

संपादकीय

या महिन्यात मकरसंक्रांत आहे.. सूर्याच्या धनू राशीतून मकर राशीतील प्रवेशाचा हा दिवस आहे. या दिवशी पृथ्वीच्या सापेक्ष सूर्याचा दक्षिण गोलार्धाकडून उत्तरेकडे प्रवास सुरू होतो म्हणजे दिवसेंदिवस सूर्य उत्तरेकडे सरकत जातो. यामुळे थंडी संपून उन्हाळा सुरू होतो व हळूहळू पृथ्वीवरील तापमान वाढत जाते. यालाच सूर्याचा दक्षिणायनातून उत्तरायणात प्रवेश म्हणतात. उत्तरायण म्हणजे उत्तर + अयन. अयन म्हणजे अंतराळातील मार्ग.

आपला देश पृथ्वीच्या उत्तर गोलार्धात आहे. दक्षिणायनात सूर्य दक्षिण गोलार्धाला जास्त जवळ असतो. उत्तरायणात तो उत्तरेकडे सरकत जातो त्यामुळे उत्तर गोलार्धात उष्णता वाढत जाते. दक्षिणायनात रात्र मोठी व दिवस छोटा असतो. उत्तरायणात दिवस मोठा व रात्र छोटी होऊ लागते. आता हळूहळू थंडी कमी होऊ लागणार असली तरी हा थंडीचा काळ असल्याने शरीरात उष्णता टिकून राहिल अशा पदार्थांपासून म्हणजे तीळ व गूळ यांपासून बनवलेले विविध पदार्थ, बाजरीच्या भाकऱ्या, पुरणपोळ्या आदि या निमित्ताने बनवून खाल्या जातात. भारतभर हा दिवस एक धार्मिक सण म्हणून मोठ्या उत्साहात साजरा केला जातो. पंजाबात माघी किंवा लोहरी, महाराष्ट्रात संक्रांत, तामीळनाडूमध्ये पोंगल, बंगालात पौष संक्रांत, कर्नाटकात सुग्गी, गुजरातेत उत्तरायण, आसामात भोगली बिहू तर बिहारमध्ये मकर संक्रांती किंवा खिचडी या नावांनी हा सण साजरा केला जातो. या दिवशी सूर्य, सरस्वती आदि देवतांचे पूजन केले जाते. तसेच उत्तरायणाच्या सहा महिन्यांची सुरुवात असल्याने नवे संकल्प केले जातात. पौराणिक कथेनुसार या दिवशी सूर्य आपला पुत्र शनीच्या भेटीस जातो. शनीचे सूर्याशी पटत नसते परंतु या दिवशी आपापसातील मतभेद बाजूला ठेवून ते एकमेकांची भेट घेतात.

आपणही अपेक्षा ठेवूया की सर्व राजकीय पक्ष, संघटना, व्यक्ती आपापसातील मतभेद दूर ठेवून बलशाली राष्ट्र, एकसंध राष्ट्र निर्मितीसाठी एकत्र येतील व जनसामान्यांचे हित डोळ्यासमोर ठेवून आपले निर्णय घेतील. सुरुवात आपल्यापासूनच करूया. आपापसातील वैयक्तिक मतभेद, राग, लोभ बाजूला ठेवून आपले कुटुंब, आपले राष्ट्र असा विचार समोर ठेवून सर्वांच्या हिताचे संकल्प करूयात. सर्वाना मकर संक्रमणाच्या शुभेच्छा! ❀ ❀ ❀



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १३ • अंक १ • भारतीय सौर माघ १, शके १९३७ • २१ जानेवारी २०१६

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

सण, व्रतवैकल्यांमागील आरोग्यविचार

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग), एम्.ए.(संस्कृत)

गेल्या अंकात आपण वडाच्या झाडाची माहिती घेतली होती व वाडाच्या झाडाची उपयुक्तता पाहिली होती.

कुठल्याही पूजाविधी, सण यामध्ये अविभाज्य स्थान असते ते आम्रपत्र म्हणजे आंब्याच्या पानांना. पूजेच्या सुरुवातीस दारावर आंब्याचे डहाळे टांगून, कलशात आम्रपत्रे ठेवून मग कलश पूजेने पूजाविधीची सुरुवात होते. पूजेत प्रमुख स्थान मिळवलेल्या या आंब्याच्या झाडाबद्दल या महिन्यात माहिती घेऊयात.

