

संपादकीय

भारतीय औषधी दर नियंत्रण समितीने (National Pharmaceutical Pricing Authority - NPPA) पुन्हा एकदा हृदयरोग्यांना दिलासा देण्याचा प्रयत्न केला आहे. नुकतेच या समितीने रक्तवाहिन्यांतील अडथळे दूर करण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या स्टेंटच्या किंमतीवर नियंत्रण आणण्याचा आदेश जारी केला आहे. यानुसार आता साध्या स्टेंटची (Bare metal stent) रू. ७२६०/- व औषधीयुक्त स्टेंटची रू. २९,६००/- एवढी कमाल किंमत निश्चित केली आहे. यामध्ये शरीरात तसेच राहणारे व काही काळानंतर विरघळून जाणारे अशा दोन्ही स्टेंट्स चा समावेश आहे. हा आदेश तातडीने लागू करण्यात आला असून दि. १४ फेब्रुवारी पासून तो लागू झाला आहे. यात बाजारात उपलब्ध असलेले जुन्या किंमतीचे स्टेंट पण नवीन किंमतीनुसारच विकावे लागतील असे स्पष्ट केले आहे. हा एक रुग्णांना मोठाच दिलासा आहे. कारण या आदेशापूर्वी हेच स्टेंट साधे साधारण ३०-३५ हजार व औषधीयुक्त कायम राहणारे एक ते दीड लाख व औषधीयुक्त विरघळणारे सुमारे दोन ते अडीच लाख किंमतीला विकले जात असत. वर्षभरात आपल्या देशात अंदाजे सहा लाख स्टेंट विकले जातात. म्हणजे यात नफ्याचे प्रमाण कितीपट फुगवलेले होते हे लक्षात येते. मात्र पूर्वीही साधारण दोन वर्षापूर्वी असाच औषधांच्या किंमतीवर नियंत्रण आणण्याचा प्रयत्न झाला होता. त्यावेळी हॉस्पिटल्स व डॉक्टर्सनी कमी किंमतीच्या औषधांनी काही त्रास झाला तर आम्ही जबाबदार नाही अशा पवित्रा घेऊन त्या निर्णयात खो घालण्याचा प्रयत्न केला होता. शेवटी रुग्ण 'डॉक्टरांच्या हातात आपले आयुष्य आहे. कां धोका पत्करा?' असा विचार करून बहुराष्ट्रीय कंपन्यांची महागडी औषधे घ्यायला नाईलाजाने होकार देतात. बहुतांशी हॉस्पिटल्स तर त्यांच्याच हॉस्पिटलमधील दुकानांतून औषधे घेण्याची सक्ती करतात, जेथे स्वस्त औषधे उपलब्धच नसतात. स्वस्त औषधांचे दुकान शोधून तिथून औषधे आणलीच तर हॉस्पिटल्स ती वापरायला नकार देतात हा अनुभव सर्वास येतो. आताही दोनच दिवसात बहुतांश हॉस्पिटल्स व डिस्ट्रीब्युटर्सकडून जास्त किंमतीचे नवे स्टेंटस लेबल बदलण्याच्या नावाखाली काढून घेण्यात आले आहेत. व रुग्णांना केवळ साधे स्टेंटस उपलब्ध आहेत. हा एकप्रकारे दबाव टाकण्याचाच प्रकार आहे. मागेही असाच दबाव निर्माण करून औषधांच्या किंमतीवरील नियंत्रण हटवण्यास सरकारला भाग पाडण्यात आले होते. आताही तसेच होणार नाही असे सांगता येत नाही. यासाठी महागड्या औषधांना सक्षम गुणवत्तेचा स्वस्त पर्याय स्थानिक पातळीवर निर्माण करणे हा एक उपाय असू शकतो पण हे तातडीने होणार नाही. मात्र त्याबरोबरच आधुनिक परदेशी वैद्यकाबरोबरच आपले या मातीतील जे वैद्यकशास्त्र आहे.

