



## गतिमान जीवनाचे विकार

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

वैद्या अरूणा टिळक या आयुर्वेदतज्ञ असून ठाणे येथे आयुर्वेदीय चिकित्सालय चालवितात.

### टांचदुखी

गतिमानता हा जीवनाचा स्थायी भाव झाला आहे. चाकाला जोपर्यंत योग्य गति असते तोपर्यंत गाडी रूळावरून बरोबर धावत असते पण गति बिघडली की गाडी घसरलीच म्हणून समजा. आपल्या देहाची गाडी ज्या आपल्या दोन पायांवर धावत असते. त्या पायांना होणारे विकार, त्याबद्दल आपण बघूया. हल्ली दवाखान्यात येणाऱ्या रूग्णामध्ये बघितले तर टाचदुखीने हैराण झालेल्यांची संख्या अधिक आहे. ही टाचदुखी स्त्री -पुरुष कोणालाच सोडत नाही पण त्यात स्त्रियांचे प्रमाण अधिक असते.

सकाळी उठल्यावर जमिनीवर पाय टेकवतसुद्धा नाही. पाच - दहा मिनीटे पायाची हालचाल केल्यावर, टाच दुखण्याचे प्रमाण हळूहळू कमी होते.

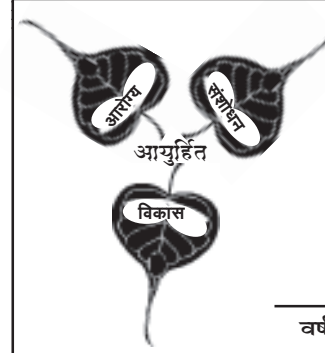
काहीवेळा पायाचा एक्स-रे काढला असता टाचेचे हाड वाढलेले दिसते. अॅलोपॅथीमध्ये वाढलेल्या हाडाचे ऑपरेशन करण्यास सांगतात. पण आयुर्वेदानुसार आपली चुकीची

जीवनशैली जर बदलली तर त्यात फरक पडू शकतो. योग्य मार्गदर्शनाखाली औषधी गोळ्यांचा वापर आजार कमी करतो.

आज ज्ञानाच्या कक्षा रूंदावत आहेत. आरोग्यविषयक लिखाण त्याविषयीचे कार्यक्रम हे टीव्ही, रेडिओवर बघून, ऐकून आपण त्या गोष्टी आपल्यावर वापरून बघत असतो. टीव्हीवर ऐकले की सकाळी उठून दोन लिटर पाणी प्यावे म्हणजे देहशुद्धी होते. आपल्या शरिराला ती गोष्ट सहन होणारी आहे की नाही याचा विचार प्रथम होणे आवश्यक आहे. तर अशा अतिरिक्त जलसेवनाने टाचदुखी, गुडघेदुखी होऊ शकते. आपल्या जलपानाने हे आजार होऊ शकतात हे तुमच्या मनात सुद्धा येत नाही. नेहमी चिवडा, फरसाण, भेळ पाणीपुरी खाण्याने पित्त वाढते त्यानेही टाचदुखी होते.

टाचदुखी टाळण्यासाठी मऊ,

( पान ७ वर )



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।

'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ४ • अंक ९ • भाद्रपद, शके १९२९ • २५ सप्टेंबर 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

सध्या सर्वत्र गणेशोत्सवाची धामधूम सुरू आहे. हा अंक आपल्या हाती पडेल तोपर्यंत गणेशोत्सव संपून नवरात्रीची तयारी सुरू होईल. मधल्या काळात सर्वत्र दिसतील ते गणेशविसर्जनाच्या वेळचे तसेच नंतरच्या पितृपंथरवड्यातील निर्मात्याचे ढीग. खरे तर निर्मात्य म्हणजे जे वापरून झालेले आहे, त्याचे काम संपलेले आहे असे. आपल्याकडे निर्मात्य वाहत्या पाण्यात विसर्जन करण्याची पूर्वापार परंपरा आहे, प्रथा आहे. यामागची संकल्पना समजून घेणे गरजेचे आहे. जे निसर्गामधून तयार झाले आहे ते परत निसर्गातच विलीन होणार आहे. या तत्त्वानुसार आपण पूजेत वापरलेली फुले, पाने इ. पदार्थ वापरून त्यांचे कार्य झाल्यावर परत निसर्गात विलीन होण्यासाठी, त्यांचे विघटन

