

आहार गाथा

- वैद्या सौ. कल्याणी केळकर
बी.ए.एम.एस.
पी.जी.डी.ई.एम.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.

डाळिंब

वर्षभर सर्वत्र उपलब्ध असणारे बहुगुणी गोड, रसाळ, गुलाबी, पाणीदार, पारदर्शक, लाल दाणे असणारे असे हे डाळिंबाचे फळ पूर्वापार अन्न व औषध म्हणून प्रसिद्ध आहे. डाळिंबाचे फळ ३ प्रकारचे असते. मधुर (गोड), मधुराम्ल (आंबट गोड) व अम्ल (आंबट) **विविध नावे** - ● Latin - punica granatum linn ● संस्कृत - दाडिम, ● हिंदी - अनार, ● इंग्रजी - Pomgrante

अफगाणीस्थान, बलुचिस्थान व ईराण येथे प्रामुख्याने पिकवले जाते. भारतातही पिकवले जाते.

रासायनिक संघटन (१०० ग्रॅ. खाद्य भागातील) : आर्द्रता ७८.० टक्के, प्रथिने १.६ टक्के, मेद ०.१ टक्के, खनिजे ०.७ टक्के, तंतुमय पदार्थ - ५.१ टक्के, पिष्टमय पदार्थ - १४.५ टक्के, कॅल्शियम - १० मि.ग्रॅ., लोह - ०.३ मि.ग्रॅ., फॉस्फरस - ७.० मि.ग्रॅ., 'क' जीवनसत्व - १६ मि.ग्रॅ.

डाळिंबाच्या झाडाच्या सर्व भागांचा औषधात उपयोग होतो. ● डाळिंबाच्या फळाची साल तुरट असल्याने सूज नाहिशी करणारी व रोपण म्हणजे जखम लवकर भरून काढणारी आहे. ● मेंदूला बळ देणारे व मेध्य आहे. ● ह्याचे फळ रुचिवर्धक असल्याने आजारपणात ह्याचा उपयोग करतात. ● दीपन करणारे, भूक वाढवणारे आहे. ● अतिसारात ह्याचे सेवन करतात कारण हे फळ ग्राही म्हणजे मलप्रवृत्ती घट्ट करणारे आहे. ● फळाचा रस व मुळाच्या सालीचा काढा तीव्र कृमिनाशक आहे. ह्याचा उपयोग प्रामुख्याने Tape worms व Hook-worms या दोन प्रकारच्या कृमिंवर होतो. ● डाळिंब हृदयाला बल देणारे आहे. ● रक्तवर्धक आहे त्यामुळे पांडु रोग Anaemia ह्यात ह्याचा वापर करतात. ● डाळिंबाच्या झाडाची कळी तुरट असल्याने कफघ्न कार्य करते. लहान मुलांमधील जीर्ण सर्दी बरी होत नसल्यास अशा (पान ८ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र
वर्ष ७ • अंक २ • भारतीय सौर फाल्गुन १, शके १९३१ • २० फेब्रुवारी १०

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

गेले अनेक दिवस विविध माध्यमांतून विशेषतः वृत्तपत्रांतून भूसंपादन, सेझ (स्पेशल इकॉनॉमिक झोन), त्याला होणारा विरोध इत्यादींबद्दल आपण वाचत आहोत. एकंदरीतच विविध उपक्रमांसाठीचे भूसंपादन हा विषय समाजस्वास्थावर दूरगामी परिणाम करणारा असल्याने त्याचा परामर्श घेणे प्राप्त आहे.

मुळात भारत हा कृषीप्रधान देश आहे. आज देशातील सत्तर टक्क्याहून अधिक लोकांचे दैनंदिन जीवन शेतीशी निगडित आहे. यामुळेच स्वातंत्र्यानंतर कृषि विषय हा प्राधान्यक्रमावर ठेवण्यात आला होता. निदान कागदोपत्री तरी तो तसा होता. परंतु आज स्वातंत्र्याची साठ वर्षे

उलटल्यावरही शेतकऱ्यांच्या मूळ समस्या आहेत तशाच आहेत. इतक्या वर्षांत त्याबद्दल चर्चा खूप झाल्या, परंतु उपाययोजना फक्त कागदावरच राहिल्या. शेतकरी मात्र कर्जे व निराशेच्या गर्तेत रुतत राहिला.

