

संपादकीय

काही दिवसांपूर्वी क्लिनीकमध्ये असताना एक फोन आला. एका मधुर आवाजाच्या मुलीने आपली ओळख, मी अमुकअमुक चौवीस तास चालणाऱ्या चॅनेलकडून बोलत आहे अशी करून दिली व डॉक्टर आहेत का असे विचारले. मी लगेच ओळख न देता या चॅनेलचे माझ्याकडे काय काम असावे असा मनातील विचार ओठांवर आणला. आमचा दुपारी दर्शकांसाठी आरोग्यविषयक अमुकतमुक कार्यक्रम असतो. हा अर्ध्या तासाचा 'लाईव्ह' मुलाखतीचा कार्यक्रम असतो. त्याच्या मुलाखतीसाठी डॉक्टरांशी बोलायचे होते असे तिने सांगताच माझ्या अंगावर मूठभर मांस चढले. मीच बोलतोय असे सांगितल्यावर तिने पुन्हा पूर्वीच्याच वाक्याची उजळणी करून तुमच्यासारख्या प्रसिद्ध डॉक्टरांशी थेट संवाद साधण्याची संधी आमच्या दर्शकांना देऊ इच्छितो असे म्हटल्यावर तर अजून दोन मुठी मांस चोहोबाजूंनी चढले.

मग तुम्हाला इंटरेस्ट असेल तर मी 'स्कीम'चे डिटेल्स सांगू कां? असे तिने विचारले. एव्हाना पूर्वी केवळ दूरदर्शन असताना जेव्हा डीडी२ पहिल्यांदा सुरू झाले तेव्हा 'बालकांतील क्षयरोग' या विषयावर आयुर्वेद, होमिओपाथी व अॅलोपाथी अशा तीन्हीतील तज्ज्ञांच्या एकत्र मुलाखतीचा असाच एक लाईव्ह कार्यक्रम झाला होता त्यावेळी आयुर्वेदतज्ज्ञ म्हणून मला बोलावल्याचे मला आठवले. त्यावेळी, वरळी दूरदर्शन केंद्रातील तो कार्यक्रम, ती धाकधूक, स्टुडिओतील 'त्या' वेळच्या त्या वातावरणात मी मनाने केव्हाच पोचलो होतो व ते क्षण पुन्हा अनुभवायला मिळण्याच्या कल्पनेने रोमांचित होत होतो. अशावेळी त्या मुलीने मग सांगू नं डिटेल्स असे म्हणून मला वर्तमानात आणले. मी सांगा असे म्हणताच 'सां'चा उच्चार संपायच्या आतच तिने सुरुवात केली. "तर हे आमचे पेड इंटरव्ह्यू" असतात. माझ्या अंगावर चढलेले मांस वितळू लागल्याचा मला भास झाला. "अर्ध्या तासाच्या एका मुलाखतीचे पन्नास हजार रूपये. दोन मुलाखतीचे नव्वद हजार. चारहून अधिक घेतले तर स्पेशल डिस्काऊंट आहे." तिने तिचे 'पॅकेज' उलगडायला सुरुवात केली तसे माझ्या अंगावर चढलेले मांस मेणबत्तीच्या वितळणाऱ्या मेणापेक्षा जलदगतीने अक्षरशः भसाभस वितळून गेले. कसाबसा तिचा ओघ थांबवत "छान आहे पॅकेज, पण मला विचार करायला चार दिवसांचा वेळ द्या." असे कोरड्या पडलेल्या घशातून

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १० • अंक ३ • भारतीय सौर चैत्र १, शके १९३५ • २२ मार्च २०१३

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

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण विवेकज ज्ञान कसे प्राप्त होते हे बघितले. क्षण व त्याचा क्रम यावर संयम केल्यावर हे ज्ञान प्राप्त होते. जाति, लक्षण, देश आदिमुळे सुद्धा समान दिसणाऱ्या वस्तूतील जो भेद दिसत नाही तो या विवेकज ज्ञानामुळे स्पष्ट होतो हे आपण पाहिले. या विवेकज ज्ञानामुळेच आपल्या निर्णयामध्ये अचूकता येते. आपल्या कुठल्याही निर्णयाच्या होणाऱ्या परिणामाचा क्षणाक्षणाचा मागोवा घेता येतो व कुठल्याही क्षणी एखादी चूक होत असेल तर ती सुधारण्याकरता प्रयत्न करता येतो. या दृष्टीने या विवेकज ज्ञानाचे महत्त्व आहे. असो. पुढे भगवान पतंजली सांगतात,

