

संपादकीय

नुकताच एका मित्राच्या नातवाच्या वाढदिवसाच्या समारंभाला उपस्थित राहण्याचा योग आला. समारंभ म्हणण्याचे कारण पूर्वी वार्षिक वाढदिवस घरातल्या घरात साजरे होत असत. मात्र हल्ली एखादा हॉल घेऊन सर्व सोसायटीला बोलावून मोठ्या दिमाखात वाढदिवस साजरा केला जातो. मग त्यात जमलेल्या मुलांसाठी व कधीकधी पालकांसाठीही 'इव्हेंट्स' असतात. वेगवेगळे 'गेम्स' असतात. स्पर्धा असतात. तशीच येथेही 'पारसिंग द पारसल' ही स्पर्धा होती. वेगळेपण होते ते असे की ज्याच्याकडे ते पारसल रहायचे तो मुलगा वा मुलगी खेळ सोडताना ते पारसल बक्षीस वा गिफ्ट म्हणून घेऊन जात होता. यामुळे सर्वांनाच काही नां काही गिफ्ट मिळत होते. हेतू चांगला होता. पण मी विचार करू लागलो तेव्हा या अनुषंगाने अनेक पैलू समोर येऊ लागले.

कुठलीही स्पर्धा असो त्यामागचा मूळ उद्देश असतो तो अंगभूत गुणांचे, कौशल्याचे प्रदर्शन करणे व यामध्ये ज्याचे प्रदर्शन वा सादरीकरण जास्त चांगले त्याला वा तिला कौतुक म्हणून काहीतरी बक्षीस देणे. प्रत्येक स्पर्धेच्या काही चौकटी असतात, त्यांचा सांगोपांग अभ्यास या ठिकाणी अपेक्षित असतो व त्या चौकटीत राहूनच तुमचे सादरीकरण होणे अपेक्षित असते. या स्पर्धांमुळे अंगभूत कौशल्यांचा वा गुणांचा विकास करण्याची संधी सर्वांना मिळत असते. मनुष्यस्वभाव हा मूलतः अभ्यासू व प्रयत्नवादी आहे. आपल्यापेक्षा जो वरचढ आहे त्यावर मात करून विजय मिळवणे हा नैसर्गिक गुण सर्व सजीवांत असतो. मग तो निसर्गावर मात करणे असो वा समोरच्या दुसऱ्या प्राणीमात्रावर विजय मिळवणे असो. या विजयातून एक जिंकण्याची भावना मनाला सुखावते व या विजयासाठी आपले कौशल्य वृद्धिंगत करण्याचा, नवनवीन कौशल्ये आत्मसात करण्याचा प्रत्येक सजीव प्रयत्न करत असतो. मग ती अगदी शाळेतील लहानपणाची चमचा-लिंबू स्पर्धा असो किंवा वक्तृत्वस्पर्धा असो की नाट्यस्पर्धा, चित्रकलास्पर्धा असो. त्यात बक्षीस मिळवण्याचा आनंद अवर्णनीय असतो. अगदी मुक्या प्राण्यांनाही शिकवताना त्यांनी एखादी कृती केल्यावर बक्षीस म्हणून काही खाद्यपदार्थ दिला तर तो मिळवण्यासाठी त्यांची धडपड व ते बक्षीस मिळाल्यानंतरचा आनंद शब्दांत वर्णन करता येत नाही. तो अनुभवण्याचाच भाग आहे.

पण जर ही स्पर्धाच नाहीशी झाली, तुम्ही जिंक किंवा नका जिंकू, बक्षीस मिळणारच ही जाणीव जर झाली तर मग बक्षीस मिळवण्यासाठी प्रयत्नच केले जाणार नाहीत. धडपड केली जाणार नाही व कौशल्ये विकसित करण्यासाठी प्रयत्न ही केले जाणार नाहीत. येथे विकास खंडित होईल. एखादी गोष्ट नाही जमत तर प्रयत्नपूर्वक ती शिकण्याची वृत्तीच नष्ट होईल, व 'असेल माझा हरी तर देईल खाटल्यावरी' ही वृत्ती बळावेल. यामुळे अशाप्रकारे

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १४ • अंक ७ • भारतीय सौर श्रावण १, शके १९३९ • २३ जुलै २०१७

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

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

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

स्वयंपाकघरातील औषधी वनस्पती

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

गवती चहा

गवती चहा किंवा पाती चहा ही विशेष करून पावसाळ्यात हमखास घरात आणली जाणारी वनस्पती आहे.

