

संपादकीय

सध्या टीव्हीवर एका जाहिरातीत एक लहान मुलगा आई व डॉक्टरला दुधातील कॅल्शियम शरीरात जिरण्यासाठी जीवनसत्व 'डी' आवश्यक आहे व ते 'या' पावडरीमधून मिळते असे सांगताना दाखवतात. पूर्वी 'डी' जीवनसत्वाची तपासणी अगदी सहजगत्या केली जात नसे व याची बाहेरून भरपाई करण्याची आवश्यकताही तेवढी भासत नसे. मात्र आता तपासण्या सोप्या व सहजगत्या होऊ लागल्याने 'डी' जीवनसत्वाच्या तपासण्या साधारण पन्नाशीनंतर करून घेण्यास डॉक्टर रूग्णांना सुचवू लागले. कारण उतारवयाकडे झुकताना शरीरातील हाडांची झीज होते. मात्र हल्ली अगदी वीसपंचवीस वयाला तपासणी करताना सुद्धा 'डी' जीवनसत्वाचे प्रमाण लक्षणीयरित्या कमी असलेले आढळते. इतके की या वयापासूनच बाहेरून त्याची भरपाई करणे गरजेचे होऊ लागले आहे. याच्या कारणांचा शोध घ्यायला गेले तर लक्षात येते की हाडांच्या बळकटीसाठी आवश्यक असलेले 'डी' जीवनसत्व आपल्याला प्रामुख्याने सूर्यप्रकाशातून मिळते. परंतु हल्लीच्या टॉवर संस्कृतीमध्ये जमिनीपर्यंत सूर्यप्रकाश पोचणेच मुश्कील झाले आहे. त्यातही पूर्वीची घरे उजेड, वारा यांचा विचार करून बांधली जात; तर हल्लीचे टॉवर्स दिशा, उजेड, वारा यांचा विचार न करता कसेही बांधलेले असतात. वायुवीजनासाठी आवश्यक त्या समोरासमोर दारे खिडक्या नसतात. बंद भिंती बऱ्याचदा पूर्व पश्चिमेलाच असतात. यामुळे सूर्यप्रकाश मिळणे दुरापास्त झाले आहे. त्यातही खिडक्यांच्या काचा या 'उष्णता व प्रकाश रोधक अशा आवरणाने युक्त असतात. यामुळे काचांतूनही सूर्यप्रकाश येऊ शकत नाही. शाळा, कॉलेज, क्लास, नोकरी, व्यवसाय या सर्व धावपळीमध्ये मोकळ्या हवेत, उन्हात पुरेसा वेळ फिरणे होतच नाही. यामुळे 'डी' जीवनसत्व तयार होण्यास पुरेशा प्रमाणात शरीरावर सूर्यप्रकाश न पडल्याने, कमतरता निर्माण होते. हाडांच्या बळकटीसाठी कडुरस हा महत्त्वाचा असतो. मात्र हल्ली खाण्यातून कडु रसाचे जवळपास उच्चाटन झाले आहे. कारली, मेथी, शेवगा यासारख्या भाज्या, फळांच्या साली खाण्यात येत नाहीत. भेसळीच्या भीतिमुळे मुलांना दूध दिले जात नाही किंवा पुरेशा प्रमाणात मुले दूध पीत नाहीत. त्यातही विविध पौष्टिक व गोड पावडरी मिसळून त्याची ताकद (?) वाढवायचा प्रयत्न

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ११ • अंक ३ • भारतीय सौर चैत्र १, शके १९३६ • २२ मार्च 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.एम्.,एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग), एम्.ए.(संस्कृत)

गेल्या अंकात आपण मूत्र परिक्षणाबद्दल माहिती बघितली. या अंकात आता मल परिक्षणाची माहिती घेऊयात. आपण जो आहार घेतो त्याचे पचन पूर्ण होऊन यातील पोषक अंश शरीरात शोषले जातात व टाकाऊ भाग मल म्हणून शरीराबाहेर टाकला जातो. यामुळे मल परिक्षणामधून आपल्याला शरीरातील पचनक्रियेची स्थिती तसेच अन्नमार्गाच्या स्थितीबद्दल अंदाज येतो.

