

## संपादकीय

नुकताच सगळीकडे जागतिक आरोग्यदिन साजरा करण्यात आला. या वर्षासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेने 'नैराश्यावर मात' ही संकल्पना या वर्षाची संकल्पना म्हणून जाहीर केली आहे. याचाच अर्थ असा की जगभर नैराश्याचे प्रमाण वाढत आहे हे जागतिक आरोग्य संघटनेने मान्य केले आहे. खरंच, ताणतणाव व त्यामुळे येणारे नैराश्य हे आज सर्व वयोगटात पहायला मिळत आहे. व त्याची परिणती आत्महत्येसारखे वा खुनासारखे टोकाचे निर्णय घेण्यामध्ये होत आहे.

अगदी शाळेतही छोटी छोटी अजाण वयातली मुले देखील नैराश्याने ग्रासून आत्महत्या करताना दिसतात. बरं या नैराश्याला निमित्तेसुद्धा दिसताना अगदी क्षुल्लक दिसतात. कुठे तिमाही वा सहामाही परिक्षेत मार्क कमी मिळाले म्हणून एखादा मुलगा जीव देतो तर कुठे शेजाऱ्यांशी झालेल्या भांडणाच्या रागातून विफलता येऊन एखादा शेजाऱ्याच्या डोक्यात दगड घालतो, तर एखादा मिसरुडही न फुटलेला तरुण मुलगा एकतर्फी प्रेमाला नकार मिळाल्याने त्या मुलीच्या चेहऱ्यावर ॲसिड फेकतो. एवढी टोकाची विफलता, नैराश्य, क्रोध कुठून येतो? त्यांच्या सारासार विवेकबुद्धीवर कसले मळभ येते वा कसले दडपण येते की संयम सुटून ते असे अतिरेकी पाऊल उचलतात?

याची कारणे बघायला गेले तर प्रामुख्याने समोर येते ती स्वकेंद्रित वृत्ती, इतरांच्या मनाचा विचार न करण्याचा स्वभाव, किंवा आपल्या मताप्रमाणेच सर्वांनी वागले पाहिजे हा अट्टाहास. कुटुंबे जशी लहान होत गेली आहेत तितकी कुटुंबातील घटकांची इतरांशी जुळवून घेण्याची, तडजोड करण्याची सवयच नष्ट होत चालली आहे. याच्या अगदी उलट दुसरी गोष्ट होत आहे ती म्हणजे जेवढी कुटुंबातील व्यक्तींची संख्या कमी तेवढ्या कुटुंबाच्या व त्यातील व्यक्तींच्या गरजा वाढत गेलेल्या दिसतात. पूर्वी चाळीतील एका खोलीत दहा जणांचे एकत्र कुटुंब गुण्यागोविंदाने नांदायचे पण आता इनमीन तीन जणांच्या कुटुंबाचे दोन ते तीन फ्लॅट असतात व तरी त्यांना दोन दिवस कोणी पाहुणे आले तर त्यांच्यासाठी 'ॲडजस्ट' करायची तयारी नसते. घड्याळाच्या काट्यापेक्षा पुढे प्रत्येक जण धावत असतो. एखादे मर्यादित लक्ष्य समोर ठेवून ते पूर्ण करण्याऐवजी स्वतःला सिद्ध करण्याच्या, Prove करण्याच्या नादात मर्यादेपलीकडील गरजा या भ्रामक (पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १४ • अंक ४ • भारतीय सौर वैशाख १, शके १९३९ • २१ एप्रिल २०१७

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](http://www.ayurlink.com) / Ayurhit\_magazine वर सुद्धा

## स्वयंपाकघरातील औषधी वनस्पती

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

### कोथिंबीर

आपल्या रोजच्या आहारात प्रामुख्याने व भरपूर प्रमाणात वापर असावा, अशी कोथिंबीर कोणत्याही अन्नपदार्थाचा स्वाद वाढवते, त्या अन्नपदार्थाचा दर्जा व देखणेपणा वाढवते. हिचा गंधच भूक वाढवतो. वर्षभर सर्वत्र उपलब्ध अशी ही वनस्पती आहे.

हिचे वर्षायु, कोमल शाखा - प्रशाखायुक्त, गंधयुक्त तसेच १-३ फूट उंच क्षुप असते. हिची फळे म्हणजेच मसाल्यातील धणे.

#### अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ८६.३%	कॅल्शियम : १८४ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : ३.३%	फॉस्फरस : ७१ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.६%	लोह : १८.५ मि.ग्रॅ.
खनिजे : २.३%	कॅरोटिन : ६९१८ mcg
तंतुमय पदार्थ : १.२%	थायामिन : ०.०५ मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : ६.३%	रिबोफ्लेविन : ०.०६ मि.ग्रॅ.
नायसिन : ०.०८ मि.ग्रॅ.	'क' जीवनसत्त्व : १३५ मि.ग्रॅ.
पोटॅशियम : ४५३ मि.ग्रॅ.	ऑक्झॅलिक ॲसिड : ५ मि.ग्रॅ.

ह्यात सुगंधित तेल असते ०.५ टक्के. ह्या तेलाचा मुख्य घटक कोरिएण्ड्रोल (Coriandrol) आहे. धण्यात कॅल्शियम व फॉस्फरसचे प्रमाण अधिक असते.

#### आरोग्यदायी गुणधर्म :

- पचनाच्या तक्रारी : कोथिंबीरचा रस जठरातील अंतःस्त्राव वाढवतो. ह्याचा उपयोग अपचन, मूळव्याध, आमांश, कावीळ, अपचनाने होणारी पोटदुखी ह्यावर करतात. (पान २ वर)

## स्त्रियांचे आरोग्य

### वैद्य अरुणा टिळक

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई)

### प्रसूतीपूर्व काळजी

पहिल्या महिन्यात रसधातुच्या वाढीसाठी दूध, ज्यूस, सूप, मुगाचे कळण, शहाळ्याचे पाणी घ्यावे.

दुसऱ्या महिन्यात गर्भाचा रक्त धातू घडतो यासाठी लाल फळे व भाज्या जास्ती घ्या.

तिसऱ्या महिन्यात - स्नायू पोषण, मज्जाधातू पोषणार्थ दूध, तूप, खजूर सफरचंद इ. चे सेवन करावे. तसेच पहिले तीन महिने नाश्याला पाव चमचा लोणी व साखर घ्यावी -

चौथ्या महिन्यात गर्भाला स्थिरत्व प्राप्त होते. या महिन्यात हृदयाची गति व्यक्त होते. या महिन्यात दोन्ही जेवणापूर्वी दूध घुसळून काढलेले लोणी गरम भाताबरोबर नेमाने घ्यावे. ते हृदयाला हितकारक असते. अम्ल रसही हृदयाला बल्य आहे. म्हणून डाळिंबाचे सेवन जरूर करावे. रक्त धातू कमी झाला Anaemia झाला तरी आंबट खाण्याची इच्छा होते. तिला आम्ल फळे व रक्तवर्धक नक्की द्यावे.

पाचव्या महिन्यात - गर्भाचे रक्त व मांसधातू विशेषत्वाने तयार होतात म्हणून, जर्दाळू, काळ्या मनुका, बेदाणे यांचा वापर नुसता किंवा पाण्याबरोबर उकळवून सूप सारखा करावा.

सहाव्या महिन्यात बुद्धी, नख, अस्थी, त्वचा, केस हे भाग अन्य

महिन्यापेक्षा जास्त प्रमाणात व्यक्त होतात. म्हणून या महिन्यात कोहळा, बदाम अशा बुद्धिवर्धक गोष्टींचा अधिक वापर करावा. नारळ, दूध, खारीक, हळद, सुंठ, आले यांचा वापर करावा.

सातव्या महिन्यात दूध, तूप, केशर घ्यावे. आठव्या महिन्यात प्रवास करणे, गर्दीतून जाणे टाळावे. कोणत्याही आजाराला निमित्त मिळू नये अशी काळजी घ्यावी. आठव्या महिन्यापासून नारायण तेलाचा बोळा दररोज रात्री योनीमध्ये ठेवावा. त्याने तिथे स्नायूंमध्ये लवचिकता येऊन प्राकृत प्रसूति होण्यास मदत होते. तसेच वैद्यानी आठव्या महिन्यापासून आठवड्यातून एकदा तेलाचा बस्ति द्यावा.

