

## ચાલવું કેમ?

ડૉ. મહેરવાન એમ. ભમગરા

નીસર્ગોપચારમાં શારીરીક વ્યાયામ પર હું ખુબ ભાર મુકું છું. બેઠાડુ દરદીઓને મારે ટોકતા રહેવું પડે છે. 'Be more on your feet, Less on your seat.' પૈસાપાત્ર ગાડીવાળાઓનાં ટાયરો જેટલાં ઘસાતાં રહે છે તેના પ્રમાણમાં એ લોકોના જોડાનાં તળીયાં ઘસાતાં નથી એ મોટા ખેદની વાત છે.

'એરોબીક્સ' નામની ઉછળ-કુદનો જે વ્યાયામ છે તેનો હેતુ શ્વાસોચ્છ્વાસ ફુલે ત્યાં સુધી પગ ઉપર જુદી જુદી રીતે કુદતા રહેવાનો હોય છે. જેથી હૃદય અને ફેફસાં મજબુત બને. પરંતુ એ વ્યાયામ સશક્ત લોકો માટે છે; જેમને હૃદયની, ફેફસાંની, સ્વીપ ડીસ્કની, ઘુંટણના વાની કે એવી કોઈ બીમારી છે તેમને માટે તે નથી. બીજા સૌએ તો બીનહાનીકારક એવી ચાલવાની જ કસરત કરવી રહી. ચાલવું એ પણ એક સારી એરોબીક કસરત બની શકે. એમ ત્યારે બની શકે જ્યારે (૧) ચાલવામાં શક્ય એટલી સારી ઝડપ હોય (૨) શ્વાસ ધીરે ધીરે ઉડો લેવાય અને તે ધીરે ધીરે પણ સંપુર્ણ બહાર કાઢવામાં આવે અને (૩) ચાલતી વેળા વાત ન કરાય, ન તો શીંગ-ચણા, પાન-સોપારી કે કશું પણ મોઢામાં નંખાય. ચાલવાની કસરત એ વોકીંગ-બ્રીધીંગ કસરત છે; ફક્ત વોકીંગ નહીં.

કેટલાક વ્યાયામ-પ્રેમીઓ પોતાની ફેવરીટ કસરત જ સર્વશ્રેષ્ઠ છે એમ કહેતા હોય છે. ચાલવાની કસરતની તોલે કોઈ કસરત નહીં એમ ઘણા કહે છે. વસ્તુતઃ એ ધ્યાનમાં રહે કે શરીરશાસ્ત્રની દૃષ્ટીએ એ માન્યતા બરાબર નથી. શરીરના છસ્સો ઉપરાંત સ્નાયુઓમાંથી ચાલવામાં સો જેટલા સ્નાયુઓને અમુક હદે વ્યાયામનો લાભ મળે છે. જે કરી શકે તેમણે અનેક વીવીધ પ્રકારના વ્યાયામ કરવા જોઈએ. જેમાં યોગાસનોનો પણ સમાવેશ કરવો જોઈએ.

વ્યાયામ-ચીકીત્સા એક અદ્ભુત, ફાયદેમંદ ચીકીત્સા છે. જેનો ઉડો અભ્યાસ કરવો હોય તો સહેલાઈથી પાંચેક વર્ષ લાગી જાય, લગભગ દરેક રોગ માટે (કેન્સર સુધ્ધાં) વ્યાયામ એક ઉપચાર છે એ વાતની ઘણા ડોક્ટરોને પણ ખબર નથી. હૃદયરોગ હોય, બાયપાસની નોબત હોય, લીવર ફેફસાં કે કીડનીના રોગ હોય, તેમાં પણ 'Life-Saving' Exercise હોય છે. Life-Saving Drugs ના આપણે ગુણગાન ગાઈએ છીએ; પરંતુ Life-Saving Diet કે 'Life-Saving' Exercise : વ્યાયામ કે ધ્યાનના પ્રયોગના ગાન કોઈ ગાતું નથી એ અફસોસ અને શરમની વાત છે. (અફસોસ દરદીના દૃષ્ટીકોણથી; અને 'શરમ' ડોક્ટરના!)