आज तंत्रज्ञानात आपण खूप प्रगती करत आहोत. इतर देशांच्या केवळ तोडीस तोड नव्हे तर काहीसे वरचढ तंत्रज्ञान आपल्याकडे तयार होते आहे. परंतु यातले कितीसे संशोधन हे आपला मूळ अन्नधान्याचा स्रोत, जी शेती, त्याच्याबाबत पूर्णतः स्वयंपूर्ण होण्याच्या दृष्टीने झाले आहे? एक खरे की कृषी क्षेत्रातील संशोधनामुळे काही पिकांच्या नवीन जाती तसेच जास्त उत्पादन देणाऱ्या

(पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण यमांचे विवेचन पूर्ण केले होते व शुचिता या पहिल्या नियमाबद्दल ऊहापोह केला होता. पुढे भगवान पतंजली शुचितेमुळे काय साध्य होते ते सांगत आहेत.

सत्त्वशुद्धि सौमनस्य एकाग्र्य इन्द्रियजय आत्मदर्शन योग्यत्वानि च ॥

आणि बुद्धिची शुद्धता, मनाची प्रसन्नता, एकाग्रता, इंद्रियजय व आत्मदर्शनाची योग्यता मिळते.

सतत शुचित्व पाळण्यामुळे व स्वच्छता राखण्यामुळे स्वतःच्या शरीराची पण किळस उत्पन्न होते हे आपण गेल्या लेखात पाहिले. त्याचबरोबरच आपले मन शुद्ध होते. बुद्धि निर्मळ होते. बुद्धि व मन दोहोंच्या शुद्धतेमुळे इंद्रियांवर त्यांचा ताबा निर्माण होतो. या सर्वांचा एकत्रित परिणाम म्हणून आपण आत्मदर्शन होण्यासाठी पात्र ठरतो. आत्मा हा अतिशय शुद्ध, निखळ आहे. त्यामुळे त्याच्याजवळ पोहोचून त्याच्याशी एकरूप होण्यासाठी आपणही तेवढेच शुद्ध निर्मळ व्हावयास हवे. त्याशिवाय एकरूपता येणार नाही.

येथे एका गोष्टीचे भान बाळगणे जरूर आहे. की स्वच्छता, शुचिता पाळणे आवश्यक आहे, परंतु त्याचा अतिरेक होऊन त्यातच गुंतून पडता कामा नये. अन्यथा केवळ शुचितेच्या मागे लागून आपले कर्तव्य चुकू देऊ नये.

संतोषात् अनुत्तम सुखलाभः ।

ज्यापेक्षा उत्तम असे दुसरे सुख नाही असले सुख संतोषामुळे लाभते.

संतोष हा दुसरा नियम आहे. संतोष म्हणजे मन कायम आनंदी, प्रसन्न ठेवणे. आहे त्या परिस्थितीत आनंद मानणे. यामुळे मनुष्य पूर्ण सुखी होतो. आपल्याकडे जे नाही ते मिळवण्याचा प्रयत्न करणे वेगळे व त्याचा हव्यास धरून आपल्याला ती गोष्ट मिळत नाही म्हणून दुःख करत राहणे वेगळे होय. आपल्याकडे एखादी गोष्ट नसेल व दुसऱ्याकडे ती आहे म्हणून आपल्याकडेही हवी हा विचार मनात येणे म्हणजे तुलना करणे. तुलना आली की इर्षा निर्माण होते व त्यातून एखादी गोष्ट मिळाली नाही की दुःख निर्माण होते.

आता येथे प्रश्न येतो की आहे त्यात सुख मानले तर मग प्रगती कशी होणार ? कारण लक्ष्य साध्य करण्याची महत्त्वाकांक्षा असल्याशिवाय त्या दिशेने प्रयत्न होणार नाहीत. तर याचे उत्तर असे की महत्त्वाकांक्षा पूर्ण करण्यासाठी कष्ट करायची तयारी हवी. व या कष्टांचे दुःख मानता नये. या कष्टांत आनंद मानता आला पाहिजे. याचाच अर्थ जी परिस्थिती आहे ती स्वीकारा व पुढे चला. प्राप्त परिस्थितीत संतोष माना. हाच सोपा, सरळ मार्ग आहे. आपल्याकडे बहुतेक सर्व संत दरिद्री होते. परंतु दारिद्र्यातही आनंदी राहता येते हे

त्यांनी समाजाला दाखवून दिले आहे.

