

(पान १ वरून)

घटना घडतात.

असाच हल्ली दुसरा एक प्रकार घडतो की ज्यामुळे आरोग्य बिघडू शकते. हल्ली वाढत्या वैद्यकीय खर्चामुळे मेडिकलेम काढणाऱ्यांचे प्रमाण वाढत आहे. तसेच आपल्या कर्मचाऱ्यांच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम होऊ नये म्हणून दरवर्षी कंपनी खर्चाने त्यांचा वैद्यकीय तपास करण्याचे ही सत्कार्य अनेक कंपन्या करतात. यात हेतू उदात्त व चांगला असला तरी वुठल्याही चांगल्या कार्याला गैरप्रकारांचे ग्रहण लागतेच त्याप्रमाणे यातही अनेक गैरप्रकार होत असतात. यातही सध्या अनेक विमा कंपन्यामार्फत राबवल्या जाणाऱ्या वॉशलेस सुविधेमार्फत तर अनेक गैरप्रकार होतात. यात रूग्ण पैसे खर्च करत नसल्याने होणाऱ्या तपासण्या व त्यांचे निष्कर्ष याबाबत फारसा जागरूक नसतो. व यामुळे अनेकदा अनावश्यक याचण्या केल्या जातात वा क्वचित

चुकीचे निर्णय घेतले जातात. अनेकदा अनावश्यक शस्त्रक्रिया केल्या जातात. परंतु खर्च जरी विमा कंपनी देणार असली तरी शरीर आपले स्वतःचे आहे त्यावर प्रयोग वा अत्याचार होऊ देणे न देणे आपण ठरवायचे असते. बऱ्याचदा रूटीन म्हणून केलेल्या वैद्यकीय चाचण्यांतून सुप्तावस्थेतील व्याधी वेळीच लक्षात येऊ शकतात परंतु काही वेळा त्यांचा चुकीचा अर्थ लावला गेल्यामुळे रूग्णाची मानसिक शांति ढळण्याची उदाहरणे कमी नाहीत. व्यायामाची अजिबात सवय नसणाऱ्याला वजन वा कॉलेस्टेरॉल वाढले असता ते कमी करण्यासाठी रोज चार कि.मी. एकदम चालायला सांगणे त्याच्यासाठी हानिकारक ही ठरू शकते. यामुळे संयम, नियत, मित व सातत्य या बिनपैशाच्या गोष्टी पाळल्या तर लाखमोलाचे आरोग्य टिकेलच वर हजारोंमध्ये होणारा 'आरोग्यासाठी हितकर' गोष्टींवरील खर्चही वाचेल.

अस्तु.



आपल्या प्रथेप्रमाणे या नवीन वर्षात दोन नवीन लेखमाला सुरू करत आहोत.

- १) वैद्या प्रज्ञा आपटीकर यांची आहार-विशेषतः फास्ट फूड विषयक व
- २) विविध व्याधी, त्यांची कारणे व ते टाळण्यासाठीच्या टिप्सची वैद्या अरुणा टिळक यांची लेखमाला.

वाचकांना नेहमीच नवे काहीतरी देण्याचा आमचा प्रयत्न असतो, आशा आहे आपल्याला ही दोन्ही सदरे आवडतील - संपादक

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ४ • अंक १ • माघ, शके १९२८ • २५ जानेवारी ०७

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

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

संपादकीय

आयुर्हितच्या सर्व वाचकांना नवीन वर्षाच्या व प्रजासत्ताक दिनाच्या हार्दीक शुभेच्छा ! हे नवीन वर्ष आपणा सर्वांना शारिरीक व मानसिक आरोग्याचे जावो.

