



पाणी प्यावे, अथवा कोवळी पाने उन्हात वाळवून त्याची पूड करून सकाळ संध्याकाळ घ्यावी. ह्याने मधुमेह कमी होतो.

आंब्याचा मोहोर शीतल, ग्राही, वातकर, अग्निदीपक व रूची प्रदान करणारा आहे. ह्याचा उपयोग अतिसार व स्त्रियांना अंगावरून पांढरे जात असल्यास होतो.

आंब्याची साल ग्राही व गर्भाशयाची सूज घालवणारी आहे.

आंब्याची कोय कृमिघ्न, मलाला घट्टपणा आणणारी तसेच रक्ताप्रदर व श्वेतप्रदरात उपयुक्त आहे.

आंब्यामध्ये लोह असते त्यामुळे पांडुरोगात (Anaemia) ह्याचा उपयोग होतो तसेच स्त्रियांमध्ये लोहाची कमतरता आढळते अशावेळी आंब्याचे सेवन उपयुक्त ठरते.

आंबा पचनशक्ती सुधारतो व त्यामुळे कांती सुधारण्यास मदत होते.

आंब्यामध्ये विपुल प्रमाणात Antioxidant असतात, त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने कॅन्सरचे प्रमाण कमी होते. हा हृदयाला बल देणारा आहे, Antioxidant असल्याने कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास तसेच अति रक्तदाब कमी करण्यास मदत होते.

आंब्यामध्ये Vit E विपुल प्रमाणात आढळते व त्यामुळे शरीरातील लैंगिक संप्रेरकाचे काम व्यवस्थित करण्यास उपयुक्त आहे. वृष्य आहे.

आंबा हा सूज व वेदना कमी करतो व त्यामुळे संधिवात व दम्यात उपयोगी आहे.

आंब्यात Vit C व कॅल्शियम असल्याने

शरीरातील रक्तस्त्राव थांबवण्यास मदत करतो.

आंब्याचा रस हा बलदायक तसेच स्मरणशक्ती वाढवणारा व मनाची एकाग्रता वाढवणारा आहे.

आंब्याच्या सेवनाने शरीरातील सर्व संप्रेरक (Hormones) व्यवस्थित कार्यरत होतात.

गांधिलमाशी किंवा विंचू चावल्यास आंब्याचा मोहोर वाटून दंशस्थानी लावतात त्यामुळे वेदना कमी होतात.

आंब्याची फुले सावलीत वाळवून चूर्ण करून ठेवावे व हे चूर्ण व मध हे मिश्रण घेतल्यास लघवीतून जाणारा धातू बंद होतो. तसेच फुलांचे चूर्ण व बेलाच्या पानांचा रस एकत्र घेतल्यास मधुमेहात होणारी वारंवार मूत्रप्रवृत्ती बंद होते.

आंब्याचा रस १ ग्लास, १/४ ग्लास गाजराचा रस हे मिश्रण सैंधव घालून घेतल्यास मूत्रमार्गातील तक्रारी दूर होतात.

बाळंतपणात आंब्याचा रस नियमित घेतल्यास अंगावर दूध भरपूर येते.

आंब्याचा रस व दूध हे एक बलदायक पेय आहे. लहान मुलांचे वजन वाढवण्यास ह्याचा उपयोग करावा.

आंब्याच्या अतिसेवनाने शरीरावर गळवे उठणे दिसून येते.

कच्ची कैरी वाफवून त्याचे पन्हे बनवतात. व त्यामुळे दाह व तृष्णा शांती होते.

अशा ह्या बहुगुणी आंब्याचे नित्यसेवन करावे.

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ।।

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ७ • अंक ५ • भारतीय सौर ज्येष्ठ १, शके १९३२ • २२ मे 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](http://www.ayurlink.com) / [Ayurhit\\_magazine](http://Ayurhit_magazine) वर सुद्धा

