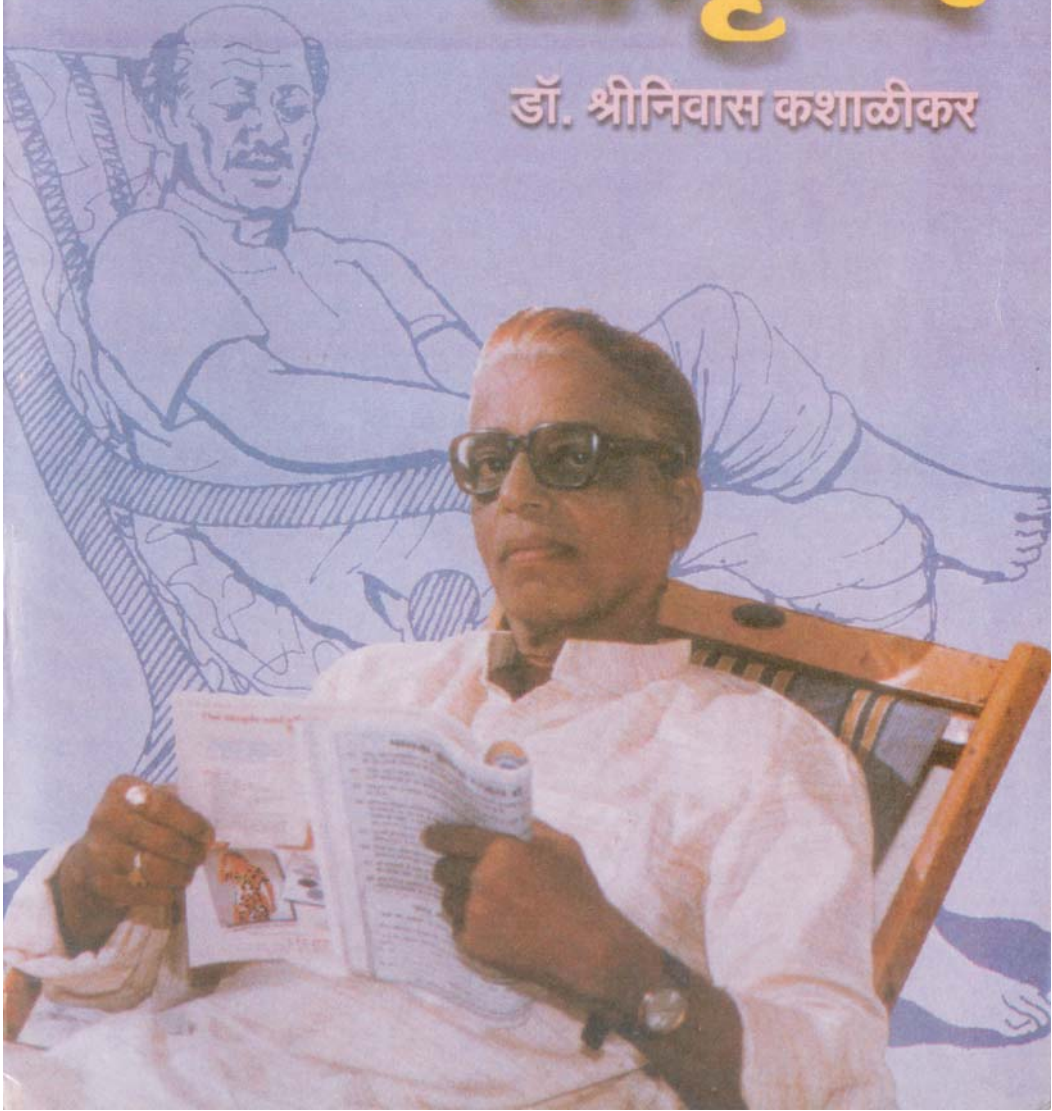


वृद्ध तरीही समृद्ध

डॉ. श्रीनिवास कशाळीकर



वृद्ध, तरीही समृद्ध!

: लेखक :

डॉ. श्रीनिवास जनार्दन कशाळीकर

एम.बी.बी.एस., एम.डी., एफ.आय.सी.जी.