मल परिक्षणात दोन मुख्य भाग असतात

१. सामान्य परिक्षण
२. सूक्ष्मदर्शकाखालील परिक्षण.

मल मूत्राचे सामान्य परिक्षण म्हणजे यांचा रंग, वास, स्वरूप हे प्रत्येकाने रोज करावे. याद्वारे आपल्या शरीरांतर्गत चयापचयाचे सामान्य ज्ञान आपले आपल्याला होऊ शकते. शरीराचा अन्नमार्ग हा शरीराच्या इतर अवयवांप्रमाणे बंदिस्त नसतो तर तो दोन ठिकाणी म्हणजे मुखापाशी व मलद्वारापाशी बाह्य वातावरणाच्या संपर्कात असल्याने या दोन ठिकाणी जंतुंची उपस्थिती जास्त प्रमाणात असू शकते. त्यातही आहारातून शरीरात शिरणारे जंतु, त्यांची अंडी इत्यादी मलावाटे बाहेर टाकण्याचा शरीर प्रयत्न करते यामुळे मलद्वार स्वच्छ ठेवणे, तसेच मल हाताळताना काळजी घेणे, हात स्वच्छ धुणे आवश्यक असते. सामान्यतः मलाचा रंग मध्यम ते गडद पिवळा वा तपकिरी असतो. मल बांधीव पण मृदु असतो. सामान्यतः त्याला मलविशिष्ट गंध असतो. त्यामध्ये रक्त, कफ, तंतु, अपक्व अन्न, जंतु, जीव आदि अपेक्षित नसतात.

साधारण मलाचे अम्लत्व (PH) ७.० ते ७.५ असते. मलामध्ये साखरेचे प्रमाण ०.२५ g/dl याहून अधिक नसावे तसेच चरबीचे प्रमाण

(पान ४ वर)

आहार गाथा

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

सोयाबीन

सोयाबीन हे तेल व प्रथिन युक्त कडधान्य आहे, ह्याच्या काळपट रंगाच्या शेंगा असतात व आतील बिया गोलसर, पिवळट, हिरवट रंगाच्या असतात.

सोयाबीन हे मूळचे चीनमधील पीक आहे व चीन, मंचुरिया, कोरिया येथे प्राचीनकाळापासून प्रसिद्ध आहे. ख्रिस्तपूर्व १८३८ पासून त्याचा चिनी साहित्यात उल्लेख आढळतो. जगभर हे पीक आता लोकप्रिय आहे.

सोयाबीनमध्ये प्रथिने, जीवनसत्त्वे, खनिजे व इतर अन्नघटक मुबलक प्रमाणात आढळतात. दूध, अंडी व मांस यांच्याहूनही अधिक प्रथिने ह्यात आढळतात. सोयाबीनमध्ये प्रथिने तसेच आवश्यक ती अॅमिनो अॅसिडसही असतात.

अन्नमूल्ये

आर्द्रता ८.१%

प्रथिने ४३.२%

मेद १९.५%

तंतुमय पदार्थ ३.७%

खनिजे ४.६%

खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम २४० मि.ग्रॅ.

फॉस्फरस ६९० मि.ग्रॅ.

लोह ११.५ मि.ग्रॅ.

जीवनसत्त्वे B-Complex व E असते

पिष्टमय पदार्थ २०.९%

सोयाबीन विविध प्रकारात उपलब्ध आहे. सोया पीठ, सोया दूध, टोफू इ. प्रकारात बाजारात उपलब्ध असते.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- सोयाबीन दूध अनेक आजारात उपयुक्त आहे. लहान मुलांमध्ये हे दूध गाईच्या दूधात मिसळून द्यावे. ह्यातील ९०% प्रथिने शरीरात शोषली जातात व दूध संपूर्ण पचते. आतडी स्वच्छ व कार्यक्षम राहण्यास हे दूध उपयुक्त आहे. अपचन, वयोपरत्वे येणारा थकवा, मंदपणा यांवर हे उत्तम कार्य करते.
- सोयाबीनमध्ये 'लेसिथिन' हा घटक भरपूर असतो. ह्याचा एक थर आतड्यात आतून येत असल्याने अल्सर होत नाही. तसेच हे शरीरातील सजीव पेशींची कार्यक्षमता वाढवण्याचे काम करतात. मेंदूभोवतीच्या तसेच मज्जारज्जुभोवतीच्या द्रवात हे आढळते.
- सोयाबीनमुळे रक्तातील lipid profile नॉर्मल होण्यास मदत होते. सोयाबीनमुळे रक्तात कॉलेस्टेरॉलची संचिती. तसेच LDL कॉलेस्टेरॉलचे प्रमाण व ट्रायग्लिसेरॉइडचे प्रमाण कमी होते. HDL कॉलेस्टेरॉल वाढवण्यास ह्याची मदत होते.
- रक्तवाहिन्यांना बळकटी मिळते.
- सोयाबीनमध्ये Omega 3 व Omega -6 हे घटक असतात

