आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय।
'आयुर्हितं ' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ९ • अंक २ • भारतीय सौर फाल्गुन १, शके १९३३ • २० फेब्रुवारी २०१२

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

शास्त्रीय जगतात रोज कुठले नां कुठले संशोधन अहवाल प्रकाशित होत असतात. यापैकी किती अहवाल हे खरोखरच शास्त्रीय माहितीवर आधारित असतात आणि किती अहवाल हे काही विशिष्ट निर्णय अगोदरच निश्चित करून तयार केलेले असतात हाच एक संशोधनाचा विषय होऊ शकतो. विशेषतः वैद्यक शास्त्राबाबत, पर्यावरणाबाबतच्या अहवालांबाबत हे जास्त ठळकपणे जाणवते की यातील बरेचसे अहवालांमागील 'बोलविता धनी' हा त्या अहवालातील निष्कर्षांपासून काही फायदा होऊ शकणाऱ्यांपैकी असतो. मात्र काही अहवाल मात्र खरंच नि:पक्षपातीपणे केलेले असतात. व कळत नकळत त्यातून काही प्राचीन शाश्वत सत्यांवर शिक्कामोर्तब होत असते.

नुकताच असाच एक अहवाल प्रसिद्ध झाला आहे. त्या अहवालातील संशोधनात असे आढळले आहे की सीमित आहार घेणाऱ्या व्यक्तींना कॅन्सरच्या धोका कमी असतो एवढेच नव्हे तर कॅन्सर झालेल्या व्यक्तींनी आहार सीमित ठेवल्यास कॅन्सर बरा होण्याची वा आटोक्यात येण्याची शक्यता वाढते. आपण सर्व जाणतो की आयुर्वेदानुसार बहुसंख्य आजारांचे मूळ हे अनियमित व अमर्याद आहारात असते. आयुर्वेद सांगतो की 'मितभुक् हितभुक्!' म्हणजे मर्यादेत खा व हितकर आहार घ्या. आपल्यापैकी बहुतेकांना हे माहित असेल की कॅन्सर म्हणजे शरीरातील काही पेशींची अनियंत्रित वाढ. या वाढीला अनियमित व अनियंत्रित आहार मदतच करेल हे सांगायला कुणा भविष्यवेत्त्याची आवश्यकता नाही. या अहवालात कुठल्याही औषधांची वा प्रणालीची तरफदारी नाही यामुळे तो निष्पक्ष असावा असे मानण्यास जागा आहे. या अहवालाने एका प्राचीन आयुर्वेदीय सिद्धांतावर व निष्कर्षावर शिक्कामोर्तब केले आहे.

इतर अनेक व्याधींप्रमाणे कॅन्सर (निदान काही प्रकारचे कॅन्सर तरी) हाही एक जीवनशैलीचाच विकार आहे अशा निष्कर्षाप्रत आज जगातले अनेक शास्त्रज्ञ येत आहेत. यामुळे आपली जीवनशैली, आपली आहारपद्धती सुधारण्याचा प्रयत्न आज पाश्चात्य जगात मोठ्या प्रमाणात होताना दिसत आहे. पाश्चात्य लोक प्राचीन भारतीय जीवनशैलीकडे वळत आहेत. त्यांच्या चुकीच्या जीवनशैलीचा त्याग करत आहेत. अशावेळी, आपल्याच प्राचीन वैद्यक शास्त्राचे सिद्धान्त पाश्चात्यांच्या संशोधनाने सिद्ध होत असताना आपण मात्र पाश्चात्यांच्या त्यांनी टाकाऊ म्हणून आता त्याग केलेल्या पिझ्झा - बर्गर - डिस्को संस्कृतीचा अंगिकार करत आहोत हा कालचक्राचा मोठाच विरोधाभास नव्हे कां ?

