
प्रस्तावना

:: प्रस्तावना ::

प्रत्येक जीवित प्राणी जिवंत राहण्याकरिता त्याच्या सभोवतालच्या वातावरणाशी एकरूप (समरस) राहण्याचा प्रयत्न करीत असतो. जिवीत राहण्याकरिता त्याला नैसर्गिक बदलानुरूप स्वतःला बदलण्याचा प्रयत्न करावा लागतो. बारकाईने अवलोकन केल्यास प्रचलित काळातील वातावरण हे प्राचिन कालीन वातावरणापेक्षा भिन्न आहे. आजचे वातावरण नैसर्गिक आणि कृत्रिम ह्या दोहोंचे मिश्रण आहे. ज्यामध्ये आपण नैसर्गिक तत्व आणि सामाजिक तत्व हे वेगळे करू शकतो. ह्याप्रमाणे मानवी जीवनात लागणारी प्रत्येक आवश्यक वस्तु उदा. अन्न, वस्त्र, निवासस्थान आणि जल प्रत्येकाला आवश्यक आहे. प्राकृतिक तत्व ह्यात शुद्ध जल, वायु चंद्र, भोजन आदि मानवाला आवश्यक आणि उपयोगी वस्तु येतात. जीवस शास्त्रीय तत्वात वृक्ष, जीवजंतु, पशु, रोगोत्पादक आणि रोग फैलावणारे इतर विविध जंतु येतात. तसेच सामाजिक तत्वात विविध समाजातील चालीरिती, विश्वास, अंधश्रद्धा, आदर्श संस्कृती, राहणीमान आदिचा समावेश होऊ शकतो. ह्याच तत्वात औषधोपचार दवाखाने, रुग्णालये, शालेय स्वास्थ्य, रोगप्रतिबंध व त्याचे नियंत्रणाचे उपाय इत्यादि गोष्टी समाविष्ट होतात.

मनुष्य हा समाजात राहणारा प्राणि आहे. म्हणून त्याला समाजातील प्रत्येक बाबीबद्दल उदा. आर्थिक, आधुनिक सभ्यता त्याचप्रमाणे इतर सभोवतालच्या वातावरणाशी समरस व्हावे लागते. जीवनातील काही तत्वे स्थिर आहेत पण मानवी शरीर मात्र अस्थिर आणि गतिमान असल्याकारणाने मानवाला त्यानुरूप बदलावे लागते. त्याचे प्रचलीत काळातील जीवन हे मानसिक तणाव, अनन्य विविध समस्या ह्यांनी घेरलेले आहे. आणि त्यामुळे की काय मानवाची वातावरणानुसार स्वतःत बदल करून घेण्याची शक्ती दिवसेंदिवस कमी होत आहे. आणि म्हणून त्याकरिता शिक्षणाची विशेषतः आरोग्य शिक्षणाची आवश्यकता आहे. त्यामुळे मनुष्य निश्चितच व्याधीमुक्त राहण्याचा प्रयत्न करेल. वातावरणानुसार जीवनात यथायोग्य बदल करून निरोगी राहण्याची प्रत्येकाने काळजी घेतली तर मानवाची आर्यभयंदा निश्चितच वाढू शकेल, म्हणून प्रत्येकाला स्वस्थ राहण्याकरिता आरोग्य शिक्षणाचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे.

