

संपादकीय

सरकारने सध्या राज्यभर सोनोग्राफी सेंटर्सवर धाडी टाकून सोनोग्राफी यंत्रे सील करण्याचा धडाका लावला आहे. सोनोग्राफीद्वारे गर्भलिंग निदान करून जर स्त्रीगर्भ असेल तर गर्भपात करण्याचे प्रकार गेल्या काही वर्षांपासून चालू होते. गर्भलिंगनिदान प्रतिबंधक कायद्याद्वारे यावर सरकारने बंदी घातली होती. मात्र यातून पळवाटा शोधून तसेच नवनवीन मार्गांचा अवलंब करून ही तपासणी चालूच होती. यामुळे शेवटी 'लेक लाडकी' ही संस्था व इतरही काही संस्थांनी पुढाकार होऊन सरकारला कडक कारवाई करण्यास भाग पाडले आहे. या कारवाईमुळे हे असे गैरप्रकार सध्या काही काळ थंडावतील, परंतु नंतर अजून वेगळे मार्ग, वेगळ्या क्लुप्त्या वापरून पुन्हा सुरू होतील.

या प्रश्नाचा मुळातून अभ्यास करून त्यावर ठोस उपाययोजना करण्याची गरज आहे. स्त्री-पुरुष यामध्ये निसर्गतःच समतोल राखण्याचा प्रयत्न केला जात असतो. मानव किंवा मानवी प्रक्रिया जेव्हा जेव्हा निसर्गाच्या कार्यात हस्तक्षेप करतात तेव्हा तेव्हा हा समतोल ढळतो. काही शतकांचा इतिहास तपासला तर ही गोष्ट आपल्या ध्यानात येईल. मुळात निसर्गाने स्त्री-पुरुष हे जोडी या स्वरूपात निर्मिले आहेत. यामुळे त्यांचे प्रमाण एकासएक असणे अपेक्षित आहे. परंतु पूर्वी सतत होणाऱ्या युद्धांमध्ये असंख्य तरुण पुरुष मारले जात यामुळे जगाच्या कित्येक भागात स्त्रिया जास्त व पुरुष कमी अशी स्थिती निर्माण झाली. समाजव्यवस्थेने त्यावेळी आपल्यापरीने यावर उत्तर शोधले व बहुपत्नीत्वाची प्रथा समाजाने मान्य केली. परंतु कालौघात पुरुषाने या प्रथेचा गैर अर्थ काढून स्त्री ही आपली मालमत्ता समजून तिचा व्यवहार सुरू केला. यामुळे अनेक शतके स्त्रियांवर अनेक बंधने लादली गेली. युद्धात पराभूत राजा वा राज्यातील मालमत्तेबरोबर स्त्रियांचीही देवाणघेवाण सुरू झाली. त्यांच्यावर शारीरिक व मानसिक दडपणे, अत्याचार होत राहिले. यामुळे स्त्री-अपत्य नको ही मानसिकता समाजात रुजली व पुढच्या काही शतकात उत्तरोत्तर वाढत गेली. यामुळे स्त्री भ्रूणहत्या सर्रास सुरू झाल्या. स्त्रियांचे प्रमाण घटू लागले. यातूनच स्त्रीभ्रूण हत्याप्रतिबंधक कायदा, किंवा नंतर हल्लीचा गर्भलिंगनिदान प्रतिबंधक कायदा समाजव्यवस्थेने निर्माण केला. मात्र नुकत्याच प्रसिद्ध झालेल्या एका बातमीनुसार राजस्थानातील व

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ८ • अंक ७ • भारतीय सौर श्रावण १, शके १९३३ • २३ जुलै 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

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या महिन्याच्या निरूपणात आपण बघितले की आपण ज्या विषयावर संयम करू त्याच विषयाचे ज्ञान होते. ज्या विषयावर संयम केला नसेल त्याचे ज्ञान होत नाही. त्याबरोबरच आपण, अंतर्धान पावणे तसेच शब्द आदि कसे अंतर्धान पावतात यामागील शास्त्रीय कारण मीमांसा बघितली. वस्तू नाहिशा करणे, अंतर्धान पावणे हे चमत्कार नसून उच्च कोटीच्या मनोनिग्रहाने व योग साधनेने साध्य करता येणाऱ्या गोष्टी आहेत हे आपण समजून घेतले.

