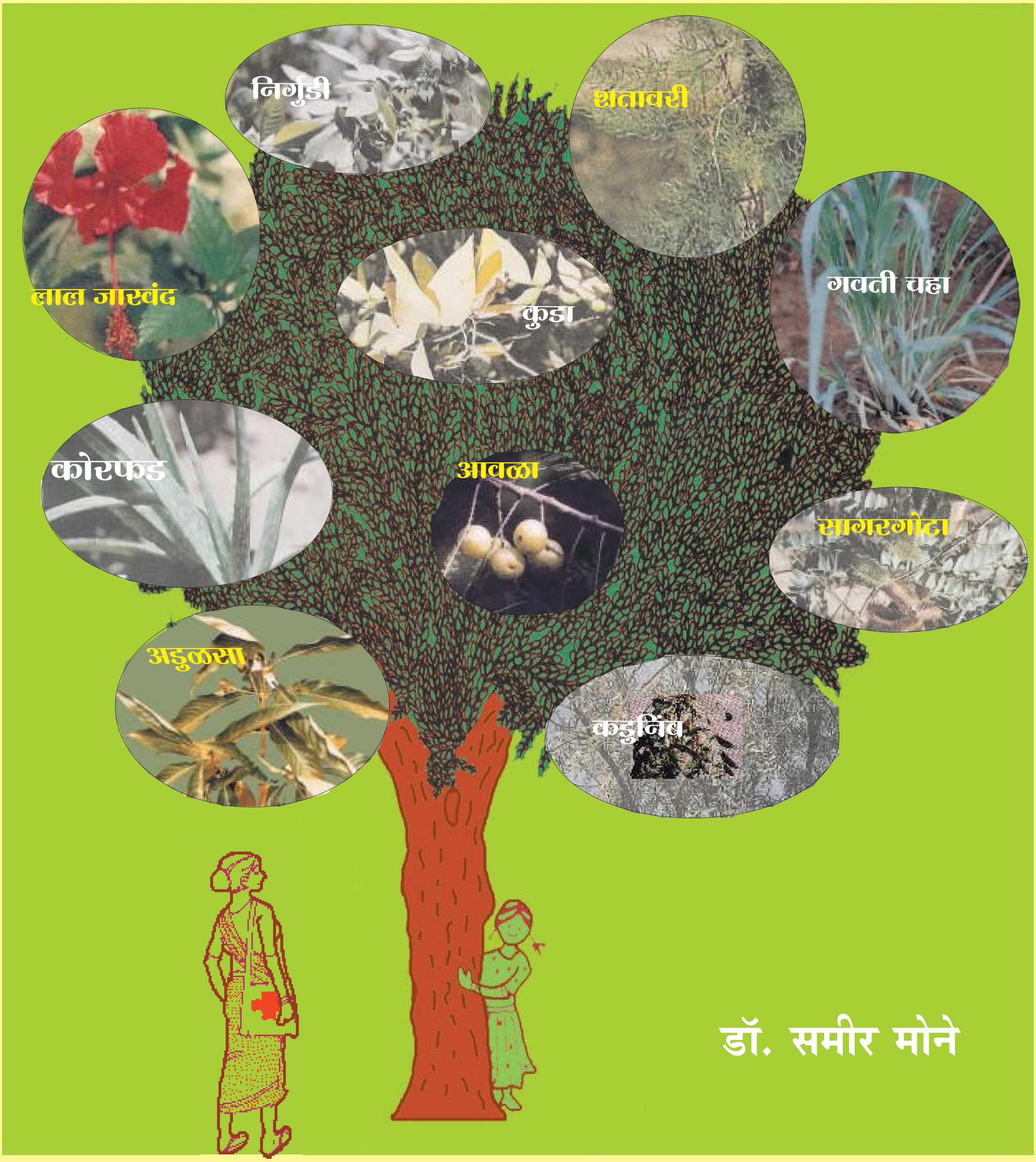
आपली झाडपाल्याची औषधं



डॉ. समीर मोने

साथी केंद्र, सेहत

आपली झाडपाल्याची औषधे

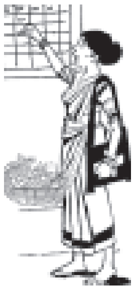
डॉ. समीर मोने

साथी केंद्र, सेहत

प्रथमावृत्ती- ऑगस्ट २००४

प्रकाशक-
सेंटर फॉर इनक्यायरी इन टू हेल्थ ॲन्ड अलाईड थीम्स(सेहत),
सर्व्हे नं. 2804/2805,
आराम सोसायटी रोड,
वाकोला, सांताक्रुज (पूर्व)
मुंबई-400055
फोन-91-22-26673571/26673154
फॅक्स-22-26673156
E-mail : cehat@.vsnl.com
Website: www.cehat.org

© CEHAT



या पुस्तकाबद्दल थोडेसे....

नेहमीच्या, साध्या आजारांवर सुरूवातीचा उपचार करण्यासाठी डॉक्टरांची गरज नसते. आपले आरोग्य, आपल्याला होणारे नेहमीचे साधे आजार याबद्दल आरोग्य-कार्यकर्त्यांना मर्यादित पण नेमके, नीट प्रशिक्षण दिले तर हे काम, असे आरोग्य-कार्यकर्ते, आरोग्य-साथी चांगल्या प्रकारे करू शकतात. तसेच गरजेनुसार आजाऱ्याला डॉक्टरांकडे वेळेवर पाठवण्याचे कामसुध्दा ते नीट