आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय।
'आयुर्हितं ' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ८ • अंक १ • भारतीय सौर माघ १, शके १९३२ • २१ जानेवारी 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

सर्वप्रथम नवीन वर्षाच्या व मकरसंक्रांतीच्या सर्व वाचकांना शुभेच्छा! गेल्या काही महिन्यांपासून सर्वच भाज्यांच्या भावात जी सातत्याने वाढ होत आहे त्याने सर्वसामान्यांच्या तोंडचे पाणी पळवले आहे. बऱ्याच भाज्या रोजच्या जेवणातून गायब होतात की काय असे वाटण्याएवढ्या महागल्या आहेत. त्यातच कांद्यासारख्या शाकाहारी-मांसाहारी दोघांच्याही जेवणातील एका महत्वाच्या घटकाने किंमतीचे उच्चांक गाठून डोळ्यांना पाणी आणण्याऐवजी ते सुकवूनच टाकले आहे. मात्र या महागाईला जबाबदार कोण असा प्रश्न उपस्थित होतो आहे. व तो वारंवार राजकीय इच्छाशक्तीच्या अभावाकडेच बोट दाखवतो आहे. आज सर्व जगात पेट्रोलियम पदार्थांचे भाव वाढत असले तरी भाजीपाल्याचे भाव मात्र बऱ्यापैकी स्थिर आहेत. असे असता आपल्याकडेच ते कसे वाढताहेत? याचे कारण आपल्या सरकारने मुक्त केलेल्या व्यवस्थेमध्ये आहे. एकीकडे शेअर्सप्रमाणे धान्ये, कडधान्ये यांचे वायदे बाजारात सौदे होऊ लागल्यामुळे यात मधल्या दलालांच्या नफेखोरीला ऊत आला आहे. व यावर नियंत्रण आणण्याची सरकारचीच इच्छा दिसत नाही आहे. कारण या नफ्यामध्ये त्यांच्या सर्व राजकीय डावपेचांमागील, निवडणुकीतील खर्चामागील गणिते जुळवलेली आहेत. दुसरीकडे व्यापार मुक्त करूनही शेतकऱ्यांना थेट ग्राहकाला माल विकता येत नाही आहे. यामुळे उत्पादक शेतकरी व खरेदीदार ग्राहक दोघेही अक्षरशः नागवले जात आहेत. व फायदा मधले साठेबाज दलाल कमवत आहेत. यांच्या मागे अर्थातच राजकीय नेत्यांचे आशिर्वाद आहेतच किंबहुना यापैकी बहुतेक दलालांशी नेत्यांचे प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष भागीदारी संबंध आहेत. निवडणुकांतील खर्च व इतर बेनामी व्यवहारांसाठी पैसा उभा करण्यासाठी राजरोस महागाईच्या माध्यमातून जनतेच्या खिशावर डल्ला मारला जातो आहे. हे सर्व कमी होऊ शकते मात्र त्यासाठी राजकारण्यांनी फक्त, स्वतः आणि आपल्या पुढच्या काही पिढ्यांची सोय लावणे, एवढाच संकुचित स्वार्थी विचार सोडून दिला पाहिजे. जनतेने आपल्याला जनतेचे प्रश्न मार्गी लावण्यासाठी, जनतेचा प्रतिनिधी म्हणून निवडून दिले आहे याचे भान ठेवून, एक विश्वस्त या नात्याने जनतेने हाती सोपवलेला कारभार केला पाहिजे. सामान्य माणूस हाच कायम केंद्रस्थानी ठेवून त्याच्या सर्वंकष हिताचा विचार करूनच निर्णय घेतले पाहिजेत. आज अमेरिकेसारखा बलाढ्य देशसुद्धा त्यांच्या शेतकऱ्यांचे हित जपण्यासाठी, मुक्त व्यापार व्यवस्था

(पान ४ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण निरोध व व्युत्थान या एकमेकांविरोधात कार्य करणाऱ्या संस्कारांना एकाच दिशेने कार्यरत केले तर, मनातील संघर्ष, त्यातील खळबळ थांबून चित्त प्रशांत होते हे पाहिले. तसेच समाधी साधल्यावर एकाग्रतेचा उदय कसा होतो ते पाहिले व एकाग्रतेचा उदय झाल्यावर शांत म्हणजे घडून गेलेल्या घटनेचा पुन:प्रत्यय कसा घेता येतो हेही पाहिले. यापुढे भगवान पतंजली सांगतात.

