

संपादकीय

गेले काही काळ दिल्लीतील 'गँगरेप' प्रकरण सर्वप्रकारच्या 'मिडीया'तून गाजत आहे. यातील एक प्रमुख आरोपी व 'निर्भया'या पीडीत मुलीवर, क्रौर्याची परिसीमा ओलांडून वार करणारा तरुण, अल्पवयीन असल्याचे नुकतेच उघडकीस आले आहे. त्याच्या वयाचा वाद अजून काही महिने मिडीयामध्ये चघळला जाईल, परंतु या निमित्ताने हिंसाचार व क्रौर्य हे अधिकाधिक लहान वयापर्यंत झिरपत आले असल्याची बाब पुन्हा एकदा अधोरेखित झाली आहे. गेल्या काही काळापासून बलात्कार असो, ऑसिड हल्ले असो वा ज्येष्ठांवरील हल्ले असोत किंवा अगदी खुनाची प्रकरणे असोत, या प्रकारच्या हिंसात्मक गुन्ह्यांमध्ये अल्पवयीन मुलांचा सहभाग वाढत असल्याचे अनेक प्रकरणांवरून उघड झाले आहे. एवढेच नव्हे तर अगदी चार-पाच वर्षांच्या मुलांचे खेळ बघितले तरी त्यात चाकूबंदुकांचा, पिस्तुलांचा (खेळण्यातील) वापर मुक्त हस्ताने होत असतो व त्यांचे बरेचसे खेळसुद्धा हाणामान्यांवर आधारित असतात. जगभरामध्ये 'हिंसाचाराच्या वयांमध्ये होणारी घट' हा एक चिंतेचा विषय बनू पाहतो आहे.

अमेरिकेसारख्या देशातही बंदूक, पिस्तुल परवान्याशिवाय सहज उपलब्ध होतात, परंतु ती मुलांच्या हाती लागणार नाहीत याची काळजी घेणे अपेक्षित असते. मात्र लहान मुलाने पिस्तुल शाळेत नेऊन गंमत म्हणून मित्रांवर गोळ्या झाडल्या यासारख्या घटना तेथील विचारवंतांना पण अंतर्मुख व्हायला लावतात. सद्दाम हुसेनना फाशी देतानाचे व्हिडीओ चित्रीकरण दूरदर्शनवर पाहून एक आठ वर्षांचा मुलगा आपल्या लहान भावाला तसाच फास लावण्याचा प्रयत्न करतो. सुदैवानेच केवळ तो मुलगा वाचतो. यासारख्या घटना संवेदनाक्षम वयातील मुलांनी काय पहावे व त्यांना किती स्वातंत्र्य असावे यावर पुनर्विचार करण्याची गरज अधोरेखित करतात. लहान मुलांच्या कार्टून नेटवर्कवरील कार्यक्रमातही नव्वद टक्के कार्यक्रम युद्ध, मारामारी यावर आधारित तसेच दुसऱ्याला हिणवणे, कमी लेखणे, गंमत म्हणून त्रास देणे अशा प्रसंगांनी भरलेले असतात. हे सर्व कुठेतरी मुलांच्या मनावर परिणाम करत असते.

गुन्हा घडल्यानंतर त्याला शिक्षा काय करायची, फाशी की जन्मठेप, कां आखाती राष्ट्रांप्रमाणे हातपाय तोडणे, डोळे काढणे, भरचौकात दगडांनी ठेचून मारणे अशा शिक्षा द्यायच्या यावर आपल्या देशात भरपूर चर्चितचरण होते परंतु

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १० • अंक २ • भारतीय सौर फाल्गुन १, शके १९३४ • २० फेब्रुवारी २०१३

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कट्टे
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 वैराग्य प्राप्त झाल्यावर दोषांचे बीज नष्ट होऊन कैवल्य प्राप्ती होते हे पाहिले. तसेच या कैवल्य प्राप्तीच्या मार्गात वेगवेगळ्या टप्प्यांवर, वेगवेगळ्या स्थानदेवता प्रसन्न होऊन वर देऊ करतात व त्यायोगे या मार्गापासून परावृत्त करण्याचा, मार्गभ्रष्ट करण्याचा प्रयत्न करतात. या मोहाच्या जाळ्यात न अडकता या देवतांशी कोणताही संबंध ठेवू नये म्हणजेच त्यांच्या या मायाजालात अडकू नये असेही भगवान पतंजली आपल्याला स्पष्ट सांगतात. येथपर्यंत गेल्या अंकात आपण पाहिले. आतापुढे,

