



गतिमान जीवनाचे विकार

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

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

त्वचा

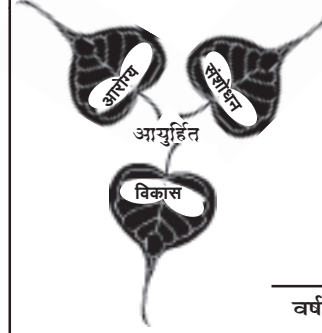
मागील लेखात नाकाची काळजी कशी घ्यावी हे आपण बघितले आता यावेळी आपण बघूया आपल्या त्वचेची काळजी कशी घ्यावी.

आपल्या सर्वांगावर जे त्वचेचे आवरण असते त्यालाच आपण स्पर्शनेंद्रियसुद्धा म्हणतो. त्वचेमध्ये असलेल्या मेलॅनिन नावाच्या रंगद्रव्यामुळे आपल्या त्वचेचा रंग गोरा / काळा ठरत असतो. आयुर्वेदानुसार तुमची प्रकृती (वात, पित्त, कफ) ज्या दोषानुसार बनलेली असते. त्यानुसार सुद्धा रंग काळा, गोरा, रक्त वर्ण असतो. बाह्य वातावरणाचा आपल्या त्वचेवर सतत परिणाम होत असतो. आजच्या सिमेंटच्या जंगलात रहाताना आपल्या आसपासचे उष्णतामान सतत वाढत जात आहे हे सहज लक्षात येईल एप्रिलच्या सुरवातीलाच ठाण्यातील तापमानाने ४१.४ से.ची उंची गाठली होती. नवीन होणाऱ्या सोसायट्या,

त्यासाठी मोठे - मोठे रस्ते हे सर्व बांधताना हिरव्यागार झाडाची जी कत्तल चालू आहे त्याचा परिणाम ह्या तापमापकावर होत आहे. आपल्या पर्यावरणावरती जे ओझोनचे आवरण ते काही ठिकाणी विरळ झाले आहे. त्यामुळे सूर्याची तीव्र किरणे आपल्या वातावरणात तीव्रतेने परिणाम करत आहेत. त्या किरणांचे आपल्या त्वचेलापण दुष्परिणाम भोगावे लागतात. एका सर्वेक्षणात असे आढळले आहे की ज्यांना सतत उन्हात रहावे लागते. त्यांना त्वचेचा कॅन्सर होण्याच्या शक्यता कित्येक पटींनी अधिक वाढल्या आहेत.

त्यापासून हा मे महिन्याचा प्रखर तेज ओकणारा रविराज. काय होते की काही लोकांना उन्हात गेले की अंगावर बारिक पुरळ येते लाल-लाल डाग पडतात. खाज येते. कित्येकांची

(पान ८ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।

'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ४ • अंक ५ • अधिक ज्येष्ठ, शके १९२९ • २५ मे 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

पावसाळा तोंडावर आला की शहर व उपनगरांतील लोकांच्या छातीत धस्स होते. २६ जुलैच्या प्रलयाच्या आठवणी मनात फेर धरू लागतात. पेपरचे रकाने नालेसफाई, मिठी नदी-सफाई झालेली व न झालेली, अशा फोटो व बातम्यांनी भरून ओसंडू लागतात. विरोधी पक्षांचे व मीडियाचे सरकारवर पूर्ण न झालेल्या कामांबद्दल ताशेरे सुरू होतात. सरकारची त्यावर सारवासारवी व प्रत्युत्तरे सुरू होतात. या सर्वांत 'कन्फ्यूज' होतो तो सर्व सामान्य माणूस. कारण या सर्व प्रकाराशी त्याला घेणे देणे नसते. त्याला चिंता फक्त असते ती या पावसाळ्यात घरात पाणी शिरणार का? व होणारे संभाव्य नुकसान कसे टाळायचे याची ! परंतु हे सर्व तहान लागल्यावरचे विहीर

खोदण्याचे उपाय आहेत. नागरिक म्हणून आपली जबाबदारी आपण किती पार पाडत आहोत याचाही लेखाजोखा घ्यायला हवा. पाणी तुंबण्याच्या मुळाशी आहे साठणारा विशेष करून प्लॅस्टिकचा कचरा. मध्यंतरी प्लॅस्टिक पिशव्यांवर बंदी जाहीर झाली. काही ठिकाणी धाडी टाकून प्लॅस्टिक पिशव्यांचे साठे जप्त झाले. ५० मायक्रॉनची प्रतवारी कोणाच्या डोक्यातून निघाली कोणास ठावे. पण यापेक्षा जाड प्लॅस्टिकमुळे प्रदूषण होत नाही वा पाणी तुंबत नाही असे बेधडक गृहित धरले गेले. पण आपण नागरिक म्हणून प्लॅस्टिकचा वापर थांबवला का? दुकानदार वा भाजीवाला प्लॅस्टिकची पिशवी देऊ लागला की आपण त्याला

(पान ७ 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.

