

संपादकीय

सध्या सगळीकडे स्त्रियांच्या मंदिर प्रवेशाचा प्रश्न गाजतो आहे. खरं तर चिघळतो आहे. खरं सांगायचं तर हा वाद निष्कारण राजकीय हेतूंनी चिघळवला जातो आहे. मात्र गाभाऱ्यात प्रवेशाच्या मूळ संकल्पनेकडे कोणालाच बघायचे नाही आहे. बहुतांशी सर्वच मंदिरांत पूर्वी गाभाऱ्यात पुजारी सोडून कोणालाच प्रवेश नसायचा. गाभाऱ्यात जाऊन पूजा करण्यासाठी शुचिर्भूत होऊन/ स्नान करून रेशमी वस्त्र नेसूनच जावे लागायचे. यामागे गाभाऱ्यातील वातावरणातले पावित्र्य, तिथली शुचिता टिकून राहावी, अबाधित राहावी हा हेतू असायचा. पूजाविधी, विशिष्ट मंत्रोच्चार, प्रदक्षिणा या सर्वांमुळे गर्भगृहात एक प्रकारचे चैतन्य, एक उर्जा तयार होते. ती उर्जा, ते पावित्र्य पूजाविधी करणाऱ्याकडे संक्रामित होते. यासाठी तो/ ती शुचिर्भूत हवी तसेच त्यांची शारीरिक व मानसिक तयारी या उर्जेचा स्वीकार करण्याएवढी हवी. शरीरात संक्रामित झालेली ही उर्जा संपर्काने पृथ्वीमध्ये निघून जाऊ नये म्हणून मृगाजिन किंवा लाकडी पाट यावर बसणे, रेशमी वस्त्र नेसणे हे नियम करण्यात आले. स्त्रियांच्या पाळीच्या काळात त्यांची शारीरिक स्थिती नाजूक असते, हळवी असते. यामुळे त्या काळात ही उर्जा सोसणार नाही म्हणून त्यांना त्या काळात मंदिर प्रवेश निषिद्ध ठरवण्यात आला तो त्यांच्या शारीरिक स्थितीचा विचार करूनच. मात्र कुठल्याही गोष्टीचे अर्थकारण होऊ लागले की मग या नियमांचा बागुलबुवा उभा करून त्यात आपल्या मनानुसार सोयीनुसार बदल करून समाजातील दुर्बल घटकांचे दमन करण्यासाठी, त्यांच्यावर सत्ता प्रस्थापित करण्यासाठी त्यांचा वापर होऊ लागला. जगाचा इतिहास बघितला तर प्रत्येक धर्मात, प्रत्येक पंथात वेळोवेळी अशा घटना घडलेल्या आपल्याला आढळतील. मग कुठे स्त्रियांना बंदी तर कुठे पुरुषांना बंदी तर कुठे बहुजनांना बंदी. अठराव्या शतकात केवळ चेटूक करतात या संशयावरून युरोपमध्ये हजारो स्त्रियांना जिवंत जाळण्यात आले होते. मग पुजाऱ्यांनी कळकट सोवळे व कशीतरी आंघोळ करून गाभाऱ्यात गेले तरी चालेल. पाद्रयाने कुटूनही कसेही येऊन वर पांढरा झगा चढवला की पुरे. मात्र यात मूळ शुचितेचा मुद्दा बाजूलाच पडत गेला.

आता बघा कुठल्याही रुग्णालयाचे गर्भगृह किंवा गाभारा म्हणजे शस्त्रक्रियेची खोली. तिथे जाताना पुरुष, स्त्री, डॉक्टर, कर्मचारी सगळ्यांनाच बाहेरचे कपडे बदलून, हात स्वच्छ धुवून, निर्जंतुक गाऊन, मास्क आदि घालूनच प्रवेश दिला जातो. यामध्ये थिएटरमधले निर्जंतुक वातावरण तसेच

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १३ • अंक ४ • भारतीय सौर वैशाख १, शके १९३८ • २१ एप्रिल २०१६

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

पूजाविधींमधील औषधी वनस्पती

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

गेल्या महिन्यात आपण तुळशीबदल माहिती बघितली होती. या महिन्याला आपण अर्क किंवा रुई या वनस्पतीबद्दल माहिती घेऊ. सध्या सर्वत्र शनीच्या दर्शनावरून गदारोळ सुरू आहे. या शनीला रुईच्या पानांची माळ वाहण्याची प्रथा आहे. याच रुईबद्दल आपण माहिती घेऊयात.