## संपादकीय

वैशाखाचे उन रणरणते आहे. पारा चाळीस अंशांवर पोचला आहे. या मोसमातील फळांचा राजा आंबा, त्याचे बागाईतदार सोडून सर्वजण पावसाची आतुरतेने वाट पाहत आहेत. पाऊस सुरु झाला की आंब्याची विक्री घटते. यामुळे आधीच कॅल्शियम कार्बाईडच्या बातम्यांमुळे घटलेली आंब्याची विक्री बंद होऊ नये म्हणून पाऊस लांबावा म्हणून हे बागाईतदार देव पाण्यात घालून बसले आहेत. असो. सध्या चर्चा आहे ती कृत्रिमरीत्या पिकवलेल्या आंब्यांची आणि त्यामुळे होणाऱ्या दुष्परिणामांची. या अनुषंगाने एकंदरच सर्वच फळे, भाज्या, धान्ये यांत वापरल्या जाणाऱ्या रसायनांचा व त्याच्या शरीरावरील दुष्परिणामांचा उहापोह करणे गरजेचे बनले आहे. गेल्या काही वर्षांत

युरोपीय देशांमध्ये आपल्याकडून होणारी फळफळावळांची निर्यात वाढते आहे परंतु त्याबरोबरच त्यांचे, रासायनिक खते/ औषधांच्या फळांत सापडणाऱ्या अंशांच्या प्रमाणावरील निर्बंधही वाढत आहेत. युरोपातील सरकारे व जनताही एकंदरीतच आरोग्याबाबत खूपच जागरूक असल्याने हे निर्बंध काटेकोरपणे पाळले जातात. नुकतेच कीटकनाशकांचे प्रमाण जास्त असल्यावरून सुमारे दोन हजार टन द्राक्षे युरोपातून भारतात परत पाठवली गेली. ती आता आपल्या बाजारपेठेत खपवली जातील.

पिकांवर रोग पडू नये, त्याला कीड लागू नये म्हणून धान्ये, फळे यांवर सुरवातीपासून रासायनिक कीटकनाशकांची

## जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण प्राणायाम म्हणजे श्वास प्रश्वास यांची गति थांबणे हे पाहिले तसेच प्राणायामाचे बाह्य, अभ्यंतर व स्तंभ हे तीन प्रकार बघितले.

पुढे भगवान प्राणायामाच्या अजून एका प्रकाराबद्दल सांगतात,

**बाह्याभ्यंतर विषयाक्षेपी चतुर्थः ॥**

आतला - बाहेरचा विषय सोडून देणारा चौथा (प्राणायाम) असतो.

प्राणायामाचे बाह्य, अभ्यंतर व स्तंभ हे प्रकार आपण पूर्वी पाहिले आहेत. हे तीन ही प्रकार शरीरातील घटनांच्या अनुषंगाने वर्णिलेले आहेत. या शरीराच्या अनुषंगाने आतील बाहेरील असे जेजे विषय येतात त्यांना सोडून येथे वेगळ्याच दिशेने विचार अभिप्रेत आहे.

आपले शरीर पांचभौतिक म्हणजे पांच महाभूतांपासून तयार झाले आहे. पृथ्वीपासून पुढील सर्व महाभूते ही एकापेक्षा एक सूक्ष्म व श्रेष्ठ अशा स्वरूपात शरीरात उपस्थित आहेत. तसेच त्यांनी निर्मिती उलट क्रमाने म्हणजे आकाशापासून पृथ्वीकडे झालेली आहे.

आकाश, वायु, तेज, आप, पृथ्वी या क्रमवारीत दुसऱ्या क्रमांकावर असलेला वायु हा निसर्गातील सर्व हालचालींचा कारक आहे. त्याचाच शरीरात असलेला अंश हा शरीरातील सर्व हालचालींचा कारक असतो.

हा शरीरात व शरीराबाहेर सर्वत्र असल्याने एका अर्थी आत बाहेर या विषयांपासून अलिप्त आहे. या वायुचे नियमन करणे म्हणजे चौथा प्राणायाम होय. हा सूक्ष्मतर असा आहे. म्हणजेच सूक्ष्माच्याही पलिकडे असा अर्थ, बाह्याभ्यंतर विषयापलिकडे याचा लावता येतो. या प्राणायामामुळे काय साधते ते भगवान पुढच्या सूत्रात स्पष्ट करतात.

**ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥**

त्यामुळे (त्यानंतर) प्रकाशाचे आवरण क्षीण होते.

