

# ॥ आरोग्य अध्याय ॥

भाग १ – सदाचार

लेखक – विश्लेषक

**डॉ. विजय हातणकर**

एम.डी.( आयुर्वेद चिकित्सा)

" आईवडिलांनी स्वतः वाचावी आणि मुलांना जरूर भेट द्यावी , अशी आरोग्य स्वातंत्र्य मालेची माहितीपूर्ण पुस्तिका " .

चुकीच्या वागणुकीतून अपयश, अपयशातून नैराश्य आणि नैराश्यातून येणारे मानसिक आणि शारीरिक आजार टाळण्यासाठी आवश्यक सद्वर्तनाची माहिती.

आरोग्य स्वातंत्र्य माला

प्रकाशन

डॉ. हातणकर्स साइन्टिफिक आयुर्वेद प्रा. लि.

# मनोगत

ॐ आरोग्य देवता धन्वंतरये नमः

कुटुंबात आणि समाजात चांगल्या प्रकारे वागून सर्व संबंधित व्यक्तींच्या सद्भावना आणि आशीर्वाद मिळवण्यासाठी आपले चांगले वागणे म्हणजेच 'सदाचरण' अत्यंत महत्वाचे असते. या सद्भावनेतूनच आपल्याला मानसिक समाधानाची, आनंदाची प्राप्ती होत असते. आपल्या लहानसहान कृतीतून, वागण्याबोलण्यातून आपल्यावरील संस्काराची पारख समोरची व्यक्ती करत असते. या सामाजिक सद्भावनेवरच आपले व्यावसायिक, सामाजिक यश अवलंबून असते. त्या दृष्टीने पाहता 'आरोग्य अध्याय' मालिकेतील आमची ही पुस्तिका निश्चितच उपयुक्त ठरेल, असा विश्वास वाटल्यानेच या प्रकाशनाचे धाडस केले आहे. या पुस्तिकेत आयुर्वेदातील मार्गदर्शन सोप्या शब्दात विशद करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

आजच्या स्पर्धेच्या युगासाठी नाही तर आपल्या सर्वांच्या सौख्यासाठी, तसेच अप्रत्यक्षपणे उत्तम आरोग्यासाठी (शारीरिक व मानसिक) सदाचरणाचे महत्त्व आहे. या पुस्तिकेतील माहितीविषयी काही शंका अथवा प्रश्न असल्यास आपले स्वागत आहे. या पुस्तिकेचा उद्देश उपदेश असा नसुन सदाचाराची जाणीव हा आहे. आपणास या पुस्तिकेचा उत्तम उपयोग होवो, ही भगवान धन्वंतरीचरणी प्रार्थना !

माझ्या सर्वच उपक्रमांस माझे सर्व सहकारी मित्र डॉ. विजय शिर्के, डॉ. सतिश आढाव, डॉ. जयकुमार ताम्हाणे, डॉ. शरद धावडे, श्री. गिरिश गांधी, डॉ. सीमा सुब्रमण्यम्, डॉ. नंदकुमार माळशिरसकर, डॉ. अजित खोत, डॉ. सुहास जाधव, डॉ. आत्माराम वानखेडे, डॉ. प्रमोद जाधव, डॉ. समीर देशपांडे यांचे सदैव सहकार्य व प्रेम, प्रोत्साहन लाभते, त्याबद्दल मी त्यांचा आभारी आहे. मुद्रणाचे काम श्री. श्रीकांत गिरमकर यांनी उत्तम केले या बद्दल आभार. तसेच माझे आई, वडील यांचा आशीर्वाद आणि पुण्याईशिवाय हे शक्य नव्हते.

धन्यवाद.

**डॉ. विजय गं. हातणकर**

एम. डी. आयुर्वेद वाचस्पती (आयुर्वेद चिकित्सा)

अध्यक्ष, सेंटर फॉर आयुर्वेदिक सायन्सेस(C.A.S.)

पुणे.

## प्रस्तावना

वाढती स्पर्धा, धकाधकीच्या जीवनात सदाचाराने आनंद निर्माण करण्याचा दिलासा माझे मित्र डॉ. विजय हातणकर यांनी आपल्या पहिल्या छोट्या पुस्तिकेद्वारे सर्वांनाच दिला आहे.

'आरोग्य अध्याय' या मालिकेतील 'सदाचार' या पहिल्या गुणाची आवश्यकता, त्याचे महत्व आणि तो आत्मसात करण्याची सर्व सूत्रे त्यांनी पुस्तिकेत मांडली आहेत. सामाजिक बांधिलकीबरोबर व्यावसायिक बांधिलकी जोडून सामाजिक आरोग्याचा अनोखा मिलाफ त्यांनी पुस्तिकेत निर्माण केला आहे. त्यामुळे पुस्तिकेचे वाचनात सलगता येऊन ते कधी वाचून संपते हेच कळत नाही.

या पुस्तिकेद्वारे जीवन आरोग्याचा खास संदेश डॉ. हातणकर यांनी दिला आहे. सहा ते आठ वर्षांपर्यंतच्या कोणालाही या पुस्तिकेचा वापर करता येईल. सकारात्मक आणि सद्गुणी वृत्तीचा ध्यास घेऊन समाजात स्वतःचे स्वतंत्र स्थान निर्माण करणे शक्य होईल. कोणत्या परिस्थितीत कसे वागावे, यश अपयशातून मार्ग कसा काढावा, यासाठी ही पुस्तिका निश्चितच मार्गदर्शक आहे. या पुस्तिकेमुळे समाजातील सर्व घटक जोडले जाणार असल्याने एकदा वाचनाने त्यातील विचार आत्मसात करण्यापेक्षा सतत वाचन केल्यास त्यातून वाचकास अधिक आनंद मिळेल.

१९४२ मध्ये भारतीयांनी इंग्रजांना 'चले जाव' आंदोलनाने देश सोडण्याचा इशारा दिला. डॉ. हातणकर यांनी सदाचाराची ४२ सूत्रे सांगून समाज परिवर्तनाच्या प्रयत्नात खारीचा वाटा उचलला आहे. त्यामुळे वाचकांच्या मनात आनंदाचा सेतू निर्माण होईल, यात शंकाच नाही. डॉ. हातणकर यांच्या लेखन प्रवासात माझ्या शुभेच्छा.

**श्री. उद्धव भडसाळकर**

मुख्य वार्ताहर

पिंपरी-चिंचवड (सकाळ)

# ।। आरोग्य स्वातंत्र्य माला ।।

## सद्वर्तनाची गरज

आजार झाल्यावर त्याचे उपचार तर निश्चितपणे करावेच लागतात. परंतु हा मानवी जीवनाच्या जणू सहज सवयीचा भाग बनला आहे. खरेतर स्वतःचे शरीर आणि त्याचे निरोगीपण राखण्यासाठीची सर्व माहिती शालेय शिक्षण अथवा इतर शिक्षणपध्दतीद्वारे सर्वापर्यंत पोहचवून संपूर्ण समाजाचे स्वास्थ्य सुधारण्यासाठी विशेष प्रयत्न होणे आवश्यक आहेत. कारण विविध आजार हे समाजाचे खूपच मोठे नुकसान करत असतात. कोणत्याही आजाराचे औषधी व शस्त्रक्रियेद्वारा करावयाचे उपचारासाठी तज्ञ आयुर्वेदीय अथवा आधुनिक वैद्यकीय उपचाराची आवश्यकता आहेच, याबद्दल कोणाचेही दुमत असण्याचे कारण नाही. परंतु त्यापूर्वीच, आजार होऊच नयेत यासाठी करावयाच्या प्रयत्नांची आवश्यकता आहे. दुर्दैवाने असे प्रयत्न ठोस आणि योग्य स्वरूपात होताना दिसत नाहीत. किंबहुना म्हणूनच आज आजारांची आणि रुग्णांची संख्या दिवसेंदिवस वाढतच चालली आहे, “आलिया भोगासी असावे सादर” या म्हणीनुसार आज आपण सर्व आजार झाल्यानंतर त्यांच्या उपचारासाठी जीवाच्या आकांताने प्रयत्न करतो. या प्रयत्नाच्या केवळ पाच टक्के प्रयत्न आजार होऊच नयेत यासाठी केले, तर आपले शारीरिक-मानसिक-आर्थिक आणि सामाजिक खच्चीकरणाच्या दुःख देणाऱ्या, विघ्नरूपी आजारांसारख्या संकटाला आपण जास्तीत जास्त टाळू शकतो. यासाठी आजारांच्या कारणाच्या मुळाशी जाऊन बघण्याची मोठी महत्वाची सामाजिक गरज निर्माण झाला आहे. आजार झाल्यावर बघू असा प्रवाद नष्ट झाला पाहिजे.

