



उपकरणांच्या सहाय्याने थोडाफार कार्यान्वित करू शकतो. पण आलेले पांगळेपण आयुष्यभर पुरते. जन्मानंतर पहिल्या दिवशीच या औषधाची लस देता येते. एक ते तीन महिने - दर महिन्याला एक, सहा महिने, दीड वर्षे, पाच वर्षे बूस्टर डोस देतात. हल्ली तर पाच वर्षापर्यंतच्या मुलांना बहुतेक दर महिन्याला रविवारी पल्सपोलिओ रविवार नावाने पोलिओ डोसाचे दोन थेंब देतात. पण ते जीवनदायी अमृताचे थेंब आपल्या छोट्याला अवश्यच द्यावेत. कारण ते चिमणेजीव तुमच्यावर अवलंबून असतात. मोठे झाल्यावर

त्यांच्या पंखात बळ आल्यावर ते आकाशात भरारी मारणार असतात. पण जर पोलिओनी अंपंग झाली तर मात्र म्हातारपणी तुम्हाला आधार देणाऱ्या हातापायांना तुम्हालाच आधार द्यावा लागू शकतो तसे होऊ नये म्हणून सतर्कतेने आपल्या मुलांना योग्य डोसेस द्या. स्वच्छता पाळा. एकविसावे शतक हे पोलिओमुक्त व्हावे. देवीसारखेचे पोलिओ रोगाचेही जगातून उच्चाटन व्हावे. या जागतिक स्तरावरील प्रयत्नांना यश येऊ दे अशी ईच्छा मनी बाळगूया.



(पान २ वरून)

पावलाला किंवा पायाला बसतो व मांडीचे हाड मोडते.

३) स्नायू आखडणे / आकुंचन Muscular Contraction

स्नायू फार जोराने आकुंचन पावला तर हाड खेचले जाते किंवा त्याला धक्का बसून हाडाला चीर जाते. अथवा हाड मोडते. गुडघ्याची वाटी किंवा हातकांबीची हाडे यांना जोडलेले स्नायू खसकन खेचले गेल्याने हाड मोडते. क्रिकेटमध्ये जोरात चेंडू फेकताना दंडाचे हाड मोडते.

क) हाडमोडीचे प्रकार : Types of fractures

साधी हाडमोडी Simple Fracture

हाड मोडते पण आतल्या आत. कातडी फाडून बाहेर येत नाही. त्यामुळे जखम होत नाही. हाडाचा बाहेरच्या हवेशी संबंध येत नाही.

उघडी / दूषित हाडमोड Compound Fracture

मोडलेले हाड कातडी फाडून बाहेर येते. जखम होते. त्यामुळे त्याचा बाहेरील हवेशी, रोग - जंतुशी संबंध येऊन ती दूषित होते. बंदुकीच्या गोळीमुळे झालेली जखम अशी असते. त्यामुळे ह्या प्रकारात जास्त धोका संभवतो. (क्रमशः) ❀



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ३ • अंक ११ • मार्गशीर्ष, शके १९२८ • २५ नोव्हेंबर ०६

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

संपादकीय

नुकताच जागतिक मधुमेह दिन संपन्न झाला. यानिमित्ताने अनेक ठिकाणी विविध कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले होते. जगात आज सर्वत्र मधुमेहाच्या रुग्णांची संख्या वाढत आहे. विशेषतः भारतात त्याचे प्रमाण भीतिदायक वाटावे एवढे जास्त आहे. मधुमेहाला Silent Killer असे म्हटले जाते. कारण हा हळूहळू शरीरात आपला जम बसवत जातो. तसेच सामान्यतः अल्प प्रमाण असते तेव्हा फारशी लक्षणे दिसत नाहीत. व मुख्यतः आपल्या दैनंदिन जीवनावर खूप परिणाम करणारी लक्षणे नसतात यामुळे याकडे बऱ्याचदा दुर्लक्ष केले जाते.

