

संपादकीय



भवकाल

॥ न मे भक्त प्रणश्यति ॥

जागतिक निरोगी दिन म्हणणे जास्त योग्य

जागतिक आरोग्य दिन हे केवळ निमित्त राहाता कामा नये. लोकांमध्ये आरोग्याविषयी जनजागृती निर्माण व्हावी हा त्यामागचा हेतू आहे. परंतु लोकांनी निरोगी राहाण्यासाठी काय करावे हे तितक्या प्रभावीपणे सांगितले जात नाही. बऱ्याचवेळेला आरोग्याचे महत्त्व बिंबवत असताना आज वेगवेगळ्या व्याधींची किंवा उपचारांची माहिती दिली जाते. परंतु रोग होणारच नाही. अशा प्रकारच्या उपाययोजना सांगितल्या जात नाहीत. अशावेळी जागतिक आरोग्यदिनाचा मुख्य हेतू साध्यही होत नाहीत. जागतिक आरोग्य दिन या संकल्पनेत खरे तर मनुष्याचे आरोग्य ज्या अन्य घटकांवर अवलंबून असते त्याचाही विचार व्हायला हवा. मग त्यात प्राणीसृष्टीच्या आरोग्याचे भान ठेवले जाणे किंवा या प्राणीसृष्टीच्या अनारोग्याचाही मनुष्याच्या जगण्यावर काय परिणाम होतात. याबद्दलही प्रबोधन झाले पाहिजे. कारण जागतिक या शब्दामध्ये जगातल्या सर्व जीवसृष्टीचा अंतर्भाव होऊ शकतो. किंबहुना या सर्व जीवसृष्टीचा तितकाच घनिष्ठ संबंध असतो. त्यांचे एकमेकांना होणारे उपयोग किंवा एकमेकांवर अवलंबून असणे याचादेखील विचार करणे क्रमप्राप्त ठरते. मनुष्याचे आरोग्य चांगले राहावे त्याला कोणत्याही व्याधी असू नयेत, रोग असू नये किंवा रोग झाले तर त्याच्यावर उपाय असले पाहिजेत. अशी अपेक्षा प्रत्येकाची असू शकते. परंतु एकूणच जगाचा विचार केला तर मनुष्याच्या आरोग्याला प्राधान्य दिले जाते. मात्र गेल्या काही दशकामध्ये विविध प्रकारच्या नवनवीन रोगांची संख्या वाढते आहे त्यात दगावणाऱ्यांचे प्रमाणही कल्पनेपेक्षा खूपच जास्त दिसून येते. मधुमेहापासून ते कर्करोगापर्यंत किंवा आगदी अलीकडच्या स्वाईन फ्ल्यूपासून ते डेंग्यूपर्यंत अशा रोगांनी ठिकठिकाणी थैमान घातले. कारण आजूबाजूचा अस्वच्छ परिसर, अशुद्ध पाणी, अशुद्ध हवा, खाण्यापिण्याच्या चित्रविचित्र सवयी अशा अनेक कारणामुळे या रोगांचा प्रादुर्भाव होताना दिसून येतो. अनेक प्रकारच्या आधुनिक सोयीसुविधा उपलब्ध होत असल्या तरी त्याचा वापर हा आरोग्याला पोषक आहे की मारक आहे याचा इतक्या गांभिर्याने विचार होत नाही.

जगातील उत्तर घटकही महत्त्वाचे

आरोग्याला पोषक काय आहे आणि मारक काय आहे याचा आजच्या घाईगर्दीच्या जीवनशैलीमध्ये विचारही केला जात नाही. एकेकाळी ताजे आणि गरम अन्न खाणे अनिवार्य मानले जायचे तर आज चार चार दिवस फ्रिजमध्ये ठेवलेले अन्नदेखील ताजे असल्याचे मानून विनासंकोच खाल्लेही जाते. हे सगळे प्रकार आरोग्याला सुखकारक वाटत असले तरी त्याचे अनेक सुप्त घातक परिणाम शरीरावर होतात आणि यासाठीच आरोग्याचा विचार करताना केवळ रोगांवरचे उपचार किंवा प्रतिकार एवढ्यापुरताच विचार करून चालणार नाही तर रोग होण्यासाठी पूरक ठणगारी कारणे आणि अन्य घटकांचाही संबंध घेत असतो. त्यासंदर्भात अतिशय मूलभूत अभ्यास करून लोकांमध्ये जनजागृती

