

संपादकीय

सध्या सगळीकडे ईबोला या व्हायरसची चर्चा चालू आहे. त्याच्यावर लस उपलब्ध नाही. औषधे उपलब्ध नाहीत. अमक्या देशात इतके लोक या व्हायरसची लागण होऊन मेले अशा बातम्या सर्व प्रकारच्या मिडीयातून, सोशल साईटस्वरून पसरवल्या जात आहेत. होय! पसरवल्या जात आहेत असं म्हणण्यास पुरेसे कारण आहे. गेल्या काही वर्षांचा इतिहास पाहिला तर सार्स, बर्ड फ्लू, स्वाईन फ्लू, लेप्टो स्पायरोसिस अशा विविध रोगांच्या साथी पसरत असण्याच्या बातम्या ठराविक काळाने येत असतात. या रोगांची लक्षणे, त्यांची मारकता व जगात ते झपाट्याने पसरत असल्याच्या बातम्या येतात. मग त्यावर एखाद्या कंपनीचे (बहुराष्ट्रीयच) औषध लागू पडत असल्याच्या बातम्या येतात व मग हा रोग जिथे पसरतो आहे (म्हणजे बहुधा विकसनशील देश) त्या देशांकडून घाबरून या औषधांचा मोठा साठा खरेदी करून रुग्णांसाठी वितरित केला जातो. लोक घाबरून औषधे खरेदी करून ठेवतात व काही काळाने आपोआप या रोगाची चर्चा थांबते. मधल्या काळात मात्र त्या औषध कंपनीचा नफा काही कोटी डॉलर्सने वाढलेला असतो. अगदी अलीकडचे उदाहरण म्हणजे बर्ड फ्लू साठीचे टॅमी फ्लू हे औषध. हे बनवणारी कंपनी एक छोटी कंपनी. तिची वार्षिक उलाढाल होती सुमारे पंचवीस कोटी. मात्र जागतिक आरोग्य संघटनेने बर्ड फ्लूची साथ असल्याचे जाहीर केले व भारत, आफ्रिका आदी देशांतून या औषधाच्या मोठ्या प्रमाणात ऑर्डर्स मिळाल्या. एका वर्षात या कंपनीची उलाढाल शंभर कोटींच्या वर गेली होती. अमेरिकेचे माजी संरक्षणमंत्री रम्सफेल्ड या कंपनीचे एक डायरेक्टर आहेत हा बहुधा योगायोगच असावा. या ईबोलाचेही असेच होईल यात शंका नाही. सध्याचे केंद्र सरकार व आरोग्य मंत्रालय या बाबत डोळसपणे निर्णय घेतील अशी अपेक्षा आपण ठेवूयात. मात्र या रोगाची जाहीर झालेली लक्षणे व वर वर्णन केलेल्या अनेक रोगांच्या लक्षणांत खूप साधर्म्य आहे व ते साध्या उपायांनीही आटोक्यात आणता येतात व यशस्वीपणे चिकित्सा करता येते हे लक्षात घेऊन लोकांनी घाबरून जाण्याचे काही कारण नाही.



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ११ • अंक ८ • भारतीय सौर भाद्रपद १, शके १९३६ • २३ ऑगस्ट २०१४

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कद्रे
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.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग), एम्.ए.(संस्कृत)

गेल्या अंकात आपण MRI या तंत्राबद्दल माहिती बघितली. आतापर्यंतच्या शरीरांतर्गत अवयव दृश्यमान करणाऱ्या चाचण्या या स्थिर स्वरूपाच्या होत्या व त्या क्षकिरणांवर आधारित होत्या. मात्र याचबरोबर चल स्वरूपामध्ये शरीरांतर्गत अवयव बघण्याचे तंत्र विकसित होत होते व हे तंत्र ध्वनिलहरींवर आधारित होते.