तारकं सर्व विषयं सर्वथाविषयं अक्रमं चेति विवेकज ज्ञानम् ॥

विवेकज ज्ञान हे तारण करणारे आहे. सर्व विषय जाणणारे आहे. (एकच) विषय सर्व प्रकारे जाणणारे आहे. त्याला क्रमाची सुद्धा आवश्यकता नसते.

विवेकज ज्ञान मिळवणे कठीण काम आहे. त्याला भरपूर मेहनत करावी लागते. क्षण व त्याचा क्रम यावर संयम करण्याचा अभ्यास करावा लागतो पण एकदा हे विवेकज ज्ञान प्राप्त झाले की मग नंतर क्रमाची आवश्यकता राहात नाही. घटना वा त्यांचा क्रम माहित नसला तरी या ज्ञानाच्या जोरावर तो उमजून घेऊन अचूक निर्णय देण्याचे सामर्थ्य यात आहे. येथे एक उदाहरण देणे गैरलागू होणार नाही. १९५४ साली ज्यावेळी पंडीत नेहरू पंतप्रधान होते व 'हिंदी चिनी भाई भाई' चा सगळीकडे उद्घोष चालू होता त्यावेळी मुंबईतील एका घरात विकलांग, आजारी अवस्थेत राहणारे, घराबाहेरही न पडणारे सावरकर एकटे सांगत होते की चीन भारतावर आक्रमण करण्याची तयारी करतो आहे. परंतु त्यांचे सांगणे कोणी मनावर घेतले नाही व पुढे काय घडले ते आपण सर्व

(पान २ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस.;पी.जी.डी.ई.एम.एस्.

अक्रोड

सुक्या मेव्यात अक्रोड हे महत्त्वाचे फळ आहे. ह्या फळाचे कवच जाड असते व आतील गराचा भाग मानवी मेंदू प्रमाणे दिसतो. अक्रोडाचे झाड मोठे असते व त्याला हिरवट - पिवळ्या रंगाची फुले येतात. हे फळ मूळचे पर्शियातील असून रोमन लोक त्याला 'देवाचे फळ' म्हणतात. ग्रीकलोक त्याचे तेल काढून ऑलिव्ह तेलाप्रमाणे वापरीत. पर्शियात प्राचीन काळी सूप किंवा तत्सम खाद्यपदार्थ दाट करण्यासाठी बदाम, पिस्ते व अक्रोड वाटून घालीत.

आज अनेक देशात अक्रोड पिकतात. भारतात प्रामुख्याने काश्मीरमध्ये अक्रोडाची लागवड होते.

अक्रोडात प्रथिने विपुल असतात. ही प्रथिने दुधातली प्रथिनांप्रमाणे असतात व सहज पचतात. ह्यात शरीरास उपयुक्त अशी मेदाम्ले असतात. तसेच पोटॅशियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, गंधक व फॉस्फरस ह्या खनिजांनी समृद्ध असते.

अन्नमूल्ये

तंतूमय पदार्थ २.६%
पिष्टमय पदार्थ ११.०%
प्रथिने १५.६%
मेद ६४.५%
खनिजे १.८%

खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता ४.५%
कॅल्शियम - १०० मि.ग्रॅ.
फॉस्फरस ३८० मि.ग्रॅ.
लोह ४.८ मि.ग्रॅ.
अ,ब,क जीवनसत्त्वे

आरोग्यदायी गुणधर्म -

● **हृदयास उपयुक्त** : अक्रोडात linolenic acid असते जे नैसर्गिक स्रोत आहे, Omega-3 ह्याचे. ह्याच्या सेवनाने शरीरास घातक कोलेस्टरॉल (LDL) ह्याचे प्रमाण कमी होते व शरीरास उपयुक्त कोलेस्टरॉल (HDL) ह्याचे प्रमाण वाढते. तसेच ह्यात पोटॅशियम विपुल मात्रेत असल्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो व त्यामुळे हृदयविकारास प्रतिबंध होतो.

