

प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

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

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.

गेल्या अंकात आपण श्वास म्हणजे दमा या रोगाबद्दल उहापोह केला होता. या अंकात आपण हिक्का म्हणजे उचकी लागणे याचा विचार करूयात.

या व्याधीमध्ये हिक् हिक् असा आवाज करत तोंडावाटे वायु बाहेर पडतो. पोटात उदरपटलाच्या ठिकाणी झटका बसल्यासारखे होऊन पोटाला हिंसके बसतात. ही क्रिया वरचेवर होत असते. उचकी हा दिसायला साधा वाटणारा रोग दारुण पीडा उत्पन्न करणारा असून क्वचित प्राणघातकही ठरू शकतो.

पथ्य : आहार १) गहू, तांदूळ, यव यांचे सेवन करावे. २) पडवळ, मुळा, तोंडली, कोबी, फ्लॉवर इ. भाज्या घ्याव्यात. ३) मूग, कुळीथ, तूर यासारखी हलकी कडधान्ये वापरावीत. ४) तूप, लोणी भरपूर घ्यावे. ५) बोकड, कॉंबडी यांचे मांस

घ्यावयास हरकत नाही. ६) डाळींब, काळी द्राक्षे, लिंबू, गोड संत्रे, सफरचंद, कवठ, करवंदे, पपई, कलिंगड इ. फळे घ्यावीत. ७) उकळलेले, आटवलेले व गरम पाणी प्यावे. ८) लसूण, आले, कांदा खावा. ९) मध थोड्याथोड्या वेळाने चाटावा **विहार** - विश्रांती, स्वेदन, सौम्य वमन, नस्य, विरेचन, वामकुक्षी यांचा युक्तिपूर्वक वापर करावा.

अपथ्य : आहार - १) वरी, नाचणी, ज्वारी, बाजरीसारखी रूक्ष धान्ये टाळावीत. २) वांगी, लाल भोपळा, मेथी, करडईसारख्या पालेभाज्या टाळाव्यात. ४) मत्स्यवर्ग टाळावा ५) केळी, पेरू, सीताफळ, ताडगोळे टाळावेत. ६) दही, ताक, चीज, पनीर यासारखे दुधाचे नासवलेले पदार्थ टाळावेत. ७) थंड पाणी (पान ८ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र
वर्ष ६ • अंक ३ • भारतीय सौर चैत्र १, शके १९३१ • २२ मार्च ०९

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

“शाळेतील विद्यार्थ्यांने आपल्या वडिलांच्या रिव्हॉल्वरमधून अंधाधुंद गोळीबार करून आपले तीन शिक्षक व दहा सहाध्यायींची हत्या केली.”

“कौटुंबिक वैमनस्यातून, मुलांनी वडिलांवर तलवारीने वार केले. वडिलांनी सर्दिस रिव्हॉल्वरमधून केलेल्या गोळीबारात एका मुलाचा मृत्यु तर दुसरा अत्यवस्थ.”

“एकटे राहणाऱ्या व कॉल सेंटरमध्ये काम करणाऱ्या तरुणीची नैराश्यातून आत्महत्या.”

“अल्पवयीन मुलांनी पैशाच्या लोभाने घेतला आपल्याच मित्राचा बळी.”

“अल्पवयीन मुलांतील वाढत्या हिंसक भावनांचे मूळ, एकटेपणा व तडजोड करण्याच्या प्रवृत्तीचा अभाव यात असण्याचे एका अभ्यास गटाचे प्राथमिक निष्कर्ष.”

गेल्या काही काळांत वृत्तपत्रांत प्रसिध्द झालेल्या, जगाच्या वेगवेगळ्या भागांत घडलेल्या घटनांबद्दलच्या या बातम्या. वरवर बघता या सर्व वेगवेगळ्या घटना असल्या व त्यांचा एकमेकांशी काहीही संबंध नसला तरी त्यात एक समान दुवा जाणवतो. व तो म्हणजे यापैकी बहुतेक घटनांमध्ये गुन्हा करणारे व गुन्हाला बळी पडणारे बहुतांशी अल्पवयीन आहेत. तसेच मूलतः त्यांची पार्श्वभूमी वा प्रवृत्ति गुन्हेगारी स्वरूपाची नाही. तरीही त्याक्षणी त्यांनी टोकाची भूमिका घेऊन हिंसा व क्रौर्याचा अवलंब केलेला आहे.

