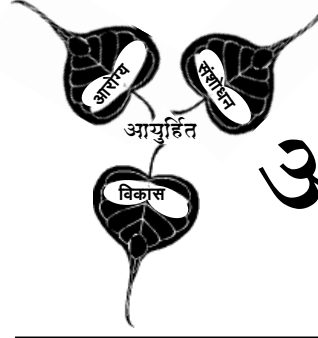


## संपादकीय

“वैद्यकीय शिक्षणाच्या xxx xx!”

या लेखाचे शीर्षक बघून व त्यातल्या फुल्या बघून बहुसंख्य वाचकांना आश्चर्याचा धक्का बसेल. एका आरोग्याला वाहिलेल्या मासिकाचा अग्रलेख या शीर्षकाचा कसा ?' असेही वाटेल. परंतु शिक्षणक्षेत्रात व विशेषत्वाने वैद्यकीय शिक्षणक्षेत्रात जो शब्दशः बाजार मांडला गेलेला आहे त्यामुळे अशा शीर्षकाचे गांभीर्य वाढते. मुळात वैद्यकीय शिक्षणाचे बाजारीकरण झाल्यावर पैसा हीच गुणवत्ता असणाऱ्यांचा या क्षेत्राकडे ओढा व प्रवेशही वाढले. त्यातच या बाजारीकरणाला पोषक अशाच सरकारी दिसाळ धोरणांमुळे ते अधिकाधिक बटबटीत होऊ लागले व आता तर प्रवेशाच्या वेळी वैद्यकीय जागांचे अधिकृत / अनधिकृतरीत्या जाहीर लिलावच सुरू होत आहेत. नुकतीच राष्ट्रीय स्तरावर 'एम. डी.' या पदव्युत्तर अभ्यासक्रमासाठीची प्रवेश फेरी पार पडली. त्यामध्ये रिकाम्या राहिलेल्या जागा संस्था स्तरावर भरल्या गेल्या. यासाठी बॅंगळूरु येथील वैद्यकीय महाविद्यालयात या रिकाम्या जागांसाठी चक्क लिलाव पुकारला गेला. व त्यामध्ये रेडिओलॉजी या विषयाच्या एम.डी. च्या जागेसाठी सर्वाधिक बोली लावली गेली. ही जागा चार कोटी (!! ) रूपयांना विकली गेली. रेडिओलॉजीचा जरी हल्ली चिकित्सेमध्येही वापर होत असला (उदा. अँजिओग्राफी/प्लास्टी) तरी हा वापर रेडिओलॉजीस्ट कमी व हृदयरोगतज्ज्ञ जास्त करतात. यामुळे रेडिओलॉजी ही प्रामुख्याने निदानासाठी वापरली जाणारी शाखा असल्याने रुग्णचिकित्सेची व चिकित्सेच्या यशापयशाची जबाबदारी रेडिओलॉजिस्टवर तशी नसते. ( अर्थात चुकीच्या रिपोर्टमुळे होणाऱ्या नुकसानीची जबाबदारी येतेच.) आणि निदान चाचण्यांमध्ये रेडिओलॉजीचे महत्त्व दिवसेदिवस वाढत आहे. यामुळे ही शाखा निवडण्याकडे विद्यार्थ्यांचा कल वाढतो आहे. याचाच परिणाम या लिलावाच्या बोलीत दिसून आला आहे. पदव्युत्तर शिक्षणाच्या सुरवातीलाच चार कोटी अधिक दोन वर्षांचा शिक्षणाचा खर्च एवढी गुंतवणूक (!) करणारा 'एम. डी.' झाल्याबरोबर त्याच्या वसुलीच्यासाठी हरत-हेचे नैतिक-अनैतिक प्रयत्न करणारा हे सांगायला कुणा ज्योतिषाची आवश्यकता नाही. मात्र यामुळेच वैद्यकीय क्षेत्राकडे एक उदात्त, परोपकारी व्यवसाय म्हणून ( पान ४ वर )



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १० • अंक ९ • भारतीय सौर आश्विन १, शके १९३५ • २३ सप्टेंबर २०१३