रुईला अर्क असेही म्हणतात. सूर्याप्रमाणे ही वनस्पती तीक्ष्ण व उष्ण असल्याने तिला हे नाव मिळाले आहे.

रुईमध्ये दोन प्रकार सापडतात. एका प्रकाराची फुले जांभळट असून ही सर्वत्र सहज उपलब्ध असते. दुसऱ्या प्रकाराची फुले पांढरी असतात व ही क्वचितच सापडते. हिला मंदार असेही नाव आहे. बारा वर्षांहून जुन्या झालेल्या मंदाराच्या मुळापाशी गणपतींचा आकार तयार होतो असा एक समज आहे. रुईचे पान तोडले असता यातून एक पांढरट चीक बाहेर पडतो. रुई ही हनुमान व शनि यांना विशेष प्रिय वनस्पती असून रुईच्या पानांची माळ या दोघांनाही शनिवारी वाहतात.

रुई ही उष्ण वनस्पती असून कफ व वाताचे शमन करते.

मुळाची साल हृदयाची गती व आकुंचन क्षमता वाढवणारी, सूज कमी करणारी व रक्त शुद्ध करणारी आहे.

रक्तदाब वाढवणारी आहे. कफवातशामक असल्याने रुईचा उपयोग दम्याचा विकारात चांगला होतो. मुळाची साल तसेच पानांची चटणी ही ज्वरघ्न व विशेषतः विषमज्वर प्रतिबंधक आहे.

जेथे वेदना व सूज असते तेथे रुईचे पान गरम करून लावतात किंवा वाटून गरम करून लेप लावतात. याने वेदना व सूज दोन्ही कमी होतात. तसेच जखमा निर्जंतुक व स्वच्छ राहण्यास मदत करते. ताजी पाने न मिळाल्यास त्यापासून तयार केलेल्या तेलाचाही मालिश करण्यासाठी

(पान ४ वर)

सुंदर मी होणार

वैद्य कीर्ती देव, ठाणे

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

केसांच्या आरोग्यासाठी काही उपयुक्त गोष्टी

केस हे शरीराच्या बाह्यांगावर असतात. त्यामुळे वातावरणाशी त्यांचा प्रत्यक्ष संपर्क येतो. धूळ, धूर, उन, वारं हे सगळं त्यावर बसतं. त्याची स्वच्छता म्हणजे - आठवड्यातून किमान २ वेळा केस धुणे होय. काहींचे केस अति तेलकट असतात, त्यांना ३ वेळाही केस धुवावे लागतात पण, रोज डोक्यावरून अंघोळ (विशेषतः स्त्रियांनी) करू नये. गरम पाण्याने डोक्यावरून अंघोळ करू नये. याने केसांची मुळे हलकी होतात. सैल होतात आणि केस अधिक गळू लागतात. डोक्याचे तापमान अधिक असणे केसांच्या दृष्टीने पोषक नाही. जेवढे शरीर तापमान अधिक, तेवढे केस लवकर गळू लागतात व पिकू लागतात. ते तापमान नियमित राखण्यासाठी अंगातील अतिरिक्त उष्णता कमी होण्यासाठी उपाय करावेत उदा. वाळ्याचे सरबत, धणे - जिऱ्याचे पाणी, गुलकंद, चंदन इ. चे सेवन करावे. जसे वरचेवर केस धुवू नयेत, तसेच नहाण्यामध्ये खूप अंतरही ठेवू नये. म्हणजे आठवडा - आठवडा न नाहता राहू नये. असे केल्यास (न नाहणे) केसांवरील धुळीमुळे, केसांच्या मुळांशी कोंडा होतो, केसांमध्ये खाज येऊ लागते, उवा-लिखा होण्याची शक्यता वाढते आणि केसांना दुर्गंध येतो. डोक्यात फोड, पुटकुळ्या, पुरळही होऊ शकते. खूप गार पाण्याने अंघोळ (डोक्यावरून) करू नये. यामुळे चिकटा निघत नाही. केस स्वच्छ होत नाहीत.

