपणात पहिल्या ३

महिन्यात अत्यंत उपयुक्त. Folic Acid मुळे गर्भाच्या मज्जारज्जूची वाढ व्यवस्थित होते.

#### ७. हाडांचा ठिसूळपणा कमी करणे :

बीटात silica नावाचे खनिज आहे. त्यामुळे कॅल्शियमचे शोषण व्यवस्थित होते. व हाडांची ठिसूळता कमी होते.

#### ८. मधुमेहात उपयुक्त :

बीटाचा glycemc load कमी आहे. त्यामुळे रक्तातील साखर लगेच वाढत नाही.

#### ९. कॅन्सर टाळण्यासाठी :

बीटात असणाऱ्या Betacyancin ह्या द्रव्यामुळे आतड्यांचा कॅन्सर टाळता येतो.

#### १०. श्वसनाचे आजार टाळता येतात :

बीटात Vit C असल्याने व्याधिप्रतिकारशक्ति अधिक असल्याने श्वसनाचे विकार होत नाहीत तसेच फुफ्फुसाचा कर्करोग टाळण्यास उपयुक्त आहे.

#### ११. मोतीबिंदू टाळण्यास उपयुक्त :

बीटामध्ये Beta-carotene आहे त्यामुळे अकाली होणारे मोतीबिंदू टाळता येतात. नेत्रविकार कमी होतात.

#### १२. मानसिक बल वाढवणारे :

बीटामध्ये Betain नावाचे द्रव्य आहे. ज्याच्या सेवनाने नैराश्य दूर होते. व उत्साह वाढण्यास मदत होते.

अशाप्रकारे ह्या आरोग्यदायी कंद्याचा आहारात नियमित वापर  
असावा. ❀ ❀ ❀

पुढील अंक कार्तिक-मार्गशीर्ष जोडअंक असून

‘वेदना विशेषांक’ म्हणून प्रसिद्ध होईल.

आपली प्रत आजच राखून ठेवा. तसेच वाचकांनी  
या विषयावर लेख / कविता जरूर पाठवाव्या.

## शोध आणि बोध मनाचा

- वैद्या सौ. केतकी रानडे

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

आपली मुलेमुली त्यांच्या नोकरी, व्यवसायात स्थिरस्थावर झाली की पालकांना त्यांच्या लग्नाची स्वप्ने पडू लागतात. मुलांनी स्वतःचे लग्न स्वतःच जमवले असेल तर प्रश्न नसतो पण पारंपारिक पद्धतीने लग्न जमवायचे असेल तर अचानक पालकांच्या मनात जुन्या चालीरीति बस्तान बसवतात आणि इथेच परत मुले व पालक यांच्यात कुरबुरी होतात.

लग्न ठरवताना पुन्हा जात, पात, शिक्षण, आर्थिक व सामाजिक प्रतिष्ठा या गोष्टींना अनन्यसाधारण महत्त्व येते. मुलांचा प्रेमविवाह पण आपल्याच जातधर्मातील असेल तर त्या मानाने प्रश्न सोपा असतो. पण त्याच्यात काही इकडे तिकडे असेल तर मग त्यांच्या निर्णयाला होकार देताना अनेक गोष्टी मध्ये येतात आणि पालक एकदम परंपरावादी होतात. आत्तापर्यंत ज्या आपल्या पाल्याला आपण जन्मापासून निवडीचे स्वातंत्र्य, स्वतःचा निर्णय घेण्याचे स्वातंत्र्य दिले आणि त्यात आपली पाठ थोपटून घेतली त्याच पाल्याने लग्नाच्या बाबतीत काही टोस निर्णय घेतलेले असतील, त्यांचे काही टोस विचार असतील तर ते मान्य करणे व त्याला पाठिंबा देणे ही गोष्ट अगदी पालकांना खटकायला लागते. कित्येक वेळा पाल्याचे वय लग्नाचे झाले म्हणून त्याचे लग्न झालेच पाहिजे हाही हेका पालकांचा असतो. वैज्ञानिक दृष्ट्या वेळेवर लग्न व नंतर मूल होणे या गोष्टी ३५च्या आत होणे हे जास्त बरोबर आहे हे मान्य असले तरी आपले मूल 'लग्न करणे' ह्या गोष्टीसाठी शारीरिक, मानसिक व आर्थिक दृष्ट्या तयार आहे ना याचा आधी विचार व्हायला हवा आणि या बाबतीत पालकांनी मुलांशी बसून, समजून आपला व त्यांचा दृष्टिकोन, अपेक्षा या सगळ्याची आधी घरात चर्चा व्हावी आणि मग पारंपारिक पद्धतीने पत्रिका वगैरे बघणे या गोष्टींसाठी विचार व्हावा.

