

आरोग्य रक्षण

प्रा. रविंद्र आर. चव्हाण

शा.शि. संचालक, कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, दिंडोरी

ता. दिंडोरी जि. नाशिक

प्रस्तावना :

सध्याचा गतीमान जीवनामध्ये सर्वजण आपापली जीवनातील उद्दीष्ट्ये गाठण्यासाठी शक्य तेवढा प्रयत्न करतांना दिसत आहे. परंतु हे सगळे प्रयत्न करत असतांना मानसिक शक्ती क्षीण होत चाललेली आहे. वैद्यकीय क्षेत्रातील प्रगती पाहता आज बाजारात निरनिराळी औषधे उपलब्ध आहे. परंतु तरी सुध्दा आजचा माणूस दिवसेंदिवस दुःखी झाल्याचे आढळून येत आहे. आजच्या मानाने पुर्वीच्या काळी पैसा नसला तरी माणूसकी होती. जीवघेणी स्पर्धा नव्हती. त्यावेळी माणूस वस्तू विनिमयाद्वारे आपले आयुष्य चांगल्या पध्दतीने जगू शकत होता. एवढी महागडी औषधे जरी नसली तरी निसर्गाच्या समतोलामुळे तसेच शेतीमधील रासायनिक खतांचा वापर होत नसल्यामुळे आणि आपल्या गरजाच मर्यादीत ठेवत असल्यामुळे त्याकाळी मानव सुखी, समाधानी व आरोग्यसंपन्न होता. परंतु जसजसा काळ बदलत गेला तसतशी मानवाने प्रगती केली खरी, परंतु आपल्या स्वार्थासाठी निसर्गाचा समतोल माणसानेच बिघडून टाकला. त्यामुळे आजचा माणूस हा सुखी समाधानी होण्याऐवजी दुःखी व रोगी बनत आहे. रोगी माणूस स्वतःच्या आयुष्याला एक ओझे समजत असतो. त्यामुळेच प्रत्येक व्यक्तीचे कर्तव्य ठरते की, त्याने शक्य त्या सर्व उपायाद्वारे आपली प्रकृती उत्तम ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. त्यासाठी जी व्यक्ती आहार विहार व व्यायाम यांची उत्तम सांगड घालतो ती नेहमी निरोगी राहते. एकूणच जी व्यक्ती आपल्या प्रकृतीला अनुसरून ऋतुप्रमाणे योग्य प्रमाणात भोजन घेते. तीच निरोगी असते.

निरोगी प्रकृतीसाठी खालील बाबींचा क्रमशः विचार करावा.

1) आहार :

आपल्या जीवनात आहाराला महत्वाचे स्थान आहे. आहार, निद्रा व ब्रम्हचर्य या त्रिसूत्रींवर शरीर अवलंबून असते. निरोगी प्रकृतीसाठी या तीन गोष्टींवर लक्ष केंद्रीत करणे आवश्यक असते. प्राण्यांमधील रंग, वाणी बुद्धी, प्रसन्नता, बल आणि पराक्रम आहारावरच अवलंबून असतात.

आहाराची मुख्य कार्ये :

अ) क्षतीपूर्ती : शरीराच्या हालचालीमुळे शरीराच्या आतील पेशी, मलमूत्र, थुंकी, घाम इ. द्वारे शरीरातून बाहेर पडत असतात. त्यांच्या जागी नवीन पेशी येत असतात. या नवीन पेशींची निर्मिती जेवणातील प्रोटीन्स (जीवनसत्त्वे) खनीजे इ. द्वारे होत असते.

ब) धातू बृंहण : शरीरातून जाणा-या पेशींच्या बदल्यात नव्या पेशी तयार करण्याबरोबरच रस आणि इतर सप्त धातूंच्या वाढीचे मुख्य कार्य आहाराद्वारेच केले जाते. हे कार्य जीवनसत्त्वे, प्रोटीन्स, श्वेतसार व तंतुयुक्त पदार्थ कारत असतात.

क) उष्णता निर्मिती : मनुष्याच्या शरीराचे सामान्य तापमान 98.4°C असते . या उष्णतेला श्वेतसार आणि स्निग्धपदार्थाद्वारे कायम ठेवण्यात येते.

ड) उर्जा (शक्ती) संपादन : प्राण्यांचे शरीर म्हणजे जीवनयंत्रच ज्याप्रमाणे एखादया उत्पादक यंत्रात इंधन घातल्यानंतर उर्जा उत्पन्न होत असते. हीच उर्जा शरीरातील विविध कार्ये करण्यासाठी शक्ती देत असते.

आहाराचा उद्देश केवळ शरीर निर्माण करणे व त्याची वाढ करणे व त्याला गतीशील ठेवणे इतकाच नसतो. ज्याप्रमाणे दुधावर प्रक्रिया करून त्यातील मुख्य अंश (लोणी, साय, तूप) हे बाजूला काढला जातात. त्याचप्रमाणे अन्नाचे पचन झाल्यावर त्याचा सुक्ष्म भाग आपले मन घडवित असतो.

