

संपादकीय

सध्या सगळीकडे उडता पंजाब या चित्रपटाच्या सेन्सॉरशिपवरून वादळ उठले होते. मात्र सेन्सॉरशिपच्या या चर्चेत मूळ विषय जो आहे ड्रग्स किंवा नशिल्या पदार्थांच्या व्यसनाचे वाढते प्रमाण तो दुर्लक्षिला जाण्याची भीति आहे.

भारत हा नशिल्या पदार्थांच्या व्यापाराचे एक मोठे केंद्र आहे. अगदी मूळ अफूपासून चरस, गांजा, हेरोईन आदी सर्व पदार्थ येथे सर्रास विकले जातात व पैसे देणाऱ्याला सहज उपलब्ध होतात. कायद्याने या सर्वांच्या उत्पादन व व्यापाराला बंदी असली तरी त्यात असलेला पैसा लक्षात घेता याचे बेकायदेशीर उत्पादन व व्यापार मोठ्या प्रमाणात चालतो. याच्याइतका भीतिदायक नसला तरीही सरकारी आशीर्वादाने चालणारा दुसरा व्यापार म्हणजे तंबाखू, तंबाखूजन्य उत्पादने व मद्याचा. आज लहान मुलांपासून वृद्धांपर्यंत हजारो लाखो लोक तंबाखूजन्य उत्पादने व मद्याच्या आहारी गेले आहेत. मात्र या पदार्थांच्या उत्पादनांपासून सरकारला मोठ्या प्रमाणात महसूल मिळतो. यामुळे आजतागायत एकाही सरकारने तंबाखू वा दारूवर पूर्ण बंदी घालण्याचे धाडस दाखवलेले नाही. यातही विरोधाभास असा की एकीकडे चित्रपट व सिरीअल्समध्ये मद्यपान वा धूम्रपानाच्या दृश्यांच्यावेळी “धूम्रपानाने मृत्यु येतो, मद्यपान हानिकारक” अशा तळटीपा दाखवणे बंधनकारक करायचे. दारू सिगारेटच्या वेष्टनांवर, ‘यापासून धोका आहे’, असे छापणे बंधनकारक करायचे, मात्र त्याचवेळी त्यापासून मिळणाऱ्या महसूलावर डोळा ठेवून त्याच्या उत्पादन व विक्रीवर बंदी घालायची नाही. हा असा दुटप्पी खेळ सर्व पक्षाची सरकारे खेळत आलेली आहेत. या नशेमुळे, व्यसनांमुळे पिढ्यांनं पिढ्या उध्वस्त होत आहेत. कुटुंबे देशोधडीला लागली आहेत मात्र सरकारला त्याचे सोयरसुतक नाही.

कायदे करणाऱ्यांचेच या व्यवहारांत लागेबंधे असल्याचे अनेक वेळा समोर आले आहे. यामुळेच कायदा करतानाच त्यात पळवाटाही ठेवल्या जातात. कायदे-मंडळातील सदस्य म्हणजेच आमदार, खासदार यांचा बहुधा असा समज असतो की कायदे हे लोकांसाठी असतात. आपल्यासाठी नाही, तसेच आपल्या बगलबच्च्यांसाठी पण नाही. यामुळेच कायदे करतांना किंवा त्यात बदल करतांना

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १३ • अंक ६ • भारतीय सौर आषाढ १, शके १९३८ • २२ जून २०१६

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कद्रे
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

पूजाविधींमधील औषधी वनस्पती

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

आघाडा (अपामार्ग)

पावसाळा अगदी तोंडावर आला आहे. पावसाळ्यात अनेक वनस्पती उगवतात. अगदी छोट्या सहज उपलब्ध होणाऱ्या वनस्पतींचे अनेक औषधी उपयोग असतात, पण माहित नसतात. यांचे महत्त्व लक्षात यावे म्हणूनच यांचा समावेश विविध पूजाविधींमध्ये केला जातो. आघाडा या अशाच एका वनस्पतीची माहिती या महिन्यात घेऊयात.

आषाढात नुकत्या उगवायला लागलेल्या आघाड्याची श्रावण भाद्रपदात व्यवस्थित वाढ झालेली असते. यामुळेच या काळात येणाऱ्या मंगळागौर, जीवतिपूजन, हरितालिका, गणपतीपूजन, अनंत चतुर्दशी अशा अनेक पूजांमध्ये पत्री म्हणून आघाड्याचा समावेश असतो.

