



दंतरोगात - कांदा जंतुघ्न असल्याने रोज एक कच्चा कांदा चावून खाल्याने दातांच्या तक्रारी उद्भवणार नाहीत.

पचनसंस्था - कांदा हा अग्निदीपक व पाचक आहे. तसेच तो मलावरोध दूर करतो.

पांढरा कांदा, गूळ व हळद एकत्र करून खाल्याने कावीळ बरी होते. मूळव्याधीद्वारे रक्त पडत असल्यास ३० ग्रॅम कांदा पाण्यात वाटावा. त्यात ६० ग्रॅम साखर घालावी व रोज दोनदा हे पाणी प्यावे. थोड्याच दिवसात रक्त पडणे थांबते.

कांद्याचा रस मुलांना नियमित दिल्यास कृमी नष्ट होतात व अपचन दूर होते.

कांद्यात मोठ्या प्रमाणात fructo-Oligosachharides असतात व हे Oligomers आरोग्यास उपयुक्त जीवाणु bifidobacteria ह्यांना संप्रेरित करतात व हानीकारक जीवाणु नष्ट करतात. त्यामुळे आतड्यातील tumors तयार होत नाहीत.

हृदयरोगात - कांद्यामधील विविध Sulfides हे रक्तातील lipids कमी करतात व Blood pressure कमी करतात.

भारतात जे लोक कांदा व लसूण खात नाहीत त्यांच्यात Blood cholesterol व triglycerides चे प्रमाण अधिक असण्याची शक्यता असते.

कांद्यातील flavenoids मुळे हृदयाला संरक्षण मिळते. ह्याच्या सेवनाने रक्तात गुठळ्या (thrombosis) होत नाहीत.

कॅन्सरमध्ये - विविध संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की कांद्याच्या नित्य सेवनाने विविध कॅन्सरचे प्रमाण कमी होते. कांद्याच्या सेवनाने तोंडाचा कॅन्सर ८४% ने कमी होतो, अन्ननलिकेचा कॅन्सर ८८% ने कमी होतो,

स्वरयंत्राचा कॅन्सर ८५% ने कमी होतो, स्तनाचा कॅन्सर २५% ने कमी होतो, ओव्हेरियन कॅन्सर ७३% ने कमी होतो, वृक्क पेशी कॅन्सर ३८% ने कमी होतो.

मधुमेह - कांद्यात Allyl propyl disulfide असते व त्यामुळे रक्तातील साखर कमी होते व free insuline level वाढते. कांद्यात क्रोमिअम असते. त्यामुळे Fasting Blood Sugar कमी राहते, glucose tolerance वाढतो, तसेच Total Cholesterol व triglycerides कमी होतात, HDL Cholesterol जे शरीरास उपयुक्त असते त्याची पातळी वाढते. एक कप कच्चा कांदा खाल्यास शरीराची २०% क्रोमिअमची गरज भागते. रिफाइन्ड साखर व मैदा ह्यांच्या सेवनाने शरीरातील क्रोमिअमची पातळी कमी होते. कांद्यामुळे हाडे बळकट होतात. कांद्यात नवीन द्रव्य सापडले आहे. ज्यास GPCS म्हणतात. ह्या द्रव्यामुळे Osteoclast (पेशी ज्या हाडे टिसूळ करतात) ची प्रक्रिया कमी होते व हाडांची बळकटी वाढते. स्त्रियांनी रजोनिवृत्तीच्या काळात नियमित ह्याचे सेवन केल्यास Osteoporosis चे प्रमाण कमी होते.

शोथहर व वेदनाशामक - गळवे अथवा जखमा झाल्यावर कांदा भाजून अथवा चेटून लावल्यास अथवा त्याचे पोटिस बांधल्यास गळवे लवकर पिकतात.

मूत्रविकार - मूत्र विर्सजनाच्यावेळी जळजळ होत असल्यास कांदा पाण्यात उकळून ते पाणी प्यावे. अथवा थेंब - थेंब लघवी होत असल्यास कांदा पाण्यात वाटून त्यात साखर घालून पाणी प्यावे. लघवी मोकळी होते.

असा हा बहुगुणी कांदा आपल्या जेवणात नित्य असावा. ❀

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ७ • अंक ४ • भारतीय सौर वैशाख १, शके १९३२ • २१ एप्रिल १०

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

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

संपादकीय

शिक्षणाच्या आयचा घो!

