# आयुर्हित

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय।
'आयुर्हितं ' आयुर्हिताय ।।

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ८ • अंक ८ • भारतीय सौर भाद्रपद १, शके १९३३ • २३ ऑगस्ट २०११

**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

## संपादकीय

नुकतेच महाराष्ट्राच्या विधिमंडळाने खाजगी विद्यापीठांना अनुमती देण्याचे विधेयक मंजूर केले. गेल्या काही वर्षांपासून आपल्याकडे खाजगीकरणाचे वारे जोरात वाहात आहेत. त्याचे विविध फायदे वारंवार रंगवून सांगितले जातात परंतु बहुतेक क्षेत्रांतील याबाबतचा अनुभव काही फारसा चांगला नाही. या विषयात खाजगीकरणाचे फायदे सांगताना नेहमी, सुरवातीस पैसे उभे करावे लागत नाहीत, तसेच कामाचा दर्जा चांगला असतो, स्पर्धा निर्माण होते आदिं गोष्टींवर भर दिला जातो परंतु प्रत्यक्षात राजकीय व प्रशासकीय यंत्रणेद्वारे अशा तडजोडी केल्या जातात की ज्यायोगे खर्च तर भरमसाठ वाढतोच पण दर्जासुद्धा सुमार असतो. खाजगी प्रकल्प असल्याने सरकारचे नियंत्रण सुद्धा नसते. शेवटी करदात्या जनतेच्या शिरावर हे जास्तीचे ओझे येतेच. भर होते ती फक्त खाजगी कंत्राटदार व त्यांचे राजकीय सूत्रधार वा साथीदार यांची. हा गेल्या साठ वर्षांचा अनुभव गाठीशी आहे, तरीही दर्जा सुधारेल या एकाच आशेवर जनता अशा खाजगीकरणाला पाठींबा देत राहते. (काही जण प्रश्न उपस्थित करतील की आरोग्याशी संबंधित मासिकाच्या संपादकीयात असे सामाजिक विषय का हाताळले जातात ? परंतु सामाजिक प्रश्नांशी सामाजिक आरोग्य प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे निगडीत असते व आरोग्याचा उहापोह करताना व्यापक सामाजिक स्थैर्य व आरोग्याचा मुद्दा वेगळा करणे योग्य होणार नाही म्हणून येथे हे विषय घेत आहोत. कारण या सामाजिक बदलांचा, खालावणाऱ्या दर्जाचा परिणाम, प्रत्यक्षपणे सामाजिक आरोग्यावर व अप्रत्यक्षपणे आपल्या वैयक्तिक आरोग्यावर होत असतो. असो.)

शिक्षणाचे खाजगीकरणाची लाट आपल्याकडे गेल्या काही वर्षांपासून सुरू झाली आहे. सुरवातीस अंशतः अनुदानित व नंतर विनाअनुदान व शेवटी कायम विनाअनुदानित अशा स्वरूपात मोठ्या प्रमाणात शिक्षण संस्था उभ्या राहिल्या. काही अपवाद वगळता या

( पान ४ वर )

## जीवनयोग निरूपण

**- प्रसन्नानंद**

गेल्या अंकात आपण कर्मांचे भेद बघितले तसेच कर्मांवर संयम केल्यास मृत्युचे ज्ञान मिळते हे बघितले. याबरोबरच सउपक्रम कर्मावर संयम केल्यास अरिष्टांचे ज्ञान प्राप्त होते हेही बघितले. या ज्ञानामुळे येणारे अरिष्ट आपण टाळू शकत नाही परंतु त्याबाबत पूर्वकल्पना असल्याने त्याची तीव्रता कमी जाणवते. मन त्यासाठी तयार असते हे लक्षात घेता या ज्ञानाची उपयुक्तता नाकारता येत नाही.

याच ओघात पुढे भगवान संयमाचे अजून फायदे सांगत आहेत.

