

संपादकीय

रस्त्यांवर साजरे केल्या जाणाऱ्या सणांबाबत, न्यायालयाच्या आदेशानुसार स्थानिक स्वराज्यसंस्थांनी नियमावली तयार करणे अपेक्षित होते. त्यानुसार महापालिकांनी म्हणजे महापालिका प्रशासनाने तशा नियमावल्या तयार केल्यादेखील. परंतु राजकारणी हे असे गेंड्याच्या कातडीचे बनलेले असतात की न्यायालयाच्या आदेशांनाही ते जुमानत नाहीत. महापालिकांच्या सभासदांच्या महासभेने या नियमावली धुडकावून लावत आपल्या सोयीनुसार त्यांत बदल करून त्या मंजूर केल्या. शेवटी स्थानिक स्वराज्य संस्था ते विधानसभा व अगदी लोकसभेपर्यंत 'लोकांनी' निवडून दिलेले प्रतिनिधीच कायदे बनवतात, त्यात बदल करतात, दुरुस्त्या करतात वा वेळोवेळी तेच पायदळीही तुडवतात. आपल्या देशाला स्वातंत्र्य मिळाले तेव्हा इंग्लंडचे विस्टन चर्चिल उद्गारले होते की भारतीयांची स्वातंत्र्य मिळवण्याची, लोकशाही उपभोगण्याची लायकी नाही. आपण त्यांचे शब्द शब्दशः खरे करून दाखवले आहेत. पूर्वी राजेशाही होती तेव्हा 'यथा राजा तथा प्रजा' अशी म्हण प्रचलित होती. मात्र आता लोकशाहीमध्ये लोकांनीच निवडून दिलेले प्रतिनिधी असतात. त्यामुळे जे घडते त्यासाठी यथा प्रजा तथा राजा (सरकार) या उलट्या न्यायाने लोकांना त्यांच्या लायकीप्रमाणेच लोकप्रतिनिधी मिळणार.

जर कायदे बनवणारेच ते सर्रास पायदळी तुडवायला लागले किंवा त्या कायद्यांचा, नियमांचा प्रभावी वापरच करता येऊ नये अशा पद्धतीने 'पातळ' बनवायला लागले तर न्यायालये तरी काय डोके आपटणार कां त्यांच्यापुढे? कारण आपल्या न्यायदेवता या आंधळ्या असतात. कायद्याने त्यांचे हात बांधलेले असतात.

यामुळे यावर्षी ज्या ज्या मंडळांनी रस्ते अडवून, मनमुराद गोंगाट करत उत्सव साजरे केले त्यांना पालिका प्रशासनाने दंड ठोठावला. मात्र राज्य सरकारने (अशा बाबतीत कुठलेही सरकार असो अजिबात 'पक्षपातीपणा' करत नाही.) मोठ्या उदार मनाने हा दंड माफ केला. हा प्रकार म्हणजे, "मी नियम बनवतो - तू मोड - मग मी (पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १२ • अंक १० • भारतीय सौर कार्तिक १, शके १९३७ • २३ ऑक्टोबर २०१५

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

सण, व्रतवैकल्यांमागील आरोग्यविचार

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

गेल्या वेळी आपण दूर्वाबद्दल माहिती पाहिली. गणपति या देवतेचे विशेष प्रिय फूल म्हणजे जास्वंद. त्याबद्दल या अंकात माहिती बघू. जास्वंदामध्ये विविध रंगी जास्वंद उपलब्ध आहे. परंतु मुख्यतः पांढरा व लाल असे दोन प्रकार दिसतात. यापैकी प्रामुख्याने लाल जास्वंद औषधांमध्ये वापरले जाते.

जास्वंदाची फुले चुरडली असता त्यातून एक गडद लाल जांभळट असा रंग निघतो. केसांना रंगवण्यासाठी याचा उपयोग होतो. जास्वंद मुख्यतः कफपित्तशामक आहे. केसांसाठी हितकर आहे. रक्तस्राव थांबवण्यासाठी उपयुक्त आहे. मेंदूला बलदायक आहे.