असे म्हटले जाते की प्रत्येक मनुष्यात सुष्ट व दुष्ट अशा दोन्ही प्रवृत्ती जन्मतःच असतात. फक्त त्याची जडणघडण, त्याच्यावरील केलेले संस्कार (पान ७ वर)

१

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण द्रष्टा हा प्रत्ययाच्या अनुषंगाने बघितला जाणारा आहे म्हणजेच प्रत्ययाने द्रष्टा हा जाणता येतो हे बघितले.

आता पुढे भगवान पतंजली शरीरातील शक्तींच्याबद्दल सांगत आहेत.

स्वस्वामिशक्त्योः

स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥

स्व आणि स्वामी या दोन शक्तींच्या स्वरूपप्राप्तीसाठी संयोग घडतो.

स्व म्हणजे आपण स्वतः. आपला सजीव देह म्हणजे स्व. या सजीव देहाच्या अंगोपांगात शक्ती भरलेली असते. जीव, मन, बुद्धि, इंद्रिये, अवयव या सर्व ठिकाणी ही शक्ती असते. हीच स्वशक्ती, ही स्वतःची सजीव देहाची शक्ती असली तरी तिच्यावरही ताबा असणारी अशी निराळी एक शक्ती असते. ही जास्त श्रेष्ठ असते. हिलाच स्वामी असे म्हटलेले आहे. याप्रकारे सजीवाची स्वशक्ती व स्वामी शक्ती अशा दोन शक्तींचा वास या देहात असतो. या दोन शक्तींचे अस्तित्व सजीव देहात असते.

जीवाची स्वशक्ती हीच परिपूर्ण शक्ती वा चैतन्य असे आज आपण मानतो. जीव गेला, चैतन्य गेले म्हणजे सर्व संपले असे आजचे शास्त्रज्ञ म्हणतात. परंतु याच जीव गेलेल्या शरीरातील नेत्र, हृदय, किडनी

इ. अवयव दुसऱ्या सजीव व्यक्तीच्या शरीरात रोपण करून त्या व्यक्तीला जीवनदान देता येते. या निर्जीव शरीरातील, चैतन्यरहित शरीरातील अवयवांत काही एक शक्तीचे अस्तित्व होते म्हणूनच नवीन शरीरात रोपण केल्यावर हे अवयव कार्य करू शकले. मृत चैतन्यरहित शरीरात ही कुठली शक्ती होती? चैतन्य गेले म्हणजे स्वामी गेला. स्वामी शक्ती गेली. परंतु शरीराची स्वशक्ती काही काळ तग धरून राहते. ते शरीर वा त्याचे अवयव तेवढ्या काळात जर दुसऱ्या स्वामीच्या ताब्यात दिले, दुसऱ्या शरीरात रोपण केले, तर ते त्या स्वामीच्या शक्तीच्या अधिपत्याखाली कार्यरत होऊ शकतात. या उदाहरणावरून लक्षात येईल की मृत व्यक्तींच्या त्वचा, डोळे, हृदय, किडनी, इत्यादी अंगोपांगात भरलेली व अस्तित्व असलेली स्वशक्ती ही चैतन्य शरीराला सोडून गेले, आत्मा- स्वामी सोडून गेला तरी काही काळ आपले अस्तित्व टिकवून राहते. ही स्वशक्ती आणि स्वामीशक्ती जेव्हा एकत्र येतात, त्यांचा संयोग होतो तेव्हा आपणाला 'स्वरूप' प्राप्त होते. या शक्ती एकेकट्या स्वतंत्रपणे कार्य करू शकत नाहीत. त्यांना व्यक्त होण्यासाठी एकमेकांच्या संयोगाची जरूर असते.

पुढे भगवान सांगतात,

तस्य हेतुः अविद्या ॥

त्या संयोगाचे कारण अविद्या आहे.

स्वशक्ती म्हणजे प्रकृती व स्वामी शक्ती म्हणजे चैतन्य यांचा संयोग अविद्येमुळे होतो, म्हणजेच अज्ञानामुळे होतो. हे थोडे विचित्र वाटते नां? कारण जर तो आत्मा, पुरुष सर्वज्ञानी आहे तर अज्ञानामुळे तो प्रकृतीशी संयोग पावतो हे कसे?