प्रकाशाचा जसा तेज हा अर्थ आहे तसाच ज्ञान असाही अर्थ आहे. यामुळे ज्ञानावरील आवरण क्षीण होते असाही अर्थ घेता येतो. ततः म्हणजे त्यानंतर म्हणजे हा चौथा प्राणायाम साधल्यानंतर ज्ञानावरील आवरण क्षीण होते. ज्ञानावर तमाचे जे आवरण असते त्यामुळे योग्य ज्ञान होऊ शकत नाही. हा प्राणायाम साधल्यामुळे हे आवरण क्षीण होते, दूर होण्यास मदत होते. याचा अजून एक अर्थ लावता येतो. आपल्या शरीरावर तेजाचे एक सूक्ष्म आवरण असते. यालाच (Aura) असेही म्हणतात. आपल्या शरीरावर पडणारा प्रकाश या आवरणावरून परावर्तित होतो व त्यामुळे आपले शरीर दृश्यमान होते. निसर्गातील कुठलीही वस्तू त्यावरून परावर्तित होणाऱ्या प्रकाशाच्या प्रमाणाने

( 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.

### आंबा

फळांचा राजा आंबा हा अन्न व औषध ह्या दोन्ही दृष्टिने बहुमोल आहे. हा लेख तुमच्यापर्यंत येईपर्यंत तुमचा मनसोक्त आंबा खाऊन झाला असेल. एप्रिल, मे म्हणजे आंबामहोत्सव हे समीकरणच झाले आहे.

जगात सर्वात जास्त आंबा भारतात पिकतो. आंब्याच्या जातीनुसार रंग, चव व आकार बदलतो. ह्याचा डेरेदार वृक्ष असतो व एप्रिल ते जून ह्या काळात आंबा उपलब्ध होतो. संस्कृतमध्ये आंब्याला 'रसाळ' म्हणतात तसेच ह्याला अमृतफळ असेही म्हणतात.

#### आंब्यातील अन्नपोषण मूल्ये :

(१००ग्रॅम खाद्य भागात) आर्द्रता - १.०%, प्रथिने - ०.६%, मेद - ०.४%, खनिजे - ०.४%, तंतुमय पदार्थ - ०.७%, पिष्टमय पदार्थ - १६.३%, कॅल्शियम - १४ मि.ग्रॅ., फॉस्फरस - १६ मि.ग्रॅ., लोह - १.३ मि.ग्रॅ., 'क' जीवनसत्व - १६%

आंबा गुरु, स्निग्ध व मधुर आहे. कैरी व आंबा या दोन्ही अवस्थात या फळांचे औषधी गुण सापडतात. कैरी ही अम्लधर्मी व स्तंभक आहे.

पक्व आंबा सारक, ऊर्जादायक, मेदवृद्धी करणारा व मूत्रल आहे.

आंबा पचनशक्ति वाढवतो, व शरीरातील रक्तधातु वाढवतो.

यकृताचा बिघाड असल्यास, व वजन कमी झाले असल्यास आंबा खावा.

आंब्याच्या झाडाची साल, पाने, फुले व कोय ही कफपित्तशामक तसेच रक्तस्तंभक व व्रणरोपक आहे.

आंब्याची पाने उलटी थांबवण्यास उपयुक्त आहेत.

आंब्याच्या पानांचा रस लघवीतून पू जात असल्यास घ्यावा.

मधुमेहात आंब्याची कोवळी पाने रात्रभर पाण्यात भिजत घालून, सकाळी ते



मला तर बाई गार पाण्याशिवाय जमतच नाही.' 'काही नाही होत हो! एखादी पुरणपोळी जास्त खाल्ली तर एखादी गोळी जास्त घ्यायची.' 'अगं किती हे पथ्य! माणसाला ना सगळं काही खायची सवय असली पाहिजे.' (असं बोलणाऱ्यांच्या खिशात नेहमी क्रोसीन आणि अॅन्टासिड यांचा डोस असतो आणि तो ते आठवड्यातून तीन वेळा तरी घेत असतात.) सगळं पचलं पाहिजे ना गं!' असे अनाहूत, अशास्त्रीय, अहितकर सल्ले वारंवार मिळत असतात. रुग्णाला किंवा निरोगी आयुष्याची इच्छा असणाऱ्या कुणाही व्यक्तीला - अशा सर्वांचं बोलणं ऐकून न ऐकल्यासारखं करावं लागतं तरच काही खरं आहे हो!

सुभाषितकारांनी सांगितलं आहेच की - पथ्ये सति गदार्तस्य भेषज ग्रहणेन किम् ? पथ्येऽ सति गदार्तस्य भेषज ग्रहणेन किम् ?