पावसाळ्यात सर्वत्र उगवणाऱ्या या वनस्पतीचे पांढरा व लाल असे दोन प्रकार आहेत. याची पाने लंबवर्तुळाकार असून खालच्या बाजूस बारीक लव असते. संस्कृतमध्ये याला अपामार्ग म्हणतात. याच्यापासून तयार केलेल्या क्षाराचा उपयोग विशेषतः दम्याच्या तीव्र अवस्थेत तसेच मूतखड्यावरील चिकित्सेत करतात. बाह्यतः सूज कमी करणारा, वेदना कमी करणारा, त्वचादोष दूर करणारा असा आहे. व्रण शुद्ध करण्यास मदत करतो.

भूक वाढवणारा, पाचक, पित्तसारक, कृमिघ्न आहे. विषनाशक आहे.

याच्या क्षारापासून बनवलेले तेल बहिरपणा, कानात आवाज येणे, ऐकू न येणे इ. विविध विकारांत कानात घालण्यासाठी वापरतात.

पायात काटा, विशेषतः बाभळीचा काटा मोडल्यास आघाड्याचा

(पान ४ वर)

स्त्रियांचे आरोग्य

वैद्य अरुणा टिळक

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई)

गेल्या अंकात आपण पाळी म्हणजे काय व ती कशी येते ते पाहिले. आता पुढे बघू.

सुरवातीच्या २-३ वर्षात पाळी नियमित येते. तर कधी-कधी २८ दिवसांनी येणारी पाळी २१-२२ दिवसांनी तर कधीकधी दीड-दोन महिन्यांनी येते हे नैसर्गिकच आहे. मात्र यात वारंवार बदल होत असल्यास वैद्यकीय सल्ला घ्यावा. सुरवातीला अनियमिततेबरोबर पोटदुखीचा त्रास बहुसंख्य मुलींत आढळतो. हल्ली तर १०० पैकी ९० मुलींना हा त्रास होतो व हे त्यांना नैसर्गिक वाटते. पण याच्या मागचे कारण बघितले तर या मुली म्हणतील मग आम्ही खायचे काय? कारण जंक फूड, फास्ट फूड, सतत बाहेरचे तयार पदार्थ खाणे, लोणची, पापड, पाणीपुरी इ. खाणे त्यामुळे नेहमीच पित्तप्रकोप, रक्तदुष्टी व पोटदुखी, पाळी साफ न जाणे किंवा अतिरक्तस्राव हे त्रास लहान वयापासूनच होतात.

टीव्ही वर दाखविल्या जाणाऱ्या जाहिराती.....या दिवसात पण उड्या मारा, रेस करा, हे पूर्णतः चुकीचे आहे. याचे दूरगामी परिणाम म्हणजे आमच्याकडे जेव्हा विवाहित स्त्रिया वारंवार होणारे गर्भपात, वंध्यत्व, गर्भाशय खाली सरकणे या आजारांसाठी येतात, तेव्हा त्याची मुळे ही आपल्याच चुकीच्या वागण्यात दडलेली असतात. त्यामुळे या काळात शक्यतो कमीतकमी शारीरिक व मानसिक श्रम असावेत. नियमित व्यायाम, योगासने व तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने औषधींचा वापर केल्यास पाळीच्या तक्रारी कमी होतात. आहारात अति उष्ण, तीक्ष्ण, मसालेदार पदार्थांचा वापर टाळावा.

शतावरी चूर्ण - १ चमचा दुधासोबत नियमित घेतल्यास पाळीच्या काळातील थकवा, अतिस्राव, पोटदुखी कमी होते.

कुमारी किंवा कोरफड... आपल्या नावाप्रमाणेच कार्य करते. कुमारी अवस्थेतील विकारांवर अत्यंत गुणकारी आहे. अल्प प्रमाणात रजःस्राव, पाळीतील अनियमितता, पोटदुखी तसेच चेहऱ्यावरील पुटकुळ्या, मुरुमे, केस गळणे यासाठी बाह्य व आभ्यंतर या वनस्पतीचा चांगला उपयोग होतो.