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या लेखात आपण पाहिले की आत्मा व परमात्मा यांच्या भिन्नत्वाचा प्रत्यय हा नेहमीचा, अविशेष असा आहे. विशेष प्रत्यय, विशेष अनुभव म्हणजे जीव व ईश्वर हे अभिन्न आहेत, एकच आहेत हा होय. ज्यावेळी ही अभिन्नत्वाची जाणीव होते त्यावेळीच शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध आदिंच्या विविध सिद्धी उत्पन्न होतात. मात्र ज्याला समाधी साधायची आहे किंवा आपले ईच्छित ध्येय साधायचे आहे त्याच्यासाठी या सिद्धी जोमाने कार्य पुढे नेण्यात साह्यकारी ठरतात, मात्र त्या सिद्धींतच गुंतून पडल्यास साध्य साधण्यामध्ये त्या अडथळा ठरतात.

पुढे भगवान पतंजली सांगतात की,

बंधशैथिल्यकारणात प्रचारसंवेदनात् च
चित्तस्य परशरीरावेशः ।।

बंधनाचे कारण शिथिल केले तर आणि चित्ताच्या भ्रमणाचे ज्ञान मिळवले तर त्यापासून चित्ताचा परशरीरात प्रवेश करता येतो.

चित्त (आत्मा) ही एक शक्ती आहे परंतु ती या जडदेहात अडकून पडलेली असते, बांधली गेलेली असते ती कर्मबंधनामुळे. कर्मबंध नाहीसा होण्यासाठी पूर्वजन्मीची, या जन्मीची चांगली वाईट सर्व कर्मफळे भोगून संपवली पाहिजेत. परंतु ही गोष्ट साधण्यापूर्वी तो बंध सैल होणे तर आवश्यक असते. हे कर्मबंध सैल झाले तर चित्त काही काळापुरते तरी शरीरातून बाहेर पडू शकते. मात्र दुसऱ्याच्या शरीरात प्रवेश करणे अधिक अवघड आहे कारण त्या शरीराशी चित्ताचा बंध निर्माण करावा लागतो व तो पुन्हा तोडताही आला पाहिजे. नाहीतर दुसऱ्याच्या शरीरात प्रवेश करून बाहेर पडणे जमले नाही तर तेथेच अडकून पडावे लागू शकते. असो. या सर्व क्रियांना एकत्रितपणे 'चित्ताच्या प्रचाराचे ज्ञान' अशी संज्ञा पतंजलींनी वापरली आहे, प्र + चार म्हणजे प्रकर्षाने चालवणे

(पान ४ वर)

आहार गाथा

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

शेंगदाणे

शेंगदाण्याचे बरचसे गुणधर्म बदामासारखे आहेत म्हणून शेंगदाण्यास 'गरीबांचा बदाम' असे म्हणतात.

शेंगदाणे हे जगातील सर्वात पौष्टिक अन्न आहे. शेंगदाण्यात अन्नऊर्जा, प्रथिने, फॉस्फरस, थायमिन व नायसिन हे पाच महत्त्वाचे पौष्टिक अन्नघटक आहेत शेंगदाण्यात सर्वाधिक प्रथिने असतात. मांसान्नापेक्षाही अधिक, अंड्याच्या अडीच पट व कोणत्याही भाजीपेक्षा अधिक प्रथिने असतात, शेंगदाण्यात प्रथिने असतात पण ॲमिनो ॲसिड कमी असते. ॲमिनो ॲसिड दुधात अधिक असते. त्यामुळे दुधाबरोबर शेंगदाणे खाल्ल्यास ते पूर्णान्न होते.

