आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय।
'आयुर्हितं ' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ८ • अंक ११ • भारतीय सौर आग्रहायण (मार्गशीर्ष) १, शके १९३३ • २२ नोव्हेंबर 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

नुकतीच दिवाळी संपली आहे. मस्त फराळावर ताव मारून आलेल्या सुस्तीतून अजूनही बरेच जण बाहेर आलेले नाहीत. अशातच नुकताच जागतिक आरोग्य संघटनेतर्फे १४ नोव्हेंबर हा दिवस जागतिक मधुमेह दिवस म्हणून साजरा केला गेला. दरवर्षीच हा दिवस 'मधुमेह दिवस' म्हणून साजरा केला जातो. या निमित्ताने प्रसिद्ध झालेली आकडेवारी पाहिली तर भारताचा क्रमांक मधुमेहग्रस्त व्यक्तींमध्ये जगात पहिला लागतो. भारतातील एकूण लोकसंख्येपैकी सुमारे १२-१३% लोक म्हणजे सुमारे साडेपाच कोटी लोक मधुमेहग्रस्त आहेत. तसेच २०३० सालापर्यंत ही संख्या किमान चौपट होईल अशी अपेक्षा आहे. पूर्वी मधुमेह हा पन्नास साठ वयानंतर लक्षात येई किंवा होत असे. मात्र भीतिदायक वेगाने ही वयोमर्यादा खाली येत असून आताच विशीच्या आतच मधुमेहग्रस्त होणाऱ्यांची संख्या वाढत आहे.

भारत हा एक विकसनशील देश असून जगात वेगाने विकसित होणाऱ्या देशांत त्याचा नंबर बराच वरती लागतो. मात्र आर्थिक व भौतिक विकास साधत असतानाच अपरिहार्यपणे बदलणाऱ्या जीवनशैलीचे परिणामस्वरूप निर्माण होणाऱ्या व्याधींचेही प्रमाण वाढत आहे. मधुमेह हा त्यातीलच एक. असे म्हटले जाते की भारतीयांची गुणसूत्रांची रचना मधुमेहाला आमंत्रण देणारी आहे. पण ही रचना काही आताच बदलली वा निर्माण झाली नाही. गुणसूत्रांतील बदल हे अनेक शतके गेल्यावर जाणवू लागतात. मात्र जीवनशैलीतील बदलांमुळे वाढणारे मधुमेहाचे प्रमाण हे जास्त आहे. आर्थिक स्तर जसा उंचावत जातो तसतसे माणसात एक सुखासीनता येत जाते. शारीरिक कष्ट कसे कमी होतील हा प्रयत्न प्रत्येक माणसाचा असतो. मात्र एकीकडे कमी होणारे कष्ट दुसरीकडे शरीरात व्याधींचा प्रादुर्भाव करतात, त्यावेळी 'विकतचे दुखणे' म्हणजे काय ते चांगलेच कळते. बैठे काम करण्यामुळे शरीराची हालचाल कमी होऊन पोट सुटू लागले की धोक्याची घंटा वाजलीच म्हणून समजावे. सुटलेल्या पोटामुळे पोटातील सर्व महत्त्वाच्या अवयवांभोवती म्हणजे अग्न्याशय, यकृत, प्लीहा, किडनी या सर्वाभोवती चरबीचे आवरण तयार होते व त्यांची कार्यक्षमता हळूहळू उणावू लागते. यासाठी पोटाचे व्यायाम करणे हे क्रमप्राप्त ठरते. पोटाच्या हालचाली जास्त कशा होतील यावर लक्ष ठेवावे लागते. तसेच आपण जो आहार घेतो त्याचे शरीरात जाऊन साखर, मेद, प्रथिने असे विघटन होत असते. अनावश्यक न वापरल्या गेलेल्या भागाचे साखरेत रुपांतर होऊन ती शरीरात साठवली जाते. यामुळे

(पान ४ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण ज्योतिष्मती प्रवृत्तीमुळे मनाला तेज कसे प्राप्त होते ते बघितले. या तेजाच्या प्रकाशामुळे, विश्वातील ज्या गोष्टीवर आपण संयम करू त्या गोष्टी प्रकाशित होतात. दृश्यमान होतात. भूत, भविष्य व वर्तमान या तिन्ही काळांबाबत ही गोष्ट लागू होते व यामुळे या तीनही काळांतील घटनांचे ज्ञान होऊ शकते हे आपण बघितले. तसेच सूर्यावर संयम केल्याने त्रिभुवनांचे ज्ञान होऊ शकते, हेही आपण बघितले.

