

संपादकीय

गेल्या महिन्यात मुंबई उच्च न्यायालयाने सरकारी नोकऱ्यांमध्ये बढती देतानाचे आरक्षण रद्दबातल ठरवले. ही याचिका खरेतर २००४ मधली. त्यावेळच्या सरकारी अधिसूचना व आरक्षणाबद्दल नंतर केलेल्या कायद्याविरोधातली. गेली जवळपास तेरा वर्षे प्रलंबित असलेली. न्यायालयाच्या या निर्णयामुळे ज्यांच्या बढत्या रद्द ठरल्या त्यातील काहीजण तर आधीच निवृत्तही झालेत. पण कधीतरी या विषयाचा सोक्षमोक्ष लागायलाच हवा होता. घटनाकारांनी आरक्षणाची तरतूद केली त्यावेळची परिस्थिती व आजची परिस्थिती यात जमीन अस्मानाचा फरक आहे. त्यावेळचे मागासवर्गीय हे खरंच मागास होते. त्यांना मुख्य प्रवाहात यायची ओढ होती. परंतु सामाजिक, आर्थिक व शैक्षणिक मागासलेपणामुळे ते शक्य होत नव्हते. त्यामुळे त्यांनी शिक्षणापासून वंचित राहू नये या मूळ हेतूने आरक्षण दिले गेले परंतु साधारण दहा वर्षांमध्ये एक पिढी बदलते म्हणतात. यामुळे या आरक्षणाची मुदत दहा वर्षे ठेवली गेली. ज्या योगे त्यावेळी शैक्षणिक वयात असलेली पिढी शिक्षणाच्या मुख्य धारेत येईल. शिकून सुशिक्षित होईल.

मात्र याचा राजकीय लाभ उठवण्यासाठी, एक मतदार पेढी (व्होट बँक) तयार करण्यासाठी, त्यावेळच्या सत्ताध्याऱ्यांनी आरक्षणाची मुदत वाढवत नेली एवढेच नव्हे तर विविध समाज घटकांना आरक्षणाच्या कक्षेत आणून त्याचे प्रमाणही वाढवत नेले जे आज जवळपास साठ टक्क्यांच्या घरात आहे. मात्र हे सर्व करताना वाढत्या आरक्षणाबरोबरच शैक्षणिक पात्रता खालावत नेली. आज ती ३५% एवढी खालावलेली आहे. यामुळे आपण सकल देशाची गुणवत्ता खाली नेत आहोत हे राजकारण्यांच्या लक्षात आले नसेल असे नाही, मात्र क्षुद्र राजकारणापोटी कुठल्याच राजकीय पक्षाने आरक्षण संपवण्याचा किंवा गुणवत्ता उंचावण्याचा मनापासून प्रयत्न केला नाही ही वस्तुस्थिती आहे.

आज आरक्षणाचा लाभ घेणाऱ्यांच्या यादीकडे एक नजर टाकली व थोडा तुलनात्मक अभ्यास केला तर सहज लक्षात येते की यापैकी कित्येकांची सामाजिक व आर्थिक परिस्थिती अतिशय सुस्थितीची आहे. अगदी खाजगी महाविद्यालयांच्या अवाढव्य फीया पण ते सहजपणे भरू शकतात, पण आरक्षणाचा हक्क गाजवून ते आरक्षित जागेवर प्रवेश घेतात. यापैकी कित्येक जण धनदांडगे म्हणावेत असे आहेत. या आरक्षित जागांपैकी कित्येक जागा पुढील वर्षांमध्ये रिकाम्या राहतात कारण अनेक विद्यार्थी किमान शैक्षणिक पातळीपण गाठू शकत नाहीत. मात्र आरक्षणाच्या तरतुदी व आर्थिक 'वजन' याच्या जोरावर ते पदवी प्राप्त करतात. एकदा का शैक्षणिक अर्हतेचे शेषूट चिकटले की मग सरकारी नोकऱ्यांचे दरवाजे याच आरक्षणाच्या जोरावर सताड उघडतात. एकदा नोकरीत शिरले

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १४ • अंक ८ • भारतीय सौर भाद्रपद १, शके १९३९ • २३ ऑगस्ट 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 / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

स्वयंपाकघरातील औषधी वनस्पती

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

आले

पावसाळ्यातील विविध आजारांवर रामबाण औषध म्हणजे 'आले'. पूर्वीपासून स्वयंपाकघरात अन्नाची चव वाढवण्यासाठी आले प्रसिद्ध आहे. आले हे मूळचे भारतातले आहे. भारतात प्रामुख्याने उष्ण व आर्द्र प्रदेशात ह्याचे पीक आढळते. केरळ, बंगाल, उडीया, कर्नाटक, मध्यप्रदेश तसेच हिमाचल प्रदेशात ह्याची शेती होते.

