



थर्मामिटरने मोजावे. म्हणजे आपल्याला त्यानुसार लगेच डॉक्टरांकडे धावावे लागेल, का आपण घरात थोडे औषध देऊ शकू याची कल्पना येते.

बाळाला १०१, १०२° F पेक्षा जास्त ताप असेल तर त्याच्या अंगातील कपडे काढून त्याला नळाच्या पाण्याने पुसावे. लगेच कोरड्या पंचाने पुसावे. असे केल्यामुळे १° ने ताप खाली येतो. बाळाच्या अंगात पातळ व सुती कपडे घालावेत. उगाचच अंगात खूप स्वेटर घालणे, शाल, ब्लॅकेटमध्ये गुंडाळणे याने बाळाला ताप अधिक वाढू शकतो याठिकाणी मात्र तारतम्याने विचार करावा. थंडीचे दिवस असतील, कफानी छाती भरली असेल तर अशावेळी छातीला रक्षण देईल असा छोटा स्वेटर घालू शकतो.

चंदन हे शीतलता देणारे आहे. जास्ती ताप असेल तेव्हा सगळ्या अंगाला, हाताला, पायाला चंदनाचा लेप लावावा. त्याने पण ताप खाली येण्यास मदत होते.

बाळाच्या कपाळावर कोलनवॉटरच्या किंवा मिठाच्या पाण्याच्या घड्या ठेवाव्यात. त्याने पण ताप खाली यायला मदत होते.

पांढरा कांदा किसावा. त्याचा रस हाता पायाला चोळावा. तसेच कांदा

किसून पातळ कपड्यात घालावा व तो कपाळावर ठेवावा. त्याने सुद्धा ताप कमी होतो.

ताप आला असताना बाळाला थोडे - थोडे पाणी पाजत रहावे त्यामुळे त्याच्या जीवाची तगमग कमी होते. त्याला अतिशय हलका आहार द्यावा. तापामुळे मोठ्या माणसांच्या सुद्धा तोंडाची चव जाते. बाळाला तर सांगता येत नाही. अशा वेळी त्याच्यावर जेवणाची जबरदस्ती करू नये. बाळ आईचे दूध पीत असेल तर मात्र त्याला ते थोड्या थोड्या वेळाने जरूर द्यावे. भाताच्या लाह्या पाण्यात उकळवून ते पाणी थोडे थोडे पाजत रहावे त्यात Pre-digested glucose असल्यामुळे बाळाला ताकद येते.

लहान मुलांचा ताप उतरला की ती लगेच खेळावयास लागतात. तेवढ्या श्रमाने सुद्धा परत ताप येऊ शकतो अशा वेळी मात्र बाळाला विश्रांती घेऊ देणेच फार महत्त्वाचे असते.

वर सांगितलेल्या गोष्टींनी आपण ताप घरातल्याघरात कमी करू शकतो. पण बाळाच्या बाबतीत त्याला झालेले आजार हे आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच दुरुस्त करणे श्रेयस्कर ठरते.



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ३ • अंक ८ • श्रावण, शके १९२८ • ५ ऑगस्ट ०६

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर • सहसंपादक : वैद्य नरेंद्र कट्टे

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर,  
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

## संपादकीय

गेल्या काही काळापासून पावसांने संततधार धरलेली आहे. महाराष्ट्र व आजूबाजूच्या काही राज्यांत महापूर आले आहेत. गतवर्षीप्रमाणेच परिस्थिती असून पावसाने विश्रांति घेण्याची काही लक्षणे दिसत नाहीत. थांबेल थांबेल असे वाटून थोडी उघडीक मिळते तोपर्यंत परत पाऊस सुरू होत आहे. नेमेचि येतो पावसाळा या उक्तीप्रमाणे 'नेमेचि येतो महापूर' असे म्हणण्याची परिस्थिती आता होऊ लागलेली आहे.

