



पपईतील फॉलिक अॅसिड शरीरातील Homocystine या द्रव्याशी संपर्क करून त्याचे अॅमिनो अॅसिडमध्ये रूपांतर करते. जर हे रूपांतर झाले नाही तर रक्तवाहिन्यांना हा घटक इजा करू शकतो.

**अन्नपाचक** : पपईमध्ये 'पेपिन' हा घटक असतो जो अन्नाचे पचन करण्यास उपयुक्त असतो. त्यातील दुधासारखा रस प्रथिनांचे पचन करण्यास उपयुक्त आहे. आतड्यातील दाह कमी करतो, पिकलेली पपई जुनाट मलावरोध, मूळव्याध ह्यात उपयुक्त असते. अरुची, अजीर्ण, अपचन, डोकेदुखी कमी करण्यास उपयुक्त आहे.

**कॅन्सर** : आतड्यांचा कर्करोग टाळण्यासाठी पपईचे नियमित सेवन करावे. पपईमधील फोलेट, व्हिटॅमीन क, बीटा - कॅरोटिनमुळे आतड्यांच्या कर्करोगाचे प्रमाण कमी होते असे संशोधनाने सिद्ध झाले आहे.

**घशाच्या तक्रारी** : कच्च्या पपईचा ताजा रस मधात मिसळून घेतल्यास टॉन्सिलचे आजार तसेच घशाचे विकार कमी होतात. लेखन गुणधर्मांमुळे जिभेचे व्रण, ग्रंथि, गाठींमध्ये उपयुक्त.

**कृमी विकारात** : पोटात जंत झाले असल्यास कच्च्या पपईचा रस त्यात मध व गरम पाणी मिसळून देतात व त्यानंतर एरंडतेल दिल्यास जंत पडण्यास मदत होते.

**शोथहर** : पपईमुळे शरीरातील सूज कमी होते. ह्याचा उपयोग दमा, संधिवात व आमवात ह्यामध्ये करतात. सांधेदुखीत पपईची पाने वाफवून सांध्यांवर बांधतात.

पपईच्या बीच्या सिद्धतेलाचा उपयोग पक्षाघात (Paralysis), अर्दित (Facial palsy) इ. विकारात होतो.

रोगप्रतिकार शक्ती वाढवते. पपईच्या नियमित सेवनाने शरीराची रोगप्रतिकार शक्ती वाढते व त्यामुळे ताप, सर्दि, खोकला हे विकार होत नाहीत.

**त्वचा रोग** : कच्च्या पपईच्या रसामुळे पायाची कुरुपे, चेहऱ्यावरील मुरमे, वांग, तीळ, चामखीळ अशाप्रकारच्या तक्रारी कमी होतात. ह्याच्या रसाने चेहऱ्यावरील डाग, सुरकुत्या नाहिशा होतात. त्वचा नितळ होते. नायट्र्यावर पपईचा चीक लावल्यास ते नष्ट होतात.

**उत्तम टॉनिक** : वाढत्या वयातील मुलांसाठी तसेच मुलांना अंगावर दूध पाजणाऱ्या स्त्रियांसाठी हे एक उत्तम टॉनिक आहे.

**डोळ्यांसाठी उपयुक्त** : A जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असल्याने डोळ्यांना हितकर असते.

**मासिक पाळीच्या तक्रारी** : कच्च्या पपईच्या रसाने स्त्रियांच्या गर्भाशयाचे आकुंचन होते आणि रजोस्त्राव नियमित होतो.

अशाप्रकारे पपईचा उपयोग अनेक प्रकारे होतो. कच्च्या पपईची चवदार भाजी होते. तसेच पपई हे फळ सौंदर्यप्रसाधने व पाचक औषधात विपुल प्रमाणात वापरतात.

