आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय।
'आयुर्हितं ' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ८ • अंक ६ • भारतीय सौर आषाढ १, शके १९३३ • २२ जून 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

सध्या सर्वत्र बारावी व दहावीच्या निकालाचा माहौल आहे. हा अंक वाचकांना मिळेपर्यंत बारावी, सीईटी व दहावीचाही 'रिझल्ट' बहुधा लागलेला असेल, त्यामुळे सर्वप्रथम उत्तीर्ण झालेल्या व विशेष प्राविण्य मिळवलेल्या अशा सर्वांचे हार्दीक अभिनंदन. रिझल्टनंतर आता सुरू होईल ते ''मिशन - ॲडमिशन''. पुढचे दीड दोन महिने या संपूर्ण प्रक्रियेत खर्ची पडणार आहेत. यासाठी सर्वांना शुभेच्छा!

सध्याच्या काळात शिक्षण, विशेषतः उच्च शिक्षण घेणे ही गरज बनली आहे. यामुळे विद्यार्थी व पालक दोघेही चांगला अभ्यासक्रम, चांगले कॉलेज मिळवण्यासाठी धडपडत असतात. त्यासाठी सर्व प्रकारचे प्रयत्न करण्याची त्यांची तयारी असते. मात्र याचवेळी शिक्षण देणे हे एक पवित्र व विधायक कार्य आहे ही संकल्पना केव्हाच मोडीत निघाली असून शिक्षण देण्याच्या नावाखाली शिक्षण संस्था काढणे व चालवणे हा एक अति किफायतशीर 'धंदा' झालेला आहे. साहाजिकच जिथून जिथून पैसा कमावता येईल ते सर्व मार्ग वैध-अवैधरीत्या चोखाळणाऱ्या राजकारण्यांनी या क्षेत्रातही मुबलक घुसखोरी केलेली आहे. ज्याची शिक्षणसंस्था नाही असा एखादा राजकारणी अपवादालाच बहुधा सापडेल. खरं तर शिक्षण क्षेत्र खाजगी क्षेत्राला खुले करताना सरकारवरचे खर्चाचे ओझे(?) कमी करणे व जास्तीतजास्त विद्यार्थ्यांसाठी शिक्षणाची सोय उपलब्ध करणे हा हेतू होता. मात्र अल्पावधीतच ही एक सोन्याची अंडी देणारी कोंबडी आहे हे ओळखून सर्वच पक्षांच्या सर्व राजकारण्यांनी प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष नियंत्रण असणाऱ्या विनाअनुदानित खाजगी शिक्षणसंस्था सुरू केल्या व शिक्षणाचा बाजार मांडला. बघताबघता यांचे शैक्षणिक शुल्काचे आकडे गगनाला भिडले. अनेकवेळा प्रयत्न करुनही या बाजारावर नियंत्रण ठेवणे सरकारला जमलेले नाही कारण मुळात त्यावर नियंत्रण यावे अशी सरकारचीच इच्छा नाही. कारण उघड आहे. आपलेच दांत व आपलेच ओठ. ज्यांनी नियंत्रण ठेवायचे तेच सगळे ओरबाडण्यात गुंतलेले मग नियंत्रण राहणार कसे? त्यातही लोकानुनयासाठी वर्षागणिक अभ्यासक्रमाची काठीण्यपातळी कमी करून जास्तीतजास्त मुले पास कशी होतील हे पाहिले जाते, म्हणजे जास्त 'बकरे' मिळतील. मात्र यामुळेच ९७ व ९८% गुण मिळवणारे सुद्धा

(पान ४ वर)

जीवनयोग निरुपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण पाहिले की सर्व प्राण्यांचे काही संस्कार हे पूर्वजन्मातून आलेले असतात. या संस्कारांचा सूक्ष्मपणे विचार केला तर त्या प्राण्याच्या पूर्वजन्माबद्दल अंदाज बांधता येऊ शकतो. तसेच प्रत्ययाच्या साक्षात्करणाने दुसऱ्याच्या चित्ताचे ज्ञान होते हे ही आपण बघितले. पंचज्ञानेंद्रियांपासून मिळणारे ज्ञान म्हणजे प्रत्यय आणि दुसऱ्या व्यक्तीच्या मनावर संयम केला तर हे शक्य होते हे आपण बघितले. पुढे भगवान पतंजली सांगतात,

न च तत्सालंबनं तस्याविषयी भूतत्वात् ।

(परचित्त ज्ञान होते) पण ते त्याच्या आधारासह होत नाही कारण तो त्याचा विषय नसतो.