क्षण तत् क्रमयोः संयमात् विवेकजं ज्ञानम् ॥

क्षण आणि त्यांचा क्रम यावर संयम केला तर विवेकज ज्ञान प्राप्त होते.

आपले ऋषीमुनी हे विज्ञानामध्ये किती सूक्ष्म विचार करत होते यासाठी उदाहरणादाखल एवढे एक सूत्र पुरेसे आहे. श्रीमद्भागवता-मध्ये दिलेल्या कालगणनेनुसार एक क्षण = ३ अक्षिनिमेष (पापणीची उघडझाप करण्याचा काळ) = १.६ सेकंद एवढा काल आहे. तर या क्षणाची विभागणी पुढे परमाणुपर्यंत केली आहे.

एक परमाणु = १/२ अणु = ०.००००३२ सेकंद म्हणजे सेकंदाचा तीन लक्षांश भाग एवढी सूक्ष्म कालगणना त्या काळात कुठल्याही कॉम्प्युटरशिवाय केलेली होती. योगसूत्रांवरील व्यास भाष्यामध्ये 'यावता समयेन चलितः परमाणुः पूर्वदेशं जह्यात् उत्तरदेशं उपसंपद्येत स कालः क्षणः।' असे सांगितले आहे. म्हणजे 'चल असणारा परमाणु पहिले स्थान सोडून दुसऱ्या स्थानी जायला जेवढा काळ घेतो तो काळ म्हणजे क्षण'. याचा अर्थ ऋषींना परमाणु चल आहेत हे माहित होते इतकेच नव्हे तर त्यांच्या हालचाली टिपून त्यांची गतिसुद्धा त्यांना मोजता येत

(पान ४ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस.;पी.जी.डी.ई.एम.एस्.

बदाम

बदामाला सुक्यामेव्याचा राजा म्हटले जाते. शरीर व मन निरोगी ठेवणारे असे हे गुणकारी औषध आहे. शरीराला आवश्यक अशा सर्व उपयुक्त गोष्टी बदामात आढळतात.

भारतात बदाम काश्मीर व हिमाचल प्रदेशात अधिक आढळतो. बदाम इटली, मोरोक्को, फ्रान्स, पोर्तुगाल, कॅलिफोर्निया व ऑस्ट्रेलिया येथे, तसेच दक्षिण आफ्रिका व आशिया यांच्या काही भागात होतो.

बदाम कडू व गोड दोन प्रकारचे असतात. गोड बदाम पातळ सालीचे असतात. ह्याच बदामाला कागदी बदाम म्हणतात. कडु बदामात 'प्रूसिक अॅसिड' हा विषारी घातक पदार्थ असतो. ह्याचे तेल काढून अत्तरे व सौंदर्यप्रसाधनात वापरतात.

अन्नमूल्ये

आर्द्रता - ५.२%

प्रथिने २०.८%

मेद ५८.९%

खनिजे २.९%

तंतुमय पदार्थ १.७%

पिष्टमय पदार्थ १०.५%

खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम २३० मि.ग्रॅ.

फॉस्फरस ४९० मि.ग्रॅ.

लोह ४.५ मि.ग्रॅ.

