

संपादकीय

सध्या कुठलेही वृत्तपत्र उघडले की रोज एखादी तरी बातमी एखाद्या वृद्धाचा वा महिलेचा खून झाल्याची असते. बहुतेक वेळ हे वृद्ध वा महिला एकएकटे राहणारे असतात व घरातील नोकरांनी किंवा त्यांच्या एखाद्या मित्रानेच खून केलेला असतो. तसेच बहुतांशी घटनांमध्ये चोरी किंवा पैशाचा लोभ हाच हेतु सापडलेला आहे. खून झालेल्या महिला व वृद्धांचे वय लक्षात घेता चोरी होत असता शारीरिक प्रतिकार करण्याची त्यांच्या ताकद नसावी असे वाटते. यामुळे आपली चोरी सापडू नये या उद्देशानेच थंड डोक्याने हे खून केलेले दिसतात. मुंबई सारख्या मोठ्या शहरांत आज जीवन एवढे धावपळीचे झाले आहे की शेजारच्या घरात कुणी आहे वा नाही एवढेही बघायची फुरसत बहुतेकांकडे नसते. अशा एकटे राहणाऱ्यांची मुलेमुली बहुधा परदेशात किंवा बाहेरगावी असतात व अधूनमधून फोन करणे व नियमित पैसे पाठवणे एवढे केले की आपले कर्तव्य संपले असे मानणारी असतात. वृद्ध सुद्धा बऱ्याचदा 'मला काही होत नाही! माझे मी करू शकतो /शकते!!' अशा बाह्यात्कारी ताठ्यात असतात व आपले मिळालेले स्वातंत्र्य (?) वा लादले गेलेले एकटेपण जगत असतात. यात थोड्या प्रमाणात वृद्ध व मुले दोघांनीही नमते घेण्याची, adjust करण्याची, आपापल्या महत्वाकांक्षा/अहंकाराला मुरड घालण्याची आवश्यकता आहे.

याच सदरातून पूर्वी विभक्त कुटुंब पद्धतीच्या फायदे - तोट्यांबद्दल आपण चर्चा केली आहे. मात्र विभक्त कुटुंबपद्धतीतील एकटेपणाचे (दोघेही-मुले व वडीलधारे) तोटे आता दोन्ही बाजूंच्या लक्षात येऊ लागले आहेत. मुलांना वडीलधाऱ्यांची व वृद्धांना मुलांची गरज भासतेच. फक्त ते जेवढ्या लवकर लक्षात घेतले जाईल तेवढे दोघांसाठीही चांगले. मात्र अहंकार - महत्वाकांक्षेपायी टोकाच्या भूमिका घेण्यापेक्षा मिळून मिसळून एकमेकांच्या गरजा ओळखून त्यानुसार लवचिक भूमिका घेणे दोघांसाठीही हिताचे ठरेल असे सध्याचा काळ बघता दिसते.

परदेशात स्थायिक होणाऱ्या मुलांच्या मातापित्यांचे प्रश्न आणखीच वेगळे असतात. मुलांच्या गरजांच्या वेळी, नातवंडांना सांभाळण्यासाठी आईवडीलांनी वेळोवेळी परदेशी येऊन राहावे अशी मुलांची /मुलींची अपेक्षा असते. परंतु वाढत्या वयानुसार हा ताण बऱ्याच जणांना सोसत नाही. तसेच परदेशातील वातावरण, तेथील जीवनपद्धती, आहार यांच्याशी जुळवून घेणे या वयात कठीण जाते. त्यापेक्षा आपल्या घरी एकटे राहणे ते पसंत करतात. अशा वेळी मुलामुलींनी पण योग्य वेळी आपल्या देशात परतून, इथल्या परिस्थितीशी जुळवून घेऊन आईवडीलांना आधार देणे आवश्यक असते.

आई वडील ज्याप्रमाणे मुलांच्या गरजा ओळखून त्या त्या वेळी आपली कामे प्रसंगी बाजूला ठेऊन मदतीला उभे राहतात व आपली जबाबदारी पार पाडतात त्याचप्रमाणे मुलामुलींनीही वृद्ध आईवडीलांच्या गरजेच्या वेळी त्यांच्याजवळ राहून त्यांना आधार देण्याचे आपले कर्तव्य आनंदाने पार पाडायला हवे. नाही कां ?