भौतिक प्रगतीच्या भ्रामक पाश्चात्य कल्पना उराशी कवटाळून आपण आपले अस्सल भारतीय तत्त्वज्ञान मात्र विसरत चाललो आहोत. परिस्थिती बदलण्याची क्षमता प्राप्त करेपर्यंत आहे त्या परिस्थितीत संतोष मानून हव्यास न बाळगता शांतीने राहणे हाच परम सुखाचा मार्ग आहे.

कायन्द्रियसिद्धिः अशुद्धी क्षयात् तपसः ।

तपाने अशुद्धिचा क्षय झाला की काया व इंद्रिये यांची सिद्धी मिळते.

तप हा तिसरा नियम आहे. तप म्हणजे तापणे. आगीमध्ये तापून सोने पण शुद्ध होते. त्याप्रमाणेच साधनेने तापून शरीरातील व इंद्रियांतील अशुद्धि नष्ट होतात. अशुद्धी नष्ट झाल्या की आपोआपच तेथे शुद्धता येते. अशा शुद्ध शरीर व इंद्रियांमध्ये पूर्ण निर्मळ असलेल्या आत्म्याच्या शक्ति सहज प्रविष्ट होतात. सामान्य शक्तिपेक्षा श्रेष्ठ अशा या शक्तींनाच आपण सिद्धी असे म्हणतो.

स्वाध्यायात् इष्ट देवता संप्रयोगः ।

स्वाध्यायामुळे इष्टदेवतेशी पूर्ण मीलन होते.

स्वाध्याय म्हणजे आपला स्वतःचा अभ्यास हा चौथा नियम आहे. स्वतः म्हणजे आपले शरीर, मन, बुद्धि व आत्मा. यांचा अभ्यास करणे म्हणजे यांच्यावर लक्ष केंद्रित क्रमाक्रमाने करणे. आपला स्वतःचा अभ्यास करतो त्यावेळी इष्टदेवता, ध्यानदेवता ही आत्मा हीच असते. यामुळे आत्म्याशी पूर्ण एकरूपता साधता येते. असाच अभ्यास इतर

आराध्य दैवतांचाही करता येतो. व त्यांची प्राप्ती करून घेता येते. विद्यार्थ्यांनी आपला पाठ्यक्रम हाच अभ्यास विषय धरून त्याचा अभ्यास करत राहिले तर त्या विषयाशी पूर्ण एकरूपता साधेल म्हणजेच त्या विषयाचे पूर्ण ज्ञान होईल.

समाधिसिद्धीः ईश्वरप्रणिधानात् ॥

ईश्वराच्या प्रणिधानामुळे समाधी सिद्ध होते.

ईश्वर प्रणिधान हा पाचवा नियम आहे. समाधि या शब्दाची फोड सम् + आधि अशी होते. सम् म्हणजे संपूर्ण व आधि म्हणजे आत किंवा वर. म्हणजेच समाधीचा अर्थ आपण पूर्णपणे आत जाणे किंवा शरीराबाहेर वर जाणे. देहाच्या आत आत्मा असतो. आत जाऊन त्याच्याशी एकरूप होणे किंवा बाहेर सर्वत्र ब्रह्म पसरलेले आहे, त्या ब्रह्माशी एकरूप होणे, म्हणजे समाधि होय. शरीरातील आत्मा व बाहेरचे ब्रह्म एकच आहेत. परंतु बाहेरच्या ब्रह्माचा अंश आपल्या शरीरात आलेला असतो म्हणून त्याला आत्मन् म्हणजे आत्मा असे म्हणतात. व्यावहारिक दृष्ट्या समाधीचा मर्यादित अर्थ ही घेता येतो. एखाद्या विषयाशी पूर्ण समरस होणे वा त्यात पूर्ण लीन होणे, तल्लीन होणे म्हणजे समाधि असे ही म्हणता येईल.

ईश्वरप्रणिधानात ईश्वर हा विषय असल्याने त्याच्याशी पूर्ण समरस होणे एकरूप होणे. त्याचे संपूर्ण ज्ञान होणे म्हणजे समाधि सिद्ध होणे होय. येथे नियमांचे विवेचन पूर्ण होते. ❀

(पान ४ वरून)

