



મારી ઉંમર કેટલી?" આ પ્રશ્નનો જવાબ લગભગ દરેક વ્યક્તિ તરત આપી દે છે.

“હું 42 વર્ષનો છું.”

“હું 35 વર્ષની છું.”

“હું 60 વર્ષનો છું.”

પરંતુ આજે હું તમને એક એવો પ્રશ્ન પૂછવા માગું છું, જે કદાચ તમે ક્યારેય વિચાર્યો પણ નહીં હોય. “તમારા શરીરની ઉંમર કેટલી છે?”

આ પ્રશ્નનો જવાબ જન્મ પ્રમાણપત્રમાં નથી લખેલો. આધાર કાર્ડમાં પણ નથી. પાસપોર્ટમાં પણ નથી. છતાં આજે દુનિયાના વૈજ્ઞાનિકો અને ડૉક્ટરો એક નવી જ દિશામાં વિચારવા લાગ્યા છે. તેઓ કહે છે કે માત્ર માણસ કેટલા વર્ષ જીવ્યો તે મહત્વનું નથી, પરંતુ તેનું શરીર ખરેખર કેટલાં વર્ષનું છે, તે વધુ મહત્વનું છે.

ચાલો, બે મિત્રોની વાત કરીએ. બંને એક જ દિવસે જન્મેલા. બંને આજે 40 વર્ષના થયા. એક મિત્ર સવારે પાંચ કિલોમીટર ચાલે છે. સીડી ચઢતી વખતે શ્વાસ નથી ફૂલતો. પોતાના બાળકો સાથે ક્રિકેટ રમે છે. આખો દિવસ ઉત્સાહમાં રહે છે. સારી ઊંઘ લે છે અને ભાગ્યે જ ડૉક્ટર પાસે જાય છે.

બીજો મિત્ર પણ 40 વર્ષનો જ છે. પરંતુ બે માળ સીડી ચઢતાં જ ઢાંકી જાય છે. પેટ બહાર નીકળી ગયું છે. ડાયાબિટીસ, બ્લડ પ્રેશર, ફેટી લિવર અને સતત થાક તેની રોજિંદી જિંદગીનો ભાગ બની ગયા છે. તે ઘણીવાર કહે છે, “ડૉક્ટર, ઉંમર તો હજુ કંઈ નથી, પણ શરીર સાથે આપતું નથી.”

પ્રશ્ન એ છે કે બંનેની જન્મતારીખ એક જ હોવા છતાં તેમના શરીર વચ્ચે આટલો મોટો ફરક કેમ?

