

(पान २ वरून)

व आकर्षक नसते. याचे समाधान असे आहे की जिथे भय, भीषणता असते तेथे आपली नजर खिळून राहते व वारंवार मन घाबरत घाबरत का होईना तेथे जात राहते. व त्याच गोष्टीचा विचार करत राहते. यामुळेच या उग्र देवतांच्या भीतिदायकतेमुळेच मन तेथे स्थिर होते. याप्रमाणे देशावर चित्त बांधून ठेवणे, स्थिर करणे म्हणजे धारणा होय. या धारणेनंतर काय करावयाचे ते भगवान पुढील सूत्रात सांगत आहेत.

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।

तेथे प्रत्ययाशी एकतानता साधणे म्हणजे ध्यान. धारणेचा विषय (देश) समोर आहे. चित्त धारणेच्या विषयावर स्थिर झाले आहे. अशा अवस्थेमध्ये त्या विषयापासून जी जाणीव आपल्याला होत असते, जो प्रत्यय येत असतो त्याच्याशी एकरूपता साधणे, त्याच्याशी एकतानता साधणे म्हणजे ध्यान करणे होय.

(पान १ वरून)

ठरवणारा दोघेही तज्ञ असणे अपेक्षित असते. विद्यार्थ्यांपेक्षा शिक्षकाचे ज्ञान जास्त असणे अपेक्षित असते. हल्लीच्या शिक्षण प्रक्रियेत नेमके घोडे इथेच अडते आहे. गुणवत्ता हा प्रथम मूलभूत निकष डावलून इतर अनेक वैध अवैध निकष वापरून शिक्षकभरती होत असल्याने मूळ गुणवत्ताच पातळ होत आहे, हिणकस ठरत आहे. यामुळे हाच प्रवाह खालपर्यंत झिरपत विद्यार्थी दशेपर्यंत पोहोचतो आहे. आपली गुणवत्ता उंचावण्यापेक्षा दुसऱ्याची हिणकस करणे जास्त सोपे असते. दुर्दैवाने आज असेच घडताना दिसत आहे. यासाठी अर्थातच इतरही

प्रत्यय - प्रति + अय याचा अर्थ 'च्या दिशेने येणे' म्हणजेच ज्यावेळी आपण एखादी गोष्ट बघतो त्यावेळी त्या वस्तूपासून येणारे प्रकाशकिरण आपल्या डोळ्यात येतात व यामुळे ती वस्तू दिसते. एखाद्या वस्तूकडून येणारा नाद आपल्या कानात शिरतो त्यामुळे ती वस्तू आपल्याला 'ऐकू' येते, म्हणजे तिची जाणीव होते. याप्रमाणे आपल्यासमोरची धारणेचा विषय असलेली वस्तू म्हणजे देश. त्याच्याकडून येणाऱ्या संवेदनांची जाणीव आपल्याला होत राहाते. या संवेदनाची जाणीव होण्याच्या क्रियेतले सातत्य म्हणजेच ध्यान होय. चित्त हे चंचल असते. देशाकडून येणाऱ्या प्रत्ययाशी, संवेदनांशी ते एकरूप राहात नाही. इतर विषयांकडे धावण्याचा प्रयत्न करते. याला आवर घालून धारणेद्वारे आपण चित्त त्या देशावर स्थिर करतो. व या देशापासून येणाऱ्या प्रत्ययाचे सातत्य, त्याच्याशी एकतानता म्हणजे ध्यान होय. ❀

अनेक बाबी कारणीभूत आहेत. शिक्षक हा प्रथमतः ज्ञान देणारा आहे. अध्यापन हे त्याचे प्रमुख काम आहे ते सोडून इतर अनेक कार्यालयीन कामांना तो जुंपला जात असल्याने अध्यापनाला फारसा वेळच उरत नाही. याचा परिणाम शेवटी विद्यार्थ्यांवर, त्यांच्या शिक्षणावर होतो. खरे तर जसेजसे ज्ञान वाढत जाते तसतशा परिक्षासुद्धा जास्तजास्त कठीण होत जाणे अपेक्षित असते. पण मुदलात गुणवत्ताच हिणकस करून टाकल्यामुळे साहजिकच वेगवेगळ्या कारणांचा बागुलबुवा उभा करून गुणवत्ता खालावत कशी जाईल हेच आपले धोरणकर्ते जणू ठरवत आहेत. ❀



