

ફરીયાદો કર્યા કરે તે વૃદ્ધ !

—જગદીશ શાહ

શરીરની ઉંમર વધે તેમ અંગો નબળાં પડે, આંખે મોતીયો આવે કે ઝાંખ આવે, કાને ઓછું સંભળાય, દાંત પડવા માંડે, યાદશક્તિ નબળી પડે, વાળ ધોળા થાય ને ટાલ પડે, ઉંઘ ઓછી થાય, પાચન મંદ થાય, ખોરાક ઘટે, સ્નાયુઓ ઢીલા થાય, સ્કુર્તી ઓછી થાય વગેરે..વગેરે..વગેરે.. ૬૦ વરસની ઉંમર પછી, કે કોઈને ૭૦ કે ૭૫ વરસની ઉંમર પછી, ઉપર જણાવ્યાં તેવાં લક્ષણો વરતાય.

આ કુદરતનો ક્રમ છે. જન્મ, બાળપણ, યુવાની, ઘડપણ અને મૃત્યુ સૌને માટે નીશ્ચીત છે જ. આ સમજણ જો ન કેળવાઈ હોય તો વ્યક્તિનો સ્વભાવ ચીડીયો થાય, ધરના સાથે જરા જરામાં માહું લાગે કે ચડભડ થાય અને પરીણામે આ વૃદ્ધ, દીકરા-વહુ-પૌત્ર-પૌત્રીમાં અળખામણાં થાય, ભારે પડે, અવાંછનીય લાગે.

૬૦ વરસની ઉંમર થતાં દરેકે મૃત્યુની સમજણ કેળવવાની શરુઆત કરવી ઘટે છે. મૃત્યુ તો આપણી ધાર્મિક સમજણ મુજબ, આત્માનું આવરણ બદલવાની ક્રીયા માત્ર છે. આત્મા અમર છે ને દેહ નાશવન્ત છે. આવું રોજરોજ સાંભળનાર અને રટનાર પણ પોતાની ઉપર આવે ત્યારે સમજણ કેળવવામાં ઉણા પડે છે. નામ તેનો નાશ છે જ. અને ધરડાં જાય તો જ નવાંની જગ્યા થાય ને ! સૃષ્ટીનો આ અફર નીયમ છે.

આ સમજણ કેળવવા જેઓ ધર્મને માને છે તેઓ પોતપોતાના ધર્મશાસ્ત્રોનું પઠન કરે. હિન્દુઓ ગીતાપાઠ કરે. પોપટીયો પાઠ નહીં; સમજણપુર્વકનો પાઠ, શાંત ચીત્તે, એકાંતમાં વહેલી સવારે કરવાથી લાભ થાય છે.

શરીરને નરવું રાખવા સારુ ફરવું, યોગાસનો કરવાં, હળવો વ્યાયામ કરવો. મેરેડીયન વ્યાયામ આદર્શ વ્યાયામ છે. (તેની પુસ્તીકાની કીંમત બાર રૂપીયા છે અને યજ્ઞ પ્રકાશન સમીતીને સરનામેથી તે મળે છે.)

ખાવા-પીવામાં જુવાનીની ટેવો બદલવી ઘટે છે. મીઠાઈ, મીષ્ટાન્ન, તળેલો કે ઘી-તેલવાળો ખોરાક બંધ જ કરવો કે સાવ ઓછો કરવો. મરચું-મીઠું-મસાલા ઘટાડવાં. સાદો અને અલ્પાહાર-મીતાહાર ચાવી ચાવીને લેવો. દીવસમાં ત્રણવાર માપથી ખોરાક લેવો પર્યાપ્ત છે. આહારમાં ફળનો ઉપયોગ વધારવો, કઠોળ ઘટાડવાં. બજારુ વાનગીઓ, ઠંડા પીણાં વગેરે બંધ કરવાં. સવારે ઉષ્ણપાન કરવું.

સુવા-જાગવાનો સમય નક્કી કરવો. બપોરે અડધો-પોણો કલાક વામકુક્ષી થતી હોય તો રાત્રે પાંચથી છ કલાકની ઉંઘ પુરતી ગણાય. ચીત્તની પ્રસન્નતા માટે બાળકો સાથે, તેમને ગમે તેવી પ્રવૃત્તિમાં સમય ગાળવો. તેમને વાર્તા કહેવી, રમુજી દુયકા તથા બાળગીતો સંભળાવવાં, હળવી રમતો રમવી તેમની સાથે, તેમના અનુકુળ સમયે તેમને ફરવા લઈ જવાં. હળવું વાચન રાખવું. ટી.વી. ઉપર સમાચાર જોવા કે સુરુચીપુર્ણ ધારાવાહીક કે ફીલ્મો જોવી. હળવું સંગીત સાંભળવું, રસ હોય તો કથા-વાર્તામાં જવું. ટુંકમાં, દીનચર્યા બનાવી સતત વ્યસ્ત રહેવું. ધરના સાથે ઝાઝી ચર્યામાં ન ઉતરવું, તેમને ન ગમતી વાતો તો ન જ સંભળાવવી.

