

## 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.

गेल्या अंकात आपण अग्निमांड्य या व्याधीच्या पथ्यापथ्याबद्दल बघायला सुरुवात केली. यामधे प्रमुख लक्षणानुसार जे पोटभेद होतात त्यापैकी भूक न लागणे हा प्रकार आपण गेल्या अंकात बघितला.

आता या अंकात खूप भूक लागणे व खाल्लेले अन्न न पचताच पुढे जाणे (मलावाटे पडणे) या लक्षणाबद्दल माहिती घेऊयात.

सामान्यतः अन्नमार्गामध्ये अन्न ठराविक ठिकाणी ठराविक काळ थांबून मग एका नियमित गतीने पुढे सरकत जाते. या गतीला आंत्रगति असे म्हणतात. कधी कधी पित्तदोषाचे प्राबल्य वाढले असता व समान वायूच्या कार्यात विकृति निर्माण झाली असता ही गती अचानक वाढते. यामुळे अन्न जठरात किंवा लघ्वांत्रात पुरेसा काळ थांबून राहात नाही. यामुळे पचनाचे कार्य नीट होत नाही

व अपक्व अन्न तसेच पुढे मोठ्या आतड्यात ढकलले जाते. अपक्व असल्याने त्याचे शोषणही नीट होत नाही व ते तसेच बाहेर टाकले जाते. यामुळे लगेचच पोट रिकामे झाल्याची भावना होऊन वारंवार भूक लागते.

### पथ्य

आहार : १) भेंडी, काकडी, पालक, दुधी, पडवळ इ. भाज्या घ्याव्यात.

२) उडीद, चणे, हरबरे, चवळी इ. कडधान्ये खावीत

३) बोकड, मेंढी, डुक्कर, मोठे मासे इ. मांसाहार करावा.

४) कच्ची केळी, कोहळा, कलिंगड, डाळींब, सफरचंद इ. फळे खावीत

५) म्हशीचे दूध, तूप, दही वापरावे.

६) शीतल पाणी घ्यावे.

( पान ७ वर )

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ५ • अंक ५ • भारतीय सौर ज्येष्ठ १, शके १९३० • २२ मे 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

सध्या वृत्तपत्रे वाचताना मधेच कधीतरी जी.एम. (GM) फूड असा शब्द वाचण्यात येतो. असेल काहीतरी नवीन ब्रँड म्हणून बहुतेक जण तिकडे दुर्लक्ष करतात. एखाद्या सुपरमार्केटमध्ये फिरताना मधेच कुठेतरी एखाद्या वस्तूवर जीएम चा शिक्का दिसतो. काय आहे हे जीएम फूड ?

जीएम म्हणजे जेनेटिकली मॉडीफाईड फूड. बऱ्याच वर्षांपूर्वी धान्यावर पडणाऱ्या कीडीबद्दल प्रयोग करताना शास्त्रज्ञांच्या लक्षात आले की त्या धान्याच्या जनुकीय साखळीतील एक विशिष्ट जीन किंवा जनुक कीड आकर्षित करते. हा जनुक काढण्याचे प्रयत्न सुरु झाले. हे जनुक काढल्यामुळे त्या धान्याच्या बाह्य रंगरूपात काहीच फरक पडला नाही, परंतु त्यावर कीड मात्र धरेनाशी झाली. कृषी क्षेत्रासाठी हा प्रयोग क्रांतीकारी होता. मग अशा प्रकारे बदल घडविण्याची

जणू स्पर्धाच सुरु झाली. जसे एखादे जनुक काढता येते तसे एखादे नवीन जनुक संक्रामित करून पदार्थाचा रंग/चव/ वास इ. बदलता येतो का याबद्दल प्रयोग सुरु झाले. धान्याच्या उत्पादनात यामुळे वाढ होऊ शकेल असेही लक्षात आले. एकच उदाहरण घेऊ. बाजारात साधारणतः मिळणारी भोपळी मिरची हिरव्या रंगाची असते. परंतु त्याबरोबरच लाल, पिवळी इ. रंगाच्या ताज्या भोपळी मिरच्याही मिळतात. बिनबियांची फळे हा त्यातलाच एक प्रकार. मोठ्या पानांची, तजेलदार दिसणारी व सर्रास चिनी म्हणून विकली जाणारी कोथिंबीर हाही एक प्रकार. परंतु जनुकीय बदल जे जाणीवपूर्वक घडवलेले आहेत ते मानवी शरीरावर काय दूरगामी परिणाम घडवतील हे तपासल्याशिवाय त्याचा वापर