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ७ • अंक ७ • भारतीय सौर श्रावण १, शके १९३२ • २३ जुलै १०

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

संपादकीय

नुकताच सरकारने शिक्षण क्षेत्राशी संबंधित एक निर्णय जाहीर केला तो म्हणजे इयत्ता आठवीपर्यंत परिक्षा रद्द करण्याचा. या निर्णयाचा मुलांच्या मानसिकतेवर दूरगामी परिणाम होणार आहे. यासाठी यावर उहापोह होणे गरजेचे आहे. कुठलेही ज्ञान पारखून घेणे नेहमीच आवश्यक असते. किंबहुना कुठल्याही निर्मिती प्रक्रियेत सुद्धा प्रत तपासणी, मूल्यमापन होऊनच निर्मिती प्रक्रिया पूर्ण होते. शिक्षणाच्या बाबतीतही मिळालेले ज्ञान तपासण्यासाठी परिक्षा हा एक अतिशय योग्य असा मार्ग आहे. तपासणी झाल्याखेरीज वस्तूची पारख होत नाही. आगीत तापवल्याशिवाय सोन्याला झळाळी येत नाही. त्याप्रमाणेच परिक्षेशिवाय ज्ञानाचा दिवा उजळत नाही. ज्ञान जर सोन्याप्रमाणे झळाळून त्याचे तेज पसरायला हवे असेल तर ते आगीत तापून लख्ख व्हावयास हवे. यासाठी परिक्षा गरजेच्या आहेत. तसेच

परिक्षेमुळे ज्ञानाची पातळी लक्षात येत असल्यामुळे विद्यार्थ्यांना स्वतःमध्ये सुधारणा करणे, आपली पातळी उंचावत नेणे शक्य होते. जगात सर्वत्र स्पर्धात्मक दृष्टि सुरुच असते. यामुळे विद्यार्थी जेव्हा व्यावहारिक जगात जातात तेव्हा तेथे स्पर्धा अपरिहार्य असते. अशावेळी गुणवत्ता सिद्ध करण्याचा परिक्षा हा एक राजमार्ग असतो. सध्या अस्तित्वात असलेली परीक्षा व मूल्यमापन पद्धत पूर्ण निर्दोष आहे असे म्हणता येणार नाही. त्यात सुधारणा करणे जरूर शक्य आहे. पण परिक्षाच रद्द करणे हे मुलांना अधिकच कमकुवत बनवणारे व त्यांच्या क्षमता कमी करणारे ठरेल.

या निर्णयाचे आणखी काही पैलू आहेत. मुळात शिक्षण क्षेत्रात निर्णय घेणाऱ्या व्यक्ती या त्या क्षेत्रातील पूर्ण अधिकारी असायला हव्यात. गुणवत्ता तपासणारा व ती

(पान ४ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण प्रत्याहाराबद्दल माहिती घेतली होती व योगागांपैकी पहिली पाच अंगे पूर्ण केली होती. यापुढील योगांगे म्हणजे धारणा, ध्यान व समाधी. यांचा उहापोह भगवान पतंजलींनी विभूतिपाद या पातंजल योगसूत्रांच्या तिसऱ्या भागात केलेले आहे.

गेल्या अंकात आपण पाहिले की प्रत्याहारामुळे इंद्रियांवर पूर्णपणे ताबा मिळवता येतो. याचा फायदा इंद्रियांना पूर्णपणे आतमध्ये आत्म्याकडे वळवण्यासाठी होतो. यापुढची पायरी म्हणजे धारणा.

देशबंध: चित्तस्य धारणा ।।

एका देशापाशी चित्ताला बांधून ठेवणे म्हणजे धारणा.