एफ. एफ. एफ. बी. एम. एस. (अमेरिका)

तृतीय श्रेणी
आरोग्य



विष्णुराज
प्रकाशन

**VRUDHA TARIHI SAMRUDDHA (HEALTH)
(LOK PRABODHAN)**

DR. SHRINIVAS J. KASHALIKAR

वृद्ध तरीही समृद्ध!

संचालक :

डॉ. श्रीनिवास जनार्दन कशाळीकर
के. ई. एम. हॉस्पिटल, मुंबई - ४०० ०१२.

© हक्क सुरक्षित

प्रकाशक : विष्णुराज प्रकाशन

श्री. विष्णु तातोबा कर्णेकर
बि.डी. डी. चाळ नं. १७/५९, डिलाईल रोड,
एन्. एम्. जोशी मार्ग, मुंबई - ४०० ०१३.
दूरध्वनी : २३०० २१४०

मुद्रक :

पॉप्युलर ऑफसेट प्रिंटर्स
लोअर परेल, मुंबई- ४०० ०१३.

टाईसेटिंग : होमसाईट क्रिएशन

वरळी, मुंबई - ४०० ०१८.

मुखपृष्ठ व आतील चित्रे : अरुण मानकर

प्रथम आवृत्ती : डिसेंबर २००६

मूल्य : १५ रु.

पुस्तकाची रूपरेषा

मित्रांनो, ह्या पुस्तकात आपण वृद्धांच्या समस्या जाणून घेऊ. त्या समस्यांवरील उपाय समजून घेऊ.

समस्या शारीरिक असतात. मनाच्या असतात. बुद्धीच्या असतात. पैशाच्या असतात. इतरही असतात.

जशा समस्या तसे उपाय. ते सारे उपाय थोडक्यात समजावून घेऊ आणि आचरणात आणू.

समस्या वृद्धांच्या असतात. पण त्या दूर करण्याची जबाबदारी आपली सर्वांची आहे. शिराळशेटीची गोष्ट आहे.

लोकांवर त्यानं खूप उपकार केले. लोकांनी आशीर्वाद दिला, "म्हातारा होवो हा शिराळशेटी."

गोष्ट ऐकली तेव्हा मला प्रश्न पडला. म्हतारा होवा हा कसला आशीर्वाद ? हा तर शाप झाला ! मग कळलं, म्हातारा होवो म्हणजे अकाली मरणी न येवो. आयुष्य वाढो, सगळी सुखं मिळोत !

शरीरातील बदल

तर मित्रांनो, म्हातारं होणं ही भाग्याची गोष्ट आहे. पण तरीही म्हातारं होताना काही अडचणी येतातच. सर्वप्रथम शरीर थकतं. केस पिकणे, सुरकुत्या पडणे ह्या झाल्या साध्या बाबी.



परंतु मोतीबिंदू, बहिरेपणा, दात पडणे, हातपाय कापणे, अपचन अशा तक्रारी वाढतात. रक्तदाब वाढतो. मधुमेह होतो. जोम कमी होतो. तोल सावरणं कठीण होतं. सांधे दुखतात. कॅन्सर (कर्करोग) व्हायची शक्यता वाढते. लैंगिक क्षमता कमी होते. झोप कमी होते.

शरीराप्रमाणेच मनावरही परिणाम होतात. उमेद कमी होते. भीती वाढते. एकाकीपणा वाढतो. खिन्नपणा येते. उत्साह कमी होतो. आवाजाचा त्रास जास्त होतो. आपण निरूपयोगी झाल्याची भावना होते. चिडचिडेपणा वाढतो.

मनावरील परिणाम

शरीर आणि मनाप्रमाणेच बुद्धीवरही परिणाम होतो. नवीन शिकण्याची कुवत कमी होते. विसराळूपणा वाढतो. निर्णय घ्यायची क्षमता कमी होते. आत्मविश्वास कमी होतो.

