

ॐ गं गणपतयेनमः ॐ गं गणपतयेनमः ॐ गं गणपतयेनमः ॐ गं गणपतयेनमः



॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
वेदान्त मार्गदर्शक
१९८०, सदाशिव पेठ, माडीवाले वसाहत,
पुणे ३०. ९९२२०८११२०.
nitinshripadjoshi@gmail.com
www.vedantmarg.info



एकमुखी श्रीदत्त दर्शन.

संस्थेचे उपक्रम

स्वार्थ आणि परमार्थ एकाच जागी.
जीवनातील सर्व समस्यांचे समाधान.
श्रीमद्भगवद्गीता अभ्यास व आचरण वर्ग.
अष्टांगयोग साधना शिबीर.
सॉफ्टवेअरद्वारे शेअर, F&O, कमोडिटी,
करन्सी व Mutual Fund बाजारात
नफा मिळविण्याचे मार्गदर्शन.

Our Main Business
 **savan** 

Tools and Ancillaries Pvt. Ltd.

**MANUFACTURING
FABRICATION PROJECTS**

J 447, M I D C, Bhosari,
Pune 411 026.

Tele Fax : 46768707.

savanancillaries@gmail.com

www.savan.co.in

Our Sister Concern
**Viviana Preschool
& Creche**
**Gauri Nitin Joshi
Venture**

CBSE. Full Time Daycare.
Pre Primary Teachers
Training Course. (Govt. Recog.)

Branches : Baner Pashan
Link Road, Sadashiv Peth.
9822421815

vivianapreschoolcreche@gmail.com

www.vivianapreschool.in

पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥



निरोगी जीवनाची सूत्रे

लेखक : नितीन श्रीपाद जोशी

सुरेल सावन प्रकाशन

१९८०, सदाशिव पेठ, माडीवाले वसाहत,

पुणे ४११ ०३०. ९९२२०८११२०.

महाशिवरात्री : १०.०३.२०१३

मूल्य : रु २० मात्र.

॥ श्री गणेशाय नमः ॥

आपल्या देशात सुमारे ११२ कोटी लोक राहतात. पण दुर्दैवाची बाब अशी आहे की त्यातील फक्त २५-३० कोटी लोकच शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या निरोगी आहेत. ५ कोटी लोकांना Dibatise आहे. १२ कोटी लोकांना Lung Infection आहे. १५ कोटी लोकांना हाडे दुखण्याचे आजार आहेत. १० कोटी लोकांना पोटाचे आजार आहेत. २० कोटी लोकांना डोळ्यांचे आजार आहेत. पण महत्वाची गोष्ट म्हणजे या रुग्णांवर उपचार करण्यासाठी सर्व प्रकारच्या मिळून डॉक्टरांची संख्या फक्त २३ लाख आहे. आणि रुग्णांची संख्या ८०-८५ कोटी आहे. आता जर प्रामाणिकपणे एखाद्या डॉक्टरने १२ तास जरी काम केले तरी तो एका दिवसात ५० रुग्णांचाच उपचार करू शकतो. या हिशोबाने जास्तीत जास्त १५ कोटी लोकांचाच उपचार होऊ शकतो. आता डॉक्टरांच्या शिक्षणावर इतका जास्त खर्च होतो की त्यांची संख्या वाढविणे अवघड आहे. आणि ज्या प्रमाणात लोकसंख्या व रुग्णांची संख्या वाढत आहे त्याचा विचार केला असता ही बाब फार चिंतेची आहे. त्यासाठी जर लोकांनीच आपल्या आजारांवर सोपे सोपे उपचार केले तर ही समस्या कदाचित सुटू शकेल. आजपासून २००-२५० वर्षांपूर्वी भारतात इतक्या प्रमाणात लोक आजारी नव्हते. आज जर ७५ टक्के लोक आजारी असतील तर त्यावेळी फक्त ८-१० टक्के लोक आजारी होते. आज आपल्या देशात ज्या प्रमाणात सुधारणा झाल्या आहेत व ज्या प्रमाणात लोकसंख्या वाढली आहे त्या प्रमाणात आवश्यक सुविधा मात्र वाढल्या नाही आहेत. विशेषतः वैद्यकीय सोयी व सुविधा सर्व लोकांपर्यंत पोहचू शकत नाहीत. त्यामुळे उपचाराविना बरेच रुग्ण हाल आपेष्टा सोसतात किंवा मृत्युमुखी पडतात. आता यावर उपाय करण्यासाठी स्वचिकित्सा