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

## ‘निदान’ चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

## Lipid Profile

लीपिडस् हे रक्तातील चरबीपासून तयार होणारे घटक आहेत. शरीरातील पेशींच्या रचनेमध्ये हे महत्त्वाची भूमिका बजावतात. यामुळे योग्य प्रमाणात रक्तात ते असणे अत्यंत आवश्यक असते. मात्र त्यांचे प्रमाण आवश्यकतेपेक्षा वाढले तर ते रक्तवाहिनीच्या भिंतींमध्ये साठतात व त्यामुळे रक्तवाहिन्या अरुंद होऊन रक्तप्रवाहाला अडथळा निर्माण होतो. याला धमनीप्रतिचय (Atherosclerosis) असे म्हणतात.

शरीराच्या हृदय, मेंदू, किडनी अशा महत्त्वाचा अवयवांना होणाऱ्या रक्तपुरवठ्याला अशाप्रकारे अडथळा निर्माण झाल्यास त्यांचे कार्य बिघडू शकते वा त्यांचे भरून न येणारे नुकसान होऊ शकते वा मृत्यूही ओढवू शकतो. या रक्तातील चरबीचे घटक व त्यांच्याबद्दल माहिती आपण घेऊ.

मुख्यतः यात HDL, LDL, Triglycerides हे तीन मुख्य घटक असतात. यापैकी Hi Density Lipoprotien हे चांगले कॉलेस्टेरॉल मानले जाते. Low Density Lipoprotien हे वाईट वा घातक मानले जाते.

Triglycerides हे चरबी व साखरेचे रक्ताकडून यकृताकडे व यकृताकडून रक्ताकडे वहन करण्याचे महत्त्वाचे कार्य करतात. पुढील अंकात आपण याबद्दल सविस्तर माहिती बघूयात.

\*\*\*

## आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस;पी.जी.डी.ई.एम.एस्.

### मसूर

सर्व कडधान्यांमध्ये नित्य वापरात असणारे, पौष्टिक व पचण्यास हलके असे कडधान्य म्हणजे मसूर. शाकाहारी लोकांना मांसाहारी सेवनाने मिळणाऱ्या ताकदीइतकीच ताकद देणारे असे हे कडधान्य आहे.

मसूर अत्यंत पौष्टिक आहे. त्यात भरपूर प्रमाणात प्रथिने आढळतात. गव्हाच्या दुप्पट प्रथिने मसूरात आढळतात. त्याचप्रमाणे ह्यात लोह व चुनापण आढळते.

#### अन्नमूल्ये

आर्द्रता : १२.४%

प्रथिने : २५.९%

मेद : ०.७%

खनिजे : २.९%

तंतुमय पदार्थ : ०.७%

पिष्टमय पदार्थ : ५९.०%

#### खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : ६९ मि.ग्रॅ.

फॉस्फरस : २९३ मि. ग्रॅ.

लोह : ४.८ मि.ग्रॅ.

थायमिन : ०.४५ मि.ग्रॅ.

नायसिन : २.६ मि.ग्रॅ.

रिबोफ्लेविन : ०.२० मि.ग्रॅ.

कॅरोटिन : २७० Mcg

- मसूर हे मधुर विपाकी आहे. शीत व लघु आहे. कफ, पित्त व रक्तविकारांचा नाश करते.
- **मलावरोध** : मसूर संग्राहक आहे. म्हणजे मलाला घट्टपणा आणतो. सारक आहे. त्यामुळे बद्धकोष्ठ व मलावरोधावर उपयुक्त आहे.
- **मूळव्याधीत उपयुक्त** : मूळव्याधीचा ( Piles चा ) त्रास असल्यास मसूराच्या डाळीचे वरण हितकर असते. अथवा मसूराचे कढण ताकाबरोबर द्यावे.
- **घशाच्या तक्रारी** : मसूर पाण्यात उकळवून त्या पाण्यात चिमूटभर मीठ अथवा हळद टाकून गुळण्या केल्यास घसा बसणे, घसा खवखवणे, टॉन्सिलायटिस इ. विकार बरे होतात.
- **सौंदर्यप्रसाधन** : मसूराचे पीठ व दुधाची साय एकत्र कालवून चेहऱ्यावर लावल्यास चेहऱ्याची कांती उजळते. सुरकुत्या कमी होतात. लहान बालकांनापण स्नानाच्यावेळी मसूराचे पीठ व साय वापरल्यास त्वचेची स्निग्धता टिकून राहते.

