



## कशासाठी? - पोटासाठी

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

गेल्या महिन्यात आपण लवण व तिक्त हे दोन रस पाहिले होते. षड्रसांपैकी आतापर्यंत मधुर, आम्ल, लवण व तिक्त हे चार रस आपण अभ्यासले आहेत. या अंकात उरलेल्या दोन रसांचा उहापोह करूया.

**कटु रस** - गेल्या अंकात सांगितल्याप्रमाणे तिक्त, कटु, कषाय हे रस उत्तरोत्तर शरीराचे बल कमी करतात. शरीराचे लेखन करतात.

कटु या संस्कृत शब्दाचा अर्थ आहे तिखट. कटु रस शोथ, स्थूलता, कृमी, कंडु रोग नष्ट करणारा आहे. तसेच अग्निमांद्य, अन्न पोटात पडून राहणे, अंगावर पित्त उठणे आदि रोगांत महत्त्वाचे कार्य करतो.

मुखरोग व विषांचा नाश करणारा आहे. स्नेह व क्लेद यांचे शोषण करून कृशता आणणारा आहे. दीपन, पाचन, अन्नाचे पाचन करून शोषणात मदत करतो. साकळलेल्या रक्ताचे भेदन करून ते रक्त शोषून घेण्यात मदत करतो. मळाच्या गाठींचे भेदन करतो. स्नोतसांचे शोधन करणारा, त्यांच्या मुखाचे विस्फारण करणारा आहे. असा हा बहु आयामी कटु रस अतिप्रमाणात मात्र सेवन करू नये. अति सेवन केले असता तहान, मूर्च्छा, मद, मोह, अंगसाद

म्हणजे अंग गळून जाणे इ. लक्षणे उत्पन्न करतो. उलट्या होतात. बळ व वीर्य यांचा शोष व क्षय होतो. हात, पाय, पाठ, पोट या अवयवांत वात प्रकोप व संकोच उत्पन्न करतो. वेदना उत्पन्न करतो.

घरगुती पदार्थांत मिरी, हिंग, गजपिंपळी, वावडींग, बिब्बा, मोहरी, कांदा, लसूण हे कटु रसात्मक पदार्थ आहेत.

याशिवाय करंज, देवदार, कुष्ठ, हरेणुक, अस्थि मूलक ही द्रव्येही कटुरसात्मक आहेत.

सर्व प्राण्यांचे पित्त व मूत्र हे कटु रसात्मक मानलेले आहे.

जो प्रदेश विषम, वाळूने युक्त, जेथे पाणी क्षारयुक्त असते, जेथे लोक सतत कष्ट करणारे असतात असा जो प्रदेश तो कटु रसोत्पत्तीचा देश समजावा. येथील लोक व्याधी नसणारे व दीर्घायुषी असतात.

**कषाय रस** - षड्रसांपैकी हा शेवटचा रस. सर्व रसांमध्ये शरीराला सर्वांत कमी पोषक, शरीराचे सर्वाधिक बल कमी करणारा असा हा रस कफ पित्त व रक्ताचा नाश करतो. वात वाढवतो. मलाला पिंडीत रूप देतो. शुष्क करतो. हा अतिरूक्ष असून क्लेदाचे

( पान ८ वर )

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ३ • अंक १ • पौष, शके १९२७ • १५ जानेवारी 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

सध्या थंडीचा जोर बऱ्यापैकी आहे. आपल्याकडचे वातावरण बरेचसे उत्तरेच्या वातावरणावर अवलंबून असते. हिमालयात बर्फ वाढले की देशभर थंडीची लाट येते. अर्थात ही थंडी गुलाबी रंगावरून गडद होऊ लागली की प्रत्येकजण उगवत्या सूर्याची वाट पाहू लागतो. सूर्याचे कोवळे ऊन, दुपारचे ऊनसुद्धा हवे हवेसे वाटू लागते. अशा वातावरणात जाठराग्नी प्रदीप्त झाला नाही तरच नवल. यामुळेच त्याला पुरवठ्याला पडण्यासाठी म्हणून आपल्याकडे तीळ, गूळ, खोबरे, दाणे अशा उष्ण पदार्थांनी भरपूर असे; तिळाचे लाडू, तिळाच्या वड्या, गुळाच्या पोळ्या इ. पदार्थांची रेलचेल असते. यांनी शारीरिक उष्णता टिकवण्याचा आपण प्रयत्न करत असतो. तसेच शेकोटीचा आनंद, माफक

