

---

विवेचन

---

:: वि वे च न ::

आचार्य सुश्रुतांनी मानवांच्या संपूर्ण स्वास्थ्याविषयी जी कल्पना मांडली आहे ती आजच्या वैज्ञानिक युगात तंतोतंत खरी ठरत आहे.

' समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ' ।  
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥ ( सु.श्रु.15/41 )

वरील व्याख्येच्या प्रथम चरणांत दोष-अग्नि-धातु मलांचा उल्लेख शारीरिक स्वास्थ्या संबंधाशी जोडून दुस-या चरणांत, मन-आत्मा-इंद्रिय आदी संबंधीचा विचार केलेला आहे. संपूर्ण स्वास्थ्याचा पूर्ण विचार केल्यानंतर स्वास्थ्याविषयीचा एकांगी विचार मग तो शारीरिक स्वास्थ्यासंबंधी असो किंवा मानसिक स्वास्थ्यासंबंधी असो, आयुर्वेदशास्त्राला ते मान्य नाही.

आणि म्हणून विश्व संघटनेद्वारा मान्यताप्राप्त व्याख्या खालीलप्रमाणे केलेली आहे.

Health is a state of complete physical, mental, spiritual and social well being and not merely the absence of disease or infirmity.

उपरोक्त व्याख्येत देखील हीच गोष्ट प्रकर्षाने नमुद केली आहे. सुश्रुतानंतर काश्यपसंहितेत उपरोक्त व्याख्येमधील ' प्रसन्नात्मा ' याचा विचार ' सुप्रसन्नेन्द्रियत्वम् ' आणि सुखस्वप्नप्रबोधकम् ' या दोन सुधारीत तत्वावर ठेवला असून प्रसन्नात्म्याचा गुढ विचार इंद्रियांच्या सुखकरपणापर्यंत आणून, मानसिक स्वास्थ्य योग्य असल्याची चानष्ण सहज केलेली आहे. हीच बाब आचार्य चरकांनी देखील -

सममांसप्रमाणस्तु समसंहननो नरः ।  
दृढेन्द्रियो विकाराणां न बलेनाभिभूयते ॥ ( च.सू.21/18-16)

दृढेन्द्रिय हा शब्द वापरून इंद्रियांच्या मानसिक स्वास्थ्याविषयीचे परीक्षण सहज केलेले आहे.

उपरोक्त सूत्रांचा आधार घेऊन या शोधप्रबंधात व्यक्तीच्या शारीरिक तपासणीच्या वेळी स्वस्थ व्यक्ती आणि दीर्घायुची कारणे हयचंवे निरीक्षण करतांना प्रश्नावलीत

मानसिक स्वास्थ्य स्पष्ट करणारे काही मुद्दे आहेत. त्या अनुषंगाने विवेचन करतांना एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवते आणि ती म्हणजे शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम ठेवण्याकरीता मानसिक स्वास्थ्य उत्तम असणे आवश्यक आहे.

शारीरिक (फिजीकल) मानसिक (मेंटल), ऐन्द्रियिक, आणि आध्यात्मिक आदी पक्षांचा विचार करून स्वास्थ्याची कल्पना आयुर्वेदाने जगांसमोर मांडली आहे. त्यात जेण्याजोगे जे काही आहे त्याच्या योगदानांचा हा विषय आहे.

जगाच्या इतिहासांत आधुनिक काळाची सुरुवात दोन अवस्थानी झालेली आहे. आणि ती म्हणजे वैचारीक क्रांती (2) औद्योगिक क्रांती. वैचारीक क्रांती ही साधारणतः अठराव्या शतकापासून सुरु होऊन निरनिराळ्या विद्वानांनी आपआपल्या विचारांची भर त्यात घातली बुद्धी व तर्काद्वारे प्रत्येक पूर्वनियोजित नियमांना पुन्हा पडताळून पाहण्यांत येऊ लागले. त्यामुळे विज्ञानांच्या नावांवर खरेपणा, स्पष्टपणा, प्रात्यक्षिक-दर्शन इत्यादी नवे विचार प्रगट झाले. आयुर्वेदांचे सिध्दांत त्रिकालाबाधीत सत्यासारखे असून देखील नवविज्ञानांच्या कसोटीवर खरे उतरण्यांस ज्याप्रकारचे चिंतन व प्रात्यक्षिकरण आवश्यक आहे तसे अजून उपलब्ध झालेले नाही.

औद्योगिक क्रांतीची सुरुवात युरोपियन राष्ट्र समुहात प्रथम झाली. भारतात भारतात साधारणतः इस्ट इंडिया कंपनीच्या स्थापनेनंतर नववीन उद्योगांकडे पाऊले पडू लागली. आणि त्याबरोबरच जुनी ग्रामीण समाजव्यवस्था मोडकळीस येऊ लागली. स्वातंत्र्य प्राप्तीनंतरच्या काळात आधुनिक समाजवादाच्या सुत्राद्वारे निरनिराळी उद्योगधंदे उदयांस आले. यांत्रिकीकरणांसोबत वैयक्तिक आणि सामाजिक स्वास्थ्यांचे निरनिराळे नवीन प्रश्न निर्माण झाले. चिकित्साशास्त्राने देखील वैज्ञानिक उपकरणांच्या साहाय्याने रोगनिदान आणि रोगमुक्तीच्या क्षेत्रांत बरीच मौलिक आणि भरीव कामगिरी केली. परंतु प्रगतीशील राष्ट्रात औद्योगिकरणांमुळे अल्प प्रमाणांत अहळणारे व अस्तित्वात नसल्यासारखे रोग व त्यासंबंधीचे प्रश्ने निर्माण झाली. अस्तित्वात असलेली सर्वसामान्य चिकित्सा पध्दतीत काहीतरी आणि कोठेतरी कमतरता भासत आहे. असे निर्देशनांस आल्यानंतर संपूर्ण जग आयुर्वेदांच्या त्रिदोष चिकित्सापध्दतीकडे आतुरतेने पहात आहे. आयुर्वेदात वर्णन केल्याप्रमाणे व्यक्तीचे व समाजाचे स्वास्थ्यविषयक नियम वैज्ञानिक दृष्ट्या पुन्हा पडताळून पाहण्यात यावे. म्हणून हा प्रयास आहे.

व्यक्तीगत स्वास्थ्या व्यतीरिक्त समाजाच्या स्वास्थ्याच्या विचार आणि आयुर्वेदांचा योगदानांचा विचार करतांना आचार्य चरकांनी - चरक सू. 1/4। स्पष्ट केले आहे की, सुखायु व दुखाःयु चा हा प्रश्न व्यक्तीगत स्वास्थ्यांचा प्रश्न आहे. तर हितायु व अहितायुच्या रुपात सामाजिक स्वास्थ्यांचा विचार मांडण्यांत आला आहे. हयालाच सद्वृत्त व आचार रसायनाची जोड देण्यांत येत असून उत्तम समाजाची कल्पना सार्थक करण्याचा प्रयत्न केला आहे. शरीर स्वास्थ्यांच्या अंतर्गत आचार्य चरकांनी सांगितले आहे की -

सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।  
तद्भावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणम् । (च.नि.6/7)

मानवाने सर्वप्रथम स्वशरीराचे रक्षण केले पाहिजे. कारण शरीरच संसारातील सुख दुःख भोगण्यांचे माध्यम आहे. म्हणून बुध्दीमान मनुष्याने स्वशरीर रक्षणांस तत्पर राहिले पाहिजे. आणि त्याकरीता दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या, तयउपस्तंभ इत्यादीचे योग्य पालन केले पाहिजे.

उपरोक्त बाबींचा विचार करतांना प्रामुख्याने शरीराचे व ब्रम्हांडांचे त्रिदोषत्व पंचमहाभूत, त्रिगुणत्व, नैसर्गिक रुपात प्रत्येक घटीत त्यात होणारे परिवर्तन व त्यांचा मनुष्य देहांवर परिणाम हयाचा विचार प्रामुख्याने जाणवतो. आयुर्वेदात ' यत् पिण्डे तत् ब्रम्हण्डे ' या मुख्य सिध्दान्तावर नैसर्गिक वातावरणात जे बदल आपोआप घडत आहे त्याचे गहन चिंतन केलेले आहे. एखादया वृक्षांकडे वा पशूपक्षीचे दैनंदिन ऋतुत वा आयुष्यांच्या वृध्दीबरोबर होणारे व्यवहार व घडणारे बदल हयांचे सूक्ष्म अवलोकन केले असता असे दिसून येते की, जे प्राकृतिक नियम त्यांना लागू होतात तेच नियम मनुष्यांच्या दिर्घायु, सुखायु, आणि हितायु करीता देखील लागू पडतात. आणि म्हणून हयाकरीता ' ब्राह्मे मुहुर्ते उत्तिष्ठ ' असे वर्णन करून दिनचर्या व रात्रिचर्यांचे महत्त्व प्रतिपादीत केले आहे. परंतु सद्य काळात औद्योगिकरणामुळे मनुष्याची दिनचर्या व रात्रिचर्या स्वआवश्यकतेनुसार बदलली आहे आणि त्यामुळे पर्यायाने विविध स्वरुपाचे नविन नविन व्याधी उत्पन्न झाले आहे.

