



# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

### Activity Report

**Title of the event** – Har Din HarGhar Ayurved

**Date** – 26 September 2022 to 23 October 2022

**Duration** – 28 days

**Venue** – Navi Mumbai and Mumbai Area

**Coordinator-** Dr.Rajesh Kolarkar

**Objectives-** Every person of the nation is made aware of the traditional system of medicine

Dr.G.D.Pol Foundation					
Y.M.T.Ayurvedic Medical College and Hospital, Kharghar, Navi Mumbai					
Department: Ayurveda Samhita Siddhant					
SR.NO.	DATE	NAME OF PROGRAME	VENUE	ACTIVITY	FACULTY NAME
1	6/10/2022	Ayurveda Aahar	Masajidbandar	Public talk on Ayurvedic Aaharvidhi	DR.RAJESH KOLARKAR



# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

### NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

---

2	7/10/2022	Ayurveda for Senior citizens	Mulund	Discussion & Geriatric counselling	VD.Mandar Karve
3	10/10/2022	Ayurveda for Mental wellbeing	Seal Asharam, Nere	Lecture on Satvavajaychikitsa for senior citizens	Vd.Mahesh Talekar
4	20/10/2022	Ayurveda Aahar	Panvel	Lecture & discussion on Ayurvedic Viruddha aahar	Vd.Ketaki Kamat
5	22/10/2022	Ayurvedic perspective about aahar	AntarangMagzine	Article published on topic 'Ayurvedic Perspective of modern diet'	Dr.Jayashree Vaidya

#### Documents attached.

1. Event planning letter to Dean
2. Photographs



# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

**NAVI MUMBAI**

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

**Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210**

---



# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

### NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210



Dr. Rajesh Kolarkar



Vd. Mandar Karve



# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210



Dr. Mahesh Talekar



# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

### NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

---



Dr.Mahesh Talekar



# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL


### NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

**SEAL**

SEAL:KMP:JL:115:2022-23      October 10, 2022

To  
The HOD & Balrog Department  
YMT Ayurvedic College & Hospital  
Sector 4, Kharghar  
Navi Mumbai.

Dear Sir,

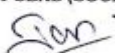
Sub : Appreciation for IQ Assessment Camp &  
Mental Health Awareness Camp on 10.10.2022


SEAL family takes this opportunity to thank you and entire team IQ (Intelligent Quotient) Assessment Camp and Mental Health Awareness Class for Male patients conducted by Dr Mahesh Talekar & Female patient conducted by Dr Sandeep Rajput & Dr Ragvendra.

We are thankful to all the Doctors, Yerla Medical Management team and staff for all your support for our residents and may God bless entire team.

SEAL is an NGO working for rescue and rehabilitation of destitute and missing people on the Railway Platforms and Streets of Mumbai and Navi Mumbai. Presently in our shelter home 250+ people mainly HIV & TB, patients, mentally challenged, handicapped, visually impaired and fully orphaned, leading a meaningful life. So far SEAL could reunify 474 people back to their long awaiting dear families to all over India; otherwise they might have been thrown in oblivion forever.

Thanking you,  
Yours sincerely,  
For SEAL (SOCIAL & EVANGELICAL ASSOCIATION FOR LOVE)

  
Jaimanma Lalson,  
Project Co-Ordinator



**SOCIAL & EVANGELICAL ASSOCIATION FOR LOVE**  
(A Registered Charitable Trust Under BPT Act No E-2220)  
Vangani, Nere, New Panvel, Navi Mumbai - 410 206, Maharashtra, India.  
E-mail : [admin@sealinda.org](mailto:admin@sealinda.org) www.sealindia.org Mobile : +91 9594965535 / 8108688029

---

An NGO working for the rehabilitation of Missing children, sick and destitute on the Railway Platforms and Streets of Mumbai & Navi Mumbai \* Hands of care towards fatal and contagious diseases like HIV/AIDS, T.B. etc.