आज मधुमेहाच्यासाठी

वापरल्या जाणाऱ्या बहुतांशी औषधांचे स्वरूप हे वाढलेली साखर कमी करणे एवढेच मर्यादित आहे. परंतु स्वादुपिंडाची कमी झालेली कार्यक्षमता वाढवणे वा शरीराची प्रत्यही वाढत जाणारी उष्मांकाची गरज कमी करणे यावर फारसा भर दिला जात नाही. यामुळेच एकदा मधुमेहाची औषधे सुरु केली की ती कायम घेत राहणे एवढाच एक पर्याय बहुतेकांसाठी असतो. गोळी घेतल्यावर साखर कमी होऊन चक्कर येऊ नये म्हणून गरज नसेल तरी खाणे, खाल्ल्यावर वाढलेली साखर कमी करण्यासाठी परत औषध घेणे असे हे चक्र चालूच राहते.

(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.

आस्थिभंग

शरीरातील हाडे जरी बळकट व टणक असली तरी अपघातातील आघातामुळे ती मोडतात. एखाद्याला तुच्छ लेखतांना किंवा त्याचा उल्लेख करताना 'हाड! हाड!' असा करतो. पण प्रत्यक्षात मात्र हाड मोडले की महत्त्व कळते.

आस्थिसंस्था Bony System चा अभ्यास करताना आपण मागेच हाडांची रचना, त्यांची संख्या, प्रकार, कार्ये याबाबतचा सविस्तर विचार केला आहे. ह्या प्रकरणात 'अस्थिभंग' या विषयाचा खालील मुद्यानुसार सविस्तर विचार करणार आहोत.

अस्थिभंग FRACTURE

अ) व्याख्या ब) कारणे क) प्रकार
ड) चिन्हे व लक्षणे इ) उपचार

अ) व्याख्या : अस्थि म्हणजे हाड. भंग म्हणजे मोडणे. हाड मोडणे - तुटणे, हाड वाकणे व हाडाला भेगा पडणे किंवा चीर जाणे म्हणजे हाडमोड.

Breaking, Bending & Cracking of Bone (BBC of Bone) is called a fracture.

ब) कारणे : हरतऱ्हेच्या कारणांमुळे प्रत्यक्ष माराने आघाताने किंवा चेंगरून दाब पडून हाड मोडते म्हणजेच प्रत्यक्ष आघात, अप्रत्यक्ष आघात व स्नायु आखडणे या कारणांमुळे हाड मोडू शकते.

१) प्रत्यक्ष मार-आघात - Direct Violence / Impact

या प्रकरणात जोराचा ठोसा, फटका किंवा आघातामुळे ज्या ठिकाणी तो होतो त्याच ठिकाणचे हाड मोडते. बॅटचा किंवा बॉलचा फटका हाताला किंवा पायाला बसून तिथले हाड मोडते.

२) अप्रत्यक्ष आघात Indirect Violence

अप्रत्यक्ष आघात या प्रकारात ज्या ठिकाणी मार बसतो त्या ठिकाणाहून दूर अंतरावर हाड मोडते. मार

(पान ४ वर)

चिमुकल्यांचे आरोग्य

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

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

दिवाळी अंकात आपण व्यायामाविषयी बघितले. यावेळी आपण बघणार आहोत एका महत्त्वाच्या प्रश्नाकडे - ज्याने आपल्या राजकर्त्यांची झोप उडविली आहे. ओळखलेच असेल तुम्ही. खरंच हुशार आहात. तो विषय आहे पोलिओचा. भिवंडीत पोलिओचा एक रुग्ण सापडला. तो म्हणे उत्तरप्रदेशातून आला होता. धारावीत एक रुग्ण सापडला. हे ऐकताक्षणी पोलिओ-निर्मूलनाविरुद्ध अनेक वर्षे जे एक व्यापक आंदोलन सुरु आहे ते एका क्षणात फोल ठरल्याचा दावा केला गेला. पण या अशा छुप्या शत्रुविरुद्धची लढाई ही चालूच रहाणार आहे. असे काही रुग्ण आढळले तर मात्र अधिक सतर्कतेने अतिशय कडकपणे ही मोहिम राबविणे आवश्यक आहे.