मद्यपान, हुरडा पाट्यां यांनी हा काळ खरा उपभोगला जातो. असो. यावेळेस वैद्यकीय क्षेत्राला मात्र गर्भलिंग चाचणी विरोधी कायद्यामुळे थंडीतही घाम पुऱलेला आहे. म्हणजे कायदा आधीपासूनच होता, मात्र त्याची कडक अंमलबजावणी करण्याचे सरकारने आता ठरवले. तसेच गर्भलिंग चाचणी करणाऱ्या डॉक्टरांविरोद्ध कठोर कारवाईचे निर्देश दिले.

मागे आपण जसे अंधश्रद्धाविरोधी कायद्याविषयी विवेचन केले होते तसेच थोडे याही कायद्याबाबत आहे. असा कायदा करण्याची आवश्यकता भासणे हीच मुळी लाजिरवाणी गोष्ट आहे.

कुठच्याही प्रकारच्या चाचण्या वा संशोधन हे वाईट नसते, त्याचा वापर



अथवा गैरवापर होणे हा कळीचा मुद्दा असतो. घराण्यात मुलगा जन्माला येणे, वंशाचा दिवा इ. गोष्टींना आपल्याकडे जे अवास्तव महत्व दिले गेले आहे त्यामुळे एका चांगल्या संशोधनावर असा अंकुश लावण्याची आपल्याकडे पाळी आली आहे. प्रगत देशांत जिथे हे संशोधन मुळात झाले तेथे खुले आम आवर्जून ही चाचणी करतात व त्यानुसार मुलगा वा मुलगी हे सांगतात. कारण त्यांच्याकडे बाळंतपणासाठी नाव नोंदवतानाच मुलाचे व मुलीचे नावासकट नोंदवावे लागते. आपल्याकडे पुरुषप्रधान संस्कृति वाढल्यानंतर मुलाचे प्रस्थ वाढले. यामुळे स्त्री गर्भाची हत्या करण्याचे प्रमाण भयावहरीत्या वाढले. यामुळे यासारख्या कायद्याची आवश्यकता भासली. दुर्दैवाने झाले असे की यामुळे उघड चाचणी करण्याऐवजी लपूनछपून होऊ लागली व त्यामुळे चुकीचे निदान होण्याची प्रकरणे मोठ्या प्रमाणात घडू लागली. तसेच पुरेशी काळजी न घेता केलेल्या चाचण्यांमुळे गर्भ व माता दोघांच्याही जिवाला धोका उत्पन्न होऊ लागला तो वेगळाच. मात्र भ्रूणहत्येचे प्रमाण काही फार कमी झालेले दिसत नाही. किंबहुना कित्येकदा सुशिक्षित, डॉक्टर व कायद्याचे रक्षकच अशा तपासण्या करून घेताना आढळतात. यामुळे हा 'धंदा' करणाऱ्यांचे फारसे काही बिघडलेले दिसत नाही. पुन्हा विरोधाभास

असा की अशी तपासणी करण्याचा आग्रह धरणाऱ्यांमध्ये किंबहुना मुलगा होण्याची आस बाळगणाऱ्यांमध्ये स्त्रियांचेच प्रमाण जास्त आहे. एखादीला मुलगी झाल्यास प्रथम नाक मुरडतात त्या घरातील स्त्रियाच. यासाठी आपल्या समाजाची मनोवृत्ती बदलण्याची आवश्यकता आहे. तसेच वाढत्या लोकसंख्येला नुसता आळा घालून उपयोग नाही तर या लोकसंख्येचा देशहितासाठी वापर करून घेण्याकडे, एवढ्या मोठ्या संख्यांबळाच्या श्रमशक्तिचा योग्य नियोजनाद्वारे देशासाठी वापर करून घेण्याच्या दृष्टीने प्रयत्न व्हावयास हवेत. यासाठी देशाचे नेतृत्व केवळ दूरदृष्टी असणारे नाही तर खंबीर असायला हवे. तसेच अनेक पक्षांना परवानगीच न देता केवळ विधायक कार्यासाठीच एक सत्ताधारी व एक विरोधी पक्ष अशी रचना हवी. असो. हा आताचा आपला विषय नाही. तर नवीन वर्षात पदार्पण करताना आपण आपल्या परीने अशा कायद्याची गरजच भासणार नाही, अशा दृष्टीने आपल्यापासून प्रयत्न करायला काय हरकत आहे ? किंबहुना असा संकल्पच प्रत्येकाने केला तर अशा कायद्यांचा वापर करण्याची वेळच येणार नाही.

