

संपादकीय

आपण इतिहास शिकायचा असतो तो ऐतिहासिक घटना, ऐतिहासिक व्यक्ती यापासून प्रेरणा, स्फूर्ति घेण्यासाठी. जसे १९६५ व १९७१ च्या युद्धाच्या घटना आपल्या सैनिकांसाठी सतत प्रेरणादायी ठरत आलेल्या आहेत. शिवाजी महाराज हे उभ्या महाराष्ट्राचे प्रेरणास्थान आहे. मात्र अशा स्फूर्तिदायक व्यक्ती वा घटनांबरोबरच इतिहास शिकायचा असतो तो भूतकाळातील चुका समजून घेऊन त्या भविष्यात पुन्हा होऊ नयेत म्हणून योग्य उपाययोजना करण्यासाठी. समाजातल्या प्रत्येक घटकासाठी आपापल्या क्षेत्राचा इतिहास शिकणे आवश्यक असते.

मात्र सध्या सर्वत्र बोकाळलेल्या भ्रष्टाचार, स्वैराचार व उन्मादाच्या वातावरणात इतिहासाची पानेच जिथे पुन्हा नव्याने, आपल्या सोयीने लिहिण्याचे उद्योग होत आहेत तिथे इतिहासापासून काही शिकणे ही अपेक्षा फार जास्त होते असे वाटते आहे. परंतु आपण इतिहासापासून काही शिकत नाही हे वास्तव वारंवार प्रकर्षाने पुढे येते आहे. किंबहुना काही वेळा तर जाणीवपूर्वक त्याच त्या चुका वारंवार केल्या जात आहेत असे लक्षात येते. सध्याच्या प्रत्येकच क्षेत्रातील भ्रष्ट वातावरणामुळे या नेमाने होणाऱ्या चुकांमागची कारणे वेगळी सांगायला नकोतच. असो

वैद्यकीय क्षेत्र हे अपघातांशी थेट निगडीत असते. कुठल्याही अपघातानंतर (भले तो अपघात असो, घातपात असो वा हल्ला असो) आत्यायिक अवस्था निर्माण होते अशा वेळी गंभीर रूग्णांना जागच्या जागी वैद्यकीय उपचार मिळणे व लवकरात लवकर रूग्णालयात पोहोचवून तातडीने पुढील उपचार सुरू होणे गरजेचे असते. केवळ वेळेत उपचार मिळाले नाहीत म्हणून रूग्ण दगावल्याच्या अनेक बातम्या आपण वाचत असतो, बघत असतो. दरवेळी अशी एखादी मोठी दुर्घटना घडल्यावर आहे ती व्यवस्था सुधारण्याच्या, नवी व्यवस्था निर्माण करण्याच्या घोषणा होतात परंतु हवेत विरणाऱ्या बुडबुड्यांप्रमाणे या घोषणाही पोकळच राहतात. प्रत्यक्षात व्यवस्था काही सुधारत नाही. हे आता प्रकर्षाने परत जाणवले ते नुकतेच अमेरिकेतील बोस्टन शहरात मॅरेथॉन स्पर्धेदरम्यान झालेल्या दोन बॉम्बस्फोटांमुळे. बॉम्बस्फोट झाल्यावर जखमींचा खच असूनही कुठेही गडबड, गोंधळ, धावपळ नाही. गर्दीसुद्धा शांत होती. शिस्तीत वागत होती. यामुळे काही सेकंदात तेथे दाखल

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १० • अंक ४ • भारतीय सौर वैशाख १, शके १९३५ • २१ एप्रिल २०१३

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

'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम,एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग) एम्.ए.(संस्कृत)