नऊ महिने त्या स्त्रीने आपले मन प्रसन्न ठेवावे. गर्भावर चांगले संस्कार व्हावेत म्हणून उत्तम ग्रंथाचे वाचन करावे. ध्यान करावे. आपल्या आवडीचे काम जरूर करावे. रोज कामावर जाणे, आपला व्यवसाय करणे जोपर्यंत तिला जमेल तोपर्यंत करावे. पण योग्य विश्रांती, योग्य व्यायाम अथवा योगासने, ही पूर्णपणे तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालीच करावीत.

श्वासाचे प्रकार, श्वासाचे व्यायाम हे सुद्धा तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली केले की सुलभ प्रसूतीसाठी मदत होते. आसने शक्यतो चित्तविश्रांतीकर, श्रमहारक, शैथिल्यकर असावीत. मोकळ्या हवेत नियमित फिरणे. घरचे सर्व काम करणे. शक्यतो खाली वाकून केर काढणे. घरातली एक एक खोली रोज वाकून पुसणे. यासारख्या व्यायामाने सुद्धा सुलभ प्रसूती होण्यास मदत होते.

दोन्ही जेवणानंतर शतपावली करावी. या हालचालींनी योग्य श्रम होतात. भूक व झोप चांगली लागते.

साधारणतः सातव्या महिन्यापासून स्तनांची काळजी घेण्यास ( पान ४ वर )

### ( पान १ वरून )

- कोथिंबिरीच्या पानांचा लेप डोकेदुखी तसेच बिब्याने उठलेल्या सुजेवर करतात.
- सतत तोंड येत असल्यास धण्याच्या पाण्याने गुळण्या करतात.
- रक्तपित्त व्याधीत नाकावाटे रक्त जात असल्यास ह्याचे थेंब नाकात टाकतात.
- नेत्राभिष्यन्द (Conjunctivitis) मध्ये ह्याचा रस डोळ्यात घालतात.
- ह्यात भरपूर प्रमाणात vit A व vit C असल्याने डोळ्यांना येणारे वार्धक्य कमी होते.
- कृमिरोगात ह्याचे सेवन उपयुक्त असते.
- सतत येणारा खोकला व दमा ह्यात फायदेशीर असते. ह्याने छातीतील कफ मोकळा होण्यास मदत होते.
- कोलेस्टरॉल कमी करते. - ह्यात linoleic acid, Oleic acid, Palmitic acid आहे ह्यामुळे कोलेस्टरॉल कमी होते व रक्तवाहिन्यांमध्ये साठत नाही.
- मूत्रपिंडाच्या विकारात उपयुक्त, मूत्रल असल्यामुळे ताप व सूज कमी होण्यास मदत होते.
- कोथिंबिरीच्या नियमित सेवनाने अंतःस्त्रावी ग्रंथींचे स्त्राव नीट स्त्रवतात

व त्यामुळे मासिक पाळीच्या वेळचे त्रास कमी होतात. मासिक पाळीच्या सुमारास त्रास होत असल्यास धण्याचा काढा साखर घालून गरम-गरम प्यावा.

- तारुण्यपिटीकांवर कोथिंबिरीचा रस व चिमूटभर हळद एकत्र करून लावल्यास तारुण्यपिटीका कमी होतात.
- सूज कमी करणारी असल्याने ह्याच्या सेवनाने संधिवाताची सूज कमी होऊन दुखणे कमी होते.
- रक्तातील साखर कमी करते - ह्याच्या सेवनाने अंतःस्त्रावी ग्रंथीचे कार्य सुधारते व Insuline चे योग्य स्त्रवण झाल्याने रक्तातील साखर कमी होण्यास मदत होते.
- कॅन्सर प्रतिबंधक - भरपूर anti-oxidants व फायबर असल्याने कॅन्सरचे प्रमाण कमी करते.
- धण्याचा काढा हा भ्रम - स्मृतीभ्रंश, ह्यात उपयुक्त असतो.
- ह्याचे विविध योग-धान्यकादि हिम, धान्यपंचक क्वाथ इ.
- अॅनेमिया रोगात उपयुक्त. लोहाचे प्रमाण अधिक असल्याने अॅनेमिया होत नाही. अशाप्रकारे विविध गुणांनी युक्त अशा ह्या कोथिंबिरीचा आपल्या आहारात नित्य समावेश असावा.

## काय, किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

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

### फळे भाग - ६

फळांविषयी माहिती घेत असलेल्या लेखमालेमध्ये आपण पुढील विषय जाणून घेऊ.

