आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय।
'आयुर्हितं ' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ८ • अंक २ • भारतीय सौर फाल्गुन १, शके १९३२ • २० फेब्रुवारी ११

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

नुकतीच सरकारने पुढील शैक्षणिक वर्षापासून सरकारी वैद्यकीय महाविद्यालयांचे शैक्षणिक शुल्क वाढवण्याची घोषणा केली. या घोषणेचा आवाज विरण्याच्या आतच 'मार्ड' या वैद्यकीय निवासी अधिकाऱ्यांच्या संघटनेने आणि आणखी काही स्वयंघोषित संघटनांनी त्याला विरोध केला. हे अर्थात अपेक्षित होतेच. सरकारने काही जाहीर केले, विशेषत: कशाच्याही बाबतीत दरवाढ जाहीर केली की त्याला विरोध करायचा हे ठरूनच गेले आहे. मात्र ही वाढ वाजवी आहे किंवा कसे याबाबत काहीच विचार या संघटनांनी केलेला दिसत नाही. मात्र यानिमित्ताने एक वेगळाच मुद्दा आम्ही पुढे मांडू इच्छितो. आज वैद्यकीय पदवीधरांना पदवी मिळाल्यानंतर एक वर्ष ग्रामीण भागात आरोग्य सेवा देणे बंधनकारक आहे. मात्र यासाठी बंधपत्राच्या रकमेएवढा दंड भरून ग्रामीण भागात सेवा न देण्याची सवलतही सरकार देते. व बहुतांशी डॉक्टर हा दंड भरून ग्रामीण भागात जायचे टाळतात. जर हा दंड भरण्यासाठी त्यांच्याकडे पैसे आहेत तर वाढीव फीसाठी पैसे का नसावेत ? खरेतर आज आरोग्यसेवा एवढी महाग होत आहे की सर्वसामान्यच नव्हे तर उच्च मध्यमवर्गाच्याही आवाक्याबाहेर ती जात आहे. आज अशा परिस्थितीत सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्था जास्त मजबूत करण्याची गरज आहे. खरं तर सरकारने सरकारी सार्वजनिक रुग्णालयांची संख्या वाढवली पाहिजे तसेच सर्व खाजगी व मोठ्या पंचतारांकित रुग्णालयांना त्यांच्या किमान पन्नास टक्के जागा या अल्प उत्पन्न गटासाठी राखून ठेवण्यास भाग पाडले पाहिजे. सर्व वैद्यकीय - खाजगी व सरकारी - पदवीधरांना ग्रामीण तसेच सरकारी रूग्णालयांतून किमान दोन वर्षे सेवा देणे बंधनकारक करावयास हवे. यामध्ये सवलत देऊ नये. आज आपण जे वैद्यकीय शिक्षण घेतले त्यामागे समाजाचे योगदान मोठे आहे व हे समाजऋण आपण फेडले पाहिजे हे भान वैद्यकीय व्यावसायिकांनी ठेवणे अतिशय गरजेचे आहे. आज अनेक खाजगी पंचतारांकित रूग्णालयांत उपलब्ध असलेल्या अत्याधुनिक सेवा या काही मोजक्याच सरकारी रूग्णालयांत उपलब्ध असतात व साहजिकच त्यांच्यावर प्रचंड कामाचा बोजा येतो. खाजगी रूग्णालयांचे काही प्रमाणात सरकारीकरण केले तर हा बोजा निश्चितच काही प्रमाणात हलका होऊ शकेल. नुसता पैसा खर्च केला की सार्वजनिक व्यवस्था सुधारली असे नाही तर असलेल्या मनुष्यबळाचे, सुविधांचे योग्य नियोजन केले तर आहे त्या साधनसंपत्तीतच जास्त चांगली आरोग्यव्यवस्था निर्माण करता येऊ शकेल.

