

संपादकीय

गेले काही काळ सर्वत्र चर्चा चालू आहे ती क्रॉस पॅथी प्रॅक्टीसची. मात्र न्यायालयीन लढाईमुळे चित्र असे निर्माण झाले की आयुर्वेद व होमिओपॅथीच्या डॉक्टरांनाच अॅलोपॅथीची औषधे वापरायला हवी आहेत. मात्र एका पॅथीच्या डॉक्टरांनी दुसऱ्या पॅथीची औषधे वापरणे हे अनेक वर्षांपासून चालत आले आहे. अॅलोपॅथीचे डॉक्टरसुद्धा अनेक आयुर्वेदीय किंवा होमिओपॅथीची औषधे सर्रास वापरत असतात. बऱ्याचदा आयुर्वेदीय कंपन्यांचे प्रतिनिधी तर उघडपणे सांगतात की आमच्या औषधांचा खप वैद्यांपेक्षा अॅलोपॅथिक डॉक्टरांच्या प्रिस्क्रिप्शनवर जास्त होतो. याचाच अर्थ अॅलोपॅथिक डॉक्टरसुद्धा आयुर्वेदाचे शास्त्रशुद्ध शिक्षण नसताना आयुर्वेदीक औषधे वापरत असतातच. मग फक्त आयुर्वेद व होमिओपॅथीच्या डॉक्टरांच्या नावे शंख करण्यात काय अर्थ आहे ? असो.

येथे सर्वांनीच रुग्ण हा केंद्रस्थानी ठेवून विचार करणे गरजेचे आहे. रुग्णाला त्याच्या आजारापासून मुक्तता हवी असते. त्यासाठी कोणते औषध वापरले, त्यातले घटक याबद्दल त्याचा काहीही आग्रह नसतो. फक्त औषधांपासून दुसरा आजार वा दुष्परिणाम होऊ नयेत ही त्याची माफक अपेक्षा असते. एखाद्या औषधाचे दुष्परिणाम आहेत पण त्याला पर्याय नाही असे असेल तर त्याला त्या दुष्परिणामांची पूर्ण कल्पना असणे अपेक्षित असते. मग ते औषध देणारा डॉक्टर एवढे निकष पूर्ण करत असेल तर त्याची डिग्री रुग्ण बघत नाही. तसेच औषधे ही खिशाला परवडणारी असली तरच रुग्ण ती पुरेसा काळ घेऊ शकतो. यामुळे आज भारतासारख्या विविधतेत एकता जपणाऱ्या देशात आरोग्यसेवेमध्ये पण विविधतेतून एकता येण्याची गरज आहे. सर्व पॅथीमधील आवश्यक व चांगल्या गोष्टी एकत्र करून एक सर्वसमावेशक इंटीग्रेटेड अशी वैद्यक प्रणाली ही आपल्या देशाची आजची गरज आहे. खरं तर केंद्र सरकारतर्फे अशी एकात्मिक प्रणाली बनविण्यासाठी गेल्या तीन चार वर्षांपासून प्रयत्न सुरू आहेत. त्या प्रयत्नांतून एक भारतीय (पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १२ • अंक ८ • भारतीय सौर भाद्रपद १, शके १९३७ • २३ ऑगस्ट २०१५

