

## શરીર તારું સંભાળ રે ..... !

વર્ષો પૂર્વે પિતાજીને એટેક આવ્યો હતો. તે દિવસોમાં મને સમજાયેલું કે આપણે 'રામાયણ', 'મહાભારત' અથવા રામ, સીતા કે કૃષ્ણ વિશે ઘણું જાણીએ છીએ પણ આપણા હૃદય વિશે કશું જાણતા નથી. ત્યારબાદ મેં હૃદયરોગ વિશે થોડા પુસ્તકો વાંચ્યા અને પિતાજીને પણ વંચાવ્યા. મને લાગે છે કે અલ્લાહ વિશે ન જાણીએ તેમાં એટલું નુકસાન નથી જેટલું અલ્સર વિશે ન જાણવામાં છે. રામ કરતાં હૃદય વિશે જાણવાનું વધુ જરૂરી બની ગયું છે, કેમ કે તનની અયોધ્યામાંથી રામ રૂઠીને ચાલ્યા જાય છે ત્યારે માણસને સમજાય છે કે જીવનભર રામાયણ વાંચતા રહ્યા પણ હૃદયની કામગીરી, તેના રોગો, અને તેની સારવાર વિશે કશું જાણ્યું નહીં. આપણે કૃષ્ણ વિશે જાણીએ છીએ તેટલું કોલેસ્ટોરેલ વિશે જાણતા નથી. કંસ વિશે જાણીએ છીએ પણ કેન્સર વિશે—(કેન્સર એટલે કેન્સલ....!) એટલું જ જાણીએ છીએ. સુદામા અને વિદૂર વિશે જાણીએ છીએ તેટલું દમ અને સુગર વિશે ક્યાં જાણીએ છીએ ? અનુભવીઓ કહે છે— 'ઈશ્વર વિશે કશું ન જાણો તો ચાલશે પણ 'એઈડસ' વિશે જાણી લો. બીડી, તમાકુ કે ગુટકાથી તમારું મોઢું ભરેલું હોય તે સંજોગોમાં તમારા હાથમાં 'કૃષ્ણલીલા' ને બદલે કેન્સરનું પુસ્તક હશે તો એ પુસ્તકના થોડા પાના વાંચ્યા બાદ શક્ય છે તમે મોમાંના ગુટકા થૂંકી નાંખશો. મને વારંવાર સમજાયું છે કે ઘડપણમાં ગીતા વાંચવા કરતાં આરોગ્ય પૂર્તિ વાંચવાથી વધુ ફાયદો થાય છે. (સુગર, પ્રેસર કે વાનો ઉપાય ગીતા કુરાન કે બાયબલમાંથી નહીં, આરોગ્યપૂર્તિમાંથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.) રામકથાના પારાયણમાં બેસવા કરતાં યોગાસનમાં કે પ્રાણાયમમાં બેસવામાં હવે વધુ સમજદારી રહેલી છે.

કોઈ ધર્મગુરુ તમને આકાશના ક્યા ખૂણામાં સ્વર્ગ આવેલું છે તેની માહિતી આપે તેના કરતાં કોઈ ડૉક્ટર તમાર પેટમાં ક્યાં અલ્સરની ગાંઠ આવેલી છે તે જણાવે તે વધુ ઉપયોગી બાબત છે. એથી વર્ષમાં એક સત્યનારાયણની કથા ના કરાવો તો ચાલે પણ એકવાર બોડીચેકપ તો અવશ્ય કરાવવો જોઈએ! આજના તણાવયુક્ત જનજીવનમાં દસમાંથી સાત માણસને સુગર અને પ્રેસર હોય છે. એથી સુગ્રીવ કે પરશુરામ વિશે નહીં જાણો તો ચાલશે પણ સુગર અને પ્રેસરને બરાબર ઓળખી લો. દશામા કે સંતોષીમા વિશે જાણવા કરતાં દમ અને સાઈટ્રીકા

વિશે જાણી લેવામાં ફાયદો છે. બચુભાઈને છેલ્લા બે વર્ષથી પગે વા થયો છે તેઓ કહે છે —'યુવાન વયે મંદિરમાં નહીં, અખાડામાં જશો તો ઘડપણમાં મંદિર સુધી ચાલીને જઈ શકવા જેટલું 'ભંડોળ' પગમાં જળવાઈ રહેશે!

