

कशासाठी? - पोटासाठी

वैद्य प्रसन्न केळकर बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई), टी.टी.सी. (योग)

गेली दोन वर्षे आपण या सदरातून आहाराशी संबंधित विविध विषयांचा उहापोह केला आहे. गेले काही महिने आपण षड्रसांची माहिती घेतली. आता या अंकापासून आपण पचनक्रियेसंबंधी माहिती घेऊ.

पचन म्हटले की चटकन आपल्या डोळ्यासमोर यकृत, जठर आतडी, त्यातून स्रवणारे पाचक स्राव इत्यादी गोष्टी येतात. परंतु पचनसंस्थेचे कार्य आपल्या तोंडापासूनच सुरू होत असते याची बऱ्याचदा आपल्याला जाणीव नसते. आपल्याला माहिती आहेच की जिची सुरवात चांगली त्या गोष्टीचा शेवटही चांगलाच होतो. यामुळे पचनक्रियेसारखी शरीरातील अत्यंत महत्त्वाची क्रिया, जिचे कार्य मुखापासूनच सुरू होते ते चांगले होणे हे महत्त्वाचे आहे हे ओघाने आलेच. मुखातील पचन चांगले होण्यासाठी मुखाचे आरोग्य चांगले राहणे आवश्यक आहे. जर मुख व मुखातील अवयवांचे आरोग्य चांगले राहिले तरच संपूर्ण पचनक्रिया व्यवस्थित होऊ शकते.

आपल्या तोंडातील अवयवांना काही विशिष्ट कार्ये दिलेली आहेत. आपण ती शाळेत शिकतो, परंतु

सोयिस्करित्या ते पाळायला विसरतो. अन्नग्रहण करणे व ते तोंडात ओढून घेणे यासाठी ओठांचा सहभाग महत्त्वाचा असतो. तसे ओठांचे इतरही उपयोग आहेत परंतु ते सध्या पचनक्रियेत महत्त्वाचे नाहीत. ओठांनी ओढलेले अन्न पकडून त्याचे तुकडे करण्याचे काम पुढचे दांत व सुळे करतात. या तुकड्यांचा चावून लगदा करण्याचे काम दाढा व उपदाढा करतात. दाढा व उपदाढांकडे अन्न सरकवण्याचे काम जीभ करते. तसेच चावून लगदा झालेले अन्न घशात ढकलण्याचे कामही जीभ करते. चवीची जाणीवही आपल्याला जिभेद्वारेच होत असते. जिभेच्या पुढच्या टोकाला मधुर रस, त्याच्यामागे खारट, तुरट, व तिखट चवी कळतात. अगदी मागच्या बाजूला कडु रसाचे ज्ञान होते व दोन्ही कडांना आंबट रस कळतो. जिभेच्या बाजूला व खाली असणाऱ्या लाळेच्या ग्रंथींमधून स्रवणाऱ्या लाळेमध्ये असणाऱ्या पाचक स्रावांमुळे सूक्ष्म पचन सुरू होते. तसेच अन्नाचे चर्वण करताना आवश्यक असणारा ओलेपणा पुरवला जातो. तसेच या ओलेपणामुळेच आपल्याला सर्व चवींचे ज्ञान होते. कोरडे

(पान ७ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ३ • अंक २ • माघ, शके १९२७ • १५ फेब्रुवारी ०६

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर • सहसंपादक : वैद्य नरेंद्र कढे
सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर,
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

संपादकीय

फेब्रुवारी महिना सुरू झाला किंवा साधारण माघ सुरू झाला की आंब्याला मोहोर यायला लागतो. आंब्याला संस्कृतात 'वसंतदूत' असा पर्यायी शब्द आहे. आंबा हा वसंताची चाहूल घेऊन येतो असे म्हणतात. तसे पाहिले तर माघ व फाल्गुन हे महिने शिशिरऋतुचे. परंतु दक्षिण प्रदेशात म्हणजे गंगेच्या दक्षिण प्रदेशात फाल्गुन हा वसंताचा महिना मानलेला आहे. यामुळेच आपल्याकडे वसंताची चाहूल माघातच लागते; नव्हे आपल्याकडे माघ शुद्ध पंचमी ही वसंतपंचमी म्हणून साजरी वेली जाते. नुकतीच आपल्याकडे व्हॅलेंटाईन डे च्या निमित्ताने पेपरमध्ये बरीच चर्चा,

