



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय । 'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आरोग्यदायी आहार विशेषांक

वर्ष ८ • अंक १० • भारतीय सौर कार्तिक, शके १९३३ • ऑक्टोबर ११ (दिवाळी अंक)

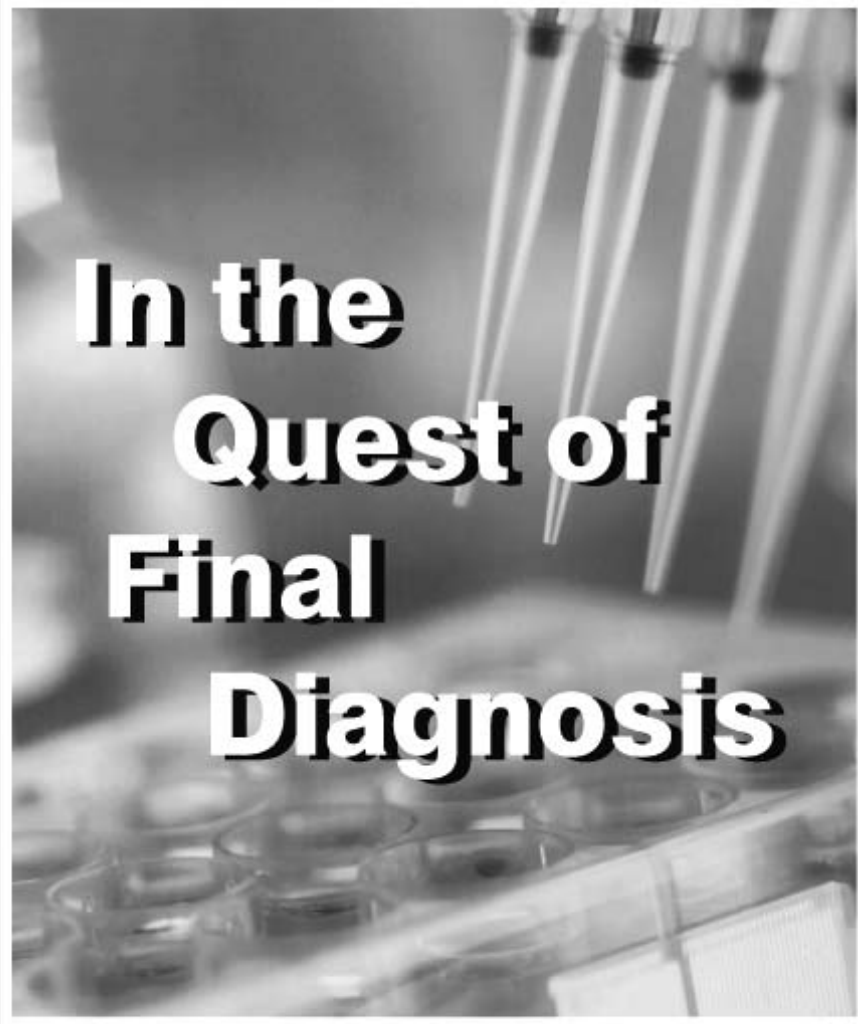
अनुक्रमणिका

● ऋणनिर्देश	३
● संपादकीय	५
● आरोग्य आपल्या आहारी	वैद्य तेजस वसंत लोखंडे	७
● उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म	वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी	९
● आहार - मुलांचा	वैद्या सौ. केतकी रानडे	१३
● वृद्धांचे आरोग्य व आहार	वैद्या सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन	१५
● उन्हाळ्यातील आहार विचार	वैद्या सौ. स्नेहा संतोष सोहोनी	२१
● हिवाळ्यातील आहार	वैद्या सौ. अरुणा टिळक	२३
● पंचामृत - एक परिपूर्ण टॉनिक	वैद्या सौ. कल्याणी केळकर	२७
● श्री रामदासस्वामींच्या मानसपूजेतील आहार	सौ. सुधा जोशी	२९
● उपवास	वैद्य प्रसन्न केळकर	३१
● तुम्ही अन्न खा, अन्नाने तुम्हाला खारू नये	रत्नप्रभा जोशी	३३
● नको कां म्हणतेस आई?	डॉ. सुमन नवलकर	३६
● कसही चालतं !	सौ. मालती वझे	३७
● 'टेक केअर'	सौ. कल्पना सुभाष कोठारे	३९
● पाकक्रिया विभाग	४२

प्रकाशक : कार्यकारी विश्वस्त वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी, आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी, हा अंक साईनाथ प्रिंटर्स, खोपट, येथून छापून, ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प.) ४००६०२. येथे प्रसिद्ध केला. दूरध्वनी : २५३३ २४२६. ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

● अक्षर जुळणी : (अंप्रुव्हा-२१) अजय रिसबूड ● मुखपृष्ठ : (साईनाथ ऑफसेट प्रिंटर्स) दत्ता धनावडे



In the Quest of Final Diagnosis



Dr. Vaidya's Laboratory



NABL ACCREDITED LABORATORY
For Haematology, Clinical Pathology,
Biochemistry & Serology

Satyam Apartments, Near Telephone Exchange, Mahatma Gandhi Road, Naupada, Thane (W)-400 602
Phone : 2540 6460 / 2540 7761 / 2538 0787





ऋणनिर्देश

‘आरोग्यदायी आहार’ या विशेषांकाच्या निमित्ताने आमच्या सर्व वर्गणीदारांचे, जाहिरातदारांचे व वाचकांचे आभार मानण्याची ही संधी आम्ही घेत आहोत. मासिक व विशेषांक यांची आर्थिक गणिते वेगवेगळी असतात. यामुळे विशेषांक काढताना महत्त्वाचे योगदान असते ते विविध जाहिरातदारांचे. यात आयुर्वेदाच्या प्रेमापोटी, एक सामाजिक योगदान या भावनेतून, तसेच वैयक्तिक संबंधांमधून जाहिरात देऊन या विशेषांकाचा आर्थिक भार पेलणाऱ्या सर्व जाहिरातदारांचे मनःपूर्वक आभार. त्यातही केतकर ब्रदर्सचे श्री. महेश केतकर यांचे विशेष आभार. त्यांच्या स्वतःच्या जाहिरातीबरोबरच अनेक जाहिराती मिळवून देण्यात त्यांचा मोठा सहभाग असतो. वेळेमध्ये सुबक छपाई करून व जास्तीतजास्त बिनचूक मुद्रण करून अंक आपल्यापर्यंत पोचवण्यात सहभाग आहे तो अंप्रुव्हा - २१ चे श्री. अजय रिसबूड, सौ. अपूर्वा रिसबूड, कृष्णा शिगवण व साईनाथ ऑफसेट प्रिंटर्सचे दत्ता धनावडे व त्यांच्या सर्व सहकाऱ्यांचा. त्याबद्दल त्यांचेही मनःपूर्वक आभार. अंक लोकांच्या नजरेत भरण्यासाठी आकर्षक मुखपृष्ठाचा मोठा वाटा असतो. या देखण्या मुखपृष्ठाबद्दल श्री. संतोष म्हसकर यांचे आभार. या अंकासाठी आपल्या बहुमूल्य वेळातून वेळ काढून आमच्या विनंतीला मान देऊन विचारप्रवर्तक, माहितीने भरगच्च लेख वेळेवर पाठविल्याबद्दल सर्व लेखकांचे आभार.

मासिकाचे आर्थिक गणित विशेषांकापेक्षा सोपे वाटले तरी अतिशय मंद गतिने वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या अनेकदा निरुत्साहाने भरून टाकते. अनेक मोठी मोठी मासिके अनेक वर्षे यशस्वीपणे चालल्यानंतरही बंद होताना दिसतात, तेव्हा आपण हे फुकाचे उद्योग कां करतो असा प्रश्न बऱ्याचदा पडतो. वारंवार स्मरणपत्रे पाठवूनही वर्गणीचे नूतनीकरण करण्याचे ‘विसरून’ जाणारे परंतु अंकाच्या आकाराच्या मानाने जास्त वाटणाऱ्या वर्गणीबद्दल तक्रार करणारे वर्गणीदार यात भरच टाकतात. पण तेव्हा आठवतात ते नियमितपणे वेळेपूर्वी नूतनीकरण करणारे वर्गणीदार तसेच आवर्जून अंकातील लेखांबद्दल अभिप्राय देणारे वर्गणीदार व आपण जे विचार पोहोचवायचा प्रयत्न करतो आहोत ते थोड्या का होईना लोकांपर्यंत निश्चित पोहोचताहेत याची खात्री पटते व पुन्हा उत्साह वाढतो. या अशा सर्व वर्गणीदारांचे मनःपूर्वक आभार.

एखाद्या मासिकाच्या लेखक वा संपादकांसाठी लेख वा संपादकीय लिहिण्यापेक्षाही कठीण काम असते ते ऋणनिर्देशाचे. वरवर सोपे व औपचारीक वाटणारे हे काम असते तसे महाकठीण. एखादे मासिक चालवणे म्हणजे काय चीज असते ते ज्याचे तोच जाणू शकतो. त्यातही केवळ मनोरंजनात्मक हलके फुलके मासिक चालवण्यापेक्षा एक विशिष्ट विचार, एक विशिष्ट ध्येय समोर ठेवून मासिक चालवणे जास्त अवघड. परंतु मुंगीच्या पावलाने का होईना वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या, चोखंदळ वाचकांकडून मिळणारे नेमके अभिप्राय हे मासिक चालवणाऱ्यांचा उत्साह द्विगुणित करत असतो. अशा सर्व वाचकवर्गांच्या पाठिंब्यामुळे दरवेळी नव्या उत्साहाने आम्ही दिवाळी अंकाची तयारी करतो. आज हा आठवा दिवाळी अंक आपल्यासमोर सादर करताना आम्हाला विशेष आनंद होत आहे.

: विश्वस्त मंडळ :

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

श्रीमती मीना फणसे



आयुर्हित दिवाळी विशेषांकास



हार्दिक शुभेच्छा !



एक हितचिंतक



संपादकीय

असं म्हटलं जातं की जवळपास निम्मी आजारपणं पोटातून निर्माण होतात, म्हणजे खाण्यापिण्याच्या पदार्थांमधून जंतुसंसर्ग होऊन किंवा चुकीच्या पद्धतीच्या खाण्यापिण्यामुळे पचन बिघडून एकंदर शरीर यंत्रणा बिघडते व रोग उत्पन्न होतात. बहुतांशी असंही लक्षात येतं की मुळात जिभेवर ताबा नसल्याने रोग उत्पन्न झाले की आता काही पदार्थांच्या खाण्यावर बंधने येणार या कल्पनेनेच रुग्ण कासावीस होतात व दवाखान्यात पोचल्यावर सर्वप्रथम, 'मी काय काय खाल्लेले चालेल?' असा प्रश्न डॉक्टरांना विचारतात. पथ्य-अपथ्याबद्दल प्रचंड गैरसमज लोकांच्या मनात असतात तसेच बऱ्याचदा वैद्य वा डॉक्टरांच्या मनातही याबद्दल गोंधळ असतो. 'आयुर्हित' चा दिवाळी विशेषांक दरवर्षी एका विषयाला वाहिलेला असतो. यावर्षी लोकांच्या मनातील हा संभ्रम दूर करण्याचा प्रयत्न करण्याचे ठरवून आम्ही हा 'आरोग्यदायी आहार विशेषांक' आपल्यासाठी घेऊन येत आहोत. यात पथ्यापथ्याबद्दल माहिती आहेच परंतु वेगवेगळ्या ऋतुंमध्ये खाण्यात कसे बदल करणे अपेक्षित आहे, ते नाही केले तर काय व्याधी निर्माण होऊ शकतात याबद्दलही विवेचन आपल्याला वाचावयास मिळेल. तसेच वयाच्या विविध अवस्थांमध्ये आहारात बदल करणे अपेक्षित असते. तरुणपणी मी पन्नास जिलब्या फस्त करायचो, आताही खाऊ शकतो. असे एखादे वृद्ध गृहस्थ म्हणतात तेव्हा या वयाला पन्नास जिलब्या खाऊन त्यांच्या वृद्ध शरीरावर काही विपरित परिणाम होऊ शकतो याची त्यांना जाणीव नसते. या अंकात कोणत्या वयाला आहार कसा असावा याबद्दलचे विवेचनही आपल्याला काही लेखांत वाचावयास मिळेल.

सध्याचे जग हे गतिमान जग आहे. साहाजिकच या 'फास्ट' जगात 'फूड' पण 'फास्ट' होत आहे. हे 'फास्ट फूड' आज सकसपणाच्या निकषावर कितीही डावे असले तरी बहुतांश कुटुंबांच्या आहारपद्धतीचा एक अविभाज्य घटक बनले आहे, हे मान्य करावे लागेल. तसेच या धावपळीच्या जीवनात चौरस आहार घ्यायला बहुतेकांना वेळ होत नाही. यामुळे तयार 'रेडी टू कूक' व 'रेडी टू इट' याप्रकारचे अन्न खाण्याची वेळ बऱ्याच जणांवर येते. या सर्व 'फास्ट' पदार्थांना काही सकस, पौष्टिक तरीही रुचकर व सर्व वयोगटांना आवडतील, खाता येतील असे काही पर्यायही या अंकात आपल्याला वाचावयास मिळतील. किंबहुना अशा पाककृतींचा एक स्वतंत्र विभागच या अंकात आहे. यात सकाळच्या नाशत्यापासून दुपार - सायंकाळच्या डब्यापर्यंत तसेच जेवणातील पदार्थांचेही विविध प्रकार आपणास उपलब्ध आहेत. केक, नूडल्स इ. पदार्थांना पर्यायी पौष्टिक पदार्थही येथे आपणास सापडतील.

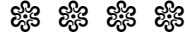
आहार हा जरी 'उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म' असा असायला हवा असला तरी जिव्हा लौल्य म्हणजे जिभेचे चोचले लहान थोर सर्वांनाच असतात व रसनेची तृप्ती करणे हा बहुतेकांचा प्राधान्यक्रम असतो. यामुळे सकस पौष्टिक अन्न सुद्धा जर रुचकर नसेल तर घशाखाली उतरत नाही. या अंकात पौष्टिक अन्न रुचकर बनवण्याच्या काही क्लुप्त्यासुद्धा काही सुगरणी आपल्याला देत आहेत.

असा हा सकस, पौष्टिक व रुचकर सामग्रीने परिपूर्ण असा अंक आपल्या घराची शोभा तर वाढवेलच पण आपल्या घरातल्यांची 'रसनातृप्ती' सकस पद्धतीने करण्यात नक्कीच हातभार लावेल.

- वैद्य प्रसन्न केळकर



With Best Compliments from



OM INFOTECH

AUTHORISED TRAINING CENTER OF M.B.T.B.
(MAHARASHTRA BUSINESS TRAINING BOARD)
CAD / CAM TRAINING CENTER, COMPUTER EDUCATION CENTER
Faculty with Strong Industry Experience

PLACEMENT
ASSISTANCE

: Courses :

- Certificate Course in AutoCAD
 - Mechanical Draftman
 - Pro-Engineer
 - 3ds Max
 - Certificate Course in Tally 9
 - Certificate Course in Computer Operating
 - Microsoft Office
- We also offer Hardware Support PC Assembling / Servicing / Maintenance using Genuine Parts through our Reliable & Professional Computer Hardware & Networking Engineer.

OM INFOTECH

G4, Durgaa Niwas, Behind New English School, Maharishi Karve Rd.,
Naupada, Thane (W). (5 Min walk from Railway Station)

- Cont : 9869619428 / 25426269
- email : paragk10@rediffmail.com

हार्दिक शुभेच्छा

स्वाद थाळी

साधी, डिलक्स, वातानुकुलीत
भोजनव्यवस्थेसह
ग्रुप बुकिंगची विशेष व्यवस्था

कमला स्मृती, साने गुरुजी मार्ग,
संतोषी माता मंदिराजवळ, शिवाजीनगर,
नौपाडा, ठाणे (प.) - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५४० ०६२२, २५४२ ४७५९

दिलीप कर्वे

मोबाईल : ९८९९० २२०३८

स्वाद कॅटरर्स

लग्न, मुंज तसेच घरातील / हॉलमधील
छोट्या मोठ्या सर्व कार्यक्रमांची
संपूर्ण उत्तम व्यवस्था

कमला स्मृती, साने गुरुजी मार्ग,
संतोषी माता मंदिराजवळ, शिवाजीनगर,
नौपाडा, ठाणे (प.) - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५४० ०६२२, २५४२ ४७५९

प्रदीप कर्वे

मोबाईल : ९८२९२ ७७४००



आरोग्य आपल्या आहारी

वैद्य तेजस वसंत लोखंडे

बी.ए.एम.एस.

आयुर्वेद हे शास्त्र नुसतेच रोगांची चिकित्सा अथवा शमन करणारे शास्त्र नसून हे रोगोत्पत्ती होऊ नये, या करिताचे “स्वास्थ्य रक्षणाचे” मोलाचे संदेश देणारे शास्त्र आहे. रोगोत्पत्ती होऊच नये या करिता आपली दिनचर्या, आहार व विहार फार महत्त्वाचा ठरतो. त्यामध्ये आहार हा सर्वाधिक महत्त्वाचा घटक आहे. आजच्या ह्या दगदगीच्या जीवनामध्ये रात्री उशीरा झोपणे, सकाळी लवकर उठावे लागणे, घाई - घाईमध्ये व अवेळी जेवणाची सवय, सोबत विरूद्ध विहार करणे ही स्वाभाविकपणे सर्वांकडून घडणारी कृत्ये आहेत, पण या सर्वांचा परिणाम शरीरावर होऊ नये म्हणून आपण योग्य वेळी, योग्य आहार द्रव व द्रव्य पदार्थांची योजना केल्यास अकाली होणारे रोग, शरीराची दोषस्थिती बदलणे हे सर्व टाळता येऊ शकते.

त्या करिता, सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे दिवसाची सुरुवात. सकाळी उठल्यानंतर, आजकाल “प्रातांबुपान” - अनशापोटी पाणी सेवन करण्याचे - फॅड आहे. पण यामुळे अनेकांना “अग्निमांद्य” जो सर्व व्याधींच्या उत्पत्तीस कारणीभूत आहे, असा विकार उद्भवतो व मंद झालेल्या अग्निवर (पाणी टाकून विझवलेल्या चुलीवर) चहा + चपाती, रात्रीचे उरलेले शिळे, रूक्ष पदार्थ, ब्रेड, बिस्कीट, मैदाचे पदार्थ आर्दिसारखे विरूद्ध आहार संयोग व पोषण तत्वांचा अभाव असलेले पदार्थ, प्रतिदिन सेवन केले जातात ज्यामुळे अपचन, पोटफुगी, शौचास साफ न होणे, पोटदुखी, थकवा आदि तक्रारींना तोंड द्यावे लागते. त्यामुळे दिवसाचे सुरुवातीस अग्नि प्रदीप्त करणारे द्रव्य योजिले पाहिजेत. न्याहारी करिता अहळीवाचे व उडदाचे साजुक तुपात केलेले लाडू, चपाती + लोणी + साखर, चपाती + तूप + साखर, गुळाची पोळी आदि खाण्याकरिता वापरणे योग्य होय. सोबत एक कप/ग्लास गरम दूध घ्यावे. ज्यांना दूध आवडत नाही किंवा दुधाचा वास आवडत नाही अशांनी दूध उकळतांना

त्यामध्ये सुंठ, हळद टाकून घ्यावे. यामुळे रसधातुचे परिपोषण होऊन, शरीरात प्राण व व्यानाचे बलवर्धन होते व दिवसभर उत्साह वाटतो.

दुपारच्या जेवणामध्ये अनेक जण चपाती + भाजी, भात + डाळ, डोसा, चायनीज, वडा -पाव, अशा नानाविध प्रकारचे पदार्थ खातात अथवा कॅन्टीनमध्ये केलेले पदार्थ उदा : तेलकट पुऱ्या, तिखट भाज्या, पापड, लोणचं, दही, सोडायुक्त पदार्थ खातात. यामुळे पित्त व कफ दूषित होऊन रोगांना आमंत्रण मिळते. दही हे अभिष्यंदी व गुरु असल्याने पचनक्रिया मंदावते व अजीर्ण होते, अग्निमांद्य होते. दुपारी लघु, पचण्यास सुयोग्य अशा पद्धतीचा आहार घ्यावा अथवा फलाहार करावा. (मात्र फळांसोबत मीठ व दूध यांचा संयोग विरूद्ध असल्याने एकत्रित सेवन करू नये). जेवणामध्ये एक पौष्टिक लोणचं वापरणे हितकारक ठरते. ते म्हणजे आलं व आंबेहळद धुवून, साल काढून (खरवडून) किसून, त्यामध्ये लिंबूरस + मिरपूड + साखर + सैंधव मीठ टाकून प्रत्येक घासासोबत तोंडी लावल्यास, भोजन रुचकर तर होतेच शिवाय अग्निदीपन, पाचन व अनुलोमन सुव्यवस्थितपणे होऊन अग्निमांद्यासारखे विकार सुद्धा नाहीसे होतात. शिवाय आहार रस हा सारवान बनतो व उत्तरोत्तर धातुंचा पोषणक्रम सुधारतो व धातु सारवान बनतात.

सायंकाळी प्रत्येकाला काही ना काही तोंडामध्ये घालण्यासाठी हवे असतेच, त्या करिता मग काहीजण पाणीपुरी, भेळ, आंबवलेल्या पिठाचा डोसा, दाबेली, टोस्ट - सॅन्डविच, बर्गर, चायनीज भेळ इत्यादी सेवन करतात. फास्टफूड सेंटर्समध्ये स्वच्छतेची निगा न राखल्याने पोटाचे रोग उद्भवू शकतात. त्यामुळे आपण घरच्याघरी हे पदार्थ पौष्टिक पद्धतीत बनवून, आरोग्याची व चवीची सांगड घालू शकतो. यामध्ये तांदूळाचे घावन, तांदूळाची खीर, ईन्स्टंट डोसा (पीठ न आंबवता, करण्यापूर्वी २ - ३ तास भिजवून,



वाटून घेणे), डाळींचे थालीपीठ, भाजी घातलेला पराठा इत्यादींचा समावेश करावा.

रात्री जेवणामध्ये सुद्धा आहार हा गरम, ताजा, स्निग्ध, सुपाच्य व लघु असा असावा. त्या करिता भाज्यांचे सूप, तांदळाची भाकरी, तांदळाची मऊ खिचडी, मुगाची खिचडी, खोबऱ्याची पुदीना, कोथिंबीर घालून केलेली चटणी, कोशिंबीर यांचा वापर करणे, हितकारक ठरते.

आपण नेहमी करणाऱ्या लज्जतदार व चमचमीत पदार्थांमध्ये बारीक सारीक बदल घडला तरी आपल्याला लगेच कळते. पण यामध्ये जर घडवलेला बदल मुद्दाम व आरोग्याच्या हितासाठी असेल, तर कळत - नकळत हा पदार्थ अजून जास्त लज्जतदार व चविष्ट लागतो.

वैद्य. तेजस वसंत लोखंडे

पत्ता : - सी/६, हकीम बिल्डिंग, तळ मजला, गुरु
नानक मार्केट, नॉव्हेल्टी सिनेमा समोर,
ग्रॅन्टरोड, मुंबई - ४०० ००७
दूरध्वनी - ९७९३२६७००९ / ९२२४३८२९२९



With Best Compliments from



Shrikrishna Brush Company



All types of
Industrial Brush
Manufacturer

Sahasrabudhe Bunglow, Brahman
Society, Naupada, Thane (W).
Mobile : 9820304834

With Best Compliments from

Vikas V. Lele

B.Com. BGL. C.S.(Inter)
9619739934

Vikas Consultancy

B/302, Sarvottam, Ramwadi,
Vishnu Nagar, Naupada,
Thane(W). 400602
Tel. : 25433995
email : vikaslele@rediffmail.com

Accounts
Co.Op.Society Accounts
Income Tax
Sales Tax
Services Tax
Insurance & Mutual Fund Investments
Company Law Matters

— हार्दिक शुभेच्छा —

मंगल सर्व्हिस

मंडप डेकोरेटर्स
व कॅटरर्स



प्रोप्रायटर

राजन वि. दाते

बी केबिन, ठाणे.
दूरध्वनी : २५४२४२२६



उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी
एम्.डी. (आयुर्वेद)

‘हिचे ना मॅडम, जेवणाबिबणाचे नियमच फार असतात. हे खायचं, हे खायचं नाही, इतकंच खायचं. इतके वाजताच खायचं. म्हाताऱ्या माणसांसारखे नियम पाळत बसते. मग वजन कसं वाढणार? शिवाय माणसाला सगळ्याची सवय नको का?’ गायत्रीची आई मला अगदी तावातावानं सांगत होती. ‘आता तुम्ही सांगा तिला समजावून’ असं त्यांनी म्हटलं खरं; पण माझ्या मते तर त्यांनाच समजावून सांगण्याची खरी गरज होती.

‘आहारविषयक नियम पाळण्याची गरज फक्त म्हाताऱ्या माणसांनाच असते’, हा एक सार्वत्रिक गैरसमज आहे. ‘आहार’ हा आपल्या आयुष्याचा स्वास्थ्यरक्षक स्तंभ (खांब) आहे. त्यामुळे त्याला तरुणपणीच सांभाळणं आवश्यक आहे. वृद्धावस्थेत आहाराचे नियम पाळायला सुरुवात करणं म्हणजे ‘वरातीमागून घोडे’ अशी अवस्था!

आपल्या शरीर आणि मनाचे पोषण आहारामुळे होते. आहारामुळेच प्राणी जिवंत राहतात. मनुष्यप्राण्यांमधील चैतन्याचं वहन करणारा ‘प्राण’ हाही साक्षात् ‘अन्नमयच’ असतो. रोग किंवा स्वास्थ्यही आहारावरच अवलंबूनच असतं. म्हणूनच आपल्या पूर्वजांनी राष्ट्रासाठी कायदे बनवले नसतील एवढ्या नियमांची ‘आहारसंहिता’ बनवली आणि धार्मिकतेच्या नावाखाली तिला अगदी सामान्यातल्या सामान्य माणसाच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवून टाकले. या विसरलेल्या नियमांचे संस्कार पुन्हा जनमानसावर व्हावे, ही आज काळाची गरज आहे.

आहार घेण्याची वेळ :

जेवावे कधी याबाबतीत खूप वेगवेगळी मते आपण ऐकतो. खरंतर सुश्रुताचार्य दिवसांतून एकदाच जेवणाची अनुमती देतात. दिवसातून एकदाच, चार वेळा, वेळ मिळाला म्हणून, जेवणाच्या सुट्टीत - अशाप्रकारे आहाराच्या वेळा ठरविणे अत्यंत चूक आहे. सर्वात उत्तम नियम म्हणजे

भूक लागली की जेवावे. एकदा घेतलेला आहार पचण्यापूर्वी पुन्हा आहार घेऊ नये. जेवणानंतर तीन तासांच्या आधी पुन्हा जेवणे किंवा सहा तासांपेक्षा जास्त उपाशी राहणे - दोन्ही टाळलेले बरे !

ऋतूनुसार आपल्या भुकेच्या वेळाही बदलू शकतात. त्याप्रमाणे जेवणाच्या वेळेतही बदल करायला हवा. दिवसापेक्षा रात्र मोठी असेल तेव्हा म्हणजेच हिवाळ्यात सकाळी जेवावे, असे सुश्रुताचार्य सांगतात. आपल्याकडेही परंपरेनुसार ‘धुंधुरमास’ पाळला जातो. या काळातील सकाळी लवकर जेवण्याचा प्रघात शास्त्रीयच आहे. दिवस व रात्र सारखे असलेल्या ऋतूंत दुपारी जेवावे, तर दिवस रात्रीपेक्षा मोठा असताना संध्याकाळी जेवावे. अर्थात हे नियम झाले एकदाच जेवणाऱ्यासाठी. इतरांनी ऋतूतील ईष्टवेळी जेवण केले आणि इतर दोन वेळी ‘अल्पाहार’ किंवा नाश्ता केला तर त्याचा फायदा पचनसंस्थेला व देहाला नक्कीच होईल. संध्याकाळचा आहार मात्र नेहमीच सूर्यास्तापूर्वी घ्यावा. त्यामुळे तो झोपेपर्यंत पचतो व अजीर्णजन्य सर्व व्याधी टाळता येतात.

श्रावण महिन्याला जोडून येणाऱ्या चातुर्मासात, एकभुक्त राहण्याची आपल्याकडे प्रथा आहे. पावसाळ्याच्या चार महिन्यांमध्ये मनुष्याची भूक व पचनशक्ती कमालीची क्षीण होते. म्हणूनच या काळात अल्प आहार घेतला, भाजलेले धान्य खाल्ले किंवा एकाच वेळी जेवले तर पुढे होऊ शकणारे कितीतरी आजार टाळता येतात. आहार, आहारिय पदार्थ, उपवास, ऋतूनुसार येणाऱ्या सणांची ठरवलेली पक्वान्ने याबाबतीत आपल्या संस्कृतीत असलेल्या सर्वच नियमांच्या मागे आरोग्यदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण असे शास्त्रीय सिद्धान्त दडले आहेत. मात्र हे शास्त्र पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचले नाही. त्यामुळे स्वतःला विज्ञाननिष्ठ म्हणविणारी पिढी अशा नियमांना, ‘धार्मिकतेला विरोध’ या बाबीखाली



विरोध करू लागली. वास्तविक 'हिंदू आहार पद्धती' हीच खरी आरोग्याधिष्ठित आहारपद्धती आहे. दुर्दैवाने सध्या आपल्या आहारातील सर्व पद्धतशीरपणा लोप पावला, जिभेचे चोचले पुरवणे हा आहार सेवनाचा एकमात्र हेतू होऊन बसला आहे. वाढलेल्या शारीरिक व मानसिक आजारांचे कारण हा बिघडलेला आहारच आहे.

रोजच्या दिनचर्येतील व्यायाम, मलविसर्जन, अभ्यंग व स्नान या गोष्टी जेवणापूर्वी झालेल्या असाव्यात. जेवणानंतर व्यायाम किंवा स्नान केल्याने सांधेदुखी, अजीर्ण, ज्वर असे अनेक आजार होऊ शकतात. म्हणूनच निरोगी राहण्याच्या दृष्टीने दिनचर्येतील मलविसर्जन, अभ्यंग, व्यायाम, स्नान, भोजन या क्रमाला फार महत्त्व आहे.

जेवायला कसे बसावे ?

इंग्रज आपल्याकडे राज्य करून गेले. आपण त्यांचे तनामनाने गुलाम झालो. इंग्रजांना जाऊन साठ वर्षे झाली तरी पाश्चात्यांचे अनुकरण करण्याची आपली मानसिकता अजून बदललेली नाही. त्यामुळेच पाचशे चौरस फुटाच्या घरातही जेवणाचे टेबल ही 'जीवनावश्यक बाब' गणली जाते. जमिनीवर मांडी घालून जेवायला बसणे हे खरंतर सर्वात शास्त्रशुद्ध. जेवताना पाट (लाकडी) वापरल्यास आणखी उत्तम. अशा आसनव्यवस्थेमुळे जेवताना पायाकडील बराच रक्तप्रवाह पोटाकडे वळवला जातो. त्यामुळे पचनसंस्थेच्या कामाला मदत होते. तसेच पाटावर बसून जेवणारी व्यक्ती तडस लागेपर्यंत पोट भर कधीच जेवू शकत नाही. त्यामुळे पोट जड होणे, ग्लानी येणे, ढेकर येणे, अपचन, अजीर्ण अशा अतिप्रमाणातील आहाराचे दोष टाळले जातात. म्हणूनच जमिनीवर किंवा पाटावर मांडी घालून बसणे नेहमी श्रेयस्कर ठरते.

