

संपादकीय

‘जगण्याची इच्छा’ हा प्रत्येक सजीवाचा एक मूलभूत गुणधर्म असतो. या इच्छेनुसार जास्तीतजास्त जगण्याचा प्रत्येक सजीव प्रयत्न करत असतो. आयुर्मर्यादा कशी वाढवता येईल यावर जगात सर्वत्र संशोधन सतत चालू असते. या संशोधनाच्या फलित स्वरूपात कधी कधी थोडी आयुर्मर्यादा वाढल्याच्या बातम्या अधूनमधून वाचण्यास मिळतात. मृत्युला थोडे दूर सारल्याचा आनंद आपल्याला त्यातून मिळतो. मृत्युवर विजय मिळवून अमरत्व प्राप्त करण्याचा प्रयत्न मानव अगदी आदिम काळापासून करत आलेला आहे. परंतु वैद्यकीय क्षेत्रात आज प्रचंड गतीने होणारी प्रगतीसुद्धा या प्रयत्नांत यशस्वी अजून तरी झालेली नाही. भारतीय कालगणनेतील युग संकल्पनेनुसार तर सत्ययुगापासून कलियुगापर्यंत आयुर्मर्यादा चारशे वर्षांवरून शंभर वर्षांपर्यंत खाली आलेली आहे. व यामध्येही अरोगी, धडधाकट अवस्थेची मर्यादा तर चाळीस पंचेचाळीस पर्यंत खाली आली आहे. या वयामध्येच बऱ्याच जणांना रोग आणि औषध यांची साथ -सोबत सुरु होते. त्यातून मग औषधांचे दुष्परिणाम, त्यासाठी परत औषधे, नियमित चाचण्या हे चक्र शेवटपर्यंत चालूच राहते.

आधुनिक विज्ञानामुळे रोगनिदान जास्त अचूकतेने व अगदी सुरवातीच्या अवस्थेतही करणे शक्य झाले आहे. अनेकविध आजारांसाठी विविध प्रकारची शस्त्रकर्म विकसित झाली आहेत परंतु तरीही शस्त्रकर्म यशस्वी झाले परंतु रुग्ण दगावला असे बऱ्याच वेळा ऐकायला मिळते. अगदी ताजे उदाहरण म्हणजे पंडित रवीशंकर यांचे. वयाच्या ९२व्या वर्षी हृदयाची झडप बदलण्याची शस्त्रक्रिया यशस्वी झाली परंतु एक आठवड्याच्या आतच चोरपावलाने आलेल्या मृत्युने झडप घातली व त्यांचे निधन झाले. शस्त्रकर्म व त्यानंतरच्या औषधांचा ताण त्यांचे वृद्ध शरीर सहन करू शकले नाही. हीच गोष्ट अनेक तरुणांच्या बाबतीत घडत असते. शस्त्रकर्म किंवा कुठल्याही तत्सम प्रक्रियेनंतर, उपक्रमानंतर निर्माण होणारा थकवा वा झीज भरून काढण्याएवढी क्षमता शरीरात असायला लागते. मुळातून कमी झालेली ही क्षमता औषधोपचारांनी पूर्ण भरून येत नाही कारण औषधे पचवण्याची ताकदही शरीरात उरलेली नसते. परंतु शेवटच्या

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
‘आयुर्हित’ आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ९ • अंक १२ • भारतीय सौर पौष १, शके १९३४ • २२ डिसेंबर 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

गेल्यावेळी आपण इंद्रियजय कसा प्राप्त करायचा हे बघितले होते तसेच इंद्रियांचे अर्थवत्त्व काय, म्हणजेच आत्म्याला बाह्य जगाचे सांगोपांग ज्ञान व्हावे या उद्देशाने इंद्रियांची योजना केलेली आहे हे बघितले. इंद्रियांचा परस्पर संबंधही आपण बघितला. आता इंद्रियजय प्राप्त झाल्यावर काय साधते ते बघूयात.