विविध नावे - Latin - Zingiber officinale Rose

संस्कृत - शुण्ठी, नागर, महौषध, विश्वभेषज, **हिंदी** - अद्रक, **सॉट मराठी** - आले, सुंठ. ह्याच्या ओल्या कांडाला आले म्हणतात व शुष्क कन्दास सुंठ म्हणतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ८०.९%,	कॅल्शियम : २० मि. ग्रॅम,
प्रथिने : २.३%,	फॉस्फरस : ६० मि. ग्रॅम,
मेद : ०.५%,	लोह : २.६ मि. ग्रॅम,
खनिजे : १.२%,	'क' जीवनसत्त्व : ६ मि. ग्रॅम,
तंतुमय पदार्थ : २.४%,	पिष्टमय पदार्थ : १२.३%

आले हे गुणांनी तीक्ष्ण, रुक्ष आहे व कफवात नाशक असते. आयुर्वेदिक औषधांत सुंठेचा उपयोग अधिक आढळतो.

भोजनाग्रे सदा पथ्य लवणार्द्रक भक्षणम् ।

अग्निसंदीपनं रुच्यं जिह्वा कण्ठ विशोधनम् ॥

आयुर्वेदात जेवणाच्या पूर्वी आले + सेंधव मीठ खावे असे सांगितले आहे. त्यामुळे भूक वाढते, तोंडाला रूची उत्पन्न होते, कंठ सुधारतो,

(पान २ वर)

जीवनयोग - प्राणायाम

प्रसन्नानंद

योग या प्रकाराबद्दल सध्या कुतूहल खूप वाढलेले आहे. बाबा रामदेव यांनी तर विविध आसने व प्राणायाम याबद्दल एवढा प्रचार केला आहे की जो उठतो तो टीव्हीसमोर बसून आसने व प्राणायाम करायला लागतो. प्राणायामाने सर्व रोग दूर होतात, सर्व औषधे बंद होतात; फक्त रोज दहा मिनिटे पोटाला 'झटके' द्यायचे इ. गोष्टी समाज माध्यमांतून झपाट्याने फिरत राहतात. या सर्व गोष्टी रुग्ण नेहमीच विचारत राहतात त्यामुळे काही लेखांतून प्राणायाम या योग प्रकाराबद्दल आपण माहिती करून घेऊ.

प्राणायाम हा अष्टांग योगामधील चौथा प्रकार आहे. येथूनच पुढे बाह्य योगाकडून आपण अंतरंगाकडे म्हणजे आत्म्याच्या दिशेने साधनेचा प्रवास सुरु करतो. आसन या प्रकाराने शरीराला लाघव व स्थिरता प्राप्त झाल्यावर प्राणाचे म्हणजेच चैतन्याचे नियमन करण्यासाठी प्राणायाम केला जातो. यामध्ये श्वसनाच्या विविध प्रकारांतून श्वसनक्रियेवर नियंत्रण प्राप्त केले जाते.

प्राणायामाबद्दल वर वर्णन केलेल्या सर्व रोग बरे होतात याप्रमाणेच अनेक गैरसमज आहेत. ते आधी थोडक्यात पाहूयात.

प्राणायाम म्हणजे श्वास रोखणे : हा एक मोठा गैरसमज आहे.

श्वसनक्रियेच्या ज्या तीन अवस्था आहेत पूरक - म्हणजे श्वास आत घेणे, रेचक - म्हणजे श्वास बाहेर सोडणे व कुंभक - म्हणजे श्वास रोखून धरणे, यातील श्वास रोखणे म्हणजे कुंभक ही एक अवस्था आहे. श्वास चुकीच्या वेळी वा चुकीच्या पद्धतीने रोखला तर त्रास उद्भवू शकतो.