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ८ • अंक ९ • भारतीय सौर आश्विन १, शके १९३३ • २३ सप्टेंबर 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

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण संयमाचे फायदे बघितले होते. मैत्री इत्यादींवर संयम केल्याने तत् तत् बले प्राप्त होतात हे आपण बघितले. जसे हत्तीवर संयम केल्यास हत्तीसारखे बळ प्राप्त होते. पुढे भगवान सांगतात,

प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहित विप्रकृष्ट ज्ञानम् ॥

प्रवृत्तीचा प्रकाश फेकला असता सूक्ष्म, झाकलेले आणि दूरचे ज्ञान प्राप्त होते.

येथे प्रवृत्ती म्हणजे ज्योतिष्मती प्रवृत्ती होय. हिचे वर्णन आपण पूर्वी बघितले आहे. तेजाकडे ओढ घेणारी मनाची प्रवृत्ती म्हणजे ज्योतिष्मती प्रवृत्ती.

तेजाकडे ओढ घेणाऱ्या मनाच्या प्रवृत्तीमुळे मनाला तेज प्राप्त होते व ते त्या तेजाशी संयोग पावते. मनातील हे तेज व विश्वातील ज्या तेजाकडे मन ओढ घेते, त्या तेजाचा, त्यावर केलेल्या संयमामुळे, संयोग होतो व यामुळे मनातील तेज विश्वातली कुठलीही गोष्ट प्रकाशित करू शकते. दर्शवू शकते. यालाच अतिंद्रिय शक्ती, कालातीत दर्शन असेही म्हणतात. यामुळेच भूत, वर्तमान व भविष्यातील घटनाही बघता येतात.

एकदा का या ज्योतिष्मती प्रवृत्तीवर संयम साधता यायला लागला की मग सूक्ष्म, साध्या डोळ्यांनी न दिसणाऱ्या गोष्टी दिसू लागतात, तर मग झाकलेल्या (व्यवहित) गोष्टी दिसू शकतील यात नवल ते काय ? तसेच विश्वात कुठेही बघता येत असल्याने विप्रकृष्ट म्हणजे अतिदूरच्या वस्तूपण दिसू शकतात, त्यांचे ज्ञान होऊ शकते असे भगवान या सूत्रातून स्पष्ट करतात.

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ॥

(पान ४ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस.;पी.जी.डी.ई.एम.एस.

लिंबू

गरम गरम वरण भात, तूप, मीठ व त्यावर रसाळ लिंबू पिळल्याशिवाय महाराष्ट्रातील जेवणाला परिपूर्णता येत नाही. लिंबाच्या लोणच्याची रसाळ फोड जिभेवर ठेवल्याक्षणी तोंडातील व जठरातील पाचकरस प्रदीप्त होतो. ह्याचा अनुभव आपण सर्वांनी घेतला आहे. असे हे आम्लधर्मी व आरोग्य व सौंदर्य सांभाळण्याच्या दृष्टिने मोलाचे, बहुगुणी फळ म्हणजे 'लिंबू'. ह्यात ७-१०% सायट्रिक ॲसिड असते व त्रिदोषशामक असा गुण ह्यात आहे.

अन्नमूल्ये

आर्द्रत : ८४.६%

प्रथिने : १.५%

मेद : १%

खनिजे : ०.७%

तंतुमय पदार्थ : १.३%

पिष्टमय पदार्थ : १०.९%

खनिजे व जीवनसत्वे

कॅल्शियम : १० मि.ग्रॅ.

फॉस्फरस : २० मि.ग्रॅ.

लोह : ०.३% मि.ग्रॅ.

'क' जीवनसत्व : ६३ मि.ग्रॅ.

'बी' काम्लेक्स किंचित प्रमाणात.

