

संपादकीय

नुकतीच टाईम्स ग्रुपतर्फे एक अवयवदान चळवळ राबवण्यात आली. याला पन्नास हजारहून अधिक लोकांनी पाठींबा दिला. आज भारतासारख्या लोकसंख्येचा स्फोट होत असलेल्या देशाला अशा चळवळीची जरूर आहे. मात्र अवयव दात्यांच्या व त्यांच्याकडून मिळालेल्या अवयवदानाचा योग्य पद्धतीने व योग्य वेळी विनियोग होण्यासाठी एका राष्ट्रीय पातळीवरील अद्ययावत कोषाची व अवयव बँकेची नितांत गरज आहे. आज जगात सर्वत्र विविध अवयवांची जरूर असणारे व तत्स्वरूपी अवयवदाते यांचे प्रमाण खूप व्यस्त आहे. आपल्या देशात तर याबद्दल सर्वच स्तरावर पुरेशी जागरूकता नसल्याने गरजूपेक्षा दात्यांची संख्या खूपच कमी आहे. विविध संस्था, हॉस्पिटल्स, पोलीस व इतर सरकारी यंत्रणा या सगळ्यांतील योग्य समन्वयाच्या अभावी बहुतेक वेळा उपलब्ध असलेल्या दात्यांच्याही अवयवदानाचा योग्य काळात वापर न झाल्याने हे दान निरुपयोगी ठरल्याची अनेक उदाहरणे आहेत. यामुळे दात्यांची संख्या वाढवण्यासाठी जागरूकता निर्माण करण्याबरोबरच वर म्हटल्याप्रमाणे एका राष्ट्रीय पातळीवरील डेटाबेस व अवयव बँकेची निर्मिती करणे, त्याच्या जिल्हावार शाखा उघडणे व सर्व संबंधित यंत्रणांमध्ये एक समन्वय साधणारी सक्षम यंत्रणा उभारण्याची गरज आहे.

या निमित्ताने आपल्या वाचकांना अवयवदानाबद्दल थोडी माहिती देणे अप्रस्तुत होणार नाही. जगात अनेक देशांत अवयवदानाबद्दल सुस्पष्ट कायदे आहेत. यंत्रणा आहेत. आपल्याकडे हल्ली हल्ली गेल्या काही काळात याबद्दल कायदा करण्यात आला असून 'ब्रेन डेड' म्हणजे ज्याचा मेंदू मृत झाला आहे अशा व्यक्तीचे अवयव त्याच्या नातेवाईकांच्या संमतीने दान करता येतात. अपवादात्मक परिस्थितीमध्ये जिवंत व्यक्तीचे अवयव दान करता येतात. उदा. किडनी वा त्वचा. मात्र गरजेच्या प्रमाणात अत्यल्प पुरवठा असल्यामुळे याही क्षेत्रात भ्रष्टाचार व काळे धंदे (Black Market) मोठ्या प्रमाणात चालतात. यामुळेच जिवंत व्यक्तीने दान करण्याबाबत आपले कायदे जास्त कडक आहेत.

व्यक्ती दोन प्रकारे मृत होऊ शकते. एक म्हणजे हृदयक्रिया बंद पडल्याने व ती योग्य वेळेत परत चालू करता आली नाही तर व्यक्ती मृत घोषित केली जाते. या व्यक्तीचे इतर अवयव कृत्रिमरीत्या कार्यरत ठेवता येत नाहीत. दुसरी

(पान ३ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १० • अंक ८ • भारतीय सौर भाद्रपद १, शके १९३५ • २३ ऑगस्ट २०१३

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 / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

Blood Chemistry Tests

यामध्ये रक्तातील विद्राव्य म्हणजे द्रवामध्ये विरघळणाऱ्या घटकांचे प्रमाण तपासले जाते. याने रक्तातील साखर, चुना (कॅल्शियम), पोटॅशियम, सोडियम, बायकार्बोनेट्स, क्लोराईड्स आदि आवश्यक घटकांचे प्रमाण कळते.

साखर :

सामान्य प्रमाण - सकाळी उपाशीपोटी - ६०-१०० mg/dl
दुपारी जेवल्यानंतर दोन तासांनी - १००-१२० mg/dl
मधुमेह या व्याधीमध्ये हे प्रमाण वाढते. तसेच अचानक निर्माण झालेल्या तणावाच्या परिस्थितीतही रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढते.