अशा ह्या आरोग्यदायी, बहुगुणी व वर्षभर विपुल प्रमाणात उपलब्ध असलेल्या फळाचे नियमित सेवन करावे. ❀

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ।।

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ७ • अंक ९ • भारतीय सौर आश्विन १, शके १९३२ • २३ सप्टेंबर १०

**संपादक** : वैद्य प्रसन्न केळकर

**सल्लागार मंडळ** : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कढे  
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा [www.ayurlink.com](http://www.ayurlink.com) / [Ayurhit\\_magazine](http://Ayurhit_magazine) वर सुद्धा

## संपादकीय

सध्या अनेक बालरोगतज्ञांनी गायीच्या दुधाच्या विरोधात आघाडी उघडलेली दिसते. येणाऱ्या बहुतांश बालरुग्णांच्या माता सांगतात की बालरोगतज्ञाने गायीचे दूध देऊ नका म्हणून सांगितले आहे. कारण काय, तर त्यात भेसळ असते व त्यामुळे मुलांची तब्येत बिघडते. यामुळे अमुक कंपनीचे पावडरचे दूध द्या. गायीच्या दुधात भेसळ असल्याने मुले आजारी पडतात हा जावईशोध यांना कुटून लागला कळायला मार्ग नाही. दूरचित्रवाणीवर दुधात भेसळ करणाऱ्या टोळ्यांना पकडल्याच्या बातम्या व दुधामध्ये भेसळ करतानाचे चित्रण बऱ्याच वेळा बघितल्यामुळे सर्वच दुधात भेसळ असते असा त्यांचा समज झाला असेल असे म्हणावे तरी पावडरच्या दुधाच्या पुरस्काराचे कारण कळत नाही.

पावडरचे दूध हे दुधाची भुकटी व प्रथिनयुक्त पदार्थांपासून बनवलेले असते. यात

पोषक घटक भरपूर असतात परंतु त्यामुळेच ते पचायला जड होतात. यामुळे मुले चटकन धष्टपुष्ट होतात दिसतात, परंतु त्यांच्यातील चपळता, लाघव हे कमी होते, सुस्ती वाढते असा सर्वसाधारण अनुभव आहे. तसेच या पावडरमध्ये सुद्धा अळ्या, किडे तयार होणे तसेच त्यातील प्रथिनयुक्त घटकांना सूक्ष्म बुरशी लागणे अशा घटना घडतात. विशेषतः हवेतील दमटपणाचा संपर्क आल्यावर या पावडरला बुरशी चटकन लागते. ही सूक्ष्म बुरशी चटकन डोळ्यांना दिसत नाही. ती पोटात जाऊन जुलाब होणे, ताप येणे असे प्रकार घडल्याची उदाहरणे कमी नाहीत, तरीही या पावडरच्या दुधाचा आग्रह बरेच बालरोगतज्ञ धरतात. यामध्ये दुसरेच काही कारण असावे असा संशय, काही गोष्टींचा विचार करता, येतो. पावडरचे दूध बनवणाऱ्या बहुतांश कंपन्या

( पान ८ वर )

## जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण समाधी म्हणजे काय हे बघितले. ध्यानविषयाचे तत्त्व लक्षात आले, त्यांचा अर्थ कळला व त्यावर चिंत एकाग्र झाले की खरी समाधी लागली असे म्हणता येते हे आपण बघितले. धारणा, ध्यान व समाधी हे तीनही एकत्र साधणे म्हणजे संयम हेही आपण गेल्यावेळी पाहिले. यापुढे भगवान पतंजली सांगतात,

**तत् जयात् प्रज्ञालोकः ।।**

त्या (संयमा)च्या जयामुळे प्रज्ञालोक प्राप्त होतो. संयमावर जय प्राप्त करणे म्हणजेच धारणा, ध्यान व समाधी एकाच विषयावर साधता येऊ लागणे. प्रज्ञालोक म्हणजे जेथे आपल्याला प्रकर्षाने ज्ञान प्राप्त होते. हा एखादा प्रदेश नसून सामान्य ज्ञानाची मर्यादा जेथे संपते तेथून पुढे प्रकर्ष ज्ञान किंवा प्रज्ञेची सुरुवात होते. हे प्रकर्षाने होणारे विशेष ज्ञान संयमावर जय साधल्यामुळे मिळते. ध्यान विषयाचे मर्म समजले तर त्याचे प्रकर्षाने म्हणजेच उच्च कोटीचे ज्ञान प्राप्त झाले असे म्हणता येते. म्हणजेच त्या ध्यानविषयाचे संपूर्ण ज्ञान प्राप्त होते. पुढे भगवान सांगतात,

**तस्य भूमिषु विनियोगः ।।**

त्याचा भूमिवर उपयोग करावा. संयमामुळे जे उच्च कोटीचे ज्ञान मिळते त्याचा याच भूमिवर उपयोग करावा म्हणजे त्याचा सर्वांच्या कल्याणासाठी, भल्यासाठी उपयोग करावा. स्वार्थासाठी या ज्ञानाचा उपयोग

करू नये.