एतेन भूतेंद्रियेषु धर्मलक्षणावस्था परिणामा व्याख्याताः ।।

याने भूत आणि इंद्रिये यामधील धर्म, लक्षण आणि अवस्था यांचे परिणाम सांगितले गेले.

भूत म्हणजे जे काही अस्तित्वात आलेले आहे असे. जीव हा अस्तित्वात आलेला आहे, म्हणूनच तो भूत आहे. तर्कदृष्ट्या निर्जीव वस्तूसुद्धा अस्तित्वात आलेल्या असल्याने भूत ठरतात. परंतु येथे पतंजलींना भूत शब्दाने फक्त सजीव अपेक्षित आहेत. कारण लगेचच त्यांनी इंद्रिये हा शब्द वापरला आहे. व इंद्रिये फक्त सजीवांना असतात. निर्जीवांना नाही.

आता धर्म, लक्षण आणि अवस्था यांचे अर्थ आपण समजून घेऊयात. येथे एक तुलनात्मक उदाहरण बघूया. बांधकामात संगमरवर व ग्रॅनाईट यांचा वापर करतात. परंतु संगमरवर तुलनेने ठिसूळ व मऊ असल्याने प्रतिकृति, शिल्पे अथवा फरशा आदि ठिकाणी त्याचा वापर करतात, जिथे कलाकुसर करणे सोपे आहे. परंतु जेथे हाताळणी सारखी होते व झीजेचे प्रमाण जास्त अशा ओटा, पायऱ्या आदि ठिकाणी ग्रॅनाईट या कठीण दगडाचा वापर केला जातो. मऊपणा व कठीणपणा हा या दोघांचा धर्म झाला. कालांतराने हवामान वा इतर पदार्थांच्या संपर्काने

(पान ४ वर)

आहार गाथा

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

तिळगूळ खा.... निरोगी रहा !!

नवीन वर्षाच्या सर्व वाचकांना हार्दिक शुभेच्छा! हे नववर्ष सर्वांना सुखसमृद्धिचे व आरोग्यदायी जावो.

ह्यावर्षी नवीन वर्षाचे स्वागत सुखदायक अशा थंडीने झाले. सर्व महाराष्ट्रभर थंडीची लाट पसरली आहे. आपले सणवार पूर्वीपासून ऋतुंवर आधारीत आहेत. अशाच ह्या शिशिर ऋतुत आपण 'मकरसंक्रांत' साजरी करतो. ह्यादिवशी परंपरेनुसार तिळगूळ देण्याची पद्धत आहे. अशा ह्या थंडकाळात शरीरात उष्णतेची आवश्यकता असते, तसेच पचन सुधारण्याची गरज असते. ह्या दृष्टिने तिळाचे सेवन महत्त्वाचे असते.

आपल्याकडे आहारात, औषधात, तसेच पूजाविधीमध्ये तीळ वापरले जातात. तिळाचे झाड १ मीटर उंच असते व त्याची फुले कोवळी, लवयुक्त व विविध रंगी असतात. बिया लहान असतात. बियांच्या रंगावरून ह्याचे ३ प्रकार पडतात श्वेत, रक्त व कृष्ण.श्वेत तिळात तेल अधिक असते. रक्त तीळ 'रामतीळ' ह्या नावाने ओळखले जातात. कृष्णतिळामध्ये औषधी गुणधर्म अधिक असतात.

संपूर्ण भारतात ह्याचे पीक आढळते.

रासायनिक संघटन : आर्द्रता : ४.१-६.५ टक्के, स्नेहद्रव्य : ४३.०-५६.८ टक्के, प्रोटीन : १६.६-२६.४ टक्के, कार्बोहायड्रेट : ६.१-२५.२ टक्के, खनिज द्रव्य : ४.१-७.२टक्के, कॅल्शियम : १.०६-१.४५ टक्के, फॉस्फोरस : ०.४०-०.६२टक्के vit A,B,E विपुल प्रमाणात असते. तिळतैलात 'सिसेमिन' व 'सिसेमॉलिन' हे दोन महत्त्वपूर्ण घटक आढळतात.

तीळ गुरु (पचण्यास जड), स्निग्ध, मधुर रसाचे, मधुर विपाकी असून उष्ण व केश्य आहेत. तीळ उत्तम वातशामक असून, कफपित्तप्रकोपक आहेत.

