

इ. पदार्थ पथ्यकर आहेत.

विहार व पंचकर्म - सर्वांगास तेलाने मर्दन करणे, अभ्यंगस्नान, दिवसा स्वल्प झोप घेणे. विरेचन, बस्ति इ.

अपथ्य - आहार १) मका, वरीचे तांदूळ, साबुदाणा, नूडल्स इ. टाळावेत.

२) सर्व पालेभाज्या टाळाव्यात.

३) वाल, सर्व प्रकारचे वाटाणे, मटार, चणे, मटकी, मसूर इ. कडधान्ये टाळावीत. (पातळ आमटी चालेल.)

४) सुके मासे वा सुकवलेले मांस टाळावे.

५) ताडगोळे, स्ट्रॉबेरी, सफरचंद,

जांभूळ, आंबा, फणस, इ. फळे टाळावीत.

६) चीज, पनीर, दही, रसगुल्ले इ. दुग्धजन्य पदार्थ टाळावे.

७) फ्रीजचे पाणी, साठवलेले (शिळे) पाणी टाळावे.

८) बटाटा, रताळी, अळू, नवलकोल टाळावे.

९) सुपारी, चिंचोके, लाडू, जिलेबी इ. पक्वान्ने, शिकरण, विरूद्धान्न वर्ज्य करावे.

विहार व पंचकर्म

वमन, व्यायाम, भरभर चालणे, खूप चालणे, वेगावरोध टाळावे. ❀

हसता हसता

आटपाट नगर होते. आरबा आटपाटनगरचे पोलीस पाटील होते. तेव्हाची गोष्ट. तसे ते निष्ठावंत वारकरी. तुकोबांचे अनुयायी. यामुळे त्यांना एकदा सदेह स्वर्गाची वारी करण्याची संधी मिळाली. स्वर्गाच्या दाराशी पोचले तर तिथे मोठी रांग होती. त्यांनी रांगेतून पुढे जाऊन चित्रगुप्ताला आपली ओळख दिली. व रांगेचे कारण विचारले. चित्रगुप्त म्हणाला, 'येथे पृथ्वीवरून आलेल्या सॉफ्टवेअर इंजिनीअर्सना येथील कॉम्प्युटरच्या देखभालीचे आउटसोर्सिंग केले होते पण त्यांनी बनवलेले सॉफ्टवेअर येथे चालत नाही. यामुळे खोळंबा होत आहे'. मग त्याने आदबीने आरबांना इंद्राच्या सभेत नेले. तेथे आप्सरांचे नृत्य चालू होते ते पाहून आरबा पटकन बोलून गेले, 'अरे इथला अधिकारी कोण आहे? येथे डान्सबार कसा काय चालू आहे? यावर मंद स्मित करत इंद्र म्हणाला, 'आरबा, तुमचे ज्युरिसडिक्शन येथे चालत नाही'. गुमान गप्प बसा, सोमरस प्या व आल्यासारखे दोन दिवस राहून घरी जा अन्यथा...!!!.' आपल्या दिशेने येणाऱ्या दोन धिप्पाड रक्षकांकडे पाहून आरबा मागे सरकले तर काय धप्पकन स्वर्गातून खालीच पडले. दचकून उठून बघतात तो काय पलंगावरून खाली पडले होते.

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र
वर्ष ६ • अंक ६ • भारतीय सौर आषाढ १, शके १९३१ • २२ जून ०९

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

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

संपादकीय

सध्या सर्वत्र उष्ण्याने परिसीमा गाठलेली आहे. कधी एकदा पाऊस येतोय व वातावरणात थोडा थंडावा येतोय असे वाटत आहे. यावेळेस उन्हाळा बराच लांबला आहे. शक्यता अशी आहे की वर्षागणिक आता हळूहळू उन्हाळ्याचे प्रमाण वाढत जाईल. थंडीचा काळ हा हळूहळू कमी होतो आहे. थंडी पडायला सुरवात होईतोपर्यंतच पुन्हा उन्हाळ्याची चाहूल लागायला लागते. मागे एकदा बदलत्या ऋतुंबद्दल याच सदरातून आपण चर्चा केली होती. या उन्हाळ्याच्या निमित्ताने त्या विषयाकडे अजून वेगळ्या अंगाने बघूयात.

