

संपादकीय

सध्या जीवनशैलीचे आजार म्हणून जे मानले जातात त्यात प्रामुख्याने मधुमेह, रक्तदाब व कॉलेस्टेरॉल यांचा वरचा नंबर लागतो. यापाठोपाठ येतो तो कर्करोग. कर्करोग जीवनशैलीचा व्याधी ? या वाक्याने आश्चर्य वाटेल परंतु पुढील विवेचन वाचल्यावर हे पटेल.

या व्याधीच्या कारणांचा शोध घेतला तर व्यायामाचा अभाव, ताणतणाव, प्रदूषण या कारणांबरोबरच आहारातून घातक पदार्थांचा संसर्ग हेही एक कारण दिसते. यात मोठा वाटा आहे तो प्रक्रिया केलेल्या अन्नधान्याचा. आहार्य पदार्थांवर आपण काही संस्कार करतो ते आपण पूर्वी पाहिले आहेत, पण हे संस्कार, ते पदार्थ पचण्याच्या दृष्टीने, शरीराला सात्म्य होण्याच्या दृष्टीने महत्त्वाचे असतात. मात्र नैसर्गिक धान्य वा अन्नपदार्थ टिकवण्याकरता, त्यांची शुद्धता, स्वच्छता वाढवण्याच्या दृष्टीने त्यांच्यावर ज्या प्रक्रिया केल्या जातात त्यांना सामान्यतः Refining किंवा पुनर्शुद्धीकरण असे म्हणता येईल. उदा. साधे तेल व रिफाईन्ड तेल. साधी साखर व रिफाईन्ड साखर. जर या प्रक्रियांच्या सुरवातीचे मूळ बघितले तर मूळ पदार्थांचा किंचित उग्र असणारा वास, चव व किंचित मळकट रंग बदलून तो शुभ्र करण्यासाठी या प्रक्रिया मुळात सुरू झाल्या. नैसर्गिक साखर मातकट पिवळट रंगाची असते. ती अधिक शुभ्र व दाणेदार करण्यासाठी प्रक्रिया आली. हाच प्रकार मिठाच्या बाबत घडला. पूर्वी घाणीचे, नुसते बिया दाबून काढलेले तेल मिळायचे. त्याला त्या त्या बियांचा, जसे शेंगदाणा, तीळ, नैसर्गिक वास असायचा. तसेच त्या पदार्थांची चव लागायची. हे तेल गडद रंगाचे असायचे. मात्र त्याचा वास व उग्रता कमी करण्यासाठी, त्याचा रंग फिका करण्यासाठी आली एक प्रक्रिया. गव्हाचे, तांदूळाचे पीठ पिवळट दिसते ते त्याच्या वरील Bran या सालामुळे. पण ते 'शुभ्र' करण्यासाठी पॉलिश करून हे साल काढून टाकण्याची प्रक्रिया आली.

या सर्व प्रक्रियांमध्ये काही रसायने वापरली जातात. ही रसायने तेल, साखर, मीठ यांना 'शुभ्र, रंगहीन व गंधहीन' बनवतात, परंतु या रसायनांचा अंश या प्रक्रिया केलेल्या धान्यात राहून धान्याचे नैसर्गिक गुण कमी होतात. म्हणून
(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ११ • अंक ४ • भारतीय सौर वैशाख १, शके १९३६ • २१ एप्रिल २०१४

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

'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग), एम्.ए.(संस्कृत)

गेल्या अंकात आपण 'मल' परिक्षणाबद्दल माहिती बघितली. आतापर्यंत आपण रक्ताच्या सामान्य चाचण्या व मल मूत्र परिक्षणे बघितली आहेत. आता आपण निदानाच्या उपयोजित प्रकारांबद्दल विमर्श करणार आहोत. उपयोजित चाचण्यांमध्ये सगळ्यात सामान्यपणे केली जाणारी व महत्त्वाची चाचणी म्हणजे **क्षकिरण तपासणी**. यालाच 'रॉन्टजेनोग्राफी' असेही म्हणतात. सामान्यतः रेडिओलॉजी या विभागात याचा अंतर्भाव होतो. १८९५ साली विल्यम रॉन्टजेन या शास्त्रज्ञाने क्ष किरणांचा शोध लावला. यासाठी त्याला १९०१ साली भौतिकशास्त्रातले पहिले नोबेल पारितोषिक देण्यात आले. शरीराच्या अंतर्गत भागाची छायाचित्रे घेणे यामुळे शक्य झाले.