कुठल्याही दवाखान्यात वा रूग्णालयात कुठल्याही आजारासाठी गेले की सर्वप्रथम रक्त तपासणीची एक यादीच हातात ठेवली जाते. रक्त तपासून आल्यावर त्याचे रिपोर्ट बघून मग डॉक्टर आजाराचे निदान करतात. हल्ली रक्त, लघवी आदि गोष्टी तपासल्याशिवाय किंवा एक्सरे, सीटी स्कॅन, सोनोग्राफी आदि तपासण्या केल्याशिवाय पुढे औषध योजनाच सुरू होत नाही अशी परिस्थिती असते. यामुळे बऱ्याच वेळा रूग्ण स्वतःच आपल्याच मनाने रक्त तपासून किंवा एक्सरे, सोनोग्राफी आदि तपासण्या करूनच मग डॉक्टर किंवा वैद्यांकडे येतात. यामागे आपल्या आजाराचे निदान लवकर व्हावे हा उद्देश जरी असला तरी बऱ्याचदा आपल्याच मनाने केलेल्या अशा तपासण्या आजाराचे निदान करण्यासाठी योग्य वा पुरेशा नसतात. यामुळे परत डॉक्टर 'ती' यादी हातात ठेवतातच. यात पुन्हा वेळ जातोच पण परत पैसेही खर्च होतातच. बऱ्याच तपासण्या या रिकाम्या पोटी करणे आवश्यक असते. अनेक ठिकाणी रूग्णांना ही माहिती दिली जात नाही किंवा रूग्ण बऱ्याचदा या सूचनांकडे दुर्लक्ष करतात. यामुळे तपासण्यांचे रिपोर्ट विश्वासाह राहात नाहीत. यामुळे परत योग्य सूचनांसह तपासण्या करण्याची वेळ रूग्णावर येते.

एवढे सगळे सोपस्कर पार पाडून तपासण्यांचे रिपोर्ट हातात मिळाले तरी त्यात काय आहे हे रूग्णाला समजलेले नसते. यामुळे पुन्हा डॉक्टरांची वेळ घेऊन त्यांना रिपोर्ट दाखवल्याशिवाय पुढील उपाययोजना करता येत नाही. तरी हल्ली रूग्ण शहाणे झाले आहेत. रिपोर्टवर रक्त घटकांचे योग्य प्रमाण काय हवे ते छापलेलं असते. त्याच्याशी आपल्या घटकांचे प्रमाण स्वतःच पडताळून बघून 'माझे हिमोग्लोबिन कमी आहे. बाकी सर्व ठीक आहे तर काय घेऊ' असा फोन डॉक्टरांना करतात.

(पान ४ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस;पी.जी.डी.ई.एम.एस्.

पालक

मऊ व गडद हिरवी पाने व देठ असणारी अशी ही अत्यंत पौष्टिक वनस्पती आहे. प्रामुख्याने थंड हवेत येणारे हे पीक आहे. पहिल्या दहा आरोग्यदायी भाज्यांमध्ये ह्याचा नंबर आहे.

अरबांनी ही भाजी प्रथम लावली तेथून ती स्पेनला गेली व तेथून जगभर पसरली. 'हिस्पानिया' ह्या स्पॅनिश शब्दापासून 'स्पिनॅक' हा शब्द आला आहे. पालकाच्या विविध पाकक्रियांमुळे आबालवृद्धांना पालक विशेष आवडतो तसेच लहान मुलांमध्ये प्रसिद्ध 'Popeye - the sailor' मुळे पालकाचे महत्त्व मुलांमध्ये अधिक वाढले आहे.

पालकात A, B, C, E व K ही जीवनसत्वे असतात, त्याचप्रमाणे मॅगनेज, मॅग्नेशियम, लोह, कॅल्शियम, पोटॅशियम ही खनिजे आहेत. त्याचप्रमाणे Omega -3, Niacin, Selenium ही घटक द्रव्ये आहेत.

अन्नमूल्ये

आर्द्रता : ९२.१%

प्रथिने : २.०%

मेद : ०.७%

खनिजे : १.७%

तंतुमय पदार्थ : ०.६%

पिष्टमय पदार्थ : २.९%

खनिजे व जीवनसत्वे

कॅल्शियम : ७३ मि.ग्रॅ.

फॉस्फरस : २१ मि. ग्रॅ.

लोह : १०.९ मि.ग्रॅ.

'क' जीवनसत्व : २८ मि.ग्रॅ.

