

संपादकीय

सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यं अप्रियम् ।

हे संस्कृत वचन आपणा सगळ्यांनाच माहित आहे. नेहमी सत्य बोलावे, प्रिय असेच बोलावे. सत्य परंतु अप्रिय वचन बोलू नये. हा संकेत सर्वसामान्य जीवनात सर्वांनीच पाळावा अशी अपेक्षा असते. वैद्यकीय क्षेत्रात तर हे जास्तच कटाक्षाने व काळजीपूर्वक पाळणे आवश्यक असते. एखादा रूग्ण गंभीर अवस्थेत असेल वा दुर्धर व्याधीने ग्रस्त असेल तर त्याची खरी परिस्थिती त्याच्यापासून लपवून ठेवू नये मात्र ही कडू गोळी शक्य तितक्या प्रेमळपणे व सौम्यपणे, रूग्णाला धक्का पोहोचणार नाही अशा पद्धतीने देणे अपेक्षित असते. मात्र बऱ्याचदा हा संकेत हल्ली पाळला जात नाही. एक तर खरे निदान रूग्णाला (वा जवळच्या नातेवाईकांना) सांगितलेच जात नाही किंवा अगदी थेट सांगितले जाते ज्यामुळे रूग्ण वा नातेवाईक अधिकच घाबरून जातात, गर्भगळित होतात. उदा. एखाद्या हृदयविकाराने ग्रस्त रूग्णाला बायपास करण्याचा सल्ला देताना, आताच्या आता निर्णय घ्या, कारण आठ दिवसांची खात्री देता येणार नाही असे सांगितले तर आधीच चिंताग्रस्त असलेला तो रूग्ण पार गर्भगळित होऊन जातो. यामध्ये त्याचा आजार अचानक बळावण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. व अशाच अवस्थेचे निदान केलेले कितीतरी रूग्ण योग्य प्रकारे त्यांना ही गोष्ट सांगितल्यास, त्यांची मानसिक तयारी झाल्यामुळे इतर पर्यायांचा विचार करतात, जीवनशैलीत बदल करतात. असे अनेक रूग्ण आज कोणतेही शस्त्रकर्म न करताही अनेक वर्षांनंतरही ठणठणीत आहेत. अशीच गोष्ट कॅन्सरच्या रूग्णांची असते. मुळात कॅन्सर / ट्यूमर म्हटला की रूग्ण घाबरलेला असतो. अशा वेळी त्याच्या कॅन्सरची अवस्था कुठली आहे, त्याचा प्रकार, गंभीरता याबद्दल त्याला योग्य ती माहिती सौम्यपणे देऊन त्यावर काय काय उपचार उपलब्ध आहेत याची त्याला माहिती दिल्यास व त्याला, त्याची परिस्थिती सुधारू शकते, एवढे जरी आश्वासन दिले तरी खूप हुरूप येतो. मात्र जर तुझ्या कॅन्सरची तिसरी अवस्था आहे. तुझ्यापाशी फक्त दोन - तीन महिनेच वेळ आहे असे सांगितले तर नसलेल्या हृदयविकाराने तो तिथेच गतप्राण व्हायचा. डॉक्टर किंवा वैद्याच्या आश्वासक बोलण्यानेच (पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १० • अंक १ • भारतीय सौर माघ १, शके १९३४ • २१ जानेवारी २०१३

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कढे
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 इंद्रियजय प्राप्त झाल्यावर; मनोवेग प्राप्त होणे, इंद्रियमय शरीराशिवाय राहता येणे व प्रकृतिवर विजय मिळवणे शक्य होते हे बघितले. तसेच सत्त्व व पुरुष हे दोन वेगवेगळे आहेत हे ज्ञान प्राप्त झाल्यानेच सर्वज्ञान प्राप्त होते, सर्व भावनांवर, स्थितींवर जय प्राप्त होतो हे बघितले.

यापुढे भगवान पतंजली सांगतात,

तद् वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ।

त्यातही वैराग्य मिळवले तर दोषांचे बीज नष्ट होऊन कैवल्य प्राप्त होते.