आपल्या सुदैवाने आपल्या जागरूक पूर्वजांनी खऱ्या सर्वांगीण आरोग्याविषयीची निरीक्षणे, अभ्यास, संशोधने आणि त्यांचा प्रत्यक्ष उपयुक्त वापर अत्यंत सखोलतेने आयुर्वेदशास्त्र, योगशास्त्र आणि अध्यात्मशास्त्राच्या विविध ग्रंथांमध्ये शब्दबद्ध करून ठेवलेला आहे. या सर्व अभ्यासाच्या उपयुक्ततेचा पडताळाही लगेच घेता येतो. परंतु आपला नवविज्ञान युगाचा समाज आयुर्वेद, योग आणि अध्यात्म या शास्त्रांना अशास्त्रीय किंवा अवैज्ञानिक मानतो आहे. मागील काही वर्षांत परिस्थिती निश्चितच सुधारत आहे. परंतु समाजाची ही अपरिपक्वता समाज मोठी किंमत देऊन आजार आणि त्यांचे दुष्परिणाम भोगत चुकवत आहे. यासाठी या पुस्तक मालेमध्ये दिलेल्या मार्गदर्शनपर नियमांपैकी जमल्यास शंभर टक्के अथवा जमेल तितक्या प्रमाणात आचरण केल्यास निरोगी दीर्घजीवन शक्य तितक्या कमीतकमी आजार आणि हाल अपेष्टासह निश्चितपणे जगता येईल.

मानवी शरीराची सतत झीज होत असते. " शीर्यते इति शरीरम् " म्हणजे ज्याची झीज होते ते शरीर अशीच शरीर या शब्दाची व्याख्या आहे. शरीर-मनाला होणारे आजार हे शरीर-मनाची झीज वाढवतात. आपले आयुष्याचे प्रमाण हे आपल्या शरीरातील पेशीघटकाच्या टिकाऊपणाच्या स्वरूपावर अवलंबून असते. पेशींचे आयुष्य संपल्यावर पेशी नष्ट होतात आणि त्याची जागा नवीन पेशी घेतात. याप्रकारे शरीर स्वतःची डागडुजी करत असते. परंतु वयाच्या येणाऱ्या परिणामानुसार पेशीची नवनिर्मिती मंदावत असते. परंतु आपल्या आहार-आचरणातील योग्य मार्गदर्शक उपायांनी शरीराची होणारी ही झीज कमी करता येते. तसेच वेगवेगळ्या प्रकारचे विचार, ज्ञान स्वीकारत लहानपणापासून मनाची जडणघडण होत असते. चुकीच्या संस्कारांनी मनाची अशुद्धी वाढते. मनाची अशुद्धी जर योग्य प्रकारे दुरूस्त झाली नाही, तर आजार निर्माण होतो. अनेक प्रकारच्या आजारांमुळे अंततः मृत्यू येत असतो. मृत्यू कोणाला हवा आहे? कोणालाही नाही. या मृत्यूला जास्तीत जास्त काळ टाळत निरोगी आयुष्य जगणे म्हणजेच दीर्घायुष्यासाठी प्रयत्न करणे असते. शरीरातील प्रत्येक पेशी घटकाचे आयुष्य वाढल्यास पर्यायाने आपले आयुष्य वाढत असते. या पेशींचे आयुष्य कमी करणारी, त्याची शक्ति नष्ट करणारी कारणे ओळखणे, यासाठी आवश्यक आहे.

आपली वैयक्तिक, सामाजिक प्रगती, जबाबदाऱ्यांचे पालन, आयुष्यात मिळवायचे सर्वकाही म्हणजे यश, किर्ती, पैसा, सुख इ. सर्व आपल्या उत्तम आरोग्यावरच अवलंबून आहे. या सर्वांसाठी बालपणापासून करावयाचे अभ्यासासारखे महत्वाचे कामही या उत्तम आरोग्यावरच अवलंबून आहे. यापुढेही जाऊन आपले मानवी जीवनाचे प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष वैयक्तिक ध्येय म्हणजे मोक्ष, तसेच त्यासाठी करावे लागणारे तप, ध्यान, योग, ब्रम्हचर्य इ. आचरणांमध्येही या आजारांमुळे अडथळे येतात. आजार झाल्यामुळे आपली प्रगती थांबते. कित्येक जण परीक्षेच्या वेळी आजारी पडतात आणि मग संपूर्ण शैक्षणिक वर्ष बुडते. काही जणांना नोकरीच्या ठिकाणी कार्यकुशलता दाखवता येत नाही. याप्रकारे अनेक उदाहरणांद्वारे आजारांमुळे होणारे वेगवेगळ्या प्रकारचे नुकसान पहावयास मिळते. आजार होण्याने शारिरीक वेदना सहन कराव्या लागतात. तसेच मानसिक न्युनगंडही निर्माण होतो. याशिवाय औषधोपचारावर होणारा खर्च आर्थिक नुकसान करतो. तसेच कित्येकांचे मुलाबाळांच्या शिक्षणासाठी जमा केलेले पैसे आजारांवर खर्च होऊन कुटुंबाची पिढीनुसार होत असलेली प्रगती मंदावते, तर कित्येकांचे संसार उद्ध्वस्त होतात. त्यामुळेच आजार होऊच नयेत, यासाठी प्रयत्न करणे हे रोजच्या जेवणाइतकेच महत्वाचे ठरते. यासाठी शरिराविषयी विशेष अशी डोळस दृष्टी निर्माण करणे आवश्यक आहे. आरोग्यासाठी उपयोगी सर्वच ज्ञान आपण मिळवू शकलो नाही तरी आरोग्यक्षेत्रात काम करणाऱ्या, जाणत्या व्यक्तींनी दिलेल्या आहार-आचरण विषयक मूलभूत नियमांचे आपण पालन केल्यास निश्चितपणे सर्वप्रकारचे नुकसान करणाऱ्या आजारापासून आपण शतयोजने दूर राहू शकू.

आरोग्य अध्याय-१ या पुस्तिकेमध्ये सद्द्वर्तनाविषयीची माहिती सोप्या भाषेत आपण अभ्यासणार आहोत.

सद्वर्तन हे आपल्या ऐहिक सुख आणि पारलौकिक मोक्ष या दोन्हींसाठी अत्यावश्यक आहे. सद्वर्तनामुळे मन आणि आत्मा यांची शुद्धी वाढते. 'सदाचार' माणसाला प्रगती पथावर ठेवतो. ऐहिक सुख हे यश, कीर्ती, पैसा यामुळे प्राप्त होते. परंतु व्यक्तीची चांगली सामाजिक वर्तणूक नसेल, तर मात्र यश, कीर्ती आणि व्यवसायातून सुख-समृद्धी मिळण्यात अडथळा येतो.या अपयशातून "नैराश्य" जन्म घेते, असे नैराश्य मानसिक आजार निर्माण करते. थोडक्यात मानसिक आजार होऊ द्यायचे नसतील, तर सदाचार म्हणजेच वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक चांगली वागणूक माहीत करून घेणे आणि त्यानुसार वागणे आवश्यक आहे.

आयुर्वेदाच्या ग्रंथांमधून दिलेली स्वस्थवृत्ताची (स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठीचे उपाय) माहिती ही अशाच प्रकारे आपल्या श्रेष्ठ पूर्वजांनी मानवी कल्याणासाठी जपून ठेवलेली आहे. या माहितीचा आपण पुरेपुर वापर करूयात.

## सद् वृत्ताचरण

सद् वृत्ताचरण = सद् + वृत्त + आचरण

सद् म्हणजे श्रेष्ठ, उत्तम, चांगले, खरे, सत्य, योग्य.

वृत्त म्हणजे वर्तन, वागणूक.

आचरण म्हणजे अवलंब करणे.