या बदलत्या ऋतुमानाला मुख्यतः जबाबदार आहे ते ग्लोबल वॉर्मिंग. वातावरणातील वाढत्या उष्णतेबद्दल व त्याच्या

संभाव्य परिणामाबद्दल सध्या बरीच उलटसुलट चर्चा चालू आहे. त्याच्या संभाव्य दुष्परिणामांचा विचार तूर्तास बाजूला ठेवला तरी त्याचे आत्ताच जाणवणारे दुष्परिणामही पुरेसे बोलके आहेत. पृथ्वीचे तापमान गेल्या काही शतकांपासून आत्तापर्यंत वाढते आहे. ते सुमारे अर्धा ते एक डिग्री दर शतकाला हळूहळू वाढत होते. मात्र गेल्या काही वर्षात, विशेषतः पृथ्वीभोवतालच्या ओझोन थराला पडलेले भोक जसे मोठे होत जात आहे तसे हा तापमानवाढीचा वेग कमालीचा वाढला असून गेल्या सुमारे दहा पंधरा वर्षांतच जवळपास एक डिग्री तापमानात वाढ झाली आहे. वातावरणातील तापमानाचा, शरीराचे तापमान व शरीरातील घडामोडींवर थेट

(पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण बघितले की, विवेकी माणसाची सात प्रकारची जी पराकोटीची क्षेत्रे त्यांना प्रज्ञा म्हणतात. जेथे ज्ञानाची मर्यादा संपते तेथून पुढे प्रज्ञेचे क्षेत्र सुरू होते. व याला निश्चित अशी मर्यादा नसते. प्रज्ञेच्या क्षमतेनुसार हिची मर्यादा ठरते.

या पुढे भगवान पतंजली स्पष्ट करतात,

योगांग अनुष्ठानाद् अशुद्धि क्षये ज्ञानदीप्तिः आविवेकख्यातेः ॥

योगाच्या सर्वांगाच्या अनुष्ठानाने अशुद्धिक्षय झाल्यावर ज्ञानाची ज्योत पेटते-विवेक ज्ञानापर्यंत! ज्ञानाची ज्योत अशुद्धि क्षयानंतर पेटते व ती विवेकख्याती पर्यंत, म्हणजे विवेक ज्ञानापर्यंत पेटते. ख्याती म्हणजे ज्ञान. विवेकज्ञान हे साध्या ज्ञानाच्या तुलनेत प्रचंड मोठे असते. आभाळाएवढे असते. 'अणुरणिया थोकडा, तुका आकाशाएवढा'. साधे ज्ञान जर अणुएवढे मानले तर विवेकज्ञान हे तुकयाएवढे म्हणजे आभाळाएवढे असते. म्हणूनच विवेकज्ञानाची ज्योत पेटते तेव्हा ती आभाळाएवढी मोठी पेटते.

पण हे ज्ञान केव्हा प्राप्त होते, ही ज्योत केव्हा पेटते तर अशुद्धि क्षय झाल्यानंतर. भावना-वासना-अभिलाषा-अस्मिता-अहंकार-मीपणाची भावना या सर्व अशुद्धि आहेत. मीपणा म्हणजेच अस्मिता. ही मूळ अशुद्धी, त्यातून निर्माण झालेल्या बाकी

सगळ्या अशुद्धि जेव्हा दूर होतात तेव्हाच विवेकज्ञान होऊ शकते.

या अशुद्धी घालवण्याचा उपाय म्हणजे योग अंगांचे अनुष्ठान, म्हणजेच विविध योगांगांचा अभ्यास. हा अभ्यास किती काळ करावयाचा? एक आठवडा, महिना, वर्ष? याला अनुष्ठान म्हणावयाचे कां? तर नाही. अनु + स्था (तिष्ठति). यामध्ये स्था म्हणजे असणे, राहणे. अनु म्हणजे त्याच्या मागोमाग, त्यांच्या जोडीने, त्याला चिकटून राहणे म्हणजेच अनुष्ठान. थोडक्यात योगांगांना सतत धरून राहणे. त्याप्रमाणे सतत आचरण करणे म्हणजे अनुष्ठान होय. असे आचरण सतत ठेवले तर काही वर्षांनी विवेकज्ञान जागृत होईल.