(पान ३ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण भूत आणि इंद्रिये यातील धर्म, लक्षण आणि अवस्था यांचे परिणाम बघितले. भूत म्हणजे जे जे अस्तित्वात आले आहे ते. परंतु निर्जीव वस्तूंना इंद्रिये नसतात, यामुळे येथे इंद्रियांचा उल्लेख केलेला असल्याने येथे फक्त सजीव भूते अपेक्षित आहेत हे आपल्याला कळले. पुढे आपण धर्म व धर्मी यांचा अर्थ समजून घेतला व प्रत्येक जीवाच्या व्यक्तिगत धर्माचा उहापोह केला. जीवाचा धर्म हा परिस्थितीनुसार बदलतो हे आपण पाहिले. पुढे भगवान पतंजली सांगतात,

क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ।।

परिणाम वेगळा होण्यामध्ये क्रम वेगळा असणे हेच कारण असते.

कुठल्याही गोष्टीत क्रम महत्त्वाचा असतो. क्रम बदलला तर परिणाम बदलतो हे तत्त्व भगवान पतंजली येथे स्पष्ट करत आहेत. येथे दैनंदिन जीवनातील उदाहरणे पाहू. वडे तळताना आधी पीठ भिजवून गोळे बनवून मग तेलात तळावे लागतात. आधी पीठ तळून घेऊ मग गोळे बनवू असे करता येत नाही.तसेच पोळ्या करताना आधी कणीक मळून छोटे गोळे करून लाटून मग पोळी भाजावी लागते. आधी कणीक भाजून घेऊ मग पोळी लाटू असे करता येत नाही. शस्त्रकर्म करण्यासाठी आधी रुग्णाला भूल देऊन मग शस्त्रकर्म करावे लागते. आधी शस्त्रकर्म व मग भूल असे चालत नाही. यामुळेच उचित परिणाम साधण्यासाठी योग्य क्रम असणे आवश्यक असते.

आता येथे त्याचा अर्थ बघू. व्युत्थान संस्कार सांगताना व्युत्थानाचा पराभव करून मग पुढील गोष्टी करावयास सांगितल्या आहेत. हा क्रम बदलला व व्युत्थानाचा पराभव न करताच एकाग्रता साधली तर परिणाम बदलेल. ही एकाग्रता व्युत्थानावरच होईल व व्युत्थान प्रबळ

(पान ४ वर)

आहार गाथा

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

कोथिंबीर

आपल्या रोजच्या आहारात प्रामुख्याने व भरपूर प्रमाणात वापर असावा, अशी कोथिंबीर कोणत्याही अन्नपदार्थाचा स्वाद वाढवते, त्या अन्नपदार्थाचा दर्जा व देखणेपणा वाढवते. ह्याचा गंधच भूक वाढवतो. वर्षभर सर्वत्र उपलब्ध अशी ही वनस्पती आहे.

ह्याचे वर्षायु, कोमल शाखा - प्रशाखायुक्त, गंधयुक्त तसेच १-३ फूट उंच क्षुप असते. ह्याची फळे म्हणजेच मसाल्यातील धणे. विविध नावे - लॅटिन - कोरिएण्ड्रम सेटाइवम् (coriandrum sativum linn), संस्कृत - धान्यक, छत्रा; हिंदी - धनियाँ

अन्नमूल्ये	**जीवनसत्वे व खनिजे**
आर्द्रता ८६.३टक्के	कॅल्शियम १८४ मि.ग्रॅ.
प्रथिने ३.३टक्के	फॉस्फरस ७१ मि.ग्रॅ.
मेद ०.६टक्के	लोह १८.५ मि.ग्रॅ.
खनिजे २.३टक्के	कॅरोटिन ६९१८ mcg
तंतुमय पदार्थ १.२टक्के	थायामिन ०.०५ मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ ६.३टक्के	रिबोफ्लेविन ०.०६ मि.ग्रॅ.
नायसिन ०.०८ मि.ग्रॅ	
‘क’ जीवनसत्व १३५ मि.ग्रॅ.	
पोटॅशियम ४५३ मि.ग्रॅ.	
ऑक्झेलिक ॲसिड ५ मि.ग्रॅ.	

ह्यात सुगंधित तैल असते ०.५ टक्के. ह्या तेलाचा मुख्य घटक कोरिएण्ड्रोल (Coriandrol) आहे.

धणे वाळवतात व मसाल्यात वापरतात. ह्यात कॅल्शियम व फॉस्फरसचे प्रमाण अधिक असते.

