

संपादकीय

निसर्गाने मानवाला सर्व प्रकारची साधनसंपत्ती भरभरून दिली आहे, तसेच मानवानेही आपल्या बुद्धिमत्तेच्या जोरावर अनेक गोष्टींचा शोध लावला आहे. अनेक पदार्थांचे नवेनवे गुणधर्म शोधून त्यांचा व्यवहारात उपयोग करून घेतला आहे. मात्र कुठल्याही गोष्टीचा अतिरेक केला की त्याचे फायदे कमी व नुकसानच जास्त होते. हीच बाब आता पुन्हा एकदा अधोरेखित झाली आहे ती प्रतिजैविकांच्या बाबत. खरे तर प्रतिजैविके म्हणजेच antibiotics हे मानवाला मिळालेले एक मोठे वरदान होते. अनेक दुर्धर व मारक आजारांवर मात करण्याची शक्ती प्रतिजैविकांच्या शोधाने मानवाच्या हातात आली. परंतु ह्या शस्त्राचा उपयोग जसजसा विविध आजारांमध्ये दिसून येऊ लागला तसतसा त्याचा अनिर्बंध वापर होऊ लागला. आजार कुठला, त्याची अवस्था काय, रुग्णाचे बल किती याचा कुठलाही विचार न करता ही 'जादूची गोळी' सरसकट सर्व रुग्णांना दिली जाऊ लागली. आपल्यासारखा देशात जेथे डॉक्टरांच्या प्रिस्क्रीप्शनशिवाय कुठलेही औषध केमिस्ट स्वतःच रुग्णाला देतो, अशा ठिकाणी, एकतर स्वतःच्याच मनाने वा केमिस्टच्या सल्ल्याने रुग्णच ही प्रतिजैविके खाऊ लागले. याचा व्हायचा तोच परिणाम झाला. सुरवातीला या नव्या शस्त्राला घाबरून रुग्णाचे शरीर सोडून पळणारे जीवाणू हळूहळू या प्रतिजैविकांची ताकद जोखून त्यांना दाद देईनासे झाले. मग अजून तीव्र, अजून मारक, अजून संहारक प्रतिजैविके शोधण्याची स्पर्धाच सुरू झाली. परंतु एखादाच देवी किंवा प्लेगच्या आजारासारखा आजार सोडला तर बहुतांशी रोगांचे जीवाणू या प्रतिजैविकांना पुरून उरले आहेत व नवनव्या प्रतिजैविकांच्या स्वरूपानुसार आपल्यात बदल घडवून नव्या रूपात, नव्या ताकदीने नव्या रोगकारक क्षमतेने उभे राहात आहेत. औषधांची वाढलेली संहारकता मग जीवाणूंच्या बरोबरीने किंवा कधीकधी त्यांच्याऐवजीच शरीराच्या पेशींनापण घातक ठरते आहे. त्यात नुकत्याच झालेल्या एका सर्वेक्षणात एक धक्कादायक गोष्ट समोर आली आहे ती अशी की प्रतिजैविकांना दाद न देणाऱ्या जीवाणू हल्ल्यामुळे होणाऱ्या मृत्युचे प्रमाण हे घरच्यापेक्षा रुग्णालयात

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ११ • अंक ६ • भारतीय सौर आषाढ १, शके १९३६ • २२ जून २०१४

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कट्टे
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग), एम्.ए.(संस्कृत)

गेल्या अंकात आपण क्षकिरण तपासणीबद्दल सविस्तर माहिती बघितली होती. एकप्रकारे शरीराच्या आतील भागात डोकावण्याचाच हा प्रकार आहे. मात्र या तपासणीच्या काही मर्यादा आहेत, जसे क्षकिरण तपासणी ही फक्त द्विमिती मध्येच होते. यामुळे एखाद्या अवयवाची मागची बाजू, कडेचा भाग इत्यादी बघणे शक्य नसते. तसेच सूक्ष्म गोष्टी, जसे छोटे खडे वगैरे यात स्पष्ट दिसतातच असे नाही. यामुळे या तंत्रात सुधारणा करून पुढे सीटी स्कॅनची निर्मिती झाली. याचे पूर्ण नाव CAT Scan. म्हणजे Computerised Axial Tomography असे आहे. यात डोक्यापासून पायापर्यंत सर्व शरीराच्या त्रिमित प्रतिमा घेणे शक्य झाले. तसेच गॅसेसमुळे जे क्षकिरण प्रतिमेत अडथळे येत तेही या तंत्रात दूर झाले. यामध्ये एका बोगद्यासारखा यंत्रात रुग्णाला झोपवले जाते व ज्या अवयवाची प्रतिमा घ्यायची आहे त्या अवयवाच्या (उदा. डोके/मेंदू) सर्व बाजूंनी गोलाकार पद्धतीने क्षकिरण सोडून प्रतिमा घेतल्या जातात. या प्रतिमांच्या एकत्रीकरणातून त्या अवयवाची त्रिमित प्रतिमा (Three dimensional Image) बनवली जाते व हे सर्व काम अचूकपणे संगणकाद्वारे केले जाते. मात्र यामध्ये क्षकिरणांचे वापरले जाणारे प्रमाण अवयवानुसार साध्या एकसरे पेक्षा ५० ते २०० पट जास्त असते. यामुळे या ही तपासण्या आवश्यक तेवढ्याच प्रमाणात कराव्यात.