पुढे भगवान पतंजली मृत्यु किंवा अरिष्ट ज्ञानाबद्दल वर्णन करत आहेत.

सोपक्रमं निरूपक्रमं च कर्म ।

तत्संयमात् अपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ॥

आरंभ झालेली व आरंभ न झालेली अशी दोन कर्मे असतात. त्यांच्यावर जर संयम केला तर मृत्युचे ज्ञान होते. किंवा अरिष्टांसाठी (अरिष्टांचे) सुद्धा ज्ञान होते.

स उपक्रम आणि निरूपक्रम असे दोन शब्द येथे वापरलेले आहेत. उपक्रम म्हणजे सुरुवात होणे. ज्याची सुरुवात झाली आहे ते स उपक्रम कर्म व ज्याची सुरुवात झालेली नाही ते निरूपक्रम कर्म होय. कर्माला सुरुवात झाली आहे किंवा नाही हे कसे बघायचे? येथे गर्भित अर्थ कर्मफळ असा आहे. यामुळे ज्याचे फळ मिळण्यास सुरुवात झाली आहे ते स उपक्रम कर्म व ज्याचे फळ मिळण्यास अजून सुरुवात झाली नाही ते निरूपक्रम कर्म होय. यालाच प्रारब्ध किंवा संचित कर्म असेही म्हणता येईल. संचित कर्म तपासले तर या जन्मात काय भोग भोगावे लागणार त्याचा एकंदर आढावा घेता येतो. तर प्रारब्ध कर्मांवरून दैनंदिन जीवनात भोगाव्या लागणाऱ्या भोगांचा अंदाज घेता येतो. सोपक्रम हे

(पान २ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस.;पी.जी.डी.ई.एम.एस.

कारले

कारले भारतात सर्वत्र उपलब्ध आहे. ह्याचा वेल असतो व पाने गोलाकार व कातरलेली असतात. रंगावरून पांढरी व हिरवी असे दोन प्रकार पडतात.

कारले कडू असल्याने बहुतेकांना अप्रिय असते परंतु गुणांमध्ये ते सर्वश्रेष्ठ आहे.

आहारमूल्ये : आर्द्रता : १२.४%, कॅल्शियम : २० मि.ग्रॅ., प्रथिने : १.६%, फॉस्फोरस : ७० मि.ग्रॅ., मेद : ०.२%, लोह : १०८ मि.ग्रॅ., खनिजे : ०.८%, 'क' जीवनसत्व ८८ मि.ग्रॅ., पिष्टमय पदार्थ : ४.२%, तंतूमय पदार्थ : ०.८%

- कारले पित्तनाशक व सारक आहे.
- कारल्यामुळे शरीराचे व्याधिक्रमत्व वाढते. व त्यामुळे ते औषधी व शक्तिवर्धक आहे.
- कारल्याच्या सेवनाने भूक वाढते व पोटातील अवयवांना पुष्टि मिळते.
- कारल्यात नैसर्गिक इन्शुलिन आढळते व त्याचा मधुमेहावर उपयोग होतो. संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की ह्याच्या नियमित सेवनाने रक्तातील व मूत्रातील साखर कमी होते.
- मधुमेही व्यक्तींनी रोज सकाळी अनशापोटी कारल्याचा रस प्यावा. तसचे ह्यांच्या बियांची पूडही खाण्यात वापरावी किंवा कारली उकडून त्याचा काढा घ्यावा.

