

० सण कशासाठी कोजागरी पौर्णिमा ०

“हाय स्वीटी, अगं कोजागिरीची ‘नाईट पार्टीये आमच्याकडे उद्या सोसायटीच्या टेरेसवर .समोसे पावभाजी मिल्कशेक कोल्ड्रींक ...” ... हं... गणपती सुटले, दुर्गेला वेठीला धरून झालं, आता कोजागरी नुसती मजा करायला निमित्तं पाहिजेत .जुनी मंडळी म्हणणार “अगं पोरींनो कोजागिरीच्या रात्री लक्ष्मी रस्त्याने फिरत ‘को जागर्ति कोण जागं आहे असं विचारते” (अरे हो... ‘को जागर्ति?’ म्हणून ‘कोजागरी’ बरं का, ‘कोजागिरी’ नव्हे...गांधीगिरी ठीक आहे हो...).

बेपर्वा सेलेब्रेशन्स व पौराणिक गोष्टी अशा या दोन टोकांमध्ये खरंच लॉजिकल बुद्धिला पटेल असं काही शास्त्रीय कोजागरीत असेल?!... .. आहे ... समाजाच्या स्वास्थ्याची आयुर्वेदीय तत्वांशी सांगड घालून पूर्वजांनी धार्मिक सण रूढी सण स्थापल्यात . कोजागरी पौर्णिमा ... शरद ऋतु ... ऑक्टोबर हीट! दिवसा उकाडा, रात्री गारवा .मागच्या पावसाळ्यातल्या कुंद हवा, भूक नाही यांनी ‘अम्ल विपाक’ होऊन पित्त साठलेले असते .त्या साठलेल्या पित्ताचा शरदाच्या ऊन्हाच्या तडाख्याने ‘प्रकोप’ होतो .पित्त वाढते, रक्त विघडते .उष्णता-पित्त-रक्त यांचे विकार संभवतात .कावीळ,टायफॉईड, गोवर, तोंड - डोळे येणे, नागीण/धावरं/हर्पिस, कांजिण्या, नाक/संडासवाटे रक्त पडणे, अम्लपित्त, गळू, रॅश, जळजळ, मळमळ इ .रोग संभवतात .या वाढलेल्या पित्ताला म्हणजेच ‘अग्नि’ महाभूताला कमी करणेसाठी मधुर(पृथ्वी जल महाभूत)गोड, तिक्त(वायुआकाश)कडू, कषाय(वायुपृथ्वी)तुरट रस(चव) उपयुक्त असतात .तसेच ‘शीत’ गुणाची आवश्यकता असते .‘विरेचन’ या शोधन पंचकर्म उपायानेही प्रकुपित (वाढलेले) पित्त ‘बाहेर काढावे’ व विघडलेले रक्त ‘रक्तमोक्षणा’वाटे ‘बाहेर काढावे’ असा शास्त्रादेश आहे .म्हणूनच या काळात ‘शारदीय पंचकर्म उत्सव’ म्हणून ‘विरेचन व रक्तमोक्षण प्रकल्प’ राबवला जातो .याचा लाभ घेतल्यास उष्णता-पित्त-रक्त यांचे विकार ‘कायमचे व मुळापासून’ नष्ट होतात .पण संपूर्ण समाजापर्यन्त ‘शरद ऋतुचर्या’ अर्थात् ‘पित्तशामक उपाय’ पोहोचावा कसा म्हणून मग ‘कोजागरी’ ‘चांदण्या रात्री थंड दूध प्यावे’ ही रूढी .शरदातील चांदणी रात्र व दूध हे ‘शीत’ गुणाचे होत .दूध मधुर रसाचे .मधुर रस म्हणजे पृथ्वी व जल महाभूत .आजही आग विझवणेसाठी पाणी व माती(वाळू) हेच प्राथमिक साधन होय .म्हणून पित्त म्हणजे अग्निप्रशमनार्थ मधुररस .दूधच का तर दूध विरेचक होय .विरेचन हे पित्ताचे परमौषध होय .दूध हे रक्तप्रसादक आहे .म्हणून कोजागरीच्या रात्री थंड गोड दूध प्यायचे .समोसे, पावभाजी यांनी पित्त कमी होईल का वाढेल?

मिल्क शेक / फ्रूटसॅलड हा एक ‘विचित्र संयाग’ होय .याला ‘विरूद्धान्न’ म्हणतात .जे दोन पदार्थ स्वतंत्र एकेकटे चांगले असू शकतील पण एकत्र केले तर बरयाचदा ते शरीरात साठ्य होतातच असे नाही .दूध, केळी, मीठ एकेकटे चांगले आहेत पण दूध+मीठ, दूध+केळे(कोणतेही फळ) हे ‘विरूद्धान्नसंयोग’ होत .‘मीठ आणि साखरेचं रूप जरी गोरं, एक होई गोड एक होई खारं! दुधासंगं दोघांचाबी धर्म येगळा रं.’ ‘विरूद्धान्न’ ही एक आरोग्यनाशक गंभीर बाब होय .