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १४ • अंक २ • भारतीय सौर फाल्गुन १, शके १९३८ • २० फेब्रुवारी २०१७

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)

नारळ

आपल्या भारतीय संस्कृतीमध्ये नारळास फार महत्त्वाचे स्थान आहे. कोणत्याही शुभकार्याची सुरुवात नारळाने होते. प्रेमाने रवानगी करायची असेल तरी नारळ दिला जातो. नारळाची भेट, नारळाचा प्रसाद हे प्रेमाचे द्योतक आहे. नारळशिवाय पूजेची सुरुवात होत नाही. सुवासिनीची कोठेही जाताना, आनंद प्रसंगी किंवा मंगल प्रसंगी नारळाने ओटी भरणे शुभ मानले जाते. नारळाचे संपूर्ण झाड उपयुक्त आहे. नारळाला कल्पवृक्ष मानले आहे. नारळाचे खोबरे, तेल, नारळाचे दूध, नारळातील पाणी याचे खूप उपयोग आहेत. नारळाच्या करवंटीचाही उपयोग होतो. पानांपासून खराटा, झाडू करतात.

नारळ पचायला थोडा जड आहे, तसेच स्निग्ध, थंड, बलदायक, कफवर्धक, गोड, तहान व वात-पित्तनाशक आहे. कोणत्याही कारणाने अवयव मुरगळला असेल, स्नायू दुखावला असेल तर नारळाचा कीस, हळद यांचे मिश्रण गरम करून शेकल्यास ठणका, सूज याला आराम पडतो. नारू, गजकर्ण यावरही याचा उपयोग होतो. नारळाचे तेल केसवर्धक, त्वचा मऊ करणारे आहे. त्वचेच्या सुरकुत्या, डाग, यावर ओल्या खोबऱ्याचे ताजे तेल लावावे.

उचकी, वांती यावर शहाळ्याचे पाणी व वेलदोडे एकत्र दिल्यास उपयोग होतो. अपचन, मूळव्याध यावरही उपयोग होतो. ओले खोबरे अतिशय पौष्टिक, बलदायक, शुक्रवर्धक आहे. अशक्त लोकांना ओले खोबरे चावून खाण्यास द्यावे.

शहाळ्याचे पाणी लघवी मोकळी करणारे, लघवीचे प्रमाण वाढवणारे

(पान ४ वर)

स्त्रियांचे आरोग्य

वैद्य अरुणा टिळक

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई)

बंधत्व

आपण मागील काही लेखात स्त्रीजीवन-तिचे उमलणे, तिला होणारे काही आजार याबद्दल माहिती बघितली. त्यामध्ये आज आपण एका महत्त्वाच्या विषयाकडे वळणार आहोत.

प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यातील अत्युच्च आनंदाचा क्षण कोणता या प्रश्नाचे एकच उत्तर असू शकते. ते म्हणजे तिला प्राप्त होणारे “मातृत्व”. प्रत्येक विवाहित स्त्री ज्या दिवसाची आनंदाने वाट पहात असते तो हा क्षण असतो. आपल्या शास्त्रात तर सांगितलेच आहे की ‘धर्मच, अर्थ च, कामे चं..’ विवाह ही स्त्री पुरुष संबंधाला समाजाने दिलेली उघड मान्यता असते व त्याचा निखळ हेतू हा संतती उत्पत्ती, प्रजावर्धन, वंशवर्धन हा असतो.

आपल्या देशात लग्नाला वर्ष झाले की त्या जोडप्याला आजूबाजूचे ओळखी पाळखीचे मित्र, नातेवाईक इतकेच काय तर घरातल्या कामवाली बाईसुद्धा विचारते की,.... काय बातमी कधी देताय ?