वादविवाद दरवर्षीप्रमाणे झाले. त्यातच एका लेखात वाचण्यात आले की आपल्या संस्कृतीत असे प्रेमाचे प्रदर्शन नाही. वाचून असे वाटले की लेखकाला सांगावे, "भल्या माणसा, अगोदर आपली संस्कृति समजून घे व मग संस्कृतीत काय आहे वा नाही यावर वाद कर." खरे तर प्रेमाचे उदात्तीकरण किंवा निखळ व्यक्तीकरण करण्याचा राजरोस, समाजमान्य उत्सव म्हणून आपल्याकडे वसंतोत्सवाचे वर्णन जागोजाग सापडते. सध्याच्या संस्कृतीने व्हॅलेंटाईन डे शोधण्याच्या कित्येक शतके आधीपासून आपल्याकडे वसंतोत्सव साजरे होत आहेत. वसंतोत्सवाला फाल्गुनोत्सव, मधूत्सव,



मदन महोत्सव, अनंगोत्सव, कामोत्सव अशी विविध नावे दिलेली आढळतात. सातव्या शतकातील श्री हर्षाचे रत्नावली हे नाटक वाचा. त्यात वर्णन केलेली वसंतोत्सवाची वर्णने वाचा. शाकुंतल वाचा. मदनमंजिरी वाचा. म्हणजे शृंगाररसाचे निखळ स्वरूप तुम्हाला कळेल. आपल्याकडे संस्वृत्त साहित्यामध्ये नवरसांचे वर्णन केलेले आहे. व त्यामध्ये शृंगाररस हा एक महत्त्वाचा रस आहे. प्रेम ही एक मनाची नैसर्गिक भावना आहे व ती व्यक्त करण्याकरता विविध समाजमान्य मार्ग आहेत. आपल्याकडे वर्णन केलेल्या चौदा विद्या, चौसष्ट कला यामध्ये शृंगार किंवा काम ही एक कला म्हणून सांगितलेली आहे व त्याचे शास्त्रशुद्ध शिक्षण दिले जात असे. ख्रिस्तपूर्व काळात तयार झालेले वात्स्यायनाचे कामसूत्र यासारखे ग्रंथ समाजमान्य नसते तर कालौघात कधीच नष्ट झाले असते. तसेच शृंगाराला समाजमान्यता नसती तर खजुराहोसारखी शिल्पे निर्माणच होऊ शकली नसती. वैदिक काळात निर्माण झालेल्या संस्कृत नाटकांचा अभ्यास करताना त्या काळाच्या वेशभूषेकडे जर लक्ष दिले तर हल्लीच्या निकषांनुसार त्या काळातील व्यक्ति अर्धनग्न असत असेच म्हणावे लागेल. शरीर अवयव

