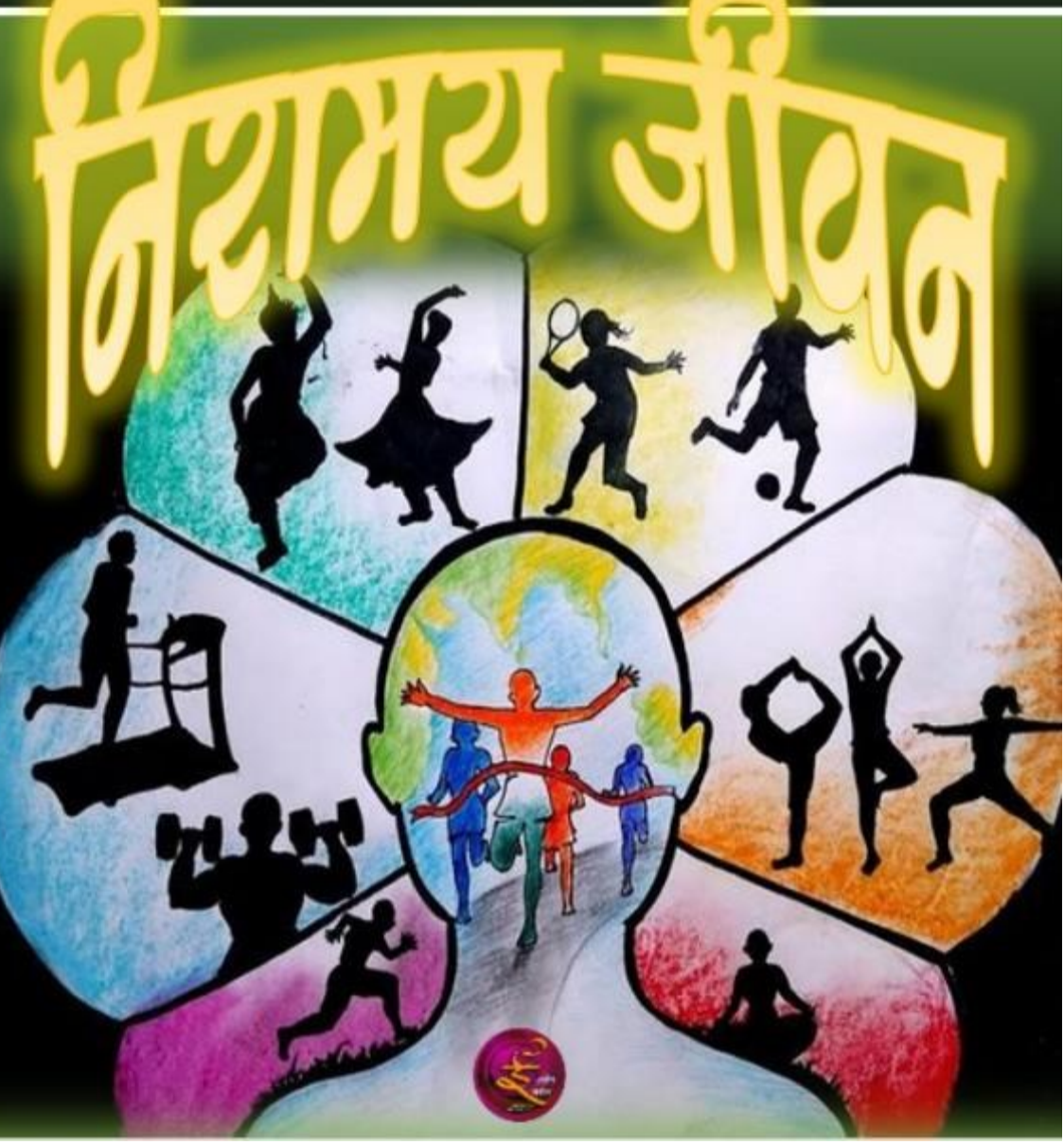
डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे
डॉ. नील सहस्रबुद्धे

नियमित जीवन



सादर करत आहे

निरामय जीवन

डॉ सरोज सहस्रबुद्धे
डॉ नील सहस्रबुद्धे

निरामय जीवन

लेखक – डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे
डॉ नील सहस्रबुद्धे
14 The Coppice, Blackburn, BB2 7BQ, UK

Email id – drsaroj777@gmail.com
WhattsApp - +44-7952592212

निर्मिती सहाय्य- श्रीमती शैला जोशी किर्लोस्कर, रश्मी किर्लोस्कर
या पुस्तकातील चित्रे प्रताधिकारमुक्त आहेत.

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखक-लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ (दंड व तुरुंगवास)शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

निरामय जीवन

प्रकाशक – ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

9869674820 (Whatsapp for free ebooks)

प्रकाशन : १२ एप्रिल २०२३

©esahity Pratishthan®2022

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापूर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापूर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

निरामय जीवन

डॉ सरोज सहस्रबुद्धे
डॉ नील सहस्रबुद्धे

परिचय

डॉ सरोज सहस्रबुद्धे

- जन्मगाव, माहेर आणि शालेय शिक्षण – धुळे
- संगीताची बालपणापासून आवड – शालेय जीवनात गांधर्व महाविद्यालयाच्या उपांत्यविशारद पर्यन्त चार परीक्षा (प्रथम श्रेणीत उत्तीर्ण)
- शिक्षण – BSc (प्रताप कॉलेज, अमळनेर. प्रथम आल्याबद्दल कॉलेजचे पारितोषिक)
  - MSc व PhD च्या पदव्या – व्हिक्टोरिया युनिवर्सिटी, मॅंचेस्टर, इंग्लंड (जीवशास्त्र विषयात पाच वर्षे संशोधन करून)
- अनुभव – सात वर्षे मॅंचेस्टरच्या क्रिस्ती कॅन्सर हॉस्पिटलमधे संशोधन क्षेत्रात कार्य
- इंग्लंडमधील १७ वर्षांचे (१९६४-१९८०) वास्तव्यात अनेक गायक व इतर कलाकारांचे कार्यक्रम आयोजित करण्यात माझे यजमान व माझा प्रमुख सहभाग असे.
- १९८० ते २०१० पुण्यात स्थायिक. त्या काळात कॅन्सर शिक्षणाच्या प्रचाराचे कार्य – सुमारे शंभर लेख व लेखमाला विविध मराठी दैनिके व मासिकांमधून प्रसिद्ध. तसेच कॅन्सर आणि आरोग्य या विषयांवरची अकरा पुस्तके मराठीमधून प्रकाशित.
- आरोग्याव्यतिरिक्त, संगीत, चित्रकला, काव्य, नृत्य, प्रवासवर्णने इत्यादी विषयांवर ललित लेखन (पुणे व इंग्लंड)
- संगीताची आत्यंतिक आवड. उत्कृष्ट संगीत ऐकणे आणि त्यांचा संग्रह जोपासणे हा वर्षांनुवर्षांचा छंद. भावसंगीत, शास्त्रीयसंगीत, हार्मोनियम, कीबोर्ड, व्हायलिन व सतार ह्यांचेमधे अल्पसे प्राविण्य.
- होमिओपॅथी, मॅग्नेटोथेरपी, योगासने, फोटोग्राफी, ज्योतिष, आध्यात्म, वाचन, संगणक इत्यादींची आवड
- २०१० पासून इंग्लंडमधे पुन्हा वास्तव्य
- Email id – drsaroj777@gmail.com
- WhattsApp - +44-7952592212

डॉ नील सहस्रबुद्धे

- जन्म आणि प्राथमिक शालेय शिक्षण – मॅंचेस्टर, इंग्लंड
- माध्यमिक शालेय शिक्षण – कर्नाटक हायस्कूल, पुणे (इंग्रजी माध्यम)
- MBBS आणि MD (Pathology) – बी जे मेडिकल कॉलेज, पुणे. MD ला सुवर्ण पदक.
- १९९७ -२००२ बी जे मेडिकल कॉलेज मधे लेक्चरर
- २००३ पासून इंग्लंडमधे वास्तव्य. FRCPath (London) ही पदवी संपादन.
- २००८ पासून रॉयल ब्लॅकबर्न हॉस्पिटलमधे कन्सलटंट Pathologist म्हणून कार्यरत
- दोन वेळा हॉस्पिटल तर्फे Clinical Excellence Award
- Cancer diagnostics या क्षेत्रात २० वर्षांचा अनुभव
- विविध जर्नल मधून अनेक वैद्यकीय लेख प्रसिद्ध
- फुफ्फुसांवरच्या मेडिकल पाठ्यपुस्तकात लेखन (Cambridge University Press तर्फे प्रकाशित)
- याशिवाय हिन्दी चित्रपट संगीताची लहानपणापासून मनस्वी आवड. भरपूर गाणी ऐकणे व म्हणून पाहणे हा छंद. तबला वादनाचं रीतसर शिक्षण (चार वर्षे). कॉलेज जीवनातील सर्व वर्षे ऑर्केस्ट्रॉमधे गायन.
- मागील दोन वर्षांपासून स्वतःच्या YouTube चॅनलवर १०० चे आसपास स्वत: गायलेली गाणी
- संगीताशिवाय इतर छंद – बागकाम, फोटोग्राफी, पाककला आणि जगप्रवास
- Email id – drns3107@gmail.com
WhattsApp – +44-7952592212

प्रस्तावना आणि मनोगत

आपलं आयुष्य आनंदी, आरोग्यदायी, समाधानी आणि परिपूर्ण बनवण्यासाठी वास्तवात आपण स्वतःच स्वतःची मदत करू शकतो. तीच निरामय जीवनाची खरी संकल्पना आहे! प्रस्तुत पुस्तकात त्या दृष्टीने आरोग्याबद्दलचं प्राथमिक स्वरूपाचं मार्गदर्शन आणि आयुष्याकडे बघण्याचा नवा, वेगळा दृष्टिकोन आम्ही तुमच्यासमोर मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे. विशेषत्वानं भारतीय युवक आणि युवतींना उपयुक्त ठरावी, अशा सामान्य माहितीचा दृष्टिकोन पुस्तकभर ठेवला असला तरीही इतर वयोगटाच्या किंवा कुठल्याही जिज्ञासू वाचकांना देखील पुस्तकातील विषय थोडेफार वाचनीय आणि मार्गदर्शक ठरू शकतील अशी आशा आहे.

निरामय जीवन जगणारे आनंदी युवक आणि युवती

पुस्तक तीन प्रमुख भागांमध्ये विभागले असून, भाषा शक्यतो समजायला साधी आणि सुटसुटीत ठेवण्याचे प्रयत्न केले आहेत.

1. **आरोग्य**
2. **स्वच्छता**
3. **सर्वांगीण स्वास्थ्य**

वैयक्तिक आरोग्य आणि स्वच्छतेचा विचार करीत असतांनाच प्रत्येकानं कौटुंबिक आणि सामाजिक स्तरांवरही त्या गोष्टींकडे पुरेसं लक्ष द्यावं, असं कळकळीनं सुचवावसं वाटतं. "**देशाचा आदर्श नागरिक**" म्हणून ती गोष्ट फार महत्वाची आहे. प्रत्येकानं सामाजिक स्तरावर कोणत्या जबाबदाऱ्या मानाव्यात (कर्तव्यदक्षता, बांधिलकी इत्यादी), यांचाही जागोजागी पण ओझरता उल्लेख केला आहे.

वास्तवात आजची युवा पिढी खूपच चौफेर, चौकस आणि हुशार बनली आहे. मोबाईल आणि संगणक या शिक्षकांचाही त्यात खूपच मोठा वाटा आहे. त्यामुळे, बऱ्याच युवकांना प्रस्तुत माहिती कदाचित फारच प्राथमिक स्वरूपाची किंवा बाळबोध वाटण्याची दाट शक्यता आहे, हे आम्ही नाकारू शकत नाही. पण प्रत्यक्ष तसं घडल्यास आम्हाला त्याबद्दल कौतुक वाटेल आणि आनंदही होईल. कारण तोच या लेखनामागचा मूळ उद्देश आहे! वास्तवात हे पुस्तक म्हणजे फक्त एक **"मार्गदर्शिका"** आहे. किंवा वेगळ्या शब्दात मांडायचं तर, आपल्या दैनंदिन जीवनामधल्या विविध घडामोडींचं ते निव्वळ एकत्रीकरण आहे. जसं तरुण मुलं घरातून बाहेर पडायला लागली की पालक त्यांना सूचना देत असतात की: वाहने हळू चालवा, वेळेवर घरी परत या, उशीर होणार असेल तर फोन करा वगैरे. तरुणांना अशा सूचना आवडत नाहीत आणि काहीशा रुचतही नाहीत. तरीही पालकांना रहावत नसल्यामुळे ते कळकळीनं सांगतच असतात. तसाच काहीसा हा आग्रह समजावा. पुस्तकात मांडलेल्या गोष्टीही अगदी साध्याच आहेत फक्त त्याला आमच्या वैयक्तिक मतांची आणि अनुभवांची जोड दिली आहे एवढाच काय तो फरक! म्हणूनच काही ठिकाणी विचारांची "पुनरुक्ती" वाचकांनी मान्य करूनही, विचारांचा हा प्रवाह, आणि त्यावरील चिंतन, हे सातत्यानं प्रत्येकाच्या मनात चालू रहावं हीच मनोमन इच्छा.

संदेश एवढाच की, ही माहिती एवढ्यावरच सीमित न ठेवता, प्रत्येक सुजाण आणि सारासार विचार करणाऱ्या वाचकानं, त्यात स्वत:च्या ज्ञानाची आणि अनुभवांची भर घालीत जावी. आणि निरोगी निरामय जीवनाच्या संकल्पना अधिकाधिक विशाल आणि विस्तृत बनवाव्यात. हाच त्यामागचा प्रांजळ हेतू!

कॅन्सरवरील पुस्तकाच्या निमित्तानं आपल्या पूर्व"परिचयाचा" योग आलेला आहेच. ती ओळख वाढवायची, की इथेच थांबवायची याचा निर्णय मात्र तुम्हीच घ्यायचा आहे.

"आमच्या कल्पनेमध्ये विकसित झालेलं आरोग्यदायी-स्वास्थ्यपूर्ण-समृद्ध-आनंदी आणि निरामय आयुष्य, तुम्हा समस्त वाचकांना प्राप्त होवो, हीच मन:पूर्वक सदिच्छा!"

पुस्तकाची प्रत तयार होत असताना ज्या विशेष उल्लेखनीय व्यक्तींचं सहकार्य आम्हाला लाभलं ते म्हणजे:

ई साहित्य प्रतिष्ठानमुळे बनलेले आमचे स्नेही, सल्लागार, हितचिंतक- श्री सुनीळ सामंतजी (आणि त्यांचा संपूर्ण साहित्य परिवार.)

तसंच आमच्या उकृष्ट टंकलेखनाच्या श्रेयकर्त्या श्रीमती शैला किर्लोस्कर आणि त्यांची तितकीच गुणी कन्या रश्मी किर्लोस्कर.

- प्रस्तुत पुस्तक डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे लिखित **"आरोग्य- स्वच्छता-स्वास्थ्य"** या मूळ पुस्तकावर आधारीत असलं, तरी ते २०२३ च्या नव्याकोऱ्या स्वरुपात आणि ई-पुस्तकाच्या माध्यमातून प्रसिद्ध होत आहे. पुस्तकाची ही नवी आवृत्ती काढायला परवानगी दिल्याबद्दल, परिमल प्रकाशनचे प्रकाशक श्री अनंत दाशरथे यांचे आम्ही मनापासून आभारी आणि ऋणी आहोत.

अर्पण पत्रिका

ज्यांनी वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक आणि देशव्यापी कर्तव्ये योग्यरीत्या पार पाडण्याचा संकल्प केला आहे, अशा कर्तव्यदक्ष आणि जबाबदार तरुणाईला...

“असेच आपल्या देशाचे उत्तम नागरिक बनून, जबाबदारीने वागून, समृद्ध, परिपूर्ण, निरामय जीवनाचा पुरेपूर आनंद घ्या आणि इतरांनाही भरभरून वाटत रहा **हाच शुभसंदेश!”**

समस्त मराठी युवक आणि युवतींना प्रेमपूर्वक सादर!

निरामय जीवन

अनुक्रमणिका

विभागः १ **आरोग्य**

१) आरोग्याच्या संकल्पना
२) शरीराच्या मूलभूत गरजा
३) आरोग्य आणि आहार
४) शरीर-मनाच्या इतर गरजा
५) रोगप्रक्रिया-रोगनिर्मिती
६) वैयक्तिक आरोग्य
७) कौटुंबिक आरोग्य
८) सार्वजनिक आरोग्य

विभागः २ **स्वच्छता**

९) सार्वजनिक स्वच्छता
१०) कौटुंबिक स्वच्छता
११) वैयक्तिक स्वच्छता

विभागः ३ **सर्वांगीण स्वास्थ्य**

१२) परिपूर्ण समृद्ध जीवन

विभाग १: आरोग्य

प्रकरण १: आरोग्याच्या संकल्पना

१: आरोग्य म्हणजे नक्की काय?

आपली प्रकृती धडधाकट असावी आणि आयुष्यभरच चांगलं आरोग्य लाभावं ही प्रत्येकाचीच स्वाभाविक इच्छा असते. पण निव्वळ 'रोगांचा अभाव असणं' म्हणजे आरोग्यप्राप्ती नव्हे. 'उत्तम आरोग्य' ही त्यापेक्षाही फार व्यापक संकल्पना आहे. त्यात शारीरिक आरोग्याबरोबरच मानसिक, भावनिक, कौटुंबिक किंवा सामाजिक पातळींवरच्या आरोग्याचाही समावेश होतो.

उदाहरणार्थ, आरोग्यसंपन्न व्यक्तीचं शरीर तर सुदृढ, बांधेसूद आणि कार्यक्षम हवंच, पण त्याबरोबरच मनही स्वस्थ, शांत, विचारी आणि प्रवाही हवं. अशा व्यक्तीनं कुटुंब आणि समाजाबरोबरच सभोवतालच्या वातावरणामधल्या सगळ्या प्रतिकूल प्रसंगांना धैर्यानं सामोरं जाण्याची तयारी दाखवायला हवी आणि त्या परिस्थितीमधेही स्वतःचं स्वतंत्र अस्तित्व, आरोग्य आणि स्वास्थ्य टिकवून धरायला हवं. तरच अशा व्यक्तीला **"आरोग्याचा आदर्श"** मानता येईल.

एखाद्याजवळ भरपूर पैसा असला, किंवा इतरही सगळ्या सुखसोयी सज्ज असल्या, तरी त्या गोष्टींचा पुरेपूर उपभोग घेण्यासाठी निरोगी आणि निकोप अशी प्रकृतीही हवी. त्यामुळेच, आरोग्यसंपन्नता ही आयुष्यामधली फार मोठी गरजही आहे आणि दुर्मिळ अशी देणगीही. जेमतेम दहा टक्के लोकांनाच ती सहजप्राप्त होते. बाकीच्या नव्वद टक्के लोकांना मात्र, निरोगी रहाण्यासाठी सातत्यानं धडपड आणि प्रयत्न करावे लागतात. उत्तम शरीरयष्टी, निकोप मन, परोपकारी विचारसरणी आणि आनंदी-खिलाडू वृत्ती असणाऱ्या व्यक्ती, समाजामधे नेहमीच उठून दिसतात आणि तेच समाजाचे आदर्श ठरतात.

लहानपणी ज्यांची तब्येत फारशी चांगली राहत नसेल, अशा तरुणांनी तर स्वतःच्या आरोग्याकडे जास्तच काटेकोरपणे लक्ष पुरवायला हवं. तरूण युवक-युवतींनी योग्य वयातच जर उत्तम आरोग्याचं महत्त्व जाणलं, तर ते देखील स्वतःचं परिपूर्ण आणि

आदर्श व्यक्तिमत्त्व घडवू शकतील. तरूण वयात चांगल्या शिक्षणाबरोबरच, योग्य अशी कृती आणि शुद्ध, निष्कलंक आचरण या संस्कारांना अनन्यसाधारण महत्त्व असतं. भावी आयुष्य यशस्वी करून दाखवण्याचा तो आरंभच असतो. फक्त त्यासाठी तीव्र इच्छाशक्ती, धडाडी आणि जिद्द हवी. त्याचप्रमाणे, व्यसनं आणि दुराचारांपासून कायमचं आलिप्त रहाण्याची मनाची तयारीही!

आरोग्य, स्वच्छता आणि स्वास्थ्य या तीनही गोष्टी हातात हात घालूनच जातात. स्वच्छतेमुळे आरोग्य सुधारतं तर अस्वच्छ राहणीमुळे ते ढासळतं. म्हणूनच शरीर आणि मन या दोन्ही पातळ्यांवर जर आरोग्याचा समतोल राखता आला, तरच सर्वार्थानं स्वास्थ्य लाभू शकतं. मात्र या सगळ्या गोष्टी अंगी बाणवण्यासाठी बऱ्याच नियमांचं पालन करायला हवं, आवश्यक तेव्हडी शिस्त हवी आणि कसं वागावं, काय टाळावं किंवा कोणती बंधनं पाळावीत याबद्दलचं थोडंसं मार्गदर्शनही हवं.

शुद्ध आचरण, नियमित रहाणी, शिस्तबद्ध दिनचर्या, योग्य असा आहार, आवश्यक तितका व्यायाम, विश्रांती आणि आयुष्याकडे बघण्याचा ठाम आशावादी दृष्टिकोन- या आणि अशा गोष्टींचा अवलंब करून, आपलं स्वतःचं जीवन तर सुखी-आनंदी बनवता येतंच पण रोग-व्याधींना चार हात दूर ठेवायलाही त्यामुळे मदत होते.

वैयक्तिक स्तरावरच्या या सगळ्या गोष्टी महत्त्वाच्या आहेतच, पण त्याबरोबरच कुटुंब, समाज आणि देश यांच्यासाठीही प्रत्येक तरूण- तरूणीची काहीतरी कर्तव्ये असतात. समाजाचा एक महत्त्वपूर्ण घटक किंवा देशाचा जबाबदार नागरीक म्हणूनही बरीच नैतिक जबाबदारी असते. ती यशस्वीरित्या पार पाडण्यासाठी प्रत्येकानं प्रयत्नांची शिकस्त करायला हवी. आपल्या व्यक्तिगत आणि कौटुंबिक आरोग्याबरोबरच, सामाजिक आरोग्य सुधारायला हातभार लावण्याचीही बांधिलकी मानायला हवी.

'आरोग्य-रक्षणाचा' आरंभ हा समाजामधल्या दरेक जबाबदार घटकापासूनच व्हायला हवा. ज्या समाजामधले जास्तीत जास्त लोक निरोगी, समाधानी, आनंदी, निष्कलंक आणि शिस्तप्रिय असतील, तितका तो समाज उच्चकोटीचा समजला जातो आणि पर्यायानं ते राष्ट्रही आघाडीवरचं मानलं जातं. अशा देशातल्या नागरिकांमधे आपोआपच देशप्रेम, एकजुटीनं, सहकार्यानं काम करण्याची तयारी किंवा बंधुत्वाची, प्रेमाची भावना आणि समाजकल्याणासाठी झटण्याची वृत्ती दिसून येते. त्यामधूनच पर्यायानं, उत्तम आरोग्याची संकल्पना लोकांच्या मनात रुजवली जाते.

त्यादृष्टीनं समाजामधल्या काही विशिष्ट घटकांवर तर ही जबाबदारी अधीकच असते. कारण त्यांच्याकडे नेहमीच आदरानं आणि वेगळ्या अपेक्षेनं पाहिलं जातं. शैक्षणिक क्षेत्र, लष्कर, पोलिसदल, वैद्यकीय व्यवसाय वगैरे क्षेत्रांमधल्या लोकांना, नीतिमत्तांची आणि समाजमूल्यांची 'प्रतीकं' मानलं जातं. सर्वसामान्य माणूस त्यांचं उदाहरण नजरेसमोर ठेवण्याचा किंवा अनुकरण करण्याचा प्रयत्न करीत असतो.

२: आरोग्य-संपन्न व्यक्तींचे काही ठळक गुणविशेष:

- सातत्यानं आनंदी आणि उत्साही राहण्याची वृत्ती.
- वजन, उंची आणि बांधा यांची प्रमाणबद्धता.
- शारीरिक शक्ती, सामर्थ्य आणि चपलता यांचं एकत्रीकरण.
- शुद्ध- स्वच्छ- निष्कलंक आचरण.
- चांगल्या प्रतीचं आणि दीर्घ आयुष्य प्राप्त करण्याची ओढ.
- जीवनामधे काहीतरी ध्येय-उद्दिष्ट गाठण्याची महत्त्वाकांक्षा आणि ते यशस्वीरित्या तडीला नेण्याची जिद्द.
- इतरांच्या यशाचं आणि गुणांचं मोकळ्या मनानं कौतुक करता येण्याइतका मनाचा मोठेपणा.
- आवश्यक त्या ठिकाणी आणि प्रसंगी नेतृत्व करण्याची आणि ते निभावण्याची क्षमता.
- स्थिर चित्तवृत्ती, तीव्र आकलनशक्ती, उच्च दर्जाची निर्णयशक्ती, दयाळू आणि क्षमाशील मनोवृत्ती आणि समाजऋणाची मनापासून जाणीव.
- कुठल्याही छोट्या- मोठ्या प्रसंगी, भावनांचे उद्रेक किंवा स्फोट घडू 'न' देण्याचा संयम.
- सातत्यानं बदलत रहाणाऱ्या प्रतिकूल वातावरणाशीही समर्थपणे जुळवून घेण्याची तयारी.

- दैनंदिन जीवनामधल्या धकाधकी आणि ताणतणावांना धैर्यानं सामोरं जाण्याची धमक.
- वैयक्तिक-सार्वजनिक स्वच्छतेबद्दल योग्य तो डोळसपणा.
- कौटुंबिक, सामाजिक आणि व्यावसायिक जबाबदाऱ्या, योग्यरित्या पेलता येण्याचा आत्मविश्वास.

निरोगी आणि निरामय जीवनाबद्दलची खूपच आदर्श आणि व्यापक अशी ही संकल्पना आहे. तरीही प्रत्येकानं स्वतःच्या आरोग्य-पातळीची आणि व्यक्तिमत्त्वाची, वरील गुणविशेषांबरोबर तुलना करून बघावी. त्यावरून, आपलं आरोग्य आणि स्वास्थ्य, साधारण कोणत्या स्तरांवरचं आहे ते तर ठरवता येईलच, पण शक्य झाल्यास, प्रकृती आणि स्वभाव यांच्यामधे आवश्यक ते फेरफार अथवा सुधारणाही करता येऊ शकतील. मात्र त्यासाठीच हवं थोडंसं रीतसर असं आरोग्य-शिक्षण.

आरोग्य-संपन्नता : एक अनोखं उदाहरण

३: आरोग्य-शिक्षणामधून काय साधायचं:

कुठल्याही शिक्षणाचा मुख्य उद्देश म्हणजे निरनिराळ्या विषयांची माहिती मिळवणं आणि ज्ञान संपादन करणं. त्या ज्ञानाचा योग्यरित्या उपयोग करून आपलं जीवन अर्थपूर्ण, परिपूर्ण, विशाल आणि समृद्ध बनवणं. ज्या गोष्टी ज्ञात नसतात त्या समजावून घेणं आणि ज्या समजलेल्या असतात, त्या आचरणात आणणं.

लहानपणी, कुटुंबातून आणि आई-वडिलांकडून शिकलेल्या आणि अनुभवलेल्या गोष्टींचा मनावर कायमस्वरूपी ठसा उमटतो. म्हणूनच त्या वयात मुलांवर चांगले संस्कार होणं फार महत्त्वाचं असतं. शालेय आणि महाविद्यालयीन शिक्षणामधे शिक्षकांचाही फार मोठा वाटा असतो. पण त्याशिवाय, वर्तमानपत्रं, पुस्तकं, आकाशवाणी, दूरदर्शन, सोशल मीडिया वगैरे विविध माध्यमांच्या मदतीनंही खूप नवनवीन गोष्टी शिकता येतात; आणि आत्मसात करता येतात.

तरूण वयापासून पुढे मात्र प्रत्येकानं स्वतंत्रपणे विचार करण्याची वृत्ती विकसित करायला हवी. नुसत्या निरीक्षणामधूनही कितीतरी ज्ञान संपादन करता येतं. 'आरोग्य-शिक्षण' ही अशीच एक प्रक्रिया आहे. त्यासाठी चौफेर निरीक्षण, डोळसपणा आणि सारासार विचार या अत्यंत महत्त्वाच्या बाबी. म्हणूनच आरोग्य, स्वच्छता आणि स्वास्थ्य यांचेबद्दलची माहिती आणि ज्ञान परिपूर्ण बनवायला जिज्ञासू वृत्ती आणि तीव्र निरीक्षणशक्ती हवी.

पण प्रत्यक्षात मात्र असं घडतं की, चोवीस तासच आपण स्वतःच्या सान्निध्यात असल्यामुळे, "अतिपरिचयानं" शरीराच्या आत चालणाऱ्या सगळ्या क्रिया गृहीतच धरल्या जातात.तसंच कुठलाही मोबदला न देता प्राप्त झालेल्या, आणि आपल्यासाठी अहोरात्र झटणाऱ्या सगळ्या मौल्यवान अवयवांची दखलही "न" घेता, शरीराची हेळसांडच केली जाते. शरीराकडे फक्त दुर्लक्षच होत गेलं, की प्रकृती बिघडते आणि वेगवेगळे रोग आणि व्याधी त्या संधीचा फायदा घेतल्यावाचून रहात नाहीत. त्यासाठीच आरोग्याबद्दल रीतसर शिक्षण हवं.

स्वतःच्या शरीराबद्दल, शरीरामधे उद्भवणाऱ्या भिन्न भिन्न व्याधींबद्दल, त्यांच्या संभाव्य कारणांबद्दल आणि रोगप्रतिबंधासाठी काय उपाय योजायला हवेत,

याबद्दलचं सामान्यज्ञान प्रत्येकाला असणं जरुरीचंच. तरच आपला आणि इतर कुटुंबियांचा रोगांपासून बचाव करता येईल.

मात्र खेदाची बाब अशी की स्वत:ची प्रकृती, रोगांची माहिती आणि त्यांच्यावरचे इलाज या सगळ्यांबद्दल एकतर भरपूर अज्ञान तरी असतं, नाहीतर बेपर्वाई आणि बेफिकीरी. कित्येक लोकांचा असा दृढ समज असतो की संसर्गजन्य रोग, कर्करोग, हृदयरोग, कुष्ठरोग किंवा मधुमेह वगैरे व्याधी, फक्त दुसऱ्या लोकांनाच होतात. प्रत्यक्ष आपला त्यांच्याशी काहीएक संबंध नाही. इतर काहींची अशीही वृत्ती असते की समजा एखादा आजार झाला आणि तो गंभीर असलाच तर पुढे पाहता येईल. आत्तापासून त्याचा विचार कशाला करायचा? या आणि अशा प्रकारच्या वृत्ती-प्रवृत्तींनीच घात होतो; आणि रोगांचं प्रमाण वाढीला लागतं. म्हणूनच वास्तवात आरोग्य-शिक्षण हे शारीरिक-शिक्षणाप्रमाणेच सक्तीचंच असायला हवं. आणि त्याअंतर्गत, काही मुद्द्यांवर विशेष भर हवा. उदाहरणार्थ:

- शरीराची रचना आणि शरीराच्या आत चालणाऱ्या सगळ्या कार्यांचा, (पचन, श्वसन, रक्ताभिसरण, उत्सर्जन इत्यादी) प्राथमिक स्वरूपाचा परिचय तरी प्रत्येकाला हवाच. शरीर आणि मन हे एकमेकांशी कसे निगडीत आहेत ते देखील स्पष्ट व्हायला हवं. तरच प्रकृतीबद्दलचा त्रयस्थपणा आणि त्याकडे दुर्लक्ष करणं कमी होईल.

- शरीराला निरनिराळ्या व्याधी का संभवतात आणि त्या टाळण्यासाठी, आपल्या वागणुकीमधे कोणते बदल करण्याची किंवा घडवून आणण्याची आवश्यकता आहे, याबाबतही माहिती हवीच.

- रोगाचे धोके आणि लक्षणं ओळखून योग्य वेळी डॉक्टरांकडे जाणं, त्यांचा सल्ला मानणं, वेळेवर औषधं घेणं, रोगनिदानासाठी आवश्यक वाटणाऱ्या चांचण्या करून घेण्याबद्दल चालढकल 'न' करणं, वगैरे गोष्टीही महत्त्वाच्याच.

- स्वच्छता आणि आरोग्य यांचाही सगळ्याच स्तरांवरचा घनिष्ट संबंध (वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक) सविस्तर समजावून घेणं.

- संसर्गजन्य आणि साथीचे रोग कसे उद्भवतात याबद्दल पुरेशी माहिती मिळाली, तर रोगजंतूंपासून आपला बचाव करण्याचे आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्याचे प्रयत्न, जाणीवपूर्वक करता येतील.

- वाईट संवयी, चुकीचे रीतीरिवाज आणि अतिरेकी व्यसनं या गोष्टींपासून आलिप्त रहाण्याचं गंभीरपणे पालन केलं, तरच त्यांचे दुष्परिणाम टाळता येतील.
- योग्यरीत्या आणि रीतसर पद्धतीनं घेतलेल्या लैंगिक शिक्षणाद्वारे, गुप्तरोग आणि एड्स वगैरे रोगांचे धोके टाळण्याचीही सविस्तर माहिती मिळू शकते.
- कुटुंब नियोजनाचं महत्त्व शास्त्रोक्त पद्धतींनं जाणून घेतल्यास, मुलांची संख्या मर्यादित राखायला तर मदत होईलच, पण देशाची लोकसंख्या सीमित ठेवण्यासाठीही, योग्य तो हातभार लावल्याचं समाधान मिळेल.
- आरोग्य-शिक्षणाद्वारे प्रत्येकाचा वैज्ञानिक दृष्टिकोन वाढीला लागला, तर भोळ्या समजुती आणि अंधश्रद्धांचं निर्मूलन करायला आपोआपच मदत होईल. आणि त्याबरोबरच बुद्धिवादी विचारसरणी वाढीला लागेल.

वास्तवात, आरोग्य-शिक्षणापासूनचे हे फक्त उदाहरणादाखल दिलेले काही महत्वाचे फायदे आहेत. ज्यांची स्वतंत्र विचार करण्याची पात्रता आहे, त्यांना एवढी प्रातिनिधिक उदाहरणं देखील नक्कीच पुरेशी ठरतील.

****

प्रकरण: २ शरीराच्या मूलभूत गरजा

शरीररूपी स्वयंचलित यंत्र एकदा चालू झालं की अखंडपणे काम करतं. पण त्या यंत्राला इंधन तर हवंच; आणि सगळ्या शरीरक्रिया नीटनेटक्या चालण्यासाठी शक्ती आणि ऊर्जा पण हवी. या गोष्टी निर्माण केल्या जातात शरीराच्या आतमधेच. तरीही त्यासाठी लागणारा कच्चा माल मात्र पुरवावा लागतो शरीराबाहेरून. गाडीला जसं पेट्रोल किंवा डिझेल आणि इंजिनाला तेल-कोळसा-वीजपुरवठा हवा, तसं शरीराच्या क्रिया सुरळीतपणे चालण्यासाठी शरीराला हवी भरपूर, प्राणवायू-युक्त ताजी हवा, स्वच्छ, मुबलक पाणी आणि ऊर्जा उत्पन्न करण्यासाठी आवश्यक तेवढं अन्न. या तीनही मूलभूत गरजा आपल्या भोवतालच्या वातावरणामधूनच उपलब्ध होतात. त्यांच्याव्यतिरिक्त, सूर्यापासूनची उष्णता आणि प्रकाशही आपल्या अस्तित्त्वाला आवश्यक असतो.

शरीराची योग्यरीत्या वाढ होण्यासाठी, दैनंदिन व्यवहार सुरळीत चालण्यासाठी, बाहेरच्या संकटांपासून शरीराचं रक्षण करण्यासाठी, नवी पिढी निर्माण करण्यासाठी किंवा उतारवयाची तरतूद करण्यासाठी देखील, आपल्याला भोवतालच्या परिसराची मदत घ्यावीच लागते. शिवाय, शारीरिक-मानसीक झीज भरून काढण्यासाठी पुरेशी झोप आणि विश्रांतीही हवीच. स्नायू कार्यक्षम राखण्यासाठी हालचाली आणि व्यायाम हवा. त्याचप्रमाणे, नैसर्गिक किंवा कृत्रिम आपत्तींपासून बचाव करण्यासाठी संरक्षक असा निवाराही आवश्यकच.

या सगळ्या सोयी-सुविधांनी आणि प्राथमिक स्वरूपाच्या गरजांनी योग्य त्या प्रकारे साथ दिली, तरच शारीरिक आणि मानसिक संतुलन- स्वास्थ्य टिकवून धरून आपल्याला निरोगी, निरामय, काळजीरहित आणि समाधानाचं आयुष्य जगता येईल. पुढच्या उप-प्रकरणांमधे, शरीराच्या तीन महत्त्वाच्या गरजांविषयी (हवा, पाणी, सूर्यप्रकाश) जरा सविस्तर चर्चा करून, आपल्या जीवनाशी त्या गोष्टी किती आणि कशा निगडित आहेत ते देखील उकलून बघू (आहाराविषयी मात्र पुढील प्रकरणात स्वतंत्र

आणि अधिक सविस्तर चर्चा केली आहे). शक्य होईल त्या ठिकाणी प्रत्येक गरजेचा विचार चार महत्त्वाच्या दृष्टिकोनांमधून करणार आहोत:

अ) शास्त्रीय माहिती.
ब) व्यावहारिक चर्चा.
क) काय असावं-काय करावं.
ड) काय करू नये- काय टाळावं.

१: हवा आणि श्वसनक्रिया:

शरीराला योग्य वेळी आणि पुरेसा प्राणवायू मिळाला नाही, तर आपण गुदमरून जाऊ शकतो. पण सुदैवानं आपल्या आजूबाजूच्या वातावरणामधे भरपूर आणि अखंडपणे हवेचा पुरवठा राहील अशी व्यवस्था निसर्गानंच निर्माण करून ठेवलेली असल्यामुळे, आपली सोय झाली आहे. कुठलेही श्रम न घेता, पैसे खर्च न करता अगदी मुबलक प्रमाणावर आणि विनासायास मिळणारा घटक म्हणजे अर्थात हवा. पण आपण मात्र प्रदूषण वाढवून, शुद्ध हवेचाही कोंडमारा करतो आहोत!

आज अशी स्थिती आहे की शहरांमधे तरी, शुद्ध मोकळी हवा मिळवण्यासाठी आपल्याला फारसा वावच उरलेला नाही. दाट लोकवस्तीमुळे स्वच्छ आणि मोकळ्या हवेला पुरेशी जागाच उरत नाही. त्यातून एकदा दिवस उजाडला आणि वाहनं, कारखाने, धूर, सांडपाणी, धुरळा सगळं चालू झालं की, दिवसभरासाठीची स्वच्छ हवा संपलीच. त्यासाठीच वृक्षारोपण, वृक्षसंवर्धन, वनीकरण करून, पर्यावरणाचं संतुलन राखणं अत्यंत जरूरी आहे. पण दुर्दैवानं आणि नाईलाजानं असं म्हणायला हवं, की औद्योगीकरणातून मिळणाऱ्या अमाप संपत्तीमुळे किंवा लोकसंख्या आणि गृहप्रकल्प यांचं प्रमाण प्रचंड वाढल्यामुळे, ते आता आपल्याला परवडेनासं झालं आहे ! तरीही जितक्या प्रमाणावर शक्य होईल, तितका निसर्गाचा विध्वंस थांबवून, पृथ्वीचा हिरवेपणा टिकवून धरण्यासाठी प्रत्येकानं आपला वाटा उचलायला हवा.

वृक्षांच्या सान्निध्यात, निसर्गरम्य परिसरात, जंगलांमधे, उंच पहाडांवर आणि शांत-निवांत समुद्रकिनारी राहणारे लोक नेहमीच जास्त निरोगी, उत्साही आणि आनंदी असतात. आपणा सर्वांना ते कायमसाठी शक्य नाही हे तर खरंच. पण वर्षाकाठी किमान काही फुरसतीचे क्षण तरी, अशा निसर्गरम्य वातावरणामधे घालवून, आपलं जीवन अधिक समृद्ध बनवता येऊ शकतं. त्यासाठीच आता जागोजागी सहलींच्या आणि पर्यट्नांच्या अनेक सुविधा देशभर उपलब्ध झाल्या आहेत. त्यांचा लाभ लोकांनी अवश्य घ्यावा.

आता जरा हवेच्या शास्त्रीय माहितीबद्दल -

अ) शास्त्रीय माहिती:

- दर मिनिटाला आपण साधारणपणे १७ ते १८ वेळा श्वासोच्छवास करतो. त्यामुळे दिवसभरात हवेची प्रचंड उलाढाल शरीरात चालते.
- हवेशिवाय आपण काही मिनिटंही जगू शकत नाही. शरीराला योग्यवेळी आणि आवश्यक तेवढा प्राणवायू (ऑक्सिजन) मिळाला नाही, तर गुदमरून जीव धोक्यात येऊ शकतो.
- वातावरणामधे नायट्रोजन या वायूचं प्रमाण प्रचंड असतं. आणि इतरही पुष्कळ वायू असतात. पण आपल्या शरीराला आणि श्वसनाला त्यापैकी फक्त प्राणवायूच उपयुक्त ठरतो.
- हवेमधे प्राणवायूचं प्रमाण साधारण २० टक्के इतकं असतं. वनस्पती दिवसा प्राणवायू हवेत सोडत असल्यामुळे आपल्याला त्याचा फायदा करून घेता येतो. (म्हणूनच झाडं लावण्याचं महत्त्व.)
- सुदैवानं, प्रत्यक्ष हवेमधेच आपण रहात असल्यामुळे, भोवताली सातत्यानं आणि विनासायासच हवेचा पुरवठा होत असतो. त्यासाठी खास कष्ट करावे लागत नाहीत.

- नाकावाटे आत घेतलेली हवा, घसा आणि श्वासवाहिन्यांच्या मार्फत फुफ्फुसांमध्ये उतरून तिथे साठवली जाते. त्या हवेपैकी फक्त प्राणवायू हा रक्तशुद्धीकरणासाठी काढून घेतला जातो. त्याचवेळी, कार्बन डाय-ऑक्साईड वायू आणि पाण्याची वाफ हे अनावश्यक घटक, नाकाच्याच मार्गानं बाहेर टाकले जातात.

निरोगी फुफ्फुसे

- त्वचेलाही सतत शुद्ध हवेचा पुरवठा होणं आवश्यक असतं. तरच त्वचा मऊ, मुलायम आणि तजेलदार राहू शकते. कोंदट हवा, कमी उजेड आणि विषारी वायूंनी युक्त अशा वातावरणामधे, त्वचाविकार अधिक संभवतात आणि बळावताही.
- ग्रामीण भागांमध्ये रहाणाऱ्या लोकांना, त्यांच्या घराबाहेर भरपूर निर्मळ हवा मिळवता येत असल्यामुळे (ते व्यसनाधीन 'न' झाल्यास) खेड्यातील लोकांना श्वसनाचे विकार तुलनेनं कमी होतात. बऱ्याच खेडूत स्त्रियांना मात्र, वर्षानुवर्षे चुली फुंकून चुलीमधल्या दूषित हवेचा त्रास होऊ शकतो.

- विषारी धूर नाकातोंडात जाऊन बेशुद्ध झालेल्या व्यक्तींना किंवा पाण्यामधे बुडून शुद्ध हरपलेल्या लोकांना, कृत्रिम श्वासोच्छ्वास देऊन त्यांचे प्राण वाचवता येऊ शकतात.
- हवेमुळेच केवळ आपण बोलू शकतो, ऐकू शकतो आणि गाणं गाऊ शकतो. हवेच्या गुणधर्मांचा उपयोग करूनच बासरी, सनई, हार्मोनियम वगैरे वाद्येही बनवली गेली आहेत.

ब) व्यावहारिक चर्चा

- हवा आहे म्हणूनच सूर्याच्या उष्णतेनं पाण्याची वाफ तयार होते, ढग जमा होतात आणि त्याद्वारे आपल्याला पाऊस मिळू शकतो.
- वाहनांचे टायर-ट्यूब, रेल्वेचे ब्रेक्स, खडक फोडण्याची यंत्रं ही देखील आधुनिक काळामधली हवेच्या कृपेचीच वरदानं.
- वाऱ्यामुळे अंगावरच्या घामाचं बाष्पीभवन होऊन थंडावा वाटतो.
- एका टोकाला हवेचा सगळ्या प्रकारांनी वापर करून घेता घेता दुसऱ्या टोकाला मात्र या वरदानाचा आपण अक्षरशः दुरूपयोग, गैरवापर आणि विनाश चालवला आहे. दूषित, विषारी आणि दुर्गंधीयुक्त वायूंनी दैनंदिन आरोग्य धोक्यात येतं आहे. घरातल्या घरात सुद्धा ताजी हवा मिळवणं दिवसेंदिवस दुरापास्त आणि कठीण बनत चाललं आहे.

क) काय असावे: काय करावे:

- प्रदूषणापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी, सूर्योदयापूर्वी किंवा सकाळी लवकरात लवकर उठून लांब फिरून यावं. म्हणजे शांत, निवांत वातावरणही मिळेल, व्यायाम तर होईलच पण हवेमधला सर्वोत्कृष्ट ओझोन वायू (ओझोन म्हणजे अधिक घनतेचा स्वच्छ असा प्राणवायू) मिळाल्यामुळे दिवसभर काम करायला तरतरी, उत्साह आणि हुषारी वाटेल.

- पहाटेच्या ओझोनयुक्त हवेनं फुफ्फुसांना सकाळी सकाळीच भरपूर 'वायूविजन' दिलं, तर केवळ दिवसभरच नव्हे, आयुष्यभरच फुफ्फुसंही आपल्याला चांगली साथ देतील.
- फिरण्यासाठी शक्यतो मुख्य रस्त्यापासून दूर, एखाद्या बागेत, हिरवळीवर किंवा दाट झाडी असलेल्या भागांमध्ये जावं. काही काही शहरांमधे अजूनही ठिकठिकाणी सार्वजनिक पार्क आढळतात. वाहनांना चुकवून फिरण्याचा तो एक उत्तम उपाय आहे.

पुण्यातील फिरण्यायोग्य काही उद्याने

- रोज फिरायला जाणं ज्यांना शक्य नसेल, त्यांनी आठवड्यातून किमानपक्षी एकदा तरी निसर्गाच्या सान्निध्यात दोन-तीन तास घालवून, निर्मळ हवेची भूक, अंशतः पूर्ण करावी.
- झाडं, हिरवळ आणि दाट जंगलांमुळे हवेमधला विद्युतभार वाढतो. विद्युतभार असलेली हवा आरोग्याला नेहमीच पोषक आणि हितकारक ठरते. त्यामुळे

शरीरक्रिया उत्तम चालतात, रक्ताला ताजेपणा येतो, नैसर्गिक जोम वाढतो. काम करायला हुरूप येतो. त्याचप्रमाणे, फुफ्फुसंही सशक्त, निरोगी, कार्यक्षम बनतात. म्हणून तर निसर्गरम्य ठिकाणी फिरायला हवं.

- उन्हाळ्यामधे वातानुकूलित थंड वातावरण सुखावह वाटतं. पण ज्यांना त्यानंतर लगेच उन्हात बाहेर जायचं असेल, त्यांनी मात्र योग्य ती काळजी घ्यायलाच हवी.
- रात्री झोपताना आणि इतर वेळीही घराच्या जास्तीत जास्त खिडक्या उघड्या ठेवून, भरपूर शुद्ध हवा आत येऊ द्यायला हवी. खोलीला समोरासमोर खिडक्या असतील तर वायूविजन चांगलं होतं.हा झाला आदर्शवाद. परंतु आजकालच्या घरांमधे क्वचितच ते साधता येतं. त्यामुळे, असतील तेवढ्या सगळ्या खिडक्या, झरोके, दरवाजे, जास्तीत जास्त काळ उघडे ठेवणं हा त्यातल्या त्यात बरा पर्याय.
- छताला असणारे पंखे नेहमीच अधिक सोयिस्कर आणि चांगले. त्यामुळे संपूर्ण खोलीभर एकसारखी हवा खेळूनही हवेचा झोत प्रत्यक्ष अंगावर-तोंडावर येत नाही.
- श्वसनाच्या निरनिराळ्या व्यायाम-प्रकारांनी, श्वसनक्रिया तर निर्दोष राखायला मदत होतेच पण शरीराबरोबरच मनही शांत राखायला आणि एकाग्रता वाढवायला त्याचा फायदा होतो. (श्वसन आणि दीर्घ-श्वसनाबद्दल पुढे माहिती येणार आहेच.)
- प्राणायाम आणि दीर्घ श्वसनामुळे, फुफ्फुसांप्रमाणेच यकृत आणि मूत्रपिंडाच्या कार्यालाही गती येते आणि रक्त जोमानं वहायला लागतं.

ड) हवा: काय करू नये: काय टाळावं:

- अगदी मुसळधार पाऊस किंवा कडाक्याची थंडी असल्याशिवाय खिडक्या बंद ठेवून आत येणारी हवा अडवू नये. जरूर पडल्यास, आडोशासाठी पडद्यांचा वापर करावा.