पुढे भगवान पतंजली सांगतात,

चंद्रे ताराव्यूहज्ञानम् ।

चंद्रावर संयम केला तर तारांगणाचे ज्ञान होते.

तारांगणात म्हणजे नभामध्ये असंख्य तारे असतात. नुसते त्यांच्याकडे पाहून कुठला तारा कुठे असतो व तो कोणता हे सांगणे कठीण आहे. परंतु जर चंद्रावर संयम केला म्हणजेच धारणा - ध्यान व समाधी एकत्र लावली तर चंद्राचे रोजचे बदलते स्थान, त्याच्या रोजच्या बदलत्या कला व त्या अनुषंगाने त्या त्या वेळी त्याच्या जवळ असणारे तारे यांचे ज्ञान होते. चंद्राच्या कलांना प्रतिपदा, द्वितिया अशी नावे दिली आहेत. यांना तिथी म्हणतात. प्रत्येक तिथीला ज्या ताऱ्याजवळ चंद्र असतो, त्या ताऱ्याला त्या दिवसाचे नक्षत्र म्हटले जाते. अशी एकूण सत्तावीस नक्षत्रे आहेत. या सत्तावीस नक्षत्रांच्या मार्गातून चंद्राचे भ्रमण सुरू असते. पौर्णिमेचा पूर्ण चंद्र ज्या नक्षत्राजवळ असेल त्याचे नावावरून तो महिना ओळखला जातो. उदा. चित्रा नक्षत्राजवळ असेल तेव्हा चैत्र. मघा नक्षत्राजवळ असेल तेव्हा माघ इ. पूर्ण चंद्राचे जे स्थान असते त्याच्या बरोबर समोर १८० अंशांवर सूर्याचे स्थान असते. या नावांमुळेच चंद्र व सूर्याची नक्षत्र चक्रातील स्थाने समजतात. या प्रमाणेच इतर ग्रहांची स्थानेपण या नक्षत्रांच्या अनुषंगाने सांगता येतात.

(पान ४ वर)

आहार गाथा

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

संत्रे

``An orange a day keeps ulcers away".

लिंबू जातीचे हे फळ आहे. सर्व देशांमध्ये अतिशय प्रसिद्ध असे हे फळ आहे. हे फळ अत्यंत चविष्ट, रसाळ, मधुर तसेच जीवनसत्वांनी भरलेले आहे. प्रामुख्याने जीवनसत्व 'क' ह्यात भरपूर प्रमाणात आढळते.

महाराष्ट्रात संत्र्याची लागवड नागपूर, पुणे व आसाम येथे होते.

आहारमूल्ये : संत्र्यात अ,ब, व क जीवनसत्वे असतात तसेच कॅल्शिअम, सोडियम, पोटॅशिअम, मॅग्नेशिअम, ताम्र, गंधक आणि क्लोरिन असतात. ह्यात 'क' जीवनसत्व अधिक प्रमाणात असते.

अन्नमूल्ये	**खनिजे व जीवनसत्वे**
आर्द्रता : ८७.६%	कॅल्शियम : २६ मि.ग्रॅ.
प्रथिन : ०.७ %	फॉस्फरस : २० मि.ग्रॅ.
मेद : ०.२%	लोह : ०.३ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.३%	'क' जीवनसत्व : ३० मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : १०.९%	बी कॉम्लेक्स
पोटॅशिअम : ३०० मि.ग्रॅ.	

संत्र्याचे आरोग्याच्या दृष्टिने खालील फायदे होतात.