सर्वांना नववर्षाच्या शुभेच्छा !



## चिमुकल्यांचे आरोग्य

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

३१ डिसेंबर नंतर एक जानेवारी उजाडतो. नवीन वर्षापासून नवीन अंकात आपल्याला काय वाचावयास मिळेल याची उत्सुकता आपल्याला असते. शिशिर ऋतुनंतर झाडांना नवीन कोवळी पालवी फुटते. चैत्रपालवीने आपण सारे उल्हसित होतो. निसर्गक्रमात जन्म, वाढ, मृत्यू हे अहोरात्र चालू असते. सर्व सजीवांना हा नियम लागू आहे. आपण तर बुद्धीचे वरदान घेऊन जन्माला आलो आहोत. मग आपल्या छोट्याच्या आगमनाची चाहूल तर कितीतरी आनंदाचा सोहळाच असतो. आज लोकसंख्येचा बेफाट भस्मासूर मोकटाट सुटला आहे. अशावेळी आपल्यासारखे सुशिक्षित आई बाबा तर बहुतेक एकाच अपत्यावर थांबतात. मग ते एकुलते एक अपत्य हे अगदी जीव की प्राण असते. आजकाल बहुतेक विभक्त कुटुंबेच आढळतात. अशावेळी बाळाला नुसती शिंक आली तरी त्या दोघांचा जीव नुसता वरखाली होतो. ज्या घरात आजी असेल ती पटकन बाळाला वेखंड लावेल किंवा ओव्याच्या पुरचुंडीने शोकवेल की बाळ परत हसावयास लागते. पण जेव्हा ही जबाबदारी केवळ एकट्या आईवरच

पडली तर, अशा छोट्या छोट्या गोष्टींनी ती घाबरून जाऊ नये व उठसूठ डॉक्टरांचे दरवाजे झिजवायला नकोत त्यासाठी ही नवीन लेखमाला सुरू करत आहोत.

बाळाचा पहिला रडण्याचा आवाज ऐकला की बाळंतपणाचा अवघड पण पार केला हे जाणवते. पण त्याबरोबर त्या छोट्याच्या प्रत्येक गोष्टीवर लक्ष ठेऊन मोठे करणे हे अवघड वाटते. त्या स्त्रीवर पहिले तीन चार महिने तरी खाण्यापिण्यावर बंधने येतात. कारण मातेचे दूध हेच बाळाचे पूर्णान्न असते. मी तर अशा किती मुली बघितल्या आहेत की त्या म्हणायच्या तो पोटात होताना, तेव्हा बरे होते. सर्वजण आमची काळजी जास्त घेत होते. भेळपुरी पाणीपुरी इ. खाण्यावर बंधने नव्हती. आता सारखे लंगोट बदलत बसावे लागते. या बोलण्यातील तथ्य त्या स्त्रियांनाच माहीत. पण आयुर्वेद शास्त्रानुसार बाळ जन्माला आले, की त्याला नवजात शिशु अशी संज्ञा दिली जाते. बाळाची नाळ कापून त्याला मातेपासून वेगळे केले की स्वतंत्र जीव

( पान ७ वर )

( पान ४ वरून )

शोषण करतो. गुरू असून त्वचेला प्राकृत वर्ण देण्यास सहाय्यभूत होतो. व्रणरोपण करण्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतो. शीतवीर्यात्मक असून तृप्तीदायक आहे.

