

# मैत्री आयुर्वेदाशी...!

वैद्य प्रयाग सेठिया



# मैत्री आयुर्वेदाशी... !

लेखक  
वैद्य प्रयाग क्षेत्रिया

एम.डी.आयुर्वेद

छात्र प्रबोधन  
ज्ञान प्रबोधिनी  
५१०, सदाशिव पेठ,  
पुणे ४११०३०

- ◆ ‘मैत्री आयुर्वेदाशी...!’
  
  - ◆ प्रकाशक व मुद्रक  
प्रा. महेन्द्र सेठिया  
संपादक, ‘छात्र प्रबोधन’,  
ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे 411030 ☎ (020) 24207 174/175  
email - chhatraprabodhan@jnanaprabodhini.org
  
  - ◆ लेखक  
वैद्य प्रयाग सेठिया,  
रमागोविंद, ए २/१४ रामबाग कॉलनी, नवी घेठ, पुणे ३०  
मोबाइल - ९४०४४९९४२५  
email - prayagsethiya@gmail.com
  
  - ◆ ◎ स्वामित्व लेखकाच्या स्वाधीन
  
  - ◆ अक्षरजुळणी व सजावट  
छात्र प्रबोधन, ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे
  
  - ◆ मुख्यपृष्ठ  
सायली कुलकर्णी
  
  - ◆ आतील चित्रे  
वैद्य नेहा माळी
  
  - ◆ वितरण  
छात्र प्रबोधन, ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे ३०  
ऑनलाइन खरेदीसाठी [jpprakashane.org](http://jpprakashane.org)
  
  - ◆ प्रथम आवृत्ती : राष्ट्रीय सौर चैत्र शके १९४५ (एप्रिल २०२३)
  
  - ◆ किंमत  
₹ १००/-
- 'Maitri Ayurvedashi...!'*  
(Ayurveda simplified for those with child-like curiosity)

## प्रकृतावना

---

‘चला प्रगतीकडे, चला आधुनिकतेकडे, चला तंत्रज्ञानाकडे, चला... चला...चला...!’ असे म्हणत, पाश्चात्यांचे अंधानुकरण करत, सारे जग एका आरोग्यविद्यातक जीवनशैलीपर्यंत जाऊन पोहोचले. याची जाणीव असणारी, हे सारे थांबवण्याचा प्रयत्न करणारी काही मोजकी माणसे, मोजक्या संस्था आपापल्या पद्धतीने कार्य करत होत्या. परंतु ही झळ सर्वात प्रखर झाली, ती नुकत्याच येऊन गेलेल्या कोरोना नावाच्या साथीने. या साथीमध्ये पुन्हा एकदा आरोग्यदायी जीवनशैलीची गरज अधोरेखित झाली आणि सारे जग भारताकडे, आयुर्वेदाकडे वळले.

आता हा प्रवास आरोग्यविद्यातक सामाजिक जीवनशैलीकडून आरोग्यदायी सामाजिक जीवनशैलीपर्यंत उलटा घडवावा लागणार आहे. हे परिवर्तन कोणा एकाच्या हातात नाही. परंतु मातृभूमीला दैवत मानून तिची पूजा करणाऱ्या, ‘सामाजिक परिवर्तनासाठी बुद्धिमत्ता प्रेरित करणे, हे ध्येय असणाऱ्या ज्ञान प्रबोधिनी या संस्थेने यासाठी पूर्वीपासूनच पुढाकार घेतला आहे आणि आत्ताही छात्र प्रबोधनतर्फे प्रकाशित होत असणारे हे पुस्तकही त्याचेच द्योतक आहे. आरोग्यदायी जीवनशैलीकडे नेणाऱ्या या रथाचे सारथ्य कोणी करायचे? या प्रश्नाचे उत्तर मला आजच्या विद्यार्थ्यांमध्ये दिसते. स्वतःच्या बुद्धिमत्तेचा, विविध क्षमतांचा नियोजनबद्ध वापर करून स्वप्नांना गवसणी घालू पाहणारे आजचे विद्यार्थी हा मला नेहमीच या परिवर्तनासाठी आशेचा केंद्रबिंदू वाटतो. आपली उद्दिष्टे साकारताना त्यासाठी आवश्यक असणारे आरोग्य, म्हणजेच संपूर्ण शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य हाच भक्कम पाया आहे, हे या पिढीला माहीत असायला हवे. आणि नुसतेच माहीत असून उपयोग नाही, त्याचे शास्त्रीयत्व, कार्यकारणभावासह स्पष्टीकरण जगापुढे मांडताही यायला हवे. आयुर्वेद हे भारतीय शास्त्र आहे, याचा अभ्यास करून स्वास्थ्यरक्षणासाठी अंगीकार करायला हवा आणि अनमोल असा हा आरोग्याचा ठेवा आपले कुटुंबीय, परिचित, सोबती आणि सर्वच समाजापर्यंत पोहोचवत राहायला हवा.