ज्या विषयावर आपण संयम करू त्याच विषयाचे ज्ञान होते. साहाजिकच ज्या विषयावर संयम केलेला नसेल त्या विषयाचे ज्ञान होणार नाही. या अगोदर पाहिलेल्या सूत्रात परचित्तज्ञान हा संयमाचा विषय असल्याने केवळ परचित्त ज्ञान होते. त्या चित्तामधे ज्या भावना वा विचार आहेत त्यांचे ज्ञान होते परंतु त्यामागचे कारण (आलंबन) समजून येऊ शकणार नाही. कारण त्या आलंबनावर किंवा कारणावर संयम केलेला नसतो. आलंबन म्हणजे आधार किंवा लोंबकळणे. चित्तातील विचार किंवा भावना ज्या कारणामुळे उत्पन्न होतात ते कारण म्हणजे आलंबन. एक उदाहरण बघू. एखाद्या व्यक्तीच्या मनावर संयम केला असता त्यावेळी त्याच्या मनात राग असेल तर तो रागावला आहे हे कळेल परंतु त्या रागाचे कारण कळणार नाही. (त्या कारणावर संयम केला तर तेही कळू शकेल परंतु त्यासाठी वेगळा संयम करण्याची गरज असते. व त्यासाठी जास्त सिद्धीची, तयारीची, अभ्यासाची आवश्यकता असते.)

(पान ४ वर)

आहार गाथा

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

शेवगा

शेवग्याची झाडे संपूर्ण भारतात आढळतात. ह्याचा वृक्ष २०-२५ फूट उंच असतो. ह्या झाडाची पाने, फुले, मूळ व शेंगा सारेच खाल्ले जाते. हे संपूर्ण झाड औषधी आहे. त्यातही शेंगाचा वापर, चविष्ट असल्याकारणाने आहारात अधिक होतो. ह्या झाडास पांढऱ्या रंगाची लहान फुले येतात. ह्याच्या बारीक गोल पानांची भाजी तसेच फुलांची भाजी तसेच भजी करतात.

अन्नमूल्यांच्या दृष्टिने ह्यांच्या शेंगात व पानात ॲक्रोटिन, कॅल्शियम, फॉस्फरस व क जीवनसत्व विपुल प्रमाणात असते.

