

ખાવું કે ન ખાવું ?...પીવું કે ન પીવું નો સવાલ સૌને એનકેન પ્રકારે સતાવવા લાગ્યો છે !

આ ખીચડી ખાવાની કે કઠી પીવાની વાત નથી. જોઈને જ જીભ પર પાણી છૂટે એવી મનગમતી, રંગ-બેરંગી, યાદ પણ ન રહે એવા નામોવાળી વિવિધ વાનગીઓ આરોગવાની આ વાત છે. ગપ્પા મારતાં મારતાં ગરમા ગરમા ગોટા ને મરચાંના ભજીયાં ખાવાની આ વાત છે. જમતી વખતે સ્નેહીજનોના અતી આગ્રહથી મોમાં મૂકાયેલી મીઠાઈ ગળે ઉતારી જવાની આ વાત છે. ઈન્ટરવલમાં સમોસા અને ભેળ ખાવાની આ વાત છે. પાણીની જેમ સ્કોચ, બરબન, વીરકી કે બીઅર પીવાની આ વાત છે. એક પ્યાલી ચડાવ્યા પછી બીજી, અને ત્રીજી પ્યાલીના આગ્રહમાં ખેચાવવાની આ વાત છે. જીવવા માટે ખાવાની આ વાત નથી, પણ ખાવા માટે જીવવાની આ વાત છે. પરસેવો પાડુયા પછી પાણી પીવાની આ વાત નથી, પણ ઍરકન્ડિશન્ડની શિતળતામાં શરીરમાં ગરમી લાવે એવા પીણા પીવાની આ વાત છે.

દિવાળી આવે અને ત્યાર પછી આવે 'થેફ્સ ગીવીંગ' ને પાછળ પાછળ આવે પાછી નાતાલ. વળી, વચમાં આવી જાય 'મર્ધસૂડે', 'ફાર્ધસૂડે' અને આપણા કેટલાક ભોજન ભર્યા ધાર્મિક તહેવારો, કોઈની સીલ્વર એનીવર્સરી, સત્યનારાયણની કથા ને ગૃહપ્રવેશ, બેબી 'શાવર' ને જન્મદિનો, અને અંગત મિત્રોને ત્યાંના વાર્ષિક ખાવા-પીવાના પ્રસંગો. આ બધા દિવસોમાં ખાવા ને પીવાનું ખૂબ મળે એટલે પરાણે ખવાઈ જવાય છે, પીવાઈ જવાય છે. નાતાલના દિવસોમાં ઓફિસોમાં પરદેશીઓ એમના દેશની, પ્રાન્તની વિવિધ વાનગીઓ ખાસ પ્રસંદ કરી કરી ઘેરથી બનાવીને લાવે છે. વાનગીઓની એટલી બધી વિવિધતાઓ હોય અને વર્ષમાં એક વાર મફતમાં ખાવા મળે ત્યારે ડાયાબિટીસની, કોલેસ્ટ્રોલની ને વધતા જતા પેટની ચિંતા છોડી દબાવી દબાવીને ખાઈ લઈએ છીએ. દિવાળીના દિવસોમાં પણ ધર્મપત્ની અને મિત્ર-પત્નીઓના હાથે હોશથી બનાવેલી, મોમાં પાણી લાવે એવી વિવિધ વાનગીઓને, પ્રસંશા કર્યા વગર (મીઠાઈના સ્વાદમાં તરબોળ બની ગયેલી જીભલડી ક્યાંથી બોલે!), ન્યાય આપીએ છીએ; રોગો સામે ઘડીભર આંખ આડા કાન કરીને!