याबद्दल आपण थोडक्यात माहिती बघूया. जन्मभर पांगळेपणा देणारा असा हा आजार

पोलिओमायलायटिस, भारतात लहान मुलांमध्ये आढळतो. हा आजार एकदा झाला की त्यावर उपाय नाही. एका पायाने, दोन्ही पायांना किंवा दोन्ही हातापायांना पांगळेपणा हा रोग देऊ शकतो. लागण झालेल्या रोग्यांपैकी ५ ते ८ टक्के रोगी दगावतात. या रोगाचे जंतू दूषित पाणी व खाण्याचे पदार्थ यातून पोटात जातात व तिथे त्याची वाढ होते. शरीरातील प्रतिकार शक्ति दुर्बल ठरली तर हे जंतू शरीरातील मज्जासंस्थेवर हल्ला करतात. थोडा फार ताप येऊन मूल एक किंवा अनेक अवयव हलवत नाही असे दिसते. रोग पसरत जातो. श्वसनसंस्थेचे मज्जातंतू जर रोगाला बळी पडले तर श्वासोच्छ्वास थांबून मृत्यु ओढवू शकतो. हा आजार झाल्यावर रुग्णाला भरती करणे आवश्यक असते कारण हा रोग कधी वाढेल याचा भरवसा नसतो. हा आजार झाल्यावर औषध नाही, पांगळ्या अवयवांना पुढे व्यायाम देऊन शस्त्रक्रिया करून काही

(पान ५ वरून)

स्वतःला निःशेष भागणे म्हणजे भक्ति. मात्र आपण पूजा-अर्चा, आरती, नैवेद्य, हार, फुले इ. करणे, तासन्तास जपजाप्य करणे म्हणजे भक्ति समजतो. ही केवळ साधने आहेत. ईश्वरचरणी सर्वस्व अर्पण करणे म्हणजे खरी भक्ति. मी पूजा करतो, मी देवाचा जप करतो, यात मी नाहिसा होत नाही. तो असतोच. या 'मी'लाच भागून टाकले की माझे काही उरत नाही. जे आहे ते सर्व त्या ईश्वराचेच. त्याने त्याची काय वाटेल ती विल्हेवाट लावावी. ही खरी भक्ति. 'ठेविले अनंते तैसेचि राहावे' या तुकारामांच्या उक्ति खरा अर्थ हा आहे. हा देह त्याचा आहे. त्याची काळजी तोच करेल. परंतु बऱ्याचदा याचा विचित्र अर्थ लावून अस्वच्छता, उन्मनीपणा, निष्क्रियता याचे भक्तिभाव

म्हणून अवडंबर माजवले जाते हा भोंदूपणा आहे, भक्ति नव्हे. हा देह ईश्वराचा आहे, परंतु तो त्याने आपल्याकडे सांभाळायला दिलेला आहे. त्याची योग्य काळजी घेणे आपले कर्तव्य आहे. हीच गोष्ट मनाची. मनात वेडेवाकडे विचार येऊन ते गैरमार्गाला जाऊन त्याचा ऱ्हास होऊ नये म्हणून ते स्थिर ठेवण्यासाठी, निकोप ठेवण्यासाठी आवश्यक त्या गोष्टी करायलाच हव्यात. मग तो जप असो वा ध्यानधारणा. पण ही साधने आहेत हे लक्षात ठेवावे.

याप्रकारे जेव्हा ईश्वर प्रणिधान केले जाईल तेव्हा निश्चित समाधी लागेल.