जास्वंदाचे फूल गर्भनिरोधक आहे. तसेच अतिमूत्रप्रवृत्ती कमी करण्यास उपयुक्त आहे. विशेषतः प्रमेह किंवा मधुमेहामध्ये जास्त प्रमाणात मूत्रप्रवृत्ती होते ती कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहे. रक्ती आव किंवा मूळव्याधीच्या गाठीतून होणाऱ्या रक्तस्रावासाठी जास्वंदाच्या फुलांचा रस किंवा चूर्ण पोटातून देतात.

उन्मादाच्या अवस्थेत जास्वंदाच्या फुलांचा रस किंवा त्याचे तेल डोक्यावर चोळण्यास देतात, तसेच फुलांच्या रसाचे नस्य दोन-दोन थेंब करणाने उन्माद कमी होतो. केस गडद, दाट होण्यासाठी तसेच लांब होण्यासाठी जास्वंदाच्या फुलांचे तेल रोज केसांना लावावे.

जास्वंदाची ताजी पाने वाटून त्याचा लेप गळू झाले असता त्यावर लावतात. याने गळवे पिकून लवकर फुटण्यास मदत होते. अत्यार्तव म्हणजे मासिक स्राव खूप प्रमाणात जाणे या आजारात फुलांच्या कळ्यांचा रस दुधाबरोबर पिण्यास देतात. रक्तपित्त म्हणजे शरीरातून नाकातोंडातून वा लघवी संडासवाटे रक्त जाणे या व्याधीत तसेच हृदयविकृतिमध्येही फुलांचा रस दुधातून देतात.

सुंदर मी होणार

वैद्य कीर्ती देव, ठाणे

B.A.M.S. (Mumbai), B.A.(Yogshastra)
Capsule Course in Ayoma Therapy

माणसाच्या मूलभूत गरजा तीन आहेत, अन्न, वस्त्र, निवारा. या पुरविल्या गेल्या की मग तो अन्य ऐहिक सुखांकडे वळतो. प्राचीन काळापासून प्रत्येक मनुष्यप्राण्याला सुंदर दिसावं या बदलची ओढ आहे, इच्छा आहे.

विविध प्रांतांमध्ये, संस्कृतींमध्ये सौंदर्याची व्याख्या भिन्न भिन्न असते. प्रत्येक व्यक्तीला आवडेल, पसंत पडेल ती गोष्ट त्या व्यक्तीसाठी सुंदर असते. उदा - काहींना हिमशिखरे सुंदर वाटतात तर काहींना समुद्र किनारा, कुणाला सूर्योदयापूर्वीचे पक्ष्यांचे किलबिलाट मंत्रमुग्ध करत असतील तर कुणाला सांजवेळ आवडत असेल. ह्या पद्धतीने सौंदर्य (शारीरिक भावांचे) देखील मोहणारे भिन्न भिन्न असू शकतात. काहींना काळेभोर, कुरळे, दाट केस आवडत असतील, तर कुणाला गालावरची खळी! कुणाला लांब, सरळ नाक आवडत असेल तर कुणाला घारे डोळे! आणि ते मिळविण्यासाठीचा प्रयत्नही प्रत्येक प्रांतात, देशात, काळात केला गेला आहे.

भारतीय संस्कृतीत प्राचीन काळी गुरुकुल पद्धतीने ज्ञानाचे आदान प्रदान केले जाई. पण उत्खननांमधून जे शिल्प, वस्तू, मूर्ति व अन्य साहित्य हाती लागले आहे, त्यावरून असा अंदाज लावता येतो की भारत हे सौंदर्यशास्त्राचे उगमस्थान होते. प्राचीन वाङ्मयातून जसे कालीदासांचे मेघदूतम्, रघुवंश यातून उल्लेख आढळतो (शृंगाराचा उल्लेख). बाणभट्टांच्या 'कादंबरी' यामधून सौंदर्याला पूरक द्रव्यांचा (गोरोचन, चंदन, केशर इ.) चा उल्लेख आहे.