મક્કમ મનવાળાઓ કે જેને ભાવી રોગોની બીક છે અને રાખે છે, એવા લોકો એક દિવસ આ બધી ચીજોથી દૂર રહેવા જાય, પણ બીજા જ દિવસે કે બીજા અઠવાડિયે બીજાને ખાતા જોઈ એમનું મક્કમ મન પણ પલળી જાય છે, અને બધાની સાથે લાઈનમાં આવી જાય

છે. એમને મનમાં થતું હશે કે ક્યાં સુધી મનની ઈચ્છાઓને પરાણે માર્યા કરવાની! મરવાની તારીખ તે કોઈ બદલી શકવાનું નથી. એ વાત સાચી, પણ મરતાં સુધી શારીરિક મુસીબતોનો માર એકલા એકલા ખાવો પડે, અને આ સ્થિતિમાં આજના છોકરાઓ અને વહુઓ આપણી સંભાળ ઘેર લેવાને બદલે જો ઘરડાના ઘરમાં લેવાનું રાખે તે એનો વિચાર કરી શારીરિક સુખાકારી માટે કંઈક તે જાતે જ કરવું પડશે; જેમ આપ મૂઆ સિવાય સ્વર્ગ(કે નરકે) નથી જવાતું. આપણી જીભના સ્વાદિષ્ઠ સ્વાર્થમાં અત્યારે તે સપડાઈ જઈશું, પણ પાછળથી એ આપણને બહું ભારે પડી જશે કે જ્યારે આપણા હાથ-પગ, કાન ને આંખો આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે વર્તવા તૈયાર નહિ હોય. પાણી પહેલાં પાર બાંધવાની આ વાત છે!

દિવાળીના દિવસોમાં સામેથી ફોન કરી તમને ખાસ યાદ કરીને, બેસવા બોલાવ્યા હોય અને તમારી આગળ ચાની સાથે ડીસો ભરી ભરીને મઠિયા, ફાફડા, જલેબી, ફરસી પુરી, કાજુની કતરી, ઘુઘરા, વગેરે પીરસ્યા હોય ત્યારે સામાવાળાને ખોટું ન લાગે માટે દરેક ચીજને ન્યાય આપી ખાવી પડે છે. આ વખતે તંદુરસ્તીનો જો વિચાર કરીએ તે લક્ષ્મી ચાંલ્લો કરવા આવે ને મોં ધોવા જવા જેવું થાય. એ વખતે ગળ્યું આપટવા માટે (ડાયાબિટીસવાળાને ) ઘેર જઈ ધર્મપત્ની દબડાવે તે એનું દુ:ખ ગોળીઓ સાથે ગળી જવું, પણ પેટની પુકારને પટકારાવી નહિ જોઈએ. જીભને ખુશ રાખવામાં પત્ની બે ઘડી માટે નાખુશ થાય એ ચલાવી લેવાશે, પણ જીભ જો નાખુશ થઈ ને દાંત વચ્ચે જો આવી ગઈ, તે થોડા દિવસો માટે ખાવાની મોટી ઉપાધી આવી જાય એનો વિચાર ચતુર પુરુષોએ પહેલેથી જ કરવો જોઈએ !

ભારતમાં હતા ત્યારે તે આર્થિક પરિસ્થિતિને કારણે ખાવા પીવામાં આપો આપ કાપ મૂકાઈ ગયેલો. વાનગીઓની એ ભૂખ અમેરિકાના પૌષ્ટિક ને પોસાય એવા વાતાવરણમાં પોકાર કરે, અને તમે એ પોકારને ન સાંભળો એ બરાબર નથી! ભૂતકાળમાં ભોગ આપ્યો છે એટલે જ અત્યારે એ આપણને મળી રહે છે. ભૂતકાળમાં ખૂબ દુ:ખ સહન કર્યું છે એટલે સુખનો છાંયડો આપણને અહિ મળ્યો છે! મરચાં ખાધાં છે એટલે મિઠાઈ મળે છે! કૂવાના પાણી લાંબા સમય સુધી પીધાં છે એટલે બોટલના મન પ્રસંદપાણી વગર લાયસન્સે મળે છે !

શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે જેનો જન્મ છે એનું મરણ પણ નક્કી જ છે. તે પછી, મરણની ચિંતા કરી કરીને મનને મારવું ન જોઈએ; ખાસ કરીને ખાવાની અને પીવાની બાબતમાં, અને તે પણ, બીજાને ત્યાં કે કોઈના

