



परवाच माझ्या gym च्या dietician बरोबर चर्चा करताना तुपाचा विषय निघाला आणि तूप खावे की खाऊ नये याविषयी थोडी मते आम्ही व्यक्त केली. तिचे मत तूप खाऊ नये असे होते. पण मी म्हणालो की आपल्या आयुर्वेदानुसार तुपाला खूप महत्व आहे. किंबहुना तो आपल्या आहाराचा अविभाज्य घटक आहे, म्हणून रोज तूप खावे. तुपाने जाडी वाढते ही चुकीची समजूत आहे. सध्याची तरूण पिढी तूप खात नाही हे चुकीचे आहे. अशी मते मी व्यक्त केली आणि तिला म्हणालो की मी Google करतो आणि तुला मिळेल तितकी माहिती आणून देतो.

नंतर घरी आल्यावर शोध घेतला आणि तुपाचे अनेक गुणधर्म व उपयोग वाचायला मिळाले. मग ते नुसतेच xerox काढून देण्याच्या ऐवजी संकलित करून छोट्या पुस्तकाद्वारे प्रकाशित करावे अशी कल्पना सुचली आणि या पुस्तकाची निर्मिती झाली. आमचे बोलणे अक्षय्य तृतीयेला झाले. आणि जर आपल्या शरीराचा क्षय म्हणजे झीज होऊ द्यायची नसेल तर तुपाची आपल्याला अतिशय मदत होते. आपले शरीर अक्षय्य बनते हे मला अक्षय्य तृतीयेला उमजले हा योगायोग आहे.

या पुस्तकातील लिखाण मात्र मी केले नाही हे आधीच नमूद करतो. ही सुरवातीची दोन पान सोडली तर बाकी सर्व मी internet वर शोधून यात टाकले आहे. त्यामुळे शोधाशोध करण्याखेरीज मी काहीच केलेले नाही याची सर्व वाचकांनी नोंद घ्यावी. तसेच त्याची सत्यताही वाचकांनी पडताळून पहावी.

तुपाचा उल्लेख श्रीमद्भगवद्गीतेच्या सतराव्या अध्यायात आढळतो. तो प्रथम सांगतो, कारण तो माझा लाडका विषय

आहे.

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः ॥८॥

या श्लोकात भगवंत सात्विक मनुष्याला कोणता आहार प्रिय असतो ते सांगतात. हा आहार आदर्श आहार म्हणूनही ओळखला जातो. जे जेवण आयुष्य, सत्त्वगुण, ताकद, आरोग्य, सुख, प्रेम वाढविते आणि जे रसयुक्त, स्निग्धयुक्त, स्थिर म्हणजे शरीरात जास्त काळ टिकणारे व मनाला आवडणारे असते ते भोजन सात्विक माणसांना आवडते. यात स्निग्धपणा हा फक्त तुपाने येऊ शकतो. बाकी कुठल्याही तेलाने स्निग्धता आणता येत नाही. दुसरा उल्लेख नवव्या अध्यायाच्या सोळाव्या श्लोकात सापडतो. त्यात तर भगवंतांनी यज्ञात हवन केले जाणारे हुतम् अर्थात तूप मी आहे असे सांगितले आहे. म्हणजेच ही भगवंतांची विभूती आहे की जी आपण खाऊ शकतो.

आता गीतोसारख्या जीवनशास्त्रपर ग्रंथात, जो ग्रंथ तत्त्वज्ञानाचा मुकुटमणी समजाला जातो आणि महर्षी व्यासांनी ज्या ग्रंथाबद्दल असे म्हटले आहे की

गीता सुगीता कर्तव्या किमन्यै शास्त्रविस्तरैः

अर्थात : गीतेचा चांगला अभ्यास करून त्यातील तत्त्वज्ञान आचरणात आणणे हे आपले कर्तव्य आहे आणि एकदा का हे आपण साध्य केले की अन्य शास्त्रांच्या विस्तारपूर्वक अभ्यासाची आपल्याला आवश्यकताच भासत नाही, अशा गीतेत ज्या तुपाचा उल्लेख आहे ते तूप आपण खाल्लेच पाहिजे ना ? यासाठी पुढील लिखाण वाचा व मग तुम्हीच काय तो निर्णय घ्या.

