

प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

आयुर्वेदाचार्य, (बी.ए.एम्.एस्.) (मुंबई), योगतज्ज्ञ

वैद्य प्रसन्न केळकर हे आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टचे संस्थापक व विश्वस्त असून 'आयुर्हित' या मासिकाचे संपादक आहेत. ठाणे व मुंबई येथील आयुर्वेद क्षेत्रातील विविध संस्थांवर पदाधिकारी व विश्वस्त म्हणून कार्यरत आहेत. योग विद्यानिकेतन, मुंबई येथून योग शिक्षकाचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला असून गेली अनेक वर्षे ठाणे येथे आयुर्वेद व योग तज्ज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात. हृदयविकार व थायरॉईडचे विकार यांत विशेष प्राविण्य.

भूक न लागणे

गेल्या महिन्यात आपण मूळव्याध या व्याधीबद्दल पथ्यापथ्याचा विचार केला. या महिन्यात अग्निमांड्य या व्याधीबद्दल पाहू. अग्निमांड्य म्हणजे अग्नि मंद होणे, पचनशक्ती कमी होणे. शरीरातील अग्निचे कार्य उणावणे. यामुळे खाल्लेच्या अन्नाचे पचन व्यवस्थित होत नाही. त्याचे शरीराला योग्य अशा स्वरूपात परिवर्तन नीट घडत नाही. यामुळे अजीर्ण वा अपचनाची लक्षणे उत्पन्न होतात. यात प्रमुख लक्षण भूक न लागणे हे असते. याचा या अंकात आपण विचार करू.

सामान्यतः अगोदर खालेले अन्न पचले की मग पोटटाट रिकामे झाल्याची भावना निर्माण होते व भूक लागते. अग्नि मंद झाला असता अन्नाचे पचन पूर्ण होत नाही व यामुळे भुकेची भावना निर्माण होत नाही. मात्र आपण सवयीमुळे किंवा वेळ झाली म्हणून भूक

लागली नसतानाही खातो. व अगोदरच्या न पचलेल्या अन्नात हे नवे अन्न मिसळून पचनशक्तीवर अधिकच ताण पडतो. व ही क्रिया अशीच चालू राहिल्यावर अग्निमांड्य जुनाट व्याधी बनतो व त्यापासून इतर अनेक व्याधींची उत्पत्ती होते.

आहार - भूक लागली नसता आहार घेणे टाळावे. अथवा साळीच्या लाह्या, वरीचे तांदूळ यासारखा हलका आहार घ्यावा.

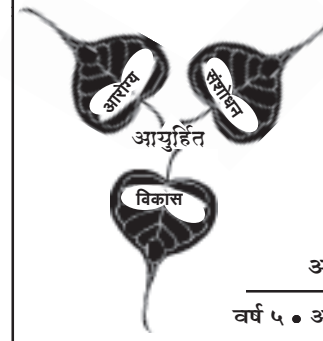
२) शेवगा, मेथी, मुळा या भाज्यांचा रस किंवा सूप घ्यावे.

३) कुळीथ किंवा मसूराचे कढण घ्यावे.

४) मांसाहारी व्यक्तींनी खेकडे किंवा कोळंबीचे सूप घ्यावे.

५) पपई, आवळा, अननस, महाळुंग, ग्रेपफ्रूट यासारखी फळे योग्य प्रमाणात घ्यावीत.

(पान ८ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ५ • अंक ४ • भारतीय सौर वैशाख १, शके १९३० • २१ एप्रिल ०८

