



गतिमान जीवनाचे विकार

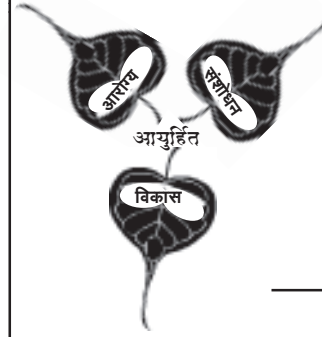
वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

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

कान

मागील लेखात आपण बघितले की चाळीशीत लागणारी चाळीशी दहाव्या वर्षीच आपल्या डोळ्यांची शोभा वाढविते. यावेळी आपण बघणार आहोत आपल्या दुसऱ्या ज्ञानेंद्रियांकडे म्हणजे आपल्या कानाकडे. पूर्वीचे शांत, संथ आयुष्य आणि आत्ताचे वेगवान आयुष्य. पूर्वी बाळ जन्माला आल्यावर त्याच्या कानाशी, बारीक आवाज करून त्याच्या श्रोत्रेंद्रियाची कार्यक्षमता तपासली जात असे तर आज जन्मणारी मुले ही सतत गोंगाटात, गर्दीतच वाढत मोठी होत असतात. घरात कोणी जास्त माणसे नाहीत, त्यांच्याशी बोलून संवाद कोण साधणार? म्हणून त्यांच्या आसपास एफ.एम. लावून ठेवतो असे पेशंटनीच सांगितल्यावर या विषयावर नक्कीच लिहावे हे मी तेव्हाच ठरविले होते. छोट्या बाळाची ज्ञानेंद्रिये ही कोमल, नाजूक असतात. वाढीच्या वयात त्यांची नीट काळजी घेणे आवश्यक असते. कुठल्याही गोष्टीचा अयोग किंवा अतियोग हा केव्हाही वाईटच असतो.



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।

'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ४ • अंक ३ • चैत्र, शके १९२९ • २५ मार्च 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

नुकताच गुढीपाडव्याचा सण आपण सर्वांनी साजरा केला. नवीन वर्षांची सुरवात विविध संकल्प करून केली असेल. त्यामुळे सुरवातीस आपणा सर्वांना नवीन वर्षासाठी व आपापल्या संकल्प पूर्तीसाठी हार्दिक शुभेच्छा देतो. यावर्षी चैत्र महिन्याबरोबर येणाऱ्या उन्हाळ्याचे प्रमाण जरा जास्त आहे. त्यातच लोड शेडिंगमुळे तलखी जर जास्तच जाणवते आहे. यावर्षी बाजारात ठळकपणे जाणवणारा मोठा फरक म्हणजे उन्हाळ्याबरोबर सर्व दुकानांच्या शोकेस व डीपफ्रीजमध्ये गर्दी करणाऱ्या 'ठंडा'च्या बाटल्यांचे प्रमाण यावर्षी खूपच कमी असून बहुतेक दुकानांच्या शोकेसेसमध्ये त्याऐवजी निरनिराळ्या फळांच्या सिरप, स्वॅश व सरबतांनी जागा व्यापलेली दिसत आहे. हे निश्चित आरोग्याबाबत ग्राहक चोखंदळ होत असल्याचे लक्षण

आहे व ते हितकारकही आहे. उन्हाळ्याबरोबरच खूप वाढतो तो गार हवा देणारे कूलर व ए.सी. यांचा. हल्ली बहुतांशी ऑफिसेस ही 'सेंट्रल एसी' म्हणजे मध्यवर्ती वातानुकूलन यंत्रणा बसवलेली असतात. तसेच विविध क्लासेस, कॉलेजचे वर्गही वातानुकूलित असतात. वातानुलन म्हणजे हवा अनुकूल करणे, सुखावह करणे परंतु आपल्याकडे याबाबत फार मोठा गैरसमज सर्वत्र आहे. वातानुकूलन म्हणजे थंडगार हवा असे समीकरण तयार झालेले आहे. हा यंत्रे बहुतांशी पाण्याच्या योगाने हवा थंड करण्याच्या तत्त्वावर चालतात. तसेच यासाठी बहुतेक ठिकाणी खिडक्या हवाबंद पद्धतीने बंद वा कायमच्या बंद केल्या जातात. आरोग्यावर याचा काय परिणाम

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण कशाचेही चिंतन करताना त्यात ईश्वर पहावा हे पाहिले. यामुळेच ईश्वराप्रति एकाग्रभाव निर्माण होताना येणाऱ्या अडथळ्यांचा अभाव निर्माण होतो व ईश्वरज्ञान प्राप्त होते हे आपण बघितले.

