

## हे भारतीय माणसा, काय आवडेल तुला?

### “चालते व्हा” की ..... ‘नमस्कार’ !!

प्रसार माध्यमांच्या प्रभावामुळे नागरी जनतेत आरोग्य विषयक जागृती (Health awareness) आला आहे. त्यामुळे व्यायामाकडे बरेचजण लक्ष देऊ लागले आहेत. जिम, योगा yoga ( योग नव्हे बरं ) किंवा हास्यक्लब यांना बरे दिवस आले आहेत. तरीही सोयीचा व स्वस्तातला व्यायामप्रकार म्हणून बरेचसे लोक ‘चालण्याचा’ व्यायाम (?) करतात. विशेषतः हृदयरोगी, गुडघे दुखणारे, स्थूल, शुगर - कोलेस्टेरॉलवाले यात जास्त. तरीही सर्व वयाचे लिंगाचे ‘चालणारे’ आहेतच. प्रायः हे चालणारे सकाळी लवकर सूर्योदयाचे अलिकडे पलिकडे २...३...५...१० अशा गटाने (क्वचित एकटेही) गप्पा मारीत ‘चालत’ असतात. यांची चालण्याची अंतरेही १ ते ५ (क्वचित ८ सुध्दा) कि.मी. असतात. शिवाय काही ‘चालणारे’ टेकडी ‘चढतात’, देवाला किंवा जॉगिंग ट्रॅकला प्रदक्षिणा घालतात. काही संध्याकाळी किंवा रात्री उशिरा जेवणांतरही ‘चालतात’. काहींचे बरोबर ‘श्वान’ही चालते.

आता या ‘चालण्याच्या’ प्रस्थापित सवयीबद्दल काही ‘विरोधात’ बोलायचे म्हणजे जरा अवघडच ! सच बोलना हे मना, लव खोलना हे मना ! पण तरीही ‘सत्यं वच्मि | ऋतं वच्मि ||’ पटलं तर आचरण करा. नाही पटलं तर, आम्हाला आपले मत अवश्य लेखी कळवा.

‘चालून’ खरंच fat, शुगर, कोलेस्टेरॉल, कॅलरी, मेद कमी होतात का ? सांधेदुखी थांबते का ? काय नेमकं प्रयोजन ‘चालण्याचं’? चालण्याच्या ‘आभासी लाभां’पेक्षा त्याचे ‘अनंत दुष्परिणाम’ सांगितले तर ‘चालले’ का ?

व्यायाम होत नाही म्हणून ‘चालतो’ असे सांगणारे अनेक. बसून काम (सेडेन्टरी जॉब), सायकल नाही, स्वयंचलित गाडी, धुण्या-भांड्या-झाडा-पुसायला मोलकरीण, उभ्याने स्वयंपाक या आणि अन्य ‘सबबी व सुविधां’मुळे पूर्वीसारखी शारीरिक कष्टाची कामं दिनकमातून बंद झाली. यंत्रामुळे पाणी शेंदणे, जातं फिरवणे, सडा, सारवणे, लिंपणे, नोकरांमुळे उटबस, स्वयंपाक, धुणं धुणे, भांडी घासणे, झाडणे, पाटा-वरवंटा, ताक घुसळणे हे स्त्रियांचे ‘दैनंदिन नैसर्गिक “कष्ट”’; तर चालणे, सायकल, बारा बलुतदारांचे उद्योग (लोहार, कुंभार इ.), शेतीची अनेक कामं हे पुरुषांचे ‘दैनंदिन नैसर्गिक “कष्ट”’ कमी / बंद होत गेले पण त्या प्रमाणात विश्रांती व आहार यात बदल करणे / कमी करणे हे झाले नाही. उलट नको ते, नको तितके, नको तेव्हा, खाणे, पिणे आणि अकारण मध्यरात्रीपर्यंत जागरण, आणि म्हणून ‘सूर्यवंशी’पणा म्हणजे पृष्ठवंशावर सूर्यकिरण पडेपर्यंत झोपणं किंवा संधी मिळाली तर (म्हणजे ब-याच जणांना ती मिळतेच / मिळवतातच) दुपारीही डुलकी घेणं, वामकुक्षीच्या नावाखाली ताणून देणं हे प्रकार सुरू झाले. हल्ली काही जणांना तर “दुपारचंसुद्धा जागरण” अजिबात सहन होत नाही.

‘थोडक्यात शारीरिक कष्ट कमी पण विश्रांती व आहार तितकाच, किंबहुना थोडा जास्तच ! तेही चुकीच्या पध्दतीने .....या ‘असमतोल’, खरंतर ‘बेताल’ जीवनशैलीमुळे रोगांची अनेक नवी रूपं अगदी नित्यपरिचयाची होवू लागली. आजही पशुपक्षी हे सूर्यास्ताला दिनकम संपवतात व पहाटे तांबडे फुटताना दिवस सुरू करतात. आणि आपण.....? ‘गडी अंगानं उभा नि आडवा, त्याच्या रूपात गावरान गोडवा’ हा ‘इतिहास जमा पुरुष’ आता ‘गडी अंगानं गोल नि आडवा, त्याला ढेरपोट्या म्हणून चिडवा’ असा झालाय. तर ‘जशी चवळीची शेंग कवळी’ अशी नारी आता ‘जणू ही म्हैस बसली जवळी’ अशी भासू लागली. शारीरिक कष्ट करणा-यांच्या ‘हलणा-या सांध्यात’ वंगण म्हणून काम करणारा मेद आता मात्र कामच नाही; म्हणून पोट, छाती / स्तन, गळा, नितंब, कंबर इथे राहून ‘लॉबकळू’ लागला आणि मग कोण म्हणतं ‘मी हत्तीसारखा दिसतो, हत्तीच माझ्यासारखा दिसतो’ हा दुर्मिळ फिशपॉन्ड न राहता कॉमन नेम ब्रॅन्ड झाला.....