'महाभारत' या महाकाव्यात द्रौपदीचा उल्लेख- सैरंध्री म्हणून आहे. पांडवांच्या अज्ञातवासात विराट राजाच्या राणीची द्रौपदी ही सेविका होती (महिला कक्षेतील) तिची स्वतःची प्रसाधनपेटिका VANITY CASE होती. यात केशशृंगार, मुख शृंगार, आभूषण इ. चा समावेश होता. त्यानंतरच्या काळातील राजा व राण्यांच्या शृंगाराचे वर्णन विविध ऐतिहासिक लेखांमधून/पुस्तकांमधून आढळते. हळद, केशर, आल्ता, मेंदी, चंदन, अगरु इ. सर्व वनस्पतीज द्रव्यांचा उल्लेख या काळापासून होत आहे.

'पी हळद आणि हो गोरी' ही म्हण सर्वांनी ऐकली असणारच. या म्हणीचा अर्थ हळदीने रंग उजळतो असा होतो. प्यायल्या प्यायल्या अंग गोरं होतं, असा अर्थ होत नाही.

हल्लीच्या काळात पुनः बाह्यसौंदर्याला अनन्यसाधारण महत्त्व

आलं आहे. स्त्री-पुरुष दोघेही यासाठी तितकेच उत्सुक असतात. बाह्य सौंदर्यामुळे आत्मविश्वासही वाढतो, हे सत्य आहे. बोलण्यात, वागण्यात एक सकारात्मक वृत्ती येते. बाह्य सौंदर्यवर्धनासाठी चांगले कपडे (नीट-नेटके), कोमल-नितळ त्वचा व डोक्यावर भरघोस केस हे तरी किमान अपेक्षित आहे.

आयुर्वेदाच्या संदर्भग्रंथांमध्ये (अष्टांगहृदय) विविध ऋतु विशिष्ट लेप सांगितले आहेत. या सर्व गोष्टींबद्दल या सदरात जाणून घेऊया - हल्ली PLASTIC SURGERY ने नाकाचा आकार, ओठांना भरीवपणा, गालांची गोलाई इ. बदलता येते. पण या शस्त्रक्रियांनी ठरविलेला आकार आणि निकाल मिळेलच असे नाही. सौंदर्यासाठी बाहेरून रंगरंगोटी करण्याचे फॅड सध्या जोरावर आहे. पण त्यातील तीव्र रसायनांचा त्वचेवर विपरीत परिणाम होताना दिसून येतो. त्यामुळे त्वचेवर पुरळ उठणे, त्वचा निस्तेज होणे, कोरडी पडणे, काळवंडणे, अकाली सुरकुतणे व क्वचित भाजणे इ. अनिष्ट परिणाम बघायला मिळतात. तेव्हा या दोन्हीमधील सुवर्णमध्य गाठणे गरजेचे आहे. असे बदल जे शरीराला अपायकारक नाहीत तर फायदेशीर ठरतील व त्वचेचे आणि एकंदरीत संपूर्ण आरोग्याला पूरक ठरतील असे उपाय आयुर्वेदात सांगितले आहेत.

सुंदरतेसाठी नितळ त्वचा व भरघोस केस (डोक्यावर) असणे ह्या दोन प्राथमिक गरजा आहेत. ते मिळविण्यासाठी व टिकविण्यासाठी आहारातील काही नियम, काही औषधी व आहारीय द्रव्यांचा वापर, मानसिक स्वास्थ्यासाठीचे उपाय आणि योग्य व्यायाम या सर्व गोष्टींचा अभ्यास इथे पुढील लेखांमधून मांडला जाईल.