मग आता या अशुद्धी दूर करणारी योगांगे कुठली?

त्याचे उत्तर पुढील सूत्रात मिळते
**यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार
धारणा ध्यान समाधयोः**

अष्टौ अंगानि ॥

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि ही योगाची आठ अंगे आहेत.

योग म्हणजे काय हे आपण पूर्वीच बघितले आहे योग म्हणजे चित्तवृत्ती निरोध करणे. हा चित्तवृत्तीचा निरोध या योगाच्या
(पान ८ वर)

प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

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

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.

गेल्या अंकात आपण अरुचि म्हणजे तोंडाची चव जाणे या व्याधीचे पथ्यापथ्य पाहिले. या अंकात आपण पोट फुगणे, आनाह या व्याधीचा उहापोह करूयात.

पोट फुगणे हा प्रकार सामान्यतः पोटात वात धरल्यामुळे होतो. अन्नाच्या पचनक्रियेमध्ये अन्न मार्गात वातनिर्मिती होत असते. अल्प प्रमाणात तयार होणारा हा वायु सामान्यतः ढेकर वा अपानप्रवृत्तीच्या द्वारे अन्नमार्गाबाहेर पडून जातो. मात्र काही वेळा मार्गावरोध झाल्याने तो बाहेर पडू शकत नाही व पोटात साठायला लागतो. अशा वेळी पोट फुगून पोट दुखायला सुरुवात होते. बराच काळ पोट रिकामे राहिल्यासही क्वचित प्रसंगी पोटात वात धरू शकतो. पण या प्रकारात पोट फुगून तडस लागते व त्यामुळे दुखणे असते. अन्यथा दुखणे जास्त नसते. यामुळे अशा वेळी कमी खाणे वा लंघन हा उपाय करतांना पोट पूर्ण रिकामेही राहणार नाही हे पाहणे गरजेचे असते.

पथ्य : आहार १) गहू, बाजरी, सातू, हातसडीचे तांदूळ वापरावेत.

२) दुधी, पडवळ, तोंडली, पल्लोवर या भाज्या घ्याव्यात.

३) मूग, तूर, कुळीथ, उडीद ही कडधान्ये वापरावीत.

४) द्राक्षे, अंजीर, कोहळा, संत्री, लिंबू, चिंच, आवळा ही फळे खावीत.

५) कोंबडा, बकरा, बदक यांचे मांस खावे.

६) पापलेट, रावस, घोळ इ. मोठे मासे खावेत.

७) दूध, तूप, लोणी, श्रीखंड, दह्याची निवळ इ. दुग्धजन्य पदार्थ खावेत.

८) गरम पाणी, संस्कारीत पाणी प्यावे.

९) कोवळा मुळा, आले, लसूण, सुरण इ. कंदमुळे खावीत.

१०) लवंग, बडिशेप, हिंग, ओवा, काळे मीठ, सैंधव, गोमूत्र, विड्याचे पान

(पान २ वरून)

आठ अंगांनी साधता येतो.

मात्र अष्टांग योगाच्या साह्याने चित्तवृत्तींचा निरोध करण्यासाठी या आठही अंगांचे अनुष्ठान करावे लागते. हल्ली थोडा वेळ आसने व प्राणायाम करावयाचा, दिवसाचा इतर सर्व वेळ हवे तसे वागायचे व 'योगा' करतो म्हणून गप्पा मारायच्या असे करून उपयोग नसतो. सतत अखंड आचरण करून ही योगांगे आत्मसात केली पाहिजेत. भगवान या अष्टांगांचे वर्णन पुढे करत आहेत.

१) यम : अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य अपरिग्रहा यमाः ।।

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह हे यम आहेत. प्रत्येकाने समाजात वावरताना जी बंधने पाळणे आवश्यक आहेत ती म्हणजे यम आहेत.