- शेवगा कडु- तिक्त गुणात्मक. वात कफनाशक, उष्ण व रूची उत्पन्न करणारा आहे.
- डोळ्यास उपयुक्त व्हिटॅमिन 'ए' अधिक प्रमाणात असल्याने डोळ्यांना हितकर.
- शिर:शूलात ह्याच्या बियांच्या चूर्णाने नस्य केल्यास फायदा होतो.
- भूक वाढवणारा, ताज्या पानांचा रस, मध व शहाळ्याच्या पाण्याबरोबर घेतल्यास कॉलरा, जुलाब, अतिसार व कावीळ ह्यावर गुणकारी.
- प्लीहावृद्धि व यकृतवृद्धीत हितकर आहे.
- श्वसनमार्गाच्या तक्रारी जसे दमा, ब्राँकायटिस, क्षय ह्या रोगांमध्ये शेवग्याच्या पानांचे सूप मीठ, काळ्या मिरीची पूड, लिंबू घालून घेतल्यास उपयोगी होते.
- मूतखडा तसेच मूत्रर्शकरा ह्या रोगात शेवग्याच्या मुळांचा काढा करून घेतल्यास फायदा होतो.
- शेवग्याच्या ताज्या पानांचा रस चमचाभर काकडीच्या रसातून अथवा गाजराच्या रसातून घेतल्यास लघवीची जळजळ, आग कमी होते.
- मुरमे व पुटकुळ्या येत असल्यास ताज्या पानांच्या रसात लिंबाचा रस घालून, चेहऱ्यास लावल्यास चेहरा सतेज होतो.
- पानांचा रस दुधात घालून नियमित सेवन केल्यास हाडे बळकट होतात.
- हेच दूध गरोदर स्त्रियांनी घेतल्यास कॅल्शिअम व लोह विपुल प्रमाणात मिळते.
- ह्याच्या पाल्याची भाजी बाळंतपणात नियमित घेतल्यास दूध वाढण्यास मदत होते.
- डोळ्यातील मोतीबिंदू लवकर पिकू नये म्हणून डोळ्यात शेवग्याच्या पानांचा रस घालतात.
- कान दुखत असल्यास शेवग्याच्या पानांचा रस घातल्याने कान दुखणे कमी होते.
- वातरक्त, सांध्यांवर सूज धरणे, ह्यात शेवग्याच्या मुळांचा व खोडाचा लेप लावल्यास सूज कमी होऊन, सांधेदुखी कमी होते.
- उष्ण गुणात्मक असल्याने पित्तप्रकृतीच्या माणसाने ह्याचे सेवन जपून करावे.
- १ चमचा शेवग्याच्या पानांच्या चूर्णात १४% प्रथिने, ४०% कॅल्शिअम, २३% लोह असते व भरपूर प्रमाणात Vit. A असते.
- ६ चमचे पानांच्या चूर्णात संपूर्ण दिवसाची लोह व कॅल्शिअमची गरज पूर्ण होते.
- ह्या पावडरीचा उपयोग रक्तशुद्धिकरण व हाडांच्या बळकटीसाठी होतो.
- शेवग्याच्या पानांमध्ये संत्र्यापेक्षा अधिक Vit. C असते. त्यामुळे सर्वप्रकारच्या रोगात जन्तुघ्न म्हणून कार्य करते.
- गाजरापेक्षा चारपट जास्त Vit. A असते त्यामुळे डोळे, त्वचा व हृदयास संरक्षण देते.
- दुधापेक्षा चारपट जास्त कॅल्शियम असते त्यामुळे हाडांना व दातांना बळकटी देते.
- केळ्यापेक्षा तीनपट अधिक पोटॅशिअम असते त्यामुळे मेंदू, हृदय व वातनाडी (Nerves) कार्य व्यवस्थित राहते.
- दूध व अंड्यापेक्षा दोन पट अधिक प्रथिने.
- ह्याच्या बियांचा उपयोग अशुद्ध पाणी शुद्ध करण्यास होतो.
- अपक्व गळुमध्ये त्याच्या पानांचा लेप लावतात व खोडाचा काढा करून पोटात देतात.
- रक्तस्राव न होणाऱ्या मूळव्याधित ह्याच्या खोडाचा काढा करून त्यात रुग्णास बसावयास सांगतात व त्यामुळे मूळव्याधिचे कोंब आक्रसले जातात.

अशा बहुगुणी शेवग्याचा आहारात नियमित वापर असावा.

शेवग्याच्या शेंगातील आहारमूल्य :		**पानातील आहारमूल्य :**
आर्द्रता : ८६.९%,	कॅल्शियम : ३० मि.ग्रॅ.,	कॅल्शियम : ४४० मि.ग्रॅ.,
प्रथिने : २.५%,	फॉस्फरस : ११० मि.ग्रॅ.,	फॉस्फरस ७० मि.ग्रॅ.
मेद : ०.१%,	लोह : ५.३ मि.ग्रॅ.	लोह : ७ मि.ग्रॅ.
खनिजे : २%,	'क' जीवनसत्व:१२० मि.ग्रॅ.	'क' जीवनसत्व :२२० मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ :४.८%,	बी कॉम्प्लेक्स	

गर्भिणी परिचर्या

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर
एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतितंत्र) एम्. ए. (संस्कृत)

पंचम मास

या लेखामधे आपण, गर्भिणी अवस्थेच्या पाचव्या महिन्याबद्दलची माहिती थोडक्यात बघणार आहोत. मागील लेखात सांगितल्याप्रमाणे, गर्भ आता स्थिर झालेला असतो. गर्भावस्थेचेही सात्म्य गर्भिणी स्त्रीला होऊ लागलेले असते. त्यामुळे गर्भिणीला बरेचसे त्रास या महिन्यात होत नाहीत. (विशेषतः उलट्या होणे, अस्वस्थता इत्यादि)

