

## म्हाताऽऽरे होऊया (भाग दुसरा)



जी.एम्. डाएट, अँटिकिन्स डाएट, यं व डाएट आणि त्यं व डाएट .... 'डाएटिंग'चा बोलबाला बराच असतो. तरीही बऱ्याच लोकांना डाएट कशाशी खातात याचा पत्ता नसतो. म्हणूनच रोजचा नेमस्त आहार काय घ्यायचा ते आपण बघितलं.

पण आपण मराठी माणसं. कुठलीही गोष्ट खायची तर ती कशी खायची, कशाशी खायची हे आपल्या मनात पक्कं ठरलेलं असतं. तो आपल्या आहारशास्त्राचाच भाग आहे. शेवया नारळाच्या रसात बुडवूनच खायच्या; भात आमटीने कालवूनच जेवायचा; मिसळ पावात भिनवून ओरपायची आणि कढीचा भुरका मारायचा.

इतकंच कशाला? यशवंती घोरपडीने कर्तव्यात कसूर केली तर तिचीं 'खांडोळी करून, तीं भाकरीसंगं' खायचीं!

तेव्हा आपला पथ्याचा आहार कसा घ्यायचा याचंही तंत्र आणि शास्त्र बघायलाच हवं.

काहीही खायचं असलं तर नुसते दाखवायचे दात सुंदर असून भागत नाही. खायचे दात मजबूत हवेत. वय झालं म्हणून दंताजीचं ठाणं उठलंच पाहिजे असा काही नियम नाही. दात कमकुवत होतात, पडतात ते नीट काळजी घेतली न गेल्यामुळे. काहीही खाल्लं की दात घासावे हा झाला आदर्श. पण दिवसातून दोनदा तरी, मध्यम मऊ ब्रशाने दात घासावे. कडक ब्रश वापरला तर दातांचं संरक्षक कवच घासून, झिजून जातं. अति मऊ ब्रशाने पुरेशी स्वच्छता होत नाही. दातांच्या मधल्या फटींत मटणाचे, भाज्यांचे दोरे-तंतू अडकतात. नुसत्या ब्रशाने ते निघत नाहीत. म्हणून हे साफ करायला दोरा म्हणजे डेंटल फ्लॉस वापरावं. रात्री झोपण्यापूर्वी आणि सकाळी ब्रेकफास्टनंतर आवर्जून दात घासावे. दातांच्या मुळाभोवती पू होणं, सूज येणं वगैरे आजारांकडे दुर्लक्ष करू नये. या क्षुल्लक वाटणार्या आजारांमुळे कॅन्सरचं प्रमाण वाढतं हे आता आढळून आलं आहे. म्हणून नियमितपणे दातांच्या डॉक्टरांकडून दात तपासून घ्यावे. ते स्वच्छही करून

घ्यावे.

दात कितीही चांगले असले तरी घास नेहमी मऊ आणि लहानच असावा. पन्नाशीनंतर आपली अन्ननलिका 'मोद्या तोंडी मोठा घास घेऊ नका' असंच म्हणत असते. मोठा किंवा कठीण घास, थोड्याश्या पाण्याबरोबर किंवा पाण्याशिवाय गिळलेल्या मोद्या गोळ्या अन्ननलिकेला इजा करतात. त्यामुळे अन्ननलिकेतून म्हणजे छातीतून कळा येतात. ह्या कळा अगदी हृदयविकाराच्या कळांसारख्याच असतात. फक्त या कळा गिळण्याच्या क्रियेशी निगडित असतात. या सुरू झाल्या की आठवडा-पंधरवडा चालतात, असह्य असतात.

आपली अन्ननलिका आणि जठर यांच्यामध्ये एक स्नायूंचा फास असतो. हा फास अन्नाला फक्त वरून खाली म्हणजे अन्ननलिकेतून जठरात जाऊ देतो. जसजसं वय वाढतं तसतसा हा फास ढिला पडतो. अधूनमधून अन्नाची वरखाली आवकजावक होऊ देतो. आणि त्यात जर तळकट खाणं, पुन्हापुन्हा तळणीत तापवलेलं, दाट झालेलं तेल वापरून केलेले पदार्थ खाणं, अति खाणं, पेप्सीसारखी फसफसणारी पेयं पिणं असं कुपथ्य झालं तर या द्वारपाळाचं डोकं च फिरतं आणि तो हे संरक्षक दार सताड उघडून टाकतो. अन्न आणि त्याचबरोबर जाठररस, म्हणजे आम्ल(अॅसिड) आणि पेप्सिन नावाचा पाचकद्रव यांचं मिश्रण, हे जठरातून उसळून वर अन्ननलिकेत येतात. या रसायनांनी अन्ननलिकेला जखमा होतात. यामुळेही गिळताना दुखतं, घास अडकतो. अशा जखमा परतपरत झाल्या की कॅन्सर होऊ शकतो.