उठावदार करणारी व शारीरिक सौंदर्य योग्य पद्धतीने दृष्टीगोचर करणारी अशी वेषभूषा त्याकाळात उत्तम मानली जात नव्हती. परकीय आक्रमणांबरोबरच त्यांची संस्कृति जशी आपण स्वीकारत गेलो तशी तशी नैतिकतेची मूल्ये व आपली दृष्टी बदलत गेली हा इतिहास आहे. प्रेमाच्या गुजगोष्टी तरूणांनी तरूणपणात करायच्या नाहीत तर कधी अर्धी लाकडे स्मशानात गेल्यावर व कृत्रिम बत्तिशी लागल्यावर करावयाच्या का? अर्थात योग्य वयात, योग्य वातावरणात, योग्य पद्धतीने वसंतोत्सव जरूर साजरा केला गेला पाहिजे. मग त्याला तुम्ही वसंतोत्सव नांव द्या किंवा व्हॅलेटाईन डे म्हणा. (वसंतपंचमी व व्हॅलेटाईन डे जवळपास येतात हा योगायोग म्हणायचा का काय?) आणि अर्थातच कोणत्याही बाबतीत जाहीर प्रदर्शन किती करायचे व रुढ सामाजिक नैतिकतेच्या मूल्यांना व सभ्यतेच्या चौकटीला धक्का लागणार नाही हे बघण्याचे अलिखित बंधन अर्थातच प्रत्येकाने आपणहूनच घालून घ्यावयास हवे. कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक व त्याला येणारे विकृत, असभ्य रूप निश्चितच टाळावयास हवे.

सर्वांना वसंतोत्सवासाठी हार्दिक शुभेच्छा !



चिमुकल्यांचे आरोग्य

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

Prevention is always better than cure या म्हणीनुसार रोग झाल्यावर औषध देण्यापेक्षा माणूस आजारी पडू नये म्हणून काय करता येईल. या गोष्टीवर आजकाल लोकांचा जास्ती भर असतो. Preventive medicine या branch वर हल्ली सर्वांचे लक्ष असले तरी हजारो वर्षांपासून आयुर्वेदाचे हे सूत्र आपल्या घराघरातून आपण पाळत आलो आहोत. आपल्या स्वयंपाक घरातील वापरातील गोष्टी किंवा आजीच्या बटव्यातील औषधे ही परंपरेने पुढे येत रहातात. त्या गोष्टी तेवढ्याच उपयोगी असतात. आज आधुनिकतेच्या नावाने आपण आजीचे बटवे हद्दपार केले आहेत; पण त्याची उपयुक्तता आजही तेवढीच आहे जेवढी पूर्वी होती.

नवजात शिशूचा आहार म्हणजे केवळ मातृस्तन्यच होय. म्हशीचे दूध हे मधुर रसाचे, गुरू असते. अशावेळी कफाचे रोग हे अधिक होतात. निसर्गतः बालपणाचा काळ हा कफाचा काल मानला जातो. अशावेळी छोट्यांना सर्दी, खोकला, उलटी अपचन असे कफजन्य विकार अधिक

होतात. थोड्या प्रमाणात त्रास असेल तर घाबरून न जाता आपण घरच्याघरी ते आजार आटोक्यात आणू शकतो. म्हणूनच आपल्या पूर्वजांनी विचार पूर्वक बाळकडू/बाळगुटीचा वापर सांगितला आहे. गोड पदार्थ बांधू नयेत म्हणून प्रतिबंधक उपाय म्हणून बाळगुटी द्यावयाची. फ्रीजमध्ये साठवलेले म्हशीचे थंडगार दूध जरी ते आपण कोमट केले तरी ते पचावयास जड होते. अशावेळी गुटीची गरज अधिकच भासते. बाळकडूमध्ये नागरमोथा अतिविष, काकडशिंंगी, हिरडा, इंद्रजव, वुड्याचे पाळ (मूळ) कडूनिंबांची साल, बेहडा, हळकुंड, वेखंड, जायफळ, पिंपळी, वावडिंग मायफळ ज्येष्ठमध, मुरूडशिंग, डिकेमाली, सुवर्ण, बदाम, खारीक या गोष्टींचा समावेश होतो.

बाळाला ही औषधे हॉस्पिटलमधून पाचव्या दिवशी घरी आणले की सुरू करावीत. बाळकडू देणे, कानात तेल घालणे, सर्वांगाला तेलाने मसाज करणे (तेलाची अॅलजी नसेल तर) या गोष्टी योग्य प्रकारे केल्या

(पान ८ वर)

(पान ३ वरून)

तर त्या शास्त्रीयच आहेत. तसेच त्या आरोग्यदायी सुद्धा आहेत. कडू रसाचे पदार्थ पचावयास हलके असतात. ते थंड, रूक्ष असतात. लहान मोठ्यानी सेवन केलेल्या दुधाचे दोष घालविण्याचा उत्तम गुण यात असतो.