‘कोल्डींक’. शीतगुणाची गरज आहे पण कोल्डींकची नक्कीच नाही. कोल्डींकमध्ये दात (काढलेला) टाकून ठेवला तर ३-४ दिवसात विरघळतो. विचार करा. बरे स्पर्शाला शीत असलं तरी गुणकर्मांनी शीत नसतं. बरे कोल्डींक चहा ही जीवनावश्यक पेये नव्हेत. अन् दुसरी बाब म्हणजे कोल्डींकच्या एका वाटलीला दिलेल्या १३ रू.पैकी ३रू. भारतात आणि बाकी १०रू. अमेरिकेत जातात. किती दिवस देश विकायचा? ‘कोल्ड ड्रिंक’ प्यायचं असेल तर डाळिंबाचा रस, आवळा सरबत घ्यावे ही दोन आंबट असली तरी शीत व पित्तशामक होत. खास ‘आंबटशौकिनांसाठी’ हं. काळ्या मनुका, मोरावळा (डाळिंबाच्या रसात पत्री खडीसाखर घालून केलेला) हे आणखी पर्याय. सोललेल्या उसाचे तुकडे (करवे), वाळा किंवा साळीच्या लाह्या फिल्टर किंवा माठात टाकून ठेवणे हा सोपा स्वस्त मार्ग.

तिक्त (कडू) रस (चव) हाही पित्तशामक होय. म्हणूनच गणपती : २१ पत्री, गौरी : २१ भाज्या, अनंत चतुर्दशी : १४ भाज्या, पितृपक्ष : विविध भाज्या अशी योजना असते. कारण प्रायः भाज्या तिक्तरसाच्या होत.

‘आवळीभोजन’ हाही या काळातला प्रकार. आवळा शीत (पित्तशामक) होय. त्यात लवण (खारट) वगळता ५ही रस आहेत. आज बाजारात आवळ्याचे अनेक तयार प्रकार मिळतात. त्यातही डाळिंबरस व पत्री खडीसाखर युक्त मोरावळा सर्वोत्तम. च्यवनप्राशाचाही मुख्य घटक आवळाच.

घृत (तूप) हे पित्तशामक परमौषध. ‘आयुः घृतम्’ असे वचन आहे. तुपाने कोलेस्टेरॉल नाही वाढत. नाकात रोज तूप सोडा. ४२ दिवसानंतर केस, डोळे, कान, नाक, डोके, दात, स्मृति, एकाग्रता, मान, निद्रा या ‘उत्तमांग’ (खांद्याच्या वरील भाग) प्रदेशातील एकही समस्या शिल्लक राहणार नाही.

‘हंसोदक’ = पाश्चरायज्ञेशन (उकळून गार करणे = क्वथितशीतलम्) असे पाणी पित्तशामक होय. काल उकळून गार केलेले पाणी (एक रात्र उलटल्यावर) आज वापरू नये. उकळताना तिक्त, मधुर, कषाय (आवळा, गुलाबपाकळी, मोगरा, नागरमोथा, वाळा, लाजा, अनंता इ.) असे पदार्थ पाण्यात टाकणे अधिकच चांगले. शरदात दिवसा ऊन व रात्री थंड यांनी पावसाळ्यातले जलसाठे आपोआपच उकळून गार होतात. तेही ‘अगस्ती’तार्याचे उदयाने निर्विष होतात. हेच हंसोदक होय. ‘ह’ म्हणजे सूर्य उष्ण. ‘स’ म्हणजे सोम शीत. लहान मुले नाही का ‘हा हा आहे’ असं गरम बाबींना म्हणतात. इंगजीत हॉट म्हणजे उष्ण. योगशास्त्रात सीत्कारी हा शीतता देतो.

...मग या कोजागरीला काय बेत? गुलाबपाकळ्या, मोगरीच्या कळ्या, वाळा घातलेलं सुगंधी पाणी ; डाळिंबाचे दाणे टाकलेलं आवळा सरबत, धणे-जिरे-तुपाची फोडणी दिलेल्या साळीच्या लाह्या, पत्री खडीसाखर घातलेलं गोड थंड दूध अन् जोडीला चंद्रचांदण्याची शृंगारिक गाणी. शारदसुंदर चंदेरी राती, स्वप्नांचा झुलत झुला थंड या हवेत.....