खाज येते. योग्य काळजी घेतली गेली नाही तर कफ खोकला वाढत जाऊन न्युमोनियासुद्धा होऊ शकतो. सर्दी खूप वाढली तर कधी कान फुटू शकतो, कधी मेंदूवर सूज आल्याने आकडी येते.

गोवर निघून गेल्यावर प्रकृती चांगली वाटली तरीसुद्धा डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य औषधे घ्यावीत. बाळाची ताकद भरेल असे आहार, औषध द्यावे परिपाठादि काढा, गुळवेल सत्व, कामदुधासारखी औषधे विचारून चालू ठेवावीत.

गोवर कांजिण्याची उष्णता अंगात मुरली तर दीर्घकालीन आजार मोठ्या वयात होऊ शकतात. त्यांचे योग्य निदान होत नाही पण त्या मोठेपणी होणाऱ्या आजारावर गोवर, कांजिण्याची चिकित्सा केल्यास बरे वाटते.

कांजिण्या - कांजिण्या येताना ताप कधी असतो किंवा नसतो. अंगावर पाण्याच्या थेंबासारखे फोड येतात. ते धूसर होऊन मोत्यासारखे दिसावयास लागतात मग काळे पडू लागतात. खपल्या पडतात व बरे होतात. खपल्या पडल्यावर थोडी खाज येते. कधी कधी कांजण्याचा जोर जास्त असला तर अधिक मात्रेत फोड येतात. त्यात पाण्याबरोबर पू सुद्धा होतो, खूप ताप येतो. देवीच आल्या आहेत काय इतकी संख्या अधिक असते.

कांजिण्या बऱ्या झाल्यावर ज्या खपल्या पडतात. त्यावर या रोगाचे जंतू असतात. त्या खपल्यांचा संपर्क इतर लहान मुलांना झाल्यास त्यांना पण हा रोग होऊ शकतो. हे फोड जर चिघळले, त्याची योग्य चिकित्सा झाली नाही तर त्या विषांचे दूरवर परिणाम मूत्रापिंडावर होतात. त्यांना सूज येते. त्यांची कार्यशक्ति कमी होते.

गोवर कांजिण्या ज्या मुलांना झाल्या असतील त्या मुलांच्या संपर्कात इतर लहान मुले येणार नाहीत याची खबरदारी घ्यावी. स्वच्छता पाळावी. कडूनिंबाची पाने स्वच्छ धुवून पुसून ती मुलाच्या अंथरूणात ठेवावीत. त्या पानाने रूग्णाचे अंग खाजवावे. ५ ते ७ दिवसानंतर अंघोळ घालताना त्या पाण्यात याचा वापर करावा. रूग्णाला उकळवलेले पाणी द्यावे. जेवणात हलके अन्न द्यावे. आजारानंतर पण १५ - २० दिवस त्याची नीट काळजी घ्यावी. गर्दीच्या ठिकाणी नेऊ नये. रोगप्रतिकारक शक्ति कमी झाल्यामुळे इतर आजार लवकर होऊ शकतात. योग्य दवाखान्यात वेळेवर लसीकरण करून घ्यावे. त्याचा फायदाच होतो.

आयु: धर्मार्थकाममोक्षाय।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ३ • अंक ९ • भाद्रपद, शके १९२८ • ५ सप्टेंबर 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

गुरु ब्रह्मा गुरु विष्णु
गुरुर्देवो महेश्वर:
गुरु: साक्षात परब्रह्म
तस्मै श्री गुरवे नम: ।।

लहानपणापासूनच घोकून घोकून पाठ केलेले हे सुभाषित, त्याचा मनावर बिंबलेला अर्थ. नुसता बिंबलेला नव्हे तर अंगवळणी पडलेला, श्वासासारखा सहज कृतीत येणारा.