पथ्य पाळणाऱ्या मनुष्याला औषधाची काय गरज ? पथ्य न पाळणाऱ्या मनुष्याला औषधाचा काय उपयोग ? थोडक्यात पथ्य पाळण्यातच शहाणपणा आहे.

पथ्याचा अतिरेक नसावा हे ही तेवढंच खरं. त्यासाठी

फार नियम करू नये।

नियमेवीण राहू नये ।।

या समर्थ रामदास स्वामींच्या वचनाप्रमाणे वागावं, हे बरं!

आजच्या संगणक युगात, कुणाही वैद्याकडे जेव्हा रुग्ण त्याच्या आजारासाठी जातो. तो किमान चार डॉक्टर फिरूनच! या चारही डॉक्टरांनी खाण्या-पिण्याची पूर्ण मुभा दिलेली असते. वैद्य मात्र पहिल्यांदा त्या खाण्यावर बंधन घालतो. त्यातही रुग्णाचे आवडते पदार्थ बंद करणं हा वैद्यांचा छंदच असतो की काय माहित नाही ? ( हे आवडते पदार्थ वारंवार आणि जास्त खारून आजाराला कारणीभूत झालेले असतात - असं वैद्यांना वाटतं) त्यामुळं आहारातल्या पथ्य - अपथ्याची यादी दिली की रुग्ण बिचकतात. पूर्वी मी त्या रुग्णांना नाना तऱ्हेनं समजावून सांगण्याचा प्रयत्न करायचे. तरी पथ्याच्या भीतीनं त्यातले काही जण औषध बंद करायचे.

आता मी फक्त एकच गोष्ट सांगते, 'पथ्य पाळलंत तर तुमचा फायदा. नाही पाळलंत तर माझा फायदा, तरी मी तुम्हाला पाळायला सांगते आहे. आता तुम्हीच ठरवा - काय करायचं ते!' ❀

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्विद' 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

### पथ्य - एक कटकट ??? !!!

अपथ्य टाळलं तरी हा झाला अर्धा भाग! पुढचा अर्धा भाग म्हणजे 'पथ्यपालन'. आयुर्वेद शास्त्र हे नेहमीच 'इष्ट' आहारावर भर देत आलं आहे. प्रत्येक व्यक्तीनं स्वतःला इष्ट आहार सेवन केला तरच तो आहार व्यक्तीला बल, वर्ण, स्वर, आयुष्य आणि निरोगीपणा देऊ शकतो. आता हा इष्ट आहार म्हणजे काय ? तर 'प्रिय आणि हितकर आहार.' केवळ प्रिय असलेले पण हितकर नसणारे पदार्थ (उदा. पावभाजी, चायनीज इ.) हा 'इष्ट' आहार नव्हे. म्हणूनच मूग, दुधी भोपळा, पडवळ, लाह्या, तांदूळ, गाईचं दूध असे हितकर पदार्थ, वैद्यांच्या सल्ल्याने आहारात घ्यावे. आजारानुसार हे पदार्थ बदलू शकतात. पण हे पदार्थ सगळ्यांनाच 'अप्रिय' असतात. त्यांना प्रिय बनवण्यासाठी फोडणी, वेगवेगळे मसाले, आलं, लसूण, कोथिंबीर, पुदीना, कोकम, आवळा, डाळिंब, बोर, वेलदोडा, जायफळ, अशा हितकर पदार्थांचाच वापर करून विविध चविष्ट व्यंजन बनवली जाऊ शकतात. मग तो आहार

प्रियही होतो आणि हितकरही. प्रत्येक आजारातला असा 'इष्ट' आहार वेगवेगळा असू शकतो. उदा. काविळीमधे आलं-लसूण यांची पेस्ट लावून केलेली पडवळाची भाजी, मुळव्याधीत गव्हाचा फुलका + सुरणाची भाजी + ताक, तापामधे तूप-जिन्याची फोडणी दिलेलं मुगाचं सूप, स्थौल्यात कुळथाचं पिठलं + ज्वारीची भाकरी + जवसाची चटणी + ताक - अगणित वैविध्य आहे यात! आणि गंमत म्हणजे खूप चविष्ट पदार्थ उपलब्ध आहेत पण मुळात आपल्याला 'इष्ट' आहाराविषयी जिज्ञासा हवी ना! तर आपण तो शोधू !