आहार कसा घ्यावा?

उष्ण व स्निग्ध आहार हा गुणी आहार म्हणून गणला जातो. येथे स्निग्ध याचा अर्थ 'तळलेले' असा नसून तिळाचे तेल किंवा 'गार्डेचे तूप' यांचा योग्य प्रमाणात वापर केलेला आहार हा स्निग्ध आहार होय. कोलेस्टेरॉल आणि हृद्रोगाच्या भीतीने स्निग्धता टाळून अत्यंत रूक्ष आहार सेवनाचा आजचा 'ट्रेंड' आरोग्याला घातक आहे. खरंतर बटर, चीज, सूर्यफुलाचे तेल वा करडईचे तेल, शेंगदाणा तेल, म्हशीचे तूप, मांसाहार, पनीर, तळलेले पदार्थ यापासून दूर राहिल्यास कोलेस्टेरॉलची भीती राहणार नाही. याउलट तिळाचे तेल अथवा गार्डेचे तूप यांचा आहारात समावेश

असायला हवा. उष्ण म्हणजेच ताजे व गरम अन्न खाणेही आरोग्यकारक असते. एकदा शिजवलेले अन्न फ्रीजमध्ये ठेवून बाहेर काढल्यावर पुन्हा गरम करून खाणे अयोग्य आहे. कोशिंबीर, श्रीखंड, खीर, गोड पदार्थ, दही असे मुळातच पचायला जड असलेले पदार्थ फ्रीजमध्ये ठेवून गार करून खाणेही अनारोग्यकारक आहे. म्हणूनच आरोग्य चांगले राहण्यासाठी उष्ण, ताजा व स्निग्ध आहार घ्यावा. असा आहार सुलभपणे पचतो, रुची वाढवतो आणि पोटात वायू साठू देत नाही.

वाढावे कसे?

स्वच्छ जागी व स्वच्छ पानामध्ये, मनाला अनुकूल व उत्साही वाटेल अशा ठिकाणी जेवावे. पानात जेवण वाढणे ही एक कला तर आहेच. पण ते एक शास्त्रही आहे. 'भोज्य' म्हणजे जास्त प्रमाणात खाण्याचे पदार्थ (पोळी, भात इ.) पानाच्या मध्यभागी वाढावेत. 'भक्ष्य' म्हणजे भोज्याबरोबर खाण्याचे पदार्थ (उदा. भाज्या, खीर इ.) उजव्या हातातला वाढावे. मीठ पानाच्या कडेला व समोर वाढावे. जेवणामध्ये मीठ कमीच खावे असे शास्त्र सांगते. ते पानात समोर वाढलेले असेल तर पाटावर बसून मिठापर्यंत वारंवार हात पोहोचणेच कष्टाचे असते. त्यामुळे ते आपोआपच कमी खाल्ले जाते. भोजनात घेण्याचे द्रव पदार्थ (सूप, आमटी) उजव्या हाताला ठेवावे. तर पाण्याचे भांडे डाव्या हाताला ठेवावे. जेणेकरून पाणी थोडे थोडेच प्यायले जाईल.

जेवणाची सुरवात कशी करावी?

हातावर पाण्याचे किंवा तुपाचे आचमन घ्यावे. ते हातात असतानाच एखादी छोटीशी प्रार्थना म्हणावी, 'वदनी कवळ घेता....' हा एक सर्वसामान्य छानसा श्लोकही चालेल. याशिवाय

**'अन्नपूर्णं सदापूर्णं शंकर प्राणवल्लभे
ज्ञानवैराग्य सिद्धयर्थं भिक्षां देही च पार्वती ।'**

किंवा भगवत् गीतेतील

**यत्करोनि यदश्रासि यच्चुहोसि ददासि यत्
यत्तपस्थसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्यणम् ।।**

हेही श्लोक चालतील. उदरभरणाची सोय करणाऱ्या परमेश्वराचे चिंतन ही यातील महत्त्वाची गोष्ट आहे.

जेवावे कसे?

जेवताना पाचक स्त्रावाचे कार्य योग्यप्रकारे व्हावे यासाठी शांतचित्ताने जेवावे. खूप भरभर जेवल्यास अन्न श्वासमार्गात जाऊन ठसका लागण्याचा संभव असतो.



शिवाय भरभर खाल्लेले अन्न नीट चावले जात नाही. त्यामुळे त्याचे पचनही नीट होत नाही. खूप सावकाश जेवल्यास अन्न गार होते, नीरस वाटू लागते, तसेच प्रमाणापेक्षा जास्त अन्न खाल्ले जाते. जेवताना बडबडणे, हसणे या क्रियासुद्धा अन्नग्रहणात अडथळे निर्माण करतात. जेवताना पुस्तक वाचणे, टीव्ही बघत तासनतास जेवणे, फिरत फिरत जेवणे, फोनवर गप्पा मारत जेवणे, पार्टीच्या वेळी हॉटेलमध्ये चालणारे दोनअडीच तासांचे जेवण हे सर्व पचनाला घातक आहे. म्हणूनच शांत व प्रसन्न चित्ताने न हसता, न बोलता, खूप भरभरही नाही व सावकाशही नाही अशा पद्धतीने, मनापासून जेवावे.

जेवताना चित्त प्रसन्न असणे आवश्यक :

जेवण घेताना आपले मन प्रसन्न असणे आवश्यक आहे. त्यासाठी पहिले पथ्य म्हणजे अन्नाला नावे न ठेवता जेवण घेणे. आपल्या नावडीचे पदार्थ असले की खूपजण अन्नाची निंदा करत जेवतात.

पूज्यते अशनं नित्यं अद्यात् चैव अकृत्ययन ।

दृष्ट्वा हृष्येत, प्रसीदेच्च प्रतिनंदेच्च सर्वशः ।

अन्नाचे पूजन करावे. निंदा करू नये. अन्न बघून हर्षित - प्रसन्न व आनंदी व्हावे असं ऋषिमुनी सांगतात.

आजकाल टीव्ही बघत जेवणे ही एक मोठी फॅशन झाली आहे. मग घास तोंडात जातो की नाकात याचेही भाग राहत नाही. दूरदर्शनवर बघितल्या जाणाऱ्या कार्यक्रमांप्रमाणे मनात भाव निर्माण होतात. ते कधी क्रोधाचे, कधी भीतीचे, कधी हिंसेचे, कधी कामुक असेच असतात. त्यात भक्तिभावाचा अंतर्भाव कुठेही नाही (भजन किंवा भक्तिगीत ऐकत - बघत जेवणारे सज्जन कुणी बघितलेत का ?) थोडक्यात चित्त प्रसन्न नसतं हे महत्त्वाचे. त्यासाठी चित्त एकाग्र करून, अन्य कुठलेही व्यवधान न ठेवता, प्रसन्न मनाने जेवण करणे इष्ट !

षड्रसात्मक आहार

मधुर, अम्ल (आंबट), लवण (खारट), कडू, तिखट व तुरट या सहाही रसांचा आहारात योग्य प्रमाणात समावेश केल्यास तो आहार संतुलित म्हणता येतो. आपल्या आहारातील मसाल्याचे पदार्थ, हळद, हिंग, मोहरी यामध्येही कडू, तिखट, तुरट रसांचा समावेश असतो. रोज प्रत्यक्ष गोड पदार्थ खाल्ले नाहीत तरी आपल्या आहारातील गहू व तांदूळ हे दोन महत्त्वाचे पदार्थ मधुर रसाचे आहेत. आंबट व खारट रस हे रुचिवर्धन, पचन व वातानुलोमन

या कामांसाठी भोजनात आवश्यक आहेत. मात्र त्यांचे अतिसेवन सर्वथा वर्ज्य आहे. हे दोन रस जास्त प्रमाणात खाल्ल्यास वार्धक्य लवकर येते. केस गळणे, केस पांढरे होणे, त्वचा सुरकुतणे, इंद्रियांची कार्यक्षमता कमी होणे, मांसपेशी शिथिल होणे, लहान वयातच अस्थींची (हाडांची) झीज सुरू होणे, असे वार्धक्याचे दुष्परिणाम, आंबट व खारट पदार्थ जास्त खाल्ल्यास लहान वयातच जाणवू लागतात. आज बाहेर उपलब्ध असलेल्या सर्व चटपटीत पदार्थांमध्ये व्हिनेगार, अजिनोमोटो, टोमॅटो, चाट मसाला, चिंच, सोया सॉस अशा आंबट - खारट पदार्थांचा मुक्तहस्ते वापर केलेला असतो. हे पदार्थ चवीने वारंवार सेवन केल्यास ते अनेक आजारांना व वार्धक्याला आमंत्रण ठरते.

आहाराचा क्रम

आहाराची सुरुवात स्निग्ध पदार्थाने करावी (यासाठी आपल्याकडे तुपाचे आचमन घेण्याची प्रथा आहे.) त्यामुळे मुख, अन्ननलिका व आमाशय यांना स्निग्धता मिळते. खाल्लेले अन्न अन्ननलिकेतून सुखाने (ठोठरा न बसता) पुढे सरकते. स्निग्ध पदार्थांनंतर क्रम येतो गोड पदार्थांचा. भूक चांगली असताना, प्रथम गोड खाल्ल्याने त्याचे पचन चांगले होते. तसेच गोड पदार्थ पचायला जड असतात. ते आधी खाल्ल्याने पोट भरलेले कळते आणि जेवण कुठे थांबवायचे याचा निश्चित निर्णय घेता येतो. पोटभर जेवण केल्यानंतर स्वीट डिश खाण्याची आधुनिक पद्धत पचनशक्तीवर ताण निर्माण करणारी आहे. जेवणानंतर स्वीट डिश अथवा फळे खाणे हा नियम बनून गेल्यास अजीर्णजन्य अनेक आजार, स्थौल्य, हृदयविकार, आमवात, त्वचाविकार या आजारांची शक्यता वाढते. आंबट व खारट पदार्थ जेवणात अधूनमधून तोंडी लावण्यासाठी वापरावेत. तर जेवणाच्या शेवटी तिखट, कडू, तुरट असे पदार्थ घ्यावेत. तुरट चवीचे ताक जेवणाच्या शेवटी घेण्याचा आपला प्रघातही अशाप्रकारे शास्त्रीय आहे. भोजन चालू असताना मधे थोडे थोडे पाणी पित राहावे. त्यामुळे अन्नाचा मऊ संघात होण्यास मदत होते.

आहारात संस्काराचे महत्त्व

भिजवलेली वा मोड आलेली कडधान्ये, कच्च्या पालेभाज्या असे कच्चे पदार्थ खाणे चांगले असाही एक संस्कार आपल्यावर अलीकडेच झाला आहे. कच्चे पदार्थ पचविण्यासाठी लागणारा उत्तम अग्नी, थंड हवेत राहणाऱ्या व्यक्तींचा (पाश्चात्य देशांमध्ये) असू शकतो. पण आपल्या



देशात तशी स्थिती नाही. त्यामुळे जेवणातील केवळ १० ते १५ टक्के भाग कच्च्या पदार्थांचा असेल तर ठीक. त्यापेक्षा जास्त कच्चे अन्न आपण पचवू शकत नाही. अन्नपदार्थ धुणे, निवडणे, भाजणे, पाण्यात कालवणे, घुसळणे, काही काळ जाऊ देणे (उदा. विरजण लावल्यावर), विशिष्ट पात्रात ठेवणे या सर्व गोष्टींचा समावेश संस्कारांमध्ये होतो. संस्कार केल्यामुळे अन्नपदार्थ स्वच्छ, पवित्र, सुपाच्य, रुचकर होण्यास मदत होते. याशिवाय संस्कार करणाऱ्या व्यक्तीच्या मनातील भावांचाही अन्नावर संस्कार होतो. पूर्वी आपल्याकडे 'सोवळ्यात' स्वयंपाक केला जाई. स्वयंपाक करणाऱ्या व्यक्तीचे इतरत्र लक्ष नसावे, शरीर व मन प्रसन्न असावे. शिजत असलेल्या अन्नावर वासना नसावी. कुटुंबातील प्रासंगिक रागलोभांचा त्या व्यक्तीच्या मनावर परिणाम होऊ नये अशी दक्षता त्यात आपोआपच घेतली जाई. सात्त्विक व्यक्तीने अन्नावर संस्कार केले तर अन्नही सात्त्विक होते. म्हणूनच आई किंवा आजी यांनी शिजवलेले अन्न हॉटेलमधल्या अन्नाप्रमाणे शरीर व बुद्धी जड बनवत नाही.

आहाराची मात्रा किंवा प्रमाण कसे ठरवावे?

आपल्या पोटाचे तीन भाग आहेत अशी कल्पना करून त्यातील एक भाग अन्नाने (घन पदार्थांनी) भरावा. दुसरा भाग द्रव पदार्थांनी (सूप, आमटी इ.) भरावा, तर तिसरा भाग अन्नाच्या मिश्रणासाठी रिकामा ठेवावा. चटणी करताना मिक्सरच्या भांड्यात जर पाणी घातले नाही किंवा भांडे अगदी काठोकाठ भरले तर चटणी चांगली होत नाही. आमाशयातील पचनाचेही तसेच आहे. म्हणूनच थोडी रिकामी जागा पोटात ठेवून जेवावे. याशिवाय आहाराचे प्रमाण ठरविताना अग्नीचा विचार करावा लागतो. प्रत्येक व्यक्तीची भूक व पचनक्षमता निराळी असते. काहीजणांना दर तीन-चार तासांनी कडकडून भूक लागते व खाल्लेले अन्न पचतेही चांगले. अशा प्रकारच्या अग्नीला तीक्ष्णाग्नि असे म्हणतात. असा अग्नी असणाऱ्या व्यक्तींनी गोड पदार्थ, पचायला थोडे जड अन्न, स्निग्ध पदार्थ व मांसाहार यांचे पुरेसे सेवन केले तरी चालते. याउलट काही व्यक्तींची भूक अगदीच कमी असते. भूक लागलेली असतानाही ते जेवणासाठी दम धरू शकतात. सकाळी समारंभाचे जड जेवण झाले तर त्यांना रात्री भूक लागतच नाही. दोन जेवणाच्या मध्ये त्यांना काही खायला लागत नाही. जेवणामधले अंतरही ४ ते ६ तास असणे त्यांना बरे वाटते.

अशा प्रकारच्या अग्नीला मंदाग्नि म्हणतात. अशा व्यक्तींनी पचायला जड पदार्थ कमी प्रमाणातच खावे. त्यांनी जेवणात मूग, गव्हाचे फुलके, हलक्या भाज्या, ज्वारीची भाकरी, भाजलेले धान्य यांचा समावेश ठेवावा.

जेवणानंतर काय?

मांडी घालून जेवण केले असल्यास जेवणानंतर सावकाश शतपावली करावी. त्यामुळे पायांकडली रक्तप्रवाह पूर्ववत् सुरू व्हायला मदत होते. जेवणानंतर लगेच खूप कष्टाची कामे, चालणे, पळणे, झोपणे, स्नान, पेयपान, फळे खाणे, बौद्धिक कामे करणे टाळावे. मनोरंजनात्मक विषयात मन गुंतवावे. डाव्या कुशीवर पडून विश्रांती घ्यावी (मात्र झोप लागणार नाही याची दक्षता घ्यावी) यालाच वामकुक्षी असे म्हणतात. जेवणानंतर दोन तासांनी नित्य व्यवहारातील कामे करण्यास सुरुवात करावी. आजकाल नोकरी व्यवसायानिमित्त बाहेर पडणाऱ्या व्यक्तींना जेवणानंतर दोन तास विश्रांती घेणे शक्य नसते. खरंतर बऱ्याच ठिकाणी जेवणाची सुट्टी एक तासाची असते. अशावेळी पोटभर व जड पदार्थांचे जेवण न घेता अगदी हलका व पचायला सोपा आहार घ्यावा. जेवणानंतर खुर्चीतच डोळे मिटून शांतपणे बसावे. अशाप्रकारे अर्धा तास विश्रांतीही पुरे होऊ शकते. जेवणानंतर करण्याचा आरोग्यकर, परंतु कालबाह्य ठरलेला एक प्रकार म्हणजे तांबूलसेवन. विड्याचे पान, सुपारी, कात, चुना, वेलदोडे, कंकोळ, जायपत्री, बडीशेप, भीमसेनी कापूर, लवंग, केसर असा एकत्र विडा अन्न पचनाला मदत करतो. विड्यामुळे मुखातील लाळेचा स्त्राव नीट होतो व मुखाची दुर्गंधी कमी होते. स्वर सुधारतो, कृमींना वाढण्यास अवसर मिळत नाही. शरीर व बुद्धी यावर आहाराने आलेले तत्कालिक जाड्याही कमी होते. विड्यामधील व्हिटामिन्स ॲन्टिऑक्सिडंटचे काम करून वार्धक्य दूर ठेवण्यास मदत करतात.

आहार घेणे म्हणजे आपल्या पोटातील अग्नीला आयुष्यभर पेटता ठेवण्यासाठी अन्नरूप समिधा अर्पण करणे. म्हणूनच या कर्माला यज्ञकर्म म्हटले जाते. या शिवाय 'यज्ञ' याचा अर्थ सृष्टिदेवतेची निष्ठावंत सेवा. मानवी शरीर हे सृष्टिदेवतेचे एक छोटेसे प्रतीक आहे. म्हणूनच या शरीराच्या आहाररूपी सेवेला 'यज्ञकर्म' म्हटले आहे. अग्नीचे आरोग्य राखण्यासाठी हे यज्ञकर्म नियमानुसारच

(पान ५५ वर पहा)



आहार - मुलांचा

वैद्या सौ. केतकी रानडे
आयुर्वेदाचार्य व समुपदेशक

‘टेस्टी टेस्टी खाना, रोज क्या बनेगा’ ही टीव्ही वरील जाहिरात तमाम आयांची अचूक नस पकडणारी आहे. खरोखर मुलांना आवडणारे पदार्थ रोज रोज कुठून आणायचे, बनवायचे किंवा त्यांना खायला घालायचे हा सर्वच आयांचा मूलभूत प्रश्न असतो.

रोज सकाळ, दुपार, संध्याकाळ टीव्हीवर झळकणारे वेगवेगळे पाककृती सांगणारे कार्यक्रम, जाहिरातींचा भडिमार, त्या जाहिरातीत सुद्धा चमकदार चटकदार पदार्थ, शरीराची वाढ करणारी आणि संपूर्ण पोषण द्रव्ये मिळणारी, वेगवेगळी दुधात मिसळून द्यायची हेल्थ ट्रिक्स, आनंद साजरे करणारे, सणासमारंभाची लज्जत वाढवणारे पदार्थ, मानसिक दौर्बल्यापासून सर्व रोगांना दूर करणारे आणि शक्ती स्फूर्ती देणारे अश्या वेगवेगळ्या खाद्य पदार्थांच्या जाहिरातींचा भडिमार चालू असतो आणि ते बघून आपल्या घरात त्याचा रतीब चालू असतो.

हे सर्व बघताना सर्वसाधारण असा विचार मनात डोकावतो की आजच्या युगात बहुतेक स्त्रिया शिकलेल्या असतात व आहाराचे महत्त्वपूर्ण घटक, त्यांची पोषणमूल्ये, समतोल आहाराचे महत्त्व याच्याशी त्यांची शाळेतच पक्की ओळख झालेली असताना खरच का आया म्हणून वावरताना आजची स्त्री स्वतःच्या मुलाच्या आहाराची, खाण्याची इतकी हेळसांड करेल की त्या मुलांच्यात काही कमतरता निर्माण होईल. उलट असे म्हणावे लागते की आताची मुले जरा जास्तच खबरदारीने वाढवलेली असतात. मग हा सगळा जाहिरातींचा दुष्परिणाम तर नाही ना? मग नक्की कुठे काय चुकते आहे?

बदललेल्या सामाजिक व आर्थिक परिस्थितीमुळे स्त्रिया शिकल्या व घराबाहेर पडून अर्थार्जन करू लागल्या, प्रसंगी कामानिमित्त घर सोडून बाहेरही राहू लागल्या आणि पूर्वीचे ताजे, गरम अन्न हा concept मागे पडला आणि

सोय, उपलब्धता, लवकर तयार होणारा, टिकाऊ, चव, पोषणतत्त्व, कोरडा असा आहार ह्या अनेक गोष्टी पुढे आल्या. आता या सगळ्या गोष्टी एकत्र कशा मिळणार? मग नाईलाजाने अनेक तडतोडी कराव्या लागल्या. बनवायला सोप्या, कोरडा खाऊ, अन्न टिकवून रहावे म्हणून प्रिझर्वेटिव्ह घातलेले पदार्थ, चविष्ट अशा अनेक आरोग्याला घातक ठरणऱ्या गोष्टींचा रोजच्या आहारात वापर वाढला आहे. या दोन्ही गोष्टींचा मेळ घालणे म्हणजे ‘आरोग्य आणि आहार’ यांचा मेळ, ही गृहिणीसाठी तारेवरची कसरतच झाली.

मग आता करावे काय? १७ वर्ष वैद्यकीय व्यवसायात असल्यामुळे अनेक मुलांना, आयांना, गृहिणींना जवळून बघायला मिळाले आणि स्वतःही एक आई असल्यामुळे लक्षात आले की ऐकण्याला कितीही कडू वाटत असेल तरी मुलांच्या खाण्याच्या सवयी आईच्या शिस्तीवरच अवलंबून असतात. मूल ६ महिन्यांचे झाल्यापासूनच त्याला सर्व चवींची सवय करण्यात यावी आणि ८, ९ महिन्यापासून त्याला रोजच्या आहारातले सर्व पदार्थ देण्याची सवय लावली तर मूल १ ते ११/२ वर्षांपासून व्यवस्थित वेळच्यावेळी भात, भाजी, पोळी, भाकरी, आमटी, वरण, कोशिंबीर यासारखा ठोस आहार घेते आणि त्या आहारातील आनंदपण घेऊ शकते अन्यथा त्यांचे जेवण हे एक मोठी समस्या असेच जवळजवळ सर्व आयांना वाटते.

मूल छोट्या शाळेत जाते तेव्हा त्यांना डबा देताना शक्यतो घरीच बनवलेला लाडू, चिक्की, वड्या, थालिपीठ, ठेपला असा आहार द्यावा. इडली, डोसा, घावन देताना सुद्धा त्यात पालेभाज्या चिरून घातल्या तर त्यांची पौष्टिकता वाढते. मूल जसजसे वाढत जाते तसतसे त्याचे अनुभवविश्व वाढते आणि त्याचा खाण्याचा हट्ट वाढतो आणि हेच हवे, ते नको असे सुरू होते. तेव्हा सुद्धा आयांनी थोडे घट्ट



राहिले तर मुले नक्कीच व्यवस्थित जेवतात, कधीतरी त्यांना गंमत म्हणून वेफर्स, बिस्कीटे घ्यायला हरकत नाही, पण बिस्किटे सुद्धा शक्यतो गव्हाची घ्यावीत. कारण याच वयात बिस्किटे, चॉकलेट खायची सवय लागली की कृमी निर्माण होतात आणि ते दातांवर तर परिणाम करतातच पण शारीरिक व बौद्धिक वाढीवर पण त्यांचा परिणाम होतो.

मुले मोठ्या शाळेत गेली की त्यांना आपोआपच पॉकेटमनी मिळतो व वडापाव, सॅण्डविच, बर्गर, फ्राईड पदार्थ यासारख्या गोष्टी खाण्याकडे त्यांचा कल वाढतो या काळात जर मुलांना आहाराचे महत्त्व पटवून दिले तर मुले खरोखरच ऐकतात. माझा अनुभव सांगते. माझा ६ वी तला रुग्ण, हातापायावर लायकेन प्लॅनेस झालेला. वर्गातील मुलांनी संसर्गजन्य आजार म्हणून वर्गात एकटा बसवला होता. त्या मुलाला आहाराचे महत्त्व - जंकफूडचा त्याग ह्या गोष्टी समजावून सांगितल्यावर त्याने त्या पूर्णपणे स्वतःहून बंद केल्या. ३ वर्ष त्याने मोह टाळला आणि पूर्णपणे बरा झाला, त्या जोडीला त्याला वेगळा आत्मविश्वास प्राप्त झाला ही अजून एक जमेची बाजू.

शाळेतल्या वरच्या वर्गातील मुले (८, ९वी, १०वी) आणि कॉलेजची मुले यांना चायनिज खाण्याचे, सामोसा, कोल्डड्रिंक, डबलरोटी खाण्याचे प्रचंड वेड असते, कॉलेजात डबा नेण्याची लाज वाटते. पण हेच वय अतिशय महत्त्वाचे असते कारण याच काळात नैसर्गिकरित्या मुला-मुलींच्या शरीरात बदल होत असतात याच वेळेला जर ही मुले या खाण्याच्या विळख्यात सापडली तर त्याचा त्यांच्या वाढीवर परिणाम होतो. या पदार्थातील अति मीठ हे पुढे नपुंसकतेचे कारण ठरते, तसेच तेलकट खाण्यामुळे चेहऱ्यावर, पिंपल्स, डाग, वांग येतात आणि त्यामुळे मूल

त्रस्त होते ते वेगळेच. खाण्यातील सोडा, प्रिझर्व्हेटिव्ह यामुळे बुद्धीवर पण परिणाम होतो आणि एकाग्रता, लक्षात राहणे ह्या गोष्टी कमी कमी होत जातात.

तेव्हा या सगळ्यांवर जर परिणामकारक उपाय हवा असेल तर मुलांना ठोस आहाराचे महत्त्व त्यांच्या गुण दोषांसकट व्यवस्थित सांगायला हवे. वेगवेगळ्या भाज्यांचे टेपले, लाडू - साजूक तूपातले, त्यात बदाम, खारीक पावडर घालून बनवलेले, घरी बनवलेली चिककी, मोड आणून बनवलेल्या वेगवेगळ्या कोशिंबीरी, फळे, सुके अंजीर, मनुका यावर भर दिला तर नक्कीच त्याचा उपयोग होईल.

१०वीच्या विद्यार्थ्यांनीपण पचायला सोपा, हलका आहार घ्यावा. एकावेळी खूप ठोस आहार घेऊन नये त्यापेक्षा थोड्या थोड्याप्रमाणात २/२ तासांनी घ्यावा. द्रव आहारावर भर द्यावा ज्याने तजेला पण येतो आणि उत्साहपण रहातो. ताक, दूध, घरी बनवलेले भाज्यांचे सूप, कढणे यांचा आहारात वापर करावा. आरोग्याच्या दृष्टीने भाताच्या, साळीच्या लाह्या, राजगिरा या सकाळी नाश्याला दूधाबरोबर खाता येतात.

अशारितीने मुलांना महत्त्व पटवून देऊन, समजूतीने कधी थोडे कठोर राहिले तर नक्कीच ही समस्या न वाटता आनंद वाटू शकतो.

वैद्या सौ. केतकी रानडे

आयुर्वेदाचार्य व समुपदेशक

९८६९०४९९७९



हृदयरोग!..... मी काय खाऊ?

- आहारात आवळा रस वापरावा.
- रात्रभर पाण्यात खजूर भिजत घालून सकाळी त्याच पाण्यात कुस्करून सेवन करावे.
- आहारात नियमितपणे डाळिंबाचे दाणे खावे.
- द्राक्षाचा रस घ्यावा. त्यामुळे हृदयाची धडधड कमी होते.
- नियमित सफरचंद खावे. ह्यात पोटॅशियम व फॉस्फरस असते, त्यामुळे हृदयाचे झटके टाळण्यास उपयुक्त.
- संत्र्याच्या रसात मध मिसळून घेतल्यास हृदयाला लाभदायक ठरते.
- कांद्याच्या नियमित सेवनाने हृदयरोग व रक्तदाब होत नाही.
- ताज्या पडवळाचा रस हृदयाची धडधड व वेदना कमी करतो.
- मध हृदयविकार टाळण्यास उपयुक्त आहे.



वृद्धांचे आरोग्य व आहार

वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन
आयुर्वेदाचार्य

आरोग्याची दोन मुख्य अंगे आहेत -

१) शरीराचे आरोग्य, व २) मनाचे आरोग्य तर प्रथम आपण शरीराच्या आरोग्याचा विचार करू या!

तारुण्य हा आयुष्यातला परमोच्च आनंदाचा सर्वोत्तम काळ आहे.. या वयात उत्साह व चैतन्य नुसते ओसंडत असते. प्रत्येक गोष्ट करण्याची जिद्द असते, महत्वाकांक्षा असते. तसेच प्रत्येक गोष्ट सहन करण्याची ताकदही असते.

परंतु जसजसे वय वाढत जाते तसतसे, म्हणजे पन्नाशी नंतर हा उत्साह हळूहळू कमी होऊ लागतो. शरीर थकते व या उत्साही मनाला साथ द्यायला शरीर नाकारते. असे अनेकदा व्हायला लागल्यानंतर आपल्या लक्षात येते की “अरे, असे आता होणारच, आपले वय झाले आहे.” हा विचारच मनाची उभारी खचवून टाकतो. निसर्गनियमानुसार - वयानुसार शरीरात होणारा हा बदल अटळ आहे. हे माहीत असूनसुद्धा मन ते स्वीकारायला तयार होत नाही. ते अस्वस्थ होते व अशावेळी “तारुण्य” हे नेहमीसाठी टिकणारे असते तर किती चांगले झाले असते हा विचार मनात येऊन जातो. विशेषतः स्त्रिया तर आपले वय झालेले आहे हे लवकर मान्य करीतच नाहीत व आधुनिक प्रसाधनांचा उपयोग करून तरुण दिसण्याचा प्रयत्न करीत असतात. परंतु शरीर जर वयोमानानुसार कमकुवत होऊन थकत गेले, तर ह्या साधनांचा काहीच उपयोग होत नाही.

वृद्धावस्था ही शरीराला न्हासाकडे नेणारी, बल कमी करणारी अशी नैसर्गिक अवस्था आहे की जिच्या कल्पनेने आपण अस्वस्थ होतो. वृद्धत्वाची जाणीवच आपल्याला अधिक वृद्ध करते.

ही अवस्था होईल तितक्या उशीरा येणे हाच एक उपाय आपल्या हातात उरतो व तिच्यापासून कमीत कमी

त्रास व्हावा ह्यासाठी योग्य तो आहार-विहार व रसायन चिकित्सा यांचा उपयोग करणे आवश्यक असते.

वृद्धावस्थेमध्ये आरोग्य असावे असे ज्यांना वाटते त्यांनी तारुण्यातच निरोगी असताना ते कायम राखण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे आत्मसंयमी राहून जर योग्य तो आहार-विहार, व्यायाम यांचा अवलंब केला तर वृद्धावस्थाही पुढे ढकलली जाऊ शकते.