आरोग्यदायी गुणधर्म -

- **नेत्ररोगात उपयुक्त** : पालकात Vit A विपुल प्रमाणात आहे. तसेच काही घटक जसे Beta -Carotene, lutein, Xanthenes व zeaxanthi हे तीव्र Antioxidants आहेत. व त्यामुळे हे नेत्राचे संरक्षण करतात. दृष्टि चांगली करतात. ह्याच्या सेवनाने रातांधळेपणा कमी होतो. मोतीबिंदू लवकर होत नाही.
- **बद्धकोष्ठता** : तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने बद्धकोष्ठता नाहिशी करतो.
- **रक्तदाब कमी करतो** : पालकात पोटॅशियम अधिक मात्रेत तसेच सोडियम कमी असल्याने रक्तदाब नियंत्रणात मदत होते.
- **हृदयरोग टाळण्यासाठी** : पालकात CO-Q 10 हे anti-oxidant आहे. ह्याच्या नियमित सेवनाने हृदयाच्या स्नायुंना बळकटी मिळते तसेच हृदयाचे आकुंचन प्रसरण योग्य पद्धतीने होते. ह्यामुळे विविध हृदयविकार टाळण्यास उपयुक्त आहे.
- **ऑस्टिओपोरोसीस टाळण्यासाठी** : पालकात विविध खनिजे

जसे मॅग्नेशियम, झिंक, कॅल्शियम व फॉस्फरस अधिक असल्याने ऑस्टिओपोरोसीस टाळता येतो. तसेच पालकात विपुल प्रमाणात Vit K आहे जे शरीरातील अस्थींना बळकटी देते.

- **अल्सर** : पालक जठरातील आतील आवरणास संरक्षण देते त्यामुळे जठराचे अल्सर टाळता येतात.
- **कॅन्सर** : शरीरातील कॅन्सरचे प्रमाण टाळण्यासाठी उपयुक्त प्रामुख्याने ब्रेस्ट कॅन्सर, गर्भाशय पिशवीच्या तोंडाचा कॅन्सर, प्रोस्टेट, त्वचा, जठराचा कॅन्सर टाळता येतो. पालकात Vit A, VitC, Folate, Fibers अधिक मात्रेत असल्याने कर्करोगास आळा बसतो.
- **रक्तशर्करा नियमितता** : विविध खनिज द्रव्ये पालकात आहेत त्यातील प्रामुख्याने मॅग्नेशियममुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण योग्य राखता येते.
- **पांढुरोग (अॅनॅमिया)** : पालकात लोह अधिक असल्याने त्याचे शोषण झाल्यावर रक्तातील लालपेशी वाढतात. व हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढते. ह्याच्या सेवनाने अशक्तपणा नाहीसा होतो.
- **गरोदरपणात** : पालकात फॉलिक ॲसिड आहे व हे गर्भाच्या वाढीसाठी उपयुक्त असते. तसेच स्तनपान देणाऱ्या स्त्रियांनाही पालक उपयुक्त असतो
- **रोगहारक** : पालकात Beta-carotene व Ascorbic acid आहे ज्याच्यामुळे रोगप्रतिकार शक्ती वाढते.
- **कोलेस्टेरॉल कमी करणे** : तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी राहते. असे विविध आरोग्यदायी गुणधर्म पालकात असतात. परंतु काही ठिकाणी पालकाचे अतिसेवन करू नये.
- पालकात Oxalates असतात त्यामुळे किडनी स्टोन अथवा पित्ताशय खडे असणाऱ्यांनी अधिक घेऊ नये.
- पालकात goitrogens असतात त्यामुळे थायरॉइड ग्रंथीचा त्रास असणाऱ्यांनी जास्त खारू नये.
- पालकाचे सेवन भाजी, सूप, कोशिंबीर अशा विविध पद्धतीने करता येते. पालक ही एक अशी स्वस्त भाजी आहे की ज्यात, तेवढ्याच वजनाचे मांस, अंडी, मासे व कोंबडी यांच्यातून मिळतात तेवढी प्रथिने मिळतात. पालकात लिंबू पिळून घेतल्यास त्याची चव वाढते व लिंबामुळे पालकातील संपूर्ण लोह शरीरात शोषले जाते.
- पालकाचे सूप नियमित घेतल्यास रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.
- पालकाचे सेवन गाजर, मुळा, काकडी इ. बरोबर केल्यास त्याचे गुणधर्म अधिक वाढतात. अशाप्रकारे ह्या अत्यंत पौष्टिक भाजीचा आहारात नियमित समावेश करावा.