आता या अंकात ईश्वरप्राप्तीमध्ये, त्याप्रति एकाग्रता निर्माण होण्यामध्ये कोणते अडथळे येतात ते पाहू.

व्याधिस्त्यानसंशय

प्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शन

अलब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि

चित्त विक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।

रोग, कंटाळा, संशय, प्रमाद, आळस, अविरति (विषय लालसा), भ्रान्तिदर्शन (भ्रम), आपणास काहीही मिळत नाही अशी समजूत होऊन त्याबद्दल नाराजी निर्माण होणे, कुठेही स्थिरता न लाभणे हे चित्ताचे विक्षेप असून तेच अंतराय वा अडथळे आहेत.

आता याबद्दल सविस्तर बघू. **व्याधी** म्हणजे रोग, आजार. योगसाधनेतील हा एक प्रमुख अडथळा आहे. शारिरीक वा मानसिक कुठल्याही आजारामुळे व्यवहारातही अनेक अडथळे निर्माण होत असतात. कामे बुडतात, महत्त्वाचे निर्णय लांबणीवर पडतात. यामुळेच योगमार्गातही आजार निर्माण न होऊ देण्यासाठी प्रयत्न करावेत. शरीर नीट

असेल तरच धर्मसाधन नीट करता येते. शरीर नीट आरोग्यपूर्ण ठेवावयाचे तर आहारविहारातील बंधने पाळणे आवश्यकच आहे. तसेच अतिरेकी उपास, एकांगी आहार उदा. तिखट, मीठ वर्ज्य अशा विपरीत गोष्टीही टाळणे योग्य होय. तसेच योग्य औषधोपचार, पथ्यापथ्य यांनी रोग निवारण करणे श्रेयस्कर आहे.

स्त्यान म्हणजे कंटाळा, एखादी गोष्ट करण्याची इच्छा निर्माण होणे आवश्यक असते. त्याशिवाय त्यासाठी प्रयत्न केले जात नाहीत. ही इच्छा निर्माण न होणे यालाच आपण कंटाळा असे म्हणतो. याचा संबंध शरीरापेक्षा मनाशी जास्त असतो. यामध्ये हा कंटाळा सर्व समावेशक नसून एखाद्या विशिष्ट कार्यापुरताच मर्यादित असतो. उदा. मुलांना अभ्यास करण्याचा कंटाळा येतो परंतु मित्रांबरोबर खेळायला जायला ते चटकन तयार होतात. अध्यात्म वा योग हा असाच थोडा अवघड विषय असल्याने त्याकडे वळायचा मन कंटाळा करते. हाही एक मोठा अडथळा आहे. **संशय** म्हणजे शंका. आपण मार्ग अनुसरत आहोत तो योग्य आहे की अयोग्य याबद्दल शंका निर्माण होणे हा ही एक मोठा अडथळा आहे. आपले प्रयत्न वाया तर जाणार नाहीत ना याबद्दल शंका येते. त्यामुळे प्रयत्नांना हवा तेवढा जोर लावला जात नाही व

त्यामुळे यश ही मिळत नाही. परंतु फळाबद्दल, लाभांबद्दल अपेक्षा न धरता पूर्ण प्रयत्न केले तर यश मिळते. यामुळे संशयाला मनात थारा देऊ नये. एखादा मार्ग निवडताना सुरवातीसच जर संशयाने मनात घर केले तर ह्या मार्गाकडे माणूस वळतच नाही. यामुळे आपण निवडलेला मार्ग पारखून जरूर घ्यावा पण एकदा निवडला की मग त्याबद्दल कुठलाही किंतु मनात आणू नये.

प्रमाद म्हणजे चुका. अध्यात्म मार्गात आपल्या हातून जर काही चुका घडल्या तर त्याची फळे भोगावीच लागतात. यामुळे प्रगति खुंटते. या चुका आपल्या हातून घडत असतात. त्याला कारण आपण स्वतः किंवा आपला मार्गदर्शक गुरु असतो. गुरुने दाखविलेल्या मार्गाने आपण जात असतो. मुळातच जर मार्ग चुकीचा असेल तर आयुष्यभर त्या मार्गाने जाऊन शेवटी पदरी काहीच पडत नाही. याशिवाय अनेक प्रलोभने ही आपल्या हातून प्रमाद घडवण्यास कारणीभूत ठरत असतात. अशा मोहापासून, प्रलोभनांपासून दूर राहणेच श्रेयस्कर असते. क्षणिक सुखाचा मोह आयुष्यभर नुकसानकारक ठरणारी चूक हातून घडवू शकतो. **आलस्य** म्हणजे आळस. हा तर आपला सर्वांत मोठा शत्रू आहे. या जगात आळसामुळे आपले हरघडी नुकसान होऊ शकते. आळस हा शारिरीक व मानसिक दोन्ही असतो. कधी मनात इच्छा असते, परंतु शरीर