विशिष्ट तरंगलहरींचे क्ष किरण विशिष्ट प्रमाणात क्षकिरण यंत्रातून सोडले जातात. हे किरण बेरियम व सायनाईडच्या संयुगापासून बनवलेल्या पट्टीवर पडल्यास ती पट्टी काळी होते. या दोहोंच्या मध्ये माणसाला उभे करतात. यामुळे त्याच्या शरीराच्या ज्या भागामुळे हे किरण अडवले जातात तेवढ्या भागासमोरील पट्टीपर्यंत हे किरण न पोचल्याने तो भाग पांढरा राहतो. यामुळे शरीराच्या आतील हाडांचे छायाचित्र घेता येऊ लागले. तसेच या किरणांचे प्रमाण कमी जास्त करून शरीरात कुठे एखादी गांठ व गळू/विद्रधी (abcess) तयार होत असेल तरी त्याचे निदान करता येते. या शोधामुळे वैद्यकशास्त्राच्या निदान करण्याच्या क्षमतेमध्ये प्रचंड वाढ होऊन त्याला एक वेगळेच परिमाण लाभले आहे. शरीराच्या अंतर्गत रचना, हाडांमधील विकृति, शरीरात साठलेले पाणी वा इतर द्राव यांचे

(पान ४ वर)

आहार गाथा

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

ज्वारी, बाजरी

आहारातील नेहमी वापरात असणाऱ्या धान्यापैकी ज्वारी व बाजरी आहेत. ह्यांचे गुणधर्म समान असल्यामुळे ह्यांचा आज आपण येथे एकत्र विचार करणार आहोत. भारतात ग्रामीण भागातील लोकांचे ज्वारी तसेच बाजरीची भाकरी हे प्रमुख अन्न आहे.

ज्वारी कोवळी असताना भाजून खातात त्यास हुरडा असे म्हणतात.

ज्वारी ही गुरू, शीत, रूक्ष, ग्राही, रुचीकर, वृष्य (बल वाढवणारी) मधुर असते. तसेच पित्त, कफ व रक्तदोष त्यांचा नाश करते.

बाजरी ही उष्ण, पचण्यास जड, पित्तप्रकोपक, रूक्ष, अग्निदीपक, बलकारक व कफनाशक आहे.

बाजरी उष्ण असल्यामुळे प्रामुख्याने पावसाळा व हिवाळ्यात खातात.

ज्वारी व बाजरी ह्या दोन्ही धान्यात Gluten हा घटक नसतो. त्यामुळे Gluten या घटकाची अॅलर्जी असणाऱ्या लोकांना हा उपयुक्त आहे.

अन्नमूल्ये १००ग्रॅम खाद्य भागात

अन्नमूल्ये

आर्द्रता : ११.९%

प्रथिने : १०.४%

मेद : १.९%

खनिजे : १.६%

तंतुमय पदार्थ : १.६%

पिष्टमय पदार्थ : ७२.६%

खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : २५ मि.ग्रॅ.

नायसिन : ३.१ मि.ग्रॅम

फॉस्फरस : २२ मि.ग्रॅ.

रिबोफ्लेविन : ०.१३ मि.ग्रॅ.

लोह : ५.८ मि.ग्रॅ.

कॅरोटिन : ४७ मायक्रोग्रॅम

थायमिन : ०.३७ मि.ग्रॅ.