हा उत्तम मार्ग आहे. कारण कोणताही डॉक्टर आपल्याला काय होत आहे याची लक्षणे जाणून घेतो व मग रोगाचे निदान करून आपल्याला त्यावर औषध देतो. यात त्याचे निदान अचुकच येईल याची खात्री नसते. पण मग तो Trial & Error Method ने उपचार करत राहतो. मग आपणच आपल्या लक्षणांचा नीट अभ्यास केला व आयुर्वेदिक शास्त्रानुसार उपचार केले तर आपणच आपले डॉक्टर होऊ शकतो. आपल्या देशात चरक, शुश्रुत, बाग्भट, निघंटु, पाराशर यासारख्या अनेक महान ऋषिंनी एक महत्वाची गोष्ट सांगितली आहे की जी व्यक्ती आजारी असते ती सर्वात उत्तम डॉक्टर असते. या विधानाचे आपण गांभिर्याने मनन व चिंतन केले पाहिजे. कारण आयुर्वेदाप्रमाणे मनुष्याला निरोगी राहण्याच्या बाबीपैकी ८५ टक्के बाबी अगदी सोप्या आहेत व उरलेल्या फक्त १५ टक्के बाबींसाठी आपल्याला विशेष तज्ज्ञांची मदत घ्यावी लागते. आणि या १५ टक्क्यात फार थोड्या आजारांचा समावेश होतो. बाकी सर्व आजार हे अगदी किरकोळ असून ते गीतेत सांगितल्याप्रमाणे युक्त आहार व विहार केला आणि आपल्या आजाराची लक्षणे ओळखून आपल्या आपण त्यावर घरगुती व सोपे उपचार केले तर ते आटोक्यात राहू शकतात. यासाठी बाग्भट ऋषिंनी सुमारे ३५०० वर्षांपूर्वी दोन महत्वाच्या गोष्टी सांगितल्या आहे. पहिली अशी की आपल्या शरीराला शरीर शास्त्राच्या दृष्टीने जाणून घ्या. त्यासाठी अनेक छोटी छोटी पुस्तके बाजारात उपलब्ध आहेत. त्यांचा अभ्यास करा. दुसरी अशी की आपले जेवण ओळखा. हे जास्त महत्वाचे व आवश्यक आहे. आता यात फक्त काय खायचे हे नसून याचा संबंध स्वयंपाकघर, पाक-कलाकृती, त्यातील कच्चे व शिजवलेले पदार्थ, त्यात वापरली जाणारी साधने, शिजवणा-याचा भाव हे सर्व विचारात घ्यावे लागते. या सर्व बाबींवर जगभरात खूप

संशोधन केले जात आहे. आणि त्यातील सर्वात जास्त संशोधन आपल्या भारत देशात केले गेले आहे. त्यातील महत्वाचा सहभाग महान ऋषि बाग्भट यांचा आहे. ते चरक ऋषिंचे शिष्य असून ते स्वतः महापंडीत होते. त्यांनी चरकसंहितेतील सूत्रांवर सखोल अभ्यास करून व त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेऊन अष्टांग हृदयम् व अष्टांग संग्रहम् ही दोन पुस्तके लिहली. त्यात एकूण ७००० सूत्र आहेत. बाग्भट १३५ वर्षे जगले व त्यांनी इच्छामृत्युची शक्ती प्राप्त केली होती. या दोन्ही पुस्तकांचा श्री राजीव दिक्षित यांनी सखोल अभ्यास केला व त्यांच्या अनुभवातून त्यांना जी सूत्र जास्त महत्वाची वाटली त्याच्यावर त्यांनी चेन्नईमध्ये व्याख्यान दिले. त्यातील काही महत्वाची सुत्रे मी आपल्यासमोर मांडत आहे.

१. अन्न शिजवताना अथवा साठवून ठेवले असताना ज्या अन्नाला प्रकाश व हवा लागत नाही असे अन्न खाऊ नका. त्यामुळे अन्नातील जीवनसत्व कमी होतात. (Avoid use of Pressure Cooker, Fridge & Microwave Oven. Use Solar Cooker.)

२. जेवण शिजवल्यापासून शक्यतो ४८ मिनीटांच्या आत ते खा. कारण शिजवलेले अन्न त्यानंतर हळूहळू खराब व्हायला सुरवात होते. म्हणून सकाळी कामावर डबा घेऊन जाऊ नका. त्या ऐवजी सकाळीच ताजे जेऊन जा. दुपारी वाटल्यास घरगुती बानावटीचे टिकाऊ अन्न पदार्थ खा. Fridge चा वापर टाळा. शिजवलेला अन्न पदार्थ त्यात ठेवून नंतर तो गरम करून अजिबात खाऊ नका. कारण अन्न खराब व्हायची प्रक्रिया Fridge मध्ये चालूच राहाते. असे अन्न कोणत्याही परिस्थितीत सेवन करू नका व कोणालाही दान देऊ नका अथवा प्राण्यालाही खाऊ घालू नका. जेवढे आवश्यक आहे तेवढेच शिजवा. उरल्यास ताजे असतानाच लगेचच कोणालातरी

घा. पुण्य लाभेल.