आहाराचा विचार करतांना देखील आहारद्रव्यांतील उष्मांक (कॅलरीज) ऐवढाच विचार आयुर्वेदाने मांडलेला नाही तर वय, व्यवसाय, ऋतु इत्यादींचा आवश्यकतेनुसार

आहारद्रव्यातील रस, वीर्य, विपाक आणि प्रभाव तसेच गुरुत्व, लघुत्व, स्निग्धत्व, आणि वृक्षत्वांचा विचार करून आहाराचे विविध स्वरूप ठरविण्यांत आले आहे. उदा. जे आहारीय द्रव्य जमिनीच्या आत वाढणारे आहे. त्यांचे घनत्व जास्त असते. व त्यांच्या सेवनाने शरीरातील पृथ्वीतत्व म्हणजे वजन वाढते. त्यामानाने जी फळे - जसे नारळ, आम्रफल यांच्या सेवनाने शरीरातील आकाशीय तत्व वाढते. म्हणजेच सत्वगुणांची वृद्धी होते.

आहारसंभवंवस्तु रोगाश्चाहार संभवाः ।  
हिताहितविरोशाच्च विशेषः सुखदुःखयो ॥ (च.सू.28/45)

शीर्यमाण होणा-या शरीराचे जतन, वृद्धि आहाराने करावे कारण दोष, दूष्य, स्रोतोरोध, अग्निमांद्य व आम या पांच भावपदार्थांमुळे व्याधी उत्पन्न होतात. या भावपदार्थांच्या अवस्था देखील योग्य वा अयोग्य आहारावर अवलंबून असतात.

अर्वाचीन शास्त्रात वर्णिलेल्या आहारद्रव्यातील उष्मांक व प्रॉक्जीमल प्रिंसीपल हे दोन सिध्दांतच महत्वाचे नाहीत. सारख्या प्रमाणात कॅलरीज उत्पन्न करणारे धान्य देखील आयुर्वेदांच्या दोष सिध्दांतांनुसार वेगवेगळे दोष उत्पन्न करणारे आहेत. त्याकरीता विविध प्रकारची श्रमकार्ये करणा-या व्यक्तींचा आहार ठरवितांना व्यक्तीगत प्रकृती, दोष, दूष्य इत्यादिंचा विचार करूनच आहाराची योजना आखण्यात यावी. आणि त्याबरोबरच आहारातील त्रिगुत्व देखील विचारात घ्यावे. सात्वीक आहाराने मनोर्धैर्य, बल, आरोग्य, सुख व प्रीती यांची वाढ होते.

तर तामसी आहारामुळे बुद्धीमांद्यता, अमंगळता उत्पन्न होते.

दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या व आहारानंतर आचार्य सुश्रुतांनी "प्रसन्नात्मैन्द्रियमन" किंवा आचार्य चरकांच्या "दृढेन्द्रिय" किंवा काश्यपकारांच्या "सुप्रसन्नेन्द्रियत्वम्" चा विचार करतांना आयुर्वेदांच्या सद्वृत्तांला अनन्य महत्व दिले आहे. आचार्यांनी यांस "आचार रसायन" म्हणून वर्णिले आहे. सद्वृत्तांमुळे धर्माचरण होते व पर्यायाने धर्म, अर्थ, काम, मोक्षाची प्राप्ती होते. व्यक्तीगत व सामाजिक आणि मानसिक स्वास्थ्य हे सद्वृत्तांवर टिकून असते. मोक्ष ही मृत्यूनंतर मिळणारी गोष्ट नसून मुक्त पुरुष यांच जीवनात संपूर्ण दुःखमुक्त, समाधानी व तृप्त जीवन जगू शकतो. अष्टांग संग्रहकारांनी वर्णन केलेले सद्वृत्तांचे नियम आजच्या युगांत तर अधिकच ग्राह्य आहे. आयुर्वेदात यासाठी वैयक्तीक व सामाजिक सद्वृत्तांचे विशेष विवेचन दिलेले आहे. सद्य प्रबंधात यासंबंधी काही प्रश्ने अपरोक्षरित्या, व्यक्तीगतरित्या विचारण्यात

आले आहेक. त्यावरून मानसिक स्वास्थ्याविषयीच्या परिणामाचे प्रमाण देखील स्पष्ट आहे.

व्यक्तीगत स्वास्थ्यानंतर येणारा दुसरा भाग म्हणजे सामाजिक स्वास्थ्यासंबंधीचा विचार. विविधित भौगोलिक परिसीमित सतत एकत्रीत वास्तव्याने जेव्हा एक मानव गट व समुह आपसातील विविध सामाजिक उद्दिष्टांचे सामायिकत्व जाणून त्यांच्या सिध्दी साठी एक मताने व एकत्रित प्रयत्न करतात तेव्हा त्या समुदायास "समाज" असे म्हणतात. ही सामायिक उद्दिष्टे धार्मिक, शैक्षणिक, सांस्कृतिक, तात्विक, आर्थिक, चरितार्थिक, वैचारिक इत्यादी प्रकारची असतात. परंतु त्यात स्वास्थ्य, साधन, आरोग्यरक्षण व रोगनिराकरण ही उद्दिष्टे सर्वात जास्त महत्वाची असतात.

मानवी व्यवहारक्षेत्राच्या विस्ताराबरोबरच समाजशास्त्राच्या उपयुक्ततेचाही विस्तार होत जाऊन त्याच्या विविध शाखा, उपशाखा, उत्क्रांत झाल्या आहेत. परंतु वैद्यकीय समाजशास्त्र फार महत्वाचे आहे. वैद्यक हे जीवन व समाजशास्त्राच्या एकत्रीकरणारे उत्क्रांत झालेले आहे.

अर्वाचीन काळात सामाजिक स्वास्थ्याची कल्पना फ्रांस देशातील "ग्युरिन" नावाच्या डॉक्टरास सुचली. सामाजिक वैद्यकाच्या व्यवसायिक उपयोगासाठी समाजशास्त्राच्या मूलभूत सिध्दांताचे ज्ञान असावे लागते. या सामाजिक स्वास्थ्यालाच आता लोकतांत्रिक वैद्यक म्हणजे (सोशल मेडिसीन) असे म्हणतात. ह्यात सामाजिक उपचार केवळ औषधांनी नव्हे तर सामाजिक योजना आखून शासकीय व लोकतांत्रिक उपयांनी पार पाडावे लागतात. आयुर्वेदातील सामाजिक वैद्यक शास्त्र रोग्याच्या औषधोपचारापुरते मर्यादित नसून ते समाजव्यापक, रोगप्रतिबंधक, स्वास्थ्यसंवर्धक आहे आणि म्हणून स्वास्थ्याची व्याख्यादेखिल शारीरिक रोगमुक्ती अथवा शारीरिक आरोग्या पूरतीच मर्यादित न ठेवता मानसिक, सामाजिक, आरोग्यव्यापक आणि त्यापुढेही केली आहे. समाजरचनेत (सोशल स्ट्रक्चर) समाज, (सोसायटी) समूह, (कम्युनिटी) गट (ग्रुप) आणि कुटुंब (फॅमिली) हे घटक असतात. त्यातला कुटुंब हा लघुत्तम घटक असला तरी सर्वमान्य धोरण समाज स्तरावर म्हणजेच शासकीय वा राहकीय पातळीवर ठरविले जाते. परंतु व्यवहारिक कार्यक्षेत्र समूहस्तरावर असते. तेथून गटाकडून कुटुंबस्तरापर्यंत नेले जाते.

आज अस्तित्वात असलेल्या ग्रामीण समुहावर स्थानिक, अकृत्रिम व नैसर्गिक पर्यावरणाचा प्रभाव पडलेला दिसतो. तर नागरी किंवा शहरी समूहावर अनैसर्गिक किंवा कृत्रिम अशा आर्थिक भेदभावांनी निर्मित परिस्थितीचा जास्त प्रभाव दिसतो. ग्रामीण समूहातील व्यक्ती व गण जास्त समानशील धर्मी आहेत तर नागरी समूहातील व्यक्ती याऊलट आहेत. आयुर्वेदाच्या निर्मितीच्या वेळी किंवा मध्ययुगात ह्या दोन्ही प्रकारचे समूह अस्तित्वात होते. परंतु आज शहरी समाज दिवसेंदिवस वृद्धिंगत

होत आहे. तसेच आद्य व मध्य युगात संयुक्त कुटुंब पध्दत अस्तित्वात होती. याऊलट आज विभक्त कुटुंब पध्दती वृद्धिंगत होत आहे. संयुक्त कुटुंबपध्दतीत कुटुंबातील ज्येष्ठ व्यक्तीच केंद्रस्थानी राहत असत. तर विभक्त कुटुंब पध्दतीत पती आणि पत्नीच केंद्रस्थानी आहेत. म्हणून पूर्व संस्कृतीची जपणूक कमी होत चालली आहे. स्वास्थ्यावर दोन्ही प्रकारच्या संस्कृतीचे साधक बाधक परिणाम झालेले आहेत. उदा. संयुक्त कुटुंब पध्दतीत वृद्ध, पंगु, मंदबुद्धी, आणि निष्क्रिय घटकांची तरतूद आपोआप होत असे. परंतु त्यामुळे निष्क्रियताही वाढत असे.