घडण्यासाठी निसर्गाकडेच परत घ्यायचे. पाणी हे अशा विघटनात महत्त्वाच्या अशा कुजण्याच्या प्रक्रियेत साह्यभूत होत असल्याने पाण्यात विसर्जन करावयाचे. मात्र कुजण्याच्या क्रियेत निर्माण होणारे वायू, दुर्गंध एका ठिकाणी साठून पर्यावरणाला व वस्तीला धोका उत्पन्न होऊ नये म्हणून ते सर्वत्र विखुरले जाण्यासाठी वाहत्या पाण्यात विसर्जन करावयाचे हा एवढा सखोल विचार त्यामागे आहे. मात्र हल्ली जागोजाग महापालिकांतर्फे निर्मात्य कलश ठेवले जातात. यात निर्मात्य टाकल्याने ते एकाच जागी कुजून प्रचंड दुर्गंधी व अस्वच्छता निर्माण होते. महापालिकेचा हेतु उदात्त असतो की सर्व निर्मात्य एकत्र करून त्याचे विसर्जन करावे. परंतु हे

( पान ८ वर )

## जीवनयोग निरूपण

### - प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण शुद्ध झालेले चित्त स्थिर कसे करायचे ते पाहिले. यासाठी सध्याच्या विषयाधीन अशा जगामध्ये उपयुक्त ठरेल असा, सामान्य माणसालाही सहज शक्य असा, जडातून अध्यात्मात शिरण्याचा उपाय आपण पाहिला. याचेच निरूपण पुढे भगवान अधिक विस्ताराने करत आहेत.

#### विशोका वा ज्योतिष्मती ।

विशोका किंवा ज्योतिष्मती (प्रवृत्तीसुद्धा मनाचे बंधन करते.)

मागील अंकातील सूत्रात विषयवती प्रवृत्ती मनाला स्थिर करण्यास कशी सहाय्यभूत होते ते सांगितल्यावर भगवान या सूत्रात म्हणतात की विशोका किंवा ज्योतिष्मती प्रवृत्ती देखील मनाला बांधून ठेवू शकते.

विशोका म्हणजे शोक न करण्याची प्रवृत्ती. कुठल्याही गोष्टीचा शोक करत बसण्यात उपयोग नाही हे एकदा मनाने पक्के ठरवले की मग मनाची घालमेल, तळमळ थांबते. मन शांत, स्थिर होते. आपल्याला काही व्याधी झाला किंवा अपमान झाला, कोणी नात्यातील जवळचे दुरावले वा काही नुकसान झाले, मार्क कमी मिळाले तर आपल्याला दुःख होते. व मन अस्थिर होते. परंतु या दुःखावर मात केली व मन डळमळू दिले

नाही तर ते सुस्थिर राहते. हिलाच विशोका प्रवृत्ती म्हणतात. ही अंगी बाणवली तर मन स्थिर होईल.

ज्योतिष्मती म्हणजे तेजस्वी, शक्तीशाली. ज्योत म्हणजे तेज. निरांजन वा समईची ज्योत म्हणजे तेजाचा, शक्तिचा एक शांत अविष्कार असतो. यामुळेच शक्तिचे, तेजाचे अस्तित्व जाणवते. अशा प्रकारचे तेज व शक्ती देणारी प्रवृत्ती म्हणजे ज्योतिष्मती प्रवृत्ती होय. थोडक्यात सांगायचे तर ज्योतीवर किंवा कुठल्याही तेजावर मन स्थिर करण्याचा प्रयत्न केला तर ही प्रवृत्ती मनाच्या स्थितीला बंधनकारक होईल व मन स्थिर होईल. या स्थितीचा अभ्यास केल्यावर काही शक्ती, सिद्धी प्राप्त होतात.

#### वीतराग विषय वा चित्तम् ।

किंवा ज्यातून भावना व विषय नाहिसे झालेले आहेत असे चित्त स्थिर होते.

चित्त म्हणजे गेलेले. राग याचा अर्थ आसक्ती. विषय म्हणजे भोग वस्तु, प्रपंचसुख. ज्या चित्ताची आसक्ती नाहिशी झालेली आहे व ज्या चित्ताला कुठलाही विषय उरलेला नाही ते चित्त अगदी स्थिर होते.

आपल्या भावनांमुळे व विषयांत असलेल्या आसक्तीमुळे

आपण व्यवहारात गुंतत जातो. यामुळे मन अस्थिर होते. या भावनांमध्ये जशा वाईट भावना असतात तशा चांगल्या भावनांचाही अंतर्भाव यात होतो. कारण सद्भावनेमुळे सुद्धा मनुष्य व्यवहारात गुंततो. चांगल्या भावनेने काही करण्यात दोष कुठलाच नाही. पण त्यामुळे मनाला थोडी का होईना चंचलता, अस्थिरता येते. यामुळे मनातील सर्व भावना काढून टाकाव्यात. द्वेष, मत्सर नको, राग नको तसेच प्रेम, माया, मोह सुद्धा नको.