१. तिळातील 'सिसेमिन' व 'सिसेमॉलिन' ह्या दोन घटक द्रव्यांमुळे रक्तदाब नियंत्रित राहतो व यकृताला संरक्षण मिळते.
२. पक्षाघात (Paralysis), अर्धांगवात, अर्दित (facial palsy) ह्या विकारात तिळतैलावर विविध संस्कार करून अभ्यंग व मर्दनासाठी वापर करतात.
३. केस वाढवण्यासाठी व काळे, मऊ राहण्यासाठी ह्याच्या पानांचा व मुळांचा काढा करून केस धुतात व तेलाने शिरोभ्यंग करतात.
४. काळे तीळ व खोबरे रोज चावून खाल्यास केस काळे राहण्यास मदत होते.
५. मूळव्याधीत वेदना कमी करण्यासाठी तीळ वाटून त्याचा लेप लावतात. तीळ वाटून लोण्यात मिसळून खाल्ल्यास मूळव्याधीतील रक्तस्त्राव कमी होतो.
६. तीळ, खडिसाखर व नागकेशर एकत्र करून खाल्याने मूळव्याधीत आराम पडतो.
७. तीळ हे बुद्धिवर्धक आहेत. गाईचे दूध व तीळ रोज सकाळी खाल्यास बुद्धी सुधारते.
८. तिळात कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात असते. रोज तीळ चावून खाल्ल्यास दात व हिरड्या मजबूत होतात. हिरड्यांचे आरोग्य सुधारते.
९. कृश व्यक्तिंनी वजन वाढवण्यासाठी रोज सकाळी तीळ चावून खावेत व तिळाच्या तेलाने अभ्यंग करावे व नंतर गाईचे दूध नियमित सेवन करावे. ह्याने कृश व्यक्ति सशक्त होते. स्थूल व्यक्तिपण कृश होण्यास नियमित तैल अभ्यंग उपयुक्त आहे.
१०. रात्री अंथरूणात लघवी करणाऱ्या मुलांसाठी तीळ हे उत्कृष्ट औषध आहे. रात्री झोपताना १ चमचा तीळ चावून खावे व वरून गरम पाणी पिण्यास द्यावे.
११. स्त्रियांमध्ये मासिक पाळीच्यावेळी अल्परक्तस्त्राव होत असल्यास, पोट व कंबर अधिक प्रमाणात दुखत असल्यास तिळांचे नियमित सेवन करावे. तसेच रज:निवृत्तीच्या काळात स्त्री शरीरातील कॅल्शियम कमी होते. ह्याकाळात पण तिळाचे सेवन उत्तम असते.
१२. तीळ व वावडिंग एकत्र करून पोटात घेतल्यास कृमी नष्ट होतात. ह्याचा लेप कपाळावर लावल्यास अर्धशिशी नष्ट होते.
१३. तीळ व गोखरू दुधात उकळवून प्यायल्याने धातुस्त्राव थांबतो व वीर्यवृद्धि होते.
१४. भाजलेल्या जखमेवर तसेच जुनाट न भरणाऱ्या जखमेवर ह्याचा उपयोग चांगला होतो.
१५. श्वास, कास ह्या विकारात तिळतेलाचे स्नेहन उपयोगी असते.
१६. तिळाच्या तेलात सुंठ, लसूण, हिंग इ. द्रव्ये गरम करून सांध्यांना, अंगाला मालिश केल्यास वेदना कमी होतात.
१७. त्वचा विकारात उपयुक्त. ह्यात vit E विपुल प्रमाणात

(पान ३ वर)