कडकडीत, तोंड भाजणारा चहा मोद्या प्रमाणात घेतल्यानेही अन्ननलिकेला इजा होऊ शकते.

आहाराबरोबर आरोग्यासाठी व्यायामही करायला हवा. व्यायामाने हृदय आणि फुफ्फुसांची ताकद वाढते. हृदय आणि मेंदू यांचा रक्तपुरवठा वाढतो, स्नायूंची शक्ती वाढते. त्यामुळे सहजासहजी तेल जाऊन पडायला होत नाही. स्वावलंबन वाढतं. व्यायामाच्या वेळी स्नायू हाडांना ताण देतात. हा ताण पेलून हाडंही बळकट होतात. फ्रॅक्चर्सची शक्यता कमी होते. रक्तदाब खाली येतो. रक्तातली साखर आणि कोलेस्टेरॉल यांची मात्रा कमी होते. औदासीन्य, ताणतणाव विरून जातात. आता तर असं दिसून आलं आहे की नियमित व्यायामाने स्तन आणि प्रोस्टेट यांच्या कॅन्सरचं प्रमाणही बऱ्यापैकी कमी होतं.

हा व्यायाम कधी, कसा आणि किती करावा?

व्यायाम भल्या पहाटे करू नये. काहीही खाल्ल्यानंतर दोन तास तरी व्यायाम करू नये. जो करताना कुंथावं लागेल, श्वास रोधावा लागेल असा व्यायाम कधीही करू नये. व्यायाम करताना अंगात सैलसर पण खाली न लोळणारे म्हणजे पंजाबी कुर्त्यापायजम्यासारखे, सुती कपडे घालावे. व्यायामाची खोली हवेशीर, ऊबदार असावी. कोंदट, अति उष्ण किंवा अति थंड नसावी. व्यायाम सुरू करताना तहान लागलेली असू नये. पण ढसाढसा फार पाणी पिऊन पोट भरून घेऊ नये. ते उलटून अन्ननलिकेत येऊन त्रास होईल. व्यायाम झाल्यावर मात्र दोन ग्लास पाणी जरूर प्यावं.

व्यायाम सुरू करण्यापूर्वी एकदा चांगल्या डॉक्टरांना दाखवून संपूर्ण चेकअप करून घ्यावा. मगच हळूहळू सुरुवात करावी. व्यायाम करताना मधूनमधून नाडीचा वेग पहावा. सर्वसाधारण नाडीच्या ठोक्यांच्या गतीची एक कमाल मर्यादा असते. ही मर्यादा वयापरत्वे कमी होत जाते. याचं गणित आहे. सोपं करून सांगायचं तर (२२० - वयवर्ष) हा झाला सर्वसाधारण हृदयाचा जास्तीत जास्त वेग. व्यायाम करताना आपल्याला या उत्तराच्या फक्त ७५% इतकाच वेग गाठायचा आहे. त्याहून अधिकाची महत्वाकांक्षा नको. याचाच अर्थ प्रभातफेरीला गेल्यावर साठ वर्षांच्या कुंदाताईच्या नाडीचा वेग (२२० - ६०)च्या पंचाहत्तर टक्के म्हणजे मिनिटाला एकशेवीसच्या वर जाता नये.

पहिलवान मंडळींचं ताकदवान हृदय बरंच आऽराऽमाऽत चालतं. काही औषधांमुळे हृदयाची गती नेहमीपेक्षा कमी झालेली असते. मग तिथे हे गणित बदलतं. म्हणून अशा बाबतीत आपल्या नेहमीच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला विसरू नये.

नाडीचा वेग या मर्यादेत राहिल असा आणि येवढाच व्यायाम करावा. तो सुरुवातीला फक्त सकाळी दहा मिनिटं आणि संध्याकाळी दहा मिनिटं करावा. हळूहळू वाढवत नेऊन तीस मिनिटं सकाळी आणि तीस मिनिटं संध्याकाळी असा करावा. याहून अधिक व्यायाम नियमितपणे होत नाही. व्यायाम नियमित नसला तर त्याने फायदा होत नाही.

व्यायाम सुरु करण्यापूर्वी नुसते जागच्या जागी हातपाय हालवावे. यामुळे हृदयाची गती आस्तेआस्ते वाढत जाते आणि व्यायामाचा त्रास होत नाही. व्यायाम संपल्यावरही दहा-पंधरा मिनिटं हातपाय हालवावे, दीर्घ श्वसन करावं. म्हणजे हृदयाच्या ठोक्यांची गती सावकाश कमी होते. रक्तदाब एकदम खाली कोसळत नाही. या नंतरच्या दहा-पंधरा मिनिटात अंग ताणण्याचे व्यायाम करावे. हे व्यायामाच्या सुरुवातीला करू नयेत.

