

## संपादकीय

सध्या सगळ्याच क्षेत्रांत नवे नियम, नवे कायदे, नवी बंधने यांची जणू लाट आलेली आहे. वैद्यकीय क्षेत्र याला अपवाद कसे असणार? मात्र काही वेळा भ्रामक कल्पना, चुकीच्या संकल्पना व आपली उत्पादने खपवण्याच्या हव्यासापोटी चुकीच्या व अर्धवट माहितीवर आधारीत अपप्रचार यामुळे निसर्ग नियम वा नैसर्गिक गोष्टींमध्ये ढवळाढवळ केली जाते त्यावेळी त्याचे दूरगामी परिणाम होतात. व कधी कधी कालचक्राच्या ओघात नैसर्गिक गोष्टीसुद्धा बंधनकारक कराव्या लागतात. सध्या हीच पाळी महाराष्ट्रातील राज्य सरकारवर आलेली आहे. नुकतेच सरकारने जारी केलेल्या एका अधिसूचनेनुसार प्रसूतीनंतर एका तासाच्या आत बाळाला स्तनपान सुरू करणे बंधनकारक करण्यात आले आहे व ही जबाबदारी संबंधित रुग्णालयांवर टाकण्यात आली आहे. कुपोषणामुळे मृत्युमुखी पडणाऱ्या नवजात बालकांची संख्या महाराष्ट्रात खूप मोठी आहे. नवजात बालकाला लगेच स्तनपान देणे ही खरेतर नैसर्गिक प्रक्रिया. परंतु काही वर्षांपूर्वी या प्रक्रियेबद्दल वैद्यकीय क्षेत्रात खूप उलटसुलट मतप्रवाह होते. अर्थात यांचे मूळ आधुनिक व आयात वैद्यकीय शिक्षणात होते हे वेगळे सांगायला नको. तर लगेचचे स्तन्य हे दूषित असते, यामुळे बालकांची प्रकृती बिघडते इथपासून ते स्तनपान दिल्याने स्तनांचा आकार बिघडतो व त्यांचे सौंदर्य नष्ट होते इथपर्यंत गोष्टी लोकांच्या मनावर बिंबवल्या गेल्या. काही ठिकाणी तर याचा इतका अतिरेक झाला की प्रसूतिनंतर दोन ते तीन दिवस बालकांना अजिबात स्तनपान दिले जात नसे. काही वेळी तर दूध काढून टाकण्याची वेळ यायची पण बालकांना ते पाजले जात नसे. त्याऐवजी पावडरचे दूध दिले जायचे. तर सौंदर्याच्या फाजील कल्पनांना बळी पडून काही माता अजिबात स्तनपान देणे टाळत. याचा दुष्परिणाम माता व बालक दोघांवरही होत असे. शहरातील प्रथांचे अंधानुकरण करण्याच्या प्रघातामुळे गाव खेड्यांपर्यंत या गोष्टी पोचल्या होत्या व आधुनिकतेच्या नावाखाली गांवातील नवशिक्षित वर्ग त्यांचे पालन करत होता. याचे दुष्परिणाम लक्षात यायला लागल्यावर गेल्या काही वर्षांपासून 'स्तनपान लगेच देणे हेच योग्य आहे' याबद्दल जागरूकता निर्माण करण्याचा (पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १३ • अंक ५ • भारतीय सौर ज्येष्ठ १, शके १९३८ • २२ मे २०१६