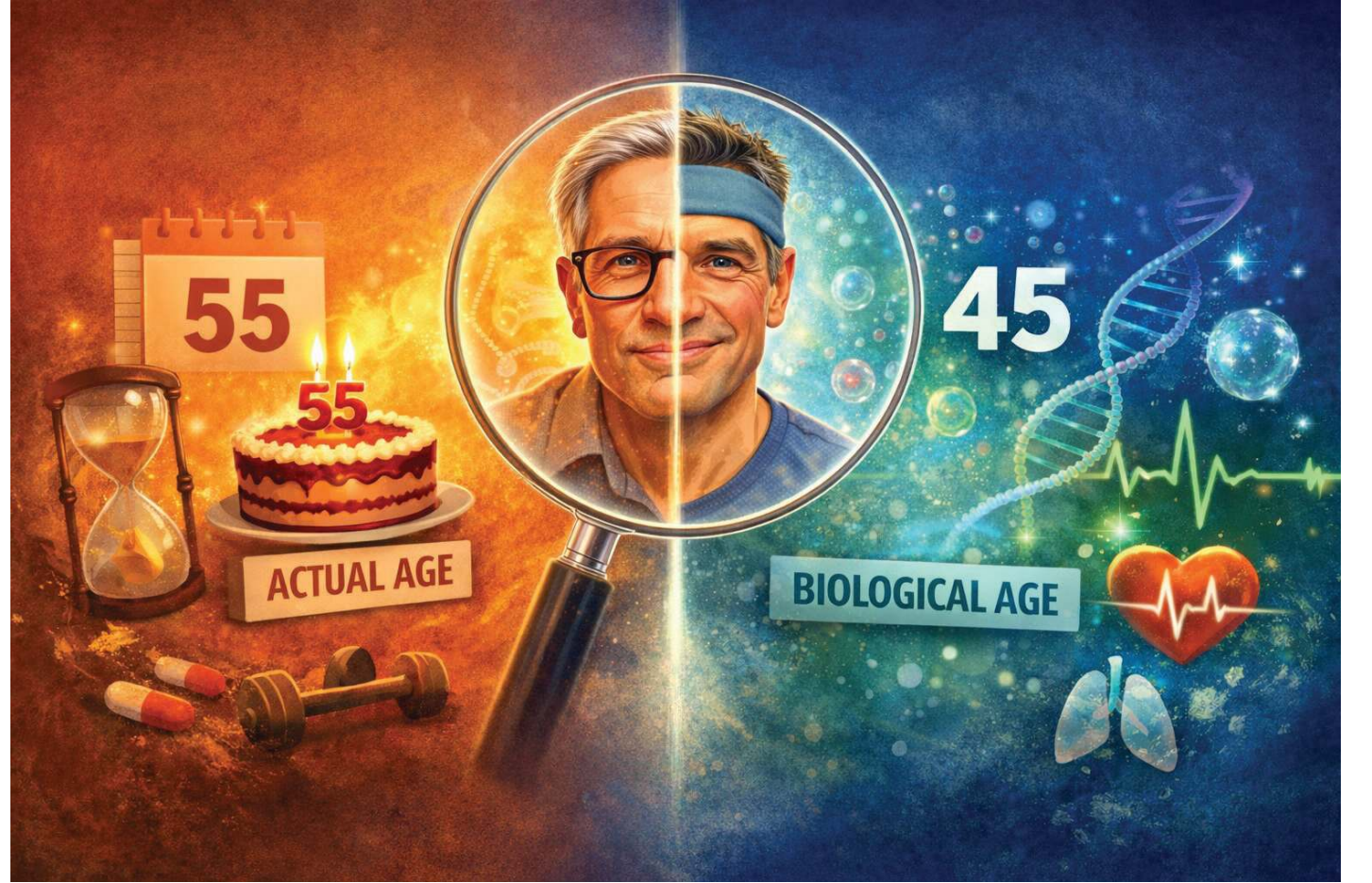
કારણ કે બંનેની જન્મની ઉંમર (Chronological Age) એકસરખી છે, પરંતુ શરીરની ઉંમર (Biological Age) અલગ છે.

આપણે દર વર્ષે જન્મદિવસ ઉજવીએ છીએ. કેક કાપીએ છીએ, મીણબત્તીઓ બુઝાવીએ છીએ અને પુશીથી સોશિયલ મીડિયા પર ફોટા મૂકીએ છીએ. પરંતુ આપણું શરીર કેક નથી જોતું. તે તો છેલ્લા 365 દિવસમાં આપણે તેને કેવી રીતે જીવાડ્યું તેનો હિસાબ રાખે છે. આપણા શરીરનો દરેક કોષ દરરોજ વૃદ્ધ થાય છે. પરંતુ આ વૃદ્ધ થવાની ગતિ દરેક વ્યક્તિમાં સમાન નથી. કેટલાક લોકોનું શરીર તેમની ઉંમર કરતાં વધુ ઝડપથી વૃદ્ધ થાય છે, જ્યારે કેટલાક લોકોનું શરીર વર્ષો સુધી યુવાન રહે છે. એટલે જ આપણે ઘણીવાર 70 વર્ષના એવા લોકો જોઈએ છીએ જે આજે પણ પોતાના કામ જાતે કરે છે, રોજ ચાલવા જાય છે અને જીવનનો આનંદ માણે છે. બીજા તરફ 35 કે 40 વર્ષના યુવાનો પણ સવારે ઊઠતાં જ થાકેલા લાગે છે, આખો દિવસ ઊર્જા વગર કામ કરે છે અને સાંજ પડતાં પહેલાં જ કંટાળી જાય છે. ઉંમરનો ફરક નહીં... શરીરની ઉંમરનો ફરક.

વિશ્વભરમાં છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં Longevity Medicine નામનું એક નવું ક્ષેત્ર ખૂબ ઝડપથી વિકસી રહ્યું છે. આ ક્ષેત્રનો હેતુ માત્ર માણસને વધુ વર્ષો જીવાડવાનો નથી. હેતુ એ છે કે માણસ લાંબું જીવન જીવે તો પણ સ્વસ્થ જીવન જીવે. કારણ કે 90 વર્ષ જીવવું મોટી વાત નથી. 90 વર્ષ સુધી પોતાના પગે ચાલી શકાય, યાદશક્તિ સારી રહે, બીજા પર નિર્ભર ન રહેવું, રોજિંદા નિર્ણયો જાતે લઈ શકાય અને હોસ્પિટલના ચક્કરો ઓછા પડે, એ ખરેખર મોટી વાત છે. આને વૈજ્ઞાનિકો Life Span અને Health Span વચ્ચેનો તફાવત કહે છે. પ્રશ્ન એ નથી કે તમે કેટલા વર્ષ જીવશો. પ્રશ્ન એ છે કે તમે કેટલાં વર્ષ સ્વસ્થ રહીને જીવશો. હવે પ્રશ્ન એ છે કે શરીરને સમય પહેલાં વૃદ્ધ કોણ બનાવે છે? સૌથી મોટો દુશ્મન છે ક્રોનિક ઈન્ફલેમેશન.