याच्या याच गुणांमुळे भोजनाच्या शेवटी आपण कात, विड्याचे पान, सुपारी अशा कषाय रस प्रधान द्रव्यांनी युक्त विडा खात असतो. यामुळे तृप्ती मिळून मुखाचे शोधन होण्यासही मदत होते. असा हा कषाय रस अति मात्रेत सेवन केला असता शुक्राचा अवरोध करतो. तृष्णा उत्पन्न करतो. पोट फुगणे, अंग धरणे, स्नायु आखडणे, मलावरोध, स्रोतसांचा अवरोध ही लक्षणे उत्पन्न करतो. अपानवायु, मल, मूत्र यांना अडथळा उत्पन्न करतो. पक्षाघात आक्षेप (आकडी) हे व्याधी उत्पन्न करतो. मध, हरडा, बेहडा, लोध, नागकेशर, उंबर, जांभूळ, पिंपळ, वड, जांभूळाची बी, आंब्याची कोय, कच्चे कवठ, मंजिष्ठा, कायफळ, साग, ताड, वाळा,

कात, खैर, बांबू, अशोक, शिरिष, प्रवाळ, राळ, गेरू ही कषायरस प्रधान द्रव्ये आहेत. साधारणतः जांगलदेशात कषाय रसाची उत्पत्ती होते. याप्रमाणे आपण आतापर्यंत षड्रसांचा उहापोह केला. हे सहाही रस कमी अधिक प्रमाणात आहारात असावेत. यांच्या विविध प्रकारच्या संयोगातून विविध आहार कल्पना निर्माण होतात. यांच्या अनुरस व तरतम भेदाने असंख्य रस संयोग उत्पन्न होऊ शकतात. यामुळेच वैद्याने व सर्वसामान्यांनी यांचा कुशलतेने वापर करावयास हवा.

सर्व रसांमध्ये श्रेष्ठ द्रव्ये आता सांगतो.

मधुर द्रव्य - घृत (तूप)

आम्ल द्रव्य - आमलकी (आवळा)

लवण द्रव्य - सैंधव

तिक्त द्रव्य - पटोल

कटु द्रव्य - सुंठ / पिंपळी

कषायद्रव्य - हरितकी (हरडा)

इति रसाख्यान :।

## जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

आयुर्वेद हे जसे जीवनाचे शास्त्र आहे तसचे योग हे सुद्धा जीवनविषयक तत्त्वज्ञानाने भरलेले शास्त्र आहे. सर्वसाधारणतः योग म्हणजे हटयोग म्हणजेच कठीण गूढ शास्त्र असा एक गैरसमज आढळून येतो. योग म्हणजे केवळ बंधने, योग म्हणजे तपश्चर्या असाही एक समज लोकांमध्ये आढळतो. वरवर पाहता त्यात गैर काही दिसत नाही. कारण आज पावेतो योगाचरण हे ऋषि, मुनी, तपस्वी, संन्यासी यांच्याकडूनच आचरले जाताना आपण पाहिले आहे. मोक्षप्राप्ती हे योगशास्त्राचे अंतिम ध्येय असल्याने केवळ त्यावरच लक्ष्य केंद्रित करून योगाच्या जीवनविषयक अंगांकडे काहीसे दुर्लक्ष झालेले दिसते. मात्र गेल्या काही वर्षांत स्वामी कुवलयांनंद, योगाचार्य सदाशिव निंबाळकर, अय्यंगार गुरूजी, योगाचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे, डॉ. प.वि. वर्तक इ. श्रेष्ठ व्यक्तित्वांच्या अविरत व निष्काम प्रयत्नांमुळे योग जनमानसांत स्थान मिळवू लागला व योगाभ्यासाविषयी लोकांना आवड उत्पन्न झाली. सध्या स्वामी रामदेवबाबांमुळे त्याचा पंचतारांकित प्रचार होऊ लागला आहे. असो.

परंतु योग हे दिवसांचे ठराविक काळ आचरणात आणण्याचे शास्त्र नसून विविधांगांनी ते आपल्या जीवनात समरस

होऊन जीवनाचा खऱ्या अर्थाने उपभोग घ्यायला शिकवणारे शास्त्र आहे. योग म्हणजे केवळ वैराग्य वा केवळ भोग नसून जीवनाचा आनंद मिळवण्याचे एक सर्वांगसुंदर शास्त्र आहे.

अशा या योगशास्त्राच्या, काही महत्त्वाच्या भागांवर, जीवनांनंद मिळवण्यासाठी, आपण या सदरातून चर्चा करणार आहोत. पातंजल योगसूत्रांच्या काही प्रमुख सूत्रांची चर्चा यासंदर्भात आपण या सदरातून करू.