- तोंडानं हवा आत घेण्याचं नेहमीच टाळावं. फक्त गुदमरल्यामुळे किंवा इतर कारणांनी नाक बंद झालं, तरच तोंडावाटे हवा आत घ्यावी. रात्री झोपेतही तोंड उघडं रहाणार नाही याची दक्षता घ्यावी. तोंडानं हवा आत घेतली तर तोंड कोरडं होतं, घसादुखीचा त्रास होऊ शकतो आणि सर्वात मुख्य म्हणजे नाकातून घेतलेल्या हवेमधून जे धूळ व किटाणू गाळले जातात, ते तोंडाद्वारे होत नाही.
- सर्दीचा वारंवार त्रास होणाऱ्यांनी थंड हवा, धूळ, धूर, केर, दुर्गंधी वगैरे गोष्टी कटाक्षानं टाळाव्यात. अशा वातावरणामधे जास्त वेळ रहाण्याचा किंवा धुरळा-केर काढण्याचा प्रसंग येईल, तेव्हा नाकातोंडाला पातळ पट्टी अथवा रुमाल बांधावा.
- पंख्याच्या वाऱ्याचा झोत सतत अंगावर, तोंडावर किंवा डोक्यावर येणार नाही अशा बेतानंच नेहमी पंखा ठेवावा किंवा बसावं. विशेषतः श्वसनाचे त्रास होणाऱ्यांनी तर हे पथ्य अवश्य पाळायला हवं.
- पंखे अतिवेगानं चालवू नयेत. कमी किंवा मध्यम गतीच्या पंख्याचीच संवय करून घ्यावी. त्याचप्रमाणे, घामानं निथळणाऱ्या व्यक्तीनं, घामावर पंख्याचा जोरदार वारा घेऊ नये. प्रथमतः घाम टिपून, अंग कोरडं करून मगच पंख्यासमोर जावं. आरोग्याच्या दृष्टीनं, पंख्याच्या वाऱ्यामुळे घामाचं अतिजलद बाष्पीभवन होणं अहितकारक ठरतं. त्वचाही कोरडी पडते.
- धूम्रपान करणाऱ्यांच्या जवळ किंवा त्या खोलीत बसून, सिगारेट-बिडीचा धूर इतरांच्या नाका-तोंडात गेल्याने त्यांना त्याचा त्रास होतो. तेव्हा धूम्रपान करणाऱ्यांनी इतरांपासून दूर - बाहेर किंवा बाल्कनीत उभं राहून झुरके घ्यावेत. म्हणजे निदान इतरांचा तरी त्या धुरापासून बचाव होईल.
- कुठल्याही कारणामुळे साधा श्वास घ्यायला जर फार कष्ट होत असतील किंवा जीव घाबरा होत असेल तर त्यासाठी ताबडतोब डॉक्टरी सल्ला घेणं योग्य.

२) पाणी आणि शरीर यांचा परस्परसंबंध:

अ) शास्त्रीय माहिती: पाणी:

- आपल्या एकूण वजनापैकी सुमारे ७० टक्के वजन पाण्याचंच असतं.
- शरीराच्या प्रत्येक पेशीला पाण्याची तहान असते. त्यामुळे शरीराला आवश्यक तेवढं पाणी मिळावं, म्हणूनच आपल्याला तहान लागते.
- शरीरामधलं पाणी जर काही कारणांमुळे (अति जुलाब, उलट्या उष्णतेचा त्रास होऊन वगैरे) धोक्याच्या रेषेइतकं कमी झालं, तर निर्जलीकरणामुळे (dehydration) शरीरामधल्या विषारी द्रव्यांचं प्रमाण वाढीला लागतं आणि जीवन धोक्यात येऊ शकतं. मात्र योग्य वेळी शरीराला पुरेसं पाणी मिळाल्यास प्रकृती पूर्ववत होऊ शकते.
- कुठल्याही औषधाइतकीच शरीराला पाण्याची जरुरी असते. पाणी भरपूर मिळालं तर औषधांचाही योग्य परिणाम होऊन, शरीरामधे साठलेली विषारी द्रव्ये बाहेर टाकायला मदत होते.
- पाणी हे ऑक्सिजन आणि हायड्रोजन या वायूंच्या संयुगानं बनलेलं असतं. वनस्पती, प्राणी आणि मनुष्यप्राणी या सर्व सजीवांच्याच अस्तित्वासाठी पाणी हा अत्यावश्यक घटक आहे.
- पाऊस आणि नद्या, तलाव, विहिरी, पाटबंधारे, वगैरेंपासून आपल्याला पिण्याचं पाणी उपलब्ध होतं.
- शरीराच्या जवळपास प्रत्येक अवयवाला आणि क्रियेलाच पाण्याची नितांत गरज असते. उदाहरणार्थ,
    - ➢ त्वचा मृदू आणि लवचिक ठेवण्यासाठी पाणी हवं.
    - ➢ घाम येऊन थंडावा वाटण्याची क्रिया, पाण्यामुळेच शक्य होते आणि शरीराचं तापमानही नियंत्रित राखलं जातं.
    - ➢ घामाबरोबर विषारी द्रव्ये बाहेर टाकली जातात

- अन्नामधे लाळ मिसळून ते आत ढकलण्यायोग्य पातळ बनवता येतं.
- अन्नपचन, अभिशोषण, मलविसर्जन या सर्व क्रिया सुरळीत चालण्यासाठीही भरपूर पाणी हवंच.
- मूत्रपिंडे कार्यक्षम राहून मूत्रविसर्जनाची क्रियाही पाण्यावरच अवलंबून असते.
- अश्रूंसाठी देखील पाणी लागतंच. डोळे (आणि मन) साफ ठेवण्यासाठी.
- वीर्य आणि गर्भजलही पाण्यामुळेच प्रवाही राखले जातात. वीर्यामधून शुक्राणू वाहून नेले जातात आणि गर्भजलामुळे गर्भाचं पोषण आणि संरक्षण होतं.

अशारीतीनं, सगळ्याच शरीरक्रियांचा पाणी हा आत्माच! शरीराला पाणी कमी पडायला लागलं की सगळ्या अवयवांचीही शोचनीय अवस्था होते. त्यामुळे, आपल्या अस्तित्त्वालाच सुरुंग लागायला सुरूवात होते, जशी:

- रक्ताचा पातळपणा कमी होऊन रक्ताभिसरणात अडथळे येतात.
- मोठ्या आतड्यामधे "मल" साचून बद्धकोष्ठ होतं.
- शरीरामधली विषारी द्रव्यं वाढायला लागतात.
- स्नायू आखूड आणि खुरटे बनायला लागतात.
- हातापायांवर सूज येते.
- त्वचा कोरडी बनून, सुरकुत्या पडायला लागतात.
- थकवा वाटतो, दम लागतो आणि बरंच बरंच काही.

* त्यासाठीच, भरपूर पाणी पिण्याचं महत्त्व प्रत्येकानं शास्त्रीय दृष्टिकोनमधूनच जाणून घ्यायला हवं.

ब) व्यावहारिक चर्चा: (पाणी):

- पाण्याचा उपयोग खालील काही प्रमुख दिशांनी महत्त्वाचा ठरतो-
  - पिण्यासाठी
  - सर्व प्रकारची स्वच्छता राखण्यासाठी.
  - शेती, कारखाने, उद्योगधंदे या सर्वांनाही पाणी हवंच
- पाण्यामार्फत अनेक रोगांचा फैलाव होत असल्यामुळे (कावीळ, विषमज्वर, अतिसार इत्यादी) पिण्याचं पाणी स्वच्छ, शुद्ध, जंतूरहित असणं जितकं जरूरी आहे, तितकीच सांडपाण्याची व्यवस्था लावणंही. सांडपाणी, मैलापाणी आणि कारखान्यांमधलं रसायनेमिश्रित दूषित पाणी, या सगळ्यांचा रोगनिर्मितीशी अतिशय जवळचा संबंध आहे.

पाणी स्वच्छ ... पण परिसर मात्र प्रेक्षणीय !!

- पिण्याचं पाणी आणि वापरण्याचं पाणी नेहमीच वेगवेगळं ठेवायला हवं.
- पाणी साठवण्याची भांडीही आतून-बाहेरून स्वच्छ घासलेली आणि विसळलेली हवीत. पिण्याच्या पाण्यासाठी नळ असलेलं झाकणाचं पिंप सर्वात योग्य. त्यात उष्टी भांडी बुडवणं कटाक्षानं टाळायला हवं.
- इतरांनी वापरलेलं भांडं, स्वच्छ केल्याशिवाय पाणी पिण्यासाठी वापरू नये. ते आरोग्याला मारक ठरू शकतं.

क) काय करावे: काय असावे: पाणी:

- विशेष तहान 'न' लागणाऱ्यांनी सुद्धा, दिवसाकाठी सात ते आठ ग्लास पाणी प्यायलाच हवं.
- सकाळी उठल्याबरोबर एक ते दोन ग्लास पाणी पिण्याची संवय लावून घ्यावी. आरोग्याच्या दृष्टीनं ती अतिशय फायद्याची गोष्ट आहे.
- ज्यांना मलावरोधाचा त्रास असेल, त्यांनी रात्री कोमट पाणी पिणं अधिक श्रेयस्कर.
- प्रत्यक्ष जेवताना कमीत कमी पाणी पिणं योग्य. पाण्याबरोबर घास गिळले की त्यात पुरेशी लाळ 'न' मिसळल्यानं, अन्नाचं योग्यप्रकारे पचन होत नाही.
- जेवणाच्या आधी तासभर किंवा जेवणानंतर अर्ध्या तासानं पाणी पिण्याची संवय अधिक चांगली आणि अन्नपचनासाठी योग्य.
- काही तज्ज्ञांच्या मते – सकाळी उठल्याबरोबर दोन ग्लास, न्याहारी आणि जेवण यांचे दरम्यान दोन ग्लास, दोन जेवणांच्यामध्ये दोन ग्लास आणि रात्रीच्या जेवणाचे आसपास एक ग्लास असे सात ते आठ ग्लास पाणी पिण्याचे वेळापत्रक आखावे.
- ज्या लोकांना खूप घाम येतो, त्यांनी भरपूर पाणी प्यायला हवं.
- त्याशिवाय, कष्टाची कामं करणारे किंवा उन्हामधे बराच काळ रहाणारे लोक, मैदानावर खेळणारे खेळाडू, या सर्वांनाही दिवसाकाठी दहा ते बारा ग्लास पाणी

अत्यावश्यकच. पण त्याव्यतिरिक्त, गर्भवती स्त्रिया आणि वाढत्या वयातली मुलं यांनाही भरपूर पाणी हवं.

- फ्रिजमधल्या पाण्यापेक्षा बाहेरच्या तापमानाला साठवलेलं पाणी अधिक हितकारक. पाणी घागर किंवा माठामध्ये ठेवलं तरी ते गाळून स्वच्छ केलेलं असायलाच हवं.
- आपल्या देशासाठी तर पाणी शुद्धीकरणाचं महत्त्व जितकं वर्णन करू तितकं कमीच ठरेल. स्वच्छ जाड फडक्यानं गाळून घेणं ही मूलभूत पद्धत. फिल्टर किंवा वॉटर प्यूरिफायर (ॲक्वागार्ड सारखा) वापरता आला तर त्याहून योग्य. आणि पंधरा मिनिटं उकळता आलं तर खऱ्या अर्थी जंतूरहित. पावसाळ्याच्या दिवसात तुरटी फिरवून निवळलेलं किंवा पोटॅशियम परमँगनेट वापरलेलं आणि उकळलेलं पाणी दुहेरी सुरक्षेचं.

ड) काय टाळावे: काय करू नये (पाणी):

- शरीराला कधीही पाण्यावाचून तडफडायला लावू नये.
- जुलाब किंवा उलट्या+जुलाब होऊन शरीरामधलं पाणी एकाएकी कमी झालं, तर तोंडावाटे किंवा शिरेमधून सलाईन देऊन, पाण्याची कमतरता ताबडतोब भरून काढली जायला हवी. नाहीतर शरीराची दुर्दशा आणि हानी व्हायला वेळ लागत नाही. विशेषतः मुलांच्या बाबतीत तर वेळेला फारच महत्त्व असतं.
- पाण्याची तहान कधीही चहा, कॉफी किंवा इतर थंड पेयांनी भागवू नये. तहानेच्या वेळी फक्त पाणीच प्यायला हवं. मात्र पाणी पुरेसं स्वच्छ नसेल, तर त्याठिकाणी दुसरं पेय म्हणजे चहा.
- पाणी पिताना ठसका लागेल इतक्या जलद गतीने, घटाघटा आणि मोठाले घुटके गिळत पाणी पिण्याची संवय असल्यास, ती कटाक्षानं टाळावी आणि घालवावी. त्याबाबत थोडा धीर आणि संयमच हवा. पहिला घोट घशामधून

आंत गेल्यावरच पुढचा घोट घ्यावा. आणि नेहमी तोंडाला पेला लावून घोटाघोटानेच ते प्यावे

- पिण्याचं पाणी अति थंड, बर्फाचं किंवा अति उष्ण – उकळतं कधीही नसावं.
- गवळ्याच्या मार्फत घेतलेल्या दुधात दूषित पाणी मिसळलेलं असण्याची दाट शक्यता असल्यानं, असं दूध 'न' उकळता वापरू नये.
- सभा, समंलने, लग्नकार्ये, उत्सव वगैरे प्रसंगी पिण्याच्या पाण्याची पुरेशी स्वच्छता राखली जाईलच याची खात्री नसते. त्यामुळे अशा ठिकाणी किंवा सार्वजनिक ठिकाणच्या पाण्यामधून जंतूंचा फैलाव होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. (बरेच लोक हल्ली त्यासाठी स्वत:जवळच स्वच्छ पाण्याच्या बाटल्या बाळगतात.)
- खेड्यांमध्ये पायविहिरी किंवा ओढे, पाट यांच्यात पाण्याचा सगळा वापर केला जातो. आणि तेच पाणी काही लोक पिण्यासाठीही वापरतात. त्यामुळे अशा लोकांच्या आरोग्याला पाण्यापासूनचे धोके सततच असतात.
- पिण्याचं पाणी उघडं ठेऊ नये, नळामधून आलेलं पाणी शुद्ध केल्याशिवाय पिऊ नये आणि आवश्यकतेपेक्षा कमी पाणी पिऊन शरीरक्रिया आपल्या हातांनी बिघडवून घेऊ नयेत. ही त्रिसूत्रीही अत्यंत महत्वाचीच!
- ज्या लोकांना रात्री वारंवार लघवीसाठी उठण्याची संवय असते, किंवा ज्या मुलांना बिछान्यात लघवी करण्याचा विकार असतो, त्यांनी संध्याकाळी सातनंतर पाणी पिण्याचं प्रमाण कमीतकमी ठेवावं.

३): जीवन उजळवून टाकणारा सूर्यप्रकाश

अ: शास्त्रीय माहिती: सूर्यप्रकाश:

- सूर्यापासून आपल्याला प्रकाश आणि उष्णता या दोन अत्यंत महत्त्वाच्या गोष्टी प्राप्त होतात.

- केवळ सूर्यकिरणांमुळेच भोवतालच्या सगळ्या जगाचं आपण आकलन करू शकतो, ज्ञान मिळवू शकतो आणि आनंद घेऊ शकतो.

जीवन उजळून टाकणारा सूर्यप्रकाश

- प्रकाशकिरणांमधले सात रंग (लाल, नारिंगी, पिवळा, हिरवा, निळा, पारवा आणि जांभळा) परावर्तित होत असल्यामुळेच केवळ, हे जग आपल्यासाठी रंगीबेरंगी आणि आल्हाददायी बनलं आहे.
- सात प्रमुख रंगकिरणांच्या व्यतिरिक्त, सूर्यापासून दोन अदृश्य किरणही बाहेर पडतात. त्यांना इन्फ्रारेड आणि अल्ट्राव्हायोलेट (ऊर्फ अतिनील) किरण असं म्हटलं जातं.
- इन्फ्रारेड किरणांचा संयमित वापर, काही रोगांवर विशेषतः सांधे आणि स्नायूविकारांवर लाभदायी ठरतो.
- अतिनील किरणांचाही अगदी अल्प प्रमाणात केलेला वापर आरोग्यदायी ठरतो. (विशेषतः काही त्वचा रोगांवर) पण हे किरण म्हणजे दुधारी अस्त्र आहे. त्यांचा अतिवापर झाला, तर त्वचा भाजली जाते आणि कालांतरानं त्यातून त्वचेच्या कर्करोगासारखा गंभीर रोग होणंही असंभव नसतं.

- सूर्यकिरणांमुळेच केवळ, आपल्या त्वचेखाली 'ड' जीवनसत्त्व साठवायला मदत होते. हाडांच्या, म्हणजेच पर्यायानं संपूर्ण शरीराच्या वाढीसाठीही या जीवनसत्त्वाची आत्यंतिक गरज असते.
- अशक्त आणि दुबळ्या मुलांना, कोवळ्या उन्हामधे केलेल्या सूर्यस्नानाचे फार फायदे होतात. त्याचप्रमाणे, क्षयरोग किंवा काही त्वचाविकृतींवरही कोवळे सूर्यकिरण लाभदायी ठरू शकतात.
- सूर्यापासूनची उष्णता आहे, म्हणूनच पाण्याचं बाष्पीभवन होतं, पाऊस पडतो, नद्या–तलाव पाण्यानं भरून जातात. आणि हिरवीगार पिकं किंवा हिरवागार निसर्ग तयार होतो.
- हिरव्या वनस्पती, सूर्यकिरणांच्या मदतीनं त्यांचं अन्न तयार करतात. आणि त्या अन्नाचा आयता फायदा करून घेऊन आपण आपला 'शाकाहार' बनवतो.

ब): सूर्यप्रकाश: व्यावहारिक माहिती व चर्चा:

- उन्हामुळे घराची आणि घराच्या परिसराची स्वच्छता राखायलाही खूपच मदत होते. सूर्याच्या प्रखर किरणांमुळेच, काही उपद्रवी सूक्ष्मजंतूंचा नाशही शक्य होतो आणि आपोआपच नैसर्गिक निर्जंतुकीकरण घडून येतं.
- घरामधे आणि घराभोवती भरपूर नैसर्गिक उजेड येणं, फार महत्त्वाचं आणि आरोग्यदायी.
- अंधाऱ्या, कोंदटलेल्या, दीर्घकाळ सूर्यप्रकाश न दिसलेल्या घरांमधे आरोग्य बिघडतं. लोकांच्या मनोवृत्ती सुद्धा कधीकधी उदास आणि निराशावादी बनायला लागतात.
- सकाळच्या वेळी पूर्वेकडे असलेल्या खिडक्या किंवा दारांपासून आणि दुपारचे वेळी पश्चिमेकडे असणाऱ्या खिडक्यांमधून उन्हाचा उपद्रव होऊ शकतो. विशेषत: काचेच्या तावदानातून येणाऱ्या किरणांची प्रखरता डोळ्यांना उपद्रवी ठरू शकते. त्यामुळे दोन्ही बाजूच्या खिडक्या-दारांना पडदे अवश्य हवेत. नाहीतर त्यामुळे घरातली गरमीही वाढते.

- उन्हामध्ये कपडे लवकर वाळायला मदत होते. त्याचप्रमाणे, वेगवेगळी धान्ये आणि काही डाळी, कडक उन्हामधे तापवून मग साठवल्या तर चांगल्या टिकतात; त्यांना कीड लागत नाही.
- सूर्यकिरणांचा वापर करून अन्नही शिजवता येतं किंवा पाणी तापवता येतं. अन्न शिजवण्यासाठी, 'सोलर कुकर' ही स्पेशल शेगडी जशी फायदेशीर आहे, तसेच घरांच्या छतांमध्ये, सोलर पॅनलचा उपयोग करून मोठ्या प्रमाणावर वीजबचतही करता येते. त्याव्यतिरिक्त अनेक कारखान्यांमध्येही सोलर पॅनलचा वापर उपयुक्त ठरतो.
- समुद्राच्या पाण्यापासून मीठ बनवण्याच्या क्रियेसाठी तर सूर्याच्या उष्णतेचा वापर जगजाहीरच आहे..
- सूर्याच्या उगवण्याच्या आणि मावळण्याच्या वेळांवरूनच केवळ कालगणना करणं शक्य झालं आहे. वास्तवात, आपल्या जीवनाला जी सूत्रबद्धता आणि वक्तशीरपणा आला आहे, तो देखील सूर्योदय आणि सूर्यास्तामुळेच!
- सूर्यप्रकाशामुळेच केवळ हिरव्या छटांच्या भाज्या, लाल टोमॅटो, नारिंगी गाजरे आणि संत्री किंवा इतर रंगीबेरंगी अन्न आपल्याला सहजी मिळू शकतं. आपल्याप्रमाणेच इतर सगळे प्राणी आणि वनस्पती यांनाही सूर्यप्रकाश लागतोच. आणि आपलं मानवी जीवन तर सूर्याअभावी पूर्णत्वानंच अंधःकारमय आणि निराशाजनक बनून जाईल. (उत्तर- नॉर्वे-सारख्या, अनेक महीने अंधारात राहणाऱ्या लोकांनाच सूर्यप्रकाशाचं खरं महत्व कळू शकेल.) त्यामुळे सूर्यकिरणांची व्यावहारिक महती, आपल्यासाठी कितीही वर्णन केली तरी कमीच ठरावी!

क): काय करावं: काय असावं: सूर्यप्रकाशः

- कडक उन्हामधे उभं राहून कामं करण्याची किंवा फिरण्याची ज्यांना आवश्यकता असते, त्यांनी डोक्यावर टोपी वापरून डोक्याचं संरक्षण करायलाच हवं. उन्हाळ्याच्या दिवसात तर त्याची विशेष जरुरी.

- कडक ऊन आणि प्रखर किरणांपासून डोळ्यांचंही रक्षण करायला हवं. त्यासाठी काळे चष्मे आणि मोठ्या घेराच्या टोप्या योग्यच.
- फार काळ उन्हात उभं रहावं लागणार असेल, तर मधून मधून विश्रांतीसाठी सावलीचा आधार घ्यावा.
- सकाळ-संध्याकाळचं सौम्य ऊन आरोग्याला जरी लाभदायी असलं, तरी काही मिनिटं-जेवढं सोसेल तेवढंच ऊन अंगावर घ्यावं. पण त्यातही चेहरा, डोकं आणि डोळे यांचं संरक्षण करायला मात्र विसरू नये.
- उन्हाळ्याच्या दिवसात सुती कपडे वापरणं सर्वाधिक फायद्याचं. सुती कपड्यांमुळे घाम शोषून घ्यायला मदत होऊन, तो त्वचेलगत साठून रहाणार नाही.
- कडक उन्हात फिरताना पांढरे किंवा फिक्या रंगाचे कपडे योग्य. त्यामुळे जास्तीत जास्त उष्णता परावर्तित होऊन, उन्हाची दाहकता जाणवणार नाही.
- सूर्यापासूनची ऊर्जा शक्तिवर्धक तर आहेच, परंतु त्वचेला उपयुक्त आहेत, ते फक्त प्रकाश किरण. त्वचेमार्फत प्रकाशाचं शोषण झालं, की रक्त प्रवाही बनायला मदत होते, रक्तामधल्या प्राणवायूचं प्रमाण वाढून शरीराला जोम येतो, रक्ताभिसरण सुरळीत चालतं. आणि रक्तदाब कमी करायलाही सूर्यप्रकाश उपयुक्त ठरू शकतो.
- शरीराची नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी देखील सूर्यकिरण हे फारच मोठं वरदान आहे. त्वचा, हाडं, सांधे, स्नायू, रक्त, दात, केस या सगळ्यांवरच सूर्यप्रकाशाचे इष्ट परिणाम घडून येतात.

ड) काय करू नयेः काय टाळावेः सूर्यकिरणः

- अतिशय कडक उन्हामधे आणि त्वचेला भाजून काढणाऱ्या किरणांमधे तासन् तास काम करणं तितकंसं योग्य नव्हे. विशेषतः डोकं, डोळे, चेहरा आणि हातापायांची त्वचा त्यादृष्टीनं फार संवेदनशील असते.

- गोऱ्या त्वचेच्या आणि भुऱ्या-पांढऱ्या केसांच्या लोकांनी तर, विशेषेकरून प्रखर सूर्यकिरण टाळावेत. कारण त्यांच्या त्वचेखाली 'मेलॅनिन' या रंगद्रव्याचं प्रमाण फार अल्प असल्यामुळे, त्यांना उन्हाचे तीव्र चटके बसून त्वचा भाजली जाते. आणि त्वचेचे गंभीर आजार होण्याची शक्यता वाढते, प्रामुख्यानं त्वचेचा कर्करोग.
- आपल्या संपूर्ण शरीराला पुरेसा सूर्यप्रकाश मिळावा म्हणूनच अतिघट्ट आणि कृत्रिम धाग्यांनी तयार केलेले 'अ'छिद्रमय कपडे- किमान त्वचेलगत तरी-वापरू नयेत. त्यामुळे त्वचा गुदमरून निष्क्रिय रंगहिन बनू शकते.
- कडक उन्हाची कोणत्याही प्रकारे आणि कधीही दीर्घकाळ प्रचीती पाहू नये. "न करी दाह असे न कधी घडे."
- सूर्याकडे इतर वेळी किंवा विशेषत: सूर्यग्रहणाच्या वेळी नुसत्या डोळ्यांनी बघण्याची चूक कधीही करू नये. त्यामुळे डोळ्यांना कायमस्वरूपी नुकसान पोहोचण्याची दाट शक्यता असते.
- सूर्यप्रकाशाचा प्रत्यक्षामधला दाह जितका हानीकारक, तितकंच दीर्घकाळ शरीराला सूर्यकिरणांपासून वंचित ठेवणंही आरोग्याला घातकच. त्यामुळे त्वचा निस्तेज पांढुरकी, सुरकुतलेली आणि कळाहीन बनू शकतो.
    - **या आरोग्यदायी फायद्यांव्यतिरिक्त, बारकाव्यानं शोधल्यास, नित्यनेमानं उगवणाऱ्या सूर्याच्या अस्तित्वामधे- अनेक आश्वासनं दडलेली सांपडतील:**
        - **सातत्यानं कर्तव्य करीत राहण्याची वृत्ती!**
        - **केवळ जीवसृष्टीच्या हितासाठी झटण्याची नि:स्पृहता!**
        - **अंधाराला दूर सारून सगळं जग प्रकाशमय बनवण्याची किमया!**

****

प्रकरण: ३ आरोग्य आणि आहार

आपला आहार किती मोलाचा:

अन्न ही शरीराच्या मूलभूत गरजांपैकी एक अत्यंत महत्त्वाची गरज. उत्तम, सकस, शास्त्रशुद्ध आणि चौरस आहार ही आरोग्याची पहिली भक्कम पायरी. दररोज अन्नग्रहण केल्यामुळेच शरीरयंत्राला पुरेशी ऊर्जा आणि चालना मिळून ते कार्यान्वित होतं आणि मग बाकीच्या सगळ्या शरीरक्रिया नीटनेटकेपणे घडत रहातात.

शरीराची उत्तमप्रकारे वाढ होणं, विकास होणं आणि उतारवयापर्यंत आरोग्यमय जीवन जगणं, यामागे अन्नाचा फार मोठा वाटा आहे. अन्नामुळेच आपल्याला शक्ती येते, तरतरी वाटते, उत्साह आणि जोम टिकून रहातो, काम करण्याची ताकद आणि क्षमता वाढते, मानसिक, बौद्धिक विकास होतो आणि निरनिराळ्या रोगांना सामोरं जाण्याची, प्रतिकार करण्याची धमक अंगी येते.

तोंडावाटे आपण जे जे पदार्थ आंतमध्ये घेत असतो (अन्न आणि निरनिराळी पेये) त्यानुसार आपली प्रकृती, प्रवृत्ती आणि मनोवृत्ती बनत असते. काही कुटुंबांमधे पिढ्यान् पिढ्या चुकीच्या आहारपद्धती वापरल्या जातात. त्यांच्यामधे जर जाणूनबुजून सुधारणा केल्या गेल्या नाहीत, तर हळूहळू अशा कुटुंबांमधल्या लोकांची नैसर्गिक रोगप्रतिकारशक्ती क्षीण बनून, त्यांना वेगवेगळे आजार संभवतात. त्यामुळेच आहार ही अत्यंत मोलाची बाब आहे.

पूर्वीच्या काळी आहाराचे तीन प्रमुख प्रकार मानले जातः → **सात्विक आहार** → **राजस आहार** आणि → **तामसी आहार.** वरील आहारपद्धतींच्यानुसार लोकांच्या निरनिराळ्या वृत्ती-प्रवृत्ती, तयार होतात, असंही समजलं जायचं. पण आजच्या आधुनिक काळात, आहार संकल्पनांमधे आमूलाग्र बदल झाले आहेत. त्यात प्रांताप्रांतांमधल्या आणि विविध देशांमधल्या आहारांचे प्रकार, एकमेकात मिसळलेले आढळतात. त्यामुळे कुठल्याही देशातला किंवा प्रांतातला सध्याचा आहार हा अतिशय 'संमिश्र' बनला आहे. तशी तर ही चांगलीच गोष्ट आहे. कारण त्यामुळे सर्वांच्याच आहारामधे भरपूर विविधता आली आहे. पण त्याबरोबरच खेदाची बाब एवढीच की

आहारमूल्यांचा विचार करण्यापेक्षा, "दिसायला आकर्षक आणि जिभेला रुचकर" या गुणधर्मांचाच प्रामुख्यानं विचार केलेला दिसतो. त्यामुळे विविधता भरपूर असूनही, आहारदोषांचं प्रमाण मात्र, दिवसेंदिवस वाढीला लागलं आहे, असं नाईलाजानं म्हणावं लागतं.

तात्त्विकदृष्ट्या आहार जितका नैसर्गिक, संतुलित आणि जास्तीत जास्त आहार-घटकांनी परिपूर्ण असेल, तितका तो शरीराला पोषक आणि शक्तिवर्धक. जेवण हे दिसायला चांगलं आणि चविष्ट हवं हे तर खरंच! पण त्याबरोबरच त्यात सगळे महत्त्वाचे अन्नघटक योग्य प्रमाणामधे समाविष्ट आहेत की नाहीत, वय, शरीरयष्टी आणि इतर सगळ्या दृष्टींनी योग्य आणि "संपूर्ण आहार" आहे की नाही याबद्दलही बारकाव्यानं विचार हवाच

परिपूर्ण आहारामधे भरपूर पालेभाज्या, फळभाज्या, डाळी, कडधान्ये, तृणधान्ये, दूधदुभते आणि ऋतुमानानुसार काही ना काही फळेही हवीत. त्यांचं प्रमाण साधारण असं हवं:

- पोळ्या-भाकरी-भात-ब्रेड वगैरे- ४ हिस्से.
- भाज्या-पालेभाज्या-फळफळावळ- ४ हिस्से
- दूध, ताक, दही आणि इतर दुधाचे घटक- २ हिस्से
- डाळी, कडधान्ये, अंडी, तेलबिया+इतर- २ हिस्से

चौरस आहाराचा हा एक नमूना

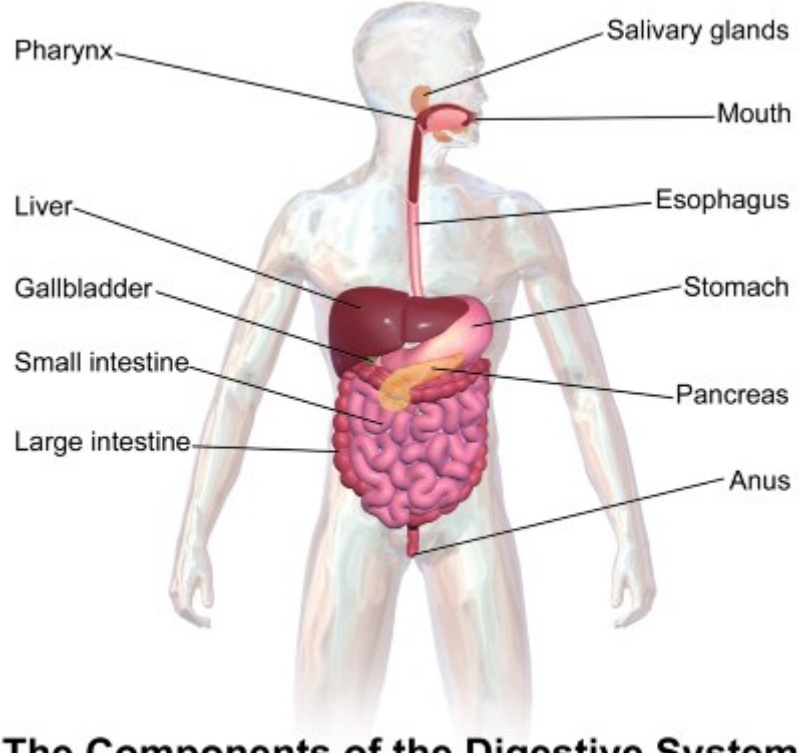
चुकीचं अन्न, निकृष्ट, सदोष आहार आणि कुपथ्ये यांचे दुष्परिणाम एकाएकी प्रत्ययाला येतातच असं नाही. पण अगदी मंद गतीनं ते शरीराची क्षमता क्षीण बनवत असतात. एके दिवशी एकदम मोठा आजार उद्भवतो, तेव्हा प्रथमच त्यामागचं गांभीर्य लक्षात येतं. कुपोषण किंवा उपासमार यांच्यामुळे जसं वजन घटतं किंवा शरीराची वाढ खुंटते, त्याचप्रमाणे अति खाण्यामुळे, चुकीचे पदार्थ खाण्यामुळे किंवा आहारामधल्या अनियमितपणामुळेही लठ्ठपणा, मेद वाढून शरीराला निरनिराळ्या व्याधी संभवतात.

याउलट, बालपणापासूनच ज्यांना सुयोग्य आणि संतुलित आहार मिळाला असेल, त्यांची प्रकृती तर दीर्घकाळ निकोप रहातेच पण मन निरोगी आणि बुद्धी तल्लख बनायलाही मदत होते.

अ) अन्नाविषयी शास्त्रीय माहिती:

- तोंडावाटे घेतलेलं अन्न दातांनी चावलं जाऊन, त्यात लाळ मिसळून, अन्ननलिकेच्या मार्गानं ते जठरामधे उतरतं. जठरात तयार होणारे पाचकरस त्यात मिसळल्यावर, चार ते पाच तासांमधे त्या अन्नाचं पचन होतं. पचलेलं किंवा अर्धवट पचलेलं अन्न लहान आतड्यामधे उतरल्यानंतर, यकृत आणि स्वादुपिंडामधून अधीक पाचकरस त्यात मिसळून, उरलेली पचनक्रिया पूर्ण

होते. आणि पचलेल्या अन्नाचं अभिशोषण होतं. अन्नाचा 'न' पचलेला भागच फक्त मोठ्या आतड्यामध्ये उतरतो. तिथे अन्नामधलं पाणी शोषलं जाऊन उरलेला घट्ट मळ, मलद्वारावाटे शौचाच्या स्वरूपात बाहेर टाकला जातो.



The Components of the Digestive System

- अन्नपचन आणि अभिशोषणाच्या संपूर्ण क्रियेला, भरपूर पाण्याची जरुरी असल्यामुळेच, पाणी अगदी अल्प प्रमाणावर पिणाऱ्या लोकांना बद्धकोष्ठाचा विकार जडतो.
- शरीर शंभर टक्के निरोगी राखण्यासाठी आपल्याला जवळपास पन्नास वेगवेगळ्या अन्नघटकांची जरुरी भासते. त्यापैकी कुठल्याही घटकांची

कमतरता निर्माण झाली, तर त्यामुळे निरनिराळ्या आहार-दोषांचे आजार संभवतात. अन्नामधले सर्वात महत्त्वाचे घटक म्हणजे प्रथिने, कर्बोदके, स्निग्ध द्रव्ये, क्षार आणि जीवनसत्त्वे. (आणि या सर्वांच्या योग्य पचनासाठी अर्थात भरपूर पाणी.)

- आहारात कृत्रिम अन्नघटकांचा अतिरेकी वापर केला तर त्यामुळे, शरीराला अ, ब, क आणि ई या जीवनसत्वांची सतत कमतरता भासते. पालेभाज्या कमी खाल्ल्या तर क्षार उणे पडतात. आणि अन्न अति शिजवलं तर सगळीच जीवनसत्वे नष्ट होतात.
- दिवसभरामधे आपण जो आहार घेतो त्याचं मोजमाप- कॅलरी ऊर्फ उष्मांक या परिमाणांमधे केलं जातं. भिन्न वयोगटाच्या आणि वेगवेगळी कामं करणाऱ्या लोकांना कमी-अधिक उष्मांकांचा आहार लागतो हे तर ओघानं आलंच!
- आपण जे अन्न घेतो, ते रासायनिक संयुगांच्या स्वरूपात असतं. बहुसंख्य संयुगं ही कार्बन, हायड्रोजन, नायट्रोजन, ऑक्सिजन आणि सल्फर यांच्या निरनिराळ्या प्रमाणांनी बनलेली असतात.
- काही लोकांचा आहार अतिशय भक्कम असूनही ते अंगानं बारीक दिसतात. पण त्यांचं शरीर बलवान आणि काटक असतं. याउलट, इतर काही लोकांनी, बेताचा आहार घेतला तरी त्यांचं वजन भरपूर असतं. यापाठीमागे अनेक कारणं संभवतात. प्रत्येकाची वांशिकता, अनुवांशिकता, आहाराचं स्वरूप, व्यायामाची पातळी, शरीरप्रकृती आणि मानसिक जडणघडण वगैरे. यापैकी काही गोष्टी प्रयत्नांनी नक्कीच बदलता येतात पण अनुवांशिकता किंवा वांशिक जडण-घडण मात्र कायमस्वरूपी असतात.
- ऋतुमानानुसार तर आहाराचं स्वरूप वेगवेगळं असावंच (प्रत्येक ऋतूत आपल्याला लागणाऱ्या कॅलरीजचं प्रमाणही थोडंफार कमीजास्त होतं),पण त्याशिवाय, निरनिराळ्या वयोगटांमधेही आहार भिन्न भिन्न स्वरूपाचा हवा. विद्यार्थ्यांनी, खेळाडूंनी, श्रमाची कामं करणाऱ्यांनी, आजारी माणसांनी, गर्भवती स्त्रियांनी किंवा बौद्धिक-बैठी कामं करणाऱ्यांनी त्यांच्या वयाप्रमाणे, कामांच्या स्वरूपाप्रमाणे किंवा स्थितीप्रमाणे आहारात बदल करायला हवेत.

- आजच्या काळात "आहारशास्त्र" हा स्वतंत्र आणि अतिशय विस्तृत विषय मानला जातो. प्रत्यक्ष आहाराचा रोगप्रक्रियांशी किती निकटचा संबंध आहे हे देखील या शास्त्रावरून स्पष्ट होतं.
- आहारामधे दोष आणि कमतरता असली तर लोकांना ती कमतरता टॉनिक्स, जीवनसत्त्वांच्या गोळ्या किंवा आहारघटकांपासून बनवलेली औषधं घेऊन भरून काढावी लागते.

ब) आहार- व्यावहारिक चर्चा:

- स्वयंपाकाची सगळी भांडी स्वच्छ घासलेली असावीत.
- स्वयंपाक करण्याआधी सगळ्या भाज्या, तांदूळ, डाळी वगैरे गोष्टी स्वच्छ पाण्यानं धुवून मगच वापराव्यात. फक्त तांदूळ-डाळी फार चोळून चोळून धुवू नयेत. तसं केल्यास त्यांच्यामधलं अन्नसत्त्व कमी होतं.
- काही काही भाज्यांच्या मूळाशी माती असते आणि वर जंतुनाशकांची फवारणी केलेली असू शकते. त्यामुळे सगळ्याच भाज्या अतिशय काळजीपूर्वक धुवायला हव्यात. विशेषतः पालेभाज्या तर फारच लक्षपूर्वक धुवाव्यात.
- पालेभाज्यांमधून भरपूर 'अ' जीवनसत्त्व, क्षार, लोह वगैरे मिळत असल्यामुळे, जवळपास रोजच एक ना एक पालेभाजी कुठल्यातरी स्वरूपात वापरावी. मात्र पालेभाजी शिजवताना त्यावर झाकण ठेवणं योग्य. त्यामुळे भाजीतील क्षार आणि जीवनसत्वे नष्ट होत नाहीत.
- आहार सकस आणि पौष्टिक बनवण्यासाठी अनेक डाळींचे एकत्र घट्ट वरण आरोग्यदायी आणि प्रथिनयुक्त॰ त्याशिवाय गव्हाच्या पिठात किंवा ज्वारीच्या पिठात थोडे सोयाचे पीठ मिसळल्यास, त्यातूनही पुरेशी प्रथिनं मिळू शकतात. अशा रीतीने विविध डाळी, कडधान्यांच्या मिश्र उसळी, सोयायुक्त पीठ व पालेभाज्या यांच्यामधून उत्तम सकस आहार बनवता येतो.

- गव्हाचं पीठ, साखर, हळद, डाळी, तेलं वगैरे विविध पदार्थांमधे आरोग्याला अपायकारक अशा घटकांची भेसळ केलेली असण्याची शक्यता असते. त्यादृष्टीनेही विशेष दक्ष रहायला हवं.
- बाजारात जे आयोडीनयुक्त मीठ मिळतं तेच सर्वतोपरी योग्य. त्यामुळे आयोडीनची कमतरता भरून काढायला, म्हणजेच पर्यायानं थायरॉइड ग्रंथीपासूनचे आजार टाळायलाही मदत होते. (अभिमानाची बाब म्हणजे आयोडीनयुक्त मीठ बनवण्याचा आणि वापरण्याचा आरंभ, जगातल्या बाकी बहुसंख्य देशांच्याही आधी, भारतात सुमारे साठच्या दशकातच झाला).
- अन्नाला चांगली चव येण्यासाठी, आणि पदार्थाचा दर्जा सुधारण्यासाठी विविध मसाल्यांचा वापर जरूर करावा. त्यांनी पाचकरसांमधे वाढ होऊन अन्नपचनाला मदत केली जाते आणि बहुसंख्य मसाल्याच्या पदार्थांमधे औषधी गुणधर्मही असल्यामुळे आरोग्य टिकवायलाही त्यांची मदत होते. उदाहरणार्थ- मोहरी, हिंग, जिरे, मिरी, धणे, हळद, आले, कांदा, लसूण, लवंग, वेलची, मेथी, बडिशेप, खसखस वगैरे.

क) आहार कसा असावा: काय करावं:

- ऋतुमानानुसार शक्य होतील त्या सगळ्या भाज्या आणि जास्तीत जास्त फळांचा आहारामधे समावेश असावा.
- शाकाहारात रंगाला अतिशय महत्त्व आहे. हिरवा- पिवळा- नारिंगी- तांबडा या सगळ्या रंगांचा वापर करायला हवा. उदाहरणार्थ- पालेभाज्या, गाजर, भोपळा, टोमॅटो, बीटरूट, पांढरा आणि लाल मुळा, हिरव्या –पिवळ्या- लाल सिमला मिरच्या, पिवळी लिंबे, संत्री, मोसंबी, काळी जांभळी-द्राक्षे, कलिंगड, पपई इत्यादी. त्याचप्रमाणे इतर रसांचाही (कडू,गोड,आंबट,तिखट,तुरट इत्यादी) आहारमध्ये अल्पसा तरी समावेश हवाच।
- दिवसभराच्या एकूण आहाराचा विचार करताना त्यात सगळ्या अन्नघटकांचा प्रमाणशीर वापर हवा. (पोळी, भाकरी, भात, भाज्या, उसळी, वरण, डाळी,

हिरवे सॅलड, चटणी, कोशिंबीर, दही, ताक, दूध, फळे इत्यादि. आणि मांसाहार असल्यास तो देखील योग्य प्रमाणातच). तरच तो चौरस आणि समतोल आहार बनू शकेल.

- अंगमेहनतीची आणि श्रमांची भरपूर कामं करणाऱ्यांनी भक्कम आहार घ्यायला हवा. त्यात गहू, ज्वारी, बाजरी ही कर्बोदकांची भरपाई करणारी तृणधान्ये अधिक हवीत. तरच शरीराची झीज योग्यरीत्या भरून येऊन शक्ती वाढेल.
- ज्यादिवशी पचनाला जड असा मांसाहार, तळलेले पदार्थ किंवा भरपूर पक्वान्न खाल्ले जाईल, त्यावेळी पचनकार्य पूर्ण होण्यासाठी पाच-सहा तासांचा अवधी मधे देऊन, मगच पुढचे जेवण घ्यावे. नाहीतर दोन्हीही जेवणे नीट न पचल्यामुळे अपचन होऊ शकते!
- आरोग्याच्या दृष्टीनं, न्याहारी आणि जेवणांच्या वेळांबद्दल देखील शिस्त बाळगणं अतिशय हिताचं. त्यामुळे अन्नपचनक्रियेलाही आपोआपच एकप्रकारची शिस्तबद्धता येते.
- दोन्ही प्रमुख्य जेवणांसाठी, कमीत कमी वीस ते पंचवीस मिनिटं तरी वेळ राखून ठेवावा. प्रत्येक घास अनेक वेळा चावून त्यात पुरेशी लाळ मिसळल्यामुळे गिळायला योग्य झाल्यावरच आत ढकलावा. पाण्याबरोबर घास गिळणं जितकं अहितकारक, तितकंच पुरेसं 'न' चावता अन्न घशामधे ढकलणंही.
- प्रत्येक जेवण हे केवळ कर्तव्य म्हणून, किंवा दिवसभराचं एक काम उरकण्याच्या उदासीन भावनेनं घेण्याऐवजी "पूर्णब्रम्ह" आणि "यज्ञकर्म" या जाणिवांनी आनंदानं, कृतज्ञतापूर्वक घ्यावं. तरच त्याचा योग्य फायदा होतो.
- जेवणाच्या वेळेचं वातावरण आनंदी, खेळीमेळीचं आणि प्रसन्न असावं. भांडणं, वादावादी, रागवारागवी, वस्तूंची फेकाफेक, मुलांवर खेकसणं, अति गप्पा मारणं, हेवेदावे, उणंदुणं काढणं, दूरदर्शनसमोर बसून जेवणं, हातात मोबाईल किंवा पुस्तक धरून जेवणं, उभ्याउभ्यानं-घाईगर्दीनं पाण्याच्या घोटांबरोबर घास गिळणं अशा सगळ्या गोष्टी कटाक्षानं टाळाव्यात.

- दिवसभराचं एक तरी जेवण संपूर्ण कुटुंबानं एकत्र बसून घ्यावं. ही मूळात जरी पाश्चात्य पद्धत असली, तरी सर्वार्थानं ती योग्य आहे. कारण जेवणाच्या वेळी ज्या प्रकारचं वातावरण असेल, त्याचे बरेवाईट परिणाम, प्रत्येकाच्या व्यक्तिमत्त्वावर कळत-नकळत होत असतात. आनंदी आणि समाधानी कुटुंबाचं खरखुरं 'चित्र' जेवणाच्या वेळीच प्रत्ययाला येतं.
- रात्रीचं जेवण हे झोपण्याआधी दीड ते दोन तास तरी आधी व्हायला हवं. तरच सकाळी कोठा व्यवस्थित साफ होऊन दिवस चांगला जाईल.
- कुठलंही जेवण हे शक्यतो ताजं बनवलेलं, बेताचं गरम, दिसायला नीटनेटकं, चवीला रूचकर, विविधता असलेलं आणि योग्य आहारघटकांनी परिपूर्ण असावं.
- आहारामधे दिवसभर पुरेशी विविधता हवी. क्वचित बदल म्हणून मूळ जेवणात एखादा गोड पदार्थही अल्प प्रमाणात चालेल. जेवणांना पूरक म्हणून सकाळच्या न्याहारीला किंवा दुपारी खाण्यासाठी काहीतरी वेगळा पदार्थ, विशेषतः तरूण वाढत्या वयाच्या मुलांसाठी अवश्य असावा. आपल्याकडे सणासुदीला वेगळा स्वयंपाक किंवा गोड पक्वान्न करण्याची प्रथा पडली, त्यामागचा मूळ उद्देश हाच असणार. परंतु आता खाण्यापिण्यासाठी कुठलेही नियम, धरबंध किंवा बंधने राहिलेली नसल्यामुळे, सणावारांच्या जेवणांमधेही फारसा वेगळेपणा उरलेलाच नाही.

ड) आहार कसा नसावा:

- जेवणाचे पदार्थ हे भरपूर पाणी घालून अतिशय शिजवलेले, बेचव आणि बघितल्यावरच खाण्याची इच्छा जाईल इतके वाईट बनवलेले असू नयेत, ही पहिली महत्त्वाची अट.
- तीन दिवसांपेक्षा जास्त काळ फ्रिजमधे साठवलेलं अन्न किंवा सात-आठ दिवस फ्रिजमध्ये ठेवलेल्या भाज्या अथवा फळे (त्यांचा ताजेपणा पूर्णांशाने नष्ट झाल्यामुळे) खाण्यायोग्य रहात नाहीत. त्यांच्यामुळे आरोग्य सहज बिघडू शकतं.