अन्नमूल्ये : (१०० ग्रॅम)

आर्द्रता : ३.० %	कॅल्शिअम : ९० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : २५.० %	फॉस्फरस : ३५० मि.ग्रॅ.
मेद : ४०.१	लोह : २.८ मि.ग्रॅ.
खनिजे : २.४ %	जीवनसत्व ई : २६१.४ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : २.१ %	बी कॉम्प्लेक्स
पिष्टमय पदार्थ : २६.१ %	

- **रक्तशोधक :** भरपूर प्रमाणात जीवनसत्वे व खनिजे असल्याने रक्तशोधनाचे कार्य करतो.
- शेंगदाण्यामुळे शरीरात रोगप्रतिकारक शक्ति, विशेषतः क्षय - प्रतिकारक शक्ति निर्माण होते.
- हिमोफिलिया - म्हणजे रक्त जाण्याचा अनुवंशिक आजार ह्यात शेंगदाण्याचे पदार्थ खावे.
- मासिक पाळीत अधिक रक्तस्त्राव जात असल्यास नियमित शेंगदाणे खावे. त्यातील लोहामुळे रक्तस्त्रावाचे प्रमाण कमी राहते.
- स्थूलता कमी करण्यास मूठभर शेंगदाणे भाजून खावे. जेवणापूर्वी खाल्यास भूक कमी लागते व वजन कमी राहण्यास मदत होते.
- मधुमेही व्यक्तिंनी रोज मूठभर शेंगदाणे खाल्यास पुरेसे नायसिन मिळून रक्तवाहिन्यांचे दोष कमी होतात.
- शेंगदाण्यांमुळे हिरड्या बळकट होतात व दातावरचे एनॅमल टिकून राहते.
- शेंगदाण्यात ई जीवनसत्व असल्याने त्वचेसाठी उपयुक्त आहे. शेंगदाण्याचे एक चमचा तेल व त्यात लिंबांचा रस घालून चेहऱ्यास लावल्यास त्वचेचे पोषण होऊन मुरमे, पुटकुळ्या येत नाहीत.
- शेंगदाण्यात Oleic acid असते ज्यामुळे हृदयातील रक्तवाहिन्यांचे दोष कमी होतात. ह्याच्या सेवनाने वाईट कॉलेस्टेरॉल (LDL) ह्याची पातळी कमी होते व चांगले कॉलेस्टेरॉल (HDL) ह्याची पातळी रक्तात वाढते.
- भरपूर प्रथिने असल्याने शरीराच्या वाढीस उपयुक्त त्यामुळे वयात येणाऱ्या मुलांनी तसेच गरोदर मातेने सेवन करावे.
- संशोधनानें सिद्ध झाले आहे की ह्यातील Polyphenolic antioxidant मुळे जठराचा कॅन्सर टाळता येतो.
- ह्यातील Resveretol (Polyphenol Antioxidant) मुळे कॅन्सर, हृदयरोग, व वातनाडीचे विविध विकार टाळले जातात.
- संशोधनात सिद्ध झाले आहे, की शेंगदाणे वाफवल्यास त्याचे गुणधर्म वाढतात.
- शेंगदाण्यातील बी कॉम्प्लेक्स मुळे (नायसिन व थायामिन मुळे) मेंदूस पुरेसे पोषण मिळते व मेंदूकडील रक्तप्रवाह वाढतो.
- त्यात भरपूर प्रमाणात खनिज द्रव्ये असतात, जी शरीरात उपयुक्त असतात.
- ह्यात असणारी Antioxidants ही सफरचंद, गाजर, बीट त्यापेक्षा अधिक आहेत.
- पित्ताचे खडे (Gallstones) कमी करण्यास त्याचा उपयोग होतो.
- वयानुसार येणारे आजार, Alzimer, स्मृतीभ्रंश कमी करण्यास मदत होते.

शेंगदाण्याचा वापर जेवणात भरपूर असूद्या, लहान मुलांना इतर Fast food देण्यापेक्षा मधल्यावेळेस शेंगदाणे कुरमुरे असे खाण्यास द्यावे. भाजलेले शेंगदाणे पचण्यास हलके असतात.