३. गव्हाचे पिठ केल्यापासून १५ दिवसांच्या आत व ज्वारी बाजरी मका ७ दिवसांच्या आत खा.

४. रोज जात्यावर १५ मिनीटे दळण दळा. स्त्रीयांना बाळंणणात ७ व्या महिन्यापर्यंत व Manipos च्या काळात अत्यंत उपयुक्त. पोटाचा घेर कमी होण्यास मदत होईल.

५. वयाच्या ६० वर्षांपर्यंत शारीरिक श्रम अवश्य करा. (एक वेळा जेवायाचे असेल तर एक वेळा शारीरिक व्यायाम करणे आवश्यक आहे.) आपण ज्या प्रदेशात रहातो त्याच्या तापमानानुसार आहार व विहार करा.

६. तीन प्रकारची दुःख असतात. शारीरिक दुःख, दैवानुसार प्राप्त झालेली दुःख उदा : भूकंप, पूर, दुष्काळ इं व भौतिक दुःख गरीबी, बेरोजगारी. आपण आपली दुःख दूर करण्याबरोबर इतरांची दुःख दूर करण्याचा प्रयत्न करा. तुम्हाला जास्त सुख लाभेल.

७. जेवणानंतर लगेच पाणी पिऊ नका. पचन नीट होणार नाही व अनेक रोगांना आमंत्रण घाल. सकाळच्या नाष्ट्यानंतर ऋतूमनानुसार उपलब्ध फळाचा रस प्या, दुपारच्या जेवणानंतर ताक प्या व रात्रीच्या जेवणानंतर दूध प्या. जेवणापूर्वी फक्त एक घोट व जेवणानंतर एक घोट पाणी प्या. जेवण झाल्यावर दिड तासांनंतर पाणी प्या.

८. तहान लागल्यास लगेच पाणी प्या. पण पाणी घटाघटा पिऊ नका. एकेक घोट तोंडात घोलवून प्या. त्यामुळे जास्ती लाळ पोटात जाईल की जी अतिशय औषधी आहे. यामुळे तुमच्या शरीराची biochemistry बदलेल. तुम्हाला नेहमी fresh वाटेल. तुमचे अनावश्यक वजन कमी होईल. तुम्हाला गाढ झोप लागेल. तुमचे पचन सुधारेल. तुमची स्नायूदुखी कमी होईल. पाणी बसूनच

प्या. उभे राहून पिऊ नका. भांडयाने अथवा ग्लासने पाणी पिण्याच्या ऐवजी लोटयाने प्या. कारण लोटा गोल असतो. त्यामुळे पाण्याचे surface tension कमी होते आणि छोटे आतडे व मोठे आतडे प्रसरण पावते. यामुळे पचन चांगले होते. असे पाणी आपल्या अरोग्याला पोषक असते. विहिरीतील पाणी नदीच्या पाण्यापेक्षा जास्त चांगले. कारण विहिर गोल असते. यासाठी गोल कळशीत पाणी साठवा व ते गोल लोटयाने प्या.

९. थंड पाणी पिऊ नका. कारण त्याचे surface tension जास्त असते. कोमट पाणी प्या. आपल्या शरीराच्या तापमाना इतके गरम पाणी प्या. थंड पाणी, शीत पेय अथवा थंड पदार्थ पोटात गेल्यावर तो शरीराच्या तापमाना इतका गरम करण्यासाठी पोटाला अतीरिक्त रक्त पुरवठा करावा लागतो. त्यामुळे इतर अवयवांना कमी रक्त पुरवठा होतो व त्यांच्यात हळूहळू बिघाड निर्माण होतो. विशेषतः मेंदूचे विकार संभवतात. अथवा ज्यादा रक्त पुरवठा केल्यामुळे हृदयावर ताण पडून त्याचे विकार संभवतात.

