

ઘરઘથ્થુ બીમારીઓ

“ઘરઘથ્થુ બીમારીઓના આંધળા ઈલાજો જ
‘આજીવન’ બીમારીઓ પેદા કરે છે.”



ડૉ. મનુ રેવાશંકર જાપી

ઘરઘથ્થુ આંધળા અને અવળચંડા ઉપચારો કરતાં
પહેલાં જે બીમારીઓના ઈલાજો કરો છો
એની અસલીયત ઓળખવી અત્યંત આવશ્યક છે.
સ્વાસ્થ્યનું એકમાત્ર પ્રકારનું આવું સાહિત્ય
જે દર્દીને સ્વયમ્ પોતાની સારવારનો
નિર્ણય લેવામાં મદદરૂપ થાય છે.



ડૉ. મનુ જાપી

ટ્રેલર જોઈએ તેમ

આવો છો ને ?

આઆઆઈ - છીંધધધ

“નાક હોય તો શરદી થાય” એ સુવર્ણ વાક્ય (હવે આપણા બધાના જાણીતા અને માનીતા) ડૉ. મનુ કોઠારીનું છે.

અંગ્રેજીમાં રમૂજી ટૂંકાકાડપે એમ કહેવાય છે :

“Common cold takes eight days to cure if you do not take the treatment but it cures within a week, if you treat it.”

અર્થાત્

“શરદીની દવા ના કરો તો આઠ દહાડા સુધી ચાલે અને દવા લ્યો તો અઠવાડિયામાં મટી જાય.”

પરંતુ હવે આ કહેવત જૂની થઈને કાટ ખાઈ ગઈ છે.

હવે શરદીની દવા ના કરો તો બે દહાડામાં મટી જાય, પણ દવા કરો તો કદાચ કાયમની ઘર કરી જાય. એટલું જ નહીં, તમારા ટોન્સીલ્સનું ઓપરેશન થઈ જાય કે જિંદગી સુધી દવાઓ ખાવાની સગવડ કરી આપે તેવો દમ-અસ્થમા લાગુ પડી જાય.

છીંક આવવી, નાક ગળવું, શેડા પડવા, જરાક શરીર ગરમ થવું એ એક શરીર પોતે ‘તંદુરસ્ત છે’ એનું સમગ્ર પ્રતિકારશક્તિનું તંત્ર અદ્ભુત રીતે Meticulously પોતાનું કાર્ય કરી રહ્યું છે એની જીવતીજાગતી નિશાની છે.

અને છતાં તમારી જાણ ખાતર કહી જ દઈએ કે ફક્ત એલોપેથીની બજારમાં મળતી નેવું હજાર દવાઓમાંની ત્રીજા ભાગની એટલે કે ત્રીસ હજાર દવાઓ ફક્ત શરદીનો ઈલાજ કરવા માટેની છે.

“કુછ લેતે ક્યું નહીં ?”

નાકમાં ગળતું પાણી સુકાવી નાંખતી, છીંક આવે તો રોકતી કે સાધારણ તાવને ઉતારવાની બધી જ દવાઓથી તત્પૂરતું નાક ગળતું કદાચ બંધ થતું હશે, પરંતુ એ બધી જ દવાઓ શરીરની સ્વપ્રતિકાર

શક્તિ - Immunityના કાર્યમાં ડખલ કરે છે, એને નબળી કરે છે, પેટ ખરાબ કરે છે. ગળું, શ્વાસનળી, ફેફસાં, નાક, કાનની તિનાશને સૂકવી નાંખે છે. એની એલર્જીના નામે આપવામાં આવતી દવાઓથી ઘેન ચડે છે, ચક્કર આવે છે, આદતો પડી જાય છે અને સમગ્ર શ્વાસનતંત્ર ખોરવાઈ જવાથી દમ જેવી બીમારી લાગુ પડે છે.

શરદી તો મટતાં મટે, પણ શરીર નાકના પાણી વાટે, ગળફા વાટે જે કચરો બહાર ફેંકવા માગતું હતું તે શરીરની અંદર જ રહે. એકાદ જોરદાર છીંકના ધક્કાથી શરીરની બહાર ફેંકાઈ જતું રોગનું જંતુ નાકમાં જ ચોંટી જાય અને વૃદ્ધિ પામી અનેક બીમારીઓ પેદા કરે.

ખૉ ખૉ ખૉ ખૉ...

ઉધરસનો ઠસકો એ પણ આવી જ એક નિશાની છે. જેને દબાવવા, સુકાવવા, પાતળો કરવા કે શરીરની બહાર ફેંકવા માટે આખી દુનિયાની ઔષધિ બનાવતી કંપનીઓ અને એમના આડતિયાઓ લાખો, કરોડો, અબજો, અરબો રૂપિયાની દવાઓ ખવડાવે છે. એક ઉધરસના ઠસકાથી શરીરની બહાર ગળફા વાટે ફેંકાઈ જતા કફને અંદર ને અંદર રાખી બીજી હજાર બીમારીઓ પેદા કરે છે.

વાત, કફ અને પિત્તના નામે આયુર્વેદ સહિતના બધા જ રીતસર ‘ચરી ખાય’ છે, પરંતુ કોઈ પણ ઠેકાણે કોઈ પણ સાહિત્યમાં કોઈ માઈનો લાલ એમ કહેવા માંગતો જ નથી કે, “વાત કફ અને પિત્ત શરીરને પોતાની જરૂરિયાત પ્રમાણે જેમ બનાવતાં આવડે છે, જરૂરત પૂરતા સંગ્રહ કરતાં આવડે છે, તેવી જ રીતે વધારાનાં - ફક્ત વધારાના વાત કફ અને પિત્ત શરીરની બહાર ફેંકી દેતાં પણ આવડે જ છે. તમારે કે કોઈ ફૂટકલિયા સારવારિયાએ એ અદ્ભુત ક્રિયા શરીર નામના બેમિસાલ તંત્રને શિખવાડવાની રતિભાર પણ આવશ્યકતા નથી, નથી, નથી, નથી ને નથી.

કેમ ?

આવો એ પણ જોઈ જ લઈએ.

આપણે જેને 'કફ' તરીકે ઓળખીએ છીએ, તેને મેડિકલ ભાષામાં MUCOSA મ્યુકોસા કહે છે. આપણી ભાષામાં એનું સુંદર કાવ્યમય નામ છે 'સ્નિગ્ધતા'.

આ સ્નિગ્ધતા એટલે જ છાતીમાં ભરાયેલો 'કફ' પણ છાતીમાં જે સ્નિગ્ધતાનો કફ થઈ ગયો, તે તો તમે ટી.વી. સ્ક્રીનમાં એકાદ ક્રોલિંગની બાટલી ગટગટાવી ગયા હો, બેચાર આઈસ્ક્રીમની પ્લેટો અપટી ગયા હો, કે આઠ કલાક એરકંડીશનમાં બેઠા હો તો થયો હોય. જે શરીરને મંજૂર ન હતો. ફેફસાંના હલનચલનમાં બાધારૂપ હતો, એને ફેફસા પરથી ઉખેડવો હતો એટલે ઉધરસનો એક 'ઠસકો' આવ્યો. એ ઠસકાએ ફેફસાં પર ચોટેલો કફ છુટ્ટો કર્યો પણ છાતીમાંથી ખસકાવી એને મોઢામાં લાવવો હતો એટલે બેચાર વધારે ઠસકા આવ્યા અને પેલો કફ શ્વાસનળીની સુંવાળી સીલીયા CILIAની સપાટી પર સરકતો સરકતો ગળામાંથી મોઢામાં આવ્યો અને હાફ-થ્યુ કરીને બહાર ફેંકાઈ ગયો. શરીરે એનું કામ પૂરું કર્યું. વધારાનો (તમે જ પેદા કરેલો કફ) એણે આસાનીથી બહાર ફેંકી દીધો.

પણ એમ તમારું શરીર જ બધું કામ કરે તો પેલા સારવારિયાઓનો ધંધો ભાંગી પડે ને ? એટલે "અમે બેઠા છીએ ને તમને ઉધરસ આવે જ કેમ ?" એમ ઠસાવી-કચકચાવીને એક-બે આગળપાછળ આજુબાજુમાંથી છાતીના એક્સ-રે કઢાવવામાં આવે, કફ સીરપ, એક્સ્પેક્ટોરન્ટ્સ, એન્ટી બાયોટિક્સ, એન્ટી એલર્જીની દવાઓ અઠવાડિયા-પંદર સુધી ખવડાવવામાં આવે.

પેલો સહેલાઈથી સરકીને બહાર ફેંકવામાં આવતો કફ છાતીમાં જ ભરાઈ પડે, ફેફસાંની, શ્વાસનળીની, ગળાની, નાકની અને મોઢાની સ્નિગ્ધતા સુકાઈને લાકડા જેવી થઈ જાય.

કફસીરપમાં જે દવાઓ નાખવામાં આવે છે, તેમાંની મોટાભાગની (લગભગ અપવાદ સિવાયની બધી જ) દવાઓમાં અફીણ, ગાંજો, મોર્ફિયા, કોકીન કે એવી નશાની ઘેનની દવાઓ નાખવામાં આવે છે. જેને કારણે ઉધરસનો ઠસકો લાવનારું મગજનું પ્રતિકારશક્તિનું કેન્દ્ર (centre) જુદું-બુદું જડ થઈ જાય છે એટલે ઉધરસનો ઠસકો આવતો નથી.

વળી આ બધી જ દવાઓની આદતો પડે છે અને એના ડોઝ ઉત્તરોત્તર વધારતા જવા પડે છે.

એન્ટીબાયોટિક્સ લોહીનો બગાડ કરે છે, લીવર બગાડે છે, અશક્તિ લાવે છે, દાંત ખરાબ કરે છે અને સામાન્ય પ્રતિકારશક્તિને નબળી પાડી નાખે છે.

