



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

वृद्धत्व विशेषांक

वर्ष ५ • अंक १० • भारतीय सौर कार्तिक १, शके १९३० • २३ ऑक्टोबर ०८

अनुक्रमणिका

ऋणनिर्देश	३
संपादकीय	५
वृद्धत्वी निज शैशवास जपणे...	सौ. मुग्धा रिसबूड	७
वृद्धावस्था आणि रसायनवैद्य	सुभाष वडोदकर	९
ज्येष्ठ नागरिकत्व	रत्नप्रभा जोशी	११
वृद्धापकाळातील डोळ्यांची काळजी	डॉ. क्षिप्रा आफळे	१३
उतारवयातील औदासिन्य व इलाज	सौ. सुधा जोशी	१७
ज्येष्ठ नागरिकांच्या लैंगिक समस्या	डॉ. विठ्ठल प्रभू	१९
अल्झायमर्स - एक सामूहिक जबाबदारी	अमृता लव्हेकर	२१
रजोनिवृत्तिसंधिकाल	वैद्य सौ. शुभदा पटवर्धन	२३
निवृत्तीधारकांची सद्यस्थितीत गुंतवणूक	अॅड. शरद भाटे	३१
वृद्धांनो हाडे अशी सांभाळा	वैद्य सौ. अरुणा टिळक	३५
मस्त खा व स्वस्थ रहा	वैद्य सौ. कल्याणी केळकर	३७
भारतीय संस्कृती व वृद्धाश्रम	सौ. सुधा जोशी	४३
ज्येष्ठ नागरिकांसाठी योग !	वैद्य नरेंद्र श्री हरी कढे	४५
ज्येष्ठ नागरिक संघ - त्यांचे कार्य व उद्दिष्ट	शशिकांत केळकर	४७
अशी पाखरे उडती घरटी सोडुनि दिगंतरा जाती	श्री. श्रीधर उपासनी	४९
झारी	सौ. कल्पना सुभाष कोठारे	५०
वृद्धांसाठी व्यायाम	वैद्य प्रसन्न केळकर	५१
बर्थ डे नानीचा	सौ. कल्पना सुभाष कोठारे	५३
नाहीय !	सौ. कल्पना सुभाष कोठारे	५४

प्रकाशक : कार्यकारी विश्वस्त वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी, आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी, हा अंक साईनाथ प्रिंटर्स, खोपट, येथून छापून, ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प.) ४००६०२. येथे प्रसिद्ध केला. दूरध्वनी : २५३३ २४२६. • Email: prasanna@bom8.vsnl.net.in

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

• मुखपृष्ठ : (साईनाथ ऑफसेट प्रिंटर्स) दत्ता धनावडे • अक्षर जुळणी : (अॅग्रुव्हा-२१) अजय रिसबूड



With Best Compliments from

SHONAN

Engineering Works Pvt. Ltd.

Water Conveyance Projects
Manufacturers Of M.S.Pipes
Reservoirs Construction
Water Treatment Facilities
Contract Engineering Projects

Off. : 4, Sai Complex, Opp. Hotel Roopali, F. C. Road, Pune 411004 (INDIA)
Tel.: + 91 - (020) - 25673561 / 62 Fax : + 91 - (020) - 25656086

Works : F-5, MIDC, Ahmednagar - 414111 (INDIA)
Tel.: + 91 - (0241) - 2777817 Email : shonaneng@vsnl.net

With Best Compliments from

SURYA

E N G I N E E R S

**Manufacturers of SAW pipes As per IS:3589
from 400 mm to 3000mm Dia.**

Storage Tanks & Vessels
Steel Structural Projects



Off. : 3, Sai Complex, Opp. Hotel Roopali, F. C. Road, Pune 411004 (INDIA)
Tel.: + 91 - (020) - 25651489 Fax : + 91 - (020) - 25656086

Works : G-20/8, MIDC, Ahmednagar - 414111 (INDIA)
Tel.: + 91 - (0241) - 2777146



ऋणनिर्देश

एखाद्या मासिकाच्या लेखक वा संपादकांसाठी लेख वा संपादकीय लिहिण्यापेक्षाही कठीण काम असते ते ऋणनिर्देशाचे. वरवर सोपे व औपचारिक वाटणारे हे काम असते तसे महाकठीण. एखादे मासिक चालवणे म्हणजे काय चीज असते ते ज्याचे तोच जाणू शकतो. त्यातही केवळ मनोरंजनात्मक हलके फुलके मासिक चालवण्यापेक्षा एक विशिष्ट विचार, एक विशिष्ट ध्येय समोर ठेवून मासिक चालवणे जास्त अवघड. परंतु मुंगीच्या पावलाने का होईना वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या, चोखंदळ वाचकांकडून मिळणारे नेमके अभिप्राय हे मासिक चालवणाऱ्यांचा उत्साह द्विगुणित करत असते. अशाच सर्व वाचकवर्गाच्या पाठिंब्यामुळे आज हा पाचवा दिवाळी अंक आम्ही आपल्यासमोर सादर करू शकतो आहोत.

या वृद्धत्व विशेषांकाच्या निमित्ताने आमच्या सर्व वर्गणीदारांचे व वाचकांचे आभार मानण्याची ही संधी आम्ही घेत आहोत. मासिक व विशेषांक यांची आर्थिक गणिते वेगवेगळी असतात. यामुळे विशेषांक काढताना महत्त्वाचे योगदान असते ते विविध जाहिरातदारांचे. यात आयुर्वेदाच्या प्रेमापोटी, एक सामाजिक योगदान या भावनेतून, तसेच वैयक्तिक संबंधामधून जाहिरात देऊन या विशेषांकाचा आर्थिक भार पेलणाऱ्या सर्व जाहिरातदारांचे मनःपूर्वक आभार. वेळेमध्ये सुबक छपाई करून व जास्तीतजास्त बिनचूक मुद्रण करून अंक आपल्यापर्यंत पोचवण्यात सहभाग आहे तो अंप्रुव्हा - २१ चे श्री. अजय रिसबूड, सौ. अपूर्वा रिसबूड व विजय ठोंबरे व साईनाथ ऑफसेट प्रिंटर्सचे दत्ता धनावडे व त्यांच्या सर्व सहकाऱ्यांचा. त्याबद्दल त्यांचेही मनःपूर्वक आभार. अंक लोकांच्या नजरेत भरण्यासाठी आकर्षक मुखपृष्ठाचा मोठा वाटा असतो. या देखण्या मुखपृष्ठाबद्दल साईनाथ ऑफसेट प्रिंटर्स यांचे आभार. या अंकासाठी आपल्या बहुमूल्य वेळाला वेळ काढून, तसेच अगदी ऐनवेळेच्या विनंतीलाही मान देऊन विचारप्रवर्तक, माहितीने भरगच्च लेख वेळेवर पाठविल्याबद्दल सर्व लेखकांचे आभार. आयुर्वेद हितैषिणी ट्रस्टच्या सल्लागार मंडळाचे त्यांच्या योगदानाबद्दल आभार. त्यातही केतकर ब्रदर्सचे श्री. महेश केतकर यांचे विशेष आभार.

त्यात विशेष आभार मानायचे आहेत ते स्वतः निवृत्त ज्येष्ठ नागरीक असलेल्या सौ. सुधा जोशी यांचे. निवृत्तीनंतर त्यांनी ज्या उत्साहाने स्वतःला विविध कार्यात केवळ गुंतवून ठेवले नाही तर या वयात विविध स्पर्धा व उपक्रमांमध्ये भाग घेवून सकारात्मक ज्येष्ठत्वाचे एक उदाहरणच समोर ठेवले आहे. तसेच आपल्या अंकाचे अगदी सुरुवातीपासूनचे नियमित वर्गणीदार असणारे व वयाच्या सातव्या दशकात असूनही उत्साहाने सळसळणारे, अनेकविध सामाजिक उपक्रमांत भाग घेणारे असे दोन ज्येष्ठ नागरीक श्री. मनोहर भिडे व श्री. मधु गडकरी यांचे. अंक मिळाल्यावर तो पूर्ण वाचून वेळोवेळी हे दोघेही अनेक मौलिक सूचना करत असतात. तसेच आवडलेल्या लेखांबद्दल उत्स्फूर्त दाद लगेच देतात. खटकलेल्या गोष्टींची मनमोकळी चर्चा करतात. या तिघांसारख्या ज्येष्ठ व्यक्तींमुळेच हा वृद्धत्व विशेषांक काढण्याची स्फूर्ति मिळाली असे म्हटल्यास अतिशयोक्ती होणार नाही. त्यांचे ऋण व्यक्त करणे त्यांना आवडणार नाही व अशा व्यक्तींच्या ऋणात राहाणेच आम्हालाही जास्त प्रिय आहे.

विश्वस्त मंडळ :

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

श्रीमती मीना फणसे

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे

श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास



केतकर ब्रदर्स



मंडप आणि कॅटरिंग काँट्रॅक्टर



सर्व मंगल कार्यांसाठी

उदा. लग्न कार्य, वाढदिवस, एकसष्टी, मुंज.
मंडप, कॅटरिंग, फुलांचे डेकोरेशन मिळेल.

छोट्या व मोठ्या समारंभासाठी
टेबल खुर्ची, जेवणाची भांडी भाड्याने मिळतील.

: संपर्क :

केतकर हाऊस, राम मारुती क्रॉस रोड,
ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४.



मोबाईल : ९८२९०२६५२९





संपादकीय

माणसाच्या आयुर्मानात वाढ झाल्यामुळे पाश्चात्य देशांप्रमाणे आपल्याकडेही लोकसंख्येतील वृद्धांचे प्रमाण वाढत आहे. एकूणच नातेसंबंधात आलेला तुटकपणा तरूण पिढीने स्वीकारला असला तरी वृद्ध पिढीला तो पचवणं अवघड जातंय. तरूण पिढीची दिनचर्या अत्यंत गतिमान झाली आहे. त्यांना स्वतःसाठीच वेळ पुरत नाही, तर ते इतरांना काय वेळ देणार? खरं तर दोन पिढ्यांमधील संवाद टिकवून ठेवणं, हे आजच्या समाजापुढं फार मोठं आव्हान आहे. आपल्या प्रियजनांशी संवाद तुटत चालल्यामुळे काळ काम वेगाच्या गणितात खूप मागे पडत असल्यामुळे आपण नकोसे झालो असल्याची भावना अनेक वृद्धांच्या मनात बळावू लागते आणि असं झालं की शरीराबरोबरच मनही खचू लागतं. स्वतःवर परावलंबित्व येऊ नये व गलितगात्र होऊन जगायची पाळी न येता शांतपणे मरण यावं असं वृद्धांनाही मनापासून वाटत असतं, पण हे काही कोणाच्या हातात नसतं.

संध्याछाया भेडसावू लागल्या की मग एकटं रहायचीही भीती वाटू लागते. खरं तर मरणाची प्रत्येकालाच भीती वाटत असते म्हणून मरण येईल ते आप्तस्वकीयांच्या सान्निध्यात यावं अशी वृद्धांची मानसिकता असते, पण पाश्चात्य देशांप्रमाणे आपल्या

इथेही आता वृद्धांच्या वाट्याला भीषण एकाकीपणा येऊ लागला आहे, एकत्र कुटुंबात जमत नाही म्हणून किंवा दुसरी पिढी परदेशी स्थायिक झाली म्हणून! आजची वृद्धांची पिढी आसुसली आहे ती कुटुंबियांच्या प्रेमासाठी, आप्तांच्या मायेसाठी आणि मुख्य म्हणजे त्यांच्या सहवासासाठी. म्हणूनच नव्या पिढीने जुन्या पिढीकडे, वृद्धांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन अधिक सहनशील व सुदृढ बनवायला पाहिजे.

पाश्चात्य देशांपेक्षा आपल्याकडे परिस्थिती अजून तरी नक्कीच चांगली आहे. वृद्ध व्यक्तींना हात देणं, मदत करणं, सार्वजनिक वाहनात बसायला जागा देणं, त्यांचं सामान उचलून घेणं हे भारतीय संस्कार आहेत आणि त्याचं परकीय व्यक्तींना नेहमीच अप्रूप वाटत असतं. परदेशात वृद्धांच्या मदतीला गोरा माणूस चटकन पुढे होत नाही आणि काळा माणूस पुढे झाला की तो वृद्ध पहिली चौकशी करेल तो 'इंडियन' आहे का म्हणून. हे संस्कार टिकवून ठेवणं गरजेचं आहे. 'लवकर बरे व्हा' पध्दतीची छापील पत्रं नि पुष्पगुच्छ पाठवून प्रत्यक्ष भेटायला जाणे टाळण्याची फॅशन अजून तरी आपल्याकडे रुढ झालेली नाही. घरातील वृद्धांच्या प्रती प्रेम, आत्मीयता बाळगणं, त्यांची कदर करणं, काळजी घेणं आणि मुख्य म्हणजे त्यांना सहवास



देणं हेही आपलं कर्तव्य आहे, याचं प्रत्येकानं भान ठेवायला पाहिजे. वृद्धांची समस्या हा अतिशय गंभीर आणि खरं तर स्वतंत्र पुस्तकाचा विषय आहे. म्हणूनच वृद्धत्वावर हा विशेषांक आम्ही काढत आहोत.

आजची वृद्धांची पिढी तशी शिक्षित पिढी आहे आणि पुढच्या पिढ्याही तशाच असणार आहेत. यामुळे शिक्षण नसल्यामुळे दोन पिढ्यांत जे अंतर पडायचे ते आताच्या पिढ्यांत कमी असायला हवं आहे. तंत्रज्ञान जरी झपाट्याने बदलत असलं तरी आताचे अनेक वृद्ध कॉम्प्युटर, मोबाईल इ. सहजतेने हाताळू शकतात. तसेच वेळ प्रसंगी नवीन पिढीला तांत्रिक बाबींत सल्लाही देऊ शकतात. प्रसंगी वयानुसार थोडा हट्टीपणा आडमुठेपणा जरी वृद्धांत आला तरी तरुण पिढीने हे लक्षात ठेवायला हवे की त्यांच्या अनुभवाचे बोल ते सांगणार आहेत व अनुभवातून येणाऱ्या शहाणपणाला पर्याय नसतो. अनुभवाचा योग्य तो आदर ठेवायला हवाच. बऱ्याचदा असे होते की ज्येष्ठांची तब्येत चांगली असते. त्यांचा उत्साह दांडगा असतो व आत्मविश्वास त्यांना चांगला असतो. पण तरुण पिढी त्यांना सतत अडवत राहते. एकटे बाहेर जाऊ नका, अंधार पडल्यावर बाहेर राहू नका. गर्दीचे रस्ते टाळा इ. सूचना सतत चालू असतात. कारण आजूबाजूच्या इतर वृद्धांबाबत घडलेल्या गोष्टी त्यांना घाबरवून टाकत असतात व सध्याच्या अतिशय गतिमान जीवनात वृद्धांच्या आजारपणांसाठी ते वेळ देऊ शकत नाहीत. यामुळे प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून वृद्धांच्या सर्वच गोष्टींवर

प्रतिबंध येतो. परंतु वृद्धांना जर स्वतःला आत्मविश्वास असेल तर त्यांच्याशी थोडे बोलून, समजावून परस्पर संवादातून असा प्रतिबंधात्मक अतिरेक टाळता येऊ शकतो.

तसेच वृद्धांनी हे लक्षात ठेवावयास हवे की येणारी पुढची प्रत्येक पिढी ही पूर्वीपेक्षा जास्त गतिमान, जास्त तणावपूर्ण आयुष्याला सामोरी जात आहे. अशावेळी दोन पिढ्यांमध्ये रुंदावणारे अंतर कमी करण्याचा त्यांनी प्रयत्न करावयास हवा. दोन्ही पिढ्यांच्या जीवनशैली वेगवेगळ्या आहेत. त्यात सुवर्णमध्य साधण्याचा प्रयत्न दोघांनीही करावयास हवा. परंतु तरुण रक्त हे उसळते असते, त्याला बांध घातला तर ते अधिकच उसळते. त्यामुळे त्याला अडथळा न आणता प्रयत्नपूर्वक योग्य दिशेला त्याचा प्रवाह वळवणे हे वृद्धांनी आपल्या अनुभवातून करायला हवे.

शेवटी आजच्या तरुण पिढीने हे लक्षात घ्यावयास हवे की उद्या तेही वृद्ध होणार आहेत. आज त्यांचे आईवडील ज्या शारीरिक, मानसिक अवस्थेत आहेत त्याच अवस्थेतून त्यांना स्वतःलाही जावे लागणार आहे. व आपल्याला जे सोसावे लागू नये असे मनातून वाटते ते आपल्या वडीलधाऱ्यांनाही सोसावे लागू नये यासाठी आपणच प्रयत्न करायला हवेत नां ? तोच आदर्श तर आपण पुढच्या पिढीसमोर ठेवणार आहोत. हे जीवनाचे चक्र असेच गोल फिरत राहणार आहे. व ते सुलभतेने फिरून सर्वांना सुखावह होण्यासाठी गरज आहे प्रेमाच्या, सुसंवादाच्या वंगणाची !





वृद्धत्वी निज शैशवास जपणे...

सौ. मुग्धा रिसबूड

एम.ए. (संस्कृत), बी.एड.
अध्यापक

आपलं शारीरिक वय कितीही असो, तारुण्याच्या, बाल्याच्या, वृद्धावस्थेचा, प्रौढत्वाच्या संकल्पना आपण आपल्या सोयीनुसार बदलत असतो. म्हणूनच भाषेतसुध्दा, “वृद्धत्वी निज शैशवास जपणे बाणा कवीचा असे - -” अशांसारख्या

कविता रचल्या जाताना दिसतात. वृद्धत्व ह्या कल्पनेचे प्राचीन संस्कृत साहित्यात देखील नानाविध आणि मनोहर रंग दिसतात.

वृद्धत्व हा शब्द ऐकल्याबरोबर आपल्या डोळ्यांसमोर काय उभं राहत असेल तर ते म्हणजे अगतिकता, - - थकलेल्या शरीराचा परिणाम असणारं परावलंबित्व - - अर्थातच ‘वृद्धत्व’ ह्या शब्दाचा रूढ आणि सर्वमान्य अर्थ घेतला तर हे बरोबरच आहे! वयाने खूप वाढणं, म्हातारं होणं हेच वृद्धत्व आहे असं आपण आत्तापर्यंत गृहीत धरत आलो आहोत. ते खरंही आहे - - एका संस्कृत श्लोकात म्हटलंच आहे - -

आ षोडषात् भवेत्बाला, त्रिंशता तरुणी मता ।

पञ्चपञ्चाशता प्रौढा, भवेत्त्वृद्धा ततः परम् ॥

अर्थातच, सोळाव्या वर्षापर्यंत स्त्रीला ‘बाला’ म्हणावं, मग तिसाव्या वर्षापर्यंत ‘तरुणी’ म्हणावं, नंतर पंचावन्न वर्षापर्यंत प्रौढा म्हणावं आणि पुढे जेवढं आयुष्य तिच्या वाट्याला येईल ती तिची वृद्धावस्था !

विशेषत्वाने स्त्रीसाठी म्हणून सांगितलेला हा श्लोक ढोबळमानाने पुरुषांसुद्धा लागू होतो. गंमत अशी की, प्रत्येक अवस्था संपण्याची काही तरी निश्चित मर्यादा आहे. पण वृद्धावस्था सुरू होण्याची निश्चित मर्यादा असली तरी ही अवस्था किती काळ लांबेल याची काहीच शाश्वती नाही! शिवाय उरलेल्या तीनही अवस्थांच्या तुलनेत वृद्धावस्था ही अनिश्चित काळापर्यंत मोठी असू शकते. असं असूनही हा काळ आपण कसा घालवायचा याबद्दल कोणीच नियोजन

करताना दिसत नाही. सगळी मिजास काय ती एकवटलेली दिसते ती तारुण्याचा विचार करण्यात !

आपल्याकडे वैदिक संस्कृतीत मानवी जीवनाचे चार अपरिहार्य पैलू सांगितले आहेत १) ब्रह्मचर्याश्रम - शिक्षण घेण्याचा काळ २) गृहस्थाश्रम - विवाह करून घर -संसारात रमण्याचा काळ. ३) वानप्रस्थाश्रम - मुलाबाळांवर संसाराची जबाबदारी सोपवून आपण त्यातून अलिप्त होण्याचा काळ. ४) संन्यासाश्रम - मोक्षप्राप्तीसाठी प्रयत्न करण्याचा काळ.

यातला तिसरा पैलू म्हणजे वानप्रस्थाश्रम - जो खऱ्या अर्थाने वृद्धावस्थेचा काळ. हा काळ कसा स्वीकारावा, याबाबत मार्गदर्शन करणारे आरण्यक ग्रंथ आपल्या परंपरेमध्ये आढळतात.

“शाकुंतल” या नाटकात शाकुंतला सासरी जातानाचा हृदयस्पर्शी प्रसंग वर्णिलेला आहे. अगदी निघण्याच्या बेतात असलेली शाकुंतला आश्रमाकडे एकदा डोळे भरून पाहाते आणि सद्गदित स्वरात कण्वमुनींना - तिच्या धर्मपित्याला विचारते, “बाबा आता मी हे तपोवन पुन्हा केव्हा बरं बघेन ?” त्यावेळी कण्वमुनींनी दिलेलं उत्तर पुरेसं बोलकं आहे

भूत्वा चिराय चतुरन्तमहीसपत्नी

दौष्यन्तिमप्रतिरथं तनयं निवेश्य ।

भर्त्रा तदर्पितकुटुंबभरेण सार्धं

शांते करिष्यसि पदं पुनराश्रमेऽस्मिन् ॥

याचा मथितार्थ असा की तू दीर्घकाळपर्यंत दुष्यन्ताचं सम्राज्ञीपण उपभोग, त्याच्या सम्राट पुत्राला जन्म दे आणि तो मोठा झाला की कुटुंबाचा भार त्याच्यावर सोपवून पतीसमवेत तू या शांत आश्रमात पुन्हा प्रवेश करशील. थोडक्यात काय, तर एकदा का लग्न होऊन सासरी गेलीस की तुला अंधे - मधे माहेरी यायला अवकाश नाही !



इथे एक गोष्ट प्रकर्षाने लक्षात येते की शकुंतला वानप्रस्थाश्रम स्वीकारणार आहे तो पतीच्या समवेतच - - 'तू तिथे मी' मधल्या आजीआजोबांसारखं व्हायला नको !

वृद्धत्व म्हणजे काय याचं यथार्थ वर्णन शंकराचार्यांनी कसं केलंय बघा

**अंग गलितं पलितं मुण्डं,
दशनविहीनं जातं तुण्डं ।
वृद्धो याति गृहीत्वा दण्डं,
तदपि न मुञ्चत्याशापिण्डम् ॥
संप्राप्ते संनिहिते मरणे
न हि न हि रक्षति डुकृञ् करणे ॥**

यातला शेवटचा भाग जरी महत्त्वाचा असला तरी पूर्वार्धही कमी महत्त्वाचा नाही.

अंग गळून गेलं, डोक्यावरचे केस पिकले, तोंडातले दात एक एक करत निघून गेले, वार्धक्यामुळे मनुष्य काठी टेकत टेकत चालायला लागला तरी माणसाचा आशापिंड - जगण्याची दुर्दम्य इच्छा काही सुटत नाही !

असाच काहीसा आशय व्यक्त करणारा आणखी एक श्लोक आढळतो

**जीर्यते जीर्यतः केशा दंता जीर्यन्ति जीर्यतः ।
जीर्यतश्चक्षुषी श्रोत्रे तृणैका तरुणायते ॥**

- - -जरठ झालेल्याचे केस म्हातारे होतात, दात म्हातारे होतात, डोळे आणि कानही म्हातारे होतात. पण तृष्णा - जगण्याची इच्छा काय ती तरुण होते !

म्हातारपणाच्या खुणा शरीरावर कशा दिसायला लागतात ते सांगणारा एक मजेदार श्लोक आहे

**मलिनैरलकैरेतैः शुक्लत्वं प्रकटीकृतम् ।
तद्रोषादिव निर्याता वदनाद्रदनावलिः ॥**

- - - काळ्याभोर केसांनी हळूहळू पांढरेपणा दाखवायला सुरुवात केली म्हणून की काय, पांढऱ्या शुभ्र दातांना राग आला आणि दंतपंक्ती तोंडातून कायमची निघून गेली.

**श्रुतिः शिथिलतां गता स्मृतिरपि प्रनष्टाधुना
गतिर्विपथमागता विगलिता द्विजानां ततिः ।
गवामपि च संहतिः समुचितक्रियातश्च्युता
कृता न जरया तथा कलियुगस्य साधर्म्यता ॥**

हा श्लोक म्हणजे श्लेष अलंकाराचा अद्भुत नमुना आहे. प्रत्येक शब्दाचे दोन अर्थ होतात आणि त्यातला एक अर्थ घेतला तर संपूर्ण श्लोक वृद्धत्वाला उद्देशून आहे

असं वाटतं, तर दुसरा अर्थ घेतल्यास संपूर्ण श्लोक कलियुगाला उद्देशून आहे असं वाटतं. म्हातारपण येतं तेव्हा काय होतं ?

श्रुती - म्हणजे कर्णेद्रियं शिथिल झाली. स्मृती - म्हणजे स्मरणशक्ती नष्ट झाली. गती - म्हणजे चाल सैरभैर, विचलित झाली. द्विजांची म्हणजे दातांची पंक्ती गळून गेली - - - आणि म्हातारपण कलियुगाशी स्पर्धा करू लागलं. म्हणजे नेमकं काय झालं ? कलियुगात श्रुती, स्मृती, गती, द्विज आणि इंद्रियं यांचीही अवस्था अशीच झाली आहे. श्रुती म्हणजे वेद प्रभावहीन झाले आहेत, स्मृती म्हणजे धर्मग्रंथ नष्ट झाले आहेत, अर्थातच धर्म नष्ट झाला आहे, गती - माणसाची नीतिमत्ता योग्य मार्गावरून भरकटायला लागली आहे. द्विज म्हणजे ब्राह्मणांचा समुदाय निष्प्रभ झाला आहे.

वृद्धत्व जरी कुणाला नकोसं वाटत असलं तरी ते कुणाला शोभतं आणि कुणाला शोभत नाही याचेही दाखले दिलेले दिसतात

**अलङ्करोति ही जरा राजामात्यभिषग्यतीन् ।
विडंबयति पण्यस्त्रीमल्लगायनसेवकान् ॥**

राजा, अमात्य, वैद्य आणि यती यांनाच म्हातारपण शोभून दिसतं; पण वेश्या, मल्ल आणि गायक यांची मात्र म्हातारपणी विटंबना होते !

आजच्या काळात ह्या कल्पना कोणाला उद्देशून वापरल्यात ते सुज्ञ वाचकाने ठरवायचं आहे !

असं असलं तरी स्त्रीलाही जरठ झालेल्या पतीच्या बाबतीत 'व्हेटो पॉवर' वापरण्याचा अधिकार आहे

**शशिनीव हिमार्तानां घर्मात्तानां रवाविव ।
मनो न रमते स्त्रीणां जराजीर्णेद्रिये पतौ ॥**

थंडीने बेजार झालेल्याला जसा चंद्र आणि घामेजलेल्याला जसा सूर्य अजिबात नकोसा होतो, त्याचप्रमाणे स्त्रियांचं मन म्हातारपणामुळे गलितगात्र झालेल्या पतीमध्ये रमत नाही ! म्हणूनच की काय पुरुरव्याने आपल्या मुलाचं तारुण्य मागून घेतल्याचा संदर्भ पुराणांत आढळतो ! हे वृद्ध म्हणजे सभेची शोभा असतात. कसे ते पाहा -

**न सा सभा यत्र न सन्ति वृद्धाः
वृद्धा न ते ये न वदन्ति धर्मम् ।
धर्मो न वै यत्र च नास्ति सत्यं
सत्यं न तद् यच्छलनानुविद्धम् ॥**

(पान ४२ वर पहा)



वृद्धावस्था आणि रसायन

वैद्य सुभाष वडोदकर

एम.डी., पी.एच.डी. (आयुर्वेद)

आयुर्वेद हे 'आयुष्याचे विज्ञान' आहे. आयुर्वेद हे 'अष्टांगांनी' म्हणजेच आठ अंगांनी परिपूर्ण शास्त्र असून यातील एक अत्यंत महत्त्वाचे अंग म्हणजेच 'जरा' किंवा 'रसायन' होय. 'जरा' या शब्दापासूनच 'जेरियाट्रीक्स' हा शब्द निर्माण झालेला आहे. म्हणजे वृद्धत्व व त्या अनुषंगाने होणाऱ्या आजारांचे शास्त्र असा याचा सरळ अर्थ होय. परंतु आयुर्वेदात 'जरा' या शाखेत वृद्धत्व दूर कसे ठेवता येईल या दृष्टीने अधिक विचार केला असून यालाच 'रसायन चिकित्सा' असे म्हटले आहे. रसायनालाच सुश्रुताने 'वयःस्थापन' असे म्हटले आहे.

“रसायनतंत्रं नाम वयःस्थापनमायुर्मैधाबलकरं रोगापहरणसमर्थच।” (सुश्रुत सू. १/८)

याचा अर्थ असा की, रसायनाद्वारे आपण आपले तारुण्य टिकवून म्हणजेच स्थिर (स्थापन) ठेऊ शकतो. दुसऱ्या अर्थाने वृद्धत्व (जरा) दूर म्हणजेच उशीरा येण्याचा प्रयत्न करीत असतो किंवा ज्याद्वारे साध्य करीत असतो त्याला 'रसायन' म्हटले आहे.

आयुर्वेदाने 'शरीराची' व्याख्या अतिशय समर्पक केलेली आहे. “शीर्यते तत् शरीरम्” म्हणजे जे सतत झिजत असते, सतत बदलत असते, असे ते शरीर होय. मध्यम वयापर्यंत शरीराच्या झिजण्याच्या गतीच्या तुलनेत नवनिर्मितीची गती व त्याची स्थिरता अधिक असते. म्हणून मध्यम वयात शरीर स्थित व सर्व धातूंनी परिपूर्ण असते. सशक्त असते. परंतु त्यापुढे वय जसजसे वाढत जाते, तसतसे त्याचे पोषण योग्य गतीने होत नाही व धातूंची निर्मिती देखील योग्य होत नाही. त्यामुळे शरीर वृद्धत्वाकडे झुकू लागते. जर्जर होऊ लागते. सोबतच अनेक व्याधींनी ग्रासले जाते.

बालवय हे कफप्राधान्याचे असते तर तारुण्य व मध्यमवय हे पित्तप्राधान्याचे असते, आणि वृद्धावस्था ही

वातबहुल असते. आयुर्वेदात वातामुळे होणारे विकार सर्वात जास्त सांगितले आहेत. वातामुळे शरीर रूक्ष होते, शरीरात काठीण्य वाढते. धातु दुर्बल होतात इंद्रियाची कार्यक्षमता उणावते. प्रतिकारकशक्ति कमी होते. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे बुद्धिचा ऱ्हास होऊ लागतो. म्हणूनच 'साठी बुद्धी नाठी' असे म्हटले जाते.

वार्धक्य जवळ येत असल्याचे सर्वात प्राथमिक लक्षण म्हणजे त्वचेला सुरकुत्या (वळ्या) पडणे होय. त्वचेचा टवटवीतपणा कमी होऊ लागतो. “मेरी त्वचासे मेरी उग्रका पताही नाही चलता” असे वाक्य आपणाला जाहिरातीत वारंवार ऐकायला मिळते. त्वचेचं बाह्य सौंदर्य टिकविण्यासाठी, पर्यायाने वय लपवण्यासाठी 'फेस लिफ्टिंग' तसेच इतर अनेक सौंदर्य प्रसाधने व प्रक्रियांद्वारे आपण केविलवाणा प्रयत्न करीत असतो. परंतु हा उपाय तात्पुरता असतो.

त्वचेचा टवटवीतपणा, कांती यात विकृती यायला लागली म्हणजेच आपल्या शरीरातील सर्वात महत्त्वाचा पोषक धातु 'रसधातु' याच्या कार्यात बिघाड झाला आहे असे समजायला हरकत नाही. कारण रसधातुचा उपधातुच त्वचा असते. रसधातुत बिघाड झाल्यामुळे पुढील रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा व शुक्र या धातुत क्रमाक्रमाने बिघाड होत जाऊन शरीर कुपोषित (धात्विक पातळीवर) होऊ लागते. दुर्बल होऊ लागते. सर्व धातूंचे सार ज्याला आयुर्वेद 'ओज' मानतो त्याचा सुद्धा क्षय होऊन ओजक्षयाची सर्वांगीण लक्षणे निर्माण झालेली दिसतात. यात सर्वात महत्त्वाचे लक्षण म्हणजे 'आत्मविश्वास', जो तारुण्यात उच्च पातळीवर असतो, तो कमी होतांना दिसतो.

रक्ताचे 'जीवनीय' कार्य कमी होत जाते. मांस धातु क्षीण झाल्याने पूर्वीची काम करण्याची क्षमता कमी होत जाते. स्नायवीय दौर्बल्य यायला लागते. मांस धातुत विकृती आल्याने काहीना काश्च व काहीना स्थौल्य येते.



रक्तातील चरबीचे प्रमाण वाढून त्या अनुषंगिक अनेक आजार निर्माण होऊ लागतात. अस्थिधातुचा क्षय होवून हाडे पोकळ होऊ लागतात (ऑस्टीओपोरोसीस). संधिवात (ऑस्टीओआर्थट्रायटीस), दंतक्षय व अन्य अस्थिविकार निर्माण होवू लागतात. यामुळे अस्थिभग्न झाल्यास तो जुळून येणे फार कठीण जाते. मज्जाधातुच्या क्षयामुळे धी, धृती, स्मृती व मेधा याचा न्हास होऊ लागतो. मज्जाधातुशी संबंधित अनेक विकार म्हणजे 'स्मृतीभ्रंश' (डिमॅशिया), कंपवात, पक्षाघात व अन्य अनेक विकार जडू लागतात. शुक्रधातुच्या क्षयामुळे लैंगिक क्षमतेचा न्हास होऊ लागतो. क्लैब्य निर्माण होते. याशिवाय पंचज्ञानेंद्रियांची दुर्बलता यायला लागते. यात मुख्यतः कर्णबाधिर्य, दृष्टिहानी प्रथम होते (कॅटरॅक्ट). पुरुषांना पौरुषग्रंथी विकृती निर्माण होऊ लागते. मलावष्टंभ निर्माण होतो. मूत्रकृच्छ्र निर्माण होते. स्त्रियांमध्ये आर्तवक्षय (मेनोपॉज) झाल्यावर वरील वार्धक्यजन्य लक्षणे जलदगतीने निर्माण होताना दिसतात. केस पांढरे होणे, केस गळणे हे वार्धक्याचे अजून एक महत्त्वाचे लक्षण होय. आजच्या आपल्या आहारविहारामुळे अगदी कमी वयातच केस गळणे, पांढरे होण्याला सुरवात झालेली आपण पाहतोच. यालाच अकालवृद्धत्व असे सुद्धा म्हणतात.