- लिंबात 'क' जीवनसत्व अधिक असल्याने रोगप्रतिकार शक्ती वाढते. रक्तातील पांढऱ्यापेशी वाढतात. व शरीराचे विविध आजारापासून रक्षण होते.
- लिंबात Antioxidants असतात व ह्याचा उपयोग पक्षाघात, हृदयविकार, कॅन्सर इ. व्याधि टाळण्यास होतो.
- ह्यात पोटॅशियम असते त्यामुळे ह्याच्या नियमित सेवनाने रक्तदाब कमी होतो तसेच शरीरास उपयुक्त असे HDL Cholesterol वाढते.
- कॅन्सर प्रतिबंधक - प्रामुख्याने आतड्यांच्या, प्रोस्टेटचा व स्तनांच्या कॅन्सरवर प्रतिबंध होतो.
- चमचाभर लिंबूरसात मध घालून चाटत राहिल्यास उलट्या, अपचन, छातीत जळजळ, आम्लपित्त, तोंडात लाळ सुटत राहणे ह्याविकारास आळा बसतो.
- लिंबूरस व गरमपाणी एकत्र घेतल्यास अपचनास आळा बसतो.
- सकाळी अनशापोटी गरम पाण्यात लिंबाचा रस मिसळून घेतल्यास बद्धकोष्ठता तसेच जुनाट मलावरोध नष्ट होतो. यकृतातून पित्तरस पाझरून अवरोध कमी होतो. त्यामुळे पित्ताचे खडे कमी करण्यास ह्याचा वापर करावा.
- पेट्टिक अल्सरवर लिंबू विशेष गुणकारी आहे. लिंबातील सायट्रिक ॲसिड आतड्यात अल्कलीचा परिणाम करते. शिवाय लिंबातील इतर खनिजांमुळे अन्नातील मेद व अल्कोहोल पचवला

जातो. यकृतातून येणाऱ्या अतिरिक्त पित्ताचा परिणाम सौम्य होतो.

- लिंबामुळे दंतक्षय व दात हलणे, दातात फटी पडणे, दातदुखी, हिरड्यातून रक्त येणे, स्कर्ही इ. विकारांना आळा बसतो. ह्यासाठी लिंबाचा रस हिरड्यांवर अथवा दातांवर चोळावा अथवा लिंबाची साल हिरड्यांवर चोळावी.
- टॉन्सिल्सवाढीवर मध, पाणी, लिंबू व किंचित सैंधव मीठ घातलेले सरबत प्यावे. लिंबू डोळ्यांसाठी हितकर आहे. उन्हाळ्यात उन्हाचा त्रास कमी होण्यासाठी लिंबू सरबताचा चांगला उपयोग होतो.
- सर्व प्रकारच्या सर्दी तापावर लिंबूरस पाण्यातून घेणे उपयुक्त ठरते. 'क' जीवनसत्वामुळे व्याधिक्रमत्व वाढते. व विषाणुंचा प्रादुर्भाव कमी होतो. सर्दीवर गरमपाण्यातून लिंबू घेणे उपयुक्त ठरते.
- लिंबू लघवीचे प्रमाण वाढविणारे आहे. मूत्रातील आम्लता कमी करण्याचे कार्य करते. मूतखड्यासारखे अथवा मूत्रप्रवृत्ती अडली असल्यास लिंबूरसात यवक्षार टाकून देतात व त्यामुळे लघवी भरपूर होते व आम्लतासुद्धा कमी होते.
- स्थूलता कमी करण्यास रोज सकाळी उपाशी पोटी लिंबूपाणी व मध घ्यावे.
- दम्याचा प्रभाव कमी करण्यास नियमित लिंबूरसाचे सेवन करावे.
- सांध्यांच्या अनेक तक्रारींवर जसे संधिवात, आमवात इ. विकारात ह्याचे सेवन करावे.
- कीटकदंशात लिंबू पिळून जखमेवर लावतात त्यामुळे दंशाची तीव्रता कमी होते.
- शरीरातील अभ्यंतर रक्तस्त्राव लिंबाच्या सेवनाने कमी होतो. नाकातून रक्तस्त्राव होत असल्यास नाकात लिंबाचे रसाचे थेंब टाकतात.
- लिंबामुळे स्वेदप्रवृत्ती जास्ती होते. त्यामुळे ताप उतरण्यास फायदा होतो. ताप असल्यास गरम पाण्यात लिंबू पिळून त्याचे सरबत करून प्यायल्यास तोंडाला चव येते, घाम येतो व ताप उतरण्यास मदत होते.
- लिंबूरसाच्या सेवनाने सतत येणारी उचकी बंद होण्यास मदत होते.
- केसांमध्ये कोंडा होणे अथवा खवडे पडणे इ. तक्रारी असल्यास लिंबाचा रस डोक्याला लावतात त्यामुळे कोंडा कमी होतो. डोक्याला लावण्यात येणाऱ्या शिकेकाईत सुद्धा लिंबू, संत्री, मोसंबी ह्यांच्या साली वाळवून त्याचे चूर्ण वापरतात.
- लिंबाचा रस व शहाळ्याचे पाणी एकत्र दिल्यास लहान मुलांतील

