

त्याप्रमाणे तापाने, अंगाची होणारी लाहीलाही चंदनाने कमी होते. उकळवून गार केलेले पाणी चमचा चमचा पाजवत रहावे. तापामुळे बाळाच्या तोंडाची चव गेलेली असते. अशावेळी जबरदस्तीने पाणी पाजल्यास बाळ उलटी करते. अधिक तापाने बाळ जर Dehydrated झाले असेल तर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने हॉस्पिटलला अॅडमिट करून सलाईन लावून घ्यावे. त्याने उगाच घाबरून जावू नये.

ज्या मुलांना जास्ती ताप येऊन आकडी, फिट येते. अशा मुलांना मात्र ताप आल्यावर डॉक्टरांचा सल्ला ताबडतोब घ्यावा. त्याला पुसून घ्यावे म्हणजे ताप कमी होतो. डॉक्टरांना विचारून तापाचे औषध घ्यावे. खूप जास्ती ताप, उलट्या होणे, बाळाची मान जखडणे, याबरोबर आकडी येणे हे लक्षण

गंभीर समजून ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये नेणे गरजेचे ठरते. मेंदूला सूज येणे, मेंदूत T.B.चे जंतू जावून त्रास होणे इ. गंभीर आजार असू शकतात.

ताप येण्याची अनेक कारणे असतात. लहान मुलांना, आपल्याला नक्की काय होत आहे हे सांगता येत नाही. ते त्याच्या पालकांनी, डॉक्टरांनी नीट समजावून घेऊन मगच चिकित्सेची दिशा ठरवावी लागते. लहान मुले ही सुकुमार असतात. त्यांची प्रतिकारशक्ति कमी असते म्हणून लहान मुलांचे छोटे छोटे आजारसुद्धा दुर्लक्ष केल्यास मोठे रूप धारण करू शकतात.

पुढील अंकात, कोणत्या वेगवेगळ्या कारणामुळे ताप येऊ शकतो हे बघू या तोपर्यंत आपल्या बाळाला थंड पाण्याने नक्की पुसा.



जाहिरातीचे वार्षिक दर

मुखपृष्ठाचे मागील पान	(११.७ × १७.५ से.मी.)	रु. १५०००.००
मलपृष्ठ	(११.७ × १४ से.मी.)	रु. १५०००.००
मलपृष्ठचे आतील पान	(११.७ × १७.५ से.मी.)	रु. १५०००.००
पूर्ण पान	(११.७ × १७.५ से.मी.)	रु. १००००.००
अर्धे पान	(११.७ × ८.५ से.मी.)	रु. ७०००.००
पाव पान	(५.८ × ८.५ से.मी.)	रु. ४५००.००
पृष्ठदान (मासिक)	(तळ टीप)	रु. २००.००

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ३ • अंक ६ • ज्येष्ठ, शके १९२८ • ५ जून 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

वैद्यकीय व इंजिनिअरींग महाविद्यालयांतील राखीव जागांचे प्रकरण अजून मिटलेले नसतानाच बड्या समजल्या जाणाऱ्या रूग्णालयांच्या विश्वासाहतेला तडा देणारी उदाहरणे उजेडात येत आहेत. गुणवत्ता डावलून राखीव जागांद्वारे प्रवेश व वैद्यकीय क्षेत्रातही घसरणारी नैतिकता व वाढलेला भ्रष्टाचार यांच्यात काही नातेसंबंध आहेत का हे तपासणे गरजेचे आहे.

आज वैद्यकीय शाखेच्या प्रवेशांतील पैशाचे व्यवहार लपून राहिलेले नाहीत. राखीव कोटा, मॅनेजमेंट जागा, यासाठीचे व्यवहार लाखांची पातळी ओलांडून केव्हाच पुढे गेलेले आहेत. साहजिकच अशा प्रकारे प्रवेश मिळवणारा विद्यार्थी आपली ही 'गुंतवणूक' कधी परत मिळेल याची