અવસરમાં! ઘેર ધર્મપત્ની આપણા માટે, આજકાલ, મિઠાઈ બનાવે નહિ અને જો મહેમાનો માટે બનાવી હોય તો આપણને પૂરતી ખાવા પણ ન દે! બીજાને ત્યાં, ધર્મપત્ની આડે આવે નહિ અને અવસર વખતે એ સખીઓ સાથે ગામ ગપાટા મારવામાં આપણાથી આઘી હોય એટલે આપણું કામ થઈ જાય! મનુષ્ય જન્મ એક જ વાર મળવાનો છે (ભગવાનના સાચા ભક્તોની વાત અલગ છે!), અને આવી વાનગીઓ અને પીણા પણ આ જન્મમાં જ મળવાના છે. બીજી યોનીમાં જન્મ લઈને જો ઘાસ અને કચરો જ ખાવાના હોય તો પેટની પૂજા અને જીભની સેવા કરી, ખાવાનું અને પીવાનું અહિ જ પતાવી દેવું જોઈએ એવું મને લાગે છે !

નાના હતા ત્યારે પણ આ બધું ખાવા ન મળ્યું. ભણતી વખતે બહુ ખાવાથી ઊંઘ આવી જાય એટલે પૂરતું ન ખાવું. પરણ્યાના પ્રથમ વર્ષોમાં પત્નીએ પ્યારથી અને આગ્રહથી મોંમાં મૂકીને ખૂબ ખવડાવ્યું. મિત્રો સાથે તણાઈને ખાવા-પીવા માંડ્યું અને હવે પેટ પણ વધવા માંડ્યું છે. સાથે સાથે, રોગો પણ માળા માન ન માન મૈ તેરા મહેમાન બની પધારી જાય છે.

વાંચીને કે મિત્રો પાસેથી સાંભળીને જે સમજાતું નથી એ અનુભવ કરવાથી સરળ રીતે સમજાય છે. ડાયાબિટીસ થાય ત્યારે ખાંડ ઓછી કરવાનું આપો આપ સમજાય છે. કોલેસ્ટ્રોલ વધી જાય ત્યારે કેરી રોટલી ગળે ઉતરે છે અને સમોસા કે ગોટાની ગરજ પડતી નથી. પાણીનો રેલો પગ નીચે જેને આવ્યો છે એની આંખ ખૂલી ગઈ છે. એક વાર આ આંખ ખૂલી એટલે તમે પકડાયા સંયમના સાણસામાં અને પૂરાઈ ગયા પીડાના પિંજરમાં. ખાવા-પીવામાં સંયમ રાખનાર શરીરે સુખી રહે છે અને એને પીડાના પિંજરમાં પૂરાવું પડતું નથી!

અમારા એક મિત્રને ખાવાનો ખૂબ જ શોખ છે. ચોસલા જોઈને એમનું ચિત્ત ચક્રોળે ચડે છે, અને મન પરનો કાબૂ ગુમાવીને, લાઈનમાં ઊભા ઊભા એક ચોસલું તો ચાખવાને બહાને પેટમાં સરકાવી દેતા હોય છે. બધા ભલે ભાણામાં મિઠાઈનું એક ચોસલું સંયમ રાખી લેતા હોય, પણ આ બંદા તો બે-ત્રણ ઉપાડી લે! ખાતાં ખાતાં પિરસનારના આગ્રહમાં આવી એકાદ મોંમાં મૂકાવે એ તો જુદું! જમ્યા પછી સિન્કમાં થાળી મૂકતાં મૂકતાં એકાદ તો એ જરૂર મુખમાં મૂકી દે. ડોક્ટરે એમને ડાયાબિટીસના દર્દી જાહેર કર્યા છે ત્યારથી, ચોસલા ખાવામાં એ નરમ જરૂર પડ્યા છે.

બીજા એક મિત્રને ખાવા કરતાં પીવાનો ભારે શોખ છે. એ પાણી તો પીતા જ નથી! કૉક કે સ્પ્રાઈટને એ પીણામાં ગણતા નથી! 'હાર્ડ ડ્રિન્ક' લીધા વગર એમને જમવાની રુચી જ પેદા થતી નથી! રસોઈમાં મરચું-મીઠું ઓછું હોય તો એ ચલાવી લે છે, પણ પીવા ન મળે તો

એમનો મૂડ માર્યો જાય છે. જૂયાં 'હાર્ડ ડ્રિન્ક' મળવાનું ન હોય ત્યાં એ ઘેરથી લઈને જ જાય છે. 'ચેકઅપ'માં ડૉક્ટરે એમના લીવરની કરુણ કહાની સંભળાવી છે ત્યારથી એ ઠીલા પડી ગયા છે. પીણામાં એ હવે પાણીનો જ આગ્રહ રાખે છે.