करतात. गेल्या कित्येक दशकांचा जगभर झालेल्या निरनिराळ्या प्रयोगांचा, उपक्रमांचा हा अनुभव आहे. सामान्य लोकांच्या भाषेत, त्यांना पटकन समजेल अशा पद्धतीने आरोग्य-शिक्षण करणे तसेच काही आरोग्य-प्रश्नांबाबत तर ते डॉक्टरांपेक्षाही चांगल्या पद्धतीने काम करू शकतात. भारतासारख्या देशात खेड्या-पाड्यांमध्ये, विशेषतः त्यातील आदिवासी वा इतर दुर्गम भागांमध्ये अशी सुरूवातीची प्राथमिक आरोग्य सेवा पुरवण्याचा येती काही दशके तरी हाच व्यवहार्य व उपकारक मार्ग आहे. मात्र त्यासाठी या आरोग्य-साथींची निवड, त्याचे प्रशिक्षण व पुनर्प्रशिक्षण, त्यांना लोकांचे सहकार्य, सामाजिक मान्यता व आर्थिक पाठबळ हे सर्वच नीट व्हायला हवे. या सर्व प्रश्नांबाबत ठोसपणे, सातत्याने काम करणाऱ्यांपैकी आमची सेहत ची साथी-टीम हा एक आरोग्य कार्यकर्त्यांचा संच आहे. या आरोग्य-साथींसाठी प्रमाणभूत शिक्षण व प्रशिक्षण-साहित्य बनवण्याचे काम आम्ही करत आलो आहोत. त्यातील एक पाऊल म्हणजे ही छोटी पुस्तिका.