सध्याच्या वैद्यक शिक्षणात इग्नपरीक्षा, व्याधीचिकित्सा, रोगनिदान व रोगनिवारक औषधोपचार इत्यादि विकृतकेंद्रीत विषयांच्या अभ्यासावर भर दिल्या जातो. विद्यार्थ्यांच्या मनापुढे ही विकृतावस्थाच प्रामुख्याने आकारण्यात आलेली आहे. म्हणून स्वास्थ्य म्हणजे या विकृत स्थितीचा अभाव अशी न्यनगर्भित कल्पना झालेली आहे. अस्वास्थ्य हा जरी मानवी आयुष्यातील विकृत व अत्यल्प कालखंड असला तरी पण व्यक्तीच्या किंवा समाजाच्या जीवनात स्वास्थ्य ही केवळ रोगभावांची अवस्था नसून ती शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक सुस्थितीची पूर्णावस्था आहे. ही जागतिक स्वास्थ्य संघटनेनी ठरवून दिलेली व्याख्या आयुर्वेदाने आपल्या आद्यकाळातच मांडलेली आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेने कल्पिलेल्या व्याख्येतील सुस्थितीतील पूर्णावस्था नक्की कोणती व किती ते सांगणे सोपे नाही. नितल कांती, स्वच्छ निरोगी त्वचा, पाणीदार स्वच्छ डोळे, मांसल सुदृढ शरीरसौष्ठव, शारीरिक व मानसिक चापल्य, मनःशांतीपूर्ण प्रकृती, व्यवस्थित भूक, मलमूत्र विसर्जनाची नियमितता, शांत, पुरेशी झोप, अंतर्बाह्य इंद्रियांची व्यापार सामान्यता, परिश्रम सहनता यात वयपरत्वे भेद असू शकेल पण थोडक्यात आयुर्वेदात वर्णिलेले "प्रसन्नान्मैन्द्रियमन" किंवा "जडइंद्रियत्व" किंवा काश्यपकारांची व्याख्या यात तंतोतंत जुळते आहे. अशाच प्रकारच्या अवस्थेत सकारात्मक प्राकृतिक अवस्था तर अस्वास्थ्य ही नकारात्मक विकृतावस्था म्हणून गृहित धरले. याच्या मूल्यमापनासाठी या प्रबंधात जीवन सांख्यिकी परिणामाची मदत घेतली.

सामाजिक स्वास्थ्याचा विचार करतांना एक गोष्ट प्रखरतेने दिसून येते की, रोगजनक कारणांचा व परिस्थितीचा समन्वय झाल्याखेरीज रोगउत्पत्ति होत नाही. ही कारणे व्यक्तीविशिष्ट पर्यावरणी व विशिष्ट रोगकारकांचे (स्पेसीफिक अॅक्टॉलॉजिकल एजन्ट) व्यापक अस्तित्त्व या साथ वैज्ञानिक त्रिकोण (इपीडीमीयालॉजिकल ट्रॅंगल) च्या अंतर्गत मोडतात, म्हणून सामाजिक स्वास्थ्याचा विचार करतांना व्यक्तिगत स्वास्थ्य, वातावरण शुद्धि, जळशुद्धि, खाद्यान्न शुद्धि, गृहस्वच्छता, गृहरचना अथोत्पादक उद्योग धंद्याची रचना, संतती नियंत्रण इत्यादि बाबींचा यात विचार केला आहे.

व्यक्तिगत स्वास्थ्याचा विचार करतांना आयुर्वेदात दिनचर्या, ऋतुचर्या व व्यक्तिगत सद्वृत्ताचे सुंदर विवेचन लिहीलेले आहे. समाज हा जरी व्याक्तिच्या एकत्रीकरणाने बनत असला तरी सामाजिक स्वास्थ्याच्या अंतर्गत अन्न, वातावरण ( वायु ), घर ( गृहरचना, स्वच्छता ), पाणी ( जलस्वच्छता, शुध्दता ), उद्योग रचना व संतीतीनियमनाचे आयुर्वेदात दिलेले वर्णन सद्युगातही बोधप्रत आहे.

वातावरण - आद्य आयुर्वेदाचार्यांनी ज्या प्रमुख नैसर्गिक घटकांच्या आधाराने पंचमहाभूत कल्पना मांडली त्यात वातावरणातील तेज घटक ( सूर्यापासून मिळणारी उष्मा ), वायु व जल हे तीन महत्वाचे घटक आहे. सूर्यापासून पृथ्वीला दर मिनीटाला दर चौरस इंचागणिक चार हजार कॅलरीज उष्णता मिळते. वातावरणापासून पृथ्वीकडे सूर्यकिरण येत असतांना "ओझोन" वायूची उत्पत्ती होते हा वायू हवेची शुध्दी करतो. कोवळ्या सूर्यकिरणामुळे शरीरात जीवनसत्व "ड" ची उत्पत्ती होते. सूर्यकिरणामुळे शरीरकोषांचे उष्णतामान थोडे वाढते. व उत्साह ही वाढतो. आयुर्वेदात "आतपसेवनविधी" हे वाढलेल्या दोषांच्या शमनाचा एक उपाय सांगितला आहे. त्याचप्रमाणे सूर्यस्नानामुळे व्रण, बालग्रह, धनुर्वात, त्वचाविकार, राज्यक्ष्मा ह्या व्यधींचे शमन होते हे हि वणिलेले आहे. म्हणून प्राचीन काळी गृहरचनांची, वस्त्रपरिधानांची व्यवस्था तशा प्रकारची करण्यात येत असे. सद्युगात गृहरचना करतांना घरात योग्य प्रकाश व शुध्द वायु येण्याकरीता घराच्या एकूण क्षेत्रफळाच्या 20 प्रतीशत दारे व खडक्या असाव्यात जेणेकरून योग्य प्रकाश व शुध्द हवा मिळेल. घरातील तापमान 70 ते 72 फॅ. व साक्षेप आर्द्रत्व 60 प्रतीशत असणे आवश्यक आहे.

प्रकाशामुळे वायुचेही शुध्दीकरण होते. चरकसुत्रस्थानातील वातकलाकलीय अध्यायात शरीरातील व सृष्टीतील वायुचे कार्य वर्णिले आहे. अर्वाचिन मतानुसार वातावरणातील वायुत ओझोन ( 20.95% ), उदजन ( 0.03 ते 0.04 प्र.श. ), नत्रजन ( 79 % ) असे ढोबळमानाने प्रमाण आहे. वातावरणातील प्रमाण टिकविण्याकरीता औषधी द्रव्यांच्या यज्ञांचे, तुळस, पिप्पल, वट, निंब इत्यादि औषधीय गुण असलेल्या वृक्षांच्या वृध्दीची महत्ता सांगितली आहे. म्हणून प्रत्येक घरात तुळशीला देण्यात येणारे महत्त्व सर्व ज्ञात आहे.

जलाचा विचार करतांना दिव्य व भौम प्रकार मुख्यतः वर्णिलेले आहे. दिव्य जल स्वभावतः शीत, शुचि, कल्याणकारी, स्वच्छ व लघु या सहा गुणानी युक्त असते. परंतु भौम जल जमिनीच्या गुणानुसार बदलणा-या गुणधर्मांचे असते. दिव्यजल हे त्रिदोषशामक, बलवर्धक व बुध्दीवर्धक असते. उत्तम भौम जलाचे गुणधर्म चरकमतानुसार किंचित्कषाय, मधुर, सुक्ष्म, विशद, लघु, अरुक्ष व



अनभिष्यंदी असायला पाहिजे. भारतात किंवा अन्य देशातही मुख्यतः पाण्याचे जे विविध स्रोत आहेत. त्यांच्यावरील दोन मुख्य स्रोतकांचा विचार करण्यात येतो. नदीतील जल हे सांद्र असंद्र प्रकारचे असते.

सद्य काळात जलशुध्दीकरणाच्या विविध पध्दती अस्तित्वात आहेत. विकृतगंध, वर्ण, रस,स्पर्शयुक्त, क्लेदयुक्त व विविध जलचर प्राणी ज्यात जगु शकत नाही असे जल चरकाने निवासस्थानात निंदय मानले आहे. जलशुध्दीकरता तप्तशलाका, ताम्रपात्र विविध औषधीद्रव्यांचे साह्याने जलाचे शुध्दीकरणही वर्णिलेले आहे.