१०. दोन विरूद्ध गोष्टी एकत्र कधीही खाऊ नये. उदा: गरम व गार, कांदा व दूध, दूध व दही, दूध व दहयापासून बनविलेले पदार्थ, आंबट फळ व दूध, दूध व फणस, मध व तूप, उडदाची डाळ व दही, उडदाच्या डाळीचे दहीवडे. त्याने पचन संस्थेचा समतोल बिघडतो. मुळात शरीराच्या तापमानापेक्षा फार कमी किंवा अधिक तापमानाचे काहीही खाऊ अथवा पिऊ नका. आवळा व दूध अवश्य खा. गूळ व तुप अवश्य खा.

११. कात न लावता, सुपारी न घालता व पाचक, ओवा, वेलदोडा, लवंग, गुलकंद घातलेले गडद हिरव्या रंगाचे विडयाचे पान रोज खा. याने वात, कफ व पित्त समतोल रहाते. Calcium मुळे इतर सर्व Vitamin शरीरात उपयोगी होतात. म्हणून दुध,

दही, ताक, लोणी, तूप, सर्व आंबट फळ, केळ हे सर्व खावे. १२. रोज सकाळी उठल्यावर तोंड धुण्यापूर्वी शक्य होईल तेव्हादे कोमट पाणी तोंडात घोलवून प्या. तांब्याच्या भांडयातील प्यायल्यास जास्त चांगले. त्यामुळे सकाळची तोंडातील लाळ पोटात जाईल. सकाळची लाळ जखमेवरही औषधी आहे. ही लाळ डोळ्यांना लावली तर चष्म्याचा नंबर कमी होतो आणि लहान मुलांचा चष्मा जातो. डोळ्यांच्या खाली काळे असेल तर त्याला ही लाळ लावा. तुमच्या वजनाला १० ने भागा व त्यातून २ वजा करून जे उत्तर येईल तेवढे लिटर पाणी दिवस भरात प्या.

१३. चहा अथवा कॉफी पिऊ नका. त्याऐवजी दुधातून अर्जुनछाल, गुळ, काकवी, खांड घालून प्यावे. त्यात सुंठ घातल्यास जास्त चांगले. हे नोव्हेंबर, डिसेंबर व जानेवारीसाठी उत्तम. याने वाताचे विकार कमी होतील.

१४. डाळ भात खाल्यावर दही खाऊ नये. खायचेच झाले तर दहयातील प्रोटीन वाढविण्यासाठी त्यात जिरे, काळे मिठ किंवा ओवा घाला.

१५. जेवणाची वेळ निश्चीत करा व त्यावेळीच जेवा. सकाळचे जेवण किंवा नाष्टा ९.३० पूर्वी घ्या. कारण सूर्योदयापासून अडीच तास जठरअग्नी चांगला प्रज्वलीत होतो. त्यामुळे नाष्टा घेण्या ऐवजी भरपेट जेवणच करा. दुपारी १२ ते १ मध्ये भूक लागत असल्यास फळे खा, हलका आहार घ्या, गुळ व दाणे खा. संध्याकाळी ६ ते ७ मध्ये सकाळ पेक्षा कमी जेवा. जेवण करून संतुष्ट व्हा. नुसते पोट भरू नका.

१६. उभे राहून कधीही जेऊ नका. जेवताना जमिनीवर मांडी घालून बसा व जेवा. आपले ताट आपल्या मांडीपासून उंच ठेवा. हे सर्वात उत्तम. अथवा खुर्चीवर मांडी घालून जेवायला बसा.

एकदा जेवायला सुरवात केल्यावर जेवण संपेपर्यंत उठू नका. जेवताना बोलू नका. जेवणाकडे नीट लक्ष देऊन सावकाश चावून चावून जेवा. पण जेवताना मध्ये gap घेऊ नका. सलग जेवा. जेवताना TV अजिबात पाहू नका. TV वर जे दाखवीले जाते त्याचा आपल्या अन्नावर विपरीत परीणाम होतो व पर्यायाने शरीर, मन आणि आरोग्यावर.

१७. दुपारी जेवण झाल्यावर २० मिनीटे डाव्या कुशीवर झोपून विश्रांती घ्या. जर आपण झोपू शकत नसाल तर वज्रासनात १० मिनीटे बसा. पण संध्याकाळचे जेवण झाल्यावर २ तास झोपू नका.

१८. झोपताना दिशांचे भान ठेऊन झोपा. डोके पूर्व अथवा दक्षिण दिशेला करून झोपा. डोके उत्तरेकडे करून कधीही झोपू नका. कारण आपल्या शरीरावर गुरुत्वाकर्षण शक्ती काम करत असते. पृथ्वीच्या उत्तरेकडे जर आपण डोके केले तर आपल्या शरीरावर दाब पडतो व शरीर संकुचित होते. त्यामुळे रक्तदाब वाढतो व झोप नीट येत नाही. साधू, संन्यासी, ब्रह्मचारी यांनी पूर्वेला डोके करून झोपा. संसारी माणसांनी दक्षिणेला डोके करून झोपा.

