



## ખયાલો મેં...

(કબજિયાત અને પેટ સાફ)

ડૉ. મનુ જપી

ભૂખ લગાડવા, સખ કુછ હજમ કરવા, પેટ સાફ કરવા અને વારે ઘડીએ થતા બુલાખ બંધ કરવા જેટલાં ભેજાં એટલા ખયાલો હાજર છે. એમાં વધારો કરવાની ન તો કોઈ ગુંજાઈશ છે કે ના મારી તૈયારી છે. એક બેવકૂફ માનવીને છોડી બાકીના ચોર્યાસી લાખ જીવોને આમાંનું કશું જ કરવાની એમની આખી બિંદગી દરમિયાન કેમ જરૂર પડતી જ નથી? એ સવાલનો જવાબ કદાચ તમને આ ટચૂકડી પુસ્તિકામાંથી મળશે.

નુસાહતી વાંચનના પ્રયોગ

**કાંગા**

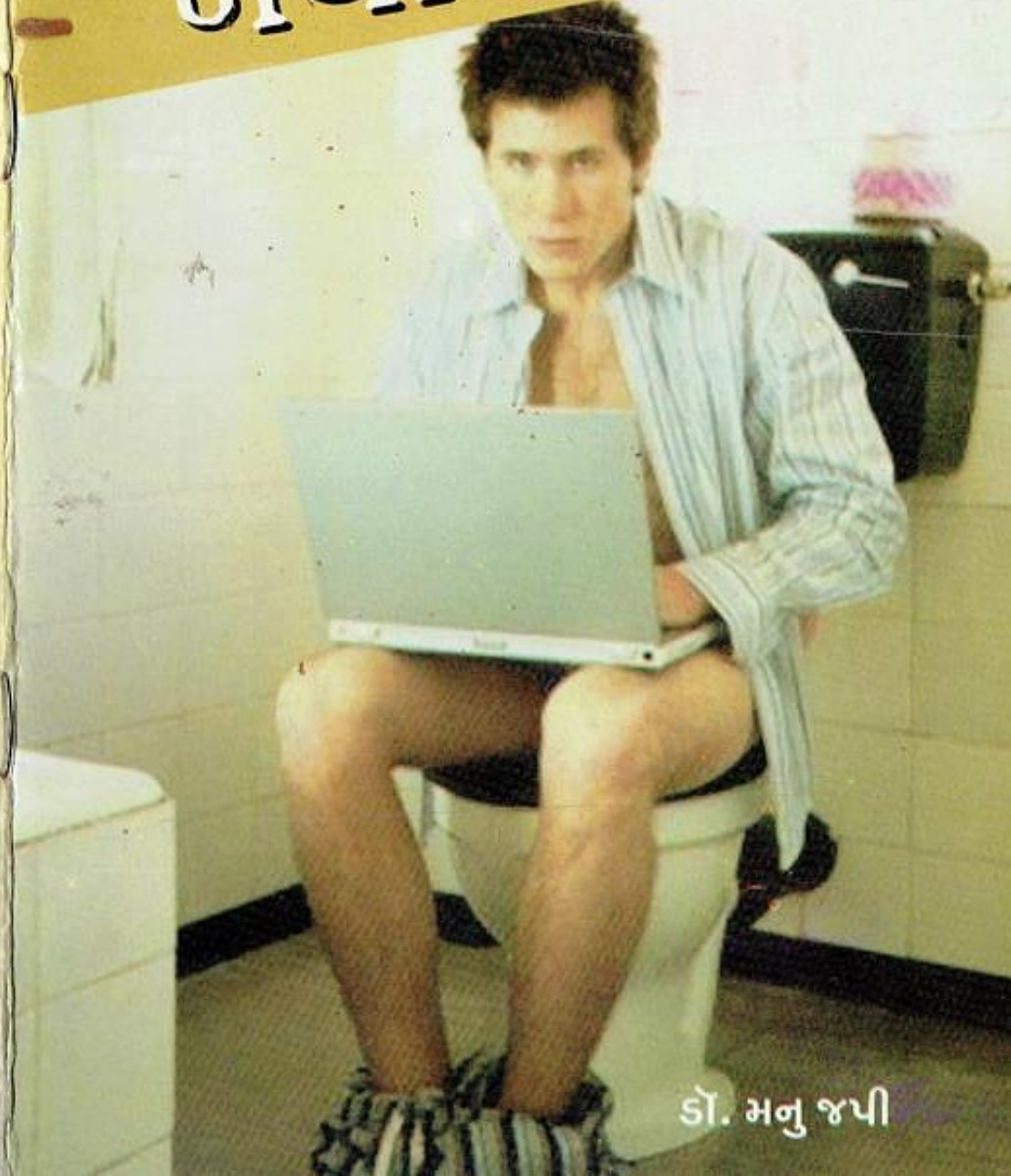
પબ્લિકેશન

પુણ્ય એપાર્ટમેન્ટ, વિલ્સન સ્ટ્રીટ, વી.પી.રોડ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૪.

ફોન: (૦૨૨) ૨૩૮૮ ૮૩ ૪૩/૯૮૨૦૩ ૭૯૯૯૭

Email: umangbook@yahoo.co.in

## ખયાલો મેં...



ડૉ. મનુ જપી

શ્રી વાણિજ્ય નામ: શ્રી માર્ગદર્શન નામ: શ્રી ભક્તિનામ્ય નામ.

શ્રી ગુણની કૌપી

ખયાલો મેં..

(કબજિયાત અને પેટ સાફ)

ડૉ. મનુ જપી ત્રણશિવરાત્રી

૨૨૧૧૨ ના. ૨૬ કૃષિબાધી ૨૦૦૬

‘પેટ સાફ’ વિશે

દુનિયાભરના સારવારિયાઓએ  
મારીમચડીને ઠસાવી દીધેલા ખયાલોનું,  
માનવશરીરની અદ્ભુત  
બેમિસાલ રચનાના સિદ્ધાંતોને આધારે  
વિધિપૂર્વક ખંડન કરે છે

ડૉ. મનુ જપી

દુનિયાભરની કોઈ પણ ભાષામાં  