मग आता चला, शारीरिक कष्टाचा दिनकम नष्ट केल्याने हा ‘एक्स्ट्रा होणारा मेद’ आता ‘चालून’ कमी करू या. म्हणून मग सगळ्या समाजाने “चालते व्हा” हा संदेश स्वतःला लावून घेतला.

आता मला सांगा दिवसभराच्या कष्टांनी जो मेद नियमित राहत असे, तो काय अशा तासाभराच्या ‘चालण्यानं’ ‘आटोक्यात’ येईल ?

‘बरं पुढं असं की ... पोट, छाती / स्तन, गळा, कंबर / नितंब इथं साठलेला मेद “पायाच्या चालण्यानं” कसा कमी होईल ? असे अनेक लोक आहेत ज्यांची बोटं, मनगटं, कोपर इथंपर्यंत व पाऊल, घोटा, गुडघा इथंपर्यंत सगळं छान बारीक आहे, तेच तिथून वरती सगळं गोलमटोल आहे .

जोपर्यंत मेदाच्या साठ्यावरती शारीरिक ताण पडत नाही, तोपर्यंत तो मेद तिथून हटत नाही.

आज आपण बहुतांश वेळ पुढे वाकून बसतो. Forward bending of vertebral column. चुकूनही मागे वाकणं होत नाही. बरोबर ! त्यामुळे शरीराचा सर्वात शिथिल, कोणताही शारीरिक ताण न पडणारा भाग म्हणजे पोटाचे स्नायु; म्हणून तिथे मेद साठतो ... अगदी लॉबकळेपर्यंत, २ - ३ टायर होईपर्यंत आणि मग तो हळूहळू कमी हलणा-या ठिकाणी म्हणजे छाती / स्तन, गळा, कंबर / नितंब अशा ठिकाणी साठतो. पूर्वीच्या शारीरिक कष्टाच्या नैसर्गिक दिनकमात हे सर्व भाग हलत असत, म्हणून तिथे येणारा मेद साठत नसे. आता मात्र ..... साठतो ..... मग जर हा मेद हलवायचा असेल तर हे भाग हलले पाहिजेत. नुसते ‘चालून’ हे भाग हलत नाहीत. चालण्याने फक्त मांडीचे व पायाचे स्नायू हलतात ..... म्हणजे मेद पोट, छाती, कंबरेवर अन् व्यायाम मात्र पायांना म्हणजे ..... चोर सोडून संन्याशाला, आग रामेश्वरी बंब सोमेश्वरी..... म्हणूनच मेद कमी करायचा असेल तर चालू नका! हो हो चालू नका. मग काय करायचं तरी काय नेमकं ?..... सांगतो!

बरे ‘चालून’ हा मेद तर कमी होत नसतोच, पण काही वाईट गोष्टी मात्र होत जातात .

१) सामान्यतः पाच साडेपाच फूट उंचीच्या माणसाचं वजन ६० - ६५ किलो असावं ! आता तेच जर ७० - ९० पर्यंत असेल तर ... म्हणजे हा माणूस प्रत्येक क्षणी १० ते २५ किलो ओझं घेऊनच वावरत असतो. याचे कष्ट किती होतात? “माझ्याच खांद्यावर माझेच ओझे! खाऊन वाढणारे वजन मी मोजे!! म्हणूनच हे extra ओझं वाहायला extra एनर्जी लागते ... म्हणून याला भूक जास्त ... म्हणून खातो जास्त ... मग त्या खाण्यातून आणखी २ - ५ किलो वाढ. म्हणजे मूळच्या १० ते २५ किलो ओझ्याऐवजी १२ ते ३० किलो ओझं ... पुनः मग extra एनर्जीची गरज...पुनः भूक... पुनः खाणे... पुनः २ ते

५ किलो वाढ ... हे दुष्ट चक्र आहे ... अरे, मग त्या extra ओझ्यातला मेद वापर नं ... पण त्या मेदाच्या वापरासाठी त्याच्यावर ताण आला पाहिजे ... आणि आहार असा पाहिजे की जो नवीन ओझं आणणार नाही ... अं अं अं उपाशी रिकामेपोटी रहायचं नाही . कारण त्याने एकीकडे पित्त वाढते आणि ओझं वहायला एनर्जी न मिळाल्याने थकवा येतो ! मग काय खायचं .....सांगतो !

बरे जी बाब प्रत्यक्ष extra मेदवाल्यांची तीच बाब extra sugar / cholestral किंवा अन्य lipid derivatives ची ! हे 'साठलेलं' वापरता येत नाही ; म्हणून ते रक्तात कुठे तरी तरंगत असतं किंवा मग वाहिन्यांच्या भिंतींना चिकटतं आणि त्याचेच मग plaque, sclerosis, block यात रूपांतर होते .

'चालण्याने' कोणते अस्थिसंधीस्नायु हलतात ? कोणत्या अस्थिसंधीस्नायुंना व्यायाम होतो ? तर विशेषतः पादप्रदेश म्हणजे पायाचे तळवे, घोटा, पिंड-या, गुडघा, मांडी व कंबर येथील अस्थिसंधीस्नायुंना कष्ट पडतात . आता मेद जर पोट, छाती, खांदे यावर असेल तर बिचा-या पायांवर कष्टाचा ताण पडून तो मेद कसा घटावा ? आता पटतंय का ? हे चोर सोडून सन्याशाला ... दुखणं मांडीला, औषध शेंडीला... आग रामेश्वरी बंब सोमेश्वरी... असा हा प्रकार नव्हे का ?