मात्र इतर प्राण्यांपेक्षा मानव हा मोहामुळे अकाली वृद्ध होतो. लहानपणी निसर्गतः शरीराची वाढ होत असते व चाळीसाव्या वर्षापर्यंत क्षयापेक्षा वृद्धीचा वेग अधिक असतो. या कालावधीपर्यंत शरीरातील रसादिधातू, इंद्रिये, बल ही परिपूर्णावस्थेला पोहचतात. पण पुढे चाळीशीनंतर शरीर-घटक हळूहळू झिजतात ते सत्तर वयापर्यंत.

निसर्गनियमाप्रमाणे सत्तराव्या वर्षानंतर म्हातारपण येणे हे स्वाभाविक आहे. अर्थात काही वेळा या आधी जर चिंता, आजारपण यांच्या आक्रमणाने लवकर वृद्धत्व आले तर त्याला “अकाली” असे म्हणतात व हल्ली हे प्रमाण चिंता, धावपळ, प्रदूषण ह्यामुळे अधिक जाणवते. तसेच हल्ली साठीनंतर साधारणपणे कोणाची स्मरणशक्ती कमी होते, तर कोणास ऐकावयास कमी येते, डोळ्याने कमी दिसते, दात लवकर पडतात व किडतात, कोणाचे केस अकाली पांढरे होतात. लवकर टक्कल पडते. तर कोणाची विचारशक्ती कमी होते. तसेच कोणी खाऊन पिऊनही फिक्कट, निस्तेज, कृश असे दिसतो. याप्रमाणे अनेक शारीरिक व मानसिक वैगुण्ये निर्माण होतात. तसेच अल्पनिद्रा किंवा निद्रानाशासारखे धातुक्षयाकडेच नेणारे विकार बहुतेकांना जडलेले असतात. मलावरोध, मधुमेह, दमा, संधिवात ह्यासारखे विकारही ह्या वयात बळावतात व निवृत्तीनंतर भरपूर वेळ मिळाल्याने तो कसा घालवावा हे कळत नाही. यामुळे आजारपणाचा जास्त विचार केला



जातो. शरीराची हालचालही कमी झालेली असते व घरी असल्यामुळे दोन घास पण अधिक खाल्ले जातात. त्यामुळे काहीवेळा हा त्रास वाढलेला आढळतो व त्यात घरी बसल्यामुळे अस्वस्थ झालेल्या मनाचीही भर पडते.

आपण वर पाहिलेच की वृद्धत्व ही एक स्वाभाविक अवस्था आहे. ही अवस्था व त्या अवस्थेत निर्माण होणारे परिणाम हे आपल्याला टाळता येणार नाहीत. पण आपण जर चांगल्या सवयी लावल्या, आरोग्याचे नियम पाळले, शास्त्रात सांगितल्याप्रमाणे दिनचर्या, ऋतुचर्या पाळली व योग्य प्रमाणात सारवान म्हणजे बलवर्धक व व्यक्तीच्या प्रकृतीच्या दृष्टीने हितकारक असे अन्नपान घेतले तर नक्कीच ही अवस्था आपल्याला सुखद होईल व आपल्याला आपले उर्वरित आयुष्य उत्तम रीतीने व्यतीत करता येईल व म्हातारपणा येण्याचा वेग कमी होईल. खरे पाहिले तर आपण सवयीचे गुलाम आहोत. म्हणूनच आपण स्वतःला आरोग्य संपन्न करणाऱ्या सवयी लावून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. त्यामुळे “म्हातारपण” आपल्यापासून तेवढ्या प्रमाणात दूर जाईल व आपण जास्त काळ कार्यक्षम राहू शकू.

रोगी दीर्घायुष्यापेक्षा, निरोगी व स्वस्थ असे आयुष्य जगावयास सर्वांना आवडते व निसर्गाच्या नियमांना धरून शरीर स्वास्थ्यसंपन्न करणे किंवा शरीर निरोगी राखणे हा उत्तम मार्ग आहे व स्वतःचे शरीर हे नैसर्गिक पद्धतीने व्याधिक्रम (व्याधीला प्रतिकारक्षम) बनवणे हा सर्वोत्तम मार्ग आयुर्वेदाला अभिप्रेत आहे.

आपल्या लक्षात येईल की, जीव हा कर्मात्मा आहे. जीवावर भोवतालच्या पंचमहाभूतांचे आक्रमण सतत आणि अविरोध होत असते व त्याचा प्रतिकारही सतत व अविरोध करावा लागतो. तरच जीवाला जगणे शक्य असते. ह्या प्रतिकारामध्ये शरीराचे घटक झिजत असतात व ते भरून काढण्याकरिता योग्य अन्न, पान, विश्रांती, झोप इत्यादीची गरज असते. यापैकी आहाराचा येथे आपण थोडक्यात विचार करू.

भूक व तहान ही शरीराची स्वाभाविक मागणी आहे. म्हणून आहाराचा महत्त्वाचा नियम म्हणजे भूक असेल तेव्हा अन्न घ्यावे व तहान असेल तेव्हाच पाणी प्यावे. उगाचच भूक नसताना खाल्ले तर रोगाला आमंत्रण देण्यासारखेच आहे. तसेच भूक लागल्यावर योग्य मात्रेत चावून चावून रसाचा आस्वाद घेत तृप्त होईपर्यंत खावे. मोहाला बळी पडून पोटाला तडस लागेपर्यंत कधीही खारू नये किंवा

कमी मात्रेमध्येही अन्न खारू नये. कारण कमी मात्रेमध्ये जर आहार घेतला तर शरीर कृश होते व शरीराचे पोषण न झाल्यामुळे, अकाली वार्धक्याची लक्षणे दिसू लागतात. त्वचेला सुरकुत्या पडणे, निस्तेज दिसणे, केस पिकणे, गळणे इत्यादी लक्षणे निर्माण होतात.

सर्वसाधारणपणे सकाळी ५।। ते ६ च्या सुमारास प्रत्येकाने उठले पाहिजे. हा काळ वाताचा असल्यामुळे मलमूत्रमोचनाला अनुकूल असतो व सूर्योदयानंतरचा सुरु होणारा कफाचा काळ या मलमूत्रविसर्जन कार्याला प्रतिबंधक होतो, त्यामुळे सूर्योदयानंतर मलमूत्रविसर्जन साफ होत नाही. हल्ली जो बहुतेकांना मलावरोधाचा त्रास होतो याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे उशीरा उठणे होय. म्हणून ह्या काळात व्यायाम केला पाहिजे व व्यायामानंतर भूक लागल्यावर योग्य मात्रेत तृप्त होईपर्यंत अन्नग्रहण केले पाहिजे.

जेवण हे नेहमी ताजे, गरम असावे. शिळे नसावे. तसेच मधुर, स्निग्ध, उष्ण, पौष्टिक व हलके असावे. सकाळी न्याहारीला तांदळाची गरम पेज किंवा गरम वरण भात, तूप किंवा खिचडी तूप ह्यांचा समावेश असावा. त्यामुळे तृप्तीही होते व ते अन्न अंगीही लागते.

ताजे व गरम असे अन्न पाहिल्यावरच स्वाभाविकपणे तोंडाला पाणी सुटते. त्यामुळे निसर्गतःच अग्नी प्रज्वलित होतो व खाण्याची इच्छा होते. अशा वेळी प्रत्येकाने शांतपणे चावून चावून रसाचा, आस्वाद घेत घेत जेवावे. अन्नाचे मुखातच पहिले पचन चांगले झाले पाहिजे म्हणजे अन्न अंगी लागते.

वृद्धावस्थेमध्ये प्रत्येक व्यक्तीने वा विशेषतः बुद्धिजीवी व्यक्तीने कमीतकमी पाव चमचा तूप हे जेवताना भाताबरोबर किंवा पोळीबरोबर खाल्लेच पाहिजे. कारण मनुष्याच्या शरीराचे बल स्नेह आहे. मानव हा स्नेहमय आहे व त्याचे धातुही स्नेहभूयिष्ठ आहेत. वार्धक्यात, स्वभावतःच धातू क्षीण होतात व जेव्हा धातुक्षीणता येते तेव्हा शरीर दुर्बल होते, रूक्ष होते व त्याचा अग्नीही मंद होतो व अग्नी मंद झाल्यावर अनेक रोग उत्पन्न होऊ शकतात. म्हणून मानवी शरीराला तुपाची अत्यंत आवश्यकता असते. अर्थात ते पचविण्यासाठी व्यायाम हा केलाच पाहिजे. (वृद्धांनी नियमित चालण्याचा व्यायाम करावा.) परंतु कोलेस्टेरॉल वाढेल म्हणून तूप सेवन न करणे हे पूर्ण चूक आहे.

तसेच मलावरोधाची तक्रार ही तूप सेवन केल्यामुळे नाहीशी होते. मलाचा जो स्नेह आहे (की ज्याच्यामुळे



शौचाला मऊ होते) तो मज्जेचा स्नेह व तूप जर सेवन केले नाही तर तो मज्जेचा स्नेह कमी होईल व शरीरात वात वाढून मल रूक्ष होईल किंवा होणारच नाही. तूप हे शरीर स्निग्ध करणारे व इंद्रियशक्ती, बुद्धी, स्मरणशक्ती ह्यांचेही बल वाढविणारे आहे. म्हणून प्रत्येकाने तूप हे सेवन केलेच पाहिजे.

ज्यांचे दात चांगले नसतील त्यांनी कवळी बसवून घ्यावी. त्याने अन्नाचे नीट चर्वण होते व आयुष्य वाढते.

जेवणामध्ये चांगले जुने तांदूळ, जव, गहू, दूध, तूप, लोणी, मूग, दही, सर्व फळभाज्या उदा. कोबी, गाजर, दुधी, पडवळ, केळफूल इत्यादींचा समावेश असावा. आहारामध्ये कोहळ्याचाही वापर मधून मधून करावा, कारण कोहळा हा स्मरणशक्ति वाढविणारा आहे.

जे मांसाहारी लोक आहेत त्यांनी वृद्धपणी पालेभाज्यांचे सेवन करावे. परंतु जे शाकाहारी आहेत त्यांनी फळभाज्या व फळांवर जास्त भर द्यावा.

दुपारी भूक लागल्यावर एखादे फळ खावे. जेवणानंतर मात्र फळ खालू नये. कारण फळ पचविण्यासाठीच अग्नीची आवश्यकता असते. बहुतेकजण पोटभर नव्हे दोन घास जास्तच जेवण घेतात. त्यामुळे जेवणानंतर फळ खालू नये.

फळांमध्ये द्राक्ष, मनुका, आंबा, डाळींब, मोसंबी, आवळा, बदाम, आक्रोड ह्यांचा समावेश असावा.

मलावरोधाची तक्रार असणाऱ्यांनी रोज जर जेवणापूर्वी ८ काळ्या मनुका १ कप पाण्यात उकळून ते १/२ कप आटवून त्यात थोडे तूप + मीठ घालून घेतले तर, मलावरोधाची तक्रार दूर होण्यास मदत होते.

संध्याकाळी फिरून आल्यावर ७ ।। च्या सुमारास चाळीशीनंतर प्रत्येकाने लवकर जेवावे. पचनाच्या दृष्टीने लवकर जेवणे उपयुक्त होते, म्हणजे झोपही चांगली लागते.

जेवणामध्ये ताजा गरम भात, वरण किंवा आमटी, भाजी, भाकरी किंवा पोळी असावी. तसेच आहारामध्ये, स्निग्ध, साध्या स्वादाचा समावेश असावा.

तसेच क्षारयुक्त पदार्थही खालू नयेत. कारण क्षार हे डोळ्याला व जननशक्तीला विरोधी आहे. म्हणून आहारात पापड, लोणची ह्यांचा समावेश असू नये.

खारट रस हा वार्धक्यवर्धक आहे. त्यामुळे त्याचे सेवन फार करू नये. ब्लडपेशर असणाऱ्यांनी तर मीठ पूर्णपणे वर्ज्यच करावे. म्हणून पापड व लोणचीही वर्ज्य

करावी. कारण ह्या पदार्थात मीठ खूप असते.

डाळीमध्ये शक्यतो मुगाच्या डाळीचा उपयोग करावा. तुरीची डाळ ही विदाह म्हणजे जळजळ उत्पन्न करणारी असल्यामुळे अॅसिडिटी व स्पाँडिलायसिस असणाऱ्यांनी तर पूर्णपणे वर्ज्य करावी. ज्यांना हा त्रास होत असेल त्यांनी जर ही डाळ सोडली तर इतर काहीही औषध न घेता ५०% बरे वाटते. असा माझा अनुभव आहे.

म्हातारपणी वात हा स्वाभाविकपणे शरीरात वाढतो व पोटातील अधोवायुही धरण्याची प्रवृत्ती वाढते व त्याला डाळी मदत करतात. त्यामुळे अशांनी, म्हणजे गॅसेस धरण्याची सवय असते त्यांनी व मलावरोधाची तक्रार असते त्यांनी चण्याची डाळ, वाटाणा, छोला यांचे सेवन करू नये. कारण ह्या डाळी वातवर्धक आहेत.

मूग, मसूर, उडीद यांचा विशेषत्वाने उपयोग करावा. तसेच शेंगदाणे हे जमिनीत होत असल्याने पचावयास जड व पित्तकर असतात म्हणून नेहमी खालू नयेत. ज्यांना आम्लपित्ताची, डोके दुखण्याची सवय असेल त्यांनी तर पूर्णपणे वर्ज्य करावे.

तसेच आयुर्वेदानुसार दूध व कोणतेही फळ एकत्र घेणे हे विरुद्ध आहे. उदा. मिल्कशेक, शिकरण, फ्रूटसॅलड, पालेभाज्यांवर दूध पिणे, मासे खाल्ल्यावर दूध पिणे इत्यादी. ह्या विरोधी द्रव्यांचा आहारात समावेश असू नये. कारण विरुद्ध आहाराचे परिणाम विषासमान होतात. व शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी होते व त्यामुळे मुख्यतः रक्त व मज्जा हे धातु बिघडतात. ह्यामुळे रक्तदुष्टी होऊन एक्झिमा, सोरायसिस, कुष्ठ, डोकेदुखी यासारखे व्याधी निर्माण होऊ शकतात. त्यामुळे हे पदार्थ मुळीच सेवन करू नयेत. वार्धक्याने वय वाढल्यामुळे स्वाभाविकपणेच प्रतिकार-शक्ति कमी झालेली असते व त्यांत आणखीन भर पडते.

तसेच आहारात रात्री कधीही दह्याचा उपयोग करू नये. कारण दही हे पचावयास जड(गुरू) आहे व अभिष्यंदी आहे. ते पचले नाही तर रक्तदुष्टी निर्माण करते व कफदोष वाढवते. त्यामुळे त्वचेचे विकार आहेत त्यांनी म्हणजे एक्झिमा, कुष्ठ व सर्दी खोकला, सूज, दमा असणाऱ्यांनी तर दही कधीच खालू नये व इतरांनीही दही व ताक हे घ्यावयाचे असेल तर दिवसा खावे व आठवड्यातून एकदाच त्याचा समावेश असावा. दही दररोज खालू नये. दही हे साखर, तूप, मध, मुगाचे कढण ह्याबरोबर खावे.

जेवताना साधे माठातले पाणी प्यावे. फ्रीजचे पाणी,



शीत पेये ही शीत गुणांमुळे अग्नि मंद करून वात वाढवितात. आधीच चाळीशीनंतर बहुतेकांना वाताचा विकार असतोच. त्यात आणखीन ह्याने भर पडते.

पाणी : तसेच आहाराप्रमाणे पाण्याचाही विचार केला पाहिजे. शरीराला जेव्हा पाण्याची गरज वाटते तेव्हा अंतरात्मा तहान ह्या चिन्हाने ती व्यक्त करतो. तेव्हाच पाणी प्यावे व तेही घोटभरच. स्वाद घेत घेत. त्यामुळे अन्नाचेही चांगले पचन होते व त्याची चवही जिभेला कळल्यामुळे तृप्ती होते. पाणीसुद्धा लाळेतील कफाग्नीने पचून पोटात जाणे आवश्यक आहे.

जेवताना मध्ये मध्ये लागेल तसे पाणी पिण्याने शरीरयष्टी मध्यम रहाते. पचन सुखाने होते. तेव्हा सर्वसामान्य व्यक्तीनी याच पद्धतीने पाणी प्यावे. जेवणापूर्वी पाणी घेतले तर ते स्थौल्यनाशक आहे. तसेच ते अग्नी मंद करणारे आहे. म्हणून ज्यांना भूक खूप लागते अशा स्थूल माणसांनी जेवणापूर्वी पाणी प्यावे.

आणखीन एक महत्त्वाचा मुद्दा हा की, जे गायक, वक्ते, शिक्षक, निरोगी व्यक्ती असतील त्यांनी व ज्यांना वारंवार सर्दी होते त्यांनी जेवणानंतर पाणी पिऊ नये. कारण जास्त बोलण्यामुळे व गाण्यामुळे घशाला जास्त श्रम होतात. त्यामुळे त्यांना अन्नाच्या अंशाची आवश्यकता असते. परंतु जेवणानंतर पाणी प्यायलो तर आहारातील जो स्नेह घसा, अन्ननलिका ह्यांना लपेटलेला असतो तो धुतला जातो व त्यामुळे लपेटलेल्या अन्नाच्या अंशांनी होणारे पोषण होत नाही व त्या अवयवांची प्रतिकारशक्ती वाढत नाही व दोष निर्माण होतात म्हणून जेवणानंतर तहान लागली तर एक तासाने पाणी प्यावे. सर्दी व खोकला असलेल्या अनेक रुग्णांमध्ये जेवणानंतर पाणी व ताक पिणे हेच कारण सापडते.

सारांश : जर आपण ह्या गोष्टींचा विचार करून आपला आहार घेतला व त्याला योग्य व्यायाम व पुरेशा विश्रांतीची जोड दिली तर आपले शरीर नेहमीच आरोग्यसंपन्न राहील.

तसेच जी औषधे सहज मिळतील व सामान्य जनतेला निर्दोषपणे उपयोगात आणता येतील अशी काही रसायने येथे सांगत आहे.

ही रसायने घेण्यापूर्वी प्रथम कोठा साफ असावा. अर्थात तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने जर सर्व केले तर त्याचे फळ जास्तीत जास्त चांगले मिळते.

वृद्धावस्थेमध्ये शरीराचे घटक झिजतात. व ते झिजलेले घटक जास्तीत जास्त भरून यावे यासाठी आयुर्वेदामध्ये सांगितलेल्या रसायन व जननशक्ति वाढविणाऱ्या द्रव्यांचे सेवन करणे आवश्यक आहे.

ह्या चिकित्सेने रसादी सर्व धातू उत्तम प्रतीचे निर्माण होऊन शरीरात बळ, उत्साह, जननसामर्थ्य उत्पन्न होते. असाध्य रोग ह्या चिकित्सेने आटोक्यात येतात. पण ही चिकित्सा बाल्यावस्थेपासूनच करावयाची असते. त्यामुळे म्हातारपणाकडे जाण्याची जी प्रवृत्ती असते तिचा वेग कमी होतो व तारुण्य स्थिर होऊन दीर्घकाळ टिकते.

तसेच तारुण्यामध्ये आपल्यासारखा अन्य जीव निर्माण करण्याची आवश्यकता असते व त्याकरिताच स्त्रीपुरुषांचे परस्पर आकर्षण व संभोग आवश्यक असतो. हे करताना संभोगानंतर लगेच किंवा दुसऱ्या दिवशी अधिक आनंद, उत्साह इत्यादी शरीर मानसभाव वाढले पाहिजेत. जर नंतर दुसऱ्या दिवशी अशक्तपणा वाटला तर त्याचा विचार केला पाहिजे व अशावेळी संभोगामधील काळ वाढविणे व वृष्य औषध घेणे हे दोघांचे म्हणजे पतिपत्नीचे महत्त्वाचे कर्तव्य आहे. योग्य असा संभोग घेतल्याने स्मरणशक्ती, विषयधारणशक्ती, पुष्टी, आरोग्य, इंद्रिय व शरीरबळ ह्यांची वाढ होते आणि म्हातारण हळूहळू येते.

काही नियम : ज्यांची प्रकृती चांगली आरोग्य-संपन्न आहे अशा तरुणांनी व वृद्धांनी दूध, तूप, मध किंवा ताजे थंड पाणी हे नियमित सकाळी उठल्यावर घ्यावे.

वात व कृश प्रकृतीच्या व्यक्तींनी दूध व तूप, पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींनी दूध व कफ प्रकृतीच्या स्थूल व्यक्तींनी मधाचे सेवन करावे हे अधिक परिणामकारक होते. ज्यांना मलावरोधाची तक्रार आहे अशांनी त्रिफळाचूर्ण किंवा हिरडा चूर्ण २/२ मासे जेवणापूर्वी कोमट तुपाबरोबर घेऊन त्यावर ६ ते ८ काळ्या मनुकांचे गरम सूप घ्यावे.

ह्यामुळे स्नेहन व स्वेदन होऊन मलाचे व वाताचे अनुलोमन होईल व ह्यामुळे दोष निघून जातील.

काही वेळा बरेच जण मल साफ होण्यासाठी रात्री झोपण्यापूर्वी त्रिफळाचूर्ण कोमट पाण्याबरोबर नुसते घेतात. परंतु ते चूक आहे. ह्यामुळे २/३ दिवस शौचास होते. पण पुढे आणखीन मलावरोध होतो. कारण नुसते त्रिफळाचूर्ण हे वात वाढविणारे हे व रूक्ष आहे. साठीनंतर निसर्गतःच शरीरात वात वाढतो. त्यामुळे विशेषतः वृद्धांनी मलावरोध असताना त्रिफळाचूर्ण हे जेवणापूर्वी कोमट तुपाबरोबर घेतले



तरच उपशय येऊ शकतो. तसेच सर्वांनी व विशेषतः चाळीशीनंतर रेच होत असताना व झाल्यानंतर काही काळ पातळच आहार (पेज इ.) घेतला पाहिजे कारण रेचकाने पाचक अवयव थकतात व पाचकाग्नि तीव्र झाला तरी तो अशक्त असतो म्हणून पातळ अन्न देऊन क्रमाने घन अन्न घेतले पाहिजे तर तो अग्नी बलवान होतो व मलावरोधाची तक्रार दूर होते.

आयुर्वेदामध्ये औषधाच्या कालाला व अनुपानालाही फारच महत्त्व आहे.

हिरडा चूर्ण २ मासे जर वात प्रकृती असेल तर तूप व गुळाबरोबर, पित्तप्रकृती असेल तर सुंठीबरोबर व कफ प्रकृती असेल तर सेंधवाबरोबर व लड्डू प्रकृती असेल तर मधाबरोबर सेवन करावे. ह्यामुळे शरीरात असलेले दोष नाहीसे होऊन वृद्धत्व येत नाही व अकाली आले असल्यास ते नाहीसे होते.

ज्यांना दृष्टिदोष आहे व झोप येत नाही त्यांनी १ चमचा (छोटा) त्रिफळाचूर्ण, १ चमचा मोरावळा + १/२ चमचा तूप + ४ थेंब आल्याचा रस रात्री झोपण्यापूर्वी घ्यावे. तसेच पायाला काश्याच्या वाटीने गाईचे तूप चोळावे.

सर्वसामान्य आरोग्यसंपन्न व्यक्तीने आवळ्याचा रस, मध, खडीसाखर व गाईचे तूप हे एकत्र करून रोज सेवन केले तर, म्हातारपणात डोकावणारे विकार उत्पन्न होत नाहीत.

आवळा हा उत्तम रसायनद्रव्य आहे. दीर्घायुष्य देणारा, शरीराचे तारुण्य टिकविणारा आहे. दृष्टीला हितकर, स्मरणशक्तीला हितकर व वृष्य असा आहे. आवळा कशाही स्वरूपात घेतला तरी चालतो.

व्यक्ती जर कृश असेल तर त्यांनी अश्वगंधाचे चूर्ण १ चमचा सकाळी दूधातून किंवा तुपातून घ्यावे. अश्वगंधा बल्य, शुक्रधातू वाढविणारी, तसेच कृश व्यक्तीला पुष्ट करणारी आहे.

भुईकोहळा, सफेद मुसळी, कवचबीज व सावरीच्या मुळांच्या सालीचे चूर्ण वरीलप्रमाणेच सेवन केल्यास शरीर पुष्ट होऊन लवकर म्हातारपण येत नाही. तसेच वरीलप्रमाणे शतावरी चूर्ण घ्यावे. हे चूर्ण विशेषतः स्त्रियांना हितकारक आहे व ते त्यांनी गरोदरपणी सेवन केले तर अंगावर दूधही चांगले येते.

मांसाहारी व्यक्तींनी मांसरस घ्यावा, तसेच रात्री झोपण्यापूर्वी ब्राह्मीघृत हे खडीसाखर घालून सेवन केले व

त्यावर गरम दूध घेतले तर बुद्धी व स्मरणशक्ती वाढते. म्हातारपणी बऱ्याच जणांची स्मरणशक्ती कमी होते.

तसेच ज्यांचे दात ढिले आहेत व किडलेले आहेत त्या व्यक्तीने दररोज काळे तीळ सकाळी चावून चावून खावे व वर थंड पाणी प्यावे. ह्यामुळे दात शेवटपर्यंत मजबूत राहतात. पण त्वचेचे विकार ज्यांना झालेले असतील त्यांनी मात्र तीळ खाऊ नयेत.

ज्यांचे केस वेगाने पांढरे होत असतील त्यांनी गोखरू + आवळाकाळी + गुळवेल यांचे समभाग चूर्ण घेऊन ते तूप + मधाबरोबर सकाळी व रात्री झोपताना सेवन करावे, ह्याने पौरुषत्व वाढते व कृश होण्याची प्रवृत्तीही थांबते. स्त्रियांचे स्त्रीत्व सुद्धा वाढते.

थंडीत एक महिना माक्याचा रस दररोज सकाळी सेवन केला व दूधावरच राहिले तर बल व वीर्य कमी न होता मनुष्य दीर्घायुषी होतो.

कंबर दुखत असेल तर अहाळीव + मेथी किंवा डिंक यांचे लाडू थंडीमध्ये सेवन करावे.

ज्यांना नेहमी दमा, सर्दी हे होत असतील त्यांनी थंडीमध्ये २१ दिवसांचा वर्धमान पिंपळीचा प्रयोग करावा. पिंपळी ही श्वास, कासनाशक, अग्नि प्रदीप्त करणारी असून उत्कृष्ट रसायनाचे कार्य करते. शरीराची प्रतिकारशक्तीही वाढविते. अर्थात ह्याबरोबर पथ्यापथ्याचा पण विचार करावा.

आहारामध्ये शक्यतोवर दूध + भात, दूध + पोळी, तिखट नसलेल्या भाज्या, साधे वरण यांचे सेवन करावे व संध्याकाळी लवकर म्हणजे सातच्या पूर्वी जेवावे.

आहारामध्ये दही, ताक, लोणचे, केळे, शेंगदाणे, थंड पदार्थ व जेवणानंतर पाणी पिणे हे वर्ज्य करावे.

ज्यांना संधिवाताचा त्रास असेल त्यांनी एरंडेल तेल घालून रोज पोळी खावी. चालण्याचा व्यायाम तसेच अश्वगंधा + गुळवेल घालून दूध सिद्ध करून घ्यावे. महानारायण तेलाने सांध्यांना मसाज करावा. मिरचीपेक्षा आहारात आल्याचा उपयोग अधिक करावा.

ज्या व्यक्तींचे शरीर फिक्कट, निस्तेज दिसते त्यांनी आवळाकाळी, वावडींग, असाण्याचा झाडाच्या मधल्या कठीण भागाचे चूर्ण समभाग घेऊन (१/२ मासा) व लोह भस्म त्यात २ गुंजा घालून (लोहभस्म हिंगूळ भारीत असेल तर जास्त उत्तम) हे वातप्रकृतीच्या व्यक्तीने तिळाचे तेलाबरोबर, पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तीने तुपाबरोबर किंवा कफप्रकृतीच्या व्यक्तीने मधाबरोबर घ्यावे.



हे सेवन केल्याने शरीराचा निस्तेजपणा कमी होऊन वार्धक्य वेगाने येत नाही. खैर व असाणा ह्यांचा काढा करून त्रिफळाच्या चूर्णाला ७/७ भावना देऊन ते चूर्ण २/२ मासे मध तुपाबरोबर सेवन करावे. आरोग्यसंपन्न मनुष्याने हे सेवन केले तर कोणत्याही रोगाचा त्रास न होता तो दीर्घायुषी होतो.

ज्या लोकांना सारखे जंतुजन्य विकार होतात, पू होण्याची प्रवृत्ती असते त्या लोकांनी वेखंड चूर्ण पाव तोळा घेऊन ते वातप्रकृतीच्या व्यक्तीने तिळाच्या तेलाबरोबर, निरोगी मनुष्याने व पित्त प्रकृतीच्या मनुष्याने तुपाबरोबर व कफ प्रवृत्तीच्या मनुष्याने मधाबरोबर सेवन करावे. ह्यामुळे जंतुजन्य विकार न होता त्याची बुद्धी व स्मरणशक्ती वाढते व बोलण्यातले दोष नाहीसे होतात.

वृद्ध लोकांनी प्राधान्याने ह्या गोष्टी वज्र कराव्यात-

थंड पदार्थ खारू नयेत.

वन्याचे तांदुळ इत्यादीसारखे कदात्र म्हणजे हलक्या प्रतीचे निकस अन्न खारू नये.

तसेच थंड अन्न खारू नये. कारण पाचकाग्नि हा उष्ण स्वभावी आहे व गरम अन्न पाचकाग्नीला उत्तेजित करते व त्यामुळे पित्त हे योग्य प्रमाणात निर्माण होते व पचन व्यवस्थित होते.

३) वृद्धावस्थेमध्ये निसर्गतःच शरीराचे बळ कमी होते. शरीर थकते व कदात्र हे मानवी शरीराला पौष्टिक होत नाही. त्यामुळे ते नेहमी सेवन करू नये. तसेच मलमूत्रादिकांच्या उत्सर्जनाचे वेग उत्पन्न झाले असता ते धारण करू नये किंवा मुद्दाम कुंथून उत्पन्न करू नये.

वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन

'नीलकंठ' बिल्डिंग, पहिला मजला,

लेडी जमशेदजी मार्ग,

पंडित गुणीदास मार्ग, माहीम,

मुंबई - ४०० ०१६.



आयुर्हित दिवाळी विशेषांकास

हार्दिक शुभेच्छा !



अलकनंदा सेल्स शॉप

घरगुती खाद्यपदार्थ व दर्जेदार उत्पादने

साखर व गुळाचा खरवस - पुरणपोळी - स्पेशल मोतीचूर लाडू - श्रीखंड - आम्रखंड
ओल्या तांदुळाच्या फेण्या (रविवारी) - उकडीचे मोदक (मंगळ / गुरु / शनि)
पोळी भाजी विभाग : समारंभीय भाज्या व भाज्यांचे प्रकार पार्सल पद्धतीने बनवून मिळतील.

१/२, अमरवैशाली सोसायटी, लोकमान्य सोसायटीसमोर, वीर सावरकर रोड,
गजानन महाराज मंदिर पथ, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.