नुकतेच केंद्रीय शिक्षण मंत्री कपिल सिब्बल साहेबांनी परदेशी विद्यापीठांना भारतात दुकाने उघडण्याची परवानगी दिल्याचे जाहीर केले. 'दुकाने' उघडण्यासाठी असा शब्द प्रयोग करण्याचे कारण की, ही विद्यापीठे, येथे शिक्षणाचा प्रसार करणे, तळागाळातील अशिक्षित लोकांसाठी शैक्षणिक उपक्रम राबवणे अशा कोणत्याही उदात्त हेतूने येथे येत नसून 'परकीय पदवीचे' भारतीयांच्या मनावर असलेले गारूड माहित असल्यामुळेच, भारतीय युवकांची ही मोठी बाजारपेठ काबीज करण्यासाठीच 'ग्राहकांच्या दारी' जाण्याचा हा मार्ग या विद्यापीठांनी अवलंबला आहे. शेकडो वर्षे गुलामगिरीत घालवल्यामुळे असेल बहुधा, परंतु आपल्या लोकांच्या मनातील 'परकीय' वस्तुंचे आकर्षण

काही कमी झालेले नाही.

'शिक्षणाची पाश्चिमात्य काशी' मानले जाणारे हार्वर्ड व केंब्रिज विद्यापीठांच्या दर्जाच्या जवळपासपाण यापैकी अनेक विद्यापीठे पोचत नाहीत. परंतु कुठल्यातरी परकीय विद्यापीठाच्या पदवीचे शेपूट लावले की आभाळाला हात लागल्यागत अवस्था आपल्या इथे होते. नोकरी पासून लग्नापर्यंतच्या सर्व बाजारांत त्याचा वा तिचा भाव वधारतो. मग त्या विद्यापीठाचा दर्जा, तेथे मिळालेला अनुभव हा आपल्या मातीशी नाळ जोडू शकतो का नाही हे सर्व मुद्दे दुय्यम असतात. बरे या परदेशी विद्यापीठांसाठी लाल गालिचे अंथरताना (लाल गालिचाची पद्धत व हा वाक्प्रचारही परदेशीच) कारण दिले जाते आहे की स्पर्धा वाढली की आपल्या विद्यापीठांचा

(पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण आसन स्थिर व सुखकर का असायला हवे याचा ऊहापोह केला. स्थिर व सुखकर आसनामुळे प्रयत्नपूर्वक शिथिलता साधते व अनंताशी पूर्णपणे एकरूप होता येते. तसेच यामुळे जगातील द्वंदांचा आघात होत नाही. यानंतर मग पुढच्या पायरीकडे भगवान पतंजली वळतात. ते म्हणतात,

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोः

गतिविच्छेदः प्राणायामः

तसे झाल्यानंतर (म्हणजे स्थिर व सुखकर आसनात अनंताशी समापत्ती साधल्यानंतर) श्वास आणि प्रश्वास यांची गति तुटते. यालाच प्राणायाम असे म्हणतात.

येथे प्राणायाम म्हणजे काय व तो केव्हा करायचा हे पूर्णपणे स्पष्ट सांगितलेले आहे. प्राणायाम म्हणजे प्राणाचा आयाम म्हणजे प्राणाचे नियमन. बरेचदा याचा अर्थ प्राणाचे नियंत्रण किंवा प्राणाची गति नियंत्रित करणे असा घेतला जातो. परंतु येथे पातंजलींनी श्वास प्रश्वासयोः गतिविच्छेदः म्हणजे श्वास प्रश्वासाची जी नियमित घडणारी क्रिया आहे तिचा विच्छेद होणे म्हणजे ती क्रिया थांबणे असे स्पष्ट सांगितलेले आहे. समाधी अवस्थेमध्ये श्वास थांबण्याच्या घटना आपण बऱ्याच ऐकल्या आहेत. हिमालयात असे बरेच योगी आहेत व या अशा अवस्थेत ते वर्षानुवर्षे राहू शकतात. प्राणाचे नियमन येथे आत्म्याकडून होत असते. यामुळे बाह्य श्वासप्रश्वास गतीची आवश्यकता उरत नाही. यामुळे ही क्रिया बंद होते. साहजिक शरीराच्या

