

वृद्धावस्था: चाहूल आणि जागरूकता डॉ. कविता आर. बोरकर

सहयोगी प्राध्यापक

गृहअर्थशास्त्र विभाग

डॉ. एम.के. उमाठे कॉलेज, भामटी, रिंग रोड, नागपूर

मानवी जीवनात व्यक्तीला विविध अवस्थांमधून जावे लागते. विकासाच्या अवस्था गर्भधारणेपासून ते मृत्यूपर्यंत विभागल्या गेल्या आहेत. सजीव प्राण्यांमध्ये जन्मपूर्व काळापासून पुढे जन्म झाल्यानंतर व मृत्यूपर्यंत विविध विकास अवस्था आढळतात. प्रौढावस्थेनंतर वृद्धावस्थेला आरंभ होतो. साठ वर्षांपासून पुढील काळ वृद्धावस्थेचा समजला जातो. वृद्धावस्थेत देखील स्त्री-पुरुषांमध्ये अनेक परिवर्तने घडून येतात. ज्यांनी वयाची साठी ओलांडली, ज्यांना जेष्ठ नागरिक म्हणतात. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या माहितीनुसार भारतात अशा जेष्ठांची संख्या सव्वल ९ ते १० कोटी आहे. सन २०२० मध्ये ती १४ ते १५ कोटींच्या घरात जाईल असा अंदाज आहे. त्याही पुढे सन २०१५ मध्ये त्यावेळच्या लोकसंख्येच्या २० टक्के संख्या जेष्ठांची असेल. भारताला स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर वैद्यकशास्त्र ज्ञापाट्याने विकसीत झाले. त्यामुळे अनेक असाध्य आजारांवर उपचार पद्धती उपलब्ध झाल्याने नागरिकांचे आयुर्मान वाढले. याचा परिणाम सर्वांगीण मानवी विकासावर झाला. त्याचा फायदा जेष्ठ नागरिकांना सुद्धा मिळाला. अनेक जेष्ठांचे डोळ्यांचे आजार बरे झाले. अल्पदृष्टी अथवा डोळ्यांच्या अन्य समस्यांनी ग्रस्त असणाऱ्या वृद्ध गृहस्थांची दृष्टी चांगली होते व परिणामी त्यांचे वयोमान वाढते. शैक्षणिक क्रांतीमुळे भारतात साक्षरता ज्ञापाट्याने वाढत आहे. तो स्वतः वाचू, लिहू शकत असल्यामुळे वयाच्या साठीनंतर आपल्याला कोणत्या समस्यांना तोंड द्यायचे आहे, याची त्याला जाणीव होऊ लागली आहे. जेष्ठांच्या शारीरिक, मानसिक, आर्थिक आणि सामाजिक व कौटूंबिक अशा बऱ्याच समस्या अक्रार-विक्राळ रूप धारण करतात. समस्या जास्त तर मदत करणारे व समजून घेणारे कमी अशी 'दुष्काळात तेरावा महिना' सारखी त्यांची स्थिती होऊ लागली आहे, हे वास्तव आहे. आरोग्याविषयी प्रसारमाध्यमातून मोठ्या प्रमाणावर होणारा प्रचार व प्रसार ही सर्व माध्यमेसुद्धा जेष्ठांची संख्या वाढविण्यात मोठा हातभार लावत आहेत. साथरोगांचे निर्मूलन, देवीचे रोगी, पोलीओमुळे अपंगत्वे येणे या सर्व आजारांवर मात करत आज भारतात होत असलेले वैद्यकीय क्षेत्रात दररोज होणारे नवनवीन संशोधन यामुळे जेष्ठ व्यक्ती काही दिवस जास्ती जगू शकतात.