गर्भिणी परिचर्या

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

प्रास्ताविक

सध्या सर्वत्र 'गर्भजन्मपूर्व संस्कार', 'गर्भिणी अवस्थेतील योगासने', इ. अनेक प्रकारे गर्भाचा, गर्भिणीचा विचार केलेला आढळतो. बऱ्याच जणांना हा काहीतरी नवीन प्रकार आहे असे वाटते. याचे शास्त्रोक्त वर्णन किंवा याची शास्त्रीय मूलतत्वे आयुर्वेदोक्त 'कौमारभृत्यतंत्र' या विषयांतर्गत आहे, हे कोणालाच ज्ञात नसते. त्यामुळे या विषयाची ओळख, तद्अंतर्गत गर्भाची मासानुमासिक वाढ, गर्भिणीची प्रत्येक महिन्यात घ्यावयाची विशेष काळजी म्हणजेच गर्भिणी परिचर्या, चांगला संपद् गर्भ निर्मिति होण्यासाठी काय करायला हवे ?, गर्भामधे विकृति होऊ नये, कमी वजनाचे अपत्य जन्माला येऊ नये, ७व्या / ८व्या महिन्यात अकाल प्रसूति होऊ नये, सतत गर्भस्त्राव / पात होऊ नये, नैसर्गिक मार्गाने प्रसव होण्यासाठी काय उपाययोजना कराव्यात ? प्रसवोत्तर सूतिकेची काळजी कशी घ्यावी ? - सूतिका परिचर्या, नवजात बालक परिचर्या इत्यादि सर्व विषयांबद्दलची आयुर्वेदाची वैशिष्ट्ये व त्याची थोडक्यात माहिती आपण या लेखमालेअंतर्गत बघणार आहोत.

आयुर्वेदानुसार, 'गर्भोत्पत्ति' हा भाग केवळ भौतिक स्तरावरचा (Physical fusion of sperm & ovum) समजला जात नाही, तर याला आधि + आत्मिक = आध्यात्मिक पार्श्वभूमी देखील आहे.

'शुक्रशोणित जीव संयोगे तु
खलु कुक्षिगते गर्भसंज्ञा भवति।। (च.शा. ४/५)

चरकाचार्य आदि प्राचीन आयुर्वेदाचार्य सांगतात, शुक्र = पुरुषबीज, शोणित = स्त्रीबीज यांच्या बरोबरीने जीवात्म्याचा संयोग झाला तरच गर्भोत्पत्ति होते. म्हणजेच शुक्रशोणिताच्या संयोगामधे जीवात्म्याचा प्रवेश होणे हा आध्यात्मिक भाग आहे. त्यामुळे प्रत्यक्षात, आपल्याला अशा कितीतरी केसेस दिसतात की ज्यामधे, स्त्रीबीज व पुरुषबीजाचा नैसर्गिकरीत्या संयोग होताना दिसतो, परंतु गर्भोत्पत्ति मात्र होत नाही, कारण त्यामधे जीवात्म्याचा प्रवेशात्मक संयोग झालेला नसतो.

तसेच कृत्रिमरीत्या केलेल्या संयोगामधे (Artificial Reproductive Technology which includes IUI, ICSI, IVF etc) जीवात्म्याचा प्रवेश न झाल्यास, या कृत्रिम पद्धतीही बऱ्याचदा निष्फल होताना दिसतात. ज्यावेळेस या कृत्रिम पद्धतीमधेही दैवगतीने जीवात्म्याचा प्रवेश होताना दिसतो, तेव्हा गर्भोत्पत्ति व गर्भधारणाही झालेली दिसते.

अशा प्रकारचा विचार आयुर्वेदातच आढळतो. जीवात्म्याचा प्रवेश होण्यासाठी स्त्री व पुरुष दोघेही शारीरिक व मानसिकरित्या निरोगी असणे गरजेचे आहे. त्यामुळे निरोगी शरीरातील जीवात्म्याचा प्रवेश सुकर होतो. त्यामुळे गर्भधारणेआधी दांपत्याने पंचकर्मांच्या सहाय्याने शरीर शुद्ध करणे आवश्यक आहे.

आजकालच्या तणावग्रस्त वातावरणात दांपत्याची मानसिकता सत्वगुण संपन्न नसल्याने, गर्भधारणा लवकर होताना दिसत नाही. किंवा गर्भधारणा झाल्यास, तणावग्रस्त असल्याने अनेकदा गर्भस्त्राव/पात होताना दिसतात. त्यामुळे गर्भधारणेआधी व गर्भधारणेनंतरही आहार, विहार व मानसिकतेमधे सात्विकता बाळगणे आवश्यक आहे.

सध्याच्या लेखमालेचा विषय हा गर्भधारणेनंतरच्या कालाचा असल्याने यापुढील लेखांमधे आपण गर्भधारणेनंतरच्या प्रत्येक महिन्यातील गर्भावर व गर्भिणीवरील होणारे परिणाम व त्या त्या महिन्यातील आहार, विहार इ. परिचर्येबद्दल थोडक्यात माहिती बघणार आहोत. याचा लाभ सर्व वाचकांनी अवश्य घ्यावा.

