

प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

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

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 रक्तपित्त या व्याधीबद्दल या सदरात उहापोह केला होता. या अंकात वैद्यकीय क्षेत्रासमोर मोठे आव्हान असलेल्या व सर्व वैद्यकीय सुविधा व औषधे उपलब्ध असूनही आपल्या देशात फार मोठ्या प्रमाणात प्रादुर्भाव असणाऱ्या एका व्याधीबद्दल आपण पाहणार आहोत. तो व्याधी आहे राजयक्ष्मा किंवा क्षयरोग. काही वर्षांपूर्वीपर्यंत असा समज होता की क्षयरोग हा फक्त कुपोषित व आर्थिक - सामाजिकदृष्ट्या दुर्बल घटकांत आढळतो. परंतु सध्याच्या हवा, अन्न व पाणी यांच्या प्रचुर प्रदूषणामुळे तसेच बदललेल्या जीवनपद्धतीमुळे हा व्याधी आर्थिक सुबत्ता असणारे तसेच सामाजिक-दृष्ट्या उच्च वर्गातील व्यक्तींमध्येही मोठ्या प्रमाणात आढळत आहे. तसेच पूर्वी प्रामुख्याने फुफ्फुसांचा क्षयरोग सापडत असे. परंतु

हल्ली आंतड्यांचा, हाडांचा, त्वचेचा, स्नायुंचा, वृषण, बीजग्रंथी यासारख्या प्रजननसंस्थेमधील अवयवांचाही क्षयरोग मोठ्या प्रमाणात आढळून येतो. विषम आहार, पोषणमूल्ये घटलेला, पर्युषित (शिळा) आहार (साठवलेले अन्न), साहस म्हणजे आपल्या क्षमतेबाहेर जाऊन काम करणे यासारखी पूर्वीचीच कारणे आजही या रोगास कारणीभूत होत आहेत. कारणांचे स्वरूप बदललेले असले तरी परिणाम तोच होतो आहे. असो.

पथ्य :

आहार - १) गहू, यव, साळीचे तांदूळ वापरावे.

२) दुधी, तोंडली, शेवगा, पडवळ या भाज्या वापराव्यात.

३) मूग, मसूर, तूर या

(पान ८ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र
वर्ष ५ • अंक १२ • भारतीय सौर पौष १, शके १९३० • २२ डिसेंबर 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

गेल्या महिन्याचा अंक प्रकाशित झाल्यावर वाचकांच्या हातात पडण्यापूर्वी २६ नोव्हेंबरला मुंबईवर झालेल्या दहशतवादी हल्ल्यानंतर संपूर्ण देशाने जो थरार अनुभवला तो नुसत्या आठवणीनेही आजही अंगावर काटा आणतो. सर्वप्रथम 'आयुर्हित'च्या सर्व परिवारातर्फे, आपले कर्तव्य बजावताना मृत्युमुखी पडलेल्या सर्वांना विनम्र श्रद्धांजली! त्यांनी त्यांचे कर्तव्य बजावल्यामुळे आज आपण आपला दैनंदिन नित्यक्रम पार पाडू शकत आहोत.

या संपादकीय सदरातून शक्यतो राजकीय विषयांवर भाष्य करण्याचे टाळले जाते. परंतु मुंबईवरच्या या हल्ल्यानंतर सर्वच राजकारण्यांनी दाखवलेली संवेदनशून्यता आज या विषयावर लिहिण्यास उद्युक्त करती झाली आहे. आज राजकारणी त्यांचे विहित कर्तव्य पार पडत नसल्यामुळेच ही परिस्थिती

ओढवलेली आहे. आज जगातील दोन मोठे लोकशाही देश, अमेरिका व भारत, दहशतवादी हल्ल्यांचे शिकार होत आहेत. परंतु परिस्थिती हाताळण्यातला परिपक्वपणा, कणखरपणा, राजकारणी व जनता दोघांचाही देशाभिमान यांची तुलना करता दोन देशांच्या प्रकृतीतील विरोधाभास प्रकर्षाने जाणवतो. एकीकडे अध्यक्षपदाच्या निवडणुकीत पराभव झाल्यावर खिलाडूपणे तो स्वीकारून ओबामांचे मनापासून अभिनंदन करून देशहितासाठी त्यांना सर्वतो सहकार्य करण्याचे जाहीर आश्वासन देणारे मॅक्लेन सारखे नेता, अध्यक्षीय निवडणुकीत कट्टर प्रतिस्पर्धी असणाऱ्या हिलरी क्लिंटननाच निवडून आल्यावर आपल्या मंत्रीमंडळात परराष्ट्र खात्यासारखे महत्त्वाचे पद, त्यांच्या गुणवत्तेमुळे देणारे ओबामा; तर गृहमंत्री,

(पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण पाप व पुण्यामुळे जन्म, आयुष्य व भोग हे तापदायक व सुखकारक असतात हे बघितले तसेच परिणाम, ताप व संस्कार यामुळे विवेकी माणसाला सर्व जग कसे दुःखमय वाटते ते बघितले. परिणाम, ताप व संस्कार यामुळे होणाऱ्या दुःखांची तसेच गुणवृत्ती विरोधाचीही उदाहरणे बघितली. या सर्व विवेचनावरून सर्व जग दुःखमय जर असेल तर प्रयत्न कशाकरता करायचे; धडपड कां करावयाची असे विचार मनात येऊ शकतात. कारण हे उभे राहणारे चित्र तसे निराशाजनकच वाटते, पण तसे नाही. दुःखाचे कारण एकदा सापडले की ते टाळण्याचा उपायही शोधता येतो. हेच आता भगवान पतंजली पुढे सांगत आहेत.

हेयं दुःखमनागतम् ॥

जे दुःख अजून आलेले नाही ते नाश करता येण्याजोगे असते.

जे दुःख वाटचाला आले ते भोगल्यावाचून गत्यंतर नाही. जे घडून गेले त्यात बदल होणे नाही. आलेले दुःख भोगून संपवणे एवढेच आपण करू शकतो. परंतु जे दुःख अजून आलेले नाही ते आपण प्रयत्नांनी टाळू शकतो असे भगवान पतंजली सांगताहेत.

पावसात भिजल्यावर शिंका येऊ लागल्या की पुढे डोके दुखणार, कसकस येऊन, सर्दी होऊन तापही येणार हे आपल्याला कळते. वेळीच काळजी घेतली, गरम पाण्याची वाफ घेतली, गुळण्या केल्या व आले तुळशीचा गरम काढा करून प्यायला किंवा आवश्यक असल्यास योग्य औषध घेतले तर हे पुढचे प्रकरण टाळता येते. आपण बऱ्याचदा वाचतो की नागरिकांच्या वा पोलिसांच्या जागरूकतेमुळे, सतर्कतेमुळे दरोड्याचा वा घातपाताचा कट उधळून लावला. हल्ल्याची सूचना मिळाल्यावर योग्य खबरदारी घेतल्यास हल्ला परतवून लावता येतो. हाच नियम योगमार्गातही लागू पडतो. व योग्य उपायांनी येणारे दुःख टाळता येऊ शकते. हे उपाय सर्वांना लागू पडणारे असले तरी ते व्यक्तीसापेक्ष असल्याने त्यात्या व्यक्तीपुरते मर्यादित असतात.

यापूर्वी आपण पाहिले की कर्मफळे अटळ असतात. भोगूनच संपवावी लागतात. मग प्रश्न उपस्थित होतो की भविष्यातील दुःखे टाळता कशी येतील. याचे उत्तर पतंजलींनी पुढील सूत्रात दिले आहे.

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥

द्रष्टा आणि दृश्य यांचा संयोग हेच

नाश करण्यास योग्य अशा दुःखाचे (हेयाचे) कारण असते.

द्रष्टा म्हणजे बघणारा. हा बघणारा कोण आहे तर तो मी म्हणजे आत्मा आहे. मी म्हणजे माझे शरीर नव्हे तर मी म्हणजे त्यातील आत्मा होय.

दृश्य म्हणजे जे दिसते वा पाहिले जाते ते. मी समोर बाग बघतो. म्हणजे बाग हे दृश्य झाले. समोर समुद्र बघतो. म्हणजे समुद्र हे दृश्य झाले. हे सर्व बघणारा द्रष्टा म्हणजे आत्मा सोडून बाकी सर्व दृश्य असते.

हा द्रष्टा व दृश्य यांचा संयोग होतो तेव्हा दुःख निर्माण होते असे भगवान पतंजली सांगतात. येथे संयोग हा शब्द महत्त्वाचा आहे. संयोग म्हणजे संपूर्ण एकमेकांत मिसळणे. पाण्यात विरघळलेली साखर त्यापासून वेगळी काढता येत नाही. परंतु तूप पाण्यात मिसळले तरी त्यापासून केव्हाही वेगळे करता येते. कारण तो नुसता योग असतो.

