

संपादकीय

यज्ञकर्म नोहे, जाणिजे रोगास आमंत्रण ।

आपल्याकडे पूर्वी एक म्हण होती. “उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म ।” पूर्वी म्हणण्याचे कारण हल्ली या अर्थपूर्ण म्हणी फारशा कुणाला माहिती नसतात व असल्याच तरी त्यांचा अर्थ कुणी फार गांभीर्याने घेत नाही किंबहुना तिकडे दुर्लक्षच केले जाते. आज हे पुन्हा आठवण्याचे कारण नुकतेच प्रकाशित झालेले दोन वेगवेगळे अहवाल. त्यापैकी एक आहे मुंबईच्या टाटा मेमोरिअल हॉस्पिटलद्वारे करण्यात आलेल्या MDS (मिलीयन डेथ स्टडी) चा कॅन्सर रुग्णांच्या बाबतचा अहवाल व दुसरा आहे सेंटर फॉर सायन्स अँड एन्हायन्मेंट (सीएसई) या केंद्र सरकारच्या अखत्यारीतील संस्थेचा मधासंबंधीचा अहवाल. हे दोन्ही अहवाल वरवर जरी पूर्णतः वेगवेगळ्या विषयांवरील असले तर त्यातून निघणारे निष्कर्ष मात्र एकच गोष्ट प्रकर्षाने अधोरेखित करतात. ती म्हणजे अनावश्यक आणि शरीराला घातक अशा पदार्थांचे, तयार खाद्यपदार्थांत आढळणारे प्रमाण, भारतामध्ये जागतिक स्तरावर मान्य करण्यात आलेल्या मर्यादपेक्षा कितीतरी पटींनी जास्त आहे. टाटाच्या अहवालात एक बाब प्रकर्षाने पुढे आली आहे ती म्हणजे कॅन्सर हा जरी तंबाखू, सिगारेट आदि पदार्थांमुळे होण्याचे प्रमाण जास्त असले तरीही जंक फूड व फास्ट फूड मोठ्या प्रमाणात खाणाऱ्यांमध्ये कॅन्सरचा धोका जास्त असतो व अशा व्यक्तींमध्ये कॅन्सरचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या वाढत आहे. मोठे मान्यवर अभिनेते, खेळाडू यांच्याकरवी जाहिरात केले जाणारे नूडल्स, चिप्स, भुजिया, बिस्किटस् आदि पदार्थांतून शरीराला घातक असणारे सोडीयम बहुल मीठ, साखर, मेद (ट्रान्स फॅट) यासारखे पदार्थ एका शंभर ग्रॅमच्या फास्टफूडच्या पाकीटातून, दिवसभरासाठी मर्यादा घालून दिलेल्या प्रमाणापेक्षा कितीतरी जास्त प्रमाणात शरीरात जातात. मग नेहमी हे पदार्थ खाण्याने शरीराचे काय होईल याचा विचार फक्त करून बघा. मधुमेह, रक्तदाब, कॉलेस्टेरॉल यासारख्या व्याधींबरोबरच अशा व्यक्तींमध्ये कॅन्सरचा प्रादुर्भाव होण्याचा धोका जास्त असतो असे हा अहवाल सांगतो. तर सीएसईचा अहवाल एकंदर खाद्यपदार्थांतून शरीरात जाणाऱ्या घातक कीटकनाशके व प्रतिजैविकांच्या प्रमाणाबद्दल आहे. यात त्यांनी मधाचा अभ्यास (पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ९ • अंक ४ • भारतीय सौर वैशाख १, शके १९३४ • २१ एप्रिल २०१२

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 / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण समानावर जय मिळवला तर शरीरात परिवर्तनाचे, पचनाचे, ज्वलनाचे कार्य नीट होते हे बघितले. तसेच कान आणि आकाश यांच्या संबंधावर संयम केल्यास दिव्य शब्द, अतिसूक्ष्म, अतिदूरचे आवाज ऐकू येऊ शकतात हे बघितले. पुढे भगवान पतंजली सांगतात.

