

लहान मुलांची प्रकृती का व कशी ओळखायची ?

नंदुरबारला देशपांडे यांच्या वाड्यात गेले काही दिवस बरीच धामधूम होती. या पिढीतलं शेवटचं कार्य असल्याने झाडून सगळे पाहुणे आले होते. काल लग्न, रिसेप्शन सगळं झालं आणि बरेचसे पाहुणे परत गेले. परवा सत्यनारायण असल्याने अगदी जवळचे नातेवाईक राहिले होते. विशेष योग म्हणजे कुटुंबातल्या तीन सुना आपल्या लहान बाळांना घेऊन आल्या होत्या. त्यामुळे घरात जणू गोकुळ असल्याचाच भास होत होता.

काल कार्य झाल्याने आज घरात जरा निवांत वातावरण होतं. तीनही बाळं झोपल्याने आया ही जरा मोकळ्या होत्या. पणजी आर्जींनी तीन्ही सुनांना माजघरात बोलावलं. त्या म्हणाल्या-

पणजी: तुम्ही आठवडाभर इथे राहिलात. माझं तुमच्याकडे आणि तुमच्या बाळांकडे बारकाईने लक्ष होतं. तिन्ही बाळांची प्रकृती म्हणजे अनिल, तेजू आणि प्रशांतची प्रकृती वेगवेगळी आहे. तुम्हालाही एकत्र राहिल्याने ते जाणवलं असेल.

पूजा: हो माझ्या लक्षात आलं. भूक लागली की आमची तेजू अगदी अस्वस्थ होते, रडायला लागते.

कला: याउलट आमचा प्रशांत निवांत असतो. भूक लागली तरी थोड्यावेळाने त्याला खायला दिलं तरी चालतं.

मिता: आणि आमच्या अनिलला थंडी वारा बिलकुल सोसत नाही.

पणजी: तुमच्या थोडं थोडं लक्षात आलं आहे. मी जरा तुम्हाला समजावून सांगते. हे बघ मिता, तुझा अनिल वातप्रकृतीचा आहे. अंगाने बारीक; सतत त्याची चळवळ चालू असते, तो चपळ आहे. एका जागी स्थिर बसत नाही. त्याची त्वचा रूक्ष, खरखरीत आहे. भूक अनियमित आहे. कधी कमी कधी जास्त; शौचाला घट्ट म्हणजे खडा जास्त वेळा होतो.

मिता: अगदी बरोबर; सारखी काहीतरी कुरकुर चालू असते.

पणजी: तेजू पित्त प्रकृतीची आहे. तिच्या अंगावर भरपूर तीळ, जन्मखूण आहे. भूक लागली की तिला सहन होत नाही, रडून नुसता गोंधळ घालते. घाम खूप येतो. कुशीवर वळणं, रांगणं, उभं राहणं, बोलणं या गोष्टी ती इतरांच्या पेक्षा लवकर करायला लागली.

पूजा: तिची भूकही तिघांमध्ये सगळ्यात जास्त आहे. तिची त्वचा नाजूक आहे. ती तीन महिन्यांची होती तेव्हा एकदा मी बटाटेवडे भरपूर खाल्ले होते. जरा जास्तच तिखट होते; तर लगेच दुसऱ्या दिवशी तिचं तोंड आलं.

पणजी: बरोबर; आणि कला, तुझा प्रशांत कफ प्रकृतीचा आहे. चांगला बाळसेदार. भरपूर काळं जावळ आहे. डोळे टपोरे आहेत. स्वभावाने शांत, थोडंसं खाईल, भरपूर खेळेल आणि झोपही काढेल.

कला: मला तर पूर्वी काळजीच वाटायची. कुशीवर वळणं, रांगणं, सगळंच इतरांपेक्षा थोडं उशिरा; पण आता मात्र तो हळूहळू सगळ्यांच्या बरोबर आला आहे. पण एकूणच थोडा आळशी, झोपाळू आहे.

पूजा: आजी तुम्ही सांगितलेली शरीर रचनेची आणि स्वभाव वैशिष्ट्यं तिघांच्याही बाबतीत बरीचशी मिळती जुळती आहेत. पण तुम्ही जे वात, पित्त, कफ प्रकृती म्हणालात ते नीट समजलं नाही.