हजारो वर्षांपासून आंबा हा मुख्यतः दक्षिण आशियातील वृक्ष असून तेथून तो जगभर पसरलेला आहे.

विशेषतः उष्ण प्रदेशात आंब्याचे पीक घेतले जाते. रसाळ व मधुर अशा फळांमुळे फळांचा राजा मानला गेलेल्या या फळाचे तसेच झाडाच्या इतर अंगांचेही विविध औषधी उपयोग आहेत. आंबा (पिकलेला) हृदयाला हितकर, वृष्य, पौष्टिक, बलदायक, वातपित्तशामक आहे. अनुलोमक तसेच सारक आहे. रक्तवर्धक आहे.

कच्चा आंबा (कैरी) रुचिदायक, अग्निदीपक आहे. अरुचि, अग्निमांद्य, भूक न लागणे आदि अवस्थांत कैरीची चटणी वा लोणचे द्यावे. अंगाचा दाह / ताप कमी होण्यासाठी कैरी भाजून / उकडून पानक (पन्हे) बनवून देतात. मात्र कैरी अधिक खाल्यास विबंध, मंदाग्नि, ज्वर, नेत्ररोग तसेच रक्तविकार उत्पन्न होतात.

आंब्याची पाने रक्तरोधक, व्रणरोपक आहेत. ताजी स्वच्छ पाने वाटून त्याचा लेप जखमांवर लावल्यास रक्तस्राव थांबतो, तसेच जखमा भरण्यास मदत होते. पानांचा रस उलटी थांबवण्यासाठी उपयुक्त

(पान ४ वर)

सुंदर मी होणार

वैद्य कीर्ती देव, ठाणे

B.A.M.S. (Mumbai), B.A.(Yogshastra)
Capsule Course in Ayoma Therapy

जसे शारीरिक दोष निरोगी त्वचेसाठी महत्त्वाचे आहेत, तसेच मानस भावही तितकेच प्रभावी व महत्त्वाचे आहेत. रोजच्या दैनंदिन जीवनात आपण बघतोही की असे म्हटले जाते “रागाने त्याचा चेहरा लालबुंद झाला आणि भीतीने तो पांढराफिकट पडला!” म्हणजेच आपल्या मानसिक स्थितीवरही त्वचेचे आरोग्य अवलंबून आहे. वारंवार रागाची लक्षणे जर उपस्थित होत असतील तर त्वचेची उष्णता वाढते, त्वचा गरम जाणवते आणि आरक्तही होते. ह्यामुळे त्वचेवर पुरळ येणे, मुसमे येणे इ. चे प्रमाण वाढते. जर भीतीदायक परिस्थिती वारंवार उद्भवत असेल, तर त्वचेचा पोत बिघडतो. त्वचेमध्ये विविध छटा निर्माण होतात. अत्यधिक चिंता असल्यास, झोप शांत लागत नसल्यास, कमी होत असल्यास डोळ्याभोवती काळी वर्तुळे तयार होतात. त्याचबरोबर त्वचाही निस्तेज होते. म्लान होते व त्वचेचा पोत बिघडतो. आत्यंतिक दुःख असतेवेळी, रसधातूचे पोषण व्यवस्थित होत नसल्याने त्वचा निस्तेज व म्लान तर होतेच, पण त्याचबरोबर Ageing Process लाही सुरुवात होते. ही सर्व लक्षणे प्रामुख्याने वात व पित्ताच्या दुष्टीने होतात. पण यांचा हेतू मूळ कारण मानस भावनांमध्ये दडलेला असतो. वरील सर्व नकारात्मक मानस भाव आहेत.

आनंद, उत्साह, लज्जा इ. सकारात्मक भावनांमध्ये मुखाच्या त्वचेचे रक्ताभिसरण सुधारते, रक्तपुरवठा वाढल्याने त्वचा प्रफुल्लित होते. तेज-चकाकी येते. चेहऱ्यावरूनच मनाची स्थिती कळून येते.