**आंबा :** आंबा माहित नाही अशी व्यक्ती शोधून सापडणार नाही. फळांचा राजा म्हणून या फळाला बहुमान दिला जातो. वसंत ऋतूत बहरणारे हे फळाचे झाड आहे. आंब्याचे अनेक प्रकार बाजारात आपल्याला पाहायला मिळतात. हापूस, पायरी, लंगडा, तोतापुरी, मलगोवा, मद्रास हापूस, नीलम, राजापुरी, बंगाली, लोणच्याचा आंबा, रायवळ, गावराण आंबा इत्यादी अनेक नावे ऐकायला मिळतात. अगदी लहान मुलांपासून ते वृद्धांपर्यंत सर्वांना प्रिय असणारे असे हे फळ आहे. आंब्याला मोहोर आलेला पाहून गानसम्राज्ञी कोकिळा सुद्धा खुश होऊन गाणे गायला लागते.

आंबा हा वाळवंट व कोरडी रेतीयुक्त जमीन सोडून सगळीकडे होतो. लाल मातीत विशेषतः कोकणात याचे उत्पादन मोठ्या प्रमाणात होते. जंगली आंब्याचे झाड उंच व मोठ्या आकाराचे असते. तर कलमी आंबे छोटे, डेरेदार, गोल, बुटके, असतात. या झाडांना कोवळी पाने वसंतात येण्यास सुरुवात होते. त्यानंतर फुले येतात. या फुलांना आंब्याचा मोहोर असे म्हणतात. याचा सुंगंध खूप छान येतो. कधीकधी ढगाळ वातावरण व आर्द्रता वाढणे यामुळे मोहोर गळून आंब्याचे नुकसान होते. मोहोर आल्यानंतर फळे यायला सुरुवात होते. कच्च्या फळांना कैरी असे म्हणतात. कैरी हिरवी, तेलकट, काळकर टिपके असलेली असते. पिकलेला आंबा पिवळा लालसर असतो. व याचा अत्यंत मोहक सुगंध येतो. फळाच्या आतमध्ये बी/कोय असते.

आंब्याचा मोहोर, कैरी, आंबे, आंतरसाल, पाने, डिक/ गोंद या सर्वांचा औषधात उपयोग होतो.

**आंब्याचा मोहोर :** अतिसार / जुलाब होत असल्यास दह्याबरोबर याचा रस काढून घ्यावा. कीटक दंश झाल्याने होणाऱ्या वेदनेवर मोहोर चोळून लावला असता वेदना कमी होतात. लघवीतून पांढरे जात असल्यास याचे चूर्ण मधासोबत घ्यावे. मधुमेहाच्या रुग्णांना आंब्याचा मोहोर उपयुक्त होतो, त्यांची मूत्रप्रवृत्ती कमी होते. तोंडाचा चिकटपणा, लाळ/ चुळा सुटणे यासाठी मोहोर चावून रस थुंकून द्यावा. नाकातून रक्त येणे, अंगावर चट्टे उठणे, खाज, आग होणे इ साठी मोहोराचा उपयोग होतो. जिरे - धने यांच्या पावडरबरोबर मोहोर खाल्ल्यास अम्लपित्त यात उपयोग होतो.

**आंब्याची कैरी :** आंब्याची कैरी ही दोन अवस्थांमध्ये मिळते. एक तुरट रसाची व बी अजून जास्त वाढलेले नाही अशी आणि दुसरी

आंबट रसाची, घट्ट व मोठी. पहिली तुरट रसाची कैरी खाल्यास वात वाढतो, मलावष्टंभ, मूत्रअल्पता अशा तक्रारी होऊ शकतात. दुसरी आंबट रसाची खाल्यास पित्त वाढते, दात व हिरड्यांना त्रास होतो. तुरट रसाची कैरी जुलाबाचा त्रास होत असताना खावी व आंबट रसाची जिभेला चव आणण्यासाठी खावी. तसेच लोणचे, चटणी, शिरका, आमटी, भाजी इ. करण्यासाठी आंबट कैरी वापरावी. कैरीचे पन्हे हाही एक स्वादिष्ट, हृदयाला हितकर असा प्रकार आहे. पन्हेामुळे उन्हाळ्यातील तहान, आगआग लवकर कमी होते. आंबट कैऱ्यांची साल वाळवून ठेवून द्यावी. वर्षभर आमटीत, भाजीत टाकून खाता येते. ज्यांना पित्ताचा त्रास आहे त्यांनी हा प्रकार टाळावा. कच्ची कैरी व सैंधव मीठ असेही लावून आपण खाऊ शकतो. कच्ची कैरी जास्त प्रमाणात खाल्याने पोटात दुखणे, अजीर्ण, घशाशी येणे, पातळ-चिकट शौच होणे इ. तक्रारी दिसून येतात. कैरी खाल्यावर थंड खाणे / पिणे शक्यतो टाळावे.