શરીરમાં વર્ષો સુધી ધીમે ધીમે ચાલતી સોજાની પ્રક્રિયા. આ સોજો દેખાતો નથી. દુખાવો પણ કરતો નથી. કોઈ ખાસ લક્ષણ પણ આપતો નથી. પરંતુ અંદરથી ધીમે ધીમે રક્તવાહિનીઓ, હૃદય, મગજ, યકૃત અને અન્ય અંગોને નુકસાન પહોંચાડતો રહે છે. આધુનિક જીવનશૈલી આ પ્રક્રિયાને વધુ ઝડપી બનાવે છે. મેદસ્વિતા, ખાસ કરીને પેટની અંદર જમા થયેલી ચરબી, ડાયાબિટીસ, ઊંઘનો અભાવ, ધૂમ્રપાન, દારૂ, સતત માનસિક તણાવ, કલાકો સુધી બેસીને કામ કરવાની ટેવ અને અતિપ્રોસેસ

તમારી ઉંમર કેટલી? જન્મતારીખ નહીં... તમારા શરીરની ઉંમર!



પોરાક, આ બધું મળીને શરીરની ઉંમર વધારવાનું કામ કરે છે. ઘણા લોકો માને છે કે વજન સામાન્ય છે એટલે હું સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છું. હકીકત અલગ હોઈ શકે.

ઘણા લોકો બહારથી પાતળા હોય છે પરંતુ અંદરથી તેમના શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. આ સ્થિતિને ઘણીવાર “સ્ક્રિન ક્રેટ” તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પેટની અંદર રહેલી વિસેરલ ફેટ માત્ર ચરબી નથી. તે પોતે એક સક્રિય અંગની જેમ વર્તે છે. તે શરીરમાં અનેક પ્રકારના હોર્મોન્સ અને ઈન્ફલેમેશન વધારતા રસાયણો છોડે છે. પરિણામે હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, ફેટી લિવર, સ્ટ્રોક અને કેટલીક પ્રકારની કેન્સરની શક્યતા પણ વધી શકે છે. શરીરની ઉંમર વધવાનું બીજું મોટું કારણ છે મસલ્સનું ઘટતું પ્રમાણ. 30 વર્ષની ઉંમર પછી જો નિયમિત શક્તિ વધારતી કસરત ન કરવામાં આવે તો ધીમે ધીમે સ્નાયુઓ ઘટવા લાગે છે. સ્નાયુઓ માત્ર દેખાવ માટે નથી. તે આપણા શરીરની સૌથી મોટી “શુગર બેંક” છે. બ્લડ શુગરને નિયંત્રિત

હેલ્થ ટાઈમ

★ ડૉ. મંથન શેઠ

ઊંઘ વિશે પણ આપણે ઘણીવાર બેદરકાર રહીએ છીએ. “પાંચ કલાક ઊંઘી લઈએ તો પણ ચાલે.” પરંતુ શરીર સાથે કોઈ સમાધાન કરતું નથી. અપૂરતી ઊંઘથી ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ વધે છે, ભૂખ વધે છે, હોર્મોન્સનું સંતુલન બગડે છે અને બીજા દિવસે આપણું મગજ પણ પહેલાની જેમ કાર્ય કરતું નથી. ઘણા લોકો આને સામાન્ય થાક માને છે, પરંતુ વર્ષો સુધી આવું ચાલે તો શરીરની ઉંમર ઝડપથી વધવા લાગે છે.

શું શરીરની ઉંમર માપી શકાય?

