

काय माहित आपण पण एखादा नवीन शोध लावू शकू.

छोटी मुले, त्यांना पण मन असते भावना असतात. त्यांच्या वागण्यामागे एक अर्थ लपलेला असतो. पण तो शोधून काढून तसे चांगले आई-बाबा होण्याचा जरूर प्रयत्न करावा. आपल्या इच्छेविरुद्ध तो किंवा ती वागली की आईचे तोंड सुरू होते तर बाबांचा हात. आपले छोटुकले चालावयास शिकले/पळावयास लागले की आपण त्यांना काय शिकवतो? धाऊ नको, पडशील, चढू नकोस, लागेल. हे करू नको, ते करू नको. त्यांना समजायला लागले. बोलता येऊ लागले की आपण त्यांना शिकवतो की 'नको' 'नाही' ती मुले

(पान १ वरून)

समाजाचा काहीतरी फायदा होईल, तोटा होणार नाही याचे भान प्रत्येकाने ठेवावयास हवे. समाजाचे जे आपल्यावर ऋण धर्माने मानलेले आहे ते याप्रकारे फेडण्याचा प्रयत्न जरूर केला पाहिजे. आपण ज्या समाजात रहातो त्या समाजाचे आपण काही देणे लागतो ही जाणीवच हल्ली कमी होत चाललेली आहे. समाजाला ओरबडण्याकडेच सर्वांचा कल दिसतो व हेच झपाट्याने घसरणाऱ्या नैतिकतेचे व वाढत्या भ्रष्टाचाराचे एक प्रमुख कारण आहे. जर प्रत्येकाने हे समाजऋण मनोमन

तो शद्ध चांगला शिकतात. आपण त्यांना एखादी गोष्ट करावयास सांगितली त्यांनी नको म्हटले की झाले. आपण लगेच तोंडसुख घेणार की एवढासा आहे पण प्रत्येक गोष्टीला नको आणि नाही म्हणतो.

मुले ही अनुकरणप्रिय असतात आपण जसे वागतो, बोलतो त्याचे नकळत ती अनुकरण करत असतात. आपल्या आचार विचारांचे संस्काराचे पडसाद त्यांच्यावर उमटत असतात. आपण आपल्याच प्रतिकृती तयार करत असतो म्हणून पालकांनो जरा सावधान! आपण आपल्या छोट्यांचे बालपण सुजाणपणे अनुभवा.



मान्य केले व आपल्यापरीने ते फेडण्याचा प्रयत्न केला तर ही परिस्थिती निश्चित बदलू शकेल. व आपण केवळ भौतिकदृष्ट्या नव्हे तर सामाजिक व नैतिक उन्नति परत प्राप्त करू शकू. चला तर मग नवीन वर्षांचा हाच संकल्प करूयात. आपल्या आयुष्यातले वैशिष्ट्य ओळखून आपला वैशिष्ट्यपूर्ण ठसा उमटवण्याचा प्रयत्न करूयात व आपल्यापरीने समाजाप्रति आपला खारीचा वाटा उचलून पुन्हा एक बलशाली भारत निर्माण करूयात!

येणाऱ्या नवीन वर्षांच्या सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा!!



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ३ • अंक १२ • पौष, शके १९२८ • २५ डिसेंबर ०६

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर ● सहसंपादक : वैद्य नरेंद्र कढे
सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर,
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

संपादकीय

बघता बघता २००६ हे वर्ष सरले. नव्या वर्षाचे पडघम वाजू लागले. ख्रिसमस, नाताळच्या पाटर्चा, जल्लोषात चालू आहेत. लाल टोपीवाला नाताळबाबा खांद्यावरच्या पोतडीतून खाऊ, खेळणी नी भेटी वाटत फिरत आहे. सर्वत्र उत्साह व आनंद भरलेला आहे. एकीकडे मनात नवीन वर्षांच्या स्वागताचे कार्यक्रम, नवीन वर्षांचे संकल्प आकार घेताहेत, तर दुसरीकडे मन सरत्या वर्षांचा लेखाजोखा मांडत आहे. ठरवलेल्या पैकी किती गोष्टी ठरल्याप्रमाणे झाल्या तर किती गोष्टी बाकी शिल्लक राहिल्या, किती गोष्टी पडद्याआड जाणाऱ्या तर किती नवीन वर्षांच्या आलेखात समाविष्ट होणाऱ्या. सरत्या वर्षाला निरोप देऊन नवीन वर्षांचे स्वागत करत असताना प्रत्येकाने

आपल्यापुरते आपले ध्येय निश्चित करावयास हवे. मग भले ते जीवनाचे ध्येय असो वा नवीन वर्षापुरते मर्यादित ध्येय असो.