‘हम दो’ च्या घरात लग्नाच्यावेळी दिलेली सहाण जर असेल तर उत्तम नाहीतर everything for baby च्या यादीत या बाळकडूच्या औषधांबरोबर एक छोटी सहाण पण विकत घ्यावी. दररोज बाळाला गुटी पाजताना उकळत्या पाण्याने सहाण धुऊन घ्यावी. सुरवातीला ज्येष्ठमध, वेखंड, हळकुंड, बेहडा, काकडशिंंगी या औषधींचा एक एक वळसा उगाळून घ्यावा. तो बोंडल्यात किंवा चमच्यात काढून घ्यावा. त्यामधे आईचे दूध घालून बाळाला पाजवावे. सकाळी बाळाची आंघोळ झाल्यानंतर बाळाला गुटी

द्यावी. किंवा अंघोळीनंतर बाळ बहुतेक वेळा लगेच झोपते. झोपून उठल्यावर त्याला गुटी द्यावी.

बुडासाल, जायफळ ही औषधे बाळाला जास्त शी होत असतील तर द्यावी. शी होत नसेल तर हरडा, ज्येष्ठमध याचे जास्तीचे वळसे बाळाला द्यावेत. दर पंधरा दिवसांनी या औषधाचे वळसे वाढवावेत. बाळ एक महिन्याचे झाले की त्याला बदाम, खारीक यांचा एक एक वळसा देत जावा. वेखंड व सुवर्ण हे बुद्धीवर्धक आहे. मुले शाळेत जायला लागल्यावर त्यांना Brain Tonic काय देऊ? असे सगळे पालक विचारतात त्यापेक्षा तान्ह्या बाळाला दररोज वेखंड व सोने उगाळून दिले की तुमचे बाळ हे नक्कीच बुद्धिवान होईल.

या पुढील अंकात आपण बघूया या प्रत्येक औषधीचे गुणधर्म व त्याचे उपयोग.

पव्यवहाराचा 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

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या वेळी आपण योग म्हणजे चित्तवृत्तीचा निरोध हे बघितले. चित्तवृत्ती म्हणजे मनाच्या प्रवृत्ती हेही आपण पाहिले. या अंकात या वृत्तीबद्दल जरा सविस्तर चर्चा करू.

वृत्ति सारूप्यमितरत्रत ।

वृत्ती म्हणजे इतरत्र सारूप्य होणे. इतरत्र म्हणजे द्रष्टा किंवा आत्मा सोडून इतरत्र. कर्मेन्द्रिये व ज्ञानेन्द्रिये ही फक्त साधने असतात. त्यांच्यामार्फत कामे करून घेणारा वा ज्ञानग्रहण करणारा आत्मा किंवा द्रष्टा असतो. या आत्म्याच्या ठिकाणी मन एकाग्र करणे, एकरूप करणे अपेक्षित असते परंतु मनाचा कल नेहमीच आत्मा सोडून इतरत्र एकरूप होण्याचा असतो. आपण एखादी सुंदर स्त्री बघतो तेव्हा मनात सतत तिची प्रतिमा उमटत राहते. खरे तर सतत ती स्त्री डोळ्यासमोर नसते. परंतु मन तिची प्रतिमा साठवून त्या प्रतिमेशी एकरूप होत राहते. एखाद्या सुगंधी फुलाचा वास आल्यावर प्रत्यक्ष ते फूल समोर नसेल तरी त्याची प्रतिमा मनात उमटते, कारण त्या वासाशी त्या प्रतिमेची सांगड मनाने घातलेली असते. त्यामुळे वासापाठोपाठ त्या फुलाच्या प्रतिमेशी मन एकरूप होते.

