

प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

आयुर्वेदाचार्य (बी.ए.एम्.एस्.) (मुंबई), योगतज्ज्ञ
एम.ए. (संस्कृत)

वैद्य प्रसन्न केळकर हे आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टचे संस्थापक व विश्वस्त असून 'आयुर्हित' या मासिकाचे संपादक आहेत. ठाणे व मुंबई येथील आयुर्वेद क्षेत्रातील विविध संस्थांवर पदाधिकारी व विश्वस्त म्हणून कार्यरत आहेत. योग विद्यानिकेतन, मुंबई येथून योग शिक्षकाचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला असून गेली अनेक वर्षे ठाणे येथे आयुर्वेद व योग तज्ज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात. हृदयविकार व थायरॉईडचे विकार यांत विशेष प्राविण्य.

गेल्या अंकात आपण पांढुरोग या व्याधीची माहिती बघितली. या अंकात आपण कामला म्हणजे कावीळ या व्याधीची माहिती बघू. कावीळीचे आधुनिक दृष्ट्या हिपॅटायटिस अ, बी, सी, असे जरी विविध प्रकार असले तरी त्यात प्रमुख आहेत ते दूषित अन्नपाण्यामुळे होणारी कावीळ व रक्तसंसर्गाने होणारी कावीळ. आपण या अंकात यापैकी दूषित अन्नपाण्यामुळे होणाऱ्या कावीळीचा प्रामुख्याने विचार करणार असलो तरी पथ्य अपथ्य सर्व प्रकारांत सारखेच पाळावे लागते.

आहार - पथ्य

१) गहू, तांदूळ इ. धान्ये भाजून घ्यावीत. २) दुधी, पडवळ, परवर इ. भाज्या घ्याव्यात ३) मूग, मसूर यांचे कढण घ्यावे. ४) मोसंबी, ऊस (गंडेऱ्या), डाळींबाचा रस घ्यावा. ५) ताक, दह्याची निवळ घ्यावी. ६) पाणी उकळलेलेच घ्यावे. ७) आले, ओली

हळद घ्यावी. ८) साखरेचे पाणी, खजुराचे पाणी, मनुकांचे पाणी द्यावे.

विहार

सौम्य विरेचन घ्यावे.

संपूर्ण विश्रांती घ्यावी.

अपथ्य :

१) ज्वारी, बाजरी, मका, वरी टाळावे. २) पालेभाज्या, टोमॅटो, चिंच, लाल भोपळा टाळावे. ३) कुळीथ, वाल, मटार, वाटाणे, उडीद टाळावे. ४) मांसाहार टाळावा. अगदी हवे असल्यास मटणसूप (नुसते उकडलेले) चालेल. ५) म्हशीचे दूध, दही, ताक टाळावे. ६) थंड पाणी टाळावे. ७) बटाटा, रताळी, साबुदाणा, नवलकोल टाळावा. ८) गरम मसाला, तळलेले पदार्थ, पिस्ता, बदाम, काजू, अक्रोड, मिरची, लोणची, पापड, खारट पदार्थ, सुपारी, तंबाखू आणि आंबट (पान ८ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र
वर्ष ५ • अंक ९ • भारतीय सौर आश्विन १, शके १९३० • २३ सप्टेंबर ०८

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर
सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

संपादकीय

नुकत्याच वृत्तपत्रात प्रकाशित झालेल्या एका बातमीमुळे बहुसंख्य मेहनती विद्यार्थ्यांच्या मनात आशेचा एक इवलासा अंकुर उत्पन्न झाला असेल. ती बातमी म्हणजे मागासवर्गीयांसाठी राखीव असलेल्या रिकाम्या जागा खुल्या वर्गासाठी मोकळ्या करण्याचा सर्वोच्च न्यायालयाचा निर्णय. अर्थात या निर्णयाचा पूर्ण आवाका व त्याचे नेमके विश्लेषण जाहीर झाल्यावरच खरोखर किती जागा मोकळ्या होणार हे स्पष्ट होईल, परंतु आशेला जागा आहे एवढी फुंकर तरी या सर्व विद्यार्थ्यांच्या मनावर घातली गेली हे निश्चित. खरे तर समाजातील काही प्रबळ व श्रीमंतांत मोडणारे वर्गही इतर मागासवर्गीयांत गणना करून घेण्यासाठी धडपडत असताना या विद्यार्थ्यांसमोरचा भविष्यकाळ अधिकाधिक गडदच होत होता. स्वातंत्र्यानंतर माननीय बाबासाहेबांनी घटना बनवताना