नायसिन ४.४

ब जीवनसत्त्व

आरोग्यदायी गुणधर्म -

- **पांडुरोगात उपयुक्त (Anaemia) :** बदामात तांबे, लोह व इतर जीवनसत्त्वे असल्याने व हे घटक हिमोग्लोबिन बनवण्यात आवश्यक असल्याने बदाम पांडुरोगात उपयुक्त आहे.
- **मलावरोध :** बदाम उत्तम सारक आहे. झोपताना १० - १२ बदाम खाल्यास सकाळी पोट साफ होते. जड कोठा असणाऱ्याने गरम दुधात बदाम घालून घेतल्यास पोट साफ होते. बदामात तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने मलावरोध दूर करण्यास उपयुक्त आहे.
- **हृदयविकार टाळण्यासाठी :** बदामाच्या नियमित सेवनाने हृदयविकार कमी होतात. बदामात पोटॅशियम तसेच ई जीवनसत्त्व अधिक असते जे हृदयास हितकर आहे. तसेच मॅग्नेशियम असल्याने ते रक्तवाहिन्यांद्वारे सर्व घटक पोहचवण्यास मदत करते.
- **कोलेस्टेरॉल कमी करते :** बदामाच्या सेवनाने वाईट कोलेस्टेरॉलचे (LDL) प्रमाण कमी होते व उपयुक्त कोलेस्टेरॉलचे (HDL) प्रमाण वाढते.
- **हाडे व दात मजबूत होतात :** बदामात कॅल्शियम व फॉस्फरस विपुल प्रमाणात असते. त्यामुळे हाडे बळकट होतात व दात

मजबूत राहण्यास मदत होते.

- **वजन कमी करण्यास :** शरीरास उपयुक्त असा मेद (mono saturated fat) बदामात असतो. त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने भूक कमी लागते. व त्यामुळे अधिक खाणे टाळले जाऊन वजन आटोक्यात राहते.
- **गरोदरपणात उपयुक्त :** बदामात नैसर्गिक Folic Acid असते. त्यामुळे ह्याच्या नियमित सेवनाने गर्भातील दोष टाळले जातात.
- **मेंदूचे कार्य वाढते :** बदामात लोह, तांबे, फॉस्फरस व जीवनसत्त्वे असतात. ह्या घटकांमुळे उत्साह वाढतो व मेंदूचे कार्य वाढते.
- **वातनाड्यांचे कार्य सुधारते (Nourishment to Nervous System) :** विविध जीवनसत्त्वे तसेच लोह, फॉस्फरस व तांबे ह्यामुळे मज्जातंतूंचे कार्य तसेच वातनाड्यांचे कार्य सुधारते.
- **त्वचा निरोगी होते :** ह्याच्या सेवनाने तसेच ह्याचे तेल शरीरास लावल्यास त्वचा उजळते. लहान मुलांना बदामाच्या तेलाने मालीश करतात. तसेच विविध साबणात बदामाचे तेल वापरतात.
- **कॅन्सर टाळण्यासाठी :** बदामाच्या नियमित सेवनाने आतड्याचा कॅन्सर टाळता येतो.
- **रक्तदाब नियंत्रण :** बदामात पोटॅशियम अधिक मात्रेत असते व सोडियम कमी मात्रेत, त्यामुळे ह्याचे सेवन रक्तदाब नियंत्रणात उपयुक्त असते.
- **मधुमेहात उपयुक्त :** बदामाच्या सेवनाने खाण्यानंतरची रक्तशर्करा लगेच वाढत नाही. त्यामुळे मधुमेही व्यक्तींना उपयुक्त आहे.
- पाण्यात भिजत घालून साल काढून बदाम खाण्याची पद्धत आहे. बदाम वाटून त्याची पेस्ट करून ती लोण्याऐवजी खाता येते. ज्या वृद्धांना अन्नातून पुरेशी प्रथिने मिळत नाहीत, त्यांनी ही पेस्ट घ्यावी. ती लगेच पचते. बदामाची पेस्ट, दुधाची साय व गुलाबाच्या पाकळ्या एकत्र वाटून चेहऱ्याला लावल्यास त्वचा मृदू, स्वच्छ होते व तिचे पोषण व्यवस्थित होते. रोज वापरल्यास चेहऱ्यावर अकाली येणाऱ्या सुरकुत्या, काळे डाग, त्वचेची शुष्कता, मुरमे जावून चेहरा ताजातवाना होतो.
- एक चमचा बदाम तेल व एक चमचा आवळ्याचा रस केसांच्या मुळाशी चोळल्यास केस गळणे, त्यात कोंडा होणे, अकाली पिकणे कमी होते.
- बदामात तंतुमय पदार्थ अधिक असतात. ह्याचे सेवन तंतुमय भाज्या जसे नवलकोल, काकडी, सफरचंद ह्याबरोबर केल्यास त्याचे आरोग्यदायी मूल्य अधिक वाढते.

