

संपादकीय

नुकताच काही आठवड्यांपूर्वी जागतिक आरोग्य संघटनेचा मधुमेहाबद्दलचा एक अहवाल वाचण्यात आला. या अहवालात मधुमेहाचे काही नवीन निकष प्रस्तावित करण्यात आले आहेत. हे निकष वाचत असताना कॉलेस्टेरॉलबद्दलचे जागतिक आरोग्य संघटनेने आपले निकष अशाच प्रकारे काही महिन्यांपूर्वी बदलल्याचे वाचल्याचे आठवले व विचार आला की अचानक अशा प्रकारे निकष बदलण्याचे काय परिणाम जगावर होणार आहेत? याबद्दल अधिक वाचन केले असता समोर येणारे निष्कर्ष धक्कादायक आहेत.

जागतिक आरोग्य संघटना ही युनायटेड नेशन्स या जागतिक संघटनेचा एक भाग आहे. साहजिकच या संघटनेवर सुद्धा 'युनो' प्रमाणेच अमेरिका, फ्रान्स, ब्रिटन या देशांचा वरचष्मा आहे. मुख्यतः अमेरिकेचा. अमेरिकेच्या प्रत्येक धोरणामागे, प्रत्येक संशोधनामागे अर्थकारण दडलेले असते, ते तेथील अतिबलाढ्य अशा औषधनिर्मिती कंपन्यांचे. आज भारत व भारताबरोबर आशिया, आफ्रिका खंडातील अनेक विकसनशील देश ही या बलाढ्य औषध कंपन्यांसाठी एक मोठी बाजारपेठ आहे. हे एकदा लक्षात घेतले की मग पुढचे सर्व समजण्यास सोपे जाते. भारत हा मधुमेही व्यक्तींच्या संख्येमध्ये जगात आघाडीवर मानला जातो. मधुमेहींची महासत्ता जणू. यापैकी बहुसंख्य लोक हे आधुनिक वैद्यकाची मधुमेहनाशक औषधे खात असतात. या औषधांच्या निर्मितीमध्येही जवळपास मक्तेदारी म्हणता येईल ती याच बहुराष्ट्रीय औषधी महासत्तांची. पूर्वीच्या निकषानुसार सकाळी उपाशीपोटीची रक्तातील साखर एकशेवीस पर्यंत चालू शकायची. म्हणजे औषधाशिवाय आहाराने, पथ्याने आटोक्यात आणता येण्याजोगी मानली जायची. आता हेच निकष जागतिक आरोग्य संघटनेने एकशेवीसवरून शंभरपर्यंत आणले व जेवल्यानंतरचे एकशेसाठवरून एकशेचाळीसच्या आत आणले. यामुळे सकाळी रिकाम्यापोटी शंभर ते एकशेवीस दरम्यान साखरेचे प्रमाण असणाऱ्या व्यक्ती अचानक एकाएकी मधुमेही ठरवल्या गेल्या व त्यांना औषधांची गरज आहे असे सांगितले गेले. भारतात ही संख्या जवळपास पस्तीस ते चाळीस टक्क्यांनी वाढली! म्हणजेच औषध कंपन्यांच्या दृष्टीकोनातून चाळीस टक्के नवीन बाजारपेठ उपलब्ध झाली.

जागतिक आरोग्य संघटना ज्या अहवालांच्या आधारे

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १२ • अंक १२ • भारतीय सौर पौष १, शके १९३७ • २२ डिसेंबर २०१५

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

सण, व्रतवैकल्यांमागील आरोग्यविचार

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

गेल्या अंकात आपण जास्वंदाच्या फुलाबद्दल व त्याच्या औषधी गुणधर्माबद्दल माहिती घेतली होती. या अंकात वड किंवा वटवृक्ष याबद्दल माहिती करून घेऊ.