देश म्हणजे एखादी वस्तू वा एखादा विषय किंवा एखादी कल्पना. त्या विषयावर चित्त एकाग्र करणे म्हणजे त्या विषयाशी चित्त बांधून ठेवणे. एखादा विचार, संकल्पना यावरही आपण चित्त एकाग्र करू शकतो. त्यासाठी बाह्य वस्तूची आवश्यकता नसते. परंतु प्रत्यक्ष व्यवहारात एखाद्या विचारावर चित्त एकाग्र करणे अतिशय कठीण असते. यामुळे एखादी प्रतिमा, मंद पणतीची ज्योत, एखादा बाह्य बिंदू इ. बाह्य विषय चित्त एकाग्र करण्यासाठी निवडले जातात. आपले चित्त पंचज्ञानेंद्रियांतून सतत फिरत असते. या पाचही ज्ञानेंद्रियांचे विषय एकत्र आणून चित्त आपल्या आराध्य दैवतावर केंद्रित करण्यासाठीच आपल्याकडे मूर्तिपूजा महत्त्वाची मानलेली आहे. जे लोक मूर्तिपूजा किंवा कर्मकांडाची चेष्टा करतात, त्याला कमी

लेखतात यांच्यासाठी येथे या सूत्रमागचे तत्त्व अधिक खोलात जाऊन स्पष्ट करणे वावगे ठरणार नाही.

आपण देवाची मूर्ती आणतो ती सुबक सुंदर असते यामुळे दृष्टी तिथे खिळून राहते. त्या मूर्तीला स्नान घालणे, गंध इ. लेप लावणे यामुळे त्या मूर्तीचा स्पर्श होतो यासाठीच सर्व मूर्ती शक्य तेवढ्या गुळगुळीत केलेल्या असतात. यामुळे त्या सुखद स्पर्शामुळे स्पर्शेंद्रियसुद्धा तेथेच आकृष्ट होते. धूप, उदबत्ती, अत्तर आदि सुवासिक पदार्थांचा वापर केल्यामुळे घ्राणेंद्रिय तेथे आकृष्ट होते. नैवेद्य म्हणून जे पदार्थ आपण ठेवतो ते प्रत्यक्ष देव खात नाही. परंतु त्या पदार्थांचा मोह आपल्या रसनेला पडतो यामुळे रसनेंद्रिय ही तेथेच आकृष्ट होते. याप्रमाणे पंचज्ञानेंद्रिये एकाच ठिकाणी खिळली की आपोआप त्यांच्यामधून संचार करणारे, चित्तही तेथेच खिळून राहते. एकाग्र होते. हळूहळू मग मनाची शक्ति वाढली की मन चटकन ध्यानाकडे वळते. मग बाह्य विषयांची चित्त एकाग्र करण्यासाठी तेवढी आवश्यकता राहात नाही. परंतु सुरवातीच्या काळात बाह्य विषयांचा चित्त एकाग्र करण्यासाठी खूप उपयोग होतो.

या ठिकाणी एक प्रश्न असा उपस्थित होतो की चंडी, काली या देवी उग्र व भयकारी अक्राळ विक्राळ स्वरूपाच्या आहेत. त्यांची आराधना करताना चित्त त्यांच्याठायी एकाग्र कसे होईल? कारण त्यांचे रूप काही सुंदर

(पान ४ वर)

आहार गाथा

- वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस.

पी.जी.डी.ई.एम्.एस्.

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर या 'फॅमिली प्लॅनिंग असोसिएशन ऑफ इंडिया' या संस्थेच्या, भिवंडी येथे असलेल्या 'प्रजनन स्वास्थ्य केंद्र' या रुग्णालयात प्रमुख वैद्यकीय अधिकारी म्हणून गेली अनेक वर्षे काम करत आहेत. तसेच ठाणे येथे स्वतःचा वैद्यकीय व्यवसाय करतात. इमर्जन्सी मेडिसीन या विषयाच्या पदविकाधारक असून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त आहेत.

आले

पावसाळ्यातील विविध आजारांवर रामबाण औषध म्हणजे 'आले'.

पूर्वीपासून स्वयंपाकघरात अन्नाची चव वाढवण्यासाठी आले प्रसिद्ध आहे. आले हे मूळचे भारतातले आहे. भारतात प्रामुख्याने उष्ण व आर्द्र प्रदेशात ह्याचे पीक आढळते. केरळ, बंगाल, उडीया, कर्नाटक, मध्यप्रदेश तसेच हिमाचल प्रदेशात ह्याची शेती होते.