सर्वच क्रिया कुंठित होतात व शरीराचे वर्धनाची क्रिया, झिजण्याची क्रिया सुद्धा थांबते. अर्थात ज्यांना पुढे आध्यात्मिक प्रगति साधायची आहे त्यांच्यासाठी ही पायरी आहे. ज्यांना प्राणायामाचे भौतिक फायदे अपेक्षित आहेत त्यांनी श्वासाची गति नियंत्रित करणे असाच अर्थ लक्षात घ्यावा. ही गति नियंत्रित झाली की एकाग्रता साधते व ध्येयावर लक्ष चांगले केंद्रित करता येते. तसेच नियंत्रित अवस्थेत ही गति मंदावते. यामुळे शारीरिक उर्जेचा व्यय न होता ती साठून शरीर व मनाची ताकद वाढवते. पर्यायाने शरीराची झीज कमी होते. हे प्रयोगांनी सिद्ध झालेले आहे. नियमित प्राणाचे नियमन करण्याची सवय असेल तर हृदयाची गतिसुद्धा ७०-८० प्रतिमिनिटावरून ५०-६० प्रतिमिनिट एवढी मंदावू शकते. असो.

यापुढे भगवान पतंजली सांगतात,

बाह्याभ्यंतर स्तंभवृत्तिः देशकालसंख्याभिः

परिवृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ।।

बाह्य, अभ्यंतर आणि (मधला) स्तंभ अशा तीन वृत्तींचा (प्राणायाम) देश, काल, संख्या यांनी बघितला जाणारा, दीर्घ वा सूक्ष्म असा असतो. वृत्ती म्हणजे स्थिती. प्राणायामाच्या तीन स्थिती असतात. पहिली बाह्य-नाकावाटे केला जाणारा श्वासप्रश्वास, जो सहज बघता येतो, ती बाह्य स्थिती. याला external respiration म्हणतात. दुसरी अभ्यंतर-नाकावाटे होणाऱ्या क्रियेसारखीच श्वासप्रश्वासाची (पान ८ वर)

आहार गाथा

- वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस.

पी.जी.डी.ई.एम.एस्.

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर या 'फॅमिली प्लॅनिंग असोसिएशन ऑफ इंडिया' या संस्थेच्या, भिवंडी येथे असलेल्या 'प्रजनन स्वास्थ्य केंद्र' या रुग्णालयात प्रमुख वैद्यकीय अधिकारी म्हणून गेली अनेक वर्षे काम करत आहेत. तसेच ठाणे येथे स्वतःचा वैद्यकीय व्यवसाय करतात. इमर्जन्सी मेडिसीन या विषयाच्या पदविकाधारक असून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त आहेत.

कांदा

स्वयंपाकघरातील अत्यावश्यक गोष्ट म्हणजे कांदा. कांदा चिरताना जरी डोळ्यातून पाणी येत असेल, तरीही शरीरात गेल्यावर संपूर्ण शरीर स्वच्छ ठेवण्याचे कार्य कांदा करतो. कांदा व लसूण ह्यामुळे सर्व पदार्थांना स्वाद व गंध निर्माण होतो तसेच अन्नपदार्थांची पोषणमूल्ये वाढतात. प्राचीन काळापासून कांद्याच्या हजारो पाककृती प्रसिद्ध आहेत. आपण खातो तो कांदा खोडाचाच एक भाग आहे त्याला तंतूयुक्त मुळे असतात व पातीप्रमाणे पाने येतात.

रासायनिक संघटन (१००ग्रॅम खाद्य-भागातील) आर्द्रता - ८६.६%, प्रथिने-१०.२%, मेद-०.१%, तंतुमय पदार्थ-०.६%, पिष्टमय पदार्थ-११.१%, खनिजे-०.४%, कॅल्शियम-४७ मि.ग्रॅम, फॉस्फरस-५० मि.ग्रॅम, लोह-०.७ मि.ग्रॅम, 'क' जीवनसत्व-११ मि.ग्रॅम.

कांदा लाल व पांढरा अशा २ प्रकारचा उपलब्ध असतो. कांद्याला एक प्रकारचा तीव्र गंध त्यातील गंधकामुळे येतो. कांद्यात thiosulfinates, Sulfides, Sulfoxides व इतर odoxiferous sulfer compound

असतात. ह्यातील Cysteine sulfoxides मुळे तीव्र गंध व डोळ्यांची जळजळ होते. Thiosulfinates - हे जंतुघ्न कार्य करते. व ह्याचे कार्य Bacillus Subtilis, Salmonella व E-coli ह्या जीवाणूवर होते.