पणजी: प्रकृती म्हणजे काय हे समजून घेणे हा आयुर्वेदातील एक प्राथमिक अभ्यासाचा विषय आहे. वात, पित्त आणि कफ हे तीन दोष म्हणजे शरीरातील शासन यंत्रणा. शरीराचं संरक्षण करणे, बिघाड दुरुस्त करणे, घटणारं शरीर बल वाढवणं ही सगळी तीनही दोषांची कामे आहेत. ही त्रिदोषांची शासन यंत्रणा काही वैशिष्ट्यं जन्मतःच घेऊन येते. आई-वडिलांकडून मिळालेल्या बेगमीवर आणि आईच्या गर्भात वाढ होताना जे घटक मिळतात त्यावर बाळाची प्रकृती अवलंबून असते. जन्मतः शरीरात एखादा दोष इतर दोन दोषांपेक्षा प्रबल असतो; म्हणून त्याचा प्रभाव बाळाच्या शरीरावर आणि वागणुकीवर अधिक दिसतो. बाळाच्या शरीरात तीनही दोषांचं प्रमाण जन्मतः कमी अधिक असतं; तसंच हे दोषांचं शरीरातील प्रमाण सतत कमी जास्त होत असतं. जोपर्यंत या दोषांमध्ये संतुलन असतं तोपर्यंत बाळ आजारी पडत नाही

कला: आजी, दोषांमधील संतुलन राखण्याचं त्यातून आरोग्य राखण्याचं महत्त्व कळलं; पण दोषांमध्ये वाढ किंवा घट कशामुळे होते हे सांगाल का?

पणजी: चांगला प्रश्न विचारलास, कला. अगं दोष आपल्या शरीरातच उत्पन्न होतात. आपली प्रकृती, आपण ज्या प्रकारचं अन्न खातो, आपल्या खाण्यापिण्याच्या सवयी, आपल्या शक्तीच्यापेक्षा जास्त कष्टाची कामं करतो किंवा बिलकुल कष्ट करत नाही, तसेच काही काळजी किंवा चिंता आहे का, त्याचप्रमाणे ऋतुमानाप्रमाणे व दिवस रात्रीत होणाऱ्या बदलांचा शरीरात तीनही दोष योग्य प्रमाणात किंवा कमी जास्त प्रमाणात निर्माण होण्यावर होतो.

पूजा: आजी, हे जरा नीट कळलं नाही. एखादं उदाहरण देता का?

पणजी: आता तेजू लहान आहे, पण मोठी झाल्यावर तिने आंबट, तिखट, खारट चवीचे, अति गरम पदार्थ जास्त प्रमाणात खाल्ले, कडक उन्हात फिरली, मानसिक कारणात, अति स्पर्धा केली किंवा जास्त राग आला या कारणांनी पित्त जास्त प्रमाणात वाढून तिची पित्त प्रकृती असल्याने तिला त्रास होऊ शकतो. तसेच उन्हाळ्यात, शरद ऋतूत म्हणजे सप्टेंबर-ऑक्टोबर महिन्यात तिला जास्त त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे लहानपणापासूनच तिला खारट, आंबट, तिखट पदार्थ कमी खायची सवय करावी. तसंच आंबट दही, आंबवून केलेले पदार्थ, पानांत जास्तीचं मीठ घेण्याची सवय तोडली पाहिजे. तसंच लंघन करणे टाळायला पाहिजे. गोड फळं, साजूक तूप घेणं योग्य. शक्यतो सकाळी लवकर नाश्ता करावा - मधल्या वेळच्या डब्यात चमचमीत तिखट पदार्थ देऊ नयेत.

मिता: आजी, तुम्ही अनिल वात प्रकृतीचा आहे असं म्हणाला होता. त्याला प्रकृती चांगली राखण्याकरता काय सल्ला द्याल ?

लहान मुलांची प्रकृती का व कशी ओळखायची ?

पणजी: अनिलच्या वातप्रकृतीला अनुकूल आणि प्रतिकूल कोणत्या गोष्टी आहेत ते मी तुला सांगते. खाण्यात तिखट, तुरट, कडू चवीचे पदार्थ, तसेच कोरड्या, तळकट आणि थंड पदार्थांचा अतिरेक झाल्यास त्याला त्रास होईल. तसेच लंघन म्हणजे पूर्णतः आहार न घेणे, भुकेपेक्षा कमी खाणे, कधी जास्त खाणे किंवा भूक नसताना खाणे असं करण्यानेही त्याला त्रास होईल. रात्री जागरण, एअर कंडिशनरची हवा, भीतीदायक पुस्तकं वाचणे, तसे चित्रपट पाहणे, टेन्शन घेणे या गोष्टींचाही त्याच्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होईल. आहारामध्ये गोड, आंबट, थोड्या प्रमाणात खारट चवीचे, ताजे गरम पदार्थ, तेला - तुपाचा आहारात थोडा सढळपणे वापर केला तरी चालेल. थोडक्यात आपली पचनसंस्था कार्यक्षम राखणे महत्वाचे. चंचल स्वभाव असल्याने वेळेवर अभ्यास, व्यायाम, खेळ यांच्यामध्ये नियमितपणा आणि शिस्त लावणं महत्वाचं. तसेच पावसाळ्यात, ढगाळ हवा असताना, जास्त थंडी असेल तेव्हा प्रकृतीची काळजी घेणं महत्वाचं. वात प्रधान प्रकृती असणाऱ्या मुलांमध्ये हवामान, आहार यातील बदल सोसण्याची शक्ती कमी असते-प्रतिकारशक्ती कमी असते; अशा बदलांमुळे चटकन आजारपण येण्याची शक्यता असते. त्यामुळे केव्हा प्रकृती बिघडत आहे असं जाणवल्यास ताबडतोब उपाय करणं महत्वाचं.

