

प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

आयुर्वेदाचार्य, (बी.ए.एम्.एस्.) (मुंबई), योगतज्ज्ञ

वैद्य प्रसन्न केळकर हे आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टचे संस्थापक व विश्वस्त असून 'आयुर्हित' या मासिकाचे संपादक आहेत. ठाणे व मुंबई येथील आयुर्वेद क्षेत्रातील विविध संस्थांवर पदाधिकारी व विश्वस्त म्हणून कार्यरत आहेत. योग विद्यानिकेतन, मुंबई येथून योग शिक्षकाचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला असून गेली अनेक वर्षे ठाणे येथे आयुर्वेद व योग तज्ज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात. हृदयविकार व थायरॉईडचे विकार यांत विशेष प्राविण्य.

अग्निमांडा या व्याधीमधील भूक न लागणे व खूप भूक लागून खाल्लेले अन्न न पचताच पडणे या दोन प्रकारांबद्दल आपण गेल्या दोन अंकांत माहिती घेतली. या अंकात त्याचाच तिसरा प्रकार म्हणजे अनियमित भूक लागणे याबद्दल माहिती पाहू. यालाच विषमग्नि असे म्हटले जाते.

सामान्यतः लघु म्हणजे पचायला हलके अन्न लवकर पचते व गुरू अन्न पचायला वेळ लागतो. परंतु विषमग्नि या प्रकारात लघु अन्नसुद्धा न पचणे व कधी गुरू अन्नसुद्धा पटकन पचणे असा प्रकार घडत असतो. यामुळे पोटात दुखणे, गुडगुडणे, गुबारा धरणे अशा तक्रारी उद्भवतात. या व्याधीत वातानुलोमक व अग्निदीपक औषधांचा वापर करणे इष्ट होय.

पथ्य - आहार : १) भात खावा

- २) चुका, कोबी, टोमॅटो, भाजलेले वांगे खावे. ओव्यांची पाने खावी.
- ३) मूग, मसूराचे कढण घ्यावे.
- ४) कबूतर, ससा, तित्तर यांच्या मांसाचे सूप घ्यावे.
- ५) डाळींब, ग्रेपफ्रूट, महालुंग, इडलिंगू, अननस, संत्री, आवळा, कवठ इ. फळे खावीत.
- ६) बकरी वा गायीचे दूध, लोणी, ताक, तूप घ्यावे.
- ७) पाणी शक्यतो गरम वा गरम करून थंड केलेले घ्यावे.
- ८) लसूण, आले, कांदा, सुंठ, हळद, मुळा इ. कंदमुळे घ्यावीत.
- ९) कांजी, ओवा, मिरी, धणे, जिरे, दह्याचे पाणी, इ. गोष्टी हितकर

(पान ७ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ५ • अंक ६ • भारतीय सौर आषाढ १, शके १९३० • २२ जून ०८

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

नुकतेच बारावीच्या परिक्षांचे निकाल जाहीर झाले आहेत. व दहावीच्या परिक्षेचे अपेक्षित आहेत. बारावीच्या बोर्ड परिक्षा व सीईटी परिक्षांच्या निकालांनी शिक्षणक्षेत्रातील बदलते प्रवाह पुन्हा अधोरेखित केले आहेत. बारावीनंतर करिअरच्या दृष्टीने अभ्यासक्रम निवडताना हल्ली बहुतेक सर्व शास्त्रांमध्ये चाचणी परिक्षा (सीईटी) द्यावी लागते व या सीईटीच्या आधारे गुणवत्ता यादी ठरवून त्याआधारे प्रवेश दिले जातात. शिक्षणक्षेत्रातील बदलते प्रवाह हल्लीच्या विद्यार्थ्यांना विद्यार्थी न ठेवता अधिकाधिक परिक्षार्थी बनवत असल्याचेच वास्तव या निकालांमुळे पुढे येत आहे. आपण जो अभ्यास शिकतो तो विषय किती कळला आहे हे तपासण्यासाठी परिक्षा, ही संकल्पना केव्हाच मागे पडायला लागली व आतातर जवळपास नामशेष होण्याच्या मार्गावर आहे