सर्दीत डाळिंबाची फुले, केशर व साखर ह्यांनी सिद्ध केलेले तूप नाकात टाकतात. ● डाळिंब हे मूत्राल असल्याने लघवी अडखळत असल्यास ह्याचा रस प्यावा. ● आजारपणातून उठल्यावर डाळिंबाचा रस पिण्यास द्यावा. त्याने आजारपणातील शोष व दाह कमी होतो. ● स्त्रियांच्या अंगावरून जात असल्यास, फळांच्या सालीचा काढा पिण्यास द्यावा. ● दुर्बल व्यक्तींना नियमित डाळिंबाचा रस दिल्यास त्यांचे बल वाढते. ● डाळिंबाची साल वाळवून, कोरडा खोकला असल्यास नुसती चघळण्यास दिली अथवा काढा करून दिल्यास खोकला कमी होतो. ● गरोदरपणातील उलट्या थांबवण्यासाठी डाळिंबाचा रस देतात. ● लहान मुलांना जुलाब होत असल्यास, डाळिंबाची साल उगाळून चाटवल्यास जुलाब बंद होतात. ● घाम जास्त येऊन दुर्गंध येत असल्यास, डाळिंबाची पाने वाटून त्याचा रस सर्वांगास चोळावा व अर्ध्या तासाने स्नान करावे. त्यामुळे घामाचे प्रमाण कमी होते. दुर्गंधि नाहिशी होते. ● डाळिंबाचे फूल वाळवून चूर्ण करावे व राजयक्ष्मा T.B. अशा विकारात, थुंकीतून रक्त येत असल्यास हे चूर्ण शिंगाड्याचे पीठ एकत्र

करून घ्यावे. चांगला उपयोग होतो. ● डाळिंब शरीरास आवश्यक खनिजे पुरवून ते अन्नातील 'अ' जीवनसत्व शोषून साठ-वण्यास यकृताला मदत करते. ● रोगजंतुचा प्रादुर्भाव कमी करून विशेषतः क्षयाविरुद्धची प्रतिकारशक्ती वाढवते. ● पित्ताच्या उलट्या होत असल्यास, छातीत जळजळ होत असल्यास एक चमचा डाळिंबरस व एक चमचा मध मिसळून देतात. ● पोटातील जंतामुळे गुदद्वाराला खाज येते ह्यात डाळिंबाच्या फळाची साल काळी होईपर्यंत भाजून त्याचे चूर्ण करून गोड्या तेलातून लावावे. खाज कमी होते. ● डाळिंबाच्या सालीची व अंतर्सालीची वाळवून केलेली पूड, मिरेपूड व मीठ एकत्र मिसळल्यास उत्तम दंतमंजन बनते व हे नियमित वापरल्यास हिरड्या बळकट होऊन त्यातून रक्त येणे थांबते, दात स्वच्छ, टिकाऊ व बळकट होतात. पायोरिया नामक रोग बरा होतो. ● स्तनाच्या कॅन्सरचे प्रमाण कमी करण्यास नियमित डाळिंबाचे सेवन करावे. ● डाळिंब हे शुक्रधातु वर्धक आहे. ह्याचे विविध योग बाजारात उपलब्ध आहेत. जसे दाडिमाष्टक चूर्ण, दाडिमावलेह, दाडिमादि घृत. अशा ह्या उत्साहवर्धक, रुचीवर्धक, थंडावा देणाऱ्या फळाचे नियमित सेवन करावे. ❀

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 (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.

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

एक जहाज समुद्रावरून लांबच्या प्रवासाला चालले होते. जहाजावर रोज घडणाऱ्या घडामोडींची नोंद, रोजच्या रोज एका व्यक्तीने एका वहीत करण्याची त्यांची पद्धत होती. मात्र रोज हा अधिकार वेगवेगळ्या व्यक्तींना मिळत असे. जहाजाचा एक खलाशी आणि जहाजाचा कॅप्टन या दोघांमध्ये शीतयुद्ध होते आणि खलाशावर राग काढण्याची एकही संधी कॅप्टन सोडत नसे. एक दिवस संध्याकाळी जहाजावर एक पार्टी होती. पार्टीत सर्वांनीच यथेच्छ मद्यपान केले. खलाशी मद्यपान करीत नसे आणि त्या दिवशी त्याची रात्रपाळी असल्याने त्याने मद्यपानास नकार दिला. परंतु सर्वांनी फारच आग्रह केल्यावर त्याने अगदीच घोटभर मद्य पाणी टाकून घेतले. त्या दिवशी रात्री वहीत नोंद करण्याचा अधिकार कॅप्टनचा होता. त्याने लिहिले 'खलाशाने आज मद्यपान करून रात्रपाळीचे काम केले.' हे वाचून खलाशी कॅप्टनकडे गेला आणि त्याला म्हणाला, 'तुम्ही सर्व जाणता. तरी तुम्ही असे का लिहिले.

