

भावंडाबरोबर रहाते अशावेळी त्याच्या T.V. बघण्यावर, PC वर खेळण्यावर कोणाचाच कंट्रोल नसतो. मग ती मुले चष्मेबद्ध बनतात.

आपण आपल्या मुलांचे लाड पुरविण्यासाठी त्यांना जे पिइझा, बर्गर खाण्यास देतो. ते शरीराला किती उपकारक असतात याचा किती पालक विचार करतात. पाव बिस्कटे मैद्यापासून बनलेली असतात ती सतत खाल्ल्याने मुलाचे कुपोषणच होते. खाल्लेल्या अन्नापासून शुद्ध रस - रक्ताची निर्मिती होऊन निरोगी शरीर बनते पण मुळात चुकीचाच आहार घेतला तर शरीरात अनेक विकार होतात. हल्लीचे नवीन फॅड म्हणजे अगदी तान्हा बाळाचे सुद्धा भगभगीत फ्लॅशने फोटो काढणे. पूर्वी

बाळंतिणीची खोली अंधारी असे कारण मुलांच्या नाजूक डोळ्यांवर प्रखर प्रकाश पडून त्यांना इजा होऊ नये. पण हल्ली हे सांगून पटत नाही. पूर्वी मुलांना त्यांच्या तळहातावर मावेल एवढा लोण्याचा ताजा गोळा रोज खायला देत. लोणी, तूप यामध्ये Vit. A भरपूर प्रमाणात असते. ते डोळ्यांना हितकर असते. गाजरात B- Carotene हे डोळ्यांना हितकर द्रव्य असते. म्हणून मुलांना जेवणात दररोज साजूक तूप, किसमिस, गाजरे, गरम वरण भात, तूप, लिंबू, सर्व प्रकारच्या भाज्या व ताजी फळे ही अवश्य द्यावीत म्हणजे मुले निरोगी रहातील व 'चाळिशी' ही चाळिशीपेक्षाही दूर राहील.



( पान २ वरून )

करा, ध्यान करा. याने ईश्वराचे अनुसंधान साधेल, अडथळे दूर होतील व आपल्या कार्याचा योग्य मार्ग सापडेल.

खरोखर ही प्रत्यक्ष अनुभवण्याची गोष्ट आहे व प्रयत्नांनी सहज साध्य होणारी आहे. आज सर्व प्रकारच्या माध्यमांतून होणारे हिंसा, अनैतिकता यांचे दर्शन व भडिमार बघत असता (बऱ्याचदा आपण वेळ जात नाही म्हणून टीव्ही बघत बसतो) जर ईश्वराचे ध्यान केले तर या गोष्टींचा होणारा अहितकर प्रभाव निश्चित कमी होतो. मात्र याचा अर्थ असा नव्हे की '

असेल माझा हरि तर देईल खाटल्यावरि' असे म्हणून प्रयत्न करायचे नाहीत. प्रवसाला जायचे तर स्टेशनवर जाऊन आरक्षण करायला हवे. जप करून आपले आपण आरक्षण होत नाही हेही ध्यानात ठेवावे. एखादेवेळी नशीबाने तेही घडते परंतु प्रत्येक वेळी वा प्रत्येकाच्या बाबत असे घडेल असे नाही.

प्रत्यक्चेतन म्हणजे ईश्वराचे ज्ञान होणे, दर्शन होणे, लाभ होणे, जप व चिंतन यांनी हेही साध्य होते असे भगवान पतंजली सांगत आहेत.

अस्तु.

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ४ • अंक २ • फाल्गुन, शके १९२८ • २५ फेब्रुवारी ०७