आता तुपाचे गुणधर्म व उपयोग देत आहे. यातील सर्व

मुद्यात देशी गाईचे साजूक तूप अपेक्षित आहे. कारण तेच तूप सर्वात चांगले व गुणकारी असते. त्यामुळे तूप असा जेथे जेथे उल्लेख असेल तेथे तेथे देशी गाईचे तूप असे वाचावे.

१. आयुर्वेदानुसार तुपात अनेक औषधीय गुणधर्म आहेत म्हणून त्याला ओजवर्धक म्हणजेच आयुष्यवर्धक म्हटले जाते. त्यासाठी रोज ३-४ चमचे पातळ तूप (७.५-१० ग्रॅम) पोटात गेलेच पाहिजे.

२. तूप हे स्निग्ध, शीत, बुद्धिवर्धक, नेत्राची ज्योती वाढविणारे, सांध्याची कार्यशक्ती वाढविणारे आणि त्वचेचे तेज वाढविणारे आहे.

३. तुपाने शरीरातील अतिरिक्त उष्णता कमी होते, आम्लपित्त विकारात ते उपयुक्त असते.

४. गर्भवती स्त्रियांनी बाळंतपणात रोज १०-१२ चमचे तूप खाल्ल्यास बाळाचा रंग उजळतो, ते सुदृढ होते, त्याची प्रतिकारशक्ती वाढते. तसेच त्या स्त्रीची प्रकृती गर्भारपणात उत्तम राहाण्यास मदत होते.

५. तुपाच्या नियमित सेवनाने शरीराचे उत्तम पोषण होते. कृश प्रकृती असणा-या व्यक्तींचा अशक्तपणा कमी होतो. पित्ताची तक्रार असल्यास, शौचाला नीट साफ होत नसल्यास १ कप गरम दुधात तुपाचे २ चमचे साजूक तूप घालून रोज रात्रीच्या जेवणाच्या १०-१५ मिनिटे आधी घ्यावे.

६. गूळ आणि तूप हे पदार्थ अतिशय पौष्टिक आहेत. तसेच गूळ आणि दाण्यांचा तुपात केलेला लाडूही पौष्टिक असतो.

७. तुपाने त्वचेला तेज येते व सौंदर्य खुलते. गाईचे दूध, दही, तूप, गोमूत्र व शेण यांच्या मिश्रणाला पंचगव्य असे म्हणतात. आयुर्वेदात याला औषध म्हणून मान्यता आहे. याच्या उपयोगाने

शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते व आजार मुळापासून नष्ट होतात. तारूण्य टिकून राहाते व वृद्धपणा दूर राहातो.

८. तुपाने मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक विकास होतो. तसेच बल, वीर्य व आयुष्य वाढते आणि पित्त शांत होते. स्त्री पुरुषातील संबंधातील समस्या दूर होतात.

९. तुपाने युवावस्था (तारूण्य) दीर्घकाळ टिकून राहते. काळ्या गाईच्या तुपाने वृद्ध व्यक्तीही तरूणासमान दिसते.

१०. एक ग्लास दुधात एक चमचा तूप आणि खडीसाखर टाकून प्यायल्यास शारीरिक, मानसिक कमजोरी दूर होते.

११. तुपाच्या नियमित सेवनाने हृदय मजबूत होते. तुपाच्या सेवनाने चरबी - कोलेस्ट्रॉल वाढते ही चुकीची समजूत आहे. उलट तुपामुळे रक्तातील सर्वात वाईट कोलेस्ट्रॉल कमी होते आणि चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढते. तुपात कोलेस्ट्रॉल असते पण ते शरीरात गेल्यावर परावर्तित होत नाही. त्यामुळे ते घातक नसते असे काही शास्त्रज्ञांचे मत आहे. मात्र तूप पचवायला व्यवस्थित व्यायाम करावा लागतो. तो न करणा-यांनी तूप खाऊ नये. किंबहुना दिवसाकाठी दोन वेळा आवश्यक तेवढा व्यायाम न करता दोन वेळा जेवण हेही चुकीचे आहे.