ततो मनोजवित्त्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ॥

त्यानंतर (म्हणजे इंद्रियजय प्राप्त झाल्यानंतर) मनासारखा वेग, इंद्रियमय शरीराविना राहता येणे आणि प्रकृतिवर विजय प्राप्त होतो.

एकदा का इंद्रियांवर विजय मिळवला की मनासारखा वेग प्राप्त होतो. मनोवेगाने एका क्षणात एका ठिकाणाहून दुसरीकडे जाण्याच्या गोष्टी आपण पौराणिक कथांमधून वाचल्या आहेत. हा मनोवेग इंद्रियजयामुळे प्राप्त होतो.

मनोजवित्त्वाच्या जोडीला विकरण भाव प्राप्त होतो असे पतंजली सांगतात. या विकरण शब्दाची फोड विगतः करणः अशी होते. कारण म्हणजे करण्याचे साधन. पंचज्ञानेंद्रिये, पंचकर्मेंद्रिये व मन यांनी युक्त असा आपला देहच सर्व गोष्टी करत असतो. यामुळे देह किंवा शरीर म्हणजेच करण. आता विगत म्हणजे गेलेला. ज्याचा देह गेला आहे तो भाव म्हणजे विकरण भाव म्हणजे देहशून्य अवस्था. इंद्रियजय प्राप्त झाल्यावर ही देहशून्य अवस्था प्राप्त होते. या अवस्थेत आपल्या शरीरातील विज्ञानमय कोष बाहेर पडून विश्वात मुक्त संचार करू शकतो.

प्रधानजय म्हणजे प्रकृतीवर जय मिळवणे. प्रधान म्हणजे प्रकर्षाने धारण केलेली. प्रकृती म्हणजे प्रकर्षाने केलेली. प्रत्येक व्यक्तीची प्रकृती निसर्गाने पराकोटीच्या मेहनतीने बनवलेली असते. त्यात बदल घडवणे अशक्यप्राय असते. इंद्रियजय प्राप्त झाल्यावर या प्रकृतीवरही विजय मिळवता येतो.

(पान ४ वर)

आहार गाथा

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

काजू

सुक्या मेव्यातील महत्त्वाचे फळ म्हणजे काजू.

काजूचे झाड पंचवीस - तीस फूट उंचीचे व पसरट वाढणारे वर्षभर पानांनी बहरलेले असते. सोळाव्या शतकात पोर्तुगीजांनी ते ब्राझिलहून भारतात आणले. आज भारत हा काजूचे सर्वाधिक पीक काढणारा देश आहे.

काजूच्या लाल-पिवळ्या गोड देखण्या बोंडाच्या पोटाशी काजू बी चिकटलेली असते. ही बी फळाच्या पूर्णतः बाहेर असते. हे एक प्रकारचे दुहेरी फळ आहे. बोंड हे मुख्य फळ, चमकदार लाल-पिवळ्या रंगाचे मऊ, सुवासिक, रसाळ, पातळ सालीचे असते. त्याच्या रसाचे सरबत करतात. त्याच्यापासून निघणारी फेणी प्रसिद्ध आहे. खालची टणक बी फोडल्यास आत काजूगर निघतो. त्याच्या सालाचे तेलही निघते. काजूचे बोंड मधुर, कषाय असून रसाळ असते. नुसते खाल्ल्यास तुरटपणामुळे काहीना घशात खवखवते. बोंडाच्या फोडी करून उकडून त्याची भाजी अथवा भरीत करतात. काजू बी मधुर, बलकारक, वातशामक, मज्जावर्धक, शुक्रवर्धक, व कफ - पित्तवर्धक आहे.

अन्नमूल्ये

आर्द्रता ५.९%
प्रथिने २९.२%
खनिजे २.४%
तंतुमय पदार्थ १.३%
पिष्टमय पदार्थ २२.३%

खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम ५० मि.ग्रॅ.
फॉस्फरस ४५० मि.ग्रॅ.
लोह ५.० मि.ग्रॅ.
कॅरोटिन ६० मायक्रोग्रॅम
थायमिन ०.६३ मि.ग्रॅ.
नायसिन १.२ मि.ग्रॅ.
रिबोफ्लोविन ०.१९ मि.ग्रॅ.