સ્વાસ્થ્યના સાહિત્યમાં આવું  
આ વિષયનું એકમાત્ર પુસ્તક

પ્રકાશક

મુજકારી વાંચનના પ્રણેતા

**કાગ**

પ બ્લિ કે શ ન

**Khayalo Mein**  
by Dr. Manu Japee  
Umang Publication-Mumbai.  
2005

ભાગ્યવંતી ઘરા શ્રેણી  
© ડૉ. મનુ જાપી  
૧૩૬, કૃષ્ણ નગર, ડૉ. બી. આંબેડકર રોડ,  
પરેલ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૧૨. ફોન: ૨૪૭૦ ૫૮૯૭

આવૃત્તિ: પ્રથમ, ઓક્ટોબર ૨૦૦૫  
પ્રત: ૧૦૦૦

કિંમત: રૂ. ૫૦/-

પ્રકાશક  
મુખ્યમંત્રી વાંચનના પ્રવેશ  
**Umang**  
પબ્લિકેશન્સ

પુણ્ય એપાર્ટમેન્ટ, વિલ્સન સ્ટ્રીટ, વી.પી.રોડ. મુંબઈ-૪.  
ફોન: ૨૩૮૮ ૮૩૪૩/૯૮૨૦૩ ૭૯૯૯૭.

મુદ્રક: વિભુ ગ્રાફિક્સ, મુંબઈ.  
ફોન: ૯૮૨૦૭ ૫૨૦૫૨

## મારે કંઈક કહેવું છે...

હજારોના હિસાબે આજ દિવસ સુધી મારી પાસે સલાહ લેવા આવનારા દર્દીઓ પાસેથી 'પેટ સાફ, કબજિયાત, ગેસ થઈ જાય છે, પિત્ત વધી ગયું છે' ઈત્યાદિ જોટલાં મોઢાં એટલી જાતની અને ભાતભાતની વાતો સાંભળી છે. તમે પણ આવું બધું મારા કરતાં પણ કદાચ વધુ સાંભળી ચૂક્યા હશે, સાંભળાવી ચૂક્યા હશે અને આવતા દિવસોમાં એમાં વધારો થયા કરશે.

એટલે એક વાત નક્કી છે કે આ બધા જ્ઞાનમાં કે બંધાઈ ચૂકેલા 'ખયાલો'માં મારે રતીભાર પણ વધારો કરવો નથી.