सद् वृत्ताचरण म्हणजे चांगल्या, श्रेष्ठ अशा वागणुकीचा प्रत्यक्ष दैनंदिन जीवनात अवलंब करणे. यासाठी चांगली वागणूक, वर्तन म्हणजे काय? हे माहीत असणे आवश्यक ठरते. आयुर्वेदाच्या प्रमुख ग्रंथांमध्ये परिपूर्णरित्या चांगल्या वर्तणुकीविषयी आलेल्या विषयांचा आपण विचार करणार आहोत. ही वागणूक अंगी बाणल्यास निरोगी शरीरमनासह निश्चितच सामाजिक आणि वैयक्तिक सर्व प्रकारची प्रगती होण्यास त्याचा उपयोग होईल.

चांगल्या वागणूकीची आपणास मूळातच गरज का आहे ? आपल्या ज्ञानेंद्रिये, कर्मेन्द्रिये आणि मन यांच्या वापराने आपण आपली सर्व प्रकाराची कामे, मन ती शारीरिक मेहनतीची असोत किंवा मानसिक शक्तिच्या वापराने करावयाची बुद्धिची कामे असोत, पार पाडत असतो. या सर्व ज्ञानेंद्रिये, कर्मेन्द्रिये ,मन आणि बुद्धि यांचे विविध शारीरिक व मानसिक आजार निर्माण करणाऱ्या कारणांपासून संरक्षण करणाऱ्यासाठी चांगल्या वागणुकीचा अवलंब आपण केला पाहिजे. याप्रकारे स्वतःची बुद्धि स्थिर म्हणजेच शांत करून योग्य प्रकारे विचार करून काम केल्यास मन, शरीर आणि इंद्रियांचे स्वास्थ्य टिकवून ठेवता येते. योग्य प्रकारचे अन्नसेवन, योग्य प्रकारची दैनंदिनी ठेवून सद् वृत्ताचरणाचे पालन हे वारंवार आठवणीने अमंलात आणले पाहिजे. कारण सद् वृत्ताचा अवलंब करणारा एकाच वेळी आरोग्यप्राप्ती आणि इंद्रियांच्या इच्छा आकांक्षावर नियंत्रण ठेवून दिर्घ आयुष्य प्राप्ती होण्यासाठी इंद्रिय-विजय मिळवत असतो.

आता क्रमाक्रमाने नित्य आचरणात आणावयाच्या चांगल्या वर्तणुकीच्या मुद्यांचा आपण विचार करू. यामध्ये विस्तार भयास्तव केवळ काय करावे अथवा करू नये याविषयी मार्गदर्शन केलेले आहे.

### १. आपल्या संस्कृतीविषयी डोळसपणे आदरभाव बाळगणे.:

आपली संस्कृती, त्यातील योग्य कल्याण करणाऱ्या विविध मान्यता, सामाजिक नीती याविषयी डोळसपणे आदरभाव बाळगणे. या सर्व मान्यता म्हणजे आपल्या वडिलधाऱ्यांच्या, आपल्या सन्माननीय पूर्वजांच्या अनुभवातून निर्माण झालेल्या असतात.

### २. जेष्ठांचे वय, ज्ञान, समाजातील स्थान, कार्य यांचा सन्मान करावा. :

आई-वडील, गुरू, शिक्षक, सदाचारी जेष्ठ नागरिक, ज्ञानी व्यक्ती यांना वेळोवेळी आदर सन्मान देऊन त्यांना पूजनीय मानावे. थोडक्यात त्यांच्या अपमान, त्यांच्याविषयी वाईट बोलणे टाळावे. त्यांना नमस्कार करावा. त्यांचे वय, ज्ञान, समाजातील स्थान, त्यांची केलेले कार्य यांचा सन्मान करावा, त्यांचा मान राखावा.

### ३. शक्यतो इतरांना विरोध टाळावा. :

आपल्यापेक्षा विनय, ज्ञान, बुद्धी, विद्या, वय यांनी श्रेष्ठ असणाऱ्यांचा विरोध करू नये. त्यांच्या वरील गुणांचा मान राखावा. आपणही विद्या, विनय ज्ञान-विज्ञान मिळवण्याचा प्रयत्न करावा.

### ४. शाश्वत असणारे आणि समाजाने ठरवलेले योग्य नियम तोडू नये.:

शाश्वत असे शास्त्र आणि समाज यांनी बऱ्याच अभ्यासानंतर समाजाच्या सर्व घटकांना सोईचे ठरणारे, सुखकर ठरणारे नियम बांधलेले असतात. अपवादात्मक परिस्थितीत ते काही जणांना दुःखकर ठरत असतीलही, परंतु सारासार विचार करून ठरलेले हे नियम सहसा तोडण्यात प्रयत्न करू नये. असे केल्याने ठरवलेले हे नियम सहसा आपण राहतो, त्याचा विरोध आयुष्यात पदोपदी सहन करावा लागतो आणि शारिरीक-मानसिक प्रगतीस खीळ बसतो. परंतु म्हणून समाजाने केलेले नियम सदा सर्वकाळ योग्य असतीलच असे नसते. त्या त्या काळाला अनुसरून समाज नियमांची रचना करत असतो. आपणही आपणास कालबाह्य वाटणाऱ्या नियमांना समाजाच्या चर्चेमध्ये विरोध करावा. यासाठी समाजाच्या सर्व कार्यक्रमांमध्ये सक्रिय सहभाग घेणे आवश्यक असते. असा कोणताही सक्रिय सहभाग न घेता केवळ जाचक वाटणाऱ्या समाजनियमांची चर्चा करित राहून ते बदलण्याची अपेक्षा करू नये.

### ५. इतरांची काळजी घ्यावी.

त्यांना प्रेमाने वागवावे. आपल्यापेक्षा वयाने मोठे, वृद्ध यांची काळजी घ्यावी. त्यांचा मान राखावा. त्यांचे मन राखावे. लहानांची विशेष काळजी घ्यावी.

## ६. आपल्या लोकांवर नेहमी विश्वास ठेवावा.:

त्यांच्यावर अविश्वास दाखवल्यास ते आपल्यापासून हळूहळू दूर जाऊ लागतात. परंतू डोळे झाकून सर्वांवर विश्वास ठेवू नये. तसेच सर्वांवर अविश्वासही दाखवू नये. संकटसमयी कधीही धीर सोडू नये. गोंधळून जाऊ नये. उद्धट स्वभाव टाळावा. आपल्याविषयी प्रेमभाव ठेवणारे, आपले हितचिंतक, समाजबांधव, संकटकाळी मदत करणारे मित्र आणि आपल्या गुप्त गोष्टी जाणणारे लोक यांना कधीही दूर करू नये.

## ७. केवळ एकट्याने सुखी राहण्याचा प्रयत्न करू नये.:

आपल्यापासून लांब राहणाऱ्या आपल्या माणसांची, त्यांच्या सुखदुःखाची नेहमी माहिती घ्यावी. ते सुखी असल्यास त्यांना सुखाने राहू द्यावे. त्यामध्ये कोणत्याही प्रकारे आपला अडथळा, त्रासदायक सहभाग, मध्यभागी टाळावी. मात्र कोणत्याही कारणांनी ते दुःखी होत असल्यास त्यांच्या सुखासाठी प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष प्रयत्न करावा. कोणावरीलही उपकार त्यास वारंवार जाणवू देऊ नयेत. वारंवार उपचाराची वाच्यता केल्यास त्याचे महत्व हळूहळू क्षीण होत जाते. म्हणूनच कोणत्याही प्रकारे इतरांना दुःख होईल अशाप्रकारे आपले वागणे, बोलणे असू नये.

## ८. लोभी व मूर्ख माणसांना ओळखावे.:

त्यांच्याशी मित्रता करू नये. लोभी आणि मूर्ख व्यक्ती स्वतः बरोबरच इतरांनाही संकटात घालतात. तसेच दुष्ट आचरण करणाऱ्या स्त्री-पुरुषांपासून दूर राहावे. वृद्ध व्यक्ती, गुरूजन, मोठा एकत्रित जनसमुदाय आणि नेता यांच्यावर (स्वतःच्या शक्ती कुवतीबाहेरचे) दोषरोप करू नये अथवा त्यांचा अपमान होईल असे वक्तव्य करू नये.