राखीव जागांची जी व्यवस्था निर्माण केली ती निश्चित मर्यादित कालावधीसाठी केलेली होती व तसे त्यांनी स्पष्टही केले होते. परंतु नंतर मतांच्या राजकारणात ही कालमर्यादा तर सोयिस्करपणे विसरली गेलीच परंतु काळानुसार या राखीव जागांत घट होण्याऐवजी दिवसागणिक त्यांचे प्रमाण वाढतेच आहे व आता जवळपास साठ टक्क्यांवर पोचले आहे. वर्षागणिक समाजातील मागास घटक कमी होण्याऐवजी त्यात वाढच होताना दिसत आहे. व ही आपल्यासारख्या प्रगतीशील म्हणवणाऱ्या देशाला लाजिरवाणी गोष्ट असायला हवी. पण त्याऐवजी नवनवीन घटक मागास शिक्का लावून घेण्यास उत्सुक दिसताहेत व दुर्दैवी राजकारणामुळे ते होणे अशक्य तर नाहीच पण सहज शक्य दिसत आहे. यामुळे खरे (पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण क्लेश सूक्ष्म करून कसे नष्ट करता येतात याबद्दल विवेचन केले. तसेच ध्यान करणे या उपायाने वृत्तीसुद्धा कशा नष्ट करता येतात ते पाहिले. आता या अंकात आपण या क्लेशांचे मूळ काय आहे ते पाहू. याबद्दल भगवान पतंजली पुढील सूत्र सांगतात.

क्लेशमूलः कर्माशयौ

दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥

कर्माशय म्हणजे कर्माचा साठा. हाच क्लेशांचे मूळ आहे. तो दृष्ट आणि अदृष्ट म्हणजे वर्तमान आणि भविष्यकालीन जन्मामध्ये भोगावा लागतो. योगशास्त्र पुनर्जन्म मानते. भगवान सांगतात की आपण जे कर्म करतो त्या कर्माचा साठा (आशय) हाच सर्व क्लेशांचे मूळ आहे. हा साठा याच जन्मी भोगून संपवावा लागतो. नाही संपला तर तो संपेपर्यंत जन्ममृत्यूचे हे चक्र सुरूच राहते.

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥

ते मूळ असेपर्यंत त्याचा विशिष्ट परिणाम म्हणून जन्म, आयुष्य व भोग निर्माण होतात.

कर्म म्हणजे काय ? तर कुठल्याही एका जीवाने दुसऱ्या एका जीवाबरोबर केलेला व्यवहार. हा व्यवहार चांगला किंवा वाईट असा दोन प्रकारचा असू शकतो. तसेच

एकाच वेळी अनेक जीवांबरोबर केलेला असू शकतो. एक उदाहरण पाहू. सध्या जे सर्वत्र बॉम्बस्फोट चालू आहेत त्यात बॉम्बस्फोट घडवणाऱ्यांचा इतर अनेक बळी गेलेल्यांबरोबर घडला तो वाईट व्यवहार म्हणजेच दुष्कर्म. स्फोटानंतर जखमींना मदत करण्यास जे पुढे धावले, त्यांनी केला तो चांगला व्यवहार म्हणजेच सत्कर्म. सत्कर्म व दुष्कर्म एकमेकांच्या विरुद्ध असतात. यावरून कर्माला दिशा असते हे कळते. कर्माचा जो परिणाम घडतो त्यातून बल निर्माण होत असते. कर्माप्रमाणेच या बलालाही दिशा असते. जेव्हा कर्म किंवा क्रिया घडते तेव्हा त्याच्या विरुद्ध दिशेने प्रतिक्रिया निर्माण होते. प्रत्येक कर्माची प्रतिक्रिया घडतेच. फक्त काही परिणाम वा प्रतिक्रिया लगेच घडतात तर काही विलंबित स्वरूपात घडतात. येथे पाण्याच्या तरंगाचे उदाहरण पाहू. स्थिर असलेल्या पाण्यावर हात आपटला तर त्याचे क्रियास्वरूपात तरंग निर्माण होतात. ही झाली लगेचची प्रतिक्रिया. परंतु तो तरंग कडेपर्यंत जाऊन कडेवर आपटून परत येतो व पाण्यातील आपल्या हातावर आपटतो. ही झाली विलंबित प्रतिक्रिया. एका शहरात बॉम्बस्फोट झाले की त्या शहरात त्याची प्रतिक्रिया उमटते