એન્ટીએલર્જીક વિષે શરદીના પ્રકરણમાં લખ્યું છે એટલે પુનરાવર્તન નહીં કરીએ પણ એક વાત રહી જાય છે તે કરી લઈએ.

એન્ટીએલર્જી દવાઓથી ઘેન નથી ચડતું પણ અચાનક ઝોકું આવી જાય. એટલે રસ્તો કોસ કરતાં, મશીન ચલાવતાં, વાહન ચલાવતાં કે રસોઈ કરતાં અચાનક અકસ્માત થવાના સંજોગો અત્યંત ઉજજવળ.

ઉધરસના ઠસકા બંધ કરવાની દવાઓ આપવા પહેલાં ચેતવણી સ્વરૂપે જે વાત દરેક ડોક્ટરને મેડિકલ અભ્યાસ દરમિયાન જણાવવામાં આવે છે તે ભૂલમાં પણ કોઈ અમલમાં મૂકતું નથી કે દર્દીને કોઈ કહેતું નથી તે છે.

૧. શક્ય છે, નાક, ગળું, શ્વાસનળી કે ફેફસામાં રોગનું કોઈ જીવાણુ-વાયરસ કે બેક્ટેરિયા ચોંટીને બેઠું હોય અને ત્યાં પોતાની વંશવૃદ્ધિ ગુણાકાર પદ્ધતિએ કરતું હોય, તો એને બહાર ફેંકવા ઉધરસના ઠસકાની જરૂર પડે જ. મગજ જુદું કરીને અગર ઉધરસનો ઠસકો (અંગ્રેજીમાં એને COUGH BOUTS કહે છે) બંધ કરવામાં આવે તો પેલા રોગના જંતુને ત્યાં બેસીને ઘર કરી વૃદ્ધિ પામવાની મજા પડી જાય. એમાંથી ટી.બી. જેવી બીમારીઓ પણ આસાનીથી વધી જાય.

૨. કોઈ પણ બીમારીના કોઈ પણ પદ્ધતિથી ઈલાજ કરતાં પહેલાં એ ઈલાજ અથવા નિદાન પદ્ધતિથી શરીરની સ્નિગ્ધતા સુકાતી નથી ને કે હાડકાંના ગર્ભ (Bone marrow)ને નુકસાન થતું નથી ને ? એ જોવાની ફરજ ડોક્ટરની છે અને દુર્ભાગ્યે બધી જ સારવારો જ નહીં. એક્સ-રે જેવા નિદાનથી પણ શરીરની (ફેફસાંની ખાસ કરીને) સ્નિગ્ધતા સુકાઈ જાય છે. બળી જાય છે. હાડકાંના બોન મેરોને રીપેર ન થઈ શકે તેવું નુકસાન થાય છે એટલું જ નહીં, એક્સ-રેના રેડિયેશનથી શરીરના સાજા-સારા કોષોનું કેન્સરના કોષોમાં રૂપાંતર થઈ છાતીના એક્સ-રેને કારણે ફેફસાંનું કેન્સર પણ થઈ શકે છે.

ખૌં ખૌં ખૌં ખૌં... ખી ખી ખુ ખુ !!!

પેટ મેં ગરબડ ?

પેટની ઘરગથ્થુ બીમારી એટલે પાતળા ઝાડા થઈ જવા અને એક કરતાં વધારે વાર ડબલું ભરવું પડે કે સાધારણ કરતાં જરા પાતળી પિયકારી થાય એટલે સસલીને માથે ચણીબોર પડ્યું.

દર ચાર કલાકે, બે વાર હલકો અને બે વાર ભારે ખોરાક લેવાય. એ બધું હજમ કરતાં શરીરને નાકે દમ આવે અને વધારાનો કચરો બહાર ફેંકતાં ફેંકતાં કંઈ કેટલીય રાસાયણિક ક્રિયાઓ કરવી પડે.

વળી પેટ એટલે ફક્ત પેટ નહીં. દાંત-જીભથી માંડી અન્નનળી, જઠર, ડ્યુઓડોનમ, નાનું આંતરડું (એનાયે વિભાગો) મોટું આંતરડું અને છેલ્લે ગુદા માર્ગ - એમ આખી એક રાસાયણિક ફેક્ટરી જેટલી ઊથલપાથલ થાય.

પરંતુ રોટલી-દાળ-ભાત-શાકમાંથી લોહી થાય. જરૂરી પોષક તત્ત્વો ચુસાય, વધારાના ખસકતાં ખસકતાં આગળ વધે. આ બધું એની મેળે થાય. એમાં તમારી મદદની કે બીજા કોઈની 'ચમચાગીરી'ની જરૂર ન પડે. ખાવામાં કંઈક હણેળગીરી કરી હોય અને એકાદ દિવસ કડક સંડાસ થાય કે ન થાય કે ન ખાવાનું ખાધું હોય ને બેને બદલે ચાર વાર જવું પડે તો પાછું પેલી બંદરિયા ગુલાંટો ચાલુ થઈ જાય.

“અમે બેઠા છીએ ને તમને કબજિયાત થાય જ કેમ ? કબજિયાત સબ બીમારી કી જડ હૈ.” અને પાતળા જુલાબ થઈ ગયા, ડીહાઈડ્રેશન થઈ જશે. તાબડતોબ ‘બૂચ મારી ઘો’ એમ કહી લાખ્ખો કરોડો અબજો અરબો રૂપિયાની દવાઓ પેલા પેટમાં ઠલવાય અને ન થવાનું થાય.

વિદેશોમાં જે દવા બનાવવા પર ૨૫ વર્ષો પૂર્વે પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવ્યો હતો અને હજુ આજે પણ જે જુલાબ બંધ કરવાની દવા આપણે માદરે વતનમાં ચણા-કુરમુરાની માફક ખવાય છે તે તપકીરિયા કલરની ઘરઘરમાં જાણીતી અને માનીતી દવાને તો તમે બધા જ નામથી સારી રીતે ઓળખો છો.

પરંતુ તમને એ ખબર છે કે એ દવાઓ ખાવાથી આંધળા થઈ જવાય છે ?

હિંદુસ્તાન જેવા ભિખારી દેશમાં પૂરતું પોષણ ન મળવાથી

વિટામિન એની ઊણપથી અંધાપો આવે છે અને કરોડો માનવીઓ આંધળા થાય છે. એ ઢોલ-નગારાના અવાજમાં કોઈ એમ કેમ પૂછતું નથી કે “જુલાબ બંધ કરવાની દવાઓ આપીને કેટલા માનવીઓને તમે આંધળા કર્યા છે ?”

બેર... શરદી-ઉઘરસની કે વાત-કફ અને પિત્તની માફક, શરીરને ખાવાનું, પચાવવાનું અને વધારાનું બહાર ફેંકી દેતાં સારી રીતે જ નહીં ઘણી સારી રીતે આવડે છે. એટલે બેચાર પાતળા જુલાબ થઈ જાય તો ગોળીઓ ખાઈને બૂચ મારવાની જરૂર નથી. આખરે સંડાસ જાઓ છો ત્યારે નીકળે છે તો કચરો જ ને ? સોનું-ચાંદી કે નોટોના થોકડા તો નથી નીકળી જતા. ભલાદમી કચરો છે - શરીર બહાર ફેંકે છે - તમને જીવાડવા માટે. ફેંકવા ઘોને ?

એક-બે વાત, વાત અને પિત્તની કરી જ લઈએ. વાયુ ચંચળ છે. એને એક ઠેકાણે પડી રહેતાં આવડતું જ નથી. આખા ફુગ્ગાની હવાને બહાર નીકળવા ફક્ત એક પીન જેટલા કાણાની જરૂર પડે છે, જ્યારે શરીર તો આખું પોલાણથી ભરેલું છે. એમાંથી બહાર નીકળવાના મોઢું અને ગુદામાર્ગ જેવા ધોરી માર્ગો છોડી બીજા ઘણા માર્ગો છે. અરે, ચામડી પરનું એક-એક છિદ્ર પણ ‘શ્વાસ લે છે’ તો શરીરની વધારાની હવા એની મેળે બહાર શા માટે ન નીકળે ?

વાયુ એ ગતિ છે. શરીરમાં લોહી ફરે છે. આપણે ચાલીએ છીએ, બોલીએ છીએ, શ્વાસ લઈએ છીએ, હૃદય ધબકે છે. આંતરડામાં ખોરાક સરકે છે. આ બધું ‘ગતિ’ વિના શક્ય નથી અને કોઈ પણ ગતિ - વાયુ વિના શક્ય નથી.

શરીરમાં ક્યાં કેટલો ક્યારે વાયુ જોઈએ છે અને ક્યાં કેટલો વધારે છે ? એને ક્યારે અને કેવી રીતે બહાર ફેંકવો એ ફક્ત તમારા શરીરને જ ખબર છે.

પિત્ત એ અગ્નિ છે, તાપ છે, ઉષ્ણતામાન છે, પાચક રસો છે, જઠરાગ્નિ છે. એની સાથે રમત રમશો કે કોઈને રમવા દેશો તો પાયમાલ થઈ જશો.

કફ અને પિત્ત સવારના શ્વાસનળી અને અન્નનળીના ગળાના ભાગમાં - વધારાના હોય તેટલા આવીને અટકે છે અને દાતણ કરી ઉલ ઉતારતાં એ વધારાના બહાર ફેંકાઈ જાય છે.

ફાકીઓના ફાકડાથી માંડી અલ્સર-એપેન્ડીક્સનાં ઓપરેશનોમાં મોટા ભાગે 'પાપી પેટ કા સવાલ' હી કામ કરતા હૈ... આયા સમજ મેં ?

દર્દ જુગર

પેટની ગરબડની વાત કરીએ એટલે સામાન્ય રીતે છાતીના દુઃખાવાની વાત સૌપ્રથમ મગજમાં આવે અને 'છાતીમાં દુઃખે એટલે હાર્ટએટેક જ આવે.' એવી એક સામાન્ય જડ માન્યતા આપણા બધાના ભેજામાં લોખંડનો ખીલો ઠોકીને જબરજસ્ત ઊડે ઠોકી બેસાડવામાં આવી છે.

