

‘आयुर्हित’ वाचक स्नेहसंमेलनाचा वृत्तान्त

‘आयुर्हित’ या मासिकाला पाच वर्षे पूर्ण झाल्यानिमित्त आयोजित केलेला आयुर्हित-च्या वाचक व हितचिंतकांचा स्नेहमेळावा, दि. २६ एप्रिल ०९ रोजी नौपाड्याच्या सरस्वती क्रीडासंकुलात पार पडला.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या विश्वस्त डॉ. सौ. कल्याणी केळकर यांनी केले. ‘आयुर्हित’चे वाचक व कार्यक्रमाचे मान्यवर ज्येष्ठ वक्ते श्री. रवि पटवर्धन यांच्या हस्ते श्री धन्वंतरीचे पूजन करून कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. धन्वंतरी स्तवन व सरस्वती वंदनेनंतर प्रास्ताविकामध्ये डॉ. प्रसन्न केळकर यांनी ‘आयुर्हित’ मासिकाच्या पाच वर्षातील वाटचालीचा आढावा घेतला. तसेच आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या कार्याबद्दल उपस्थितांना माहिती दिली. ट्रस्टतर्फे आयोजित केल्या जाणाऱ्या विविध कार्यक्रम व उपक्रमांची माहिती त्यांनी दिली. त्यानंतर उपस्थित वाचकांनी आपापली ओळख करून दिली. त्यात एका वाचकाने तर ‘मी डॉक्टरांची कायमची पेशंट आहे’ असे सांगून डॉक्टरांची टोपीच उडवली. या वाक्यानंतर श्रोत्यांत उसळलेल्या हशाच्या लाटा नंतरचे वक्ते अॅडव्होकेट शरद भाटे यांच्या हलक्या फुलक्या नर्म विनोदाने पूर्ण अशा बहारदार भाषणातही सतत फुटत राहिल्या.

श्री. भाटे यांच्या चौफेर फटकेबाजीने

कार्यक्रमाची सुरुवात एकदम रंगतदार अशी झाली. त्यांच्यानंतर श्रीमती रत्नप्रभा जोशी यांनी आपल्या दासबोध, योग व आयुर्वेदाच्या अभ्यासाच्या प्रवासाबद्दल सांगितले. तसा गंभीर विषय असूनही त्यांनी तो समायोचित पध्दतीने मांडला. त्यानंतर सौ. सुधा जोशी यांनी वाचन संस्कृति, वाचनाचे महत्व व त्यांच्या जीवनावर विविध पुस्तकांनी टाकलेला प्रभाव याबद्दल आपले विचार मांडले. भाषणाच्या सुरुवातीस त्यांनी मुद्दे सुटून जाऊ नयेत म्हणून मी माझे भाषण वाचून दाखवणार आहे असे सांगितले. परंतु भाषण वाचताना येणारा कंटाळा, त्यांच्या फडर्चा शैलीमुळे अजिबात आला नाही. त्यानंतर ‘आयुर्हित’च्या वाचक परिवारात नव्यानेच दाखल झालेल्या श्रीमती तारा जोशी यांनी वृध्दत्व विशेषांक वाचल्यानंतर त्यांना सुचलेल्या कवितेपासून सुरुवात करून त्यांच्या काही सुरेख कविता वाचून दाखवून उपस्थितांकडून दाद मिळविली. यानंतर शेवटचे प्रमुख वक्ते श्री. रवि पटवर्धन यांनी आपल्या खड्या आवाजात व कसदार भाषण शैलीत आपल्या कलाप्रवासातील आठवणी सांगितल्या. दाजी भाटवडेकर, विजया मेहता, काशिनाथ घाणेकर, यांच्यापासून आतापर्यंतच्या आपल्या सहवासात आलेल्या, आपल्याबरोबर काम केलेल्या कलाकारांच्या

