

संपादकीय

स्मार्ट फोन, ईडियट माणूस

जेव्हा टीव्ही येऊन आपल्याकडे स्थिरावला व पूर्वीच्या संध्याकाळच्या तीन चार तासांऐवजी सुरवातीस दिवसभर व नंतर चोवीस तास प्रसारण सुरू झाले, विविध चॅनेल्स आणि त्यांच्या विविध मालिका सुरू झाल्या तेव्हा टीव्हीला खिळून बसणारी मुले, मोठी माणसे यांच्यामुळे टीव्हीला 'ईडियट बॉक्स' म्हणजे लोकांना वेड लावणारी पेटी असे नाव पडले. मात्र आता मोबाईल येऊन स्थिरावला आहे एवढेच नाही तर लोकांना वेड लावण्याच्या बाबत टीव्हीच्या कित्येक पटीने त्याची क्षमता जास्त आहे. सुरवातीस केवळ संवाद साधण्याचे एक चल साधन एवढ्यापुरता मर्यादित असणारा त्याचा वापर हळूहळू बदलत गेला आहे. जसजशा मोबाईलमध्ये विविध गोष्टींच्या सुधारणा होत गेल्या तसतसा त्याने बऱ्याच गोष्टींना हद्दपार पाठवण्यास सुरवात केली आहे. गजराचे घड्याळ, मनगटी वा भिंतीवरील घड्याळ, डिक्शनरी, रेल्वे व बसचे वेळापत्रक, कॅम्प्युटर, इंटरनेट इत्यादी गोष्टी मोबाईल मध्ये उपलब्ध होऊ लागल्याने त्यांची वेगळी आवश्यकता कमी होऊ लागली आहे. आता टीव्ही सुद्धा मोबाईलवर दिसू लागल्याने या 'ईडियट बॉक्स' ची उलटगणती सुरू होणार हे निश्चित आहे.

मात्र या सर्व साधनांच्या मोबाईलमधील एकत्रीकरणामुळे मोबाईल जरी स्मार्ट होऊ लागला असला तरी त्याचा वापर करण्याचे प्रमाण प्रचंड वाढले आहे व यामुळे त्याचे दुष्परिणाम आताच दिसू लागले आहेत.

एका अभ्यासानुसार लहान मुले व किशोरवयीन गटामध्ये बोलण्यापेक्षा खेळ खेळण्यासाठी मोबाईलच्या वापर अधिक होतो. हे प्रमाण दिवसाला सहा तासांहून अधिक आहे. यापैकी काही वेळ टीव्ही व कॉम्प्युटर यामध्ये जातो. मात्र मोबाईल शरीराच्या व डोळ्यांच्या जास्त जवळ असल्याने डोळ्यांवर ताण पडणे, नंबर वाढणे, एकाग्रता नष्ट होणे, चिडचिडेपणा वाढणे यासारख्या गोष्टींचे प्रमाण वाढते आहे. तरुणांमध्ये चॅट करणे, गाणी ऐकणे, व्हिडीयो पाहणे, इंटरनेट, आर्दिसाठी मोबाईल वापराचे प्रमाण अधिक आहे. कित्येक जणांना तर फेस बुक, व्ही चॅट, व्हॉट्स अप यासारख्या सोशल संकेत स्थळांवर सतत म्हणजे अगदी मिनिटामिनिटाला अपडेट तपासण्याची सवय असते. यामुळे सहनशीलता कमी होऊन चिडचिडेपणा व किरकिरेपणा वाढल्याचे लक्षात येते आहे. सतत एका ठिकाणी बसून या गोष्टी केल्यामुळे शारीरिक व्यायामच होत नसल्याने लड्डपणा, रक्तदाब, मधुमेह (पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १० • अंक ११ • भारतीय सौर आग्रहायण (मार्गशीर्ष) १, शके १९३५ • २२ नोव्हेंबर 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.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग), एम्.ए.(संस्कृत)

Lipid Profile

गेल्या अंकात आपण रक्तातील लिपिड्स म्हणजे चरबी म्हणजे काय हे बघितले होते. रक्तातील चरबीचे HDL, LDL, Triglycerides असे प्रकार पडतात हे आपण बघितले. आता याबद्दल सविस्तर माहिती बघू.