जेवणासंबंधीचे नियम :-

- 1) पहिल्या जेवणाचे पूर्ण पचन झाल्यानंतरच दुसरे जेवण घ्यावे. दोन जेवणात कमीत कमी पाच तासांचे अंतर असावे. न्याहारी केल्यानंतर कमीत कमी तीन तासांनी जेवण घ्यावे. सकाळी लवकर न्याहारी, दूपारी जेवण, सायंकाळी पेय पदार्थ व रात्री पुन्हा जेवण दोन वेळेस पोट भरून जेवण्यापेक्षा चार वेळा थोडे थोडे खाणे कधीही योग्य असते.
- 2) अन्नाशयाचा अर्धाभाग अन्नाने, चौथा भाग पेय पदार्थाने भरावा. उरलेला भाग योग्य पध्दतीने सहज पणे श्वासोश्वास करता यावा यासाठी असतो.
- 3) जेवण भरपूर चावून खावे. चावून खाल्ल्याने तोंडातील लाळ जेवणात मिसळली जावून श्वेतसाराचे सहजपणे पचन होते.
- 4) स्वतःच्या प्रकृतीस व मनास अनुकूल असा आहार घेतल्याने शरीर स्वस्थ राहते.
- 5) जेवणानंतर लगेच पाणी पिऊ नये असे केल्याने पाचक रस हलके होतात आणि त्यामुळे जेवणाचे पचन सम्यक रूपात होवू शकत नाही, म्हणून जेवणानंतर एक तासाने थोडे- थोडे पाणी प्यावे.

अभक्ष्य पदार्थांचा परित्याग :

बुद्धी कमकुवत करणारे राजासिक व तामसिक गुण असणारी अंडी, मांस (मटण) तंबाखू, अफू हे पदार्थ अभक्ष्य मानले गेलेले आहेत. मनुष्य मुळातच शाकाहारी आहे. त्याच्या दात व आतड्याची रचना, पाचक रसांचा स्त्राव इ. बाबी मासांहारी प्राण्यांपासून वेगळ्या आहे. मांसाहारात शरीरास प्रोटीन्स अधिक प्रमाणात प्राप्त होतात. जर शरीरात अधिक प्रमाणात प्रोटीन्स घेतले तर ते युरीक ॲसिड व युरीयात परावर्तित होतात आणि त्यामुळे वातविकार धमणीकाठीण्य आणि हृदयरोग उदभवू शकतात. मांस खाल्ल्याने शक्ती वाढते हा निव्वळ भ्रम आहे. पृथ्वीवरील सर्वात शक्तीशाली प्राणी हत्ती, गेंडा, बैल हे सर्व शाकाहारीच आहे. मांस खाल्ल्याने केवळ मांस वाढते. शक्ती नाही. प्राणशक्तीसाठी अंकुरित अन्न ताजे दूध, स्वच्छ पाणी, फळे , भाज्या डाळी आणि मेव्याचे सेवन लाभदायक ठरू शकते.

2) विहार :

स्वतःची दिनचर्या व्यवस्थित, शिस्तबध्द नसेलतर प्रकृती कशी काय व्यवस्थित राहू शकेल ? उत्तम प्रकृतीसाठी पुढील नियम पाळावे.

- 1) सकाळी चार वाजता मुहुंतावर उठावे.

2) उषःपान पाणी पिणे :-

सकाळी उठल्यानंतर तोंड धुवून पाणी पिणे आरोग्याच्या दृष्टीने चांगले आहे. यास उषःपान असे म्हणतात. सकाळी पाणी पिल्याने बद्धकोष्ठता, मलावरोध, अपचन, पोटात वायू धरणे इ. विकार दूर होतात. रात्री तांब्याच्या भांड्यात पाणी भरून ठेवावे. ते उषःपानासाठी वापरावे.

3) नासापान :

तोंडाने पाणी पिण्यापेक्षा नाकाने पाणी पिल्यास उषःपानापेक्षा अधिक लाभदायक ठरते. ही क्रिया उष्णकटीबंधातील राहणा-या लोकांना उन्हाळ्यात फार उपयुक्त आहे.

4) जलपान :

पाणी हेच जीवन अस म्हटल जात पाण्याच महत्त्व मानवी जीवनात अनन्यसाधारण आहे. आपल्या शरीरात 2/3 भाग पाणी असते. शरीरात 20 ते 22 % पाणी कमी झाल्यास मृत्यू अटळ असतो. फुफ्फुसे व आतड्याद्वारे दररोज 4 ते 5 लीटर पाणी शरीराबाहेर टाकले जाते. ही तुट भरून काढण्यासाठी सतत पाणी प्यावे लागते. सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत पाणी भरपूर पिणे आवश्यक असते.

व्यायाम :

उत्तम प्रकृतीसाठी व्यायाम अत्यावश्यक आहे. व्यायामाच्या वेगवेगळ्या प्रकारात पहाटेची आसने, प्राणायाम, फिरणे, धावणे, स्फूर्ती देणारे व्यायाम दंडबैठका कुस्ती इ. प्रकार अभ्यासणे गरजेचे आहे. व्यायामामुळे शरीरास जेवणामुळे मिळालेल्या शक्तीचा योग्य उपयोग होवून शरीर बलीष्ठ सुंदर स्फूर्तीयुक्त बनते. मेंदुला शुध्द रक्ताचा पुरवठा होवून ते अधिक सक्रिय होते. हृदयरोग, वाढीव वजन, मधुमेह, वाताचे विकार, अजीर्ण होणे इ. आजार मुख्यतः श्रमाच्या अभावाने होतात.

मालीश :

व्यायामाच्या आधी जर अंधे मध्ये शरीरास तेलाचे मालीश केल्यास ते उपकारक ठरते. व्यायाम करतांना कधीही जेवढे झेपेल त्याच्या 50 % पर्यंतच व्यायाम करावा.

समारोप :-

एकूणच 21 व्या शतकात माणसाची धावपळ बघता आरोग्य टिकविणे फारच अवघड होवून बसले आहे. तरी या शोधनिबंधातील सर्वच घटकांचे व नियमांचे पालन केले तरच आरोग्य रक्षण करता येईल असे मला वाटते.

संदर्भ :-

- 1) ऑल इन वन आरोग्यरक्ष - जी.एम. शिंदे मनोरमा प्रकाशन प्रथमावृत्ती 12 डिसेंबर 2016.
- 2) योगासन - डॉ. देवव्रत आचार्य विद्याभारती प्रकाशन