दूरध्वनी : २५३३ ७६०२, २५३९ ०९८३



उन्हाळ्यातील आहार विचार

वैद्य सौ. स्नेहा संतोष सोहोनी

एम.डी. (आयुर्वेद)

पृथ्वीच्या स्वतः भोवती व सूर्याभोवती फिरण्याने पृथ्वी सहा महिने उत्तरेकडे व सहा महिने दक्षिणेकडे झुकते. मकरसंक्रातीपासून कर्कसंक्रातीपर्यंत पृथ्वीचा उत्तरीभाग सूर्याच्या समीप येतो म्हणून ह्या काळाला उत्तरायण म्हणतात. ह्या काळात सूर्य पृथ्वीच्या जवळ येत असल्याने सूर्यकिरणांचा प्रभाव वाढतो. सूर्याची उष्णता पृथ्वीवरील जलीयांश शोषून घेते त्यामुळे उष्णता व रुक्षता वाढते. माणसाचे बल कमी होते म्हणून ह्याला आदानकाल म्हणतात. बदलत्या वातावरणानुसार आपल्या आहार विहारात बदल केला तर ऋतुबदलाचा त्रास होत नाही, आजार येत नाही त्यामुळेच आयुर्वेदाने ऋतुचर्या म्हणजे ऋतुनुसार आहार विहारात करायच्या बदलांचे विस्तृत वर्णन केले आहे.

ह्या आदानकाल किंवा उत्तरायणात तीन ऋतुंचा समावेश होतो. शिशिर, वसंत व ग्रीष्म. महिन्यांप्रमाणे बघितले तर माघ-फाल्गुन शिशिरऋतु, चैत्र-वैशाख वसंत ऋतु व ज्येष्ठ-आषाढ ग्रीष्म ऋतु असे ऋतु येतात. शिशिर ऋतु आदान कालात असला तरी तेव्हा रुक्षता व थंडी अधिक असते म्हणून आधीच्या हेमंत ऋतुप्रमाणे आहार विहार ठेवावा.

वसंत ऋतु : शिशिरातील थंडीमुळे साठलेला कफ वसंत ऋतुतील सूर्यकिरणांमुळे वितळतो त्यामुळे ह्या काळात कफाचे रोग होण्याची शक्यता असते म्हणून वमन, नस्य इत्यादी शोधन कर्मे करावी. त्याबरोबर कफ वाढणार नाही असा आहार घ्यावा. जेवण पचायला हलके, कोरडे, कडु, तुरट, तिखट चवीचे, उष्ण गुणाचे असावे. जुने गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, नाचणी, वरी ही धान्ये वापरावी. कडधान्यांमध्ये मसूर, मूग, कुळाथ, तूर वापरावे. लसूण, कांदा, गाजर, मुळा, हळद ही कंदमुळे वापरावी. पपई, डाळिंब, जांभूळ, कोहळा ही फळे खावी. कफप्रकोप होऊ नये म्हणून दूध टाळावे. पण ताक, लोणी, कढी चालेल.

पाणी गरम प्यावे किंवा नागरमोथा, वाळा, धने, चंदन अशी औषधे घालून उकळून, गाळून प्यावे. ओवा, जिरे, मिरे, हिंग, मोहरी, धने अशा मसाल्यांचा जेवणात वापर करावा. वसंत ऋतुत कफ वाढेल, अग्नी मंद होईल असा आहार घेऊ नये. पचायला जड, थंड, आंबट, गोड पदार्थ खाऊ नयेत. नवीन धान्य पचायला जड असते म्हणून वापरू नये. भेंडी, काकडी, बटाटा, सुरण, साबुदाणा, केळी, सिताफळ, संत्री, पेरू, द्राक्षे खाऊ नये. म्हशीचे दूध, लस्सी, दही, खवा, आईस्क्रीम, मलाई, चीज, पनीर टाळावे. थंड पाणी, तळलेले पदार्थ, मिठाई टाळावी. दिवसा झोपू नये.

ग्रीष्मऋतुचर्या : ह्या ऋतुत सूर्याची किरणे आणखी तीव्र होतात, त्यामुळे कफ कमी होतो. पण वाताचा संचय होतो व पित्त वाढते. उन्हामुळे त्वचा काळवंडणे, डोळ्यांची आग होणे, लघवी कमी होणे, लघवीला जळजळ होणे, चक्कर येणे, अंग कोरडे पडणे, थकवा येणे, भूक मंदावणे असे त्रास जाणवतात. उन्हामुळे तहान खूप लागते, शोष पडतो पण फ्रीजचे गार पाणी ठसाठसा पिणे टाळावे. माठातले पाणी प्यावे, पाण्यात वाळा घालून ते प्यावे. उष्ण गुणाचे चहा, कॉफी टाळावे. त्याऐवजी शहाळ्याचे पाणी, निरनिराळी सरबते घ्यावी. त्यामुळे शरीरातील उष्णता कमी होते, मनाला आल्हाददायक वाटते. ह्या काळात शरीराचे तपमान वाढते ते कमी करण्यासाठी घाम येतो. पण त्यामुळे कमी होणारा शरीरातील द्रवांश भरून काढण्यासाठी सारखी तहान लागते. अशावेळी थंड गुणाचे, रुचकर, पित्तशामक असे अन्नपदार्थ, द्रवपदार्थ घ्यावे. ह्या काळात अग्नी मंद असतो म्हणून पचायला जड, उष्ण, तेलकट, चायनीज मिठाई, मांसाहार, हे सर्व टाळावे. उघड्यावरचे, गाडीवरचे पदार्थ टाळावे, कारण ह्या काळात जुलाब होण्याची शक्यता अधिक असते. थकवा असताना जुलाब किंवा ताप आल्यास



रुग्णाची स्थिती फार गंभीर होते.

मांस खाऊ नये पण मांसरस म्हणजे सूप चालेल. फक्त त्यात मसाल्याचे प्रमाण कमी असावे. म्हशीचे दूध अधिक थंड असते म्हणून रात्री चांदण्यात ठेवून साखर घालून प्यावे. उन्हाळ्यात आलेला थकवा भरून काढण्यासाठी फळ व फळांच्या रसाचा भरपूर वापर करावा. निसर्ग ही ह्या काळात निरनिराळ्या फळांची लयलूट करत असतो. द्राक्षे, कलिंगड, जांभळे, आंबे, करवंद, जाम, शहाळे, ताडगोळे ह्या ऋतुत येतात व आपल्या पचनशक्तीनुसार त्याचा अवश्य लाभ घ्यावा. मात्र दूध व फळे एकत्र करून घेऊ नये. त्यामुळे शिकरण, मिल्कशेक, फ्रुटसॅलड टाळावे. दूध व फळे खाण्यात दोन तासांचे अंतर ठेवावे. आंबा रुचकर, कांती सुधारणारा, बल वाढवणारा, शरीर पुष्ट करणारा आहे. फक्त तो उष्ण असल्याने गळवे येण्याची शक्यता असते म्हणून आमरसात तूप घालून खावे.

ताक, लिंबू-सरबत, कोकम सरबत, आवळा सरबत, ह्यांचा उन्हाळ्यात वापर करावा. बाजारातील कृत्रिम वास, रंग, चव असलेली सरबते, बाटलीबंद शीतपेये टाळावी. आपण आपली कल्पनाशक्ती वापरून निरनिराळी सरबते, पेये करून उन्हाळा सुसह्य करू शकाल.

वैद्य सौ. स्नेहा संतोष सोहोनी

७, अमोल अपार्टमेंट, भंडार आळी,

प्रभात टॉकिजसमोर, ठाणे (प.)

मो. ९८९९९९९४४३



● टोमॅटो जास्त दिवस टिकण्यासाठी प्लॅस्टिकच्या पिशवीत ठेवावे. प्रत्यक्ष वापरण्यापूर्वी थोडा वेळ आधी बाहेर काढून नळाखाली धरावेत व नैसर्गिक तापमानात आल्यावरच कापावेत.

● फळे किंवा भाज्या फ्रीजमध्ये ठेवताना त्याच्या खाली वर्तमान पत्राचा कागद ठेवल्याने जास्तीचे पाणी शोषले जाते. फळे किंवा भाज्या टवटवीत राहतात.

● कडधान्ये शिजवताना त्यात नारळाच्या करवंटीचा तुकडा टाकल्यास ती लवकर शिजतात.



With Best Compliments
from



LMK TABLET :- Clinically tested, Safe & Effective iron tonic during pregnancy. For Anemic patients & general tonic.

AJMOD TABLET :- An excellent remedy for Aam Vat, Rhumato Arthritis, Joints pain Digestive & Appetiser.

FENI TABLET :- Antipyretic (For Fever) and Analgesic (Mild Pain Killer), for rhumatic, recurring fever, A safe formulation for pregnant patients

IMCON TABLET :- Best supplementary formulation for immunity, Used as immunity builder & enhancer.

Annapurna House, Chaitanya Sankul - B, Near T.V. Tower, Badlapur (E), Dist. Thane - 421 503, Mob:- 9819054510, 9421631618

With Best Compliments from

Nagarjuna

Herbal Concentrates Ltd.

ISO 9001/2008 & Gmp Certified Company

Regional Office & Depot

Dattatray Building, Shop No 1 - 4,

Opp. Kharghar Rly station,

Belpada, Kharghar, Navi Mumbai,

Tel -022-32651709

: Contact Person :

1) Mr. Vijay Kumar (ASM)

9321541584

2) Mr. C. B. Singh (A S O)

9819055062



हिवाळ्यातील आहार

वैद्या सौ. अरुणा टिळक
आयुर्वेदाचार्य

आपल्याकडे प्रत्येक ऋतुत विविध सण येतात. त्या सणासाठी लागणारे पदार्थ, मिठाय़ा या वेगवेगळ्या असतात. आणि त्या पदार्थांची चाहूल तुम्हाला बाजारात दृष्टीक्षेप टाकला की सहजच येते. जसे की संक्रात जवळ आली की तिळगूळ, हलवा, गुळाच्या पोळ्या सर्वत्र दिसू लागतात. श्रावण महिन्यात तर प्रत्येक सणाचे विविध पदार्थ मिळतात. पूर्वी भाद्रपदातले गणपती म्हटले की १५ दिवसाआधीपासून सुवासिक तांदुळ धुवून वाळवून पिठी करणे, मोदकांचे सारण बनविणे. ते सुंदर कळीदार पांढरे शुभ्र मोदक, चांदीच्या ताटात ठेऊन बाप्पाला नैवेद्य दाखविला की घरच्या गृहिणीला अगदी बरे वाटत असे पण आता बाजारात तयार पीठ मिळते आणि मोदक सुद्धा.. तसेच हलवायाच्या दुकानांमधून शुद्ध तुपातील उडदिया पाकाची जाहिरात झळकली की नक्की समजावे की आला हिवाळा.

दिवाळीनंतर हळूहळू थंडीची चाहूल लागते मार्गशीर्ष पौष म्हणजे हेमंत ऋतु आणि माघ - फाल्गुन म्हणजे शिशिर ऋतु हे विसर्ग काळाचे अखेरचे पर्व. विसर्गकाळ म्हणजे पृथ्वीची आणि पर्यायाने प्राणिमात्रांची, वनस्पतींची शक्ति वाढवणारा काळ. वर्षा, शरद, हेमंत हे तीन ऋतु म्हणजे सहा महिने चंद्राचे बळ वाढत जाते, सूर्य दक्षिणायनात असतो. त्यामुळे त्याचे बळ आपल्यासाठी क्षीण असते. सौम्य असते. वायू फार रूक्ष नसतो. आंबट, खारट आणि मधुर या तीन रसाचे बळ या काळात अधिक असते आणि हेमंत ऋतुत ते सर्वाधिक असते. शिशिर ऋतु ही आदानकाळाची सुरवात असते. चंद्राचे बळ कमी होऊ लागते. उत्तरायणात आलेल्या सूर्याचे बळ वाढू लागते. वायू खूप रूक्ष होतो. अग्निची तीव्रताही वाढू लागते. त्यामुळे पृथ्वीवर कोरडेपणा वाढीस लागतो. प्राणीमात्र व वनस्पतीचे बळ घटू लागते. कडू, तिखट व तुरट रसांची वाढ होते. मात्र शिशिरात ही केवळ सुरवात असते. क्षीणता फारशी

आलेली नसते.

हेमंत ऋतुमध्ये वायूच्या थंड स्पर्शामुळे रोमरंध्रे बंद होतात. शरीरात अग्नि कोंडला जातो व त्याचे बळ वाढते. पचनशक्ति उत्तम असते. त्यामुळे जड पदार्थही सहज पचू शकतात. मांसाहार पचून जातो. नवीन धान्य विशेषतः तांदूळ खाल्ल्यास फारसा त्रास संभवत नाही. तेलाचा वापर खाण्यासाठी व मालिशसाठी जरूर करावा. गरम पाणी प्यावे. शेक घेता आला तर उत्तम. लोकरीच्या व रेशमी वस्त्रांच्या आसनांचा वापर करावा. वातुळ पदार्थ खाऊ नयेत. वारा खूप कोरडा नसला तरी सूर्यास्तानंतर वारा अंगावर घेत फिरणे टाळावे.

शिशिर ऋतुतही थंडी असते. त्यामुळे हेमंत ऋतुतील सर्व पथ्ये पाळावीत पण वाऱ्यापासून अधिक जपावे. तिखट - कडू - तुरट पदार्थ टाळावेत.

हिवाळ्यामध्ये दिवस लहान व रात्री मोठ्या असतात. पण आरोग्य सांभाळायचे, निरोगी रहायचे, त्यासाठी लवकर निजे, लवकर उठे हा आरोग्यमंत्र सदैव पाळलाच पाहिजे. या ऋतुत आहार जास्ती घेतला तरी चालतो पण व्यायाम करून तो पचविणे हेही तितकेच महत्त्वाचे ठरते. या ऋतुत आहारामध्ये दुधाचे, तुपाचे पदार्थ थोड्या जास्ती प्रमाणात वापरू शकतो. गुजराथी किंवा आपल्या महाराष्ट्रीयन लोकांमध्ये सुद्धा डिंकाचे, मेथीचे लाडू करतात. डिंकाच्या लाडवांमध्ये बदाम, खारिक, खोबरे, खसखस, गूळ यांचा वापर करतात. त्यामुळे असा हाय कॅलरी लाडू (तूपभराला) एक खाल्ला, वर दूध घेतले की तुमचा सकाळचा नाश्ता होऊ शकतो. गुजराथी लोक यामध्ये अश्वगंधा पावडर, शतावरी, सुंठ, पिंपळमूठ अशी अनेक वाणे घालतात ती शरीराला आरोग्यकारक, उपकारक ठरतात. बाळंतपणात केलेल्या लाडवात सुद्धा अशाच अनेक औषधी गोष्टी पडतात, त्याला बाळंतबत्तीसा म्हणतात.



त्याचप्रमाणे मेथीचे लाडूसुद्धा मेथी चूर्ण तुपात भिजवूनच मग वापरावे, त्याचे लाडू बनवावे. नाहीतर मेथीने पित्त वाढते. पित्तप्रकृतीच्या लोकांनी मेथी लाडू जपून खावेत अन्यथा अंगावर पित्त येणे, अंगाला खाज येऊ शकते. यात मेथीबरोबर कणीक तुपात भाजून घालतात, म्हणजे मेथीचा कडूपणा कमी होतो. बाळंतिणीसाठी गर्भाशयाचा पूर्ण संकोच होण्यासाठी, अंगावर दूध येण्यासाठी तसेच अंगदुखी कमी करण्यासाठी मेथी चांगलीच उपयुक्त ठरते.

या दिवसात मूग डाळीचा हलवा घेणे फायदेशीर ठरते. मुगाची डाळ चार तास भिजवून मिक्सरवर वाटावी ती तुपात चांगली परतावी व त्यात साखर घालून शिजवावे. आवडत असल्यास खवा घालवा. किंवा मिल्क पावडर घालावी. काजू, बदाम, वेलची घालावी. याचा उपयोग म्हणजे मूगडाळ पचण्यास अत्यंत हलकी असते त्यात प्रोटीन खूप मात्रेत असतात, तूप, खवा, काजू, बदाम, बौद्धिक क्षमता वाढविणारे असून याने रोग प्रतिकारशक्ति वाढते. जे अत्यंत क्षीण आहेत, वजन कमी होत आहे. नुकतेच आजारातून बरे झालेले आहेत त्यांना व विशेषत्वाने वातप्रकृतीच्या सर्वांना अत्यंत पौष्टिक आहे.

उडीद पाक किंवा उडिद लाडू - हे पौष्टिक असतात. उडीदाचे पीठ साजूक तूपात भाजून त्यात ड्रायफ्रूट्स व खडिसाखर चूर्ण मिसळून तयार केलेले लाडू हे पुरुषांसाठी उपयुक्त ठरतात. शुक्रवर्धक, बल्य, वाजीकर असे ठरतात. तर उडीदचूर्ण तिळतेलात चांगले भाजून त्यात गूळ घालावा, छोटे - छोटे लाडू करावेत. दररोज सकाळी १ लाडू खाऊन वर कपभर दूध घ्यावे. त्यामुळे कृश स्त्रियांचे वजन वाढते. व गर्भाशय, बीजांडासंबंधी विकार जाऊन रजःप्रवर्तन प्राकृत होते.

याठिकाणी हे तारतम्य बाळगावयास हवे की या गोड गोष्टींचा वापर, आरोग्याला जरी चांगला असला तरी स्थूल व्यक्ति, मधुमेही यांनी टाळावयास हवा किंवा एखादा लाडू खाल्ला तरी त्या दिवशी जेवणात कमी कॅलरीज जातील हे बघावयास हवे.

आता थोडे दररोजच्या आहाराकडे बघू. सकाळी भरपूर व्यायाम केला की पुष्कळ भूक लागते. पण लगेचच जास्त कॅलरीयुक्त आहार घेऊ नये. तर अधिक प्रोटीनयुक्त आहार द्यावा. त्याने तुमच्या स्नायुंना ताकद मिळते व वजन वाढत नाही. थंडीच्या ऋतुत बाजरीची भाकरी जरूर खावी. त्यात थोडी मिल्कपावडर घातल्यास

कर्बोदके व प्रथिने यांचा योग्य समन्वय साधला जातो. बाजरीच्या भाकरीला वरून तीळ लावतात. ती गरम असतानाच त्यावर लोण्याचा गोळा घालतात. त्यामुळे बाजरीचा रूक्षपणा कमी होतो. याच्या जोडीला वांग्याचे भरीत आरोग्यदायी ठरते. आता विषय भाज्यांचाच आला आहे तर थोडे भाज्यांविषयी बघू की या ऋतुत कोणत्या भाज्या वापराव्यात? त्या - त्या ऋतुमध्ये विशेषत्वाने येणाऱ्या भाज्या या उपयोगी ठरतात. थोड्या कोरड्या पण उष्ण पण ज्या कफ सादू देणार नाहीत अन् वातही वाढू देणार नाही. अशा गाजर, ओला हरभरा, मटार, पापडी, वाल, कोनफळ, कच्चीकेळी या फळभाज्या, कारंदे, अळकुड्या, अळूचे कंद या कंदभाज्या थंडीत उपयोगी ठरतात. म्हणूनच आपल्याकडे भोगीच्या भाजीत किंवा उंधीयुमध्ये वरील भाज्या घालतात.

गाजर सुद्धा विविध प्रकारे वापरता येते. भाजी, कच्ची किंवा शिजवून, पराठे, हलवा, कोशिंबीर, सूप, ज्यूस, गाजर उष्ण व मलमूत्रनिस्सारक आहे. त्यामुळे थंड हवेत आवश्यक असणारी उष्णता शरीराला मिळते. इथे महत्त्वाचे म्हणजे 'अ' जीवनसत्व, गाजर शिजविले तरच आपल्या पोट्यात शोषले जाते. गाजर हलवा केल्यास त्यात सुंठ, नागकेसर, तमाल पत्र + वेलची घालावे म्हणजे कफ वाढणार नाही. हे मिश्रण कोणत्याही गोड पदार्थात घालता येते.

मटार तुरट गोड रसाचे असतात त्यामुळे कफनाशक गुण चांगला असतो. वाताचेही अनुलोमन करतो. मटाराचेही पुष्कळ पदार्थ बनतात. उसळ, करंज्या, पॅटीस, रस्साभाजी, मटारभात, सामोसे.....इत्यादी.

पापडी आणि वाल कडू, तुरट म्हणून कफनाशक, वातानुलोमन आहेत. ओले हरभरे याची उसळ करतात. मिक्स भाज्यात घालतात. आम्ही लहानपणी हरभऱ्याचे दाणे कपाळावर आपटत असू (थोडे पोकळ दाणे) त्याचा फटकन आवाज होई व मजा येई. याच्या कोवळ्या पाल्याचीही भाजी करून खातात. आंबट तुरट आंबा ही कफ - वातनाशक आहे. अपचन, करपट ढेकरा यावर उपयुक्त आहे. ओला हरभरा गोड पण कोरडा आहे. रूक्ष आहे म्हणून तेलाची जोड आवश्यक आहे.

कोनफळ मधुर पचायला जड पण थंडीतल्या तीव्र पचनशक्तीसाठी उत्तम आहे.

मेथीची कडू भाजी, पालेभाजी आणि मेथीदाणा या दोन्ही स्वरूपात नित्य वापरात असते. पालेभाजीच्या



वड्या, पराटे, भाजी असे प्रकार करतात. मेथी आपण फोडणीत वापरतो. हिवाळ्याच्या दिवसात मेथीला पंचात/मलमलीच्या कापडात बांधून चांगले मोड आणावे. अशा मोडाच्या मेथीची उसळ ही कडू पण लागत नाही व पौष्टिक असते तसेच डाळमेथीचे वरण करावे किंवा मोडाच्या मेथीची मूगडाळीबरोबर खिचडी करावी.

पुरुषांमध्येही मेथी वीर्यवृद्धीकारक आहे. मधुमेहीं मध्ये insulin चा स्त्राव वाढवते. मेथी मूतखड्याच्या निर्मितीस पायबंद घालते. Cholesterol कमी करते. हिवाळ्यामध्ये मेथी सर्व प्रकारे फायदेशीरच ठरते.

या थंड ऋतुमध्ये वातवृद्धी टाळण्यासाठी तेलाचा वापर थोडा अधिक केला तरी चालेल. मात्र तळलेले पदार्थ खाणे टाळावे. फोडणी देताना तेलातच हळद, तीळ व मेथीदाणा टाकावा, हळदीमुळे तेलाचा आमदोष कमी होतो. हळद व मेथीमुळे तेलातील मेद शरीरात साठून रहाण्यास प्रतिबंध होतो. हिवाळ्यात वातप्रकोप होतो. अशावेळी तूप गूळसुंठीची गोळी करून खाल्ल्यास वात शांत होतो. अग्नि चांगला प्रदीप्त होतो.

आतापर्यंत आपण हिवाळ्यातील 'स्पेशल' अशा भाज्या बघितल्या. तशी या ऋतुमध्ये फळांमध्ये संत्री,पेरू सीताफळ, बोर, आवळे यांचा विचार करावयास हवाच. या सगळ्यांमध्ये एक समान गोष्ट म्हणजे यात जीवनसत्व 'क' हे प्रचूर मात्रेत आढळते.

आवळा : आयुर्वेदाने आवळ्याला अत्यंत श्रेष्ठ मानले आहे. याचा च्यवनप्राश बनवून सेवन करतात. संत्री, मोसंब्यापेक्षाही आवळ्यात 'क' जीवनसत्व वीस टक्के जास्त असते. यात लोह भरपूर प्रमाणात असते.

पेरू हा बुद्धीवर्धक असतो हे फारच थोड्या लोकांना माहित असेल. बुद्धिजीवी लोकांनी त्याचे जरूर सेवन केले पाहिजे. विषमज्वर झालेल्या रूग्णाने पेरू खाणे फायदेशीर ठरते. पेरूचे नियमित सेवन मलबद्धता दूर करते. पेरूपासून लोणचे, मुरब्बा तसेच उत्तम सरबत बनते.

सीताफळ : सीताफळ शीत, वृष्य, वातुळ, पित्तशामक, तृषाशामक, मधुर, पौष्टिक, तृप्तिदायक, मांसवर्धक, बलवर्धक व हृद्य असते. यांत कॅल्शियम, लोह, थायमिन, रीबोफ्लेविन, नियासिन व जीवनसत्व बी - १, बी - २, बी, सी व भरपूर प्रमाणात साखर असते. याच्या बिया वाटून डोक्याला लावल्यास डोक्यातील उवा मरून जातात. मात्र हे औषध डोक्यात जाणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

बोर : पिकलेली बोरे मधुर, आंबट, उष्ण कफकारक पाचक असतात. अतिसार, रक्तदोष, श्रम दूर करतात. बोरीच्या झाडावर उत्तम प्रतीची लाख निर्माण होते. हे फळ ताजे तसेच सुकवून पण खातात. नागपूरला बोरांपासून बनविलेले बोरकूट नेहमी मिळते. त्याचा वापर केला असता 'क' जीवनसत्वाचा फायदा मिळतो.

हल्ली बाराही महिने सर्व प्रकारची फळे व भाज्या मिळतात. पण त्या ऋतुमध्ये म्हणून येणाऱ्या भाज्या व फळांचा वापर हा त्या ऋतुतील आजार दूर ठेवण्यास नक्कीच मदत करतो. त्या ऋतुत न येणाऱ्या फळांचे सेवन मात्र नक्कीच रोगकारक ठरते. फेब्रुवारीपासून येणाऱ्या कैऱ्या, दिवाळीतच बाजारात आल्या व त्या खाल्या तर नक्कीच त्रासदायक ठरतात.

हा ऋतु शरीरात बल वाढविणारा आहे. त्यामुळे ज्या पुरुषांना बल, वीर्यवृद्धी करणे जरूरी असेल त्यांना या ऋतुत तसा आहार व औषध देणे फायदेशीर ठरते. बदाम, केशर, दूध, तूप, उडीद असा आहार पुरुषांना शुक्रवर्धक ठरतो. अळीव, सोयाबिन, फ्लॉवर, गाजर याचा वापर स्त्रियांच्या गर्भाशयादी अवयवांना बल देणारा ठरतो.

आहार घेताना काही पथ्य पाळणे गरजेचे आहे की तो नेहमी ताजाच असावा, अन्न सेवन करताना गरम असावे तुम्ही म्हणाल ऑफिसात कसे शक्य आहे ? पण घरी असाल तेव्हा तरी याचे पालन करा नाही तर काही ठिकाणी आठ दिवसाच्या भाज्या फ्रीजमध्ये करून ठेवतात व दररोज लागेल तसे ते अन्न गरम करून खातात हे एकदम चुकीचे आहे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे जेवताना टीव्हीसमोर बसून जेऊ नका. ते सर्व विचार, दृश्ये आहाराबरोबर तुमच्या मनात, पोटात जात असतात व त्याचे दूरगामी वाईट परिणाम होतात, मग तो ऋतु कोणताही असो.

आता हिवाळा सुरू होत आहे. तर मग गरमागरम बाजरीची भाकरी आणि उंधीयोच्या भाजीचा मेनु ? तोंडाला पाणी सुटले ना !

वैद्या सौ. अरुणा टिळक

बी-१/२०३, देवदर्शन, फेज-२, वाघबीळ नाका, घोडबंदर रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०१.

९८२४७८८८ / ९९६९९७५३६९





केतकर ब्रदर्स



मंडप आणि कॅटरिंग काँट्रॅक्टर



सर्व मंगल कार्यांसाठी

उदा. लग्न कार्य, वाढदिवस, एकसष्टी, मुंज. मंडप, कॅटरिंग, फुलांचे डेकोरेशन मिळेल.

छोट्या व मोठ्या समारंभासाठी टेबल खुर्ची, जेवणाची भांडी भाड्याने मिळतील.

मुंजीसाठी बॅंड, घोडा व घोडागाडीची व्यवस्था होईल.

: संपर्क :



केतकर हाऊस, राम मारुती क्रॉस रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४.



मोबाईल : ९८२९०२६५२९

With Best Compliments from

Prop. Prakash A. Punamiya(Jain)

VISHAL AGENCY

Wholesale Distributor of Ayurvedic Medicines

Sheetal Niwas, Basement No. 2,

Opp. Bedekar Hospital, Ram - Maruti Cross Road - 4,

Naupada, Thane (west) 400602

9821270458 / 25434597



पंचामृत - एक परिपूर्ण टॉनिक

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी. ए. एम्. एस; पी.जी.डी.ई.एम्.एस.

आपल्याकडे पूर्वीपासून धार्मिक कार्यात पंचामृतास अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. देवास करण्यात येणारे पंचामृती स्नान व त्यानंतर तीर्थ म्हणून पंचामृत प्राशन करण्याची परंपरा पूर्वीपासून आहे. ह्या पंचामृतात आहारातील पाच महत्त्वाचे घटक असतात. हे पाच घटक एकत्र करून त्यास अमृत हे नाव देण्यात आले आहे. दूध, दही, तूप, मध व साखर हे घटक पंचामृतात एकत्र करण्यात येतात. ह्यातील दूध, दही, तूप हे घटक एकावर एक संस्कार करून तयार झालेले घटक आहेत. तर मध व साखर हे त्यात गोडवा उत्पन्न करणारे आहेत. ह्यातील प्रत्येक घटक आरोग्यास उपयुक्त आहे.

पंचामृत हे बुद्धिवर्धक, तारुण्य टिकवणारे, व्याधि - प्रतिकार शक्ती वाढवणारे आहे.

ह्यातील प्रत्येक घटकाची शास्त्रशुद्ध माहिती आपण करून घेऊया.

मध : मध हा आयुर्वेदात त्रिदोषनाशक सांगितला आहे. मधाचा उपयोग प्रामुख्याने कफविकारात होतो. मध हा योगवाही आहे. म्हणजे ज्या औषधाबरोबर देऊ त्याचे गुणधर्म वाढवणारा व शरीरात तत्काळ पसरणारा मध नियमित सेवन केल्यास मनुष्य निरोगी व बलवान बनतो.

मध हा मधुर, तुरट रसाचा असून रूक्ष, शीत, लघु, सूक्ष्म आहे. अनुष्णशीत असा आहे.

मध हा हृद्य म्हणजेच हृदयाला हितकर आहे. मध हा सहज पचतो, रक्तात मिसळतो. ह्याच्या सेवनाने हृदयाची धडधड, कळा येणे कमी होते.

कफनाशक गुण असल्याने फुफ्फुसांच्या विकारात उत्तम कार्य करतो. दम्याच्या रुग्णांना ह्याच्या वासाने अथवा वाफेनेपण बरे वाटते.

घशाची खवखव होऊन येणारा खोकला ह्यात मधाचे सेवन तसेच त्याच्या पाण्याने गुळण्या कराव्यात.

निद्रानाश कमी होण्यास मधाने मदत होते. रात्री त्याचे नियमित सेवन करावे.

तोंड निरोगी राहण्यासाठी दातांवर व हिरड्यांवर मध चोळावा. ह्याने मुखदुर्गंधी थांबते, जंतुनाशक म्हणून कार्य करतो.

अनेक नेत्रविकारांवर मध उत्तम आहे. रोज डोळ्यात घातल्यास दृष्टी सुधारते.

