

## संपादकीय

जे कां रंजले गांजले, त्यांसी म्हणे जो आपुले  
तोचि साधु ओळखावा देव तेथेची जाणावा ।।

तुकाराम महाराजांचा हा अभंग आपल्यापैकी बहुतेकांनी शाळेत शिकलेला असतो. वाचलेला असतो. मात्र अंगी किती जणांनी तो बाणवण्याचा प्रयत्न केलेला असतो ती मात्र अभ्यास करण्याची गोष्ट आहे.

‘कुठलाही माणूस मुळात दुष्ट, वाईट नसतो परिस्थिती त्याला तसे बनवते’. हे तर वापरून वापरून पार गुळगुळीत झालेले वाक्य आहे. मात्र खराब परिस्थितीत सुद्धा आपले ‘माणूसपण’ न सोडणे ‘माणसांकडून’ अपेक्षित असते. परंतु सध्या मात्र याच्या अगदी उलट परिस्थिती आपल्या देशात सर्वत्र सर्रास पहावयास मिळते आहे. आपला देश तसा ‘पौर्वात्य’ किंवा अग्रगत, किंवा फार तर प्रगतीशील गटात मोडणारा, परंतु पाश्चिमात्यांचे वारे आपल्या अंगावरून गेले काय आणि अवघ्या अडीचशे तीनशे वर्षात आपण आपली पौर्वात्य प्राचीन, अतिथ्यशील, संयमी, संस्कृती विसरून पाश्चिमात्यांसारखे व्यवहारी, पुरोगामी, प्रगत व थोडक्यात काय ‘स्मार्ट’ होऊ लागलो आहोत. आपल्याला आता संप्रम पडला असेल की नेमका विषय काय सांगायचा आहे? तर सध्या आपल्याकडे या आपमतलबी, स्वार्थी, निष्ठूर परंतु सर्वसामान्यपणे ज्याला ‘व्यवहार चतुर’ म्हणतात, त्याचे नमुने सारखे सारखे पहावयास मिळत आहेत. अजूनही विषय कळला नाही? तर आता थेटच सांगतो. दुसऱ्याच्या अडीअडचणीमध्ये त्याला शक्य तेवढी मदत करण्याची आपली ‘माणूसपणाची’ मूळची संस्कृती. पण हल्ली मात्र दुसऱ्याच्या अडचणीच्या वेळी आपली स्वार्थाची पोळी भाजण्याच्या घटना सातत्याने पहावयास मिळतात. ताजे उदाहरण म्हणजे सरकारी विमान सेवेच्या वैमानिकांच्या नुकत्याच झालेल्या संपाच्या वेळी इतर खाजगी विमान कंपन्यांचे प्रवास भाडे एका दिवसात दुप्पट तिप्पट वाढले. एरवी चार हजाराला मिळणारे तिकीट प्रवाशांची अडचण लक्षात घेता कमी करू नका पण वाढवू तरी नका. मात्र खाजगी कंपन्यांनी त्याच तिकीटाचे आठ ते दहा हजार भाडे वसूल केले. बरं, विमान कंपन्या मोठ्या, विमानाने प्रवास करणारे मोठे, धनवान. सर्वसामान्यांना त्याच्याशी काय? असे म्हणावे तर रेल्वे बंद पडली की रिक्शा-टॅक्सीवाले अशीच लूटमार सुरु करतात. एरवी जिथे पन्नास रुपये भाडे होते तेथे पाचपाचशे रुपये घेतले जातात.

( पान ४ वर )



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
‘आयुर्हित’ आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ८ • अंक ५ • भारतीय सौर ज्येष्ठ १, शके १९३३ • २२ मे २०११

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

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

आता ‘आयुर्हित’ वाचा [www.ayurlink.com](http://www.ayurlink.com) / Ayurhit\_magazine वर सुद्धा

## जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या वेळेस आपण शब्द, त्याचा अर्थ, त्याचा प्रत्यय यांच्यावर वेगवेगळा संयम केला तर सर्व प्राणीमात्रांच्या आवाजाचे ज्ञान होऊ शकते हे बघितले होते. केवळ आवाजाचे म्हणजे कुठल्या प्राण्याचा आवाज एवढेच नाही तर त्या आवाजामागील त्या प्राण्याच्या भावनांचे (म्हणजे राग, प्रेम, भीति आदी) सुद्धा ज्ञान होते हे आपण बघितले. पुढे भगवान पतंजली सांगतात.

