

आहार गाथा

- वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस.

पी.जी.डी.ई., एम्.एस्.,

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर या फॅमिली प्लॅनिंग असोसिएशन ऑफ इंडिया या संस्थेच्या, भिवंडी येथे असलेल्या 'प्रजनन स्वास्थ्य केंद्र' या रुग्णालयात प्रमुख वैद्यकीय अधिकारी म्हणून गेली अनेक वर्षे काम करत आहेत. तसेच ठाणे येथे स्वतःचा वैद्यकीय व्यवसाय करतात. इमर्जन्सी मेडिसीन या विषयाच्या पदविकाधारक असून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त आहेत.

आपल्या जीवनात आहाराचे अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. आपले शरीर पंचमहाभूतांनी बनलेले आहे. व ह्याचे पोषण तसेच धारण करण्याचे काम आहार करीत असतो.

शरीराची होणारी झीज भरून काढणे, शरीरातील सर्व धातु प्रमाणात ठेवणे, तसेच शरीराची व्याधिप्रतिकारशक्ती वाढवण्याचे काम, योग्य प्रकारे सेवन केलेला आहार करीत असतो.

आहार हा त्यातील अन्नघटकांवर तसेच तो ज्या जागेत करण्यात आला आहे त्याच्या स्वच्छतेवर व ज्या व्यक्तीने आहार बनवला आहे त्याच्या मानसिक संतुलनावर अवलंबून असतो.

“तुमचे अन्न हेच तुमचे औषध” असे हिप्पोक्रेटसने सांगितले आहे. अनेक आजारांचे मूळ हे, चुकीच्या पद्धतीने घेतलेला आहार हे असू शकते. जे आजार पूर्वी ६०

वर्षानंतर डोके वर काढायचे तेच आजार ३५ व ४० वयात दिसू लागले आहेत. आज मधुमेह व रक्तदाब घराघरातून पाहण्यास मिळतो.

तसेच आजकाल आपण पाहतो की लहानांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वजण काहीना काही औषधे, व्हिटॅमिन्स, टॉनिक्स घेण्याच्या मार्गे असतात. परंतु सर्वांनी हे जाणून घेणे आवश्यक आहे की नुसता औषधांचा मारा करून प्रकृती सुधारत नसते, तर त्यास जोड लागते पौष्टिक व नैसर्गिक आहाराची! हल्ली लहान मुलांचे आजार वाढण्याचे प्रमुख कारण जंक फूड/फास्ट फूडचे सेवन. मुलांच्या खाण्यात ब्रेड, बिस्कट, केक, वडापाव यांचे प्रमाण अधिक असते. व ह्यानंतर बऱ्याच मुलांना कॅल्शियम, आयर्न व व्हिटॅमिन्सची कमतरता म्हणून भरमसाठ औषधे देण्यात येतात.

(पान ८ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ६ • अंक ८ • भारतीय सौर भाद्रपद १, शके १९३१ • २३ ऑगस्ट ०९

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

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

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

संपादकीय

सध्या सर्वत्र केवळ 'स्वईन फ्लू'मय वातावरण आहे. इलेक्ट्रॉनिक माध्यमांमधून सतत त्याच त्या बातम्या दिवसभर दाखवल्या जात असल्याने साहजिकच सर्वत्र भीतीचे वातावरण आहे. परंतु खरोखर हा एवढा भीतिदायक आहे का? तसे पाहिले तर साथीचे आजार आपल्याला नवीन नाहीत. पावसाळा हा साथीच्या आजारांचे हक्काचे स्थान. दरवर्षी कोणती नां कोणती साथ येतच असते. यापूर्वी बर्ड फ्लू, सार्स, डेंग्यू, लेप्टोस्पायरोसिस, चिकनगुनिया अशा अनेक साथी येऊन गेल्या. यापैकी बहुतांशी रोगांची नावेही बऱ्याच जणांनी त्या त्या वेळी पहिल्यांदाच ऐकली होती. त्या त्या वेळी त्यांचा गवगवा झाला परंतु यावेळेसारखी दहशत पसरली नव्हती. याचे एक प्रमुख कारण म्हणजे या रोगाचा प्रसार