हल्ली आरोग्य टिकवणे आवश्यक आहे याची जाणीव वाढत्या वैद्यकीय खर्चामुळे जरा जास्तच प्रकर्षाने सर्वांना होऊ लागली आहे. यामुळे आरोग्याला 'सहाय्यक' अशा शिबिरे, फिटनेस सेंटर्स, विविध आहार प्रणाली यांचे स्तोम वाढत चालले आहे. स्तोम म्हणण्याचे कारण असे की मुळात आरोग्यासाठी आवश्यक असणारा सर्वच गोष्टींतील संयम, नियमितपणा व अतिरेक टाळणे या गोष्टी अंगी बाणवण्याची मात्र आपली तयारी नाही. आठ दहा दिवसांची शिबिरे करून जर रोगापासून मुक्ति मिळणार असेल तर

मग कुठल्याच वैद्यकीय अभ्यासाची वा वैद्याचीही आवश्यकताच उरणार नाही. परंतु हाच मुद्दा कळीचा आहे व तो सोयीस्कररीत्या विसरला जातो. दुपारी व संध्याकाळी व्यवस्थित खाऊन संध्याकाळी 'जिम'मध्ये जाऊन 'वर्कआऊट' करण्याने आरोग्य टिकेलच असे नाही. तसेच 'वर्कआऊट' नंतर लगेच 'आरोग्यदायी' फळांचे वा भाज्यांचे रस पिणे हे आरोग्य 'आऊट' करण्याचीच शक्यता जास्त.

कुठलीही गोष्ट करताना आपले वय, प्रकृति, क्षमता यांचा विचार करून केली असता ती हानिकारक ठरत नाही. अन्यथा क्षमता नसताना बळजोरीने व्यायाम वा आसने वेगळी तर योगशिबिरांत मृत्यु ओढवण्यासारख्या

(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.

हाडमोडीप्रमाणे हाडाशी संबंधित असे सांधा निखळणे (Dislocation) मुरगळणे (Sprain) स्नायु लचकणे - फाटणे किंवा स्नायुंवर ताण पडणे (Strain) ह्याही इजा होतात.

सांधा निखळणे - सांध्याची एक किंवा अनेक हाडे एकमेकांपासून सुटतात, हाडे जागची ढळतात तेव्हा सांधा निखळला असे म्हणतो. उदा. खांदा, कोपर, अंगठा इ. ठिकाणे.

मुरगळणे - एकदम जोराचा हिंसका किंवा पिरगळा बसल्यास सांध्या भोवतालची अस्थिबंधने ताणली जातात किंवा तुटतात, त्यास मुरगळणे असे म्हणतात.

स्नायु लचकणे - स्नायु अचानक आकुंचन पावले की हाडे ओढली जाऊन, स्नायु खेचले जातात किंवा त्यातील तंतु ताणले जाऊन तुटतात. त्यास ताण पडणे वा लचकणे

असे म्हणतात.

उपाय - सांधा निखळल्यास त्याची खेचाखेच करून तो बसविण्याची खटपट करू नये. तर तो जागच्या जागी स्थिर करून मुरगळलेला अवयव उंच करून ठेवावा व अचल करावा. घट्ट बँडेज गार पाण्याने ओले करून बांधावे.

लचक भरल्यासही बरे वाटेल अशा स्थितीत रुग्णास ठेवून त्या अवयवाला आधार द्या, आराम द्या व तो भाग अचल करा.

भाजणे - पोळणे - दैनंदिन जीवनात अनेकवेळा आग, स्टोव्ह-गॅस, उकळते पाणी - गरम पदार्थ, वाफ किंवा तीव्र ॲसिड व अल्कली यांनी अनेक वेळा भाजते व पोळतेही - तेव्हा याचा अभ्यास व त्यावरील उपचार ह्यांचा अभ्यास करणे अत्यंत आवश्यक ठरते.

(पान ८ वर)

गतिमान जीवनाचे विकार

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

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

मुलांची मानसिकता

आजच्या गेट सेट गो च्या फास्ट लाईफमध्ये आपल्या जीवनात गतीला एवढे महत्त्व प्राप्त झाले आहे की आज आपल्या बाळाची झोप जरी पुरी झाली नाही तरी ऑफिसला जातांना आपल्या बाळाला पाळणाघरात ठेवायचे आहे म्हणून ते झोपलेले छोटेसे गाठोडे काखोटीस मारूनच घराबाहेर धावत सुटावे लागते. तुम्हाला ही अतिशयोक्ती वाटेल पण अशा खूपजणी माझ्या बघण्यात आहेत. आता विचार करा की आपण मोठ्या माणसांना जरी झोपेतून अर्धवट उठविले तरी ते किती चिडचिड करतात मग जे छोटुलं दिवसाचे सोळा ते अठरा तास झोपेत घालवते ती झोप आपण आपल्या सोयीनुसार मागेपुढे करावयाची. बाळाची वाढ झोपेत चांगली होते म्हणावयाचे आणि ती झोप आपण कमी करायची मग पुढे जाऊन ते बाळ रडके झाले, चिडचिडे झाले, तापट झाले तर तो दोष कोणाचा? त्या