❁ ❁ ❁

(पान २ वरून)

असल्याने ह्याच्या नियमित वापराने चेहऱ्यावर सुरकुत्या येत नाहीत.

१८. अर्धा कप तिळात, अर्धा कप दुधापेक्षा तीन पटीने जास्त कॅल्शियम असते.

१९. तिळात तांबे विपुल प्रमाणात असते. त्यामुळे संधिवातामधील वेदना व सूज कमी करण्यास ह्याचा उपयोग होतो.

२०. तिळातील मॅग्नेशिअममुळे दम्याचा वेग कमी करण्यास मदत होते.

२१. तिळात तंतूमय पदार्थ (fibres) अधिक असल्यामुळे शरीरातील कोलेस्टरॉल कमी करण्यास उपयुक्त आहे.

२२. तिळाच्या नियमित सेवनाने कॅन्सरचे प्रमाण कमी होते. प्रामुख्याने आतड्यांचा कॅन्सर होत नाही. व तिळामुळे शरीराचे व्याधिक्षमत्व (Immunity) वाढते.

२३. तिळाच्या नियमित सेवनाने कोठा साफ राहतो व शरीरातील ऊर्जा वाढते.

विविध प्रकारच्या बस्तिकर्मासाठी, अभ्यंगासाठी, कानात घालण्यासाठी, आहारात व विविध प्रकारची औषधि तेले बनवण्यासाठी ह्याचा वापर होतो.

कोणत्याही द्रव्याचे सेवन प्रमाणात करावे. तिळाच्या जास्त सेवनाने शरीरात उष्णता वाढू शकते.

अशाप्रकारे आपण ह्या तिळाचे आहाररूपी औषधिद्रव्याचे नियमित सेवन केले पाहिजे. तसेच तिळगूळ खाऊन निरोगी राहण्याचा संदेश सर्वत्र दिला पाहिजे.

❁ ❁ ❁

(पान २ वरून)

संगमरवर पिवळट होतो व झिजतो. परंतु ग्रॅनाईटची लकाकी कायम राहते. त्याच्यावर डाग पडत नाहीत वा त्याची झीजही फार होत नाही. डाग पडणे वा चकाकी टिकणे हे लक्षण झाले. कालांतराने संगमरवर झिजतो वा त्याला तडे जातात ही त्याची अवस्था झाली. या उदाहरणाने धर्म, लक्षण व अवस्था यांचे परिणाम लक्षात येतील.

व्युत्थान आणि निरोध हे दोन संस्कार जीवाचे व इंद्रियांचे धर्म आहेत. त्यांच्या निरोधाने चित्त प्रशांतपणे वाहू लागते. म्हणजे हा धर्माचा परिणाम झाला. चित्त प्रशांत झाल्याचे लक्षण म्हणून समाधी साधू लागते. चित्ताची एकाग्रता होणे ही अवस्था आहे. या अवस्थेच्या परिणामस्वरूप शांत व उदित हे भाव समतोल होतात.

हे चित्तावर घडणारे धर्म, लक्षण व अवस्था परिणाम आहेत. इंद्रियांचा उगम चित्तातूनच होतो व ती चित्ताच्या सहाय्यानेच कार्य करतात यामुळे त्यांच्यावरही असेच परिणाम घडतात.

येथे एखाद्या इंद्रियाचे उदाहरण पाहू. श्रवणेंद्रियाचा ऐकणे हा धर्म आहे. यामुळे कानावर पडणारा प्रत्येक ध्वनी कानाने टिपला जातो. प्रत्येक आवाज ऐकण्यासाठी कर्णेंद्रिय तत्पर असते. हा त्याचा धर्मपरिणाम झाला. याचा निरोध केला तर कान बाहेरचे सर्व आवाज ऐकणे बंद करतात व आपसूकच आतल्या अनाहत आवाजावर केंद्रित होतात. हे लक्षण झाले. याच्या परिणामस्वरूप या एकाच आवाजाच्या नादाच्या सूक्ष्म छटा जाणवू लागतात. इतरांना समजू न शकणारे, ऐकू न येणारे ऐकू येऊ लागते. ही एक प्रकारे समाधी अवस्थाच आहे. ही जास्त टिकू लागली की या अवस्थेचा परिणाम म्हणून नित्य अनाहत नाद ऐकू येऊ लागतो व बाहेरचे सर्व ध्वनि थांबतात. हा अवस्थेचा परिणाम झाला. संगीत क्षेत्राबाबत विचार केला तर यालाच कान तयार होणे असे म्हणता येते. इतर ज्ञानेंद्रियांच्याबाबत असेच घडते.

