

अनुशासित / नियमित रहने में हर्ज ही क्या है

ईश्वर की बनाई हर चर-अचर वस्तु एक अनुशासन से बँधी हुई है। सूरज अपने समय पर ऊगता है। मुर्गा समय पर बाँग देता है। पशु-पक्षी एक बँधी जीवन शैली जीते हैं तो आप और हम क्यों नहीं? मनुष्य विकास की दौड़ में भागता जा रहा है। इस दौड़ में उसके खाने-पीने तक का ठिकाना नहीं रहा। वो तो बस भाग रहा है। चाहे नींद मिले न मिले, आराम मिले न मिले, शांति मिले न मिले पर भागना है और भागते चले जाना है। भागे नहीं तो दूसरे उससे आगे निकल जायें। फिर क्या होगा। यह भागना यदि वास्तविक दौड़ना हो तो बात ही क्या। हम तो बैठे-बैठे ही भागना सीख गये हैं। कार, स्कूटर, बस, वॉशिंग मशीन और जाने क्या-क्या साधन जुट गये हैं ताकि हमें दौड़ना या चलना न पड़े। इंसान इस भागमभाग भरी जिंदगी को भोग रहा है। मन भाग रहा है, दिमाग भाग रहा है और शरीर कह रहा है आराम... आराम... आराम...।

कब सीखेगा मनुष्य जीवनशैली में अनुशासन? कब आयेगा उसे होश? कब करेगा अपने स्वास्थ्य की चिंता?

आजादी के पहले औसत व्यक्ति अगर 23 से 25 वर्ष जीता था तो आज वह 65-70 वर्ष जी रहा है। वह इसलिये कि हम जंगली जानवरों के शिकार नहीं बनते, अब तपेदिक जानलेवा नहीं रहा, अब प्लेग, चेचक जैसी व्याधियों का नामलेवा कोई नहीं, अब जचकी के दौरान मातायें काल का ग्रास नहीं बनतीं। लेकिन लम्बी उम्र के साथ हम अपनी भागमभाग भरी जिंदगी में कुछ नई बीमारियाँ पाल रहे हैं। मधुमेह भी इसी भागमभाग की देन है। डायबिटीज अपने साथ समस्त शरीर को नुकसान पहुँचाने की क्षमता रखती है, लेकिन आपको सतर्क करते हुये सुधार का मौका देती है।

अगर मधुमेह आपको अनुशासित जीवनशैली जीने का मौका दे रहा है तो इसमें गलत क्या है?

अगर मधुमेह आपको संयमित आहार लेने को बाध्य करके आपको स्वस्थ दीर्घायु जीवन दे रहा है तो आप सोच क्या रहे हैं?