केस धुण्यापूर्वी जटा काढणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. हा गुंता काढून मगच केस धुवावेत. असे न केल्यास तो गुंता अधिकच गुंततो व नंतर सोडवताना अधिक केस निघतात. केस धुण्यापूर्वी तेलाने मसाज होणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. हल्ली २-५ तास आधी तेल लावून लगेचच केस धुतले जातात. किंवा अजिबातच तेल न लावता धुतले जातात. काही लोक रोज या पद्धतीने केस धुताना आढळतात. याचा परिणाम म्हणून केस लवकर गळतात. त्यात चकाकी कमी होते आणि जीव नसल्यागत दिसतात. केसांचा पोतही बिघडतो. केसांच्या टोकांमध्ये व लांबीमध्ये जीव नसतो पण, बुंध्यात, मुळांमध्ये जीव असतो. त्यामुळे केसांचे पोषण हे मुळातूनच करावे लागते. केसांच्या वाढीसाठी केसांना, मुळांना, लांबीला व टोकाला तेल लागणे महत्त्वाचे आहे. तेल कोमट करून लावावे. कोमट तेलामुळे रक्ताभिसरण सुधारते. हलक्या हाताने मसाज केल्यामुळे तेल मुळांपर्यंत पोहोचते आणि रक्ताभिसरणसुद्धा चांगले होते. यामुळे केसांची मुळे भक्कम होतात आणि त्यांची वाढ सुधारते. सर्वसाधारणपणे सगळ्यांना खोबरेल तेल मानवते आणि केश्य असा त्याचा गुण असल्यामुळे केस वाढीतही त्याचा उपयोग होतो. या बरोबरच तक्रारीनुसार माक्याचे तेल, जास्वंदाचे तेल, ब्राह्मी तेल, आवळ्याचे तेल, एरंडेल, वडाच्या पारंब्यांचे तेल इ. तेलं वापरता येतात. बदामाचे

तेलही केसांसाठी उपयोगी आहे. तेल केसांच्या मुळांशी लावून ३०-३५ मिनिटे हलक्या हाताने मालिश करावे. असे तेल केसांवर किमान दोन ते पाच तास राहू द्यावे. १-२ दिवस असे ठेवल्यास अति उत्तम. केस धुण्यापूर्वी केसांमधील जटा काढून नंतर शॅम्पू लावावा. शॅम्पू लावण्यापूर्वी केस भिजवून घ्यावेत. ओल्या केसांवरच शॅम्पू करावा, कोरड्यावर नाही. कोरड्या केसांवर शॅम्पू लावल्याने शॅम्पू सगळीकडे नीट पसरत नाही, शॅम्पूचे प्रमाण अधिक लागते आणि त्यामुळे केस अधिक रुक्ष आणि राठ होतात. केसांचा स्पर्श झाडूसमान खरखरीत होतो. तसेच शॅम्पू थेट केसांवर ओतू नये. तळहातावर १ रुपयाच्या आकाराएवढा शॅम्पू घेऊन, पाणी घालून फेस तयार करावा आणि तो डोक्याला लावावा. खूप लांबसडक केस असल्यास थोडा अधिक लागू शकतो. पण, खांद्याखाली असलेल्या केसांच्या उंचीपर्यंत एवढा शॅम्पू पुरतो. एखाद्या भांड्यात / पेल्पात शॅम्पू आणि पाणी एकत्र करून त्याचे द्रावण तयार करावे आणि त्याने केस धुवावेत. हे अधिक उपयोगी आहे. शॅम्पू खूप तीव्र वासाचा / गंधाचा नसावा. तसाच रंगीबेरंगी नसावा. कारण जेवढा गंध आणि रंग अधिक, तेवढे विविध रसायने त्यात अधिक असतात. सौम्य प्रतिचा शॅम्पू वापरावा. एकावेळेस एकदाच शॅम्पूचा वापर करावा. २ रुपयाचे पाकिट संपविण्यासाठी एकाच वेळेस संपूर्ण वापरू नये! आणि संपूर्ण शॅम्पू निघून जाईस्तोवर धुवून टाकावा. त्याचा अंशही उरता कामा नये. तसेच, प्रत्येक वेळेस केस धुतल्यावर कंडिशनरचा वापर करू नये. कारण कंडिशनरने जरी केसांमध्ये चकाकी येत असली तरी केस गळणे वाढते.

