

प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

आयुर्वेदाचार्य (बी.ए.एम्.एस्.) (मुंबई), योगतज्ज्ञ

वैद्य प्रसन्न केळकर हे आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टचे संस्थापक व विश्वस्त असून 'आयुर्हित' या मासिकाचे संपादक आहेत. ठाणे व मुंबई येथील आयुर्वेद क्षेत्रातील विविध संस्थांवर पदाधिकारी व विश्वस्त म्हणून कार्यरत आहेत. योग विद्यानिकेतन, मुंबई येथून योग शिक्षकाचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला असून गेली अनेक वर्षे ठाणे येथे आयुर्वेद व योग तज्ज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात. हृदयविकार व थायरॉईडचे विकार यांत विशेष प्राविण्य.

गेल्या अंकात आपण कृमि या व्याधीची माहिती घेतली. या अंकात आपण पांडुरोग म्हणजे Anaemia याबद्दल पाहू.

पांडु म्हणजे पांढरा, फिक्का, या रोगात शरीरातील रक्ताचे प्रमाण कमी झाल्याने शरीराला पांढरट फिक्केपणा येतो म्हणून याला पांडुरोग म्हणतात.

पथ्य

आहार -

१) गहू, लाल साळीचे तांदूळ, ज्वारी, यव ही धान्ये खावी.

२) दुधी, पडवळ, कोबी, तोंडली, चाकवत, पालक, चवळी, माठ, शेंपू, तांदुळजा य भाज्या घ्याव्यात. पालेभाज्यांचे सूप करून गाळून घ्यावे.

३) मूग, मसूर, तूर, चवळी ही

कडधान्ये खावीत

४) शिंगाडा, काळी द्राक्षे, अंजीर, मोसंबी, डाळींब, खजूर, चिकू, केळी, कोहळा, आंबा, सफरचंद इ. फळे खावीत.

६) गायीचे व म्हशीचे दूध, तूप, लोणी, ताक घ्यावे.

७) गोमूत्र, लाह्यांचे पाणी, गरम पाणी हे पथ्यकर आहे.

८) शिंगाडा, आले, लसूण, हळद, कांदा, मुळा इ. खावे.

विहार -

१) संपूर्ण विश्रांती घ्यावी.

२) सर्वांगाला तेलाचे नियमित मालिश करावे.

३) वमन, विरेचन हे पंचकर्मातील उपचार यथाशक्ती करावेत.

(पान ८ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ५ • अंक ८ • भारतीय सौर भाद्रपद १, शके १९३० • २२ ऑगस्ट ०८

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

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

संपादकीय

यंदा आपण स्वातंत्र्याचा एकसष्टावा वाढदिवस साजरा करत आहोत. या एकसष्ट वर्षात पुलाखालून बरेच पाणी वाहून गेले आहे. अनेक क्षेत्रामध्ये आपल्या देशाचे नाव अग्रभागी झळकते आहे. एक बौद्धिक महासत्ता म्हणून आपण हळूहळू पुढे वाटचाल करत आहोत. भारतीय वंशाचे, भारतात जन्मलेले अनेक जण आज जागतिक स्तरावर सर्वोच्च पदांवर पोचलेले आहेत. एकंदर पाहता प्रगतीची अनेक शिखरे आपण गाठलेली आहेत. परंतु तंत्रज्ञानाची, भौतिक सुखांची प्रगति होत असताना आजही मूलभूत सुविधांपासून, जसे - पुरेसे अन्न, स्वच्छ पाणी, व निवारा यासारख्या गोष्टींपासून अनेक जण वंचित आहेत. शहरांमध्ये प्रगतीचा महापूर येतोय पण खेड्यांमध्ये आजही मूलभूत गरजा पूर्ण करण्यासाठी वणवण करावी लागतेय. या गोष्टींचा विचार करताना

प्रकर्षाने जाणवते की खरोखर आपण स्वतंत्र झालो आहोत ? का आपण मानसिक दृष्ट्या जास्तजास्त पारतंत्र्यात जात आहोत ? वैद्यकीय क्षेत्रापुरता विचार करायचा झाला तर वैद्यकीय क्षेत्रात भरपूर 'प्रगती' होत आहे. जागोजागी मोठी हॉस्पिटल्स, तांत्रिक सुविधा महागडी उपकरणे यांची रेलचेल आहे. परंतु यामुळे एकंदर देशाच्या जनतेच्या ढोबळ जीवनमानात काही फरक पडतोय कां ? आजही खेड्यांतून सर्पदंशाने मृत्यू होतायत. पुरेशा सुविधांअभावी आजही नवजात बालकांचे मृत्यूचे प्रमाण कमी झालेले नाही. दोनशे वर्षांपूर्वी इंग्रज इथे येण्यापूर्वी येथे लोक आजारी पडल्यावर थेट दगावतच होते कां ? क्षयाचे प्रमाण तेव्हा होते ते आणि आज यात कितीसा फरक पडला आहे ? फरक पडलाय तो एवढाच की आपले

(पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश हे पाच क्लेश आहेत व ते नष्ट केले पाहिजेत हे आपण आतापर्यंत पाहिले. ते नष्ट करायचे हे निश्चित झाल्यावर मग कसे असा प्रश्न उपस्थित होतो. याचे उत्तर भगवान पुढील सूत्रात देतात.

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥

सूक्ष्म केलेले ते क्लेश प्रसवाच्या दिशेने नेऊन नष्ट करण्यासारखे आहेत. स्थूल वस्तूपेक्षा सूक्ष्म वस्तू नष्ट करणे सोपे जाते. यामुळे हे क्लेशसुद्धा प्रथम सूक्ष्म करून घ्यावेत व मग नष्ट करावेत. सामान्यतः सर्व माणसांमध्ये हे क्लेश ढोबळ वा स्थूल स्वरूपात असतात. प्रयत्नांनी ते कमी करत करत 'सूक्ष्म' अवस्थेत नेता येतात.

कष्टाने ज्ञान मिळवून अविद्या कमी करता येते. द्वेष सोडून देऊन कमी करता येतो. आपला आडमुठेपणा किंवा हट्ट सोडून देऊन अभिनिवेश कमी करता येतो. अस्मिता सुद्धा कमी करता येते. पंरतु त्यासाठी खूप कष्ट घ्यावे लागतात. व ते सुद्धा विविध मार्गांनी घ्यावे लागतात. प्रामाणिक प्रयत्न केले तर अस्मितासुद्धा कमी होऊ शकते. मात्र त्यात ढोंगीपणा वा दिखाऊपणा असला तर अस्मिता वाढते.

याप्रकारे प्रयत्न करून पाचही

क्लेश कमी झाले म्हणजेच सूक्ष्म झाले की मग ते नष्ट करणे सोपे जाते.

हे प्रयत्न प्रतिप्रसव या दिशेने करावेत. प्रसव म्हणजे जन्म होणे. प्रति म्हणजे प्रमाणे. प्रतिप्रसव म्हणजे प्रसवाप्रमाणे म्हणजेच जन्माच्या दिशेने. हे क्लेश जेथून उगम पावतात, जन्म घेतात त्या दिशेने प्रयत्न केले तर हळूहळू ते कमी होतात. उदाहरणार्थ एखादा रोग नष्ट करण्यासाठी त्याच्या मुळाचा शोध वैद्य घेतात व मुळापर्यंत जाऊन त्याला नष्ट करतात, तसेच येथे आहे.

सूक्ष्म करून क्लेश त्यांच्या जन्मस्थानापर्यंत शोध्यावे. व शक्यतो जन्मस्थानच नष्ट करावे. क्लेशांचे मूळ नष्ट झाले की क्लेशही नष्ट होतील.

ज्याप्रमाणे हे क्लेश नष्ट करावे लागतात तशा आपण पूर्वी पाहिलेल्या मनाच्या वृत्ती सुद्धा नाहिशा कराव्या लागतात. वृत्तींचे पाच प्रकार आपण पूर्वीच पाहिलेले आहेत. प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा व स्मृती या पाच वृत्तीसुद्धा नाहिशा करता येतात व त्यासाठी उपयोग होतो तो ध्यानाचा.

ध्यानहेयाः तद् वृत्तयः ॥

त्या वृत्ती ध्यानाने नष्ट करण्याजोग्या आहेत.

