

कोरोना महामारी चे संकट

महामारी शब्द तसाच नावाप्रमाणे संकटाचे सुचक. हा शब्द आमची पिढी फक्त ऐकून होती, आज या शब्दाचा प्रत्यक्ष अनुभव अनुभवतो आहोत. महामारी म्हणजे काय असा यापूर्वी प्रश्नही अनेकांच्या मनात माझ्या प्रमाणे कधीतरी डोकावला असेल ही कदाचित. चीनच्या वूहान शहरात एका विषाणूने याची सुरुवात झाली, त्या वेळी हा विषाणू इतके तांडव करेल अशी शंकाही कुणाच्या मनाला शिवली ही नसेल, नंतर हळूहळू याने सांसर्गिक रोगाचे स्वरूप घेऊन प्रत्येकाला म्हणजे याच्या संपर्कात जो आला त्याला आपल्या विळख्यात घेण्याचे काम केले आणि याचे रौद्ररूप आज आपण प्रत्यक्षात अनुभवत, बघत आहोत. ज्या वेळी चीनमध्ये या रोगाची लागण झाली त्यावेळी अनेक देशांना त्याची तीव्रता लक्षात आली नाही पण जस जसे तो वाढवून मृत्यूचे प्रमाण वाढू लागले, तो जगभर पसरू लागला त्यावेळी त्याची तीव्रता एक जागतिक संकट म्हणून उभे ठाकले आणि संपूर्ण जगाला त्याने घट्ट मिठी मारली. डब्ल्यूएचओ ने त्याला जागतिक महामारी म्हणून घोषित केले. जसजसे मृत्यूचे आकडे समोर येत आहे त्यावर सोशल डिस्टन्सिंग हा एकमेव उपाय आहे हे सिद्ध झाले कारण अजून पर्यंत त्यावर लस उपलब्ध नाही. हा व्हायरस नवीन आहे हे प्रसार माध्यमाद्वारे आपणा सर्वांना ज्ञात आहे व्यापक दृष्टीने जेव्हा आपण या कडे बघतो तेव्हा या संकटाचा सामना करताना प्रत्येकाने स्वतःचे कर्तव्य सोशल डिस्टन्सिंग काटेकोरपणे पाळणे हा एकसूत्री उपाय यातून आपल्याला दिसून येतो. मानवी प्रवृत्तीच अशी आहे, की त्याला आणखी जाणून घ्यायचे असते अशावेळी समाज माध्यमातून येणाऱ्या विविध प्रतिक्रियांचा त्याच्यावर परिणाम दिसून येतो काहीवेळा ही मते सकारात्मक तर काहीवेळा नकारात्मक असू शकतात.

प्रत्येक माणूस प्रवृत्तीने वेगवेगळा असतो म्हणून या दोन्ही विचारसरणीचा त्याच्यावर नक्कीच परिणाम होतो. सामाजिक बांधिलकी म्हणून अनेकांच्या मनात अशा संकटाच्या वेळी मदत करण्याची आंतरिक इच्छा असते पण त्याचवेळी मनात भीतीची लहर कुठेतरी उठत असते. याच समाजात दात्यांची ही कमी नाही स्वतःच्या जीवावर उदार होऊन मदतीसाठी पुढे येणारे देवदूत याच समाजात आहेत याची अनेक उदाहरणे आपल्यासमोर आहेत अशावेळी आपल्याला आत्मपरीक्षणाची, आत्मचिंतनाची गरज भासते.