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 संवेगाची तीव्रता कशी ठरवायची याबद्दल पाहिले. समाधी साधन करताना संवेग जेवढा तीव्र तेवढी समाधी लवकर लागते हे आपण पाहिले. परंतु सर्वांनाच एवढे तीव्र संवेगाने प्रयत्न करणे जमत नाही. प्रयत्नांची पराकाष्ठा करण्यासाठी लागणारी जिद्द किंवा चिकाटी तसेच तेवढी क्षमता प्रत्येकाच्या 'ठिकाणी' असतेच असे नाही. परंतु अशा व्यक्तींनाही समाधी साधण्याची इच्छा असू शकते. ओढ असू शकते. मग अशांसाठी मार्ग कोणता? अशांसाठी एका तुलनेने सोप्या मार्गाचे वर्णन भगवान पतंजली करतात.

ईश्वर प्रणिधानात् वा ।।

किंवा ईश्वर प्रणिधानाने

(सुद्धा समाधी लागते)

वरवर पाहता हा मार्ग खूप सोपा वाटतो परंतु खोलात जाऊन विचार करता 'प्रणिधान'चा अर्थ समजून घेतला की हाही मार्ग तितकासा सोपा नसून कठीण आहे हे लक्षात येते.

ईश्वर म्हणजे देव. आपण मानत असलेली राम, कृष्ण, दत्त, शंकर,

विष्णु ही दैवते हे 'त्या' ईश्वराचे अंश आहेत. या देवतांनी सुद्धा त्यांच्या काळात जन्म घेतला व यथाकाळ त्यांचे कार्य संपवून समाधी घेतली वा मृत्यु पावले. ईश्वर हा अनादि अनंत आहे. ईश्वर म्हणजे परब्रह्म आहे. त्या ईश्वराचे प्रणिधान करावयाचे आहे.

प्रणिधान = प्र िनिधान

निधान म्हणजे काळजीपूर्वक जपून ठेवावयाची गोष्ट. त्याला प्र उपसर्ग लावून अत्यंत काळजीपूर्वक जपावयाची गोष्ट असा अर्थ होतो. आता ईश्वर प्रणिधान म्हणजे ईश्वराची जपून ठेवावयाची गोष्ट, ईश्वराची काय ठेव आहे? तर आपले सर्वस्व, आपले तन-मन-धन ईश्वरचरणी अर्पण करणे म्हणजेच ईश्वर प्रणिधान.

सर्वसामान्यतः ईश्वर प्रणिधान म्हणजे ईश्वराची भक्ति असे समजले जाते. शब्दशः नसले तरी तत्त्वतः हे बरोबर आहे. परंतु गोंधळ होतो तो भक्ति या शब्दाच्या अर्थांमध्ये. भक्तिमध्ये भज् धातु आहे. भज्-भजणे म्हणजे भागाकार करणे. ईश्वरासाठी

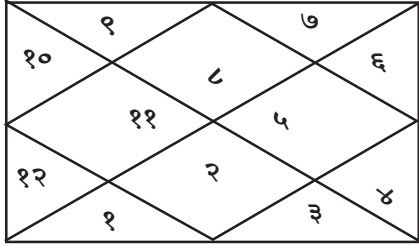
(पान ८ वर)

आरोग्य कुंडली

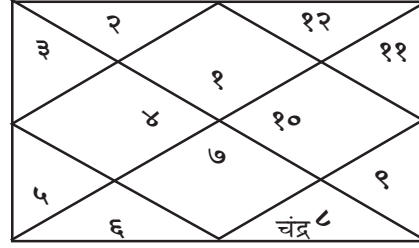
- डॉ. श्रीकांत राजे
एम्.बी.; डी.एम्.आर.डी.

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

जन्म राशी कुंडली



जन्म लग्न कुंडली



वृश्चिक रास व वृश्चिक लग्न

ही रास मंगळाची असून जलतत्त्वाची आहे, हे लग्न ऋण राशीतील सर्वात बळकट असल्याने ह्या लग्नाच्या व्यक्ती सहसा आजारी पडत नाहीत. पडल्याच तर लवकर बरे होतात! हे लग्न जननेंद्रिय व गुद्द्वार ह्या वर प्रभुत्व दाखवते. हे दूषित झाल्यास हर्निया, हायड्रोसील, पाईल्स, फिशर, फिस्चुला यांचे आजार संभवतात. तसेच बद्धकोष्ठता होऊन पित्ताचे विकार दर्शक आहेत. वृश्चिक राशीची लोकं भावना प्रधान असून स्वतःच्या भावनिक वागणुकीने स्वतःस अथवा दुसऱ्यास दुःख पोहोचवतात. ह्या राशीच्या