### संस्कार साक्षात्करणात पूर्वजातिज्ञानम् ।।

संस्कारांचे साक्षात्करण केले तर पूर्वजन्माचे ज्ञान होते.

सर्व प्राण्यांचे काही संस्कार हे पूर्वजन्मातून आलेले असतात.

मनुष्यप्राण्यात तर ते विशेषत्वाने दिसून येतात. या संस्कारांचा विचार सूक्ष्मपणे केला तर त्याच्या पूर्वजन्माबद्दल अंदाज बांधता येऊ शकतो. येथे एक उदाहरण बघण्यासारखे आहे. आमच्याकडे काही वर्षांपूर्वी एक अल्सेशियन कुत्रा होता. भलामोठा धिप्पाड. पाहूनच कोणालाही भय वाटावे असा. परंतु तो उगाचच कोणाच्या अंगावर जात नसे वा भुंकत नसे. तसेच कोणाला चावतही नसे. घरात सकाळ संध्याकाळ पूजेच्या वेळेस न भुंकता देवघराजवळ शांतपणे बसून राही. कुत्रा असल्याने साहाजिकच मांसाहार आवडत असे परंतु घरी उपासाची साबुदाण्याची खिचडी केली असेल तेव्हा मांसाहार दिला तरी तो न खाता तो खिचडी आवडीने खात असे. एरवी दूधपोळी खात असे. घरात एकदा एक मांजरीचे पिल्लू आणले तर त्याला अंगाखांद्यावर खेळू देत होता. कुत्र्यामध्ये हे संस्कार कुठून आले? बहुधा पूर्वीच्या जन्मातून! या उदाहरणाप्रमाणे सर्व प्राण्यांची एकंदर वर्तणूक डोळ्यासमोर आणली, म्हणजेच त्याचे साक्षात्करण केले, त्या वर्तणुकीचा अभ्यास केला तर पूर्वजन्माबद्दल अंदाज वर्तवता येऊ शकतो.

( पान ४ वर )

## आहार गाथा

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

### कलिंगड

तीव्र उन्हाळ्याच्या काळात शरीरात सुखद गारवा निर्माण करणारे, शरीरात थंडावा निर्माण करणारे असे फळ म्हणजे 'कलिंगड' निसर्गतःच शरीरात ज्या गोष्टीची कमतरता होते, त्या गोष्टीचे सेवन करण्याची इच्छा निर्माण होते. उन्हाळ्यात अतिशय तापून निघालेल्या शरीरास इच्छा होते ते थंड काही घेण्याची व नैसर्गिक थंडावा आपणास कलिंगडातून मिळतो.

कलिंगड हे मुळातले आफ्रिकेतील फळ. तेथून ते भारतात व चीनमध्ये गेले. भारतात ते सर्वत्र उपलब्ध आहे, पण सर्वात जास्त लागवड कर्नाटकात होते.

**आहार मूल्ये** : आर्द्रता : ९५.८%, तंतुमय पदार्थ : ०.२%, प्रथिने : ०.२%, पिष्टमय पदार्थ : ३.३%, मेद : ०.२%, कॅल्शियम : ११ मि. ग्रॅ., खनिजे : ०.३%, फॉस्फरस : १२ मि.ग्रॅ., पोटॅशियम : ११२ मि.ग्रॅ., लोह : ०.२ मि.ग्रॅ., थायमिन : ०.०२%, रिबोफ्लोविन : ०.०४%, नायसिन : ०.१%, 'क' जीवनसत्व : १.०%

ह्या फळाचे मुख्य वैशिष्ट्य म्हणजे ह्यात विपुल प्रमाणात anti-oxidants आहेत. तसेच Vit C, Vit A, Betacarotene व Lycopene नावाचे द्रव्य, जे लाल वर्ण कलिंगडास देते हे द्रव्यपण इतर कोणत्याही फळापेक्षा कलिंगडात अधिक असते.

कलिंगडाचे आरोग्यास फायदे खालील प्रकारे होतात.