विषबाधा

फॉस्फरस : उंदीर मारण्याचे औषध, Tik 20 व आगपेटीच्या काडीच्या गुलात हे असते. हे विष दाहक असते. रोग्याची उलटी काळी व अंधारात चमकते. श्वासास विशिष्ट वास येतो. उलटीचे औषध द्यावे. ०.५ परसेंट कॉपर सल्फेट सोल्यूशन देऊन स्टमक वॉश करावे. तसेच दहा ग्रेन पोर्टॅशियम परमँगनेटची पूड अर्धा पिंट पाण्यातून द्यावी. फॉस्फरस तेलात विरघळत असल्याने कोणत्याही प्रकारचे तेल देऊ नये.

केरोसिन अथवा रॉकेल : हे दाहक असून ओकारीस केरोसिनचा वास येतो. तहान लागते. ओकारीचे औषध देऊन दर १५ मिनिटांनी चमचाभर ब्रॅंडी पाजावी.

टर्पेटाईन : हे ही दाहक असून श्वासास व मूत्रास टर्पेटाईनचा वास येतो. डोळ्याच्या बाहुल्या लहान होतात. उलटीचे औषध देऊन मॅग्नेशियम सल्फेट

द्यावे.

अर्सेनिक (सोमल) : उलट्या व जुलाब होतात. पोटाच्यात पेटके येतात. उलटीचे औषध द्यावे.

अफू : यामुळे ग्लानी किंवा झोप येते. रुग्णास झोपू देऊ नये. अफूचा वास येतो. डोळ्यांच्या बाहुल्या लहान होतात. श्वास मंद व अनियमित होतो. उलटीचे औषध द्यावे. खूप कडक व गरम चहा - कॉफी द्यावी किंवा मोहरीचे पाणी प्यायला द्यावे. गार पाण्याचे चेहऱ्यावर फटकारे मारावे. अमोनिया हुंगण्यास द्यावा. पोर्टॅशियम परमँगनेट (१० ग्रेन) पेलाभर पाण्यात विरघळून पाणी पिण्यास देऊन उलटी करवावी. श्वासोच्छ्वास बंद पडू लागल्यास कृत्रिम श्वास द्यावा.

दारू : दारू उन्मादक आहे. दारूचा तोंडाला वास येतो. रुग्ण बरळतो, लडखडतो त्याचा तोल जातो. चेहरा व डोळे लाल होतात, बाहुल्या मोठ्या होतात. रुग्ण गार पडून बेशुद्ध पडतो.

रोग्यास उबेत ठेवावे. गरम पाण्याने हातपाय शेकावे. कडक व गरम कॉफी द्यावी.

द्योतरा-भांग-गांजा : ही मादक विषे आहेत. माणूस बरळतो. लिंबाचार स पाण्यातून अथवा आंबट ताक / दही द्यावे.

पोर्टॅशियम सायनाईड : आचके येतात. हे विष शरीरात ताबडतोब भिनते व जलद परिणाम होतात. श्वासास कडु बदामाचा वास येतो. श्वास जड होऊन रोगी गळाठतो. अमोनिया हुंगण्यास द्यावा. तीन चार चमचे ब्रॅंडी पिण्यास द्यावी. गरज असल्यास कृत्रिम श्वसन द्यावे.

विषारी आंबलेले वा बुरशी आलेले अन्न खाण्यानेही विषबाधा होते एकसारख्या उलट्या व जुलाब होतात. पोटात - पायात पेटके येऊन व्यक्ति गळाठून जाते. रुग्णास उलटीचे औषध द्यावे. एरंडेलतेलाचा जुलाब द्यावा. चहा, कॉफी, ब्रॅंडी असेच उत्तेजक पेय देऊन त्यास उबेत ठेवावे. ब्लॅकटमध्ये गुंडाळावे.