बाळाचा की आपला? मग त्याला शांत करण्यासाठी, त्याचा तापटपणा कमी करण्यासाठी या डॉक्टरकडून त्याकडे धावत सुटावयाचे? आजार होऊ नये म्हणून आधीपासून प्रयत्न करावयाचे की आपणच आजार ओढवून घ्यावयाचा?

आजच्या गतिमान आयुष्यात वेळेचा ताल सांभाळताना जीवनाचा ताल, बेताल होत नाही ना हे कोणी बघावयाचे. बाजारात गेले, पैसे टाकले की सगळ्या गोष्टी मिळतात. मग आपण कुठल्याही ऋतुत, कुठल्याही वेळेत काहीही खात असतो. वर्षाच्या बाराही महिने चिवडा, चकली, शेव मिळते. पुरणपोळी मिळते. सगळ्या प्रकारचे लाडू मिळतात, पेढे, बर्फी तर काय बंगाली मिठायांपासून दिल्लीच्या मिठायांपर्यंत काहीही मिळते ते आपण पोटाच्या पेटीत टाकले की त्या अन्नाचे

(पान ८ वर)

(पान २ वरून)

भाजणे - पोळणे

व्याख्या : भाजणे : कोरड्या उष्णतेमुळे होणारी जखम उदा. जाळ, ज्योत, गरम धातुची वस्तू, आकाशातील वीज, विजेच्या उच्च दाबाच्या प्रवाहाने भरलेल्या वस्तुस स्पर्श, घर्षण, आम्ल किंवा अल्कली यामुळे भाजते.

पोळणे : ओल्या उष्णतेमुळे

(पान ३ वरून)

पचन होते की नाही. त्याची शरीराला गरज आहे की नाही हा विचारच मुळी कोणी करत नाही. आणि लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सतत आजारपण आपण सहजच वागवत असतो. आज जीवममान उंचावले आहे. आयुमर्यादा वाढली आहे पण ते निरोगी दीर्घायुष्य नक्कीच नाही.

छोट्यांच्या पाठीवरील पाच-सहा

होणारी जखम. उदा. उकळते पाणी, तेल, वाफ, रस्त्यांवरील डांबर इ.

चिन्हे व लक्षणे

- १) त्वचा लालसर होईल.
- २) तीव्र वेदना होतील.
- ३) फोड येतील
- ४) विद्रुपता - बेढबपणा येईल
- ५) शाँक - अवस्थेत रुग्ण जाईल (७५ / ८० टक्के भाजले असल्यास.) (क्रमशः)

किलोच्या स्वूल-बॅंगज त्यांना पाठदुखीचे निमंत्रण नाही देणार तर काय. तर धूम स्टाईलने बाईक हाणल्या तर स्लीप डिस्कचा त्रास नाही का होणार?

या अशाच होणाऱ्या आजारबद्दल माहिती आपण बघू या पुढच्या महिन्यांपासून. तोपर्यंत नववर्षाच्या खूप खूप निरोगी शुभेच्छा!



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 ईश्वर म्हणजेच परब्रह्म हे पाहिले. या परब्रह्माची आराधना केली की असंप्रज्ञात समाधी साधेल हेही आपण पाहिले. आता हा ईश्वर आहे कसा याबद्दल भगवान पतंजली काय म्हणतात ते पाहू.