आळसावलेले असते तर कधी शरीरात उत्साह, स्फूर्ति असते पण मन सुस्तावलेले असते. अध्यात्म मार्गात आळस हा मोठाच अडथळा असतो. आळस टाळणे हे आवश्यक आहे. कफकर आहाराने आळस वाढतो. परंतु पित्तकर आहाराने शरीरात उष्णता वाढून आळस, सुस्ती कमी होते. उपवास करताना खावयाचे बहुतेक पदार्थ पित्तकर आहेत. कदाचित आळस दूर करणे हे त्यामागचे कारण असू शकेल.

अविरति - अ + वि + रति.

रति म्हणजे विषयसुख, आसक्ति. विरति म्हणजे विषयसुखांपासून विरक्ति. यात पुन्हा नकारार्थी अ उपसर्ग लावल्यामुळे विषयसुखाची विरक्ति न होणे म्हणजेच विषयलालसा शिल्लक असणे असा अर्थ होतो. साधनेमध्ये ही विषयलालसा मोठाच अडथळा असतो. ती कधी डोके वर काढेल याचा नेम नसतो. काही जण याला उपाय म्हणजे कडक ब्रह्मचर्य असा सांगतात परंतु यामुळे विषयलालसा अधिकच भडकण्याची भीति असते. यामुळे योग्य काळी गृहस्थाश्रमामध्ये समतोल आयुष्य घालवून विषयसुख उपभोगणे व त्याचवेळी संयमित जीवन जगून मन ताब्यात ठेवण्यास शिकणे हे अधिक श्रेयस्कर आहे. यामुळे पुढे आयुष्याचा तोल ढळत नाही. मन हळूहळू विरक्त होत जाते व नंतर साधनेतही अडथळा येत नाही. (क्रमशः) ❀

(पान ४ वरून)

या सगळ्यांमुळे आपल्या कानाची ऐकण्याची शक्ति हळूहळू कमी होत जाते. आपण मग टी.व्ही.चा आवाज अजून मोठा करतो. छोटी मुले शाळेत जातात. अगदी छोट्या शिशूगटापासून शाळेची बस असते. अर्धा, एक ते दीड तास बस मधून प्रवास - रस्त्याने जातांना वाजणारे कर्कश हॉर्नचे आवाज त्या कोवळ्या कानांवर सतत आदळत असतात व त्या नाजूक कानाची हळू पण कायम हानी होत असते. आपण डॉक्टरांकडे गेलो की डॉक्टर सांगतात की कानात तेल घालू नका. त्यामुळे इनफेक्शन होते.. पण विचार करा स्वच्छ, शुद्ध खोबरेल तेल, हात स्वच्छ करून दोन-दोन थेंब टाकले तर ते तुम्हाला फायदाच करते. कानात तेल घालून कान उपडा करून जास्तीचे तेल काढून टाकावे.

कानात आवाज येणे, खाज

येणे, पाणी येणे, कमी ऐकू येणे इत्यादी कितीतरी विकारांवर कानात तेल घालून व पोटात औषधे घेऊन ते आजार बरे करता येतात. गाडी, स्कूटर चालवितांना तेल दिल्याशिवाय ती सुरळीत चालेल का? मग २४ तास धावणाऱ्या आपल्या देहाला तेलाची किती नितांत गरज असते. आपण मात्र शरीराच्या या छोट्याश्या मागणीकडे पूर्ण दुर्लक्ष करतो.

त्यामुळे कर्कश आवाजापासून शक्यतो दूर रहा. खूप प्रवास किंवा दररोज प्रवास करत असाल तेव्हा कानात कापूस ठेवा. आठवड्यातून तीन-चार वेळा कानात तेल घाला. जास्तीचे तेल इअरबडला पुसून टाका. गांधीजींच्या तीन माकडांप्रमाणे कानांनी वाईट गोष्टी ऐकण्यापेक्षा चांगल्या गोष्टी ऐका. उत्तम संगीताचे, चांगल्या स्तोत्राचे श्रवण करा. चांगले कानसेन व्हा म्हणजे लहान वयात 'हिअरींग एड धारक' होणे टळेल.



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

फास्टफूडस् वाईटच ? पण का ?