मधाच्या सेवनाने पोटाचे रोग कमी होतात. अन्नपचण्यास मदत होते.

वार्धक्यात ह्याच्या सेवनाने शक्ति व उत्साह येतो. वंध्यत्व निवारण व शुक्राणु वाढवण्यास ह्याचा उपयोग होतो.

तूप : 'खाईन तर तुपाशी नाहीतर उपाशी' ही म्हण सर्वश्रुत आहे. परंतु ह्यामागे शास्त्रीय सत्य आहे. साजूक तूप विविध प्रक्रिया करून तयार होते. व त्यामुळे ते पचण्यास सुलभ असते. आयुर्वेदात अभ्यंतर स्नेहात तूप हे सर्वश्रेष्ठ सांगितले आहे. इतर द्रव्यांबरोबर सेवन केल्यास त्यांचे गुणधर्म वाढवणारे आहे. आयुर्वेदात वात, पित्त विकारात तसेच अत्यंत जीर्ण विकारात ह्याचे सेवन सांगितले आहे.

तूप हे बुद्धि, स्मृती, धारणशक्ती वाढवणारे बलवर्धक व चक्षुष्य (डोळ्यांना हितकर) आहे. तूप व दूध यांना रसायन औषधात विशेष महत्त्व आहे.

अर्धशिशीमध्ये जुने गाईचे तूप नाकात टाकतात. जीर्ण ज्वरामध्ये विविध औषधांनी सिद्ध तूप पिण्यास देतात.

ज्वरात बस्ती देण्यासाठी तुपाचा उपयोग करतात. तूप, मध व त्रिफळाचूर्ण एकत्र घेतल्यास डोळे सुधारतात.

गरमपाणी व तूप नियमित घेतल्यास मलावरोध कमी होतो.

तुपाचा बाह्य वापर हा त्वचेची कांती वाढवतो, सुरकुत्या कमी करतो. तूप जेवढे जुने तेवढे त्याचे गुणधर्म अधिक असतात.

दूध : निसर्गातील पूर्णान्न म्हणून दूध सर्वांना माहित



आहे. तान्हाबाळापासून वृद्धापयंत सर्वांना तसेच आजारपणातही दूध हे उत्तम रसायन आहे.

दुधात प्रथिने, मेद, पिष्टमय पदार्थ, जीवनसत्त्वे व अनेक खनिजे असतात. एक लिटर दूधात माणसाला दिवसभराला आवश्यक कॅल्शियम, फॉस्फरस, अ - ब - क जीवनसत्त्वे भरपूर प्रमाणात असतात. एक तृतीयांश प्रथिने, एक अष्टमांस लोह व एक चतुर्थांश ऊर्जा असते.

आयुर्वेदात दुग्धवर्ग सांगितला आहे. त्यामध्ये मेंढी, शेळी, गाय, म्हैस, उंटीण, हत्तीण, घोडी व स्त्री अशा प्रत्येकाच्या दुधाच्या गुणधर्मांचे वर्णन केले आहे. बालकास मातेचे दूध हे सर्वश्रेष्ठ आहे व त्या खालोखाल गाईचे दूध श्रेष्ठ सांगितले आहे.

दूध हे मधुर, स्निग्ध, थंड, प्रीणन करणारे, मांसधातु वाढवणारे, शुक्रधातुवर्धक, बुद्धिवर्धक, ताकद वाढवणारे, रक्त वाढवणारे, श्रमहर, रक्तपित्तनाशक, सर्वांना उपयुक्त, शारीरिक दोषांचे शमन व शोधन करणारे, तहान कमी करणारे, भूक वाढविणारे, क्षयात उपयुक्त, सूज कमी करणारे, असे आरोग्यदायी द्रव्य आहे.

जीर्णज्वरात दूध उपयुक्त आहे. मलाच्या गाठी बनत असल्यास दुधामुळे मलावरोध कमी होतो. नियमित दूध सेवन केल्याने कृशता कमी होते. शरीराला उत्साह व शक्ती मिळते.

दुधाच्या नियमित सेवनाने रक्ताभिसरण सुधारते. अतिअम्लता व जठराचे इतर अम्लदोष ह्यात दुधाचे सेवन उपयुक्त ठरते.

निद्रानाश असल्यास दूध व मध एकत्र रात्री घ्यावे त्याने निद्रानाश नष्ट होतो.

श्वसनसंस्थेतील तक्रारी जसे, घसा बसणे, सर्दी, खोकला, दमा यावर पेलाभर उकळलेल्या दुधात हळदीची चिमूट टाकून घ्यावे.

त्वचेसाठी उपयुक्त. दूध व लिंबू एकत्र चोळल्यास कांती सतेज बनते.

विविध काळात तसेच वयामध्ये घेतलेले दूध विविध प्रकारे उपयोगी असते.

सकाळी घेतलेले दूध वृष्य, बृंहण व अग्निवर्धन करणारे असते.

दुपारी घेतलेले दूध बलदायक, कफकर व मूत्रकृच्छनाशक असते.

रात्री घेतलेले दूध हे अनेक दोष शमविणारे व

शुक्रवर्धक असते.

बाल्यावस्थेत दूध अग्निवर्धक आहे. तारुण्यावस्थेत दूध बलवर्धक असते. वृद्धावस्थेत दूध वीर्यवर्धक असते. दूध व खारट आंबट पदार्थ एकत्र खाऊ नये. दूध व फळे एकत्र सेवन करू नये. दूध पचत नसल्यास त्यात सुंठ अथवा वावडिंग घालून प्यावे.

दही : दूधाला विरजण लावल्यावर जो पदार्थ तयार होतो तो 'दही' होय.

दही हे उष्ण, अग्निदीपक, स्निग्ध, तुरट, जड व आंबट विपाकी आहे.

दही हे अभिष्यंदि - शरीरातील स्त्राव वाढविणारे आहे. लॅक्टिक अॅसिडमुळे दूध आंबून दही बनते. ह्याच्या सेवनाने आतड्यातील त्रास कमी होतात व अन्न पचनास मदत होते.

अपेंडिसायटिस, आमांश, अतिसार या रोगात होणारी जळजळ व संसर्ग करणारे जंतू दह्यातील लॅक्टिक अॅसिडमुळे नष्ट होतात.

निद्रानाश कमी होण्यास मदत होते.

दही दीर्घायुषी बनवते. वृद्धत्व दूर ठेवते. गुदद्वाराची आग कमी होण्यास मदत होते.

दह्यावरील पाण्यास 'मंड' म्हणतात. ही दह्याची निवळी सुस्ती नष्ट करणारी, बलवर्धक, हलकी, भूक वाढविणारी, तृप्तीदायक आहे.

ताज्या दह्यात मिरी घालून खाल्ल्याने सर्दी बरी होते. जेवणास चव नसल्यास दही + सैंधव + खडिसाखर खावे. ह्याने जिभेला रूची येते.

दह्यावरची साय २ चमचे + त्रिफळा + मध रात्री खाल्यास डोळ्यांना हितकर असते.

साखर : 'साखरेचे खाणार त्याला देव देणार' ही म्हण सर्वपरिचित आहे. पण हल्लीच्या काळात साखर खा, पण प्रमाणात म्हणणेच योग्य आहे.

उसापासून साखर तसेच खडिसाखरेची निर्मिती होते. सर्वप्रकारची साखर रूची उत्पन्न करणारी तसेच तृष्णा, रक्तपित्त व दाह इ. विकारात उपयुक्त असते. साखर ही बलदायक व तृप्तिकर आहे.

हाताची पाची बोटे एकत्र आल्यावर मूठ तयार होते व तिची शक्ति अधिक असते त्याचप्रमाणे पंचामृताचे पाची घटक एकत्र आल्यावर एक अत्यंत बलदायक रसायन

(पान ५५ वर पहा)



श्री रामदासस्वामींच्या मानसपूजेतील आहार

सौ. सुधा जोशी
बी.एस्सी., बी. एड.

श्री रामदास स्वामींच्या साहित्यात अकरा लघुकाव्ये नावाचा एक ग्रंथ आहे ज्याला जुना दासबोध असेही म्हटले जाते. सुमारे साडेतीनशे वर्षांपूर्वीच्या या ग्रंथात मानसपूजेचे वर्णन आहे. त्याच्या तिसऱ्या प्रकरणात आहार किंवा खाद्य कसे असावे याचे अगदी सोप्या श्लोकांमध्ये वर्णन केलेले आहे.

समर्थानी त्यांच्या साहित्यात प्रपंच व परमार्थ दोन्ही नेटकेपणे कसा करावा हे अगदी नेमकेपणे व रसाळ पद्धतीने वर्णन केलेले आहे. सतराव्या शतकात 'भोजन कुतुहल' हा ग्रंथ लिहिणारे पंडित श्री. रघुनाथ गणेश नवहस्त हे रामदासस्वामींचे मित्र व नंतर शिष्य बनले होते. त्यांच्या दोघांच्या विचारांच्या आदानप्रदानातूनच मानसपूजेतील आहाराचे हे वर्णन केले असावे असे वाटते. यापैकी काही निवडक श्लोकांचा येथे आढावा घेऊ.

**आता ऐका स्वयंपाकिणी । बहुत नेटक्या सुगरणी ।
अचुक जयांची करणी । नेमस्त दीक्षा ।।
रोगी अत्यंत खंगले, तेणे ते अन्न पाहिजे भक्षिलें ।
भोजन रुचिने गेले, दुखणें तयांचे ।।**

स्वयंपाकिणी कशा सुगरणी आहेत, त्या स्वयंपाक चांगला करतात. त्यांची करणी (स्वयंपाकाची हातोटी) अशी आहे की ज्यामुळे भलेभले शांत होतात. (उग्र तापसी जाठराग्नी तृप्त झाल्यावर शांत होतात.) एवढेच नाही तर अत्यंत खंगलेले रोगी, त्यांचे या रुचकर व सकस भोजनाने दुखणे दूर होते.

**भव्य स्वयंपाक उत्तम । भोजनकर्ते उत्तमोत्तम ।
दास म्हणे भोक्ता राम । जगदांतरे ।।**

स्वयंपाक करणारे उत्तम पाककर्ते असल्याने, त्यांचा स्वयंपाक उत्तम होतो व प्रत्यक्ष रामही त्यांच्या भोजनाचा भोक्ता, चाहता बनतो.

**सुवासें चि निवती प्राण । तृप्त चक्षु आणि घ्राण ।
कोटून आणिलें गोडपण । कांही कळेना ।।**

रामदास स्वामी म्हणतात की सुग्रास अन्नाच्या

नुसत्या सुवासाने अंतरात्मा तृप्त होतो. घ्राणेंद्रिय मोहून जाते, या अन्नाच्या दर्शनाने डोळे तृप्त होतात. या अन्नाची भट्टी एवढी छान जमलेली असते. सर्व रस इतके परिपूर्ण एकजीव झालेले असतात की त्याचा गोडवा, त्याची रुचि कुटून आली ते वेगळेपणे सांगता येत नाही.

**लोणची रायती वळवटे । वडे पापड मेतकुटें ।
मिरकुटे बोरकुटें डांगकुटें । करसांडगे मीरघाटें ।।
लवण मिरकुटें कोशिंबीरी । डांगर रायत्याच्या परी ।
सांड्या कुरवंड्या हारी । चटणी सांडगे मीरघाटें ।।**

अन्नाला चविष्ट बनवणारी पानातील डावी बाजू, त्यात किती वैविध्य आहे पहा.

लोणची, रायत्यांपासून बोरकूट, डांगराचे कूट अशी वेगवेगळी कुटे, कोशिंबीर, सांड्या, कुरवंड्या, सांडगे, चटण्या, वडे, पापड नुसते पदार्थ पाहून क्षुधा प्रदीप्त होईल. नाना प्रकारीच्या काचऱ्या । सांड्या कुरवंड्या उसऱ्या ।
कुसिंबीरीच्या सामग्र्या ! नाना जिनसी ।।

पूर्वी विविध प्रकारच्या भाज्यांच्या काचऱ्या (पातळ काप) उदा. कारली, भेंडी, तोंडली, पडवळ इ. करून त्याला मीठ, तिखट, हिंग लावून उन्हात वाळवीत आणि नंतर तेलात तळल्यावर चविष्ट, कुरकुरीत लागतात. हल्ली बहुतेक भाज्या बारा महिने मिळतात. परंतु पूर्वी ठराविक ऋतूत ठराविक भाज्या मिळत त्यामुळे त्या वाळवून मग वेळोवेळी खमंग तळून खाल्या जात. त्याबरोबरच विविध प्रकारच्या कोशिंबीरीनी डावी बाजू सजली आहे.

**सुरण नेटके पचविले । आंबे आवळे घातले ।
आले निंबे आणिले । घोश मीरयांचे ।।**

सुरण हा सदैव पथ्यकर पदार्थ. तो मुरवून चविष्ट करत. तसेच आंबे, आवळे हेही मुरवून चविष्ट मुरांबे बनवत. त्यात आलं, लिंबू, मिरी आदि घालून चटकदार बनवत.

**मेथी चाकवत पोकळा । माठ सेडप बसला ।
चळी चवळा वेळी वेळ । चीवळ घोळी चीमकुरा ।
वांगी सेंगा पडवळी । दोडके कारली तोंडवली ।**



केळे भोपळे कांढाळी । गंगाफळे कासीफळें ।।

हिरव्या पालेभाज्यांत व फळभाज्यांत आवश्यक जीवनसत्त्वे व खनिजे मिळतात हे आज आपल्याला कळते परंतु साडेतीनशे वर्षांपूर्वी हे आधुनिक ज्ञान नसतानाही केवढ्या भाज्यांचे वर्णन केले आहे पहा.

रामदासस्वामी नंतर मुख्य अन्न, भात, पोळ्या ह्यांचे वर्णन देखील किती रसाळपणे करतात.

बारीक तांदुळ परिमळीक । नाना जिनसीचे अनेक ।

गुळ साकर राब पाक । तूप तेल मद राव ।।

बारीक परिमळीक पोहे कुटा । उत्तम लाह्यांचा सुंदर कुटा ।

उत्तम दही घालून चोखटा । मुदा केल्या ।।

वडे तेलवऱ्या सांजवऱ्या । घारगे गुळवण्या मांडे पुऱ्या ।

पोळ्या पुर्णपोळ्या झालोऱ्या । फळ मोदक घाऱ्या ।।

उखड्या रोट्या कानवले । धिरडीं वेढण्यां उकड कानवले ।

पाल्या ऐते खांडवे जाले । दीवे ढोकोळें उंबरे ।।

यामध्ये मुख्य अन्न पदार्थ (कार्बोहायड्रेटस) ज्यात गहू व तांदुळाच्या विविध पाकक्रियांचे वर्णन आहे.

त्यात बारीक सुवासिक तांदुळाचे पदार्थ, मोदक, पोह्याचे पदार्थ, दहीभात, गव्हाच्या रव्याच्या सांजोऱ्या, घारगे, मांडे, पुऱ्या, पोळ्या, पुरणपोळ्या, खांडवी, घाऱ्या, कानवले, रोट्या, उकड, ढोकोळे, किती पदार्थ वर्णावेत !

त्यानंतर पुढील श्लोकात दुधापासून बनवलेल्या पदार्थांचे वर्णन आहे.

दूध दही दाट साय, ताक लोणी कोण खायं ।

नाना सिखरणीचे उपाय आरंभिले ।।

यातील दाट साय या शब्दावरूनच दूध किती उत्तम प्रतिचे असावे याची कल्पना येते.

महाभारतात, भीम विविध फळांची मिश्रणे करून त्यात दही घालून विविध शिकरणी बनवत असे. त्याचाच उल्लेख सिखरणी या शब्दाने आला आहे. हल्लीचे फ्रूट सॅलड म्हणजेच त्या काळातील 'सिखरण'.

अन्नाला रूचि आणण्याबरोबरच ते पचवण्यासाठी महत्त्वाचा सहभाग असतो तो फोडणीचा. या फोडणीचेही किती चपखल वर्णन आहे पहा.

हिंग जिरे मिरे सुंठी । कोथिंबिरी आवळकाठी ।

पिकली निंबे सदटीं । मेथ्या मोहऱ्या हरद्रि ।।

सुंठी भाजिली हिंग तळिला । कोथिंबीर वाटत गोळा केला ।

दधी तळीं कालविला । लवणंसहीत ।।

कण्यां कोथिंबिरी घातल्या । शाखा सिजल्या उतरित्या ।

फोडण्या नेमस्त दिधल्या । तेलातुपाच्या ।।

तेलाची तुपाची वेगवेगळ्या फोडण्या कशा

वापराव्यात तसेच शेवटी दहीभात फोडणी घालून खावा हे ही वर्णन अगदी नेमकेपणे केले आहे.

वाढिली नाना परमात्रे । सुवासे शोभति वरात्रें ।

दूध दहि साय द्रोणें भरून ठेविलें ।

उदंड सिखरणी वाढिल्या । पुष्कळ शर्करा वोढिल्या ।

उष्ण कथिका घातल्या आणि वडे ।।

रुचिकर वडें वाढिलें । आज्यें द्रोण संपूर्ण केले ।

पुढें भक्त उभे राहिले संकल्प घेऊनि ।।

अशा तऱ्हेने भोजनाच्या नैवेद्याचे ताट म्हणजेच केळीचे पान, पत्रावळ असे. पानाभोवती अनेक द्रोण असत. पातळ तूप एका द्रोणात आणि घट्ट तूप दुसऱ्या द्रोणात. पान वाढतानाही भात मध्ये असे. मीठ, चटणी, डांगर, रायते, कोथिंबीर, सांडगे, पापड यांनी डावी बाजू सजलेली असे. भाजी, आमटी, सांबार ह्यांनी उजवी बाजू. खिरी, ताक, तूप ह्यांनी द्रोण भरलेले. अनेक प्रकारचे वडे, गोड पदार्थ.

इतक्या सुंदर अन्नपदार्थांचे सेवन केल्यानंतरच्या अवस्थेचे वर्णन आहे.

'शिखरणीं वरपती सरारा । कढी वरपती फरारां ।

ढेंकर देती डरारां । सावकास ।

येक ते गुचक्या देती । उदके मांगुती सेविती ।

हात टेकून जेविती । किती येक ।।

अशा तऱ्हेने आंबट, तुरट खारट, गोड आणि कडू असे षड्रसयुक्तांनी नैवेद्याचे ताट भरलेले असून पंगतीतील लोक शिकरण ओरपत आहेत. कढी ओरपत आहेत. तृप्त होऊन मागून ढेकर देत आहेत.

आज विज्ञान इतके पुढे गेले आहे की प्रत्येक पदार्थातील घटक पदार्थ, जीवनसत्त्वे, खनिजे, अँटि ऑक्सिडंटस्, त्यांचे प्रमाण, शरीरावर त्यांचा होणारा परिणाम व उपयोग हे सविस्तर कळून आले आहे. परंतु रामदास स्वामींच्या काळात एवढे सविस्तर ज्ञान नसूनही अन्नपदार्थांची समृद्धी आणि त्यांचे योग्य संतुलन याचे यथार्थ दर्शन 'मानसपूजेत' आहे. स्वतः प्रपंच न करता देखील विविध अन्नपदार्थांचे रसभरित वर्णन त्यांच्यातील संतुलितपणा ठेवून त्यांनी केलेले आहे. या त्यांच्या निरिक्षण शक्तीला कोटी कोटी प्रणाम ।

सौ. सुधा अनंत जोशी

२अ/३, शेफाली सोसायटी फिरोजशाहा रोड,

सांताक्रुझ (प.) मुंबई ४०००५४

दूरध्वनी: २६९८९५०९. भ्रमणध्वनी: ८०८००२९२९६





उपवास

वैद्य प्रसन्न केळकर

बी.ए.एम्,एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग)

एम्.ए.(संस्कृत)

आपल्या शरीरात कार्यरत असणाऱ्या विविध प्रणाली किंवा संस्था या अविरत कार्य करत असतात. रक्ताभिसरण, श्वसनसंस्था, मूत्रवह संस्था, पचन संस्था आदि विविध संस्था तसेच शरीराची विविध अंगे म्हणजे हाडे, स्नायु, मांसपेशी इत्यादींना कार्यक्षम राहण्यासाठी योग्य पोषणाबरोबरच पुरेशा विश्रांतीचीही गरज असते. सामान्यतः झोपेच्या काळामध्ये स्नायु, मांसपेशी, अस्थी, मज्जासंस्था आदींचे कार्य मंदावते व त्यायोगे त्या त्या संस्थांतील अवयवांना विश्रांती मिळून ते पुन्हा ताजेतवाने वा कार्यक्षम होतात. श्वसनसंस्था व रक्ताभिसरणाचे कार्यसुद्धा झोपेमध्ये मंदावते व पुरेशा झोपेने त्या अवयवांना विश्रांती मिळते. मात्र अशी एक संस्था शरीरात आहे की जिचे कार्य झोपेमध्ये सुद्धा दोन स्तरांवर चालू असते. ती म्हणजे पचनसंस्था. खाल्लेल्या अन्नाचे पचन करून, त्याला शरीरात मिसळण्यायोग्य बनवून त्याचे सारभाग, जो शरीरात शोषला जातो व मलभाग, जो शरीराबाहेर टाकला जातो अशा दोन भागांत विभाजन करणे हे झाले स्थूल पचन. शरीरात शोषला गेलेला हा सारभाग पुन्हा वेगवेगळ्या घटकांत बदलवून शरीरातील पेशीस्तरापर्यंत पोचवणे, त्या पेशींद्वारा त्यांचे ग्रहण करून पेशींचे पोषण करणे व पुन्हा या क्रियेत तयार होणारा टाकाऊ भाग पेशीबाहेर काढून पुन्हा शरीराबाहेर टाकण्यासाठी एकत्र करणे हे झाले सूक्ष्म पचन. निद्रेच्या काळात यातील स्थूल पचनाची क्रिया मंदावली तरी सूक्ष्म पचनाची क्रिया अव्याहत चालूच असते. या क्रियेला सुद्धा थोडीतरी नैमित्तिक विश्रांती मिळावी यासाठी ऋषींनी उपवास ही संकल्पना मांडली.

निसर्गातील सर्व जीवजंतू, जेव्हा त्यांचे शरीर आहाराची आवश्यकता आहे अशी जाणीव करून देते, तेव्हाच आहार घेतात. मात्र मनुष्य प्राणी हा असा आहे की तोंडाचे उदरभरणाचे कार्य अव्याहत चालू ठेवतो. भूक असो

वा नसो. यामुळे होतं काय की पचनाच्या स्थूल संस्थेला कामाचा सतत ताण राहतो, विश्रांती मिळतच नाही. व यामुळे सूक्ष्म पचनावर पण ताण येतो व हे कार्य पूर्ण क्षमतेने घडून येत नाही. यामुळे पेशीस्तरापासून शरीरात टाकाऊ अंश साठण्यास सुरवात होते. यामुळे मग हळूहळू पचनाकरता आवश्यक जो अग्नि, त्यावर ताण पडून तो हळूहळू मंदावतो. त्याची शक्ति कमी होते. यातूनच मग विविध आजारांची सुरवात होऊ लागते.

खरं तर उपवास म्हणजे पूर्ण लंघन करणे अपेक्षित आहे. उपवास शब्दाचा अर्थ भोजन सोडणे. परंतु विविध प्रकृतींच्या व्यक्तींना पूर्ण लंघन सोसत नाही, यामुळे मग त्याचे वेगवेगळे प्रकार केले गेले आहेत. आठवड्यातून किमान एक दिवसतरी पचनसंस्थेला विश्रांती देण्यासाठी पूर्ण लंघन, केवळ जलसेवन, केवळ द्रव आहार म्हणजे दूध, सरबत आदि पिऊन राहणे, हलका आहार घेणे, जसे राजगिरा, लाह्या, केवळ फलाहार करणे व शेवटी आहारात बदल करणे, येथपर्यंत लंघनाचे विविध प्रकार आहेत. आपण नेहमी जे अन्न खातो ते शरीराचे पोषण करणारे, पर्यायाने पचनसंस्थेला कामाला लावणारे असते. यामुळे उपवासाच्या दिवशी हलके, पचनसंस्थेवर कमी ताण पडेल असे अन्न घेणे असा बदल स्वीकारला गेला. आहारात बदल करण्याच्या संकल्पनेमुळेच आपल्याकडे महाराष्ट्रात रोजचे पोळी- भात हे अन्न न खाता वऱ्याचे तांदूळ उपासाचे म्हणून खाल्ले जातात. वरी ही रूक्ष, क्षुद्र अन्नामध्ये येते. या उलट दक्षिण भारतात त्यांचे नेहमीचे अन्न सांबारभात, हे न खाता उपवासाला गव्हाच्या पोळ्या वा पुऱ्या खातात. हळूहळू आता तर उपवासाचे म्हणून विविध पदार्थ बनवले जातात, ज्यात श्रीखंड, खिरींपासून दाणे- काजू यांची उसळ, साबुदाण्याचे वडे, बटाट्याचे विविध पदार्थ यांचा समावेश होतो. हे सर्व पदार्थ उपवासाच्या मूळ संकल्पनेवर मात्र पाणी फिरवतात.



आपण जे पाणी पितो ते पचवायलापण शरीराला सुमारे तीन ते चार तासांचा वेळ लागतो. यामुळे उपासासाठी उकळलेले किंवा गरम पाणी प्यावे जे पचायला अजून कमी वेळ लागतो. आयुर्वेदशास्त्रानुसार आहार रसापासून एक एका धातुची, शरीर घटकाची निर्मिती होण्यासाठी एक एक आठवड्याचा काळ लागतो. यामुळेच बहुधा धातुघटक निर्माण होण्याची क्रिया चांगल्या पद्धतीने व्हावी म्हणून आठवड्यातून एकदा उपवासाची संकल्पना मांडली असावी.

पूर्वी आपल्याकडे जशा बहुतांशी शास्त्रीय संकल्पना, या धार्मिक अवगुंठनातून लोकांसमोर ठेवल्या गेल्या, तसेच उपवासाचेही आहे. पचनसंस्थेला नियमित विश्रांती देण्यासाठी मग वेगवेगळ्या व्रतांच्या निमित्ताने उपवास करण्याचे बंधन घातले गेले. हे नैमित्तिक उपवास, मग कोणाचा मंगळवार तर कोणाचा शुक्रवारचा उपवास, असे विविध देवतांसाठी सुरू झाले. आठवड्याचा उपवास न झेपणाऱ्या व्यक्तींसाठी पंधरवडा वा मासिक उपवास एकादशी व संकष्टीच्या निमित्ताने सांगितले गेले. तसेच वेगवेगळ्या सणांच्या निमित्तानेही काही उपवास सांगितले गेले.

या सणांच्या नैमित्तिक उपवासांमध्ये आपण बघितले तर जास्तीतजास्त उपवास येतात ते श्रावण महिन्याच्या सुमारास यावेळी वर्षा ऋतु असतो. या ऋतुत सर्वप्रकारची नवीन धान्ये उगवतात. जमिनीतील ओलावा व वर्षा ऋतुतील पाण्याच्या आम्लविपाकी धर्मांमुळे वातादि दोषांचा प्रकोप होतो. आधीच्या ग्रीष्म ऋतुमुळे आधीच दुर्बल झालेल्या शरीरातील मंद झालेला अग्नी या ओलाव्यामुळे अधिकच मंद होतो. निसर्ग क्रमानुसार अग्नि मंद झालेला असल्याने निसर्गतःच भूक कमी लागते. पचन ही मंदावलेले असते. या काळात जर आहार जास्त प्रमाणात घेतला तर मुळातल्या मंद झालेल्या अग्निवर अधिकच ताण पडून तो अजून मंद होईल व पचनाच्या विविध तक्रारी निर्माण होतील. यामुळे या काळात दैनंदिन आहाराचे प्रमाणही कमी ठेवावे. म्हणूनच बहुधा वर्षाऋतुच्या काळात एक वेळा जेवण्याचे (फक्त दिवसा जेवण, रात्रौ उपास), चातुर्मासाचे तसेच सोळा सोमवारांचे व्रत बरेचजण पाळतात.

या काळात जास्त द्रवपदार्थ घेणे टाळावे. बर्फ, थंड पदार्थ, दुधाचे पदार्थ, दिवसा झोपणे असे कफ वाढविणारे व अग्निमांद्य उत्पन्न करणारे आहार-विहार टाळावे. आधीच दुर्बल झालेल्या शरीरास मैथुनामुळे अधिक दुर्बलता येऊ शकते. यामुळे मैथुन टाळावे. कांदा, लसूण

हे पदार्थ कामोत्तेजक असल्याने या काळात टाळावयास सांगितले आहेत.

नवीन धान्ये पचावयास जड असतात यामुळे याकाळात नवीन धान्य वापरू नये. त्याऐवजी जुने धान्य वापरावे. ते शक्य न झाल्यास धान्य भाजून वापरावे. तसेच रात्री शरीराला विश्रांती मिळत असल्याने त्यावेळी पचनसंस्थेवर जास्त ताण नको म्हणून याकाळात रात्रौ लंघन करण्याचाही पर्याय सुचवला गेला आहे.

या सर्वांमागचा उद्देश पचनसंस्थेला विश्रांती देणे हा असल्यामुळे हा उद्देश लक्षात घेऊन आपली पचनसंस्था कार्यक्षम ठेवण्यासाठी आपणही आपल्या प्रकृतीला झेपेल त्याप्रमाणे उपवास करायला सुरवात करूयात तर !

वैद्य प्रसन्न केळकर
स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर

५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) फोन : २५३३ २४२६
drprasannakelkar@yahoo.com



दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

मे. देशमुख डिस्ट्रीब्युटर्स

**आयुर्वेदीय औषधांचे
घाऊक वितरक**



शॉप नं. १,२
स्काय स्क्रेपर सोसायटी,
शास्त्रीनगर, कळवा,
ठाणे - ४००६०५.
दूरध्वनी : २५३६ ८००९



तुम्ही अन्न खा, अन्नाने तुम्हाला खाऊ नये

रत्नप्रभा जोशी

एम्. ए., बी. एड.

योग शिकणाऱ्याने 'युक्त आहार विहार' ही महत्त्वाची गोष्ट विसरून चालत नाही. योग म्हणजे आसने असा गेल्या काही वर्षांपर्यंत सामान्यांचा पक्का समज होता. आसने करणे म्हणजे कसरत, शरीराचे चापल्य प्रगट करणारी कला. योगासने करणाऱ्यांनी शरीरयष्टी सडसडीत असणार असे गृहीतच असायचे. योगाची एक पायरी - अंग - आसन आहे असे आता लोकमानसावर ठसायला लागले आहे. यम - नियम कागदापुरते राहतात. जमतील तितके पाळायचे असतात असा समज करून घेतल्याने प्रत्याहार हे अंगही दुर्लक्षित राहिले. "ध्यान" म्हणजे Meditation आणि प्राणायाम ही दोन अंगे आजकाल वैद्यकीय व्यावसायिकांनी समाजात रुजवली आहेत. 'योग' हा २१ व्या शतकातील परवलीचा शब्द झाला आहे. गेली पंधरा वर्षे मीही 'योग' क्षेत्रामध्ये रंगून गेले आहे. म्हणूनच, 'युक्त आहार विहार या सूचनेचा विचार प्रथम मनात आला.'