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](http://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 रुई या वनस्पतीबद्दल माहिती घेतली होती. या महिन्याला पिंपळ या वनस्पतीबद्दल माहिती घेऊ. सर्वसाधारणतः पिंपळाचे झाड म्हटले की, पिंपळावरचा मुंजा, ब्रह्मराक्षस वगैरे कोकणातील गोष्टी लगेच आठवतात. भुताखेतांच्या गोष्टींशी पिंपळाच्या झाडाचे जणू अतूट नाते जोडले गेले आहे. मात्र पूजाविधींमध्ये ज्या विविध पत्री लागतात त्यात पिंपळाचा समावेश आवर्जून केलेला आढळतो. पिंपळाला अश्वत्थ किंवा ज्ञानवृक्ष असेही म्हटले जाते. गौतम बुद्दाला याच वृक्षाच्या तळाशी तप करून ज्ञानप्राप्ती झाली होती. पिंपळाच्या झाडाची तुलना ऋग्वेदात माध्यान्हीच्या सूर्याशी केलेली आहे. सूर्यरूपी अश्व हे प्रकाशाचे मूळ व सूर्याचे किरण म्हणजे त्याच्या डहाळ्या व फांद्या. कठोपनिषदात याला ब्रह्मवृक्ष असे म्हटले आहे. तसेच याच्याखाली यमाचे निवासस्थान असल्याचे मानले जाते. पिंपळाची पाने ही वारा पडलेला असतानादेखील सतत सळसळत असतात यामुळे तो चिरंतन चैतन्याचे प्रतीक मानला जातो. हवा शुद्ध ठेवण्यामध्ये पिंपळाच्या झाडाचा मोठा वाटा आहे. प्राणवायूचा अखंड पुरवठा पिंपळाच्या झाडाकडून होत असतो. यामुळेच बहुधा पिंपळाला प्रदक्षिणा घालण्याचे व्रत अशक्त व आजारी व्यक्तींना सांगितले जाते.

पिंपळ हा कफ पित्तशामक असून दमा, खोकला, क्षय या व्याधींत अत्यंत गुणकारी आहे. विशेषतः प्रदूषणजन्य श्वसनविकारांत याचा अतिशय चांगला फायदा दिसून येतो. याचे वापराचे एक मोठे उदाहरण म्हणजे भोपळा वायु दुर्घटनेच्या वेळी या वायूने बाधित व्यक्तींना पिंपळ व हळद यांचे चूर्ण मधातून रोज दिले गेले. त्यांची लक्षणे कमी होण्यास व दुष्परिणाम

(पान ४ वर)

## स्त्रियांचे आरोग्य

### वैद्य अरुणा टिळक

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई)

आजकाल कुठलाही पेपर उघडला की स्त्री भ्रूणहत्या किंवा जन्मतःच मुलीला फेकून दिले ही बातमी वाचली की मन सुन्न होते. मुलगा वंशाचा दिवा... पण तो दिवा ज्या पणतीपोटी जन्माला येणार तिच्या मुळावरच हा समाज उठला असेल तर..... आणि आजचे स्त्री, पुरुष प्रमाणाचे आकडे हीच भयावह अवस्था दर्शवत आहेत. त्यामुळे “बेटी बचाओ” आंदोलन न करताच तिचे या जगातील आगमन आनंददायी ठरो अशी आशा करू या. आणि ही आशा, लता, लक्ष्मी- हिचे आरोग्य कसे सांभाळावे हे आपण पुढील काही लेखांतून बघू या.

आपल्या हिंदू परंपरेत कुमारिका पूजन हा एक छान विधी असतो. त्यामध्ये ४ ते १२ वयोगटातील मुलींचे पूजन केले जाते. मला वाटते खरे तर हा सृजनाचा सोहळा असतो. (स्त्री आपल्या शरीरामध्ये आपल्याचसारख्या रंगरूपाचे, गुणाचे अपत्य नऊ महिने धारण करते. त्याचे पोषण करत असते. हा गर्भधारण क्षमतेचा काल २१ ते पुढे ४० क्वचित पंचेचाळिशीपर्यंत असतो.) या वयात स्त्रीचे सर्व अवयव कार्यक्षम होण्यासाठी आपल्या छोटीची अगदी लहान वयापासून काळजी घेणे आवश्यक असते. आयुर्वेदकर्ते इतके द्रष्टे होते की, एखादी स्त्री तिच्या आयुष्यात विना - अपत्य हा दोष असेल तर.... ती छोटी तिच्या आईच्या गर्भशयात असतानाचा काही दोष, वैगुण्य असू शकते. म्हणून सदैव आपल्या मुलीच्या आरोग्याबद्दल जागरूक असणे गरजेचे आहे. तिच्या स्वास्थ्याचा, पर्यायाने तिच्या आहाराचा विचार करणे जरूरीचे आहे. ज्यायोगे वाढीच्या काळातच तिच्या सर्व धातू व अवयवांना पोषण मिळून एका कळीचे रूपांतर सुंदर पुष्पात होईल. आयुर्वेदात स्त्रियांना त्यांच्या वयानुसार पुढील संज्ञा आहेत. बाला - १ ते ५ वर्षे, मुग्धा ५ ते ११ वर्षे, प्रौढा १२ ते २८ वर्षे, प्रगल्भा २९ ते ४१ वर्षे