નાનકડી પુસ્તિકામાં શક્ય તેટલું મુદ્દાસર જ લખવાનું હોય એટલે અહીં ફક્ત મેડિકલશાસ્ત્રના ઉચ્ચ કોટિના પદવીધારી ઇમાનદાર અને પોતાના વ્યવસાયને વફાદાર ડોક્ટરોનાં મંતવ્યો જ એમના જ શબ્દોમાં ટાંકીએ.

વિસ્તૃત માહિતી મેળવવાની ઇચ્છા રાખનાર જિજ્ઞાસુઓએ મારા 'હૃદયમંથન' નામના પુસ્તકમાંથી મેળવી લેવા વિનંતી.

૧. અભ્યાસ પરથી જાણ થાય છે કે : "મોટા ભાગના છાતીના દુઃખાવાને હૃદય સાથે કોઈ સંબંધ હોતો જ નથી અને મોટા ભાગના હૃદયરોગના હુમલામાં છાતીમાં દુઃખાવો થતો જ નથી.
૨. દુઃખાવો હોય અને હૃદયરોગનો હુમલો ન હોય અને જ્યાં સમૂળગો છાતીમાં દુઃખાવો ન હોય ત્યાં હૃદયરોગનો હુમલો હાર્ટએટેક હોય. એટલે છાતીનો દુઃખાવો અને હાર્ટએટેક એ બેનું સહચર્ય હોવાનું મેડિકલ પુસ્તકોમાં લખવાથી "હૃદયરોગની વ્યાખ્યા શેના આધારે કરવી એ નક્કી થઈ શકતું નથી."
૩. "કોરોનરી આર્ટરી-ધમનીઓમાં લોહીના ગણા થઈ ગયા છે." એમ ફેન્સી રિપોર્ટોમાં દાખવવામાં આવતું હોવા છતાં "ધમનીની વિકૃતિ અને હૃદયરોગના હુમલા વચ્ચેનો સંબંધ 'કારણ-પરિણામ'ની દૃષ્ટિએ ખૂબ ઓછો છે. માટે જ તો ધમની પરનાં મેડિકલ સંશોધનોનું અને એના આધારે કરવામાં આવતા ઉપચારોના સફળ પરિણામોની ટકાવારી મોટા મીંડા જેવડી છે. શૂન્ય છે.

૪. જેવી રીતે ગર્ભાશયમાં ગર્ભ પોષાતો ના હોય ત્યારે ગર્ભાશયમાં રક્ત પૂરું પાડતી ધમનીઓ આપોઆપ સંકોચાયેલી રહે છે અને ગર્ભધારણ થતાં જ પોતાની મેળે ખૂલી જાય છે. એવી જ રીતે મગજ અને હૃદયને પણ જ્યારે જ્યારે રક્તના ઓછા પુરવઠાની જરૂર પડે છે, ત્યારે ત્યારે એને રક્ત પૂરું પાડનારી ધમનીઓ આપોઆપ સંકોચાઈ જાય છે.

એટલે ધમનીઓ સંકોચાવાથી હૃદય કે મગજ પર અવળી અસર પડે છે. એ વાત ગલત પુસ્તકોમાં થાય છે.

એવી જ રીતે ધમનીનું સંકોચાવું કે સાવ બંધ થવું એને હૃદયરોગનો હુમલો - હાર્ટએટેક કે મેડિકલ ભાષામાં જેને માયોકાર્ડીએલ ઇન્ફાર્ક્શન જેવું રૂપાળું નામ આપવામાં આવે છે, એનાથી થતાં મૃત્યુનું કારણ નથી અને એટલે જ એન્જ્યોપ્લાસ્ટી કે બાયપાસ શસ્ત્રક્રિયા દર્દીનું આયુષ્ય લંબાવી શક્યા નથી.

૫. હાર્ટએટેક આવતો અટકાવવા કે આવ્યો હોય તો એનો ઉપચાર કરવા માટે આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર પાસે કોઈ અક્સીર દવા છે જ નહીં.

આઈ. સી. સી. યુ.

છાતીમાં દુઃખાવો થાય, ડોક્ટરને બોલાવાય, એમ્બ્યુલન્સ ચીસો પાડતી આવે અને ચીસો પાડતા દર્દીનાં સગાંઓને ઠાંસી ઠાંસીને એમ્બ્યુલન્સમાં ભરીને ચીસો પાડતી પાડતી હોસ્પિટલના આઈ.સી.યુ. નામના કેદખાનામાં પૂરી દે એટલે ? એટલે શું ? ભલાદમી - વાત પૂરી થાય.

આ આઈ.સી.યુ.ના જુદાં જુદાં લાડમાં પાડવામાં આવેલાં નામો જાણી લ્યો તો ઘણા બધા પ્રશ્નોના સાનમાં ઉત્તર મળી જાય.

૧. પ્રેશર કુકર = જેમાં દર્દીને દાખલ કર્યા પછી દર્દીની સાથે સાથે જ એની સાથે સંકળાયેલાં બધાનાં જ પ્રેશર વધી જાય છે.
 ૨. આઈ.સી.યુ. (I see you) હું તને જોઈ લઈશ - શું સમજ્યો ?
 ૩. I.C.U. ઇન્સ્ટન્ટ કેસ યુનિટ.
 ૪. I.C.C.U. ઇન્ટેન્સીવ કાર્ડિયાક સ્કેર યુનિટ.
- મુંબઈની એક અગ્રગણ્ય (બે હજાર બેડની) સાર્વજનિક

હોસ્પિટલનું આઈ.સી.સી.યુ. બીજી હોસ્પિટલોની સરખામણીમાં વધુ મોટું અને અઘતન છે. આ હોસ્પિટલના વડા 'ડીન'ને આઈ.સી.યુ.ના ઉપયોગ અને ફાયદા વિષે પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે એમણે જે જવાબ આપ્યો એ સાંભળી આ પ્રકરણનું અચ્યુતમ્ કેશવમ્ કરીએ.

“દર્દીઓના મરણની સંખ્યામાં કોઈ ફરક નથી પડતો, પરંતુ સગાં-વહાલાંઓને સંતોષ રહે છે કે : “અમે સૌથી આધુનિક ઉપચાર કરાવી રહ્યાં છીએ. સારવારમાં અમે કોઈ ત્રુટિ રહેવા દીધી નથી.”

* * *

બીજી વાર તમને કે ઘરમાં કોઈને છાતીમાં દુઃખાવો થાય ત્યારે છાતી પર હાથ મૂકી સાવ શાંત-તટસ્થ મને ધીરજથી ઉપર લખેલો અક્ષર અક્ષર ફરી એક વાર વાંચી જશો તો ?

ઘણી બધી વજાનોતરી ઉપાધિમાંથી ઊગરી જશો.

* * *

અને જતાં જતાં એક વધુ અગત્યની વાત પણ કહી જ દઉં.

“જેનું હૃદય દુઃખે છે, જીગર દર્દ મહેસૂસ કરી શકે છે, સંવેદના માણી શકે છે એ જ વ્યક્તિ માનવી કહેવડાવવાને લાયક છે.

ઇન્ફેક્શનનું ઇન્સ્પેક્શન

ઘર ઘરમાં પાળેલા પોપટ જેવો વપરાતો શબ્દ અને સારવારિયાઓના ખોળે બેસાડેલો કમાઉ જમાઈરાજ - એનું નામ ઇન્ફેક્શન. આપણી સીધીસાદી ગુજજુ ભાષામાં એને ‘ચેપ લાગ્યો’ કહેવાય.

આ ઇન્ફેક્શનિયાઓની જમાત કોઈ પણ અસુવિધાને - નિશાની (SYMPTOM)ને એક મહાભયંકર ઇન્ફેક્શનમાં ખપાવીને ઈલાજોના નામ પર રીતસર ચરી ખાય છે અને દર્દીને એક યા બીજી રીતે પાયમાલ કે અપંગ કરી નાંખે છે. આવી એ ઇન્ફેક્શનનું જરા નજીકથી ઇન્સ્પેક્શન કરી લઈએ.

આ ઇન્ફેક્શન મેનીઆક્સો તમારા ભેજામાં એવું ભૂંસું ઠાંસી ઠાંસીને ભરી દે છે કે :

“આખી દુનિયાના ૫૮ પર (હવા-પાણી કે ખોરાકમાં) જેટલાં જીવાણુઓ, વિષાણુઓ, કિટાણુઓ છે, તે બધાંને બીજો કોઈ ધંધો છે જ નહીં. સિવાય કે માણસના શરીરમાં ઘૂસી જવું અને એને મારી નાખવો.

એટલે સૌપ્રથમ તો આવા જીવ-લેવા જંતુઓને શરીરમાં પેસવાં જ ન દેવાં - એને માટે પ્રીવેન્શન PREVENTIONના નામે દવાઓ ખવડાવવી - વેક્સીનો ઘુસાડવાં.

આમ છતાંય જો કોઈ જીવાણુ શરીરમાં ઘૂસી જાય તો એ નજરે દેખાય કે ન દેખાય. એને હોલસેલમાં મારી નાખવાં, કચડી નાખવાં, છૂંદી નાંખવાં, બોફોર્સની તોપોના મારા ચલાવવા, એટમબોમ્બ, હાઈડ્રોજન બોમ્બ કે નેપામ બોમ્બ જેવા એન્ટીબાયોટિક્સ, સ્ટેરોઈડ્ઝ, સલ્ફા ડ્રગ્સ, કીમોથેરેપી જેવી પિશાચી દવાઓના મારા ચલાવવા, એને બાળીને ભસ્મ કરવા, રેડિયેશનની લાઈટો આપવી કે આખું એકાદ અંગ પણ કાપીને ફેંકી દેવું પડે તો ફેંકી દેવું.