- **त्वचाविकारात** : त्वचा कोरडी व कंडू येत असल्यास, तसेच त्वचेतून स्राव येत असल्यास मसूराचे पीठ स्नानास वापरल्यास हे विकार कमी होतात.
- **कॉलेस्टेरॉल कमी करण्यास उपयुक्त** : मसूरामध्ये विरघळणारे तंतुमय पदार्थ अधिक असतात त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने जेलीप्रमाणे पदार्थ अन्नवहस्रोतसात तयार होतो जो, पित्ताचे स्रवण करण्यास, तसेच कॉलेस्टेरॉल कमी करण्यात मदत करतो.
- **मधुमेहात उपयुक्त** : ह्याचे पचन हळुवार होते, तसेच शोषणपण हळुवारपणे होते त्यामुळे ह्याच्या सेवनानंतर रक्तातील साखर लगेच वाढत नाही. म्हणून मधुमेही रुग्णांना उपयुक्त आहे.
- **कर्करोग प्रतिरोधक** : मसूरामध्ये flavones (Antioxidants) असतात. त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने प्रामुख्याने स्तनकर्करोग टाळता येतो.
- **हृदयरोग प्रतिबंधक** : तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने रक्तातील कॉलेस्टेरॉल कमी करते व त्यामुळे हृदयरोगास प्रतिबंध होतो.
- **अॅनेमियात उपयुक्त** : मसूरात लोह असल्यामुळे, लोह कमतरतेने निर्माण झालेल्या पांडुरोगात उपयुक्त आहे.
- यात **फॉलिक अॅसिड व मॅग्नेशियम** असल्याने शरीरातील सर्व पेशीकडे ऑक्सिजन पुरवठा अधिक होतो.
- मसूरात Vit. E असल्याने कंपवात हा व्याधि कमी करण्यास उपयुक्त आहे.
- तापात मसूराचे कढण ज्वरनाशनाचे कार्य करते.
- मसूरात Uric acid चे प्रमाण अधिक असते. शिजवताना ते प्रमाण कमी होते. पण ज्यांच्या रक्तात ह्याचे प्रमाण अधिक असते. त्यांनी मसूराचे सेवन कमी प्रमाणात करावे.
- शरीरात रक्त कमी असल्यास आठवड्यातून २ वेळा मसूराच्या डाळीचे वरण अथवा उसळ खाल्यास ह्या तक्रारी कमी होतात.
- उलट्या अधिक प्रमाणात होत असल्यास मसूराचे पीठ, डाळिंबाचा रस, मध व पाणी एकत्र करून चाटवल्यास उलट्या थांबतात.
- मसूराच्या कढणात तूप व बेल चूर्ण घालून घेतल्यास जुलाब कमी होतात.
- मसूराचे पीठ अशक्त, वृद्ध व मुलांना दुधात मिसळून द्यावे.

## स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

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

अमेरिकेतील लॉस एंजलिस व कॅलिफोर्निया येथे 'जानेवारी १९००' मध्ये, स्वामी विवेकानंद यानी मेंदूची ताकद व मनाची एकाग्रता या विषयावर व्याख्याने दिली. त्यात त्यांनी दोन विधाने केली, ती संमोहनाच्या दृष्टीने अभ्यासपूर्ण आहेत. **एक** : कमरेला लटकावलेल्या तलवारीत ताकद आहे की तलवारीची मूठ ज्या हातात आहे त्या हातात ताकद आहे ? उत्तर आहे, ताकद दोन्ही गोष्टीत नसून ताकद आत्मिक बलात आहे, चैतन्यात आहे. **दोन** : ज्या गोष्टीवर आपण मन एकाग्र करतो त्या गोष्टीवर आपण प्रेम करीत असतो आणि ज्या गोष्टीवर आपण प्रेम करतो त्या गोष्टीवर आपण मन एकाग्र करीत असतो. (याचप्रकारचा ज्ञानेश्वरांनी लिहिलेला दृष्टांत मी सुरवातीच्या एका लेखात लिहिलेला आहे.) मन एकाग्र झाल्यावर संमोहन साध्य होतं. संमोहन साध्य झाल्यावर चैतन्य किंवा आत्मिक बल आपल्या व्यक्तिमत्त्वातून साकार होत असतं.