या सूत्राचा अर्थ असा की मन हे सतत इतरत्र म्हणजे आत्मा सोडून इतरत्र

एकरूप होत असते. ते जेव्हा आत्माशी एकरूप होईल तेव्हाच आपल्याला अपेक्षित एकाग्रता साधून योगाचे फायदे मिळतील. या सूत्राचा अर्थ असाही करता येतो की योगसाधना करत असता, मन द्रष्ट्याच्या ठिकाणी वा आत्म्याशी एकरूप असते, परंतु इतर वेळी (इतरत्र) मात्र ते बाह्यवृत्तींशी एकरूप झालेले असते. बहुतांश वेळा चित्ताच्या माध्यमातून द्रष्टा हा बाह्य वृत्तींशी सरूपता साधून असतो. त्यामुळे त्याला स्वतःच्या खऱ्या रूपाचा विसर पडतो. ज्यावेळी योगसाधनेने चित्तवृत्तींचा निरोध होतो त्यावेळी हा आत्मा इतरत्र एकरूप न होता; स्वतःशी खिळून राहतो, स्वस्वरूपात राहतो.

या सूत्रातून आपल्या मनाच्या चंचलतेवर मोठ्या कुशलतेने भाष्य केलेले आहे. ही चंचलताच विविध वृत्तींच्या स्वरूपात दृग्गोचर होत असते. या चंचलतेमुळेच आपले मन अस्थिर असते. त्याला स्थिर करण्यासाठी योगसाधनेचा चांगलाच फायदा दिसून येतो.

वृत्तयः पंचतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ।।

वृत्ति पाच प्रकारच्या असतात. त्यापैकी काही क्लिष्ट व काही अक्लिष्ट

(पान ७ वर)

आरोग्य कुंडली

- डॉ. श्रीकांत राजे

एम्.बी.; डी.एम्.आर.डी.

जन्म राशी कुंडली

६	५	४	३
		चंद्र	२
७		१	
८		शनि	गुरु
	९	१०	११

जन्म लग्न कुंडली

२	१	१२	११
		लग्न	१०
३		गुरु	९
चंद्र		६	८
४	५		७

कर्क रास मीन लग्न

जन्मकुंडली ही आपल्या जीवनात येणाऱ्या विविध अडचणींचा जसा एक मार्गदर्शक तक्ता आहे तसेच शारिरीक, मानसिक आजारांची देखील दिनदर्शिका आहे. ग्रहांचे फेरे खराब होताच आपणास याचे प्रत्यय येऊ लागतात! तब्येत ढासळते, मानसिक स्वास्थ्य बिघडते, अपघात घडतात, हाडे मोडतात, झोप उडून जाते इ. आपण ह्या स्तंभातून आपापल्या राशी प्रमाणे आपल्याला कोण कोणते आजार उदभवू शकतात हे पहाणार आहोत. परंतु हे लक्षात घेणे अत्यंत गरजेचे आहे की फक्त एका राशी वर सर्व अवलंबून नसून संपूर्ण कुंडलीचा अभ्यासच योग्य मार्गदर्शन करू शकतो. प्रत्येकाला आपल्या राशी बरोबरच आपले जन्मलग्न देखील ठाऊक असले पाहिजे. कारण जन्मकुंडली शरिराची कुंडली

आहे तर राशी कुंडली ही मनाची कुंडली आहे. मनोमय कोषावर होणारे ग्रहांचे परिणाम जास्त होत असल्याने हिंदू धर्मात राशीकुंडलीला अधिक महत्त्व दिले गेलेले आहे. तरीपण शारिरीक आजारांसाठी जन्मकुंडलीच जास्त महत्त्वाची होय. उदा. मिथुन लग्न दूषित असल्यास खांदे दुखी, खांदे निखळणे, हाताला जखम होणे हे होते. मिथुन रास दूषित झाल्यास फुफ्फुसांचे आजार, फुफ्फुसांच्या बाजूला पाणी भरणे (प्लुरसी) ह्याचा संभव होतो. रास खराब नसेल पण लग्न बिघडले तर शारिरीक आरोग्य बिघडेल, परंतु मन खंबीर व प्रसन्न राहिल. म्हणूनच राशी कुंडली जास्त महत्त्वाची होय.