त्या मानाने चटकन होतो व यावर काही औषधी उपचार नाहीत असा एक समाज सुरवातीपासूनच कळत नकळत करून दिला गेला. किंबहुना 'टॅमीफ्लू' हे एकमेव औषध त्यावर आहे असा प्रचार केला गेला. यामुळे साहजिकच लोक घाबरून गेले. परंतु आजवर प्रसिद्ध झालेल्या आकडेवारीवरच नजर टाकली तर यापूर्वीच्या वर वर्णन केलेल्या आजारात मृत्युमुखी पडलेल्यांची संख्या यापेक्षा कितीतरी जास्त आहे.

हा आजार प्रथम उद्भवला दक्षिण अमेरिकेत. साहजिकच त्याच्या चाचणीचे तंत्र व मंत्र प्रथम विकसित झाले अमेरिकेत व त्यावरील उपचारही शोधले गेले अमेरिकेतच. प्रत्येक गोष्ट भरमसाठ प्रमाणात निर्माण

(पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह या यमांबद्दल उहापोह केला. तसेच पाचही यमांना महाव्रत असे म्हणतात असे बघितले. याबद्दल भगवान पतंजली सांगतात.

जातिदेश काल समय

अनवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।।

जात, देश, काळ, वेळ यांनी अबाधित असलेले सार्वभौम असे हे (अशा या यमांचे पालन म्हणजे) महाव्रत आहे.

हे यम मानवाची जात, धर्म, त्याचे जन्माचे व राहण्याचे ठिकाण, वर्तमान, भूत भविष्य, युगे यापैकी कुठलाही काळ व दिवसातील कोणताही वेळ यांनी अबाधित असतात. म्हणजे यापैकी कोणतीही बंधने त्यांना लागू होत नाहीत. यापैकी कुठल्याही गोष्टी यमपालनाच्या आड येत नाहीत. यापुढे भगवान पतंजली नियमांबद्दल सांगतात.

शौच संतोषतपः स्वाध्याय

ईश्वर प्रणिधानानि नियमाः ।।

शुद्धी, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वरप्रणिधान हे नियम आहेत.

शौच म्हणजे शुद्धता, आपली अंतर्बाह्य शुद्धता पाळणे हा पहिला नियम आहे. आपले शरीर बाह्यतः शुद्ध ठेवणे म्हणजे नियमित डोक्यावरून सचैल स्नान करणे. तसेच आपला परिसर शुद्ध ठेवणेही यात अभिप्रेत असते. मात्र केवळ बाह्यशुद्धी करून उपयोग

नाही. ईश्वराशी तादात्म्य साधायला अभ्यंतर शुद्धताही हवीच. अंतःशुद्धी ही शरीर, मन व बुद्धी अशी तिघांचीही असते. शारीरिक अंतःशुद्धीसाठी आपण घेत असलेले अन्नपाणी, आहार हा शुद्ध हवा. तसेच आहार हा सीमित असावा. म्हणूनच मिताहार करावा असे सांगितलेले आहे. मिताहार म्हणजे शरीराला आवश्यक तेवढेच अन्न घेणे. मुद्दामहून कमी खाणे नव्हे.

भोजनापूर्वी तसेच काहीही खाण्यापूर्वी हात पाय स्वच्छ धुवावेत तसेच बाहेरून घरात आल्यावर हात पाय स्वच्छ धुवावे. यामुळे घराबाहेरच्या वातावरणातील जंतुंचा घरात व आपल्या शरीरात प्रवेश टाळता येतो. तसेच मलमूत्र विसर्जनानंतर हात पाय स्वच्छ धुवावेत. हस्तांदोलनाची पाश्चात्य पद्धत यादृष्टीने चुकीची आहे, कारण समोरच्याच्या हातावरील जंतु, घाण आपल्या हाताला लागून त्याचा प्रादुर्भाव आपल्यालाही होऊ शकतो. हल्ली बहुतेक घरात संडास व बाथरूम एकत्र असतात. स्वच्छतेच्या दृष्टीने विचार करता हे अयोग्य आहे.