पचनाच्या तक्रारी : कोथिंबिरीचा रस जठरातील अंतःस्राव वाढवतो. ह्याचा उपयोग अपचन, मूळव्याध, आमांश कावीळ, अपचनाने होणारी पोटदुखी ह्यावर करतात.

- कोथिंबिरीच्या पानांचा लेप मस्तिष्क शूल तसेच भल्लातकाने उठलेल्या सुजेवर करतात.
- सतत तोंड येत असल्यास धण्याच्या पाण्याने गुळण्या करतात.
- रक्तपित्त व्याधित नाकावाटे रक्त जात असल्यास ह्याचे थेंब नाकात टाकतात.
- नेत्राभिष्यन्द (Conjunctivitis) मध्ये ह्याचा रस डोळ्यात घालतात.
- ह्यात भरपूर प्रमाणात vit A व vit C असल्याने डोळ्यांना येणारे वार्धक्य कमी होते.
- कृमिरोगात ह्याचे सेवन उपयुक्त असते.
- सतत येणारा खोकला व दमा ह्यात फायदेशीर असते. ह्याने छातीतील कफ मोकळा होण्यास मदत होते.
- कोलेस्टरॉल कमी करते. - ह्यात (linoleic acid, Olieic acid, Palmitic acid) आहे ह्यामुळे कोलेस्टरॉल कमी होते व रक्तवाहिन्यांमध्ये हे साठत नाही.
- मूत्रपिंडाच्या विकारात उपयुक्त, मूत्रल असल्यामुळे ताप व सूज कमी होण्यास मदत होते.
- कोथिंबिरीच्या नियमित सेवनाने अंतःस्रावी ग्रंथींचे स्राव नीट स्रवतात व त्यामुळे मासिक पाळीच्या वेळचे त्रास कमी होतात. मासिक पाळीच्या सुमारास त्रास होत असल्यास धण्याचा काढा साखर घालून गरम-गरम प्यावा.
- तारूण्यपिटीकांवर कोथिंबिरीचा रस व चिमूटभर हळद एकत्र करून लावल्यास तारूण्यपिटीका कमी होतात.
- सूज कमी करणारी असल्याने ह्याच्या सेवनाने संधिवाताची सूज कमी होऊन दुखणे कमी होते.
- रक्तातील साखर कमी करते - ह्याच्या सेवनाने अंतःस्रावी ग्रंथीचे कार्य सुधारते व Insuline चे योग्य स्रवण झाल्याने रक्तातील साखर कमी होण्यास मदत होते.
- कॅन्सर प्रतिबंधक - भरपूर anti-oxidants व फायबर असल्याने कॅन्सरचे प्रमाण कमी करते.
- धण्याचा काढा हा भ्रम -स्मृतीभ्रंश, ह्यात उपयुक्त असतो.
- ह्याचे विविधयोग - धान्यकादि हिम,धान्यपंचक क्वाथ इ.
- ॲनेमिया रोगात उपयुक्त. लोहाचे प्रमाण अधिक असल्याने ॲनिमिया होत नाही.

अशाप्रकारे विविध गुणांनी युक्त अशा ह्या कोथिंबिरीचा आपल्या आहारात नित्य समावेश असावा.

गर्भिणी परिचर्या

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

वाचकांनो, या महिन्याच्या लेखापासून आपण गर्भिणी अवस्थेच्या प्रथम मासापासून नवम मासापर्यंतची माहिती बघणार आहोत. आजच्या या लेखात, आपण प्रथम मासाबद्दलची माहिती बघणार आहोत. प्रत्येक महिन्याची माहिती बघताना, गर्भ व गर्भिणीवर दिसणारे गर्भावस्थेचे परिणाम माहित करून घेणार आहोत. तसेच गर्भिणी परिचर्या, आहार, विहार मानसिक भावांची परिचर्या, औषधे, तपासण्या अशा विभागांमधे विभागून माहिती बघणार आहोत.