१२. तुपामध्ये कॅल्सरशी लढण्याची शक्ती असते.

१३. साप चावल्यास १००-१५० ग्रॅम तूप आणि शक्य तितके कोमट पाणी पीडित व्यक्तीला पाजावे म्हणजे उलटी आणि जुलाब होऊन विष बाहेर पडते.

१४. हातापायात जळजळ होत असल्यास तुपाने तळव्यांना मालिश करावे.

१५. जखमेवर तूप लावल्यास जखम लवकर भरून येते.

१६. तूप खाल्ल्यावर भूक वाढते. तूप अग्निवर्धक आहे. तुपामुळे जठराग्नी प्रज्वलित होतो व जेवण चांगले जाते. तूप डोळ्यांनाही हितकारक आहे.

१७. तुपाने स्वरयंत्र सुधारते व आवाज चांगला होतो. तूप योगवाही आणि रसायन गुणधर्माचे आहे.

१८. तुपात अनेक औषधी गुणधर्म आहेत. त्यामुळे आयुर्वेदात अनेक औषधीद्रव्ये तुपात सिद्ध करून त्यांचे औषध बनविले जाते.

१९. तुपाने छातीवर मालिश केल्यास कफ बाहेर पडण्यास मदत होते.

२०. डोके दुखत असल्यास, झोप येत नसल्यास, नाक चोंदले असल्यास नाकात कोमट तुपाचे दोन थेंब टाकावेत. कपाळावर हलकेच तुपाने मालिश करावे.

२१. शंभरवेळा धुतलेले तूप (शतधौत घृत) त्वचाविकार, जखमा, अंगाला खाज, पायांच्या टाचा फुटणे, अंग फुटणे इत्यादी विकारात उपयुक्त औषध आहे.

२२. तूप किंचित कोमट करून खाल्ल्यास उचकी थांबते. तुपाचे थेंब नाकात टाकल्यास नाकातून रक्त पडणे थांबते. तुपाने मूळव्याध बरी होते.

२३. संध्याकाळी घरात देवासमोर तुपाचे निरांजन लावून शुभंकरोति व अन्य स्त्रोत्रे म्हटली की मनाला प्रसन्न वाटते. मनावर उत्तम संस्कार होतात. दिवसभराचा थकवा दूर होतो. निरांजन अथवा दिव्यात तूप जाळले की वातावरण शुद्ध व पवित्र होते. म्हणूनच यज्ञात तुपाची आहुती देण्याची आपली फार प्राचीन प्रथा आहे. यासाठी जरी आपल्याला यज्ञ करणे शक्य झाले नाही तरी आपण रोज दोनदा अग्निहोत्र करू शकतो ज्यात गाईच्या शेणकुटावर

अग्नी प्रज्वलित करून गाईच्या तुपाची व गाईच्या तुपात भिजवलेल्या तांदळाची आहुती सूर्याला दिली जाते.

२४. ज्या लोकांना तूप अजिबात आवडत नाही त्यांच्या नकळत ते त्यांना दिले पाहिजे कारण तूप शरीराला अत्यंत आवश्यक, गुणकारी व उपयुक्त आहे. अशा लोकांना कणकेत मोहन म्हणून तूप वापरून पोळी करून द्यावी.

२५. उच्च रक्तदाब, धमनीविकार, हायहोमोसिस्टीन, अर्धांगवात, अमिबायसिस हे विकार असलेल्यांनी तूप खाऊ नये. खाल्ल्यास फक्त एक चमचा तूप खावे. अतिस्थूल, बैठे काम करणा-यांनी तूप बेताने खावे.