આવી રીતે ફક્ત એક ઇન્ફેક્શન જેનો પ્રતિકાર કરવા શરીર પોતે સક્ષમ છે, એના નામથી કરોડો અબજો માનવીઓને બીવડાવી, ભડકાવી, અબજો રૂપિયાની દવાઓ ખવડાવી આર્થિક-શારીરિક કે માનસિક રીતે પાયમાલ કરી સ્વયમ્ માલામાલ થઈ જનારાઓથી બચવું હશે તો - એમના જ મેડિકલ જાતભાઈઓ, જેઓ પોતાના વ્યવસાયને વફાદાર અને ઉચ્ચ પદવીધારી ઈમાનદાર ડોક્ટરો શું કહે છે તે આપણે કાન ખોલીને સાંભળી જ લઈએ.

જગ્યાના અભાવે અહીં ફક્ત ગુજરાતી ભાવાનુવાદ આપું છું. જિજ્ઞાસુઓને મારા વાત-સંધિવાતની પુસ્તકમાં ડો. મનુ કોઠારી - ડો. લોપા મહેતા વિખિત મોડર્ન મેડિસીનની મિથ્યાલોજી (MYTHOLOGY OF MODERN MEDICINE)માં આપેલ અંગ્રેજી લખાણ વાંચી લેવા વિનંતી.

ભાવાનુવાદ :

સૃષ્ટિ પરના બધા જ જીવો એક નિયમ સ્વરૂપે એક યા બીજી રીતે એકબીજાને જિવાડવામાં જ મદદરૂપ થાય છે.

કોઈ જીવ અગર બીજા જીવને મારીને ખાઈ જતો હોય તો તે પણ સૃષ્ટિનો એક નિયમ જ છે. (એમ તો માનવી પોતે જ જીવવા માટે ખોરાકમાં કેટલા જીવોની હિંસા કરે છે ?)

એટલે એક વાત નિર્વિવાદ પુરવાર થાય છે કે સૃષ્ટિના જીવાણુ-વિષાણુ-કિટાણુ-પ્રાણી-પક્ષી કે વનસ્પતિ એક નિયમ સ્વરૂપે એકબીજાના મિત્રો છે અને દરેક નિયમને જેમ અપવાદ હોય છે, તેમ કોઈ એકાદ જીવાણુ કદાપિ માનવજાતનું દુશ્મન બનતું હશે.

પરંતુ જ્યારથી વૈજ્ઞાનિકોના હાથમાં પેલું માર્કોસ્કોપ નામનું રમકડું આવ્યું ત્યારથી વાંદરાએ દારૂ પીધો હોય તેમ એ નજરે ન દેખાતા આવા વિષાણુને મારી નાખવાના રોકડિયા ઉદ્યોગમાં પડી ગયો છે અને આવું એકેએક જીવાણુ દસદસ જાતના મહાભયંકર રોગ પેદા કરી શકે છે એમ ઠસાવી એના ઈલાજોને નામે માનવીમાત્રની મિટ્ટી પલિત કરી રહ્યો છે.

એટલે જ્યારે જ્યારે તમને 'ઈન્ફેક્શન થયું છે' એમ કહેવામાં આવે, ત્યારે ત્યારે આટલું યાદ રાખજો કે, સારવારથી તમને થતું બધું જ નુકસાન સારવાર કરવાવાળાને જ ફાયદો કરે છે.

આ દુનિયામાં અગર કોઈ ખરેખરું વિનાશક કિટાણુ અસ્તિત્વમાં હોય તો તે કિટાણુનું નામ છે : "માનવી".

“તાવ આવવો એ પાપ નથી.”

થર્મોમિટરની શોધ કરી અપશુકનિયાળ ક્ષણે થઈ હશે એ ખબર નથી પણ :

“તાવ આવ્યો છે ? માથો ? કેટલો છે ? કંઈ લીધું ? ઉતારી દો... મગજમાં ચઢી જશે ? મેલેરિયા હશે કે ટાયફોઇડ... વાયરા જોરમાં છે.”

અને “૯૯ ડિગ્રી છે ?” વધી જાય એ પહેલાં...

આમાં દર્દીથી માંડી એનાં કુટુંબીજનો, આડોશીપાડોશી, ઈષ્ટમિત્રો અને ઓફીસ ધ ડોક્ટર સાહેબ બધા જ જાણે બાંધ્યો ચડાવીને તાવ સાથે યુદ્ધ લડી લેવા સજ્જ થઈ જાય.

આ તમાશામાં આજ સુધી તમને કોઈએ પણ જે વાત નથી કરી એ હું કહું છું. સાંભળશો તો તમારો તાવ ઊતરી જશે ને તાવ ઉતારવાવાળાને ચડી જશે.

* * *

ખૂબ જ જૂજ અપવાદ સિવાયના લગભગ બધા જ 'તાવ' સાવ નિર્દોષ, નિરુપદ્રવી અને હાનિ રહિત હોય છે એટલું જ નહીં એ આપણા શરીરને અત્યંત ઉપયોગી પણ હોય છે.

એટલે 'તાવ ચઢ્યો છે' એટલે જેમ બને તેમ જલદી 'તાવ ઉતારી દો' એ થિયરી પર જેટલી દવાઓ આપવામાં આવે છે એ બધી જ દવાઓ શરીરની આપણને જિવાડવાની ક્રિયામાં ડખલરૂપ તો થાય જ છે, ઉપરાંત એ દવાઓ શરીરને નુકસાન કરનારી અને રોગને વધારવામાં મદદ કરનારી પુરવાર થાય છે.

આગળના ઈન્ફેક્શનના પ્રકરણમાં આપણે જોયું કે શરીરમાં રોગનું કોઈ જંતુ પ્રવેશે તો તુરત જ આપણી સ્વપ્રતિકાર શક્તિને એની જાણ થઈ જાય છે અને એ જંતુ સામે લડી લેવા આપણું સમગ્ર ઈમ્યુનિટી તંત્ર કામે લાગી જાય છે.

પેલા શરીરમાં ઘૂસી ગયેલા જંતુ સામે લડવા માટે આપણા શરીરમાં રહેલા સ્વપ્રતિકારક કોષોની વૃદ્ધિ કરવી પડે છે. આ વૃદ્ધિ શરીરના સામાન્ય તાપમાનમાં શક્ય નથી એટલે શરીર પોતે તાપમાન વધારી પેલા કોષોને ગુણાકાર પદ્ધતિએ વૃદ્ધિ કરી આપવામાં સગવડ કરી આપે છે.

ઠંડીમાં જેમ શરીરની ગરમી વધારવા માટે શરીર ઘૂંજે છે, FRICTION થાય છે, તેમ આવે વખતે તાવ ચડતા પહેલાં ઠંડી લાગે છે, શરીર ઘૂંજે છે અને તાવ ચડે એટલે એ ઘુજારી આપોઆપ ઓછી થઈ જાય છે.

આવી રીતે શરીરનું તાપમાન ચડવાથી આપણા લોહીમાં રહેલું ફેરિટીન FERRITIN નામનું સીરમ SERUM ઘટી જાય છે. શરીરની રચનાને ખબર છે કે શરીરમાં ઘૂસી ગયેલા રોગના જંતુને પોતાને વૃદ્ધિ પામવા માટે આપણા લોહીમાં રહેલું ફેરિટીન સીરમ મદદરૂપ થાય છે. તાવ આવવાથી ઘટી ગયેલા ફેરિટીનને કારણે રોગના જંતુને વૃદ્ધિ પામવા માટે જરૂરી ખોરાક મળતો નથી એટલે એ કમજોર થઈ જાય છે અને એની વૃદ્ધિનો દર ધીમો પડી જાય છે.

બરાબર આજ સમયે, તાવને કારણે વૃદ્ધિ પામેલા આપણા

પ્રતિકાર કોષો પેલા જીવાણુ પર આક્રમણ કરી એને મારી નાખે છે અને 'સબ સલામત'ની ઘંટી બજતાં જ પાછું બધું 'જૈસે થે' પોઝિશનમાં આવી જાય છે. તાવ જેવો પોતાની મેળે 'ચડ્યો' હતો એવો કોઈનીય ચમચાગીરી વિના પાછો 'ઊતરી' જાય છે.

સંક્ષિપ્તમાં તાવની સાચી વ્યાખ્યા આપવી જ હોય તો એમ કહી શકાય કે : "શરીરનો તાવ એ સાચા અર્થમાં કુદરતે આપેલું આપણું પોતાનું કુદરતી સ્વએન્ટીબાયોટિક છે."

આ વાત બધા જ એલોપેથી ડોક્ટરો જાણે છે (બીજાઓને કદાચ ફેરિટીનનું નામ પણ ખબર નહીં હોય) અને છતાં પણ મોટી ડિગ્રીવાળા ડોક્ટરોથી માંડી સાવ ફૂટકલિયા ફૂટપાથિયા સારવારિયાઓ અને દર્દી તેમજ તેમનાં સગાંસંબંધીઓ 'તાવ ઉતારવા' આદું ખાઈને પાછળ પડે છે.

ના. તાવ પુરાણ આટલેથી પૂરું થતું નથી, અસલી વાત હવે આવે છે.

એલોપેથી સારવાર કરનાર બરાબર જાણે છે કે : "તાવ ઉતારવાની બધી જ દવાઓમાં વપરાતા રસાયણોથી શરીરનું જઠર, આંતરડાં, લીવર, કીડની, ચામડી અને હૃદય સુધ્યાં રીપેર ન થઈ શકે એટલી હદે ડેમેજ થાય છે. નુકસાન પામે છે. કોઈ કોઈ વાર આંતરડામાં રક્તસ્રાવ થવાથી દર્દીનું મૃત્યુ પણ થાય છે. શરીરના બે ખૂબ જ અગત્યના મુખ્ય ઉપયોગી ઘટકો - બોન મેરો - હાડકાંનો ગર્ભ અને શરીરની આંતરિક અને બાહ્ય સ્નિગ્ધતા સુકાઈને બળી જાય છે."

ના...

"તાવ આવવો એ પાપ નથી."