तुम्हाला माहित आहे, माझ्या नोकरीवर याचा परिणाम होऊ शकतो.' यावर कॅप्टन म्हणाला, 'पण मी लिहिले ते सत्य आहे हे तू नाकारू शकत नाहीस.' खलाशी म्हणाला, 'पण ते अर्धसत्य आहे. त्यामुळे गैरसमज होऊ शकतो.' पण कॅप्टन ऐकण्याच्या मनःस्थितीत नव्हता. दुसऱ्या दिवशी नोंदवहीत नोंद करण्याचे काम खलाशाचे होते. त्याने लिहिले, 'आज कॅप्टनने मद्यपान न करता काम केले.'

गोष्टीतली गंमत सोडली तरी आजचा मिडिया जनसामान्यांना सर्वच बाबतीत असे 'अर्धसत्य' सांगत असतो. त्यामुळे लोकांचे गैरसमज वाढतच राहतात. आयुर्वेद शास्त्रही याला अपवाद नाही. किती प्रसंग सांगू असे ?

प्रसंग १ - नवीन आलेल्या एका रुग्णने मला तिची सर्व लक्षणे सांगितली. पुढे म्हणाली, 'मी तशी गेले चार महिने आरोग्यवर्धिनी घेते आहे.' मी उडालेच. मधेच तिचे वाक्य तोडत मी विचारले, 'चार महिने ?

का बरं?’ त्यावर ती उत्तरली, ‘नाही म्हणजे त्याचे नांवच आरोग्यवर्धिनी आहे ना! तबबेत सुधारायला बरी. शिवाय आयुर्वेदाच्या औषधाचे काही साइड इफेक्ट्स पण नसतात.’!!!

प्रसंग २ - एका रुग्णाला थंडीत च्यवनप्राश खायला सांगितला. आम्ही बनवतो तो घ्या किंवा चांगल्या कंपनीचा घ्या असे सांगितले. तर तो म्हणे, ‘आहे माझ्याकडे पाच वर्षापूर्वीचा च्यवनप्राश. चांगला मुरलेला आहे. आणि आयुर्वेदाच्या औषधांना कुठे असते expiry date?’

प्रसंग ३ - माझ्या एका लांबच्या नातेवाईकाची काही आजारासाठी त्याच्या जवळच्या वैद्यांकडे चिकित्सा चालू होती. वैद्यराजांनी फक्त ‘दशमूलारिष्ट’ बाहेरून घ्यायला सांगितले होते. ते एक महिना घेऊन आजार बरा झाला, औषधही बंद झाले. त्यानंतर तीन महिन्यांनी त्या नातेवाईकाला परत काहीतरी व्हायला लागले, तेव्हा तो डॉक्टरांकडे गेला. डॉक्टरांनी विचारले, ‘आयुर्वेदाची औषधे घेत होता का तुम्ही?’ हा म्हणाला, ‘हो’. मग ‘लेड म्हणजे शिशाची विषबाधा असू शकते. रक्त तपासावं लागेल’ असे डॉक्टर म्हणाले. त्याच्या बायकोचा मला लगेच फोन आला. मी तिला सांगितले. ‘अगं दशमूलारिष्टात शिसे नसते.’ तरी तिचे टुमणे चालूच होते, ‘तू मला शिशाच्या विषाची लक्षणे सांग.’.....

प्रसंग ४ - नॅचरोपॅथीत सांगतात ना, खूप पाणी प्या, कच्च्या भाज्या खा, गार पाण्याचा एनिमा घ्या, बर्फाचा शेक घ्या. आम्ही ते नियमित करतो. आणि नॅचरोपॅथी म्हणजे आयुर्वेदच की! मग तुम्ही कसे नाही म्हणता?’ एका रुग्णाचे मनोगत!

नॅचरोपॅथी म्हणजे आयुर्वेद हा चुकीचा आरोप ऐकण्याचे प्रसंग तर अनंत वेळा येतात.

प्रसंग ५ - खूप वर्ष अॅलोपॅथीची औषधे घेऊन, अनेक तपासण्या करूनही बरे न झालेले रुग्ण आम्हाला पहिल्याच दिवशी ऐकवतात, ‘तसा आयुर्वेदाच्या औषधांनी गुण यायला वेळ लागतो ना?’ काय बोलायचे?