आपल्या आहाराने जसे शरीराचे पोषण होते तसेच आपली मानसिक प्रकृती पण तयार होते. - सात्विक, राजसिक व तामसिक. सात्विक आहार म्हणजे - दूध, तूप व तांदूळ. अति चमचमीत, खारट, विविध पक्वान्ने, शिळ अन्न इ. चा संपूर्णपणे त्याग. पोटाच्या गरजे इतकेच कमी मसाल्यांचे, कमी तेलाचे व शांत मनाने खाल्लेले अन्न शरीरात सात्विक भाव तयार करतात. तेच चटपटीत, मसालेदार, झणझणीत, खारट, तिखट, तेलकट, लाल रस्सा असलेले, मासे सेवन या सगळ्यांच्या सेवनाने राजसिक भाव अधिक उत्पन्न होतात. आणि शिळ अन्न (काहींना फोडणीचा भात अतिशय प्रिय असतो. तसेच टपरीवर खाल्लेले अन्न किंवा हॉटेलमध्ये खाल्लेले अन्न सर्वतोपरी ताजे नसते. भाज्या वाफवून व मसाले वाटून, ग्रेवी तयार असते. ऑर्डर प्रमाणे हे सर्व एकत्र करून फक्त गरम गरम करून सर्व्हे केले जाते.) डुकराचे मांस व अन्य मटणाचे पदार्थ या सर्व गोष्टींनी तामसिक भावनांची वृद्धी मनात तयार होते. आणि त्यानुरूप त्वचेवर परिणाम होताना दिसतो. राजसिक भाव अधिक

असताना चेहऱ्यावर लाल फोडांचा प्रादुर्भाव अधिक असतो. चेहऱ्यावर फोडांचे डाग दिसतात. तर तामसिक भाव असतो तेव्हा चेहऱ्यावर काळे चट्टे व पुरळ, मोठे फोड येतात. या पुळ्यांमध्ये मोठी बी असते व हे फुटता फुटत नाहीत.

त्वचा - एक सुरक्षा कवच

सर्व प्राणीमात्रांमध्ये (मग ते जलचर असोत वा सरपटणारे किंवा सपाट जमिनीचे, थंड बर्फातले किंवा वाळवंटातले) बाहेरील Covering म्हणजेच त्वचा किंवा कातडे. त्या-त्या प्राण्याच्या राहणीमानानुसार, त्याच्या गरजेनुसार त्वचा भिन्न असते. पण, हे सुरक्षा कवच सर्वांमध्ये दृश्यमान आहे. याने दोन प्रकारे सुरक्षा केली जाते.

१ : बाहेरील कोणतेही कीटक, दगड व तत्सम हानिकारक सजीव किंवा निर्जीव गोष्टींना शरीरात प्रवेश करू न देणे.

२ : शरीराच्या बाहेरील तापमान आणि उन-वारा-बर्फ-पाऊस इ. नैसर्गिक घटकांचा अभ्यंतर अवयवांवर अनिष्ट परिणाम होऊ न देणे.

म्हणजे, बाहेरील घटकांना आत प्रवेश मिळत नाही. तसेच अभ्यंतर मृदु अवयवांवर, हाडांवर एक मृदु-मुलायम पण तेवढेच लवचिक असे कवच असल्याने त्यांचे संरक्षण होते आणि त्वचेमार्फत शरीराची आणि बाह्य सृष्टीची देवाण-घेवाण होते. हे जरी महत्त्वाचे कार्य असेल, तरी या व्यतिरिक्तही अनेक कार्ये त्वचा करत असते.

शरीराचे तापमान स्थिर राखणे : जेव्हा खूप उकडते, तेव्हा त्वचेवरील रोमरंध्रे उघडतात आणि शरीरातील अतिरिक्त उष्णता बाहेर टाकली जाते, त्वचेवर घाम तयार होतो आणि तापमान नियंत्रित केले जाते. या उलट जेव्हा कडाक्याची थंडी असते, तेव्हा त्वचेवरील रोमरंध्रे बंद होतात. त्वचेतील उष्णता त्वचेतच रोखली जाते. अंग शहारणे म्हणजे त्वचेची थंडीवर मात करण्यासाठी केली जाणारी एक क्रियाच आहे. थंडीमध्ये घामाचे प्रमाण अगदी न्यून असते. या पद्धतीने तापमान (शरीराचे) नियंत्रित करण्याचे त्वचेचे मुख्य कार्य आहे.

शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कायम राखणे : घामामार्फत मुख्यत्वे करून त्वचा हे कार्य करते. शरीरातील जलीय अंश म्हणजे रक्तातील द्रव भाग, विविध स्त्राव आणि मूत्र, रक्तातील अनावश्यक घटक व अंतःस्त्रावांमधील अनावश्यक घटक मूत्रामार्फत शरीराच्या बाहेर टाकले जातात. त्याचबरोबर स्वेदावाटेही या अनावश्यक घटकांचा निचरा केला जातो.