अशाप्रकारे ह्या बहुगुणी बदामाचे आहारात नियमित सेवन करावे.

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

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

माणसाला आयुष्यात बरं वागणं, चांगलं वागणं व वाईट वागणं म्हणजे काय ह्या गोष्टी वडिलधान्यांच्या सांगण्यावरून, आपल्या स्वतःच्या व इतरांच्या अनुभवावरून व संकेतांवरून माहित झालेल्या असतात. त्यावरून त्याला बरं वाईट समजत असतं, पण नेहमीच अंमलात आणता येतच असं नाही किंवा आपण असंपण विधान करतो की एखादी व्यक्ती नेहमीच शेवटपर्यंत आपल्या स्वभावाप्रमाणेच वागणार असते, त्यात काही बदल होणार नसतो. समाजात वावरत असताना आपल्याला कधीतरी कुठेतरी जाणवतं की आपल्या वागण्यात काही दोष आहेत, त्यामुळे आपले संबंध बिघडत आहेत. अगदी समाजात कशाला, आपल्या घरात, कुटुंबात, आपल्या नात्यात वावरताना हा अनुभव आपल्याला आला तर अशा वागण्यामुळे आपसातील सामंजस्य रहात नाही, प्रगती होत नाही हेही आपल्याला कळत असतं.

हे सगळ आपण बदलू शकतो, आपणामध्ये परिवर्तन घडवून आणू शकतो, पण याबद्दल आपली खात्री असतेच असं नाही. आपल्यावर विश्वास असतोच असं नाही आणि विश्वास नसल्यामुळे व तशी खात्री नसल्यामुळे आपण तसा प्रयत्नच करून पहात नाही आणि प्रयत्न केलाच तरी तो मनापासून नसल्यामुळे त्यात यश येत नाही व निराशा वाढते असा कधीतरी आपल्याला अनुभव येऊ शकतो.

आपण या जगात आल्यावर, ज्या वातावरणात आपण रहातो, ज्या संस्कृतीत वाढतो, जे आपल्यावर संस्कार होतात, त्यातील गुण-दोष आपल्याला चिकटतात, आपल्या अगदी अंगभूत होतात. यातील जे दोष आहेत ते सर्व याच परिसरात राहून, याच संस्कृतीत राहून आपण प्रयत्नपूर्वक बदलू शकतो हे सत्य आहे.

मात्र हा स्वभाव, हे वागणं, हे व्यक्तिमत्त्व बदलणं ही गोष्ट बटन दाबलं की दिवा लागण्याइतकी सहज अंमलात आणण्याइतकी सोपी नाही. ती कष्टसाध्य आहे, पण खूप कठीणही नाही. आपला विश्वास हवा व आपल्यात बदल करण्याची आपली इच्छा हवी.

अगोदरच्या लेखात म्हटल्याप्रमाणे हिपोक्रेटसने २४०० वर्षापूर्वी सांगून ठेवले आहे. माणसाचे यश, अपयश, व्यक्तिमत्त्व मेंदूतच निर्माण होत असते, पण या व्यक्तिमत्त्वाचे काय काय पैलू असतात ते आपण पाहू या.

१) कारणमीमांसा

२) भावनिक समतोल.. नीट विचार केला तर लक्षात येते

की बऱ्याच वेळा भावनांचे प्रकटीकरण, मीमांसा, तार्किकतेवर वरचढ ठरते.