चित्तासमोर विषयांचे वैविध्य असल्यानेच ते चंचल असते व कुठल्याच एका ठिकाणी स्थिर होत नाही. विषयच जर चित्तासमोर ठेवला नाही तर विषयांत निवड करून एकाकडून दुसऱ्याकडे धावण्याचा प्रश्नच उरणार नाही व मन स्थिर होईल.

याप्रमाणे आसक्ती, भावना व विषय यांचा त्याग केलेले मन निश्चितपणे स्थिर होते.



## हसता हसता

एका विमान कंपनीने श्री. शर्मा यांच्या घरी विमानाची दोन तिकीटे सदिच्छा भेट म्हणून पाठवली. सोबत त्यांच्या पत्नीच्या नावे पत्र होते. त्यात लिहीले होते की आपले पति व आपण नेहमी आमच्या विमान कंपनीतर्फे प्रवास करता. आपण व आपल्या पतीने गेल्या वर्षभरात अमुक अमुक तारखांना अमुक अमुक ठिकाणी प्रवास केला होता. आमच्या कंपनीतर्फे प्रवास केलेल्या प्रवाशांमधून आम्ही एक लकी ड्रॉ काढला. त्यात निवडल्या गेलेल्यांमध्ये आपल्या पतिचे नाव आहे. अशा काही निवडक प्रवाशांना आम्ही एक प्रवासाची तिकीटे मोफत पाठवत आहोत. आपले पति व आपण येत्या दोन महिन्यांत केव्हाही हा प्रवास करू शकता, तसेच आमच्याकडच्या माहितीपत्रकात भरलेल्या माहितीनुसार या महिन्यात अमुक दिवशी आपला वाढदिवस आहे. आपल्याला वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा व आमच्या तर्फे ही तिकीटे भेट.

त्यावर सौ. शर्माने त्या कंपनीला कळवले की, 'श्री. शर्मा वारंवार विमान प्रवास करतात हे खरे आहे, परंतु आठ वर्षांपूर्वी आमच्या लग्नानंतर प्रथमच मी मुंबई-गोवा विमानाचा प्रवास केला. त्यानंतर मी विमानात बसलेली नाही. तसेच अमुक तारीख हा माझा वाढदिवस नव्हे. परंतु आपण कळविलेल्या सविस्तर माहितीबद्दल धन्यवाद. त्याचा उपयोग मला आता मी श्री. शर्माविरुद्ध करणार असलेल्या घटस्फोटाच्या खटल्यात होईल.'

( पान १ वरून )

वेळेवर झाले नाही की अस्वच्छता वाढते. याला एक पर्याय म्हणजे मोकळ्या जागेत खड्डा करून त्यात हे निर्माल्य पुरून टाकायचे वा सरळ जाळून टाकावयाचे. अग्नि व पृथ्वी हे पंचमहाभूतांपैकी असल्याने त्यांच्या सान्निध्यात निसर्गात विघटन होण्याचे उद्दिष्ट सहज साध्य होते. या सर्व प्रक्रियेत मोठा अडथळा असतो तो निर्माल्याबरोबर टाकल्या जाणाऱ्या मानवनिर्मित कृत्रिम पदार्थांचा. जसे प्लॅस्टिक किंवा सजावटीत वापरले जाणारे थर्मोकोल सारखे पदार्थ. हे वर्षानुवर्षे विघटन होत नसल्याने व जाळताना विषारी वायु निर्माण करत असल्याने ते वेगळे करूनच निर्माल्याचे विसर्जन व्हावयास हवे.

जमिनीत खड्डा करून निर्माल्य त्यात टाकून वर हलका मातीचा थर पसरला तर थोड्याच दिवसात उत्तम खत

तयार होते. वर माती पसरलेली असल्याने दुर्गंधी येण्याचाही प्रश्न निर्माण होत नाही. सोसायटीच्या आवारात व महापालिकेच्या बागांमध्ये हा प्रयोग यशस्वीपणे करता येतो. घरातल्या रोजच्या निर्माल्यासाठी एखाद्या मध्यम आकाराच्या कुंडीतही हा प्रयोग यशस्वीपणे राबवता येतो. सुमारे वर्षभराचे दैनंदिन निर्माल्य सहज एका कुंडीत सामावते. ही कुंडी उन्हात असेल तर विघटन क्रिया लवकर होऊन अधिक जागा तयार होते. व निर्माल्य सामावून जास्त घेतले जाते. हा प्रयोग चांगला यशस्वीरीत्या अनेक ठिकाणी केलेला आहे, तर असे हे निर्माल्य माहात्म्य आहे. चला तर आपणही आपल्या परीने धार्मिक भावना जपतानाच पर्यावरणाचेही रक्षण करूयात!