आतुरतेने वाट बघत असतो. अशा व्यक्ति ज्यावेळेस महत्त्वाच्या पदांवर पोहोचतात त्यावेळेस त्यांना 'घेशील किती दोन करानी...' अशी अवस्था अनुभवायला मिळते. अशातच हल्ली उठसूठ रूग्णालयात भरती होण्याचा नवाच मार्ग विविध विमा कंपन्यांच्या विविध विमा योजना दाखवून देत आहेत. या 'कॅशलेस' मार्गामुळे साहजिकच अनावश्यक तपासण्यांची संख्या वाढत आहे. नुकतेच मध्यंतरी जनरल इन्शुरन्स कंपनीच्या आधिपत्याखालील विविध विमा कंपन्यांनी मुंबईतील काही प्रतिथयश 'बड्या रूग्णालयांवर' प्रतिबंध जाहीर केला. कारण या रूग्णालयांकडून विमा कंपन्यांकडे येणारी भरपाईची बिले अवास्तव व विनाकारण फुगवलेली होती.

(पान ८ 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.

Spontaneous Improvisation ची अनेक उदाहरणे सांगता येतील. वर्गात किंवा मैदानावर खेळतांना विद्यार्थी पडला, फ्रॅक्चर (हाडमोड) झाले तर त्याच्याच फुटपट्टीचा वापर आधार फळीसारखा करता येईल. छडी, काठी, खडू, पेन, पेन्सिल, झाडाची फांदी, एक काय अशा अनेक वस्तुंचा वापर आधारफळीसारखा करता येईल. दोन बांबू □ एक चादर, रजई, दोर, तीन / चार त्रिकोणी बँडेज, पंचे, टॉवेल अशा कितीतरी वस्तुंचा बनावटी स्ट्रेचर (Improvise stretcher) म्हणून वापर करता येईल.

६) ह्याच मुद्याशी अत्यंत जवळचा संबंधित गुण म्हणजे प्रथमोपचारक प्रसंगावधानी असावा व त्याकडे समयसूचकता असावी.

७) निग्रही / निश्चयी असावा. संयमी असावा.

८) रूग्णास उपचार करून शारीरिक आधाराबरोबर मानसिक आधार देणारा असावा.

९) 'Lions Heart & Ladies fingure' प्रथमोपचारक निधड्या छातीचा, न घाबरणारा व रूग्णास अत्यंत प्रेमाची व मायेची वागणूक देणारा असावा. जर रूग्णास होणारा जास्त रक्तस्राव बघून तोच घाबरला तर काय उपयोग ?

१०) ह्या वरील सर्व गुणांबरोबरच What to do & What not to do हे पथ्य पाळणारा असावा.

११) प्रथमोपचारकाने पुढील उपचारासाठी गंभीर रूग्णास डॉक्टरकडे पाठवितांना अथवा डॉक्टरला बोलविणे पाठवितांना लेखी निरोप द्यावा. आता आपण मानवी शरीररचना व त्यातील महत्त्वाच्या कार्यपद्धती यांचा प्राथमिक मूलभूत विचार करणार आहोत.

प्रथमोपचारक हा पूर्ण प्रशिक्षित असावा. त्याने रूग्णावर शास्त्रीय पद्धतिने उपचार करणे आवश्यक आहे हे आपण मागेच बघितले आहे. त्यासाठी त्याला मानवी शरीराची जडणघडण व विविध (पान ७ वर)

चिमुकल्यांचे आरोग्य

वैद्या सौ. अरुणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

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

आपण मागील अंकात बाळगुटीचे विविध रोगांवर होणारे उपयोग बघितले. या वेळी आपण बाळांना होणारे ताप, जुलाब अशा विविध आजारांचा विचार करू.

मे महिना म्हणजे असह्य उन्हाळा, जीवाची काहिली आणि नुसते पाणी पाणी. हवेत उष्मा खूप वाढलेला असतो. अशावेळी आपल्या शरीराचे पण तापमान वाढते. थंड हवेत रहाणे, थंड / जास्तीत जास्त पाणी पिणे इत्यादि उपायानी आपण शरीराचे वाढलेले तपमान प्राकृत ठेवत असतो. पण लहान मुलांना हवेतील हा बदल सहन होत नाही. १०१फॅ. ते १०३ फॅ. पर्यंत तापमान गेले की अशावेळी मुलांच्या आईबाबांच्या तोंडचे पाणी पळते. अशावेळी घाबरून न जाता नळाच्या पाण्याने / थंड पाण्याने बाळाला पुसून काढावे. परत कोरड्या पंचाने पुसावे. अंगावर हलके सुती कपडे घालावेत. उगाचच स्वेटर / शालीत त्याला गुंडाळून ठेवू नये. त्यामुळे ताप अजून वाढू शकतो. घराच्या खिडक्या उघड्या

ठेवाव्यात. जेणे करून स्वच्छ हवा घरात खेळेल.