कॅल्शियम :

सामान्य प्रमाण - ८.५-१०.०० mg/dl
पॅराथायरोईडच्या विकारात तसेच कर्करोगात याचे प्रमाण वाढते. किडनीच्या विकारात तसेच कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे याचे रक्तातील प्रमाण कमी होते.

पोटॅशियम :

सामान्य प्रमाण - ३.५-५.० mEq/L
किडनीच्या विकारात तसेच पेशींच्या विकृतीमध्ये याचे प्रमाण वाढते. तर उलट्या, जुलाब, अति प्रमाणात मूत्र प्रवर्तन करवणारी औषधे वा शिरेतून अति प्रमाणात द्रावण देणे यामुळे याचे प्रमाण कमी होते.

सोडियम :

सामान्य प्रमाण - १३५-१४८ mEq/L
मधुमेह तसेच रसक्षयामध्ये (डीहायड्रेशन) याचे प्रमाण वाढते

(पान २ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस;पी.जी.डी.ई.एम.एस्.

वांगी

भारतात सहज उपलब्ध व परवडणारी अशी ही भाजी आहे. वांग्याचे भरीत, भाजी, रस्सा, काप, भजी, भात इ. विविध प्रकार आपण आहारात करत असतो.

वांगी वर्षभर उपलब्ध होतात. वांग्याचे रोप वर्षायु असते. वांग्याचे खोड मऊ, काटेदार असते. त्याच्या फळाच्या रंगानुसार विविध जाति असतात. पांढरा, हिरवा, जांभळा इ.

वांग्यात पोटॅशियम, पाणी तसेच तंतुमय पदार्थ अधिक असतात.

अन्नमूल्ये

आर्द्रता : ९२.७%

प्रथिने : ०.४%

मेद : ०.३%

खनिजे : ०.३%

तंतुमय पदार्थ : १.३%

पिष्टमय पदार्थ : ४.०%

खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : १८ मि.ग्रॅ.

फॉस्फोरस : ४७ मि.ग्रॅ.

लोह : ०.९ मि.ग्रॅ.

कॅरोटिन : ७४ मि.ग्रॅ.

थायमिन : ०.०४ मि.ग्रॅ.

'क' जीवनसत्त्व : १२ मि.ग्रॅ.

सोडियम : २ मि.ग्रॅ.

पोटॅशियम : २३० मि.ग्रॅ.

वांगी स्वादिष्ट, रुचकर, किंचित पित्तकर, वात-कफनाशक, अग्निप्रदीपक, शुक्रजनन व ज्वरनाशक आहेत.

लहान वांगी पित्तनाशक असतात. मोठी वांगी पित्तकारक असतात.

निखान्यावर भाजलेली वांगी किंचित पित्तकारक, लघु, पचनास हलकी, अग्निवर्धक व कफ-मेद-वायू व आम नष्ट करणारी असतात.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **यकृताच्या तक्रारी** : यकृतवृद्धिवर वांगी सतत पंधरा दिवस

मसाल्याशिवाय खावीत. ह्यात भाजलेली वांगी व भाकरी हा आहार देतात व वांग्याचे प्रमाण हळुहळू वाढवत नेतात.

- **प्लीहावृद्धि** : मलेरियासारख्या आजारात प्लीहावृद्धि होते अशावेळी वांगी खाण्याने, वृद्धि कमी होण्यास मदत होते.

- **गर्भपात व बंध्यत्व** : गर्भपातावर वांगे उपयोगी आहे. जांभळी वांगी उकडून, ताकाबरोबर महिनाभर घ्यावीत. त्यामुळे ई-जीवनसत्त्व शोषून घेण्याची शक्ती वाढते. प्रोजेस्टेरॉन या अंतःस्त्रावाचे प्रमाण वाढते व गर्भपाताचा धोका टळतो.

- **श्वसनमार्गाच्या तक्रारी** : कफ, खोकला, डांग्या खोकला, फुफ्फुसातील कफाची दाटी, ह्यावर वांग्याची पाने उपयुक्त आहेत. वांग्याच्या पानांचा रस मध घालून घेतल्यास हे आजार कमी होतात.

- **देवी व गोवर** : संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की वांग्याच्या बिया नियमित घेतल्यास गोवर, कांजिण्या ह्या व्याधींना प्रतिकारशक्ति निर्माण होते.

- **निद्रानाश** : निद्रानाशाची तक्रार असल्यास मऊ वांगी मधाबरोबर नियमित घेतल्यास हा त्रास कमी होतो.

- **मूतखड्यावर उपयुक्त** : वांग्याच्या सेवनाने प्राथमिक अवस्थेत असलेले मूत्रखडे नष्ट होण्यास मदत होते.