ત્રીજા એક મિત્રની વાત પણ જાણવા જેવી છે. ખાવાના શોખને કારણે એમનું પેટ ખુબ જ વધી ગયું છે. એ ઉભા હોય તો એમના પગના આંગળા એ પોતે જોઈ ન શકે! એમને કસરત કરવાનું કહી કહીને એમના પત્ની દૂબળા પડી ગયા છે, પણ ભાઈને પેટનું પાણી હાલતું નથી. બરડાનો 'પ્રોબલેબ' એવો તો એમને થયો કે ઓપરેશન કરાવ્યા સિવાય છૂટકો જ નો'તો. ખર્ચાના ખાડામાં ઉતરીને એમને આપો આપ ઘણું સમજાઈ ગયું છે. એ હવે નિયમિત ચાલવા જાય છે અને ખાવા-પીવામાં એમણે ઘણો કાપ મુક્યો છે. ધર્મપત્નીનું એ હવે સાંભળે છે. પરિણામે, એમની પત્નીનું શરીર વધવા માંડ્યું છે!

અમારા આ ચોથા મિત્રને મરચાનો ભારે શોખ છે. જમવા બેસતાંની સાથે જ એ યજમાનને પૂછે: 'મરચાં બરચાં છે કે નહિ?' એમને એ પણ વિચાર ન આવે કે યજમાને પૂછાય કે નહિ, કે એમની પાસે હશે કે નહિ? એકવાર, આથેલાં મરચાં નિકળ્યાં એટલે એની ઉપર એમનો મારો શરૂ. અલસરના કારણે એમનો મરચાનો મોહ હવે મરી પરવાર્યો છે.

અમારા આ પાંચમા મિત્ર 'ચેક-અપ' માટે ડૉક્ટર પાસે ગયા ને જ્યારે ડૉક્ટરે એમને તાત્કાલિક 'બાયપાસ' કરાવવાનું કહ્યું, ત્યારે એમના પર જાણે આભ જ તૂટી પડ્યું ! આખી જિંદગી કોઈ પ્રકારની પીડા ભોગવી ન હોય અને એકાએક આવી મોટી પીડા આવી પડે ત્યારે, મન ઘડીભર ગુંગળાઈ જાય છે. ગરમા ગરમ રોટલી પર ધીનો પથારો ન હોય તો એ રોટલી ખાવાની મજા ન પડે. 'લૉ કેટ' દૂધ એ કંઈ દૂધ છે! સમોસા કે ગોટા વગરનું ભાણું ભાણું ન ગણાય. આવા એમના વિચારોમાં, મનની પાઈપો તો એમણે ખુલ્લી મૂકી, પણ તનની પાઈપો ધીરે ધીરે 'કેટ'થી પૂરાવા લાગી! પરિણામે, વધતી જતી બાઈપાસોના કેસોમાં એમણે એકનો ઉમેરો કર્યો. એમનો હવેનો આહાર આપણને પણ ન ગમે એવો બની ગયો છે, પણ એમને એ હાંસે હાંસે ચલાવવો પડે છે. આ રીતે, ખાવા-પીવામાં એમને એકદમ બ્રેક મારવી પડી એ કરતાં ધીમે ધીમે બ્રેક મારી હોત તો બાયપાસમાંથી કદાચ બચી પણ ગયા હોત!