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

गेले काही दिवस वर्तमानपत्रांतून ब्राह्मण व ब्राह्मणांविषयी बरेच काही लिहून येत आहे. आयुर्हित हे आरोग्य विषयाला वाहिलेले मासिक असले तरी सामाजिक आरोग्याचा वैयक्तिक आरोग्यावर प्रभाव पडतो हे लक्षात घेता, सामाजिक आरोग्य बिघडवणाऱ्या गोष्टींचा उहापोह या संपादकीयातून करणे अप्रस्तुत होणार नाही. मुळात खरी शोकांतिका ही आहे की आज भारतीय राज्यघटनेला साठ वर्षे होत आली तरीही या धर्मनिरपेक्ष म्हणवणाऱ्या देशात प्रत्येक सरकारी वा खाजगी क्षेत्रात कुठलाही अर्ज भरताना त्यावर जातीचा उल्लेख करावा लागतो. केवळ भारतीय एवढे पुरत नाही. आज भारतीय सर्वोच्च न्यायसंस्थेचे न्यायाधीश म्हणून निवडून येणारी व्यक्ति दलित आहे यालाच प्रसिद्धी मिळते. आज जगात कुठल्याही देशात गेले तरी वर्णीय वांशिक

भेद प्रकर्षाने पाळले जात असलेले दिसतात. अनेक देशांची सरकारे ही धर्माचे अधिष्ठान मान्य करताना दिसतात. मग आपल्याकडे हा धर्मनिरपेक्षतेचा व जातिव्यवस्था मोडीत काढण्याचा अट्टाहास 'अधिकृतरीत्या' कां केला जातो? खरे तर जन्माएवजी कर्मावर आधारित आपली जातिव्यवस्था हे परस्परपूरक व प्रगत समाजव्यवस्थेचे उत्तम 'मॉडेल' आहे. परंतु हे कर्माधिष्ठित स्वरूप नंतर जन्माधिष्ठित बनत जाऊन मग अनेक अपप्रवृत्ती व उच्चनीचतेच्या भ्रामक कल्पनांचा प्रभाव समाजात वाढत गेला. अन्यथा आपल्याकडे समाजातील प्रत्येक स्तरातून वर आलेल्या व्यक्तित्तांची उदाहरणे कमी नाहीत. आद्य कवि म्हणून जगन्मान्य झालेले वाल्मिकी हे

( पान ७ वर )

## जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण ईश्वराचा वाचक शब्द प्रणव आहे हे पाहिले व त्याचा जप केला असता ईश्वराची भावना निर्माण होते येथपर्यंत पाहिले. याच्याच स्पष्टिकरणात भगवान पतंजली पुढे म्हणतात.

**तज्जपस्तदर्थभावनम् ।**

त्या (ॐ) चा जप करावा वा त्याच्या अर्थाचे त्याच्यासाठी चिंतन करावे. हा दुसरा भाग जास्त महत्त्वाचा आहे. ॐकारांचा जप केल्यावर ईश्वर समजतो हे बरोबर परंतु त्यासाठी ती भावना त्या मागे हवी. ॐकार हे साधन आहे. भावना तीच असेल व साधन बदलले तरी ईश्वर नक्की समजेल. यासाठी आपल्याला समाजात घडलेली अनेक उदाहरणे बघता येतील. वाल्या कोळ्याला राम म्हणता येत नव्हते यामुळे त्याने मरा मरा असा जप सुरू केला परंतु त्यामागे भावना ईश्वर प्राप्तीचीच प्रकर्षाने असल्याने त्याचा वाल्मिकी होऊ शकला. संत एकनाथांनी खांद्यावर वाहून आणलेली गंगा वाळवंटात तडफडणाऱ्या गाढवाच्या तोंडी घातली कारण त्यांनी त्या गाढवात ईश्वरच बाघितला व त्या भावनेमुळेच ती गंगा रामेश्वराला पावली. आज तासनतास रांगा लावून देवदर्शन घेणाऱ्या परंतु दर्शन घेताना लक्ष मात्र आजूबाजूच्या गर्दीवर वा दर्शनाला

आलेल्या तारे तारकांवर खिळवणाऱ्यांनी हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे. देवाला दुधातुपाने अभिषेक करून ते शेवटी निर्माल्यात घालवण्यापेक्षा खऱ्या भुकेल्या, गरजू दीनदुबळ्यांच्या तोंडी पडले तर निश्चितच तेवढेच पुण्य पदरी पडेल.

यामुळे चिंतन कशाचेही करा, कोणालाही भजा, परंतु त्यात ईश्वर पहा असे भगवान पतंजली सांगत आहेत. पुढे ते म्हणतात,

**ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमः**

**अपि अंतराय अभावश्च ।।**

त्यातूनच (या ईश्वराप्रति एकाग्र भावनेतून) अडथळ्यांचा अभाव निर्माण होतो व ईश्वराचे ज्ञानसुद्धा मिळते.