भारतीय स्वातंत्र्याचा हीरकमहोत्सव जवळ आलेला असताना, भारतातील प्रगतिचे झेंडे अटकेपार फडकत असताना या प्रगतिचा, उन्नतिचा भारतातील सामान्य

जनतेला, शेतकरी जनतेला कितीसा फायदा झालेला आहे ही चिंतनीय बाब आहे. आजही जेव्हा ऐंशी टक्के जनता ही शेतीवर अवलंबून असताना त्यांच्या परिस्थितीवर परिणाम घडवू शकेल असे संशोधन वा अशा योजना प्रत्यक्षात का येऊ शकत नाहीत ही विचार करण्याची गोष्ट आहे. आज इस्त्रायलसारखा छोटासा, आकाराने जेमतेम आपल्या गोव्याएवढा देश, जन्म होऊन जेमतेम तीस चाळीस वर्षे झालेला. एवढ्याश्या काळात अफाट जिद्द व इच्छाशक्तिच्या जोरावर वाळवंटातही सुजलाम् सुफलाम् शेती पिकवू शकतो व आपण खऱ्याखऱ्या सुजलाम्, सुफलाम् असलेल्या देशाचे, नियोजनशून्य व

( पान ७ वर )

## प्रथमोपचार - FIRST AID

श्रीमति मीना फणसे

श्रीमति मीना फणसे या आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त असून नागरी संरक्षण दलातून वरिष्ठ अध्यापक म्हणून निवृत्त झाल्या आहेत. तसेच त्यांच्या कामाबद्दल त्यांना राष्ट्रपति पदकाने गौरविण्यात आलेले आहे.

### जखमा (Wounds)

त्वचा फाटणे किंवा पेशींच्या सलगपणात असलगत्या येणे व त्यातून रक्त बाहेर येणे यालाच जखम म्हणतात. चिरतांना बोट कापते, बाँम्बच्या तुकड्यांमुळे जखमा होणे, ठेच लागणे अशा अनेक बाबीमुळे वेगवेगळ्या जखमा होतात. जखमांचे वर्गीकरण मुख्यतः दोन प्रकारात होते.

**अ) बंद जखम** - ह्या प्रकारात रक्त बाहेर येत नाही. तर मुका मार लागल्यासारखे होते. सूज येते, रक्त साकळले जाते, भाग हिरवा निळा होतो. ह्यालाच चेंगरलेली, ठेचाळलेली जखम असे म्हणतात. बत्ता, काठीचा फटका, खांबावर आदळणे, यामुळे म्हणजे बोथट वस्तुंमुळे ही जखम होते.

**ब) उघड्या जखमा : हिचे पुढील प्रकार आहेत. १) खरचटलेली फाटी जखम - Lacerated Wound**

ही जखम प्राण्यांची नखे, काचेचे तुकडे, कपाऊंडला बसविलेली तार, घर्षण इ. नी होते. त्वचेचा वरवरचा भाग खरचटून निघतो व थोडेसे रक्त येते.

जखमेच्या कडा वेड्यावाकड्या असतात. लहान मुले चिडली की दुसऱ्या मुलाच्या गालावर आपल्या नखांचा शस्त्रासारखा वापर करतात. जमिनीवर खेळतांना घसरून पडले की, दोरीवरून उतरताना घासपटत उतरले की अशा प्रकारच्या जखमा होतात. मशिनमध्ये हात सापडला तरी अशी जखम होते. दिसायला वेडीवाकडी असली तरी स्वरूप गंभीर नसते.

**२) कापी जखम फाटी जखम** - ही जखम ब्लेड, सुरी, चाकू, विळी अशा धारदार हत्याराने होते. जखमेच्या कडा सरळ - समांतर असून यातून खूप रक्त येते.

**३) भोकाची किंवा भुयारी जखम** - ही जखम पिन, सुई, टाचणी, काटा, तीक्ष्ण टोक इ. मुळे होते ह्याचे बाह्यस्वरूप लहान असते पण ही जखम खोल गेलेली असते. त्यामुळे धोकादायक ठरू शकते. तसेच तिचा अंदाज घेता येत नाही. पिन, टाचणी, इ. गोष्टी जर गंजलेल्या किंवा दूषित असतील तर ( पान ८ वर )

## चिमुकल्यांचे आरोग्य

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

वैद्या अरूणा टिळक या आयुर्वेद तज्ञ असून ठाणे येथे आयुर्वेदीय चिकित्सालय चालवितात.

बाळाला येणारा ताप हा कुठल्या कारणाने येतो हे आपण बघूया.

आपल्या हसऱ्या खेळणाऱ्या बाळाला बघून आपण पण तेवढेच उल्हसित होतो पण तेच चिमुकले जर तापाने फणफणले तर त्याच्याबरोबर आपल्यापण तोंडचे पाणी पळते. लहान मुले ही खरोखर कोमल फुलासारखी असतात. त्यांना जरा काही, सर्दी खोकला ताप आला की ती लगेच कोमेजून जातात. लहान मुलांच्या बाबतीत एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्यांची योग्य ती आणि वेळीच काळजी घेतली नाही तर ताप खोकला इ. आजार पटकन वाढू शकतो कारण त्यांची प्रतिकारशक्ति कमी असते.