तर तो आत्मा मुळात निर्गुण, निराकार आहे. त्याच्यात अहंकार म्हणजे

'मी' पणा उत्पन्न होतो हे एकप्रकारे अविद्येचे किंवा अज्ञानाचे किंवा अधःपतनाचेच द्योतक नव्हे कां? आत्मा सजीव शरीराशी संयोग पावतो व त्यात उत्पन्न झालेल्या 'मी' पणामुळे, अहंकारामुळे हे जीवशरीर-स्वशक्ती म्हणजेच मी, असे समजतो. ही अविद्या-अज्ञान आहे. म्हणूनच भगवान म्हणतात की, जीव व आत्मा यांचा, स्वशक्ती व स्वामीशक्ती यांचा संयोग, अविद्येतून घडतो. ❀

“आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट” व “स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर” यांच्या संयुक्त विद्यमाने दिनांक ७ मार्च ०९ रोजी सायंकाळी ५ ते ८ या वेळेत ‘स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर’च्या नौपाडा क्लिनिक मध्ये ‘जागतिक महिला दिना’च्या निमित्ताने सर्व वयोगटातील महिलांसाठी एक विनामूल्य आरोग्य तपासणी व मार्गदर्शन शिबीर आयोजित करण्यात आले होते. वय वर्षे १४ ते ७४ ह्या वयोगटातील स्त्रियांनी ह्याचा लाभ घेतला. ह्यात स्त्रियांच्या विविध समस्यांची तपासणी तसेच त्यांना आयुर्वेदानुसार जीवनशैली, योगासने व आहाराचे मार्गदर्शन करण्यात आले.’

या संबंधीची बातमी ‘लोकसत्ता’ने दि. ६ मार्चच्या ठाणे पुरवणीत प्रकाशित केल्यामुळे बऱ्याच जणींना या शिबीराचा लाभ घेता आला. ठाण्याच्या नौपाडा, पाचपाखाडी, शिवाईनगर, बाळकुम, विटावा आदि विविध भागांतून महिलांनी या शिबीराचा लाभ घेतला. शिबीर सुरु झाल्यानंतरही नोंदणीसाठी फोन येतच होते. मात्र उपलब्ध क्षमता लक्षात घेऊन शेवटी सायंकाळी सहानंतर नवीन नोंदणी थांबवावी लागली. त्यापूर्वी नोंदणी केलेल्या सर्वांना तपासण्यात आले. डॉ. सौ. कल्याणी केळकर यांनी उपस्थित महिलांना मार्गदर्शन केले. उपस्थितांची तपासणी आटोपेपर्यंत तरीही रात्रीचे साडेनऊ वाजले. नोंदणी थांबवल्यानंतर फोन केलेल्या महिलांची नावे व दूरध्वनी क्रमांक नोंदवून घेण्यात आले व त्यांना पुढील शिबीराच्या वेळी आगाऊ सूचना देण्यात येईल असे आश्वासन देण्यात आले. उपस्थित महिलांना तपासणीबरोबरच ‘आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट’तर्फे प्रकाशित ‘स्त्रीत्व विशेषांक’ व ‘स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर’तर्फे नवीन वर्षाचे आरोग्याशी संबंधित माहितीने परिपूर्ण असलेले कॅलेंडरही मोफत देण्यात आले.

विभक्त कुटुंबपध्दती जबाबदार आहे असे अजिबात नाही. परंतु विस्कळीत होत जाणारी कुटुंबव्यवस्था, सध्याच्या परिस्थितीला कारणीभूत अनेक कारणांपैकी एक प्रमुख कारण मात्र आहे. निसर्गचक्राची ही गती

उलट फिरवणे कोणाला शक्य नाही. मात्र त्याच्यात अडकून आपण त्यानुसार गरगर फिरायचे वा त्यावर आरूढ होऊन त्याची गति नियंत्रित करायची हे आपले आपण ठरवायचे आहे.