**RISK FOR THE RISKY****PROVERBS 24:11-12**



# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

### NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210



Dr.Ketaki Kamat





# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

InstitutionalAera, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

# अंतरंग

केवळ माझा सहायकडा	अरूण म्हात्रे	२
जाणता अजाणता — शांता शेळक	केवळ महाशब्दे	८
माणसाचे गीत गाणारे वामनदादा कर्डक	अर्जुन डांगळे	१२
एकांती कवी — शंकर रामाणी	प्रभाकर हाशिवरेकर	१५
चववळीतला नायक — निळु फुले	अमोल किन्होळकर	२०
आठवणीतले दत्ताजी ताम्हाणे	अरविंद बुधकर	२८
शाशवत विकासाच्या दिशेने — डॉ. एम.एस.स्वामिनाथन	डॉ. संजय देशमुख	३२
ऑपरेशन हॅट	रवि आमले	४२
पोलिसांसमोरील आव्हाने	प्रवीण दीक्षित	५०
बापू विरू वाटेगावकर — एक थरारक अटक	रामराव वाघ	५६
जड से जुडे — डॉ. कमल ताओरी	प्रिती जयस्वार	६०
कायद्याने वागा!	डॉ. जमना शर्मा	६२
आपली रोगप्रतिकारक यंत्रणा	डॉ. श्रीधर नाईक	६८
फॅमिली डॉक्टर	डॉ. श्यामराव महाजन	७६
वसुंधरेचे वस्त्रहरण थांबवा	डॉ. नागेश टाकळे	८०
लड्डूपणाची गलेलड्डू वैश्विक समस्या	डॉ. हेमंत तडवळकर	८६
आधुनिक आहाराचा आयुर्वेदिक दृष्टीकोन	डॉ. जयश्री वैद्य	९८
हाल	अमित घालप	१०२
वास्तुशास्त्र:आनंद आणि समृद्धीचे शास्त्र	प्रा. अनिल उपाध्याय	१०६
लडाखची एक चित्तथरारक सफर	डॉ. नरेंद्र कदम	११२
निमित्त क्रोएशिया	अशोक नायगावकर	११८
कदाचित कोडुरा	संकेत म्हात्रे	१२६
इये कवितेच्या गावा	संकलन: गितेश गजानन शिंदे	१३१
आठवणीतल्या जोहरा सहगल	संजय आवटे	१४६
भुक	मेघना साने	१४८
देणान्याने देत जावे	डॉ. आनंद नाडकर्णी	१५१
वेलचीची डब्री	अनुया म्हात्रे(अनुवाद)	१५२
जीवन गाणे गातंच राहावे	रूपक साने	१६०
कोग चेद्व्या	डॉ. शिरीष भातलवडे	१६२



# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

InstitutionalAera, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210



## आधुनिक आहारचा आयुर्वेदिक दृष्टिकोन

**आ**युर्वेद हे भारतीय परंपरेतून निर्माण झालेले वैद्यक शास्त्र आहे. सुमारे २००० वर्षांच्या ज्ञात इतिहासात असे दिसून येते की ब्रिटिशांचा भारतात प्रवेश होऊन त्यांनी आपले वैद्यक शास्त्र भारतात रुजवण्यापूर्वीपर्यंत सर्व भारतीय, राजे-रजवाड्यांपासून ते सामान्य माणसापर्यंत, आयुर्वेदाच्या ज्ञानाचा वापर आरोग्य जपण्यासाठी आणि रोग बरे करण्यासाठी करत होते. भारताच्या सर्व प्रांतांमध्ये या शास्त्राचा प्रसार झालेला होता. खंडप्राय अशा भारतातील विविध प्रांतांमध्ये

अथवा शास्त्रीयत्व हे समान होते.