आणखीही शरीराच्या स्थूलतेमुळे जर आपण extra वजन घेऊन चालत असू तर त्याच्या भारवहनाचा अनावश्यक ताण कंबर, कणा, गुडघा यावर पडून तेथील अस्थिसंधीची झीज होणे व त्या त्या सांध्यातील वंगण संपणे या बाबी होतात . त्यातच जर चालणारी व्यक्ति ४० च्या पुढची किंवा ६० च्या आसपासची असेल किंवा ती जर रजोनिवृत्ती (menopause मेनापॉझ) मधली स्त्री असेल अस्थि अगोदरच टिसूळ व्हायला लागलेले असतात त्यामुळे अशा लोकांचे "चालणे" हे 'बुडत्याचा पाय खोलात' अशा प्रकारचे असते . कारण शरीरातील 'अस्थिवह' स्रोतसाचे मूळ हे 'जघन' म्हणजे कंबरेची हाडे / मांडीचे हाड व pelvic gurdle पेल्व्हिक गर्डल होय . चालण्याने नेमका त्यावरच अधिकाधिक ताण येतो . त्यामुळे अशा लोकांनी "चालू नये हे चांगलं"

'संधिवात असलेल्यांनी 'चालावं' असा एक गैरसमज आहे .

१ . संधिवात जर 'हाडांच्या झिजण्याने घर्षणाने' होत असेल तर 'अधिक चालणे' हे हानीकारकच !

२ . तो 'सांधे सुजून' होत असेल तरी सांध्यात वंगण नसल्याने 'चालणे' हे नुकसानप्रदच होय . ३ . आता ज्यांना varicose veins व्हेरिकोज व्हेन्स आहेत त्यांनीही 'चालू नये' . पुढे जाऊन ज्यांना Gout सारखे त्रास वर्तमान-भूत-भविष्यकाळात आहेत त्यांनीही चालू नये . सततच उभे राहणे, पाय सोडून बसणे, खूप प्रवास, उभ्याने स्वयंपाक, शिक्षकी पेशा, जिने चढ उतार, सायकलिंग, खुर्चीवर बसणे, नाजूक शरीर अशा लोकांचे रक्त venous blood पायाकडून opposite to the gravity हृदयाकडे येणे हळूहळू अवघड होत जाते . सिरांमधील झडपा valves कमकुवत होत जातात . रक्त तेथेच साठते . पाय भरून येतात . जड होतात . दुखतात . हिरव्या निळ्या सिरा दिसतात . मुजतात त्वचेव्याली रक्तस्राव होतो . विशेषतः पाऊल घोटा पिंडरी या क्रमाने सूज येते . पायाव्याली लोड तक्क्या उशी असे घेतले की सूज उतरते . अशा लोकांनी 'चालणे' टाळावे . गाऊट असेलच तर नंतर नंतर ही सूज पायाच्या अंगठ्यापासून वरतीवरती येत राहते . त्वचेचा रंग बदलतो . तो गुलाबी तांबूस लाल जांभळा काळा होत जातो . सूज व दुखणे हळूहळू प्रमाणतः व वारंवारतेने (frequency & intensity) वाढतात .

आयुर्वेदीय ग्रंथात या सा-याचे वर्णन वातरक्त या सदरात येते

ते म्हणतात 'पर्वसु अभिहतं रक्तं वकत्वाद अवतिष्ठते' म्हणजे संधिच्या ठिकाणी जिथे रक्तप्रवाहात वकता येते, तेथे रक्त अडकून पडते . (रक्त अवतिष्ठते . तिष्ठ = tistha : stay = थांब !! बघा भाषा साम्य!!) हृदयाकडून येणारा प्रवाह जिथे शेवटी येऊन थांबतो तेथे म्हणजे शरीराच्या शेवटच्या टोकाशी म्हणजे नाकाचा शेंडा, कानाची पाळी, ओठ, जननेंद्रिय, हातापायांची बोटे येथे हे आधिक्याने होते . त्यातही गुरूत्वाकर्षणाच्या विरुद्ध दिशेने रक्त पुनः हृदयाकडे ढकलणे हे पायांच्या तळव्यांबाबत अवघड होत जाते . कारण हृदय हा पंप असल्याने ताकदीने actively ते रक्त डोक्याच्यावर पोहोचवू शकते तसे पायाच्या बाबतीत नाही . तिथून रक्त गोळा करून वरती हृदयापर्यन्त आणणारा पंप नाही . Active force नाही . तेथील रक्त पायातील स्नायूंच्या हालचालीने व पायाच्या सिरातील झडपांमुळे passively वरती येते . याच स्थितीतील लोकांना नंतर नंतर thrombosis होण्याची शक्यता असते . जे नंतर TAO सारख्या रोगात रूपांतरित होते . जे पुनः कदाचित thrombus embolism च्या रूपाने मेंदूत हृदयात अडकून paralysis किंवा Heart attack घडवू शकते ..... म्हणून सावधान चालणारांनो सावधान ! यानयानाद्यैः प्रलम्बौ.....म्हणजे लोंबकळत पाय सोडणे suspended legs किंवा उभे राहणे, चालणे, प्रवास करणे असा व्यवसाय असणारांनो सावधान ! तुमचे रक्त आधीच गुरूत्वाकर्षणाच्या दिशेने धावतेय, ते वरती येत नाहीये . तुम्ही का 'चालून'..... अजून खड्डयात जाताय !?! चालायचंच असेल तर मग हवेत चाला !! म्हणजे कसं ? सांगतो .