जन्माला येणारा प्रत्येक जीव आपले नियत आयुष्य जगत असतो. प्रत्येकाच्या आयुष्यात काहीतरी वैशिष्ट्य असते. जवळपास प्रत्येकाकडे आपल्याच नव्हे तर इतरांच्या आयुष्यावर प्रभाव टाकणारे काहीतरी कर्तृत्व असते. गरज असते ती ते ओळखून त्याला वाव देण्याची, जाणीवपूर्वक जोपासण्याची. नीट जोपासून फुलवल्यावर मग हेच कोणाचे जीवनध्येय बनते तर कोणासाठी अष्टपैलूत्वातील एखादा पैलू तर कोणाचा छंद. मात्र आपल्या कर्तृत्वाने

(पान ४ 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.

संमिश्र-गुंतागुंतीची -
उपटसुळीची हाडमोड Complicated
Fracture

या प्रकारात मोडलेल्या हाडांच्या टोकामुळे रक्तवाहिन्या, आंतरइंद्रिये, मज्जातंतू, स्नायू इ. ना इजा होते. उदा. मोडलेल्या बरगड्या फुफ्फुसांना इजा पोहोचवतात. तसेच कवटी फुटून मेंदुला इजा होते.

४. चिरफळीची हाडमोड
Green Stick Fracture

हा प्रकार लहान मुलांच्या बाबतीत होतो. त्यांची हाडे लवचिक व कोवळी असतात. त्यामुळे कोवळ्या काडीप्रमाणे ही हाडे मोडत नाहीत तर ती वाकतात.

५. रुतीव-पाचरयुक्त हाडमोड
Impacted Fracture

या प्रकारात तुटलेल्या हाडांची टोके एकमेकांत घुसून घट्ट बसतात-सरकतात-अडकतात.

६. बसवकी हाडमोड
Depressed Fracture

कवटीच्या हाडाला फ्रॅक्चर झाल्यास कवटीच्या मोडक्या किंवा तुटक्या भागाचा मेंदूवर दाब पडतो.

७. तुकड्या तुकड्यांची तूर्णित हाडमोड Communuted Fracture

वयस्कर व्यक्तित्वाचा बाबतीत हा प्रकार जास्त वेळा होतो. कारण हाडे ठिसूळ झालेली असतात. त्यामुळे एका ठिकाणी मार बसल्यास हाडांचे तुकडे तुकडे होतात, किंवा चुरा होतो.

(ड) हाडमोडीची चिन्हे व लक्षणो

एखाद्या ठिकाणचे हाड मोडले आहे हे आपल्याला कसे कळेल किंवा ओळखता येईल? तर ते बाह्य चिन्हांवरून वा पेशंटच्या लक्षण व भावनांवरून कळेल.

१) वेदना

त्या भागांजवळ तीव्र वेदना होतात किंवा दुखू लागतो. त्या भागाला हलक्या हाताने स्पर्श केला तरी तो (पान ७ वर)

चिमुकल्यांचे आरोग्य

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

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

मुलांची मानसिकता

आपल्या पिल्लाच्या शारीरिक आरोग्याची काळजी घेताना त्या सोन्याला एक चिंटुकले मन असते. त्या मनाची हळुवार कोमल काळजी ही आपण आई - बाबांनीच घेणे फार महत्त्वाचे असते. तान्हा बाळांच्या भावना समजावून घेतल्या पाहिजेत. तान्हाच बाळांना नव्हे तर आईच्या पोटात असताना आईच्या हसण्या दुःखी, आनंदी अशा बदलणाऱ्या भावनांचे पडसाद त्या गर्भातसुद्धा प्रतिबिंबित होत असतात. ऑस्ट्रेलियात या विषयावर संशोधन चालू आहे. ते असे की छोट्यांना आपल्या भावना, ईच्छा व्यक्त करण्याचे एकच साधन असते ते म्हणजे रडणे. त्या रडण्याची पण एक भाषा असते. पशुपक्ष्यांची एक भाषा असते. त्यांच्या शीळांमधून / सादांमधून ते काय सांगतात हे आपल्या सातत्यपूर्ण अभ्यासाने समजु शकते. तसेच तेथील शास्त्रज्ञांनी अनेक