उन्हाळ्याच्या दिवसात आपल्याकडे आपण माळेचे कांदे आणतो. तो पांढरा कांदा स्वच्छ धुवून, साल काढून किसावा. स्वच्छ, पातळ रूमालात घालून तो बाळाच्या कपाळावर ठेवावा. त्याने थंडावा येतो. ताप उतरायला मदत होते. कोलन वॉटरच्या कपाळावर घड्या घालाव्यात. बऱ्याच पालकांच्या मनात एक भीति असते. की तापामध्ये बाळाच्या डोक्यावर तेल लावले की ताळू तडकतो. असे काहीही नसते पण ताप अंगात असताना बाळाच्या अंगाला तेल लावले तर शरीरात वाढलेली उष्णता ही लवकर बाहेर पडू शकत नाही. ताप उतरत नाही. पण बाळाचे डोके कोरडे झाल्यास, ताप उतरल्यावर थोडे तेल आपण लावू शकतो.

बाळाला पुसून कोरडे केल्यावर त्याच्या सर्वांगाला चंदन उगाळून लावावे. शंकराचा दाह जसा चंदनाने कमी झाला

(पान १ वरून)

यामुळे या रुग्णालयांतील रुग्णांचे दावे अमान्य करण्याचे या विमा कंपन्यांनी जाहीर केले. रूग्णालयांच्या विश्वासाहतेला तडा देणारी दुसरी गोष्ट म्हणजे रूग्णालयात दाखल होणारे राजकारणी व व्ही आय पी. सामान्य रूग्णांना ज्या किमान सुविधा द्यायला हव्यात त्याही पुरवण्यास कांकू करणारे अशा रूग्णालयांचे व्यवस्थापन न्यायालयात गुन्हा शाबीत झालेल्या गुन्हेगार राजकारणी व व्ही आय पीं वर मात्र सर्व सोयी सवलतींची खैरात करते याला काय म्हणावयाचे? तसेच पोलिसांनाही अशा बाबतीत डॉक्टरांचे म्हणणे मान्य करण्यावाचून पर्याय नसतो.

हल्ली वैद्यकीय व्यवसायातही 'कॉर्पोरेट कल्चर' रूजत असून मोठीमोठी रूग्णालये ही व्यावसायिक पद्धतीने चालवली जातात. यात गैर काही

नाही परंतु व्यावसायिकता राखण्याबरोबरच स्वच्छ व्यवहार, नैतिकता व सौदारूपूर्ण व्यवहार एवढी किमान अपेक्षा बाळगायला हरकत नाही. परंतु बऱ्याचदा उपकरणे व टापटीपीचा दर्जा उत्तम ठेवणारी ही रूग्णालये मानवी व्यवहारांच्या बाबतीत मात्र अमानवी पातळीवर उतरताना दिसतात. तसेच बऱ्याचदा गोपनीयतेच्या नावाखाली आपली अकार्यक्षमता दडवण्याचा प्रयत्नही केला जातो.

राखीव जागा व त्या अनुषंगाने एकंदर प्रवेश क्षमता वाढवून हे प्रश्न सुटणार नसून उलट आणखीच गंभीर परिस्थिती निर्माण होण्याची शक्यता आहे. पायाभूत सुविधा सुद्धा जेथे किमान गुणवत्तेच्या देता येत नाहीत तेथे मुळातच गुणवत्तेशी तडजोड करणे आपल्याला प्रगतिपथावर नेणार नसून अनेक दशके मागे मात्र नेणार आहे.



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 वैराग्याबद्दल विवेचन केले. वशीकार संज्ञक वैराग्य व परम वैराग्य यांचा उहापोह केला. या अंकात समाधीबद्दल थोडा विचार करू. समाधी म्हटले की साहजिकच वेगवेगळ्या जाहिराती, बुवा, महाराज मनात गर्दी करू लागतात. कोणी संभोगातून समाधीकडे घेऊन जाण्याबद्दल सांगतो तर कोणी सहज समाधी, शक्तिपात यांबद्दल सांगतो तर कोणी समाधी अवस्था म्हणजे केवळ आनंदच आनंद असे सांगतो. प्रत्येकाचे विचार, तर्क, अनुभव व कुठल्याही गोष्टीकडे बघण्याचा दृष्टीकोन यावर त्याचे विचार अवलंबून असतात व ते लोकांना पटवून देण्याच्या हातोटीवर त्यांचा प्रचार व प्रसार अवलंबून असतो.