ततः म्हणजे त्यातून, तेथून. वर जो जप वा चिंतन करावयास सांगितले आहे त्यातून हे घडते असे पतंजली सांगत आहेत. साधना सुरू केली की अनेक अडथळे निर्माण होतात हे आपण मागेच पाहिले आहे. हे अडथळे दूर करण्याचे, टाळण्याचे काम हा जप, हे चिंतन करते. सर्वात पहिला अडथळा आहे तो म्हणजे आळस. या आळसात आपण आयुष्यातील फार मोठा भाग व्यर्थ दवडत असतो. त्यामुळे पतंजली सांगतात की हातून काही होत नसेल, आळस येत असेल अशावेळी बसल्या जागी जप

( पान ४ वर )

## गतिमान जीवनाचे विकार

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

वैद्या अरूणा टिळक या आयुर्वेद तज्ञ असून ठाणे येथे आयुर्वेदीय चिकित्सालय चालवितात.

### चष्मा

आजचे आपले धावपळीचे जीवन, त्या घड्याळ्याच्या काट्याला बांधलेली आपली जीवनशैली आणि त्या जीवनशैलीमुळे आपल्याला लहान वयात मिळालेली आभूषणे. आभूषण म्हणजे दागिना. एखाद्याकडे दागिना नसेल तर त्याचे फारसे काही बिघडत नाही पण हे दागिने जर घातले नाहीत तर आपले पदोपदी अडते. अशाच दागिन्यांपैकी एक म्हणजे चष्मा, त्याला पूर्वी चाळिशी म्हणत. वयाच्या चाळिशीनंतर सर्वसाधारणपणे बारिक वाचन, सुईत दोरा ओवणे अशासाठी तो चष्मा लागत असे. पण आता आपण शाळेत सहज जरी डोकावलेत तर पहिलीच्या वर्गापासून किमान दहा डोक्यांवर तरी चष्मा आढळतो. एवढेच कशाला दोन / तीन महिन्यांच्या छोट्या - छोट्या बाळांच्या नाकावर चष्म्याच्या काड्या पाहिल्या की आपल्याच डोळ्यांच्या कडा ओलावतात.

एवढ्या लहान वयात का लागतो चष्मा? आपण आपलेच अवलोकन

करावे की या प्रश्नांची उत्तरे आपल्याला सहजच सापडत जातात. दिवसात किती तास आपण त्या mad - box पुढे बसून फुकट घालवत असतो. आपण तर बघतो पण आपल्या घरातील छोटुले जेवत नसेल तर आपण त्या T.V. वरील जाहिराती आणि कार्टून्स दाखवत त्याच्या तोंडात घास भरवतो. काऊ, चिऊला दाखवून तोंडात घास भरविणे हे आता फक्त पुस्तकातच राहिले आहे. त्या T.V वरील चकचकीत प्रकाश सतत त्याच्या नेत्रपटलावर आदळत असतो. ते छोटं थोडेसे मोठे झाले म्हणजे पहिलीत गेले की शाळेतून सुद्धा त्याला कॉम्प्युटरची ओळख व्हावी म्हणून PC पुढे बसविले जाते. त्याची डोळा ओळख झाली. त्यातील Games ची ओळख झाली की मग बघावयासच नको. मैदानावर खेळावयाचे खेळ तास न तास ते बाळ PC वर खेळते. आजच्या फक्त आई बाबांच्या जमान्यात ते मूल पाळणाघरात रहाते. किंवा घरात एकटे किंवा आपल्या

( पान ६ वरून )

प्रक्रिया झालेला पाव वजनाने हलका, जाळीदार झाला तरी पचायला जड असतो. उष्ण असतो व अम्लता (acidity) निर्माण करणारा असतो. मलावरोध निर्माण करणारा असतो. हाच पाव जर पूर्ण गव्हाच्या पीठापासूनचा असेल तर काही दुष्परिणाम कमी होतात परंतु आंबविण्याच्या प्रक्रियेमुळे अम्लता (acidity) निर्माण करणारा गुणधर्म मात्र याही ब्रेडमध्ये असतोच. अशाप्रकारच्या पावाबरोबर बटाटेवडा, पावभाजीमधील अनेक भाज्यांपासून तयार केलेली भाजी, मिसळ इ. पदार्थ तिखट व मसालेदार असतात. यामुळे परत अम्लपित्त, डोके दुखणे इ. विकारांना सुरुवात होते. पित्तप्रधान प्रकृतीच्या लोकांना तर त्रास अजून जास्त प्रमाणात होतात. यातूनच उच्चरक्तदाबाचीही सुरुवात होते. म्हणून अशाप्रकारचा आहार सतत घेऊ नये.

