

## 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 राजयक्ष्मा किंवा क्षयरोगाबद्दल उहापोह केला होता. सध्या थंडी सुरू झाल्याबरोबर सर्वत्र खोकल्याचे प्राबल्य वाढलेले आहे. या अंकात आपण कास म्हणजे खोकला याबद्दल माहिती घेऊ. खोकला हा कोरडा व कफयुक्त असा दोन प्रकारचा येतो. मूलतः दोन्ही मध्ये पथ्यापथ्य सारखेच असते. विशिष्ट फरक जो आहे तो आपण स्वतंत्रपणे पाहू.

### पथ्य आहार :

१) साळीचे तांदूळ, गहू, वरी, नाचणी, लाल देवतांदूळ वापरावेत.

२) पालक, भेंडी, वांगी, मुळा तोंडली इ. भाज्या खाव्यात.

३) उडीद, मूग, कुळीथ, चवळी, इ. कडधान्ये घ्यावीत.

४) बोकड, हंस, बगळा, कोंबडा

यांचे मांस घ्यावे.

५) द्राक्षं, चिचू, अंजीर, सफरचंद, गोड संत्री, डाळींब, पपई इ. फळे घ्यावीत.

६) दूध, तूप, लोणी इ. गायीचे व म्हशीचे वापरावे.

७) गरम पाणी घ्यावे.

८) लसूण, आले, ओली हळद इ. कंदमुळे खावीत.

९) खडीसाखर, ज्येष्ठमध, काळ्या मनुका, सालासकट वेलची इ. पदार्थ तोंडात ठेवून चघळावे.

### विहार :

विश्रांती, स्वेदन - शेक घेणे, उलटी करवणे, तीक्ष्ण कफघ्न द्रव्यांची धुरी घेणे, विरेचन घेणे

( पान ८ वर )

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ६ • अंक १ • भारतीय सौर माघ १, शके १९३० • २१ जानेवारी 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

## संपादकीय

सर्वप्रथम 'आयुर्हित'च्या सर्व वाचक व हितचिंतकांना नवीन वर्षाच्या व मकर संक्रांतीच्या शुभेच्छा!

मनुष्य हा समाजप्रिय प्राणी आहे. तसाच तो सोहळाप्रिय प्राणीपण आहे. आपल्याकडच्या कलेचे, गुणांचे, वस्तूंचे प्रदर्शन करण्याची त्याला भारी हौस! यामुळेच विविध निमित्तांनी वेगवेगळे सोहळे साजरे केले जातात. जन्मापासून मृत्यूपर्यंत असे हे सोहळे चालूच असतात. समाजप्रिय असलेला हा प्राणी कॉम्प्युटरच्या प्रवेशानंतर, दूरदर्शनमुळे काहीसा एकलकोंडा, आत्मकेंद्रित झाला. परंतु त्याचे सोहळ्याचे वेड काही फार काळ दबून राहिले नाही. काळ पुढे चालला तसे सोहळ्याचे स्वरूपही बदलत गेले. निमित्तेही बदलत गेली. अधिकाधिक छोटे निमित्त आणि अधिकाधिक मोठा सोहळा असे स्वरूप

आताशा त्याला येऊ लागले आहे. ज्यांना मोठ्या प्रमाणावर साजरा करणे शक्य नाही ते छोट्या गटांमध्ये पार्टी या स्वरूपात सोहळे करू लागले आहेत. आता जितक्या व्यक्ति तितके गट व तितके सोहळे. आताचा संक्रांतीचा सणच उदाहरणादाखल घेऊ. नातेवाईकांनी एकत्र येऊन एकमेकांना तिळगूळ द्यायचा, एखादी छोटीशी पार्टी करावयाची. त्यापाठोपाठ ऑफिसच्या ग्रुपची पार्टी. मग रेल्वेमधल्या ग्रुपचे तिळगूळ आदान प्रदान. हे खास लोकलमधेच होते. मग सकाळी फिरायला येणाऱ्या ग्रुपचे तिळगूळ वाटप. झालेच तर संध्याकाळच्या कट्ट्यावरच्या आजी आजोबांच्या गटाचेही तिळगूळ वाटप. मग महिला मंडळाचा तिळगूळ, हळदीकुंकू समारंभ. सोसायटीचा