ईश्वर हा अनादि, अनंत, निर्गुण निराकार मानलेला आहे. तो सर्वज्ञ आहे परंतु मग तो समजणार कसा? त्यासाठी प्रथम ईश्वर मानायला हवा, मग त्याला काहीतरी नांव द्यायला हवे. यासाठी भगवान पतंजली सांगतात,

तस्य वाचकः प्रणवः ।

त्या ईश्वराचा वाचक (शब्द) प्रणव (म्हणजे ॐकार) आहे. या विश्वात एक सर्वव्यापी, सर्व नियंत्रक शक्ति आहे हे आता विज्ञानाने देखील मान्य केलेले आहे. या शक्तिला ओळखण्यासाठी काहीतरी नाव द्यायला हवे. या जगातील कोणताही प्राणी वा अस्तित्वाचे नाव देता येत नाही कारण त्या नावाने तो विशिष्ट प्राणी, व्यक्ति वा ते अस्तित्व डोळासमोर उभे राहते. ईश्वराचे निर्गुण निराकारत्व, अनादि अनंतत्व त्याने सिद्ध होत नाही. म्हणूनच ॐ हे नाव त्या ईश्वराला, त्या शक्तिला

भगवान पतंजलींनी योजलेले आहे.

ॐ कार हा विश्वातील प्रथम ध्वनि मानला जातो परंतु तो कुठून निर्माण झाला सांगता येत नाही. (अनादित्व) ॐ+ कारातूनच सप्तस्वर निर्माण झाले यापासून नी पर्यंत या सात स्वरांचे एक सप्तक होते. परंतु मंद्रसप्तकापासून तार सप्तकापर्यंत असांख्य सप्तके आवर्तासारखी निर्माण होऊ शकतात. यातली आपल्याला जाणवणारी, ऐकू येणारी ती मंद्र ते तार अशी आपण मानतो परंतु मंद्रच्याही खाली व तार सप्तकाच्या वर अनेक आवर्ते आहेत. (अनंतत्व).

या विश्वात मुख्य मिति ३ आहेत त्रिमिती. चौथी, पाचवी अशा मिति जरी मानल्या असल्या तरी मुख्य मिति ३ आहेत. विश्वात ३ आकड्याला फार महत्त्व दिसते. बहुधा ॐ मध्ये अ+उ+म अशा तीन मात्रा असण्याचे कारण हेच आहे. यातच अनेक त्रिवूटे - सत्त्वरजतम, वातपित्तकफ, भूत - वर्तमान - भविष्य इ. सामावलेली आहेत. ॐ बद्दल माहिती आपल्याला मांडूक्य उपनिषदात मिळते.

(पान ७ वर)

फास्टफूडस् वाईटच ? पण का ?

- 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 सुवर्ण पदक मिळाले असून त्यांचे ठाणे येथे पंचकर्म चिकित्सालय आहे व त्या स्त्रीरोग व प्रसूतितंत्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

शैक्षणिक प्रसारामुळे सांप्रत काळात सामान्य (Non Medico) लोकांमध्येही आपल्या शरीराची, स्वास्थ्याची तसेच आपल्याला होणाऱ्या रोगांची, पथ्याची, आहाराची माहिती स्वतः वाचावी व त्यायोगे आपले आरोग्य राखावे अशी फार इच्छा दिसते. वैद्यकाचे ग्रंथ अवघड भाषेत तर आयुर्वेदिक ग्रंथ सूत्रमय व संस्कृत भाषेत असल्याने लोकांना माहिती मिळणे अवघड जाते. यामुळे सोप्या भाषेतील लेखांमध्ये अशी माहिती मिळाल्यास लोकांचे हित साधले जाईल असे वाटते. **आहार संभवम् वस्तु :**। चरकाचार्य सांगतात, योग्य आहारानेच मनुष्य शरीर निर्माण होते, वाढते, आणि विकृत आहाराने ते बिघडते. हा क्रम अगदी मातेच्या उदरातील गर्भाच्या वास्तव्यापासून जन्मोत्तर व मृत्युपर्यंत चालू असतो. 'जशी माती तसे मडके'

ह्या म्हणीप्रमाणे जसा आहार तसे शरीर हे वर्णन अगदी योग्य आहे. आहारद्रव्ये, त्याचा निर्माणविधी व सेवनविधी या सर्वांवर शरीरपोषण अवलंबून असते. स्वयंपाकघर हा खरं तर प्रत्येकाच्या घराचा एक महत्त्वाचा भाग असतो. स्वयंपाकघर ही एक खरं तर प्रयोगशाळाच आहे. एखाद्या वैज्ञानिकाप्रमाणे गृहिणी पदार्थांवर विविध प्रयोग करत असते. अर्वाचीन काळात तर नवीननवीन पदार्थ (परदेशातील इ.) आपल्या देशात उपलब्ध होऊ लागले आहेत.