१९. साखरेचा चहा पिण्याऐवजी दूध न घालता गुळाचा चहा लिंबू घालून प्या. चहा पावडर अजिबात वापरू नका. त्याऐवजी गवती चहाचा चहा प्या.

२०. रिफाईंड तेल शक्यतो खाऊ नका. कारण त्यात इन्ऑर्गेनिक केमिकल असतात. त्याने तेलाचा वास व चिकटपणा जातो की जो महत्वाचा असतो. साधे शुद्ध घाण्यावरचे तेल खा. थंडीत तीळाचे तेल खा.

२१. पित्तासाठी सार्वत उत्तम म्हणजे गाईचे तुप खा. पैलवानांनी म्हशीचे तुप खावे.

२२. कफासाठी काळा गुळ किंवा छोट्या मधमाशीचे मध खा.

यातून फॉस्फरस व अर्सेनिक मिळते. जर काकवी उपलब्ध असेल तर ती जास्त चांगली. साखरेचा वापर कमीत कमी करा कारण त्यात फॉस्फरस खूप कमी असते व आम्ल जास्त असते पण गुळात अल्कली असल्यामुळे शरीरातील पित्त कमी होते. साखर पचायला जड असते व त्याने इतर पदार्थ पचायला त्रास होतो. गुळ पचायला हलका असतो व तो इतर पदार्थांना पचायला मदत करतो.

२३. थंडीत वजन कमी करण्यासाठी जेवणानंतर तीळ चावून खा. काळे तीळ खाल्ले तर जास्त चांगले.

२४. दुपारच्या जेवणात ओव्याचा वापर करा. त्याने पित्त समतोल राहते.

२५. पित्तशमनासाठी जिर, हिंग, कोथिंबीर, धने खा.

२६. कफ कमी करण्यासाठी आल, सुंठ, गडद रंगाचे विड्याचे पान, बडीशोप, लवंग खा.

२७. जलयुक्त सर्व पदार्थ व सर्व फळांचे रस वातनाशक आहे. स्थूल लोकांनी त्यांचे भरपूर सेवन करा.

२८. हरडा - १ भाग, बहेडा - २ भाग, आवळा - ३ भाग याच्या मिश्रणातून त्रिफलाचूर्ण बनते. ते रात्री दुधातून अथवा गरम पाण्यातून घ्या त्याने पोट साफ होते. सकाळी गुळाबरोबर घेतल्यास वात पित्त व कफ तीनही सम राहतात. त्यासाठी ३ महिने घ्या व १५ दिवस बंद करा. वजन कमी करण्यासाठी सकाळी एक टी स्पून त्रिफला गुळा बरोबर नाष्टाच्या आधी खा.

२९. मेथीचे दाणे वात व कफ कमी करतात. पण पित्त वाढवितात. म्हणून पित्तकर लोकांनी याचा उपयोग टाळावा. मेथी चावून चावून खा. लोणच्यात मेथीचा अवश्य प्रयोग करा. तेलात मुरलेल्या मेथीची शक्ती वाढते.

३०. दालचीनी अस्थमा, दमा, खोकला, सर्दी, वजन वाढणे

यावर उपयोगी आहे. त्याची पावडर करून गुळा बरोबर अथवा मधा बरोबर उगाळून खा.

३१. वात कफ पित्त सम राहण्यासाठी गावरान गाईचे गोमूत्र अत्यंत उपयुक्त आहे. त्वचा रोगावर, सांधेदुखी, टि बी, रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविणे, कर्करोग यासाठी हे पिणे फार उपयुक्त आहे. आपण निरोगी असलात तरी हे रोज घ्यावे. पण त्यासाठी हिंडणा-या गाईचे मूत्र घेतले पाहिजे. ज्या गाईला दिवसभर बांधून ठेवले जाते तिचे मूत्र घेऊ नये. पण नाईलाजच असेल तर घ्यायला हरकत नाही. डोळ्यांचे आजार, चष्मा घालवाणे यासाठी गोमूत्राचे थेंब डोळ्यात घाला. कान साफ करण्यासाठी गोमूत्र कानात घाला. घोरण बंद होण्यासाठी, गाढ झोप येण्यासाठी व सर्दी पडस दूर होण्यासाठी गाईचे तूप नाकात घाला. गाईच्या दुधापासून बनविलेले दही ५-६ दिवस तांब्याच्या भांड्यात ठेवा. नंतर ते केसांना लावा व १ तासांनी शिककाईने केस धुवा. केस गळायचे थांबतील. तसेच महिन्यात एकदा गोमूत्राने केस धुवा. केस बरेच वर्ष न गळता काळे राहतील. शरीरा वरील डागांना गोमूत्र लावा. डाग जातील. डोळ्याखालील काळे जाईल.