२४ ते ३७ वर्षांपर्यंतच्या काळाला मध्यमावस्था असेही म्हणतात. भारतीय कुटुंबपद्धतीत स्त्री ही एक घराचा, कुटुंबाचा प्रमुख आधारस्तंभ असल्याने तिची शारीरिक, मानसिक जडणघडण लहान वयापासून झाल्यास ती पत्नी गृहिणी, माता या घरातील जबाबदाऱ्यांसोबत, व्यावसायिक जबाबदाऱ्याही समर्थपणे पेलू शकेल.

आयुर्वेदात आहार, निद्रा व ब्रह्मचर्य (controlled & safe sex) हे मनुष्यजीवनाचे आधारस्तंभ मानले आहेत, योग्य आहार शरीर घडवते. तसेच चुकीच्या आहाराने आरोग्य बिघडते.

स्त्रीच्या बाल्यावस्थेतील आहाराचा विचार करताना पहिल्या ३-४ वर्षांत मुलांच्या व मुलींच्या आहारात फारसा बदल करण्याची गरज नसते. किमान ४ ते ६ महिनेपर्यंत बाळाला आईच्या दुधावर ठेवणे आवश्यक आहे. त्यामधूनच बाळाला सर्व आयुष्यभर पुरणारी रोग प्रतिकारक्षमता

मिळत असते.

१ ते ६ वर्षे या वयात मुलींना सर्व रसयुक्त आहाराची सवय करावी या वयातच मुलांना चव, आवड, निवड कळू लागते. त्यातही मुलींची मानसिक वाढ मुलांच्या तुलनेने लवकर होते.

अन्न नेहमीच ताजे व गरम असावे. दुर्दैवाने ग्रामीण भागात, मुलींना ती केवळ “स्त्री” असल्याने शिळे अन्न वाढले जाते. ही मानसिकता बदलली पाहिजे. ६ ते १२ वर्षे हा काळ मुलांच्या शरीरात फारसे बदल होत नाहीत पण ८ ते १२ वर्षांत मुलींचा सर्वाधिक वाढीचा काळ असतो. याच काळात तिच्या शरीरात अंतर्बाह्य, आमूलाग्र बदल होत असतो. पाळी सुरु झाली, की पाळीतील रक्तस्रावामुळे शरीरात लोहाचा क्षय होतो म्हणून आधीपासूनच आहारात पालेभाज्या, फळे, चिकन, मटन, लिस्टर, मनुका, अंजीर यांचा वापर करावा. refined, Processed व all packed, instant food नक्कीच टाळावे. कारण फाजील लाडाकोडामुळे, सुखसोयीमुळे व त्यामानाने शारीरिक श्रम, व्यायाम न झाल्यामुळे या वयात वजनही फार पटकन वाढते. त्यामुळे नियमित चालणे, पळणे, योगासने यांचाही या काळातील विहारात समावेश असावा.

आता प्रत्यक्ष मुलगी वयात येते, तिची पाळी सुरु होते तेव्हा होणारे शारीरिक व मानसिक बदल बघू.