बाळांच्या रडण्याचे रेकॉर्डिंग केले. त्यांच्या त्या मूडसचा अभ्यास केला. त्या रडण्याच्या वेळांचा अभ्यास करून काही अंदाज वर्तविले, ते असे की बाळांच्या रडण्यातून 'नेह' नेह असा ध्वनि प्रतित होतो तेव्हा त्याला भूक लागलेली असते, जेव्हा ते 'आऊ' 'आऊ' असे रडते तेव्हा त्याला झोप आलेली असते. मजा म्हणजे ही भाषा वैश्विक असते. इथे भारतीय, जापनीज, चायनीज भाषा हा फरक नसतो. मी तर यापुढे जाऊन म्हणून की प्रत्येक माणूस हा हुशार असतो. आपल्या बाळाला आपल्या आईशिवाय अजून कोण चांगले जाणू शकतो. तर या पुढील प्रत्येक भावी मातेने / किंवा घरातील इतर लोकांनी बाळ रडत असेल तर त्यातील स्वर शोधून काढावेत. त्याचा भुवेशी, पोटादुःखीशी, खऱ्या रडण्याशी, खोट्या रडण्याशी काही संबंध आहे का हे जरूर शोधून काढावे.

बँडेजने झाकून टाकावा. म्हणजे जखम उघडी रहाणार नाही व जंतू आत जाणार नाहीत.

६) कवटीच्या हाडाला, मांडीच्या हाडाला किंवा मणक्याला मार लागून हाडमोड झाली असल्यास रुग्ण 'शाँक स्थितीत' जाण्याची

(पान ५ वरून)

कर्मफलांपासून अलिप्त असल्याने साहजिकच त्याचा कर्मफलांचा आशय रिताच असतो किंबहुना तो नसतोच. त्यामुळे ईश्वर जन्ममृत्युच्या चक्रापासूनही मुक्तच असतो. अपरामृष्ट असतो. रामकृष्ण आदिंना सुद्धा त्यांच्या पूर्व कर्मफलांनुसार दुःखाचा सामना करावा लागला तसेच श्रीमंति, राजभोग भोगायला मिळाले. परंतु भोगावे हे लागलेच. ऋषिमुनींना दिव्यदृष्टीने हा कर्माशय बघता येत असे. व त्यानुसारच ते भविष्यातील घटनांचे भाकित करत

शक्यता असते. तेव्हा मज्जाघात / शाँक वरील उपचार करावे.

७) रुग्णाची जास्तीत जास्त काळजी घेऊन त्याला पुढील उपचारासाठी दवाखान्यात (रुग्णवाहिकेतून) न्यावे. ❀

असत. ईश्वर हा पुरुष विशेष आहे. पुरुष म्हणजे आत्मा. त्यांतील विशेष म्हणजे परम असा आत्मा म्हणजे परमात्मा. परंतु यातही आत्मन् म्हणजे मी आहेच. मीपणा म्हणजे अहंकार. या अहंकारापासूनही अलिप्त, म्हणजे अहंकार ज्यापासून उत्पन्न झाले ते सर्वश्रेष्ठ ब्रह्म किंवा परब्रह्म हे परब्रह्म म्हणजेच ईश्वर आहे. व तो क्लेश, कर्म, कर्मफले व त्यांचा आशय यापासून अलिप्त आहे. या ईश्वराची, परब्रह्माची उपासना केली, प्रणिधान केले की समाधी साधते. ❀

पव्यवहाराचा पत्ता :

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

प्रकाशक :

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.

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

अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण पाहिले की ईश्वर प्रणिधानाने सुद्धा समाधी लागेल. पण मग प्रश्न उत्पन्न होतो की हा ईश्वर ओळखायचा कसा? त्याची लक्षणे काय आहेत. त्यासाठी भगवान पतंजली पुढील सूत्रात स्पष्ट करताहेत.