भगवान पतंजली पुढील सूत्रांत याबद्दलचे विवेचन करतात.

वितर्क विचारानंदा

स्मितानुगमालसंप्रज्ञातः ।

वितर्क, विचार, आनंद, अस्मिता यांच्याबरोबर जाण्याने संप्रज्ञात योग साधतो.

समाधी अवस्थेत जाताना जर वितर्क, विचार, आनंद व अस्मिता यांचा मनाशी संबंध असेल तर संप्रज्ञात समाधी लागते. यांचा संबंध जेव्हा नाहीसा होईल, विराम पावेल तेव्हा लागणारी समाधी ही असंप्रज्ञात किंवा संस्कारशेष समाधी असते. आपण जेव्हा धारणा, ध्यान,

समाधी असा अभ्यास रोज करायला सुरवात करतो तेव्हा कधी तरी एखाद्या दिवशी समाधी लागते. असाच अभ्यास रोज चालू ठेवला की रोज समाधी लागू लागते. या अवस्थेत जेव्हा आपण आपल्याला प्राप्त होणारे ज्ञान बुद्धीच्या तर्काच्या निकषावर तपासत असतो तेव्हा ती सवितर्क समाधी लागते. जेव्हा अनेक तर्क कुतर्कामधून एका निश्चित विचारावर स्थिरता येते तेव्हा ती सविचार समाधी असते. या अवस्थेत त्या त्या विचाराचे, प्रश्नाचे उत्तर आपल्याला मिळू लागते. यानंतर उत्तर मिळाल्यावर जेव्हा तो विचारही नाहिसा होतो तेव्हा केवळ आनंद उरतो. ही स्थिति म्हणजे सानंद समाधी. बऱ्याचदा या स्थितीलाच अंतिम ध्येय साध्य झाले असे बरेच जण समजतात. पण या स्थितीतही आपल्याला तर्क, विचार, आनंद या क्रमाने ज्ञान प्राप्ती होत असते. ज्या स्थितीत ज्ञान प्राप्त होते ती संप्रज्ञात समाधी. येथेही मी व आनंद हा द्वैतभाव असतो. हा आनंदही नाहिसा झाला की उरतो तो केवळ अहंकार. मी पणाची जाणीव. हिलाच अस्मिता म्हणतात व समाधीच्या या अवस्थेला सास्मित समाधी म्हणतात. येथेही ज्ञानाची जाणीव, प्राप्ती असतेच. संप्रज्ञात याचा अर्थ संपूर्ण पणे, प्रकर्षाने ज्ञान होणे. यात 'मी' महत्त्वाचा.

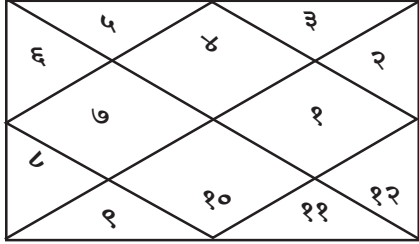
(पान ७ वर)

आरोग्य कुंडली

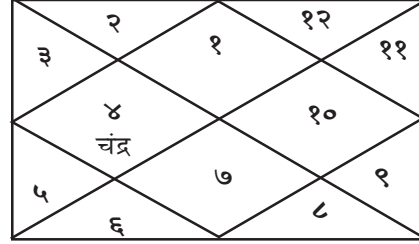
- डॉ. श्रीकांत राजे
एम्.बी.; डी.एम्.आर.डी.

