

શરીર તારું સંભાળ રે....!

—દીનેશ પાંચાલ

વર્ષો પુર્વે પીતાજીને હાઈ એટેક આવ્યો હતો. તે દીવસોમાં મને સમજાવેલું કે આપણે ‘રામાયણ’, ‘મહાભારત’ અથવા રામ, સીતા કે કૃષ્ણ વીશે ઘણું જાણીએ છીએ; પણ હૃદય વીશે કશું જાણતા નથી. ત્યાર બાદ મેં હૃદયરોગ વીશે થોડાં પુસ્તકો વાંચ્યાં અને પીતાજીને પણ વંચાવ્યાં. મને લાગે છે કે અલ્લાહ વીશે ન જાણીએ તેમાં એટલું નુકસાન નથી; જેટલું અલ્સર વીશે ન જાણવામાં છે. રામને બદલે હૃદય વીશે જાણવાનું વધુ જરૂરી છે, કેમ કે તનની અયોધ્યામાંથી રામ રુઠીને ચાલ્યા જાય છે ત્યારે માણસને સમજાય છે કે જીવનભર રામાયણ વાંચતા રહ્યા પણ હૃદયરુપી લંકાના રાવણને ન ઓળખી શક્યા. આપણે કૃષ્ણ વીશે જાણીએ છીએ તેટલું કોલેસ્ટોરલ વીશે જાણતા નથી. કંસ વીશે જાણીએ છીએ; પણ કેન્સર વીશે – (કેન્સર એટલે કેન્સલ !) એટલું જ જાણીએ છીએ. સુદામા અને વીદુર વીશે જાણીએ છીએ, તેટલું દમ અને સુગર વીશે ક્યાં જાણીએ છીએ ? અનુભવીઓ કહે છે – ‘ઈશ્વર વીશે કશું ન જાણો તો ચાલશે; પણ ‘એઈડ્સ’ વીશે જાણી લો. બીડી, તમાકુ કે ગુટકાથી તમારું મોઢું ભરેલું હોય તે સંજોગોમાં તમારા હાથમાં ‘કૃષ્ણલીલા’ને બદલે ‘કેન્સરનું પુસ્તક’ હશે, તો એ પુસ્તકનાં થોડાં પાનાં વાંચ્યા બાદ શક્ય છે તમે મોંમાંના ગુટકા થુંકી નાખશો. મને વારંવાર સમજાયું છે કે ઘડપણમાં ગીતા વાંચવા કરતાં; અખબારોની આરોગ્યપુર્તી વાંચવાથી વધુ ફાયદો થાય છે. (સુગર, પ્રેસર કે વાનો ઉપાય ગીતા, કુરાન કે બાઈબલમાંથી નહીં; આરોગ્યપુર્તીઓમાંથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે) રામકથાના પારાયણમાં બેસવા કરતાં યોગાસનમાં કે પ્રાણાયામમાં બેસવાનું વધુ ફાયદાકારક છે.

કોઈ ધર્મગુરુ તમને આકાશના કયા ખુણામાં સ્વર્ગ આવેલું છે તેની માહિતી આપે; તેના કરતાં કોઈ ડોક્ટર તમારા પેટમાં અલ્સર ક્યાં છે તે જણાવે તે વધુ ઉપયોગી બાબત છે. એથી વર્ષમાં એક સત્યનારાયણની કથા ન કરાવો તો ચાલે; પણ એક વાર બોડીચેકઅપ તો અવશ્ય કરાવવું જોઈએ. આજના તણાવયુક્ત જીવનમાં દશમાંથી સાત માણસને સુગર અને પ્રેશર હોય છે એથી સુગ્રીવ કે પરશુરામ વીશે નહીં જાણો તો ચાલશે; પણ સુગર અને પ્રેશરને બરાબર ઓળખી લો. દશામા કે સંતોષીમા વીશે જાણવા કરતાં; દમ અને સાઈટીકા વીશે જાણી લેવામાં ફાયદો છે. બચુભાઈને છેલ્લાં બે વર્ષથી પગે વા થયો છે. તેઓ કહે છે – ‘યુવાન વયે મન્દીરમાં નહીં; અખાડામાં જશો તો ઘડપણમાં મન્દીર સુધી ચાલતા જઈ શકવા જેટલું ‘ભંડોળ’ પગમાં જળવાઈ રહેશે.’