लग्नासाठी आपण उभे राहिल्यावर आधी आपण वर/वधू म्हणून उभे राहिल्यावर खालील गोष्टींचा स्वतः स्वतःशी पूर्णपणे विचार करावा.

आजकाल आयुमर्यादा ८० वर्षांपर्यंत झाली आहे त्यामुळे २८ ते ३० व्या वर्षी लग्न झाले तरी ५० वर्ष आपल्याला सहजीवन लाभणार आहे तर येवढ्या वर्षांच्या दृष्टीने आपण आधी काही गृहपाठ करतो का याचा विचार प्रत्येक पाल्याने करायला हवा.

आधी मी माणूस म्हणून स्वतःच्या व इतरांच्या नजरेत कसा आहे ? मी जोडीदार म्हणून कसे असायला हवे याचा जरूर आधी विचार व्हावा.

मी कोणाचाही जोडीदार म्हणून विचार करताना मला शिक्षण, रूप, पैसा याचे महत्त्व किती आहे ? मला या देशातच रहायचे आहे का बाहेरच जायचे आहे ? माझी आवडनिवड, छंद, मित्रमैत्रिणी यांचे माझ्या

आयुष्यातले स्थान, माझी सामाजिक व कौटुंबिक पार्श्वभूमी, मला पुढच्या आयुष्याच्या दृष्टिकोनातून येणाऱ्या आर्थिक जबाबदाऱ्या व त्या संदर्भाने जोडीदाराकडून असणारी अपेक्षा, आपल्या घरात असणारे काही शारीरिक व मानसिक आनुवंशिक आजार याचा आपण खुल्या मनाने स्वीकार करून स्पष्ट कल्पना दुसऱ्याला देऊ शकतो का ? आपल्या व्यवसायाचे अथवा नोकरीचे स्वरूप, तिथे असणारे आपले सहकारी, त्यांच्याशी आपले असणारे संबंध, कामाचे तास याची स्पष्ट कल्पना असावी.

आजकाल मुलीपण उच्चशिक्षित असल्यामुळे त्याही उच्चपदावर काम करताना त्यांचा पैसा आपल्याला दिसतो पण त्यामागून येणाऱ्या जबाबदाऱ्या यांचा आधी विचार व्हावा.

प्रेमविवाह आहे आणि जोडीदार दुसऱ्या जातधर्मातील आहे तर लग्नानंतर संदर्भ बदलतात तेव्हा त्यांच्या रीतिरिवाजाबद्दल, त्यांच्या राहणीमान याचा आपण आधी अभ्यास केला आहे का ?

लग्नमध्ये पत्रिका, लग्न कसे करायचे त्याचे स्वरूप याचा स्पष्टपणे दोन्ही बाजूने विचार करावा.

लग्न झाल्यानंतर वेगळे रहाणार असतील तर त्या दृष्टीने येणाऱ्या जबाबदाऱ्या यांचा विचार लग्नाच्या आधीच करावा. तसेच मुलीला व मुलाला दोघांनाही घरकामाची सवय करून देणे आवश्यक आहे.