वय वाढलं की निवृत्त व्हायला लागतं. धमक



कमी झाली की व्यापार, उदीम कमी होतो. पैशाची आवक कमी होते. “असतील शितं तर जमतील भुतं” अशी म्हण आहे. पैसा असला तर मोठेपणा. नसला तर खोटेपणा ! पैसा नाही तर किंमत नाही ! पैसा नाही तर सुखं नाहीत असं होतं.

आजकाल पैशाला महत्त्व आहे. पैसा नाही तर घर लहान, अडचणी महान. मग इतरांना म्हातान्याची अडचण आणखीच वाटते. त्याचं खोकणं, शिंकणं, शिंकरणं सगळंच नकोसं होतं. म्हातारपणी पैशाची चणचण भासली की त्याचे हाल

कुत्रा खात नाही हे खरं आहे.

म्हातारपणी आणखीही अडचणी येतात.
म्हाताऱ्याचे विचार जुनाट वाटतात. त्याची मतं
नकोशी वाटतात. "आजी-आजोबा मुलांना लाड
करून बिघडवतात," अशी तक्रार होते.

थोडक्यात काय तर म्हाताऱ्याला काठीचा
आधार चालण्यासाठी लागतो. चावण्यासाठी
कवळीचा ! उठण्यासाठीही मदतीचा आधार
लागतो. त्याच्या मनाला प्रेमाचा आधार लागतो.

त्याच्या बुद्धीला शहाण्याची मदत लागते.
त्याला सुखासाठी इतरांच्या मिळकतीची गरज
लागते. दुखलं-खुपलं तर सेवा लागते. वृद्धत्व
म्हणजे अपंगत्व बनतं. परावलंबी जिणं च ते !

पण एवढं सगळं असलं तरी म्हातारपणी
येणाऱ्या अडचणींवर मात करता येते.

अडचणींवर विजय मिळवू !

वृद्धांनी काय करायचं ?

वृद्धांनी शरीर, मन आणि बुद्धी यांची काळजी घ्यायला हवी.

शरीर – शरीराची काळजी पाच प्रकाराने घ्यायची असते. स्वच्छता, आहार, व्यायाम, विश्रांती, कौशल्य.

स्वच्छता – सकाळी उठून दात घासणे, संडासला जाणे, आंघोळ करणे, डोळे, नाक, कान यांची स्वच्छता हे सारं करायला हवं. संडास साफ नसल्यास रात्री त्रिफळा चूर्ण घ्यावं.

आहार – आहारामध्ये पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्यं, फळं अधिक हवी. तेल, तूप



कमी करावं. सारखर कमी करावी. तेलं वेगवेगळी वापरावी. ताक प्यावं. दूध गाईचं वापरावं. पेय नैसर्गिक असावी. उदाहरणार्थ : कोकम, लिंबू, आवळा इत्यादी.

व्यायाम – सर्वाम उत्तम व्यायाम चालण्याचा. रोज सकाळ-संध्याकाळ चालावं. नातवंडांना खेळवतानाही व्यायाम होतो. जमतील तशी योगासनं करावी. कवायतीचा व्यायामही चांगला.

वेट लिफ्टिंग (वजन उचलणे) वगैरे व्यायाम टाळावे. धक्का (जर्क) बसेल असा व्यायाम टाळावा. डोक्याला रोज तेल मालिश करा. सर्वांगाळा २-४ दिवसांनी करा.

विश्रांती – शरीराला योग्य विश्रांती हवी. सोयीप्रमाणे विश्रांती घ्यावी. झोप ही उत्तम विश्रांती होय !

कौशल्य – आपल्या हाताना काम हवं असतं. काही ना काही काम करावं. वाद्य वाजवावं.



चित्र काढावी, गाणी म्हणावी, तांदूळ निवडावे, झाडांना पाणी द्यावं. जे कौशल्य आहे तो शक्यतो जोपासावं.

आता मनाच्या उभारीसाठी काय करायचं ते पाहू.

१) कोणत्याही परिस्थितीत स्वतःवर प्रेम करा. स्वतःचा आदर करा. त्यामुळे घरातलं आणि बाहेरचं वातावरण सुधारेल. यात शंका नाही.

२) **जप** – देवावर विश्वास असल्यास चालता, बोलता, उठता जप करा. माळ नाही घेतलीत तरी चालेल.