मुख्य व्यायाम कोणता करावा?

मुख्य व्यायाम हा व्यवस्थित श्वास घेतघेत करायचा एअरोबिक व्यायाम असावा. या एअरोबिक्समध्ये चालणं, पोहणं, जिने चढणं, सायकल चालवणं, असे व्यायाम येतात. जेव्हा दहाच मिनिटं व्यायाम करायचा असतो तेव्हा चालणं किंवा व्यायामाची सायकल जागच्या जागी चालवणं हे उत्तम. गप्पा मारतामारता, धाप न लागता, दमछाक न होता जेवढी जास्तीत जास्त गती वाढवता येईल तीच योग्य गती. शिवाय कुणाच्यातरी बरोबर चाललं की कंटाळा येत नाही, सोबत होते. कधी गरज लागलीच, म्हणजे पाय मुरगाळला, चक्कर आली तर मदतही होते. रोजच्या व्यायामाने ही सहज शक्य असलेली, सोयीची गती आपोआप वाढत जाते. ती वाढवायची घाई करू नये. नाहीतर उगाच त्रास झाला तर व्यायामच बंद होऊन साराच घोटाळा होईल.

स्नायूंची शक्ती वाढवायला वजनं उचलायचे व्यायाम करावे.

वजनं केवढी?

प्रत्येक हातात जास्तीत जास्त एक किलोचंच वजन धरावं. डम्बेल्स असले तर छानच. नाहीतर वाळूच्या पिशव्यासुद्धा चालतील. ही वजनं हातात घेऊन वेगवेगळ्या दिशांनी हात हळूहळू हालवावे. पायांना वजनं बांधून पाय हळूहळू फिरवावे. हा व्यायाम वेळेला दहा ते वीस मिनिटंच करावा. तो अत्यंत सावकाश, झटके न देताच करावा. कुठलाही व्यायाम करताना श्वसन नियमितच राहिलं पाहिजे. हा प्रकार नियमितपणे, अठ्ठेचाळीस तासांच्या खंडानंतरच पुन्हा करावा. रोज करू नये. हातापायात वजनं बांधून चालू किंवा पोहू नये. त्याने इजा, दुखापत होण्याचा संभव असतो. याचाच अर्थ, कांदेबटाव्याच्या पिशव्या दोन्ही हातात घेऊन जिने चढणं पूर्णपणे बाद झालं.

सहजासहजी तोल जाऊ नये म्हणून रोज थोडी कसरत करावी. मात्र ही करतानाच पडायला होऊ नये अशी काळजी घेणं अत्यावश्यक आहे. दोन्ही बाजूंनी भक्कम आधार मिळेल अशी खात्री करून घेऊन, एक समर्थ मदतनीस बरोबर असतानाच हा खटाटोप करावा. एका पायावर उभं रहायचा प्रयत्न करणं, पावलं बरोबबर एकापुढे एक टाकत एका सरळ रेषेत चालणं हे ह्या प्रकारचे व्यायाम.

आता राहिले हातपाय ताणण्याचे प्रकार. यांच्यामुळे ताकद वाढत नाही. पण आपल्याच बुटांच्या नाड्या बांधणं, पायाची नखं कापणं, ओले पाय किंवा ओली पाठ पुसणं ही कामं अवघड रहात नाहीत. रोजचं जगणं सुखाचं होतं.

हातपाय ताणण्याचे व्यायाम करताना कधीही फार ताणू नये. आपल्या सांध्यातल्या हाडांना एकत्र बांधून ठेवणार्या ज्या लिगमेंट्स् नावाच्या दोर्या असतात त्या फार ताणल्याने फाटतात, तुटूही शकतात. आणि मग त्या, अगदी तरुण वयातही सहासहा महिने सांधत नाहीत. वाढत्या वयाला तर ते विकतचं दुखणं होऊन बसतं. जे काही आपल्याला सहज शक्य आहे असं वाटतं त्यापेक्षा थोडं कमीच ताणावं. गुडघे न वाकवता पायाचे आंगठे धरू नयेत. कमान टाकू नये.