हा लेख लिहण्याची मूळ प्रेरणा ज्या श्लोकातून मिळाली तो श्लोक आधी लिहितो . त्याचा अर्थ सांगतो . मग तुम्हाला चालण्याच्या धोक्यातील गांभीर्य पटेल !!

अपानो रूक्षगुर्वन्नवेगघातातिवाहनैः | यानयानासनस्थानचक्रमैश्चातिसेवितैः |

कुपितः कुरुते रोगान् कृच्छ्रान् पक्वाशयाश्रयान् मूत्रशुकप्रदोषार्शोगुदभ्रंशादिकान् बहून्

कोरडे, स्नेहविरहित, जड अन्न खाणे, शुक, पाळी, तहान, भूक, झोप, मल, मूत्र यांचे वेग / संवेदना (Natural Call) अडवणे किंवा बळेबळेच आणणे, वाहनाने प्रवास करणे, एकाच जागी खूप वेळ बसून राहणे / उभे राहणे आणि खूप चालणे यांनी "अपान" दूषित होतो . आणि तो अतिशय अवघड असे रोग नाभिचे खालील क्षेत्रात निर्माण करतो . ते रोग विशेषतः मूत्र, जननेंद्रिय, गुद, गर्भाशय, कंबर, मांडीचे अस्थि संधि स्नायु यांचेशी संबंधित असतात .

### ‘अपान’ हा काय प्रकार आहे?

‘अप’ म्हणजे खाली ! (काय राव, अहो up म्हणजे वरती नं ? ) बघा, आपण आणि इंग्रज यांच्यात किती विरोधाभास आहे ते ..... अहो संस्कृतात ‘अप’ म्हणजे खाली..... बघा नं, ‘अप’यश ‘अप’मान !! आणि इंग्रजीत ‘अप’ म्हणजे वरती ..... अहो आपल्याकडे वाढदिवसाला दीपज्योती ओवाळतात, त्यांच्याकडे मेणबत्या विझवतात. अहो दुनिया ‘चाले’ उलटी खर्याच नाही राज्य, कशी मी सांगू राया जगाचा रिवाज. तर अपान ..... ‘अप’ म्हणजे खाली. ‘आन’ म्हणजे नेणारा आणणारा वाहणारा. हा अपान शरीरातील काही गोष्टींना खाली वाहून नेतो. त्या म्हणजे मल (विष्टा), मूत्र, रज (पाळी), शुक्र, गर्भ. तसेच त्याचे संचाराचे कार्यक्षेत्र हे श्रोणि (कंबर व मांडीचे अस्थि pelvis) मूत्राशय, जननेंद्रिय व उरू (मांडी) हे होय. म्हणजे अपान जर दूषित झाला तर तो या कार्यक्षेत्रात व या मल मूत्र इ. विसर्जनीय पदार्थांचे बाबतीतील रोग करणार. म्हणून असे रोग असणारांनी “चालू नये” आणि असे रोग ज्यांना नाहीत, त्यांनी तसे रोग होऊ नयेत ‘म्हणून चालू नये’.

म्हणूनच ज्या स्त्रियांना पाळीच्या कोणत्याही प्रकारच्या समस्या आहेत त्यांनी “चालू नये”.

तसेच ज्यांना कटी म्हणजेच कंबरेचे व्याधि आहेत (विशेषतः Lumbar spondylolysis किंवा गृधसी sciatica आहे) त्यांनी अजिबात ‘चालू नये’.

इतकेच नव्हेतर ज्यांना मलावरोध, मूळव्याध, भगंदर किंवा मूत्राचे व्याधि आहेत, त्यांनीही ‘चालू नये’.

आता जी बाब चालण्याची, तीच बाब सायकलिंगची. त्यामुळे अधिक सायकलिंग हेही तोट्याचेच होय. व्यायामाची म्हणून जी एका जागी थांबणारी सायकल असते, तिचेही हेच दोष जाणावेत. म्हणून आपल्या स्वतःच्या पायाकडून आणि विशेषतः नुकतीच पाळी सुरू झालेल्या आपल्या कन्येकडून घर शाळा क्लास छंदवर्ग यात किती सायकलिंग करवून घ्यायचं ते पुन्हा एकदा तपासून पहावे .....

..... ‘चालू नये’ तर काय करावे ?.....

मेद तर घटवायचाय, **cholesterol suger** ची भीती आहेच, ढेरी **tummy** तोंद सुटत चाललीये, .....आणि ‘चालायचं तर नाही’ मग काय उपाय?

### त्रिस्तरीय उपाय

**I) input कमी करा** म्हणजे साठलेलं वापरलं जाईल. उपाशी राहू नका, पोट रिकामं ठेऊ नका. तरीही रात्रीचे जेवण बंद करा. कसे?

**II) विश्रांती घटवा ...** दुपारी कधीच झोपू नका. खूप थकलात तर बसून झोपा. कंबरेच्या वरचा भाग भूसमांतर होऊ देऊ नका. ताठ बसू नका. आडवे झोपू नका. १२०° कोनात डुलकी काढा.

**III) जिथे मेद साठलाय, तिथे त्या मेदसाठ्यावर ताण येईल, असा व्यायाम करा. कोणता ...?**

A) चल व्यायाम = गतियुक्त व्यायाम : सूर्यनमस्कार

B) स्थिर व्यायाम : पाठीकडे मागे वाकण्याची व बाजूला वाकण्याची आसने :

कमशाः भुजंग, शलभ, धनुर, उष्ट्र, चक्र, मस्य व

नंतर ..... कोन, त्रिकोण आणि शेवटी गोमुत्र, भद्र, अर्धमत्स्येन्द्र .