- बद्धकोष्ठता- तंतूमय पदार्थ अधिक असल्यामुळे संत्र्याच्या सेवनाने मलबद्धता होत नाही. तसेच तंतूमय पदार्थ अधिक असल्याने इतरही व्याधिंवर नियंत्रण येते जसे कोलेस्टेरॉल, मधुमेह.
- ह्रदयाचे विकार - ह्या फळात vit E, पोटॅशिअम तसेच काही flavenoids व phytonutrients असतात जे ह्रदयाचे संरक्षण करतात.
- संत्र्याच्या रसात मध मिसळून दिल्यास ह्रदयरोगात फायदा होतो.
- रक्तदाब - संत्र्यातील Magnesium मुळे तसेच flavonoid hesperidin मुळे रक्तदाब आटोक्यात राहतो.
- रक्त व प्राणवायु - लोह तसेच Vit B6 असल्यामुळे लाल पेशी वाढण्यास मदत होते व शरीरातील प्राणवायुचे कार्य व्यवस्थित होते.
- फुफ्फुसाचा कर्करोग टाळण्यास उपयुक्त आहे.
- हाडांचे व दातांचे विकार - 'क' जीवनसत्वे व कॅल्शियम असल्याने दाताचे विकार कमी होतात. दादातून पू येत असल्यास अथवा हिरड्यातून रक्त येत असल्यास संत्रे नियमित खावे. लहान मुलांमध्ये दात येण्याच्या काळातही ह्याचे सेवन केल्यास दाताचे विकार कमी राहतात.
- त्वचा विकार - ह्यात वृद्धत्व निवारक गुण आहे. त्वचेची कांती चांगली राहते. चेहऱ्यावरील मुरमे, पुटकुळ्या कमी होतात.
- कोलेस्टेरॉल - रक्तातील वाईट कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास उपयुक्त आहे. संत्र्यातील Alkaloid syneptivine हे काम करतो.
- फॉलिक ॲसिड - एका संत्र्यात दिवसभराला आवश्यक असणाऱ्या फॉलिक ॲसिडपैकी १०% असते. ह्या फॉलिक ॲसिडचा उपयोग त्वचा तसेच मेंदूच्या विकारासाठी होत असतो.
- व्याधिप्रतिकार शक्ती - भरपूर प्रमाणात जीवनसत्व 'क' असल्याने ह्याचा उपयोग रक्तातील पांढऱ्यापेशी वाढवण्यास होतो. व शरीराची प्रतिकारशक्ती चांगली राहते.
- किडनी विकार - नियमित संत्र्याचा रस अथवा संत्रे खाल्यास मूत्रातील Citric acid बाहेर टाकण्याचे प्रमाण वाढते व त्यामुळे प्रामुख्याने calcium oxalate स्टोनचे प्रमाण कमी होते.
- अल्सर - संत्र्याच्या सेवनाने पोटातील अल्सरचे प्रमाण कमी होते. तसेच पचनशक्ती वाढते. आतड्याच्या कॅन्सरचे प्रमाण कमी होते.
- ज्वर - व्हायरल इन्फेक्शन्सचे प्रमाण कमी राहते. टायफॉइड, क्षय व गोवर ह्यासारख्या आजारात संत्रे नियमित खावे.
- कॅन्सर - ह्यातील घटक liminoid हा त्वचा, मुख, फुफ्फुस, स्तन, जठराचा व आतड्याचा कॅन्सर टाळण्यास मदत करतो.
- इतर आजारांवर जसे संधिवात, दमा, क्षय, न्युमोनिया ह्यावरही उपयुक्त आहे.

संत्र्याचे इतरही अनेक उपयोग आहेत. त्याच्या सालांपासून काढलेले तेल अत्तरासाठी वापरतात. सालीचे तुकडे केक, ब्रेड करताना पाकात घालून वापरले जातात. संत्र्याची साल वाळवून त्याची पावडर शिकेकाईत घालून केसांना conditioner म्हणून वापरता येते.

तसेच संत्र्यापासून विविध सरबते व जॅम बनवतात.

अशाप्रकारे ह्या फळाचे सेवन भरपूर प्रमाणात करावे. विविध आजारांपासून आपल्याला हे दूर ठेवते.