- कारल्यामुळे रक्तशोधन होते. त्यामुळे ह्याचा उपयोग त्वचेच्या रोगांवर होतो. तसेच अंगाला सतत खाज येत असल्यास कारल्याच्या रसाचे सेवन करावे.
- कारल्याच्या पानांचा रस मूळव्याधीत उपयुक्त आहे. पानांचा ३ चमचे रस १ ग्लासभर ताकात घालून घ्यावा. ह्याने मूळव्याध कमी होते.
- कारल्याच्या मुळाची चमचाभर पेस्ट तुळशीच्या पानांच्या रसात अथवा मधात मिसळून महिनाभर घेतल्यास दमा, सर्दि, ब्रॉंकायटिस सारखे आजार कमी होतात.
- दारूचा अंमल उतरवण्यास कारल्याचा रस उपयुक्त आहे. तसेच दारूमुळे होणारी यकृताची हानी ह्या रसाने भरून निघते.
- कॉलन्याच्या आजारात २ चमचे कारल्याचा रस, तेवढाच पांढऱ्या कांद्याचा रस व चमचाभर लिंबूरस मिसळून घ्यावा.
- कारल्यात beta-carotene विपुल प्रमाणात असल्याने ह्याचा उपयोग दृष्टि सुधारण्यात होतो.
- कॅन्सरसारखा आजार टाळण्यासाठी कारल्याचे नियमित सेवन करावे.

शरीराला सर्व रसांची आवश्यकता असते. आहारात कडूरस म्हणून कारली मुद्दामहून खावीत. कारले आहारात परतून, काचच्या करून, रसभाजी अथवा भरली कारली करून सेवन करता येते. कारल्याचा रस मीठ लावून पिळून काढून टाकण्याची पद्धत बऱ्याच ठिकाणी आढळते. ती चुकीची पद्धत आहे व त्यामुळे त्याचे सत्व निघून जाते.

अशा प्रकारे ह्या औषधी भाजीचा वापर आहारात नियमितपणे करावा.

(पान १ वरून)

प्रारब्ध कर्म तर निरुपक्रम हे संचित कर्म असते. प्रारब्ध कर्मांवरून किती काळ हे भोग भोगायचे याचा उलगडा होतो. म्हणजेच आयुष्य किती आहे याचा अंदाज येतो. यावरून मृत्यु कधी येणार हे कळू शकते.

अपरान्त म्हणजे ज्याला दुसरा अन्त नाही असा अन्त म्हणजेच मृत्यु. या अपरान्ताचे ज्ञान या कर्मांवर संयम केल्याने होते. प्रारब्ध किंवा सोपक्रम कर्मांवरील संयमामुळे किती भोग आहेत व किती काळात भोगायचे हे कळते यावरून मृत्युसमयीची अवस्था, मृत्युपूर्व अवस्था (किती हाल भोगावे लागतील) याचे ज्ञान होते. संचित किंवा निरुपक्रम कर्मांवरील संयमामुळे मृत्युनंतरच्या पुढील जन्मासंबंधी ज्ञान प्राप्त होते. यात किती जन्म घ्यावे लागतील. मोक्ष प्राप्ती होईल किंवा नाही व कधी होईल हे ज्ञान मिळते. एका मृत्युनंतर जर पुन्हा दुसरा जन्म प्राप्त होत असेल तर तो खऱ्या अर्थाने मृत्यु किंवा अपरान्त नव्हे. खरा अपरान्त म्हणजे ब्रह्मात

विलीन होणे. पुनर्जन्मापासून मुक्त होणे. हे ज्ञान निरुपक्रम कर्मांवर संयम केल्यास मिळते.

या सूत्रात शेवटी अरिष्टेभ्यो वा असेही भगवान सांगतात. अरिष्ट शब्दाचे अरिष्टेभ्यः हे चतुर्थी, पंचमी वा षष्ठी बहुवचनाचे रूप आहे. पंचमी रूप घेतले तर सामान्य अर्थ, अरिष्टांपासून मृत्युचे ज्ञान असा, घेता येतो. पण जर चतुर्थी रूप घेतले तर अरिष्टांसाठी मृत्युचे ज्ञान असा अर्थ निघतो. अरिष्टांसाठी म्हणजे अरिष्टांसंबंधी ज्ञान. अरिष्टसूचक लक्षणे आपल्याला सामान्य व्यवहारातही दिसत असतात. उदा. कुत्रे रडणे, पण पंतजली हा सामान्य अर्थ सांगतील हे संभवत नाही. यामुळे अरिष्टांसंबंधी हा चतुर्थी रुपाचा अर्थ जास्त योग्य वाटतो. अरिष्टे काय येणार, कशी येणार याचे ज्ञान हे सोपक्रम कर्मांवरील संयमाचे फळ आहे. मात्र हे ज्ञान होऊ शकले तरी सामान्यतः तसे थेट न सांगण्याचे पथ्य बहुतेक ज्ञानी व्यक्तींनी पाळलेले आपण बघतो.