यापूर्वी पाहिलेल्या सर्व भावांवर आधिपत्य व सर्वज्ञान प्राप्त होणे या दोन महान सिद्धी प्राप्त झाल्यावर त्या सिद्धींबद्दलही वैराग्य प्राप्त झाले तर दोषांचे बीजच नष्ट होते.

या सिद्धी प्राप्त झाल्यावर त्यासंबंधी अहंकार उत्पन्न होण्याची शक्यता असते. भल्याभल्यांना अहंकारापासून मुक्ती मिळालेली नाही. या अहंकारातच दोषांचे बीज आहे. अहंकारामुळे मनुष्याला मद निर्माण होतो. (माज चढतो) व त्यातूनच वाईट कृत्ये घडण्याची शक्यता वाढते. त्याची फळे म्हणून त्या सिद्धी नष्ट होतात.

मात्र या सिद्धी प्राप्त होऊनही त्यांचा जर स्वार्थासाठी उपयोग केला नाही तर कर्म घडत नाही व त्याची फळेही भोगावी लागत नाहीत. यामुळेच या सिद्धींबद्दल वैराग्य, निरिच्छता उत्पन्न झाल्यास दोषांचे मूळच नष्ट होते. व केवळ कैवल्य उरते. केवळ एकच तत्व उरणे म्हणजेच कैवल्य. अहंकार हे दुसरे तत्व आहे. महत् किंवा ब्रह्मतत्व हे पहिले मूलतत्व आहे. अहंकार उत्पन्न झालाच नाही तर फक्त ब्रह्मतत्व, म्हणजेच कैवल्य उरते. परमात्म्याची प्राप्ती होते.

(पान ४ वर)

आहार गाथा

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

काळी द्राक्षे

सुक्या मेव्यातील अजून एक महत्त्वाचे फळ म्हणजे काळी द्राक्षे किंवा मनुका.

द्राक्षाचे वेल असतात. साधारणतः वर्षभर द्राक्षे मिळतात. मात्र त्यांच्या प्रकारांनुसार म्हणजे हिरवी, काळी, तांबूस इ. तसेच त्यांच्या जातीनुसार वर्षाच्या वेगवेगळ्या वेळी त्यांचे पीक घेतले जाते. द्राक्षाच्या वेलाला येणारी गुच्छ स्वरूपातील फळे म्हणजेच द्राक्षे. यापैकी काळी द्राक्षे ही औषधी मानली जातात.

द्राक्षे ताजी तसेच वाळवलेली, दोन्ही स्वरूपात खाल्ली जातात. वाळवलेली काळी द्राक्षे म्हणजेच मनुका. भारतात उत्तर भारतात Perlette व Thompson जातीची द्राक्षे मिळतात. तर नाशिक, सांगली, सोलापूर, पुणे, हैद्राबाद, कर्नाटक, आंध्र येथे सर्वात जास्त पीक घेतले जाते. येथे गणेश, शरद, प्लेम, अनाब-ए-शाही या जातीची द्राक्षे मिळतात. तर दक्षिण कर्नाटक, दक्षिण आंध्रप्रदेशात, तामिळनाडू येथे बंगलोर ब्लू, अनाब - ए - शाही, थॉम्सन यांचे पीक घेतात.

पिकलेली द्राक्षे मधुर, कषाय रसाची, पित्तशामक, बलवर्धक, मेध्य, पाचक, तृषानाशक, हृदयाला बल देणारी, मूत्रल अशी असतात.

अन्नमूल्ये

आर्द्रता - ७२.८ ते ७७.२%

क्षार - ०.३६ ते ०.६४%

आम्लता - ०.२३ ते ०.५३%

शर्करा - १५.६ ते १८.६%

पिष्टमय पदार्थ - १८%

प्रथिने - ०.७%

तंतुमय पदार्थ - १%

खनिजे व जीवनसत्त्वे

सोडियम - २%

कॅल्शियम - ११ मायक्रोग्रॅम

लोह - ०.३ मि.ग्रॅ.