(पान ४ वरून)

टाळावे. ८) साबुदाणा, नवलकोल, अळकुड्या, बटाटा, रताळी इ. कंदमुळे टाळावीत. ९) मलविबंध निर्माण करणारा, जळजळ उत्पन्न करणारा, रूक्ष, कोरडा आहार टाळावा. तिखट, मिरची - मसाले युक्त पदार्थ, तळलेले पदार्थ टाळावेत.

विहार- वेगधारण टाळावे. विशेषतः मल, मूत्र, ढेकर यांचे वेगधारण करू नये. उन्हात फिरणे, जोराच्या वान्यावर हिंडणे, शक्तिपेक्षा जास्त व्यायाम टाळावा.

विशिष्ट उपयुक्त उपचार

१) अपचनाने आमाशयाचा क्षोभ

होऊन उचकी लागत असेल, तर ज्येष्ठ-मधाचे पाणी सैंधव घालून घ्यावे व वमन करावे. त्यानंतर काळ्या मनुकांचे पाणी (सरबत) साखरेसह घ्यावे. तसेच नंतर तुपात हिंग व सुंठ परतून घ्यावी. याने वाताचे शमन व पचनही होते. २) नारळाची शेंडी, वेलचीची साले तव्यावर जाळून त्यांची राख मध वा तुपासह चाटावी. याने उचकी तात्काळ थांबते. ३) डाळीबाचा रस मधासह वारंवार घ्यावा. याने जळजळ कमी होऊन उचकीही थांबते. ४) गरम पाण्यात तूप घालून खडीसाखर घालून थोडे थोडे प्यावे.

पश्चिम उपनगरातील वाचकांसाठी 'आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट'च्या प्रतिनिधी **सौ. सुधा अनंत जोशी**, बिल्डींग २, अ - ३, शेफाली सोसायटी, फिरोजशाह मेहता मार्ग, सांताक्रूझ (प.) मुंबई - ५४, दूरध्वनी : २६१८१५०१

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्हित' 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.

अक्षरजुळणी : अजय रिसवूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

जलवर्ग

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्. डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतितंत्र)

एम्. ए. (संस्कृत)

वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर यांना बी. ए. एम्. एस्. व एम. डी. ला पुणे विद्यापीठात सुवर्णपदक मिळाले असून त्यांचे ठाणे येथे पंचकर्म चिकित्सालय आहे व त्या स्त्रीरोग व प्रसूतितंत्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

पाण्याचे प्रकार व त्यांचे गुणधर्म

बऱ्याच लोकांमध्ये पाण्याच्या बदलामुळे काही आजार निर्माण होताना दिसतात. काही जणांमध्ये सर्व प्रकारचे पाणी पचविण्याची ताकद असते तर काहींमध्ये नसते. प्रत्येक पाण्याचे विशिष्ट असे गुणधर्म असतात. त्यानुसार, त्या त्या पाण्याच्या सेवनाने शरीरावर बदल दिसून येतात. सध्याच्या काळात तर Mineral water च्या बाटल्या विकत मिळतात. ते पाणी कुठल्या झऱ्यापासून / विहीरीतून / नदीतून इ. आणलेले असते हे माहित नसते. ते पाणी आपण सर्रास वापरत असतो. Mineral water म्हणून लहान मुले, आजारी व्यक्ति यांनाही ते पाणी वापरले जाते. आजकाल ह्या पाण्यानेही काही लोकांना त्रास होताना दिसतो. याचे कारण म्हणजे ते पाणी कुठल्या प्रवाहातले आहे हे माहिती नसते. तसेच त्याचे गुणधर्मही माहिती नसतात. पाणी केवळ निजर्तुक असून चालत नाही, तर त्याचे गुणही

चांगले असावे लागतात.

आयुर्वेदामध्ये पाण्याचे वर्णन 'जलवर्ग' या प्रकारामध्ये केलेले आढळते. या लेखापासून आपण पाण्याविषयी विविध प्रकारची माहिती जाणून घेणार आहोत. सुरुवात करूयात, वेगवेगळ्या प्रवाहातील पाण्यांच्या गुणधर्मापासून. सर्वात प्रथम, या लेखात पावसाच्या पाण्याचे गुणधर्म जाणून घेऊयात.

