आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय।
'आयुर्हितं ' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ८ • अंक १२ • भारतीय सौर षौष १, शके १९३३ • २२ डिसेंबर २०११

संपादक : *वैद्य प्रसन्न केळकर*

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कढे
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा **www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine** वर सुद्धा

संपादकीय

नुकत्याच दरबान येथे पार पडलेल्या आंतरराष्ट्रीय परिषदेमध्ये कार्बन उत्सर्जनाबद्दलची भारताची भूमिका सर्व देशांनी आतापुरती मान्य केली व या समस्येबाबत तात्पुरता दिलासा आपल्याला मिळाला आहे. आता लागू असणाऱ्या क्योटो कराराची मुदत २०१३ मध्ये संपत होती. त्याचे पुनरूज्जीवन करू नये असा विकसित देशांचा आग्रह होता तर या कराराला मुदतवाढ द्यावी यासाठी आपण आग्रही होतो. बहुतांशी सर्व विकसनशील देशांनी भारताच्या भूमिकेला पाठिंबा दिल्याने तसेच चीननेही पाठींबा दिल्याने २०२० पर्यंत म्हणजे अजून दहा वर्षे या कराराची मुदत वाढवण्यात आली आहे. यामुळे कार्बन उत्सर्जनावर नियंत्रण आणण्याचे बंधन मुख्यत: विकसित देशांवर असून विकसनशील देशांना त्यात थोडी सूट आहे.

या क्योटो कराराच्या पुनरूज्जीवनामुळे हा जो आपल्या भूमिकेचा विजय आहे हा तात्पुरता आहे कारण सध्या जरी या बंधनांतून सूट मिळाली असली तरी दहा वर्षानंतर नवीन करारात जी काही कलमे अंतर्भूत होतील ती बंधनकारक असतील व ही कलमे आपल्या सोयीची असतीलच असे नाही. किंबहुना विकसित देश त्यांचे ओझे आपल्या खांद्यावर टाकण्याचा जास्तीत जास्त प्रयत्न करणारच. मुळात यामुळे विकसनशील देशांच्या औद्योगिक प्रगतीसमोरचा एक अडथळा दूर होणार असला तरी कार्बन उत्सर्जन व त्यामुळे होणारे जागतिक पर्यावरणीय दुष्परिणाम आटोक्यात आणण्याची जी मूळ समस्या आहे ती कायमच आहे. एक ढोबळ उदाहरण बघू. कार्बन उत्सर्जनामुळे वातावरणीय तापमान वाढते आहे. यामुळे वाढलेल्या उष्णतेला अटकाव करण्यासाठी पंखे, शीतगृहे, वातानुकूलन यंत्रे यांची गरज वाढते आहे. तसेच वाढत्या औद्योगिकीकरणासाठी जास्तीची उर्जा लागते. या सर्व गोष्टींसाठी जी ऊर्जा खर्च होते ती निर्माण करण्याच्या पारंपरिक पद्धतींमधून पुन्हा कार्बन उत्सर्जन व प्रदूषण वाढते. ही ऊर्जेची गरज काळानुरूप वाढतच जाणार व यामुळे हे दुष्टचक्र अधिकच गुंतागुंतीचे होत जाणार आहे. हे दुष्टचक्र भेदायचे असेल तर पवनउर्जा, सौरउर्जा यासारख्या अपारंपरिक मार्गांचा जास्तीतजास्त अवलंब करावयास हवा. आज आपल्या देशात वारा व सूर्यप्रकाश मुबलक उपलब्ध आहे. मात्र त्यापासून ऊर्जानिर्मितीचे तंत्रज्ञान आपल्याकडे तयार झालेले नाही. ते तंत्रज्ञान व त्याची उपकरणे आयात

(पान ४ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण संयम केल्यावर काय फायदे मिळतात याची काही उदाहरणे बघितली चंद्रावर संयम केल्यास सर्व तारांगणाचे ज्ञान प्राप्त होते तसेच ध्रुव ताऱ्यावर संयम केल्यास अढळ मानल्या जाणाऱ्या ध्रुवाच्या गतीचेही ज्ञान प्राप्त होते. तसेच ध्रुव कसा बदलत जातो याचेही विवेचन आपण बघितले. पुढे भगवान याचीच अजून काही उदाहरणे वर्णन करत आहेत.