या वयात मुलींच्या मनावर होणारे संस्कारच तिच्या भावी जीवनाचा पाया ठरत असतात. त्यामुळे माता-पित्याचे संस्कार, शिक्षकांचे संस्कार, तर मित्र-मैत्रिणींचा सहवासही तितकाच महत्त्वाचा असतो.

आजकाल दाखविले जाणारे उत्तान - शृंगारिक सिनेमे, त्यातून दाखवले जाणारे उच्छुंखल प्रेम हे म्हणजे जीवन नव्हे हे प्रत्येक आईने (कितीही कटु असले तरी वास्तव सत्य) आपल्या मुलीला मैत्रीण बनून तिला समजेल असे सांगितले तर त्यातून निश्चित सुसंस्कारित, भावी माता तयार होईल.

मासिक पाळीच्या दरम्यानचे त्रास व समस्या

मासिक पाळी सुरु झाली की गर्भाशय आकुंचन प्रसरणाची क्रिया

(Contraction) सुरु होते. यामुळे पोटात दुखणे, कंबर, पाय दुखणे असे त्रास होतात. त्यालाच कष्टार्तव (Dysmenorrhea) म्हणतात. रजःस्राव सुरु होईपर्यंत अल्प प्रमाणात पोटात दुखू शकते व नंतर थांबते. पण सतत पोटात दुखत रहाणे, शाळा, कॉलेजला पहिले दोन दिवस जाऊ न शकणे असे असल्यास त्या मुलीच्या खाण्याच्या सवयी नक्कीच तपासाव्यात. शाळेत, नंतर तिथून क्लास, परत कसली तरी ट्यूशन, असे दिवसाचे १०-१२ तास बाहेर रहतात का? बाहेरचे वडा-पाव, पाणी पुरी, पिझ्झा अशा गोष्टी आहारात असतात का? रात्री उशिरा जागरण करणे, मग सकाळी उशीरा उठणे. या सर्व घातक सवयी हे त्रास वाढवतात. पोटदुखी थांबवण्यासाठी पेन किलर घेणे किंवा घ्यावीच लागणे हे जणू त्यांच्या सवयीचा भाग झाला आहे. हे चूकच आहे.

अशावेळी बाहेरचे अरबट चरबट खाणे पूर्णपणे बंद केले पाहिजे. नियमित व्यायाम यात किमान १२ सूर्यनमस्कार, योगासने, एकाग्रतेसाठी प्राणायाम करणे गरजेचे आहे. दुपारची झोप बंद -पोटात गॅस होतील असे वातुळ पदार्थ न खाणे.

हिंवाष्टक चूर्णासारखे वातानुलोमन करणारे औषध घेणे. जिरे - १ चमचा, बाळंतशोपा १ चमचा, ओवा अर्धा चमचा, १ ग्लासाचे अर्धा ग्लास उकळवणे. रात्री हे जेवणापूर्वी घेणे. पाळीपूर्वी सात दिवस. याने पाळी नियमित येते, साफ जाते व पोट दुखत नाही. तसेच काळ्या मनुका १४-१५, १ कप पाणी घालून उकळवणे. ते कुसकरून त्यात पाव चमचा तूप घालणे. दुपारी जेवणापूर्वी घेणे. सतत १५/२० दिवस घेतल्याने शरीरातील उष्णता कमी होते. वाढलेले पित्त कमी होते व रजः प्रवृत्ती सुखपूर्वक येते.

काही मुलींना मासिक स्राव हा १-२ दिवसच होत असेल तर तेही योग्य नाही किंवा काहीजणींचे मासिक चक्र हे उशीराने येते. म्हणजे ४०/५० दिवसांनी होते व स्रावसुद्धा २ दिवस व नंतर अगदी कमी होतो किंवा काही मुलींची पाळी ही अनियमित असते. म्हणजे दोन महिने / तीन-चार महिने सुद्धा पाळी येत नाही. अशावेळा तर लगेचच तिच्या आवश्यक त्या रक्ताच्या तपासण्या करणे गरजेचे आहे. तसेच सोनोग्राफी करणेसुद्धा निदान करण्यास मदत करते.

शरीरात रक्त कमी असणे, शरीरातील हार्मोन्सचे कार्य नीट नसणे, थायरॉईडचे कार्य नीट नसणे, यामुळे पाळीमध्ये अनियमितपणा येतो.