**मूत्रापिंडाचे विकार** : कलिंगडात पाण्याचे प्रमाण तसेच पोटॅशियम अधिक प्रमाणात असते. ते किडनीतील हानीकारक घटक कमी करण्यास मदत करते.

ह्याच्या नित्य सेवनाने रक्तातील uric acid चे प्रमाण कमी होते, किडनीचे कार्य व्यवस्थित राहते, मूतखड्याचे प्रमाण कमी होते. तसेच सतत होणारी मूत्रप्रवृत्ती कमी होण्यास मदत होते.

**उच्च रक्तदाब** : कलिंगडातील पोटॅशियम व मॅगनेजियममुळे रक्तदाब कमी होतो. तसेच ह्यामधील Carotenoids मुळे

रक्तवाहिन्यांचे काठीप्य होत नाही व रक्तदाब नियंत्रित राहतो.

चीनमध्ये कलिंगडाच्या बिया खाण्याचे प्रमाण खूप आहे. तेथे बिया वाळवून खूप प्रमाणात खाल्या जातात. व त्यामुळे रक्तवाहिन्या प्रसरण पावून रक्तदाब कमी राहतो.

**उष्माघात प्रतिबंधक** : कलिंगडाच्या सेवनाने शरीराचे तापमान कमी होते, रक्तदाब कमी होतो. उन्हाळ्याच्या काळात प्रामुख्याने दुपारच्या वेळेस कलिंगड खाल्यास उष्माघाताचा त्रास होत नाही.

**डायबेटीस** : साखर खूप कमी असते तसेच पाणी व तंतुयुक्त पदार्थ अधिक असतात. व पोटॅशियम व मॅगनेशियम मुळे इन्सुलिनचे कार्य व्यवस्थित होते.

**हृदयास उपयुक्त** : कलिंगडात Lycopene व Carotenoids विपुल प्रमाणात आढळतात व ह्यांच्यामुळे हृदयाचे कार्य सुधारते. Anti oxidants मुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी राहते.

**नेत्ररोगात उपयुक्त** : वार्धक्यामुळे होणारे डोळ्यातील विकार ह्याच्या सेवनाने कमी होतात, नेत्रशुष्कता, नेत्रदाबवृद्धि Glaucoma - असे आजार ह्याच्या नियमित सेवनाने कमी होतात असे संशोधनाद्वारे सिद्ध झाले आहे.

**कॅन्सर टाळण्यास उपयुक्त** : संशोधनाद्वारे असे सिद्ध झाले आहे की ह्याच्या सेवनाने प्रामुख्याने प्रोस्टेट कॅन्सर, स्तनाचा कॅन्सर, एन्डोमेट्रियल कॅन्सर, फुफ्फुसांचा व आतड्यांचा कॅन्सर होत नाही.

**अस्थम्यात उपयुक्त** : Antioxidants विपुल प्रमाणात असल्यामुळे दमा कमी होण्यास मदत होते.

अशा ह्या कलिंगडाचे सेवन उन्हाळ्यात नियमित करावे. ह्याच्या इतके उत्साहवर्धक पेय उन्हाळ्यात दुसरे नाही. कलिंगडाच्या बिया आता आपल्याकडे केक, ब्रेड, मिठाई, मुखवास ह्यामध्ये वापरतात. त्याचे साल जाड व पांढरे निघाल्यास त्याचा उपयोग, भाजी, थालिपीठ इ. मध्ये करतात. साले वाळवून त्याचे सांडगे करतात.

अशा ह्या तृषा शांत करणाऱ्या, उत्साह वाढवणाऱ्या, शीतता निर्माण करणाऱ्या कलिंगडाचे नियमित सेवन करावे.

\*\*\*

## आरोग्यासाठी लसणाचा वापर कशा पद्धतीने करावा : वैद्य कल्याणी केळकर

मागील अंकात आपण लसूण ह्या आहार द्रव्याचे विविध उपयोग पाहिले आहेत. लसणात गंधक (Sulphur) मुबलक प्रमाणात असते व हेच ह्या द्रव्याचे वेगळेपण आहे.

हल्लीच्या काळात ह्याचा प्रामुख्याने उपयोग रक्तदाब कमी करण्यास, रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करण्यास व रक्तातील गुठळ्या (Clots) नाहीसे करण्यात होतो.