गर्भिणी परिचर्या

- वैद्य सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतित्र) एम्. ए. (संस्कृत)

षष्ठम् मास

या लेखामध्ये आपण गरोदरपणातील सहाव्या महिन्याबाबत माहिती बघणार आहोत. ५ महिन्यांपर्यंत गर्भाची वाढ बरीचशी झालेली असते. परंतु “जे सुक्ष्मांग आहेत उदा. ज्ञानेंद्रिय, कर्मेंद्रिय, बुद्धी, बल इ. चा विकास या महिन्यात होताना दिसतो. त्या दृष्टीकोनातून सहावा महिना महत्त्वाचा ठरतो.”

गर्भावरील परिणाम : या महिन्यामध्ये गर्भामध्ये बल आणि वर्ण यांचा उपचय विशेषत्वाने होतो. त्याचप्रमाणे बुद्धिचाही विकास होऊ लागतो. खरंतर, ‘बुद्धी’ ही आत्म्याच्या संयोगाबरोबरच आलेली असते. ज्याला आपण रोजच्या भाषेत ‘उपजत’ असे म्हणतो. परंतु या महिन्यात या बुद्धीची अभिव्यक्ती व विकास व्हायला लागतो. त्याचप्रमाणे निरनिराळे स्नायु, सिरा, नस्रे, त्वचा यांचीही अभिव्यक्ती याच महिन्यात व्हायला लागते.

बुद्धी जागृत झाल्याने, या महिन्यापासून गर्भ जाणीवपूर्वक उदराबाहेरील गोष्टींचा कानोसा घ्यायला लागतो. बुद्धीमुळेच ज्ञानेंद्रिये व कर्मेंद्रिये यावरही नियंत्रण असते. त्यामुळे उदराबाहेरील आवाजाचा, वातावरणाचा गर्भावर परीणाम होताना दिसतो. जितके चांगले व शांत वातावरण असेल तितका चांगला परिणाम गर्भावर होताना दिसतो.

तसेच गर्भाचा वर्ण, बल हेही याच महिन्यात अभिव्यक्त होते. थोडक्यात, बुद्धिसंपन्न, उत्तम वर्णाचे व सशक्त प्रकृतीचे बालक हवे असल्यास या महिन्यात गर्भिणीच्या आहार व आचरणाकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

गर्भाचा वर्ण : रंग तेज महाभूतावर अवलंबून असतो. तेज महाभूताबरोबर जल महाभूताचे आधिक्य असल्यास गर्भाचा वर्ण उजळ, गोरा होतो, तर पृथ्वी महाभूताचे आधिक्य असल्यास वर्ण काळा - सावळा होतो. हे महाभूतांचे आधिक्य गर्भिणीच्या आहारानुसारच ठरत असते. तरीही आहाराशिवाय काही गोष्टींचा प्रभाव गर्भाच्या वर्णावर पडत असतो.

१) पितृमातृज - (genetic) आईवडीलांच्या रंगानुरूप गर्भाचा रंग ठरतो. उदा. एकदम सावळ्या आईवडीलांच्या पोटी एकदम गोरेपान बालक जन्माला येऊ शकत नाही. गर्भिणीच्या ६ व्या महिन्यातील आहारातील बदलाने फार फार तर त्वचेचे तेज, प्रभा, आभा बदलू शकते पण रंग नाही. आईवडीलांपैकी कोणी एक अथवा आजीआजोबांपैकी कोणी एक उजळ वर्णाचे असेल तर गर्भिणीच्या या महिन्यातील आहार/ औषधाने गर्भाचा वर्ण उजळ होवू शकतो.

२) देशज : ज्या प्रकारच्या देशात आपण राहातो तेथील हवामानाचा, वातावरणाचा परिणामही बाळाच्या रंगावर होतो. उदा. थंड हवामानातील व्यक्तीचा रंग गोरा असतो तर अधिक उष्ण हवामानाच्या

प्रदेशातील व्यक्तींचा रंग काळा सावळा असतो.

