

....आरोग्यम् धनसंपदा

दिवाळीचा पाच दिवसांचा सण संपला असला तरी अजून निदान १०-१५ दिवस आपल्या जीभेचे चोचले पुरवण्यात हमखास जातातच. हल्ली घरच्या फराळाचं प्रमाण खूपच कमी झालेलं असलं तरी विकतच्या फराळाचा बकाणा हा सुरुच असतो. खरं म्हणजे आपल्या प्रत्येक सणावाराचं नातं कोणत्या ना कोणत्या खाद्यपदार्थाशी जोडलेलं आहेच. त्यात शाकाहारी, लोकांसाठी गोडाचे पदार्थ जास्त असतात. परंतु मांसाहारी लोकांसाठी गोडाबरोबरच तिखट, मसालेदार, चमचमीत पदार्थांचा तोटा नसतो. एकूण काय तर, 'दिवाळी सण मोठा, नाही खाण्या तोटा' हेच खरं!

'अतिथी देवो भव' ही आपली संस्कृती! त्यामुळे एखाद्याचा पाहुणचार करताना विशेष लक्ष दिलं जातं ते पोटपुजेकडे! शाकाहारी पाहुणचारात श्रीखंड पुरी, बासुंदी, जिलेबी, मसालेभात यांच्या जोडीला विविध प्रकारच्या भाज्या, कोशिंबिरी, चटण्या, लोणचं, पापड इ. तर मांसाहारी पाहुणचारात हा बेत असतोच. त्या जोडीला मासे, मटण, अंडी यांचा मारा! वडे, पुऱ्या यांची मोजदाद न केलेली बरी.

बरं, इतके सगळे पदार्थ बनवायचे म्हणजे गृहिणीची तारेवरची कसरत वर्णन करण्यापलिकडची! ती गृहिणी आजारी किंवा नोकरदार असेल तर हल्ली गल्लीबोळात हॉटेल्स, खानावळी आहेतच. एकूण काय तर पाहुणचारात कोणतीही उणीव राहता कामा नये. वाचकहो, पाहुणचार हा व्हायलाच हवा. परंतु अलिकडे अगदी कमी वयात, विशी-तिशीपासून तरुण पिढीला मधुमेह, रक्तदाब, कोलेस्ट्रॉल, हृदयरोग अशा प्रकारच्या गंभीर व्याधी जडलेल्या दिसतात. याचं कारण काय बरं असावं. याचा कधी आपण गांभीर्याने विचार करतो का? करतो, पण कधी, एकतर अगदी आपल्या जवळची व्यक्ती अचानक आपल्यापासून दुरावते किंवा आपण स्वतःच अशा आजारांना बळी पडतो ना तेव्हा आणि याचं मुळ कारण म्हणजे आपला अयोग्य आहार-विहार आणि सध्याची जीवनपद्धती. अर्थात लाईफ स्टाईल! खरं म्हणजे 'कळतं पण वळत नाही' अशी आपली सर्वांचीच अवस्था झालीय. क्षणभर थांबून शांतपणे यावर विचार केला तर अगदी सहज या समस्या सुटू शकतील. पण इथे वेळ आहे कुणाला थांबायला? जेव्हा आपलं शरीरच धावायचं थांबेल तेव्हा आपण 'जागे' होणार. पण मित्रांनो, तेव्हा वेळ निघून गेलेली असेल, असो.

मला वाटतं, आजपासून तरी आपण याचा गांभीर्याने विचार करूयात. आपल्या आरोग्याचं संतुलन हे आपला आहार, तो घेण्याच्या वेळा, दिवसभरात आपण करत असलेलं काम आणि त्यानुसार करायचा व्यायाम आणि घ्यायची विश्रांती यावर अवलंबून असतं. बऱ्याच जणांचा एक गोड गैरसमज असतो की एखादी व्यक्ती दिसायला गोल गरगरीत असली म्हणजे आरोग्यसंपन्न! परंतु अशी छबी बहुतांशी फसवी असते. त्यापेक्षा निरोगी सडसडीतपणा डोळ्यांना तितकासा सुखावणारा नसला तरी आरोग्याच्यादृष्टीने मात्र योग्य असू शकतो.