(पान ४ वर)

गर्भिणी परिचर्या

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतितंत्र) एम्. ए. (संस्कृत)

अष्टम मास

आठवा महिना लागला की, तो महिना कधी एकदा संपतो असे गर्भिणी स्त्री व तिच्या घरातील वडीलधारी बायकांना वाटू लागते. याचे कारण म्हणजे, पूर्वापार आलेल्या माहितीनुसार, आठव्या महिन्यात जर प्रसव झाला, तर गर्भ जगत नाही ही भीती मनात असते. त्यामुळे ८ वा महिना लागला, की अकाल प्रसव होऊ नये, म्हणून गर्भिणीची अधिक काळजी घ्यावी लागते. ही भीती खरी / खोटी व त्याचे काय कारण असावे? याबद्दलची आपण या लेखात माहिती बघणार आहोत.

गर्भावरील परिणाम :

१) या महिन्यात, सर्वात महत्वाचे म्हणजे, जीवनक्षम बनवण्यासाठी आवश्यक असणारे 'ओज' मातेच्या शरीरातून गर्भामध्ये येत - जात असते. हे ओज मातेच्या हृदयात असते व रसवाही नाड्यांमधून गर्भाच्या नाभीनाडीमधून (Umbilical cord मधून) प्रवास करीत गर्भाच्या हृदयात प्रवेश करते. ज्यावेळेस ओज गर्भाच्या शरीरात असते, तेव्हा गर्भ आनंदीत होतो, तेव्हा त्याच्या अधिक हालचाली असतात. जेव्हा ओज मातेच्या शरीरात परत जाते तेव्हा गर्भ म्लान होतो. अशावेळेस अपघात, शोक, आघात इ. कारणांनी दुर्दैवाने जर प्रसव झाला तर, बालक जगेलच याची शाश्वती नसते. जगल्यास, त्याची रोगप्रतिबंधक क्षमता अत्यंत कमी असते. त्यामुळे त्याच्या पुढील आयुष्यात अनेक रोग होण्याची भीती असते.

परंतु सध्या आधुनिक काळात, विज्ञानाच्या मदतीने या बालकांना जगविता येऊ शकते. परंतु सर्वच बालके अशा पद्धतीने जगतातच असे नाही. त्यामुळे, पूर्वीच्या उदाहरणानुसार, गर्भिणीची काळजी घेणेच इष्ट आहे.

२) आधुनिक विज्ञानानुसार, गर्भाची फुफ्फुसे श्वास घेण्यासाठी सक्षम नसतात. ही क्षमता प्राप्त होण्यासाठी ९ वा महिना लागणे गरजेचे असते. मात्र ८ व्या महिन्यात "प्रसव झाल्यास ही क्षमता प्राप्त होणारी इंजेक्शन्स आपण देऊ शकतो. मात्र ही इंजेक्शने अत्यंत महाग असल्याने सर्वसामान्यांना परवडू शकत नाही. त्यामुळे गर्भिणीची ८ व्या महिन्यात काळजी घेणे महत्वाचे आहे.

३) गर्भाचे वजन या महिन्यामध्ये जवळ जवळ १ ते ११/२ किलोने वाढते.

गर्भावरील परिणाम :

१) गर्भिणीच्या शरीरातील ओज गर्भाच्या शरीरात जात येत असते. त्यामुळे जेव्हा हे ओज गर्भाच्या शरीरात जाते तेव्हा गर्भिणी म्लान व थकलेली होते. त्यामुळे या महिन्यात विश्रांती घेणे अत्यावश्यक ठरते. या महिन्यात चुकून प्रसव झाल्यास, ज्याच्याकडे ओज नसते

त्याच्या जिवाला धोका उत्पन्न होऊ शकतो.

२) गर्भिणीचे वजन या महिन्यात चांगले वाढणे अपेक्षित असते.

३) क्वचितप्रसंगी सूज किंवा रक्तदाब वाढलेला असू शकतो.

४) गर्भाचे वजन व आकार वाढल्यामुळे, त्याचा दाब आतड्यांवर व मूत्राशयावर पडतो. त्यामुळे मलावरोध, गॅसेस, सतत लघवीची संवेदना होणे अशी लक्षणे निर्माण होतात.