आहार म्हणजे जे आत जाते ते. शरीरात उर्जा निर्माण झाल्याशिवाय शरीर सुरळीत चालणार नाही. उर्जा मिळण्यासाठी अन्न हवे. 'अन्नात भवति भूतानि' अन्न आपण घ्यायलाच हवे.

"पोटासाठी दाही दिशा आम्हा फिरविशी जगदीशा!"

"कशासाठी पोटासाठी, खंडाळ्याच्या घाटासाठी."

"या टीचभर पोटासाठी सगळी धडपड चालते."

"पाठीवर मारा पण पोटावर नका मारू."

"एखाद्याच्या पोटात शिरायचा मार्ग म्हणजे त्याला चांगलं खाऊ पिरू घालणं."

"जसं खाता तशा वृत्ती तयार होतात."

"समोरचं ताट द्यावं पण खालच्या पाट देऊ नये."

अशी आहाराचे महत्त्व अधोरेखित करणारी कितीतरी वाक्यं नेहमी कानावर येत असतात.

प्रत्याहार = प्रति + आहार या योगाच्या पाचव्या अंगात 'आहार' शब्द आहे. बहिरंग साधनेचे हे अंतिम अंग! हठयोगाप्रमाणे प्रत्याहार साधला की केवळ कुंभक साधतो. यालाच 'साम्यरससिद्धी' म्हणतात. समाधीचीच ही अवस्था आहे. प्रत्याहार यामध्ये आपण सामान्यपणे ज्याला आहार म्हणतो त्यापेक्षा व्यापक अर्थ आहे.

आपल्या ज्ञानेंद्रियांमार्फत आपण जे आत घेतो त्याला 'आहार' म्हटले आहे. डोळे, कान, नाक, जीभ, त्वचा या पंचज्ञानेंद्रियांमार्फत रूप, शब्द, गंध, रस, स्पर्श, अशा पाच विषयांचा आहार आपण घेत असतो. तो योग्य पद्धतीने वळवणे म्हणजे प्रत्याहार. जे आपण आत घेतो त्याचा वापर करणे म्हणजे विहार. अन्नाने मिळवलेला उष्मांक जर वापरला गेला नाही तर तो शरीरात साठत जातो आणि अनारोग्याला निमंत्रण होते. म्हणून युक्त आहार विहाराचे महत्त्व योगात अधोरेखित केलेले आहे.

मी आहारतज्ञ नाही. शरीरशास्त्रात मी पारंगत नाही. फार मोठी सुग्रणही नाही. तरीही नेहमी जीवनात किंवा योगवर्गाच्या निमित्ताने काही प्रसंग येतात त्यामुळे आहाराबद्दल काही सूचना दिल्या जातात. कदाचित त्या शास्त्रशुद्ध नसतील परंतु अनुभवाच्या निकषावर लाभदायी ठरल्या आहेत.

माझी मुलगी कोणतीही भाजी, फळे, लसूण, कांदा, कोथिंबीर खात नसे. माझे दीर आजही कोणत्याही भाजीला हात लावत नाहीत. फळे खात नाहीत. माझ्या मोठ्या नणंदेचे भाज्यांशी सख्य असले तरी फळांशी मात्र तिचं कधीच जुळले नाही. माझ्या यजमानांना न आवडणाऱ्या गोष्टींची यादी खूप मोठी होती. आवडत नाही ती वस्तू पानातही पडू द्यायची नाही असा हट्ट माझ्या सासरी चाले. पण माझे मूळ संस्कार होते 'पानात पहिलं वाढलं असेल ते खालंच पाहिजे.' एखाद्या नावडत्या भाजीशी पूर्ण जेवण,



तक्रार न करता होईल अशी वृत्ती यामुळे जोपासली. भाज्या खायलाच हव्यात. फळे प्रकृतीला चांगली, हेही आठवायचे. पराठे, दुधीच्या, कोबींच्या मुठीया, वड्या, कोणतीही भाजी पुलावात घालायची. भाज्यांचे सूप करायचं. असे मार्ग मला सुचत गेले. लसूण फोडणीतला, शिजलेला आवडत नाही पण लसणाची चटणी किंवा घावनात असलेला चालतो. कांदा कच्चा नको पण पोहे उपम्यात बारीक चिरून घातलेला समजत नाही. कोथिंबीर चटणीत घातली तर मजेत पोटात जाते. फळे चिरून त्यात थोडे दही साखर घातली की फ्रूट सॅलड हे पक्वान्न आवडतं. आमच्या लहानपणी केळ्याची शिकरण, केळे - सफरचंद - पेरुची कोशिंबीर आम्हाला पक्वान्नच वाटे.

वांग्याशी माझ्या यजमानांचे हाडवैर होते. तुम्ही एकदा खाऊन तर पाहा असं म्हटल्यावर म्हणाले 'वांग्याचा गिळगिळीतपणा मला आवडत नाही.' काचऱ्या केल्या किंवा पीठ पेरले तर वांग्याच्या गिळगिळीतपणा उरत नाही. असा विचार करून एकदा वांग्याची पीठ पेरून भाजी, भोपळी मिरचीची म्हणून मी ह्यांचा गळी उतरवली. एक चूक झाली की नंतर आपला पराक्रम सांगण्याचा मोह आवरला नाही. पुढे मिरचीची भाजी असली तरी हे ताक फुंकूनच पिऊ लागले.

माझी मुलगी तिच्या मुलांबाबत माझा प्रयोग अंमलात आणते. भोपळ्याची भाजी बटाट्याची म्हणून, गवारीची भाजी फरसबीसारखी बारीक चिरून चालवते. माझ्या नातीला साय, तूप, आवडत नाही. बेळगावी तुपाचा घरात पूर्वी वापर होत असल्याने माझ्या यजमानांना तूप नको असे. बासुंदी सुद्धा ह्यांना गाळून द्यावी लागे. साजूक तुपाची खुमारी ह्यांना कळल्यावर मात्र तूप चालू लागले पण लोणी त्यांच्या गैरहजेरीतच कढवावं लागे. माझ्या नातीच्या पोटात तूप न कळत कसे जाईल याचा प्रयत्न माझी मुलगी करते.

नियमित व्यायाम, शिस्तबद्ध जीवन असलेले एक शिक्षक पोटदुखीची तक्रार करू लागले. हॉस्पिटलमध्ये सगळ्या टेस्ट झाल्या. कशात काही नाही. त्यांची आहाराची पद्धत मला खटकत असे. दुपारी एक वाजता डबा खाईपर्यंत ते काही खात नसत. उठल्या उठल्या चहा, विरारहून निघताना एक ग्लासभर दूध, वांद्याला इन्स्टिट्यूटला आल्याबरोबर कॉफी, कुणी पाहुणे आले तर त्यांना कंपनी म्हणून दोनदा तरी दिवसातून कॉफी होई. मी त्यांना नेहमी

म्हणे सकाळी काही तरी खात जा.' त्यांना ते पटत नसे.

चाळीस-पन्नासच्या दरम्यान वय आल्याने तुम्हाला त्रास होतोय. खाऊन तर पाहा.' असा लकडा सुरू ठेवला. १० वाजता कॉफीबरोबर बिस्कटे खाऊ लागले. त्यांची पोटदुखी थांबली. बराच काळ पोट रिकामे राहिले की पित्त-वात जोर धरतात. तरुणपणी निभावले पण वय बोलतेच.

योगाला येणाऱ्या बायका उपासतपास खूप करतात हे लक्षात आले. माझे त्यांना सांगणे असते, 'अती खाऊ नये तसे पोटाला मारू पण नये.' विशिष्ट उपासाची साधना झाली की पूर्वीही उपासाचे किंवा व्रताचे पारणे करण्याची पद्धत होती. तेव्हा वयोमर्यादा कमी होती. पंच्याहत्तरीच्या घरातली एक गुजराथी महिला नवरात्राचे नऊ दिवस न खाता उपास करते. कॅन्सर पेशंट आहे. बी.पी.चा त्रास आहे. केव्हाही चक्कर येते. त्यांना समजावल्यावर आता निदान त्या वरीचे तांदूळ, फळे, राजगिरा काहीतरी खातात.

हरितालिवेगचा उपास निर्जळी अगदी लहानपणापासून मी केला. एका वर्षी प्रकृती बरी नसल्याने बरीच औषधे चालू होती. वैद्यबाईंनी स्पष्ट बजावले. 'औषध घ्यायलाच हवं. काही न खाता औषध घेता येणार नाही निदान फळे दूध तरी घ्याच.' अॅलोपॅथीच्या काही गोळ्या उपाशीपोटी घेतल्या तर आपला पराक्रम दाखवतात. काही औषधानंतर आहार हवा असतो. पेन किलर घ्यायच्या आणि खायचे नाही मग त्याचे दुष्परिणाम भोगावे लागतात.

'खूप काम केले की भूक लागते आणि झोपही चांगली लागते. प्रकृती उत्तम राहते.' असे मी माझ्या अनुभवावरून सांगू शकते. मध्यंतरी मला भाजी करायची म्हटलं की नकोच वाटायचे. कदाचित कायम डब्यासाठी भाजी - पोळी नेल्याने निवृत्तीनंतर असे झाले असावे. भाजी शिजवली तरी फोडणीला टाकावी वाटत नसे. गवार, वाल पापडी, फरसबी, कोबी, घेवडा, चवळी या भाज्यांवर नुसतं मीठ घालून खात असे. तेव्हा लक्षात आले. दाण्याचे कूट, खोबरे, मसाला घातल्याने मूळ भाजीची चव आपल्याला कधी समजलीच नाही. तसेच भाज्यांच्या कोशिंबीरी किंवा लोणचे होऊ लागले. फोडणीलाही महत्त्व आहेच असा विचार मनात आला आणि परत गाडी रुळावर आली.

मूळव्याधीच्या त्रासासाठी सुरण चांगला, सुरण



शिजवून मीठ लावून मी खात असे. वैद्यबाई म्हणाल्या, नुसता सुरण खाऊ नका. तूप जिऱ्याची फोडणी घालून साखरेची चिमटी घाला. 'पथ्य कुपथ्य याबरोबर अनुपानही माहीत असायला हवे.

हल्ली थंड पेये, फास्टफूड, चीज, पनीर, मसाले यावर भर असतो. पोटाची वाट लागते हे लक्षातच येत नाही. सात्विक अन्न खाल्ले तर वृत्ती सात्विक होईल. आपल्याला कोणत्या घटकांची आवश्यकता आहे आणि ते घटक आहारातून कसे मिळतील याचा प्रत्येकाने विचार केला तर जीवनसत्वासाठी गोळ्या - सीरप घ्यावे लागणार नाही. महिला इतरांच्या जेवण्याची खूप काळजी घेतात पण स्वतःचा विचार करीत नाहीत. 'दुपारी दोन वाजेपर्यंत उपाशी असते' असे एक मायक्रोबॉयलॉजीची पदवीधर सांगत होती. 'मोड आणलेली कडधान्ये रोज मुलांना व पतीला देते पण स्वतःचा वाटा काढत नाही. असे कां ?

एकटीकरता सकाळी खायला करावेसे वाटत नाही. रोज बिस्कीट, लाडू चिवडा असे डब्यातले नको वाटते. यावर मार्ग सुचला. पोह्याचे पीठ, सातूचे पीठ, लाह्याचे पीठ, राजगिऱ्याच्या लाह्या दूध - ताकात किवा केळ्याबरोबर कालवून नाश्ता चांगला होतो. झटपट होतो.

मिसळीची म्हणजे तूर-मूग-मसूर- उडीद-चणा- डाळी एकत्र करून आमटी करावी. या सर्व डाळीत थोडे तांदूळ घालून भिजत घालावेत. वाटून त्या पीठाचे ढोकळे केले तर सोडा न घालताही फुलतात. एकेक कडधान्याची उसळ करण्याऐवजी मूग- मटकी-चवळी-चणा-वाटणा-मसूर - वाल थोडे थोडे एकत्र भिजवून मोड आल्यावर प्रथम ते कच्चे, शिजवल्यावर त्याचे कळण नंतर उसळ असे अनेक प्रकार करता येतात. कच्चे चावता येत नसले तर गाजर कोबीच्या कोशिबीरीत घालावे. चावायला त्रास होत नाही, असा अनुभव मला आला आहे.

भाजणीमध्ये भाज्या, पालेभाज्या घालून थालिपीठ हा रूचकर प्रकार मुलांना नक्कीच आवडतो. आपल्या जुऱ्या पाककृतीच थोड्या रंजक मोहक सुबक करून मुलांसमोर ठेवल्या तर ते आवडीने खातात. पिझ्झाचा बेस ब्रेड टाळायचा असेल तर छोटे छोटे उक्तपे करावे. दहीवडा म्हणजे तळकट. फिगर कॉन्शसनेस असेल तर यावर उपाय म्हणजे बटरचे तुकडे कोमट दूधात बुडवून ठेवावे. दूध आत जाऊन बटर मऊ होतो. नंतर दही त्यावर घाला.

भाज्यांच्या सालात सत्त्व असते त्याच्या चटण्या चविष्ट लागतात. भोपळा, दूधभोपळा यांची भाजी किंवा भरीत सालासकट खमंग लागते. खोबऱ्याच्या भरीला गवार, फरसबी चटणी मिक्सरवर वाटतांना घाला. समजतही नाही. कणिक, ज्वारी - बाजरीचे, नागलीचे पीठ, डाळीचे, पीठ, तांदळाचे पीठ एकत्रित भाजा. लाडू पौष्टिक होतात. पराठ्यात सगळी पीठे घातली की खुसखुशीतपणा येतो.

नेहमीच्या आहारात असे छोटे छोटे बदल करून पदार्थ बनवले तर आहार रूचकर होईल. त्याला योग्य विहाराची जोड दिली की निरामय आयुष्य लाभेल.

रत्नप्रभा जोशी

४३/३ साधना टी पी एस् - ६,
सांताक्रूझ (प), मुंबई ५४
दूरध्वनी : २६१४६२९५



With Best Compliments from

VARSHA

ENGINEERING SERVICES

Multidivisional Engineering Co.

V. A. Vaishampayan

M.Tech (Prod),
Chartered Engineer

: Off. :

A - 4, Durga Niwas,
Near Jain Temple,
Tembhi Naka, Thane - 400601.

TeleFax : + 91 22 2547 6134

Resi. : + 91 22 2538 3584

Cell : 91 98200 43299

e-mail : varshaengg@vsnl.net



नको कां म्हणतेस आई?

नूडल्स नाहीतर पास्ता आई, किती सोपं काम
पाच मिनिटांत जेवण तयार, दुकानही नाही लांब.”
“व्हिटॅमिन्स, प्रोटीन्स, फायबर बाळा, यातून कसं मिळेल ?
नूडल्स पास्ता खाऊन फक्त जाडेपणाच वाढेल.”
“शीतपेये तयार आई, बाटल्यांमध्ये मस्त,
ताज्या फळांच्या रसाहून कितीतरी स्वस्त.”
“तयार शीतपेये बाळा आरोग्याला वाईट,
ताज्या फळांचे गुण वेड्या तुला ठाऊक नाहीत.”
“वडा-पाव खाऊ आई ? पाणी-पुरी, भेळ ?
जेवण बनवून थकतेस आई, जातो किती वेळ”
“तेलकट - तिखट खाणी असली खाशील उघड्यावरची.
पोटात दुखतं, म्हणून विचारशील, गोळी खाऊ कुठची ?”
“पिझ्झा तरी मागव आई, घरबसल्या येईल.
सूपचंही तयार पाकीट, पाचच मिनिटांत होईल.”
“असली खाणी खाऊन का रे ताकद येईल तुला ?
मेंदू कसा काम करील ? सांग ना रे बाळा ?”
“जे जे मला हवं वाटतं, नकोच म्हणतेस आई,
पोटामधल्या कावळ्यांचा का केलास विचार काही ?”
“गरमा-गरम वरण- भात, वरती लिंबू तूप,
पोळी - भाजी, कोशिंबीर जेवून खुलेल रूप.
मोड आणून कडधान्याची केलीय बघ उसळ,
काढून टाक डोक्यामधली हॉटेलातली मिसळ.
कधी-मधी पापड आणि लोणच्याचीही फोड,
पोटभर जेवून बाळा, हसून दाखव गोड.”
चौरस आहार घेऊन वर फळं वेगळी - वेगळी,
बाळ झालं सुदृढ, आली गालांवरती लाली
अभ्यास करून, खेळूनही येत नाही थकवा,
आई मात्र थकते बनवून मेनू नवा -नवा !

डॉ. सुमन नवलकर

ए/२०, ज्योती बिल्डिंग, प्लॉट नं. ४३/४५
बरकत अली दर्गा मार्ग, वडाळा (पूर्व) मुंबई - ४०००३७
दूरध्वनी - २४९५०६६५ / मो. ९९६९०२८९६७



कसही चालतं !

सौ. मालती वझे

आरोग्य व आहार यांचा घनिष्ट संबंध आहे. जसा आहार तसे आरोग्य रहाणार ! म्हणूनच याचा पूर्णपणे विचार करून वागले पाहिजे. आम्हाला कसं ही चालतं ! असे म्हणणारे खूपजण आहेत. कसंही चालवून घेणं हे एखाद्या वेळेला अगर एका दिवसाला ठीक आहे. पण नेहमीच्या आहाराचा विचार जरूर व्हायला हवा. आरोग्यदायी आहार असेल तरच जीवन सुखी राहिल एवढं मात्र खरं आहे.

जसा काळ बदलतो आहे तसं रहाणीमान बदलत आहे. त्याला कुणाचा इलाज नाही. राहणीमानाप्रमाणं आहारांत बदल व्हायला लागले. विकारांना आमंत्रण आपोआपच गेलं. बाजारांतून तयार वस्तु आणून दिवस घालवणे हे पण आतां अपरिहार्य झालं आहे. तरीपण माणसांचा आळस वाढला आहे हेही तितकच खरं वाटतं ! त्याचं दुसरं कारण म्हणजे पैसा उदंड मिळवला जातो. मागे वळून पहातांना असं वाटतं की, पूर्वीचेच दिवस बरे होते. अशी एक म्हण आहे की. 'सोय तिथे गैरसोय' ही आहेच. प्रथमदर्शनी ती दिसत नाही एवढंच ! नाण्याला दोन बाजू असतात. चांगलीही आहे अन् वाईटही ! पूर्वी लहान मुलांना मऊभात, तूप, मेतकुट हा नाश्ता होता. साधारण एक वर्षाच्या मुलांपासून गुरगुट्या भात, तूप, मीठ आहार असायचा ! पण मूल किती गुटगुटीत असं वाढत असे. आतां ब्रेड, जॅम, बिस्कीट असा नाश्ता आला आहे. तो आरोग्याला चांगला नाही. आमच्या लहानपणी मधल्यावेळचा फराळ असेच म्हटलं जायचं ! त्यावेळीं लाह्या, पोहे, पीठ असे डबे भरलेले असायचे. घरांतल्या आईलाही ते सुलभ वाटायचं. कधी तरी दूध, गूळ, घालून केलेली पानगी असायची. आतां हे सर्व सांगायचं कारण, पूर्वीच्या लोकांनी आरोग्याचा विचार करूनच हे पदार्थ ठरवलेले असणार ? या सौम्य आहारामुळं मुलांना आजार होत नव्हते व आरोग्य चांगले रहायचे. आता सुद्धा हे काहीं शक्य नाही असं मुळीच नाही.

कामावरून येतांना महिलांना फार थकल्यासारखं वाटतं. त्याचं कारण पुरेसा आहार घेतला जात नाही. अशावेळी फक्त लाह्या विकत घेऊन खाव्या, ज्वारी, मका, राजगिरा यासारख्या कसल्याही लाह्या खाल्ल्या तर त्यांतील प्रोटीन्स आरोग्याला पुरेसे असतात. एकतर लाह्या तेलांत तळलेल्या नसतात. त्यामुळं त्या फार उपयुक्त ठरतात. परंतु तळलेल्या पदार्थांचे पॅकेट घेतले जाते व चवीचवीने ते खाल्ले जाते. कधीतरी खाल्ले तर चालेल. पण नेहमीच आरोग्यदायी आहारांत समतोल पदार्थ असायला हवेत. हल्ली दिवाळीचे पदार्थ - शेव, चकली बारा महिने खाल्ले जातात. त्यामुळं दिवाळीची खरी मजा हरवून गेली. 'लग्न समारंभात' पूर्वी जशी आखणी होती तशी आता राहिली नाही. या सर्व 'सुधारणांमुळे' आरोग्याला महत्त्व दिले जात नाही. तर मजा करण्यांत सर्वस्व मानतात.

कंदमुळांच्या भाज्या म्हणजे सुरण, आरबी यासारख्या भाज्या जेवणांत असायला हव्यात. कच्ची पपई, कच्ची केळी वगैरेसारखी भाजी अधून-मधून करायला हव्या. परंतु हल्ली ह्या भाज्या घराघरांतून केलेल्या दिसत नाहीत. चमचमीत मसालेयुक्त भाज्या आवडीने खाल्ल्या जातात. आरोग्याच्या दृष्टीने ते केव्हांतरी खावे. अगदी साधु-ऋषी-प्रमाणे रोज हलकं-फुलकं खावं असं नाही. या सर्व मॉडर्न खाण्याच्या पद्धतीत फक्त आरोग्याचं भान ठेवलं पाहिजे.

आपलं आरोग्य चांगलं असेल तरच आपण सर्व उपद्व्याप करू शकतो. जर तबबेत ठीक नसेल तर आपल्याला कांहीही सुचत नाही. देवाने हे शरीर दिलं आहे ते आनंदाने जगता यावं याचसाठी आहे. मग त्याची काळजी घेणं हेही तुमचं पहिलं कर्तव्य ठरतं. समाजांत तुम्ही कितीही कीर्ती गाजवली तरी आरोग्याला पहिलं स्थान आहे.

शाळेंत मुलं एकत्र डबा खात असतात. त्यावेळी प्रत्येकजण दुसऱ्याच्या डब्याकडे वळून बघतो. एका मुलाची



आई त्याला रोज डब्यांत पोळीभाजी द्यायची. तर त्या मुलाच्या मित्राच्या डब्यांत रोज वेगवेगळे पदार्थ असायचे. तो मुलगा म्हणाला तू रोज पोळीभाजी का आणतोस ? तर मित्र म्हणाला माझी आई म्हणते आरोग्याला हा डबा छान असतो. मग मित्र म्हणाला, 'आरोग्य म्हणजे काय ?' अरे, मी पण आईला हेच विचारलं तर ती म्हणाली अरे, तू अजून लहान आहेस. मोठा झालास म्हणजे समजेल. यावरून मुलांना "आरोग्यदायी डबा" हे जणु बाळकडूप्रमाणे मनांत रुजलं तरी खूप छान होईल. आरोग्याला चांगलं काय ? हे त्याला आपोआपच समजत जाईल ! हल्ली समाजांत उद्योजिकांचं प्रमाण वाढत आहे. त्यांच्या उद्योगांत चकली, शेव, चिवडा, शंकरपाळे ह्यांचं प्रमाण खूप आहे. ठीक आहे. समाजाला जशी गरज असेल तसे उद्योगही करायला हवेतच. पण मला वाटतं आरोग्याला पूरक असे पदार्थ उद्योगवाल्यांनी करावे. उदा - मुगाचे लाडू, भाजल्या पोह्यांचा चिवडा अथवा थालीपीठ नानकटाई असे पदार्थ ठेवावे. बेक केलेल्या करंज्याही आरोग्यदायी ठरतील. पोह्यांचे अगर लाह्यांच पीठ तयार करून विक्रीसाठी ठेवावं. जेणे करून महिलांना त्या वस्तु घरी नेऊन सहजपणी मुलांना देता येतील !

आम्हाला कसंही चालतं हे म्हणण्यापेक्षा कसं

असायला हवं हे स्वतः लक्षांत घ्यावं व दुसऱ्यानाही त्याचं महत्त्व पटवून द्यावं. कांही माणसं आपल्या तबबेतीला नको इतके जपणारी आहेत. तर तसे न करता सर्वसाधारण जपून खाणे, पिणे ठेवले पाहिजे. एखाद्या समारंभाचे वेळी जे असेल ते आनंदाने स्वीकारले पाहिजे. आपल्या घरी आपण नेमस्तपणा जपावा. आरोग्याचा अति बाऊ करू नये. त्याचप्रमाणे हलगर्जीपणे वागू नये. जर नेहमीं व्यवस्थित प्रकृती असेल त्याने एखादे वेळी संभाळून घ्यावे. जसं भजी, वडे रोज खाणं वाईट आहे. पण गोड जेवणांत वरणभाताचे वेळी त्या भजांची लज्जत जरूर घ्यावी. असेच वाटते ना आपल्याला ?

नेहमी आरोग्यदायी आहार असेल तर एखादे दिवशी जरूर म्हणता येईल की आम्हाला कसंही चालतं !

सौ. मालती आनंद वझे

व्हिक्टरी हाऊस, वाकोला मशीद

सांताक्रूझ पूर्व, मुंबई - ४४

फोन :- २६६७३१७३



With Best Compliments from



Bipin Kane



Omkar Caterers



**F/22, Vijay Apartment, Waghbil Naka,
Ghodbunder Road, Thane (W) - 400601.**

Mobile : 9220720470, 9322976132



‘टेक केअर’

सौ. कल्पना सुभाष कोठारे

एन्. आर. आय म्हणजे नॉन रेसिडन्ट इंडियन! म्हणजेच परदेशस्थ भारतीय माणूस! हा संभाषण पूर्ण करतांना ‘टेक केअर!’ असे म्हणतो. मग ते बोलणे प्रत्यक्षातील असो किंवा फोनवरील! एखाद्या आजिने ‘सांभाळून जा रे’ किंवा ‘जपून जा गं’ असे निरोप घेतांना म्हणावे, तशा सहजतेने एन्. आर. आय लोक ‘टेक केअर’ म्हणतात. पूर्वीच्या ‘टाटा’ची जागा ‘बाऽय’ ने घेतली होती. आता ‘बाऽय’ ची जागा ‘टेक केअर’ बळकावू बघत आहे. हो! अगदी अस्सल भारतीय सुद्धा हल्ली जाता, जाता, ‘काळजी घे (घ्या)! म्हणून जाऊ लागला आहे. हे ‘टेक केअर’ प्रकरण आहाराच्या बाबतीत मात्र फारसे पाळले जात नाही. ‘काळजीपूर्वक खा’, ‘सांभाळून खा’ किंवा ‘जपून खा’ असे म्हणून कोणीच एकमेकांचा निरोप घेत नाही. भारतीय लोक ‘अतिथी देवो भव’ म्हणत आग्रहाने पाहुण्यास खाऊ पिऊ घालतात. सध्या भारतीय पाहुणे विसरून आपण ‘टेक केअरवाल्या’ म्हणजेच एन्. आर. आय पाहुण्यांच्या आहारासंबंधी कांही गंमती जंमती घराघरात डोकावून पाहू या.

आमच्या समोरच्या डोंगरे आजिआजोबांची काय गोड लगबग चाललीय बघा ! दिवाळी नसूनही भर ‘मे’ महिन्यात, दिवाळीच्या तळणाचा, फराळाचा, भाजलेल्या बेसनाचा दरवळ सुटलाय. त्यातच रंगसफेदीचाही वास मिसळलाय. घामाघूम झालेल्या आजि, स्वयंपाकघरातील कामात मग्न आहेत तर आजोबा रंगान्यांबरोबर घरभर फिरताहेत. त्यांची नवी जर्मन सून, प्रथमच भारतात येणारयं (एना रायं) म्हणूनच ही सारी दगदग अन् तयारी. एक अर्धीमुर्धी चकली, अन् लाडवाचा तुकडा मोडून ‘वाव’ म्हणणारी त्यांची सून, मी कल्पनेतच रेखाटतेय. दोनच रात्री राहून, नवदांपत्य आग्र्याचा ताजमहाल बघायला धांवणार आहे. तिकडे त्यांची उत्तर भारत सफर संपतो

इकडे आजींचे भरगच्च डबे, नातेवाईक आणि माझ्यासारख्या सख्ख्या शेजाऱ्यांच्याच पोटात रिकामे होणार, हे निश्चित!

बहुधा या एन्.आर. आय लोकांच्या शब्दकोषात, ‘निगुतीने केलेले पदार्थ!’ ‘आईच्या हातची चव’ असे वाक्प्रचार नसतात. तरीही, डोंगरे आजींसारखे कित्येक वेडे हात, वेड्या मायेने राबत राहतात. अर्थात् गौरीसारखी एखादी अपवादात्मक व्यक्तीही असतेच म्हणा! एल्.ए. हून आल्याआल्याच, गौरीने परततांना आईच्या हातचे काय काय हवे ते सांगून ठेवलेय. ‘तुझ्या हातचेच कैरीचं लोणचं हवं बरं का मला!’ मागच्यासारखी बेडेकर बाटली नको. ‘एन्.आर.आय. मुलीची आज्ञा म्हणजे राजाज्ञाच! खरं तर यंदा भाच्या, भाचे, पुतणे, पुतण्या यांना वाटून, गौरीच्या आईची, लोणच्याची वार्षिक बेगमी संपलीय, मग गुपचुप मैत्रीणीकडून लोणचे आणून गौरीची आई ती जातांना ‘घरचे’ लोणचे हातात ठेवते. सुलुताईचा गौतम शिक्षणासाठी ऑस्ट्रेलियाला असतो. गौरीच्या अगदी उलट तऱ्हा या गौतमची! एखाद्या ट्रेकसारखी पाठीवर फक्त हॅवरसॅक घेऊन तो सुट्टीत आलेला आहे, ‘जे काय खाऊ घालायचं ते आत्ताच करून घाल हं आई! मी मुळीच कांही खाण्याच्या वस्तु बांधून नेणार नाही!’ गौतमचे हे बोल म्हणजे अळुवडी ते अनरसे सुरेख करणाऱ्या सुग्रण सुलुताईना शिक्षेसारखेच वाटतात.

एकदा फ्लॉरिडाचा माझा आतेभाऊ आला होता तेंव्हा मी ‘छोले भटुऱ्याचा’ बेत केला होता. ‘तुम्हा मुंबईच्या बायकांना फक्त छोलेच करता येतात कां ? प्रत्येक पार्टीला मी हीच डिश खातोय.’ त्याच्या या उद्गाराने माझी दांडीच उडाली होती. तेव्हां मुंबईत छोल्यांची फॅशन चालू होती हे मात्र खरे ! नंतर कांहीकाळ ‘पावभाजीने’ राज्य गाजवले. नंतर नूडल्स व चायनीज घरोघरी होई. सध्यां पिझ्झा व



बर्गर्सचे फॅड चालू आहे. कपड्यांप्रमाणे खाण्यापिण्याच्याही फॅशनस बदलत राहतात. हे सारे आतेभावाला मी कसे समजावणार होते ? बरं दुसरे कांही पटकन् करून वाढावे म्हटले तर त्या एन्. आर. आय ला थोड्या वेळात बरीच घरे उरकायची होती नं !