या वैश्विक महामारी च्या संकटाचा सामना करण्यासाठी संपूर्ण जग एकत्र आले आहे. सगळे देश एकमेकांना या संकटाच्या वेळी मदत करित आहे. करोना चा नायनाट हे एकच लक्ष...त्या दिशेने कार्य करण्यासाठी संपूर्ण देशात एकत्रपणे उभे राहण्याची भावना निर्माण झाली आहे. या रोगाचा नायनाट करायचा असेल तर सामाजिक अंतर राखणे आवश्यक आहे जेव्हा हे लक्षात आले त्यावेळी देशात लॉकडाऊन जाहीर करण्यात आले आमच्या पिढीच्या किंवा त्या पुढच्या पिढीने सुद्धा लॉक डाऊन हा शब्द प्रथमच ऐकला आणि सगळ्यांना त्यामुळे घरातच थांबावे लागले. आलेल्या संधीचे सोने करण्याची वेळ आपल्यावर या संकटाच्या निमित्त्याने आलेली आहे. कुटुंबाला वेळ देऊन अध्यात्मिक उन्नती करण्याची ही चांगली संधी आपल्याला या निमित्ताने मिळाली. लहान मुलांना नोकरी करणाऱ्या आईबाबांचा सहवास सतत लावत नव्हता, आता यावेळी ही मुलं पूर्णवेळ आई-बाबांसोबत राहू लागली. आई-बाबांना सुद्धा मुलांच्या प्रत्येक कृतीत रस घेता आले व ते त्यांच्या प्रगतीत हातभार लावू शकत आहेत.

करोना महामारी च्या काळात प्रत्येकाला आपली रोगप्रतिकारक क्षमता वाढवायची आहे याकरिता प्रत्येकाने व्यायाम योग प्राणायाम ध्यानधारणा करावयाचे आहे. त्यासाठी लॉक डाऊन हा काळ उत्तम आहे कारण प्रत्येकाकडे भरपूर वेळ आहे अध्यात्मिक उन्नती साधायची असेल तर मेडिटेशन सारखा उत्तम पर्याय नाही यामुळे एकाग्रता वाढते शरीर सौष्टव लाभते. प्रत्येकाने आपल्या कामाच्या वेळा सांभाळून यासाठी वेळ देणे आवश्यक आहे. प्राणायामामुळे प्राण ऊर्जा वाढून पेशींची वाढ चांगली होते शरीराला लवचिकता येते व वजनावर नियंत्रण राखता येते. मनाला वळण लावण्याची प्राणायाम ही पहिली पायरी होय. नियमित श्वासोश्वासा यामुळे शरीर समतोल राखता येते आणि मग मनापर्यंत आपल्याला सहज पोहोचता येते. मनोनिग्रहाने हे सहज साध्य होते कारण ज्याला आत्मसंयम साधता येते त्याच्यावर कोणतीही बाह्य वस्तू परिणाम करू शकत नाही. सामर्थ्यसंपन्न, शक्तिसंपन्न होण्याकरीता उपासना करणे हा आध्यात्मिक उन्नतीचा मार्ग आहे या काळात आपल्याला सुदृढ शरीर निर्माण करण्यासाठी बलाचीच आवश्यकता असते म्हणूनच म्हटले जाते,

'शरीरमाहं खलु धर्मसाधनम्'

या काळात आपण सर्व सामाजिक अंतर ठेवण्याच्या दृष्टीने आपापल्या घरात सुरक्षित आहोत या रोगाचा प्रतिकार करावयाचा असेल तर आहाराकडे ही प्रामुख्याने लक्ष देणे हे महत्त्वाचे ठरते. समतोल आहारासोबतच सद्यपरिस्थितीत आपल्या घरांमध्ये जे आहे त्यातून आपल्याला योग्य आहाराची निवड करावयाची आहे. जेणेकरून थोड्या थोड्या गोष्टींकरिता आपल्याला बाहेर पडण्याची गरज भासणार नाही व इम्युनिटी पण वाढवता येईल अशा पदार्थांचा आहारात समावेश करावा लागेल. उदा. तेलबियांच्या वापर, मोड आलेली कडधान्य, मिश्र डाळींची पोळी, थालीपीठ, शेवगा, अळू, कढीपत्ता यासारखी अँटीऑक्सिडेंट, मेथी, अंबाडी, राजगिरा यासारख्या भाज्या घरातील वाळवणाचे पदार्थ, जास्तीत जास्त क जीवनसत्व याचा वापर आपल्या आहारात करावा लागेल. तुळस, कलमी, सुंठ, मिरे, गूळ घातलेला काढा रोगप्रतिकारक क्षमता वाढविते असे आहार तज्ञ सांगतात. अनेक आयुर्वेदिक असे पदार्थ आहेत ज्याचा आपण नेहमीच्या आहारात समावेश करू शकतो. आपल्या स्वयंपाक घरातच असे अनेक पदार्थ आपल्याला दिसून येतात योग्य पद्धतीने ते वापरून आपण योग्य उष्मांक मिळू शकतो व आपल्या जीवनशैलीला नियमित करू शकतो.