'रसायन' या शब्दात 'रस' आणि 'अयन' असे दोन शब्द सामावलेले आहेत. याचा अर्थ 'रस' उत्कृष्ट शरीरपोषक अंश, 'अयन' शरीरात परिभ्रमण गतिमान असणे, शरीरातील सूक्ष्मातिसूक्ष्म धातु स्रोतसांपर्क पोचवणे असा होय. तसेच आप्यायना म्हणजेच वर्धन असा होय.

रसायन द्रव्ये ही आरोग्य - स्वास्थ्य टिकविणारे ओज वाढविणारे तसेच वृष्य असतात.

'स्वस्थस्योर्जस्करं यतुतद्वृष्यं तद् रसायनम् ।

(च.चि. १/५)

रसायन द्रव्यांच्या सेवनाने होणाऱ्या फायद्यांकडे जर आपण बघितले तर 'जरा' म्हणजेच वृद्धावस्थेत निर्माण होणाऱ्या अनेक विकृतींना दूर करण्याचे सामर्थ्य त्यात आहे हे स्पष्ट होते.

“दीर्घमायुः स्मृतिमेधामारोग्यं तरुणंवयः ।

प्रभावर्णस्वरौदार्यं देहेन्द्रियबलं परमम् ।।

वाक्सिद्धी प्रणति कान्ति लभते ना रसायनात् ।

लाभोपायो हि शस्तानां रसादीनां रसायनम् ।

(च.चि. १/७/८)

रसायनाने मनुष्यास दीर्घजीवन, स्मरणशक्ति, मेधा, आरोग्य, तारुण्य, प्रभा (दैदीप्यमान त्वचा), वर्ण, उत्तमस्वर, औदार्य, देहबल, इंद्रियबल, वाक्सिद्धी, प्रणति (विनयशीलता) आणि कांती या गुणांचा लाभ होतो.

इतिहासातील फार जुने (६००० ते ७००० वर्षे) रसायन जे आज सर्व विश्वात प्रसिद्ध पावले आहे ते म्हणजे 'च्यवनप्राश रसायन'. याचा ऋग्वेदात उल्लेख आढळतो. वृद्ध च्यवनऋषींना चिरतारुण्य प्राप्त करून देण्यासाठी देवतांचे वैद्य आश्विनीकुमारांनी हे सर्व प्रथम बनविले होते. ज्याची महती आजही टिकून आहे.

आयुर्वेदात वयाच्या वेगवेगळ्या अवस्थांमध्ये वेगवेगळी रसायनद्रव्ये वेगवेगळ्या अपेक्षेने वापरायला सांगितली आहेत.

रसायन सेवन सुरु करण्याआधी पंचकर्माद्वारे शरीरशुद्धी करणे अत्यंत आवश्यक आहे. यामुळे रसायनद्रव्यांचा शरीरावर त्वरित व टिकाऊ परिणाम साधता येतो. रसायनद्रव्यात अत्यंत उपयुक्त असे द्रव्य म्हणजे आमलकी (आवळा) व हरीतकी (हिरडा) होत. याशिवाय पिंपळी, भल्लातक, त्रिफळा, विडंग, बला, शिलाजतु इ. रसायनांचा देखील प्रचुर मात्रेत उपयोग केला जातो. अनेक प्रकारच्या रसौषधीसुद्धा उत्कृष्ट रसायन म्हणून कार्य करीत असतात. जसे वसंतवृगसुमाकर, मकरध्वज, सुवर्णमालिनीवसंत, रससिंदूर, सप्तामृतलोह. रसौषधीत सर्वात श्रेष्ठ रसायन हे सुवर्णभस्म आहे. म्हणून सुवर्णयुक्त अनेक कल्प रसायन म्हणून कार्य करीत असतात.

'वृद्धावस्थेतील अनेक समस्यांवर औषधी चिकित्सेबरोबरच रसायनांचा अनेक पद्धतीने योग्य वैद्यकीय निरीक्षणाखाली केलेला प्रयोग निश्चितच फायदेशीर ठरतो. आपल्या घरात आपण अनेक प्रकारची शोभेची झाडे लावतो. परंतु प्रत्येकाने आपल्या अंगणात उत्तम प्रतीचे आवळ्याचे झाड आवर्जून लावावे. लहानपणापासूनच झाडाचे ताजे आवळे तोडून पोटभर खाण्याची सवय आपण मुलांना लावली तर निश्चितच लहानपणापासूनच रसायन कार्य होवून त्यांचे आरोग्य तर उत्तम राहिलच, शिवाय पुढे जरा-वार्धक्य देखील लवकर येणार नाही.

महाबळ कॉलनी, जळगाव

दूरध्वनी : २२६४९३९ / २२६०२४०

❖ ❖ ❖



ज्येष्ठ नागरिकत्व

रत्नप्रभा जोशी

बी.एस्.सी., बी.एड.

निवृत्त शिक्षिका

जरी महाराष्ट्र शासन आपल्या कर्मचाऱ्यांना ५८ व्या वर्षी निवृत्त करित असले तरी प्राध्यापक, बँक कर्मचारी, केंद्रीय कर्मचारी, निम, सरकारी, खासगी कर्मचारी साठीपर्यंत नोकरीत राहतात. ज्येष्ठ नागरिक म्हणून सर्व सवलती ६५ नंतर मिळत असल्या तरी बँक व्याज दर, रेल्वेप्रवास, बसमध्ये समोरून चढणे, राखीव जागा अशा काही गोष्टींमध्ये सवलत साठीनंतर मिळते. साठीशांत, एकसष्टी हा आपल्या परंपरेतला एक खास संस्कार आहे. हल्ली, 'साठीत गेला हो तो! जायचं वय झालं होतं कां?' असं खूपवेळा ऐकायला मिळतं. सत्तरीनंतरही टुणटुणीतपणे कार्यरत असणारे तुरळक ज्येष्ठ नागरिक आपण पाहतो. शतायुषी मात्र अजूनही अपवादात्मक आहेत. पंच्याहत्तरी थोडक्यात चुकते. ज्येष्ठ नागरिक संघात ५५ नंतर सभासदत्व दांपत्याला जोडीनं घेता येते.

'जराजर्जर - म्हातारा - वृद्ध' यापेक्षा ज्येष्ठ नागरिक कसं छान वाटतं, साठीतलं वृद्धत्व असतं नवथर! हळूहळू ते पिकतं, अंगवळणी पडतं. मध्यम वृद्धत्व म्हणजे 'एन्जॉय' करण्याचा काळ. तो नकळत संपतो आणि ...शेवटचा अंक मात्र तसा जीवघेणा, जोडीदाराची सोबत आहे तर जरातरी सुसह्य, पण एकाकीपण आणि अंथरूण सोबतीला आलं तर मृत्यूपूर्वीच नरक यातना भोगण्याची वेळ येते.

माझा भाऊ साठीचा झाला. थोड्या काळापासून त्याच्यातील उर्जा कमी होतेय, व्यवसायातलं मन उडतंय असे जाणवत होतं. ती अल्झायमर/डिमेंशियाची सुरुवात होती हे कळायला उशीर झाला. वयानं होत असेल, स्वभावच तसा आहे, त्यालाही वाटत असेल आता साठीत निवृत्त व्हावं, अशा विचारांच्या पळवाटा शोधल्यानं मूळ कारणांपर्यंत पोचेपर्यंत मेंदूच्या बऱ्याच पेशींनी राम म्हटला. आपण एखादी गोष्ट सुरुवातीला स्वीकारतच नाही. दोषाचं खापर

दुसरीकडे फोडण्याचा प्रयत्न करतो. स्वतः डॉक्टर असणारेही या व्याधीचे शिकार होतात. चोरपावलंच ती, समजतच नाहीत.

त्याच्या निमित्तानं डिग्निटी फाउंडेशनच्या डिमेंशिया सेंटरचा जवळून परिचय झाला. या व्यथेच्या पायऱ्या लक्षात आल्या. आम्ही त्याला घेऊन नायरला गेलो तेव्हा तेथील समुपदेशकानं मलाही मेमरी टेस्ट करायला सांगितली.

त्यावर माझं उत्तर होतं. "माझ्या टेस्टमुळे त्याच्या उपाययोजनेत फायदा होणार आहे कां? नाही ना. मग सध्या मी ती टेस्ट देण्याच्या मनःस्थितीत नाही."

"ठीक आहे. तुमच्याच फायद्याचं आहे ते. या परत कधी तरी" बिचारीनं म्हटलं. मी साठी उलटूनही चार वर्षात ते मनावर घेतलेलं नाही. इथंच आपलं चुकतं. नियमानं आवश्यक वैद्यकीय चाचण्या करून घ्यायचा सल्ला कुणी दिला तर मी चक्क उत्तर देते, "उगाच पैसे घालवण्याचे धंदे आहेत हे! तपासायला गेलं की काहीतरी सापडणारच. मग लागेल औषध-पथ्य मागे. सहज म्हणून ब्लडप्रेसर पाहिलं आणि गोळी मागे लागली. त्यामुळे माझं सावध उत्तर असतं. समोरचा आग्रही असला तर म्हणतो, "अहो, म्हणूनच टेस्ट मधूनमधून करायच्या असतात. नाहीतर, एकदम काहीतरी व्हायचं."

"असं काही झालं तर दुसरं वृष्णीतरी हॉस्पिटलमध्ये पोचवेल. मग होतीलच सर्व चाचण्या" बहुतेक बायका याच प्रवृत्तीच्या असतात. नवऱ्याच्या मागे लागतील. आई, वडील, सासू, सासरे यांच्याबाबत तत्पर असतील. मुलांबद्दल काळजी वाहतील पण स्वतःबद्दल बेफिकीर! कारण त्या अंथरूणावर पडल्या तर घर थांबेल असं त्यांना वाटतं. त्यांना ती भीती असते.

आयुष्यात खूप कष्ट केलेले असतात. कोणतेही



छंद जोपासलेले नसतात. अशांना कामाचं व्यसनच असतं. अंगातली ताकद दिवसेंदिवस कमी होते. पण, माझ्यासारखं नाही दुसऱ्यांना जमत, म्हणून काम ओढत राहायचं. त्याचा परिणाम शरीरावर होतो. पूर्वी घर गजबजलेलं असतं, आला, गेला, पैपाहुणा, मुलांचे मित्र, गोकुळ असतं. आता उरतात दोनच डोकी. असं दोघांनीच राहायची सुद्धा सवय करून घ्यावी लागते. पूर्वी नवरा दिवसभर घरात नसायचा. टूरची नोकरी असली तर अनेकदा बाहेरगावी आठआठ दिवस, महिनोमहिने जात असेल तर ती गृहिणी मुलांच्या व्यापातून मोकळी झाल्यावर स्वतःसाठी विरंगुळा शोधू शकली नाही तर मनोरूग्ण होण्याची शक्यता असते. समजा ती आपलं विश्व निर्माण करू शकली तर एक वेगळं जीवन समाधानानं जगू शकते. नवरा निवृत्त झाल्यावर त्याची अपेक्षा असते, बायकोनं आपल्यावर विसंबू नये. तिची तारेवरची कसरत होते. स्वतःचं विश्व टिकवत नवरोजींचं मन राखता राखता पुरेवाट होते. एकतर नवरोबांची नाराजी पत्करायची, नाहीतर ते नवं विश्व मिटवून टाकायचं. दोन टोकं गाठण्यापेक्षा सुवर्णमध्य नाही कां साधता येणार ?

अनेकदा पुरुषांना कामाच्या व्यापात स्वतःचे छंद जोपासायला वेळ मिळालेला नसतो. त्यांनी आपला अनुभव, कलागुण, ज्ञान याचा उपयोग समाजासाठी, निवृत्तीनंतर करायला हवा. ज्येष्ठ नागरिक संघांमुळे ही जागृती चांगली होत आहे.

महिलांनीही स्वतःकरता घरातला एक कोपरा निर्माण करावा याचीही जाणीव हळूहळू व्हायला लागलीय. आठवड्यातून एक दिवस होता, आता तीन दिवस आमचा योगवर्ग असतो. योगाभ्यासानंतर भजन, ज्ञानेश्वरी, दासबोध वाचन, गायत्री जप, स्तोत्रपठण असं आणखी सुरू झालं. हे निमित्त झालं त्यातून एक वर्तुळ तयार झालं. उंधिऊ, आमरस जेवण, सहल, सिनेमा, नाटक असेही मधूनमधून कार्यक्रम व्हायला लागले. मैत्रीचे धागे घट्ट व्हायला लागले. त्या दोन तासांच्या आधारे घरातली पोकळी भरून गेली. वृद्धाश्रमापासून दूर राहायचं असेल तर असे मैत्रीगट व्हायला हवेत. आपापल्या आवडीनुसार आज अनेक ठिकाणी छोटे छोटे गट तयार होत आहेत. अडीअडचणीला मुले दूर असतात. शेजारी आणि असं मित्रमंडळच कामाला येतं. समवयस्काशी सुखदुःख वाटली जातात.

माझे वडील घरातून बाहेर पडले की कामावर पोचेपर्यंत अनेक टप्पे घेत. अनेकांशी सुखदुःखाचे दोन

शब्द बोलून पुढे जात. हे ते गेल्यावर भेटायला आलेल्या माणसांच्या बोलण्यावरून समजलं. माझ्या परिचयाच्या प्रेमाताई, सुनंदाताईसारख्या अनेकजणी आहेत, आपल्यापेक्षा वयस्कांना किंवा बरोबरीच्या असूनही एकट्या फिरू न शकणाऱ्यांना सोबत करतात. त्यांना वाचून दाखवायला जातात. सवड मिळेल तेव्हा त्यांची करमणूक करतात. त्या अंधरूणावर पडल्यावर किंवा घरातच रहावं लागणार अशी शारीरिक अवस्था झाल्यावर आम्ही काहीजणी त्यांच्याकडे त्यांचा आदर्श समोर ठेवून जायचो तेव्हा त्यांना अत्यंत संकोच वाटे “तुम्ही ज्यांच्यासाठी केलंत त्या आता कशा येणार ? आम्ही तुमच्याकडे आल्यानं आमच्यावर वेळ येईल तेव्हा असंच कुणी उभं राहील.” असं म्हटलं की त्यांना जरा बरं वाटायचं.

एक अनुभव असाही आहे. ‘वयस्क असूनही सर्वत्र कार्यक्रमांला येतात.’ हा अभिमान वाटतो म्हणून एकजण जात. परंतु घरच्यांना त्यांची काळजी वाटे. नातवंडांना आजीनं पाहावं अशीही मुलासुनांची अपेक्षा असते. सुरवातीला घरातल्या कामवालीला आजीची मदत होते पण नंतर वयानुसार आजीला घरात काम करायला बंदी होते. मग आधीची आवडती आजी नावडती होते. आपल्यासमोर कामवालीकडून आजीचा अपमान होतो. आजी शांतपणे सहन करते, पण आपल्याला विचार पडतो “आपण त्यांना घेऊन बाहेर जातो. सोबत करतो हे चुकतं कां ?”

एखाद्या आजीला आवडता पदार्थ आपण द्यावा. त्यांना सोसत नाही. सूनमुलगा आपल्यावरच रागावतात. “तुम्ही तुमचं मन रमवायला हवं !” डायबेटीसनं डोळे अंधू झालेल्या एका आजीला मी अगदी सहज सल्ला दिला. मनात विचार आला, ‘तिचं मन रमवायला आपण कधी जातो कां ?’ मी जमेल तेव्हा वाचायला जायचं ठरवलं. आजींना हे असलं वाचन ऐकणं नको होतं. त्यांचा सुरवातीला प्रचंड विरोध असे. ‘झोपून ऐका, झोप लागली तरी चालेल.’ असं म्हणत गाडी पुढं गेली. मजा म्हणजे थोडे दिवसांनी त्याच नातवाला मला बोलवायला पाठवू लागल्या. माझ्या भावावर मात्र हा प्रयोग असफल झाला. कारण त्याला आहे त्यातून बाहेर यायचं नसावं. गेली दोन वर्षे अत्यंत परस्वाधीनपणे अंधरूणाला खिळलाय.

१९७६-७७ म्हणजे मी तेव्हा पस्तीशीच्या

(पान १६ वर पहा)



वृद्धापकाळातील डोळ्यांची काळजी

डॉ. क्षिप्रा आफळे

एम.एस्.(ऑर्थोल्मिक)

नेत्रतज्ञ

ढळला रे ढळला दिन सखया संध्याछाया भिवविति हृदया

अशी परिस्थिती ६०-६५ वयानंतर येते. शरीराच्या अनेक अवयवांची काळजी मन कुरतडू लागते. त्यातला महत्त्वाचा अवयव म्हणजे डोळा. 'मरेपर्यंत डोळे चांगले राहिले पाहिजेत, दुसऱ्यावर अवलंबून रहायला नको' असे प्रत्येकाला वाटत असते. पण आपले डोळे चांगले आहेत का, ते चांगले रहावे, वृद्धापकाळीही दृष्टी नीट रहावी म्हणून काय केले पाहिजे हे मात्र कळत नाही. तर या लेखात आपण आता वृद्धापकाळात डोळ्यांचे कोणते आजार त्रास देतात व त्यासाठी काय केले पाहिजे, डोळ्यांची काय काळजी घेतली पाहिजे ते पाहू.

सर्वात पहिली गोष्ट म्हणजे चष्म्याचा नंबर. वृद्धापकाळात चष्म्याच्या योग्य नंबरची गरज जास्त भासते. डोळ्यांना जरासाही ताण सहन होत नाही. टी.व्ही. बघणे, वाचन करणे हे तर सतत हवे असते. म्हणूनच योग्य डॉक्टरकडून चष्म्याचा योग्य नंबर काढून तो सतत वापरला पाहिजे. मग भले कितीही डोळ्यांचे काम करा, काळजी नको.

चष्म्याच्या नंबरबाबत आणखी २-३ गोष्टी म्हणजे, चष्म्याचा नंबर सतत बदलत असेल तर रक्तातील साखरेचे प्रमाण तपासून घेणे आवश्यक आहे. कारण रक्तातील साखर कमी जास्त झाल्यास चष्म्याचा नंबरही कमी जास्त होतो. तसेच मोतीबिंदू वाढत असेल तरीही चष्म्याचा नंबर वरचेवर बदलत राहतो.

काही ज्येष्ठ नागरिकांना मानेचा, स्पॉण्डिलायटिसचा त्रास असतो. अशांसाठी डबल काचेचा बायफोकल चष्मा त्रासदायक ठरतो. तेव्हा अशा लोकांनी जवळचा व लांबचा असे दोन वेगवेगळे चष्मे ठेवावे.

नाजूक प्रकृतीच्या काही स्त्रियांना व कधीकधी

पुरुषांनाही जाड काचेचा चष्मा पेलत नाही. अशांनीही सतत लावायचा एक चष्मा छोट्या फ्रेममध्ये बसवून घ्यावा. काचा प्लास्टिकच्या बसवाव्या. म्हणजे वजन कमी होते. दुसरा एक चष्मा जवळचे वाचण्यासाठी करावा. तो मात्र थोडी मोठी फ्रेम घेऊन बायफोकल करावा.

वृद्धापकाळात मोतीबिंदू, काचबिंदू, रेटिनाचे प्रॉब्लेम असे कित्येक आजार डोळ्यांच्या आत असू शकतात. म्हणूनच चष्म्याचा नंबर तपासताना डॉक्टरांकडून याही गोष्टी तपासून घ्याव्या.

काही ज्येष्ठ नागरिकांना अचानक जवळचे चांगले दिसू लागते. चष्म्याशिवाय जवळचे दिसणे हे वृद्धापकाळात मोतीबिंदूचे लक्षण असू शकते.

प्लस नंबर कमी होणे, पूर्वी नंबर नसताना अचानक मायनस नंबर येणे किंवा अचानक मायनस नंबरमध्ये वाढ होणे (मायनस शिफ्ट) ही पण मोतीबिंदूची सुरुवात असू शकते.

याशिवाय मोतीबिंदूची लक्षणे म्हणजे धुरकट, पडद्यातून पाहिल्याप्रमाणे दिसणे, डबल दिसणे, डोळ्यावर ताण येणे इ. काही लोकांना मोतीबिंदू बराच वाढला तरी फारसा त्रास होत नाही. कारण अत्यंत धीम्यागतीने वाढणाऱ्या मोतीबिंदूमुळे दृष्टी खूपच खराब होते. पण पेशंट त्याच्याशी अँडजस्ट होत जातो. कमी दिसण्याची इतकी सवय होते की मोतीबिंदूचे ऑपरेशन झाल्यावर कित्येक पेशंट आश्चर्यचकित होतात, "खरेच मला इतके स्वच्छ दिसू शकते?" कित्येकांना तर काही दिवस प्रकाशाचा तो नैसर्गिक झगझगाटही सहन होत नाही. कारण मोतीबिंदूमुळे अडलेले सर्व प्रकाशकिरण मोकळे होऊन डोळ्यात शिरत असतात. खरोखर त्यांचे विश्वच बदलून जाते. पण ऑपरेशनच्या आधी मात्र कित्येक पेशंटना "मोतीबिंदू आहे, कमी दिसते, ऑपरेशन करून घ्या" असे सांगितलेले पटत



नाही. कारण हळूहळू होणाऱ्या बदलामुळे आपल्याला काय कमी पडतंय हेच त्यांना कळलेलं नसतं. याशिवाय ऑपरेशनची भीती हा मुद्दा आहेच. “आमच्या तिथे अमक्याचे ऑपरेशन झाले अन त्याचा असा प्रॉब्लेम झाला.” इत्यादि चर्चा सतत चालते. पण प्रत्येक व्यक्तीचा डोळा वेगळा, मोतीबिंदू वेगळा अन करण्याची पद्धतही वेगळी. आता फेको पद्धतीने आम्ही जे ऑपरेशन करतो त्यात डोळ्याला इंजेक्शन देऊन भूल देण्याची गरज नाही, की टाके पडत नाहीत. मशिनच्या सुईने अगदी बारीक छिद्रातून मोतीबिंदूची पावडर करून तो बाहेर काढला जातो. व तितक्याच लहान छिद्रातून फोल्डेबल लेन्स डोळ्याच्या आत घातली जाते. ऑपरेशननंतर पट्टी लावायची पण गरज नाही. लगेच घरी जा, दुसऱ्या दिवशी कामावर जा. असे असताना ऑपरेशनची भीती बाळगण्याचे कारणच काय? वेळेवर केले तर हे ऑपरेशन अगदी सोपे आहे. ते थोडेसे अवघड होते ते मोतीबिंदू फार पिकल्यामुळे किंवा कडक झाल्यामुळे. पण अत्याधुनिक मशीन्सनी हाही प्रश्न सोडवला आहे.

आता आलेल्या मल्टिफोकल लेन्समुळे तर मोतीबिंदूच्या ऑपरेशननंतर लांबचाच काय पण जवळचाही चष्मा जातो. अगदी लहान मुलाप्रमाणे दृष्टी सुधारते.

मात्र फोल्डेबल असो की मल्टिफोकल असो, या लेन्स एकदाच फिक्स बसवायच्या असतात. फ्रीज, टी. व्ही. प्रमाणे परत परत बदलता येत नाहीत. दिसण्याची क्वालिटी लेन्सच्या क्वालिटीवर अवलंबून असते. चॅरिटेबल ट्रस्ट मध्ये घातलेली लेन्स व हाय क्वालिटी लेन्स यात काय फरक आहे? तर जो फरक पूर्वीच्या कॅमेऱ्यात व आताच्या डिजिटल कॅमेऱ्यात आहे तोच. पूर्वीच्या कॅमेऱ्यातून काढलेले फोटो व आताच्या डिजिटल कॅमेऱ्याने काढलेले फोटो यांची एकदा तुलना करून पहा म्हणजे लगेच कळेल.

कधीकधी मात्र मोतीबिंदू आहे अशा समजुतीखाली पेशंट राहतो. बरीच वर्षे निघून जातात. मध्ये डोळे तपासले जात नाहीत. खूपच कमी दिसू लागल्यामुळे डॉक्टरकडे गेल्यावर कळते की मोतीबिंदूपेक्षा काचबिंदूमुळे नजर खराब झाली आहे, व ती आता परत येणे कधीच शक्य नाही. ४० वयानंतर प्रत्येकाने दरवर्षी काचबिंदूसाठी डोळ्याची तपासणी डॉक्टरकडून करून घेतली पाहिजे. कारण काचबिंदू हा डोळ्याचा असा आजार आहे की ज्यात पेशंटला काहीच त्रास होत नाही. काहींच्या डोळ्याच्या आतील प्रेशर वाढते, दृष्टीच्या नसेवर ते प्रेशर

येऊन नसू शकते, पण पेशंटला याची जाणीव होत नाही. डोळ्याच्या रूटीन चेकअपमध्ये डॉक्टरांनी डोळ्याचे प्रेशर जर चेक केले तरच हा आजार लक्षात येऊ शकतो. म्हणूनच काचबिंदूपासून आपल्या दृष्टीचे रक्षण करायचे असेल तर वरचेवर नेत्रतज्ञांकडून नेत्रतपासणी करणे आवश्यक आहे. हा आजार वेळीच लक्षात आला तर योग्य औषधोपचाराने दृष्टी वाचू शकते, अंधत्व टळू शकते.

अशाच प्रकारे पेशंटच्या नकळत दृष्टी खराब करणारा आजार म्हणजे डायबेटिक रेटिनोपाथी. डायबेटिस असणाऱ्या रूग्णांनी या आजारापासून कायम सावध राहिले पाहिजे. या आजारात डायबेटिसमुळे डोळ्याच्या नेत्रपटलावर (रेटिनावर) रक्तस्राव होऊन नजर हळूहळू खराब होते. पेशंटला काहीच त्रास होत नाही. सुरुवातीच्या काळात दृष्टीही चांगली असते पण नेत्रतज्ञांनी रेटिना तपासली असता त्यावर बराच परिणाम झालेला दिसून येतो. व हीच वेळ असते लेझर ट्रीटमेंटची. रेटिनोपाथी योग्य वेळी कळली व योग्य वेळी जर त्यावर लेझर ट्रीटमेंट केली तर दृष्टी वाचू शकते. पण एकदा रेटिना खराब झाली तर काचबिंदूप्रमाणे येथेही गेलेली नजर परत येणे जवळजवळ अशक्यच. म्हणूनच डायबेटिसच्या सर्व रूग्णांनी सहा महिन्यातून एकदा रेटिनाची तपासणी नेत्रतज्ञांकडून करून घेतलीच पाहिजे. मग रक्तातील साखर आटोक्यात असो अगर नसो.

याशिवाय वृद्धापकाळी नजररेला धोका असतो तो वृद्धापकालाचाच. वृद्धापकाळामुळे डोळ्याच्या रेटिनावरील मध्यबिंदू खराब होतो. पेशंटला धुरकट दिसू लागते. बहुधा दृष्टीच्या समोरच काळा भाग दिसतो. किंवा वाचताना दिसायला त्रास होतो. बारीक अक्षरे कोणत्याच नंबरने नीट दिसत नाहीत. या आजारास ‘सेनाईल मॅक्यूलर डिजनरेशन’ किंवा ‘एज रिलेटेड मॅक्यूलर डिजनरेशन (ARMD) थोडक्यात वृद्धापकाळामुळे डोळ्याच्या रेटिनाचा मध्यबिंदू ‘खराब होणे’ असे म्हणतात. सध्यातरी या आजारावर समाधानकारक इलाज उपलब्ध नाही. अँटिऑक्सिडंट वापरतात. आजार फार पुढे गेला असेल तर शरीरात डाय इंजेक्ट करून डोळ्याचे लेझर करतात. पण या उपचारामुळे नजर सुधारण्याची गॅरंटी नाही.

सुदैवाने या आजारामुळे पूर्ण अंधत्व येत नाही. पण जवळची नजर मात्र बरीच खराब होऊ शकते. पण भिंग वापरून वाचन चालू ठेवू शकतात.



हा आजार असतानाच मोतीबिंदूचे ऑपरेशन केले तर दृष्टी अजूनच खराब होऊ शकते. म्हणूनच (ARMD) असेल व मोतीबिंदू फार नसेल तर मोतीबिंदूचे ऑपरेशन टकलता येईल तितके पुढे टकलावे.

(ARMD) पासून बचाव म्हणून आहारात भरपूर लिंबू, फळे, गाजर, हिरव्या पालेभाज्या खाव्यात.

वृद्धापकाळातील आणखी एक आजार म्हणजे लासरूचा आजार किंवा डोळ्यातून सतत पाणी येणे. हा आजार स्त्रियांच्यात जास्त प्रमाणात आढळून येतो. डोळ्यांतील पाणी प्रथम नाकाजवळच्या एका लहान पिशवीत जमा होते व नंतर ते नाकातील एका सूक्ष्म नळीवाटे घशात जाते. (डोळ्यात घातलेले ड्रॉप्स याच नळीतून घशात येतात व कडू लागतात) लासरूच्या आजारात नाकातील नळी ब्लॉक होते. त्यामुळे डोळ्यातील पाण्याला जायला रस्ता उरत नाही, ते परत डोळ्यातूनच वाहू लागते. कधीकधी डोळ्यातून सतत चिकटपणा येतो. कधी नाकाजवळ सूज येते. या आजारावर इलाज २ प्रकारे करतात. पहिल्या प्रकारात डोळ्यातील अश्रूंची पिशवी काढून टाकतात. या ऑपरेशनला डॅक्रीयोसिस्टेक्टॉमी (DCT) म्हणतात. हे ऑपरेशन छोटे असते, ऑपरेशननंतर डोळ्यातून घाण येणे बंद होते, पण पाणी येतच राहते.

दुसऱ्या प्रकारच्या ऑपरेशनला डॅक्रीयोसिस्टो-हायनोस्टॉमी किंवा (DCR) असे म्हणतात. यात अश्रूंची पिशवी नाकातील कातड्यास जोडून अश्रूंसोबत नवीन मार्ग निर्माण केला जातो. हे ऑपरेशन म्हणजे एक प्रकारची प्लास्टिक सर्जरीच असून ते मोठे ऑपरेशन आहे, पण हे केल्यावर डोळ्यातील पाणी व घाण पूर्ण थांबते.

काही वृद्धांना मात्र डोळ्यांच्या कोरडेपणाचा त्रास होतो. अश्रुग्रंथी काम नीट करत नाहीत. त्यामुळे डोळे सतत जळजळतात. डोळ्यात काहीतरी घालावेसे वाटते. अशा लोकांसाठी कृत्रिम अश्रूंच्या ड्रॉपचा चांगला उपयोग होतो.

तर मंडळी, मोतीबिंदू, काचबिंदू, रेटिनोपथी, ARMD असे अनेक छुपे शत्रू वृद्धापकाळात डोळ्याची शिकार करायला दबा धरून बसलेले असतात. यांच्यापासून सावध राहिले पाहिजे. वरचेवर नेत्रतज्ञांकडून डोळे ठाकठीक आहेत का ते तपासून बघितले पाहिजे. कारण वेळीच आजाराचे निदान झाले तर दृष्टी वाचू शकते. नाही

तर खिळ्यासाठी नाल गेला, नालासाठी घोडा गेला, घोड्यासाठी स्वार गेला तसे व्हायचे.

मंडळी, यासाठी थोडी खर्चाची तोशीस लागणार ही गोष्ट कबूल आहे मला, पण आपण बँकेला हप्ता देऊन जसा आपल्याला टी व्ही मिळतो तसे डोळ्यासाठी, चष्म्यासाठी दरवर्षी थोडा खर्च करून दृष्टी मिळवायला काय हरकत आहे ?

चला! या दिवाळीचे हे घोषवाक्यच करू “वेळीच निदान, दृष्टी छान!”

डॉ. आफळे डोळ्यांचे हॉस्पिटल

ठक्कर हाऊस, बी विंग, दुसरा मजला

कॅसलमिल नाका, ठाणे (प.)

दूरध्वनी : २५४७ ४९९५

kshipra@drphale.com



दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

श्रीयोग ज्वेलर्स

पेढी १:

ए. के. जोशी शाळेजवळ,
नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.
दूरध्वनी : ०२२-२५४५९१५६



पेढी २:

(बोडस मोतीवाले यांची पेढी)
वटवृक्ष,
ब्राह्मण सोसायटी, नौपाडा,
ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.



(पान १२ वरून)

आसपास होते. ८ वी ९वीला समाजसेवा विषय आकसाने गणिताऐवजी माझ्या गळ्यात आला. समाजसेवेचा तास म्हणजे गणित इंग्रजीसाठी वापरण्याचा हा समज मोडून काढायचा ठरवलं. एका वर्गासाठी वृद्ध आणि दुसऱ्या वर्गासाठी मंदबुद्धी असा विषय घेतला. त्यावर वाचन केलं. मुलांना चर्चा करायला प्रवृत्त केलं. त्यानिमित्तानं वृद्धाश्रमांना भेटी दिल्या. मंदबुद्धी विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक संस्था, कार्यशाळा पाहिल्या. मुलांना जवळच्या एका शाळेत नेहमी नेलं. घरच्या, शेजारच्या, नात्याच्या वृद्धांशी संपर्क ठेवायला सांगितलं. त्यांचं मनोरंजन करण्यासाठी विविध कला कशा उपयोगी पडतात हे समजावलं.