बाल्यावस्था संपत आली की मुलींच्या जीवनात लक्षणीय बदल होतो. आवाज नाजूक होतो. लज्जा - भय हे मानसिक भाव निर्माण होतात. थोडासा अबोलपणा, थोडी मुग्धता येते. शारीरिक बदल जाणवायला लागल्याने त्याबद्दल उत्सुकता, भीति निर्माण होते. हे बदल नैसर्गिक असतात. हल्ली लैंगिक शिक्षणाचे तास शाळेत घेतले जातात. मुली सातवीत गेल्या की, पाळी म्हणजे काय, तेव्हा शरीरात घडणारे बदल, घ्यावयाची काळजी, सॅनिटरी नॅपकिनसचा वापर हे सांगितले जाते. हे जरी शाळेत माहिती झाले असले तरी त्या पहिल्या पाळीच्या वेळी आई, मोठी बहिण यांचा मानसिक आधार आवश्यक व महत्त्वाचा ठरतो.

हल्ली तर काही मुलींमध्ये आठव्या-नवव्या वर्षी पाळी सुरु होते. ते अनैसर्गिक आहे. आणि अशा वेळी त्या सगळ्या गोष्टी सांभाळणे, त्या छोटीला अवघड जाते. तर एवढ्या छोट्या मुलीला आता किती काळजीपूर्वक सांभाळावे / जपावे लागेल हा घोर त्या आईला लागून रहातो.

शारीरिक बदल - आधुनिक शास्त्रानुसार या काळात शीर्षस्थ पीयूषिका ग्रंथी - (Pituitary gland) उद्दीपित होते. या काळात शरीरात बाह्य बदल होतात. तसेच गर्भाशय, बीजग्रंथी, बीजवाहिनीनलिका, योनिमार्ग यांची वाढ होते.

बीजांडात स्त्रीबीज तयार होण्यास सुरवात होते. गर्भाशयाच्या अंतःस्त्वचेची वाढ होऊन गर्भधारणेची तयारी सुरु होते. २८-३० दिवसानंतर गर्भधारण न झाल्यास पुन्हा पाळी येते.

आयुर्वेदानुसार रस धातुचा रज हा उपधातु आहे. वयाच्या १२-१३ व्या वर्षानंतर हा कार्यरत होतो. वायुने प्रेरित होऊन शोणित म्हणजेच रजःस्राव योनिमुखातून बाहेर टाकला जातो व आर्तवस्राव होतो. यालाच पाळी असे म्हणतात.

\*\*\*

## काय किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

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

### भाजी (Vegetables) - भाग १

भाज्यांबद्दल खूप समज- गैरसमज समाजामध्ये आपणास पहावयास मिळतात. कारण अमका एक सांगतो, दुसरा दुसरेच सांगतो व तिसरा तिसरेच सांगतो, कोणी म्हणतो व्हिटामिन्स भरपूर मिळतात, कोणी म्हणतो फायबर जास्त प्रमाणात मिळतात तर कोणी म्हणतो पोषणमूल्ये भरपूर प्रमाणात मिळतात आणि म्हणून भाज्या भरपूर खा.

पण साधा विचार आहे जी वस्तू / पदार्थ कमी दिवसात तयार (शेतामध्ये) होतात. कमी दिवस जगतात, जिला टिकवण्यासाठी फार प्रयत्न करावे लागतात, ती वस्तू तुम्हाला कसे काय आरोग्य / दीर्घायुष्य देऊ शकते? आयुर्वेदाचा एक सामान्य सिद्धांत आहे की समानाने समानाची वृद्धी होते, वाढ होते. जसे - बाळंतिणीला दूध प्याल्याने स्तनात दूध येण्यास मदत होते, मांस खाल्याने मांस वाढते, साखर जास्त खाल्याने साखर वाढते अशी अनेक उदाहरणे आहेत कि जी 'समानाने समानाची वाढ' या तत्वाला आधार देणारी आपण नेहमी पहातो. मान्य आहे कि भाज्यांमधून फायबर मिळतात पण काय फक्त भाज्यांमधूनच फायबर मिळतात, इतर गोष्टींमध्ये फायबर नसतात? हे केवळ एकाच गोष्टीचा अतिरेक केल्यासारखे आहे.