३) **भेटीगाठी** – भेटीगाठी चालू ठेवाव्या. मन मोकळं होतं.

४) **करमणूक** – नातवंडांना खेळवावं. आवड असल्यास शिकवण्या घ्याव्या.

५) **विरंगुळा** – एकादा छंद जोपासावा.



समाजसेवा करावी. मित्रांबरोबर सहलीला जावं. मनाचा शीण घालवावा.

६) **कटकटी** – संसाराच्या कटकटी संपत नाही. सतत त्यांचा बाऊ करू नये. ठेविले अनंते

तैसेचि रहावे चिती असो द्यावे समाधान. प्रयत्न करावा पण सतत तक्रार करू नये.

७) **बघावं तसं दिसतं** – “उस डोंगा परी रस नोहे डोंगा काय भुललासी वरलिया रंगा” हे लक्षात ठेवा. झगमगाटाला भुलला की खिन्न व्हायला होतं. कर्तव्याला कंटाळा येतो. “मन करा रे प्रसन्न” हे विसरता नये. प्रसन्न मानानं जमेल ते काम करत राहावं.

८) **तुलना** – सतत दुसऱ्याशी तुलना केली की पदरी दुःख येतं. तुलना करू नये.



९) **बोलणं** – बोलणं गोड असावं. उत्साह वाढवणारं असावं. धीर देणारं असावं. असमाधानी म्हातारे इतरांचं समाधान हिरावतात. बेचैन म्हाताऱ्या मुलांची चैन हिरावतात. खिन्न वृद्ध मुलाबाळांना खिन्न करतो. निराश माणूस निराशा पसरवतो.

१०) **सल्ला** – म्हातारपणी असुरक्षितता येते. त्यामुळे कंजुषपणा वाढतो. सतत पैशासाठी कटकट करू नका. कचकच करू नका. खर्च वाढतोय म्हणून टोंचणी लावू नका.

११) **विरक्ती** – म्हातारपणी विरक्ती येते. ती तरुणांवर लादू नका. त्यांना आनंदानं जगू दे. उलट त्यांच्या आनंदात सहभागी व्हा.

बुद्धी – वयोमानानुसार स्मरणशक्ती कमी होते. बुद्धीचा आवाका कमी होऊ शकतो. सतत वाचन, लेखन, मनन, चिंतन, चर्चा करावी. स्तोत्र म्हणावी. म्हणजे बुद्धी तल्लख राहते.



आर्थिक सुधारणा – निवृत्तीनंतर तुम्ही चार चांगली कामं करून पैसे देखील मिळवू शकता.

शरीर, मन, बुद्धी आणि आर्थिक परिस्थिती हे सारं सुधारता येईल. त्यासाठी सर्वोत्तम म्हणजे संपूर्ण तणाव मुक्तीचा कार्यक्रम. त्यातून स्वार्थ आणि परमार्थ दोन्ही साधतात. अनुभवातून आलेल्या शहाणपणाचा याहून चांगला उपयोग शक्य नाही !

वृद्धांना समृद्ध बनवण्याचे आणखी शेकडो उपाय आहेत. संपूर्ण तणाव मुक्तीच्या पुस्तकात त्यांचं विस्तृत वर्णन आहे.

वृद्धांना स्वतःला काय करता येईल हे आपण पाहिलं.

आता तरुणांनी काय करायचं हे पाहू. तरुणांनी एक लक्षात ठेवावं, "आपल्याला संसाराचा भार पेलावा लागतो. त्यामुळे पुष्कळदा आपण वैतागतो. करवादतो, खेकसतो. पण मुळात घरातल्या वृद्धांबद्दल आपल्या मनात दृष्टपणा नसतो."