तसेच Phyto-Antioxidants आहेत. ज्यामुळे रक्तवाहिन्यांना बळकटी मिळते.

- वजन कमी करण्यास उपयुक्त :** सोयाबीनमध्ये स्निग्धता तसेच साखरेचे प्रमाण कमी असल्याने वजन नियंत्रणात ठेवण्यास उपयुक्त आहे.
- कर्करोग प्रतिबंधक :** सोयाबीन मध्ये Phyto -oestrogen हा घटक आढळतो. तसेच Isoflavones हे घटक असतात. हे प्रामुख्याने Oestrogen-sensitive Cancer ह्यात स्त्रियांमध्ये उपयुक्त आढळतात. उदा :- स्तनांचा कर्करोग, गर्भाशयाचा कर्करोग ह्यात उपयुक्त आहे. तसेच सोयाबीन सेवनाने testosterone ह्या संप्रेरकाचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते व त्यामुळे Prostate Cancer तसेच Prostate मधील सूज घालवण्यासाठी उपयुक्त आहे.
- गर्भाशयाच्या गाठी fibroids टाळण्यासाठीसुद्धा जेवणात सोयाबीनचा वापर करावा.
- रजोनिवृत्तीच्या समस्या कमी करण्यास उपयुक्त :** सोयाबीनमध्ये Phyto-oestrogen आहे. हे एक नैसर्गिक Oestrogen आहे. रजोनिवृत्तीनंतर शरीरात हे हार्मोन्स कमी होतात व त्यामुळे विविध शारीरिक समस्या येतात. उदा. Hot flushes जसे शरीर मधूनच गरम होणे, छातीत धडधडणे, घाबरल्यासारखे वाटणे, हे कमी करण्यासाठी आहारात सोयाबीन वापरावे.
- ऑस्टिओपोरोसीस (हाडे ठिसूळ होणे) :** स्त्रियांमध्ये ४० वर्षांनंतर हा त्रास जाणवतो. शरीरातील हाडे ठिसूळ होतात व अस्थिभंग (fractures) होण्याची शक्यता वाढते. या काळात सोयाबीन वापरल्यास त्यातील Phyto-oestrogen मुळे Calcium चे शोषण वाढते व त्रास कमी होतो.
- मधुमेहात उपयुक्त :** सोयाबीनचा Glycemic index कमी असल्याने त्याच्या सेवनाने रक्तातील साखर लगेच वाढत नाही तसेच रक्तातील (Insuline-fluctuation) कमी राहते त्यामुळे रक्तातील साखरेवर परिणाम होत नाही.
- रक्तक्षयात (Anaemia) उपयुक्त :** सोयाबीनमध्ये लोह भरपूर प्रमाणात असल्याने रक्तक्षयात रक्त वाढवण्यास उपयुक्त असते.
- सोया-पिठाचा वापर पाश्चात्य देशात अधिक प्रमाणात होतो. सोयाबीनचे दाणे सोलून साल काढून त्याचे पीठ करतात. गव्हाच्या पिठापेक्षा अनेक पटीने हे पौष्टिक आहे. ह्यात गव्हाच्या १५ पट कॅल्शियम, ७४२ पट फॉस्फरस, १० पट लोह, १०पट थायमिन व ९ पट रिबोफ्लेविन आहे.
- सोयाबीनचे दूध बनवताना सोयाबीनचे दाणे बारा तास पाण्यात भिजत टाकून त्याची साल काढून, पुन्हा-पुन्हा स्वच्छ धुऊन वाटून त्याची पेस्ट करतात व ती ३ पट पाण्यात मिसळतात.