## ९. ज्ञानेंद्रिय व बुद्धीवर अतिभार पडेल असे वागू नये.:

कोणत्याही प्रकारे ज्ञानेंद्रिय व बुद्धीवर अतिभार पडेल असे वागू नये. ज्ञानेंद्रियांच्या यंत्रणेवर अतिभार पडण्याने त्यांची कार्यक्षमता कमी होते. वैचारिक चिंतन-मनन जरूर करावे. परंतु ते निर्मितीत सहाय्यक असले पाहिजे. विचारपूर्वक जे काम निश्चित केले असेल ते त्याच वेळेत पूर्ण करावे. जे काम आपणास माहित नसते, त्याची पूरेपूर माहिती घेऊन मगच ते काम करावे. क्रोधी होऊन अथवा अति आनंदात वाहून जाऊन कोणतेही काम करू नये. राग, लोभ, मद, ईर्ष्या, मान, अहंकार, क्रोध, निर्लज्जता, आकर्षण, शोक यापासून दूर राहावे. या सर्व मनोविकारांमुळेच ज्ञानेंद्रिये दुर्बल होतात.

## १०. काम पूर्ण होण्यापूर्वीच फळाची अपेक्षा करू नये.

कोणत्याही कामाचे फळ आपण केलेल्या कामाच्या स्वरूपाप्रमाणेच मिळत असते. योग्य कामाचे फळ योग्य आणि अयोग्य कामाचे अयोग्य फळ मिळते. काम पूर्ण होण्यापूर्वीच फळाची अपेक्षा करू नये. तसेच कामाचे जे फळ मिळाले असेल, त्यानुसार आपल्या कामाची समीक्षा करावी.



### ११. दीर्घकाळपर्यंत शोकमग्न अवस्थेत राहू नये.:

प्रत्येकाच्याच आयुष्यात तीव्र दुःख, शोक निर्माण करणाऱ्या घटना एकवेळा अथवा अनेकवेळा घडत असतात. या मन-क्लेशदायक घटनांना सर्व शक्तीनिशी सहन करता येईल, अशी मनाची तयारी रोज ठेवावी. अशा घटना घडल्यानंतर जी शोकाची अवस्था निर्माण होते, त्यामध्ये अधिक काळपर्यंत राहू नये. अनेक पेशंट्समध्ये असे पाहण्यात आले आहे की तीव्र मानसिक धक्का निर्माण करणाऱ्या घटना उदा. अति जवळच्या व्यक्तीचे आकस्मिक झालेले निधन हे मधुमेह, अतिरक्तदाब किंवा हृदयविकार अशा दीर्घकाळ चालणाऱ्या आजारांची सुरुवात करतात. स्वजनांना दीर्घकाळ दुःखी पाहून कोणत्या मृत आत्म्याला आनंद होत असेल ? म्हणून मृत व्यक्तीच्या आत्म्याला जर शांती-आनंद द्यावयाचा असेल, तर आपण अल्प काळ दुःख मानून नंतर लवकरात लवकर आनंदी झाले पाहिजे. थोडक्यात दीर्घकाळपर्यंत शोकमग्न अवस्थेत राहू नये.

आपण ठरवलेल्या कामात यशस्वी झाल्यानंतर अति आनंद मानू नये. तसेच कामात यश मिळाले नाही तर अधिक दुःखीही होऊ नये. कारण कोणतेही यश-अपयश हे अल्पकाळ (क्षणभर) टिकणारे असू शकते. मिळालेल्या यशामुळे हुरळून गेल्याने चुकीचे निर्णय होऊ शकतात आणि त्यातून अपयश येऊ शकते.

### १२. नेहमी विचारात डुंबून राहू नये.:

व्यवहारात वावरताना नेहमी विचारात डुंबून राहू नये. वारंवार शरीराची काळजी करत राहतात आपले रोजचे काम, व्यवसाय करू नये. तसेच शरीराकडे पूर्ण दुर्लक्षही करू नये. सदासर्वकाळ भूतकाळ आणि भविष्यकाळाचाच विचार करत राहू नये. बऱ्याचदा आपण भूत-भविष्याचा विचार करून वर्तमान काळचा विचार विसरून जातो. प्राप्त क्षणाचा पूरेपूर आनंद घेण्यापेक्षा भूतकाळातील सुखदुःखे आणि भविष्यकाळातील नसलेली सुखे/दुःखे यांचाच आपण जास्त विचार करतो. याकरिता वर्तमानाचा प्रत्येक क्षण सुखाचा, सोनेरी करावा. म्हणजे मग भूतकाळ व भविष्यकाळही सुखाचे आणि सोनेरी प्रकाशित होतील.

### १३. भ्रष्टाचार करू नये.:

कायदाविरोधी वागणूक असू नये. गुन्हेगारी प्रवृत्ती टाळावी. काम, क्रोध, लोभ, मान, मद, मोह, ईर्ष्या, द्वेष, आकर्षण, भ्रम, अज्ञान, निंदा, खोटे बोलणे, अहंकार, मिथ्या ज्ञान, अयोग्य स्पर्धा, अंधश्रद्धा यामुळे गुन्हेगारी वृत्ती निर्माण होते. या सर्वांना टाळण्याचा प्रयत्न करावा.

### १४. आपण संभाषण सुरू करावे.:

कोणीही ओळखीची व्यक्ति भेटल्यानंतर त्या व्यक्तीने संभाषण सुरू करण्यापूर्वीच आपण संभाषण सुरू करावे. यामुळे आपल्याविषयी समाजातील सर्व व्यक्तींचे मत चांगले होते, जे वैयक्तिक प्रगतीला उपयोगी पडते. तसेच बोलताना नेहमी चेहरा हसरा ठेवावा. योग्य वेळी बोलावे. आपले

म्हणणे थोडक्यात परंतु मुद्देसूद मांडावे. जे बोलावे ते समोरील व्यक्तीच्या हिताचे असेल याकडे लक्ष द्यावे. बोलताना वाणीमध्ये गोडावा असावा. रागावलेल्या व्यक्तीची समजूत घालून त्यास शांत करावे. भयभीत व्यक्तींना नेहमी योग्य प्रकारे समजून सांगून त्यांना आश्वासित करावे.

#### १५. नेहमी खरे बोलावे. खोटे बोलू नये.:

एकदा बोललेले एक खोटे लपवण्यासाठी अनेक वार खोटे बोलावे लागते. कधीतरी खोटेपणा पकडला जातो आणि नामुष्कीची वेळ येते. समोरील व्यक्तीचा आपल्यावरील विश्वास उडतो. त्याशिवाय खोटे बोलल्यामुळे आपल्याला स्वतःलाच मनात अपराधी वाटू लागते. त्याचा परिणाम होऊन भूक मंदावते, झोप बिघडणे अशी लक्षणे निर्माण होतात.

#### १६. दुसऱ्याचे समजलेले दोष-दुर्गुण आणि गुप्त गोष्टी सर्वासमोर उघड करू नये.:

तसेच कारण नसताना दुसऱ्याच्या गुप्त गोष्टी जाणण्याचाही प्रयत्न करू नये. यामुळे आपले मन कलुषित - कलंकित होते. त्याचा परिणाम निश्चितपणे आरोग्यावर होतो. कोणाचीही निंदा करू नये. दुसऱ्याच्या कोणत्याही कार्यात अडथळा आणू नये. चांगल्या कामात नेहमी सहकार्य करावे.

#### १७. नेहमी प्राणीमात्रांविषयी दयाभाव बाळगावा.:

सर्व प्राणिमात्रांच्या हिताचे चिंतन करावे. पशु-पक्षी यांना प्रेमभावाने अन्न द्यावे. त्यांना योग्य असे अन्नदान करावे. त्यामुळे विशेष मानसिक सुखप्राप्ती होते. सर्व प्राणीमात्रांच्या हिताचे चिंतन केल्याने विशेष आत्मसुख मिळते आणि त्यामुळेही आरोग्य चांगले राहते.

#### १८. इतरांप्रमाणे कायदेशीररित्या संपत्ति मिळवण्यासाठी सतत प्रयत्नशील असावे.:

त्यासाठी योग्य ते काम करावे. त्यासाठी जरूर तर मनामध्ये ईर्ष्या ठेवून चढाओढीने, स्पर्धेने मेहनत घ्यावी. परंतु गैरमार्गाने, धोक्याने अथवा कोणत्याही प्रकारे दुसऱ्याची स्त्री, यश, धन यांच्या प्राप्तीची इच्छा धरू नये. मारामारी, भांडणे आणि वैरभाव सदासर्वदा टाळावे. यामुळेही मनात अपराधीपणाची भावना वाढीस लागते.