शांतोदिता व्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी ।।

शांत(भूत), उदित(वर्तमान), अव्यपदेश्य (भविष्यकालीन) धर्मानुसार वागणारे (ते) धर्मी होत. धर्माला अनुसरून वागणाऱ्यांना धर्मी म्हणतात. मात्र येथे धर्म हा, हिंदू-मुसलमान असा सामाजिक नसून, व्यक्तिगत, प्रत्येक जीवाचा धर्म आहे. कुत्रा हा कुत्र्याप्रमाणेच वागेल. हत्तीप्रमाणे नाही. तसेच सर्व कुत्र्यांचा धर्म समान असला तरी दोन कुत्र्यांचा व्यक्तिगत धर्म निरनिराळा असतो. हा धर्म कालातीत किंवा अबाधित नसतो तर, परिस्थितीनुरूप तो बदलतो. हा धर्म भूतकालीन(शांत), वर्तमानकालीन(उदित) व भविष्यकालीन अजून स्पष्ट न झालेला असा (अव्यपदेश्य) असतो. येथे एक उदाहरण बघण्यासारखे आहे. पाण्याचा द्रवरूपता हा उदित म्हणजे वर्तमान धर्म आहे. उष्णता दिली तर वायुरूप वाफ तयार होते तेव्हा वाफ हा उदित धर्म व द्रवरूपता हा भूतकालीन शांत धर्म होतो. यामुळेच भविष्यकालातील धर्म आता सांगता येत नाही. परंतु परिस्थितीनुसार तो धर्म ठरतो हे निश्चित, असे भगवान पंतजली या सूत्रातून स्पष्ट करत आहेत.

❀ ❀ ❀

'आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट' तर्फे शनिवार, दि. १९ फेब्रुवारी २०११ रोजी स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर-५, दीनदयाळ सोसायटी, पाचपाखाडी, ठाणे येथे सकाळी १० ते दुपारी २ पर्यंत **'अस्थिघनता तपासणी शिबिर'** आयोजित केलेले आहे. दुपारी २ ते ३ या वेळेत मार्गदर्शन व सल्ला दिला जाईल.

या महिन्यापासून अंकाच्या स्वरुपात थोडा बदल करत आहोत. हा बदल कसा वाटतो ते वाचकांनी जरूर कळवावे. तसेच लेखांबद्दल आपल्या प्रतिक्रिया थोडक्यात कळवाव्या. निवडक प्रतिक्रिया प्रसिद्ध केल्या जातील.

\- संपादक

'आयुर्हित' चे एक सन्माननीय वाचक **श्री. मनोहर भिडे** यांजकडून संस्थेला डॉ. नाडकर्णी लिखित **'इंडियन मटेरिआ मेडिका'**या ग्रंथाचे दोन खंड देणगी म्हणून मिळाले.

(पान १ वरून)

असूनही त्यांच्या शेतकऱ्यांना अन्नधान्यावर सवलत देतो, व आयात धान्यावर कर लावतो. आज स्वातंत्र्याला साठ वर्षे उलटून देखील अन्न, वस्त्र, निवारा या मूलभूत गरजांपासून देशातील निम्मी जनता वंचित आहे. आज वीज बिले थकवणाऱ्यांना बिल भरण्यासाठी सवलती जाहीर होतात. विजेची वारेमाप उधळपट्टी करणाऱ्यांना, रोषणाई करणाऱ्यांना अधिक सवलती देण्यासाठी खेड्यातील जनता अठरा-वीस तास विजेपासून वंचित राहते. ही परिस्थिती भयावह असून आता याचे उत्तरदायित्व निश्चित करून कठोर कारवाई करण्याची वेळ आली आहे. आज देशाला जयराम रमेश यांच्यासारख्या आणखी मंत्र्यांची गरज आहे. नव्या वर्षात असे काही बदल घडून महागाई थोडी आटोक्यात आली तरच सामान्य माणूस संक्रांत साजरी करून शकेल व हाच त्याच्यासाठी खरा तिळगूळ असेल.

❀ ❀ ❀

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