**मैत्र्यादिषु बलानि। बलेषु हस्तिबलादीनि ।।**

मैत्री इत्यादींवर (संयम करण्याने) बले प्राप्त होतात. या बलांमध्येही हत्तीचे बळ इ. प्राप्त होते.

यापूर्वी मैत्री, करूणा इ. भावनांचे वर्णन केलेले आहे या मैत्री आदि भावनांवर संयम केला तर त्या भावनांमधूनच बल प्राप्त होते. मैत्रीवर संयम केला तर मित्रांचे बळ आपल्याला प्राप्त होते. उदाहरणार्थ एखाद्या अडचणीच्या प्रसंगी कुठलाच मार्ग दिसत नसतो अशा वेळी आपण मित्र वा स्नेह्यांकडे याबद्दल चर्चा करतो. यावेळी या संभाषणापूर्वी या संभाषण व माध्यमावर (उदा. टेलिफोन मार्फत संभाषण असेल तर फोन हे माध्यम) मन एकाग्र करून मग संपर्क साधला तर अनपेक्षितपणे तो मित्र वा स्नेही मदतीस होकार देतो किंवा दुसरा मार्ग तरी सुचवतो. म्हणजेच त्या मित्राची शक्ती आपल्या सहाय्यास येते. याप्रमाणेच धैर्य या भावनेवर एकाग्रता साधली तर एखाद्या बलवान गुंडाविरूद्द उभे ठाकण्याची हिंमत कुणा सामान्य फाटक्या माणसांतही येऊ शकते. (सध्या जसे प्रस्थापित भ्रष्टाचारी व्यवस्थेविरुद्ध अण्णा हजारे उभे ठाकले आहेत.)

भावना तीव्र झाली की मन उद्दीपित होते. मनात त्या

( पान २ वर )

# आहार गाथा

**वैद्या सौ. कल्याणी केळकर**
बी.ए.एम.एस;पी.जी.डी.ई.एम्.एस्.

## लाल भोपळा

आकाराने सर्वात मोठे फळ. त्यात क्षार, जीवनसत्वे व पिष्टमय पदार्थ भरपूर प्रमाणात असतात. ह्या फळाची बाहेरील साल घट्ट, लालसर - केशरी रंगाची व आतील गर पिवळसर असतो. मधल्या पोकळीत पांढऱ्या बिया असतात व त्याची साल काढल्यावर त्या बदामासारख्या लागतात. ह्याचा वर्षायु वेल असतो व तो जमिनीवर अथवा छपरावर पसरलेला आढळतो.

| **अन्नमूल्ये** | **खनिजे व जीवनसत्वे** |
|---|---|
| आर्द्रता : ९२.२% | कॅल्शियम : १० मि.ग्रॅ. |
| प्रथिने : १.४ % | फॉस्फरस : ३० मि. ग्रॅ. |
| खनिजे : ०.६% | लोह : ०.७ मि.ग्रॅ. |
| तंतुमय पदार्थ : ०.७% | कॅरोटिन : ५० मि.ग्रॅ. |
| पिष्टमय पदार्थ : ४.६% | नायसिन : ०.५ मि. ग्रॅ. |
| | 'क' जीवनसत्व : २ मि.ग्रॅ. |
| | थायमिन : ०.०६ मि.ग्रॅ. |
| | रिबोफ्लोविन : ०.०४ मि.ग्रॅ. |

भोपळ्याच्या बियांमध्ये सर्वाधिक नैसर्गिक प्रथिने असतात. तसेच फॉस्फरस व लोह हेही अधिक असते. त्या शिवाय बी कॉम्प्लेक्स व खनिजे अधिक असतात. ह्याचे खालील फायदे आरोग्याच्या दृष्टिने होतात.