संस्कृत - सुगंधी तृण, हिंदी - गंधबेना, मराठी - गवती चहा, बंगाली - गंध तृण, इंग्रजी - लेमनग्रास.

गवताच्या पात्याप्रमाणे दिसणारी व गवताप्रमाणेच वाढणारी ही वनस्पती भारतभर सर्वत्र होते. विशेषत्वाने रेटाड, पाण्याचा निचरा होणाऱ्या जमिनीत याची लागवड करतात. याची पाने सुवासिक असतात. चहाला चव येण्यासाठी चहाबरोबर किंवा नुसतीही याची पाने उकळून घेतात.

याच्या पानांमधून उर्ध्वपातन पद्धतीने सुगंधी तेल काढले जाते ज्याला लेमनग्रास ऑईल म्हणतात. या तेलात Citral, Citronelol, Mirein, Nirol हे घटक असतात. हे तेल सारक, उत्तेजक, जंतुनाशक असून पोटातील वात, पोटदुखी, अपस्मार, उपदंश, त्वचाविकार आदिमध्ये उपयुक्त आहे.

कफाच्या व वाताच्या विकारांत गवती चहा उपयुक्त आहे. याच्या पानांचा काढा घाम आणणारा असून तापामध्ये आले व तुळशीच्या पानांबरोबर उकळून दिल्याने ताप उतरण्यास मदत होते.

सांधेदुखीमध्येही दुखणे कमी करण्यासाठी, सांध्यावरील सूज कमी करण्यासाठी गवती चहाच्या तेलाचा चांगला फायदा होतो. हे तेल घरीपण बनवता येते. गवती चहाची पाने चुरडून तिळाच्या तेलात अगदी थोडा वेळ उकळून गार झाल्यावर गाळून बाटलीत भरून ठेवावे.

गवती चहा, सुंठ, मिरी, दालचिनी यांबरोबर काढा करून घेतल्यास सर्दी, डोके दुखी, अंग दुखणे, थंडी वाजून येणारा ताप झटक्यात कमी होतो.

(पान ३ वर)

प्रसाद

श्री. कौस्तुभ ताम्हनकर

जुलै महिना म्हणजे सणांचे प्रवेशद्वार. सणांना सुरुवात होते ती प्रथम गुरुला वंदन करून. पहिला सण येतो गुरुपौर्णिमेचा. गुरुला शिष्य भेट अर्पण करतात आणि गुरुचे आशीर्वाद प्रसाद म्हणून घेतात. नंतर येते नारळी पौर्णिमा. या सणाला आपण समुद्राला नारळ देतो. या सणाला नारळीभाताचा प्रसाद केला जातो. पुढे चार महिने आपल्याकडे सणांची रेलचेल असते, अर्थातच प्रसादांची देखील विविधता असते. जशी प्रसादाची विविधता तसेच या सणांच्या मोसमात आपल्याकडे जास्तीत जास्त प्रदूषण होते. आवाजाचे प्रदूषण, पावसाच्या पाण्यामुळे नाले तुंबून होणारे पाणी प्रदूषण, फटाक्यांमुळे तर सर्वात जास्त प्रदूषण होते. त्याच बरोबर देवाला अर्पण केलेल्या फुलांचे निर्माल्य बनते. त्याच्या व्यवस्थापनाची योग्य सोय नसल्यामुळे फुलांमुळे देखील प्रदूषणात भर पडतेच.