असे या निकालावरून म्हणता येईल. परिक्षार्थीचे पाठांतर कसे आहे याचाच आढावा या बहुतेक चाचणी परिक्षांमध्ये घेतला जातो. बहुतांशी चाचणी परिक्षांचे स्वरूप हे (Objective) म्हणजे बहुपर्यायी प्रश्नांतून एक निवडा अशा स्वरूपाचे असते. ज्याचे पाठांतर चांगले त्याला यश जास्त मिळते अशी एकंदर परिस्थिती दिसते. अन्यथा बोर्ड परिक्षा ज्या अजूनही बऱ्याचशा सविस्तर उत्तरे लिहिण्यावर भर देतात त्यामध्ये पहिल्या पाचात येणारी मुले सीईटीमध्ये मात्र कुठच्या कुठे मागे पडलेली दिसतात. सीईटीचे असे एक तंत्र आहे. ते तंत्र जमले की यश पक्के. या तंत्राच्याच यशस्वीपणाच्या जाहिराती बहुतेक खाजगी क्लासवाले करत असतात. म्हणूनच आयआयटी सारख्या प्रवेश परिक्षेतही जवळपास निम्मी मुले

(पान ८ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण अविद्या, अस्मिता इत्यादि क्लेशांबद्दल चर्चा केली. हे क्लेश कमी करण्यासाठीच्या क्रियायोगाचा ऊहापोह त्या आधीच्या अंकांत केला होता. या अंकात या क्लेशांबद्दल थोडी अजून सविस्तर माहिती घेऊ.

**अनित्य - अशुचि - दुःख अनात्मसु
नित्य - शुचि - सुख -
आत्मख्यातिः अविद्या ।।**

अनित्य, अशुद्ध, दुःख व अनात्म या गोष्टींमध्ये नित्य, शुद्ध, सुख व आत्म मानणे हीच अविद्या आहे.

आपण सर्वजण एक गोष्ट सतत करतो ती म्हणजे अनित्य नाशवंत वस्तूंमध्ये जीव गुंतवून त्यांना नित्य मानत राहतो. देह अनित्य आहे त्याचा कधी ना कधी नाश होणार आहे हे माहित असूनही देहाला नित्य मानून त्यात गुंतून पडतो. व त्यापायी दुःख भोगतो. पैसा अनित्य आहे हे ठाऊक असूनही तो कायम टिकून राहिल या समजुतीने आपण पैसा पैसा करून दुःख भोगतो. जीवनातील भौतिक सुखे अनित्य आहेत. पण ती

मिळवण्यासाठी माणूस जीवतोड कष्ट करत राहतो व दुःख भोगत राहतो. हे अज्ञान आहे, माया आहे हे समजूनही मानव अनादि काळापासून हेच करत आलेला आहे.

अशुद्ध गोष्टींना शुद्ध मानणे हा प्रकारही सतत सर्वत्र चालू असतो. आपल्या शरीरात किती अशुद्धी आहे. जे अन्न आपण खातो, पाणी पितो ते किती अशुद्ध असते. येथे अशुद्ध म्हणजे पाण्याच्या घटकांव्यतिरिक्त इतर गोष्टी मिसळलेले हे लक्षात घ्या. हवा सुद्धा पूर्ण शुद्ध म्हटली तरी त्यातही बाष्प, धुळीकण या स्वरूपात अशुद्धि असतेच. ब्रह्म हेच एकमेव शुद्ध तत्व या जगात आहे. बाकी सर्व काही ना काही भेसळयुक्त आहे.

दुःख देणाऱ्या गोष्टींनाच सुखकारक मानणे हा प्रकार तर हल्ली वाढतच चालला आहे. दुःखात सुख मानणे वेगळे व दुःखकारक गोष्टींना सुखकारक मानणे वेगळे. दारू, गांजा इ. मादक द्रव्ये ही दुःखकर आहेत. हे माहित आहे. तंबाखू ही घातक आहे हे कळते, परंतु दारू पिणे, सिगारेट ओढणे

ही फॅशन झालेली आहे. नव्हे, बऱ्याचदा ते प्रतिष्ठेचे लक्षण मानले जाते.

अनात्म म्हणजे आपल्या नसलेल्या वस्तू वा पदार्थ आत्म म्हणजे स्वतःचे मानणे हे तर सर्रास सर्वत्र घडते. ही माझी जमीन, हे माझे पाणी असे आपण सहज म्हणतो. परंतु या पांचभौतिक गोष्टींवर आपला खरोखर अधिकार किंवा स्वामित्व आहे कां याचा विचार करत नाही. सध्यातर एका मोठ्या कौटुंबिक कंपनीच्या वाटणीनंतर दोन भावांतील कलहामुळे हल्लीच्या मोबाईलच्या एसेमेस च्या काळात एक मेसेज सर्वत्र चेष्टेने फिरत आहे. “सबका माल अपना, यही था हमारे पिताजी का सपना.”