अनेक नेहेमीचे आजार असे आहेत की ज्यावर काही झाडपाल्याच्या औषधांनी डॉक्टरी, ॲलोपॅथिक औषधांइतका किंवा त्यापेक्षा अधिक चांगला गुण येतो. गावातच या वनस्पती उपलब्ध असल्याने कमी खर्चात त्यांच्यापासून औषधे सहजपणे बनवता येतात. आरोग्य-साथी या झाडपाल्याच्या औषधांनी चांगले उपचार करू शकतात. कारण त्यांना स्वतःला व लोकांना आधीच काही प्रमाणात हे उपचार माहित असतात, रूचतात. अनुभवासिद्ध पारंपारिक ज्ञानाचा हा ठेवा जतन करून पुढे नेला पाहिजे; औषधी वनस्पतींची लागवड ही वाढवली पाहिजे असे आम्हाला वाटते. त्यामुळे काही नेहेमीच्या आजारांवर सुरूवातीचा उपचार करतांना जिथे शक्य असेल तिथे आरोग्य-साथींनी गुणकारी झाडपाल्याच्या औषधांचा वापर करावा म्हणून त्यांच्या प्रशिक्षणात आम्ही काही मोजक्या अशा औषधांचा समावेश केला आहे. ही औषधे कशी बनवातीत व वापरावीत याबाबत आमच्या टीममधील आयुर्वेद पदवीधर डॉ. समीर मोने यांनी या प्रशिक्षणाला पूरक म्हणून प्रस्तुत पुस्तिका बनवली आहे.

अनेक आरोग्य-साथींचे शालेय शिक्षण कमी झाले असते, काही जण तर शाळेतही गेलेले नसतात. अशांसाठी आम्ही आरोग्य साथी भाग १ व २ ही दोन चित्ररूप प्रशिक्षण पुस्तके चार वर्षापूर्वी बनवली. या

पुस्तकांना पूरक अशी त्याच स्वरूपाची ही चित्ररूप पुस्तिका आहे. शालेय शिक्षण झालेल्या आरोग्य-साथींनाही ती अर्थातच उपयोगी आहे, नव्हे त्यांनाही असे चित्ररूप प्रशिक्षण साहित्यच जास्त आवडते असा अनुभव आहे.

ही पुस्तिका विविध तज्ञ लोकांना अभिप्रायार्थ पाठवली होती. डॉ. राणी बंग (सर्च), डॉ. मोहन देशपांडे, डॉ. सतीश गोगुलवार (आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी), वैद्य डाखोरे (ए.डी.एस. कशेळे), डॉ.मारी डिसोझा या तज्ञांनी वेळात वेळ काढून आपल्या सूचना अतिशय जिव्हाळ्याने आम्हांला दिल्या त्याबद्दल त्यांचे मनःपूर्वक आभार.

साथी केंद्र प्रकल्पातील सर्वानीच या कामात मदत केली असली तरी प्रामुख्याने डॉ. नीलांगी सरदेशपांडे व प्रशांत खुंटे यांची या कामात मोलाची मदत झाली. तसेच आजरा भागातील आरोग्य साथींनीही महत्त्वपूर्ण सूचना केल्या या बाबत त्यांचे आभार.

या पुस्तिकेसाठी चित्रकार श्री. चंद्रशेखर जोशी यांनी खास रस घेऊन सुबक चित्रे काढून दिली. हे काम अतिशय आपुलकीने त्यांनी करून दिले याबद्दल त्यांचे मनःपूर्वक आभार. सेहत ऑफिसमधील सौ. शारदा महल्ले यांनी टायपिंग व सजावट ही कामे अत्यंत कौशल्याने पार पाडली. सेहतमधील इतर सहकार्यांनी वेळोवेळी संपूर्ण सहकार्य दिले.

निरनिराळ्या संस्था वेगवेगळ्या स्वरूपात आरोग्य कार्यकर्त्यांचे प्रशिक्षण करत असतात. या संस्थांना व त्यातील आरोग्य कार्यकर्त्यांना या छोट्या पुस्तिकेची प्रशिक्षणात मदत होईल असा विश्वास आहे. आपल्या प्रतिक्रिया,सूचना व पुढील आवृत्तीसाठी सुधारणा जरूर कळवाव्यात ही विनंती.

डॉ. अनंत फडके — डॉ. अभय शुक्ला

साथी-केंद्र, सेहत.

