



जनजीवन पूर्ववत येण्याचा प्रयत्न होतो आहे. परंतु श्रीनगरसारख्या शहरातही दर दहा फुटांवर सैन्यदलाचा जवान चोवीस तास खडा पहारा देताना दिसतो. जम्मूकाश्मीर पोलीस दलावर सैन्याचा पूर्ण विश्वास नसावा असे जाणवले कारण कुठेही फक्त पोलिस आहेत असे दिसले नाही. संपूर्ण शहर सैन्यदलाच्या ताब्यात आहे असेच दिसत होते. स्थानिक लोकांशी व सैन्यदलातील काही अधिकारी व जवानांशी केलेल्या चर्चेतून कळले की या संपूर्ण प्रदेशात सीमेपलीकडून रोज सुमारे ३०-३५ कोट रूपये दहशतीसाठी येत असून आपले केंद्र सरकार रोज सुमारे पन्नास कोट रूपये केवळ कायदा व सुव्यवस्था राखण्यासाठी खर्च करत आहे. अजून एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली ती म्हणजे जनसामान्यांत हिंदूंचा दिसणारा जवळपास अभाव. अल्पसंख्य

म्हणण्याएवढे सुद्धा हिंदू काश्मीरात शिल्लक आहेत किंवा कसे याबद्दल शंकाच आहे. सामान्य दुकानदार व जनतेचे संपूर्ण अर्थकारण पर्यटन व्यवसायावर अवलंबून असल्याने पर्यटकांना मात्र सर्वत्र आदराची व आपुलकीची वागणूक मिळते. मात्र त्याचवेळी पर्यटकांची फसवणूक वा गैरसोय होत नाही याकडे सैन्यदले विशेष लक्ष पुरवताना दिसतात. यामुळे एकवेळ फुकट सेवा देतो परंतु सैन्यातील जवानांकडे तक्रार करू नका असाच सूर जेथेजेथे घासाघीस वा क्वचितच भावाबद्दल वादांचा प्रसंग निर्माण झालाच तर दिसत होता. सर्वत्र भकास रिकामी पडलेली उध्वस्त झालेली घरे व पाऊणहून अधिक बंद दुकाने असे सध्या तरी श्रीनगर काश्मीर परिसरातील चित्र आहे.



हा अंक तयार होण्यास यावेळी थोडा उशीर झाला. हा अंक तयार होत असतानाच ११ जुलैच्या रेल्वे बॉम्बस्फोटांची माहिती मिळाली. या अशा दहशतवादी परंतु भ्याड कृत्याचा निषेध करावा तेवढा थोडाच. मुंबईकरांनी मात्र जे धैर्य व जी माणुसकी या कठीण प्रसंगात दाखवली व चोवीस तासात जनजीवन जवळपास पूर्ववत सुरु करण्याची जी जिद्द दाखवली त्याला 'आयुर्हित'तर्फे मानवंदना. तसेच या स्फोटांत मृत झालेल्यांना 'आयुर्हित' व 'आयुर्हित'च्या वाचकांतर्फे मनःपूर्वक श्रद्धांजली - संपादक



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ३ • अंक ७ • आषाढ, शके १९२८ • ५ जुलै 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

नुकताच काश्मीरचा दौरा करण्याचा व अमरनाथाची यात्रा करण्याचा योग आला. 'आयुर्हित'च्या वाचकांसाठी काश्मीरच्या सद्यस्थितीची एक झलक येथे पेश करत आहे. तसेच अमरनाथ यात्रेची थोडक्यात माहिती देत आहे.

अमरनाथ यात्रा ही हिंदूधर्मात एक पवित्र यात्रा मानली जाते. व हल्ली या यात्रेला जाण्याच्या संख्येतही मोठ्या प्रमाणात वाढ होत आहे. मात्र ही यात्रा खडतर अशा स्वरूपाची असून ती सहल नव्हे हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे. अमरनाथाला जाण्याचे मार्ग दोन आहेत. एक पहलगाममार्गे व दुसरा बालतालमार्गे. पहलगामचा मार्ग तुलनेने सोपा परंतु जास्त वेळ लागणारा आहे.

पहलगामपासून अमरनाथ गुफा जवळपास पंचेचाळीस कि.मी. अंतरावर आहे. पहलगाम - चंदनवाडी - शेषनाग - पंचतरणी - अमरनाथ बेस असा हा मार्ग असून चंदनवाडीपर्यंत बस जाते. तेथे मुक्काम करून तेथून पायी / घोडे / डोली असा प्रवास करता येतो. चंदनवाडीहून निघाल्यावर शेषनाग येथे मुक्काम करून तिसऱ्या दिवशी अमरनाथला पोचता येते. वाटेत पंजाब, दिल्ली इ. ठिकाणांच्या संस्थांचे लंगर असून तेथे चहा / नाश्ता / भोजनाची मोफत व्यवस्था होते.