प्राणायाम धोकादायक नाही : हा अजून एक मोठा गैरसमज आहे. प्राणायामामध्ये प्राणशक्तीचे नियमन असल्याने तो अत्यंत काळजीपूर्वक व योग्य पद्धतीनेच करायला हवा. चुकीच्या पद्धतीने केल्यास प्रसंगी प्राणघातकही ठरू शकतो. यामुळे टीव्हीसमोर बसल्या बसल्या करण्याची ही गोष्ट नव्हे, चुकीच्या पद्धतीने केल्यास आळस, अंग दुखणे, डोके दुखणे इ. सामान्य लक्षणे दिसतात. या उलट योग्य पद्धतीने केल्यास उत्साह व शरीर लाघव जाणवते.

प्राणायाम म्हणजे दीर्घश्वसन : बऱ्याचदा शाळांमध्ये शारीरिक शिक्षणाच्या तासाला योग शिकवला जातो व त्यात दीर्घश्वसनाचा अभ्यास करवून घेतला जातो. श्वसनक्षमता व स्नायुशक्ती वाढवण्यासाठी याचा उपयोग होतो पण प्राणायामात जो मुख्य भाग - कुंभक असतो तो दीर्घश्वसनात नसल्याने पूरक व रेचक या दोनच घटकांचा अंतर्भाव असलेले केवळ दीर्घश्वसन म्हणजे प्राणायाम म्हणणे चुकीचे आहे. कुंभक केल्याने मिळणारे फायदे केवळ दीर्घश्वसनाने मिळत नाहीत. मात्र प्राणायाम तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा.

क्रमशः

(पान १ वरून)

जीभ साफ राहते, अजीर्ण होत नाही.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **पचनसंस्थेवर कार्य :** आले हे रुचिकर, अग्निदीपक व अन्नपाचक कामे करते. हे प्रामुख्याने वातनाशक आहे तसेच ह्याच्या सेवनाने पोटदुखी कमी होते.
- आल्याच्या रसाने मळमळ कमी होते. ह्याचा उपयोग गर्भवतीच्या तसेच प्रवासातील उलट्यांमध्ये motion sickness, तसेच किमोथेरपीच्या त्रासामध्ये करण्यात येतो. हृदरोगात उपयुक्तता. ह्याच्या वापराने रक्तात गुठळ्या होत नाहीत व कॉलेस्टेरॉल कमी होते. यामुळे कुठलाही दुष्परिणाम न होता रक्त पातळ, प्रवाही ठेवण्यासाठी उपयुक्त
- **श्वसन विकारात :** कफघ्न व श्वासहर असे कार्य करते. त्यामुळे सर्दी, खोकला, ह्या विकारात उपयुक्त.
- आल्याचा रस मधाबरोबर सेवन केल्यास खोकला कमी होतो. सर्दी व सर्दीचा ताप ह्यावर आले उकळून त्याचे पाणी दिवसातून ३-४ वेळा घ्यावे.
- **वेदनाशामक :** डोकेदुखीवर सुंठ उगाळून लावतात.
- संधिवातातही त्याचा उपयोग होतो. आमवात व संधिशोथ ह्यावर उगाळून ह्याचा लेप लावतात. पोटातील अल्सर कमी करण्यास उपयुक्त.
- **कॅन्सर टाळण्यासाठी (Preventive) :** ह्यात Gingerol हे

उपयुक्त द्रव्य असते त्यामुळे त्याला विशिष्ट चव येते. हे द्रव्य आतड्याचा कॅन्सर कमी करते. तसेच ह्यातील Phytonutrients ओव्हेरीअन कॅन्सर सेल नष्ट करतात. ह्यात antioxidant, तसेच anti - tumour कार्यकारी शक्ती आहे.

- शरीर प्रतिकार शक्ति वाढवते.
- केसातील कोंडा कमी करण्यास ह्याचे सेवन करावे. अर्धशिशू टाळण्यास उपयुक्त.
- रक्तदाब (B.P.) कमी झाल्यास आल्याचा रस चाटवल्यास तो वाढण्यास मदत होते.
- सामान्य दुर्बलता अथवा बाळंतपणानंतरची दुर्बलता कमी करण्यासाठी शुण्ठीपाकाचा उपयोग करण्यात येतो. त्यामुळे पोट ठीक होते. वातविकार नष्ट होतात.
- शुक्रवर्धक म्हणूनही शुण्ठीचा वापर करतात.
- सतत उचकी येत असल्यास आल्याचा रस व खडिसाखर एकत्र करून चाटण घ्यावे.
- **विशिष्ट योग :** आर्द्रक खण्ड, पंचसमचूर्ण, समशर्कराचूर्ण, रास्नादि क्वाथ, शुण्ठीपानक इ. विविध योग बाजारात उपलब्ध आहेत. अशा ह्या महौषधिचे नियमित सेवन केल्यास विविध आजार टाळता येतात.