बऱ्याचदा, गर्भावस्थेचा पहिला महिना समजूनच येत नाही. कारण मासिक पाळी चुकल्यानंतरच बहुतांशी स्त्रिया, साधारणतः १५ दिवसांनंतर Urine Pregnancy Test करतात. तोपर्यंत गर्भावस्थेचा दुसरा महिना चालु झालेला असतो. परंतु, काही वेळेस, विशेषतः Planned Pregnancy असते तेव्हा, प्रथम मास आपल्याला समजू शकतो. परंतु गर्भिणी अवस्थेचे निश्चित निदान प्रथम मास संपल्यानंतरच होते. त्यामुळे या मासातील परिचर्या पालन करणे, अवघड असते.

जेव्हा दांपत्य संतति होण्यासाठी प्रयत्न करू लागते तेव्हापासूनच प्रथम मासाची आहारादि परिचर्या पालन करावयास सुरुवात करावी, म्हणजे प्रथम मासाच्या परिचर्येचे उल्लंघन होणार नाही. प्रथम मास म्हणजे, सर्वात शेवटी आलेल्या मासिक पाळीच्या तारखेपासूनचा पुढील पहिला महिना होय.

मातापित्यांच्या तत्कालीन दोषांच्या प्रभावानुसार त्यावेळी निर्माण होणाऱ्या गर्भाची प्रकृति निश्चित होणार असते. त्यामुळे संततीची इच्छा असणाऱ्या पतीपत्नींनी आहार, विहार व मानसिक भावांचेही योग्य सेवन करणे गरजेचे आहे.

आहार : सत्वगुण प्रधान, द्रवगुण प्रधान, स्निग्ध गुणात्मक, मधुररसात्मक, शीतगुणात्मक, लघु (पचायला हलका), सहज सात्म्य होणारा असावा. उदा - गाईचे दूध, गाईचे तूप, लोणी, गोड फळे (पपई, अननस वर्ज्य), साळीच्या लाह्या, तांदुळाचे पदार्थ इत्यादि. बाहेरचे खाणे टाळावे. जेवणाच्या वेळा नियमित असाव्यात.

विहार : दगदग, अतिव्यायाम, ताण-तणाव, शोक, इ. हे सर्व वर्ज्य. या सर्वांना गर्भोपघातकर भाव म्हणजे गर्भाचा नाश करणारे घटक मानलेले आहेत. त्यामुळे असे घटक वर्ज्य करावेत. जड उचलू नये. वारंवार व्यवाय (संभोग) नसावा. योगासने व चालण्याचा व्यायाम असावा. जागरण टाळावे. झोपेच्या वेळा नियमित असाव्यात. भीतीदायक गोष्टी, उदा - भीतीदायक सिनेमा इ. टाळाव्यात. प्रवास टाळावा.

मानसिक : सतत आनंदी व समाधानी राहण्याचा प्रयत्न करावा. दुःखी कष्टी असू नये. ताण-तणाव टाळण्याचा प्रयत्न करावा.

गर्भावरील परिणाम : प्रथम मासात गर्भनिर्मिती व गर्भस्थापन हाच भाग महत्त्वाचा असतो. या महिन्यात गर्भाचे स्वरूप कललाकृती म्हणजेच बुडबुड्याप्रमाणे असते, म्हणजेच त्याचे अस्थिर स्वरूप असते. त्यामुळेच गर्भस्त्राव होऊ नये यासाठी आहार, विहाराचे नियम पाळावयाला हवेत.

गर्भिणीवरील परिणाम : या परिणामांना ग्रंथकर्त्यांनी सद्योगृहीत लक्षणे असे म्हटलेले आहे. मासिक पाळी न येणे, अंगगौरव, स्तनगौरव, आळस, थकवा, ग्लानि, डोळे जडावणे, तोंडात सतत लालास्त्राव येणे, अन्न खाण्याची इच्छा न होणे, प्रथम गर्भवती असेल तर स्तनचुचूक (Nipples) काळपट होतात, पायांवर अल्प प्रमाणात सूज येणे, रोमराजी तयार होणे, आंबट खाण्याची इच्छा असणे इ. सर्व लक्षणे दिसतात.

औषधे : या काळात कोणतीही औषधे तज्ज्ञ वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय घेऊ नयेत.