कायाकाशयोः संबंध संयमात्

लघुतूल समापत्तेश्चाकाशगमनम् ॥

शरीर आणि आकाश यांच्या संबंधावर संयम केल्यास आणि छोट्या कापसावर समाधी साधल्यास आकाशातून गमन करण्याची सिद्धी प्राप्त होते.

आपला देह पंचमहाभूतांपासून बनलेला असतो. व यापैकी आकाशाचे प्रमाण खूप जास्त असते. आपण शरीरात ७०% पाणी आहे व त्यामुळे आपले शरीर जलप्रधान आहे असे मानतो. परंतु हे ७०% वजनी असते. म्हणजे शरीराच्या एकूण वजनाच्या ७०% एवढा जलीय भाग असतो. परंतु शरीराच्या अंतर्गत ज्या पोकळ्या असतात. पेशींमध्ये, हाडांमध्ये, आतड्यांमध्ये, विविध अवयवांमध्ये असलेल्या सर्व पोकळ्या, ह्या अवकाश किंवा पोकळीचे वजन नगण्य असते. परंतु आकारमानाचा एकत्रित विचार केला तर शरीरात अवकाश जास्त आहे. तसेच शरीराबाहेरही अवकाश आहे. म्हणजे आपला देह आकाशात व आकाश देहाच्या आत ही नित्य स्थिती असते. आकाश आहे म्हणूनच दोन वस्तू, दोन व्यक्तींमध्ये भिन्नत्व आहे. ज्यावेळेस आपण चालतो तेव्हा एका अवकाशातून दुसऱ्या अवकाशात प्रवेश करत असतो. जसे एका खोलीतून दुसऱ्या खोलीत. आपल्या कुठल्याही हालचालीमध्ये आकाशाचा संबंध येतोच. आकाश नाही तर हालचाल होणार नाही. वस्तू सरकवयाची

(पान २ वर)

आहार गाथा

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

राजमा

अतिशय पौष्टिक असे कडधान्य. संपूर्ण भारतात प्रसिद्ध. प्रामुख्याने उत्तरप्रदेशात ह्याचा अधिक वापर आढळतो. हे कडधान्य रक्तवर्णीय व किडनीच्या आकाराचे असते म्हणून ह्यास kidney beans ह्या नावाने ओळखतात.

राजम्यात खालील आहार घटक असतात.

तंतुमय पदार्थ ४५.३%	मॉलिबडेनियम १७.७%
मॅगनिज ३८%	फोलेट ५७.५%
प्रथिने ३०.७%	ट्रिप्टोफोन ५६.२%
फॉस्फरस २४.४%	लोह २१.८%
पोटॅशियम २०.४%	कॉपर १९%
जीवनसत्त्व बी १८.६%	मॅग्नेशियम १८.५%

आरोग्यास उपयुक्त फायदे - CANCER PREVENTION

कॅन्सर टाळण्यासाठी

राजम्यात मॅगनिज अधिक प्रमाणात असते. जे Antioxidantचे कार्य करते. त्याचप्रमाणे Vit.K पण कॅन्सर टाळण्यास उपयुक्त असते.

मेंदूचे कार्य सुधारते

राजम्यातील Vit.K.मेंदू व वातनाड्यांवर (Nervous System) कार्य करते. वातनाड्यांचे वरील आवरण मजबूत करण्यास उपयुक्त आहे. तसेच राजम्यात thiamin असते जे मेंदूचे कार्य सुधारते. ह्याचा उपयोग Alzheimer's disease मध्ये चांगला होतो.

रक्तशर्करा नियमित करणे

राजम्यात विरघळणारे तंतुमय पदार्थ अधिक असतात त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने रक्तशर्करा लगेच वाढत नाही तर हळुहळू रक्तातील साखर तयार होते. तसेच ह्यात अधिक प्रथिने असल्याने रक्तशर्करा नियंत्रित करण्यास उपयुक्त आहे.