लग्नानंतर मूल कधी व्हावे या संबधानेसुद्धा दोघांनी आधी मोकळेपणाने चर्चा करावी. आताच्या बदललेल्या सामाजिक परिस्थितीत लग्नाआधी गाठी भेटी होणे सहज शक्य असते आणि तो काळच खूपच महत्त्वाचा असतो. तो काळ दोघांनीही आपले व आपल्या जोडीदाराचे परीक्षण करण्यासाठी वापरावा कारण नंतर बिघडलेला डाव सावरताना बरीच शारीरिक, मानसिक व आर्थिक शक्ती खर्ची पडते.

आपण आत्तापर्यन्तच्या लेखात जन्मापासून एका परिपूर्ण नागरिक होण्यापर्यन्तचा अभ्यास केला. याच्यापुढे मुले स्वतः एक नवीन कुटुंब तयार करतात. तेव्हा आपण आधीच्या पालकांनी यातून हळूच स्वतःचे अंग काढून घेऊन दुसऱ्या गोष्टीत आपले मन गुंतवावे. कारण दर टप्प्यावर काही ना काही समस्या येतातच पण आपण आत्तापर्यन्त जो रस्ता पार केला त्यात आपण बरेचसे अनुभवही घेतले. त्या अनुभवांची शिदोरी उरलेल्या टप्प्यासाठी वापरावी.

\*\*\*

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/-

( पान १ वरून )

हल्ली चित्रपट तारेतारका, टीव्ही तारेतारका यांच्या बरोबरीने राजकारणी व्यक्ती याही सामान्य तळागाळातल्या व्यक्तींच्या 'आयडॉल' बनू लागल्या आहेत. कारण राजकारण हा नफाच नफा देणारा व्यवसाय बनला आहे. यामुळेच मग सवंग लोकप्रियता देणारी उथळ विधाने, पाचकळ विनोद व कमरेखालील उखाळ्या पाखाळ्या यांनीच राजकीय भाषणे भरून जातात. भरीव मुद्दे, सामाजिक जाणीव यांचा मागमूसही कुठे दिसत नाही. याच घसरल्या नीतिमूल्यांच्या परिणाम झिरपत झिरपत आज आपल्या घरांपर्यंत येऊन पोचला आहे व याचाच दृश्य परिणाम; भयावह, विदारक स्वरूपात शाळकरी मुलांच्या रेव्ह पार्टीच्या रूपात नुकताच पुण्यात दिसला आहे.

पूर्वी परवचा, शुभं करोति, अथर्वशीर्ष इ. म्हणण्याच्या स्पर्धा घेतल्या जात. शाळांमधून सुद्धा थोर व्यक्तींच्या भाषणातील उतारे पाठ करण्याच्या स्पर्धा होत. वार्षिक स्नेहसंमेलनांसाठी समाजसेवक, विचारवंत, लेखक अशा व्यक्तींना प्रमुख पाहुणे म्हणून आमंत्रणे असत. परंतु आता सिनेमा-टीव्हीवरच्या गाण्यांच्या, त्या गाण्यांवरील नाचांच्या स्पर्धा होतात. तीन-चार वर्षांची मुले - मुली प्रेमागीतांवर नाच करतात व पालकही कौतुकाने त्याला पाठींबा व प्रोत्साहन देतात. यातून कोणती मूल्ये मुलांच्या मनात रुजतात? पूर्वी विडी, सिगारेटला स्पर्श करणेही मुलांसाठी घृणास्पद असे. हल्ली सर्रास मुलेच काय मुली सुद्धा सिगारेट, दारु तसेच इतर नशिल्या पदार्थांच्या आहारी सहज जातात. परंतु पुण्यनगरीसारख्या शहरात शाळेच्या मुलांपर्यंत हे पोचले आहे हे अतिशय क्लेशदायक आहे. आपल्या मूल्यांची घसरण कुठवर झाली आहे. काय तोंडाने आपण आपल्या वैभवशाली व विद्वत्तापूर्ण सुसंस्कृत संस्कृतीचे गोडवे गाणार आहोत हेच कळनासे झाले आहे. कहर म्हणजे प्रत्येक गोष्टीचे राजकारण करू पाहणाऱ्या एकाही राजकीय पक्षाने किंवा तथाकथित सामाजिक संस्थांनी पुण्यातील घटनेबद्दल किंवा राजकारण्यांच्या या निर्णयाबद्दल निषेधाचे अवाक्षरही काढलेले नाही.