विविध नावे - Latin - Zingiber officinale Rose

संस्कृत - शुण्ठी, नागर, महौषध, विश्वभेषज, **हिंदी** - अद्रक, सोंठ **मराठी** - आले, सुंठ. ह्याच्या ओल्या कांडाला आले म्हणतात व शुष्क कन्दास सुंठ म्हणतात.

रासायनिक संघटन - (१००ग्रॅम खाद्य पदार्थात) आर्द्रता - ८०.९%, कॅल्शियम २०मि. ग्रॅम, प्रथिने - २.३%, फॉस्फोरस ६०मि. ग्रॅम, मेद - ०.५%, लोह २.६ मि. ग्रॅम, खनिजे - १.२%, 'क' जीवनसत्व - ६ मि. ग्रॅम, तंतुमय

पदार्थ २.४%, पिष्टमय पदार्थ १२.३% आले हे गुणांनी तीक्ष्ण, रूक्ष आहे व कफवात नाशक असते. आयुर्वेदिक औषधांत सुंठेचा उपयोग अधिक आढळतो.

भोजनाग्रे सदा पथ्य

लवणार्द्रक भक्षणम् ।

अग्निसंदीपनं रुच्यं

जिन्हा कण्ठ विशोधनम् ।।

आयुर्वेदात जेवणाच्या पूर्वी आले + सेंधव मीठ खावे असे सांगितले आहे. त्यामुळे भूक वाढते, तोंडाला रूची उत्पन्न होते, कंठ सुधारतो, जीभ साफ राहते, अजीर्ण होत नाही.

पचनसंस्थेवर कार्य - आले हे चव आणणारे, अग्निदीपक व अन्नपाचक कामे करते. हे प्रामुख्याने वातनाशक आहे तसेच ह्याच्या सेवनाने पोटदुखी कमी होते.

आल्याच्या रसाने मळमळ कमी होते.

(पान ८ वर)

(पान ३ वरून)

ह्याचा उपयोग गर्भवतीमध्ये तसेच प्रवासातील उलट्यांमध्ये (motion sickness) तसेच किमोथेरपीच्या त्रासांमध्ये करण्यात येतो. हृदरोगात उपयुक्तता. ह्याच्या वापराने कॉलेस्टेरॉल कमी होते, रक्तात गुठळ्या होत नाहीत.

श्वसन विकारात : कफघ्न व श्वासहर असे कार्य करते. त्यामुळे सर्दी, खोकला, ह्या विकारात उपयुक्त.

आल्याचा रस मधाबरोबर सेवन केल्यास खोकला कमी होतो. सर्दी व सर्दीचा ताप ह्यावर आले उकळून त्याचे पाणी दिवसातून ३-४ वेळा घ्यावे.

वेदनाशामक : डोकेदुखीवर सुंठ उगाळून लावतात.

संधिवातातही त्याचा उपयोग होतो. आमवात व संधिशोथ ह्यावर उगाळून ह्याचा लेप लावतात. पोटातील अल्सर कमी करण्यास ह्याचा उपयोग होतो. कॅन्सर टाळण्यासाठी (Preventive) - ह्यात Gingerol हे उपयुक्त द्रव्य असते त्यामुळे त्याला विशिष्ट चव येते. हे द्रव्य आतड्याचा कॅन्सर कमी करते. तसेच

ह्यातील Phytonutrients ओव्हेरीअन कॅन्सर सेल नष्ट करतात. ह्यात antioxidant, तसेच anti - tumour कार्यकारी शक्ती आहे.

शरीर प्रतिकार शक्ति वाढवते.

केसातील कोंडा कमी करण्यास ह्याचे सेवन करावे. अर्धशिथि टाळण्यास उपयुक्त.

रक्तदाब (B.P.) कमी झाल्यास आल्याचा रस चाटवल्यास तो वाढण्यास मदत होते.