અગર ખરેખર કંઈ કરવું છે તો એ, એ છે કે તૂટે તૂટે મતિભિન્ના: વાળા આ બધા ખયાલો કેટલા હળાહળ જુદા છે, ખોટા છે, મહાબકવાસ છે, પાયા વિનાના અને સરાસર પાયમાલ કરનારા છે, એ સાવ સંક્ષિપ્તમાં નાનું બાળક પણ સમજી શકે એ ભાષામાં સમજાવવું છે.

જે સત્ય, સત્ય અને સત્ય સિવાય બીજું કશું નથી એ વાત W.C.ની ટાંકીની સાંકળ ખેંચીને ફ્લશ મારીએ એમ કહીને બહાર નીકળી જવું છે.

- ડૉ. મનુ જાપી

## અનુક્રમણિકા

|     |  |    |
|-----|--|----|
| ૧.  | ‘જેવો હું પથારીમાંથી બેઠો થાઉં છું ને.’          | ૧  |
| ૨.  | શરીરને જીવવા માટે ખોરાકની જરૂરિયાત કેટલી?        | ૩  |
| ૩.  | જુલાબ કેવો થવો જોઈએ?                             | ૫  |
| ૪.  | સંડાસ કેટલી વાર જવું જોઈએ? અને કેટલું થવું જોઈએ? | ૮  |
| ૫.  | જુલાબ લેવાની રીત                                 | ૧૦ |
| ૬.  | ખયાલો મેં.. નં.૧                                 | ૧૨ |
| ૭.  | ખયાલો મેં.. નં.૨                                 | ૧૬ |
| ૮.  | ખયાલો મેં.. નં.૩                                 | ૧૭ |
| ૯.  | પાણીની વાણી                                      | ૨૧ |
| ૧૦. | દેશી ઘપના કે વિલાયતી ઘપના??                      | ૨૩ |
| ૧૧. | ઉદ્દરપટલ   | ૨૫ |
| ૧૨. | આહારમાંથી ઈંધણ-૧                                 | ૨૭ |
| ૧૩. | આહારમાંથી ઈંધણ-૨                                 | ૩૦ |
| ૧૪. | સમતુલીત આહાર ભાગ-૧                               | ૩૪ |
| ૧૫. | સમતુલીત આહાર ભાગ-૨                               | ૩૬ |
| ૧૬. | જુલાબ અને પેટ સાફ દવાઓ                           | ૩૮ |
| ૧૭. | ખૂચ મારવો છે?                                    | ૪૪ |
| ૧૮. | એક ઔર મેડિકલ મિથ્યાલોજી                          | ૪૫ |
| ૧૯. | ફરી ગળીએ તે પહેલાં                               | ૪૭ |
| ૨૦. | ડૉ. મનુ જાપીલિખિત પુસ્તકોની સૂચિ                 | ૪૮ |

## No Sooner I am Vertical...

‘જેવો હું પથારીમાંથી બેઠો થાઉં છું ને...’

‘ડોક્ટર સાહેબ, હું તો પથારીમાંથી બેઠો થાઉં છું ને સીધા સંડાસમાં જવું પડે છે, એકદમ એક ઝાટકામાં પેટ સાફ થઈ જાય છે. ઢગલાબંધ કચરો નીકળે છે ને પેટ સાવ હલકુંફૂલ થઈ જાય છે. સાલ્લા હમ તો કબી જુલાબ લેતાય નહિ.’

આવા જ મતલબનું કહી અભિમાનથી કોલર ટાઈટ કરનારાઓની સંખ્યા નાનીસૂની નથી. એટલે આવો, આ બનાવટી કુલાવીને કુલાવેલા ખયાલોના કુગ્ગામાં એક પિન મારી એની હવાચ કાઢી નાખીએ.