उन्हातून जाते वेळी केसांचेही सूर्यप्रकाशापासून संरक्षण करावे यासाठी डोक्यावर टोपी, स्कार्फ किंवा छत्री वापरावी. अधिक सूर्यप्रकाशामुळे डोकं तापतं, शरीराची उष्णता वाढते, परिणामी केस लवकर पिकू लागतात. त्याचबरोबर त्यावर धूळ-धूर अधिक बसते आणि उन्हामध्ये अधिक घाम येतो. घाम आणि धूळ एकत्र झाल्यावर डोक्याशी खाज, खपली धरणे, केसांना वास येणे इ. तक्रारी सुरू होतात - वाढतात.

अधिक घाम येणाऱ्या व्यक्तींनी केसांची विशेष निगा घ्यावी. केसांमधून मुळाशी, डोक्याशी घाम साचणार नाही याची खबरदारी घ्यावी. घामावर धूळ बसल्याने विविध त्रास होऊ शकतात (जर काळजी / वैयक्तिक स्वच्छता नीट नसली तर) जसे - उवा-लिखा होणे, कोंडा, छोट्या पुटकुळ्या, केस दुर्गंधी, केस गळणे इ. खूप घाम येत असल्यास दिवसातून एकदा तरी केस मोकळे सोडावेत. यामुळे केसांच्या मुळांना हवा मिळते, केसांमधील घाम कमी होतो आणि डोक्याचे तापमान थोडं कमी होण्यास मदत होते.

केस धुताना कायम कोमट पाणी वापरावे. थंड गार पाण्याने जर केस (डोक्याचे) धुतले, तर केसांमधील सर्व घाण निघत नाही. याचे कारण म्हणजे केसांतील तेल ग्रंथीमधून तैलीय स्राव स्रवत असतो. त्यावर बसलेली धूळ थोडी चिकट असते. हा चिकटा साध्या पाण्याने पूर्ण निघत नाही. म्हणून कोमट पाणीच नेहमी वापरावे. गरम पाणी जर केस धुण्यासाठी वापरले, तर याने केसांची मुळे नाजूक होतात आणि केस मुळांमधून सहज वेगळे होऊन गळतात. तसेच, उष्णतेमुळे

(पान ४ वर)

काय किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

M.D. (Med. Ayu), CYEd, DYA, MA (Sanskrit)

गरज ही शोधाची जननी !

शोधले की सापडते !

अशा म्हणी आपल्याकडे प्रचारात आहेत. आता गरज कोणती ? तर भुकेची. एकदम बेसिक किंवा मूलभूत विचार जर केला तर भूक लागली की आपण खातो, भूक न लागताच खाणे हा भाग वेगळा पण आता भूक लागली तर मला खाल्ले पाहिजे आणि मग शोध सुरु होतो कि काय खावे ? उपलब्धता तर भरपूर व वैविध्यपूर्ण आहे. तसे पाहिले तर आपण काहीही खारू शकतो, अवघड काय आहे त्यात - उचलली माती टाकली तोंडात, उचलले गवत टाकले तोंडात, असं जर कुठलीही वस्तू घेऊन तोंडात टाकली तर चालेल का ? तर नाही, मानवी शरीराचे काही निसर्ग नियम आहेत व त्यानुसारच माणसाला जगावे लागते. मग आता या मानवी शरीराच्या नियमांची माहिती कशी होणार ? तर वयोवृद्धांनी, अनुभवी लोकांनी, शास्त्रज्ञांनी शोधलेली, वर्षानुवर्षे वापरलेली तत्त्वे जर माहिती झाली तर या शोधाला सोपेपणा यायला मदत होते. वरीलप्रमाणे काहीही खाल्ले तर चालत नाही, ते पचत नाही, ते आत्मसात होत नाही असे आपण म्हणतो आणि असे असेल तर काय, किती व का खावे ? असा प्रश्न नक्कीच पडतो. या प्रश्नाचे सरळ आणि अतिशय सुंदर पद्धतीत उत्तर आयुर्वेदात सापडते. पूर्वीच्या काळी बऱ्यापैकी गोष्टी परंपरेतून माहिती असायच्या, आज कोणी कोणाचे (घरातीलच मोठ्यांचे) ऐकत नाही त्यामुळे हा लेखनप्रपंच करावा लागतो, असो.