जनसंख्या वृद्धि व नियंत्रण - सृष्टीच्या उत्पत्तीच्या वेळी अगदी मोजकेच मानवगट भूतळावर होते. पण आज ही जनवृद्धी असहय झालेली आहे. चीन, भारत व अन्य काही देशात तर हया वृद्धीमुळे राष्ट्राची झालेली एकूण प्रगतीच स्थिरावली आहे. मृत्युचे दर जन्म दरापेक्षा कमी झाल्याने अन्नधान्य, रोजगारी, घरादाराचा, स्वास्थ्याचा आणि शिक्षणाचा प्रश्न विशेष करुन उत्पन्न झाला आहे. याला आळा घालण्याकरीता सद्यस्थितीत जे-जे कृत्रिम उपाय अमलात आणण्यांत येतात त्या व्यतिरिक्त त्रयउपस्तंभांतर्गत व्यवहारात आणल्या जाणा-या ब्रम्हचर्याचा आयुर्वेदात विशेष उल्लेख आहे. त्याकरिता "प्रजोत्पादनार्थं च संयोग" अशा भावार्थाचे उपदेश दिलेले आहेत. शारीर स्थानांतत याकरिता "ऋतुकाल" व "निषेधकालांच्या" मुल्यांचे पुनःस्थापन करणे जरूरीचे आहे. अधिक संततीपेक्षा योग्य व मर्यादीत संततीची महत्ता दासबोधासारख्या ग्रंथात पण वर्णिलेली आहे.

**"लेकुरे उदंड जाहली । तो ते लक्ष्मी निघून गेली । ।**

(दासबोध द.3 समास 4)

प्राचीन आचार्यांनीदेखील आजच्या युगासारखे अध्ययन करुन गर्भधारणा थोपविण्याकरिता विविध औषधीद्रव्यांचे गर्भ-घातक गुण ओळखून त्याच्या उपाय करण्यास ही सांगितले आहे.

आयुर्वेदीय स्वस्थवृत्त आणि सद्वृत्ताचे प्रमुख ध्येय शतायुषी सुखमय जीवन हे होय. स्वस्थवृत्त नियमांच्या पालनमुळे शरीराचे आरोग्य उत्तम राहते. तर मानसिक आरोग्य उत्तम राहण्याकरिता स्वस्थवृत्तनियमासोबत सद्वृत्तित्य संस्कार वृद्धिदंगत करणे आवश्यक आहे असे पाहणीअंती आढळले. आर्थिक सामाजिक दृष्टिकोनातून प्रगत झालेल्या देशात आज हृदयाघात, उच्चरक्तदाब, मानसिक अस्थिरता, व्यसनग्राहीत्व आणि विकृत गर्भ इत्यादीचे प्रमाणे पूर्वीपेक्षा अधिक वाढलेले आहे. या सद्वृत्तीय आचरणासंबंधी असणा-या प्रश्नांवर काही प्रमाणात प्रश्नावली तयार करुन सद्य पत्रकात व्यक्तीशः त्यांची पाहणी करण्यात आली आहे. उदा. व्यसनाच्या आहारी आहात काय ? - देवावर विश्वास आहे

असणे/नसणे - देवपूजा करणे/न करणे - योगासने/प्राणायाम करणे - करमणुकीची साधने कोणती यासारखे मुद्दे पण विचारण्यात आले आहेत. एकूण 276 पत्रके व्यक्तिगत मुलाखतीच्या आधारावर निरनिराळ्या स्त्री आणि पुरुषांकडून भरून घेण्यात आली. त्यापैकी 148 पुरुष ( 53.62 प्र.श. ) व 128 स्त्रिया ( 46.38 प्र.श. ) व्यक्तिगतरित्या पुरुष आणि स्त्रियांच्या स्वास्थ्याचे प्रश्न त्यांच्या कामाच्या आधारावर, राहणीमानावर, उत्पन्नावर, मानसिक स्वास्थ्यावर आणि सामाजिक बांधीलकीवर आधारीत असल्यामुळे दोघांच्याही शारीरिक स्वास्थ्यामध्ये भिन्नता आढळली.

उत्पन्नाच्या आधारावर कुटुंबाचे स्वास्थ्य अवलंबून असते असे गृहित धरून 1. निम्न गट, 2. मध्यम गट आणि 3. उच्च गट अशा तीन उत्पन्नाच्या श्रेणी ठरविण्यात आल्या. कुटुंबातील एकूण उत्पन्न भागिले कुटुंबातील एकूण व्यक्तींची संख्या म्हणजे दरडोई उत्पन्न हे सूत्र समोर ठेवून उत्पन्नाच्या आधारावर निम्न गट श्रेणी पुरुषांची संख्या 30 व स्त्रियांची संख्या 26, मध्यगट श्रेणीतील पुरुषांची संख्या 60 व स्त्रियांची संख्या 49 तर उच्च गट श्रेणीतील पुरुषांची संख्या 58 व स्त्रियांची संख्या 53 अशी विभागण्यात आली. ( स्तंभ चित्र क्र. 1 )

वरिल तीन श्रेणीतील व्यक्तींच्या स्वास्थ्यावर ज्या स्वस्थवृत्तीय मुद्यांच्या आधारेने परिणाम घडतात अशा एकूण प्रमुख 13 मुद्यांचे विवेचन घेण्यात आले आहे.

प्रत्येक मुद्यांच्या गुणांच्या आधारेने समाधानकारक ( 60 प्र.श. गुण ), साधारण ( 40 ते 60 प्र.श. गुण ), असमाधानकारक म्हणजे ( 40 प्र.श. पेक्षा कमी असलेले गुण ) असे तीन गट ठरविण्यात आले. ( तालिका क्र. 3 व स्तंभ चित्र क्र.3 क, ख, ग च्या आधारेने )

- 1) निवास्थान : तीनही श्रेणीत निवासस्थानाची परिस्थिती समाधानकारक आढळली ( 60 प्र.श. ).
- 2) वैवाहिक व आर्थिक स्थिती : उच्चश्रेणी व मध्यम श्रेणीच्या गटात परिस्थिती समाधानकारक असून अल्प उत्पन्न गटात साधारण आढळली.
- 3) व्यवसायिक परिस्थिती : तीनही श्रेणीत व्यावसायिक परिस्थिती समाधानकारक ( 60 प्र.श. ) च्या वर आढळली.
- 4) प्रातःकार्य : उच्च श्रेणीतील पुरुषांमध्ये परिस्थिती समाधानकारक असून याच गटातील स्त्रिया व मध्य श्रेणीतील स्त्री आणि पुरुष आणि अल्पउत्पन्न गटातील स्त्री आणि पुरुष यांच्यामध्ये परिस्थिती अल्पसमाधानकारक किंवा असमाधानकारक आढळली ( 38 प्र.श. ). कारण उच्च उत्पन्न गटातील स्त्रीयांना गृहकार्याबद्दलची ओढ कमी आढळली. तर मध्यम श्रेणीतील स्त्रिया पुरुषांच्या बरोबर

- सकाळी लवकर जाग्या होतात परंतु दोषांचाही कमाच्या वेळा सारख्या असल्यामुळे दोषांच्या टक्केवारीमध्ये विशेष फरक नाही. ततर अल्पगटातील स्त्री व पुरुषांना प्रातःकार्याच्या महत्वाची जाणीव कमी आढळली.
- 5) सदाचार सद्बृत्त : या मुद्याच्या अंतर्गत विचारण्यांत आलेल्या प्रश्नांची उत्तरे बहुतांशी व्यक्तींनी मन मोकळेपणाने व खुल्या मनाने दिलेली नाहीत असे आढळले. प्रश्नांची उत्तरे सकारार्थक मिळाल्यामुळे तीनही गटातील टक्केवारी समाधानकारक आढळली. ( 80 प्र.श. च्या वर )
- 6) आहार : सद्यप्रश्नावलीत आहारासंबंधी प्रश्न त्यांच्या एकूण मात्रेसंबंधीचे आहेत. स्वतःची प्रकृती आणि त्यास पोषक असा आहार व त्याचप्रमाणे त्यांच्या रस, वीर्य, विपाक याची माहिती बहुतेक लोकांना नाही असे दिसून आले.
- 7) व्यायाम-कष्ट : उच्च समुहातील व्यक्तींचे व्यायामासंबंधीचे प्रमाणे समाधानकारक, मध्यम समुहातील व्यक्तींचे व्यायामसंबंधीचे प्रमाणे समाधानकारक पण स्त्रियांमध्ये मात्र साधारण ( कष्टाचे प्रमाण अधिक आढळले ) तर अल्प उत्पन्न गटात शास्त्रोक्त व्यायामाचे प्रमाण असमाधानकारक असून कष्टाचे प्रमाण मात्र अधिक आढळले.
- 8) व्यसन : मद्यपान, तंबाखु, सेवन, धूम्रपान, इत्यादी सवयींच्या बाबतीत देखील तीनही गटातील व्यक्तींनी मनमोकळेपणाने सवयींच्या प्रमाणावर चर्चा केली नाही आणि म्हणून याबाबतीची टक्केवारी शंकास्पदच आहे.
- 9) स्नान व स्वच्छता : उच्च आणि मध्यम श्रेणीतील गटात परिस्थिती समाधानकारक तर अल्पउत्पन्न गटात परिस्थिती साधारण आढळली.
- 10) निद्रा : उच्च श्रेणीतील गटात प्राकृतिक निद्रेचे प्रमाण कमी आढळले. परंतु निद्रेचे एकूण तास अधिक होते. त्या मानाने मध्यम व निम्न गटातील व्यक्तींची निद्रा प्राकृत व समाधानकारक आढळली.
- 11) करमणुक : उच्च आणि मध्यम गटातील समुहाची करमणुकीची बहुतेक साधने सामान्य असून करमणुकीची परिस्थिती देखील समाधानकारक आढळली. त्या मानाने अल्पउत्पन्न गटातील समुहांची करमणुकीची साधने वेगळी असून परिस्थिती साधारण होती.
- 12) पोषाख : सद्य पाहणीत तीनही गटातील पोषाखा संबंधी परिस्थिती समाधानकारक आढळली.
- 13) राहणीमानाबद्दल समाधान : उच्च उत्पन्न गटातील काही प्रतीशत व्यक्ती सोडल्याततर मध्यम गटातील, निम्न गटातील बहुतेक व्यक्तींची धडपड मानसिक आणि राहणीमानाबद्दल असमाधानतेमुळेच आहे

असे आढळले. सध्याच्या राहणीमानापेक्षा अधिक चांगले राहणीमान मिळावे म्हणून विविध उपक्रम करण्यांस ते तयार असल्याचे आढळले.