(पान ८ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ६ • अंक ५ • भारतीय सौर ज्येष्ठ १, शके १९३१ • २१ मे 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 स्वाईन फ्लू ची चर्चा सुरु आहे. कधी काळापूर्वी अशाच डेंग्यू, बर्ड फ्लू, आदी तापांच्या साथी येऊन गेलेल्या आहेत. त्यापूर्वीच्या काळात डॉंबिवली फीवर, लेप्टोस्पायरोसीस आदींनी धुमाकूळ घातला होता. अशा नवनवीन रोगांच्या साथी ठराविक काळाने येतच असतात. काही काळ त्यांचा गवगवा होतो. त्यांच्यासाठी महागड्या चाचण्या शोधल्या जातात. त्यासाठी महागडी औषधे दामदुप्पट भावाने बाजारात विकली जातात. व काही काळाने सर्व थंड होते. ही शृंखला पुन्हा-पुन्हा आवर्तने घेत रहाते. दरवेळी रोगाचे नाव फक्त बदलते. या सर्व घटनांचा खोलवर विचार केला तर अशी शंका निर्माण होते की, हे सर्व पूर्वनिर्णयित, जाणीवपूर्वक केले जात आहे की काय ?

कारण काही ठराविक चॅनल्स, मिडीयाचे प्रतिनिधी याचा अवास्तव गवगवा करताना दिसतात. यामुळे होते असे की, सर्वसामान्यां-मध्ये एक प्रकारची भीती निर्माण होते व बारीक-सारीक लक्षणे सुद्धा त्याच अमक्या-तमक्या रोगाची असावीत असे वाटून सर्वसामान्य माणूस दवाखाने, पॅथॉलॉजी लॅब यांचे उंबरठे झिजवू लागतो. याला आजच्या पुढारलेल्या जगात ‘जागरुकता’ असे गोंडस नाव दिले जाते. परंतु रोग दूर ठेवण्यासाठी आवश्यक त्या उपाययोजनांच्याकडे मात्र असे हे तथाकथित ‘जागरुक’ नागरीक सोयिस्कररित्या दुर्लक्ष करताना दिसतात. बहुतांशी वैद्यकीय व्यवसायिकसुद्धा ह्या सोप्या प्रभावी उपायांच्या अवलंबनाबाबत आग्रही

(पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण बघितले की अविद्येच्या अभावामुळे संयोगाचा अभाव होतो त्यालाच हान म्हणतात. जन्म-मृत्य-पुनर्जन्म या शृंखलेमुळे अनेकविध दुःखे जीवाच्या वाटचाला येतात. या शृंखलेचा व त्यामुळे भोगायला लागणाऱ्या दुःखाचा नाश म्हणजे हान. तसेच आपण बघितले की आपली सदसदविवेकबुद्धी शाबूत ठेऊन त्यानुसार आपल्याला योग्य वाटणाऱ्या निर्णयावर ठाम राहणे, अढळ असे विवेकज्ञान मिळवणे हाच हान मिळवण्याचा उपाय आहे.

पुढे भगवान पतंजली सांगतात

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा

त्या विवेकी माणसाची सात प्रकारची जी पराकोटीची क्षेत्रे (प्रांतभूमी) त्या क्षेत्रांना प्रज्ञा असे म्हणतात.

विवेकी माणसाची प्रज्ञा कशी असते याचे वर्णन येथे केलेले आहे. प्रज्ञा म्हणजे प्रकर्षाचे ज्ञान. प्रज्ञा ही सात विभागात्मक प्रान्तभूमि आहे. प्रांत म्हणजे प्र + अन्त. प्रकर्षाचा अंत, प्रकर्षाचे शेवटचे टोक, परिसीमा, अशी जी ही परिसीमा किंवा पराकोटीचे क्षेत्र किंवा भूमि ती म्हणजे प्रज्ञा. ही परिसीमा सात प्रकारची आहे. यावरून आपल्या लक्षात असे येते की हे ज्ञानाचे सात विभाग आहेत. पंच ज्ञानेद्रियांनी आपल्याला ज्ञान ग्रहण होते. चक्षु, घ्राण, कर्ण, स्पर्श व रसना यांनी पाच विभागातून आलेले

ज्ञान आपल्याला प्राप्त होते. या संदेशांचे ग्रहण मन करते व त्यावर उहापोह करते, विचार करते. या विचारांना कोणते स्थान द्यावयाचे किती महत्त्व द्यावयाचे हे बुद्धी ठरवते. बुद् + धी = ज्ञानाचा साठा. त्या वर्तमान क्षणापर्यंतचे सर्व अनुभव, ज्ञान हे बुद्धीत साठवलेले असते. या ज्ञानाशी मनातील विचार पडताळण्याचे काम बुद्धी करते. यामुळे विचार करणारे मन व ज्ञान साठवणारी बुद्धी ही दोन ज्ञानाचीच क्षेत्रे झाली. पंचज्ञानेद्रिये, मन व बुद्धी असे हे ज्ञानाचे सात विभाग झाले.

