आपत्काळातील संजीवनी : आयुर्वेद - खंड १

जागेच्या उपलब्धतेनुसार औषधी वनस्पतींची लागवड

मराठी (Marathi)

ग्रंथ-निर्मितीविषयी मार्गदर्शक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्‌घोष करणारे

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

संकलक

पू. (कै.) वैद्य विनय नीळकंठ भावे आणि वैद्य मेघराज माधव पराडकर

विशेष साहाय्य

डॉ. दिगंबर नभु मोकाट

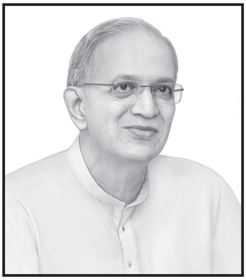
प्राध्यापक, वनस्पतीशास्त्र विभाग, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ.

सनातन संस्था

卐 हा ग्रंथ न्यूनतम १० आप्तेष्ट आणि कार्यालयीन सहकारी यांना भेट द्या !

卐 हा ग्रंथ वाचनालये, रुग्णालये आदी ठिकाणी ठेवण्यास संबंधितांना सांगा !

ग्रंथ-निर्मितीविषयी मार्गदर्शक परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या अद्वितीय कार्याचा संक्षिप्त परिचय !



१. अध्यात्मप्रसारार्थ ‘सनातन संस्थे’ची स्थापना

२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी ‘गुरुकृपायोग’ या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून १०.१.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०४९ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू आहे.

३. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती

४. हिंदुत्ववादी नियतकालिक ‘सनातन प्रभात’चे संस्थापक-संपादक

५. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)

६. ‘हिंदु राष्ट्रा’च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन!

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा – www.Sanatan.org)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन !

स्थूल देहा असे स्थलकालाची मर्यादा ।
कैसे असू सर्वदा सर्वा ठायी ।।
सनातन धर्म माझे नित्य रूप ।
त्या रूपे सर्वत्र आहे सदा ।। – जयंत बाळाजी आठवले
१५.५.१९९६

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

पू. (कै.) विनय नीळकंठ भावे (आयुर्वेद प्रवीण)

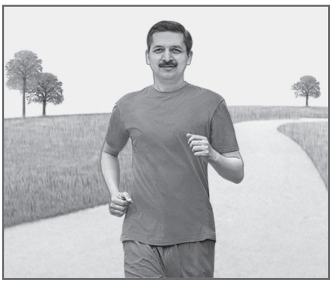
यांना ४ पिढ्यांचा वैद्यकीय वारसा लाभला होता. ते सनातनचे ३५ वे संत, तसेच 'श्री अनंतानंद औषधालय' या कारखान्याचे संस्थापक होते. शास्त्रीय आणि प्रभावी औषधांचे निर्माते म्हणून त्यांची ख्याती होती.

वैद्य मेघराज माधव पराडकर (आयुर्वेदाचार्य)

संस्कृत पारंगतही आहेत. त्यांनी सनातनच्या रामनाथी (गोवा) येथील आश्रमात 'आयुर्वेदीय चिकित्सक' अन् ग्रंथ-विभागात 'ग्रंथांचे संकलक' म्हणून सेवा केली आहे. सध्या ते गोव्यात 'आयुर्वेदीय चिकित्सक' म्हणून व्यवसाय करत आहेत.

'रोग होऊच नयेत', यासाठी मार्गदर्शक सनातनचा ग्रंथ !

आयुर्वेदानुसार आचरण करून औषधांविना निरोगी रहा !



प्रतिदिन व्यायाम किंवा योगासने करणे, योग्य वेळी आणि योग्य प्रमाणात पचायला हलका पण सकस आहार घेणे, पुरेशी झोप घेणे आदी दिनचर्येतील मूलभूत कृती केल्यास रोगप्रतिकारक शक्ती वाढून शरीर निरोगी राहते. या कृतींविषयी सोपे अन् सविस्तर मार्गदर्शन करणारा ग्रंथ !

ग्रंथासाठी विशेष साहाय्य करणारे डॉ. दिगंबर नभु मोकाट यांचा परिचय

डॉ. दिगंबर मोकाट (एम्.एस्सी., पीएच्.डी.) हे वनस्पतीशास्त्र विभाग, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ येथे प्राध्यापक म्हणून कार्यरत आहेत. यासह ते आयुष मंत्रालयाच्या 'क्षेत्रिय सहसुविधा केंद्र, पश्चिम विभागा'चे संचालक म्हणूनही दायित्व सांभाळत आहेत. यापूर्वी त्यांनी डॉ. बाळासाहेब सावंत कोकण कृषी विद्यापीठ, दापोली, जि. रत्नागिरी येथील वनशास्त्र महाविद्यालयामध्ये साहाय्यक प्राध्यापकपद भूषवले आहे. ते वनस्पती वर्गीकरण शास्त्र, वनस्पती जैविक विविधता, वनस्पती-मानव संबंध शास्त्र आणि औषधी अन् सुगंधी वनस्पती या विषयांवर संशोधन करत आहेत. ते राष्ट्रीय कृषी तंत्रज्ञान योजनेच्या 'वनस्पतींची जैविक विविधता' या प्रकल्पात ५ वर्षे वरिष्ठ संशोधन छात्र म्हणून कार्यरत होते. या अंतर्गत महाराष्ट्र, गोवा, दीव आणि दमण या ठिकाणांहून ७०१ विविध जाती-प्रजातींची जनुके नवी दिल्ली येथे संवर्धनासाठी पाठवण्यात आली आहेत. डॉ. मोकाट अरण्ये आणि औषधी वनस्पती यांविषयी समाजात जागृती करत आहेत. आतापर्यंत त्यांनी ८ संशोधन प्रकल्पांवर सहसंशोधक आणि ४ प्रकल्पांवर प्रमुख संशोधक म्हणून काम पाहिले आहे. त्यांच्या औषधी वनस्पतींवरील संशोधन कार्यासाठी त्यांना अनेक राष्ट्रीय पुरस्कारांनी गौरविण्यात आले आहे.