HDL, - Hi Density Lipoprotien : चांगले कॉलेस्टेरॉल म्हणून हे ओळखले जाते. याची घनता जास्त असते व याचे कण आकाराने मोठे असल्याने ते रक्तवाहिन्यांना चिकटत नाहीत. याचे सामान्य प्रमाण ४०-७५ एवढे असते. याचे प्रमाण जेवढे अधिक तेवढे चांगले मानले जाते.

सामान्यतः व्यायामाने तसेच लोणकडे तूप खाण्याने याचे प्रमाण वाढण्यास मदत होते. वॉईट कॉलेस्टेरॉल रक्तवाहिन्यांना चिकटू नये म्हणून याची मदत होते.

LDL - Low Density Lipoprotien : यालाच वॉईट कॉलेस्टेरॉल म्हटले जाते. याच्या कणांची घनता कमी असते. यामुळे रक्तवाहिन्यांना लवकर चिकटते. यामुळे रक्तवाहिन्यांच्या भिंतीची लवचिकता कमी होते व त्यांची प्रसारण क्षमता कमी होते. या चरबीचे रक्तवाहिन्यांच्या भिंतीवर थर जमा होऊन रक्तवाहिन्या अरुंद होतात.

याचे सामान्य प्रमाण १०० ते १५० मानले जाते. जेवढे कमी असेल तेवढे चांगले मानले जाते. विविध प्रकारची असंपृक्त तेले, साखर, मैदा, फास्ट फूड आदींनी याचे प्रमाण वाढते तसेच मांसाहारातील चरबीने वाढते. विशेषतः वारंवार गरम केलेल्या तेलाने याचे प्रमाण जास्त प्रमाणात

(पान ४ वर)

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

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

**माझ्या आनंद लोकात चंद्र मावळत नाही
नाही कोमेजत फूल दिवा काजळत नाही
सात रंगांची मैफल वाहे जिथे हवेतून
तिथे मरणही नाचे मोर पिसारा लेवून
(कुसुमाग्रजांच्या कवितेतील ओळी.)**

सतत संमोहन केल्यानंतर तुमच्या लक्षात येईल की आपला आत्मविश्वास वाढला आहे. आपल्याला हवी असलेली सकारात्मक मानसिक अवस्था आपण बराच काळ सांभाळून धरू शकतो. संमोहन करताना सूचना द्या - मी नेहमी शांत आनंदी उत्साही रहातो आहे. दिवेसेदिवस माझ्यातील आनंद वाढतो आहे. आपला व्यवसाय, व संसार व इतर संपर्कातील माणसे यांच्याशी प्रेमाने वागतो आहे.

कल्पनेनी पहा, रोज उत्साहाने तसेच वक्तशीरपणे वागतो आहे. दिवेसेदिवस माझी कार्यक्षमता वाढते आहे, वक्तशीरपणाची भर पडते आहे, माझी स्मरणशक्ति वाढते आहे. वरील सर्व प्रकारचा फरक तुमच्यात होतो आहे हे तुम्हाला जाणवायला लागेल व तुमचा आनंद वर्धमान होईल.

सूचना द्या. कल्पनेनी पहा. मी योग्य वेळी, योग्य व अचूक निर्णय घेतो आहे. शंका आलेली गोष्ट तशीच सोडून देत नाही. माझी निर्णय घेण्याची अचूकता व क्षमता वाढते आहे. नेहमीच सूचना, विधायक, आशावादी, यशस्वी होण्याच्या असाव्यात, नकारात्मक नसाव्यात व मुख्य म्हणजे वर्तमान काळातच असाव्यात.

सिद्धांत १ : जो विचार मेंदू व्यापतो, त्याचा परिणाम, त्याचं प्रतिबिंब देह बोलीत व मानसिक अवस्थेवर पडतं व त्याप्रमाणे शरीरात, त्याआधी मनात, विचारात बदल होतात.