काय, किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

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

फळे भाग - १०

खजूर : खजूर याचा उपयोग विबंध (मलबद्धता) व द्रवमल (जुलाब) या दोन्हीवर उत्तम प्रकारे होतो. जुनाट व्रण, मुका मार यांच्या ठिकाणी असणारा ठणका, सूज ही खजुराचा वाटून लेप लावल्याने किंवा पोल्टीस बांधल्याने कमी होतो. स्त्रियांमध्ये रक्त कमी असल्याने पाळी बरोबर येत नसल्यास खजुराच्या सेवनाने विशेष लाभ होतो.

लहान मुलांना दात येण्याच्या वेळी खारीक द्यावी यामुळे हिरड्या शिवशिवणे कमी होऊन दंतोत्पत्ती सुलभ होते.

लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत मांस धातू वाढवण्यासाठी खजूर फार उपयोगी पडतो.

हृदयाची आग होणे, छातीत धडधडणे, चक्कर येणे, जास्त प्रमाणात तहान लागणे या तक्रारींमध्ये खजुराचा वापर केल्यास उपशय मिळतो.

सावधानता : खजुराचा वापर जास्ती जुलाब होत असताना वैद्याच्या सल्ल्यानेच करावा.

तसेच भूक लागलेली नसताना खजूर सेवन करू नये.

खजुराचे बी : खजुराचे बी कुटून रात्रभर पाण्यात भिजवून ठेवून सकाळी घेतल्यास शरीरातील उष्णता कमी होण्यास मदत होते.

घामोळ्यांवर बी उगाळून लेप लावल्यास बरे वाटते.

खजुराचे बी उगाळून त्याचा लेप डोळ्यांच्या भोवती केल्याने डोळ्यांना थंडावा मिळतो.

संत्री / नारंगी : लिंबासारखेच सजातीय असे हे फळ असून जगामध्ये सर्वत्र याचा उपयोग केला जातो. या झाडाच्या सानिध्यात राहिल्याने भूतबाधा होत नाही असे एक मत प्रचलित होते. संत्र्याची साल कपड्यांमध्ये गुंडाळून ठेवल्यास कपड्यांना कीड इ. लागत नाही.

या फळाचा रस साधारणतः सर्व वयातील व्यक्तींना चालतो हे या फळाविषयी विशेष सांगावे वाटते.

संत्र्याच्या फळाचा रस : या फळाचा रस हा सद्यःतर्पण म्हणजे लगेच तृप्ती, ताजगी, किंवा फ्रेशनेस देणारा आहे. शरीरातील रस धातूचे याने त्वरित पोषण होते. चवीनुसार मीठ / सैंधव घातल्यास उत्तम चव लागते. श्रम करणारे, व्यायाम करणारे, खेळाडू इ यांना हे फळ म्हणजे अमृतच होय. या फळाच्या वापराने जास्त घाम येवूनही शरीरातील जलांश लौकर कमी होत नाही. थकवा जाणवत नाही.

हृदय, रसवाहिन्या, रक्तवाहिन्या इ. वर दुष्परिणाम करणारा अतिरिक्त ताण संत्र्याच्या रसाने कमी होते. हृदयाच्या स्नायूंना त्वरित बळ देणारा असा हा संत्र्याचा रस होय.

जर कोटूनही रक्तस्त्राव होत असल्यास औषधांबरोबरच संत्र्याचा रस साखरेबरोबर घेतल्यास उत्तम लाभ दिसून येतो. (वैद्याचा सल्ला

आवश्यक)

गर्भिणीला होणाऱ्या सकाळच्या उलट्या यामध्ये संत्र्याची फोड चोखून खावी व चोथा फेकून द्यावा यामुळे मळमळ कमी होऊन त्वरित बरे वाटते.

लघवी भरपूर साफ होण्यासाठी तसेच शरीरातील विषारी घटक निघून जाण्यासाठी संत्र्याचा रस घ्यावा.

अति मद्यसेवनामुळे होणारा सर्वांगाचा दाह संत्र्याच्या रसाने कमी होतो. यामध्ये भुकेच्या वेळी संत्री खावीत.