त्यातच लग्नाला अडीच तीन वषे उलटून गेली आणि तरीही पाळणा हलला नाही तर लगेच शंका-कुशंकाना सुरवात होते. नवरा बायको पैकी कोणात तरी दोष असणारच असे शेजारी, नातेवाईक... असे सगळे लोक ठरवून मोकळे होतात. कारणे काहीही असोत, पण वर्ष दोन-वर्षात कुठलाही विचार न करता आजच्या भाषेत “गॉसिपींग” सुरू होते. आणि आजही आपला समाज पुढारला असला तरी, सुशिक्षित असला तरी संशयाची सुई ही स्त्रीच्या दिशेनेच वळते. मग पुढे मोठे प्रश्नचिन्ह उभे रहाते.

बंधत्व म्हणजे काय ?

कोणतीही गर्भनिरोधक साधने न वापरता, योग्य शरीरसंबंध येत असूनसुद्धा लग्नाला वर्ष होऊन गेल्यावरसुद्धा जर, स्त्रीला गर्भधारणा झाली नाही तर त्या जोडप्यात कुणाला बंधत्व तर नाही ना याचा विचार करणे जरूरीचे ठरते. पण याचा अर्थ असा होत नाही की वर्षभरात गर्भधारणा न झाल्यास त्या स्त्रीला “बंधत्व” म्हणावे .

या ठिकाणी अपत्य निर्मितीसाठी स्त्री व पुरुष या दोघांमधील कारणांचा विचार होणे आवश्यक असते. पण या लेखात आपण केवळ स्त्री - बंधत्वाचाच विचार करणार आहोत.

ऋतु म्हणजे योग्य काळ, **क्षेत्र** म्हणजे गर्भाशय, **अम्बु** म्हणजे पोषक आहार रस, **बीज** म्हणजे स्त्री बीज व पुरुष बीज. गर्भधारणेसाठी या चार गोष्टींची आवश्यकता असते. हे चारही घटक निरोगी असणे, योग्य मात्रेत असणे गरजेचे असते. स्त्रीची मासिक पाळी ही २८ ते ३०-३५ दिवसांनी येते. स्त्रीच्या पाळीच्या पहिल्या दिवसापासून १२ ते १८ या

दिवसांत बीजांडकोषातून (Ovaries) स्त्रीबीज (Ovum) परिपक्व होऊन बाहेर पडते. त्यावेळी जर शुक्रजंतुशी त्याचा संयोग झाला व तयार गर्भ हा योग्य रितीने गर्भाशयात रुजला की ती स्त्री गर्भवती होते. स्त्रीबीज निर्मितीच्या काळात जर संबंध आला नाही तर ती स्त्री गर्भवती राहू शकत नाही.

१) स्त्रीला मूल न होण्याचे ते एक कारण असू शकते. खरे तर या क्षणानंतर पुरुषाची अपत्यनिर्मितीमधील भूमिका संपुष्टात येते.

फलित बीजांड गर्भाशयात येऊन अंकुरित होण्यापासून ते नैसर्गिक डिलीव्हरीच्या वेळी प्राकृत मार्गाने बाळ जन्माला येईपर्यंत संपूर्णपणे त्या जीवाला, मातेचे शरीरच सांभाळत असते. या काळात कोणत्याही प्रकारचा झालेला मोठा बिघाड किंवा आजार हे बाळाच्या वाढीला अडथळा वा त्याच्या जीवाला धोका करणारे ठरू शकते. म्हणूनच खऱ्या अर्थाने स्त्री हीच अपत्य जन्मास प्रामुख्याने महत्त्वाची असते.

बंधत्वाचा दोष जरी स्त्रीच्या माथी मारला जात असला (स्त्रीलाच नेहमी वांझ/वांझोटी संबोधले जाते, पुरुषाला नाही.) तरीसुद्धा आजच्या काळात निरपत्यतेचे कारण पुरुषांमध्ये टक्केवारीने वाढत चालले आहे हे विसरून चालणार नाही. आजची आधुनिक जीवनशैली ही त्याला अधिक कारणीभूत ठरते आहे. सतत घट्ट जीन्स घालणे, सतत बाईकवर फिरणे, खिश्त्यात सतत मोबाईल ठेवणे या सर्वाने शुक्र जंतु निर्मिती संख्या कमी होते.