प्रज्ञेची किंवा प्रज्ञानाची क्षेत्रे या सातांच्या पलिकडची आहेत. ज्ञानाची क्षेत्रे ओलांडली की मग प्रज्ञानाची क्षेत्रे चालू होतात. अगदी शेवटची, टोकाची भूमि म्हणूनच त्यांना प्रांत भूमि म्हटले आहे. येथे एक उदाहरण आपण घेऊ म्हणजे अधिक स्पष्ट होईल. डोळ्यांनी आपण बघतो ते किती लांबपर्यंत बघू शकतो? समजा एक किलोमीटर अंतरापर्यंत बघू शकतो. म्हणजे डोळ्यांनी ज्ञान ग्रहणाचे क्षेत्र एक किलोमीटर त्रिज्येचे वर्तुळ आहे असे म्हणता येईल. हे चक्षुज्ञानाचे क्षेत्र झाले. या क्षेत्राचा प्र + अंत असलेली भूमि म्हणजे या एक किलोमीटरच्या पुढचे क्षेत्र. जेथे ज्ञानाची मर्यादा संपते तेथे

(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 स्वरभेद म्हणजे आवाज बसणे याचे पथ्यापथ्य पाहिले होते. या अंकात आपण अरुचि म्हणजे तोंडाची चव जाणे या व्याधीचा विचार करू.

सामान्यतः अरुचि हा प्रकार पचनाशी संबंधित असतो. शरीरातील दोष कमी वा क्षीण झाले असता अरुचि उत्पन्न होत नाही. तर दोष वृद्धीगत झाले, प्रकुपित झाले असता अरुचि उत्पन्न होते. साधारणपणे जो दोष वाढलेला असतो त्याच्या समान गुणधर्माच्या रसाची चव नष्ट होते. क्वचित प्रसंगी चवी बदललेल्या स्वरूपात जाणवतात. उदा:- पित्त वाढले असता सर्व पदार्थ तिखट वा कडवट लागतात. बऱ्याचदा अति आजाराने-सुध्दा तोंडाची चव जाते. यामुळे यामध्ये पथ्य जरी असले तरी अपथ्य हे तारतम्यानेच ठरवावे लागते. यामुळे येथे आपण फक्त पथ्याचा विचार करणार आहोत.

आहार - १. लाल तांदूळ, साठेसाळीचे तांदूळ, भाजलेले गहू घ्यावे

२. मुळा, शेवगा, पडवळ या भाज्या घ्याव्यात
३. मूग, मसूर, कुळीथ, तूर इ. कडधान्ये घ्यावीत. शक्यतो कढण वा सूप या स्वरूपात वापरावीत. ४. डाळींब, कवठ, बोर, द्राक्षे इ. आम्ल रसात्मक फळे घ्यावीत. ५. तूप, ताक दही घ्यावे. ६. पाणी गरम प्यावे, शक्यतो सुंठ, नागरमोथा, ओवा इ. उकळलेले पाणी घ्यावे. ७. मुळा, गाजर, आले, लसूण, कांदा यांचा वापर करावा.

विहार- व्यायाम, गुळण्या करणे. चटण्या, कोशिंबीर, लोणची इ. पदार्थ अरुचि नष्ट करतात.

विशिष्ट पथ्य- जिभेवर मळ साठून त्याने अरुचि उत्पन्न होते. तेव्हा नियमित जीभ स्वच्छ करावी. कंकोळ व सुपारी चघळल्याने जीभ व तोंड स्वच्छ होते.

आवाळा, दालाचिनी, आले, वेलची, मिरी इ. पदार्थ चघळून खावेत. कवठाची चटणी, लिंबाचे लोणचे, चिंचेची चटणी घ्यावी.