#### १९. नेहमी चिंता-भयमुक्त आयुष्य जगावे.:

चिंता भयमुक्त जगण्याचा पुरेपुर प्रयत्न करावा. नेहमी धैर्यवान असावे. अकारण चिंता करत राहिल्याने शरीर-मनाच्या शक्तींचा ऱ्हास होतो. स्वतःच्या प्रश्नांच्या उपलब्ध आणि शक्य असलेल्या उत्तरांची योग्य प्रकारे पडताळणी, कागदावर मांडणी करावी, योग्य असे सर्वोत्तम उत्तर काढून स्वीकारावे. परंतु जी परिस्थिती आपण बदलू शकत नाही, तिची अनावश्यक अकारण चिंता करित राहू नये. ती परिस्थिती स्वीकारून चिंतामुक्त होण्याचा प्रयत्न करावा. चिंतनासाठी आवश्यक असणारे मन, इंद्रिये आणि मेंदू यामध्ये उपस्थित असलेली शक्ति ही 'परमेश्वरी शक्ती' (परमात्म्याचा अंश) मानली गेलेली आहे. तिची मालकी ही परमेश्वर, परमात्म्याची मालकी आहे. अशी गोष्ट आपण गरजेप्रमाणेच वापरली पाहिजे. बरेच जण या मानसिक-अध्यात्मिक शक्तीचा

वापर अति प्रमाणात करून तिचा विनाकारण खर्च करतात आणि मग म्हातारपणी, उतारवयात जेव्हा तिची खरी आवश्यकता असते, तेव्हा ती शक्ति उपलब्ध न झाल्याने शक्तिहीन होऊन अकाली मृत्युमुखी पडतात. यासाठी मेंदूतील असलेल्या शक्तींचा नेहमीच कंजूष व्यक्तीप्रमाणे मोजून मापूनच वापर करावा. चिंता, क्रोध यासारख्या नकारात्मक बाबींसाठी मेंदूतील संपत्ती उधळू नये. दुसऱ्याच्या द्वेषापोटी मनोरूग्णावस्था झालेले अनेक रूग्ण पाहण्यात येतात.

आपल्या शरीरात दोन प्रकारे जीवन शक्तीची निर्मिती आणि प्रसारण होते.

१. खाल्लेल्या अन्नपाण्यापासून निर्मिती आणि फुफ्फुस व अन्नाकडून हृदयामार्फत संपूर्ण शरीरात प्रसारण.

२. मेंदूद्वारे प्रसारित होणारी ईश्वरी शक्ति.

शारीरिक शक्तीसाठी आपण अन्न, पाणी व हवा शरीरात स्वीकारतो. त्यापासून छाती आणि पोट यामध्ये जी जीवन शक्ति निर्माण होते. जी आपण स्वतः निर्माण केलेली असते. या बलाची मालकी आपली असते. त्यामुळे ती आपण आपल्या मनाप्रमाणे (मर्यादित प्रमाणात) खर्च करू शकतो. परंतु मूलतः जेव्हा स्त्रीबीज आणि पुरुषबीजाचे मिलन होऊन गर्भ द्रव निर्माण होताना ईश्वरीय आत्मशक्ति प्रवेशित झाल्यानंतर आत्म गर्भशरीराची खरी वाढ सुरू होते. ही परमेश्वरी शक्ती ही मेंदूच्या आश्रयाने राहते. या शक्तीचा ज्हास चिंता, क्रोध, द्वेष, मत्सर, ईर्ष्या, असूया, लोक, भय इ. केल्याने होतो.

**२०. आजाराची भीती बाळगू नये.:**

नेहमी कशाची तरी भीती मनात बाळगून लोक जगत असतात. ते टाळावे, यासाठी आयुर्वेदतज्ञाचा सल्ला घ्यावा. कुणीतरी कॅन्सर अथवा हार्ट अटॅकने मेला, तर आपणालाही हार्ट अटॅक येईल असे मानून त्याची भीती घेऊन आजारी पडणारे अनेक जण असतात. म्हणूनच कशाचीही भीती बाळगू नये. भीती वाटत असल्यास वडिलधाऱ्यांकडून त्याचे निरसन करावे. तरीही आजार आणि शत्रूंपासून सदैव सावधान रहावे.

**२१. नेहमी लज्जशील रहावे.:**

म्हणजे आपली एकादी चूक, अपराध झाल्यास लोक काय म्हणतील याचा विचार करून लाज बाळगावी. म्हणजे फारशा चुका होणार नाहीत.

**२२. नेहमी उत्साहीत असावे.:**

कामाच्या वेळेस कामात मग्न असावे. परंतु काम नसताना प्रत्येक क्षणाचा आनंद घ्यावा. ऑफिसमध्ये बसून घरचा घोर बाळगू नये.

### २३. अकारण आणि अति प्रमाणात कुवतीबाहेरचे साहस करू नये.:

असे साहस शरिरातील शक्ती क्षीण करून असाध्य आजारांना कारणीभूत होते. कोणतेही साहसी काम करताना आपले वय, स्वतःची, सहनक्षमता, मानसिक शक्ति इ. बाबींचा विचार करावा. वय वर्षे ५५ नंतर तर कोणतेही साहसी काम करताना दहा वेळा विचार करावा. साहस म्हणजे नेमके काय? स्वतःच्या शक्तिबाहेरचे कोणतेही काम म्हणजे साहस असे आपण लक्षात घेतले पाहिजे, म्हणजे धावण्याचा व्यायाम चांगला म्हणून वय वर्षे ५८ च्या व्यक्तीने पूर्वीची कोणतीही सवय नसताना ८ कि.मी. धावणे हे साहसच म्हणायला हवे. अशा अयोग्य साहसांनी शरीराचे मोठे नुकसान होते.

### २४. नेहमी क्षमाशील असावे.:

छोट्या मोठ्या इतरांनी केलेल्या चुका आणि अपमान लक्षात ठेवू नये. शक्यतोवर इतरांच्या चुका माफ कराव्यात. अन्यथा मानसिक ताण वाढून व्याधी जडण्याची शक्यता असते. इतरांनी आपल्याविषयी काही कठोर बोलल्यास त्याला उलट कठोर बोलू नये. क्रोध टाळावा.

### २५. शक्य असेल तर नेहमीच दान करावे.:

आपत्तीमध्ये सापडलेल्या व्यक्तीला सहाय्य करावे. भयभीतांना आश्वासन द्यावे. आजारी पडलेल्या भयभीत झालेल्या व्यक्तींना घाबरवू नये. ठग, कुटिल, कपटी, नीच स्वभावाच्या व्यक्तींबरोबर मैत्री करू नये. दुसऱ्याचा स्वभाव जागरूकपणे अभ्यासावा.

### २६. कोणत्याही कामासाठी लागणाऱ्या वेळेचे अनुमान आधी लावावे.:

त्यापेक्षा थोड्या अधिक वेळ त्या कामासाठी द्यावा. परंतु अती प्रमाणात वेळ वाया घालवू नये. प्रत्येक काम ठरवलेल्या म्हणजेच निर्धारित वेळेतच पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करावा. परंतु म्हणून त्याची चूटपूट अथवा हूरहूर मनाला लावून बैचेन होऊ नये. नेहमीच शांतपणे आपले काम करावे.

### २७. सतत अभ्यासशील राहावे.:

सुखदायी वाटेल अशा आसनात अभ्यासाला बसावे. अस्वच्छ शरीर असताना, घामेजलेले असताना, मनाला अप्रसन्न वाटत असताना अभ्यास करू नये. सायंकाळी जेव्हा संधी प्रकाश असतो तेव्हा अभ्यास करू नये. संध्याकाळी निसर्गतः शरीरास थकवा येत असतो; अशा वेळी अभ्यास केल्याने थकवा वाढून ज्ञानेंद्रिये व मनाला हानि होण्याची शक्यता असते. गुरुमुखातून उपदेशाशिवाय अथवा शिक्षकांनी शिकवल्याखेरीज अभ्यास करू नये. शिक्षकांनी शिकवण्यापूर्वीच अभ्यास केल्यास त्या विषयाबद्दल पूर्वग्रहदूषित चुकीचे आकलन होण्याची शक्यता असते. एकदा त्या विषयास सुरूवात झाल्यानंतर त्या संदर्भातील अभ्यास शिक्षकाशिवाय करावयास हरकत नसते. परंतु सुरूवात मात्र गुरु, शिक्षकाशिवाय होता कामा नये.