वरिल मुद्यांच्या आधारांती असे अंतिम विवेचन तयार झाले की, निम्न श्रेणीतील पुरुषांनी 62.80 प्रतिशत स्वस्थवृत्ताच्या नियमांचे पालन केले असता त्यांचे आरोग्य 44.91 प्रतिशत आढळले. तर स्त्रियांमध्ये हेच प्रमाण 68.89 प्रतिशत च्या आधारावर 54.02 प्रतिशत आरोग्य लाभ आढळला.

मध्यम श्रेणीतील पुरुष गटात 68.54 प्रतिशत स्वस्थवृत्ताच्या नियमांचे पालन झाले व 68.94 प्रतिशत स्वास्थ्य लाभ झाला. त्या मानाने स्त्रियांनी 52.10 प्रतिशत स्वास्थ्य लाभ मिळविला.

उच्च श्रेणीतील पुरुषांनी 84.21 प्रतिशत नियमांचे पालन करून देखील 70.14 प्रतिशत लाभ मिळविला. तर स्त्रियांमध्ये 82.50 प्रतिशत च्या आधारावर लाभा फक्त 56.60 होता.

अंकेक्षण व सांख्यिकीच्या आधारावर ( तालिका क्र.2 ग ) वरून असे स्पष्ट होते कि - विविध गटातील समुहांचे स्वस्थवृत्तीय नियमांचे पालन व त्यांच्या स्वास्थ्यात विशेष महत्वपूर्ण अंतर नाही. म्हणून उत्पन्नाच्या आधारावर - नियमांचे पालन व व्यक्तिगत स्वास्थ्य असे प्रत्यक्ष समीकरण योग्य नाही. तर व्यक्तीमात्राच्या आचार-विचारावर ते अवलंबून आहे.

तसेच विभिन्न नियमांचा विचार करतांना पत्रकातील काही मुद्यांचे उदा. निवासस्थान, आहार, सद्‌वृत्त, सदाचार ई. कमी उत्पन्न गटात ते सामाजिक बांब बनते तर उच्च उत्पन्न गटात स्वास्थ्याशी त्यांचा संबंध जोडतांना वैयक्तिक बांब बनत आहे.

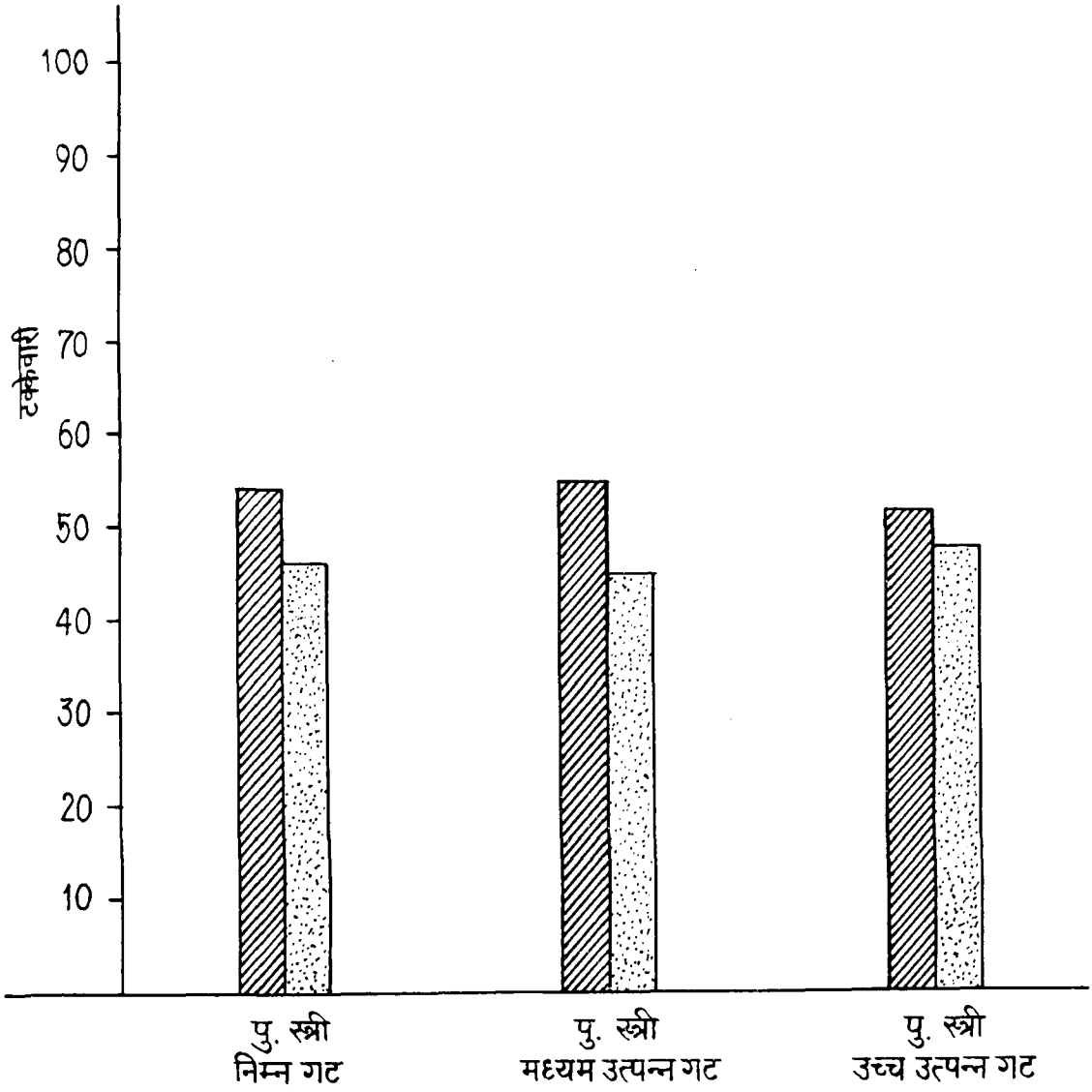
तालिका क्रमांक 1

उत्पन्नाच्या आधारावर विविध गटातील निरिक्षण केलेल्या स्त्री व पुरुषांची संख्या व प्रतीशत प्रमाण

| अनु. क्र. | वर्ग             | पुरुष |         | स्त्री |         |
|-----------|------------------|-------|---------|--------|---------|
|           |                  | एकूण  | प्रतीशत | एकूण   | प्रतीशत |
| 1.        | निम्न उत्पन्न गट | 30    | 53.57   | 26     | 46.43   |
| 2.        | मध्य उत्पन्न गट  | 60    | 55.05   | 49     | 44.95   |
| 3.        | उच्च उत्पन्न गट  | 58    | 52.25   | 53     | 47.75   |
|           | एकूण             | 148   | 53.62   | 128    | 46.38   |

स्तंभ चित्र क्रं. 1

उत्पन्नाच्या आधारावर विभिन्न गटातील निरिक्षण केलेले स्त्री व पुरुषांचे प्रतीशत प्रमाण