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतित्र)

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 प्रसूतित्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

इडली, डोसा

दाक्षिणात्य असला तरी महाराष्ट्रीयच आहे की काय? असा वाटणारा पदार्थ म्हणजे इडली, डोसा. या पदार्थांनी आपल्या स्वयंपाकघरात व मनात कधी प्रवेश केला ते कळलंच नाही. अनेकांच्या नाशत्यामधला हा आवडणारा पदार्थ आहे. अर्वाचीन शास्त्रानुसार हा पचायला हलका समजला जाणारा पदार्थ आयुर्वेदीय शास्त्रानुसार मात्र पचायला जड समजला जातो. ही मतमतांतरे का? ह्या पदार्थांचे फायदे तोटे किती? कोणत्या व्यक्तींना फायदेशीर? तर कोणाला या पदार्थाचा त्रास होऊ शकतो? इत्यादि अनेक बाबींचा विचार आपण या लेखात करूयात.

प्रथम हे पदार्थ बनविणाऱ्या कृतीचा व अर्वाचीन शास्त्रांचा संबंध आपण बघूयात. या दोन्ही पदार्थांमध्ये एक प्रक्रिया समान आहे ती म्हणजे

आंबविण्याची प्रक्रिया. इडली, डोशासाठी तांदूळ, उडीदडाळ २:१ किंवा ३:१ या प्रमाणात ८ ते १० तास भिजत टाकून नंतर बारीक वाटून घेतात. तांदळापेक्षा उडीदाच्या डाळीमध्ये प्रथिने जास्त असतात. ज्या स्टार्चच्या कणात प्रथिने जास्त ते कण पाण्यामुळे जास्त फुगतात. अशा पाणीयुक्त कणांमध्ये जीवाणु वाढतात, स्टार्चमधील साखरेचे रूपांतर आम्लामध्ये करतात. परिणामी कार्बनडाय ऑक्साईड वायु तयार होतो. या वायुमुळे आंबलेला पदार्थ फुगतो. (आधुनिक) अर्वाचीन शास्त्रानुसार या आंबविण्याच्या प्रक्रियेमुळे शरीरामध्ये प्रथिनांचे पचन सुलभ होते.

आयुर्वेद शास्त्रानुसार मात्र, उडीदाची डाळ ही गुरूअन्न म्हणजेच पचायला अत्यंत जड आहे. कफ व

आम्लपित्त निर्माण करणारी आहे. अतिप्रमाणात खाल्यास स्थूल्य निर्माण करणारी आहे. अग्नि मंद करणारी आहे. त्यामुळे स्वभावातःच कफ व पित्तकर असणारी उडीद डाळ आंबविण्याच्या प्रक्रियेमुळे अधिक पित्तकर बनते.

तसेच काही जण इडली, डोसा अधिक चविष्ट होण्याकरीता त्यात मेथीचे दाणे, पोहे मिसळतात. हे दोन्हीही पदार्थ पित्त निर्माण करणारे आहेत. चटणी/सांबार या जोडगोळीच्या सहाय्याने इडली, डोसा सेवन केले जातात. चटणी, सांबार ही मिरची, टॉमेटो, चिंच, सांबार मसाला इ. आम्लपित्त निर्माण करणाऱ्या पदार्थांपासून बनलेले असते. त्यामुळे एकांदर घटक द्रव्यांपासून ते तयार झालेल्या पदार्थांपर्यंत इडली-डोसा हे पदार्थ सर्वांथीने आम्लपित्त निर्माण करणारे व रक्तदुष्टी करणारे आहेत. (अर्थात अधिक प्रमाणात उदा. आठवड्यातून २ ते ३ वेळा सेवन केल्यास) रक्तामध्ये आम्लता व उष्णता वाढविणारे आहेत. त्यामुळे अधिक प्रमाणात हे पदार्थ सेवन करणाऱ्या मंडळींना उष्णतेचे व आम्लपित्ताचे विकार उद्भवताना दिसतात.