ह्यात प्रामुख्याने लोह, फॉस्फरस व थायमिन असते.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

रक्ताल्पता (Anaemia) मध्ये उपयुक्त :

ज्वारी, बाजरीत लोह असते. १ कपात साधारण ८.४५ मि.ग्रॅ लोह मिळते. हे लोह दिवसभराची ४७% लोहाची गरज भागवते. लोहामुळे रक्तातील लालपेशींची वाढ होते. शरीरातील पेशींना बल प्राप्त होते. त्यामुळे प्रामुख्याने स्त्रियांनी याचा आहारात उपयोग करावा. ज्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबिन नॉर्मल राहण्यास मदत

होते व अशक्तपणा, शरीरावरील सूज ह्याचे प्रमाण कमी होते.

अस्थी धातुस उपयुक्त Bone density maintainance :

फॉस्फरसचे प्रमाण अधिक असल्याने शरीराची वाढ तसेच अस्थिधातुस पोषक असते. १ कप धान्यामुळे शरीराची ७८% दिवसभराची फॉस्फरसची गरज भरून निघते.

मज्जासंस्थेस उपयुक्त - Nervous system :

ज्वारी तसेच बाजरीत थायमिन हा घटक असतो. जीवनसत्व 'ब' चा हा एक भाग आहे ज्यास Vit B असेही म्हणतात. १ कप सेवनाने पुरुषांची दिवसाची ३८% थायमिनची गरज पूर्ण होते. तसेच स्त्रियांची थायमिनची गरज ४१% पूर्ण होते. थायमिन हे द्रव्य मज्जासंस्थेवर कार्य करते तसेच शरीराची व्याधिक्रमता (Immunity) वाढवते. थायमिनमुळे हृदयविकाराचे प्रमाण कमी होते. Alzheimer सारखे आजार कमी होतात. नेत्राचे मोतीबिंदूसारखे व्याधी टाळण्यास उपयोग होतो.

कर्करोग प्रतिबंध (CANCER Prevention) :

ज्वारी बाजरीत Phytochemicals असतात. ज्याच्यामुळे प्रामुख्याने आतड्यांचा, स्तनांचा, फुफ्फुसांचा, यकृताचा, स्वादुपिंडाचा व अन्ननलिकेचा कर्करोग टाळता येतो.

कॉलेस्टेरॉल कमी करणारे :

अधिक तंतुमय पदार्थ असल्याने तसेच ह्यात Anthocyanins हा घटक आहे जो रक्तातील कॉलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी ठेवतो.

वजन कमी करण्यासाठी :

ह्यात तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने वजन कमी राहते तसेच ह्याच्या सेवनाने पोट अधिक भरल्यासारखे वाटून भूक लवकर भागते.

मलावरोधात उपयुक्त :

तंतुमयता अधिक असल्याने मलावरोध होत नाही.

मधुमेहात उपयुक्त :

बाजरी प्रामुख्याने रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करते. याचा Glycemic Index गहू वा तांदुळापेक्षा कमी आहे.

जठरातील अल्सरवर उपयुक्त :

जठरातील अल्सरवर बाजरी अधिक उपयुक्त आहे. अल्सर कमी करण्यास मदत होते.

मूळव्याधीमध्ये उपयुक्त :

रक्तस्राव होणाऱ्या मूळव्याधीमध्ये उपयुक्त आहे. कारण त्याने (पान ३ वर)

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

ज्येष्ठ अभिनेता व स्वसंमोहन अभ्यासक
एलिकिसर संमोहन विकास अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे.

मागील लेखात लिहिलेल्या व्यक्तिगत समस्या संक्षिप्त स्वरूपात लिहिल्या आहेत. ज्या व्यक्तींच्या बाबतीत या समस्या असतात. त्या, त्या व्यक्तींच्या दृष्टीने गंभीर असतात. साहजिकच इतरांना त्याचं महत्त्व वाटत नाही. परंतु माणूस हा समाजप्रिय असल्यामुळे जवळच्या व इतर अनेकांवर, व्यवसायाच्या व कौटुंबिक संबंधाच्यामुळे नकळत, त्या व्यक्तींच्या समस्यांचा परिणाम होत असतो. लहान सहान वाटल्या तरी या समस्यांना कमी लेखून चालत नाही तसेच समस्यांवर उपाय करताना त्याचा बाऊसुद्धा करून चालत नाही.