( पान ८ वर )

## जीवनयोग निरूपण

### - प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण पातंजल योगसूत्रांच्या साधनापद या प्रकरणाला सुरुवात केली होती. त्यावेळी आपण क्रियायोगाबद्दल विवेचन केले होते. पुढे भगवान पतंजली हा क्रिया योग कशासाठी हे स्पष्ट करत आहेत,

### समाधीभावनार्थ

#### क्लेशतनुकरणार्थश्च ।।

(क्रियायोग हा) समाधी साधण्यासाठी व क्लेश कमी करण्यासाठी (उपयुक्त असतो.)

समाधी साधण्यासाठी स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान आवश्यक आहे हे आपण पूर्वीच पाहिलेले आहे. तसेच तप केल्याशिवाय तेज वाढत नाही हेही पाहिले आहे. या तिघांचा मिळूनच क्रियायोग बनतो. गेल्या अंकात याबद्दल विवेचन पाहिलेले आहेच. तप स्वाध्याय व ईश्वरप्रणिधान हे तीनही समाधी साधनासाठी अत्यावश्यक आहेत.

समाधी लावण्यासाठी आपण बसलो व एखाद्या विषयावर मन स्थिर करायला सुरुवात केली की मनात नाना वेगवेगळे विचार येऊ लागतात. बहुधा हे विचार विविध क्लेश, दुःख यासंबंधी असतात तसेच मध्येच अंग दुखू लागते. कुठे खाज सुटते. डोके दुखते, थोडक्यात मन स्थिर न होण्याचा आटोकाट प्रयत्न करते. जणू स्थिर होणे हे क्लेशकारक

आहे हेच दाखवू इच्छिते. परंतु चिवटपणे प्रयत्न चालू ठेवले की मन स्थिर होऊ लागते. व हळूहळू सहनशक्तीपण वाढते. व मग खरोखर क्लेश कमी होऊ लागतात. तपाने आपली सहनशक्ति, आपले तेज वाढते. आपली शारिरीक शक्ति वाढते. यामुळे शारिरीक क्लेश कमी होतात.

स्वाध्यायामुळे ज्ञान वाढते व यामुळे घटनांमागील कार्यकारण भाव चटकन आकलन होऊ लागतो. मानसिक तेज वाढते. बौद्धिक तेज वाढते. यामुळे मानसिक क्लेश कमी होतात. ईश्वरप्रणिधानामुळे म्हणजे स्वतःला ईश्वरचरणी अर्पण करण्यामुळे 'माझे' स्वतःचे असे काही राहात नाही. कर्ता करविता तो आहे. शरीराचे भोग भोगायलाच हवेत ही धारणा ठेवली की क्लेशही जाणवेनासे होतात. व नंतर नंतर प्रत्यक्षात कमी होतात.

आपल्याकडे संत एकनाथ, तुकाराम, गोरा कुंभार अशी शेकडो उदाहरणे देता येतील. की ज्यांनी लौकिक अर्थाने असंख्य क्लेश भोगले परंतु कधी त्याबद्दल दुःख वा त्रागा केला नाही. त्यांनी क्रियायोग पूर्णपणे आचरणात आणला व त्यांचे क्लेशही सहजसोपे होऊन गेले.

आता पुढे भगवान क्लेश कोणते ते वर्णन करतात. कारण क्लेश कमी

करण्यासाठी क्रिया योग म्हटल्यावर क्लेश कुठले हा प्रश्न लगेच उभा राहतो.

### अविद्यास्मिता

#### रागद्वेषभिनिवेशाः क्लेशाः

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष आणि अभिनिवेश हे क्लेश आहेत.

अविद्या म्हणजे अज्ञान. पुरेसे व योग्य ज्ञान घेतल्याशिवाय कोणतीही गोष्ट केली तर ती क्लेशदायक होण्याचीच शक्यता असते. सध्याच्या खाजगी बँकांच्या कर्जवसुलीच्या दांडगटपणाच्या बातम्या आपण वाचतो. परंतु कर्जाच्या फॉर्मवर सद्द्या करताना त्यातील कलमे नीट न वाचल्यामुळे अज्ञानामुळे जेव्हा कर्जवसुलीचा बडगा बसतो तेव्हा क्लेश वाटचाला येतात.

