

## म्हाताऽऽरे होऊया

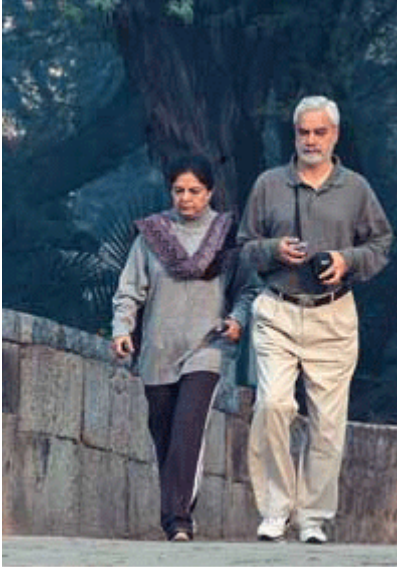


माझ्या लहानपणी आमच्याकडे एक सखूबाई नावाची बाई होती. माझ्या वाढदिवसाला मोद्या मायेने माझ्या गालांवरून, अंगावरून हात फिरवून कडाकडा कानांवर बोटं मोडत ती म्हणायची, 'म्हाताऽऽरी हो.' पहिल्यांदा म्हटलं तेव्हा मला रागच आला. 'म्हाताऽऽरी हो', काय म्हणते! पण आईने माझी समजूत घातली, 'अग, तिला म्हणायचंय तुला उदंड आयुष्य लाभो. ते आयुष्य सुखासमाधानाचं, आनंदाचं, उत्तम प्रकृतीचं, भरभराटीचं होवो. हा सारा आशीर्वाद ती त्या दोन शब्दांत आणि त्या मधल्या हेलकाव्यात तुला देते.'

हा आशीर्वाद फलद्रूप करायचा असेल तर अशा म्हातारपणाचा कानमंत्र हुडकायला हवा. तोच वेध आज घ्यायचा आहे.

सध्या पाश्चात्य देशात पैसा भरपूर झाला आहे. तो वापरून त्यांना मनात येईल त्या गोष्टीचा सखोल अभ्यास करता येतो. कॅनडा, अमेरिका, युरोप, ऑस्ट्रेलिया आणि जपान- न्यूझीलंडसुद्धा, या देशात हजारो-लाखो माणसांचा अभ्यास केला जातो. त्याची निरीक्षणं, निष्कर्ष चमच्याने भरवल्यासारखे इंटरनेटवर सोडून दिले जातात. त्यांच्यावरून कळलं की सध्या त्यांच्याकडे, आणि जगभरातच, म्हाऽऽताऽऽरं होण्याची फॅशनच आली आहे. पूर्वी, म्हणजे अगदी शंभरच वर्षांपूर्वी, सरासरी वयोमर्यादा सत्तेचाळीस वर्षांची होती. वेदकाळात वानप्रस्थाश्रम साधारण चाळीशीत सुरू व्हायचा. सध्याचा चाळीशीतला माणूस रसरशीत, उमेदीचं जिणं जगत

असतो. आता सर्वसाधारण माणूस 'अवघे पाउणशे वयमान' गाठतोच. आणि शंभरी जर उलटली तर mortality rate एकदम खालीच येतो. म्हणजे मृत्यूसुध्दा त्या 'शरदः शतम्' जगलेल्यांचा आब राखून चार हात दूर रहायला लागतो. जीवनाचा अमृतमहोत्सव साजरा झाला की जणू अमृताची कुपीच गवसते. आता हळूहळू, आपण म्हातारं कधी व्हायचं याचा मुहूर्त ठरवायची फॅशन येईल.



म्हातारं होणं म्हणजे काय? केस पिकतात. त्यांनी काय बिनसतं? मी सोळा वर्षांची असताना आमच्या समोरच्या साठे आजींच्या शुभ्र रुपेरी भरघोस आंबाड्याचा मला हेवा वाटायचा. त्वचेला सुरकुत्या पडतात? पडेनात. पण त्या दुर्मुखल्या चेहऱ्याच्या 'frown wrinkles' ऐवजी हसऱ्या चेहऱ्याच्या 'smile wrinkles' असल्या की सुन्दरच दिसतात.