તન્દુરસ્તી વીના ઘણાં સુખો એકડા વીનાનાં મીંડાં જેવાં બની રહે છે. માણસ પાસે મારુતી હોય પણ તેને માઈગ્રેન, મેનેન્જાઈટીસ કે મણકાની બીમારી હોય તો મારુતીની ખાસ મજા રહેતી નથી. બચુભાઈ સાવિત્રીબહેનને કહેતા, ‘ઘરમાં ટીવી અને બીબી બન્ને ના હોય તો ચાલે; પણ શરીરમાં ટીબી કે બીપી તો ન જ હોવાં જોઈએ.’ અમારા દુરનાં એક કાકી ટીબીમાં મૃત્યુ પામ્યાં હતાં. તેમના છેલ્લા શ્વાસ ચાલતા હતા ત્યારે સ્વજનો તેમની પથારી પાસે બેસી ગીતા વાંચતા હતા. બચુભાઈએ ત્યારે સૌને મોં પર સંભળાવેલું, ‘ટીબીમાં જે કાળજી લેવાવી

જોઈએ તે તમે લીધી નથી. હવે અન્ત ઘડીએ 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.’

હમણાં એક ડોક્ટરનું પુસ્તક ‘સ્વસ્થ આહાર’ વાંચવા મળ્યું. આપણે ખોરાકને નામે કેટલું ઝેર આરોગીએ છીએ તેની ઘણી બાતમી એ પુસ્તકમાંથી મળી. એક વાત યાદ રાખવી પડશે. અલ્સર, એપેન્ડીક્સ, ડાયાબીટીસ કે સુગર-પ્રેશર થયા પછી જ આરોગ્યને લગતાં પુસ્તકો વાંચીશું એવી હઠ પકડવા જેવી નથી. શુભસ્ય શીધમ્...! મનને શાન્તી મળતી હોય તો ‘રામાયણ’, ‘મહાભારત’ જેવા ધર્મગ્રંથો ભલે વાંચીએ; પણ રોગ અંગેનાં પુસ્તકો વાંચવાથી તન્દુરસ્તીનો રસ્તો જડશે. યાદ રહે, શ્રીહરીને ઓળખવા કરતાં, શરીરને ઓળખવાનું હવે વધુ જરુરી બન્યું છે. પુસ્તક વાંચ્યા વીના પણ તમને તમારાં કીસ્મતનાં સુખો મળી રહેશે; પણ તેને ટકાવી રાખવાની સમજ આવાં પુસ્તકોમાંથી મળે છે. લકી ડ્રોમાં સ્કુટરનું ઈનામ લાગે ત્યાં વાત પતી જતી નથી; તમને સ્કુટર ચલાવતાં પણ આવડવું જોઈએ. સ્કુટર અંગેની પ્રાથમિક જાણકારી તમને ના હોય તો તમે સ્કુટરનું સુખ નહીં ભોગવી શકો. તમારો બેડરુમ ફૂલ ઍરકન્ડીશન્ડ હશે; પણ તમને વા કે દમની બીમારી હશે તો ઍરકન્ડીશન્ડનું સુખ તમે નહીં ભોગવી શકો. સુખ માત્ર ભૌતિક સાધનોમાં નથી હોતું – તે ભોગવી શકવાની આપણી પાત્રતા-ક્ષમતામાં પણ રહેલું છે. કોઈ પુરુષ સોનાનો કાંસકો ખરીદી શકે એટલો ધનવાન હોય પણ તેને માથે વાળ જ ન હોય તો... ?