आरोग्यदायी गुणधर्म

रोगहर गुणधर्म : सुक्या काजूगरात मेद अधिक प्रमाणात असतो. काजूत मेद ४६.९% असतो. काजूचे तेल ऑलिव्ह तेलापेक्षाही उत्तम खाद्य तेल आहे. म्हणूनच काजू आरोग्य, उत्साह वर्धक आहे.

मलावरोध : मनुका, खजूर, जर्दाळू, अंजीर यांबरोबर काजूगर खाल्ल्यास उत्तम सारक ठरतात.

कुष्ठरोग : थोडे भाजलेले काजू व २-३ लसणीच्या पाकळ्या ८-१४ महिने रोज घेतल्यास कुष्ठरोगाचे चट्टे कमी होतात.

त्वचारोग : काजूचे तेल जुनाट व्रण नायटे, कुरुपे, महारोग ह्यांना लावल्यास व्रण कमी होतात.

मज्जासंस्थेच्या तक्रारी : काजूगरात 'ब' जीवनसत्त्व आहे त्यामुळे मज्जासंस्था उत्तेजित होते. थकवा, नैराश्य दूर होते.

शक्तिपात : लोह भरपूर असल्याने पांडुरोगात (Anaemia) काजू फायदेशीर ठरतात. शरीराच्या कमरेखालील अवयवांना काजू विशेष पोषण देतात. काजूमध्ये प्रथिने अधिक आहेत. धान्य व डाळीपेक्षा काजू अधिक पौष्टिक आहे. मांसाहाराने युरीक ॲसिड तयार होते अशा प्रकारचे ॲसिड काजूगराच्या सेवनाने होत नाही. काजूच्या नियमित सेवनाने तारुण्य टिकते व वृद्धत्व दूर राहते.

कॅन्सर टाळणे : काजूमध्ये proanthocyanidine नावाचे Antioxidant आहे व त्यामुळे कर्करोगाच्या पेशींची वाढ थांबते. त्याचप्रमाणे यात तांबे असल्याने कर्करोग प्रतिबंध होण्यास मदत होते.

हृदयास उपयुक्त : काजूत तंतु अधिक असतात व त्यामुळे LDL कोलेस्ट्रॉल कमी होते व HDL कोलेस्ट्रॉल वाढते जे शरीरास उपयुक्त असते. व रक्तदाब कमी राहण्यास मदत होते.

केस व त्वचा निरोगी राहतात. त्यांचा तजेला व तुकतुकीतपणा टिकून राहतो.

हाडांना बळकटी : काजूत मॅग्नेशियम असते व त्यामुळे हाडांना बळकटी मिळण्यास मदत होते.

पित्ताशयातील खडे : काजूच्या सेवनाने पित्ताशयातील खडे होण्याचा २५% धोका टाळला जातो.

वजन कमी करण्यास : ह्यातील मेद चांगल्या प्रकारचा असतो व तंतुमयता अधिक असल्याने वजन कमी करण्यास मदत होते.

काजू पदार्थाची रुची वाढवतो. पक्वान्ने, मिठाई, चिवडा इ. पदार्थात काजू वापरतात. तसेच चॉकलेट, केक, पेस्ट्रीज, मिठाई, आईस्क्रीम, लस्सी, लाडू, वड्या, शिरा यांबरोबर कित्येक भाज्यांमध्ये काजू वापरतात. काजूगर अतीशय बारीक वाटून पाणी घालून त्याचे दूध बनवतात. हे दूध गरम करून दही लावतात. या दह्यामुळे आतड्यात आवश्यक ते तंतु निर्माण होतात व आतड्यांचे स्वास्थ्य चांगले राहते.