दररोजच्या, धकाधकीच्या जीवनात काही अशा गोष्टी आपण करू शकतो, ज्यामुळे त्वचेवर टवटवीतपणा आणि लकाकी येईल. अर्थात यासाठी नित्यनेमाने त्या गोष्टी अंगिकारणे गरजेचे आहे. आपल्या केसांची आणि त्वचेची माहिती करून घेऊन म्हणजेच त्वचा रुक्ष, स्निग्ध कशी आहे, त्यानुसार प्रसाधने निवडावीत व वापरावीत. प्रसाधने कमीत कमी रसायने असलेली आणि सौम्य रंगाची व वासाची असावीत. कारण जेवढे तीव्र रंग व वास या प्रसाधनांना असतील, तितकेच त्यात तीव्र रसायने घातली आहेत, असे समजावे. या रसायनांचा वारंवार वापर झाल्यामुळे केसांचा पोत बदलतो व ते लवकर पांढरे होऊ लागतात. तसेच, चेहऱ्यावरही सुरकुत्या लवकर पडू लागतात. ते पुनः लपविण्यासाठी आणखी काही प्रखर रसायनांनाच हाती धरावे लागते. एकदा या दुष्टचक्रात अडकलो तर सहजासहजी त्यातून सुटका होत नाही. यामुळे प्रथम त्यापूर्वी, त्वचेची आणि केसांची प्राकृतिक रचना जाणून घेऊ आणि त्यात विकृति निर्माण होण्याची कारणे व त्यावरील उपाय (शमन व शोधन चिकित्सा) या सर्वांबद्दल माहिती करून घेऊ. (क्रमशः)

योग : एक जीवनशैली

वैद्य सौ. नम्रता गोरे

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई),

बी.ए.(योगशास्त्र) एम्.ए.(ऑनर्स) (योगशास्त्र)

पी.जी.डिप्लोमा (क्लिनिकल रिसर्च), डिप्लोमा योगशास्त्र

गेल्या काही लेखात आपण योगग्रंथांविषयी माहिती पाहिली. पण या ग्रंथांमध्ये फक्त योगाविषयीची माहिती नसून स्वास्थ्याचाही विचार केला गेला आहे.

शरीर स्वास्थ्यावरच योगसाधना अवलंबून आहे. साधनेचे सातत्य टिकविण्यासाठी शरीर व मनाचे स्वास्थ्य मोलाचे असते. योग ग्रंथापैकी पातंजल योग सूत्रातून अतिशय कमी शब्दात सूत्ररूपाने स्वास्थ्य विचार मांडला आहे. तर हठप्रदीपिका, योगवासिष्ठ यातून अधिक सविस्तर वर्णन आहे.

स्वास्थ्य म्हणजे नेमके काय ?

WHO च्या सध्याच्या व्याख्येप्रमाणे -

Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity, with an ability to lead a socially and economically productive life.

आयुर्वेदानुसार :

समदोषाः समाग्निश्च समधातु मलक्रियाः ।

प्रसन्नान्द्रियमनः स्वस्थेत्यभिधियते ॥

दोष, अग्नि, धातु व मलक्रियांची साम्यावस्था तसेच आत्मा, इंद्रिय, मन यांची प्रसन्नता म्हणजे स्वास्थ्य होय.

योगानुसार :

आधिव्याधि विनिर्मुक्तं संतुष्टं यस्यमानसम् ॥

आधि-व्याधि यांच्यापासून मुक्त असणारा व ज्याचे मन संतुष्ट, समाधानी आहे त्याला स्वस्थ म्हणावे.

ब्रह्मर्षि वसिष्ठ आधि आणि व्याधि यांना दुःखाची मूळ कारणे मानतात. आधि म्हणजे वासनेमुळे मनाला होणारे दुःख तर व्याधि म्हणजे देहाला होणारे दुःख.

या आधिची कारणे सांगतांना त्यांनी जो तात्त्विक विचार मांडला तो असा -

तत्त्वज्ञानाचा अभाव, जीवनाचे उद्दीष्ट माहिती नसणे, इंद्रियांवर संयम नसणे यामुळे हृदयावर ताण निर्माण होतो, ज्यामुळे राग-द्वेषादी भावना म्हणजेच आवड-निवड उत्पन्न होते. त्याप्रमाणे आपली कर्मे घडतात. त्यांचे बरे वाईट परिणाम मनावर व मग शरीरावर होतात त्यांनाच आधिजन्य व्याधि म्हणतात.