नाभिचक्रे कायाव्यूहज्ञानम् ।।

नाभिचक्रावर संयम केल्यास शरीररचनेचे ज्ञान प्राप्त होते.

योगशास्त्रात जी षट्चक्रे सांगितली आहेत त्यात एक महत्त्वाचे आहे ते नाभिचक्र. नाभिचक्रापासून निघणाऱ्या नाड्या सर्व शरीरभर जातात असे मानले जाते. तसेच नाभिचक्राच्या ठिकाणी कुंडलिनी सुप्तावस्थेत असते असे मानले जाते. तिला जागृत करता आल्यास या शक्तीच्या योगाने शरीररचनेचे तसेच शरीरक्रियेचेही ज्ञान प्राप्त होऊ शकते. तसेच नाभि या स्थानातूनच नाभीनाडीद्वारे गर्भावस्थेमध्ये गर्भाच्या शरीरास मातेकडून पोषण पुरवले जाते व तेथून ते गर्भाच्या शरीरात सर्वत्र पोहोचवले जाते. या दृष्टीने ही नाभीचक्रावर संयम केल्यास सर्व शरीराच्या रचनेचे ज्ञान प्राप्त होऊ शकते.

पुढे भगवान सांगतात,

कंठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः।

कंठकूपावर संयम केल्यास तहान - भूक नाहिशी होते.

कंठकूप म्हणजे घशाचा खळगा. स्थूल मानाने घशाचे मूळ असे म्हटले तरी चालेल. सर्वसाधारणत: तहानेची, भुकेची जाणीव तसेच तहान भूक भागल्याची, तृप्तीची जाणीव आपल्याला घशापाशी होते. भरपेट या अर्थाने ही आपण आकंठ पान, आकंठभोजन असे शब्दप्रयोग करतो. याच ठिकाणी जालंधरबंध लावून श्वास आत कोंडता येतो हे

(पान ३ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर
बी.ए.एम.एस;पी.जी.डी.ई.एम्.एस्.

अंजीर

अंजीर हे फळ आशियात उत्पन्न होऊन जगभर पसरले आहे. भारतात प्रामुख्याने महाराष्ट्रात पुणे, कर्नाटकात श्रीरंगपटण, उत्तरप्रदेशात लखनौ येथे व गुजरातेत ह्याचे पीक होते.

हे फळ मऊ, गोड, रसाळ व अत्यंत पौष्टिक व आरोग्यवर्धक आहे. मोदकाच्या आकाराच्या ह्या फळात भरपूर बारीक बिया असतात. हे फळ ताजे वापरतात तसेच सुकवून पण ह्याचा वापर करतात.

अन्नमूल्ये : अंजिराचे ताजे व सुके ह्या प्रकारे अन्नमूल्ये बदलतात.

अंजीर - ताजे -

अन्नमूल्ये	**खनिजे व जीवनसत्वे**
आर्द्रता : ८८.१%	कॅल्शियम : ३५ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : १.३%	फॉस्फरस : २२ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.२%	लोह : ०.६ मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : ७.६%	जीवनसत्व 'अ' : ८० I.U.
तंतुमय पदार्थ : २.२%	जीवनसत्व : 'क' २ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.६%	

अंजीर सुके -

अन्नमूल्ये	**खनिजे व जीवनसत्वे**
आर्द्रता : २३%	कॅल्शियम : १२६ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : १.३%	फॉस्फरस : ७७ मि.ग्रॅ.
मेद : १.३%	लोह : ३ मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : ६३.४%	जीवनसत्व 'अ' : ८० I.U.
तंतुमय पदार्थ : ५.६%	
खनिजे : २.४%	

त्याचे खालील उपयोग शरीरात पहावयास मिळतात.

- **मलावरोध :** अंजीरात तंतुमयता अधिक असल्याने ते सारक फळ आहे, ह्याच्या नियमित सेवनाने मलावरोध कमी होतो, ३ अंजीर खाल्यास जवळ - जवळ ५ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ पोटात जातात. जे कोठा साफ करण्यास मदत करतात.