या सर्व गोष्टींचा विचार केल्यानंतर, एक मनात विचार येतो की दाक्षिणात्य लोकांच्या जीवनात हे पदार्थ रोजचे असतात. मग त्यांना या पदार्थांचा

त्रास का होत नाही? याचे पहिले उत्तर म्हणजे सात्म्य अर्थात अगदी गर्भावस्थेपासून त्यांचे शरीर या पदार्थांवर पोसलेले असते. त्यामुळे नंतरच्या काळातही हे पदार्थ त्यांना सात्म्य असल्याने त्यांचा त्रास त्यांना होत नाही. दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, हे पदार्थ तयार करताना दाक्षिणात्य लोक प्राधान्याने उकडा तांदूळ वापरतात. सालासकट तांदूळ भिजवून मग वाफवून व नंतर वाळवून उकडा तांदूळ तयार केला जातो. भिजविल्यामुळे, वाफविल्यामुळे अशा तांदुळातील टरफलातील 'ब' जीवनसत्व शोषले जाते व तांदूळ जास्त पौष्टिक होतो. वाफवणे, वाळविणे या प्रक्रियांमुळे जंतूंची वाढ कमी प्रमाणात उकडा तांदुळात होते. म्हणून उकडा तांदूळ साध्या तांदुळाइतका लवकर आंबत नाही. म्हणून आंबविणे या प्रक्रियेमुळे होणारे दुष्परिणाम कमी प्रमाणात होते. तांदुळाच्या अपेक्षेत उडदाच्या डाळीचे प्रमाण कमी असल्याने फायदा होतो.

त्यामुळे इडली, डोसा सेवन करायचे झाल्यास उकडा तांदूळ वापरावा. मुंबई सारख्या हवामानात तापमान जास्त दमटपणा असल्याने 'आंबणे' ही प्रक्रिया फार लवकर होते म्हणून इडली-डोश्याचे मिश्रण फारवेळ

वाटून ठेऊ नये. ८-१० दिवस हे मिश्रण फ्रिजमध्ये ठेऊन वापरू नये. पित्त प्रकृतीची माणसे, मधुमेही, गर्भिणी स्त्रिया, तीन वर्षांपर्यंतची मुले, पित्त व रक्त विकार असणारे लोक यांनी हे पदार्थ पूर्ण टाळावेत किंवा कमी प्रमाणात सेवन करावेत. याला पर्याय म्हणजे रवा-इडली/रवा-डोसा असू शकतो.

(पान १ वरून)

होतो याचा आपण विचार करणे गरजेचे आहे.

ज्या ठिकाणी वातानुकूलन यंत्रे बसवलेली असतात तेथे खरे तर दिवसातून एकदातरी खिडक्या उघड्या ठेवून मोकळी स्वच्छ हवा आत येऊ देणे व आतली कोदट हवा बाहेर जाऊ देणे गरजेचे असते परंतु या मूलभूत गरजेकडे सर्रास डोळेझाक केली जाते. बऱ्याच ठिकाणी तर खोलीला असलेल्या एकमेव खिडकीतच हे यंत्र बसवून खिडकी कायमची बंद केलेली असते. यामुळे त्या खोलीत वावरणाऱ्या माणसांच्या उच्छ्वासातील कार्बनडायऑक्साईड, पाण्याची वाफ तसेच सर्दी खोकला आदिंचे जंतु त्या वातावरणात मिसळतात व वायुवीजनाची सोय नसल्याने व हवा थंड केली जात असल्याने तेथेच राहून अधिक जोमाने वादू लागतात. (हल्ली या जंतूंनाही एसी खोलीच लागते म्हणायचे) यामुळे अशा ठिकाणी काम

अती प्रमाणात सेवन टाळल्यास हे आवडणारे पदार्थ कमी प्रमाणात तुम्ही खाल्ल्यास त्रास न होता आयुष्यभर खाऊ शकता. हे तत्त्व सर्व पदार्थांसाठी लागू आहे व आरोग्यासाठी मूलमंत्र आहे. शुभं भवतु !



करणाऱ्या व्यक्तींना काही काळानंतर अंग जड होणे, खोलीतून बाहेर पडताच थकवा जाणवणे, वारंवार सर्दी खोकला हे कायमचे साथीदार मिळालेले दिसतात. तसेच सतत वाढत्या प्रमाणात कार्बनडायऑक्साईड युक्त वातावरणात राहिल्याने मानसिक व शारीरिक कार्यक्षमता कमी होते. याशिवाय एकदम थंड वातवरणातून बाहेर पडल्यावर लगेच उष्ण हवामानात आले की या वातावरणातील तीव्र बदलाचे दुष्परिणाम होतात ते वेगळेच. यामुळे आपण आपल्या घरी, वा कामाच्या ठिकाणी हा 'ठंडे का फंडा' वापरावयाचा की नाही हे आपणच ठरवायला हवे. कार्यालयात आवर्जून खिडक्या एकदातरी तास दीडतास उघड्या टाकून हवा खेळती राहिल हे पाहिले पाहिजे. अन्यथा वाढत्या तापमानाबरोबर व वाढत्या एसीच्या वापराबरोबर दवाखान्यांतील हजेरी सुद्धा वाढती राहणार हे नक्की.