सर्पदंश Snake Bite

सापाच्या काहीच जाती विषारी असतात. धामण, फुरसे, घोणस इ. सर्पदंश झालेली जागा सूज येऊन हिरवी निळी होईल. वेदना होतील. रक्त साकळून आतल्या आत वाहू लागेल. डोळ्याच्या बाहुल्या मोठ्या होऊन शक्ती पात होईल. विषारी सापाच्या दाताची रचना वेगळी असल्याने दोन सुळ्यासारखे दात असून तेथे विषनिर्माण करणाऱ्या ग्रंथी

असतात. साप चावला की एका बोटाच्या अंतराने दोन खुणा दिसतील.

नाग किंवा मण्यार चावल्यास विष भराभर भिनून मज्जातंतूवर परिणाम होऊन, तोंडातून फेस येईल, डोळ्याच्या बाहुल्या बारीक होतील. वेदना होतील. श्वासावरोध होऊ शकेल. अर्धागवात होईल. चेहऱ्याचे स्नायु लुळे पडतील.

सर्पदंशामुळे लगेच किंवा काही दिवसांनी मृत्यू होऊ शकतो म्हणून त्यावर प्रथमोपचार करावे. लगेचच दंशाच्या वरच्या बाजूस आवळपट्टी बांधावी.

१) जखमेवर निर्जंतुक ब्लेडने उभ्या खाचा पाडाव्या म्हणजेच दूषित रक्त बाहेर पडेल. २) पोर्टॅशियम परमँगनेटची पूड चोळावी व दाबून धरावी. कार्बॉलिक अॅसिडने वा गरम सळईने जखम जाळावी. ३) चहा कॉफी ब्रॅंडीसारखे उत्तेजक पेय द्यावे. ४) जरूर असल्यास कृत्रिम श्वास द्यावा. ५) प्रथमोपचारकाच्या हिरड्या, तोंड, जीभ येथे जखमा झालेली नसल्यास वेळप्रसंगी त्याने त्या जागेवरील रक्त चोखून, ओढून थुंकून टाकावे. ६) डॉक्टरला बोलावून पुढील उपचार करावे.

कुत्रे चावणे - श्वान दंश

पिसाळलेला कुत्रा-कोल्हा-लांडगा-माकड चावल्यास 'रॅबिज' हा रोग होतो. हायड्रोफोबिया हा रोगही होऊ शकतो, पोर्टॅशियम परमँगनेटचे खडे

(पान ६ वर)

त्वचा उन्हात गेल्याने काळवंडते. अशावेळी घराबाहेर जाताना सर्व अंग झाकले जाईल असे पातळ, सुती, फिक्या रंगाचे कपडे घालावेत. बाहेर जाताना सनस्क्रीन लोशन/ कोरफडीचा गर अंगाला लावून जावे. त्यामुळे त्वचेवर होणारे दुष्परिणाम टळू शकतात.

आजचे जग हे आहे जाहिरातीचे / भुलभुलैयाचे. टि.व्ही.वरील गोष्टी बघून आपल्याला पण ती गोष्ट हवी असा हट्ट लहान मुलेच नव्हे तर मोठी माणसे सुद्धा करत असतात. पण ते प्रत्येक प्रॉडक्ट आपल्या त्वचेला चालू शकेल का? त्याची अॅलर्जी तर येणार नाही ना? हा विचार फारच थोडे जण करतात.

समाजात वावरताना आपण छान दिसावे म्हणून चांगला मेक-अप करतो. चांगले कपडे घालतो. आणि आपल्या आसपास लोकं घुटमळावीत

(?) आपल्या अंगाला घामाचा वास येऊ नये म्हणून Deo-Spray साबण इ गोष्टींचा प्रचूर वापर करावा, हे जाहिरातीच्या बळीचे चांगले उदाहरण आहे. पण बारकाईने वाचले असता त्या डिओच्या डब्यावर बारिक अक्षरात एक सूचना असते की याचा सतत वापर Carcino-genic म्हणजे कॅन्सरला आमंत्रण देतो. त्यापेक्षा अंघोळ करताना चंदन, मुलतानी माती, गुलाब पावडर अशांचा वापर केला तर कशाला येईल तुमच्या अंगाला घामाचा वास? उटण्याने स्नान म्हणजे उटणे युक्त साबणाने नव्हे तर खऱ्या उटण्याने स्नान केले तर तुमची त्वचा स्वच्छ, सुंदर मऊ मुलायम, डाग विरहित, दृढ म्हणजे मजबूत होईल व परत त्यासाठी वेगळे सुरकुत्या घालविणारे किंवा वय लपविणारे क्रीम वापरण्याची जरूर भासणार नाही.