- **वजन कमी करण्यास :** तंतुमयता अधिक असल्याने वजन कमी होण्यास मदत होते.
  तसेच हेच अंजीर दुधाबरोबर घेतल्यास वजन वाढवण्यास उपयुक्त आहे.

- **कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास :** अंजीरात Pectin नावाचा तंतुमय पदार्थ असतो व तो अन्नमार्गाची स्वच्छता राखतो व शरीरातील कोलेस्टेरॉल शरीराबाहेर काढण्यास मदत करतो.

- **कॉरोनरी हार्ट प्रॉब्लेम्स कमी करणे :** सुकवलेल्या अंजीरामध्ये Phenol, Omega -3 , Omega - 6 असे फॅटि ॲसीडस असतात व ते कॉरोनरी हार्ट प्रॉब्लेम्स कमी करतात.

- **कॅन्सर टाळण्यास :** ह्याच्या तंतुमय पदार्थांमुळे आतड्यांचा कॅन्सर टाळता येतो तसेच रजोनिवृत्तीच्या काळात होणारा स्तन कर्करोग टाळता येतो.

- **मधुमेहावर उपयुक्त :** तंतुमयता अधिक असल्याने ह्याची पाने मधुमेहावर अत्यंत गुणकारी आहेत.

- **उच्चरक्तदाब कमी करते :** शरीरात सोडियमचे प्रमाण अधिक व पोटॅशिअमचे कमी झाल्याने उच्चरक्तदाब निर्माण होतो. अंजीरात पोटॅशिअमचे प्रमाण अधिक व सोडियमचे कमी असल्याने रक्तदाब नियंत्रित राहतो.

- **लैंगिक अक्षमता कमी करतो :** अंजीराचे दुधातून नियमित सेवन केल्याने लैंगिक क्षमता वाढण्यास मदत होते.

- **हाडे मजबूत करते :** अंजीरात कॅल्शिअम अधिक असल्याने हाडे मजबूत होण्यास मदत होते. तसेच पोटॅशिअम अधिक असल्याने मूत्रमार्गातून बाहेर जाणाऱ्या कॅल्शिअमचे प्रमाण कमी करते.

- **नेत्रविकार कमी करते :** वार्धक्यामुळे निर्माण होणारे मोतीबिंदू ह्याच्या नियमित सेवनाने लवकर निर्माण होत नाहीत.

- **मूळव्याध :** मूळव्याधीचा त्रास असल्यास २-३ अंजीरे पाण्यात भिजवून खावीत व ते पाणी प्यावे. ह्याने मलावरोध होत नाही व मूळव्याधीचा त्रास कमी होतो.

- **दमा :** दम्यात अंजीराचे सेवन केल्यास कफ पातळ होण्यास मदत होते.

अंजीर स्वतंत्रपणे अथवा इतर अन्नपदार्थांबरोबर खाल्यास त्याची पौष्टिकता वाढते. अंजीराचा वापर विविध केक्स, जॅम व पुडिंग करताना होतो.

शोध आणि बोध मनाचा

- वैद्या सौ. केतकी रानडे

बऱ्याचदा असे होते की रुग्ण म्हणतात, 'बरे वाटत नाही. सर्व तपासण्या केल्या तरी त्यात काही मिळत नाही'. शारीरिक लक्षणे कधी असतात कधी नसतातही. तरीही एक उत्साह, निरोगीपणा वाटत नाही. अशावेळेस मग बऱ्याचदा डॉक्टर याला सायकोसोमॅटिक किंवा नुसतेच मानसिक कारणे असे नाव देतात.

आजकाल बऱ्याचदा बहुतेक रुग्ण म्हणत असतात की,'ह्या डॉक्टरांना रोगाचे काही कारण मिळाले नाही ना, की लगेच तुमचे मानसिक आहे असे म्हणतात आणि मोकळे होतात.' ह्यांना निदान करता येत नाही ते सांगत नाहीत आणि आपल्याला सरळ मानसिक म्हणून संबोधतात. मात्र खरोखरच अशी परिस्थिती असते का? खरेच डॉक्टरांना निदान होत नाही म्हणून ते मानसिक व्याधी म्हणतात की खरोखरच शारीरिक व्याधींचे मूळ मनात दडलेले असते? आजची प्रचंड ताणतणावाची परिस्थिती, लहान वयापासून निर्माण होणारे विविध तणाव लक्षात घेता ही परिस्थिती खरेच असू शकते.