परंतु कळत नकळत आपण सर्वच जण याच दृष्टीकोनातून जगात वावरत असतो.

हे सर्व ब्रह्ममय आहे. ब्रह्माचे आहे हे आपण समजून घेत नाही. हेच अज्ञान म्हणजे अविद्या आहे.

दृग्दर्शनशक्त्योः एकात्मता

इव अस्मिता !

दृक्शक्ति व दर्शनशक्ति या दोघांची एकात्मता हीच अस्मिता होय.

दृक्शक्ति म्हणजे द्रष्टा किंवा बघणारी शक्ति. दर्शनशक्ति म्हणजे

बघण्यासाठी लागणारी सर्व साधने किंवा क्रिया. एखादी वस्तू बघत असता डोळ्यापासून मेंदूपर्यंतचा होणारा संवेदनेचा प्रवास हा दर्शनशक्ति म्हणजे साधनांच्या मार्फत होतो. या संदेशाचा अर्थ लावून ही वस्तू अमुक आहे असे ज्ञान होणे म्हणजे दृक्शक्ति. या दोन्ही शक्तींचे एकमेकांवाचून अडते. यामुळे या दोन्ही एकत्र कार्यरत असणे आवश्यक आहे. या दोन्ही शक्तिंचे एकत्रीकरण म्हणजे अस्मिता. या दोन्ही शक्ती एकेकट्या असून उपयोग नाही कारण त्याने ज्ञान होण्याची प्रकिया पूर्ण होत नाही. त्यामुळेच या दोन्ही शक्तिंचे एकेकटे अस्तित्व (अस्मि = मी आहे) कळत नाही. या असण्याचेच ज्ञान जाणीव, अस्मि इति म्हणजे अस्मिता होय. येथे पंचज्ञानेंद्रियांपैकी एका दृष्टीचे उदाहरण आपण पाहिले. बाकीच्या चार ज्ञानेंद्रियांबाबतीत हीच परिस्थिती असते. तसेच पंचकर्मेंद्रियांच्या बाबतही हीच परिस्थिती असते. द्रष्ट्याला, बघणे, ऐकणे इ. ज्ञान होणे व हाताचे पायांचे कर्म करण्याच्या आज्ञा निर्माण करून यांच्यापर्यंत जाऊन ते कार्य घडणे यात सगळ्यात अस्मिता म्हणजे या दोन्ही शक्तिंचे असणे आवश्यक असते.



(पान १ वरून)

राजस्थानच्या एकाच कोटा शहरातील असण्याचे व त्यातही जवळपास ३० टक्के मुले एकाच क्लासला जाणारी असण्याचे वास्तव ही बाब अधोरेखित करते. आज आपणही अमेरिकेसारख्या “प्रगत” देशाच्या पावलावर पाऊल टाकत त्यांच्या सर्व बाबतीप्रमाणेच शिक्षणपद्धतीचे सुद्धा अनुकरण करत आहोत. यात अचूकतेवर काटेकोरपणावर, तंत्रशुद्धतेवर जास्त भर असतो यामुळे या बाबींमध्ये हल्लीचे परिक्षार्थी चटकन चमकतात परंतु प्रश्नांचे स्वरूप बदलले, थोडा विचार प्रवर्तक, फसवा, फिरवून टाकलेला प्रश्न असेल तर गडबडतात. कारण साकल्याने विचार करण्याची त्यांना सवयच लावलेली नसते. यात दोष विद्यार्थ्यांचा नाही किंवा त्यांच्या क्षमतेबद्दलही अजिबात शंका नाही, परंतु परिस्थितीपुढे तेही अगतिक असतात. त्याच चाकोरीतून जाण्याशिवाय त्यांनाही पर्याय