‘वृद्धाश्रमात टाकलं’ ही भावना हळूहळू बदलत चाललीय. ‘माझ्याशी नीट वागणार नसला तर मला वृद्धाश्रमात पाठवा’ असाही सूर ऐकू येतो. वृद्धपणाची सोय आधीच पैसे गुंतवून केली जाते. खास वृद्धांसाठी नगरी उभी रहात आहे. संमिश्र अनुभव तिथे येतात. घरचे भेटायला येत नाहीत म्हणून दुर्मुखलेले दिसतात. घरच्यापेक्षा इथं छान आराम आहे असे समाधान मानणारे दिसतात. ज्या स्वभावामुळे घरी नकोसे होतात त्याच स्वभावामुळे सहनिवासी आणि तिथले सेवक बेजार होतात. एकदा पैसे भरले की संबंध संपला असे मानणारी मुले आहेत. “हॉस्पिटलला अॅडमिट करा. काही बरं वाईट झालं तर अंत्यविधी उरकून टाका. आम्हाला यायला जमणार नाही.” असं म्हणणारी मुलं असूनही शेवटी सर्व संस्थेने करूनही, जी काही पुंजी असेल ती मुलाच्याच पाटीत टाकली जाते. मृत्युपत्रात संस्थेची आठवण नसते, असे जेव्हा वृद्धाश्रम चालक सांगतात तेव्हा मन विचारात पडतं. अनाथ मुले आणि वृद्ध एका छपराखाली असले तर चिमण्या जीवांना, आजी -आजोबा मिळतील आणि वृद्ध मुलांमधे रमतील. कल्पना किती आदर्श आहे. मुलांना आईवडीलांनी टाकलं आणि वृद्धांना मुलांनी सोडलं. दोघही अनाथच नां. पण मुलांचा वृद्धांना त्रास होतो असा अनुभव आहे.

तारुण्यात, प्रौढ वयात, वृद्धत्वाच्या पहिल्या टप्प्यात स्वतःला कुठं कुठं गुंतवणाऱ्या आजी मधल्या टप्प्यात मर्यादित क्षेत्रात आल्या आणि आता निष्क्रिय झाल्या. त्या म्हणतात ‘बरं बाईं तुम्ही सतत कामात असता.’ उत्तर पटकन येतं, ‘आजी तुमच्यासारखी मोठी

झाले की मलाही तुमच्यासारखं घरीच रहावं लागेल’ अशी वेळ येऊ नये अशी आशा करणं फक्त आपल्या हाती असतं.

४३/३, साधना, टी.पी.एस.६,
सांताक्रूझ (प.) मुंबई ५४ फोन : २६९४६२९५
❖ ❖ ❖

साठी

साठी म्हणजे बुद्धी नाठी, नको ती साठी
साठी म्हणजे हाती काठी,
साठी म्हणजे दुसऱ्या काठी कपाळावर आठी ।।

पुढच्या वाटेवरची ही वळणे आधी समजल्यावर
ताब्यात ठेवायचं मन, बुद्धी, प्राण, शरीर
सावध राहायचं पावला - पावलावर

साठी म्हणजे आठवणींची साठवणी
जड होऊन तळात लपतात मधुर आठवणी
हलक्या होऊन वर येतात कटू आठवणी

वरचा केरकचरा हिमतीनं उडवून लावायचा
तळाचा साठा प्राणपणानं हृदयी धरायचा

साठी पूर्वीच स्वदंत सोडून गेले
नयनांसमोर भिंगं आली
साखरेच्या गोडीनं शरीरी ठाण मांडलं
रुधीर कधी कधी अडकायला लागलं
कधी नको तितकं जोरात धावायला लागलं
हातापायाची ताकद मंदावली,
स्मरणानं हूल दिली

या कशाचं दडपण ठेवायचं नाही
आत्मविश्वासाला सोडायचं नाही

साठी म्हणजे सुरुवात वानप्रस्थाची
कुटुंबप्रमुखाची वस्त्रे उतरवायची
हाती घेऊन आप्तकाठी
हसत स्वीकारायची वयाची साठी

- रत्नप्रभा जोशी



उत्तारवयातील औदासिन्य व इलाज

सौ. सुधा जोशी

बी.एस्.सी., बी.एड.

निवृत्त उपमुख्याध्यापिका

साधारणतः वयाच्या तीन अवस्था वर्णन करता येतात. वयाच्या सोळाव्या वर्षापर्यंत 'बाल' अवस्था असते. सोळा ते सत्तर वर्षांच्या कालावधीला 'मध्य' अवस्था तर सत्तराव्या वर्षानंतर 'वृद्ध' अवस्था सुरू होते.

संस्कृतमध्ये व प्रचारात म्हातान्या व्यक्तीसाठी 'वृद्ध' हाच शब्द आहे. वृद्ध म्हणजे वाढलेला (वृद्धि). मग ती वृद्धी वयाची असो, वेळेची असो वा अनुभवाची असो. म्हणून वयोवृद्ध, ज्ञानवृद्ध असे शब्द वापरलेले दिसतात. वृद्ध म्हणजे अनुभवांत पुढे गेलेला. संस्कार मनाचा असल्यामुळे खरे पाहता वृद्धत्व हे मनाचे आहे. म्हातारपण किंवा वृद्धत्व वगैरे सर्व कल्पना आपण शरीराशी जोडून अर्थाचा अनर्थ करतो. वृद्ध किंवा म्हातारी माणसे म्हणजे फक्त वयाने मोठी व शरीराने दुर्बल असा समज व्यवहारात असतो.

म्हातारा याचा अर्थ बघायला गेलो तर तारा म्हणजे आकाशात उंचावर चमकणारी व सर्वांना आवडणारी अशी चांदणी, तारका, तारा. म्हातारा म्हणजे सर्व ताऱ्यांमध्ये विशेष असणारा महा तारा.

सध्या म्हातान्या व्यक्तीला ज्येष्ठ नागरिक (Senior Citizen) असे गोंडस नाव दिलेले आहे. 'ज्येष्ठ नागरिक' ही संकल्पना निवृत्तीसाठी बऱ्याच ठिकाणी ५८ वर्षे किंवा ६० वर्षे समजली जाते. त्यामुळे ६० वर्षे पुढील व्यक्ती ज्येष्ठ नागरिक म्हणूनच ओळखल्या जातात. 'ज्येष्ठ म्हणजे मोठा (अर्थात अनुभवाने, वयाने) असा अर्थ गृहित धरला जातो. आज प्रचारामध्ये ज्येष्ठ पत्रकार, ज्येष्ठ संगीतकार, ज्येष्ठ कलाकार ज्येष्ठ बंधू, ज्येष्ठ भगिनी इ. शब्द सहज वापरले जातात.

आज आपण ज्येष्ठ नागरिक किंवा वृद्ध व्यक्तींचा प्रामुख्याने अभ्यास करणार आहोत.

शेक्सपिअरची कविता 'The Seven Stage

of Man' मधील एकच ओळ ह्या विषयावर फार बोलकी आहे. Old is sans eyes, sans teeth, sans everything वृद्धत्व दृष्टीहीन, दंतहीन व सर्व शक्तीहीन असते. शेक्सपिअरच्या या वचनाची प्रचिती प्रत्येकाला वृद्धत्वाकडे झुकायला लागल्यानंतर आपोआपच येऊ लागते.

जन्माच्या वेळी गोंडस असलेले शरीर दिवसेंदिवस वृद्धत्वाकडे झुकायला लागल्यानंतर दुर्बलतेकडे जाते, रूक्ष बनते म्हणजेच ताकद कमी होऊ लागते, जन्माच्या वेळी केवळ अस्तित्वापुरते असलेले मन मात्र वृद्धत्वाबरोबर सम-वृद्धीकडे म्हणजेच समवृद्धीकडे वाटचाल करते. मनाने वृद्ध व्हावे असे तर सर्वांनाच वाटते आणि अशी समवृद्धी मिळावी हे योग्यही आहे, पण शरीराने वृद्ध म्हणजेच दुर्बल व्हावे हे मात्र नकोसे वाटते.

निसर्ग नियमानुसार वर वर्णन केल्याप्रमाणे वय वाढत गेल्यानंतर वृद्धावस्था येणारच. परंतु सध्या या २१ व्या शतकात म्हातारपण (वृद्धत्व) लवकर येत आहे याचा विचार करणे आवश्यक आहे. कुठेतरी वाचलेले आठवते, की चालू शतकामध्ये पूर्वीच्या तुलनेत एकूणच सर्वसामान्यांमध्ये वीर्यत्व दहा टक्के कमी झालेले आढळते. म्हणजेच वृद्धत्व लवकर येऊ लागले आहे असे म्हणता येईल. पूर्वीच्या काळी रक्तदाब, मधुमेह वगैरे विकार ज्या वयात होऊ शकत असत, त्यापेक्षा खूप कमी वयात हे विकार आज होऊ लागल्याचे दिसत असल्याने, कदाचित जीवन उपभोगण्याची शक्ती कमी होत असल्यामुळेही म्हातारपण लवकर येत आहे असे म्हणावे लागेल. घेत असलेल्या अन्नाचा कस कमी झाल्यामुळे, एकूणच शारीरिक व मानसिक ताण वाढल्यामुळे किंवा माणसामाणसातील विश्वास कमी झाल्यामुळेही वृद्धत्व अकाली येऊ लागले आहे. त्यामुळे हल्ली बऱ्याचजणांचे केस तिशीच्या सुमारास पांढरे होऊ लागल्याचे आढळते.



सध्या सर्व विश्वात उष्णता वाढत आहे. त्यामुळे कार्बन-डाय-ऑक्साईड व इतर विषारी वायूंचा परिणाम आपल्या शरीरावर व त्वचेवर होतो. म्हातारणपणाचे एक लक्षण म्हणजे त्वचा कोरडी पडणे, त्वचेवर सुरकुत्या पडणे, या प्रक्रियेला अशा प्रकारच्या वातावरणाचा हातभार लागत असेल. कुठल्याही वस्तूत जीवनतत्त्वाची गती उष्णतेमुळे वाढते व त्यातील आर्द्रता म्हणजे जीवन (पाणी) शोषले जाते. एकूणच वाढत असलेल्या वैश्विक उष्णतेमुळे म्हातारण लवकर येत असावे.

शरीराचे वृद्धत्व म्हणजे ताकद कमी होणे, हे टाळण्यासाठी योग्य व्यायाम, योग, चालणे, प्राणायाम, एखादा छंद, आध्यात्मिक वाचन इ. नियमितपणे करणे आवश्यक आहे. साध्या सायकलला पंधरा दिवसातून साफ करून वंगण वगैरे घालावे लागते व तिची काळजी घ्यावी लागते, त्याचप्रमाणे शरीरशुद्धीसाठी योग व व्यायामाबरोबरच मनासाठी प्रेम, हास्य त्याचबरोबर निर्भळ व निखळ करमणूकही आवश्यक आहे.

कवी मंगेश पाडगांवकरांची कविता 'तुम्हीच ठरवा हसत हसत जगायचे की रडत रडत जगायचे' फार सुंदर विचार! जर प्रत्येकाने हसत हसत जगायचे ठरविले तर मला वाटते, सारे विश्व आनंदी बनण्यास वेळ लागणार नाही. काही म्हातारी माणसे निखळ हास्याने सुद्धा सुंदर दिसतात. महात्मा गांधींच्या उतारवयातील हास्य, फोटोमध्ये पाहिले तरी किती सुंदर भासते.

आता आपण बघतो की उतारवय जरी ४० ते ५५ वर्षे व ५६ किंवा ६० व निवृत्तिचे वय असले तरी त्याला अपवाद बरेच आहेत. राजकारणात तर बहुतेक ६०च्या वरीलच आहेत. त्यांना तो एक खुर्ची टिकविण्यासाठी हल्ली छंदच जडलेला दिसून येतो. ज्येष्ठ म्हणजे मोठा, वयाने, अनुभवाने इ. आपल्याला माहितच आहे. ज्येष्ठ बंधू ज्येष्ठ भगिनी, ज्येष्ठ संगीतकार, ज्येष्ठ पत्रकार, ज्येष्ठ चित्रकार, ज्येष्ठ कलाकार इत्यादी. ज्येष्ठ शब्दाने भारदस्तपणा येतो. तद्दत्तच अधिक जबाबदारी येते. अर्थातच ती स्वीकारल्यास!

आपण जमेचा (सकारात्मक) विचार केल्यास आणि ज्येष्ठ नागरिकाचे ओळखपत्र काढल्यास, त्याचा पुरेपूर फायदा घेतल्यास प्रत्येक ज्येष्ठ नागरिकाचे जगणे सुलभ होणारच. काही सुविधा बघू या.

१) बँकेत ठेवीवरील व्याजदर जास्त

२) प्राप्तिकरामध्ये सवलत

३) बसमध्ये पुढच्या दाराने चढण्याची सवलत आणि विशिष्ट बाके राखून ठेवलेली असणे.

४) रेल्वेत तिकीटामध्ये सवलत

५) विमानप्रवास भाड्यात सवलत

६) वाचनालयात वर्गणीत सूट

७) बिल भरण्यासाठी, तिकीट काढण्यासाठी वेगळी रांग. आता वैद्यकीय क्षेत्रात देखील झपाट्याने प्रगती झालेली असल्यामुळे जे ज्येष्ठ नागरिक त्याचा फायदा घेतात ते वयाच्या मानाने केस, दात, डोळे इ. चांगले राखू शकतात. बरे असो! मला माझ्या उतारवयातील आईचे शब्द आठवतात. तू ज्या वेळेस माझ्या सारख्या उतारवयात जाशील तेव्हाच तुला त्या समस्या कळतील. तिचे बोल बरोबर आहेत.

खरं सांगू मी शिक्षिका (उपमुख्याध्यापिका) म्हणून ७ वर्षांपूर्वी निवृत्त झाले. परंतु मी, मला नोकरीच्या काळात, मला आवड असणाऱ्या गोष्टी करावयास जमले नाही, ते करण्याचा प्रयत्न केला आणि शक्य तितक्या आनंदाने जगण्याचा प्रयत्न करून स्वतः आणि सभोवतालच्यांना सुखी करण्याचा प्रयत्न करते.

'आपुले आपण जाणावे स्वहित ।

जेणे राहे चित्त समाधान ।।'

संत तुकारामांच्या ह्या वचनाप्रमाणे जगण्याचा प्रयत्न तरी करावा 'छंदामुळे मनाला शांती लाभते, एक प्रकारची शिस्त लागते. छंद सदासर्वकाळ जीवनाची सोबत करतात.

मी निवृत्तीनंतर माझ्या आवडीच्या गोष्टी करण्याचा प्रयत्न केला.

१) आध्यात्माची आवड असल्याने पत्राद्वारे दासबोध अभ्यासक्रम पूर्ण केला. दरवर्षी सामूहिक दासबोध पारायण. सध्या भगवद्गीतेचा पत्राद्वारे गीता -स्वाध्याय परीक्षेचा अभ्यास

२) पर्यटनाची आवड असल्याने ग्रँड युरोप दौरा

३) सांताक्रूझ महिला मंडळाच्या कार्यकारी मंडळात अध्यक्ष (विविध उपक्रम - चर्चासत्रे, वक्तृत्व स्पर्धा, निबंध स्पर्धा, संगीत स्पर्धा, खाद्य स्पर्धा, हस्तलिखित मान्यवर वक्त्यांची व्याख्याने, सांस्कृतिक कार्यक्रम इ.)

४) चांगली नाटके, संगीत मैफिली,

(पान ५६ वर पहा)



ज्येष्ठ नागरिकांच्या लैंगिक समस्या

डॉ. विठ्ठल प्रभू

एम.बी.बी.एस्., एफ.सी.जी. पी.,
एफ.आय.सी. (यु.एस.ए.)
लैंगिक विकार तज्ञ

पोषण आणि पुनरुत्पत्ती या सर्व सजीवांच्या मूलभूत सहज प्रवृत्ती आहेत. या दोन्ही गरजा पुरविल्या जाव्यात यासाठी निसर्गाने त्यांची आनंदाशी सांगड घातली आहे. दोहोत साम्य असे की पोषणाला आहारशास्त्र व पाककला असे दोन पैलू आहेत, तसे पुनरुत्पत्तीला लैंगिक शास्त्र व कामकला असे दोन पैलू आहेत. आपण ज्येष्ठ नागरिकांचे लैंगिक शास्त्र समजून घेणार आहोत.

दोघात फरक असा की आहाराची गरज जन्मापासून अखेरपर्यंत असते ; पण पुनरुत्पादनाची इन्द्रिये जन्मतः प्राप्त झालेली असली तरी पुनरुत्पादन ठराविक वयातच होऊ शकते. आहार योग्य प्रमाणात घेतला नाही तर पोषणदोष उद्भवतात. पुनरुत्पत्ती न केल्यास किंवा काम न अनुभवल्यास कोणताही शारीरिक आजार उद्भवत नाही. दोहोत आणखी एक महत्त्वाचा फरक म्हणजे आहार एकट्याने घ्यायचा असतो. पुनरुत्पत्तीसाठी पती-पत्नी दोघांची गरज असते. निसर्गाने पुनरुत्पत्तीची जबाबदारी अधिकांश स्त्रीवर सोपविलेली आहे व थोडीशी पुरुषावर सोपविलेली आहे. या जबाबदारीनुसार दोघांची शरीररचना, संप्रेरके व मानसिकता भिन्न स्वरूपात आहे. पुरुषाला जशी कामपूर्ती महत्त्वाची वाटते तशी ती स्त्रीला वाटत नाही. स्त्रीला मातृत्व, प्रेम, स्पर्श महत्त्वाचा वाटतो. स्त्रीला शरीरसंबंध हे साधन असते, तर पुरुषाला साध्य असते. पुरुषात शुक्राणुनिर्मितीसाठी टेस्टोस्टेरॉन या संप्रेरकाचे प्रमाण अधिक असते. याच संप्रेरकामुळे पुरुषाला काम इच्छा अधिक प्रमाणात असते. स्त्रीच्या शरीरातील संप्रेरके इस्ट्रोजेन, प्रोजेस्टेरॉन व प्रोलॅक्टिन ही मासिक पाळी, गर्भधारणा, प्रसूती व स्तनात दुग्धनिर्मिती यासाठी असतात. तिच्या अधिवृक्क (सुप्रा रीनल) ग्रंथीतून थोडेसे टेस्टोस्टेरॉन संप्रेरक निर्माण होते; त्यामुळे तिला थोडी फार काम इच्छा होते. तिची कामइच्छा पुरुषाप्रमाणे जननेंद्रिय केंद्रित नसून

सर्वांगीण स्वरूपाची असते.

सरासरी सुमारे वयाच्या पंचेचाळीस वर्षादरम्यान स्त्रीची मासिक पाळी थांबते. ज्या संप्रेरकामुळे स्त्रीला स्त्रीत्व प्राप्त झाले ते संप्रेरक म्हणजे इस्ट्रोजेन याचे प्रमाण एकाएकी कमी होते. यामुळे अंगातून, छातीतून गरम वाफा येत असल्यासारखे वाटणे, घाम येणे, चक्कर येणे, राग येणे, स्वभाव चिडचिडा होणे, निवांत झोप न लागणे, थकवा येणे, नैराश्य येणे अशी लक्षणे आढळतात. सर्वच लक्षणे दिसतील किंवा सर्व स्त्रियांत असा त्रास उद्भवेल असे नाही. इस्ट्रोजेन संप्रेरकाचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे योनिमार्ग शुष्क होतो. आकुंचित पावतो, संभोग वेदनादायक ठरतो म्हणून नकोसा वाटतो. मात्र तिची काम इच्छा (मुळातच कमी असली तरी) पूर्वीहून कमी होत नाही. याचे कारण अधिवृक्क ग्रंथीतून स्रवणारे टेस्टोस्टेरॉन संप्रेरक. याच संप्रेरकामुळे आता स्त्रीच्या चेहऱ्यावर तुरळक केस येऊ लागतात.

स्त्रीच्या शरीरातील इस्ट्रोजेन संप्रेरक एकाएकी कमी होते तसे पुरुषात घडत नाही. त्याच्या शरीरातील टेस्टोस्टेरॉन संप्रेरकाची पातळी सावकाश कमी कमी होऊ लागते. काम उद्दीपन व्हायला वेळ लागतो. संभोगाची इच्छाही पूर्वीप्रमाणे उरत नाही. वीर्यातील शुक्राणूंचे प्रमाण कमी होऊ लागते. शिश्नात पूर्वीइतकी ताठरता येत नाही. काम सलिलाचे प्रमाणही कमी कमी होऊ लागते. वीर्याची पिचकारी पडण्याऐवजी ते केवळ झिरपते. पुरुषाच्या अधिवृक्क, ग्रंथीतून निर्माण होणाऱ्या इस्ट्रोजेन संप्रेरकामुळे त्याचे स्तन थोडेफार वाढतात. पूर्वीप्रमाणे कामपूर्तीचा आनंद प्राप्त होत नाही. वीर्याचे प्रमाणही कमी होते. दोन संभोगातील अंतर वयानुसार वाढत असले तरी पुरुषाला संभोग हवासा वाटतो, तर स्त्रीला तो नकोसा वाटतो.

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पती-पत्नी दोघांनाही लाभत असल्यास जीवनाच्या अखेरपर्यंत



संभोगाला मज्जाव नाही असे तज्ञांचे मत आहे. वयाच्या ऐंशी वर्षानंतर स्त्रीपुरुष दोघांचीही कामपूर्ती (ऑरगॅझम) होऊ शकते असे संशोधकांना आढळून आले आहे. संभोग ही बाब, फक्त प्रजोत्पादनासाठी व तरुणांच्या आनंदासाठी असते अशी समाजात सर्वसाधारण समजूत आहे. उतारवयात उद्देश असतो दोघातील प्रेम व्यक्त करणे, समाधानी जीवन जगणे. या वयात हिरो व्हायची इच्छा नसते. त्यासाठी जीव आसुसलेला नसतो. पण हा आनंद घेता आला तर समाधान लाभते.

शहरात जागेची अडचण असते तेव्हा राजाराणीसाठी, घरात एकमेव असलेली बेडरूम राखीव असते. आजी नातवांसह किचनमध्ये किंवा हॉलमध्ये व आजोबा बाहेर बाल्कनीत झोपण्याचे फर्मान निघते. हा ज्येष्ठ नागरिकांवरील 'अन्याय' असतो. त्यांच्यासाठी वेगळी खोली नसली तरी त्या दोघांना दिवसातरी एकान्त मिळावा यासाठी तरुणांनी प्रयत्न करावेत. या वयात सेक्सची गरज नाही असे त्यांनी समजणे ही त्यांची गैरसमजूत होय.

ज्येष्ठ वयातील पतिपत्नीचा संवादही जाणण्यासारखा असतो. कधी एकांत लाभला, आजोबांनी आजीला जवळ घेतले तर आजी तणतणते, "या वयात काय गरज आहे? मुलं मोठी झाली, त्यांना मुलं झाली. आता निवांत झोपा!" पण आजोबांना झोप येत नाही. त्यांच्या शरीरातील टेस्टोस्टेरॉन संप्रेरक त्यांना निवांत झोपू देत नाही. त्यांच्या पोटातील वीर्यग्रंथी भरल्या की काम इच्छा होणे अटळ असते. आजीला संभोगाची गरज वाटत नसली तरी ती आजोबांना वाटत असते. यावर निर्णय काय तो त्या दोघांनी घ्यायचा असतो. आजीला नको असेल तर तिच्या इच्छेला मान द्यावा, हस्तमैथुनाद्वारे मोकळे व्हावे व निवांत झोपावे. आजोबांच्या इच्छेला मान द्यावा, त्यांना आनंदी, समाधानी ठेवावे असे आजीला वाटल्यास तिने संभोगास तयार व्हावे. कामसलिल निर्मिती दोघातही होत नसल्यास 'के.वाय.जेली' वंगण म्हणून वापरावी. ही जेली हाताशी नसल्यास मुखरस वापरावा. जी दांपत्ये आठपंधरा दिवसातून एकदा संभोग करतात, त्यांच्यात कामसलिल निर्मिती होत राहाते व संभोग क्लेशकारक होत नाही असे कामशास्त्रातील गुरु मास्टर्स व जॉन्स यांचे मत आहे. इथे 'यूज इट ऑर लूज इट' (वापरा, नाहीतर गमवा) हा नियम लागू होतो. या वयात दीर्घकाळपर्यंत प्रणयाराधन करणे गरजेचे असते. पुनरुत्पादन संस्था आपल्या हुकमाची ताबेदार नसते. लाळ,

घाम, अश्रू येण्यासाठी हुकूम सोडता येत नाही, कारण या क्रिया स्वयंचलित चेतासंस्थेच्या अधीन असतात, तसेच काम उद्दीपन ही याच चेतासंस्थेच्या अधीन असते. तोंडात लाळ येण्यासाठी समोर लोणचे हवे, तसे कामउद्दीपनासाठी प्रणयाराधन आवश्यक असते. योनिमार्गाची शुष्कता कमी व्हावी, हा मार्ग पुन्हा लवचिक व्हावा, कामसलिल निर्मिती व्हावी यासाठी काही दिवस डायनेस्ट्रॉल क्रीम योनिमार्गाला लावावे. यात इस्ट्रोजेन संप्रेरक असते.

संभोगादरम्यान योनिमार्गे रक्तस्त्राव होणे हे गर्भाशयग्रीवेच्या कर्करोगाचे लक्षण असते. ज्यांच्या कुटुंबातील रक्ताच्या नातेवाईकांना असा कर्करोग झालेला असेल त्यांनी तर अधिक सावधान असावे. अन्यथा देखील स्त्रियांनी दरवर्षी 'पॅप स्मीअर' नावाची चाचणी करून घेतल्यास कर्करोग सुप्तावस्थेत असताना रोगाचे निदान करता येते. ही चाचणी खर्चिक नाही व त्रासदायकही नाही. फक्त जागरूकता हवी. एका काचेच्या नलिकेद्वारे योनिमार्गे गर्भाशय ग्रीवाचा थोडासा स्त्राव बाहेर काढून काचपट्टीवर पसरवून तपासला जातो. स्त्रियातील स्तनाच्या कर्करोगाचे निदानही करणे सोपे असते. वयाच्या पस्तीशीनंतर स्त्रीने स्वतःच स्तनाची तपासणी करणे आवश्यक असते. महिन्यातून एकदा ही तपासणी करावी. यासाठी स्त्रीने उताणे झोपावे, एक हात डोक्याखाली घ्यावा व दुसऱ्या हाताने त्या बाजूच्या स्तन तपासावा. त्यासाठी हाताची बोटे सरळ ठेऊन स्तनावर दाब देऊन पाहावे. काखेत गाठी लागतात का? किंवा स्तनावरील त्वचा संत्र्याच्या सालीसारखी आक्रसलेली दिसते का? ते पाहाणे. कर्करोग जितक्या लवकर ओळखला जाईल तितके उपचारांच्या यशाचे प्रमाण अधिक असते.

उतारवयात अतिरक्तदाब किंवा मधुमेह होण्याची शक्यता असते. या विकारात रोहिणी काठिण्य (अॅथेरोस्क्लेरोसिस) व /वा चेतातंतुव्याधी (न्यूरोपाथी) होते. त्यामुळे पुरुषात नपुंसकत्व येते. हे प्रमाण सौम्य असल्यास सिल्डेनाफिल (व्हायाग्रा, पेनाग्रा) किंवा टाडालाफिल (फॉरझेस्ट) दिल्यास गुण येतो. अतिरक्तदाब व मधुमेह काबूत ठेवणे गरजेचे असते. न्यूरोपाथी असल्यास वीर्यस्वलन होत नाही. पुरुषाने काम आनंदाबाबतीत भलतीच अपेक्षा बाळगू नये. घड्याळाचे काटे आता उलटे फिरणार नाहीत. गाणाऱ्याने आपली पट्टी ओळखून गावे,

(पान ४४ वर पहा)



अल्झायमर्स - एक सामूहिक जबाबदारी

अमृता लव्हेकर

एम.ए. (जेरॉंटोलॉजी)

डायरेक्टर- प्रोग्रॅम व सर्व्हिसेस

सिल्ह्वर इनिंग्ज

मिन्नेसोटा या प्रांतात सिस्टर अँडा आणि सिस्टर रोझेला राहात असत. एके दिवशी नव्वद वर्षांच्या सिस्टर अँडा सकाळी उठल्या आणि पाळलेल्या डुकरांना खाऊ घालण्यासाठी बाहेर जाण्याचा हट्ट करू लागल्या. सिस्टर रोझेलांना आश्चर्य वाटलं. कारण तीस वर्षापूर्वी त्यांच्या घरी डुकरं होती. अँडाला हे अचानक काय आठवलं? नंतर अँडाला काल काय झालं ते आठवेना, पण बालपणाच्या गोष्टी मात्र आठवू लागल्या. मग ती भूतकाळ आणि वर्तमानकाळाची गल्लत करू लागली आणि नंतर तर तिचं काळाचं भानच हरवलं. पुढे ती स्वतःलाही विसरली आणि तिला काही करताच येईना. शास्त्रज्ञ स्नोडनना या केसचं आश्चर्य वाटलं. कारण अँडापेक्षा दोनच वर्षांनी लहान असलेली रोझेला मात्र अगदी तरतरीत आणि हुशार होती. त्यांना अल्झायमर्स हा रोग माहीत होता, पण तो कुणाला होऊ शकतो याचा शोध घेण्याचं त्यांनी ठरवलं. स्नोडन यांनी ६७८ सिस्टर्सचा अभ्यास केला. काही वयोवृद्ध सिस्टर्सच्या मृत्यूनंतर त्यांचा मेंदू तपासून पाहिला. हा रोग का होतो आणि कुणाला होतो आणि हा रोग टाळावा कसा हे त्यांना कळलं. पण या रोगावरचं औषध मात्र ते शोधू शकले नाहीत.

१९०६ मध्ये अल्वा अल्झायमर्स या जर्मन शास्त्रज्ञाने या रोगाचा शोध लावला. आज शंभर वर्षे झाली पण अल्झायमर्सवर रामबाण औषध निघालेलं नाही. हा रोग कमी होत नाही तर वाढतच जातो. बहुधा ६५ वर्षानंतर अल्झायमर्स होतो, पण चाळीस पन्नासाव्या वर्षीही होऊ शकतो. आजपर्यंत अड्डावीस वर्षांच्या मुलाला हा रोग झाल्याची एक अपवादात्मक केस पाहायला मिळते. स्नोडन यांनी शोधून काढलं की ज्याला काही डोक्यावर जखम झाली आहे किंवा ज्याला पक्षाघाताचा झटका आला आहे त्यांना हा रोग होऊ शकतो. कुढ्या, आत्मकेंद्रीत माणसांना

हा रोग होऊ शकतो. हट्टीपणा, चिडचिडेपणा, ताठरपणा आणि घुमेपणा या रोगाला कारणीभूत होऊ शकतात. जीवनाकडे बघण्याची नकारात्मक वृत्ती, सतत धुसफुसणे, जळफळणे आणि इतरांशी मिळून मिसळून न वागणे या गोष्टी ज्या लोकांच्या स्वभावात आहेत अशांना हा रोग होण्याचा संभव असतो. मेंदूवर एका विशिष्ट प्रकारच्या प्रोटीन्सचा थर जमतो, तो थर मज्जातंतूंच्या कामात अडथळा आणतो. रासायनिक क्रियेत अडथळा निर्माण झाल्याने विस्मरण होऊ लागते. जसा जसा हा रोग बळावतो तसा तसा रोगी पूर्णपणे इतरांवर अवलंबून राहू लागतो. शेवटी शरीर आहे म्हणून शरीर तगवायचे एवढा एकच प्रयत्न करावा लागतो. मिनी मेंटल स्टेटस् एक्झामिनेशन नावाची एक टेस्ट असते. यात जीवनाशी निगडित असे छोटे छोटे प्रश्न विचारले जातात, त्यावरून या रोगाची कल्पना येते. त्यानंतर हा रोग शक्यतो कसा लांबवायचा याचे प्रयत्न करता येतात. मीठ कमी खाणं, व्हिटॅमिन इ आणि सी ज्यात आहे अशा प्रकारची फळं खाणं आणि व्यायाम यामुळे अल्झायमर्सला दूर ठेवण्यास मदत होऊ शकते. सुडोकू आणि शब्दकोडी सोडवून मेंदूला कार्यरत ठेवणं हा एक उत्तम उपाय आहे. चांगली पुस्तकं वाचणं हाही एक मेंदूचा व्यायाम आहे. पुस्तक मोठ्याने वाचलं तर जास्त चांगलं. मोठमोठ्याने खोत्रं म्हणणं हा व्यायाम शरीराला आणि मेंदूला सतेज ठेवण्यात मदत करतो. मासे खाणाऱ्या माणसांना हा रोग होण्याची शक्यता कमी असते कारण माशांच्या अंगातल्या तेलाने मेंदूवर चढणारा प्रोटीन्सचा थर कमी होऊ शकतो. त्यामुळे जपानी आणि बंगाली माणसांना अल्झायमर्स होण्याची शक्यता कमी असते असं म्हटलं जातं. परवाच १९३ वर्षांच्या तरतरीत अशा जपानी माणसाचा सत्कार झाल्याचं पेपरमध्ये वाचलं होतं. तो जगातला सगळ्यात वृद्ध माणूस आहे असं म्हणतात.

अल्झायमर्स हा रोग कसा ओळखावा याची माहिती



असणं आवश्यक आहे. वय झालं की आपण काही काही गोष्टी विसरायला लागतो म्हणून ताबडतोब घाबरून जाणं योग्य नाही, कारण सर्वसामान्यांच्या विसरण्यात आणि अल्झायमर्सच्या विसरण्यात फरक आहे. हा पेशंट जवळचा भूतकाळ विसरतो म्हणजे दहा दिवसापूर्वी आपल्याला नातू झाला होता हे तो विसरतो, पण आपण दहा वर्षांचे असतांना आपल्याला भाऊ झाला होता हे मात्र त्याला लख्ख आठवतं. मित्रांची नावं आपण विसरतो, पण हे लोक स्वतःचंच नाव विसरतात. दुसऱ्या कामात गढल्यामुळे गॅसवर भाजी ठेवली हे विसरणं नॉर्मल आहे, पण आपण स्वयंपाक काय केला होता, आपण जेवलो की नाही हे विसरणं मात्र निश्चित विचार करायला लावणारी गोष्ट असू शकते. किल्ली नेहमीच्या जागी न ठेवता इकडेतिकडे टाकणं हे ठीक आहे, पण किल्ली नेऊन फ्रीजमधे ठेवणं ही विचित्र गोष्ट आहे. मनातली गोष्ट व्यक्त करण्यासाठी शब्द न सापडणं ही गोष्ट आपण समजू शकतो, पण रोजच्या उपयोगातले शब्दही या रोग्यांना आठवत नाहीत. मित्राच्या घरी कसं जायचं हे विसरणं ठीक आहे, पण स्वतःच्या घरी कसं जायचं हे विसरणं म्हणजे या रोगाची चिन्हं दिसायला लागली असं समजायचं. मुलाला सांभाळायला ठेवलं असेल तर त्याला खाऊपिऊ घालायला विसरलं तर हरकत नाही, नंतर ते आठवू शकतं. पण मुलगा आपल्याकडे सांभाळायला ठेवलाय हेच विसरणं ही मात्र गंभीर बाब आहे.