पुढील लेखांतून आपण एक एक रास घेऊन त्यावर सविस्तर चर्चा करू.

(पान ४ वरून)

पदार्थ खातांना वा तोंडाला कोरड पडलेली असताना आपल्याला चव पटकन कळत नाही. ही सहज अनुभव घेता येणारी गोष्ट आहे.

या सर्व अवयवांचे आरोग्य टिकून राहण्यासाठी त्यांची नियमित स्वच्छता राखणे अत्यंत आवश्यक असते. यामुळे सकाळी उठल्यावर, रात्र झोपताना, तसेच प्रत्येक वेळी काहीही खाल्ल्यानंतर वा चहा, दूध आदि पदार्थ प्यायल्यानंतर स्वच्छ चूळ भरणे व दांतांवरून बोट चोळून दांत व हिरड्या स्वच्छ करणे आवश्यक आहे. तसेच जीभ घासून स्वच्छ करणे तितकेच महत्त्वाचे आहे. यामुळे चवीचे योग्य ज्ञान होऊन लाळ व्यवस्थित सुटण्यास मदत घेते. लाळ ही सुद्धा मुखात अनावश्यक काळ राहता कामा नये. कारण लाळेतील आम्लांचा संपर्क दातांशी बराच काळ आला तर दातांवरील संरक्षक आवरण (enamel) नष्ट होते. तसेच रात्रभर मुखात साठलेल्या लाळेशी संपर्क येऊन दांतात अडकलेले अन्नकण कुजतात व तोंडाला दुर्गंध येतो. यामुळे प्रत्येक खाण्यानंतर दांत स्वच्छ करणे अगत्याचे आहे. मऊ ब्रशने दांतात अडकलेले अन्नकण अलगद काढून स्वच्छ खुळखुळून चुळा भराव्या. याने फटीत अडकलेले अन्नकण व जास्तीची लाळ

निघून जाण्यास मदत होते. तोंड धुण्यासाठी कडू, तिखट, तुरट रसाच्या पदार्थांचा वापर करावा. गोड पेस्ट वापरू नये. यामुळे तोंडात जास्तीची लाळ येऊन दातांवरील आवरण झिजू लागते. कडू, तुरट रसामुळे लाळ स्रवण्याचे थांबते. तसेच तोंडाला स्वच्छपणा येतो. यामुळेच जेवतानाही सुरवातीला भोजनात रुची निर्माण होण्यासाठी गोड पदार्थ खावेत व शेवटी आंबट, तुरट पदार्थ खावेत, ज्याने तोंड स्वच्छ होण्यास मदत होते. परंतु आपण नेमके उलटे करत असतो. असो.

‘मुखी आरोग्य नांदते’ ही उक्ती आपल्या पचनी पडावी यासाठी हा लेख प्रपंच.

(पान ५ वरून)

असतात. म्हणजे काही वृत्ति या क्लेशदायक किंवा दुःखदायक असतात तर काही वृत्ति या क्लेशरहित म्हणजेच दुःख न देणाऱ्या किंवा सुख देणाऱ्या असतात. वृत्ति या पाण्यावर उठणाऱ्या तरंगांप्रमाणे असतात. एखादी हलकी झुळूक पाण्यावर अलगद हलके तरंग उमटवते तर एखादा वजनदार दगड पाण्यात फेकला तर तो तीव्र व वेगवान खळबळ करणारे तरंग उमटवतो. तसेच हे तरंग शांत झाल्यावर जसे पाणी स्थिर, समतल दिसते तसेच वृत्ति नष्ट झाल्यावर चित्त स्थिर होते.