अध्यात्माची व्यवहाराशी सांगड घालू नये असे हल्लीचे बरेच 'तज्ञ' सांगतात. किंबहुना धर्मनिरपेक्ष राष्ट्र ही संकल्पनाच यातून उदयाला आलेली आहे. मात्र अध्यात्म व व्यवहार यांची फारकत करण्याचा उपदेश आपल्या आचार्यांनी कधीच केला नव्हता तर त्याचा जगत्कल्याणासाठी वापर जरूर करावा असेच वारंवार सांगितले आहे. आपल्या प्राचीन शास्त्रांनी अध्यात्म व व्यवहार यांचा एवढा सुरेख मेळ घातला होता. मात्र आज त्याची फारकत करून आपण केवळ व्यवहारी बनत आहोत. पूर्वाचार्यांच्या सांगण्यात कधीच ही फारकत अपेक्षित नव्हती हे या सूत्रावरून स्पष्ट कळते. येथे एक सध्याच्या प्रचलित व्यवहारातले उदाहरण घेतले तर हे अधिक स्पष्ट होईल. एखाद्या कंपनीच्या अंतर्गत निर्णयाचा परिणाम त्या कंपनीच्या समभागांच्या किंमतींवर होत असतो. हे निर्णय घेणाऱ्या संचालकांना या निर्णयाचा होणारा परिणाम माहित असतो. या विशेष ज्ञानाचा फायदा त्यांनी स्वार्थासाठी स्वतःच्या फायद्यासाठी करू नये म्हणून त्यांच्यावर कायदेशीर बंधने असतात. पण या ज्ञानाचा गैरवापर करून फायदा कमावणारे कमी नसतात. हाच प्रकार सध्या बाजारातही पाहायला मिळतो आहे. भाज्यांचे, धान्याचे

( पान ७ वर )

## आहार गाथा

- वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस.

पी.जी.डी.ई.एम्.एस्.

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर या 'फॅमिली प्लॅनिंग असोसिएशन ऑफ इंडिया' या संस्थेच्या, भिवंडी येथे असलेल्या 'प्रजनन स्वास्थ्य केंद्र' या रुग्णालयात प्रमुख वैद्यकीय अधिकारी म्हणून गेली अनेक वर्षे काम करत आहेत. तसेच ठाणे येथे स्वतःचा वैद्यकीय व्यवसाय करतात. इमर्जन्सी मेडिसीन या विषयाच्या पदविकाधारक असून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त आहेत.

**पपई**

आतापर्यंतच्या सदरात आपण विविध फळांचे व भाज्यांचे आरोग्यदायी उपयोग पाहिले. ताज्या रसरशीत फळांची तुलना कोणत्याही Vitamin च्या गोळ्यांशी अथवा Anti-Oxidant कॅप्सुलशी करता येत नाही. ताजी फळे ही जीवनसत्त्वे, खनिजे तसेच तंतुमयता ह्यांच्या सोन्याच्या खाणीच आहेत.

'पपई' हे असेच उपयुक्त फळ आहे, जे आकाराने मोठे, गराने भरलेले असे गोड फळ आहे. पिवळ्या व केशरी रंगाचे हे फळ असून त्यात पुष्कळ काळ्या व पारदर्शी मऊ आवरणाच्या बिया असतात.