परंतु काही काळानंतर दुसऱ्या शहरात प्रतिक्रिया स्वरूप दंगल उसळते, ही विलंबित प्रतिक्रिया असते. ही विलंबित प्रतिक्रिया केव्हा व कशा स्वरूपात निर्माण होईल हे निश्चित सांगता येत नाही. जीव केलेले कर्म विसरून जातो व प्रतिक्रिया आली की हे कशामुळे घडले म्हणून आश्चर्य करत राहतो. आपण केलेल्या क्रियाच निसर्गातून, ब्रह्मामधून प्रतिक्रिया स्वरूपात आपल्याकडे परत येत असतात. आपल्या सत्कर्म वा दुष्कर्मानुसार प्रतिक्रिया या सुखकर वा दुःखदायक असतात.

आपण जरी केलेली कर्म विसरून जात असलो तरी निसर्ग वा ब्रह्म या क्रिया विसरत नाही. योग्य वेळी व योग्य प्रकारे त्या प्रतिक्रिया निर्माण होतात. त्या काळपर्यंत ब्रह्मामध्ये साठलेल्या या प्रतिक्रिया म्हणजेच कर्माचा साठा होय. हा भोगूनच संपवावा लागतो. यालाच कर्माची फळे असे म्हणतात. सत्कर्माची फळे चांगली असतात. दुष्कर्माची वाईट असतात. पण दोन्ही भोगावी लागतात. चांगली फळे आपण आपल्या कष्टाने मिळविली हा अहंकार आपल्याला निर्माण होतो. वाईट फळे पण आपल्याच दुष्कर्मांमुळे मिळाली हे आपण विसरतो व होणाऱ्या दुःखाबद्दल शोक करत राहातो. अहंकार व शोक दोन्हीतून अंती क्लेशच वाट्याला येतात. व हा कर्माशय हाच या क्लेशांचे मूळ आहे. हे मूळ शिल्लक असेपर्यंत त्याचा विपाक

म्हणजे विशिष्ट परिणाम घडणारच. या प्रतिक्रिया आपल्यापर्यंत येणे म्हणजेच हा विपाक होय. हा विपाक जन्म, आयुष्य व भोग या तीन स्वरूपात आपल्याला वाट्याला येतो.

एखाद्याला मनुष्य जन्म मिळतो तर एखाद्याला कीटकाचा जन्म मिळतो एखादा राजभोग भोगतो तर एखाद्याच्या नशिबी भिकाऱ्याचे जिणे येते. हे भेद कसे होतात ? तर ते कर्माशयानुसार होतात. एखादा जन्मजात बुद्धिमान असतो तर एखादा मूढमति जन्मतो. हे असे कां याचा विचार आधुनिक विज्ञान करत नाही. परंतु या सर्वांमागे कारण परंपरा असते. ज्या अर्थी जन्म विशिष्ट परिस्थितीत विशिष्ट रीतीने होतो त्याअर्थी त्याचे कारण काहीतरी घडलेले असलेच पाहिजे. व ते जन्म होण्यापूर्वी म्हणजेच पूर्व जन्मात घडले असले पाहिजे. कर्माशय त्या जन्मात रिता न झाल्याने पुन्हा पुन्हा जन्म घेणे त्या जीवाला प्राप्त आहे. एखादा जीव आठव्या दहाव्या मजल्यावरून पडूनही मृत होत नाही तर एखादा साधीशी जखम चिघळून मृत्यु पावतो. हे का घडते ? तर कर्माशयानुसार घडते. चांभारकुळात गरीबीत जन्मलेला हिटलर जर्मनीचा सर्वसर्वा बनतो व जगज्जेता बनण्याचे स्वप्न प्रत्यक्षात जवळजवळ उतरवतो. ज्या वयात इतरांना सामान्यज्ञान

(पान ८ वर)

(पान ४ वरून)

टाळावे.