(पान १ वरून)

असेल तर जेथे सरकवयाची तेथे अवकाश हवे तरच वस्तू सरकू शकेल. यामुळे शरीर म्हणजेच शरीरातील आकाश व बाह्य आकाश यांच्या संबंधावर संयम करणे आवश्यक ठरते. आता सूत्राचा पुढचा भाग. आकाश गमन साधण्यासाठी शरीराचे गुरुत्वाकर्षण नाहिसे व्हावे लागेल. यासाठी लघु तूलावर समाधी साधण्यास सांगितली आहे. लघू म्हणजे लहान, हलके. तूल म्हणजे कापूस किंवा आकाश. कापूस आकाराने मोठा असला तरी वजनाला हलका असतो म्हणूनच तो तरंगू शकतो. आकाशात इकडे तिकडे तरंगणाऱ्या कापसाच्या 'म्हातान्या' आठवा. पण हाच कापूस

सल्फाईटचे दुष्परिणाम घालवते

सल्फाईट हा अन्नपदार्थ टिकवण्यासाठी वापरण्यात येणारा घटक (preservative) आहे. त्याचे शरीरावर दुष्परिणाम दिसून येतात. राजम्यात molybdenum नावाचा घटक असतो तो सल्फाईटचे दुष्परिणाम घालवतो.

अन्नवह स्रोतसाचे आरोग्य सुधारते

विरघळणारे तंतुमय पदार्थ राजम्यात अधिक असतात व ह्यामुळे अन्नवह स्रोतसाची गती व्यवस्थित राहते व मलबद्धता होत नाही. अन्नवहस्रोतसातील नैसर्गिक जिवाणूंची वाढ होते. व ह्यामुळे आतड्याचे कॅन्सर टाळता येतात.

हृदयविकारांवर उपयुक्त

अधिक तंतुमय पदार्थांमुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी होते. राजम्यात फोलेट अधिक प्रमाणात असते व त्यामुळे रक्तातील homocysteines चे प्रमाण कमी राहते. व त्यामुळे हृदयविकारांचे प्रमाण कमी राहते. राजम्यात मॅगनिजचे प्रमाण पण अधिक असते जे हृदयविकार कमी करण्यास मदत करते.

उत्साहवर्धक

राजम्यात लोह अधिक असते. त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने उत्साह अधिक वाढतो. शरीरातील ऑक्सिजन प्रमाण वाढते व त्यामुळे शरीराची चयापचय क्रिया (Body metabolism) व्यवस्थित होऊन उत्साह वाढतो.

प्रथिनांचे प्रमाण अधिक

प्रथिनांचे प्रमाण सर्वाधिक आहे. राजमा व तांदूळ (भात) एकत्र घेतल्यास परिपूर्ण आहार मानला जातो. प्रथिने अधिक असल्याने वाढत्या वयात ह्याचा अधिक उपयोग करावा.

अस्थिपोषक

राजम्यात कॅल्शियम व मॅगनिज हे दोन्ही घटक असल्याने ते हाडांची बळकटी वाढवण्यास मदत करतात. अस्थिसुविरता (Osteoporosis) ह्या व्याधीत ह्याचे अधिक सेवन करावे. Vit.K. मुळे अस्थिसुविरता (fractures) कमी होतात. रजोनिवृत्तीच्या काळात तसेच स्तनपान करणाऱ्या स्त्रियांनी ह्याचे सेवन करावे.

परिपूर्ण आहार घटकांनी बनलेल्या ह्या कडधान्याचे आहारात नियमित सेवन करावे.

एकत्र घट्ट दाबून ठेवला तर त्यातील अवकाश कमी झाल्याने तरंगत नाही. कापसाची गासडी किंवा गांठ आठवा.

यामुळे या हलक्या विरळ लघु कापसावर किंवा शरीरांतर्गत लघू अवकाशावर समाधी साधली तर शरीराला हलकेपणा प्राप्त होऊन अवकाशगमन साधू शकेल असे भगवान सांगतात. ही क्रिया अशक्य नसली तरी अतिशय अवघड आहे. गुरुत्वाकर्षणाच्या विरुद्ध शरीराला लघुत्व प्राप्त करून देणे यासाठी प्रचंड उर्जा लागते. समाधी साधनेतून ती प्राप्त होऊ शकते.