પથારીમાં બેઠા થતાં જ સંડાસ જવું જ પડે, રોકવું હોય તોય રોકાય નહિ. પાચનમો ઉતાવળમાં ઉતારીને અડધાપડધા બેસતાની સાથે જ ઢગલાબંધ મળ ફસકી પડે, એનાં ફક્ત ગણેલા ત્રણજ સાચાં કારણો હોઈ શકે:

નં. ૧. આગલા ચોવીસ કલાકમાં તમે જે કંઈ ખાધું હતું એ કાં તો, તમારી જરૂરિયાત અને પાચનશક્તિની કેપેસિટી કરતાં ઘણું વધુ પ્રમાણમાં હતું અર્થાત્ તમારા શરીરને પોષણ માટે અને સંગ્રહ માટે જે Quantity જોઈતી હતી એના કરતાં ઘણા વધારે પ્રમાણમાં ખાધું હતું.

નં. ૨. તમે જે કંઈ ખાધું હતું એની Quantity ભલે થોડી હતી કે વધારે હતી, પરંતુ એ ખોરાકમાંથી શરીરને જે પોષક તત્ત્વોની જરૂર હતી એમાંનું કશું જ ન હતું. બીજા અર્થમાં તમે ખાધેલા ખોરાકની Food Value કરતાં Nuisance Value (કચરો) વધારે હતી, એને શરીર જેમ બને

તેમ જલદી એ ખોરાક અંદર રહી સડે, બગડે, પોઈઝનિંગ કરે તે પહેલાં બહાર ફેંકી દેવા માગતું હતું.

નં. ૩. આગલે દિવસે તમારો સવારનો નાસ્તો, બપોરનું ભોજન, જે પચી ગયું હતું, કચરો-મળ બહાર ફેંકવા માટે મળદ્વાર સુધી આવીને તૈયાર હતો, પરંતુ તમે આળસમાં કે અન્ય કોઈ કારણસર એને બહાર ફેંકવાની તસ્દી ના લીધી. વળી, એના ઉપર રાત્રીનું ભોજન લીધું, જેનો કચરો પાછળ આવીને દબાણ કરવા લાગ્યો એટલે રિપિટ એટલે, જ તમારે ઊઠતાની સાથે ભાગવું, પડવું.

એટલે ઊઠતાંની સાથે જ જો તમારે ભાગમભાગ કરી ઢગલો બહાર કાઢવાનો વારો આવ્યો હોય, તો ખુશ થવાને બદલે ઉપકાર માનો તમારાં શરીરનો કે એણે એ કામ તમે પથારીમાં સૂતા હતા ત્યારે પથારીમાં જ ના કર્યું. શરીર તમારા કરતાં વધારે ડાહ્યું છે, શાણું છે અને અક્કલમંદ પણ છે. એટલે જ એણે તમને પથારીમાંથી ઊઠતાં જ સૌપ્રથમ આ કચરો બહાર ફેંકવા ફરમાન કર્યું, મજબૂર કર્યા, રીતસર ઓર્ડર કર્યો: 'ઊઠ ડફોળ, પહેલાં આ નકામો કચરો બહાર કાઢ, પછી જે કરવું હોય તે કરજે નહિ તો...'

ખયાલો મેં !!!

શરીરની પોતાની પણ ભાષા છે, જે ફક્ત જેનું શરીર છે એની સાથે જ સંવાદ કરવા માટે નિર્મથિલી છે. જે આ ભાષા સમજે છે એને પોતાના શરીર માટે 'શું કરવું?' એ બીજાને પૂછવું પડતું નથી.

## શરીરને જીવવા માટે ખોરાકની જરૂરિયાત કેટલી?

આપણા લમણાની બે બાજુ ઊગેલા બે કાનના વજન જેટલી, પૂરા ચોવીસ કલાકની અંદર જો આ બેથી ચાર ઑસ (બે કાનના) વજન જેટલો એકાદ ભાખરીનો ટુકડો કે રોટલો ખાવા મળે તો માણસ ભૂખે મરી ન જાય.

આ નિયમ જે જીવોને કાન શરીરની બહાર ફૂટેલા-ઊગેલા છે તે બધાને લાગુ પડે છે.

એટલે હાથીને એના બે કાનના વજન જેટલું ઘાસ ચોવીસ કલાકની અંદર એક જ વાર મળી જાય, તો એ ભૂખે મરી ના જાય.

વાઘ, સિંહ કે દીપડો આખા મહિનામાં ફક્ત એક વાર, એકાદ હરણ કે સસલાનો શિકાર કરે છે. એને એની ગુફામાં ઘસડી જાય છે અને આખો મહિનો થોડું થોડું તેને ખાય છે.