दुसरा रस्ता बालतालमार्गे असून श्रीनगरहून बालताल सुमारे साडेचार तासांच्या अंतरावर आहे. बालताल येथे तंबूंमध्ये राहण्याची व्यवस्था केलेली असून येथेही अनेकविध संस्थातर्फे



लंगरची व्यवस्था आहे. बालताल पासून अमरनाथ गुफा सतरा किमी अंतरावर असून हा मार्ग जास्त अवघड व धोकादायक आहे. संपूर्ण मार्ग चढणीचा असून तो पायी/घोडे वा डोली यांनी पार करता येतो. हल्ली बालताल ते अमरनाथ व परत अशी हेलिकॉप्टर व्यवस्थाही करण्यात आलेली आहे.

आम्ही बालतालचा मार्ग निवडला होता. बालताल पासून सुमारे नऊ कि.मी. वर बराडी म्हणून ठिकाण आहे, येथपर्यंत पूर्ण चढ असून हे बराडी सुमारे १८५०० फूट उंचीवर आहे. येथून पुढे उतार असून सुमारे तीन किमी अंतर उतरून १३००० - १३५०० फूट उंचीवरील संगम येथे आपण पोहोचतो. येथे पहलगाम वरून येणारा मार्ग मिळतो व पुढील चारपाच किमी अंतर सर्वात अवघड व बर्फातून आहे. हा चढ असून तो चढून आपण अमरनाथच्या गुहेच्या पायथ्याशी पोचतो. बालतालहून पायी चालत येणाऱ्यांना येथेपर्यंत पोचण्यास सुमारे दहा बारा तास लागतात. येथे मुक्कामासाठी दरीमध्ये तंबूची व्यवस्था असून खाण्यापिण्याची व्यवस्था लंगरमध्ये मोफत होते. घोडे वा डोलीमधून येणारे बालतालहून निघून एका दिवसात दर्शन घेऊन बालतालला परतू शकतात. परंतु पायी येणाऱ्यांनी येथे मुक्काम करणे योग्य

होय. सोबत कमीतकमी सामान वा वजन बाळगावे. प्यायला पुरेसे पाणी वा गोळ्या, कॅंडी इ. बरोबर बाळगावे. हळूहळू संथपणे गेल्यास श्वसनाचा त्रास होत नाही. आपल्या प्रकृतीनुसार पोट शक्य तेवढे रिकामे ठेवावे म्हणजे चालताना / चढताना त्रास जाणवत नाही. बरोबर पुरेसे गरम कपडे व पावसासाठी रेनकोट बाळगणे अत्यावश्यक. हातमोजे, पायमोजे, बूट आवश्यक आहेत.

आम्ही बालतालहून पायी गेलो. परतीच्या प्रवासासाठी मात्र घोडे केले. गुहेपाशी रात्रो मुक्काम करून पहाटे दर्शन घेऊन मग परतीचा प्रवास केला. अमरनाथ बेस पासून गुहा साधारण ५००-८०० फूट उंचावर असून सुमारे साडेतीनशे बर्फात खोदलेल्या पायथ्या आहेत. पहाटे गेल्यास गर्दी नसल्यामुळे शांतपणे थांबून दर्शन घेता येते. अन्यथा गर्दी असल्यास थांबायला वा फोटो इ. घेण्यास परवानगी नाही.

अमरनाथाची गुहा साधारण ३०×४० मीटर आकाराची असून छतातून ठिबकणारे पाणी गोठून शिवलिंग तयार होते. तेथेच शेजारी डोंगरात उगम पावणारा अखंड वाहता एक झरा असून त्याचे पाणी अत्यंत थंड व रूचकर असून ते मात्र गोठताना दिसत नाही. भाविक हे पाणी तीर्थ म्हणून भरून नेतात. या