या तंत्राचे साध्या क्षकिरण प्रतिमेपेक्षा अजून वेगळेपण म्हणजे साध्या क्षकिरण यंत्राद्वारे एकाच पातळीवर प्रतिमा घेतली जाते. व यात हाडाच्या मागील किंवा आतील भागाची प्रतिमा मिळत नाही. सीटी स्कॅन मध्ये ही उणीव दूर करण्यात आली आहे. यात संगणकाद्वारे ५ मिमि

(पान ४ वर)

आयुर्वेदातील त्रिदोष विचार

वैद्या सौ. मीनल बडवे

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई); एम्.डी.(आयु) (मुंबई)
एम्. ए. (संस्कृत), डिप्लोमा इन योग (मुंबई)

मागील लेखात आपण दोष म्हणजे काय, या दोषांचा व पंचमहाभूतांचा असणारा संबंध हे सर्व जाणून घेतले. या लेखात आपण वातदोषाच्या गुणधर्मांचा विचार करूया.

वातदोषाला विजेची उपमा दिली जाते. म्हणजे बघा हं! वीज आपल्याला प्रत्यक्ष डोळ्यांनी दिसत नाही. पण त्यामुळे होणारी कामे आपल्या लक्षात येतात. विजेमुळे दिवा लागतो, विजेमुळे पंखा फिरतो. अशी ही कामे करताना वीज वीजवाहक तारामधून एका ठिकाणाहून दुसरीकडे जात असते पण आपल्याला दिसत नाही. तसंच हा वातही आपल्याला दिसत नाही, पण त्याच्या कार्यावरून त्याचे अस्तित्व आपल्याला समजून घेता येते. त्याची कामेही त्याच्या गुणांनुसारच घडत असतात.

वात गुण - 'तत्र रूक्षो लघुः शीतः खरः सूक्ष्मश्चलोऽनिलः।'

येथे अनिल म्हणजेच वायु. हा वात रूक्ष, लघु, शीत, खर, सूक्ष्म आणि चल या गुणांनी युक्त असतो. या प्रत्येक गुणाची आपण सविस्तर माहिती घेऊया.

रूक्ष : वायु हा रूक्ष (dry) आहे. म्हणजे तो कोरडेपणा (dryness) आणणारा आहे. स्निग्ध गुणाच्या विरुद्ध असा हा गुण आहे. थंडीमध्ये आपली त्वचा कोरडी होते, ते वाताच्या रूक्ष गुणामुळे. यासाठी आपण व्यवहारातलेच एक उदाहरण घेऊया. ओले कपडे वाळवण्यासाठी एक तर आपण ते उन्हात घालतो किंवा खोलीतला पंखा मोठा (fast) करतो. पंख्यामुळे वायुवहन जोरात होते व वायु ओल्या कपड्यातून पाणी शोषून घेतो. अशाच पद्धतीने आपल्या शरीरातील पाणी, स्निग्धता शोषण्याचे काम वात करतो. म्हणून आपल्या त्वचेतील स्निग्धता कमी होऊन कोरडेपणा वाढतो. अगदी अशीच स्थिती शरीराच्या आतही घडते. म्हणजे आतड्यांमधील पाणी वाताच्या रूक्षतेने शोषले जाते, आतड्यांना कोरडेपणा येतो आणि मलप्रवृत्ती ही कठीण होते.

