

संपादकीय उदरभरण नोहे

ही समस्या केवळ पोषणाच्या अंतरेकातून उद्घवलेली नाही. चुकीचा आहार आणि बेजबाबदार जीवनशैली ही त्यामार्गाची मूळ कारणे आहेत...

जगतील तिसऱ्या क्रमांकाची अर्थव्यवस्था ठरण्याचे भारातचे स्वप्न पूर्ण होईल तेव्हा होईल, पण सध्या तरी आपण जगतले दुसऱ्या क्रमांकाचे स्थूलारूप ठाळो आहोत. स्थूल - म्हणजे ग्राम्य शब्दांत लडू - लोकांची संख्या भारातात वाढते आहे. 'लॅन्सेट' या आरोग्यविषयक शोधपत्रिकेने एका अहवालाचा हवाला देऊन, १८ कोटी भारतीय स्थूल असल्याचर शिक्कामोर्तव केले. म्हणजे या बाबतीत महासंसार अमेरिकेलाही (१७ कोटी २० लाख) मागे टाकल आहे. आता आपल्यापुढे केवळ एकच देश आहे - चीन (४० कोटी). किमान यांची क्षेत्र आपण आपल्या शोजाताला यातल्या काही कांक्षेवर तरी कांक्षेवर राहत घेतल, अशी शक्तताही या अहवालाने वर्तवली आहे. २०५० पर्यंत भारतातील एकत्रितीयांचे लोकसंख्या स्थूलतेचा समाप्त करता असेल, असा इशाराही हा अहवाल देतो. त्यामुळे स्थूलता ही आपल्याला समस्या वाटत नसली तरीही ती गांधींयांनी घेणे गरजेचे आहे.

आपण पिंड्यानपिंड्या स्थूलतेला समृद्धीचे लक्षण मानत आलो, मात्र ही समस्या केवळ पाणणातिरेकातून उद्घवलेली नाही. चुकीचा आहार आणि बेजबाबदार जीवनशैली ही त्यामार्गाची मूळ कारणे आहेत. शिवाय ही तथाकांठ तसेही सर्वत्र समप्रभाणात विभागलेली नाही. तसेही तरी आपल्याला राहिले. त्यांची शक्तताही या अहवालाने वर्तवली आहे. २०५० पर्यंत भारतातील एकत्रितीयांचे लोकसंख्या स्थूलतेचा समाप्त करता असेल, असा इशाराही हा अहवाल देतो. त्यामुळे स्थूलता ही आपल्याला समस्या वाटत नसली तरीही ती गांधींयांनी घेणे गरजेचे आहे.

आपण पिंड्यानपिंड्या स्थूलतेला समृद्धीचे लक्षण मानत आलो, मात्र ही समस्या केवळ पाणणातिरेकातून उद्घवलेली नाही. चुकीचा आहार आणि बेजबाबदार जीवनशैली ही त्यामार्गाची मूळ कारणे आहेत. शिवाय ही तथाकांठ तसेही सर्वत्र समप्रभाणात विभागलेली नाही. तसेही तरी आपल्याला राहिले. त्यांची शक्तताही या अहवालाने वर्तवली आहे. २०५० पर्यंत भारतातील एकत्रितीयांचे लोकसंख्या स्थूलतेचा समाप्त करता असेल, असा इशाराही हा अहवाल देतो. त्यामुळे स्थूलता ही आपल्याला समस्या वाटत नसली तरीही ती गांधींयांनी घेणे गरजेचे आहे.