आधुनिक काळात आपल्या आहारात बरेच बदल झाले आहेत. आपण परंपरेतून पदार्थांचा रोजच्या जेवणात समावेश करतो. पण ही परंपरा तेवढी प्राचीन नसते. फारफार तर ५० वर्षापूर्वी आपले आईवडील, आजी-आजोबा जे रोज रोज खात होते ते सुद्धा आपण रोज खात नाही. उदा. महाराष्ट्रात ज्वारी, बाजरी, तांदूळ, नाचणी यापासून तयार केलेली भाकरी खाल्ली जायची. आता आपण रोज गहू खातो. त्यांच्या वेळेच्या गुळाची जागा आता साखरेने घेतली



# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

### NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

InstitutionalAera, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210



जुन्या ग्रंथात वर्णन केलेल्या खाद्य पदार्थांची चव ही आप्ता आपल्याला आवडेल का याबद्दल शंका वाटते. या परिस्थितीत आयुर्वेदिक आणि पथ्यकर आहार कोणता हे ठरवणे थोडेसे अवघड काम आहे. पण वर सांगितल्याप्रमाणे आयुर्वेदाचे सिद्धांत वापरून ठरविलेला आहार हा पथ्यकर नक्कीच मानता येईल. अशा प्रकारे ठरविलेल्या आहारात आपल्या परंपरेमध्ये नसलेल्या पदार्थांचादेखील समावेश करता येईल. त्यानुसार या लेखात आयुर्वेदाच्या दृष्टीने काय आणि कसे खावे व काय खाऊ नये याचा ऊहापोह केलेला आहे.

खाण्याचे पदार्थ ठरविताना प्रायः माणसाची प्रकृति, ऋतुमान, प्रदेशाची वैशिष्ट्ये यांचा विचार केला जातो. पथ्यकर आहार साधारणपणे सर्व लोकांना सर्व काळी खाण्यास योग्य असतो. पण साधारणपणे निरोगी माणसे आणि तरुण वयातील सर्व आजकाल जे पदार्थ विशेषतः शहरी भागात नियमितपणे खातात त्या भारतीय आणि अ भारतीय पदार्थांचा आपण विचार करू.

चहा केवळ उकळत्या पाण्यात चहापावडर टाकून गॅस बंद केल्यानंतर जो चहा होतो तो चहा पथ्यकर म्हणता येईल. हा चहा गाळून घेतल्यानंतर आपल्या आवडी प्रमाणे आवश्यकतेप्रमाणे त्यात दूध व साखर घालावे. हा चहा अॅसिडिटी उत्पन्न न करता वाताचे अनुलोमन करण्यासाठी उपयोगी ठरतो. या चहाने लघवी देखील व्यवस्थित होते.

पण दूध, साखर व चहापावडर एकत्र उकळून केलेला चहा मात्र कफ-पित्त वाढवतो आणि नेहमी घेतल्यास आरोग्याला हानिकारक होतो. वर सांगितलेल्या पद्धतीने केलेला चहा साधारण दिवाळीनंतर ते उन्हाळा सुरू

तीने केलेल्या चहात आले किंवा गवतीचहा घालणे फारच घातक. वर्षाच्या इतर काळातही फारच क्वचित आणि खूप थंडी असतानाच आले, चहाचा मसाला किंवा गवतीचहा घालावा. आले पथ्यकर असले तरी रोज चहातून घेणे अयोग्य.

काँफी ही मलावरोधक असल्याने आयुर्वेदाच्या दृष्टीने फारशी पथ्यकर नाही. पित्तप्रधान माणसांना ती काहीप्रमाणात चालू शकते.