**आंबा :** आजकाल आंबा पिकवण्यासाठी जे केमिकल्स वापरले जातात ते आरोग्यास फार हानीकारक असतात. त्यामुळे नुसते पिवळे झालेले व स्पर्शास कच्चे आंबे शक्यतो खाऊ नयेत. नैसर्गिकरित्या पिकवलेले आंबेच खाणे योग्य होय. त्यासाठी ओळखीच्या ठिकाणाहून आंबे घेणे श्रेयस्कर होय. बाजारातून आंबा घरी आणल्यानंतर नळाखाली स्वच्छ धुवून घ्यावा. तसेच तासभर पाण्यात बुडवून ठेवावा व नंतर खावा. म्हणजे त्याच्यावरील रसायने निघून जातात.

- आंबा खाल्याने शरीराला शक्ती येते, पचन सुधारते, भूक वाढते, तोंडास रुची येते, पोट साफ होते, मनही प्रसन्न होते.
- डोळ्यांच्या विविध तक्रारींवर आंबा हा उत्तम गुणकारी होय. डोळ्यांची आग होणे, बुबुळे दुखणे, डोळे कोरडे पडणे, रात्रीचे वेळी त्रास होणे या तक्रारींवर आंबा उपयोगी पडतो.
- छाती, फुफ्फुस इ च्या तक्रारींवर, वारंवारच्या सर्दीवर, खोकल्यावर उपाय म्हणून आंबा खावा. व याच्याबरोबर काळी मिरी व सैंधव खावे.
- वजन वाढवण्याचा हमखास उपाय म्हणजे नियमित आंबा खाणे होय. दररोज एक आंबा खावा. वरून दूध प्यावे. जेवणात गाईच्या तुपाचा वापर ठेवावा.
- बाळंतणीस दूध अधिक येण्यासाठी आंब्याचा वापर करावा.
- मूत्रासंबंधी तक्रारी, उष्णता, जळजळ इ कमी होण्यासाठी आंब्याचा रस व सैंधव घ्यावे.
- आंबा हा उत्तम पोषण करतो. शरीरातील मांसधातुचे पोषण व वाढ करण्यासाठी आंबा फार छान काम करतो.
- हृदयाच्या स्नायूंची दुर्बलता दूर करण्यासाठी म्हणून आंबा उत्तम उपयोगी पडतो.
- ब्लड प्रेशर व मलावष्टंभ या तक्रारींवर आंब्याचे सेवन केल्याने फायदा होतो.

( पान १ वरून )

लक्ष्यापायी वाढवल्या जातात व त्या पूर्ण करण्यासाठी आटापिटा सुरु असतो. ताणतणाव निर्माण व्हायला इथे सुरवात होते व दुसरीकडे संकुचित होत गेलेल्या मनोवृत्तींमुळे सहनशक्ती, संयम यांनी केव्हाच टाटा केलेला असतो. यातून मग असुरक्षितपणा, चिडचिड व न्यूनगंड वाढत जातात. मग बाळंतपणाची नैसर्गिक प्रक्रिया सुद्धा 'प्रेशिअस प्रेगन्सी' होते. आपला सर्वसामान्य इतरांसारखाच असलेला बाळ्यासुद्धा हिरो वाटायला लागतो. यातून त्या मुलावर कळत नकळत दडपण येते. अपेक्षांचे ओझे त्याच्या खांद्यांवर दिले जाते व जर तेवढी क्षमता नसेल तर तो नैराश्याच्या गर्तेत जाऊन पडतो.