- भोपळा हे अल्कलीयुक्त फळ असून सौम्य सारक आहे. ते सहज पचते.
- पचनसंस्थेच्या तक्रारीवर व ॲसिडीटीवर भोपळ्याचा रस उत्तम असतो. हा रस पाण्यातून तसेच लिंबू घालून घेतात.
- ह्या फळात Carotenoids अधिक आहेत व त्यामुळे अकाली येणार वार्धक्य थांबते, ह्रदयास हितकर व रोगहर कार्य होते.
- बियांमध्ये प्रथिने अधिक असतात. ह्यांच्या नियमित सेवनाने रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी राहते.
- Vit A अधिक प्रमाणात असल्याने डोळ्यांना हितकर व शरीराचे व्याधिक्षमत्व वाढवण्यास उपयुक्त.
- Vit C व तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने कॅन्सरसारख्या व्याधिंपासून संरक्षण होते.
- मॅग्नेशियम पुरेशा प्रमाणात असल्याने शरीरातील हाडांना व दातांना बळकटी येते.
- पोटॅशियमचे प्रमाण पुरेसे असल्याने ह्रदयास हितकर, ब्लड प्रेशर कमी राखते, अस्थिधनता वाढवते.
- ह्याच्या बिया Cal-oxalate चे प्रमाण कमी करतात व त्यामुळे मूत्रमार्गातील खडे होत नाहीत.
- नैसर्गिक मूत्रल (diuretic) व जंतुघ्न त्यामुळे मूत्रमार्गातील सर्व जंतु नाहिसे होतात. व मूत्रमार्ग स्वच्छ राहतो.
- भोपळ्याच्या बिया सोलून वाटून खाल्यास जंतु नष्ट होतात. ह्यात L -tryptophan नावाचे रसायन असते. त्यामुळे मानसिक नैराश्य कमी होते. व आनंदी वृत्ती, प्रसन्न मन राखण्यास मदत होते.
- Vit A, C, E व Zinc असल्याने त्वचेस उपयुक्त. अकाली येणाऱ्या सुरकुत्या नष्ट होतात.
- शोथहर गुणधर्म ह्यातील Beta - carotene मुळे आहे व त्यामुळे सांध्यावरील सूज कमी होते.
- संशोधनाने सिद्ध झालेला प्रमुख उपयोग म्हणजे ह्याच्या बियांच्या नियमित सेवनाने प्रोस्टेट कॅन्सरचे प्रमाण कमी होते. ह्यात असणारे phytosteroids कार्य करून प्रोस्टेटची वाढ थांबवतात.

असा हा वर्षभर मिळणारा भोपळा आपण आहारात विविध पद्धतीने वापरून शकतो.

भोपळ्याच्या बिया भरपूर खाव्यात. उकडलेल्या भाज्यांमध्ये ह्या बियांची पूड घालावी. तसेच कणकेत मिसळावी. ही पूड दूध व मधात घालून खावी. भोपळ्याचा रसही नियमित घ्यावा. अशा ह्या औषधिरूपी लाल भोपळ्याचे बियांसह नियमित सेवन करावे.

❀ ❀ ❀

( पान १ वरून )

भावनेपाठोपाठ शक्तीचा संचार होतो. साहाजिकच ही शक्ती शरीराच्या माध्यमातून प्रकट होते. आपल्या मुलाला वाचवण्यासाठी संकटात उडी घेण्याचे बळ मातेला या संयमातूनच प्राप्त होते.

आता बले कुठल्या प्रकारची असतात ? यासाठी प्रतिके म्हणून बलवान प्राण्यांची उदाहरणे दिली आहेत. हत्तीवर मन एकाग्र केले तर हत्तीसारखे बळ प्राप्त होईल. धावण्याचे बळ हवे असेल तर हरिण, घोडा यासारख्या प्राण्यांवर मन एकाग्र करावे. वाघावर मन एकाग्र केले तर वाघासारखी शक्ती प्राप्त होऊन वाघाशी नि:शस्त्र लढण्याचे बळ प्राप्त होते. योग मार्गातून अशी शक्ती प्राप्त होते हेच या सूत्रातून भगवान पतंजलींना सुचवायचे आहे.