मन चंचल असते. एकाच वेळी अनेक

ठिकाणी जाण्याचा ते प्रयत्न करत असते. यामधे मनाची शक्ती खूप खर्च होते. ध्यान करून म्हणजेच चिंतन करून मन एका विषयावर स्थिर करता येते. सुरवातीस हे जड जाते. जो विचार काढून टाकायचा, टाळायचा प्रयत्न आपण करतो तोच पुन्हा पुन्हा मनात येत राहतो. अशा वेळी दुसऱ्या ध्येयावर मन स्थिर होणे कठीण जाते. यामुळे त्या नकोशा असणाऱ्या विषयावरच मन स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा. त्याचेच चिंतन केले की मन स्थिरही पटकन होते व तो विषयही

हळूहळू मनातून नाहिसा होतो. याबद्दल आपण पूर्वी सविस्तर चर्चा समाधिपादामध्ये वेगलेली आहे. ध्यान करत असता सुरुवातीस झोप येते. हे इतर वृत्ती कमी होत असल्याचे व मन शांत होत असल्याचे लक्षण आहे. मात्र हळूहळू प्रयत्नपूर्वक ध्यानामध्ये झोप टाळण्याचा प्रयत्न करावा कारण निद्रा हीही एक वृत्ती आहे. तिच्यातूनही बाहेर पडणे गरजेचे असते.

याप्रकारे वृत्ती नष्ट करता येतात. व त्यासाठी ध्यान हा उपाय आहे. ❀

हसता हसता

एका पुरुषाची पत्नी कामानिमित्त बाहेरगावी गेली होती. जातान तिने नवऱ्याला सकाळपासून घरात करायच्या कामांची यादी दोनदोनदा बजावून सांगितली होती. तिला सकाळी लवकर कामाला निघायचे असल्याने तिने नवऱ्याला सकाळी फोन करून सहा वाजता उठवण्यास सांगितले. नवऱ्याने आठवणीने त्याप्रमाणे तिला सहा वाजता फोन केला. पत्नीने फोन घेतला व म्हणाली, 'सहा वाजले का ? ठीक आहे, प्लीज मला परत सात वाजता उठव. मला थोडे उशीरा जायचे आहे. '

नवऱ्याने परत सात वाजता फोन केला. पत्नीने फोनवर पुन्हा म्हटले, 'प्लीज मला आता एकदाच आठ वाजता फोन कर'.

नवरा म्हणाला, 'मग मला आधीच आठलाच फोन करायला सांगायचास. उगीच सहा वाजता का सांगितलेस ?' पत्नी उत्तरली, 'मला आठलाच उठायचे होते, पण तू सहा वाजता उठतोस नां हे पहाण्यासाठी मी तुला फोन करण्यास सांगितले.'

(पान १ वरून)

अपथ्य :

आहार :

- १) मका, वरीचे तांदूळ टाळावे.
- २) मेथी, शेवगां, कारली, अंबाडी, चिंच, टोमॅटो टाळावे.
- ३) कुळीथ, उडीद टाळावे.
- ४) मेंढी, बदक, डुककर, म्हैस, बैल, खेकडे यांचे मांस टाळावे.
- ५) अननस, फणस, ताडगोळे, कवठ ही फळे टाळावीत.
- ६) उंटाचे दूध, शेळीचे मेंढीचे दूध टाळावे.
- ७) थंड पाणी, उघडे, दूषित पाणी

टाळावे.

८) नवलकोल, साबूदाणा, रताळी, अरवी इ. कंद टाळावे.

९) तिखट, मसालेदार पदार्थ, तळलेले पदार्थ, पिस्ता, काजू, अक्रोड, लोणची, पापड, सुपारी, माती इ. खाणे टाळावे. अति आंबट खारु नये.

विहार :

- १) दिवसा झोपणे टाळावे.
- २) स्वेदन, रक्तमोक्षण, धूमपान टाळावे.
- ३) वमनाचा वेग थांबवू नये. उलटीचा अवरोध करू नये.
- ४) मैथुन टाळावे.



‘आयुर्हित’च्या दिवाळी अंकासाठी ज्यांना आरोग्याशी संबंधित परंतु ललित लिखाण पाठवावयाचे असेल त्यांनी जरूर पाठवावे. योग्य त्या लिखाणाचा जरूर विचार केला जाईल. फुलस्केप कागदावर एका बाजूला सुवाच्य अक्षरात सुमारे पंधराशे शब्दमर्यादेपर्यंत लिखाण सप्टेंबर अखेरपर्यंत पाठवावे. अप्रकाशित लिखाण परत हवे असल्यास पुरेसे पोस्टेज लावलेले पाकीट पूर्ण पत्त्यासह पाठवावे. - संपादक

पत्रव्यवहाराचा पत्ता :

संपादक, आयुर्हित,
आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५३३ २४२६
Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

प्रकाशक :

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त
वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी
‘आयुर्हित’ हे वार्तापत्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी,
ठाणे (प.) येथे प्रसिद्ध केले.

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

अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

योग आणि आयुर्वेद

- वैद्य नरेंद्र कढे

बी.ए.एम.एस., एम्.बी.ए.