आपल्याकडे वैदिक वाङ्‌मयात तीन प्रकारची ऋणे प्रत्येक मनुष्यावर असतात असे उल्लेख आहेत. एक मातृपितृ ऋण, दुसरे गुरुऋण व तिसरे समाजऋण. आपल्या धर्मात या जन्मी प्रगति होण्यासाठी व पुढील जन्मी चांगला जन्म मिळण्यासाठी ही तीन्ही ऋणे फेडणे आवश्यक सांगितले आहे. त्यापैकी मातापित्यांची सेवा करून, त्यांच्या इच्छा-आकांक्षा पूर्ण करून व वंशसातत्य ठेवून, प्रजोत्पादन करून मातृपितृ ऋण फिटते. गुरुदक्षिणा देऊन व आपल्याला अध्ययनाने मिळालेले ज्ञान दुसऱ्यांना देऊन गुरुऋण फिटते. व समाजाचे देणे देऊन, सामाजिक कर्तव्ये नीट पार पाडून सामाजिक नीति नियम पाळून समाज ऋण फिटते.

परंतु हल्लीच्या बदलत्या सामाजिक परिस्थितीमध्ये ऋण, कर्तव्य हे शब्द, केवळ शब्द म्हणून सुद्धा न राहता केव्हाच इतिहासजमा झालेले आहेत. सध्या जमाना फक्त असलेले

(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.

विशेष जखमा

पोटावरील जखम : आतील इंद्रिये किंवा आतडी बाहेर आली नसल्यास जखमेवर जंतुनाशक औषध लावावे व स्वच्छ ड्रेसिंग ठेवून पट्टीने झाकावे. आतडी बाहेर आली असल्यास स्वच्छ मऊसूत कापड पाण्यात बुडवून जखमेवर ती घडी ठेवून पुढील उपचारासाठी त्वरित रूग्णालयात पाठवावे.

बंदुकीच्या गोळीने झालेली जखम : प्रथमोपचारकाने ती गोळी काढण्याचा प्रयत्न न करता तो भाग उंचावून त्या रूग्णास त्वरित रूग्णालयात पुढील उपचारासाठी पाठवावे.

मागील लेखात आपण जखमा व रक्तस्त्राव याचा विचार केला. जखमांच्या प्रकारांची माहिती घेतल्यानंतर आता त्यावरील उपचारांचा विचार करणे आवश्यक आहे.

उपचार :- १) जंतुरोध २) रक्तरोध ३) शॉक रोध. पैकी उपचाराच्या पहिल्या भागाचा आपण मागील भागात विचार केला.

२) रक्तरोध :- म्हणजेच रक्त थांबविणे

अ) जखम वरवरची व छोटी असेल तर आपण प्रत्यक्ष दाब पद्धतिचा (Direct Pressure) वापर करून रक्त थांबवू. उदा. भाजी चिरतांना विळीवर बोट कापल्यास आपण पटकन आपल्या दुसऱ्या बोटाने त्यावर दाब द्यावा, किंवा कापलेले बोट तोंडात दाबून धरणे किंवा हळद घेऊन ती त्यात दाबावी. हळद ही अँटीसेप्टीक (जंतुरोधक) आहे.

ब) जखम खोल असेल व जास्त रक्त येत असेल तर प्रत्यक्ष दाब देऊ शकत नाही. मग अप्रत्यक्ष दाब पद्धतीचा (Indirect Pressure) वापर करावा. आवळपट्टी - रक्त येत असलेल्या जागेच्या वरील बाजूवर आवळपट्टी (Tournicate) बांधावी.

(पान ८ वर)

चिमुकल्यांचे आरोग्य

वैद्या सौ. अरूणा टिळक
बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई)

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

मागील लेखात आपण ताप आल्यावर प्राथमिक स्वरूपात काय - काय उपचार करू शकतो ते पाहिले. आता आपण थोडेसे गोवर - कांजिण्याबद्दल विचार करू या. यामुळे आजारी पडण्याचे प्रमाण मुलांमध्ये खूप मोठे असते

गोवर - लहान मुलांना ताप आला की आईबाबा थोडे चिंताक्रांत होतातच पण त्याचबरोबर मुलांच्या नाकातून पाणी वाहू लागले (पातळ सर्दी) त्याचबरोबर जर त्यांच्या अंगावर बारिक लाल पुरळ विरळ विरळ दिसू लागले, तर गोवराची शंका जरूर येते. ह्या पुरळाची सुरवात प्रथम कानामागून होते.