'वाचाल तर वाचाल', अशी एक म्हण आहे उत्तम साहित्याचे वाचन आपण स्वतः करून मुलांना त्यासाठी प्रोत्साहित करण्याची आज गरज आहे. सकस वाचनातून संवेदनशीलता वाढते आणि भावविश्व समृद्ध होते. तुकडोजी महाराजांच्या वचनानुसार,

यासाठी ग्रंथ- पोथी वाचावी। जगता सगळी जागृत करावी।

गावे संस्कारांनी भरावी। सहकार्यांच्या या मार्गे।।

माहिती तंत्रज्ञानाचा हा काळ ! याच्या साह्याने जीवन कौशल्य विकसित करू शकतो. नवनवीन ज्ञान आपल्याला इंटरनेटच्या माध्यमातून मिळते आहे. त्याचा योग्य उपयोग करून आपण आपली प्रगती साधू शकतो. ऑनलाइन शिक्षण, ग्लोबल शिक्षण हा या नव्या जगातील शिक्षणातला बदल समजून घेण्याची गरज समाजाला त्यानिमित्ताने मिळाली आहे. यावर विश्वास ठेवून जिद्दीने सकारात्मक पावले उचलून त्याचे पांथस्थ होण्याची गरज आहे. ऑनलाइन अभ्यासक्रम ट्रेनिंग याचाही आपण उपयोग करू शकतो. प्रत्येक समस्येवर समाधान हे असतेच. समस्या ओळखून खोलवर विचार करून सगळे मिळून समस्येवर विचार केल्यास ती समस्या सुटते आणि आपल्याला समाधान मिळते.

आत्मपरीक्षणाचा हा काळ असे म्हटल्यास वावगे ठरू नये कारण या वेळात आपण सर्व घरात आहोत. कुटुंबाच्या मोठा आधार आपणा सर्वांना आहे. भारतीय संस्कृतीची ही देण आपल्यासोबत आहे. तरुणांना घराचं घरपण, त्याचं महत्त्व जवळून कळून येत आहे कारण तारुण्याच्या यावेळी ही मुलं मित्रांमध्ये जास्त रममाण होतात. आज ही सतत घरी असल्यामुळे मुलं आईला घरकामात मदत करीत आहेत घराच्या आर्थिक समस्या ओळखून त्याचे नियोजन करताना दिसत आहेत आई-वडिलांसोबत वेळ घालवीत असल्यामुळे घरात हास्याचे फवारे आनंदी वातावरण, हेल्दी वातावरण बघावयास मिळते आहे याच वेळी पर्यायाने मुलं बाहेरचं खाणं विसरले आहेत परंतु याच वेळी बाहेर जाता येत नाही हे शल्य त्यांना बोचत आहे. मुलं चार भिंतीच्या आत कंटाळलेली आहेत यावेळी मानसिक आरोग्य धोक्यात येत आहे. अशावेळी या समस्येचे निराकरण आपण कसे करू शकू याचा विचार करण्याची गरज भासते आहे. प्रत्येकाचे शारीरिक, मानसिक आरोग्य फुलेल असे वातावरण कुटुंबाने स्वता तयार करण्याची गरज आहे. त्यात घरातील सर्वांचा सहभाग महत्त्वाचा. या करोना महामारी च्या काळात आपण खालील व्रताचे पालन करून आलेल्या समस्येचे नक्कीच संधीत रूपांतर करू शकू आणि आपली प्रगती साधू शकू.