क्लेशकर्म विपाकाशयैः

अपरामृष्टः पुरुष विशेषः ईश्वरः ॥

क्लेश, कर्म, विपाक (कर्मफले) व आशय (कर्म फलांचा साठा) यांपासून अलिप्त असलेला पुरुषांमधील विशेष म्हणजे ईश्वर होय.

क्लेश म्हणजे त्रास, दुःख. प्रत्येकाला आयुष्यात कधीना कधी काहीना काही क्लेश भोगावे लागतात. श्रीराम, श्रीकृष्ण यांनाही वनवास, यादवसंहार यांसारखे क्लेश, दुःखे भोगावी लागली होती. आपल्या तेहतीस कोटी देवदेवतांमध्ये क्लेश भोगायला लागला नाही असा एकतरी आहे कां पहा बरे! प्रत्येकाला काहीतरी क्लेश भोगावेच लागले होते. या क्लेशांपासून जो मुक्त आहे तो म्हणजे ईश्वर.

यानंतर कर्म म्हणजे एका प्राण्याची दुसऱ्या प्राण्याप्रती केलेली कृति. मी पाणी प्यायलो तर ते कर्म नव्हे. परंतु जर मी दुसऱ्याला पाणी पाजले तर ते कर्म.

ही कर्मे चांगली वा वाईट असू शकतात व त्यानुसार त्यांची कर्मफले ही पुण्य वा पाप या रूपात प्राप्त होतात. मी एखाद्याची भाकरी हिसकावून खाल्ली तर ते वाईट कर्म झाले. याचे पापरूपी कर्मफल मिळेल. एखाद्या तहानलेल्याला पाणी पाजले तर ते चांगले कर्म झाले याचे पुण्यरूपी कर्मफल मिळेल. ईश्वर हा सर्वव्यापी, एकच असल्याने त्याची दुसऱ्या कुणाप्रति कृति होण्याचा प्रश्नच उद्भवत नाही आणि म्हणून ईश्वर हा कर्मफलांपासून अलिप्त असतो.

आशय म्हणजे साठा. येथे कर्म व कर्मफलाचा विषय चालू आहे यामुळे हा कर्मफलांचा म्हणजे पाप वा पुण्याचा साठा होय. प्राण्याची एका जन्मातली चांगली वा वाईट फळे त्या जन्मी भोगून पूर्ण होतातच असे नाही. त्यामुळे ती साठतात व पुढील जन्मी भोगावी लागतात. मात्र त्यापासून सुटका नाही. चांगली वा वाईट दोन्ही कर्मफले भोगून संपवावी लागतात. आशय रिक्त होतो तेव्हाच मोक्ष मिळतो. अनेक जन्मांची अगणित कर्मफले साठलेली असतात त्यामुळे कर्मानुसार उच्च व नीच योनीत वारंवार जन्म घ्यावा लागतो. ईश्वर

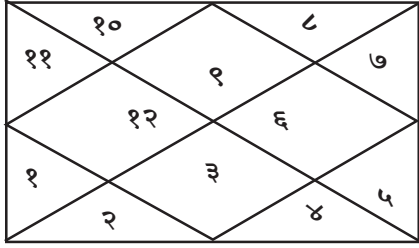
(पान ८ वर)

आरोग्य कुंडली

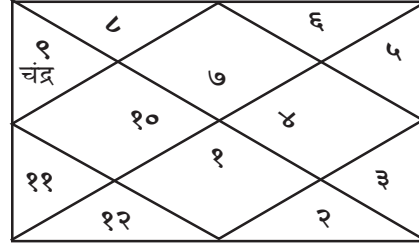
- डॉ. श्रीकांत राजे
एम्.बी.; डी.एम्.आर.डी.