कालावधीचा ताप (काही दिवसांनी पुन्हा पुन्हा उलटणारा), गोवर इ. मध्ये संत्र्याचा रस द्यावा म्हणजे शरीरातील उष्णता मूत्रावाटे बाहेर पडते.

संत्र्याचा रस, मीठ व मध असे मिश्रण घेतल्याने पोटातील वात कमी होण्यास मदत होते. तसेच या मिश्रणाने कफ सुटण्यास मदत होते. (परंतु येथे संत्रे कच्चे किंवा आंबट असू नये नाहीतर त्यामुळेच कफ वाढलेला दिसून येईल)

पोटाच्या आणि पचनाच्या तक्रारी असणाऱ्या बालकांमध्ये संत्र्याचा रस दिल्याने फायदा दिसून येतो.

पोटात भूक जाणवते परंतु अन्नाची चव लागत नाही अशा वेळी संत्र्याचा रस - ओवा, मिरे, हिंग, सैंधव यांसह घ्यावा.

संत्र्याची साल : एक वेगळ्याच प्रकारचा सुगंध या संत्र्याच्या सालीला येतो. याचे तेलही काढले जाते. विविध अन्तरांमध्ये याचा वापर केला जातो.

याची साल वाळवून आपण सुरक्षित ठेऊ शकतो. श्रीखंड किंवा अन्य खाद्य पदार्थ यांच्यामध्ये याचा वापर करता येतो.

संत्र्याच्या सालीची चटणी सुद्धा खूप सुंदर लागते. या चटणीचा अंतर्बाह्य उपयोग करता येतो.

सालीचा काढा करून घेतल्यास उराशी होणारी जळजळ, पित्त, अपचन अशा तक्रारी यांमध्ये फायदा दिसून येतो.

संत्र्याचे सरबत : समभाग साखर घालून ठेवून द्यावे. गरजेप्रमाणे, चवीप्रमाणे सैंधव व पाणी घालून घ्यावे. थकवा कमी होण्यास मदत होते.

सर्व वयोगटातील व विशेषतः आजारी माणसांना हे अतिशय उपयुक्त असे आहे.

सावधानता : संत्र्याचा वापर फळ कच्चे असताना करू नये. तसेच आंबट असल्यास न खाल्लेले बरे.

वारंवार सर्दी, खोकला होणाऱ्या लोकांनी वैद्याच्या सल्ल्यानेच वापर करावा.

कोहळा : कोहळा हे अत्यंत बुद्धीवर्धक असे फळ आहे. दक्षिणेकडील राज्यांमध्ये सांबार इ. मध्ये याचा सढळ हातांनी वापर होतो. उत्तम पुष्टी करणारे फळ म्हणूनही या फळाचा गौरव केला जातो.

घराला दृष्ट लागू नये म्हणून, किंवा कुठलीही आपदा / संकट घरावर येऊ नये म्हणून घराच्या दारावर बांधण्याची प्रथा आपल्याकडे रूढ असलेली आपल्याला पहायला मिळते.

कोहळ्याची भाजी करणे हाही एक पर्याय म्हणून गृहिणींनी (पान ४ वर)

(पान १ वरून)

की मग आयुष्याचे सार्थक होते. मात्र आपल्या शैक्षणिक कुवतीचा अंदाज आपला आपल्याला असल्याने, त्या न्यूनगंडातून हाताखालच्या गुणवानांना दाबून टाकणे, त्यांचे गुण प्रदर्शित करण्याची संधीच न देणे असे प्रकार सर्रास होताना दिसतात. या सगळ्यात मार खातो तो सगळ्याच कामांचा दर्जा. यामुळेच बहुतांशी सरकारी विभाग व खाजगी विभाग यांची तुलना कायम केली जाते व सरकारी काम म्हणजे दर्जाहीनच असणार असे एक समीकरणच तयार झाले आहे. अर्थात याला अनेक सन्माननीय अपवाद आहेत.

एखाद्या महत्त्वाच्या पदावर, मग भले ते पद छोटे असो वा मोठे; असलेल्या व्यक्तीकडे जर दूरदृष्टी व व्यापक विचारशक्ती असेल तर त्या विभागाच्या कामात भरभराट, गती व वैविध्य दिसून येते. पण जर ती व्यक्ती कर्तृत्वाने त्या पदावर न येता केवळ हक्काने तिथे आली असेल तर सगळाच आनंद असतो.