आपल्याकडे भारतात विशेषतः महाराष्ट्रात पंजाबात इ. गव्हापासून पोळी, फुलके, पुरी, रवा असे पदार्थ बनतात.

याचे गुण पावाच्या अगदी विरुद्ध आहेत. यांमध्ये आंबवणे ही प्रक्रिया नसल्याने पोळी इ. पदार्थांनी शरीरात अम्लता निर्माण होत नाही. त्यामुळे नाशत्यासाठी ब्रेड न वापरता पोळी / फुलके याचाच वापर करावा. त्यातही ब्रेड वापरायचाच झाल्यास मैद्याचा ब्रेड सहसा वापरू नये. कोंड्याचा (Brown) ब्रेड वापरावा. मैद्याचाच ब्रेड वापरण्याची वेळ आल्यास तो ब्रेड टोस्टरमध्ये अथवा तव्यावर भाजून वापरावा, म्हणजे शरीरावरचे विपरीत परिणाम कमी प्रमाणात होतील. खूप सकाळी / खूप रात्री ब्रेडचे सेवन टाळावे. दूध+ब्रेड हे एक विरुद्धात्र आहे. ब्रेडमध्ये आंबवणे ह्या प्रक्रियेमुळे अम्लता असल्याने दुधाबरोबरचा याचा संयोग शरीर हानीकर ठरतो. म्हणून दूध+ब्रेड एकत्र सेवन करू नये. साध्याच्या तणावग्रस्त व धकाधकीच्या जीवनातील वडापाव व पावभाजी हे दोन पदार्थ (पक्वान्ने ?) खरोखरच कमी झाले तर अनेक आजारांपासून सर्वांना लांब राहता येईल. शुभं भवतु । ❀

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

## प्रथमोपचार - FIRST AID

श्रीमति मीना फणसे

श्रीमति मीना फणसे या आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त असून नागरी संरक्षण दलातून वरिष्ठ अध्यापक म्हणून निवृत्त झाल्या आहेत. तसेच त्यांच्या कामाबद्दल त्यांना राष्ट्रपति पदकाने गौरविण्यात आलेले आहे.

प्रकार : १) १ ल्या प्रतीचे भाजणे. ज्यात फक्त वरवरच्या कातडीवर परिणाम होतो. २) भाजण्याचा परिणाम हाडांपर्यंत खोलवर जाऊन पोहोचतो. ३) हाडांप्रमाणे नाजूक इंद्रियांवरही परिणाम होतो.

प्रथमोपचारकाने आपल्या मर्यादा ओळखून फक्त १ ल्या प्रतीच्या भाजण्यावरच उपचार करावयाचे असतात. १) वहात्या पाण्याखाली अवयव धरावा. २) जखमेवर चिकट-तेलकट मलम लावू नये ३) जखम उघडी असल्यास त्यावर नेबासल्फसारखी पावडर टाकून जखम कोरडी ठेवावी व निजर्तुक बँडेजने हलक्या हाताने सैलसर बँडेजने जखम झाकावी. घट्ट बांधल्यास फोडही फुटण्याची शक्यता असते. बेंझाईन किंवा आयोडिन लावू नये. ५) कपडा अंगाला चिकटला असल्यास तो खेचून काढू नये तर तो कापून काढावा. खेचल्याने त्वचा फाटून जखम आणखी चिघळण्याची शक्यता असते. ६) एक कप पाण्यात अर्धा चमचा (चहाचा) सोडा बायकार्ब (खाण्याचा सोडा) घालून