તંદુરસ્તી વિના ઘણાં સુખો એકડા વિનાના મીડા જેવાં બની રહે છે. માણસ પાસે મારૂતિ હોય પણ તેને માઈગ્રેન....મેનેન્જાઈટીસ... કે મણકાની બિમારી હોય તો મારૂતિની ખાસ મજા રહેતી નથી. બચુભાઈ સાવિત્રીબેનને કહેતા—'ઘરમાં ટીવી અને બીબી બંને ના હોય તો ચાલે પણ શરીરમાં ટીબી કે બીપી ના હોવા જોઈએ! ' અમારા એક દૂરના કાકી ટીબીમાં મૃત્યુ પામ્યા હતા. તેમના છેલ્લા શ્વાસ ચાલતા હતાં ત્યારે સ્વજનો તેમની પથારી પાસે બેસી ગીતા વાંચતા હતા. બચુભાઈએ ત્યારે સૌને મો પર સંભળાવેલું — 'ટીબીમાં જે કાળજી લેવાવી જોઈએ તે તમે લીધી નથી. હવે અંતઘડીએ એમને ગીતા વાંચી સંભળાવો છો તેને બદલે ટીબીના રોગ અંગેની જાણકારી આપતું કોઈ પુસ્તક વેળાસર વાંચી સંભળાવ્યું હોત તો આજે ગીતા વાંચવાની નોબત ના આવી હોત! '

ડૉ. કેતન ઝવેરીનું પુસ્તક 'સ્વસ્થ આહાર' મેં વાંચ્યું. દોસ્તો, આપણે ખોરાકને નામે કેટલું ઝેર આરોગીએ છીએ તેની ઘણી બાતમી એ પુસ્તકમાંથી મળી રહે છે. ઘરડા થયા પછી, અલ્સર, એપેન્ડીક્સ, ડાયાબિટીસ કે સુગર—પ્રેસર થયા પછી જ એવા પુસ્તકો વાંચીશું એવી હઠ પકડવા જેવી નથી. શુભસ્ય શીઘ્રમ.....! 'રામાયણ', 'મહાભારત' જેવા ધર્મગ્રંથો કરતાં આવા આરોગ્યવિષયક પુસ્તકો વાંચવાથી જીવતા જીવત ફાયદો થશે. યાદ રહે, શ્રી હરિને ઓળખવા કરતાં શરીરને ઓળખવાનું હવે વધુ જરૂરી બન્યું છે. પુસ્તક વાંચ્યા વિના પણ તમને તમારા કિસ્મતના નિયત સુખો મળી રહેશે પણ તેને ટકાવી રાખવાની સમજ આવા પુસ્તકોમાંથી મળે છે. લકી ડ્રોમાં સ્કૂટરનું ઈનામ લાગે ત્યાં વાત પતી જતી નથી. તમને સ્કૂટર ચલાવતાં આવડવું જોઈએ. સ્કૂટર અંગેની પ્રાથમિક જાણકારી તમને ના હશે તો તમે સ્કૂટરનું સુખ નહીં ભોગવી શકો. તમારો બેડરૂમ ફુલ એરકન્ડીશન્ડ હશે પણ તમને વા કે દમની બિમારી હશે તો એરકન્ડીશન્ડનું સુખ તમે નહીં ભોગવી શકો. સુખ માત્ર ભૌતિક સાધનોમાં નથી હોતું—તે

ભોગવી શકવાની આપણી પાત્રતામાં પણ રહેલું છે. કોઈ પુરૂષ સોનાનો કાંસકો ખરીદી શકે એટલો ધનવાન હોય પણ તેને માથે વાળ જ ના હોય તો .... ?

ઘણીવાર પેટમાં ચરબીનો અદ્રશ્ય સંગ્રહ થયેલો હોય છે. દુશ્મનો આપણી સરહદમાં પ્રવેશી આપણા કેટલાક ઈલાકાઓમાં પોતાની છાવણી નાખી દે છે તે રીતે ચરબી પેટમાં અડૂો જમાવીને બેસી જાય છે. એથી બેંકમાં લોકર હોય એના કરતાં ઘરમાં વોકર હોય એ બહું જરૂરી છે. હીરોહોન્ડા, બજાજ અને સ્કૂટી જેવાં ટુલ્હીલરો ચરબીના અડૂાને અદ્રશ્ય કવચ પૂરું પાડે છે. રોજ ત્રણ ચાર કિલોમીટર ચાલવું એ આજના યંત્રયુગની અનિવાર્ય જરૂરિયાત બની ચૂકી છે.