‘मैत्री आयुर्वेदाशी’ या पुस्तकाचे लेखक वैद्य प्रयाग सेठिया यांनी नेमकी हीच गरज ओळखली आहे. ते स्वतः आयुर्वेदाच्या मूळ ग्रंथांचे उत्तम अभ्यासक आहेत. ज्ञान प्रबोधिनीचे विद्यार्थी आहेत. आजही प्रशालेतील विद्यार्थ्यांशी ते आयुर्वेदाबद्दल संवाद साधत असतात. छात्र प्रबोधनचा परिवारही त्यांना परिचित आहे. त्यामुळेच शालेय विद्यार्थ्यांपर्यंत त्यांच्यातीलच एक होऊन, त्यांचा दादा म्हणून, सहज-सुलभ पद्धतीने संवाद साधण्याची त्यांची लेखनशैली ही मला या पुस्तकाची सर्वात जमेची बाजू वाटते. अनेकदा शास्त्रीय विषय लहान मुलांना क्लिष्ट वाटू शकतो. परंतु संपूर्ण पुस्तकात तो कोठेही जड, अवघड होऊ नये याची काळजी त्यांनी घेतली आहे.

विद्यार्थ्यांना आयुर्वेद म्हणजे काय, आरोग्य म्हणजे काय या प्रश्नांच्या मुळाशी नेऊन त्यांची उकल दाखवत, त्यांच्या स्वास्थ्यरक्षणासाठी पालन करावयाच्या दिनचर्या, ऋतूचर्या त्यांनी नित्य व्यवहारातील सोप्या उदाहरणांनी समजावल्या आहेत. आहाराविषयी सविस्तर मार्गदर्शन करण्याबरोबरच घरगुती औषधांची तोंडओळखही करून दिली आहे. सध्या समाजात असणारे आयुर्वेदाविषयीचे समज-गैरसमज, पंचकर्मासारखे नेहमी कानावर पडणारे शब्द यांचीही विस्तृत माहिती देत विद्यार्थ्यांना आयुर्वेद या करियरच्या मार्गाची दिशाही दाखवायला ते विसरले नाहीत. अशा सर्वकष, सर्वस्पर्शी लेखनासाठी वैद्य प्रयाग सेठिया यांचे निश्चितच अभिनंदन करायला हवे.

एकूणच शालेय विद्यार्थ्यांना माहीत असायलाच हवा असा एक संपूर्ण आयुर्वेद-पट या पुस्तकाच्या स्वरूपात प्रकाशित होत आहे. ज्ञान प्रबोधिनी व छात्र प्रबोधन या परिवाराशी पालक, हितचिंतक या नात्याने तर माझा संबंध आहेच, परंतु आज माझेच शिष्योत्तम वैद्य प्रयाग सेठिया यांच्या पुस्तकासाठी प्रस्तावना लिहिण्याचा जो आनंदयोग मला प्राप्त झाला त्यासाठी छात्र प्रबोधनचे शतश: धन्यवाद!