आकाशातून ढगांमधून पडणारे पाणी हे एकाच प्रकारचे असते. परंतु देश, काळ (ऋतु) यांनुसार या पाण्याचे गुण किंवा दोष तयार होतात. पृथ्वीचे जे गुण आहेत उदा - शीत, उष्ण, स्निग्ध, रूक्ष इ. त्यानुसार पाण्याचे गुण बनतात. आकाशातील पाणी स्वभावतःच थंड, पवित्र, सुखकर, मधुर, स्वच्छ, पचायला हलके अशा प्रकारचे असते.

ज्या जमिनीवर पाऊस पडतो, त्या जमिनीवर ते पाणी स्थिर होते व त्या

जमिनीच्या गुणांनुसार पाण्याचे गुणधर्म ठरतात. पांढऱ्या जमिनीवर पडणाऱ्या पाण्यामध्ये तुरट रस, पिवळट जमिनीवर पडणाऱ्या पाण्यामध्ये कडुरस, तांबड्या जमिनीवर पडणाऱ्या पाण्यामध्ये क्षारीय (जडपाणी), ऊषर जमिनीवर पडणारे पाणी खारट, पर्वतावर पडून झऱ्याप्रमाणे वाहणारे पाणी तिखट रसाचे असते. काळ्या मातीवर पडणारे पाणी मधुररसाचे असते.

आकाशातून पडणारे पाणी व बर्फ वितळून झालेले पाणी हे अव्यक्तरसाचे असते व सर्वात श्रेष्ठ असते. असे पाणी चांदीच्या पात्रातून प्यायल्यास अधिक गुणकारी ठरते. या पाण्याला 'दिव्य जल' असेही म्हणतात. जे पाणी थोडेसे तुरट, गोड, स्वच्छ व पचायला हलके असते ते सर्वोत्तम मानले जाते. 'गांग' संज्ञक पावसाचे पाणी जमिनीवर पडण्यापूर्वीच पात्रांमध्ये गोळा केले असता शुध्द, स्वच्छ, थंड, लघु, अव्यक्तरस (ज्यामध्ये गोड / खारट किंवा कुठलाही रस वगळून येत नाही) आल्हाददायक, तृप्तिदायक, मनास हुषारी आणणारे, जीवन व्यापारासाठी उत्तेजक, पिण्याला प्रिय व अमृततुल्य असते.

पर्जन्य पडत असताना चांदीच्या भांड्यात थोडा भात घालून तो पावसात ठेवावा, तो जर जसाचा तसा स्वच्छ राहून त्याचा वर्ण व शिते कायम राहिली तर ते पाणी 'गांग' संज्ञक व पिण्यालायक समजावे. असे न झाल्यास 'सामुद्र' असे समजावे व आश्विन

मासाखेरीज ते पिऊ नये.

पावसाचे पाणी चांगल्या भांड्यात धरलेले व स्वच्छ असेल तर सर्वदा सेवन करावे (सध्या Rain Harvesting साठी प्रयत्न चालू आहेत. ते प्रयत्न स्तुत्य व उत्साहवर्धक आहेत) असे न जमल्यास काळ्या/पांढऱ्या स्वच्छ जमिनीवरचे, पुष्कळ जागा व्यापणारे, जेथे उन्हाचा व वाऱ्याचा प्रवेश आहे, अशा ठिकाणचे पाणी प्यावे.

अवेळी पडणाऱ्या पावसाचे पाणी व पहिल्या पावसाचे पाणी पिऊ नये. पहिल्या पावसात धूळ, धूर, प्राण्यांच्या केसांचे तंतु, मूत्र, विष्टा इ. दोष मिश्रित झालेले असतात. सध्या तर Pollution मुळे लडाख इ. प्रदेशात काळा पाऊस पडल्याची बातमी वाचण्यात येते. क्वचित प्रसंगी अम्लयुक्त पाऊस Acidic rain पडल्याची बातमी कळते. ही सर्व पर्यावरण दूषित झाल्याची लक्षणे आहेत. त्यामुळे विचारपूर्वक पाण्याची परिक्षा करूनच पाण्याचे सेवन करावे. चिखल, शेवाळ, गवत व पाने यांनी व्याप्त व गढूळ झालेले, ऊन, चांदणे, वायु यांचा कधीही प्रवेश नाही अशा ठिकाणचे, जड फेस आलेले, दातांस कळा उत्पन्न करणारे गार पाणी पिऊ नये.