सामान्य दुर्बता अथवा बाळंतपणानंतरची दुर्बलता कमी करण्यासाठी शुण्ठीपाकाचा उपयोग करण्यात येतो. त्यामुळे पोट ठीक होते. वातविकार नष्ट होतात.

शुक्रवर्धक म्हणूनही शुण्ठीचा वापर करतात.

सतत उचकी येत असल्यास आल्याचा रस व खडिसाखर एकत्र करून चाटण घ्यावे.

विशिष्ट योग - आर्द्रक खण्ड, पंचसमचूर्ण, समशर्कराचूर्ण, रास्नादि क्वाथ, शुण्ठीपानक इ. विविध योग बाजारात उपलब्ध आहेत.

अशा ह्या महौषधिचे नियमित सेवन केल्यास विविध आजार टाळता येतात.



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.

संगणकीय मांडणी/अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

आयुर्वेदाविषयीचे गैरसमज

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी

बी.ए.एम्.एस्., एम्.डी.(आयु.), बी.ए.(योग)

संहिता विषयात एम्.डी. व योगशास्त्रात बी.ए. मधे सुवर्णपदक मिळाले. ठाणे येथे स्वतःचे आयुर्वेद चिकित्सालय व ब्युटी क्लिनिक आहे. 'अशी वाढते स्मरणशक्ति' व 'गोधन गोसंवर्धन' ही दोन पुस्तके प्रसिद्ध. जनसामान्यांसाठी 'आरोग्यम्' या मासिकाचे संपादन

आयुर्वेदाची औषधं - जितकी जुनी तितकी चांगली?? !!

“आता तसं तुम्हाला बरं वाटतंय. पण रोगप्रतिकारक्षमता आणखी वाढण्यासाठी एक महिनाभर च्यवनप्राश घ्या चांगला.” मी रुग्णाला सांगते.

‘हो नक्की मॅडम! आमच्याकडे आहे ना च्यवनप्राश. शिवाय चांगला मुरलेला आहे पाच वर्षांपूर्वीचा. तो घेतो.’ रुग्णाचं उत्तर.

हा वर सांगितलेला प्रसंग केवळ माझ्याकडेच नाही तर प्रत्येक वैद्याच्या दवाखान्यात कित्येक वेळा घडत असेल. वर परत रुग्णच वैद्यांना सांगतात, ‘आयुर्वेदाची औषधं जितकी जुनी तितकी चांगली ना!’

हा गैरसमज मुळात पसरलाच कसा हेच मला समजत नाही. असे आणखीही बरेच गैरसमज आहेत. एका रुग्णाला एकदा पोट साफ होण्याची गरज होती. रात्री झोपताना २ चमचे त्रिफळा चूर्ण गरम पाण्याबरोबर घ्या, असं मी त्यांना सांगितलं. दुसऱ्या दिवशी एखादा जुलाब वगैरे लांबच राहो, पण नुसतंही पोट साफ झालं नाही त्यांचं. मग दुपारी त्यांचा

फोन आला.

‘मॅडम, इतकं त्रिफळा घेऊनही पोट साफ नाही झालं हो.’

‘बुढल्या वंरुपनीचे घेतलेत त्रिफळा?’

‘कंपनी नाही माहित. कारण दोन वर्षांपूर्वीची डबी होती. कंपनी बघितलीच नाही.’

‘दोन वर्षांपूर्वीचं चूर्ण वापरलंत म्हणूनच असं झालं. अहो, आता ते चूर्ण expire झालं. नवीन चूर्ण आणा.’

‘पण मॅडम, आयुर्वेदाच्या औषधांना कुठे असते expiry date?’

‘अहो असं नाही. चूर्ण....’

‘अहो पण मॅडम असंच म्हणतात ना की आयुर्वेदाच्या औषधांना expiry date नसते.’

‘कोण म्हणतं?’

‘अहो सगळेच म्हणतात. म्हणजे आपण नेहमी असंच ऐकतो ना?’



अशा प्रत्येक संवादाचं रूपांतर शेवटी एका व्याख्यानात करावं लागतं.