आत्मा सोडून बाकी सर्व दृश्य आहे. म्हणजे शरीरपण दृश्य होते. आत्मा शरीरात प्रविष्ट झाला, त्यांचा संयोग झाला की मगच ते सचेतन शरीर होते. व त्याला दुःख होऊ लागते. अचेतन शरीराला दुःख होत नाही. आत्मा व शरीराचा दृढ संयोग झाल्यामुळे शरीराला झालेले दुःख मला म्हणजे आत्म्याला झाले असे आपण म्हणतो. आपण संपत्ती, धन, भौतिक गोष्टी जमा करतो. स्वतःसाठी, वृत्तीं बीयांसाठी, नातेवाईकांसाठी,

समाजासाठी धन गोळा करतो. ही सर्व रांग ही दृश्यांची आहे. द्रष्टा व संपत्ती (दृश्य) यांचा संयोग झाला की त्याच्या रक्षणासाठी चिंता निर्माण होते. त्यात वाढ करण्यासाठी प्रयत्न, म्हणजे अजून दुःख निर्माण होते. आपले डोके दुखत असेल की आपल्याला दुःख होते. अशा वेळी एखादी आवडती व्यक्ती आली किंवा एखादा आवडता कार्यक्रम बघायला लागलो की हळूहळू डोकेदुखी कमी होते. ती व्यक्ती गेल्यावर किंवा तो कार्यक्रम संपल्यावर परत डोकेदुखी चालू होते. याचे कारण असे की आत्म्याचा दृश्याशी म्हणजे या ठिकाणी डोकेदुखीच्या कारणाशी संयोग होता तो मन दुसरीकडे गुंतल्याने काही काळ तुटला. संयोग नाहीसा झाल्यावर दुःख नाहीसे झाले. परंतु पुन्हा संयोग प्रस्थापित झाल्यावर परत डोकेदुखी सुरु झाली.

परिणाम, ताप व संस्कार ही तीन प्रकारची दुःखे आपण यापूर्वी पाहिली आहेत. ही तीन्ही दुःखे द्रष्टा व दृश्य यांच्या संयोगामुळेच निर्माण होत असतात. ह्या तिन्ही दुःखांची कारणे केवळ शरीरापुरती मर्यादित नसतात तर शरीरासह आत्म्यावरही ती कारणे कार्य करत असतात.

याप्रकारे द्रष्टा - दृश्य संयोग हाच दुःखाचे कारण असतो.





(पान ४ वरून)

कडधान्यांचे सूप करून घ्यावे.

४) कबूतर, हरीण, बोकड, कोंबडा यांचे मांस /सूप घ्यावे.

५) आंबा, फणस, पिकलेली केळी, खजूर, द्राक्षे, कोहळा, सफरचंद ही फळे खावीत.

६) दूध, विशेषतः बकरीचे वापरावे. याचेच तूप, लोणी, चीज विशेष लाभदायी असते.

७) उकळून आटवलेले पाणी घ्यावे.

८) शिंगाडा, गाजर, बीट ही मुळे वापरावीत.

९) हिरड्याच्या झाडावरील मध वापरावा.

विहार -

तेलाचे अभ्यंग करून स्नान करावे व विश्रांती घ्यावी.

अपथ्य :-

१) वरीचे तांदूळ, कोदु यासारखी क्षुद्र धान्ये.

आहार -

२) पालेभाज्या, वांगी, कारली टाळावे.

३) कुळीथ, चवळी, उडीद घेऊ नये.

४) डुक्कर, बदक, बगळा यांचे मांस टाळावे.

५) आंबट फळे जसे अननस, संत्री, कच्ची केळी, कवठ, टरबूज, कलिंगड हे टाळावे.

६) दही, ताक टाळावे.

७) थंड पाणी, न उकळलेले पाणी टाळावे.

८) लसूण, बटाटा, नवलकोल, रताळी ही मुळे टाळावीत.

९) लोणची, पापड, जास्त आंबट पदार्थ, तेलकट, तळलेले विदाही पदार्थ टाळावेत.

विहार - श्रम, व्यायाम, मैथुन,

वेगधारण, स्वेदन, जागरण हे सर्वथा टाळावे.



आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्वेद' 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.

अक्षरजुळणी : अजय रिसवूड - 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 सर्व्हिसेस' ह्या विषयामध्ये एम्.बी.ए. ची पदवी मिळवलेली आहे. ते ठाण्यामध्ये आयुर्वेद व योगतज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात.

नमस्कार मंडळी! गेल्या अंकामध्ये आपण दण्डस्थितीतील 'ताडासन' ह्या आसनाबद्दल माहिती घेतली. ह्या अंकामध्ये आपण दण्डस्थितीतील अजून एक आसन बघणार आहोत. त्याचे नाव आहे. "परिवर्त त्रिकोणासन"

हे दण्ड स्थितीतील करण्याच्या दृष्टीने जरासे अवघड आसन असले तरी नित्य योगसाधनेमुळे आपणांस हे आसन हळूहळू नक्कीच जमू शकेल.

सर्वसाधारण कृती :-

१) सर्वप्रथम दण्डस्थितीमध्ये विश्रांती अवस्थेत यावे. ह्यानंतर दोन्ही पायांमध्ये साधारणतः २ ते ३ फुटांचे अंतर ठेवून उभे रहावे.

२) ह्या नंतर दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत जमिनीस समांतर असे पसरून घ्यावेत.

३) ही स्थिती पक्की केल्यानंतर एक खोलवर व दीर्घश्वास भरून घ्यावा. ह्यानंतर हळूहळू श्वास सोडत - सोडत

कमरेतून ९०° च्या कोनामध्ये समोरच्या बाजूस झुकावे.

४) ह्या नंतर उजव्या हाताने डाव्या पायाचा अंगठा पकडण्याचा प्रयत्न करावा. ह्या वेळेस डावा हात हा कोपरातून ताठ असेल व हाताची बोटे आकाशाच्या दिशेने असतील.

५) अंतिम स्थितीमध्ये आपला श्वासोच्छ्वास नियमित चालू राहिल ह्याची काळजी घ्यावी.

६) यथाशक्ती अंतिमस्थिती धारण केल्यानंतर हळूहळू वर सांगितल्याच्या उलट क्रमाने आसन सोडत यावे.

७) हीच कृती विरुद्ध बाजूने करून घेऊन दण्डस्थितीमध्ये विश्रांती अवस्थेत यावे.

सर्वसाधारण घेण्याची काळजी :

१) वंगबरेचा स्पॉन्डिलेसीस असणाऱ्यांनी तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालीच हे आसन करावे.

२) आसन करताना गुडघ्यास इजा



होऊ नये म्हणून शरीराचे वजन समतोल राखावे.

३) चक्कर येण्याचा त्रास असणाऱ्यांनी अतिशय सावकाश पुढे झुकावे.

थोडक्यात परंतु महत्वाचे :-

१) आसन करताना दोन्ही पायांचे तळवे शिथिल ठेवावेत.

२) दोन्ही टाचा जमिनीस टेकलेल्या असाव्यात.

३) शरीराचे वजन दोन्ही पायांवर तोलून धरावे.

४) आसनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये छाती रुंद असावी.

५) पाठकणा कमरेतून संपूर्णपणे पुढे झुकवावा.

आसनाचा त्रिदोषांवर होणारा परिणाम

१) कटीप्रदेशातील अपान वायूचे शमन होते.

२) नाभीस्थ पाचक पित्ताचे नियंत्रण केले जाते.

३) ह्या आसनाची वारंवार आवर्तने केल्यास कफ दोषाचे शमन होते.

आपापल्या शरीर प्रकृतीनुसार अथवा व्याधी अवस्थेनुसार आसनाचे जास्तीतजास्त लाभ मिळवायच्या दृष्टीने पुढीलप्रमाणे काही छोटेसे बदल केल्यास चांगले परिणाम दिसून येतात.

	वात ↓↓	पित्त ↓	कफ ↓
वेळ	वारंवार व दीर्घकाळ आसनस्थिती	ताण न घेता मध्यमकाळ	वारंवार व दीर्घकाळ आसनस्थिती
श्वसन	दीर्घ व सम श्वसन	दीर्घ व सहज श्वसन	नैसर्गिक किंवा उज्जायी
केंद्रबिंदू	दृढीकरण स्थिर आसनस्थिती	दृढता व सहज ताण	शरीरास जास्तीत जास्त ताण देणे.
कृती	पायाचे स्नायू दृढ करून, पाठकणा ताणून घेणे व छाती रुंद करणे.	पाठकणा किंचीत शिथिल करून छाती रुंद करणे.	गुडघे वरच्या बाजूस खेचून घेणे पाठकणा ताणून घेणे व छाती रुंद करणे.