ध्वनिलहरींचा उपयोग वस्तू शोधण्यासाठी, अंतरे मोजण्यासाठी, पाणबुडीचा व पाण्याखालील वस्तूंचा शोध घेण्यासाठी होत होता. तसेच औद्योगिक जगतात धातूमधील दोष शोधण्यासाठी, खडक, भिंती, प्रस्तर आदितील डोळ्यांना न दिसणाऱ्या भेगा तपासण्यासाठी होत होता. वैद्यकीय जगतात शरीरांतर्गत अवयवांना बघण्यासाठी गेल्या पन्नास वर्षांपासून ध्वनिलहरींचा वापर होत आहे व या तंत्राला अल्ट्रासोनोग्राफी (Ultrasonography) असे म्हटले जाते. आतापर्यंतच्या क्षकिरणांवर आधारित तंत्रांमध्ये किरणोत्साराचा धोका होता. यामुळे विशेष करून सर्गावस्थेमध्ये यांचा वापर करणे धोकादायक ठरू शकत होते. मात्र मानवी ध्वनिग्रहणाच्या पलीकडील उच्च ध्वनिलहरींचा वापर यात होत असल्याने शरीरावर त्याचा दुष्परिणाम काही होत नाही तसेच गर्भावरही दुष्परिणाम होत नसल्याने गर्भावस्थेतील तपासण्यांसाठी हे एक अतिशय उपयुक्त तंत्र ठरले आहे. साधारणतः २० KHz पर्यंतच्या ध्वनिलहरी मानव ऐकू शकतो. मात्र या तंत्रात २ ते १८ MHz एवढ्या उच्च ध्वनिलहरींचा वापर केला जातो. हातात धरण्याच्या एका छोट्या Transducer द्वारे या लहरी शरीरात सोडल्या जातात. शरीराच्या वेगवेगळ्या पातळींवरून व वेगवेगळ्या अवयवांवरून त्यांचा वेगवेगळा

(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)

वात आणि पित्त दोषांच्या गुणधर्मानंतर आता पाळी आहे कफदोषाची. या लेखात आपण कफदोषाच्या गुणधर्माचा विचार करूया.

वातपित्ताप्रमाणेच शरीराचा व्यापार सुरळीत चालण्यासाठी कफाचा महत्त्वाचा सहभाग असतो. कफाचा श्लेष्मा असा दुसरा पर्यायी शब्द आहे. त्याचा अर्थ आहे चिकटवणे किंवा जोडणे. शरीरातील अनेक अणू-परमाणू एकमेकांशी जोडून ठेवण्याचे महत्त्वाचे काम कफ करत असतो. पंचमहाभूतांपैकी पृथ्वी व जल महाभूताचे आधिक्य असलेल्या कफामुळेच आपल्या शरीराला विशिष्ट आकार प्राप्त होतो. ही एकत्र बांधून ठेवणारी शक्ती नसती तर मोठी पंचाईत झाली असती. पटतंय का ?

अहो, बघा ना! आपल्याला काही लागले, जखम झाली, हाड मोडले तर काही काळातच ती जखम भरून येते, हाड पुन्हा जोडले जाते. हे शक्य होते केवळ कफाच्या संयोग करण्याच्या, एकत्र करण्याच्या गुणामुळे! असा हा अणू-परमाणूचा संयोग करणे हे कफाचे प्रमुख कार्य आहे. हे कार्य करण्यासाठी त्याचे गुणच त्याला मदत करतात.

कफ गुण :

स्निग्धः शीतो गुरुर्मन्दः श्लक्ष्णो मृत्स्नः स्थिरः कफः ।

स्निग्ध, शीत, गुरु, मन्द, श्लक्ष्ण, मृत्स्न व स्थिर असे कफाचे गुण आहेत. आता आपण प्रत्येक गुणाची सविस्तर माहिती करून घेऊया.