जखमेवर हे पाणी सतत सोडत रहावे. त्यामुळे चिकटलेले कपडेही सुटतात व आग कमी होते. ७) मज्जाघात झाला असल्यास चहा, कॉफी अशी उत्तेजक पेये देऊन उबदार कपडे घालून धीर द्यावा. ८) तीव्र वेदना होत असल्याने झोपेच्या इंजेक्शनचा छोटा डोस द्यावा म्हणजे शांत झोप लागून तात्पुरत्या वेदनांचा त्रास होणार नाही. ९) शॉक विरोधी सोल्युशन द्यावे (२ ते २॥ कप पाणी + १ टी स्पून मीठ + १ टी स्पून खाण्याचा सोडा) अँसिडमुळे भाजल्यास तीव्रता कमी करण्यासाठी सौम्य अल्कलीचा (खाण्याचा सोडा असलेले पाणी, चुन्याची निवळी, दूध) उपचार करावा. अल्कलीने भाजल्यास सौम्य अँसिड म्हणजेच चिंचेचे पाणी, ताक, लिंबाचा रस, व्हिनेगार पाण्यात घालून जखम धुवावी किंवा पोटात घेण्यास द्यावे. फॉस्फरसने भाजल्यास सोडा बायकार्बचे पाणी किंवा साध्या गार पाण्यात तो अवयव बुडवून ठेवावा म्हणजे दाह कमी होईल.

❀

## फास्टफूडस् वाईटच ? पण का ?

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतितंत्र)

एम्. ए. (संस्कृत)

वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर यांना बी. ए. एम्. एस्. व एम. डी. ला पुणे विद्यापीठात सुवर्ण पदक मिळाले असून त्यांचे ठाणे येथे पंचकर्म चिकित्सालय आहे व त्या स्त्रीरोग व प्रसूतितंत्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

सॅंडविचेस, वडापाव, पावभाजी, टोस्ट, गार्लिक ब्रेड इ. पदार्थांची नावे काढली तरी तोंडाला पाणी सुटते. सर्व जगात लोकप्रिय व उपलब्ध असणारा, गरिबांपासून श्रीमंतापर्यंत सर्वांच्या आहारात असणारा पाव हा कित्येक पदार्थांमधला आवश्यक घटक आहे. नैसर्गिकरीत्या आंबवलेल्या पदार्थांमधे इडली, डोसा, ढोकळा यांचा समावेश होतो. परंतु पाव तयार होण्यासाठी, हलका होण्यासाठी आंबवण्याची आवश्यक प्रक्रिया कृत्रिमरीत्या केली जाते. पाव बनविण्यासाठी प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असलेलं पीठ वापरायला लागते. पाव फक्त गव्हापासून बनू शकतो. गव्हातील प्रथिनांमधे पाण्याबरोबर संयोग झाल्यानंतर लवचिकता, चिकटपणा चांगल्याप्रकारे निर्माण होतो. त्यामुळे भिजविलेल्या पीठाला कोणताही आकार देणे सोपे जाते.

गव्हाच्या पीठाचेही अनेक प्रकार असतात. आपल्याकडे मात्र प्रामुख्याने दोन प्रकार असतात. अख्खा गहू दळून जे पीठ मिळते त्याला कणीक Whole wheat flour म्हणतात. वरचे तंतुमय

कवच पॉलिश करून काढून जे अती बारीक पीठ केले जाते ते म्हणजे मैदा. आपल्याकडे प्राधान्याने यापासून बनविलेलाच जो मिळतो तो White ब्रेड. पाव बनविताना मैद्यात अगदी थोड्या प्रमाणात मीठ व साखर घालून त्यात थोडे वनस्पती तूप घालतात. या मिश्रणात यीस्ट व पाणी घालून या मिश्रणाचा गोळा बनवितात. चिकटपणा व लवचिकता यावी यासाठी हा गोळा खूप मळतात, ताणतात व परत मळतात. १५° ते ३०° च्या तपमानात तासभर ठेवतात. तासाभरात पीठ फुगून दुप्पट होते. मग परत मळतात. साधारण भट्टीत २५०° C तापमानाला २५ मिनिटे हा पाव भाजतात. अशाप्रकारे पाव तयार होतो.