अहिंसा : कुणा प्राण्याला कधीही ठार न करणे तसेच कुणालाही कधी शारीरिक वा मानसिक इजा न पोहोचवणे म्हणजे अहिंसा. मात्र येथे अहिंसा या तत्वाचा अतिरेक होणार नाही हे ही पाहिले पाहिजे. आत्मरक्षणार्थ हिंसा करावी लागली तर ती हिंसा नव्हे. तसेच

देशद्रोही, अतिरेकी, गुंड, समाजविघातक लोक यांचा प्रतिकार करताना व्यापक समाजहितासाठी त्यांची हिंसा पोलीस, सैनिक वा प्रसंगी सामान्य नागरिकासही करावी लागते. ही हिंसा नव्हे. अहिंसा हे तत्व आत्मज्ञान मिळविण्यासाठी व्यक्तिगत जीवनात वापरायचे आहे. ते सामाजिक अथवा राष्ट्रीय कामात वापरण्यासाठी नाही. याचे भान न ठेवल्यानेच आज पाकिस्तानचा दहशतवाद, काश्मिर प्रश्न, चीन बरोबरचा सीमावाद हे एवढ्या प्रमाणात वाढलेले आहेत. असो.

सत्य : सत्य म्हणजे सत् यं. म्हणजे जे आहे ते. जे घडले ते. जे घडले ते मानणे म्हणजे सत्य होय. आयुष्यात घडणाऱ्या घटना मान्य करणे म्हणजे सत्याने वागणे. परंतु हे भल्याभल्यांना जमत नाही. मात्र सत्याने वागण्याने बऱ्याचदा स्वार्थ साधण्यात बाधा येते यामुळे लोक असत्य आचरण करतात. खोटे बोलतात. सत्याचरण जर नित्य अखंड आचरणात आणले तर वाचासिद्धी प्राप्त होऊ शकते. म्हणजे आपण बोलू ते खरे होऊ शकते. मात्र हे नित्य अखंड आचरण अनेक वर्षांचे असावयास हवे. ❀

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्विद' हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले. दूरध्वनि : ०२२-२५३३२४२६ Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

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

संगणकीय मांडणी/अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

शीतजल

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतितंत्र)

एम्.ए. (संस्कृत)

वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर यांना बी. ए. एम्. एस्. व एम. डी. ला पुणे विद्यापीठात सुवर्ण पदक मिळाले असून त्यांचे ठाणे येथे पंचकर्म चिकित्सालय आहे व त्या स्त्रीरोग व प्रसूतितंत्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

शीतजल म्हणजेच थंड पाणी. या लेखामधे आपण थंड पाण्याबद्दल माहिती बघूयात. उकळवून गार वेगलेल्या पाण्याबद्दलची माहिती आपण मागील लेखात बघितली आहे. या लेखात नैसर्गिकरित्या किंवा कृत्रिमरित्या थंड झालेल्या पाण्याची माहिती बघूयात.

नैसर्गिकरित्या पाणी थंड होणे, म्हणजेच सूर्यामुळे तापलेले पाणी हळूहळू स्वतःच निवून थंड होणे. असे पाणी आपल्याला नदी, झरे, विहीरी याठिकाणी मिळते, असे पाणी आरोग्यास सर्वश्रेष्ठ असते.

परंतु ज्यावेळेस वातावरणामधे ऊष्मा, अधिक प्रमाणात असतो, त्यावेळेस पाणी सतत कोमट किंवा गरमच असते. अशावेळेस असे पाणी प्यायल्याने तृष्णा शांत होत नाही, त्यावेळेस अशा पाण्याला कृत्रिमरित्या थंड करणे गरजेचे पडते.

यासाठी पूर्वापारकाळापासून मातीची भांडी (माठ, रांजण इ.) वापरात आहेत. यामधे पाण्यातील उष्णता मातीत शोषली जाऊन पाण्याला थंडावा प्राप्त होतो. असे मातीच्या भांड्यातील थंड पाणी आरोग्यास चांगले असते.