સતત આનન્દમાં રહેવું, પોતાની ખાવા-પીવાની કે બીજી ટેવો બદલ ધરના માણસો પાસે અપેક્ષા ન રાખવી. બની શકે તેટલાં પોતાનાં કાર્યો જાતે કરી લેવાં. પોતાનાથી ન જ થઈ શકે તેવાં કામો, જેની પાસે કરાવવાં જરૂરી હોય તેમની અનુકુળતા પુછીને, કામ સોંપવાં.

અધીરાઈ, ચીડીયાપણું, માગણીઓ કરવી, પોતાની વાતો બીજા સાંભળે તેવો આગ્રહ રાખવો, પુષ્ટ્યા વગર સલાહો આપવી - વગેરેથી અવશ્ય બચવું.

વૃદ્ધો માટે કેટલીક જરૂરી બાબતોની સુચી હજી લાંબી કરી શકાય...

-જગદીશ શાહ

મે ૨૦૦૯ના 'શીવામ્બુ' માસીકના પાન ક્રમાંક ૩૦-૩૧ પરથી સાભાર... 'શીવામ્બુ' માસીક અને તેમાંના આરોગ્ય અને જીવન વીષયક લેખો તથા અન્ય ગુજરાતી, હિન્દી અને અંગ્રજીમાં પ્રકાશીત થતાં અને સમયે સમયે ત્યાં મુકાતાં આરોગ્ય વીષયક સામગ્રીકો વાંચવા અમારી <http://aarogyam111.googlepages.com/aarogyamhomepage> વેબસાઈટની મુલાકાત લેવા વીનન્તી.. ખુબ જ ભાવથી ભાઈ શ્રી જુગલકીશોર આ વેબસાઈટનું કામ સંભાળે છે તેમનો આભાર..ઉત્તમ ગજજર..

લેખકસમ્પર્ક-

જગદીશ શાહ (તંત્રી અને સંપાદક- 'શીવામ્બુ' માસીક), કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર, વીનોબા આશ્રમ, ગાયત્રી સ્કુલ પાસે, ગોત્રી રોડ, વડોદરા - ૩૯૦ ૦૦૧

Phone - 0265-237 0489 - Mobile - 98243 26037

'સન્ડે ઈ-મહેફીલ' - 'વર્ષ: છઠું- અંક: ૨૦૭ - December 19, 2010

'ઉંઝાજોડણી'માં અક્ષરાંકન: ઉત્તમ ગજજર - uttamgajjar@gmail.com



અને છેલ્લે.....

ઈશ્વર અને ઔષધ

રોગમાં મને ‘રામ’ કરતાં ‘રામ મેડીકલ સ્ટોર’ વધુ ઉપયોગી બન્યો છે. તમારા મનના મંદીરમાં બેઠેલા રામ, કૃષ્ણ, શંકર કે ગણેશજીનો કોઈ ગજ વાગતો નથી જ્યારે અંદર ગેસ, અપચો, એસીડીટી, સુગર, દમ કે વાના સણકા ઉપડતા હોય. પ્રેશર કે હાર્ટનો દુઃખાવો જોર પકડે છે ત્યારે અર્જુનનો રથ હાંકનાર ‘કૃષ્ણ’ નહીં; પણ ‘ડૉ. કૃષ્ણકાન્ત’ જ રોગ સામેનું મહાભારત જીતવામાં મને મદદ કરે છે+++

+++કુકરની સીટી બદલાવી શકાય પણ; ગળાની સ્વરપેટી બદલાવી શકાતી નથી. સ્કુટરનાં ટ્યુબ-ટાયર બદલાવી શકાય પણ; જઠર અને આંતરડાં બદલાવી શકાતાં નથી. ઘરનો સ્ટેબ કે પીલરો ફરી નવા બનાવી શકાય પણ; શરીરની કરોડરજ્જુ કે હાડકાં તો અંત સુધી એ જ ચલાવવાં પડે. એથી શરીરની પુરતી કાળજી લેવી એ જ માણસનો પહેલો ‘ધર્મ’.

—દીનેશ પાંચાલ, સુરતના ‘ગુજરાત મીત્ર’ દૈનિકની તા. ૯ ઓગસ્ટ, ૨૦૦૯ની રવીવારીય પુર્તીમાં પ્રગટતી એમની કટાર ‘જીવન-સરીતાને તીરે’માંથી સાભાર..

લેખકસંપર્ક:

શ્રી દીનેશ પાંચાલ, સી-12, મજુર મહાજન સોસાયટી, ગણદેવી રોડ, જમાલપોર,
નવસારી- 396 445 ફોન: 02637- 242 098 સેલફોન: 94281 60508



દર પખવાડીયે મોકલાતી ‘સન્ડે ઈ-મહેફીલ’ની આ વીવીઘરંગી વાચનયાત્રામાં જોડાવા ઈચ્છતા વાચકોએ uttamgajjar@gmail.com ને પોતાનું સરનામું પણ લખવું જરૂરી છે.



The Articles of all the ‘Sunday eMahefil’s can easily be downloaded from our website:
<http://www.gujaratilexicon.com/index.php?action=downloadSeM>



‘સન્ડે ઈ-મહેફીલ’ – ‘વર્ષ: ૭૪– અંક: 207 – December 19, 2010

‘ઉંઝાજોડણી’માં અક્ષરાંકન: ઉત્તમ ગજજર – uttamgajjar@gmail.com

@@@@