३) कुलज : बालकाचा जन्म ज्या कुलपरंपरेत होतो, त्या कुळामध्ये जो रंग प्रामुख्याने अस्तित्वात असेल त्यानुसार गर्भाचा रंग ठरतो.

४) महाभूतज : आहारात पंचमहाभूतांपैकी ज्या महाभूताचे प्राधान्य असेल त्यानुसारही गर्भाचा रंग ठरतो.

उदा - सात्विक, द्रव, शुभ्र रंगाचे आहारपदार्थ सेवन केल्याने गर्भाचा रंग उजळ, गोरा होतो; तर तिखट, पित्त वाढविणाऱ्या गोष्टी सतत घेण्याने गर्भ सावळा होतो.

गर्भिणीवरील परिणाम :

१) गर्भिणीला दौर्बल्य, तेजहानी (चेहरा थकलेला दिसतो) दिसून येते.

२) २० व्या आठवड्यानंतर, गर्भिणी स्त्रीला गर्भाची उदरामध्ये हालचाल जाणवू लागते.

३) काही गर्भिणी स्त्रियांमध्ये पायांवर सूज दिसू शकते, तेव्हा तज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

४) तसेच काही गर्भिणींचा रक्तदाबही या महिन्यात वाढू शकतो तसेच ज्या गर्भिणी स्त्रियांचे वय ३५ किंवा त्यापुढे आहे. त्यांनी या महिन्यामध्ये रक्तातील साखर तपासणे गरजेचे आहे.

५) तसेच हिमोग्लोबीन व लघवीतील प्रोटीन्सचे प्रमाणही तपासणे गरजेचे असते.

६) गर्भिणीच्या (HIV I & II, Hepatitis B व VDRL) या तपासण्या केलेल्या असणे गरजेचे असते. या तपासण्यांचे रिपोर्ट्स असल्याशिवाय कुठल्याही रुग्णालयात गर्भिणीला प्रसवासाठी प्रवेशित करून घेत नाहीत. त्यामुळे याही रक्ताच्या तपासण्या ६ व्या महिन्यापर्यंत नक्कीच व्हायला हव्यात.

७) गर्भिणीचा आहार योग्य प्रमाणात असेल तर गर्भिणीचे वजनही योग्य प्रमाणात वाढते.

८) गर्भाचा आकार जसाजसा वाढतो. त्याप्रमाणे पोटाच्या त्वचेवर ताण येऊन त्वचेवर स्ट्रेच मार्क्स दिसायला लागतात. गर्भिणी स्थूल असेल तर हे स्ट्रेच मार्क्स ६ व्या महिन्यापासून दिसायला लागतात.

आहार : मागील लेखात सांगितल्याप्रमाणे गर्भिणीचा आहार एकंदर ९ महिन्यांमध्ये सात्विक, मधुररसयुक्त व पातळ असाच हवा.

१) परंतु ६ व्या महिन्यामध्ये बाळाचा रंग उजळ व्हावा, त्वचा सतेज व्हावी अशी इच्छा असल्यास गर्भवती स्त्रीने दूध, तूप, खीर, लोणी, भात, ताक, शहाळ्याचे पाणी अवश्य घ्यावे. पंचमृताचेही सेवन करावे.

२) तसेच केशराच्या २-३ कांड्या टाकून रोज दूध घ्यावे.

३) सुवर्णसिद्ध जलाचाही वापर करायला हरकत नाही.

४) तज्ञांच्या सल्ल्याने काही आयुर्वेदीक औषधीसिद्ध पेजेचाही वापर करावा असे सांगितले जाते. त्यामुळे शरीरात पाणी साचत नाही व

(पान ४ वर)

(पान १ वरून)

मध्यप्रदेशातील काही डॉक्टरांनी यावरही उपाय शोधले. लहान वयापासूनच मुलींना हार्मोन्सची इंजेक्शने देऊन त्यांचे स्त्रीत्व संपवून टाकण्याचा मार्ग त्यांनी अवलंबिला. तसेच त्यांच्यावर लिंगबदल शस्त्रक्रिया करून लहान वयातच त्यांना 'बाह्यतः' पुरुष बनवण्याचा धंदा सध्या जोरात चालू झाला आहे. मात्र यामुळे या अशा मुलींमध्ये (की मुलांमध्ये?) कायमस्वरूपी वंध्यत्व निर्माण होते, याची ना डॉक्टरांना वा ना त्यांच्या पालकांना काळजी आहे.