(पान ४ वरून)

आठवणी सांगून त्यांनी उपस्थितांना मंत्रमुग्ध केले. खरे तर त्यांचे भाषण थांबूच नये असे सर्वांना वाटत होते. परंतु सुरुवातीपासूनच कार्यक्रम थोडा लांबत गेला असल्याने त्यांनी काही मोजक्या आठवणी सांगून त्यांना दिलेल्या वेळेत कार्यक्रम आटोपता घेतला. शेवटी समारोप करताना डॉ. प्रसन्न केळकरांनी हा वाचकांचा कार्यक्रम असून वक्त्यांपासून केटरिंग व साऊंड सर्विस देणाऱ्या केतकरांपर्यंत सर्वच जण या परिवाराचे सदस्यच असल्याने आपल्याच लोकांचे आभार मानायचे नसतात म्हणून केवळ नामोल्लेख करतो असे सांगून समारोप केला. याबरोबरच यांनी आयुर्वेद हितैषणी

ट्रस्टच्या आगामी उपक्रमांचीही थोडक्यात माहिती सांगितली. कार्यक्रम लांबत चालल्याने सर्व उपस्थितांना त्यांच्या जागेवरच अल्पोपाहार देण्यात आला. तसेच या कार्यक्रमासाठी खास बनवलेला, ट्रस्टचा लोगो व श्रीमद्वल्लभाचार्यांचे मधुराष्टक असलेला बुकमार्क व एका सुबक मखमली थैलीतून छोटीशी अत्तराची कुपी सर्व उपस्थितांना भेट म्हणून देण्यात आली. कार्यक्रमात व्यत्यय न येऊ देता त्याचे वाटप डॉक्टरांच्या सहाय्यक सुवर्णा व शीतल यांनी उपस्थितांना केले. शेवटी पसायदानाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.



(पान २ वरून)

प्रज्ञेची सुरु होते. याला निश्चित मर्यादा नाही. प्रज्ञेच्या क्षमतेनुसार ती ठरते.

अजून एक अर्थ बघणे या ठिकाणी अप्रस्तुत होणार नाही. सप्तधा प्रान्तभूमी म्हणजे सात लोकांच्या पलिकडील भूमि. सप्तवर्ग व सप्त पाताळ लोक ज्ञानाने

आपल्याला समजू शकतात व प्राप्त करता येतात. त्यांच्या पलिकडील भूमि वा लोक आपल्याला कळत नाहीत वा तर्काने, ज्ञानानेही जाणता येत नाहीत. परंतु प्रज्ञेने जाणता येतात. असो. थोडक्यात ज्ञानाच्या सात कक्षांच्या पलिकडील टोकाची भूमी म्हणजे प्रज्ञा होय.



आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्हित' 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.

अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

जलवर्ग

- 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 सुवर्णपदक मिळाले असून त्यांचे ठाणे येथे पंचकर्म चिकित्सालय आहे व त्या स्त्रीरोग व प्रसूतितंत्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

मागील २ लेखांमध्ये आपण विविध स्त्रोतांच्या पाण्याचे गुणधर्म बघितले. त्यानुसार झऱ्याचे, पावसाचे, हिमालयातील नद्यांचे इ. पाणी पथ्यकारक असते, हे आपल्याला समजले. परंतु हे जल सर्वांनाच कसे प्राप्त होणार? ही व्यावहारिक अडचण आहे. त्यामुळे प्रत्येकाला तो जेथे निवास करतो तेथे उपलब्ध होणारे पाणीच प्रत्येकाला सेवन करावे लागते. योग्य प्रकारचे पाणी उपलब्ध होत नसल्यास, त्या पाण्यावर कोणते संस्कार करावेत? म्हणजे ते पाणी पिण्यायोग्य होईल. यासंबंधीचे विवेचन आपण या लेखांमध्ये बघणार आहोत.

अनेक शहरे व गावांमधील नद्यांमध्ये कारखान्यातील सांडपाण्याचे विसर्जन, रासायनिक घटकांचे विसर्जन, अस्थिविसर्जन, धुणीभांडी करणे इ. कारणांमुळे नद्यांचे, तलावांचे पाणी चांगलेच दूषित होते. असे पाणी जलशुद्धीकरण केंद्रात शुध्द जरी होत असले तरी सांडपाणी इ.चे