❀ ❀ ❀

# गर्भिणी परिचर्या

**- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर**
एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतितंत्र) एम्. ए. (संस्कृत)

**सप्तम मास**

६ वा महिना संपून ७ वा महिना लागताच घरातील वडीलधाऱ्या बायका गर्भिणीबद्दल सुटकेचा निश्वास टाकतात. त्याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे ७ व्या महिन्यात प्रसव झाला तरीही मूल हातात पडते. परंतु ७ व्या महिन्यापासूनच गर्भिणीची अधिक काळजी घ्यायला लागते, त्याचे प्रमुख उद्दिष्ट हेच असते की, अकाल प्रसूती होऊ नये. केव्हाही ९ महीने पूर्ण झाल्यावरच किंवा ९ व्या महिन्यातच प्रसव व्हावा जेणेकरून सुदृढ बालक जन्माला येईल. या महिन्यात गर्भिणीची काळजी कशी घ्यावी ? याबद्दल माहिती बघुयात.

**गर्भावरील परिणाम :** ७ व्या महिन्यामध्ये गर्भाची सर्व प्रकारे वाढ झालेली असते. त्याचे सर्व अवयव, सर्व अंग प्रत्यंग तयार असते. शरीर संपूर्णपणे तयार असते. त्यामुळेच या महिन्यात प्रसूती झाली तरी बालक जगण्यास तयार असते. परंतु अशा बालकाची प्रतिकारक्षमता मात्र कमी असते. सध्याच्या आधुनिक काळातील विज्ञानाच्या मदतीने, अशा अकाल प्रसव झालेल्या बालकांना Incubator मध्ये ठेवावे लागते. आधुनिक विज्ञानाच्या मदतीने अशा बालकांची निगा राखता येते.

**गर्भिणीवरील परीणाम :**

१) या महिन्यापासूनच गर्भाचे शरीर तयार झाले असले तरी पोषणासाठी अधिकाधिक पोषणमूल्ये आईच्या शरीरातून शोषली जातात. त्यामुळे गर्भिणी स्त्री या महिन्यापासून अधिकाधिक थकते. त्यामुळे या महिन्यापासून विश्रांती घेणे आवश्यक ठरते.

२) गर्भाचे वजन या महिन्यापासून पुढील २ महिन्यांत वाढणार असल्याने गर्भाचा भार हळुहळू गर्भिणीच्या पायाच्या शिरांवर पडतो व पायांवर सूज येऊ लागते.

३) गर्भाची हालचाल आता चांगल्या रीतीने जाणवायला लागते.

४) पोटाच्या व स्तनांच्या त्वचेवर स्ट्रेच मार्क्स येऊ लागतात.

५) गर्भिणीचे वजन महिन्याला १ ते २ किलो वाढायला लागते. त्यापेक्षा जास्त वाढल्यास रक्तातील साखर तपासणे गरजेचे असते.

६) मलावरोधाच्या तक्रारी या महिन्यापासून वाढतात.

**आहार :**

१) शास्त्रकारांनी याही महिन्यात मधुर म्हणजेच गोड पदार्थांचा समावेश जास्त प्रमाणात करावा असे सुचविले आहे. यामध्ये तज्ञांच्या सल्ल्याने आयुर्वेदीक घृतांचा / तुपांचा वापर करावा. हे तूप अनशापोटी किंवा वरणभात / पोळी यांबरोबरही खाण्यास हरकत नाही. तसेच खीर, शिरा याचे प्रमाणात सेवन करावे.

२) पंचामृताचा अवश्य वापर करावा.

३) रुढीनुसार, पहिलटकरीण असेल तर ७ व्या महिन्यापासून अनेक डोहाळजेवणे आयोजित केली जातात. त्यामध्ये गर्भिणीच्या इच्छा/ आवडीचे पदार्थ बनविले जातात. यामध्ये तिला आवडत असलेले परंतु त्रासदायक ठरणारे पदार्थ कमी प्रमाणात द्यावेत. उदा. - बेसन, बटाटा, वांगी इ. वातुळ पदार्थ .