वडाच्या उत्पत्तीची प्राचीन कथा मोठी रोचक आहे. तपश्चर्या, साधना, भूतगणांमध्ये सतत वास्तव्य, यामुळे भगवान शंकरांचे संसाराकडे दुर्लक्ष होऊ लागले व यामुळे वैतागलेल्या, चिडलेल्या पार्वतीने शंकराला चक्क वृक्ष होण्याचा शाप दिला. यामुळे शंकराचे वटवृक्षात रूपांतर झाले. त्यावरून लोंबणाऱ्या पारंब्या म्हणजे त्याच्या मस्तकावरून खाली रुळणाऱ्या जटाच जणू. अशी ही वडाची कथा. यामुळे आपोआपच वडाच्या झाडाला पावित्र्य प्राप्त झाले. वटवृक्षाशी संबंधित अनेक कथा पुराणांत, प्राचीन साहित्यात वाचावयास मिळतात. या कथांमुळेच वडाच्या झाडाला शाश्वततेचे, अमरत्वाचे, स्थैर्याचे व बुद्धिचे प्रतीक मानले गेले आहे. यापैकी सत्यवान सावित्रीच्या कथेमुळे, ही कथा ज्या झाडाखाली घडली, त्या वडाच्या झाडाशी वटसावित्रीचे व्रत आपसूकच जोडले गेले. मात्र आपल्या खोल आणि दूरवर पसरलेल्या मुळांनी जमिनीला, व आपल्या शीतल छायेचा, उन्हाणे शिणलेल्या वाटसरुंना व प्राणीमात्रांना, आधार देणाऱ्या वडाच्या कोवळ्या फळांसाठी झाडून सारे पक्षी त्यावर हजेरी लावतात. सर्व प्रकारचे पक्षी, प्राणी, कीटक, मुंग्या वडाच्या झाडाच्या आश्रयाने राहतात व वाढतात. यामुळे निसर्गचक्रातही वडाचे महत्त्व अपरंपार आहे. या वडाच्या झाडामध्ये तेवढेच उपयुक्त औषधी गुणधर्मही आहेत.

वडाच्या कोवळ्या पारंब्यांपासून बनवले जाणारे वटजटा तेल

(पान ४ वर)

सुंदर मी होणार

वैद्य कीर्ती देव, ठाणे

B.A.M.S. (Mumbai), B.A.(Yogshastra)
Capsule Course in Ayoma Therapy

सुंदरता हा शब्द ऐकताच प्रत्येकाच्या मनात कुतुहल निर्माण होते. काही सजीव वस्तूंमधील सुंदरतेचा विचार करतील, तर काही निर्जीव वस्तूंमधील. निसर्ग, कलाकृतींतून ही सुंदरता डोकावते. मनुष्याला लालसा असते, ती मात्र शारीरिक सुंदरतेची, आकर्षक व्यक्तिमत्त्वाची. सुंदरतेसाठी उत्तम बांधा, प्रमाणबद्ध शरीर आणि आकर्षक इंद्रिये (Facial Features) असावी लागतात. प्राकृतिक सुंदरता ही बहुतांशी अनुवंशिक असते आणि अर्जित सुंदरता ही दोन टप्प्यांमध्ये मिळवता येते. - गर्भस्थ समयी (म्हणजेच गर्भावस्थेत) आणि जन्मोत्तर.

सुंदरतेमध्ये उत्तम त्वचा असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. त्वचेचा वर्ण, पोत याला खूप महत्त्व आहे. आयुर्वेदानुसार त्वचा ही मातृज अवयव आहे. म्हणजेच गर्भावस्थेत असतेवेळी काही घटक पितृज भागांपासून पुढे विकसित होतात तर काही घटक मातृज भागांपासून. त्वचा निर्मिती ही मातृज भागापासून होते. शुक्रशोणित एकत्र झाल्यावर त्वचा उत्पन्न होते. याला एक उत्तम उदाहरण दिले आहे. जसे दूध तापल्यावर त्यावर साय तयार होते. तसेच शुक्र शोणितांच्या मीलनानंतर त्वचेची उत्पत्ती होते. दुधावर आलेली साय ही सर्वात अधिक सकस असते, त्याचप्रमाणे त्वचा ही उत्तम भागांचाच अंश आहे. गर्भाची दिवसेंदिवस वाढ होत असते. प्रत्येक महिन्यात विशिष्ट अवयवांची वाढ अधिक होते. त्वचेचा वर्ण हा ६ व्या महिन्यात उत्पन्न होतो. त्यामुळे मातेने ५ व्या ते ७ व्या महिन्यापर्यंत वर्णप्रसादक आहार व औषधींचे जर नियमितपणे सेवन केले तर गर्भस्थ शिशुच्या वर्णात सकारात्मक फरक नक्कीच दिसून येतो. अर्जित सुंदरतेमधील गर्भस्थावस्थेत या पद्धतीने वर्ण सुधारण्याचे कार्य करता येते, बदल घडवून आणता येतो.