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

संपादकीय

नुकताच सात एप्रिल रोजी जागतिक आरोग्यदिन पाळण्यात आला. जागतिक आरोग्य संघटनेतर्फे दरवर्षी एक घोषवाक्य त्या त्या वर्षासाठी म्हणून जाहीर केले जाते. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या दृष्टीने त्या वर्षीसाठी तो विषय महत्त्वाचा म्हणून जाहीर करण्यात येतो. उद्देश हा की जगभर सर्वांनी त्या विषयासाठी एकवटून प्रयत्न करावेत. यावर्षीचे घोषवाक्य आहे "पर्यावरणातील बदलांमुळे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम टाळणे व त्यासाठी आवश्यक त्या उपाय योजना करणे." अर्थात हा प्रश्न वैयक्तिक पातळीपेक्षा राष्ट्रीय व जागतिक पातळीवर हाताळणे अपेक्षित असले तरी आपण आपल्यापासून सुरुवात तर करू शकतो. व्यापक पातळीवरच्या उपाययोजनांची सुरुवात वैयक्तिक पातळीवरील दक्षतेतून

होऊ शकते. आज मुख्यतः हवा, पाणी व अन्न या तिन्हींचे प्रदूषण मोठ्या प्रमाणात होत आहे. दिवसागणिक वाढणारी वाहने, वाहनांचा सोस, 'वापरा व पेगका' संस्कृतीमुळे निर्माण होणारा टनावारी कचरा, प्लॅस्टिकचा अनिर्बंध वापर व त्यामुळे होणारी पर्यावरणाची हानी या सर्व व्यापक स्वरूपात हाताळण्याच्या बाबी असल्या तरी आपण आपले योगदान आपल्या परिसराची काळजी घेऊन निश्चित देऊ शकतो.

आज प्रदूषित वातावरणामुळे नवनवे स्वरूप घेऊन आजार आपल्यासमोर येत आहेत. व प्रदूषणाचा पारा जसा चढतोय, त्या प्रमाणातच सामान्य आजारांची लक्षणे सुद्धा जास्त तीव्र होत चाललेली आपल्याला दिसत आहेत. पूर्वी दोन तीन दिवसांत

(पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

आतापर्यंत आपण पातंजल योगसूत्रांमधील समाधीपाद हे प्रकरण व त्यातील सूत्रांचे विवेचन पाहिले. यामध्ये योग म्हणजे काय याबद्दल थोडक्यात पाहिले तसेच त्याचा अभ्यास कसा करावा याचा विचार केला.

या पुढील साधनापाद या प्रकरणामध्ये साधना कशी करावी याचे विवेचन केलेले आहे. पहिल्या प्रकरणाप्रमाणेच याही प्रकरणातील सूत्रांचे विवेचन आपण आपल्या दैनंदिन जीवनाशी सांगड घालत करणार आहोत व त्यासाठी आवश्यक तेवढ्याच सूत्रांचे विवेचन आपण पाहणार आहोत.

साधनापादाची सुरुवातच भगवान पतंजली पुढील क्रियायोग सांगणाऱ्या सूत्राने करतात.

तपःस्वाध्याय ईश्वरप्रणिधानानि

क्रियायोगः ॥

तप, स्वाध्याय व ईश्वरप्रणिधान मिळून क्रियायोग होतो.

तप म्हणजे तापणे, यामध्ये उष्णतेचा किंवा तेजाचा संबंध येतो. आपले तेज किंवा सामर्थ्य वाढवण्याचा सर्वतोपरी प्रयत्न करणे म्हणजे तप करणे. आपले सामर्थ्य तीन स्वरूपात असते. शारीरिक सामर्थ्य, मानसिक सामर्थ्य व आत्मिक सामर्थ्य, शारीरिक सामर्थ्य आपल्याला डोळ्यांनी

दिसते. शरीर व डोळ्यांमध्ये दिसणारे तेज हे शारीरिक सामर्थ्याचे दृश्यरूप असते. शारीरिक सामर्थ्य हे आरोग्यावर अवलंबून असते. कारण आजारपणात शारीरिक सामर्थ्य कमी झालेले दिसते. यामुळे आरोग्य टिकवण्याचे योग्य प्रयत्न हे तप या प्रकारातच मोडतात. परंतु बऱ्याचदा योग मार्गातील काही जण शरीराची हेळसांड करणे, शरीराला कष्ट देणे म्हणजेच तप असा गैरसमज करून घेतात व तसाच प्रचार करतात. हे चुकीचे आहे एवढे ध्यानात ठेवावे. प्रत्येक योग साधकाने शरीर आरोग्याचे नियम पाळायला हवेत. शरीराची योग्य स्वच्छता व काळजी घ्यायला हवी.