बंधत्वासाठी स्त्रियांची तपासणी, त्यात सोनोग्राफी, रक्ततपासणी शारीरिक तपासणी हे सर्व करणे गरजेचे असते. यातील अनेक बाबी साध्या सोप्या वैद्यकीय उपायांनी ठीक करता येण्यासारख्या असतात तर काहीसाठी शस्त्रकर्माचीही जरूरी असू शकते. तर काही जन्मजात विकृती असतात ज्या औषधोपचार किंवा शस्त्रकर्माने बऱ्या होऊ शकत नाहीत जसे की जन्मतः गर्भाशयच नसणे किंवा बीजकोष नसणे.

३) यात स्त्रीशरीराच्या वाढीच्या तुलनेत गर्भाशय पूर्णपणे विकसितच झालेले नसते. गर्भाशय मुख आकाराने अत्यंत लहान असणे यामुळे तिला गर्भधारणा अशक्य ठरते.

४) गर्भाशयामध्ये पडदा असणे. त्यामुळे गर्भपात होतो अशा वेळी तो पडदा शस्त्रकर्माने काढून टाकता येतो.

५) भारतामध्ये TB चे प्रमाण खूपच अधिक आहे. TB चे जंतू स्त्री शरीरातील गर्भाशयाची आतून पूर्णपणे वाताहात करतात. बीजवाहिनी पूर्णपणे चिकटून जातात व गर्भधारणा अशक्य बनवतात.

६) स्त्रीच्या गर्भाशयात जर fibroids असतील व ते पूर्ण गर्भाशय व्यापून टाकत असतील तर गर्भधारणा कठीण असते.

७) बीज वाहिनीत अडथळा असेल/ त्या बंद असतील.

८) गर्भाशयातील अंतस्त्वचा ही सुद्धा निरोगी प्राकृत असणे गरजेचे असते, endometriosis नावाचा आजार सुद्धा बंधत्वाचे कारण ठरू शकतो.

(पान ४ वर)

काय, किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

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

फळे भाग - ४

फळांविषयी माहिती घेत असलेल्या लेखमालेमध्ये आपण पुढील विषय जाणून घेऊ. आता आपण क्रमाने एक एक फळांबद्दल पाहू.

द्राक्षे - (बेदाणे / मनुके) : आयुर्वेदानुसार सर्व फळांमध्ये श्रेष्ठ असे फळ होय. गोड द्राक्षे खाणे हितकारक होय. आंबट किंवा कच्ची द्राक्षे खाऊ नये. सप्तधातूवर्धक व बलदायक असे हे फळ आहे. याच्या सेवनाने शरीरातील विषारांचे प्रमाण कमी होते. उन्हाळ्यातील उष्णतेमध्ये द्राक्षांचा वापर शरीराला थंडावा आणण्यासाठी करतात. पोट साफ न होणाऱ्यांसाठी, अम्लपित्ताच्या रोग्यांसाठी हितकर असे फळ होय. याचे ही अतिसेवन करू नये. अति तेथे माती हे सांगितलेलेच आहे. नेहमी शक्यतो काळी द्राक्षे खावीत.