જે ધર્મપત્નીઓ એમના પતિરાજોને ખાવા-પીવામાં રોકવાના મહાપ્રયત્નો કરી ચૂકી છે એમને હવે નિરાશ થયા વગર કોઈ નવો માર્ગ ખોળી કાઢવાનો છે. હવે તમે તમારા એમને એમની રીતે ખાવા દો, પીવા દો અને બનેતો તમે એમને આગ્રહ કરી કરીને ખવડાવો અને

પીવડાવો. જૂઓ પછી, એ સામે ચડીને તમને કહેશે, ‘તું તો મને ખાવા દેતી નો’તી, પીવા દેતી નો’તી અને હવે તું જ ખાવામાં અને પીવામાં દબાણ કરે છે !’ વગેરે વગેરે તમારે મૌન રાખી બસ સાંભળવાનું. આનું પરિણામ એ આવશે કે તમારી ઉપર એમને દયા આવશે અને એમની વર્તણૂકમાં આપો આપ જોઈતો ફેરફાર આવી જશે. જો, એમાં પણ સફળતા ન મળે તો એક બીજો રસ્તો પણ છે. માંસ નહિ ખાવાની શિખામણોની અસર સાંભળનાર પર અસરકારક નિવડતી નથી, પણ જો એમને કતલખાનાની એકાદ મુલાકાત કરાવવામાં આવે તો ઘણા બધા માંસ ખાવાનું આપો આપ છોડી દે. એમ, જે વાનગીઓ તમારે છોડાવવી હોય એ અંગે આવું કંઈક કરવાનું રહેશે. દા.ત. સમોસા તરતી વખતે તમારે તમારા એને સમોસા કેમ તળાય છે એ જોવા રસોડામાં બોલાવવા કે ખેંચી લાવવા. તલાવના છિછરા પાણીમાં જેમ ભેંસ જઈ બેસી જાય અને નિકળવાનું નામ ન લે એમ, તાવડીના તેલના તળાવમાં બેઠું બેઠું સમોસુ કેટલું તેલ પી જાય છે, એ એમને પ્રત્યક્ષ જોવા મળશે તો એમનો સમોસા પ્રત્યેનો મોહ જરૂર ઘટશે. એવી જ રીતે મિઠાઈમાં કેટલી ખાંડ વપરાય જાય છે, એ તમારા એને પડખે રાખી બતાવશો તો એમનો મિઠાઈનો મોહ પણ મંદ પડવા લાગશે. કોંક ઘણો પીવાય છે, પણ કોંકના એક ડબલામાં કેટલી ખાંડ પીવાઈ જવાય છે એની જાણકારી કોઈ કરાવતું નથી. એટલે, કોંકના ડબલાં ઘરમાંથી ઘટવા નથી.

રોગને પણ ખાવાનો અને પીવાનો ચસકો ઘણો છે. એને પણ જીભના સ્વાદ ઘણા છે. એટલે જ, એને ખાવાના અને પીવાના શોખીનો સાથે સારું ફાવતું લાગે છે. રોગ એકવાર ઘર કરી જાય પછી નિકળવાનું નામ લેતું નથી. કોઈ નિયમિત કસરત કરે, પ્રાણાયામ કરે કે યોગ કરે એ એને બિલકુલ પસંદ નથી. કસરત રોગ ને કાઢવા મથે એ રોગને ગમતું નથી, ને રોગ, માન ન માન મૈ તેરા મહેમાન બની શરીરમાં બેસી રહે એ કસરતને ગમતું નથી. રોગને ખબર છે કે ઘણી વ્યક્તિઓને કસરત કરવી ગમતી નથી એટલે એને એ બાહ્ય બળો સામે તાકાત બતાવવાના પ્રસંગો ઊભા થયા નથી. આ બધાને કારણે રોગ શરીરમાં પડ્યો પાથર્યો રહી, એની સીમા વધારતો રહે છે.

રોગની ચિંતા કર્યા વગર ભાવતું ખાવું અને પીવું એ દિલવાલોનું કામ છે. એ માટે એમની પાસે જિગર છે. એવા દિલવાળાઓ પાસે રોગોને જવું ખૂબ જ ગમે છે! જીવવા માટે ખાનારા પાસે રોગને જવું ગમતું નથી, એટલે જ, એ ખાવા માટે જીવનારને છોડતો નથી અને એની સોડમાં સંતાઈને ફૂલ્યો ફાલ્યો રહી, ધીમે ધીમે એના પગ શરીરમાં પહોળા કરતો જાય છે, કે જેની ખબર આ દિલવાલોને પડવા દેતો નથી ! દિલવાળાઓ પાસે એટલે જ દર્દ જતું હશે અને એકવાર એમની પાસે પહોંચી ગયા પછી જલ્દી ખસતું નહિ હોય !!