कला: आता प्रशांतची पाळी. तुमच्या सल्ल्याची मी वाट पाहत आहे.

पणजी: कला, प्रशांतची कफ प्रकृती आहे असं आपण मघाशी बोललोच होतो. बालवयात निसर्गतःच लहान मुलांमध्ये कफदोष प्रबल असतो; त्यामुळे प्रशांतला कफ विकारांपासून जास्त संभाळायला पाहिजे. गोड, आंबट, खारट चवीच्या व थंड पदार्थांनी कफ दोष वाढतो. त्यामुळे जॅम, तूप साखर या ऐवजी तिखट व माफक प्रमाणात तुरट, कडू चवीच्या पदार्थांची सवय लावली पाहिजे. कफ प्रकृतीच्या मुलांना थोडा आहार पुरतो; त्यामुळे अन्नाचा आग्रह त्यांना करू नये. थंड पाण्याऐवजी गरम पाण्याची सवय चांगली. ही मुलं झोपाळू व आळशी असतात त्यामुळे भरपूर शारीरिक श्रम होतील असे खेळ खेळायला प्रवृत्त करावे, मारून मुटकून दुपारी झोपवू नये.

पूजा: तुम्ही आम्हाला मुलांच्या प्रकृतीत जो दोष प्रधान असेल, त्याप्रमाणे त्याची वैशिष्ट्यं सांगितलीत व काय काळजी घ्यावी याबद्दल मार्गदर्शन केलं. पण दुसऱ्या दोन दोषांचा प्रकृतीवर कसा काय परिणाम होतो ?

पणजी: पूजा तुझ्या मनात आलेली शंका बरोबर आहे. साधारणपणे एक दोष जास्त प्रभावी, दुसरा त्यापेक्षा थोडा कमी प्रमाणात आणि तिसरा सर्वात कमी प्रमाणात आढळतो. त्यामुळे तुम्हाला प्रत्येक मुलाच्या प्रकृतीमध्ये प्रधान दोषाबरोबर दुसऱ्या व तिसऱ्या दोषांची थोडी लक्षण दिसणं हे स्वाभाविक आहे.

दोष शरीरातच तयार होत असतात व आपण आधी पाहिलं की त्या तीनही दोषांचं संतुलन असेल तर व्यक्तीचं आरोग्य चांगलं राहतं. तसंच आपण हेही पाहिलं की शरीरात दोष कमी जास्त प्रमाणात निर्माण होणे हे मूळ प्रकृती, आपला आहार, आपण करत असलेले कष्ट किंवा व्यायाम; तसेच ऋतू मधील बदल व दिवस रात्रीत होणारे बदल यावर अवलंबून असतं.

लहान मुलांची प्रकृती का व कशी ओळखायची ?

यावरून आपल्या लक्षात येईल की आपल्या प्रकृतीत जे दोषांचं प्रमाण कमी अधिक असेल त्यानुसार आहार व जीवनशैलीमध्ये बदल करून दोषांचं संतुलन राखणं शक्य आहे. हे सर्व करत असताना ऋतूनुसार व दिवसाच्या चोवीस तासात होणाऱ्या तीनही दोषांतील चढ-उतारांचं भान ठेवलं, तर त्रिदोषांमध्ये संतुलन साधण्याचा प्रयत्न करणे व त्यातून आरोग्य चांगले राखण्याचा मार्ग सापडेल.

मुलीनो, हे मी तुम्हाला स्थूल मानाने मुलांचं आरोग्य कसं चांगलं राखता येईल याचे ठोकताळे सांगितले; आपापल्या गावी गेल्यावर आपल्या ओळखीच्या वैद्यांना बाळाची तब्येत दाखवा. तसेच त्यांच्याकडून बाळाची प्रकृती पूर्णपणे समजावून घेऊन त्यांचा सल्ला घ्या. त्यातून तुम्हाला अजूनही काही नवीन गोष्टी समजतील. पण मुलांच्या प्रकृतीवर बारीक लक्ष ठेवून त्यांना कशाचा त्रास होतो; काय सोसते किंवा सोसत नाही; तसेच ऋतू व हवामानाप्रमाणे केव्हा त्रास होतो याची नोंद प्रत्येक आईने ठेवणं महत्वाचं आहे. मी तुम्हाला एक वही देत आहे. त्यामध्ये कशा नोंदी ठेवायच्या हे तुम्हाला आता कळलं आहेच. तेव्हा आता आपण एक वर्षाने भेटू. त्यावेळी तुमच्या वहीतील नोंदी, बाळांच्या प्रकृती कशा राहिल्या, काही आजारपण आले का याबद्दल बोलू. अर्थात, अंधे मधे तुम्हाला कधी वाटलं तर केव्हाही माझ्याशी बोलू शकता.

--==--

संदर्भ स्वास्थ्यवृत्त- डॉक्टर शरदिनी डहाणूकर