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

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

या प्रकरणात आपण पहाणार आहोत, क्रमाक्रमानं शरीरातील अवयवांचे, अवयवातील स्नायुंचे शिथिलीकरण. (त्यालाच इंग्रजीत, प्रोग्रेसिव्ह बॉडी रिलॅक्सेशन म्हटलं जातं) शरीरातल्या अवयवांतील, अवयवांच्या स्नायुंतील, ताण, तणाव कमी करण्यासाठी या शिथिलीकरणाचा उपयोग होतोच व पर्यायाने संमोहनाचे परिणाम सुलभतेने साध्य करण्यासाठी अशा प्रकारच्या शिथिलीकरणाचा सराव केला असता त्याची मदत होते. त्याकरिता हे शिथिलीकरण अगोदर माहिती करून घेणे व त्याची सवय करणे, सराव करणे सोयीचे असते आणि म्हणून संमोहन सिद्ध करण्यासाठी शिथिलीकरणाची प्राथमिक गरज असते.

प्रोग्रेसिव्ह रिलॅक्सेशन हा स्वतंत्रपणे एक अभ्यासाचा विषय होऊ शकतो. या शिथिलीकरणाचे वेगळे असे अनेक फायदे आहेत. अवयवातील स्नायुंमधील ताण कमी झाल्यामुळे, तणावामुळे होणारे विकार बरे होतात. शांत गाढ झोप लागते. रात्री अंथरूणावर पडल्यावर याचा प्रयोग केला असता, त्याच वेळी आपोआप छान झोप लागू शकते. रक्तदाब कमी होतो, कांही अंशी, मनाची हुरहुर वाढण्याचा विकार असेल तर त्याला आळा बसतो, मन शांत होते. परीक्षा असेल, नोकरीसाठी मुलाखत असेल, एखादा जाहीर कार्यक्रम, जाहीर भाषण असेल तर त्या आधी प्रोग्रेसिव्ह रिलॅक्सेशनचा अभ्यास करावा (सराव करावा) परिणामात नक्कीच फायदा झालेला दिसून येईल.

यावरील सरावासाठी गरज असते, मनाच्या एकाग्रतेची (कॉन्सेंट्रेशन) आपण मागील अंकात मनाच्या एकाग्रतेबद्दल प्राथमिक विचार केला आहे, आज समग्र विचार करू. मनाच्या एकाग्रतेबद्दल सर्वोपयोगी सर्वदूर पसरलेलं महत्त्व सर्वांनाच माहित आहे. संमोहनाच्या बाबतीत बोलायचे झाले तर, ज्याप्रमाणे स्वयंपाकाला अग्नीची गरज असते, त्याप्रमाणे संमोहन प्रक्रिया यशस्वीपणे पार पडून त्याचे लाभ जर आपल्याला मिळवायचे असतील, प्रोग्रेसिव्ह रिलॅक्सेशनचे फायदे जर आपल्याला प्राप्त करून घ्यायचे असतील तर मनाच्या एकाग्रतेची आवश्यकता महत्त्वाची आहे.

मनाच्या एकाग्रतेचे आणखी काही फायदे म्हणजे,

- १) स्वैर विचारांना अवरोध
- २) स्मरणशक्तीमध्ये वाढ
- ३) आत्मविश्वास वाढतो
- ४) इच्छाशक्ती वाढते
- ५) मनःशांती

६) निर्णय क्षमता

७) निर्मितीक्षम कल्पनाशक्तीत वाढ

अभ्यासाने मनाची एकाग्रता साध्य करता येते. त्यासाठी कांही अभ्यास प्रकार आहेत. एकाग्रता गाठणे एकदा साध्य झाले की त्याची गोडी लागते. गोडी लागण्यासंबंधाने ज्ञानेश्वरीत एक ओवी आहे.

कां जें यया मनाचे एकनिकें ।

जें हें देखिले गोडिचिया ठाया सोके ।

म्हणोनि अनुभव सुखचि कवतिकें ।

दावीत जाईजे ॥ (ज्ञानेश्वरी . ६-४२०)

या मनाची एक गोष्ट चांगली आहे, ती ही की ते (त्याला एकदा गोडी लागली की) अनुभवलेल्या गोडीच्या ठिकाणी संवकते. म्हणून त्याला कौतुकाने आत्मानुभव सुखच वारंवार दाखवत जावे.