शोध आणि बोध मनाचा

- वैद्या सौ. केतकी रानडे

बी.ए.एम्.एस्., एम्.एस्सी.(अप्लाइड सायकॉलॉजी)

१२ वर्षांनंतर मुलांचे नैसर्गिकरित्या शिशुत्व संपू लागते व ते adolescent च्या उंबरठ्यावर येतात किंवा पाऊल टाकतात. आणि आपल्याला माहितीच आहे, हा काळ त्याच्या मुलांच्या व पालकांच्या जीवनात नुसता कल्लोळ उडवतो.

adolescent ची व्याख्या अशी म्हणण्यात येईल की,

The term adolescence can be defined as the period from the onset of puberty or sexual maturity to adulthood during which physical, psychological and social changes occur.

ह्याच काळात पालकांच्या व मुलांच्या नात्याचा कस लागत असतो. आपण मुलांना म्हणतो की “आम्ही नाही का मोठे झालो? आम्हाला नाही असल्या गोष्टींचा त्रास झाला, का आम्हाला कोणी गोष्टी शिकविल्या नाहीत. जो तो आपोआपच सर्व गोष्टी शिकतो किंवा निसर्गच माणसाला शिकवतो.” सगळ्या गोष्टी कितीही जरी खऱ्या असल्या तरी आपल्या वेळेला वयापेक्षा इतक्या लवकर अनेक गोष्टी आपल्या नजरेसमोर, कानावर दिवसरात्र आदळत नव्हत्या. एकत्र कुटुंब पद्धतीमुळे घरांमध्ये मोठी माणसे होती. स्त्रिया येवढ्या प्रमाणात नोकरीवर जात नव्हत्या, त्यामुळे मुलांकडे लक्ष ठेऊ शकत होत्या. मुलांना ठराविक वेळी घरी येणे शक्य होत होते. आता बदललेल्या परिस्थितीत पालक सुद्धा ७ च्या आत घरात येऊ शकत नाहीत, त्यामुळे बदललेल्या परिस्थितीचा बाऊ न करता अथवा त्याला नावे न ठेवता पालकांनी खूपच समजूतदारपणे, प्रसंगी माहिती नसेल तर ज्ञान करून घेऊन वेळेला तज्ञांचा सल्ला घेऊन आपल्या पाल्याला हाताळले पाहिजे त्यात कोणत्याही प्रकारचा कमीपणा मानणे ही आपलीच पालक म्हणून चूक ठरू शकते.

मुलामुलींचा वयात येण्याचा हाच काळ असल्यामुळे त्यांच्या शरीरात अनेक प्रकारचे बदल होत असतात. मुलामुलींना अंगावर केस उठणे (अतिरिक्त लव उठणे) आवाज फुटणे, मुलींच्या बाबतीत secondary sex Characters प्रकर्षाने जाणवणे ह्या गोष्टी बाह्यतः जाणवण्यासारख्या बदलतात आणि मूल अचानक आपल्या शरीराबाबत जागृत होते. मुले आवाज बदलल्यामुळे कंठ फुटल्यामुळे एकदम बोलायचेच कमी होतात. मुलांची भूक अचानक जास्त प्रमाणात वाढते व ती त्यांना सहन होत नाही. अंगावर वीर्यपतन होणे (स्वप्नदोष), erections ह्या गोष्टी जाणवतात व त्यामुळे मुलाला अनेकवेळा दोषी वाटू लागते किंवा हे काय घाणेरडे आपल्या शरीरात होत आहे ह्या विचारांनी मूल अतिशय conscious होते तेव्हा कृपया वडिलांनी मुलांशी मोकळेपणाने शास्त्रीय