भागातील डोंगर हे ठिसूळ असल्याने नेहमीच कडे व दरडी कोसळत असतात. गुहेजवळील कडेही वारंवार कोसळून गुहेची खोली गेल्या काही वर्षांत बरीच कमी झाल्याचे येथे अनेक वेळा येणारे जाणकार सांगतात. साहजिकच वातावरणातील उष्णतेचा प्रभाव जास्त होऊन शिवलिंग तयार होण्याची प्रक्रिया हळूहळू मंदावते आहे व लिंगाची उंचीही हळूहळू कमी होत आहे असे माहितगार सांगतात. यात्रेचा संपूर्ण मार्ग आता बराच रुंद केलेला असून काही ठिकाणी तर जवळपास ६-७ फूट एवढा रुंद रस्ता आहे परंतु वारंवार कोसळणाऱ्या कड्यांमुळे अनेक ठिकाणी रस्ता बंद होण्याच्या वा अरूंद होण्याच्या घटना नेहमीच घडतात. मुळात येथे कुठेही कायम मनुष्यवस्ती नाही यामुळे वर्षांत केवळ दोन महिने उघडे असलेल्या या प्रदेशात कायमस्वरूपी व्यवस्था करणे महाकठीण व अनावश्यक असल्याचे जाणवले. तरीही आपल्या सैन्याने येथे तासुरत्या स्वरूपाची खूप चांगली व्यवस्था केलेली आहे. हा संपूर्ण प्रदेश सैन्याच्या ताब्यात असून जवळपास दर दहापंधरा फुटांवर एक तरी जवान असतोच. वाटेत जेथे मार्ग अत्यंत चिंचोळा आहे (जेमतेम एक ते दोन फुटी रस्ता) अशा ठिकाणी सुद्धा आपले जवान गस्त घालत होते. व

मार्गदर्शनाचे काम चोख करत होते.

येथील घोडेवाले, डोलीवाले, सामान वाहून नेणारे, तंबूवाले या सर्वांची वर्षभराची कमाई याच दोन महिन्यांत होते. एरवी नऊ दहा महिने बर्फाखाली असणाऱ्या या प्रदेशात बाकी उत्पन्न काहीच नाही. यामुळे येथील गरीबी प्रकर्षाचे जाणवली. तरीही कुठेही चोरीमारी, फसवाफसवी, लुबाडणे हा प्रकार (बहुधा सैन्यदलाच्या प्रभावामुळे) जवळपास नाही. प्रकर्षाने जाणवली ती एक गोष्ट. यात्रेला येणारे जवळपास ९९% हिंदूधर्मीय व त्यांना सेवा पुरवणारे घोडेवाले, तंबूवाले इ. जवळजवळ ९९% मुस्लिमधर्मी. मात्र कुठेही एकमेकांविषयी द्वेष वा वैरभाव नाही. धर्माविषयी वा धार्मिकतेविषयी अढी नाही.

‘हीच परस्परांविषयी भावना सर्वांनीच सर्वत्र बाळगली तर!’, हा जरतरचा प्रश्न राहून राहून मनात येत राहिला.

सध्या एकंदरच काश्मीरमध्ये सर्वत्र सैन्यदलाची उपस्थिती व त्यामुळे परिस्थितीत होणारा लक्षणीय बदल मात्र जाणवला. काश्मीर म्हटले की निसर्ग सौंदर्याचा खजिना परंतु आज सर्वत्र औदासिन्य भरून राहिलेले जाणवते. सैन्यदलाच्या प्रभावी कार्यामुळे हळूहळू

छातीच्या बरगड्यांच्या पिंजऱ्यात सुरक्षित असतात

६) तांबड्या रक्तपेशींची उत्पत्ति हाडांच्या पोकळीत होते.

### क) सांध्यांचे प्रकार

दोन किंवा अधिक हाडे एकत्र येऊन सांधा बनतो. सांध्याचे प्रकार दोन.

### १) चल २) अचल

१) **चल** : वाटीगोटीचा - खांद्याचा बिजागरीचा - कोपर, गुडघा. २) **अचल** : कवटीच्या आठ हाडांचा सांधा

### ( पान ५ वरून )

विदेह अवस्था म्हणजे विशेष रीतिने देह जाणे. मृत्युसमयी जडदेह जात असतो. परंतु या विदेह अवस्थेत सूक्ष्मदेह जड देहातून बाहेर पडून आपल्या इच्छित स्थळी जात असतो. ही क्रिया समाधी अवस्थेतच घडू शकते. काही लोक भ्रमिष्ठ किंवा उन्मनी अवस्थेलाच विदेहावस्था म्हणतात ते चूक आहे. आता प्रकृतिलय

स्नायू : १) **अच्छिक**

२) **अनैच्छिक (स्वतंत्र)**

३) **हृदयाचे स्नायू**

१) **अच्छिक** : आपल्या इच्छेनुसार हालचाली घडवून आणणारे स्नायू उदा. उचलणे, चालणे, पळणे इ.

२) **अनैच्छिक (स्वतंत्र)** : आपल्या इच्छेचे नियंत्रण या स्नायुंवर नसते. ह्यांचे नियंत्रण आपोआप घडणाऱ्या व झोपेतही कामे चालू असणाऱ्या स्नायुंवर असते.