विहार

श्रम, व्यायाम, मैथुन टाळावे.

स्नेहनस्वेदनादि पूर्वकर्म व रक्तमोक्षण, बस्ति टाळावे. कावीळीत अंगाला कंडु सुटते. त्यासाठी वेखंड व कापराचे मिश्रण लावावे. रिठ्याचे पाणी लावावे.

लघवीची आग होत असल्यास केळीच्या

गाभ्याचा रस घ्यावा. अंगाची वा हातापायांची आग होत असल्यास लिंबाच्या रसात फेटलेले तूप लावावे. चंदनाचा लेप लावावा. उलट्या होत असल्यास मनुकांचे पाणी, आवळ्याचा रस + साखर, डाळींबाचा रस द्यावा. कावीळ हा अतिशय घातक रोग आहे यामुळे मंत्रतंत्राने कावीळ उतरवणे वा डाग देणे यासारखे राक्षसी उपाय टाळावे व वैद्याच्या सल्ल्यानेच औषधोपचार करावेत.



(पान ३ वरून)

सुद्धा पूर्ण प्राप्त झालेले नसते त्या वयात गीतेतील तत्त्वज्ञान सर्वसामान्यांना त्यांच्या बोलीभाषेत सांगून संतश्रेष्ठ बनून अवघ्या सोळाव्या वर्षी ज्ञानेश्वर समाधिस्थ होतात. दशरथासारख्या सार्वभौम राजाचा ज्येष्ठपुत्र, सर्व सुखे पायाशी लोळण घेत असता आयुष्यातील ऐन उमेदीचा काळ वनवासात घालवायला लागणारा, मर्यादा पुरुषोत्तम राम, पायाला बाण लागून जखम चिघळण्याचे निमित्त होऊन देह सोडावा लागणारा सर्वश्रेष्ठ तत्त्वज्ञ कृष्ण अशी अनेकानेक उदाहरणे देता येतील. या सर्वांना

हे भोग कां भोगावे लागले? त्यांच्या पूर्व कर्मांमुळे म्हणजेच कर्माशयामुळे. बहुतेक सत्पुरुषांच्या आयुष्यात हालअपेष्टा भोगाव्या लागलेल्या दिसतात, कारण त्यांना त्यांच्या चांगल्या जन्मात त्यांचा कर्माशय भोगून संपवण्याची किंवा कमी करण्याची संधी मिळते व ते तिचा पुरेपुर उपयोग करतात.

हा कर्माशयाचा सिद्धांत जर आपण नीट समजून घेतला तर दुःखाबद्दल शोक न करता आपल्याला जास्तीतजास्त सत्कर्मे करून कर्माशयातील साठा कमी करता येईल.



आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक
वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्वेद' हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले. दूरध्वनि : ०२२-२५३३२४२६ Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

अक्षर जुळणी : अजय रिसवूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

योग आणि आयुर्वेद

- वैद्य नरेंद्र कढे

बी.ए.एम.एस., एम्.बी.ए.

वैद्य नरेंद्र कढे ह्यांनी मुंबई विद्यापीठातून बी. ए. एम्. एस्. ही पदवी व योगशास्त्रातील अॅडव्हान्स डिप्लोमा प्राप्त केला असून मणिपाल विद्यापीठातून 'हेल्थ केअर सर्किसेस' ह्या विषयामध्ये एम्.बी.ए. ची पदवी मिळवलेली आहे. ते ठाण्यामध्ये आयुर्वेद व योगतज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात.