જે જીવોને કાન શરીરની બહાર ફૂટેલા નથી, કાનની જગ્યાએ ફક્ત કાણાં જ છે એવા બધા જીવોના શરીરમાં ઊર્જા-Energy Store થતી નથી, સંગ્રહ નથી થતો. જે ખાય છે, તે સતત વપરાય છે એટલે એને જાગૃતાવસ્થામાં સતત ખા-ખા કરવું પડે છે.

એક માનવી નામનું બેવકૂફ પ્રાણી જ, જેમ અન્ય દરેક બાબતમાં અતિરેક કરે છે તેમ ખાવાની બાબતમાં ફક્ત અતિરેક નહિ સુપર-અતિરેક કરે છે.

એને રહેવા માટે બે ઓરડાની જરૂર છે ત્યાં બાવીસ ઓરડાના બંગલા બનાવે છે. બે કપડાંની જરૂર છે ત્યાં બે કબાટ ભરીને કપડાંના ઢગલા કરે

પચાવવામાં' એક આખું જબરજસ્ત કોમ્પ્લિકેટેડ મિકેનીઝમ કામે લગાડવું પડે છે. ફક્ત એક પ્રમુખ (Principal Meals) ખોરાકની પેસ્ટ બનાવવામાં જ એકથી દોઢ કલાક લાગે છે અને સંપૂર્ણ ખોરાક પચાવી કચરો તૈયાર કરવામાં ચારથી ચોવીસ કલાક લાગે છે.

આ વાત ફક્ત પોષણ પૂરતા આહારની ક્વોન્ટિટી માટે લાગુ પડે છે. ફાલતુ, પોષણ ન મળે તેવો કે જરૂર કરતાં વધારાનો ખોરાક ફક્ત આગળ ઘડેલવામાં જ આ પાચનક્રિયાની એટલી બધી શક્તિ (Energy) વપરાઈ જાય છે કે શરીરનું પાચનતંત્ર આખું ખાડામાં પડે છે અને પેટની વિવિધ પ્રકારની બીમારીઓના શ્રી ગણેશાય નમઃ શરૂ થઈ જાય છે.

બીજી એક વાત અહીં એ પણ સમજી લો કે તમારા શરીરને ક્યું, કેવા પ્રકારનું અને કેટલું પોષણ કયા અને કેટલા ખોરાકમાંથી મળશે? એ વાતને તમે નક્કી કરી શકતા નથી. એ તમારું શરીર નક્કી કરે છે એટલે તમારું શરીર ફક્ત તમારા કરતાં જ નહિ, તમારા બનીબેઠેલા ડાયટિશિયનો કરતાં અનેક ઘણું વધારે ડાહ્યું છે, શાણું છે, સમજદાર છે.

પચેલો ઝાડો, મળ જ્યારે છેલ્લા તબક્કામાં હોય છે ત્યારે શરીરની પાચનક્રિયા એ મળમાંથી વધારાનું પ્રવાહી-પાણી શરીરમાં પાછું શોષી લે છે, ચૂસી લે છે.

આ ખૂબ જ ઓકસાઈબરી ક્રિયા કરવામાં પણ પેલા નકામા અને વધારે પડતા ખાધેલા ખોરાકને કારણે ડબલ-અડચણ ઊભી થાય છે.

બીજી સત્ય હકીકત એ છે કે આ છેલ્લા તબક્કામાં જ જે મળ શરીરે બહાર ફેંકવા તૈયાર કર્યો છે એમાં ભૂલમાં પણ શરીરને જરૂરની વસ્તુ નકામી ન જાય એ માટે કુદરતે આપણા જ શરીરમાં વસતા, પરંતુ આપણા

શરીરના ન હોય તેવા બહારના **Friendly Bacteria** બનાવ્યા છે, જે પેલા સૃષ્ટિના અફર નિયમ 'જીવો જીવસ્ય જીવનમ્'ના સિદ્ધાંતને સાકાર કરે છે અને પેલા અંતિમ તબક્કાના મળમાંથી શરીરે ભૂલમાં ખસેડી મૂકેલાં તત્ત્વો શોષી શરીરમાં પાછા યોગ્ય જગ્યાએ પહોંચાડવામાં આપણા કોષોને મદદ કરવાની સાથે સાથે પેલા નકામા કચરાને ખાઈ પોતાનું પેટ ભરે છે.