पातंजल योग सूत्रांत पहिलेच सूत्र आहे अथ योगानुशासनम् ।

अनुशासन म्हणजे अभ्यास, वापर, अथ म्हणजे येथे, आता म्हणजे आता (मी) योगाचे अनुशासन सांगतो. सामान्यतः याचा अर्थ योग कसा आचरावा ते सांगतो असा केला जातो. परंतु याचा जीवनात वापर कसा करावा ते आता सांगतो असा अर्थ जर घेतला तर योगाचे जीवनविषयक तत्त्वज्ञान अधोरेखित होते. विंनबहुना डॉ. वर्तकांच्या शब्दांत सांगायचे तर उपनिषदे हे तत्त्वज्ञान (Theory) असून पातंजल योग ही साधना (Practical) आहे. उपनिषदांतील तत्त्वज्ञानाची अनुभूति पातंजल योगाने घेता येते.

भगवान पातंजलींनी

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

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

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.

खाजगी वितरणासाठी

योगदर्शनाची मांडणी चार पादांमध्ये केलेली आहे,

१) **समाधिपाद** - कैवल्य प्राप्तीसाठी समाधीची आवश्यकता असते. यामुळे ती कशी लावावी, त्यासाठी आचरण कसे असावे, योग म्हणजे काय, त्याचा अभ्यास कसा करावा हे सांगितले आहे.

२) **साधना पाद** - यामध्ये साधना कशी करावी, त्यायोगे समाधी स्थिती कशी प्राप्त करावयाची याचा उहापोह आहे.

३) **विभूति पाद** - साधना झाल्यावर सामान्य साधकाला सिद्धी प्राप्त होतात व तो विभूतिपदाला पोहोचतो. या सिद्धी व विभूतिचे वर्णन विभूतिपादात केले आहे.

४) **कैवल्य पाद** - विभूतिपद प्राप्त केलेला साधक शेवटी कैवल्य प्राप्त करतो. याचे वर्णन कैवल्यपादात आहे.

सर्वसामान्य जीवनामध्ये स्थिरता मिळवण्यासाठी व पुढच्या पायऱ्या गाठण्यासाठी आवश्यक सर्व बाबींचा उहापोह समाधीपादात केलेला दिसतो. आपल्याला जरी योगमार्गात पुढच्या पायरीवर जायचे नसले तरी एक सुसंस्कृत व नीतिमान व्यक्ति म्हणून जगण्यासाठी, आपल्या जीवनाचा स्तर उंचावण्यासाठी या आचरणाचा निश्चित फायदा होतो. यादृष्टीने योगशास्त्राकडे बघणे व त्याचे आचरण करणे आवश्यक आहे. खरे तर आजची खालावलेली नीतिमत्ता, न्हास पावत असलेली समाजमूल्ये पाहता योगाचरण हे प्रत्येक व्यक्तिसाठी आज

आवश्यक झाले आहे. सुरवातीसच म्हटल्याप्रमाणे योग म्हणजे दिवसाचा ठराविक काळ करण्याचा व्यायाम नव्हे. दिवसभर मनःपूत वर्तन करावयाचे, आहार विहारात काही बंधन ठेवावयाचे नाही व सकाळी किंवा संध्याकाळी दोन तास रामदेवबाबांच्या शिबिरात जाऊन मी योग करतो म्हणावयाचे ही निव्वळ स्वतःचीच वंचना झाली. योगाचा उपदेश आयुर्वेदाप्रमाणेच आपल्या जीवनात मुरला तर खरे योगाचरण साधले असे म्हणता येईल. या दृष्टीनेच या स्तंभातून आपण अशा जीवनोपयोगी सूत्रांचा अभ्यास करूयात. पातंजल योगसूत्रांत योग शब्दाच्या व्याख्येपासूनच सुरुवात केलेली आहे.