आमच्या शेजारी एक आजोबा राहतात. त्यांनी निर्माल्याच्या प्रदूषणावर एक नामी उपाय शोधून काढला आहे. ते रोज सकाळी फिरायला जातात. येताना वाटेवर असलेल्या दत्ताचे दर्शन घेऊन परततात. साधारणपणे तीन महिन्यापूर्वी त्यांना देवळातील पुजारी भेटले. ते एका पिंपात निर्माल्य गोळा करत होते. पिंप भरले होते म्हणून त्यांना निर्माल्य दाबून दाबून भरावे लागत होते.

त्यांनी पुजाऱ्याला विचारले “काय करता या निर्माल्याचे ?”

“काय करणार ? झाडूवाल्याला सांगतो कुठे तरी टाकून यायला.”

“तो कुठे टाकतो ?”

“काय माहिती ? घेऊन जातो खरा.”

योगा योगाने झाडूवाला देखील तेथेच उभा होता. पुजाऱ्याने त्याला विचारले “काय रे, कुठे टाकतोस हे सर्व ?”

आजोबा कोणी तरी सरकारी अधिकारी असावेत असे त्याला वाटले म्हणून तो सांगायला तयार नव्हता. पुजाऱ्याने त्याला त्यांच्याबद्दल खात्री देताच तो म्हणाला “असंच उचलतो आणि नेऊन टाकतो लांब खाडीत.” दोघांच्याही चेहऱ्यावर ‘मग काय करणार ?’ असे भाव होते.

आजोबांनी त्यांना विचारले “इथेच या निर्माल्याचे खत का नाही करत ?”

“मालक नाही म्हणतात ! या निर्माल्यात अनंत प्रकार असतात.”

“कोणते कोणते ?”

“फुलं, हार या शिवाय गूळ असतो, खोबरं असते, फुलवाती असतात, कापसाची वस्त्र असतात, भिजवलेल्या कणकेचे गोळे असतात, उदबल्या, मेणबत्या, कागद, शिवाय प्लास्टिक च्या बंद पाकिटात किंवा कागदाच्या पुडीत डालडा, अबीर, गुलाल हळद कुंकू, तांदूळ, हळकुंड, साखरपण असते.”

“अरे बाप रे !”

“आता याचं खत करायचं म्हणजे हे सगळे वेगळं वेगळं करायला

हवं, ते कोण करणार ?”

“म्हणजे खरा प्रश्न हे सगळं वेगळं कोण करणार हा आहे तर ?”

“होना !”

“पण मला सांगा हे सगळं तुम्ही एकत्र का करता ? आणि हे प्लास्टिकच्या पिशवीत असं गच्च का बांधता ?”

“टाकायला सोपं जातं ना !”

आजोबांनी दत्ताला नमस्कार केला आणि बाहेर पडले. त्यांच्या डोक्यातून तो निर्माल्याचा ढीग कांही जात नव्हता. त्यांना आपण दत्ताचं कांही तरी देणं लागतो असं सारखं वाटू लागले.

दुसरे दिवशी ते फिरायला जाताना एक प्लास्टिकची पिशवी बरोबर घेऊन गेले. देवळात पुजारी दत्तावरचे हार आणि फुलं उतरवत होता. ते पुजाऱ्याला म्हणाले. “थांबा. ते हार आणि ती फुलं बाकीच्या निर्माल्यात न टाकता ह्या पिशवीत भरा. म्हणजे आपोआपच ती वेगळी होतील.” सर्व निर्माल्यात हार आणि फुलांचाच वाटा जास्त होता. पुजाऱ्याने त्यांचे ऐकले. पण त्याच्या पुढे प्रश्न होता, आता पिशवीतील हारांच्या फुलांचे करायचे काय ?

आजोबांनी त्याची शंका लगेच दूर केली.

“मी ह्या पिशवीतील हार आणि फुले घेऊन जाणार आहे.”

पुजारी त्यांच्याकडे बघतच राहिला.

ते ती पिशवी घरी घेऊन गेले. पिशवीतील हार आणि फुले बाहेर काढली. हारातून फुलं वेगळी केली. फुलांच्या पाकळ्या वेगळ्या केल्या.

पाकळ्यांच्या विघटनाच्या वेगापेक्षा हारातील दोऱ्यांचा विघटनाचा वेग कमी आहे म्हणून त्यांनी त्या निर्माल्यातून दोरा वेगळा काढला.