गोवराचे जंतू निरोगी बालकाच्या शरीरात शिरल्यापासून ८ - १० दिवसानंतर लक्षणांना सुरवात होते. ३ ते ५ दिवस थोडासा ताप, कणकण, चिडचिड, नाक वाहणे, गालात आतल्या बाजूला थोडेसे पुरळ दिसते. हे दिसले की गोवर निघणार हे निश्चित. मग पाचव्या दिवशी लालसर पुरळ अंगावर येते. चेहरा कानाच्या मागे, कपाळावर असे पुरळ येते. दोन दिवसात संपूर्ण अंगभर पुरळ येते, तेव्हा सतत सर्दी खोकला असतो. मुले अगदी हैराण होतात. ताप उतरण्याच्या औषधाने २ - ३ तास ताप कमी होतो. मग पुन्हा वाढतो. त्यामुळे अंग पुसून घेणे. त्यामुळे ताप उतरतो. दर दोन ते तीन तासानी ताप मोजावा.

हा आजार तीन महिन्यापेक्षा लहान मुलांना सहसा होत नाही. ८-९ वर्षानंतर मोठ्या मुलांमध्ये रोग प्रतिबंधक शक्ति आली असल्याने त्यांनाही होत नाही. हल्ली बहुतेक सर्वचजण मुलांना गोवराची लस देतात तरी पण काही मुलांना गोवर निघतोच अशावेळी त्या गोवराची तीव्रता कमी असते.

गोवर हा तसा किचकटच, त्याचे पुरळ येते, ताप येतो. अंगाला खूप

(पान २ वरून)

म्हणजे हृदयाकडून अवयवाकडे येणाऱ्या रक्तवाहिनीवर दाब पडून रक्तस्त्राव बंद होतो. पण याबाबतीत एक पथ्य पाळावे लागते. ते म्हणजे आवळपट्टी दर ५ ते १० मिनिटांनी सैल करावी लागते. कारण आवळपट्टी जास्त वेळ ठेवल्यास रक्ताभिसरणा (Blood Circulation) वर परिणाम होईल व ते अपायकारक / घातकारक ठरु शकते. क) कधी कधी अशी परिस्थिती असते की येणाऱ्या काही रुग्णांच्या बाबतीत प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष दाब पद्धतीचा वापर करता येत नाही. मग रक्त कसे थांबावयाचे हा प्रश्न पडतो. अशावेळी बर्फाचा वापर (Cold Compressor) करावा. म्हणजे बर्फामुळे रक्त गोठून रक्तस्त्रावास अडथळा निर्माण होईल. ड) आणखी एक उपचार म्हणजे ज्या ठिकाणाहून रक्त येत आहे, तो अवयव हृदयाच्या पातळीवर उंच करून ठेवावा. (elevate the part above Heart level) उदा. हातातून, पंजातून रक्त येत आहे तर बँडेज बांधून झोळी (Sling) करून हात गळ्यात बांधून ठेवावा. आपण हॉस्पिटलमध्ये पहातो की डोक्याला मार लागला असेल तर डोक्याची बाजू स्प्रिंग कॉटवरील उंच केलेली असते, किंवा डोक्याखाली उश्या किंवा लोड ठेवलेला असतो. किंवा कॉटच्या पायाखाली ठोकळे ठेवून ती बाजू उंच करतात. ई) ज्या भागातून रक्त येत आहे त्या भागाला आधार देऊन हालचाल थांबवा. (Immobilise) करा.

३) शॉकरोध - म्हणजेच जास्त तीव्र रक्तस्त्राव झाल्यास रूग्णास 'मज्जाघात' (Shock) होतो. यावर प्रथमोचारकाने करावयाचा उपचार म्हणजे रुग्णास धीर द्यावा तसेच अँटीशॉक सोल्यूशन द्यावे.