બચપણથી શરુ કરી જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી દરેક વ્યક્તીએ રોજ અચુક યથાશક્તી વ્યાયામ કરવો જોઈએ. શરીર પ્રત્યે પણ આપણી ફરજ છે. એમ વ્યાયામ પણ ફરજિયાત છે; મરજિયાત નહીં. માનવી છેલ્લા દાયકામાં આળસુ કે કામચોર બનતો ગયો છે. શારીરીક શ્રમનો મહીમા તો ઓછો જ થતો જાય છે. શાળા-કોલેજોમાં હવે રોજ કસરત કરાવાતી નથી. અભ્યાસકાળ પછી, વ્યવસાય-નોકરીમાં પડતાં કે લગ્ન થતાં સમયનો અભાવ છે એવું બહાનું કાઢી, છોકરા-છોકરીઓ વ્યાયામ લગભગ છોડી જ દે છે. આ મોટી ભુલ છે; ખતરનાક ભુલ છે! સમય નથી મળતો એ બહાનું હોવું જ ન જોઈએ. ખાવા માટે, સ્નાન માટે, ઉઘવા માટે એની આવશ્યકતા જાણીને આપણે જે રીતે તેને સમય ફાળવીએ છીએ તે રીતે વ્યાયામ માટે પણ સમય ફાળવવો જ જોઈએ. ટીવી જોતાંજોતાં પણ વ્યાયામ કરી શકાય; જો કે ધ્યાનપુર્વક વ્યાયામ કરતી વેળા બીજાં આકર્ષણ ન હોય એ વધુ ઉત્તમ ગણાય. ગપસપ કે ગંજોફ કે બીજાં વ્યસનો પાછળ વેડફતો સમય બચાવીને વ્યાયામમાં સમયનો સદુપયોગ કરવો જરુરી છે. પગને વાપરવા માટે ચાલવા ઉપરાંત દાદરા ચઢ-ઉતર કરતા રહેવું. લીફ્ટ બને ત્યાં સુધી નહીં વાપરવી; પાણીમાં તરવું વગેરે અનેક અકસીર વ્યાયામ છે, જે યથાશક્તી-સમય કરતા રહેવું. એથી અનેકવીધ શારીરીક લાભ મળે.

ચાલવાના માનસીક ફાયદા વીશે પણ ડૉ. ડડલી વ્હાઈટ, જેમણે ૯૨ વર્ષની જીંદગીમાં એક પછી એક, પાંચ અમેરીકન પ્રેસીડન્ટના નીચામક કાર્ડીયોલોજીસ્ટ તરીકે ખ્યાતી મેળવી હતી, અને જેમણે અમેરીકનોને ‘પગભર’ કર્યા, તેમણે કહ્યું હતું કે, ‘અનીદ્રાના રોગ માટે સ્વીપીંગ પીલ્સ, શરાબ કે બીજાં નશાઓ કરતાં ‘Longwalk’ વધુ અકસીર છે. તમે દુખ કે હતાશામાં ડુબેલા હો, તો Mood-Changing દવાઓ લેવા કરતાં કે મનોવીશ્લેષણના ચક્રકરમાં પડવા કરતાં રોજ પાંચ માર્ઈલ ચાલો તો ફાયદો વીશેષ થશે. માનસીક કામ કરનારે પણ માનસીક થાક ઉતારવા માટે ચાલવું જરૂરી છે. હૃદયની ધમનીઓમાં લોહી ગંઠાઈ ગયું હોય અને એન્ઝાઈનાનો હળવો દુખાવો હોય તો પણ ધીરે ધીરે ચાલવાનો, બાગબાનીનો કે પ્રાણાયમનો વ્યાયામ કરવાથી લાભ થઈ શકે. પરંતુ તે નીષ્ણાત ચીકીત્સકની સલાહ હેઠળ કરવો જોઈએ.’ આજના વીશ્વવીખ્યાત ડૉ. ડીન ઓર્નીશ પણ હૃદય-રોગીઓને આવા જ ઉપચાર ફરમાવે છે. અમદાવાદના કાર્ડીયોલોજીસ્ટ ડૉ રમેશ કાપડીયા પણ લોકોને ચાલવાનો તેમ જ યોગનો વ્યાયામ શીખવાડે છે અને ડૉ. ઓર્નીશની જેમ જ તેલ, ઘી, સાકર, મેંદાના વપરાશને ન્યુનતમ કરી, તાજાં શાકભાજી, કચુંબર તેમ જ ફળોનો ઉપયોગ વધારે અને રોજ કરવાની સલાહ આપે છે.

લાઓત્સેની જેમ ચાલતી વેળા મૌન પાળવું જોઈએ અને ધીમા ઉંડા શ્વાસ લેવા અને કાઢવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવું જોઈએ એ અગત્યનો મુદ્દો છે. ટીવી જોતી વેળા અને ચાલુ કે બંધ કરવા યા ચેનલ બદલવા લેવાં પડતાં ત્રણ-ચાર ડગલાં પણ હવે લોકો ટાળતાં થયા છે. કારણ ‘રીમોટ કંટ્રોલ’ હાથવગું હોય છે !