( पान ७ वर )

## जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण परिणाम, ताप व संस्कार ही तीन दुःखे, द्रष्टा व दृश्य यांच्या संयोगामुळे निर्माण होतात हे बघितले. याची कारणे केवळ शरीरापुरती मर्यादित नसतात तर शरीराबरोबर आत्म्यावरही ही कारणे कार्य करतात हे आपण पाहिले. द्रष्टा व दृश्य यांच्याबद्दल उहापोह करताना प्रश्न निर्माण होतो की दृश्य म्हणजे नेमके काय ? भगवान पतंजली पुढील सूत्रात त्याची व्याख्या स्पष्ट करत आहेत.

**प्रकाशक्रियास्थितीशीलं भूतेंद्रियात्मकं भोगापवगार्थं दृश्यम् ।।**

प्रकाश, क्रिया व स्थिती यांनी युक्त असलेले, भूते आणि इंद्रिये यांनी बनलेले असते असे दृश्य, भोग आणि त्यागासाठीच आहे.

दृश्य हे डोळ्यांनी दिसणार असल्यामुळे प्रकाशाने युक्त असलेले ते दृश्य असे त्यांनी म्हटले आहे. दृश्यावरून आलेल्या प्रकाशाचा व डोळ्यांचा संयोग झाला की दृश्य दिसते, मग तो प्रकाश अगदी थोडा का असेना. म्हणूनच अंधारातही अंधुक का होईना आपल्याला दिसते. परंतु अंधारामध्ये वस्तूची हालचाल असेल तरच ती दिसते. अचल वस्तू अंधारात दिसत नाही. हालचाल होते म्हणजेच

क्रिया घडते, म्हणूनच क्रिया व दृश्याची सांगड पतंजलींनी घातली आहे. अगदी काळाकुट्ट प्राणीपण अंधारात हालचाल केल्यास दिसतो किंवा जाणवतो. मात्र हालचाल नसेल तर दिसत नाही. यामुळे दृश्य होण्यासाठी क्रिया आवश्यक आहे.

वरील विचार हा सजीवांपुरता योग्य आहे परंतु निर्जीव वस्तूंचे काय ? त्या सुध्दा दृश्य होऊ शकतात. आता निर्जीव वस्तूमध्ये क्रिया कुठे घडते ? कारण तेथे हालचाल नसते. परंतु विचार केला तर लक्षात येईल की आपण त्या निर्जीव वस्तूकडे बघतो, कारण आपले मन तिथे आकर्षित होते. मन नसेल तर डोळ्यासमोरील गोष्टपण दिसत नाही हा अनुभव आपण बऱ्याचदा घेतला असेल. ज्याअर्थी त्या निर्जीव वस्तूकडे लक्ष गेले त्याअर्थी त्या वस्तूद्वारे आपले मन आकर्षित करण्याची क्रिया घडली यामुळेच ती वस्तू दृश्य झाली.

स्थिती हा दृश्याचा महत्त्वाचा तिसरा गुण आहे. कुठल्याही सजीव वा निर्जीव वस्तूला काही तरी एक स्थिती असते. ती चल-अचल, घन-द्रव-वायु, गरम-थंड; कुठल्या तरी एका स्थितीत असते.

दृश्य भूतात्मक असते याचा अर्थ

असा की प्रत्येक वस्तू ही पंचमहाभूतांपासून बनलेली असते. हा सिध्दांत आपणास माहित आहे. आकाश, वायु, तेज, आप व पृथ्वी या पांच महाभूतांच्या एकत्रीकरणाने कुठलीही वस्तू तयार होत असते. व तीच दृश्य होत असल्यामुळे कुठलेही दृश्य हे भूतात्मक असते.

इंद्रिये म्हणजे अवयव किंवा शरीराचे भाग. कुठल्याही सजीव वा निर्जीव वस्तूचे विविध घटक वा भाग असतात. यामुळेच पतंजली सजीव वा निर्जीव दृश्यांना

इंद्रियात्मक म्हणतात.

याप्रकारे दृश्याची व्याख्या अगदी चपखलपणे पतंजलींनी केलेली आहे. आता कुठल्याही दृश्याला भोग वा त्याग हे दोनच पर्याय असतात. दृश्य बघणे म्हणजेच त्याचा अनुभव घेणे म्हणजेच त्याचा भोग घेणे. दृश्य न बघणे म्हणजे त्याचा त्याग करणे होय.