या लेखात एका महत्त्वपूर्ण अशा 'क' अभ्यासक्रमाच्या प्रक्रियेचा अभ्यास करणार आहोत. हा अभ्यासक्रम शरीरांतर्गत अवयवांना सूचना देण्यासंबंधीचा असणार आहे. वाचकांच्या सोयीसाठी सर्वच प्रक्रिया पुन्हा एकदा सविस्तररित्या पहाणार आहोत.

संमोहन प्रक्रिया सुरु करण्यापूर्वी मनावर बिंबवायचे आहे की स्वतःच्या मानसिक आणि शारीरिक उन्नतीसाठी ही प्रक्रिया आपण यशस्वीपणे करणार आहोत. संमोहनासाठी बसणार असलेल्या जागेवर कसल्याही प्रकाराचा, आवाजाचा किंवा अन्य कसलाही व्यत्यय नको. त्या जागेत उजेड नको. रिलॅक्स अवस्थेत आरामात बसा अथवा झोपा. डोळे बंद करा. स्वतःला निर्विचार करा. मी बोलतो आहे तेवढाच विचार करा (आता तुम्ही संमोहन करता आहात व मी सूचना, बोलून सांगतो आहे असं समजा) दोन तीन वेळा दीर्घश्वास घ्या. व हळूहळू सोडा. आता अतिशय हळूहळू डोळे उघडा. मी एक ते तीन अंक मोजतो आहे. एक... एक... डोळे अतिशय सावकाश उघडा, कल्पना करा, तुम्ही सावकाश डोळे उघडण्याच्या शर्यतीत सामील झाला आहात आणि तुम्हाला अब्बल नंबरात यायचं आहे. एक... दोन... दोन... समोर मोठ्या स्क्रीनवर एक व्यक्ति सावकाश डोळे उघडण्याची प्रक्रिया पार पाडत आहे अशी कल्पना करा... २...३... पापण्यांची थरथर होते आहे असं जाणवतंय. डोळे पूर्ण उघडले आहेत. डोळ्यावर ताण येतो आहे असही तुम्हाला जाणवतंय. आता हळूहळू डोळे बंद करा. त्याच पद्धतीने डोळे बंद करावयाचे आहेत. तीन... तीन... दोन...दोन... एक. डोळे पूर्ण बंद झालेत, तुम्हाला जाणवेल डोळे पूर्ण रिलॅक्स झालेत. आता हे डोक्यातील रिलॅक्सेशन सर्व शरीरभर झपट्याने पसरते आहे असा विचार करा

म्हणजे रिलॅक्सेशन सर्व शरीरभर पसरेल. (हाताची बोटे एकमेकात गुंफा, ही पकड इतकी घट्ट होईल की सोडवता येणार नाही, की मग समजावे की संमोहन साध्य झाले आहे. अर्थात नंतर सूचना दिल्यावर ही पकड सुटते. आता खोल दरीत जाता आहात अशी कल्पना करा खोल जाणे म्हणजे संमोहनात जाणे. खोल जाण्यासाठी तुम्ही वेगवेगळ्या कल्पना करू शकता. एक स्वीमिंग पूलमध्ये सर्वात वरच्या मजल्यावरून उडी मारून तुम्ही खोल जाता आहात, लिफ्टच्या साह्याने खोल खोल जात आहात, गोल, गोल जिन्न्याने खाली खाली जाता आहात किंवा हवाई छत्रीने खाली, खोल जाता आहात.

तर तुम्ही खोल जात आहात, परवलीचे शब्द म्हणा, आम एम् गोईंग डीप, डीप, डीप हवं असेल तर बरोबर आकडे ही मोजा एक... दोन... तीन जरा थांबा.