गर्भावरील परिणाम : पहिल्या महिन्यापासूनच गर्भाची वाढ अतिशय वेगाने होत असते. ५ व्या महिन्यात अनेक सूक्ष्म गोष्टींचाही विकास व्हायला लागतो. ४ थ्या महिन्यात, गर्भाच्या अंगप्रत्यंगाची वाढ झालेली असते. या महिन्यामधे, गर्भाचा मांसधातु, रक्तधातु विशेषत्वाने वाढीस लागतो. त्यामुळे गर्भाला आता वजन प्राप्त व्हायला लागते. त्याचप्रमाणे, सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, मन जागृत व्हायला लागते. आधीच्या लेखात बघितल्याप्रमाणे, ४ थ्या महिन्यात मनाचे स्थान हृदय याची अभिव्यक्ति (specific development) झालेली असते. त्यामुळे ५ व्या महिन्यात, हृदयातील 'मन' जागृत होते.आधी ते सुप्तावस्थेत असते. जागृत झाल्यावर स्वतःच्या मनातील इच्छा, गर्भ मातेच्या माध्यमातून प्रकट करायला लागतो. यालाच 'डोहाळे' असे म्हणतात. मागील लेखात, आपण डोहाळ्यांबद्दल माहिती बघितलेली आहे. त्यामुळे पुनरुक्ति करत नाही.

५ व्या महिन्यापासून गर्भाला उदराबाहेरील आवाज ऐकू यायला लागतात. त्यामुळे घरातील वातावरण आनंददायी व उत्साहपूर्ण असेल तर त्याचा गर्भावर चांगला परिणाम होताना दिसतो.

गर्भिणीवरील परिणाम : १) गर्भाच्या मांसधातु व रक्तधातुची वाढ होत असल्याने, गर्भिणीमधे मांस व रक्तधातुची कमतरता निर्माण होऊ शकते. त्यामुळे 'थकवा' हे लक्षण दिसू शकते.

२) आहार योग्य प्रमाणात असल्यास, या महिन्यामधे गर्भिणीचे वजन योग्य प्रमाणात वाढते.

३) या महिन्यात जर रक्तदाब/सूज/ रक्तातील साखर वाढली तर गर्भाच्या वाढीवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो, म्हणून या महिन्यात अशी लक्षणे जाणवल्यास तज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

आहार : १) षड्रसयुक्त आहार असावा.

२) या महिन्यामधे, मांस व रक्तधातु पोषक आहार घ्यावा. उदा - खजूर, राजगिरा,पालक, बदाम, मूग, उडीद, अंडी इत्यादि

३) तसेच आयुर्वेदिय ग्रंथकर्ते या महिन्यात दूध व तूप एकत्र सेवन करावे, असे सांगतात. किंवा दूधभात खावा. डाळिंब इत्यादि अम्लरसयुक्त हृदयाला, मनाला प्रिय व हितकर असा आहार असावा.

४) काहींच्या मते, या महिन्यात दुधातील पेज (दुग्ध सिद्ध यवागु) किंवा तांदळाची खीर (पायस) या महिन्यात सेवन करावे.

५) थोडक्यात, प्रत्येक लेखात सांगितल्याप्रमाणे, रोज पंचामृताचे सेवन करावे.

६) डोहाळे अवश्य पुरवावेत. मात्र एखादा पदार्थ गर्भिणी अवस्थेत अहितकारक असेल तर तो पदार्थ अत्यल्प मात्रेत द्यावा किंवा युक्तिपूर्वक टाळावा.

७) रक्तदाब / सूज असल्यास मीठ, शिळे अन्न, पापड, लोणचे, दही, ब्रेड पूर्णतः वर्ज्य करावे.

८) पाणी भरपूर प्रमाणात प्यावे.

९) मलावरोधाची तक्रार असल्यास, काळ्या मनुका, अंजीर, पालक यांचा आहारात समावेश करावा. अधिक त्रास होत असल्यास तज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

विहार : १) रोजची कामे करण्यास हरकत नाही. मात्र जड उचलू नये. दगदग टाळावी.