काही व्यक्तिंना शेंगदाणे अधिक खाण्याने पित्ताचा त्रास होतो तसेच दमा असणाऱ्या व्यक्तिस शेंगदाण्यांचा त्रास होऊ शकतो. अशा व्यक्तिंनी त्याचे सेवन कमी करावे.

शेंगदाणे कच्चे, भाजून, उकडून व तळून खाता येतात, विविध प्रकारच्या भाज्या, कोशिंबीरी, उसळी, चिक्की व लाडवात ह्याचा वापर करता येतो.

हल्लीच्या विविध जाहिराती बघून आया आपल्या मुलांना वेगवेगळ्या पावडरी दुधात घालून देत असतात. त्यामुळे लहानपणापासून आपण पाहतो कित्येक मुलांना त्याची सवय लागते. मग त्याप्रकारच्या पावडरी नसल्यास मुले कित्येकदा दूध पीत नाहीत.

तेव्हा जरा बदल करून नुसते दूध व दिवसभरात वाटीभर भाजलेले शेंगदाणे मुलांना दिल्यास तो निश्चितच परिपूर्ण आहार होईल. मुलांना आहाराच्या सवयीपण चांगल्या लागतील.

शोध आणि बोध मनाचा

- वैद्या सौ. केतकी रानडे
बी.ए.एम्.एस्., एम्.एस्सी.(अप्लाईड सायकॉलॉजी)

मनाचे निवासस्थान कोणते ? हा प्रश्न थोडा कवी कल्पनेचा वाटला तरी कोणाचे उत्तर असते हृदय आणि कोणाचे उत्तर असते मेंदू. आपल्या रोजच्या व्यवहारातही आपण कित्येक प्रश्न सोडवताना कधी बुद्धिचा वापर करून सोडवतो तर कधी मनाचा, हृदयाचा, भावभावनेचा विचार करून सोडवतो. म्हणजेच मनाचे आपल्या आयुष्यातील स्थान हे अढळ आहे. ह्या मनाचाच मेंदू, बुद्धि ह्या वेगवेगळ्या रितीने विचार करावा लागतो. अभ्यासावा लागतो. म्हणूनच आपण माणसाच्या जन्मापासूनच ह्या गोष्टींचा विचार कसा सुरू करावा हे बघणार आहोत.

पूर्वीच्या काळी गोत्र, नाडी वगैरे गोष्टी पत्रिकेत बघून शक्यतो पंचक्रोशीतील माहितीची मुलेमुली यांचा विवाह करण्यात येत असे. जवळच्या नात्यातील मुले, मुली यांचा विवाह करण्यात येत नसे, कारण तो निषिद्ध मानत असत. आज शास्त्राचा अभ्यास करताना आपल्याला हीच गोष्ट लक्षात येते की जवळच्या संबंधातील विवाह ह्या गोष्टी का टाळाव्यात, कारण गुणसूत्रातून जे आजार पुढच्या पिढीत संक्रमित होऊ शकतात अशा आजारांचे जवळच्या रक्ताच्या नात्यात लग्न केल्यास, नवीन पिढी काही गुणसूत्रीय बिघाडांमुळे Chromosomal / gene defects व्यंग असलेली, बौद्धिक व शारीरिक दृष्ट्या व्यंग असलेली जन्माला येऊ शकते. उदा. टर्नर सिन्ड्रोम, डाऊन सिंड्रोम व काही अनुवंशिक आजार उदा. अनुवंशिक मंदबुद्धीत्व अथवा अनुवंशिक मानसिक आजार ज्याला आम्ही family history असलेले आजार म्हणतो; यांचा समावेश होऊ शकतो.