त्यांनी एक बास्केट घेतली आणि त्यात त्या सर्व पाकळ्या भरल्या. त्यांच्यासमोर दिसणारा फुलांचा ढीग दहा मिनिटात इवलासा झाला. एवढे सर्व करण्यासाठी त्यांना फक्त दहा मिनिटे लागली.

पुजाऱ्याला वाटले होते, आजोबांचा उत्साह दोन दिवस टिकेल. आजोबा मात्र आठवडाभर नियमितपणे दत्ताची सेवा करत होते. पुजारी सुद्धा आता हार आणि फुळे त्यांच्यासाठी वेगळी काढून ठेऊ लागला. जेव्हा हारातून फुले वेगळी करायची तेव्हा दर दहा फुलामागे एक घडी केलेले पान मिळायचे. ‘हारात पान का गुंफतात ?’ त्यांना प्रश्न पडायचा ? हार चांगला दिसावा किंवा फुलापेक्षा पानाची किंमत कमी हा व्यापारी दृष्टिकोन त्या पानांमागे दडला असणार हे सत्य नाकारता येत नव्हते. खरंतर झाडांची पाने तोडायलाच नकोत, कारण पान हे झाडाचे नाक आहे. पण हे कोण कोणाला सांगणार ? आणि कोण कोणाचे ऐकणार ? आजोबांना एक युक्ती सुचली. त्यांना पुजाऱ्याला हारात पान गुंफणे कसे चुकीचे आहे हे पटवून दिले. त्यांनी त्याला सांगितले “तू दत्ताच्या भक्तांना सांग, ह्या दत्ताला पानाची ॲलर्जी आहे !”

त्यांच्या मनात शंका आली, ‘तो पुजारी खरंच सांगेल का भक्तांना ?’ त्याने नाही सांगितले तरी हा मुद्दा निसर्गप्रेमी लोकांच्या नजरेत आणून द्यायलाच हवा हे त्यांना उमगले.

(पान ४ वर)

काय, किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

M.D. (Med. Ayu), CYEd, DYA, MA (Sanskrit)

फळे भाग - ९ जांभूळ

पानांचा रस :

- जास्त लघवी होत असल्यास पानांचा रस पोटात घ्यावा.
- पानांचा काढा करून गुळण्या केल्याने पडजीभेची सूज इ.

विकारांत उपयोग होतो.

सावधानता : या फळाचा अति वापर टाळावा. मलावरोध, शुक्राची कमतरता, थकवा इ असल्यास या फलाचे सेवन टाळावे. याच्या अतियोगाने घसा व फुफुसे यांच्यावर वाईट परिणाम होण्याची शक्यता असते. हे टाळण्यासाठी जांभूळे ही मिरे तसेच सैंधव यांच्याबरोबर खावीत म्हणजे जास्त दुष्परिणाम दिसत नाहीत.

कवठ : कंठहत, करिवल्लभ इ. नावे ही कवठ या फळाला दिलेली आढळतात. कारण कच्चा कवठामुळे स्वरयंत्राची विकृती होण्याची शक्यता असते (कंठहत). आणि हत्ती या फलास खातो व अखंड अशा कवठास मलाद्वारे बाहेर टाकतो, परंतु त्याचे पचन मात्र झालेले असते, म्हणून मलस्वरूप असल्याने करिवल्लभ असे म्हटले आहे.

सावधानतेची सूचना : कंठहत म्हटल्याने शिक्षक, गायक, वकील, सैनिक इ. ज्यांना आवाजाची कामे जास्त असतात अशांनी कवठ टाळावे.

कवठाची पाने : याचे मोठे झाड येते. पाने ही मेहेंदीच्या पानांप्रमाणे दिसतात. चवीला गोडसर तुरट असतात.

पानांचा उपयोग सावलीत वाळवून ठेवून चूर्ण करून करता येतो. धातू जाणे यासारख्या तक्रारींवर खडीसाखरेबरोबर घेतल्यास फायदा होतो. अंगावर पित्त येणे, खाज येणे इ. तक्रारींवर जिरे खडीसाखरेबरोबर घेतल्यास फायदा होतो.