गोष्टी सांगून मुलांना भावनिक आधार देण्याची अतिशय गरज असते आपल्याकडे म्हणच आहे ‘प्राप्तेषु षोडशे वर्षे पुत्रम् मित्रवत् समाचरेत्’ आता त्याच्या (१६ वर्षांच्या आधीपासूनच) असे वागायला हवे. मुलांच्या शरीरात ताकद निर्माण होऊ लागते. child - males असा बदल होऊ लागल्यामुळे शक्ती निर्माण होते व ती शक्ती दाखविण्याची खुमखुमी येऊ लागते. त्यामुळे या काळात मुलांच्या शारीरिक मारामाऱ्या सुरू होतात. अचानक आपण मोठे झालेले आहोत. आपल्याला आता स्वतःचे मत निर्माण झाले आहे, हे मुलांना जाणवायला लागते आणि त्या मताचा - ते मांडण्याचा त्यांचा ठाम आग्रह असतो आणि त्याचवेळेला ते मत बहुदा पालकांच्या मताच्या विरुद्ध असते, त्यामुळे पालकांना वाटते मूल उलटे उत्तर देते आणि प्रश्न वाढायला लागतात. त्याचवेळेला मुलांना आपल्याला मताची जबाबदारी आपण घ्यावी याची ओढ लागते व त्याचा ते आग्रह धरतात. बऱ्याच वेळेला मुलांना परिणाम - आपल्या वागण्याचे काय होतील त्याची कल्पना असू शकत नाही पण आपल्या वाढलेल्या वयामुळे व अनुभवामुळे आपल्याला त्याच्या परिणामांची कल्पना असते पण शरीरात आणि मनात, विचारात झालेल्या बदलांमुळे मुले एक प्रकारची बेफिकीर - जो होगा वो देखा जाएगा ह्या मताची होतात आणि आपण पालक ह्या सगळ्या परिस्थितीने भांबावून जातो. त्यामुळे त्या नात्यातील तणाव आणखीनच वाढतात.

मुली स्वतःतच गुंग होऊन जातात, स्वतःच्या स्त्रीत्वाची स्पष्ट जाणीव होत नाही. पण दर महिन्याला येणाऱ्या पाळीमुळे मुलींना बदलांची जाणीव झालेली असते तेव्हा या काळात आयांनी शारीरिक स्वच्छता व मासिक स्त्रावाच्या मागील शास्त्र मुलींना समजावले पाहिजे. मुलामुलींच्या मनात हलके हलके अस्पष्ट रोमांचक विचार येतात आणि मुले मुली दिवास्वप्नात रंगून जातात त्यामुळे आपल्याला कित्येक वेळेला मुले तन्द्रीत असतात त्यांना भानावर आणावे लागते. किंवा आपण त्यांच्याशी बोलत असताना ह्यांचे त्याकडे लक्षच नसते तेव्हा त्यांना विचारावे लागते “काय रे तुझे लक्ष कुठे होते?”

याच काळात काही मुली उंचीने व तब्येतीने वाढायला लागतात. छाती दिसू लागते. त्यामुळे मुली अचानक आपल्या दिसण्याबाबत जागृत होताना काहीना त्याची लाज वाटून त्या पोक काढून चालू लागतात किंवा काही मुली अति ताठ चालू लागतात तेव्हा आपण त्यांच्या चालण्याबद्दल शरीराच्या बदललेल्या posture, ठेवणीबद्दल लक्ष ठेवावे.

आताच्या ‘झिरो फिगर’ च्या अतिमहत्वामुळे अनेक मुली आपण जाड होऊ ह्या भीतीने पछाडल्या जातात आणि खाणे, पिणे एकदम कमी करून टाकतात. आणि सारख्या शरीराच्या मापांबद्दल बोलत मी कुठे जाडी झाले नाही ना या काळजीने आणखीनच तब्येत खराब करून टाकतात.

खरे तर या वयात मुलांच्या वाढीच्या दृष्टीने पोषक व चौरस

(पान ४ वर)

(पान १ वरून)