त्यामुळे सर्वात महत्त्वाचे आहे त्याचे सेवन कोणत्या पद्धतीने करावे. विविध आधुनिक संशोधनाने पुढील मुद्दे आले आहेत -

- लसणाचा वापर कच्च्या स्वरूपात करावा.
- लसूण पाकळीचे तुकडे केल्याने अथवा ठेचल्यास त्यातील

( पान ३ वर )

## गर्भिणी परिचर्या

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

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

### चतुर्थ मास

गेल्या महिन्यात आपण गर्भिणीच्या तिसऱ्या महिन्याची परिचर्या पाहिली होती. सगर्भावस्थेच्या चौथ्या महिन्यात तिसऱ्या महिन्यातील लक्षणे अजून स्पष्ट होतात व जास्त प्रमाणात जाणवू लागतात. शरीर अधिक कृश होते परंतु त्याचबरोबर गर्भिणीला उदरात जडत्व जाणवू लागते. कारण आता गर्भ स्थिर होऊ लागलेला असतो.

**शरीरातील बदल :** या सुमारास गर्भाशय पोटावरून साधारण भगास्थि ते नाभीच्या मध्यावर हाताला स्पर्शगम्य असतो. क्वचित गर्भाचे अवयवही हाताला जाणवतात. स्तन अधिक पुष्ट होतात. या महिन्यापासून गर्भावस्थेचे दुसरे त्रैमासिक (2nd Trimester) सुरु होते.

साधारण तिसऱ्या महिन्यात तयार झालेली वार (Placenta) आता वाढायला लागते व गर्भाच्या पोषणाचे कार्य मुख्यतः वारेमार्फत होते. ही वार जर चुकून गर्भाशयमुखाच्या जवळ तयार झाली असेल तर क्वचित प्रसंगी ती वाढताना गर्भाशयमुखातून थोडा रक्तस्राव होऊ शकतो.

**गर्भावरील परिणाम :** या महिन्यात गर्भाच्या शरीर अवयवांची उत्पत्ती पूर्ण होते. म्हणजे जवळपास सर्व अवयव तयार होतात व

यानंतर त्याचा फक्त आकार वाढत जातो. हात, पाय, डोके, नाक, डोळे, हृदय, यकृत, वृक्क, पाठीचे मणके आदी सर्व अवयव तयार होतात.

या महिन्याच्या शेवटास साधारणतः एकदा सोनोग्राफी करण्यास सांगितली जाते. यामध्ये अवयवांच्या निर्मितीमध्ये काही दोष असतील तर ते प्रत्यक्ष दिसू शकतात.

**आहार :** १) या महिन्यात गर्भिणीने दूध घुसळून काढलेले लोणी विशेषत्वाने सेवन करावे असे सांगितले आहे, हे लोणी पचायला थोडे जड, थोडे ग्राही परंतु जास्त बलदायी असते. तसेच सर्व अंगप्रत्यंगांच्या निर्मितीमध्ये विशेषतः मृदू अवयवांच्या निर्मितीत महत्त्वाची भूमिका बजावते.

२) याचबरोबर साठेसाळीचा भात दह्याबरोबर खावा.

३) वन्य प्राण्यांचे, जांगल मास सेवन करावे.

४) शीतगुणात्मक, मधुररसात्मक आहार घ्यावा.

**विहार :** १) जड पदार्थ उचलणे, मैथुन टाळावे.

२) लांबचा प्रवास टाळावा.

३) दगदग टाळावी.

**औषधे :** तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने योग्य ती औषधे घ्यावीत.

**व्यायाम :** चालण्याचा व्यायाम करावा. तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने योग्य ती योगासने करावीत.

**तपासण्या :** या महिन्याच्या शेवटाकडे सोनोग्राफी अवश्य करावी. ❀ ❀ ❀

### ( पान २ वरून )

संप्रेरक (enzymes) वाढतात व त्यातील phytonutrient allin चे allisin मध्ये रूपांतर होते. व त्याचे आरोग्यदायी गुणधर्म वाढतात.

● लसूण तुकडे केल्यास अथवा ठेचल्यानंतर ५ मिनिटे थांबावे. त्यामुळे allisin या द्रव्याचे अधिक आरोग्यदायी लाभ होतात.