कवठाच्या झाडाची साल : सालीचा काढा करून घेतल्याने जुलाब कमी होण्यास मदत होते. आवेबरोबर रक्त पडत असल्यास याच्याने फायदा होतो. ही साल जाळून तयार झालेल्या राखेने दात घासल्यास हिरड्या मजबूत होण्यास मदत होते.

कवठाचे फळ : फळे ही गोल आकाराची असून त्याचे बाह्य आवरण अतिशय टणक असते. फळाच्या आतील गर पिवळट - काळसर असा असतो. याच्या फळात बऱ्याच छोट्याछोट्या बिया असतात. गर हा थोडा धागेयुक्त असतो. या फळाला पिकल्यानंतर विशिष्ट मधुर गंध येतो.

हे फळ चटणी, लोणचे इ प्रकार करून रोजच्या आहारात वापरण्याची पद्धत आपल्याकडे आढळते. साखर किंवा गूळ घालून गोड चटणी जास्त प्रमाणात खाल्ली जाते. कैरीप्रमाणे याचेही पन्हे तयार करता येते. गूळ घालून केलेले कवठाच्या गरचे मिश्रण हे मधासह घेतले असता सुक्या खोकल्यामध्ये कफ सुटण्याची प्रक्रिया होऊन फायदेशीर ठरते.

भूक लागते परंतु जेवण जात नाही - अशी तक्रार असतांना जेवणापूर्वी कवठाची गूळ घालून केलेली चटणी खावी. याच्याने फायदा होतो. विशेषतः शहरामध्ये, बैठे काम करणाऱ्या मंडळींमध्ये वरील तक्रार दिसून येते.

बी काढून टाकून कवठाचा कोळ काढावा व यामध्ये दुपटीने साखर घालून ठेवावे, लागेल तेव्हा १ ग्लास पाण्यामध्ये २ चमचे हे मिश्रण घेवून प्यायल्यास शरीरातील उष्णता कमी होण्यास मदत होते. तात्काळ शक्ती-दायक असे हे मिश्रण होय व याने पित्ताचे त्रास कमी होण्यास मदत होते.

मूळव्याधीचे रुग्णांसाठी बियाविरहित व गुळातील चटणी लाभकारी ठरते. त्याबरोबरच इतरही पथ्ये पाळावीत. दररोज ताक घ्यावे. मलप्रवृत्तीस होताना टोचल्यासारखे होणे, मलाचा खडा होणे, शौचाचे वेळी कुंथावे लागणे या तक्रारीही कमी होण्यास मदत होते. आव पडणे, त्याबरोबर रक्त पडणे इ. मध्ये सुद्धा फायदा होताना दिसतो.

थुंकीमधून रक्त पडणे यासाठी कवठाचा गर, मध व आवळ्याचे चूर्ण हे मिश्रण करून घेतल्याने आराम मिळतो. उचकी वारंवार येणे, उचकी न थांबणे इ. साठी सुद्धा कवठाचा कोळ गुळाबरोबर घेतल्याने फायदा होतो. शारीरिक सौंदर्य टिकून रहाण्यासाठी पोटातून तसेच बाहेरून लेपाच्या स्वरूपात असा कवठाचा उपयोग होताना दिसतो.

जाम, जेली इ. वापरण्यापेक्षा कवठाचा गुळातील असा कोळ किंवा अवलेह याचा वापर करण्यास काहीच हरकत नाही. लहान मुलांनाही आवडेल असा हा कवठ अवलेह जरूर वापरून बघावा. गुळामुळे तो टिकतो व चवीलाही छान लागतो.

खजूर : खजूराच्या प्रकारातील पिंड खजूर जास्त प्रमाणात वापरला जातो. छुहारा नावाचा प्रकार गुणांच्या दृष्टीने जास्त चांगला समजला जातो. या फळाचा गर व बी असे दोन्हीही औषधात वापरतात.