પોતે જીવે છે અને આપણને જિવાડે છે.

એક વાત યાદ રાખો :

ખાવું અને ખાઈ બગાડવું એ બન્નેમાં જમીનઆસમાનનો તફાવત છે.

પાચનક્રિયામાં ફક્ત જઠર અને આંતરડાં જ કાર્ય કરતા નથી. થાઈરોઈડ, લીવર, પેન્ક્રિયાઝ, ગોલબ્લેડર, એપેન્ડિક્સ જેવા અદ્ભુત અને જીવંત અવયવો અને ગ્રંથિઓ શરીરના અણુએ અણુ અને કોષેકોષ સાથે તાલમાં તાલ મિલાવી આ ક્રિયા કરે છે.

ભૂખ લાગવાની, હજમ કરવાની, એસીડીટી કે ગેસ મટાડવાની, જુલાબ લેવાની બધી જ સારવારો આ અદ્ભુત, બેમિસાલ તમને સતત જિવાડવામાં મદદ કરતી ક્રિયાને ખોરવી નાખે છે, વિકૃત કરે છે, ખરબાદ કરે છે.

## સંડાસ કેટલી વાર જવું જોઈએ? કેટલું થવું જોઈએ?

એક વાર જોગી, બે વાર ભોગી, ત્રણ વાર રોગી..

આ કહેવત લગભગ બધાને લાગુ પાડી શકાય. ભિક્ષા માગીને, ફળાહાર કરીને કે જેના ઘરમાં એક વાર ચૂલો જલાવવાના પણ વાંઘા હોય છે તેવી વ્યક્તિઓ ચોવીસ કલાકમાં એક વાર જાય તો એ સ્વાભાવિક ગણાય.

સંસારી-દિવસમાં બે વાર નાસ્તો, બે વાર ભોજન ઉપરાંત ચટરપટર, મટરસટર, જે મળ્યું, જ્યારે મળ્યું, જેટલું મળ્યું કે ગમે તેવું મળ્યું બધું પેટમાં પધરાવનારાઓએ ઓછામાં ઓછું ચોવીસ કલાકમાં બે વાર જવું આવશ્યક છે.

નાનપણમાં ગ્રાઈપ વોટરોથી, ઘૂંટીઓ ખાધી હોય, બચપણમાં ચોકલેટો, બિસ્કિટોને પેકડ ફૂડ્સ ખાઈને પેટ બગાડ્યાં હોય. દૂધના કટોરામાં જાતજાતના પાઉડરો ડહોળીને પેટની ટાંકીમાં નાખી ગટરખાનું બનાવ્યું હોય, મોટી ઉંમરમાં ફાકીઓના ફાકડા કે અવળચંડા અખતરા અને દવાઓના મારા ચલાવ્યા હોય એમને 'કેટલી વાર?' ના કોઈ નિયમ લાગુ પડે જ નહિ.

કારણ?

કારણ કે એ ફક્ત શારીરિક રોગી નથી, માનસિક રીતે પણ રોગિષ્ઠ છે.

ઝાડો કેટલો થવો જોઈએ?

તમે ૫૦૦ ગ્રામ ખોરાક લીધો હોય તો ૫૦ ગ્રામ. ૧૦૦૦ ગ્રામ એટલે કે એક કિલો ખાધું હોય તો ૧૦૦ ગ્રામ જુલાબ થવો જોઈએ.

કેમ?

ભલા માણસ આટલી સીધીસાદી વાત પણ જો ના સમજાય તો, બીજું શેનું સમજાય?