त्वचेचे एकूण ७ स्तर आहेत आणि तीनही दोषांवर त्यांचे स्वास्थ्य टिकून आहे. ते खालील प्रमाणे - वात दोषामुळे स्पर्श इंद्रियांचे धारण होते. म्हणजेच स्पर्श कळतो, संवेदना कळतात त्वचेचा वर्ण व्यक्त होतो आणि शरीराबाहेर घाम काढणे हे देखील वातामुळेच घडते. पित्तामुळे त्वचेला रंग प्राप्त होतो (गोरा, सावळा, काळा इ.) त्वचेचा वर्ण सुधारणे, प्रभा (Glow) प्रकाशमान करणे आणि त्वचेवर लावलेले विविध लेप, तेल, शेक इ. चे शोषण करणे हे सर्व पित्ताने घडते.

कफाच्या विविध प्रकारांमुळे त्वचा दृढ व निरोगी होते. कफातील स्निग्धांशामुळे त्वचेवर एक मुलायमपणा जाणवतो.

प्राकृत तीनही दोष त्वचेच्या आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहेत. जसे विविध दोष विशिष्ट कार्ये करतात, तसेच प्रत्येक प्रकृतीच्या व्यक्तीची त्वचा ही विशिष्ट पद्धतीची असते. वात प्रकृतीच्या व्यक्तींची

त्वचा ही बहुतांशी कोरडी, खरखरीत, पातळ व करड्या रंगाची असते. रंगामध्ये एकसंधता नसते. घामाचे प्रमाण कमी असते, क्वचित घाम येतच नाही. त्वचा खरखरीत तर असते, पण त्याचबरोबर हातावर शिरा अधिक स्पष्ट व उठलेल्या दिसतात. शिरांचे जाळे दिसते. ही त्वचा लवकर सुरकुतते. स्पर्शाला त्वचा थंड असते. पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींची त्वचा नाजूक असते. यांना इतरांपेक्षा अधिक घाम येतो. आणि घामाला दुर्गंधी असते. बहुतांशी वेळेस घामाचे डाग (पिवळे डाग) कपड्यांवर पडतात. पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींना तारुण्यावस्थेत अधिक मुरमे येतात. हे पू युक्त व वेदनायुक्त असतात. त्वचा रक्तवर्णी असते. उन्हाचा त्रास यांना अधिक होतो. त्वचेवर तीळ, मस इ. चे प्रमाण अधिक असते. पित्त प्रकृतीच्या व्यक्ती बहुतांशी गौरवर्णी असतात. त्वचा मऊ मुलायम असते व स्पर्श हा गरम असतो. म्हणजे हात लावल्यास त्वचा ही उष्णस्पर्शी जाणवते. त्वचा सुरकुतणे, त्वचेची Ageing Process लवकर सुरू होते.

कफ प्रकृतीची त्वचा ही सर्वोत्तम मानली जाते. ही त्वचा दृढ व निरोगी असते. त्वचेवरील रोग यात कमी आढळतात. त्वचेचा पोत व वर्ण हे एकसंध, थोडे स्निग्ध व मोहक असते. त्वचेचा स्पर्श मऊ-मृदू असतो व थंड असतो. या प्रकृतीच्या व्यक्तींमध्ये घामाचे प्रमाण अत्यल्प आहे. त्वचेचा वर्ण गोरा, निमगोरा (फिकट) असा असतो. त्वचा जाड असते. त्यामुळे त्यावर शिरांचे जाळे दिसत नाहीत आणि निरोगी त्वचा व एकसंध वर्ण असल्यामुळे तीळ, मस इ. चे प्रमाणही नगण्य असते.

असे जरी प्रकृतीनुरूप त्वचेचे वर्गीकरण करता येत असले तरी बहुतांशी वेळेस ही एकज प्रकृती नसते. दृढज (२-२ दोषांचा प्रादुर्भाव अधिक) किंवा समप्रकृती बघायला मिळते. दृढज म्हणजे वात-पित्तज प्रकृती, वात-कफप्रकृती, पित्त कफजप्रकृती इ. अशा प्रकृतीमुळे काही अंश वातज प्रकृतीचे व काही अंश पित्तज प्रकृतीचे असे सापडतात. उदा. वात-पित्तज प्रकृतीच्या व्यक्तींची त्वचा ही खरखरीत असेल पण खूप सावळी नसेल, सिराजाल (शिरांचे जाळे) नसेल पण घाम येत असेल व उन्हातून आल्यानंतरची आरक्तता इतक्या तीव्रतेने दृष्टीस येत नसेल, अशी काहीशी लक्षणे दिसण्यात येतील.