अल्झायमर्स या रोगाचे चार टप्पे आहेत. जवळच्या भूतकाळाचे विस्मरण आणि लहानपणाच्या गोष्टी आठवणं ही या रोगाची सुरुवात आहे. अशा लोकांची सहनशीलता कमी होते, राग जास्त होतो आणि कशाचाही उत्साह वाटत नाही. आंघोळ वगैरे स्वतःची कामं फार हळूहळू करायला लागतात. पैशाच्या व्यवहारात गडबड करायला लागतात. एक तर बील भरत नाहीत, नाहीतर तेच बील पुन्हा पुन्हा भरू पाहतात. कुणा परक्या माणसालाही पैसे दिले जातात. अशा लोकांच्या एकूण प्रतिक्रिया फार संथ तरी असतात किंवा फार तीव्र तरी असतात. दुसऱ्या टप्प्यात फार लवकर निराशा यायला लागते. हे पेशंट स्वतःतच मग्न राहतात. इतरांच्या बोलण्याकडे फार वेळ लक्ष देणं त्यांना जमत नाही. आंघोळीसाठी मदत करावी लागते. पैसे त्यांच्या हातात न देणं हेच शहाणपणाचं असतं. तिसऱ्या टप्प्यात दुसऱ्यांवर अवलंबून राहावे लागते. वेळेचं भान रहात नाही. आपल्याच माणसांना ओळखायला त्रास

व्हायला लागतो. बोलणं अर्थहीन व्हायला लागतं. संशयीवृत्ती वाढायला लागते, पतीपत्नींमध्ये संशयावरून वादावादी होते. कपडे घालणं तरी विसरतात किंवा कपड्यावर कपडे तरी घालतात. जेवल्यावर परत जेवण मागतात किंवा मग जेवतच नाहीत. चौथ्या टप्प्यात मात्र हा रोगी पूर्णपणे परस्वाधीन होतो. कुणालाच ओळखू शकत नाही. जेवण गिळायला त्रास होऊ लागतो. बोलता येत नाही. थोडक्यात काय तर त्यांची प्रत्येक गोष्ट इतरांना करावी लागते.

शेवटी अल्झायमर्स झालेल्या व्यक्तीला काहीच करता येत नसल्यामुळे त्यांची काळजी करणारे वा घेणारे जे नातेवाईक असतात त्यांची जबाबदारी वाढते. त्यांना “केअरगीवर्स” म्हणतात. या पेशंटवर सतत लक्ष ठेवावे लागते. त्यांना स्वतःची ओळख पटण्यास मदत व्हावी म्हणून कुटुंबियांचा फोटो आल्बम आणि वंशवृक्ष तयार करून, त्यांना दाखवत राहावं. त्यांचे मेडल्स, बक्षिसं, सर्टिफिकेट्स त्यांच्या डोळ्यासमोर असतील अशी ठेवावीत. आंघोळीला जाताना कपड्याचे फक्त दोनच जोड ठेवावेत. जास्त कपडे दिसल्यास त्यांचा गोंधळ होऊ शकतो. शक्यतो आपल्या गोष्टी आपणच केल्या पाहिजेत असा आग्रह करावा, त्यांना प्रोत्साहन द्यावे. औषधं सकाळ संध्याकाळची भरून ठेवावीत. त्यांच्या हातून चुका झाल्या तरी त्यांना चुचकारूनच बोलावे, म्हणजे त्यांचा आत्मविश्वास थोडा तरी वाढेल. त्यांना रागावू नये, कारण मग ते डिप्रेशनमध्ये जातात. घराची रचना शक्यतो बदलू नये. कुठल्याही नव्या गोष्टींशी जुळवून घेणे त्यांना अवघड जाते. कांचेची भांडी वर ठेवावीत. मोठे कॅलेन्डर आणि मोठे घड्याळ ठेवल्यास वेळेचे आणि काळाचे भान ठेवायला त्यांना मदत होऊ शकेल. बाहेरचे दार भिंतीसारख्या रंगानेच रंगवावे म्हणजे दार कुठले हे त्यांना समजणार नाही आणि दार उघडून ते बाहेर जाणार नाहीत. या पेशंट्सची अधीरता, त्यांचा राग, त्यांची चिडचिड, त्यांची आक्रमकता हा एक त्यांच्या रोगाचा भाग आहे. ते हे मुद्दाम करत नाहीत हे केअरगीवर्सनी समजून घेणे फार महत्त्वाचे आहे.

अल्झायमर्सच्या पेशंटची जबाबदारी एकट्या केअरगीवर्सची नाही, पर्यायाने ती समाजाची आहे. समाजाने अशा लोकांकडे सहानुभूतीने पाहिले पाहिजे. आपल्याकडे अशा लोकांना एकदम वेडा म्हणून निकालात काढलं जातं पण या लोकांचा मेंदू बिघडलेला नसतो. मेंदू चांगलाच असतो

(पान ३४ वर पहा)



रजोनिवृत्तिसंधिकाल

वैद्य सौ. शुभदा पटवर्धन
आयुर्वेदाचार्य

“रजोनिवृत्तिकाल” ही स्त्रियांच्या जीवनातील एक महत्त्वाची शारीरिक व मानसिक बदल घडवणारी नैसर्गिक अवस्था आहे. रजोनिवृत्ती म्हणजे वयानुसार मासिकपाळी कायमची बंद होणे. ह्या अवस्थेतून प्रत्येक स्त्रीला जावेच लागते. परंतु बऱ्याच वेळा अज्ञानामुळे रजोनिवृत्तिकालात जी लक्षणे निर्माण होतात त्यामुळे स्त्री गोंधळते.

साधारणपणे पाळी ही चाळीस ते पन्नासाव्या वर्षी बंद होते. आयुर्वेदाच्या दृष्टीकोनातून शरीरस्थ शुक्र धातू व्यक्त झाला, यौवन प्राप्त झाले की पाळी सुरु होते. जन्मापासून पहिले सोळा वर्षे शरीरात रसधातूपासून शुक्रधातूपर्यंतच्या धातूंची वाढ झाल्यानंतरच सोळाव्या वर्षी शुक्रधातूची अभिव्यक्ती होते व त्यानंतर ह्या धातूंचा विकास व वृद्धी पंचेचाळीस ते पन्नास वर्षापर्यंत होतच रहाते. म्हणून या काळात ठराविक कालावधीच्या अंतराने नियमित पाळी येते व पुढे सर्वसाधारणपणे पन्नाशीनंतर हळूहळू पाळी लांबत जाते. सर्वसाधारणपणे मासिक पाळी जर सहा महिन्यापर्यंत आली नाही तर रजोनिवृत्ती आली असे समजले जाते. आयुर्वेदाच्या दृष्टीनुसार पन्नाशी नंतर वातकाल सुरु झाल्यामुळे शुक्रधातू स्वाभाविकपणे हळूहळू अव्यक्त होऊ लागल्यामुळे परिणामतः सरतेशेवटी पाळी बंद होते.

पाळी बंद होणे याचा अर्थ बीजकोषाचा कार्यक्षमता कालावधी सामान्यपणे संपला. जोपर्यंत बीजकोष कार्यक्षम असतात तोपर्यंत गर्भाशयातून रजःप्रवृत्ती नियमित होते व गर्भधारणा होऊ शकते. साधारणपणे चाळीस ते पन्नासाव्या वर्षात वातदोषामुळे शुक्रधातू क्षीण होतो व ह्या शुक्रक्षीणतेमुळे बीजकोष कार्यक्षम रहात नाहीत. परिणामस्वरूपी मासिक पाळी अनियमित होऊ लागते व पुढे मासिक पाळी बंद होते. म्हणजेच ह्या कालावधीत स्त्रीची ‘प्रजननक्षमता’ संपते. रजोनिवृत्तिकालात स्वाभाविकपणे घडणाऱ्या

शुक्रक्षीणतेमुळे अनेक विकार निर्माण होऊ शकतात व त्यामुळे हा काळ शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या अस्वस्थतेचा असतो. साध्या थकव्यापासून ते संधीवात, हाडे ठिसूळ होणे, हाडातील कॅल्शियमचे प्रमाण कमी होणे, त्यामुळे केस गळणे, आमवात ह्या सारख्या गंभीर विकारांचा त्रास होऊ शकतो.

रजोनिवृत्तिकालात उत्पन्न होणारी सर्वसाधारणपणे अस्वास्थ्यकारक अवस्था लक्षणे -

रस धातु क्षीण झाला तर -

अनियमित पाळी येणे, त्वचा कोरडी पडणे, काळवंडणे, कांती निस्तेज होणे, घशाला व जिभेला कोरड पडणे, आवाज सहन न होणे, छातीत धडधडणे, थोड्याशा श्रमाने थकायला होणे.

रक्तधातु क्षीण झाला तर-

अग्नि मंद होणे, आंबट व थंड गोष्टी खाव्याशा वाटणे, त्वचेवर भेगा पडणे.

मांसधातु क्षीण झाला तर -

काही वेळा स्त्रियांचे वजन कमी होते.

मेदधातु क्षीण झाला तर -

गालफड बसणे, शरीराचे बल कमी होणे, इन्द्रिये दुर्बल होणे, सांध्यांमध्ये टोचल्याप्रमाणे वेदना होणे, सांधे पोकळ झाल्यासारखे वाटणे, सांध्यांमध्ये असह्य वेदना, त्वचा व केस रूक्ष होणे, थोडे श्रम केले तरी थकवा.

अस्थिधातु क्षीण झाला तर

हाडे ठिसूळ होणे, थोडासा धक्का लागला तरी काही वेळा फ्रॅक्चर होणे, सांधे खिळखिळे झाल्यासारखे वाटणे, केस गळणे

मज्जाधातु क्षीण झाला तर

मलावरोध, मळ रूक्ष होणे - मळाचा खडा होणे, डोळे ओढवणे, चष्म्याचा नंबर लवकर लवकर वाढणे,



अंधेरी, चक्कर येणे, झोप नीट न लागणे, काही वेळ झोपेवाचून रात्र तळमळत काढावी लागणे.

शुक्रधातू क्षीण झाला तर-

वारंवार तोंड सुकणे, अंग दुखणे,

मानसिक लक्षणे :

सकाळी उठल्यावर ताजेतवाने न वाटणे, नैराश्य, आकलन शक्ती कमी होणे, एकाग्रता होऊ न शकणे.

ओजधातू क्षीण झाला तर

स्मरणशक्ती कमी होणे, त्वचा काळवंडणे, कांती व डोळे निस्तेज दिसणे, आत्मविश्वास नाहीसा होणे, सतत कसली तरी भीती वाटणे, मनात वाईट विचार अधिक येणे, अकारण रडू येणे, सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे रोगप्रतिकारशक्ती कमी होणे.

तसेच योनिप्रदेशी रूक्षता येणे, कोरडेपणा वाटणे, अंगावरून पांढरे पाणी जाणे, मासिक रजःस्राव हा अधिक दिवस किंवा अत्याधिक प्रमाणात जाणे इतकेच नाही तर पाळी लगेच दहा -बारा दिवसांनी येणे इत्यादि लक्षणे निर्माण होऊ शकतात. काही वेळा या मानसिक बदलांमुळे काही स्त्रिया भूक नसताना वेळ जात नाही म्हणून अधिक खातात व त्यांचा लड्डूपणा वाढतो.

कारण रजोनिवृत्तीच्या काळात शुक्रक्षीणतेचा शरीरातील रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा या उर्वरित धांतूवरही परिणाम होतो व ह्या शुक्रादि धातुंच्या क्षीणतेचे दुष्परिणामही शरीरावर होतात व ते लक्षण रूपाने शरीरावर व्यक्त होतात हे आपण वर पाहिलेच व त्या अनुषंगाने आयुर्वेदाच्या दृष्टिकोनातून या सर्व लक्षणांचा नेमका अन्वयार्थ लक्षात घेऊन विशिष्ट लक्षणांनुसार नेमकी व मार्मिक चिकित्सा करता येते व गुण येतो. असा माझा व्यवसायातील अनुभव आहे.

रजोनिवृत्ती कालामध्ये पाळी अनियमित यायला लागते व त्यामुळे शरीराला जी पंचवीस ते तीस वर्षे दर महिन्याला दोष बाहेर घालवण्याची सवय लागलेली असते. ती हळूहळू बंद होते त्यामुळे हळूहळू दोष साठतात व अस्वस्थपणा वाढतो व पुढे पुढे जेव्हा शरीराला दोष पचवायची सवय झाली की हळूहळू ही लक्षणे कमी होतात. साधारणपणे एक ते दोन वर्षे हा त्रास कमी अधिक प्रमाणात होत रहातो, तर काही वेळा रजोनिवृत्तीनंतर हृदयविकार, रक्तदाब, मधुमेह, कॅन्सर ह्यासारख्या संचयात्मक रोगांची शक्यता निर्माण होऊ शकते. कारण शरीरातील दोषांचे

शोधन होण्याचे बंद होते तसेच ज्या स्त्रियांच्या स्वाभाविक रजोनिवृत्तीच्या काळाच्या आधीच काही कारणांनी गर्भाशय काढावा लागतो त्यांना तर विशेष काळजी घेतली पाहिजे.

रजोनिवृत्ती कालामध्ये निर्माण होणाऱ्या समस्या यशस्वीपणे हाताळण्यासाठी आपल्याला दुहेरी उपाय योजना करणे आवश्यक असते. एक म्हणजे प्रथमतः ह्या काळात 'शुक्रधातु क्षीण होत असतो' म्हणून त्याच्यावर उपाययोजना करणे व दुसरे म्हणजे शुक्रधातुक्षीणमुळे निर्माण होणाऱ्या विशिष्ट इतर रसादि धातु विकृतीवरही उपाय योजना करावी लागते तरच हमखास गुण येतो.

प्रथम आपण शुक्रधातू क्षीण झाला असता आवश्यक असणाऱ्या उपाय योजनांचा विचार करूया.

पाच महिन्यापूर्वी एक अट्टेचाळीस वर्षांची स्त्री माझ्याकडे चिकित्सेला आली. तिने मला सांगितले की हल्ली मला पाळी सहा सहा महिन्यांनी येते व गेल्या आठ महिन्यात पाळी आलेली नाही. सध्या मला तीन तीन दिवसांनी शौचाला होते. त्यामुळे पोट फुगते, विशेषतः कंबर खूप दुखते, कशातही मन लागत नाही, कोणतीही गोष्ट करताना मन एकाग्र होत नाही, माझे मन दुर्बल झालेले आहे व थोड्याशा कारणांनी पटकन रागही येतो व रडूही येते. मी सर्व शांतपणे ऐकून घेतले व तिला तिच्या आहाराविषयी प्रश्न विचारले असता माझ्या असे लक्षात आले की आहारात कॉफी, दही व फ्रीजचे पाणी ती रोज नियमाने सेवन करते. तसेच न्याहारीला चहा व पाव किंवा चार पाच बिस्किटे खाते. म्हणजे वातवर्धक, मलावरोध करणारे, शुक्रधातु क्षीण करणारे व पोषण मूल्यांचा अभाव असलेले पदार्थ सकाळी कफकाळात ती सेवन करते म्हणून ह्या पदार्थांमुळे तिच्या शरीराचे पोषण होत नव्हते व मनाची तृप्तीही होत नव्हती. त्यामुळे तिची सारखी चिडचिड व्हायची. त्यात रजोनिवृत्तीचा काल म्हणजे वातप्रकोपाचा व शुक्रधातुक्षीणतेचा काल याची भर पडली व वरील लक्षणे निर्माण झाली.

मी तिला हे पदार्थ वर्ज्य करण्यास सांगितले व सकाळी न्याहारीला तूप + मीठ + भात, मुगाच्या डाळीची खिचडी, दूध + पोळी, तांदुळाची किंवा गव्हाची खीर किंवा भाकरीबरोबर लोणी असे स्निग्ध, वाताचे शमन करणारे व शुक्रधातुवर्धक पदार्थ सेवन करण्यास सांगितले. कारण ह्या न्याहारीने वातदोषाचे शमन होऊन शुक्रधातूची वृद्धी होऊ शकेल. त्याचबरोबर शरीराचे पोषण व मनाची तृप्तीही होईल.



तिचे निदान **शुक्रधातुक्षयजन्य वातप्रकोप** असे करून तिला अनुवासन बस्ति आणि निरूह बस्ति एक दिवसाआड एक असे पंधरा दिवस बस्ति दिला.

निरूह बस्तिचे वैशिष्ट्य हे की निरूह बस्ति दोषांचे हरण करतो परंतु शरीराचे कमीत कमी बल क्षीण करून शरीर शुद्ध व निर्मल करतो. म्हणून बस्ति हे श्रेष्ठ कर्म आहे. तसेच शरीराच्या मुख्य वातस्थानी हे कर्म केले जात असल्यामुळे वाताची शुद्धी होऊन रसादि धातूंची वाढ होऊन वृद्धत्व थांबवते त्यामुळे तारुण्य पुनःप्रस्थापित केले जाते.

अनुवासन बस्ति बल व आरोग्य यांची वाढ करणारा व दीर्घायु प्रदान करणारा आहे. बस्ति चिकित्सेमुळे शुक्रधातू वाढू शकतो. शरीरावर पडलेल्या सुरुकुत्या नाहीश्या होऊ शकतात, पांढरे झालेले केस काळे होऊ शकतात, वर्ण सतेज होतो. त्यानंतर तिला अश्वगंधा + शतावरी + गोखरू + इक्षुवालिका + ज्येष्ठमध ह्या द्रव्यांनी सिद्ध केलेले दूध सकाळी पिण्यास दिले व रात्री जेवणापूर्वी काळ्या मनुकांचे सूप पिण्यास सांगितले व उदान काली बलासाठी वसंतकुसुमाकर खडीसाखरेत खलून लोण्यातून घेण्यास दिला. अश्वगंधादि ही सर्व द्रव्ये रसायन द्रव्ये आहेत ती धात्वाग्नि वर्धन करून रसादि धातूंना बल देणारी आहेत. त्या अवस्थेत धातुवृद्धि करणे, धातुपुष्टी करणे ही एकमेव चिकित्सा उपयुक्त होती. तसेच बस्ति चिकित्सेमुळे मल व मलाशय स्निग्ध होऊन वाताचे शमन होऊन मलप्रवृत्ती दहा दिवसातच नीट व्हायला लागली व तीन महिन्यातच तिला गुण आला व तिची या समस्येतून सुटका झाली. तिने मला सांगितले हल्ली मला रोज नियमाने शौचास होते, भूक लागते, कंबर दुखत नाही, सकाळी उठल्यावर ताजेतवाने वाटते व हल्ली मनही शांत असते.

चिकित्सा करताना शुक्रक्षीण व्यक्तीला जर मलावरोध होत असेल तर रेचक चूर्ण किंवा सारक चूर्ण ह्यांचा नेहमी उपयोग करू नये. कारण सारकचूर्णांनी धातुक्षीणताजन्य मलावरोध कधीही नाहीसा होऊ शकत नाही. उलट मलावरोध निर्माण होतो. म्हणून अशावेळी वरील बस्तिचिकित्सा व शुक्रधातुवर्धक चिकित्सा उपयोगी होऊ शकते.

पुढे मी तिला आठ थेंब एरंड तेल एका पोळीच्या कणकेच्या गोळ्यात व्यवस्थित मिसळून ती पोळी खरपूस भाजून काही दिवस मनुकांच्या सुपाबरोबर नियमितपणे सेवन

करण्यास सांगितली. एरंड तेल हे स्निग्ध, वातशमन करणाऱ्या द्रव्यात श्रेष्ठ द्रव्य आहे व शुक्रधातुवर्धक आहे.

रजोनिवृत्ती कालात शुक्रधातू क्षीणतेमुळे ओजक्षीणता निर्माण होते, त्यामुळे स्त्री लवकर थकते तसेच शरीराची काही ना काही कुरबुर चालू असते. शरीर रूक्ष होते, अत्यंत थकवा येतो व शरीराबरोबर मनावरही दुष्परिणाम आढळून येतो, तिचा उत्साह नाहीसा होतो, तिचे मन संशयी होते, भीती वाटते, अकारण रडू येतं. चिडचिडेपणा वाढतो, व मन अत्यंत अस्थिर होते. कोणत्याही गोष्टीत आनंद वाटत नाही. ह्या कालात शारीरिक आकर्षकपणा, तारुण्य ह्या गोष्टी कमी होत असल्यामुळे अस्वस्थपणा निर्माण होऊन वरील लक्षणे अधिक निर्माण होऊ शकतात व ज्या स्त्रियांना आत्मविश्वास कमी असतो अशा स्त्रियांमध्ये ही लक्षणे निर्माण होण्याचे प्रमाण अधिक असते असे चिकित्सा करताना आढळते. आनंद हा शुक्रधातूचा जनक आहे. तो क्षीण झाल्यामुळे ही लक्षणे उत्पन्न होतात.

तसेच ज्या स्त्रिया नोकरी करित नाहीत, घरीच असतात व मुले मोठी होऊन आपाल्या जगात रमतात व नवराही त्याच्या व्यवसायात पूर्णपणे बुडलेला असतो, अशा स्त्रियांना एकटेपणा अधिक जाणवतो. त्यामुळे वरील लक्षणे निर्माण होण्याचे प्रमाण अधिक असते.

रजोनिवृत्ती कालावधीत तारुण्यात निसर्गाने बहाल केलेली जी जननक्षमता असते तीही नाहीशी होते. शुक्रधातूचे जे श्रेष्ठ कर्म 'गर्भोत्पादन' ते बंद होते. त्यामुळे ज्यांना इच्छा असूनसुद्धा गर्भधारणा झालेली नसते त्यांचे मानसिक बल तर फारच कमी होऊन जाते. काही वेळा अशा स्त्रियांच्या मनात आत्महत्त्येचे पण विचार येतात असा अनुभव येतो.

अशा वेळी स्त्रीने जर स्वतःच्या छंदांमध्ये किंवा व्यवसायामध्ये मन गुंतवले तर ही लक्षणे कमी होतात. अशा वेळी स्त्रीने एखादा छंद जोपासावा, मैत्रीणींमध्ये मिसळावे, एखादे आवडीचे काम करावे. त्यामुळे मनःस्वास्थ्य निर्माण होऊन हा काल निर्विघ्नपणे पार पडू शकतो.

रजोनिवृत्ती कालात शुक्रक्षीणतेमुळे वाताचा प्रकोप होऊन शरीरातील स्निग्धता कमी होऊन शरीर रूक्ष होते व वातप्रकोपामुळे काही वेळा ह्या काळात झोप न लागणे किंवा रात्री मधूनच जाग येणे, विचारांची सुसंगती नाहीशी होणे, अंधेरी येणे इत्यादि लक्षणे निर्माण होतात. अर्थात वयपरत्वे झोप स्वाभाविकपणे कमी होते. शिवाय काहींना



वयानुसार दम लागणे, सांधे दुखणे, लघवीच्या तक्रारी इत्यादि व्याधींचा त्रास होत असतो. त्यामुळे त्यांना रात्रीची झोप मिळत नाही व वारंवार झोपमोड होते. अर्थात अशावेळी सुरुवातीच्या काळात तरी झोपेच्या गोळ्या घेण्याचे टाळावे.

शुक्रधातूक्षीणतेचा परिणाम संपूर्ण शरीरावर कुठेही जाणवू शकतो. त्यामुळे अशा वेळी फक्त स्थानिक चिकित्सा उपचारांचा उपयोग होत नाही तर सर्व बाजूने चिकित्सा करावी लागते. म्हणून स्नानापूर्वी सर्व अंगास चंदनबलालाक्षादि तेल किंवा तिळाचे तेल लावून नंतर स्नान करावे. दररोज शक्य न झाल्यास आठवड्यातून निदान दोन दिवस तरी झोपण्यापूर्वी डोके व पायाचे तळवे यांना तेल चोळावे. स्नान कोमट पाण्याने करावे. कारण अभ्यंगाने कफवात दोषांचा नाश होऊन धातुंची पुष्टी होते. त्वचा सतेज, नितळ होते व प्रसन्न दिसते व झोप शांत लागू शकते.

अणुतेल कोमट करून १-१ थेंब प्रत्येक नाकपुडीत घालावे. (तज्ञांच्या सल्ल्याने)

तसेच आवळकाठी एक चतुर्थांश चमचा + सुंठ एक अष्टमांश चमचा + साखर एक चतुर्थांश चमचा एकत्र खलून रात्री झोपण्यापूर्वी मोरावळ्यातून सेवन करावे. संध्याकाळच्या वेळात एक कप दूध + पाव चमचा साखर घालून नियमितपणे सेवन करावे व अशा वरील सर्व उपायांनी झोप येऊ शकते, अर्थात अशावेळी चहा, कॉफी सारखी पेये पिऊ नयेत. रात्री उशीरा जेवू नये व जेवण दोन घास कमीच खावे.

शुक्रक्षीणतेमुळे स्तनांमधील ताटपणा कमी होऊ लागतो, स्तन म्लान होतात. अशावेळी स्नानापूर्वी स्तनांना हळूवारपणे रेशमी वस्त्राने घर्षण करून महामाष तेल लावावे.

गर्भाशय आकुंचित होतो. त्याला आधार देणारे स्नायू शिथिल होतात. त्यामुळे गर्भाशय खाली सरकण्याची शक्यता असते. अशावेळी तज्ञांच्या सल्ल्यानुसार महानारायण तेलाचा पिचू (कापसाचा बोळा) योनी भागात ठेवावा, गुण येतो. महानारायण तेल हे स्निग्ध, वातशामक व स्नायूंना बल देणारे आहे.

रजोनिवृत्ती कालात शरीरातील शुक्रधातू क्षीण झालेलाच असतो पण जेव्हा शुक्रधातुच्या क्षीणतेचा परिणाम रसधातुवर होऊन रसधातू क्षीण होतो. तेव्हा घसा कोरडा होणे, ग्लानी येणे, अतिशय तहान लागणे, प्रकाश व आवाज सहन न होणे, छाती धडधडणे, थोडे काम केले तरी दमणे, ही लक्षणे उत्पन्न होतात.

रसधातू जर दूषित झाला तर केस रूक्ष होतात व पिकतात, आहारात उसळींवर विशेष भर असेल व दूध व तुपाचा अभाव असेल तर रुक्षता वाढते.

अशावेळी एक दिवश लंघन करण्यास सांगून पुढे भूक लागली असताना आहारामध्ये पातळ, पचण्यास सोपे पौष्टिक, मधुर व शीत अशा रसधातुचे पोषण करणाऱ्या द्रव पदार्थांचे सेवन करण्यास सांगावे. उदा. भाताच्या लाह्यांची खीर, कणकेची खीर, दूध, घरी काढलेले डाळींब, द्राक्ष, मोसंबे, संत्रे या फळांचे रस, शहाळ्याचे पाणी, मनुका व खजूर यांचे पेय इत्यादि द्रव आहारामध्ये रसधातुचे पोषण करण्याची योग्यता स्वभावतः असते व हा द्रव आहार निसर्गतः शरीरामध्ये लवकर आत्मसात होतो त्यामुळे रसक्षय भरून येतो व रसधातू पूर्ववत बलवान होऊन वाताचे शमन होते. तसेच रस आहारामुळे शरीर व मन लगेच ताजेतवाने होते व रसधातुचे समाधान आणि तृप्ती निर्माण करणे, रक्तधातुचे पोषण करणे हे जे कार्य आहे ते साध्य होते.

त्यांना अश्वगंधा + शतावरी + इक्षुवालिका + गोखरू + ज्येष्ठमध ह्या द्रव्यांनी सिद्ध केलेले दूध न्याहारीपूर्वी पिण्यास द्यावे व सकाळी न्याहारीला तूप + मीठ + भात, पोळी + भाजी, पराठा किंवा मुगाच्या डाळीची खिचडी इत्यादि परिपोषक आहारच सेवन करण्यास सांगावे. सकाळी न्याहारीनंतर व रात्री जेवणानंतर वसंतकुसुमाकर + चंद्रपुटी प्रवाळ भस्म खडीसाखरेत खलून लोण्यातून घेण्यास द्यावे.

‘हल्ली चाळीशीच्या आतच अनेक स्त्रिया गुडघे दुखणे, सांधे दुखणे, कंबर दुखणे, केस गळणे ह्या व्याधींनी त्रस्त झालेल्या असतात यांचे कारण म्हणजे सकाळी न्याहारीत चहा बरोबर ब्रेड, पिझ्झा, इडली, डोसा ह्यांसारखे आंबवलेले आंबट पदार्थ तसेच शीतपेये ही नियमितपणे सेवन केली जातात व वजन वाढेल म्हणून तूप व तेल ह्यांचा आहारात अभाव असतो. शिवाय व्यायाम करण्याचाही कंटाळा केला जातो. त्यामुळे रजोनिवृत्ती कालाच्या आधीच वाताचा प्रकोप होऊन अस्थिवह स्रोतसे दुष्ट होऊन हाडे ठिसूळ होऊ लागतात, केस गळू लागतात, संधिमध्ये वेदना होऊ लागतात व त्यात अशा वातवर्धक चुकीच्या आहारविहाराची भर पडते.

अशा वेळी नुसते कॅल्शियम देऊनही उपयोग होत नाही तर वरील पदार्थ वर्ज्य करून तेल, तूप, मधुर



रसाचे पदार्थ व मधुर रसाएवढेच कडूरसाचे स्निग्ध पदार्थ सेवन केले तरच गुण येतो. असा अनुभव येतो म्हणून आहारात भाजी, आमटी करतांना धणे, जिऱ्याची पावडर तसेच मेथीचे दाणे घ्या. कडू द्रव्याचाही विशेषत्वाने उपयोग करावा.

रसधातुपोषक व अस्थिधातुपोषक गायीचे दूध सकाळ, संध्याकाळ नियमितपणे एक एक ग्लास प्यावे. जर दूध पचत नसेल तर त्यामध्ये सुंठ पावडर किंवा आल्याचा तुकडा घालून ते दूध प्यावे किंवा गव्हाची कणीक दुधामध्ये भिजवून त्याची पोळी करून ती पोळी सेवन करावी.

तसेच खारीक, खजूर, अक्रोड, डींक, नारळ, बदाम, दालचिनी ही कठीण कवचाची द्रव्ये विशेषत्वाने सेवन करावीत.

रजोनिवृत्तीच्या कालात नैसर्गिकतः शरीरात वाताचा प्रकोप होतो. अस्थिधातुमध्ये वात वाढतो. त्यामुळे अस्थिचा मल जो केस ते रूक्ष होतात, गळतात व दातांमध्ये किडण्याची, फुटण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते. नखे काळसर दिसतात. त्यांना भेगा पडतात, तसेच काही वेळा तळपायांनाही भेगा पडतात कारण तळ हाताची व तळपायाची त्वचा ही अस्थिधातुची आहे.

अस्थि हे वाताचे स्थान असल्यामुळे बस्ति हा अस्थिधातुच्या रोगांवरचा उत्तम उपचार समजला जातो म्हणून अशा वेळी गुळवेल + काडेचिराईत + पटोल + ज्येष्ठमध + चंदन या द्रव्यांनी सिद्ध केलेल्या दुधाचा तिवक्तक्षीर बस्ति रात्री झोपताना द्यावा. हा बस्ति आठवड्यातून तीन वेळा तरी द्यावा.

तसेच गुळवेल + चंदन + सुंठ + काडेचिराईत या अस्थिपाचक द्रव्यांचा काढा करून चार थेंब तूप + सहा मनुका + चार पाच डिंकाचे दाणे घालून हा काढा सकाळ संध्याकाळ नियमितपणे सेवन करावा. ही द्रव्ये अस्थिधातुचे पचन करणारी आहेत व डिंक अस्थिधातुचा क्षय भरून काढणारा आहे.

अस्थिधातुचा क्षय भरून येण्यासाठी शंखभस्म, प्रवाळपंचामृत, प्रवाळभस्म हे तज्ञांच्या सल्ल्याने सेवन करावेत तसेच तूप व दूधाने अस्थिधातुची गुणवत्ता वाढते म्हणून हे पदार्थ नियमितपणे सेवन करावे.

काही वेळा अस्थिक्षयात अस्थिचा मल - केस हे गळतात व दातांमध्ये किडण्याची, फुटण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते. त्यामुळे कान व नाक ह्यामध्ये अणुतेल कोमट करून

घालावे म्हणजे अशा नस्यामुळे लगेच गुण येतो.

ज्या स्त्रियांमध्ये ह्या कालात मज्जाधातू क्षीण झालेला असतो ह्या स्त्रियांमध्ये अंधेरी व चक्कर येणे, हाडे पोकळ झाल्यासारखी वाटणे, डोळे कोरडे होणे, शरीर रूक्ष होणे ही लक्षणे उत्पन्न होतात. अशावेळी मज्जापोषक बदाम, खोबरे, पिस्ता, अक्रोड हा सुकामेवा विशेषत्वाने सेवन करावा. आवळा + नागरमोथा + गुळवेल + गोखरू ही मज्जापाचक द्रव्ये, तूप व मोरावळ्याच्या अनुपानातून सकाळी व रात्री जेवणानंतर तज्ञांच्या सल्ल्याने सेवन करावीत.

पुष्कळवेळा ही वर सांगितलेली द्रव्ये नित्य आहारात उपयोगात आणली जात असूनही त्या त्या धातूचे सारत्व वाढलेले दिसून येत नाही. उलट ही द्रव्ये न पचल्यामुळे निरनिराळ्या विकृतीच आढळून येतात. अशावेळी या गोष्टींची नीट कारणे शोधावयास पाहिजेत. काही वेळा आमदोष असू शकतो. त्यामुळे प्रथम आमाचे अवस्थानुरूप शोधन किंवा पचन करून मग ही आहारद्रव्ये उपयोगात आणावीत. किंवा ही द्रव्ये चुकीच्या पद्धतीने सेवन केली गेल्यामुळे शरीरात धातु न बनता दोषच उत्पन्न होऊन शरीराला विकारकारक होऊ शकतात. उदा. नुसते दूध व नुसते फळ स्वतंत्रपणे सेवन केल्यास हे शुक्रादि धातूंचे पोषण करतील, परंतु जर दूध व फळ एकत्र करून सेवन केले गेल्यास धातूंचे पोषण न होता ते मिश्रण विरोधी होऊन शरीराला मारक होते.