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

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

॥ संमोहनाद्वारा आत्मोन्नती ॥

आपल्या भवितव्याला योग्य

आकार देण्यासाठी आखावयाच्या योजना

प्रत्येकाच्या मनांत स्वतःच्या भवितव्याबद्दलच्या, उपजतच नैसर्गिकरित्या कांहींना कांही कल्पना असतात. त्या सुप्त असतात, वेष्टनात ठेवलेल्या कापरासारख्या, त्यांना चेतवायला लागतं, कांही कारणानी चेतना मिळायला लागते. म्हणजे कुणी तरी एखादी कल्पना राबविण्यासाठी उद्युक्त करावं लागतं किंवा स्वतःची कल्पना घेऊन कुणी यशस्वी झालेला दिसायला लागतं. असा एखादा जर समोर आला. ज्यांनी कल्पना राबवायला उद्युक्त केलं असेल किंवा असा एखादा ज्याचा आदर्श घेऊन कुणी भरारी मारली असेल आणि त्या कारणीभूत झालेल्या व्यक्तीला समजलं की आपण या प्रगतीला जबाबदार आहोत, तर त्या जबाबदार व्यक्तीला किती कृतकृत्य वाटेल की आपल्यामुळे एखाद्या व्यक्तीचं आयुष्य साकारलं.

यशस्वी आत्मोन्नतीच्या कार्यक्रमाची सुरुवात, तुम्हाला आयुष्यात कोण व्हायचंय, तुम्हाला आयुष्यात काय करायचंय इथपासून होते. लहान मुलाला विचारलं, तुला मोठेपणी कोण व्हावं वाटतं'. त्यावर ते मूल जसं विशेष विचार न करता, कांही आदर्शवत् ध्येयाचं नांव सांगून मोकळं होतं तसं कांही विशेष विचार न करता एखादं आकर्षक ध्येय सांगून टाकतात. जर तुम्ही व्यवस्थित विचार करून पक्केपणानं ठरवलं नसलं तर अशा केवळ आकर्षण म्हणून ठरविलेल्या ध्येयाची प्राप्ती होत नाही.

कांही मंडळी कांही ठरवूच शकत नाहीत. कारण कांही जणाना कांही ठरवायचं असतं हेच माहित नसतं, किंवा अनेक पर्याय पाहिल्यावर त्यांच्या मनाचा गोंधळ होतो, किंवा यातलं एखादे ध्येय साध्य करण्यासाठी काय काय प्रयत्न करायला हवेत याबद्दल ते अनभिज्ञ असतात, आणि सर्व गोष्टींची माहिती जमवता जमवता त्यांची विचारशक्ती थिजून जाते व ते अशा गैरसमजूतीना जन्म देतात की आपण जे कांही घडणार आहोत ते केवळ अनुवंशिकतेमुळे किंवा केवळ सभोवतालच्या वातावरणामुळे. आपण खंबीरपणे विचारपूर्वक स्वतःचं भवितव्य ठरवून आपल्या आयुष्याची जबाबदारी घेऊ शकतो असा विचारच त्यांच्या मनात उदभवत नाही.

आत्मोन्नती हा खरं तर सुविचार आहे, पण बरेच जण ही गोष्ट सहजतेने घेतात, कांही याकडे गंभीरपणे पहातात, ते स्वप्न बघतात, ठरवतात, दृढनिश्चय करतात व आपलं ध्येय साध्य करतात. जी मंडळी आयुष्यात आपली ध्येयं ठरवू शकत नाहीत त्यांचे तीन पैलु असतात, अपयश, विचारशून्यता, उदासिनता. त्यांची ध्येयं त्यांना फार तर

अभ्यासवर्गापर्यंत घेऊन जातात, परंतु विचारपूर्वक ठरवून कृतनिश्चय केल्याशिवाय ध्येय प्राप्ती होत नाही, हे त्यांना समजतच नाही.