लघु : वाताच्या या गुणामुळे शरीराला लाघवता म्हणजे हलकेपणा येतो. शरीराचा जडपणा कमी होतो. जसे उपवास केला की पोटातील जडपणा जाऊन हलके वाटते. व्यायाम केला की शरीर हलके होते. कारण जड पदार्थांना गति कमी असते पण हलके पदार्थ गतिमान असतात. म्हणूनच वायुची गति योग्य राहण्यासाठी, आपले दैनंदिन व्यापार सुरळीत

चालण्यासाठी वाताच्या या लघु गुणाचीच आवश्यकता असते.

शीत : थंड पदार्थ किंवा थंड स्पर्श यामुळे वात वाढतो. याच्या उलट उष्ण गुणामुळे वात कमी होतो. म्हणजे वातामुळे होणारा त्रास कमी होतो. फ्रीजमधील पदार्थ, मुख्यतः थंड पाणी यामुळे वात वाढतो, तसेच ए. सी.चा अतिरेक झाल्याने (घरातही ए.सी., ऑफीसमध्ये ही ए. सी.) वात वाढतो. अहो, इतकंच कशाला, सतत पंख्याखाली बसणे, ट्रेनमध्ये Window seat पकडून तोंडावर गार वारा घेणे, केस धुऊन पंख्याखाली वाळवणे अशा अनेक बारीक-सारीक कारणांनी शरीरात वाताचा जोर वाढतो. पण याचा अर्थ असा नाही की हा गुण त्रासदायकच आहे. तर त्याचा काही विशेष उपयोगही होतो. ज्यावेळी अति थंडीमध्ये शरीरात उष्णता टिकून राहावी अशी गरज असते, तेव्हा निसर्गतः त्वचेवरील छिद्रे बंद करून उष्णता शरीरात टिकवली जाते. हे काम वाताच्या शीत गुणामुळे होते.

खर : खर म्हणजे खरखरीत. पारिजातकाचे पान किंवा सागाचे पान जसे खरखरीत असते तसे. या खर गुणामुळे चरबी घासून, तासून कमी केली जाते. म्हणजेच मेद व मांसधातू कमी होतो. म्हणूनच वात प्रकृतीची माणसे ही बारीक असतात. सहसा त्यांचे वजन जास्त वाढत नाही.

सूक्ष्म : वायूच्या या गुणामुळे शरीरातील बारिक अणुरेणूपर्यंत जाऊन तो कार्य करत असतो. सूक्ष्मातिसूक्ष्म भागांपर्यंत रक्त पोचणे, संवेदना पोचणे इ. कामे यामुळेच शक्य होतात. अगदी पायाच्या करंगळीपर्यंत संवेदना जाणवणे, तसेच हातापायांना मुंग्या येणे (काहीही आजार नसताना) हे वाताच्या सूक्ष्म गुणामुळे शक्य होते. पण मधुमेही व्यक्तींमध्ये कित्येकदा वाताचे कार्य बिघडून संवेदना पोचत नाहीत (Diabetic Neuropathy) व पायाला जखम होऊन ती चिघळत जाते. (gangrene)

चल : चल म्हणजे स्वतःची गति असलेला. वायूला स्वतःची गति आहे. कफ व पित्त यांना स्वतःची गति नाही. त्यांना एका स्थानापासून दुसऱ्या स्थानापर्यंत जाण्यासाठी वाताची मदत लागते. शरीरातील प्रत्येक अवयवाची हालचाल होते ती वातामुळे म्हणजेच हृदय, फुफुस, आतडी यांना जी गति आहे ती वाताच्या चल गुणामुळे. इतकेच नव्हे तर चालणे, बोलणे, अगदी डोळ्यांच्या पापणीची हालचाल ही वातामुळे होत असते. आपल्या शरीराची उत्पत्ति, स्थिती व लय या तीनही अवस्था घडून येतात ते वाताच्या गतिमुळेच अर्थात वार्धक्यावस्थेत शरीराची झीज जास्त वेगाने होते.

या महत्त्वाच्या गुणांबरोबरच वाताचे इतरही काही गुणधर्म

(पान ४ वर)

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

ज्येष्ठ अभिनेता व स्वसंमोहन अभ्यासक
एलिकिसर संमोहन विकास अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे.