मन हे नाजूक, कोमल असते. प्रसंगी कठोरही होते. मात्र मुळात संवेदनशील असल्याने वेगवेगळ्या परिस्थितींचा, घटनांचा त्यावर परिणाम होतो व एखाद्या हळव्या, नाजूक परिस्थितीत मन अस्थिर बनते व मग त्यावेळी जसा सुचेल, योग्य वाटेल तसा निर्णय घेते. आपला निर्णय आपणच तपासून बघणे, त्यावर आपणच मनातल्या मनात चर्चा करणे व तावून सुलाखून योग्य वाटला तर तो निर्णय पक्का करणे एवढी सक्षमता बऱ्याच जणांत नसते. यामुळे एखादा दूरगामी परिणाम करणारा चुकीचा निर्णय घेतला जाऊ शकतो.

आपल्याकडे आजही मानसिक व्याधींकडे बघण्याचा दृष्टीकोन तितकासा परिपक्व नाही. मानसिक रुग्ण म्हणजे वेडे असाच सर्वसाधारण समज आहे. मानसिक व्याधींवर वेड्यांचे इस्पितळ व विजेचे झटके देणे एवढीच चिकित्सा आहे असाही बहुतेकांचा समज असतो. यामुळे हे आजार लपवण्याकडेच कल असतो, इतका आपल्याला अजूनही ह्या तंत्रज्ञानाच्या युगात 'मानसिक' ह्या शब्दाचा धसका आहे. पण खरेच शांतपणे आपण स्वत:शी विचार करतो का? की अरे !आपले मन कुठे असते? शरीरात - म्हणजेच ह्या शरीराचा आणि मनाचा आपापसात काही तरी संबंध असणारच ना! शरीर आणि मनाचा अन्योन्यसंबंध असताना शरीर त्रासले तर मनाला त्रास होणार आणि मन त्रासले की शरीर त्रासणार! मग आपल्याला नक्की मानसिक शब्दात खुपते कुठे? चला नव्या वर्षात मानसिकतेचा सकारात्मक दृष्टीकोनातून विचार करू. आपल्या नव्या लेखमालेत ''शोध आणि बोध मनाचा!'' **वैद्या केतकी रानडे** यांच्या लेखणीतून!

(पान १ वरून)

आपण पूर्वी बघितले आहे. या कंठाच्या ठिकाणी संयम केल्यास तिथे निर्माण होणाऱ्या तहान भुकेच्या जाणीवा नियंत्रित करता येतात. या जाणीवा नाहीशा केल्यास तहान भूक लागत नाही. कितीतरी योगी अनेकानेक दिवस काही न खातापिता ध्यान लावून बसू शकतात ते याच क्रियेमुळे. हा अनुभव योगशास्त्राचा अभ्यास नसलेल्या कुणा व्यक्तीलाही थोड्या प्रयत्नाने घेता येऊ शकतो.

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ।।

कूर्मनाडीवर संयम केला तर स्थिरता प्रात होते. कूर्मनाडी ही अनाहतचक्र व विशुद्ध चक्र यांच्यामध्ये असते. कूर्म म्हणजे कासव. कासवाप्रमाणे आकारसाधर्म्य असणारा, त्या स्थानी असणारा अवयव म्हणजे हृदय किंवा फुफ्फुसांमध्ये शिरणाऱ्या मुख्य श्वासनलिका होत. या दोहोंचाही विचार या ठिकाणी होऊ शकतो. काहींच्या मते कूर्मनाडी म्हणजे हृदय आहे. यावर संयम केल्यास हृदयाची गति नियंत्रित करता येते व परिणामी सर्व शरीराला स्थिरता देता येते. मन चंचल, अस्थिर झाले की हृदयाची धडधड वाढते. तसेच श्वसनाची गतीही वाढते. मनाने (व शरीरानेही) स्थिर, खंबीर व्यक्तीची हृदयगती व श्वसनगती संथ स्थिर असते. यामुळे या अवयवांवर संयम केल्यास स्थिरता प्राप्त करता येते. संकटकाली चित्त विचलित होत नाही.