- फार शिळं झालेलं, चव बदललेलं, आंबूस झालेलं, तार सुटलेलं किंवा बुरी लागलेलं अन्न खाण्यास आजिबात योग्य नाही.
- खवट झालेले शेंगदणे, अति पिकलेली फळं, बुरशी लागून काळी- हिरवी पडलेली पोळी- भाकरी- भात- ब्रेड किंवा कोंब आलेले, हिरवे पडलेले बटाटे, नासलेले कांदे या सगळ्या गोष्टींचं सेवन म्हणजे आपण होऊन पोटात विषारी द्रव्ये ढकलण्यासारखंच आहे.
- आहारामध्ये चार निरनिराळ्या प्रकारांनी दोष येऊ शकतात आणि त्यापैकी प्रत्येक दोष घात करणाराच असल्यामुळे टाळायला हवा:
    - कृत्रिमरित्या तयार केलेल्या अन्नघटकांचा सातत्यानं वापर केल्यामुळे सदोष बनलेला आहार. (उदा. हवाबंद डब्यामधले पदार्थ,फसफसणारी पेये वगैरे).
    - निःसत्त्व, निकृष्ट किंवा आवश्यकतेपेक्षा कमी आहार घेणं अथवा एकाच प्रकारचा आहार वर्षानुवर्षे घेत रहाणं.
    - खाण्यापिण्यामधली कुपथ्ये – उदाहरणार्थ- अति खाणं, वेळी-अवेळी जेवणे घेणं, दोन जेवणांमधे सारखं चरत असणं, रात्री अतिशय उशीरा जेवणं आणि जेवताक्षणी आडवं होणं वगैरे.
    - वयोमान अथवा प्रकृतीमानाचा विचार न करता चुकीचा आहार घेत रहाणं. उदाहरणार्थ- मधुमेहींनी अति गोड खाणं, मद्यपान करणं, हृदयरोगींनी भरपूर तेलातुपाचे जिन्नस खाणं, लहान मुलांना त्यांच्या हट्टासाठी वाट्टेल तेव्हा वाटेल ते खायला देणं किंवा वयस्क लोकांनी पचनशक्तीचा विचार 'न' करता वारंवार जड जेवणे घेणं.

  आहाराची अशी विविध कुपथ्ये, बेपर्वाई, हेळसांड किंवा लाड महागात पडतात.
- आहारामधले सगळेच अतिरेक (अति तिखट, तेलकट, मसालेदार, अति आंबट, अति गोड, अति थंड, अति गरम इत्यादी) कटाक्षानं टाळायला हवेत. आपलं तोंड, दात, जीभ, घसा, अन्ननलिका, जठर यांच्यापैकी कुणालाच ते

फायद्याचं ठरत नाही. आणि कालांतरानं तोंडाचे विकार, जठराचा दाह (गॅस्ट्रायटिस), पोटाचे अल्सर, जठराचा किंवा अन्ननलिकेचा कर्करोग वगैरे रोग संभवण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

- उघड्यावरचे, माश्या बसणारे, धूळ उडालेले पदार्थ खाणं, हलके रंग वापरून बनवलेल्या रंगीबेरंगी मिठाया, दिवसाकाठी पंधरा-वीस कप कडक मिठीचा चहा पिण्याची संवय, दररोज कोपऱ्यावरच्या अस्वच्छ होटेलमधे खाण्याची आवड, या आणि अशा गोष्टी म्हणजे चांगल्या आरोग्याला लावलेले सुरुंगच. पण विशेष म्हणजे आपणच ते आपल्यासाठी लावत असतो; आणि आरोग्याला मारक ठरणाऱ्या पदार्थांचा स्वतःवरच मारा करून घेत असतो.
- त्यातून भूक नसतानाही विनाकारण जबरदस्ती आणि भरपूर खात राहणं म्हणजे वजन वाढवणं, मेद वाढवणं, पोटाचा घेर वाढवणं आणि आजारांना आवर्जून निमंत्रण देणं.
- घरी जेवताना स्वयंपाकाला सतत नावं ठेवणं, अन्न मनास उतरलं नाही म्हणून भरल्या ताटावरून उठून जाणं, ताट भिरकावून देणं इत्यादी गोष्टी म्हणजे अन्न बनवणाऱ्याचा अवमान आणि प्रत्यक्ष अन्नाचा अपमान. अशा लोकांना अन्नाचं महत्त्वच कळलेलं नाही असं समजायला अजिबात हरकत नाही.
- दूषित अन्नामधून विषबाधा होण्याचे खूपच संभव असतात. त्यामुळे उलट्या, जुलाब, मळमळ असे प्रकार सहज उदभवू शकतात. म्हणूनच सार्वजनिक ठिकाणी अन्न खाताना स्वच्छतेबद्दल पुरेशी जागरूकता हवीच.
- पदार्थ शिजत नाहीत म्हणून त्यात भरमसाठ सोडा घालून शिजवणं, झाकण 'न' ठेवता मोठ्या जाळावर पदार्थ मुद्दाम करपवणं (भात, भाजी इ.) हात न धुता स्वयंपाक करणं वगैरे गोष्टींनीही आरोग्य बिघडू शकतं.

आरोग्याला घातक ठरणारे आहारघटक- पदार्थ

- चहा, कॉफी इत्यादी पेयांचा अतिरेकी वापर. (रोज दहा बारा कप).

- सर्व प्रकारचे मद्यपान (बीयर, व्हिस्की, ब्रँडी, हातभट्टी वगैरे) अति प्रमाणात.
- कर्बवायू-युक्त पेये वारंवार पिणं. (उदा. कोकाकोला, पेप्सी, मिरिंडा, लिम्का इत्यादी)
- हलक्या दर्जाचे रंग (पिवळा, निळा, हिरवा, लाल वगैरे) वापरून बनवलेल्या मिठाया- जिलब्या, बुंदीचे लाडू वगैरे भरपूर प्रमाणात खाणं आणि मुलांना खाऊ घालणं.
- आइस्क्रिम्स आणि मैद्यापासून बनवलेली बिस्किटे, ब्रेड, केक्स, पेस्ट्रीज, किंवा चॉकोलेट्स, फ्रूट-कँडी यांचा भरमसाठ वापर.
- भरपूर साखरेचे आणि कृत्रिमरित्या टिकाऊ बनवलेले जॅम, जेली, मार्मलेड्स, मुरांबे इत्यादींचा दररोज वापर.
- लोणची, पापड, खारवलेले पदार्थ, क्रंचीज, मंचीज, वेफर्स इत्यादींचा अतिरेक.
- अति तेलकट-तुपकट, त्याच त्याच तेलातुपात पुनःपुन्हा तळलेले, करपवलेले, तेलातुपाच्या धुरात शिजवलेले, मुद्दाम नासवलेले, अति जलद गतीनं शिजवलेले असे सगळे पदार्थ अयोग्यच.
- हवाबंद डब्यात साठवलेलं- (डबे आतून स्वच्छ नसल्यास नासून खराब झालेलं, डब्याचा गंज पदार्थात उतरलेलं अन्न.)
- कृत्रिमरीत्या गोडपणा आणणाऱ्या साखरांचा अति वापर (सॅकरीन, सिक्लामेट वगैरे)
- प्रदीर्घकाळ शीतगृहात साठवलेल्या भाज्या, फळे किंवा शिजवलेले पदार्थ.(आपल्या देशात उष्णतेमुळे ते लवकर खराब होतात).
- अतिरेकी प्रमाणामधला मांसाहार: (विशेषत: लाल मांस. किंवा नीटरीतीनं साफ न केलेलं इतर मांस.)
- बुरशी आलेले, नासलेले, हिरवे पडलेले पदार्थ.
- मधुमेहींसाठी गोड आणि पिष्टमय पदार्थ.

- हृद्‌रोगींसाठी तेल, तूप, साय, क्रीम इत्यादींनी युक्त पदार्थ.
- रिफाईंड तेलं, वनस्पति तूप, पॉलिश केलेले तांदूळ, कोंडा काढून टाकलेली पिठं ही तुलनेनं निकृष्टच!
- गुळगुळीत, मऊ, दातांना चिकटणारे किंवा खाताना जराही कष्ट न देणारे पदार्थही अयोग्यच.
- ही यादी वास्तवात वाटेल तितकी वाढवता येईल, हे आपण जाणतोच. पण ती प्रत्येकानंच स्वत:साठी ठरवणं आणि बनवणं योग्य.

*** बऱ्याच वाचकांना वरील गोष्टींची लांबलचक यादी वाचून असंही वाटेल की मग खायला आता उरलंच काय? त्यासाठीच पुढे बघू या !

आरोग्यवर्धक आहारघटक आणि पदार्थ

- मोड आलेली कडधान्ये आणि त्यांच्या उसळी.
- वाफवून- उकडून किंवा कमी शिजवून केलेल्या भाज्या.
- ताक, गोड दही, दूध, शहाळ्याचं पाणी, लिंबाचं सरबत.
- सगळ्या प्रकारच्या पालेभाज्या आणि फळभाज्या.
- पेरू, बोरं, आवळे, लिंबं, केळी, पपई, मोसंबी, संत्री ही फळं विशेषत्वानं गुणकारी.
- भाज्या आणि डाळी घालून केलेली सूप्स.
- कोथिंबीर, गाजर, काकड्या, टोमॅटो, मुळे, बीटरूट, लेट्यूस आणि इतर सगळी सॅलड्स. कांदा, लसूण आणि पुदिना वगैरे गोष्टींचाही योग्य प्रमाणामधे केलेला वापर लाभदायी ठरतो.
- शेंगदाणे आणि इतर सुकामेवा (आक्रोड, बदाम, काजू इत्यादि) यांचा अवश्य पण प्रमाणशीर वापर.

- ज्यांच्यापासून भरपूर प्रमाणांवर तंतू मिळतील, असे घटक आवर्जून आहारात हवेतच. (कोंड्यासकट गव्हाचे पीठ, जाड दळलेला रवा, मुबलक प्रमाणावर भाजीपाला आणि फळं.)
- त्वचा चांगली राखण्यासाठी आणि केसांची योग्य वाढ होण्यासाठी 'ब' जीवनसत्त्वाची अतिशय जरूरी असते. त्यासाठी आहारात गव्हाचं सत्त्व, मोड आलेली कडधान्ये, अंड्यातील बलक, शेंगदाणे, बटाटे, टोमॅटो हे उपयुक्त.
- डोळ्यांचे आरोग्य टिकवण्यासाठी 'अ' जीवनसत्त्वाचा वापर, अधिक ठेवणं हिताचं. उदाहरणार्थ- गाजरे, कोथिंबीर, मेथी, पालक, थोड्या प्रमाणावर लोणी इत्यादी.
- मांसाहारी लोकांसाठी मासे, चिकन वगैरे गोष्टींचा प्रमाणशीर वापर

*** आरोग्यवर्धक आहारघटकांची यादी देखील प्रत्येकानं स्वत:ची भर घालून अधिकाधिक परपूर्ण बनवावी, हीच कल्पना आहे !

या प्रकरणामधे आहाराबद्दलचा खूपच ऊहापोह केला. पण आहार हा विषयच असा आहे, की त्याबद्दल कितीही चर्चा केली तरी ती पुरेशी ठरणार नाही. दिवसाचा कितीतरी वेळ आपण खाण्यापिण्यामधे आणि खाण्याचा विचार करण्यामधे घालवतो. घरी येणाऱ्या लोकांचं आदरातिथ्यही अन्न आणि पेयांनीच केलं जातं. पण त्यामागे शास्त्रशुद्ध विचार आणि चिंतन मात्र काही वेळा कमी पडतं. त्यामुळे योग्य अन्न खाण्यानं होणाऱ्या अद्वितीय फायद्यांपेक्षा, अयोग्य-चुकीच्या आहारानं होणाऱ्या नुकसांनींचं प्रमाणच अधिकाधिक वाढत चाललं आहे. त्यातून बाहेर खाण्याची आवडही दरदिवशी वाढतेच आहे. घरातही 'झटपट स्वयंपाक-झटपट जेवण' या आधुनिक तंत्राला धरून, जेवण बनवणं आणि खाणं या दोन्ही गोष्टींमधले दोष बळावतच चालले आहेत. 'फॅशन' या गोंडस नावाखाली कमी खाण्यापासून तो पोट फुटेस्तोवर खाण्यापर्यंत आणि जिभेचे लाड पुरवण्यासाठी काहीही बनवण्यापर्यंत सगळ्या विविध आहारदोषांचा समावेश करता येईल.

मांसाहाराचं प्रमाण वास्तविक पाश्चिमात्त्य देशांमधे खूपच जास्त होतं. हळूहळू ती लाट आपल्याकडे इतकी फैलावली, की कित्येक कुटुंबांमध्ये शाकाहारी पदार्थ अभावानंच बनायला लागले आहेत. आणि युरोपियन लोक मात्र आता शाकाहाराकडे वळताहेत. आपल्या देशासाठी शाकाहार हा मांसाहारापेक्षा अधिक श्रेयस्कर समजला जातो. त्यामधे तंतूमय घटकांचं प्रमाण भरपूर असतं. परंतु अंडी, मासे, चिकन वगैरेंचा प्रमाणामधे वापर करायला मुळीच हरकत नसावी.

एकूणात, आपल्या देशामधल्या-प्रांताप्रांतांमधल्या आहाराबद्दल असं म्हणता येईल की, अतिगरिबी आणि अतिश्रीमंती अशा दोन्ही टोकांचे आहार हे भरपूर कुपथ्यांनी भरलेले आहेत. तेव्हा आपण जर आपल्याला या दोन्ही टोकांच्या सुवर्णमध्यावर उभं करू शकलो, आणि आवश्यक तेवढे फेरफार घडवून आणले, तर आहाराबद्दलचा संतुलित दृष्टिकोन वापरून, आपला आहार आरोग्य-वर्धक, परिपूर्ण आणि आनंददायी नक्कीच बनवता येईल.

****

प्रकरण ४: शरीर- मनाच्या इतर गरजा

(१) व्यायामांविषयी सविस्तर माहिती आणि महती:

- व्यायाम ही देखील एकप्रकारे शरीराची मूलभूत गरजच आहे. नियमित केलेल्या व्यायामानं कमावलेलं शरीर नेहमीच बांधेसूद, सुदृढ, प्रमाणबद्ध आणि उठावदार दिसतं.
- अगदी लहान वयापासूनच जर मुलांना विविध खेळ, व्यायाम, पोहोणं, योगासनं, सांघिक खेळ आणि कवायती वगैरेंची संवय लावली आणि पुरेसं प्रोत्साहन दिलं, तर निरोगी स्पर्धांचं महत्त्व पटून, अशी मुलं मोठेपणी चांगल्या गुणवत्तेचं आयुष्य जगू शकतात.
- योग्य वयात लावलेली व्यायामाची संवय जर तरूणपणी आणि पुढच्या वयातही चालू ठेवली, तर आरोग्य उत्तम राखायला मदत होतेच, पण दीर्घकाळ उत्साही आणि (शरीर-मनानंही) 'तरूण' रहाता येतं. विशेष म्हणजे आयुष्याकडे जास्त डोळसपणे आणि खिलाडू वृत्तीनं बघण्याचा दृष्टीकोन तयार होऊन, त्याचा फायदा उतार वयापर्यंत मिळवता येतो.
- शरीराच्या पुरेशा हालचाली झाल्या, तरच अन्नाचं नीटपणे पचन, शरीराचं पोषण आणि वाढ या गोष्टी साध्य होतात.
- फुप्फुसं, हृदय, आणि सगळे स्नायू उत्तमरीत्या कार्यान्वित रहावेत, यासाठी देखील नियमित व्यायामाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.
- शरीरामधली चरबी, रक्तामधला मेद आणि रक्ताचा चिकटपणा कमी करण्यासाठी देखील व्यायाम होणं अत्यावश्यकच म्हणायला हवं. शरीराच्या प्रत्येक पेशीला अधिक प्राणवायू मिळवून देणं केवळ व्यायामानंच साध्य होऊ शकतं. मेदपेशींचं प्रमाण आणि संख्या कमी झाली, की आपोआपच लठ्ठपणा घालवायला मदत होते. स्नायूंची अधिक वाढ होते. आणि ते ताकदवान, पीळदार बनतात. सशक्त स्नायूंमुळे संपूर्ण शरीराचाच दमदारपणा आणि

सहनशक्ती वाढते.काही काही व्यायाम-प्रकारांमुळे स्नायूंची लवचिकताही वाढते.

- छोट्या-छोट्या अपघातांचे धक्के सहन करण्याची क्षमता अंगी येते. त्यामुळे बारीक-सारीक मानसिक आघातही लीलया झेलता येतात.
- व्यायामांमुळे मेंदूलाही अधिक रक्तपुरवठा आणि पुरेसा प्राणवायू पोहोचल्यानं मन प्रसन्न रहातं, विचारशक्ती वाढते आणि बुद्धीही चांगल्याप्रकारे विकसित होऊ शकते.
- मनाचा सैरभैरपणा कमी होऊन चांगली झोप लागते. कंटाळा, आळस दूर होऊन दिवसभर ताजंतवानं, उत्साही वाटतं.
- चित्तवृत्ती प्रसन्न बनल्यामुळे उल्हसित, आनंदी रहाता येतं. निराशा आणि नकारात्मक विचारांवर विजय मिळवून अधिक ठाम, होकारात्मक, आशावादी विचारसरणी बनू शकते.
- शरीराला लवचिकता, सुडौलता आणि प्रमाणबद्धता येते.
- सर्वाधिक महत्त्वाचा फायदा म्हणजे अर्थात, शरीराच्या नैसर्गिक प्रतिकारशक्तीमधे विलक्षण वाढ होऊ शकते.
- शारीरिक आणि मानसिक घडामोडींमधे सुव्यवस्था आणि सुसंबद्धता येते. शरीर-मन-स्नायू हलके वाटतात. काळजीरहित विचारसरणीमधे भर घातली जाते. त्यामुळे दिवसभराच्या कामांमधली क्षमता वाढते.
- विविध सांघिक खेळांपासून तर असंख्य फायदे करून घेता येत असल्यामुळे, तो एक उत्तम दर्जाचा व्यायामप्रकार ठरतो.
    - मैदानावर खेळताना भरपूर शुद्ध हवा फुफ्फुसांना मिळते.
    - शिस्त लागते. नियमांचं पालन करण्याची संवय होते.
    - इतरांशी सहकार्यानं वागण्याची, जुळवून घेण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते.
    - विजय किंवा पराजय अशा दोन्ही गोष्टी पचवाव्या लागत असल्यामुळे, त्यामधून आपोआपच खिलाडू वृत्ती अंगी बाणली जाते.

- संघाबरोबर मिसळण्याची, स्पर्धांमधे भाग घेण्याची जिद्द आणि ईर्ष्या निर्माण होते. आणि "संपूर्ण संघाचा एक घटक" या नात्यानं जबाबदारीची जाणीवही होते.
- खेळाच्या निमित्तानं ठराविक काळ सक्तीनंच मैदानावर घालवला जातो.

भारतीय सांघिक खेळ – कबड्डी

दूसरा भारतीय सांघिक खेळ : खो-खो

व्यायामांपासूनचे निरनिराळे आणि असंख्य फायदे वर सविस्तररित्या पाहिले. एकाच प्रकारच्या व्यायामानं हे सगळे लाभ होतात असा मात्र त्याचा अर्थ नव्हे. परंतु तरुण वयात, दोन-तीन प्रकारचे व्यायाम जर आत्मसात केले आणि त्यांचा सराव ठेवला, तर बहुसंख्य फायदे मिळवता यायला हरकत नाही. शिवाय, व्यायामांकडे आपण कोणत्या दृष्टीकोनामधून बघतो, त्यावरही (काही अंशी तरी) त्यापासूनचे फायदे-तोटे, अवलंबून असतात.

आता प्रथमतः विविध व्यायामप्रकार कोणते ते पाहू या:

(२) व्यायामांचे प्रमुख प्रकारः

- व्यायामाचे असंख्य प्रकार आहेत. वैयक्तिक व्यायामांपासून तो थेट सांघिक खेळ, कवायती, देशी आणि विदेशी खेळ, पोहणे, सायकल चालवणे, चालणे, धांवणे, योगासने, सूर्यनमस्कार, एरोबिक्स, जिमनॅस्टिक्स आणि इतरही अनेक.
- प्रत्येकानं आपलं वय, शरीरप्रकृती, शारीरिक क्षमता, वैयक्तिक आवड आणि आर्थिक स्थिती या सगळ्या गोष्टींचा योग्य मेळ घालून, आपल्या जीवनक्रमाला कोणता व्यायाम जास्त सोयिस्कर आणि हितकर ठरेल याचा विचार करूनच व्यायामाची निवड करावी.
- स्त्रिया आणि पुरूष यांच्यासाठी बरेचसे व्यायामप्रकार जरी सारखेच असले, तरी काही व्यायाम मात्र वेगळे आहेत.
- पूर्वीच्या काळी स्त्रियांना घरगुती कामांमधून बराच व्यायाम मिळू शकत असे.पण सध्याच्या यांत्रिक युगामधल्या आधुनिक स्वयंपाकघरांमधे आणि अतिशय लहान जागांमुळे तो व्यायाम पुरेसा होत नाही. त्यामुळे, शहरी स्त्रियांना देखील कामांव्यतिरिक्त, नियमीत अशा इतर व्यायामांची गरज आहे. त्यामानानं ग्रामीण स्त्रिया आणि पुरुषांना मात्र, त्यांची कामं आणि चालणं या दोन्ही प्रकारचा व्यायाम पुष्कळ मिळतो.
- **चालण्याचा व्यायामः** चालणं या व्यायामप्रकाराचा फायदा तर कुणीही आणि कुठल्याही वयामधे घेऊ शकतं. सकाळ-संध्याकाळ मोकळ्या हवेत, थोडे श्रम वाटेपर्यंत चालणं योग्य. वेळ अर्धा ते एक तास आणि अंतर एक ते पाच किलोमीटर. ज्यांना जितकं शक्य होईल, त्याप्रमाणे कमी-जास्त भरभर चालावं. पण चाल शक्यतो जलद, हातांच्या हालचाली नियमित आणि चालताना वादविवाद, मोठमोठ्यानं संवाद-गप्पा, रेंगाळत चालणं, दुसऱ्याच्या अंगावर, खांद्यावर रेलून, हातात हात गुंफून चालणं वगैरे प्रकार अर्थातच नकोत. चालण्याच्या व्यायामासाठी सकाळची आल्हाददायी वेळ सर्वाधिक फायद्याची. कपडे सैल, सुटसुटीत आटोपशीर आणि 'न' चावणारी, आराम देणारी पादत्राणं (शक्यतो बूटच) हवीत. घरामधे फिरणं हा वास्तवात चालण्याचा व्यायाम नव्हे.

- ज्यांना झेपेल त्यांनी पळण्याचा (कमी रहदारीच्या रस्त्यावर, मैदानावर किंवा पटांगणावर) व्यायाम घ्यावा. अति जलद चालणं (जॉगिंग) आणि जागच्या जागी चालणं (स्पॉट जॉगिंग) हे देखील चालण्या-पळण्याइतकेच लाभदायी व्यायाम-प्रकार ठरू शकतात.
- वैयक्तिक व्यायाम प्रकारांमधेच, दोरीवरच्या उड्या, सायकल चालवणं, पोहणं, बागकाम, टेकडी चढणं-उतरणं, भारतीय नृत्य, संगीतावरच्या तालबद्ध हालचाली, जोर-बैठका वगैरे निरनिराळ्या व्यायाम-प्रकारांचा समावेश करता येईल.
- **भारतीय खेळांमधे:** खोखो, कबड्डी, आट्यापाट्या, कुस्त्या, मल्लखांब, लाठी-डंबेल्सची ड्रिल असे खेळ आणि कसरतींचा समावेश करता येईल. मात्र यात सामान्यत: एकापेक्षा अधिक लोकांचा सहभाग असतो.

भारतीय व्यायाम प्रकार – मल्लखांब

- **विदेशी खेळांमधे** टेबल टेनिस, बॅडमिंटन, टेनिस, ज्यूडो, पोलो, वॉटर पोलो, बास्केटबॉल, फुटबॉल, रग्बी, क्रिकेट, हॉकी, नेटबॉल, स्क्वॅश, गोल्फ, कराटे,

बॉक्सिंग या खेळांना प्राधान्य आहे. आपल्या देशातही आता बहुसंख्य विदेशी खेळ, कमीअधिक प्रमाणावर लोकप्रिय झाले आहेत आणि होत आहेत. परंतु देशी खेळांपेक्षा त्यांना खर्च अधिक येतो.

आपल्या देशात खेळले जाणारे काही लोकप्रिय विदेशी खेळ

- ॲथलेटिक्समधल्या बऱ्याचशा व्यायाम-प्रकारांच्या आता आंतरराष्ट्रीय स्तरांवर स्पर्धा होत असल्यामुळे, जवळ जवळ सगळ्याच देशांमधे त्यांचं महत्त्व वाढलेलं आहे. त्याअंतर्गत, धावणं, पोहणं, लांब उडी, उंच उडी, थाळी फेक, भाला फेक, गोळा फेक, आणि विविध शर्यती यांचा अंतर्भाव होतो.
- यंत्रांच्या मदतीनं करण्याचे विविध व्यायाम-प्रकारही (मुख्यतः GYM मधे केले जाणारे) मोठ्या शहरांमधे आता जागोजागी उपलब्ध होत असल्यानं लोकप्रिय बनत आहेत. त्यामधे विशेषत: सायकल, ट्रेड मिल, वजने उचलणे, पट्टा, एरोबीक्स वगैरे व्यायामांची लोकप्रियता अधिक आहे.

Gym मधे वजने उचलण्याचा व्यायाम

- सध्याच्या आपल्या भारतीय राहणीमानाचा आणि घरांचा विचार करता, य़ोगासनं, प्राणायाम आणि ध्यानधरणा असा त्रिवेणी कार्यक्रम-शरीराला व्यायाम आणि मनाला शांति मिळवण्यासाठी परिपूर्ण असा ठरावा. त्याबद्दलची सविस्तर माहिती जरा पुढे गेल्यावर पाहूच.
- विविध व्यायाम-प्रकारांमधे एकतर शरीराच्या कोणत्या ना कोणत्या भागांच्या सतत हालचाली होत असतात, किंवा एका विशिष्ट स्थितीमधे शरीर काही काळ स्थिर ठेवलं जातं (उदाहरणार्थ योगासनं).

योगासनं करतांना

(३) व्यायामासंबंधी काही नियम व पथ्ये:

- कुठलाही व्यायाम-प्रकार निवडला, तरी तो विशिष्ट वय आणि प्रकृतीमान यांना साजेसाच असायला हवा. अगदी कमीही नको आणि न झेपण्याइतका अतिरेकही नको.
- आपल्याला योग्य ठरेल अशा व्यायाम- प्रकारांची एकदा निवड पक्की केल्यानंतर त्यात शिस्त, आवड आणि सातत्य तर हवंच, पण वक्तशीरपणाही तितकाच महत्वाचा. नाहीतर आज माऽरे उत्साहानं व्यायाम सुरू केला आणि उद्या बंद पडला याला काहीही अर्थ नाही. आठवड्याचा किंवा संपूर्ण महिन्याचा व्यायाम, एकदमच एका दिवशी पाच-दहा तास करून, आठ दिवस विश्रांती घेतली हा प्रकारही अयोग्यच.
- रोजच्या व्यायामासाठी जागा, वेळ आणि इतर वातावरण शक्यतो सारखंच हवं. चित्त प्रसन्न हवं. कंटाळा, टाळंटाळ करून किंवा दिवसभराचं एक काम उरकून टाकायचं या उद्देशानं व्यायाम नको. उलटपक्षी, रोज त्या वेळेची आपण वाट पहायला हवी. त्यामधला आनंद घेता यायला हवा. त्यावेळी मनात ठाम आणि होकारात्मक विचारच हवेत. आपल्या शारीरिक आणि मानसिक फायद्यांसाठी व्यायाम आवश्यकच आहे ही भावना हवी.
- व्यायाम-प्रकारांमधेही, आहाराप्रमाणेच विविधता यायला हवी. वर्षानुवर्षे अगदी एकाच प्रकारचा व्यायाम घेत राहिलो, तर फक्त ठराविक स्नायूंनाच त्याचा फायदा मिळेल. अशा व्यायामाचा शरीराला तर कंटाळा येईलच, पण मानसिकदृष्ट्याही त्यामधलं स्वारस्य कमी व्हायला लागेल.
- व्यायाम केल्यानंतर थोडासा थकवा, थोडा घामही यायला हवा. हृदयाची स्पंदनंही जलद होतीलच. पण काही मिनिटांमधेच या सगळ्या गोष्टी पूर्ववत होऊन थकवा जायला हवा.
- ज्यांना शक्य असेल त्यांनी वैयक्तिक व्यायाम करताना पूर्वेकडे तोंड करून उगवत्या सूर्याचं दर्शन घेत घेत व्यायाम करावा. आणि व्यायाम करण्यासाठी, ती वेळही योग्यच ठरावी. पण सूर्यकिरण डोळ्यात मात्र जायला नकोत.

- भरपूर खाऊन किंवा जेवण करून, भरल्या पोटी लगेच कुठलाही व्यायाम करू नये. व्यायामाआधी मल-मूत्र विसर्जनक्रिया झालेल्या असतील तर अधिक श्रेयस्कर.
- प्रत्येक व्यायाम-प्रकाराला योग्य असे कपडे आणि पादत्राणेही हवीत. उदाहरणार्थ, पळताना आखूड, सुटसुटीत सुती कपडे, आणि पायात नीट बसणारे बूट असावेत. पोहण्यासाठी पोहण्यायोग्य कपडे, बागकाम करताना आटोपशीर कपडे इत्यादी. अशा रीतीनं, योग्य पोशाख असेल, तरच व्यायाम सुलभ आणि सुटसुटीत होईल. पायघोळ, भरपूर घेर असलेले, सॅटीनसारखे सुळसुळीत, निसटणारे कपडे, सुटणारे बंद किंवा नाड्या, उंच टाचांचे बूट, हवाई चपला वगैरे पोशाखांमधे व्यायाम होऊच शकत नाही.

व्यायामाची महती आणि प्रकार तर पुष्कळ वर्णन केले. पण व्यायामाचं महत्त्व पटत असूनही, त्याकडे दुर्लक्ष करणं ही सध्याच्या तरूण पिढीमधली गंभीर समस्या बनत चालली आहे. जेमतेम पाच-दहा टक्के मुलं-मुली आवडीनं आणि अगदी नेटानं व्यायाम करताना आढळतात. बाकीचे मात्र जेवढा चुकारपणा करता येईल, तेवढा करण्याच्या प्रयत्नांमधेच अधिक गुंतलेले दिसतात. बदललेल्या राहणीमानामुळे आणि जीवनपद्धतींमुळे, नैसर्गिक व्यायामांचं प्रमाणही खूपच रोडावलं आहे. घरामधून सरळ वाहनावर उडी मारायची आणि जमल्यास स्कूटरसारखं वाहन घरातच घेऊन यायचं. तरूण पिढीला लाभलेल्या या सुविधांमुळे, चालणं, मेहनतीची घरकामं करणं, सामान उचलणं वगैरे व्यायाम-प्रकार कमी कमीच व्हायला लागले आहेत. तरूण वयात शरीरावर त्याचे दुष्परिणाम दिसत नसले, तरी तिशीकडे झुकायला लागणाऱ्यांमधे मात्र, लठ्ठपणा वाढणं, स्नायू शिथिल होणं, चेहरा ओढलेला दिसणं वगैरे दुष्परिणाम चोरपावलांनी उगवायला लागतात. त्याबद्दलच आता!

(४) व्यायामाअभावी आरोग्याचं नुकसानः

यंत्रयुगाच्या आजच्या जमान्यात, असं घडतं आहे की पूर्वी जी कामं श्रमपूर्वक करावी लागायची तीच आता अतिशय कमी श्रमांमधे यंत्रांनी केली जातात. कामावर

जाण्यासाठी निरनिराळी वाहनं, स्वयंपाकघरात विजेची विविध उपकरणं, कपडे धुवायला धुलाई मशीन आणि उरलेल्या वेळात घरच्या घरी उपलब्ध होणारी लॅपटॉप, मोबाईल आणि दूरदर्शनसारखी करमणुकीची साधनं या सगळ्यांमुळे, एकूणच आपल्या हालचाली, श्रम आणि नैसर्गिकरित्या व्यायाम घडण्याचं प्रमाण, अगदीच नगण्य झालं आहे. त्यामुळे बैठा वेळ, बैठी कामं अधिक आणि साहजिकच हालचाली मर्यादित. आहार अनियंत्रित आणि सुखसोयी अमाप. मग वजन वाढतं, लठ्ठपणा वाढतो, रक्तामधल्या मेदाची पातळी वर चढते, उच्च रक्तदाब होऊ शकतो आणि हळूहळू हृदयविकार, मधुमेह, संधिवात जडणंही अशक्य नसतं.

स्नायू आळशी आणि अकार्यक्षम बनतात, हालचाली मर्यादित राहिल्यामुळे सांधे ताठरतात. हे झालं शारीरिक पातळीवर. पण मानसिक दृष्ट्याही सततचा कंटाळा, आळस, निरुत्साह, निष्क्रियता वाढायला लागून, बऱ्याच जणांची पावलं आपोआपच कुठल्या तरी व्यसनांकडे किंवा वाईट सवयींकडे वळतात.

सामन्यात: व्यायामांचे मुख्य उद्देश शक्ती वाढवणं, स्नायूंची लवचिकता वाढवणं, हालचालींमधे सहजता आणि चापल्य आणणं, स्नायूंना सज्ज बनवणं किंवा शरीरसौष्ठव तयार करणं हे आहेत. तरीही, चांगल्यात चांगलं शरीर कमावून आरोग्य सुधारणं आणि आजारांना दूर ठेवणं हा सर्व व्यायामांमागचा मतितार्थ. काही व्यवसायांमधे तर व्यायामांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. सैन्यदल, पोलिसदल हे व्यवसाय त्यापैकीच. त्यांच्या शिक्षणक्रमाचा महत्त्वाचा भाग म्हणून भरपूर व्यायाम, कवायती, धावणं, चालणं, रपेट मारणं वगैरे गोष्टी करून घेतल्या जातात. आणि व्यायामाचं महत्त्वही त्यांच्या मनावर वारंवार बिंबवलं जातं.

जाताजाता आता फक्त एकाच व्यायाम-प्रकाराची सविस्तर माहिती दिली आहे. ती उपयुक्त ठरावी:

योगासने:

- 'व्यायाम' हा विषयच अत्यंत विस्तृत असा आहे. त्यातील काही निवडक अशा व्यायाम-प्रकारांची 'नामावली' वर पाहिली आहेच. त्यापैकी फक्त "योगासनं,

प्राणायाम आणि ध्यानधारणा'' या परिपूर्ण व्यायामाचं सविस्तर विवेचन यापुढे करू. त्या अंतर्गत हठयोग (योगासने आणि योगमुद्रा) आणि प्राणायाम (दीर्घश्वसन) हे महत्त्वाचे व्यायामप्रकार. योग हा वास्तवात जलद हालचालींचा व्यायाम नाही. त्यामुळे खोखो खेळण्यानं, पोहण्यानं किंवा फुटबॉल खेळण्यानं जे फायदे मिळतात, त्यांची तुलना योगासनांच्या फायद्यांबरोबर होऊ शकत नाही हे प्रथमत: ध्यानात ठेवायला हवं.

प्राणायाम (दीर्घश्वसन) करतांना

- योगासने हा परिपूर्ण असा व्यायाम-प्रकार शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यासाठी अत्यंत फायद्याचा ठरतो. लाखमोलाच्या या व्यायामाचा उगम आपल्या देशामधलाच आहे. (म्हणूनच पंतप्रधान नरेंद्र मोदींच्या प्रेरणेमधून जागतिक योग-दिन आता जगभर साजरा केला जातो). पाश्चिमात्य लोकांनी सुद्धा योगासनांचं आणि प्राणायामाचं महत्त्व जाणून, त्याची रुजवण लहान वयापासूनच मुलांमधे करायला सुरूवात केली आहे.

जागतिक योग-दिन साजरा करतांना

- कोणत्याही वयात आरंभ करून, अगदी उतारवयापर्यंत चालू ठेवता येणं हे योगासनांचं वैशिष्ट्य. खर्च जवळपास काहीही नाही. दिवसाकाठी अर्धा तास वेळ पुरे. इतरांची फारशी मदत नको, स्पर्धा नकोच, मनावर दडपण नको. उलटपक्षी, मन शांत बनवायला आणि ताणतणाव कमी करण्यासाठी या व्यायामांना तोड नाही.

- योगासनातील व्यायामप्रकार म्हणजे हठयोग. त्यात योगासने आणि योगमुद्रा अशा दोन भागांचा समावेश होतो. बहुसंख्य व्यायामप्रकार हे पोटावर अथवा पाठीवर निजून, बसून, उभं राहून अशा विविध स्थितींमध्ये करण्याचे असल्यामुळे, शरीराच्या सगळ्याच भागांना व्यायाम मिळतो (उदा. ताडासन, वृक्षासन, पद्मासन, धनूरासन, हलासन, भुजंगासन आणि इतरही अनेक आसने आणि मुद्रा). विविध आसनानांमुळे, स्नायू हळूहळू लवचिक आणि बळकट बनतात. डोकं, मान, खांदे, हात, पाय, कंबर, पोट, पाठीचा कणा वगैरे सगळ्याच अवयवांना फायदे होतात. नियमित योगासने करणाऱ्यांना ताठ उभं रहाण्याची आणि ताठ मानेनं बसायची आपोआपच संवय होते.

उभं राहणं, बसणं, चालणं या सर्वांमधे आटोपशीरपणा, प्रमाणबद्धता, शिस्त आणि डौल येतो.

ध्यानधारणा (meditation) करतांना

- व्यक्तिमत्त्व उठावदार, चेहरा तजेलदार, कांती तेजस्वी बनते आणि आत्मविश्वास वाढतो. आरोग्याच्या दृष्टीनं 'योग, प्राणायाम आणि ध्यानधारणा' हा सर्वगुणसंपन्न व्यायाम ठरतो. कारण त्यात शरीर-मन-भावना या सगळ्यांवर एकत्रितरित्या संस्कार घडतात. त्याचप्रमाणे शरीर - शुद्धीकरण, चित्तशुद्धीकरण आणि आत्मनियमन या दृष्टींनीही त्याचे अवर्णनीय फायदे होतात.

- **सूर्यनमस्कार:** हा देखील योगासनांचाच एक भाग मानला जातो. या व्यायामाने संपूर्ण शरीरालाच (अष्टांग) व्यायाम मिळतो. म्हणूनच ज्यांना इतर कुठलेही व्यायाम करणे जमत नसेल किंवा त्यासाठी सवड सापडत नसेल, त्यांनी रोज सकाळी १२ ते १०८ पर्यंत जमतील तितके सूर्यनमस्कार, शास्त्रशुद्ध पद्धतीने घालावे. सूर्यनमस्कार घालताना श्वसनक्रियेलाही लयबद्धता येते.

- **प्राणायाम:** प्राणायाम ऊर्फ दीर्घश्वसनाचा सर्वाधिक फायदा फुफ्फुसांना मिळून ती अत्यंत निरोगी आणि कार्यान्वित राखता येतात. रक्तशुद्धीकरण उत्तम झाल्यामुळे संपूर्ण शरीरालाच तजेला येतो. दीर्घश्वसन हेच प्राणायामाचं प्रमुख सूत्र. आपण सातत्याने श्वासोच्छवास करत असतो. पण त्या क्रियेकडे आपलं फारसं लक्ष नसतं. जेव्हा श्रमांमुळे

श्वास जोरजोरानं आणि वरचेवर व्हायला लागतो, हृदयाची धडधड वाढते आणि धांप लागते, तेव्हाच खऱ्या अर्थी श्वासाची जाणीव होते. पण आरोग्याच्या दृष्टीनं अशी धांप लागून उथळ श्वास वारंवार घ्यायला लागणं, मुळीच योग्य नव्हे. ते जर टाळायचं असेल, तर फुफ्फुसांना दीर्घश्वसनाची संवय लावायला हवी. ती संवय लावणं म्हणजेच वास्तवात प्राणायाम! प्राण म्हणजे श्वास. तोच लक्षपूर्वक, मन लावून घेतल्यास दीर्घश्वास बनतो. त्यामुळे फुफ्फुसांची लवचिकता वाढते आणि जास्त हवा धरून ठेवण्याची क्षमताही.

- दीर्घ श्वास घेऊन तो नेहमीपेक्षा जास्त वेळ धरून ठेवून, त्याच क्रमानं हळूहळू बाहेर सोडण्याची क्रिया करताना, आपोआपच लक्ष त्यावर केंद्रित करता येतं. प्राणायाम हा सकाळी आणि संध्याकाळी पाच पाच मिनिटं केला तरी पुरेसा आहे. मात्र जागा शांत हवी. वातावरण शुद्ध-मोकळ्या हवेचं असल्यास योग्य. मन स्थिर हवं. आणि डोळे बंद केल्यास चित्त श्वासावर केंद्रित करता येईल.
- प्रथमतः आठ अंकांपर्यंत श्वास आंत घ्यावा. चार अंक तो रोखून धरावा आणि आठ अंकांमध्ये बाहेर सोडावा. या क्रियेत लयबद्धता हवी. आणि साधारण एका सेकंदाला एक अंक मोजला जाईल एवढा सावकाशपणा हवा. हाच व्यायाम नंतर एकेका नाकपुडीने करावा.
- प्राणायामापासून अगणित फायदे मिळवता येतात. त्यापैकी काही ठळक फायदे असे सांगता येतीलः
  - फुफ्फुसांना चांगलं वायूविजन होतं.
  - रक्तशुद्धीकरणक्रिया उत्तम चालते.
  - तरतरी, उत्साह वाढतो.
  - विचारशक्ती वाढवता येते.
  - मनःशांती मिळून काळज्या दूर व्हायला मदत होते.
  - चांगली झोप लागते.

(५) विश्रांतीः

- आरोग्य राखण्यासाठी ज्या अनेक गोष्टी आवश्यक ठरतात, त्यापैकी एक म्हणजे पुरेशी शारीरिक आणि मानसिक विश्रांती.
- दिवसभर शरीराला जे श्रम होतात, त्यांची झीज भरून काढण्यासाठी आणि थकलेल्या शरीर-मनाला आराम देऊन, पुनश्च ताजंतवानं बनवण्यासाठी विश्रांती हवीच.
- इंग्रजीत अशी एक म्हण आहे की 'कामांमधे बदल करणं म्हणजे एक प्रकारची विश्रांतीच' (Change in work is a kind of rest) आणि ते तंतोतंत खरं आहे. दिवसरात्र जर आपण एकाच प्रकारचं काम करीत राहिलो, तर शरीराला शीण होतोच, पण मनावरही ताण येतो. त्यामुळे कामात चुका व्हायला लागतात, कार्यक्षमता घटते, चिडचिडेपणा वाढतो आणि त्या कामाचा, कायमसाठीच कंटाळा यायला लागतो.
- त्यासाठीच, कुठल्याही शारीरिक किंवा बौद्धिक कामांचे दरम्यान, विश्रांतीचा काळ हवाच. पण प्रत्येका व्यक्तीच्या विश्रांतीच्या कल्पना खूप वेगवेगळ्या असू शकतात.
- दुपारची वामकुक्षी ही सामान्यतः अतिशय लोकप्रिय असलेली विश्रांतीची तऱ्हा. भारताप्रमाणेच, इतरही उष्ण देशांमधे, लोक दुपारी उन्हाचे वेळी वामकुक्षी घेतात. त्याशिवाय, नुसतं स्वस्थ बसणं, रेडिओ ऐकणं, दूरदर्शन बघणं, मोबाईल वापरणं, गप्पा मारणं अशा अनेक वेगवेगळ्या मार्गांनी ताण हलके करता येतात. मात्र एक तास काम आणि चार तास विश्रांती, असं त्याचं त्रैराशिक असता कामा नये!
- करमणुकीची विविध साधनं, निरनिराळे छंद जोपासणं इत्यादी प्रकारांचाही अप्रत्यक्षरित्या 'विश्रांती'मधेच समावेश करायला हवा. कारण त्यातून विरंगुळा मिळतो, आनंद होतो आणि शरीर-मन पुनश्च ताजंतवानं बनवता येतं.
- "झोप" हा विश्रांतीचा सर्वाधिक महत्त्वाचा प्रकार. आजारपणात सुद्धा रुग्णांना झोपेमधूनच खरी विश्रांती मिळून, आजाराचा जोर कमी करायला मदत होते.

स्नायूंवरचा ताण सैल करून, नुसतं पडून राहिलं तरी आजारपणात फायदा होतो.

- काही लोकांचा मात्र झोप हाच छंद असतो. वेळ मिळाला की ते झोप काढतात.

(६) झोपः

- शरीर-मनाला विश्रांती देण्यासाठीच आपल्या सगळ्यांना झोपेची नितांत गरज असते.
- तरूण वयात साधारणतः सात ते आठ तास गाढ निद्रा हवीच.
- एकदा चांगली झोप लागली की आजूबाजूला काय घडतं आहे, याची जाणीवही 'न' होणं म्हणजे खरीखरी गाढ निद्रावस्था.
- अशा निद्रेतच संपूर्ण शरीराला, शरीराच्या आत चालणाऱ्या सगळ्या क्रियांना आणि मनालाही भरपूर विश्रांती मिळून, दुसऱ्या नव्या दिवसाचं स्वागत करायला, ताजंतवानं आणि सज्ज होता येतं.
- रात्री काही कारणानं पुरेशी झोप न मिळाल्यास शरीराला तर थकवा वाटतोच, पण मानसिक संतूलनही बिघडतं. कामांमधे चुका होतात, इतरांच्या बोलण्याचा त्रास वाटतो आणि मनाचा संयम सुटतो.
- ज्या लोकांना वर्षानुवर्षे निद्रानाशाचा विकार जडलेला असतो आणि प्रत्येक रात्री झोपेविना तळमळावं लागतं, त्या लोकांना तर जगण्यामधला आनंदच हळूहळू हरवल्यासारखा वाटायला लागतो.
- झोप ही बरेचदा संवयीमुळेही येते. ज्या लोकांना ठराविक वेळेला झोपायची संवय असते, त्यांना त्यावेळी आपोआप झोप येते. त्यामुळे, अशा लोकांची झोप, हुकमीपणामुळे त्यांच्या ताब्यात असते.
- ज्या लोकांना त्यांच्या कामांमुळे अथवा व्यवसायांमुळे वेळीअवेळी ड्यूटी करावी लागते, त्यांची झोप तर हुकमी असायलाच हवी. तरच वेळ सापडेल त्याप्रमाणे पुरेशी झोप घेऊन, दुसऱ्या दिवशीच्या कामांसाठी त्यांना उत्साह आणि शक्ती परत मिळवता येईल.

- झोप घेणं, शरीराला आणि मनाला विश्रांती देणं म्हणजे शरीराची बॅटरी रीचार्ज करणंच. पुरेशी झोप झाली की मेंदूवरचा ताणही हलका होतो. कारण मेंदूसारख्या अतिमहत्त्वाच्या अवयवाला सततच सज्ज रहावं लागतं, दक्ष रहावं लागतं आणि निर्णयही घ्यावे लागतात.
- मेंदूप्रमाणे शरीराच्या बाकी सगळ्या क्रियाही झोपेमधे मंदावतात.
  - अन्नग्रहणाची आणि पचनाची क्रिया पुरेशी थंडावते. (तेवढीच पोटाला विश्रांती. नाहीतर दिवसभर काही आपण तोंडाला आणि पचनाला उसंत देत नाही!)
  - श्वासोच्छवास मंद होतो.
  - लघवी तयार करण्याची क्रिया मर्यादित रहाते.
  - हृदयाच्या स्पंदनांचा आणि रक्ताभिसरणाचा वेगही कमी होतो.
  - शरीराचं तापमान खाली आणलं जातं.
  - शांत झोपेमधे विचार करण्याची शक्तीही क्षीण झाल्यामुळे मेंदूबरोबरच मन, डोळे, कान, तोंड या सर्वांनाच उसंत मिळते.
- झोपेशिवाय सामान्यतः सोळा-सतरा तासांपर्यंत काम करणं शक्य असतं. पण त्यापुढे मात्र झोप किंवा विश्रांती अत्यावश्यकच.
- झोपेत बऱ्याच लोकांना घोरण्याची संवय असते. त्यामुळे इतरांनाही त्याचा त्रास होतो. अति घोरणं हा एकप्रकारचा आजार किंवा विकृतीच आहे. त्यावर योग्य वेळीच प्रतिबंध घालायला हवा. घोरण्याची संवय असणाऱ्यांनी झोपण्यापूर्वी 'न' घोरण्याचा निर्धार करून झोपावं. किंवा संवय हाताबाहेर गेली असेल तर मात्र डॉक्टरी सल्ला घ्यावा.
- काही मुलांना वयाच्या सात-आठ वर्षांपर्यंत सुद्धा अंथरुणात लघवी करण्याची विकृती असते. त्यापाठीमागे बरेच वेळा एखादं मानसिक कारणच असतं. उदाहरणार्थ, लहान भावंडं झाल्याबद्दलचा मत्सर, वडिलांचा कडक स्वभाव किंवा त्यांनी दिलेला मार, शाळेमधल्या शिक्षकांचा धाक अथवा स्वतःबद्दल न्यूनगंड वाटणं इत्यादी. अशा मुलांवर, योग्य वेळी डॉक्टरी इलाज तर

आवश्यक असतातच, परंतु पालकांनीही त्यांच्याशी जास्त सहानुभूतीनं आणि प्रेमानं वागायला हवं. अशा संवयीबद्दल दिवसा त्यांची चेष्टा किंवा निर्भत्सना 'न' करता त्यांना मदत करायला हवी.

- वेगवेगळ्या लोकांना भिन्न भिन्न पद्धतींनी झोपण्याची संवय असते. त्यापैकी काही संवयी योग्य असतात. पण बऱ्याचशा संवयी आरोग्याच्या आणि इतर दृष्टींनी अयोग्यही ठरतात. उदाहरणार्थ:
  - डोक्यावरून पांघरूण घेऊन कधीही झोपू नये. त्यामुळे शुद्ध हवेचा कमी पुरवठा होऊन जीव गुदमरू शकतो. डोकंही दुखू शकतं. मात्र डोळ्यांवर रुमाल किंवा कपड्याची घडी ठेवायला हरकत नाही.
  - मानेखाली अतिशय उंच उशा घेऊन झोपणंही उचित नाही. मान तर अवघडू शकतेच, पण मेंदूकडे जाणाऱ्या रक्तप्रवाहात खंड पडू शकतो.
  - पाठीवर किंवा पोटावर फार वेळ न झोपता, कुशींवर झोपणं चांगलं. त्यातूनही डाव्या कुशीवर निजणं अधिक लाभदायी. एक पाय गुडघ्यातून मुडपलेला आणि दुसरा पाय ताठ ही स्थिती सुखकर होऊ शकते.
  - झोपण्याआधी कोमट किंवा गरम पाण्यानं हात-पाय-तोंड धुणं हितकर.
  - झोपेमधून उठताना कधीही एकाएकी, ताडकन उठू नये. सावकाश उठावे.