स्निग्ध : स्निग्ध हा कफाचा महत्त्वाचा गुण आहे. वाताच्या रूक्ष गुणाच्या विरुद्ध असा हा गुण आहे. शरीराचे स्नेहन करणे, मृदुता आणणे (मार्दव) तसेच बल व वर्ण देणे हे या गुणाचे कार्य आहे. स्निग्ध गुणामुळे, त्यातील स्नेहामुळे शरीरातील परमाणू एकमेकांशी दीर्घकाळपर्यंत जोडलेले राहतात. म्हणूनच शरीराला विशिष्ट आकार प्राप्त होतो. या गुणामुळेच लहान मुलांच्या शरीराची वाढ होणे शक्य होते. विविध सांध्यांमध्ये हा स्निग्ध गुणाचा कफ असल्यानेच सांध्यांच्या हालचाली सुरळीत होतात. ज्याप्रमाणे कोणतेही मशीन व्यवस्थित सुरू राहण्यासाठी वंगणाची (Oiling) आवश्यकता असते, तसेच शरीररूपी यंत्र नीट चालण्यासाठी कफरूपी वंगणाची आवश्यकता असते.

पण स्नेहाने हे शरीर परमाणू जसे एकत्र राहतात तसेच ते शरीराला अपायकारक ठरत असतील, मलस्वरूपी होत असतील तर शरीराबाहेर काढणेही गरजेचे असते. त्यासाठी वाताच्या रूक्ष गुणाची मदत होते. कफाचा स्निग्ध गुण आणि वाताचा रूक्ष गुण अशा दोन

परस्पर विरोधी शक्ती अशा रीतिने एकाचवेळी शरीरात कार्यरत असतात.

पित्त हे किंचित स्निग्ध गुणाचे आहे हे आपण मागील लेखात पाहिले. पण कफ हा जास्त स्निग्ध आहे. या दोहोंच्या स्निग्ध गुणाचे कार्य वेगवेगळ्या स्वरूपाचे आहे. पित्ताचा स्निग्ध गुण त्याच्या उष्ण गुणाशी युक्त होऊन पचनक्रिया सुरळीत व्हावी म्हणून उपयुक्त ठरतो. तर ओलेपणा आणणे हे कार्य कफाच्या स्निग्ध गुणाने होते. म्हणजेच घर्षणाने शरीर परमाणूंची झीज होऊ नये म्हणून सतत ओलावा ठेवण्याचे काम कफ करतो. अगदी श्वासोच्छ्वास करणे, सांध्यांच्या हालचाली, सिरांमधून रक्ताचे वहन होणे या व अशा अनेक क्रिया काहीही त्रास न होता घडत असतात.

शीत : हा कफाचा दुसरा महत्त्वाचा गुण आहे. वातसुद्धा शीत गुणयुक्त आहे. शीतगुणामुळेच शरीराला शीतता मिळते. शरीरातील पित्तामुळे, त्याच्या कार्यामुळे निर्माण होणाऱ्या उष्णतेचे नियंत्रण करण्यासाठी शीत गुणाचा उपयोग होतो. उष्ण गुणामुळे अति तहान, अति स्वेदप्रवृत्ती, दाह, चक्कर येणे ही लक्षणे निर्माण होण्याची शक्यता असते. ती दूर करण्यासाठी शीतगुणी कफ मदत करतो. याउलट अतिशीतत्वाने स्वेदप्रवृत्ती न होणे, रक्तवाहिन्यांमधून रक्त नीट न वाहणे इ. उपद्रव उत्पन्न होऊ शकतात, त्यावर उष्णगुणी पित्त नियंत्रण ठेवते.

गुरु : वातपित्त हे लघुगुणाचे आहेत तर कफ गुरु आहे. गुरु गुणाच्या कफामुळे शरीरातील अणूपरमाणूचा संयोग अधिक चांगला होतो व शरीर सुदृढ होते, बांधेसूद होते. जाडे किंवा बेढब नव्हे बरं का! वाताच्या लघु, रूक्ष गुणामुळे शरीराची होणारी झीज भरून काढण्यासाठी कफाच्या गुरु गुणाचा उपयोग होतो. या उलट अति जडता येऊ नये म्हणून वाताचे लघु, रूक्ष गुण कार्य करतात. असा हा समतोल शरीरात नेहमीच साधला जातो.