संस्कार त्या पाण्यावर होतात. जलशुद्धीकरणाने पाण्यातील जीवजंतू, कठिण खनिजद्रव्ये यांचे निराकरण नक्कीच होते. तरीसुध्दा असे पाणी पचनाला त्रासदायक असते. त्यामुळे आजकाल ॲक्वागार्ड इ. वॉटर फिल्टर किंवा वॉटर प्युरीफायर चा वापर करताना अनेक जण आढळतात. त्यात कार्बन रॉड/अल्ट्रा व्हायोलेट रेजचा वापर करून पाणी निर्जंतुक केले जाते. तरीसुध्दा काही लोकांमध्ये या पाण्याची देखील पचनातील कार्यक्षमता कमीच असलेली आढळते. कारण असे पाणी पिऊनही पाण्याच्या पचनाशी संबंधित आजर (उदा.सूज, तोंडाला कोरडेपणा येणे, सांधेदुखी, आम्लपित्त, जीर्णज्वर इ.) आपल्याला आढळतात. अशा वेळेस या पाण्यावरही आपल्याला संस्कार करावे लागतात.

आयुर्वेदानुसार, संस्कार म्हणजे एखाद्या कृतीने पदार्थातील वाईट गुण नाहिसे



करून चांगले गुण प्रस्थापित करणे किंवा असलेल्या चांगल्या गुणांची वृद्धी करणे, अशा कृतीला संस्कार असे म्हटले जाते. पाण्यात चांगले गुण निर्माण करण्यासाठी पाण्यावर अग्निचा संस्कार अर्थात पाणी तापविणे हा संस्कार सर्वात महत्वाचा आहे. यामध्ये किती वेळ पाणी तापवावे? यानुसार पाण्याचे गुणधर्म बदलतात. या लेखात आता आपण गरम पाणी, उष्णोदक याचेबद्दल माहिती बघूया.

गरम पाणी सर्वात श्रेष्ठ आहे. आजारी, निरोगी कोणाही व्यक्तिस गरम पाणी श्रेयस्कर असते. आयुर्वेदानुसार गरम पाणी कसे करावे? हे बघूया.

१. योगरत्नाकर ग्रंथानुसार, पाण्यावरील फेस जाईपर्यंत, निम्मे उरेपर्यंत आटविलेले जे पाणी असते त्याल उष्णोदक असे म्हणतात. २. शारंगधर ग्रंथानुसार पाणी गरम करून १/८, १/४, किंवा १/२ बाकी राहीपर्यंत आटविणे, यास उष्णोदक असे म्हणतात.

गरम पाण्याचे फायदे

साध्या पाण्यामध्ये जमिनीमधील विरघळलेले क्षार असतात, ते पचनास त्रासदायक असतात, पोट जड होते. रोगी अवस्थेत असे पाणी प्यायल्यास अजून त्रासदायक होते. पाणी उकळल्यामुळे १. विरघळलेले क्षार नष्ट पावतात. २. जंतू मरतात, अतिसूक्ष्म जीवाणूही नष्ट होतात. ३. पाणी पचनास लघु होते. ४. अतिसार, ताप या रोगांमध्ये उपयोगी.

५. रात्री झोपताना गरम पाणी प्यायले असता कफ, आमवात, मेदोरोग, खोकला, दमा, ताप हे रोग जातात. ६. मूत्राशयाचे शोधन होते, लघवी साफ होते. ७. पाचकाग्नि उद्दिपित होतो व दुसऱ्या दिवशी चांगली भूक लागते.

हे सर्व गुणधर्म आपण पाणी २० मिनिटे उकळल्यानंतरही मिळवू शकतो. हे लक्षात ठेवायला हरकत नाही.

बऱ्याचदा तापवून थंड केलेले पाणीही प्यायले जाते, त्यास शृतशीत जल असे म्हणतात. याठिकाणीही पाणी २० मिनिटे उकळणे आवश्यक आहे. असे पाणी पचायला हलके असून कफ उत्पन्न करीत नाही. पित्ताधिक्य असणाऱ्या विकारांमध्ये ते हितकारक आहे, मात्र रात्र उलटून शिळे झाल्यावर वापरल्यास त्रिदोष उत्पन्न करते.

काही व्याधींमध्ये विशेषतः ज्वर, तृष्णा, दाह, यामध्ये औषधी सिध्द पाणी उपयोगी पडते. उदा. सुंठ, वाळा, पित्तपापडा, चंदन इ. औषधी द्रव्ये विशिष्ट प्रमाणात विशिष्ट प्रमाणावरील पाण्यात उकळून गाळून प्यावयास सांगितले आहे. यास सिध्दजल असे म्हणतात. हे सिध्दजल वैद्यकीय सल्यानेच घ्यावे लागते.