‘मैत्री आयुर्वेदाशी!’ या पुस्तकाच्या अनेकानेक आवृत्त्या व पुढील भागही प्रकाशित व्हावेत यासाठी मनःपूर्वक शुभेच्छा!!

- वैद्य स्वाती कुलकर्णी

(एम.डी., पी.एच.डी.- आयुर्वेद.)

आयुर्वेदाच्या क्षेत्रामध्ये अध्यापन, संशोधन, चिकित्सा व संघटनात्मक कार्याचा प्रदीर्घ अनुभव.)

## मनोगत

---

आपल्या हातून जे लिहिलं जाणार आहे, त्याला आजूबाजूला घडणाऱ्या घटना या निमित असतात. वैद्य झाल्यानंतर मीसुद्धा ‘आरोग्या’च्या चष्ट्यातून आसपासचं जग पाहू लागलो व त्या अनुषंगाने आयुर्वेदाबद्दलचं प्रासंगिक लेखन सुरु झालं. फेसबुकसारखी समाजमाध्यमे, त्याचप्रमाणे काही नियतकालिक यांच्याद्वारे बराच काळ हा लेखनप्रपंच चालू होता. मग अचानक कोविडचं निमित्त घडलं. आखब्या जगाला कोणत्या ना कोणत्या प्रकारे ऑनलाईन यावं लागलं. ‘छात्र प्रबोधन’ या ज्ञान प्रबोधिनीतर्फे चालवल्या जाणाऱ्या कुमारांसाठीच्या मासिकानेही मुलांसह संवाद चालू राहावा व त्यामध्ये एकसुरीपणा येऊ नये म्हणून ‘ऐपावाक’ (ऐका, पाहा, वाचा, करा) या अभिनव संकल्पनेवर आधारित ऑनलाईन साहित्य निर्मिती व प्रकाशन चालूच ठेवले. याच माध्यमाद्वारे शालेय विद्यार्थ्यांपर्यंत ‘आयुर्वेद’ हा सोप्या भाषेमध्ये पोहोचवला जावा या विचाराने लेखमाला लिहिण्यास सुरुवात झाली आणि याच लेखमालेचे एक पुस्तकही करता येईल असे महेन्द्रभाईनी सुचविल्याने त्यावरही काम सुरु झाले व बघता-बघता ‘मैत्री आयुर्वेदाशी!’ मूर्तरूपास आले.

शाळेमध्ये शिकताना आपण अनेक नवनवीन विषय, भाषा, कला सहजपणे आत्मसात करू शकतो. या काळामध्ये विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या आरोग्याबद्दलही मूलभूत ज्ञान देण्याचा प्रयत्न केला तर त्याचे दूरगामी फायदे निश्चितच दिसू शकतील. आरोग्य टिकवण्याचे, सांभाळण्याचे रोजच्या जीवनातील मार्ग कोणते ही माहिती मात्र विशेषत: ज्या वयामध्ये शरीर व मन दोघांची जडणघडण होत असते, त्या वयातच शारीरिक व मानसिक आरोग्याच्या जपणुकीबद्दलचे मार्गदर्शन मिळाले तर ती पिढी अनेक अर्थांनी अधिक सक्षम, सशक्त असेल. येथे आयुर्वेदाची भूमिका अत्यंत महत्वाची ठरते. आयुर्वेदाची आपल्या आरोग्याकडे पाहण्याची दृष्टी ही व्यापक, सर्वकष आहे. ती मुळातून समजून घेण्याचे सर्वोत्तम वय म्हणजे खरं तर विद्यार्थीदशा. ज्याप्रमाणे शास्त्रीय संगीताच्या शिक्षणाची सुरुवात सप्तस्वर, त्यातील शुद्ध-कोमल-तीव्र असे फरक, आरोह-अवरोह

यांच्यापासून केली जाते तसेच आयुर्वेद समजून घ्यायचीही सुरुवात पंचमहाभूते, दोष-धातु-मल अशा आयुर्वेदाच्या मूलभूत संकल्पनांपासून झाली तर आयुर्वेद व पर्यायाने आरोग्य चांगल्याप्रकारे समजून घेता येते.