परंतु फ्रीज, कुलर्स इ. आधुनिक शीतीकरणाच्या पद्धतीमुळे पाणी अत्याधिक प्रमाणात थंड होते व पचायलाही जड होते. त्यामुळे सतत असे पाणी पायल्यास अग्नीवर परिणाम होताना दिसतो. अग्नि मंद होतो. पचनाच्या तक्रारी वरचेवर निर्माण होऊ लागतात. तसेच मुंबईसारख्या ठिकाणी ऊष्मा व दमटपणा अधिक असताना अतिथंड पाण्याचे सेवन सतत केल्याने, उन्हातून आल्याआल्या लगेचच अशा अतिथंड पाण्याचे सेवन केल्याने रक्तविकार लवकर बळावतात. तसेच अत्याधिक थंड पाण्याच्या सततच्या सेवनाने, कफाचे व मेदाचे विकार



निर्माण होतात. मधुमेह, दमा, सायनस, आमवात, संधिवात, त्वचाविकार, सततचा खोकला, स्थौल्य, अम्लपित्त इ. विकार अतिथंड पाण्याच्या सेवनाने वृद्धिंगत होतात, व लवकर बरे होत नाहीत. त्यामुळे रोजच्या जीवनात माठातील पाणी वापरत असल्यास योग्य आहे. ऊष्मा अत्याधिक प्रमाणात असल्यास (४० - ४२° F) किंवा त्यापुढे ऊष्माघात टाळण्यासाठी क्वचितप्रसंगी फ्रीज, कुलर्स, इ. द्वारे थंड केलेल्या पाण्याचा वापर त्यात थोडे साधे पाणी मिसळून करण्यास हरकत नाही.

क्वचित लग्न / मुंज समारंभी मोठ्या प्रमाणावर पाणी थंड करावयाचे असल्यास बर्फाचा वापर केला जातो. हा बर्फ कोठल्या पाण्यापासून व कोठल्या जागेत तयार केला ? हे माहिती नसते. त्यामुळे असे पाणी निश्चितपणे पिणे टाळावे अथवा जंतुसंसर्ग होण्याची शक्यता अधिक असते. ही दक्षता लहान मुले व वृद्ध लोकांच्या बाबतीत अधिक घ्यावी हे उत्तम.

काही वेळेस, माठातील थंड पाणी काही व्याधींवर औषध म्हणून सांगावे लागते. उदा - रक्तविकार, अंगात उष्णता जास्त असणे, श्रम, ग्लानि, भ्रम, मदात्यय, रक्तपित्त, तृष्णा, वांति, मूर्च्छा, सदाह मूत्रप्रवृत्ति होणे इ. लक्षणे असताना थंड पाण्याचे सेवन करणे, थंड पाण्याचा सर्वांगावर

शिडकावा करणे, डोळ्यांवर थंड पाण्याच्या पट्ट्या ठेवणे इ. सोप्या उपचारांनीही खूप फायदा मिळतो. या थंड पाण्यात गुलाबकळी, वाळा, चंदन इ. थंड व सुगंधी द्रव्ये मिसळल्यास अधिक गुणकारी ठरते.

या लेखात, थंड पाण्याचे सेवन याच अर्थाने फक्त विचार करणे योग्य वाटत नाही. बरेच जण १२ ही महिने थंड पाण्याने स्नान / शिरःस्नान करतात. याचे सात्म्य काही जणांना होते तर काहींना दुष्परिणाम सोसावे लागतात. काहींना सांध्याची दुखणी, सततची सर्दी, दमा इ. व्याधींना सामोरे जावे लागते. नाशत्यानंतर / भोजनानंतर लगेचच थंड पाण्याने स्नान करणे किंवा थंड पाण्यात कामे करणे, या सततच्या सवयीमुळे आमवात निर्माण होऊ शकतो. त्यामुळे स्वतःच्या प्रकृतीला काय सोसेल, याचा विचार करूनच थंड / गरम पाणी आभ्यंतरतः / बाह्यतः वापरावे.