तुका म्हणे होय मनाशी संवाद आपुलाचे वाद आपणाशी ।।

- संत तुकाराम महाराज

वैयक्तिक गुणवत्ता व त्या गुणवत्तेतील अद्वितीयता ही तुमचे भवितव्य ठरविणार आहे. हे जोड सत्य, ठरविलेली गोष्ट दृढ निश्चयाने पार पाडण्याची इच्छा धरणाऱ्यांसाठी असलेलं धगधगतं संयंत्र आहे.

तसं पाहिलं तर प्रत्येक व्यक्ति ही प्रगती करण्यासाठी, भरभराट होण्यासाठी लागणाऱ्या अद्वितीय गुणांनी युक्त असते, कारण मानव या नात्यानं नैसर्गिकरित्या तुम्हाला प्राप्त झालेली अद्वितीयता हाच तुमच्यात असलेल्या गुणाचा पाया आहे, आणि एकमेवाद्वितीय म्हणवून घेण्याचा तुम्हाला हक्क आहे. असं हे अतिसामान्यत्वाचं स्थान प्राप्त करून घेण्यासाठी, तुमच्याजवळ असलेल्या गुप्त धनाची तुम्हाला जाण असणंही गरजेचं आहे.

परंतु कांहीजण इतके मानसिक दुर्बल, असुरक्षित असतात की त्यांचं उद्दिष्ट ठरलेलंच असतं. 'ठेविले अनंते तैसेची रहावे.'

विदा करंदीकरांची एक कविता आहे...

“ तेच ते तेच ते माकडछाप दंतमंजन...

पुन्हा पुन्हा तेच रंजन.

पुन्हा पुन्हा तेच भोग आसक्तीचे तेच रोग.

असे हे असंतुष्ट, कांही उद्दिष्ट नसलेले,”

उदास, भकास, पराभूत, रोजचा दिवस निघतो आहे ना, बस झालं. अशा माणासांना समुपदेशन किंवा व्यावसायिक मानसोपचाराची गरज असते. जर खरोखर तशी गरज असेल तर उपचार घ्यायला हवेत. दुसरा एक विचार आहे. प्रत्येकात साधर्म्य आहे. तसेच प्रत्येकात भिन्नता आहे. दोन्ही विधाने शास्त्रीयदृष्ट्या बरोबर आहेत व तात्विकदृष्ट्या वैध आहेत. माणसामाणसात साधारणपणे ओळखू न येण्याइतकं (म्हणजे हा माणूस अमूक एक देशातील आहे असे म्हणण्याइतका) फरक असू शकतो हे आपणा सर्वांना माहित आहे. असंही म्हणता येतं की प्रत्येक दुसऱ्या माणसात काही ना काही वैशिष्ट्यपूर्ण फरक असतो. अगदी क्वचित पाच दहा लाखात एखादं उदाहरण असं आढळत की वरवर पहाता एखादा माणूस अगदी दुसऱ्यासारखा दिसतो. अगदी एकाला झकून दुसऱ्याला दाखवावा तसा. परंतु चालणं, बोलणं, सर्व अवयव निरखून पाहिले तर लक्षात येतं की नाही नाही, दोघांच्यात चांगलाच फरक आहे.

आश्चर्य वाटेल की गुन्हेगारांना पुन्हा ओळखण्यासाठी त्यांच्या शरीराच्या अवयवांची मोजमापं लिहून ठेवायची पद्धत होती, उदा. बोटांची

लांबी, नाक, वरचा ओठ, कान, या नोंदीमुळे, गुन्हेगार पुन्हा बिनचूक ओळखला जाई पण या अवघड, किचकट पद्धतीला मागं टाकून आणखी एका बिनचूक पद्धतीचा शोध लागला, तो म्हणजे माणसांच्या बोटांच्या ठशांचा. कारण एका माणसाच्या बोटांवरील रेषांसारख्या रेषा जगात कोणत्याही माणसाच्या बोटावर आढळणार नाहीत. इतकंच नाही तर कोणत्याही मेलेल्या किंवा जन्माला येणाऱ्या माणसाच्या बोटावरील रेषा, कोणत्याही माणसाच्या बोटावरील रेषांशी जुळणार नाहीत. आहे की नाही निसर्गाचा चमत्कार. त्याचप्रमाणे, एखाद्या व्यक्तीच्या आवाजाच्या रेकॉर्डिंगशी व नेत्रपटलाशी दुसऱ्या कोणत्याही व्यक्तीच्या आवाजाचे रेकॉर्डिंग व नेत्रपटल जुळणार नाहीत, तत्वतःच कोणत्याही दोन व्यक्ति एकाच वेळी एका जागेवर उभ्या राहू शकत नाहीत. दोन व्यक्ति एकाच वस्तुकडे बघत आहेत. असा फोटो घेतला तरी त्या दोघांचं बघणं एकसारखं वाटणार नाही. तेव्हा थोडक्यात असं म्हणता येईल की जगातल्या कोणत्याही दोन व्यक्तींमध्ये भिन्नता असते.