सिद्धांत २ : एखाद्याने एखाद्या विचारांवर एकाग्रचित्त होऊन तो विचार लक्ष्य केल्यास, तो अंमलात येतो.

सिद्धांत ३ : एखादी सूचना भावनांशी जुळली असेल तर त्यावेळेला मिळालेल्या अन्य सूचनांपेक्षा आपलं वर्चस्व गाजविते.

या सिद्धांतांवर एक उदाहरण पाहू, आपल्याला अधांतरी ९ इंच रुंद व जमिनीपासून ९ इंच उंच, फळीवरून चालत जायला सांगितले, तर प्रत्येकजण तयार होईल. समाजा ती ९ इंच रुंदीची फळी जमिनीपासून ९ फूट उंच आधांतरी असेल तर कांही जण चालत जायला तयार होतील, पण समाजा तीच फळी २९ फूट उंच आधांतरी असेल तर एखादाच तयार होईल. आणखी कुणी तयार झाले तर पडतील. कारण काय असावं ? वर दिलेल्या सिद्धांतांप्रमाणे, फळीवरून चालणं जमणार नाही, मी पडेन

या विचारावर लक्ष केंद्रित होतं व तो विचार अंमलात येतो. आपण एखादी गोष्ट करू शकणार नाही असा विचार एखाद्याच्या मनात येतो, तरी तो प्रयत्न करतो. पण त्या विचारामुळे असफल होतो. तसेच पडू ही भीतीची भावना व जमणार नाही ही सूचना दोन्ही मिळून प्रभाव गाजवतात. (म्हणून रागावलेल्या माणसाला अधिक उद्युक्त करू नये.)

या उलट एखाद्यानी विचार केला की जर ९ इंच, ९ फूट, उंचीवरून चालत जाऊ शकतो तर २९ फूट उंचीवरून का चालत जाऊ शकत नाही. मिलिट्रीतील लोक हे करून दाखवतात. 'प्रहार' चित्रपट पाहिलेल्याना, नाना पाटेकरचा हा प्रसंग आठवेल.

याचाच अर्थ आपण २९ फुटावरून चालत जाऊन दाखवूच हा विचार त्याच्यात दृढ होता. त्याच्याने आत्मविश्वास वाढतो व तो सफल होतो. या पद्धतीच्या विचारांचा तुम्हाला सर्व बाबतीत अनुभव येईल किंवा पूर्वायुष्यात तुम्हाला नक्कीच अनुभव आला असेल, परिणाम फक्त प्रत्येकाच्या आत्मविश्वासाच्या खोलीप्रमाणे झालेला दिसला असेल.

एमेल कोया या फ्रेंच फार्मासिस्टच्या शिकवणीवरून चार्लस बोडिन या शास्त्रज्ञाने काही नियम तयार केले. 'प्रत्येक दिवशी प्रत्येक मार्गाने मी अधिकाधिक निरोगी होत आहे' ही सूचना केवळ स्वतःलाच ऐकू येईल इतक्याच मोठ्या आवाजात २०-२९ वेळा रोज म्हणा.

विधायक सूचना अंतर्मनाच्या आवश्यकतेनुसार अंतर्मनाद्वारा समजावून घेतली जाते हे मत एमेलने मांडलं होतं. तपशिलासकट सूचना न देताही हवा तो अनुकूल अर्थ अंतर्मन काढू शकतं असही तो रूग्णांना आवर्जून सांगत असे. 'तुम्ही तुमच्या मेंदूत आजवर वाईट बीजे पेरत आलात' हे ही त्याचंच म्हणणं. (हे विधान मी अगोदर लिहिले आहे)

एक स्त्री स्वतःच्या आजारांची तक्रार करू लागली तेव्हा तिला तो म्हणाला "तू आपल्या शारीरिक, मानसिक रोग-समस्यांचा खूप विचार करतेस त्यामुळे नव्या नव्या रोगसमस्या तू स्वतःवर ओढवून घेतल्या आहेस." श्रद्धा, विश्वास यावर जरी एमेलचं कार्य शिकवण चालू होती, तरी कधी त्यांनी धार्मिक श्रद्धांचा वापर केला नाही. तो फक्त वैज्ञानिक नियमच वापरीत असे.