कृतज्ञता

या ग्रंथाच्या निर्मितीसाठी डॉ. मोकाट यांचे अमूल्य मार्गदर्शन लाभले आहे. त्यांनी प्रस्तुत ग्रंथासाठी स्वतःच्या ग्रंथातील लिखाण कोणतीही अट न घालता निःस्वार्थ भावाने उपलब्ध करून दिले. त्यांनी स्वतःच्या व्यस्त दिनक्रमातून वेळात वेळ काढून तत्परतेने आमच्या सर्व शंकांचे निरसन केले. त्यांच्या मार्गदर्शनाकरिता आम्ही कृतज्ञ आहोत.

ग्रंथाची अनुक्रमणिका

प्रकरण १	: औषधी वनस्पतींच्या लागवडीची आवश्यकता	११
प्रकरण २	: औषधी वनस्पतींच्या लागवडीचे आनुषंगिक लाभ	१२
प्रकरण ३	: प्रस्तुत ग्रंथ वाचतांना लक्षात घेण्याची सूत्रे	१३
प्रकरण ४	: घराच्या सज्जातही लावता येतील, अशा औषधी वनस्पती आणि त्यांचे उपयोग	१३
प्रकरण ५	: परसात किंवा बागायतीमध्ये लावता येण्याजोग्या औषधी वनस्पती	४०
प्रकरण ६	: चालू शेतीत लावता येण्याजोग्या औषधी वनस्पती	५५
प्रकरण ७	: पडीक भूमीत आणि पाणी अल्प असतांना लावता येण्याजोग्या वनस्पती	५६
प्रकरण ८	: लागवडीची आवश्यकता नसलेल्या औषधी वनस्पती	६६
प्रकरण ९	: नवग्रह, २७ नक्षत्रे, १२ राशी, सप्तर्षी आदींशी संबंधित वनस्पती	७१
प्रकरण १०	: घराभोवती लावता येण्याजोग्या सात्त्विक वनस्पती	७४
प्रकरण ११	: औषधी वनस्पतींचे बियाणे, रोपे इत्यादी कोठे मिळतात ?	७५
परिशिष्ट १	: वनस्पतींची मराठी, संस्कृत आणि लॅटिन नावे	७८
परिशिष्ट २	: दैनंदिन जीवनात आढळणारे शंभरहून अधिक विकार आणि त्यांवर उपयुक्त निवडक वनस्पतींची सूची	८६

हा ग्रंथ ‘इ-बुक’ स्वरूपात उपलब्ध ! : Sanatanshop.com/ebooks

मनोगत

लहानपणी पडसे-खोकला-ताप आला असता आजीने आपल्याला तुळशीचा काढा प्यायला दिल्यावर तासाभराने घाम येऊन आपल्याला बरे वाटलेले आठवत असेल. 'ॲलोपॅथी'ने आपल्याला दिवसातून तीन वेळा 'एक पांढरी गोळी-एक पिवळी गोळी' घ्यायला शिकवले आणि आपण आयुर्वेदाला विसरलो. आता मात्र आपल्याला आयुर्वेदाकडे वळावेच लागणार आहे. याचे एक कारण म्हणजे 'ॲलोपॅथी'चे दुष्परिणाम आणि त्यापेक्षाही महत्त्वाचे दुसरे कारण म्हणजे भीषण आपत्काळ. या काळात डॉक्टर, वैद्य, पेठेतील (बाजारातील) औषधे इत्यादी उपलब्ध होणार नाहीत. आपत्काळात स्वतःसह कुटुंबियांच्याही आरोग्याचे रक्षण करणे, हे मोठे आव्हानच असते. अशा वेळी आपण लागवड केलेल्या औषधी वनस्पतीच उपयोगी पडतील; म्हणून आतापासूनच आपण त्यांच्या लागवडीकडे लक्ष द्यायला हवे. यासाठीच या ग्रंथाचे प्रयोजन आहे.

प्रस्तुत ग्रंथात २०० हून अधिक औषधी वनस्पतींचा समावेश केला आहे. सदनिकेच्या ('फ्लॅट'च्या) सज्जात (बाल्कनीत) लावण्याजोग्या, परसात लावण्याजोग्या, पडीक भूमीमध्ये अत्यल्प श्रम करून लावता येण्याजोग्या आणि चालू शेतीत आंतरपीक म्हणून लावता येण्याजोग्या औषधी वनस्पती, अशी त्यांची वर्गवारी केली आहे.

ज्यांना काही अडचणींमुळे अशी लागवड करणे शक्य नसेल, त्यांना लागवड करण्यासाठी इच्छुक असणाऱ्या व्यक्ती, शेतकरी वा समाजसेवी संस्था यांना स्वतःकडे असलेली भूमी, धन आदी अर्पण करता येईल. या माध्यमातून त्यांचे समाजकार्य आणि एकप्रकारे साधनाच होईल.

'आपत्काळाच्या दृष्टीने आणि एरव्हीही आरोग्याचे रक्षण होण्यासाठी औषधी वनस्पतींची लागवड सर्वांकडून आतापासूनच केली जावो', ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! – **संकलक**