थंड पेये (पेप्सी, कोक इ.) ही उन्हाळ्यातील उपयुक्त पेये आहेत. विशेषतः मुंबई सारख्या ठिकाणी, जिथे घामाच्या धारा लागतात अशा ठिकाणी, दुपारच्या वेळीत मध्यम थंड असलेली ही पेये शरीराला उपयुक्त असतात. परंतु त्यांचा वापर थंडीत, पावसात, रात्रीच्या वेळी आणि जेवणाबरोबर करू नये. कारण स्पर्शाला थंड असलेली ही पेये पाचनशक्ति कमी करतात. तसेही कृत्रिम पेये रोज रोज पिणे नक्कीच हानिकारक आहे. त्यामुळे खाल्लेले काहीही पचण्यामधे अडथळा निर्माण होतो. नारळाचे पाणी देखील केवळ उन्हाळ्यात प्यावे. थंडीत आणि पावसात प्यायलेले नारळाचे पाणी शरीराला त्रासदायक आहे. फळांच्या रसांबाबतही हीच गोष्ट. बाकी



केवळ उकळत्या पाण्यात चहापावडर टाकून गॅस बंद केल्यानंतर जो चहा होतो तो चहा पथ्यकर म्हणता येईल.





# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drdgpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drdgpolfoundation.org)

InstitutionalAera, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210



इडली, डोसा, उत्तपा इ.  
पदार्थ आंबवलेले असल्याने  
प्रायः अपथ्यकर. त्यांचे  
रोजचे सेवन  
हानिकारक आहे.  
अधूनमधून विशेषतः  
थंडीच्या दिवसातच हे  
पदार्थ खावे.



सर्व ऋतूत अखवी फळे खाणेच चांगले. कारण उन्हाळ्यात आपल्याला जितकी द्रव पदार्थाची गरज असते तितकी ती इतर ऋतूंमध्ये नसते. फळांचा वापर जेवणापूर्वी किंवा जेवणाएवजी करावा. जेवणानंतर फळे खाऊ नयेत. आंबट फळे दुधाबरोबर खाऊ नयेत. फळांची दह्यातील कोशिंबीर जेवणात चालू शकते.

आयुर्वेदानुसार दही फक्त दिवसा, पावसाळा आणि हिवाळ्यात खावे. उन्हाळ्यात, फेब्रुवारी, मार्च मधे आणि ऑक्टोबर मधे उकाडा असताना दही आणि दह्याचे पदार्थ खाऊ नये. त्या दिवसात ताक प्यायले तरी चालते. थंड नसलेले ताक प्रायः सर्वांना सर्व ऋतूत चालते. ते जेवणानंतर प्यावे. तापवलेले ताक म्हणजे कडीसारखे पदार्थ अपथ्यकर असल्याने क्वचित खावे.

इडली, डोसा, उत्तपा इ. पदार्थ आंबवलेले असल्याने प्रायः अपथ्यकर. त्यांचे रोजचे सेवन हानिकारक आहे. अधूनमधून विशेषतः थंडीच्या दिवसातच हे पदार्थ खावे. न्याहरीकरीता पथ्यकर पदार्थ आहेत उपमा, थालीपीठ, धान, गव्हाची पोळी, मुगाचे धिरेडे, भाज्यांचे विविध पराठे, वेगवेगळ्या प्रकारचे लाडू, गोडाचा शिरा, हलवा इत्यादी. थंडीत इडली, डोसा, ब्रेडचे वेगवेगळे पदार्थ नाशत्याला चालतात. पण वसंत ऋतू म्हणजे साधारण मार्च एप्रिल मधे थालीपीठ, मुगाचे धिरेडे अधिक चांगले. उन्हाळ्यात तूप-मऊ भात चांगला.