खजूरफळाचा गर हा अत्यंत पुष्टीकर असा असतो. आतड्यांना बल देण्यासाठी या फळाचा वापर होतो. ३-४ खजूर व १ चमचा तूप असे मिश्रण सुंठ किंवा १ मिरे यांच्याबरोबर पहाटे किंवा सकाळी खावे, यामुळे आतड्यांची शोषण क्षमता वाढून तब्येत सुधारण्यास मदत होते. हा प्रयोग विशेषतः अनशापोटी करावा. मलबद्धतेचा त्रासही कमी होण्यास मदत होते.

खजूर फळाचा गरहा मांसधातुवरही उत्तम काम करतो. मांस पेशी शिथिल झाल्या असतील तर खजूराचा वापर करण्याने अवश्य लाभ दिसून येतो. पोटाचे स्नायू शिथिल होऊन जेव्हा आतडे बाहेर येऊ लागते, खालीउतरू लागते (या परिस्थितीला आन्त्रवृद्धी किंवा हर्निया असे म्हणतात.) तेव्हा खजूर या फळाचा पोटातून खाण्याने व बाहेरून कल्क/ चटणी करून लेप करण्याने उपयोग होतो. ❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

गवती चहा कॉलरा या व्याधीसाठी प्रतिबंधक म्हणूनही उपयुक्त आहे. गवती चहाने यकृत व किडनीचे कार्य सुधारते. मूत्रप्रवृत्तीचे प्रमाण वाढून शरीरातली विषार बाहेर पडण्यास मदत होते, पचन सुधारते कर्करोगाला प्रतिबंध करण्यासाठी गवती चहाचा उपयोग होऊ शकतो.

याने त्वचेचा पोत सुधारतो, वर्ण उजळतो. त्वचाविकार दूर होण्यास मदत होते. त्वचेवरील मुरुमे व डाग कमी होण्यास मदत होते. याचे तेल शरीराला चोळल्याने शरीराची दुर्गंधी दूर होण्यास मदत होते. ❀ ❀ ❀

(पान २ वरून)

आज तीन महिने होतील, ते नियमितपणे दत्ताच्या निर्माल्यावर काम करत आहेत. हे करताना त्यांना एक आत्मिक सुख मिळते. रोज एक ते पाच किलोच्या दरम्यान हार आणि फुले असतात. म्हणजे सरासरी दिवसाला अडीच किलो फुले पकडली तर ९० दिवसांचे २२५ किलो निर्मात्य, त्यांच्या रोजच्या दहा ते वीस मिनिटे खर्च करण्याने मार्गी लागले आहे. आता त्यांच्याकडे दोन बास्केट आहेत. एकीत ते फुलांच्या पाकळ्या करून टाकतात. दुसरीत नुसती फुलं टाकतात. आणि एक दिवस सर्व फुले त्यांच्या आवारातील जांभळाच्या झाडाच्या आळ्यात टाकतात. त्यांच्या सोसायटीत एकच झाड आहे. त्यांचा अनुभव मात्र झाडाच्या आळ्यातील फुले लवकर विघटन पावतात असा आहे. त्यानंतर बास्केट मधील पाकळ्यांचा नंबर लागतो. आणि फुले असलेल्या बास्केट मधील निर्माल्याला विघटन पावायला सर्वात जास्त वेळ लागतो. तिन्ही प्रकारात कोणत्याही प्रकारची दुर्गंधी येत नाही. विघटनासाठी कोणतीही ऊर्जा लागत नाही घरात जरा देखील घाण होत नाही.

उत्सवाच्या काळात आपल्याकडे निर्माल्यासाठी मोठ मोठे घट उभे केले जातात. सर्व निर्मात्य एका घटात टाकून आपण काय साध्य करतो ? अनेक ठिकाणचे निर्मात्य एकत्र करणे मुळाच चुकीचे आहे हेच आपल्याला का समजत नाही याचेच आश्चर्य वाटते. सर्व निर्मात्य एकत्र करण्याऐवजी प्रत्येकाने थोडे थोडे निर्मात्य देवाचा प्रसाद म्हणून घरी घेऊन जावे आणि त्याचे व्यवस्थापन करावे. देव नक्की खूष होईल आणि खूष झाला तर कदाचित पावेल सुद्धा !