३२. गाईचे रोज दर्शन घ्या व तिच्या डोळ्यात दहा मिनीटे पहा. या दर्शनाने डिप्रेशन जाईल. गाईच्या शेणापासून गोबर गॅस बनवून त्याचा इंधन म्हणून वापर करा. अशा बहूगुणी गोमातेची हत्या बंद करा. गाय हा देवाने जन्माला घातलेला सर्वोत्तम प्राणी आहे.

३३. १४ वर्षापर्यंत मुले जास्त झोपतात. कारण त्यांच्यावर कफाचा परीणाम होतो. म्हणून कफ मर्यादित ठेवण्यासाठी त्यांना भरपूर झोपू द्या. मुलांच्या डोक्याला व कानाला रोज तेलाने मालिश करा. डोळ्यात देशी गाईचे तूप घाला किंवा काजळ घाला. त्यांच्या रोजच्या आहारात दूध, लोणी, तूप, गुळ, दाणे यांचा समावेश

करा. मैदयाचे पदार्थ देऊ नका. त्यांना अंधोळीसाठी डाळीचे पिठ वापरा.

३४. व्यायाम, योगासन व प्राणायाम पित्तकर प्रकृतीच्या लोकांनी सर्वात जास्त करावा, वात प्रकृतीच्या लोकांनी त्यापेक्षा कमी करावा व कफ प्रकृतीच्या लोकांनी कमीत कमी करावा. व्यायामात भारतात पळण्याचा व्यायाम करू नका. सूर्यनमस्कार हा सर्वोत्तम व्यायाम आहे. तसेच छोटे छोटे दंड बैठकीचे व्यायाम करा. कमरेतून पुढे वाका व सहजपणे जेथे हाथ पोहोचतील तेथे न्या. तसेच नियमित सिझनल तेलाने मालिश करा. साठी नंतर अगदी हलका व्यायाम करा.

३५. सहज हसू येत असेल तर मोकळेपणाने हसा. पण जबरदस्तीने कधीही हसू नका. कारण त्यात हास्यरस किंवा भाव नसते. हास्यक्लबला जाणे टाळा. शिंक आली तर थांबवू नका. जोरात शिंका.

३६. भूक लागली की लगेच जेवा. पण जास्त जेवण झाल्यास पुढच्या जेवणात थोडे लंघन करा. आठवड्यात एक दिवस उपवास करा. त्यात अगदी हलका व शक्यतो न शिजवलेला आहार घ्या. पण पाणी अथवा पातळ पदार्थ भरपूर घ्या. पण निर्जला उपवास करू नका. शाकाहारी व्यक्तीने सलग जास्त दिवस उपवास करू नका. पण मासाहारी व्यक्तीने मात्र मासाहार केल्यानंतर किमान एक जेवण न करणे चांगले. कारण मासाहार पचायला जड असतो. वास्तविक आपल्या आतड्याची रचना मासाहार पचवायला योग्य नसल्यामुळे मासाहार टाळा. शारीरिक कष्ट करणा-या व्यक्तींनी उपवास करू नका.

३७. जांभई येत असेल तर ती तोंड उघडून जोरात घ्या. कारण जेव्हा रक्तातील प्राणवायूचे प्रमाण कमी होते तेव्हा जांभई येते.

त्यामुळे ती जोरात देऊन प्राणवायूची कमतरता भरून काढावी. त्याची लाज वाटून तोंड मिटून अथवा तोंडावर हाथ ठेवून जांभई देऊ नये. पण जर तुम्ही रोज नियमित प्राणायाम करित असाल व त्याच्या नियमांप्रमाणे दिवसभर श्वास घेत असाल तर तुम्हाला जांभई येणार नाही. कारण प्राणायामात आपण extra oxigen घेतो.

३८. मल-मूत्र विसर्जनाचा शरीराकडून संकेत आल्यास त्वरीत त्याचे विसर्जन करा. ती क्रिया रोखून धरू नका. त्यामुळे रक्ताचे विकार होतात.