अपयश हा त्यांच्या जीवनाचा एक भाग होऊन जातो, इतका की स्वतःमध्ये बदल करण्यात सुद्धा ते अपयशी ठरतात. वारंवार चुकीचे निर्णय घेत गेल्यामुळे वारंवार अपयश आणि नैराश्य त्यांचे पदरी येतं. जीवनात बदल घडवून आणण्यासाठी कोणते निर्णय घ्यायला पाहिजेत याबद्दलचे अज्ञान, औदासिन्य व निरिच्छता माणसाला पुन्हा पुन्हा अपयशाचा चेहरा दाखविते व मग अपयशाची सवय लागते व मग आपल्याला कायम अपयशच येणार या विचारानी जीवन कायम उदास, पोकळ, निराशावादी, नीरस होतं. पण यातूनसुद्धा फिनिक्स पक्षाप्रमाणे काही जण राखेतून उभारी घेतात व आयुष्यात यशस्वी होतात.

वैवाहिक जीवनातील विसंवाद व घटस्फोटसुद्धा एकाच्या किंवा उभयतांच्या व्यक्तिमत्त्व समस्यांमुळे निर्माण होतात. आर्थिक समस्या उभयतांमधील परस्परांची किंवा एकाची आक्रमकता, सासू-सून-नणंद दीर ह्या नातेसंबंधांमधील ताणतणाव ही सर्व वर-वर दिसणारी कारणे आहेत. व्यक्तिमत्त्वामधील विचारांनी मानसिकतेची आणि विचारांची अपरिपक्वता असलेल्या व्यक्तींच्या नातेसंबंधात विसंगती आढळते. नाते संबंध पक्के व कायम स्वरूपी टिकवायला एकमेकांना सांभाळून घेण्याची वृत्ती, त्याग आणि जबाबदारी स्वीकारण्याची भावना असणे गरजेचे असते (हे गुण विशेष साधारणपणे इ.स. २००० पूर्वी काळातील भारतीय विवाह संस्थेत दिसून येतात.)

घटस्फोटाने, विसंवादाने किंवा अन्य कारणाने विभक्त झालेल्या, दुःखी, असमाधानी जोडप्यांना जर मुले असतील तर त्या अपत्यांच्या जीवनांत, हे दुःख, असमाधान झिरपतं व साचून रहातं, आणि एक प्रकारचं तणावाचं ओझं त्यांच्या आयुष्यावर लादल जातं हे त्यांचं दुर्दैव. (धार्मिक ग्रंथात पण लिहिलेले असतं की आईवडीलांची पापं (?) पुढील पाचसहा पिढ्यांना भोगावी लागतात.) आणि प्रेमभावनेनं मुलांचं संगोपन न झाल्याने चांगले परिपक्व नागरिक तयार होत नाहीत. तेव्हां आत्मसंमोहनातून आत्मोन्नती यासारखा दुसरा खात्रीचा उपाय उरत नाही.

===== (पान २ वरून) =====

मंद आचेवर सतत ढवळून हे दूध तापवतात. नंतर कपड्यात गाळून गार करून साठवतात.

१६) शरीरातील एक पाचक (enzyme Tripsin) ह्याच्या कार्याला सोयाबीनमुळे अडथळा येतो. पण सोयाबीन भाजून घेतल्यास हा अडथळा येत नाही. सोयाबीनमध्ये goitrogens नावाचा घटक असतो व त्यामुळे शरीरातील थायरॉईड हार्मोन व आयोडिनच्या कार्यावर परिणाम होऊ शकतो व त्यामुळे थायरॉईड ग्रंथीच्या कार्यात अडथळा येऊ शकतो त्यामुळे थायरॉईडचा त्रास असलेल्यांनी ह्याचे सेवन कमी करावे.

अशाप्रकारे ह्या अत्यंत पौष्टिक व आरोग्यदायी सोयाबीनचा आहारात विविध प्रकाराने समावेश करावा.

(पान १ वरून)

२-७ g/dl याहून जास्त २४ तासांमध्ये नसावे.