● **सांधेदुखी** : शरीरातील सूज कमी करण्यास अक्रोड उपयुक्त आहे. त्यामुळे विविध सांधेदुखीवर अक्रोडाचे सेवन उपयुक्त ठरते.

● रोगहारक गुणधर्म :

अक्रोडात Antioxidants असल्यामुळे ते शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते.

● **त्वचा विकार** : अक्रोडात Vit- E भरपूर प्रमाणात असते त्यामुळे त्वचेची कांती वाढवण्यास उपयुक्त आहे. अक्रोडाचे तेल त्वचेचा कोरडेपणा कमी करते.

● **गरोदरपणात उपयुक्त** : अक्रोडात ब जीवनसत्त्वे भरपूर असतात. ज्याच्या सेवनाने गर्भाची वाढ व्यवस्थित होण्यास मदत होते.

● **स्त्रियांचे विकार** : अक्रोडाच्या पानांच्या काढ्याचा उपयोग श्वेतप्रदर ह्या रोगात होतो. त्याचप्रमाणे ह्यात लोह असल्यामुळे पांडुरोगात उपयुक्त आहे.

● **शुक्रधातु वृद्धिसाठी** : अक्रोडात खनिजे विपुल असतात. त्यात प्रामुख्याने मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, झिंक, कॅल्शियम, आयर्न, कॉपर सेलेनियम विपुल प्रमाणात असल्याने ह्याच्या पुरेशा सेवनाने शुक्रजंतुंची वाढ अधिक होते तसेच त्यांची गतीपण वाढते. हे संशोधनाने सिद्ध झाले आहे.

● **मलबद्धता दूर करते** : अक्रोडात तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने मलबद्धता नष्ट होते.

● **केसांसाठी उपयुक्त** : अक्रोडामध्ये Biotin नावाचे द्रव्य असते. ह्यामुळे केसांना बळकटी येते.

● **कॅन्सर टाळण्यासाठी** : अक्रोडात विविध Anti-oxidants तसेच Phytosteroids असतात व त्यामुळे प्रामुख्याने स्तनांचा कॅन्सर व प्रोस्टेटचा कॅन्सर टाळता येतो.

● **स्मृतीभ्रंशात उपयुक्त** : अक्रोडात विविध खनिजे आहेत. ती मेंदूवर कार्य करतात व त्यामुळे स्मृतीभ्रंश अथवा अलझायमर ह्यासारखे विकार टाळता येतात.

● **वजन कमी करण्यासाठी** : ह्यात शरीरास उपयुक्त मेदाम्ले असतात. ह्याच्या सेवनाने पचनक्रिया व्यवस्थित राहून वजन कमी करण्यास मदत होते.

अक्रोडाचे तेल हे अत्यंत उपयुक्त आहे ह्याचा उपयोग जेवणात, मसाज करण्यास अथवा सौंदर्यप्रसादनात करतात.

अक्रोड शक्यतो ऐन वेळी फोडून वापरावा. अशा ह्या अक्रोडाचे सेवन नियमित व प्रमाणात केल्यास ते शरीरास उपयुक्त असते.

❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

जाणतोच. सांगण्याचा मुद्दा हा की सरकारला सर्व प्रकारची गुप्त माहिती उपलब्ध होत होती. सर्व राजकीय सैनिकी यंत्रणा यांच्याकडे होत्या, पण त्यातून ते हा निष्कर्ष काढू शकले नाहीत. याउलट आजारी असलेले, घराबाहेरही न पडू शकणारे सावरकर विवेकज्ञ ज्ञानाच्या जोरावर सांगू शकले की चीन आक्रमणाची तयारी करतो आहे.