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-प्रसूतितंत्र)

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 प्रसूतितंत्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

## पनीर

समाजामध्ये अशा बऱ्याच व्यक्ति असतात की ज्यांना दूध, साजूक तूप, दही हे पदार्थ सेवन करण्यास आवडत नाहीत. त्या पदार्थांमधून कॅल्शियमसारखे पोषक पदार्थ त्यामुळे त्यांना मिळत नाहीत. अशा व्यक्तिंमध्ये लहान बालके, मुले व गर्भिणी स्त्रिया विशेषत्वाने आढळतात. त्यावेळेस या पदार्थांमधील पोषक द्रव्यांची कमतरता भरून काढण्याकरिता अर्वाचीन वैद्यकपद्धती, दुधापासूनच तयार केलेले पनीर, चीज अशा गोष्टींचा आहारामध्ये समावेश करण्यास सांगतात. त्याचबरोबरीने समाजातील तरुण पिढी पंजाबी डिशेस्, बंगाली डिशेस्, पिझ्झा अशा फास्टफूडस्च्या आहारी गेलेली दिसते की ज्यामध्ये पनीर किंवा चीजचा मुबलक वापर केलेला आढळतो. या अनुषंगाने आपण या लेखात पनीर बद्दल माहिती बघूयात व पुढील लेखामध्ये चीजबद्दल

माहिती घेऊयात.

उत्तर हिंदुस्थान, बंगाल या प्रदेशात अनेक तिखट व गोड पदार्थांमध्ये मोठ्या प्रमाणात वापरला जाणारा पदार्थ म्हणजे 'पनीर' होय. सध्या महाराष्ट्रात व भारतातील इतर राज्यातही हे पदार्थ त्यांच्या वेगळ्या चवीमुळे लोकप्रिय झालेले दिसतात. मटार पनीर, पालक पनीर, पनीर बटरमसाला, पनीर टिक्का मसाला अशा पंजाबी भाज्या, पनीर पकोडा, पनीर टिक्का यासारखे पनीर तळून केलेले तिखट पदार्थ तर रसगुल्ला, रसमलाई, संदेश, राजभोग यासारखे बंगाली गोड पदार्थांमध्ये पनीरच वापरलेले असते.

प्रथम अर्वाचीन शास्त्रानुसार पनीर म्हणजे काय ते पाहूयात. पदार्थांना एकाच वेळी पौष्टिक व रूचकर बनविण्यामध्ये पनीरचा वाटा मोठा असतो. दुधापेक्षाही जास्त प्रथिने व कॅल्शियम,

‘अ’ आणि ‘ड’ जीवनसत्वांनी युक्त असे पनीरचे गुणधर्म आहेत. पनीर घरीसुद्धा बनविता येते. त्यावर विशेष रासायनिक प्रक्रिया झालेली नसल्याने पनीर जास्त दिवस टिकत नाही. गाईच्या व म्हशीच्या दुधापासून पनीर बनविता येते. खूप गरम दुधात लिंबाचा रस टाकल्यास दुधातील प्रथिनांचे विघटन होऊन पनीर तयार होते. पनीरमध्ये प्रथिने मोठ्या प्रमाणावर असल्याने आहारामध्ये ‘पनीर’ चा समावेश जरूर असावा.

आयुर्वेदानुसार, मात्र ‘पनीर’चे गुणधर्म वेगळे आढळतात. आयुर्वेदात पनीर सारख्या पदार्थांना ‘किलाट’ अशी संज्ञा आहे. हे पचायला अत्यंत जड आहे. त्यामुळेच पचायला अत्यंत जड असे पनीरचे गुणधर्म आहेत. पनीर दुधापासून बनलेला पदार्थ असल्याने याचा संयोग तिखट / मीठ / आंबट रसाच्या बनलेला पदार्थांबरोबर झाल्यास यांचा समावेश ‘विरूद्धात्र’ या अन्नप्रकारामध्ये केला जातो. त्यामुळे पंजाबी डिशेस चा समावेश विरूद्धात्रामध्ये होतो त्यामुळे पंजाबी डिशेस् सारखे पदार्थ शरीराला अजूनच हानीकारक ठरतात. ह्या पदार्थांचे नित्य सेवन केल्यास विरूद्धात्र सेवन केल्यामुळे होणारे विकार होऊ शकतात उदा - अम्लपित्त, त्वचारोग, सांध्यांचे विकार इ.