PCOD हा एक महत्त्वाचा आजारही कारणीभूत असू शकतो. यामध्ये तिच्या ओव्हरीज (अंडाशय) मधून दर महिन्याला Ovum (अंडे) स्रवते - ते बाहेर पडत नाही. तिच्या Ovaries मध्ये छोट्या Ovarian cyst (पाण्याने भरलेल्या गाठी) दिसून येतात.

आज दवाखान्यात येणाऱ्या ५० ते ६०% रुग्णांमध्ये थायरॉईडचा व ओव्हेरियन सिस्टचा त्रास आढळतो. या सर्वांच्या मागे आपली चुकीची Life Style हे कारण नक्कीच आढळते. याची योग्य चिकित्सा न झाल्यास जननक्षमतेत बाधा येऊ शकते.

(पान ४ वर)

काय किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

M.D. (Med. Ayu), CYEd, DYA, MA (Sanskrit)

भाजी (Vegetables) - भाग २

आयुर्वेदामध्ये फार प्राचीन काळापासून आहारपदार्थांचे विस्तृत वर्णन केले आहे. आहारात भाज्यांचे एक वेगळे स्थान आहे. साधारणतः आपण वापरत असलेल्या भाज्यांची यादी खालीलप्रमाणे करता येते.

फळभाज्या : दुधीभोपळा, लाल भोपळा, पडवळ, वांगी, तोंडली, कारली, कोबी, घोसाळी, भेंडी, दोडका, भोपळी मिरची, फरसबी इ.

कंदमूळ भाज्या : बीट, गाजर, मुळा, बटाटा, रताळी, सुरण इ.

पालेभाज्या : चाकवत, पालक, मेथी, शेपू, चुका, माठ, लालमाठ, शेवगा, तांदुळजा, अजमोदा, अंबाडी, करडई, टाकळा, हादगा, पुनर्नवा, अळू इ.

कडधान्य भाज्या : मूग, मसूर, मटकी, कुळीथ, चणे, छोले, हरबरे, तूर, वाल, वाटाणा, चवळी इ.

फळभाज्या

दुधीभोपळा : याचे भाजीसाठी कच्चे फळच वापरावे, जुने - पिकलेले फळ वापरू नये. जुन्या भाजीने मलावरोध होतो. अतिसार, सर्दी, खोकला, दमा इ. त्रास असणाऱ्यांनी दुधी टाळावी.

लाल भोपळा : याचे आतील धागे पचायला जड असतात, फार जुना वापरू नये.

पडवळ : यामध्ये गोड पडवळ भाज्यांसाठी व कडू पडवळ औषधांसाठी वापरतात. कोवळे पडवळ भाजीसाठी उत्तम असते.

वांगे : कच्चे वांगे - हे पित्तनाशक असते, म्हणून खाण्यासाठी उत्तम होय.

पिकलेले वांगे : हे पित्तकर व वातप्रकोप करणारे असते. गरम मसाला घालून केलेली भरलेली वांगी नेहमी खाणे टाळावे.

तोंडली : गोड तोंडली भाजीसाठी वापरावीत. या भाजीबरोबर पाणी जास्त पिऊ नये. ही भाजी नियमितपणे खाण्याने बुद्धी कमी होते असे एक मत आहे.

कारले : 'कडू खा' अशा सल्ल्यामुळे कारल्याची भाजी, कारल्याची चटणी, कारल्याची आमटी, कारल्याची कोशिंबीर, कारल्याचे पराठे इ. असा अतिरेक करू नये. याच्या अतिसेवनाने पित्तविकार होतात. वजन कमी होत असेल, थकवा असेल तर कारले टाळावे. सर्वच मधुमेही रुग्णांना कारल्याच्या भाजीने फायदा होत नाही. योग्य आयुर्वेदीय वैद्याचा सल्ला जरूर घ्यावा.

कोबी : कोबी हा चांगला भरलेला, कोवळी हिरवट, पिवळी पाने असलेला असा असावा. कोबीची भाजी करताना त्यामध्ये हिंग घालणे

अत्यंत जरूरीचे असते. कधीही कच्चा कोबी खाऊ नये. पचायला जड व पोटात वायू करणारा आहे.

घोसाळी : गोड घोसाळी आहारात वापरावी. ही भाजी मधुमेहींना उपयुक्त अशी आहे. तसेच उष्णता व मलावरोध यांना चांगली होय.