**अन्नमूल्ये :** आर्द्रता - ९०.८%, प्रथिने - ०.६%, मेद - ०.९%, खनिजे - ०.५%, तंतुमय पदार्थ - ०.८%,

**खनिजे :** कॅल्शियम - २० मि. ग्रॅम, लोह - ०.३ मि. ग्रॅम, फॉस्फरस - १६ मि. ग्रॅम, पोटॅशियम - ४७० मि. ग्रॅम,

**जीवनसत्त्वे :** A -1, 750 I.U.

B - Thiamine 0.03mg, Riboflavin - 0.04mg, Niacin - 0.3mg, C- 56mg, Vit E & K - अल्प प्रमाणात

फार पूर्वीपासून पपईतील औषधीगुणांसाठी ती प्रसिद्ध आहे. पचण्यास अतिशय सुलभ असून त्यातील काही घटकांची इतर अन्नपदार्थ पचण्यासही मदत होते. पपई ही लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण चवीची असते. कच्ची पपई उष्ण असते. पिकलेली पपई पित्तशामक असते.

**हृदयविकारात उपयुक्त :** पपईमध्ये Anti Oxidant घटक Vit C, Vit E व Beta-carotene असते व त्यामुळे हृदयविकार होत नाही. Atherosclerosis सारखा व्याधि, ज्यात रक्तवाहिन्या जाड होतात, ते ह्याच्या सेवनाने होत नाही व हृदयविकार टाळला जातो. कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण कमी करते.

( पान १ वरून )

या बहुराष्ट्रीय आहेत व त्यांचे मानदंड हे पाश्चात्य मानदंडानुसार ठरवलेले आहेत. ते आपल्या वातावरणाला पोषक असतीलच असे नाही. दुसरे व जास्त महत्त्वाचे कारण म्हणजे पद्धतशीरपणे येथील नैसर्गिक आहारघटकांना हीन दर्जाचे व दुय्यम ठरवून मग त्याला पर्याय म्हणून या कंपन्यांची उत्पादने लादणे. हे असले प्रकार या कंपन्यांनी यापूर्वीही आपल्या देशात व इतरही अनेक विकसनशील देशांत केलेले आहेत. डॉक्टरला देव आता लोक मानत नसले तरी आजही समाजात डॉक्टरला देवाखालो-खाल स्थान आहे. यामुळे डॉक्टर सांगतात ते सर्व आपल्या भल्यासाठी असा समज आजही बहुतांश लोकांमध्ये आहे. यामुळे डॉक्टरांना वेगवेगळी आमिषे (यात महागडे फर्निचर, गाड्या, परदेशवाऱ्या व महागड्या भेटवस्तू तसेच रोख रकमा आदि अनेक गोष्टींचा समावेश होतो.) देऊन त्यांच्यातर्फे आपल्या उत्पादनांचा खप वाढवायचा असे प्रयत्न या कंपन्या सतत करत असतात. दुर्दैवाने व परिस्थितीमुळे बरेच डॉक्टर या अमिषांना बळी पडतात. मात्र आता हे प्रयत्न अधिक आक्रमकतेने या कंपन्या करत आहेत. नैसर्गिक

व या भूमीतील घटकांना दुय्यम व धोकादायक ठरवून आपल्या उत्पादनांवर अवलंबित्व निर्माण करण्याचा हा प्रयत्न आहे. काही देशांत हे प्रयत्न यशस्वीही झाले आहेत. यासाठी विविध संशोधन अहवाल कसे 'बनवले' जातात हे यापूर्वीच वृत्तपत्रांतून व या सदरातही आपण पाहिले आहे. काही वर्षापूर्वी अशाच चुकीच्या समजुतीतून, नवजात बालकांना आईचे स्तन्य लगेच पाजू नये अशा गैर समजुतीतून अनेक प्रसूतिगृहांत दोन ते तीन दिवस पर्यंत आईचे स्तन्य पाजू दिले जात नसे हे बऱ्याच वरिष्ठ नागरिकांना आठवत असेल. नंतर मुलांच्या प्रतिकारशक्तीसाठी पहिले स्तन्य आवश्यक असते हे लक्षात आल्यावर मग सुरुवातीपासून स्तन्य द्यावयास सुरुवात झाली. त्याकाळात आईच्या स्तन्याहून श्रेष्ठ अशी जाहिरात एक दूध पावडर बनवणारी कंपनी करत असे. नंतर या जाहिरातील बदल करून आईचे स्तन्य पहिले नंतर दुसरा क्रमांक मात्र आमच्याच पावडरचा अशी जाहिरात ते करू लागले. नैसर्गिक घटकांपासून मुलांना वंचित करून त्याऐवजी कृत्रिम पोषणावर त्यांना वाढवून त्यांची शरीर प्रकृती कमकुवत करण्याचा हा डाव सर्वांनी प्रयत्नपूर्वक हाणून पाडला पाहिजे.



आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक  
वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्वेद' हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (९) 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.

संगणकीय मांडणी/अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

## आयुर्वेदाविषयीचे गैरसमज

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी

बी.ए.एम्.एस्., एम्.डी.(आयु.), बी.ए.(योग)

संहिता विषयात एम्.डी. व योगशास्त्रात बी.ए. मधे सुवर्णपदक मिळाले. ठाणे येथे स्वतःचे आयुर्वेद चिकित्सालय व ब्युटी क्लिनिक आहे. 'अशी वाढते स्मरणशक्ति' व 'गोधन गोसंवर्धन' ही दोन पुस्तके प्रसिद्ध. जनसामान्यांसाठी 'आरोग्यम्' या मासिकाचे संपादन

### पारा आणि भस्मांचा बागुलबुवा

'रसशास्त्र' ही आयुर्वेदाची एक सशक्त शाखा आहे. पारा, गंधक, सुवर्ण, चांदी, तांब, लोह, विविध रत्न, शिसं, सोमल - अशा अनेक खनिज द्रव्यांचा यात उहापोह केला आहे. या औषधांचे गुणधर्म, त्यांचा वापर करण्यापूर्वी त्यांच्यावर करण्याच्या आवश्यक प्रक्रिया, ही औषधं वापरण्यायोग्य झाली की नाही हे तपासण्याच्या विविध परीक्षा, त्यांच्यापासून बनणारे कल्प - असा सर्वकष शास्त्राभ्यास यात केला जातो.

दुर्दैवानं आयुर्वेदाच्या या संपन्न शाखेला बदनाम करण्याचा डाव, आयुर्वेदाचे हितशत्रू गेलं एक दशकभर तरी खेळताहेत. विशेषतः पारा, शिसं, आणि सोमल या जड धातूंचा खूप जण आक्षेप घेतात. हे धातू मेंदू, वृक्क, यकृत अशा ठिकाणी सादून राहतात आणि त्या अवयवांची कार्यक्षमता कमी करून, निरनिराळे व्याधी उत्पन्न करतात असा आरोप हे हितशत्रू करतात.

आयुर्वेदाचं औषध किंवा ते घेणारा रुग्ण यांच्याकडे हा 'हेव्ही मेटलस्' चा चष्मा लावून बघितलं जातं. दुर्दैवानं आज रासायनिक

खतं आणि कठीटकनाशकं यांच्या अतिवापरामुळे, कारखान्यांतील मल पाण्यात सोडल्यामुळे पाणी, वनस्पतींपासून मातेच्या दूधापर्यंत सगळ्यातच शिसं किंवा सोमल सापडू शकतं. याचा आयुर्वेदाच्या औषधांशी खरं तर काहीच संबंध नाही. पण साप समजून भुई धोपटणाऱ्यांना कोण समजावणार ?

आयुर्वेदामध्ये हे सर्व खनिज पदार्थ वापरताना त्यांच्यावर शोधन, मारण आणि प्रसंगी अमृतीकरण इतके संस्कार करायला सांगितले आहेत. तेल, ताक, गाईचं मूत्र इ. सात द्रवपदार्थात प्रत्येकाचं सामान्य शोधन करायला सांगितलं. मग प्रत्येक खनिजाच्या स्वभावानुसार त्याचं 'विशेष' शोधन करायचं. शोधनानं भंगुर (पिठासारख्या) झालेल्या या खनिजाला नंतर विविध औषधांमधे घोटून, त्याच्या चकत्या बनवायच्या, बंद खापरात या चकत्या ठेवून, रानशेण्यांमधे त्यांना ठराविक अग्नि द्यायचा. या प्रक्रियेला 'पुट देणे' म्हणतात. कोणत्या औषधाला किती शेण्यांची किती पुटं द्यायची - हे ही शास्त्रात सांगून ठेवलं आहे. ठराविक पुटं झाली की त्या खनिजाचं

मारण पूर्ण होतं. या स्थितीत त्या खनिजाचं जे भस्म बनतं, त्यापासून पुन्हा मूळ खनिज प्राप्त करता येत नाही. पाण्यावर तरंगणं, बोटांच्या सूक्ष्म रेषांमधे पोहोचणं-अशा या भस्मांच्या विविध परीक्षा सांगितल्या आहेत. अशा सर्व परीक्षांना उतरणारं भस्म म्हणजे श्रेष्ठ भस्म होय. तेच औषधात वापरावं असा आदेश आहे.