मन व बुद्धी शुद्ध होण्यासाठी सतत चांगले, सात्त्विक वाचन करावे. चांगल्या गोष्टींचे चिंतन, मनन करावे. नामस्मरण करावे. मनात सर्व प्रकारचे विचार येत

स्वाइन फ्लू - काय करावे.

- सर्दी, खोकला असल्यास गरम पाण्याच्या हळद घालून ३-४ वेळा गुळण्या कराव्या.
- गरम पाण्यात हळद वा आल्याचा रस घालून त्याची नाका-तोंडाने वाफ घ्यावी.
- खोकताना किंवा शिंकताना नाका-तोंडावर रुमाल धरावा. गर्दीत वावरताना नाका-तोंडावर रुमाल बांधावा.
- शक्य तेवढे गरम पाणी प्यावे. तापासाठी त्रिभुवनकिर्ती, फ्लू फाईव्ह, अमृतारिष्ट, महासुदर्शनकाढा इ. औषधे आपल्या वैद्यांच्या सल्ल्याने घ्यावीत.
- ताप आल्यास हलका आहार घ्यावा. विश्रांती घ्यावी.
- हात वरचेवर साबणाने धुवावे.
- घराबाहेर जाताना व गर्दीच्या ठिकाणी नाकाला आतून साजूक तूप लावावे.
- एसी असलेल्या खोल्यांत दिवसातून किमान एकदा खिडक्या उघडून वायुवीजन करावे.
- संपूर्ण घर निर्जंतुक द्रावणाने दिवसातून किमान एकदा पुसून घ्यावे.

स्वाइन फ्लू - काय टाळावे.

- गर्दीत जाणे टाळावे.
- तेलकट, मसालेदार पदार्थ टाळावे.
- मांसाहार टाळावा. मैद्याचे पदार्थ टाळावे.
- घराबाहेरचे पदार्थ टाळावे.
- जड आहार टाळावा.
- बर्फाचे थंड पदार्थ वा थंड पाणी टाळावे.
- एसी मध्ये बसणे टाळावे तसेच गर्दीची बंदिस्त ठिकाणे टाळावीत.
- मध्यवर्ती वातानुकूलनामुळे श्वसनमार्गाचे विकार चटकन पसरतात.
- शिळे वा साठवलेले पदार्थ खाणे टाळावे.
- सर्दी, खोकला झालेल्या व्यक्तीबरोबर हस्तांदोलन टाळावे अथवा नंतर लगेच हात साबणाने धुवावे.
- तीव्र वा उग्र वासाची अत्तरे, परफ्युम टाळावे.
- आपला परिसर अस्वच्छ, दुर्गंधीयुक्त होणे टाळावे. अस्वच्छतेने कुठलेही साथीचे रोग लवकर पसरतात.

(पान ४ वरून)

कोणत्याही अन्नपदार्थाचे अतिसेवन व असेवन हे शरीरास हानिकारक असते.

अन्नघटक शरीरास सात्म्य होण्यासाठी ते नैसर्गिक स्वरूपात घेणे अथवा त्यावर योग्य ते संस्कार करणे आवश्यक असते.

आहार सेवन करताना त्यातील

अन्नघटक व त्याची पोषणमूल्ये माहिती करून घेणे आवश्यक असते.

आपण 'आहार गाथा' ह्या सदरातून विविध अन्नपदार्थ, त्यांचे गुणधर्म व शरीरास होणारा उपयोग पाहणार आहोत.

तर भेटूया पुढील लेखात खजूराचे विविध गुणधर्म घेऊन !



(पान २ वरून)

असतात. चांगल्याबरोबर वाईट विचारही अधूनमधून मनात येतात. परंतु ते मनावर पकड घेणार नाहीत याची काळजी घ्यावी व जाणीवपूर्वक वाईट विचार मनातून काढून टाकावे. आपले मित्र इत्यादि सुद्धा चांगल्या सात्विक विचारांचे निवडावे. या उपायांनी मन व बुद्धी शुद्ध होते.