तात्काल संमोहन तंत्र : बऱ्याच अनुभवानंतर तात्काल संमोहन तंत्र विकसित करता येतं. यात दीर्घ संमोहनाचे सर्व फायदे, प्रक्रियेमधील कांही पायऱ्या वगळून अंतिम स्थिति प्राप्त करून मिळवता येतात.

- १) सर्व शरीर रिलॅक्स कांही क्षणात होऊन सर्व शरीरभर रिलॅक्सेशन साधक प्राप्त करू शकतो.
- २) हात पाय जड होत आहेत, शरीर जड होत आहे.
- ३) खोल खोल संमोहनात जात आहात. बागेत हिंडून सर्व अनुभव घेऊ शकता आहात. घरात शिरून पलंगावर झोपून अधिक संमोहनात जात आहात.
- ४) सर्व प्रकारच्या मानसिक व शारीरिक सूचना (मागील लेखातल्या-

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस.;पी.जी.डी.ई.एम.एस्.

भेंडी

भेंडी ही भारतात सर्वत्र वर्षभर उपलब्ध होणारी भाजी आहे. भेंडीचे झाड मूळचे आफ्रिकेतील. बाराव्या शतकात ती इजिप्तमध्ये येऊन सर्वत्र पसरली.

ह्याचे दीड ते दोन फूट उंचीचे झाड असते. भेंडीचे लांबीनुसार प्रकार पडतात. ह्यांचा रंगही गडद हिरवा अथवा पांढरट आढळतो.

अन्नमूल्ये

आर्द्रता : ८९.६%

प्रथिने : १.८%

मेद : ०.२%

खनिजे : ०.७%

तंतुमय पदार्थ : १.२%

पिष्टमय पदार्थ : ६.४%

खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : ६६ मि.ग्रॅ.

फॉस्फोरस : ५६ मि.ग्रॅ.

थामिन : ०.०७ मि.ग्रॅ.

लोह : १.५ मि.ग्रॅ.

कॅरोटिन : ५२ मायक्रोग्रॅम

रिबॅफ्लोविन : ०.१० मि.ग्रॅ.

नायसिन : ०.६ मि.ग्रॅ.

'क' जीवनसत्त्व : १३ मि.ग्रॅ.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **अन्नपचनास उपयुक्त** : तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने पचन सुधारते
- **मलबद्धता दूर होते** : भेंडीमध्ये तंतुमय पदार्थ अधिक असतात तसेच Pectin ह्या द्रव्यामुळे आतड्याचे कार्य वाढते व मलबद्धता कमी होते.
- **वजन कमी करण्यास** : भेंडीमध्ये कॅलरीज कमी असतात तसेच तंतुमय पदार्थ अधिक असतात (30 cal/100 ग्रॅम) त्यामुळे पोट भरण्याचे कार्य होते. सतत भूक लागत नाही व वजन कमी राहण्यास मदत होते.
- **हृदयविकार कमी करते** : तंतुमय पदार्थांमुळे शरीरास हानिकारक कॉलेस्टेरॉलचे शोषण होत नाही व त्यामुळे हृदयविकार कमी होतात. रक्तवाहिन्यांचे काठीण्य नॉर्मल राहण्यास मदत होते.
- **मधुमेहामध्ये उपयुक्त** : भेंडीत तंतुमयता अधिक असल्याने आतड्यातून साखरेचे शोषण लवकर होत नाही व त्यामुळे रक्तातील साखर लगेच वाढत नाही.
- **गर्भवतीस उपयुक्त** : भेंडीमध्ये Folic acid अधिक प्रमाणात

असते. Folic acid स्त्रियांमध्ये गर्भधारणा होण्यासाठी उपयुक्त आहे. तसेच Folic acid ने सतत होणारा गर्भपातही टाळता येतो. गर्भवती मातेमध्ये पहिल्या ३ महिन्यात गर्भाची वाढ होत असते. त्याकाळात Folic acid अत्यंत उपयुक्त असते.