त्वचेवर छोटे लाल तीळ येतात; छोटेछोटे गडद किंवा फिकट डाग दिसतात. त्यांनीही काही त्रास नसतो. पण वेगवेगळ्या रंगछटा असलेला एखादा मोठा डाग जर झपाट्याने वाढायला लागला, त्याच्यातून सहजासहजी पाणी किंवा रक्त यायला लागलं तर मात्र डॉक्टरकडे धाव घ्यावी. त्याला घरगुती औषधं करू नयेत. तिथे वेळ मोलाचा असतो. जरासा मुका मार लागून किंवा कित्येकदा कारणाशिवायच, निळे, रक्त साकळल्याचे डाग पडतात. त्यांना घाबरू नका. मोठ्या वयात आपल्या छोट्या रक्तवाहिन्या पटकन फुटतात. पण त्या आपल्याआपणच बंदही होतात. कधीकधी हे डाग फारच मोठे, म्हणजे पाठभर, पोटभर पसरतात. तेव्हा मात्र रक्ताचा तपास करायला हवा.

वयापरत्वे त्वचा कोरडी पडते आणि मग तिला खाज येते. विशेषतः हिवाळ्यात. त्यासाठी साधा उपाय आहे. आंघोळीनंतर, बिछान्यावर वर्तमानपत्र पसरून त्यावर बसून, सर्वांगाला तिळेलाचा हलकासा हात लावावा. नुसता वास म्हणाना! अंग तेलकट न होता फक्त त्वचा मऊ होईल इतपतच. आणि बिछान्यावरच्या वर्तमानपत्राचं महात्म्य आपलाच पाय नंतर घसरून नये म्हणून! नखं राठ होतात. ती कातरीने कापावी आणि फार खोल कापू नयेत. नाहीतर ती मांसात रुततात. लहानपणापासून आपण वाचत आलो की सूर्यप्रकाशात आपली त्वचा ड जीवनसत्व तयार करते. शिवाय सूर्यप्रकाश नसला तर औदासीन्य येतं. सारं कबूल. पण तरीसुद्धा बारा ते पाचचं दुपारचं ऊन खाऊ नये. त्या वेळी उन्हात जायचंच असलं तर छत्री किंवा मोठी हॅट वापरावी आणि अंग, हातपाय कपड्यांनी झाकून घ्यावं. पुण्याच्या कॉलेजकन्यकांकडून हे शिकण्याजोगं आहे. आणि हे झाकणारे कपडे कसे असावे? तर सुती, घट्ट विणीचे आणि बर्याच वेळा धुतलेले असावे. प्रत्येक धुण्यात त्यांची वीण अधिकाधिक आकसत जाते. अशी आकसलेली वीण ढालीसारखी अतिनील म्हणजे अल्ट्राव्हायोलेट प्रकाशाचे वार झेलते आणि त्वचेचं रक्षण करते. या अल्ट्राव्हायोलेट किरणांनी एक तर सुरकुत्या वाढतात. पण त्याहून वाईट म्हणजे त्वचेचा कॅन्सर होतो. आपण देवाचे लाडके. म्हणून त्याने आपल्याला भट्टीत खरपूस भाजून काढलं, सावळं केलं. त्यामुळे आपल्याला या अतिनील किंवा अल्ट्राव्हायोलेट प्रकाशापासून नैसर्गिक संरक्षण मिळतं. पण मानवजातीने हव्यासापोटी रसायनांचा अति वापर केला. त्यांनी गिरमिटांसारखी वातावरणातल्या ओझोनच्या संरक्षक पांघरुणाला भोकं पाडली. आता हे संरक्षण अपुरं झालं आहे. त्वचेच्या कॅन्सरचं प्रमाण हल्ली वाढलं आहे. सनस्क्रीन्स लावली की झालं असं वाटतं. पण उष्ण हवेत सनस्क्रीन्सचा लेप घामाने वाहून जातो. एरवीसुद्धा ती तीन तासांहून अधिक वेळ काम करत नाहीतच. त्यांच्यावर अवलंबून राहता येत नाही.

अतिनील किरणांनी जसा त्वचेला होतो तसाच डोळ्यांनाही त्रास होतो. हल्ली तरुण वयात

मोतीबिंदू आणि डोळ्यातल्या मज्जापटलाचे दोष यांचं प्रमाण वाढलं आहे ते या अल्ट्राव्हायोलेट किरणांमुळेच. म्हणून उन्हात जाताना नेहमी गॉगल लावावा. हा गॉगल चांगल्या कंपनीचा असावा. त्यावर अल्ट्राव्हायोलेट संरक्षणाचा छपा बघून घ्यावा.