निश्चित स्वास्थ्य (Positive Health) प्राप्त करण्याची कारणेही

अनिश्चित किंवा अनियमित आरोग्याच्या कारणाहून भिन्न आहेत. निश्चित आरोग्य प्राप्तीकरीता मनुष्यास स्वतःहून प्रयत्न करावा लागतो. वातावरण जर अनुकूल असेल तरच मनुष्य आरोग्य प्राप्ती करण्याचा प्रयत्न करून जीवनाचा आनंद, उपभोग घेण्याची इच्छा त्याच्या मनात उत्पन्न होईल. म्हणून प्रत्येक व्यक्तिये आपल्या आरोग्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. केवळ सार्वजनिक आरोग्य विभागाने कितीही प्रयत्न केला तरीही त्याचा काही उपयोग होणार नाही. स्वास्थ्य विभागातील अधिका-यांनी निश्चित व नियमित आरोग्याच्या वृद्धिकरीता विशेष प्रयत्न केला पाहिजे. आणि त्याकरिता त्यांना मानवाच्या जुनाट विचार पध्दतीला प्रथम बदलावे लागेल. केवळ रोग्यांवरच विचार न करता निरोगी व्यक्तींना देखिल रोग होण्यापूर्वी आरोग्याच्या विषयी सल्ला देऊन रोगापासून निवृत्त केले पाहिजे, त्याकरिता रोगाच्या सुरुवातीपासून वेळोवेळी आरोग्यसर्व्हे केला पाहिजे. शालेय विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यांवर जीवनविमा करते वेळी योग्य प्रकारे तपासणी करून व्याधीपिडीत असल्यास त्याचा योग्य उपचार तसेच प्रतिबंधक उपाय केला पाहिजे. डॉक्टरने देखिल रोग्याच्या दैनंदिन समस्या, भोवतालचे वातावरण ह्याचा विचार करून योग्य तो उपचार केला पाहिजे. गर्भावस्थेपासून जन्मल्यानंतर आणि पुढे मृत्यूपर्यंत प्रत्येक व्यक्ति ही समाजाचे एक अंग असते. म्हणून उपचार करण्यापूर्वी त्याचे सामाजिक वातावरण समजून घेणे आवश्यक आहे.

प्रत्येक व्यक्तिये आपले आरोग्य चांगले ठेवणे ही जशी त्याची जबाबदारी आहे त्याचप्रमाणे आजच्या प्रचलित काळात, बदलत्या काळानुरूप हे कार्य आरोग्य आणि औषधप्रशासन ह्यांचे देखिल आहे. आणि ह्याचे कटाक्षाने परिपालन केल्यास यजुर्वेदात वर्णन केल्याप्रमाणे म्हणजे आरोग्य प्राप्तीची अपेक्षा करणा-या प्रत्येक व्यक्ति सर्व जीवन व्यापन करून, सर्व कार्य व्यवस्थित पार पाडीत जीवित असो. आपले शरीर आपल्या कर्मशक्तिद्वारा संपन्न राहो. शारीरिक शक्तिका - हास न होवो. आणि त्याचप्रमाणे नेत्र, कर्ण, जिह्वा, हात आणि पाय आणि सर्व सर्वांग-प्रत्यांग आपआपले कार्य पूर्ण दक्षतेने करित राहो अशाप्रमाणे आमचे आयुष्य 100 वर्षांचे होवो

1. पश्चेम शरदः शतं जीवेन शरदः शतं ओम् शृणयाम् शरदः शतम् ।
प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाश्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतम् ॥

यजु. 24

अग्निवेशानुसार सर्व गोष्टींचा परित्याग करून सर्वप्रथम शरीर संपत्तीचे पालन करणे आवश्यक आहे . कारण शरीर हेच स्वस्थ नसेल तर अन्य इतर धनसंपत्ती, सुखसाधनांचा काहीही उपयोग नाही. हाच मुख्य उद्देश आयुर्वेदाचा आहे. आणि त्याच प्रमाणे स्वास्थ्य विज्ञानाचा देखिल होय. ¹

रोगपीडित व्यक्तींना रोगमुक्त करणे हीच केवळ आयुर्वेदाची तथा स्वास्थ्य विभागाची सीमा नसून ते त्यांचे ध्येय आहे. व्याधिंचा प्रथम प्रतिबंध करून व्यक्तीला रोगपीडित होऊ न देणे हाच प्रमुख उद्देश आहे. (Prevention is better than cure.)

आयुर्वेद शरीरातील आंतरिक शक्तिंची वृद्धि करून शरीराला व्याधिपासून रोकण्याची क्षमता उत्पन्न करते. त्याचप्रमाणे आधुनिक शास्त्र विज्ञान हयाचदेखील उद्देश उपरोक्त प्रमाणे व्याधिपासून मानवाची रक्षा करणे आणि त्याच्या आयुष्याची वृद्धि करणे हे होय.