જેમ સમાજમાં કોઈ માનવ-સમુહ શુદ્ધ નથી તેમ તબીબી વીજ્ઞાનની દષ્ટીએ શરીરમાં કોઈ અંગ નીચા દરજ્જાનું નથી. આંતરડામાં મળ એકઠો થતો રહે છે. એ આપણી કચરાપેટી છે. માટે આપણે એને નીમ્ન કક્ષાનું અંગ નથી ગણતા. પગ પણ નીકૃષ્ટાંગ નથી. પગને ન વાપરીએ તો લોહીનું ભ્રમણ બરાબર ન થાય. ગુરુત્વાકર્ષણની વીરુદ્ધ, લોહીને પગમાંથી પાછું હૃદયમાં લઈ જનાર આપણી પીંડીના સ્નાયુ છે. જેને સક્રીય કરનાર અંગ તે પગની પાની છે. હૃદયમાં એટલી તાકાત નથી કે પગના સ્નાયુઓની મદદ વીના, લોહીને પાછું પોતાની અંદર ખેંચી શકે. ચરણને તળીયે આવેલા પ્રેશર-પોઈન્ટ્સને અમુક રીતે દાબીને શરીરનાં કોઈ પણ અવયવ; લીવર, હૃદય અને મસ્તીષ્ક સુધ્યાંને ફાયદો પહોંચાડી શકાય છે, એવું રીફ્લેક્સોલોજી અને એક્યુપ્રેશરનું વીજ્ઞાન આપણને કહે છે. મસ્તક કે ભેજું શરીરનાં દરેક અંગઉપાંગનું સંચાલન કરે છે એ સ્થુળ હકીકત છે, જે વીશે વીજ્ઞાનનાં સંશોધનોનો આરંભ થઈ ચુક્યો છે.

‘જીવનસુધા’માંથી સાભાર....જુન, ૨૦૦૬

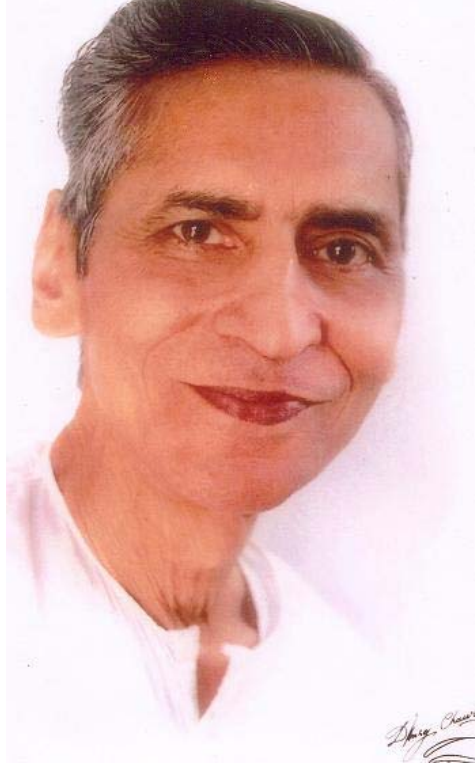
ડૉ. મહેરવાન એમ. ભમગરા

સંપર્ક : 19-Ravi Society, Ryewood, LONAVALA-410 401 (Maharashtra)

Phone : 02114-274 838

‘સન્ડે ઈ-મહેફીલ’ -- વર્ષ : ત્રીજું -- અંક : 126 -- November 4, 2007

‘ઉઝાજોડણી’માં અને ‘વીજયા’ ફોન્ટમાં અક્ષરાંકન : અક્ષરાંકન: [uttamgajjar@hotmail.com](mailto:uttamgajjar@hotmail.com)