अशा प्रकारे, गरम पाण्याचा उपयोग आपण या लेखात बघितला. पुढील लेखात थंड पाण्याचे प्रकार, फायदे व तोटे बघूया.



(पान १ वरून)

नसतात. त्याऐवजी औषधांचा भडीमार हाच मार्ग त्यांना व रुग्णांनाही सोपा वाटतो हे दुर्दैव आहे. यामध्ये फक्त औषधी कंपन्यांचा व औषध विक्रेत्यांचा भरमसाठ फायदा मात्र होतो. येथे सध्याच्या तथाकथित स्वाईन फ्लूचेच उदाहरण घेऊ. सामान्य फ्लूच्या जातकुळीतलाच हा एक नवा व्हायरस आहे. सामान्यतः त्याचा प्रसार हवेमार्फत होत असतो. म्हणजे शरीरात शिरण्याचे दोन मार्ग, एक नाक व दुसरे तोंड. म्हणूनच याचा किंवा कुठल्याही फ्लूचा प्रादुर्भाव होतो तेव्हा नाक गळणे, नाकात आग, घसा खवखवणे-दुखणे-सुजणे अशी लक्षणे सुरवातीस दिसतात व नंतर ताप येऊ लागतो. फ्लू जातकुळीतील बहुतेक सर्व व्हायरस हे उष्ण वातावरण तग धरू शकत नाहीत, तसेच उकळत्या पाण्याच्या म्हणजे सुमारे १००°से. तापमानाला ते नष्ट होतात. यामुळे अशी लक्षणे जाणवतात तेव्हा किंवा आजूबाजूलाही कोणी व्यक्ती अशी लक्षणे दर्शवित असेल तेव्हा लगेच जर आपण साध्या गरम पाण्याने गुळण्या करणे व गरम पाण्याची वाफ घेणे एवढे साधे उपाय जर सुरू केले तर बहुतांशी वेळा जंतुसंसर्ग टाळता येतो. थंड हवामानात हे जंतु वाढतात. परंतु सामान्यतः आपल्याकडे उन्हाळ्यात यांचा प्रादुर्भाव होतो. कारण बाहेरच्या उन्हाळ्यावर मात करण्यासाठी आपण सेवन करत असलेली 'थंडी थंडी आरोग्याची धूळ धूळ' करणारी शीतपेये वा बर्फाचे पाणी. तसेच उन्हाळात सर्वथा टाळणे योग्य असे तळलेले, तेलकट

पदार्थ, उघड्यावरचे फास्टफूडचे पदार्थ. यामुळे या जंतुंचा संसर्ग झपाट्याने होतो. आपल्याकडे ऋतुनुसार वातावरणातील बदलांना अनुसरून आहार व विहारात बदल करण्यास सांगितलेला आहे. परंतु हल्ली कुठलाही आहार वर्षात केव्हाही व कितीही प्रमाणात खाल्ला जातो. सर्वत्र अेसी बसवलेले असतात. खरे तर अेसी असतो तेथे दिवसातून एकदा तरी खिडक्या उघडून खोली 'व्हेंटीलेट' करणे गरजेचे असते. परंतु मध्यवर्ती अेसीमुळे त्याचाही परिणाम होत नाही. व अशा वातावरणात एक माणूस शिंकला तरी सर्व इमारतीत ते जंतु झपाट्याने पसरत जातात. हल्ली बहुतेक दवाखाने व इस्पितळात मध्यवर्ती वातानुकूलन यंत्रणा लावलेली असते. यामुळे या जागातर जंतुंच्या वाढीसाठी सर्वात उत्तम म्हणता येतील. काही इस्पितळांत तर तापाने फणफणलेला पेशंट सुद्धा कुडकुडायला लागतो इतका जोरात अेसी असतो परंतु गुळण्यांसाठी गरम पाणी नसते.

वरील सर्व विवेचनावरून आपल्या लक्षात येईल की स्वच्छ खेळती हवा, वातावरण कोंदट, थंड नसणे, गरम वाफारा व गरम गुळण्या याबरोबरच सर्वसामान्य स्वच्छतेचे नियम पाळले, खाण्यापिण्यावर नियंत्रण ठेवले तर अशा हवेवाटे पसरणाऱ्या रोगांचा यशस्वी प्रतिकार करता येऊ शकेल.