'अपथ्य टाळणं आणि पथ्याचं पालन करणं' यातले खूप मोठे अडथळे म्हणजे रुग्णाच्या आजूबाजूची 'प्रेमळ' माणसे. मित्रमैत्रिणी, नातेवाईक, कार्यालयातले सहकारी - अशी ही छुप्या शत्रूंची एक मोठी फळीच असते. 'किती दिवस झाले ते गरम पाणी पितेस ? बंद कर.

( पान ८ वर )



## ( पान १ वरून )

फवारणी केली जाते. तसेच पीक जास्त यावे, लवकर यावे या दृष्टीने रासायनिक खतांचा वापर मोठ्या प्रमाणात केला जातो. या सर्व रासायनिक खते, कीटकनाशकांचे अंश साहाजिकच त्या धान्य वा फळांमध्ये येतात.

या कीटकनाशकांचा मानवी शरीरावर घातक दुष्परिणाम दिसण्याचे प्रमाण प्रयोगांनी ठरवले गेलेले आहे. याला 'घातक प्रमाण' (Toxic level) असे म्हटले जाते. यापेक्षा प्रमाण जास्त असेल तर मानवी शरीरास ते पदार्थ अपायकारक ठरू शकतात. आपल्याकडे हे प्रमाणे प्रभावीपणे तपासण्याची यंत्रणा सर्वत्र उपलब्ध नाही. यामुळे आपल्या बाजारात येणारी फळे, धान्ये यावर असे कुठलेही नियंत्रण नाही. कागदोपत्री नियंत्रणे आहेत परंतु ती तपासणारी यंत्रणाच नसल्याने त्याचा काही उपयोग नाही. फळांना भाव जास्त मिळावा, ती लवकर पिकून लवकर विकली जावीत व आपले पैसे लवकर वसूल व्हावेत या हव्यासापोटी फळांवर कॅल्शियम कार्बाईड या रसायनाच्या पावडरचा थर लावला जातो किंवा त्याची पुडी या फळांच्या सान्निध्यात ठेवली जाते. तर द्राक्षे, चेरी यांसारखी फळे लवकर पिकू नयेत, जास्तकाळ टपोरी दिसावीत म्हणून विशिष्ट रसायनाच्या द्रावणांचा फवारा त्यांच्यावर मारला जातो. तसेच केळी, पपई, यासारख्या फळांवर त्यांचा थर दिला जातो. कलिंगड, डाळींब यासारखी फळे, स्ट्रॉबेरीसारखी फळे लालबुंद दिसावीत म्हणून त्यात लाल रंगाच्या रसायनाचे द्रावण

इंजेक्शनद्वारे टोचले जाते. स्ट्रॉबेरी, डाळींबाचे दाणे पाण्यात टाकले असता हा रंग पाण्यात विरघळून लाल गडद रंगाचे पाणी दिसते. ही सर्व रसायने अगदी अल्पशा मात्रेतही शरीरावर दोन प्रकारे परिणाम करतात. १) ताबडतोब व तात्कालिक २) दूरगामी.

तात्कालिक व लगेच दिसणारे परिणाम हे अॅलर्जी या स्वरूपाचे दिसतात. श्वास नलिका व अन्ननलिकेचा दाह उत्पन्न होऊन त्यावर सूज येणे, यामुळे नाक गळणे, घसा खवखवणे, सर्दी होणे, ताप येणे. श्वसनाला त्रास होणे यासारखी लक्षणे दिसतात. तसेच जुलाब, उलट्या होणे, पोट दुखणे यासारखी लक्षणेही दिसू शकतात.

ही रसायने शरीरात साठत असल्याने त्यांचे दूरगामी होणारे परिणाम म्हणजे अन्ननलिका वा आतड्यांत व्रण निर्माण होणे. कर्करोग होणे, तीव्र स्वरूपाचा पांडुरोग (अॅनिमिया) निर्माण होणे, श्वासनलिकेचे वारंवार सुजेमुळे आवुंगचन होऊन दम्यासारखा विकार निर्माण होणे व क्वचित तीव्रावस्थेमुळे मृत्यु ओढवू शकतो.