आपली स्पर्धा किंगकॉग, मल्लेश्वरी, बेकहम यांच्याशी नाही. आपल्यापुढे आदर्श आहे तो शंभरी उलटल्यावरही खणखणीत, स्पष्ट स्वरात 'अंतरिंचा ज्ञानदीप मालवू नको रे' गाणार्या महर्षी कर्व्यांचा. म्हणून सारा व्यायाम माफक, मोजकाच, सावकाश करावा पण तो नियमितपणे करावा. डोळे आणि मेंदू यांची काळजी घेत करावा. व्यायाम करताना डोकं झटक्यात हालू देऊ नये. दोरीच्या उड्या नकोत. धावणंसुध्दा नको. जमेल तेवढ्या वेगाने चालता आलं की पुरे. आपल्याला घाईघाईने काहीही साधायचं नाही. ससा आणि कासव यांच्या शर्यतीत कासवच जिंकलं ना?

ज्यांना इन्शुलिनच्या इन्जेक्शनची गरज असते त्यांनी ते इन्जेक्शन घेतल्याघेतल्या तो हात किंवा पाय फार हालवला तर ते इन्शुलिन झपाट्याने, जरूरीपेक्षा अधिक जलदपणे शरीरात पसरतं. मग रक्तातली साखर एकदम खाली येण्याची शक्यता असते. म्हणून व्यायाम करून झाला की मगच पंधरावीस मिनिटांनी इन्जेक्शन घ्यावं आणि त्यानंतर लगेच काहीतरी खावं.

रक्तदाब किंवा रक्तातली साखर प्रमाणाबाहेर वाढलेली असेल तर व्यायाम करू नये. डॉक्टरांच्या

सल्ल्याने, उपचारांनी परिस्थिती काबूत आली की त्यांच्या सांगण्याप्रमाणेच नवी सुरुवात करावी. अगदी माफक व्यायाम करतानासुद्धा जर काही त्रास वाटला तर तोही व्यायाम ताबडतोब थांबवावा. पुन्हा एकदा आपल्या डॉक्टरांकडून तपासून घ्यावं.

अजिबात त्रास न देणारा माफक व्यायामच नियमितपणे करत राहिल्याने सगळेच आजार कमी व्हायला मदत होते. आयुष्याच्या लांब पल्ल्याच्या शर्यतीत अखेरीला कासवच जिंकतं.

व्यायाम करताना झटके, धक्के टाळावे, हे खरं. पण कुठल्याही कारणाने पडायला झालं की असा धक्का बसतोच ना! त्यामुळे मेंदूला, डोळ्यांना त्रास तर होतोच. शिवाय पन्नाशी-साठीनंतरच्या वयात, पडल्यामुळे, मांडीचं, कण्याचं, हाताचं अशी तर्हेतर्हेची हाडं मोडू शकतात. हाड मोडलं की दुखी, शस्त्रक्रिया वगैरे कटकटी तर मागे लागतातच पण आपल्या हालचालींवर बंधनं येतात. एकाच जागी खिळून राहिल्याने न्यूमोनिया होऊ शकतो, सारखा दाब पडल्याने पाठीला जखमा होतात. चलनवलन कमी झालं की हाडं अधिकच ठिसूळ होत जातात. त्यांची नव्याने मोडतोड अधिक सहजपणे होते. पोटर्यात, कंबरेच्या रक्तवाहिन्यात रक्ताच्या गुठळ्या होतात. एक ना दोन, अनेक नव्या भानगडी उद्भवतात. रोजच्या हिंडण्याफिरण्यातला आपला आत्मविश्वास आपण गमावून बसतो. आपण परावलंबी होतो. म्हणून म्हणून ज्या ज्या गोष्टींनी पडायला होऊ शकेल त्या सगळ्या कटाक्षाने टाळाव्या.

म्हणजे नेमकं काय करावं?

झोपलेल्या किंवा बसलेल्या जागेवरून ताडकन उठू नये. मानेची हालचाल झटक्यात करू नये. या गोष्टींनी चक्कर येऊ शकते आणि पडायला होतं. न्हाणीच्या फरश्या गुळगुळीत नसाव्या. असल्याच तर त्यांना घसरू न देणारे, न सरकणारे खराचे किंवा प्लास्टिकचे तुकडे चिकटवावे. हे बाजारात मिळतात. जागोजागी आधारासाठी बळकट दांड्या लावून घ्याव्या. विशेषतः जिन्यात आणि जिथे ओल असण्याची शक्यता असते अशा संडास-न्हाणीघर वगैरे जागी या दांड्या हव्यातच. आणि चढता-उतरताना ह्या दांड्या धरूनच जावं. पडायचं नसेल तर आपल्या आत्मविश्वासाला जरूरीपुरती पड खायला शिकवावं. रात्री अंधारात वावरू नये. दिवा लावावा किंवा विजेरी वापरावी. हल्ली कमीत कमी वीज वापरणारे, भिंतीसपाट राहणारे, मिणमिणे दिवे मिळतात. ते जमिनीलगत लावून रात्रभर चालू ठेवावे. घरात गालिचा, सतरंजी असली तर त्यांना दुमड पडू देऊ नये. अशा दुमडीत पाय अडकून तोल जातो. तिरक्या पायांचं, फॅशनेबल फर्निचर

आपल्या पायात पाय अडकवू शकतं. आचार्य अत्रे त्यांच्या लाडक्या कुत्र्याला अडखळून पडले. पाळीव प्राणी, नातवंडांच्या खेळातले चेंडू, दोर्या, याशिवाय आपणच भलत्याच जागी ठेवलेली, आपलीच व्यायामाची वजनं या घातक गोष्टींची घरात चालताना सतत दखल घ्यावी.