वैद्य नरेंद्र कढे ह्यांनी मुंबई विद्यापीठातून बी. ए. एम्. एस्. ही पदवी व योगशास्त्रातील अॅडव्हान्स डिप्लोमा प्राप्त केला असून मणिपाल विद्यापीठातून ‘हेल्थ केअर सर्किसेस’ ह्या विषयामध्ये एम्.बी.ए. ची पदवी मिळवलेली आहे. ते ठाण्यामध्ये आयुर्वेद व योगतज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात.

शयन स्थितीतील दोन आसने बघितल्यानंतर, ह्या अंकांमध्ये आपण बघणार आहोत विपरित शयनस्थितीतील ‘नौकासन.’ आजच्या आपल्या धकाधकीच्या जीवनात आपणांस सर्वात कमतरता भासते ती वेळेची व नियमित साधना करण्यासाठी आपणांस थोडा तरी वेळ काढणे आवश्यक असते. नौकासनाच्या नित्य अभ्यासामुळे आपणास भुजंगासन व शलभासन ह्या दोन्ही आसनांचे फायदे एकत्रितरित्या मिळू शकतात.

सर्वसाधारण कृती : - १) सर्वप्रथम विपरित शयनस्थितीत म्हणजे पोटावर झोपलेल्या स्थितीत विश्रांती अवस्थेत यावे.

२) नंतर दोन्ही पाय एकमेकांशी जुळवून घ्यावेत. पायाचे तळवे वरच्या दिशेस येतील अशा पद्धतीने ठेवावेत.

३) दोन्ही हात शरीराच्या बाजूस, शरीरास चिकटून रहातील असे ठेवावेत. दोन्ही हातांचे पंजे वरच्या दिशेने असावेत.

४) कपाळ जमिनीवर टेकवून, आसनाची पूर्वस्थिती घ्यावी.

५) दोन्ही हात डोक्याच्या मागे नेऊन दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांत गुंतवून घ्यावीत.

६) हळूहळू श्वास घेत/घेत, चेहरा, छाती, कमरेच्या वरचा भाग आणि त्याच वेळेस दोन्ही पाय गुडघ्यात न दुमडता वर उचलण्याचा प्रयत्न करावा.

७) दोन्ही कोपरे पाठीच्या दिशेने नेण्याचा प्रयत्न करावा आणि त्याच वेळेस डोक्याने हाताचे तळवे जास्तीत जास्त मागे ढकलण्याचा प्रयत्न करावा.

८) आसनाच्या अंतिम स्थितीत श्वसन नेहमीप्रमाणे चालू ठेवावे.

९) यथाशक्ती अंतिम स्थितीत थांबल्यानंतर, आसन सोडताना हळूहळू श्वास सोडत संपूर्ण शरीर एकाच वेळेस जमिनीस टेकवावे.

१०) डोक्यामागील दोन्ही हात सोडवून विपरित शयन स्थितीत विश्रांती अवस्थेत

यावे.

सर्वसाधारण घेण्याची काळजी :

१) अपेन्डिक्स अथवा हार्नियाचे नुकतेच ऑपरेशन झाले असलेल्यांनी हे आसन करू नये.

२) पाठदुखी अथवा कंबर दुखीचा जास्त त्रास असणाऱ्यांनी अतिशय काळजीपूर्वक व आपल्या वैद्याच्या सल्ल्याने हे आसन करावे.

३) काहीही खाल्ल्यानंतर किमान दोन तास तरी हे आसन करू नये.

थोडक्यात परंतु महत्त्वाचे

१) माकड हाड हे खालच्या बाजूस दाबले गेले असावे.

२) दोन्ही पाय हे गुडद्यातून एकदम

सरळ असावेत.

३) दोन्ही कोपर जास्तीतजास्त पाठीच्या दिशेने आणावेत.

आसनांचा त्रिदोषांवर होणारा परिणाम -

१) कटी प्रदेशातील अपान वायूचे नियंत्रण होते.

२) पाचकपित्त समस्थितीत येण्यास मदत होते.

३) प्रकृपित कफ दोषाचे शमन होते.

आपापल्या शरीर प्रकृतीनुसार वा व्याधी अवस्थेनुसार आसनाचे जास्तीत जास्त लाभ मिळण्याच्या दृष्टीने पुढील प्रमाणे काही छोटेसे बदल केल्यास चांगले परिणाम दिसून येतात.