तसेच जंतुसंसर्ग होऊ शकेल असे बाहेरचे पदार्थ टाळावे.

४) या महिन्यात डाळी विशेषतः मूग, मसूर व उडीद डाळ यांचे पदार्थ विशेषत्वाने सेवन करावेत. उदा - मुगाचा शिरा, मुगाची उसळ, उडदाचे वडे इ. याने गर्भाचे वजन चांगले वाढते.

५) ज्या स्त्रियांना मांसाहाराची सवय आहे, त्यांनी आठवड्यातून २/३ वेळा उकडलेली अंडी खाण्यासही हरकत नाही.

६) मलावरोधाची तक्रार असणाऱ्यांनी गाजर, दुधी, पालक इ. भाज्या किंवा सूप्स करून सेवन करावे. अंजीर, काळ्या मनुका घ्याव्यात. विविध ताज्या फळांचे सेवन करावे.

७) आहारात रोज २/३ बदाम, खारीक, खजूर, दुधात भिजवून घ्यावे.

८) नियमितपणे पाणी / दुधातून रात्रौ तूप घ्यावे. याने मलावरोध सहसा होत नाही.

**विहार :**

१) या महिन्यामध्ये २/३ तास दुपारचीही विश्रांती आवश्यक असते. डाव्या कुशीवर झोपावे.

२) ज्या स्त्रिया नोकरी/ व्यवसाय करत असतील, त्यांनीही या महिन्यापासून रजा घ्यावी.

३) या महिन्यापासून गर्भाच्या भाराने पाय दुखणे, सुजणे, कंबर दुखणे इ. तक्रारी निर्माण होत असल्याने विश्रांती आवश्यक आहे.

४) तज्ञांच्या सल्ल्याने योगासने करावीत.

५) संध्याकाळी १/२ ते १ तास सपाट जमिनीवर चालण्याचा व्यायाम करावा.

६) प्रवास, दगदग, मैथुन सर्वथा वर्ज्य करावे.

७) गर्भाच्या हालचालीकडे लक्ष ठेवावे.

८) डोहाळेजेवण इ. प्रसंगांनी गर्भिणीचे मन आनंदी व उत्साही राहायला मदत होते. त्यामुळे निश्चितच असे प्रसंग साजरे करावेत.

**औषधे :** तज्ञांच्या सल्ल्याने घ्यावीत. या महिन्यामध्ये धनुर्वाताचे इंजेक्शन दिले जाते. यामुळे गर्भिणी स्त्रीचे व गर्भाचे प्रसवादरम्यान व प्रसूतिनंतर एक ते दीड महिना धनुर्वातापासून रक्षण होते.

**तपासण्या :**

- गर्भिणी स्त्रीचा रक्तगट -ve व पतीचा रक्तगट +ve असेल तर coomb's test ही रक्ताची तपासणी केली जाते.
- सोनोग्राफी काही गरज असल्यास केली जाते.
- नियमित रक्तदाब तपासावा.
- नियमित वजन तपासावे.
- तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने जरुर असल्यास रक्त व लघवीतील साखरेचे प्रमाण तपासावे.

( पान १ वरून )