आपल्या बाळाला ताप हा १) सर्दीमुळे २) खोकला ३) उलटी ४) जुलाब ५) दम लागणे ६) गोवर ७) कांजिण्या ७) शरिरात कुठेही इन्फेक्शन असणे ९) जंत १०) लहान

मुलांच्या खोकल्यात - टॉन्सिलमुळे अशा अनेक कारणामुळे येतो.

छोट्यांना सर्दी झाली की त्यांचे नाक कफाने भरून जाते. त्यामुळे त्यांना श्वास घेण्यास त्रास होतो. मोठी माणसे नाक साफ करू शकतात, त्याप्रमाणे ती नाक साफ करू शकत नाहीत. सर्दीमुळे डोके दुखत असेल तरी ती सांगू शकत नाहीत त्यांच्या नाकातून डोळ्यातून पाणी वाहू लागते. सर्दीने कान दुखू शकतो. बाळाला ताप चढतो. अशा वेळी बाळाच्या छातीला, पाठीला कपाळाला वेखंड चोळावे. बाळ खूप तान्हे असेल तर खोबरेल तेलात मिसळून लावावे. कापराचा वास द्यावा त्यामुळे त्याला श्वास घेण्यास बरे पडते. ओवा तव्यावर गरम करावा. तो पातळ कापडात पुरचुंडी करावा. त्याने बाळाचे कपाळ छाती शोकवावी. त्याने पण त्याला बरे वाटते.

बाळाला ताप आल्यावर सर्वप्रथम त्याला किती ताप आहे हे



( पान २ वरून )  
जास्त धोका संभवतो.

### जखमेवरील उपचार :

जखमावर उपचार करण्यामागे तीन महत्त्वाचे उद्देश असतात.

१) जखमेतील रक्तस्त्राव ताबडतोब बंद करणे. २) जंतुपासून जखम सुरक्षित ठेवणे, झाकून ठेवणे. ३) खूप रक्तस्त्राव झाला असल्यास मज्जाघात होण्याची शक्यता असते. तो होऊ न देण्यासाठी प्रयत्न करणे.

यासाठी खालील गोष्टी करू.

प्रथमोपचारकाने उपचार करण्यापूर्वी आपले हात स्वच्छ धुणे आवश्यक असते. त्यानंतर जखम झालेल्या जागेच्या आजूबाजूच्या त्वचेवर धुळीचे कण किंवा जंतु असल्यामुळे ती जागाही साफ करावी. नंतर जखम जंतुनाशके, स्पिरिट किंवा डेटॉल पाण्यात घालून त्या पाण्याने म्हणजेच पाणी निर्जंतुक करून त्याने जखम साफ करावी. नंतर

जखमेवर टिंक्चर आयोडिन, मर्क्युरी क्रोम सारखे औषध लावावे. त्यानंतर जखमेवर कापूस व गॉझ ठेवून निर्जंतुक बँडेजने जखम झाकावी. अशा रितीने केलेल्या उपचारास जंतुरोध करणे वा जखम जंतुपासून सुरक्षित करणे असे म्हणतात. यामुळे आपण जखमेत पू होणे, त्याचे सेप्टिक होणे टाळू शकतो. जर जखमेच्या कडा फार दूर असतील तर त्या चिकट पट्टीच्या सहाय्याने ओढून जवळ आणाव्यात व बँडॉ-एड सारखे आयते आच्छादन त्यावर लावावे. जखम घाणेरडी असल्यास, गंजलेल्या टोकामुळे झालेली असल्यास टिटॅनस नावाचा आजार होऊ शकतो. अशावेळी अँटीटिटॅनसचे इंजेक्शन द्यावे. जखमेवर ठेवावयाचे लिंट किंवा गॉझ नसल्यास प्रथमोपचारकाने अडून न बसता स्वच्छ रूमालाची घडी, एकाद्या पाकीटाचा स्वच्छ तुकडाही काम चलाऊ गॉझ म्हणून वापरू शकतो.