मुळात आयुर्वेदानुसार भाज्या कमी खाव्यात. जुन्या काळी आठवत असेल तर आजारी माणसाला भाज्या कमी किंवा दिल्या जात नसत. उलट 'तूप-मीठ-भात', 'तूप-मीठ-भाकरी', मेटकूट इ. पदार्थ दिले जायचे, अजूनही देतात. भाज्यांपेक्षा वरील हलके व भूक वाढवणारे पदार्थ आजारपणात चांगले. बरं याही घटकातून फायबर मिळतातच. (पण आजकाल आटा बाजारातून विकत घेतला जातो ना, मैद्याचे पदार्थ जास्त खाल्ले जातात, हॉटेलचे - बाहेरचे जास्त खाल्ले जाते मग हॉटेलवाले स्वस्त मैद्यापेक्षा कशाला त्या फायबर असलेल्या पिठाच्या वस्तू, पदार्थ तुम्हाला पुरवतील.)

जी वस्तू, जो पदार्थ तयार (शेतामध्ये) व्हायला जास्त वेळ लागतो, जी वस्तू / पदार्थ जास्त दिवस टिकतो (धान्य, ज्वारी, गहू, डाळी इ.) तेच तुम्हाला जास्त काळ टिकवू शकतात. शरीरात गेल्यावर त्यांचे परिणाम दीर्घकाळ शरीरात रहातात. म्हणून नेहमी वापरायच्या (धान्य) व कधीकधी वापरायच्या (भाज्या, लोणचे, पापड इ.) गोष्टींमध्ये फरक असतो.

पण म्हणजे मग भाज्या खारूच नयेत का? तर तसे नाही, भाज्या खाव्यात पण कारणाशिवाय व विचार न करता, अतिरेकाने, चुकीच्या पद्धतीने केलेल्या अश्या भाज्या टाळणे जास्त चांगले.

साधारणतः 'भाजी' हा विचार जर केला तर त्याचे वेगवेगळे

प्रकार केले जाऊ शकतात. पालेभाज्या, फळभाज्या, फुलभाज्या, कंदमूळभाज्या, कडधान्यभाज्या इत्यादि.

पालेभाज्या म्हणजे पानांपासून तयार केलेल्या भाज्या. Leafy vegetables (पालक, मेथी, शेपू इ.)

फळभाज्या म्हणजे वेली, वनस्पती यांना येणारी फळे यांच्यापासून तयार केलेल्या भाज्या (भेंडी, पडवळ, दोडके, कारले इ.)

फुलभाज्या म्हणजे वेली, वनस्पती यांना येणारी फुले यांच्यापासून तयार केलेल्या भाज्या (हादगा इ.)

कंदमूळभाज्या म्हणजे कंद, मुळे यांच्यापासून तयार केलेल्या भाज्या (बीट, बटाटा, गाजर इ.)

कडधान्यभाज्या म्हणजे कडधान्य यांच्यापासून तयार केलेल्या भाज्या (मूग, चवळी उसळ इ.)

वरील प्रकारांमध्ये जर फरक केला आणि पाहिले तर फळभाजी पालेभाज्यांपेक्षा चांगली. कारण लेखाच्या सुरुवातीला पाहिलेल्या स्पष्टीकरणप्रमाणे फळभाज्या पालेभाज्यांपेक्षा जास्त टिकतात. पालेभाज्यांचे आयुष्य कमी असते व त्या जमिनीलगत येत असल्याने जंतूसंसर्ग जमिनीतून (योग्य न धुतल्यास) जास्त प्रमाणात होऊ शकतो.