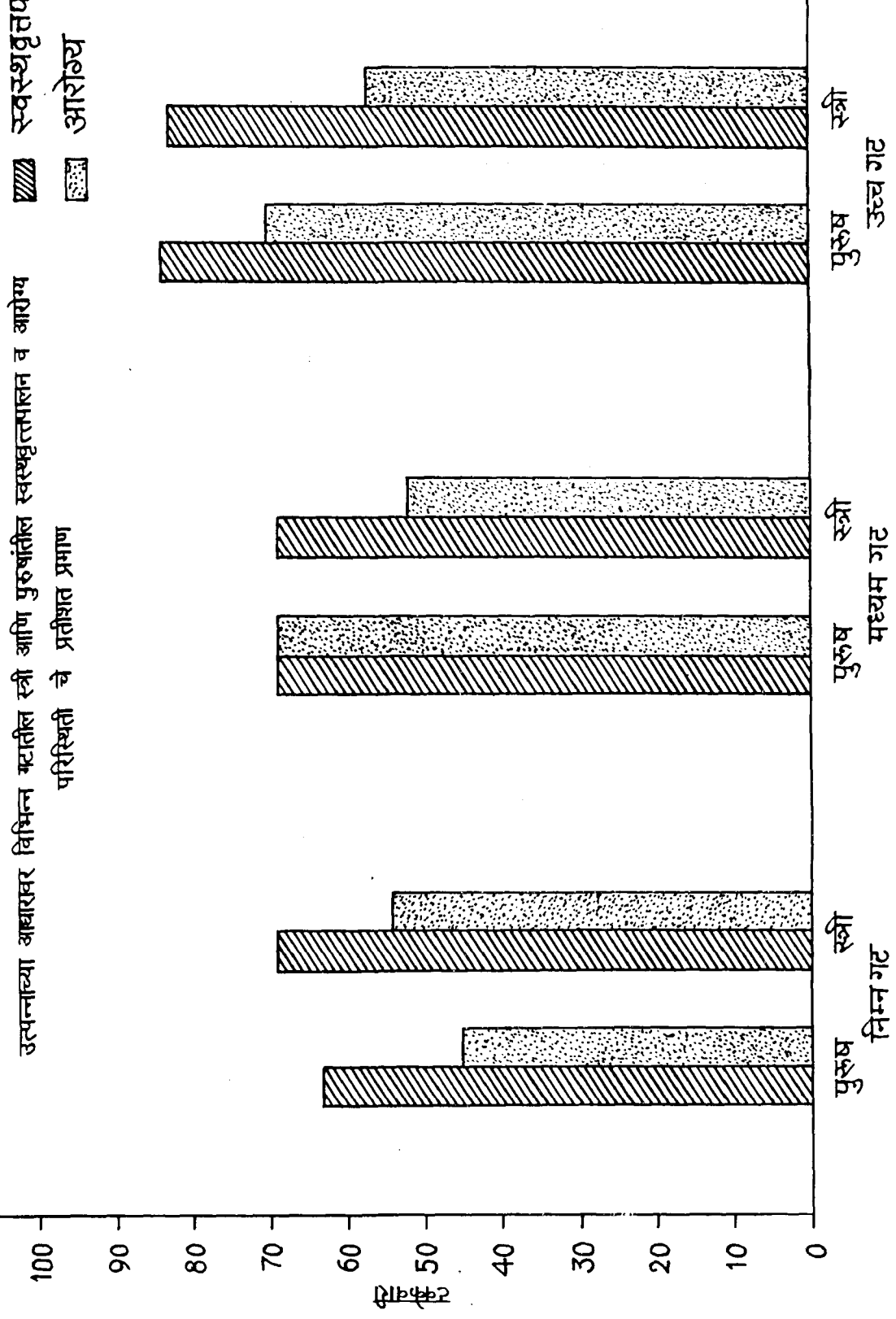


तालिका क्र. 2. ख  
उत्पन्नाच्या आधारेर विभिन्न वटातील स्त्री आणि पुरुषातील स्वस्थवृत्तमालन व आरोग्य यांची परिस्थिती

| वर्ग                                | पुरुष           |         |        |         | स्त्री          |         |        |         |      |     |       |       |     |     |       |       |
|-------------------------------------|-----------------|---------|--------|---------|-----------------|---------|--------|---------|------|-----|-------|-------|-----|-----|-------|-------|
|                                     | स्वस्थवृत्तमालन |         | आरोग्य |         | स्वस्थवृत्तमालन |         | आरोग्य |         |      |     |       |       |     |     |       |       |
|                                     | अंक             | प्रतीशत | अंक    | प्रतीशत | अंक             | प्रतीशत | अंक    | प्रतीशत |      |     |       |       |     |     |       |       |
| अनु. क्र. सामाजिक एवम आर्थिक स्थिती | +               | -       | +      | -       | +               | -       | +      | -       |      |     |       |       |     |     |       |       |
| 1. निम्नश्रेणी                      | 829             | 491     | 62.80  | 32.20   | 256             | 214     | 44.91  | 39.54   | 806  | 364 | 68.89 | 31.11 | 295 | 231 | 54.02 | 45.97 |
| 2. मध्यमश्रेणी                      | 1995            | 545     | 68.54  | 21.46   | 786             | 354     | 68.94  | 31.05   | 1610 | 543 | 68.54 | 21.46 | 569 | 523 | 52.10 | 47.89 |
| 3. उच्चश्रेणी                       | 2149            | 403     | 84.21  | 15.79   | 773             | 329     | 70.14  | 29.85   | 1924 | 406 | 67.70 | 17.50 | 630 | 483 | 50.00 | 49.00 |

स्तंभ चित्र क्र. 2 ख

उत्पन्नाच्या आधारवर विभिन्न गटातील स्त्री आणि पुरुषांतील स्वस्थवृत्तपालन व आरोग्य परिस्थिती चे प्रतीकित प्रमाण





तल्ललका क्र.2 व

वलडडलन ढटलतील ढूरी आडडल डुरुषांचे ढवढुडुतुतडडलन व आरुडुडु डुरांची तुलनलतुडक ढलखुडुडुडुडु आकुरडेवलरी

| ढड                             | ढडलतील वुडुतुडुी ढलखुडुडु |       | डुरतीशलतुडे अंतर<br>( $P_1 - P_2$ ) |       | SE ( $P_1 - P_2$ ) |       | Z       |         |
|--------------------------------|---------------------------|-------|-------------------------------------|-------|--------------------|-------|---------|---------|
|                                | $n_1$                     | $n_2$ | ढव.डड.                              | आ.    | ढव.डड.             | आ.    | ढव.डड.  | आ.      |
|                                |                           |       |                                     |       |                    |       |         |         |
| ढडुडुडु-नलडुन ( डुरुष )        | 60                        | 30    | 5.74                                | 24.03 | 20.86              | 24.61 | 0.2752  | 0.9766  |
| ढडुडुडु-उरुडुडु ( डुरुष )      | 60                        | 58    | -15.67                              | -1.20 | 11.66              | 14.36 | -1.3438 | -0.0835 |
| ढडुडुडु-नलडुन ( ढूरी )         | 49                        | 26    | -0.35                               | -1.92 | 27.50              | 32.29 | -0.0127 | -0.0595 |
| ढडुडुडु-उरुडुडु ( ढूरी )       | 49                        | 53    | -13.96                              | -4.50 | 14.91              | 19.36 | -0.9366 | -0.2325 |
| ढडुडुडु-ढडुडुडु ( डुरुष-ढूरी ) | 60                        | 49    | 0.00                                | 16.84 | 13.55              | 17.27 | 0.0000  | 0.9751  |
| नलडुन-नलडुन ( डुरुष-ढूरी )     | 30                        | 26    | -6.09                               | -9.11 | 43.69              | 47.84 | -0.1394 | -0.1904 |
| उरुडुडु-उरुडुडु ( डुरुष-ढूरी ) | 58                        | 56    | 1.71                                | 13.54 | 12.62              | 16.50 | 0.1355  | 0.8208  |
| उरुडुडु-नलडुन ( डुरुष )        | 58                        | 30    | 21.41                               | 25.23 | 21.31              | 24.56 | 1.0048  | 1.0272  |
| उरुडुडु-नलडुन ( ढूरी )         | 53                        | 26    | 13.61                               | 2.58  | 26.00              | 27.94 | 0.5235  | 0.0923  |

1. ढव.डड. - ढवढुडुडुतुतडडलन, आ. - आरुडुडु

2. SE (  $P_1 - P_2$  ) - standard error of difference between percentages.

$$3. SE ( P_1 - P_2 ) = \sqrt{PQ \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)} \quad P = \frac{P_1 + P_2}{n_1 + n_2} \times 100$$

$$Q = \frac{Q_1 + Q_2}{n_1 + n_2} \times 100$$

4.  $n_1$  and  $n_2$  are the number of individuals in the compared groups.

$$5. Z = \frac{P_1 - P_2}{SE ( P_1 - P_2 )}$$

\* Z at P = 0.0505 is 1.64.