ग्रहणकाल म्हणजे सूर्यग्रहण आणि चंद्रग्रहण काल हे देखील अभ्यासनास योग्य काळ नाहीत. ग्रहणकाळात विश्वामध्ये काही वेगळ्या घडामोडी चालू असतात. त्याचा परिणामही अभ्यासकाळामध्ये कार्यरत असणाऱ्या इंद्रिय, मन आणि बुद्धिवर होऊ शकतो.

वाचन करताना फार भरभर किंवा अगदी हळूहळू वाचू नये. फार मोठ्या आवाजामध्ये अथवा अस्पष्ट आवाजातही वाचन करू नये, असे वारंवार केल्यास स्वरयंत्र, फुफ्फुस यांवर विपरित तणाव वाढून त्यामध्ये इजा होण्याची शक्यता असते. तसेच अति-जोरात बोलण्याने, वाचण्याने फुफ्फुसांची ताकद कमी होते.

### **२८. मद्यपान, जुगार आणि वेश्या गमनाची इच्छा करू नये.:**

मद्यपान हे अति प्रमाणात तसेच चुकीच्या वेळी केले असता शरीर मनावर विषारी परिणाम करते. मद्यपान करताना अनेक निकष पूर्ण करणे आवश्यक असते. असे निकष पूर्ण करणे हे सर्वानाच शक्य होत नाही, त्यामुळे मद्यपान करू नये. मानसिक शक्ति दुर्बल असताना कधीही मद्यपान करू नये. जुगारामध्ये लोभामुळे बऱ्याचदा सर्वस्व गमावले जाते. वेश्यागमनाच्या नादी लागून एड्स सारखे आजार मिळतात, शिवाय कौटुंबिक स्वास्थ्याची हानि होते. त्यामुळे मद्य, वेश्या आणि जुगार या गोष्टींच्या युतीपासून अथवा स्वतंत्रपणे प्रत्येकापासून दूर राहावे. या तिन्ही गोष्टी सापाच्या विषाप्रमाणे भयंकर आहेत, असे लक्षात ठेवावे. गुटखा, तंबाखू खाऊ नये. तंबाखूमुळे आर्थिक, सामाजिक आणि आरोग्याचे नुकसान होते. झालेल्या आजारांच्या उपचारात मुलाबाळांच्या शिक्षणाचे पैसे खर्च होऊन अखंड पिढी काळाच्या मागे पडते.

### **२९. रात्रीच्या वेळी शक्यतो अपरिचित भागामध्ये फिरू नये.:**

वाढत्या शहरीकरणामुळे रात्रीच्या वेळीही रस्त्यांवर पुरेसा उजेड असतो. त्यामुळे रात्रीची म्हणजेच अंधाराची वाटणारी भीती आता हळूहळू नष्ट होत चालली आहे. तरीही गैरकृत्यासाठी रात्रीची वेळच निवडली जाते. माहिती नसलेल्या भागामध्ये शक्यतो संकटप्रसंगी योग्य वेळी योग्य मदतही पोहोचत नाही. त्यामुळे शक्यतो रात्री अपरिचित भागांमध्ये फिरू नये. रात्र ही विश्रांतीसाठी आवश्यक असते. निसर्गनियमामध्ये रात्री योग्य झोप घेतल्यास इंद्रिये, मन आणि शरीर यांची विश्रांती पूर्ण होऊन दुसऱ्या दिवशी ताज्या नव्या दमाने पुन्हा सर्व कामे सुरू करता येतात. संध्याकाळी जेवण घेणे, अभ्यास करणे, शरीर संबंध करणे आणि झोप घेणे पूर्णपणे टाळावे. कारण संध्याकाळी शरीरातील घटकांमध्ये बदल घडत असतात. अशावेळी शरीर व मनावर एक प्रकारचा थकवा आलेला असतो.

### **३०. रोजच्या कामाबद्दल सातत्याने समीक्षा करावी.:**

आपण रोज करीत असलेल्या कामाबाबत सातत्याने समीक्षा करावी. त्याची अधूनमधून पाहणी करावी. अभ्यासाच्या बाबतीतही हेच लागू आहे. आपण केलेला अभ्यास योग्य आहे अथवा नाही याची उजळणी जमेल तेव्हा, जमेल तशी करावी.

### ३१. आपला स्वतःच्या क्षमतेविषयी असलेल्या स्वाभिमान कधीही दुर्लक्ष नये.:

आपल्या कामाच्या कौशल्याला वाढवत आपला स्वाभिमानही दुणावत राहिल, यासाठी नेहमी प्रयत्न करावे. यासाठी स्वतःमधील क्षमतांचा स्वतः वारंवार प्रत्यय, अनुभव घेण्याचा प्रयत्न करावा.

### ३२. दररोज स्वच्छ कपडे घालावेत.:

दररोज स्वच्छ, तसेच जीर्ण न झालेले कपडे घालावेत. कपड्यांचे स्वरूप हे सज्जनांप्रमाणे असावे. आपल्या स्वभावाला प्रसन्न वाटणारे, शरीरयष्टीला योग्य वाटणारे, योग्य रंगसंगती असणारे कपडे घालावेत.

### ३३. घराबाहेर पडताना नेहमी पादत्राणे घालावीत.:

पादत्राणांचे स्वरूप हे सोयीप्रमाणे असावे. चुकीच्या चप्पल, बुटांमुळे तळपाय दुखणे, टाचा दुखणे, कंबरदुखी, संपूर्ण पाय दुखी, सायटिकाचा त्रास होऊ शकतो. शक्यतो चमड्यांपासून बनवलेले पादत्राण असावे. प्लास्टिकपासून बनवलेल्या पादत्राणांमुळे अपाय होण्याची शक्यता वाढते. तसेच ती गरम होत असल्यामुळे डोळे आणि मस्तिष्काला नुकसान होऊ शकते.

### ३४. जांभई, शिंक आली असताना तोंडावर, नाकावर हात ठेवावा.:

फार जोरजोराने हसू नये. हसतानाही शक्यतो तोंडावर हात ठेवावा. वाकून शिंकू नये अथवा शरीराच्या वेडेवाकडे बसण्याच्या स्थितीत, चालताना, झोपलेल्या अवस्थेत शिंकू नये. कुठेही चार चौघासमोर, रस्त्यावर थुंकू नये.

### ३५. सकाळी व संध्याकाळी दोन वेळा स्वच्छ अंधोळ करावी.:

अंधोळीसाठी नेहमी कोमट पाणी वापरावे. अति थंड किंवा अति गरम पाण्याने अंधोळ करू नये. मलद्वार, मूत्रद्वार आणि पाय यांची विशेष स्वच्छता ठेवावी. अंधोळ करताना हातापायाच्या बोटांच्या बेचक्यांची, कानाच्या मागील भागाची, कानाची, जांघ-काखेतील भागांची काळजीपूर्वक स्वच्छता करावी. अवघड जागांवर गरम पाणी वापरू नये. अशा ठिकाणी थंड अथवा कोमट पाणी वापरून स्वच्छता ठेवावी. अधिक वेळपर्यंत अथवा वारंवार स्नान करू नये. अधिक वेळपर्यंत स्नान केल्याने शरीरात वातदोषाची वाढ होऊन विविध प्रकारचे वातदोषाचे, मज्जातंतू, संधी-स्नायूचे व्याधी निर्माण होऊ शकतात. शरीर थकलेल्या अवस्थेत लगेच स्नान करू नये. थकवा पूर्ण गेल्यानंतर अंधोळ करावी. तसेच प्रत्येक अंधोळीच्या वेळी डोके जरूर भिजवावे. असे केल्याने अंधोळीचे सर्व फायदे मिळू शकतात. अंधोळीनंतर अंधोळीपूर्वीचेच कपडे घालू नयेत.

### ३६. आपले नियोजित शिक्षण योग्य वेळेत पूर्ण होईल या दृष्टीने प्रयत्नशील राहावे.:

शिक्षणाच्या काळात दुर्लक्ष केल्यामुळे होणारे नुकसान हे कधीही न भरणारे असते. शिक्षणातील आपले लक्ष वाढावे यासाठी आयुर्वेद उपचार - मार्गदर्शन, योग, प्राणायाम, ध्यान यांचा उपयोग करावा.