मात्र आयुर्वेदातील अनेक शब्द, परिभाषा या मुळात संस्कृत भाषेमधील असल्याने आपल्याला अनोळखी असतात. त्यांच्या आशयाला धक्का न लावता ते मुलांना समजेल अशा मराठीमधून स्पष्ट करणे हे तसे आव्हानात्मक होते. हे आव्हान कसे पेलले गेले आहे हे वाचकांच्या प्रतिसादावरून कळेलच. या बाल-वाचकांबरोबरच ज्यांना आयुर्वेद हा मुळातून जाणून घ्यायचा आहे, त्यासाठी एखाद्या शालेय विद्यार्थ्यांप्रमाणेच ज्यांच्या मनामध्ये कुतूहल आहे, उत्सुकता आहे त्या सर्वांसाठी हे पुस्तक नक्कीच उपयोगी ठरेल. विशेषत: शालेय शिक्षक, विद्यार्थ्यांचे पालक यांनी आवर्जून या पुस्तकाच्या मदतीने आयुर्वेद समजून घ्यावा व तो मुलांपर्यंत पोहोचवावा असे वाटते. जेणेकरून माती ओली असतानाच आरोग्यसंस्काराचे वळ हे खोलवर उमटले जातील.

या पुस्तकरूपी प्रयत्नामागे एक मोठेच गटकार्य आहे. शालेय विद्यार्थ्यांसोबत संवाद साधण्याचे अद्भुत कौशल्य असलेले महेंद्रभाई सेठिया यांनी मी पहिला लेख लिहिण्यास सुरुवात केल्यापासून ते पुस्तकाच्या मलपृष्ठावरील मजकूर निश्चित करण्यापर्यंत केलेले दिग्दर्शन हे अत्यंत मूल्यवान होते. अन्यथा लेखमाला ही केवळ लेखमालाच राहिली असती. आयुर्वेदाचे माझे खरे शिक्षण ज्यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरु झाले व आज अव्याहतपणे सुरु आहे, ते शिकवणारे माझे गुरु धनंजय कुलकर्णी व स्वाती कुलकर्णी, तसेच पदोपदी लाभलेल्या आयुर्वेदक्षेत्रातील अनेक गुरुंच्या क्रणामध्ये राहणेच मी पसंत करीन. माझ्या प्रत्येक लेखाचे प्रथम श्रोते असलेले माझे कुटुंबीय, प्रत्येक प्रकरणाच्या सुरुवातीला साजेसं रेखाचित्र काढून देणारी वैद्य नेहा माळी, मुखपृष्ठाची सुंदर रचना करणाऱ्या सायली कुलकर्णी या सर्वांचे हे पुस्तक पूर्णत्वास नेण्यामध्ये मोठे योगदान आहे. मला वेळोवेळी लिहिण्यास उद्युक्त करणारे माझे अनेक हितचिंतक, रुण, विद्यार्थी या सर्वांचा पाठिंबा असल्यानेच हे पुस्तक लिहिण्यास निमित्तमात्र ठरलो आहे. या पुस्तकाद्वारे अधिकाधिक विद्यार्थ्यांना आयुर्वेदाचे बाळकडू मिळणे हे या गटकार्याचे खरे फलित असेल.