मॅग्नेशियम - ६ मि.ग्रॅ.

फॉस्फरस - १३ मि.ग्रॅ.

पोटॅशियम - १८५ मि.ग्रॅ.

अ जीवनसत्त्व - ७३ युनिट्स

क जीवनसत्त्व - १०.८ मि.ग्रॅ.

वाळवलेल्या द्राक्षात (मनुका) पोटॅशियम, लोह, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस यांचे प्रमाण अधिक असते.

आरोग्यदायी गुणधर्म -

- स्निग्ध व मधुर असल्याने तृष्णाशामक, बलदायक, पित्तशामक असतात. द्राक्षांचे सरबत उत्तम पित्तशामक आहे.

- फुफ्फुसांना बळ देतात, कफ मोकळा करण्यास मदत करतात.
- मूत्रल असल्याने मूत्रप्रवृत्ती वाढवण्यास तसेच मूत्रमार्गातील संसर्ग दूर करण्यास मदत करतात.
- वृष्य असल्यामुळे गर्भधारणेसाठी मदत करतात. शुक्रधातु क्षय, गर्भाशयाचे विकार यांत उपयुक्त आहे. नियमित सेवनाने पाळीच्या तक्रारी दूर होतात.
- ज्वराचे प्रमाण कमी करण्यासाठी तसेच त्वचेचा दाह कमी करण्यासाठी उपयुक्त.
- अनुलोमन असल्याने ८-१० मनुका पाण्यात भिजवून रात्री खाल्यास मलविबंध दूर होतो.
- काळ्या द्राक्षांचा Glycemic index ४३-५३ असल्याने ते low GI गटात मोडतात यामुळे मधुमेहीना खाण्यास उपयुक्त.
- यातील पोटॅशियम हृदयाला बळ देते व हृदय विकारांचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या कमी करते.
- नियमित काळी द्राक्षे खाल्यास मेंदूचे कार्य सुधारते. स्मृति वाढते. यात असलेले Resveretrol हे पेशीतील oxidation चे कार्य कमी करते व आयुष्य वाढवण्याचे कार्य करते.
- यातील quercetin हे antioxidant असून रक्तात गुठळी होण्यास प्रतिबंध करते.

असे हे गुणकारी फळ आपल्या खाण्यात नियमित असावे.

वाडा तालुक्यातील दाढरे या गावी आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व वनवासी कल्याण आश्रम, ठाणे शाखा यांच्या संयुक्त विद्यमाने दर महिन्याच्या चौथ्या रविवारी सुरु करण्यात आलेल्या विनामूल्य आरोग्य तपासणी शिबिराचे उद्घाटन दि. २३ डिसेंबर २०१२ रोजी झाले. यावेळी ट्रस्टचे डॉ. प्रसन्न केळकर, डॉ. सौ. कल्याणी केळकर, डॉ. सौ. भारती वगळ, डॉ. नरेंद्र कढे, डॉ. राजेश पोतदार या डॉक्टरांनी उपस्थित रुग्णांची तपासणी करून त्यांना मार्गदर्शन केले. सुमारे १२८ रुग्णांनी या सेवेचा प्रथम दिवशी लाभ घेतला. श्रीमती मीना फणसे यांनी उपस्थितांना दिनचर्या व स्वच्छतेबद्दल मार्गदर्शन केले.

या उपक्रमासाठी श्री. मनमोहन केळकर यांनी रुपये तीन हजार (रु. ३०००/-) देणगी म्हणून ट्रस्टला दिले आहेत.

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

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

संमोहन या शास्त्राचा थोडक्यात इतिहास....