अशाप्रकारे या लेखात पावसाच्या पाण्याबद्दल माहिती बघितली. पुढील लेखामध्ये नद्या, विहीरी इ. ठिकाणातील पाण्याचा आढावा घेऊयात.

। शुभं भवतु ।

(पान १ वरून)

व मूळ बीजाचे गुणधर्म यावर त्याची पुढील आयुष्यातील वर्तणूक अवलंबून असते. बहुतांशी वेळा सुष्ट किंवा चांगल्या प्रवृत्ती दुष्ट प्रवृत्तींवर मात करण्यात यशस्वी ठरतात.

मानवाचा इतिहास बघितला तर अगदी पूर्वी मानव एकेकटाच राहात होता. "बलवान असेल तो जगेल" किंवा "बळी तो कान पिळी" या न्यायाने इतर प्राण्यांबरोबरच इतर मानवांशी संघर्ष करतच तो आपले अस्तित्व टिकवून ठेवत होता. हळूहळू तो 'माणसाळला' व समाज, कुटुंबव्यवस्था यांची बंधने, त्यानेच स्वतःहून निर्माण करून, स्वतःवर घालून घेतली. आता संघर्ष वैयक्तिक न राहता समाजाचा वा जातींचा झाला. वंशांचा झाला. बलवान ठरणारे राज्यकर्ते झाले. दुर्बल-प्रजा वा गुलाम झाले.

निसर्गाचे हे चक्र आता फिरण्याच्या दुसऱ्या टप्प्यात आहे असे वाटते. हळूहळू ही समाज व्यवस्था, कुटुंबव्यवस्था विस्कळीत होत आहे. विभक्त कुटुंबपध्दती अपरिहार्यपणे आता सगळीकडे रूजू लागली आहे. त्याबरोबरच हळूहळू कुटुंबपध्दतीमुळे, समाजव्यवस्थेमुळे 'माणसाळलेला' मानव, बंधने, संयम यांचे भान बाळगणारा मानव, समाजाच्या सर्व घटकांमध्ये मिसळताना, सर्वांना समजून घेण्याची, त्यांच्याशी मिळून मिसळून वागण्याची क्षमता प्राप्त केलेला मानव, हळूहळू या चौकटीतून बाहेर पडतो

आहे. जसाजसा तो या बंधनांतून बाहेर पडतोय तसे-तसे त्याचे व्यक्तिगत स्वातंत्र्य जरी वाढत असेल तरी त्याच्या क्षमता मात्र एकएक करत नाहीशा होत आहेत. कुटुंबव्यवस्थेतून बाहेर पडल्यावर सर्वप्रथम कमी होते ती परस्परांशी मिळून-मिसळून वागण्याची, त्यासाठी प्रसंगी आपल्यातला काही भाग दुसऱ्यांना देण्याची क्षमता. एक तीळ सात जणांनी वाटून खाण्याच्या मानसिकतेतून नकळत आपण येतो ते आपल्यापुरते तीळ बाजूला काढून उरले तर ते इतरांना वाटण्याच्या मानसिकतेमध्ये. मनाचे कंगोरे अनेकांबरोबर घासून घासून जे गुळगुळीत झालेले असतात ते स्वतःची व्यक्तिगत 'स्पेस' निर्माण करण्यामुळे पुन्हा टोकदार होऊ लागतात व इतरांना जसे टोचतात तसेच कधीतरी आपल्या स्वतःलाही टोचू लागतात. अडथळे बनू लागतात. अशाच टोकदार मनातून मग स्वसामर्थ्य, शक्ती याबद्दलच्या एकांगी व अवास्तव कल्पना किंवा समज गैरसमजातून अशा हिंसक भावनांचा जन्म होतो. उलट फिरायला सुरवात झालेले हे निसर्गचक्र पुन्हा पहिल्या टप्प्यावर येऊन थांबेल व मग दुसऱ्या आवर्तनाला सुरवात होईल कां काय ते काळच ठरवेल. मात्र मानवाने शब्दशः जरी नाही तरी भावनात्मक दृष्ट्या उलट प्रवास सुरू केला आहे हे निश्चित.

या बदलत्या परिस्थितीला वा या सर्व, वर उल्लेखलेल्या घटनांना, केवळ