संतोष हा दुसरा नियम आहे. अंतर्बाह्य शुद्धता आल्यावर संतोष आपोआपच निर्माण होतो. संतोष म्हणजे आनंदी राहाणे. संतुष्ट राहाणे. कसल्याही परिस्थितीत मन आनंदी ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. प्राप्त परिस्थितीला धैर्याने तोंड देऊन तिच्यावर मात करायची

असे ठरवले की तशी मात करता येते व त्यातूनच आपोआप संतोष प्राप्त होतो.

आपण संतुष्ट असलो तर आपले घर, आपला परिसर त्या संतोषाने भारला जातो व सर्वत्र संतोषाचे वातावरण निर्माण होते. आपण चिडचिड केल्यास सर्व जग चिडचिडे आहे असे वाटते. यामुळे आपण संतुष्ट राहण्याचा प्रयत्न करावा.

तप हा तिसरा नियम आहे. तप, स्वाध्याय व ईश्वरप्रणिधान यांचे निरूपण आपण पूर्वीच केलेले आहे. क्रिया योग म्हणजे काय हे पाहताना यांचे निरूपण आलेले आहे. उजळणीसाठी येथे पुन्हा थोडक्यात बघू.



आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्विद' हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले. दूरध्वनि : ०२२-२५३३२४२६ Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

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

संगणकीय मांडणी/अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

जलसेवन पद्धती व प्रमाण

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्. डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतितंत्र)

एम्. ए. (संस्कृत)

वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर यांना बी. ए. एम्. एस्. व एम. डी. ला पुणे विद्यापीठात सुवर्णपदक मिळाले असून त्यांचे ठाणे येथे पंचकर्म चिकित्सालय आहे व त्या स्त्रीरोग व प्रसूतितंत्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

मागील लेखात आपण पाण्याच्या पचनाबद्दल माहिती बघितली. त्यानुसार प्रत्येकाने आपापल्या पचनाच्या ताकदीनुसार पाण्याचे प्रमाण ठरवायला हवे. तसेच केव्हा पाणी प्यावे, केव्हा पिऊ नये व पिताना किती प्रमाणात प्यावे? ह्याबद्दलची माहिती आपण या लेखात बघणार आहोत.

'जलसेवन' ही मनुष्याची प्राथमिक गरज आहे. जगण्याकरिता दिवसाकाठी २ लिटर पाणी पुरेसे असते. परंतु हेच प्रमाण, तुम्ही कोठे राहता? तुमच्या राहणीमानाच्या सवयी कशा आहेत? ऋतुमान, प्रकृति, वय इ. सर्वांवर अवलंबून असते.

पाण्याच्या प्रमाणावर अनेक गोष्टी अवलंबून असतात. जरुरीपेक्षा कमी पाणी प्यायल्यास, Dehydration निर्माण होते. अर्थात् थकवा जाणविणे, ग्लानी येणे, मूर्च्छा येणे, अंगाची लाही लाही होणे, तोंडाला कोरड पडणे इ. लक्षणे निर्माण होतात. 'अत्यंबुपान' म्हणजेच जरुरीपेक्षा जास्त पाणी

प्यायल्यानेही रोग निर्माण होतात - उदा. सूज येणे, मधुमेह, जलोदर इ.

यासाठी पाण्याचे प्रमाण महत्त्वाचे असते. लहान मुलांपासून गर्भिणी, तरुण, वृद्ध इ. सर्वांसाठी पाण्याचे प्रमाण ठरविणे गरजेचे असते. पाणी पिताना, तहान लागल्यावरच पाणी प्यावे. पिताना घोट-घोट करून प्यावे. एकदम गटागटा पिऊ नये. जितके घोट घेतल्यावर तहान भागते तितकेच पाणी प्यावे. परत तहान लागल्यावर याच पद्धतीने पाणी प्यावे. म्हणजे कमी किंवा जास्त पाणी शरीरात जात नाही. ह्या पाण्याचे प्रमाणही, व्यायाम, प्रकृति, ऋतुमान यानुसार व्यक्तिव्यक्तिमध्ये बदलू शकते.