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कढे
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 Biospy या चाचणीबद्दल माहिती बघितली होती. आतापर्यंत आपण रक्ताच्या सर्वसामान्य तपासण्या, काही विशेष तपासण्या, तसेच दृश्य स्वरूपाच्या निदान चाचण्या बघितल्या होत्या. या सर्व चाचण्या शरीराच्या बाहेरून केल्या जातात. म्हणजे सोनोग्राफी, एमआरआय यासारख्या चाचण्यांमध्ये शरीरांतर्गत अवयव बाहेरून बघता येत असले तरी त्यावरून अवयवाच्या रंगात होणारे बदल कळत नाहीत. त्यामुळे ज्या अवयवाची अंतर्गत रचना तपासायची आहे त्या अवयवामध्ये एक बारीक नळीच्या आकाराची दुर्बिण घातली जाते. या दुर्बिणीतून त्या अवयवाची अंतर्गत रचना प्रत्यक्ष बघता येऊ शकते. या तंत्रज्ञानाला Endoscopy असे म्हटले जाते. ज्या ठिकाणी त्या विशिष्ट अवयवामध्ये बाहेरून आत जाणारा मार्ग उपलब्ध असतो तेव्हा त्या मार्गावाटेच ही नळी / दुर्बिण आत घातली जाते. पण जेथे याप्रकारचा मार्ग नाही तेथे त्वचेवर एक छोटे भोक पाडून त्यातून ही नळी (यालाच एन्डोस्कोप असे म्हणतात.) आत घालतात. उदा. अन्नमार्गाचा सुरवातीचा अन्ननलिका, जठर इतपर्यंतचा भाग बघण्यासाठी OGD SCOPY (Oesophago-Gastro - Duodenoscopy) या तंत्राद्वारे तोंडावाटे ही नळी आत घालून जठरापर्यंतचा मार्ग बघितला जातो. अन्नमार्गाचा शेवटचा मोठ्या आतड्याचा भाग बघण्यासाठी गुदमार्गामार्फत अशीच दुर्बिण आत घातली जाते. याला Colonoscopy म्हणतात. मूत्रमार्गातून नळी घालून मूत्राशयापर्यंतचा भाग बघण्याला Cystoscopy म्हणतात. तर श्वासनलिकेतून नळी आत घालून फुफ्फुसांची तपासणी करण्याला Bronchoscopy म्हणतात. स्वरयंत्र व श्वासनलिकेचा फक्त सुरवातीचा भाग बघण्याला Laryngoscopy म्हणतात. पोटातील अवयव बघण्यासाठी मात्र पोटावर छेद घेऊन त्यातून नळी आत घालतात व गर्भाशयाचा (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)

आतापर्यंत जवळजवळ वर्षभर चालू असलेल्या या लेखमालेत आपण त्रिदोषांबद्दल सविस्तर माहिती बघितली. त्यांची उत्पत्ति, गुण, स्थाने कार्ये, प्रकृति, त्यावरील पंचकर्म चिकित्सा इ. विचार आपण केला आहे.

आता या लेखमालेचा समारोप होत आहे. या लेखात आपण या त्रिदोषांची प्राकृत स्थिती टिकवून ठेवण्यासाठी घरगुती स्वरूपात काय उपाययोजना करता येतात ते समजून घेऊया. आयुर्वेदाचे प्रयोजन 'स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं' हे याद्वारे आपण निश्चित प्राप्त करून घेऊ आणि रोग जरी झालाच तरी तो लगेच आटोक्यात आणण्यासाठी काय प्रथमोपचार करता येतील ते आपण जाणून घेऊया. अर्थात प्राथमिक उपचारांनाही काही मर्यादा आहेत. तेव्हा वैद्यांकडे जाऊन तपासून घेणे केव्हाही इष्टच.

वातदोषावरील उपचार :

१) कोणत्याही प्रकारची वेदना वाताशिवाय असू शकत नाही. डोकं दुखतंय, पाय दुखतोय, पोट दुखतंय अगदी कोणतेही दुखणे हे वातामुळेच होत असते. म्हणूनच सगळ्यात पहिला उपचार म्हणजे तेलाचा अंतर्बाह्य वापर. तेलाने अभ्यंग (massage), तळहात, तळपायाला तेल चोळणे, पोटातून तेल घेणे, नाकात, कानात तेलाचे थेंब घालणे, डोक्यावर तेल घालणे अशा कितीतरी पद्धतीने तेलाचा उपयोग करून वातावर विजय मिळवता येतो.

२) अभ्यंगानंतर म्हत्वाचा उपचार म्हणजे शेकणे (स्वेदन). वाफेने शेकणे, hot water bag, heating pad ने शेकणे, गरम तव्यावर टॉवेल गरम करून शेकणे, ओव्याच्या पुरचुंडीने शेकणे, गरम पाण्यात पाय, हात बुडवून शेकणे, अंगात गरम लोकरीचे कपडे घालणे, शरीर उबदार वस्त्रांनी झाकून घेणे असे अनेक उपाय करता येतात.

अहो! ज्यांना पायात गोळे येणे व पाय दुखणे अशी छोटी मोठी दुखणी असतात. ती केवळ पायात पायमोजे घालून झोपणे, कानात कापूस घालणे तसेच नाकात तेलाचे थेंब घालणे अशा उपायांनी सुद्धा बरी होतात. अशा पद्धतीने वेळीच उपचार केले तर रोग बळावत नाही.