हे आणि असे खूप गैरसमज आम्ही दवाखान्यात बसून दूर करायचा प्रयत्न करत असतो. तरी अजून ते हव्या त्या प्रमाणात नष्ट झालेले नाहीत. म्हणूनच या सदरात आपण ‘आयुर्वेदाविषयीच्या गैरसमजांचे’ शास्त्रीय दृष्टीकोनातून निराकरण करण्याचा प्रयत्न करू या. त्यामुळे लोकांना आयुर्वेदाची योग्य ओळख होईल. वाचकांनी ही वाचलेली माहिती केवळ आपल्याबद्दल ठेवू नये. इतरांनाही वाचायला द्यावी, सांगावी ज्यामुळे आयुर्वेदाच्या ‘योग्य’ प्रसाराला हातभार लागेल.

आपल्याला ‘अर्धसत्य’ नको आहे, पूर्ण सत्याची जाण आवश्यक आहे.



(पान १ वरून)

जाती तयार झाल्या आहेत परंतु आजही त्याला पूरक गोष्टी, मुख्य म्हणजे पावसाची अनिश्चितता दूर करणे, योग्य प्रक्रिया व साठवण याबाबत आपण मागासलेले व निसर्गावलंबीच आहोत.

अशात पाश्चात्यांच्या नादी लागून बीटी कॉटन, बीटी वांगी किंवा इतर जनुकीय बदल केलेली, निर्बीज केलेली पिके घेण्याची जबरदस्ती करण्याचा प्रयत्न म्हणजे आपल्या हाताने आपल्या पायावर धोंडा नव्हे तर तुम्हाड मारण्यासारखे आहे. यामुळे अन्नधान्याबाबत स्वयंपूर्ण होण्याऐवजी बियाणांसाठी सुद्धा परकीय कंपन्यांवर अवलंबून राहण्याची पाळी येऊ शकते. या अशा घातक निर्णयांना केवळ शेतकऱ्यांनी वा संबंधितांनीच नव्हे तर समाजातील सर्वांनी कडाडून विरोध करायला हवा.

आता वळूया मूळ भूसंपादनाकडे. औद्योगिक प्रगती साधण्यासाठी उद्योग उभे राहायला हवेत हे निर्विवाद, परंतु यासाठी सरकारी वनखात्याकडे असलेली हजारो एकर पडीक, ओसाड जमीन वापरायची सोडून शेतीयोग्य, सुपीक, उपजाऊ जमीनी ‘बळकावून’ त्या ‘नापीक’ करून सिमेंटची जंगले उभी करावयाची या उफराट्या पद्धतीच्या निर्णयांना काय म्हणायचे? आज आधीच अन्नधान्य बेभरवशाच्या उत्पादन प्रक्रियेमुळे महाग होत आहे. विक्री पीक आले

तरी नियोजनशून्य कारभारामुळे त्याची केवळ नासाडी होत आहे. नाही म्हणायला आता त्याचा दारु उत्पादनासाठी ‘सदुपयोग’ व्हायला लागला आहे. मात्र एवंगदर अन्नधान्याच्या स्वयंपूर्णतेच्या बाबत आपण मैलोगणती दूर जात असता सुपीक जमीनींवर उद्योग उभे करून अन्नधान्याबाबत आपल्याला परावलंबित्व येईल एवढा साधा विचार आपल्या राज्यकर्त्यांना सुचु नये? बरे राज्यकर्त्यांना सुचत नसेल तरी ज्यांचे जळते आहे ते करत असलेला विरोध कमी पडतो आहे, कारण ते दुर्बल व अशिक्षित आहेत. मात्र आपण सुशिक्षित म्हणवणाऱ्यांनी ‘आपल्याला काय त्याचे’ असा शहामृगी पवित्रा सोडून आपले बळ त्यांच्यामागे उभे करायला हवे. कारण शेती जगली तरच आपण जगू. केवळ उद्योगांनी पैसा मिळेल, यंत्रे तयार होतील, भौतिक सुखे मिळतील, पण पोट भरण्यासाठी आपले अन्न मिळणार नाही.

यामुळे सर्व सुशिक्षित म्हणवणाऱ्यांनी सरकारवर दबाव टाकला पाहिजे की औद्योगिकीकरणासाठी सुपीक जमीनी वापरण्याचे संपूर्ण बंद करणे आवश्यक आहे.

शहरी सुशिक्षितांनो, उठा, जागे व्हा, आपले स्वत्व, अन्नधान्याची स्वयंपूर्णता गमवायची नसेल तर विरोध करा.