एकदा एका रुग्णाला काढ्यासाठी भरड दिली. '१ चमचा भरडीत २ कप पाणी घालून दोन तास भिजवा. मग बारीक गॅसवर अर्धा कप पाणी शिल्लक राहिल्यात आटवा.' असं नीट सांगितलं. लिहूनही दिलं. पण रुग्ण बरीक जास्त हुशार. त्यानं ती भरड मोजली. तिच्या चौपट कप पाणी घातलं. मग तो काढा आटवला आणि फ्रीजमध्ये ठेवून दिला. काढा घ्यायची आठवण झाली की प्रत्येक वेळी फ्रीजमधून काढा कपात ओतायचा आणि थंडपेय प्यायल्यासारखा पिऊन टाकायचा. (नशिब त्यात बर्फ वगैरे टाकत नव्हते.) इतकी भन्नाट कल्पना कुणाच्या डोक्यात येऊ शकते, अशी कल्पना मला नव्हती. त्यामुळे पुढच्या आठवड्यात मी पुन्हा औषध दिलं तेव्हा फारशी काही विचारणा केली नाही. पण रुग्णालाच वाटलं 'काय बाई आहे? एवढी छान आणि सोपी युक्ती हिला सुचली नाही? आपणच सुचवू या.' म्हणून मग त्यांनी त्यांचं काढा आणि फ्रीज 'प्रकरण मला ऐकवलं. यावर मी अक्षरशः अवाक झाले. (आणि गप्प बसले.)

यात दोष खरं तर कुणाचाच नाही. रुग्णांपर्यंत योग्य माहिती जायला हवी - ती जात नाही. आयुर्वेदात प्रत्येक औषधाचा 'सवीर्यता अवधि' सांगितला आहे. म्हणजे त्या अवधीपर्यंत ते -ते औषध 'कार्यक्षम' असतं. एकदा का तो अवधी संपला की मग मात्र औषधाचा रंग, चव, वास बदलायला लागतं. औषध हीनवीर्य होतं. म्हणजे त्याच्याकडून अपेक्षित असलेलं काम ते करू

शकत नाही. याचाच अर्थ आयुर्वेदाच्या औषधांनाही expiry date आहे.

च्यवनप्राश, दाडिमावलेह, बेल मुरंबा, अगस्ती हरितकी, कंस हरितकी - असे साखरेचा पाक करून बनवलेले कल्प एक वर्षापर्यंतच उपयोगी पडतात. त्यानंतर त्यांचे औषधी गुणधर्म कमी होत जातात. त्यामुळे घरात एक वर्षापूर्वीचे असलेले अवलेह काढून टाकलेलेच बरे!

वेगवेगळ्या प्रकारची चूर्ण (उदा. हिंग्वाष्टक, भास्करलवण, त्रिफळा, सितोपलादी, तालिसादी इ.) ही जास्तीत जास्त सहा महिने टिकू शकतात. मुंबईच्या हवेला तर त्यांचं आयुष्य चारच महिन्यांचं मानायला हवं. चार महिन्यांनी या चूर्णांचा रंग, वास, चव - सगळं बदलतं. चूर्णात जाळी होऊ लागते. कधी कधी कीडही लागते. मग ती चूर्ण त्यांचं योग्य काम करत नाहीत.

वनस्पतीच्या पानांचे किंवा फळांचे काढलेले ताजे रस चार ते सहा तास टिकू शकतात. त्यानंतर ते खराब होतात. त्यामुळे आलं, लिंबू यांचे रस फ्रीजमध्ये ठेवून वापरणं हे आरोग्यकारक नाही. ते पिताना आपल्याला कदाचित काही वेगळं जाणवणार नाही, पण ज्या कामासाठी ते रस घेतले जातात, ते कामच जर नीट होणार नसेल तर काय उपयोग? हा निकष लावला तर सध्या बाजारात उपलब्ध असणारे फळांचे रस किती आरोग्यकर आहेत, हे कुणाही सूज्ञास सांगणे न लगे!