<p><b>पव्यवहाराचा पत्ता :</b> संपादक, आयुर्हित, आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प.) - ४००६०२. दूरध्वनी : २५३३ २४२६ Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in</p>	<p><b>प्रकाशक :</b> आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्हित' हे वार्तापत्र ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प.) येथे प्रसिद्ध केले.</p>
<p>या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.</p> <p>अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७</p> <p style="text-align: center;"><b>खाजगी वितरणासाठी</b></p>	



## जीवनयोग निरूपण

### - प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण असंप्रज्ञात योग जन्मापासूनच कसा अनुभवाला येतो याबद्दल विवेचन केले. ज्यांना पूर्व जन्मी, विदेह अवस्था व प्रकृतिलय साधला होता व मृत्यु आला अशांना तो पूर्वजन्मीचा ठेवा मिळतो व लहानपणापासूनच असंप्रज्ञात योग साधतो. परंतु ज्यांना असा पूर्वजन्मीचा ठेवा मिळालेला नाही अशांनाही याच जन्मात असंप्रज्ञात योग साधू शकतो. कसा ते पुढील सूत्रात भगवान पतंजली सांगत आहेत.

### श्रद्धावीर्य स्मृति समाधि

#### प्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ।।

ज्यांच्याकडे पूर्वसंचित नाही त्यांनाही श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधी व प्रज्ञा यांच्या वापराने असंप्रज्ञात योग साधू शकतो. या ठिकाणी या साधनांचा क्रम महत्त्वाचा आहे.

श्रद्धा म्हणजे दृढ विश्वास. आपण जी साधना करतो, जे ध्येय समोर ठेवले आहे त्यावर आपला दृढ विश्वास हवा. तसेच जे साधन आहे, म्हणजे योग मार्ग, त्यावर दृढविश्वास हवा. श्रद्धा डळमळली तर साधनेत खंड पडतो. यामुळे श्रद्धा महत्त्वाची.

आपण जो मार्ग निवडला आहे

त्यावर आपली श्रद्धा असेल तरच आपण आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी धाडसाने काम करतो. पराक्रम करतो. हा पराक्रम हे धाडस म्हणेजच वीर्य होय. आपली बौद्धिक व शारीरिक शक्ति पणाला लावून कार्य करणे म्हणजे वीर्य होय.

या मार्गामध्ये स्मृति सुद्धा आवश्यक आहे. ग्रंथातून वाचलेले व गुरूने शिकवलेले ज्ञान लक्षात ठेवून त्याचा वापर करायचा असतो. आपल्या मार्गाने वाटचाल करताना आलेले अनुभव लक्षात ठेवावयाचे असतात. त्यातून मिळणारे ज्ञान स्मृतीत साठवून राखून ठेवून वापरले तर निश्चित असंप्रज्ञात योगापर्यंत प्रगती साधू शकते.

यापुढची व सगळ्यात महत्त्वाची पायरी म्हणजे समाधि. कुठली तरी समाधी साधल्याशिवाय पुढच्या पायऱ्या दिसत नाहीत. समाधीतूनच आपल्याला वर चढत जायचे असते. म्हणून समाधि अत्यंत महत्त्वाची. समाधी साधल्यावर त्यातून उत्पन्न होणारी प्रज्ञा म्हणजे ज्ञानाची सर्वोत्तम स्थिती होय. योगमार्ग हा ज्ञानमार्ग आहे. ज्ञानावर आधारित

( पान ७ वर )

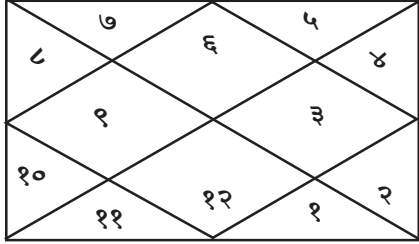


## आरोग्य कुंडली

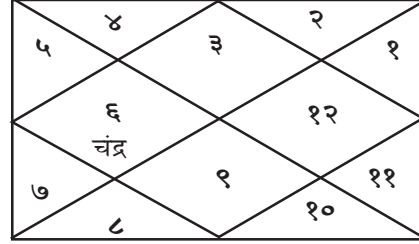
- डॉ. श्रीकांत राजे  
एम्.बी.; डी.एम्.आर.डी.

डॉ. राजे हे व्यवसायाने रेडिओलॉजिस्ट असून मेडिकल अ‍ॅस्ट्रॉलॉजी विषयाचा त्यांचा गाढा अभ्यास आहे.