आज बदलेल्या काळात व बदलत्या जीवनशैलीत घड्याळाचे काटे उलटे फिरवणे शक्य नाही परंतु जीवनशैलीत सुयोग्य व शक्य त्या पद्धतीने बदल करणे, आपल्या गरजा कमी करणे व आपले मनोबल वाढवणे हे आपल्याला करता येणे शक्य आहे. कुटुंब मोठे करणे वा पुन्हा एकत्र येणे प्रत्यक्षात शक्य नसेल तरी प्रत्यक्ष संवाद, भेटीगाठी यातून जुना ओलावा पुन्हा निर्माण करता येऊ शकेल, या बंधांतूनच मनाला उभारी देण्याचे काम होऊ शकेल. आजची पिढी ही प्रत्यक्ष संवादापेक्षा व्हॉट्स अॅप, फेसबुक, सेल्फी घेऊन लगेच ते माध्यमांवर टाकणे यामध्ये अडकलेली आहे. मात्र ही आभासी माध्यमे आहेत. त्याद्वारे फसवणूक सहज शक्य आहे व या आभासी जगालाच खरे मानणे हे नैराश्याचे मोठे कारण आहे.

पूर्वीच्या काळीही नैराश्य येत असेच पण त्या त्या काळानुसार त्यावर उपायही केले जात होते. मुख्यतः हे मनोबल वाढवणारे उपाय होते. एकत्र कुटुंबामुळे आपोआपच

सगळ्यांबरोबर जुळवून घेण्याची सवय लागत असे. लाड अतिप्रमाणात होत नसत. मोठ्यांचा धाक व मार्गदर्शनही असे. सकाळच्या ओव्या, संध्याकाळची भजने, भक्तीगीते यातून मनाला उभारी मिळत असे, मनावरील ताण दूर होत असे. एकत्र भोजन, एकत्र अभ्यास यामुळे चूक लपणार नाही या जाणीवेमुळे मुळात चुकीचे वागण्यापासून मुले वा मोठी माणसेही मुळातच परावृत्त होत असत. मुख्य म्हणजे एकत्र गोष्टी वाटून घेण्याची सवय लागून गरजा मूलतः कमी होत असत. पराक्रम, मर्दुमकी ही घरातल्यांसमोर नाही तर गावासमोर दाखवण्याची ईष्या असे. पण त्याचेही अवास्तव कौतुक नसे. यामुळे विजेत्यांचे पायही जमिनीवरच राहात असत. कॉम्पिटीशन, स्पर्धा ही निकोप व तेवढ्यापुरती असे. वंशपरंपरागत हेवेदावे क्वचितच निर्माण होत.

समाजमाध्यमांद्वारे नव्हे तर प्रत्यक्ष समाजात मिसळून संवाद साधणे वा संवाद सुरु करणे आवश्यक आहे. आज या आभासी जगामुळे मनाला मोठा विरंगुळा व ताकद देणारी कला, गायन, वादन, क्रीडा, नृत्य या अभिजात छंदांकडे तसेच ओव्या, भजने, अभंग, भक्तीगीते यांच्यासारख्या मनाला ताकद देणाऱ्या उपायांकडे दुर्लक्ष होत आहे. आजच्या धांगडधिंगायुक्त, अर्थहीन रॅप, जाझ इत्यादींनी मन अधिकच अस्थिर होते. त्याऐवजी आल्हाददायक, मनाला शांत करण्याची ताकद असणाऱ्या भजने, ओव्या, अभंगांचा उपयोग करून घेता येऊ शकतो.

\*\*\*

( पान २ वरून )

सुरवात करावी. स्तनाग्रांची स्वच्छता ठेवावी. त्यांना तेल लावून हळू-हळू चोळणे म्हणजे चिरा पडत नाही व प्रसूतीनंतर बालक सहजपणे स्तनपान करू शकते. त्याचबरोबर सर्व शरीराची अंतर्बाह्य स्वच्छता, विशेषतः जननेंद्रियाची स्वच्छता ठेवणे महत्त्वाचे आहे.

दर महिन्याला एक ते दीड किलो एवढे तिचे वजन वाढते. साधारणपणे १० ते १४ किलो वजन वाढते. पण ते वजन नियमित वाढत राहिले पाहिजे याची काळजी घ्यावी. त्यामुळे प्रसूती सुलभ होऊन निकोप व सुदृढ बालक जन्माला येईल.

\*\*\*

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.