माणसाला संमोहन शास्त्राविषयीची माहिती साधारणपणे गेल्या २५०० वर्षांपासून आहे. हिपोक्रेटस (इ.स. पूर्व ४६० ते ३७७) ज्याला आपण फादर ऑफ मेडिसिन, औषध शास्त्राचा जनक म्हणतो, प्रत्येक एम्. बी. बी. एस्. झालेला डॉक्टर, व्यवसाय सुरू करताना ज्याच्या नावाची शपथ घेतो, त्या हिपोक्रेटसने, आर्ट ऑफ लिव्हिंगच्या नावाखाली, २४०० वर्षांपूर्वी, संमोहन प्रक्रिया वापरून, मोठ्या प्रमाणावर लोकांना रोगमुक्त केले; तेव्हांपासून हा विषय वैद्यक जगताला माहित आहे.

हिपोक्रेटस नंतर अनेक डॉक्टर शास्त्रज्ञानी या विषयात भर घातली.

१) **मेस्मर** : या शास्त्रज्ञाच्या नावावरून 'मेस्मेरिजम' हा शब्द रूढ झाला. या शास्त्रज्ञाच्या उपचारामुळे हे सिद्ध झाले की सूचनांचा (सजेशनसचा) उपयोग विकार बरा करण्यासाठी होतो.

२) **जेम्स ब्रेड** : या शास्त्रज्ञाच्या संशोधनाने या शास्त्रात मौलिक भर घातली; जसे इच्छेविरुद्ध कुणालाही संमोहित करता येत नाही. तेव्हा समोरच्या व्यक्तीला संमोहित करून प्रेमात पाडता येईल असा कुणी गैरसमज करून घेऊ नये, ते 'मदनरूपी डॉक्टरांचे' संमोहन शास्त्र वेगळेच आहे. याचाच थोडक्यात अर्थ असा की संमोहन अवस्थेतसुद्धा माणूस आपली नैतिकमूल्ये सांभाळून ठेवतो; म्हणजेच जीवाला धोका होईल अशी कोणत्याही प्रकारची सूचना माणूस अंमलात आणीत नाही.

३) १९ व्या शतकात एमेल कोया हा डॉक्टर (फार्मासिस्ट) सूचनांच्या (सजेशनस) आधाराने रूग्ण बरे करीत असे, त्याचेकडे शेकडो पेशंटस् उपचारासाठी येत असत. तो रूग्णांना, रोज रात्री झोपताना म्हणण्यासाठी एक मंत्र सांगत असे, तो असा..... 'एव्हरी डे अँड एव्हरी वे आय एम् फिलिंग बेटर अँड बेटर.'

४) आणि १९ व्या व २० व्या शतकात, सिग्मंड फ्रॉईड (१८५६ ते १९३९) या मनोविकारतज्ज्ञाने संमोहन शास्त्राचा वापर करून बराच काळ पर्यंत रोगी बरे केले.

या संमोहन शास्त्राबद्दल समाजमानसात गूढता असण्याचे प्रमुख कारण या शास्त्राबद्दलची अनभिज्ञता. हिप्नॉटिझमच्या स्टेज शोजमुळे झालेले गैरसमज व ज्या मंडळीना थोडीफार माहिती आहे त्यांना प्रश्न पडतो की फक्त मनोविकारतज्ज्ञच या शास्त्राचा वापर करू शकतो? याचे उत्तर असे आहे की कुणीही सर्वसामान्य माणूस

जाणकाराच्या मार्गदर्शनाखाली नीट माहिती घेऊन या शास्त्राच्या आधारे स्वतःचे मनोकायिक स्वास्थ्य सुधारून 'स्व' व्यक्तिमत्त्व विकास साधून या बहुमोल विकल्पाचा उपयोग करून घेऊ शकतो.

१९४६ मध्ये क्लोरोफॉर्मचा व १९४७ मध्ये अिथरचा शोध लागला, तत्पूर्वी, ऑपरेशन करताना अँनेस्थेशिया निर्माण करण्यासाठी संमोहनाचा वापर केला जात असे. नंतर दंत वैद्य सुद्धा याचा वापर करू लागले, वेदनारहित प्रसूतीकरिता सुद्धा संमोहनाचा वापर होऊ लागला.