<p>पत्रव्यवहाराचा 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</p>	<p>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.</p>
<p>या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.</p> <p>अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७</p> <p style="text-align: center;">खाजगी वितरणासाठी</p>	

फास्टफूडस् वाईटच! पण का?

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतित्र)

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 प्रसूतित्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

आईस्क्रीम

शीतपेयांइतकेच लोकप्रिय असलेलं, आबालवृद्धांनाही अत्यंत प्रिय असलेलं, प्रत्येक छोट्यामोठ्या समारंभात अनिवार्य असलेलं आईस्क्रीम हे विज्ञानाचा चमत्कार आहे. उन्हाळ्यात तर याचा आस्वाद घेतला जातोच. हिवाळ्यात, पावसाळ्यातही आईस्क्रीम खाणारे भरपूर प्रमाणात आढळतात.

आईस्क्रीमची माहिती कोणालाच नव्हती त्या काळात म्हणजे १६ व्या शतकात मोगलांनी कुल्फी तयार करण्याची पद्धत शोधून काढली होती. खवा, पिस्ते व केशर यांचे मिश्रण गोठवून त्यापासून कुल्फी तयार केली जात असे. त्यासाठी लागणारा बर्फ हिमालयातून आणला जात असे. १८ व्या शतकात युरोपात दूध, साखर, फळे यांचे मिश्रण

गोठवणे ह्या गोष्टी माहित झाल्या व तेव्हापासून आईस्क्रीम हे नाव सगळीकडे लोकप्रिय झाले.

सध्या जी आईस्क्रीम मिळतात, त्यात सर्वसाधारणपणे दुधातील स्निग्ध पदार्थ, दुधातील घनपदार्थ, गोडी आणणारे पदार्थ, कॉर्न सीरप, लिक्विड ग्लुकोज, आईस्क्रीम मुलायम राहण्यासाठी लागणारी रसायने, जिलेटिन / अंड्यातील बलक अशी प्रमुख घटकद्रव्ये असतात. यातील स्निग्धपदार्थ साय/ लोण्यापासून मिळतात. दुधातील घनपदार्थासाठी दूध / दुधाची पावडर वापरतात. स्निग्धतेमुळे उत्तम स्वाद येतो. आईस्क्रीम मुलायम होते व तोंडात लवकर वितळते. दुधातील घन पदार्थांमुळे त्यामध्ये हवा धरली

जाऊन आईस्क्रीम हलके होते. आईस्क्रीम अर्धवट गोठल्यावर त्यात सुकामेवा / ताजी फळे घातली जातात.

अशाप्रकारे आईस्क्रीमची निर्मिती प्रक्रिया बघितल्यावर आयुर्वेदानुसार त्याचे गुण ठरविणे सोपे जाते. दुधावर होणाऱ्या घुसळणे (मंथन) व (शीतीकरण) गोठविणे या २ संस्कारांमुळे दूध पचायला जड होते. कफवृद्धी करणारे, स्नाव, क्लेद वाढविणारे होते. शीत गुणात्मक असल्याने मनाला व शरीराला आल्हाददायक आहे. स्निग्ध असल्याने अन्नमार्गातील रूक्षता कमी होते. पित्तशामन करणारे आहे. आईस्क्रीम मधुर, शीत, स्निग्ध असल्याने कफकारक गुणधर्माचे आहे.

ग्रीष्म व शरदऋतुमध्ये हा पदार्थ अमृतासमान आल्हाददायक ठरतो. अम्लपित्त, छातीत जळजळ मध्यरात्री पोटात जळजळ होऊन पोट दुखणे, कोरडे उमासे येणे, तोंड येणे, दुपारी जेवणानंतर १-२ तासांनी पोटात आग वाटून परत खाण्याची इच्छा होणे, शौचास आग होणे अशी लक्षणे असताना आईस्क्रीमचा वापर केल्यास तत्काळ उपशय मिळतो.