भेंडी : अत्यंत पथ्यकारक भाजी. अशक्तपणा लवकर कमी करणारी ही भाजी होय, याची फळे नेहमी ताजीच वापरावीत. अति लहान किंवा जुनी भेंडी वापरू नये. तसेच भाजी करताना जास्त परतू नये.

दोडका : याची शिरा काढून भाजी करावी. दोडक्याची टणक बी असलेली भाजी खाऊ नये. तसेच दोडका शिजवल्याशिवाय खाऊ नये. मंद भूक, आव, जुलाब असे त्रास असताना ही भाजी खाऊ नये.

भोपळी मिरची : या भाजीचा पंजाबमध्ये जास्त वापर करतात. ही भाजी अम्लपित्त, वायू इ. करते. वरील तक्रारी असणाऱ्यांनी वैद्याच्या सल्ल्यानेच खावी. विशेषतः उन्हाळ्यात ही भाजी खाऊ नये.

फरसबी : फरसबीच्या जाड बिया असलेल्या शेंगा खाऊ नये. ही भाजी तेलात तळून खाऊ नये. याच्या शेंगेच्या शिरा व देठ काढून टाकावेत.

कंदमूळ भाज्या :

(हा पचनास अत्यंत जड असा भाजीचा प्रकार होय.)

बटाटा : बटाटा शक्यतो जुना करून वापरावा. नवीन बटाटा चिकट व क्वचित उग्र वासाचा असतो. भाजलेला बटाटा सर्दी, शिंका यांसाठी चांगला तर उकडलेला लघवीच्या तक्रारींवर चांगला असतो. पचायला जड म्हणून पोटदुखी, सूज, सांधेदुखी, यात वापर करू नये. याचा वेफर्स हा पदार्थ शक्यतो टाळावा.

बीट : बीट नेहमी उकडूनच खावे. कमी धागे असलेले बीट चांगले व पचायला कमी जड असे असते. रक्त वाढवण्यासाठी उत्तम भाजी (आहारीय पदार्थ) होय.

रताळी : रताळी यांचा टॉनिक (स्वास्थ्यवर्धक) म्हणून वापर करता येतो. पण रताळी उकडून घ्यावी. कारण पचायला अत्यंत जड असतात.

सुरण : मूळव्याधीच्या रुग्णांनी अवश्य खावी अशी ही भाजी होय. पण चिंचेच्या तुकड्यांबरोबर किंवा आमसुलाबरोबर उकळून घ्यावे व मग खावे. उपवासाच्या पदार्थात घेण्यास हरकत नाही.

गाजर : गाजर हे उत्तम पोषण करणारे असे आहे. उदा. गाजराचा हलवा. पित्त प्रकृतीच्या व पिताचे व्याधी, अम्लपित्त इ. असणाऱ्यांनी सांभाळून खावी (अति प्रमाण टाळावे) किंवा आयुर्वेदीय वैद्यांच्या सल्ल्याने वापर करावा.

मुळा : नेहमी कोवळा मुळा घ्यावा. जुना मुळा घेऊ नये. मुळा रात्री खाऊ नये. तसेच दुधाबरोबर खाऊ नये. तसेच मध व गूळ यांच्याबरोबरही खाऊ नये.

साबुदाणा : आपण खरे पाहता याची भाजी न करता याची खिचडी खातो. याचा पावसाळा व उन्हाळा यामध्ये जपून (कमी) वापर करावा. पचनास अत्यंत जड असतो. रात्रीच्या वेळी, जुलाब असताना साबुदाणा

खाऊ नये. याचे शिळे पदार्थ टाळावेत.

पालेभाज्या

चाकवत : ही भाजी पथ्याची भाजी म्हणून प्रसिद्ध आहे व म्हणून पालेभाज्यांमध्ये चाकवत ही भाजी श्रेष्ठ होय. तापानंतर, कोणत्याही आजारानंतर याची भाजी किंवा सूप द्यावे.

पालक : ही एक बलदायक अशी भाजी आहे. बालक आणि स्त्रियांना ही भाजी अत्यंत चांगली होय. पालकाची भाजी करतांना जास्त प्रमाणात शिजवू नये.