मृत्यु हा अटळ आहे. ज्या गोष्टीचा आदि आहे त्याचा अंत देखिल आहे. हा प्रकृतीचा नियम आहे. आणि म्हणून शरीराचा देखिल अंत अटळ आहे. ते टाळणे अशक्य आहे. परंतु व्याधिपासून शरीराचा बचाव शारीरिक क्लेशापासून शरीराचा बचाव, शरीराची उपयोगिता वाढविणे आणि सुखमय जीवन व्यतित करणे हे मात्र निश्चित मानवाच्या कक्षात आहे. ' सर जॉर्ज न्युमैन ह्यांनी एका लेखात असा उल्लेख केला आहे की,

'It is not to be event of deth we can escape but the accident of avoidable invalidity and a prematue death'.

लोकस्वास्थ्य किंवा जनस्वास्थ्य ही विज्ञानाची अशी शाखा आहे की, ती समाजातील स्वास्थ्याच्या समस्यांविषयी विचार करते. दिवसेंदिवस जगसंख्या वृद्धि होतच आहे. त्यानुसार नगर, शहरांची वाढ होत गेली त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तिस मिळूनमिसळून वागणे आवश्यक

1. ' सर्वमन्यत् परित्यज्य शरिरमनु पालयेत ।
तत्भावेहि भावनां सर्वाभावः शरीरिणाम् ' ।।

वाढू लागले. तसेच एकत्र राहू लागले. आणि हयालाच पुढे समाज अशी संज्ञा पडली. समाजीतील व्यक्तित्चे पारस्परिक संबंध वाढत गेले. एका व्यक्तित्चा जीवनक्रमांचा प्रभाव दुस-या व्यक्तित्तर पडू लागला.

प्रचलित काळात जनसंख्या वृद्धिमुळे राहण्यास निवारा ही मोठी समस्या निर्माण झाली. हयाचा परिणाम असा झाला की, कमी जागेत ब-याच व्यक्तित्ना राहावे लागत आहे. मोठ्या शहरांची आज अशी स्थिती आहे की एक किंवा दोन खोल्यामध्ये संपूर्ण कुटुंबाला जीवन व्यतित करावे लागते. आणि हयाचाच विपरित परिणाम असा होत आहे की कुटुंबातील एखादी व्यक्ति रोगपिडित झाल्यास हयाचा परिणाम कुटुंबातील इतर व्यक्तित्तर होऊ लागला. म्हणून अशा साधनांचा विचार करणे आवश्यक आहे की, ज्यामुळे अशाप्रकारच्या व्याधीचा फैलाव होणार नाही, म्हणून स्वास्थ्यदृष्ट्या योग्य निवासस्थान, शहरातील स्वच्छता, मल मुत्र, अपद्रव्य हयांची योग्य प्रकारे शीघ्रविल्हेवाट, खाद्य पदार्थांची शुद्धता, हयांवरच योग्य प्रकारे देखरेख आणि सुक्ष्म निरीक्षण, सांक्रमक व्यक्तित्चे त्वरीत पृथ्वकरण रोग, फैलाणार नाही त्याकरीता प्रतिबंधक उपाय हे आवश्यक आहेत.

आजच्या हया वैज्ञानिक युगात स्वास्थ्य विज्ञान हा एक जागतिक विषय बनला आहे. कारण जग हे इतके लहान झाले आहे की, दुर-दुरचे विभिन्न देश एकमेकांजवळ आलेले आहेत. हयामुळे व्याधी एकदेशातून दुस-या देशात ताबडतोब फैलू शकतात आणि हया कारणामुळे पुढे जगातील प्रत्येक व्यक्तित्चे स्वास्थ्य उत्तम राहावे म्हणून तसेच जगातील सर्व राष्ट्र आरोग्यदृष्ट्या सुदृढ राहावे म्हणून पुढे "विश्व स्वास्थ्य संघटना" (World health-) हया संस्थेची स्थापना झाली. Organisation.