कुठलाही दृष्टिदोष जमेल तितक्या लवकर आणि जमेल तेवढा दुरुस्त करावा. कधीही, आपला तोल जातो आहे असं वाटत असलं तर लाजभीड न बाळगता, रबरी टोकाची काठी किंवा वॉकर वापरावा. मोठ्या वयात झोप कमी लागते. पण त्यासाठी झोपेच्या गोळ्या शक्यतो घेऊ नयेत. मळमळण्यासाठी, अॅलर्जीसाठी दिलेल्या काही गोळ्यांनीसुद्धा झोप येते. या सगळ्या, झोप आणणार्या गोळ्यांनी चक्कर येऊन तोल जातो, पडायला होतं. म्हणून असली औषधं टाळावी.

वयापरत्वे झोपेची गरजच कमी होत जाते. जी काही झोप लागते ती शक्यतो घरातल्या बाकीच्यांच्या झोपेच्या वेळीच घेतली तर सगळ्यांच्याच दृष्टीने ते सोयीचं होतं. दिवसा सतत टीव्हीसमोर निष्क्रिय बसून राहिलं तर डुलक्या येतातच. बहुतेक वेळा या डुलक्यांतच चोवीस तासातली झोपेची, आधीच तुटपुंजी असलेली, गरज पूर्ण भागवली जाते. मग रात्री जेव्हा सारं घरदार झोपतं तेव्हा डोळ्याला डोळा लागणं अशक्य होतं. नुसतं बिछान्यात पडून तळमळत रहावं लागतं. नाहीतर भुतासारखं घरभर फिरताना लोकांची झोपमोड होते, अंधारात कशालातरी अडखळून पडायला होतं, दिवसरात्रीचं झोपेचं वेळापत्रकच बदलून जातं. म्हणून दिवसभरात नियमित माफक व्यायाम, सतत बुध्दीला चालना देणारं कसलंतरी नवं शिक्षण घेणं आणि ते दुसऱ्या समवयस्क मित्रांना शिकवणं अशा गोष्टीत वेळ आनंदात, जागेपणात घालवावा. मग आपसूकच रात्रीची झोप नीट लागते.

वयाच्या चाळिशीनंतर कुठलंही औषध डॉक्टरच्या सल्ल्याशिवाय घेऊ नये. कुणीतरी सुचवलं, कुणालातरी मानवलं म्हणून कुठलंतरी औषध घेणं हा आपल्याच प्रकृतीवर आपणच केलेला अत्याचार आहे. चाळिशीनंतर प्रत्येक माणसाचं शरीर 'पिण्डेपिण्डे प्रकृतिर्भिन्ना' हा नियम पाळतं.

गेल्याच आठवड्यातली गोष्ट. 'अंग फार दुखतं डॉक्टर', म्हणून सांगत आलेल्या, साठीच्या घरातल्या, तीन वेगवेगळ्या माणसांनी तेच औषध, तोच डोस, त्याच वेळी घेतला. दुसऱ्या दिवशी शिंदेभाउजी सांगत आले, 'वहिनी, काय अमृत दिलंत मला! किती जालीम औषधं घेतली होती

मी. कश्शाने दुखी थांबत नव्हती. तुमच्या एका गोळीने पार पळाली बघा!' गुप्तेभाऊ म्हणाले, 'काय सांगू डॉक्टर, रात्रभर झोपेविना तळमळलो. अगदी डोळा लागलाच नाही.' तर कुंदाताई वैतागल्या, 'त्या तुमच्या औषधाने नको इतकी झोप आली. दिवऽसभऽर डोळाच उघडेना.' असं असल्यामुळे दुसऱ्याला मानवलेलं औषध आपल्याला त्रास देणार नाहीच असं समजू नये.

शिवाय या वयात बऱ्याच जणांना आधीच वेगवेगळी औषधं चालू असतात. त्यात या नव्या औषधाची भर पडते. या औषधांची एकमेकात मारामारी होते. आयुर्वेदिकच आहे, व्हिटॅमिनच आहे, त्याने काही अपाय होत नाही, हे खरं नव्हे. प्रत्येक औषध आपापल्या परीने गुणकारीच असतं. पण या गुणीगुणी गोगलगायींना पोटातले पाय असतातच.