आयुर्वेदानुसार पनीर नित्य वापरासाठी निषिद्ध आहे. अग्निमंद असताना, मलावरोध, पोटदुखी

असताना, पावसाळ्यात, कफाचे रोग असताना, ‘स्थौल्य’ व सूज असताना, दमा, खोकला असताना, दुधानेही जुलाब होऊ शकतात असा हलका कोठा असताना पनीर खाऊ नये. तसेच तळलेले पनीर सर्वांनाच निषिद्ध आहे.

तरीसुद्धा आयुर्वेदशास्त्र ‘किलाट’चा (पनीरचा) उपयोग करावा अशा काही अवस्था जरूर सांगते. ते म्हणजे अग्नि अत्यंत तीव्र असताना. भस्मक रोगामध्ये किंवा सतत खा - खा वाटत असल्यास, नित्य व्यायाम करणाऱ्यांनी, खेळाडू, श्रमाची कामे करणाऱ्यांनी पनीर अवश्य सेवन करावे. व्यायाम करून भूक वाढते पण अंगावर मांस वाढत नाही अशा व्यक्ती नियमितपणे पनीर खाऊ शकतात. पनीर स्निग्ध गुणाचे असल्याने वजन वाढविणारे आहे. लहान मुलांनाही त्यांच्या भुकेप्रमाणे अल्पप्रमाणात देऊ शकतो. निद्रानाश असताना रात्री झोपताना पनीर खावे.

पनीर सेवन करताना शक्यतो घरगुती व ताजे पनीरच वापरावे म्हणजे निर्जंतुक पनीरचे फायदे मिळतील अन्यथा शिळे पनीर सेवन केल्यास शरीरात क्लेद अधिक वाढून दुष्परिणाम होताना दिसतात. अशा पद्धतीने सर्व फायद्यातोटांचा विचार करून पनीरचा वापर योग्य अवस्थेत योग्य त्या प्रमाणात केल्यास पनीरचे सर्व फायदे आपल्याला

मिळून रोगकारक अवस्था येत नाही. राहा. त्यामुळे वाचकांनो ! विशेषतः तरूण वाचकांनो !! पंजाबी डिशेस् पासून लांब

शुभं भवतु ।



( पान ४ वरून )

सोल असलेले चप्पल / बूट वापरावे.

रात्री झोपताना वातनाशक तेलाने पावले चोळून घ्यावीत व पायात लोकरीचे मोजे घालावेत.

एका टबात गरम पाणी व एका टबात गार पाणी घ्यावे. प्रथम गरम पाण्यात पावले बुडवून पाय शेकवावेत मग परत गार पाण्यात पाय ठेऊन द्यावेत असे ५-१० मिनीटे करावे.

आठ-दहा दिवसांत खूपच फरक पडतो.

आपल्याला शरीरात जिथे

वेदना होतात तो अवयव आपण कमी वापरतो. तसे करणे योग्य नाही. हळू-हळू व्यायाम करत राहिल्याने बरे वाटते पावलांसाठी चवड्यांवर चालावे. पायाची बोटे वर खाली करावीत.

रात्री झोपताना पायाखाली उशी घ्यावी जेवढी तहान असेल तेवढेच पाणी प्यावे. जरूरीप्रमाणे वेदनाशामक गोळ्या घ्या.

आपल्या पायांची योग्य काळजी घ्या आणि टाचदुखीला टाच मारा.



### श्वसन संस्थेच्या विकारांपासून काही प्रतिबंधात्मक उपाय

- १) थंडीच्या दिवसांत रोज पिंपळीचा दुधात काढा करून घ्यावा.
- २) तुळशीचा रस व खडीसाखर रोज सकाळ संध्याकाळ घ्यावा.
- ३) गरम दूध व हळद पाव चमचा सकाळ संध्याकाळ घ्यावे.
- ४) आठवड्यातून एकदा उपवास करावा वा किमान पूर्ण द्रवाहार घ्यावा. पूर्ण लंघन केले तर उत्तम.
- ५) पोट साफ ठेवावे.
- ६) दिवसा झोपू नये.
- ७) रात्रौ हलका आहार घ्यावा. जेवणानंतर शतपावली जरूर करावी. शक्य असल्यास एखादा किलोमीटर अंतर चालावे.