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

जन्म राशी कुंडली



जन्म लग्न कुंडली



धनु लग्न / धनु रास

ही रास किंवा लग्न अग्नी तत्त्वाची असून रोग प्रतिकारक क्षमता भरपूर असते. ही व्यक्ती सहसा आजारी पडत नाही आणि पडलीच तर लवकर बरी होते. ही रास अथवा लग्न दूषित झाल्यास रक्तदाबाचा त्रास संभवतो. व्हेरिकोज व्हेन्स, पोटरीचे दुखणे, पायाला (मांड्यांना) इजा होणे. माकड हाड मोडणे इत्यादी अपाय होतात. कोठेही जखम झाल्यास धनुर्वाताचे इंजेक्शन घेणे अत्यंत जरूरीचे आहे नाहीतर धनुर्वात संभावतो. ह्या राशीच्या अंमलाखालील व्यक्ती खेळाडू असतात म्हणून धावणे, पोहणे, मैदानी खेळ ह्यांनी ह्या व्यक्ती तंदुरुस्त रहातात. वज्रासन ह्यांना

फायद्याचे ठरेल व कंबर दुखी, पाठ दुखी निघून जाईल. ह्या व्यक्ती पित्त स्वभावाच्या असल्याने वेळोवेळी पोट साफ करून पित्त दोषापासून बचाव केला पाहिजे. भरपूर पाणी पिणे, फळे, पालेभाज्या खाणे ह्याने तंदुरुस्ती येईल. सात्विक वागल्याने मानसिक व आध्यात्मिक उन्नती होईल. ह्या राशीचा स्वामी गुरु असल्याने भक्ती व उपासनेने आरोग्य उत्तम राहिल. तरुण माणसांनी धनुरासन, शीर्षासन करावे व आनंदी प्रकृतीचा उपभोग घ्यावा. वाचन व लेखन नियमित केल्याने प्रकृती उत्साही राहिल.



(पान ५ वरून)

हळवा झालेला असल्याने साधा स्पर्श सहन होत नाही.

२) सूज घेणे

हाड मोडते तेव्हा जवळचे स्नायु, रक्तवाहिन्या तुटतात, दुखावतात व त्या भागाला सूज येते. सूज इतरही कारणांमुळे येऊ शकते. अशावेळी कदाचित हे फ्रॅक्चर नसेल किंवा यात कमी धोका असेल असे समजून त्याकडे दुर्लक्ष करता कामा नये. डॉक्टरांकडून खात्री करून घ्यावी.

३) अनैसर्गिक हालचाली किंवा स्वाभाविक हालचाल न होणे.

ज्या ठिकाणचे हाड मोडते त्या अवयवाची हालचाल करता येत नाही किंवा त्याला आळा बसतो. तसेच ती हालचाल नैसर्गिक होत नाही.

४) बेढबपणा -

आकार बदलणे, लांबी कमी होणे.

५) लुळेपणा-शक्तीक्षीणता

हाड मोडलेल्या अवयवांची हालचाल करण्याची शक्ती नाहीशी होते.

६) कर कर असा आवाज येतो.

दुखावलेल्या, हाड मोडलेल्या ठिकाणी मोडलेल्या हाडाची टोके एकमेकांवर घासून करकर असा

आवाज येतो. अर्थातच प्रथमोपचारकाने तो आवाज करून बघण्याचा प्रयत्न करावयाचा नसतो.

प्रथमोपचारकाने हाड मोडले आहे किंवा नाही अशी शंका असली तर मात्र हाड मोडले आहे असेच समजून त्याची पुढील काळजी किंवा उपचार करावे.

इ) उपचार -

हाड मोडले असता प्रथमोपचार करण्यामागे रुग्णाची इजा वाढू नये हा मुख्य उद्देश असतो. तेव्हा प्रथमोपचारकाच्या अज्ञानामुळे किंवा निष्काळजीपणामुळे साध्या हाडमोडीचे दूषित किंवा संमिश्र हाडमोडीत रुपांतर होणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

१) अपघात स्थळी ताबडतोब प्रथमोपचार करावे. रुग्णाला हलवू नये.

२) रक्तस्राव होत असल्यास ताबडतोब बंद करावा. अर्थातच त्या अवयवाची हालचाल ताबडतोब नियंत्रित करावी व त्या अवयवाला आधार देऊन तो अवयव हृदयाच्या पातळीच्या वर उंचावून ठेवावा.

३) अवयव मूळ स्थितीत आणून ठेवावा.

४) आधारफळ्या व बँडेज बांधून तो अवयव अचल करावा.

५) दूषित हाडमोड असल्यास रिंग पॅड किंवा चुंबळ वापरून तुटलेल्या हाडाच्या टोकाला धक्का न लागू देता