काजू अतिप्रमाणात खाल्यास अपचन होऊ शकते. काजूची चिक्की तसेच कोकणात काजूचे लाडू बनवण्याची पद्धत आहे. हे अतिशय वृष्य व बल्य असतात.

काजू ओले असताना भिजवून त्याची साले काढून उसळ बनवण्याची पद्धत कोकणात आहे.

अशा ह्या हृदयाला बल देणाऱ्या, स्मृतिवर्धक, बुद्धिवर्धक काजूचे आहारात नियमित सेवन करावे.

स्वसंमोहन

- रवि पटवर्धन

अभिनेता व स्वसंमोहन अभ्यासक
(एलिविस्स) संमोहन विकास अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे.

संमोहन म्हणजे काय?

आपल्या मेंदूमध्ये जे मज्जातंतू असतात, त्यातून सातत्याने, इलेक्ट्रो बायो केमिकल संवेदना निघत असतात, त्या मोजण्यासाठी ई ई जी, ही पद्धती वापरली जाते.

आपण जागे असतो त्या वेळेस बीटा रिदमचे ई ई जी असतात, पण झोपी जातो त्यावेळेला थीटा आणि डेल्टा रिदमचे ई ई जी असतात. पण माणूस ज्यावेळेस संमोहित अवस्थेमध्ये जातो त्या वेळेला मात्र अल्फा रिदमचे ई ई जी असतात, म्हणून या अवस्थेला अल्फा रिदमची अवस्था असे सुद्धा म्हटले जाते.

संमोहनावस्थेत जाण्याच्या सूचना आपण स्वीकारायला लागलो की आपले संपूर्ण शरीर रिलॅक्स होतं, मन रिलॅक्स होतं आणि एक वेळ अशी येते की अल्फा रिदम चे ई ई जी निर्माण होतात; म्हणजेच आपण संमोहनावस्थेत जाऊन पोहचतो.

रोज रात्री झोपताना तुम्हाला एका क्षणात कांही झोप लागत नाही, तुम्ही डोळे बंद करता, हळू हळू ऐकणं कमी कमी होत जातं व तुम्हाला झोप लागते. सकाळी उठतानासुद्धा, उलट्या क्रमाने, प्रथम तुम्ही कांहीतरी ऐकता, मग तुम्ही डोळे उघडता व हालचाल सुरू करता.

संमोहन म्हणजे हिप्नॉसिस, ग्रीक भाषेत हिप्नॉस म्हणजे झोप. संमोहन हीसुद्धा एक प्रकारची मर्यादित झोप आहे. ही पूर्ण जागृतावस्था व निद्रावस्था यामधील अवस्था असते. तुम्ही जागे असता पण पूर्ण जागे नसता, झोपी गेलेले असता पण पूर्ण झोपी गेलेले नसता.

एक प्रश्न मनात उत्पन्न होऊ शकतो की अल्फा रिदमच्या अवस्थेमध्ये केवळ संमोहनच्या माध्यमातूनच जाता येतं का? तर तसे नाही. आपण त्याकरिता वेगवेगळ्या पद्धतींचा अवलंब करू शकतो.

ज्यावेळेस आपण अगदी मनापासून देवाची प्रार्थना करतो, शरीर आणि मन अगदी एकाग्र होतं, त्यावेळेला आपण अल्फा रिदमच्या अवस्थेमध्ये जातो आणि एक सुंदर मानसिक संतुलन निर्माण होतं आणि संमोहनावस्थेचे बरेचसे फायदे आपल्याला मिळू शकतात. अर्थात एकाग्रतेने प्रार्थना केली तरच. याचप्रमाणे ध्यानाने सुद्धा फायदे मिळवता येतात. इतकंच काय पण मनापासून गायलेली भजने, सर्व धर्मियांच्या सर्व प्रकारच्या मनापासून केलेल्या प्रार्थना, तल्लीन होऊन गायलेले किंवा वाजवलेले शास्त्रीय संगीत, ब्रम्हानंदी टाळी लागली म्हणतो तसे संगीत या सर्व मार्गांनी माणूस अल्फा रिदम अवस्थेमध्ये जाऊन संमोहनाचे

फायदे मिळवू शकतो. त्यामुळे असे मनात येणे स्वाभाविक आहे की ह्या सर्व गोष्टी पारंपरिक पद्धतीने आपल्याकडे उपलब्ध असताना संमोहनाच्या मागे लागण्याची गरज काय?