मन्द : कफाचा मन्द गुण हा पित्ताच्या तीक्ष्ण गुणाच्या विरुद्ध आहे. शरीराच्या उत्पत्ति, स्थिती व लय या तीन अवस्थांतून प्रवास होत असताना स्थिती ही अवस्था मन्द गुणामुळे टिकून राहते. अन्यथा वाताचा सर गुण किंवा पित्ताचा तीक्ष्ण गुण यांमुळे शरीरातील अणूपरमाणूंचा नाश हा झपाट्याने झाला असता. पण कफाच्या मन्द गुणामुळे ही क्रिया काही प्रमाणात तरी रोखली जाते व आपला जीवनव्यापार चालू राहतो.

श्लक्ष्ण : श्लक्ष्ण म्हणजे गुळगुळीत. वाताच्या खर गुणाच्या विरुद्ध असा हा गुण. यामुळे अंगाला किंवा आतील अवयवांना गुळगुळीतपणा येतो. आपल्याला झालेली जखम भरून काढण्याची जी शक्ती आपल्या शरीरात असते ती कफाच्या श्लक्ष्ण गुणामुळेच दिसून येते. जीर्ण-शीर्ण किंवा मलीन धातू शरीरापासून विलग करण्यासाठी वाताचा खर गुण उपयोगी पडतो पण स्थिर असलेल्या पेशींना वाचवून शरीरयात्रा सुरळीत चालू ठेवण्यासाठी श्लक्ष्ण गुणाची अत्यंत आवश्यकता असते.

(पान ४ वर)

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

ज्येष्ठ अभिनेता व स्वसंमोहन अभ्यासक
एलिकिसर संमोहन विकास अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे.

विचारी मना तूची शोधुनी पाहे

स्वतःला समजून घ्या, माहित करून घ्या -

गेल्या कांही शतकापासून वेगवेगळ्या संतानी, खुद्द भगवद्गीतेतील अनेक तत्त्वे - त्यांनी आपल्याला सांगितलंय, शिकवण देण्याचा प्रयत्न केलाय - हे सांगून की स्वतःला माहित करून घ्या, समजून घ्या. हे सांगण्यात त्यांचा हेतु होता की माणसानी स्वतःला माहित करून घेऊन सुखी व्हावं, संतुष्ट रहावं.

आधुनिक मानसशास्त्रानी व शास्त्रज्ञांनी व्यक्तिमत्व आणि व्यक्तीच्या समस्या अभ्यासण्याचे मार्ग दाखविले. आपण आपल्याला समजून घेतलं तर आपल्या समस्या कमी होतील, दूर होतील असं अनेकांना वाटलं होतं, पण तसं घडलं नाही. मानसशास्त्रीय विश्लेषण करून त्यावर उपाय करणाऱ्याना असं नक्कीच वाटलं, जाणवलं की आपल्या समस्या कमी झाल्यात, पण संपलेल्या नाहीत, कारण कांही बाबतीत आपलं चुकलेलं वाटत असताना सुद्धा अंतर्मन त्याचा प्रतिवाद करतं. परंतु त्याच्याही मागे अजून एक अंतर्मन असतं, त्याला सत्य माहित असतं, आणि म्हणून आपण आपल्याला माहित करून घेऊ शकतो, समजू शकतो, आणि स्वतःला माहित करून घेण्याच्या मार्गांनी स्वतःला घडवू शकतो, सुधारू शकतो, एका उंचीवर घेऊन जाऊ शकतो. स्वतःला समजणं म्हणजे स्वतःला प्रामाणिकपणे माहित असणं, आपण कोण आहोत, कसे आहोत ते !