विषय सूची

क्रम	विषय	पान
१.	अडुळसा	२
२.	कोरफड	४
३.	आवळा	६
४.	गवती चहा	८
५.	लाल जास्वंद	१०
६.	कडुनिंब	१२
७.	कुडा	१४
८.	निर्गुडी	१६
९.	सागरगोटा	१८
१०.	शतावरी	२०
	सर्वसाधारण सूचना	२२

या पुस्तिकेतील औषधे करताना घ्यावयाची सर्वसाधारण काळजी

- औषध करताना सुरूवातीला मंद आच, मध्ये मोठी आच व परत शेवटी मंद आच ठेवूनच काम करावे.
- कुठलेही औषध करताना औषध करण्याचे भांडे मोठे वापरावे. त्या भांड्यात सुरूवातीला साधारणपणे अर्ध्या पर्यंतच औषधाचे मिश्रण येईल इतपत ते मोठे असावे.म्हणजे पुढे उकळताना हे मिश्रण अंगावर उडणार नाही.
- मिश्रण ढवळण्यासाठी जे काही उलथने किंवा कालथा वापरण्यात येईल तो लांब दांड्याचा वापरावा.
- औषध करण्यासाठी झाडाचा जो भाग वापराल तो ताजा व ओला वापरावा म्हणजे त्यातून चांगला रस त्रास न होता मिळतो.
- जी औषधे चुलीवर(आच देऊन) करायची आहेत ती करपणार नाहीत याची विशेष काळजी घ्यावी.
- ज्या औषधांचे चूर्ण (बारीक पावडर) करायचे आहे, तो अगदी मऊ होईल याची काळजी घ्यावी.
- सर्व औषधे तयार झाल्यावर आग, ऊन, पाणी व लहान मुलांपासून लांब ठेवावीत.
- औषधे वापरताना ती पुरेशा प्रमाणात, योग्य तितके दिवस सांगितलेल्या गोष्टींबरोबरच (पाणी, मध, दूध, इ.) द्यावीत.

आरोग्य साथी उपक्रम व   साथी-केंद्र

आरोग्य व आरोग्य सेवा हा जनतेचा हक्क मानला जावा या दिशेने आरोग्य-चळवळीला जनसंघटनांच्या आधारे चालना देणे हे आरोग्य-साथी उपक्रमाचे उद्दिष्ट. जनसंघटनांसोबत काम करणे हे या प्रकल्पाचे वैशिष्ट्य. आजरा, डहाणू, जव्हार व मध्यप्रदेशात बडवानी जिल्ह्यातील पाटी व सेंधवा भागातील एकूण सुमारे १२० खेड्यांमध्ये स्वावलंबी पध्दतीने आरोग्य साथी काम करत आहेत. दोन-तीन वर्षातचत्यांच्या कामामुळे कष्टकरी, गरीब जनतेचे लाखो रुपये वाचले आहेत. खेडो-पाडी प्राथमिक आरोग्य-सेवा कशी उभी करता येईल याबाबत जनसंघटनांच्या आधारे प्रयोग करणे हा आमच्या कामाचा महत्वाचा भाग आहे. त्यासाठी स्थानिक संघटनेच्या आधारे गावातीलच महिलांना प्रशिक्षण देऊन आरोग्य सेवेतील पहिला दुवा म्हणून उभे करणे, हे आरोग्य साथी उपक्रमाचे एक महत्वाचे ठोस उद्दिष्ट आहे.

आरोग्य जनजागृती मार्फत खाजगी व सरकारी आरोग्य सेवेवर दबाव टाकणे, त्यांच्यातील संवेदनशील व्यक्तींशी सहकार्य करणे व त्यामार्फत आरोग्य सेवांबाबत कष्टकऱ्यांचे काही किमान हक्क प्रस्थापित करणे ह्याही दिशेने डहाणू-जव्हार, आजरा व बडवानी या ठिकाणी या आरोग्य-चळवळीचे काम चालले आहे. आरोग्य चळवळीचे नेतृत्व त्या त्या ठिकाणच्या स्थानिक संघटनेनेच केले आहे. या कामाचे आदर्श बेट' न बनता ते सर्वदूर पसरावे अशी या उपक्रमाची धारणा आहे.