नाशता करणे म्हणजे आयुर्वेदाच्या दृष्टिकोनातून सकाळचे जेवण. दिवसात दोनदाच जेवण्याची अपेक्षा आहे. दिवसातील पहिले जेवण तेव्हाच घ्यायचे जेव्हा भूक लागेल. म्हणजे केवळ नाशत्याची वेळ झाली म्हणून जेवणे चुकीचे आहे. रोज प्रत्येकाने हा विचार करावा की सकाळी आपल्याला भूक लागली आहे की नाही. आणि भूक लागल्यावरच पहिला घास तोंडात टाकावा. असा विचार रोजच्या रोज करून आपले खाण्याचे शेडयुल ठरविणे ही रोगांना दूर ठेवण्यासाठी अत्यावश्यक गोष्ट आहे. आपली सकाळची भूक अनेक कारणांनी बदलते. कधी रात्री उशीरा जेवण होते, कधी पचायला जड पदार्थ रात्री खाल्लेले असतात,

कधी साधे जेवणही काही कारणांनी पचलेले नसते, कधी हवामान बदलल्यामुळे भुकेवर परिणाम झालेला असतो वगैरे. भूक लागली नसेल तर नाशता टाळावा. वर पथ्यकर म्हणून सांगितलेले पदार्थ देखील भूक लागली असताना खाल्ले तरच पथ्यकर होतात. आयुर्वेदाच्या दृष्टीने सकाळचे जेवण ही अतिशय विचारपूर्वक करायची गोष्ट आहे.

आता हा नियम पाहिल्यानंतर परदेशी पदार्थ खाताना काय करावे हे पाहू. पिझ्झा, बर्गर, सॅन्डविच इ. ब्रेडयुक्त, चीजयुक्त पदार्थ हे सर्वानुमते फारसे पथ्यकर नाहीत. पण ते खाण्याचा मोह आवरत नाही. मग ते खाताना पहिला नियम म्हणजे कडक भूक लागलेली असतानाच हे पदार्थ खावे. ते खाल्ल्यानंतर पचायला वेळ लागतो. त्यामुळे दुसऱ्या जेवणाच्या वेळी चक्क उपास करावा. नाहीतर एखादे फळ किंवा ताकासारखे पाचक पदार्थ घ्यावे. अर्थात ताक घरचेच असावे. विकत आणलेल्या ताकात पचनाला मदत करण्याची क्षमता कमी झालेली असते. शरीराला खाल्लेले अन्न पचवायला व्यवस्थित वेळ दिला की त्याचा त्रास होत नाही. परंतु काही चायनीज पदार्थ ज्यामध्ये अजिनोमोटो सारखे क्षार पदार्थ असतात ते खाताना ऋतू आणि प्रकृतीचा जरूर विचार करावा. पित्त किंवा उष्ण प्रकृतीच्या लोकांनी असे पदार्थ टाळावे किंवा अगदीच थोडे खावे. सर्वांनीच चायनीज पदार्थ थंडीत खायला हरकत नाहीय पण वसंत ऋतू, ग्रीष्म ऋतू (मार्च, एप्रिल, मे) आणि शरद ऋतू (दिवाळीचा महिना किंवा ऑक्टोबर, नोवेंबर) या दिवसात निश्चितपणे टाळावे.

काही भारतीय पण चमचमीत पदार्थ खाताना देखील काळजी घेतल्यास त्रासदायक होत नाहीत. उदा. समोसा, बटाटेबटा, कचोरी, फाफडा, ढोकळा इत्यादि. हे पदार्थ पोटात पचन चालू असताना दाह निर्माण करतात. ते टाळण्यासाठी त्यांच्या बरोबर चिंच, लिंबू, आमचूर, कोकम वगैरे आंबट पदार्थ असलेल्या आणि तिखट नसलेल्या चटणीचा वापर करावा. मात्र उन्हाळ्यात आणि शरद ऋतूत हे





# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

### NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

InstitutionalAera, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210



इडली, डोसा, उत्तपा इ.  
पदार्थ आंबवलेले असल्याने  
प्रायः अपथ्यकर. त्यांचे  
रोजचे सेवन  
हानिकारक आहे.  
अपूनमपून विशेषतः  
थंडीच्या दिवसातच हे  
पदार्थ खावे.