बहुसंख्य खाजगी विनाअनुदानित संस्थांचा दर्जा सुमार म्हणण्यापेक्षाही खालचा आहे, तर फी भरमसाठ आहे. या अशा संस्थांतून बाहेर पडणारे आर्किटेक्ट, इंजिनीअर्स, व डॉक्टर्स काय दर्जाचे ज्ञान असलेले असतात, त्याबद्दल उहापोह करण्याची आवश्यकता नाही. माध्यमांतून त्यावर बरीच चर्चा आपण ऐकली व वाचली आहे. आज बहुंताश खाजगी संस्था या राजकारणी व्यक्तींच्या ताब्यात आहेत व केवळ पैशाची कुरणे म्हणूनच त्यांचा उपयोग केला जातो. यांची चराऊ कुरणे चालू राहावीत म्हणून दर्जाशी नेहमीच तडजोडी केल्या जातात. याचे ताजे उदाहरण म्हणजे अभियांत्रिकीची पात्रता पातळी यावर्षी ४०% पर्यंत कमी करण्यात आली आहे. खाजगी विद्यापीठांच्या बाबत काही वेगळे घडेल असे मानण्याला काही ठोस आधार नाही. परदेशातील पदव्या आपल्यापेक्षा उच्च दर्जाच्या असतात असे आपण मानतो. मात्र परदेशातसुद्धा बोगस विद्यापीठे असतात व तीसुद्धा बोगस, मान्यता नसलेल्या पदव्या देतात. याचा अनुभव अमेरिकेत गेलेल्या शेकडो भारतीय विद्यार्थ्यांनी नुकताच घेतला आहे. केवळ तांत्रिक दिखावा, डामडौल व अत्याधुनिक तंत्रज्ञान याबाबतच परदेशी विद्यापीठे आपल्यापेक्षा सरस आहेत. सखोल ज्ञानाच्या बाबतीत ते आपल्या कितीतरी मागे आहेत. हे अनेकवार सिद्ध झालेले आहे. याला अर्थात काही दर्जेदार विद्यापीठांचा सन्माननीय अपवाद आहे. इंग्रजांची मातृभाषा समजल्या जाणाऱ्या इंग्रजी भाषेच्या परिक्षेतही जागतिक स्तरावर भारतीय विद्यार्थीच आघाडीवर असतात. परंतु अनेक शतके गुलामगिरीत काढल्यामुळे आपल्याकडचे सर्व दर्जाहीन व परकीय ते उत्तम अशी बनलेली आपली मानसिकता अजूनही बदलत नाही.

खाजगीकरणाच्या माध्यमातून या पदव्या, परदेशी न जाता येथेच उपलब्ध होतील असे गाजर दाखवले जात आहे. मात्र हे शिक्षण किती जणांच्या आर्थिक आवाक्यात असेल हे आताच सांगणे शक्य नसले तरी कठीण निश्चितच नाही. हे उच्च शिक्षण ही काही उच्चभ्रू व धनाढ्यांची मक्तेदारी होऊ नये. आज परदेशात जाऊन उच्च शिक्षण घेणारा आपल्याकडील तरूण वर्ग, त्या शिक्षणांचा योग्य तो उपयोग आपल्या देशात होत नाही म्हणून आधीच येथे परत न येता परदेशी स्थायिक होत आहे. (यालाच आपण Brain drain असे एक गोंडस नाव दिले आहे.) आजही सॉफ्टवेअर, तंत्रज्ञान, वैद्यकीय आदि बहुतांशी उच्च शिक्षण क्षेत्रात भारतीय टक्का जास्त असला तरी या क्षेत्रांतील पायाभूत संशोधन व निर्मिती आपल्याकडे फार कमी प्रमाणात होते. आपल्याकडील सर्व बुद्धिचातुर्य हे अवलंबित कामावर (out sourced work) आधारित आहे. यामुळे ही विद्यापीठे म्हणजे परकीयांची 'कुशल उच्चशिक्षित कामगारांची' गरज भागवणारे कारखाने बनू नयेत एवढी काळजी घेण्याची परिपक्वता आपल्या राजकीय धुरीणांनी दाखवायला हवी. मात्र परकीयांसमोर पायघड्या अंथरताना केवळ आपल्या 'स्वीस खात्यांत' किती पैसे जमा होतात हाच विचार प्राधान्याने करणारे राजकारणी अशा 'क्षुल्लक' बाबींकडे लक्ष देतील का?

❀ ❀ ❀

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
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 मांडणी / अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७