थंड पाण्याचे गुणधर्म नैसर्गिकरित्या, ऊसाचा रस, नारळाचे पाणी, धने + जिरे काढा, कोकम सरबत, आवळा सरबत यांमध्येही आपल्याला दिसतात. म्हणून उन्हाळ्यामध्ये कृत्रिम शीतपेयांऐवजी वाळा घातलेले माठातील थंड पाणी, नारळाचे पाणी इत्यादि नैसर्गिक थंडाव्याचा वापर करून उन्हाळा सुसह्य करावा.

शुभं भवतु



(पान १ वरून)

परिणाम होत असतो. बाह्य वातावरणातील तेज महाभूताचाच अंश शरीरात असल्याने बाहेरच्या तापमानात वाढ झाली की शरीराची उष्णता वाढते तसेच शरीराची चय अपचय क्रिया वाढते. तिची गती वाढल्याने शरीराची झीज लवकर होते. वाढलेल्या उष्णतेने शरीरातील अब्धातूचे प्रमाण घटते. यामुळे शरीर शिथिल होते. यालाच आपण गलित-गात्रता म्हणतो. याउलट वातावरणातील उष्णता कमी होते तेव्हा चयापचय मंदावल्यामुळे शरीराची झीजही कमी होते.

वातावरणाची उष्णता वाढत असल्याने उत्तर व दक्षिण ध्रुवप्रदेशातील बर्फही वितळत असून त्यामुळे वर्षागणिक समुद्राच्या पाण्याची पातळी वाढत आहे. यामुळे काही वर्षांनी मुंबईसारखी समुद्रकिनार्यावरील शहरे पाण्याखाली बुडाल्यास आश्चर्य वाटायला नको. नव्हे तसे अंदाज आताच शास्त्रज्ञ वर्तवत आहेत. दुसरे असे की हजारो वर्षांपूर्वी जेव्हा याच्या उलट परिस्थिती होती, म्हणजे हिमयुग होते, तेव्हा अनेक जीवजंतु बर्फामध्ये जिवंत गोठले गेले. आता हे बर्फ जसे जसे वितळत आहे तसे हे तेव्हा गोठलेल्या अवस्थेत गेलेले जीवजंतु उष्णता मिळाल्यावर पुन्हा कार्यरत होण्याची शक्यता असते व यामुळे वाढत्या उष्णतेबरोबर साथीचे रोग वाढण्याची तसेच नवनवीन रोग निर्माण होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. वाढते प्रदूषण, सर्वत्र होणाऱ्या बांधकामांमुळे हिरवाईचा झपाट्याने

होणारा न्हास, हे या उष्णता वाढीला हातभारच लावत आहेत. आपल्या पृथ्वीभोवती वातावरणात ओझोन वायुचे जे आवरण आहे, त्यामुळे अतिनील किरणांना अटकाव वेगळा जातो. परंतु वाढत्या प्रदूषणामुळे वातावरणातील कार्बनचे प्रमाण झपाट्याने वाढते आहे, यामुळे हा ओझोनचा थर अनेक ठिकाणी फाटला असून त्यातून अतिनील किरणांचा झोत पृथ्वीपर्यंत पोचत आहे. त्यामुळे उष्णतेचे विशेषतः त्वचेचे अनेक विकार उदभवू शकतात, तसेच कर्करोगाच्या प्रमाणातही वाढ होताना सापडत आहे.

वाढत्या उष्णतेमुळे शरीराची झीज होते तसेच प्राणीमात्रांची प्रजननक्षमता उणावते. प्रजननक्षमता घटल्यामुळे वंशन्हास होण्याचा धोका अनेक प्रजातींना निर्माण झालेला आहे.

आज वाढत्या औद्योगिकीकरणामुळे सर्वत्र यंत्रांचा वापर मोठ्या प्रमाणात होतो आहे. यामुळे प्रचंड उष्णता निर्माण होते. ही उष्णता आटोक्यात ठेवण्यासाठी कृत्रिम वायुवीजन केले जाते. यात वापरल्या जाणाऱ्या घटकांमुळे अजूनच पर्यावरणाचा न्हास होतो. हे चक्र आपल्याला हिमयुगाकडून उष्णयुगाकडे घेऊन जात आहे. ते थांबवणे आपल्या हाती नाही. परंतु त्याची गती वाढणार नाही याची काळजी निदान आपण घेऊ शकतो.