त्वचेचे सगळ्यात महत्त्वाचे कार्य म्हणजे स्पर्शज्ञान : आईने, आपल्या माणसांनी फिरविलेला मायेचा हात आणि रागाने घातलेला धपाटा हेही कळते. तसेच, थंड स्पर्श, उष्ण स्पर्श, मृदु स्पर्श, खरखरीत स्पर्श, रूक्ष स्पर्श, स्निग्ध (स्नेहयुक्त) स्पर्श, सुखद स्पर्श, वेदनादायी स्पर्श हे सर्व प्रकारचे स्पर्श मनुष्याला त्वचेमार्फतच जाणवतात. स्पर्श

(पान ४ वर)

योग : एक जीवनशैली

वैद्य सौ. नम्रता गोरे

बी.ए.एम.एस्. (मुंबई),

बी.ए.(योगशास्त्र) एम्.ए.(ऑनर्स) (योगशास्त्र)

पी.जी.डिप्लोमा (क्लिनिकल रिसर्च), डिप्लोमा योगशास्त्र

गेल्यावेळेला आपण eustress आणि Distress मधील फरक पाहिला आहे. हा 'ताण' आपल्या शरीरावर व मनावर काय काय परिणाम करू शकतो याची आपल्याला कल्पना आली असेलच. योगवसिष्ठाने सांगितल्याप्रमाणे आपल्याला होणारे ९५ टक्के आजार हे मनोकायिक असतात.

या मनोकायिक आजारांचे मुख्य कारण ताण, तणाव हे आहे. योगाद्वारे हा ताण सहजपणे manage करता येतो. म्हणूनच अनेक आजारांमध्ये supportive therapy म्हणून योगसाधना उपयोगी पडते. सर्व प्रथम आपण पाहूयात ताण. याचा पचन संस्थेवर काय परिणाम होतो ते पाहू.

शरीरात सर्वाधिक ताण, कष्ट, अत्याचार सहन करणारी संस्था म्हणजे 'पचनसंस्था' असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. आपल्या जीवनशैलीचा परिणाम, अगत्याचा परिणाम, जिभेचे चोचले, खवय्येगिरी यामुळे सर्वाधिक वापर आपल्या पचनसंस्थेचा होतो. एवढेच नाही तर मानसिक प्रक्षोभाचा परिणामही या संस्थेवर सर्वप्रथम होतो.

या विविध प्रकारचे ताण सहन करण्याची क्षमता कमी झाली की peptic ulcer disease, irritable bowel syndrome, constipation, diarrhea सारखे आजार होतात. या आजारांचे कारण शोधले तर चुकीची आहार पद्धती, बदललेली जीवनशैली आणि stress हेच आहे असे लक्षात येते. या त्रयींमुळे

- १) जठराची कार्यक्षमता कमी होते. भूक मंदावते.
- २) मोठ्या आतड्याची व मलाशयाची गती वाढते. मलनिःसारणाचे वेग वरचेवर येतात.
- ३) भरपेट खाऊन झाले तरी तृप्ती -समाधान मिळत नाही. ज्यामुळे स्थौल्य वाढलेले दिसते.
- ४) वेदना सहन करण्याची क्षमता कमी होते.
- ५) प्रतिकारशक्ति कमी होते. आतड्यातील अंतःत्वचेला सूज येते.
- ६) भावनिक असंतुलन निर्माण होते.

आपल्या आहारावर आपल्या मनाची व शरीराची घडण अवलंबून असते. तसेच मनाच्या स्थितीवर अन्नग्रहण क्षमता व अन्नपचन प्रक्रिया अवलंबून असते. एकदा का या चक्रात बिघाड झाला की आपण त्यात अडकत जातो. एकाने दुसरा आणि दुसऱ्यातून तिसरा असा लक्षण बदलत आजार बदलत असतो.

या आजारांची अगदी ढोबळ स्वरूपात लक्षणे व त्यावर उपयुक्त

योगसाधना पाहूयात.

१) Peptic Ulcer disease :

या आजारात जठरातील पाचक स्त्राव अतिरिक्त प्रमाणात स्रवतात. त्यामुळे जठरातील अंतस्त्वचेला तसेच त्यापुढील duodenum च्या अंतस्त्वचेला इजा होते.