किवर्ड –

वृद्धावस्था, भारत, आरोग्य, अष्टसूत्री, आहार

जेष्ठांची समस्या :

बालपण येते आणि जाते. तरुणपण येते आणि जाते. परंतु, म्हातारपण येते आणि नेते! याप्रमाणे जेष्ठ नागरिकांच्या समस्या अनंत आहेत. शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक व कौटूंबिक या त्यांच्या प्रमुख समस्या आहे. शारीरिक समस्यांमध्ये

या नागरिकांना नखशिखांत काही ना काही समस्या असतातच. प्रत्येक डॉक्टरांच्या बाह्य रूग्ण विभागात ५० टक्क्यांवर रूग्ण याच वयाचे असतात. याच जेष्ठांची तुलना आपण जुन्या मशिन अथवा चारचाकी कारशी करू शकतो. त्यांच्या कुठल्या न कुठल्या जोड अथवा अंगातून 'संगीतमय' आवाज येत असतात. मानसिक समस्या वेगळ्या! कोणीही आपल्याशी बोलायला वेळ द्यायला तयार नसल्यामुळे त्यांच्यात कमीपणाची भावना निर्माण होते. औदासिन्य, दुर्लक्षित असल्याचा भाव यासारखे आजार त्यांना जडतात. आर्थिक विषयाबाबत बोलायचे म्हणजे, ज्या भावनेसह आई-वडिल आपल्या मुलाबाळांकरीता आजपर्यंत जगत आले, ती भावना त्याच मुलाबाळांत आपल्या माता-पिताबद्दल मुळीच दिसत नाही. ही गोष्ट आर्थिक बाबतीत ठळकपणे पाहायला मिळते. सामाजिक समस्यांबाबत असे म्हणता येईल की, समाजात जेष्ठ नागरिकाला घराबाहेर जाण्याकरिता आपल्या सोबत कोण येईल का? याचा खूप विचार करावा लागतो. लघुशंका, परसाकडे जाण्याची अडचण आली तर कसे करावे? बऱ्याचदा ते बाहेर नेणे टाळतात व घरातील लोकही त्यांच्या सोबत जाणे टाळतात. कौटूंबिक समस्या यामध्ये मालमत्ता, हक्क, वारसा व इतर कायदेविषयक बाबी आणि इतक्यात पाहायला मिळत असलेल्या भावनिक कोडमाना (शारीरिक, भावनात्मक व शाब्दिक हाणामारी) यासारख्या समस्यांचा विचार करणे अगत्याचे झाले आहे. कारण वर्तमानातील तरुणाईसाठी भूतकाळातील ही तरुणाई खपलेली असते आणि म्हणूनच संपूर्ण आयुष्य कुटूंबातल्या प्रत्येक घटकासाठी तन, मन व धन लावणाऱ्या आपल्या या अनुभवी संपदेला आपण 'मालमत्ता' समजून जपले पाहिजे.

आरोग्याची अष्टसूत्री :

१. डॉक्टरांशी चांगले संबंध ठेवा :-

कमीतकमी एका डॉक्टरशी सलोख्याचे संबंध ठेवावेत व त्यांच्यावर विश्वास ठेवावा, जेणेकरून डॉक्टर आपल्याला प्रत्यक्षात घरी येऊन अथवा फोनवर चांगले वैद्यकीय मार्गदर्शन करू शकेल. देरवेळेस त्यांच्या तपासणी फी संबंधी जरूर विचारवे व ती द्यावी.

२. नियमित चाचण्या करा :-

दरवर्षी तुमच्या वयाला व आजारांच्या अनुषंगाने आवश्यक असलेल्या आरोग्याच्या सर्व चाचण्या करून घ्या. याबद्दल आपल्या नियमित डॉक्टरांशी चर्चा करून व त्यांच्या मार्फत किंवा सहकार्यानेच त्या कराव्यात.

३. नियमित व्यायाम करा :-

दररोज नियमितपणे दिड ते दोन तास प्राणायाम, व्यायाम, चालणे व इतर सर्व मानसिक व शारीरिक व्यायाम आपल्या नियमित डॉक्टरांच्या सल्ल्याने करावा यात कुठलाही खंड पडू देऊ नये.

४. वेळेचा सदुपयोग करा :-

आपला वेळ सत्कारणी लावावा. आपल्या वयाचा व अनुभवाचा जास्तीत जास्त फायदा स्वतःला, स्वजनांना व समाजाला व्हावा. यादृष्टीने सतत प्रयत्नशील राहावे.

५. मेंदू व्यस्त ठेवा :-

‘खाली दिमाग शैतान का घर!’ ही म्हण लक्षात ठेवा. माणूस रिकामा असला की, मेंदू उलट्या दिशेने चालतो; मग त्याचे वय किती असो, जेष्ठांकडे रिकामा वेळ बराच असतो, हा वेळ पुस्तके, वर्तमानपत्रे यांच्या वाचनात, आलेल्या प्रत्येक निमंत्रण पत्रिकेचा मान करून घराबाहेरील विविध कार्यक्रमांना उपस्थित राहण्यात, कॉम्प्युटर येत असेल तर इंटरनेटवर बसण्यात घालवावा. स्वतःला कार्यमग्न करावे म्हणजे व्यस्त राहावे व मस्त राहावे.