पेढे, बर्फी, साखरफुटाणे, नारळ, खोबरे, सुंठवडा, लाडू असा प्रसाद घरी नेण्याऐवजी निर्मात्य प्रसाद म्हणून घरी नेण्याचे धारिष्ट्य देवाचे भक्त, निसर्ग प्रेमी नागरिक यांनी तरी दाखवावे.

चांगल्या उद्देशाने केलेला बदल हा प्रगतीकडेच नेणारा असतो तेव्हा प्रत्येकाने आपले आचरण बदलायलाच हवे.

..... ('सुसंवाद' जुलै २०१७ च्या अंकातून साभार)

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.

वार्षिक वर्गणी : रु. ३००/-

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.

(पान १ वरून)

स्पर्धा नष्ट करणे घातक ठरू शकते.

हल्लीच्या शिक्षण क्षेत्रातील मार्कांच्या स्पर्धा या अत्यंत अटीतटीच्या व प्रसंगी जीवघेण्या ठरू लागल्या आहेत. मुलांवर मार्क मिळवण्याचा प्रचंड ताणतणाव असतो हे मान्य करायला हवे. पण त्यावर उपाय म्हणून परिक्षा सोप्या करणे, काठीण्य पातळी कमी करणे, कसेही करून मुलांना पास करणे हे उपाय अधिकच घातक आहेत. यामुळे मुलांच्या मनावरचा ताण कमी होईल पण तो तात्पुरता. मात्र दर्जा घसरेल, गुणवत्ता नाहीशी होईल ती कायमची.

आयुष्यात प्रत्येक पातळीवर संघर्ष करावा लागतो. मग तो शिक्षणासाठी असो, नोकरी व्यवसायात असो वा अगदी जगण्यासाठी असो. या संघर्षाला समर्थपणे तोंड देण्यासाठी स्वतःला तयार करण्याची सवय मुलांना लहानपणापासूनच लावायला हवी. व यासाठीच वेगवेगळ्या परिक्षा, चाचण्या या आवश्यक आहेत एवढेच नाही तर त्यांच्या काठीण्य पातळ्या पण उंचावत न्यायल्या हव्या तरच आपली मुले सर्व प्रकारच्या संघर्षाला तोंड द्यायला समर्थ होतील. त्यांना जर संघर्षापासून सुरक्षित, स्पर्धारहित वातावरणात ठेवले तर बाहेरच्या जगात तोंड देणे कठीण जाईल यात काही संशय नाही. जी मुले अशा संरक्षित, सुरक्षित वातावरणात वाढतात. प्रयत्न केले नाही तरी बक्षीस मिळणारच अशा मानसिकतेत वाढतात ती मुले इतरांना गृहित धरू लागण्याचीही शक्यता असते. यामुळे मग पुढच्या आयुष्यात ज्यावेळी स्पर्धला तोंड द्यावे लागते तेव्हा कदाचित अपयश आले तर अपयशाची सवयच नसल्यामुळे या अपयशाने ती खचून जातात नैराश्याने ग्रासतात व यातूनच काही वेळा आत्महत्येसारखा टोकाचा निर्णय घेतात.

स्पर्धा जेव्हा जीवघेण्या होऊ लागतात व त्यातही ज्यावेळी गैरप्रकार उघडकीस येतात त्यावर, अशा गैरप्रकारांना आळा घालणे, गैरप्रकार करण्याची हिंमतच होणार नाही अशी चौकट बनवणे हे उपाय आहेत. स्पर्धाच बंद करणे व स्पर्धेमधील चुरसच काढून टाकणे हा उपाय आपल्या मुलांच्या विकासाला दूरगामी मारक ठरेल. यामुळे मुलांना स्पर्धला सामोरे जाऊ द्या. वेळप्रसंगी अपयशही चाखू द्या. अपयश पचवण्याची क्षमता त्यांच्यात (व त्यांचे अपयश पचवण्याचे धाडस आपल्यातही) निर्माण होऊ द्या. मग बघा उद्या जगात ती समर्थपणे पाय रोवून उभे राहतात की नाही ! ❀ ❀ ❀