### ३७. अति प्रमाणात झोपू नये तसेच अति प्रमाणात जागरण करू नये.:

अति प्रमाणात झोपल्याने कफदोष व मेद वाढतो. त्यामुळे कफ मेदाचे विविध विकार उद्भवतात. स्थूलता, स्नायू शैथिल, स्नायूंची ताकद कमी होणे असे विकार उद्भवतात. फुफ्फुसांची ताकद कमी होते. हृदयाच्या गतीवर अती झोपेने परिणाम होऊ शकतो. शरिरातील जलीय पदार्थांच्या क्रिया-प्रक्रिया अती झोपेमुळे बिघडतात, त्यामुळे हातापायावर सूज निर्माण होऊ शकते. सांधेदुखी वाढू शकते. अती प्रमाणात झोपल्याने सहज भरू शकणाऱ्या जखमा भरण्यास जास्त काळ लागू शकतो. अती जागरणामुळे वातदोष, पित्तदोष वाढून स्नायू मज्जातंतूचे विकार, रक्तदोष निर्माण होऊ शकतो. मनातील रजोगुण वाढून मानसिक व्याधी उत्पन्न होऊ शकतात.

### ३८. अति प्रमाणात भोजन करू नये.:

असे केल्याने जठराग्नीवर दुष्परिणाम होऊन आयुष्य हानीचा धोका असतो. घाईघाईने, अति रेंगाळत, विचार करत, रडत, टि व्ही पहात, अवेळी जेवण करू नये. जेवण करण्यापूर्वी शरीर स्वच्छ करावे. विशेष करून हात व पाय स्वच्छ पाण्याने स्वच्छ धुवावेत. इतर सर्वांचे जेवण झाले आहे अथवा नाही याची चौकशी करावी. जेवण झाले नसल्याने त्यांच्या जेवणाची आधी व्यवस्था करावी.

जेवण सुरू करण्यापूर्वी व्यवस्थित पाण्याने चूळ भरून तोंडाचा आतील भाग स्वच्छ करावा आणि मगच जेवणास बसावे. जेवताना अन्नाकडे लक्ष देऊन जेवावे. अविश्वासू व्यक्तीने, नोकराने (सदाचारहीन) दिलेले जेवण घेऊ नये. अस्वच्छ भांड्यांमधील, अस्वच्छ ठिकाणचे जेवण टाळावे. फार गर्दीच्या ठिकाणी जेवण घेऊ नये. अन्न कधीही न शिजवता खाऊ नये. जेवताना मनामध्ये पवित्र भाव असावा.

### ३९. अति प्रमाणात अकारण पाणी पिऊ नये.:

यामुळे शरिरातील पाण्याशी संबंधित पचनेंद्रियावर अतिरिक्त ताण पडून, त्यांचे कार्य मंदावण्याची शक्यता असते. उन्हातून आल्यानंतर, पळल्यानंतर, दम लागलेला असताना लगेच पाणी पिऊ नये.

## ४०. आजारी पडल्यावर आपले वागणे कसे असावे?

१) **रुग्णाने सतर्क व्हावे.** कोणताही आजार झाल्यावर आपल्याला होणारा त्रास व्यवस्थित क्रमवार लक्षात ठेवून आरोग्य तज्ञाला सांगावा. लक्षणे आणि त्यात होणाऱ्या बदलांविषयी जागरूक राहावे आणि होणारा त्रास जमल्यास लिहून काढावा.

२) **रुग्णाने वैद्याच्या स्वाधीन व्हावे.** वैद्यावर पूर्ण विश्वास टाकावा. स्वतःला उत्तम वैद्याकडे सोपवून द्यावे. तुम्ही जे कराल, ते माझ्यासाठी योग्यच असेल, असे स्पष्टपणे वैद्याला सांगावे अथवा जाणवावे. उत्तम वैद्याची प्रमुख लक्षणे म्हणजे अनुभव, आयुर्वेदाचा उत्तम अभ्यास, उत्तम चरित्र, आत्मविश्वास, त्या वैद्याविषयी असणारा इतरांचा पूर्वानुभव इ. इ. त्यातल्या त्यात स्वतःच्या वैद्यकीय व्यवसायात उत्तम यश असणे, हे लक्षण महत्त्वाचे आहे.

३) **रुग्णाने स्वतः सत्ववान व्हावे.** म्हणजे विविध बाबींचे आकर्षण, मोह, द्वेष, लोभ, अहंकार, काम, क्रोध, मत्सर, ईर्ष्या, इ. इ. वाईट समजलेल्या बाबींपासून मुक्त होण्याचा प्रयत्न करावा. चिंता व भयमुक्त होण्याचा प्रयत्न करावा. यामुळे आजार लवकर बरे होण्यास मदत होते. पथ्यापथ्यास सहकार्य करावे.

४) **आरोग्याची देखभाल आणि आजारांच्या उपचारासाठी नेहमी आर्थिक तरतूद करावी.** उपचारासाठी आवश्यक (योग्य) खर्च करण्यास टाळाटाळ करू नये. औषधोपचारांचा खर्च हा वैद्य स्वतःच्या खिशातून कधीही करणार नसतो. हा खर्च योग्य आहे अथवा नाही, याची खातरजमा मात्र करून घेणे आवश्यक असते. एकंदरीत उपचाराच्या परिणामतून अंतिमतः येणारा गुण हा लाखमोलाचा असतो, हे सर्वच रुग्ण अथवा त्यांच्या नातेवाईकांनी लक्षात घेणे आवश्यक असते. खर्चाचे प्रथमच बंधन घातल्यास उत्तमोत्तम महागडी औषधे वापरण्याबद्दल वैद्याला तितकीशी मोकळीक राहत नाही. सद्सद्विवेक बुद्धीनुसारच वैद्य उपचार आणि त्याचा खर्च सांगत असतो. आपण सर्वच आरोग्यावर खर्च करायला नेहमीच मागेपुढे पाहतो. परंतु लग्न समारंभ, आलिशान पार्टी, कपडालत्ता, दागदागिने, हौसमौज, प्रवास, दारू इ. इ. यावर आपण सढळ हाताने खर्च करत असतो.

थोडक्यात काय तर रुग्ण आणि त्याच्या नातेवाईकांनी आजाराविषयी सतर्कता, उपचाराच्या फरकाचे योग्य मूल्यमापन, क्रोधादि मनाचे दुर्गुण टाळावे, वैद्याने सांगितलेले उपचार आणि नियम पाळणे, उपचार करणाऱ्यावर योग्य विश्वास आणि त्याचा सन्मान, योग्य उपचारासाठी खर्चाची सोय करणे म्हणजे सदाचार असे म्हणता येईल.

**४१. आपण नेहमीच सर्वप्रकारच्या शारीरिक मानसिक आजारांपासून मुक्त राहण्याचा प्रयत्न करावा.:**

त्यासाठी आवश्यक ते संपूर्ण ज्ञान मिळवण्याचा पुरेपुर प्रयत्न करावा. आयुर्वेदाचा सामाजिक अभ्यास यासाठीच आवश्यक आहे. त्यामुळेच आपले आरोग्याचे पारतंत्र नष्ट होऊ शकेल.