५) गर्भाची हालचाल चांगली जाणवते. क्वचितप्रसंगी गर्भाच्या हालचालीनंतर पोट थोडेसे कडक होऊन अल्पप्रमाणात वेदना जाणवतात. या महिन्यापासून प्रसवापर्यंत गर्भाच्या हालचालींवर लक्ष ठेवणे गरजेचे आहे. जर हालचाली कमी जाणवल्या तर लगेच तज्ञांचा सल्ला घेणे गरजेचे आहे.

६) पोट, मांड्या, स्तन, नितंब याठिकाणी त्वचेवर ताण पडून स्ट्रेच मार्क्स येऊ शकतात. जर गर्भिणी अधिक स्थूल असेल, तर हे स्ट्रेचमार्क्स जास्त प्रमाणात निर्माण होतात.

७) गर्भाच्या शिराचा किंवा नितंबाचा भाग, जो गर्भस्थितीनुसार पोटाच्या वरच्या भागांमध्ये असतो, त्याचा दाब जठरावर पडून सतत उरोदाह (छातीत जळजळणे), आंबट डेकरा येणे अशी अम्लपित्ताची लक्षणे निर्माण होऊ शकतात.

आहार :

१) शास्त्रकारांनी या महिन्यांमध्ये क्षीरयवागु, अर्थात दूध व तूपमिश्रित पेज घ्यावी असे सांगितले आहे. यामुळे गर्भिणी निरोगी राहाते व आरोग्य, बल, वर्ण, स्वर यांनी युक्त अशी उत्तम संतती निर्माण होते.

२) काहींच्या मते, आठव्या महिन्यात मलावरोधाच्या तक्रारी वाढत असल्याने, तज्ञांच्या सल्ल्याने औषधी काढ्यांचा बस्ति (एनिमा) घ्यावा, त्यानंतर औषधी तेलाचा (एनिमा) बस्ति घ्यावा. त्यामुळे वायु अनुलोम होतो, अर्थात सरळमार्गी राहातो. त्यामुळे ९ व्या महिन्यात सुखप्रसव होतो.

३) बस्तिनंतर काहींच्या मते जांगलपशुंचा मांसरस उदा. चिकनसूप इ. प्यावा किंवा घृताचे प्रमाण वाढवून दुधातील पेज/खीर द्यावी. अर्थात स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण वाढवावे.

४) व्यवहारामध्ये, दुधतुपातील खीर, स्निग्ध मांसरस द्यावा. त्याचबरोबर, मलावरोधाच्या तक्रारी टाळण्यासाठी, तूप घालून काळ्या मनुकांचा काढा, आवळा चूर्ण, आहारात कच्चा कोशींबीरी, आमटी, फळे यांचा समावेश असावा.

५) राजगिरा, नाचणी, खजूर, लाल भोपळा, दुधी भोपळा, पालक, लाल माठ, मेथी असा आहार घ्यावा. दूध व तूप रोजच सेवन करावे.

६) पंचामृत व सुका मेवा (बदाम इ.) रोजच सेवन करावे.

विहार :

१) या महिन्यामध्ये चुकून प्रसव झाल्यास, गर्भ व गर्भिणी या दोघांवरही संकट उद्भवू शकते. त्यामुळे या महिन्यात जास्तीतजास्त

(पान ४ वर)

(पान १ वरून)

सूर्यावर केलेल्या संयमामुळे भुवनज्ञान होते. सूर्य उपासनेसाठी गायत्री मंत्र सांगितला आहे. यात भूर्भवस्वः असा सुरवातीसच उल्लेख आहे. भूः, भुवः व स्वः हे तीन लोक म्हणजे त्रिभुवने मानलेली आहेत. भूलोक म्हणजे पृथ्वी, भुवर्लोक म्हणजे पृथ्वीच्या नजीकचा विश्वाचा भाग म्हणजेच आपले वातावरण व स्वर्लोक म्हणजे स्वर्ग म्हणजे वातावरणाच्या बाहेरील अथांग विश्व. सूर्यावर संयम केल्याने या तिन्ही लोकांचे ज्ञान होते असे भगवान येथे स्पष्ट करतात. सूर्यभ्रमण, सूर्याचे विविध राशींतील गमन, उदय अस्त याच्या वेळा व यानुसार बदलणारे ऋतु इ. सर्व माहिती सूर्यावर लक्ष केंद्रित केले असता प्राप्त होते. साधारण दोन हजार वर्षांत ऋतुमध्ये एक महिन्याचा फरक पडतो हे ज्ञान पूर्वीच्या ऋषींनी सूर्याच्या गतीवर संयम करूनच मिळवले होते.