तुम्ही व तुमचं शरीर इतक रिलॅक्स झालं आहे की तुमचे हात जडावत आहेत खूप खूप जड होत आहेत. तुमचे पाय जडावत आहेत खूप खूप जड होत आहेत. तुमचं संपूर्ण शरीर जड होत आहे, अधिकाधिक जड होत आहे. नाऊ यू आर गोईंग फर्दर डीप डीप स्लीप, आकडे मोजा ४...५...६... विचार करा, तुमचे हात अतिशय जड झाले आहेत तुमचे पाय अतिशय जड झाले आहेत, तुमचं संपूर्ण शरीर अतिशय जड जड जड झालं आहे. नाऊ यू आर गोईंग डीपेस्ट पॉसिबल (जास्तीत जास्त खोल जात आहात) आकडे मोजा... ७...८...९...१०... आता तुम्ही खोल, दाट, आनंदी संमोहनात तरंगता आहात असं वाटू द्या.

कल्पना करा, सुंदर फळाफुलांनी बहरलेल्या खूप मोठ्या बागेत प्रवेश करता आहात, मऊ मऊ हिरवळ, गार गवतावरून चालता आहात. तुमचा आत्मविश्वास व मनाची एकाग्रता वाढते आहे, बाजूनी स्वच्छ पाण्याचा ओढा खळखळ आवाज करीत वहातो आहे. रंगीबेरंगी पक्षी आहेत, पक्ष्यांचा चिवचिवाट, किलबिलाट कानी ऐकू येतो आहे. सुंदर सुंदर विविधरंगी फुलं आहेत, फुलांचा सुगंध येतो आहे. हरण, ससे बागडत आहेत. मोर पिसारा फुलवून नाचत आहेत, आनंदीत अवस्थेत भटकत भटकत तुम्ही तुमच्या घरात शिरता आहात, आरामदायी बिछान्यावर झोपता आहात. रिलॅक्स रिलॅक्स होत आहात.

आता तुम्ही १-२-३-४ असे शंभर पर्यंत आकडे मोजत सूचना देत खोल खोल संमोहनात जात आहात.

**एक** - तुमचा आत्मविश्वास व मनाची एकाग्रता वाढते आहे.

**दोन** - दिवसेंदिवस प्रत्येक मार्गाने दर श्वासागणिक तुम्ही अधिक अधिक निरोगी तरुण, देखणे बनता आहात. **तीन** - रोज नियमित संमोहनाचा सराव करता आहात.. **चार** - रोज शांत खोल झोप लागते.

**पाच** - सातत्याने विधायक विचार करता आहात. आता सहा अंकापासून ६० अंकांपर्यंत खोल खोल जाता आहात. ६० व्या अंकाला थांबा. तुमची पोटातील आतडी रिलॅक्स होत आहेत. लहान आतडी रिलॅक्स लहान आतडी मनःचक्षुनी डोळ्यांसमोर आणा (व्हिज्युलाईज करा) नंतर मोठी आतडी रिलॅक्स होत आहेत. आतडी अधिक अधिक निरोगी, सशक्त, कार्यक्षम होत आहेत.

दिवसेंदिवस प्रत्येक मार्गाने दरश्यासागणिक तुमची पचनक्रिया सुधारते आहे. घास घेतल्यावर काही भागाचे तोंडातील लाळेने पचन होत नंतर काही भागाचे अन्ननलिकेत, नंतर जठरात नंतर स्वादुपिंड, पित्ताशय व लिव्हरमध्ये पचन होते आहे. नंतर लहान आतड्यात पचन होत व टाकावू भाग मोठ्या आतड्यात ढकलला जातो व त्याचे शौचात रूपांतर होते. नंतर रोज शौचास साफ होते आहे. दिवसेंदिवस शौचास अधिकाधिक साफ होत आहे. आता ६०च्या पुढे अंक मोजत खोल खोल संमोहनात जा. ८० ला थांबा. तुमचे पाठीचे मणके व मेंदु रिलॅक्स होतो आहे. व्हिज्युअलाईज करा. १ ते ३३ एक एक मणका रिलॅक्स होतो आहे नंतर लहान मेंदु रिलॅक्स होतो आहे, नंतर डावा मेंदु रिलॅक्स होमे आहे. उजवा मेंदु रिलॅक्स होतो आहे. मधला मेंदु रिलॅक्स. खोल संमोहनात जा. ९० वर थांबा तुमचं मानसिक व शारीरिक संतुलन झपाट्याने वाढत आहे. तुम्ही रोज शांत आनंदी प्रसन्न उत्साही रहाता आहात. ९० ते १०० आकडे मोजत संमोहनात खोल जात आहात १०० ला थांबा. तुमच्या मनाची एकाग्रता व स्मरणशक्ति वाढते आहे. इथे प्रक्रिया पूर्ण होते आहे.