तर दुरान्न - वाईट प्रकारचे अन्न

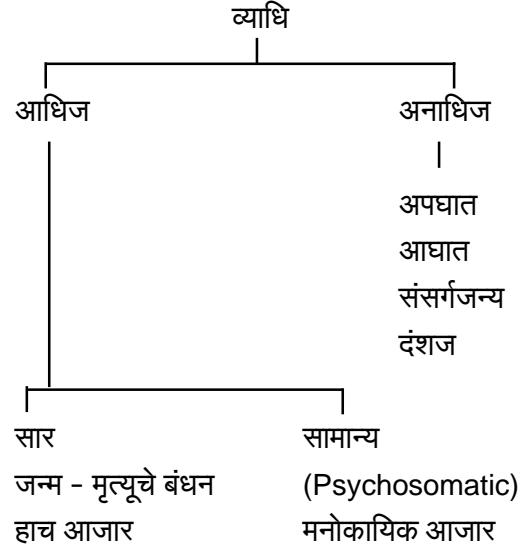
दुर्देशी वास्तव्य म्हणजे वाईट ठिकाणी वास्तव्य

दुष्काल व्यवहार - अयोग्य वेळी कामे, व्यवहार करणे

दुष्क्रिया स्फुरण - चुकीच्या क्रियांमध्ये प्रवृत्ती

दुर्जनसङ्ग - दुर्जनांशी मैत्री, संगती

दुर्भावोद्भावना - दुष्ट प्रवृत्ती, नकारात्मक विचार, विध्वंसक प्रवृत्ती या कारणांमुळे व्याधिची (देह दुःख) निर्मिती होते.



या व्याधिंवर उपचार सांगताना ते म्हणतात आधिज सार व्याधिंसाठी : आत्मज्ञान, पारमार्थिक ज्ञान, हा उपाय
आधिज सामान्य व्याधिंसाठी : योगिक उपचार, योगाचरण इ. उपाय व
अनाधिज व्याधिंसाठी : मणि, मंत्र, औषधी इ. उपचार

पातंजल योगसूत्रातून जो स्वास्थ्य विचार मांडला आहे त्यानुसार द्रष्टा (पुरुष) व दृश्य (प्रकृति) यांचा संयोग हा व्याधिचे मूळ कारण आहे, व हा संयोग होण्यास अविद्या कारणीभूत आहे.

याचा अर्थ अविद्या हे व्याधिचे मूळ कारण आहे.

हठप्रदीपिकेत प्रत्येक योगांगांचे शरीरावर होणारे, दिसणारे परिणाम वर्णन केले आहेत.

थोडक्यात सांगावयाचे तर स्वास्थाचा विचार आधुनिक शास्त्रापेक्षा अधिक खोलवर योग ग्रंथातून केला गेला आहे. अस्तित्वाच्या सर्व पातळ्यांवर स्वास्थाचा विचार योग ग्रंथातून केलेला आढळतो.

आधुनिक मत - (physical) शारीरिक स्तरावर विचार
आयुर्वेद - शारीरिक भौतिक विचार

(Bio physical)

पातंजल योगसूत्र - मानसिक विचार
(Psychological)

योग वासिष्ठ - तात्त्विक विचार
(Metaphysical)

वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून योगातील स्वास्थ्य विचार मांडायचा झाला तर stimulus आणि spirituality हे महत्त्वाचे हेतू आहेत. व्याधि निर्मितीची प्रक्रिया stimulus मुळे होते तर त्यावरील उपचाराची सुरुवात spirituality ने होते.

stimulus उत्तेजनेमुळे आपल्याला भावनांची जाणीव होते त्याच्यानुसार आपले मन चंचल, उद्विग्न, व्याकुळ, उत्तेजित, दुर्बल होते. याचा परिणाम म्हणून शारीरिक क्रियांत बदल होतो. त्यांच्यातील समतोल ढळतो. यामुळे अंतःस्त्रावी ग्रंथींवर परिणाम होऊन शरीरातील विविध संस्थांना उत्तेजना मिळते (नको असलेली). उदा : हृदयगती वाढणे, डोळे विस्फारणे, घाम येणे, कंप सुटणे ... इ. या संप्रेरणेचा ज्या अवयवावर ताण अधिक पडेल त्याचे कार्य बिघडते व परिणामी शरीरावर व्याधि व्यक्त होते.