आपल्या डोळ्यात भिंग आणि मज्जापटल यांच्यामध्ये एक जेली असते. जेली म्हणजे साच्याचा आकार घेऊन बशीत उभी रहाणारी घट्ट जेली नव्हे. तर अंध्याच्या पांढऱ्या बलकासारखी, वाहू शकणारी जेली. त्या मज्जापटलाला त्या जेलीखेरीज बाकी कशाचाही आधार नसतो. तरुणपणी ही जेली भरपूर असते. शिवाय त्यावेळी ती त्यातल्यात्यात जरा दाट असते. म्हातारपणी ती आकसते आणि अधिक प्रवाही होते. त्यामुळे मज्जापटलाचा आधार कमी होत जातो. अशावेळी डोळ्यांना मोठा धक्का बसला; डोळ्यावर चेंडूचा आघात झाला; डोळे जोरात चोळले; डोकं जोरजोरात हालवलं तर या प्रवाही जेलीची घुसळण होते. आणि मज्जापटलाची ओढाताण होते. यामुळे ते निसटून निघतं. यालाच रेटायनल डिटॅचमेंट म्हणतात. याने दृष्टी जाऊ शकते. मोतीबिंदूच्या ऑपरेशननंतर पुढल्या भिंगाचा आधार निघालेला तरी असतो किंवा अस्थिर तरी असतो. तेव्हा तर डोळ्यांना मिळणार्या छोट्याछोट्या झटक्यांनी सुध्दा मोठी गडबड होऊ शकते. रोमांचक कादंबरी वाचताना घाईघाईने ओळीच्या उजव्या टोकाकडून डाव्या टोकाकडे उडी मारणारे डोळे असेच झटके खातात, घुसळण करतात. डोळ्यांपुढे काजवे किंवा विजा चमकायला लागल्या तर तत्काळ डॉक्टरांना दाखवावं. ती डिटॅचमेंटची गंभीर पूर्वसूचना असते.

डोक्याला मिळणार्या झटक्यांनी, धक्क्यांनी फक्त डोळ्यांनाच त्रास होतो असं नाही. आपला मेंदू तरुणपणी कवटीच्या पोकळीत अगदी फिट्ट बसलेला असतो. वय वाढतं तसतसा त्याचा आकार लहान होत जातो आणि तो त्या पोकळीतल्या पाण्यात मोकळा तरंगायला लागतो. त्याच्याकडून निघणार्या आणि कवटीच्या आतल्या आवरणाकडे जाणार्या नाजूक नीला असतात. मेंदूला धक्का

बसला तर या नीला हिंदोळ्याच्या कड्यांसारख्या ओढल्या, ताणल्या जातात. धक्का मोठा असला तर त्या तुटतात. कवटीच्या आतल्या पोकळीत रक्तस्राव होतो – इमर्जन्सीच होते सारी. म्हणून डोक्याची हालचाल झटक्यात करू नये. त्याला धक्के, जर्क्स बसू देऊ नयेत. बसचा गचकेदार प्रवास, लोकलगाड्यांतली धक्काबुक्की, पडणं, दोरीच्या उड्या, फार कशाला, अगदी भराभर घातलेले सूर्यनमस्कारसुध्दा पन्नाशीनंतर परवडणारे नाहीत.

मेंदूचा आकार कमी झाल्याने बुद्धीची कुशाग्रताही कमी होते. कुठल्याही प्रश्नाचं उत्तर पटकन देता येत नाही. मग क्विझ स्पर्धात भाग घेणं दूरच राहिलं. नुकतं शिकलेलं, ऐकलेलं विसरायला होतं. पुन्हा पुन्हा तेच तेच बोलणं सुरू होतं. नव्या कल्पना उमजायला वेळ लागतो. माणसांची नावं विसरायला होतात. घराची, अगदी पायाखालची वाटसुध्दा कधीकधी कठीण वाटते. मग नव्या जागी रहायला गेलं की तर गोंधळच उडतो.