- **हाडे बळकटीसाठी** : भेंडीत Vit K आहे. ह्यामुळे रक्तामध्ये गुठळ्या होत नाहीत तसेच त्याचा उपयोग हाडे बळकटीसाठी होतो.
- **कॅन्सर टाळण्यासाठी** : भेंडीच्या सेवनाने प्रामुख्याने आतड्यांचा कर्करोग टाळता येतो.
- **शरिराचे व्याधिक्रमत्व वाढवण्यासाठी** : Vit C, Vit K तसेच मॅग्नेशियम, कॅल्शियम, लोह असल्यामुळे शरीराचे व्याधिक्रमत्व वाढते.
- **नेत्ररोगात उपयुक्त** : भेंडीत Vit A व Beta-carotene असल्यामुळे नेत्ररोगात उपयुक्त व ह्यामुळे Cataract दोष कमी होतो.
- **अॅनेमिया मध्ये उपयुक्त** : भेंडीत लोह असल्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढण्यास उपयुक्त आहे.
- **त्वचेस उपयुक्त** : Vit C असल्यामुळे त्वचा तजेलदार, राहण्यास उपयुक्त
- **केसांना उपयुक्त** : भेंडी पाण्यात उकळून व त्या पाण्यात लिंबू पिळून केसांना लावल्यास केसांना तजेलदारपणा येतो तसेच केसातील कोंडा नाहिसा होतो.
- **सर्दि** : कोरडा खोकला व सर्दिमुळे घसा खवखवत असल्यास अर्धा लिटर पाण्यात भेंडी उकळून काढा करावा व त्याची वाफ घ्यावी अथवा गुळण्या कराव्यात.
- **मूत्र मार्गाची जळजळ** : मूत्रमार्गाची जळजळ होत असल्यास भेंडी उकळून तयार केलेले पाणी प्यावे. जळजळ कमी होते. अशाप्रकारे आरोग्यदायी भेंडीचे आहारात नियमित सेवन करावे.

❀ ❀ ❀

(पान २ वरून)

- प्रमाणे) देत आहात आणखी खोल संमोहनात जात आहात.
- ५) आता ठरविलेल्या टार्गेटसंबंधी २-३ सूचना देत आहात (नियम सर्व पूर्वीचे) संमोहनातून हळूहळू बाहेर येत आहात. या लेखात मानसिक व्यक्तिमत्त्व विकासावर अधिक भर दिला आहे. याच्या अंगिकाराने स्वतःचा मानसिक फायदा होऊन सान्निध्यातील मंडळींना नकळत आनंद मिळेल.

❀ ❀ ❀

वाढते.

VLDL - Very Low Density Lipoprotein : हा LDL चाच एक उपप्रकार असून याचे सामान्य प्रमाण २०-४० एवढे असते. जेवढे कमी तेवढे चांगले मानले जाते.

Triglycerides : हा चरबीचा एक रासायनिक घटक असून अन्न व शरीरामध्ये या स्वरूपातच बहुतांशी चरबी सापडते. याचे सामान्य प्रमाण १५०-२०० एवढे असते. जेवढे कमी तेवढे चांगले मानले जाते.

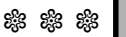
Total Cholesterol : हे LDL, HDL व Triglycerides यांचे एकत्रित प्रमाण असते. याचे सामान्य प्रमाण १५०-२०० एवढे असते. जेवढे कमी असेल तेवढे चांगले.