भावनिक वैयक्तिकता

सर्व शक्यता पाहिल्या तरी असं लक्षात येतं की कोणत्याही दोन व्यक्तींचा व्यक्तिनिष्ठ अनुभव एकच असतो असं नाही, किंबहुना एकच नसतो. असं आपण मानतो की प्रेम करताना आपल्या काय भावना होतात हे आपल्याला समजतं, रागावल्यावर, हेवा केल्यावर आपल्याला काय वाटतं, जाणवतं हेही आपल्याला समजतं. पण हे सिद्ध करणं कठीण आहे. कोणत्याही दोन व्यक्ती वर दिलेल्या मुद्यांच्या बाबतीत भावना व्यक्त करत असतील, तर त्या भावनांचं प्रमाण सारखं असेल का? म्हणजे एकाच प्रकारे एकाच प्रमाणांत प्रतिक्रिया होत असतील का? प्रत्येकाच कधी ना कधी डोकं दुखतं, पण दोन माणसाना सारखीच म्हणजे तेवढ्याच तीव्रतेची डोके दुखी होऊ शकते का? एक माणूस दुसऱ्याचं दुःख अनुभवू शकतो का? दुःख तर सर्वांच्या बाबतीत दुःखच असतं, पण एकाला ज्याप्रकारे दुःख होतं, त्याप्रकारे दुसऱ्याला होत नाही, तिसऱ्याला होत नाही. तिरस्कार आणि प्रेम व्यक्ती व्यक्ती गणिक भिन्न असतात, ज्याप्रमाणे प्रत्येकाच्या बोटावरच्या रेषा भिन्न असतात.

माणसामाणसांतील संबंधांचं मानसशास्त्र असं सांगतं की ज्या कुटुंबाच्या चौकटीत मुलं वाढतात, मोठी होतात, त्या वातावरणाचा त्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासावर मोठ्या प्रमाणावर परिणाम होतो. उदाहरणच द्यायचं तर पालकांच्या मोठ्या मुलाकडून असणाऱ्या अपेक्षा आणि त्याला दिलेली वागणूक ही लहान मुलाच्या तुलनेत म्हणजे त्याला पालकांकडून मिळणाऱ्या प्रतिसादाच्या तुलनेत वेगळी असते. सारखी नसते व पुढे नंतरच्या मुलांच्या तुलनेत आणखी बदलत जाते. त्यामुळे एक निष्कर्ष निघू शकतो की एकाच कुटुंबात राहून (२-३ मुलं असतील तर) मुलांना वेगवेगळ्या वातावरणात वाढल्याचा अनुभव मिळतो. कारण मुलं दोन पिढ्यांतलं अंतर असतं, त्यात वाढतात. जरी पालक त्यांच्याकडून प्रामाणिकपणे सांगत असतील की आम्ही मुलांना सारखंच वाढवतो तरी हे सांगत असताना ते नकळत विसंगत बोलतात.

क्रमशः

(पान १ वरून)

जास्त आहे. व त्यातही रुग्णालयातील सर्वात कार्यक्षम व सुरक्षित मानला जाणारा विभाग म्हणजे आयसीयू. या आयसीयू मधील, जीवाणुमुळे होणाऱ्या मृत्युचे प्रमाण साध्या विभागापेक्षा अनेकपट जास्त आहे. येथे हे नमूद करणे आवश्यक आहे की यापैकी बहुतेक रुग्णांना जीवाणू संसर्ग हा रुग्णालयातच झाला होता. यात साध्या वॉर्डात जीवाणू संसर्ग होऊन मृत्युचे प्रमाण १०-१४ टक्के आहे तर हेच प्रमाण 'आयसीयू' मध्ये ३०-३५ टक्के आहे. यामुळे येता जाता बारीकसारीक आजारांसाठी रुग्णालयात व त्यातही आयसीयूत दाखल होण्यातला धोका स्पष्ट आहे. या समस्येपासून सुटका होण्यासाठी रुग्णांनी आपल्या मनाने औषधे घेणे टाळले पाहिजे. तसेच डॉक्टरांनी औषधांच्या वापरावर संयम बाळगणे आवश्यक आहे. उंदीर मारण्यासाठी पिंजरा ठेवून त्याला पकडायचे व मग फटका मारून मारायचे का पटकन मारण्यासाठी मशीनमगच्या गोळ्या बेछूटपणे उडवायच्या याचा विचार करण्याची वेळ आता आली आहे.