સ્ત્રીઓ બ્યુટીપાર્લરમાં જઈ હાથ, પગ અને ચહેરા પરની રૂંવાટી દૂર કરાવે છે. ફેસિયલ, બ્લિચીંગ કે વેક્સ કરાવે છે. પણ પેટ અને શરીર પર વઘેલી ચરબીની તેમને ખાસ ચિંતા હોતી નથી. સોનું શરીરનો બાહ્ય શણગાર બની શકે છે, પરંતુ કોલેસ્ટેરોલ, હિમોગ્લોબિન, સુગર, પ્રેસર વગેરેનું નિયમન એ શરીરની ભીતરી તાકાત બની રહે છે. ક્યારેક કંગન, નેકલેસ કે બંગડીઓના બીલ કરતાં કાર્ડિયોગ્રામ, એન્ડોસ્કોપી કે બાયપ્સીનું બીલ વઘારે આવે છે. બંગડી વેચીને બાયપ્સી કરાવવી પડે એવા સંજોગો પણ ઉભા થાય છે. બેંકની પાસબુકમાં બેલેન્સ વઘારે હોય તે જેટલું રાહતભરેલું હોય છે તેટલું દેહની બેંકમાં લાલકણ, હિમોગ્લોબીન, કેલ્શિયમ વગેરેનું બેલેન્સ વઘારે હોય તે જરૂરી છે. યાદ રહે, હૃદયરૂપી લોકરના એ કીમતી ઘરેણાઓ છે. આપણે બેંકના લોકરનું નિયમિત ભાડું ભરવામાં જેટલા આગ્રહી હોઈએ છીએ તેટલા નિયમિત બોડીચેકપ કરાવવાના આગ્રહી હોતા નથી.

ઘરેણાના ડબ્બામાંથી એકાદ ઘરેણું ઓછું થઈ જાય તો આખું કુટુંબ ચિંતામાં પડી જાય છે. પણ લોહીમાં લાલકણ, હિમોગ્લોબીન કે કેલ્શિયમ ઓછું થઈ જાય છે તેની જાણ આપણને છેક હોસ્પિટલના ખાટલે જ પડે છે. આપણાં દહે સાથેનું આપણું આ સ્વપીડન બંધ થવું જોઈએ. આપણે હિંચકાના કડામાં તેલ પૂરવાનું ચૂકતાં નથી. કેમકે હિંચકો ચીંચવાય તેની આપણને જાણ થઈ શકે છે. પણ દેહભીતરની કોઈ અદ્રશ્ય હોનારતની આપણને જાણ થઈ શકતી નથી. એથી જરૂરી છે કે દેહસૌંદર્યની જેટલી કાળજી લેવામાં આવે છે તેટલી હૃદય, ફેફસાં અને આંતરડાની પણ લેવામાં આવે. નહીંતો થશે એવું કે ટીપું તેલ મૂકવાથી હિંચકાનો ચીંચવાટ

દૂર થઈ જશે પણ શરીરની ગરબડને દૂર કરવા તમારા બેંક બેલેન્સનું ટીપેટીપું વપરાઈ જશે તોય બગડેલી બાજી ડોક્ટરો નહીં સુધારી શકે. સૌને પોતપોતાનો ધર્મ પાળવાની છૂટ છે પણ શરીર ધર્મ નહીં પાળો તો એ જીવનનો સૌથી મોટો અધર્મ બની રહેશે.

તમારી લાપરવાહીથી શરીર કથળ્યું તો ભગવાનને પણ દોષ દઈ શકાશે નહીં. ડોક્ટરો પાસે મોંઘા ટેસ્ટ અને ઓપરેશન સિવાય બીજો રસ્તો રહેતો નથી. ચાલો આપણે (બેંક બેલેન્સની જાળવણી અર્થે) નિયમિત દેહની જાળવણી પર ધ્યાન આપીએ. નિયમિત બોડીચેકપ કરાવવો એ હવે નિયમિત માળા ફેરવવા કરતાં ય વધુ જરૂરી બની ચૂક્યું છે. બેંકની પાસબુકમાં એન્ટ્રી કરાવવાનું આપણે ચૂકતાં નથી. કેમકે આપણાં ખાતામાં કેટલું બેલેન્સ છે તે જાણવાનું આપણે માટે જરૂરી હોય છે. આપણા દેહની બેંકમાં તંદુરસ્તીનું બેલેન્સ કેટલું છે તે જાણવાનું પણ એટલું જ જરૂરી છે. યાદ રહે, બેંક બેલેન્સનો બધો આધાર તંદુરસ્તીનીના બેલેન્સ પર રહેતો હોય છે.

– સૌજન્ય : દેવેન્દ્ર ત્રિવેદી