\*\*\*

( पान १ वरून )

कानामध्येच असते. यामुळे आवाज ऐकण्याबरोबरच तो कोटून येतो हे कळण्यासाठी दिशादर्शक रचना निसर्गाने कानामध्येच केलेली आहे. यानंतर शेवटी मूल स्पर्शाला प्रतिसाद देऊ लागते. आईचा स्पर्श बाळाला कळू लागतो. आईचा स्पर्श मूल लवकर ओळखते. परंतु इतरही वेगळे स्पर्श ओळखता येतात. काही जणांकडे मुले पटकन जातात तर काही जणांनी हात लावताच रडू लागतात.

ज्ञानेंद्रियांचा हा अन्वय किंवा संबंध कर्मेंद्रियांशीही असतो. ज्ञानेंद्रियांनी ग्रहण केलेल्या विषयानुरूप क्रिया करण्यासाठी कर्मेंद्रियांचे कार्य लगेचच होते असते. उदा. एखाद्या डासाच्या गुणगुण्याच्या आवाजाने त्याला हाकलण्यासाठी हाताची हालचाल होते. एखादे वाहन जवळ येत असल्याचे जाणवताच पाय त्या वाहनापासून आपल्याला दूर करण्यासाठी कार्यरत होतात. एखाद्याने हाक मारताच त्याच्या आवाजाच्या दिशेने मान वळवून आपण बघतो. एखाद्या सुखकारक स्पर्शाने शरीर सैलावते व मोहोरते. तर एखाद्या दुःखदायक स्पर्शाने शरीराचे स्नायु आक्रसतात, ताठरतात व त्या स्पर्शापासून दूर जाण्याचा प्रयत्न सुरू होतो. आता इंद्रियजय कसा होतो ते पाहू. इंद्रियजयासाठी इंद्रियांवर जबरदस्ती करणारे अनेक 'हट्ट योगी' आहेत परंतु अशा जुलुमाने, जबरदस्तीने किंवा इंद्रियांना बंधनात ठेवण्याने इंद्रियजय साध्य होत नाही. परंतु त्यांच्या आहारी न जाण्याने तो साध्य होऊ शकतो. आपण विविध ज्ञानप्राप्तीसाठी इंद्रियांवर अवलंबून असतो. उदा. डोळ्यांशिवाय बघता येत नाही. कानांशिवाय ऐकू येत नाही इ. परंतु त्या त्या इंद्रियांनी होणारे ज्ञान जर त्यांच्या उपलब्धीशिवायच प्राप्त झाले म्हणजे डोळे बंद असतानाही बघता आले. नाकाशिवाय गंधज्ञान झाले. त्वचेच्या हालचालीशिवाय स्पर्शज्ञान झाले तर खरा इंद्रियजय प्राप्त झाला असे म्हणता येईल. ज्ञानप्राप्तीसाठी आत्म्याचे जे इंद्रियांवर अवलंबित्व आहे तेच नाहिसे करणे हा इंद्रियजयाचा अर्थ आहे. हे अवलंबित्व नष्ट होताच आत्मा इंद्रियांच्या आहारी न जाता इंद्रिये आत्म्याच्या आधीन होतील व इंद्रियजय साध्य होईल.

\*\*\*

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