- **रक्तदाब नियंत्रण** : पोटॅशियम अधिक असल्याने रक्तदाब नियंत्रणात उपयुक्त.

- **कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास** : तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी राखते.

- **मूळव्याध** : पांढरे वांगे मूळव्याधीत उपयुक्त असते. पित्तप्रकृतीच्या व वातप्रकृतीच्या व्यक्तींनी ह्याचे सेवन कमी करावे. गर्भावस्थेत मातेने ह्याचे प्रमाण कमी ठेवावे.

अशाप्रकारे ह्या आरोग्यदायी भाजीचा दैनंदिन आहारात उपयोग करावा. ❀ ❀ ❀

===== (पान १ वरून) =====

तर उलट्या, जुलाब वा शिरेतून अति प्रमाणात द्रावण देणे यामुळे याचे प्रमाण कमी होते.

क्लोराईडस् :

सामान्य प्रमाण - ९८-१०६ mEq/L

हृदयाच्या congestive failure या विकृतिमध्ये, श्वास लागणे, तसेच रसक्षयामध्ये (डीहायड्रेशन) याचे प्रमाण वाढते तर उलट्या, जुलाब यामुळे याचे प्रमाण कमी होते.

मॅग्नेशियम :

सामान्य प्रमाण - १.३-२.१ mEq/L

वातनाड्या व स्नायुंचे कार्य सुरळीत चालू राहावे यासाठी

अत्यावश्यक घटक. कुपोषण, अति मद्यपान, जुलाब, पॅन्क्रीयासवरील सूज यामध्ये याचे प्रमाण घटते.

फॉस्फोरस :

सामान्य प्रमाण - २.७ - ४.५ mg/dl

हे शरीरात हाडांमध्ये साठवले जाते. कॅल्शियमच्या जोडीने याचे कार्य असते. किडनीच्या विकारात याचे प्रमाण वाढते. तर पॅराथायरॉईडच्या विकारात याचे प्रमाण घटते.

प्रोटीन्स :

(एकूण) ६.० - ८.० g/dl

यांचे पुन्हा अल्ब्युमिन ३.८-५.०g/dl व

(पान ४ वर)

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

ज्येष्ठ अभिनेता व स्वसंमोहन अभ्यासक
(एलिविसर) संमोहन विकास अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे.

“त्या त्या विषयातील खोलवर दडलेली आत्मिक सत्ये उलगडून दाखविणे, हा त्या त्या विषयावरील शास्त्राचा आंतरिक हेतु असतो.”

- अल्बर्ट आर्इन्स्टाईन

मागील लेखात 'राग' या भावनिक समस्येबद्दल किंवा नकारात्मक भावनेबद्दल विचार केला होता. या लेखात इतर नकारात्मक भावनांबद्दल विचार करू. 'राग' या समस्येमध्ये किंवा या समस्येमुळे अनुक्रमे ज्या समस्या आहेत किंवा ज्या समस्या निर्माण होतात त्या म्हणजे, मानसिक भीति, चिंता, काळजी, अस्वस्थता, हुरहूर, मानसिक नैराश्य, ताणतणाव, चिडचिड हे विकार होत.

द्वेष, मत्सर हा एक गट, लाजाळुपणा व न्यूनगंड हा एक गट, अहंगड, (मानवी गंडाची व्याख्या अशी होऊ शकते - भावनेनी भारलेल्या संबंधित कल्पना, जाणवा, आखणी आणि उर्मी यांचे अंतर्मनातील एकीकरण), प्रेमभंग, निराशावादी मनोवृत्ती, एकलकोंडेपणा, हट्टीपणा भावनाप्रधान असणं आणि आळस.

वरील प्रत्येक प्रकारच्या समस्येचा माणसाच्या दैनंदिन आयुष्यावर कमी जास्त प्रमाणात परिणाम होत असतो. योग्य प्रमाणात मनावर ताण निर्माण होणं, टेंशन, हुरहूर निर्माण होणं हे उत्तम सादरीकरण होण्यास आवश्यक आहे, असं हल्लीच्या व्यवस्थापकीय मानसशास्त्रात मानलं जातं. उत्तम कार्य सतत पार पाडण्यासाठी विशिष्ट प्रमाणात मनावर तणाव राहिलाच पाहिजे असं मानण्याइतपत या शास्त्राची मजल जाते. तणावाचं प्रमाण कुठे चुकलं हेच कळत नाही आणि ताण असह्य होऊन दोरी तुटते आणि टेंशनचा बळी ठरावं लागतं. आजच्या या स्पर्धात्मक युगात या तणावाचे आपण सर्वच बळी ठरलो आहोत.