पोटात दुखणे, बेंबीच्या वरच्या बाजूला जास्त प्रमाणात अस्वस्थता जाणवणे. अन्न घेतल्यानंतर कधी दुखणे कमी होणे किंवा कधी दुखणे बळावणे अशी दोन्ही लक्षणे दिसतात. वेदनेचे प्रमाण रात्री अधिक वाढते. खाल्ल्यावर पोट फुगल्याची जाणीव होणे, मळमळ अशी लक्षणेही दिसतात.

डॉक्टरांच्या सल्ल्याने यावर औषधे घेणे, आहारात व आहार सेवनात आवश्यक बदल करणे तसेच योगसाधना करणे हा त्यावरील उपाय आहे.

P U D साठी योगसाधना

देहसाधना : आसने (सर्व प्रकारची) व शुद्धीक्रिया (बस्ती, नेती, त्राटक, वमन, शंख प्रक्षालन, उड्डियान, अग्निसार) योगनिद्रा (ताण कमी करण्यासाठी)

प्राणसाधना : दीर्घश्वासन, संपूर्ण यौगिक श्वासन, भ्रामरी प्राणायाम, प्राणायाम किंवा श्वासनाचे व्यायाम करताना श्वासपटल जास्तीत जास्त खाली खेचला जातो त्यामुळे पोटातील अवयवांना मृदु मसाज होतो. तिथले रक्ताभिसरण सुधारते आणि पचनाचे कार्यही सुधारते.

उदरश्वासन केल्याने stress level कमी होण्यास मदत होते.

भावसाधना : भावनिक संतुलनाने acceptance tolerance वाढतो. योगसाधनेमुळे आपल्या दृष्टीकोनात सकारात्मक बदल घडून येतो.

या सकारात्मक बदलामुळे व्यसनमुक्ती, नियमबद्धता, संयमी वागणे, आहाराच्या नियमांचे पालन करणे, सहजपणे केले जाते.

भावसाधनेसाठी जप करणे, मंत्र पठण, ॐकार साधना, भजन केले जाऊ शकते. यामुळे शरीरात endorphin चा स्त्राव वाढतो, जे वेदनाशामक म्हणून काम करते.

२) Irritable Bowel Syndrome :

यामध्ये मोठे आतडे व मलाशयाची गती वाढते, ज्यामुळे वरचेवर मलप्रवृत्तीचे वेग येतात, पोटात दुखते, पोटात गुडगुडत राहते.

कुठल्याही प्रकारच्या ताणाने किंवा अति चिंता, अति विचार करण्याने ही लक्षणे वाढतात. Mucus secretion वाढल्याने पातळ मलप्रवृत्ती होते. मन शांत करणारी, द्रवमलप्रवृत्ती कमी करणारी व antispasmodic औषधे उपचारार्थ वापरता येतात. तसेच योगसाधनाही प्रभावी ठरते.

IBS साठी योगसाधना

देहसाधना : आसने, विशेषतः विपरितकरणी मुद्रा, relaxation technique ताण कमी करण्यासाठी.

वर्ज्य गोष्टी : म्हणजे टाळावयाची साधना-कपालभाती,

उड्डीयान, अग्निसार.

प्राणसाधना : अनुलोम -विलोम, भ्रामरी यामुळे शरीरातील चंद्र व सूर्य नाडी यांच्यात समतोल साधला जातो / निर्माण होतो.

भावसाधना : P U D मध्ये सांगितल्याप्रमाणे

३) मलावरोध :

मलावरोध म्हणजे मलप्रवृत्ती साफ न होणे. आहारात तंतुमय पदार्थ कमी असणे, वेळी अवेळी जेवणे. रात्रीचे जागरण, सकाळी उशीरा उठणे, स्थौल्य, पाणी खूपच कमी पिणे, अशा अनेक कारणांनी मलावरोध होतो.

मलावरोध हा स्वतः एक आजार किंवा एकाद्या आजाराच्या लक्षण स्वरूपातही असू शकतो. यासाठी रेचक औषधे घेणे, आहारात तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण वाढविणे, पुरेसे पाणी पिणे. इ उपाय आहेत.

योगसाधना हा यावरील बिनखर्चाचा उपाय आहे. योगसाधनेमुळे मानसिक बळ प्राप्त होते. दृष्टिकोनात फरक पडतो. Depression कमी होते, पोटातील अवयवांवर दाब, ताण, पीळ अशाप्रकारे क्रिया घडून येतात त्यामुळे त्यांचा tone सुधारतो व कार्यही सुरळीत होऊ लागते.