पाने, फुले, फळे, देठ, कंद, छत्रशाक (मशरूम) असे क्रमाने पुढेपुढे (उत्तरोत्तर) पचायला जड होत जातात. म्हणून भुकेनुसार, पचनशक्तीनुसार वरील प्रकारानुसार भाज्यांचे प्रकार खावेत.

कच्च्या भाज्या खाणे हे पचायला आणखीनच जड असते. (आजकाल सलाड या नावाखाली असे प्रकार चालतात. सलाड हा कन्सेप्ट येऊन किती दिवस झाले हो, आणि वेळीच आयुर्वेदासारख्या जुन्या शास्त्रात, अनुभवांती लिहिलेल्या गोष्टी यांचा विचार केला नाही तर सर्व समाजापुढे याचे (अशा चुकीच्या गोष्टींचे) दुष्परिणाम दिसायला लागल्यावर (वेळ निघून गेल्यावर) बघत/ विचार करत बसण्यात काहीच अर्थ नाही. वजन जास्त असणाऱ्या, जाड्या माणसांची पचनशक्ती आधीच मंद, त्यात वरून हे असे सलाड खायला घालतात. होतही असेल वजन कमी (कारण पचतच नाही तर अंगी कुठून लागणार) पण ते किती दिवस, पुन्हा जैसे थे. (विचार करून बघा.) याबद्दल आणखी विचार पुढे करूयात.

साधारणतः पालेभाज्या हा रोज खाण्याचा प्रकार नाही. नेहमीच्या वापराने पोटदुखी, जंतांची पैदास, वाढ, जास्त प्रमाणात मल जाणे (संडासला अधिक होणे, आजकाल बऱ्याच लोकांना संडासच्या विविध तक्रारी असतात, फायबर नावाच्या एका फायद्यासाठी बरेच नुकसान सहन करावे लागते.), पोटात गॅसेस धरणे इ. तक्रारी दिसतात. पाश्चिमात्यांचा आहार मुळात नॉन-व्हेज, मांस मासे, इ. फायबर नसणारे पदार्थ जास्त असा असतो त्यामुळे त्यांना कधीतरी असे भाज्या / सलाड प्रकार खावे लागतात. ते देखील भाज्या नेहमी खात नाहीत. भारतीयांना ती पद्धत मानवणारी नाही. (इथल्या वातावरणानुसार, देशानुसार)

### काही नियम :

अतिशय कोवळ्या भाज्या (मूळ सोडून), रोगट भाज्या, जुनाट

भाज्या, अयोग्य जमीन व अयोग्य पाणी यावर वाढलेल्या भाज्या (आजकाल गटाराच्या पाण्यावर होणाऱ्या) सुकवलेल्या भाज्या इ. खाऊ नयेत.

भाज्या शिजवण्यापूर्वी नळाच्या पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्याव्यात. (नळाच्या म्हणजे वाहत्या पाण्याने, धुतलेले पाणी वाहून जाते. भांड्यात धुतल्याने पुन्हा भाजीला जंतू, घाण लागण्याची शक्यता असते.)

एकदम भाज्या आणून फ्रीजमध्ये ठेऊन वापरत रहाणे हे चुकीचे आहे.

भाज्या शिजवताना तेल, तूप, मोहरी, हळद, हिंग, लसूण इ. गोष्टी आवर्जून वापराव्यात. यांच्यामुळे पोटात वायू होणे, अति शौचास होणे इ. अनेक तक्रारी कमी होतात वा होत नाहीत.

पालेभाज्या करतांना शक्यतो शिजल्यानंतर रस काढून टाकून द्यावा व चौथ्याची भाजी करावी. (चौथा = फायबर)

रस - सूप असे पदार्थ करावयाचे झाल्यास वरील हिंग इ. वस्तूंचा वापर अवश्य करावा.

भाज्यांबद्दल आणखी माहिती आपण पुढील लेखात जाणून घेवूयात.