विवेक हा असा स्वयंसिद्ध असतो. कुठल्याही प्रसंगातून तो तारून नेतो म्हणून त्याला तारक म्हटले आहे. त्याला क्रमाची जरूरी नसते यामुळे कुठल्याही विषयाचे ज्ञान नसतानाही, सर्व विषयांबद्दल ज्ञान विवेक देतो. म्हणूनच त्याला 'सर्वविषय' म्हटले आहे. एखादा विषय निवडला की त्याबद्दल सखोल परिपूर्ण ज्ञान विवेकामुळे होते म्हणून त्याला

(पान ३ वर)

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

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

आयुष्यभर सुखाने आनंदाने जगण्याचा आपल्या सर्वांना जन्मसिद्ध हक्क आहे, अधिकार आहे, आणि तो हक्क, तो अधिकार अमलात आणण्यासाठी जे काही मार्ग आहेत त्यात संमोहन हा एक महत्त्वपूर्ण व खात्रिदायक मार्ग आहे.

संमोहनाचे प्रकार हे असे आहेत.

१) दीर्घसंमोहन प्रक्रिया :

अ) ही साधारण २५-३० मिनिटांची प्रक्रिया असते.

आ) आरामात खुर्चीवर बसून किंवा झोपून करता येण्यासारखी ही प्रक्रिया आहे.

इ) व्यक्तिमत्त्व विकासाच्या सूचनांचा यात अंतर्भाव करता येतो.

ई) आत्मविश्वास वाढविणे, मनाची एकाग्रता वाढविणे.

ख) आरोग्य संवर्धन.

ग) विधायक विचार करण्याची सवय लावणे

विधायक विचारांची यादी रंजक आहे.

- प्रेम, उत्सुकता, ओलावा
- प्रेम प्रकट करणे, व्यक्त करणे
- विनोद बुद्धी, धैर्य, निर्भयता
- चाणाक्षपणा, स्थिरवृत्ती, महत्वाकांक्षा
- संतुलित भावना, आशावादी, आनंदी, उत्साहीपणा, सक्रीयता
- बोलकेपणा, जिवंतपणा, मिळून मिसळून वागणे
- नेतृत्व गुण
- मनःशांती

लघु संमोहन प्रक्रिया

ही प्रक्रिया ११-१२ मिनिटांची आहे. ही प्रक्रियापण परिणाम कारक आहे. संमोहन प्रक्रियेत मनाच्या एकाग्रतेला बरेच महत्त्व आहे. संमोहन प्रकार व संमोहनाद्वारे उपचार या दोन्ही बाबींत सातत्याला महत्त्व आहे. म्हणून वेळेच्या अभावी कधी खंड पडू नये याकरिता लघु संमोहन तरी करण्याची गरज असते.

त्यामुळे सातत्य रहाते व मन एकाग्र करण्याचा सराव रहातो, सवय लागते. आपल्याला कल्पना असेल की मन एकाग्र करणे ही सोपी गोष्ट नाही. जयवन्त दळवीनी लिहिलंय, माणसाचं मन म्हणजे महासागर असतं. बहीणाबाईंची कविता तर प्रसिद्ध आहे...

मन वढाय वढाय, उभ्या पिकातलं ढोर,

किती हाकला हाकला, फिरि येती पिकावर ॥

मन जहरी जहरी, याचं न्यारं रे तंतर

अरे इचु, साप बरा, त्याले उतारे मंतर ॥

आपण म्हणतो, गैर वागणं, चुकीचं वागणं, लहरी वागणं हे सर्व मनाचे खेळ आहेत. माणसाच्या उद्धारासाठी मनाचं खूप महत्त्व आहे हे विधान, मनाचे श्लोक नीट वाचल्यावर पटेल, म्हणून कोणतीही गोष्ट यशस्वीपणे तडीस नेण्यासाठी मन एकाग्र करून मेहनत करावी लागते. मन एकाग्र करण्याचा अभ्यास व त्यासंबंधीचे फायदे याबद्दल नंतर लिहीन.