उदा-पित्तप्रधान व्यक्तीला उन्हाळ्यात अधिक प्रमाणात पाणी लागेल तेच हिवाळ्यात/पावसाळ्यात कमी प्रमाणात लागेल. त्यामुळे व्यक्तिनुरूप पाण्याचे प्रमाण बदलते. हे प्रमाण प्रत्येक व्यक्तीने अनुभवाने ठरवावे. किती पाणी प्यायल्यावर तहान

भागते? दिवसभरात किती वेळा तहान लागते? व्यायाम, ऋतु या सर्वानुसार पाणी किती लागते? दिवसभरात असे किती पाणी प्यायले जाते? ते मोजल्यावर ऋतुनुसार, दिवसभराचे पाण्याचे प्रमाण निश्चित करता येते. त्यामुळे दिवसाकाठी ५-६ लिटर पाणी प्यावे, असा सर्वांना समान निकष लावता येत नाही. प्रकृति, वय, ऋतुमान, तहानेचे प्रमाण, व्यायामाचे प्रमाण, व्यवसायाच्या पद्धती (उदा - A/c office मध्ये बसून काम करणाऱ्याला कमी पाणी लागते तर सतत उन्हात फिरून काम करणाऱ्याला, जास्त बोलण्याचा व्यवसाय असणाऱ्याला जास्त पाणी लागेल.) इ. अनेक गोष्टींवरून पाण्याचे प्रमाण ठरवावे लागते.

जलसेवनाचे सर्वसाधारण नियम:

१) आयुर्वेदानुसार मंदाग्नि, पांडु, जलोदर, सूज येणे, संग्रहणी हे विकार असलेल्यांनी जास्त पाणी पिऊ नये. प्यायचे झाल्यास गरम पाणी किंवा सिद्ध जलच प्यावे.

२) निरोगी मनुष्याने देखील शरद ऋतु व ग्रीष्म ऋतुखेरीज इतर ऋतुंमध्ये तहान लागेल त्याप्रमाणे थोडे थोडे घोट घोट करूनच पाणी प्यावे.

३) भूक लागलेली असताना, जेवणाच्या आरंभी घोटभरच पाणी प्यावे (आचमनाप्रमाणे) अथवा जास्त पाणी प्यायल्यास अग्नि मंद होऊन पचविण्याची ताकद कमी होते व मनुष्य कृश होतो.

४) जेवणामध्ये थोडे थोडे पाणी प्यायल्याने पचन व्यवस्थित होते व मनुष्य

स्थूल/कृश न होता वजन योग्य प्रमाणात राहते.

५) जेवणाच्या शेवटी पाणी जास्त प्रमाणात प्यायल्याने कफ वाढून मनुष्य स्थूल होतो.

६) बऱ्याच जणांना १ ते २ लिटर पाणी उषःपान करण्याची सवय असते. ती सर्वांनाच उपयोगी पडते असे नाही. तहान लागलेली नसताना उगाचच सकाळी सकाळी १ ते २ लिटर पाणी पिणे हे योग्य नाही. त्यामुळे कफाचे आजार होण्याची किंवा असलेले कफाचे आजार वृद्धिंगत होण्याची शक्यता असते.

७) पित्तप्रकृतिचे लोक, १ ते २ तास व्यायाम करणाऱ्या व्यक्ति, उन्हात काम करणाऱ्या व्यक्ति, रोज किमान ३ ते ४ तास सतत बोलणाऱ्या व्यक्ति, मूतखडा, पित्ताचे खडे असणाऱ्या व्यक्ति इ. अशा सर्वांनी पाण्याचे प्रमाण जास्त ठेवायला हवे. तरीही तहान व ऋतुनुसार प्रत्येक व्यक्तीचे प्रमाण वेगळे असेल. त्यामुळे या सर्वांकरिता पाण्याची ठराविक मात्रा निश्चित नाही.

घाम व मूत्राच्या मात्रेवरून तहान किती? हे प्रत्येकाने अनुभवाने ठरवावे. अथवा पाण्याचे निश्चित प्रमाण ठरविण्यासाठी तज्ञ वैज्ञांचा सल्ला घ्यावा. उगाचच कमी / अधिक पाणी पिऊन प्रकृतिच्या तक्रारींना आमंत्रण देऊ नये. तसेच तहान लागलेली असतानाही पाणी पिणे टाळू नये.