मेथी : छोटी व मोठी असे हिचे प्रकार असून मोठी बळ देणारी अशी भाजी आहे. पाने व मेथ्या यांचा भाजीसाठी वापर करतात. पित्ताचे व्याधी (अम्लपित्त, जळजळ इ.) असणाऱ्यांनी मेथीचा वापर करू नये. मधुमेही रुग्णांनी मेथीचा अतिरेक करू नये. किंवा तिच्यावरच अवलंबून राहू नये. योग्य आयुर्वेदीय वैद्याचा सल्ला घेणे आवश्यक ठरते.

भाज्यांबद्दल आणखी माहिती आपण पुढील लेखात जाणून घेवूयात.

क्रमशः ❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

रस चोळून लावावा. याने काटा वर येतो. पोटदुखीसाठी याची ४-५ पाने चावून खाल्ली असता पोटदुखी थांबते. जास्त प्रमाणात येणाऱ्या घामामुळे अंगावर पांढरे डाग पडतात. याला शिबे असे म्हणतात. यावर आघाड्याच्या क्षाराचे पाणी लावावे. विंचवाच्या विषावर आघाड्याचे तुरे किंवा मुळी वाटून पाण्यात कालवून ते पाणी थोडे थोडे पाजत रहावे. पाणी कडवट लागायला लागले की विष उतरले असे समजतात. उंदराच्या व कुत्र्याच्या विषावर उगाळलेली मुळी मधातून सात दिवस द्यावी.

अनेक प्रकारच्या त्वचारोगांत याचा काढा वापरतात.

खोकल्याच्या तीव्र अवस्थेत याचा रस व क्षार मधातून द्यावा.

आघाड्याच्या मुळांचा रस सौम्य स्तंभक आहे. पानांच्या भुकटीचा काढा मधाबरोबर अतिसार व आमांश यात उपयुक्त आहे. बिया वामक आहेत. साठलेला कफ पडून जाण्यासाठी क्षार, बियांचे चूर्ण, पंचांगाची खीर यांचा मधाबरोबर उपयोग होतो. मात्र काळजीपूर्वक वापरणे गरजेचे आहे. कारण वामक असल्याने प्रमाणाहून जास्त दिले गेल्यास उलट्या होतात.

भस्मक म्हणजे सारखी खा खा सुटते त्या रोगात बियांची खीर करून देतात. याने पचन न बिघडता भूक कमी होते.

❀ ❀ ❀

(पान २ वरून)

यामुळे मुलींचे वजन भराभर वाढते, त्या बेढब दिसू लागतात. त्यांच्या ओठावर, ओटीपोटावर, पायावर खूप मोठे केस (लव) येऊ लागतात. आवाज पुरुषी होतो. अनुत्साह, थकवा येतो. पण हीच लक्षणे वजन वाढणे वगैरे हायपोथायरॉइडमध्येपण होतात. त्यामुळे या दोघांमध्ये योग्य निदान करणे गरजेचे असते.

आयुर्वेदिक चिकित्सेने त्याचे निराकरण होते. पण या cyst खूपच मोठ्या असल्या तर मात्र शस्त्र कर्माने काढाव्या लागतात. ❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

त्यांच्या व्याख्या किंवा भाषा स्पष्ट न ठेवता त्यांत संदिग्धता ठेवली जाते. म्हणजे उद्या अर्थ लावतांना सोयीचा अर्थ काढून या कायद्यामुळे गुन्हेगार ठरणाऱ्यांना सुटण्यासाठी जणू चोरवाटाच काढून दिल्या जातात. निवडणुकांमध्ये अर्थातच अशाच व्यापाऱ्यांकडून, कारखानदारांकडून भरघोस निधी मिळतो. त्यांच्याच उत्पादनांच्या जाहिराती अगदी गणपती मंडळांपासून सगळीकडे मिरवताना दिसतात.

आजचे वास्तव हे आहे की शहरात वा गावांत अगदी खेडेगांवातही गल्लीच्या कोपऱ्यावरच्या किराणाच्या दुकानात पाटी, पेन्सिल, रबर मिळेलच असे नाही परंतु तंबाखूच्या पुड्या, सिगारेटची पाकीटे, गुटक्याची पाकीटे जरूर मिळतात. यामुळेच आज गरज आहे ती कठोरपणे तंबाखू, दारू व सर्व नशिल्या पदार्थांवर पूर्ण बंदी घालण्याची. बघू केंद्रातील नवे सरकार याबाबत काय करते ते!

❀ ❀ ❀

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. वार्षिक वर्गणी : रु. ३००/-

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