अस्मिता म्हणजे अहंभाव, अहंकार 'मी'पणा. या अहंकारातून 'मी कोणीतरी' आहे या जाणीवेतूनच क्लेश भोगावे लागतात. कसे ते पाहू. प्रवास करताना आपली छोटीशी बॅग पण बऱ्याचदा "कूली" अशी आरोळी ठोकून हमालाकडे दिली जाते. मी कोणीतरी आहे. माझे ओझे मीच उचलणे यात कमीपणा वाटतो. परंतु तोच एखादा गावातला साधा गावकरी वा प्राथमिक शिक्षकसुद्धा आपली पेटी वा बाडबिस्तार सहज डोक्यावर घेऊन जाताना दिसतो. त्यात त्याला कमीपणा वाटत नाही. त्यामुळे त्याला क्लेश होत नाहीत, पण मला होतात कारण हमालाशी वाद, त्याचा उद्धटपणा सहन करणे, हमालीसाठी अडणे हे सर्व माझ्या वाटचाला येते. यासारखी अनेक

उदाहरणे आपण रोज अनुभवत असतो. यातील क्लेश हे वेगळे अहंकार वा अस्मितेमुळे निर्माण होतात.

राग म्हणजे आसक्ति; आवड, भावना सामान्यतः वापरला जाणारा संताप हा अर्थही आहेच.

या रागाची उत्पत्ती अस्मितेतूनच होते. मी कुणीतरी आहे ही भावना असली की हे मला आवडते, ते आवडत नाही असे विचार निर्माण होतात. त्यामुळे काही गोष्टींबद्दल आपुलकी तर काहींबद्दल तिरस्कार निर्माण होतो. आवडल्या गोष्टींबद्दल आसक्ति निर्माण होते. व आसक्ती आली की क्लेश येतात. राग म्हणजे भावना हा अर्थ घेताना चांगल्या व वाईट दोन्ही भावना क्लेशकारक ठरतात. प्रेम, दयाबुद्धी या चांगल्या भावना आहेत. परंतु त्यापोटी नाहक मनस्ताप होण्याच्या अनेक घटना आपण पाहतो. यामुळेच राग हे क्लेशदायक असतात.

द्वेष म्हणजे मत्सर, शत्रुत्व, तिरस्कार, हा सुद्धा रागातून म्हणजे भावनेतून उत्पन्न होतो. व त्यापोटी क्लेश उत्पन्न होतात. प्रेमाचेच उदाहरण घेऊ. प्रेम ही चांगली भावना आहे परंतु ती दुसऱ्या कोणाच्या मनात मत्सर उत्पन्न करते. यामुळे एकाचे प्रेम दुसऱ्यासाठी क्लेशदायक ठरते.

अभिनिवेश म्हणजे उत्कट इच्छा किंवा हट्ट. या उत्कट इच्छेमध्ये एक जोरकसपणा असतो. अमुक एक गोष्ट ( पान ७ वर )

( पान १ वरून )

धोकादायक ठरू शकतो. या जाणीवतून केंद्र सरकारने अशा प्रकारच्या खाद्यपदार्थांवर जीएम फूड अशा शिक्का व त्याचे संभाव्य दुष्परिणामांबद्दल छापणे बंधनकारक केले आहे. परंतु आपल्याकडे नियम हे धाब्यावर बसविण्यासाठीच असतात असाही एक नियम आहे. विशेषतः आपला माल भारतीय बाजारपेठेत खपवू इच्छिणाऱ्या परकीय संस्था हा नियम कटाक्षाने पाळताना दिसतात. यामुळेच युरोपीय वा अमेरिकन बाजारपेठेत बंदी असलेले पदार्थ आपल्याकडे सहज उपलब्ध होतात. एवढेच नव्हे तर 'परकीय पदार्थ हे जास्त चांगले व पौष्टिक असतात व यामुळेच ते महागही असणे स्वाभाविकच आहे.' अशा ठाम समजुतीतून (?) ते दामदुप्पट किंमतीला विकलेही जातात. मागे कापसाच्या एका विशिष्ट जातीच्या बियाणांची विक्री आपल्याकडे करण्यासाठी कुप्रसिद्ध असलेली एक अमेरिकन कंपनी सध्या अशा प्रकारे जेनेटिकली बदललेल्या भाज्या भारतीय

बाजारपेठेत विकण्यास उत्सुक आहे. या भाज्यांना अमेरिकन एफडीए ने परवानगी नाकारलेली आहे हे विशेष.