डाळिंब : डाळिंब हेही एक श्रेष्ठ फळ आहे असे आयुर्वेद म्हणतो. रक्तशुद्धी, रक्तवाढ व त्यामुळेच आरोग्यप्राप्ती ही या फळाच्या उपयोगाने होते. रोगप्रतिबंध, प्रतिकारक्षमता वाढवणे व रोगनाश करणे यासाठी हे फळ उत्तम होय. शरद ऋतूत ही फळे येतात म्हणजेच ऑक्टोबर हिटमध्ये या फळांचा वापर उष्णतेमुळे होणाऱ्या त्रासांसाठी करता येतो. पित्ताचा त्रास असणाऱ्यांना हे फळ एक वरदानच आहे. कोणते फळ खावे? कोणते फळ चांगले? किंवा रोग्याला कोणते फळ न्यावे? अशा विचारात असाल तर डाळिंब घेवून जा. असे हे उत्तम व गुणी फळ आहे. कोणालाही अपाय न करणारे असे हे फळ आहे. लहान मुलांना या फळाचा रस देण्याने शक्ती येते. या फळाचा वापर शक्यतो कोणासही निषिद्ध नाही. तापामध्ये सुद्धा - अधिक ताप, तहान, लघवीला गरम - उष्ण होत असल्यास डाळिंब हे फळ उत्कृष्ट औषध म्हणून काम करते. डाळिंब याचा रस ताजाच वापरावा.

आवळा : आयुर्वेदाने आवळा या फळाला अनन्यसाधारण असे महत्त्व दिले आहे. शरीरातील सर्व अंग व अवयवांना शक्ती व तारुण्य देणारे असे हे फळ आहे. उत्साह, त्वचेची उजळ कांती व पुष्टीही या फळाच्या सेवनाने मिळते. कोणाला जर चिरतरुण म्हणजे कायम तरुण रहावेसे वाटत असेल तर नियमित (आहारात) आवळ्याचे सेवन करावे म्हणजे दीर्घायुष्य प्राप्त होते. स्वतःच्या आईशिवाय इतर दुसरी कोणी आपली संपूर्ण काळजी घेऊ शकत नाही. म्हणून आई ही सर्वश्रेष्ठ असते व या आईप्रमाणेच आवळा हे फळ आपल्या संपूर्ण शरीराची परिपूर्ण काळजी घेते. म्हणूनच की काय पूर्वीच्या ऋषीमुनींनी आवळ्याला 'धात्री' असे म्हटले आहे. रोगामधील आवळ्याचे विविध उपयोग व घेण्याचे प्रमाण / मात्रा हे आयुर्वेदीय वैद्यांकडून जाणून घ्यावी. साधारणतः १ ते ४ आवळे दिवसाला

अशा प्रमाणाने घेण्याने वरील चांगले परिणाम दिसतात. आवळा हे फळ मधुमेहामध्ये अत्यंत महत्त्वाचे फळ आहे. प्रमेह, मधुमेह, डोळ्यांचे विकार, सर्वांग दाह/ आग, इ विकारात आयुर्वेदीय वैद्यांच्या सल्याने आवळ्याचा वापर आवश्यक करावा.

केळी : केळी हे फळ कधीही, कुठेही मिळणारे, सहजसुलभ व स्वस्त असे फळ आहे. काही गरीब लोकांच्या आहारात केळ्यांचा वापर भरपूर केला जातो. आहार जास्त घेण्याची किंवा सारखे खा - खा करण्याची सवय ज्यांना लागलेली असते त्यांनी केळी खावीत किंवा केळी तुपाबरोबर खावीत. याने खा-खा कमी होते. अम्लपित्त, पोटटात आग, अल्सर अशा तक्रारींसाठी केळी खाणे उत्तम होय. कच्ची केळी भाजी करण्यासाठी किंवा भाजी करण्यासाठी सुद्धा वापरतात. वारंवार जुलाब झाल्यास कच्च्या केळ्याची भाजी खावी. केळफुलाची भाजी लहान मुले, स्त्रिया, मधुमेही रुग्णांना चांगली समजली जाते. आता केळी कधी किंवा कशी खाऊ नये हे पाहू. दूध व केळी एकत्र खाऊ नये (जसे समाजात शिकरण खाण्याची चुकीची प्रथा रूढ झाली आहे). सर्दी, खोकला, दमा, कफाचे रोग, ताप, अंगावर सूज असताना केळी खाऊ नये. भूक न लागताच किंवा अतिप्रमाणात केळी खाणाऱ्यांना विविध रोगांना सामोरे जावे लागते. रात्री शक्यतो केळी खाऊ नये. दूध, दही, ताक यांच्याबरोबर केळी खाऊ नये. फक्त तुपाबरोबर केळी खाल्ली तर चालतात.