२६. पुरणाची पोळी, गुळाची पोळी, साटोरी, उकडीचे मोदक या सर्व पदार्थांबरोबर भरपूर तूप खाल्ल्यास या पदार्थातील उष्णता बाधत नाही.

२७. खजूर आणि तूप हा एक उत्तम खुराक आहे. व्यायाम करणा-यांनी हा खुराक जरूर घ्यावा. जरी तुम्ही वजन कमी करत असाल तरीही ४-५ खजूरात तूप घालून ते जरूर खावेत.

२८. हळद, आवळकाठी आणि तूप असे एकत्र करून जेवणाच्या आधी खाल्ल्यास डायबेटीस न वाढता कमी होऊ शकतो.

२९. रवा, दूध, साखर आणि तूप हे सम प्रमाणात घेऊन केलेला शिरा हा देवाधीदेव श्रीहरी विष्णू यांच्या सत्यनारायणाच्या पूजेला केला जातो. तो प्रसाद म्हणून तर खावाच पण भरपूर व्यायाम करणा-यांनी आठवड्यात एकदा असा शिरा खायला हरकत नाही.

३०. तोंड आले असल्यास, तोंडात फोड झाले असल्यास अथवा जिभेला फोड आले असल्यास त्याला तूप लावावे. तसेच उष्णता कमी करण्यासाठी शीतली प्राणायाम करावा.

## आता तुपाबद्दलचा एक इंग्रजी लेख देत आहे.

In India, ghee has always been a sacred and celebrated symbol of auspiciousness, nourishment and healing; especially in the daily rituals of cooking and worship.

Ghee is premium cooking oil celebrated for its taste, nutritional benefits, and medicinal qualities. Ayurveda, the ancient medical science of India, recognizes ghee as an essential part of a balanced diet, and considers it to be the best fat one can eat. Ghee is the very essence of butter; the end result of a long, slow, careful clarification process that removes all the moisture, milk solids and impurities. The absence of milk solids and water in ghee make it completely shelf stable. Ghee has one of the highest flash points (485°F) which make this oil the best choice for high temperature cooking.

Ghee is comprised of full spectrum short, medium and long chain fatty acids, both unsaturated and saturated. Ghee contains Omega 3 and Omega 9 essential fatty acids along with vitamins A, D, E and K. Ghee made from organic butter of pastured cows is one of the highest natural sources of CLA (Conjugated Linoleic Acid). 9 phenolic anti-oxidants, as well as numerous other minerals are present in ghee.

Ghee is known as a substance that gives longevity; its elemental qualities balance the aging characteristics by enriching the living body.

Ghee has been used for centuries as a digestive and elimination aid, for energy, sexual vitality, skin and eye health, as a lubricant for the joints and for alkalizing the blood.

The purity of ghee allows it to be deep penetrating and nourishing as it passes through the lipid membranes of cells. For this reason, the vitamins and minerals from food cooked in ghee will be drawn deep into the body where they impart the most benefit. The assimilation of the nutrients increases

when suspended in a ghee matrix. When you add spices to ghee to cook with the flavor is carried deep into the food. Many herbal preparations use ghee as the carrier oil because of these characteristics.

## Nutrition Facts of Ghee

In Half Tea Spoon (2.5 g)

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Calories            | 21.9     |
| Calories from Fat   | 22.4     |
| Total Fat           | 2.500 g  |
| Saturated Fat       | 1.500 g  |
| Polyunsaturated Fat | 0.092 g  |
| Monounsaturated Fat | 0.720 g  |
| Cholesterol         | 6.400 mg |
| Sodium              | 0.040 mg |
| Potassium           | 0.120 mg |
| Protein             | 0.007 mg |
| Vitamin A           | 2 %      |
| Vitamin E           | 0.25 %   |

## लेखकाचा परिचय

Birth Date 06/11/1964 Time 02:46 at Kolhapur. १९७० सालापासून पुण्यात स्थायिक.

Mechanical Engineer having own industry in MIDC Bhosari.  
Software Engineer having developed Analysis Software for Stock Market.