पुढे वाकण्याची आसने करू नयेत. पश्चिमोत्तानासन, जानुशिरासन, हलासन, कर्णपीडासन ..... कारण त्याने ढेरीवर ताण येत नाहीच, उलट आधीच दुःखावलेल्या कंबर पाठ यावर ताण येतो.

**सूर्यनमस्कार किंवा पाठीकडे मागे वाकण्याची Backward Bend आसने कशासाठी ?**

कारण गर्भधारणेपासून ते मरेपर्यन्त माणूस निसर्गातच पुढे वाकून बसतो. म्हणजे त्याची पाठ बहिर्वक (convex) आणि पोट अन्तर्वक (concave) असते. ही नैसर्गिक स्थिति असली तरी याचा ताण “आयुष्यभर” पाठीच्या स्नायुंवर (muscles) व पर्यायाने पाठीतील अस्थि म्हणजे पाठीचा कणा म्हणजे प्रत्येक मणक्यावर पडतो. त्यातही एकूण ३३ पैकी मानेचे ७ व कंबरेचे ५ यांना अन्य काही आधार नाही. पाठीच्या १२ मणक्यांना मात्र बरगड्या जोडलेल्या आहेत. तसेच येथील स्नायुंना खांद्या फरा हात यातील अस्थिंचा आधार असतो. तसा आधार कंबर व मान यांना नाही. तरीही उलट मानेच्या मणक्यांना संपूर्ण डोक्याचे ओझे तोलून धरावे लागते. म्हणूनच मानेच्या पहिल्या मणक्याला Atlas तर दुस-याला Axis असे नाव आहे. शिवाय एका हाताने काहीही उचलले तरी भार समतोलासाठी (equilibrium) आपण दुसरा हात “भूसमांतर” करतो. म्हणजे पर्यायाने वजनाचा भार हा दोन्ही हातांतर्फे खांद्या मान कणा कंबर पाय असा सावरला जातो. संक्षेपतः शिर व हात यांच्या बहुतेक सर्व मोट्या हालचाली gross movement या मानेवरून कणा कंबर पाय अशा सावरल्या जातात. म्हणूनच मानेच्या मणक्यातील शेवटच्या सातव्या मणक्याला ‘मानेचा काटा’ C 7 असे म्हणतात. मान अधिकाधिक पुढे झुकवली असता हातालाही तो जाणवतो. आता आजन्म आमरण असा भार सावरण्याने या काट्याच्या C 7 वरचे मणके C 4-5-6 झिजणे स्वाभाविक नैसर्गिक असते. म्हणूनच हल्ली शहरी आणि ग्रामीणही जीवनात 35-40 वयातच मानेला कॉलर लावण्याची वेळ येत आहे. त्या अनुषंगाने मग हात जडावणे, मुंग्या येणे, दुःखणे, मान धरणे, चककर अंधेरी येणे, तोल जाणे, खांद्या धरणे अशी लक्षणे दिसतात. X-ray काढला जातो. सर्वायकल स्पॉन्डिलायसिस (मानेचे मणके झिजणे) झालेला असतो. अशा प्रकारे मानेची हानी म्हणजेच ‘मानहानी’ होते.

खालमुंडी पाताळधुंडी असे 'मानहानी'चे जिणे जगण्यापेक्षा आधीच ताठ मानेने जगणे उत्तम. अर्थात या 'मानहानी'ला अन्यही बरीच कारणे आहेत. योग्य उशी न घेणे, टूथ्री-फोर व्हीलर ड्रायव्हिंग, टेबल वर्क, कॉम्प्युटर वर्क, कान उघडे ठेऊन डोक्यावर काही न घालता वा-यावर प्रवास, तंबाखू सुपारी गुटखा किंवा तिखट तुरट खाण्याची सवय, अधिक आंबट थंड पदार्थ खाणे ( सर्वाधिकाल स्पॉन्डिलायसेस 'मानहानी'वर विस्तृत लेख पुढील अंकी ).

'मानहानी' परवडली म्हणावी इतकं 'कंबरडं मोडणं' हे अवघड असतं. तसं पाहता कंबरेचे पाच मणके L1-L5 मानेच्या मणक्याइतके निराधार नसतात. उलट मानेच्या मणक्यापेक्षा कंबरेचे मणके खूपच दणकट असतात. पण त्यांना खूप कामही असते. मुळातच L5-S1 Lumbosacral junction या ठिकाणी म्हणजे पाठीचा 'उभा' कणा संपून 'आडवा' कंबरपट्टा सुरू होतो तेथे खूप काम असते. याच ठिकाणी श्रोणिची दोन्ही मोठी हाडेसुध्दा जोडलेली असतात. पायाच्या हालचालींच्या वेळी (विशेषतः चालणे चढणे उतरणे पळणे उडी मारणे एका पायावर तोल सांभाळणे) शरीराचे भारांतरण Load shifting (या किंवा त्या असे एक आड एका पायावर संपूर्ण शरीराचे वजन तोलणे) हे या श्रोणिच्या हाडांवाटे नेमके L5-S1 येथेच साधले जाते. किंबहुना शरीराच्या सर्व मोठ्या हालचालींचा केंद्रबिंदू टेकू fulcrum हा कंबर-कणा संधिस्थान म्हणजे L5-S1. येथे "आधार" मिळावा म्हणून कंबरपट्टा बांधणेची पध्दत आहे. पूर्वी नऊवार साडी व धोतर यांचा 'काष्टा' याच भागाला आधार देत असे. नंतर योद्धे व कष्टकरी येथेच शेला बांधत. 'चांदणे शिंपीत जाशी' मधली 'वाहसी आकाशगंगा की कटीची मेखला याच उद्देशाची. आजही रेडिमेड कंबरपट्टे मिळतातच. नुसती Belt विकणारी दुकानं लक्ष्मीरोडवर आहेतच. Proper lumbar Support साठी executive chairs (seating systems) ऑफिसात आणि bucket / push back seats हे luxury car / bus मध्ये आले. म्हणूनच पाठीच्या कण्याला तेही मानेचा काटा व कंबरपट्टा या दोन ठिकाणी आधार देणे महत्वाचे. आई बहीण पत्नी सून या वर्गासाठी तर कंबर हा जिव्हाळयाचा जिव्हारी लागणारा विषय. पाठीच्या वेळी दुखणारी, गर्भारपणातली, बाळंतपणातली, सिझेरियन ऑपरेशन किंवा मेनोपॉझ नंतरची, वार्धक्याची, कामाच्या रगाड्याने ... कंबर कशीही दुखली तरी 'कंबरदुखी' हा आयाबहिणींच्या 'तोंडचे पाणी पळवणारा' व 'डोळ्यात पाणी आणणारा' प्रकार ...