त्याची कारणे अशी आहेत; जगभरातल्या सगळ्याच ध्यानाच्या पद्धतीपेक्षा संमोहन प्रक्रियेमुळे कमीत कमी वेळामध्ये अतिशय प्रभावीपणे जास्त व उत्तम रिझल्टस मिळतात. शिवाय माणूस नेमकेपणे व परिणामकारकरित्या सूचना स्वीकारतो. ही सोय इतर ध्यान पद्धतींत नाही. या सूचना स्वीकारण्याच्या सामर्थ्यामुळे संमोहनाने माणसाच्या व्यक्तिमत्त्व विकसित करण्याच्या प्रक्रियेत प्रगती केली आहे. त्यामुळे आपण स्वतःला सूचना देऊन आपल्या भौतिक जीवनात फायदे मिळवू शकतो व स्वतःच्या आरोग्याच्या बाबतीत पण सुधारणा घडवून आणू शकतो.

या प्रकारचा कोणताही विचार ध्यानामध्ये व पारंपरिक प्रक्रियांमध्ये नाही. कारण पारंपरिक प्रक्रियांमध्ये सूचना कशा द्यावा हा अभ्यासच नाही. म्हणून इतर प्रक्रियांपेक्षा संमोहन प्रक्रिया प्रभावी व जास्त सुरक्षित आहे.

(ही लेखमाला लिहिण्याचं कारण म्हणजे लेखकाला संमोहनाच्या अभ्यासामुळे (प्रॅक्टीसमुळे) खूप फायदा झाला आहे, त्यामुळे सर्वांना या विषयापासून फायदा व्हावा, पूर्ण विषय समजावा म्हणून हा उपक्रम. लेखक प्रा. शाम मानव यांचेकडे प्रशिक्षित झाला आहे.) ❀ ❀ ❀

वाडा तालुक्यातील दाढरे या गावी आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व वनवासी कल्याण आश्रम, ठाणे शाखा यांच्या संयुक्त विद्यमाने दर महिन्याच्या चौथ्या रविवारी त्या परिसरातील वनवासींसाठी विनामूल्य आरोग्य शिबीर घेण्यात येणार आहे. यात लोकांची सर्वसाधारण तपासणी करून आवश्यक त्यांना मोफत औषधे पुरवण्यात येणार आहेत. २३ डिसेंबर २०१२ रोजी या प्रकल्पाचा शुभारंभ होत आहे. हा प्रकल्प समाजातून आलेल्या आर्थिक व इतर पाठबळावरच राबवणे शक्य होणार आहे. यामुळे या प्रकल्पात सहकार्य करण्यास तसेच आर्थिक योगदान देण्यास इच्छुक असणाऱ्यांनी जरूर संपर्क साधावा. संपर्कासाठी वैद्य प्रसाद वेळकर यांच्याशी ८०८००२९९९४/ २५३३ २४२६ या क्रमांकावर संपर्क साधावा किंवा ayurhit@ayurlink.com या ईमेलवर संपर्क करावा.

(पान १ वरून)