## ४२. नेहमी शुभचिंतन करावे.:

सर्वात महत्त्वाचे जे आरोग्य, त्याच्या शुभचिंतनासाठी सतर्क राहावे. शरीर- मनाला नीट समजावून घ्यावे. पोटातील अग्निला (पचन शक्तिला) नीट जाणावे. ऋतूमानानुसार, सकाळी-दुपारी-संध्याकाळी पोटातील अग्नीचे स्मरण करावे, म्हणजेच त्याच्या ताकदीचा विचार करावा. ऋतुनुसार, वयानुसार, आपण राहत असलेल्या जागेनुसार (देशानुसार), आहारानुसार आणि आपल्या मानसिक बलानुसार प्रत्येकाच्या पचनशक्तिमध्ये मूलभूत फरक असतो. अग्नीचे म्हणजेच पचनशक्तिचे वारंवार स्मरण ठेवून त्यानुसार आहार घेतल्याने आरोग्याचे शुभचिंतन घडत असते. ज्याप्रमाणे अग्निचे, त्याचप्रमाणे शरीरातील वायूचे म्हणजे शरीरातील सर्व क्रिया-प्रक्रियांच्या मुळाशी असलेल्या गतिशील गोष्टीचे चिंतन, स्मरण करावे. म्हणजेच त्याची काळजी घ्यावी. पोटामध्ये वायू अधिक प्रमाणात तयार होणे, वायूमूळे गच्च भरल्यासारखी संवेदना होणे या गोष्टीकडे दुर्लक्ष करू नये. खाणे आणि वागणे हे पोट हलके राहिल यासाठी जागरूकपणे केले पाहिजे. सर्व शरीरातील विविध क्रिया घडण्याच्या मुळाशी असलेल्या वातदोष शरीरात जेव्हा थांबून जमायला लागतो, तेव्हा सर्वप्रथम त्याची लक्षणे पोटामध्ये दिसायला लागतात. उदा. एका पेशंटच्या पोटात अकारण वायू साचू लागला. त्यानंतर अचानक पक्षाघातचा झटका आला. यासाठी पोटातील वायूचे ही स्मरण चिंतन करावे, तो वाढल्यास त्याचे उपचार करावेत. सद् वृत्ताचरणाच्या सारांश स्वरूपात असे म्हणता येईल की आपण नेहमी ब्रम्हचर्य, ज्ञान, दान, मैत्री, दुसऱ्यांविषयी कणव, आनंद, काही वेळा काही ठिकाणी दुर्लक्ष आणि मानसिक शांती यांच्या प्राप्तीसाठी सर्व वागणूक असावी. 'आनंदी आनंद गडे जिकडे तिकडे चोहीकडे' अशा कवितेच्या ओळी आपण लहाणपणी वाचलेल्या असतात. मित्रांनो, विचार करा की जर खरेच आता आनंदी आनंद आपल्या चहू बाजूला असेल, तर किती भाग्याची स्थिती समाजात निर्माण होईल. आपली प्रत्येकाची चांगली वर्तणूक म्हणजेच सदाचार समाजात भाग्याची स्थिती निर्माण करू शकतो. अशी तरूणपिढीने वृद्धांकडे आणि वृद्धांनी तरूण पिढीकडे सकारात्मक दृष्टीकोनातून पाहावे.

**आनंद ही मनाची भावना आहे.** समाधान हे आनंदाच्या निर्मितीचे कारण आहे. हे समाधान म्हणजे नक्की काय? ऐश्वर्य, पैसा, संपत्ती, अहंकार, महानता इ. गोष्टी जवळ असल्याने समाधान मिळते का?

**समाधान हे आत्मभानाचे लक्षण असते.** कोणत्याही गोष्टीत अतिसुख अथवा अतिदुःख न मानता समाधान बाळगणे आवश्यक असते. सहज मिळणारे सुख आनंदाने भोगावे. परंतु सुखाच्या प्राप्तीच्या मागे लागून ते हट्टाने मिळवण्याच्या प्रयत्न करू नये. सुख-समाधान हे भांडून, रडून, लोभाने, द्वेषाने, मत्सराने, घाबरून, चिडून मिळत नसते. सुख-समाधान मिळवून आनंद प्राप्तीसाठी मनाचा समतोल अत्यंत आवश्यक असतो. असा मनाचा समतोल केवळ आत्मविज्ञानानेच येतो. आत्मविज्ञानाच्या जाणिवेसाठी अध्यात्म शास्त्राची कास धरावी. तत्पूर्वी शरीरासाठी आयुर्वेद आणि मनासाठी योग्यशास्त्राकडे वळावे. आपल्या सुदैवाने भारतीय

समाजाची सांस्कृतिक बैठक अजूनही अशा शरीर-मन-आत्मविज्ञानासाठी, पर्यायाने आध्यात्मिक उन्नतीसाठी पोषक आहे.

सभोवार पाहिले तर आपणास जी विविध व्यक्तींची जी आयुष्ये दिसतात, त्यातून आयुर्वेदाने विविध आयुष्यांचे दोन प्रकारात वर्गीकरण केलेले आहे.

१) सुखी आयुष्ये व दुःखी आयुष्ये

२) हितकर आयुष्ये व अहितकर आयुष्ये

शिक्षण पूर्ण करून व्यवसाय स्थिरस्थावर करून जगण्यासाठी आवश्यक वस्तूंची जमवाजमव झाल्यानंतर आयुष्य सुखाने जगता येते. ज्यांना हे सर्व शक्य होत नाहीत, ते तुलनात्मकरित्या पाहता दुःखी आयुष्य जगतात. अशा दुःखी व्यक्ती इतरांसाठी, समाजासाठी काही कार्य करू शकत नाहीत. परंतु आयुष्यात सुखी झालेल्यांना मात्र समाजहिताची, इतरांच्या हिताचे कामे करणे शक्य असते. असे केल्यानंतर त्यांचे आयुष्य हे हितकर आयुष्य होते. तसेच त्यामुळे असे न केल्यामुळे सुखी मनुष्याचे आयुष्य अहितकर आयुष्य राहते. हितकर आणि अहितकर आयुष्य या संज्ञा आत्म्याच्या हित-अहिताच्या दृष्टीने आहेत. सुखामुळे मन आणि हितामुळे आत्म्याची शांती प्राप्त होत असते. आता आपणा सर्वांनाच हे ठरविले पाहिजे की आपण कोणते आयुष्य जगू इच्छितो? सुखकर आयुष्यासाठी उत्तम प्रयत्न आणि ऐहिक सुखप्राप्तीनंतर मात्र समाजाच्या हिताचे हितकर आयुष्य जगणे जास्त उचित आहे, असे मला वाटते.

## श्री. अथर्व आयुर्वेद क्लिनिक

डॉ. विजय जी. हातणकर, एम. डी. (आयुर्वेद चिकित्सा)

विज्ञानाधारित आयुर्वेद उपचार केंद्र

२०८, गोकुळ हॉटेल वर, पिंपरी स्टेशन रोड, पिंपरी, पुणे-१८.

आधुनिक विज्ञानाचे तंत्रज्ञान आणि प्राचीन परिपूर्ण आयुर्वेदातील समृद्ध ज्ञान यांच्या संयुक्त उपयोगातून आजारांचे उत्तम उपचार केंद्र.

अनेक वर्षे औषधोपचार करूनही समाधान नाही ? नेमके निदान होत नाही ? आजाराची कारणे कळत नाहीत ? औषधे थांबत नाहीत ? मग आमच्या दवाखान्याला निश्चितच भेट देऊन पहा.

### सर्व रोग उपचार

दर्जेदार औषधी वनस्पती चिकित्सा

जनरल मेडिसिन

आयुर्वेदिक गर्भिणी चिकित्सा

त्वचा रोग उपचार

पोटाचे विकार

केसांच्या विकारांचे उपचार

हृदयरोग उपचार

छाती व फुफ्फुसांचे विकार उपचार

स्त्रीरोग वंध्यत्व

### पंचकर्म सुविधा (आयुर्वेद हॉस्पिटल)

आयुर्वेदिक स्त्रीरोग उपचार

आयुर्वेदिक ऑर्थोपेडिक्स

(संधी - स्नायू - अस्थि उपचार)

बालरोग उपचार

गुदविकार उपचार, किडनी रोग

सेक्स संबंधी विकार उपचार

मधुमेह उपचार, स्थौल्य उपचार

रसायन - वाजीकरण उपचार

(आयुष्यवर्धन)

## परिचय

डॉ. विजय हातणकर यांनी टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय, पुणे येथुन बी. ए. एम्. एस्. झाल्यानंतर एम्. डी. (आयुर्वेद वाचस्पती) कायचिकित्सा, ही पदवी संपादन केली. १९९५ पासून ते शुद्ध आयुर्वेद पद्धती आणि आधुनिक विज्ञान, इन्फर्मेसन टेक्नोलॉजी यांच्या उत्तम समन्वयाने आयुर्वेद वैद्यकीय व्यवसाय करित आहेत. त्यांनी आजवर २५,००० च्यावर रूग्णांवर यशस्वीरित्या उपचार केले आहेत. आधुनिक विज्ञानाचा व्यासंग आणि आयुर्वेदातील ज्ञान यांच्या संयुक्त उपचार पद्धतीतून त्यांनी 'विज्ञानसहाय्यित आयुर्वेद' ही संकल्पना राबवलेली आहे. सेंटर फॉर आयुर्वेदिक सायन्सेस्, पुणे या संस्थेचे ते अध्यक्ष आहेत. आयुर्वेद वैद्यांसाठी त्यांनी "Instant Tablet Maker" (ITM) चे संशोधन केले आहे. तसेच ते नॅशनल इंटीग्रेटेड मेडिकल असो. (पिंपरी-चिंचवड शाखा) चे सचिव आहेत. आयुर्वेद तज्ञांनी स्वतःच्या सुखी जीवनाच्या जोडीने समाजहिताचे हितकर आयुष्य जगावे, अशी त्यांची भावना आहे.