प्राचीन काळापासून कांद्याचा औषधी उपयोग होत आहे तसेच आधुनिक संशोधनाने पण ह्याचे विविध उपयोग सिद्ध झालेले आहेत.

श्वासनमार्गात उपयोग - WHO

(World health Organisation) ने भूक लागत नसल्यास अथवा Atherosclerosis (रक्तवाहिन्या कठीण होणे) अशा आजारांवर कांद्याचा रस गुणकारी सांगितला आहे. तसेच सर्दी, खोकला, दमा, ब्रॉन्कायटिस अशा आजारावर कांद्याचा रस उपयुक्त असतो. त्यामुळे ब्रॉन्कियल स्पाझ्म (श्वासवाहिन्यांचे आकुंचन) कमी होतो.

कांद्याचा रस व मध एकत्र करून ३-४ वेळा दिल्यास सर्दीचे प्रमाण कमी होते. व त्याच्या तीक्ष्ण व स्निग्ध गुणामुळे छातीतील कफ पातळ होण्यास मदत होते.

(पान १ वरून)

क्रिया अगदी आत (अभि + अंतर) प्रत्येक सूक्ष्म पेशीच्या स्तरावरही होत असते. प्रत्येक पेशी ऑक्सिजन आत घेते व कार्बनडायाऑक्साईड बाहेर सोडत असते. ही अभ्यंतर स्थिती. यालाच Cellular किंवा tissue respiration असे म्हणतात. तिसरा स्तंभ प्रकार म्हणजे फुफ्फुसांमध्ये हवा आणि रक्त यांत जी ऑक्सिजन व कार्बनडाया ऑक्साईड या वायुंची देवाणघेवाण होते ती स्थिती होय. ही बाह्य आणि अभ्यंतर यांच्या मधली स्थिती आहे. आजच्या विज्ञानाने respiration बाह्य व अभ्यंतर असे दोनच प्रकारचे मानले असले तरी शरीर क्रियेचा विचार करता मधली स्तंभ ही अवस्था असतेच. याला exchange between air column & column of blood असे म्हटले जाते. येथे प्राणायामाच्या म्हणजेच श्वासप्रश्वास गतिविच्छेदाच्या ज्या तीन वृत्ती आहेत त्या याप्रकारे पाहता येतात.

१) बाह्यश्वासन - नाकातून होणारी हवेची देवाणघेवाण २) अभ्यंतर श्वासन - रक्तातून पेशींत व पेशींतून रक्तात वायुंची देवाण घेवाण होणे. ३) स्तंभ श्वासन - फुफ्फुसांत हवेतून रक्तात व रक्तातून हवेत होणारी

देवाणघेवाण. या तीनही वृत्ती देश, काल व संख्या यांनी बघितल्या जातात. म्हणजे त्यांच्यावर देश, काल व संख्या यांचा परिणाम होतो. कसे ते पाहू. येथे देश म्हणजे प्रदेश. उष्णप्रदेशात श्वसन गति वाढते तर थंड प्रदेशात ती कमी होते. म्हणजेच श्वासप्रश्वास क्रियेची आवश्यकता कमी होते. काळाचा विचार करतानाही दिवसा उष्णता जास्त असते तसेच शरीराची हालचाल चालू असल्यामुळे श्वसनाची गति थोडी जास्त असते. रात्रीच्या काळात चयापचय मंदावतो यामुळे श्वासप्रश्वासाची क्रिया सुद्धा मंदावते.

संख्येचा विचार करताना किती सेकंद वा मिनिटे वा तास श्वसनाची क्रिया थांबते हे मोजले जाते. तसेच श्वसनातील श्वासाच्या संख्येने हा प्राणायाम बघितला जातो. श्वासांची संख्या जेवढी कमी तेवढे दोन श्वासांतील अंतर जास्त. म्हणजेच तेवढेच प्राणायामाचे प्रमाण जास्त. हा असा प्राणायाम दीर्घ व सूक्ष्म अशा दोन गटात बसवता येतो. जेवढा दीर्घकाळ गतिविच्छेद तेवढा प्राणायाम दीर्घ. प्रत्येक दोन नियमित श्वासांमध्ये जो प्राणायाम अल्प काळासाठी घडतो तो म्हणजे सूक्ष्म प्राणायाम होय.



आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्विद' हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले. दूरध्वनि : ०२२-२५३३२४२६ Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

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

संगणकीय मांडणी/अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

आयुर्वेदाविषयीचे गैरसमज

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी

बी.ए.एम्.एस्., एम्.डी.(आयु.), बी.ए.(योग)

संहिता विषयात एम्.डी. व योगशास्त्रात बी.ए. मधे सुवर्णपदक मिळाले. ठाणे येथे स्वतःचे आयुर्वेद चिकित्सालय व ब्युटी क्लिनिक आहे. 'अशी वाढते स्मरणशक्ति' व 'गोधन गोसंवर्धन' ही दोन पुस्तके प्रसिद्ध. जनसामान्यांसाठी 'आरोग्यम्' या मासिकाचे संपादन

पथ्य - एक कटकट ??? !!!

मी अगदी नवीन प्रॅक्टीस करत असतानाची गोष्ट. पहिल्या की दुसऱ्याच दिवशी माझ्याकडे एक रुग्णा आली. तिला ताप आला होता. मी नीट तपासलं तिला. ताप साधाच होता. 'ज्वराच्या सुरवातीला लंघन करावं' हा शास्त्राचा नियम मनात पक्का बसलेला. मी त्या रुग्णेला सांगितलं, 'तुम्हाला भूक लागेपर्यंत तुम्ही लंघन करा. गरम पाणी प्या. अगदीच वाटलं तर पेज घ्या. औषधाची गरज नाही. दोन दिवसांनी दाखवायला या. मग औषध देऊ.' रुग्णेला मी औषध न दिल्यामुळं पैसेही घेतले नाहीत. ती रुग्णा निघून गेली. रात्री ९ वाजता मी दवाखाना बंद करून स्टेशनवर जायला निघाले, वाटेत एका जनरल प्रॅक्टिशनरचा दवाखाना होता. सहज बघितलं तर त्या दवाखान्यात ती रुग्णा रांगेत बसलेली मला दिसली. ती माझ्याकडे परत कधीच आली नाही. मात्र तिनं मला एक धडा शिकवला. 'आजारी माणसाला औषधच हवं असतं. नुसत्या पथ्यानं बरं वाटू शकतं - ही गोष्टच त्याला पटत नाही.'

व्यवसायातला अनुभव जसा वाढू

लागला, तसं तर पुढे जाऊन हे कळालं की कलीयुगातल्या कुणाही मनुष्यप्राण्याला 'पथ्य' पाळायला आवडत नाही. (याला काही सन्माननीय अपवाद असतील ही) आजारी पडल्यावर तोंडावर नियंत्रण ठेवायला हवं - ही खरं तर भारतीय लोकांची प्राचीन परंपरा आहे. पण आजची पिढी मात्र काहीतरी वेगळाच विचार करते. 'जेवल्याशिवाय औषध घेतलेलं चालत नाही,' असा एक मोठ्ठा गैरसमज! हा बहुतेक इंग्लीश औषधांमुळे पसरला असावा. बहुतेक वेळा डॉक्टरांकडून तीव्र प्रतिजैविक दिली जातात. काहीतरी खाऊनच हे औषध घ्या. असं डॉक्टर सांगतात. मग रुग्ण तो नियम सर्वत्र लागू करतात. 'रिकाम्या पोटी औषध घ्यायचं नाही,' म्हणून अगदी मळमळत असलं तरी, निसर्गाच्या कौलाविरुद्ध जाऊन रुग्णाला बळजबरीनं काहीतरी खायला दिलं जातं. मग औषध! पण यामुळे पोटावर किती अत्याचार होतात याचा विचारच नाही केला जात. एकदा मी सेमिनारला गेले असताना माझ्या एका रुग्णाला मलेरिया झाला. त्यानं अन्य डॉक्टरांचं

औषध चालू केलं. दोन दिवसात मी येऊन बघते तो काय? रुग्णाची भूक अगदी 'मेल्यात' जमा होती. जीभ पांढरी झालेली. रुग्णाला मळमळत होतं. पण मलेरियाची गोळी घ्यायची होती ना? म्हणून भूक नसताना (म्हणजे पोटातले अॅसिडचे स्त्राव बंद असताना) त्याला जेवायला लावलं जात होतं. आता खरं तर जेवल्यावर अॅसिडचे स्त्राव आवश्यक आहेत! पण त्यानंतर मलेरियाची गोळी घ्यायची आणि तिचा त्रास होऊ नये म्हणून वर अॅन्टिसिड दिलं होतं. म्हणजे पोटातलं जेवण पचवण्यासाठी चुकून काही स्त्राव झालेच, तर antacid नं ते ही बंद केले जात होते. हे कुठलं logic?