आता प्रोग्रेसिव्ह रिलॅक्सेशन करायची पद्धत पाहू. प्रोग्रेसिव्ह रिलॅक्सेशन डोक्यापासून किंवा पायापासून सुरवात करून करता येते. माझ्यामते डोक्यापासून सुरवात केल्यास मेंदूचा सहभाग लगेच होतो. पायापासून सुरवात केल्यासही मेंदूच्या सहभागाची गरज लागते. व तो सहभाग मिळतोसुद्धा. पायापासून सुरवात करू या. रिलॅक्स अवस्थेत खुर्चीत आरामात बसा किंवा अंथरूणावर निजा. दीर्घ खोल श्वास घ्या व हळूहळू सोडा, शरीर हळूहळू शिथिल होईल, रिलॅक्स होईल. श्वास घेण्याची व सोडण्याची क्रिया तीन चार वेळा करा, मनात दुसरा कोणताही विचार नको.

मनात म्हणा (कोणत्याही एका पायाचा) पंजा रिलॅक्स होतो आहे, रिलॅक्स होतो आहे, रिलॅक्स होतो आहे (थांबा) काही क्षणात जाणवेल पंजा रिलॅक्स झाला आहे. म्हणा पायाची बोट रिलॅक्स होत आहेत (अंगठा, पहिलं बोट, मधलं बोट, अरंगळी, करंगळी) पायाचा घोटा रिलॅक्स होत आहे (थांबा) खोट रिलॅक्स होत आहे, रिलॅक्स होत आहे. पायाची पोटरी रिलॅक्स होत आहे नेहमी रिलॅक्स होत आहे. (थांबा) मनात म्हणा गुडघा रिलॅक्स होत आहे. प्रत्येक ठिकाणी तुम्हाला जाणवेल की तो तो अवयव रिलॅक्स झाला आहे. म्हणा मांडी रिलॅक्स होते आहे. आता दुसरा पाय. 'मन' व्यवस्थित एकाग्र झालं असेल तर अवयवांतील, स्नायुंमधील स्पंदनं, कंपनं तुम्हाला ऐकू येतील. आता कंबर. प्रत्येक वेळी मनातल्या मनात सूचना द्यावयाची आहे कंबर व कंबरे भोवतालचे स्नायु रिलॅक्स होता आहेत. पोट व पोटाभोवतालचे स्नायु रिलॅक्स होत आहेत. छातीचे स्नायु रिलॅक्स होत आहेत (थांबा). उजवा खांदा, दंड, कोपर, पुढील हात (फोर आर्म), मनगट, पंजा व बोटे रिलॅक्स होत आहेत, नंतर दुसरा खांदा, दंड, कोपर, हात, मनगट, पंजा व बोट, प्रत्येक अवयव रिलॅक्स होत आहे असं म्हणायचं आहे, प्रत्येक वेळी थांबायचं आहे. क्षणा दोन क्षणातच तो तो अवयव रिलॅक्स झालेला जाणवेल. आता मान, मानेचे स्नायु, चेहऱ्याचे स्नायु रिलॅक्स होत आहेत. दोन्ही कान, नाक, रिलॅक्स होत आहे म्हणायचे आहे. डोळे बंदच आहेत

पण पापण्या डोळे रिलॅक्स होत आहेत म्हणायचे आहे. कपाळ, कपाळावरच्या आठ्या निघून जात आहेत, म्हणायचे, डावं डोकं (मेंदू) उजवं डोकं (मेंदू) लहान मेंदू रिलॅक्स होत आहे. सर्व डोकं रिलॅक्स होत आहे म्हणा. आता मज्जारज्जू, मणके, मानेपासून कमरेपर्यंत सर्व मणके (३३) एकएक मणका रिलॅक्स करत जायचा आहे. हे सर्व झाल्यावर मनात म्हणा मी पूर्ण रिलॅक्स झालो आहे. रिलॅक्स झालो आहे, रिलॅक्स झालो आहे. पिसासारखे झाला आहात. तुम्हाला आणखी खोली (इन्टेन्सिटी) हवी असेल तर १० पासून शून्यापर्यंत उलटे हळू अंतराने, आकडे मोजा, जसे १०.....९.....८.....७.....६ वगैरे, या अवस्थेत तुम्ही सूचना सुद्धा देऊ शकता. २-३ मिनिटेपर्यंत सूचना देता येऊ शकतात. आजूबाजूचे आवाज तुम्हाला जाणवतील. पण त्याचा तुम्हाला त्रास किंवा व्यत्यय होणार नाही. इतके एकाग्र व्हाल. (आता नॉर्मल व्हायचे आहे) म्हणा मी आता हळू हळू डोळे उघडणार आहे व साधारण स्थितिला येणार आहे. आकडे म्हणा १०१, १०२, १०३, १०४ . तुम्हाला जाणवेल, तुम्ही शिथिल होऊन तुम्हाला नीरवता, हलकेपणा जाणवेल.