नमस्कार मंडळी, गेले पाच महिने आपण विविध आसनांचा आयुर्वेदीय दृष्टीकोनातून अभ्यास करत आहोत. आज आपण विपरित शयन स्थितीमधील एक जरासे अवघड आसन पहाणार आहोत ते म्हणजे 'धनुरासन'

ह्या आसनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये ताणलेल्या धनुष्यासारखी शरीराची स्थिती होत असल्यामुळे ह्याला धनुरासन असे म्हणतात.

सर्वसाधारण कुती :- १) सर्वप्रथम विपरित शयनस्थितीत विश्रांती अवस्थेत यावे. २) दोन्ही पाय एकमेकांशी जुळवून घ्यावेत, दोन्ही हात शरीरास चिकटून ठेवावेत. हात व पायांचे तळवे आकाशाच्या दिशेने असावेत.

३) हनुवटी जमिनीस टेकलेली असावी. ४) हळूहळू श्वास घेतघेत दोन्ही पाय गुडघ्यांमधून दुमडून घ्यावेत व दोन्ही हातांनी पायाचे घोटे पकडण्याचा प्रयत्न करावा.

५) ही स्थिती व्यवस्थित जमल्यावर हळूहळू श्वास सोडत सोडत दोन्ही पायांचे गुडघे एकमेकांना चिकटवून ठेवावेत.

६) ह्यावेळेस आपला चेहरा, छाती स्वभावतःच वरच्या दिशेस उचलला जातो.

७) स्वाभाविक श्वासन चालू ठेवून यशाशक्ती अंतिम स्थिती धारण करावी.

८) आसन स्थिती सोडताना हळूहळू श्वास सोडत सोडत दोन्ही घोटांबवरील ताण कमी करावा. दोन्ही गुडघे जमिनीस टेकवून घ्यावेत.

९) ह्यानंतर दोन्ही हात सोडवून घेऊन 'शयनस्थिती'मध्ये विश्रांती अवस्थेत यावे.

सर्वसाधारण घेण्याची काळजी - १) अॅपेंडिक्स अथवा हार्नियाचे नुकतेच ऑपरेशन झाले असल्यास हे आसन टाळावे.

२) गुडघ्यात पाणी झाले असल्यास, गुडघ्यास सूज आली असल्यास हे आसन टाळावे.

३) कंबरदुखीचा जास्त त्रास असल्यास

अतिशय काळजीपूर्वक व आपल्या वैद्यांच्या सल्ल्याने हे आसन करावे. आसन करण्यापूर्वी किमान ३ तास काहीही खाऊ नये.

थोडक्यात परंतु महत्वाचे

- १) माकड हाड हे खालच्या बाजूस दाबले गेले असावे.
- २) नितंबाचे स्नायू हे संपूर्ण आसन काळात जाणीवपूर्वक नियंत्रित केलेले असावेत.
- ३) दोन्ही पायांचे गुडघे हे एकमेकांना चिकटवून ठेवावेत.
- ४) दोन्ही तळपायांची बोटे ही

आकाशाच्या दिशेने असावीत.

आसनाचा त्रिदोषांवर होणारा

परिणाम:-

- १) कटी प्रदेशातील अपानवायूचे नियंत्रण होते.
 - २) उदरस्थ पाचकपित्त समस्थितीत येण्यास मदत होते.
 - ३) प्रकुपित कफदोषाचे शमन होते.
- आपापल्या शरीर प्रकृतीनुसार अथवा व्याधी अवस्थेनुसार आसनाचे जास्तीतजास्त लाभ मिळण्याच्या दृष्टीने पुढीलप्रमाणे काही छोटेसे बदल केल्यास चांगले परिणाम दिसून येतात.

	वात ↑↑	पित्त ↑ किंवा ↓	कफ ↓↓↓
वेळ	कमी वेळ आसनस्थिती	ताणविरहित, वारंवार कमी वेळ	दीर्घकाळ व वारंवार
श्वसन	सम व मृदू	सम, मृदू अथवा उज्जायी	सहज, नैसर्गिक
केंद्रबिंदू	दृढ व शांत आसनस्थिती	पक्की पूर्वस्थिती व हलकेच पायवर उचलणे	छाती जास्तीत जास्त वर उचलणे व पाय डोक्याच्या दिशेने आणणे.
कृती	पाठकणा नैसर्गिकरित्या ठेवणे	छाती वर उचलून पाय वर उचलणे	पाठकणा जास्तीत जास्त वर उचलणे.