वर वर्णन केलेल्या प्रत्येक अवस्थेत उपचार निरनिराळे असले तरी धातुक्षीणतेने होणाऱ्या वातप्रकोपामुळे ही लक्षणे उत्पन्न होत असल्यामुळे शुक्रवर्धन व वातदोषशमन हेच चिकित्सेचे मूळ सूत्र ह्या विकारात कायम असते. शरीरातील सर्व लहानमोठ्या हालचालींचा प्रवर्तक हा वायू आहे व मनाचे नियंत्रण आणि प्रवर्तन वायूच्या अधीन आहे. त्यामुळे ओजक्षीणतेमुळे उत्पन्न होणाऱ्या मनदोषदुष्टीतही शुक्रवर्धक व वातदोषशामक अशा ब्राम्ही, वेखंड, ज्येष्ठमध, शंखपुष्पी ह्या द्रव्यांनी सिद्ध केलेले तूप वापरावे तसेच घर्षण, नस्य, अभ्यंग ह्यांचाही उपयोग करावा.

रजोनिवृत्ती कालातील आहार -विहार

सकाळी न्याहारीला भाताची खीर, कणकेची खीर, तांदळाची खीर, शिंगाड्याच्या पीठाची खीर, गाईचे दूध विशेषत्वाने सेवन करावे. तसेच तूप, मीठ, भात, मुगाच्या डाळीची खिचडी, पोळीभाजी, दूधपोळी इत्यादि सेवन करावे.



त्यामुळे मनाची तृप्ती व शरीराचे पोषण होते. परंतु ज्या स्त्रिया स्थूल आहेत किंवा ज्यांना मधुमेह आहे त्यांनी खिरात साखर घालू नये. नारळाचे पाणी आठवड्यातून दोन वेळा तरी प्यावे. मनुकांचे सूप नियमितपणे, रात्री जेवणापूर्वी घ्यावे. आहारात गहू, बाजरी, जोंधळा, आंबेमोहोर तांदूळ ह्यांचा समावेश असावा. बदाम, भोपळा, काकडी, खरबूज ह्यांच्या बिया सर्वांनीच सेवन कराव्यात. अंजीर, डाळींब, पेरू, ह्यासारखी बहुबीज फळेही विशेषत्वाने सेवन करावीत. आवळ्याच्या दिवसात आवळ्याचा रस किंवा एक आवळा उकडून नियमितपणे सेवन करावा. (विशेषतः मधुमेह असणाऱ्यांनी नियमित सेवन करावा) दुपारच्या वेळात खारीक, खजूर, चारोळ्या, जर्दाळू हा सुकामेवा विशेषत्वाने सेवन करावा. फळांमध्ये डाळींब, आवळा, बोरे, द्राक्षे ह्यांचा समावेश असावा. कोहळा, भोपळा, काकडी, घोसाळी, दोडकी, पडवळ इत्यादि भाज्या किंवा ह्या भाज्यांचे सूप प्यावे.

हिरवी मिरची ही पित्ताचा क्षोभ निर्माण करणारी, शुक्रक्षीण करणारी व वातवर्धक असल्यामुळे हिरव्या मिरचीच्या ऐवजी जेवणातील पदार्थांमध्ये आलं व सुंठ वापरावे. आणि जिरे, धणे, कोथिंबीर, लसूण, कांदा ह्या मसाल्याच्या द्रव्यांचा उपयोग विशेषत्वाने करावा.

डाळींमध्ये मूग, मुगाची डाळ, मुगाची सालासकट डाळ व उडदाच्या डाळीचा उपयोग विशेष करावा. ज्यांना शक्य असेल त्यांनी वेलची, केशर, जायफळ यांचा यथायोग्य वापर करावा.

भाताच्या लाह्यांचे चूर्ण, गाईचे तूप व मध ह्यांचे योग्य प्रमाणात मिक्षण करून ते रसकाळी न्याहारीनंतर सेवन करावे. त्यामुळे ओजवृद्धी होऊन शरीर पुष्ट होते. जेव्हा ओज क्षीण होते त्यावेळी अशा व्यक्तींचा जीव घाबरतो, अस्वस्थ वाटते. अशावेळी ह्या औषधाने गुण येतो.

अश्वगंधा, भुईकोहळा, ज्येष्ठमध, शतावरी किंवा भाताच्या लाह्यांचे चूर्ण घालून दूध सिद्ध करून ते सकाळ संध्याकाळ घ्यावे.

ह्या सर्व आहाराच्या जोडीला योग्य प्रमाणात नियमित व्यायामाची सवय लावावी तरच वर सांगितलेला शुक्रवर्धक आहार आपण सेवन करू शकू, नाहीतर मेदाची वृद्धी होऊन शरीर बैडोल होऊन, अतिमेदामुळे निर्माण होणारे विकार होऊ शकतात.

प्रकृतीस्वास्थासाठी व व्याधी टाळण्याच्या दृष्टीने

ह्या कालावधीत प्रत्येक स्त्रीने कृश असेल तर रेशमी वस्त्राने व स्थूल असेल तर लोकरीच्या मोज्याने नियमित घर्षण करावे. तसेच चालण्याचा व्यायाम करावा. ह्या व्यायामामुळे अनेक लाभ होतात. मेदाचे पचन होते. त्यामुळे स्थौल्य उत्पन्न होत नाही. हाडे ठिसूळ होण्याचे प्रमाण कमी होते. जाठराग्नि प्रदीप्त होतो. आकस नाहीसा होतो. मनोबल वाढते, शरीराला हलकेपणा येतो, लवकर म्हातारपण येत नाही. प्रतिकारशक्ती वाढते. मांस स्थिर होते, शरीर डौलदार व सुंदर दिसते. अर्थात व्यायाम नसेल तर स्थूलपणा, हृदयविकार, हाडे व स्नायू दुखणे, हाडे पोकळ होणे, चिंता, औदासिन्य ह्या सारखे व्याधी होण्याचा धोका वाढतो. ह्या कालावधीत सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे तज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेतला पाहिजे, कारण काही वेळा ह्या काळात स्तनाचा किंवा गर्भाशयाचा कर्करोग होऊ शकतो. अशावेळी पॅपस्मिअर, मॅमोग्राफी ह्या तपासण्या करून घ्याव्यात. कारण प्रथम अवस्थेत जर रोगाचे निदान व चिकित्सा केली गेली तर प्रथमावस्थेतील कर्करोगातून सुटका करून घेणे तुलनेने सोपे असते.

सारांशतः रजोनिवृत्ती कालामध्ये ओजवर्धक, शुक्रवर्धक व वातशामक अशा आहाराविहाराचे पालन करावे. रजोनिवृत्तीची लक्षणे शरीरामध्ये हळूहळू व्यक्त होतात. जर पाळी बंद होण्यापूर्वी काही दिवस, साधारणपणे चाळीशीपासून योग्य आहार व व्यायाम केल्यास रजोनिवृत्तीचा त्रास टाळता येतो. साधारणपणे आपल्या आईचे रजोनिवृत्तीचे वय लक्षात घेऊन स्त्रियांनी स्वतःच्या रजोनिवृत्तीचे वय अंदाजाने ठरवावे. पूर्वी रजोनिवृत्तीची लक्षणे हे मनाचे खेळ आहेत असे समजून दुर्लक्ष केले जायचे. परंतु हा दृष्टीकोन अज्ञानमूलक आहे हे आता सर्वज्ञात आहे. म्हणून अशा अवस्थेत घरातील सर्व लोकांनी विशेषतः नवऱ्याने, मुलांनी थोडे सांभाळून घेतले पाहिजे. स्त्रीला शक्यतो आनंदी ठेवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

अशा रीतीने रजोनिवृत्ती कालाबाबत योग्य, जागरूक, चौकस दृष्टीकोन ठेवल्यास हा काळसुद्धा निश्चितपणे स्वाभाविक सुख व प्रसन्नतेमध्ये जाऊ शकतो.

नीलकंठ अर्पाटमेंट, पहिला मजला,

१०१/१०२, लेडी जमशेटजी रोड,

पंडित गुणीदास मार्ग, माटुंगा (पश्चिम), मुंबई १६.

दूरध्वनी : २४४६८१७५, २४४५३९०८

❖ ❖ ❖



With Best Compliments from
SG Phyto-Pharma
pvt. ltd.

Mkd. : PHYTO MARKETING PVT. LTD.

Manufacturer of
Quality Aurvedic Medicine



Palsinuron capsules **Phylax powder**
Garcini Capsules **Corina syrup**



A-3/7, Sterling Tower, Shahupuri,
Kolhapur - 416 001.
Tel. : 0231-2664909,
Telefax : 0231- 6684685
Email : phytomark@sancharnet.in

With Best Compliments from

The Cosmos

Co-operative Bank Ltd.
(Multi-state Scheduled Bank)

Period	General & Institutional w.e.f. 10.10.08	Senior Citizen w.e.f. 10.10.08
15 Days to 45 Days	5.00%	5.50%
46 Days to 90 Days	5.50%	6.00%
91 Days to 181 Days	7.75%	8.25%
182 Days to 12 Months	8.75%	9.25%
Above 12 Months to less than 2 years	10.25%	10.75%
2 years to less than 3 years	9.75%	10.25%
3 years	10.60%	11.10%
Above 3 years to less than 5 years	9.25%	9.75%
5 years upto 10 years	9.00%	9.50%
60 Months' Tax Exemption Scheme	9.00%	9.50%

With Best Compliments from



SHREE
DISTRIBUTORS



Shop. No. 1/2, Anupama Soc.
Hajuri Darga Road, Thane (W)
Tel. : 2583 0460
Mobile : 9833795753

Prop. : Sushil S. Salunkhe

Wholesale Medical Disrtibutors

Authorised Distributors for
Sandu Brothers Pvt. Ltd.



With Best Compliments from



East India
Pharmaceutical Works Ltd.



202/203, Syndicate Chambers,
2nd Floor, Sahar Road, Andheri - 69.
Phone : 2684 8792 Fax : 2684 8790
Email : eipwmumbai@rediffmail.com

: Redg. Office :
6, Little Russell Street,
Kolkata - 700 071.



ठाणे भारत सहकारी बँक

With Best Compliments from

Dr. Shrikant K. Raje

M.B., D.M.R.D. (Bom.)

Consultant in Radiology, Sonology & C. T. Scan

RAJE
Xray

Gr. Floor, C-Wing, Dagadi Bangla,
Opp. Gaodevi Market,
Gokhale Road, Thane (w). - 400602.
Tel. : 2540 0105 Mobile : 9987521431

Gaodevi C.T. Scan : Thane
Sonic Ultrasound : Thane
Mumbra C.T. Scan & Digital Xray : Mumbra
C.T. Scan Dept. & Xray - Thane Civil Hospital : Thane



निवृत्तीधारकांची सद्यस्थितीत गुंतवणूक

अॅड. शरद भाटे

बी.ए., बी. कॉम, एल्.एल्.बी.

कर सल्लागार

हल्ली निवृत्त्यांचे प्रमाण म्हणजेच स्वेच्छानिवृत्ती योजना व स्वेच्छा निवृत्ती अशा दोन्ही प्रकारे चांगलेच वाढू लागले आहे. त्यामुळे हाती आलेल्या रकमांची गुंतवणूक कशी करायची या विचाराने गुंतवणूकदाराला पछाडलेले असते. याशिवाय गुंतवणूक केलेली रक्कम सुरक्षित कशी व कुठे राहिल या विचारांनी पण त्याचे मन चांगलेच चलविचल झालेले असते. हे सर्व खरे असले तरी गुंतवणूकीपूर्वी गुंतवणूकदाराने पुढील महत्त्वाचे मुद्दे विचारांत घेणे अत्यंत जरूरीचे व गरजेचे आहे. ते मुद्दे पुढीलप्रमाणे होत.

मासिक खर्चासाठी पैशांची गरज आहे का ? समजा मुले आईवडिलांना ठराविक रक्कम मासिक खर्चाला देण्यास तयार असल्यास हाती आलेल्या रकमांची गुंतवणूक दीर्घ मुदतीसाठी केल्यास चालेल का ? गुंतवणूकदाराला सेवानिवृत्ती वेतन मिळत असल्यास त्यामध्ये मासिक खर्च भागेल का ? व तो खर्च मागणार नसल्यास मासिक उत्पन्न योजनांमध्ये किती रक्कम गुंतविणे गरजेचे आहे व उरलेली रक्कम दीर्घ मुदत ठेवींमध्ये गुंतवायची कां हा विचारही महत्त्वाचा आहे. व्याज हे मासिक / त्रैमासिक / सहामासिक/ वार्षिक / कां संकलित घ्यावयाचे हे पण ठरविणे गरजेचे आहे. तसेच बऱ्याच ठिकाणी आईवडील निवृत्त झाल्यावर त्यांची मुले जागेसाठी किंवा इतर कारणांसाठी पैसे मागतात. ते मुलांवर विश्वास ठेवून द्यावयाचे अथवा कसे हे एक व दुसरे म्हणजे मुलगा त्यावर मासिक खर्चासाठी व्याज देण्यास तयार आहे कां या बाबी पण महत्त्वाच्या आहेत.

दोघेही नवराबायको निवृत्तीवेतन घेत असल्यास त्यांना मासिक व्याज प्राप्तीची गरज इतरांच्या तुलनेने कमी असते. तसेच ज्यामध्ये गुंतवणूक करावयाची त्या गुंतवणुकीतून गरजेच्या वेळेस (लिव्हिडीटी) पैसे मिळतील कां ? ज्या अर्थसंस्थेमध्ये पैसे गुंतवावयाचे आहेत तेथे धोका कितपत आहे ! तसेच व्याजाचा दर कसा आहे ? केलेल्या

गुंतवणुकीवर उत्पन्न वजावट अथवा करवजावट आहे कां ? एवढे करून सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे मुलांचा मोठा शिक्षण खर्च, त्यांचा परदेशवारीचा खर्च, मुलांचा विवाहखर्च व कर्ज परतफेड असले खर्च आहेत कां ? असल्यास हे खर्च जाऊन गुंतवणुकीसाठी किती रक्कम शिल्लक राहाते हे पाहणे महत्त्वाचे ठरते. त्याशिवाय घरांत किती कुटुंबीय मंडळी आहेत ? त्यांतील कमावते किती ? ते घरांत किती पैसे देतात ? मध्येच कंपनी बंद पडण्याचा प्रकार झाल्यास(?) अशा सर्व बाबींचा परिपूर्ण विचार करून गुंतवणूक किती, कशी करायची हे ठरवावे लागते.

आता गुंतवणूक व मानसिकता याबाबत पाहू. गेली २-३ वर्षे व्याजाचे दर सगळीकडेच कमी होऊ लागले होते. त्यावेळी जागतिक बँकेने भारतीय रिझर्व बँकेला ठेवींवर व्याजाचा दर ६% तर कर्जावरील व्याजाचा दर हा ९% एवढा खाली आणण्यास सांगितला होता. २-३ वर्षांपूर्वी जपानमध्ये ठेवींवरील व्याजाचा दर हा ०.२०% एवढा खाली आला होता. नंतर तो शून्यावर आला. उलट ठेवीदारालाच बँक त्याचे पैसे सांभाळते म्हणून बँक चार्जस द्यावे लागतात. अलिकडे गेल्या काही महिन्यांत व्याजाचे दर किंचित वाढले आहेत. असे असले तरी हे व्याजाचे वाढलेले दर ज्या प्रमाणांत महागाई वाढते त्याप्रमाणांत कमालीचे नगण्य असेच आहेत. तेव्हा या सर्वांचा विचार केल्यास सेवानिवृत्त व इतर गुंतवणूकदारांनी त्यांची व्याजावर जगण्याची मानसिकता आता बदलावयास हवी. यानंतर आपण निरनिराळी मार्गदर्शक तत्त्वे पाहू.

मार्गदर्शक तत्त्वे -

गुंतवणूक करणारा जरी सामान्य गुंतवणूकदार असला तरी त्याने रोजचे वर्तमानपत्र व खास करून वर्तमानपत्रांतील अर्थ व व्यापारविषयक पान जरूर वाचावे. त्यांतील महत्त्वाचे मुद्दे (टिप्स) लक्षांत घ्यावेत. सदर मुद्दांवर



आपल्या जवळच्या गुंतवणूकदार मित्राबरोबर मुद्दाम चर्चा करावी. असे असताना त्या अर्थसंस्थेबद्दल मनांत काही शंका आल्यास केलेल्या गुंतवणुकीचे पैसे घेऊन सरळ मोकळे व्हावे. त्यासारखे सुख नाही. आता यापुढे आपण गुंतवणुका करताना प्रथम मार्गदर्शक तत्वांचा विचार करू.

१) नेहमी गुंतवणूक तज्ञ / सल्लागार यांच्याकडून माहिती घ्या. सदर सल्लागाराचे जनसामान्यांत मत कसे आहे हे पण पहा. त्याबरोबरच त्याचा सल्ला प्रामाणिक असतो कां या सर्वांचा जरूरजरूर विचार करा.

२) सर्व गुंतवणुका संयुक्त नांवे करा. त्याशिवाय तिसरे नांव टाकणे आणखीन चांगले. कधी विमान अपघातांत नवराबायको गेल्यास तिसऱ्या माणसाच्या नांवाचा पैसे काढण्यास उपयोग होतो.

३) एखाद्याला मुली असल्यास तिसऱ्या नांवाची पसंती मुलीला द्यावी. दहावा ग्रह जावयाला नसावी.

४) गुंतवणूक करणाऱ्यांनी त्याचे दप्तर, रोजनिशी व नोंदी अद्ययावत ठेवावे. गुंतवणूक पावत्यांच्या दर्शनी बाजूच्या छायांकित प्रती काढून ठेवाव्यात. पासबुकांतील सर्व नोंदीचा तपशील पेन्सिलीने लिहावा.

५) इच्छापत्र करण्यास विसरू नका. इच्छापत्रामुळे सदर गुंतवणूक मृत्यूनंतर कोणाला मिळणार याचा उल्लेख इच्छा पत्रांत असावा.

६) प्राप्तिकर कायदा कलम ८०-ड खाली स्वतःच्या तब्येतीचा विमा उतरवावा. त्यामुळे मोठ्या आजाराच्या खर्चाचे पैसे विमाकंपनीकडून मिळतात. त्यामुळे स्वतःच्या गुंतवणुका मोडव्या लागत नाहीत.

७) प्राप्तिकर वेळेवर भरा. त्यामुळे मनःशांती राहते. तसे न केल्यास त्या खात्याचे बुजगावणे सतत डोळ्यांपुढे राहाते.

८) हल्ली फास्ट फूड संस्कृती विकसित होऊ लागली आहे. झटपट व गुंतवणुकीवरील वाढीव व्याज कसे मिळेल याचाच गुंतवणूकदार सतत विचार करीत असतो. परंतु असा विचार हा गुंतवणूकदाराला नंतर चांगलाच महागात पडतो. तेव्हां नेहमीचा लाभ निश्चितच चांगला. 'लाभ' शब्दावर फक्त एक मात्रा टाकल्यावर 'लोभ' शब्द तयार होतो. हाच लोभ पुढील आयुष्यांत घातक ठरतो.

९) नामनिर्देशन करणे हे फक्त सोयीसाठीच आहे. ज्या व्यक्तीचे नामनिर्देशन आहे त्या व्यक्तीचा सदर गुंतवणूकीवर जराही हक्क नसतो. त्यासाठी इच्छापत्र करणे

हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. शेवटी सर्वांत शेवटी महत्त्वाचे म्हणजे सारखा गुंतवणुकींवर मिळणाऱ्या व्याजाचा विचार करीत बसू नका. त्यामुळे रक्तदाब वाढतो. तसेच मानसिक संतुलन पण बिघडते. त्याचा परिणाम कुटुंबियांवर होतो. बरेच गुंतवणुकदार विचारातात की सुरक्षित व असुरक्षित ठेवी कशा ओळखायच्या ? तर त्याला सामान्य माणसाच्या नजरेंतून उत्तर असे की जेथे कमी व्याज मिळते त्या ठेवी सुरक्षित व जेथे प्रमाणापलिकडे कसेही व्याज मिळते त्या ठेवी असुरक्षित म्हणून समजाव्यात. आता आपण प्रथम असुरक्षित व नंतर सुरक्षित ठेवींचा विचार करणार आहोत.

असुरक्षित ठेवी

१) खाजगी कंपनी : व्याजदर हा बँकांपेक्षा थोडा जास्त असतो. कंपनीचा त्यांच्या पतीचा (क्रेडीट रेटिंग) ए ए ए असा दर्जा असल्यास विचार करावा. तरीसुद्धा शिफारस नाही.

२) खाजगी अर्थसंस्था : अजिबात शिफारस नाही. हल्ली कुत्र्यांच्या छत्र्यांप्रमाणे कितीतरी भरघोस व्याजाचे अमिष दाखवून लुबाडणाऱ्या गुंतवणूक अर्थसंस्था बऱ्याच निघाल्या आहेत. या संस्थांचे जे संचालक असतात ते अत्यंत हुषार (टॅलेंटेड व सुपबर्ब खोपडीचे) व गुंतवणूकदारांना कसे बनविता येईल याबाबत हुषार असतात. त्यांनी अशा गुंतवणूकदारांच्या मानसिकतेचा अभ्यास उत्तम तऱ्हेने केलेला असतो. "तो मी नव्हेच" मधल्या काझीने जसे कितीतरी श्रीमंत मुलीना बनवून उल्लू केले त्याप्रमाणेच हे अर्थशास्त्रज्ञ काझी निरनिराळ्या अर्थसंस्था काढून गुंतवणूकदारांना मूर्ख बनवित असतात.

३) डिबॅचर्स, बॉन्ड्स व कर्जरोखे : गुंतवणुकीसाठी शिफारस नाही. मिळणारे व्याज हे पूर्ण करपात्र आहे.

४) शेअर्स समभाग : गुंतवणुकीबाबत शिफारस नाही. गुंतवणूक क्षेत्रात काम करणाऱ्या तज्ञांचा/सल्लागारांचा सल्ला घ्यावा. त्यांचे अंदाज पण चुकतात. मिळणारा लाभांश प्राप्तिकर कायदा कलम १०(३३) खाली प्राप्तीकरासाठी माफ आहे.

५) खाजगी कर्जे : आपापसांत खाजगी व्यवहार. यात कधी व्याज मिळण्याचेही पूर्ण बंद होते. कर्ज घेणाऱ्यांनी जरी वचनचिठ्ठी दिली असली तरी त्याचा कांहींही उपयोग नसतो. कारण न्यायालयात जावयाचे झाल्यास कर्ज देणाऱ्यालाच दाव्याचा मुद्रांक शुल्क खर्च व वकीलाची व्यावसायिक फी हे खर्च प्रथम करावे लागतात. हा दिवाणी



दावा असल्यामुळे वर्षानुवर्षे चालतो.

६) स्थावर मालमत्ता : ही गुंतवणूक स्थिर गुंतवणुक होऊन राहते. यामध्ये राहते घर असल्यास प्राप्तिकरासाठी फायदा होतो. मात्र ज्यांचे एक घर आहे त्याने दुसरे घर गुंतवणूक असावी म्हणून घेऊ नये. तसेच रिकामा जमिनीचा तुकडा पण घेऊ नये. कारण बाजूचा माणूस हळुहळु या जमिनीवर अतिक्रमण करीत असतो. तेव्हा थोडक्यांत एकच राहते घर चांगले.

७) सोने - चांदी : घेतल्यास सोन्याची नुसती वळी, बिस्कीटे घेऊन ठेवावीत. त्यामुळे मजुरी वाचते. परत विकताना भाव निश्चितच कमी मिळतो. सोने खरेदी बिले जपून ठेवावीत. विकताना त्याच सराफाकडे विकावीत. त्यामुळे काहीतरी चांगला भाव मिळतो. होणारे नुकसान कमी होते.

वरील सर्व गोष्टींकरिता माणसाने 'सारंगमपधनीसा' हे गाण्याचे सप्तस्वर पक्के लक्षांत ठेवावेत. यामध्ये माणसाने कसे असावे याचा विचार केला आहे. हा विचार गुंतवणूकीच्या बाबतीत पण चांगलाच उपयोगी ठरतो. कसे ते पहाच. **सा म्हणजे सावधपणा. रे म्हणजे रेखीवपणा, ग म्हणजे गर्वमुक्ती, म म्हणजे मनन, प म्हणजे परमेश्वर, ध म्हणजे धनावर अवलंबून नको, नि म्हणजे निवृत्ती, निगर्वा, तर परत शेवटी सा म्हणजे सामंजस्य.** आता सुरक्षित ठेवीकडे वळू या.

सुरक्षित गुंतवणुका

१) विमा: ही गुंतवणुक सुरक्षित मानली जाते. बोनस स्वरूपाचा आर्थिक लाभ मिळतो. महत्त्वाचे म्हणजे जीवनसुरक्षा. भविष्यातील अपेक्षित खर्च व जबाबदाऱ्या ओळखून विम्यांत गुंतवणूक करावी. त्यानंतर इतर गुंतवणुकींचा विचार करावा.

२) पोष्ट ऑफिस मासिक उत्पन्न योजना : एकाच्या नावे ४.५ लाख एवढी रक्कम ठेवता येते. दोघांना मिळून ९ लाख ठेवता येतात. हा नियम १ ऑगस्ट २००७ पासून अंमलांत आला आहे. गुंतवणुकीला धास्ती नाही. व्याजाचा दर ८% आहे. मॅच्युरिटी बोनस ५% मिळतो. या गुंतवणुकीला धास्ती नाही. वार्षिक व्याज १० हजारच्यावर गेल्यास उदगमकर (करकपात) मात्र आहे.

३) बँक ठेवी : गुंतवणुकीला मर्यादा नाही. व्याज मासिक / त्रैमासिक / सहामाही / वार्षिक / संकलित पद्धतीने मिळते. व्याजदर ८ ते १०।। टक्क्यांच्या घरांत

आहे. १० हजारच्यापुढे उदगमकर आहे. करकपात नको असल्यास १५ ह/ग नमुना भरून द्यावा. विमा सुरक्षिततेच्या दृष्टीने प्रत्येक बँकेत १ लाख रूपये ठेवणे चांगले.

४) सार्वजनिक भविष्य निर्वाह निधी : उत्तम गुंतवणुक. मुदत १५ वर्षे. मुदत संपल्यावर कितीही वेळा ५।५ वर्षांचा कालावधी वाढविता येतो. व्याजदर ८%. कलम १० प्रमाणे संपूर्ण व्याज करमुक्त. कलम ८०-क खाली प्राप्तिकरासाठी उत्पन्नवजावट मिळते. रकमेवर जराही जप्ती नाही.

५) रिझर्व बँक बॉन्डस : व्याजदर ८% सहामाही व संचित व्याजाची मुभा. ठेव अत्यंत सुरक्षित. व्याज करपात्र आहे.

६) राष्ट्रीय बचत प्रमाणपत्रे : मुदत ६ वर्षे, कलम ८०-क खाली उत्पन्न वजावट. मिळणारे व्याज करपात्र. हा लेख लिहित असताना आयसीआयसीआयची होम फायनान्स योजना चालू होती. ही मुदत ३० सप्टेंबरपर्यंत आहे. ही योजना ज्येष्ठ नागरिकांसाठी असून व्याजाचा दर ११.४% आहे. मुदत वाढण्याची भरपूर शक्यता आहे.

यंदापासून ज्येष्ठ नागरिकांची प्राप्तिकर उत्पन्न मर्यादा २.२५ लाखांपर्यंत वाढली आहे. त्यामुळे बऱ्याचश्या ज्येष्ठांना प्राप्तिकर बसणार नाही. त्यातून प्राप्तिकर लागत असल्यास त्यानी कलम ८०-क खालची गुंतवणूक करावी. आता सरकारवर पण भरवसा राहिलेला नाही. कारण युनिट ट्रस्ट व आयडीबीआय या रिझर्व बँकेच्या उपकंपन्या. युनिट ट्रस्टने 'राजलक्ष्मी' योजना बंद केली तर आयडीबीआयने 'डीप डिस्काऊंट' योजना बंद केली. त्यामुळे गुंतवणूक तज्ञ व सल्लागार गुंतवणुकीबाबत सल्ला देण्यास कचरू लागले आहेत. आता जनतेकडे पैसा भरपूर झाला आहे. काही वर्षांनी बँक ठेवींवर व्याज देण्याचे पण बंद करतील. कारण जागतिक परिस्थितीच तशी आहे. आतापर्यंत आपण गुंतवणुकीबाबत निरनिराळ्या नजरांतून पाहिले. प्रत्येक कुटुंबाची आर्थिक परिस्थिती ही वेगळी असते. त्या दृष्टीकोनांतून ज्याने त्याने गुंतवणुकींचा विचार करून रक्कमांची कशी गरज आहे ते पाहून त्याप्रमाणे गुंतवणुका करणे नक्कीच हिताचे ठरेल. म्हणून वरील गुंतवणूक कानमंत्र हे महत्त्वाचे आहेत.

१०/११, नृसिंहभुवन, राम मारुती छेद पथ, नौपाडा, - ठाणे-४००६०२. दूरध्वनी : २५४०६४२४





(पान २२ वरून)

पण विशिष्ट तऱ्हेच्या प्रोटीन्सच्या थरामुळे त्याच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम झालेला असतो. त्यांची काळजी घेण्याव्यतिरिक्त त्यांच्यासाठी काही करणे शक्य नसते. मग समाजाने त्यांच्या केअरगीवर्सचीच काळजी करावी. थोडा वेळ पेशंटजवळ बसून त्यांच्या केअरगीवर्सना बाहेर पाठवावे.

त्यांचं रोगाशी लढण्याचं मनोधैर्य वाढावे म्हणून त्यांच्याशी प्रेमाने बोलावे. केअरगीवर्सची केअर घेणं हेच फक्त आपल्या हातात असू शकतं.

एफ ६, चंदनमहाल, ११ वा रस्ता,
सांताक्रूझ (पूर्व), मुंबई - ४०००५५
मो. ९८३३९३६५३६.



अल्झायमर्सच्या रूग्णांची काळजी घेताना लक्षात ठेवायच्या महत्त्वाच्या गोष्टी

१) या रूग्णांना स्थळकाळाचे व स्वतःचेही भान नसते. यामुळे त्यांच्याजवळ पूर्ण नाव, पत्ता, फोन नंबर लिहिलेले कार्ड सतत ठेवावे. मुंबईतील एक प्रतिथयश डॉक्टर अल्झायमरने ग्रस्त होते. एकदा ते घरातून निघून ते पूर्वी शिकवत असलेल्या वैद्यकीय महाविद्यालयात जायला निघाले. घरापासून सुमारे दहाबारा किलोमीटर अंतरावर पोचल्यावर त्यांना आपण कोण तेच आठवेना. रस्त्यावर इतःस्ततः भटकणाऱ्या त्यांना, सुदैवाने त्यांचाच जुना पेशंट असणाऱ्या एक टॅक्सीचालकाने ओळखले व सुखरूप घरी आणून सोडले. यामुळे नंतर घराच्या दरवाजाला कुलूप लावून ठेवण्याची पाळी आली.

२) रूग्णांना कपड्यांचेही भान रहात नाही. यामुळे बऱ्याचदा वेडे समजून इतरांकडून त्यांना त्रास दिला जाण्याची शक्यता असते.

७५ वर्षांच्यावरील एक आजी अल्झायमरने ग्रस्त होत्या. घराचे दार त्यांना कडी उंचावर लावण्याने उघडता येत नसे. परंतु दार उघडे मिळाल्यास बाहेर पळणे व अंगावरचे सर्व कपडे काढून टाकणे हा त्यांचा आवडता उद्योग होता. बाहेरच्या पाहुण्यांना ते विचित्र वाटे. परंतु घरातल्या केअरगीवर्सनी समजावल्यावर मग पाहुणे व आजूबाजूचे शेजारी सुद्धा त्यांची काळजी घेण्यात मदत करू लागले.

३) या रूग्णांना नजिकचा भूतकाळ (हा सापेक्ष असतो) लक्षात रहात नाही. यामुळे घरातल्या इतर व्यक्तींची खूप चिडचिड होणे साहजिक आहे परंतु घरातल्यांनी कटाक्षाने चिडचिड न करता त्यांना समजावून घेणे गरजेचे असते.

एक ९५ वर्षांच्या आजी तब्येतीने ठणठणीत, इतर आजार औषधापुरताही नाही. पण सुमारे ४० वर्षांपासून अल्झायमर्सने ग्रस्त. लग्नानंतर मुले झालेली त्यांना आठवतात. पण मुलांची लग्ने त्यांची मुले इ. काही आठवत नाही. नातवंडं, नातसुना, पणतू यांची ओळख करून दिल्यावर ते समोर असेपर्यंत त्यांना ओळखतात, नंतर पुन्हा पाटी कोरी. सर्वांत कहर म्हणजे रोज घरात समोर वावरणाऱ्या सुनेला ह्या सून म्हणून ओळखत नाहीत. मात्र मुलाला ओळखतात. त्याला रोज म्हणतात की, आता लवकर तुझे लग्न करून दिले पाहिजे. तू म्हातारा व्हायला लागला आहेस. वर म्हणतात की घरात तू कामासाठी ठेवलेली मोलकरीण (म्हणजे त्यांची सून!!) स्वभावाने चांगली आहे. माझी खूप काळजी घेते. वेळच्यावेळी खायला, प्यायला देते. पण ती तिच्या घरी संध्याकाळी कां जात नाही?’’ अशा वेळी डोक्यावर बर्फ ठेवून त्यांची व्यवस्थित काळजी घेणाऱ्या त्यांच्या सुनेचे (केअरगीव्हर) कौतुकच करायला हवे.

वरील उदाहरणे केवळ वानगीदाखल दिलेली असली तर प्रत्यक्षातली आहेत. अशी अजून अनेक उदाहरणे देता येतील.