नसतो. शिक्षण पद्धतींमध्ये बदल घडत असताना किंवा करत असताना, अति उच्च क्षमता असणारे ५% विद्यार्थी कुठल्याही बदलामध्ये त्यांच्या क्षमतेवर तरून जातात. परंतु उरलेल्या ९५% विद्यार्थ्यांना हे बदल क्षमतेपलीकडले ठरतात व यामुळेच असे बदल या ९५% विद्यार्थ्यांचा विचार करून केले पाहिजेत. वर उल्लेखलेले ५% कोणत्याही परिस्थितीला तोंड देण्यास सक्षम असतात. परिस्थितीनेही बहुधा समर्थ असतात. प्रतिकूल परिस्थिती मधून झगडत पुढे येणारे यशवंत सारखे विरळा. यामुळे अशा ९५% विद्यार्थ्यांना डोक्यासमोर ठेवून त्यांच्यावर दूरगामी इष्ट परिणाम होतील असेच बदल करावयास हवेत. अन्यथा शहरी व ग्रामीण, पुढारलेले व शैक्षणिक मागासलेले, यातील दरी कमी न होता वाढतच जाईल.

बारावीमध्ये बोर्ड व सीईटी मध्ये यशस्वी झालेल्या सर्व विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन व पुढील शिक्षणासाठी शुभेच्छा !



पत्रव्यवहाराचा 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

योग आणि आयुर्वेद

- वैद्य नरेंद्र कढे

बी.ए.एम.एस., एम्.बी.ए.

वैद्य नरेंद्र कढे ह्यांनी मुंबई विद्यापीठातून बी. ए. एम्. एस्. ही पदवी व योगशास्त्रातील अॅडव्हान्स डिप्लोमा प्राप्त केला असून मणिपाल विद्यापीठातून 'हेल्थ केअर सर्किसेस' ह्या विषयामध्ये एम्.बी.ए. ची पदवी मिळवलेली आहे. ते ठाण्यामध्ये आयुर्वेद व योगतज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात.

बैठक स्थितीतील दोन आसन व घटितल्यानंतर ह्या अंकांमध्ये आपण बघणार आहोत. शयनस्थितीतील “उत्तान वक्रासन” उत्तान वक्रासन हे पचनशक्ती वाढविणारे व कमरेवरील मेद कमी करण्यास मदत करणारे एक महत्त्वाचे आसन आहे. ह्या आसनाच्या नित्य सरावामुळे पाठकण्याची लवचिकता वाढण्यास मदत होते.

सर्वसाधारण कृती :-

- १) शयनस्थितीमध्ये विश्रांती अवस्थेत यावे.
- २) दोन्ही पाय ताठ सरळ ठेवून एकमेकांना जोडून घ्यावेत.
- ३) दोन्ही हात शरीराच्या बाजूला व हाताचे तळवे जमिनीस टेकलेले असावेत.
- ४) ह्यानंतर दोन्ही हातांची बोटे एकमेकात गुंफून दोन्ही हात डोक्याखाली धरावेत.
- ५) ह्यानंतर दोन्ही पाय गुडघ्यातून उभ्या कक्षेमध्ये दुमडून अशा पद्धतीने ठेवावेत

की दोन्ही पाय एकमेकांना चिकटलेले असतील. दोन्ही पायांचे तळवे जमिनीला टेकलेले असतील व दोन्ही पायांच्या टाचा नितंबांना टेकलेल्या असतील.

६) ह्या स्थितीमध्ये दोन्ही गुडघे देखील एकमेकांना जोडलेले असतील ह्याकडे लक्ष देणे अतिशय आवश्यक आहे.

७) ह्यानंतर दोन्ही पाय एकाच वेळेस, एकमेकांना जोडलेल्या स्थितीत परंतु सावकाशपणे डावीकडे नेऊन, डावा गुडघा जमिनीत टेकविण्याचा प्रयत्न करावा.

८) ह्याच वेळेस मान जास्तीतजास्त उजवीकडे वळवावी.

९) अंतिम स्थितीमध्ये हाताची कोपरं जमिनीलगतच रहातील ह्याकडे लक्ष द्यावे.

१०) यथाशक्ती अंतिम स्थितीत थांबल्यावर हळूहळू दोन्ही पाय व मान एकाच वेळेस मध्यरेषेत आणावे.

११) हीच कृती विरुद्ध बाजूने

करून घ्यावी.

१२) शयनस्थितीत विश्रांती अवस्थेत यावे.