बर्याच वेळा, म्हातारपण म्हणजे असं व्हायचंच असं माणसं धरून चालतात. पण आपण भारतीय, सरस्वतीचे उपासक. बुद्धी हेच आपलं पूजेचं साधन आहे. तेव्हा हातपाय गाळून चालणार नाही. बुद्धी तल्लख ठेवण्यासाठी काही युक्त्या आहेत. देशोदेशीच्या शास्त्रज्ञांनी मोठ्या कष्टाने त्या शोधून काढल्या आहेत, पडताळून पाहिल्या आहेत.

एक म्हणजे, रोज व्यायाम करायचा. अगदी फिझिकल एक्झरसाईझ. तो कसा करायचा तेही आपण नंतर पाहू. व्यायामाने मेंदूचा रक्तपुरवठा वाढतो आणि वयापरत्वे कमी होत गेलेल्या रक्ताभिसरणामुळे होणारं नुकसान टाळता येतं, निदान बरंच कमी तरी करता येतंच.

चिडचीड झाल्याने मेंदूची क्षमता कमी होत जाते. आनंदी वातावरणात आपल्या करड्या पेशी

अधिक काम करतात. म्हणून शक्यतो चिडचीड होऊ देऊ नये. ज्या गोष्टींमुळे मनस्ताप होतो त्या गोष्टी टाळाव्या. बुद्धी आणि मन स्थिर, शांत करणार्या ध्यानाने, मेडिटेशननेही मेंदूची क्षमता वाढते. तशीच ती उच्च शिक्षणानेसुध्दा वाढते. उच्चशिक्षित माणसांत डिमेंशिया किंवा बुद्धीचा र्हास आणि आल्झायमर्स डिझीझ यांचं प्रमाण फार कमी आढळतं.

आणि उच्च शिक्षण म्हणजे त्याला कुठल्या मोद्या युनिव्हर्सिटीचा छाप हवा असतो असं नाही. साध्यासुध्या वाटणार्या सुगरणी घरातल्या घरात रोज नवे प्रयोग करत असतात. प्रत्येक गोष्टीचा कार्यकारणसंबंध ताडून घरातल्या समस्या सोडवत असतात. माझी अशिक्षित आजी मोदकपात्रात खाली पाणी घालून, जाळीवर ओलं फडकं अंथरून, फडक्यावर कडधान्य सुरेख मोडावत असे. आता तेच तत्व वापरणारे 'स्प्राउट मेकर्स' बाजारात आले आहेत. आमच्या पोळ्यांच्या बाई चौथीपर्यंतच शिकल्या आहेत. त्यांच्या मुलाला चायनीज जेवण आवडतं. म्हणून या आईने चायनीज जेवणाचा क्लास लावला. त्यातल्या करकरीत भाज्यांची गंमत त्यांना कळली. त्यांनी त्या करकरीतपणाचं नेमकं इंगित समजून घेतलं. आणि मग ओव्याच्या फोडणीची, सोयाशिवायची, पूर्ण शिजूनही अगदी चायनीजसारखीच करकरीत राहिलेली, एक वेगळीच फरसबीची भाजी आम्हाला करून दाखवली. त्या टीव्हीवरच्या पाश्चात्य पाककृती चवीने बघतात. मग त्या बेमालूम बदलून घरातल्या शाणव कुळी जिभांच्या कसोटीला उतरवतात. हा मेंदूचा व्यायामच आहे. हा झाला स्वतःच्याच व्यवसायातल्या नावीन्याचा मागोवा घेण्याचा व्यायाम. याच्या पुढची पायरी म्हणजे आपल्या व्यवसायाबाहेरचं नवं कसब शिकून घेण्याची. सतत काहीतरी नवं शिकत जावं. सुगरणीने घरच्या घरी कॉम्प्युटर शिकावा किंवा गुजराती किंवा उर्दू वर्तमानपत्र लावून नवी भाषा आणि लिपी शिकावी. गणिताच्या प्राध्यापकाने पेटी वाजवायला वा रीतसर स्वयंपाक करायला शिकावं.

हे सगळे मेंदूचे व्यायाम. शरीराच्या व्यायामांना जसं 'एअरोबिक्स' म्हणतात तसंच या मेंदूच्या

व्यायामांना 'न्यूरोबिक्स' म्हणतात. हे व्यायाम करताना त्या ओव्याच्या फोडणीच्या चायनीजसारख्या नवनव्या कल्पना सुचतात. या आपल्या कल्पना आपल्या मित्रमैत्रिणींना सांगाव्या. ही विचारांची देवाणघेवाण बुध्दीला पोषक ठरते.