३) आपला कोठा साफ ठेवणे हे प्रत्येकाने परम कर्तव्य समजले पाहिजे. पण त्यासाठी कोणतीही चूर्णे न वापरता एरंडेल तेलासारख्या स्निग्ध द्रव्यांचा वापर करावा. चूर्णाने आतड्यांना कोरडेपणा येऊन आतड्यांची पुरःसरण गती (peristalsis movement) कमी होते. आतड्यांना स्निग्धता आणण्यासाठी तिळ तेल रोज अनशेपोटी घेणे उत्तम.

४) मधुर, आंबट, खारट रसाचा आहारात वापर करणे, आहार

नेहमी गरम घेणे तसेच गरम पाणी पिणे हे वाताच्या कोणत्याही विकारासाठी उपयुक्त ठरते. थंड पदार्थांनी वात वाढतो. फ्रीजचे थंड पाणी, ACचा अतिरेकी वापर, खूप मोठा पंखा लावून बसणे, जमिनीवर सतरंजी, चर्टई न घालता लादीवरच झोपणे यामुळे सुद्धा वाताचा जोर वाढू शकतो. त्यावर उतारा म्हणजे गरम वस्तूंचा वापर.

याशिवाय योग्य वेळीच वैद्यांकडे जाऊन औषधयोजना, बस्तिसारखे पंचकर्म उपचार घेणे केव्हाही श्रेयस्कर.

पित्तदोषावरील उपचार :

१) शरीरात होणारा कोणत्याही स्वरूपाचा दाह (आग, burning) हे पित्ताशिवाय असू शकत नाही. हातापायांची आग, डोळ्यांची जळजळ, छातीत जळजळ, पोटात आग पडणे अशा गोष्टी पित्तामुळेच होत असतात. यासाठी सगळ्यात प्रथम उपचार म्हणजे तुपाचा वापर करणे. Cholesterol, BP, Obesity यासारख्या रोगांमुळे आपण तुपाचा वापर एकदम बंद करून टाकतो. पण रोज १-२ चमचे गाईचे तूप घेतल्याने हा त्रास काही वाढत नाही उलट पित्तासाठी ते उत्तम औषध आहे.

२) सुगंधित आणि थंड पदार्थांचे सेवन हे पित्तासाठी उत्तम पण त्यासाठी फ्रीजचे पाणी न वापरता माटातील पाणी, धण्याचे पाणी वापरावे. माटात वाळ्याची जुडी टाकून ते वापरावे. कोकम सरबत, आवळ्याचे सरबत, वाळ्याचे सरबत हे उत्तम. आहारामध्ये मधुर, कडू, तुरट या रसांचा वापर करावा. याशिवाय दूध, गुलकंद, मोरावळा, तुळशीचे बी, सब्जाचे बी, काळ्या मनुका यांचा वापर करावा.

३) शरीराला थंड लेप लावण्यासाठी चंदन, वाळा, मुलतानी माती यासारख्या पदार्थांचा वापर करावा. काश्याच्या वाटीने तळहात, तळपाय चोळून घ्यावे.

तसेच योग्यकाळी विरेचनासारखे पंचकर्म उपचार तज्ज्ञ वैद्यांकडून करून घ्यावेत.

कफदोषावरील उपचार :

१) शरीराला येणारी खाज, कण्ड ही प्रामुख्याने कफामुळेच होत असते. याशिवाय कोणत्याही अवयवाला येणारा जडपणा कफामुळे असतो. अंगाला खाज येतेय. डोकं जड झालंय, हात किंवा पाय दगडासारखा जड वाटतोय अशा तक्रारींमागे कारणीभूत कफदोष असतो. त्यासाठी रुक्षता आणणाऱ्या व उष्णता वाढवणाऱ्या पदार्थांचा वापर करावा लागतो. आहारामध्ये कडू, तिखट व तुरट रसांचा वापर, तीक्ष्ण व उष्ण गुणाचा आहार घेणे आवश्यक असते.

वेगवेगळी कढणे (मूग, मटकी, कुळीथ) घेणे, अळशी, तुळस, मिरी यांचा काढा घेणे, भाताच्या लाह्या, सुके चणे खाणे उत्तम. कफासाठी मधाचा वापर अत्यंत उपयुक्त ठरतो.