त्यांचा भर पडेत ती व्यायामाच्या अभावाची. घरकाम, शेतावरचे काम, धावपळ यालाच व्यायाम समजून समाधारी गहण्याची कृती सार्वत्रिक आहे. शरीरातील प्रत्येक संध्याला, स्नायूला, हृदयाला, मेंदूला योग्य प्रकारे, योग्य प्रमाणात आणि उरुसा काळ चालना मिळाली, योग्य आहार आणि विश्रांती मिळाली, तरच त्याला व्यायामाचा खरा लाभ मिळतो, मात्र आठ तास संगणकासामो आणि उरलेला वेळ मोबाइलसेमर अशी बैठी जीवनशैली यांचा स्थूलतेचा उद्क्रामाचे महत्वाचे कारण आहे. जिथे शाळेपासून शारीरिक शिक्षणाचे तास हा इतर विषयांचा अंशास संपर्कासाठी आहे, असे बिंबवले जावे, त्या देशातील नागरिकांकडून एवढी अपेक्षा कुठे करणार? व्यायामाला प्रतेसाहन देण्याचे आपले सरकारी प्रत्येक नाव्यानाक्यांवर उभालेल्या आणि बहुतेकदा सहा महिन्यांत निरुपयोगी ठरण्याचा तकलाडू खुल्या व्यायामशाळापंडिकडे जात नाहीत. खेळाचे मैदान या शीर्षकावाली राखीव ठेलेल्या जागावर सहज अंतिक्रमणे होतात. सायकल किंवा जांगिंग ट्रॅक हे केवळ पालिकेच्या निवडकाविकाई जाहीरनायात गल्ल्या पाकिंगाने उद्क्रामात केलेल्या असतात आणि पदपथ तर फेरीव्यालांसाठीच बोधले जातात. तिच वा स्पोर्ट्स क्लबचे सदस्यव्याक्त यालाच परवडते त्यांनीच व्यायामाची चैन करावी, उरलेल्यांनी योगदिन वैरोगीची वर्षभर वार पाहावी, असेच एकदू धोरां दिसते. अर्थात इच्छाशक्ती असणारे अशा प्रतिकूलतेवर मात करावाचे मार्ग शोधून काढतात; पण त्यांचे प्रमाण १४० कोटीमध्ये अत्यव्याप्त. अशात आपल्याच्या सवर्णींनी अशी काही बळणे घेतली आहेत की कटिप्रदेशी गरारीत होत लागेल आहेत.

या चायाबद्दलाचा दोष शहरीकरणाला किंवा शहरांमधून वाढत गवेगावी पोहोचेलेल्या पुरुषांना साख्याच्यांना देव्यापेसा भारतीयाच्या बेद्रकर भारडेपणाला द्यावता हवा. विविध देशांची खाद्यासंकृती जाणून घेणे चांगलेच. पण चायांजी आणि पिंड्या हे केवळ चविष्ट आणि स्वतंत्र आहेत, म्हणून आपण ते रोजच्या आहारात आणणार असू तर धन्यवाच. पौधे, उपमा, इली, पराठ्यांविजी दरोरेज सकाळी रेडिपेड सिरिअलची पाकिटे दुधाच्या वाढयात रिती केली तर गडबड होणार, कही निश्चित. नवे ते हवे असेल तरी आपली काही बळणे घेतली आहेत की कटिप्रदेशी गरारीत होत लागेल आहेत.

या चायाबद्दलाचा दोष शहरीकरणाला किंवा शहरांमधून वाढत गवेगावी पोहोचेलेल्या पुरुषांना साख्याच्यांना देव्यापेसा भारतीयाच्या बेद्रकर भारडेपणाला द्यावता हवा. विविध देशांची खाद्यासंकृती जाणून घेणे चांगलेच. पण चायांजी आणि पिंड्या हे केवळ चविष्ट आणि स्वतंत्र आहेत, म्हणून आपण ते रोजच्या आहारात आणणार असू तर धन्यवाच. पौधे, उपमा, इली, पराठ्यांविजी दरोरेज सकाळी रेडिपेड सिरिअलची पाकिटे दुधाच्या वाढयात रिती केली तर गडबड होणार, कही निश्चित. नवे ते हवे असेल तरी आपली काही बळणे घेतली आहेत की कटिप्रदेशी गरारीत होत लागेल आहेत.

या चायाबद्दलाचा दोष शहरीकरणाला किंवा शहरांमधून वाढत गवेगावी पोहोचेलेल्या पुरुषांना साख्याच्यांना देव्यापेसा भारतीयाच्या बेद्रकर भारडेपणाला द्यावता हवा. विविध देशांची खाद्यासंकृती जाणून घेणे चांगलेच. पण चायांजी आणि पिंड्या हे केवळ चविष्ट आणि स्वतंत्र आहेत, म्हणून आपण ते रोजच्या आहारात आणणार असू तर धन्यवाच. पौधे, उपमा, इली, पराठ्यांविजी दरोरेज सकाळी रेडिपेड सिरिअलची पाकिटे दुधाच्या वाढयात रिती केली तर गडबड होणार, कही निश्चित. नवे ते हवे असेल तरी आपली काही बळणे घेतली आहेत की कटिप्रदेशी गरारीत होत लागेल आहेत.