मलावरोध न होण्यासाठी योगसाधना

देहसाधना : सर्व प्रकारची आसने.

शुद्धीक्रियेमध्ये - शंखप्रक्षालन

प्राणायाम : सर्व प्रकारचे प्राणायाम.

भावसाधना : P U D मध्ये सांगितल्याप्रमाणेच.

भावसाधना ही महत्त्वाची आहे. सर्व योगसाधनेत भावसाधनेचा अंतर्भाव असायलाच हवा. कारण त्यामुळे भावनिक संतुलन व मनातील भाव-भावनांचा निचरा होण्यास मदत होते. ज्याच्यामुळे ताण कमी होतो.

योगसाधना ही केवळ उपचारात्मक नाही तर प्रतिबंधात्मक म्हणूनही काम करते.

❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

आहे. लघवीतून रक्त वा पू जात असल्यास पानांचा रस उपयुक्त आहे. भाजलेल्या ठिकाणी आंब्याचा मोहोर वाटून लावल्यास तात्काळ दाह कमी होतो. वाळलेल्या फुलांच्या (मोहोराच्या) चूर्णाचाही उपयोग होतो.

आंब्याच्या कोयीचा गर स्तंभक व कृमिनाशक आहे. अतिसारात व कृमिरोगात उपयुक्त तसेच गर्भाशयावरील सूज कमी करण्यास उपयुक्त. वारंवार मूत्रप्रवृत्ती होत असल्यास कोयीचा गर उपयुक्त आहे. उलटी वाटे वा मलमूत्रावाटे रक्त पडत असल्यास आंब्याची फुले व कोयीचा गर द्यावा. रक्त पडणे थांबते.

आंब्याच्या झाडाची साल कफपित्तशामक, अतिसारनाशक, रक्तस्त्राव थांबवण्यास उपयुक्त आहे. अशाप्रकारे आंब्याच्या झाडाचे जवळपास प्रत्येक अंग हे अनेकविध आजारांत उपयोगी पडते.

❀ ❀ ❀

(पान २ वरून)

ज्ञान हे झोपेतही कळते. लक्ष नसतानाही कळते. जसे स्वयंपाक करते वेळी चुकून हात भाजणे. हात भाजावा असे कुठल्याही गृहिणीला वाटत नाही. ते अनवधानानेच होते. तसेच, डोळे मिटलेले असले तरी मऊ-मुलायम पिसाचा स्पर्श (मोरपंख हातावर, गालावर फिरविलेला कळतो) किंवा थंड बर्फाचे व तत्सम गोष्टींचेही स्पर्शज्ञान होते. यासाठी अन्य कुठल्याही ज्ञानेंद्रियां व कर्मेन्द्रियांची गरज नसते.

प्रत्येक ज्ञानेंद्रियांचे स्वतःचे असे एक विशेष ज्ञान असते. उदा. डोळ्यांचे बघणे, नाकाचे गंधज्ञान. तसेच त्वचेचे स्पर्शज्ञान होणे हे वैशिष्ट्य आहे. मुंगी चावणे, डास चावणे, कण्ड येणे, चिमटा काढणे, खरचटणे, टोचणे (सुईने अथवा अणुकुचीदार वस्तूने) हे सर्व त्वचेला सोसावे लागते.

त्वचेचे आणखी एक महत्त्वाचे कार्य म्हणजे रोगप्रतिकार शक्ति देणे. आपल्या शरीरात सर्वास बाह्य घटक प्रवेश करू शकत नाहीत त्यांना थांबविले जाते, ते त्वचेद्वारेच. त्वचेमुळे जे एक आवरण शरीराला लाभलय, ते संवेदनशील आहे, लवचिक आहे. पण त्याचबरोबर भक्कमही आहे. पाण्याने विरघळत नाही, उन्हाने वाऱ्याने तुटत नाही. हवेतील जंतू, कीटक व अन्य शरीरास अपायकारक घटक सर्वत्र पसरलेले असतात. त्यांना शरीरात प्रवेश दिला जात नाही, तीच भक्कम भिंत म्हणजे त्वचा. त्वचा जेवढी दृढ, जेवढी चांगली, तेवढी ही भिंत मजबूत समजावी आणि त्याचे कार्य उत्तम घडते हे जाणावे.

❀ ❀ ❀

आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा 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 : ३००/- व पंचवार्षिक : १२००/-

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक श्रीगणेश प्रिंटर्स, अमरग्यान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र - 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.