आयुर्वेद म्हणजे नुसते चिकित्साशास्त्र नसून याचा मूळ अर्थ 'आयुष्यास जाणणे' (कसे जगावे याचे ज्ञान) असा होतो. जगण्यासाठी ज्या ज्या म्हणून गोष्टी आवश्यक असतात (ज्या ज्या म्हणून - अर्थात सर्वच गोष्टी - अत्यंत विश्वासपूर्वक सांगू शकतो) त्या त्या गोष्टींचे वर्णन आयुर्वेदातच केले आहे. (शोधाल तर सापडेल). आहार - विहार, याचबरोबर कसे रहावे, सद्वृत्त पालन (समाजात कसे वागावे), सृष्टीतील अ ते झ, (A to Z) वस्तूंचे गुण कसे जाणावे या सर्व गोष्टींचे सविस्तर वर्णन आयुर्वेदाने करून ठेवले आहे. आता विषय घ्यायचाच आहे म्हणून सुरुवात ही आहारापासून केली पाहिजे कारण त्यावरच शरीराची जीवनयात्रा अवलंबून असते.

यानुसार काय, किती व का खावे ? हा प्रश्न उपस्थित होतो. सध्याच्या आधुनिक युगामध्ये जाहिराती, प्रसिद्धी माध्यमे यांच्यामधून अनेक गोष्टींचा प्रसार सतत चालू असतो. त्यातील काही गोष्टी चांगल्या तर काही गोष्टी अत्यंत वाईट, गंभीर परिणाम करणाऱ्याही असतात. आणि जास्त करून नुकसान करणाऱ्या असतात असा प्रत्येकाचा अनुभव असतो. म्हणूनच घरच्या आणि भारतीय म्हणवल्या जाणाऱ्या पदार्थांचे

महत्त्व हे मान्य करावेच लागते. वेळ नाही या नावाखाली आळस व कंटाळा या गोष्टींवर पांघरूण घातले जाते. खरे पाहता आवड असेल तरच सवड निर्माण होते. व आवड ही त्या गोष्टीचे महत्त्व व गांभीर्य पटल्याशिवाय निर्माण होत नाही हेही तितकेच खरे. विचार केला तर वेळ भरपूर असतो परंतु त्या वेळेचे व्यवस्थित, योग्य नियोजन जमत नाही म्हणून सगळा घोळ होतो.

न च आहारसमंकिञ्चित् भैषज्यमुपलभ्यते ।

आहाराच्या समान कोणतेही औषध नाही, केवळ योग्य आहारानेच अनेक रोग बरे होतात. उत्तम व उच्च प्रतीचे औषधही आहारावाचून अनेक वेळा रोग बरे करू शकत नाही म्हणून आयुर्वेदामध्ये आहार हा सर्वश्रेष्ठ औषधाप्रमाणे काम करतो असे वर्णन पहावयास मिळते. आयुर्वेद हे शास्त्र पथ्याविषयी फार प्रसिद्ध आहे.

पथ्येसतिगदार्तस्य किमौषध निषेवणैः ।

पथ्येऽसतिगदार्तस्य किमौषध निषेवणैः ।।

पथ्यपालन करणाऱ्यास औषधांची आवश्यकता काय ? व पथ्यपालन न करणाऱ्यास औषधांची आवश्यकता (उपयोगिता) काय ? (किंवा औषधांचा उपयोग नाही).