(७) स्वप्ने:

- स्वप्नावस्था किंवा स्वप्ने पडण्याची क्रिया आपल्या सगळ्यांनाच चांगली परिचित असते. जवळपास एकही अशी व्यक्ती नाही की जिला आयुष्यात कधी स्वप्नेच पडली नाहीत. कारण झोपेइतकीच स्वप्नांचीही आपल्याला आवश्यकता असते. मेंदूवरचा दिवसभराचा ताण आणि शीण हलका करण्याचं ते एक उत्तम साधन आहे. त्यामुळे मेंदूचं मनोरंजन होऊन मेंदूला खऱ्या अर्थी विश्रांती मिळते.

- साधारणपणे, शांत आणि गाढ निद्रेमधे असतानाच स्वप्नांची क्रिया चालू होते. या अवस्थेत मेंदूच्या कार्यामधे आणि मेंदूमधून निघणाऱ्या विद्युतलहरींमधेही बराच फरक घडतो. स्वप्ने पडत असताना, आपल्याला नेहमीच खऱ्याचा भास होतो. त्यामुळे स्वप्नामधल्या गोष्टी प्रत्यक्षात घडत आहेत अशी संवेदना आणि जाणीव, त्यावेळी मेंदू आणि मनालाही होते.

  दिवसभराच्या व्यवहारांमधे किंवा पूर्वायुष्यामधे ज्या काय भल्या-बुऱ्या गोष्टी घडलेल्या असतात, किंवा ज्या प्रकारानं आपण जागेपणी विचार करीत असतो, त्याप्रमाणे आपल्या स्वप्नांचं स्वरूपही वेगवेगळं असतं.

- स्वप्ने ही चांगली, वाईट, भीतीदायक अशा विविध प्रकारांची असू शकतात. त्याचप्रमाणे निरनिराळे अनुभव, आठवणी यांच्याशी निगडीत, किंवा काही वेळा अनपेक्षित असे साक्षात्कार घडवणारीही असतात.

स्वप्ननगरीतील काही दृश्ये !

- बऱ्याचशा लोकांना सकाळी उठल्यावर, अगदी बारकाव्यांसह आणि सर्व तपशीलांसह स्वप्ने आठवतात. पण काही लोकांना मात्र सकाळी त्यापैकी

काहीही आठवत नाही. आयुष्याकडे बघण्याची प्रत्येकाची वृत्ती आणि स्वभाव यांच्यावर स्वप्ने आठवणं-'न-'आठवणं थोडंफार अवलंबून असतं. काही काही स्वप्ने प्रतीकात्मकही असू शकतात. परंतु त्या गहन विषयाच्या खोलात इथे आपल्याला शिरायचं नसल्यामुळे, महत्त्वाचा मुद्दा एवढाच की, विश्रांतीचा भाग म्हणून, झोपेइतकंच स्वप्नांनाही बऱ्याच अंशी महत्त्व आहे.

- मन, शरीर आणि मेंदूवरचे ताण हलके करण्याचं, ते एक प्रभावी साधन आहे. तेव्हा प्रत्येकानं "रात्री" भरपूर स्वप्ने अवश्य पाहावीत!
- काही तरूणांना – स्वप्नावस्थेमधे शीघ्रपतन होण्याची संवय जडते. त्यामागचं कारण, वरील विवेचनावरून स्पष्ट व्हावं: झोपताना किंवा दिवसभर मनामधे लैंगिक विषय जर घोळत असले, तर त्याची परिणती अर्थातच अशा स्वप्नदोषांमधे होऊ शकते. त्यासाठीच आपल्या मनावर, विचारांवर, कृतीवर ताबा हवा. झोपण्याआधी मनामधे चांगले, उच्च विचार, दुसऱ्या दिवसाच्या स्वागताचे विचार असले तर शीघ्रपतनाची संवय प्रयत्नांनी घालवता येईल.
- याउलट काही लोकांना मात्र दिवसाच स्वप्नरंजन करण्याची संवय जडते. अर्थात ती देखील घातकच! त्यामुळे समोरच्या कामावरचं लक्ष उडतं, मन सैरभैर बनतं. दुसऱ्याच्या बोलण्याकडे पुरेसं लक्ष नसतं. परिणामी सगळ्याच गोष्टींमधे चुका व्हायला लागतात. आणि स्वप्नात दिसत असलेली गोष्ट सत्यात उतरली नाही, म्हणून अपेक्षाभंग होतो तो वेगळाच! तेव्हा जी काय स्वप्ने पाहायची ती रात्रीसाठी राखून ठेवावीत. आणि दिवसा मात्र ज्या जगात आहोत, तिथेच वावरावं.

अशा रीतीनं, झोप आणि स्वप्ने हे विश्रांतीचेच प्रकार. ती झाली रात्रीची विश्रांती. पण दिवसाच्या वेळातही, कामांच्या व्यतिरिक्त जी विश्रांती आपण घेतो, ती करमणूक, मनोरंजन आणि छंद जोपासणं वगैरे प्रकारांमधे. झोप कितीही महत्त्वाची आणि आवश्यक असली, तरी वाजवीपेक्षा जास्त झोप, म्हणजे आळसाला निमंत्रणच! त्यातूनच कधी कधी आळसाची संवय लागते. झोपून रहाणं छान वाटतं. ती पळवाट बनते. किंवा झोपेचं व्यसनही लागू शकतं. त्यामुळे काही निरुद्योगी लोक दिवसाही

भरपूर झोपतात. पण त्यांच्या मनात मात्र चिंता, भय, काळज्या अशा विचारांची दाटी झालेली असते. म्हणतात ना - empty mind is a devils workshop. अशी "झोप" म्हणजे विश्रांती खासच नव्हे. त्यासाठीच फुरसतीच्या वेळेचा अधिकाधिक चांगला विनियोग करण्याचा, जाणीवपूर्वक प्रयत्न व्हायला हवा. तो कसा आणि कोणकोणत्या स्वरूपांमधे करता येईल त्याबद्दलच जाता जाता बघू.

(८) करमणूक आणि मनोरंजन + छंद जोपासणे:

करमणूक किंवा मनोरंजनाचे दोन प्रमुख प्रकार असेः

- पहिला प्रकार म्हणजे निव्वळ करमणूक. त्यात आपल्याला प्रत्यक्ष सहभाग घ्यावा लागत नाही. पण केवळ बघणं आणि ऐकणं या दोन मुख्य क्रियांच्या सहाय्यानं आपलं मनोरंजन होतं. विश्रांती मिळते, श्रमपरिहार होतो. आणि क्रियाशील सहभाग नसल्यामुळे, बाकी कुठलीही जबाबदारी अथवा ताण नसतो.

  अशी करमणुकीची साधनं म्हणजे: रेडिओ ऐकणं, सिनेमा/नाटकं इत्यादी पहाणं, दूरदर्शनवरचे कार्यक्रम, गाण्याच्या मैफिली, मनोरंजक वाचन, सभा-सम्मेलनांना जाणं, इंटरनेट browsing, मोबाईलवरचे खेळ इत्यादी **(passive entertainment)**

- दुसरा प्रकार म्हणजे वेगवेगळे छंद जोपासणे. हा करमणुकीचाच जरा वेगळा म्हणजे क्रियाशील प्रकार. जी गोष्ट आपल्याला मनापासून आवडते आणि भावते त्यामधे आपण तासन् तास सुद्धा गुंगून जातो. त्यामुळे तीच विश्रांतीही बनते; आणि आनंद मिळवण्याचं साधनही. असे काही वारंवार आढळणारे छंदांचे प्रकारः

- काही लोकांना निरनिराळे खेळ खेळण्याचा छंद असतो.
- गायन-वादन-नृत्य यापैकी कुठलीही कला शिकून आत्मसात करणे.
- नाटकात काम करणे.

- वाचन, लेखन, वक्तृत्व यात भाग घेणे.
- चित्रे काढणे, मूर्ती बनवणे, मूर्ती घडविणे, रांगोळ्या, सजावट इत्यादी.
- वेगवेगळी गावे, प्रेक्षणीय स्थळे, देश-विदेशांचा प्रवास करणे.
- पोस्टाची तिकीटे, नाणी, गाणी, चित्रे किंवा इतर वस्तूंचा संग्रह करणे.
- यंत्रे दुरुस्त करणे.
- नौकाविहार, शिकार.
- पक्षी, प्राणी पाळणे.
- बागकाम.
- फोटोग्राफी.
- कलाकुसरीची कामे, शिवणकाम, कातरकाम वगैरे असंख्य गोष्टी.

या सर्व छंद आणि करमणुकीच्या साधनांना क्रियाशील मनोरंजन **(active entertainment)** असं म्हणता येईल.

निरनिराळ्या छंदांची जोपासना करण्यापासून अनेक वेगवेगळे फायदे मिळवता येऊ शकतातः

- आळसाला दूर ठेवून उद्योगप्रियता वाढते.
- बहुतेक वेळा त्यातून निर्मितीचा आनंद आणि समाधान मिळवता येतं.
- समसमान आवड असणारे आणि समविचारी लोक जोडता येतात.
- स्वतःचा वेळ तर चांगला जातोच, पण काही छंदांमधून इतरांचंही मनोरंजन किंवा फायदा होऊ शकतो.
- स्वतःचं स्वतंत्र विश्व निर्माण करून, काही काळ तरी त्या वातावरणात रममाण होऊन, चित्ताची एकाग्रता साधता येते.

- रोजच्या त्याच त्याच कामांमधे आणि चाकोरीबद्ध जीवनक्रमात बदल झाल्यामुळे काम करण्यामधला उत्साह वाढतो.
- काही काही छंदांमधूनच पुढे व्यवसायही निर्माण करता येतात किंवा अर्थार्जनाला मदत होऊ शकते. लेखन, चित्रकला, संगीत, नृत्य, फोटोग्राफी वगैरे छंदांचा यात समावेश करता येईल.
- एकापेक्षा अधिक छंद जोपासून, आपलं आयुष्य आनंददायी, परिपूर्ण आणि सार्थकी बनवता येऊ शकतं.

छंदांचे काही प्रकार

अशा रीतीनं छंद जोपासणं ही कितीही फायद्याची आणि उपयुक्त अशी करमणूक आणि विश्रांती असली, तरी छंदांनी आपल्या आयुष्याचा पूर्णांशानं ताबा मात्र घ्यायला नको. किंवा त्या आनंददायी आवडीचं व्यसनामध्ये रूपांतरही व्हायला नको.

छंदांची दुसरी बाजू:

➢ छंदांमधे नादिष्टपणा नसावा.

- ज्या छंदापासून इतरांचं नुकसान होईल असे छंद जोपासणं केव्हाही योग्य नव्हे.
- घरामधल्या इतर लोकांना तुमच्या छंदापासून उपद्रव व्हायला नको.
- कुठल्याही छंदासाठी लागणारी साधन-सामग्री अत्यंत महागाची किंवा आवाक्याबाहेरची नसावी. उदाहरणार्थ, न फेडता येणारं कर्ज काढून कुठलीही आवड जोपासणं अहिताचंच.
- फावल्या वेळाच्या छंदामुळे, मुख्य काम किंवा व्यवसाय यांच्याकडे दुर्लक्ष झाल्यामुळे त्यांचं नुकसान, किंवा कामाचा वेळ वाया गेला असंही घडायला नको.
- आपली आवड काय आहे, कल कशाकडे आहे, वेळ, वय आणि आर्थिकदृष्ट्या ती आवड जोपासणं जमेल का याचा पूर्णपणे विचार करूनच त्याकडे वळावं.
- एकापेक्षा अधिक छंद जोपासायला कुठलीच हरकत नाही. पण त्याचं स्वरूप "एक ना धड भाराभर चिंध्या" असंही व्हायला नको.
- विशेष म्हणजे कुटुंबामधल्या जास्तीत जास्त लोकांचा तुमच्या छंदाला पाठिंबा हवा.

(९) निवाराः

- मनुष्यप्राण्याव्यतिरिक्त किंवा माणसानं पाळलेल्या प्राण्यांव्यतिरिक्त बाकी सगळे प्राणी निसर्गाचा आश्रय घेऊनच रहातात. थंडी, वारा, पाऊस, ऊन वगैरे नैसर्गिक आपत्तींपासून स्वतःचा बचाव करण्यासाठी पक्षी आणि प्राणी निवारा शोधतात किंवा स्वतः तयार करतात. जंगलांमधे रहाणारे काही प्राणी आणि श्वापदे गुहांचा आश्रय घेतात.
- माणसाला मात्र अगदी स्वतःचा, स्वतःच्या हक्काचा निवारा हवा असतो. मग ती झोपडी असो नाहीतर राजमहाल. पण त्या निवाऱ्यामुळेच केवळ, जीवनाला स्थैर्य प्राप्त होतं.

- प्राण्यांप्रमाणेच ऊन, वारा, पाऊस, थंडी किंवा इतर नैसर्गिक आपत्ती, यांची माणसालाही भीती असतेच. त्यामुळे निसर्गाच्या उग्र स्वरूपांपासून तर सुरक्षितता मिळवावी लागतेच, पण त्याशिवाय, पक्षी, प्राणी, हिंस्रप्राणी, चोर, दरवडेखोर वगैरेंपासूनही बचाव करण्याची जरुरी असते.
- केवळ निवारा तयार केल्यामुळेच कुटुंबे अलग होऊ शकतात आणि तरीही इतर कुटुंबांशी, समाजाशी नातं जोडून राहू शकतात. शिवाय स्वच्छता आणि सुव्यवस्था राखायलाही निवाऱ्यामुळे मदत होते. म्हणूनच 'निवारा' ही आपणा सर्वांची एक मूलभूत गरजच मानायला हवी.
- व्यक्तिस्वातंत्र्य आणि कौटुंबिक स्वातंत्र्य अबाधित राखण्यासाठीही डोक्यावर छप्पर आणि त्याभोवती तटबंदी हवीच. तरच ते सर्वार्थानं सुरक्षित असं घरटं होईल.
- घराचा आकार केवढाही असो, ते स्वच्छ आणि नीटनेटकं ठेवणं, घरामधे भरपूर हवा आणि उजेड येऊ देणं या तर अगदी प्राथमिक स्वरुपाच्या, सक्तीच्याच गरजा असायला हव्यात.

निवारा – प्रत्येकाची मूलभूत गरज

- त्याशिवाय, घरामधलं वातावरणही प्रेमाचं, खेळीमेळीचं आणि सगळ्या कुटुंबियांनी एकमेकांना समजावून घेण्याइतकं मोकळं हवं. घराला घरपणा आणणं आणि खऱ्या अर्थी त्याचा 'निवारा', 'विश्रांतीगृह' बनवणं हे कुटुंबामधल्या प्रत्येकाचंच आद्यकर्तव्य असायला हवं. ज्या घरामधे असा निवारा आणि दिलासा मिळू शकतो, त्याच घराचं पुढे 'घराणं' बनून नावारूपाला येतं.
- वास्तवात मनामधे किंवा कल्पनांमधे असणारं 'आदर्श' घर, प्रत्यक्षात फारच थोड्या लोकांच्या वाट्याला येतं. पण जे आहे त्यामधेच नीटनेटकं आणि समाधानी रहाण्याची वृत्ती अंगी बाणवून घेतली, तर लहानशा घरकुलामधेही- आलिशान बंगल्यात आढळणार नाही असा आनंद निर्माण करता येईल.
- तरीही घरांमधे असणारे व्यावहारिक दोष दूर करण्याची मात्र सर्वांनीच खबरदारी घ्यायला हवी. उदाहरणार्थ,

➢ भिंती आणि जमिनींमधे सतत ओल रहाणारी किंवा गळणारी घरं, चांगल्या आरोग्याला घातक ठरू शकतात. अशा वातावरणात श्वसनाचे विकार होण्याचा जास्त संभव असतो. तेव्हा घरात फार काळ ओल रहाणार नाही याची खबरदारी घ्यायला हवी.

➢ घरामधे किंवा घराच्या सभोवताली सांडपाणी मुरत नाही ना किंवा सतत दुर्गंधी येत नाही ना, याचीही योग्य ती दखल घ्यायला हवीच. सूर्यप्रकाश बऱ्याच गोष्टींना न्याय देतो. पण आपल्या परिसराबाबतची स्वच्छता आणि निगा ही खूपशी वैयक्तिक, कौटुंबिक बाबही आहे. 'निवाऱ्याचं' महत्त्व जाणणाऱ्या प्रत्येक लहान-थोर व्यक्तीनं आपला निवारा जास्तीत जास्त स्वच्छ आणि 'निरोगी' बनवण्याचा प्रयत्न करायला हवा.

निरामय जीवनाला आवश्यक अशा विविध महत्त्वाच्या गरजांबद्दल (हवा, पाणी, सूर्यप्रकाश, अन्न, व्यायाम, विश्रांती, झोप, मनोरंजन, निवारा इत्यादी) मागील तीन प्रकरणांमधे बऱ्याच सविस्तरपणे चर्चा झाली. निरोगी शरीर आणि निकोप मन राखण्यासाठी योग्य ते वातावरण मिळालं, तर त्यामधून समृद्ध आयुष्य निर्माण करता येतं. (अगदी फुलाफळांनी डंवरलेल्या वृक्षासारखं.) पण याउलट, शरीराकडे आणि मानसिक स्वास्थ्याकडे जर आपण एकसारखं दुर्लक्षच करत गेलो, तर मात्र निरनिराळ्या व्याधी, विकृती, व्यसनं यांचं साम्राज्य स्थापन व्हायला आणि पसरायला विलंब लागत नाही. त्याबद्दलच आता पुढच्या प्रकरणामधे.

****

प्रकरण ५ : रोगप्रक्रिया- रोगनिर्मिती

शरीराला आणि आरोग्याला पोषक अशा सगळ्या गरजा जरी पुरवता आल्या, तरीही चांगलं आरोग्य संपादन करणं आणि दीर्घकाळ टिकवणं या गोष्टी शेवटी बऱ्याच अंशी आपल्याच हातात असतात.शरीराची आबाळ, हेळसांड किंवा गैरवापर या सर्वांमुळे आरोग्याची वाट लागू शकते. कधी शरीराच्या आंतमधली परिस्थिती जबाबदार असते तर कधी शरीराबाहेरची. म्हणजेच अवतीभोवतीच्या वातावरणामधली. त्यासाठीच, आपली राहणी, संवयी, व्यसनं आणि इतरही अनेक वैयक्तिक बाबींवर योग्य ते नियंत्रण हवं.

कुठलीही गोष्ट मिळवणं जितकं कठीण असतं, तितकीच ती कायमसाठी टिकवणंही. कष्टानं संपादन केलेल्या महत्वपूर्ण बाबींचं रक्षण, आणि देखभाल करून, त्यामधून आनंद मिळवणं, या गोष्टी तितक्याशा सुलभ नसतात. चांगल्या चांगल्या गोष्टींचा हव्यास तर नेहमीच माणसाला वाटतो. घर, गाडी, दागदागिने, उंची कपडे आणि इतर असंख्य चैनीच्या वस्तू. प्रथमतः त्या मिळवण्यासाठी आपण धडपडतो. त्यासाठी पैसे जमवतो; कष्ट करतो. तेव्हा कुठे मनासारखी एखादी वस्तू घेता येते.

या प्रकारे समजा, आपण स्कूटर विकत घेतली. पण त्यानंतर मात्र त्या वाहनाकडे जराही लक्ष दिलं नाही, साफसूफ केली नाही, तेलपाणी केलं नाही आणि वाटेल तिकडे धुळीत, अडगळीत निष्काळजीपणे टाकून देत गेलो, तर अशा स्कूटरचा 'डबडा' व्हायला फारसा अवधी लागणार नाही.

तसंच काहीसं आपल्या आरोग्यमय जीवनाचं आणि बहुमोल शरीराचं आहे. शरीर मोफत आणि विनासायास जरी मिळालेलं असलं, तरी जरा खोलात जाऊन गंभीरपणे विचार केला, तर लक्षात येईल की शरीराचा अवयव न् अवयव अत्यंत मौलिक आणि भारी किमतीची देणगी आहे. डोळे, कान, नाक, तोंड, जीभ, हात, पाय वगैरे बाह्य अवयव किती मौल्यवान आहेत हे तर वेगळं सांगायला नकोच. (ज्यांना त्यापैकी कुठल्याही अवयवाचं कार्य गमवावं लागतं, तेच त्याचं खरंखुरं महत्त्व जाणू शकतात). ज्यांना जन्मतःच सुदृढ आणि निर्व्यंग शरीर लाभतं ते खरोखरी भाग्यवानच. बाह्य इंद्रियांप्रमाणेच, वास्तवात हृदय, मेंदू, फुप्फुसं, जठर, यकृत, मूत्रपिंडे, स्नायू,

जननेंद्रिये वगैरे अंतर्गत अवयवांपैकी देखील, कशाचीच कमतरता चालत नाही. म्हणूनच आपल्या सौभाग्यामुळे जो मानवी देह आपल्याला सहजप्राप्त झालेला आहे, तो किमानपक्षी योग्यरीत्या टिकवून धरणं एवढं तरी आपण करायला हवं. आपल्याच शरीराबाबतचा त्रयस्थपणा आणि बेपर्वाईची वृत्ती बदलायला हवी. क्षुल्लक कारणांनी सुद्धा फटकन् आरोग्य बिघडतं आणि बिघडायला जेवढा वेळ लागतो, त्याच्या कितीतरी पटींनी जास्त वेळ ते जागेवर आणायला लागतो. त्यासाठी, प्रथमतः वातावरणाचा विचार करू.

१) शरीरबाह्य वातावरण:

यामधे आपलं घर, घराभोवतालचा परिसर, कपडे, व्यवसाय, उद्योगधंदे, चालीरीती, आवडी-निवडी, समाजरूढी, रीतीरिवाज, व्यसनं आणि आपल्या सभोवतालचा परिसर (गाव, शहर, देश) यांचाही व्यापक स्वरूपावर समावेश होतो. या विविध गोष्टींना तर आरोग्य-रक्षणाच्या दृष्टीनं कमीअधिक महत्त्व आहेच, पण त्याशिवाय, प्रत्येकाचा स्वभाव, मनाची जडण-घडण आणि व्यक्तिमत्त्व, यांच्यावरही बाह्य वातावरणाचा अनुकूल-प्रतिकूल परिणाम होत असतो. म्हणूनच समाजमधले काही लोक अधिक कर्तव्यदक्ष, पापभीरू, सद्वर्तनी असतात तर दुसऱ्या टोकाला अगदी गुन्हेगार, दुर्वर्तनी, दुराचारी, हिंसक, आणि आक्रमक प्रवृत्तीचे लोकही आढळतातच.

थोडक्यात असं की प्रत्येकाच्या प्रकृतीचं, स्वास्थ्याचं आणि स्वभावाचं मूळ, काही अंशी जरी कुटुंब आणि अनुवांशिकता यांच्याशी संबंधित असलं, तरी अधिक्यानं ते सभोवतालच्या वातावरणाशीच निगडित असतं. म्हणूनच सगळ्या भावंडांच्या स्वभावामधे किंवा प्रकृतीमानामधे सुद्धा कधी कधी, जमीन-अस्मानाची तफावत आढळून येते.

२) शरीराच्या आतलं वातावरण:

शरीराच्या आतल्या वातावरणात होणारे बदल आणि घडामोडी आपल्याला चटकन कळून येत नाहीत. कारण त्यात ऐच्छिक आणि अनैच्छिक अशा दोन्ही घटनांचं मिश्रण असतं. आपली पचनक्रिया, रक्ताभिसरण, उत्सर्जनक्रिया किंवा मेंदूसारख्या अवयवांवर, प्रत्यक्षात जरी आपला ताबा नसला, तरी बाह्य वातावरण आणि परिस्थिती

बदलली किंवा विस्कळीत झाली की त्याचे परिणामरूपी पडसाद शरीराच्या आतपर्यंत पसरतातच.

समजा, आपण आडवा-तिडवा हात मारून खाल्लं की पचनक्रिया बिघडू शकते. पाणी कमी पीत गेलो तर लघवी कमी होऊन जळजळ संभवते. फार जागरणं केली, उन्हातान्हात हिंडलो, तर डोकेदुखी उद्भवू शकते. थोडक्यात असं की बाह्यतः आपण ज्या चुका किंवा प्रमाद करू, त्यांची शिक्षा आतल्या अवयवांनाही भोगायला लागल्यामुळे, त्यांचेपासूनचे सगळे दुष्परिणाम, विविध लक्षणांच्या द्वारा प्रगट होतात.

त्यामुळेच शरीराबाहेरच्या आणि आतल्या वातावरणात एक प्रकारचं 'संतुलन' असायला हवं. कुठल्याही कारणामुळे हे संतुलन बिघडलं तर आरोग्यहानी होऊन प्रकृती ढासळते आणि त्यातूनच एखादा आजार उद्भवतो. अंतर्बाह्य वातावरणाचा असमतोल म्हणजेच वास्तवात निरनिराळ्या 'प्रवृत्ती' बळावणं. कधी त्या शारीरिक पातळीवरच्या असतात (फोड, चट्टे, उठाणू, ताप येणं, तोंड येणं, दाढदुखी, डोकेदुखी इ.) तर कधी कधी त्या मानसिक पातळीवरच्याही असतात. उदाहरणार्थ, कंटाळा येणं, निरुत्साही वाटणं, विनाकारण कोणावर तरी रागावणं, उदास-निराश वाटणं वगैरे.

यापैकी शारीरिक, मानसिक किंवा सामूहिक 'प्रवृत्ती' बळावणं म्हणजेच आरोग्याचा समतोल बिघडणं. हा समतोल बिघडवण्यासाठी, शरीराबाहेरच्या आणि आतमधल्या वातावरणात, अक्षरशः शेकडो गोष्टी वाट पहात तयारच असतात. नव्हे आपला तोल जाण्याची संधीच शोधत असतात. त्यामुळे आपणच आपला 'तोल' सांभाळला नाही, तर परिस्थिती प्रतिकूल बनायला जराही विलंब लागत नाही. त्यामुळेच 'आरोग्य-रक्षण' ही एक प्रकारची रस्सीखेचच आहे. शरीराच्या आतबाहेरचं- अशी दोन्ही 'वातावरणं' तुल्यबळ असतील, तरच ओढाताण न होता, स्थिरवृत्तीनं आपण आयुष्य जगू शकतो.

आजार हे शरीराच्या आतून बाहेर येतात, की बाहेरून आतमधे जातात हे ठरवणं तसं कठीणच असतं. काही काही रोग, उदाहरणार्थ- कर्करोग, हृदयविकार, संधिवात, मधुमेह, मूत्रपिंडाचे विकार वगैरे शरीराच्या आतमधून निर्माण झाल्यासारखे वाटतात. पण नव्वद टक्क्यांपेक्षाही जास्त रोगांचा उगम मात्र, बाह्य वातावरणाशीच अधिक संबंधित असतो. आणि तशी 'रोगकारक परिस्थिती' निर्माण करायलाही बहुतांशी आपणच प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे जबाबदार ठरतो, हे नाकबूल करताच

येणार नाही. बेशिस्तीची रहाणी, चुकीचं वागणं, सदोष आहार, व्यसनं आणि अतिरेकी स्वभावदोष यांच्यामार्फत कित्येक रोग नकळत पण मुद्दाम ओढवून घेतले जातात.

तरीही बाह्यत: जोपर्यंत शरीर धडधाकट वाटत असतं, तोपर्यंत रोगांचा विचारही 'न' करता आपण पुढे पुढे जात असतो. आणि शरीराच्या बारीक बारीक तक्रारींकडे चक्क दुर्लक्षच करतो. त्यातून शरीराची नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती जर उत्तम काम करीत असली, तर बारीक तक्रारींवर सहज मात करता येते. पण नाहीतर साध्या तक्रारी आणि विशेष गंभीर 'न' वाटणारी लक्षणं देखील हळूहळू त्रासदायी बनायला लागतात. मग ती दाढदुखी असो, पोटदुखी असो नाहीतर थंडीताप. दुर्लक्ष करणं चालूच राहिलं, तर त्याचे परिणाम कधीही रौद्र स्वरूप धारण करू शकतात. आणि त्यामधेच एखाद्या जबरी रोगाचा आरंभही दडलेला असू शकतो. या सगळ्यांमधून सुटका करून घेण्यासाठी, पहिली आणि महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपल्या शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढवणं. त्यासाठीच आधी 'रोगप्रतिकार' म्हणजे काय ते थोडक्यात बघू या.

शरीराची नैसर्गिक रोगप्रतिकारशक्ती:

बाहेरून शरीराच्या आत घुसणाऱ्या रोगजंतूंच्या प्रवेशाला विरोध करण्यासाठी किंवा शरीरात होणाऱ्या छोटेखानी बिघाडांची दुरुस्ती करण्यासाठी, आपल्या शरीरामधे एक स्वयंचलित यंत्रणा, पोलिसदलासारखी कार्यान्वित असते. तीच आपली नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती. रक्तामधल्या पांढऱ्या पेशींकडे हे काम सोपवलेलं असतं. त्यामुळे शरीरभर अशा संरक्षक पेशींची भ्रमंती आणि गस्त घालणं चालू असतं. शरीरामधे घुसायला बघणाऱ्या जिवाणू, विषाणू किंवा इतरही सगळ्या प्रकारच्या रोगजंतूंना 'परकीय शत्रू' मानून शरीराबाहेरच अडवून धरायचं आणि आवश्यकतेप्रमाणे त्यांच्याशी लढा द्यायचा हे त्या संरक्षक दलाचं प्रमुख काम.

सामान्यतः तरूणपणी प्रतिकारशक्ती उत्तमच असते आणि असायला हवीही. वयाच्या पंधरा-सोळा वर्षापासून तो पस्तिशीपर्यंत, शरीराची झीज होण्याचं प्रमाण काहीसं कमी आणि स्थिर असतं. लहानपणी होणाऱ्या सगळ्या बाळआजारांचे धोकेही, विशीपर्यंत टळलेले असतात. प्रतिकारशक्ती उत्तमरित्या प्रज्वलित झालेली असल्यामुळे, पंधरा ते पस्तीसचं आयुष्य म्हणजे अत्यंत निरोगी, आनंदी, सुखी जीवनाचं पर्व असायला हवं. वयाच्या सोळा-सतरा वर्षांपर्यंत जर आपण चांगलं, शिस्तबद्ध आयुष्य

जगलो असू, तर तरूणपणी अंगात भरपूर शक्ती आणि सामर्थ्य असायला हवं. म्हणजे रोगांशी चार हात करण्याची क्षमता सुद्धा आपोआपच निर्माण होते.

पूर्वीच्या काळी असं म्हटलं जात असे की तरूण वयात दगड खाल्ले तरी पचवता यायला हवेत किंवा पोलादाचे घण छातीवर पडले तरी झेलता यायला हवेत. या विचारांमागची अतिशयोक्ती वगळली, तरी तरुण वयात शरीर नेहमीच सुदृढ, निरोगी आणि ताकदवान हवं हा संदेश मात्र महत्त्वाचाच!

काही काही कुटुंबांमधले सगळेच लोक दुबळे आणि शरीरानं कमजोर असतात. याउलट, इतर काही कुटुंबांमधली बहुसंख्य मुलं, अतिशय सुदृढ आणि निरोगी निपजतात. हे दोन्ही टोकांचे अपवाद वगळले, तर बहुसंख्य सर्वसामान्य लोकांना मात्र, त्यांचा आहार, विहार आणि संयम यांच्या सहाय्यानंच केवळ, कष्टपूर्वक चांगलं-आरोग्य संपादन करावं लागतं. आणि त्याचा आरंभही अगदी बालवयापासूनच व्हावा लागतो. मुलांचा आहार, व्यायाम आणि इतरही विकासाकडे जितकं योग्य लक्ष पुरवलं जाईल, तितकी तरूणपणी किंवा मध्यवयात प्रकृती चांगली राहील. त्यासाठीच, पालकांकडून योग्य शिक्षण, वैयक्तिक स्वच्छतेची शिकवण, आरोग्याची सुयोग्य जाण, व्यायामाला प्रोत्साहन, पुरेशी आपुलकी आणि प्रेम मिळणं या सगळ्या अत्यंत महत्त्वपूर्ण बाबी आहेत. (ज्यांना अशी खंत वाटत असेल की, आपल्या पालकांकडून या गोष्टी आपल्याला फारशा मिळू शकल्या नाहीत, त्यांनी त्यांच्या मुलांच्या बाबतीत सुधारणा करून, वरील गोष्टींकडे जास्त काटेकोरपणे लक्ष पुरवावं – असाही संदेश जाताजाता द्यावासा वाटतो).

सुयोग्य असा आहार, शुद्ध, स्वच्छ परिसर, प्रसन्न वातावरण, भरपूर व्यायाम व खेळ, आवश्यक तेवढी विश्रांती आणि झोप, बौद्धिक विकास, संयमित सात्त्विक जीवन आणि मानसिक संतुलन या सगळ्याच गोष्टींचा – आपल्या नैसर्गिक रोगप्रतिकारशक्तीशी प्रत्यक्ष आणि घनिष्ट संबंध असल्यामुळे पर्यायानं त्या सगळ्या गोष्टी, जीवनाच्या मूलभूत गरजाच बनतात. अशा मूलभूत गरजांमधे दोष किंवा कमतरता, निर्माण होणं म्हणजेच कुठल्यातरी व्याधीचा आरंभ. तेच आता सविस्तर बघूया:

३) रोग का आणि कसे निर्माण होतात:

- **आहारदोष आणि आजार:**

आपली प्रकृती चांगली किंवा वाईट बनणं हे खूपसं आपल्या रोजच्या अन्नावर आणि आहारपद्धतीवर अवलंबून असतं. आपण कशाप्रकारचं, कोणत्या दर्जाचं आणि किती अन्न खातो हे फारच महत्त्वाचं. आवश्यकतेपेक्षा कमी आणि निकृष्ट अन्न खाल्लं तर उपासमार किंवा कुपोषण संभवतं. दुसऱ्या टोकाला चुकीचं, भरपूर कॅलरीजचं आणि अति अन्न खाल्लं तर हळूहळू वजन, लठ्ठपणा आणि चरबी वाढून, उच्चरक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह, काही कॅन्सर-प्रकार किंवा लठ्ठपणाचे इतर विकार, विशेषत: चाळीशीनंतर संभवतात. विशिष्ट आहार-घटकांच्या कमतरतेमुळेही काही काही आजार निर्माण होऊ शकतात. (ॲनिमिया, दातांचे विकार, हाडांचे विकार, मुडदूस, पेलाग्रा, डोळ्यांचे विकार आणि इतर अनेक). त्यामुळे **आहारामुळेच आपणही घडतो आणि बरेचसे रोगही घडवले जातात** असं म्हटल्यास फारसं वावगं ठरणार नाही.

- **अनुवांशिक आजार:**

काही आजार हे घराण्यांमधून किंवा आई-वडिलांपासून मुलांमधे येत असल्यामुळे, असे आजार टाळणं तितकंसं सोपं नसतं. आई-वडिलांकडून आलेले गुणदोष जरी आपल्याला स्वीकारावेच लागत असले, तरी अशा प्रकारच्या व्याधी संभवू नयेत म्हणून थोडीफार काळजी तर निश्चितच घेता येते. योग्य वेळी तपासण्या करून घेणं आणि आहार विहारावर नियंत्रण या महत्त्वाच्या गोष्टी. मधुमेह, संधिवात, दमा, दृष्टीमधले दोष, मनोविकृती, मंदबुद्धी वगैरे आजार किंवा दोष, कमी-अधिक प्रमाणावर कौटुंबिक किंवा अनुवांशिक मानले जातात.

- **संसर्गजन्य आणि साथीचे रोग:**

जंतूंमुळे संभवणारे बहुतेक सगळे रोग हे – हवा, पाणी, अन्न, त्वचेवरच्या उघड्या जखमा किंवा रुग्णांचा प्रत्यक्ष संपर्क या पद्धतींनी आणि मार्गांनी संभवतात आणि फैलावतात. त्याव्यतिरिक्त, निरनिराळ्या प्रकारचे प्राणी आणि कीटक (उदाहरणार्थ, डास, माश्या, पिसवा, उंदीर वगैरे) यांच्यामार्फतही पसरवले जातात. दुबळी

प्रतिकारशक्ती असणाऱ्या लोकांना अर्थातच संक्रामक रोगांचे धोके नेहमीच अधिक. मलेरिया, कॉलरा, विषमज्वर, क्षय, कावीळ, अतिसार आणि नवीन उगवलेला कोव्हिड वगैरे आजार ही- विषाणूजन्य, जिवाणूजन्य आणि इतर जंतूजन्य रोगांची काही ठळक आणि वारंवार आढळणारी उदाहरणं. गावामधल्या अनेक लोकांना एकाच वेळी जर विशिष्ट संक्रमणाची बाधा झाली, तर त्यालाच आपण साथीचा रोग म्हणतो.

- **शरीराच्या आतून निर्माण होणाऱ्या व्याधी:**

कधीकधी शरीराच्या आतमधला एखादा अवयव (मूत्रपिंड, हृदय, रक्तवाहिनी, यकृत, फुप्फुसं वगैरे) नादुरुस्त होतो; तात्पुरता बिघडतो किंवा गंभीररित्या कायमचाच निकामी व्हायला लागतो. याउलट प्रकार म्हणजे, शरीराच्या कुठल्याही भागावर एकाएकी नवनिर्मिती होऊन, कॅन्सरच्या गाठी वाढायला आरंभ होतो. कॅन्सरची नवी वाढ किंवा अवयव निकामी होणं या दोन्ही विकृतींच्या पाठीमागची कारणं, नेहमी ज्ञात असतातच असं नाही. पण पुष्कळ वेळा विशिष्ट अवयवांचा दुरुपयोग हे संभाव्य कारण असू शकतं (उदाहरणार्थ – धुम्रपानानं होणारा फुप्फुसाचा कॅन्सर, मद्यपानामुळे निकामी झालेलं यकृत). मात्र अशा प्रकारच्या कुठल्याही गोष्टी अखेर शरीराचं अत्यंत गंभीर नुकसान करणाऱ्याच ठरतात.

- **अवयवांचा अतिवापर – चुकीचा वापर:**

चुकीच्या पद्धतींनी बसणं, उठणं, चालणं, उभं रहाणं, झोपणं, जड सामान उचलणं, वाकणं वगैरे गोष्टींमुळे पाठदुखी, कंबरदुखी, खांद्यांना पोक येणं, कमरेला बाक येणं, मान लचकणं, पाय सपाट होणं, स्नायू ताठर बनणं वगैरे गोष्टी घडू शकतात. या गोष्टी म्हणजे प्रत्यक्षात रोग नव्हेत. पण ही सगळी लक्षणं, आजारांइतकीच त्रासदायी ठरू शकतात. अति बोलणं, अति खाणं, कानठळ्या बसवणारं संगीत रोज ऐकणं, डोळ्यांवर नको तितका ताण देऊन त्यांचा चुकीच्या पद्धतीनं वापर करणं, या आणि अशा क्रियांनी देखील, संबंधित अवयवांवर ताण येऊन त्यांचं कार्य बिघडू शकतं.

- **अपघातांपासून शरीरहानी:**

आजारांप्रमाणेच, निरनिराळ्या प्रकारच्या अपघातांमुळेही शरीराची गंभीर हानी होऊ शकते. कापणं, भाजणं, जखमा होणं, हाडे मोडणं, प्राणी चावणं, मारामाऱ्या, वाहनांचे अपघात, इमारती कोसळणं, भूकंप, पूर, स्फोटके, वगैरे असंख्य प्रकारांनी शरीराचं तात्पुरतं किंवा कायमस्वरूपी नुकसान संभवतं. त्यामुळे दैनंदीन जीवनाला आणि आरोग्याला बाधा येऊ शकते. त्यातही अपंगत्वाचे आणि शरीरहानीचे धोके सर्वाधिक असतात. नैसर्गिक आपत्तीमुळे होणारी शरीरहानी आपण थांबवू शकत नाही, पण बरेच वेळा, निष्काळजीपणा आणि अज्ञान ही देखील अपघातांमागची प्रमुख कारणं ठरतात. त्यामुळे, योग्य ती काळजी घेतल्यास, किमान पन्नास टक्के अपघात तरी टाळता यायला हरकत नसावी.

- **भौतिक – रासायनिक कारणांनी आरोग्यहानी:**

- अतिशय कडक उन्हामधले अतिनील किरण (ultra violet rays) त्वचेला हानिकारक.
- कडाक्याची थंडी आणि बर्फ यांच्यामुळे हातापायांना नुकसान पोहोचू शकतं (frost bites).
- उच्च दाबाच्या विजेपासून शॉक बसून मृत्यू देखील होऊ शकतो.
- ध्वनीप्रदूषणाच्या सातत्यानं होणाऱ्या आघातांनी (विशेषतः लहान मुलं आणि वयस्क लोकांना) त्रास होऊन कायमचा बहिरेपणा संभवतो.
- कारखान्यांमधे वापरली जाणारी विविध रसायनं, कीटक नाशकांचे फवारे आणि विषारी वायूंची गळती वगैरे गोष्टी आरोग्याला सहजच धोकादायी ठरू शकतात.(भोपाळची वायुगळती हे भूतकाळमधलं न विसरता येणारं त्याचं एक ज्वलंत उदाहरण!)
- धूळ, धूर, दूषित वायू, परागकण वगैरेंनी निरनिराळ्या ॲलर्जी निर्माण होऊ शकतात.

- विशिष्ट व्यवसायांपासून संभवणारे धोके तर खूपच असतात. उदाहरणार्थ- खाणींमधे काम करणं, किरणोत्सर्गी पदार्थांच्या सहवासात वावरणं, निरनिराळ्या प्राण्यांबरोबर सतत रहाणं आणि कारखान्यांमधली अनेक कामं.

- **वैयक्तिक जीवनमानः**

वैयक्तिक, कौटुंबिक आणि सामाजिक कारणांमधे तर सर्वाधिक रोगांची मूळं सापडतात. त्याअंतर्गत सगळी व्यसनं, वेड्यावाकड्या चालीरीती, चुकीचे रीतीरिवाज, संवयी, तऱ्हेवाईक कौटुंबिक पद्धती, स्वभावदोष, गरीबी, श्रीमंती, शिक्षण, व्यवसाय, सामाजिक पात्रता अशा अक्षरशः शेकडो घटनांचा आणि रोगकारक घटकांचा समावेश करता येईल. त्यामधूनच साध्या त्वचाविकारांपासून, उच्च रक्तदाबापासून तो थेट एड्स, हृदयरोग, कर्करोग यांसारख्या गंभीर आणि प्राणघातक रोगांना चालना मिळू शकते.

अशा प्रकारे, रोगांना निमित्त ठरणाऱ्या गोष्टी तर चौफेरच पसरलेल्या असतात आणि आपल्याला आत ओढण्याचा प्रयत्न करीत असतात. त्यामुळे त्या सगळ्या निमित्तांना चुकवून, सहीसलामत सुटून, निरोगी रहाण्यासाठी खऱ्या अर्थानं धडपडच करावी लागते. शिवाय, व्याधी जडल्यानंतर जागं होऊन औषधं घेत बसण्यापेक्षा, त्याआधीच प्रतिबंध घालणं तर केव्हाही जास्त हिताचं. पण त्यासाठी प्रथमतः ज्ञान हवं, जाणीवा जागृत व्हायला हव्यात आणि धोक्यांच्या सगळ्या पूर्वसूचनाही लक्षात घेता यायला हव्यात. त्यानंतर, सगळी रोगकारक निमित्ते आणि घटना टाळण्यासाठी, मनापासून प्रयत्न करायला हवेत. त्यातही सर्वाधिक महत्त्वाचे म्हणजे व्यसनांवर आळा घालणं. मात्र अशा प्रयत्नांसाठी पक्का मनोनिग्रह हवा. हे काम सोपं तर नक्कीच नाही. पण त्यासाठी प्रयत्न कसे करता येतील, याबद्दलच आता बघायचं.

४) रोग टाळण्याचे प्रयत्नः

रोग काय किंवा आयुष्यामधल्या इतरही अप्रिय आणि घातकारी गोष्टी काय, टाळायच्या असतील तर त्यासाठी थोडेफार कष्ट तर घ्यायलाच हवेत, पण अशा प्रयत्नांमधे सातत्यही हवं. नाहीतर आज तंबाखू बंद करण्याचा निर्धार केला आणि उद्या

मित्रांच्या आग्रहाला बळी पडून मोडला, या नियमाला काहीही अर्थ नाही. कित्येक लोक रोज पन्नास सिगारेट्स् ओढतात. त्यापैकी पाच कमी करू म्हणतात. त्यामधेही काही तथ्य नाही. अशा गोष्टी काही इतरांसाठी करायच्या नसतात. स्वतःच्या प्रकृतीची काळजी घेण्यासाठीच मन घट्ट करायचं असतं. पुरेसा मनोनिग्रह किंवा निर्धार यांच्या बळावरच वास्तवात कुठलीही गोष्ट टाळता येऊ शकते.

त्यामुळेच, रोग उत्पन्न करण्याच्या निमित्तांना एकतर चालना देणं किंवा विरोध करणं हे बहुतांशी आपल्याच कृतींवर आणि वर्तणुकीवर अवलंबून असतं. निरोगी, उच्च प्रतीचं आयुष्य जगावं असं ज्यांना मनापासून वाटत असेल, त्यांनी वयाच्या पंधरा-सोळाव्या वर्षापासून पुढे तरी स्वच्छता, शिस्त आणि संयम यांचं महत्त्व लक्षात घेऊन आपलं वागणं, आवश्यक त्याठिकाणी बदलावं. तारुण्याच्या उंबरठ्यावर असतानाच जर सगळ्या नियमांना झुगारून देऊन स्वैर आणि मनमानी वर्तन ठेवलं, तर त्याचे दुष्परिणाम एकतर लगेच दिसून येतात किंवा काही काळ सुटका झाली तरीही पुढच्या पाच- दहा वर्षांमधे तर नक्कीच दिसायला लागतात. मद्यपान, धूम्रपान, अनियमित रहाणी, स्वैराचार किंवा इतरही व्यसनं, वरवर जरी छान वाटत असली, तरी थोडक्या काळातच शरीर पोखरलं जाऊन आरोग्याची वाताहात व्हायला उशीर लागत नाही.

त्यासाठी संदेश एवढाच की प्रत्येकानं स्वतःच विचारपूर्वक, दूरदर्शीपणानं आणि मनाचा पक्का निर्धार करून आपलं आरोग्य कसं टिकवता येईल, रोगांपासून अलिप्त रहाण्यासाठी व्यसनं आणि गैरवर्तनावर कसा ताबा ठेवता येईल याचा गंभीरपणे विचार करावा. त्यासाठी आवश्यक तर आपल्या माहितीपैकी एखादी व्यक्ती किंवा परिचयामधलं एखादं उदाहरण नजरेसमोर आणावं की ज्या व्यक्तीनं केवळ अतिरेकी व्यसनांच्या आहारी जाऊन स्वतःच्या आयुष्याची राखरांगोळी करून घेतली. अशा उदाहरणांमधून व्यसनं टाळण्याचं किंवा गर्दसेवनासारख्या व्यसनांपासून सुटका करून घेण्याचं महत्त्व जास्त तीव्रतेनं जाणवेल.

एक गोष्ट मात्र प्रत्येका तरुणानं ध्यानात ठेवायला हरकत नाही की, कुठलंही व्यसन बंद केल्यामुळे किंवा शिस्तीनं आणि सदाचरणानं वागल्यामुळे, कुणाचंही नुकसान होत नाही किंवा आयुष्य वायाही जात नाही.

विशेष म्हणजे, रोग टाळण्यासाठी जे काय प्रयत्न करावयाचे ते देखील आपण निरोगी धडधाकट असतानाच. उदाहरणार्थ, कुठलंही व्यसन बंद करायचं असेल, तर ते

प्रत्यक्ष जडण्याआधी किंवा 'घात होतो आहे' याची जाणीव झाल्याबरोबर. बहुसंख्य वेळा 'उशीर' आणि टाळण्याची 'टाळाटाळ' या गोष्टी फारच महागात पडतात.

एकदा तोंडाचा कर्करोग झाल्यावर मागाहून पान, तंबाखू, चुना, पानमसाले वगैरे सगळं जरी थांबवलं तरी उपचार करूनही रोगामुळे झालेली हानी, पूर्णतया भरून येईल की नाही सांगता येत नाही. अति मद्यपानामुळे एकदा यकृत कामामधून जायला लागलं किंवा धुराड्यासारख्या धूम्रपानामुळे छातीचा खोका व्हायला लागला की छातीचे विकार, फुफ्फुसांचा कर्करोग, हृदयरोग, उच्चरक्तदाब, कशाकशापासून बचाव करणार? त्यानंतर पश्चात्ताप करूनही फारसा फायदा होणार नाही. एड्सबद्दलही तोच नियम लागू करता येईल; आणि अंमली पदार्थांच्या सेवनाबद्दलही!

म्हणूनच अशा जीवघेण्या व्याधींना सामोरं जाण्याचं धैर्य जर आपल्यामधे नसलं, तर आधीच सगळ्या आततायी व्यसनांपासून स्वतःला दूरच ठेवायचं. आपण स्वतःच आपला टीकाकार बनून, स्वतःच्या गैरवागणुकीवर कडक टीका करायची; आणि आपले विचार आणि कृती यांच्यात परिवर्तन होत असताना, शरीर योग्य ती साथ देतं आहे की नाही, ते शोधत रहायचं. कसं शोधायचं तेच आता बघायचं आहे.