एका मानसशास्त्रीय तपासणीत स्वतःबद्दल सांगण्याचा विषय असतो. वेगवेगळ्या बाबतीत तुम्ही कोण आहात, कसे आहात ते सांगण्याचा, म्हणजे शारीरिकदृष्ट्या, नैतिकदृष्ट्या, विधायकदृष्ट्या (म्हणजे वैधतेच्या बाबतीत), कुटुंबाच्या संबंधात, सामाजिक संबंधात वैयक्तिक संबंधात, म्हणजे साधारणपणे दुसऱ्याच्या दृष्टीला दिसणाऱ्या आकलन होणाऱ्या गोष्टीत तुम्ही स्वतःला कसे व किती माहित आहात ?

तुम्हाला विचारलं, तुम्ही कोण आहात, कसे आहात हे तुम्हाला माहित आहे का ? तुम्ही कदाचित सांगाल मी स्त्री/पुरुष आहे, गोरा/काळा/गहू वर्णीय आहे, मी अमूक वर्षांचा, लग्न झालेला/ न झालेला/ विधुर/विधवा आहे, मी सुशिक्षित /कमी शिकलेला आहे वगैरे उत्तर द्याल. मग तुमच्या कदाचित हे लक्षात येईल की विचारणाऱ्यानी या प्रकारच्या उत्तरांच्या अपेक्षेनी प्रश्न विचारला नव्हता, मग तुम्ही तुमच्या माहितीत, आपली योग्यता सांगणारी विशेषण लावायला लागाल. तुम्ही सांगाल मी कर्तव्यदक्ष आदर्श नवरा/कर्तृत्वान गृहीणी, हुशार, आज्ञाधारक मुलगा/वाईट खेळाडू पण उत्कृष्ट संगीतज्ञ आहे, कायदे

पाळणारा नागरिक आहे वगैरे. हे सगळं अर्थात तुम्ही स्वतःला सुद्धा प्रामाणिकपणे सांगाल, या दृश्य गोष्टी सांगताना त्या तुम्ही जतन कराल, प्रतिपादन कराल, त्यातील गुणवत्ता वृद्धींगत कराल, परंतु या प्रक्रियेमुळे तुमचं, तुमच्या आयुष्यातलं 'तुमचं स्थान' ठरत नाही तर ठरतं जे काही तुम्ही आहात त्याबद्दलचा तुमचा खराखुरा समज.

लोकांनी काय करावं हे सांगून कांही लोकांचं वागणं बदलत नाही, नुसता उपदेश करून वागण्यात फरक पडत नाही. (जगाला सुधारण्यासाठी जगद्विख्यात तत्त्ववेत्त्यानी, परमपूज्य संतांनी, शेकडो वर्षांपासून प्रवचनं दिली, शिकवलं, उपदेश केले तरीही जग अजून तिथेच आहे) स्वतःबद्दलचा समज बदलल्याशिवाय माणसाचं वागणं बदलत नाही.

या गोष्टीची तुम्ही स्वतःशी खूपगाठ बांधा की आपण कोण आहोत ? आपण काय आहोत याची व्याख्या तुम्हीच करू शकाल. तुम्ही स्वतः काय आहात हे दुसरा कुणी सांगू शकत नाही. तुमच्या डोक्यात नकारात्मक विचार दुसरा कुणी भरू शकत नाही, तुम्ही स्वतःच या कर्माला जबाबदार आहात हे ध्यानात असू द्या. तेव्हां, तुम्ही स्वतः जे आहात त्या सर्वाला तुम्हीच कारणीभूत आहात आणि सुधारणेची जर गरज असेल तर ती सुधारणा तुम्हीच करू शकता आणि तुम्ही नक्की करू शकता हे पक्कं लक्षात ठेवा.

