

आहार गाथा

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

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर या 'फॅमिली प्लॅनिंग असोसिएशन ऑफ इंडिया' या संस्थेच्या, भिवंडी येथे असलेल्या 'प्रजनन स्वास्थ्य केंद्र' या रुग्णालयात प्रमुख वैद्यकीय अधिकारी म्हणून गेली अनेक वर्षे काम करत आहेत. तसेच ठाणे येथे स्वतःचा वैद्यकीय व्यवसाय करतात. इमर्जन्सी मेडिसीन या विषयाच्या पदविकाधारक असून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त आहेत.

गुणकारी खजूर

कुल - नारीकेल (Palmae) इटली, चीन व अमेरिका इ. ठिकाणी ह्याचे पीक घेतात.
नाव - लॉटिन - Phoenix
Sylvestris Roxb
संस्कृत - खर्जुर मराठी - खजूर
ह्याचा ३०-५० फूट उंच वृक्ष असतो. खोड ३ फूट जाड असते. पाने १०-१५ फूट लांब असतात.
खजूर हे एक अत्यंत पौष्टिक फळ आहे. ह्याचा वापर जगभर होतो. त्याचे गुणधर्म पिकलेल्या ताज्या व सुकवलेल्या दोन्ही फळात असतात. हे फळ लांबट आकाराचे व मांसल असते. फळाच्या बी भोवतीच्या गरात ६०-७० टक्के साखर असते.
खजूराचे मूळ स्थान मेसोपोटमिया अथवा पर्शियाचे आखात मानतात. आज जगातील प्रमुख पिकात ह्याची गणना होते. सौदी अरेबिया, इजिप्त, इराण, इराक, स्पेन,

अन्नमूले १००ग्रॅम खाद्य भागातील
आर्द्रता - १५.३%
प्रथिने - २.५%
तंतुमय पदार्थ - ३.९%
पिष्टमय पदार्थ - ७५.८%
कॅल्शियम १२० मि.ग्रॅम.
फॉस्फरस ५० मि.ग्रॅम.
लोह ७.३ मि.ग्रॅम.
पूर्ण पिकलेल्या फळास 'खजूर' म्हणतात व वाळवलेल्या सुक्या फळांना "खारीक" म्हणतात.

खजूर हा मधुर, शीत, शुक्रवर्धक व मांसवर्धक आहे.

खजूर वातपित्तशामक आहे.

(पान ८ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र
वर्ष ६ • अंक ९ • भारतीय सौर अश्विन १, शके १९३१ • २३ सप्टेंबर 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 सर्व प्रकारचे प्रदूषण वाढलेले आहे व त्याचा आपल्या सर्वांच्याच आरोग्यावर घातक परिणाम होत आहे. हवा, पाणी, अन्न, याबरोबरच ध्वनि प्रदूषणही मोठ्या प्रमाणात विशेषतः सण-उत्सवांच्या काळात होत असते. तसेच याखेरीज अजून एक प्रदूषण सध्या अत्यंत झपाट्याने परंतु तरीही कळत नकळत असे होताना दिसत आहे व ते आहे वैचारिक प्रदूषण. हे प्रदूषण वरवर चटकन लक्षात येत नाही परंतु त्याचे दूरगामी घातक परिणाम हळूहळू जाणवत आहेत व ते जात-पात, वय, लिंग इ. भेदभावना बाजूला सारून सर्व स्तरावर झिरपत आहे. झपाट्याने वाढणारा भौतिक चंगळवाद, समाजात न पचणाऱ्या वेगाने होणारे पाश्चात्यांचे अंधानुकरण, विविध, चोवीस तास ब्रेकींग न्यूज, 'सबसे पहले व सबसे आगे' देणारी न्यूज चॅनल्स, करमणुकीच्या नावाखाली विविध वाहिन्यांवर दाखवण्यात येणारे अवास्तव, अतिरेकी कार्यक्रम व कायम ताणलेल्या अवस्थेतील नातेसंबंधांचे चित्रण, वास्तव दर्शनाच्या नावाखाली दाखवण्यात येणारा स्वैराचार तसेच बीभत्स हिंसेचा अतिरेक, या सर्वांचा कळत नकळत परिणाम सर्वच वयोगट व स्त्री पुरुष सर्वांवर सारखाच होत आहे. सर्वच सजीवांमध्ये मूलतः सुष्ट व दुष्ट अशा दोन्ही प्रवृत्ती असतात. सामान्यतः बहुतांशी व्यक्तींमध्ये सुष्ट म्हणजे चांगल्या वृत्ती या दुष्ट म्हणजे वाईट वृत्तींवर मात करून त्यांना काबूत ठेवताना दिसतात. परंतु या सर्व भडिमाराचा परिणाम होऊन दुष्ट प्रवृत्तींनी डोके वर काढून विनाशाकडे वाटचाल केल्याची अनेक उदाहरणे आपण

(पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण शौच व संतोष या नियमांबद्दल पाहिले होते. तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान या तीन बाकी नियमांचा ऊहापोह आपण पूर्वी क्रिया योग म्हणजे काय हे बघताना केला होता परंतु या अंकात या विषयाबरोबर पुन्हा त्याची थोडक्यात उजळणी करू

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) व्यक्तिये 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.

ईश्वर म्हणजे जगात सर्वत्र व्यापून असणारे परब्रह्म. आपण ज्या दैवतांची पूजा करतो ती सर्व या ईश्वराचा अंश असतात त्यामुळे त्यांना ईश्वर मानून आराधना करण्यास काहीच हरकत नाही. परंतु पूजा अर्चा, जपजाप्य म्हणजे प्रणिधान नव्हे. प्र + निधान म्हणजे प्रणिधान. निधान म्हणजे ठेवा. प्र म्हणजे प्रकर्षाने जपून ठेवायचा ठेवा किंवा ठेव. निधान म्हणजे नि + धा. धा म्हणजे ठेवणे. निधान म्हणजे नीट ठेवणे. म्हणजेच आपले तन मन धन सर्वस्व ईश्वराकडे प्रकर्षाने नीट ठेवायचे. त्याच्याकडे अर्पण करावयाचे म्हणजे ईश्वर प्रणिधान होय.

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 विहीत कर्म करत राहणे म्हणजेच क्रिया योग साधणे होय.



(पान ४ वरून)

खजूराच्या नित्य सेवनाने खालील विविध फायदे बघण्यास मिळतात.

१) वजन वाढवण्यासाठी खजूर तुपात तळून देतात अथवा दुधात उकळून देतात.

२) क्षयाच्या रुग्णांमध्ये वजन वाढवण्यासाठी व कफनाशनासाठी ह्याचा उपयोग करतात.

३) खजूर हे टॉनिक मानले जाते कारण ह्यात कॅल्शियम, लोह व फॉस्फरस, 'बी' कॉम्प्लेक्स मोठ्या प्रमाणावर असते.

४) खजूराच्या भरपूर वापराने आतड्यातील अपायकारक जंतुंची वाढ कमी होते.

५) रात्री पाण्यात भिजत घालून कुस्करून खाल्यास मलावरोध कमी होतो.

६) दारुचे व्यसन कमी करण्यास ह्याचा उपयोग होतो.

७) हृदयदुर्बलतेवर खजूर गुणकारी आहे.

८) शुक्रवर्धन हा गुण असल्याने लैंगिक दुर्बलतेमध्ये उपयुक्त.

९) गर्भवती मातेने त्याचे सेवन केल्यास गर्भाचे वजन वाढण्यास मदत होते.

१०) रजोनिवृत्ती समयी हाडांची ठिसूळता वाढते ह्या काळात ह्याचे सेवन उपयुक्त असते कारण ह्यात कॅल्शियम मुबलक प्रमाणात असते.

असा हा गुणकारी खजूर लहानांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांना उपयुक्त आहे. लहान मुलांना चॉकलेट, गोळ्या देण्यापेक्षा सकाळ - संध्याकाळ नियमित ५-५ खजूर खाण्यास दिल्यास दिवसभराची कॅल्शियम व लोह ह्याची गरज भरून निघते.

तर पुढील महिन्यात भेटूया बदामाचे विविध गुणधर्म जाणून घ्यायला.



'आयुर्हित'चा कार्तिक महिन्याचा अंक हा दिवाळी अंक असून

यावर्षी 'स्थूलता' या विषयावर हा विशेषांक निघत आहे.

आजच आपली प्रत राखून ठेवण्यासाठी नोंदणी करा. ज्यांची वर्गणी संपली आहे त्यांनी तातडीने नूतनीकरण करावे.

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.

संगणकीय मांडणी/अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

पाण्यामुळे होणारे रोग

- 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.