आरोग्य व आरोग्य सेवा हे केवळ रोग, औषधे, दवाखाने यांच्याशी संबधित नसून समाजातील प्रत्येक घटकाच्या सुखी व सन्मानपूर्वक जीवनासाठीच्या लढ्याचा तो एक भाग आहे. अन्न, पाणी, निवारा, मूलभूत हक्क यासाठीच्या लढ्याबरोबर आरोग्य कार्यक्रम चालवल्याने हा कार्यक्रम स्वावलंबी तत्वावर चालू शकतो हा या प्रकल्पाचा अनुभव. स्थानिक प्रयत्नांना पूरक असे आरोग्य प्रशिक्षण, जनजागृतीचे साहित्य व इतर तांत्रिक सहाय्य देणे ही कामे या प्रकल्पातून ऑक्टोबर १९९८ पासून चालली आहेत. स्थानिक चळवळीचा पाया घट्ट होईल अशी या कामाची बांधणी आहे.

डिसेंबर २००१ पासून हे काम पुढील टप्प्यात शिरले आहे. इतर काही ग्रामीण संघटनांनीही आरोग्य साथी कार्यक्रम घ्यावा यासाठी त्यांच्याशी काही सहकार्य केले जात आहे. महाराष्ट्र व मध्यप्रदेशमध्ये प्राथमिक आरोग्य सेवेत सुधारणा करण्यासाठी जनमताचा दबाव निर्माण करण्यासाठी, राज्य पातळीवर जन-आरोग्य अभियान ही आघाडी उभारली गेली आहे. या आघाडीचा एक क्रियाशील घटक म्हणून साथी-केंद्र डिसेंबर २००१ पासून काम करत आहे.

आपली झाडपाल्याची औषधं!

निवडक झाड-पाल्याच्या औषधांचा वापर करायला विशेषतः ग्रामीण आरोग्य-कार्यकर्त्यांना मदत व्हावी यासाठी ही छोटी पुस्तिका आहे. निरक्षर कार्यकर्त्यांनाही उपयोगी पडावी अशी ही चित्ररूप पुस्तिका 'सेहत' ने प्रसिद्ध केलेल्या आरोग्य साथी भाग १ व २ या चित्ररूप प्रशिक्षण पुस्तकांना पूरक आहे.

असे साहित्य प्रसिद्ध करण्यामागे आमची भूमिका अशी आहे– एक म्हणजे नेहेमीच्या साध्या आजारांवर सुरूवातीचा उपचार करण्यासाठी डॉक्टरची गरज नसते.

मर्यादित पण पद्धतशीर प्रशिक्षण घेतलेले 'आरोग्य-साथी' सुद्धा हे काम चांगल्या प्रकारे करू शकतात. विशेषतः ग्रामीण भागासाठी हे आरोग्य साथी विशेष उपयोगी कामगिरी करू शकतात.

दुसरे म्हणजे निवडक झाडपाल्याची औषधे काही नेहेमीच्या त्रासांवर चांगली उपयोगी पडतात. ती लोकांना, आरोग्य साथींना रूचतात, स्वस्त पडतात. या औषधांचा प्रत्यक्षात वापर होण्यासाठी आवश्यक गोष्टींपैकी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्यासाठी चांगले प्रशिक्षण साहित्य उपलब्ध असणे. या भूमिकेतून निवडक झाडपाल्याच्या औषधांबाबतचे सुरूवातीचे प्रशिक्षण करण्यासाठी ही पुस्तिक बेतली आहे.

अडुळसा, आवळा, कोरफड अशा दहा निवडक
झाड-पाल्यांची थोडक्यात ओळख,
त्यांच्या पासून ठराविक औषधे कशी बनवायची व ती कशी वापरायची
याची माहिती देणारी ही पुस्तिका आरोग्य कार्यकर्त्यांना,
त्याच्या प्रशिक्षकांना आवडावी, उपयोगी पडावी.

सेहत प्रकाशन

देणगी मूल्य-रु.४०