सर्व ऋतूत अख्खी फळे खाणेच चांगले. कारण उन्हाळ्यात आपल्याला जितकी द्रव पदार्थाची गरज असते तितकी ती इतर ऋतूंमध्ये नसते. फळांचा वापर जेवणापूर्वी किंवा जेवणाऐवजी करावा. जेवणानंतर फळे खाऊ नयेत. आंबट फळे दुधाबरोबर खाऊ नयेत. फळांची दह्यातील कोशिंबीर जेवणात चालू शकते.

आयुर्वेदानुसार दही फक्त दिवसा, पावसाळ्या आणि हिवाळ्यात खावे. उन्हाळ्यात, फेब्रुवारी, मार्च मधे आणि ऑक्टोबर मधे उकाडा असताना दही आणि दह्याचे पदार्थ खाऊ नये. त्या दिवसात ताक प्यायले तरी चालते. थंड नसलेले ताक प्रायः सर्वांना सर्व ऋतूत चालते. ते जेवणानंतर घ्यावे. तापवलेले ताक म्हणजे कठीसारखे पदार्थ अपथ्यकर असल्याने क्वचित खावे.

इडली, डोसा, उत्तपा इ. पदार्थ आंबवलेले असल्याने प्रायः अपथ्यकर. त्यांचे रोजचे सेवन हानिकारक आहे. अपूनमपून विशेषतः थंडीच्या दिवसातच हे पदार्थ खावे. न्याहरीकरीता पथ्यकर पदार्थ आहेत उपमा, थालीपीठ, घानन, गव्हाची पोळी, मुगाचे घिरडे, भाज्यांचे विविध पराठे, वेगवेगळ्या प्रकारचे लाडू, गोडाचा शिरा, हलवा इत्यादी. थंडीत इडली, डोसा, ब्रेडचे वेगवेगळे पदार्थ नाशत्याला चालतात. पण वसंत ऋतू म्हणजे साधारण मार्च एप्रिल मधे थालीपीठ, मुगाचे घिरडे अधिक चांगले. उन्हाळ्यात तूप-मऊ भात चांगला.

नाशता करणे म्हणजे आयुर्वेदाच्या दृष्टिकोनातून सकाळचे जेवण. दिवसात दोनदाच जेवण्याची अपेक्षा आहे. दिवसातील पहिले जेवण तेव्हाच प्यायचे जेव्हा भूक लागेल. म्हणजे केवळ नाशत्याची वेळ झाली म्हणून जेवणे चुकीचे आहे. रोज प्रत्येकाने हा विचार करावा की सकाळी आपल्याला भूक लागली आहे की नाही. आणि भूक लागल्यावरच पहिला घास तोंडात टाकावा. असा विचार रोजच्या रोज करून आपले खाण्याचे शेडयुल ठरविणे ही रोगांना दूर ठेवण्यासाठी अत्यावश्यक गोष्ट आहे. आपली सकाळची भूक अनेक कारणांनी बदलते. कधी रात्री उशीरा जेवण होते, कधी पचायला जड पदार्थ रात्री खाल्लेले असतात,

कधी साधे जेवणही काही कारणांनी पचलेले नसते, कधी हवामान बदलल्यामुळे भुकेवर परिणाम झालेला असतो वगैरे. भूक लागली नसेल तर नाशता टाळावा. वर पथ्यकर म्हणून सांगितलेले पदार्थ देखील भूक लागली असताना खाल्ले तरच पथ्यकर होतात. आयुर्वेदाच्या दृष्टीने सकाळचे जेवण ही अतिशय विचारपूर्वक करायची गोष्ट आहे.