हे शारीरिक दोष, प्राकृत अवस्थेत असताना त्यांची स्वतःची विशिष्ट छाप, लक्षणे त्वचेवर दिसून येतात. पण दोषांमध्ये विकृती झाल्यास, त्याची लक्षणे ही त्वचेवर लगेच जाणवतात. उदा. पित्ताची वाढ झाल्यास, अंग उष्ण लागते, त्वचेवर फोड येतात, त्वचा लाल होते, त्या व्यक्तीला त्वचा भाजल्यासारखी भासते (जळजळते) घामाचे प्रमाण वाढते. फोडांमध्ये पूय निर्मिती होऊन ते फुटले की खाव दुर्गंधीत असतो आणि पित्तामुळे होणारे फोड सहसा पिकतात आणि फुटतात. याच्या उलट पित्ताचा क्षय झाला, तर प्रभा नष्ट होते. त्वचा निस्तेज होते. अशीच वात वाढल्याने व वात कमी झाल्याने आणि कफ वाढल्याने किंवा कमी झाल्याने त्वचेवर त्याचे परिणाम दिसून येतात.

योग : एक जीवनशैली

वैद्य सौ. नम्रता गोरे

बी.ए.एम.एस्. (मुंबई),

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

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

दिवाळीसाठी माहेरी आलेली माझी मैत्रीण मला परवा भेटली आणि आमच्या खूप गप्पा रंगल्या. ती पहिल्यापासून खूप calorie conscious आहे. निघता-निघता म्हणाली, दिवाळीत खूप मज्जा केली आहे तसेच फराळावरही यथेच्छ ताव मारला आहे. आता वाढलेले वजन कमी कसे होणार याचे टेन्शन आले बघ.

टेन्शन हा शब्द ऐकला आणि मनात विचारचक्र सुरू झाले. आजच्या या लेखात आपण ताणतणावामध्ये योगाचा प्रयोग पाहणार आहोत. तत्पूर्वी पुन्हा एकदा आठवण करून द्यावीशी वाटते की योगसाधना ही योग्य व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखालीच करावी. कुठल्याही प्रकारे, केवळ वाचून, टीव्हीवर पाहून, कुणाचे तरी ऐकून साधना करू नये.

साधना चुकीच्या पद्धतीने झाल्यास शरीरावर अनावश्यक ताण निर्माण होतो त्यामुळे असलेला आजार बळावला वा नवीनच काही कुरबुर सुरू झाली तर आपल्या चुकीचे खापर शास्त्रावर फोडले जाते. अशाणे आपला त्रास कमी होतच नाही पण शास्त्र मात्र नक्कीच बदनाम होते. आणि आपल्याला अजून एका नवीन ताणाचा सामना करावा लागतो.

हल्ली सर्सास आपण stress आहे, tension आले असे शब्द वापरतो. अगदी पोरासोरांतसुद्धा हल्ली stress, tension जाणवते. हा ताण म्हणजे नेमके काय ?

“व्यक्तींमध्ये शारीरिक असंतुलन निर्माण करणाऱ्या किंवा परिस्थितीशी जुळवून घेण्याच्या क्षमतेवर भार टाकणाऱ्या घटना वा घटक म्हणजे ताण”

आपण आता फार तणावाचे जीवन जगतो व पूर्वी असे अजिबात नव्हते असे आहे का ? माझ्या मते तसे अजिबात नाही. पूर्वी व आताही ताण सारख्याच प्रमाणात आहे. त्याचे स्वरूप व आपली मानसिकता बदलली आहे इतकेच.

पूर्वी आपल्यात परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची मानसिक लवचिकता होती. आता अनुकूल परिस्थिती निर्माण करीनच असा मनाचा ताठरपणा आहे. म्हणून ताणाचे साम्राज्य वाढले आहे.

मानसिक लवचिकता म्हणजे acceptance. पूर्वी स्वीकारण्याची प्रवृत्ती जास्त होती. आता तडजोड करावयाला कुणीही तयार नसते. मी तत्वांच्या, नैतिकतेच्या बाबतीत तडजोड सुचवत नाहीये. पण मनाला मुरड घालून नातीगोती, आप्त संबंध सांभाळित जगणे आता कुणालाही नको आहे. प्रत्येकाला स्वतःची स्पेस हवी. त्यात कुणी आले की त्याला सामावून घेता येत नाही आणि ताणाची निर्मिती होते.