भारतीय अध्यात्मामध्ये वेगळा दृष्टीकोन मांडला आहे. गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायात 'फळाची अपेक्षा न धरता काम कर' असे सांगितले आहे. स्थितप्रज्ञाची लक्षणे सांगितली आहेत व सहाव्या अध्यायात ६ व्या श्लोकात संयमी रहायला सांगितले आहे. या श्लोकाचा अर्थ असा, 'ज्याने आपले मन जिंकले आहे व जो अत्यंत शांत आहे, तो अनुभवाने परम शांती अनुभवतो. शीत किंवा उष्ण, सुख किंवा दुःख, मान किंवा अपमान प्राप्त झाला असता जो विचलित होत नाही.' या पद्धती जगलेल्यांची

(पान ४ वर)

(पान १ वरून)

अवस्था म्हणजे ब्रेन डेड. म्हणजे मेंदू मृत झाल्यामुळे येणारी अवस्था. मात्र या स्थितीत कृत्रिमरित्या हृदय, फुफ्फुसे, किडनी यकृत आदि सर्व महत्त्वाच्या अवयवांचे कार्य चालू ठेवता येऊ शकते.

वरीलपैकी पहिल्या म्हणजे हृदयमृत अवस्थेमध्ये त्या मृत शरीरातील डोळे, यकृत, किडनी, त्वचा, फुफ्फुसे आदि अवयव दोन ते सहा तासांच्या आत काढून प्रत्यारोपणासाठी वापरता येतात. या कालावधीत हे अवयव काढून ते अवयव बँकेत ठेवून मग नंतरही वापरता येऊ शकतात, मात्र पुरेशी जनजागृती नसल्याने मृत्यु झाल्यानंतर पहिले महत्त्वाचे सहा तास केव्हाच उलटून जातात व ते अवयव मृत झाल्यास निरुपयोगी ठरतात. दुसऱ्या म्हणजे ब्रेन डेड अवस्थेत कृत्रिम उपकरणांच्या साहाय्याने शरीरातील इतर अवयवांचे कार्य चालू ठेवून त्यांना जिवंत ठेवता येते व ज्यावेळी प्रत्यारोपणाची गरज भासेल त्यावेळी कृत्रिम यंत्रणा काढून मग हृदयमृत अवस्था आल्याबरोबर अवयव दानासाठी काढले जाऊ शकतात. एक मृतशरीर किमान दोन जणांना दृष्टी, दोन जणांना किडनी, यकृत, फुफ्फुसे, हृदय आदि प्रकारे सात ते आठ जणांना जीवनदान देऊ शकते. त्याशिवाय त्वचेचा उपयोग सहा ते सात जणांना होऊ शकतो.

अवयवदानाची परंपरा व इतिहास अगदी वेदकाळापर्यंत मागे जातो. याही क्षेत्रात भारत अग्रेसर होता जरी नंतरच्या काळात मृत शरीराचे अवयव काढण्याला विरोध होऊ लागला तरी. देवदानव युद्धाच्या वेळी वज्रनिर्मितीसाठी देवांना आपल्या शरीरातील हाडांचे दान करणारे व त्यासाठी मृत्युला सहजतेने स्वीकारणारे दधिची ऋषी इतिहासात अजरामर झाले आहेत. कपोत पक्ष्याचा जीव वाचवण्यासाठी त्याला आपल्या शरीरातील मांस काढून खाऊ घालणारा शिबी राजा प्रसिद्ध आहे. तसेच याच स्वरूपाची राजा हरिश्चंद्राची कथाही प्रसिद्ध आहे. हे सर्व इतिहासातील दाखले एवढ्याचसाठी दिले की दुसऱ्याच्या उपयोगासाठी वा दुसऱ्याचा जीव वाचवण्यासाठी जिवंतपणीच या लोकांनी आपले शरीर वेचले आहे. नंतर मात्र अहिंसेच्या अतिरेकाने शस्त्रक्रियाच बंद पडल्या व यामुळे ही उदात्त परंपरा अनेक शतके खंडित झाली. मात्र आज काळाची गरज ओळखून पुन्हा तिचे पुनरुज्जीवन होणे आवश्यक आहे व आपण आपल्यापरीने, मृत्युपश्चात अवयवदानाचा संकल्प करून तिला हातभार लावला पाहिजे.