सफरचंद : सफरचंद हे सर्व जगामध्ये प्रसिद्ध असे फळ आहे. (परंतु लेखाच्या सुरुवातीसच वर्णन न करता सुरुवातीला अशी फळे सांगितली की जी खरंच खूप गुणकारी आहेत परंतु सध्याच्या काळात सफरचंदापेक्षा जरा उपेक्षितच राहिलेली अशी. सफरचंदापेक्षा काकणभर जास्त गुण वरील फळे देतात.) सफरचंदाच्या सेवनाने शरीरातील मांसधातू बळकट होतो. हे फळ पोट्याची पचनशक्ती सुधारण्यास मदत करते. अतिमांसहारी लोकांनी मसाल्याचे प्रमाण जास्त खाल्याने झालेल्या अम्लपित्तात किंवा अॅसिडिटीमध्ये सफरचंद हे फळ आवश्यक खाण्यासारखे असे आहे. आणि तेही मांसाहारानंतर खावे. त्यामुळे जळजळ, आग, जास्त तहान लागणे इ. तक्रारी कमी रहातात. नोकरी, व्यवसायामधील सततचा मानसिक तणाव व त्यामुळे निद्रानाश, मलावरोध, अनुत्साह, चिडचिड इत्यादी दुष्परिणामानंतर सफरचंदाचे सेवन गुणकारी ठरते.

नारळ : या जगातील काही अमृततुल्य वस्तूंपैकी नारळ हा एक आहे. शहाळ्याचे पाणी, नारळातील खोबरे, नारळाची फुले, नारळाची करवंटी, नारळाच्या जटा/ केस असे सर्वच्या सर्व प्रकारे नारळ आपणास उपयुक्त ठरतो. करवंटी, केस इ. बाह्य आवरणातील गोष्टींच्या व्यवहारातील इतर उपयोगांबरोबरच त्याच्या राखेचा किंवा भस्माचा रक्त पडणे, पोटटात जंत होणे, जखम बरी न होणे अशा तक्रारींमध्ये उपयोग होतो.

फळांचे वरीलप्रमाणे अनेक सुपरिणाम किंवा दुष्परिणाम आपल्याला मिळतात, त्यावरील अधिक माहितीसाठी आयुर्वेदीय वैद्य/ डॉक्टर सदैव तुमच्या मदतीसाठी तयार असतात. त्यांच्याशी संपर्क साधावा. फळांविषयी आणखी माहिती आपण पुढील लेखात जाणून घेवू. **क्रमशः** ❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

त्या आयुर्वेदाला पर्यायी वैद्यक (alternative medicine) असे न समजता त्याला मुख्य धारेत (main medical line) समाविष्ट करण्याची गरज आहे. सध्याचे केंद्रातील व राज्यातील सरकार त्यादृष्टीने पावले उचलत आहे, आपण नागरिकांनी त्याला साथ द्यायला हवी. ❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

आहे. गोवर, कांजिण्या, नागीण यासारख्या उष्णतेच्या विकारांत शरीराचा दाह कमी करण्यासाठी शहाळ्याचे पाणी उपयुक्त आहे.

त्वचाविकारांत व जखमांवर ओला नारळ (खोबरे) किंवा ओल्या खोबऱ्याचे तेल उपयुक्त आहे.

अशक्त किंवा वेळेपूर्वी जन्म झालेल्या बाळांचे वजन कमी असते. तसेच प्रतिकारशक्ती कमी असते. त्यांना खोबरेल तेलाने नियमित मालिश केले असता त्यांची प्रकृती सुधारते व वजनही लवकर वाढते.

नारळाची करवंटी जाळून त्याचे चूर्ण व मध घेतल्यास भूक लागते. करवंटीच्या राखेत सैंधव व कापूर घालून दात घासल्यास दात व हिरड्या बळकट होतात.