यापुढे येतो तो मानसिक तेजाचा विचार. मानसिक व बौद्धिक तेज वाढवणे हेही तपच आहे. अतिशय बुद्धिवान व मनस्वी (मानसिक तेजाने युक्त अशी व्यक्ति) व्यक्तिके डोळे अतिशय तेजःपुंज दिसतात. मन स्थिर ठेवणे, शांत ठेवणे, मनात वाईट विचार येऊन ते भरकटू न देणे, दुसऱ्याचे वाईट न चिंतणे, मन स्थिर होण्यासाठी, एखाद्या देवतेची उपासना वा जप करणे ह्यासारख्या गोष्टी या तपच आहेत. या सर्व उपायांनी मनाचे तेज वाढत असते.

बुद्धीचे तेज वाढवण्यासाठी ज्ञान संपादनाचे विविध मार्ग चोखाळावे लागतात.

सर्व ठिकाणाहून ज्ञान मिळत असते. योग्य त्या सर्व मार्गांनी ते ग्रहण करून मनन करून पक्के करावे. याने बौद्धिक तेज वाढते. ब्रह्म हे ज्ञानमय आहे यामुळे ज्ञान प्राप्ती शिवाय ब्रह्म मिळणार नाही हे पक्के लक्षात ठेवावे.

शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक तेज वाढले की आत्मिक तेज आपोआप वाढते. यामुळे येथे विवेचन केलेले सर्व उपाय हे आत्मिक तेज वाढवण्यास उपकारक ठरत असल्याने तप या प्रकारातच मोडतात. तप करण्यासाठी सर्वस्वाचा त्याग करून वनात जावयास हवे असे नाही. आपल्या दैनंदिन व्यवहारात सुद्धा आपण तप करत राहू शकतो. उपनिषदे लिहिणारे सर्व ऋषि जरी त्या काळाला अनुसरून आश्रम बांधून वनात राहात होते तरी आश्रमात ते पूर्ण गृहस्थाश्रम आचरण करत होते हे लक्षात घेण्यासारखे आहे. शहराच्या गजबजाटापासून दूर, शांततेसाठी म्हणूनच केवळ ते वनात राहात होते.

स्वाध्याय म्हणजे स्वतःचा अभ्यास स्वतःचा म्हणजे स्वतः एखादा विषय निवडून त्याचा अभ्यास करणे व स्वतःचा अभ्यास करणे हे दोन्ही यात अभिप्रेत आहे. येथे स्वतःचा म्हणजे 'मी' या आत्मतत्त्वाचा अभ्यास अभिप्रेत आहे. अर्थातच मी म्हणजे, माझा देह, माझी बुद्धी, सर्व इंद्रिये या सर्वांचा अभ्यास करणे म्हणजेच स्वाध्याय. या सगळ्यांनंतरच 'मी' म्हणजे आत्मतत्त्व या सर्वांपेक्षा वेगळे आहे हे उमगते, यासाठी हा

स्वाध्याय करावयाचा असतो. स्वाध्यायाने या आत्म्यापर्यंत पोहोचता येते म्हणून स्वाध्याय महत्त्वाचा. व्यवहारी जीवनातील भौतिक विषयांचा अभ्यास हा सुद्धा आपल्याला ब्रह्मतत्त्वाची जाणीव करून देण्यास सहाय्यभूत होत असतो. त्यामुळे तोही एक स्वाध्यायच आहे. यामुळे व्यवहारी जीवनातील शिक्षण हा स्वाध्यायाचाच एक भाग असतो. तो टाळून पुढे जाता येत नाही हे पक्के लक्षात ठेवावे.

ईश्वरप्रणिधान म्हणजे आपले सर्वस्व ईश्वराच्या आधीन करणे. याचे विवेचन आपण मागेच **ईश्वरप्रणिधानात् वा** ॥ या सूत्राच्या वेळी पाहिले आहे.