तुम्ही म्हणाल सणवार आणि आरोग्याचा काय संबंध? खाण्यासाठीच तर ते आपण साजरे करतो ना? आयुष्यभर या वीतभर पोटासाठीच तर राबराब राबायचं. मग त्यावर बंधनं कसली? तुमच्या या विचारांशी मात्र मी सहमत नाही. पोटपुजेला किती महत्त्व द्यावं यावरून एखाद्याचा जीवनाकडे पहाण्याचा दृष्टिकोन काय आहे हे निश्चित समजू शकतं. आज आपण फक्त दिवाळीबद्दल बोलू. दिवाळीची खरी सुरुवात होते ती वसुबारस म्हणजे गोवत्सपूजनाने. सर्वसामान्यांच्या दिवाळीची सुरुवात होते ती धनत्रयोदशीपासून. यातील धनाचा अर्थ आपण फक्त संपत्ती, पैसाअडका एवढाच घेतो. यापुढचे चारही दिवस नरकचतुर्दशी, लक्ष्मीपूजन, पाडवा, भाऊबीज. आपण या धनाशी संबंधितच सर्व व्यवहार करीत असतो. मग ती दिवाळीची रोषणाई असो वा फटाक्यांची आतषबाजी, भाऊबिजेची ओवाळणी असो वा पाडव्याची, लक्ष्मीपूजनाचा तर थाट काही औरच! नरकचतुर्दशीच्या दिवशी आपण संपूर्ण शरीराला तेल उटणं लावून अभ्यंगस्नान करतो. बऱ्याच मंडळींना ते आवडत नाही. मग ही प्रथा कशासाठी? तर शरीररूपी धनाची काळजी घेऊन ते धन आयुष्यभर व्याधींशिवाय उपभोगता यावं. परंतु आपलं दुर्दैव! या शरीररूपी धनाची आपण कधीच काळजी घेत नाही. त्यात मन सतत टेन्शनने भारलेलं. त्यात अहोरात्र नश्वर धन, संपत्ती, पैसा अडका, प्रॉपर्टी, जमीनजुमला यांच्यामागे तहानभूक हरपून धावणं. यामुळे होतं काय की अफाट धनदौलत मिळवूनही आपण व्याधीग्रस्त शरीरामुळे त्याचा उपयोग मात्र घेऊ शकत नाही. प्रसंगी पाण्यासारखा पैसा ओतूनही काही व्याधींवर उपचारही होवू शकत नाहीत. पर्यायाने या शरीररूपी धनाला कायमचं मुकावं लागतं. यासाठी केवळ एकच दिवस अभ्यंगस्नानाऐवजी अधूनमधून कायमच या धनाची आपण मनोभावे पूजा केली तर ही शरीरदेवता आपल्याला आयुष्यभर सुख, शांती आणि समृद्धी देईल.

वाचकहो, पटतंय ना तुम्हांला शरीररूपी धनाचं महत्त्व? याचाच अर्थ असा की, 'शरीरमाद्यं खदुधर्मसाधनम्' या श्लोकाप्रमाणे आपल्या जन्मापासून आपल्याजवळ असलेल्या धनाकडे दुर्लक्ष करून आपलं सुख आपण इतरत्र शोधत असतो. ते सोनं-नाणं, वाडे-माड्यात कसं बरं मिळणार? आपल्या पूर्वजांनी शास्त्रानुसार प्रत्येक सण-वाराचं त्या त्या ऋतुमानानुसार महत्त्व लक्षात घेऊन ते साजरे करण्याची परंपरा आपल्याला दिलेली आहे. त्यात कालानुरूप काही बदल अवश्य करावेत. परंतु त्याचा मूळ गाभा, मूळ हेतू त्यामागील कारणमिमांसा मात्र विसरता कामा नयेत. आता रोज 'शुभं करोति

कल्याणम्, आरोग्यम् धनसंपदा' म्हणताना त्याचा योग्य अर्थ लक्षात घेऊन ते आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करूयात. काय पटतंय ना? आपले विचार आमच्याशी शेअर करा.

-श्रद्धा कळंबटे

संपर्क : हेल्ललाईन स्वयंसेतू-९४२२४३०३६२

Website : www.swayamsetu.org, email id : swayamsetu@gmail.com