(पान १ वरून)

अंतराच्या वेगवेगळ्या पातळीवर प्रतिमा घेतल्या जातात. तसेच यामध्ये हाडाच्या आतील भागही दिसत असल्याने शरीरांतर्गत रचना तपासण्यासाठी मोठीच मदत झाली आहे. विशेषकरून डोक्याची प्रतिमा घेताना पूर्वी कवटीच्या हाडांमुळे कवटीच्या आतील मेंदूच्या प्रतिमा क्षकिरणांनी घेता येत नसत. मात्र सीटी स्कॅनद्वारे मेंदूच्या सुस्पष्ट प्रतिमा घेता येत असल्याने, विशेषकरून डोक्याला मार लागलेल्या अपघाताच्या रुग्णांत, मेंदूला किती व कुठे इजा झाली आहे हे तपासण्यासाठी या तंत्राची मोलाची मदत होते. तसेच मज्जारज्जू व मणक्याच्या विकृति जाणून घेण्यामध्येही मोलाची मदत होते.

सांगितले आहेत. त्यातीलच एक म्हणजे वायु हा योगवाही आहे. म्हणजे काय ? तर ज्या ज्या पदार्थांबरोबर वात जोडला जातो त्या त्या पदार्थांचे गुण किंवा कर्म वाढवतो. रासायनिक क्रियांमध्ये Catalyst जसे काम करतो अगदी तसेच वाताचे काम होते. अशा वेळी तो आपले स्वतःचे गुण प्रकर्षाने दाखवत नाही. आपण व्यवहारात नेहमी बघतोच की उन्हाळ्यात तो उष्णता अधिक वाढवतो तर हिवाळ्यात शीतगुण वाढवतो. म्हणजेच शीत आणि उष्ण अशा दोन्ही क्रिया वायुमुळेच होतात. गोधळलात की काय ? बघा आपण सुरुवातीलाच म्हटले आहे की वायूला विजेची उपमा दिली जाते. यावरून हे अधिक स्पष्ट होईल. विजेच्या सहाय्याने चालू होणारा ए. सी. हा शीतता आणतो तर त्याच विजेच्या मदतीने हीटर हा उष्णता वाढवतो.

असे हे प्राकृत अवस्थेतील वाताचे गुण आहेत. त्या त्या दोषांच्या गुणांची आपल्याला माहिती असेल तर त्यांनी उत्पन्न होणाऱ्या लक्षणांवर, रोगांवर उपाय करता येतो. वाताचा प्रकोप होऊन होणाऱ्या व्याधींमध्ये वाताच्या गुणाच्या विरुद्ध गुणाच्या पदार्थांचा वापर केला जातो. वाताच्या गुणविरुद्ध म्हणजे स्निग्ध, उष्ण, गुरू, स्थूल, स्थिर या गुणांनी युक्त पदार्थ वापरणे किंवा या गुणांची कर्मे करणे.

वातगुणी दाखल एक उदाहरण बघा. वाताच्या रूक्ष गुणाने शरीरात व त्वचेला रूक्षता येते त्याविरुद्ध स्निग्धता निर्माण करण्यासाठी स्निग्ध गुणाच्या तिळांचे सेवन करणे व तिळतेलाने त्वचेला मालिश करणे यामुळे रूक्ष गुणांमुळे आलेली रूक्षता कमी होण्यास मदत होते.

आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून
**“आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र,
 बचत खाते क्र.१६३८७” दि. ठाणे जनता सहकारी बँक,
 पांचपाखाडी शाखा, ठाणे या खात्यात
 RTGS/NEFT/IFSC CODE : TJSB0000008
 द्वारे भरू शकता.**

वर्गणी - वार्षिक : ३००/- व पंचवार्षिक : १२००/-

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक श्रीगणेश प्रिंटर्स, अमरग्यान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून **आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र - ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (५)** येथून प्रसिद्ध केले.

● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.