३९. रात्री गाढ झोप लागत नसेल तर हा वाताचा परीणाम असतो. त्यासाठी गाईच्या तुपाचा एक एक थेंब दोन्ही नाकपुड्यात घाला आणि थोडेसे आत ओढा. चांगली झोप येईल. घोरणे बंद होईल. रात्री वाईट स्वप्न पडणार नाहीत. रात्री जाग येऊन झोप मोड होणार नाही. स्मरण शक्ती वाढेल.

४०. रक्तदाब वाढला असल्यास मेथी पालेभाजी अथवा दाणे, गाजर, दुधी भोपळा व त्याचा रस, सफरचंद, केळ, पालक, वांग हे भरपूर खा.

४१. अस्थमा असल्यास दालचीनी व मध किंवा गुळ खा. दालचीनी, सुठ व गुळ याचा काढा प्या. नारळ चावून चावून खा.

४२. तोंड येत असल्यास आपले मोठे आतडे साफ नाही. त्यासाठी मागे सांगितल्या प्रमाणे सकाळी भरपूर पाणी प्या.

४३. गुढगे दुखी असल्यास व operation टाळायचे असेल तर नियमित Calcium Supplement घ्या.

४४. Icecream कधीच खाऊ नका. अगदी न राहवून खाल्लच तर गरम पाण्यात तूप घालून प्या. Cold Drink किंवा Fridge मधील गार पाणीही पिऊ नका.

४५. जेवण झाल्यावर काळे तीळ चावून चावून खा. काळे नसल्यास

पांढरे तीळ खा. हे फार औषधी असतात.

४६. जेवणात सैंधव मीठ अथवा काळे मीठ वापरा.

४७. Diabatis साठी मेथीचे दाणे १ चमचा व त्रिफळाचूर्ण १ चमचा रात्री गरम पाण्यात भिजवून ठेवा व सकाळी सर्व चावून खा. तीन चार महिन्यात blood sugar normal होईल.

४८. साखर व साखरेचे पदार्थ टाळा. कारण साखर नीट पचत नाही व त्यामुळे अनेक समस्या निर्माण होतात.

४९. Thyroid साठी कोथींबीरीची चटणी काहीही न घालता करा व कोमट पाण्यात मिसळून प्या.

५०. Kidney Stone असल्यास चुना कधीही खाऊ नका. पाखांडभेदाचा काढा बनवून प्या.

५१. दात दुखत असतील तर लवंग खा. लवंगेचे तेल लावा.

५२. दारू, गुटका, तंबाखू, सिगारेट व वीडो यांच्या व्यसानातून मुक्त होण्याचा सर्वात उत्तम उपाय म्हणजे संकल्प शक्ती. मनाचा दृढ निश्चय. त्यासाठी गोमूत्र प्या. अथवा आल्याचा रस किंवा सुंठेचा काढा प्या.

५३. सर्दी पडस यासाठी मध, गुळ, चुना, हळद खा.

५४. जाडी कमी करण्यासाठी गाजर व सफरचंद किसून समान मात्रेत पोटभर तीन महिने खा. नंतर तीन महिने दोन तीन आवळे खा. असे एक वर्षभर करा. एक तृतीयांश वजन कमी होईल.

५५. मुले बिछाना ओला करतात त्यासाठी खजूराचे छोटे छोटे तुकडे करून ते दुधात उकळा व दूध व खजूर दोन्ही त्यांना घा.

५६. संडास व्हायला त्रास होत असेल तर त्रिफळाचूर्ण खा अथवा गरम दुधात तूप घालून प्या. आयुर्वेदाचे कुठलेही औषध तीन महिने घेतल्यानंतर १०-१५ दिवस थांबवा. मग परत चालू करा. नाहीतर त्रास होईल.

५७. स्मरणशक्ती वाढविण्यासाठी झोपताना गाईचे तूप नाकात घाला.

५८. फ्रिज वापरू नका. पण वापरत असल्यास एकदा शिजवलेला अथवा गरम केलेला पदार्थ फ्रिजमधून बाहेर काढल्यावर पुन्हा गरम करू नका. त्याऐवजी ती वस्तू तासभर तशीच ठेवा व मग गरम न करताच खा.

५९. शरीरात ताकद कमी असल्यास सुकामेव्यातील अंजीर खा.

६०. स्त्रीयांना पाळीच्या काळात पांढरा स्त्राव जास्त होत असेल तर शतावरीकल्प दुधात मिसळून घ्या. पाळीच्या काळात त्रास होऊ नये म्हणून खूप गरम पाण्यात गाईचे तूप मिसळा व नंतर पिण्याला योग्य झाल्यावर प्या.

६१. काजू सोडून कुठल्याही सुकामेव्याच्या पदार्थांनि वजन वाढत नाही. म्हणून सुकामेवा रोज खा.