**हे सगळे संस्कार केलेली आणि सगळ्या परीक्षांना उतरलेली भस्म, औषधि वापराकरता सुरक्षित असतात.** गेल्या कित्येक हजार वर्षांपासून वैद्यवर या भस्मांचा औषधि वापर यशस्वीपणे करत आहेत.

सद्यकालातील 'विज्ञानवेत्ते' घाबरतात ते पारा, शिसं आणि सोमल यांना. या तीनही धातूंचं 'निर्विषीकरण' करण्याचे उपाय शास्त्रात सांगितले आहे. पान्यावर तर स्वतंत्र रित्या 'अष्टादश' किंवा किमान 'अष्ट' संस्कार तरी करावे. हे संस्कार केल्यावर पारा 'स्थिर' होतो. त्याचं चांचल्य कमी होतं आणि तो उडूनही जात नाही.

अशा प्रकारे बनवलेली उत्तम भस्मे, शरीराला काही अपाय करू शकत नाहीत. एक आजार बरा करताना, जे दुसरा आजार उत्पन्न करत नाही, तेच उत्तम औषध, हा तर आयुर्वेदाचा सिद्धान्त आहे. त्यामुळे स्वशास्त्राविरुद्ध औषधाची निर्मिती प्राचीन ऋषिमुनींकडून होणे शक्य नाही. सध्या बाजारात मिळणाऱ्या औषधांमधे काही दोष आढळत असतील तर तो कलीयुगातील मनुष्याच्या त्रुटींचा वा दोषाचा भाग समजायला हवा. कलीयुगातील मनुष्याच्या या शापाचं प्रतिबिंब केवळ आयुर्वेदातच नाही, तर अन्य सर्व वैद्यक

शास्त्रात, इतकंच नव्हे तर सर्वच क्षेत्रात बघायला मिळतं. थोडक्यात, तो शास्त्रदोष नाही- व्यक्तीदोष आहे.

याउपर जाऊन, काही आधुनिक वैज्ञानिकांचं असं म्हणणं आहे, की पारा, शिसं, सोमल ही जडद्रव्यं, शरीरात गेल्यावर शरीरात त्यांच्यावर कुठल्याही रासायनिक प्रक्रिया होत नाहीत आणि त्यांचं शोषणही (absorption) अन्नवहस्रोतसात कुठेच होत नाही. मग ही द्रव्यं काम कसं करतात ?

तर त्यांची शरीरातली उपस्थिती ही सगळ्या शरीराला 'सतर्क' राहण्याची सूचना देते. ज्याप्रमाणे शाळेच्या व्हायंड्यातून मुख्याध्यापकांनी नुसती फेरी मारली; तरी सगळे वर्ग शांत होतात; त्यासाठी त्यांना प्रत्येक वर्गात डोकावण्याची गरज नसते; त्याप्रमाणेच ही जडद्रव्यं औषधरूपानं शरीरात जातात आणि बाहेर पडतात. पण दरम्यान सर्व शरीराला ती 'जागृत' करतात. शरीरातले सर्व घटक त्यामुळं झटून आपापल्या कामाला लागतात. अतिरेक्यांच्या भीतीनं आपली संरक्षण व्यवस्था जशी 'सज्ज' होते, तशीच शरीराची संरक्षण व्यवस्था या औषधांच्या नुसत्या 'अस्तित्वानं' सज्ज होते. मात्र ही औषधं शरीरातून आली तशी बाहेर पडतात. त्यामुळे कुठल्याही अवयवात ती औषधे साठण्याचा प्रश्नच उद्भवत नाही.

हां, आता पाणी, अन्न यांच्या माध्यमातून, अशोधित शिसं किंवा सोमल शरीरात गेलं, तर ते शरीरातल्या विशिष्ट अवयवांमध्ये साठू शकतं ! हा प्रकार थांबवणं सर्वस्वी शासकीय धोरणांवर व प्रदूषण नियंत्रण

नियम काटेकोरपणे पालन करण्यावर अवलंबून आहे.