धान्य, फळे टिकावी, त्यांना कीड लागू नये हे उद्देश अगदी योग्य आहेत परंतु त्यासाठीचे नैसर्गिक उपाय थोडे अधिक खर्चिक व मुख्यतः वेळखाऊ, हळूहळू प्रभाव दाखवणारे असल्याने त्या उपायांचा अवलंब करण्याचे बहुतांश बागाईतदार व शेतकरी टाळतात. त्याऐवजी चटकन प्रभाव दाखवणारी, व तुलनेने खूपच स्वस्त पडणारी

रसायने वापरण्याकडे त्यांचा कल जास्त असतो. येणाऱ्या पिकाच्या प्रतवारी व प्रमाणावर परिणाम होऊ नये किंबहुना प्रमाण (yield) जास्तीतजास्त मिळावे व लवकर मिळावे या हव्यासाने बऱ्याचदा या रसायनांची दोन तीन वेळा फवारणी केली जाते. परंतु खाणाऱ्यावर त्याचा काय दुष्परिणाम होऊ शकतो याकडे दुर्लक्ष केले जाते. पूर्वी शेतकरी स्वतःची पिकवलेली फळफळावळ, धान्य स्वतः खाण्यासाठी थोडे तरी राखून ठेवत असे. त्यावेळी या रसायनांचा वापर कमी असायचा परंतु आता बहुतेक सर्व क्षेत्रांप्रमाणे शेती बागायती यामधूनही छोटा शेतकरी हद्दपार

## ( पान २ वरून )

दृश्यमान होत असते. जर प्राणायामाने प्राणाचा विस्तार (आयाम) या आवरणाच्या पलिकडे झाला तर हे आवरण नाहीसे होईल व ती वस्तू दृश्यमान होणार नाही म्हणजेच अदृश्य होईल. योग शास्त्रात वर्णिलेल्या सिद्धीपैकी अदृश्य होण्याची सिद्धी या प्राणायामाच्या अभ्यासाने साधत असावी असे अनुमान या दृष्टीने विचार केला तर काढता येऊ शकते.

पुढे भगवान सांगतात,

**धारणासु च योग्यता मनसः ॥**

आणि धारणांमध्ये मनाची योग्यता (वाढते.) प्राणायामाने एकाग्रता वाढते हे आपण गेल्याच अंकात पाहिले आहे. श्वास रोखला जात असल्याने, श्वासाची गति कुंठीत होत असल्याने धारणा शक्ती वाढते. धारणा म्हणजे मन एका टिकाणी धरून ठेवणे. अभ्यासाने ही मन धरून ठेवण्याची, एकाग्रतेची क्षमता

होऊ लागला असून मोठे उद्योगधंदे, मोठ्या कंपन्यांचा शिरकाव याही क्षेत्रात होत असून कायदे वाकवण्यात व निर्बंध धुडकावण्यात त्या तरबेज आहेत. बहुतांशी सर्वच मोठे बागाईतदार हे राजकारण्यांशी संबंधित असून त्यांना जनतेच्या आरोग्याशी काहीच घेणे देणे नाही. त्यांना फक्त पैसा कमवायचा आहे. यामुळे आपल्याकडे जोपर्यंत कायदा कठोरपणे पण तरीही तारतम्याने वापरला जात नाही व जोपर्यंत सरकारातील राजकारणी खऱ्या अर्थाने लोकाभिमुख होत नाहीत तोपर्यंत हे असेच चालायचे.



वाढवता येते. योगमार्गातील पुढच्या पायऱ्यांसाठी याचा उपयोग होतो.



## टीप - गेल्या अंकात

पाहिल्याप्रमाणे प्राणायामाचा श्वासाची गति रोखणे वा नियंत्रण करणे असा मर्यादित अर्थ घेतल्यास प्राणायामाच्या बाह्य, अभ्यंतर व स्तंभ या प्रकारांच्या अर्थात थोडा बदल करावा लागतो. या दृष्टीने विचार करता बाह्य म्हणजे श्वास बाहेर सोडून रोखून ठेवणे, अभ्यंतर म्हणजे आत घेऊन रोखून ठेवणे व स्तंभ म्हणजे आहे त्या स्थितीत रोखणे असाही अर्थ लावला जातो. याचा संबंध बाह्य कुंभक व अभ्यंतर कुंभकाशी लावला जातो. मर्यादित स्वरूपात हा अर्थ बरोबर आहे परंतु व्यापक दृष्टीने बघता हा पुरेसा वाटत नाही.