२) रुक्ष द्रव्यांचा लेप किंवा मर्दन करणे (जोरात चोळून लावणे), डोके जड झाले असेल तर सुंठीचा, वेखंडाचा लेप कपाळावर लावणे. एखाद्या अवयवाची चरबी (मांड्या, पोट, छाती) जास्त वाढली असेल तर, हळद, त्रिफळासारखी चूणे चोळून चोळून लावणे. मात्र हा उपाय

(पान ४ वर)

योग : एक जीवनशैली

वैद्य सौ. नम्रता गोरे

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई),

बी.ए.(योगशास्त्र) एम्.ए.(ऑनर्स) (योगशास्त्र)

पी.जी.डिप्लोमा (क्लिनिकल रिसर्च), डिप्लोमा योगशास्त्र

यावर्षी जूनच्या २१ तारखेला योग दिवस सर्वत्र उत्साहाने साजरा करण्यात आला. पण 'योग' हा एक दिवसाचा नाही तर तो कायम आचारावयाचा आहे. 'योग' आपल्या दैनंदिन जीवनाचा एक भाग असावयास हवा. योगाभ्यासात प्रत्यक्ष कृतीवर भर दिलेला आहे, तसेच त्यामागील तात्त्विक ज्ञान असणेही महत्त्वाचे आहे.

कुठलीही गोष्ट ज्ञान व स्वानुभवावर आधारित असली की ती जास्त खोलवर परिणाम दर्शवते. म्हणूनच जसे Practical महत्त्वाचे तसेच theory ही महत्त्वाची. योगाविषयीची माहिती देणारे अनेक ग्रंथ, पुस्तके आहेत. काही मूळ संहिता आहेत तर काही त्यावर केलेली भाष्ये. याशिवाय योगसाधकांना आलेले अनुभव, त्यांना उमजलेला मूळ संहितेचा अर्थ अशा स्वरूपाचे भाष्यावरील टीका व अनुभवांचे संमिश्र वर्णन असते. योगाविषयीचे मूळ ग्रंथ म्हटले तर पातंजल योग सूत्र, हठप्रदीपिका, घेरंडसंहिता, गोरक्षशतक... इ आहेत. तसेच प्रत्येक वेदांच्या उपनिषदात योगावर आधारित योगोपनिषदे आहेत. जसे योगतत्त्वोपनिषद, ध्यानबिन्दु उपनिषद, तेजोबिन्दु उपनिषद, अमृतनादोपनिषद... इ. भगवद्गीतेतही योगाचे वर्णन आहे. सांख्ययोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग... इ. या शिवाय योगवसिष्ठ या ग्रंथातही ब्रह्मर्षी वसिष्ठांनी योगाचे स्वरूप स्पष्ट केले आहे. तसेच तंत्र विद्येवरील बऱ्याच ग्रंथातही योगाचे वर्णन तंत्राच्या दृष्टिने केलेले आढळते. काश्मिर शैविजन हा त्याचाच प्रकार. यात प्रामुख्याने नाडी चक्र, कुंडलिनी यांचा विचार केलेला आहे.

हठ प्रदीपिका : हठ प्रदीपिका हा स्वात्मारामांनी लिहिलेला योगावरील ग्रंथ आहे. योगाभ्यासकांमध्ये या ग्रंथाविषयी विशेष सन्मान, श्रद्धा आहे. स्वात्मारामांच्या मते योगाचे कुठलेही अङ्ग हे दुसऱ्या पासून वेगळे काढता येऊ शकत नाही. हठप्रदीपिका या ग्रंथात स्वात्मारामांनी आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध, नादानुसंधान असा चतुरंग योग सांगितला. त्यांच्या मते राजयोग व हठयोग हे वेगळे करता येत नाहीत. ते एकमेकांवर अवलंबून असतात.

स्वात्मारामांनी सांगितल्याप्रमाणे हठाची दीक्षा मत्स्येन्द्रनाथां-पासून, गोरक्षनाथ, श्री आदिनाथ अशा परंपरेने स्वात्मारामांपर्यंत आली जी स्वात्मारामांनी लोकांसमोर मांडली.

आसनविधी या प्रथमोपदेशात स्वात्माराम साधकाला मठ कुठे बांधावा, मठाची रचना कशी असावी हे सविस्तर सांगतात. योगसाधनेस

बाधक अशा ६ कारणांचे अत्याहार, प्रयास, प्रजल्प, नियमाग्रह, जनसंज्ञ आणि लौल्य यांचे वर्णन करतात. तर योगास सहाय्यभूत अशा, उत्साह, साहस, धैर्य, तत्त्वज्ञान, निश्चय व जनसंज्ञ परित्याग या सहा कारणांची ही माहिती देतात. मग हठविद्येच्या पहिल्या अङ्गाची म्हणजे आसनांची सविस्तर माहिती देतात. त्यांचे वर्णन करतात. आसनांच्या अभ्यासाने स्थैर्य, आरोग्य आणि अङ्गलाघव प्राप्त होते. योगसाधनेसाठी साधकाला असणारा अनुकूल व प्रतिकूल आहारही यात सांगितला आहे.