काळी वेळा केवळ वनस्पतीच चूर्णामधेही या धातूंचं अस्तित्व आढळतं. त्याला कारण रासायनिक खतं आणि कीटकनाशकं ! हा घटक सध्यातरी सहज परीवर्तनीय नाही. मात्र त्याचा दोष शास्त्राकडे जाऊ नये.

थोडक्यात काय तर, बलशाली अशा आयुर्वेदाच्या औषधांना बदनाम करण्यासाठी, आयुर्वेदाविषयी जाणीवपूर्वक अपप्रचार करण्याचं काम आज जगभर चालू आहे. आयुर्वेद शास्त्र आणि जागतिक राजकारण यांच्या पूर्ण ज्ञानाअभावी, आज आपल्या देशातील वैद्यक क्षेत्रातल्या मान्यवर व्यक्तीही या अपसमजाला बळी पडत आहेत आणि खतपाणी घालत आहेत.

( पान २ वरून )

भाव वाढणार म्हणून सरकारी मंत्रीच जर भाकिते करत असतील व त्याचा परिणाम स्वरूप वाढणाऱ्या भावांचा, नफा कमावण्यासाठी साठेबाज व्यापारी उपयोग करून घेत असतील तर हे विशेष ज्ञानाचा गैरवापर होतो आहे असेच म्हणावे लागेल. अशी प्रज्ञा मग प्रज्ञा राहात नाही. या प्रवृत्तीने काही काळ स्वार्थ साधता येतो परंतु संयम नष्ट झाला की प्रज्ञाही उरणार नाही. पुढे भगवान सांगतात की

**त्रयं अंतरंग पूर्वभ्यः ।।**

**तदपि बहिरंगं निर्बीजस्य ।।**

( धारणा, ध्यान व समाधी ) हे तीन पूर्वीच्या योगांगांपेक्षा आतील आहेत ( म्हणजे

'भस्म' ही कमी मात्रेत मोठं काम करणारी, दीर्घकाळ टिकणारी आणि लवकर काम करणारी औषधं आहेत. शास्त्रोक्त पद्धतीनं बनवलेली आणि परीक्षण केलेली भस्म, शरीरात दुसरा कुठलाही व्याधी नव्यानं निर्माण करत नाहीत. म्हणूनच अपप्रचारांना बळी पडून, सामान्य रुग्णांनी भस्मांचा बागुलबुवा करू नये. या भस्मांपेक्षा कित्येक पट भयंकर दुष्परिणाम करणारी, अन्य वैद्यकातील औषधं रुग्ण बिनबोभाट घेत असतात. त्याविषयी सगळ्यांची 'अळीमिळी गुपचिळी' असते. आयुर्वेदाच्या भस्मांना मात्र विनाकारण बदनाम केले जाते.

अर्थात त्यासाठी शास्त्रोक्त पद्धतीनं भस्म बनवणे ही जबाबदारी कंपन्यांवर येते आणि त्या भस्माची परीक्षणं करून मगच ती वापरणे ही जबाबदारी वैद्यांवर ! ❧

महत्त्वाचे आहेत) परंतु तेसुद्धा निर्बीज समाधीची बहिरंगच आहेत.

येथे सबीज व निर्बीज या दोन समाधी प्रकारांची तुलना केलेली आहे.

येथे वर्णन केलेली समाधी, सबीज किंवा संप्रज्ञात प्रकारची आहे, कारण ज्ञान ग्रहण करणारे बीज तेथे आहे. याहून श्रेष्ठतर समाधी, निर्बीज किंवा असंप्रज्ञात समाधी असते. सबीजमधून निर्बीज समाधीत जाता येते. हे एका पायरीवरून दुसऱ्या पायरीवर चढण्यासारखे आहे. यामुळेच पहिल्या पायरीचा अंतरंग पुढच्या पायरीच्या बहिरंग ठरतो. मात्र ही असंप्रज्ञात समाधी अतिशय अवघड असून कोट्यावधींमध्ये एखाद्याला साधते. ❧