काढा हा औषधी प्रकार खरं तर गरम असतानाच घ्यायचा असतो. (म्हणजे



ताजाच की हो!) काढ्याचं आयुष्य बारा तासापेक्षा जास्त नाही. त्यापेक्षा जास्त वेळ तो ठेवला तर बुळबुळीत होतो. त्याला आंबूस वास येऊ लागतो आणि त्याची चवही बदलते. फ्रीजमधला गार काढा घेणं हे जसं चुकीचं, तसंच तो बाहेर काढून पुन्हा तापवून घेणंही चुकीचं! म्हणून तर उकळलेलं पाणी सुद्धा ज्या च्या त्या दिवशी संपवावं (म्हणजे त्या दिवशी लागेल तेवढंच उकळावं.) या पाण्यावर एका रात्रीचा संस्कार झाला, की ते आरोग्याला हितकर रहात नाही. आजकाल बऱ्याच महिला, सकाळी कामावर निघण्यापूर्वी वेळ कमी पडतो म्हणून बरीचशी 'तयारी' रात्री करतात. त्यात भाज्या चिरून फ्रीजमध्ये ठेवणं, कणिक भिजवून ठेवणं, पाणी उकळून ठेवणं - हे सर्वास चालतं. पण हे अनारोग्यकर आहे. रात्री ही कामं करत १२ वाजता झोपण्या पेक्षा, रात्री ९ वाजता झोपून या कामांसाठी पहाटे लवकर उठलेलं जास्त संयुक्तिक ठरेल. मुख्य म्हणजे ते आरोग्यकर ठरेल.

चित्रकादि वटी, लशुनादि वटी अशा गुटिका वटिकांचं आयुष्य एक वर्षाचं असतं. त्यानंतर त्यांचाही उपयोग होत नाही.

मग आयुर्वेदात जुनं काय चालतं? तर रसकल्प चालतात. रसकल्प म्हणजे पारद युक्त कल्प. उदा. आरोग्यवर्धिनी, सूतशेखर, त्रिभुवनकीर्ती इ. हे कल्प पारदामुळे दीर्घकाळ टिकतात. खनिजांची भस्मही अशीच दीर्घकाळ उपयोगी पडतात. (उदा. लोहभस्म, अभ्रकभस्म, सुवर्णभस्म इ.)

राहता राहिली आसवारिष्ट! यामधे नैसर्गिकरित्या मद्यनिर्मिती झालेली असते. पण

त्याचं प्रमाण खूप कमी ७ ते १४%) असतं. ही औषधं मात्र जितकी जुनी तितकी चांगली! जुन्या औषधात मद्य उत्तम तयार झालं असल्यामुळं, हे औषध शरीरातल्या सूक्ष्मातल्या सूक्ष्म पेशीपर्यंत लवकरात लवकर पोहोचू शकतं. त्यामुळं ते उत्तम काम करतं.

म्हणजेच आसवारिष्ट घेताना जुनीच घ्यावी. रसकल्पांची निर्मिती कधी झाली हे बघितलं नाही तरी चालेल. पण याव्यतिरिक्तची सगळी औषधं मात्र निर्मिती दिनांक बघून घ्यावी. एकदा बाटली उघडली की ठराविक अवधीत ते औषध संपवावं हेच बरं. जुनं करून वापरू नये.

असा नव्या-जुन्याच्या नियम फक्त औषधांनाच नाही तर आहारीय घटकांनाही लागू आहे. विडंग, पिंपळी, गूळ, सर्व धान्ये गहू, तांदूळ, ज्वारी इ.) तूप व मध हे पदार्थ आहारात वापरताना ते जुने वापरावे. जुने म्हणजे सहा महिने ते एक वर्षापूर्वीचे. यापेक्षा जास्त जुनेही नसावे. मात्र याव्यतिरिक्तचे सर्व पदार्थ - भाज्या, फळे, डाळी, मसाल्याचे पदार्थ हे नवेच वापरावे. फ्रीजमध्ये ठेवून ते फार 'जुने' करू नयेत. दूध, दही, मिठाय्या हे ही 'ताजेच' घ्यावे - शिळे झाल्यावर ते पदार्थ पचायला अत्यंत जड होतात.

शेवटी आयुर्वेद हे एक शास्त्र आहे. त्याचे स्वतःचे काही वेगळे नियम आहेत. एखादं शास्त्र जर अंगिकारायचं असेल तर त्याचे नियमही स्वीकारायला हवे नाही का?