‘तिकडच्या बायका बाळंत होतातच नं ? या आपल्या मुलींनाच कां आई किंवा सासू इंपोर्ट करावी लागते बाळंतपणासाठी ?’ भारतातच कायम राहणारा राजू कुरबुरतोय. तरीही त्याची आई मुलीच्या बाळंतपणासाठी परदेशी उडून जातेच ! ‘शेकशेगडी’ प्रकरण तिथे नसते. मात्र डिक लाडू, मेथी लाडू, अळीव लाडू, पेजेचे सामान, शतावरी असे कांहीबाही पदार्थ बाळंतिणीसाठी इथून हमखास जातात. थंडीत तीळ खावेत म्हणून पोस्टाने तिळाचे लाडू पाठविणारी आई मी पहिली आहे तसेच स्वतःची बायको देवाघरी गेलेली असूनही, सुनेचे घर तिच्या बाळंतपणात सांभाळायला इथून परदेशी गेलेले सासरेही मला आढळले. अमेरिका, स्पेन, लंडन वगैरे मधील प्रमुख शहरात इंडियन स्टोअर्स असतात. तरीही आपल्या लेकी-सुना पापड, लोणची, वाळवणाच्या मिरच्या, चटण्या, मिठाय्या यांनी भरलेल्या बॅगज घेऊन प्रवास करतात, क्वचित सारे खाद्यपदार्थ, विमान कंपनीच्या अधिकाऱ्यांनी फेकून दिल्याचेही ऐक्यात आहे. त्यांच्या शेतातील भाज्यांवर, कणसांवर येथील किडी, जीवजंतूंचा प्रादुर्भाव होऊ नये म्हणून ही अतिदक्षता घेतली जाते. तरीही, ज्यादा पैसे भरून, वजनदार भारतीय पदार्थ नेण्याची खुमखुमी एन्. आर. आय लोकांना असतेच. इंग्लंड हे ‘फिश अॅन्ड चिप्स’ या पूर्णांत्रासाठी प्रसिद्ध असल्याचे आम्ही कादंबऱ्यातून वाचले होते. पण ते पारशीबाबाला माहित नसावे. रात्री साडेअकराला आमची बेल वाजली. आमच्या मुलीबरोबर पाठविण्यासाठी एक पारशी ‘बाबा’ चक्क ‘फिश कटलेट्स’ घेऊन आला होता. भिडेखातर, आमच्या मुलीने लंडनच्या त्या मत्स्यप्रेमी पारशी मुलास तो खाऊ पोचवलाही ! याउलट तिच्याच मैत्रिणीने एकदा ‘नो’ म्हणून, माझी मॅगो चटणीची बाटली परत पाठविली.

थोडक्यात काय, तर व्यक्ती तितक्या प्रकृती ! स्नेहलताईना पहिल्या नातवाच्या वेळी परदेशवारी घडलेली होती. दुसरा नातू मात्र त्या प्रथमच बघणार होत्या. दोन मुले व भरपूर बॅगज घेऊन त्यांची सून थोड्या दिवसांसाठी आली होती. एका बॅगेमध्ये छोट्याची डायपर्स व नाश्याचे

पदार्थ फक्त होते. भारतातही डायपर्स, कॉर्नफ्लेक्स, ओट्स सारखी सिरिअल्स मिळतात हे त्या सुशिक्षित सुनेस उमजू नये ? आवडीचे पदार्थ असूनही दोन तास नाश्ता भरविणे चालू असे. छोटा आजीस अंगास हातही लावू देत नव्हता. ‘भरविणे’ तर दूरच ! बाथरूममध्ये ममी असेतो भोकाड पसरून रडणाऱ्या छोट्याची आजीशी दोस्ती होता होता, परतीचा दिवस येऊन ठेपला. चिऊ, काऊ, दाखवून घांस भरविण्याचे स्नेहल आजीचे स्वप्न मनीच विरले. मावशीने भरवलेली रव्याची पेज, छोट्याने आवडीने खाल्याचे मात्र सुनेने, माहेरहून परतल्यावर सांगितले. कॅल्शियमयुक्त नाचणीचे पीठ कपाटबंदच राहिले. आणि स्नेहल आजीचे ओठही मिटलेलेच राहिले.

अतीसाराप्रमाणेच, एन्, आर, आय. लोकांना सतावणारा एक विकार म्हणजे ‘अॅलर्जी !’ कोणाला अंड्याची अॅलर्जी असते तर कोणाला बेसनाची ! प्रत्येक एन्. आर. आय ने स्वतःच्या प्रकृतीस न मानवणारे पदार्थ, भारतात आल्यावरही टाळायला हवेत. देवापुढची खडीसाखर नातवाच्या हातावर ठेवतां नाही एन्. आर. आय मुलीची किंवा सुनेची, आजीला परवानगी घ्यावी लागते यापरते दुसरे दुर्दैव कोणते ?

माधवीताईनी मुलगा, सून व नातवंडे येण्याआधी, स्वतः खोली साफसूप केलेली असते. पडदे धुतलेले असतात. गाद्या व्हॅक्युम क्लीन केलेल्या असतात. तरीही पहिल्याच रात्रीत नातवाच्या अंगावर गांधी (पुटकुळ्या) उठतात. ‘डांस, देकूण तर नाही ?’ सुनेचे घाबरणारे प्रश्न ! माधवीताई लगेच बालरोगतज्ञ भाचीची अपॉइंटमेंट घेतात. परंतु संध्याकाळपर्यंत थांबावे लागेल म्हणून सूनबाई डॉ. नणंदेची अपॉइंटमेंट कॅन्सल करून माहेरचे डॉक्टर गांठते. अनुभवी, वयस्क, ओळखीचे हे डॉक्टर, ‘नरो वा कुंजरो वा’ थाटात उत्तर देतात कि ‘पुळ्या कांही चावूनही आलेल्या असू शकतात किंवा खाण्याचीही अॅलर्जी असू शकते.’ मात्र त्यांनी दिलेल्या मलमाने कांही दिवसांनी नातवाला आराम पडत चालला. माधवीताईनी अॅलर्जीसाठी दिलेले कोकमाचे सरबत तसेच पडून असते. कांही दिवसानंतर आलेल्या दुसऱ्या डॉक्टर नातेवाईक स्त्रीने माधवीताईच्या नातवास प्रश्न केला. ‘विमानात नॉनव्हेज खाल्ले होतेस कां रे ?’ उत्तर होकारार्थी आले. व ‘अॅलर्जीवर’ जणुं शिक्लामोर्तबच झाले. माधवीताईचा जीव भांड्यात पडला.

(पान ५५ वर पहा)



SHUBH DEEPAVALI

May the festival of lights shine brightly upon you and bring you Success,
Prosperity and Happiness for the New Year.



TJSB BANK
The Thane Janata Sahakari Bank Ltd.
(MULTI-STATE SCHEDULED BANK)

The Thane Janata Sahakari Bank Ltd.
TJSB House, Plot No. 5 B, Road No. 2, Behind Apla Ltd., Wagle Industrial Estate, Thane (W) - 400604
Board Line: 022-25878500 | www.thanejanata.co.in

- फ्रीजमध्ये लिंबू किंवा संत्र्याची साल ठेवल्याने फ्रीजमध्ये येणारा एक प्रकारचा वास व दुर्गंध शोषला जातो तसेच फ्रीज उघडल्यावर संत्री किंवा लिंबाचा वास दरवळतो.
- दही लवकर एक दोन तासात लावण्यासाठी त्यात एक मिरची उभी चिरून, बिया काढून घालावी. मिरचीत असलेल्या उष्णतेमुळे सूक्ष्म जीवाणूंची वाढ झाल्याने दही घट्ट लागते.
- भिजवलेली कणिक फ्रीजमध्ये ठेवण्यापूर्वी त्या कणिकेच्या गोळ्यावर तेलाचा हात फिरवून ठेवल्यास कोरडी पडत नाही व पोळ्या काळ्या होत नाहीत.



पाकक्रिया विभाग

नाशत्याचे पदार्थ :

राजगिन्याची उकड
कृमीनाशक पराठा
लाह्यांची चमचमीत भेळ
हिरवा उपमा
कडधान्यांची भेळ
मूग डाळ डोसा
कुरड्यांचा उपमा / पोहे

वैद्य तेजस लोखंडे
वैद्य तेजस लोखंडे
वैद्य तेजस लोखंडे
वैद्या सौ. साक्षी कडे
वैद्या सौ. साक्षी कडे
वैद्या सौ. साक्षी कडे
श्रीमती मीना फणसे

भोजनाचे पदार्थ :

शेवग्याच्या फुलांचे रायते
भाज्यांच्या सालांची चटणी
मिक्स कडधान्यांची चटपटीत कोशिंबीर
भाज्यांच्या देटांचे सूप
कोहळ्याची भाजी
कोहळ्याचा हलवा
राजगिरा खीर
गव्हाची खीर
उडीद रताळ्याच्या पुन्या
झटपट सुरण
हिरवे क्लासिक बॉबिल
डाळींबाचा भात
दम्यामध्ये हितकर खिचडी
बाजरीची खिचडी
कंदर्प पाक (कांद्याच्या वड्या)

वैद्य तेजस लोखंडे
श्रीमती मीना फणसे
वैद्या सौ. कल्याणी केळकर
वैद्या सौ. कल्याणी केळकर
वैद्य तेजस लोखंडे
वैद्य तेजस लोखंडे
श्रीमती मीना फणसे
श्रीमती मीना फणसे
वैद्य तेजस लोखंडे
वैद्य तेजस लोखंडे
वैद्य तेजस लोखंडे
वैद्य प्रसन्न केळकर
वैद्य प्रसन्न केळकर
श्रीमती मीना फणसे
वैद्य प्रसन्न केळकर

संध्याकाळचा खाऊ :

नाचणीचा केक
बेरीचा केक
बेरीच्या वड्या
भाज्यांचे थालीपीठ
ज्वारीच्या लाह्यांचा चिवडा
चणा डाळ चिवकी
ओट्सचे झटपट लाडू
पंचखाद्य मोदक
फ्रूट क्रम्बल

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर
श्रीमती मीना फणसे
श्रीमती मीना फणसे
वैद्या सौ. कल्याणी केळकर
श्रीमती मीना फणसे
वैद्या सौ. साक्षी कडे
सौ. सुधा जोशी
सौ. सुधा जोशी
वैद्या सौ. साक्षी कडे

सरबते :

खजूर डिलाईट विथ कोकोनट वॉटर
कोकम सरबत
धान्यक हिम
पिकलेल्या कवठाचे सरबत
कैरीचे पन्हे
खरबुजाचे सरबत
मोरावळा

वैद्य तेजस लोखंडे
वैद्या सौ. स्नेहा सोहोनी
वैद्या सौ. स्नेहा सोहोनी
वैद्या सौ. स्नेहा सोहोनी
वैद्या सौ. स्नेहा सोहोनी
वैद्या सौ. स्नेहा सोहोनी
वैद्या सौ. स्नेहा सोहोनी

मुखशुद्धी :

पाचक सुपारी
हृद्य विडा

श्रीमती मीना फणसे
वैद्या सौ. कल्याणी केळकर



राजगिन्याची उकड

- साहित्य** : राजगिरा पीठ - १ वाटी, तूप - फोडणीसाठी, जिरे - फोडणीसाठी, मीठ - चवीनुसार, आलं - मिरचीची पेस्ट - आवडीनुसार, साखर - १ चमचा, पाणी - आवश्यकतेनुसार
- कृती** : प्रथम एका भांड्यात राजगिरा पीठ व पाणी एकत्र करून सरसरीत मिश्रण बनवावे. नंतर एका कढईमध्ये तूप, जिरे, मीठ, साखर, आलं - मिरचीची पेस्ट यांची फोडणी करून घ्यावी; त्यांत भिजवलेले राजगिन्याचे पीठ टाकून सतत हलवत रहावे. (गाठी बनणार नाही ह्याची काळजी घ्यावी.) चांगली वाफ काढावी.
- गुण** : पचावयास हलकी, रक्तशुद्धिकर, मूत्र साफ करणारी, गंडमाळेत उपयुक्त, उपवासाला सुद्धा चालणारी.

कृमीनाशक पराठा

- साहित्य** : कणीक - २ पोळ्यांएवढी, तुळसीची पाने - ३-४, कढीपत्याची पाने - २-३, लसूण २-४ (तुळस, कढीपत्याच्या पानांची व लसणाची पेस्ट केली तरी सुद्धा चालेल.) जिरे, हिंग, मिरपूड, सुंठपूड - प्रत्येकी १/४ चमचा, त्रिफळा - १/२ चमचा, एरंडेल - १ चमचा, पाणी - आवश्यकतेनुसार
- कृती** : प्रथम कणकेमध्ये सर्व पदार्थ घालून, त्यात आवश्यकतेनुसार पाणी घालावे. मोहन म्हणून १ चमचा एरंडेल घालावे आणि कणीक चांगली मळून घ्यावी. नंतर ह्याच्या पोळ्या लाटून तूप सोडून खरपूस भाजाव्यांत. हा पराठा लसूण - खोबऱ्याच्या चटणीबरोबर खाण्यांस द्यावा.
- गुण** : जंत नष्ट करणारा व पाडणारा. (फक्त लहान मुलेच नव्हे तर मोठ्या व्यक्तींमध्ये सुद्धा ह्याचा उपयोग होतो), रुची वाढविणारा, अग्निवर्धक, दोषांचे पाचन करणारा. (पित्ताधिक्य असल्यांस देऊ नये.)

लाह्यांची चमचमीत भेळ

- साहित्य** : भाताच्या लाह्या- एक मोठा बाऊल, बारीक चिरलेला कांदा - अर्धी छोटी वाटी, कोवळ्या मक्याचे दाणे - अर्धी छोटी वाटी, हिरव्या पातीचा कांदा - पाव छोटी वाटी, डाळिंबाचे दाणे - पाव छोटी वाटी, उकडलेले हिरवे मूग - पाव छोटी वाटी, धणे - जिरे पूड - चवीपुरते, तेल - एक छोटा चमचा
- चटणीकरिता** : खजूर(भिजवलेला), कोथिंबीर, पुदीना, आलं, चवीपुरते मीठ, साखर, यथावश्यक पाणी
- कृती** : १) प्रथम खजूर, कोमट पाण्यात दोन तास भिजत ठेवून, इतर चटणीतील साहित्य एकत्र करून चटणी मिक्सरमध्ये बारीक वाटून घ्यावी.
- २) एका बाऊल मध्ये सर्व साहित्य एकत्रित करून, त्यामध्ये केलेली चटणी व आवडीनुसार मीठ, एक चमचा तेल टाकावे. मिश्रण व्यवस्थित हलवून घ्यावे.
- ३) सर्व्ह करतांना वरतून चिरलेली कोथिंबीर, डाळिंबाचे दाणे टाकून सजवावे.
- उपयोग** : पटकन होत असल्याने, संध्याकाळच्या वेळेस पौष्टिक भेळ घरच्या घरी करता येते.
- गुणधर्म** : लाह्या - लघु, दीपन, पाचन, तृष्णाशामक
डाळिंब - हृद्य, रुचकर, दीपन, स्निग्ध, पित्तघ्न, मधुर, शीत
खजूर - रस, रक्त व अस्थिधातूंचे बलवर्धन, मधुर शीत



हिरवा उपमा :

- साहित्य** : रवा - १ कप, बारीक चिरलेला टोमॅटो - १ कप, बारीक चिरलेली मेथीची पाने - १ कप, लसूण - १ पाकळी, मोहरी - १/२ चमचा, कढीपत्ता - ३ - ४ पाने, तेल - १ चमचा, मीठ - चवीनुसार
- कृती** : १) तेल न घालता पातेल्यात रवा भाजून घ्या.
२) नंतर कढईत तेल तापवून त्यात मोहरी, कढीपत्ता व लसूण घालून थोडावेळ परता.
३) त्यात टोमॅटो व मेथी घालून शिजवा.
४) नंतर भाजलेला रवा, मीठ व १ कप पाणी आटेपर्यंत शिजवा.

कडधान्यांची भेळ

- साहित्य** : मोड आलेले मूग - १/२ कप, मलई विरहित दही - १/२ कप, भिजवलेले उकडलेले काळे चणे - १/२ कप, चिरलेला कांदा व चिरलेला टोमॅटो - प्रत्येकी एक, कोथिंबीर - १ मोठा चमचा, मीठ व काळी मिरी पावडर - चवीप्रमाणे
- कृती** : १) एका मोठ्या भांड्यात मोड आलेले मूग आणि भिजवलेले व उकडलेले काळे चणे एकत्र करा.
२) त्यावर फेटलेले दही, कांदा, टोमॅटो घाला.
३) व्यवस्थित एकत्र करून मीठ व काळीमिरी घाला.
४) वरून कोथिंबीर घालून सजवा.

मूग डाळ डोसा

- साहित्य** : मूग डाळ - १/२ वाटी, तांदूळ - १/२ वाटी, उडीद डाळ - १/४ वाटी, आलं - १ तुकडा, हिरव्या मिरच्या - चवीनुसार, जिरे १/२ चमचा
- कृती** : १) मूग, तांदूळ व उडीद डाळ सहा तास भिजत घालावेत.
२) मिक्सरमध्ये आलं, जिरे, हिरवी मिरची व सर्व डाळी हे एकत्र वाटून घ्यावेत.
३) नॉनस्टीक तव्यावर डोसे घालून दोन्ही बाजूंनी परतवून घ्यावेत.

कुरड्यांचा उपमा / पोहे

- साहित्य** : गव्हाच्या कुरड्या, बारीक चिरलेला कांदा, मक्याचे दाणे किंवा भरड, दाण्याचे कूट, हिरवी मिरची, कढीलिंब, कोथिंबीर, मोहरी, हिंग, हळद, मीठ, लिंबू, साखर, तेल, ओल्या नारळाचा चव.
- कृती** : गव्हाच्या कुरड्यांचा चुरा करावा व तो पाण्यात भिजत ठेवावा. अर्ध्या तासाने रोवळीत उपसावा. तेलाची, मोहरी, हिंग, हळद, हिरव्या मिरच्यांचे तुकडे, कढीलिंब घालून फोडणी करावी. त्यात बारीक चिरलेला कांदा, मक्याचा भरड किंवा भाजलेल्या दाण्याचे भरड कूट घालावे व त्यात कुरड्यांचा चुरा घालावा. मीठ व साखर ही चवीप्रमाणे घालावी व झाकण ठेवून एक ते दोन मंद वाफा येऊ द्याव्या. बाऊलमध्ये काढून त्यावर लिंबू पिळून वरून नारळाचा चव व चिरलेली कोथिंबीर घालावी.
- टीप** : वरील प्रमाणेच जाड शेवयांचाहि उपमा करता येतो. 'मॅगी'पेक्षा हा उपमा शरीरास जास्त हितकारक चविष्ट, पौष्टिक आहे व लहान मोठे सर्व आवडीने खातात.



शेवग्याच्या फुलांचे रायते

- साहित्य** : शेवग्याची फुले - २५ - ३०, तेल - आवश्यकतेनुसार, मोहरी - १/४ चमचा, हिंग - १/४ चमचा, दही - १/२ वाटी, मीठ - चवीनुसार, साखर - चवीनुसार, तिखट - चवीनुसार
- कृती** : प्रथम शेवग्याची फुले चांगली वाफवून घ्यावीत. दह्यामध्ये मीठ, साखर, तिखट चांगल्याप्रकारे एकत्र करून घ्यावे. आता ह्या दह्यांत शेवग्याची वाफवून घेतलेली फुले आणि तेल, मोहरी (किंवा तूप, जिरे), हिंग ह्यांची फोडणी घालावी. चांगले एकत्र करावे... झाले शेवग्याचे रायते तयार !!! ह्यांत दही न घालता लिंबू पिळूनसुद्धा तयार करता येते. किंवा वाफवलेली शेवग्याची फुले फोडणीत परतवून भाजी सुद्धा करता येते (तिन्ही प्रकार चविष्ट लागतात).
- गुण** : रूचिवर्धक, दीपन करणारे, कृमीनाशक, चक्षुष्य, वातहर. दही न घालता केलेले रायते / भाजी - स्नायुशोथहर, tennis elbow व स्नायुंच्या विकारांत उपयुक्त, रक्तपित्तप्रसादन, कफहर आहे.

भाज्यांच्या सालांची चटणी

- साहित्य** : लाल भोपळ्याची साले (किसून), सुकं खोबरं, तेल, तीळ, कढीलंब, हिंग, हळद, मोहरी, लाल तिखट, मीठ, चवीसाठी साखर
- कृती** : प्रथम लाल भोपळ्याची साले किसून घ्यावीत, नंतर कढईत तेल टाकून मोहरी, हिंग, हळद, कढीपत्याची पाने टाकून फोडणी करून घ्यावी. त्यात भोपळ्याच्या सालाचा कीस, खोबऱ्याचा कीस व तीळ टाकून हे सर्व कुरकुरीत होईपर्यंत परतावे व त्याचवेळी मीठ, तिखट व साखर टाकावी. ही चटणी खूप चविष्ट लागते. ही चटणी अगदी लहान मुलांना सुद्धा खूप आवडते.
- आवश्यक वाटल्यास वरील चटणीत दाणे किंवा दाण्याचे भरड कूट टाकावे.
- वरील प्रमाणेच दुधी भोपळा, सालांचा कीस, गाजर, कच्चा पपईचा कीस याची चटणी करता येते व ती चविष्ट होते.
- आज कालच्या फास्ट फूड व जंक फूडच्या जमान्यात साले व सालासकट भाज्या (उदा. बटाटे, वांगी, लाल भोपळा) खाणे कमी झाले आहे. ही चटणी चविष्ट लागतेच परंतु सालामधून अनेक जीवनसत्त्वे व खनिजे मिळतात.

मिक्स कडधान्यांची चटपटीत कोशिंबीर

- साहित्य** : १ टेबलस्पून मेथ्या, १ टेबलस्पून मूग, १ टेबलस्पून मटकी, १ टेबलस्पून मसूर, १/२ चमचा गहू. १ मध्यम कांदा, तिखट, मीठ, लिंबू, कोशिंबीर.
- कृती** : वरील सर्व कडधान्ये व गहू मोड आणून घ्यावीत व ती सर्व एकत्र करून, मऊ होईतो वाफवून घ्यावीत. त्यात चवीप्रमाणे तिखट, मीठ घालावे. वरून बारीक चिरून कोशिंबीर व कांदा घालावा. सर्वात शेवटी लिंबू पिळून सर्व जिन्नस एकत्र करावे. गरम खाण्यास द्यावे.
- उपयोग** : १. सकाळचा पोटभरू नाश्ता म्हणून वापरता येतो.
२. जीवनसत्त्वे ब, क, ई व फॉलिक ॲसिड भरपूर प्रमाणात मिळते.
३. हाडे मजबूत राहण्यास मदत होते.



४. मधुमेही रूग्णांना उपयुक्त

टीप : ज्यांना संपूर्ण धान्ये पचत नसतील तर हीच कडधान्ये वाफवलेले कढण (सूप) घ्यावे.

भाज्यांच्या देठांचे सूप

साहित्य : कोथिंबीर, पालक, लालमाठ, मेथी, फ्लॉवर ह्यांचे देठ, १ कांदा, मिरपूड, जिरेपूड, साखर, मीठ

कृती : वरील सर्व भाज्यांचे देठ कुकरमधून शिजवून घ्यावे. मिक्सरमधून पाणी घालून एकजीव करावे. चवीनुसार त्यात मिरपूड, साखर, मीठ घालून गरम प्यावे.

उपयोग : १. उत्साहवर्धक पेय
२. रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी करण्यास उपयुक्त
३. भूक वाढवते व पचन सुधारते.
४. रक्तातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण कमी करण्यास उपयुक्त
५. भाज्यांच्या देठांमधील एरवी वाया जाणारी खनिजे व जीवनसत्त्वे पूर्ण उपयोगात येतात.

टीप : स्वयंपाकात वापरल्या जाणाऱ्या इतरही भाज्यांचे देठ / साली हे सूप बनवण्यास वापरता येतात. साली स्वच्छ करून एका हवाबंद डब्यात फ्रीजमध्ये ठेवून दोन तीन दिवसांच्या एकत्रही वापरण्यास हरकत नाही.

कोहळ्याची भाजी

साहित्य : कोहळा - १/४ किलो, तूप - फोडणीसाठी, जिरे - फोडणीसाठी, हिंग - फोडणीसाठी, मीठ - चवीनुसार
गूळ - आवडीनुसार, मिरची - चवीनुसार, सुंठ - १/२ चमचा, पाणी - आवश्यकतेनुसार

कृती : प्रथम कोहळा चिरून घ्यावा. नंतर तूप, जिरे, हिंग, मीठ, मिरची यांची फोडणी करावी; ह्यांत भाजी घालून चांगली परतावी, परतताना थोडासा गूळ, सुंठ टाकावे. आवश्यकता वाटल्यास भाजी चांगली शिजण्यासाठी ह्यांत थोडे पाणी टाकावे.

कोहळ्याचा हलवा

साहित्य : कोहळा - १/२ किलो, गाईचे तूप - परतणेसाठी, गाईचे दूध - १ लिटर, साखर - १/२ किलो
(आवडीनुसार थोडी कमी - जास्त), किसलेले काजू, बदाम

कृती : कोहळा किसून घ्यावा. गाईचे तुपावर कोहळ्याचा कीस किंचित लालसर होईपर्यंत परतवावा. नंतर त्यांत साखर घालून थोडे परतवून घ्यावे व गाईचे दूध टाकून दूध चांगले आटवावे. किसलेले काजू व बदाम टाकून चांगले हलवून घ्यावे.

गुण : पथ्यकर, लघु, बल्य, अग्निवर्धक, त्रिदोषहर, मलमूत्र निःसारक, बस्तिशोधक, हृद्य, मनोविकारांत उपयुक्त.

हलव्याचे विशेष गुण - गुरू, वजन वाढविणारा (बृंहण), किंचित कफकर



राजगिरा खीर

साहित्य : अरख्खा कच्चा राजगिरा स्वच्छ धुवून / रोळून घ्यावा. नंतर कुकरच्या भांड्यात बेताचे पाणी घालून ३/४ शिट्या काढून शिजवून घ्यावा. किंवा फडक्यात बांधून ती पुरचुंडी कुकरच्या भांड्यात ठेवून उकडवून घ्यावा. एकीकडे दूध व सारखर उकळत ठेवून निम्मे आटवून घ्यावे. शिजलेला किंवा उकडलेला राजगिरा आटलेल्या दुधात हळूहळू सोडावा व सारखे ढवळत राहावे म्हणजे गुठळी होत नाही. १० ते १५ मिनिटे आटलेल्या दुधात राजगिरा उकळू / शिजू द्यावा. उकळतांनाच वेलची व जायफळ पावडर घालावी, वरून चारोळी पेरवी. केशर घातले तर आणखीनच उत्तम लागते. पचायला हलकी तरीही पौष्टिक अशी ही राजगिऱ्याची खीर चविष्ट व बलदायक आहे.

गव्हाची खीर

साहित्य : गहू - २ वाट्या, गाईचे दूध - १ लीटर, गूळ - १ वाटी / चवीनुसार

- कृती** :
- १) खीर करावयाच्या आदल्या दिवशी गहू पाणी लावून ठेवावेत व मिक्सरच्या भांड्यात हळूवार अर्धवट फिरवून घ्यावेत.
 - २) गव्हातील कोंडा काढून टाकून ४-५ तास भिजत टाकावेत.
 - ३) गव्हात भरपूर पाणी घालून कुकरमध्ये ५ शिट्या होईस्तोवर शिजवावेत. गहू शिजण्यास बराच वेळ लागतो.
 - ४) गहू अगदी मऊ शिजल्यावर पळीने व्यवस्थित ठेचून घ्यावेत व त्यात दूध मिसळून घ्यावे.
 - ५) एक उकळी आल्यानंतर, स्किम्ड मिल्क पावडर थंड दुधात मिसळून घेऊन खिरीत मिसळवी.
 - ६) गूळ वेगळा वितळवून घ्यावा आणि वितळलेला गूळ खिरीत मिसळून लगेच गॅस बंद करावा.
 - ७) वेलची पूड व सुकामेवा घालून सर्व्ह करावे.
 - ८) गूळ घातल्यावर खीर जास्त वेळ उकळवू नये. कधी कधी गुळामुळे दूध फाटू शकते.

उडीद रताळ्याच्या पुऱ्या

साहित्य : उकडलेली रताळी - १ कि. ग्रॅ., गव्हाचे पीठ - पाव किलो, उडीदाचे पीठ - अर्धा किलो, गूळ - अर्धा किलो (पाण्यात भिजवलेला), वेलची, दालचिनी पूड, लवंग, साजूक तूप-मोहन व तळण्यासाठी, दूध / पाणी - पीठ मळण्यासाठी.

- कृती** :
- १) प्रथम रताळी उकडून, सालं काढून, बारीक कुस्करून घ्यावीत.
 - २) त्यामध्ये गव्हाचे व उडीदाचे पीठ, गुळाचे पाणी सावकाश घालून, मिश्रण एकजीव करावे.
 - ३) गरज वाटल्यास पाणी / दूध (कोमट) टाकावे. (रताळ्यांना पाणी सुटते म्हणून बेताने पाणी वापरावे)
 - ४) त्यामध्ये दोन चमचे साजूक तूप, वेलची - दालचिनी- लवंग पूड टाकून, पीठ मळून घ्यावे.
 - ५) पुऱ्या लाटून छान गुलाबीसर तळून काढाव्यात.

उपयोग : पुऱ्या ७-१० दिवस चांगल्या टिकतात. सकाळच्या गडबडीत परिपोषण देणारी न्याहारी आहे.

गुणधर्म : रताळी - मधुर, शीत, दाहशामक, वृष्य, श्रमहर; उडीद - मधुर, बल्य, रस - शुक्रपोषक, शुक्रवर्धक, वातघ्न; गहू - मधुर, स्निग्ध, बल्य, वृष्य, संधानकारक; साजूक तूप - अग्निदीपन, अग्निवर्धन, पित्तवातशामक



झटपट सुरण

- साहित्य** : सुरणाचा कीस - दोन वाटी, नारळाचा कीस - पाव वाटी, कढीपत्ता पाने - ५-६, हिंग, हळद - प्रत्येकी पाव छोटा चमचा, जिरं - अर्धा मोठा चमचा, तूप - फोडणीकरिता, मीठ - आवश्यकतेनुसार
- कृती** : १) एका कढईमध्ये तूप गरम करून, त्यामध्ये जिरं तडतडवून घ्यावे. त्यामध्येच हिंग, हळद व कढीपत्ता टाकून परतावे.
२) नंतर सुरणाचा कीस टाकून परतून घेऊन वाफेवर शिजवावा.
३) झाल्यानंतर नारळाचा कीस व मीठ घालून दोन मिनिटे परतून घेवून, चपाती / भाकरी सोबत खावे.
- उपयोग** : दुपारी अथवा रात्री कंटाळून घरी आल्यानंतर झटपट व चविष्ट अशी डिश आहे.
- गुणधर्म** : सुरण - लघु, दीपन, रुचकर, कफघ्न, अर्शामध्ये पथ्यकर
नारळ - पित्तघ्न, स्निग्ध, मांसवर्धक, बृंहण
हिंग - आनाह, शूलनाशक, पाचक, लघु, दीपन

हिरवे क्लासिक बॉबिल

- साहित्य** : बॉबिल - ०६ नग, तांदळाची पीठी / रवा - तळण्यासाठी, तेल - यथावश्यक
मॅरिनेशनकरिता - भिजवलेला कोकमचा गर, कोथिंबीर, पुदीना, आलं, कढीपत्ता, हळद, मीठ
- कृती** : १) प्रथम बॉबिल व्यवस्थित साफ करून, स्वच्छ धुवून घेणे.
२) त्यानंतर कोकम आदि मॅरिनेशनच्या साहित्याची मिक्सर मधून जाडसर पेस्ट करून घेणे.
३) बॉबिलाला ही पेस्ट, हळद, मीठ लावून एक तास मुरू द्यावेत.
४) नंतर तांदळाच्या पीठीत / रव्यात घोळवून, शॅलो फ्राय करून घ्यावेत.
५) बॉबिल कुरकुरीत झाल्यावर आच बंद करावी आणि गरम - गरम भाकरी / भाता सोबत सर्व्ह करावे.
- उपयोग** : मासे हे पित्तप्रकोप करणारे असतात त्यामुळे अशा पद्धतीने केल्यास पित्ताचा त्रास उद्भवत नाही. शिवाय खाण्याची लज्जत अजूनच वाढते.
- टीप** : वरीलप्रमाणे पापलेट, हलवा, बांगडा, कोळंबी केल्यास पित्ताचा त्रास होत नाही व उष्णता बाधत नाही.