ખોરાક પોષણ માટે લેવાય છે. ઝાડા વાટે બહાર ફેંકવા માટે નહિ. એટલે જે ખાઓ તેમાંનું ૯૦ ટકા શરીરમાં ચુસાઈ જ જવું જોઈએ. બાકીના ૧૦ ટકા બહાર એટલા માટે નીકળે કે પાચનક્રિયાની પ્રોસેસમાં બાયપ્રોડક્ટ નીકળે. જેમ ગાડી ચાલે ત્યારે પેટ્રોલ વપરાય અને ધુમાડો નીકળે કે એન્જિન ચાલે ત્યારે કોલસા બળેને ધુમાડો નીકળે કે ફર્નેસ બળે ત્યારે મિલના ભૂંગળામાંથી ધુમાડો નીકળે તેમ. જે કંઈ સંડાસમાં નીકળે તે ખોરાક ના હોય, ના હોવો જોઈએ. ફક્ત ખોરાકની પાચનક્રિયા દરમિયાન બનેલી બાયપ્રોડક્ટ હોય.

ક્યા સમજે? નહિ સમજે?

ઓ પુતરા!

ઠંડે ઠંડે પાની સે નહાના ચાહિયે, ગાના આયે યા ના આયે, ગાના ચાહિયે.

ઓ પુતરા,

ભૂમ લાગે યા ના લાગે (ફિટ ભી) દિન મેં ચાર બાર, ખાના ચાહિયે, તો??

બુલાવા આયે, યા ના આયે, કમસે કમ દિન મેં દો બાર લેટરીન ખાના ચાહિયે...

## જુલાબ લેવાની રીત

દિવસમાં બે વાર W.C. જવું

મહિનામાં બે ઉપવાસ કરવા. એકાદશી બેસ્ટ. (પ્રેક્ટિકલ છે)

વરસમાં બે વાર જુલાબ લેવા. દર છ મહિને એક વાર.

રોજ નિયમિત સંડાંસ બે વાર જતા હો, તંદુરસ્ત હો, અન્ય કોઈ બીમારી ન હોય, ભૂખ બરાબર લાગતી હોય છતાં પણ મશીનરીને જેમ મેઈન્ટેઈન કરવા માટે થોડો આરામ આપી ઓઈલિંગ, ગ્રીઝિંગ, ઓવરહોલિંગ કરવું જરૂરી છે તેમ શરીરને અગર મદદરૂપ થવા માગતા હો (મદદરૂપ થવા જ એને જીવતા શીખવાડવાની ગુસ્તાખી કરવા નહિ) તો... તો.. દિવસમાં બે વાર સંડાંસ જેવાની ટેવ પાડો.

મહિનામાં બે વાર દર પંદર દિવસે ઉપવાસ કરો.

ઉપવાસ એટલે ઉપવાસ એટલે ઉપવાસ.

ભૂખ્યા રહેવાનું, ફળાહાર, દૂધાહાર કે રાજગરાનો શિરો કે સક્કરિયાની સૂકી બાજીથી પેટ ભરવાનું નહિ.

જરૂર પૂરતું સાદું માટલાનું પાણી પી એકાદ બે વાર હલકી ચા જેવું લેવાય. મોળી સાદા પાણીની છાશ બપોરે એકાદ વાર લેવાય. દૂધ બિલકુલ ના લેવાય. બસ બાકી કુછ નહિ. ઉપવાસ એટલે ભૂખ્યા રહેવાની કળા.

ભલા આદમી, જેમ ખાવું એ પણ એક કળા છે તેમ ભૂખ્યા રહેતા શીખવું એ એનાથી ઉચ્ચતમ કળાનો એક નમૂનો છે.

લેટરીનમાં રોજ પાણી રેડતા હો છતાં પણ એકાદ વાર એસિડ નાખવો જ પડે છે. એમ ટનના હિસાબે જે ખોરાક આંતરડાંમાંથી પસાર થાય છે

અને જે પાચનક્રિયાની રચના પેરિસ્ટાલ્સીસ જેવી મુવમેન્ટથી શક્ય બને છે એ ક્રિયામાં આંતરડાંની ચપટીઓમાં (Folds) થોડો થોડો ખોરાક મળ, કચરો (Waste) થોડું ને થોડું ચોટે જ. આંતરડાંના પેલા વિલાઈ (Villi) નામના ઝુંછડા પર પણ મળના લપેડા થાય એને ઘોઈને સાફ કરવા માટે જુલાબ લેવાય.

મેં મારા ગામ સાચોદરનાં ખેતરોમાં નજરે જોયું છે કે ગાય, બળદ કે ભેંસ કોઈક વાર એરંડા ઊગ્યા હોય તેવા ખેતરમાં ધૂસી જાય અને એરંડાનાં પાનાં ચાવે. બકરી, ઘેટાં આવળનાં પાન ચાવે.