गर्भिणी परिचर्या

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

नवम मास

९ वा महिना लागला की, गर्भिणी स्त्रीच्या सासरमाहेरची वडिलधारी मंडळी, प्रसुति व त्यानंतरच्या बाळाच्या देखरेखीसाठी, तयारी करण्यासाठी, कामाला लागतात. कारण, हे सर्वश्रुतच असले तरी त्याला आयुर्वेदाचा शास्त्राधार आहे, की ८ वा महिना संपल्यावर एक दिवस जरी उलटला तरी तेव्हापासून प्रसवकाल आला असे समजायला हरकत नाही. हा प्रसवकाल ९वा महिना व १० व्या महिन्यापर्यंत समजला जातो. सामान्यतः १० वा महिना पूर्ण होईपर्यंत प्रसवाची वाट बघितली जात नाही. कारण ९ महिने संपल्यानंतर, वारेची वाढ होत नाही व ती अचानक गर्भाशयापासून सुटून गर्भाच्या जिवाला धोका उत्पन्न होऊ शकतो. या सर्व दृष्टीकोनातून, ९ वा महिनाच प्रसवाच्या दृष्टीने महत्त्वाचा मानला जातो. ९ व्या महिन्याच्या सुरूवातीपासूनच गर्भ व गर्भिणी स्त्रीमधे प्रसवाच्या दृष्टीकोनातून बदल व्हायला लागतात.

गर्भामधील बदल व परिणाम :

१) प्रसवोत्तर श्वसनक्रिया सक्षम होण्याच्या दृष्टीने, गर्भाची फुफ्फुसे तयार होतात.

२) गर्भाचे वजन आठवड्याला १५०-२०० ग्रॅम्सने वाढते.

३) गर्भाच्या सभोवतालचे पाणी (liquor) थोडे कमी होते.

४) गर्भाचे शिर खालच्या बाजूला होते व हळूहळू स्त्रीच्या श्रोणिगुहेमधे - कटिरामधे (pelvic cavity) प्रवेश करू लागते, जेणे करून योनिमार्गे नैसर्गिक प्रसव व्हावा.

गर्भिणीमधील बदल व परिणाम :

१) ९ व्या महिन्यात, गर्भाचे वजन चांगलेच वाढलेले असल्याने, गर्भिणीचेही वजन वाढते.

२) गर्भाच्या वजनाच्या भाराने, शिरांवर दाब येऊन, गर्भिणीच्या पायांवर सूज येते, पाय दुखतात. क्वचितप्रसंगी पोटऱ्यांमधे गोळे येतात.

३) गर्भाची हालचाल चांगल्या रीतीने जाणवते. परंतु गर्भोदक (liquor) कमी झाल्यास, हालचाल कमी प्रमाणात जाणवते.

४) अपेक्षित प्रसव दिनांकाच्या १५ दिवस आदी, गर्भाचे शिर स्त्रीच्या उदराच्या खालच्या बाजूने होते. त्यामुळे गर्भिणी स्त्रीला चालण्यामधे अवघडपणा जाणवतो. हालचाली मंद होतात. सतत लघवीची व शौचाची संवेदना होत राहते.

५) कंबरेत व पोटात बारीक बारीक कळा येतात. या कळांबरोबरच पोटाचे स्नायु कडक होतात. यालाच बाळंतिणीच्या कळा - प्रसववेदना, असे म्हणतात. याच कळांमधे जेव्हा तीव्रता वाढते व २ कळांमधील अंतर कमी होते, तेव्हा प्रसवकाल अगदी नजीक आला, असे समजले जाते.

आहार :

१) या महिन्यामधे वातुळ आहार टाळावा. विशेषतः हरभरा, छोले, राजमा, वांगी, बटाटा, बेसनाचे पदार्थ, वाल असे पदार्थ पूर्णतः टाळावेत. जेणेकरून वाताचा त्रास होणार नाही. नैसर्गिक प्रसव होण्याच्या दृष्टीने वातानुलोमक आहार असावा. मलावरोध होऊ नये यासाठी मूग, मसूर, उडीद, पालक, मेथी, लाल माठ, हिरवा माठ इ. पदार्थ सेवन करावेत. निरनिराळ्या फळभाज्या विशेषतः दुधीभोपळा, पडवळ, दोडका, भेंडी असा आहार घ्यावा. फळांमधे सफरचंद, पेर, चिकू, डाळिंब अशी फळे सेवन करावीत. सुक्या मेव्यामधे बदाम, बेदाणे, चारोळी, अंजीर, काळ्या मनुका, जर्दाळु अवश्य सेवन करावे.