१९९७ पासून प्रतिदिनी श्रीमद्भगवद्गीतेचा अभ्यास आचरण आणि प्रचार. जीवनाकरिता श्रीमद्भगवद्गीता पुस्तक आणि प्रवचन. अष्टांग योग साधना - मार्गदर्शन. यम आणि नियम पुस्तक आणि प्रवचन. संजीवनी प्राणायाम ही विद्या शिकवतात. याच्या नियमित सरावाने अनेक व्याधीपासून मुक्तता. निरोगी जीवनाची सूत्रे व मनाच्या श्लोकातील श्रीराम याविषयावर पुस्तक आणि प्रवचन. निरोगी जीवनाकरिता Body Composition Analysis करून मार्गदर्शन.

With my wife Gauri we are running Viviana Preschool & Creche. Also govt approved Teacher Training Course and many other activities.

सुरेल सावन प्रकाशन या संस्थेचे प्रकाशक आणि विविध पुस्तके व CD यांचे त्यामार्फत प्रकाशन. सामान्य लेखकांचे लिखाण अगदी कमी प्रतीच्या स्वरूपात प्रकाशित केले जाते.

शास्त्रीय संगीताची आवड असून त्यांचे गाण्याचे मध्यमापर्यंतचे शिक्षण झाले आहे. ते संगीत संयोजन करू शकतात. त्यांना गिरिभ्रमणाची आवड असून संह्याद्रीतील अनेक डोंगर त्यांनी पालथे घातले आहेत व हिमालयातील १७,१०० फूट उंचीचे शिखर त्यांनी सर केले आहे.

संख्याशास्त्रानुसार जन्मतारखेप्रमाणे स्वभावातील गुण व दोष सांगणारे कागद आमच्या संकेत स्थळावर पहायला मिळतील.

## आमची इतर प्रकाशने

कोल्हापूरचे सुप्रसिद्ध संगीततज्ज्ञ अॅड. बाबुराव जोशी यांचे

१. बाल संगीत - शास्त्रीय संगीत शिकविणारी अभिनव योजना. CD व पुस्तक.
२. संगीताचा रसास्वाद - हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत जाणून घेण्यासाठी एक अनोखी सप्रयोग बैठक. CD व पुस्तक.
३. छंद, शास्त्र आणि संगीत - छंद व वृत्त यांच्या चाली जाणून घेण्यासाठी. CD व पुस्तक.
4. Introducing Indian Music - Series of 8 Demonstration lectures on Indian Classical Music. Artist : Sarala Bhide, Pt. Jasraj, Pt. Laxmi Shankar, Pt. Jitendra Abhisheki. CD
५. शास्त्रीय संगीत गायन - बाबुराव जोशी.
६. उपशास्त्रीय संगीत गायन - बाबुराव जोशी.
७. तबला रियाज - तबल्याचा शास्त्रोक्त रियाज करण्यासाठी.
८. संध्या महामंत्र - दैनंदिन जीवनात संध्या करण्यासाठी.
९. शुभंकरोति - शुभंकरोति, गणपती स्त्रोत्र, मारूती स्त्रोत्र, गणपती अथर्वशीर्ष, श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय १५, श्रीरामरक्षा यांचे तंबोरा वाजवून पारंपारिक चालीत पठण. CD व पुस्तक.
१०. श्री गणपती अथर्वशीर्ष : तंबोरा वाजवून संध लयीत सहा वेळा केलेले पठण व फलश्रुती.
११. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय या मंत्राचा मंद सप्तकातील पंचमा पासून ते तार सप्तकातील रिषभा पर्यंत सुरात केलेला जप.
१२. जीवनाकरिता श्रीमद्भगवद्गीता - पुस्तक.
१३. यम आणि नियम - पुस्तक.
१४. निरोगी जीवनाची सूत्रे - पुस्तक.
१५. मनाच्या श्लोकातील श्रीराम - पुस्तक.
१६. मुखांची लक्षणे - पुस्तक.