ચેતવણી :

તાવ $104^{\circ}F = 40^{\circ}F$ થી ઉપર ગયો હોય તો ખૂબ જ ધીરજપૂર્વક, સંભાળથી, સાવચેતીથી, ડોક્ટરની દેખરેખ નીચે ધીરે ધીરે ઉતારવાની અમુક કટોકટીની પળોમાં આવશ્યકતા રહે છે. આવી પરિસ્થિતિની સંખ્યા અલ્પ પ્રમાણમાં હોય છે અને આવા તાવ ઘરમાં ઉતારવા કરતાં હોસ્પિટલમાં ઊતરે એમાં દર્દીની વધુ સલામતી છે.

ઈતિશ્રી તાવ પુરાણે દવા ખંડે....

સોજાની સજા

મૂંગો માર વાગે, સાંધામાં સ્નાયુઓમાં મોચ આવે, થોડી ખેંચાતાણી થાય અને તાબડતોબ એ જગ્યાએ સોજો આવે અને... અને...

"અમે બેઠા છીએ ને સાલો સોજો આવે જ કેમ ? સમજે છે શું એ એના મનમાં ?" એવા કંઈક મતલબથી સોજા પહેલવાનોની ફોજોની ફોજો પેલા સોજાને ઠેકાણે કરવા તૂટી પડે.

આખું એલોપેથીશાસ્ત્ર એન્ટી Anti નામના કીડાઓથી ખદબદે છે જેમાં, એન્ટીબાયોટિક્સ, એન્ટીપાયરેટિક્સ, એન્ટીટ્યુસીવ, એન્ટી-એલર્જિક, એન્ટીડાયાબિટીક્સ, એન્ટીહાયપરટેન્સીવ, એન્ટીએસીડ ઈત્યાદિ ઈત્યાદિની સાથે સાથે રેસમાં છે, "એન્ટી ઈન્ફલેમેટરીઝ" એટલે એક વાત સિદ્ધ થાય છે કે મોડર્ન મેડિસીન માટે શરીરની પ્રત્યેક કુદરતી પ્રક્રિયાની શરીરની સપાટી પર દેખાતી કોઈ પણ નિશાનીનો વિરોધ (Anti) કરવો. એને થવા જ ન દેવી અને થઈ હોય તો તાબડતોબ ગમે તેમ કરીને ઠેકાણે કરી દેવી અને એના નામ પર લાખો-કરોડો માનવીઓને મૂર્ખ બનાવી ચરી ખાવું.

પરંતુ સત્ય હકીકત એ છે કે આવી શરીરની પ્રત્યેક સ્વાભાવિક પ્રક્રિયાઓ વિષેનું એટલે કે ઈન્ફેક્શન, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, અસ્થમા ઈત્યાદિ વિષેનું આધુનિક ઔષધિવાળાઓનું 'જ્ઞાન' એક મોટા ગાડાના પૈડા જેવું મોટા મિંડા જેવું છે.

મિલના ભૂંગળામાંથી ભક ભક ધુમાડાના ગોટેગોટા નીકળતા હોય, તો એનો અર્થ એ ન થાય કે મિલમાં આગ લાગી છે. એનો સાવ સીધોસાદો અને સાચો અર્થ એ થાય કે એ મિલ ધમધોકાર ચાલી રહી છે અને એમાં ભરપૂર ઉત્પાદનની ક્રિયા થઈ રહી છે.

એટલે શરદી, ઉઘરસ, આડા-ઊલટી કે તાવતરિયાની જેમ શરીર પર સોજો આવવો એ પણ શરીરની સ્વપ્રતિકાર શક્તિના અદ્ભુત મેકેનિઝમનો એક જીવંત નમૂનો છે. એ સોજો જ્યારે ચડે છે ત્યારે તમને પૂછવા નથી આવતો, તેમ તમારા શરીરમાં થયેલી તૂટફૂટ એ ક્રિયા દ્વારા રિપેર થઈ જાય કે તુરત એ સોજો પાછો આપોઆપ, પોતાની મેળે, તમને

પૂછ્યા વગર કે કોઈની ચમચાગીરી વગર પાછો ઊતરી જ જાય છે.

Howard Florey નામનો નોબેલ પ્રાઈઝ વિજેતા હોવા છતાં ઈમાનદાર રહેલો સજ્જન કહે છે :

“શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો સોજો આવે એ સમગ્ર શરીરની રચના અદ્ભુત રીતે પોતાનું કાર્ય કરી રહી છે એનો જીવંત નમૂનો છે. એ સોજાને કદાપિ ઓછો કરવાની કે દબાવી દેવાની કોશિશ જ ના કરાય. ઊલટું એવા સોજાને તો પંપાળવાનો, જાળવી લેવાનો, સાચવી લેવાનો હોય, જેથી શરીરમાં જે કંઈ તૂટકૂટ થઈ હોય તે રિપેર કરવાનો શરીરના કોષોને સમય અને સગવડ મળે.”

“રસ્તા બંધ કામ ચાલુ”

જ્યારે રસ્તો ખોદીને એની નીચે કામ કરવાનું ચાલુ હોય ત્યારે એક પાટિયું મારી જણાવામાં આવે છે કે વાહનો માટે રસ્તો બંધ છે. મતલબ સોજો આવે, દુઃખાવો થાય તો જ તમે સખણા એક જગ્યા પર હલનચલન કર્યા વગર બેસી કે પથારીમાં આડા પડો ને ? તો જ થોડું રિપેરિંગ કરવાનું સહેલું પડે ને ?

સોજો ઉતારવા માટે આપવામાં આવતી ડોક્ટરોની પાળેલી બિલાડીઓનાં નામ અને પરાક્રમ ખાસ કરીને મારી વાત - સંધિવાતની બુકમાં તેમજ અન્ય પુસ્તકોમાં જણાવેલ છે. જેમાં કોર્ટિકોસ્ટેરોઈડ્ઝની દવાઓ અને સ્ટેરોઈડ્ઝના ભયાનક નુકસાનો વિષે ઊહાપોહ થયા પછી NSAIDના નામે ધમધોકાર વપરાતી નોન સ્ટેરોઈડ્ઝ એન્ટીઈન્ફ્લેમેટરી ડ્રગ્સ વિષે વિગતવાર જણાવેલ છે. એવી જ રીતે દુઃખાવો દબાવવા માટે વપરાતી એસ્પીરીન-ફીનાસીટીન-કેફીન, અફીણ-ગાંજા જેવા નશીલા પદાર્થમાંથી બનાવેલ Pain Killers દર્દનાશક દવાઓનાં પરાક્રમો જગવિદિત છે.

દર્દેજીવ પ્રકરણમાં પેઈન કીલર વિષે જણાવ્યું છે, પરંતુ સોજા માટે જે મલમ, લોશન કે ઈન્સ્ટન્ટ સ્પ્રે જેવા તમાશાઓ બજારમાં મળે છે, એ વિષે ભાગ્યે જ કોઈ કંઈ જાણે છે.

ગોળીઓ ખાઈને મગજને જુકુંબુકું કરી દર્દ મટાડાય છે, તેમ

ચામડી પર નશીલી ચીજોવાળા મલમ રગડવાથી પણ એટલા ભાગની ચામડી જૂઠી પડી જાય છે અને દર્દ મહેસૂસ થતું નથી, પરંતુ આવી દવાઓની અંદર પણ અફીણ-ગાંજા જેવા નશીલા પદાર્થો જુદા જુદા કેમિકલ નામોથી ઉમેરેલા હોવાથી એ મલમો કે લોશનો-સ્પ્રે લગાડવાથી પણ એક પ્રકારની આદત પડી જાય છે અને ઉત્તરોત્તર એનો વપરાશ વધારતા જવું પડે છે. આવી બાબતો ચેતવણીના સ્વરૂપે એવી દવાઓના પેકિંગ પર કીડીની ટાંગ જેવા અક્ષરે લખીને છૂટી જવાય છે અને બેખબર દર્દીઓ એનો સારાસારના વિવેક વિના આંધળો ઈસ્તેમાલ કરે છે.

દાઝ્યા પર ઊપસી આવેલા પાણીના પરપોટાની ક્રિયાને પણ આ જ નિયમ લાગુ પડે છે એટલે એનો અહીં સમાવેશ કરી લઈએ.

NO TREATMENT MANY A TIMES
IS THE BEST TREATMENT.

ઈલાજ ન કરવો એ ઘણી વાર સારામાં
સારા ઈલાજ કરવા બરોબર છે.

સ્વૈચ્છિક-અસ્વૈચ્છિક

Voluntary-Involuntary

આપણને સતત જિવાડતી શરીરની બધી જ ક્રિયાઓને આપણે બે વિભાગમાં વહેંચી શકીએ.

૧. સ્વૈચ્છિક ૨. અસ્વૈચ્છિક.

અંગ્રેજી શબ્દ વધુ પ્રચલિત છે વોલીન્ટરી-ઈનવોલીન્ટરી.

આપણને ભૂખ લાગી, આપણે રોટલી, દાળભાત, શાક વગેરે ખાઈએ. આપણે આપણને શું ભાવતું હતું તે નક્કી કરી આપણી પસંદગીનું ખાઈએ. કેટલું ખાવું એ પણ આપણે જ નક્કી કર્યું. ભૂખ સંતોષાઈ ગઈ, વચમાં વચમાં પાણી પીવાનું મન થયું. જમી લીધું. પાણી પીધું.

પછી આપણે ખાધેલું જઠરમાં પડ્યું. ત્યાંથી આગળ સરકતું

ગયું. એમાંથી પોષણ શોષાતું રહ્યું અને ચાર-છ કલાક પછી આંતરડાંના છેવાડે મળ એકઠો થયો. પછી આપણને સંડાસ જવાની ઈચ્છા થઈ. આપણે જઈને પેટ ખાલી કરી આવ્યા.