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 निरुपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण पाहिले की कुठलीही गोष्ट तन, मन, धन, एकवटून केली तर अशक्य असे काहीच नाही. त्यावेळेस आपण पाहिले की संवेगाची तीव्रता असेल तर असंप्रज्ञात योग लवकर साधतो. आता ही संवेगाची तीव्रता ठरवायची कशी ? त्याचे काही परिमाण आहे का? असा प्रश्न साहजिकच उत्पन्न होतो. त्याबद्दल भगवान पतंजली सांगतात की , **मृदु मध्यमाधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः।**

मृदु, मध्यम आणि अधिमात्र त्यामुळे त्यातही विशेष असा असंप्रज्ञात योग असतो. संवेग तीव्र असेल तर समाधि लवकर साधेल. ही तीव्रता पतंजली मृदु, मध्य व अधिमात्र म्हणजे अधिक या परिमाणात मोजतात. ही तीव्रता व्यक्ति सापेक्ष असते. म्हणजे एखादा शंभर जोर काढतो तर एखादा पाचशे काढतो. यात पहिल्यापेक्षा दुसऱ्याची क्षमता जास्त आहे परंतु तिसरा हजार जोर काढतो, त्याच्यापेक्षा दुसऱ्याची क्षमता निम्मीच आहे. यामुळे मृदु म्हणजे कमी, सौम्य, मध्य म्हणजे मध्यम व अधिमात्र म्हणजे अधिक. अशा तीनच गटांत पातंजलि वर्गीकरण करतात.

एखाद्या व्यक्तिशी संपर्क साधायचा असेल तर बघू करुया फोन किंवा जाऊन येऊ वेळ मिळेल तेव्हा अशी संवेगाची तीव्रता असेल तर आज उद्या करत वेळ जातो.

या उलट संपर्क साधण्यामागे तीव्र इच्छा असेल तर कसाही करून संपर्क साधला जातो. याप्रमाणेच समाधी साधताना संवेगाची तीव्रता कमी असेल तर समाधी लागायला वेळ लागेल. तीव्रता मध्यम असेल तर पहिल्यापेक्षा थोडी लवकर समाधी लागेल. अधिक तीव्रता असेल तर आणखी लवकर लागेल. थोडक्यात समाधी साधन करतानाच नव्हे, तर जीवनात प्रत्येक बाबतीत आपण सर्वंकष प्रयत्न करत आहोत ना हे तपासावे. आपले प्रयत्न कुठे कमी पडतात का हे बघावे. प्रयत्नांची पराकाष्ठा केली की ध्येय सिद्धीला वेळ लागत नाही.

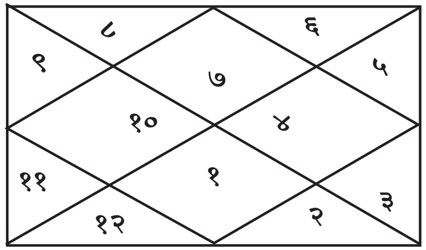
हा मार्ग तसा अवघड, कष्टदायक आहे. यामुळे या व्यतिरिक्त अजून काही सोपा मार्ग आहे का? ते पुढील अंकी पाहू .

आरोग्य कुंडली

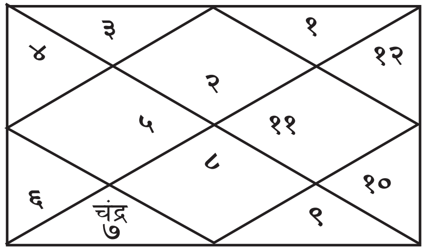
- डॉ. श्रीकांत राजे
एम्.बी.; डी.एम्.आर.डी.

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

जन्म राशी कुंडली



जन्म लग्न कुंडली



तूळ लग्न व तूळ रास

ही सात नंबरची रास जिचा स्वामी शुक्र आहे हिचा संबंध 'कांती'शी आहे. तूळ रास अथवा लग्न असलेल्या व्यक्तींची त्वचा तजेलदार असते व राशी स्वामी चांगला योग युक्त असल्यास ही व्यक्ती रंगाने गोरी असते. ह्या राशीचा व मूत्रपिंडाचा ही संबंध आहे. ही रास बिघडल्यास मूतखडे, मूत्रपिंडाचे आजार होतात व डायलिसीस करण्याचीही वेळ येते.