शरीराबरोबरच मनातील स्नेह कमी झाल्याने अवाजवी ताठरपणा आला आहे. म्हणून ताण जास्त जाणवतो इतकेच. आपल्याला जर ताणमुक्त जीवन जगावयाचे असेल तर “स्नेहाची” नितांत आवश्यकता आहे. ज्यामुळे लवचिकता, acceptance परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची क्षमता नक्कीच वाढेल. ताणाचे सुद्धा दोन प्रकार आहेत. एक eustress आणि दुसरा distress.

जो ताण आपल्याला कार्यप्रवण ठेवतो, आपले आत्मबल, आपला आत्मविश्वास वाढवितो. इतरांपेक्षा स्वतःचे वेगळेपण सिद्ध करतो. सातत्याने आपली कुशलता वाढवितो, जो स्वतःच स्वतःशी स्पर्धा करतो आणि आपली उत्तरोत्तर प्रगती करतो तो आवश्यक असा ताण त्याला eustress असे म्हणतात.

पण हा eustress म्हणजे चांगला ताण, हव्यास, तुलना, अहंभाव, अभिमान या भावनांमुळे इतरांशी प्रचंड स्पर्धा करू लागतो तेव्हा तो distress होतो. म्हणजे आपल्या शरीराला, मनाला आपल्या जीवनाला घातक ठरणारा हा ताण आपली प्रगती खुंटवून टाकतो.

या distress मुळे आपली कार्यक्षमता कमी होते. मनात ईर्ष्या, द्वेष, मत्सर, क्रोध असे भाव निर्माण होतात. इतरांच्या तुलनेत आपण मागे पडू अशी धास्ती, भीती निर्माण होते, आपला आत्मविश्वास डळमळतो आणि आपला performance कोसळू लागतो.

stress मुळे शरीरात उत्तेजना देणारी संप्रेरके स्रवतात. पण distress मुळे या संप्रेरकांमुळे शरीरात झालेले बदल, ताणाचे कारण दूर झाले तरी मनातील भावना बदलल्याने पूर्ववत म्हणजे Normal होत नाहीत. ते तसेच राहतात. मग अवयवांवर ताण येतो व हे दुष्टचक्र असेच चालू राहते व व्यार्थीची निर्मिती होते. या ताणाच्या निर्मितीची व त्याच्या अंतिम परिणामाची साखळी गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायात सांगितली आहे.

हा ताण कमी करण्यासाठी ABC पाळावे. जे योगसाधनेने शक्य होते.

A = Awareness सजगता, जाणीव

ताणाच्या कारणाची जाणीव झाली की आपण विचार करतो व त्यामुळे आपल्या क्षमता आपल्याला समजतात. आपल्या त्रुटी कळतात, या त्रुटी भरून काढण्यासाठी उपाय योजना आपण करू शकतो. आपली क्षमता ओळखल्याने व त्याचा स्वीकार केल्याने गरजेप्रमाणे इतरांची मदत घेऊ शकतो. यात आपल्या मनात कमीपणाची भावना निर्माण होत नाही, त्यामुळे आपला आत्मविश्वास डळमळत नाही.

B = Balance

आपले काम व घरच्या जबाबदाऱ्या यांच्यात योग्य संतुलन साधता येते. कामाच्या ठिकाणी व घरातील आप्तसंबंध टिकविण्यास मदत होते. एकमेकांच्यातील स्नेह वाढतो, एकमेकांवरील विश्वास वाढतो त्यामुळे Positive energy निर्माण होते, positive attitude तयार होतो व काम करणे सोपे जाते.

C = Control - संयम, नियंत्रण

Eustress चे रूपांतर distress मध्ये होऊ न देण्याचा संयम. त्यावर नियंत्रण आवश्यक आहे. हे नियंत्रण आहार, विहार, विश्रांती व मानसिक भाव-भावना यांवर ठेवावे लागते. जे योग साधनेने साध्य होऊ शकते. साधना रोज, नियमित केली की शरीराचा, मनाचा लवचिकपणा, संतुलन आपोआप वाढते.

साधनेची सुरुवात प्रार्थनेने करावी म्हणजे आपल्यापेक्षा कोणीतरी श्रेष्ठ आहे हा संस्कार मनावर होतो व आपला अहंकार कमी होतो.

त्यानंतर शिथिलिकरण व शक्तीविकासक व्यायाम प्रकार करावेत. यामुळे शरीराच्या प्रत्येक सांध्याला व्यायाम होतो व त्यातील ताठरता, काठीप्य कमी होऊन लवचिकता वाढते. जसे neck rotation, shoulder rotation, ankle rotation, wrist rotation, butterfly posture.