## લેખક-પરીચય

સને ૧૯૨૮માં અલીગઢમાં જન્મેલા શ્રી. મહેરવાન ભમગરા, દાદીમાની છત્રછાયામાં સુરતમાં શીક્ષણ પામ્યા. ભણવામાં સતત પ્રથમ ક્રમે રહેતા હોવા છતાં મેડીકલ કોલેજને બદલે ડૉ. લક્ષ્મણ શર્મા અને ડૉ. દીનશા મહેતાના પુનાના ક્લીનિકમાં વીવીધ ચીકીત્સા-પ્રણાલીઓનો અભ્યાસ કર્યો. આહાર વીષયક થીસીસ તૈયાર કરી, ઈન્ડીયન ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ નેચરલ થેરાપ્યુટીક્સના ફેલો નીમાયા. જે.એન. તાતા સ્કોલરશીપ મેળવી લંડનની કોલેજ ઓફ નેચરોપથી અને અન્ય તાલીમ કેન્દ્રોમાં ઓસ્ટ્રીયોપથી, બાયોકેમીક મેડીસીન વગેરેનો અભ્યાસ કર્યો. સ્વદેશ પરત આવી એકાદ વરસ અન્યત્ર સેવા આપ્યા બાદ, સુરતમાં જ પોતાનું નેચરોપથી સેન્ટર શરુ કર્યું. સુરતની ૧૯૫૯ની રેલ પછી તે બંધ કરી, મરીન ડ્રાઈવ, મુબઈમાં નેચર-ક્લીનિક શરુ કર્યું. ત્યાં ૩૮ વર્ષની સેવા બાદ હાલ ઉપરને સરનામે તેઓ ૭૯ વર્ષની યુવાન વયે સક્રીય નીવૃત્તી માણે છે.

શાકાહાર, યોગ અને નીસર્ગોપચારના પ્રસારાર્થે ભારત સરકારે એમને આજથી પચાસ વરસ પર કેન્યા, ઈરાન, મોરેશીયસ, જાપાન, હોંગકોંગ, સીંગાપોર, ઈન્ડોનેશીયા તેમ જ ઓસ્ટ્રેલીયા મોકલ્યા હતા. પછી તો યુરોપ-અમેરીકા ખંડના બહુ દેશોમાં તેમણે તે સંદેશ બખુબી આપ્યો. આજે વીશ્વની અનેક સંસ્થાઓ સાથે તેઓ સક્રીય રીતે સંકળાયેલા છે. ડઝન જેટલી પ્રચાર પુસ્તીકાઓ તેમણે આપી છે. પોતાને ખર્ચે તેનું તેઓ સતત વીતરણ કરતા રહે છે. બહુ જ ખ્યાતી પામેલા તેમના પુસ્તક ‘શરીર બોલે છે’ની ત્રણ આવૃત્તીઓ થઈ છે.

‘આપણી અંદરનું બ્રહ્માંડ’ નામના એમના પુસ્તકમાંનો એમનો એક બહુ મઝાનો લેખ ‘પેટોબા’ માણવા <http://www.gujaratilexicon.com/index.php?action=downloadSeM> ની મુલાકાત લઈ ફેબ્રુઆરી ૨૬, ૨૦૦૬ની ૩૮મી સન્ને ઈમહેફીલ વાંચજો. ગમશે. હજી આજેય સવારે એક કલાક વ્યાયામ કરે અને સાંજે એક કલાક ઝડપી ચાલે ચાલે. ડુંગરા ચડવાનું તો ખરું જ. જીવનમાં એમને પોતાનેય

નાનીમોટી બીમારી કે ઈજાઓ તો થતી જ રહી છે. છતાં આહાર-વીહાર-મનોવ્યાપારના નીયંત્રણનું ઔષધી રુપે સેવન કરી તેઓ પ્રેરક એવી શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

તા. ૮ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૭ના દીને અમે આ ઋષીના દર્શન કરવા અને એમના જન્મદીનની મુબારકબાદી આપવા ગયાં ત્યારે તેઓ 'સન્ડે ઈ-મહેફીલ'ની વાતો જાણી બહુ પ્રસન્ન થયા અને શુભેચ્છા અર્પી હેતથી આ લેખ આપી કહે, 'લો, આ લેખ તમારા વાચકોને વહેંચજો.'

--ઉત્તમ ગજજર અને મધુકાન્તા ગજજર(સુરત)



'સન્ડે ઈ-મહેફીલ' ઉપર દર અઠવાડીયે અમે લેક્સિકોનની વેબસાઈટ ઉપર લોકોએ લીધેલી મુલાકાતના આંકડા મુકીએ છીએ. આ અઠવાડીયે તે આંકડો **પાંચ લાખ અને વીસ હજારની સંખ્યા** વટાવી ગયો ત્યારે હર્ષવીભોર બની **શ્રી. રતીભાઈ ચંદરયાએ લંડનથી** અમને લખ્યું:-