१९५० नंतर वैद्यक शास्त्रात नवनवीन संशोधने होऊन वेगवेगळ्या औषधांचा शोध लागला व त्याचबरोबर कित्येक नवीन रोगही वैद्यकशास्त्राला माहित झाले. त्यात असे कांही रोग आढळले की ज्यांना औषधे किंवा सर्जरीचा उपयोग होऊ शकणार नाही, अशा रोगांना मानसिक आजार असे संबोधण्यात आले, याच आजारांना सायकोसोमॅटिक किंवा मनोकायिक आजारही म्हणण्यात येऊ लागले.

एकूण आजारांमध्ये मनोकायिक आजारांचे प्रमाण जवळ जवळ पंचावन्न टक्के आहे. या अशा आजारांवर उपचार करण्यासाठी संशोधने झाली व असे लक्षात आले की संमोहन उपचार अशा आजारांवर प्रभावी उपाययोजना करू शकतो.

इंग्लंडमध्ये मनोकायिक व मानसिक विकारावर उपचार करण्यासाठी संमोहन शास्त्राचा मोठ्या प्रमाणावर वापर सुरू झाला. १९५५ साली, ब्रिटीश मेडिकल असोसिएशनने, संमोहन थेरपीला एक उपचार पद्धती म्हणून मान्यता दिली; त्यानंतर वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशनने या शास्त्राला मान्यता दिली व अनुषंगाने जगातील विविध वैद्यकीय महाविद्यालयांनी या शास्त्राला मान्यता दिली व त्यामुळे त्या त्या महाविद्यालयातून हा एक विशिष्ट विषय म्हणून शिकवला जाऊ लागला; परंतु आपल्या देशात या विषयाला शास्त्रीय मान्यता मिळालेली नसल्यामुळे हा विषय महाविद्यालयांच्या अभ्यासक्रमात नाही.

ईथवर आपण प्राथमिक स्वरूपात संमोहन शास्त्राची माहिती करून घेतली आहे. संमोहनाच्या आधाराने व्यक्तिमत्त्व विकास कसा करता येईल याचाही विचार आपण करणार आहोत.

माणसाचे जे ब्रेनचे प्रोग्रॅमिंग, तेच त्याच व्यक्तिमत्त्व, या व्यक्तिमत्त्वानुसारच त्या माणसाची वर्तणूक होत असते. अनुभव स्वीकारण्याची व परावर्तित करण्याची पद्धत त्याच्या व्यक्तिमत्त्वानुसारच होत असते. सुख दुःख अनुभवण्याची रीतही व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या पद्धतीने ठरत असते; यश आणि अपयश तुमचं व्यक्तिमत्त्व ठरवत असतं.

तेव्हा, संमोहनाच्या मार्गाने, व्यक्तिमत्त्वाचा जास्तीत जास्त विकास कसा करता येईल हे आपल्याला शिकायचं आहे.

(पान १ वरून)

बऱ्याचदा रूग्ण अर्धा बरा होत असतो हे वैद्यकीय व्यावसायिकांनी लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे.