साधा ज्येष्ठीमध आपला. घशाच्या खोकल्यावर रामबाण उपाय. त्याने जठराचे अल्सरसुध्दा बरे होतात. म्हणून आमच्या कुसुमताईंनी आपल्या खोकल्यावर ज्येष्ठीमधाचा भडिमार केला. त्याचा काढा घेतला, त्याच्या काड्या चघळल्या. शिवाय त्या डॉक्टरांचं औषध घेतच होत्या. पण गुण काही येईना. कुसुमताईंचा खोकला मुळात घशाचा नव्हताच. त्यांचं हृदय अशक्त झाल्यामुळे ते त्यांचं नेहमीचं, पंपाचं काम नीट करत नव्हतं. परिणामी त्यांच्या फुफ्फुसांत पाणी साठत होतं. म्हणून खोकला येत होता त्यांना. आणि आपल्या गुणी ज्येष्ठीमधाचा एक मोठा अवगुण आहे – तो मीठ आणि पाणी शरीरात तुंबवतो. डॉक्टरांची औषधं कुसुमताईंच्या फुफ्फुसांतलं पाणी काढून टाकू पहात होती. ज्येष्ठीमध त्यांच्यावर मात करून नवं पाणी साठवत होता. कुसुमताईंची, मेडिकल कॉलेजात शिकणारी नात त्याच्याकडे सुट्टीसाठी रहायला आली. तिच्या हे सारं लक्षात आलं, तिने आजीला समजावून सांगितलं; ज्येष्ठीमध बंद झाला आणि दुष्टचक्र थांबलं.

देशपांडेकाकांचं पोट बिघडलं होतं. त्यांनी कुटजारिष्ट सुरू केलं. दुखी चालू राहिली. कुटजारिष्ट वाढवलं. तरी फायदा झाला नाही. मग जुलाब सुरू झाले. तेव्हा डॉक्टरांना दाखवलं. डॉक्टरांनी परीक्षा करून त्या प्रकारच्या जुलाबांवरचं रामबाण औषध दिलं. ते म्हणजे फ्लॅजिल किंवा मेट्रोनायडॅझोल. काकांच्या मतं कुटजारिष्ट तर आयुर्वेदिक. त्याने काहीच अपाय होणार नाही. त्यामुळे त्यांनी ते बंद केलंच नाही. त्याचा मोठा डोसच चालू ठेवला. फ्लॅजिलची पहिली गोळी घेतली आणि काकांच्या सर्वांगाची काहिली झाली. धडधडायला लागलं, कापरं भरलं. जीव घाबरा झाला. काकांना ब्रह्मांड आठवलं. धावतपळत डॉक्टरांना घरी बोलावलं. देशपांडेकाकांना



फ्लॅजिल मानवत नाही असं निदान झालं. ते गुणकारी औषध काकांना कायमचं बाद झालं. दुसऱ्या कमी प्रभावी गोळ्यांनी काकांना हळूहळू बरं वाटलं. पण डॉक्टरांना कुटजारिष्ठाची कुणकुणही लागली नाही. कुटजारिष्ठातलं साडेनऊ टक्के अल्कोहॉल आणि फ्लॅजिल यांची मारामारी होऊन, 'अॅण्टाब्युझ प्रक्रिया' नावाचं, अक्षरशः जीवघेणं अरिष्ठ काकांवर ओढवलं होतं. बऱ्याच आयुर्वेदिक आसवात आणि अरिष्ठात अल्कोहॉल असतं. नवीन औषधशास्त्रात अशी बरीच औषधं आहेत की ज्यांचं आयुर्वेदाशी नव्हे, तर या अल्कोहॉलशी वाकडं असतं. या मारामारीत बापड्या पेशंटचा जीव धोक्यात येतो.

दातेआजोबांना रक्तदाबासाठी दोन प्रकारच्या गोळ्या चालू होत्या. त्यातली एनालाप्रिल नावाची गोळी, आजोबांच्या मते, त्यांना मानवत होती. दुसरीचा, अॅटेनोलॉलचा, त्यांना त्रास वाटे. म्हणून त्यांनी आपल्या आपणच अॅटेनोलॉल बंद करून टाकली आणि त्याऐवजी एनालाप्रिल दिवशी दोन वेळा घेतली. परिणामी त्यांचं हृदय रेसच्या घोड्यासारखं बेफाम धावायला लागलं. अॅटेनोलॉल हृदयाची गती कमी करतं आणि एनालाप्रिल ती वाढवतं. या दोन्ही गोळ्या एकमेकींना पूरक होत्या आणि एकमेकींसोबतच घ्यायला हव्या होत्या. या एनालाप्रिलने रक्तातली पोटॅशियमची मात्राही वाढते. गोळ्या देताना डॉक्टरांनी हे सगळं लक्षात घेऊन बाकीच्या औषधांचे डोस, आहाराचं पथ्य या गोष्टी बेतून दिलेल्या असतात. आपल्या आपण गोळ्या बदलल्या की हे गुंतागुंतीचे आडाखे पार चुकतात. कधीकधी तर हृदय सैरभैर धावून जिवावर बेतू शकतं.