केला. बाजारात सध्या स्वस्तात जास्त उत्पादन घेण्याचा चिनी फंडा जोर धरून आहे. मधमाश्यांना प्रतिजैविके खाऊ घालून त्यांना धष्टपुष्ट बनवायचे व त्यांनी जास्त कष्ट करायला न लागता लवकर व जास्त मध प्यावा म्हणून त्यांना साखर खाऊ घालायची. त्यामुळे एरवी ज्या मधमाश्या वर्षाला प्रत्येकी ३-४ किलो मध तयार करतात त्याच या मार्गाने २५ किलोपर्यंत मध देतात. हा मध तुलनेने स्वस्त असून लवकर बाजारात उतरवता येतो. सध्या असा मध चीन आपल्या बाजारात ओतत असून येथील कंपनी हा मध आपल्या ब्रॅन्ड लेबल खाली विकत आहेत. भारतीय बाजारपेठेत मधाचे वर्षाला सुमारे ६५००० टन उत्पादन होते. त्यापैकी सुमारे निम्मा निर्यात होतो तर निम्मा येथील बाजारपेठेत वापरला जातो. या मधात ऑक्सिटेट्रासायक्लिन, अॅम्पीसिलिन, इरिथ्रोमायसिन, एन्रोफ्लॉक्सिसिन या प्रतिजैविकांचे प्रमाण सापडले असून ती युरोपियन युनियनच्या मानकांपेक्षा (१० पीपीबी) किमान नऊ पट जास्त आहेत. यामुळेच युरोपियन युनियनने भारतीय मधावर (पर्यायाने चिनी मधावर) बंदी घातली आहे. हाच प्रकार इतरही तयार मिळणारे अन्नपदार्थ, फास्टफूडस, शीतपेये यांच्याबाबत आहे. यामुळे शरीराला या प्रतिजैविकांची सवय झाल्याने त्यांना शरीर दाद देत नाही व पर्यायाने रोगप्रतिकारकता गमावून बसते. यामुळे विविध आजारांना आमंत्रण मिळत राहते.

जाहिरात केल्याने माल खपतो यामुळे कंपनी मोठमोठ्या जाहिराती करत राहतात. परंतु आपल्या शरीराला काय योग्य आहे हे आपल्याला कळायला हवे व जाहिरातींना न भुलता योग्य तेच पदार्थ आहारात घेणे हे तर निश्चितच आपल्याच हातात आहे. अन्यथा यज्ञकर्म तर राहिले दूरच, उदरभरण पण नीट न होता मिळेल केवळ रोगास आमंत्रण!



(पान ३ वरून)

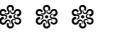
आहाराची खरंच गरज असते. वाढणारा अभ्यास त्यामुळे बुद्धीवर ताण येतो, तसेच आजची मुले ही उद्या होणारे पालक असतात. तेव्हा आता त्यांच्या तब्येती चांगल्या असतील तर उद्याची निर्व्यग पिढी निर्माण होऊ शकते. हा शास्त्रीय दृष्टीकोन मुलांना त्यांच्या भाषेत समजावून सांगणे गरजेचे असते.

योग्य आहाराच्या येवढीच योग्य व्यायामाचीही अतिशय गरज आहे - व्यायामाला पर्याय असूच शकत नाही. व्यायामामुळे stamina वाढतो. शरीर सुडौल व बांधेसूद होते. मनातील निरुत्साह, मरगळ दूर होऊन मन उल्लसित, ताजे व टवटवीत होते. प्रसन्न रहाते. त्यामुळे Computer, mobile, T.V. सोडून प्रत्येक मुलाने सूर्यनमस्कार, धावणे, पळणे, चालणे ह्या गोष्टी नित्यनियमाने केल्याच पाहिजेच. मोकळ्या हवेतील खेळ जसे फूटबॉल, खो-खो इ. जरूर खेळावे. सायकल चालवावी.

व्यायामामुळे मनावर जो अतिरिक्त तणाव येतो तो कमी व्हायला मदत होते. नाहीतर ह्या तणावाचा मुलांच्या शारिरीक वाढीवर परिणाम होतो.

ह्याच वयात मुलामुलीमध्ये भिन्नलिंगी आकर्षण हळूहळू मनात निर्माण होत असते, जरी ते खूपच कमी प्रमाणात असले तरी ते प्रत्येकाच्या मनात डोकावतच असते आणि त्याही भावनांचा सामना मुलांना स्वतःच स्वतःशी करावयाचा असतो पण त्या बदल पुढच्यालेखात.

ता. क - ज्या पालकांची मुले १२ वर्षांच्या पुढची आहेत त्यांनी मिलींद बोकिलांचे शाळा हे पुस्तक अभ्यास म्हणून जरूर वाचावे.



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 लेखांची वैयक्तिक मते समजावीत.