

खुर्चीखाली साप!

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

“आजच माझा रक्ततपासणीचा रिपोर्ट आला . रक्तातलं साखरेचं प्रमाण सीमारेषेवर आहे असं डॉक्टरांचं म्हणणं . मधुमेहाची ही सुरुवात असू शकते . त्यांच्या मते खाण्यापिण्यातलं पथ्य सांभाळलं आणि व्यायाम केला तर येत्या तीन महिन्यांत चार पाच किलो वजन कमी होईल आणि मग औषधांशिवाय साखर नॉर्मलला येईल . ते मला म्हणाले की मी तुम्हाला गेलं वर्षभर सांगतोय की तुमचं वजन कमी करा, व्यायाम सुरू करा . शेवटी पांढ-यावर काळं दिसल्याशिवाय तुम्ही काही करणार नाही . रिपोर्ट बघितल्यावर आतातरी जागे व्हा म्हणाले . मी खरं सांगू का तुम्हाला डॉक्टर, माझं कामच एवढं ताणाचं आहे ना... त्यात हे पथ्य आणि व्यायाम बसवणं अशक्य आहे . मी सकाळी आठला घर सोडतो आणि रात्री दहाला घरी येतो . कॉर्पोरेट क्षेत्रातल्या नोकरीचं मी तुम्हाला सांगायला हवं का? भरपूर काम, हाताखालच्या माणसांना सांभाळून घेणं, बॉसची मर्जी सांभाळणं, घरीदेखील नाही म्हटलं तरी नेहमीचे ताण असतातच . घरी आल्यावर मी इतका थकलेला असतो की मला एक पाऊल पुढे टाकायची ताकद नसते . या दिनक्रमात आणखी व्यायाम कुठे खोचून बसवू?” चाळिशीतल्या संजयला आपण केलेल्या या सहज पटणा-या युक्तिवादावर डॉक्टर बहुधा निरुत्तर होणार असं वाटलं असणार!

हे असले युक्तिवाद करण्यात मन पटाईत असतं . शरीर विचारं आज्ञाधारक असतं . ते ऊठ म्हटलं की उठतं, बस म्हटलं की बसतं . व्यायाम कर म्हटलं की करतं, नको करू म्हटलं की नाही करत! शरीर प्रामाणिकही असतं . त्याची गणितं सरळ असतात . पोटात जाणा-या कॅलरीज् आणि व्यायामातून जळणा-या कॅलरीज् यांत जास्त काय- कमी काय यावर वजन वाढणार की कमी होणार की तसंच राहणार हे ठरतं .

आपण नाकारणार असलो तर मात्र हे लक्षात ठेवायला हवं की प्रत्येकाच्या खुर्चीखाली साप दडलेला आहेच . तो केव्हा फणा वर काढेल सांगता येत नाही!