ઘણી વાર પેટમાં ચરબીનો અદૃશ્ય સંગ્રહ થયેલો હોય છે. દુશ્મનો આપણી સરહદમાં પ્રવેશી આપણા કેટલાક ઈલાકાઓમાં પોતાની છાવણી નાખી દે છે; તે રીતે ચરબી પેટમાં અક્રો જમાવીને બેસી જાય છે. એથી બેન્કમાં લોકર હોય એના કરતાં ઘરમાં વોકર હોય એ બહુ જરુરી છે. હીરો હોન્ડા, બજાજ અને સ્કુટી જેવાં ટુવ્હીલરો ચરબીના અહ્મને અદૃશ્ય કવચ પુરું પાડે છે. રોજ ત્રણ ચાર કીલોમીટર ચાલવું એ આજના યન્ત્રયુગની અનીવાર્ય જરુરીયાત બની ચુકી છે.

સ્ત્રીઓ બ્યુટીપાર્લરમાં જઈ હાથ, પગ અને ચહેરા પરની રુવાંટી દુર કરાવે છે. ફેસીયલ, બ્લીચીંગ કે વેક્સ કરાવે છે. પણ પેટ અને શરીર પર વધેલી ચરબીની તેમને ખાસ ચીન્તા હોતી નથી. સોનું શરીરનો બાહ્ય શણગાર બની શકે છે; પરન્તુ કોલેસ્ટરોલ, હેમોગ્લોબીન, સુગર, પ્રેશર વગેરેનું યોગ્ય નીયમન એ શરીરની ભીતરી તાકાત બની રહે છે. ક્યારેક કંગન, નેકલેસ કે બંગડીઓનાં બીલ કરતાં કાર્ડિયોગ્રામ, એન્ડોસ્કોપી કે બાયોપ્સીનું બીલ વધારે આવે છે. બંગડી વેચીને બાયોપ્સી કરાવવી પડે એવા સંજોગો પણ ઉભા થાય છે. બેંકની પાસબુકમાં બેલેન્સ વધારે હોય તે જેટલું રાહત ભરેલું હોય છે તેટલું દેહની બેંકમાં લાલકણ, હેમોગ્લોબીન, કેલ્શીયમ વગેરેનું બેલેન્સ સફીશીયન્ટ હોય તે જરુરી છે. યાદ રહે, હૃદયરુપી લોકરનાં એ કીમતી ઘરેણાં છે. આપણે બેંકના લોકરનું નીયમીત ભાડું ભરવાના જેટલા આગ્રહી હોઈએ છીએ; તેટલા નીયમીત બોડી ચેકપ કરાવવાના નથી હોતા.

ઘરેણાંના ડબ્બામાંથી એકાદ ઘરેણું ઓછું થઈ જાય તો આખું કુટુંબ ચીન્તામાં પડી જાય છે; પણ લોહીમાં લાલકણ, હેમોગ્લોબીન કે કેલ્શીયમ ઓછું થઈ જાય છે તેની જાણ આપણને છેક હોસ્પીટલના ખાટલે પડ્યા પછી થાય છે. આપણા દેહ પ્રત્યેની આવી લાપરવાહી ઉચીત ન ગણાય. આપણે હીંચકાના કડામાં તેલ

પુરવાનું ચુકતાં નથી. કેમ કે હીંચકો ચીંચવાય તેની આપણને જાણ થઈ શકે છે; પણ દેહભીતરની કોઈ અદૃશ્ય હોનારતની આપણને બહુ મોડી જાણ થાય છે. એથી જરુરી છે કે દેહસૌન્દર્યની જેટલી કાળજી લેવામાં આવે છે, તેટલી હૃદય, ફેફસાં અને આંતરડાની પણ લેવામાં આવે. નહીં તો થશે એવું કે ટીપું તેલ મુકવાથી હીંચકાનો ચીંચવાટ તો દુર થઈ જશે; પણ શરીરની ગરબડને દુર કરવા તમારા બેંકબેલેન્સનું ટીપેટીપું વપરાય જશે તોય બગડેલી બાજી ડોક્ટરો નહીં સુધારી શકે. સૌને પોતપોતાનો ધર્મ પાળવાની છુટ છે; પરન્તુ ‘શરીરધર્મ’ 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 સીવાય બીજો કોઈ રસ્તો હોતો નથી. ચાલો, આપણે (બેંકબેલેન્સની જાળવણી અર્થે) નીયમીત દેહની જાળવણી પર ધ્યાન આપીએ. નીયમીત બોડીચેકપ કરાવવું એ હવે નીયમીત માળા ફેરવવા કરતાંય વધુ જરુરી બની ચુક્યું છે. બેંકની પાસબુકમાં એન્ટ્રી કરાવવાનું આપણે ચુકતા નથી. કેમ કે આપણા ખાતામાં કેટલું બેલેન્સ છે તે જાણવાનું આપણે માટે જરુરી હોય છે. આપણા દેહની બેંકમાં તન્દુરસ્તીનું બેલેન્સ કેટલું છે તે જાણવાનું પણ એટલું જ જરુરી છે. યાદ રહે, બેંક બેલેન્સનો બધો આધાર તન્દુરસ્તીના બેલેન્સ પર રહેતો હોય છે. અમારા બચુભાઈના સાઢુ કરોડપતી છે; પરન્તુ તેઓ બધા જ રોગના શીકાર છે. બચુભાઈ પ્રારંભથી જ તેમને ગમ્મતરુપે એમ કહીને ચેતવતા :