६. आर्थिक व्यवहार ताबा :-

आर्थिक व्यवहारासंदर्भात मनावर ताबा ठेवावा. स्वतःचे जीवन शक्यतोवर स्वतःच्याच मदतीने जगता येईल या पद्धतीने आर्थिक नियोजन करावे. कुठल्याही नवीन खर्चाचा कार्यक्रम पुंजी संपवून करू नये. भावनेच्या भरात अतिखर्च करू नये.

७. वाणी शुद्ध ठेवा :-

आपल्या वाणीवर व शारीरिक हालचालींवर ताबा ठेवावा. विचारल्या शिवाय मते मांडून नये आणि ज्यामुळे टोंगळा, कंबर, खांदा अशा कोणत्याही अवयांवर अतिताण येईल अशा हालचाली करू नयेत. मावळत्या सुर्याला नमस्कार फार कमी लोक करतात हे विसरू नये.

८. संतुलित आहार ठेवा :-

आपल्या वय, आजार, आर्थिक परिस्थिती व आरोग्याला अनुसरून आपला आहार ठेवावा. मीठ, साखर, लाल मिर्ची, तळलेले पदार्थ हे सर्व कमीत-कमी खावे.

याव्यतिरिक्त आपले स्वतःचे सकारात्मक मुद्दे यात समाविष्ट करून आपले उर्वरित आयुष्य समाधानाने व आनंदाने घालवावे.

जेष्ठांच्या आहाराच्या गरजा :

कोणत्या वयात काय खायला द्यावे, याचा तपशिल सांगणे अवघड आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने जेष्ठ नागरिकांकरिता संतुलित आहार कसा असावा याबाबत सुचविले आहे. जनावरांवर केलेल्या प्रयोगांती असे सिद्ध झाले आहे की, त्यांचे खाणे-पिणे कमी केल्यास त्यांना स्थूलपणा न येता, त्यांच्या हालचालीत अधिक चपळता येते. परिणामी ते जास्त जगतात. हिच गोष्ट मानवालाही लागू होते. स्थूल असणारे नागरिक कमी जगतात. ज्यांचे वजन जास्त असेल अशा लठ्ठ लोकांना हृदयविकार व मधुमेहासारखे आजार जडण्याची शक्यता जास्त असते व त्यामुळे ते दिर्घायु होण्याची शक्यताही कमी असते.

इंडियन कॉन्सिल ऑफ मेडीकल रिसर्चने (आयसीएमआर) १९९० मध्ये; साठ वर्षांच्या वर असलेल्या व निवृत्त झालेल्या जेष्ठ नागरिकांनी १५४४ ते २२८० किलोकॅलरीज एवढी उर्जा असणारा संतुलित आहार घ्यावा असे सुचविले आहे.

प्रथिने :- जागतिक आरोग्यसंघटनेने २००२ मध्ये जेष्ठ नागरिकांकरिता प्रथिनांचे प्रमाण सांगितले आहे. त्यानुसार जेष्ठांनी आपल्या वजनाच्या प्रमाणात प्रतिकिलो प्रतिदिवस एक ग्राम तेवढे ग्रॅम प्रथिने दररोज घ्यावे.

कर्बोदके :- आपल्या प्रत्येकाच्या आहाराचा सर्वात मोठा व महत्वाचा भाग म्हणजे कर्बोदके. आहारामध्ये कर्बोदकांचे प्रमाण कमी झाल्यास शरीरातील प्रथिनांचा वापर होतो. सध्या असे म्हटले जाते की, जेवणातून ४५ ते ६५ टक्के कर्बोदके शरीरात जायला हवी. त्यासाठी सर्व प्रकारची फळे, दाणे, शेंगा यांचा आहारात अधिकाधिक समावेश करावा.