एक छोटसं उदाहरण देतो. एक अतिशय जाडा, बेढब माणूस उपचारासाठी तज्ज्ञाकडे जातो. तो स्वतःला आरशात पाहू शकत नाही, समाजात सुद्धा त्याची कुचेष्टा होत असते. डॉ. त्याला विचारतात तुला स्वतःबद्दल कांही सांगायचंय ? तो उत्तर देतो 'काय सांगणार डॉक्टर. मी एक जाडाभरडा, निकामी माणूस आहे', डॉ. म्हणतात, 'ते एक झालं, पण आणखी तुला काही सांगायचं आहे का ? पेशंट म्हणतो, 'आणखी काय सांगणार, कुचेष्टेचा विषय झालेला मी एक गलेलड्डु प्राणी आहे' इथे पहा पेशंटचा स्वतःबद्दल एकच समज आहे की आपण एक निरुपयोगी व्यक्ति आहोत. स्वतःबद्दल तो इतकाच विचार करू शकतो. आपण शाळा, कॉलेजात अभ्यासात चांगले होतो, आपले आईवडील, भावंडे नॉर्मल आहेत, आपण सर्वपरीने सुधारणा करू शकतो हे तो लक्षात घेत नाही. त्यांनी स्वतःवर बिंबवलं पाहिजे की आपण नॉर्मल होऊ शकतो, आणि हे शक्य आहे, आणि हे तोच करू शकतो, निर्भीडपणे. ही गोष्ट, हे उदा. सर्व ठिकाणी सर्व बाबतीत लागू पडतं.

अल्बर्ट आईस्टाईनचं उदाहरण जगजाहीर आहे. शिक्षण घेत असताना त्याच्या पदरी खूप वेळा अपयश आलं. पण पुढील आयुष्यात जगप्रसिद्ध तत्त्ववेत्ता झाला, सापेक्षतावादाचा जनक झाला. आणखी एक, नुसतं स्वतःला जाणून घेऊन भागणार नाही, तर आपल्या आयुष्याचा प्लॅन, आलेख आखणं, योजना ठरवणं महत्त्वाचं आहे.'

एक अनुभव आहे, -

'ज्याला स्वतःच्या पायावर उभ राहण्याची भीति वाटत नाही. त्याचा मुकाबला कुणीही करू शकत नाही. कुणीही नाही.'

क्रमशः ❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

प्रतिध्वनि परत येतो. हे सर्व प्रतिध्वनि याच Transducer द्वारे एकत्र करून संगणकाद्वारे त्यांचे प्रतिमेत रूपांतर केले जाते. शरीराच्या वेगवेगळ्या घटकांची उदा स्नायु, हाडे, आतडी, रक्तवाहिन्या यांची ध्वनि परावर्तित करण्याची क्षमता वेगवेगळी असते. तसेच ध्वनि शोषून घेण्याची क्षमता वेगवेगळी असते. या सर्वांतून जी प्रतिमा मिळते ती बघून त्या अवयवाच्या प्राकृत वा विकृत स्वरूपाचे निदान करता येऊ शकते. उदा. मूत्राशयात वा पित्ताशयात द्रव असल्याने त्याची प्रतिमा काळी दिसते. मात्र जर त्यात खडे असतील तर त्यांची प्रतिमा ठळक पांढरी उदून दिसते. या प्रतिबिंबांच्या तीव्रतेवरून त्यांच्या घनतेचा अंदाज बांधला जातो.