लोकांचा दुसरा एका गैरसमज असा असतो की आजारात अशक्तपणा यायला नको म्हणून खायला पाहिजे. मग भूक असो- नसो, अन्न पचत असो-नसो. आपण आपलं पोतं भरत राहायचं. ताप, जुलाब, सर्दी अशा आजारांनी बेजार असलेली लहान मुलं - खरं तर खूप शहाणी असतात. शरीर जे सांगतं तेवढंच ते ऐकतात. त्यामुळे तापात त्यांच्यापुढं काही खायला नेलं, तर दात आवळून ही पोरं मान फिरवतात. खरं तर निसर्गाचं ऐकून ते स्वतःच्या हिताचीच गोष्ट करत असतात! पण घरातल्या मोठ्या माणसांना वाटतं, 'लहान मुलांना काय समजतं? नाही खाल्लं तर अशक्तपणा येईल.' मग अक्षरशः घरातली सगळी माणसं त्या एवढ्याशा मुलाला, त्याच्या इच्छेविरुद्ध अन्न 'भरवत' असतात. कशासाठी? - माहित नाही.

खरं तर आयुर्वेद शास्त्र सांगतं की - आजाराचं कारण दूर करणं हा आजारावरचा पहिला उपचार आहे. आणि गंमत म्हणजे आपल्या

१०टक्के आजारांची कारणं आपल्या आहार विहारात दडलेली असतात. जोपर्यंत ही कारणं दूर केली जात नाहीत. तोपर्यंत आजार बरा कसा होणार? म्हणजे बघा एखादी पाण्यानं भरलेली टाकी रिकामी करायची असेल, वरचा नळ जर चालूच असेल तर टाकी कशी रिकामी होणार? आजारांचं असंच आहे. सर्दिचे रुग्ण जोपर्यंत गार पदार्थ खातच राहतील, सांधेदुखीचा रुग्ण जोपर्यंत बटाटे खायचं सोडणार नाही, सुजेचे रुग्ण दही खाणं चालू ठेवतील - तोपर्यंत त्यांचे ते ते आजार बरे होणं अवघड आहे. औषध घेतलं तरी अवघड आहे. 'अर्ध रोग हरी क्षुधा' असं म्हटलं जातं. याचा अर्थ 'खाण्यावर नियंत्रण ठेवलं तर निम्मे रोग कमी होतात.' आपली संस्कृती हेच सांगते. हुआन धांग या चिनी प्रवाशानं, हजारो वर्षांपूर्वीच्या त्याच्या प्रवास वर्णनात लिहिलं आहे. 'भारतीय लोक केवळ लंघनाने त्यांचे अनेक आजार बरे करू शकतात.' आज हजार वर्षांनंतर हेच भारतीय - आहाराचा आणि आजारांचा काही संबंध असतो हे ही मानायला तयार नाहीत - यासारखं दुदैव ते काय? आणि मग आमच्या आजारांसाठी परदेशातून कोट्यावधी रुपयांची औषधं आम्ही विकत घेतो, ती ही कित्येक वेळा तिथे 'बंदी' आलेली असतात. किती भीषण परिस्थिती आहे बघा!

थोडक्यात काय तर आपल्या कोणत्याही आजाराची कारणं समजावून घेऊन, ती कारणं दूर करणं म्हणजेच - अपथ्य टाळणं होय. हे अपथ्य टाळलं तर रोगावर लवकर विजय मिळवता येतो हे निश्चित.