● त्याचप्रमाणे लसूण ठेचल्यावर त्यात लिंबू पिळण्यापूर्वी मध्ये ५ ते १० मिनिटांचा वेळ जाऊ द्यावा. त्यामुळे त्याचे गुणधर्म वाढतात.

● तुकडे केलेला अथवा ठेचलेला लसूण अन्न शिजत आल्यावर शेवटी अन्नात घालावा.

● अतिशय उष्णता व अतिकाळ उष्णता लसणास वापरल्यास त्यातील गंधकीय द्रव्याचे कार्य नष्ट होते.

● संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की लसणाची पाकळी न कापता अथवा ठेचता तशीच मायक्रोव्हेव मध्ये ठेवली अथवा उकळली तर त्यातील सर्व गुणकारी कार्य नष्ट होते. मायक्रोव्हेवमध्ये ६० सेकंद ठेवल्यासही गुणधर्म नष्ट होतात.

● कच्च्या लसणाच्या सेवनाने शरीरातील लोहाची चयापचय क्रिया वाढते.

● लसूण हा हृदयाच्या विविध क्रिया नीट ठेवण्यास उपयुक्त आहे. ही क्रिया प्रामुख्याने त्याच्या सेवनाने शरीरात निर्माण होणाऱ्या हायड्रोजन सल्फाईड (H<sub>2</sub>S) ह्या गॅसमुळे होते. ह्या क्रियेत कच्च्या लसणाचे सेवन अत्यंत उपयुक्त आहे. आपल्या शरीरातील लाल पेशी लसणातील गंधकाशी संयोग पावतात व हायड्रोजन सल्फाईडची निर्मिती होते. त्याचा कार्याने रक्तवाहिन्या शिथिल होतात व रक्तदाब कमी होतो.

● कच्चा लसूण ही क्रिया जलद घडवतो. लसणावर वेगवेगळ्या क्रिया करून सेवन केल्यास लालपेशी आपले कार्य करत नाही व आरोग्यदायी गुणधर्म मिळत नाहीत.

अशाप्रकारे ह्या गुणकारी आहारद्रव्याचे सेवन योग्यपद्धतीने केल्यास त्याचा शरीरास अत्यंत चांगला फायदा होतो.

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/-

( पान १ वरून )

मालवाहतूकदारांचा संप असला की लगेच बाजारात स्थानिक मिळणाऱ्या भाज्यांचे भाव पण दुप्पट तिप्पट होतात. थोडक्यात काय तर समोरचा अडचणीत आहे, रंजलेला-गांजलेला आहे तर जास्तीत जास्त फायदा करून घ्या. अपवादात्मक परिस्थितीत एखादा रिव्शा -टॅक्सीवाला योग्य तेवढेच भाडे आकारतो किंवा एखादा तुकोबांचा अनुयायी फुकट पण अशा प्रवाशाला सोडतो. परंतु असा एखादाच. बाकी सगळे 'व्यवहारचतुर'. अशावेळी राजकीय पक्ष, काही संघटना, संस्था या मोफत मदत वाटण्यामध्ये अगदी पुढे असतात, मात्र त्यातही निखळ मदत करणारे फार थोडे. बाकी सगळे संधिसाधू, आपला पुढील स्वार्थ साधण्यासाठी ही एक गुंतवणूक केली असेच मानणारे. या सगळ्या गोष्टींना पाश्चात्य व पौरात्य असा रंग कां दिला हे आता कदाचित लक्षात येईल. काही काळापूर्वीच जपान देशावर जे संकट ओढवले, त्सुनामी व त्यापाठोपाठ आण्विक किरणोत्साराची भीति. त्यावेळी असंख्य लोक बेघर झाले. संपर्काची साधने बंद, हातात काही नाही. सर्वत्र हाहाकार असल्याने बँकापण बंद. अशा परिस्थितीत कुठल्याही राजकीय पक्ष वा संघटनेने नाही तर निखळ व्यवसाय करणाऱ्या हॉटेल व्यावसायिकांनी-नाईलाजास्तव हॉटेलचा आसरा घ्यावा लागलेल्यांसाठी-हॉटेलांचे दर आपणहून निम्म्याहून कमी केले. अन्नधान्य, खाद्यपदार्थ यांचे दर कमी

केले. ओस पडलेल्या मॉल्स व दुकानांमधून लूटालूट झाली नाही तर लोकांनी स्वतःहून इतस्ततः विखुरलेला माल पुन्हा जागेवर ठेवला. वस्तू घेतल्या तर त्याचे पैसे तिथे ठेवले. हा संयम, ही स्वयंशिस्त लोकांच्या रक्तात भिनलेली होती. त्यासाठी सरकारला आवाहने करावी लागली नाहीत, वा पोलिसी बळाचा वापर करावा लागला नाही.