आजच्या या आधुनिक जगात स्वतःमधे व पर्यायाने व्यक्तिमत्त्वामधे सुधारणा घडवून आणण्याचं पेव फुटत चालले आहे आणि ही चांगली गोष्ट आहे. विविध साधनांच्या आधाराने या सुधारणा होत आहेत, उदाहरणार्थ पर्सनालिटी डेव्हलपमेंटवरील वेगवेगळी पुस्तके, व्यक्तिमत्त्व विकास घडवणाऱ्या संस्था, इंटरनेट. या गोष्टी फक्त स्वतःच्या, एका व्यक्तीच्या उन्नतीसाठी होत नसून आपण रहात असलेलं जगसुद्धा रहाण्यास, जगण्यास आरामदायी व्हावं यासाठी हे प्रयत्न आहेत, कारण सामाजिक मानसिकतेचा हा नियम आहे की तुम्हाला जर सुखी आनंदी व्हायचं असेल तर इतरांनाही आनंदी, सुखी करा, तरच तुम्ही सुखी व्हाल. (बी हॅपी अँड मेक अदर्स हॅपी.)

वेगवेगळ्या गोष्टीतील नैपुण्य, वाचनानी व इतर मार्गांनी मिळवलेलं ज्ञान व सांस्कृतिक परिपक्वता या तर व्यक्तिमत्त्व घडणीतील महत्त्वाच्या गोष्टी आहेतच परंतु खऱ्या अर्थाने व्यक्तिमत्त्व उन्नत होण्यासाठी मानसिकदृष्ट्या निरोगी व समतोल प्रवृत्तीचे असणे जास्त महत्त्वाचं आहे आणि हे साध्य करण्यासाठी अभ्यासाची, तपस्येची आवश्यकता आहे. निसर्गतःच अंतर्भूत असलेल्या मानसिक अंतर्विरोधामुळे व न्यूनगंडामुळे, स्वतःमधे बदल घडवून आणणं एखाद्याला त्रासदायक, दुःखदायक वाटतं, आणि कांही जणाना 'कावीळ' झालेल्या माणसासारखं सगळीकडे पिवळंच दिसतं म्हणजे त्यांना आत्मोन्नतीचा कार्यक्रम हा संप्रम निर्माण करणारा व ढोंगबाजीचा वाटतो. साधारणपणे कुणीही माणूस जेव्हा कटु सत्याचा सामना करतो तेव्हा त्याच्या लक्षात येतं की ही कटु समस्या तो कुणाला सांगू शकत नाही व म्हणून तो ती समस्या दडपून ठेवतो.

पण असेही कांही धैर्यवान असतात जे मनापासून आत्मोन्नतीसाठी आतुरलेले असतात, कारण आत्मोन्नती हा भ्रम नाही तर खरोखरच वेगवेगळ्या मार्गांनी प्राप्त होणारा एक मानसिक कार्यक्रम आहे. या वेगवेगळ्या मार्गांमध्ये लक्षणीय अशा संमोहनाच्या उपायांनी आत्मसंमोहनाद्वारा साध्य होणारा हा कार्यक्रम आहे.