वृद्धांनो हाडे अशी सांभाळा

वैद्य सौ. अरुणा टिळक
आयुर्वेदाचार्य

आपल्या समाजव्यवस्थेत पूर्वीच्या काळी वर्ण, आश्रम यावर आधारीत जीवनशैली होती. त्या मध्ये वानप्रस्थाश्रम हा एक आश्रम असे. यामध्ये वयोवृद्ध वनामध्ये जाऊन आपले जीवन व्यतीत करत असत. आजच्या समाजव्यवस्थेत वृद्धांकडे बघावयास कोणी नाही, मुलांच्या करिअरकडे लक्ष देताना त्यांना सांभाळता येत नाही म्हणून मग त्यांना वृद्धाश्रमाचे दरवाजे दिसतात. अशा या वृद्ध व्यक्तींमध्ये तसे पाहिले तर घसरून पडण्याचे, हाडे मोडण्याचे प्रमाण अधिक दिसते. या लेखात आपण वृद्धांच्या अस्थिसंबंधी विकारांकडे बघणार आहोत.

“उंबरा उंच जाहला” शरीर थकले की घराचा उंबरासुद्धा उंच वाटू लागतो. उंबरठा ओलांडण्याचेसुद्धा बळ पायात रहात नाही. (हल्ली घराला उंबरठेच नसतात) ही अवस्था काही एकदम येत नाही. हळू-हळू येते. बालपण, तारुण्य व वृद्धत्व. वृद्धावस्था हा वातविकारांचा काल मानला जातो. या वयात वातासंबंधीचे विकार जास्त होतात. आयुर्वेदात असे सांगितले आहे की आपले शरीर त्रिदोष, त्रिमल व सप्तधातु यानी बनलेले आहे. त्या त्या धातुंच्या क्षय-वृद्धीने शरीरात विविध आजार होतात. अस्थिक्षयाने-अस्थिपीडा, दंत-केश-नख आदिंचे गळणे दिसते. अस्थिपीडेमध्ये नेहमी आढळून येणाऱ्या १) गुडघेदुखी २) मानदुखी ३) कंबर-पाठदुखी ४) खांदेदुखीचा समावेश होतो.

आपल्या शरीरात सतत बदल होत असतात. नवीन पेशींची उत्पत्ती व जुन्या पेशींचा नाश हे चक्र सतत चालू असते. शरीरात जे सतत बदल होत असतात त्यात

१) वाढत्या वयाबरोबर वाढणारा अस्थीमधील ठिसूळपणा म्हणजे Osteo-Porosis

२) शरीरातील विविध सांध्यातील अस्थिकूर्चाची झीज Cartilage degeneration.

३) वाढत्या वयानुसार येणारा ढिलेपणा.

आपल्या शरीराची निर्मिती हाडांच्या सांगाड्यावर मांस, स्नायू, त्वचा यांच्या आवरणामुळे झालेली असते. ही रचना म्हणजे इमारतीतील खांब किंवा छप्पराचे स्लॅब याप्रमाणे असते. म्हणजे बिल्डिंग बांधताना प्रथम पोलादी सळ्यांचे पीलर्स, बीम स्लॅब तयार करतात नंतर त्यात योग्य प्रमाणात सिमेंट, रेती, खडी याचे एकजीव मिश्रण ओततात. शरीरात पण सळ्यांच्या जागी कोलाजेन नामक चिवट तंतूमय पदार्थाची जाळी असते. त्यावर कॅल्शियम, फॉस्फोरस, मॅग्नेशियम धातूंच्या क्षारांचे मिश्रण असते. सिमेंटऐवजी रेती, खडी जास्त पडल्यास इमारतीस कमकुवतपणा येतो. त्याचप्रमाणे ह्या अस्थीमध्ये क्षारांचे प्रमाण कमी झाल्यास हाडे ठिसूळ होऊ शकतात.

दुसरी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपल्या अस्थीमध्येही शरीराच्या इतर अवयवांप्रमाणे चयापचयाची क्रिया (Metabolic activity) सतत चालू असते. त्यामुळे कोलाजेन तंतूचे व क्षारांचे शोषण व त्यांच्यात त्या प्रमाणात भर टाकण्याची क्रिया सतत चालू असते व त्यामध्ये एक विशिष्ट समतोल ठेवला जातो. या सर्व प्रक्रिया सुरळीत पार पाडण्यासाठी ‘ड’ जीवनसत्त्वाची नितांत आवश्यकता असते.

लहानपणी व तरुणपणी अस्थिनिर्मितीची क्रिया शोषणापेक्षा जलदगतीने चालू असते त्यामुळे अस्थींची सतत वाढ होत असते.

तरुणपणी उंची पूर्ण वाढल्यावर ही अस्थि पोषणाची क्रिया मंदावून तिचा शोषण प्रक्रियेशी समतोल साधला जातो.

साधारण चाळीशीनंतर पोषणाक्रिया मंदावत जाते, मात्र शोषणाची क्रिया पूर्वीप्रमाणेच चालू राहते. त्यामुळे अस्थीमधील क्षारांच्या प्रमाणात थोडीफार घट होत राहून



त्यामध्ये ठिसूळपणा येऊ लागतो. बँकेमध्ये जमा न होता बँकेतून पैसा काढत राहिला की बँकेतील शिल्लक कमी कमी होऊ लागते तसेच शरीराचे पण बनते. अस्थीमधील क्षारांच्या प्रमाणात थोडीफार घट होते व ठिसूळपणा येऊ लागतो.

विविध सांध्यातील कूर्च्याची झीज - आपल्या सांध्यातील दोन्ही बाजूंच्या अस्थींवर कूर्च्याचे आवरण असते. या कूर्चा सतत एकमेकांच्या संपर्कात असतात. सांध्याची हालचाल सहजपणे व्हावी व त्यांचे पोषण व्हावे म्हणून त्या सांध्याभोवती एक वंगण, चिकट द्राव असतो त्याला Synovial Fluid म्हणतात. तरुणपणी या कूर्चाचे आवरण अतिशय टणक व गुळगुळीत असते ज्या योगे सांध्याची हालचाल सहजपणे होत असते. वय जसे वाढते तसे तसे हे कूर्चाचे आवरण काही प्रमाणात नरम पडू लागते. त्यावर सूक्ष्म भेगा पडू लागतात व त्याची झीज होऊ लागते. सांध्याची सहज हालचाल न होता त्यात घर्षण होऊ लागते व सांधे उठता बसता कुरकुरू लागतात.

याचप्रमाणे स्नायुंतही वयानुसार अशक्तपणा येतो. त्यांचा लवचिकपणा कमी होतो. हे बदल होत असतात त्यात जर मधुमेह, उच्च रक्तदाब, लिव्हर किंवा मूत्रपिंडचे काही विकार असतील तर हे बदल अधिकच त्रासदायक ठरतात.

गुडघेदुखी आपल्याकडे वयस्कर व्यक्तींमध्ये अधिक प्रमाणात आढळून येते. मांडी घालून बसणे, उकिडवे बसणे, गुडघे दुमडून बसणे या क्रिया करता येऊ शकत नाहीत. जिने चढताना, विशेष उतरताना गुडघे खूप दुखतात.

कंबर व मानदुखी - आपल्या शरीरात मानेपासून कंबरेपर्यंत मणके एकावर एक असतात. या मणक्यांचे कार्य म्हणजे उभ्या स्थितीत शरीराचा भार वाहणे व मणक्याच्या पोकळीतील मज्जारज्जूचे संरक्षण करणे. दोन मणक्यांच्यामध्ये एक लवचिक चकती असते. वयपरतवे या चकत्यांची झीज होते. त्यांना जोडलेल्या स्नायूंवर व आतील नसांवर दाब पडतो व मान ते कंबरदुखी सुरू होते. यालाच स्पाँडिलोसीस म्हणतात.

त्यातील प्रमुख लक्षणे पुढीलप्रमाणे

- १) मान / कंबर दुखणे
- २) हालचालीत मर्यादा
- ३) सकाळी उठल्यावर 'मान धरणे' किंवा 'कंबर धरणे'
- ४) हातापायांना मुंग्या येणे
- ५) हातापायांच्या स्नायूत अशक्तपणा जाणवणे.

३) खांदेदुखी - Frozen Shoulder

यात एक किंवा क्वचित दोन्ही खांद्यांमध्ये वेदना सुरू होतात. हळू-हळू या सांध्याच्या हालचालींवर मर्यादा येतात. बायकांना केस विंचरताना जाणवते की अरे आपल्याला मागे हात करून वेणी वळता येत नाही. केस विंचरावयास कंगवा डोक्यापर्यंत सुद्धा नेता येत नाही. एकूण सर्व हालचालींवर निर्बंध येत असल्याने सांधा जणू थिजल्यासारखा होतो म्हणून यावरून Frozen Shoulder असेही म्हणतात.

अस्थिभंग - या वयातील अस्थिभंग हे सहजपणे चालता चालता पडल्याने सुद्धा होऊ शकतात. मांडीचे हाड मोडण्याचे तसेच मनगटाभोवती होणाऱ्या अस्थिभंगाचे प्रमाण अधिक असते.

यासाठी पुढील गोष्टी कारणीभूत ठरतात.

- १) हाडांचा ठिसूळपणा, २) स्नायूंचा अशक्तपणा,
- ३) तोल सावरण्यास होणारी अडचण, ४) दृष्टीचा अधूपणा
- ५) कानांचा अधूपणा

चिकित्सा - आतापर्यंत आपण जे - जे विकार पाहिले त्यामध्ये रूग्णांना तीव्र वेदना, मध्यम स्वरूपाची वेदना व सतत-मंद-स्वरूपात होणारी वेदना होत असते. वयानुसार त्यांची सहन करण्याची क्षमता कमी झालेली असते. शरीराची झीज सतत होत असते. पचनशक्ति कमी झालेली असते. त्यामुळे उपचारांवर मर्यादा पडतात. रूग्णाला लवकर बरे वाटले नाही तर त्यांची चिडचिड आणखीन वाढते. या जोडीला डायबेटिस, ब्लडप्रेसर हे त्यांचे सच्चे सखे-सोबती वेदना अजून वाढवू शकतात. म्हणून दोन प्रकारचे उपाय करावे लागतात.

१) दुखणे थांबविण्यासाठीचे तात्कालिक उपाय.

२) दुखण्याचे प्रमाण कमी रहाण्यासाठीचे दीर्घकालीन उपाय. औषधी चिकित्सा व विश्रांती यांनी सांधेदुखी आटोक्यात ठेवता येतात. प्रत्येक रूग्णांचे वय, त्याची प्रकृती, त्याचे इतर आजार, दुखण्याची तीव्रता यानुसार चिकित्सा बदलते. पण या ठिकाणी एक वेगळे चिकित्सासूत्र सांगणार आहे ते म्हणजे व्यायाम - आयुष्यभर प्रत्येक व्यक्ती काही विशिष्ट प्रकारचा व्यवसाय करत असते. त्यात उभ्याने कष्ट करणे. सतत बसून काम करणे यासारख्या त्याच त्याच हालचाली वर्षानुवर्षे झाल्याने त्या त्या सांध्यांचे विकार जडलेले असतात. सर्वसामान्य समज

(पान ५५ वर पहा)



मस्त खा व स्वस्थ रहा

वैद्य सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस्. (मुंबई),
पी.जी.डी.ई.एम.एस.

“कशासाठी पोटासाठी” “आधी पोटोबा मग विठोबा” माणूस जे अविरत परिश्रम करीत असतो ते पोट भरण्यासाठीच. अशा ह्या आहाराचे आपल्या शरीरात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. बालपणापासून आपण अन्नाला वंदन करून त्याचे सेवन करीत असतो. असा हा आहार बालपणापासून ते वृद्धावस्थेपर्यंत आपल्या शरीराचे धारण करण्याचे कार्य करीत असतो.

आपले शरीर हे पंचमहाभूतांनी बनलेले आहे. बाह्य सृष्टीतपण आपण ही महाभूते बघतो. “शीर्यते तत् शरीरम् ।” ज्याची सतत झीज होत असते त्यास शरीर असे म्हणतात. ही सतत होणारी झीज भरून सर्व घटक समान स्थितीत आणण्याचे कार्य आहार करीत असतो. आहार हा शरीर पोषणाचे व शरीर वाढीचे काम करीत असतो.

शरीरास काम करण्यास उर्जा लागते व ही ऊर्जा आपणास आहारातून मिळत असते. शरीरात रोगप्रतिकारशक्ति निर्माण करण्याचे काम आहार करीत असतो.

असा हा आहार कोणता घ्यावा ? कधी घ्यावा ? कसा घ्यावा ? किती घ्यावा ? हे जाणून घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

अवस्थेनुसार शरीराच्या बाल्यावस्था, तारुण्यावस्था व वृद्धावस्था अशा तीन अवस्था असतात. आपण ह्या लेखात प्रामुख्याने वृद्धावस्थेतील आहाराचा विचार करणार आहोत.

बदल हा निसर्गाचा अविभाज्य घटक आहे. काळानुसार, ऋतुनुसार, प्रकृतिनुसार, अवस्थेनुसार, वयानुसार बदल हे पहावयास मिळतात. अशा ह्या वयानुसार होणाऱ्या बदलात, वार्धक्यात आपण आहारात थोडा बदल करणे आवश्यक आहे.

ह्या काळात शरीरातील धातुवृद्धी कमी झालेली असते, त्याचप्रमाणे शरीरातील पचनशक्ति कमी होत असते. तसेच शरीराची हालचाल, व्यायाम ह्याचे प्रमाण कमी होत असते. ह्या दृष्टिने सर्वात प्रथम म्हणजे जो आहार ह्या वयात घेतो तो हलका असावा, पचण्यास सोपा असावा. आहाराचे सेवन करताना ते ४ विभागात विभागून करावे. जसे १) सकाळची न्याहारी २) मध्यान्हाचे जेवण ३) संध्याकाळची न्याहारी ४) रात्रीचे जेवण.

ह्यात सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे वेळ पाळणे. हल्लीच्या काळात आपण पाहतो की मुले, सुना उशीरा येतात त्यामुळे जेवणाच्या, खाण्याच्या वेळा मागेपुढे होतात, पण ह्यावेळी कोणताही संकोच ज्येष्ठांनी न बाळगता आपल्या वेळेवर खाणे महत्त्वाचे आहे.

सकाळच्या आहारात थोडे जडपदार्थ आले तरी चालतील पण रात्रीचा आहार हा पूर्णपणे हलका असावा. रात्रीचा आहार व झोप ह्यामध्ये कमीतकमी २ तासाचे अंतर असावे. ह्याकाळात शरीराची हालचाल, चालणे इ. अपेक्षित आहे. ह्याने पचन व्यवस्थित होण्यास मदत होते.

सृष्टितील पदार्थ घेताना आपण त्यावर विविध संस्कार करीत असतो. त्यामुळे ते शरीरात पचण्यास योग्य होतात. उदा - भाजणे, तळणे, उकडणे, वाफवणे, मोड आणणे.

भाजणे : ह्या संस्काराने पदार्थ पचण्यास हलका होतो.

उदा - लाह्या, फुटाणे, भाकरी, फुलके.

तसेच आहारात कणिक भाजून घेतल्यास, रवा भाजून घेतल्यास तो पचायला जास्त हलका होतो. भाजणीच्या थालीपिठात सर्व जिन्नस भाजल्यामुळे ती पचण्यास हलकी तर होतेच पण ह्या प्रक्रियेमुळे त्यास खमंगपणा येतो. तांदूळही भाजून वापरल्यास पचायला हलके



होतात.

तळणे - तेलात अथवा तुपात तळण्याने पदार्थ पचण्यास जड होतो.

उकडणे - पदार्थ पाण्यात अथवा दुधात उकळल्यामुळे ते पचावयास जड होतात. उदा. खिरी, मुटकुळे इ.

वाफवणे - वाफवल्यास पदार्थ पचण्यास हलके होतात. मात्र दाबाखाली वाफवण्याने (प्रेसर कुकरमध्ये) वाफ पदार्थात जिरते व पदार्थ पचण्यास जड होतो.

उदा - इडली, ढोकळा.

मोड आणणे - कडधान्यावर संस्कार करून मोड आणतात. काही कडधान्ये पचण्यास हलकी असतात उदा. मूग, मटकी. पण काही कडधान्ये पचण्यास जड असतात उदा - हरबरे, राजमा, छोले. तेव्हा अशा पदार्थांचा वापर ह्या वयात सिमित असावा. मोड आणल्यामुळे शरीरास आवश्यक जीवनसत्त्वे मिळतात. तसेच कडधान्ये थोडी हलकी होतात.

अन्नपदार्थांचे सेवन करताना विविध मिश्रणे वापरावी, त्यांनी पदार्थांचे गुणधर्म वाढतात. उदा - वरणभात, दहिभात, खिचडी, घावन, धिरडी इ. ह्यामुळे अन्नाची पोषणमूल्ये वाढतात व शरीरासही उपयुक्त होतात.

आहार घेताना तो षड्रस-मधुर, आम्ल, लवण, तिक्त, कटु, कषाय ह्या रसांनी युक्त असावा.

आहाराचे सेवन योग्य प्रमाणात असल्यास कोणताही आजार शरीराला सहसा होणार नाही. पण अयोग्य आहाराने विविध आजार शरीरात घर करू शकतात.

आहार हा विविध घटकांनी बनलेला आहे. त्याची आपण तोंड ओळख करून घेऊ व ज्येष्ठांनी ह्यातील कोणत्या घटकावर भर द्यावा व का ? ते जाणून घेऊ

फळे - शरीराला पोषक व आवश्यक तत्वांचा साठा फळात पुरेसा असतो. फळात प्रामुख्याने खनिजे व जीवनसत्त्वे असतात. फळे ही सहज पचतात, रक्त शुद्ध ठेवतात व अन्नमार्ग स्वच्छ ठेवतात. फळांच्या नित्य सेवनाने शरीरातील आर्द्रता कायम राहते व साखर, खनिजे यांचा पुरवठा होतो.

फळांतील पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, सोडियम यामुळे मूत्रविसर्जनाची प्रवृत्ती वाढते. यामुळे मूत्रवह स्रोतसातील अवयव, आतडी व पचनमार्ग स्वच्छ होतात.

फळातील खनिजांमुळे कॅल्शियम व लोह शरीरास

मिळते. त्यामुळे हाडे बळकट होतात. रक्तवृद्धिस मदत होते.

फळांतील तंतूमय भाग हा पदार्थ मलाशयातील मल पुढे नेण्यास उपयुक्त आहे. त्यामुळे मलावरोध होत नाही. फळातील जीवनसत्त्वामुळे शरीरास पौष्टिकता येते.

काही महत्त्वाच्या फळांचे घटक सोबतच्या तक्त्यात देत आहे.

तक्ता क्र. १ पहा

ह्यावरून ज्येष्ठांनी आहारात फळांचा भरपूर समावेश करावा. ज्यायोगे शरीराला आवश्यक घटक पुरेसे मिळतील व जीवनसत्त्वांच्या गोळ्या घ्याव्या लागणार नाहीत.

आरोग्यरक्षणासाठी भाज्या हे एक उत्तम संरक्षक अन्न आहे. कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, मॅग्नेशियम इ. खनिजे तसेच सर्वप्रकारची जीवनसत्त्वे आपल्याला भाज्यांतून मिळतात. भाज्यांचे प्रत्येक घटक हे शरीरास उपयुक्त असतात. भाज्या शक्यतो त्यांच्या अंगरसातच पण कमी उष्णतेवर शिजवाव्यात. भाज्यांचे पाणी काढून टाकू नये, तसेच भाज्या बराचवेळ पाण्यात उकळत ठेवू नये.

भाज्यांचा रस शरीरास उपयुक्त असतो. तसेच त्या वाफवून सूप करून घेतल्यास शरीरास पचण्यास हलक्या होतात. सोबतच्या तक्त्यात भाज्यांचे काही महत्त्वाचे घटक नमूद केले आहेत.

तक्ता क्र. २ पहा

तक्ता क्र. ३ पहा

एकदल धान्यात पिष्टमय पदार्थांचे प्रमाण ७०% असते. कोंडा न काढल्यास कॅल्शियम व लोह मिळते. तसेच ह्यांतून शरीरास प्रथिने प्राप्त होतात. पूर्णांश धान्याचे पीठ हे शरीराला अधिक उपयुक्त असते. पूर्वी जात्यावर धान्य दळण्यात येत असे. त्यात अन्नघटक अधिक मिळत असत. दळून पीठ साठवून ठेवण्याने अन्नघटक कमी होतात तसेच पॉलीश केल्याने अथवा पीठ चाळल्याने त्याचे गुणधर्म कमी होतात. आपल्या आहारात प्रामुख्याने गहू, ज्वारी, बाजरी इ. चा समावेश असतो. त्याचे गुणधर्म आपण पाहूया.



तक्ता क्र. ४ पहा

डाळी म्हणजे द्विदल धान्य, ह्यात प्रथिने अधिक प्रमाणात असतात. धान्ये व डाळी त्यांचा एकत्रित आहार हा मांसान्नाशी बरोबरी करू शकतो. डाळीतील प्रथिनात गंधकाची मात्रा कमी असून नायसिनचे प्रमाण अधिक असते. त्याचप्रमाणे 'ब' जीवनसत्त्वे अधिक असतात. कडधान्यांना मोड आणल्यास त्यातील 'क' जीवनसत्त्व वाढते.

कडधान्येही उसळी करून, भाज्या, सूप, आमट्या इ. प्रकारांनी घेता येतात.

सोबतच्या तक्त्यात आपण काही कडधान्यांचे गुणधर्म बघू.

तक्ता क्र. ५ पहा

ह्याव्यतिरिक्त दूध, दही, मध इ. गोष्टीपण योग्य प्रमाणात शरीरास आवश्यक असतात.

तसेच ह्या वयात विविध आजार आपले डोके वर काढत असतात. त्यांना टाळण्यासाठी नेहमी आहारात उष्मांकाचे प्रमाण तसेच स्निग्धपदार्थांचे प्रमाण कमी असावे. आहारातील चोथ्याचे (Fibres) प्रमाण अधिक असावे व जीवनसत्त्वे अ,ब,क,ई आहारात वाढवावीत.

आपल्या संस्कृतीत आपण अन्नास 'पूर्णब्रह्म' मानले आहे. अशा या आहाराचे आपण वयानुसार थोडा बदल करून, त्यावर वेगळे संस्कार करून घेतल्यास तो निश्चितच सुपाच्य होतो व शरीर धारणेचे काम करतो.

आता आपण या वयात आहार कसा असावा हे बघू या. एकावेळी अधिक खाण्यापेक्षा आहाराचे विभाजन करून आहाराचे सेवन करावे.

सकाळच्या न्याहारीत आपण खालील गोष्टींचा अंतर्भाव करू शकतो.

नाचणीचे सत्त्व, ताकातून अथवा दुधातून घेणे. राजगिन्याच्या लाह्या अथवा फ्लेक्स (व्हीट/राईस ह्यांचे) दुधातून सेवन, पचनशक्ति चांगली असल्यास विविध धान्यांचे मिश्र थालीपीठ अथवा सर्व पिठे एकत्र करून घावन करणे. तसेच पालक, लालभोपळा, मिश्र भाज्या ह्यांचे सूप करून घेणे. आठवड्यातून २ वेळा मोड आलेली कडधान्ये वाफवून त्यांचे कढण घेणे अथवा त्यांचे सूप करून पिणे. असा आहार आलटून पालटून घेतल्यास पोषक तत्त्वे शरीरास

पुरेशी मिळतील.

तसेच दिवसातून २ फळे खाणे. त्यात नेहमी मिळणारी फळे, केळे व सफरचंद ह्यांचा समावेश असावा.

जेवताना प्रामुख्याने सर्व डाळींचा-तूरडाळ, मूगडाळ, मसूर डाळ, उडीद डाळ ह्यांचा आलटून पालटून वापर करावा. जेवणात सकाळी फुलक्यांचा समावेश असेल तर एकवेळ म्हणजे संध्याकाळी भाकरी खावी. भाकरीत पण वैविध्य असावे त्यात नुसती तांदुळाची भाकरी न खाता नाचणी, ज्वारी, बाजरी इ.चा वापर करावा.

जेवताना फळभाज्यांबरोबर विविध पालेभाज्यांचा उदा: मेथी, पालक, लालमाठ, चवळी, मुळा इ. चा समावेश असावा. पालेभाज्या करताना नुसती पाने न घेता देठांचाही समावेश असावा त्यात तेवढेच गुण असतात. मात्र एकंदर आहारात पालेभाज्यांचे प्रमाण कमी असावे.

तांदुळ पचण्यास जड वाटत असल्यास भाजून घ्यावे अथवा तांदुळाची पातळ पेज घ्यावी.

कच्च्या कोशिंबीरींचा समावेश मुबलक असावा. काही पदार्थ ह्या वयात पचण्यास जड वाटतात अथवा बऱ्याचवेळा पोटात गॅस धरल्यासारखा वाटतो तेव्हा असे पदार्थ कमी खावे. अशा कोशिंबीरींत दही, जिरेपूड घालून रायते करून घ्यावे. शक्यतो दिवसा खावे. रात्री खारू नये.

रात्रीचा आहार हा पूर्णपणे हलका असावा. तसेच आहाराचे पचन होण्याच्या दृष्टीने जेवणानंतर पातळ ताक हिंग व जिरे घालून घ्यावे. ह्याने अन्न पचण्यास मदत होते.

अशाप्रकारे आहारातील ह्या छोट्याशा बदलाने ह्या वयातील विविध आजारांवर मात करता येते. खाण्यासाठी न जगता, जगण्यासाठी खाणे हा मंत्र निसर्गातील प्रत्येक सजीव पाळतो. माणूस हा एकटाच प्राणी खाण्याकरता जगतो. हा निसर्गमंत्र पाळल्यास आपले उर्वरित आयुष्य रोगविरहित व आनंदाने उपभोगता येईल.

स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर

साई निवास, पहिला मजला,

ए.के.जोशी शाळेशेजारी,

नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.

दूरध्वनी : २५४२ १८२०



**तक्ता क्र. १**

अन्नमूल्य	अननस	आवळा	आंबा	कलिंगड	केळे	खजूर	जांभूळ	पपई	सफरचंद
आर्द्रता	८७.८ %	८१.८ %	८१ %	९५.८ %	७०.१ %	१५.३ %	८३.७ %	९०.८ %	८४.६ %
प्रथिने	०.४ %	०.५ %	०.६ %	०.२ %	१.२ %	२.५ %	०.७ %	०.६ %	०.२ %
तंतुमय पदार्थ	०.५ %	३.४ %	०.७ %	०.२ %	०.४ %	३.९ %	०.९ %	०.८ %	१ %
कॅल्शियम	२० mg	५० mg	१४ mg	११ mg	१० mg	१२० mg	१५ mg	१७ mg	१० mg
फॉस्फरस	९ mg	२० mg	१६ mg	१२ mg	३६ mg	५० mg	१५ mg	१३ mg	१४ mg
लोह	१.२ mg	१.२ mg	१.३ mg	०.२ mg	०.९ mg	७.३ mg	१.२ mg	०.५ mg	१ mg
जीवनसत्व	क	क	क,ब	क	क	ब	क	क	ई,ब

तक्ता क्र. २

अन्नमूल्य	काकडी	कांदा	कारले	कोथिंबिर	कोबी	गाजर	पालक
आर्द्रता	९६.३ %	८६.६ %	९२.४ %	८६.३ %	९१.९ %	८६ %	९२.१ %
प्रथिने	०.४ %	१.२ %	१.६ %	३.३ %	१.८ %	०.९ %	२ %
तंतुमय पदार्थ	०.४ %	०.६ %	०.८ %	१.२ %	१ %	१.२ %	०.६ %
कॅल्शियम	१० mg	४७ mg	२० mg	१८४ mg	३० mg	८० mg	७३ mg
फॉस्फरस	२५ mg	५० mg	७० mg	७१ mg	४४ mg	५३० mg	२१ mg
लोह	१.५ mg	०.७ mg	१.८ mg	१८.५ mg	०.८ mg	२.२ mg	१०.९ mg
'क' जीवनसत्व	७ mg	११ mg	८८ mg	१३५ mg	१२४ mg	३ mg	२८ mg

तक्ता क्र. ३

अन्नमूल्य	पुदिना	बटाटा	मेथी
आर्द्रता	८४.९ %	७४.७ %	८६.१ %
प्रथिने	४.८ %	१.६ %	४.४ %
तंतुमय पदार्थ	२ %	०.४ %	१.१ %
कॅल्शियम	२०० mg	१० mg	३९५ mg
फॉस्फरस	६२ mg	४० mg	५१ mg
लोह	१५.५ mg	०.७ mg	१६.५ mg
'क' जीवनसत्व	२७ mg	१७ mg	५.२ mg

**तक्ता क्र. ४**

अन्नमूल्य	तांदूळ	ज्वारी	नाचणी	मका
आर्द्रता	१५.३ %	११.८ %	१३.१ %	१४.९ %
प्रथिने	७.५ %	१०.४ %	७.३ %	३.६ %
तंतुमय पदार्थ	०.६ %	१.६ %	३.६ %	०.५ %
कॅल्शियम	१० mg	२५ mg	३४४ mg	१० mg
फॉस्फरस	१९० mg	२२२ mg	२८३ mg	३४८ mg
लोह	३.२ mg	५.८ mg	६.४ mg	२ mg
जीवनसत्व	ब	ब	ब	ब,ड

तक्ता क्र. ५

अन्नमूल्य	उडीद	मसूर	मूग	भुईमूग
आर्द्रता	१०.९ %	१२.४ %	१०.४ %	३ %
प्रथिने	२४ %	२५.१ %	२४ %	२५ %
तंतुमय पदार्थ	०.८ %	०.७ %	४.१ %	३.१ %
कॅल्शियम	१५४ mg	६९ mg	१२४ mg	९० mg
फॉस्फरस	३८५ mg	२९३ mg	३२६ mg	३५० mg
लोह	९.१ mg	४.८ mg	७.३ mg	२.८ mg
जीवनसत्व	ब	ब	ब	इ

(तक्त्यांतील धान्ये, कडधान्ये सालासकट घ्यावी.)

नाचणीचा केक

साहित्य :- २ कप नाचणी सत्व, १/२ टिन कंडेन्सड मिल्क, १/२ कप दूध, १/२ कप साखर, १ कप लोणी, २ टी स्पून बेकिंग पावडर. १ टी स्पून खाण्याचा सोडा, काजू / बदाम / आक्रोड (चवीसाठी)

कृति :- प्रथम नाचणी सत्व, बेकिंग पावडर व खाण्याचा सोडा एकत्र करावा. नंतर इतर सर्व जिन्नस घालून मिश्रण हाताने फेटून घ्यावे. त्यावर काजू / बदाम / आक्रोड घालून ओव्हनमधून बेक करावे. ब्राऊन रंग आल्यावर तो काढावा. (मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी साखरेऐवजी शुगरफ्री च्या गोळ्या वापराव्यात. व कंडेन्सड मिल्कऐवजी दुधाची पावडर वापरावी.)

उपयोग :- १. पचायला हलका

२. कॅल्शियम व लोह मुबलक प्रमाणात मिळते.

३. मैद्याचे दुष्परिणाम टाळता येतात.

४. वयस्कर व मधुमेही रुग्णांनाही केकचा मनमुराद आस्वाद घेता येतो.



(पान ८ वरून)

जिथे वृद्ध नाहीत ती सभाच नव्हे. जे धर्म सांगत नाहीत ते वृद्धच नव्हेत, जिथे सत्य नसतं तो धर्मच नव्हे आणि जे छल-कपटाने युक्त असतं ते सत्यच नव्हे. वृद्धांवर केवढी जबाबदारी आहे पाहा !

खरं म्हणजे वृद्धत्व म्हणजे सातत्याने होणारी वाढ. तिला केवळ शरीरापुरतंच सीमित कशाला ठेवायचं ? आपल्या परंपरेत वृद्धत्व चार प्रकारचं सांगितलं आहे - - वयोवृद्धत्व, धर्मवृद्धत्व, तपोवृद्धत्व आणि ज्ञानवृद्धत्व. म्हणजे अनुक्रमे अनुभव, शहाणपण, साधना आणि ज्ञान या चार गोष्टींमुळे माणूस खऱ्या अर्थाने वृद्ध होतो असं आपण मानलं आहे. म्हणूनच विवेकानंद, ज्ञानेश्वर यांच्यासारखे संत म्हातारे न होताही वृद्ध झाले होते ! रघुवंशामध्ये कालिदासानेही दिलीप राजाचं वर्णन याच पध्दतीने केलं आहे

अनाकृष्टस्य विषयैः विद्यानां पारदृश्वनः ।
तस्य धर्मरतेरासीत् वृद्धत्वम् जरसा विना ॥

विषयसुखांकडे आकृष्ट न झालेल्या, विद्यांचा सखोल अभ्यास केलेल्या त्या दिलीप राजाला जरेविना - म्हातारपणाविना वृद्धत्व आलं होतं. जरा आणि वृद्धत्व या शब्दांमधला सूक्ष्म तरीही मोठा फरक किती चातुर्याने दाखवून दिलाय कालिदासाने ! वृद्ध म्हणजे वाढणे आणि जृ म्हणजे जुने होणे, क्षय पावणे, पहिला शब्द प्रगतीचा उंचावणारा आलेख दाखवतो, तर दुसरा उतरती कळा दाखवतो.

आपण वृद्ध व्हायचं की जरठ व्हायचं हे ज्याचं त्याने ठरवायचं आहे !

४०४, लक्ष्मी सरस्वती, नौपाडा,
ठाणे (पश्चिम). फोन : २५४० ०२ २५



With Best Compliments from



KHANDELWAL
SWEETS



Gangangiri Apartments
Panchpakhadi, Thane (W) - 400602.
Tel. : 25382205



भारतीय संस्कृती व वृद्धाश्रम

सौ. सुधा जोशी
बी.एस्सी. बी.एड.

खरं तर वृद्धाश्रमाची मूळ कल्पना युरोपमधील आहे. अमेरिकेत अमेरिकन असोसिएशन ऑफ रिटायर्ड पर्सन्स (AARP) इंग्लंडमध्ये इंटरनॅशनल फेडरेशन ऑफ एजिंग (IFA) व ऑस्ट्रेलियामध्ये ऑस्ट्रेलियन ऑन एजिंग (AOE) अशा संस्था वृद्धांच्या समस्या समजून घेऊन त्या सोडविण्यासाठी प्रयत्नशील आहेत. भारतातही इंडियन फेडरेशन ऑफ एजिंग (IFA) व इंटरनॅशनल फेडरेशन ऑफ एजिंग (IFA) ह्या संस्था वृद्धांच्या समस्यांबद्दल कार्यान्वित आहेत. मुंबई व त्याच्या आसपासची Elder's Homes किंवा The Home for Aged किंवा Old Age Homes ह्या नावाखाली अनेक वृद्धाश्रम निघाले आहेत.