ઉપરની બધી જ ક્રિયાઓને ફક્ત બે વિભાગમાં વહેંચી દઈએ તો આ પ્રમાણે થાય :

સ્વૈચ્છિક-Voluntary

૧. રોટલી, દાળભાત, શાક ખાવાં
૨. ખાટું, ખારું, તીખું, તૂરું, કડવું, મીઠું એ આપણે સ્વાદ પ્રમાણે ખાધું
૩. ભૂખ સંતોષાય એટલું ખાધું.
૪. આપણે હાથ ધોઈ ઊઠી જવું.
૫. તરસના પ્રમાણમાં પાણી પીવું.
૬. પાણી પીવાનું બંધ કરવાની ક્રિયા.
૭. કોળિયો ચાવવો, અન્નનળીમાં ઉતારવો.
૮. સંડાસ જઈ મળશુદ્ધિની ક્રિયા કરવી.

અસ્વૈચ્છિક-Involuntary

૧. ભૂખ લાગવી.
૨. શું ભાવતું હતું ?
૩. કેટલી ભૂખ લાગી ?
૪. ભૂખ સંતોષાવી.
૫. તરસ લાગવી.
૬. તરસ છિપાવી.
૭. ગળાની નીચે ઊતરેલા કોળિયાને સરકાવીને જઠરમાં મૂકવો, ત્યાં એના પર પાચક રસો પ્રમાણસર જરૂરિયાત પ્રમાણે ઝરવા, ખોરાકનું પેસ્ટમાં રૂપાંતર કરવું, આગળ વધારવું - જરૂર પૂરતું શોષાવું અને કચરો આગળ સરકાવવો. મળ મોટા આંતરડાના છેવાડે આવીને અટકવો અને સંડાસ જવાની ઈચ્છા થવી.

આવી રીતે શરીરની પ્રત્યેક ક્રિયાને બે વિભાગમાં વહેંચી દેવાય. તરસ લાગવી, પાણી પીવું, તરસ છિપાવી, પાણી પીવાનું બંધ કરવું, પાણીને સરકાવીને જઠરમાં પહોંચાડવાથી માંડીને લોહીમાં ભળવું, શરીરના વધારાના ક્ષારો ઓગાળી, કીડની વાટે ફિલ્ટર કરવું અને ટીપે ટીપે બ્લેડરમાં જમા કરવું ત્યાં સુધીની ક્રિયા શરીર તમારી જાણ બહાર

મદદ વગર કરે છે, પરંતુ બ્લેડર અડધું ભરાય એટલે તમને સિગ્નલ આપીને જણાવે છે કે “પેસાબ કરી આવ.” તમે કામમાં હો તો થોડું મોડું થાય છે, તો ફરીથી જરા વધારે તાકીદનો સંદેશો આવે છે અને તમે પેસાબ ના કરી આવો ત્યાં સુધી એ સંદેશાની તીવ્રતા ઉત્તરોત્તર વધતી જ જાય છે.

આવી રીતે શરીરની પ્રત્યેક નાનામાં નાનીથી મોટામાં મોટી દરેક ક્રિયા બે ભાગમાં વહેંચાઈ જાય અને શરીર તમને જે કરવાનું કહે તેટલું તમે કરો. જ્યારે કરવાનું કહે ત્યારે કરો. જેટલા પ્રમાણમાં કરવાનું કહે તેટલું કરો. તો કદાપિ તમારા અને તમારા શરીર વચ્ચેનો સંવાદ, તાલમેલ, તૂટી ન જાય. બધું જ વ્યવસ્થિત રીતે બરાબર ચાલે અને એક બેવકૂફ માનવી સિવાયના આખી દુનિયાના ચોર્યાસી લાખ જીવો જેવી રીતે સાવ સહજતાથી કુદરતી જીવન જીવે છે તેવી રીતે આપણે પણ જીવી શકીએ.

* * *

આટલું સમજો તો પછી જ આગળ વાંચો. આટલું ના સમજાય તો આગળનું લખાણ તમને નહીં સમજાય. કદાપિ નહીં સમજાય. હા... આ વાત આ પહેલાં તમને કોઈએ નહીં જણાવી હોય અને હવે પછી પણ કોઈ નહીં જણાવે એ વાત પણ ભેજામાં ઠસાવી જ લ્યો.

કારણ ?

કારણ એટલું જ કે આખી દુનિયાના સારવારિયાઓ સહિત બાકીના તમારા સિવાયના બધા જ માનવીઓ તમારું શરીર જે પોતાની મેળે સાવ સહજતાથી કરે છે તેને એ કામ કરવા દેતા નથી અને શરીર તમને જે મદદરૂપે કરવાનું કહે છે તે તમને એ હરામખોરો કરવા દેતા નથી.

થોડાક ઉદાહરણ આપીએ.

| | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| ભૂખ એની મેળે લાગે છે. | ભૂખ લાગવાની દવાઓ આપે છે |
| તરસ નથી લાગી. | ત્યાં બેચાર લોટા પાણી પીવડાવે છે. |
| તમને સાકર ભાવે છે. | એ ગળ્યું ખાવાની મનાઈ કરે છે. |
| તમને કારેલાં ભાવતાં જ નથી. | તમને કારેલાંનો રસ પીવડાવે છે. |

આવા બીજા દસ લાખ દાખલાઓ આપીએ તોપણ ઓછા પડે.

ઘરગથ્થુ બીમારીઓ વધારવામાં સૌથી મોટો ફાળો જો કોઈનો હોય તો એ આવાં ઊંટવૈદાંનો છે. વૈદો તો મફતમાં બદનામ થયા છે. એલોપેથીવાળાઓ જો ઉપર જણાવેલ શરીર રચનાના સિદ્ધાંતને મધ્યેનજર રાખી સલાહ આપે તો એમના ધંધા ઊઠી જાય.

શરીર તમારી પાસેથી શું માગે છે ?

આપણે વોલીન્ટીયરી અને ઈન્વોલીન્ટીયરીની વાતો કરી.

દરેક વ્યક્તિની આંગળાંની છાપ, રૂપ, રંગ, ઢંગ બધું જ પોતાનું આગવું હોય છે, તેમ દરેક વ્યક્તિના શરીરની જરૂરિયાત પણ પોતાની આગવી જ હોય છે. એને કદાપિ જનરલાઈઝ Generalize કરી શકાતું જ નથી. દસ માણસ જમવા બેઠા હોય તો કોઈ એકને જ ખાવામાં મીઠું ઓછું લાગે છે. એટલે દરેક વ્યક્તિના શરીરની પોતાની જ જરૂરિયાત શરીર પોતે એ વ્યક્તિ પાસેથી માંગીને લઈ લે છે અને આ માંગવાની એક 'ભાષા' છે. જે ફક્ત એ વ્યક્તિ અને એનું શરીર એ બે વચ્ચેની પોતાની અંગત બાબત છે. એ અંગત બાબતમાં એને બીજા કોઈની ચમચાગીરીની, આડતિયાની કે દલાલીની જરૂરત નથી. એટલે તમારા શરીરને જીવવા દેવું હોય તો એની ભાષા સાંભળતાં અને સમજતા શીખી લ્યો.

* * *

શરીર જ તમને જિવાડે છે. તમે શરીરને જિવાડતા નથી.

શરીરનું અણુએ અણુ રાત્રી ને દિવસ ફક્ત તમને જિવાડવા માટે જ સતત કોશિશ કરે છે. તમારા જ શરીરની કસમ, એને એ ખૂબ જ સારી નહીં અદ્ભુત, અલૌકિક રીતે આવડે છે. તૂટેલું હાડકું શરીર જ જોડે છે. એનેસ્થેસિયા આપીને બેહોશ કરેલો દરદી હોશમાં તો પોતાની મેળે જ આવે છે.

શરીરની ભાષા તમને સમજવામાં મદદરૂપ થાય એવાં થોડાંક સૂચનો અહીં કરી લઈએ જેથી એના આધારે તમે પોતે તમારા જ શરીરની સાથે તાલમાં તાલ મિલાવી સુખી, તંદુરસ્ત જીવન જીવી શકો.

શરીરને જીવવા ઘો

૧. રાત્રીની નિંદ્રા બાદ, પ્રાતઃકાળે સૂર્યોદય પહેલાંના સમયમાં પથારીમાં ઊઠીને બેસવું. થોડી વાર આંખો બંધ રહેવા દેવી અને ખૂબ જ હળવેથી કમળની પાંખડીઓ ખૂલે તેમ ધીમે ધીમે આંખો ઉઘાડવી.
૨. સર્વેએ પોતપોતાના ધર્મ પ્રમાણે ઈષ્ટદેવને મનોમન નમન કરી પથારીમાંથી ઊભા થવું.
૩. બાથરૂમમાં જઈ પેસાબ કરવો.
૪. સાદા પાણીથી ખૂબ કોગળા કરવા, આંખો પર ધીમેથી પાણી છાંટવું, મોઢું ધોવું. કોગળા કરતાં દાંત પર કે પેઢાં પર આંગળી કે બ્રશ ઘસવું નહીં. મોઢું સાવ ચોખ્ખું થઈ જાય, જરા પણ ચિકાશ ન રહે એટલી વાર કોગળા કરવા.
૫. દાતણ કરવું, ઉલ ઉતારવી, જીભના છેડા સુધી બાહેલી છારી સાફ થાય અને ઓકારી આવી છાતીના ઉપરના (ગળાંનાં ભાગમાં) શ્વાસનળીમાં જમા થયેલો કફ અને અન્નનળીમાં જમા થયેલું પિત્ત (બન્ને શરીરની જરૂરિયાત કરતાં વધારાનાં હોવાથી શરીરે ઈન્વોલીન્ટીયરી ક્રિયાથી ત્યાં લાવીને મૂક્યાં હોય તે) બહાર કાઢવું.
૬. સાદું માટલાનું પાણી ત્રણચાર ઘૂંટડા જેટલું જ બેસીને ધીરે ધીરે પીવું.
૭. એક કપ ગરમાગરમ ચા ધીરે ધીરે પીવી. (સાથે કંઈ ખાવું નહીં.)
૮. ઘરમાં અથવા ગેલેરીમાં થોડી વાર આંટા મારવા. (વોકિંગ-જોગિંગ નહીં.) આમ કરવાથી ગરમ ચાની વરાળ સાથે શરીરનો (વધારાનો) વાયુ ઓડકાર વાટે બહાર નીકળી જશે અને આંતરડાંમાંથી મળ સરકીને સંડાસ જવાની ઈચ્છા થશે.
૯. મળશુદ્ધિ કરવી.
૧૦. શેવિંગ-વાસીદું-સ્નાનાદિ, પૂજાપાઠ વગેરે ક્રિયા કરવી.
૧૧. પથારીમાંથી અંદાજે છ વાગે ઊઠ્યા બાદ એકાદ કલાકમાં આ ક્રિયાઓ પૂરી થાય. (૭ થી ૭-૩૦ વાગ્યા સુધીમાં.)