या तंत्राचा सर्वात मोठा उपयोग म्हणजे गर्भावस्थेत अगदी सुरवातीपासून म्हणजे पाचव्या आठवड्यापासून गर्भावस्थेचे निदान करता येते तसेच गर्भाची वाढ प्रत्यक्ष तपासता येते. वाढीच्या टप्प्यांवर काही विकृति निर्माण होत असतील तर त्या तपासता येतात. सुरुवातीला हे तंत्रज्ञान फक्त द्विमितीमध्ये उपलब्ध होते. मात्र आता त्रिमिती व चतुर्मिती (3D व 4D) सुद्धा उपलब्ध असल्याने गर्भाशयातील बाळाच्या हालचाली, डोळ्यांची उघडमीट, बाळाच्या शरीरातील अवयवांच्या हालचाली व त्यांचे स्वरूप, उदा. बाळाच्या हृदयाच्या झडपा नीट काम करत आहेत वा नाहीत हे तपासता येते. तसेच त्यातील दोष गर्भावस्थेतच दूर करण्यासाठी शस्त्रकर्म करतानाही या तंत्राचा मोठा उपयोग होतो. याखेरीज बाळाचे वजन मोजणे, त्याच्या वाढीचा आलेख घेणे, हातापायाच्या हाडांची लांबी मोजणे, इत्यादी गोष्टींपासून बाळाची योग्य वाढ तपासता येते व प्रसूतीसमयी काही अडचण येण्याची शक्यता आहे कां ? प्रसूतीची साधारण वेळ इत्यादी ठरवता येते. **मात्र बाळाची लिंग निश्चिती करण्यासाठी या तंत्राचा दुरुपयोग मोठ्या प्रमाणात होऊ लागल्याने PCPNDT कायद्याद्वारे आता लिंगनिश्चिती करण्यावर बंदी घालण्यात आली आहे.**

याशिवाय पित्ताशय, मूत्रमार्गातील खडे, यकृत प्लीहा यावरची सूज, त्यामधील विद्रधी (abcess), पोटातील पाणी, हृदयाच्या झडपा व त्याच्या स्नायूंचे कार्य, उदरपोकळीत तयार होण्याच्या कुठल्याही गाठी यांचे निदान करण्यासाठी सोनोग्राफी हा एक प्राथमिक व निर्दोष पर्याय आहे.



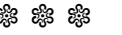
(पान २ वरून)

मृत्सून : मृत्सून म्हणजे चिकट, बुळबुळीत. नाकामध्ये, तोंडामध्ये इतकंच नव्हे तर फुफ्फुसे, जठर व आतडी यामध्ये आवश्यक असणारा चिकटपणा कफाच्या या मृत्सून गुणामुळेच असतो. हवा, पाणी, अन्न शरीरात जात असताना शरीरातील अणू परमाणूंना त्रास होऊ नये म्हणूनच निसर्गाने ही सोय करून ठेवली आहे. नाक कोरडे झाले की आपल्याला श्वास घ्यायला त्रास होऊ लागतो. जिभेला, ओठांना काही कारणांनी चिरा पडून अति वेदना होतात. कफाच्या मृत्सून गुणाचे काम कमी झाल्याचाच हा परिणाम असतो. म्हणून योग्य प्रमाणात चिकटपणा असणे केव्हाही श्रेयस्करच !

स्थिर : वाताच्या चल गुणाच्या विरुद्ध असलेला हा गुण. या चल गुणामुळे, गतिमानतेमुळे धातू परमाणूंची यात्रा लवकर संपली असती. पण कफाच्या स्थिर गुणामुळे शरीरातील अणूपरमाणू अधिक कालपर्यंत शरीरात स्थिर स्वरूप धारण करू शकतात.

असे हे कफाचे प्राकृत अवस्थेतील गुण आहेत. त्यांचा अभ्यास केला असता कफ वाढल्याची तसेच कमी झाल्याची लक्षणे समजून घेता येतात. कफ कमी झाला असता मुख्यतः मधुर (गोड) रसाची द्रव्ये उपयोगी पडतात. उदा. दूध, तूप, शर्करा, यष्टीमधु इ. तर कफ वाढला असता तो कमी करण्यासाठी गुग्गुळ, मिरे, दालचिनी इ. सारखी द्रव्ये वापरता येतात.

तर अशा रीतिने आपण तीनही दोषांच्या गुणधर्मांचा सविस्तरपणे विचार केला. आता पुढील लेखांत त्यांच्या कर्माविषयी विचार करूया.



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 (५) 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.