५) नियमित आरोग्य-तपासण्याः

आपल्या राहणीवर कडक बंधनं घालत असतानाच, शरीराचे सगळे भाग नीटनेटकं काम करताहेत किंवा नाही याची वारंवार खात्री करून घ्यायला हवी. कुठलंही यंत्र व्यवस्थित चालू ठेवण्यासाठी जसं त्याचं आपण 'सर्व्हिसिंग' करतो आणि बारीक-बारीक बिघाड आढळले तर लगेच दुरुस्ती करून घेतो, तसंच वास्तवात आपल्या शरीरयंत्राच्या बाबतही घडायला हवं. कारण ते देखील एक अतिशय गुंतागुंतीचं असं स्वयंचलित यंत्रच आहे. त्यामुळे त्याचीही देखभाल आणि डागडुजी हवीच.

शरीरामधल्या अगदी क्षुल्लक बिघाडांमुळे लगेच काही आपला जीव धोक्यात येत नाही, हे कितीही सत्य असलं तरी कुठल्याही बिघाडाकडे दीर्घकाळ सारखं दुर्लक्षच होत गेलं, तर मात्र एखादा अवयव हळूहळू निकालात निघू शकतो. किंवा क्वचित त्यापेक्षाही गंभीर नुकसानी संभवते. त्यातूनही हृदय, फुफ्फुसं, यकृत, मेंदू, मूत्रपिंडे वगैरेंसारखे अति-महत्त्वाचे अवयव निकामी व्हायला लागणं म्हणजे एखाद्या गंभीर रोगाची नांदी हे तर खरंच ,पण प्रसंगी आत्मघातही.

प्रकृतीच्या कुठल्याही तक्रारी प्रथमतः तर आपल्या आपल्यालाच कळतात. कधी कधी त्या मुद्दाम शोधाव्याही लागतात. त्या शोधण्यालाच "स्व-तपासणी" म्हणायचं. आपण स्वतःच डॉक्टर बनून, अत्यंत चिकित्सक आणि काटेकोर नजरेनं शरीराच्या सगळ्या भागांची पाहणी करायची. चेहरा, तोंड, दात, जीभ, डोळे, त्वचा, हात, पाय वगैरे. आवश्यक तिथे अर्थात आरशाचा वापर हवाच. रोज सकाळी चहानंतर किंवा स्नानाच्या वेळी केवळ पाच मिनिटं, या तपासणीसाठी पुरेशी असतात. तपास घेत असताना काहीही नवे आणि वेगळे बदल लक्षात आले (उदाहरणार्थ- डोळे चिकटलेले, जीभ लाल झालेली, ओठाजवळ फोड आलेला किंवा हातापायांवर नव्यानंच बाहेर आलेला एखादा डाग-चट्टा वगैरे) तर त्यांच्यावर काही दिवस बारीक नजर ठेवून, अशा तक्रारी वाढत नाहीत ना, अधिक त्रासदायी बनत नाहीत ना याची खात्री करून घ्यायला हवी. अंगावर कुठेही चट्टे किंवा फोड, तोंड येणं, डोळे चिकटत रहाणं, कानात आवाज होणं, हातापायांना मुंग्या येणं किंवा बधीरता जाणवणं, सकाळी उठल्यावर तोल जाणं, रोजचं अपचन, बद्धकोष्ट, वगैरे कुठलीही तक्रार, बराच काळ सतावत असली, किंवा वाढत असली तर मात्र डॉक्टरांकडे जाऊन तपासणी करून घ्यायलाच हवी. तरुण वयात अशा तक्रारींचं प्रमाण जरी बरंच कमी असलं, तरी स्वतपासणीची अंगवळणी पडलेली संवय, वाया कधीच जाणार नाही.

स्वतः करीत असलेल्या अशा दैनंदिन तपासणीमधे सुदैवानं अगदी वर्षभर जरी महत्त्वाचं काहीही लक्षण आढळलं नाही, तरीही वर्षातून एकदा, तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून संपूर्ण शरीराची आरोग्य-तपासणी होणं फार जरुरी आहे. कारण बाह्यतः आपण कितीही भरदार आणि निरोगी दिसत असलो किंवा हातपाय अगदी नीटनेटकं काम करीत असले, तरी शरीराच्या आतला एखादा अवयव जर कणाकणानं बिघडायला लागला असला तर त्याची चाहूल वरकरणी अजिबात लागत नाही.

तज्ज्ञ तपासणीमधे मात्र तशी काही शंका आली तर लगेच छातीचा फोटो, थुंकी, लघवी, शौच, रक्त वगैरे तपासण्यांची जोड देऊन, अनेक विकारांचा संशय पक्का करता येतो. कारण कुठल्याही गंभीर तक्रारीवर, लवकरात लवकर उपाययोजना सुरू करता येणं फारच महत्त्वाचं असतं.

त्यासाठीच प्रत्येकानं (स्त्रिया आणि पुरुष दोघांनीही) वयाच्या साधारण चाळीशीनंतर दरवर्षी किंवा दर दोन वर्षांनी तरी, संपूर्ण शारीरिक तपासणी करून घेणं

फार जरुरी आहे. पण त्यातूनही काही संशयास्पद तक्रारीं एकाएकी उद्भवल्या तर वयाचा विचार न करता, डॉक्टरचा सल्ला घ्यायलाच हवा (उदा. सततचा खोकला, वारंवार ताप येणं, बरी नं होणारी जखम, विनाकारण वजन कमी होणं वगैरे). काळजी करण्यासारखं काही नसल्याची खात्री झाली तर उत्तमच. पण चालढकल महागात पडायला नको. त्यातून, **आरोग्य आणि शरीरस्वास्थ्य या काहीशा अस्थिर गोष्टी आहेत. आयुष्यभर आणि कायमसाठी आपण त्या गृहित धरू शकत नाही. परिस्थिती बदलेल, त्याप्रमाणे आतमधेही सारख्या नव्या घडामोडी घडत असतात.**

****

प्रकरण ६ : वैयक्तिक आरोग्य

१) आरोग्याला घातक गोष्टी:

आपलं आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी सगळ्या दिशांनी जरी अहोरात्र प्रयत्न केले, तरी विरुद्ध दिशेनं आरोग्य बिघडवण्यासाठी असंख्य गोष्टी हल्ला करायला सज्जच असतात, हे तर आता आपण उत्तम प्रकारे जाणतोच. शरीराच्या मूलभूत गरजा आणि आरोग्याला मारक ठरणाऱ्या घटना ह्या दोहोंमधेही अक्षरशः एकप्रकारची ओढाताण चालू असते. विरुद्ध दिशेनं काम करणाऱ्या आजूबाजूच्या वातावरणातील गोष्टींची ही लांबलचक यादीच पाहू या:

- मोठ्या शहरांमधल्या दाट लोकवस्तीमुळे बऱ्याच लोकांची कोंदट, अंधारी, आणि अगदी लहान घरं असू शकतात.
- रस्त्यांवर झालेला वाहनांचा अतिरेक आणि त्यामुळे वाढलेलं प्रदूषण.
- कुठल्याही रस्त्यावरून जाताना नाकातोंडात जाणारे धूळ-धूराचे लोट.
- पेट्रोल, डिझेल, पेट्रोमॅक्सचे दिवे, आणि घरातील रॉकेलचे स्टोव्ह या सगळ्यांपासून वायूप्रदूषण भरमसाठ वाढत जातं
- कारखान्यांमधले विषारी वायू, रसायनमिश्रित दुर्गंधी आणि चिमण्यांचे धूर.
- उघडी गटारं, जागोजागी पाण्याची डबकी, वाहणारे सांडपाणी आणि त्यावर पसरलेले डास-माश्या आणि इतर जंतूंचे साम्राज्य.
- अस्वच्छतेचा कळस गाठणारी सार्वजनिक स्वच्छतागृहे.
- काही काही रस्त्यांच्या कडेने, सकाळच्या वेळी होणारे लहान मुलांचे प्रातर्विधी आणि अनेकांच्या लघुशंका.
- बेवारशी आणि मोकाट सुटलेली गुरे, कुत्रे आणि इतर प्राणी.
- कोपऱ्या-कोपऱ्यांवरच्या, भरभरून वाहणाऱ्या, अस्वच्छ कचराकुंड्या.
- कचऱ्याच्या ढिगाऱ्यांवर अधिराज्य करणाऱ्या माश्या. आणि गाई शेळ्या किंवा कुत्री यांच्यासारखे इतर स्पर्धक प्राणी.

- उघड्यावर विकायला ठेवलेले, माश्या बसणारे खाद्यपदार्थ.
- रस्त्यारस्त्यांवर अचानक उगवणारी चहा-भज्यांची दुकाने.
- भाजी बाजाराच्या बाहेर कुजत पडणारा भाज्या-फळांचा कचरा.
- सार्वजनिक कार्यक्रमांच्या निमित्तानं पसरणारं कर्णकर्कश्य ध्वनीप्रदूषण.

आरोग्याला घातक ठरणाऱ्या या आणि अशा गोष्टींची यादी कितीही मोठी केली तरी लहानच वाटावी अशी परिस्थिती बनलेली आहे. सार्वजनिक अस्वच्छतेच्या सगळ्या गोष्टी अखेर वैयक्तिक आरोग्याशी निगडीत असतातच. त्यात दरदिवशी भर पडते ती सातत्यानं बदलत जाणाऱ्या राहणीमानाची आणि वृत्तीप्रवृत्तींची.

२) **बदललेलं आयुष्यमानः**

- खेड्यांमधे रहाण्याचं लोकांचं आकर्षण कमी होऊन, प्रत्येकाला आपलं नशीब अजमावण्यासाठी, शहरांकडे जाण्याची ओढ लागलेली दिसते. त्यामुळे खेडी रोडावताहेत आणि शहरं मात्र वेडीवाकडी फोफावताहेत.
- शहरांमधलं बाहेरचं जीवन फार लोभसवाणं आणि तऱ्हेतऱ्हेच्या प्रलोभनांनी भरलेलं असतं. त्यामुळे आपणही इतरांसारखा त्वरित पैसा मिळवून श्रीमंत बनावं आणि चैन करावी, हे स्वप्न शहरात प्रवेशताना बहुसंख्य तरुणांच्या मनात घर करून असतं.
- त्याचा अर्थ असा की आपल्याजवळ आहे त्यापेक्षा जास्त जास्त मिळवून, राहणीमान कसं उंचावता येईल, याबद्दलचा हव्यास दरदिवशी वाढतच जातो आहे.
- पण आरंभी खूप आकर्षक वाटणाऱ्या शहरी वातावरणामधे सुद्धा भरपूर कृत्रिमता, बेगडीपणा आणि सुख निर्माण करण्याचे केवळ आभास असतात. त्यामुळेच खेड्यामधून येताना मोठमोठी स्वप्ने उराशी बाळगून आलेले तरुण, त्या भूलभुलैय्यांमधे अडकून सहज फसू शकतात.

- वास्तवात खेड्यांमधे शिक्षण आणि उद्योगधंदे यांच्या पुरेशा सोयी आणि सुविधा उपलब्ध नसल्या, तरी वातावरणात शुद्धता आणि मोकळेपणा असतो. त्या तुलनेमधे:
- मुंबईसारख्या अति दाट लोकवस्तीच्या शहरांमधे, बऱ्याच लोकांना रहायला टीचभर घरं, आजूबाजूला ना पुरेशी झाडं, ना निसर्गसान्निध्य. घराबाहेर पडलं रे पडलं की प्रदूषणानं भारावलेलं वातावरण, जीवघेण्या स्पर्धा, ताणतणाव, आयुष्याची असुरक्षितता आणि कृत्रिमपणानं भरलेला आहार.

शहरातील दाट लोकवस्तीचा नमूना

- सगळं वातावरणच इतकं बेपर्वा आणि गतिमान बनत चाललं आहे, की कुणालाच इतरांसाठी थांबायला, मदत करायला किंवा स्वतःची गती सोडायला वेळ नाही. त्यामुळे माणूस माणसाला ओळखेनासा झाला आहे. आत्मकेंद्रित

आणि स्वार्थी वृत्तीनेच जो तो जगायला पहातो आहे. त्यामुळे, वेगानं धांवणाऱ्या या आयुष्यमानात आपण कुठेतरी मागेच राहून जायला नको, ही धास्ती प्रत्येकालाच ग्रासते आहे.

- या गतिमान जीवनपद्धतीमुळेच, शरीराच्या बारीक बारीक तक्रारींकडे संपूर्णपणे दुर्लक्ष करणं, प्रत्येकाच्या अंगवळणीच पडतं आहे. तक्रारी जरा जास्तच त्रासदायी वाटल्या, आणि दिनचर्येला बाधा येते आहे असं जाणवलं तर झटपट आराम देणारी औषधं घेऊन, मूळ आजाराकडे दुर्लक्ष करीत, पुढेपुढे जाण्यातच कृतार्थता मानली जाते आहे. त्यामुळे आरोग्य सुधारण्याऐवजी, खालावण्याचीच अधिक शक्यता बनते आहे.
- अशा रीतीने, कृत्रिमरित्या उंचावलेलं आयुष्यमान, अधिकाधिक सुख मिळवण्याचा हव्यास, त्यासाठी करावी लागणारी धांवपळ, स्पर्धा, कष्ट आणि धकाधकी या सर्वांमुळे, आयुष्यामधली शांती आणि समाधान पार हरवायलाच लागलं आहे.
- घड्याळाच्या काट्यांप्रमाणे चाकोरीबद्ध व्यवहार, वाहनं पकडण्यासाठी रोजची धांवाधाव, त्यासाठी घाईगर्दीनं पोटात अक्षरशः पाण्याबरोबर ढकललेलं जेवण, वेळ वाचवण्यासाठी बाहेर खाणं, तयार पदार्थ विकत आणणं किंवा कृत्रिम अन्नपदार्थांचा भरपूर वापर. आणि आपलं अस्तित्व टिकवून धरण्यासाठी सततच्या चिंता व काळज्या. या सगळ्यांमधून, शरीराच्या नैसर्गिक गरजांकडे लक्ष पुरवायलाही कुणाला फुरसत मिळत नाही.
- खेळ आणि व्यायामांना पुरेशी जागा आणि शांतता नसल्यानं त्या गोष्टी जरा दुर्लभच. वाहनं चालवणं हाच व्यायाम. विश्रांती नाही, स्वच्छ हवा अभावानंच, शुद्ध, स्वछ आणि मुबलक पाणी मिळवणंही काहीसं दुर्लभच. निसर्गसान्निध्याचा आनंद घेणं ही देखील पर्वणीच मानावी लागते. त्यामुळे निरोगी शरीर आणि निकोप मन यांचा विचार करण्याइतकी सवड आणि स्वस्थता प्रत्येकाला मिळतेच असं नाही. अशा परिस्थितीमधे विश्रांती आणि श्रमपरिहाराच्या कल्पनाही बदलत असल्यास नवल ते काय?

- पाश्चिमात्य संस्कृती आज आपल्या संस्कृतीत बेमालूम मिसळून गेली आहे. उंची कपडे, दारू, पार्ट्या, भडक रहाणी, स्वैराचार, हॉटेलिंग, वगैरे गोष्टी कमी अधिक प्रमाणावर प्रतिष्ठेच्या बनल्या आहेत. (आणि त्यात भर म्हणून, आपल्याच काही देणग्या, म्हणजे बेपर्वाईनं वागणं, अरेरावी, बेफिकिरी, कायदे न जुमानणं वगैरे). बहुसंख्य देणग्या परदेशीयांकडूनच मिळवलेल्या. पण त्या देखील अंधानुकरणानं किंवा नेमकं नको ते उचलून. त्याद्वारे राहणीमान उंचावल्यासारखं वाटत असलं, तरी आरोग्याला मात्र सुरुंग लागून ते रसातळाला पोहोचतं आहे. दिवसेंदिवस, सामान्य माणसाची आरोग्य-पातळी कुठेतरी घसरते आहे, पण बेपर्वाई, बेफिकीरी आणि हव्यास मात्र वाढताहेत. जीवनाबद्दलची खोटी आणि चुकीची आसक्ती घात करते आहे. वेळीअवेळी हॉटेलिंग, पार्ट्या, अति खाणं, चमचमीत चटकदार खाणं आणि त्या सगळ्यांना साथ देणारी व्यसनं.

३) व्यसनांबद्दल विस्तृत विवेचनः

- बदलत्या जीवनमानामुळे निरनिराळ्या व्यसनांचं प्रमाणही आकाशाला जाऊन भिडतं आहे. एवढंच नव्हे तर बहुसंख्य व्यसनांना प्रतिष्ठा मिळाली आहे. व्यसने 'न' करणारा पुरुष जगावेगळा, मागासलेला, खेडवळ समजला जातो आहे. त्यामुळे अधिकाधिक तरुण मंडळी व्यसनांच्या प्रवाहामधे ओढले जाताहेत (कधी त्यांच्या स्वतःच्या इच्छेमुळे किंवा कधीकधी वाईट संगतीमुळे इच्छेविरुद्धही).
- व्यसनांच्या असंख्य तऱ्हा असल्या, तरी प्रत्येकापासूनचे काही ना काही घातक, आरोग्याला बाधा आणणारे दुष्परिणाम आहेतच. प्रथमत: ती आवड असते, मग हळूहळू त्याची संवय लागते. त्या पदार्थाविना चैन पडेनासं होतं, जीव कासावीस होतो, त्यामुळे संवय वाढत जाते आणि मग कालांतरानं त्याचंच व्यसनामधे रुपांतर होतं.
- वास्तवात कुठलीही आवड आणि व्यसन यात खूपच तफावत आहे. कधीतरी पान खाणं, किंवा क्वचित एखादी सिगारेट ओढणं, मित्रांबरोबर एखादा ग्लास

बियर पिणं म्हणजे व्यसन नव्हे हे कितीही खरं असलं, तरी तीच आवड माणसावर कुरघोडी करायला लागली, की संयम सुटत जाऊन, त्याच व्यसनाचा गुलाम बनायला वेळ लागत नाही.

- स्त्रियांच्या तुलनेनं, पुरुषांमधे व्यसनाधीन होण्याचं प्रमाण फारच जास्त आढळतं. पानांचे विडे, तंबाखूच्या पानपट्ट्या, सुपारी, पानमसाले, तंबाखू खाणं, त्याशिवाय विड्या, चिलीमी, हुक्के, गुडगुड्या, चुट्टा, तपकीर, मिश्री, धूम्रपान, नशापान, हातभट्टीची दारू, चरस-गांजा-अफू-गर्द वगैरे अंमली पदार्थांचं सेवन आणि कितीतरी अधिक. शहरं आणि खेडी अशा दोन्ही ठिकाणच्या पुरुषांची ही अशी काही ना काही व्यसनं!

- पाश्चिमात्य संस्कृतीचं विकृत अनुकरण करता करताच अति धूम्रपान, मद्यपान, मांसाहार आणि स्वैराचारासारख्या गोष्टी आपल्या समाजामधेही सर्रास घुसल्या आहेत. बहुतेकांना व्यसनं जडतात ती विरंगुळा शोधण्यासाठी किंवा आयुष्यामधले ताणतणाव आणि स्पर्धांना यशस्वीरित्या सामोरं 'न' जाता आल्यामुळे. काही काळ तरी सत्य परिस्थितीपासून दूर पळावं हीच त्यामागची भूमिका असते. पण अशा पळवाटाच अखेर आयुष्याचा, आरोग्याचा आणि कुटुंबियांचा घात करायला कारणीभूत ठरतात.

- निरनिराळ्या व्यसनांपासून भिन्न भिन्न रोगांचे धोके संभवतात. त्यातही कॅन्सर, हृदयविकार, यकृताचे विकार यांचं प्रमाण अधिक. तोंडामधे वेगवेगळ्या गोष्टी सतत चघळत राहिल्यानं (पान, तंबाखू, सुपारी, पानमसाला इत्यादी) तोंडाचे कॅन्सर होण्याची शक्यता कित्येक पटींनी वाढते. (ओठ, जीभ, गाल, हिरड्या वगैरेंचे) धूम्रपानाच्या अतिरेकामुळे फुप्फुसांच्या आणि श्वासनलिकेच्या कॅन्सरचा धोका तर संभवतोच, पण इतर श्वसनमार्गाचे विकारही सहज बळावू शकतात. दमा, खोकला, घशाचा दाह, न्यूमोनिया, छातीचा क्षय ही त्याची काही सामान्य उदाहरणं. मद्यपानाचा आणि यकृत बिघडण्याचा संबंध जितका जगजाहीर आहे, तितकाच एड्सचा- लैंगिक संबंध आणि संभोगातील विकृतींशी असणारा नातेसंबंध.

- व्यसनांमुळे विशिष्ट रोगांना चालना मिळते किंवा ते बळावतात हे तर खरंच, पण पैशांचा अपव्यय आणि चुराडा होतो तो वेगळाच. मद्यपानाचा अतिरेक किंवा अंमली पदार्थांच्या सेवनामुळे प्रत्यक्ष त्या व्यक्तीच्या आयुष्याची तर नासाडी होतेच, पण कुटुंबियांनाही त्या गोष्टींचा अतिशय त्रास होतो. धूम्रपान करणारे लोक घरामधल्या इतर व्यक्तींनाही तो धूर नाकातोंडावाटे आत घ्यायला भाग पाडतात. लहान मुलांना तर त्यांच्या बालवयापासूनच वडिलांच्या धूम्रपानाचा उपद्रव पोहोचू शकतो. त्यामुळे कुठलंही अतिरेकी व्यसन म्हणजे नुकसानच नुकसान. साध्या साध्या वाटणाऱ्या गोष्टी सुद्धा विकोपाला गेल्या तर घात केल्याशिवाय राहात नाहीत. उदाहरणार्थ,
- दिवसाकाठी हातभट्टीच्या दारूची किंवा व्हिस्कीची संपूर्ण बाटली पचवणारे महाभाग, पन्नास साठ सिगारेट्स् किंवा शंभर विड्या ओढणारे धूम्रपानी आणि दर पाच मिनिटांनी तंबाखू, पानपट्टी, पानपराग किंवा सुपारी चघळणारे शौकीन म्हणजे, व्यसनांमधून आत्मघाताचा 'विडा' उचलणाऱ्यांची मूर्तिमंत प्रतीकेच!
- आधुनिकता वाढते त्या प्रमाणातच व्यसनेही बळावताहेत असं नाईलाजानं म्हणावं लागतं आहे. त्यामुळे, ती नुसतीच वैयक्तिक किंवा कौटुंबिक समस्या न रहाता सामाजिक, आर्थिक, देशव्यापी अशी आरोग्यसमस्याच बनते आहे. व्यसनाधीनता म्हणजे अखेर मनाचा कमकुवतपणाच. फायदे शून्य आणि तोटे मात्र शेकड्यांनी.
- काही काही व्यवसाय तर असे आहेत की त्यांच्याशी निगडीत व्यसनाधीनता ही समाजही तात्त्विकदृष्ट्या कधीच मान्य करीत नाही. उदाहरणार्थ: मुलांवर संस्कार घडवणारे शिक्षक, रुग्णांवर उपचार करणारे आणि सामान्य जनतेला आरोग्याबद्दल मार्गदर्शन करणारे डॉक्टर्स किंवा समाजामधे वावरताना ज्यांच्याकडे आदरानं बघितलं जातं असे पोलिसखात्यामधले लोक. यांच्यापैकी कुणीही कामाच्या वेळेत पान, तंबाखू, धूम्रपान, मद्यपान इत्यादी गोष्टींचा वापर करणं म्हणजे समाजाचा अक्षम्य गुन्हाच!
- बहुतेक सूज्ञ पुरुषांना व्यसनांमागचे धोके कळत असतात. परंतु पुरुषी अहंकार आणि बेदरकार वृत्तीमुळे ते टाळण्याची इच्छा मात्र नसते. कित्येक पुरुषांचा

असाही समज असतो की धूम्रपान, मद्यपान केलं, तरच खऱ्या अर्थी मर्दुमकी आणि पुरुषत्व दाखवता येईल. पण वास्तवात, परिस्थिती अगदी याउलट घडू शकते. व्यसनांच्या अतिरेकानं पुरुषांमधे नपुसंकत्व येण्याचीच अधिक शक्यता असते.या सर्व गोष्टी तर शारीरिक पातळीवरच्या, पण नैराश्य, मेंदूवरचा असहय ताण वगैरे मानसिक व्यथा तर वेगळ्याच!

- घरामधे व्यसनांच्या आहारी गेलेले वडील असले की तरूण मुलांनाही त्याबद्दल संकोच वाटत नाही. मुलंही व्यसनांचा 'मोह' टाळू शकत नाहीत. त्यामुळे, स्वतः वडील तरी मुलांवर कोणत्या अधिकारानं निर्बंध घालू शकणार?

- अशा रीतीनं, घरामधलं वातावरण जर धूम्रपान, मद्यपान, तंबाखू किंवा इतरही गोष्टींना पोषक असलं, तर त्यात बाहेरच्या वातावरणामधून भर पडून (भडक चित्रपट, दूरदर्शनवरचे चेतवणारे कार्यक्रम किंवा व्यसनाधीन मित्रांची संगत) तरूण मुले वयाच्या चौदा-पंधराव्या वर्षापासूनच व्यसनांच्या मोहात गुरफटत आहेत. कधी चोरून, कधी मित्रांच्या आग्रहाला बळी पडून तर इतर वेळी घरामधल्या लोकांची तमा न बाळगता त्यांना चक्क डावलून.

- व्यसनांचे दुष्परिणाम केवळ एका कानानं ऐकून दुसऱ्या कानानं सोडून देण्याइतकी बेपर्वाई तरुणांमधे दिवसेंदिवस वाढीला लागते आहे. व्यसनांमधे काही 'गैर' आहे असं ठामपणे वाटलं, तरच ती बंद करण्याचा मुद्दा उपस्थित होतो. आणि सर्वसामान्यपणे, एकदा जडलेलं व्यसन दूर करणं किंवा त्यापासून सुटका करून घेणं आजिबात सोपं काम नसतं. सुटलेलं व्यसन ही देखील खूप अस्थिर बाब आहे. जराशीही प्रतिकूल परिस्थिती निर्माण झाली, तरी पुनश्च त्यात गुरफटण्याचा मोह होतो. दारू किंवा अंमली पदार्थांचं सेवन करणाऱ्यांच्याबाबत तर वारंवारच असं घडतं (त्यासाठीच तर जागोजागी व्यसनमुक्ती केंद्रे उभारावी लागतात!).

- त्यामुळे, व्यसनांपासून सुटका हवी असली तरी ती व्यसनं जडण्याआधीच. पहिली सिगारेट, पहिला दारूचा ग्लास किंवा गर्दचा पहिला झुरका मारण्याआधीच ते प्रलोभन दूर सारण्याचा मनोनिग्रह हवा. आधी 'रोगी' बनून,

मागाहून त्यावर तऱ्हेतऱ्हेचे इलाज करीत बसण्यात काहीही तथ्य नाही. पण व्यसनाधीनता इतक्या नकळत आणि चोरपावलांनी पकड घेत असते, की खोल चिखलात रुतलो आहोत हे फारच उशीरा ध्यानात येतं. मग इच्छा असली तरी त्यातून बाहेर पडायला फार फार कष्ट घ्यावे लागतात. तोपर्यंत आधीच भरपूर नुकसान झालेलं असतं, ते वेगळच.

- अर्थात आयुष्यभर भरपूर व्यसनं आणि कुपथ्ये करूनही दीर्घायुषी ठरणाऱ्या काही व्यक्ती असतातही. पण अशा दुर्मिळ आणि अपवादात्मक उदाहरणावरून नियम नक्कीच बनवता येत नाही, किंवा सिद्धही होत नाही. शिवाय व्यसनांचा दुष्परिणाम कोणावर कोणत्या स्वरूपात दिसेल, ते आधी सांगताही येत नाही. तसंच व्यसनाधीन व्यक्तींना ते पटणंही शक्य नसतं. पण आरोग्य बिघडेल की नाही, प्राणघातक रोग उद्भवतील किंवा काय, याची प्रचीती पहाण्यासाठी वाट थोडीच बघत बसायची असते? त्यामुळे एखादं अपवादात्मक उदाहरण नजरेसमोर ठेवून, आपल्या आयुष्याची नासाडी किंवा त्याबरोबरच कुटुंबियांचं नुकसान करून घेण्यात कोणती मर्दुमकी आहे? व्यसनांचे मोह निर्धारानं बाजूला सारणं हाच त्यावरचा एकमेव इलाज असू शकतो.
- एकदा कर्करोग, हृदयरोग वगैरेंसारख्या गंभीर रोगांनी हिसका दाखवला, तर त्यानंतर धूम्रपान, मद्यपान अगदी तात्काळ थांबवूनही, झालेलं नुकसान, त्यापुढे केवळ पश्चात्तापानं भरून येणार नाही. शिवाय इतर दुष्परिणामांची यादी तर विचारायलाच नको. शक्ती कमी होणं, भूक मंदावणं, हातापायांना कंप सुटणं, मेंदू आणि विचारशक्ती क्षीण होणं, निर्णयक्षमता जाणं, भीती वाटणं, झोप उडणं आणि असंख्य.
- व्यसनांची कुऱ्हाड ज्याची त्यानंच स्वतःच्या पायांवर पाडून घेतलेली असल्यामुळे, होणाऱ्या नुकसानाबद्दल कुणाही दुसऱ्याला जबाबदार धरून दोष देता येत नाही. सगळं ज्याचं त्यालाच भोगावं लागतं.
- **आम्हाला पूर्ण कल्पना आहे की साधारण साठ-सत्तर टक्के तरूण, तरुणी आणि सद्वर्तनी जनता, सगळ्या व्यसनांपासून पूर्णपणे अलिप्त राहतात. त्या सर्वांचं प्रथमत: अभिनंदन! वरील सर्व विवेचन उरलेल्या**

तीस-चाळीस टक्के जनतेला जागृत करण्यासाठीच केवळ आहे, हे ध्यानी असू द्यावं!

४) वैयक्तिक चुकांचे दुष्परिणाम:

व्यसनांनी जितका आरोग्याचा घात होतो; तितकाच इतरही अनेक गोष्टींनी आरोग्य प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षपणे बिघडतं किंवा चक्क धोक्यातही येतं. (चुकीचे रीतीरिवाज, वागण्याच्या तऱ्हेवाईक पद्धती, गैरसमज, अंधश्रद्धा, अज्ञान वगैरे वगैरे). त्यामधूनच काही वेळा भिन्न भिन्न व्याधी उद्भवतात, काही प्रकार शरीराला किंवा प्रकृतीला जाचक-हानीकारक ठरतात. त्यामुळे संपूर्ण जीवनाचं स्वास्थ्य बिघडू शकतं. अशा गोष्टींची यादीच बघू या.

- कायद्याला न जुमानता, मुलींची अगदी लवकरच्या वयात लग्ने करून देणं. लग्नानंतर त्यांच्याशी प्रमाणाबाहेर अतिरेकी शरीरसंबंध ठेवणं म्हणजे अल्पवयीन स्त्रियांवर अन्याय, अत्याचारच. त्यामधून असंख्य मानसिक, शारीरिक आणि लैंगिक समस्या उद्भवू शकतात.
- पैशांसाठी स्त्रियांना वाममार्गाला लावणं, शरीरविक्रय करायला भाग पाडणं, त्यांना सक्तीनं देवदासी बनवणं किंवा क्रूरपणे पशूसारखं वागवणं.
- कुटुंबनियोजनाचं महत्त्व लक्षात 'न' घेता, भरपूर मुलं होऊ देणं, ती देखील कमी अंतरानं आणि अपरिपक्व वयापासून.
- कुटुंबनियोजनाची शस्त्रक्रिया पुरुषांनी 'न' करून घेता, पत्नीलाच ती करून घ्यायला भाग पाडणं आणि शस्त्रक्रियेनंतर जराही विश्रांतीची गरज नाकारून, तिला लगेच कामाला लावणं. त्यामुळे स्त्रीची तब्येत दीर्घकाळ अशक्त राहू शकते.
- स्त्री-पुरुषांनी त्यांच्या जननेंद्रियांची पुरेशी स्वच्छता 'न' राखणं.
- वारंवार वेश्यागमन करणाऱ्या किंवा अनेक स्त्रियांशी संबंध ठेवणाऱ्या पुरुषांमुळे, गुप्तरोगांचे धोके पती-पत्नी दोघांना संभवतात.

- कित्येक घरांमधे स्त्रियांना अजूनही रोज उरलेलं, शिळंपाकं अन्न, वर्षानुवर्षं खायला लावलं जातं. अशा स्त्रिया ॲनिमिक आणि आजारी राहिल्यास नवल ते काय?
- अतिशय घट्ट कपडे घालणं, ते करकचून कमरेभोवती बांधणं. त्यामुळे घर्षणानं त्वचेला तर त्रास होतोच, पण क्वचित जखमाही संभवतात.
- आतले त्वचेलगतचे कपडे-नायलॉन, पॉलिस्टर वगैरे कृत्रिम धाग्यांचे वापरणं. ते अस्वच्छ ठेवणं. त्यामुळे घाम टिपला न जाता तो पुन्हा त्वचेत मुरतो आणि त्यामधून निरनिराळे त्वचाविकार उद्भवतात.
- एका ताटात अनेकांनी जेवणं, उष्ट्या भांड्यानं पाणी पिणं, उष्ट्या हातांनी वाढणं वगैरे गोष्टींनीही स्वच्छता आणि आरोग्य बिनसतं.
- शरीराची काही तक्रार उद्भवली तरी बराच काळ त्याकडे दुर्लक्ष करणं.
- अति खाणं, अतिरेकी खाणं, चुकीचं अन्न, खराब झालेलं अन्न खाणं, वेळीअवेळी जेवणं वगैरे सगळ्या चुकीच्या आहारसंवयी कधीतरी भोवतात. मलावरोध, अतिसार, पोटदुखी, ॲसिडिटी, अल्सर या साऱ्यात त्यांची परिणती घडू शकते.
- काही विचित्र संवयी- सिगारेटचं जळतं टोक तोंडात धरून धूम्रपान, मुद्दाम साप किंवा पाल चाववून त्यांचं विष अंगात भिनू देणं, अंगाला जळवा लावून त्यांना रक्त शोषायला लावणं, अंगाला भाले, सुया, हत्यारं यांनी टोचून घेणं, स्वतःच स्वतःला फटके मारून घेणं, (पोतराज, कडकलक्ष्मी), विस्तवावरून चालणं, अंगाला पिवळी फासणं, अंगभर गोंदवून घेणं इत्यादी.
- केस कधीही न विंचरता त्यांच्या जटा होऊ देणं (आणि उवांसारख्या कीटकांना स्वतःच राहायला जागा करून देणं).
- कान, नाक ओघळून येतील इतके लांब आणि जड दागिने काना-नाकात घालणं.

- छोट्याशा अपराधासाठी मुलांना बेदम मारणं, (विशेषतः डोक्यावर, कानफटीत, डोळ्याजवळ वगैरे,) किंवा चटके देणं.

या आणि अशा प्रकारच्या असंख्य गोष्टींचा कळत-नकळत आपल्या प्रकृतीवर परिणाम होऊन शरीरक्रिया बिघडतात, आरोग्य धोक्यात येतं आणि मानसिक संतुलन ढळतं. चांगल्या, नीटनेटक्या रहाणीला एखाद्या व्यसनाचा सुरुंग लागतो. आणि सगळं गृहस्वास्थ्यच उलटंपालटं होऊन जातं. तात्पर्य म्हणजे, वैयक्तिक आरोग्याचं रक्षण करण्यासाठी,प्रत्येकानं जाणून बुजून थोडेतरी कष्ट घ्यायला हवेत. कारण आजच्या जगात वास्तवात चांगलं वागण्यासाठीच अधिक परिश्रम घ्यावे लागतात आणि कसरती कराव्या लागतात.

****

प्रकरण: ७ कौटुंबिक आरोग्य

वैयक्तिक आरोग्याकडून आता आपण कौटुंबिक आरोग्याकडे वळू. कुटुंबामधल्या प्रत्येक व्यक्तीच्या आरोग्यावर ते अवलंबून असतं. कुटुंबकल्याण आणि समाजकल्याण या गोष्टी तर एकमेकांपासून अलग करताच येत नाहीत. समाजामधली जितकी कुटुंबं आरोग्य, स्वच्छता, स्वास्थ्य, शिक्षण, सुखसोयी, सुविधा यांनी परिपूर्ण बनू शकतील, तितका तो समाज सुधारायला वेळ लागणार नाही (आपल्या देशातही त्यादृष्टीनं मागील काही वर्षांपासून असंख्य प्रयत्न आणि योजना चालू आहेतच).

कौटुंबिक आरोग्य टिकवण्याची पहिली महत्त्वपूर्ण जबाबदारी, आई आणि वडील या दोघांनाही समसमान उचलावी लागते. पती आणि पत्नी हे दोन्ही घटक एकमेकांना अनुरूप आणि पूरक असायला हवेत. कौटुंबिक आरोग्याला पोषक किंवा घातक अशा दोन्ही गोष्टींची योग्य ती जाण त्यांना असायला हवी. आई-वडिलांना जर उत्तम आरोग्य आणि स्वच्छतेचं महत्त्व कळत असलं, तरच ते मुलांवर त्याबद्दल योग्य असे संस्कार करू शकतात. मुलांच्या संख्येपासून तो थेट त्यांच्या सर्वांगीण विकासापर्यंत, प्रत्येक गोष्टींवर कुटुंबात काटेकोर लक्ष पुरवलं जायला हवं. घरामधल्या वृद्धांशी वागणूक, त्यांची देखभाल आणि त्यांना योग्य ती वैद्यकीय मदत उपलब्ध करून देणं, हे देखील पती-पत्नीचंच कर्तव्य. त्यावरच संपूर्ण कुटुंबाचं आरोग्य आणि स्वास्थ्य अबाधित राहण्याची मदार असते.

कौटुंबिक आरोग्य टिकवण्याच्या मुद्यांवरच आता चर्चा करू -

- सर्वाधिक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे कुटुंब लहान असणं. मर्यादित कुटुंबामधे, आई-वडिलांना त्यांच्या प्रत्येक अपत्याकडे जातीनं लक्ष पुरवणं शक्य होतं. पैशांची ओढाताण कमी होते आणि मुलांच्या विकासाला वाव मिळतो. स्त्रियांनाही स्वतःची उन्नती करून घ्यायला सवड मिळते.
- मुलांची संख्या मर्यादित राखण्यासाठी अर्थातच कुटुंब-नियोजनाचं महत्त्व प्रत्येक जोडप्यानं जाणून घ्यायला हवं. शक्यतो दोनपेक्षा अधिक मुलं होऊ 'न'

देणं उचित. आणि दोन मुलांमधेही पुरेसं अंतर असायला हवं. दोन ते तीन वर्षांचं अंतर सर्व दृष्टींनी सोयीचं. नवीन लग्न झाल्यावर नवदाम्पत्याने, एकमेकांच्या विचार-विनिमयाने आपल्या भावी कुटुंबाची आखणी करून, त्याप्रमाणे डॉक्टरांच्या सल्ल्याने कुटुंबनियोजनाची साधने (निरोध, गर्भनिरोधक गोळ्या वगैरे) वापरावीत.

- मनाप्रमाणे गर्भधारणा झाल्यास, पुढच्या नऊ महिन्यांच्या काळात गर्भवती स्त्रीचा आहार फार महत्त्वाचा असतो. आहाराबरोबरच, दूध आणि लोह व इतर जीवनसत्त्वांच्या गोळ्या, इत्यादी गोष्टी आवश्यकतेप्रमाणे घेतल्या गेल्या, तरच बाळंतपणानंतर स्त्रीची तब्येत चांगली राहून ॲनिमिया, कंबरदुखी वगैरे तक्रारी उद्भवण्याची शक्यता कमी होते.
- गर्भारपणात इतरही गोष्टींकडे (व्यायाम, पुरेशी विश्रांती, झोप, मनस्वास्थ्य इत्यादी) किंवा शरीराच्या तक्रारी (अशक्तपणा वाटणं, थकवा, पायांवर सूज, रक्तदाब वाढणं वगैरे) निर्माण होण्याकडे स्वतः स्त्रीनं आणि पतीनंही योग्य तेवढं लक्ष द्यायला हवं. तरच नव्यानं जन्मणारं बालक निरोगी निपजण्याची शक्यता. या काळामधल्या नियमित आरोग्य-तपासण्याही अत्यावश्यकच. त्यामधून खूप उपयुक्त सूचना मिळू शकतात. त्याचप्रमाणे बाळंतपणाच्या वेळची स्वच्छता आणि त्यानंतरची काळजी या गोष्टी देखील तितक्याच महत्त्वाच्या ठरतात.
- नव्यानं जन्मलेल्या बालकाची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्याच्या दृष्टीनं, पहिल्या काही महिन्यात आईचं दूध महत्त्वाचं. त्यानंतर मात्र वरचं दूध आणि इतर अन्नघटकांची जोड दिली, तरच मुलाची योग्य ती वाढ होऊ शकते.
- मुलांच्या शारीरिक आणि बौद्धिक वाढीच्या दृष्टीनं त्यांच्या आयुष्याची पहिली पाच वर्षे अतिशय महत्त्वाची असतात. त्या वयात मुलांना जास्तीत जास्त प्रथिनयुक्त आहार मिळायला हवा. तरच मेंदू चांगला पोसला जातो. दात आणि हाडांच्या वाढीसाठी दूध, तर इतर वाढीसाठी सगळ्या घटकांनी युक्त असा मिश्र आहार हवा. या वयात मुलांना दिलेलं योग्य शिक्षण, संस्कार आणि आहार यांचे उचित परिणाम आयुष्यभर कायम रहातात.

- आई-वडिलांनी मुलांच्या गुणांचं कौतुक अवश्य करायला हवं. पण फाजील लाड मात्र नकोत. लाडांमुळे मुलं बिघडून आततायीपणे वागायला लागतात. हेकेखोर, चिडचिडी आणि आक्रमक-आक्रस्ताळ्या स्वभावाची मुलं तयार होणं, म्हणजे अप्रत्यक्षरित्या त्यांच्या आणि आई-वडिलांच्या मनाला किंवा मानसिक आरोग्यालाही बाधाच.
- मुलगा आणि मुलगी असा भेद कुटुंबामधे ठेवणं केव्हाही योग्य नव्हे. कौटुंबिक फायदे हे दोघांनाही समसमानच मिळायला हवेत.
- कित्येक फॅमिलीजमधे अजूनही सर्रास असं घडतं की मुलांना सगळ्या चांगल्या गोष्टी आणि मुलींची मात्र आबाळ, अवहेलना. त्यामुळे कुटुंबामधे मुलगे आणि वडील यांच्या तब्येती चांगल्या. आणि आई व मुलींच्या वाट्याला काबाडकष्ट, कुपोषण, निष्काळजीपणा या सगळ्या गोष्टी आल्यामुळे रोगट शरीर.
- शाळेमधे जाणाऱ्या मुलांचा आहार, दुपारच्या जेवणाचे डबे, खेळ, शाळेमधली वर्तणूक किंवा घरामधल्या इतर व्यक्तींशी मुलांचे वागणे, त्यांची शाळेमधील प्रगती, गृहपाठ या सगळ्या बाबींकडे- आई आणि वडील अशा दोघांचेही काटेकोर लक्ष हवे.
- कितीतरी घरांमधे मुलांची आणि वडिलांची भेटच होत नाही. कारण सकाळी वडील लवकर घराबाहेर पडतात आणि रात्री उशीरा, मुले निजल्यावर घरी परत येतात. मुलांच्या मानसिक आरोग्यासाठी ते योग्य नव्हे. ज्या पुरुषांना त्यांच्या ड्यूटीजमुळे दीर्घकाळ घराबाहेर राहावं लागतं किंवा टूरवर जावं लागतं, त्यांनी सुट्टीचे दिवस तरी खास मुलांसाठी राखून ठेवून, जास्तीत जास्त वेळ त्यांच्यासमवेत घालवावा. मुलं वाढवणं आणि त्यांच्याकडे लक्ष पुरवणं हे फक्त स्त्रीचंच कर्तव्य आहे असा सोयिस्कर समज करून घेऊन, पुरुषांनी त्यामधून सुटका मिळवू नये. नाहीतर मोठेपणी मुलं वडिलांना दुरावतात.
- मुलांच्या देखत आईवडिलांनी वादावादी, भांडणं किंवा मारामारी करणं म्हणजे मुलांचा भविष्यकाळ बिघडवण्यासारखंच आहे. पुढच्या आयुष्यामधे अशी

मुलं, सहजच भरकटत जातात. घरापासून दूरदूर रहायला लागतात, वाईट संगतीमधे गुंतून पडतात किंवा लहान वयातच 'गर्द'सारख्या व्यसनांकडे वळू शकतात. त्यामुळे, मुलांचं मानसिक-भावनिक आरोग्य संभाळणं हे बहुतांशी, पालकांच्या वागणुकीवरच अवलंबून असतं.

- अतिशय लहान वयामधेच मुलांना स्त्री-पुरुष संबंध, लैंगिक संबंध यांच्याबद्दलची विकृत माहिती मिळणार नाही याचीही पालकांनी खबरदारी घ्यायला हवी. आजकाल काही घरांमधे असं दृश्य दिसतं की, आई-वडील दूरदर्शनवर प्रौढांसाठी असलेले कार्यक्रम बघत बसले आहेत आणि पाच-सहा वर्षांपासूनची मुलंही जवळ बसून, अयोग्य कार्यक्रम बघताहेत. मोबाईल-सारख्या वस्तूही कोणत्या वयात मुलांना वापरायला द्यायच्या हे देखील पालकांनी विचारपूर्वक ठरवायला हवं. त्याबाबत पालकांनी पहिल्यापासूनच, शिस्त आणि बंधनं पाळायला हवीत.

- कुटुंबामधल्या प्रत्येका व्यक्तीनं (पाच-सात वर्षाच्या वरच्या मुलांनी देखील) कौटुंबिक कामांचा आणि जबाबदाऱ्यांचा काही ना काही वाटा उचलायलाच हवा. तरच कुटुंब हे खऱ्या अर्थानं सहकारी तत्त्वावर चालून, सर्व गोष्टींचा समतोल राखता येईल.

- घरामधल्या मोठ्या माणसांचा आदर करणं, त्यांच्या आज्ञांचं पालन करणं, त्यांना उलट उत्तरं 'न' देणं या आणि अशा गोष्टी प्रथमपासूनच मुलांना प्रेमानं आणि शिस्तीनं शिकवल्या गेल्या, तरच तरूणपणी आणि पुढच्या आयुष्यातही, ते शिक्षण आणि संस्कार कायम राहून, बाहेरच्या जगात वावरताना त्याचा फायदा होईल. त्यासाठी आई-वडील खूप शिकलेले हवेत, अशातलाही भाग नाही. पण योग्य संस्कारांचं महत्त्व मात्र त्यांनी अवश्य जाणून घ्यायला हवं.

- आजची शाळकरी मुलंच उद्याचे जबाबदार नागरिक बनणार असल्यामुळे, शाळेबरोबरच घरामधून होणारे संस्कार, संवयी आणि शिस्त यांच्याद्वारेही मुलांचं चांगलं आरोग्य आणि व्यक्तीमत्व घडत असतं.

- आरोग्य टिकवण्या किंवा गमावण्यापाठीमागे 'आहार' हा तर फारच महत्त्वाचा घटक आहे. आहाराची जबाबदारी सामान्यतः कुटुंबामधल्या स्त्रियांवर असते. त्यामुळे स्त्री जसा आहार बनवेल किंवा घडवेल त्याप्रमाणे तो परिपूर्ण किंवा दोषी बनत असतो. कित्येक कुटुंबांमधे अन्न शिजवण्याच्या, आहाराची निवड करण्याच्या वगैरे चुकीच्या सदोष पद्धती, वर्षानुवर्ष आणि परंपरागतच चालू असतात. आजी-आई-मुलगी-नात या क्रमानं त्या टिकतात. त्यामागे, श्रीमंती-गरीबी किंवा शिक्षणाचा संबंध असतोच असंही नाही. उदाहरणार्थ, काही लोकांच्या घरात कधीही पालेभाज्या आणल्या जात नाहीत, कारण त्या कुणालाच आवडत नसतात. इतर काहींकडे सकाळ-संध्याकाळ फक्त भातच असतो. मुलांना डब्यात रोज बिस्किटे, केक, चॉकोलेट्स देणं, लाडावलेल्या मुलांना वेळीअवेळी काहीही खाऊ देणं-पिऊ देणं, आईवडिलांनीच मुलांना वारंवार बाहेर जेवा-खायला घेऊन जाणं, उघड्यावरचे पदार्थ विकत घेऊन देणं, बाहेर खाण्यासाठी रोज मुलांना पॉकेटमनी देणं या आणि अशा प्रकारच्या गोष्टींनी लहान वयापासूनच मुलांचा आहार सदोष आणि आरोग्याला घातक बनतो आणि त्यामधूनच कालांतरानं पोटदुखी, अपचन, अतिसार वगैरे व्याधी उद्भवण्याची शक्यता वाढते. अति खाण्याची किंवा अति गोड खाण्याची संवयही मुलांना लहानपणापासूनच जडते. मग त्या वयातच लठ्ठपणा वाढायला लागतो. दात खराब होतात, पोटात जंत होण्याची शक्यता असतेच. पोट बिघडणं, जुलाब किंवा इतरही संसर्गजन्य रोगांचा धोका वाढतो. त्यामुळेच कुटुंब आणि आहार यांचा अत्यंत घनिष्ट आणि निकटचा संबंध आहे.
- घरचं अन्न हे केव्हाही जास्त सात्विक, काळजीपूर्वक बनवलेलं आणि शरीराला पोषक ठरायला हवं. त्यामुळे प्रत्येकानं शक्यतो घरी जेवण्याचीच प्रथा ठेवावी. ज्यांना अगदीच शक्य नसेल त्यांनी बाहेर जेवताना जेवण गरम, स्वच्छ आणि पुरेसं शिजवलेलं आहे की नाही याची तरी खात्री करून घ्यावी.
- आपल्या आहारामधे पुरेशी विविधता हवी. त्याच त्याच प्रकारचं अन्न वर्षांनुवर्षे खात राहिलो, तर अन्ननलिकेला-जठराला तर कंटाळा येतोच, पण मनही त्या जेवणावरून उडतं. जेवणात स्वारस्य वाटत नाही. त्यामुळे

आपोआपच कमी खाल्लं जातं. वजन घटतं, थकवा वाटतो, अशक्तपणा येतो आणि बाकी आरोग्यावरही त्याचा विपरीत परिणाम व्हायला लागतो.