तरुणांना खूप ताण-तणाव असतात. त्यांनी संपूर्ण तणावमुक्तीचा फायदा घ्यावा. त्यामुळे त्यांची समज वाढेल, उत्साह वाढेल. प्रेम व

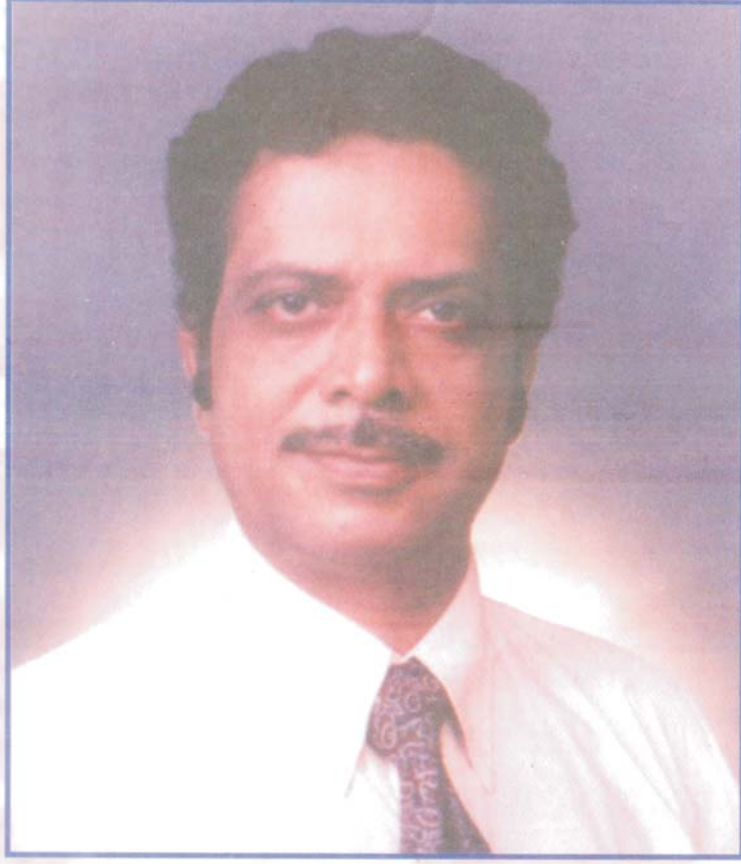


आपुलकी वाढेल. साहजिकच मुलंबाळं आणि वृद्धांबरोबरची वागणूक सुधारेल.

सरकारनं वृद्धांच्या अनुभवाचा फायदा होईल अशा नोकऱ्या व व्यवसाय तयार करावे. अंशवेळ कामाची सोय करावी. त्यामुळे वृद्धांची स्थिती सुधारेल. सरकारनं वृद्धांना संपूर्ण तणावमुक्तीचं शिक्षण द्यावं. पुष्कळ वृद्ध मंडळी उत्तम मार्गदर्शक होऊ शकतात. त्यांच्या प्रेमळ मार्गदर्शनाचा व योग्य सल्ल्याचा सर्वांना फायदा होईल.

वृद्ध, आपण सारे, शासन सारे प्रयत्न करतो. या व्यतिरिक्त काही संस्थाही आहेत. वृद्धाश्रम आहेत. रुग्णालये आहेत. जेष्ठ नागरिक संघ आहेत. इतरही अनेक संस्था आहेत. पण या साऱ्यांमध्ये सुसंवाद हवा. देवाण-घेवाण हवी. सहकार्य हवं. त्यातूनच 'वृद्ध तरीही समृद्ध' हे प्रत्यक्षात आणता येईल.





डॉ. श्रीनिवास जनार्दन कशाळीकर

जन्म : ४ मार्च १९५१, सावंतवाडी

शिक्षण : एम्.बी.बी.एस्., पुणे, एम.डी., मुंबई.

फेलोशिप्स : एफ्.आय.सी.जी., एफ्.एफ्., बी. एम्.एस्. (अमेरिका)

सद्य उपक्रम : शरीरक्रिया शास्त्र व जीवनातील जाणतणाव यांचे

संशोधन व अध्यापन. त्यामध्ये उपयुक्त पुस्तकांचे लेखन.

पूर्व पिठिका : कादंबरी, आत्मचिंतन, प्रवासवर्णन वगैरे पस्तीस इंग्रजी,

मराठी व हिंदी पुस्तके. शंभराहून अधिक लेख व शोधनिबंध.



विष्णुराज
प्रकाशन