विशेषतः स्वातंत्र्य प्राप्तीनंतर भारतात अशा परदेशी वृद्धाश्रमाचे वारे वाहू लागले. वृद्धांची घरात लहान जागेमुळे अडचण होऊ लागली. बरीच मध्यम स्थितीतील मुलेसुद्धा शिक्षणाकरिता किंवा नोकरीसाठी परदेशात जाऊन स्थायिक झाली. घरात फक्त वृद्ध नवरा बायको किंवा त्यापैकी एखाद्याचा मृत्यू झाल्यास एकाकी जीवन जगण्याची वेळ बऱ्याच वृद्धांवर आली. बरेचजण जास्त वय झाल्यानंतर स्वतःचे सर्व व्यवहार करू शकत नाहीत किंवा त्यांना एकटे रहाणे सुरक्षित वाटत नाही. खरोखरच अशा वेळेस वर उल्लेखलेल्या वृद्धाश्रमाचा आश्रय जरूर घ्यावा, जेणे करून आपला आयुष्याचा उर्वरित काळ इतर वृद्धांबरोबर चांगला व्यतीत होईल. त्यासाठी आधीच आर्थिक नियोजन करून तरतूद करून ठेवणे मात्र हल्लीच्या काळात अत्यंत आवश्यक आहे.

‘जन्म किंवा मृत्यू हा कोणाच्या हातात नसतो.’ जास्त वयाच्या वृद्धांचा (९०च्या पुढे) त्यांच्या शारीरिक व मानसिक दुर्बलतेमुळे जगण्यातला आनंद गेलेला असतो. भारत सरकारने अजून इच्छामरण मान्य केलेले नसल्यामुळे

बरेचदा ते कसेतरी त्यांच्या आयुष्याचा प्रत्येक क्षण मोजून जीवन घालवत असतात.

निवृत्तीनंतर वृद्धांचे अचानकपणे काम थांबल्यामुळे त्यांच्या जीवनात एक प्रकारची पोकळी निर्माण होते. घरातील मुले करती सवरती झाल्यामुळे, वृद्धांनी अधिकाराची लुडबुड केलेली तरुण मुलांना आवडत नाही. त्यामुळे वारंवार भांडणे होतात व सहाजिकच स्वभाव चिडचिडा होतो व त्यामुळे माणूस घरात नकोसा होतो व लवकरच अकाली वृद्धत्व येते. खरंतर हल्लीच्या युगात ८० वर्षांनंतर वृद्ध म्हणायला हवं.

खरंतर म्हातारपणी माणसाला वैद्यकीय, सामाजिक, सांस्कृतिक व आर्थिक पाठिंब्याची अधिक जरूरी असते. त्यांना नगण्य न समजता त्यांच्या ज्ञानाचा, अनुभवाचा, शहाणपणाचा समाजाने फायदा करून घेतला पाहिजे ह्यासाठी हल्ली ज्येष्ठ नागरिक संघ, सरकारने बऱ्याच ठिकाणी काढलेली नाना-नानी पार्क, डे केअर युनिट मानव संघातर्फे चालविले जातात, जिथे दिवसभर ज्येष्ठ नागरिक राहू शकतात, त्यांच्यासाठी वाचनालय, करमणूकीचे कार्यक्रम सादर केले जातात, जेणे करून त्यांची रिकामपणाची भावना कमी होईल.

खेड्यातून वृद्धांच्या मदतीसाठी Old People Relief Fund चालू केला पाहिजे व त्यांचे समाजामध्ये पुनर्वसन करायला पाहिजे जेणे करून वृद्ध लोक स्वाभिमानाने जगतील व मानाने व आनंदाने मरणाला कवटाळतील.

वृद्धांची संख्या आज जवळजवळ सहा कोटी आहे. विज्ञानाच्या प्रगतीमुळे मानवाचे आयुष्य वाढत आहे. ह्या शतकाअखेर ती आठ कोटी आणि तीन दशकानंतर बारा कोटी होण्याची शक्यता आहे.

फार प्राचीन काळापासून वृद्ध नव्हते का ? हल्लीच



हा प्रश्न अधिक का बरे भेडसावू लागलेला आहे ? पूर्वीच्या काळी म्हणजे अलीकडेच २५-३० वर्षापूर्वी एकत्र कुटुंबपद्धती प्रचलित होती. आज ती विविध कारणांमुळे पाश्चिमात्यांप्रमाणेच भारतातदेखील न्हास पावलेली आहे. पूर्वी कुटुंबामध्ये आजी-आजोबाच काय, परंतु काका, मावशी, आत्या, विधवा बहीण इ. ज्या वृद्ध आहेत, परंतु त्यांना नातेवाईक नाहीत अशा देखील सांभाळल्या जात असत.

आज काळ पूर्णपणे बदललेला आहे. वाडा, बंगला इ. जाऊन फ्लॉट पद्धती आलेली आहे, जागेची टंचाई, रोज वाढणारी महागाई ह्यामुळे आर्थिक ओढाताण, पिढीतील अंतर, त्याबरोबरच भौतिक सुखाकडे ओढा, स्त्रियांचे अर्थार्जनासाठी घराबाहेर पाऊल इ. अनेक कारणांमुळे वृद्धांना घरात सांभाळणे कठीण होत चालले आहे. त्यातूनच ह्या वृद्धाश्रमाची कल्पना वाढीस लागली आणि भारतीय संस्कृतीमध्ये पाश्चिमात्य संस्कृतीची कल्पना रूजू होऊन ह्या २०-२५ वर्षात अनेक वृद्धाश्रम अनाथाश्रमाप्रमाणे सरकारी पैसा, देणग्यांवर निर्माण झालेले आहेत. त्यातील काही वृद्धाश्रम प्रत्यक्ष जाऊन मला पहाण्याची संधी मिळाली, परंतु ते आज जेवढी त्याची जाहिरात केली जाते, तेवढे चांगले चाललेले दिसत नाहीत. हे चित्र पालटण्यासाठी १०-१५ वर्षे तरी जावी लागतील.

दूरदर्शनवर अनेक मालिका वृद्ध व वृद्धाश्रमावर आधारित असतात. सह्याद्रीवरील 'रेशीमगाठी' मालिकेत वृद्धांना, त्यांची मुले त्यांची गरज संपल्यानंतर नकोसे झालेले आहेत व आई-वडिलांना, वृद्धाश्रमात ठेवतात असे दाखविले आहे. ई टी. व्ही वरील सांजसावल्या मालिकेत वृद्धाश्रम म्हणजे मनुष्य जीवनातील प्रेमाची भुकेली व थोडीशी दुर्बल अवस्था. त्यात जर जोडीदाराची साथ संपली असेल तर मग सांजसावल्या भेसूर वाटतात. ज्यांना घर असूनही नसल्यासारखं असतं आणि मग आयुष्यातले उरलेले दिवस आपला आनंद व विरंगुळा शोधत असल्याचे फार सुरेख दाखविले आहे.

एकेकाळी व्ही. शांताराम ह्यांच्या 'शेजारी' चित्रपटातील प्रसिद्ध नायिका शांता हुबळीकर वसईच्या वृद्धाश्रमात होती. तिचा शोध लोकसत्तेचे एकेकाळचे संपादक माधव गडकरी ह्यांनी घेतला आणि पुन्हा एकदा तिला प्रसिद्धीच्या झोतात आणले. असे हल्ली कित्येक साहित्यिक, कलाकार, डॉक्टर, इंजिनियर जे एकेकाळी प्रसिद्धीच्या झोतात होते त्यांना उतारवयात वृद्धाश्रमाची वाट धरावी

लागली. पाळणाघर आणि वृद्धाश्रम या दोन्ही आज समाजाच्या गरजा होऊन बसल्या आहेत. पण दोहोंमध्ये किती तफावत आहे पहा. पाळणाघरात बाळाला ठेवताना आईचं मन जड होतं. आणि संध्याकाळ झाली की कधी एकदा बाळाला घरी आणतो, असं होऊन जातं. आपल्या वयोवृद्ध आईवडिलांना वर्षावर्षात न भेटणारी मुले आज बरीच आहेत. ऐपत असूनही वृद्धाश्रमाचा खर्चाचा वाटा न उचलणारे महाभागही आहेत. सणावाराला, घरातील लग्न कार्यालाही वृद्धाश्रमातील ज्येष्ठांची, त्यांच्या मुलांना, नातेवाईकांना आठवण होत नाही. आपणही अजून काही वर्षांनी म्हातारे होणार आहोत. तेव्हा आपलं काय होईल, हा विचार त्यांच्या मनात येत नाही हे दुर्दैव ! आपल्या घरातील कोणीतरी वृद्धाश्रमात आहे हे सांगण्याचीही बऱ्याच जणांना लाज वाटते. पण त्यांना वृद्धाश्रमात ठेवण्याची लाज वाटत नाही.

आज परस्पर संवाद कमी होत आहे. जर हा सुसंवाद प्रस्थापित झाला व दोन्ही पिढ्यांनी समजूतदारपणा दाखवला तर ही परिस्थिती बदलेल व दोघांसाठीही ते सुखावह होईल.

बी - २, शेफाली सोसायटी, फिरोजशाहा रोड,
सांताक्रूझ (प.) मुंबई - ४०००५४
फोन : २६१८१५०१.



(पान २० वरून)

तसे ज्येष्ठ नागरिकाने आपले वय व आरोग्य ओळखून अपेक्षा बाळगाव्यात.

या वयात कौटुंबिक जाबाबदाऱ्या पूर्ण झालेल्या असतात. कामवासनेचा भाग कमी व प्रेमाचा भाग अधिक असतो. आयुष्यातील धावपळ संपलेली असते. वेळ भरपूर असतो. गर्भारपणाचीही चिंता नसते. अस्ताला जाणाऱ्या सूर्याची सोनेरी किरणे सागराच्या संध लाटावर तरंगत राहावीत तसे जीवनाच्या रम्य संध्याकाळी एखादा स्पर्श, आलिंगन, प्रेमाचा संवाद देखील मनमोहक स्वर्गीय आनंद देणारा ठरतो. संभोग जमलाच पाहिजे असा अट्टाहास नसावा.

२-सी, शिवसागर, पांडुरंग नाईक मार्ग,
शिवाजीपार्क, मुंबई - ४०००१६
दूरध्वनी : २४४५२०६५





ज्येष्ठ नागरिकांसाठी योग !

वैद्य नरेंद्र श्री हरी कडे

आयुर्वेदाचार्य,

एम.बी.ए.(हेल्थ केअर सर्टिसेस)

आहार, विहार, निद्रा व ब्रह्मचर्य ह्या चार खांब्यांच्या आधारावर आपल्या जीवनमंदिराचा डोलारा व्यवस्थित उभा असतो. ह्या चारही आधारांपैकी एका जरी गोष्टीमध्ये काही विकृती निर्माण झाल्यास हे शरीररूपी मंदिर विविध प्रकारच्या आजारांना बळी पडू शकते. ह्या लेखात आपण ज्येष्ठ नागरिकांच्या संदर्भात विहार ह्या संकल्पनेचा विचार करणार आहोत.

आपण वयाची साठी उलटलेल्या व्यक्तींना ज्येष्ठ नागरिक ही पदवी बहाल करतो. ह्या वयामध्ये लोकांनी नुकतीच आपल्या नोकरी / व्यवसायातून निवृत्ती घेतलेली असते. दैनंदिन कामातून सक्तीची निवृत्ती मिळाली तरी अशा व्यक्ती शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या अतिशय सक्षम (Fit to do work) असतात. ह्या महत्त्वाच्या कालावधीमध्ये शरीर व मनाला योग्य तो व्यायाम, योग्य ती चालना न मिळाल्यास निवृत्तीनंतर काही महिन्यातच विविध आजार होण्याची शक्यता असते. म्हणूनच अशा परिस्थितीमध्ये शरीराबरोबरच मनाचे देखील पोषण करणारी, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सांभाळणारी योगसाधना अतिशय उपयुक्त ठरते.

नियमित योगाभ्यासाचे अनेक फायदे होतात. योगसाधनेमुळे शरीराबरोबरच मनाचे स्वास्थ्यदेखील टिकून रहाते. शरीराची, विविध स्नायूंची लवचिकता वाढते. शरीराचे रक्ताभिसरण सुधारते. पचनसंस्थेचे कार्य सुधारते, मानसिक स्वास्थ्य लाभते, परिणामी चांगली शांत झोप लागते. योगसाधनेचा व्यावहारिक फायद्याच्या दृष्टीने विचार करायचा झाल्यास सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे कुठल्याही साधनांच्या मदतीशिवाय, थोडक्या जागेत व इतरांना उपद्रव न देता नियमित योगसाधना करता येते. म्हणजेच अतिशय नगण्य खर्च असलेली परंतु जास्तीतजास्त लाभ मिळवून देणारी अशी ही एक साधना आहे.

आयुर्वेदाने मानवी आयुष्याचे ढोबळ मानाने तीन गटात वर्गीकरण केले आहे. बालपणीचा काळ हा संवर्धनाचा काळ मानला गेला आहे. आयुष्याच्या ह्या पर्वात कफ दोषाचे साधारणतः प्राबल्य असते. तरुणपणीचा काळ हा रूपांतरणाचा काळ असून ह्या कालावधीत प्रामुख्याने पित्तदोषाचे प्राबल्य असते. वृद्धावस्था हा क्षयाचा कालावधी मानला जातो. ह्या कालावधीमध्ये साधारणतः वात दोषाचे प्राबल्य असते. त्यामुळे ह्या काळामध्ये वाताचे विकार उद्भवण्याचा खूपसा संभव असतो. म्हणूनच एका विशिष्ट वयानंतर तज्ञांच्या सल्ल्यानुसार वात दोषाचे प्राबल्य कमी होईल अथवा नियंत्रणात राहिल ह्या दृष्टीने योगसाधना करणे अतिशय उपयुक्त ठरू शकते.

आपण विशेषतः वातदोषावर काम करणारी आसने कोणती ते नंतर पहाणारच आहोत. तत्पूर्वी वातदोष नियंत्रणात आणण्यासाठी आपल्या साधनेचा केंद्रबिंदू काय असावा त्याचा विचार करूयात. वात दोषावर मात करण्याकरीता आसनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये यथायोग्य स्थितीपेक्षा (Perfection) स्थैर्य ह्या अंगावरती लक्ष केंद्रित करावे. वातनिवारणासाठी स्थिरता हा योगसाधनेचा सर्वात महत्त्वाचा भाग आहे. कोणतीही आसनस्थिती ही वारंवार न घेता, अतिशय तणावरहीत अवस्थेत अंतिम स्थितीमध्ये आपल्या शक्तीप्रमाणे जास्तीतजास्त वेळ थांबण्याचा प्रयत्न करावा. आसनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये डोळे शांतपणे मिटून घ्यावेत, श्वसनावरती लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न करावा. श्वसन हे अतिशय सहज व मृदू असावे. ह्या सर्व गोष्टी साधण्याकरीता आसनासाठी घेतलेली बैठक वा पूर्वस्थिती ही दृढ असणे आवश्यक आहे. ह्या सर्व मुद्यांचा योगसाधनेमध्ये जाणीवपूर्वक वापर केल्यास निश्चितच वात दोषावर नियंत्रण येऊ शकते.

सर्वसाधारणपणे एका विशिष्ट वयानंतर



खालीलप्रमाणे अर्धा तास परंतु नित्यनियमाने योगसाधना केल्यास त्याचे निश्चितच चांगले परिणाम आपणास आढळून येतात.

अ) पाठकणा ताठ ठेवून सुखकर बैठकस्थिती घेणे, नंतर त्राटक.

ब) ॐकार साधना - डोळे मिटून ३ वेळा मध्यम पट्टीतील 'ओ' व 'म्' ह्यांचे समसमान उच्चार असलेला नाद.

क) बैठक स्थितीतील आसने -

१) सांधे सैल करणारे पवनमुक्तासन, २) वज्रासन, ३) दत्तमुद्रा

ड) शयन स्थितीतील आसने -

१) उत्तान वक्रासन, २) पवनमुक्तासन, ३) विपरित करणीमुद्रा

इ) विपरित शयन स्थितीतील आसने

१) भुजंगासन, २) शलभासन, ३) नौकासन

फ) दण्ड स्थितीतील आसने

१) स्थित प्रार्थनासन, २) एकपाद तोलासन, ३) चक्रासन

ग) प्राणायाम -

१) श्वसनमार्ग शुद्धी, २) अनुलोम विलोम, ३) भ्रामरी

च) श्वासन व साधना संपल्यानंतर पुन्हा एकदा प्रणवोच्चार

आपण ह्या लेखामध्ये जो काही योगासनांचा एक गट घेतलेला आहे तो शारीरिक वा मानसिक दृष्ट्या सक्षम ज्येष्ठ नागरिकांस अतिशय सुलभपणे अमलात आणता येईल असाच आहे. या गटातील सर्व आसने ही 'वात' ह्या दोषावर नियंत्रण ठेवणारी आहेत, शरीराची लवचिकता वाढविणारी आहेत. ह्या आसनांच्या नित्य सरावामुळे पचनशक्ती सुधारते, रक्ताभिसरण चांगले होते. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे ह्या आसनांचा नित्य सराव केल्यास आपल्यामध्ये सकारात्मक विचार निर्माण होतात व परिणामी अतिशय उत्साही वाटू लागते, तरतरी वाढते व आत्मविश्वास वाटू लागतो.

तरीही प्रत्येकाने आपापल्या शरीरक्षमतेचा विचार करून, आपापल्या व्याधी अवस्थेचा विचार करून प्रथम आपल्या वैद्यांचा सल्ला घ्यावा व तज्ञ अशा योग शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली आपणास जी आसने उपयुक्त ठरू शकतील, आसनस्थितीमध्ये कोणते छोटे छोटे बदल केल्यास त्यातून आपणांस लाभ मिळू शकेल ह्याचा विचार करून मगच योग साधनेला सुरुवात करावी.

आपल्या रोजच्या साधनेमध्ये ॐकार साधना, सांधे सैल करणारे पवनमुक्तासन, यथाशक्ती पवनमुक्तासन, अनुलोम विलोम, श्वासन ह्यांचा निश्चितच अंतर्भाव असावा. बाकी प्रत्येक स्थितीतील एखाद-दुसरे आसन दैनंदिन साधनेत अंतर्भूत केल्यास संपूर्ण शरीरास व्यवस्थित व्यायाम मिळू शकतो.

आपण आपली योगसाधना जरी तज्ञांच्या सल्ल्याने, आपल्या वैद्यांच्या मार्गदर्शनाने करणार असलो तरी काही मूलभूत गोष्टी लक्षात ठेवणे हे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

उदा. हृदयरोग असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये ज्यांची हृदयाची रक्त बाहेर फेकण्याची क्षमता (EF) ३०% ह्या पेक्षा कमी आहे अशा व्यक्तींनी श्वासन करू नये. व्हर्टिगोचा त्रास असणाऱ्या व्यक्तींनी एकपाद तोलासनासारखी तोलात्मक आसने करू नये. मानेचा अथवा कमरेचा स्पोन्डिलोसीस असणाऱ्या व्यक्तींनी पुढे वाकून करण्याची सर्व आसने टाळावीत. उच्च रक्तदाबाचा त्रास असलेल्या व्यक्तींनी छातीवर कोठल्याही प्रकारे दाब येणार नाही ह्याची खबरदारी घेणे आवश्यक आहे. त्याकरिता विपरित करणी मुद्रा अतिशय दक्षतेने व तज्ञांच्या देखरेखीखाली करणे आवश्यक ठरते. कर्णनाद अथवा कर्णक्षेड सारखा त्रास असणाऱ्यांनी भ्रामरी प्राणायाम करणे कदाचित त्रासदायक ठरू शकते. मोतिबिंदूचा त्रास असणाऱ्यांनी समीप त्राटक न करता सुदूर त्राटक करणे जास्त फायद्याचे ठरू शकते.

अशा प्रकारे काही मूलभूत गोष्टींचे ध्यान ठेवून योगसाधना केल्यास, योगासने दैनंदिन रूटीन वर्क न राहता निश्चितच आनंददायी व अक्षय उर्जेचा प्रेरणास्रोत बनून राहतील. त्यातून मिळणारा आनंद, उत्साह हा निश्चितच वर्धिष्णू असेल. जाताजाता आपल्या सर्वांना दिपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा देतो व नियमित योगसाधनेच्या आधारे आपण सर्वांना सुखी, समाधानी, निरोगी, दीर्घायुष्य लाभावे ही ईश्वरचरणी प्रार्थना करतो.

॥हरि ॐ ॥

अथर्व आयुर्वेद चिकित्सालय

५, धैर्य सोसायटी, भास्कर कॉलनी

नौपाडा, ठाणे (प.)

मोबाईल ९८६९५७२९५९

❖ ❖ ❖



ज्येष्ठ नागरिक संघ - त्यांचे कार्य व उद्दिष्ट

शशिकांत केळकर

निवृत्त रिझर्व बँक अधिकारी,
आश्रयदाता सभासद,
सिनिअर सिटीझन्स क्लब, ठाणे (उत्तर)

मी स्वतः ठाणे नौपाडा येथील ज्येष्ठ नागरिक संघ, ठाणे(उत्तर) या संघाचा आश्रयदाता सभासद आहे. मी दोन वर्षे कार्यवाह व दोन वर्षे कोषाध्यक्ष म्हणूनही ह्या संघाचे काम पाहिले आहे. तेव्हां सर्व प्रथम मी ह्याच संघाबाबतची माहिती थोडक्यात सादर करतो, म्हणजे एकूण ज्येष्ठ नागरिक संघांचे कार्य कशा प्रकारचे चालते ह्याची कल्पना येईल. ह्या संघाची स्थापना १९८७ मध्ये झाली असून सध्या ह्या संघाचे आश्रयदाते व आजीव सभासद मिळून एकूण सभासद संख्या ५०० च्या आसपास आहे. त्यांतील १४ सभासदांचे कार्यकारी मंडळ असून महिन्यांतून दोन कार्यकारी मंडळाच्या सभा व सर्व सभासदांसाठी दोन पाक्षिक सभा होतात. कार्यकारी मंडळाच्या सभेत निरनिराळ्या कार्यक्रमांचे आयोजन, जमा- खर्चाचे नियोजन व मंजुरी वगैरे कामे पाहिली जातात व पाक्षिक सभेत धार्मिक, सांस्कृतिक, मनोरंजनात्मक वगैरे कार्यक्रम तसेच मधून मधून मान्यवरांची विविध विषयांवरील व्याख्याने आयोजित केली जातात. सभासदत्वाची वर्गणी आजीव सभासद म्हणून रु. ३०१ व आश्रयदाता म्हणून रु. १००१ आहे.

दर महिन्याच्या शेवटच्या, म्हणजेच दुसऱ्या पाक्षिक सभेत सभासदांचे वाढदिवस साजरे करून त्यांचा छोटासा सत्कार केला जातो. दरवर्षी संघाचा वर्धापनदिन साजरा होतो व त्यानिमित्त घेतलेल्या विविध स्पर्धांचा बक्षिस समारंभ तसेच विवाहास ५० वर्षे पूर्ण केलेल्या दांपत्यांचा, वयाला ६०/७५/८० वर्षे पूर्ण केलेल्या सभासदांचा विशेष सत्कार करण्यात येतो. समारंभासाठी बाहेरील मान्यवर व्यक्तींचा मनोरंजनात्मक किंवा प्रबोधनात्मक कार्यक्रम ठेवला जातो व शेवटी सुग्रास भोजनाने कार्यक्रमाची सांगता होते.

वाढदिवसाचे सभेत सत्कारमूर्तीकडून संघाला ऐच्छिक भेट, अपंगनिधी भेट म्हणून भेटीचे स्वरूपात वाढदिवस मदत मिळते. तसेच दर वर्षी एप्रिल व ऑक्टोबर

महिन्यात सभासदांकडून प्रत्येकी रु. ६० ऐच्छिक देणगी स्वीकारली जाते. ह्या सर्व मदतीचा व देणगीचा विनियोग खालील प्रमाणे केला जातो.

- १) समाजातील अपंगांसाठी सहाय्य
- २) १० वी, १२वी पास होणाऱ्या अपंग विद्यार्थ्यांचा सत्कार व सहाय्य,
- ३) मतिमंद मुलांच्या शालेय संस्थाना मदत,
- ४) वाढदिवसाचे सभेत छोटीशी डिश (ह्या संघाचे हे वैशिष्ट्य आहे)
- ५) गरजू वृद्धाश्रमांना / अनाथाश्रमांना देणगी,
- ६) वनवासी आश्रमांना देणगी,
- ७) सामाजिक उत्तरदायित्व म्हणून आपद्ग्रस्त निधी, वाढग्रस्त निधी वगैरे विविध स्तरावर सढळ हाताने मदत केली जाते.

वर्षांतून दोनदा सभासदांसाठी वयोमानानुरूप शक्य अशा ठिकाणी सहली काढल्या जातात. तसेच सभासदांसाठी विनामूल्य किंवा अल्प मोबदल्यात वैद्यकीय सेवा मिळण्यासाठी वैद्यकीय शिबिरांचे आयोजन केले जाते. यामध्ये संपूर्ण वैद्यकीय तपासणी, मोतीबिंदू किंवा तत्सम डोळ्यांच्या व्याधीबाबत तपासणी व अल्प किमतीत चष्म्यांची उपलब्धता, हाडांची घनता तपासणी, रक्त तपासणी वगैरे. असे विविध प्रकारचे कार्य आमचा संघ समर्थपणे करीत आहे.

वर उल्लेखिल्याप्रमाणे पण थोड्याफार फरकाने, ठाण्यांतील निरनिराळ्या भागांत असलेले साधारण २० ज्येष्ठ नागरिक संघ कार्यरत आहेत. ह्या सर्वांची एक “ज्येष्ठ नागरिक संघ मध्यवर्ती समिती” स्थापन झाली. त्यामुळे सर्व संघांना एकत्र आणून त्यांच्या कार्यात सुसूत्रता आणणे, एकमेकांना सहाय्य करणे व मार्गदर्शन करणे सहज शक्य झाले. ह्या समितीतर्फे सर्व संघांचे वार्षिक एकत्रित संमेलन भरते व ज्येष्ठ नागरिकांचे साहित्य असलेल्या ‘मानकरी’



अंकाचे वितरण होते.

आतापर्यंत आपण ज्येष्ठ नागरिक संघाचे कार्य थोडक्यात पाहिले आता त्यांचे उद्दिष्ट काय ते पाहू या.

दिवसेंदिवस माणसाचे आयुष्यमान हे पूर्वीपेक्षा निश्चितच वाढते आहे. ते सरासरी ६७-६८ झाले आहे. त्यामुळे वृद्ध लोक बरेच दिसू लागले आहेत. ही जी वृद्धांची शक्ति आहे ती एकत्रित आली तर बरेच काही होऊ शकते. आता वृद्धांना कोणी वृद्ध म्हणत नाही तर त्यांना 'ज्येष्ठ' संबोधले जाते. पूर्वीतर म्हातारे म्हणत असत. ह्या वर्षीच्या 'फेस्कॉम'च्या (महाराष्ट्रातील सर्व ज्येष्ठ नागरिक संघांचा महासंघ) नागपूर येथील अधिवेशनात महासंघाचे अध्यक्ष श्री. मधुकरराव कुलकर्णी यांनी म्हटले होते 'म्हातारे' हे 'महातारे' आहेत. संघटितरित्या पुढील पिढ्यांना मार्गदर्शनरूपी प्रकाश पुरविण्याचे कार्य ते करू शकतात.

निसर्ग नियमानुसार माणूस वृद्ध होत असतो. त्याला अक्कल, हुशारी लागत नाही. पण वयाबरोबर अनुभवांचा साठाही वाढत असल्याने त्याला ज्येष्ठ संबोधले जाते. परंतु नुसते ज्येष्ठ असून भागत नाही. समाजात मान, प्रतिष्ठा, आदर मिळणे जरूरीचे असते. व ते नुसता ज्येष्ठपणा कुरवाळत बसून मिळत नाही. त्यासाठी 'श्रेष्ठपण' मिळवावे लागते. जे आपोआप मिळत नाही. त्यासाठी निरनिराळ्या सामाजिक कार्यांमध्ये झोकून देणे अर्थात आपल्या कुवतीनुसार, आर्थिक, वैचारिक, शारीरिक योगदान देणे आवश्यक असते. हे सर्व ज्येष्ठ नागरिक संघाच्या माध्यमातून शक्य होऊ शकते. कारण श्रेष्ठपण मिळविण्यासाठी संघटित शक्तीची बऱ्याचदा जरूरी असते.

या संघांच्या माध्यमातून निरनिराळ्या क्षेत्रातील अनुभवी व्यक्ति एकत्रित येतात. विचारांचे आदान-प्रदान होते. व बऱ्याचशा वैयक्तिक/कौटुंबिक अडचणी दूर होण्यास मदत होते. बऱ्याच लोकांना नोकरी धंद्यामुळे आत्तापर्यंत आपल्या अंगभूत गुणांचा, कलेचा आविष्कार दाखविण्यास वेळ मिळालेला नसतो. पण निवृत्तीनंतर ज्येष्ठ नागरिक संघाच्या व्यासपीठामुळे हे सहज शक्य होते. आपल्या कलांच्या वृद्धीसाठी त्याचा उपयोग होतोच शिवाय त्याच-बरोबर इतरांचे मनोरंजन, प्रबोधन केल्याचे समाधान लाभते.

हल्ली पाश्चात्य संस्कृतीनुसार विभक्त कुटुंब पद्धतीकडे युवा पिढीचा कल होऊ लागला आहे. परंतु आपल्या भारतीय संस्कृतीनुसार असलेल्या एकत्र कुटुंब पद्धतीतील फायदे, पाश्चात्यांचे लक्ष वेधू लागले आहेत.

पुरुष व महिला यांच्या समानाधिकारामुळे व आर्थिक गरज म्हणूनही कुटुंबातील दोघेही पती-पत्नि व्यवसायानिमित्त दिवसभर घराबाहेर असतात. त्यामुळे घरातील ज्येष्ठ व्यक्ति बऱ्याचदा एकाकी पडतात. पण वृद्धाश्रम हा त्याला पर्याय नव्हे. जेथे नाईलाजच असतो त्यांच्यासाठी वृद्धाश्रम आहेत. निवृत्तीनंतर मुला-नातवंडांबरोबर उर्वरित आयुष्य समाधानाने काढणे हे आपल्या हातात आहे. मात्र त्यासाठी स्वतःवर काही बंधने घालून घेणे आवश्यक आहे. ज्येष्ठ नागरिक संघाचे सभासद होण्याने बऱ्याच गोष्टी, ज्यांची आपल्याला या वयात जरूरी असते अशा उपलब्ध होऊ शकतात. उदा. समविचारी, समवयस्क सहकाऱ्यांबरोबर काही काळ मजेत जातो. गप्पा मारता येतात. मनोरंजन होते. सल्लामसलत करता येते. आरोग्याबाबत सल्ला व मदत मिळते. आपल्या कलागुणांना वाव मिळतो. शहरी धकाधकीतून सहलींच्या निमित्ताने प्रदूषण विरहित हवा खावून परत उत्साहित होता येते. हे झाले घराबाहेरचे. पण घरामध्ये नातवंडांबरोबर लहान होऊन खेळणे (नाहीतरी म्हातारपण म्हणजे दुसरे बालपणच!) त्यांचा अभ्यास घेणे. स्वयंपाकघरात पत्नीच्या कामात जमेल तशी व जमेल तेवढी मदत करणे. अर्थात जिभेवर बंधन - दोन्ही दृष्टीने : खाण्याचे व बोलण्याचे! नाहीतर अतिखाण्याने तब्येत बिघडणार व अती बोलण्याने शब्दाला शब्द. दोन्हीमुळे वातवारण गढूळ होण्यास वेळ लागणार नाही. तसेच मागितला तरच सल्ला देणे, उगाचच ज्यात त्यात नाक खुपसावयाचे नाही. ही जर पथ्ये पाळली तर घरातील वानप्रस्थाश्रम (!) वृद्धाश्रमापेक्षा कितीतरी चांगला व सोईचा. ज्येष्ठ नागरिकांना रेल्वे भाड्यात, एस.टी. / एशियाड बस भाड्यात मिळणारी सूट, तिकीट खिडकीवर मिळणारे प्राधान्य, निवृत्ती वेतनाबाबत मिळणारा न्याय हे सर्व काही ज्येष्ठ नागरिकांच्या संघटित शक्तिमुळे साध्य झाले व पुढेही होणार आहे. म्हणूनच प्रत्येक ज्येष्ठ नागरिकाने कोणत्या ना कोणत्यातरी ज्येष्ठ नागरिक संघाचा सभासद असणे त्याला फायद्याचेच नव्हे तर जरूरीचेही आहे.

अवंतिका सोसायटी, गोखले रोड,
नौपाडा, ठाणे. दूरध्वनी : २५४२ ९८७८



सूचना : ठाणे - रायगड जिल्ह्यातील ज्येष्ठ नागरिक संघांचा भव्य मेळावा येत्या २ जानेवारी, २००९ रोजी गडकरी रंगायतन, ठाणे येथे भरणार आहे.



अशी पाखरे उडती घरटी सोडुनि दिगंतरा जाती

श्री. श्रीधर उपासनी

बी.ई. (इलेक्ट्रिकल)

निवृत्त अधिकारी, बेस्ट, मुंबई

(मुले परदेशी असणाऱ्या एका ज्येष्ठ नागरिकाचे मनोगत)

हल्ली परदेशगमन सोपे झाले आहे. मी एका निमसरकारी नोकरीत होतो. मोठ्या हुद्यावरून निवृत्त झालो. मला कामासाठी परदेशी जाण्याचा योग एकदाच आला. मला तीन मुलीच. मुलींची शिक्षणे, लग्ने खूप लवकर झाली. त्यातच माझ्या दोन मुली लग्नानंतर नवऱ्याबरोबर परदेशी गेल्या. एक मुलगी मस्कतला- गल्फमध्ये; दुसरी मेलबर्नला- ऑस्ट्रेलियात, तर तिसरी अहमदाबादला.