योगिक उपचार केल्यामुळे म्हणजे योग साधनेमुळे मैत्री, करुणा आनंद, उपेक्षा, तटस्थ वृत्ती या भावना मनामध्ये उत्पन्न होतात त्यामुळे मन शांत, स्थिर, संयमित राहते. ज्याच्यामुळे शरीराच्या क्रिया संतुलित राहतात. शरीराचा समतोल ढळत नाही. यामुळे कुठल्याही संस्थेवर अतिरिक्त ताण येत नाही. प्रत्येक अवयवाचे कार्य सुरळीत व संयत होत राहते. परिणामस्वरूप स्वास्थ्य टिकून राहते.

योगिक आचाराचे परिणाम शरीराबरोबर मनावर होतात. शरीरात निर्माण होणाऱ्या stimulus ला किंवा बाह्य कारणांमुळे निर्माण होणाऱ्या संप्रेरकांना मन कुठल्या प्रकारची प्रतिक्रिया देते त्यानुसार व्याधिक अगर स्वास्थ्य प्राप्ती होते. मनाची उत्तेजना, दुर्बलता, व्याकुळता, चंचलता, नकारात्मक दृष्टीकोन हे मनोकायिक आजारांचे हेतू ठरतात.

योगाच्या सर्व समावेशक दृष्टीकोनात स्वास्थ्य संवर्धनासाठी देहसाधना, प्राणसाधना, भावसाधना, दिव्यसाधना, आहार, विहार, समुपदेशन यांचा अंतर्भाव केला जातो.

आता theory खूप झाली, नाही का ? पुढील महिन्यापासून आपण व्याधि व त्यावरील उपाचारार्थ उपयुक्त ठरणारी योगसाधना पाहूयात.

पण ही साधना योग शिक्षकाच्या मार्गदर्शनाखाली करावी. कारण चुकीच्या पद्धतीने केली गेल्यास त्याचे दुष्परिणाम होऊ शकतात.

❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

शिक्षा म्हणून तुला मारल्यासारखे करतो - तू मुजोरपणे लागल्यासारखेसुद्धा दाखवू नकोस” - मग मी तुझी शिक्षाच माफ करतो असा खेळ झाला आहे.

नगरसेवक, लोकप्रतिनिधी अशी गोंडस नावे जरी त्यांनी स्वतःसाठी धारण केली असली तरी वृत्ती मात्र पूर्वापार सरंजामशाहीचीच आहे. त्यात काडीमात्र बदल नाही. प्रशासन, प्रशासकीय अधिकारी व पोलीस आपले खाजगी नोकर असल्यासारखी यांची वर्तणूक असते व दुर्दैवाने अनेक पोलीस व प्रशासकीय अधिकार्यांचे वर्तनही याला साजेसेच असते. लाळघोटेपणा करून चांगल्या आरामाच्या ठिकाणी बदली मिळवणे, काही चिल्लर सुविधा मिळवणे, पैसा मिळवणे यातच ते कृतार्थता मानतात. यामुळे लोकप्रतिनिधींचेही फावते व आपल्यावर अंकुश कुणाचाच नाही. आपले काही कोणी वाकडे करू शकत नाही. या मग्युरीत ते वावरतात. यामुळे गणेशोत्सवापाठोपाठ आता नवरात्रातही सगळीकडे रस्ते अडवून मंडप उभारून, वाहतूक कोंडी करून दणदणाट चालू आहे. आजूबाजूचे रहिवासी ‘रोज मरे त्याला कोण रडे’ याप्रमाणे कोरड्या पडलेल्या शून्य नजरांनी हा प्रकार बघताहेत व न्यायपालिका डोळ्यांवर पट्टी बांधून नुसते आदेशांचे व अवमानांचे हातोडे आपटत आहेत.

❀ ❀ ❀

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.

वर्गणी - वार्षिक : ३००/- व पंचवार्षिक : १२००/-

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी ‘आयुर्हित’ हे मासिक श्रीगणेश प्रिंटर्स, अमरग्यान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र - 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.

खाजगी वितरणासाठी

संगणकीय मांडणी / अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड : ९८२०७२६२२७