केली पाहिजे. माणसांच्या अस्तित्वामुळे जगाचे अस्तित्व सिध्द होतेच. परंतु मनुष्य ज्या कारणामुळे आपले अस्तित्व टिकवून ठेवतो त्या कारणांची मिमांसा करणे किंवा त्याची माहिती घेतली जाणे आरोग्यासाठीच योग्य ठरू शकते. आज मांसाहार, मद्यपान, धुम्रपान, यासारख्या गोष्टींचा अतिरेक होताना दिसतो. तर चोवीस तास वातानुकूलित खोल्यांमध्ये स्वतःला कोंडून घेतल्याने किंवा बारा ते अठरा तास संगणकावरच काम केल्याने नकळतपणे व्याधींचा प्रादुर्भाव होतो. जंक फूडचे अतिसेवन ही तर अलीकडची एक फॅशन झाली आहे. परंतु हे जंक फूड रोगाचे कारण ठरू शकते. हे सत्य स्वीकारायला आपण तयार नसतो. निसर्गाने उपलब्ध करून दिलेल्या सोयीसुविधा बाजूला ठेवून कृत्रिम किंवा भौतिक सोयीसुविधांचा अतिवापर होत असल्याने आरोग्याचे विविध प्रश्न उपस्थित झाले आहेत. या पार्श्वभूमीवर जागतिक आरोग्यदिन साजरा करीत असताना केवळ मनुष्याचाच नाही तर जगातल्या सर्वच घटकांचाही विचार करणे क्रमप्राप्त ठरते. आधुनिक औषधांमुळे उपकरणांमुळे रोग बरे होऊ शकतात. परंतु ते नाहीसे होत नाहीत ही वस्तुस्थिती आहे. शस्त्रक्रिया करून त्या व्याधींची तीव्रता कमी होते. पण निर्मूलन झालेले नसते. याचा अर्थ रोगाला समूळ नष्ट करण्याची आवश्यकता असताना केवळ उपचार करून आपण निरोगी असल्याचा भास निर्माण केला जातो.

सकारात्मक विचार व्हावा

या जागतिक आरोग्य दिनाचे जे औचित्य आहे त्याकडे खूप नव्या दृष्टीकोनातून पाहिले गेले पाहिजे. केवळ शरीराचाच नव्हे तर मनाचाही त्यात विचार केला गेला पाहिजे. आरोग्य म्हणजे शरीर अशी आधुनिक वैद्यक शास्त्रामध्ये समजूत केली गेली आहे. परंतु मानसिक परिस्थिती काय आहे कशी आहे किंवा मनाच्या दुर्बलतेमुळे कसे रोग ठाण मांडून बसतात हे सिध्द झाले असतानाच मनाचा विचारच जर आरोग्याच्यादृष्टीने केला जात असेल तर ती एक मोठी फसवणूक ठरते. भविष्यकाळांमध्ये जागतिक आरोग्यदिन या संकल्पनेला नवी जोड दिली गेली पाहिजे. त्याला सकारात्मक विचारांची जोड देऊन मानसिकदृष्ट्या रोगाचे निर्मूलन करण्याचा प्रयत्न केला गेला पाहिजे. त्यासाठी जागतिक आरोग्य दिन असे म्हणण्याऐवजी जागतिक निरोगी दिन असे म्हणायला सुरुवात केली पाहिजे. कारण आपण निरोगी आहोत, निरोगी राहाणार आहोत अशी सकारात्मक भावना वाढीला लागणे जास्त प्रभावी ठरू शकते. मनुष्याच्या मनामध्ये स्वतःच्या आरोग्याविषयी काळजी निर्माण करण्याऐवजी आपण निरोगी आहोत, असा आत्मविश्वास निर्माण होणे जास्त योग्य ठरू शकते. असा आत्मविश्वासही आज दिसत नाही म्हणूनच लोक छोट्या छोट्या कारणांसाठी डॉक्टरकडे धावत असतात. अनेक घरांमध्ये तर महिन्याच्या किराणामालाच्या बिलापेक्षाही औषधांचे बिल जास्त असल्याचे पाहायला मिळते यावरून माणसाच्या आरोग्याचे काय धिंडवडे निघाले आहेत हेही स्पष्ट होते.