म्हणून पथ्यास अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. कोणताही साईड इफेक्ट नाही, व थोडा विचार केला तर पथ्य पालन करण्यास फार कष्ट लागत नाहीच. आलीच तर आळस नावाची गोष्ट आडवी येते.

आहारातील अनेक गोष्टी आयुर्वेदाने अत्यंत सूक्ष्मतेने अभ्यासलेल्या आहेत आणि त्यांचे माणसाच्या शरीरावर होणारे परिणाम लिहून ठेवले आहेत. या परिणामांच्या यादीमध्ये शरीरावर होणारे चांगले परिणामच नव्हे तर अनिष्ट, वाईट परिणाम (साईड इफेक्ट) कोणते होतात यांचीही नोंद केलेली आढळून येते. पथ्य ही एक आयुर्वेदाचे वेगळेपण, वैशिष्ट्य सांगणारी अशी गोष्ट आहे. म्हणूनच केवळ चांगले समजून (जाहिरातींना भुलून) ज्या भरपूर प्रमाणात एखादी गोष्ट वापरली जाते व काही काळाने (१/२/५/१०/२० वर्षांनी) त्याचे दुष्परिणाम दिसल्यावर ती वापरतून काढून टाकली जाते अशा घटना आपल्याला पाहायला मिळतात. (उदा. मॅगी इ.) औषधांचे उदाहरण : ३४४- आधुनिक औषधांवर सध्या बंदी आणली आहे. मग इतकी वर्षे ती चांगली आहेत म्हणून वापरली व आता ती वापरणे बंद करायचे कारण त्यांचा दुष्परिणाम खूप आहे म्हणून ! तर मग मागील २०-३० वर्षांत ज्यांनी ती वापरली त्यांचे काय ? त्यांनी तो दुष्परिणाम तर भोगला. म्हणूनच आयुर्वेदामधील तत्त्वे, औषधे हजारो वर्षांपासून वापरात आहेत त्यांचा कुठलाही दुष्परिणाम नाही (योग्य, ज्ञानी डॉक्टर व्यक्तीकडून वापरल्यास) असे असतांना ती न वापरणे, त्यांच्या उपयोगाबद्दल संभ्रम, शंका निर्माण करून ठेवणे म्हणजे केवळ मूर्खपणाच होय. म्हणजे जवळ असलेले, सिद्ध असलेले, वर्षानुवर्षे वापरात असलेले शास्त्र फेकून देऊन पुन्हा नवीन संशोधनात वेळ आणि पैसा वाया घालवण्यासारखे आहे. म्हणजे जवळ असलेला पाण्याचा साठा सोडून नवीन विहीर खणण्यास घेण्यासारखे आहे. वरील विचार करण्यासही बुद्धी, योग्य विचार असावा लागतो. आणि अशा

फसवणुकीच्या, जाहिरातींच्यामुळे समाजाचे मोठे नुकसान झालेले आपण पाहतो. म्हणून आपण आयुर्वेद काय म्हणतो हे या लेखमालेमध्ये पाहणार आहोत. ❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

वापर करता येतो.

कर्णरोगांमध्ये तसेच कर्ण शूल, बाधिर्य आदि व्याधींमध्ये याच्या तेलाचा चांगला उपयोग होतो. शुष्क पानांचे चूर्ण जखमा भरून आणण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहे.

केस गळणे तसेच मूळव्याधीमध्ये रुईचा चीक लावल्यास चांगला फायदा दिसतो. दांतदुखीवर पण रुईच्या फांदीचे चर्वण व दात घासण्यासाठी उपयोग केला तर फायदा दिसतो.

उष्ण तीक्ष्ण असल्याने अग्निमांद्य, अजीर्ण, विबंध, यकृताचे विकार यांत अतीव उपयुक्त. रुईचा चीक वमन व विरेचनासाठी वापरतात. मुळाची साल कॉलरा या व्याधीत वापरतात.

खोकला, दमा आदी व्याधींमध्ये मुळाची साल, फुले तसेच मुळाच्या सालीच्या भस्माचा वापर करतात.