त्यामुळेच नवीन बाळ जन्माला येण्यापूर्वीच गर्भिणीची काळजी घेतली जावी. कारण त्या काळात जर तिच्यावर काही जोरदार मानसिक आघात झाला अथवा तिच्यावर दीर्घकाळ परिणाम निर्माण करणारा ताण असेल तर असे लक्षात आले आहे की तीव्र व दीर्घकाळ टिकणारा मानसिक ताण जर गर्भिणीच्या पहिल्या महिन्यातून आला असेल तर त्याचा परिणाम गर्भावर होऊन शारीरिक व्यंग निर्माण होण्याचा धोका असतो व नंतरच्या महिन्यात जर काही ताण गर्भिणीवर पडला तर गर्भाच्या (म्हणजेच त्या बाळाच्या) वर्तणुकीवर परिणाम करणारे बदल होऊ शकतात. म्हणजेच मनुष्याच्या जन्माच्या आधीपासूनच आजूबाजूच्या परिस्थितीचा कळत नकळत गर्भाच्या शारीरिक व मानसिक वाढीवर परिणाम होऊ शकतो.

जन्मावेळी जर काही गंभीर परिस्थिती निर्माण झाली, बाळ लगेच रडले नाही, ९ महिने पूर्ण होण्याच्या आधी बाळ जन्माला आले, बाळाचे वजन अतिशय कमी असेल तर आवश्यक ती खबरदारी आजकालचे डॉक्टर घेतातच पण त्याचबरोबर पालक म्हणून सुद्धा मुलाच्या शारीरिक व मानसिक वाढीवर घारीसारखे लक्ष ठेवणे हे आपले आद्य कर्तव्य आहे. या निरीक्षणातूनच मुलाला काही जन्मजात शारीरिक व्यंग उदा. ऐकायला न येणे, त्याच्या प्रतिक्षिप्त क्रिया (Reflex actions), वयाच्या वाढीचे टप्पे व त्यांची शारीरिक व बौद्धिक वाढ त्या त्या टप्प्यावर होत आहे ना (mile stones) याकडे लक्ष ठेवणे गरजेचे असते. त्याच निरीक्षणातून कित्येक व्यंगे अगदी लवकर लक्षात येऊन उपाययोजना करणे शक्य होते. मुलाची भाषिक वाढ सुद्धा बरोबर होत आहे ना हे समजण्यासाठी मार्गदर्शकपर पुस्तके उपलब्ध आहेत, त्याचा आधार घ्यावा.

साधारणतः मूल ३ वर्षापर्यन्त घरच्या उबदार वातावरणात वाढत असते त्यामुळे काही मोठे ताबडतोब लक्षात येणारेच, काही व्यंग किंवा मेंदू आजार, गुणसूत्रीय आजार असतील तर लक्षात येतात. पण जसजसे मूल मोठे होत जाते आणि त्याच्या आजूबाजूच्या मुलांबरोबर, समाजाबरोबर संबंध येऊ लागतो, त्याचवेळेला मुलांच्या बौद्धिक व मानसिक वाढीचा अंदाज पालकांना येऊ लागतो. काही मुले अतिशय संतापी असतात तर काही मुले आक्रस्ताळी आपले तेच खरी करणारी, नाही तर आपले temper tantroms दाखवणारी असतात. मुले जर Hyperactive ह्या सदरात मोडणारी असतील तर अशा मुलांकडे बारकाईने लक्ष ठेवणे गरजेचे असते कारण Hyper active Child किंवा ADUD या आजाराचे ६/७ वर्षापर्यंतच निदान होऊ शकते. ह्या आजारात मुले अस्थिर, चंचल असतात. बुद्धिवर परिणाम नसतो, पण चंचलतेमुळे ती मूले कोठेच स्थिरत्व आणू शकत नाहीत आणि त्याचा परिणाम त्यांना, आजूबाजूच्या मुलांना सहन करावा लागतो. अस्थिरतेमुळे वर्गात, शाळेत एका जागी स्थिर बसत नाहीत आणि त्याचा त्रास बाकीच्या मुलांना व शिक्षकांना होतो आणि घरी तक्रारी येणे सुरू होते. काही मुले बाकी सर्वसाधारण असतात पण ज्याला Mirror image म्हणतात म्हणजेच शब्द बरोबर उलटे काढतात किंवा वाचतात ३ व ६ चा गोंधळ, तर काही slow learners गतिमंद म्हणजेच ज्यांना आकलनास वेळ लागतो त्यामुळे बाकीच्या मुलांच्या तुलनेत या मुलांना वेळ जास्त लागतो व अभ्यासही करणे तुलनेने खूप त्रासदायक होऊ शकते. हे काही कोणते आजार अथवा विकार ठरत नाहीत, पण मुलांकडे त्यांच्या प्रगतीकडे जागरुकतेने लक्ष ठेवणे गरजेचे असते.