म्हणजे काय तर मन बुद्धि व अहंकार या प्रकृति तत्वांचा लय करणे. मन बुद्धिच्या ठायी लीन करावे. बुद्धि अहंकारात लीन करावी व अहंकार आत्म्यात लीन करावा. हे साधले की प्रकृतिलय साधतो व असंप्रज्ञात योग साधतो. ज्यांना असा पूर्वकर्माचा पूर्वजन्मीचा ठेवा लाभलेला नाही त्यांनाही असंप्रज्ञात योग साधता येतो तो कसा ते पुढील अंकी बघू. ❀

### 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 अंकात आपण असंप्रज्ञात समाधीच्या अवस्था किंवा पायऱ्या बघितल्या. सवितर्क, सविचार, सानंद व सास्मित या असंप्रज्ञात समाधीच्या पायऱ्या बघून अस्मितेचाही लोप झाल्यावर साध्य होणारी संस्कारशेष अवस्था आपण बघितली. या अवस्थेमध्ये संस्कार फक्त शिल्लक असतात हे आपण बघितले. आता हे संस्कार कुठले असतात ? तर हे जीवाचे संस्कार असतात. जीवात्मा जेव्हा एक शरीर सोडून दुसरे शरीर धारण करतो तेव्हा 'नवीन विट्टी नवा खेळ' या उक्तीनुसार त्या शरीराचे त्या योनिच्या अनुसार त्याचे सर्व शरीर व मनोव्यापार सुरू होतात. परंतु काही मूलभूत क्रिया, ज्या त्याच्या सजीवत्वाच्या खुणा असतात, या क्रिया-उदाहरणार्थ श्वसनक्रिया, हृदयाची रक्ताभिसरण क्रिया, पचनसंस्थेचे कार्य इ. या त्याच्याही नकळत चालू असतात. या क्रियांमागे काम करणारे तत्व, या क्रियांचा आराखडा कुठून तयार होतो? या क्रिया करण्याचे ज्ञान ह्या जीवाला कुठून प्राप्त होते? तर ते त्याच्यावर झालेल्या पूर्व संस्कारांमुळे होते. ही क्रिया अनंतकाळ चालणारी आहे. अस्मितेचाही लोप झाल्यामुळे आपल्याला या क्रियांची जाणीवही होत नाही परंतु या क्रिया आपल्या क्रमानुसार चालू असतात. हे त्या जीवाच्या संस्कारांमुळे घडत असते. म्हणूनच मनुष्य

मृत झाल्यावरही काही तासपर्यंत या क्रिया चालू राहू शकतात. यामुळेच हल्ली अवयवरोपण जे शक्य होते ते या जीवाच्या संस्कारांमुळे. शरीर मृत झाल्यावरही कार्य चालू ठेवण्याच्या त्याच्या अंगभूत गुणधर्मांमुळे.

### भवप्रत्ययो

### विदेहप्रकृतिलयानाम् ।।

विदेह अवस्था व प्रकृतिलय ज्यांना साधतो त्यांना असंप्रज्ञात समाधी जन्मापासूनच प्रत्ययाला येते.

याठिकाणी थोडे स्पष्टीकरण आवश्यक आहे. आपण बऱ्याचदा पाहतो की काही मुले त्यांच्या वयापेक्षा बऱ्याच मोठ्या वयाच्या कृती व आचरण करतात. या कृति वा त्यांची वक्तव्ये अचाट किंवा चमत्कार या स्वरूपाची मानली जातात. प्रत्यक्षात मात्र त्या जीवाच्या गतजन्माच्या संस्कारांचा तो या जन्मी शेष राहिलेला परिणाम असतो. त्याप्रमाणेच एखाद्या व्यक्तित्तेने विदेह अवस्था व प्रकृतिलय साधण्यापर्यंत प्रगति केली असेल व पुढील प्रगति साधण्यापूर्वीच जर त्या व्यक्तिस मृत्यू आला असेल तर पुढील जन्मी हे संस्कार शिल्लक राहतात व 'मागील पानावरून पुढे चालू' याप्रमाणे त्या व्यक्तिस जन्मतःच असंप्रज्ञात योग प्रत्ययास येतो असे भगवान पतंजली या सूत्रात सांगत आहेत.