२) लघवीचा व शौचाचा त्रास होऊ नये यासाठी, पालेभाज्या/भाज्यांचे सूप, दूध, पंचामृत असा द्रवप्रधान आहारही घ्यावा. धने + जिरे यांचा काढा, नारळाचे पाणी, साधे पाणी भरपूर प्रमाणात प्यावे.

३) या महिन्यामधे, दर आठवड्याला गर्भाचे वजन १५०-२०० ग्रॅमपर्यंत वाढत असल्याने गर्भिणीला पोषक आहाराची गरज असते. मांसाहारी व्यक्तींनी अंडी व चिकनसूपचाही अवश्य वापर करावा.

४) प्रसवोत्तर दूध येण्यासाठी या महिन्यापासूनच दूध दररोज प्यावे. शतावरी सारखी स्तन्यवर्धक औषधी द्रव्ये, या महिन्यापासूनच तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने घ्यावीत.

विहार :

१) या महिन्यात, पायांवर सूज असल्याने, भरभर चालणे अवघड होते. परंतु, सपाट जमिनीवर रोज हळूहळू चालावे.

२) रोज दुपारी १ -२ वाजता, १ ते २ तास डाव्या कुशीवर झोपावे.

३) प्रसवासाठी मानसिक तयारी करावी, जेणेकरून प्रसव कसाही झाला असल्यास फारसा त्रास जाणवत नाही.

४) या महिन्यांपासून स्तनांची काळजी घेणे गरजेचे आहे. कोमट तिळतेलाने दोन्ही स्तनांना हलक्या हाताने रोज मसाज करावा. तसेच दोन्ही स्तनचुचुके (Nipples) आतल्या बाजूला ओढलेली राहू नये यासाठी स्तनचुचुके हलक्या हाताने रोज बाहेरच्या बाजूला ओढावीत. यामुळे, प्रसवोत्तर बालकाला स्तन्यपान करणे सोपे जाते.

औषधे : आयुर्वेदामधे, या महिन्यात नैसर्गिक प्रसव होण्यासाठी पंचकर्मातील बस्तिचिकित्सा सांगितलेली आहे. यामुळे वाताचे अनुलोमन होते व प्रसव सोपा होतो. त्याचप्रमाणे, योनिमार्गात मार्दव येण्यासाठी, आयुर्वेदिक तेलाचे पिचू (Tampoons) धारण करावेत. या दोन्ही क्रियांसाठी तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

तसेच ४थ्या/५ व्या महिन्यात ज्या गर्भिणींना गर्भाशयमुखास टाका घातला असेल तो ९ व्या महिन्यात, अपेक्षित प्रसव दिनांकाच्या१५ दिवस आधी काढला जातो.

तपासण्या : प्रसवाच्या तयारीच्या दृष्टीने, परत एकदा गर्भिणीचे हिमोग्लोबीन तपासणे गरजेचे असते. जर त्याचे प्रमाण गरजेपेक्षा कमी

(पान ४ वर)

(पान १ वरून)

यााप्रमाणे केवळ चंद्रावर संयम करून संपूर्ण नभांगणाचे, तारांगणाचे ज्ञान प्राप्त होते.

ध्रुवे तद गतिज्ञानम्।

ध्रुव ताऱ्यावर संयम केल्यास त्याच्या गतीचे ज्ञान होते.