पिकलेले फळ म्हणजे नारळ हा बल्य व बृंहण म्हणजे वजन वाढवणारा असतो परंतु नारळाचे तेल हे कर्षण करणारे म्हणजे वजन घटवणारे आहे. ❀ ❀ ❀

आयुर्वेद रसशाळा, पुणे या औषध निर्माण करणाऱ्या कंपनीने आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या मासिक आयुर्वेदिय ओपीडीसाठी दहा हजार रुपये किंमतीची औषधे देणगी म्हणून दिली आहेत. याबद्दल त्यांचे हार्दिक आभार -विश्वस्त

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.

९) गर्भाशयमुख पहिल्या २/३ महिन्यातच अचानक उघडले गेले आणि गर्भ गर्भाशयाबाहेर पडून गेला तर त्यास गर्भस्त्राव वा गर्भपात म्हणतात. ही घटना एखाद्या स्त्रीच्या बाबतीत वारंवार घडल्यास तिला वंध्या म्हणण्याचा प्रघात असला तरी ते योग्य नाही. गर्भ धारणेपासून योग्य ती विश्रांती, गर्भाशयमुखाला टाका घालणे (Os tightening) यानी पूर्णपणे नऊ महिन्यानी प्रसूति होऊ शकते.

१०) काक वंध्यत्व - स्त्रीला पहिले अपत्य असते. पण नंतर सगळ्या गोष्टी प्राकृत असूनसुद्धा, पती-पत्नीची इच्छा असली तरी सुद्धा त्यांना परत मूल होत नाही.

११) Unexplained Infertility - यामध्ये स्त्री व पुरुष हे दोघेही निरोगी असतात. त्यांच्यामध्ये कोणतीही विकृती नसते पण त्या स्त्रीला गर्भधारणाच होत नाही.

१२) आज मुले IT मध्ये नोकऱ्या करतात, त्यांच्या सतत बदलणाऱ्या Shifts असतात. लग्ने उशीरा होतात. ऑफिस ८ ते १० तास नंतर ३-४ तास प्रवास अशा दिनक्रमात त्यांच्या जीवनात रात्री कामक्रीडेला वेळच नसतो, interest नसतो किंवा दोघांमध्ये शारीरिक ताकद नसते. माझ्याकडे येणाऱ्या रुग्णांमध्ये मी अशी काही सुशिक्षित जोडपी बघितली आहेत की शारीरिक संबंध योग्यरितीने कसा ठेवावा याचे अज्ञान ? (सुशिक्षित उच्चशिक्षित असून सुद्धा असू शकते. मग त्यांच्या लग्नाला अगदी २-३ वर्षेसुद्धा झालेली होती. म्हणजे तीन वर्षात मूल झाले नाही म्हणजे ती स्त्री वंध्या झाली का ? केवळ योग्य मार्गदर्शनाने त्या दोन्ही मुली, स्त्रियांनी मातृसुखाचा अनुभव घेतला.

Unovulatory cycle - दर महिन्याला स्त्रीबीजच परिपक्व होऊन बाहेर पडत नाही.

PCOD or Ovarian Cyst - (chocolate) अनेक वर्षे PCOD चा त्रास असल्यास, पाळी अनियमित होते - वंध्यत्वाचे कारण ठरू शकते. - थायरॉइडचा त्रास - त्रासदायक ठरू शकतो.

अशी अनेक कारणे ही बघितली तर यासाठी योग्य ती चिकित्सा, शस्त्रकर्म, विश्रांती इ. अनेक प्रकारे चिकित्सा केली जाते.

स्त्री व पुरुष दोघांचीही पंचकर्माने शुद्धी केली तरी सुद्धा गर्भधारणा होऊ शकते. योग्य आहार, विहार, मनःशांती या सर्व गोष्टींचा उपयोग होतो व त्या स्त्रीला मातृत्व प्राप्त होऊ शकते. ❀ ❀ ❀