'આજથી વીસ વરસ ઉપર મેં જ્યારે ગુજરાતી લેક્સિકોનની કામગીરીની માંડણી કરી ત્યારે માત્ર અલ્પ પ્રમાણમાં જ કમ્પ્યુટર ઉપર ગુજરાતી લખાતું હતું. પણ આજે જે સેંકડો ગુજરાતી બ્લોગ્સ, ગુજરાતી વેબસાઈટ્સ વગેરે દ્વારા ગુજરાતી ભાષાએ પ્રગતિ સાધી ગુજરાતીબંધુઓની વાચનની જે ભૂખ ઉઘાડી છે તે જોઈને તથા શુક્રવાર ૧૩મી જાન્યુઆરી ૨૦૦૬ના દિને મુંબઈ ખાતે લેક્સિકોનના થયેલા પ્રથમ લોકાર્પણ પછી માત્ર વીસ માસના ગાળામાં ગુજરાતી વાચકોએ લેક્સિકોનની અમારી વેબસાઈટની પાંચ લાખ (હાફ અ મિલિયન!) કરતાંયે વધારે લોકોએ મુલાકાત લીધી છે તે બધું જોઈ મારી ઘરડી છાતી પણ ગજ ગજ ફૂલે છે અને નબળી આંખોય હર્ષાશ્રુથી ભીની થાય છે. સાચે જ, મને તેનો અપાર હર્ષ અને ગર્વ છે. ગુજરાતી ભાષાના ચાહકોને મારી મિલિયન સલામ...'

'ગુજરાતી અમર રહો !' -રતિલાલ ચંદરયા..

લંડન..૨૦ ઓક્ટોબર, ૨૦૦૭

ગુજરાતી લેક્સિકોનની આ અનોખી સીદ્ધીમાં આપ સૌ 'સ.મ.'ના વાચકોનો અનેરો સહયોગ સાંપડ્યો તે એક નક્કર હકીકત છે; પણ હજુ કરોડો ગુજરાતી ભાષા-પ્રેમીઓ સુધી પહોંચવું બાકી છે. તે અંગેનો સંદેશો સ્વજનોને પહોંચાડવામાં આપની મદદ ઈચ્છીએ છીએ.

..ઉત્તમ ગજજર (સુરત) અને બળવંત પટેલ(ગાંધીનગર)



આપ સૌના સહયોગ થકી **સન્ડે ઈ-મહેફીલ**ના **6900** જેટલા વાચકો થયા અને રોજરોજ નવાં નામો ઉમેરાતાં જાય છે એ પુરવાર કરે છે કે, દેશવીદેશમાં ગુજરાતી વાચનના રસીયા બહુ મોટી સંખ્યામાં છે જ...

સૌનો આભાર..અમારી સન્ઢે ઈ-મહેફીલની અત્યાર સુધીની જુની સઘળી પીડીએફ ફાઈલો  
અમારી વેબસાઈટ

<http://gujaratilexicon.com/index.php?action=downloadSeM>

પરથી સરળતાથી ડાઉનલોડ થઈ શકશે. આ જ વેબ સાઈટ પરથી લેક્સીકોન અને શ્રી વીપુલ કલ્યાણી તરફથી લંડનથી પ્રકાશીત થતા ‘ઓપીનીયન’ માસીકના કેટલાક નમુનાના અંકોની અને શ્રી. પ્રવીણ વાઘાણી (મેલ્બોર્ન-ઓસ્ટ્રેલીયા) તરફથી પ્રકાશીત થતા ‘માતૃભાષા’ માસીકની મુલાકાતે પણ જઈ શકાશે..

## ● મધુરેશ સમાપયેત્ ●



પેન્સીલ્વેનીયા-અમેરીકામાં વસેલા અમદાવાદી કાર્ટુનીસ્ટ શ્રી. મહેન્દ્રભાઈ શાહનો

ઈ-મેઈલ સંપર્ક : [mahendraaruna@msn.com](mailto:mahendraaruna@msn.com)

એમનો પરીચય પામવા અને એમનાં ખુબ બધાં કાર્ટુન્સ માણવા જુઓ એમની

web site : [www.ameamericanamdavadi.com](http://www.ameamericanamdavadi.com)

‘સન્ઢે ઈ-મહેફીલ’ -- વર્ષ : ત્રીજું -- અંક : 126 -- November 4, 2007

‘ઉત્તાંગજીવણી’માં અને ‘વીજયા’ ફોન્ટમાં અક્ષરાંકન : અક્ષરાંકન : [uttamgajjar@hotmail.com](mailto:uttamgajjar@hotmail.com)