आज आपल्या देशात सगळीकडे भ्रष्टाचार माजलेला दिसतो. जर दर्जा प्रत्येक स्तरावर टिकवला गेला, गुणवत्तेशी तडजोड नाही हे तत्व पाळले गेले तर भ्रष्टाचाराचे प्रमाण नगण्य व्हायला वेळ लागणार नाही. एकदा का एका स्तरावर तडजोड केली की मग ती सवय व्हायला वेळ लागत नाही. व मग प्रत्येक स्तरावर गुणवत्ता व दर्जाशी तडजोड होत जाते.

यामुळे मग सकल देशाची गुणवत्ताच ढासळत जाते. आज स्वातंत्र्यपूर्व काळात ब्रिटीशांनी बांधलेल्या इमारती व पूल आजही सुस्थितीत दिसतात एवढेच नव्हे तर स्वातंत्र्य मिळून आज सत्तर वर्षांनंतर सुद्धा मूळ ब्रिटीश कंपन्या या वास्तूंच्या देखभालीची जबाबदारी घ्यायला तयार आहेत. मात्र स्वातंत्र्योत्तर काळात बांधलेल्या इमारती व पूल

दहा वर्षांतच पडू लागतात याचे मूळ या गुणवत्तेतील तडजोडीशी आहे.

आज आपल्या देशातील बहुसंख्य विद्यार्थी उच्च शिक्षणासाठी परदेशी जाऊ इच्छितात. तसेच पुढे नोकरी व्यवसायानिमित्त तेथेच राहू इच्छितात याचे कारण तेथे असलेले मुक्त वातावरण व गुणवत्तेला दिले जाणारे प्राधान्य. विशेषतः अमेरिका, कॅनडा, इंग्लंड, जर्मनी येथे गुणवत्तेशी तडजोड नाही हे तत्त्व कटाक्षाने पाळले जाते व गुणवत्ता असणाऱ्यांना तेथे मुक्त वाव मिळतो यामुळेच आपले विद्यार्थी तेथे जातात. विचार करा जर अमेरिकेने आपल्यासारखी आरक्षण पद्धत केवळ स्थानिक व परकीय येवढ्यापुरतीच जरी राबवायची ठरवली तर वर्षाकाठी जवळपास दीड ते दोन लाख विद्यार्थ्यांना येथे परत यावे लागेल. आज एकट्या अमेरिकेमध्ये जवळपास बहुसंख्य विद्यापीठांत उच्च शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये भारतीय विद्यार्थ्यांचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या जास्त आहे. काही विद्यापीठांत तर ते पन्नास टक्क्यांहून जास्त आहे. यापैकी बहुतांश जण तेथेच नोकरी करतात. जर ट्रम्प प्रशासनाने अमेरिकनांना नोकऱ्यांमध्ये आरक्षण घ्यायचे ठरवले तर अमेरिकन विद्यापीठाची अर्थव्यवस्था कोलमडेल एवढे भारतीय विद्यार्थी तेथे आहेत. परंतु त्याबरोबरच एवढ्या भारतीय लोकांच्या नोकऱ्या धोक्यात येतील हेही वास्तव लक्षात ठेवावयास हवे. असो. तर मुख्य मुद्दा आहे की गुणवत्तेशी तडजोड नको. वंचितांना मुख्य धारेत आणण्यासाठी इतर अनेक उपाय आहेत. त्यांना विविध सुविधा देण्यापासून, आर्थिक सवलती किंवा फीमाफी यासारखे उपाय करता येतील पण गुणवत्तेत मात्र सूट नको. कारण त्याचा दूरगामी परिणाम सकल देशाच्या गुणवत्तेवर होणार आहे.

यामुळे जर देशाला सामर्थ्यवान बनवण्याचे स्वप्न आपण पाहात असू तर त्यासाठी देशाची गुणवत्ता खणखणीत असणे आवश्यक आहे. यासाठी न्यायालयाच्या या निर्णयाचे स्वागत करावयास हवे. ❀ ❀ ❀

(पान ३ वरून)

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/-

कोहळ्याकडे पाहणे आज गरजेचे आहे. असे हे गुणी फळ काळाच्या ओघात थोडे दुर्लक्षितच राहिले आहे.

फळांचे वरीलप्रमाणे अनेक सुपरिणाम किंवा दुष्परिणाम आपल्याला पहायला मिळतात.

फळांविषयी आणखी माहिती आपण पुढील लेखात जाणून घेवू.

❀ ❀ ❀

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 (५)** 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.