गव्हाच्या पीठात भरपूर प्रथिने, स्टार्च व तंतु / कोंडा असल्याने पौष्टिक व मलावरोध दूर करणारे असते. कणकेपेक्षा मैदा कमी पौष्टिक असतो व कोंड्याचा अभाव असल्याने अपचन, गॅसेस, बद्धकोष्ठता इ. सारख्या तक्रारी निर्माण करणारा असतो. आंबविण्याची

( पान ८ वर )

( पान १ वरून )

वाल्या कोळ्याचे प्रगत रूप.

मगध सम्राट बनलेला चंद्रगुप्त हा मूळचा गुराख्याचा मुलगा. त्याच्यातील नेतृत्व गुण हेरून आर्य चाणक्याने त्याला शिकवून तयार करून राजगादीप्रत पोहोचवले. शूद्र कुळात जन्म घेऊन मग राज्यप्राप्ती झालेल्या व्यक्तित्ताची मोठी यादीच बनू शकेल, तसेच हीन कुळातील असूनही साधू, संत, ऋषि बनलेल्या व्यक्तित्तेचे दाखले पुराणांत व इतिहासात अनेक मिळतात. ब्राह्मण म्हणजे काय तर जो ब्रह्म जाणतो तो. ब्रह्मज्ञान म्हणजे काय? आत्मापरमात्म्यातील अभिन्नत्वाचे ज्ञान, चराचरात भरून उरलेल्या ईश्वराचे ज्ञान, अन्न हेच ब्रह्म आहे, आनंद म्हणजेच ब्रह्म हे ज्ञान. हे प्राप्त होण्यासाठी प्रथम कामक्रोधादि षड्रिपुंवर पूर्ण ताबा मिळवायला लागतो, तेव्हा कुठे ब्राह्मणत्व प्राप्त होते. प्रतिसृष्टि निर्माण करणाऱ्या, क्षत्रिय कुळात जन्म घेतलेल्या विश्वमित्रालासुद्धा त्याच्यातील क्रोध, ईर्ष्या नष्ट होईपर्यंत ब्रह्मर्षि ही पदवी वसिष्ठांकडून मिळाली नव्हती. अगदी अलिकडच्या काळातील संत एकनाथ, साईबाबा ह्या व्यक्तीही सक्षम परंतु क्षमाशीलतेचा आदर्श मानल्या गेलेल्या आहेत. (दुर्बलांच्या क्षमाशीलतेला अर्थ नसतो.)

या उलट ब्राह्मण कुळात जन्माला येऊन वेळप्रसंगी राज्यकारभार करणारे,

प्रसंगी शस्त्र हातात घेऊन युद्धे करणारे अनेक जण दाखवता येतील. सरदार खासगीवाले, पेशवे, येथपासून अगदी अलीकडे सावरकर, चाफेकर, फडके अशी अनेक उदाहरणे देता येतील.

हल्ली स्वतःला शिक्षणमहर्षि म्हणवून घेणारे, ज्ञान क्षेत्रात उच्च पदे भूषवणारे कितीजण ब्राह्मणत्वाच्या कसोटीला उतरतील ? कितीजणांना ईर्ष्या क्रोध आदिंवर ताबा मिळवता आला आहे? वैदिक वाङ्मयात गुरू कसा असावा याचे विवेचन आहे, तसेच शिष्य कसा पारखावा याचेही विवेचन आहे. केवळ आर्थिक क्षमता आहे म्हणून कुणालाही काहीही शिकवले जात नसे तर विद्यार्थ्यांची क्षमता पारखून त्यानुसार ते ते विषय ज्याला त्याला शिकवले जात.

आज गरज आहे ती शिक्षणक्षेत्रातील आरक्षण पूर्ण काढून टावून वेगवेगळी उच्च दर्जा सिद्ध करणाऱ्यांनाच, त्याची जातपात न बघता पूर्ण संधि देण्याची. योग्य विद्यार्थ्यांना जरूर ते आर्थिक सहाय्य देण्याची. त्यासाठी आवश्यकता आहे ती अगदी बालवाडी पासूनच्या शिक्षकांचा दर्जा उंचावण्याची. त्यांना योग्य तो सन्मान देण्याची. आवश्यकता आहे ती पुन्हा एकदा मनुने सांगितल्याप्रमाणे कर्मानुसार वर्णव्यवस्था स्थापित करण्याची !

अस्तु.