**योग : चित्तवृत्ती निरोधः ॥**

वृत्ती म्हणजे कल. चित्तवृत्ती म्हणजे मनाचा कल. मनाचे झुकणे. मन हे सतत एका गोष्टीकडून दुसरीकडे धावत असते. आता एक करावेसे वाटते तर पुढच्याच क्षणी दुसरी गोष्ट करावीशी वाटते. यानाच वृत्ती असे म्हणतात. या वृत्तीमुळे मन एकाग्र होऊ शकत नाही. जीवनात वुठलीही गोष्ट साध्य करण्यासाठी एकाग्रतेची आवश्यकता आहे. यामुळे या वृत्तींचा निरोध करणे म्हणजे मनाला बाह्य गोष्टींकडे जाण्यापासून अवरोध करणे. प्रतिबंध करणे होय. यामुळे मन एकाच गोष्टीवर एकाग्र करणे सहज शक्य होते. या

चित्तवृत्तींचा निरोध करण्याचा प्रयत्न म्हणजेच योग होय. या प्रयत्नांमुळे चित्ताचा बाहेर धावण्याचा कल कमी होऊन ते आतमध्ये वळते. अंतर्मुख होते. आत्म्याकडे ते धाव घेते. आत्म्याशी त्याचे मीलन घडते. योग शब्दामध्ये युज् म्हणजे संयोग होणे, मीलन होणे हाच धातु आहे. चित्ताचे आत्म्याच्या ठिकाणी एकरूप होणे म्हणजेच योग साधणे. परंतु आजच्या जीवनात केवळ प्रत्येक कामामध्ये पूर्ण एकरूप होऊन ते एकाग्रपणे करणे एवढे उद्दिष्ट जरी डोळ्यासमोर ठेवले व त्यादृष्टीने योग आचरला तरी वैयक्तिक

( पान ३ वरून )

म्हणून त्याचे सर्व व्यवहार सुरू होतात. बाळ जन्मल्यावर रडले म्हणजे सर्व काही ठीक आहे असे समजावयास हरकत नाही. त्या बाळाच्या अंगावर जर कफाचा चिकटा असेल तर थोडेसे गोडे तेल त्याच्या अंगाला हलक्या हाताने किंवा कापसाने लावावे. नंतर सुखोष्ण पाण्याने त्याला आंघोळ घालावी. सर्व अंग कोरडे करावे. शी, शू ची जागा व्यवस्थित आहे ना हे बघावे. ऋतुनुसार गरम कपडे किंवा मऊ, धुतलेले सुती कपडेच त्याला घालावेत. नऊ महिने आईच्या उबदार छात्रात राहून बाहेर आल्यावर तीच आश्वासकता त्याला मिळावी म्हणून मऊ सुती साडीत त्याला छान बांधून ठेवावे. तान्ह्या बाळाचे कान , डोके, टोपडे घालून नेहमी झाकून ठेवावे.

व सामाजिक उन्नती होईल. कामाचा दर्जा उंचावेल. एकंदरच सर्वच गोष्टींचा दर्जा उंचावेल. ही वरवर पाहता जरी कवीकल्पना वाटली तरी प्रत्यक्ष आचरणात आणल्यावर आपले आपल्यालाच बरे वाटू लागते. तसेच मनाच्या वृत्तींना आवर घातल्याने वैयक्तिक गरजा कमी होतात. केवळ हव्यासापोटी आपण बऱ्याच गोष्टी अनावश्यक करत असतो. त्यांचे प्रमाण कमी होईल. या दृष्टीने चित्तवृत्तींचा निरोध करण्याचा प्रयत्न प्रत्येकाने करावयास हवा. अस्तु !

आंघोळीनंतर घरातील वयोवृद्ध व्यक्ति किंवा त्याचे वडील यानी बाळाच्या कानाजवळ दोन चांदीची नाणी (असल्यास) हलक्या हाताने वाजवावीत. यामागे त्याच्या कर्णेद्रियाची परिक्षाच घेतली जाते. बाळाच्या तळहातावर मावेल एवढे लोणी त्याला चाटवावे. पहिल्या अर्ध्या तासातच, मातेला जरी दूध आले नाही तरी बाळाला स्तनपानाला घ्यावे. त्यामुळे दुग्धनिर्मितीला मदतच होते. आईच्या कुशीत बाळ शांतपणे झोपून जाते. अशा या नवजात शिशूंचं छोटे मोठे आजार आपण आयुर्वेदिक औषधांनी कसे काय बरे करू शकतो. आजार होऊच नयेत म्हणून काय काळजी घेऊ शकतो, हे पुढील महिन्यात बघू.