याप्रकारे पतंजली 'दृश्य' याची व्याख्या करून ते भोग व त्याग यासाठीच असते असे स्पष्ट करतात.



## हसता हसता

रमेश व अनिता एका हॉटेलात कॉफी प्यायला भेटले. दोघेही लग्नाचे होते. नातेवाईकांनी स्थळ सुचविले होते. परंतु घरातल्यांच्या आधी दोघांनी एकमेकांना भेटण्याचे ठरविले होते. प्रथमदर्शनीच दोघेही एकमेकांना आवडले नाहीत. सुरुवातीच्या एक-दोन मिनिटांतच अनिताचे ठाम नकारार्थी मत बनले होते. पुढे बोलणे चालू ठेवण्यात दोघांनाही रस नव्हता. परंतु नाही कोणी व कसे म्हणायचे ? या विचाराने दोघेही अवघडले होते. कॉफी दोघांनीही तशीच संपविली. एवढ्यात रमेशचा मोबाईल वाजला. खरं तर त्यानेच अशी परिस्थिती आली तर या विचाराने सुटकेसाठी मित्राला त्यावेळी फोन करायला सांगितला होता. फोनवर "अरेरे! केव्हा, कधी ? मी आलोच." एवढे बोलून तो अनिताला म्हणाला, "मला निघायला हवे. आत्ताच माझ्या एका मावशीला अपघात झाला आहे." अनिता पटकन उठून म्हणाली, "बरे झाले! म्हणजे तसं वाईटच झालं. पण थोड्याच वेळात तुझ्या नाही तरी माझ्या कोणा नातेवाईकाचा अपघात झालाच असता. "

( पान ४ वरून )

**अपथ्य : आहार**

- १) मका टाळावा
- २) शेवगा, लालभोपळा, मेथी टाळावी.
- ३) वाल, वाटाणे, मटार इ. कडधान्ये टाळावी.
- ४) मासे, बकरी, मेंढीचे मांस टाळावे
- ५) अननस, कैरी, ताडगोळे, कच्ची केळी, जांभूळ, फणस, आंबट फळे टाळावीत.
- ६) दही, थंड ताक टाळावे.
- ७) थंड पाणी, शिळे पाणी टाळावे. साठवलेले पाणी टाळावे.
- ८) तळलेले पदार्थ, पापड, लोणची, फास्टफूडचे पदार्थ टाळावेत.

**विहार :**

श्रम, व्यायाम, मैथुन, वाऱ्यावर फिरणे, उन्हात फिरणे, धूर, धुळीचा संपर्क या गोष्टी टाळाव्यात.

**दोषविशिष्ट लक्षणांमध्ये**

**पाळावयाच्या गोष्टी -**

**कफाने छाती भरली असल्यास -**

- १) गोमूत्राच्या वाफेचा शेक घ्यावा. वा गोमूत्रात भिजवलेल्या फडक्याने छाती शेकावी.
- २) भेंडी, लवंग, दालचिनी, ओवा उकळलेल्या पाण्याची वाफ नाकातोंडाने घ्यावी व हेच पाणी थोडे थोडे प्यावे.
- ३) आल्याचा रस + मध हे मिश्रण अधूनमधून प्यावे.

**कोरडा व अतिश्रमाने खोकला येत असल्यास -**

- १) गहू + सातूची पोळी खावी.
- २) दुधात भिजवलेल्या कणकेच्या पोळ्या (दशम्या) खाव्यात.
- ३) दूध, तूप, लोणी घ्यावे.
- ४) तीळ घातलेली खिचडी तुपासह घ्यावी.
- ५) खाण्यात ओली हळद भरपूर वापरावी. सुंठ तुपावर परतून खडीसाखरेसह घ्यावी. याने कफ व वात दोन्हीचा खोकला कमी होतो.



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 लेखांचा वैयक्तिक मते समजावीत.

अक्षरजुळणी : अजय रिसवूड - 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 सर्व्हिसेस' ह्या विषयामध्ये एम्.बी.ए. ची पदवी मिळवलेली आहे. ते ठाण्यामध्ये आयुर्वेद व योगतज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात.