या नंतर तुम्ही निवडलेल्या टारगेटसंबंधी सूचना देवू शकता. पण या प्रक्रियेचा २-३ महिने सराव केल्यानंतर मग सूचना देण्याचा अवलंब करा (सुरवात करा)

६ ते ६० आकडे मोजत खोल संमोहनात जाताना, जर पूर्ण एकाग्र होऊन संमोहनात जाल, तर लक्षात ठेवा कानाचे दडे बसू शकतात. (विमान लँड होताना बसतात तसे) पण घाबरू नका, थोड्या वेळात नॉर्मल व्हाल.

आता संमोहनातून बाहेर यावयाचे आहे. टुमदार घरातून बाहेर येता आहात. मोर पिसारे फुलवून नाचत आहेत, हरण, ससे बागडत आहेत. आवडत्या फुलांचा सुगंध येतो आहे. पक्षांचा किलबिलात चिवचिवाट सुरू आहे. स्वच्छ पाण्याचा ओढा खळाळतो आहे. बागेच्या बाहेर येता आहात, १०१ खूप शांत वाटत आहे, आनंदीत वाटत आहे १०२ अधिक प्रसन्न, उत्साहित वाटत आहे. १०३ अतिशय रिलॅक्स वाटत आहे. हळूहळू डोळे उघडत आहात. पूर्णपणे जागे होता आहात. ही प्रक्रिया सर्वार्थाने पूर्ण झाली. या सर्व प्रक्रियेला २०-२५ मिनिटे लागतात. अतिशय खुलासेवार ही प्रक्रिया लिहिली आहे. कारण या लेखमालेत ही प्रक्रिया मी पुन्हा लिहिणार नाही, इथपर्यंत संमोहनाचा अभ्यास करणाऱ्या जिज्ञासूना, संमोहनाचे सर्व फायदे झाल्याशिवाय रहाणार नाहीत.

\*\*\*

( पान १ वरून )

बघण्याचा काळ गतभूतकाळात जमा झाला असून त्याकडे एक हमखास परतावा देणारी व सुरक्षित गुंतवणूक म्हणून बघण्याचा दृष्टीकोन वाढत असल्याची बाब अधोरेखित होते आहे. कारण वैद्यकीय शिक्षण क्षेत्रातील या बाजारात बहुतेक सर्व राज-कारणीच उतरलेले असून जास्तीत जास्त नफा कमावण्या-साठी खाजगीकरणारच त्यांचा जास्त भर आहे. यामुळे आरोग्यसेवा ही सरकारची प्राथमिक जबाबदारी आहे याचेच भान सुटत चालले असून राजकारण्यांच्या वैयक्तिक नफेखोरीसाठी सरकार या क्षेत्रातून आपले अंग काढून घेत आहे. व नेमकी हीच गोष्ट व्यापक समाजहिताच्या दृष्टीने अतिशय घातक आहे. सर्वसामान्यांना अगदी मोफत नाही तरी परवडणाऱ्या माफक दरात उत्तम आरोग्यसेवा मिळणे ही त्यांची प्राथमिकता असायला हवी पण 'अशी' गुंतवणूक करणाऱ्या लोकांकडून ही अपेक्षा ठेवणेच चूक आहे. यामुळेच परवडणाऱ्या दरात सार्वजनिक सरकारी वैद्यकीय महाविद्यालयांतील शिक्षण जास्तीतजास्त विद्यार्थ्यांना मिळणे व त्यासाठी सरकारी महाविद्यालयांची संख्या वाढवणे यासाठी जनतेनेच सरकारवर दबाब आणला पाहिजे.

\*\*\*

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 : 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 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 मॉडणी / अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड : ९८२०७२६२२७