मेद (फॅट्स) :- जास्त मेदयुक्त खाद्यपदार्थ खालल्यास फक्त स्थूलपणाच नव्हे तर लकवा, मधुमेह, निरनिराळ्या प्रकारचे कर्करोग, अलझायमरचा आजार सुद्धा होऊ शकतो हे विसरता कामा नये. जागतिक आरोग्य संघटनेने २००२ मध्ये असे म्हटले आहे की, जेष्ठांच्या आहारातील २५ ते ३५ टक्के भाग मेदयुक्त असावा.

इतर महत्वाचे पदार्थ :- कॅल्शियम, लोह, झिंक, विविध व्हिटॅमिन्स (ए,बी,सी,डी,ई) वगैरे सर्व मिळून जेष्ठांचा आहार संतुलित होतो. त्यामुळे आहारामध्ये रूची ठेवणे व तो संतुलित ठेवणे अत्यावश्यक असते. संतुलित आहार घेणे ही निरोगी राहण्याची गुरुकिल्ली आहे. इतर ऋतूंच्या तुलनेत हिवाळ्यात जेष्ठांना होणारा त्रास अधिक असतो. हिवाळ्यात म्हातांच्या लोकांना तरूणांपेक्षा जास्त थंडी वाजते. रोगप्रतिकारक शक्ती कमी झाल्यामुळे होते. कुठलाही आजार त्यांना लवकर त्रास देऊ शकतो. व झाल्यावर तो शरीरातून लवकर जात नाही. याकरिता आपण ऑक्टोबर महिन्याच्या सुरुवातीपासूनच तयारी करावी व फेब्रुवारीच्या अखेरपर्यंत काळजी घ्यावी. शरीरात उष्णता निर्माण करणाऱ्या व रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविणाऱ्या पदार्थांचे सेवन करावे.

पौष्टिक आहार :

वृद्धांना केवळ दोन वेळेचे जेवण पुरेसे नाही. त्यांना सकाळी आणि दुपारी अल्पोपहार (न्याहारी) आवश्यक आहे. सोबत सर्व प्रकारचे फळे त्यांनी घ्यावीत. सोयाबीनयुक्त अल्पोपहार दिल्यास वृद्धांना जास्त प्रमाणात प्रथिने मिळतील. सोयाबीन एक भाग, चणे (डाव्या) १ भाग व गहू २ भाग घेऊन भाजावे व नंतर दळून सातू तयार करावे यात गुळ किंवा साखर मिसळून घ्यावे. बाजारात पौष्टिक लाडूसुद्धा उपलब्ध आहेत. अल्पोपहारामध्ये चणे (फुटाणे), भाजलेले शेंगदाणे, तिळगुळाच्या लाडूचा समावेश करावा. थोडक्यात तिळगुळ घ्या आणि गोड गोड बोला व अॅनिमिया हाकला. असे म्हणणे सुरू व्हायला पाहिजे.

मुग, मोट, चणे, बाटाणे रात्री पाण्यात भिजवावेत व दुसऱ्या दिवशी सकाळी त्याचा उसळ बनवून द्यावी. केळी, संत्री, पेरू ही स्वस्त आणि पौष्टिक फळे आहेत. ही फळे वृद्धांना अवश्य द्यावी. शक्य असल्यास दूध आणि उकडलेली अंडी दिली तर उत्तम. मुळा, गाजर, काकडी, टोमॅटो, हिरव्या भाजेपाल्या ख्याण्यास द्याव्यात. नखे वाढू देऊ नयेत. त्यांना नेहमी कापत राहावे. वाढलेल्या नखांमध्ये घाण जमा होऊन जेवणाच्या वेळेस ती पोटांमध्ये जाते. त्यामुळे कृमी व अनेक विकार होतात व परिणामी विकार होऊन अॅनिमिया होतो. त्यामुळे मुळात अॅनिमिया होऊ न देणे हाच त्या आजारावरील सर्वोत्तम उपाय आहे. वृद्धावस्थेत वृद्धांनी त्यांचे सकारात्मक विचार समाजासाठी, कुटूंबासाठी उपयोगात आणले

पाहिजेत. त्यामुळे त्यांना त्यांचे जीवन सार्थकी (यशस्वी) झाल्याचे समाधान प्राप्त होईल.