- दिवसाकाठी एक तरी जेवण संपूर्ण कुटुंबानं एकत्र बसून घ्यायला हवं. (त्याबद्दलचा उल्लेख अन्यत्र आलेला आहेच.) मुलांच्या सर्वांगीण विकासाच्या दृष्टीनं, त्यांच्यावर सुसंस्कार होण्यासाठी आणि कुटुंबामधल्या जबाबदाऱ्यांची जाणीव होण्यासाठी ते फार जरूरी आहे.
- मुलांनी खोटं बोलणं, चोऱ्या करणं, आई-वडिलांना फसवणं, त्यांचेबद्दल अनादर दाखवणं, दुरुत्तरे देणं, इतरांशी हेकटपणे वागणं, आपमतलबीपणा, स्वार्थी वृत्ती वगैरे गोष्टी, उपजतच मुलांमधे आलेल्या नसतात, तर नव्व्याण्णव टक्के दुर्गुण हे सभोवतालच्या वातावरणामधूनच मुलांनी उचललेले असतात. अशा दुर्गुणांची बीजं रुजायला, पालक स्वतःदेखील फार मोठ्या प्रमाणावर जबाबदार असतात. कारण मुलांकडे त्यांनी त्यादृष्टीनं पुरेसं लक्षच दिलेलं नसतं (हे आई-वडिलांना नाकबूल तर करताच येणार नाही.)
- वडिलांनी (आणि आई नोकरी करत असेल तर आईनेही) त्यांच्या कामाबद्दल-व्यवसायाबद्दल मुलांना योग्य ती माहिती वारंवार द्यावी. त्यामुळे कुटुंबामधे खेळीमेळीचे संबंध तर निर्माण होतातच, पण मुलांनाही पालकांच्या कर्तृत्वाचं स्वरूप कळलं, तर आदर वाटून जवळीक नक्कीच वाढते.
- बऱ्याच कुटुंबांमधे कुत्रा, मांजर, पोपट वगैरे प्राणी पाळलेले असतात. त्यांची देखभाल करायला हवी हे तर खरंच, पण त्यांना आपल्याच गादीवर झोपवणं, आपल्याच ताटात जेवायला घालणं, त्यांचे मुके घेणं वगैरे प्रकार मात्र आरोग्याला बाधा आणणारे ठरतात.
- कुटुंबामधल्या कुठल्याच व्यक्तीच्या तब्येतीची हेळसांड व्हायला नको. योग्य वेळी डॉक्टरी सल्ला घेणं, आवश्यक त्या तपासण्या करून घेणं इत्यादी गोष्टी प्रत्येकावरच बंधनकारक असायला हव्यात.
- गंभीर आजार, अपघात, आकस्मिक मृत्यू वगैरेंसारख्या, कुटुंबावर ओढवणाऱ्या आपत्तींसाठी काहीतरी बचतयोजना, किंवा विम्यामधली

गुंतवणूक वगैरे अवश्य असावी. म्हणजे इतर कुटुंबियांना किमान आर्थिकदृष्ट्या तरी आधार मिळून सावरायला मदत होते.

वरच्या यादीत उल्लेख केल्या आहेत, तेवढ्याच गोष्टी फक्त कौटुंबिक समस्या असतात असा गैरसमज मात्र कुणीही करून घेऊ नये. अशा याद्या कधीच पूर्ण होत नसतात. कुटुंबाकडे आणि कौटुंबिक आरोग्याकडे कसं बघायचं त्याचा फक्त 'दृष्टीकोन' याठिकाणी दिला आहे. प्रत्येका कुटुंबाची सुखदुःखे, समस्या आणि वातावरण अतिशय भिन्न असल्यामुळे, प्रत्येकानं स्वतःसाठी स्वतंत्र अनुमानं काढावीत आणि स्वतःच्या कुटुंबाचा त्या पार्श्वभूमीवर विचार करावा, एवढाच त्यामागचा उद्देश!

वर उल्लेखलेल्या मुद्द्यांवरून कुणाला असंही वाटण्याची शक्यता आहे की या गोष्टींचा प्रत्यक्ष आरोग्याशी काय आणि किती संबंध? मुलं खोटं बोलली तर त्यांना आजार थोडाच होणार आहे? पण उत्तम आरोग्य आणि त्या अनुषंगानं बनणारं निरामय जीवन ही किती सर्वांगीण आणि व्यापक संकल्पना आहे हे जाणून घेणं फार महत्वाचं आहे. (त्यामध्ये शरीर, मन, बुद्धी, आत्मा आणि इतरही अनेक गोष्टींचा समावेश करता येईल). त्यामुळे घरामधल्या अयोग्य वातावरणामुळे मुलांचा, तरुणांचा मानसिक तोल ढळणं, त्यांनी भरकटत जाणं हे सर्वांगीण आरोग्याला घातक नाही तर काय म्हणायचं?

बरेचसे विकार हे मनो-शारीरिक पातळीवरचेच असतात. मन बिथरलं तर त्याचे परिणाम शरीरावर दिसतात (डोकेदुखी, पोटदुखी, ऍसिडिटी वगैरे) आणि आजारपण आलं रे आलं की एरवी अगदी धीराचे समजले जाणारे लोकही, काही वेळा मनानं पार खचून जातात. त्यामुळे कौटुंबिक आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी, कुटुंबातील प्रत्येका व्यक्तीनं आणि घटकानं एकमेकांच्या सहकार्यामधून, सहानुभूतीमधून, एकमेकांना नीटपणे समजावून घेण्यामधूनच 'आदर्श' कुटुंब उभारलं जातं.

प्रत्येक जबाबदार स्त्री-पुरुषानं असा विचार करायला हवा की, आपल्या आई-वडिलांकडून कळत-नकळत ज्या चुका झाल्या किंवा होत आहेत त्याच चुकांची पुनरावृत्ती आपणही करायची का? किंवा आपल्या वागणुकीमधून मुलांनाही करू द्यायच्या का? तसं घडू द्यायचं नसेल, तर आपल्या वागणुकीमधे आणि कर्तव्यामधे फेरफार आणि सुधारणा करायला हव्यात, जेणेकरून मुलांसमोर चांगला 'आदर्श' ठेवता येईल. त्यासाठी, पालकांनी स्वतःच्या चुकांबद्दल, गैरवर्तणुकीबद्दल पुरेसं चिंतन करून,

मगच त्याबाबत मुलांना उपदेश करावेत किंवा त्यांच्या चुका दाखवून द्याव्यात. व्यसनांच्या बाबतीत हे उदाहरण याआधी चर्चिलं आहेच.

विशिष्ट वयामधे मुलं अनुकरणप्रिय असतात. त्यामुळे आई-वडिलांचे गुण आणि दोष जे दृष्टीला पडतील त्यांचं अनुकरण केलं जातं. त्यासाठीच, मुलं मोठी होईपर्यंत तरी, पालकांनी अत्यंत जबाबदारीनं आणि खबरदारीनं वागायला हवं. तरच मुलंही आदरानं आणि अभिमानानं आपल्या पालकांकडे पाहू शकतील. इतर नातेवाईकांशी किंवा बाहेरच्या लोकांशी आपले पालक कसे वागतात, त्यापासूनही मुलं खूपशा गोष्टी आत्मसात करीत असतात.

चांगल्या, संस्कारित, सुसंस्कृत व्यक्तींच्या आणि कुटुंबांच्या एकत्रीकरणानंच आदर्श समाज तयार होतो. आता यापुढे सामाजिक आरोग्य ऊर्फ सार्वजनिक आरोग्य याच विस्तृत संकल्पनेकडे वळू या.

***

प्रकरण: ८ सार्वजनिक आरोग्य

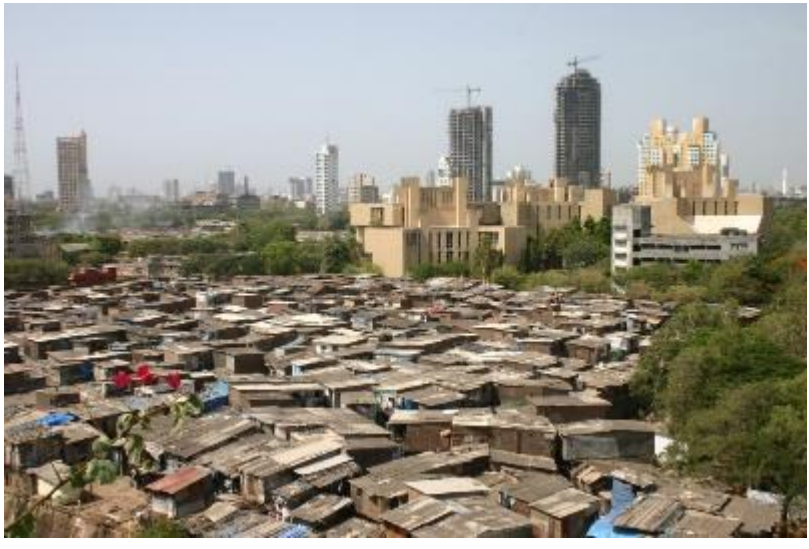
वैयक्तिक आणि कौटुंबिक स्तरांवर जर आरोग्याचं महत्त्व लोकांना कळलं आणि ते आचरणात आणलं गेलं, तर अशा व्यक्ती घराबाहेर पडल्यानंतर, समाजामधे वावरतानाही त्यांची आरोग्याबद्दलची जाण टिकवून धरू शकतात. त्यामुळे संपूर्ण देशाचंच आरोग्य उत्तम राखायला मदत होते. पुढारलेल्या पाश्चिमात्य देशांमधे वैयक्तिक आरोग्याबद्दल इतकं शास्त्रशुद्ध शिक्षण दिलं जातं आणि मुलांच्या जाणीवा जागृत केल्या जातात की, सार्वजनिक आरोग्याबद्दलची शिस्त आपोआपच अंगी बाणवायला त्यामुळे मदत होते.

अमेरिका, कॅनडा, इंग्लंड, न्यूझीलंड, ऑस्ट्रेलिया, जपान आणि बहुसंख्य युरोपीयन देश, आज सगळ्याच क्षेत्रांमधे आघाडीवरचे देश समजले जातात. त्या देशांनी जी एवढी प्रगती आणि उन्नती करून घेतली आहे, त्यामागचं रहस्य हेच की औद्योगिक आणि आर्थिक भरभराटीबरोबरच, उत्तम आरोग्य टिकवण्याचं महत्त्वही त्यांनी जाणलं आहे. आरोग्य, शिस्त, स्वच्छता, योग्य शिक्षण, औद्योगिक विकास, आर्थिक बळ आणि देशप्रेम या गोष्टी एकमेकांशी इतक्या निगडीत असतात, की केवळ त्यांच्या एकत्रीकरणानंच समाजस्वास्थ्य टिकवून धरता येतं.

सार्वजनिक आरोग्याबद्दलचा हा झाला आदर्शवाद! भारताची, म्हणजे आज आपल्या देशाची आर्थिक परिस्थिती जरी खूपच सुधारत असली आणि मजबूत होत असली, तरी आपल्या देशाच्या आरोग्य-समस्या अतिशय भिन्न प्रकारच्या आहेत. देशातील संपत्तीच्या असमान विभागणीमुळे, गरीबी ही फार मोठी समस्या आहे. शिक्षणाचा अभाव ही आणखी एक कमतरता. त्यामुळेच, आरोग्य आणि स्वच्छतेबद्दल, सर्वसामान्य जनतेमधे खूपच अज्ञान आहे. ग्रामीण भागांमध्ये, परंपरागत चालत आलेल्या अंधश्रद्धा तर आहेतच. पण लोकसंख्या हा आरोग्यसमस्येच्या प्रगतीमधला आणखी एक अडसर मानायला हवा. कुटुंबनियोजनाचं महत्त्व हरतऱ्हांनी लोकांना समजावण्याचे प्रयत्न करूनही, पाच आणि सहा मुलं होऊ देणारे महाभाग अजूनही सापडतातच. अशा सगळ्या प्रतिकूल परिस्थितीशी सामना देत आणि जुळवून घेतच, आपल्या देशातील सार्वजनिक आरोग्य सुधारण्याचे प्रयत्न, करावे लागतात. त्यामुळे

त्यात प्रगतीइतकेच अडथळेही निर्माण होत असतात. त्यादृष्टीनेच आता सविस्तर विचार करू या.

- वास्तवात सगळ्याच विकसनशील देशांमधे **गरीबी** ही सामान्य समस्या आहे. आपल्याच देशाचं उदाहरण घ्यायचं तर, एका टोकाला श्रीमंती, आधुनिकता, सुखसोयी-सुविधा या गोष्टी भरपूर वाढल्या असल्या, तरी दुसऱ्या टोकाला दारिद्र्य-रेषेखाली राहणाऱ्यांची संख्याही अगदी कमी किंवा नगण्य नक्कीच नाही.



गरीबी आणि श्रीमंतीची तफावत

गरीबीमुळे अर्थातच कुपोषणाचं प्रमाण वाढतं आणि त्यातूनच कुपोषणाचे विविध आजार संभवतात. पाण्याच्या कमरतेमुळे आणि काहीशा अभावामुळे, स्वच्छतेची योग्य ती पातळी राहू शकत नाही. त्यामुळे, संसर्गजन्य आणि साथीच्या रोगांबरोबरच वेगवेगळे त्वचाविकारही उद्भवण्याची शक्यता वाढते ती वेगळीच. केवळ गरीबीमुळेच खराब झालेलं, नासलेलं अन्नही टाकून 'न' देता खाल्लं जातं. त्यावरची बुरशी आरोग्याला अत्यंत घातक ठरते. भीक मागणाऱ्यांची संख्याही केवळ गरीबीपोटीच वाढत जाते. शिक्षण घेता येत नसल्यामुळे अज्ञान तर कायम रहातंच पण नियोजनाचं

पुरेसं महत्त्व 'न' कळल्यामुळे लोकसंख्येमधेही सारखी भर पडत असते. गरीबी, शिक्षणाचा अभाव, सामाजिक स्तरावरचं अज्ञान आणि भरमसाठ लोकसंख्यावाढ यांचं एक विषचक्र आहे; आणि आपल्या देशाची आरोग्य-पातळी खालावण्यामागचं ते देखील एक फार मोठं कारण आहे.

गरीबीचं एक ज्वलंत उदाहरण

- गरीबीमधे **अज्ञानाची** भर पडली की त्या समस्येची तीव्रता दुपटीनं वाढते. वास्तवात, ग्रामीण भागांमधल्या लोकांना आरोग्यसेवा सुलभरित्या उपलब्ध व्हावी म्हणून जागोजागी "प्राथमिक आरोग्य केंद्रे" चालवली जातात. त्या केंद्रांमधे औषधं मिळण्याची तर सोय असतेच, पण बाकी आवश्यक त्या तपासण्या, बाळंतपणे, लहानसहान शस्त्रक्रिया, लसीकरण वगैरेंसाठी पण सुविधा मिळू शकतात. त्यामुळे लहान लहान खेड्यांमधे रहाणाऱ्या लोकांची खूपच सोय झाली आहे. पूर्वी योग्य वेळी वैद्यकीय सेवा 'न' मिळाल्यानं असंख्य लोकांना प्राणाला मुकावं लागे.मात्र आज 'आरोग्य केंद्रे'

असली तरीही, दुसऱ्या बाजूनं विचार करता, अज्ञानामुळे काही लोकांना त्यांची माहिती तरी नसते, किंवा तेथपर्यंत जाण्याची देखील भीती वाटते. गरीबीमुळे कित्येक वेळा केंद्रापर्यन्त पोहोचण्याइतके पैसेही लोकांजवळ नसतात. त्यामुळे काही सूचक लक्षणं उद्भवली तरी त्यांच्यापाठीमागचं गांभीर्य पुरेसं "न" कळल्यामुळे, महिना दोन महिने किंवा अधिक काळ सुद्धा, ती तशीच दुर्लक्षिली जातात. दरम्यानच्या काळात चुकीच्या घरगुती उपचारांचा अथवा अंगारे-धुपारे वगैरे-सारख्या इलाजांचा अवलंब केला जातो तो वेगळाच!

- **अंधश्रद्धा**: अज्ञानाचा हात धरूनच अंधश्रद्धा जात असतात. त्यामुळे मुलांच्या आजारांवर तर अधिक्यानं देवीचा कोप, मरीआईचा कोप या नावांखाली अजूनही मांत्रिकांकडून उपचार केले जातात. त्यामुळेच ग्रामीण भागांमधल्या बालमृत्यूंमागे आजही अंधश्रद्धा आणि चुकीचे उपचार हे फार मोठं दुर्भाग्य आहे. कोंबड्या मारणं, बळी देणं, मंत्र-तंत्र, गंडेदोरे, धुपारे हे सगळे प्रकारही, साध्या थंडीतापापासून तो साप चावण्यावरच्या उताऱ्यापर्यंत आणि कुष्ठरोगापासून तो कर्करोगापर्यंत सगळ्या प्रकारच्या रोगसमस्यांवर भरपूर प्रमाणावर चालू असतात. समाज बदलणं, समाज-मतांमधे परिवर्तन घडवून आणणं ही अत्यंत अवघड, मुंगीच्या पावलांनी चालणारी आणि दोन पावलं चालल्यावर, चार पावलं मागे सरकणारी क्रिया आहे. त्यामुळेच एका टोकाला आज भारतीय समाज बदलण्याची प्रक्रिया कितीही वेगानं होत असली, तरीही संपूर्ण समाजाचा कायापालट घडवून आणायला आणि लोकांच्या वृत्तीप्रवृत्ती मूळासकट बदलायला मात्र, बराच अवधी वाट पहावी लागेल, हे नाकबूल तर करताच येत नाही. त्यातही आपल्या देशात असंख्य धर्म, जाती आणि पंथ! आणि प्रत्येक धर्माच्या किंवा जमातींच्या अंधश्रद्धांचे प्रकारही वेगवेगळेच.

- **लोकसंख्या** आणि त्याबद्दलची आकडेवारी अन्यत्र उपलब्ध असतेच. पण सामाजिकदृष्ट्या विचार करता, कुटुंबे मोठी असली, की प्रथमतः जागेचा प्रश्न येतो. लहानशा घरट्यांमध्ये आठ-दहा लोक एकत्र राहात असले, तर त्यांची योग्य ती वाढ आणि विकास होणार तरी कसा? त्यातून गरीबीमुळे पैशांची चणचण, त्यामुळे मुलांच्या पालन-पोषणाकडे आपोआपच काहीसं दुर्लक्ष. शालेय शिक्षण मोफत मिळालं तरी थोडंफार दुर्लभ. बऱ्याच अशिक्षित कुटुंबांमध्ये तर, शिक्षणाचं पुरेसं महत्त्वच वाटत

नसल्यामुळे, लहान वयातच मुलांना कामाला लावलं जातं. त्याप्रमाणे, मुलींच्या बाबतीतही शिक्षण आणि गरीबी या समस्यांचा मेळ घालता येत नसल्यामुळे, त्यांची लवकर लग्ने करून देणं, त्यांना मजूरीला लावणं किंवा वाममार्गाला लावून उत्पन्नाचं साधन बनवणं अशी दुष्टचक्रे फिरू लागतात. या परिस्थितींमधे सातत्यानं बदल आणि सुधारणा होत आहेत हे जरी कितीही खरं असलं, तरी त्या गोष्टी समाजामधून पूर्णतया नाहीशा झाल्या आहेत असं मात्र अजूनही म्हणता येत नाही. लोकसंख्येचा भस्मासूर शेवटी अन्न, पैसा, सुविधा या सगळ्याच गोष्टी गिळंकृत करून टाकतो. त्यामुळे देश आणि समाज सुधारण्याचे पंचवीस टक्के प्रयत्न तरी निष्फळच ठरतात.

- **मानसिक आरोग्य**: लोक सुखी नसले, समाधानी नसले की त्यामधूनच स्वास्थ्य आणि मानसिक आरोग्य बिघडायला आरंभ होतो. प्रत्येक ठिकाणी स्पर्धा हा जीवनाचा स्थायीभाव बनून जातो. आणि आयुष्याला एक प्रकारची अशाश्वता, अशांती येते. नोकरी शोधायला गेलं तर उमेदवारांच्या अतिरेकी संख्येमुळे आपला नंबर लागेल की नाही, शाळेत प्रवेश मिळेल की नाही, पुढचं शिक्षण मनाप्रमाणे घेता येईल की नाही, रोज घराबाहेर पडल्याबरोबर सगळ्या संकटांना चुकवत सुरक्षितरित्या घरी परतता येईल की नाही हीच धास्ती. गाड्या-बसेस वेळेवर मिळतील का, कामावर योग्यवेळी पोहोचता येईल का अशा असंख्य 'न' सुटणाऱ्या समस्यांनी आजचा सुशिक्षित शहरी भारतीय नागरिक त्रस्त झालेला असतो, तर खेड्यामधला माणूस दिवसाच्या जेवणाची चिंता, कर्जाची परतफेड करण्याच्या काळज्या, मुलांची आजारपणं, या आणि अशा समस्यांनी वेढला जातो. अशा या धकाधकीच्या जीवनात, शहरी माणूस त्याचं मानसिक स्वास्थ्य हरवतो आहे तर ग्रामीण माणूस आरोग्य आणि शरीर-स्वास्थ्य गमावतो आहे. एकूणातच ही सगळी ओढाताण आहे (शेतकऱ्यांनी कर्जाला कंटाळून आत्महत्या करण्याचे प्रकार, अजूनही अधून मधून घडत असतातच). या आणि अशा समस्यांमुळे मानसिक संतुलन बिघडून, अस्वस्थ, अगतिक झालेल्या समाजात गुन्हेगारी, भ्रष्टाचार, खून, मारामाऱ्या बलात्कार या सगळ्या समस्या वाढीला लागतात. आणि शांतता, कायदे, नियम, शिस्त या सगळ्या गोष्टी मोडण्यातच लोक विकृत असा आनंद मिळवतात.
- **सामाजिक शिस्तीचा अभाव**: सामाजिक शिस्त आणि बंधनं तोडण्यामधे तर आम्हाला वाटतं भारतीय लोकांचा जगात बऱ्याच वरचा क्रमांक लागेल !

- रस्त्यावरून चालण्याबाबतचे साधे नियमही शिस्त म्हणून कुणाला पाळावेसे वाटत नाहीत.
- वाहनांची वेगमर्यादा ही ओलांडण्यासाठी, रहदारीनियंत्रक दिवे दुर्लक्ष करण्यासाठी, किंवा पोलिसांचे इशारे डावलण्यासाठीच असतात अशीच कित्येक वाहनचालकांची ठाम धारणा असते.
- रस्त्यामधे कुठेही वाहनं थांबवून वाहतुकीत अडथळे निर्माण करणं.
- दुसऱ्या वाहनांना सारखं ओलांडत घाईनं पुढे जाणं.
- एकसारखा हॉर्न वाजवून शांतताभंग करीत रहाणं.
- रस्त्यामधे अपघात झाल्यास, कायदा हाती घेऊन वाहनचालकांना मारहाण करणं.
- सार्वजनिक सभासमारंभांमधे कर्णकर्कश लाऊडस्पीकर्स लावणं.
- रस्त्यांवर फटाके फोडून शांततेभंग आणि कचरा करून, लोकांना त्रास देणं.

या आणि अशाप्रकारच्या असंख्य गोष्टी सामाजिक शांतता अथवा स्वास्थ्याचा विचारही न करता जागोजागी, सर्रासपणे चालू असतात. त्यामुळे रहदारी विस्कळीत होते, अपघातांची शक्यता वाढते, जीवन असुरक्षित बनतं, शिस्तीचा भंग होतो आणि बेपर्वाईनं वागणं, सामाजिक बंधनं झुगारून देणं यातच फुशारकी वाटायला लागते.

- निरनिराळ्या वृत्तीप्रवृत्तींची रुजवणही, आरोग्याला विघातक अशा परिस्थितीमधूनच झालेली असते. आणि त्या परिस्थितीचं 'मूळ' शोधलं तर पुन्हा ते गरीबी- अज्ञान- अंधश्रद्धा- अफाट लोकसंख्येमुळे निर्माण होणाऱ्या जीवघेण्या स्पर्धा, अस्थैर्य, संपत्तीची असमान विभागणी, समाजकल्याणाच्या अपुऱ्या ठरणाऱ्या योजना वगैरे प्रतिकूल गोष्टींमधेच खोलवर रुतून बसलेलं दिसतं. त्यामुळेच भारतासारख्या अफाट लोकवस्ती असलेल्या देशात, केवळ दहा टक्के लोकच खऱ्या अर्थी "आरोग्य-धन-स्वास्थ्य-गुणवत्ता-संपन्न" असं जीवन जगून, यशस्वी झालेले आढळतात. बाकी आपणा नव्वद टक्के सामान्य लोकांना मात्र,

आरोग्य आणि स्वास्थ्य अबाधित राखण्यासाठी सतत धडपड आणि काहीना काही तडजोडी कराव्या लागतात.

हे चित्र फारसं विलोभनीय नक्कीच नाही. किंबहुना काहीसं विदारकच आहे. त्यासाठीच, सर्वसामान्य भारतीय जनतेच्या आरोग्याचा विचार लक्षात घेऊन, जागतिक आरोग्य- संघटनेनं (थोडा हातचा अवधी ठेवून) असं प्रतिपादन केलं आहे की, इसवीसन दोन हजार तीसचे आसपास (इतर प्रगत देशांबरोबरच विकसनशील देशांमधल्या समस्त लोकांनाही) आरोग्य-रक्षणासाठी मौलिक आणि मूलभूत ठरणाऱ्या सगळ्या गरजा आणि सुविधा पुरवल्या जाऊन, संपूर्ण जगाचीच आरोग्य-पातळी उंचावण्याचे हरप्रयत्न केले जातील **(सर्वांसाठी आरोग्य)**. या भरघोस घोषणेनुसार, भारताची आरोग्य-पातळीही पुढील पाच-सात वर्षात आणखी सुधारण्याची आशा आहे!

- "सर्वांसाठी आरोग्य" ही घोषणा तर अत्यंत आकर्षक आणि लोभसवाणी आहे. त्यादिशेनं सर्वतोपरी प्रयत्नही जारी आहेतच. पण अवधी उरला आहे फक्त पाच-सात वर्षांचा आणि आपल्या देशातील समस्यांची संख्या भरेल सहजच पाचशेच्या वर. तोपर्यंत लोकसंख्येनंही कदाचित दीडशे कोटींचा आकडा गाठलेला असण्याची शक्यता अगदीच नाकारता येत नाही. त्यासाठीच प्रत्येक भारतीय नागरिकानं आपला वाटा कसा उचलायचा? ते जरा सविस्तर बघूया. **अशारीतीनं:**
  - ➢ प्रत्येकानं आपलं सामाजिक आणि राष्ट्रीय कर्तव्य पार पाडायचं.
  - ➢ स्वतः आरोग्य-शिक्षणाचं महत्त्व जाणून घेऊन, ते इतरांना समजवायचं.
  - ➢ कुटुंब-नियोजनाचा अत्यंत गंभीरपणे विचार करायचा. गर्भपात हा कुटुंब नियोजनाचा मार्ग असू शकत नाही हे ध्यानी घ्यायचं.
  - ➢ अंधश्रद्धांमधे भरपूर डोळसपणा आणायला हातभार लावायचा.
  - ➢ मुलांना पहिल्या वर्षामधे सगळ्या प्रकारचं लसीकरण करून घ्यायला विसरायचं नाही. (क्षय प्रतिबंधक लस, धनुर्वात-घटसर्प-डांग्या खोकला यांची तिहेरी-लस, पोलिओ, गोवर, हिपॅटायटिस वगैरेंच्या लशी)
  - ➢ गरोदर स्त्रियांनीही धनुर्वात-घटसर्प-डांग्या खोकला प्रतिबंधक लस घ्यायला विसरायचं नाही.

- साक्षरता प्रसार आणि प्रौढ-शिक्षणावर सध्या शासनातर्फे खूपच भर दिला जातो आहे. त्यामधे आपलंही काही कर्तव्य आहे याची जाण प्रत्येक साक्षर व्यक्तीनं ठेवायची आणि निरक्षरांनाही साक्षर बनवण्याची प्रतिज्ञा करायची.
- सार्वजनिक आरोग्य सुधारण्याच्या दृष्टीनं स्वच्छतेला तर अनन्यसाधारण महत्त्व आहेच, पण वैयक्तिक आणि कौटुंबिक पातळीवरही त्यांचं पालन होणं तितकंच गरजेचं आहे
- हवा, पाणी आणि अन्न या आपल्या अत्यावश्यक अशा मूलभूत गरजा आहेत हे जितकं खरं, तितकंच हे देखील सत्य आहे की प्रदूषित हवा, पिण्यासाठी अयोग्य पाणी आणि दूषित अन्न यांच्यामधूनच सर्वाधिक रोगांचा उगम होतो. त्या गोष्टी प्रयत्नपूर्वक टाळायच्या.
- त्यासाठीच प्रत्येका व्यक्तीनं हवा, पाणी, अन्न, घर, परिसर यांची स्वच्छता राखून, इतरांच्या आणि स्वतःच्या आरोग्य-रक्षणासाठी प्रयत्न करणं हे आपलं आद्यकर्तव्य समजायला हवं.
- सार्वजनिक रस्ते, सार्वजनिक स्वच्छतागृहे, सार्वजनिक पाणवठे, बागा या सगळ्यांचा जर आपण फायदा घेतो तर त्यांची स्वच्छता राखणं हे आपलंही आद्यकर्तव्य आहेच हा विचार करूनच प्रत्येकानं वागायला हवं.
- कुठल्याही रोगाची साथ आल्यास (कावीळ, विषमज्वर, टायफॉईड, कॉलरा, गॅस्ट्रो इत्यादी) आवश्यक ती सगळी काळजी घ्यायला हवी.
- रक्तदान, नेत्रदान, देहदान इत्यादींचं महत्त्व ज्ञात असायला हवं.
- स्त्रियांना योग्य ते शिक्षण आणि हक्क प्राप्त होतील, याचीही प्रत्येक व्यक्तीनं मनापासून दखल घ्यायला हवी. शिक्षणानं प्रगल्भ बनलेल्या स्त्रिया, संपूर्ण कुटुंबाचं म्हणजेच पर्यायानं पूर्ण समाजाचंच आरोग्य सुधारण्याची फार मोठी जबाबदारी उचलू शकतील.
- प्रत्येकानं हा देखील विचार करायला हवा की या देशात नव्यानं जन्माला आलेलं आपलं मूल हे जास्तीत जास्त निरोगी आणि सुदृढ कसं निपजेल आणि

समाजासाठी किंवा देशासाठी आपल्या मुलाचा जास्तीत जास्त चांगला फायदा कसा करून देता येईल.

अशा रीतीनं आपल्या समाजाच्या आणि देशाच्या विविध त्रुटींमधूनच मार्ग काढत आणि योग्य त्या उपाययोजनांचा अवलंब करीत जर प्रत्येक जबाबदार नागरिकानं प्रथमत: केवळ आपल्यापुरती आणि आपल्या कुटुंबापुरती जरी आरोग्य-सुधारणेला मदत करण्याची प्रतिज्ञा केली, तरी पुढच्या पाच वर्षांमधे खूप काही साधता येईल. इंग्रजीत असं म्हटलं जातं की 'सगळ्या सुधारणांची आणि कार्याची सुरुवात, आपल्या घरापासूनच करावी.' त्या म्हणीत खूपच तथ्य आहे. स्वत:मधे किंवा आपल्याच कुटुंबियांमधे सुद्धा जर आपण अपेक्षित परिवर्तन घडवून आणू शकलो नाही, तर समाजाला सुधारण्याचा आपल्याला काय अधिकार आहे?

पुढारलेल्या देशांमधल्या सगळ्या चैनीच्या वस्तू जर आज आपण आपल्या देशात आणू शकतो आणि त्यांचा मनसोक्त आनंदही लुटू शकतो, तर त्या देशांनी अत्यंत परिश्रमांनी तयार केलेल्या उत्तम आरोग्याच्या संकल्पनांचं अनुकरण किंवा थोडीफार आयातही आपण का करू नये? एकविसाव्या शतकामधे वावरतांना आपल्यालाही आरोग्याबाबत स्वायत्तता प्राप्त करून घ्यायची आहे, असा निश्चय आज आपण प्रत्येकानंच करू या. आणि ती नुसती पोकळ घोषणा न ठरता त्या पाठीमागे ठाम निश्चय आहे हे सिद्धही करू या !

आता पुढील तीन प्रकरणांमधे स्वच्छतेबाबतच चर्चा करु. प्रथम वळूया सार्वजनिक स्वच्छतेकडे आणि नंतर क्रमश: कौटुंबिक आणि वैयक्तिक स्वच्छतेकडे.

****

विभाग: २ स्वच्छता

प्रकरण:९ सार्वजनिक स्वच्छता

सार्वजनिक स्वच्छतेबाबतच्या समस्या, खेड्यांमधे आणि शहरांमधे काहीशा भिन्न स्वरूपात आढळतात. तरीही देशभर कुठेही गेल्यास, स्वच्छता राखण्याबद्दल जी बेपर्वाई आणि उदासीनता दिसते, ती मात्र सगळीकडे सारखीच. सुशिक्षित असोत नाहीतर अशिक्षित, श्रीमंत वा गरीब आणि शहरी किंवा खेडूत - अनेक लोकांची वृत्ती अशीच असते, की "सार्वजनिक स्वच्छतेशी आपलं काय देणंघेणं?". वैयक्तिक आणि कौटुंबिक स्वच्छतेकडे पुरेसं लक्ष देणारे लोक सुद्धा, सार्वजनिक ठिकाणांची स्वच्छता राखण्याबद्दल मात्र, काहीसे बेशिस्त आणि बरेचसे उदासीन असतात. रस्ते स्वच्छ राखण्याशी किंवा सिनेमागृहात कचरा 'न' टाकण्याशी जणूकाही आपला काहीही संबंध नाही, इतक्या बेफिकीरीनं त्याकडे दुर्लक्ष करीत असतात.

आपण म्हणतो, 'थेंबे थेंबे तळे साचे'. तशीच आपल्या देशातल्या सामाजिक स्वच्छतेच्या बाबतीत म्हण बनवायला हवी; **"व्यक्ती व्यक्ती कचरा फेके आणि जागोजागी निर्माण होती आरोग्याला धोके".**

कचऱ्याचा जमत गेलेला ढीग

सार्वजनिक स्वच्छतेला बाधा अणणाऱ्या काही प्रमुख बाबी म्हणजे:

- कचरा
- रस्त्यांची दुर्दशा
- गुरे, इतर प्राणी आणि कीटक
- नदीच्या पाण्याच्या समस्या
- वैयक्तिक संवयी

- **प्रथम कचऱ्याचा विचार करूया-**
  - शहरांमधे उंच इमारतीत राहणारे काही लोक मागचा-पुढचा (किंवा खालचा-वरचा) विचार न करता, सराईतपणे वर्षानुवर्षे कचरा किंवा सांडपाणी खाली भिरकावत असतात.
  - स्वतःच्या घराभोवतालचा परिसर, अंगण, ओसरी, बाग वगैरे झाडून साफसूफ करून, तो कचरा इतरांच्या घरासमोर ढकलून द्यायचा ही तर पूर्वापार चालत आलेली आणखी एक वृत्ती आणि परंपरा.
  - रस्त्यावरून चालताना, चालत्या वाहनांमधून किंवा गप्पा मारत रस्त्याच्या मधोमध अथवा रस्त्याच्या बाजूला उभं असताना केळ्यांची आणि इतर सोललेल्या फळांची सालं, शेंगांची फोलपटं, आईस्क्रीमची वेष्टणं, वस्तू गुंडाळलेले कागद आणि इतर असंख्य गोष्टी तिथल्या तिथेच टाकून देण्याची संवय, कित्येक लोकांच्या अंगी बाणलेली दिसते. त्यामुळे रस्त्यावर केर टाकणं हा आम्हा भारतीयांचा जणू जन्मसिद्ध हक्कच बनला आहे असा भास व्हावा. (वैयक्तिक स्वच्छतेची अधिक आवड असल्यामुळे असेल कदाचित, पण कचरा क्षणभरही जवळ न बाळगता तो जागच्या जागी फेकून देण्याला अधिक प्राधान्य दिलं जातं!)
  - कचराकुंड्या असल्या तरी प्रत्यक्ष कुंडीमधे केर 'न' टाकता तो कुंडीबाहेरच फेकून देणं हे आणखी एक वैशिष्ट्य. त्यामुळे अर्थात कुत्री, मांजरी, गुरं, उंदीर

आणि कचऱ्यामधून मौल्यवान वस्तू शोधणाऱ्यांचं काम अधिक सुलभ होतं. प्रत्यक्ष कुंडीपर्यंत न पोहोचताच त्यांचे कार्यभाग साधले जातात. आणि आपल्यालाही साधारण अर्धा किलोमीटर अंतरावरूनच कचराकुंडीचा सुगावा लागू शकतो.

➢ चुकून जर कुणी त्या कुंड्यांकडे आणि आजूबाजूच्या साधारण पंधरा-वीस फूट क्षेत्रानं व्यापलेल्या परिसराकडे बघण्याचा प्रयत्न केलाच, तर पाश्चिमात्य पर्यटक कोणती दृश्ये त्यांच्या नजरेनं आणि कॅमेऱ्यानं टिपत असतील, त्याची कल्पना यावी. प्रत्यक्ष दुर्गंधीचा मात्र फोटो घेता येत नसल्यामुळे, त्या आठवणीच त्यांना बरोबर न्याव्या लागत असतील. देशात स्वच्छता-मोहिमा राबवण्याचे निरनिराळे आणि असंख्य प्रयत्न करूनही, जोपर्यंत लोकांच्या संवयी आणि मनोवृत्ती बदलत नाहीत, तोपर्यंत हे सहन करीत राहवंच लागणार!

कचऱ्याची दुर्दशा !

- **रस्त्यांची दुर्दशा-**

➢ कचऱ्याबाबत जी बेफिकीरी, तीच वृत्ती रस्त्यांच्याबाबतीतही. रस्त्याच्या दुतर्फा, मूळ रस्त्यापासून अलग झालेली जागा ही लघुशंका, लहान मुलांच्या दीर्घशंका, कुत्र्यांचे विधी यांच्यासाठीच राखीव जागा असते की काय असाही भास होऊ शकतो. शहरांमधे आणि दाट लोकवस्त्यांत राहणाऱ्या लोकांना जर पुरेशी शौचालयं नसतील, तर त्यांनी काय करावं-कुठं जावं हा प्रश्न आजही थोडाफार अनुत्तरीतच आहे. सूर्याच्या कडक उन्हाची कृपा म्हणून त्याच त्याच जागांचा पुनश्च वापर तरी करता येतो. पण सूर्य लपून बसलेला असला किंवा वरून मुसळधार पाऊस पडत असला की ती सारी संपत्ती पाण्याच्या लोटांबरोबर कुठल्या कुठे वाहून नेली जाते. कधी उघड्या गटारांमधे, कधी पाटाच्या पाण्यात तर कधी दूरवरच्या एखाद्या नदी-नाल्यापर्यंत.

➢ रस्ते सतत खोदलेले असणं (कधी विजेच्या तारांसाठी, कधी दूरध्वनीसाठी तर कधी ड्रेनेज बनवण्यासाठी) ही भारतीय रस्त्यांची आणखी एक खासियत. कधी मधेच पाण्याचे नळ फुटून रस्तेच्या रस्ते पाण्यानं भरून जातात, पावसाळ्यात चिखलानं माखून जातात किंवा खाचखळग्यांनी सुशोभित होतात. विजेचे उखडलेले खांब, आडवी पडलेली झाडं, रस्त्याच्या मधोमध बंद पडलेली वाहनं, तुटून लोंबणाऱ्या तारा, वाहनांबरोबर उडणारे धुळीचे लोट, डिझेलचे धूर आणि जोरजोरानं वाजणारे वाहनांचे हॉर्न या सगळ्या गोष्टींनी आपल्या देशातल्या रस्त्यांना एकप्रकारचा "जिवंतपणा" येतो. त्यामुळे त्यापुढे रस्त्यावरचा कचरा, केर, चिखल, सांडपाणी, विष्टा, शेण या गोष्टींचं फारसं काहीच आश्चर्य वाटत नाही.

➢ पुन्हा सगळ्यामागे वृत्ती हीच की आपल्या काय घरचे रस्ते आहेत? करा घाण. नगरपालिका आहेच साफ करायला. आपण कर भरतो आहोत. मग त्याचा मोबदला नको? पण त्या निष्काळजीपणाचे, उदासीनतेचे दुष्परिणाम, अनारोग्याच्या स्वरूपात पुन्हा आपल्यापर्यंतच येऊन पोहोचतात, हे ध्यानी घ्यायलाच कुणी तयार नसतं.

- रस्त्यांची योग्य ती स्वच्छता राखण्यासाठी ते झाडले जायला हवेत. पालापाचोळा, कागद, कपटे आणि इतर गोष्टी स्वच्छ व्हायला हव्यात; अति धुरळ्यांच्या रस्त्यांवर पाणी टाकायला हवं, रस्त्यांच्या दुतर्फा छायेसाठी झाडे लावल्यास उत्तमच! खाचखळगेरहित, योग्यरित्या प्रकाशित, चालायला सुलभ वाटणारे रस्ते असतील, तर अपघात कमी होतीलच पण ते रोखायलाही मदत होईल.

- **गुरे, इतर प्राणी आणि कीटक-**
  - सार्वजनिक स्वच्छता आणि आरोग्याचा विचार करताना, किमान आपल्या देशात तरी, प्राण्यांचा सहभाग विसरताच येत नाही. अगदी शहरांमधे सुद्धा, मोकाट सुटलेली गुरं मधून मधून आढळतातच. विशेषतः भाजीमार्केट किंवा धान्यबाजाराच्या आसपास. काही गावांमधे तर गाई-बैल, म्हशींबरोबरच त्यामधे कुत्रे, शेळ्या, गाढवे, डुकरे वगैरे प्राण्यांचीही भर पडते. नैसर्गिक विधी कुठे करावेत याबद्दल अर्थातच त्यांच्यावर बंधन नसतं. त्यामुळे माणसं मात्र सर्रास ती घाण ओलांडून पुढे जात असतात आणि पादत्रांणांबरोबर निरनिराळे जंतू घरात नेत असतात.
  - माश्यांना तर कुठेही मज्जाव नाही- घरांपासून ते कचरागाड्या, कचरा डेपो, सार्वजनिक (अ)स्वच्छतागृहे, उसाची गुऱ्हाळे, उघड्यावर ठेवलेले अन्नपदार्थ आणि मिठाया असा सगळ्याच जागी त्यांचा 'मुक्तसंचार' चालू असतो. आणि जंतूंना इकडून तिकडे-पंखांवर-पायांवर-सोंडेवर वाहून नेण्याचं पुण्यकर्म त्या करीत असतात. शिवाय हा सगळा जंतूप्रवास आणि जंतूप्रवेश अगदी अदृश्यपणे-बिनबोभाट चालू असतो. मग एकदमच कधीतरी गॅस्ट्रोची साथ येते, कॉलरा फैलावतो, नाहीतर डीसेंट्रीची लागण होते.
  - डांसही माश्यांप्रमाणेच आपलं 'समाजकार्य' न चुकता, न कंटाळता करीत असतात. पाण्याची छोटी-मोठी डबकी, नदीचं साचलेलं पाणी, अंधाऱ्या, दमट, ओल्या जागा आणि घाण-दलदल, सांडपाण्याची थारोळी जमली

की डासांचे थवे गोळा झालेच. मग त्यातून भ्रमरवृत्तीनं एका रक्तावरून दुसऱ्याच्या रक्तावर ताव मारायला त्यांना कितीसा उशीर लागणार? मलेरिया आणि डेंगूची साथ येते म्हणून नुसता डासांना दोष देण्यात काय फायदा?

- गर्दीमधे-शाळांमधे-बस-रेल्वेमधे एका डोक्यातून उडून दुसऱ्या डोक्यात निवारा शोधणाऱ्या उवा, किराणा दुकानं, होटेल्स, धान्याची कोठारं किंवा काही घरं यांच्या आश्रयानं जगणारे उंदीर, आणि घरांमधे राजरोसपणे वस्तीला राहणारी झुरळे, मुंग्या, पाली हे सगळे आगांतुक पाहुणे म्हणजे, कमी-अधिक प्रमाणावर कौटुंबिक आणि सार्वजनिक आरोग्याचे शत्रूच. आपल्या घरात वास्तव्याला आलेल्या समस्त उपऱ्या प्राण्यांनी हातपाय पसरण्याचं आणि शिरजोर बनण्यामागचं मूळ कारण हेच की स्वच्छतेबद्दलची आपली अनास्था, उदासीनता, असहायता, आणि अनादर!
- पाणवठ्यांवर गुरं धुणं, म्हशींना पाण्यात डुंबू देणं, गुरांचे गोठे अत्यंत अस्वच्छ ठेवणं, बेवारशी कुत्री, शेळ्या, डुकरं यांना गावभर हिंडू देणं या आणि अशा सगळ्या गोष्टींनी, गावाच्या अस्वच्छपणात भर पडत जाते.

- **नदीच्या पाण्याच्या समस्या-**

- धोबी लोक किंवा खेड्यांमधल्या बायका नदीच्या पाण्यात धुणी धुतात. शिवाय त्याच पाण्यात भांडी घासतात, आंघोळी करतात, मुलं आणि गुरंही कधी कधी त्याच पाण्यात डुंबत असतात. नदीचं पाणी प्रवाही असतं हे कितीही खरं असलं, तरी एका ठिकाणची घाण दुसरीकडे वाहून नेली जातेच. काही तळाशी जमते. आणि अस्वच्छ पाण्याची ही साखळी अव्याहतपणे चालूच रहाते.
- पाण्यामधे वाळलेली फुलं, देवाचं निर्माल्य, पालापाचोळा आणि इतर केराचीही भर पडत असतेच. काही नद्या पाणवनस्पतींनी इतक्या भरून जातात

की त्यांचं पाणी वाहण्यात अडथळे निर्माण होतात. मग पाणी वाहणं बंद होऊन साचायला लागलं, की त्यावर डास आणि इतर कीटकांचं साम्राज्य पसरतं.

- नद्यांमधे सांडपाणी, मैलापाणी, कारखान्यांचं दूषित पाणी, साखर कारखान्यांची मळी अशाही विविध गोष्टी मिसळून नदी पूर्णपणे भ्रष्ट करून टाकली जाते. या सगळ्यांनाच कोणी ना कोणी जबाबदार असतं. फक्त 'आपण नाही, तर दुसरे लोक' असं प्रत्येकालाच सोयीस्करपणे वाटत असतं.

- **वैयक्तिक संवयी आणि सार्वजनिक स्वच्छता -**

- कोणी फक्त पान आणि तंबाखू खाऊन रस्त्यांवर, सिनेमागृहाच्या भिंतींवर, रेल्वे स्टेशन किंवा इतर सार्वजनिक ठिकाणी पिचकाऱ्यांनी रंगकाम करतात. बाकी कुठलाही गुन्हा ते करीत नाहीत.
- इतर काही लोक नुसतेच थुंकतात, खाकरतात, नाक शिंकरतात किंवा खोकला आलाच तर फक्त कफ बाहेर टाकतात. त्याव्यतिरिक्त मात्र ते सार्वजनिक स्वच्छतेला कुठलीही बाधा आणीत नाहीत!
- वरील गोष्टी 'न' करणारे खूपच समंजस. पण मग ते गटागटानं धूम्रपान करीत उभे राहतात. कधी रस्त्यांवर तर कधी "धूम्रपान मना है" असा बोर्ड नसलेल्या प्रत्येक पब्लिक वहिवाटीच्या ठिकाणी. त्या दूषित धुरांची 'वलयं' मग दीर्घकाळ हवेत तरंगत रहातात.
- तीन गोष्टी एकत्ररित्या करणाऱ्यांचा एक स्वतंत्र वर्गच असतो. ते पान-तंबाखू खातात, सिगारेट्स ओढतात आणि दारूच्या रिकाम्या बाटल्या रस्त्यावर फेकतात.
- सार्वजनिक आरोग्याला बाधा आणणारं आणखी एक उदाहरण म्हणजे सगळ्या ठिकाणची सार्वजनिक शौचालयं, मुताऱ्या आणि स्वच्छतागृहं. आपणा सर्वसामान्य नागरिकांमधे, परिसराच्या स्वच्छतेविषयीचा अनादर किती पराकोटीला पोहोचलेला असतो, त्याची तर ती प्रत्यक्ष प्रतीकंच मानायला हवीत!

अशी एक ना अनेक शेकडो उदाहरणं घेतली, तरी सार्वजनिक 'अ'स्वच्छतेचा मुद्दा योग्यरित्या विशद होईल की नाही याची खात्री वाटत नाही. कारण ते सगळे गुणधर्म आपल्या अंगवळणी पडलेले आहेत, रक्तात भिनलेले आहेत आणि मेंदूतही पक्के बसलेले आहेत. आपण चुका करीत आहोत याची जाणीव झाली, तरच सुधारणा करता येतील ना! पण अळवावरच्या पाण्यासारखंच जर आपण रहायचं ठरवलं, तर सामाजिक शिस्त, बांधिलकी आणि कर्तव्यांची जाणीव आपल्याला कधी चिकटणारच नाही. आपली **वैयक्तिक अलिप्तता** मात्र त्यामुळे सुरक्षित आणि अबाधित राहील हे नि:संशय!