या चायाबद्दलाचा दोष शहरीकरणाला किंवा शहरांमधून वाढत गवेगावी पोहोचेलेल्या पुरुषांना साख्याच्यांना देव्यापेसा भारतीयाच्या बेद्रकर भारडेपणाला द्यावता हवा. विविध देशांची खाद्यासंकृती जाणून घेणे चांगलेच. पण चायांजी आणि पिंड्या हे केवळ चविष्ट आणि स्वतंत्र आहेत, म्हणून आपण ते रोजच्या आहारात आणणार असू तर धन्यवाच. पौधे, उपमा, इली, पराठ्यांविजी दरोरेज सकाळी रेडिपेड सिरिअलची पाकिटे दुधाच्या वाढयात रिती केली तर गडबड होणार, कही निश्चित. नवे ते हवे असेल तरी आपली काही बळणे घेतली आहेत की कटिप्रदेशी गरारीत होत लागेल आहेत.

या चायाबद्दलाचा दोष शहरीकरणाला किंवा शहरांमधून वाढत गवेगावी पोहोचेलेल्या पुरुषांना साख्याच्यांना देव्यापेसा भारतीयाच्या बेद्रकर भारडेपणाला द्यावता हवा. विविध देशांची खाद्यासंकृती जाणून घेणे चांगलेच. पण चायांजी आणि पिंड्या हे केवळ चविष्ट आणि स्वतंत्र आहेत, म्हणून आपण ते रोजच्या आहारात आणणार असू तर धन्यवाच. पौधे, उपमा, इली, पराठ्यांविजी दरोरेज सकाळी रेडिपेड सिरिअलची पाकिटे दुधाच्या वाढयात रिती केली तर गडबड होणार, कही निश्चित. नवे ते हवे असेल तरी आपली काही बळणे घेतली आहेत की कटिप्रदेशी गरारीत होत लागेल आहेत.

या चायाबद्दलाचा दोष शहरीकरणाला किंवा शहरांमधून वाढत गवेगावी पोहोचेलेल्या पुरुषांना साख्याच्यांना देव्यापेसा भारतीयाच्या बेद्रकर भारडेपणाला द्यावता हवा. विविध देशांची खाद्यासंकृती जाणून घेणे चांगलेच. पण चायांजी आणि पिंड्या हे केवळ चविष्ट आणि स्वतंत्र आहेत, म्हणून आपण ते रोजच्या आहारात आणणार असू तर धन्यवाच. पौधे, उपमा, इली, पराठ्यांविजी दरोरेज सकाळी रेडिपेड सिरिअलची पाकिटे दुधाच्या वाढयात रिती केली तर गडबड होणार, कही निश्चित. नवे ते हवे असेल तरी आपली काही बळणे घेतली आहेत की कटिप्रदेशी गरारीत होत लागेल आहेत.

या चायाबद्दलाचा दोष शहरीकरणाला किंवा शहरांमधून वाढत गवेगावी पोहोचेलेल्या पुरुषांना साख्याच्यांना देव्यापेसा भारतीयाच्या बेद्रकर भारडेपणाला द्यावता हवा. विविध देशांची खाद्यासंकृती जाणून घेणे चांगलेच. पण चायांजी आणि पिंड्या हे केवळ चविष्ट आणि स्वतंत्र आहेत, म्हणून आपण ते रोजच्या आहारात आणणार असू तर धन्यवाच. पौधे, उपमा, इली, पराठ्यांविजी दरोरेज सकाळी रेडिपेड सिरिअलची पाकिटे दुधाच्या वाढयात रिती केली तर गडबड होणार, कही निश्चित. नवे ते हवे असेल तरी आपली काही बळणे घेतली आहेत की कटिप्रदेशी गरारीत होत लागेल आहेत.

या चायाबद्दलाचा दोष शहरीकरणाला किंवा शहरांमधून वाढत गवेगावी पोहोचेलेल्या पुरुषांना साख्याच्यांना देव्यापेसा भारतीयाच्या बेद्रकर भारडेपणाला द्यावता हवा. विविध देशांची खाद्यासंकृती जाणून घेणे चांगलेच. पण चायांजी आणि पिंड्या हे केवळ चविष्ट आणि स्वतंत्र आहेत, म्हणून आपण ते रोजच्या आहारात आणणार असू तर धन्यवाच. पौधे, उपमा, इली, पराठ्यांविजी दरोरेज सकाळी रेडिपेड सिरिअलची पाकिटे दुधाच्या वाढयात रिती केली तर गडबड होणार, कही निश्चित. नवे ते हवे असेल तरी