घरात दुसरे लहान भावंड येणार असेल, आले असेल तरी लहान मुलांच्या वागण्यात फरक दिसून येतो. अशावेळी त्यांना भावनिक आधाराची भक्कम गरज असते. घरातील तणावपूर्ण वातावरण, आईवडिलांचे परस्पर असणारे संबंध, घरातील ज्येष्ठ व्यक्तींचे व बाकीच्या लोकांचे आपापासातील संबंध यांचा मुलांच्या वागण्यावर खूपच फरक पडतो उदा. एक ११ वर्षाचा मुलगा पण घरातील आजीआजोबा व आईवडिल यांच्यातील बिघडलेल्या नातेसंबंधामुळे, शाळेत गप्प झाला. त्याला विचारले असता सांगू लागला की मला घरातील भांडणेच सतत आठवत रहातात आणि त्याची छोटी बहिण (बालवर्गातील) अतिशय उद्धट व अपशब्द उच्चारू लागली जे तिच्या वयाला शोभा न देणारे होते.

म्हणजेच मुलाला जर आवश्यक असणारा वेळ, भावनिक आधार जर पालक मुलांना कोणत्याही कारणामुळे (नोकरी, व्यवसाय इ.) देऊ शकत नसतील, घरातील पालकांपैकी कोणाचेही व्यसन, लहान जागांमुळे

(पान ४ वर)

(पान १ वरून)

किंवा हलविणे. साधनेने चित्ताचे बंध सैल करून चित्ताला शरीराबाहेर पडणे तसे फार कठीण नाही. हा अनुभव बऱ्याच जणांनी घेतला असेलही. मात्र दुसऱ्या शरीराशी बंध निर्माण करून परकाया प्रवेश करणे व पुन्हा त्या शरीरातून बाहेर पडणे अतिशय अवघड असते. असा प्रयोग आपल्याकडे आद्य शंकराचार्यांनी यशस्वीपणे केल्याचे वर्णन आहे. मात्र इतर कोणी असे केल्याचे आढळून येत नाही. हल्लीच्या काळात जेव्हा एकमेकांमध्ये बारीक सारीक गोष्टींतून दुरावा निर्माण होतो तेव्हा दुसऱ्याचे मन समजून घेण्यासाठी या साधनेचा उपयोग होऊ शकतो.

पुढे भगवान सांगतात,

उदान जयात् जलपंककंटकादिषु असंग उत्क्रान्तिश्च ।

उदानावर जय मिळवला असता पाणी, चिखल, काटे इत्यादींशी संबंध येत नाही आणि उत्क्रान्तिसुद्धा घडते.

शरीरातील पंचप्राणांपैकी, पाच वायुंपैकी एक महत्त्वाचा वायु म्हणजे उदान. उद् + आन = वर नेणारा. प्राणाची दिशा वरून खाली असते तर उदानाची खालून वर असते. श्वास आत घेण्याचे काम प्राणाने होते तर उच्छ्वास बाहेर टाकण्याचे कार्य उदानाने होते. वर उठणे, उभे राहणे, उड्या मारणे या सर्व क्रियांत हा उदान कार्यरत असतो. उदान प्रबळ असेल तर शरीर हलके होते. चालणे इ. क्रिया अलगद होतात. अपानाची क्रिया गुरूत्वाकर्षणासारखी खाली नेणारी असते. एक उदाहरण बघू. ज्यांच्यात अपान जास्त कार्यरत असेल त्यांचे शरीर जडत्व जास्त असल्याने गादीवर झोपल्यावर चादर विस्कटते. चुरगळते. याउलट उदान जास्त कार्यरत असेल तर रात्रभर झोपूनही चादर चुरगाळत नाही. कारण शरीर हलके होते.