२) दुपारी १/२ ते १ तास विश्रांती घ्यावी. वामकुक्षी अर्थात् डाव्या कुशीवर झोपावे, म्हणजे गर्भास रक्तपुरवठा नीट होतो.

३) प्रवास, जागरण, मैथून सर्वथा टाळावे.

४) भोजनोत्तर वज्रासनात बसण्याची सवय करावी.

५) तज्ञांच्या सल्ल्याने दीर्घश्वसन व योगासने करावीत.

६) या महिन्यात गर्भाचे मन जागृत झालेले असल्याने या महिन्यापासून पुढे सतत चांगले ऐकण्याचा प्रयत्न करावा.

७) देवावर श्रद्धा असल्यास, आध्यात्मिक चिंतन, मनन, श्रवण व वाचन करावे.

८) मनाला प्रिय व हितकारक अशा गोष्टी कराव्यात. भीतिदायक गोष्टी वर्ज्य कराव्यात.

९) गर्भसंस्कारास ४ थ्या महिन्यापासूनच सुरुवात करावी.

औषधे : तज्ञांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.

तपासण्या : आधुनिक शास्त्राच्या मदतीने सोनोग्राफी (USG - anomaly scans) केली जाते. आता गर्भ पूर्णतः तयार असल्याने हृदय, किडनी, मेंदू इ. महत्त्वाच्या अवयवातील अगदी बारीक व्यंङ्ग देखील या महिन्यात समजून येऊ शकते. म्हणून ही सोनोग्राफी केली जाते. ही सोनोग्राफी २० आठवड्याच्या आत केली जाते. गर्भाच्या जीवास धोकादायक असे काही व्यंङ्ग असल्यास कायद्यानुसार २० आठवड्यांच्या आत गर्भपात करता येतो, अन्यथा नाही.

परंतु, सुरुवातीपासूनच जर गर्भिणीचा आहार विहार चांगला व गर्भास हितकारकारक असा असेल, तर असे व्यंङ्ग शक्यतो निर्माणच होत नाही (अपवाद आनुवंशिक आजार) व उत्कृष्ट संततीच निर्माण होते. अशी प्रजासंपत निर्माण होण्यासाठीच ह्या आयुर्वेदिक गर्भिणी परिचर्येचे प्रयोजन आहे. तेव्हा पुढील महिन्यात सहाव्या महिन्यातील घडामोडींची माहिती घेऊयात.

शुभं भवतु।

❁ ❁ ❁

(पान १ वरून)

ॲडमिशन उत्तम अभ्यासक्रमाला मिळेल याची शाश्वती देऊ शकत नाहीत. यंदाचे पेपर थोडे जास्त कठीण असल्याचे मत विद्यार्थ्यांनी परिक्षेनंतर मांडले होते. त्यामुळे रिझल्ट थोडा खाली येईल पण त्यामुळे जास्त विद्यार्थ्यांना चांगले कॉलेज मिळण्याची संधी उपलब्ध होईल, अशी आशा करण्यास हरकत नाही. परिक्षा या विद्यार्थ्यांच्या ज्ञानाचा कस तपासणाऱ्याच असायला हव्यात. बुंदी पाडल्यासारखे गुण पाडणाऱ्या नकोत. परंतु अंगठाछाप राजकारणी शिक्षणक्षेत्रात घुसून 'सगळ्यांना आपल्यासारखे करून सोडावे' या 'उदात्त' हेतूने प्रेरित असल्याने हा शिक्षणाचा बाजार असाच चालू राहील असेच एकंदर परिस्थिती बघता वाटते.

❁ ❁ ❁

(पान १ वरून)

पुढे भगवान सांगताहेत की,

कायरूप संयमात् तद् ग्राह्यशक्ति स्तंभे।
चक्षुः प्रकाश असंप्रयोगे अंतर्धानम् ।।

शरीराच्या रूपावर संयम केला असता त्या ग्राह्यशक्तीचे स्तंभन होते, यामुळे डोळे आणि प्रकाश यांचा संयोग होत नाही व (परिणामतः) म्हणून अंतर्धान होणे साधते.