(पान १ वरून)

किंवा आपल्याच मनाने औषधेपण घेतात. यामध्ये अर्धवट माहितीच्या आधारे घेतलेली औषधे अपुऱ्या वा चुकीच्या प्रमाणात घेतली जाण्याचा धोका असतो. तसेच 'बाकी सर्व ठीक आहे' हे वाक्य फसवे असते. इतर घटकांचे प्रमाण योग्य पातळीमध्ये असेल तरी या पातळीच्या सीमारेषेवर असल्यास त्यासाठी कधी कधी औषध लागू शकते.

या सगळ्यामध्ये बऱ्याचदा अनावश्यक चाचण्या वारंवार केल्या जातात व आवश्यक त्या करायच्या राहूनच जातात. यामुळे सर्वसामान्यांचे याबाबत थोडेतरी प्रबोधन व्हावे या हेतूने सर्वसामान्यतः केल्या जाणाऱ्या रक्त तपासण्या, त्या केव्हा करायच्या, त्यातून कोणती माहिती कळते इत्यादीबद्दल या सदरातून पुढील माहिण्यापासून माहिती दिली जाईल. दर महिन्याला एक वा दोन चाचण्यांबद्दल माहिती दिली जाईल. तसेच काही चाचण्या ज्या साधारण ठराविक वयानंतर नियमितपणे कराव्यात अशांबद्दलही माहिती दिली जाईल. आपल्याला हे सदर उपयुक्त ठरेल अशी आशा आहे. तर भेटूयात पुढच्या महिन्यात प्रथम सगळ्यात नेहमी केल्या जाणाऱ्या CBC या चाचणीसह.

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.

(पान १ वरून)

झालेल्या वैद्यकीय पथकांना आपले काम तातडीने करता आले. मुख्य वेगळेपण जाणवले ते म्हणजे एकही स्थानिक-गल्ली बोळापासून राष्ट्रीय पातळीपर्यंतचा नेता, पुढारी वा सिनेटर (आपल्याकडेचे आमदार खासदार) टीव्ही चॅनेलच्या दांडक्यासमोर उभा राहून आपली मते मांडत नव्हता. मात्र एवढे छोटे बॉम्बस्फोट असूनही केवळ काही मिनिटांतच राष्ट्राध्यक्ष बराक ओबामांनी एक छोटी आटोपशीर पत्रकार परिषद घेऊन एक छोटेसेच पण नेमके निवेदन केले. कुठली संघटना याला जबाबदार आहे वगैरे मतप्रदर्शन न करता, हा एक राष्ट्रवरील दहशतवादी हल्ला आहे व परिस्थिती पूर्ण आटोक्यात असून आम्ही योग्य वेळी, योग्यरितीने याचे प्रत्युत्तर देऊ. बास! एवढीच संयमित प्रतिक्रिया. मात्र याच्या विरोधाभासात आपल्याकडे गल्लीपासून दिल्लीपर्यंत सर्व नेते अगदी 'आतल्या गोटातील सूत्रांच्या हवाल्याच्या' आधारे ठासून मतप्रदर्शनाची हौस भागवत असतात. जमलेली गर्दीसुद्धा वारंवार 'आँखो देखा हाल' वर्णन करत टीव्ही चॅनेलच्या प्रतिनिधीभोवती गर्दी करत असतात. व सर्व टीव्ही, न्यूज चॅनेल्स तीच तीच दृश्ये दिवसभर दाखवत राहातात. या सगळ्यात कोणीच परिपक्वता, प्रगल्भता दाखवताना दिसत नाही. स्वयंशिस्तीचा, संयमाचा पूर्ण अभाव असतो. हे बदलण्याची आज देशाला नितांत गरज आहे.

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 : १०००/-