मलाला पिवळा रंग, पचनक्रियेमध्ये अत्रात मिसळलेल्या पित्तामुळे येतो. जर हे प्रमाण जरूरीपेक्षा जास्त असेल तर पिवळ्या रंगाचे प्रमाण वाढते. जर कमी असेल, जसे की कावीळीमध्ये पित्ताचे अत्रामार्गात यायचे प्रमाण कमी होते तेव्हा, मलाचा रंग पांढरट होतो. पालेभाज्या विशेषतः हिरव्या भाज्या खाण्यात येतात तेव्हा काळपट तपकिरी रंग येतो. काही भाज्या जसे बीट, लाल माठ यांनी किंचित लालसर रंग येतो. अपचन झाले असता मल सैलसर, चिकट व दुर्गंधयुक्त असा असतो. क्वचित अर्धवट पचलेल्या अत्राचा रंग मलाला येतो. अत्रमार्गात कुठे जखम असेल तर त्यामुळे मलात रक्त मिसळून येते व डांबरासारखा काळपट रंग येतो. मात्र हीच जखम मलद्वाराजवळ असेल जसे की मूळव्याध, भगंदर, परिकर्तिका इ. व्याधीमध्ये तर मलामध्ये ताजे रक्त येते. हे मलाला लागून येते किंवा मलप्रवृत्तीच्या आधी वा नंतर येते. कफाच्या व्याधीमध्ये मलामध्ये चिकट असा कफाचा अंश येतो.

मलाच्या सूक्ष्मदर्शकीय परिक्षणात यामध्ये कुठले जंतु, वा सूक्ष्म कण, पांढऱ्या पेशी, लाल रक्तपेशी आहेत का ते कळते. पचनक्रियेसाठी आवश्यक असणारे सहयोगी जंतु, जे लहान आतड्यात असतात, ते क्वचित वेळा मलावाटे बाहेर पडतात. तेही या परिक्षणात कळू शकतात.



२२ मार्च २०१४ पासून सुरु होणाऱ्या

‘भारतीय सौर १९३६’ या नूतन संवत्सराच्या,
‘आयुर्हित’च्या सर्व वाचकांना हार्दिक शुभेच्छा!

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)

केला जातो पण प्रत्यक्षात त्याने हाडांचे पोषण होत नाही. अतिगोड व मेद वाढवणारे फास्टफूडचे पदार्थ सारखे खाल्याने शरीरात साखर व चरबीचे प्रमाण वाढून हाडांचे पोषण उणावते. यामुळे हाडे कमकुवत राहून तरुण वयातच सांधे दुखणे, हाडांचे विकार इत्यादी सुरु होतात. तसेच धावपळीच्या जीवनशैलीमुळे व्यायामाचा अभाव असतो. योग्य व्यायामामुळे शरीरातील रक्ताभिसरण सुधारते व सर्व अवयवांपर्यंत योग्य रीतीने पोषक तत्वे व ऑक्सिजन पोचतो. मात्र व्यायामाच्या अभावी अस्थीधातू, मज्जाधातू, शुक्रधातू यांचे पोषण योग्य रीतीने होत नाही व यांचे विकार लवकरच्याच वयात दिसू लागतात.

या सर्वांवर मात करून पुरेसे ‘डी’ जीवनसत्व शरीराला मिळायला हवे असेल तर पुरेसा सूर्यप्रकाश शरीरावर पडणे आवश्यक आहे. बरेच जण व्यायाम म्हणून पहाटे फिरायला जातात. ते थोडे ऊन आल्यावर जावे. तसेच सैल व पातळ सुती कपडे घालून जावे, ज्याने सूर्यप्रकाश त्वचेपर्यंत पोचू शकेल. योगासने, सूर्यनमस्कार यासारखे व्यायाम बंदिस्त एसी खोलीत न करता शक्यतो मोकळ्यावर वा खिडक्या उघड्या असलेल्या खोलीत करावे. घरबांधणी सारख्या गोष्टी आपल्या हातात नसल्या तरी घर निवडणे आपल्याच हातात असते. त्यातही सध्याच्या कशाही बांधलेल्या घरांमुळे, सूर्यप्रकाशाच्या अभावामुळे ‘डी’ जीवनसत्वाची कमतरता निर्माण होत आहे असे जर विविध माध्यमांमधून लोकांपर्यंत पोचले तर शेवटी त्याचा परिणाम होऊन वास्तुशास्त्रज्ञही घरांचा आराखडा बनवताना या गोष्टींची काळजी घेतील अशी अपेक्षा करता येऊ शकेल. मात्र सध्यातरी पुरेसा सूर्यप्रकाश घेणे, पुरेसा व्यायाम करणे व आहारातून वर सांगितल्याप्रमाणे कडु रसाचे पदार्थ पुरेशा प्रमाणात घेणे हे आपल्या हातात आहे.’