आपल्याकडील पारंपरिक शेतीमध्ये धान्य उत्पादित केल्यावर त्यापासूनच बियाणं तयार करून पुढील वर्षी पेरणीसाठी शेतकरी वापरतो. परंतु अमेरिकन बियाणांपासून उत्पादित धान्यापासून बियाणं तयार करता येत नाही. दरवर्षी बियाणांसाठी ह्या कंपनीवर अवलंबून राहावे लागते. हा परावलंबित्वाचा एक धोका तर दुसरा मुख्य धोका हे असे धान्य, जे पुनरुत्पादनक्षम नाही ते वारंवार खाण्यात आल्यावर काही वर्षांनी मानवी पुनरुत्पादनक्षमतेवर त्याचा होणारा संभाव्य दुष्परिणाम. त्यामुळे आपल्या आरोग्याबाबत जागरूक व्हावयास हवे. आपण खात असलेले अन्न जीएम फूड आहे का याचा तपास करायला हवा. धोका वळणावर नाही तर आपल्या उंबरठ्यावर येऊन ठेपला आहे. सावध हो, ग्राहक राजा, सावध हो!



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.

गेल्या अंकांमध्ये आपण पश्चिमोत्तानासनाबाबत माहिती घेतली. आज आपण बैठक स्थितीतील अजून एक आसन बघणार आहोत. ह्या आसनाचे नाव आहे 'सिद्धासन'.

सिद्धासन हे ध्यानात्मक आसनांच्या गटातील एक उत्कृष्ट आसन मानले जाते. ह्या आसनाच्या नित्य सरावामुळे मनाची एकाग्रता वाढण्यास मदत होते.

सर्वसाधारण कृती : - १) बैठक स्थितीमध्ये विश्रांती अवस्थेत यावे.

२) दोन्ही पाय ताठ सरळ ठेवून एकमेकांना जोडून घ्यावेत.

३) त्यानंतर उजवा पाय गुडघ्यातून आडव्या कक्षमध्ये दुमडून घ्यावा व तो अशा पद्धतीने ठेवावा की उजव्या पायाची टाच आपल्या मूत्राशय व मलाशय ह्यांच्यामध्ये असलेल्या शिवणीवर येईल.

४) ह्या वेळेस उजवा तळपाय डाव्या मांडीला चिकटलेला राहिल.

५) ह्यानंतर डावा पाय गुडघ्यातून आडव्या कक्षमध्ये दुमडून डावी टाच उजव्या टाचेवर आपल्या भगास्थीपाशी येईल अशा पद्धतीने ठेवावा.

६) ह्या वेळेस डावा तळपाय उजव्या मांडीला चिकटलेला राहिल.

७) मान व पाठकणा ताठ सरळ रेषेत ठेवावा.

८) दोन्ही हातांची ज्ञानमुद्रा करून दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवावेत.

९) अंतिम स्थितीत डोळे मिटून सर्व लक्ष श्वसनावर केंद्रित करावे.

१०) यथाशक्ती अंतिम स्थितीत थांबल्यानंतर आसन सोडताना सर्वप्रथम डावा व मग उजवा पाय सरळ करावा.

११) पुन्हा बैठक स्थितीत विश्रांती अवस्थेत यावे.

सर्वसाधारण घेण्याची काळजी

१) कमरेचा सांधा बदलण्याचे ऑपरेशन झाले असल्यास हे आसन टाळावे.

२) गुडघ्याची वाटी बदलण्याचे ऑपरेशन झाले असल्यास हे आसन टाळावे.

### थोडक्यात परंतु महत्त्वाचे

- १) पाठकणा ताठ व सरळ असावा.
- २) खांदे किंचित मागच्या बाजूस व खाली झुकलेले असावेत.
- ३) छाती थोडी सरळ व ताठ असावी.
- ४) दोन्ही हात हे गुडघ्यावर ठेवताना शिथिल असावेत व हाताचे तळवे समोरच्या बाजूला असावेत.