श्वासापर्यंत रुग्णाला वाचवण्याचा प्रयत्न करण्याचे वैद्यकक्षेत्राचे ब्रीद असल्याने प्रयत्न करत राहावे लागतात. मात्र काही वेळा रुग्णाची शारीरिक क्षमता लक्षात घेऊन कोणते प्रयत्न वा उपाययोजना टाळाव्या हेही ठरवता येणे गरजेचे आहे. कारण काही वेळा उपायांचे दुष्परिणाम हे उपाय न करण्याहून जास्त तापदायक व भयंकर असतात. अशा वेळी तीव्र (aggressive) उपाय टाळून स्थितीरक्षक (conservative) उपचार करण्याचा निर्णय सर्वसहमतीने घ्यायला हवा. बऱ्याचदा औषधांच्या व बाह्य उपचारांच्या साहाय्याने लांबवलेल्या आयुष्याचा रुग्णाला स्वतःलाच इतका त्रास होतो की हे आयुष्य नको असे वाटू लागते. अशा वेळी त्याला सकारात्मक विचारांचे बळ देऊन त्याचे उर्वरित आयुष्य सुखावह होईल इतपत उपचार 'स्थितीरक्षण' या स्वरूपात करणे प्राप्त ठरते. आपल्याकडे तसेच जगातही बहुतेक ठिकाणी आजही 'इच्छामरण' याला मान्यता नाही.

ही सर्व परिस्थिती टाळण्यासाठी मुळात अशी अवस्थाच येऊ नये यासाठी तरुण वयापासूनच जीवनशैलीत बदल घडवणे आवश्यक आहे. नेमके याच काळात विविध ताणतणाव, जबाबदाऱ्या, दोन टोकांचा मेळ घालणे अशा सर्व परिस्थितीत शरीररक्षणाच्या मूलभूत नियमांकडे दुर्लक्ष होते व त्यात प्रदूषणासारख्या गोष्टींची भर पडून लहान वयापासूनच गंभीर आजार सोबतीला येतात. हे निदान काही अंशी टाळणे आपल्याच हातात असते. येणाऱ्या नवीन वर्षांच्या सुरुवातीलाच आपल्या जीवनशैलीत असा सकारात्मक बदल करण्याचा संकल्प करून नवीन वर्षांचे स्वागत करूयात. सर्वांना येणाऱ्या २०१३ या वर्षासाठी अनेक शुभेच्छा!

(पान १ वरून)

सत्यपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥

सत्त्व (जीव) आणि पुरुष हे दोन वेगळे आहेत या ज्ञानानेच सर्व भावांवर अधिकार मिळतो व सर्वज्ञान प्राप्त होते.

सत्त्व याचे विविध अर्थ होतात. येथे सत्त्व म्हणजे असण्याची स्थिती. 'मी आहे' ही भावना किंवा स्थिती, जीव निर्माण झाला की प्राप्त होते. म्हणून सत्त्व म्हणजे जीव होय. मात्र जीव म्हणजेच सर्वस्व असे अज्ञानाने आपण सर्व समजतो. पण या जीवावर अधिकार गाजवणारा कुणीतरी असतो. तो म्हणजे पुरुष. जीव समजला आणि त्यापेक्षा वेगळा असलेला पुरुष समजला तरच सर्व भावांवर अधिकार मिळतो, सर्वज्ञता प्राप्त होते.

'सर्वभाव अधिष्ठातृत्वं' याचे दोन अर्थ होतात. पहिला सर्व भाव-भावनांवर अधिकार चालणे. सर्व भावभावना जीवाशी निगडीत असतात. पण निर्गुण निराकार पुरुषाला भावना नसतात मात्र तो भावनांवर व जीवांवर ताबा चालवतो. या पुरुषाला समजून घेतले की आपलाही सर्व भावनांवर अधिकार चालू शकतो. म्हणजेच राग, लोभ, द्वेष, अपमान, दुःख हे पचवण्याची, ताब्यात ठेवण्याची शक्ती मिळते. भावना ताब्यात राहतात, मन पूर्ण ताब्यात राहते.

भाव म्हणजेच जीव, सर्व भावांवर अधिकार म्हणजेच जगातील सर्व जीवांवर अधिकार, सर्व चराचरावर अधिकार गाजवणे, हा दुसरा अर्थ. सर्व जीवांवर प्रभुत्व गाजवणारा पुरुष समजला तर कुठलेच ज्ञान मिळायचे बाकी राहात नाही, म्हणजेच सर्वज्ञान प्राप्त होते.

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 प, 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