प्रस्तुत लेखमालेतील प्रथम लेखात फास्टफूडस् विषयी सांगण्याचा प्रयत्न आहे. व तदनंतर लेखांमध्ये अर्वाचीन काळातील आहारद्रव्यांचा, त्यांच्या गुणधर्मांचा, त्यांच्या शरीरावर होणाऱ्या परिणामांचा व त्यांच्याऐवजी कोणते पर्यायी पदार्थ पथ्यकर आहेत,

हे सांगण्याचा माझा यत्न राहिल.

'फास्ट फूड' म्हणजे पटकन, वेळ जास्त न घालविता तयार होणारे अन्न. त्यामुळे यांमध्ये अन्नावर होणाऱ्या प्रक्रिया अर्धवट किंवा अभाव स्वरूपात असतात म्हणूनच पचायला जड व शरीरास हानीकारक ठरतात. पिझ्झा, बर्गर, केक, वेफर्स इ. पदार्थांमध्ये उष्मांक व स्निग्धता यांचे अतिरिक्त प्रमाण असते. यामध्ये जीवनसत्वे व पोषणमूल्ये अत्यल्प व असंतुलित असतात. यांच्या खास चवीसाठी व टिकाऊ बनण्यासाठी वापरली जाणारी रसायने आरोग्याला हानीकारक असतात. अनेक विरूद्ध गोष्टींचा संयोग करून पदार्थ तयार केले जातात. (विरूद्धान्न - उदा : पिझ्झ्यामधील चीज, दूध + मीठ यांचा संयोग) त्यामुळे शरीरात दोषोत्पत्ती व संचिती मोठ्या प्रमाणात होऊन आजारांना निमंत्रण मिळते. बाजारीकरण व नफेखोरीच्या वृत्तीमुळे स्वस्त, निकृष्ट दर्जाची किंवा काहीवेळा शिळे पदार्थ चकाचक

वेष्टनात ग्राहकांच्या माथी मारले जातात. (पर्युषितान्न) म्हणूनच अशा 'फास्टफूडस्' चा त्याग करून मधल्या वेळेत (Snacks) म्हणून खाण्यासाठी परंपरागत आजीच्या काळातील 'फास्टफूडस्' अर्थात भारतीय / महाराष्ट्रीयन पौष्टिक पदार्थांचा वापर केल्यास आरोग्य टिकवू शकतो.

उदा : - साळीच्या लाह्यांचा / भाजक्या पोह्यांचा चिवडा, राजगिरा / मुगाचे लाडु, गुळपापडीचा लाडु, चिक्की, पोहे, उपमा, वेगवेगळ्या पीठांची धिरडी, थालीपीठ, शिरा इत्यादि. अशा पारंपारिक पदार्थांमध्ये चवीबरोबर पोषणमूल्येही भरपूर असतात व पारंपारिक संस्कारांनी (घटित) तयार केलेले असल्याने त्यांची उपयुक्तता अनेक वर्षांपासून सिद्ध आहे. म्हणूनच 'फास्टफूडस्' पासून लांब राहा व आरोग्याला जवळ करा असा मूलमंत्र या लेखाद्वारे मी सांगू इच्छिते.

शुभं भवतु । ❀

(पान ५ वरून)

नावाला अर्थ हवा. नावाशी भावना किंवा वर्णन निगडीत झाले पाहिजे. पूर्वीच्या काळातील नावे ही अशी वर्णनात्मक असावयाची. याप्रमाणे प्रणव म्हटले की ॐ कार

डोळ्यासमोर येऊन ईश्वराचे रूप समजावयास हवे. या ॐ चा जप करून ईश्वराची भावना निर्माण होते. यामुळे ॐ काराचा जप करावा व त्याच्या अर्थाचे चिंतन करावे. म्हणजे ईश्वर समजून येतो. ❀