૧૧. મળશુદ્ધિના અંદાજે એકાદ કલાક વિત્યા પછી શુદ્ધ, સાત્ત્વિક, પૌષ્ટિક નાસ્તો કરવો. નાસ્તા સાથે ચા અથવા કોફી લઈ શકાય. (દૂધ નહીં) અંદાજે ૮ થી ૮-૩૦ સુધીમાં આ ક્રિયા થાય.
૧૨. સવારનો નાસ્તો કર્યા પછી ઓછામાં ઓછા ચાર કલાક સુધી કંઈ પણ ખાવું કે પીવું નહીં. (પાણી તરસ અને ઈચ્છા પ્રમાણે પીવું.) બપોરના ભોજન સુધી વચમાં ચા, કોફી, ફળોના રસ, સુપ, ફ્રુટ્સ, ગાજર, મૂળા, કારેલાં, આમળાં, દૂધી, ઈત્યાદિના રસો પણ નહીં. દૂધ તો નહીં જ નહીં.
૧૩. બપોરનું જમવાનું ઘરનું, ભાણા પર બેસીને ખાવાનું હોય તો સવારનો નાસ્તો હલકો લેવાય. બપોરનું બહારનું અડધુંપડધું ખાવાનું હોય તો સવારનો નાસ્તો સારો અને પેટ ભરીને લેવાય. (Hearty Breakfast)
૧૪. બપોરનું ભોજન સગવડ પ્રમાણે નાસ્તાના અંદાજે ચાર કલાક પછી ૧૨ થી ૧ સુધીમાં લેવું.
૧૫. શાકાહારી દરેક ખોરાક ગરમ (તાજો) લેવો જરૂરી છે. ટિફિનના ડબાનું, સવારનું પાછું ગરમ કરેલું, ઠંડું પચવામાં ભારે પડે છે. ભૂખ, રુચિ અને પાચનશક્તિની મર્યાદા પ્રમાણે ખોરાક લેવો.
૧૬. અનુકૂળતા હોય તો ભોજન પશ્ચાત્ વામકુક્ષી-આરામ ફરમાવવો. એકાદ કલાક પથારીમાં સૂઈ શકાય તો ઉત્તમ. નહીં તો શક્ય તેટલા એકાંતમાં-ડીસ્ટર્બન્સ વગર ખુરસી કે આસન પર Relax થઈ આરામ ફરમાવવો. જમીને તુરત ભાગંભાગ કરવી નહીં.
૧૭. આખા દિવસ અને રાત્રી દરમિયાન શરીર તરસ દ્વારા માગે ત્યારે અને જેટલું માગે તેટલું જ પાણી પીવું. પાણીની જગ્યા પર કોલ્ડ્રીક્સ કે જ્યુસ-ફ્યુસ ના પીવાય.
૧૮. જમ્યા પછી ચારેક કલાક પછી થોડું પાણી પી પછી ગરમ ચા પીવી.
૧૯. ચારથી પાંચ વાગ્યા સુધીમાં (ચા પીધા પછી) ફરી એક વાર મળશુદ્ધિ કરવા જવું. ટેવ ના હોય તો પાડવી. દિવસમાં ચાર વાર ખોરાક લેવાય. એ દરેક જમ્યા પછીના ચાર કલાકમાં પચી જાય અને કચરો ઈન્વોલીન્ટીયરી સ્કીમથી બહાર ફેંકાવા તૈયાર થઈને

- બેઠો હોય. એટલે શરીરને મદદરૂપ થવા દિવસમાં બે વાર મળશુદ્ધિ કરવી જરૂરી છે. ના થાય તો જબરજસ્તી કરવાની જરૂર નથી.
૨૦. રાત્રીનું ભોજન ૮ વાગ્યા પછી લેવાનું હોય તો ૪-૩૦થી ૫-૩૦ સુધીમાં હળવો નાસ્તો લેવો. નાસ્તા સાથે થોડી ચા-કોફી લેવું હોય તો લઈ શકાય.
૨૧. બપોરનો નાસ્તો ભારે કર્યો હોય તો રાત્રીનું ભોજન હલકું અને ચારેક કલાક પછી લેવું.
૨૨. જેમને રાત્રી-ભોજન સાંજના ૬ પહેલાં કરવાનું હોય તેમણે બપોરનો નાસ્તો કરવો નહીં. ભૂખ્યા પેટે ચા-કોફી કે ઠંડાં પીણાં ના જ લેવાય.
૨૩. સાંજના ભોજન બાદ બેએક કલાક પછી સૂવું.
૨૪. શરીર અને મગજ પોતાને જરૂરી ઊંઘ અને આરામ પોતાની મેળે જ લઈ લે છે. ખાસ કરીને ઊંઘ. તમારે એને 'આપવી' પડતી નથી એટલે ઊંઘ લાવવા માટે 'ઉજાગરા' કરવાની જરૂર નથી.

સર્વસામાન્ય નિયમો

૧. દૂધ પિવાય નહીં. ખવાય ખરું.
૨. ખોરાક માત્રની કોઈ પણ ચીજ વર્જ્ય નથી અને ખોરાક સિવાયની બીજી કોઈ ચીજ શરીરને મંજૂર નથી. ભૂખ લાગે ત્યારે ખોરાક જ લેવાય. ફૂટ કે જ્યુસ નહીં અને તરસ લાગે ત્યારે પાણી જ પીવાય, દારૂ કે પીણાં નહીં. પેટમાં નાખવાની દરેક ચીજ ફક્ત બે જ સ્વરૂપ (Form)માં હોવી જોઈએ. એ કાં તો પ્રવાહી Liquid હોય ક્યાં તો ચાવીને પેસ્ટ બનાવેલી હોય અથવા શીરા જેવી નરમ હોય એટલે આ બે સિવાયની કોઈ પણ ચીજ પેટમાં ના નખાય. એમાં ટેબ્લેટ્સ, કેપ્સ્યુલ્સ, ફાકીઓના ફાકડા, દૂધમાં ડહોળેલા પાવડર બધું જ આવી ગયું. યાદ રાખો ખોરાકનો બીજો કોઈ વિકલ્પ જ નથી. **There is no substitute for food.**

૩. એટલે ખોરાકની અવેજીમાં દૂધ કે એવી ચીજ લઈ પેટ ભરવું નહીં.
૪. ફળ, જ્યુસ, છાસ એવી ચીજો મુખ્ય ભોજન સાથે અથવા ભોજન બાદ તુરત અલ્પ પ્રમાણમાં રુચિ પ્રમાણે લેવામાં હરકત નથી. ખોરાકની બદલીમાં નહીં.
૫. દિવસમાં બે વાર મળશુદ્ધિ, મહિનામાં બે ઉપવાસ અને વરસમાં બે જુલાબ લેવાથી શરીરને મદદરૂપ થવાશે.
૬. દરેક નાસ્તા કે ભોજન પહેલાં પેશાબ કરી આવવો. બ્લેડર ખાલી હોય તો જઠરમાં ખાવાનું પડતાં બ્લેડર દબાતું નથી અને જમતી વેળાએ બેચેની લાગતી નથી.
૭. સંજાના લોટની કોઈ પણ ચીજ સાથે કે તુરત બાદ ચા-કોફી જેવું ગરમ પ્રવાહી કે દાળભાત (ગરમ) ફરસાણ સાથે લઈ શકાય.
૮. તળેલું કંઈ પણ ખાધા પછી ગળામાં એક જાતની ચિકાસ ફેલાઈ જાય છે. ઉપર તુરત ઠંડું પાણી પીવાથી એ ચિકાસ વધુ ઘટ્ટ બને છે જે ગળાના સીલિયાને ચોંટાડી દે છે. તળેલાની સાથે ગરમ ચા-કોફી મદદરૂપ થાય.
૯. ઋતુ પ્રમાણે, રુચિ અને પાચનશક્તિ પ્રમાણે ખોરાકમાં જરૂરિયાત મુજબ દરેક વ્યક્તિએ પોતાની મેળે જ ફેરફાર કરી લેવા.
૧૦. દહીં ખોરાક સાથે મેળવીને થોડું ખાઈ શકાય. બટાટાની સૂકી ભાજી કે ભીંડાના શાક સાથે કે ભાતમાં બે ચમચી નાખીને મિક્સ કરીને જ ખવાય. દહીં વાડકો ભરીને ચમચાથી સીધું પેટમાં ના નખાય. મૂળો-મોગરી ને દહીં બપોર પછી નહીં. (ફીજનું દહીં ખાતાં પહેલાં બહાર રાખવું.)
૧૧. સવારના નાસ્તા સાથે દહીં ખવાય. બપોરે જમ્યા પછી તુરત સાદા પાણીની છાસ લેવાય. બરફ નાખેલી છાસ કે આઈસક્રીમ અથવા ફીજમાં મૂકેલું ફૂટસલાડ ના ખવાય.
૧૨. ખાધા પછી તુરત કંઈ ચગળવું નહીં. મુખવાસ બેસ્ટ. સોપારી અતિઉત્તમ ભારે ખોરાક પછી. પાન મરજી મુજબ. બે ભોજન વચ્ચે કંઈ ખાવું નહીં.
૧૩. ખાટો, ખારો, તીખો, તૂરો, કડવો ને મીઠો આ છ'એ છ' રસ, સ્વાદ તમારા શરીરમાં ક્યારે કેટલા જોઈએ છે એ ફક્ત તમારું શરીર જ

'સ્વાદ' નામની અદ્ભુત ક્રિયા દ્વારા તમને જણાવે છે. એમાં કોઈની ચમચાગીરીની એને આવશ્યકતા નથી.