अनेक त्वचा विकारांमध्ये रुईचा चांगला फायदा होतो.

साप, विंचू आदिंच्या दंशामध्ये रुईच्या मुळाच्या रसात काळी मिरी घालून प्यायला देतात. गुण येतो असे म्हणतात. कर्करोगामध्ये रुईच्या मुळाचा व पानांचा उपयोग होतो.

रुई तीक्ष्ण व उष्ण असल्यामुळे प्रमाणापेक्षा जास्त सेवन केल्यास त्वचेचा दाह, पोटात आग पडणे, आमाशयाचा क्षोभ इ. लक्षणे दिसतात. यावर दूध व तुपाचे सेवन केले असता आराम पडतो. ❀ ❀ ❀

(पान २ वरून)

केसांमधील/डोक्यातील उष्मा वाढतो व तेही केस गळती वाढण्यासाठी कारणीभूत सिद्ध होते.

शरीराची उष्णता नियमित राखण्यासाठी पूर्ण विश्रांती आणि सकस आहाराची गरज असते. उशीरा झोपणे, अपुरी झोप होणे, रात्री उशीरापर्यंत जागणे, तुटक झोप होणे या सर्वांमुळे आरोग्यावर परिणाम होऊन केसांच्या तक्रारी सुरु होतात. नियमित झोपेचा क्रम अंगीकारणे महत्त्वाचे आहे. ६-८ तास रात्रीची झोप ही सर्व तरुण ते वृद्ध व्यक्तींची गरज आहे. लहानग्यांना यापेक्षा अधिक झोप गरजेची आहे. ❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

शुद्ध राहावे याबरोबरच तिथे येणाऱ्या व्यक्तींना जंतुसंसर्ग होऊ नये हाच हेतू असतो. ही शुचिता जर आपण कटाक्षाने पाळतो तर तसेच मंदिराच्या गाभान्यात पाळण्यास काय प्रत्यवाय आहे ?

पूर्वीच्या काळी बहुसंख्य मंदिरे तलाव वा नदीकाठी असायची त्यामागे उद्देश हाच की शुचिर्भूत होऊन, स्नान करून मगच मंदिरात (केवळ गाभान्यातच नव्हे) प्रवेश करावा. पण हल्ली कुठेही मंदिरे बांधण्याच्या प्रचलित प्रथेमुळे (खरं तर जागा बळकावण्यासाठीचा हा एक राजमार्ग व्हायला लागला आहे.) मूळ शुचितेच्या संकल्पनेला तडा गेला आहे. मंदिरात आपण मनःशांतीसाठी जातो. जर तिथले वातावरण शांत, शुचिर्भूत, प्रसन्न असेल तरच मनःशांती मिळेल नां ? पण हल्ली कुठल्याही मंदिरात स्वच्छता, शुचिर्भूतता, शांतता अपवादानेच बघायला मिळतात. सगळीकडे गर्दी, धक्काबुक्की आणि गोंगाट ! अशा वातावरणात देव तरी राहिल कां ? अशा ठिकाणी जाऊन चैतन्यहीन वस्तूंचे दर्शन घेण्यापेक्षा तिथे जाऊन गर्दी न केलेलीच बरी. मात्र यामुळे या गर्दी गोंधळावरच पोसले जाणाऱ्यांचे अर्थकारण मग बिघडते. त्यामुळे या गोष्टी चालू ठेवण्यातच त्यांचे हितसंबंध गुंतलेले असतात. मग मंदिरात वाहिलेले नारळ आपल्यासमोरच परत बाहेर आणून दुकानात ठेवून परत परत विकले जातात किंवा देवाच्या मूर्तीवर तेल, दूध ओतून ते शब्दशः गटारात वाहात जाते तिकडे आपण भक्तीच्या नावाखाली डोळ्यांवर कातडे ओढून दुर्लक्ष करतो व मनोमन व्यवस्थेला नावे ठेवत त्याच व्यवस्थेच्या रांगेचा एक भाग बनून जातो. ❀ ❀ ❀

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. वार्षिक वर्गणी : रु. ३००/-

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.