का दुखतो हा भाग ? कारण बसताना, चालताना, उभे राहताना, चढता उतरता... प्रत्येक क्षणी सर्व शरीराचा भार हाच 'कंबरपट्टारूपी शोषअवतार' सांभाळतो. मानव सोडून अन्य सर्व प्राण्यांचा पाठीचा कणा आडवा आहे. त्यामुळे त्यांच्या शरीराचा निम्मा भार हा पुढच्या पायांवर (हातांवर) असतो. जो पर्यायाने खांद्यामानेवर तोलला जातो, उलट 'आडव्या चाळरूपी' पाठीच्या कण्याची एकदम २४ मजली 'उभी इमारत' झाल्याने मानवी शरीरात मात्र संपूर्ण शरीराचा भार हा एकटा कंबरपट्टा तोलत असतो. शिवाय जसे हाताने काहीही जड उचलताना भार हा मानेच्या काट्याद्वारे C 7, कणा, कंबर असा तोलला जातो. तसेच पायाच्या हालचालींचे भार समतोलन हे पाऊल, घोटा, गुडघा, मांडी, श्रोणी असे करत कंबरपट्टा ते L5-S1 या केंद्रबिंदूशीच होते. लहान मुलाला (खरं तर कुणालाही) पालथे झोपवले तर या ठिकाणी आपणास \_\_\_\_ असे दोन dimple डिंपल खळी दिसतात. ही श्रोणीची हाडे कंबरेच्या हाडाला (S1) ला जुळलेली ठिकाणे. तर त्याच्या थोडंसं वरती एक चपटा मांसविरहित फक्त हाडं कातडं असा ३ बोटे रूंदीचा भाग दिसतो तो L5-S1 केंद्रबिंदू होय. येथे साध्या करंगळीने जरी दाब देऊन हलवले तरी अख्खा देह उभा आडवा हलतो. याचाच अर्थ हा भाग शरीराचा केंद्रबिंदू होय. इथे हलक्या हाताने तीन बोटांच्या अग्रांनी किंवा हाताच्या तळव्याने अंगट्याखालच्या चंद्र/शुक उंचवट्याने जर खोबरेल/तिळतेल जिरवले तर खूपच सुख वाटते. गृहिणीचा दिवसभराचा थकवा जातो. शिवाय तिला दुसरे दिवशी 'कंबर कसून' उभे राहता येते. 'कंबर खचू नये' म्हणून गृहिणींप्रमाणेच सर्वच टूथ्री-फोर व्हीलर चालक, खुर्चीवर बसणारे, कॉम्प्युटरवाले, विद्यार्थी या सर्वांनीच हीच 'अल्पमोली बहुगुणी' सवय दिनचर्येचा एक भाग म्हणून स्वीकारली पाहिजे. जसे आपण रोज दात घासतो, रोजच्या पेट्रोलमध्ये ३% oil टाकतो तसे शरीराच्या 'या केंद्रबिंदूला' थोडेसे स्नेहन / oiling रोज करावे म्हणजे आपली wheels आयुष्यभर align व balanced राहातील. ती कधीही out जाणार नाहीत.....

तर परत आपण मूळ मुद्याकडे येऊ की ..... मागे वाकण्याचे व्यायाम किंवा सूर्यनमस्कार का ? तर संक्षेपतः मुळातच नैसर्गिक स्वाभाविकपणे पुढे वाकण्याचीच सवय असलेने पाठीच्या कण्यावर विशेषतः मानेचा काटा व त्याहून खूपच अधिक ताण L5-S1 कंबर-कणा संधिस्थान येथे यतो. हे आयुष्यभर चालू असते. म्हणून मग कणा मागे वाकले असे व्यायाम हा ताण हलका करू शकतात. ट्रॅकशनमध्ये थोड्याफार प्रमाणात हेच साधते. बोटे मोडणे, मान मोडणे या प्रकारातही हाच ताण हलका केला जातो. प्राणीसुध्दा कणा आडवा (भूसमांतर Horizontal) असूनही अनेकदा त्यात विरुध्द दिशेने वाक देऊन म्हणजे पाठ आतमध्ये वाकवून आळस देताना दिसतात. विशेषतः मांजर कुत्रा गाढव यांना असे करताना अनेकांनी पाहिले असेल. या अशा कणा हालचालींनाच मराठीत 'आळस देणे' तर शृंगारिक हिंदी भाषेत "अंगडाई" म्हणतात. ("अंगडाई लूँ तो..... बिजली शरमाये" ... चित्रपट तराना ..... रंजिता..... गाणं 'सुलतानाSSS' आठवतंय ! मेरी अंगडाई ना टूटे...कजरारे...हे तरी नक्की आठवेल नं) तर असा "आळस" देण्याने जर 'बरं वाटत' असेल तर हीच "हालचाल" नियमित स्वरूपात केली तर ती "आरोग्य सवय" ठरेल ! यासाठी पाठ मागे वाकवण्याचे व्यायाम म्हणून 'सूर्यनमस्कार' हे आदर्श होत. सूर्य नमस्काराबद्दल अनेक महनीय व्यक्तींनी 'आचरण करून' गौरवोद्गार काढले आहेत. समर्थ रामदास स्वामी आणि औंधचे पंतप्रतिनिधि या सूर्यनमस्कार करणा-या व्यक्ती सर्वज्ञात आहेत. मुळातच सूर्य ही आरोग्यदायी देवता होय. 'आरोग्यं भास्कराद् इच्छेत' असे सुभाषित आहे. देवांचे वैद्य व जराजर्जरवृध्दांनीही यौवनाची नवसंजीवनी देणा-या च्यवनप्राशचे मूळ निर्माते 'अश्विनीकुमार हेही सूर्यपुत्र' होत.