जलवर्ग या विषयाशी संबंधित लेखमालेतील हा आपण शेवटचा लेख बघणार आहोत. या लेखामध्ये आपण पाण्यामुळे होणाऱ्या रोगांची व त्यावरील प्रतिबंधक उपायांची माहिती बघणार आहोत. या लेखात १) कमी पाणी प्यायल्याने होणारे रोग २) अधिक पाणी प्यायल्याने होणारे रोग ३) दूषित पाणी प्यायल्याने होणारे रोग

यांबद्दल माहिती बघूयात. **पाण्याचे पचन, पाण्याचे प्रमाण** इ. दोन लेखांमध्ये आपण बघितलेलेच आहे, की प्रत्येक व्यक्तीने स्वतःच्या पाण्याचे प्रमाण कसे ठरवायचे. थोडक्यात, स्वतःच्या पाण्याच्या पचनाची ताकद लक्षात घेऊन वय, प्रकृति, ऋतुमान यानुसार पाण्याचे प्रमाण प्रत्येकाने ठरवायचे आहे. या प्रमाणात कमी आधिक्य झाल्यास व्याधिनिर्मिती होते.

१) सर्वात प्रथम गरजेपेक्षा कमी पाणी प्यायल्याने कोणते आजार होऊ शकतात ते बघूयात. गरजेपेक्षा कमी पाणी प्यायल्याने,

- मुखशोष (तोंडाला कोरडेपणा येणे, लाळ कमी उत्पन्न होणे)
- तृष्णा (सतत तहान लागणे)
- औष्ण्य (अंग सतत गरम रहाणे)
- मूत्रकृच्छता (लघवीला थोडी थोडी व दाहयुक्त होणे)
- मलावरोध
- घाम कमी येणे
- शिरःशूल (डोके दुखणे)
- मूत्रखडा होणे
- भ्रम (चक्कर येणे)
- ग्लानी (थकवा जाणवणे)
- तिमिर (डोळ्यापुढे अंधारी येणे)
इत्यादि

२) त्याचप्रमाणे शरीराला गरज नसताना, केवळ सवय म्हणून सतत व प्रमाणाबाहेर पाणी प्यायल्यानेही काही आजार निर्माण होतात, ते पुढीलप्रमाणे

- उषःपान - प्रातः उठल्याउठल्या काहीजण गरज नसताना १ ते २ लिटर पाणी

सेवन करतात. ह्याचा प्रत्येकाला फायदा होतोच असे नाही. ज्यांना त्रास होतो त्यांमध्ये, अग्निमांड्य, सतत सर्दी होणे, Sinusitis, खोकला असे कफाचे आजार उद्भवतात.

- जलोदर (पोटात पाणी साचणे)
- शोथ (सूज येणे)
- स्थौल्य (वजन वाढणे)
- पाळीआधी स्तनगौरव, स्तनशूल, उदरशूल, चेहऱ्यावर सूज येणे इ.
- श्वास (दम लागणे) इत्यादि.

३) आता, **सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, दूषित पाण्यामुळे होणारे रोग :**

सध्याच्या काळात व विशेषतः पावसाळ्याने दूषित पाण्यामुळे होणाऱ्या रोगांची संख्या वाढते. जास्त पाऊस पडून पूरसदृश परिस्थिती निर्माण होऊन किंवा दुष्काळ पडल्याने पाण्याची टंचाई झाल्यानेही पाण्यामध्ये दूषित घटकांचे प्रमाण वाढते व आबालवृद्धांना निरनिराळे रोग होऊ शकतात. हे दूषित घटक म्हणजे निरनिराळी खाजिने, जंतु (Bacteria, Viruses इ.) असतात. हे रोग पुढीलप्रमाणे-

- Viral** : Hepatitis A
Hepatitis E
Poliomyelitis
Rotavirus diarrhoea
(in infants)
- Bacterial** : Typhoid
Paratyphoid
Cholera
Bacillary dysentery
E.Coli diarrhoea

Protozoal: Amoebiasis
Giardiasis

Helminthic: Round worm
Thread worm etc

थोडक्यात, अतिसार, कावीळ, कृमी, टॉयफॉईड, कॉलरा, अमिबियॉसिस इ. धोकादायक आजार दूषित पाण्यामुळे होऊ शकतात.

तसेच बऱ्याचदा नदी / कालव्याच्या पाण्यामध्ये कारखान्यातील रासायनिक प्रदूषित पाणी सोडले जाते. त्यामध्ये जर Flouride मिसळलेले असेल तर दातांचे आजार उद्भवतात.

तसेच पाण्यामध्ये जर Nitrates मोठ्या प्रमाणात मिसळलेले असतील तर लहान मुलांमध्ये काळपट, निळसरपणा (Cyanosis in infants because of methamoglobinaemia) निर्माण होतो.