जन्म राशी कुंडली



जन्म लग्न कुंडली



### कन्या लग्न व कन्या रास

कन्या रास ही पृथ्वी तत्त्वाशी निगडित असून ह्या राशी वा लग्नाची लोकां बळकट असतात व सहसा आजारी पडत नाहीत. काटकपणा, चिवटपणा हा त्यांच्या पिंडातच असतो. शरिरावर कितीही आघात झाले तरी सोसले जातात. स्त्रियांसाठी हे लग्न अथवा ही रास फारच उत्कृष्ट होय. ह्या स्त्रिया अत्यंत सुंदर असतात. मातृत्वासाठी ही सर्वात चांगली रास होय. ह्या राशीचा पोटाच्या विकारांशी, खास करून आतडी यांच्याशी संबंध आहे. ही रास बिघडल्यास सतत पोटाचे विकार सतावतात. मंगळ ह्या राशीत असल्यास पोट नाजूक असते व पोटाचे

ऑपरेशन संभवते. चंद्र दूषित झाल्यास अल्सरटेव कोलायटीस, माला अ‍ॅब्सॉर्बेशन सिंड्रोम ह्या सारखे मनोशारिरीक (सायको सोमॅटिक) विकार त्रास देतात. शनी दूषित असेल तर वर्षानुवर्षे पोटाचे विकार त्रास देतात. कन्या रास बळकट करण्यास वज्रासनाचा उपयोग करावा व पोटाचे विकार कमी करावेत. नियमित व्यायाम, विश्रांती, प्राणायाम, आहार आपले पोटाचे आरोग्य नियंत्रित करील. खऱ्या आरोग्याची गुरुकिल्ली ह्या राशीतच आहे. ज्याचे पचन चांगले तोच निरोगी होय.



( पान ५ वरून )

आहे. संप्रज्ञात समाधीत ही प्रज्ञा लाभते व त्यातूनच पुढचा मार्ग कळतो. प्रज्ञा ही सर्वात वरची पायरी आहे. ती गाठली की आपणास असंप्रज्ञात समाधीचा प्रवेश मार्ग उघडतो.

तीव्र संवेगानाम् आसन्न : ॥

यापुढे पतंजली भगवान सांगतात की तीव्र संवेगाने जाणाऱ्यांना असंप्रज्ञात योग अगदी जवळच असतो. संवेग म्हणजे

सर्व बळ एकवटून निर्माण केलेली गति. ही गति तीव्र असेल तर असंप्रज्ञात योग लवकर साधतो.

आजच्या काळात हे सूत्र फार महत्त्वाचे आहे. कुठलीही गोष्ट पूर्ण मनापासून तनमन धन एकवटून करा. तुमचे साध्य अगदी लगेचच मिळते. अशक्य वाटणारे शक्य होते. मन, बुद्धि व शरीर सर्व एकवटून प्रयत्न केला तर वाटेल ती गोष्ट साध्य होऊ शकते.



( पान १ वरून )

मतलबी स्वार्थी राजकारणामुळे वैराण सिमेंटचे वाळवंट करावयास निघालो आहोत.

आज आपल्याला युद्धक्षमतेची, अण्वस्त्रे वा इतर अस्त्रांची जेवढी गरज आहे त्याहूनही जास्त गरज मूलभूत गरजा पूर्ण होण्याची आहे. याचा अर्थ असा नव्हे की आपण युद्धसक्षम बनू नये. जरूर बनावे परंतु तेवढीच इच्छाशक्ति आपल्या जनतेच्या मूलभूत गरजा पुरवण्यासाठी दाखवावी. आज हजारो कोटीं रूपये खर्च करून बांधल्या जाणाऱ्या उड्डणपुलांची गरज आहे परंतु ती गरज काही लाखांची आहे. त्यापेक्षा कितीतरी अधिक कोट्यावधी लोकांच्या मूलभूत गरजाही आजही स्वप्नवत् आहेत त्यासाठी केवळ पैसा नाही तर

जबर इच्छाशक्ति व स्वार्थी, संकुचित राजकारणापलिकडे सर्वव्यापक दूरदृष्टीची आवश्यकता आहे. आज सर्वसामान्य जनतेपर्यंत खऱ्या अर्थाने पोचत आहे ती फक्त मिडीया. परंतु तेही केवळ त्यांच्यातील जीवघेणी स्पर्धा व टीआरपी यांच्या नादात जनतेच्या प्रश्नांचे फक्त बीभत्स दर्शन तात्काळ घडवण्यातच धन्यता मानत आहेत. हे सर्व कुठेतरी बदलायला हवे आहे. यासाठी मुळातून आपली मानसिकता बदलण्याची गरज आहे. राजकारणी कंसाच्या पापांचा घडा भरत आलेला आहे. कुठेतरी, कधीतरी या युगातील कृष्णाचा जन्म व्हावयाची आपण सर्वजणच वाट बघूयात ! येणाऱ्या स्वातंत्र्यदिनाच्या व गोकुळाष्टमीच्या सर्वाना शुभेच्छा !!