मूर्धज्योतिषी सिद्धदर्शनम्।

शिरातील ज्योतीवर संयम केल्यास सिद्धांचे दर्शन होते.

सिद्ध म्हणजे सिद्धी प्राप्त झालेले सिद्ध पुरुष. सामान्यतः आपल्यातील सिद्ध कोण हे ओळखू येत नाही कारण या व्यक्ती आपल्या शक्ती झाकून ठेवून आपल्यालाच वावरत असतात. पण जर मस्तकातील ज्योतिवर म्हणजे आज्ञाचक्राच्या ठिकाणी असणाऱ्या तेजावर संयम केला तर त्या ठिकाणी असणारा तिसरा नेत्र म्हणजेच आत्मचक्षु उघडतात व या आत्मज्ञानाच्या तेजाने सिद्ध पुरुषांच्या तेजाची ओळख पटते म्हणजेच त्यांचे दर्शन होते.

प्रातिभात वा सर्वम् ।।

अथवा प्रतिभेच्या ज्ञानाने सर्व कळते.

प्रातिभ म्हणजे प्रतिभेचे, प्रतिभेपासून. भा म्हणजे आभा/प्रभा म्हणजेच तेजाची प्रतिमा. प्रति म्हणजे त्यासम किंवा तशीच दुसरी. प्रतिभा म्हणजे जणू तेजाची दुसरी प्रतिमा. म्हणजे दिव्य तेज. ही ज्यांच्यापाशी असते त्यांना या प्रतिभेच्या तेजाने सर्व आपसूकच समजून येते.

हृदये चित्तसंवित्।

हृदयावर संयम केला तर चित्ताचे पूर्ण ज्ञान होते.

हृ + द + य या शब्दात हृ - हर म्हणजे घेणे. द म्हणजे देणे व य म्हणजे यमन करणे, नियंत्रण करणे. घेणे - देणे या सतत घडणाऱ्या क्रियेचे नियमन करणारा, नियंत्रण ठेवणारा घटक म्हणजे हृदय. ही क्रिया केवळ Heart मध्ये नाही तर शरीराच्या प्रत्येक अवयवात, प्रत्येक पेशीत ही देवाणघेवाण चालू असते. या सर्व क्रियेचा नियंत्रक म्हणजे हृदय होय. यावर संयम केला तर या क्रियेमागील शक्तीचे म्हणजेच 'चित्ता'चे ज्ञान होईल. संवित् म्हणजे पूर्ण ज्ञान. यामुळे या हृदयावरील संयमाने चित्ताचे पूर्ण ज्ञान होईल.

(पान १ वरून)

करावी लागतात व ती खर्चिक आहेत. विकसित देशांना भारतासारखे देश अशा नैसर्गिक स्वस्त उर्जा स्त्रोतांबाबत स्वयंपूर्ण व्हावयास नको आहेत यामुळे ते हे तंत्रज्ञान आपल्याला सहजी देत नाहीत व देतात ते प्रचंड महाग किमतीला. यामुळे या अपारंपारिक उर्जानिर्मितीच्या क्षेत्रात पायाभूत गुंतवणूक आज घडीला अतिशय खर्चिक आहे. मात्र जर हे तंत्रज्ञान आपल्याकडे विकसित झाले व त्याची उपकरणे येथे तयार होऊ लागली तर ही उर्जानिर्मिती स्वस्तात होऊ शकते. दुर्दैवाने या बाबीकडे सरकार जितक्या गांभीर्याने बघायला पाहिजे तेवढे बघत नाही. किंवा विदेशी कंपन्यांबरोबरचे वैयक्तिक हितसंबंध या व्यापक सार्वजनिक हिताच्या गोष्टींच्या आड आणले जात आहेत असे एकंदर परिस्थिती बघता म्हणावे लागते. काही वर्षांपूर्वी अणुउर्जेबद्दल असाच एक गैर मतप्रवाह आपल्या देशात पसरवला जात होता. मात्र डॉ. होमी भाभांची दूरदृष्टी व तिला त्यावेळी राज्यकर्त्यांनी दिलेली व्यापक साथ यामुळे आज या क्षेत्रात आपण आपले निर्विवाद स्थान निर्माण करू शकलो आहोत. तीच गोष्ट भारताच्या क्षेपणास्त्र व अवकाश कार्यक्रमाची. याही क्षेत्रात त्या त्या वेळच्या राज्यकर्त्यांनी शास्त्रज्ञांना भक्कम पाठबळ दिल्यामुळेच आजचे यश आपल्याला दिसत आहे.