डाळींबाचा भात

- साहित्य** : तांदूळ १ वाटी, साजूक तूप, आलं, लसूण, कांदा, जिरे, कोथिंबीर चवीनुसार, डाळींबाचे दाणे अर्धा वाटी.
- कृती** : प्रथम तांदूळ स्वच्छ धुवून उपसून तासभर ठेवावेत. आलं, लसूण व कांदा बारीक करून (पेस्ट करून) थोड्या तुपावर परतून घ्यावे. त्यात थोडे जिरे टाकून परतावे. नंतर तांदूळ घालून चांगले परतून घ्यावे. चवीनुसार मीठ घालून तीन वाट्या पाणी घालून भात शिजवावा. नंतर त्यावर डाळींबाचे दाणे व कोथिंबीर घालून परत एक वाफ आणावी. गरम गरम खाण्यास द्यावा.
- उपयुक्तता** : हृदयाला हितकर, हृद्रोगामध्ये पथ्यकर आहे.



दम्यामध्ये हितकर खिचडी

- साहित्य** : १ वाटी तांदूळ, १/२ वाटी मुगाची डाळ, १/४ वाटी तीळ, तूप, कढीपत्ता, जिरे, मोहरी, हिंग, हळद, सैंधव, हिरव्या मिरच्या, आले, मिरपूड
- कृती** : प्रथम तांदूळ व मूगडाळ धुवून तासभर निथळत ठेवावे. नंतर तांदूळ, मूगडाळ व तीळ एकत्र भाजून घ्यावेत. तूप तापवून त्यात कढीपत्ता, जिरे, मोहरी, हिंग, हळद, मिरच्या घालून फोडणी करावी. त्यात वरील तांदूळ, मूगडाळ व तीळ टाकून चांगले परतून घ्यावे. त्यात ४ वाट्या पाणी, मिरपूड घालून सैंधव व आल्याचे तुकडे घालून खिचडी चांगली शिजवून घ्यावी. भरपूर तूप घालून गरम गरम खायला द्यावी. वारंवार होणाऱ्या कफाच्या विकारांत तसेच दम्यामध्ये हितकर.

बाजरीची खिचडी

- साहित्य** : बाजरी, मोड आलेले मूग, तांदूळ, हिरवे मटार, थोडीशी तूर डाळ, गरम व गोडा मसाला, तेल, हिंग, कढीलंब, लाल तिखट, लसूण, मीठ व चवीसाठी गूळ, पाणी (गरम), धनेजिरे पावडर.
- कृती** : प्रथम बाजरी तास दोन तास भिजवावी, मग चाळणीत उपसून टाकावी. खलबत्यात किंवा मिक्सरमध्ये जाड भरड करून घ्यावी.
- तेलाची, मोहरी, हिंग, हळद, कढीलंब व ठेचलेला लसूण घालून फोडणी करावी. त्यात ठेचलेली बाजरी, मोड आलेले मूग किंवा मुगाची सालाची डाळ, धुतलेले बाजरीच्या पावपट तांदूळ, तुरीची थोडीशी डाळ, धनेजिरे पावडर, मटार व गरम / गोडा मसाला, चिमूटभर लाल तिखट, मीठ घालून परतावे. मग त्यात उकळलेले पाणी (बाजरी, मूग, तूरडाळ व तांदूळ ह्या सर्वांच्या तिप्पट पाणी) घालावे. थोडेसे शिजत आले की चवीसाठी गूळ घालावा; ताटात घेतल्यावर वरून मोहरी व लसणाची चुरचुरीत फोडणी घालावी. कोथिंबीर व सुके खोबरे किंवा नारळ पेशावा, हा पदार्थ खानदेशात केला जातो.
- ह्याप्रमाणे ज्वारी व गहू यांचीही खिचडी वरीलप्रमाणे साहित्य घेऊन करावी.
- थंडीमध्ये विशेषतः ही खिचडी खाल्ली जाते.

कंदर्प पाक (कांदाच्या वड्या)

- साहित्य** : लाल कांदे १०० ग्रॅम, दूध १/२ लिटर, तूप ५० ग्रॅ., खवा २५० ग्रॅम, साखर १ किलो दालचिनी व जायफळ पूड प्र. १/२ चमचा, लवंग, जायपत्री, केशर प्रत्येकी २ ग्रॅम
- कृती** : प्रथम कांदे चिरून त्यावरील साले काढून टाकावी. शक्यतो दोन पाकळ्यांमधील पातळ पापुद्रासुद्धा काढणे. हा चिरलेला कांदा दुधात शिजवून घ्यावा व आटवून त्याचा खवा बनवावा. हा खवा तुपावर तांबूस होईपर्यंत परतावा. साधा खवादेखील तुपावर परतून घ्यावा. साखरेचा एकतारी पाक करून त्यात वरील सर्व चूर्णे, कांदाचा खवा व साधा खवा घालून परत चांगले घट्ट होईतो शिजवावे. ताटाला तूप लावून त्यावर हा गोळा थापून थंड झाल्यावर वड्या पाडाय्यात. वर वेलची पूड घालावी किंवा आत घालावी.
- उपयुक्तता** : कामशक्ती वाढवणे, कामेच्छा वाढवणे, संभोगक्षमता वाढवणे, शुक्राणुंची संख्या व गती वाढवणे यासाठी उपयुक्त.



नाचणीचा केक

- साहित्य** : २ कप नाचणी सत्व, १/२ टिन कंडेन्सड मिल्क, १/२ कप दूध, १/२ कप साखर, १ कप लोणी, २ टी स्पून बेकिंग पावडर. १ टी स्पून खाण्याचा सोडा, काजू / बदाम / आक्रोड (चवीसाठी)
- कृती** : प्रथम नाचणी सत्व, बेकिंग पावडर व खाण्याचा सोडा एकत्र करावा. नंतर इतर सर्व जिन्नस घालून मिश्रण हाताने फेटून घ्यावे. त्यावर काजू / बदाम / आक्रोड घालून ओव्हनमधून बेक करावे. ब्राऊन रंग आल्यावर तो काढावा. (मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी साखरेऐवजी शुगरफ्री च्या गोळ्या वापराव्यात. व कंडेन्सड मिल्कऐवजी दुधाची पावडर वापरावी.)
- उपयोग** : १. पचायला हलका
२. कॅल्शियम व लोह मुबलक प्रमाणात मिळते.
३. मैद्याचे दुष्परिणाम टाळता येतात.
४. वयस्कर व मधुमेही रुग्णांनाही केकचा मनमुराद आस्वाद घेता येतो.

बेरीचा केक

- साहित्य** : लोणकढ्या तुपाची बेरी, त्याच्या दुप्पट बारीक रवा, तेवढीच साखर, आवश्यकतेनुसार दूध, अदमुरे दही, चवी पुरते मीठ, वेलची / जायफळ पावडर, व्हॅनिला इसेंस, खायचा सोडा किंवा बेकिंग पावडर.
- कृती** : तुपाची बेरी व त्याच्या दुप्पट साखर घेऊन ती मिक्सरमधून बारीक करून घ्यावी, मग त्यात बेरीच्या दुप्पट बारीक रवा घालावा. त्यात थोडेसे दूध, थोडे गोडसर दही व चवीपुरते मीठ व सोडा (एक वाटी बेरी व दुप्पट रव्यासाठी एक टी स्पून खाण्याचा सोडा किंवा बेकिंग पावडर घालावी. हे सर्व हाताने किंवा हँड मिक्सरने खूप फेटावे. हे मिश्रण चार तास तसेच ठेवावे. मग फुगून आले की, केक पात्राला तुपाचा हात लावावा व त्यावर थोडासा मैदा भुरभुरावा व त्यावर हे मिश्रण ओतावे. केक पात्राच्या खालील ताटलीत वाळू घालावी व मंद आचेवर केक पात्र ठेवावे. साधारण ३० मिनिटे ठेवावे. गार झाल्यावर कापून तुकडे करावे व खाण्यास द्यावा.

बेरीच्या वड्या

- साहित्य** : बेरी, साखर, ओल्या नारळाचा चव, थोडी साय एकत्र करून शक्य झाल्यास वड्या करण्यापूर्वी चार तास फ्रिजमध्ये ठेवावे म्हणजे नारळाच्या चवात ती साय मुरते. नंतर बेरी व बेरी एवढीच साखर मिक्सरमधून फिरवावी. नंतर नारळाचा चव, साय, बेरी आणि साखर हे सर्व मिश्रण गॅसवर कढईत ठेवावे व सतत ढवळत रहावे, कडेने सुटत आले की, किंवा ताटलीत थोडेसे टाकून हाताला चिकट लागले व त्याची गोळी झाली की झालं असं समजावे व त्यात पिठी साखर किंवा ग्लुकोज पावडर, वेलची पावडर टाकून खाली उतरून ढवळावे. एका थाळीला तूप लावावे व त्यावर गोळा थापावा. वरून काजू व बदामाचे काप टाकावे. थंड झाल्यावर वड्या कापाव्या.

भाज्यांचे थालीपीठ

संध्याकाळच्या खाण्यासाठी वा रात्रीच्या जेवणासाठी भाज्यांचे थालीपीठ खाल्ले असता भूकही भागते व वजनही वाढत नाही.



साहित्य : पालक / कोबी / मुळ्याचा कोवळा पाला / मेथी यापैकी कोणतीही एक भाजी एक वाटी, ४-५ हिरव्या मिरच्या, कोथिंबीर, मीठ, हळद, तेल, पाणी, दोन वाट्या भाजणी, ज्वारीचे / बाजरीचे पीठ २ वाट्या, ७-८ पाकळ्या लसूण.

कृती : प्रथम वरीलपैकी एक भाजी, मिरच्या, लसूण, कोथिंबीर मिक्सरमध्ये एकत्र वाटून घ्यावे. त्यात चवीप्रमाणे मीठ घालून एक चमचा हळद, १-२ चमचे तेल, ज्वारीचे पीठ व भाजणी एकत्र करून त्यात पाणी घालून चांगले मळून घ्यावे. पोळपाटावर प्लॅस्टिक कागद ठेवून त्यावर मध्यम आकाराचे थालिपीठ थापावे. तव्यावर थोडे तेल लावून त्यावर हे थालिपीठ खमंग भाजावे.

खायला चविष्ट, पौष्टिक व पचायला सोपा तरीही वजन न वाढविणारा असा हा पदार्थ आहे.

ज्वारीच्या लाह्यांचा चिवडा

साहित्य : ज्वारीच्या लाह्या २०० ग्रॅम, भाजलेले दाणे ५०ग्रॅम, कांदे २ मध्यम, लसूण पेस्ट १ चमचा, चिरलेली कोथिंबीर - १ मोठा चमचा, तेल - १ चमचा, हळद व मोहरी पाव चमचा प्रत्येकी, मीठ व मिरची पावडर चवीनुसार.

कृती : १) कांदा उभा चिरून ओव्हनमध्ये अथवा उन्हात वाळवावा.
२) तेल तापवून त्यात मोहरी, कांदा, लसूण पेस्ट हे सर्व लालसर होईस्तोवर परतावे.
३) नंतर त्यात कोथिंबीर, हळद, मिरची पावडर घालावी.
४) लाह्या, भाजलेले दाणे व मीठ त्यात घालून व्यवस्थित मिसळून घ्यावे.

चणा डाळ चिक्की

साहित्य : चणा डाळ - १ वाटी, गूळ - ३/४ वाटी, साजूक तूप - १ चमचा

कृती : १) १ चमचा तूप गरम करून त्यात चणाडाळ भाजून घ्यावी.
२) गूळ कढईत घेऊन मंद आचेवर वितळून घ्यावा.
३) गुळाचा पाक झाल्यावर त्यात भाजलेली चणाडाळ नीट मिसळून घ्यावी.
४) गूळ पूर्ण कोरडा होईस्तोवर शिजवावे.
५) थाळीला तूप लावून त्यावर हे मिश्रण ओतावे.
६) थंड झाल्यावर त्याचे चौकोनी तुकडे कापावेत.

ओट्सचे झटपट लाडू

साहित्य : सव्वा वाटी ओट्स, तीन चमचे साजूक तूप, एक वाटी चिरलेला गूळ किंवा पिठी साखर, वेलची पावडर, अर्धी वाटी गरम दूध

कृती : प्रथम ओट्स तुपात चांगले भाजून घ्यावेत, नंतर वेलची पावडर, गूळ किंवा पिठी साखर घालून मिसळावे. गरम दूध घालून एकजीव करून दहा मिनिटे ठेवावे. ओट्स दूध शोषून घेतील नंतर लाडू वळावेत. ओट्स - रक्तातला वाढलेला कोलेस्टेरॉल कमी करते व रक्तातल्या साखरेचे प्रमाण योग्य प्रमाणात राखायला मदत करते.



पंचखाद्य मोदक

- साहित्य** : पाव किलो खजूर, ५० ग्रॅम काजू, बेदाणे, एक टेबलस्पून खसखस, अर्धी वाटी किसलेले सुकं खोबरे, तीन - चार खारकांचे तुकडे, वेलची पूड, तूप (तळण्यासाठी)
- कृती** : कढईमध्ये थोडे तूप घेऊन खजूराच्या बिया काढून परता. खोबरं भाजून, काजू, बेदाणा तुपात परतून घाला. सर्व एकत्र करून गोळा घट्ट होण्यासाठी दहा मिनिटे फ्रीजमध्ये ठेवा. मोदक साच्यात घालून मोदक बनवावेत. तसेच लाडूही वळता येतील. सर्व घटक चविष्ट व पौष्टिक असल्याने मुलांना संध्याकाळी खायला किंवा डब्यात द्यायला उपयुक्त.

फ्रूट क्रम्बल

- साहित्य** : फळे (सफरचंद व पीच) - ३००ग्रॅम, कॅस्टर शुगर - ३० ग्रॅम, मारी बिस्किटाचा चुरा - ६० ग्रॅम, वेलची पावडर - चवीनुसार
- कृती** : १) फळाची सालं काढून बारीक तुकडे करा
२) ओव्हनमध्ये एका भांड्यात पसरून ठेवा.
३) वरून मारी बिस्कीटाचा चुरा, साखर व वेलची घाला.
४) १५० से. ला अर्ध्या तासाकरिता बेक करा.

खजूर डिलाईट विथ कोकोनट वॉटर

- साहित्य** : खजूर - ०६ नग, काळ्या मनुका - १६ नग, डाळींबाचे दाणे - ०४ चमचे मोठे, कोकम - ०२ नग, पुदीना - ०४ पाने, धणे-जिरे पूड - आवडीनुसार, साखर - आवडीनुसार, शहाळ्याचे पाणी - २ ग्लास, सैंधव - चवीपुरते
- सर्द्धिंग** : दोन व्यक्तींकरिताचे प्रमाण
- कृती** : १) प्रथम खजूर, मनुका, डाळींब, कोकम, पुदीना यांची पेस्ट करून घ्यावी.
२) या पेस्ट मध्ये थंडगार (फ्रीजचे नव्हे) शहाळ्याचे पाणी अथवा साधे माठातले पाणी मिसळून एकजीव करावे.
३) चवीपुरती साखर व सैंधव घालून थंडगार सर्द्ध करावे.
- उपयोग** : शरद ऋतुत शरीराची होणारी लाही-लाही दूर करून, रसपोषण करणारे, श्रमहारक, तृष्णानाशक, दाहशामक, हृद्य, रुचिप्रद असे हे पानक (सरबत) आहे.
- टीप** : खजूर, मनुका, कोकम एक तास कोमट पाण्यात भिजत ठेवून पेस्ट केल्यास छान एकजीव होते.

कोकम सरबत

- कृती** : ओल्या कोकमाच्या फळांचे दोन भाग करून त्यातील बिया काढून टाकाव्या. त्याच्या खोलगट भागात साखर भरावी व काचेच्या बरणीत भरून उन्हात ठेवावे. ५-६ दिवसांत कोकमाला व साखरेला पाणी सुटून सरबत तयार होईल. कोकमाची साले कुस्करून घ्यावी व सरबत गाळून बरणीत भरावे. सरबत करताना एक ग्लास पाण्यात एक मोठा चमचा सरबत, चवीप्रमाणे साखर, मीठ, जिरेपूड घालून ढवळावे. रुचकर, पित्तशामक कोकम सरबत तयार होईल.



धान्यक हिम

कृती : २ चमचे धने, २ चमचे जिरे थोडे ठेचून १ तांब्या पाण्यात भिजत घालावे. सकाळी हाताने कुस्करून गाळून घ्यावे. हे प्याल्याने तहान भागते, लघवी स्वच्छ होते. लघवीची जळजळ कमी होते.

पिकलेल्या कवठाचे सरबत

कृती : कवठाचा गर मिक्सरमध्ये फिरवून किंवा पाण्यात कुस्करून ते पाणी गाळून त्यात साखर, मीठ व चिमुटभर वेलचीपूड घालावी. भूक वाढवते तसेच पचन चांगले होते.

कैरीचे पन्हे

कृती : कैऱ्या उकडून त्यातील गर काढून पाण्यात मिसळून त्यात गूळ किंवा साखर, केशर व वेलची पूड घालावी.

खरबुजाचे सरबत

कृती : खरबुजाची साले काढून त्याच्या फोडी कराव्या. त्या मिक्सरमधून फिरवून त्यात साखर, मीठ व थोडा लिंबाचा रस घालावा. चवीसाठी थोडी मिरपूड घालावी. गाळून प्यायला द्यावे. मूत्रल आहे. मूत्रप्रवृत्ती स्वच्छ होते.

मोरावळा

कृती : डिसेंबर जानेवारीत आवळे येतात, त्यावेळी मोरावळा करून ठेवावा. मोठे बनारसी आवळे घ्यावेत. आवळे शिजवून त्यातील बिया काढून टाकाव्या. एक किलो आवळ्याला दोन किलो साखरेचा पक्का पाक करून त्यात आवळे घालून शिजवावे. आवळे घातल्यावर पुन्हा पाणी सुटते म्हणून आवळ्याचा रंग लालसर बदलेपर्यंत व पाणी आटेपर्यंत शिजावावे. खाली उतरवल्यावर केशर व वेलचीची पूड घालावी. थंड झाल्यावर काचेच्या बरणीत भरून ठेवावे. मोरावळा पित्तशामक असून डोकेदुखी, उलटी, पित्त ह्या विकारांवर उपयोगी आहे. सरबत, मोरावळा, ह्यात साखरेचे प्रमाण अधिक असते त्यामुळे मधुमेही रुग्ण, स्थूल व्यक्ती ह्यांनी ह्याचा वापर शक्यतो करू नये/अल्प प्रमाणात करावा.

पाचक सुपारी

साहित्य : सुक्या खोबऱ्याचा कीस, साधे तीळ, लखनवी / साधी बडिशेप, बाळंतशोपा, ओवा, धना डाळ, सैंधव
कृती : सुक्या खोबऱ्याचा कीस भाजावा, तीळ, बडिशेप, बाळंतशोपा, धना डाळ मंद भाजावे, वरील साहित्य समप्रमाणात घ्यावे. त्याच्या निम्मे ओवा घेऊन तोही भाजावा. हे सर्व साहित्य एकत्र करावे व त्यात चवीप्रमाणे सैंधव मीठ घालावे. ही सुपारी चविष्ट लागते व कुटलेली नसल्याने त्याचे चर्वण होते. पचनाच्या दृष्टीने अत्यंत आरोग्यदायी आहे. जेवणानंतर एक चमचा खावी.

हृद्य विडा

नागवेलीची हिरवी पाने, वेलची पूड, पिंपळमूळ चूर्ण, काळ्या मनुकांचे तुकडे, सुंठ, कापूर, केशर व गुलकंद यांनी बनवलेला विडा हृद्रोग व ग्रंथी यांचा नाश करतो.



शुभ चिन्हांनी आपल्या जीवनात होवो,

आनंद, आरोग्य,
संपन्नतेची इच्छापूर्ती..

आमच्या सर्व सभासदांना व हितचिंतकांना दिपावलीच्या
हार्दिक शुभेच्छा!

दिपावली



ठाणे भारत सहकारी बँक लि. शेड्यूल्ड बँक

केंद्रीय कार्यालय : सहयोग मंदिर, सहयोग मंदिर पथ, घंटाळी,
नोपाडा, ठाणे - ४०० ६०२ दूरध्वनी : २५३३४९२९ / २५४०८०७६,
फॅक्स नं. : २५३३३६४५

शाखा : मुख्य, ठाणे पूर्व, पोखरण, चंदनवाडी, चंदणीकोळीवाडा, श्रीनगर, कल्याण,
शिवाईनगर, मुलुंड, घाटकोपर, ऋतू पार्क, घाटकोपर शाखा विस्तारित कक्ष,
चंदणीकोळीवाडा शाखा विस्तारित कक्ष (ऐरोली), घोडबंदर रोड, लोकमान्य नगर, डोंबिवली

आमच्या विविध सेवा ▶ कोअर बँकिंग (एनी ब्रँच बँकिंग) ए.टी.एम. आर.टी.जी.एस. फ्रँकिंग सुविधा फॉरिन एक्स्चेंज रेमिटंस

दिपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

रसाली

फार्मास्युटीकल्स

दर्जेदार आयुर्वेदिक

औषधांचे निर्माते

व

जीवक आयुर्वेद केंद्र

सर्व प्रकारची काष्ठौषधे व

काढ्यांच्या भरडी उपलब्ध

वैद्यमित्रांना व रुग्णालयांना खास सवलतीचे दर



पत्ता : गांधी चौक, कुळगाव (पूर्व)

बदलापूर - ४२१५०३

फोन : ०२५१ - २६९६७१७

मोबाईल : ९८६०२९६९३४

With Best Compliments from



TULJA

PHARMACEUTICALS

Chandrama CHS, G. B. Road,
Charai, Thane (W)-400601

E-Mail :- tuljapharma@indiatimes.com

Tel No. : - 022-22963704

Mob : - 9920357237



(पान १२ वरून)

व्हायला हवे. अगदी थोडक्यात सांगायचे तर अग्नीला हितकर व थोड्या प्रमाणात घेतलेला आहार नेहमी आरोग्यदायी ठरतो. 'नात्यश्नतस्तुयोगोऽस्ति' म्हणजेच खूप खाणाऱ्याला योग प्राप्ती होत नाही असे भगवंतांनी गीतेत सांगितलेच आहे. आजचे युग संगणकयुग आहे. इथे कमीत कमी हालचालींमध्ये मोठमोठी कामे करण्याचे कसब (आणि प्रवृत्ती) माणसाला प्राप्त झाले आहे. अशा अव्यायामशील देहाने आहार कमी घ्यावा हे बरे. अल्पसंतोषी असावे। 'बहुत आणित्वा घ्यावे। मुष्टी एक।' हे समर्थ रामदासांचे वचनही मिताहार घ्यावा हेच सुचवते.

वैद्या सुचित्रा कुलकर्णी

एम्.डी (आयुर्वेद).

स्वस्ति आयुर्वेद व पंचकर्म केंद्र,
१०३-ईशान रेसिडेन्सी, बिल्डींग -३,
कुमार शर्टसच्या मागे, गोखले रोड,
ठाणे -४००६०२. दूरध्वनी : २५४४९४४८



(पान २८ वरून)

तयार होते.

लहान मुलांमध्ये दिसणारी कृशता, अथवा अन्नाचे पचन नीट नसल्यास, शरीरात रुक्षता अधिक असल्यास, ह्याच्या नित्य सेवनाने हे विकार बरे होतात.

पंचामृतात सर्व घटक समप्रमाणात घ्यावे. तसेच प्रत्येकाच्या गरजेनुसार हे प्रमाण कमी जास्तही करता येते. क्षयाच्या रुग्णांना पंचामृत हे अत्यंत बलदायक आहे. असे हे बहुगुणी पंचामृत नित्य सेवन करावे.

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर

२, साई निवास, पहिला मजला, ए.के.जोशी
शाळेशेजारी, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.

दूरध्वनी : २५४२ ९८२०
drkalyanikelkar@yahoo.com



(पान ४० वरून)

'अॅलर्जी परवडली मलेरिया नको' असे त्यांना वाटले, सूनबाईच्या कानी मात्र अजून डांसच गुणगुणत होते कि काय देव जाणे!

कांही एन्. आर. आय. लोकांना 'जेट लॅग' ही व्याधी जडते. कांही काळानंतर, वेळेची अॅडजस्टमेंट शरीर करू शकते, परंतु सततच्या पाट्या, जागरणे यामुळे झोपेचे घड्याळ बिघडलेलेच राहते. वेळच्या वेळी योग्य खाणेपिणे, अॅलर्जी देणारे पदार्थ टाळणे, योगासने, फिरणे, व्यायाम, पोहणे, या साऱ्या गोष्टी 'टेक केअर' मध्येच तर येतात. इतरांना येताजाता 'टेक केअर' म्हणण्याऐवजी स्वतःच जर खाण्यापिण्याची काळजी घेतली तर त्यांचा भारतातील वेळ सुखदायी ठरेल.

पिण्यासाठी, हल्ली घरोघरी पाणी उकळविले जातेच. तरीही परदेशी पाहुण्यांसाठी खर्चिक बिसलेरी - मिनरल वॉटर - आणले जाते. घरी, हॉटेलमध्ये बिसलेरी पिणारे हे पाहुणे चुकून प्रसाद म्हणून शिळा पेढा खातात किंवा उसाचा रस पितात. पोट बिघडण्याचे कारण मात्र उगीचच प्रदूषित हवा किंवा पाणी ठरते.

भारतातील समस्त आई, बाबा, आज्ञी, आजोबा, सासु, सासरेबुवांनी, एन्. आर. आय. लोकांची सरबराई करतांना स्वतःच्या प्रकृतीची हेळसांड करू नये. तुमच्यावरील प्रेमापोटीच तर हे एन्.आर.आय. लोक तुम्हाला 'टेक केअर' म्हणत असतात. तेव्हां खरंच, जपा हं स्वतःला! रिअली टेक केअर हं!

सौ. कल्पना सुभाष कोठारे

११, मानस बेझंट रोड, सांताक्रूझ पश्चिम

मुंबई - ४०००५४

(फोन - २६९०४५५२)



● कोबी, प्लॉवर या भाज्यांमध्ये गंधक असते. शिजताना या गंधकाची गरम पाण्याबरोबर विक्रिया होऊन एक प्रकारचा उग्र वास येतो. तो नको असेल तर भाज्या चिरून उकळत्या पाण्यात थोडा वेळ ठेवाव्यात.



फुल व्हॅल्यू हे नाव सार्थक करणारी ही मार्केटींग फर्म अनेक वर्षांच्या चाचणीद्वारे सिद्ध केलेली विशिष्ट आयुर्वेदिक उत्पादनांपैकी एक

अर्शकल्याणी

आपल्यासाठी सादर करित आहे. अर्शकल्याणी, मुळव्याध, फिशर्स यावर निश्चित आणि कायम स्वरूपाचा गुण देणारे आयुर्वेदिक औषध आहे. आतापर्यंत अनेक रुग्णांना या औषधांचा चांगला उपयोग झाल्याचे आढळून आले आहे. औषध घ्यायला सुरुवात केलेल्या दिवसापासून लगेच रक्तस्राव, वेदना, जळजळ, खाज, बध्दकोष्ठ वेगळे तक्रारी जलदगतीने नाहिसे होतात.



संपर्क : 09769733081/98199484557
Available at all Ayurvedic Shops

- मिरच्या फ्रीजमध्ये ठेवण्यापूर्वी देठ काढून ठेवल्यास जास्त दिवस टिकतात.
- स्वयंपाकघरात कांदे आणि बटाटे एकमेकांशेजारी ठेवू नयेत. स्वतंत्र वेगळे ठेवावेत. कारण कांद्यातून हळूहळू बाहेर येत असलेल्या वायूमुळे बटाट्याची चव बदलू शकते.
- मका, गाजर, मटार उकडताना चिमटीभर साखर टाकल्यास त्यांचा पिटूळपणा कमी होऊन स्वाद वाढतो. तसेच कोवळ्या भाज्या शिजवतानाही चिमटीभर साखर घातल्यास स्वाद वाढतो.

मधुमेह ! मी काय खाऊ ?

- आवळा, जांभळाची बी व कारली सुकवून त्यांची पूड समप्रमाणात घेणे. हे मिश्रण चहाचा एकेक चमचा दिवसातून दोनदा पाण्यात मिसळून घेतल्यास मधुमेह आटोक्यात राहतो.
- आंब्याची कोवळी पाने रात्रभर पाण्यात ठेवून सकाळी कुस्करून ते पाणी प्यावे. मधुमेहाची सुरवात असल्यास तो आटोक्यात येतो.
- जांभळाचे फळ व बी दोन्ही उपयुक्त. वाळवलेल्या बियांची पूड लघवीतील साखरेचे प्रमाण कमी करते.
- नियमित कारली खाण्याने रक्त व मूत्रातील साखरेचे प्रमाण कमी होते.
- घोसाळ्याची शिजवलेली भाजी कमी कॅलरीयुक्त असल्याने मधुमेहात उपयुक्त
- पिष्टमय पदार्थ कमी असल्यामुळे टोमॅटो मधुमेहींना चांगला व हा मूत्रातील साखरेचे प्रमाण कमी करतो.
- मेथीच्या बिया भिजवून चावून खाल्ल्यास रक्तातील ग्लूकोज, कोलेस्टेरॉल, ट्रायग्लिसराइडसची पातळी कमी होते.
- हरभरे भिजत घातलेल्या पाण्याच्या सेवनाने, खाल्लेल्या ग्लूकोजचा अधिक वापर केला जातो. नेहमी हरभरे खाण्याने मधुमेही व्यक्तींची इन्शुलिनची गरज कमी होते.

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

संस्कृति हर्बल्स

आयुर्वेद रसशाळा, पुणे यांच्या सुप्रसिद्ध औषधांचे अधिकृत वितरक.

- दूरध्वनि : ०२२-२३८५६२९८ ● मोबाईल : ९३२२६५६९९०