'दिसामाजी काही अनोखे शिकावे, शिकोनी अखंडीत शिकवीत जावे,'

हा न्यूरोबिक्सचा गुरुमंत्र आहे. या न्यूरोबिक्सनी मज्जातंतूंना नवनव्या शोपट्या फुटतात. मेंदूत या शोपट्यांची जाळी होतात. ह्या जाळ्यांचं विणकाम जितकं अधिक गुंतागुंतीचं होतं तितकी बुध्दी अधिक तल्लख होते आणि तिरकस, अभिनव विचार करायची ताकद वाढते.

या न्यूरोबिक्सचाच भाग म्हणून कधीमधी गंमतीने काही खेळ खेळावे. डाव्या हाताने पानभर लिहावं, डाव्या हाताने दात घासावे, खिशातून किंवा खणातून वस्तू काढताना निव्वळ स्पर्शाने ओळखून काढावी, रोज फिरायला जाताना नवीच वाट धुंडावी, जमिनीवरच्या वस्तू हाताऐवजी पायाच्या, विशेषतः डाव्या पायाच्या बोटांत पकडून उचलाव्या. दोन्ही हात, दोन्ही पाय वापरल्याने आणखी एक गंमत होते. तरुण वयात मेंदूमध्ये पेशींची रेलचेल असते. त्यावेळी मेंदूच्या दोन अर्धभागांना कामं वाटून दिलेली असतात. या कामांची अदलाबदल करून दोन्ही बाजूंना सगळीच कामं करायची संधी देत राहिलं की हे दोन्ही अर्धभाग सतत कार्यक्षम, तत्पर रहातात. अनेक पेशींना नवं कसब शिकवलं जातं. त्या हरहुन्नरी बनतात. प्रत्येक काम करायला समर्थ असलेल्या पेशींची संख्या कमीतकमी दुप्पट होते. लिओनार्डो डा विन्चीसारखा लोकविलक्षण पुरुष अगदी लहान वयातच ह्या सगळ्या कसरती करत होता. परिणामी त्याने काय साधलं ते आपण जाणतोच.

बुध्दी नीट वापरायची तर प्रकृतीची साथ हवीच. प्रकृती ठीकठाक ठेवायची तर आहार आणि व्यायाम या दोन गोष्टी सांभाळायला हव्या. सकस, समतोल आहार हे मोघम शब्द वापरून फायदा नाही. 'किती?' 'काय?' या प्रश्नांची नेमकी उत्तरं हवीत. देवानंदसारखा चिरतरुण जे