सर्वसाधारण घेण्याची काळजी -

१) हर्नियाचा त्रास असल्यास वा नुकतेच हर्नियाचे ऑपरेशन झाले असल्यास हे आसन टाळावे.

२) आसन केल्यानंतर पाठदुखी अथवा कंबरदुखी जाणवत असल्यास त्वरीत आपल्या वैद्यांचा सल्ला घ्यावा.

थोडक्यात परंतु महत्त्वाचे :-

१) हे आसन करताना नेहमी पूर्ण व दीर्घ श्वसन करावे.

२) प्रत्येक वृत्ती ही श्वास व उच्छ्वासाबरोबर करावी.

३) संपूर्ण आसन करताना कोपरं

ही कायम जमिनीला टेकलेलीच असावीत.

४) हे आसन दोन्ही बाजूस सारख्याच वेळेसाठी करावे.

आसनाचा त्रिदोषांवर होणारा परिणाम -

१) अपान वायुचे नियंत्रण होते.

२) सर्वसाधारण पित्त कमी होत असले तरी पाचकपित्ताची क्षमता सुधारते.

३) प्रकृपित दोषांचे शमन होते.

आपापल्या शरीर प्रकृतीनुसार वा व्याधी अवस्थेनुसार आसनाचे जास्तीत जास्त लाभ मिळण्याच्या दृष्टीने पुढीलप्रमाणे काही छोटेसे बदल केल्यास चांगले परिणाम दिसून येतात.

	वात ↓	पित्त ↓	कफ ↓
वेळ	मध्यम वेळ आसन धारण	ताण येणार नाही इतका वेळ आसन धारण	कमी अथवा जास्तवेळ आसनधारण
श्वसन	संपूर्ण व दीर्घ	संपूर्ण व दीर्घ	संपूर्ण व दीर्घ
केंद्रबिंदू	सरळ पाठकणा व श्वसनाबरोबर	पाय थोडेसे ताणून घेऊन श्वसनाबरोबर	पायाकडून जोर लावून श्वसनाबरोबर कृती
कृती	पाठकणा ताणून घेऊन हलकेच कमरेतून वळणे	पाठकणा ताणून घेऊन हलकेच कमरेतून वळणे	पाठकणा ताणून घेऊन हलकेच कमरेतून वळणे.

(पान ४ वरून)

आहेत.

विहार - व्यायाम करावा.

अपथ्य - १) विरूद्ध गुणांचे पदार्थ खाणे - वेळी अवेळी खाणे - खाण्यावर लगेच पुन्हा खाणे, या गोष्टी टाळाव्यात.

२) पचायला जड पदार्थ, खव्याचे पदार्थ, जास्त पाणी असलेले पदार्थ उदा. खिरी टाळाव्या.

३) भेंडी, काकडी, पालक, दुधी, पडवळ टाळावे.

४) उडीद, चणे, चवळी, हरबरे,

वाटाणे टाळावे.

५) बोकड, मेंढी, मासे इ. टाळावे.

६) कच्ची वेळी, कगोहळा, कलिंगड, डाळींब टाळावे.

७) म्हशीचे दूध, दुधाचे पदार्थ टाळावेत.

८) थंड पाणी टाळावे.

९) रताळी, बटाटे, साबूदाणे, बीट, अळू टाळावे.

विहारात - जागरण, पंचकर्म उपचार टाळावे.



हसता हसता

एकदा एका आडवाटेला एका सुखवस्तु, श्रीमंत दिसणाऱ्या गृहस्थाला अचानक एका चोराने अडवले. पाठीला सुरा टेकवून तो म्हणाला, “चल तुझ्याकडे जे काही असेल ते मुकाट्याने काढून दे. गडबड करशील तर याद राख.” तो गृहस्थ शांतपणे पण ठामपणे म्हणाला, “तू असे करू शकत नाहीस. मी एक राजकारणी पुढारी आहे.” त्यावर तो चोर उत्तरला, “असे असेल तर ठीक आहे. मुकाट्याने तुझ्याकडचे माझे पैसे काढून दे. मी जनता आहे.”

एका निवांत दुपारी मी सहज पत्ते घेऊन Solitaire चा डाव मांडून बसलो होतो. तेवढ्यात तेथे माझा पाच वर्षांचा नातू आला व तो डाव पाहून आश्चर्याने उदगारला, “आजोबा, हा डाव तुम्हाला कॉम्प्युटरशिवाय खेळता येतो?”