સંપૂર્ણ ચોકસાઈથી તો નહીં. પરંતુ શરીર રોજ આપણને સંકેતો આપતું રહે છે. તમારી કમરની સાઈઝ કેટલી છે? તમે સતત 30 મિનિટ ચાલી શકો છો? બે માળ સીડી ચઢીને વાત કરી શકો છો તમારી પકડ કેટલી મજબૂત છે? તમારું બ્લડ પ્રેશર, બ્લડ શુગર અને કોલેસ્ટ્રોલ કેટલા નિયંત્રણમાં છે? તમારી ઊંઘ કેવી

વિશ્વભરમાં છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં Longevity Medicine નામનું એક નવું ક્ષેત્ર ખૂબ ઝડપથી વિકસી રહ્યું છે. આ ક્ષેત્રનો હેતુ માત્ર માણસને વધુ વર્ષો જીવાડવાનો નથી. હેતુ એ છે કે માણસ લાંબું જીવન જીવે તો પણ સ્વસ્થ જીવન જીવે. કારણ કે 90 વર્ષ જીવવું મોટી વાત નથી

કરવામાં, સંતુલન જાળવવામાં, પડી જવાની શક્યતા ઘટાડવામાં અને વૃદ્ધાવસ્થામાં સ્વતંત્ર જીવન જીવવામાં તેમની મોટી ભૂમિકા છે. એટલે આજે દુનિયાભરના નિષ્ણાતો માત્ર વજન ઘટાડવાની સલાહ નથી આપતા. તેઓ કહે છે, “ચરબી ઓછી કરો, સ્નાયુ બચાવો.”

છે? તમારી ઊર્જા આખો દિવસ ટકી રહે છે? આ બધા પ્રશ્નોના જવાબ મળીને તમારા શરીરની સાચી ઉંમર વિશે ઘણું કહી જાય છે.

વિજ્ઞાન હવે ડીએનએમાં થતા નાના ફેરફારોના આધારે શરીરની ઉંમર માપવાનો પ્રયાસ પણ કરી રહ્યું છે. ભવિષ્યમાં કદાચ આવા ટેસ્ટ સામાન્ય બનશે. પરંતુ

ત્યાં સુધી એક સરળ સત્ય યાદ રાખવું જોઈએ, તમારી રોજિંદી જીવનશૈલી જ સૌથી મોટી તપાસ છે. સારા સમાચાર એ છે કે શરીરની ઉંમર હંમેશા આગળ જ વધે એવું જરૂરી નથી. ઘણા અભ્યાસો બતાવે છે કે નિયમિત કસરત, સંતુલિત આહાર, પૂરતી ઊંઘ, યોગ્ય વજન, ધૂમ્રપાનથી દૂર રહેવું, ડાયાબિટીસ અને બ્લડ પ્રેશરનું યોગ્ય નિયંત્રણ અને માનસિક શાંતિ, આ બધું મળીને શરીરની વૃદ્ધ થવાની ગતિ ધીમી કરી શકે છે. આ માટે કોઈ જાદુઈ દવા નથી. કોઈ એક ખાસ વિટામિન નથી. કોઈ ચમત્કારીક સલિમેન્ટ પણ નથી. શરીર દરરોજ આપેલા નાના નિર્ણયોનું સરવૈયું છે. દરરોજ લીધેલું એક સ્વસ્થ ભોજન. દરરોજ કરેલી અડધા કલાકની ચાલ. દરરોજ પૂરતી ઊંઘ. દરરોજ થોડું ઓછું તણાવ અને દરરોજ પોતાના શરીર પ્રત્યેનો થોડોક વધુ આદર. આજના સમયમાં લોકો જન્મદિવસ ખૂબ ઉત્સાહથી ઉજવે છે. પરંતુ કદાચ આગામી જન્મદિવસે આપણે એક નવો પ્રશ્ન પણ પૂછીએ. “આ વર્ષે મારી ઉંમર તો એક વર્ષ વધી... પરંતુ શું મારું શરીર પણ એટલું જ વૃદ્ધ થયું?” જો તેનો જવાબ “ના” હોય... તો સમજો કે તમે માત્ર લાંબું જીવન નથી જીવી રહ્યા. તમે સ્વસ્થ જીવન જીવી રહ્યા છો અને કદાચ આજના યુગમાં એ જ સૌથી મોટી સફળતા છે. કારણ કે કેલેન્ડર તમારી ઉંમર ગણે છે. પરંતુ તમારા રોજિંદા નિર્ણયો તમારા શરીરની ઉંમર લખે છે. જન્મદિવસ દર વર્ષે આવે છે. પરંતુ શરીરને યુવાન રાખવાનો નિર્ણય દરરોજ લેવો પડે છે. કદાચ એ જ નિર્ણય આપણા જીવનના છેલ્લાં વર્ષોને માત્ર લાંબા નહીં, પરંતુ જીવવા લાયક પણ બનાવે છે.

છતેફાફ

સમયના ન્હોર ઘણા તીલા છે માન્યું પણ, સમય ભરી ન શકે એવો કોઈ ઘા જ નથી. -વિવેક કાણે