हया संस्थेद्वारा जागतिक स्वास्थ्याचा प्रश्न सहज आणि सुलभतेने कशाप्रकारे सोडविता येईल हयावर विचार विनिमय झाला हया संस्थेचा प्रमुख उद्देश निरनिराळ्या राष्ट्रातील स्वास्थ्यासंबंधी काही समस्या असल्यास त्या देशांना साहायता करणे, त्या देशातील जनतेच्या स्वास्थ्याची काळजी घेणे, जागतिक स्वास्थ्यासंबंधी प्रश्नांची योग्यप्रकारे सोडवणूक करणे, अशाप्रकारे हया संस्थेने बरेच प्रशंसनीय कार्य केले. हयाची स्थापना 7 एप्रिल 1948 साली झाली. भारत देखिल हया

संस्थेचा तदस्य आहे. ह्याचे प्रमुख कार्यालय जीनेव्हा येथे असून प्रमुख उद्देश सांसारिक व्याधी, माताबालसंगोपन, पोषण, पर्यावरण आणि स्वच्छता ह्यांची शास्त्रोक्त माहिती पत्रकाद्वारे, नियतकालीकाद्वारे, पुस्तकांच्या माध्यमातून प्रकाशित करून जनजागृती करणे हे होय.

शहराची स्वच्छता प्रायः प्रमुख दोन गोष्टींवर अवलंबून असते. ती म्हणजे नगरनिर्माण आणि जनतेचे सहकार्य. जर स्वास्थ्य दृष्ट्या वास्तुवैज्ञानिक पध्दतीनुसार नगररचना झालेली नसेल तर जनस्वास्थ्य धोक्यात आल्याशिवाय राहणार नाही. म्हणून सद्यकाळात शहरात राहणा-या विशाल जनसंख्येचा विचार केल्यास नगरनिर्माणाला फार महत्वाचे स्थान प्राप्त झाले आहे. केवळ नगरनिर्माण आरोग्य दृष्ट्या योग्य असून चालणार नाही त्याकरिता नगरस्वच्छता, अन्यस्वास्थ्यसंबंधी साधनांचा उपयोग आदी गोष्टी, जनतेच्या सहयोगाशिवाय असंभव आहे. केवळ स्वास्थ्य विभागाचेच कार्य म्हणून त्याकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. त्याकरिता जनतेचा सहयोग अत्यंत महत्वाचा आहे. आणि हे जर सफल झाले तरच जनस्वास्थ्य सफल होऊ शकते.

आधुनिक काळात जनस्वास्थ्यचे महत्त्व फार वाढलेले आहे. त्याचे क्षेत्र देखिल बरेच विस्तृत बनले आहे. जीवनातील प्रत्येक प्रश्नांशी कोणत्या ना कोणत्या प्रकारे ह्याचा संबंध येतो. रोग्याच्या रोगमुक्तीनंतर त्याचे पुनर्वसन (Rehabilitation) रोग्याची आर्थिक स्थिती, तसेच परिवाराला, आवश्यक असणा-या गोष्टींची पूर्ती करण्याच्या दृष्टिने योग्य आहे किंवा नाही हा प्रश्न सुद्धा जनस्वास्थ्यचा एक भाग आहे. 'सामाजिक आयुर्विज्ञान शास्त्रात' ह्यालाच Social Medicine असे म्हणतात. ज्यप्रमाणे सामाजिक स्वास्थ्यचा आयुर्वेदाने उल्लेख केलेला आहे त्याच प्रमाणे वैयक्तिक स्वास्थ्यचा विचार प्राचिन ऋषीमुनीनी केलेला आहे. उत्तम सुदृढ आरोग्य हीच मानवी जीवाची सार्थकता निर्देशित करते. त्यामुळे मनुष्य आपले ऐहिक आणि परलौकीक कार्याची पूर्ती करण्यास समर्थ होऊ शकतो. म्हणून अशाच व्यक्तिला दीर्घायुची प्राप्ती होऊ शकते.