शुभं भवतु ।



(पान १ वरून)

करण्याची अमेरिकेची खोड जुनीच आहे. कालांतराने हा रोग आटोक्यात आल्यावर (तो इतर फ्लू प्रमाणेच वातावरण स्वच्छ झाल्यावर असाही आटोक्यात येणारच) या अतिरिक्त उत्पादनाचे काय करावयाचे असा प्रश्न उद्भवतो. अर्थात हा प्रश्न तसा मोठा नाहीच, कारण विकसनशील देशांची व भारतासारख्या प्रचंड लोकशाही देशाची बाजारपेठ हाताशी असतेच. परंतु लोकशाही असली की लोकमताचा आदर व लोकांची काळजी घ्यावीच लागते. यासाठी पद्धतशीर वातावरण निर्मिती करण्यातही अमेरिकेचा हातखंडा आहेच. त्यात भर म्हणजे कुठल्याही स्वदेशी उत्पादन वा तंत्रज्ञानापेक्षा आपल्या देशातील बहुसंख्यांचा जास्त विश्वास हा परकीय उत्पादने व तंत्रज्ञानावर असतो. यामुळे कुठल्याही आजार वा आपत्कालीन परिस्थितीमध्ये आपण अमेरिका व इतर देशांच्या तोंडाकडे बघतो. मुंबईचा पूर असो वा विदर्भातील दुष्काळी स्थिती, आपले लोकप्रतिनिधी या परिस्थितीचा सामना कसा करावा यासाठी परदेशी 'अभ्यासदौरे' काढतात. येथील परिस्थितीचा अभ्यास परदेशातील वातावरणात कसा करतात ते त्यांचे तेच जाणतात. यामुळेच बऱ्याच वेळा, परदेशातील वातावरणात कार्य करणारी औषधे येथील वातावरणात तेवढी उपयुक्त ठरत नाहीत. व परदेशी तंत्रज्ञानावर आधारित प्रकल्प येथे बऱ्याचदा मार खातात. तसेच बऱ्याचदा परदेशात झालेले संशोधन हे थोड्या माहितीवर

आधारित असते व बऱ्याचदा कंपन्या त्याचे दुष्परिणाम लपवतात किंवा सौम्य करून सांगतात असे आढळलेले आहे. सध्याच्या स्वार्सन फ्लूच्या बाबतीत तेच घडले आहे. त्यावरील औषध टॅमिफ्लू हे सुद्धा सुरवातीच्या ४८ तासात सुरु केले तर उपयुक्त आहे अन्यथा नाही व त्याचे परिणामांपेक्षा दुष्परिणाम, विशेषतः मुलांमध्ये जास्त आहेत असे आता ब्रिटीश संशोधकांचे म्हणणे आहे. या सर्व गदारोळात एकंदरच साथीच्या आजारांत आपल्याकडच्या परिस्थितीचा, अस्वच्छतेचा, गर्दीचा विचार होताना दिसत नाही. तसेच येथील मातीतील आयुर्वेदासारख्या शास्त्रात याबद्दल जे उपाय सांगितले आहेत त्यावर संशोधन करावे असे कोणाला वाटत नाही हा दैवदुर्विलास आहे. आज यामुळेच आयुर्वेदावर आपल्याकडच्यापेक्षा परदेशात जास्त संशोधन होताना दिसते. आयुर्वेदामध्ये 'जनपदोध्वंस' या नावाने साथीच्या आजारांचे सविस्तर वर्णन केलेले आहे. त्यात वर्णन केलेले उपचार आजही विषमज्वर, आंत्रिक ज्वर इ. आजारांत उपयुक्त असल्याचे दिसून आले आहे. तसेच आतापर्यंतच्या वर वर्णिलेल्या अनेकविध आजारांचा सामना आयुर्वेदाने यशस्वीपणे केला आहे. यामुळे या फ्लूचा सामनाही नक्कीच करता येईल. घाबरून उगीच भुई धोपटण्यापेक्षा यावर मात करता येईल हा विश्वास बाळगणे व योग्य काळजी घेणे आज आवश्यक आहे.