- वैद्य प्रयाग सेठिया

# अनुक्रमणिका

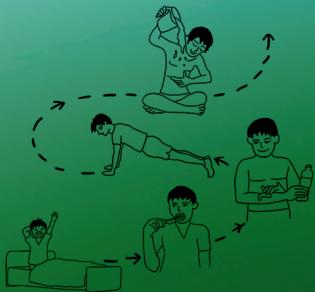
---

१. आयुर्वेद म्हणजे काय?	१
२. पंचमहाभूते	१३
३. शब्दीकाचे घटक	१७
४. आवोव्य म्हणजे काय?	२२
५. प्रकृती	२७
६. दिनचर्या	३०
७. ऋतुचर्या	३८
८. आहार	४४
९. पंचकर्म	५०
१०. घकगुती औषधे	५३
११. आयुर्वेद : समज, गौक्षसमज	५८
१२. आयुर्वेदाचा इतिहास	६३
१३. आयुर्वेद शिक्षण व व्यवस्थायाचे अनेक मार्ग	६९

गेल्या काही वर्षामध्ये 'आयुर्वेद' हा शब्द आपल्या सर्वानाच परिचित झाला आहे. पण या शब्दामागील दुनियेचा परिचय मात्र आपल्याला फारसा नसतो. ऐकीव माहिती, समाजमाध्यमे, जाहिराती यांच्याद्वारे आपल्यापर्यंत पोहोचणाऱ्या गोष्टींपुरताच आयुर्वेद हा मर्यादित राहतो. आयुर्वेदाचं स्वरूप केवळ एक 'पैथी' असं नसून 'आरोग्याच्या सर्व बाबींचा सर्वकष विचार करणारे एक शास्त्र' असं आहे. या आयुर्वेदातील मूलभूत संकल्पनांची जर आपण तोंडओळख करून घेतली तर आपला आपल्या आरोग्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन रुंदावतो व अर्थातच आरोग्य सांभाळून ठेवण्यासाठी त्याचा पदोपदी लाभ होतो. विशेषत: विद्यार्थींदशेपासूनच जर आयुर्वेदाचे संस्कार होण्यास सुरुवात झाली, तर त्याचा पुढे आयुष्यभर विविध पातळ्यांवर सुंदर उपयोग होतो. याच उद्देशाने या पुस्तकाची रचना केली आहे.

या पुस्तकामध्ये मानवी शरीराकडे बघण्याचा आयुर्वेदाचा दृष्टिकोन कसा आहे याची मांडणी केली आहे. तसेच 'आरोग्य' म्हणजे तरी नक्की काय? ते सांभाळण्याचे आपल्या रोजच्या जीवनातील साधे सोपे उपाय कोणते?, प्रकृती कशी ओळखावी? पंचकर्मे कोणती असतात? अशा अनेक मूलभूत प्रश्नांची उत्तरे यामध्ये सापडतील. तसेच आयुर्वेदाबद्दलचे जनमानसामध्ये असलेले काही ठळक समज-गैरसमज, आयुर्वेदाच्या शिक्षणानंतर उपलब्ध असलेले व्यवसायाचे अनेक मार्ग अशा विषयांचीही मांडणी या पुस्तकामध्ये केली आहे. हे पुस्तक वाचताना वाचकांच्या कुतूहलाला खतपाणी मिळावे, त्यांनी आयुर्वेदाबद्दल अधिक जाणून घेण्यासाठी उद्युक्त व्हावे तसेच पुस्तकामध्ये वाचलेल्या विषयांचा आपण व्यवहारामध्ये कशाप्रकारे संदर्भ लावू शकतो याची जाणीव व्हावी, या हेतूने प्रत्येक प्रकरणाच्या शेवटी एक गृहकार्यही दिले आहे.

आणि म्हणूनच ज्यांना 'आयुर्वेद म्हणजे काय?' हे जाणून घ्यायचे आहे, 'आयुर्वेदाशी मैत्री' करायची आहे, हे पुस्तक त्या सर्वांसाठी! आयुर्वेद-शास्त्राच्या अथांग सागराची डोनने दाखवलेली झालक म्हणजे जणू काही हे पुस्तक!



छात्र प्रबोधन प्रकाशन, पुणे

किंमत ₹ १००/-

[jpprakashane.org](http://jpprakashane.org) या संकेतस्थळावर उपलब्ध