तपासण्या : प्रथम मास संपताना, गर्भावस्थेच्या निश्चित निदानासाठी Urine Pregnancy Test किंवा BHCG ही रक्तातील तपासणी केली जाते. अशाप्रकारे, प्रथम मासाबद्दलची माहिती आपण थोडक्यात बघितली.

❁ ❁ ❁

(पान १ वरून)

दुसरा मुद्दा असा की ग्रामीण भागात सेवा देण्याचे बंधन फक्त सरकारी महाविद्यालयातील पदवीधरांवर आहे. असे बंधन खाजगी महाविद्यालयात शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांवर नाही. आज बहुतांशी खाजगी वैद्यकीय महाविद्यालयांकडे स्वतःची स्वतंत्र रुग्णालये नाहीत. असलीच तर त्यात उपचाराच्या महागड्या दरांमुळे रुग्ण पुरेसे नाहीत. अशा परिस्थितीत या विद्यार्थ्यांना सरकारी रुग्णालयांवरच अवलंबून राहावे लागते. तेथील रुग्णांना तपासून, पाहूनच ते शिकतात, मग त्यांना ग्रामीण वा सरकारी सेवा सक्तीची कां नाही ? आज लक्षावधी नव्हे तर कोटींच्या जवळपास जाणारी फी भरून हे विद्यार्थी शिक्षण घेतात, ते पदवी मिळताच खर्च केलेले पैसे लवकरात लवकर वसूल कसे करता येतील एवढाच विचार करतात. सामाजिक बंधिलकी वगैरेचा त्यांना गंधही नसतो. या विद्यार्थ्यांना खरेतर जास्त काळ ग्रामीण वा सरकारी रुग्णालयात सेवा बंधनकारक केली पाहिजे. यात त्यांचाही फायदाच आहे. जेवढा अनुभव जास्त मिळेल तेवढे त्यांचे ज्ञान परिपूर्ण होऊ शकते.

याकरिता सरकारने वाजवी फी वाढ जरूर करावी. मात्र त्याबरोबरच वैद्यकीय क्षेत्रातील खाजगीकरण कमी करून खाजगी व सरकारी सर्वच वैद्यकीय व्यावसयिक व सामान्यजन यात जी दरी रुंदावत आहे ती कमी करण्याचा प्रयत्न करावा.

❁ ❁ ❁

(पान १ वरून)

होईल. निरोधाचा प्रादुर्भाव न झाल्याने मन शांत, प्रशांत होणार नाही. साहाजिकच समाधी लावता येणार नाही. तसेच एकाग्रता साधली नाही तर चित्त समतोल होणार नाही. यामुळे सांगितलेल्या क्रमानेच वाटचाल केली तर योग्य तो परिणाम निश्चित दिसतो. क्रम बदलला तर मात्र इच्छित परिणाम साधत नाही. त्याचबरोबर एक अजून अर्थ या सूत्रातून स्पष्ट होतो तो म्हणजे जर अपेक्षित परिणाम वेगळा हवा असेल तर त्याला अनुरूप असा क्रमही बदलावा लागेल.

परिणामत्रयसंयमादतीतानागत ज्ञानम् ।।

तीन परिणामांवर संयम केला तर अतीत(भूत) आणि अनागत (भविष्य) यांचे ज्ञान होते.

पूर्वी आपण धर्म, लक्षण व अवस्था या तीन परिणामांबद्दल चर्चा केलेली आहे. या तीन परिणामांवर संयम केला तर भूतकाळ व भविष्यातील घटनांचे ज्ञान होऊ शकते. म्हणजेच घडून गेलेल्या अतीत व पुढे घडणाऱ्या, अनागत घटनांचे ज्ञान होते. या ठिकाणी प्रथमच ध्यान -धारणा - समाधी एकत्रित करणे म्हणजे संयम असा अर्थ ध्वनित होतो.