सूर्य हा तेजाचा उद्गम मानलेला आहे. यामुळेच तो त्रिभुवनांना प्रकाशित करून त्यांचे ज्ञान प्राप्त करून देतो. असे भगवान सांगतात.

(पान ३ वरून)

काळजी घ्यावी लागते.

- २) या महिन्यात प्रवास नक्की टाळावा, दगदग वर्ज्य करावी.
- ३) जास्तीत जास्त आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करावा.
- ४) तज्ञांच्या सल्ल्याने वज्रासन इ. योगासने करावीत.
- ५) दुपारी डाव्या कुशीवर १ ते २ तास झोपावे.
- ६) गर्भाच्या हालचालींकडे नीट लक्ष ठेवावे.

औषधे : या महिन्यामध्ये गर्भिणीला टीटॅनसचे दुसरे इंजेक्शन दिले जाते. रक्तगटही माहित असणे गरजेचे असते. रक्तवाढीची व कॅल्शियमची पुरक औषधे घेणे गरजेचे आहे.

तपासण्या : या महिन्यात विशेष तपासण्या करित नाहीत. बाळाचे वजन, हालचाल कमी असल्यास (USG) सोनोग्राफी व कलर डॉप्लर बघणे गरजेचे आहे. क्वचित प्रसंगी गर्भाची (NST - Non stress test) करावी लागते. त्यामुळे गर्भ प्रसवाआधी, सुस्थितीत आहे की नाही हे समजते.

अशा प्रकारे, ८ वा महिना संपल्यानंतर सगळेजण ज्याच्या आगमनाची आतुरतेने वाट बघत असतात, तो ९ वा महिना लागतो. याबद्दलची माहिती आपण यापुढे बघूयात.

‘आयुर्हित’चा दिवाळी विशेषांक ‘आरोग्यदायी आहार’ या विषयावर असणार आहे. यात आरोग्यदायी पाकक्रिया व पर्यायी पाकक्रिया असा एक वेगळा विभाग असणार आहे. आरोग्याला हितकर पाकक्रिया जर आपल्याकडे असतील तर जरूर लिहून कळवा. निवडक पाकक्रियांचा समावेश दिवाळी अंकात केला जाईल. पाकक्रिया पाठवितांना साहित्य, कृती, घटक पदार्थांचे गुणधर्म (थोडक्यात) व पाकक्रियेचे वैशिष्ट्य अशा पद्धतीने लिहून पाठवावे. शब्द मर्यादा सुमारे ५०० शब्द (एक फुलस्केप पान). ब्रेड, नुडल्स, पिझ्झा, बर्गर, चायनिज इ. पदार्थांना पर्यायी आरोग्यदायी पदार्थ, पर्यायी पाकक्रिया या विभागासाठी पाठवावे. तसेच मुलांच्या डब्यासाठी उपयुक्त आरोग्यदायी पदार्थ, संध्याकाळच्या नाश्यासाठी पदार्थ लिहून कळवावेत. पाकक्रिया दिनांक ५ ऑक्टोबरपर्यंत पाठवाव्या.

(पान २ वरून)

लिंबू

जंताचा त्रास कमी होतो.

- लिंबाचा स्वरस चेहऱ्यास नियमित लावल्यास चेहरा तरुण व सुंदर दिसतो. चेहऱ्यावरील सुरकुत्या कमी होतात. चेहऱ्यावरील डाग व मुरमे कमी होतात.

अशा ह्या लिंबाचा आहारात नित्य उपयोग करावा. ह्याच्यामुळे अन्नाचे गुण, चव वाढते व अन्न पचण्यास हलके होते. लिंबामुळे भाज्यांचा मूळ रंग कायम राहतो व तीव्र गंध कमी होतो. अशा ह्या बहुगुणी लिंबाचे सेवन सर्वांनी नित्यनियमाने आहारात करावे.

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 लेखांची वैयक्तिक मते समजावीत.