नमस्कार हा भारतीय संस्कृतीचा विनयशील संस्कार आहे. तर

सूर्यनमस्कार हा भारतीय आरोग्याभिसंस्कारातील सर्वांगसुंदर आचारधर्म होय.

आपल्या प्रमुख उद्देशाप्रमाणे मेद साठणा-या सर्व जागांवर यथावकाश सुसह्य आवर्ती appropriate tolerable repeated ताण देणारा व पाठीचा कणा मागे वाकणारा असा 'सूर्यनमस्कार' हा उत्तम व्यायाम होय. पंचमहाभूतदृष्ट्या 'मेद' हा पृथ्वी व आप प्रधान होय. ही दोनही महाभूते जड (गुरू) म्हणूनच तमोगुणप्रधान होत. म्हणूनच मेदस्वी लोक प्रायः आळशी असतात. चालढकल विलंब करणारे अनुत्साही असतात. भगवान् श्रीकृष्ण तर म्हणतातच की,

‘निद्राऽऽलस्यप्रमादोऽथं तत्सुग्नं तामसम्’ म्हणूनच अशा ‘तमातून आरोग्याच्या प्रकाश’कडे यायचं तर तेजाचीच उपासना हवी म्हणून सत्त्वगुणप्रधान तेजोनिधि सूर्यनमस्कार हा सर्वोत्तम व्यायाम होय. तळव्यापासून तर मस्तकापर्यन्त सर्वांगाला एखाद्या विलोभनीय नृत्यशैलीत व्यायाम घडवणारा हा आनंददायी प्रसन्न व्यायाम होय. फक्त ऐच्छिक (skeletal) नव्हे तर अनैच्छिक ( म्हणजे श्वसनाचे, पोटाचे, smooth, cardiac) अशा सर्व प्रकारच्या मसल्सना योग्य तो व्यायाम याने घडतो. बोटांपासून तर घोटा, गुडघा, कंबर, मांडी, मणके, मान, खांद्या, कोपर, मनगट या सर्व लहानथोर सांध्यांना लवचिकता येते. शारीरिकच नव्हे तर श्वास, हृदय आणि अगदी मनाच्या गतिवरसुद्धा एकाग्रता व नियंत्रण साधते. म्हणून सूर्यनमस्कार अवश्य करावेत.

‘चालते व्हा’ ही विकृतीकडे जाणारी वाटचाल आहे तर ,

‘नमस्कार’ ही आरोग्याभिमुख संस्कृती आहे .

प्रारंभी नमस्कारातील १० - ११- १२ सर्वच स्थिति योग्य प्रकारे साधतील असे नव्हे पण सुरुवात तरी करा. निष्ठेने नियमितपणे केले तर काहीच असाध्य नाही. “होईल कैसे म्हणू नका दीर्घोद्योग सोडू नका”. मुश्किल नाही हे कुछ भी अगर ‘ठान’ लिजिये , बस एक बार मेरा कहा मान लिजिये . (उमराव जान).

### नमस्कार किती घालावेत ?

सूर्याची १२ नावे आहेत. ती म्हणत १२ घालावेत असा संकेत आहे. समर्थ रामदास स्वामी १२००० नमस्कार घालीत असत. आपण किमान स्वतःच्या वयाइतके किंवा ‘नाकाऐवजी तोंडाने श्वास घ्यावा लागेपर्यन्त जितके होतील तितके’ घालावेत. नाकानेच श्वासोच्छ्वास करित नमस्कार घालावेत. ज्याक्षणी नाकाऐवजी तोंडाने श्वास घ्यावा लागेल ती आपली शारीरिक मर्यादा जाणावी, त्याला ‘अर्धशक्ति’ लक्षण म्हणतात. म्हणून विशिष्ट संख्येपेक्षाही अर्धशक्तिपर्यन्त नमस्कार घालावेत. कमशाः अर्धशक्तिची मर्यादा वृद्धिंगत होते. संख्या वाढत जाते. पण अट्टहासाने, घामाने निथळत, छातीचा भाता तोंडाने धपापा फुलवत व्यायाम करणे हे हट्टीपणाचे दुराग्रहाचे व शारीरिक आरोग्यनाशाचे लक्षण होय. जोर मारणे, दंड, बैठका हे सूर्यनमस्काराचे संक्षिप्त रूप होय.

### नमस्कार कितव्या वयापासून घालावेत ?

अगदी उभे राहता येणा-या कोणत्याही वयात ते घालावेत. आबालवृद्ध स्त्री पुरुषांनी करण्याचा हा निर्दोष व्यायाम प्रकार आहे. कारण सूर्यनमस्कार स्थिरही नव्हे आणि दुतगतिही नव्हे तर हा सुवर्णमध्य साधलेला मंदमध्यगति आदर्श व्यायाम होय. फक्त रजःप्रवृत्ति सुरू असताना व गर्भिणी अवस्थेत व प्रसूतीनंतर ६ आठवडे सूर्यनमस्कार करू नयेत.