यामुळेच जे उदानावर जय मिळवतात त्यांना शरीरात लघुता, हलकेपणा आल्याने पाण्यावरून चालणे आदि क्रिया ते सहज करू शकतात. तसेच चिखल, कांटे आदिवरून चालताना त्यांचा स्पर्श पायाला होणार नाही वा इतका हलका होईल की जाणवणार नाही. उत्क्रांत होणे म्हणजे वर उचलले जाणे. उन्नत होणे. उदानजयामुळे शरीराला लघुता आल्याने शरीर हलके होऊन वर उचलले जाऊ शकते. उत्क्रांत या शब्दाचा अजून एक अर्थ येथे निघतो. एका जगातून, लोकातून दुसऱ्या लोकांत जाणे. देहत्याग करून भूलोकातून परलोकात जाणे म्हणजेही उत्क्रांत होणे. आत्मा शरीरापासून वेगळा करून त्याला वर घेऊन जाण्याचे कार्य अतिप्रबळ उदान करतो.

❁ ❁ ❁

वाचकांचा प्रतिसाद

संपादक, वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

यांस स.न.वि.वि.,

आपण पाठविलेला ‘आयुर्हित दिवाळी अंक’ मिळाला. तात्काळ वाचला. आपले हार्दिक अभिनंदन! वास्तविक या अंकातील सर्व लेखक व लेखिकांचे अभिनंदन! ‘आहार’ ही बाब केवळ भूक भागविणे व रुचीचा आस्वाद घेणे यासाठीच असते अशी माझ्याप्रमाणे बहुतेकांची समजूत असते. या अंकात आहाराविषयी इतकी शास्त्रीय माहिती दिली आहे की आजवर आहाराबाबतीत आपले काय काय चुकत होते हे कळून आले. संशोधनाची साधने उपलब्ध नसतानादेखील त्या काळच्या आचार्यांनी साध्या साध्या गोष्टींचा मानवाच्या हितासाठी किती खोलवर विचार केला असेल, हे पाहून वाचक अचंबित होतो. ‘‘पंचामृत एक परिपूर्ण टॉनिक’’ - आपण लहानपणापासूनच पंचामृत घेत असलो तरी त्यातील घटकांचे महत्त्व आत्ता कळले. ‘‘उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म’’ हा लेखही तसाच उद्‌बोधक आहे. डॉ. सुमन नवलकर यांची कविता ‘‘नको का म्हणतेस आई’’ ही सर्वांनी वाचावी अशी आहे. इतर लेखही माहितीपूर्ण आहेत. सर्व लेखकांचे पुन्हा अभिनंदन!

अंक पाठविल्याबद्दल आपले आभार! असाच लोभ असावा ही विनंती

आपला

डॉ. विठ्ठल प्रभू

(पान ३ वरून)

मुलांना नको त्या वयात दिसणारी दृश्ये अथवा कानावर पडणारे संवाद यांचा मुलांच्या बालमनावर अतिशय खोलवर परिणाम होतो. फ्रॉईड म्हणतात त्याप्रमाणे ५ वर्षापर्यन्तच्या काळात मुलाच्या अन्तर्मनावर काय कोरले जाते हे आपल्याला काय, मुलाला पण समजत नाही पण त्याचा दूरगामी मोठा ठसा त्या व्यक्तिच्या व्यक्तिमत्वावर पूर्णपणे उमटतो.

❁ ❁ ❁

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