૧૪. આલિયામાલિયાને પૂછી સાકર કે મીઠુંમરચું બંધ કરશો તો જીવનભર જાતજાતના રોગો તમારા શરીરમાં ઘર કરી જશે.
૧૫. શરીર એ અખતરાઓ કરવાની પ્રયોગશાળા નથી. સાવ નિર્દોષ લાગતા અખતરાઓ પણ શરીરને કદાપિ રિપેર ન થઈ શકે તેવું નુકસાન કરી શકે છે. IRREPAIRABLE DAMAGE - YOU SEE ?

કામની વાત

'જીવ' માત્ર જેમાં છે તે ઝાડ-પાન, પશુ-પક્ષી અને માનવી, એ દરેકની રચના કુદરતે એટલી સુંદર રીતે કરેલી છે કે એ દરેક સંજોગોમાં પોતાનું રક્ષણ કરી શકે છે, રોગોનો પ્રતિકાર કરી શકે છે, વાતાવરણને અનુકૂળ થઈ શકે છે. આ ક્રિયાને અંગ્રેજીમાં HOMEOSTASIS SYSTEM કહે છે. જેનું બીજું નામ છે PRINCIPLE OF SURVIVAL - જીવન જીવવાનો સિદ્ધાંત.

જ્યારે જ્યારે આવી રીતે એડજસ્ટમેન્ટ કરવાનો સમય આવે છે ત્યારે ત્યારે શરીરમાં થોડાક ફેરફારો થાય છે, થોડીક અસુવિધા DISEASE થાય છે. તકલીફ પણ થાય છે.

આવી તકલીફોને કે અસુવિધાઓને જ બીમારીઓમાં ખપાવી એના અમાનુષી ઈલાજો કરવામાં આવે છે જેને પરિણામે માનવી શારીરિક અને માનસિક રીતે કાયમનો દર્દી બની જાય છે.

ગર્ભ ધારણ થાય છે ત્યાંથી બાળક જન્મે, જન્મ પછી ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ પામે, પછી જરા અને મૃત્યુ આ દરેકે દરેક તબક્કામાંથી હેમખેમ કેમ પસાર થવું એ તમારા શરીરને ખૂબ જ સારી રીતે આવડે છે. તમારી આસપાસના જીવોને બારીકાઈથી જોશો તો આ સત્ય ઊડીને આંખે વળગે એટલું સ્પષ્ટ રીતે સમજાઈ જશે. કીડી, મંકોડો, વાંદો, ગરોળી, ઉદર, વૃંબિલાડી, કબૂતર ને કાગડો, ચક્લી ને ખિસકોલી - આ

બધાં જ કોઈની પણ સલાહ કે મદદ વિના આખી જિંદગી સાવ સામાન્યપણે જીવે છે. એટલું જ નહીં એમનું મૃત્યુ અને મૃત્યુ પછીનું એમના મૃત શરીરનું વિસર્જન મુઘ્ધાં કુદરતી રીતે આપોઆપ કોઈની પણ મદદ વિના થાય છે. (DISPOSAL OF THEIR DEAD BODIES)

આપણું શરીર જ આપણને જિવાડે છે

આપણે પોતે કે બીજા કોઈએ એને જીવતાં શિખવાડવાની જરૂર નથી. જે દિવસે તમે પોતે કે બીજા કોઈ તમારા શરીરને કેમ જીવવું એ શિખવાડશે તે જ દિવસથી પેલી વોલીન્ટીયરી અને ઈન્વોલીન્ટીયરી ક્રિયા વચ્ચેનો તાલમેલ તૂટી જશે. તમારું શરીર તમને જિવાડવાનું ભૂલતું જશે અને તમે ખૂદ તમારા પોતાના જ શરીરના અલ્લ નંબરનાં દુશ્મન બની જશો.

સમજશો તો સુખી થશો.

શરીર તમારું છે.

CHOICE IS YOURS.

સારવારની કઈ પદ્ધતિ સારી ?

જરા પણ અચકાયા વિના - વિશ્વાસપૂર્વક એક જ વાક્યમાં આ પ્રશ્નનો જવાબ આપવો જ હોય તો એમ કહી શકાય કે : અગર ટ્રીટમેન્ટ કરવી જ હોય, કર્યા વિના છૂટકો જ ન હોય, સેંકડો જુદી જુદી પદ્ધતિઓમાંથી કોઈ એકની જ પસંદ કરવાની હોય તો જરાય ગભરાયા વિના ફક્ત એલોપેથી પદ્ધતિને જ પ્રાધાન્ય આપો.

વિગતવાર કારણો મારી એન્ટી અસ્થાના પુસ્તકમાંથી મળી રહેશે. અહીં ફક્ત એટલું જ કહીશું કે :

૧. એલોપેથી એટલા માટે બદનામ થઈ છે, કારણ કે એનો સદ્ઉપયોગ કરવાવાળા કરતાં દુરુપયોગ કરનારાની સંખ્યા વધારે છે. ઘણી વધારે છે.

૨. બંદૂક અને તલવાર સારા સમજદાર અને ઈમાનદાર માણસોના હાથમાં હોય તો એના નુકસાન કરતાં ફાયદા જ વધારે હોય છે. તેમ એલોપેથીનો ઈસ્તેમાલ કરનારા પર એની અસરો અને આડઅસરોનું અવલંબન હોય છે.

૩. એલોપેથી સિવાયની અન્ય કોઈ પદ્ધતિમાં ઓપરેશન કરી અવરોધો દૂર કરી શકાતા નથી. તાત્કાલિક રાહત મળતી નથી અને બીજા કોઈ પદ્ધતિ POISON ખવડાવતાં એ POISON છે એમ કહેતી નથી.

૪. એલોપેથી વૈજ્ઞાનિક પાયા પર રચાયેલી હોવાથી એમાં અસરોત્તી સાથે જ આડઅસરો, ક્યારે લેવાય, ક્યારે ન લેવાય, કેટલા પ્રમાણમાં લેવાય, આડઅસરો જણાય તો એમાં શું ઉપાય થાય ? આ બધા જ પ્રશ્નોના સાચા જવાબો હોય છે અને એ રિસર્ચ પર આધારિત હોય છે.

૫. એલોપેથી ખૂબ જ Hygienic Conditionsમાં બનાવવામાં આવે છે. એની સારવાર ઓછામાં ઓછી મુદ્દતની હોય છે અને એનાં પરિણામો નિશ્ચિત હોય છે. અંગ્રેજીમાં એને Result Oriented કહેવાય છે.

સાવ સાચી અને જરા પણ અચકાયા વિના કબૂલ કરવી જ પડે તે વાત એ છે કે : એલોપેથીનો કોઈ વિકલ્પ નથી.

અને ફરી મળીએ તે પહેલાં

મિલેનિયમની લાભપાંચમના શુભ દિને મારી અને શ્રી ચિંતનભાઈ શેઠની મુલાકાત મેસર્સ આર. આર. શેઠની કું.માં પ્રથમ વાર થઈ.

પ્રથમ મુલાકાતની શરૂઆતની જ થોડી મિનિટોમાં એમણે પ્રકાશન કરવા માટે મારી પાસે પ્રેમભર્યો આગ્રહ કરી લખાણ માગ્યું.

પરમપૂજ્ય સદ્ગુરુ શ્રી મુલચંદજી સ્વામીજીના શબ્દો ફરી એક વાર સાકાર થયા.

“ખરા મનથી જાત્રાએ નીકળનારને તીરથ સામે આવીને મળે છે.”

મુલાકાત પછીના થોડાક જ દિવસોમાં મેં એમને “પ્રથમોપચારમાં શું ન કરવું ?” એની સ્ક્રિપ્ટ મોકલી આપી.

થોડા વખત પછી સ્ક્રિપ્ટ ટાઈપસેટિંગ થઈને પ્રૂફરીડિંગ માટે આવી અને માર્યેની શરૂઆતમાં ક્વરપેજની ડિઝાઈન એપ્રુવલ માટે મોકલાવી ત્યારે એની સાથે એક નાનકડી પીળા રંગની ચબરખીમાં ત્રણ શબ્દો લખ્યા હતા : “નવા મેટરની રાહમાં.”

જેની સંવેદનાના તાર ટ્યુનિંગ કરેલા હોય છે એને હવાનો એક હળવો ઝીંકો પણ ઝંકૂત કરી દે છે તેમ અંદરથી ઉમળકો ઊભરાયો અને ફક્ત દોઢ દિવસમાં આ પુસ્તકનું લખાણ લખાઈ ગયું.

શનિવારે બપોરે શ્રી ચિંતનભાઈએ એપ્રુવલ માટે મોકલાવેલ ક્વરની સાથે જ આ પુસ્તિકાની સ્ક્રિપ્ટ એમને મોકલાવું છું. એમાં પણ કુદરતનો-નિયતિનો અને મારો, મારાં લખાણોને વાચકો સુધી પહોંચાડનારા પ્રતિષ્ઠિત પ્રકાશકનો અને મારાં લખાણો વહાલથી વાચનારા વાચકો એ બધાની ઉચ્ચ ભાવનાઓનો સુભગ મિલાપ થવાના યોગ હશે એ સત્ય હું ખૂબ જ ભાવપૂર્વક નમ્રપણે સ્વીકારું છું.

મા સરસ્વતીના આશિષ માગું છું કે મારા વાચકોને એમને જીવનમાં ડગલે ને પગલે ઉપયોગી થાય એવું વાચન આપવાની મને પ્રેરણા આપે.

અસ્તુ !