व्यावहारिक जगात हे अतीत - अनागताचे ज्ञान कसे होते हे थोडक्यात पाहू. एखादा रूग्ण, वैद्य वा डॉक्टरांकडे उलट्या व जुलाब ही लक्षणे घेऊन जातो तेव्हा त्याला तपासून, त्याचा आहाराचा इतिहास तपासून, ही लक्षणे अपचनामुळे आहेत का जंतुसंसर्गामुळे असण्याची शक्यता आहे याचे ज्ञान वैद्याला होते. किती काळापूर्वी खाल्लेल्या, साधारण कुठल्या पदार्थामुळे ही लक्षणे असतील याचेही ज्ञान होते. हे झाले अतीताबद्दल. या लक्षणांसाठी काय उपाययोजना केली की पुढे कसा बदल होईल किंवा काय पाळले नाही तर लक्षणे कशी वाढतील याचे अनागताचे ज्ञान वैद्य वा डॉक्टरांना असते. याचाच अर्थ डॉक्टर त्या आजारासंबंधात भूत व भविष्य दोन्ही सांगू शकतात. परंतु त्यासाठी त्यांना रूग्णाचा धर्म, लक्षण व अवस्था हे तीनही तपासावे लागतात. रुग्णलक्षणांचे व आजाराचे जे ज्ञान शिकून प्राप्त केलेले असते त्याच्या आधारे जर या प्रकारे सीमित स्वरूपात भूत व भविष्य सांगता येत असेल तर ध्यान, धारणा व समाधी यांच्या एकत्रित अभ्यासाने निश्चितच सांगता येईल. यामुळे धर्म, लक्षण व अवस्था या तीन परिणामांवर संयम केला तर अतीत व अनागताचे ज्ञान होते असे भगवान या सूत्रातून स्पष्ट करतात.

❀ ❀ ❀

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रातर्फे दि. १९ फेब्रुवारी २०११ रोजी अस्थिघनता तपासणी शिबिर आयोजित करण्यात आले होते. हे शिबिर सायंकाळी ५ ते ८ या वेळेत आयोजित केलेले होते. मात्र काही तांत्रिक अडचण उद्‌भवल्यामुळे अस्थिघनता तपासणी यंत्र बंद पडले. यामुळे अस्थिघनता तपासणी होऊ शकली नाही. मात्र शिबिरासाठी आलेल्या सर्वांना अस्थिघनता म्हणजे काय ? ती कमी होण्याची कारणे, अस्थिघनता कमी झाल्यास करावयाच्या उपययोजना, अस्थिसुषिरता टाळण्याचे उपाय आदिंबद्दल मार्गदर्शन करण्यात आले. तसेच या विषयाची माहिती देणारी आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टने तयार केलेली व 'आयुर्वेद रसशाळा' पुणे यांनी प्रायोजित केलेली एक छोटी पुस्तिका सर्व उपस्थितांना वितरीत करण्यात आली. सुमारे पासष्ट (६५) लोकांनी या शिबिराचा लाभ घेतला. आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या नाडी परिक्षेच्या उपक्रमाचे पल्स ॲनालायझर हे यंत्र उपलब्ध असल्याने इच्छुक व्यक्तींचे नाडी परिक्षणही यावेळी करून देण्यात आले. सुमारे चाळीसजणांनी नाडी परिक्षण यंत्राद्वारे नाडी परिक्षण करून घेतले.

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर यांच्या नेटक्या आयोजनामुळे कुठलाही गोंधळ न होता रात्रौ अकरापर्यंत सर्व कार्यक्रम व्यवस्थित पार पडला. आयआयटी, मुंबईचे तंत्रज्ञ श्री. सुनील करमचंदानी यांनी नाडी परिक्षण करण्यामध्ये वैद्य प्रसन्न केळकर यांना मोलाचे सहकार्य केले. स्नेहा हेल्थकेअर सेंटरचे कर्मचारी श्री. दीपेश व सौ. कमल गुरव यांनीही एकंदर कार्यक्रमाच्या सफलतेला मोठा हातभार लावला. 'आयुर्वेद रसशाळेचे' प्रतिनिधी श्री. अंशुमान म्हसकर व श्री. राहुल देशमुख यांनी जवळपास पूर्णवेळ उपस्थित राहून कार्यक्रम सुरळीत पार पाडण्यासाठी आयोजकांना मोलाची मदत केली.

संस्थेचे एक हितचिंतक श्री. महेश केतकर यांनी सर्व नेपथ्याची जबाबदारी चोख पार पाडली.

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 : 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.

खाजगी वितरणासाठी

संगणकीय मांडणी /अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७