सांगत आला तेच शास्त्रानेही सिध्द झालं आहे. आयुष्याचे चार दिवस सुखाने जगायचे असले तर रोज दोन घास कमीच खावे. थोडी भूक राखूनच पानावरून उठावं. निसर्गदेखील वयापरत्वे तोंडाची चव कमी करतो आणि हेच सुचवतो. रोज सहा ते आठ ग्लास साधं पाणी प्यावं. ताप आला, जुलाब झाले तर याहूनही अधिक पाणी प्यावं. आपण जे काही खातो त्यात तेल-तूप-साय-खोबरं यांचं प्रमाण अगदी कमी असावं. मांसाहारी मंडळींना सांगायचं तर अंझाचा पिवळा बलक, मटण, कवचवाली मासळी हे सारं शक्यतो टाळावं. तळणाकरता, फोडणीकरता दिवसाभरात मिळून एका माणसाने एक-दोन चहाच्या चमच्यांहून अधिक तेल खाऊ नये. त्यासाठी शक्यतो गोडं तेल किंवा तिळेल वापरावं. तूप, लोणी किंवा दुसरी, चरबीसारखी प्राणीजन्य तेलं आणि थंडीत गोठणारी खोबरेल, डालडासारखी वनस्पतीतेलं यांच्यात सॅचुरेटेड किंवा ट्रान्स फॅटी अॅसिड्स अधिक असतात. अशा तेलांमुळे रक्तवाहिन्यांतलं कोलेस्टेरॉल वाढून हृदयविकार होण्याची शक्यता वाढते. तळणीत धुमसून निघालेली, उरलेली तेलं तळणं संपल्यावर टाकून द्यावी. हीच तेलं पुन्हा वापरली तर त्यांनी जळजळ फार होते, कॅन्सरची शक्यता वाढते. ऑलिव्ह ऑइल, सरकीचं तेल, रेपसीड तेल, ही गुणी तेलं. ह्या तेलांत मोनोसॅचुरेटेड किंवा ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड्सची रेलचेल असते. त्यामुळे हृदयविकार, कॅन्सर यांचं प्रमाण कमी व्हायला मदत होते. यापैकी कुठलंही तेल दिवशी एक चमचाभर तरी, सॅलड-कोशंबिरीत कच्चंच घालून, औषध म्हणून का होईना, पोटात उतरावं. बांगडा, सरंगा, सुरमई या माशांच्या काळ्या पाठीतलं तेलसुध्दा असंच गुणकारी आहे. तेव्हा मत्स्यप्रेमींनी या माशांचे, कालवण, भुजणं, आमशेंतिखशें हे प्रकार सुखेनैव सेवावे, मात्र, खोबरं मुळीच न घालता! कवचवाले कोलंबी, तिसर्या, खेकडे, झिंगे हे मासे सोडले तर बाकीचे पापलेट, घोळ यांसारखे मासे आणि साल-चरबी काढून शिजवलेली कोंबडी वर्ज्य करायची काहीच गरज नाही. पण प्रोटीन्स फार खाल्ल्याने किडनीज्ना त्रास होतो. म्हणून मासे, कोंबडी हे एखाददुसऱ्या तुकड्यापुरतंच मर्यादित ठेवावं.



रोज ड जीवनसत्व आणि कॅल्शियम घ्यावं. त्याने हाडांची घनता टिकवली जाते, ठिसूळपणा कमी व्हायला मदत होते.

आपल्या शरीरात तर्हेतर्हेची विषं तयार होत असतात. यांचा एक भाग म्हणजे फ्री रॅडिकल्स. यांच्यात तीव्र, हानिकारक प्राणवायूही असतो. हानिकारक प्राणवायू! हो, हा तीव्र प्राणवायू प्राणघातक ठरू शकतो! याला काबूत ठेवणारे पदार्थ म्हणजे अँटिऑक्सिडण्ट्स् निसर्गात बऱ्याच पदार्थात आढळतात. आलंपुदिना घालून केलेला, बिनदुधाचा हिरव्या पत्तीचा चहा म्हणजे या अँटिऑक्सिडण्ट्स्चा अर्कच असतो. हिरवी पत्ती म्हणजे गवती चहा नव्हे, 'ग्रीन' असं लेबल लावलेला असतो तो कमीत कमी प्रक्रिया केलेला चहा. लसूण, ताज्या भाज्या, सॅलड, ताजी फळं मोद्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडण्ट्स् देतात. फोलिक अॅसिड आणि ई जीवनसत्व हेही याच वर्गात मोडतात. या अँटिऑक्सिडण्ट्स्नी हृदयविकार, रक्तदाब यांना तर फायदा होतोच पण अति सूर्यप्रकाशामुळे होणारे त्वचेचे रोग आणि वेगवेगळे कॅन्सर यांच्यापासून दूर रहाता येतं. हे शरीरातला हानिकारक प्राणवायू घटवतात आणि पेशीपेशींचं आरोग्य सुधारतात.

शरीरातच तयार होणारी विषं काढून टाकायचे उपाय योजतानाच काही बाहेरून येणारी विषं कटाक्षाने टाळायला हवीत. सिगारेट, तंबाखू, गुटखा आणि दारू यांच्या दुष्परिणामांवर मेडिकलच्या पाठ्यपुस्तकात लंबेचौडे धडे असतात, लांबलचक याद्या असतात. या पदार्थांपासून दहा हात दूर रहाणंच बरं. वातावरणातल्या प्रदूषणामुळे फुफ्फुसांचे रोग, तर्हेतर्हेचे कॅन्सर हे विकार होऊ शकतात. आपल्याला जमत असेल तेवढ्या प्रमाणात प्रदूषणही टाळावं.

(क्रमशः)

—उज्ज्वला दळवी  
सौदी अरेबिया  
२२ एप्रिल २००८