मात्र कफप्रकृतीच्या व्यक्तींनी आईस्क्रीम कमी प्रमाणात खावे. कफ विकार असणारे, वसंत ऋतुमध्ये, श्वास लागणारे, सूज येणे, मधुमेह, अजीर्ण, खोकला यांमध्ये याचा वापर निषिद्ध आहे. नेहमी रात्री खाऊ नये. पोटात गुबारा धरत असल्यास, जुलाब होत असल्यास आईस्क्रीम खाऊ नये. मांसाहार केल्यावरही आईस्क्रीम खाऊ नये. दंतविकार असणाऱ्यांनीही याचा वापर टाळावा. ज्या आईस्क्रीममध्ये अम्लरसात्मक फळे असतात, उदा - स्ट्रॉबेरी, अननस, लिची इ. असे आईस्क्रीम विरूद्धात्र प्रकारात मोडत असल्याने त्याचा वापर टाळावा. विशेषतः त्वचाविकार व सांध्यांचे विकार असणाऱ्यांनी फळयुक्त आईस्क्रीम खाऊ नये.

दुधाच्या पावडरपासून बनवलेल्या आईस्क्रीममध्ये बऱ्याचदा हलकेपणा आणण्यासाठी कृत्रिम वायूचा वापर केला जातो. असे आईस्क्रीम वातविकार असणाऱ्यांनी टाळावे.

अशाप्रकारे आईस्क्रीम योग्य विचार करून योग्य त्या वेळी योग्य प्रमाणात खाल्ल्यास अमृताप्रमाणे उपकारक आहे.

शुभं भवतु ।



(पान १ वरून)

ठाम नकार देतो कां ? आपल्याबरोबर कापडी वा नायलॉन ची पिशवी आपण कां बाळगत नाही ? याची उत्तरे आपल्या मनाशी आपणच शोधायला लागणार आहेत.

नुकताच हिमाचलचा दौरा करण्याचा योग आला. प्रशस्त व खड्डेविरहीत रस्ते... सर्वत्र सार्वजनिक स्वच्छता पाहून आपण भारतातच आहोत याचा क्वचित विसर पडत होता. प्रकर्षाने जाणवलेली गोष्ट ही की सर्वत्र कटाक्षाने प्लॉस्टिकचा वापर टाळलेला होता. एकाही दुकानात प्लॉस्टिकच्या पिशवीतून एकही वस्तू दिली जात नाही. सगळीकडे कागदी पिशव्यांचा वापर होतो. गिन्हाईके सुद्धा कुठेही प्लॉस्टिकच्या पिशव्या मागताना दिसली नाहीत. जागोजागी व्यवस्थित लावलेल्या कचरा कुंड्या व कटाक्षाने त्यामध्येच (आजूबाजूला रस्त्यावर नव्हे) टाकलेला कचरा. जर हिमाचलसारख्या पहाडी मुलुखात निसर्ग जपण्याचा एवढा काटेकोर प्रयत्न होतो

(पान ३ वरून)

जखमेत दाबून धरावे वा त्या पाण्याने जखम धुवावी. कॉरबॉलिक ॲसिडचा बोळा जखमेवर दाबून धरावा. दवाखान्यात नेऊन त्यावरील ॲंटी रॅबिज लस व इंजेक्शन ताबडतोब द्यावी.

(जिथे खरं तर पर्यटन हाच मुख्य व्यवसाय असल्याने कायम पर्यटकांची गर्दी असते.) तर आपल्यासारख्या प्रगत शहरांमध्ये आपण हे का पाळू शकत नाही ? आपत्कालीन परिस्थिती निर्माण होण्याची कारणे समजून उमजून आपण पुन्हा पुन्हा त्याच चुका का करत राहतो? नागरीक म्हणून आपली कर्तव्ये का पार पाडत नाही ? कुठे गेला आपला सुसंस्कृतपणा व सुशिक्षितपणा. प्लॉस्टिक पिशवी घेताना वा कोपण्यात कुठेतरी फेकताना आपला हात कापत नसेल वा मनात कुठे तरी कळ उमटत नसेल तर व्यर्थ आहे आपली संवेदना. आपणच जागरूक व्हावयास हवे आहे. प्लॉस्टिकच्या भस्मासूराला आपण ठामपणे नाही म्हणायला हवे आहे. चला तर मग निश्चय करा. आज आत्तापासून मी प्लॉस्टिक पिशव्यांचा वापर टाळें. ठामपणे प्लॉस्टिकला नकार देईन. प्रत्येकाने जर आपला खारीचा वाटा उचलला तर आपली शहरेही सुफलाम् भूमि होऊ शकतील.

कीटक दंश

विषारी नांगी रुपली असल्यास सुईने काढावी. खाण्याच्या सोड्याच्या पाण्याचा मारा करावा.

तुळशीतील माती, बर्फाचा वापर करावा.