या प्रकारे तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान या तीन क्रिया करणे म्हणजेच योग होय. म्हणूनच याला क्रियायोग असे म्हटले आहे. जीव व शिवाचे मीलन होण्यासाठी या क्रिया आवश्यक आहेत. चित्तवृत्तींचा निरोध करण्यासाठी सुद्धा याच तीन क्रिया महत्त्वाच्या असतात. यातूनच, योग म्हणजे काहीतरी कर्म करणे, क्रिया करत राहणे ही महत्त्वाची गोष्ट आपण लक्षात घेतली पाहिजे. "असेल माझा हरि, तर देईल खाटल्यावरी" असे म्हणून स्वस्थ बसून राहणे योगमार्गात अभिप्रेत नाही. जीवनाच्या या योगमार्गावर आपले विहित कर्म करत राहणे म्हणजेच क्रिया योग साधणे होय.



(पान ४ वरून)

६) ताक घ्यावे किंवा गरम पाण्यातून तूप घ्यावे.

७) पाणी शक्यतो गरम घ्यावे. उकळून थंड केलेले चालेल व तेही कमी प्रमाणात घ्यावे.

८) लसूण, आले, कोवळा मुळा, गाजर खाण्यास हरकत नाही.

विहार - सौम्य प्रमाणामध्ये व्यायाम करावा. योगासने चालणे इ. व्यायाम करण्यास हरकत नाही. वमन शक्य असल्यास करावे. किमान जलधौति करावी.

अपथ्य :

१) गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, मका, इ. धान्ये टाळावीत.

२) कडधान्ये, उसळी टाळाव्या.

३) मांसाहारात मटन, चिकन, अंडी

इ. टाळावे.

४) सफरचंद, कलिंगड, चिकू, द्राक्षे

आंबा, केळे इ. फळे टाळावीत

५) दुधाचे पदार्थ टाळावेत (ताक, मट्टा वगळता.)

६) थंड पाणी किंवा एकंदरच जास्त पाणी पिणे टाळावे.

७) बटाटा, सुरण, कंद, रताळी इ. कंदमुळे व इतर फळभाज्या टाळाव्यात.

८) अजीर्ण असता व्यायाम टाळावा.

९) विडा, तांबूल टाळावा.

१०) रात्रौ सूर्यास्तानंतर आहार / जेवण टाळावे.

११) दिवसा झोपणे व रात्रौ जागरण टाळावे.



हसता-हसता

पुणेरी पाटी : मंदिर दुरुस्तीचे काम चालू असल्याने यंदा श्रीरामनवमीस रामजन्म होणार नाही. - हुकुमावरून.

पत्रव्यवहाराचा पत्ता :

संपादक, आयुर्हित,
आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५३३ २४२६
Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

प्रकाशक :

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त
वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी
'आयुर्हित' हे वार्तापत्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी,
ठाणे (प.) येथे प्रसिद्ध केले.

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

योग आणि आयुर्वेद

- वैद्य नरेंद्र कढे

बी.ए.एम.एस., एम्.बी.ए.

वैद्य नरेंद्र कढे ह्यांनी मुंबई विद्यापीठातून बी. ए. एम्. एस्. ही पदवी व योगशास्त्रातील अॅडव्हान्स डिप्लोमा प्राप्त केला असून मणिपाल विद्यापीठातून 'हेल्थ केअर सर्किसेस' ह्या विषयामध्ये एम्.बी.ए. ची पदवी मिळवलेली आहे. ते ठाण्यामध्ये आयुर्वेद व योगतज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात.

नमस्कार मंडळी! गेल्या तीन लेखांमधून आपण योगशास्त्र व आयुर्वेद ह्यांचे महत्त्व, दोन्ही शास्त्रांचा परस्पर संबंध, दोन्ही शास्त्रांची काही ठळक साम्यस्थळे, प्रकृती परिक्षण ह्या संबंधी माहिती बघितली. एव्हाना आपल्या वैद्यांकडून आपण आपले प्रकृती परिक्षण देखील करून घेतले असेल. ह्या लेखापासून मात्र आपण आयुर्वेदिक शास्त्राचा योगसाधनेमध्ये प्रत्यक्ष वापर कसा करून घ्यावा हे बघायला सुरुवात करणार आहोत.

म्हणजेच आता अभ्यासाबरोबरच प्रत्यक्ष कृतीची वेळ आलेली आहे. आज आपण सर्वप्रथम बघणार आहोत 'पश्चिमोत्तानासन'

सर्वसाधारण कृती :

१) बैठक स्थिती मध्ये विश्रांती अवस्थेत यावे.

२) दोन्ही पाय एकदम सरळ ठेवून एकमेकांना जोडून घ्यावेत.

३) दोन्ही हात कोपरामध्ये दुमडून

घेऊन छातीपाशी आणावेत.

४) सर्वप्रथम श्वास सोडून घ्यावा व श्वास सोडते वेळेस दोन्ही गुडघे जमिनीशी दाबून घ्यावेत व पायांची बोटे जास्तीत जास्त शरीराच्या दिशेने आणावीत.

५) एक खोलवर दीर्घ श्वास भरून घ्यावा व हळूहळू श्वास सोडत सोडत कमरेतून पुढे झुकण्यास सुरुवात करावी.

६) आसनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये दोन्ही हातांनी दोन्ही पायांचे अंगठे पकडण्याचा प्रयत्न करावा व त्याच वेळेस कपाळ गुडघ्यास लावण्याचा प्रयत्न करावा.

७) यथाशक्ती अंतिम स्थितीत थांबल्यानंतर आसन सोडताना हळूहळू उलट क्रमाने कमरेतून सरळ व्हावे.

८) पुन्हा बैठक स्थितीत विश्रांती अवस्थेत यावे.

सर्वसाधारण घेण्याची काळजी :

१) सायाटिकाचा त्रास असलेल्यांनी हे

आसन टाळावे.

२) कमरेचा स्पॉन्डिलिसीस अथवा स्लीप डिस्कचा त्रास असणाऱ्यांनी प्रथम आपल्या वैद्यांचा सल्ला घ्यावा.

थोडक्यात परंतु महत्त्वाचे :

- १) दोन्ही गुडघे जमिनीस चिकटवून ठेवा.
- २) कमरेतून पुढे झुकण्यास सुरुवात करा.
- ३) डोके खाली झुकविल्यानंतर कान व दंड एका सरळ रेषेत येतील असे बघा.
- ४) खांदे व दोन्ही हात शिथिल ठेवा.
- ५) हनुवटी आतल्या बाजूस येऊ द्या.
- ६) कमरेतून पुढे झुकण्यासाठी

पाठकणा किंचित वरच्या दिशेस ताणून घ्या.

आसनाचा त्रिदोषांवर होणारा परिणाम

- १) अपान वायूचे नियंत्रण होते.
- २) वाढलेले पित्त कमी होण्यास मदत होते.
- ३) कफ दोषाची वाढ होते. जर कफाची अधिक प्रमाणात वाढ होत असेल तर ते टाळून दोषातील संतुलन राखले जाण्यासाठी आसन करते वेळेस खांदे किंचित मागे खेचून धरा. आपापल्या शरीरप्रवृत्तीनुसार वा व्याधिअवस्थेनुसार आसनाचे जास्तीतजास्त लाभ मिळण्याच्या दृष्टीने पुढीलप्रमाणे काही छोटेसे बदल केल्यास अतिशय चांगले परिणाम दिसून येतात.