ध्रुव तारा अढळ मानला जातो. तो कायम उत्तर दिशेला एका स्थानी क्षितिजापासून पहिला ठळक तारा असतो. रात्रौ वा पहाटे त्याची दिशा बदलत नाही, यामुळे याच्या गतिचे ज्ञान म्हणजे संभ्रमात पडायला होते. परंतु प्रत्यक्षात ध्रुव स्थिर नसून तोही भ्रमण करत असतो हे सत्य आता खगोलशास्त्राला कळले असले तरी महाभारत काळापासून ध्रुव बदलतो हे सत्य ज्ञात होते. किंबहुना महाभारत पूर्व काळापासून कोणते कोणते ध्रुव बदलले याचेही वर्णन पुराणांत आहे. सध्याचा ध्रुव म्हणजे उत्तानपाद राजाचा पुत्र, याला हे स्थान अगदी गेल्या काही हजार वर्षांत मिळाले आहे. ध्रुवाचे अढळपण हे पृथ्वीच्या अक्षाशी सुसंगत आहे. पृथ्वीच्या अक्षाच्या एका वर्तुळाकार फेरीला साधारण २६००० वर्षे लागतात. त्यामुळे सुमारे २६००० वर्षांनी तोच तारा परत पृथ्वीचा ध्रुव बनतो. आधुनिक शास्त्राद्वारे मांडलेले हे गणित प्राचीन संस्कृत वाङ्मयात आपल्याला जास्त अचूकपणे सापडते. सूर्याची संपात गती म्हणजे त्याचे नक्षत्रांतील भ्रमण होय. साधारण ९६० वर्षांनी सूर्य एका नक्षत्राने जागा बदलतो. एकूण सत्तावीस नक्षत्रे. यामुळे ९६० x २७ = २५९२० वर्षे पूर्ण झाली की संपात काळचा सूर्य पुन्हा मूळस्थानी दिसू लागतो. पृथ्वीच्या अक्षाच्या फेऱ्यांना एवढाच काळ लागतो.

यावरून ध्यान - धारणा - संयम यांच्या सहाय्याने प्राचीन ऋषींनी केवढे सूक्ष्म ज्ञान प्राप्त केले होते याची जाणीव थक्क करते.

❁ ❁ ❁

(पान ३ वरून)

असेल तर प्रसवाच्या वेळी बाहेरून रक्त देण्याची गरज भासू शकते. त्यादृष्टीने प्रसवाच्या वेळी, ब्लडबँकेत रक्ताची बाटली राखून ठेवावी लागते. यामुळे, गर्भिणीचा रक्तगटही माहिति असणे गरजेचे आहे.

काहीवेळेस, NST व सोनोग्राफी या तपासण्या करावयाची गरज पडू शकते. अशारीतीने, गर्भिणीची पहिल्या महिन्यापासून योग्य रीतीने काळजी घेतल्यास, नैसर्गिक प्रसवामधे काहीही अडचण निर्माण होत नाही व सुलभ प्रसुती होण्याच्या शक्यता वाढतात.

❁ ❁ ❁

(पान १ वरून)

'मित' म्हणजे आवश्यक तेवढाच आहार घेणे, अनावश्यक पदार्थ आणि अनावश्यक खाणे टाळणे हे हितावह ठरते. 'उदरभरण नोहे, जाणिजे यज्ञकर्म' असे जे सांगितले आहे ते शब्दशः पालन करणे गरजेचे बनते. कारण शरीरातील यज्ञाचा जो अग्नि तो जर प्रज्वलित असेल तरच तो खाल्लेल्या पदार्थांना पचवून वापरू शकेल. त्यावर जर 'उदरभरण फक्त' करून जर ताण देत राहिलो तर तो मंदावेल व पचनकार्य उणावून अनावश्यक साठा शरीरात साठायला सुरुवात होईल.

भारताला आजच मधुमेहाची राजधानी म्हणतात कारण जगातील एकूण मधुमेह ग्रस्तांपैकी सुमारे ८०% लोक भारतात आहेत. एकेकाळी भारत हा सोन्याचा धूर निघणारा देश म्हणजेच आर्थिक सुबत्ता असणारा देश होता. मात्र त्याचबरोबर भारत हा शिक्षण, आरोग्य व अध्यात्म या क्षेत्रातही बलाढ्य होता. कारण जीवनशैली नियंत्रित व सुव्यवस्थित होती. येत्या वीस वर्षांत भारत पुन्हा आर्थिक महासत्ता बनू शकतो असे म्हणतात. पण जर या आर्थिक ताकदीच्या एक रूपयापैकी साठ पैशाहून जास्त जर मधुमेहाच्या व त्या अनुषंगाने येणाऱ्या इतर जीवनशैलीच्या व्याधींच्या उपचारात खर्च होणार असतील तर अशी महासत्ता बनण्यापेक्षा पुन्हा आपली आध्यात्मिक व आरोग्य क्षेत्रातील महासत्ता हे पद पुन्हा प्राप्त करणे जास्त श्रेयस्कर ठरणार नाही कां ?

❁ ❁ ❁

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