या तीनही घटकांमध्ये HDL हा घटक रक्तातील LDL व Triglycerides चे प्रमाण नियंत्रित करण्यात मदत करत असल्याने त्याला चांगले कॉलेस्टेरॉल म्हणतात. Omega 3 या प्रकारची चरबीयुक्त घटक (fatty acids) हे HDL कॉलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढवण्यास मदत करतात. यामुळे आहारामध्ये या घटकांचा समावेश जरूर असावा. अक्रोड, भाजलेले शेंगदाणे, मोड आलेले मेशीचे दाणे, आळशी यासारख्या घटकांमध्ये तसेच पालक, मेशी यासारख्या भाज्यांतून Omega 3 फॅटी अॅसिडचे घटक शरीराला मिळतात. त्याशिवाय सालमन मासे, ट्राऊट मासे यांच्यापासून Omega 3 मिळतात.



आदी शारीरिक व्याधी लवकरच्या वयापासूनच दिसत आहेत. मोबाईल वापरू दिला नाही तर आईवडिलांशी भांडणे करण्यापर्यंत मुलांची मजल जाते आहे. मध्यंतरी फेसबुक वापरण्यास मनाई केल्यामुळे एका मुलीने आत्महत्या केल्याची घटना ताजी आहे. मोबाईल ही उपयुक्त गोष्ट न राहता ते एक व्यसन बनत चालले आहे व आपण या व्यसनाच्या अधीन झालो आहोत हेही बऱ्याच जणांना कळत नाही व कळूनही वळत नाही. सुरवातीस कुरकुर करत पण नंतर अपरिहार्यता म्हणून व सोय म्हणूनही बहुतेक वृद्ध व्यक्तींनीपण कॉम्प्युटरपेक्षा मोबाईल लवकर आत्मसात केला आहे. या वयोगटातही मोबाईल व्यसनाधीनतेचे प्रमाण जास्तच आहे. मात्र वारंवार फोन करणे, सतत मेसेज पाठवणे, गाणी ऐकणे वा थोड्या प्रमाणात गेम्स इतपर्यंत वृद्धांचा वापर मर्यादित आहे. वृद्ध व्यक्ती स्मार्ट फोनपेक्षा जुन्या पद्धतीच्या बटनांच्या फोनला जास्त पसंती देताना दिसतात. कारण ते वापरायला व शिकायला त्या मानाने सोपे असतात.

काही तज्ज्ञांच्या मते सतत मोबाईलच्या वापराने श्रवणक्षमतेवरसुद्धा परिणाम होतो तसेच श्रवणेंद्रियाच्या नसेवर सूज येणे वा त्यात गाठ निर्माण होण्याचे प्रमाण वाढते. मोबाईलच्या अतिवापराने निर्माण होणाऱ्या व्याधींत शारीरिकपेक्षा मानसिक व्याधींचे प्रमाण जास्त असू शकते किंवा भविष्यात अधिक वाढू शकते असे काही तज्ज्ञांचे मत आहे. मोबाईल हातात असला की सर्व जग आपल्या नियंत्रणात असल्याचा आभास बऱ्याच जणांमध्ये निर्माण होतो, त्याउलट मोबाईल जवळ नसला तर पूर्ण परावलंबित्वाची भावना अनेकांमध्ये उत्पन्न झालेली दिसते. फोन नंबर पाठ नसणे, साध्यासाध्या गोष्टींची नोंद मोबाईलवर केल्याने त्या लक्षात न ठेवणे, साधी आकडेमोड करता न येणे ही काही अगदी निवडक उदाहरणे म्हणून सांगता येतील. या सर्वांमुळे मोबाईल या उपयुक्त उपकरणाच्या आहारी न जाता त्याचा योग्य प्रकारे वापर करण्यास आपल्याला शिकावे लागेल अन्यथा टीव्हीला ईडियट बॉक्स म्हणणाऱ्या माणसालाच 'फोन स्मार्ट झाला पण माणूस ईडियट झाला' असे म्हणावे लागेल.



आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा 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.**

छपाईच्या दरांत झालेल्या वाढीमुळे अपरिहार्यपणे वर्गणीचे दर वाढवणे भाग पडत आहे. या महिन्यापासून वर्गणीचे दर **वार्षिक रु. ३००/- व पंचवार्षिक रु. १२००/-** एवढे असतील. कृपया वर्गणीदारांनी याची नोंद घ्यावी.

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.