या सूत्रात अंतर्धान होण्यामागची क्रिया वर्णन केलेली असली तरी त्यामुळे दिसणे या घटनेमागची शास्त्रीय कारण मीमांसासुद्धा उलगडून दाखवलेली आहे. एखाद्या वस्तूंवरून परावर्तित झालेला प्रकाश आपल्या डोळ्यावर पडला की नेत्रपटलावर त्याची प्रतिमा उमटते व तेथून आपल्या मेंदूला त्या वस्तूचे ज्ञान होते.

काय म्हणजे शरीर, यावरून प्रकाश परावर्तित झाला की मगच त्याचे रूप दिसते म्हणजे अस्तित्व जाणवते.

आता या शरीराच्या रूपावर संयम केला तर त्याच्या ग्राह्य शक्तीचे स्तंभन होते म्हणजे ती रोखली जाते, अडवली जाते. शरीरावर पडलेला प्रकाश संयमाने रोखून ठेवला, त्याला परावर्तित होण्यापासून अडवले तर हे परावर्तित होणारे प्रकाश किरण व आजूबाजूच्या व्यक्तींच्या डोळ्यांचा संपर्कच होणार नाही यामुळे आपण त्यांना दिसू शकणार नाही.

येथे असंप्रयोग हा शब्द वापरला आहे. योग शब्दाला, सं + प्र हे दोन उपसर्ग लावलेले आहेत. प्रकाशकिरण व डोळे यांची जुळण्याची क्रिया संपूर्णपणे व प्रकर्षाने होणे म्हणजे संप्रयोग. ही क्रिया न होणे म्हणजे असंप्रयोग. यामुळे अंतर्धान होणे या क्रियेत शरीर आहे तेथेच असते फक्त ते दिसत नाही.

एतेन शब्दादि अंतर्धान उक्तम्।

या मंत्रानेच (सूत्रानेच) शब्द इत्यादि कसे अंतर्धान पावतात ते स्पष्ट केले गेले.

ज्याप्रमाणे प्रकाश किरण व डोळे यांचा संप्रयोग होतो व वस्तु दृश्यमान होते तसेच इतरही ज्ञानेंद्रियांच्या बाबत घडते. एखाद्या वस्तूवर ध्वनिलहरी आपटून परावर्तित होतात किंवा त्या वस्तू पासून ध्वनिलहरी निघतात त्या कर्णेंद्रियावर पडल्या की त्यांच्या संप्रयोगाने शब्दज्ञान होते. परंतु या ध्वनिलहरी स्तंभित केल्या तर आवाजाचे ज्ञान होणार नाही. याप्रमाणेच वास, स्पर्श व चवीच्या बाबतही तत् तत् क्रिया घडणे कुंठीत केले, असंप्रयोग घडला तर तत् तत् ज्ञान होऊ शकणार नाही. हे येथे स्पष्ट केले आहे. वस्तू नाहिशी करणे, अंतर्धान पावणे, चव, स्पर्श न जाणवणे या घटनांमागील शास्त्रीय तत्व भगवान येथे उलगडून सांगत आहेत. या सर्व क्रिया म्हणजे चमत्कार नसून उच्च कोटीच्या मनोनिग्रहाने व योग साधनेने साध्य करता येणाऱ्या गोष्टी आहेत. जी व्यक्ती चित्त पूर्ण एकाग्र करु शकते, समाधी साधन करू शकते अशा व्यक्तीला ज्ञानेंद्रियांच्या कार्यावर अंमल चालवणे कठीण नाही. मनामध्ये एवढी शक्ती आहे की चराचरातील गोष्टींवर त्याचा अंमल चालू शकतो. त्यामुळे स्पर्शज्ञान नाहिसे करणे, वस्तू नाहिशा करणे वा प्रकट करणे यासारख्या गोष्टी उच्च योग साधकांसाठी क्षुल्लक असतात.

❁ ❁ ❁

Pay your subcription in favour of 'Ayurved Hitaishani Trust & Samshodhan Kendra' SB A/c No. 16387, The Thane Janata Sahakari Bank, Panchpakhadi Branch, RTGS/NEFT/IFSC Code : TJSB0000008

One year : 200/- & Five years : 800/-

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