Consumer Advisory Council Member च्या मतानुसार

- १) सतत कार्यमग्न राहण्याची प्रवृत्ती जोपासणे.
- २) वृद्धांना जे वाटते ते करण्याचे स्वातंत्र्य त्यांना असले पाहिजे.
- ३) दुसऱ्यांना मदत करायची तयारी
- ४) स्वतःची काळजी स्वतःला घेता आली पाहिजे.
- ५) दुसऱ्यांबद्दल असूया असू नये.
- ६) मित्रमंडळी आणि कौटुंबिक सदस्यांकडून आधार.
- ७) प्रत्येक क्षण न क्षण; दिवस आनंदाने व समाधानाने घालविणे.
- ८) स्वतःचे निर्णय स्वतः घेणे.
- ९) समस्यांवर मात करण्याची मानसिकता टिकवून ठेवणे.
- १०) संयमित आणि नियंत्रित जीवन जगणे.
- ११) आहारविषयक नियंत्रण बाळगून शारीरिक स्वास्थ्य टिकवून ठेवणे.
- १२) सदैव नवीन गोष्टी शिकण्याबाबत तत्पर असतो.
- १३) ताण-तणाव निर्माण झाल्यास विनोदी स्वभावाने त्यावर मात करणे.

रचनात्मक आणि यशस्वी वृद्धत्व :

यशस्वी आणि रचनात्मक वृद्धत्वाची अवस्था प्राप्त करण्यासाठी वृद्धांना, त्यांनी जीवन जगत असतांना ध्येयप्राप्तीसाठी एकमेकांना प्रेरणा व प्रोत्साहित केले पाहिजे. त्यांच्या यशस्वीतेमुळे नकारात्मक ठराविक प्रकारचे विचार दूर सारता येतात.

दीर्घ जीवन जगण्याकरिता शास्त्रज्ञांचे अभिमान :

शरीराची योग्य ती निगा राखल्यामुळे वृद्धांना दिर्घायुष्य प्राप्त होते. अमेरिकेमध्ये २००२ ला सर्व साधारण आयुर्मान ७७-३ वर्षे इतके होते. भारतातील सरासरी आयुर्मान ६६ वर्षे इतके आहे.

१) कौटुंबिक सदस्य आणि मित्रमंडळ यांचेशी आत्मीयतापूर्ण आपुलकीचे संबंध प्रस्थापित करून ते टिकवून ठेवणे. त्यांच्यामध्ये ताणतणाव व विलगतेची भावना नसावी.

२) शरीर स्वास्थासाठी व वनज नियंत्रित करण्यासाठी संतुलित आहार घ्यावा.

३) दररोज शारीरिक व्यायाम करणे, फिरायला जाणे.

४) स्वतःला सतत कार्यमग्न ठेवणे.

५) ताण-तणावांपासून स्वतःची मुक्तता कशी करावी हे शिकून घेणे.

६) जीवनातील ध्येयप्राप्तीसाठी उद्दिष्टांसाठी आवश्यक तो वेळ दिला पाहिजे.

७) जे तुमचे आप्तस्वकिय आहेत, हितचिंतक आहेत त्यांच्याकडून मदत स्वीकारणे.

८) स्वभावात लवचिकता असावी, त्यामुळे अचानक उद्भवलेल्या परिस्थितीवर मात करता येईल.

साठीनंतरचे आयुष्य 'बोनस' आयुष्य समजावे. विनाकारण चिडचिड न करता घरातील वातावरण प्रसन्न व आनंदी राहिल हे कटाक्षाने बघावे. नवीन मित्र मिळवा व त्यांच्या सुखदुःखात समरस व्हा. भक्व दवज कंक लमंते जव लवनत स्पमिण् ठनज कंक स्पमि जव लमंते

संदर्भ :

१. डॉ संजय बजाज – निरामय वार्धक्य प्रकाशक सचिन उपाध्याय विजय प्रकाशन हनुमान गल्ली, सीताबर्डी, नागपूर
२. डॉ. गोविंद मी. हडप, प्रा. अरविंद द. जोशी – वृद्धांच्या सामाजिक समस्या आणि जेष्ठाने समुपदेशन प्रकाशक- अशोक पिंपळापुरे, पिंपळापुरे बुक डिस्ट्रिब्युशर्स, आगळे वाडा, महाल, नागपूर
३. सुरेश देशपांडे- वार्धक्य आनंदात जगा आणि निवृत्तीतही कमाई करा! मॅनेजिंग डायरेक्टर दिल्लीपराज प्रकाशन प्रा.लि. २५/क, शनिवार पेठ, पुणे