हेच वचन रूग्णांनाही लागू पडते. डॉक्टरकडे जाताना त्याला आपली सर्व वैद्यकीय माहिती सांगणे गरजेचे असते. मात्र रूग्ण हल्ली बरेच 'शहाणे' झालेले असतात. एक 'फॅमिली डॉक्टर' न धरून ठेवता थेट स्पेशलिस्टकडे जाण्याचाच त्यांचा कल असतो. पुन्हा, दातांचा डॉक्टर - त्याची औषधे, डोळ्यांचा डॉक्टर - त्याची औषधे, त्वचेचा डॉक्टर - त्याची औषधे अशी वेगवेगळी औषधे एकाचवेळी चालू असतात. त्यांच्यात ताळमेळ बऱ्याचदा होत नाही. स्त्रीरोग तज्ज्ञाकडे जाताना त्याला त्वचेच्या विकाराची - त्याच्या औषधाची माहिती दिलेली नसते. डोळ्याच्या डॉक्टरला स्त्रीरोग तज्ज्ञाची औषधे काय चालू आहेत ते माहित नसते. असा सगळा गोंधळ असतो. यामुळे औषधांच्या एकमेकांत आंतरक्रिया होऊन रूग्णाला त्रास होऊ शकतो. यामुळे रूग्णानेही डॉक्टरला आपल्या तब्येतीची सर्व माहिती खरी सांगणे गरजेचे असते. तसेच डॉक्टरांनी सांगितलेल्या तपासण्या वेळच्या वेळी करणे गरजेचे असते. विनाकारण डॉक्टरांबद्दल संशयी वृत्ती ठेवू नये. काही वेळा निदानाला होणारा उशीर घातक ठरू शकतो. कोणताही निर्णय घेतांना विशेषतः शस्त्रकर्म, एखादा अवयव काढणे, असा अपरिवर्तनीय निर्णय घेताना 'सेकंड ओपिनीअन' म्हणजे दुसऱ्या तज्ज्ञ डॉक्टरांचे मत जरूर घ्यावे. दुसरे मत घेण्यात नुकसान नसते. झालाच तर फायदाच होतो. मात्र निर्णय घेताना आपल्या सद्सद्विवेक बुद्धीनुसार व डॉक्टरांच्यावरील विश्वासानुसार घ्यावा. वेळेवर घ्यावा.

शेवटी रूग्ण व डॉक्टर हे नाते एका विश्वासावर आधारलेले असते. दोघांनीही हा विश्वास टिकवणे गरजेचे आहे.

(पान १ वरून)

स्थानि उपनिमंत्रणे संगस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसंगात्।

स्थान देवतांचे निमंत्रण मिळाले तरी त्यांच्याशी संबंध ठेवू नये किंवा त्याबद्दल अभिमानही बाळगू नये. कारण त्यामुळे पुन्हा अनिष्ट प्रसंग येऊ शकतो.

योगमार्गात जसेजसे आपण उन्नत होत जातो म्हणजे प्रगति करत जातो तसेतसे वेगवेगळ्या टप्प्यावर वेगवेगळ्या देवता प्रसन्न होतात. या त्या त्या पातळीवरच्या स्थानिक देवता असतात. त्या प्रसन्न होतात व काही वर देऊ करतात म्हणजेच एक प्रकारे तुम्हाला तुमच्या मार्गावरून परावृत्त करण्यासाठी मोह उत्पन्न करतात. हा मोह टाळणे गरजेचे असते. कारण हा वर, हे निमंत्रण स्वीकारले तर आपण त्याच पातळीवर अडकून पडतो, गुंतून राहतो व वेळप्रसंगी या वराचा किंवा कृपाप्रसादाचा अभिमान निर्माण झाला, गर्व झाला तर अधःपतनही होऊ शकते. यालाच पतंजलींनी अनिष्ट प्रसंग येणे असे म्हटले आहे. योगमार्गातील प्रगतीच्या वाटेत अनेक पातळ्यांवर असे अनेक प्रसंग येतात. आपल्याला गुंतवून ठेवण्याचा त्या त्या पातळीवरील देवता प्रयत्न करतात. पण तेथे गुंतलो तर पुढची प्रगती थांबते. आपल्याकडे वेदकाळापासून या प्रकारच्या मोहाची व त्यापायी अधःपतित झालेल्यांची अनेक उदाहरणे वर्णिलेली आहेत. उदा. विश्वमित्राचे मेनकेच्या मोहापायी पतन, राजा नहुषाचे इंद्रपद मिळवून देखील इंद्रपत्नी शचीबद्दल अभिलाषा निर्माण झाल्यामुळे त्याने गर्विष्ठ होऊन अगस्ती ऋषींचा अपमान केल्यामुळे, त्यांच्या शापाने त्याचे झालेले अधःपतन, अशी अनेक उदाहरणे आहेत.

म्हणून ही आमंत्रणे टाळावी व या देवतांशी संबंध ठेवू नये असे भगवान पतंजली सांगत आहेत.

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