(पान १ वरून)

दर्जा सुधारेल. पण आज जगात सर्वत्र भारतीय डॉक्टर्स / इंजिनियर्स / संगणक तज्ञ यांना मागणी आहे ती त्यांच्या परकीय पदव्यांच्या आधारे नाही तर येथेच त्यांनी घेतलेल्या मूलभूत शिक्षणाचा पाया मजबूत असल्यामुळे हे सोपेस्कररीत्या विसरले जाते. कायमच परकीय ते चांगले, उत्तम असे मानून त्यांच्याशी तुलना करून आपल्या इथल्या शिक्षणाला कमी दर्जाचे लेखणे हेच मुळात गैर आहे. भौतिक शास्त्रात, विज्ञानात पाश्चात्यांनी प्रगती खूप केली हे मान्य करताना आपल्याकडे जे वैज्ञानिक आविष्कार बघायला मिळतात ते काही परदेशी तंत्रज्ञांनी येथे येऊन केलेले नाहीत. ताजमहाल, कैलास वेरूळची लेणी हे स्थापत्याचे उत्कृष्ट नमुने म्हणून जगभर गाजलेले आहेत. परंतु न गंजणारा लोहस्तंभ, पूर्ण चुंबकीय दगडात बनवलेले कोणार्कचे सूर्यमंदिर व त्यातील आधाराशिवाय चुंबकीय शक्तिने तरंगणारी सूर्यमूर्ती, विजापूरचा गोलघुमट, मांडवगडावरील पाणी हजार फूट वर चढवण्याची व्यवस्था, अनेक गडांवर खालचा आवाज वरपर्यंत ऐकू जाण्याची केलेली व्यवस्था हे सर्व विज्ञानाची माहिती नसताना केले गेले यावर विश्वास ठेवणे कठीण आहे. असो.

परदेशी विद्यापीठांसाठी लाल गालिचे अंधरत असतानाच येथील अभ्यासक्रमांतही मोठे बदल करण्यात येत आहेत. पुढील वर्षापासून दहावी व बारावी या दोन महत्त्वाच्या वर्षांचा अभ्यासक्रम बदलून देशभरात एकाच पातळीचा अभ्यासक्रम राबवण्याचे चालले आहे. ही कल्पना अतिशय चांगली असली तरी ज्या पद्धतीने ती हाताळण्यात येत आहे त्यावरून पुरेसा गृहपाठ

न करताच ही योजना अंमलात आणण्याची घाई केली जात आहे असे वाटते. शिक्षणक्षेत्रात प्रयोग होणे जरूरीचे आहे कारण त्यामुळे नवनवीन ज्ञानाची कवाडे उघडली जातात तसेच विद्यार्थी व अध्यापक दोघांचेही ज्ञान काळानुरूप राहते. परंतु हे प्रयोग वा बदल करताना ज्या विद्यार्थ्यांसाठी हा उपक्रम राबवला जातो त्यांच्या सांस्कृतिक, भौगोलिक परिस्थितीचा विचार करून त्यानुसार त्यांची आखणी करणे क्रमप्राप्त आहे. अन्यथा हे बदल सर्वांसाठी मोठी डोकेदुखी ठरू शकते.

याशिवाय एवढंर शिक्षणाकडे लोकांचा कल वाढावा किंवा जास्तीतजास्त विद्यार्थी (की परिक्षार्थी) उत्तीर्ण व्हावेत म्हणून परिक्षेच्या गुणवत्तेशी जी तडतोड केली जाते ती जास्त चिंताजनक आहे. खरे ज्ञान हे तावून सुलाखून, पारखून घेतले तर जास्त उजळते हा आपला पूर्वापार सिद्धान्त. पण निकाल उत्तम दिसावा म्हणून पेपर सोपे काढणे, त्यातही विद्यार्थ्यांना सैलपणे गुण देऊन पास करणे यामुळे एकंदर शिक्षणाचा दर्जा खालावतो याची चिंता कुणालाच नाही आहे. यामुळे पदवीची गुंडाळी मिळाली तरी ज्ञान मिळतेच असे नाही. दुदैवाने बहुतेक वेळा नोकरीमध्येही पदवीला ज्ञानापेक्षा महत्त्व जास्त दिले जात असल्याने दर्जा खालावण्याची परंपरा पुढेही कामामध्येही चालूच राहाते. दर्जेदार शिक्षणाने सुसंस्कृतपणा येणे अपेक्षित असते परंतु दर्जाशी तडजोड करून घेतलेल्या शिक्षणाने काही संस्कारमूल्ये विद्यार्थ्यांच्या अंगी बाणवली जातील ही अपेक्षाच हल्ली चुकीची ठरत आहे व यामुळेच हल्लीचे परिक्षार्थी म्हणतात की शिक्षणाच्या आयचा घो!!