मग आपल्याकडेच असा प्रकार वारंवार का घडतो ? याचे कारण दुसऱ्याचे दुःख, अडचण समजून घेण्याची इच्छा व क्षमताच कमी होत आहे. केवळ स्वतःपुरते पाहण्याची पाश्चात्य प्रवृत्ती बळावते आहे. प्रत्येक गोष्टीत व्यवहार बघितला जात आहे. आपले संस्कार, आपला धर्म हा प्रत्येक व्यक्तीवर काही ऋणे असतात असे मानतो. यात समाजऋणपण असते. आपण समाजाचे काही देणे लागतो. आपल्याप्रती कुणी चांगले वागले असेल तर दुसऱ्यांप्रती तसेच चांगले वागून या ऋणातून उतराई व्हावयाचे असते. यात प्रत्यक्ष त्या व्यक्तीबरोबरच सर्व समाजाचाही समावेश होतो. आणि मुळात 'माणूसपण' सिद्ध करण्यासाठी कुठल्याही आपत्तीच यायला हव्यात असे नाही. स्वतःचे हित बघण्याची सर्वसामान्य प्रवृत्ती (Basic Instinct) सर्वच प्राण्यांत असते. परंतु स्वतःपलिकडे बघण्याची, दुसऱ्याचा विचार करण्याची क्षमता मानवाने मोठ्या प्रयत्नाने कमावलेली आहे. तीच जर हळू हळू तो गमावू लागला तर मानव व इतर प्राणी यांतील ठळक रेषा हळूहळू धूसर होत जाईल. ❀ ❀ ❀

( पान १ वरून )

**प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ।।**

प्रत्ययाच्या (साक्षात्करणाने) दुसऱ्याच्या चित्ताचे ज्ञान होते.

पंच ज्ञानेंद्रियांपासून मिळणाऱ्या संदेशांची अनुभूति म्हणजे प्रत्यय गुलाबाच्या फुलाच्या गुलाबी रंगाचा प्रत्यय डोळ्यांनी येतो तर त्याच्या सुवासाचा प्रत्यय घ्राणेंद्रियाने येतो. या दोघांच्या एकत्र प्रत्ययाने गुलाबपुष्पाचे ज्ञान होते. पंचज्ञानेंद्रियांबरोबरच मन या इंद्रियांपासून सुद्धा काही प्रत्यय येतात. यामुळे ज्ञानेंद्रियांपासून मिळणारे ज्ञान व समोरच्या व्यक्तीच्या मनावर जर संयम केला तर समोरच्या व्यक्तीच्या मनात

काय चालले आहे याचा अंदाज बांधता येतो. यासाठी प्रथम आपले मन एकाग्र, शांत करून मग समोरच्या व्यक्तीच्या मनाशी ते जोडण्याचा प्रयत्न करावा. यामुळे समोरच्याच्या मनातील स्पंदने आपल्या मनातही उमटू लागतील, आपल्याला जाणवू लागतील. संगीताच्या मैफलीत सुरवातीस सर्व वाद्ये एकमेकांशी जुळवून घेतात, लावून घेतात. यामुळे एका वाद्यातून छेडलेलेच स्वर दुसऱ्या वाद्यातूनही उमटतात व एक एकसंध परिणाम साधता येतो. त्याप्रमाणेच दोन चित्तांची जोडणी झाली तर एका चित्तातील ज्ञान दुसऱ्या व्यक्तीच्या चित्तात होऊ शकते. म्हणजेच दुसऱ्या व्यक्तीच्या मनात काय आहे हे समजून येऊ शकते. ❀ ❀ ❀

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 (५) 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