नामस्कार मंडळी सर्वप्रथम आयुर्वेदच्या सर्व वाचकवर्गांस मकर संक्रांतीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

ह्या सदराद्वारे आपण गेले वर्षभर प्रत्येक महिन्यास एकमेकांना भेटत आहोत. ह्या वर्षभरात आपण योग व आयुर्वेद ह्या दोन्ही शास्त्रांचा परस्पर किती दृढ संबंध आहे हे जवळून अनुभवले. आज आपण ह्या लेखमालेतील शेवटचे आसन बघणार आहोत ते म्हणजे "शवासन"

शरीराबरोबरच मनाला देखील विश्रांती देणारे, शिथिल करणारे असे हे आसन आहे. म्हणूनच हे आसन संपूर्ण योगसाधना झाल्यानंतर प्रत्येकाने नित्य साधनेत जरूर अभ्यासावे.

**सर्वसाधारण कृती :-**

- १) सर्वप्रथम शयन स्थितीमध्ये विश्रांती अवस्थेत यावे.
- २) दोन्ही पायांमध्ये १ ते १/२ फुटाचे अंतर असावे.

३) दोन्ही हात कोपरातून किंचित दुमडलेले व हाताची बोटे अर्धवट वळलेली असावीत.

४) आसनास्थिती पक्की झाल्यानंतर लक्ष संपूर्णपणे आपल्या श्वसनावर केंद्रित करावे.

५) श्वसनक्रियेच्या सहाय्याने हळूहळू आपल्या पायांपासून ते डोक्यापर्यंत शरीराचा एक/एक भाग क्रमाक्रमाने शिथिल करत जावा.

६) शरीर व मन संपूर्ण शिथिल झाल्यानंतर ह्या आसनस्थितीमध्ये एखादा चांगलासा संकल्प करावा.

७) हळूहळू उलटक्रमाने प्रथम मन व नंतर शरीर सूचना देऊन अॅक्टिव्ह बनवावे.

८) दोन्ही हातांच्या आधाराने हळूहळू एका कुशीवर वळून उठून बसावे.

९) त्यानंतर दोन्ही हातांनी डोक्यांना हलकेच मर्दन करून हळूहळू डोळे

उघडावेत.

## सर्वसाधारण घोण्याची काळजी

१) पाठ अथवा कंबरदुखीचा त्रास असणाऱ्यांनी काळजीपूर्वक हे आसन करावे.

२) हृदयरोग असणाऱ्या ज्या व्यक्तींचा इजेक्शन फॅक्टर ३०% पेक्षा कमी असेल अशा रूग्णांनी हे आसन करू नये.

### थोडक्यात परंतु महत्त्वाचे :

१) दोन्ही खांदे हे हलकेच खालच्या बाजूस झुकलेले असावेत.

२) मान ही सरळ परंतु ताणरहित असावी.

३) चेहरा हा जमिनीस समांतर

असावा.

४) सर्व शरीर हे अतिशय शिथिल व तणाव रहित असावे.

## आसनांचा त्रिदोषांवर होणारा परिणाम

१) प्रकुपित वातदोषाचे शमन होते.

२) प्रकुपित पित्तदोषाचे शमन होते.

३) कफ दोषावर नियंत्रण रहाते.

आपापल्या शरीर प्रकृतीनुसार अथवा व्याधी अवस्थेनुसार आसनाचे जास्तीतजास्त लाभ मिळण्याच्या दृष्टीने पुढीलप्रमाणे काही बदल केल्यास चांगले परिणाम दिसून येतात.

	वात ↓↓↓↓	पित्त ↓↓↓↓	कफ ↓
वेळ	२० ते ३० मिनिटे	१५-२० मिनिटे	५-१० मिनिटे
श्वसन	सहज व शिथिल	मृदू व शिथिल	नैसर्गिक श्वसन
केंद्रबिंदू	शैथिल्य व स्थिरत्व	मनोनिग्रह व स्थिरत्व	हळूहळू जाणीवपूर्वक शिथिलीकरण

ह्या लेखमालेमध्ये आपण आज एकमेकांचा निरोप घेणार आहोत. आपल्या सूचना अथवा अभिप्राय मिळाल्यास आम्हास नक्कीच आनंद वाटे.