गेल्या काही वर्षांतील अधिकृत प्रसिद्ध झालेली जागतिक आकडेवारी बघितली तर जगात १०१ पुरुषांमागे १०० स्त्रिया आहेत. भारतात हे प्रमाणे १०० ला ९० एवढे आहे तर रशियात

हेच प्रमाण ८७ पुरुषांमागे १०० स्त्रिया व अमेरिकेत ९७ : १०० आहे. आपल्या देशाचाच विचार करता एकंदर गर्भधारणांचा विचार केला तर स्त्री गर्भ असण्याचे प्रमाण वाढते आहे. म्हणजेच निसर्गाने आपले समतोल राखण्याचे काम सुरू केले आहे. अर्थातच निसर्गाचे चक्र हे वर्षांमध्ये नाही तर शतकांमध्ये थोडेसे बदलते. यामुळे निसर्गतः हा समतोल पुन्हा येण्यास अनेक शतके जातील. पण तोपर्यंत केवळ कायदे करून वा कारवाया करून हा प्रश्न सुटेल का? यासाठी अधिक खोलवर जाऊन लोकांची मानसिकता बदलण्याची गरज आहे. स्त्री पुरुष समानता केवळ कागदावर नाही तर विचारांत, आचारात येण्याची गरज आहे.

(पान ३ वरून)

अतिरिक्त सूज येत नाही.

५) गाईचे दूध व गाईचे तूप या महिन्यात अवश्य सेवन करावे.

६) बाकी रक्त वाढविणारा व ताकद देणारा पूरक व पोषक आहार घ्यायलाच हवा. उदा. बदाम, खजूर, खारीक, काळ्या मनुका, सफरचंद, चिकू इ. गोड फळे, पालक, मेथी, राजगिरा इ. पालेभाज्या, मुग व उडीदाच्या डाळीचे पदार्थ अवश्य सेवन करावे.

विहार : १) गर्भिणी स्त्री स्थूल असल्यास व गर्भधारणा होण्याआधीही पोटांवर व स्तनांवर मेदाचे प्रमाण जास्त असेल तर ६ व्या महिन्यापासूनच पोटाच्या व स्तनांच्या त्वचेवर ताण येऊन स्ट्रेच मार्क्स दिसायला लागतात. त्याबरोबरीने त्वचा कोरडी पडून खाजही यायला लागते. अशा वेळेस त्वचेला नखे लागणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी. अशा वेळेस तज्ञांच्या सल्ल्याने आयुर्वेदीय तेलाने पोट व स्तनांवर अभ्यंग करावा.

२) चालण्याचा व्यायाम अवश्य करावा. सपाट जमिनीवर अर्धा तास रोज संध्याकाळी चालावे.

३) तज्ञांच्या सल्ल्याने योगासने व दीर्घश्वसन करावे.

४) दुपारी १/२ ते १ तास डाव्या कुशीवर झोपून विश्रांती घ्यावी.

५) प्रवास, मैथून, दगदग, जड उचलणे वर्ज्य करावे.

६) या महिन्यात बुद्धी जागरूक होत असल्याने बुद्धीला खाद्य मिळणान्या वाचन इ. गोष्टी अवश्य कराव्यात.

७) घरातील वातावरण आनंदी ठेवावे. ताणतणाव, वादविवाद टाळावेत.

औषधे : तज्ञांच्या सल्ल्याने रक्तवाढीसाठी व कॅल्शियमसाठी पूरक औषधे घ्यावीत.

तपासण्या : ६ व्या महिन्यामध्ये गरज असल्यास हिमोग्लोबिन, रक्तातील साखर व लघवीची तपासणी परत केली जाते. तसेच (HIV I & II, Hepatitis B आणि VDRL) याही रक्त तपासण्या करणे आवश्यक असते.

शुभं भवतु -

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