आमची नीला कुळकर्णी ही एक अत्यंत हुशार शास्त्रज्ञ आहे. अवांतर वाचनही दांडगं. तिला भेटायला मला नेहमीच आवडतं. तिला सहा वर्षांपूर्वी ब्रेस्ट कॅन्सर झाला. नीलाच्या सावधपणामुळेच निदान लवकर झालं. ऑपरेशन उत्तम झालं. नीला बरी झाली. पण मग तिला थकवा यायला लागला. कॅन्सर पुन्हा नव्याने उद्भवला की काय अशी शंका भेडसावायला लागली. सगळ्या तपासण्या नॉर्मल निघाल्या. 'औषधं काय घेतेस ग?' विचारलं. तर म्हणाली, 'फक्त व्हिटॅमिन्स'. भेटायला तिच्या घरीच गेले होते. जरा खनपटीला बसले. 'तू घेतेयस ना नीला, त्या एक्कूण एक गोळ्या इथे टेबलावर ओत.' त्यात निघाली एक अ जीवनसत्वाची भारी गोळी. अशी भारी की एकच गोळी महिन्याभराला पुरून उरावी. 'ही तू महिन्याला एक घेतेस ना?', असं विचारलं तर अभिमानाने म्हणाली, 'नाही, रोज एक घेते. मी वाचलं होतं की अ

जीवनसत्व हे अँण्टिऑक्सिडण्ट आहे. ते मोथा प्रमाणात घेतलं की कॅन्सर पुन्हा उद्भवत नाही.' तिचं म्हणणं खरं होतं. असं संशोधन झालं होतं. पण त्यानंतर अधिक संशोधन होऊन ते विधान खोडून काढलं गेलं होतं. ते मात्र तिने वाचलं नव्हतं. शिवाय तिने मोठं प्रमाण म्हणजे किती हे समजून घेतलं नव्हतं. तसला तो भारी डोस सतत दीड वर्ष, दररोज घेऊन तिला अ जीवनसत्वाची चक्र विषबाधा झाली होती.

विवक्षित कारणासाठी डॉक्टरांनी दिलेली औषधं जशी सांगितलेली असतात तशीच, इमाने इतबारे घ्यावी. आणि तरीदेखील दर सहासात महिन्यांनी दिवाळीची साफसफाई करावी. आपण घेत असलेली सगळी औषधं, अगदी जीवनसत्वं, बाराक्षार, अपचनाच्या गोळ्या, हे सारं सारं एखाद्या जिवाळ्याच्या डॉक्टरला, म्हणजे जो आनंदाने आणि मनापासून तुमच्यासाठी वेळ देईल अशाला, दाखवून घ्यावं. म्हणजे अनवधानाने होणारा गोंधळ टाळता येतो.

साथीची लस फक्त लहान मुलांनाच द्यावी असा नियम नाही. धनुर्वाताची तर तीन इन्जेक्शनं सर्वांनीच घ्यायला हवीत. मग दर पाच वर्षांनी खुंटा हालवून प्रतिकारशक्ती बळकट करायला आणखी एक इन्जेक्शन घ्यायला हवं. असं केलं की अधेमधे जखम झाली तर वेगळं इन्जेक्शन घ्यायची गरज उरत नाही. पाश्चात्य देशात पासष्टीच्या पुढल्या लोकांना दर हिवाळ्याच्या सुरुवातीला इन्फ्लुएंझाची लस टोचतात. त्यामुळे इन्फ्लुएंझानंतर होणार्या न्यूमोनियाचं प्रमाण खाली येतं. पण पाश्चात्य देशात या लशीचा दरवर्षी नव्याने अभ्यास केला जातो, त्यावरून त्या वर्षी कुठला जीवाणू साथ सोबतीला घेऊन येणार आहे ते शोधून काढलं जातं. त्याच जीवाणूची लस टोचली जाते. भारतात तसा नियमित अभ्यास अद्याप होत नाही. पण भारतीय आजीआजोबांनी पाश्चात्य देशातल्या आपल्या नातवंडांकडे हिवाळ्यात जायचं ठरवलं तर तिथे त्या वर्षासाठी निवडलेली लस जरूर टोचून घ्यावी. भारतात किंवा अप्रगत देशांत प्रवासाला जाण्यापूर्वी टायफॉईडचं इन्जेक्शन घेऊनच प्रस्थान ठेवावं.