### आसनाचा त्रिदोषांवर होणारा परिणाम-

- १) प्रकुपित वाताचे शमन होते.
  - २) अपान वायूचे नियंत्रण होते.
  - ३) प्राणवायूला नैसर्गिकरित्या उर्ध्वगती प्राप्त होते.
- आपापल्या शरीर प्रकृतीनुसार वा व्याधिअवस्थेनुसार आसनाचे जास्तीत जास्त लाभ मिळण्याच्या दृष्टीने पुढीलप्रमाणे काही छोटेसे बदल केल्यास अतिशय चांगले परिणाम दिसून येतात.

	वात ↓↓	पित्त ↓↓	कफ ↓
वेळ	जास्त वेळ आसनस्थिती वारंवार करणे	कमी किंवा जास्त वेळ आसनस्थिती	कमी वेळ आसनस्थिती
श्वसन	दीर्घ व मृदू	दीर्घ व सहज	उज्जायी
केंद्रबिंदू	श्वसन व स्थैर्य	श्वसन	श्वसन
कृती	माकडहाडावर शरीर तोलून धरून पाठकणा वरच्या बाजूस खेचणे.	वातदोषाप्रमाणेच	वातदोषाप्रमाणेच

गेल्या अंकातील पश्चिमोत्तानाच्या त्रिदोषांच्या तक्त्यात दोषांची प्रमाण अवस्था पुढीलप्रमाणे वाचावी.			
	वात ↓↓↓	पित्त ↓↓	कफ ↑

### ( पान ३ वरून )

झालीच पाहिजे असा हट्ट असतो. ती तशी झाली नाही तरी क्लेश होतात. व एखादी गोष्ट तशीच होण्यासाठी सुद्धा स्वतःला व इतरांना क्लेश होत असतात.

द्वेषातून अभिनिवेश निर्माण होतो तसाच अभिनिवेशातून द्वेष उत्पन्न होऊ शकतो.

### ( पान ४ वरून )

- ७) रताळी, बटाटे, अळू, बीट इ. कंदमुळे खावीत.
- ८) पचायला जड असे पदार्थ दुधातुपातील मिठाई, दही, डुकराची चरबी इ. पदार्थ घ्यावेत.

विहार - विश्रांती घ्यावी. जेवल्यावर झोपावे.

### अपथ्य -

गेल्या अंकात भूक न लागण्याच्या लक्षणासाठी जे जे पथ्यकर म्हणून सांगितले आहे ते सर्व या प्रकारात अपथ्यकर आहे.

- १) हलका आहार, वरीचे तांदूळ, साळीच्या लाह्या इ. टाळावे.
- २) शेंवगा, मुळा, मेथी इ. भाज्या टाळाव्यात
- ३) तूर, कुळीथ, मसूर टाळावे.
- ४) खेकडे, कोलंबी, नदीतले छोटे मासे टाळावे.
- ५) पपई, अननस, महाळुंग, ग्रेपफ्रूट,

धार्मिक तेढ किंवा विद्वेष हा धार्मिक अभिनिवेशातून निर्माण होतो. व यामुळे क्लेश उत्पन्न होतात.

याप्रकारे अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश हे पाच क्लेश आहेत.



आवळा इ. फळे टाळावीत.

- ६) गरम पाणी, गरम पाण्यातून तूप, जेवणानंतर ताक टाळावे.
- ७) लसूण, आले, कोवळा मुळा टाळावे.
- ८) व्यायाम, मैथुन, तांबूल सेवन, रात्रौ जागरण टाळावे.



### एक दारुडा -

ब्रँडी + पाणी = किडनीला घातक  
रम + पाणी = लिव्हरला घातक  
व्हिस्की + पाणी = हृदयाला घातक  
जिन + पाणी = मेंदूला घातक  
यामुळे सर्व कट्टर व अस्सल दारुड्यांनो पाणी घातक आहे. ते टाळा. 'नीट'च प्या.  
जो एकटा पितो तो नरक लोकात जातो.  
जो मित्रांबरोबर पितो तो स्वर्गलोकांत जातो.  
जो पीतच नाही,  
तो....  
तो 'जसलोका'त जातो.