सूर्यनमस्कार ही एकट्याने किंवा सामुदायिकरीत्या उभयप्रकारे कारता येणारी शारीरिक मानसिक आरोग्याराधना होय. सूर्यनमस्कार शक्यतो स्वतः करणा-या अन्य व्यक्तिकडून शिकून घ्यावेत. अगदीच शक्य नसेल तर तक्ता पुस्तक याद्वारे शिकावे. सुरुवातीला ‘रेचक पूरक कुंभक’ हे श्वसनप्रकार साधत नाहीत म्हणून प्रारंभी आपले होईल तसे नैसर्गिक श्वसन होऊ द्यावे.

‘सूर्यनमस्कार अर्थातच रिकामे पोटी (खाल्लेले पिलेले नसताना व मलप्रवृत्तीनंतर) करावेत. शक्यतो सूर्योदयापूर्वी किंवा नंतर दीड तास या काळात करावेत. ज्यांना ही वेळ साधणार नाही त्यांनी सूर्यास्ताचे आसपास किंवा अगदीच अशक्य असेल तर कोणत्याही वेळी पण रिकामे पोटी करावे. (विशेषतः shift duty, software, classes यातले लोकांसाठी )

तूप खाल्ले की रूप येत नाही. सूर्यनमस्कार किमान १२ दिवस, २१ दिवस, ४२ दिवस सलग नियमितपणे करावेत व मग परिणाम आजमावावेत.

सूर्यनमस्कार करताना सैलसर कपडे असावेत. सूर्यनमस्कारासाठी जागाही फारशी लागत नाही. बेडरूम, हॉल, बाल्कनी किंवा टेरेस, पूल, फूटपाथ, बाग किंवा गार्डन, रस्त्याच्या कडेला, टेकडी, मंदिर, कोठेही ...

सूर्यनमस्कार करण्याची वृथा लाज बाळगू नये. तुम्ही सुरुवात तर करा ..... मी अकेला चलता गया, कारवाँ बनता गया ..... चालणारांना किंवा लाफिंग क्लबवाल्यांना सुरुवातीला चेष्टा टिंगल हास्यापरोध झेलावेच लागले आहेत. नमस्कार तर एक सांस्कृतिक पूर्वपरिचित आरोग्यसाधना होय. त्याची चेष्टा होणार नाहीच. झाली तर दुर्लक्ष करावे.

आता या सर्व उहापोहानंतरही “मला चालायचं आहे” असा अट्टहास असणारांसाठी “चालण्याचे लाभ तर मिळतील, शिवाय चालण्याचे तोटे टाळता येतील” असा सुवर्णमध्य सांगतो.

सरळ जमिनीवर चालताना कंबरेपासून खालील भागातील अस्थिसंधि स्नायुंना व्यायाम होतो. वेगाने चालले तर रक्ताभिसरणाचा वेग वाढून हृदय व श्वास यांची गती वाढते. हाताची अनैच्छिक passive हालचाल होते, हे झाले काही लाभ; पण याचसह कंबर, मांडी, गुडघे, घोटा यावर अनावश्यक ताण व झीज, veriocity, अपानवायुची दुष्टी, साठलेल्या मेदावर न पडणारा ताण हे तोटे होतात.

पण जर हवेत चाललो, हवेत पळालो, हवेत सायकलिंग केली तर ..... ?? ..... ‘आजकल पॉव जर्मी पर नही पडते मेरे’ किंवा ‘आज मै उपर, आसमाँ नीचे’ म्हणजे कसं ? किती वेळ चालता रोज? अर्धा तास ... तास ... जे असेल ते ..... तर तितका वेळच हा हवेत चालण्याचा व्यायाम करायचा ..... नेहमी प्रमाणे पाठ जमिनीला किंवा गादीला टेकवून उताणे सरळ झोपायचे आणि ... आणि काही नाही ... पाय हवेत उचलायचे आणि चक्क चालायला सुरुवात करायची ..... हवं तितकं ‘हवेत चाला’ ..... गरज पडली तर कोपर जमिनीला किंवा गादीला टेकवून नितंब / कुल्ले / कंबर येथे हाताच्या तळव्यांनी आधार द्यायचा. तसा आधार देण्याची आवश्यकता नसेल तर हातांनीही तसाच व्यायाम करावा किंवा छानपैकी पेपर मासिक पुस्तक वाचावे. आहे की नाही साई ड बेनेफिट!! आता “हवेत चालणं” फक्त पुढच्या दिशेनेच करावे असे नाही तर मागेही चालावं म्हणजे पायांनी सायकलचे पॅडल उलटया दिशेने फिरवल्याप्रमाणे करावं किंवा एकाच वेळी दोनही पाय पुढील किंवा मागील दिशेने फिरवावेत ... या हवेत चालण्याची शैली तुम्ही मनाप्रमाणे ठरवू शकता. चलूँ सीधी की उलटी चलूँ. हवेत का चालायचं ... तर कंबर ते घोटा येथील सर्व सांधे अस्थि स्नायु हलतात पण त्यांचेवर शरीराचा भार पडत नाही. शिवाय गुरूत्वाकर्षणाच्या विरुद्ध दिशेला पाय गेल्याने तेथील रक्त सुखाने विनासायास हृदयाच्या दिशेने परत येते. L5-S1 येथे भार येत नाही. म्हणजे variocity व sciatica वाले सुरक्षित.