३) न्यूनगंडत्व, अहंगंड ? (यातील नकारात्मता वजा)

४) उत्साह, जिवंतपणा

५) विधायक विचार (विधायक विचाराचे अनेक पैलू आहेत, तेच खरं व्यक्तिमत्त्व आहे. ते नंतर पाहू)

६) धैर्यशीलता

७) संवेदनशीलता

८) कर्तव्य व अधिकार याबद्दल जागरुकता

९) गुप्तता

१०) गोंधळलेपणा, शंकेखोरपणा, आधीनता, ताणतणाव

११) चांगल्यासाठी बदलण्याची मनोवृत्ती

१२) ठामपणा, निश्चयीपणा

१३) परिपूर्णता

१४) एकवचनता

१५) परस्परातील आपुलकी

स्वभाव किंवा व्यक्तिमत्त्वात बदल करण्याचे विविध मार्ग आहेत, त्यात संमोहन हा त्यातल्यात्यात सोपा व घरच्याघरी किंवा कुठेही शांत जागी करता येण्यासारखा उपचार आहे.

वरील म्हणण्याचा आपल्याला प्रत्यय यावा म्हणून इथे लिहितो तो प्रयोग करून पहा म्हणजे आपल्याला या शास्त्राचा अंदाज येईल. मेंदू हा मानवी शरीरातील सर्वात महत्त्वाचा घटक अवयव आहे. मेंदू वापरा नाहीतर होईल त्याचा कचरा. (यूज इट ऑर लूज इट) प्रत्येकाचा मेंदू ताकदवान व आज्ञाधारक असतो, म्हणूनच आपल्याला बऱ्या वाईट दोन्हीही गोष्टी चिकटतात.

प्रयोग असा आहे... खुर्चीवर बसा, डोळे मिटा, रिलॅक्स व्हा, मन एकाग्र करा, दीर्घ श्वास घ्या व सोडा, दोन्ही हात दोन्ही बाजूला मांडीवर ठेवा, आता मनातल्यामनात म्हणा, 'माझा उजवा हात वर जात आहे (अथवा डावा हात)'. अंतराअंतराने म्हणजे थोड्याथोड्या वेळाने पुन्हापुन्हा म्हणा. हात वर नेण्याचा तुम्ही अजिबात प्रयत्न करू नका. जरा वेळाने तुमच्या लक्षात येईल की तुमचा हात हळूहळू वर जात आहे. असं पण करू शकता, खांद्यासमोर दोन्ही हात वर आणा, समांतर ठेवा, वरीलप्रमाणे तयारी करा व म्हणा माझे दोन्ही हात एकमेकाजवळ येत आहेत. पुन्हापुन्हा म्हणा. तुमच्या लक्षात येईल, दोन्ही हात जवळ येऊन एकमेकाना स्पर्श करीत आहेत.

एका महत्त्वाच्या आयुष्यभर उपयोगी पडणाऱ्या शिक्षणाकडे आपण वळणार आहोत. व्यक्तिके भवितव्य निश्चितपणे घडविणारा हा एक परिपूर्ण कार्यक्रम आहे.

होती हे कळते.

थोडक्यात हा जो अतिसूक्ष्म असा 'क्षण' आहे तो आणि या क्षणांचा क्रम यावर संयम करावा असे पतंजली सांगतात. क्षणांच्या क्रमावर संयम केला की एखादी घटना कशी कशी घडते याचा मागोवा घेता येतो व त्या घटनेच्या प्रत्येक क्षणाच्या भागाचा अभ्यास याबरोबरच पुढे काय घडेल हेही कळू लागते. यालाच विवेकज्ञान असे म्हणतात. येथे प्रत्येक क्षणाची छाननी होत असल्याने चुकीला वाच राहात नाही. म्हणूनच याला विवेक असे नाव योजले आहे. विवेचन करून जे ज्ञान मिळते ते चुकत नाही. विचार चुकतो पण विवेक चुकत नाही. ऋषीमुनी तसेच सिद्धयोगी असा प्रत्येक क्षणाचा अभ्यास करतात म्हणून त्यांना भूत आणि भविष्य दोन्ही घटना अचूक कळतात.

जातिलक्षणदेशः अन्यता अनवच्छेदात् तुल्यतो ततः प्रतिपत्तिः ।

जाति, लक्षण आणि देश यांच्यामुळे वेगळेपण दिसत नसेल तरी समान दिसणाऱ्या वस्तूतील भेद या विवेकज्ञानाने स्पष्ट होतो. सारख्या दिसणाऱ्या वस्तूतील भेद, व्यक्तींमधील भेद विचारी माणसे शोधू शकतात. ह्या भेदाचे तीन प्रकारांमध्ये वर्गीकरण करता येते. जाति, लक्षण आणि उत्पत्तीदेश.