प्रदूषणाचे सगळे प्रकार आपल्याभोवती चौफेर असे फेर धरून नाचताहेत. त्यामुळे त्यापैकी पाण्याचं प्रदूषण श्रेष्ठ मानायचं की अन्नाचं आणि हवा अधिक दूषित समजायची की ध्वनी, ते ठरवणं देखील कठीणच आहे. आपल्या डोक्यावरचं आभाळ जोपर्यंत दूषित झालेलं नाही आणि फाटलेलं नाही, तोपर्यंत तरी आपण आपल्या या रहात्या भूमीला सावरायला हवं!

सुंदर स्वच्छ रस्ते, दुतर्फा झाडी, धूळ नाही, कचरा नाही, घाण नाही, दुर्गंधी नाही, मोकाट सुटलेली गुरं नाहीत, उघड्यावर उकीरडे नाहीत, डास-माश्यांचं साम्राज्य नाही, पानांच्या पिचकाऱ्यांनी रंगलेल्या भिंती नाहीत, किळसवाणी शौचालयं नाहीत, कर्णकर्कश भोंगाडे नाहीत, वाहनांचे कटू हॉर्न नाहीत, उघडी गटारं नाहीत अशी किती उदाहरणे! हे सगळं बहुसंख्य पाश्चिमात्य लोकांनी साध्य केलं आहे. ते सत्य आहे, स्वप्न नव्हे. त्यामुळे अगदी पुण्याचं पॅरिस किंवा मुंबईचं न्यूयॉर्क करण्याच्या भरीला जरी आपण पडलो नाही, तरी पुण्याची पावन पुण्यनगरी आणि मुंबईची स्वच्छ-नगरी एवढी स्वप्ने बाळगायला आणि सत्यात उतरवायचे प्रयत्न करायला तरी हरकत नसावी!

आम्हाला वाटतं, सार्वजनिक स्वच्छता अबाधित राखण्याच्या दृष्टीनं पोलिसांनाही पुष्कळ मोठी कामगिरी करता येईल. त्यांच्या हातातल्या दंडुक्याचा त्यादृष्टीनं त्यांनी थोडाफार वापर करायलाही हरकत नसावी. काही गोष्टी कायदा, नियम आणि सुव्यवस्था यांच्या नावाखालीच केवळ, लोकांच्या गळी उतरवता येतात. वैयक्तिक पातळीवरच्या कायदेभंगांसाठी दहशत बसली, तर त्याच चुका वारंवार होणार नाहीत. पोलिसांच्या अधिकारात बसणाऱ्या काही गोष्टी- समाजहितासाठी आणि

शहराचं रक्षण करण्यासाठी त्यांनी अवश्य कराव्यात. नगरपालिकेनं त्यांचा हिस्साही सचोटीने उचलावा आणि प्रत्येक सुजाण नागरिकानं आपली जबाबदारी आणि कर्तव्य ओळखून, आपण समाजाचं काय आणि किती देणं लागतो, ते ज्याचं त्यानंच ठरवावं. तरच आपल्या पंतप्रधानांच्या- नरेंद्र मोदींच्या "मन की बात" मध्ये असलेलं स्व:छ आणि सुंदर भारताचं स्वप्न, नजिकच्या भविष्यात साकार होऊ शकेल. ते वास्तव घडवणं हे प्रत्येक सुजाण आणि देशप्रेमी भारतीयावरच निर्भर आहे.

चॅरिटी ही स्वतःपासून सुरू करायची की घरापासून ते पण प्रत्येकानं आत्मावलोकनानं ठरवावं आणि त्याच नियमांना आपण सार्वजनिक ठिकाणी का आणू शकत नाही याचाही, योग्य तो विचार करावा. शेवटी सगळ्या गोष्टी केवळ कर्तव्य म्हणूनच करायच्या नसतात. जीवनातला 'आनंद' ही काही चीज असतेच की! स्वच्छ, सुंदर, नीटनेटकं, आनंददायी, सुखदायी वातावरण कुणाला आवडत नाही? मग त्यासाठी समाजघटक म्हणून आपल्यावर असणाऱ्या जबाबदारीची अगदी अल्पशी किंमत मोजावी लागली तर काय हरकत आहे?

आतापर्यंत आपण फक्त देशामधल्या कमतरता आणि त्रुटींचा नकारात्मक विचारच करीत आहोत की काय, असंही काही वाचकांना वाटण्याची दाट शक्यता आहे! पण नाण्याच्या दुसऱ्या टोकाचा विचार करतांना मात्र असंही सांगता येईल की, सामाजिक स्वच्छता राखण्यासाठी आणि सुधारण्यासाठी कळकळीनं प्रयत्न करणारे आणि झटणारे असंख्य समाजसुधारक, स्वयंसेवक व संस्था त्यासाठी अव्याहत खटपट करीत आहेत (सरकारी आणि बिनसरकारी पातळीवरही).

त्याची काही सकारात्मक उदाहरणेच आता पाहू या:

- सुमारे २०१६ पासून देशाच्या प्रत्येक गावात लोकांसाठी शौच्यालये बांधायला आरंभ झाला आहे आणि त्याबद्दल सरकारचा असा दावा आहे की भारतातल्या सुमारे ९८ टक्के गावांमध्ये आता अशा प्रकारच्या सोयी-सुविधा उपलब्ध झालेल्या आहेत. ही तर अत्यंत स्वागतार्ह बाबच आहे. देश स्वच्छ बनवण्याच्या प्रगती-मधला तो फारच मोठा टप्पा आहे.

- जास्तीत जास्त लोकांना शुद्ध आणि स्वच्छ पिण्याचं पाणी मिळावं यासाठीही अनेक योजना राबवल्या जात आहेतच.

पाणी टंचाई साठी पाण्याच्या टॅंकरची योजना

- लोकांनी प्लास्टिकचा उपयोग कमी करून, त्याऐवजी पर्यावरणाला मदत होईल अशा नैसर्गिक घटकांचा वापर वाढवावा यावरही खूपच भर दिला जातो आहे. त्यामुळे कचऱ्याचे प्रमाण सीमित राखायला तर मदत होईलच पण आरोग्याचे धोके कमी करायलाही मोठाच हातभार लागेल.
- घरातील फळे आणि भाज्यांच्या ओल्या कचऱ्याचा जास्तीत जास्त चांगला विनियोग कसा करता येऊ शकतो, यावरही आता बरंच संशोधन आणि प्रयोग चालू आहेत. कितीतरी सहकारी सोसायट्यांमद्धे पाणी वाचवण्याचे आणि खते तयार करण्याचे प्रकल्पही राबवले जात आहेत.

- स्वयंसेवक आणि सेवाभावी संस्था, गावागावांमद्धे जाऊन तेथील सामान्य जनतेला स्वच्छतेची प्रात्यक्षिके करून दाखवीत आहेत. त्यामध्ये विशेषेकरून मोठ्या नद्यांची आणि नाल्यांची साफसफाई, कचरा गोळा करणं, रस्त्यांची साफसफाई इत्यादी कार्यक्रमांचा समावेश असतो.

स्वच्छता अभियानाचं प्रात्यक्षिक

- प्रत्यक्ष आपल्या देशाच्या पंतप्रधानांनी चालू केलेली स्वच्छ भारताची मोहीम (अभियान), हळू हळू का होईना यशस्वी होतं आहे असं म्हणायला भरपूर वाव आहे. मात्र या सगळ्या प्रयत्नांना सर्वसामान्य जनतेनं सहकार्य दिलं, तरच असे प्रकल्प आणि मोहिमा यशस्वी करता येतात. त्यासाठीच देशाच्या प्रत्येक जबाबदार नागरिकाला मनापासून आणि कळकळीनं असं वाटलं पाहिजे की नजीकच्या भविष्यात आपला देश आपल्याला "सुजलाम सुफलाम" असा स्वच्छ आणि समृद्ध देशच तयार करायचा आहे. जनामनात जागृती आणि त्याला योग्य अशी कृती घडली, तर आज थोडीफार अशक्य वाटणारी ही कल्पना उद्या सत्यात नक्कीच उतरू शकेल.

"हम होंगे कामयाब एक दिन – मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास"

****

प्रकरण: १० कौटुंबिक स्वच्छता

कौटुंबिक स्वच्छता ही वास्तवात सामान्य ज्ञान आणि जाणीव यांचीच बाब आहे. एका टोकाला ती सामाजिक स्वच्छतेशी निगडीत आहे, तर दुसऱ्या टोकाला वैयक्तिक स्वच्छता आणि निगा यांच्याशी. कुटुंबाचा प्रत्येक घटक हा व्यक्तिशः जर आरोग्य आणि स्वच्छतेचं महत्त्व जाणत असेल, तर त्याबरोबरच आपलं घर, आजूबाजूचा परिसर आणि भोवतालचं वातावरणही स्वच्छ, सुंदर, निरोगी, उत्साही हवं असं सगळ्या व्यक्तींना आपोआपच वाटेल. अगदी लहान मुलं आणि अत्यंत वयस्कर व्यक्ती किंवा आजारी लोकांचे अपवाद वगळले, तर घरामधल्या सगळ्याच जबाबदार घटकांनी, कौटुंबिक आरोग्य जपण्याच्या आणि स्वच्छता राखण्याच्या जबाबदाऱ्या वाटून घ्यायला हव्यात. तरच घराला घरपण येईल.

- पूर्वीच्या काळी आपल्याकडे अशी पद्धत होती की स्त्रियांनी लवकर उठून संपूर्ण घर, अंगण, परसदार, बाग वगैरे स्वच्छ झाडून अंगणात सडा घालायचा, रांगोळी काढायची. म्हणजे बाकी लोक उठेपर्यंत घराचं वातावरण खूप शुद्ध, स्वच्छ, निर्मळ झालेलं असायचं.

- आज शहरांमधे तर अंगण-ओसऱ्या काळाआडच व्हायला लागल्या आहेत. त्यामुळे त्या झाडण्याचा प्रश्नच येत नाही. पण आहेत तीच छोटी घरं-फ्लॅट-चाळीतील जागा किंवा बंगले, जे असेल ते घर स्वच्छ झाडून काढणं अजूनही आपल्या हातात आहे. शहरांमधे धुरळा भरपूर असतो. सतत नव्या इमारतींची बांधकामं चालू असतात. त्यात वाहनं आणि कारखाने यांच्यामुळे होणाऱ्या धुळीची भर पडते. जमिनीला, भिंतींना, वस्तूंना चिकटलेली धूळ नाका-तोंडात, अन्नात-पाण्यात शिरू शकते, त्वचेला चिकटते. धुळीमधे रोगकारक जंतूही तरंगत असतातच.

- घर स्वच्छ झाडणं, सगळ्या वस्तूंवरची धूळ झटकणं आणि फरशा फिनाईल किंवा कुठल्या तरी जंतूनाशक टाकलेल्या पाण्यानं साफ करणं अत्यावश्यकच बनतं. पाण्यामुळे धुरळा उडणं कमी होतं आणि जंतूनाशक औषधांमुळे डास, माश्या वगैरेंना थोडा अडसर येऊन निर्जंतुकीकरणाला मदत होते.

- घरात अंधाऱ्या जागा आणि अंधारे कोपरे निर्माण होणार नाहीत अशा बेतानेच घरामधल्या वस्तू ठेवायला हव्यात. दर आठ-पंधरा दिवसांनी तरी मोठ्या वस्तू हलवून, त्यापाठीमागून-खालून व्यवस्थित केर काढून, अंधारात जाणाऱ्या वस्तूंना काही काळ तरी उजेड आणि हवा मिळायला हवी.
- उजेड आणि उन्हाबरोबरच शुद्ध, मोकळी, ताजी हवा घरात सतत खेळती राहील, यासाठी दारं-खिडक्या उघड्या हव्यात हे तर आपण जाणतोच. सामान आणि फर्निचरची फार दाटी नको. नाहीतर हवा, उजेड आणि वापर या सगळ्यांसाठीच अडथळे निर्माण होतील.
- आरोग्याच्या दृष्टीनं अत्यंत महत्वाची गोष्ट म्हणजे "आपलं घर आपण जितकं स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न करतो, तितकीच स्वच्छता शौचालय आणि बाथरूमचीही राखायला हवी." शौचालयामधून जंतू पसरण्याची फार मोठी शक्यता असते, हे विधान तर चुकीचं ठरूच शकत नाही. दुसरं असं की अस्वच्छ-वासाच्या मोरीचा किंवा संडासाचा वापर करावासा वाटत नसल्यामुळे, कित्येक वेळा मुलं तिथे जायला उशीर करतात. आणि त्यामधूनही वेगळे त्रास उद्भवू शकतात. निसरड्या, बुळबुळीत, न धुतलेल्या मोऱ्यांमधे पडण्याची सतत धास्ती असते. त्यामुळे, विशेषतः वयस्कर लोकांसाठी, ते घरगुती अपघाताचं महत्त्वाचं कारण ठरू शकतं. ओल्या-अंधाऱ्या बाथरूममधे डासांनाही साम्राज्य पसरवता येतं. त्यासाठीच, आंघोळीची आणि शौचाची जागा दररोज धुवून, घासून-पुसून जंतूनाशक टाकून, स्वच्छ राखणं फार जरूरी आहे.
- बाहेरून घरात आल्यानंतर, बाहेरची पादत्राणं दाराच्या जवळपासच काढून ठेवणं योग्य. बाहेरची धूळ आणि त्यामधून होऊ शकणारा जंतूप्रवेश घरभर पसरायला नको. घरात आल्यावर पाय आणि हात स्वच्छ धुण्याची प्रथाही योग्यच आहे. ज्यांना आणि जेंव्हा शक्य असेल, तेंव्हा त्यांनी दिवसभराचे बाहेरचे कपडेही बदलावेत. धुळीने माखलेले, घामट झालेले किंवा दिवसभर शरीरालगत राहिलेले कपडे अथवा युनिफॉर्म वगैरे, घरी आल्यावर बदलणं हिताचंच.

- स्वयंपाकाला आरंभ करण्याआधी हात स्वच्छ धुणं जितकं महत्त्वाचं, तितकंच मधे मधेही योग्य त्या ठिकाणी हात धुवायला हवेत. तोच नियम जेवणाआधी आणि जेवणानंतरही लागू करायला हवा.
- जेवणाच्या खोलीत किंवा स्वयंपाकघरात बाहेरची किंवा शौचालयात वापरलेली पादत्राणं आणणं सर्वच दृष्टींनी अयोग्य. विशेषतः ज्यांचा स्वयंपाक आणि जेवण दोन्हीही खाली जमिनीवर बसून असेल, त्यांनी तर हे पथ्य कटाक्षानं पाळायलाच हवं.
- ज्या लोकांना कुत्रा, मांजर, पोपट किंवा इतर पक्षी पाळण्याची हौस असेल, त्यांनी त्या प्राण्यांबरोबरच, स्वत:च्याही वैयक्तिक स्वच्छतेची काळजी अवश्य घ्यायला हवी. त्याचबरोबर, प्राण्यांमुळे कौटुंबिक स्वच्छतेला बाधा येणार नाही, याचीही दक्षता घेणं गरजेचं आहेच. कुत्र्याच्या अंगावरील गोचिडी, विशिष्ट ऋतूत त्यांच्या अंगावरून गळणारे केस, उंदीर मारण्याचा मांजरांचा शौक, पिंजरे घाण करण्याची पक्षांची संवय, या सगळ्यांचा व्यवस्थित विचार व्हायला हवाच. त्यांच्यावर प्रेम जरूर करावं, शिस्त लावावी, नीट निगा देखील राखावी पण "अतिसंपर्क" टाळावा. (याबद्दलचा उल्लेख पूर्वी येऊन गेलेला आहेच.)

मैत्री चालेल, पण लाड नकोत !!

- काही प्राणी आणि कीटक राजरोसपणे घरात शिरून, घराचा चक्क कब्जा घेण्याचे सतत प्रयत्न करीत असतात. त्यात उल्लेखनीय म्हणजे डास, ढेकूण, माश्या, मुंग्या, झुरळे, पाली, उंदीर इत्यादी. यांच्यापैकी एकही महाभाग 'निरुपद्रवी' म्हणता येणार नाही. आपलं आरोग्य बिघडवायला तर ते हातभार लावत असतातच; पण सातत्यानं घरात वावरणाऱ्या स्त्रियांची शांती ढळवायलाही ते भरपूर मदत करतात. कुठल्याही उपायांनी या उपद्रवी जीवांचा राजरोस गृहप्रवेश आणि वास्तव्य फार काळ टिकणार नाही याची दक्षता घ्यायला हवी. नाहीतर आपल्याबरोबर बाहेरचे इतरही 'सूक्ष्मजीव' घरात आणायला हे प्राणी किंवा कीटक मागेपुढे पहात नाहीत.

- धान्य आणि इतर डाळी वगैरे गोष्टीही दीर्घकाळ बंद डब्यांमधे ठेवल्यास, त्यात किडे आणि जाळी होण्याची शक्यता असतेच. त्यासाठी सगळे धान्य तर साठवण्याआधी उन्हात चांगले तापवून घ्यायला हवेच; पण ठेवणीमधल्या सगळ्या कपड्यांनाही वर्षातून एकदा किंवा दोनदा भरपूर हवा आणि ऊन मिळायला हवं. गाद्या-उशा-पांघरण्याच्या चादरी, सतरंज्या या सर्वांनाही वेळोवेळी उन्हात वाळवणं फार महत्त्वाचं. नाहीतर त्यात ढेकूण, पिसवा, कसर वगैरे जीवांची वाढ सहजच संभवते. फक्त हिवाळ्यातच बाहेर निघणाऱ्या लोकरीच्या आणि इतर गरम कपड्यांनाही तोच नियम लावायला हवा. पांढरे किंवा फिक्या रंगाचे कपडे शक्यतो उन्हातच वाळवावेत. म्हणजे आपोआपच निर्जंतुकीकरण होतं.
- कपडे आणि भांडी यांचं सांडपाणी योग्यरीत्या घराबाहेर जाण्याची व्यवस्था ठेवायलाच हवी. तुंबलेल्या मोऱ्या, अडलेलं सांडपाणी किंवा बंद झालेलं बेसिन म्हणजे घरामधलं प्रदूषण वाढवायला मदतच. असं जर वारंवार घडत असलं तर त्यातूनच दुर्गंधी, ओलावा आणि दमटपणा वगैरे त्रासदायक गोष्टींची सुरुवात होते. विशेषतः पावसाळ्याच्या दिवसात बाहेरचं पाणी जर घरात शिरत असेल आणि घरामधलं पाणी पुरेसं बाहेर पडत नसेल, तर त्या घरात सर्दी खोकला, थंडीताप इत्यादी विकार पसरायला विलंब लागत नाही.
- स्वयंपाकाची भांडी, पाणी साठवण्याची भांडी, जेवण बनवण्याचा ओटा, बेसिन, केराची बादली या तर घरातील अगदी मूलभूत गोष्टी असल्यामुळे, त्या स्वच्छ ठेवण्याबद्दल जितकं प्रतिपादन करू तितकं कमीच ठरेल.
- पूर्वी आपल्याकडे सोवळं-ओवळं हा जो प्रकार होता, त्यामागचा मूळ उद्देश 'स्वच्छता राखणं' हाच असणार. फक्त त्यामागची स्वच्छतेची भूमिका हळूहळू नष्ट होऊन, केवळ कर्मकांड शिल्लक राहिलं.
- घरात कोणी संसर्गजन्य किंवा साथीच्या रोगानं आजारी असेल तर त्या रुग्णाचे कपडे आणि इतर गोष्टी वेगळ्या ठेवणं आरोग्यासाठी हिताचं. अशा व्यक्तीची थुंकी, लघवी आणि शौचाची योग्यरित्या विल्हेवाट लावणंही गरजेचं. बऱ्याच घरांमधे या गोष्टींकडे खूपसं दुर्लक्षच केलं जातं आणि मग रोगाचा प्रसार

घरामधल्या घरामधेच होऊ शकतो (कावीळ, गॅस्ट्रो, कुष्ठरोग, क्षय, आणि इतर संक्रामक आजारांमधे तर अशी दक्षता फार महत्त्वाची).

- शहरी घरांपेक्षा ग्रामीण घरांमधल्या स्वच्छतेच्या संकल्पना बऱ्याच वेगळ्या असतात. सारवलेल्या जमिनी, शाकारलेल्या भिंती, मातीचा वापर भरपूर, पाण्याची कमतरता, नळांसारख्या सोयी घरांमधून नाहीत, स्वयंपाक जमिनीवरच, चुली आणि त्यात काटक्यांचा वापर, घराबाहेर उघड्या गटारी अशा अनेक प्रकारांनी शहरी व ग्रामीण वातावरणात भिन्नता असते.

घराची स्वच्छता राखणं आणि आरोग्यमय जीवन यांच्यामधला परस्परसंबंध मनावर बिंबवण्यासाठी या ठिकाणी फक्त ढोबळ अशा कौटुंबिक बाबींचा ऊहापोह केला आहे. त्याव्यतिरिक्तही अनेक गोष्टी महत्त्वपूर्ण ठरू शकतात. परंतु सामान्य नियम एवढाच की, घर, घराच्या आजूबाजूचा भाग, घरामधलं सामान, कपडे, भांडी, अन्न, पाणी, हवा, उजेड या प्रत्येक महत्त्वाच्या बाबींचा जेव्हा आपण तात्विकदृष्ट्या आणि शास्त्रीय दृष्टीकोनातून स्वतंत्रपणे विचार करू किंवा आपल्या मनाशी त्या प्रत्येक घटकाचं स्वच्छता आणि आरोग्याशी काय नातं असू शकतं याबद्दल पुरेशा गांभीर्याने दखल घेऊ, तेव्हाच खऱ्या अर्थी "कौटुंबिक स्वच्छता आणि आरोग्य" यांच्यामधले परस्परसंबंध विशद होऊ शकतील.

****

प्रकरण: ११ वैयक्तिक स्वच्छता

वास्तविक वैयक्तिक स्वच्छता हा प्रत्येकाचाच अत्यंत जिव्हाळ्याचा विषय असायला हवा. कारण त्यापाठीमागे – आपलं स्वत:चं शरीर स्वच्छ आणि नीटनेटकं राखणं हा जरी प्रमुख उद्देश असला, तरी त्याव्यतिरिक्त, निरनिराळ्या अवयवांची काळजी घेणं, निगा राखणं (डोळे, कान, केस, हात, पाय इत्यादी) आणि सौंदर्यामधे भर घालणं हा सुद्धा इरादा असतोच. जगाच्या आरशापुढे आपण कसे दिसतो त्यावर देखील काही अंशी आपली आरोग्यसंपन्नता आणि प्रभावी व्यक्तिमत्व या गोष्टी अवलंबून असतात.

फिस्कारलेले, न विंचरलेले, तेल न लावलेले केस, धुळीनं माखलेला चेहरा, लाल झालेले, तारवटलेले डोळे, पानानं रंगलेलं तोंड, पिवळे पडलेले दात, मळलेले हातपाय, वेडीवाकडी वाढलेली दाढी, साफ 'न' केलेली नखं - या आणि अशा प्रकारच्या गोष्टी आपल्या व्यक्तिमत्त्वाला तर बाधा आणतातच, आपली हीन अभिरुची दर्शवतात आणि त्याबरोबरच स्वच्छतेबाबतची नावड आणि निष्काळजीपणाही प्रगट करतात.

त्यासाठीच, मंदिरातील मूर्तीच्या पवित्र भावनेनं जर आपण स्वत:कडे बघायला शिकलो, तर आपोआपच स्वच्छ-शुद्ध राहणीचं आणि निर्मळ आचरणाचं महत्त्व पटवून घेता येईल. कारण शरीराबरोबरच मन आणि आत्म्याचं पावित्र्य आणि शुद्धीकरणही हवंच. पण त्याचा विचार पुढच्या प्रकरणात सविस्तररित्या होणार असल्यामुळे, या ठिकाणी फक्त शरीराचीच अंतर्बाह्य शुद्धता आणि शुचिर्भूतता राखण्यावर लक्ष केंद्रित करू या! त्याचा आरंभ सकाळपासूनच व्हावा.

- **मलविसर्जनाचा कार्यक्रम** शक्यतो सकाळीच असावा. साधारण ठराविक वेळ आणि कोणता तरी संदर्भ (चहानंतर, स्नानाच्या आधी वगैरे) असल्यास अधिक सोयीचे. शौचालय ही घरामधली लहानात लहान जागा असल्यानं तिथे अधिक वेळ काढणं योग्य नव्हे. पुस्तकं वाचणं, पेपर वाचणं, मोबाइलचा खेळ करीत बसणं वगैरेही अयोग्यच. कोठा साफ ठेवण्याची आणि बद्धकोष्ठ होणार नाही याची प्रयत्नपूर्वक संवय लावून घ्यावी. वेळी अवेळी शौचास

जाण्याची किंवा दिवसातून अनेक वेळा जाण्याची संवय अयोग्य आणि त्रासदायकच! तरुणपणी तर ती अवश्य प्रयत्नपूर्वक मोडायला हवी. मलमूत्रविसर्जनाच्या, शरीराकडून आलेल्या सूचना फार काळ दुर्लक्षित ठेवू नयेत. त्यामधूनच बद्धकोष्ठता किंवा मूत्राशयावर ताण येऊन लघवीचं इन्फेक्शन होण्याची शक्यता वाढते (स्त्रियांना तर मूत्रमार्गाच्या इन्फेक्शनची भिती, पुरुषांपेक्षाही जास्त असते).

- **स्नान**: रोज कमीत कमी एकदा आणि उन्हाळ्यामधे अति घाम येतो तेव्हा दोन वेळा – सकाळ-संध्याकाळ स्नान करणं अत्यंत अगत्याचं आहे. शरीरावर जमलेली धूळ, मळ, घाम आणि घामाबरोबर साठलेले सूक्ष्मजंतू-जिवाणू रोजच्या रोज निघून जाणं फारच महत्त्वाचं. अंगाची दुर्गंधी नाहीशी होण्यासाठी भरपूर, पण बेताचं गरम पाणी, चांगल्या वासाचा साबण किंवा उटणे वगैरे गोष्टी हव्यातच. स्नान करताना डोक्यापासून पायांपर्यंत सगळ्या अवयवांची स्वच्छता-विशेषतः कानांच्या मागे, मानेभोवती, काखांमधे, जांघांमधे, पायाच्या बोटांमधे, गुडघ्याच्या आतील बाजूंना साफसफाई करणे फार अगत्याचे. स्नान करताना अंगाला लावलेला साबण पूर्णपणे निघायला हवा. आणि त्यानंतर, योग्यरीत्या अंगही कोरडं व्हायला हवं. त्यासाठी स्वच्छ आणि पुरेसा खरखरीत टॉवेल असावा. म्हणजे त्वचा घासली जाऊन रक्ताभिसरण वाढून शरीराला तरतरी आणि हुशारी येते. टॉवेल रोज धुतलेला असावा आणि एकाचा दुसऱ्यानं वापरू नये. कोरड्या केलेल्या अंगावर टाल्कम पावडर किंवा बॉडी स्प्रे / डीओ वापरल्यास, घामाची दुर्गंधी जायला मदत होते.
- **घामासाठी**: व्यायाम, खेळ किंवा अंगमेहनतीची कामं करणाऱ्यांना खूप घाम येतो. त्याचप्रमाणे भारतासारख्या उष्ण हवेच्या देशात घाम येणं ही नैसर्गिक गोष्ट. पण अति घाम येणाऱ्यांच्या शरीराची दुर्गंधी ही इतरांना जाचक ठरू शकते. त्यामुळे, घाम अंगात मुरू नये म्हणून तो वारंवार टिपायला हवा. घामट भाग पाण्यानं धुवायला हवेत आणि पावडर टाकून कोरडे ठेवायला हवेत. घामाची दुर्गंधी येणारे किंवा घामानं पिवळट झालेले आतले कपडे रोजचे रोज बदलून, धुतले जायला हवेत. या गोष्टी आरोग्य-रक्षण आणि आरोग्य-वर्धन

अशा दुहेरी फायद्याच्या. नाहीतर घामावर मळ, धूळ, तेलकटपणा जमून त्वचारोगांनाही चालना मिळू शकते.

- **त्वचा आणि चेहरा स्वच्छता:** आपल्या आरोग्याचं प्रतिबिंब त्वचा आणि चेहऱ्यावर उमटतं. त्वचा ही मऊ, मुलायम, तजेलदार, डागरहित आणि विकृतीरहित असायला हवी (रंग आणि वर्ण कुठलाही असो). खरखरीतपणा, फोड, चट्टे, पुरळ, खरूज, खवडे, नायटा, गजकर्ण, चेहऱ्यावरची मुरमे, डाग, व्रण, वाहणाऱ्या-चिघळणाऱ्या जखमा अशा असंख्य गोष्टींनी त्वचा दूषित बनू शकते. त्यापाठीमागे, त्वचेची योग्य निगा 'न' राखणं, दुर्लक्ष करणं किंवा आतून निर्माण होणारा एखादा दोष कारणीभूत असतो. पण बाह्यतः त्वचा आणि चेहऱ्याची पुरेशी देखभाल करणं आवश्यक असतंच. योग्य प्रकारे केलेल्या स्नानानं संपूर्ण शरीराची त्वचा साफ होते. पण चेहरा मात्र दिवसातून तीन ते चार वेळा थंड अथवा कोमट पाण्यानं धुतला तरच त्यावर बसणारी धूळ निघून जाऊन स्वच्छ होतो.

  त्याशिवाय, दिवसातून एकदा तरी डोक्यापासून पायांपर्यंत संपूर्ण अंगाला मसाज करून बाह्यत्वचा आणि त्याखालच्या स्तरांना पुरेसा व्यायाम देऊन रक्ताभिसरण वाढवणं फार जरूरी आहे. त्यामुळे त्वचेला झळाळी आणि तेज येतं; आणि व्यायामाप्रमाणे शरीर हलकं झालेलं वाटतं. त्याचवेळी त्वचेवरचे अनैसर्गिक बदल कळू शकतात. मसाज हा आंघोळीच्या वेळी साबण लावलेला असताना किंवा स्नानाच्या आधी तेलानं करणं सोयीस्कर. वर-खाली अशा दोन्ही दिशांनी, थोडी गरमी वाटायला लागेपर्यंत रोज पाच मिनिटे केलेला मसाज पुरतो.

  स्त्रियांनी चेहऱ्यावर फार सौंदर्यप्रसाधनांचा वापर करू नये. कारण त्यानंतर चेहरा जर योग्यरित्या साफ झाला नाही, तर हळूहळू त्वचेची छिद्रे बंद व्हायला लागून, त्वचा खरखरीत आणि रुक्ष बनू शकते.

- **हातापायांची निगा आणि स्वच्छता:** बाहेरून आल्यावर प्रत्येक वेळी हात-पाय स्वच्छ धुणं, त्याचप्रमाणे शौचालयातून बाहेर आल्यावर, जेवणानंतर हात आणि तोंड धुणं किंवा जेवणाआधी, स्वयंपाक बनवण्याआधी, अथवा मुलांची

साफसफाई केल्यानंतर, साबणानं हात धुणं अत्यंत जरूरी. वास्तवात, हात, पाय आणि तोंड यांना दिवसातून अनेक वेळा पाणी लागायला हवं. तरच त्यांची पुरेशी स्वच्छता राखली जाऊ शकेल. हातापायांची नखं नियमितपणे कापलेली असायला हवीत. नखांमधून किंवा नखांच्या बाजूला साचलेल्या घाणीतून जंतूंचा प्रसार होऊ शकतो. पायांची बोटं आणि त्यामधील बेचकं नेहमी कोरडी रहातील याची दक्षता घ्यायला हवी. नाहीतर ओलसरपणानं त्याठिकाणी त्वचारोग संभवतात. पायांना बूट आणि मोज्यांमुळे दुर्गंधी येण्याची फार शक्यता असते. त्यासाठी मोजे रोजचे रोज धुणं आणि बुटांना हवेशीर ठिकाणी ठेवणं जरूरीचं.

आंघोळीच्या वेळी हातांचे कोपरे, काखा, गुडघे, टाचा या भागांवर विशेष लक्ष द्यायला हवं. ते घासायला हवेत. हातापायांची काळजी घेण्यामधल्या आणखी काही महत्त्वाच्या बाबी म्हणजे, पाय सपाट होणार नाहीत, नखं आत वाढणार नाहीत, पायांना भेगा-फोड-घट्टे-कॉर्न इ. होणार नाहीत, चपला-बूट चावल्यानं बोटं चिमटून वाकडी होणार नाहीत, पायांवर सूज येणार नाही, साबणाच्या किंवा इतर ॲलर्जीमुळे हातांची सालटी निघणार नाहीत वगैरे गोष्टींवरही आपलं बारीक लक्ष हवं.

- **केसांची स्वच्छता व निगा:** केस हे बाह्य सौंदर्यामधे भर घालतात आणि ऊन-थंडीपासून डोक्याच्या त्वचेचं संरक्षण करतात. त्यामुळे बाकी त्वचेप्रमाणेच, केसांचीही योग्यरित्या देखभाल हवीच. पुरूष रोज डोक्यावरून स्नान करू शकतात. पण केसांना साबण न लावता, आठवड्यातून दोन तीन वेळा शांपूनं केस धुणं योग्य आणि अधिक लाभदायी. मात्र शांपू हा केसातून पूर्णपणे निघायला हवा. त्यानंतर डोकं नीट पुसून कोरडं व्हायला हवं. केसात कोंडा होणं, खाज सुटणं, उवा आणि लिखा होणं वगैरे गोष्टी म्हणजे केसांच्या स्वच्छतेला बाधाच. या गोष्टींचा लवकरात लवकर बंदोबस्त व्हायला हवा. (हल्ली बाजारात त्यासाठी भरपूर उवानाशक आणि इतर औषधंही मिळतात.)
- **डोळ्यांची स्वच्छता व निगा:** सकाळी उठल्याबरोबर थंड पाण्यानं डोळे व्यवस्थित धुवायला हवेत. रात्रभराचा चिकटपणा, कडांना पिवळं जमणं किंवा

पापण्यांवर जमणारी धूळ साफ व्हायला हवी. दिवसभरामधेही किमान तीन चार वेळा तरी तोंडात पाण्याची चूळ धरून, डोळ्यांवर थंड पाण्याचे हबके मारावे. डोळ्यांचे आरोग्य टिकवायला त्यामुळे खूप मदत होते. प्रखर उजेडाकडे किंवा प्रखर सूर्यकिरणांकडे बघणं डोळ्यांना घातक. अति जागरणं, अति धूम्रपान, मद्यपान, तंबाखूसेवन या सर्वांचाही डोळ्यांवर अनिष्ट परिणाम होतो. त्याचप्रमाणे कमी उजेडात वाचणं / मोबाइल वापरणं, किंवा प्रखर उजेडाकडे वारंवार बघणं वगैरे, डोळ्यांवर ताण येईल अशा गोष्टी करण्यानंही डोळे बिघडू शकतात. त्यासाठीच डोळ्यांना पुरेशी विश्रांती, थोडे डोळ्यांचे व्यायाम, योग्य ती स्वच्छता आणि 'अ' जीवनसत्त्वयुक्त आहार या सगळ्या फार महत्त्वाच्या गोष्टी. डोळ्यांना दुखापत किंवा इजा पण फार चटकन होऊ शकते. त्यादृष्टीनेही जागरुक रहायला हवं. कडक उन्हापासून डोळ्यांचं रक्षण करण्यासाठी गॉगल्स अथवा टोपी आणि दृष्टीदोष दूर करण्यासाठी योग्य नंबरचा चष्मा वापरणंही अगत्याचंच.

- **तोंड-दात-जीभ यांची स्वच्छता आणि निगा:** काहीही खाल्यानंतर लगेच चूळ भरायला हवी हे आपण बघितलंच. दिवसातून दोन वेळा तरी योग्य अशा दांतवणानं (पेस्ट, पावडर, ब्रश इ.) शास्त्रोक्त पद्धतीनं (खाली-वर-उभे-आडवे-आतून-बाहेरुन वगैरे) दात घासायला हवेत. ब्रश साधारण मध्यम कडक असावा आणि दात घासण्याची क्रिया तीन ते पाच मिनिटं चालावी. त्यानंतर खळखळून चूळ भरून, हिरड्यांना बोटानं थोडासा मसाज करावा.

  कांदा, लसूण, मुळा, मांस, मच्छी वगैरे तीव्र अथवा उग्र वासाचे पदार्थ खाल्ले तर त्यानंतर विशेष काळजीपूर्वक तोंड धुवून, त्यानंतर, मुखशुद्धीसाठी तोंडाचा वास घालवणारा एखादा पदार्थ (वेलची, बडिशेप इ.) खाणं आवश्यक.

  मुलांच्या दातांची अगदी लहानपणापासूनच योग्य ती काळजी आणि सफाई हवी. अति गोड पदार्थ, आइस्क्रीम, चॉकोलेट्स् वगैरेंचा दातांवर थर चढून दात किडण्याची क्रिया लवकर चालू होते. त्यामुळे दात पोकळ होणं, त्यांच्यामधे फटी पडणं, ते वेडेवाकडे वाढणं, लवकर पडणं, दातांवरचं इनॅमेल

निघून जाऊन, गरम गार पदार्थांनी दातांमधून कळा येणं वगैरे सगळे प्रकार तरूणपणीच उद्भवू शकतात. त्याच वयात जर पान, तंबाखू, सुपारी, सिगारेट, पानमसाले वगैरेंपैकी कशाचं व्यसन लागलं तर विचारायलाच नको.

सिगारेट-विड्या वगैरेंनी ओठ काळे पडतात. हुक्का, गुडगुडीच्या दांडीने ओठांना जखम होऊ शकते, तंबाखू-पान-चुना, गुटखा यांनी दातांवर पिवळी-तांबडी किटणं चढतात आणि दात किडण्याच्या क्रियेला चालना मिळते. तोंडाला दुर्गंधी येऊ शकते आणि कधी कधी तंबाखू आणि गुटखा वगैरेंच्या अतिसेवनानं तोंडाच्या आत पांढरे-तांबडे चट्टे, व्रण येऊ शकतात. एवढंच नव्हे तर तोंडाच्या हालचालीही त्यामुळे मर्यादित होण्याची शक्यता असते. तोंडाच्या कर्करोगाची ती पूर्वस्थितीही असू शकते. त्यामुळेच, तोंड, ओठ, जीभ, दात, हिरड्या, तोंडाचा आतला भाग वगैरेंची काळजी घ्यायला हवी, योग्यप्रकारे निगा राखायला हवी आणि आरशामधे बघून रोजच्या रोज एकदा पहाणीही करायला हवी.

तोंडाच्या आरोग्याशी आणि स्वच्छतेशी अन्नाचा आणि अन्नपचनाचाही अत्यंत घनिष्ट संबंध असल्यामुळे, मुखाचं आरोग्य बिघडलं की पचनही बिघडतं. तोंड हे पचनसंस्थेचं प्रवेशद्वारच. हे प्रवेशद्वारच अस्वच्छ आणि रोगट असलं तर पुढे अन्नाचं काय होणार?

- **कानांची स्वच्छता आणि निगा:** कानाचा बाहेरचा भाग म्हणजे बाह्यकर्ण. तो देखील स्वच्छ राखणं आवश्यकच. कानाच्या त्वचेची आणि कानामागूनची साफसफाई रोजच व्हायला हवी. कानामधला मळ काढण्यासाठी कुठलीही अणकुचीदार वस्तू कानात घालणं अयोग्यच. त्यामुळे अंतर्कर्णाला - म्हणजेच पर्यायानं ऐकण्याच्या क्रियेला बाधा येऊ शकते. त्यासाठीच, लहान मुलांना कानफटीत मारणं किंवा कुणाच्या कानावर जोरानं प्रहार करणं कटाक्षानं टाळायला हवं.

कान फार खाजवत असला तरी आतपर्यंत कोरणं योग्य नव्हे. त्यासाठी काडीवर कापूस गुंडाळलेली काडीच वापरावी. कानात काही वस्तू, किडा वगैरे गेल्याचा संशय आल्यास किंवा कानातून कळा येणं, कानदुखी, पाणी, पू,

दुर्गंधी वगैरे गोष्टी उद्भवल्यास तज्ज्ञांचा लवकरात लवकर सल्ला घ्यावा. कानांना कर्कश्श वाटणारे, कानठळ्या बसवणारे आवाज ऐकण्याचं शक्यतो टाळावं. कानांमधला दाब वाढतो आहे असं वाटलं तर काही वेळ कापसाचे बोळे ठेवावेत.

कानांचा उपयोग जसा ध्वनी ऐकण्यासाठी होतो, तसाच शरीराचा तोल सांभाळण्यासाठीही. त्यामुळे, सारख्या चकरा येत असल्या, तोल जात असले, कानात आवाज होत असले अथवा कान बंद झाल्यासारखं वाटत असलं तर त्या गोष्टींकडे 'काणाडोळा' न करता, त्या विषयातील तज्ज्ञ डॉक्टरांना कान दाखवावेत.

- **नाकाची स्वच्छता** ठेवणंही सर्व दृष्टींनी महत्त्वाचं आहेच. विशेषतः सर्दी झाली असताना, शिंका येताना नाकामधल्या स्त्रावांचा इतरांना उपद्रव होणार नाही याची खबरदारी घ्यायला हवी. नाकातून पिवळा चिकट द्राव येणं, रक्त येणं, नाक बंद होणं वगैरेंसाठीही योग्य ते उपाय योजायला हवेतच.

- **जननेंद्रियांची स्वच्छता आणि निगा:**

➢ लज्जारक्षणासाठी आतले कपडे वापरणं ही मूलभूत गरज. पण अति घट्ट, त्वचेमधे रुतून बसणारे, गुप्त भागांना जराही हवा न लागू देणाऱ्या कृत्रिम धाग्यांचे, अत्यंत खरखरीत, अस्वच्छ, घामानं पिवळे पडलेले, दुर्गंधीयुक्त कपडे वापरणं मात्र सगळ्याच दृष्टींनी अयोग्य. त्यामुळे जांघांमधे आणि जननेंद्रियांना कंड सुटण्याचे प्रमाण वाढते. पुरुषांनीही जननेंद्रियांची योग्यप्रकारे स्वच्छता राखायलाच हवी. शरीराची कुठलीही नाजुक त्वचा, नुसत्या पाण्यानंच साफ करणं उचित. असा भाग, साबण लावून अति चोळल्यास तेथील त्वचा लाल होऊन तिचा दाह संभवतो.

➢ पाणी भरपूर पिण्याचं महत्त्व तर आपण यापूर्वी बघितलं आहेच. पाणी कमी झाल्यास लघवीमधे जळजळ, दाह आणि पिवळेपणा संभवतो. स्त्रियांना मूत्रमार्गाची इन्फेक्शन्स होण्याची अधिक शक्यता असल्यामुळे, त्यांनी विशेष काळजी घ्यायला हवी. भरपूर पाणी पिण्याबरोबरच, अस्वच्छ शौचालयांचा वापर आणि फार काळ मूत्राशय रिकामं न करता रहाणं वगैरे गोष्टी कटाक्षानं

टाळायला हव्यात. मासिक पाळीच्या वेळची स्वच्छता जितकी महत्त्वाची, तितकीच संबंधानंतरची आणि बाळंतपणानंतरचीही. साबणाचा वापर कमीत कमी ठेवावा. मात्र टाल्कम पावडरने, जननेंद्रियांचे भाग कोरडे राखावेत. दाह, जळजळ, कंड, लालपणा, पुरळ या सगळ्या अनैसर्गिक गोष्टींची योग्य ती दखल घ्यायला हवीच.

- पती-पत्नींव्यतिरिक्त, बाकी सगळे 'अनैसर्गिक' संबंध टाळणं सगळ्याच दृष्टींनी अत्यंत हिताचं. संभोगातून संभवणारे गुप्तरोग किंवा इन्फेक्शन्स (गरमी, परमा, एड्स इत्यादी) यांचे धोके टाळण्यासाठी, त्याशिवाय दुसरा पर्यायच असू शकत नाही. निरोधसारखी साधनं वापरतानाही पुरेशी स्वच्छता राखायला हवी. (एकूणात, मूत्रमार्ग आणि जननेंद्रियांच्या स्वच्छतेबद्दल जितकं प्रतिपादन करू तितकं कमीच ठरेल.)
- लैंगिक गैरप्रकार आणि स्वैराचार यांनी गुप्तरोगांचे आणि एड्सचे धोके वाढतात, हे तर खरंच, पण स्त्रियांवर गर्भपात करून घेण्याचे प्रसंगही त्यामुळे येऊ शकतात. त्याशिवाय, विवाहबाह्य संबंधांमधून जन्माला येणारी मुलं, कायदेशीर पालक नसणारी अनाथ मुलं, कुमारी माता, वेश्याव्यवसायात वाढ, अशा अनेक गैरप्रकारांना चालना मिळते ती वेगळीच! त्यातूनच कुणाचं आरोग्य तर कुणाचं स्वास्थ्य धुळीला मिळतं. एका प्रकारचे धोके टाळण्यासाठी, नियोजनांच्या साधनांचा पुरस्कार केला जातो, पण त्यामुळेच दुसऱ्या टोकाला अल्पवयीन मुलामुलींना नको तितके लैंगिक संबंधांचे तपशील कळतात; आणि विवाहापूर्वीच तरूण-तरुणी नीतीमत्तेची सामाजिक बंधनं झुगारून देऊन, स्वैरपणे वागायला लागतात. या सर्वांच्या एकत्रीकरणानं, आरोग्य, नितीमत्ता आणि स्वास्थ्य या सगळ्यांचाच ऱ्हास संभवतो.

- **वैयक्तिक स्वच्छतेबद्दल आणखी काही:**

- खोकला येणं, शिंका, ठसका वगैरे अगदी नैसर्गिक शरीरक्रिया. पण समाजामधे वावरत असताना त्यासाठी काही बंधनं पाळायला हवीत. आपल्या तोंडामधले, नाकामधले 'रस' इतरांच्या अंगावर उडणार नाहीत याची खबरदारी घ्यायलाच

हवी. तोंडासमोर, नाकासमोर रुमाल किंवा टिशू धरायला हवा किंवा तोंड बाजूला करायला हवं.

- रस्त्यावर सहजगत्या थुंकणं, जाणूनबुजून खाकरे टाकणं, नाक शिंकरून तेच हात इकडेतिकडे पुसणं, नाकात तपकीर कोंबून मुद्दाम शिंका देणं, तंबाखूच्या-पानविड्यांच्या लालभडक पिचकाऱ्या टाकणं या आणि अशा कृती व्यक्तिमत्त्वाला बाधा आणणाऱ्या, इतरांना किळसवाण्या वाटणाऱ्या, समाजातल्या प्रतिमेला धक्का लावणाऱ्या तर असतातच; पण कधीकधी जंतूंचा फैलाव करणाऱ्या किंवा अशा व्यक्तीच्या सामाजिक प्रतिमेला कलंक लावणाऱ्याही ठरू शकतात. असा समाज उच्च प्रतीचा नक्कीच मानता येत नाही.
- त्याव्यतिरिक्त, चारचौघांमधे बसलेलं असताना डोकं खाजवणं, कान साफ करणं, दात कोरत बसणं किंवा अंग खाजवीत रहाणं, जोरजोरात ढेकरा देणं, अथवा खालून वायू सोडणं वगैरे प्रकारही असभ्यतेचे आणि शिष्टाचाराला सोडूनच मानले जातात. या गोष्टींनी इतरांच्या आरोग्याला बाधा येत नसली, तरी बघणाऱ्यांचं स्वास्थ्य मात्र नक्कीच बिघडू शकतं.
- वैयक्तिक स्वच्छता अबाधित राखण्यासाठी, आपल्या स्वतःच्या काही वस्तू (हातरुमाल, टॉवेल, नॅपकीन, पायमोजे, रेझर, दाढीचा आणि अंगाचा साबण, कंगवा, टूथब्रश, आतले कपडे इत्यादी) इतरांना वापरायला देणं किंवा इतरांच्या (विशेषतः कुटुंबाबाहेरील व्यक्तींच्या) आपण वापरणं अत्यंत अहिताचं. त्यासाठी कुणी आपल्याला कोत्या मनाचा किंवा आपमतलबी म्हटलं तरी चालेल. पण त्याचे शारीरिक दुष्परिणाम त्यापेक्षा अधिकच घातक ठरू शकतात.

अशा प्रकारे, वैयक्तिक स्वच्छते-अंतर्गत अक्षरशः आपण शेकडो निरनिराळ्या मुद्द्यांचा विचार करू शकतो. त्यामधे बाह्य अवयव आणि इंद्रिये तर येतातच, पण अंतर्गत अवयवांचीही आपोआपच दखल घेतली जाते, त्याबरोबरच मनाची शूचिर्भूतताही महत्त्वाची ठरते. वैयक्तिक स्वच्छतेचा आपल्या व्यक्तिमत्त्वाशी, आचार-विचारांशी, संस्कारांशी आणि

वृत्ती-प्रवृत्तींशी प्रमाणाबाहेर घनिष्ट संबंध असतो. त्यात थोडीफार बाह्य परिस्थितीचीही भर पडते. उदाहरणार्थ, आर्थिक स्थिती, पाण्याची टंचाई, लहान घरं, वेळेचा अभाव किंवा आजारपणे वगैरे गोष्टींमुळे वैयक्तिक स्वच्छतेची पातळी सहजच घसरू शकते. परंतु प्रतिकूल परिस्थितीमधूनही, स्वच्छता राखण्याचं पुरेसं महत्त्व वाटत असल्यास, आणि इच्छा असल्यास नक्कीच मार्ग काढता येतात.