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

जन्म राशी कुंडली



जन्म लग्न कुंडली



कर्क लग्न / कर्क रास

ही जल तत्त्वाची नाजूक रास असून ह्या राशीत चंद्र बलवान असतो. लोक भावना प्रधान असतात व मनाने निर्मळ, सरळ व साधे असतात. मनाविरुद्ध थोडाही अन्याय सहन करण्यास असमर्थ असतात. कोणाचे वाईट झाले तर डोळ्यात पाणी उभे रहाते. स्त्रीसाठी ही रास सर्वात चांगली. ह्या राशीच्या स्त्रिया उदंड आयुष्य भोगतात. ह्या राशीचा स्तनाशी व मनाशी संबंध असून ही रास दूषित झाल्यास मनाचे व स्तनाचे विकार संभवतात. शनीने दूषित झाल्यास प्लुरसी (छातीत पाणी भरणे) टी.बी., कॅन्सर असे रोग संभावतात. कर्क राशीला साडेसाती फार वाईट जाते. ह्या राशीत मंगळ नीचेचा असतो. ह्या व्यक्तींना अ‍ॅसिडीटी, अल्सर, पोटाचे कॅन्सर,

स्तनाचे कॅन्सर व हमखास ऑपरेशन दर्शवते. हे लोक अतिशय तापट असतात. भरपूर विश्रांती, वेळच्या वेळी आहार, संतुलित व्यायाम, योग नियमित केल्यास प्रकृती उत्कृष्ट साथ येईल. ह्या राशीतील गुरू उच्च स्थानी असून अशा व्यक्ती उत्कृष्ट वैद्य, डॉक्टर्स, योग शिक्षक असून समाजाच्या व मानवाच्या उन्नतीकरता आयुष्यभर योग्य दिशेने कष्ट घेत असतात. अशा व्यक्ती सामाजिक आरोग्याला वरदान ठरतात. ह्या राशीत शुक्र दूषित झाल्यास माणूस दारूच्या व्यसनाला बळी पडून स्वतःचे लिव्हर हमखास खराब करून घेतो. राहू केतू दूषित झाल्यास पाण्यात बुडून मृत्यु संभवतो.



(पान ५ वरून)

सास्मित समाधी ही संप्रज्ञाताची शेवटची पायरी आहे. इथपर्यंतच्या पायऱ्यांचा चांगला उपयोग ज्ञानप्राप्तीसाठी करता येतो. निखळ, शुद्ध ज्ञान मिळवण्यासाठी या पायऱ्यांचा उपयोग कळत नकळत अनेक शास्त्रज्ञही करत असतात.

या अस्मितेचा, अहंपणाचाही विराम घडवून आणला की जी समाधी अवस्था आपण गाठतो ती असते

संस्कारशेष अवस्था. या अवस्थेत अहंपणाचाही लोप होतो. मीपणा नाहीसा झाल्यामुळे ज्ञानतृष्णापण नाहीशी होते. साहजिकच या अवस्थेत ज्ञान होत नाही यामुळे ही असंप्रज्ञात समाधी होय. यामध्ये जरी अस्मिताही लोप पावली तरी जीवाचे संस्कार शिल्लक असतात. यामुळे हिला संस्कारशेष समाधी म्हणतात.

(पान २ वरून)

कार्यपद्धति माहिती असणे आवश्यक आहे. तशी माहिती असेल तरच तो अचूक निर्णय घेऊन, लवकरात लवकर योग्य उपचार करून रूग्णाचा जीव वाचवू

शकेल. धोका टाळू शकेल. शरीर हे हाडामासांनी बनलेले असते. अनेक अगणित सूक्ष्म पेशींनी बनलेले असते. त्याची ढोबळमानाने माहिती खालीलप्रमाणे

पेशी (सूक्ष्म अगणित)



पेशीघटक

(पेशींचा समुच्चयाने पेशीघटक बनतात)



इंद्रिये

(पेशीघटकांच्या समुच्चयाने एक इंद्रिय बनते)



कार्य पद्धती

ठराविक इंद्रियांचा समुदाय एक विशिष्ट कार्य पार पाडतो.



उदा. नाक - श्वास नलिका, फुफ्फुसे श्वसनाचे कार्य करतात. मज्जातंतू, मज्जासंस्था, लहानमेंदू, मोठा मेंदू - नियंत्रणाचे कार्य करतात.

शरीराचे कार्य, अनेक कार्यपद्धति

उदा. श्वसनसंस्था, रक्ताभिसरण संस्था, मज्जासंस्था, पचनसंस्था, उत्सर्जन संस्था या सर्व संस्थांचे कार्य एकमेकांच्या सहकार्याने व समन्वयाने केले जाते व त्यामुळेच शरीराचे कार्य सुरळीत चालते.