स्वात्माराम म्हणतात सततच्या व नेटाच्या अभ्यासाने युवा, वृद्ध, अतिवृद्ध, व्याधित व दुर्बल अशी कोणतीही व्यक्ती हठसिद्धि प्राप्त करून घेऊ शकते. थोडक्यात काय, "केल्याने होत आहे रे आधि केलेची पाहिजे."

प्राणायाम विधी कथनं या द्वितीयोपदेशात स्वात्मारामांनी प्राणायामाच्या प्रकारांचे वर्णन केले आहे. यात कुंभकांच्या वर्णनांबरोबर मन-पवन संबंधही स्पष्ट केला आहे. प्राणायामाचे लाभ, प्राणायामाची मात्रा, प्राणायाम कोणी, कधी, कसा करावा याचे वर्णन केले आहे. स्वात्माराम म्हणतात प्राणायाम हे दुधारी शस्त्र आहे, कारण याच्या योग्य अभ्यासाने रोगांचा नाश होतो पण त्याच्या अयोग्य अभ्यासाने रोगांचा उद्भव होऊ शकतो. म्हणून प्राणायाम गुरुंच्या मार्गदर्शनाखाली करावा. प्राणायाम नीट होण्यासाठी आगोदर षट्कर्म म्हणजे धौति, बस्ति, नेती, त्राटक, नौली आणि कपालभाती या शुद्धीक्रिया कराव्यात. या क्रियांमुळे शरीरातील अतिरिक्त मेद, कफ, मल दूर होतात व नाड्यांची शुद्धी होते.

यापुढील **मुद्राविधानं** या तृतीयोपदेशात स्वात्माराम कुण्डलिनीचे वर्णन करतात. तसेच सुषुम्ना, इडा, पिङ्गला या नाड्यांची माहिती देतात. दहा प्रकाराच्या मुद्रा व बंधांचे वर्णन स्वात्मारामांनी केले आहे. यांच्या अभ्यासाने कुण्डलिनी शक्ती जागृत होते म्हणून हा अभ्यास देखील गुरुंच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा. या मुद्रा बंधांच्या अभ्यासाने आठ प्रकाराच्या सिद्धी प्राप्त होतात.

यानंतर **समाधिलक्षणं** या चतुर्थोपदेशात स्वात्माराम नाद म्हणजे काय, नादाचे महत्त्व, नादाचे प्रकार, नादानुसंधान यांचे वर्णन व स्पष्टीकरण देतात. या नादानुसंधानाच्या अभ्यासाने साधकाला मनोन्मनी, उन्मनी, समाधि अवस्था प्राप्त करून घेता येते. अशा प्रकारे ज्ञान, मुक्ती व सिद्धी हे गुरुंच्या मार्गदर्शनाचे प्राप्त होऊ शकतात.

हठप्रदीपिकेत म्हटल्याप्रमाणे तत्त्वाचे बीज म्हणजे ज्ञान, हठ म्हणजे अभ्यासरूपी माती व औदासिन्य म्हणजे वैराग्याचे पाणी या तीनही मुळे कैवल्यरूपी लता बहरते. निरंजन पदाची प्राप्ती होते.

म्हणजेच गुरुकडून ज्ञान प्राप्त करून घेऊन प्रत्यक्ष अभ्यासाची याला जोड दिली तर थिअरी व प्रॅक्टिकल दोन्ही साध्य झाले व त्यातून मिळणाऱ्या कर्मफळाबद्दल निरासक्ती असली की मोक्षप्राप्ती होते.

(पान १ वरून)

अशी एकात्मिक पद्धती बनविण्यासाठी काम चालू आहे. मात्र यासाठी काही वर्षे जावी लागतील. प्रस्थापित व्यवस्थेत कोणताही बदल करायला प्रस्थापित व्यवस्थेचे घटक विरोध करणारच. हे बदल घडून येऊन अशी एकात्मिक पद्धती अमलात येईपर्यंतच्या काळात सध्याच्याच व्यवस्थेमध्ये प्रत्येक पॅथीच्या शिक्षणामध्ये दुसऱ्या दोन पॅथीच्या महत्त्वाच्या सिद्धांतांचा समावेश करून जर त्या त्या शास्त्रांची ओळख करून दिली तर इतर पॅथीची औषध योजना करताना जास्त संयुक्तिकपणे व डोळसपणे करता येऊ शकेल.