आता मी निवृत्त झाल्यावर मला खूप एकटेपणा जाणवू लागला, तसेच माझ्या पत्नीलाही घरातली सर्व कामे मुलींच्या लग्नानंतर कमी झाल्यामुळे रिकामेपणा वाटू लागला. माझ्या बायकोला अध्यात्माची आवड असल्यामुळे तिने अध्यात्मिक पुस्तकांचे वाचन आणि जपजाप्य यांत गुंतवून घेतले. घरातली कामं आपल्याकडे बायकांनाच जास्त करायला लागतात आणि मला घरांत काम करायची सवय नव्हती.

मुले परदेशी असण्याचा एक फायदा असा की मुलींच्या किंवा सुनांच्या बाळंतपणासाठी आईला किंवा सासूला जावे लागते. त्यामुळे गाड्याबरोबर नव्याची यात्रा म्हणून बाबांनाही जावे लागते. त्यामुळे अशा माझ्या ६ परदेशवाऱ्या झाल्या. आम्हाला अनेक ठिकाणांना भेटी देऊन खूप आनंद आणि अनुभव छान आला. त्यामुळे आता मुले, मुली परदेशी जातात यात मोठा ग्लॅमर राहिला नाही. आता मुंबई पुण्यातील मध्यम वर्गामधली जवळपास प्रत्येक घराघरातली मुले परदेशी गेली आहेत आणि त्यामुळे आईवडिलांनाही परदेशवारी घडते. मुख्य प्रश्न निर्माण होतो तो आईवडील भारतात एकटे आहेत आणि त्यांच्या तब्येती ठीक नसतात तेव्हा. लांब असलेल्या मुलांना आईवडील काळजी वाटू नये म्हणून खरी परिस्थिती सांगत नाहीत. डॉक्टरकडेही

ताबडतोब जात नाहीत. अशा वेळी शेजारीपाजारी किंवा इतर नातेवाईक आणि मित्रमंडळी यांचीच मदत होते. अशावेळी मदत करण्यासाठी NRI Parents Association आम्ही सुरू केली आहे. त्याचा बराच उपयोग होतो. पण हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट करायचे असेल तर कोणत्या किंवा केले तर कोणत्या क्लासमध्ये हे नातेवाईकांना ठरवता येत नाही. त्यासाठी त्यांच्या मुलांशी बोलून ठरवणे आवश्यक असते. मग टेलीफोन आणि ईमेल द्वारे संपर्क साधावा हे उत्तम. तसेच मुलांनी इकडे ताबडतोब यायला हवे की नाही यासाठी डॉक्टरशी बोलून कळवावे. आजकाल प्रवासाचा खर्चही खूप वाढला आहे. तसेच परदेशांतील नोकरीची सुरक्षितता आणि मिळणारी रजा या गोष्टी विचारात घ्याव्या लागतात. हे प्रश्न निर्माण झाले तरी हॉस्पिटलमधली ट्रीटमेंट आणि त्यासाठी लागणारा खर्च याला लागणारे आर्थिक सहाय्य मुलांकडून मिळू शकते. त्यामुळे उत्तमातली उत्तम ट्रीटमेंट मिळू शकते.

परदेशात जाऊन येण्याचा आणखी फायदा म्हणजे आपल्याला सर्व कामे आपल्या हातांनी करण्याची सवय होते. कारण तिथे कोणालाही नोकर ठेवणे परवडतच नाही. मीही त्यामुळे चहा करणे, कुकर लावणे, वॉशिंग मशिन लावणे, कपडे वाळत घालणे यासारखी काम विनातक्रार करू लागलो. बायकोला ही घरात मदत करू लागलो.

जग आता खूप लहान झाले आहे. त्यामुळे मुले दूर असली तरी वेळ पडल्यास १/२ दिवसांत येऊ शकतील अशी खात्री असते. भौगोलिक अंतरामध्ये दरी असली तरी मनाने मुले जास्त जवळ येतात असाच अनुभव आला पण मुले लांब परदेशी असल्यामुळे एकटेपणा आणि रिकामपणा जास्त जाणवू लागतो. परदेशाहून परत आल्यावर वेळ जाता जाईना. याचा आम्ही सकारात्मक दृष्टिकोनातून



विचार केला आणि Empty Nest Syndromeशी लढा देऊन त्याला नेस्तनाबूत करायला सुरुवात केली. नवे छंद जोपासले. वाचनालयातून नवी नवी पुस्तके आपून वाचली. नशीबानेही साथ दिली. एक Part time Consultancy मिळाली. त्यामुळे मन कामात गुंतून राहिले. वेळ चांगला जाऊ लागला. आणखी थोडा वेळ होता तोही सत्कारणी लावायचे ठरवले. Dignity Foundation, मानव सेवा संघ, श्रद्धानंद महिलाश्रम यांसारख्या सेवाभावी संस्थांचे सभासदत्व घेऊन समाजकार्यास सुरुवात केली. आता मला रोज प्रत्येक कामासाठी लागणाऱ्या वेळाचे नियोजन करावे लागते. आता रिकामा वेळ राहिला नाही. त्यामुळे मानसिक समाधान लाभले, तसेच रोज काही तरी नव्या गोष्टी करण्यासाठी मनात उत्साह निर्माण झाला.

थोडक्यात असे म्हणता येईल की सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवल्यास मुलं परदेशी गेल्यामुळे जी पोकळी निर्माण होते ती नाहीशी होऊ शकते. पण त्यासाठी आपल्याला जीवनशैलीतही खूप बदल करावा लागतो. त्यामुळे जीवनात पुन्हा आनंद गवसतो.

गुलमोहर, उद्यान सोसायटी
घाटकोपर (प), मुंबई. ४०००७२.
दूरध्वनी : २५१५४२०८



दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

शिवम आयुर्वेद डिस्ट्रीब्युटर्स

होलसेलर्स आणि रिटेलर्स

आमच्या येथे सर्व कंपन्यांची औषधे मिळतील.
काष्ठीषधी, तेले, गुटी, वटी व भस्मे होलसेल दरात
मिळतील तसेच पुरवठा केला जाईल.

डिस्ट्रीब्युटर्स :

- १) बागेवाडीकर रसशाला, सोलापूर
- २) नागार्जुन फार्मा, अहमदाबाद
- ३) आयुशक्ती
- ४) श्री अक्षर फार्मा

गणेश दर्शन बिल्डींग, शॉप नं.४, अग्यारी लेन,
स्टेट बँकेसमोर, जांभळी नाका, ठाणे(प.)

दूरध्वनि : ६५१७३४०६

मोबाईल : ९८६७०९६९२९

झारी

डोळ्यांपुढे कांहीतरी पांढरं पांढरं हललं,
मला वाटले, पुसट पुसट दिसू लागलं,
म्हणजे 'आपलं आता वय झालं!'
तसं कांही नव्हतं हो!
ते तर होतं आमचं छकुलं
कराटेच्या क्लासहून नुकतंच परतलेलं ॥१॥

जागा झालो दुपारच्या डुलकीतून
कानात, कुईऽ कुईऽ कांहीसं वाजलं
मला वाटलं, 'आपलं आता वय झालं!'
तसं कांही नव्हतं हो!
तो तर आमच्या खोडकर छकुल्यानं
माझ्या कानात वॉकमन खोचलेला ॥२॥

पुढे गेलेले मॉर्निंग वॉकचे दोस्त
मला वाटले 'आपलं आता वय झालं!'
तसं कांही नव्हतं हो!
पायाकडे सहज लक्ष गेलं -
कार्ट्यानं दोन बुटांना एकत्र बांधलेलं ॥३॥

'अहो आजोबा, लक्ष कुठंय ? पाणी नाहीयं!'
आता मात्र खरंच वय झालेलं,
वृध्दाश्रमातलं झाड तहानलेलं,
'वसतीगृहात काय खोड्या चालू असतील हो ?
छकुल्याला आठवताना,
पाणी संपलयं, हातातल्या झारीतलं,
ते लक्षातच नाही आलं!' ॥४॥

सौ. कल्पना सुभाष कोठारे

११, मानस, बेझंटरोड
सांताक्रुझ (पश्चिम)
मुंबई , ४०००५४
फोन - २६१०४५५२



वृद्धांसाठी व्यायाम

वैद्य प्रसन्न केळकर

बी.ए.एम.एस्. (मुंबई),

टी.टी.सी.(योग), एम.ए. (संस्कृत)

वृद्ध शब्द आपण वापरतो तेव्हा वयोवृद्ध, ज्ञानवृद्ध, गुणवृद्ध, तपोवृद्ध असे अनेक पैलू समोर येतात. वृद्ध म्हणजे वाढलेला, मोठा झालेला. तप करून शरीर झिजवून कृश झालेला, पण तपाच्या तेजाने झळाळून निघालेला तो तपोवृद्ध. ज्ञानाने परिपूर्ण झालेला तो ज्ञानवृद्ध. येथे ज्ञानेश्वरांचे उदाहरण आपल्यासमोर आहेच. अवघ्या सोळाव्या वर्षी आयुष्याची इतिकर्तव्यता झाली या निष्कर्षाला येऊन समाधी घेणारा हा युवक, युवक कसला कोवळा मुलगाच पण आपल्या ज्ञानाने त्याने सर्व जगाला दिपवून सोडले. या अर्थाने तो खरा ज्ञानवृद्ध म्हणूनच ज्ञानेश्वर होता. असो.

तर अशा या वाढत्या अवरुध्द निसर्ग नियमानुसार वाढीबरोबर झीज ही होतेच. यामुळेच ही झीज आटोक्यात ठेवण्याचा प्रयत्न करणे निसर्गाला धरूनच आहे. वाढत्या वयानुसार झिजणारे, थकणारे शरीर, सतत वापर न केल्याने बुद्धीवर चढणारा गंज, प्रवाही न ठेवल्याने अडकणारा ज्ञानाचा ओघ ही सर्व झीज होण्याचीच उदाहरणे आहेत. यामुळे कार्यक्षमता उणावते. ही कार्यक्षमता टिकवून ठेवण्यासाठी आवश्यक असतो व्यायाम. महाभारतात व्यायामाची फार समर्पक व्याख्या केलेली आहे.

विविधानामङ्गानामायामो व्यायामः ।

शरीराच्या विविध अंगांना जो आयाम म्हणजे ताण मिळतो तो म्हणजे व्यायाम. महाभारतातील ही व्याख्या शरीरापुरती मर्यादित आहे. पण या व्याख्येलाच थोडा ताण देऊन, तिची व्याप्ती थोडी वाढवून असेही म्हणता येते की शरीराच्या विविध अंगांना ताण देऊन होणारा शारीरिक व्यायाम, बुद्धीला ताण देऊन, स्मृतीला ताण देऊन होणारा तो बौद्धिक व्यायाम, ज्ञान घासूनपुसून लखलखीत करून होणारा तो ज्ञानव्यायाम. आज या लेखात आपण या अशाच व्यायामांबद्दल थोडा उहापोह करणार आहोत. चरकाचार्यांनी व्यायामाचे गुण सांगताना **व्यायामः स्थाय्यकरणात् ।** असे

सांगितले आहे. म्हणजे व्यायामामुळे स्थिरता येते. ही शरीराला, ज्ञानाला, बुद्धिला सर्वच अंगप्रत्यंगांच्या बाबतीत लागू पडते. अर्थात व्यायाम ही अभ्यासाची गोष्ट असल्याने पुनःपुनः, सतत करत राहणे गरजेचे असते.

वाढत्या वयानुसार हळूहळू स्मृति दगा देऊ लागते. यासाठी स्मरणशक्ति तल्लख ठेवण्यासाठी शब्दकोडी सोडवणे, पत्यांचे स्मरणशक्तीचे खेळ (मेमरी गेम) खेळणे, आठपंधरा दिवसांतून एकदा थोडा वेळा घरातील सर्व कुटुंबीयांनी एकत्र बसून चांगल्या आठवणींना उजाळा देणे. सुभाषिते, छोटी छोटी सुवचने पाठ करणे व इतरांबरोबर त्यांची देवाणघेवाण करणे, अंताक्षरी सारखे खेळ खेळणे हे स्मृती व ज्ञान दोन्ही तल्लख ठेवण्यास मदत करतात.

ज्ञान हे मनुष्य अनुभवातून, शिक्षणातून मिळवत असतो. असे म्हटले जाते की एकदा शिकलेली गोष्ट आपला मेंदू सहसा विसरत नाही. परंतु शिकलेल्या गोष्टींचा सराव करणे आवश्यक असते. ज्ञान हे दिल्याने वाढते असे म्हटले जाते. यामुळे नेहेमी आपल्याजवळील ज्ञानाची इतरांबरोबर देवाणघेवाण करत राहावी. यामुळे सरावही होतो व आपले ज्ञान घासूनपुसून चमकत राहाते. कार्यक्षमता उणावत नाही. त्यावर गंज चढत नाही. तसेच आपल्या ज्ञानातील त्रुटी लक्षात येऊन त्या दूर करता येतात. यासाठी विविध क्षेत्रातील व्यक्तींबरोबर संवाद, चर्चा करत राहावे. मात्र यात मी मोठा आहे. माझे सगळ्यांनी एकावे असा अभिनिवेश नसावा. वेळप्रसंगी आपल्याकडे उणेपणा घेण्यात काही कमीपणा वाटून घेऊ नये.

यानंतर वयानुसार कार्यक्षमता उणावते ती ज्ञानेंद्रियांची. दृष्टी अंधू होऊ लागते, कान दगा देऊ लागतात. बोलणे क्वचित अडखळत येते. यावर मात करण्यासाठी मुळात ज्ञानेंद्रिये कार्यक्षम असतानापासूनच काळजी घ्यावयास हवी. डोळे, कान यांवर अति ताण देऊ



नये. तीव्र प्रकाश म्हणजे टीव्ही / कॉम्प्युटर जास्त बघू नये. ठणाणा आवाज, कर्कश आवाज यापासून कानांचे रक्षण करावे. नियमित कानांत कोमट तेल टाकावे. यामुळे कानांची कार्यक्षमता टिकून राहते. तसेच नियमित नस्य करावे, म्हणजे वैद्यांच्या सल्ल्याने तिळाचे तेल किंवा इतर औषधी तेलांचे थेंब नाकात टाकावेत. यामुळे इंद्रिये कार्यक्षम राहण्यास मदत होते. यासाठी पंचेंद्रियवर्धन तेल नावाचे नावाप्रमाणेच इंद्रियांचे संवर्धन करणारे उत्तम औषध आहे. नियमित नस्यामुळे दृष्टी सुधारते. केस गळणे वा पिकणे थांबते. आवाज सुधारतो.

याबरोबरच डोळ्यांचे काही व्यायामही करावेत. यामध्ये सकाळच्या कोवळ्या उन्हात उभे राहून उजेडाकडे चेहरा ठेवून एक मिनिट डोळे सताड उघडे ठेवून पहावे. मग एक मिनिट दोन्ही हातांनी डोळे गच्च बंद करून ठेवावे. असा व्यायाम सकाळच्या कोवळ्या सुखावह प्रकाशात करावा. याने दृष्टीचे कार्य सुधारते. शांत अंधान्या वा मंद प्रकाशाच्या खोलीत संथ जळणाऱ्या समयीच्या वातीवर वा मेणबत्तीवर लक्ष केंद्रित करून त्राटक करावे. यानेही डोळे कार्यक्षम राहातात.

यानंतर उतारवयात त्रास जाणवू शकतो तो सांध्यांचा. सांधे दुखणे, आखडणे, हालचाल करता न येणे असे विविध त्रास होतात. सांध्यांची झीज होऊ लागते. स्पॉन्डीलोसिस, संधिवात, गुडघेदुखी, पाठदुखी मागे लागते. यापासून बचावासाठी रोज सकाळी उठल्यावर अंथरूणातच बसून सर्व सांध्यांना हळूहळू फिरवा. एकदा सरळ व एकदा उलट्या दिशेने. याप्रमाणे सगळे सांधे मोकळे करून घ्या. नंतर आपल्या शक्तिनुसार हात, पाय व पोटाच्या स्नायुंना सुखावह ताण मिळेल असे सौम्य व्यायाम वा आसने करा. रोजची सवय असेल तर आपल्या क्षमतेनुसार दहा-वीस पासून शंभर पर्यंत सूर्यनमस्कार घालण्यास हरकत नाही. यासारखा सर्वांगीण व्यायाम दुसरा नाही. परंतु आपली प्रकृती सांभाळून व झेपेल असाच व्यायाम तज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने करावा. या वयासाठी सर्वात सोपा व उपयुक्त व्यायाम म्हणजे चालणे. स्त्री पुरुष दोघांनीही आपापल्या क्षमतेनुसार भरपूर चालण्यास हरकत नाही.

या वयात स्नायू शिथिल होऊ लागतात. यामुळे बऱ्याचदा पुरुषांना हर्निया व स्त्रियांना गर्भाशय वा मूत्राशय सैल पडून बाहेर येण्यास सुरवात होते. यासाठी पोटावर खालून वरच्या दिशेने नियमित तेलाचे मालिश करावे. योग

साधना येत असल्यास आश्विनी मुद्देचा अभ्यास ठेवावा. याने पाईल्सचा त्रासही कमी होतो. वय जसे वाढू लागते तशी त्वचा सुरकुतायला लागते. सैल पडायला लागते. यामुळे नकळत मनावरही दडपण येऊन अधिकच म्हातारे झाल्याची भावना येते. यासाठी बला तेल, तिळाचे तेल, अश्वगंधा तेल, नारायण तेल यासारख्या तेलांनी आठवड्यातून एकदा सर्व अंगाला व्यवस्थित मालिश करावे. यामुळे शरीरावरचा ताणही कमी होतो व त्वचा सतेज, तजेलदार राहते. चेहऱ्यावरच्या सुरकुत्या कमी करण्यासाठी तोंडात तेल वा तुपाची गुळणी धरून ठेवावी. सिंहमुद्देचा अभ्यास करावा. स्पॉन्डीलोसिस (मानेचा, पाठीचा, कमरेचा) असणाऱ्यांनी आपल्या वैद्यांच्या सल्ल्याने पुढील योगासनांचा अभ्यास करावा. ताडासन, वक्रासन, उत्तान वक्रासन, पर्वतासन यासारखी पाठकण्याला ताण देणारी आसने करावीत. नियमित बस्ति घ्यावा.

झोपेचा त्रास असणाऱ्यांनी रात्रौ कपाळाला जायफळ उगाळून तेलात घालून चोळावे. शवासन, मकरासन या आसनांचा अभ्यास करावा. दूर्वाचा रस, ब्राह्मी तेल यांचे नस्य करावे.

वजन जास्त असणाऱ्यांसाठी मात्र मोठीच पंचाईत असते. वजन कमी करण्यासाठी तीव्र स्वरूपी आहार नियंत्रण किंवा जास्त व्यायाम या वयात करणे शक्य नसते व तसा प्रयत्नही करू नये. कारण मधुमेह, रक्तदाब आदि व्याधींनी शरीरात बस्तान बसवले असेल तर त्रास होऊ शकतो.

खरं तर व्यायाम हा लहानपणापासूनच नियमित करावयास हवा. उतारवय हे व्यायाम सुरू करण्याचे वय नव्हे. उतारवयातील तक्रारी उद्भवूच नयेत म्हणून आजचे युवक व तरुण, जे उद्याचे परवाचे वृद्ध असणार आहेत त्यांनीच नियमित व्यायाम करायला हवा. परंतु 'देर आये दुरुस्त आये' या उक्तीप्रमाणे, उशीरा का होईना आपल्या प्रकृतीला झेपेल असा व्यायाम आपल्या वैद्यांच्या सल्ल्याने नियमित केला तरी बरेच त्रास दूर राहू शकतील व साठ सत्तरीचा वृद्ध न वाटता साठ - सत्तर वयाचा तरुण म्हणता येऊ शकेल.

स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर

५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) फोन : २५३३ २४२६





बर्थ डे नानीचा

“हॅपी बर्थडे नानी !

ओह, कॅन्डल्स सो मेनी ?”

वन् -टू-थ्री एटीवन्-एटीटू-एटीथ्री ॥१॥

ओह, केक भरला कॅन्डल्सनी

आता कापशील कसा गं नानी ?

टेक केअर ! फूक टाक मारून

सगळ्या एकदम टाक विझवून ॥२॥

थांब गं, मेण जाईल पोटात

मीच भरवते हं तुझ्या ओठात,

कसाय ग ? आवडला नं ?

आयसिंग घे अस्सं चाटून ! ॥३॥

डॅड म्हणत होता, चौकोनी घेऊ

मीच म्हणाले, गोलच नेऊ

चॉकलेटी चांदोबावर फुलपांखरू

डोळ्यासारखं तुझ्या, पहातेय भिरभिरू ॥४॥

नानी, नानी, प्रेझेंट उघड नं

हळुच हं, कागद ममी मागेल नं ?

गिफ्ट जपूनच उघडायचं असतं

काय असेल आत, सांगायचं नसतं ! ॥५॥

मी म्हणाले, ‘बार्बी टाकूया घेऊन

नानी देईल छान केस विंचरून

कपडे शिवशील छानछान म्हणून....

डॅड म्हणाला, ‘तूच तिची बार्बी म्हणून ! ॥६॥

ओहं ! इतकं मोठं बुक ?

काय गं ? मी देऊ नांव वाचून ?

झ-न-श्री-री ?

बोअर होशील नं हे वाचून ?

यात चित्रबित्र कांहीच नसतं

कार्टून बघु या कां मस्त मस्त ? ॥७॥

चष्मा आलाय नां रिपेअर होऊन ?

मी नाही हं देणार आणून

ओरडा बसतो, ‘फोडला’ म्हणून ॥८॥

नानी, नानी, सिक्रेट टाकू सांगून ?

उद्या नं तुझा बर्थडे परत येणारायऽ

आज दिवे गेले नां म्हणून...

उद्या ममी केक करणाराय

मज्जा नं ? रिप्लेच होणाराय ॥९॥

ट्रिंगऽ ट्रिंगऽ ट्रिंगऽ

पोस्टमन गेला वाटतं येऊन

अगं बाई ! बर्थडे कार्ड मधु !

फोटो बघतोय डोकावून

किती मोठी दिसतेय

चिमुरडीच तर बोलली मघापासून

म्हंजे- मघाशी स्वप्नच पडलं

थॅक यू पोस्टमन - थॅक यू गॉड

केक नाही - कॅन्डल्स नाहीत

प्रेझेंट, पापी, खोटीच पार्टी

फोटोतून आलेली सोनी खरी

पोस्टमनने बेल दाबली वेळेवरी

बर्थडे नानीचा संपलाय तरी

फोटोतली सोनी म्हणतेय खरी

‘हॅपी बर्थडे नानी, हॅपी बर्थ डे नानी ॥ १०॥

सौ. कल्पना सुभाष कोठारे

११, मानस, बेझंटरोड

सांताक्रुझ (पश्चिम)

मुंबई , ४०००५४

फोन - २६९०४५५२



नाहीय !

कित्येक दिवस झाले
कानात वारं शिरून,
कोकरागत बागडलोच नाहीय,

कित्येक दिवस झाले
हरणासारखं धावून,
माती उधळलीच नाहीय,

कित्येक दिवस झाले
हाती चेंडू घेऊन,
लगोरी फोडलीच नाहीय,

कित्येक दिवस झाले
पावसाचा पहिला थेंब,
जिभेवर झेललाच नाहीय,

कित्येक दिवस झाले
झोका उंचावर नेऊन,
गाण्याची गुळणी धरलीच नाहीय,

कित्येक दिवस झाले
बाळाचा स्पर्श होऊन,
शहारलोच नाहीय,

कित्येक दिवस झाले
तुझ्या कुशीत लपून,
रडलोच नाहीय,

कित्येक दिवस झाले
भय गेलंय गोठून
आयुष्य लांबच लांब -
अन् मरण येतच नाहीय !

सौ. कल्पना सुभाष कोठारे
११, मानस, बेझंटरोड
सांताक्रुझ (पश्चिम), मुंबई , ४०००५४
फोन - २६१०४५५२

भाज्यांच्या देठांचे सूप

साहित्य :- कोथिंबीर, पालक, लालमाठ, मेथी, फ्लॉवर
ह्यांचे देठ., १ कांदा, मिरपूड, जिरेपूड, साखर, मीठ

कृति :- वरील सर्व भाज्यांचे देठ कुकरमधून शिजवून
घ्यावे. मिक्सरमधून पाणी घालून एकजीव करावे.
चवीनुसार त्यात मिरपूड, साखर, मीठ घालून गरम प्यावे.

उपयोग :- १. उत्साहवर्धक पेय

२. रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी करण्यास उपयुक्त

३. भूक वाढवते व पचन सुधारते.

४. रक्तातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण कमी करण्यास
उपयुक्त

५. भाज्यांच्या देठांमधील एरवी वाया जाणारी खनिजे व
जीवनसत्त्वे पूर्ण उपयोगात येतात.

टीप - स्वयंपाकात वापरल्या जाणाऱ्या इतरही
भाज्यांचे देठ / साली हे सूप बनवण्यास वापरता
येतात. साली स्वच्छ करून एका हवाबंद डब्यात
फ्रीजमध्ये ठेवून दोन तीन दिवसांच्या एकत्रही
वापरण्यास हरकत नाही.

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा



मे. देशमुख डिस्ट्रीब्युटर्स

आयुर्वेदीय औषधांचे

घाऊक वितरक



शॉप नं. १,२

स्काय स्केपर सोसायटी.

शास्त्रीनगर, कळवा,

ठाणे - ४००६०५.

दूरध्वनी : २५३६ ८००९



(पान ३६ वरून)

असा असतो की ज्या भागाला ताण पडतो त्या भागाला विश्रांती मिळणे आवश्यक आहे. पण ज्या अवयवांमध्ये विकृती उत्पन्न होते त्या अवयवाचे बळ वाढविणे आवश्यक आहे. त्यानेच विकार आटोक्यात येईल. गुडघेदुखी विकारात डॉक्टर रूग्णाला वजन कमी करावयास सांगतात. तरूणपणी तेवढेच वजन आपले गुडघे पेलत असतात पण म्हातारपणी ते शक्य होत नाही. वाढलेले वजन कमी होत नाही. अशावेळी गुडघ्याच्या भोवतालच्या स्नायूंची ताकद वाढविणारे व्यायाम सुचविणे याचा नक्कीच फायदा होतो. बाळ रांगता - रांगता भिंतीला धरून उभा रहायला शिकते व रांगणे विसरून जाते. जमिनीवर जाड जाजम टाकून गुडघ्यावर चालण्याचा किंवा रांगण्याचा व्यायाम फायदेशीर ठरतो. उठबशा काढणे. दोन्ही हातानी कठडा, भिंतीचा आधार घ्यावा. जमेल तेवढे खाली बसावे पुन्हा उभे रहावे. असे पाच-सहा वेळा करावे.

मानदुखीसाठी ब्रह्ममुद्रा, हात गोलाकार फिरविणे मानेखाली पातळ उशी घेणे.

कंबरदुखीसाठी लॉबकळणे, लोळणे, व्यवहारात गडाबडा लोळणे, कंबरेखाली उशी ठेवणे अशा रितीने

तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली व्यायाम करावा - निरोगी अवस्थेत करावाच पण रूग्णावस्थेत सुद्धा आजार लवकर बरा होण्यासाठी करावा.

आहार - या वयात भूक मंदावलेली असते. दंतार्जीचे ठाणे उठलेले असते. अशावेळी ताजे, पूर्ण शिजलेले, मऊ तसेच कॅल्शियमयुक्त अन्न घ्यावे. सकाळी न्याहारीला नाचणी, दूध, लोणी याचा जरूर वापर करावा.

औषधांमध्ये वातनाशक व वातशामक अशा औषधांचा वापर करावा. नारायण तेल, बला तेल, निर्गुडी तेल अशा तेलांचा बाह्य प्रयोग करावा. मॉलिश करताना हलक्या हाताने करावे. तसेच सांध्याच्या दिशेने करावे. गोलाकार लंबवर्तुळाकार दिशेने हात फिरवावा.

म्हातारपणी चष्मा, कवळी, कानाला लावायचे यंत्र या दागिन्यांशिवाय राहू शकत नाही. त्याप्रमाणे पडू नये म्हणून हातात काठी धरावयास लाजू नये. म्हणजे आपण अस्थिभंगापासून दूर राहू शकतो.

बी-१/२०३, देवदर्शन, फेज-२, वाघबीळ नाका,
घोडबंदर रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०९.



With Best Compliments from

VARSHA

ENGINEERING SERVICES

Multidivisional Engineering Co.

V. A. Vaishampayan

M.Tech (Prod),
Chartered Engineer

: Off. :

A - 4, Durga Niwas,
Near Jain Temple,
Tembhi Naka, Thane - 400601.

TeleFax : + 91 22 2547 6134
Resi. : + 91 22 2538 3584
Cell : 91 98200 43299
e-mail : varshaengg@vsnl.net

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

रसाली

फार्मास्युटीकल्स

दर्जेदार आयुर्वेदिक औषधांचे निर्माते
व

जीवक आयुर्वेद केंद्र

सर्व प्रकारची काष्ठौषधे व
काढ्यांच्या भरडी उपलब्ध



पत्ता : गांधी चौक, कुळगाव (पूर्व)

बदलापूर - ४२१५०३

फोन : ९५२५१ - २६९१२०५

मोबाईल : ९८६०२९६९३४



मिक्स कडधान्यांची चटपटीत कोशिंबीर

साहित्य :- १ टेबलस्पून मेथ्या, १ टेबलस्पून मूग, १ टेबलस्पून मटकी, १ टेबलस्पून मसूर, १/२ चमचा गहू. १ मध्यम कांदा, तिखट, मीठ, लिंबू, कोथिंबीर.

कृति :- वरील सर्व कडधान्ये व गहू मोड आणून घ्यावीत व ती सर्व एकत्र करून, मऊ होईतो वाफवून घ्यावीत. त्यात चवीप्रमाणे तिखट, मीठ घालावे. वरून बारीक चिरून कोथिंबीर व कांदा घालावा. सर्वात शेवटी लिंबू पिळून सर्व जिन्नस एकत्र करावे. गरम खाण्यास द्यावे.

उपयोग :- १. सकाळचा पोटभरू नाश्ता म्हणून वापरता येतो.

२. जीवनसत्त्वे ब, क,ई व फॉलिक ॲसिड भरपूर प्रमाणात मिळते.

३. हाडे मजबूत राहण्यास मदत होते.

४. मधुमेही रूग्णांना उपयुक्त

टीप - ज्यांना संपूर्ण धान्ये पचत नसतील तर हीच कडधान्ये वाफवलेले कढण (सूप) घ्यावे.

एकदा आमचे वृद्ध शेजारी कानाच्या डॉक्टरांकडे तपासणी साठी गेले. एकंदर बाकी तब्येत ठीक होती. फक्त त्यांची तक्रार होती की त्यांचे नवीन छोटे ऐकण्याचे यंत्र नीट काम करत नव्हते. त्यांनी बॅटरीपण बदलून पाहिली. पण ऐकू येत नव्हते.

डॉक्टरांनी पाहिले व ते म्हणाले, “अहो आजोबा तुम्ही कानांत संडाससाठीची मेणाची गोळी घातली आहेत. ऐकण्याचे यंत्र कुठे आहे?” आजोबांना ऐकू आले नाही.

डॉक्टरांनी पुन्हा मोठ्याने विचारले. तेव्हा आजोबा उत्तरले. “असे का? अरेच्या, खरंच की. वा. छान छान ” डॉक्टरांना कळना आजोबा खूष कां झाले. त्यांन तसे विचारताच आजोबा म्हणाले, “अहो! आता मला आठवले की मी कानाचे यंत्र कुठे घातले ते. सकाळी चष्मा लावला नव्हता नां!”

एक वृद्ध गॅसेसची व पोट साफ होत नसल्याची तक्रार घेऊन डॉक्टरांकडे गेले. डॉक्टरांनी थोडे मीठ व सोडा घालून गरम पाणी नाशत्यापूर्वी एक तास घ्यावयास सांगितले. चार दिवसांनी वृद्ध थकला भागल्या अवस्थेत पुन्हा डॉक्टरांकडे गेला. “काय मी सांगितलेला उपाय केला कां?” “होय डॉक्टर, पण माझी तब्येत अजूनच बिघडली आहे. पण तुम्ही सांगितल्याप्रमाणे एक तासभर पाणी पिणे काही शक्य झाले नाही. जेमतेम पंधरा मिनिटेच मी ते पाणी पिऊ शकलो!”

(पान १८ वरून)

दूरदर्शनवरील ठराविक दर्जेदार कार्यक्रम (सारेगम, हॅलो सखी, संवाद, दिलखुलास अशी माणसे येती, बातम्या) रेडिओवरील कार्यक्रम (चिंतन हा चिंतामणी - वामनराव पै, वनिता मंडळ, मुलाखती) ऐकते.

५) योग-वर्ग, सध्या ब्रह्मविद्येच्या क्लासला जाते.

त्यामुळे श्वसन, प्राणायामाच्या शास्त्रशुद्ध पद्धती समजल्या व त्याप्रमाणे आचरण.

प्रत्येकाने उतारवयात आपल्या आवडणाऱ्या गोष्टी मनापासून करण्याचे ठरविले तर निश्चितच उतारवयातील औदासिन्य निश्चितच कमी होईल. त्यासाठी मात्र थोडीफार मानसिक तयारी चाळीशीपासूनच करायला पाहिजे.

नुकतीच आशा भोसलेची ७५ वर्षे पूर्ण झाली. ह्या वयात देखील केवढ्या तरतरीत, आनंदी, सर्व गोष्टीत रस घेणाऱ्या, स्वतः आनंदी राहून इतरांना आनंदित करणाऱ्या. विविध वर्तमानपत्रातून, टी.व्ही. वरील कार्यक्रमातून पाहिल्यावर वाटते, खरोखरच ज्येष्ठ नागरिकांनी कित्येक गोष्टी त्यांच्याकडून शिकाव्या. अशी व्यक्तिमत्त्वे पाहिली किंवा त्यांचा विचार केला की त्यामुळे किंचित डोकावणारी उदासीनता कुठल्याकुठे पळून जाते.

बी - २, शेफाली सोसायटी, फिरोजशाहा रोड,

सांताक्रूझ (प.) मुंबई - ४०००५४

फोन : २६९८९५०९.