दीर्घायु प्राप्तीसाठी आयुर्वेद शास्त्रात आचार्यांनी जे काही उपदेश केलेले आहेत त्याचे योग्य परिपालन करणे हे प्रत्येकाचे कर्तव्य आहे. आरोग्य उत्तम असेल तर मानव

सर्वकाही योग्य रीतीने पार पाडू शकतो. अन्यथा बिनाधर्म चतुष्टयाची प्राप्ती होऊ शकत नाही. ¹

ह्या प्रमाणे उपरोक्त नियमांचे कटाक्षाने परिपालन केल्यास दीर्घायु प्राप्त होऊ शकते अन्यथा नाही. शरीर जीवनांचे प्रमुख तीन उपस्तंभ आहेत. आहार, निद्रा आणि ब्रम्हचर्य हे होय ह्याचे कटाक्षाने परिपालन प्रत्येक व्यक्तित्ने करणे आवश्यक आहे. ह्या नियमाच्या परिपालनात व्यत्यय निर्माण झाल्यास मनुष्य व्याधिपिडीत होऊ शकतो.

आयुर्वेद शास्त्राचा प्रमुख उद्देश स्वस्थ व्यक्तित्च्या स्वास्थ्याचे रक्षण करणे आणि काही कारणास्तव जर मनुष्य रोगपिडीत झालाच तर त्या व्याधिये शमन करणे. ²

आयुर्वेदात स्वस्थ व्यक्तित्ची व्याख्या उपरोक्त प्रमाणे केली आहे. ज्या व्यक्तित्ची काया ही व्याधीमुक्त आहे त्रीदोषादीमल साम्यावस्थेत आहेत, तसेच मनप्रसन्न म्हणजेच मानसिक विकास उत्तम आहे. अशा व्यक्तित्ना स्वस्थ म्हंटले आहे. ³

आयुर्वेदीय स्वस्थ व्यक्तित्ची परीभाषा ही ना केवळ मानवाच्या शारीरिक धातु, अग्नि साम्याचा मापदंडाचा विचार करते अपितु त्याचे वैशिष्ट्य ह्या गोष्टीत दडले आहेकी मानवाला आत्मना, इंद्रियेण आणि मन हे देखिल प्रसन्न असणे महत्वाचे आहे आणि तेंव्हाच मनुष्य ख-या अर्थाने स्वस्थ समजल्या जातो.

ह्यादृष्टीने जर आधुनिक काळात विचार केल्यास किती व्यक्ती स्वस्थ असू शकतील ? आज ज्या काही चिकित्सा पध्दती प्रचलित आहे त्यामध्ये "निदानपरिवर्जनम्" एवम्

¹ आयुः कामयमानेन धर्मार्थं सुखं साधनम् ।

आयुर्वेदोपदेशु विध्यः परमादरः ॥

(वाग्भट)

² स्वस्थस्य स्वास्थ्यं रक्षणम् ।

आतुरस्य रोगप्रशमनं च ॥

³ समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

"स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्" ह्याला अल्पमहत्व दिल्या गेले आहे आणि "आतुरस्य रोग प्रशमनम्" ह्याला अतिशय महत्व दिल्या गेले आहे.

प्राचिन ग्रंथांचे अवलोकन केल्यास असे स्पष्ट निदर्शनास येते की, त्या काळात ऋषीमुनींनी त्यांच्यावर त्या काळात समाजाच्या स्वास्थ्याची जी जबाबदारी होती त्या जबाबदारीबद्दल ते किती चिंतीत होते हे स्पष्ट होते. आणि म्हणून -

"It is the first and foremost duty of qualified physician to prevent the diseasewise means and methods of the healthism to achieve the main goal of human being for long and prosperous life."

थोडक्यात आधुनिक काळातील मानवाने वैयक्तिक आणि सामाजिक स्वास्थ्य प्राप्तीकरीता आयुर्वेदोक्त दिनचर्या, ऋतुचर्या, रात्रीचर्या, सद्बृत्त आणि सामाजिक स्वास्थ्याच्या दृष्टीने शास्त्रात वर्णन केलेल्या नियमांचे योग्य प्रकारे पालन केल्यास मानव निश्चितच दीर्घायु होऊ शकतो.