आरोग्य आणि स्वच्छता या दोनही संकल्पनांचा बऱ्याच विस्तारानं आणि आवश्यक तेवढ्या तपशिलांमधे शिरून विचार केल्यानंतर, आता शेवटच्या आणि तितक्याच महत्त्वाच्या मुद्द्याकडे वळणार आहोत. आपलं 'स्वास्थ्य' अबाधित रहाण्यासाठी, व्यक्तिमत्त्व कसं असावं, कसं नसावं आणि कसं घडवलं जावं याबद्दलच शेवटच्या प्रकरणात विस्तृत विवेचन, थोडी चर्चा आणि अल्पसं मार्गदर्शन!

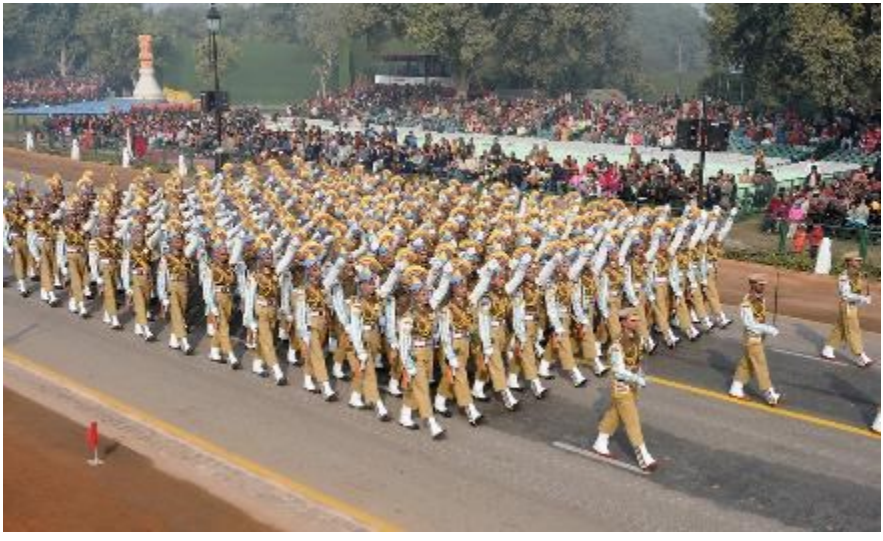
****

विभाग: ३ सर्वांगीण स्वास्थ्य

प्रकरण: १२ परिपूर्ण समृद्ध जीवन

आरोग्य आणि स्वच्छता या दोनही मुद्द्यांवर भरपूर चर्चा झालेली आहे. परिपूर्ण-समृद्ध-सुखी जीवन जगण्याचा तो एक महत्त्वपूर्ण भाग आहेच. परंतु त्याव्यतिरिक्त, मानसिक, भावनिक आणि आत्मिक आरोग्याचीही त्याला जोड मिळेल, तेव्हाच ते खऱ्या अर्थी 'सर्वगुणसमावेशक' असं निरामय जीवन म्हणता येईल. आयुष्यामधल्या विविध 'नकारात्मक' गोष्टींबद्दल आत्तापर्यंत कितीतरी सविस्तर विवेचन, चर्चा आणि थोडीफार टीकाही झालेली आहेच. उदाहरणार्थ, निरनिराळी व्यसनं, वाईट संवयी आणि संगती, मनोविकृती, अपघात, निराशा, न्यूनगंड, कर्करोग-एड्स सारख्या प्राणघातक व्याधी, अंधश्रद्धा, अंधानुकरण, गुन्हेगारी, विध्वंसक वृत्ती, भ्रष्टाचार, जुगार, जुलूम-अत्याचार, लैंगिक विकृती, बलात्कार आणि इतरही असंख्य गोष्टी. नकारात्मक-विकृत मनोवृत्ती बळावत जायला फारसा वेळही लागत नाही, आणि परिश्रम तर काहीच घ्यावे लागत नाहीत. तरूण वयात काहीतरी बिनसण्याचाच अवकाश की मुलं-मुली भरकटायला लागतात. पालक-शिक्षक-वरिष्ठ कोणाचीच पर्वा करेनासे होतात. त्यासाठीच, परिश्रमपूर्वक संस्कार घडवणं आणि उत्तम व्यक्तिमत्त्व तयार करणं या दोनही गोष्टींना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

लहान वयापासून चांगली वर्तणूक, उत्तम निर्णयक्षमता, मोठ्या लोकांबद्दल आदर, प्रसंगावधान, समयसूचकता, कायद्याचं आणि नियमांचं पालन करण्याची वृत्ती, शिस्तीचं महत्त्व, वेळेचा सदुपयोग आणि विशेष म्हणजे ठाम-होकारात्मक विचारसरणी अंगी बाणवण्याचे प्रयत्न केले, तर कुणालाही स्वतःचं जीवन, परिपूर्ण आणि स्वास्थ्यपूर्ण नक्कीच बनवता येईल.



शिस्त-बद्धतेचं एक उत्तम उदाहरण

अशा जीवनासाठी कोणकोणत्या गोष्टी विशेषत्वानं विचारात घ्यायला हव्यात, त्यांची अंमलबजावणी कशारीतीनं व्हायला हवी, त्यासाठी, दैनंदिन जीवनामधे, विचारसरणीमधे किंवा आचरणामधे कोणकोणते फेरफार करायला हवेत, तेच आता नमुन्यादाखलचे काही मुद्दे घेऊन अधिक उकलून बघू या.

१) **आयुष्याची उद्दिष्टे आणि ध्येयपूर्ती**: प्रत्येक तरूण व्यक्तीनं आपल्या आयुष्याचं काहीतरी ध्येय नजरेसमोर ठेवून, भविष्यकाळात ते साध्य करण्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत आणि त्यासाठी पुरेशी मेहनतही घ्यायला हवी. ध्येयहीन आयुष्य भरकटत जातं, त्यामुळे जगण्याला-अस्तित्वाला काही उद्देशच रहात नाही. तरुणपणी तर विशेषत: प्रत्येक नव्या दिवसालाच वेगळेपणा, चॅलेंज हवा, काहीतरी महत्त्वपूर्ण करून दाखवण्याची इच्छा हवी, जिद्द हवी आणि त्यासाठी धडपड हवी. प्रत्येकाचं ध्येय अर्थात वेगळं असतं, आरंभी स्वप्नासारखं अस्पष्ट दिसतं. परंतु ते सत्यात उतरवून दाखवण्याचं कसब आपल्याच हाती असतं. स्प्रिंग जशी आपण थोड्याशा ताणामधे ठेवतो, तसाच

आपल्या शरीरावर आणि मनावरही थोडासा ताण, थोडंसं दडपण हवंच. तरच ठरवल्या काळात गोष्टी पूर्ण होऊ शकतात. सगळीच शिथिलता, गलथानपणा आणि आळस असला तर हातून काहीही घडत नाही. मात्र, ध्येयाबाबत हेही ध्यानात ठेवायला हवं की, इतरांना त्रासदायक किंवा जाचक ठरणारी महत्त्वाकांक्षा, अशक्यप्राय गोष्टी मिळवण्याचा हव्यास आणि ध्येयपूर्तीच्या धडपडीचा अतिरेक मात्र व्हायला नको.

२) **आयुष्याची आखणी-हाताळणी:** आपलं आयुष्य बहुमोल आणि मौल्यवान बनवणं आपल्याच हाती असतं. त्यात वेळेचा सदुपयोग करणं ही सर्वाधिक महत्त्वाची बाब. बाजारात जाताना जशी यादी करून घेतली की आवश्यक तेवढ्याच वस्तू घरात येतात, त्याप्रमाणे रोजच्या दिवसाची आखणी करायला हवी. त्या दिवसासाठी ठरवलेली कामं शक्यतो 'त्या-चे त्या दिवशी'च पूर्ण व्हायला हवीत. ती कामे 'उद्या' वर सोडली की उद्या कधीच उगवत नाही. दिवस-आठवडा-महिना आणि वर्ष या क्रमानं आयुष्य हाताळायला शिकायला हवं. रोज एक तरी परोपकाराची आणि आपलं आपल्याला समाधान देईल अशी गोष्ट हातून घडायला हवी. त्याचप्रमाणे, जे काय ठरवू, जो नियम करू त्यामधे सातत्य हवं आणि आपणच आखलेल्या आयुष्याच्या रूपरेषा आपल्याला बंधनकारक हव्यात.

३) **शुद्ध आचरणाची गुंतवणूक:** आपलं वर्तन, आचरण आणि संवयी या शुद्ध, स्वच्छ आणि चांगल्या हव्यात. सकाळी शक्य तितक्या लवकर उठणं चांगलं. रात्रीही फार उशीरानं झोपू नये. साधारण सहा ते आठ तासांच्या झोपेनंतर ताजंतवानं व्हायला हरकत नसावी. वैयक्तिक स्वच्छतेकडे पुरेसं लक्ष पुरवायला हवंच. पण कपडेही व्यवस्थित आणि नीटनेटके हवेत. बोलण्यामधे मार्दव हवं. समाजामधे वावरत असताना संभाषणाचे काही नियम आणि पथ्ये पाळायलाच हवीत. घरामधल्या वयस्क व्यक्तींशी, वरिष्ठांशी किंवा समाजप्रतिष्ठितांशी वागतानाच्या मर्यादाही महत्त्वाच्याच. त्यासाठीच योग्य वयात चांगले संस्कार

होणं गरजेचं. वास्तवात चांगल्या-सुयोग्य संस्कारांची क्रिया, जन्मापासूनच सुरू होते. अशिक्षित-खेडूत आईवडीलसुद्धा कधी कधी मुलांना फार चांगलं वळण लावतात. त्यात भर पडते ती शिक्षक आणि इतर आदर्श व्यक्तींच्या अनुकरणाची. शुद्ध आचरण हे आरशासारखं प्रामाणिक प्रतिबिंब दाखवणारं, काचेसारखं आरपार प्रवेश करणारं आणि उघड्या पुस्तकाप्रमाणे कोणीही वाचून प्रभावित व्हावं असं असायला हवं.

४) **ज्येष्ठ-वरिष्ठ आणि प्रतिष्ठितांशी वर्तणूक:** प्रत्येक जबाबदार व्यक्तीला नाटकांमधील भूमिकांप्रमाणे, एकाच दिवसात अनेक भूमिका वठवाव्या लागतात. कौटुंबिक वातावरणात आपले संदर्भ वेगळे असतात. त्यावेळी प्रेमळपणा, आपलेपणा, माया, वत्सलता, जाणीव, कर्तव्य या भावनांचं मिश्रण असायला हवं. घरामधलं वातावरण खेळीमेळीचं, एकमेकांना सहाय्य करण्याचं आणि आनंदी हवं. वरिष्ठांशी वागताना आदरयुक्त सन्मानाची भावना तर हवीच; पण त्याशिवाय शिस्त, शिष्टाचार आणि आज्ञापालनही महत्त्वाचंच. वरिष्ठांचा योग्य तो मान ठेवण्यासाठी, तत्परतेनं उठून उभं राहणं अगत्याचं. वागण्यात-बोलण्यात उद्धटपणा, उर्मटपणा, बेपर्वाई, बेफिकीरी जराही असता कामा नये. याउलट, योग्य ती सौम्यता आणि मृदुता हवी. समाजामधल्या प्रतिष्ठित व्यक्तींशी वागताना वरील दोन्ही गोष्टींचं एकत्रीकरण हवं. सभ्यपणा, समंजसपणा आणि संयम हे त्रिसूत्र महत्त्वाचं.

५) **व्यक्तिमत्त्वामधील बारकावे:** प्रभावी व्यक्तिमत्त्वामधे असंख्य गोष्टींचा समावेश होतो. उठावदार व्यक्तिमत्त्वाची, प्रथमदर्शनीच इतरांवर छाप पडायला हवी. कुठल्याही लोकसमुदायात उत्साही, हंसतमुख आणि नवे विचार, नव्या कल्पना घेऊन येणाऱ्यांचं नेहमीच स्वागत होतं. त्याऐवजी निराशावादी विचार, रडका चेहरा आणि नशिबाला दोष देत बोलणाऱ्या किंवा काहीतरी मागण्यासाठी सतत याचना करणाऱ्या लोकांपासून मात्र सगळे लोक दूर पळतात, त्यांना कंटाळतात किंवा टाळण्याचे प्रयत्न करतात. समाजामधे वावरताना शरीर स्वच्छ, दुर्गंधीरहित, कपडे नीटनेटके आणि चालणं, बसणं,

उभं रहाणं, बोलणं या सगळ्यांमधे सहजता आणि ऐट हवी. बोलताना तोंडाला पान, तंबाखू, सिगारेट, दारू यांचा दुर्गंध येत असेल तर रुबाबदार व्यक्तिमत्त्वालाही बाधा येते. बोलण्या-वागण्यात विनम्रता, तरीही आत्मविश्वास आणि स्वत्त्व जरूर हवं. पण पोकळ डौल, उद्धटपणा, अहंकार, अहंगंड नसावा तसाच न्यूनगंडही नसावा. नको त्या ठिकाणी स्वतःकडे कमीपणा किंवा लाचारी, हीनता घेण्याचीही आवश्यकता नाही.

व्यक्तिमत्त्वाचे दोन महत्त्वाचे प्रकार समाजात प्रामुख्यानं आढळतातः

अ) स्वतःमधे अधिक व्यस्त असणारे लोक. असे लोक काहीसे आलिप्त, संकोची स्वभावाचे, स्वप्नाळू वृत्तीचे, एकांतप्रिय, भावनाप्रधान परंतु ध्येयवादी असतात.

ब) दुसऱ्या प्रकारच्या व्यक्तिमत्त्वातील लोकांना मात्र समाजामधे वावरायला, भाषणं द्यायला, स्पर्धा जिंकायला किंवा लोकप्रियता मिळवायला अधिक आवडतं. असे लोक अधिक व्यवहारी, सडेतोड, स्वतःच्या कर्तृत्त्वाचे प्रदर्शन करणारे, त्यामुळे अनुभववादी असतात.

वरील दोन्ही व्यक्तिमत्त्वे जरी अगदी भिन्न आणि दोन टोकांची निदर्शक असली, तरी खऱ्या अर्थी "आदर्श व्यक्तिमत्त्व" हे दोन्ही प्रकारांचं योग्य प्रमाणात मिश्रण असायला हवं. प्रयत्नांनी माणसाला आपलं व्यक्तिमत्त्व जरूर बदलता येतं. कारण वास्तवात व्यक्तिमत्त्व घडायला अगणित गोष्टी जबाबदार असतातः घरचे संस्कार, शिक्षण, पैसा, कीर्ती, सौंदर्य, सुदृढता, यश, बुद्धिमत्ता या अनुकूल गोष्टींप्रमाणेच अल्प वय, जीर्ण आजार, अपंगत्व अशा प्रतिकूल गोष्टीही.

६) निरीक्षण आणि निर्णयक्षमताः

निरीक्षण: बऱ्याच लोकांचं असं असतं की प्रत्यक्ष नजरेसमोर ज्या गोष्टी असतात, त्यासुद्धा त्यांना धड दिसत नाहीत. कारण त्यावेळी त्यांचं चित्त दुसरीकडेच गुंतलेलं असतं. परंतु उत्तम निरीक्षणक्षमता असणं हे फार प्रभावी अस्त्र आहे. कुठलीही नवी वस्तू, व्यक्ती किंवा स्थळ बघताना जर आपण त्यांचं

बारकाव्यानं निरीक्षण करून तपशील टिपलेले असतील, तर ते दीर्घकाळ स्मृतीमधे राहू शकतात. मात्र त्यासाठी प्रयत्नपूर्वक निरीक्षणशक्ती वाढवण्याची, नजरेला आणि मनाला संवय करून घ्यायला हवी. त्याचा सराव स्वतःपासूनच करता येईल. दिवसभराच्या सगळ्या प्रसंगांचे बारकावे, जर संध्याकाळी किंवा रात्री मनाशी आठवून पाहिले, तर दुसऱ्या दिवशी त्यामधे जरूर सुधारणा करता येतील. आपल्याला आवडणाऱ्या सगळ्या गोष्टी आपण सहज लक्षात ठेवू शकतो. कारण त्या अधिक लक्षपूर्वक बघून, मनातल्या मनात त्यांची उजळणी केलेली असते. तोच नियम बाकी निरीक्षणालाही लावायला हवा. विशेषतः पाहिलेल्या व्यक्तींचे चेहरे आठवणं.

निर्णयक्षमता: कुठलाही निर्णय स्वतःचा स्वतःला आणि पटकन घेता यायला हवा. एकदा घेतलेल्या निर्णयाबाबत 'चूक की बरोबर' अशी सारखी मनाची चलबिचल नको आणि तो निर्णय वारंवार बदलणंही योग्य नव्हे. कुठलाही महत्त्वाचा निर्णय घेण्याआधी दहा जणांचा सल्ला घेणं कधीच हिताचं ठरत नाही. त्यामधून गोंधळ मात्र अधिक वाढतो. सातत्यानं दुसऱ्याच्या निर्णयांवरून चालणाऱ्या व्यक्ती, आयुष्यात कधीच खऱ्या अर्थी स्वतंत्र आणि यशस्वी होऊ शकत नाहीत. त्यामधून फक्त मनाचा कमकुवतपणा आणि चंचलता वाढते. अर्थात ज्या क्षेत्रामधे आपला अनुभव मर्यादित असेल, त्याठिकाणी अनुभवी आणि तज्ज्ञ लोकांचा सल्ला अवश्य घ्यावा. पण त्यानंतर अंतिम निर्णय मात्र आपलाच असायला हवा. निर्णयक्षमता वाढवण्यासाठी, काही काल्पनिक प्रसंग आणि संकटं उभी करून, त्याप्रसंगी आपण कसा आणि कोणता निर्णय घेऊ याबद्दल कयास बांधावेत. पण अशा कल्पनांमधे फार काळ गुंतून मात्र राहू नये.

७) **कायदे आणि नियमांचं पालन:** नागरिकत्वाच्या नियमांचं पालन करण्यासाठी कायद्याचं ज्ञानच असायला हवं असं मुळीच नाही. पण समाजानं वागणुकीचे जे नियम घालून दिले आहेत, ते सुव्यवस्था राखण्याच्या दृष्टीनं फार महत्त्वाचे आहेत. ज्या ज्या गोष्टींवर कायद्यानं बंदी घातलेली असते त्या सगळ्या नियमांचं नागरिकांनी रीतसर कायदेशीर पालन केलं, तर सगळ्यांचंच

जीवन सुरळीत चालेल. उदाहरणार्थ, वाहनं चालवण्याचे आणि वाहने उभी करण्याचे नियम, शांतता पाळण्याचे, रस्त्यावर जमाव करण्याचे, विनयभंगाचे नियम, चोऱ्यामाऱ्या, गुन्हेगारी, अपघात झाला असतानाचे कायदे, अशा कितीतरी नियमांची आणि कायद्यांची लोकांनी योग्य ती दखल घेतली तर पोलिसांना खूप मदत होईल. परंतु नियमांचं उल्लंघन करण्यातच बहुतेकांना भूषण वाटतं. त्यामुळे वृत्ती-प्रवृत्तींमधे बदल करणं हे फार अवघड काम असतं.

८) **सामाजिक बांधिलकी**: समाजामधल्या प्रत्येक जबाबदार नागरिकानंच सामाजिक बांधिलकी मानायला हवी. म्हणजे समाजामधल्या सबळ घटकांनी दुर्बळ किंवा कुठल्याही स्वरूपामधे मदतीची आवश्यकता असणाऱ्यांना, आपापल्या परीनं मदत करायला हवी. उदाहरणार्थ, आर्थिक सहाय्य किंवा आपल्या वाकबगारीचा, कर्तृत्वाचा, अनुभवांचा इतर घटकांना फायदा करून देणं. आपण जे काम करतो, ते योग्यरित्या, मन लावून, सचोटीनं आणि आवडीनं करून त्यामार्फत समाजाला काय देता येईल याची सतत जाणीव ठेवणं. आपलं कुटुंब, आपलं गाव, शाळा, महाविद्यालय, रुग्णालय, देवालय आणि इतरही सार्वजनिक ठिकाणांना कोणत्या प्रकारे सहाय्य करता येईल याचा जसा विचार करायला हवा, त्याचप्रमाणे, अपंग, कुष्ठरोगी, अंध, वृद्ध व्यक्ति, लहान मुलं, गरीब, अथवा कामधंदा करू न शकणारे गरजू, इत्यादी लोकांनाही आपापल्या परीनं मदतीचा हात पुढे करायला हवा. सामाजिक बांधिलकी ही शिकवून, कायद्याचा धाक दाखवून किंवा इतरांनी जबरदस्तीनं लादून करता येण्यासारखी गोष्ट नव्हे. त्यापाठीमागे मनापासून कळकळच हवी. आणि परोपकारी वृत्तीही.

९) **समाजकारण– राजकारण**: समाजामधे उद्भवणाऱ्या विविध सामाजिक घटना आणि समस्यांबद्दल (उदाहरणार्थ, स्त्रियांवरील अन्याय-अत्याचार, वासनाकांडे, जातीयवाद, धार्मिक वैमनस्ये, गुन्हेगारी इत्यादी इत्यादी) त्याचप्रमाणे राजकीय घडामोडींची माहितीही प्रत्येक साक्षर-सुशिक्षित व्यक्तीला अवश्य हवीच. आपल्या सभोवताली, राज्यात, देशात किंवा जगभर काय उलाढाली आणि

घडामोडी चालू आहेत त्या सद्यपरिस्थितीचं ज्ञान आणि माहिती करून घ्यायला हवी. त्यासाठी रोजची दैनिकं, साप्ताहिकं, मासिकं, पुस्तकं, आकाशवाणी, दूरदर्शन आणि आताच्या जमान्यात मोबाईल किंवा संगणक या सगळ्यांचाच फायदा करून घेता येतो.

काही व्यवसायातील लोकांचा तर दैनंदिन राजकारण आणि समाजकारणाशी फारच निकटचा संबंध येतो. उदाहरणार्थ – पोलीस, न्यूज रिपोर्टर, राजकारणी, समाजसुधारक, वकिली पेशातील लोक इत्यादि. दंगेधोपे, जातीयवाद, ताणतणाव, मारामाऱ्या, सुरक्षाव्यवस्था, कायदेव्यवस्था किंवा कायदेभंग, समाजस्वास्थ्य, सुव्यवस्था, सार्वजनिक सभा, पुढाऱ्यांच्या भेटी, चोऱ्यामाऱ्या, दरोडे, तुरुंगातील कैदी, सार्वजनिक उत्सव, धार्मिक उत्सव आणि सोहळे अशा अक्षरशः असंख्य घटनांची दखल त्यांना घ्यावी लागते. त्यासाठीच, त्यांचं ज्ञान चौफेर आणि परिपूर्ण हवं.

१०) **बोलणं संभाषण कसं असावं:** बोलणं आणि संभाषणाबद्दल काही नकारात्मक गोष्टी आहेत त्या कटाक्षानं टाळायला हव्यात. त्याचप्रमाणे योग्य गोष्टी प्रयत्नपूर्वक अंमलात आणायला हव्यात. बोलताना किंवा संभाषण करताना तोंडात घास, पाणी, पान, तंबाखू, सुपारी वा सिगारेट नको. कोणाच्याही फार जवळ उभं राहून, कर्कश, फाटलेल्या आवाजात बोलू नये. उद्धटपणा, अपशब्द, शिवीगाळ, अरेरावी, खेकसणे, खोटेपणा, कटुता वगैरे गोष्टी कटाक्षानं टाळाव्या. थुंकी उडवणे, अंगविक्षेप, अतिहातवारे, कपाळाला आठ्या या गोष्टीही संभाषणाच्या वेळी इतरांना जाचक वाटतात. मुद्दे सोडून बोलणं, पाल्हाळीक, अति जलद किंवा कंटाळवाणं वाटेल इतकं सावकाश, खोटी स्तुती, खोटी आश्वासनं, लाचारी असले प्रकारही नकोत.

संभाषण करताना समोरच्या व्यक्तीबद्दल आदर हवा, नजर देऊन बोलण्याचा धीटपणा हवा, आवाजात पुरेशी मार्दवता असावी, उच्चार स्पष्ट, शुद्ध आणि बोलण्याचा आशय थोडक्यात व्यक्त व्हावा. निवडक शब्दयोजना आणि विचारांना प्रवाह असावा. आपल्या बोलण्यात, आवाजामधे किंवा

संभाषणात काही ढोबळ दोष किंवा वेड्यावाकड्या लकबी निर्माण झालेल्या असतील, तर त्या प्रयत्नांनी नक्कीच दूर करता येतात.

११) चालणं-बसणं-उभं रहाणं: चालणं हे कवायतींसारखं शिस्तबद्ध, लयबद्ध आणि आकर्षक असावं. चालताना खांदे ताठ, छाती पुढे काढलेली आणि हातांच्या नियमित हालचाली असाव्या; चपळता असावी आणि शरीराला कमनीयता दिसायला हवी. सैन्यदल, शिपाईदल वगैरेंच्या प्रशिक्षणात त्यावर खूपच भर दिलेला असतो. म्हणूनच असे लोक त्यांच्या ऐटबाज-रुबाबदार चालीमधे समाजात नेहमीच उठून दिसतात. ज्यांना चालण्यामधली आकर्षकता कळलेली नाही असे सामान्य लोक मात्र अनेक चुकीच्या प्रकारांनी चालताना आढळतात. उदाहरणार्थ, वेडंवाकडं शरीर हलवत, एका पायावर जोर देऊन फेंगडेपणानं लचकत, त्राण नसल्याप्रमाणे, दारुड्यासारखं झोकांड्या खात, पायांचा धब् धब् आवाज करीत, दुसऱ्याच्या खांद्यावर हात टाकून वगैरे.

बसण्यामधेही पुरेसा डौल, ताठपणा आणि आकर्षकता हवी. कुठेही बसताना सरळ आणि ताठ बसायला हवं. शरीराला फार ताणही नसावा आणि फार शिथिलताही नसावी. खुर्चीवर बसताना रेलून, कमरेला बाक 'न' देता पाठ मागे टेकावी, पाय जमिनीवर पूर्णपणे ठेवून गुडघ्याच्या जागी मांडी आणि पायांचा काटकोन असावा. बसलेलं असताना अंगाला झोके देणं, गुडघ्यांच्या हालचाली वगैरे गोष्टी शिष्टाचाराला सोडून दिसतात. कामाच्या वेळी तर अयोग्यच.

उभं रहाणं ही देखील फार महत्त्वाची क्रिया आहे. जास्त काळ उभं राहायचं असेल तर दोन पायात पुरेसं अंतर हवं. तरच शरीराचा गुरुत्वमध्य व्यवस्थित साधून आराम मिळू शकतो. खांदे ताठ, मान ताठ, नजर समोर, छाती पुढे, हात विश्राम स्थितीत. अशा रीतीनं, आपणच आपल्या चालण्या-बसण्यामधे ऐट आणून व्यक्तिमत्त्व प्रभावी बनवू शकतो.

१२) उत्तम प्रमाणशीर बांधा-डौलदारपणा: उत्तम बांधा म्हणजे वजन आणि उंचीचं योग्य प्रमाण. या समतोलामुळे आणि शरीरातल्या मेदाची योग्य वाटणी

झाल्यामुळे एकप्रकारची प्रमाणबद्धता येते. यात अनुवांशिकतेचा जरी थोडासा वाटा असला, तरी योग्य आहार आणि पुरेसा व्यायाम-कसरत या दोन गोष्टींचं नियमन आणि पालन करून, कुठल्याही व्यक्तीला काही अंशी तरी प्रमाणबद्धता, टिकवता येते. असं शरीरसौष्ठव, अगदी उतारवयापर्यंत देखील टिकवून धरता येतं. उत्तम बांध्यामधे तीन गोष्टी महत्त्वाच्या असतात. वजन आणि उंची यांचा परस्परसंबंध, मान, दंड, छाती, पोट आणि सीट वगैरेंचे घेर आणि संपूर्ण शरीरात त्वचेखाली किती मेद ऊर्फ चरबी साठवली गेली आहे त्याचा अंदाज. या तीनही गोष्टी स्त्रिया आणि पुरुषांमधे थोड्याफार भिन्न असतात. परंतु बांध्यांचे तीन मुख्य प्रकार म्हणजे-

१) कृश किंवा किरकोळ बांधा

२) मध्यम चण किंवा बांधा

३) धिप्पाड-दुहेरी-मजबूत बांधा.

प्रमाणबद्ध शरीराबरोबरच ज्यांना भरपूर उंची लाभलेली असते आणि ज्यांचं उभं राहणं, चालणं, बसणं यात पुरेसा रुबाब आणि डौलदारपणा असतो (पुरुषांमधे भरदार छाती, पीळदार बाहू, चेहऱ्यावर आत्मविश्वास आणि लोकांकडे स्थिर नजरेनं पाहण्याचं धैर्य), अशा व्यक्तिमत्त्वांची लोकांवर छाप पडल्यास नवल ते काय? उंची आपल्या हातात नाही, पण बाकी गोष्टी मात्र प्रयत्नसाध्य नक्कीच आहेत.

१३) **पोशाखाविषयी थोडेसे:** संपूर्ण पोशाखच स्वच्छ धुतलेला, नीटनेटका आणि शक्यतो इस्त्री केलेला असावा. प्रसंगानुरूप पोशाखाची निवड फार महत्त्वाची. कपड्यांचे फिटींग चांगले हवे. अति तंग कपड्यांनी श्वासोच्छवासास अडथळे येतात, हालचाली मर्यादित होतात आणि असे कपडे लवकर फाटतात. अति सैल, ढगळ कपडे व्यक्तिमत्त्वाला बाधा आणतात. कपड्यांची निवड ही ऋतुमान, व्यवसाय, वय, स्त्री-पुरुष भेद यांचा विचार करून, त्यानुसार अनुरूप असावी.

१) गणवेश-युनिफॉर्मचे कपडे.

२) इतर वेळी बाहेर वापरण्याचे कपडे.
३) घरात वापरण्यायोग्य कपडे.
४) विशेष प्रसंगी वापरण्याचे कपडे.

पोशाख कोणताही असो, परंतु एका वेळी केवळ सोस म्हणून असंख्य कपडे संग्रही नसावेत. आवडी बदलतात, मापे बदलतात आणि फॅशन्सही. गणवेशाला विशिष्ट अर्थ असतो (उदा. पोलीसदल, सैन्यदल, नौकादल, हवाईदल इत्यादी). सर्वसामान्य लोक गणवेशाचा आदर करतात. तेव्हा त्या पोशाखाला साजेशीच वर्तणूक असायला हवी. कमरेचे पट्टे, टोप्या, बूट, मोजे हे देखील पूर्ण पोशाखाचेच घटक असल्यामुळे, त्यांचीही काळजी घ्यायला हवीच.

गणवेशाचा आदर

आपल्या देशात, कृत्रिम धाग्यांपेक्षा सुती कपडे अधिक श्रेयस्कर. परंतु दोहोंचे मिश्रण असले तर खूप फायद्याचे ठरतात. स्त्री-पुरुषांचे कपडे (युनिफॉर्म वगळता) भिन्न असणे योग्य. स्त्रियांचे पोशाख साजेसे जरूर असावेत, परंतु अति तंग, भडक, न शोभणारे, भावना चाळवणारे नसावेत. कुठलाही पोशाख

हा रंगसंगती आणि इतरही दृष्टींनी व्यक्तिमत्त्व खुलवणारा, छाप पाडणारा असावा.

एकमेकांचे कपडे, विशेषतः आतले कपडे वापरणे अयोग्य. घामाने भिजलेले रुमाल, मोजे आणि त्वचेलगतचे कपडे रोज धुतले जायलाच हवेत. खिशांमधे अनावश्यक सामान ठासून भरलेलं नसावं. ते वाईट दिसतं. रुमाल मात्र जरूर हवा. फाटलेला कपडा वेळेवर शिवला जावा. कपड्यांवर घामाचे, अन्नाचे, तेलाचे वगैरे डाग नकोत. बाहेरून आल्यावर नेहमी कपडे बदलून घरातील कपडे वापरावे.

१४) परिपूर्ण समृद्ध जीवनः

- **अनुकरणः** अनुकरणक्षम वयात आपल्यापेक्षा कुठल्याही बाबतीत वरचढ (वय, बुद्धी, कर्तृत्व, चातुर्य, पैसा, कीर्ती इत्यादी) असणाऱ्या व्यक्तीचं अनुकरण करावंसं वाटतं, ते स्वाभाविकच आहे. त्यामधून संस्कार, शिक्षण, कला, आचार, विचार, उच्चार असं बरंच काही साध्य होतं. परंतु अनुकरण करतानाही फक्त चांगल्या गुणांचीच निवड करावी. वाईट लकबी, चुकीच्या संवयी इत्यादी उचलू नयेत. आणि 'स्वत्व' सोडू नये. त्यात डोळसपणा हवा. अंधानुकरण नको. नाहीतर "अमक्यासारखा" हा दुय्यम दर्जा मिळतो. नुसत्या अनुकरणानं कुठल्याही व्यक्तीचं परिपूर्ण, स्वतंत्र आणि आदर्श व्यक्तिमत्त्व विकसित होऊ शकत नाही. त्यात स्वतःचं वेगळेपण हे हवंच!
- **प्रसंगावधान आणि समयसूचकताः** कुठल्याही प्रसंगाला धैर्यानं सामोरं जाणं, संकटसमयीही मनाचा तोल ढळू न देणं, अपघातात सापडलेल्यांना तातडीनं वाचवण्याचे-मदतीचे प्रयत्न करणं या सगळ्या गोष्टी प्रत्येक जबाबदार नागरीकासाठी फार फार महत्त्वाच्या ठरतात.
- **आयुष्याची आखणी आणि हाताळणीः** आयुष्याची ध्येयं निश्चित झाली की संपूर्ण आयुष्याचीच त्याप्रमाणे नीटनेटकी आखणी करता येते. मोठमोठ्या समाजकारणी आणि राजकारणी लोकांचे जसे महिनोन् महिने आधी कार्यक्रम निश्चित केले जातात; त्याप्रमाणे प्रत्येकानंच स्वतःपुरती स्वतःच्या आयुष्याची

आखणी करीत जावी आणि ती कार्ये वेळेवर पूर्ण करण्यासाठी हरप्रयत्न करावेत.

- **आदर्श आणि श्रद्धास्थाने:** आपल्या आवडीच्या क्षेत्रामधे विशेष गुणवत्ता संपादन केलेल्या व्यक्ती आणि मान्यवर व्यक्ती ही आपली श्रद्धास्थानं हवीत. त्यांच्या गुणांचा, मोठेपणाचा आदर करता यायला हवा, त्यांचा मोठेपणा मान्य करता यायला हवा, नम्रता स्वीकारता यायला हवी. तरच एक दिवस आपल्यालाही पुढे जाता येईल.
- **मानसिक-आरोग्य-स्वास्थ्य:** शरीरानं योग्य प्रकारे साथ दिली तरच मानसिक आरोग्य टिकवून धरता येतं. त्याशिवाय, मानसिक संतुलन टिकवून धरण्यासाठीही काही गोष्टी अवश्य करता येतात.

➢ पराभव सहजपणे पचवता यायला हवा. आणि पराभव पचवूनही पुढच्या यशासाठी पुन्हा धडपड करण्याची तयारी हवी.

➢ इतरांची चूक सहज शब्दात, 'न' दुखावता पण ठामपणे पटवून देता यायला हवी.

➢ मनावर आणि भावनांवर पूर्णांशानं ताबा हवा.

➢ अन्यायाबद्दलची चीड व्यक्त करतानाही संयम हवा.

➢ मनाची शांती ढळू 'न' देण्याइतका पक्का निग्रह हवा.

➢ आपल्या मनाचं, स्वभावाचं आणि गुणदोषांचं त्रयस्थपणे मूल्यमापन करून, मानसिक स्वास्थ्य टिकवून धरण्यासाठी प्रयत्न हवेत.

मनामधे येणाऱ्या प्रत्येक चांगल्या-वाईट विचाराचा आणि कृतीचा शरीरावर इष्ट-अनिष्ट परिणाम होत असतो. त्यामुळे जितके सात्त्विक, शुद्ध विचार मनात येतील, तितकं शरीरही निरोगी राहायला मदत होते. वाईट, दुष्ट, क्रूर किंवा भित्र्या विचारांचा जर मनावर जास्त पगडा असला, तर शरीरावर त्यांचा अनैसर्गिक, विपरीत परिणाम होतो. त्यामुळेच विचारांवर कृती आणि त्यावरच प्रकृती अवलंबून असते.

त्यासाठीच, आशावादी-होकारात्मक ठाम विचारसरणी, श्रद्धा, आनंदी-समाधानी वृत्ती अशा असंख्य गोष्टी हेच परिपूर्ण समृद्ध जीवनाचे खरे आधारस्तंभ आहेत.

- **होकारात्मक विचारसरणी आणि आनंदी-समाधानी वृत्ती:**

- **दिवसाकाठी काही वेळा तरी खळाळून हसता यायला हवं.**
- **निरोगी आणि समतोल वृत्तीनं आयुष्यामधल्या कठीण प्रसंगांकडे बघता यायला हवं.**
- **स्वत:ला आणि इतरांनाही वेळोवेळी क्षमा करता यायला हवी.**
- **कान, डोळे आणि तोंड यांचा सुयोग्य वापर करायला हवा.**
- **समाजामधे मिळून-मिसळून वागता यायला हवं.**
- **प्रत्येक प्रसंगाकडे आशावादी-होकारात्मक भावनेनं बघायला हवं.**
- **दु:खांना दूर सारून आयुष्यामधले आनंदाचे क्षण शोधायला हवेत.**
- **जे मिळालं आहे, मिळवलं आहे त्यामधे समाधान मानता यायला हवं.**

अशा प्रकारे, आपणच आपलं आयुष्य आनंदी, परिपूर्ण, समृद्ध आणि निरामय बनवायला हवं!

****

समारोपापूर्वी येवढेच -

लोभ असाच असू द्यावा !

भविष्यकाळात तो वृद्धिंगत व्हावा !

भरभरून प्रतिसाद मिळत रहावा !

हाच निरोपाचा संदेश समजावा !

परिशिष्ट

लेखिकेसंबंधी थोडेसे (महाराष्ट्र आणि इंग्लंड)

शिक्षण :

- बी.एस्सी (प्रताप कॉलेज अंमळनेर-पुणे विद्यापीठ) प्रथम आल्याबद्दल कॉलेजचे पारितोषिक.
- एम.एस्सी व पी.एचडी (व्हिक्टोरिया युनिव्हर्सिटी – मँचेस्टर, इंग्लंड) जीवशास्त्र विषयात ५ वर्षे संशोधन करून.

अनुभव :

- कमलाबाई कन्या विद्यालय - धुळे

(३ वर्षे शिक्षिका म्हणून नोकरी)

- युनिव्हर्सिटी ऑफ मँचेस्टर – इंग्लंड

(३ वर्षे बी.एस्सीच्या विद्यार्थ्यांसाठी डेमॉन्स्ट्रेटर)

- ख्रिस्ती कॅन्सर हॉस्पिटल आणि होल्ट रेडियम इन्स्टिट्यूट –मॅन्चेस्टर

(७ वर्षे कॅन्सर संशोधन क्षेत्रात काम)

कार्य :

- मराठी जनतेसाठी **कॅन्सर-शिक्षणाच्या प्रचाराचे कार्य**

(१५ वर्षे - पुणे आणि इतर शहरे)

- सुमारे शंभर **लेख आणि लेखमाला** प्रसिध्द

(विविध दैनिके, साप्ताहिके, मासिके, स्मरणिका, दिवाळी अंक)

- **समाजप्रबोधन आणि जनजागृती**

(महिला मंडळे, शाळा, महाविद्यालये, कार्यालये, रोटरी क्लब्ज
इत्यादी संस्थांमधे भाषणे, चर्चा, प्रश्नोत्तरे)

- **आकाशवाणी, पुणे**

(भाषणे, चर्चा, मुलाखती)

- **सल्लागार** – विदर्भ कॅन्सर रिलीफ सेंटर, कारंजा (जि. आकोला)

- **सहसंपादन**
  - फुलराणी दिवाळी अंक (शहादा)
  - दीनदयाळ हॉस्पिटल आणि कॅन्सर रिसर्च सेंटर (“दीनदयाळ वार्ता” हे मुखपत्र)
  - हृदयरोग स्मरणिका (दीनदयाळ हॉस्पिटल)

- **अध्यक्ष** – श्री. सरस्वती शिशु मंदिर व प्राथमिक विद्यालय, कोथरूड, पुणे.

- **डायरेक्टर** – कॅन्सर एज्युकेशन कॅम्पेन – केअर इंडिया मेडिकल सोसायटी, पुणे.

- **सहसंचालक** – होलिस्टिक क्लिनिक – सर्व प्रकारच्या रुग्णांसाठी विविध उपचार पध्दती केंद्र, पुणे

- **संचालन** – कॅन्सर दिलासा केंद्र – कॅन्सररुग्ण आणि त्यांचे नातेवाईकांसाठी मदत योजना व सल्ला (विनामूल्य), पुणे.

- **लेखन** - १९८५ – २०२० या काळात कॅन्सर आणि आरोग्याच्या विविध विषयांवर बारा पुस्तके प्रकाशित (तपशील खाली)

सन्मान :

● **प्रमुख पाहुणी व अध्यक्ष** – हिरक महोत्सव आणि ६१वा वर्धापन दिन, कमलाबाई कन्याशाळा, धुळे, १९८८

● **भाषणासाठी निमंत्रण** – टाटा मेमोरियल हॉस्पिटलच्या सुवर्णमहोत्सवी जागतिक परिषदेनिमित्त. १९९२, मुंबई.

● **सन्मानकरी** – अखिल भारतीय मराठी विज्ञान परिषद, धुळे. डिसेंबर १९९४.

इतर :

● आरोग्यावरील लेखनाबरोबरच- संगीत, चित्रकला, काव्य, नृत्य इत्यादी विषयांवर ललित लेखन, समीक्षणात्मक लेख, मुलाखती इत्यादी प्रसिध्द. (इंग्लंड आणि महाराष्ट्र)

● होमिओपॅथी, मॅग्नेटोथेरपी, योगासने, फोटोग्राफी, वाचन, ज्योतिष, प्रवास, इत्यादी विषयांची आवड व छंद.

● जर्मन-फ्रेंच आणि संगणकांच्या भाषा यांचा अल्पसा अभ्यास.

● संगीत (शास्त्रीय संगीत, हार्मोनियम, की-बोर्ड, व्हायोलिन, सतार आणि संगीत संग्रह) यांचेमधे रुची.

● हस्तकला, गृहसजावट, शिवणकला, भरतकाम यांचा दीर्घकाळाचा छंद.

● टेबल टेनिस, बॅडमिंटन, टेनिस, पोहणे एकेकाळचे आवडते उपक्रम.

छापिल प्रकाशित पुस्तके

	पुस्तकाचे शीर्षक	पृष्ठ संख्या	प्रकाशन दिनांक	प्रकाशक
१	**कॅन्सरची कहाणी**	४४४	१ डि.१९८५	प्रपंच प्रकाशन पुणे
२	**कॅन्सरपासून बचाव**	१०७	२६ जाने.१९८७	प्रपंच प्रकाशन
३	**कॅन्सरशी झुंज**	१५५	२८ऑगस्ट १९८७	प्रपंच प्रकाशन
४	**कॅन्सर आणि आपण**	९०	१ जून १९९०	प्रपंच प्रकाशन
५	**आमचा काय दोष (सरोज सहस्रबुध्दे व अनु भागवत)**	११५	२८ डि.१९९२	साधना प्रकाशन पुणे
६	**कॅन्सर और हम**	८०	२६ जाने.१९९५	परिमल प्रकाशन औरंगाबाद
७	**परिचय शरीराचा**	१५३	२६ जाने.१९९५	परिमल प्रकाशन
८	**विकार-व्याधी-उपाधी**	११८	१ मे १९९५	परिमल प्रकाशन
९	**रोगचिकित्सा-रोगनिदान**	११२	२० एप्रिल १९९६	परिमल प्रकाशन
१०	**असे इलाज-असे उपचार**	१२०	१५ जून १९९८	परिमल प्रकाशन
११	**आरोग्य-स्वच्छता-स्वास्थ्य**	१०८	२० एप्रिल १९९६	परिमल प्रकाशन
१२	**परिचय शरीराचा (द्वितीय आवृत्ती)**	२७५	५ जानेवारी २०२०	परिमल प्रकाशन

निरामय जीवन

ई-पुस्तके

https://youtu.be/R0CxudbOWAs

https://youtu.be/N_kiJEW1DRw

https://youtu.be/bMqW0hleNdo

ई साहित्य प्रतिष्ठानचे हे पंधरावे वर्ष.
डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे यांचे हे सहावे पुस्तक.

डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे या १९६४ साली भारतातून उच्च शिक्षणासाठी इंग्लंडमधे गेल्या. शिक्षणानंतर तेथे त्यांनी कॅन्सरच्या क्षेत्रात बरीच वर्षे काम केले. या सर्व काळात त्यांनी आपल्या विहित क्षेत्रातील भरघोस कामाबरोबरच, भारतीय संगीत, कला आणि संस्कृती, इंग्लंडमधे रुजवण्याचे व फुलवण्याचे महद्कार्य केले. भारतात परतल्यावर त्यांनी कॅन्सर आणि आरोग्य याच क्षेत्रात काम करून, आरोग्य शिक्षणाचा प्रचार केला आणि त्या विषयांवर अनेक पुस्तके लिहिली. त्या पुस्तकांना वाचकांकडून भरभरून प्रतिसाद मिळाला. सध्या त्यांचं वास्तव्य पुन्हा इंग्लंडमधेच आहे. आता त्यांनी, जगभरच्या मराठी वाचकांसाठी अनेक पुस्तके ई- साहित्यतर्फे विनामूल्य प्रसारित करण्याचं काम हाती घेतलं आहे. त्यांच्या या ज्ञानयज्ञात त्यांचे चिरंजीव डॉ. नील यांनीही आता सहभाग घेतला आहे.

डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे यांच्यासारखे ज्येष्ठ लेखक आपली पुस्तके ई साहित्यच्या माध्यमातून जगभरातील मराठी वाचकांना विनामूल्य देतात. असे लेखक ज्यांना लेखन हीच भक्ती असते. आणि त्यातून कसलीही अभिलाषा नसते. मराठी भाषेच्या सुदैवाने गेली दोन हजार वर्षे कवीराज नरेंद्र, संत ज्ञानेश्वर, संत तुकारामांपासून ही परंपरा सुरू आहे. अखंड. अजरामर. म्हणून तर दिनानाथ मनोहर(४ पुस्तके), शंभू गणपुले(९पुस्तके), डॉ. मुरलीधर जावडेकर(९), डॉ. वसंत बागुल (१९), शुभांगी पासेबंद(१५), अविनाश नगरकर(४), डॉ. स्मिता दामले(१०), डॉ. नितीन मोरे (४४), अनील वाकणकर (९), फ्रान्सिस आल्मेडा(२), मधुकर सोनावणे(१२), अनंत पावसकर(४), मधू शिरगांवकर (१०), अशोक कोठारे (४७ खंडांचे महाभारत), श्री. विजय पांढरे (ज्ञानेश्वरी भावार्थ), मोहन मद्वण्णा (जागतिक कीर्तीचे वैज्ञानिक), संगीता जोशी (आद्य गझलकारा, १८ पुस्तके), विनीता देशपांडे (७) उल्हास हरी जोशी(७), नंदिनी देशमुख (५), डॉ. सुजाता चव्हाण (११), डॉ. वृषाली जोशी(४३), डॉ.

निर्मलकुमार फडकुले (१९), CA पुनम संगवी(६), डॉ. नंदिनी धारगळकर (१५), अंकुश शिंगाडे(२६), आनंद देशपांडे(३), नीलिमा कुलकर्णी (२), अनामिका बोरकर (३), अरुण फडके(६) स्वाती पाचपांडे(२), साहेबराव जवंजाळ (२), अरुण वि. देशपांडे(५), दिगंबर आळशी, प्रा. लक्ष्मण भोळे, अरुंधती बापट(२), अरुण कुळकर्णी(१२), जगदिश खांदेवाले(६) पंकज कोटलवार(६) डॉ. सुरुची नाईक(३) डॉ. वीरेंद्र ताटके(२), आसावरी काकडे(१२), श्याम कुलकर्णी(१४), किशोर कुलकर्णी, रामदास खरे(४), अतुल देशपांडे, लक्ष्मण भोळे, दत्तात्रय भापकर, मुग्धा कर्णिक(४), मंगेश चौधरी, प्र. सु. हिरुरकर(३), बंकटलाल जाजू (५), प्रवीण दवणे, आर्या जोशी, सरोज सहस्रबुद्धे (६) असे अनेक ज्येष्ठ व अनुभवी लेखक ई साहित्यद्वारे आपली पुस्तके लाखो लोकांपर्यंत विनामूल्य पोहोचवतात.

अशा साहित्यमूर्तींच्या त्यागातूनच एक दिवस मराठीचा साहित्य वृक्ष जागतिक पटलावर आपली ध्वजा फडकवील याची आम्हाला खात्री आहे. यात ई साहित्य प्रतिष्ठान एकटे नाही. ही एक मोठी चळवळ आहे. अनेक नवनवीन व्यासपीठे उभी रहात आहेत. त्या त्या व्यासपीठांतून नवनवीन लेखक उदयाला येत आहेत. आणि या सर्वांचा सामूहिक स्वर गगनाला भिडून म्हणतो आहे.

आणि ग्रंथोपजीविये । विशेषीं लोकीं 'इ'यें ।
दृष्टादृष्ट विजयें । होआवे जी ।