जुन्या विहीरी, तलाव, डबकी यांमध्ये साचलेले पाणी असते. यातील पाणी स्वच्छ न केल्यास या साचलेल्या पाण्यामुळे डासांची अधिक प्रमाणात निर्मिती होऊन डासांमुळे Filaria, Dengue यासारखे धोकादायक आजार होतात.

साचलेल्या पाण्यात प्राण्यांचे मूत्र / लाळ मिसळून Leptospirosis हा आजार उद्भवू शकतो.

हे सर्व आजार वेळेवर निदान व उपचार न झाल्यास जीवावर बेतणारे आहेत. त्यामुळे हे आजार होऊ नयेत यासाठी

प्रतिबंधक उपाय महत्त्वाचे ठरतात. ते म्हणजे - १) घराच्या आजूबाजूला पाणी साचू न देणे. २) घरातील पाण्याच्या टाक्या, विहीरी वेळच्यावेळी साफ करणे. ३) साठविलेल्या पाण्यामध्ये, पाणी निर्जंतुक करणारी रसायने (उदा - क्लोरिन इ.) तज्ञांच्या सल्ल्याने योग्य प्रमाणात मिसळावीत. ४) पावसाळ्यात पूर/दुष्काळ / काहीही परिस्थिती असल्यास पाणी २० मि. उकळवून प्यावे म्हणजे निर्जंतुक पाणी मिळते.

इतर ऋतूंतही व विशेषतः पावसाळ्यात, थंडी वाजून ताप येणे, उलट्या, जुलाब इ. लक्षणे असताना तज्ञांचा

(पान १ वरून)

बघतो आहोत. याचाच परिणाम म्हणून संस्कार, सामाजिक नीतिमूल्ये ही आचरणातूनच नव्हे तर पुस्तकांतूनही हद्दपार होताना दिसत आहेत. जी पुस्तके वाचून संस्कार व्हावयाचे ती पुस्तकेच हीन पातळीवर पोचणारे विचार प्रकर्षाने पुढे ठेवताना दिसताहेत व ज्यांनी ज्ञानाचा, संस्कारांचा, मूल्यांचा ठेवा पुढच्या पिढीकडे सोपवायचा तेच आपली मूल्ये, संस्कार कर्तव्ये टाकून देत आहेत. दैवदुर्विलासाचा भाग असा की ज्या पाश्चात्य समाजाकडून आपण हे सर्व उचलत आहोत तो समाज या सर्वांचे दुष्परिणाम अनुभवून पुन्हा जुनी मूल्ये, जुन्या संस्कृतीचे जतन करण्यासाठी धडपडताना दिसतो आहे परंतु आपण मात्र रांगेत जाणाऱ्या मेंढराप्रमाणे,

सल्ला घेणे आवश्यक आहे. मागे बघितलेल्या आजारांपैकी कोणताही आजार असू शकतो.

अशाप्रकारे आपण या लेखमालेत, पाण्याचा उगम, पाण्याचे नदी इ. निरनिराळे प्रकार, त्यांचे गुणधर्म, त्या गुणांचा आपल्या शरीरावर होणारा परिणाम, पाण्याचे संस्कार, पाण्याचे पचन, पाणी सेवन करण्याच्या पद्धती, व्यक्तिनुरूप पाण्याचे प्रमाण व सर्वात शेवटी पाण्यामुळे होणारे रोग, या सर्वांबद्दल माहिती बघितली. आपण सर्व वाचकांनी या माहितीच्या आधारे निरनिराळ्या रोगांपासून दूर रहाण्याचा जरूर प्रयत्न करावा.

शुभं भवतु ।



समोरचा खड्ड्यात पडून उठताना दिसत असूनही खड्डा टाळण्याचा प्रयत्न न करता उलट इतरांनाही खड्ड्याच्या दिशेने येण्यास प्रवृत्त करत आहोत. जीवनप्रवाह, समाज-प्रवाह बदलण्याची त्याला वेगळी दिशा देण्याची ताकद सर्वात नसते, परंतु प्रवाह बदलता येत नाही तरी प्रवाहपतित न होणे निश्चित आपल्याच हातात असते. यामुळे आपल्या-पुरती आपली मूल्ये निश्चित करून त्यांचे कटाक्षाने पालन करणे व हा वारसा आपल्या-पुढील पिढीकडे योग्य पद्धतीने सोपवणे आपल्याला शक्य असते. तेवढे करण्याचा आपण सर्व प्रयत्न तर करू शकतो. अशाच छोट्या छोट्या प्रयत्नांतून एक संघटित प्रयत्न उभा राहून उद्या खरोखर बलशाली, स्वयंपूर्ण भारत निर्माण होऊ शकेल.