उत्पत्ती कशापासून झाली आहे ते जातीपासून तपासता येते. जाति म्हणजे जन्म. उदा. हिरा व काचमणी दिसायला सारखेच असले तरी त्यांच्या उत्पत्तीवरून, घटकांवरून अस्सल हिरा ओळखता येतो. भेदाचा दुसरा मुद्दा म्हणजे लक्षण. लक्षण म्हणजे वैशिष्ट्य दर्शवणारा गुण. वरील उदाहरणातील हिऱ्याची चमक आणि काचेच्या खड्याची चमक त्यांच्यातील वेगळेपण लक्षात आणून देते. तसेच हिरा व काचेचा खडा यांच्या कठीणपणावरूनही त्यांच्यातील फरक लक्षात येतो. देश हा भेद दाखवणारा तिसरा प्रकार आहे. जन्मदेशावरून वस्तू आणि व्यक्ती यांतील भेद स्पष्ट होतो. जसे आफ्रिकेच्या खाणींतील हिरे व अमेरिकेतील हिरे यात वजन, चमक, रंग यात फरक लक्षात येतो. पंजाबी माणूस व दाक्षिणात्य माणूस वेगळे चटकन लक्षात येतात. तसेच आफ्रिकन निग्रो व युरोपियन माणूस वेगळे आहेत हे लक्षात येते.

मात्र ज्यावेळी जाती, देश, लक्षण या तिन्हीवरूनही फरक चटकन कळत नाही, त्यावेळी विवेकज्ञान कामाला येते. उदा. तामीळ व कन्नड माणसातला फरक त्यांच्या भाषा, उच्चार यातील सूक्ष्म फरकांचे ज्ञान असणारा विवेकज्ञानीच सांगू शकतो.



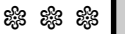
आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी
कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक
साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून
५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले.

● 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.

मुळात असे गुन्हे करायला लोक प्रवृत्त कां होतात, हिंसात्मक, क्रौर्याचे विचार व त्यानुसार आचरण करण्यास इतक्या तरुण वयापासून ते प्रवृत्त कां होतात यावर विचार होण्याची गरज आहे. बदलती जीवनशैली, विभक्त कुटुंब पद्धती, त्यामुळे घरात संस्कार करायला कोणी वडीलधारे नसणे, छोट्या त्रिकोणी कुटुंबांमुळे मुले जास्तजास्त स्वकेंद्रित होणे, इतरांशी जुळवून घेण्याची सवयच न लागणे, टीव्ही, इंटरनेट, सिनेमांसारख्या माध्यमांशी नको तेवढे साहचर्य, अति लाड ही काही प्रमुख कारणे या सर्व बदलांमागे आहेत परंतु एवढीच कारणे याला जबाबदार नाहीत, अधिकही आहेत. राज्यकर्त्यांचे गुन्हेगारांशी साटेलोटे वाढले असून त्याचे जाहीर प्रकटीकरण करण्यास त्यांना काही वाटत नाही. 'टगेगिरी', 'दबंगगिरी', 'खळखटॅक' ही प्रवृत्ती वाढली असून, ज्यांनी समाजाला दिशा द्यायची तेच असे वर्तन करत असल्याने हाच राजमार्ग आहे अशी भावना तरुणांमध्ये वाढते आहे.

या सर्वांचा विचार करून ही वाढती अपप्रवृत्ती मुळातूनच खुडून टाकणे गरजेचे आहे. नाहीतर एकेकाळी संस्कृति, प्रगल्भता, शिक्षण, विज्ञान आदी गोष्टींमध्ये जगाचे नेतृत्व करणारा आपला देश भ्रष्टाचार, रोगराई, दारिद्र्य आदिबरोबरच गुन्हेगारी प्रवृत्तीतही जगाचे नेतृत्व करू लागेल.



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/-