हे नववर्ष आपणा सर्वांना सुखसमृद्धीचे व आरोग्याचे जावो ह्या शुभेच्छा!

॥ हरि ॐ ॥

( पान १ वरून )

वा कॉलनीचा तिळगूळ समारंभ वेगळाच. या प्रत्यक्ष समारंभाशिवाय अप्रत्यक्ष म्हणजे प्रत्यक्ष उपस्थितीशिवायचे सोहळे असतात, ते नेटिझन्सचे. गूगल, ऑर्कुट, याहू यावरच्या वेगवेगळ्या कम्युनिटीज व त्यांच्यामध्ये होणारे खास ई-तिळगूळ समारंभ. वेगवेगळ्या चॅटींग ग्रुपचे शाब्दिक-खरेतर-लिखित स्वरूपाचे तिळगूळ, हलक्याचे आदानप्रदान तर बहुतेकांना फारच सोयीचे. अशाच या सर्व गटांत एक नवीन गटाची हल्ली भर पडली आहे, ती म्हणजे व्यायामशाळेचा ग्रुप. व्यायामशाळा हा आपला गावंढळ जुना शब्द झाला. 'जिम' हा बरोबर शब्दप्रयोग आहे. लोकांना घरी व्यायाम करायला जमत नाही. यामुळे हल्ली तारांकित सोयीसुविधांनी युक्त आधुनिक व्यायामशाळा निघाल्या आहेत. त्यांना जिम म्हणतात. व्यायाम हा घाम गाळण्याचा व एकाग्रता आणण्यासाठी उपयुक्त अशा शारीरिक कष्टाचा प्रकार अशी आपली आमची समजूत. परंतु हल्लीचे हे जिम एकतर पूर्णपणे वातानुकूलित असतात. अगदी मध्यमवर्गीय जिम असेल तर किमानपक्षी प्रत्येकाच्या डोक्यावर येऊ शकेल एवढे पंखे तरी असतात. व ते व्यायाम चालू असताना पूर्ण वेगाने चालू असतात. याशिवाय पार्श्वसंगीत चालू असते व त्याच्या तालावर वेगवेगळे व्यायाम प्रकार केले जातात. झालंच तर सभासदांच्या मनाला विरंगुळा म्हणून टीव्ही चालू असतो. त्याच्यावरच्या मालिका अथवा

सिनेमांचा आस्वाद घेत घेत व्यायाम करता येतो. तर अशाच एका जिममधला संक्रांतीचा हा प्रसंग. संक्रांतीच्या आदल्या दिवशी जिमच्या ग्रुपची भोगी पार्टी होती. एक सिनिअर सभासद, आपण त्यांना सरलाताई म्हणू, त्यांनी आल्या आल्या, मुळात पूर्ण वेगात चालू असणारा पंखा अजून जोरात करायचा प्रयत्न केला. सरलाताईंनी आपल्या जवळची मोठी पिशवी उघडून फर्मान सोडले, 'या गं सगळ्याजणी! मस्त भोगीची भाजी व बाजरीच्या भाकऱ्या आणल्यात. या, व्यायामाच्या अगोदरच खाऊन घ्या!! नंतर जायची प्रत्येकीलाच घाई असते.' एका नवीन सभासदाने बोलायचा प्रयत्न केला, 'व्यायामाच्या आधी कसे खायचे?' त्यावर त्यांचे उत्तर, 'काही होत नाही. थोडे खाऊन थोड्या वेळाने हळूहळू व्यायाम करा आणि समजा एक दिवस नाही केला तर बिघडते थोडेच?' भोगीची पार्टी काय आपण रोज करतो का?' असो.

तर असा हा सोहळ्यांचा महिमा. 'आयुर्हित' याच समाजातील माणसांचे असल्याने 'आयुर्हित'च्या सर्व वर्गणीदारांचाही असाच एक स्नेहमेळावा लाववठरच आयोजण्याचे आमच्या मनात आहे. होऊन जाऊ दे 'आयुर्हित'चाही एक सोहळा. याबाबत आपल्याही काही सूचना असतील तर जरूर आम्हाला कळवा. पुन्हा एकदा आपल्या सर्वांना नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा!