	वात ↑ किंवा ↓	पित्त ↑ किंवा ↓	कफ ↓↓
वेळ	मध्यम	ताण विरहित कमी ते मध्यम वेळ	वारंवार व दीर्घकाळ
श्वसन	हळूवार व मृदू	सम व मृदू	नैसर्गिक
केंद्रबिंदू	स्थैर्य व एकसमान श्वसन	एकसमान श्वसन व लाघव	दृढीकरण व शरीर उचलणे
कृती	स्थिर व पक्की पूर्वस्थिती शरीर ताण व आसनस्थिती धारण करणे	पक्की पूर्वस्थिती व शरीर हळूवारपणे वर उचलणे	शरीर जास्तीतजास्त जास्त खेचून घेणे व वर उचलणे

(पान १ वरून)

आपल्या मातीतले वैद्यक शास्त्र काळाच्या पडद्याआड जाऊ पाहात आहे. देशात होणाऱ्या प्रगतीचा आपल्या मातीतल्या शास्त्रांच्या प्रगतीसाठी कितीसा वापर होतो आहे ?

आयुर्वेद, योग यासारख्या आपल्या शास्त्रांचे सिद्धांत काळाच्या कसोटीवर कसे टिकून राहतात हे तपासण्याचा किंवा सिद्ध करण्याचा किती जण प्रयत्न करतात ? याचा अभ्यास होतोय तो अमेरिका, जर्मनी यासारख्या देशांत. आपण मात्र त्यांची महागडी उपकरणे व तंत्रज्ञान यालाच भुलतो आहोत व आपल्याच तत्वांकडे दुर्लक्ष करतो आहोत. आज देशाच्या वैद्यकीय क्षेत्राच्या संशोधनाच्या बजेटमध्ये आयुर्वेद व योग यांच्या वाट्याला किती निधी येतो ? एकूण वैद्यकीय संशोधनावर होणाऱ्या खर्चाच्या एक शतांशपण नाही. आपल्या प्राचीन आचार्यांनी हजारो वर्षांच्या अनुभव व अभ्यासानंतर मांडलेले सिद्धांत व प्रयोग हे आपण पौराणिक कल्पना म्हणून उडवून लावण्यात धन्यता मानतो. का केवळ त्यांची मांडण्याची पद्धत त्या काळाला अनुसरून होती म्हणून ? आजच्या आधुनिक वैद्यकातले अंदाज, ठोकताळे, त्यांचे प्रयोग दर दहा वर्षांनी पूर्वेकडून पश्चिमेकडे इतके बदलतात परंतु आपण ते डोळे मिटून आंधळेपणाने स्वीकारतो. आज आपल्या भाषा मृतवत आहेत असे आपणच म्हणतो. परंतु आपल्या भाषेचा लवचिकपणा आपण समजून घेत नाही. त्याऐवजी हरघडी तोकडेपणा

जाणवणाऱ्या इंग्रजीचा आपण उदोउदो करतो. आज ग गणपतीचा असे म्हणताना कोणी दिसत नाही परंतु E For Elephant असे अगदी खेड्यातली मुले म्हणतानाच्या जाहिराती आपण मन बंद करून बघतो. मराठीच्या वापराबद्दल काही राजकीय पक्षांचे राजकारण सध्या चालू आहे. पण केवळ पाट्या मराठीत लावून मराठी मनात रुजत नाही. आपल्या भाषेचे प्रेम आतून यावे लागते. एकच उदाहरण द्यावेसे वाटते. आज शहरी वा गावातील कोणालाच लघवी करून येतो म्हणण्याची लाज वाटते. अगदी गावातील मुलेही 'Toilet' करतात व सकाळी उठून 'ब्रश' करतात. दात घासणे हा शब्द प्रयोग बादच झाला आहे. मराठीत आपल्याकडे 'आविर्भाव' किंवा 'हावभाव' असे भाव प्रकट करण्यासाठी वापरले जाणारे शब्द आहेत. परंतु ते कोणाला हल्ली कळतच नाहीत. त्याऐवजी सर्रास देहबोली हा इंग्रजी 'body language' चा भाषांतरित शब्द आपण वापरतो. परंतु आविर्भाव व हावभाव दोघांतून प्रकट होणारा सूक्ष्म फरक देहबोली या शब्दात सांगता येत नाही.

या सर्वांमुळेच आपले मानसिक पारतंत्र्य अजून संपलेले नाही असे वाटत राहते. या गोष्टींचा आपण मुळापासून विचार करण्याची गरज आहे. भौतिक स्वातंत्र्याच्या या एकसष्टाव्या वर्षांपनदिनाच्या आपल्या सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा !

