

## संपादकीय

सध्या कुठलेही वर्तमानपत्र उघडले की किमान चार-पाच बातम्या या विविध प्रकारच्या हिंसाचाराच्या असतात. यात वैयक्तिक हिंसाचाराच्या बातम्या म्हणजे खून, बलात्कार, विनयभंग यांचे प्रमाण जास्त असते. यामध्येही जर गेल्या काही वर्षांतील घटनांचा आढावा घेतला तर या प्रकारच्या गुन्ह्यांतील गुन्हेगारांचे वय कमी होत असल्याचे म्हणजेच अल्पवयीन गुन्हेगारांचे प्रमाण वाढत असल्याचे लक्षात येते. पूर्वी पोलिसांबद्दल गुन्हेगारांच्या मनात व समाजातही एक आदरयुक्त दरारा असायचा. मात्र आता वाढते गुन्हेगारीचे प्रमाण बघता हा दरारा केव्हाच कमी झालेला आहे. आतातर मुलांच्याही मनात पोलिसांची भीति वा आदर उरलेला नाही. गुन्हेगारीचे होणारे उदात्तीकरण तर याला कारणीभूत नाही ना अशी शंका मनात येते. त्याबरोबरच पोलीस खात्यातील भ्रष्टाचाराच्या व गुन्हेगारांबरोबरच्या साटेलोट्याच्या रोज नव्या बातम्यांमुळेही हा दबदबा कमी होत चालला आहे. याबरोबरच मुलांच्या मोकळ्या वेळात त्यांच्याकडे पुरेसे लक्ष द्यायला पालकांना वेळ नसणे व घरात विभक्त कुटुंबपद्धतीमुळे वडीलधारे कोणी नसणे याही गोष्टी निश्चितपणे परिणाम करताना दिसतात. मोकळ्या वेळेचा योग्य मार्गाने सदुपयोग करणे, त्यासाठी त्यांना विविध उपक्रमांत सहभागी व्हायला प्रवृत्त करणे, ते योग्य मार्गापासून दूर जात नाहीत ना हे पाहणे आदि गोष्टी महत्त्वाच्या असतात व त्यासाठी पुरेसा वेळ देणे पालकांना आवश्यक असते, किंवा घरातल्या वडीलध्यांना यात सहभागी करून घेणे आवश्यक असते. मात्र दुर्दैवाने 'आम्ही व आमची मुले' या चौकटीत इतरांना जागा ठेवलीच जात नाही. यामुळे नुकसान मुलांचे होते. योग्य वयात योग्य संस्कार होऊ शकत नाहीत व अशी मुले दिशाहीन गोष्टींत आपला वेळ व्यर्थ दवडताना दिसतात. यातूनच संस्कारक्षम अशा कोवळ्या अवस्थेतील त्यांच्या मनावर आजूबाजूच्या घटना, जवळच्या व्यक्तींतील परस्पर संबंध, विविध मिडियातून होणारा हिंसाचाराचा बटबटीत भडीमार यांचा परिणाम होणे सहज शक्य आहे. यातूनच आपल्यासाठी काय योग्य व काय अयोग्य हे ठरवता न आल्याने, वरवर सोपे वाटणारे 'शार्टकट्स' घेण्याकडे ती सहजतेने आकृष्ट होतात. यातूनच मग गुन्हे करण्यापर्यंत त्यांची मजल जाते. गुन्हा केल्यानंतरही पकडले गेल्यावर दुर्दैवाने त्यांचे योग्य समुपदेशन करणारी सक्षम व्यवस्थाच आपल्याकडे पुरेशा प्रमाणात कार्यरत

( पान ४ वर )



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ११ • अंक २ • भारतीय सौर फाल्गुन १, शके १९३५ • २० फेब्रुवारी २०१४

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कट्टे  
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा [www.ayurlink.com](http://www.ayurlink.com) / Ayurhit\_magazine वर सुद्धा

## 'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

आतापर्यंत आपण रक्ताच्या सर्वसामान्य चाचण्यांची माहिती घेतली. रक्ताच्या तपासण्यांबरोबर बहुतेक वेळा मल व मूत्राची तपासणीसुद्धा करण्यास सांगितली जाते. याबद्दल येथे माहिती घेऊ. मल व मूत्र हे शरीराच्या एकंदर चयापचय क्रियेमधून बाहेर पडणाऱ्या घटकांचे एकत्रित रूप असते. आपण जो आहार घेतो त्याचे पचन झाल्यावर, त्यातील जो टाकाऊ भाग असतो तो मलाशयामध्ये गोळा होतो. तेथेच त्यातील घन व द्रव भाग वेगळे केले जातात. द्रव भाग शोषण करून पुन्हा रक्तात मिसळला जातो व पुन्हा गाळून घेण्यासाठी किडनीकडे पाठवला जातो. किडनीमधून तो गाळून त्यातील शिल्लक उरलेले उपयुक्त पदार्थ वेगळे करून रक्तातच ठेवले जातात व टाकाऊ जलीय भाग मूत्र स्वरूपात मूत्राशयाकडे पाठवला जातो. घन टाकाऊ भाग जो असतो तो मल स्वरूपात मलाशयावाटे बाहेर टाकला जातो. या मल मूत्राच्या परिक्षणावरून शरीराच्या सामान्य चयापचयाचे ज्ञान प्राप्त होते. हे परिक्षण सकाळच्या पहिल्या मल मूत्राचे करावे.

### - मूत्र परिक्षण -

- रंग :
- सामान्यतः फिका ते गडद पिवळा.
  - सतत रंगहीन मूत्रप्रवृत्ती ही किडनी विकार वा अनियंत्रित मधुमेहाचे लक्षण असू शकते.
  - आहारानुसार मूत्राचा रंग बदलू शकतो. शरीरात पाण्याचे प्रमाण कमी झाल्यास अतिगडद पिवळा रंग येतो.
  - मूत्रात रक्त घटक जात असल्यास लाल रंग येतो.  
(बीट खाल्याने पण लाल रंग येतो.)

( पान ४ वर )

## आहार गाथा

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

### तांदूळ

भारतात अधिकांश लोकांचा प्रमुख आहार भात म्हणजेच 'तांदूळ' हा आहे. भारतात दक्षिणेत तसेच पूर्वेकडील सर्व प्रांतात भात हा प्रमुख आहारघटक आहे. महाराष्ट्रात कोकणामध्ये भाताचे पीक सर्वात जास्त येते. तांदूळाच्या अनेक जाती भारतात पहावयास मिळतात.

तांदूळाचे फक्त वरचे टरफल काढले तर आतल्या तांदूळाला लाल तांदूळ - हातसडीचा तांदूळ म्हणतात. यंत्राने त्यावरील कोंडा, साल, सत्व हे सर्व काढून पांढरा तांदूळ तयार केला जातो. त्याला 'पोलिशड राईस' असे म्हणतात. हातसडीच्या तांदूळात कोंडा व सत्व संपूर्ण निघून जात नाही. हातसडीचा तांदूळ आरोग्यास अधिक उपयुक्त असतो. आयुर्वेदानुसार एक वर्ष जुना तांदूळ वापरण्यास सांगितला आहे. तांदूळ जेवढा जुना तेवढा तो पचण्यास हलका असतो. तसेच तांदूळ भाजून त्याचा भात केल्यास पचण्यास अधिक सुलभ होतो. पॉलिश केलेल्या तांदूळात 'ब' जीवनसत्त्वे व बरीचशी खनिजे निघून जातात.

#### अन्नमूल्ये

#### खनिजे व जीवनसत्त्वे

#### हातसडीचे तांदूळ (१०० ग्रॅम. खाद्य भागातील मूल्ये)

आर्द्रता : १५.३%	कॅल्शियम : १० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : ७.५%	फॉस्फरस : १९० मि.ग्रॅ.
मेद : १ %	लोह : ३.२ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.९%	बी कॉम्प्लेक्स
तंतुमय पदार्थ : ०.६%	
पिष्टमय पदार्थ : ७६.७%	

#### यंत्राद्वारे सडलेले तांदूळ (Polished)(१००खाद्य भागातील मूल्ये)

आर्द्रता : १३.७%	कॅल्शियम : १० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : ६.८%	फॉस्फरस : १६० मि.ग्रॅ.
मेद : ०.५%	लोह : ३.१ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.६%	किंचित बी कॉम्प्लेक्स
तंतुमय पदार्थ : ०.२%	
पिष्टमय पदार्थ : ७८%	

आयुर्वेदानुसार तांदूळ रुचिकर, शीतल, बलकारक, पथ्यकर, शुक्रवर्धक, ग्राहक, अग्निदीपक, मधुर, त्रिदोषनाशक व ज्वरघ्न आहे.

#### आरोग्यदायी गुणधर्म :

- १) मनुष्याच्या आहाराची सुरवात तांदूळपासून होते. बालक ४-५ महिन्याचे झाल्यावर त्याला प्रथम तांदूळ शिजवलेले पाणी देण्यात

येते. नंतर कणहेरी व हळूहळू वरण-भात व खिचडी. कारण तांदूळ हा पचण्यास हलका, बलवर्धक आहे.

- २) तांदूळाची कांजी बलवर्धक असते. तांदूळात समतोल साधणारी आठ अॅमिनो अॅसिड्स आहेत. त्यांच्यामुळे स्नायु लवचिक बनतात. त्वचा निरोगी बनते व केस, डोळे, हृदय, फुफ्फुसे ह्यांना निरोगी ठेवतात. तांपामधून उठणाऱ्या रुग्णास भाताची पेज देण्यात येते.
- ३) बी - कॉम्प्लेक्स मधील थायमिन, रिबोफ्लोबिन, नायसीन, ही त्वचा व रक्तवाहिन्यांचे पोषण करून उत्साह देतात.
- ४) तांदूळात Selenium हा घटक अधिक आढळतो व त्यामुळे कर्करोग, हृदयरोग व संधिवातास प्रतिबंध होतो.
- ५) तांदूळात मेद, कॉलेस्टेरॉल व सोडियम कमी प्रमाणात असते व त्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणास उपयुक्त आहे.
- ६) तांदूळात मॅगनीज हे खनिज आढळते व त्यामुळे मेदाचे पचन होण्यास मदत होते. त्याचप्रमाणे मज्जावह स्रोतस (Nerrous system) व प्रजनन संस्था (Reproductive system) ह्यांचे कार्य व्यवस्थित राहते.
- ७) तांदूळाच्या कोंड्याचे तेल (Ricebran oil) प्रसिद्ध आहे त्यात अधिक Antioxidant असल्यामुळे त्याच्या सेवनाने हृदयविकारास प्रतिबंध होतो.
- ८) तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने आतड्याच्या कर्करोगाचे प्रमाण कमी करतो तसेच पचन सुधारतो व त्यामुळे शरीरात अतिरिक्त मेद निर्मिती करत नाही.
- ९) मधुमेही रुग्णांनी हातसडीचा तांदूळ व जुना तांदूळ वापरावा ह्याने रक्तातील साखर लगेच वाढत नाही.
- १०) मुलांच्या अतिसारात भाताची कांजी द्यावी अथवा मऊ भात द्यावा. अथवा भाजलेल्या तांदूळाची पिठी ताकात भिजवून थोड्या-थोड्या वेळाने दिल्यास अतिसार कमी होतो.
- ११) अतिप्रमाणात उलट्या होत असल्यास तांदूळाच्या लाह्यांचे पाणी दिल्यास अथवा दूध, साखर व लाह्या असे कालवून दिल्यास उलट्या थांबतात.
- १२) संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की कॅन्सरच्या रुग्णांना chemotherapy दिल्यावर होणारा सर्वांगदाह तांदूळाच्या लाह्या तसेच खडिसाखर घालून काढा दिल्यास कमी होतो.
- १३) स्नायु दौर्बल्य (muscular atrophy) ह्या व्याधीत काही ठिकाणचे स्नायु हळूहळू सुकत जातात व त्यांचे कार्य कमी होते. ह्यात प्रामुख्याने हातापायाच्या स्नायुंत हा आजार आढळतो. अशावेळी आयुर्वेदात षष्ठीशालीकर्पिडस्वेद देतात. ह्यामध्ये

## स्वसंमोहन

### रवि पटवर्धन

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

### व्यक्तिमत्त्व विकासासंदर्भात आणखी कांही

ज्या माणसांनी आपल्यावर उपकार केलेले असतात त्या व्यक्तीला माणूस मनातल्या मनात जवळचा नातेवाईक मानतो, तशी मनात प्रतिमा निर्माण करतो, त्यामुळे एक प्रभावी नातं निर्माण होऊ शकतं. (अर्थात याउलट प्रत्येक नातेवाईक उपकर्ता होतोच / असतोच असं नाही) हे नातं दोन प्रकाराचं असू शकतं...

१) सकारात्मक - - प्रेमाचं - भावना प्रेमाच्या पातळीवरची

२) नकारात्मक - - प्रेमाचं वगैरे नाही - भावना तिरस्काराची आपण वर पाहिले की ज्याच्यावर उपकार होतात त्या व्यक्तीमध्ये भावनेची निर्मिती होते, पण जर उपकार करणाराच भावना निर्माण करू लागला आणि भावना त्याच्या मनात घर करून राहिली तर तोच फशी पडतो, अडकतो.

### अधिक मजबूत दृढ करावयाची गोष्ट....

आपण विस्ताराने स्व-संमोहनाचा अभ्यास/सराव करतो आहोत असे गृहीत धरूया.

**अहं** (चांगल्या अर्थाने), अतिशय क्लिष्ट पद्धतीने विकास पावलेला व्यक्तिमत्त्वातील मानसिक घटक. हा अहं अंतर्मनाच्या पातळीवर कार्यरत असतो. आता यात दृढ किंवा मजबूत काय करायचं आहे तर आपले वागणे, बोलणे. ठामपणे, आत्मविश्वासाने वागून बोलून इतरांना स्पष्टपणे ओळखायला लावणे. शिवाय जीवनाविषयी आशावादी चित्र निर्माण करण्यासाठी निश्चय करायचा व स्वतःची प्रतिमा सुधारत पुढारत जायचं व पुन्हा एकदा सांगतो, हे सर्व घडण्यासाठी, स्वतःच्या खऱ्या भावना मोकळेपणानं व्यक्त करण्याचा सराव करायचा. या सराव करण्याला आयुष्यात खूप महत्त्व आहे हे लक्षात ठेवा.

### तर्कसंगत मानसिक उपचार पद्धती...

आपण विशिष्ट पद्धतीने वागतो, कारण तसं वागणं योग्य आहे असं आपल्याला वाटतं, असा आपला विश्वास असतो. महत्त्वाच्या भावना आणि क्रियाप्रक्रिया या माणसाच्या विश्वास प्रक्रिया अथवा मूलभूत धारणांमधून निर्माण होतात.

तुमची वर्तणूक पद्धती तुमच्या विश्वास पद्धतीतून निर्माण होते.

तुमची विश्वास पद्धती, मूल्य व्यवस्था, बौद्धिक प्रक्रिया व इंद्रियानुभूती यातून निर्माण होते.

प्रत्येक सामान्य जन व मनोरुग्ण सुद्धा, जगण्याची पद्धती तेव्हांच बदलू शकतो, जेव्हा ती त्याच्या मूल्य व्यवस्थेनुसार वा तात्त्विक गृहीतांनुसार योग्य वाटत नाही. न्याय्य वाटत नाही.

बुद्धीवादी मानसोपचार पद्धती, हमखास व कायमचे मानसिक बदल घडवून आणू शकते व त्याद्वारा, संतुलित वर्तणुकीसाठी आवश्यक पायाभरणी करू शकते

स्वतःच स्वतःशी बोला, विचार करा, स्वतःच स्वतःला समजावा, योग्य विचार करण्यास प्रवृत्त करा, चुकीच्या विचारांऐवजी नवीन योग्य विचार अंतर्मनात रुजवा.

### तर्कसंगत मानसिक उपचार पद्धतीचे उपयोजन....

#### एक अतार्किक विचार

मी करत असलेली प्रत्येक गोष्ट सगळ्यांनी मान्य केली पाहिजे. सगळ्यांनी माझ्यावर प्रेम केल पाहिजे. ही माझी अपरिहार्य आवश्यकता आहे.

#### याच विचाराचं तार्किकीकरण.

सगळ्यांनी मी करत असलेली गोष्ट मान्य करणं व माझ्यावर प्रेम करणं आनंददायी आहे पण आवश्यक नाही. (मी सगळ्यांच्या सगळ्या कृती कुठे मान्य करतो, सगळ्यांवर कुठे प्रेम करतो)

#### दुसरा अतार्किक विचार

इतर लोक माझ्याबद्दल काय विचार करतात हे सर्वात महत्त्वाचं आहे.

#### तार्किक भाग

मी स्वतःला काय समजतो, स्वतःबद्दल काय विचार करतो हे महत्त्वाचं आहे, कारण त्यातून माझं व्यक्तिमत्त्व घडतं.

(दुसरे माझ्याबद्दल कांहींही विचार करू शकतात, त्यांच्या विचारांना प्राधान्य देवून, माझ्या व्यक्तिमत्त्वाचं भवितव्य त्यांचे हाती का सोपवावं.)

#### तिसरा अतार्किक विचार...

माझ्या चुकांसाठी मी स्वतःला दोष दिला पाहिजे. स्वतःला शिक्षा दिली पाहिजे.

#### तर्कसंगत विचार.

माझ्या चुका मी स्वीकारल्या पाहिजेत, मान्य केल्या पाहिजेत आणि त्यांचा उपयोग, चुका टाळून पुढे जाण्यासाठी केला पाहिजे. थोडक्यात मी स्वतःशी बोलून स्वतःला समजावलं पाहिजे. मी करत असलेली प्रत्येक गोष्ट सगळ्यांनी मान्य केली पाहिजे, असं मानण्याची मुळीच गरज नाही. कुणी मान्य केली तर मला बरं वाटेल एवढंच. पण ती माझी आवश्यकता असता कामा नये. कुणी मान्य करो वा न करो, मला योग्य वाटतं ते मी केलं पाहिजे. कारण मी योग्यच करणार याचा मला आत्मविश्वास असला पाहिजे.

#### लक्षात ठेवावयाचे काही नियम

- १) ध्येयासाठी आत्मविश्वासाने प्रयत्न करा.
- २) आनंदी राहिल्याबद्दल स्वतःला अपराधी समजू नका.
- ३) पहिले ध्येय साध्य केल्यावरच दुसरे निवडा.
- ४) जीवनातील प्रत्येक क्षण आनंदाने जगा पण वैध आनंदाने.
- ५) मागे मिळालेल्या यशावर लक्ष केंद्रीत करा. मागील अपयश विसरा.

जुने जाऊद्या मरणा मागुनि। जाळुनी किंवा पुसुनी टाका।  
सडत न एक्या ठायी ठाका। सावध! ऐका पुढल्या हाका! ।।  
(केशवसुत यांच्या 'तुतारी' कवितेतील ओळी)

वाचकहो आपल्याला आत्तापर्यंत संमोहन विषयाची मूळ बैठक काय आहे ते नीट समजलं असेल. आता यापुढील लेख जास्त तपशीलवार व संगतवार असतील. त्यामुळे कांही गोष्टींची पुनरावृत्ती होणं अटळ आहे. ही पुनरावृत्ती या विषयाची सखोल माहिती होण्यासाठी अनिवार्य आहे.

\*\*\*

( पान १ वरून )

नसल्याने त्यांचा गुन्हेगारी प्रवृत्तीच्या व्यक्तींशी संबंध सहजतेने येतो व मग ते पुन्हापुन्हा गुन्हे करण्यास प्रवृत्त होतात व हळूहळू निर्दावत जातात.

या सर्वात एक गोष्ट अधोरेखित होते असे वाटत राहते ती म्हणजे संस्कार करण्यासाठी पुरेसा वेळ मुलांना दिला जात नाही. काळाच्या ओघात विभक्त कुटुंब पद्धतीचे तोटे समोर येत असूनही एक अपरिहार्यता म्हणून ती आता रूढ झालेली आहे. मात्र विभक्त झाले तरी नात्यांची वीण घट्ट ठेवून पुढच्या पिढीकडे सुसंस्कार संक्रामित करण्याची जबाबदारी प्रत्येकाने पार पाडली नाही तर येणाऱ्या पिढीगणिक दबत्या पावलाने पुढे सरकणारा कली मात्र मातत जाईल.

\*\*\*

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 )

● मूत्रात प्रथिने जात असल्यास दुधाळ रंग येतो.  
वास : ● मूत्र विशिष्ट गंध : त्यातील अमोनियाच्या प्रमाणामुळे येतो.  
● जीवनसत्त्वे विशेषतः ब जीवनसत्त्वामुळे / अँटिबायोटिक्समुळे त्या त्या औषधांचा वास येतो. मधुर गंध मधुमेहामुळे येतो.  
● काही विशिष्ट प्रथिने मूत्रातून जात असल्यास आंबल्यासारखा वास येतो.

स्वच्छता : ● सामान्यतः मूत्र हे स्वच्छ, नितळ असते. पारदर्शी असते. मात्र पांढऱ्या पेशी, पू, प्रथिने यामुळे गढूळ वा दुधाळ होते. जंतुसंसर्ग, वीर्य, मूतखड्याचा चुरा यामुळेही दुधाळ बनते.

घनत्व : ● सामान्यतः १.००५ ते १.०३०

● मूत्रातील क्षारांचे प्रमाण वाढते त्यावेळी घनत्व वाढते. जुलाब, उलट्या, पाणी खूप कमी पिणे यामध्ये घनत्व वाढू शकते.

मूत्राची आम्लता : ● सामान्यतः ४.६ - ८.०

(PH) ● दमा, किडनीचा विकार, वारंवार उलट्या, मूत्रसंसर्ग यामध्ये हे प्रमाण वाढते म्हणजेच मूत्र हे जास्त क्षारीय (alkaline) बनते.  
● आम्लीय (acidic) मूत्रामध्ये याचे प्रमाण कमी होते. न्यूमोनिया, तीव्र मधुमेह, अतिमद्यपान, अँस्पिरिनचे अतिसेवन आदिमध्ये PH कमी होतो.  
● सूक्ष्मदर्शक तपासणीमध्ये मूत्रात रक्तपेशी, पांढऱ्या पेशी वा मूत्राशयाच्या अंतःस्त्वचेचे घटक मिळणे हे विविध आजारांचे निदर्शक आहे. यामध्ये मूत्राशयावर सूज असणे, मूतखडे, मूत्राशयावर आघात, जंतुसंसर्ग, मूत्राशयाचा ट्यूमर यांचा समावेश असू शकतो

\*\*\*

( पान २ वरून )

साठेसाळीचा भात विशिष्टप्रकारे शिजवून त्याचा गोळा कापडामध्ये बांधून त्याने हातापायाच्या स्नायुंना मसाज व शेक देण्यात येतो. ह्यामुळे रूग्णांना चांगला फायदा होतो व स्नायुदौर्बल्य कमी होते.

तांदुळापासून विविध अन्नपदार्थ बनवता येतात. आहारात तांदुळाचा नियमित अंतर्भाव असावा. तसेच काही व्यक्ती भात पूर्णपणे बंद करतात तसे न करता भाताचे सेवन प्रमाणात ठेवल्यास तो शरीराला हानीकारक होत नाही.

\*\*\*