आता हा नियम पाहिल्यानंतर परदेशी पदार्थ खाताना काय करावे हे पाहू. पिड्डा, बर्गर, सॅन्डविच इ. ब्रेडयुक्त, चीजयुक्त पदार्थ हे सर्वानुमते फारसे पथ्यकर नाहीत. पण ते खाण्याचा मोह आवरत नाही. मग ते खाताना पहिला नियम म्हणजे कडक भूक लागलेली असतानाच हे पदार्थ खावे. ते खाल्ल्यानंतर पचायला वेळ लागतो. त्यामुळे दुसऱ्या जेवणाच्या वेळी चक्क उपास करावा. नाहीतर एखादे फळ किंवा ताकासारखे पाचक पदार्थ घ्यावे. अर्थात ताक घरचेच असावे. विकत आणलेल्या ताकात पचनाला मदत करण्याची क्षमता कमी झालेली असते. शरीराला खाल्लेले अन्न पचवायला व्यवस्थित वेळ दिला की त्याचा त्रास होत नाही. परंतु काही चायनीज पदार्थ ज्यामध्ये अजिनोमोटो सारखे क्षार पदार्थ असतात ते खाताना ऋतू आणि प्रकृतीचा जरूर विचार करावा. पित्त किंवा उष्ण प्रकृतीच्या लोकांनी असे पदार्थ टाळावे किंवा अगदीच थोडे खावे. सर्वांनीच चायनीज पदार्थ थंडीत खायला हरकत नाहीय पण वसंत ऋतू (मार्च, एप्रिल, मे) आणि शरद ऋतू (दिवाळीचा महिना किंवा ऑक्टोबर, नोवेंबर) या दिवसात निश्चितपणे टाळावे.

काही भारतीय पण चमचमीत पदार्थ खाताना देखील काळजी घेतल्यास त्रासदायक होत नाहीत. उदा. समोसा, बटाटेवडा, कचोरी, फाफडा, ढोकळा इत्यादि. हे पदार्थ पोटात पचन चालू असताना दाह निर्माण करतात. ते टाळण्यासाठी त्यांच्या बरोबर चिंच, लिंबू, आमचूर, कोकम वगैरे आंबट पदार्थ असलेल्या आणि तिखट नसलेल्या चटणीचा वापर करावा. मात्र उन्हाळ्यात आणि शरद ऋतूत हे





# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

### NAVI MUMBAI

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

InstitutionalAera, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210

खाणे टाळावे. हे पदार्थ रोजच्या नाशत्यासाठीचे नाहीत. रात्रीचे खाल्ले तर दुसऱ्या दिवशी भुकेचा अंदाज घेऊनच अन्नग्रहण करावे. त्यातल्या त्यात वडा-पाव कमी दाह उत्पन्न करतो कारण वडा आणि पाव पचनासाठी एकमेकांना पूरक ठरतात. भेळ हा पदार्थ कितीही रुचकर असला तरी त्यातील चुरमुर्यामुळे पचायला चांगलाच जड आहे. त्यातील इतर रुचकर पदार्थांमुळे दाह उत्पन्न करणारा देखील आहे. त्यामुळे भेळ सर्वथा निषिद्ध आहे. वास्तविक पोहे देखील पचायला जड असतात. त्यामुळ कडक भूक लागली असता व कधीतरीच खावे.

मुगाची खिचडी प्रायः पथ्यकर मानली जातेय पण तशी ती पचायला जड आहे. आजारी माणसाला पचायला हलका म्हणून पेज काढलेला मऊ भात किंवा मुगाचे सूप द्यावे खिचडी नव्हे. ही खिचडी बरेच लोक दुधाबरोबर खातात आयुर्वेदाच्या दृष्टीने ते तर फारच चुकीचे आहे. ही खिचडी तुपाबरोबरच खावी.

