

ગુજરાત

ભગવદગીતામાં મોજૂદ છે
સારા આરોગ્યની યાવી

અમદાવાદ, રવિવાર

ભગવદ ગીતાને વિવિધ દ્રષ્ટિથી જોઈ શકાય છે તેમાં એક દ્રષ્ટિ આરોગ્યને લગતી પણ છે. ગીતામાં કેવો ખોરાકન ખાવો અને કેવી રીતે કામ ન કરવું એ વિશે પણ જણાવવામાં આવ્યું છે તેમ આજે એએમએ ખાતે બોલતા ન્યૂયોર્ક સ્થિત એનઆરઆઈ ગુજરાતી કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. અતુલ ચોકસીએ કહ્યું હતું.

જાપાનીઓ હૃદયરોગથી બચેલા રહ્યા પણ પશ્ચિમી ફાસ્ટફૂડ ખાવાનું શરૂ કર્યું કે તેઓ પણ સપડાયા: ડૉ. અતુલ ચોકસી

તેમણે કહ્યું કે સાત્વિક લોકોને કેવો આહાર પસંદ હોય છે અને રાજસી લોકોને કેવો આહાર પસંદ હોય છે તેનું ગીતામાં વિવરણ છે. જ્યાં સાત્વિક આહાર આનંદ અને ઉર્જા ઉત્પન્ન કરે છે ત્યાં રાજસી આહાર દુઃખ અને પીડા ઉત્પન્ન કરે છે. ડૉ. ચોકસીએ કહ્યું કે બધું પ્રમાણમાં કરવું એ ગીતાનો ઉપદેશ આજની લાઈફસ્ટાઈલમાં આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ અતિ લાભકારક નીવડે છે. મોડી રાત્રે બે વાગ્યે પણ ફીલ્મ જોનારા કે મોડે સુધી કામ કર્યા કરનારા આધુનિક જીવન જીવનારાઓ પ્રમાણ જાળવતા નથી અને અનિયમિત જીવનને કારણે લાંબાગાળે રોગોના શિકાર બને છે. ડૉ. ચોકસીએ કહ્યું કે ભગવદગીતા કોઈ ફાર્મકોપીયા નથી પરંતુ ભગવદગીતા જે કરી શકે છે એ કોઈ ફાર્મકોપીયા ન કરી શકે.

તેમણે કહ્યું કે એક સમયે એવું મનાતું હતું કે જાપાનીસ લોકો શારીરિક રીતે જ

એવી વિશેષતા ધરાવે છે કે તેઓ હૃદયરોગથી બચેલા રહી શકે છે. જો કે જાપાનીસ લોકો અમેરિકા આવ્યા અને હેમ્બર્ગર ને ફાસ્ટફૂડ ખાવા લાગ્યા તો તેમનામાં પણ મોટાપાયે હૃદયરોગ થવા માંડ્યો. આમ ખોરાક એ સૌથી મહત્વનું પરિબળ છે. બીજું મહત્વનું છે શારીરિક કસરત.

અમેરિકામાં ૩૫ વર્ષની મેડિકલ કારકીર્દીની એક કરોડ ડોલરની બચત દ્વારા અમદાવાદમાં ૧૯૭૭માં કિશ્ના હાર્ટ ઇન્સ્ટીટ્યૂટનો પાયો નાખનાર ડૉ. ચોકસીએ આજે જાહેર કર્યું હતું કે તેઓ હવે અમદાવાદમાં જ વસીને હૃદય રોગના એવા દર્દીઓની સારવાર કરશે કે જેમની સુપર સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલના બીલ ભરવા પોસાય તેમ નથી. આના પ્રથમ ચરણમાં સો દર્દીઓની રાહતદરે એન્જિયોગ્રાફી, એન્જિયોપ્લાસ્ટી અને બાયપાસ સર્જરી કરવામાં આવશે.