आपल्याकडे कल्पक, बुद्धिमान शास्त्रज्ञांनी कमतरता नाही. अपारंपारिक उर्जेच्या क्षेत्रातही आपल्याकडे मूलभूत संशोधन होत आहे. मात्र सरकारकडून त्याला जेवढे पाठबळ व आधार मिळायला हवा तेवढा मिळत नाही. आज सरकार सौर ऊर्जेच्या वापरासाठी, उपकरणांच्या खरेदीसाठी अनुदान देत आहे, सवलती देत आहे परंतु या ऊर्जेची निर्मिती करण्यासाठी लागणारे तंत्रज्ञान, सौर पॅनेल्स आदि मूलभूत घटकांच्या संशोधन व निर्मितीला हवे तेवढे पाठबळ देत नाही ही दुर्दैवाची गोष्ट आहे. आज ठाण्यासारख्या ठिकाणी गडकरी रंगायतन येथे महापालिकेने वातानुकूलन यंत्रातून निर्माण होणारी उष्णता साठवून पुन्हा त्याच उष्णतेच्या मदतीने उर्जानिर्मिती करून त्यावर वातानुकूलन यंत्रे चालवण्याचा प्रयोग केला आहे व तो यशस्वी झाला आहे. यामुळे उर्जेची बचत मोठ्या प्रमाणात होते आहेच परंतु उत्सर्जनामुळे वाया जाणारी उष्णता पुन्हा पुनर्वापर करून उपयोगात आणली जात आहे यामुळे खर्चात अजून बचत होते व उत्सर्जनही नगण्य होते.

आज अशा प्रकारच्या पथदर्शी प्रकल्पांची जास्त गरज आहे व एका यंत्रणेतून निर्माण होणारा टाकावू घटक दुसऱ्या यंत्रणेला पूरक ठरेल असे प्रकल्प जास्त राबवण्याची गरज आहे. आज साखरनिर्मितीमध्ये तयार होणारे इथेनॉल पेट्रोलमध्ये मिसळल्यास इंधनबचतही होते व कार्बन उत्सर्जनही कमी होते. आज इथेनॉल आपल्याकडे मुबलक तयार होते. मात्र तरीही सरकार ते ५% हून अधिक पेट्रोलमध्ये मिसळण्यास परवानगी देत नाही. आज हेच प्रमाण १५% -२०% पर्यंत वाढवले तर पेट्रोलचे भडकणारे दर खूप आटोक्यात येऊ शकतात. व कार्बन उत्सर्जन सुद्धा कमी होऊ शकते.

आज सरकारने मनात आणले तर या पायाभूत तंत्रज्ञानाच्या संशोधनासाठी एक भक्कम तरतूद सरकार करू शकते, मात्र सरकार व लोक दोघेही याबाबत जेवढे असायला हवे तेवढे जागरूक नसल्याने आज मिळालेल्या या दहा वर्षांच्या अवधीचे आपण सोने करतो का हाही वेळ भ्रष्टाचार आणि राजकीय कुरघोड्यांतच खर्च होतो हे येणारा काळच दर्शवेल.

❀ ❀ ❀

आपण आपली वर्गणी इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून **''आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र, बचत खाते क्र.१६३८७''**
दि. ठाणे जनता सहकारी बँक, पांचपाखाडी शाखा, ठाणे या खात्यात
RTGS/NEFT/IFSC CODE: TJSB0000008
द्वारे भरू शकता.

वर्गणी - वार्षिक : २००/- व पंचवार्षिक : ८००/-

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी
कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक
साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून
५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले.
● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

खाजगी वितरणासाठी

संगणकीय मांडणी /अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७