लोकांनी आजच्या युगात नामस्मरणाचे वेड लावून घेतले पाहिजे नाहीतर वारंवार मनाचा ताबा सुटतो. नियमित व्यायाम, योगासने, प्राणायाम याने तब्येत संतुलित राहिल. अतिशयोक्ती टाळणे व विश्रांती घेणे हितकारक होईल. अधुनमधून पोट साफ होण्याचे औषध घेतले तर तब्येत ठीक राहिल. मध्यम व सात्विक आहार घेणे हितकारक राहिल. रास दूषित झाल्यास मनःशांती ढळेल व विविध आजार बळावतील म्हणून संयम ठेवणे व त्रासापासून दूर राहणे ह्यांच्या फायद्याचे ठरेल. शनी या राशीत मांडीहाड मोडणे

दर्शवितो. शुक्र दूषित असेल तर दारुचे व्यसन ह्या व्यक्तीचा नाश करील. रवी दूषित झाल्यास पित्त खवळते. गुरु खराब

झाल्यास बंध्यत्व येईल. राहू, मंगळ ह्या राशीला पौष्टिक आहेत. व हे या व्यक्तींना बळकटी आणतील.

(पान १ वरून)

यामुळे सर्वप्रथम औषधे सुरु करण्यापूर्वी इतर पर्यायांचा विचार करून निष्ठेने प्रयत्न केल्यास औषधांचा मार्ग चोखाळावा लागत नाही किंवा अत्यल्प प्रमाणात औषधांची गरज भासते असे लक्षात येते. मात्र औषधेही बंद करावयाची व इतर उपायही जमत नाहीत म्हणून अर्धवट सोडावयाचे हे मात्र फारच घातक ठरू शकते.

या इतर उपायांमध्ये आपल्या आहारात बदल करणे, पचवण्यास जास्त उष्मांक लागतील अशा स्वरूपाचे पदार्थ योग्य प्रमाणात घेणे. नियमित व्यायाम करणे. हा व्यायामही आपल्याला पुरेसा हवा. शेजारची करिश्मा 'जॉंगिंगला जाते व अर्धा तास जॉंगिंग करते म्हणून मीही तसेच व तेवढाच काळ करीन' हे चुकीचे आहे. आपल्या शरीराच्या गरज व क्षमतेनुसार व्यायाम प्रकार व त्याचे प्रमाण ठरवावयास हवे, या जोडीला नियमित प्राणायाम केल्यास चांगला फायदा होतो. याखेरीज आहार नियमित, अल्प व

प्रकृतिला साजेसा घेणे, खाद्य तेल बदलणे, खाण्यात तूप पुरेशा प्रमाणात घेणे, मन शांत ठेवणे, ताण कमी करणारी आसने / व्यायाम / मनोरंजन करणारे कार्यक्रम यांचा सराव करणे. असे विविध प्रकार आपल्याला करता येतात. हे सर्व उपचार निष्ठेने व नियमित करणे आवश्यक असते. आपल्याला रोज खायला लागते. आठवड्यातून दोनदा वा तीनदाच आपण खात नाही. यामुळे सर्व उपाय हे नियमित रोज करणे आवश्यक आहे. चला तर मग! देश मधुमेह रुग्णांपासून मुक्त करण्याचे ध्येय ठेवून आपल्यापासूनच सुरवात करूयात व त्यासाठी पुढील सूत्र ध्यानात ठेवूयात.

आहारातील पथ्ये पाळा,
घाई - गडबड टाळा,
ताण तणावांची नको टुरटूर
व्यायामाने होई थकवा-कंटाळा दूर
जीवनात नियमितता आणून
आम्ही होऊ हुशार!
मधुमेह मग होईल
चटकन पस्सार!!