मग आसनांचा अभ्यास आपापल्या मर्यादा जाणून, ओळखून मार्गदर्शनाखाली करावा. पाठकण्याला पुढे, मागे बाजूला बाक देणारी, झुकविणारी आसने करावीत. पाठकण्याला पीळ बसेल अशी आसनेही करावीत. उदा. पश्चिमतानासन, मार्जारसन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन...इ.

यानंतर योग शिक्षकाच्या मदतीने, त्याच्या मार्गदर्शनानुसार breathing exercise आणि प्राणायाम करावा. यात ankle stretch breathing, hands in and out breathing नक्की करावे. प्राणायामामध्ये अनुलोम-विलोम प्राणायाम, शीतली, सीत्कारी प्राणायाम करावा. शरीराची शुद्धी करण्यासाठी कपालभाती, नेती या शुद्धीक्रियांचाही अभ्यास करावा.

शेवटी भावनिक स्थैर्य मिळण्यासाठी योगनिद्रा, शवासन करावे. या शिवाय अनेक relaxation techniques आहेत ज्यांचा उपयोग होतो. अशाप्रकारे साधना केल्यास शारीरिक विश्रांती, मानसिक स्थिरता आणि भावनिक शांतता व तणाव मुक्तीचा अनुभव येतो. ❀ ❀ ❀

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.

(पान १ वरून)

आपले निकष ठरवते यापैकी बहुतांश अहवाल किंवा त्यामागील संशोधन हे या व अशाच बहुराष्ट्रीय औषधी कंपन्यांनीच पुरस्कृत केलेले असते ही गोष्ट आता सर्वांनाच माहित आहे. यामुळे हे असे अहवाल किती निःपक्षपाती मानायचे व किती खरे मानायचे हा मोठाच यक्षप्रश्न निर्माण होतो. बरे या औषधांच्या किंमतींवर सरकारचे कोणतेही नियंत्रण नाही. पूर्वी स्वस्त मिळणारी व सामान्य घटक असणारी मधुमेहनाशक औषधे आता बनवलीच जात नाहीत. त्याऐवजी याच बहुराष्ट्रीय कंपन्यांनी 'संशोधित' केलेले नवीन घटक वापरून बनवलेली जास्त तीव्र व अतिशय महागडी औषधे रुग्णांना दिली जातात. यामुळे मधुमेहींची संख्या वाढली की आपोआपच या कंपन्यांचे अर्थकारणाला गती मिळते, सौष्ठव प्राप्त होते. मात्र यात रुग्ण या मध्यवर्ती घटकाचे हित कोणीच बघत नाही ही दुर्दैवाची गोष्ट आहे. ❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

केसांच्या आरोग्यासाठी व त्वचारोग, जखमा इत्यादीसाठी अतिशय उपयुक्त आहे. निकोप गर्भोत्पत्तीसाठी आयुर्वेदात केल्या जाणाऱ्या पुंसवन विधीमध्ये वडाच्या कोवळ्या कोंबांचा (शुंग) वापर केला जातो. वडाचा चीक साखरेबरोबर (बत्ताशाबरोबर) घेतल्यास वीर्यवर्धक व शक्तिदायक आहे. तसेच हाच वडाचा चीक दांतदुखी, कानदुखी, डोळ्यांचे विकार, जखमा, पायांच्या भेगा, संधिवात यातही उपयुक्त आहे. वडाच्या सालीचा काढा अनेक स्त्रीरोगांमध्ये उपयुक्त आहे. स्तनशैथिल्यामध्ये वटजटांचा लेप केला जातो. अतिसार, रक्तातिसार, प्रवाहिका आदि विकारांमध्ये वडाच्या सालीचा काढा वा चूर्णाचा उपयोग केला जातो. वडाचे फळ किंवा सालीचे चूर्ण प्रमेहनाशक आहे. तसेच मूत्राचा वा शरीराचा दाह कमी करण्यास उपयुक्त आहे.

यामुळे वडाच्या फांद्या तोडून त्यांना दोरे गुंडाळून फेरे मारण्यापेक्षा त्याचे औषधी गुणधर्म जाणून घेऊन त्याचे संवर्धन करूया म्हणजे पुढच्या अनेक पिढ्यांनाही त्याच्या गुणधर्माचा लाभ घेता येईल. ❀ ❀ ❀