(पान १ वरून)

मुख्यमंत्री यासारख्या महत्वाच्या पदांच्या निवडीबाबत खेळले गेलेले किळसवाणे राजकारण, व त्यामुळे निर्माण झालेला प्रशासकीय घोळ, मंत्रीपद न मिळाल्यामुळे आपला संताप जाहीररित्या व अपरिपक्वपणे प्रकट करून पक्ष सोडणारे नेते दुसरीकडे. हे दृश्य शब्दांपेक्षाही अधिक स्पष्टपणे आपल्याकडच्या बहुतांश राजकारण्यांची स्वार्थी, निलाजरी वृत्ती व एवंगदरच अपरिपक्वता दाखवणारी आहे.

आज देश आर्थिक मंदीच्या उंबरठ्यावर उभा आहे. अशा परिस्थितीत खरे तर निवडणुकांचा हजारो कोटींचा खर्च देशाला परवडणारा नाही. परंतु याची फिकिर ना सत्ताधारी पक्षाला आहे ना विरोधी पक्षांना. कारण दोघांचीही आहेत एकमेकांत गुंतलेली कडबोळी. सत्ताधारी पक्ष निवडणुका डोळ्यासमोर ठेवून सवलतीची खेरात करत सुटला आहे. व विरोधी पक्ष एकमेकांचे व सत्ताधऱ्यांचे पाय खेचण्यात मग्न आहेत. त्यातीलच काही दहशतवाद्याचे वकीलपत्र घेण्याची इच्छा व्यक्त करणाऱ्या वकीलांच्या घरावर मोर्चे काढून आपली 'तयारी' दाखवत आहेत. पण आपल्या कायदानुसार जर दहशतवाद्यांनाही त्यांची बाजू मांडायची संधी देणे भाग असेल तर ती कोणीतरी मांडणे गरजेचे आहे. अन्यथा खटला बेकायदेशीर तरी ठरू शकतो वा वर्षानुवर्षे पडून राहू शकतो. आरोपींच्या वकीलांनी केवळ

कायद्यातील पळवाटा शोधण्यापेक्षा आरोपी जर खरोखर दोषी असेल तर त्याला गुन्हा कबूल करण्याचा सल्ला त्यांनी द्यायला हवा, तोही त्यांच्या कर्तव्याचाच एक भाग आहे. खरे तर या परिस्थितीत सर्वांनी एकत्र येऊन निवडणुका पुढे ढकलण्याचा निर्णय घ्यायला हवा. सत्ताधऱ्यांनी विरोधकांना विश्वासात घेऊन निर्णयप्रक्रियेत सहभागी करून घ्यावे. व विरोधकांनी देशहित लक्षात घेऊन केवळ विधायक विरोध व तोही अत्यावश्यक तेथे करून, अन्यथा सत्ताधऱ्यांना सहकार्य करून देशाचा आर्थिक गाडा नीट मार्गावर आणायला हवा आहे. परंतु वेगळ स्वार्थापलीकडे काही बघू न शकणाऱ्या राजकारण्यांना एवढे शहाणपण सुचले तर भारताला गृहित धरण्याचे धाडस जगात कोणी करू धजणार नाही. परंतु ते शहाणपण त्यांच्याकडे नाही. जनतेने ते शिकवण्याची गरज आहे. निवडणूक आयोग, राष्ट्रपती व सर्वोच्च न्यायालयाला पत्र पाठवून किमान दोन वर्षे कुठल्याही निवडणूका न घेण्याचे, व रिक्त जागा राष्ट्रपतींनी नेमणुका करून भरण्याचे आवाहन करावे. निवडणुका घ्यायच्याच झाल्या तर जनतेला नकाराधिकार (कोणीही नको असे मत नोंदवण्याचा अधिकार) मिळाला पाहिजे. तो गुप्त मतदानानेच बजावता आला पाहिजे व हे नकारात्मक मत ग्राह्य धरले गेले पाहिजे. जागा हो जनताजनार्दना, जागा हो, तुझे कर्तव्य तू पार पाड...!!