	वात	पित्त	कफ
वेळ	जास्त वेळ आसनस्थिती वारंवार करणे	जास्त वेळ आसनस्थिती वारंवार करणे	कमी वेळ आसनस्थिती
श्वसन	दीर्घ व मृदू	मृदू व सहज	उज्जायी
केंद्रबिंदू	स्थैर्य व श्वसन	आसनस्थिती सोडावे व श्वसन	दृढीकरण व स्नायूंना हलका-ताण
कृती	शरीराच्या पुढच्या भागाचे व मानेचे स्नायू पुढे झुकविणे	शरीराचा कमरेवरचा भाग हलकेच ताणणे, मान शिथिल ठेवणे	पाठकण्यास ताण देणे, खांदे किंचित मागे खेचून घेणे

(पान १ वरून)

आटोक्यात येणारे सर्दी खोकल्यासारखे आजारसुद्धा दोन ते तीन आठवडे मुक्काम ठोकून रुग्ण व डॉक्टर दोघांनाही जेरीस आणत आहेत.

या सर्व प्रकारात सध्या हवेच्या प्रदूषणाचे प्रमाण सर्वात जास्त असून त्या खालोखाल पाण्याच्या प्रदूषणाचे प्रमाण आहे. साहाजिकच या दोघांच्या प्रदूषणाच्या परिणाम स्वरूप होणाऱ्या आजारांचे प्रमाण वाढलेले आहे.

पर्यावरणातील बदलांना तोंड देण्यासाठी शरीर प्रयत्नशील असते. व सामान्यतः ते त्यात यशस्वीपण होत असते. परंतु बदलती जीवनशैली खाण्यापिण्याच्या बदलणाऱ्या सवयी व अनियमितता आणि पुरेशा व नियमित व्यायामाचा अभाव यामुळे शरीराची ही प्रतिकार करण्याची क्षमता कमी होत जाते. परिणाम स्वरूप आजार वाढताना दिसतात.

यावर उपाय सुरवातीस म्हटल्याप्रमाणे व्यापक स्वरूपाबरोबरच, वैयक्तिक क्षमता वाढवण्याचा प्रयत्न करणे हाही आहे. आज अनेक वर्षांचा रुग्णानुभव व स्वानुभव यांच्या जोरावर असे निश्चित सांगता येते की आहार विहारातील नियमितता व नियमित व्यायाम यामुळे आजार बऱ्याच प्रमाणात दूर ठेवता येतात. काही वेळा ते टाळता येणे शक्य झाले नाही तरी त्याचे प्रमाण निश्चित कमी ठेवता येते. आपल्याकडे आज सूर्यनमस्कारा-

सारखा एक सर्वांगीण व्यायाम प्रकार आहे. पचनाचे विकार व श्वसन मार्गाचे विकार दूर ठेवण्यासाठी विशेष करून त्याचा फायदा होताना दिसतो.

एका सूर्यनमस्काराच्या आवर्तनात सुमारे नऊ ते दहा आसनांचा अंतर्भाव होतो.

प्राणायामाचे काही प्रकारही यासाठी मोलाचे व उपयुक्त आहेत. तसेच श्वसनमार्ग शुद्धीसारखे प्रकारही परिणामकारक आहेत.

पर्यावरणात इष्ट बदल घडवणे हे सहजासहजी व पटकन होणारे नाही. तसेच ते एकट्या दुकट्याचे काम नाही. त्यासाठी व्यापक मोहीमेची आवश्यकता आहे. मात्र आपल्यापुरते पर्यावरणातील बदलांना तोंड देण्याचे सामर्थ्य निर्माण करणे, प्रतिकार शक्ति वाढवणे हे आपल्या हातात आहे. तसेच आपला परिसर स्वच्छ, मोकळा ठेवणे आपल्याला शक्य आहे. यामुळे व्यापक स्वरूपातील कार्याला सुरवात करावयाचीच, त्यात सहभागी व्हावयाचे, परंतु वैयक्तिक पातळीवरचे प्रयत्न सुद्धा करावयाचे. सर्वांनी जर असे वैयक्तिक प्रयत्न केले तर व्यापक कार्य उभे राहण्यास वेळ लागणार नाही. तसेच वैयक्तिक आरोग्य सुधारेल हा वेगळा फायदा आहेच. चला तर मग आपणही पर्यावरण रक्षणांमध्ये आपले वैयक्तिक योगदान देऊयात व स्वतःचे आरोग्य टिकवण्याचा प्रयत्न करूयात. ❀