आत्मोन्नती साध्य करण्यासाठी मूलतः दोन अंगभूत घटकांची आवश्यकता असते. एक : आत्मज्ञान व दोन : स्वयंशिस्त. यातील एका गोष्टीकडे जरी काणाडोळा केला तर आत्मोन्नतीच्या कार्यक्रमात खात्रीनं अपयश येत असतं, मग तुम्ही कोणत्याही कार्यपद्धतीचा अवलंब केला तरी परिणामात फरक पडत नाही. एकटी इच्छाशक्ती माणसाचं आयुष्य बदलायला अपुरी आहे. १९२० साली एम्. एल्. कोयाने 'लॉज ऑफ सजेशन' सूचनांबद्दलची नियमावली मांडली. त्यानंतर या नियमांत बदल किंवा भर घालणारे फारच थोडे सिद्धांत मांडले गेले. मूळ सिद्धांत असा की कल्पनाशक्ती ही इच्छाशक्तीपेक्षा जास्त ताकदवान आहे, जेव्हा जेव्हा कल्पनाशक्ती आणि इच्छाशक्ती यांचं बिनसतं तेव्हा तेव्हा कल्पनाशक्तीचा विजय होतो. समजा जर एखाद्याची कल्पनाशक्ती सांगत असेल की वजन वाढवणारे पदार्थ प्रकृतीला चांगले, तर मग जरी त्या माणसाची इच्छाशक्ती उलट करण्यासाठी सांगत असेल तरी ही इच्छाशक्ती यशस्वी होणार नाही. जर कल्पनाशक्तीला दिसलं की हे त्याज्य अन्नपदार्थ रोगराई निर्माण करणारे आहेत, आणि इच्छाही साथ देत असेल तर त्या अन्नपदार्थाचा त्याग केला जातो. कल्पनाशक्ती व इच्छाशक्ती यांचं सख्य असेल तर गोष्टी यशस्वी होतात.

तेव्हा न्यूनगंड, भितरेपणा किंवा व्यक्तिमत्त्वातील इतर दोष यांचं अंतर्मनात मूळ धरणं व ती मुळं पक्की होणं ही सर्व प्रक्रिया कल्पनाशक्तीमुळे होते आणि म्हणूनच या सर्व समस्यांचं उच्चाटन केवळ इच्छाशक्तीने होत नाही. इच्छाशक्ती ही जागृत मनाची कार्यशाळा आहे व कल्पनाशक्ती ही सुप्तमनाची अथवा अंतर्मनाची कार्यकक्षा आहे. अंतर्मनाच्या मर्जीवरच इच्छाशक्तीचं यश अवलंबून असतं, या मूळ तत्त्वामुळे संमोहन प्रक्रिया किंवा उपाय आणि स्वसंमोहन या शास्त्राचा शोध लागला. आणि या शास्त्राच्या उपाययोजनेमुळे, अंतर्मनातील कल्पनाशक्तीचा बहिर्मनातील इच्छाशक्ती कार्यान्वित करण्यासाठी उपयोग होऊ लागला. त्यामुळे आत्मोन्नतीसाठी स्वसंमोहनाची उपयोजिता वादातीत आहे.

(पान २ वरून)

मलावरोध नष्ट होतो.

ज्वारीचे सेवन भाकरी, पेज, लाह्या अशा विविध स्वरूपात करण्यात येते. ज्वारीच्या लाह्यांमुळे कफाचे प्रमाण कमी होते.

बाजरीपासूनही भाकरी, सांडगे, पापड्या इ. पदार्थ बनवतात. बाळंतिणीला दूध अधिक येण्यासाठी बाजरीची भाकरी अथवा लाडू खाण्यास देतात.

बाजरीमध्ये Uric acid असते. तेव्हा कधी कधी अधिक प्रमाणात बाजरीचे सेवन केल्यास शरीरात Uric acid चा संचय अधिक होतो. त्यामुळे किडनी विकार अथवा आमवात असणाऱ्या रुग्णांनी बाजरीचे सेवन कमी करावे.

(पान १ वरून)

निदान प्रत्यक्ष बघितल्यासारखे करता येऊ लागले आहे.

मात्र या तंत्राच्या काही मर्यादा आहेत त्या लक्षात घेणे रुग्णांसाठी आवश्यक आहे. कारण रूग्ण उठसूठ एक्सरे काढून घेऊन येतात. मात्र ज्या गोष्टी क्षकिरणांना अडवत नाहीत, उदा. शरीरातील आतडी, स्नायू इ. यांच्यासाठी विशिष्ट स्वरूपाचा क्षकिरणांना अडवणारा द्राव शरीराच्या त्या अवयवात भरून मगच ही तपासणी करावी लागते. तसेच क्षकिरण अतिप्रमाणात शरीराच्या संपर्कात आल्यास शरीरपेशींना घातक ठरू शकतात. अतिप्रमाणात क्षकिरणांच्या संपर्कामुळे कर्करोग होण्याची शक्यता असते. यामुळे क्षकिरण यंत्राशी संबंधित सर्व व्यक्तींना किती प्रमाणात याचा संसर्ग होतो हे बघण्यासाठी एक छोटे ओळखपत्राच्या आकाराचे उपकरण वापरले जाते.

हा संसर्ग rad या प्रमाणात मोजला जातो. सामान्यतः ५०० rad/वर्ष म्हणजे एका वर्षामध्ये ५०० rad पेक्षा जास्त संसर्ग हा घातक मानला आहे. सामान्यतः एका छातीच्या एक्सरे मधून ०.००१ rad किंवा १० mrad एवढ्या प्रमाणात क्षकिरणांचा संपर्क येतो. तर एका सीटीस्कॅन मध्ये १००० मिलीरॅड किंवा १ रॅड एवढा संसर्ग होतो.

क्षकिरण तपासण्या या, कुठल्या भागाची तपासणी करायची आहे व काय बघण्यासाठी करायची आहे यावर क्षकिरणांचा डोस ठरतो. यामुळे या तपासण्या आपल्या मनाने न करता डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच कराव्यात.



आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा 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 : ३००/- व पंचवार्षिक : १२००/-

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक श्रीगणेश प्रिंटर्स, अमरगॅन इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र - 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.

(पान १ वरून)

मग कृत्रिम घटक त्यात मिसळून हे गुण वाढवायचा प्रयत्न केला जातो. ही सर्व प्रक्रिया, यात वापरलेली रसायने शरीराला सततच्या वापराने घातक होतात. यामुळे कर्करोग होऊ शकतो, तसेच हे पदार्थ शरीरात परिवर्तन करण्यास कठीण बनतात. जसे कणीक सहज पचते पण मैदा पचायला वेळ लागतो. साधे फिल्टर्ड तेल पचायला हलके असते मात्र रिफाईन्ड तेल शरीराला पचवणे जड जाते. कारण यांचे मूळ गुणधर्म बदलण्यामुळे शरीराला हानिकारक गुणधर्म त्यांच्यात तयार होतात. साधे उदाहरण पाहू. आजही काही गावांत घाणीचे तेल मिळते. ते पहा, ते कधीच भांड्यांना वा हाताला चिकटत नाही. मात्र त्याचा गंध व 'तेलकट'पणा कमी करण्याच्या नादात, रिफाईन करण्याच्या प्रक्रियेत ते जास्त चिकट बनते. हे तेल वापरल्यावर भांड्यांना जो राप बसतो तो निघता निघता नाही. अगदी 'शंभर लिंबांची शक्ती' सुद्धा कमी पडते. पूर्वीच्या तेलाने हा प्रकार होत नसे.

हाच प्रकार या प्रक्रिया केलेल्या धान्य, तेल, साखर यामुळे शरीरात घडतो. व यामुळेच हे घटक शरीरात 'पचवले'न जाता साठत जातात, चिकटत राहतात. व यामुळे मधुमेह, कर्करोग यासारखा व्याधींना आमंत्रण मिळते. हृदयरोगाला आमंत्रण मिळते.

अर्थात या रिफायनिंग प्रक्रियेमुळे खर्च वाढतो. पर्यायाने आपण जास्त किंमत देऊन आजार विकत घेत आहोत. यामुळे आता वेळ आली आहे या प्रक्रिया थांबवण्याची. मात्र गुंतवणूक व अर्थकारण असल्याने याला थोडा वेळ द्यायला लागेल. मात्र प्रक्रिया न केलेले धान्य, तेल मिळणे हा जनतेचा हक्क आहे व तो त्यांना मिळायलाच हवा.