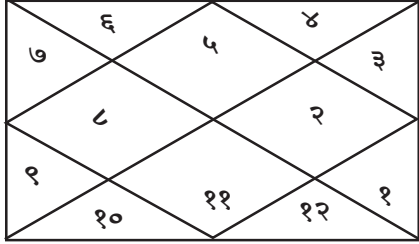
( पान ८ वर )

## आरोग्य कुंडली

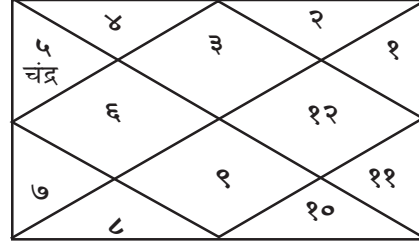
- डॉ. श्रीकांत राजे  
एम्.बी. ; डी.एम्.आर.डी.

डॉ. राजे हे व्यवसायाने रेडिओलॉजिस्ट असून मेडिकल अ‍ॅस्ट्रॉलॉजी विषयाचा त्यांचा गाढा अभ्यास आहे.

जन्म राशी कुंडली



जन्म लग्न कुंडली



### सिंह रास व सिंह लग्न

सिंह लग्न व सिंह रास अग्नी तत्वाची असल्याने शक्तीमान आहे. ही व्यक्ती सहसा आजारी पडत नाही व पडलीच तर लवकर बरी होते. ह्या राशीचा स्वामी रवी असल्याने ही व्यक्ती सूर्यासारखी तेजस्वी असते. ही रास हृदय या इंद्रियावर अम्मल बजावते. जेव्हा ह्या राशीत पाप ग्रह येतात तेव्हा हृदयाचे आजार उद्भवतात. हृदया बरोबरच पाठीचा कणा ही रास दाखवते. रास दूषित झाल्यास पाठीच्या कण्याचे विकार संभवतात. हर्षल ग्रहाने पाठीच्या वेदना असह्य होतात. शनी असल्यास टी.बी., मणके सरकून आयुष्यभर त्रास होणे, स्पाँडीलायटीस उद्भवतो. मंगळ दूषित

झाल्यास फ्रॅक्चर व हार्टअटॅक असे विकार संभवतात. ही रास अग्नीतत्वाची असल्याने पित्ताचे विकार दाखवतात, पित्ताशयाचे विकार, यकृताचे विकार व पित्ताशयात खडे होणे व कावीळ. ह्या राशीच्या व लग्नाच्या लोकांनी नियमित व्यायाम करणे, योगासने व प्राणायाम ह्यांनी आजार दूर ठेऊ शकतात. केतू, हर्षल, मंगळ या ग्रहांचे वाईट योग जन्मतः होणारे हृदयाचे व पाठीच्या कण्याचे विकार देतात.

हर्षल मंगळाचे वाईट योग मोठ्या उंचीवरून पडून कण्याचे फ्रॅक्चर दर्शवते व ह्याने मनुष्य आयुष्यभर पॅरॅलिसीसला सामोरे जातो.



## 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.

**हाडांची रचना :** आपल्या शरीरात २०६ हाडे असतात हाडांचे प्रकार, कार्य याबाबत माहिती पाहू या.

**अ) आपल्या शरीरातील हाडांचे प्रकार**

●आखूड हाडे (Short Bones)

- हाता पायाच्याबोटांची हाडे

●लांब हाडे (Long Bones)

- दंडाचे, कोपरापुढील हाताचे, मांडीचे, तंगडीची हाडे.

●चपटी हाडे (Flat Bones)

- कवटीची हाडे, पाठीची हाडे

●त्रिकोणी हाडे

(Triangular Bones)

- गळपट्टीचे हाड, फ्याचे हाड

डोक्याची ८ हाडे,

चेहऱ्याची १३ हाडे,

छातीचे हाड १,

बरगड्या २४,

गळपट्टीची २,

फ्याची २,

मणक्यांची ३३,

खांद्याची २,

दंडाची २,

हाताची ४,

मनगटाची १६,

पंजाची १०,

बोटांची २८,

कटिबंधाची २,

मांडीची २,

गुडघ्याची वाटी २,

तंगडीची ४,

घोट्याची १४,

पाऊलांची १०,

बोटांची २८ अशी एकूण २०६ हाडे.

**ब) हाडांची कार्ये**

१) शरीराला बळकटी व आधार देणे

२) शरीराचा सांगाडा तयार करणे

३) स्नायू चिकटण्यास आधार मिळतो.

४) सांध्यामुळे (दोनापेक्षा अधिक हाडे एकत्र येऊन सांधा तयार होतो) हालचाल करता येते.

५) नाजूक व महत्त्वाच्या इंद्रियांना संरक्षण देणे उदा. मेंदू - कवटीच्या हाडात सुरक्षित असतो. फुफ्फुसे -