कुठलंही दुखणं, 'वयापरत्वे होणारच' म्हणून अंगावर काढू नये. नाकातोंडातून, लघवी-संडास यांतून रक्त येणं, वजन कारणाशिवाय कमी होत जाणं, उगाचच थकवा येणं, कधी जुलाब तर कधी बद्धकोष्ठ असा खोखो चालू रहाणं या सगळ्या धोक्याच्या सूचना आहेत. बर्याचशा तक्रारींचं कारण कॅन्सरच असतं असं नाही. थोड्याशा औषधांनी त्या संपूर्ण बर्या होतात. आणि

कॅन्सरसुध्दा कितीही कानफाटा असला तरी त्याच्या अनेक प्रकारांवर आता जालीम उपाय निघाले आहेत. आमच्या नीलाला कळला तसा सुरुवातीलाच कळला तर कर्करोग बरा होणं असंभव नाही. म्हणून वेळकाढूपणा करू नये.

नाकाला, वरच्या ओठाला, फोड आला तर त्याला डिवचू नये. त्याला तळहातावरच्या फोडासारखा जपावा. इथल्या भागातल्या नीला सरळ मेंदूच्या नीलांना जुळलेल्या असतात. त्यामुळे इथल्या भागातले जंतू तडक मेंदूकडे जाऊ शकतात.

नाकात तेल घालू नये. ते फुफ्फुसांत जातं, तिथल्या सूक्ष्म श्वासनलिकांवर घट्ट चिकटून बसतं. त्यामुळे न्यूमोनिया होतो.

प्रकृती कितीही ठणठणीत असली तरी वर्षातून एकदा संपूर्ण तपासणी करून घ्यावी. त्यात साग्रसंगीत क्लिनिकल तपासणीसुध्दा हवीच. शिवाय कार्डियोग्रॅम, छातीचा एक्स-रे, रक्ताचे ठराविक तपास यांच्याबरोबरच लघवी-संडाससुध्दा तपासून घ्यावे. बायकांनी मॅमोग्राफी म्हणजे स्तनांची एक्स-रेने केलेली खास तपासणी करून घ्यावी. या तपासांत जे काही उणंअधिक आढळेल त्यावर तत्काळ उपाय करून घ्यावे.

या सगळ्या गोष्टी तंतोतंत पाळल्या तरी आपण पुन्हा पंचवीस वर्षांचे होणं शक्य नाही. ते घडायला तो पुराणातला च्यवनप्राशच घ्यायला हवा. आणि तो द्यायला साक्षात् अश्विनीकुमार अवतरायला हवेत. आपले अवयव वयाच्या पंचविशीला जेवढं काम करतात त्याच्या फक्त पन्नास टक्केच काम ते वयाच्या सत्तरीला करू शकतात.

वीस-पंचवीस वर्षांची पंधरासोळा तरुण मुलं एका जंगलातल्या सफरीसाठी गेलीं होतीं. सोबत काही अनुभवी मार्गदर्शक होते. एका मार्गदर्शकाचे सत्तर वर्षांचे मामासुध्दा बरोबर आले होते. मुलांच्या मनात धाकधूक होती, 'निबिड अरण्यात या आजोबांना काही झालं तर सगळी सहल वाया जाईल!' पण मामाआजोबा सतत मुलांच्या बरोबरीनेच चालत होते. एकदा मात्र आजोबा मागे पडले. 'दमले वाटतं!' मुलांच्यात कुजबूज सुरू झाली. थोड्याच वेळात आजोबांनी मुलांना परत गाठलं. त्यांच्या हातात एक ताजी काठी होती. घोळक्यात सतत मागे

पडणार्या मुलीला ती काठी देत ते म्हणाले, " अग, तुझ्या सपाट पायांमुळे तू मागे पडतेस. लक्षात आल्यापासून शोधात होतो. पण काठी करायला चांगली फांदी मिळत नव्हती. आता मिळाली. ही काठी टेकत चाललीस ना तर तुला आमच्या बरोबरीने, भराभर चालता येईल."

आजोबांची पंचविशीशी चढाओढ नव्हती. ते त्यांच्यापाशी शिल्लक असलेले पन्नास टक्के पुरेपूर वापरत होते. इतकंच पथ्य पाळलं की जे काही आयुष्य जगायचं ते आनंदी, स्वावलंबी आणि समृद्ध होईल. म्हणजेच, आपण मामाआजोबांसारखे म्हाऽताऽरे होऊ. आणखी काय पाहिजे?

—डॉ. उज्ज्वला दळवी

२२ एप्रिल २००८