या राशीत मंगळ असल्यास मूत्रपिंड, त्वचा यांची शस्त्रक्रिया होतेच. मूत्रपिंड निकामी होण्याची अती महत्त्वाची खूण म्हणजेच त्वचेवर येणारी सूज होय आणि म्हणूनच ह्या राशीचा त्वचा व मूत्रपिंड यांचा संबंध असावा! बुध व चंद्राच्या वाईट योगात एक्झेमा सारखे आजार दर्शवितात. हा आजार आयुष्यात क्वचितच बरा होतो. तूळ रास अथवा लग्न बिघडताच पोटामागील कंबर दुखी उद्‌भवू शकते.

बुध हे भाग्य रत्न ह्या लग्नाच्या लोकांना आरोग्य वर्धक होय. तसेच 'शनि' ह्या राशीचा योग कारक ग्रह असल्याने 'मारुती'ची उपासना करावी.

(पान १ वरून)

आणि नसलेलेही हक्क ओरबाडून घेण्याचा आहे. यामुळे पित्याच्या आज्ञेखातर चौदा वर्षांचा वनवास पत्करणारा राम, गुरु आज्ञा म्हणून गुरुदक्षिणेखातर आपला अंगठा देणारा एकलव्य व देशासाठी, समाजासाठी आपले सर्वस्व देणारे विनोबा भावे, बोस कुटुंबीय, स्वातंत्र्यवीर सावरकर हे केवळ छापील भाषणांमध्ये तोंडी लावण्याच्या पुरतेच उरलेले आहेत. काही काळानंतर त्यांची उपयुक्तता संपल्यावर तेही छापील पुस्तकांतूनही गायब होऊन अडगळीत जातील. गुरुसाठी आपला आंगठा देणारा एकलव्य बहुधा ठार वेडा असावा असे वाटू लागण्यासारखी परिस्थिती सध्या आपण अनुभवतो आहोत. गुरुप्रति आदर, विनम्रभाव, आज्ञाधारकता हे गुण केव्हाच अवगुण ठरवून हद्दपार झाले आहेत व उर्मटपणा, गुरुजनांचा अपमान करणे व हे ही कमी की काय म्हणून त्यांना धमकी देऊन खरेच मारहाण करून जीवे मारणे यांना प्रतिष्ठितपणा येऊ लागलेला आहे. शाळा, कॉलेजेस ही अध्ययनाची केंद्रे न रहाता अध्ययन सोडून इतर सर्व उद्योग करण्याच्या जागा बनलेल्या आहेत. नाही म्हणताना राजकारणाचे, भ्रष्टाचाराचे धडे गिरवण्याचे आखाडे मात्र शाळा, कॉलेजेसमध्ये बनताना दिसत आहेत. ही ही परिस्थिती बदलू शकते मात्र त्यासाठी प्रत्येकाने आपण समाजाचा एक भाग आहोत व समाजाकडून घेण्याबराबरच आपणही समाजाचे काही देणे लागतो याचे भान ठेवणे आवश्यक आहे.

आपण ज्या समाजात वावरतो त्या समाजाचा एकत्रित बरा-वाईट परिणाम ह्यातील प्रत्येक घटकावर होत असतो. त्यामुळे आपापल्यापरिने प्रत्येक घटकाने आपल्याकडचे चांगले समाजाला दिले तर सर्वच समाज सुधारु शकतो. त्याबरोबरच वाईटाला वाईट म्हणण्याचा ठामपणाही हवा. गुरुजनांबद्दलच्या या कृत्याचा म्हणूनच आम्ही जाहीर निषेध करतो.आज समाजाला गरज आहे ती प्रसिद्धी पराङमुख राहून आपल्याला योग्य वाटते ते ठामपणे करणाऱ्या, आजच्या काळात नैतिकतेचे, शुचितेचे आदर्श निर्माण करणाऱ्या नारायणमूर्ति व विं.दा. करंदीकरांसारख्या व्यक्ति जास्तीत जास्त प्रमाणात निर्माण होण्याची !!