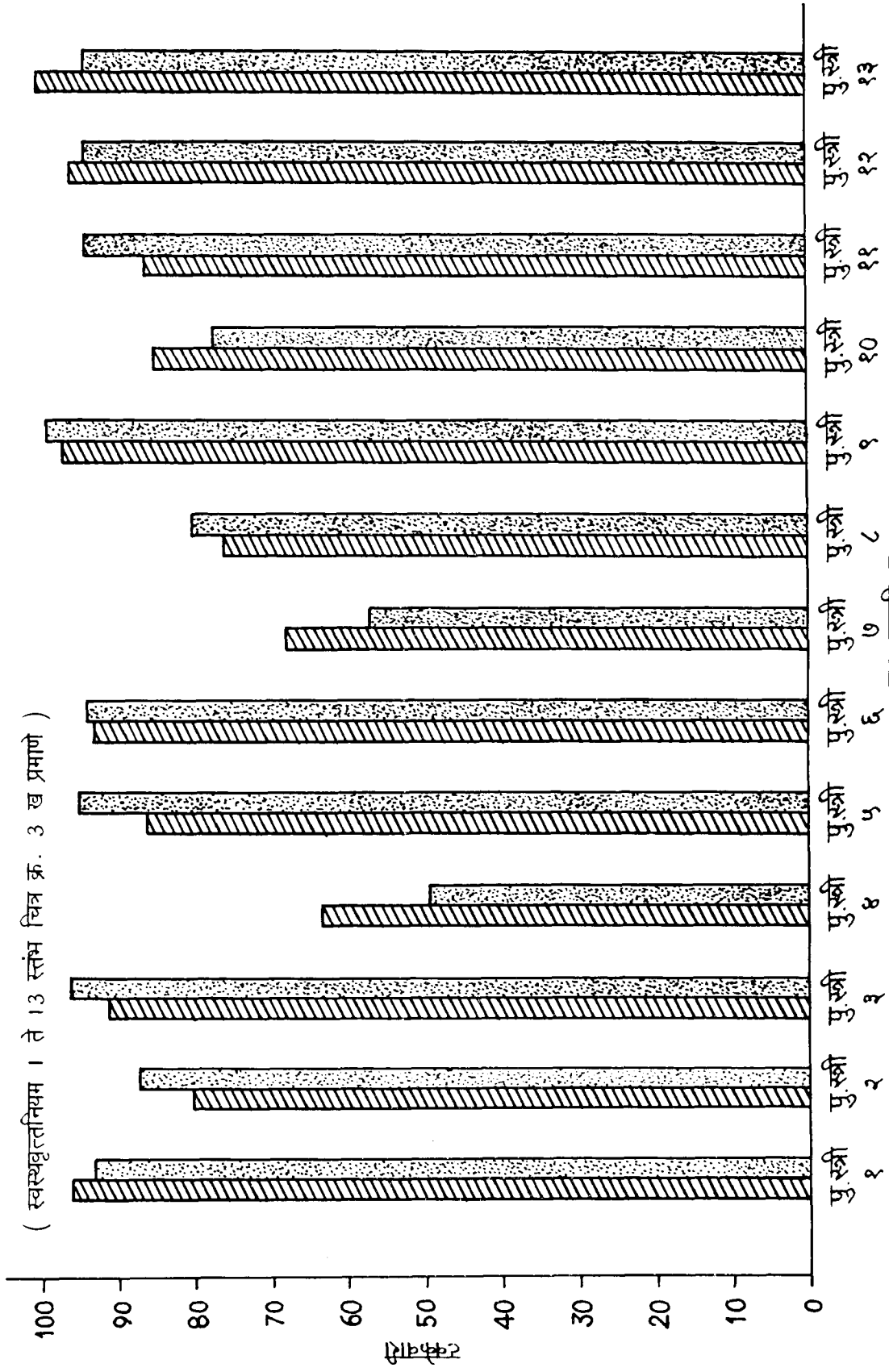
तालिका क्र. 3

समाजातील उत्पन्नाच्या आधारे विभिन्न ऋटातील स्त्री आणि पुरुषांची स्वस्थवृत्त नियमासंबंधी परिस्थितीची जाकडेवारी आणि प्रतिशत प्रमाण

| अनु. क्र. | स्वस्थवृत्त नियम             | लिंग   | उच्च श्रेणी |        |     |       | मध्यम श्रेणी |       |     |       | निम्न श्रेणी |        |     |       |
|-----------|------------------------------|--------|-------------|--------|-----|-------|--------------|-------|-----|-------|--------------|--------|-----|-------|
|           |                              |        | +           | %      | -   | %     | +            | %     | -   | %     | +            | %      | -   | %     |
| 1.        | निवृत्तपणात                  | पु.    | 222         | 95.69  | 10  | 4.31  | 204          | 85.00 | 36  | 15.00 | 71           | 59.17  | 49  | 40.83 |
|           |                              | स्त्री | 198         | 93.40  | 14  | 6.60  | 152          | 77.55 | 44  | 22.45 | 71           | 68.27  | 33  | 31.73 |
| 2.        | वैवाहिक आणि आर्थिक परिस्थिती | पु.    | 278         | 79.89  | 70  | 20.11 | 279          | 80.28 | 71  | 18.72 | 93           | 51.67  | 87  | 48.33 |
|           |                              | स्त्री | 277         | 87.11  | 41  | 12.89 | 213          | 72.45 | 81  | 27.55 | 93           | 59.62  | 63  | 40.38 |
| 3.        | व्यवसायिक परिस्थिती          | पु.    | 53          | 91.38  | 5   | 8.62  | 49           | 81.67 | 11  | 18.33 | 19           | 63.33  | 11  | 36.67 |
|           |                              | स्त्री | 51          | 96.23  | 2   | 3.77  | 41           | 83.67 | 8   | 16.33 | 20           | 76.92  | 6   | 23.08 |
| 4.        | प्रातःकार्य                  | पु.    | 182         | 62.76  | 108 | 37.24 | 151          | 50.33 | 149 | 48.67 | 57           | 38.00  | 93  | 62.00 |
|           |                              | स्त्री | 131         | 49.43  | 134 | 50.57 | 142          | 57.96 | 103 | 42.04 | 62           | 47.69  | 68  | 52.31 |
| 5.        | सदाचार सद्वृत्त              | पु.    | 100         | 86.21  | 16  | 13.79 | 111          | 92.50 | 9   | 7.50  | 57           | 85.00  | 9   | 15.00 |
|           |                              | स्त्री | 101         | 95.28  | 5   | 4.72  | 95           | 96.94 | 3   | 3.06  | 47           | 90.38  | 5   | 9.62  |
| 6.        | आहार                         | पु.    | 540         | 93.10  | 40  | 6.90  | 539          | 89.83 | 61  | 10.17 | 208          | 69.33  | 92  | 30.67 |
|           |                              | स्त्री | 503         | 94.91  | 27  | 5.09  | 400          | 81.63 | 90  | 18.37 | 220          | 84.62  | 40  | 15.38 |
| 7.        | व्यायाम, कष्ट                | पु.    | 197         | 67.93  | 93  | 32.07 | 187          | 62.33 | 113 | 37.67 | 74           | 49.33  | 76  | 50.67 |
|           |                              | स्त्री | 151         | 56.98  | 114 | 43.02 | 114          | 46.33 | 131 | 53.47 | 51           | 39.23  | 79  | 60.77 |
| 8.        | चलन                          | पु.    | 68          | 75.86  | 28  | 24.14 | 88           | 73.33 | 32  | 26.67 | 37           | 61.67  | 23  | 38.33 |
|           |                              | स्त्री | 85          | 80.19  | 21  | 19.81 | 77           | 78.57 | 21  | 21.43 | 41           | 78.85  | 11  | 21.45 |
| 9.        | स्नान व स्वच्छता             | पु.    | 113         | 97.41  | 3   | 2.59  | 118          | 98.33 | 2   | 1.67  | 50           | 100.00 | 0   | 0.00  |
|           |                              | स्त्री | 105         | 99.06  | 1   | 0.94  | 96           | 97.96 | 2   | 2.04  | 52           | 100.00 | 0   | 0.00  |
| 10.       | निद्रा                       | पु.    | 147         | 84.48  | 27  | 15.52 | 138          | 76.67 | 42  | 23.33 | 55           | 61.11  | 35  | 38.89 |
|           |                              | स्त्री | 122         | 76.73  | 37  | 23.27 | 105          | 71.43 | 42  | 28.57 | 48           | 61.54  | 30  | 38.46 |
| 11.       | करमपूक                       | पु.    | 50          | 86.21  | 8   | 13.79 | 53           | 88.33 | 7   | 11.67 | 27           | 90.00  | 3   | 10.00 |
|           |                              | स्त्री | 50          | 94.34  | 3   | 5.66  | 39           | 79.39 | 10  | 20.61 | 19           | 73.08  | 7   | 26.92 |
| 12.       | पोषाख                        | पु.    | 111         | 95.69  | 5   | 4.31  | 112          | 93.33 | 8   | 6.67  | 56           | 93.33  | 4   | 6.67  |
|           |                              | स्त्री | 100         | 94.34  | 6   | 5.66  | 93           | 94.90 | 5   | 5.10  | 49           | 94.23  | 3   | 5.77  |
| 13.       | राष्ट्रीयमानाबद्दल समाधान    | पु.    | 58          | 100.00 | 0   | 0.00  | 50           | 93.33 | 4   | 6.67  | 21           | 70.00  | 9   | 30.00 |
|           |                              | स्त्री | 50          | 94.34  | 3   | 5.66  | 46           | 93.88 | 3   | 6.12  | 21           | 80.77  | 5   | 19.23 |
| एकूण      |                              | पु.    | 2149        | 84.21  | 403 | 15.09 | 1995         | 68.54 | 545 | 21.96 | 829          | 62.04  | 491 | 37.96 |
|           |                              | स्त्री | 1924        | 82.50  | 405 | 17.50 | 1613         | 70.13 | 543 | 29.87 | 806          | 68.89  | 364 | 31.11 |