भारतात सणानुसार पक्वान्नाची परंपरा आहे. वास्तविक ही परंपरा आयुर्वेदाच्या सिद्ध तांशी मिळतीजुळती हवी. पण प्रत्यक्षात काही वेळा तसे दिसत नाही. उदा. दसरा-दिवाळीचे काही पदार्थ शरद ऋतूला योग्य नाहीत त्यातले बरेचसे पदार्थ पित्त वाढवितात. दसऱ्याला श्रीखंडाच्या ऐवजी शेवयाची खीर अधिक चांगली तर दिवाळीला रव्याचा शिरा, बासुंदी, मुगाचे लाडू उत्तम. दिवाळीतल्या चकल्या, कडबोळी, चिवडा, अनारसे थंडी पडल्यावर खावे. संक्रांतीची गुळाची पोळी आणि होळीची पुरणाची पोळी मात्र ऋतुनुसार योग्य. बाकी गोडाभोडाचे सर्व पदार्थ नेहमीच खूप भूक लागल्यावर खावे. पोट फार भरेपर्यंत खाऊ नयेत. आणि पोट फार भरलेच तर नंतरचे जेवण टाळावे किंवा हलके असावे. हल्ली बरेच जण गोड पदार्थ एकूणच कमी खातात. त्याला दोन कारणे असू शकतात. एक तर पचवायची ताकद कमी असेल तर गोड पदार्थ खावेसेच वाटत नाहीत अथवा डायबेटिसची भीती. आयुर्वेदानुसार रोजच्या जेवणात गोड



पदार्थ हवाच. घन आहाराची मात्रा भुकेच्या निम्मी, द्रव आहार एक चतुर्थांश आणि एक चतुर्थांश भाग रिकामा अशी नेहमीच्या जेवणाची विभागणी केल्यास गोड पदार्थांचा समावेश आवश्यक, उपयुक्त आणि पथ्यकर ठरतो.

आयुर्वेदाच्या दृष्टीने कधीच खाऊ नयेत असे पदार्थ म्हणजे पॅकेटबंद वेफर्स, कुरकुरे, नाचोस् बगैरे. ते कोणत्याही नियमानुसार शरीराला उपयोगी ठरविता येत नाहीत. ज्या पॅक-फूड मधे प्रिझर्वेटिव्ह असतात ते अन्न देखील कितीही पथ्यकर प्रकारातील असले तरी शरीराला हानिकारक आहे.

शोडक्यात काय तर आपल्या पचनशक्तिनुसार जेवणाची मात्रा ठरवावी. प्रायः दिवसात दोनदा जेवण करावे. वातावरणातील उष्णता, थंडपणा, कोरडेपणा, ओलेपणा, रुग्णता, सिन्धता ह्या बाबींचा विचार करून त्याच्या विरुद्ध गुणांच्या पदार्थांना आहारात समावेश करावा. अधून मधून उपास नक्की करावा. अपथ्यकर पदार्थ कमी मात्रेत किंवा क्वचित खावे.

बदललेल्या जीवनशैलीनुसार सर्व प्रकारच्या आहाराचा जरूर आस्वाद घ्यावा. परंतु ते खाताना आयुर्वेदाने सांगितलेल्या सिद्धांतांचा जरूर विचार करावा. म्हणजे आपले प्रत्येक जेवण केवळ उदरभरण न होता उत्तम स्वास्थ्याचे फळ देणारे यज्ञकर्म होईल.

-डॉ. जयश्री वैद्य

असोसिएट प्रोफेसर (वाय.एम.टी. आयुर्वेदिक मेडीकल कॉलेज, खारघर)



“ मुगाची खिचडी प्रायः पथ्यकर मानली जातेय पण तशी ती पचायला जड आहे. आजारी माणसाला पचायला हलका म्हणून पेज काढलेला मऊ भात किंवा मुगाचे सूप द्यावे खिचडी नव्हे. ”





# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

**NAVI MUMBAI**

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

**Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210**

---



# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

**NAVI MUMBAI**

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

**Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210**

---





# DR. G.D. POL FOUNDATION'S

## YMT AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

**NAVI MUMBAI**

Phone : 022- 27744406

Fax: 27749895

E-Mail : [ymtayurved@drgdpolfoundation.org](mailto:ymtayurved@drgdpolfoundation.org)

**Institutional Area, Sector-4, Kharghar, Navi Mumbai 410210**

---