અગર અલ્સરમાં તું અટવાયો,
પ્રેશરમાં પટકાયો,
સુગરમાં સલવાયો,
અને કીડનીમાં કરમાયો,
કરોડો રુપીયા હોય તારી પાસે;
તોય તારાથી નીર્ધન બીજો કયો ?

તાત્પર્ય એટલું જ કે શરીરની સંભાળ રાખશો, તો કસમયે તસવીર બની દીવાલ પર લટકવાનો સમય નહીં આવે. તમને મળેલી આયુષ્યની અવધીની પુરી સેકન્ડ, મીનીટ અને કલાક તમે સુખથી જીવી જાઓ, એવો ‘દેહધર્મ’ જગતના કોઈ પણ ધર્મ કરતાંયે અગ્રક્રમે આવે છે.

લેખકસમ્પર્ક:

શ્રી. દીનેશ પાંચાલ, સી-12, મજુર મહાજન સોસાયટી, ગણદેવી રોડ, જમાલપોર, નવસારી -
396 445 **Mobile** : 94281 60508 **eMail** : dineshpanchal.249@gmail.com

(અભીનંદન : દીનેશભાઈએ નવા વર્ષે પહેલી જ વાર ઈન્ટરનેટવીશ્વમાં પ્રવેશ કર્યો છે. એમના વાચકો-
ચાહકો હવે એમને **eMail** : dineshpanchal.249@gmail.com પર લખી એમના સમ્પર્કમાં રહી શકશે.)

લેખકના મે 2015માં પ્રકાશીત થયેલ રુપકડા પુસ્તક 'મનના માયાબજારમાં' (પ્રકાશક : ગુર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય, રતનપોળના નાકા સામે, ગાંધી માર્ગ, અમદાવાદ - 380 001 ફોન : 079-2214 4663 ઈમેલ : goorjar@yahoo.com , પૃષ્ઠ : 210, મુલ્ય : રુપીયા 200)માંથી સાભાર..

'સન્ડે ઈ.મહેફીલ'ને આ પુસ્તક ભેટ મોકલવા બદલ લેખકશ્રીનો અને 'ગુર્જર પ્રકાશન'ના શ્રી મનુભાઈનો ખુબ ખુબ આભાર. ..ઉત્તમ ગજ્જર..



'સન્ડે ઈ-મહેફીલ' - વર્ષ: અગીયારમું - અંક: 336 - November 29, 2015

'ઉંઝાજોડણી'માં અક્ષરાંકન: ગોવિન્દ મારુ - govindmaru@gmail.com

@ @ @ @ @

More than 3,18,00,000 Gujarati Language lovers have visited

<http://www.gujaratilexicon.com>

More than 51,32,000 have visited Digital Bhagwadgomandal

<http://www.bhagwadgomandal.com>

More than 8,00,000 have visited Lokkosh

<http://lokkosh.gujaratilexicon.com>

More than 2,28,000 have visited Global-Gujaratilexicon

<http://global.gujaratilexicon.com>

@ @ @ @ @ @ @