स्तंभ चित्र क्र. 3 क

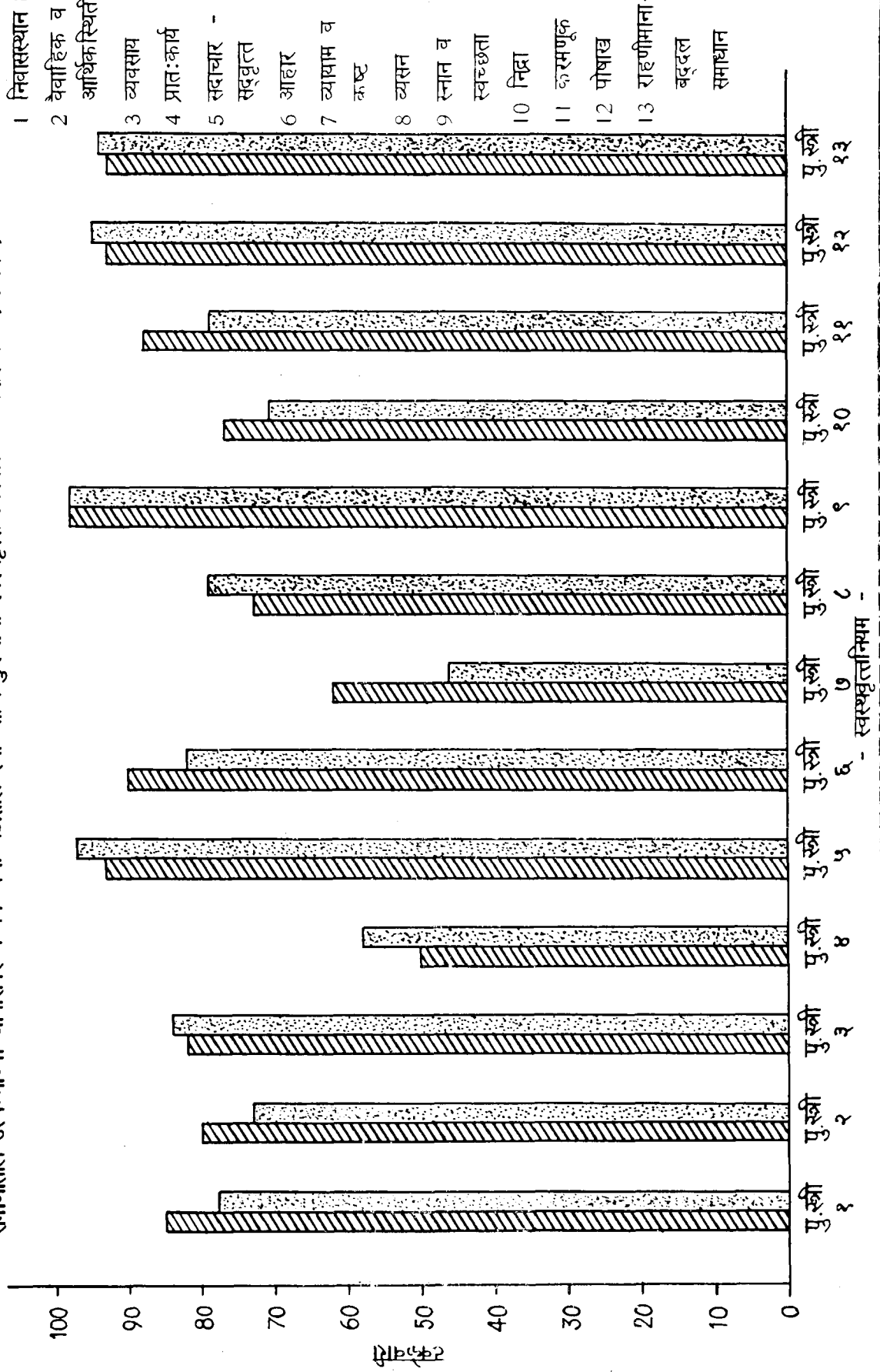
समाजातील उत्पन्नाच्या आधारावर उच्च श्रेणी व्हातील स्त्री आणि पुरुषांची स्वस्थवृत्त निम्नसंबंधी परिस्थितीचे प्रतीशत प्रमाण.  
( स्वस्थवृत्तनियम 1 ते 13 स्तंभ चित्र क्र. 3 ख प्रमाणे )



- स्वस्थवृत्तनियम -

स्तंभ चित्र क्र. 3 ख

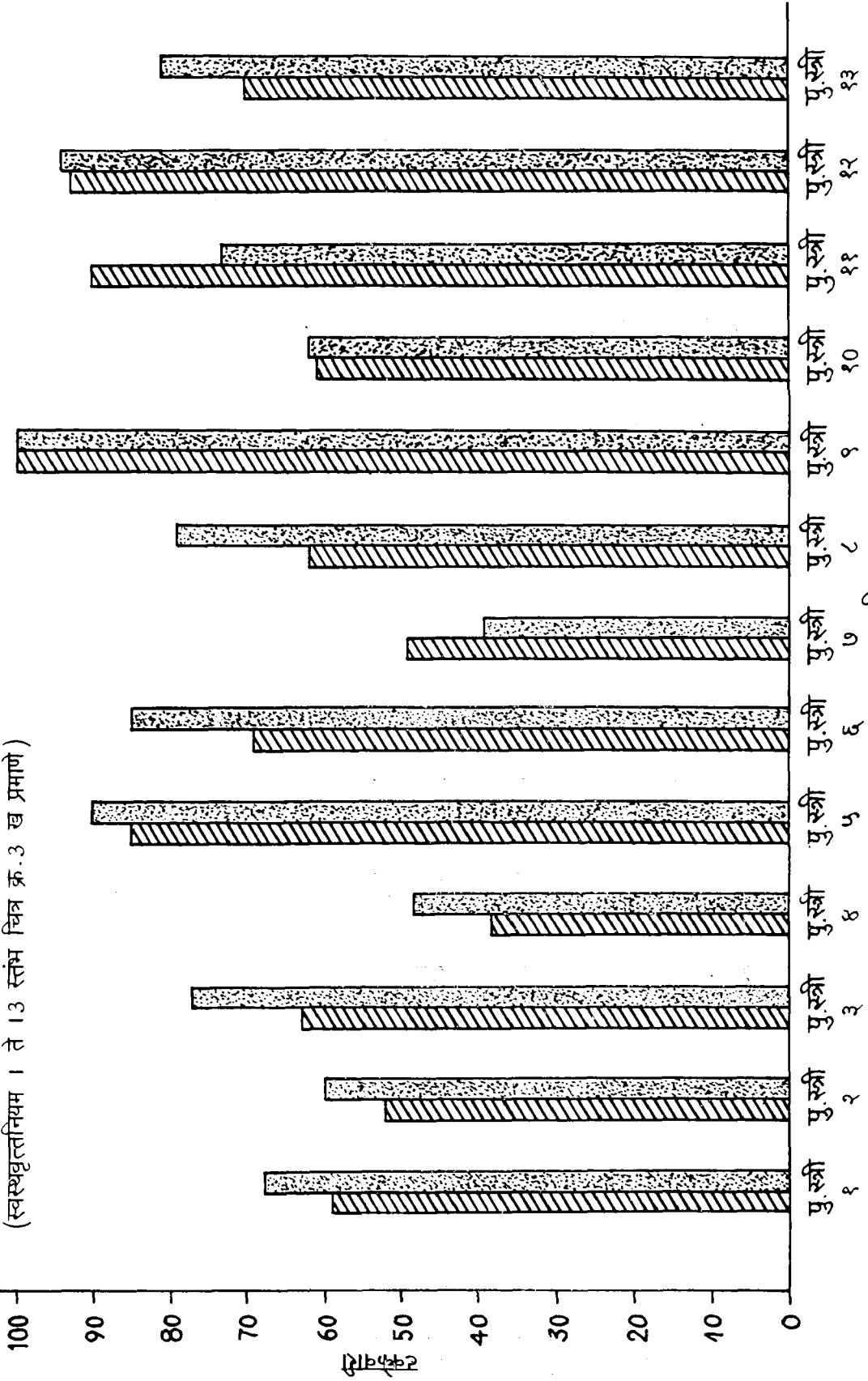
समाजातील उत्पन्नाच्या आधारावर मध्यम श्रेणी गटातील स्त्री आणि पुरुषांची स्वस्थवृत्त नियमासंबंधी परिस्थितीचे प्रतीशत प्रमाण



स्वस्थवृत्तनियम -

स्तंभ चित्र क्र. 3 ग

समाजातील उत्पन्नाच्या आधारावर निम्न श्रेणी वटतील स्त्री आणि पुरुषांची स्वस्थवृत्त नियमासंबंधी परिस्थितीचे प्रतीशत प्रमाण.  
(स्वस्थवृत्तनियम 1 ते 13 स्तंभ चित्र क्र.3 ख प्रमाणे)



— स्वस्थवृत्तनियम —