(पान ३ वरून)

उत्तम उदाहरणे म्हणजे विनोबा भावे, जयप्रकाश नारायण, दादा धर्माधिकारी, लालबहादूर शास्त्री. ताणतणाव येवू न देता तटस्थ वृत्तीने कार्यक्षमता दाखविण्याची किमया या लोकांनी करून दाखविली.

वरील ज्या मानसिक समस्या आहेत त्यामुळे विविध विकार होऊ शकतात. राग येण्यामुळे ब्लडप्रेसर, निद्रानाश, अँगझायटी, चिंता, हुरहूर व चिंतेमुळे शारीरिक क्रिया विस्कळीत होतात. बराच काळ ही स्थिती राहिल्यास, शारीरिक बदल घडू शकतात. प्रतिकारशक्तीत कायमस्वरूपी फरक पडू शकतो.

वरील सर्व समस्यांवर उपाय आहे संमोहन. संमोहनाने वरील काही विकार अजिबात बरे होतात किंवा त्यांची तीव्रता कमी कमी होत जाते.

प्रस्तुत लेखकाच्या ३० वर्षापूर्वीपासून असलेला Anxiety (मानसिक हुरहूर) हा विकार संमोहनाने अजिबात बंद झाला. अँगझायटी हा काळजी करण्यासारखा विकार आहे. हा विकार समुपदेशन व संमोहन यानी बरा होऊ शकतो. माझा व्यक्तिगत अनुभव वर दिलेलाच आहे. याच प्रकारानी इतरही भावनिक समस्यांचं निराकरण, परिमार्जन होऊ शकते.

हे समुपदेशन जे करावयाचं आहे ते गरज पडल्यास मानसोपचार तज्ज्ञाकडून करता येऊ शकतं किंवा स्वतःच स्वतःची समजूत घालून जो तो स्वतःच करू शकतो, कारण माणूस स्वतःला जितका ओळखतो तितका दुसरा कुणीही ओळखू शकत नाही.

संमोहनात या विकारांवर सूचना देण्याची पद्धत :

१) मानसिक हुरहूर : या विकाराचं कारण लक्षात घेऊन सूचना द्यावी की हे कारणच चुकीचे आहे, त्यामुळे दिवेसदिवस माझी हुरहूर बंद होते आहे.

२) राग येणे : कोणकोणत्या गोष्टींचा राग येतो हे लक्षात घेऊन सूचना द्या - या ठराविक गोष्टींपासून मला राग यायचा बंद झाला आहे, मी तो येऊ देत नाही.

३) न्यूनगंड सूचना : माझ्यात न्यून नाहीच आहे, मी त्या त्या बाबतीत सक्षम झालो आहे.

अशा पद्धतीने सर्व मानसिक समस्यांवर सूचना देवू शकता, तुम्ही प्रयत्न करून पहा, तुम्हाला फरक नक्कीच जाणवेल ही माझी अगदी पक्की खात्री आहे.

या सर्वच मानसिक समस्यांवर मात करून, प्रत्येक जण आदर्श प्रभावी व्यक्तिमत्त्व घडवू शकतो. आत्मसंमोहनाच्या मदतीने प्रभावीपणे व कमी वेळात हे साध्य होतं. ❀ ❀ ❀

(पान २ वरून)

ग्लोब्युलीन २.३-३.५ g/dl असे दोन भाग असतात.

यापैकी अल्ब्युमिन हे रक्तातील पाण्याचे प्रमाण कायम ठेवण्याचे काम करते. यकृत व किडनीच्या विकारांत याचे प्रमाण घटते.

तर ग्लोब्युलीन हे अल्ब्युमिनला रक्तात पाणी धरून ठेवायला मदत करते व शरीराच्या प्रतिकारशक्तीमधला एक महत्त्वाचा हिस्सा आहे.

शरीरातील प्रोटीन्सचे प्रमाण कुपोषण, रसक्षय, जळीताच्या घटना, अति रक्तस्राव यामध्ये घटते.

युरिक अॅसिड :

सामान्य प्रमाण - पुरुष ३.५ -७.० mg/dl

स्त्रिया २.६-६.० mg/dl

आहार घटकांतील प्युरीन्स व न्युक्लीईक अॅसिड याच्या विघटनातून याची निर्मिती होते. वातरक्त (gout), किडनीच्या विकृति, ल्युकेमिया या आजारांत याचे प्रमाण वाढते. ❀ ❀ ❀

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 : २००/- व पंचवार्षिक : ८००/-

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले.

● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurhit.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.