यासाठी आपल्याला जिभेवर नियंत्रण ठेवावे लागेल प्रकृतीला हितकारक असाच आहार घ्यावा लागेल वयानुसार आहारात बदल करावा लागेल कुणाच्याही आग्रहाला बळी न पडता अयोग्य आहार, न मानवणारे पदार्थ घेणार नाही असा पण करावा लागेल सोबतच इतरांना दुखावतील असे शब्द उच्चारणार नाही हाही नियंत्रण करावा लागेल. इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवावे लागेल त्यासाठी व्यायामाचे महत्त्व जाणून योग्य व्यायाम खेळ प्राणायाम या सर्व क्रिया रोज करून पुरेशी झोप घेऊ आणि अवेळी झोपणे टाळून इंद्रियांवर नियंत्रण आणता येईल कर्मेन्द्रिया चा योग्य उपयोग करून योग्य वेळेत पूर्ण काम करून स्वास्थ्य लाभ घेता येईल दैनंदिन उपासनेचे महत्त्व जाणून रोज स्नानानंतर काही वेळ स्वस्थ बसून ध्यानधारणा व मनाला नियंत्रित मनाला स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न केल्यास मनशांती लागू शकते त्यासोबत स्वाध्याय करण्याची गरज आहे यासाठी रोज न चुकता

नियमित आवडणाऱ्या पुस्तकांचे ग्रंथांचे वाचन करून तो समजून घेऊन त्यावर चर्चा करण्याने हे साध्य होऊ शकेल आई-वडिलांचा गुरूंचा आदर करून त्यांना नमस्कार करून आपण गुरू सेवेचे व्रत पूर्ण करू शकतो आणि अत्यंत महत्त्वाचे म्हणजे राष्ट्रसेवा हे विश्वची माझे घर या उक्तीप्रमाणे सर्वांना आपल्याकडून ची मदत शक्य आहे ती करणे दीनदुबळ्यांसाठी काहीतरी विशेष करण्याचा प्रयत्न करणे हे आपल्या हातून घडणे हे महत्त्वाचे.

या माहामारीच्या काळात या व्रताचा चरणाचे पालन केल्यास शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, बौद्धिक, आरोग्य आपलं सुदृढ तर राहिलच पण प्रत्येकाने केल्यामुळे कुटुंब, समाज, राष्ट्र, देश सक्षम होईल कारण असे म्हटले जाते

मन शुद्ध तुझं गोष्ट आहे पृथ्वी मोलाची।

तू चाल पुढं तुला र गड्या भीती कशाची।।

स्वतःसोबत राष्ट्राची प्रगती हा मूळ गाभा आपल्याला समजून घ्यायचा असेल तर आर्थिक सुबत्ता हा ही मूळ मुद्दा आहे यासाठी सतत प्रयत्नशील असणे म्हणजेच यश ! म्हणून कामासाठी वेळ द्या, विचारांची देवाणघेवाण करा, खेळ, व्यायाम याला अंगीभूत करा वाचना वाचनाने समृद्ध व्हा, स्वतः सोबतच दुसऱ्यांचा ही विचार करा. तारुण्यात शिस्तीचे पालन बलसाधना केल्यामुळे विचारांना शक्ती मिळून प्रयत्नांच्या पराकाष्ठेमुळे यश हे तुमचेच असेल. सतत सर्वांचे, निसर्गाचे धन्यवाद माना आणि निसर्गाचा समतोल राखण्यासाठी प्रयत्नशील व्हा. आज आलेले हे माहामारी ते संकट आपण आपल्या प्रयत्नांनी परतवून लावू त्यासाठी सामाजिक अंतर राखून, मास्क वापरू, स्वच्छतेच्या नियमांचे पालन करू, गरज नसेल तर घराबाहेर पडणार नाही, टेन्शन न घेता कार्यरत राहू, हार्ट रेट वाढेल असा व्यायाम करू आणि निष्काळजीपणे तर अजिबात वागणार नाही असा प्रण करू.

धन्यवाद.

प्रा. गीता निर्वाण उलेमाले

रुक्मिणी नगर अमरावती 9834901399