दीर्घ संमोहनात आणखी एक गुण प्रकार आहे 'ऑर्गन स्पेसिफिक रिलॅक्सेशन'. शरीरातील मुख्य अवयव उदा. मेंदू, मज्जा संस्था, हृदय, यकृत, मूत्रपिंड, पचन संस्था) यांना रिलॅक्स करण्यासाठी सूचना देण्याचं तंत्र आहे. त्याप्रमाणे जशी गरज असेल त्याप्रमाणे त्या त्या अवयवाबद्दल सूचना देता येतात. परंतु या सूचना देण्याआधी डॉक्टरची मदत घ्यावी असं माझं मत आहे. कारण सूचनांचे शब्द नेमके असायला हवेत, ते काय असायला हवेत यासाठी डॉक्टरची मदत हवी, कारण मागील अंकात म्हटल्याप्रमाणे मेंदू आज्ञाधारक असतो, चुकीच्या शब्दयोजनेच्या सूचनांमुळे फायद्याऐवजी नुकसान होण्याची भीति असते, कारण मेंदूला भाषा समजत नसली तरी भाषेमागचे विचार समजतात.

त्यामुळे सर्वात सुरक्षित सूचना म्हणजे 'रिलॅक्स होत आहे' ही सूचना. उदा. माझा डावा मेंदू, रिलॅक्स होत आहे. माझ उजवा मेंदू रिलॅक्स होत आहे. किंवा माझी स्मरणशक्ति वाढते आहे वगैरे. आणखी एक प्रकार आहे, तो म्हणजे प्रोग्रेसिव्ह रिलॅक्सेशन. मग एकाग्र करून एक एक अवयव रिलॅक्स करीत जाणं, शिथिल करीत जाणं. हा प्रकार पण खूप परिणामकारक व आवड निर्माण करणारा आहे. त्याबद्दल सविस्तर लिहावं लागेल पण ते पुढील अंकी. एक महत्वाची विशेष गोष्ट म्हणजे वरील सर्व प्रक्रियांसाठी मार्गदर्शन असेल तर त्वरीत फायदे मिळतील व विषय पूर्ण समजत जाईल.

===== (पान २ वरून) =====

'सर्वथाविषय' असे सुद्धा म्हटले आहे. हे विवेकज्ञान पातंजल योगाच्या अभ्यासाने प्राप्त होते.

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धि साम्ये कैवल्यम् ॥

जीव आणि पुरुष यांच्या शुद्धतेमध्ये साम्य आले की उरते फक्त कैवल्य.

सत्त्व म्हणजे असण्याची स्थिती म्हणजेच जीव हे आपण पूर्वी बघितले आहे. पुरुष म्हणजे पुरं उषति इति। म्हणजे पुर जाळणारा किंवा जीवन कंठणे भाग पाडणारा हा अर्थही आपण बघितला आहे.

साहजिकच पुरुष म्हणजे जीवाची उत्पत्ति, स्थिती व लय घडवून आणणारी शक्ती होय. यालाच आत्मा, चैतन्य, शिव अशी अनेक नावे योजलेली आहेत. आत्मा हा जीवापेक्षा श्रेष्ठ असला तरी तो जीवात

(पान ४ वर)

(पान १ वरून)

कसेबसे शब्द बाहेर पडले. पेड बातम्या, पेड लेख, पेड कार्यक्रम हे प्रकार आतापर्यंत केवळ वृत्तपत्रांतून वाचले होते, बातम्यांमधून ऐकले होते. परंतु त्याची एवढ्या थेट अनुभूति पहिल्यांदाच मिळाली होती. छापलेला प्रत्येक शब्द ब्रह्मवाक्य, तसेच टीव्हीवरील बातम्या व इतर माहितीपूर्ण कार्यक्रमांतील प्रत्येक ओळ तशीच असते असे मानून ती आचरणात आणून बघणारा मोठा वर्ग आजही आपल्याकडे आहे. अशा वेळी केवळ पैसे आहेत म्हणून कोणीही अर्धवट ज्ञानी (सन्माननीय अपवाद आहेत.) आपले ज्ञान लाईव्ह कार्यक्रमात प्रकट करेल, तेही आरोग्याशी संबंधित; तर त्यानुसार आचरण करणाऱ्यांचे काय होईल याचा विचारच करवत नाही. हल्ली तर टेलीमार्केटिंगच्या या जमान्यात समोरच्याला फशी पाडण्यासाठी त्याला हरबऱ्याच्या झाडावर उंचउंच चढवण्याची या मार्केटिंग कंपन्यांमध्ये स्पर्धाच लागलेली असते. कित्येक वेळा केवळ फोननंबर मिळवून फोन करतात, गोड गोड बोलतात व नंतर बिनदिक्कतपणे तुमचे नाव काय म्हणून विचारून मोकळे होतात. म्हणजे तो हरबऱ्याच्या झाडावर आठफूट चढलेला 'प्राणी' धपकन खाली आपटतो. मात्र वृत्तपत्रे व वाहिन्या देखील एवढे कमरेचे सोडून थेट समोर येतील असे वाटले नव्हते. असो.