मात्र यासाठी आपलेच शास्त्र श्रेष्ठ हा अहंभाव प्रत्येकानेच सोडणे गरजेचे आहे. जुने ते सर्व टाकाऊ व अवैज्ञानिक व आधुनिक तेवढेच वैज्ञानिक हा दृष्टीकोन सोडून दिला पाहिजे. प्रत्येक शास्त्राचे स्वतःचे असे काही सिद्धांत असतात तसेच प्रत्येकाच्या काही मर्यादा असतात. आपल्या मर्यादा ओळखून इतर शास्त्रांतील चांगल्या गोष्टींचा स्वीकार करणे यात कमीपणा नसून त्याने शास्त्राची व्याप्ती वृद्धिंगत व्हायलाच मदत होईल व रुग्णांचाही यामध्ये फायदाच होईल. यासाठी सर्वांनीच एकत्र येऊन रुग्णांच्या फायद्यासाठी अशा व्यवस्थेचा स्वीकार करण्याचा मनाचा मोठेपणा दाखवायला हवा. ❀ ❀ ❀

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 (प) 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.

नियमितपणे बरेच महिने करावा लागतो.

३) विविध प्रकारचा व्यायाम (चालणे, धावणे, पोहणे, सायकलिंग, इतर मैदानी खेळ), तसेच मुदाम जागरण करणे, उपवास किंवा कमी आहार घेणे हे कफासाठी अति उत्तम. मात्र तज्ज्ञ वैद्यांच्या मार्गदर्शनाखालीच हे सर्व उपाय सुरू करावेत. आपल्या शक्तीनुसारच हे उपाय करणे केव्हाही चांगले, अन्यथा जिममध्ये जाऊन Crash course करून इतरच त्रास सुरू व्हायचा. तसेच योग्य वेळी व मन विरेचनासारखे पंचकर्म उपचार जरूर करून घ्यावेत.

असे हे सर्व प्राथमिक उपचार जाणून घेऊन अंमलात आणले की बरेच आजार आपण दूर ठेऊ शकतो. आपले सर्व पारंपारिक सण, व्रत वैकल्पे ही आपण या चष्यातून पहिली की आपल्याला त्याचे महत्त्व कळून येईल. श्रावण महिन्यातील शुक्रवारी हळदीकुंकू समारंभाच्या निमित्ताने चणे वाटणे (कफासाठी) असो की कोजागिरी पौर्णिमेच्या निमित्ताने रात्री चांदण्यात बसून मसाला दूध पिणे (पित्तासाठी) असो, त्या त्या ऋतूंमध्ये होणाऱ्या तक्रारीवर त्याचा उत्तम उपयोग होतो. आपल्या पूर्वजांनी सखोल विचार करून हे सर्व रुढींमध्ये बांधले आहे. आपण मात्र करंटेपणा करून ते सर्व Old fashion च्या नावाखाली धुडकावून लावतो आणि आपल्याच आरोग्याची हेळसांड करतो. खरं की नाही!

चला! तर मग, या सर्व गोष्टींचा अंगिकार करूया आणि आपले जीवन सुखी, निरोगी व आनंदमय बनवू या! ❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

बाह्यभाग, बीजवाहिन्या आदिची तपासणी करतात. तसेच आतड्यांचा बाह्यभाग, पोटातील तयार झालेली एखादी गाठ वगैरेंची तपासणी करता येते. याला Laparoscopy असे म्हणतात. Laparoscopy साठी मात्र आधी एका बारीक नळी / सुईद्वारे पोटात हवा भरली जाते व पोट फुगवले जाते व मग पोटावर छेद घेऊन यातून दुर्बिण आत घालतात यामुळे पोटातील अवयवांना दुर्बिण घालताना इजा होत नाही. गर्भाशयाची अंतःस्त्वचा बघण्यासाठी योनिमार्फत गर्भाशयमुखातून एक नळी गर्भाशयात घालतात. याला Hysteroscopy असे म्हणतात

या सर्व तपासण्यांसाठी त्या त्या अवयवाच्या तोंडाशी स्थानिक भूल दिली जाते. तसेच या दुर्बिणीबरोबरच असलेल्या सूक्ष्म यंत्रांद्वारे आतील विकृत / खराब अवयवांचे अंश Biospy तपासणीकरता काढून घेता येऊ शकतात. ❀ ❀ ❀