६२. तोंडाला वास येत असल्यास पोट साफ नसते. त्यासाठी रात्री झोपताना गरम दुधात तूप घालून घ्या. सकाळी दात न घासता भरपूर पाणी प्या.

६३. मनःशांतीसाठी रोज संध्याकाळी शुभंकरोति म्हणा. रोज किमान १५ मिनीटे डोळे मिटून स्वस्थ बसा. रात्री झोपताना रामरक्षा म्हणा. यासाठी आमचे पुस्तक व सीडी अवश्य घ्या.

६४. जमेल तेव्हा अभिजात शास्त्रीय संगीत ऐका. शास्त्रीय संगीत ही इश्वराची एक उपासना आहे. त्यामुळे त्याच्यापर्यंत पोहोचण्याचा तो उत्तम मार्ग आहे. तसेच अशा संगीताने आपल्या शरीरावर आणि मनावर उत्तम परीणाम होतात.

६५. श्रीमद्भगवद्गीता हे जीवनाचे शास्त्र आहे. त्याच्या आचरणाने आपल्या जीवनाचा उद्धार होतो. म्हणून गीतेचा अभ्यास व आचरण करा. आमच्या सुखी जीवनाची ९ सूत्रे हा संच घ्या व सुखी व्हा.

लेखकाचा परिचय

श्री. नितीन श्रीपाद जोशी हे मूळचे कोल्हापूरचे असून १९७० पासून पुण्यात स्थायिक आहेत. ते Mechanical आणि Software Engineer आहेत. त्यांचा MIDC भोसरी येथे कारखाना आहे. तो व्यवसाय सांभाळून १९९७ पासून ते प्रतीदिनी श्रीमद्भगवद्गीतेचा अभ्यास करीत आहेत आणि भगवान श्रीकृष्णांनी मानवाचा उद्धार करण्याकरीता व मानवी जीवन सुखी, शांत व समाधानी होण्याकरीता जे अनेक मार्ग सांगितले आहेत, ते दैनंदिन जीवनात प्रत्यक्ष आचरणात आणण्याचा ते प्रयत्न करीत आहेत. विशेष सांगायचे म्हणजे या एकवीसाव्या शतकात, कलीयुगात व सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात श्रद्धेने, सातत्याने व निष्कामतेने अभ्यास करून त्याद्वारे आचरण केल्यास आपल्या जीवनात परिवर्तन घडून येते आणि परमेश्वर प्राप्तीच्या उपायांचे सहज मागदर्शन घडते याचा त्यांना फारच चांगला अनुभव येत आहे. स्वार्थ आणि परमार्थ ही एकाच रथाची दोन चाके आहेत आणि स्वार्था बरोबरच परमार्थ प्राप्तीचा प्रयत्न प्रत्येकाने प्रतिदिनी केला पाहिजे असे त्यांना वाटते. हे अनुभव इतरांना सांगण्यासाठी त्यांनी जीवनासाठी श्रीमद्भगवद्गीता हे पुस्तक लिहिले आहे. यात दैनंदिन जीवनात गीता आचरणात कशी आणायची याचे मार्गदर्शन करण्याचा त्यांनी प्रयत्न केला आहे. तसेच अष्टांग योगातील यम आणि नियम या विषयावरही त्यांनी एक पुस्तक लिहिले आहे. ते जीवनाकरीता गीता या विषयावर प्रवचन करतात. संजीवनी प्राणायाम ही विद्या ते शिकवतात. या प्राणायामाच्या रोजच्या सरावाने आपण अनेक व्याधींपासून दूर राहू शकतो.

या शिवाय त्यांना शास्त्रीय संगीताची आवड असून त्यांचे गाण्याचे मध्यमा पर्यंतचे शिक्षण झाले आहे. ते हार्मोनियम, तबला, फ्लूट व माऊथऑर्गन ही वाद्ये वाजवतात. त्यांना गिरीभ्रमणाची आवड असून संह्याद्रीतील अनेक डोंगर त्यांनी पालथे घातले आहेत व हिमालयातील १७,१०० फूट उंचीचे शिखर त्यांनी सर केले आहे.

सर्व सामान्य गुंतवणूकदारांसाठी शेअर बाजारातील गुंतवणूकीचे योग्य मार्गदर्शन करणारे एक Software त्यांनी बनवले आहे. त्याद्वारे आपण गुंतवणूकीचा योग्य निर्णय घेऊन नफा मिळवू शकतो. अश्या प्रकारे स्वार्थ आणि परमार्थ दोन्हीची सांगड घालण्याचा ते प्रयत्न करतात.