**क्रमशः**  
❀ ❀ ❀

( पान १ वरून )

प्रयत्न होऊ लागला आहे. परंतु मधल्या काळात सुपरस्पेशलिटी या प्रकारामुळे नवजात बालकांची वेगळी रुग्णालये सुरु झाली ( खरे तर ही व्यवस्था प्रसूतिगृहामध्येच असायला हवी ) यामुळे प्रसूतिनंतर नवजात बाळाला जरा काही खुट्टे झाले की त्याची रवानगी त्याच्या वेगळ्या रुग्णालयात होते. यामुळे त्या बाळाला आईचे स्तन्य देणे कठीण होते. तसेच अजूनही बऱ्याच रुग्णालयांत बाटलीने पावडरचे दूध देण्याकडेच कल असतो. काहीवेळा मानसिक व शारीरिक समस्यांमुळे आईला स्तन्य लवकर येतच नाही. यामुळे या सर्व बाबींचा विचार करून याची जबाबदारी रुग्णालयांवर निश्चित करण्यात आली व सरकारवर नियम करण्याची वेळ आली. कालाय तस्मै नमः। दुसरे काय !!  
❀ ❀ ❀

( पान १ वरून )

लवकर आटोक्यात येण्यास याचा फार मोठा उपयोग झाल्याचे त्यावेळी उपचार करणाऱ्या विख्यात श्वसनरोग तज्ज्ञांच्या तुकडीने नमूद करून ठेवले आहे. पिंपळापानांचे चूर्ण, वा पिंपळाच्या झाडापासून मिळणाऱ्या लाखेच्या चूर्णाचा मध व तुपाबरोबर वापर करतात. शारीरिक उष्णतेमुळे तोंड येते यावर पिंपळाची कोवळी पाने किंवा साल वाटून याचा लेप लावल्यास आराम पडतो. खरुज वा त्वचा विकारांत पिंपळाच्या पानांचा रस वा चूर्णाच्या लेपाचा चांगला फायदा मिळतो. तोतरेपणा वा बोंबडेपणा जाण्यासाठी पिंपळाची पिकलेली फळे खाण्यास द्यावी किंवा कोवळ्या पानांवर गरम तूप मीठ भात कालवून तो मुलांना खाण्यास द्यावा. किंवा पिंपळाचे मूळ उगाळून ते पाण्यात मिसळून पिण्यास द्यावे.

अतिसार, उलट्या, आमांश यामध्ये पिंपळाच्या सालीचे चूर्ण तुपाबरोबर देतात. तसेच विबंध व उदरशूलामध्ये पिकलेल्या फळाचा उपयोग होतो. प्रमेहामध्ये वारंवार होणारी मूत्रप्रवृत्ती कमी करण्यासाठी पिंपळाच्या सालीचे चूर्ण व फळ यांचा उत्तम उपयोग होतो. डांग्या खोकल्यामध्ये सालीचा काढा किंवा फळाचे चूर्ण मधाबरोबर देतात.

पिंपळ उत्तम जंतुघ्न व व्रणरोपक असून व्रणावर सालीच्या चूर्णाचा उपयोग करतात. पिंपळाचा चीक वेदनाशामक, सूज कमी करणारा आणि रक्तस्राव थांबवणारा आहे.

वातरक्त, रक्तपित्त आदि रक्तविकारात पिंपळाच्या सालीचा काढा मध घालून देतात, याने रक्त पडणे थांबते.

वर्ण सुधारण्यासाठी तसेच त्वचेच्या वर्ण विकारांत पिंपळाच्या कोंबांचा लेपासाठी उपयोग करतात.

सतत उचकी लागत असल्यास पिंपळाची वाळलेली साल जाळून त्याची राख पाण्यात मिसळून थोडे थोडे पिण्यास देतात. उचकी थांबते. पाळी व्यवस्थित येत नसेल तर पिंपळाच्या मुळाचे चूर्ण गरम पाण्याबरोबर घेतल्यास पाळी व्यवस्थित येण्यास 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.  
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.