तो फोन ठेवून मी मात्र पुन्हा 'त्या' भूतकाळात रमण्याचा प्रयत्न करू लागलो व वीज चमकावी तशी एक आठवण उफाळून आली. 'त्या' दिवशी दूरदर्शन केंद्रावरून निघताना कार्यक्रमाच्या निर्मात्यांनी केंद्रप्रमुखांच्या सहीचे एक आभाराचे पत्र तर दिले होतेच पण सोबत होता दीडशे रूपये मानधनाचा एक चेक! रक्कम आता शुल्लक वाटते. तेव्हाही खूप मोठी नव्हती. परंतु दूरदर्शन सारख्या त्यावेळच्या एकमेव व सरकारी चित्रवाहिनीकडून मिळालेली असल्याने प्रतिष्ठेची नक्कीच होती. काळाच्या ओघात पुलाखालून बरेच पाणी वाहून गेले आहे!

(पान ३ वरून)

गुंतून पडलो यामुळे तो कनिष्ठच ठरतो. परमात्म्याचा एक अंश म्हणजे आत्मा. परमात्मा व आत्मा या दोन्हीत 'मी' पणा दर्शवणारा आत्मनू आहे. तो वगळला तर उरते ते ब्रह्म. यामुळे परब्रह्म = ब्रह्म + परमात्मा होय. पतंजलीनी पुरुष म्हणून वर्णन केलेली शक्ती ही परब्रह्म आहे. हा अत्यंत शुद्ध असतो. जीवमात्रामध्ये अहंकारापासून अविद्येपर्यंत अनेक अशुद्धी असतात. यांतून निर्माण होणारे गुणदोष या अशुद्धीच आहेत. या सर्व अशुद्धी दूर करता आल्या, नाहीशा करता आल्या तर अत्यंत शुद्ध असे परब्रह्म फक्त उरते. जीव हा परब्रह्माएवढा शुद्ध झाला तर या दोघांमध्ये वेगळेपण दाखवणारे काही उरणारच नाही. म्हणूनच पतंजली सांगतात की, जीव आणि पुरुष यांच्या शुद्धीमध्ये साम्य निर्माण झाले की केवळ एकच एक परब्रह्म उरते. ते केवळ एकच असते, दुसरे काहीच नसते म्हणून केवळपणा दर्शवणारा कैवल्य हा शब्द येथे योजलेला आहे.

येथे कैवल्याबद्दल उल्लेख करून पतंजलींनी विभूतिपाद संपवला आहे. यापुढच्या पातंजल योगदर्शनाचे ध्येय कैवल्यप्राप्ती हेच आहे. यासाठी समाधी आवश्यक असते म्हणून पहिल्या भागात समाधीची माहिती सांगितली आहे. ती कशी मिळवायची याची माहिती दुसऱ्या साधनपादात सांगितली आहे. साधना झाल्यावर साधक विभूतिपादाला पोचतो व त्याला काही सिद्धी प्राप्त होतात. ही माहिती विभूतिपादात येते. विभूतिपादाला पोचलेला साधक शेवटी कैवल्याप्रत कसा पोचतो याचे वर्णन शेवटच्या कैवल्यपादात येते. आपल्या या निरूपणाचा उद्देश 'पातंजल योगदर्शनाचा व्यावहारिक पातळीवर उपयोग' हा असल्यामुळे आपण केवळ विभूतिपादापर्यंतचेच निरूपण करून येथे ही मालिका थांबवत आहोत.

आपण आपली वर्गणी 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 : २००/- व पंचवार्षिक : ८००/-

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 प, 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