(पान १ वरून)

तर देशाची गणना प्रगतीशील म्हणून न करता मागास व नंतर अति मागास देश म्हणून करावयास हवी.मुळात जातिव्यवस्था ही कर्मावर अवलंबून होती पण पुढे ती जन्मावर ठरू लागली व त्यामुळे बराच मोठा काळ समाजाचे ठराविक घटक हे सर्व साधनांपासून वंचित राहिले हे सत्य आहे. परंतु गुण व बुद्धि ही कधीच कुठल्याही जातीची वा वर्गाची मक्तेदारी नव्हती व नाही. यामुळे सवलती व राखीव जागा ठेवताना आर्थिक निकष लावा. उपलब्ध सोयीसुविधांचे निकष लावा. किंबहुना शिक्षणक्षेत्रापुरता विचार करताना सवलती केवळ आर्थिक निकषांवर द्या. म्हणजे फी, पुस्तके, सोयी, इतर खर्च व अगदी वयाची अट सुद्धा वेळप्रसंगी शिथिल करा, परंतु गुणवत्तेबाबत तडजोड करू नका. आज आयआयटी सारख्या संस्थेतसुद्धा मागासवर्गीयांसाठी गुणांचा निकष पस्तीस टक्क्यांहून कमी करण्याचे राजकारण्यांचे मनसुबे आहेत. अशा परिस्थितीत तयार होणारी नवीन पिढी ही काय गुणवत्तेची तयार होणार आहे ? अशा पिढीच्या हातात देशाचा भविष्यकाळ कसा असणार आहे याचा गांभीर्याने विचार होण्याची गरज आहे. व तो सर्वोच्च न्यायालयाने सुदैवाने थोड्याप्रमाणात का होईना करायला सुरवात केली आहे. सोने हे शेवटी सोने असते. ते कुठल्याही खाणीतून निघालेले असो. आगीत तापवल्यावर ते झळाळूनच उठते. उलट त्यामध्ये असलेल्या

अशुद्धता आगीत तापवल्याने नष्ट होतात व शुद्ध सोने प्राप्त होते. याप्रमाणेच गुणवत्तेचे निकष शिथिल करण्याऐवजी उलट अधिकाधिक कडक करायला हवेत. याकरीता गुणवत्ता सिद्ध करण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांना सर्व प्रकारच्या सोयी सवलती उपलब्ध करून द्या, पण गुणवत्तेत तडजोड नको. याबाबत चीनचे उदाहरण आपल्या डोळ्यासमोर आहे. अगदी लहान वयापासून खेळाडू तयार करण्याच्या शाळाच त्यांनी सुरू केल्या आहेत. हे या ऑलिंपिकच्या वेळी सर्व जगाने पाहिले आहे व या प्रयत्नांमुळेच आज त्या देशाचे सर्वाधिक खेळाडू पदवे मिळवण्यात आघाडीवर आहेत.

अजूनही उशीर झालेला नाही. गरज आहे ती राजकीय इच्छाशक्तीची व जनतेच्या मानसिक खंबीरतेची. गुणवत्तेची तडजोड नाही हा एकच मंत्र जपण्याची !!



दिवाळी भेट सवलत योजना

‘आयुर्हित’ चा यंदाचा दिवाळी अंक हा ‘वृद्धत्व’ या विषयावर असून ज्येष्ठ नागरिक विशेषांक म्हणून प्रकाशित होत आहे. दहापेक्षा अधिक अंक घेणाऱ्यांसाठी दहा टक्के व वीसहून अधिक अंक घेणाऱ्यांसाठी पंधरा टक्के सवलत जाहीर करण्यात येत आहे. दिवाळीभेट देण्यासाठी म्हणून हा अंक आपल्याला निश्चित उपयुक्त ठरेल अशी खात्री आहे. या योजनेचा जरूर लाभ घ्यावा.