એક વાર મેં એક ખેડૂતને આવી રીતે એક બળદને એરંડાનાં પાન ચાવતો એના ખેતરમાં જોયો ને પૂછ્યું : 'દલાભાઈ આ બળદ એરંડા ચાવી જાય છે અને તમે જોયા કરો છો? એને હાંકી કાઢતા કેમ નથી?'

તો દલાભાઈ હસીને મને કહે છે:

મનુભાઈ એને કબજિયાત થયો હશે ને એટલે એ એરંડાના પાન ચાવે છે. એ ફક્ત પાંદડાં જ ખાશે. એરંડાનાં ગોળા નહિ ખાય, એના ઉપર કાંટા હોય અને એ પાંચ-દસ પાન ખાશે એટલે આપોઆપ ચાલ્યો જશે. એક પણ એરંડાનાં છોડને તોડશે નહિ, દબાવશે કે ભાંગશે પણ નહિ. તમે જોયા કરો..

માનવી જનવર થાય તો ઘણું !!

'ઊંટ છોકે આકડો, બકરું છોકે કાંકરો'

જનવરો પાસેથી આપણે ઘણું શીખવાનું છે.



## ખચાલો મેં.. જં. 1

હવે પછીનું લખાણ જેમને નિયમિત રોજરોજ ચૂરણો, ફાકીઓ, ગોળીઓ, કાઢા માફક આવી ગયા છે અને જેઓ એમ માને છે કે 'જે શરીર રોટલી, દાળ, ભાત, શાક જેવા ખોરાકમાંથી જરૂરી એવા બધા જ પોષક ઘટકો ચૂસી લે છે, જરૂર પૂરતા વાપરે છે, વધારાના સંગ્રહ કરે છે એ શરીરને ખોરાકનો વધેલો કચરો-મળ બહાર ફેંકતા નથી આવડતું અને એમનું શરીર બેવકૂફ છે, જે કામ એને નથી આવડતું એ કામ આ ડાહ્યા માનવીઓ કરે તો જ શરીર જીવી શકે.'

આવી માન્યતા ધરાવનારાઓ માટે આ પુસ્તક લખાયું જ નથી, એટલે અગર ભૂલમાં પણ તેમણે આટલે સુધી વાંચી લીધું હોય તો આગળ વાંચવાની ભલામણ નથી.

ઈશ્વરે આપેલી ભરપૂર અક્કલનો ફક્ત એક છાંટોય એમ માનતો હોય કે શરીરને મળ સાફ કરતાં આપણે શીખવાડવાની જરૂર નથી, એમને મારે કંઈક સમજાવવું છે.

જુલાબ એટલે તમે પોતે ડહાપણ કરી અથવા તો કોઈના કહેવાથી એકાદ ગોળી, ચૂરણ, ફાકી, કાઢો, એરંડિયું, પેરેફિન લિક્વિડ વગેરે કંઈ લીધું અને તમારું પેટ સાફ થઈ ગયું એટલે તમે તમારા શરીર કરતાં વધારે ડાહ્યા-શાણા, સમજદાર છો એમ માનતા હો તો એ જાણી લો કે:

'તમે ફક્ત મૂર્ખ જ નહિ, મહામૂર્ખ છો, મૂર્ખાઓના સરદાર છો અને તમારું પોતાનું શરીર તમારા કરતાં અનેક ગણું વધારે ડાહ્યું, શાણું, અક્કલવાળું છે.'

કારણ?

કારણ તમે જે કંઈ જુલાબ થવા માટે લીધું એનાથી જુલાબ એટલા માટે થયો, કારણ કે એ જે કંઈ પેટમાં નાખ્યું એ ઝેર હતું. ખોરાકની કોઈ ચીજ જ ન હતી. એ વસ્તુ અખાદ હતી, એટલે એ જે વધારે વખત શરીરમાં રહે તો તમને મારી નાખે એવું હતું. એટલા માટે તમારા શરીરે એ વસ્તુને જેમ બને એમ જલદીથી શરીરની બહાર ફેંકી દીધી માટે તમને જુલાબ થયો. એ ઝેર બહાર નીકળ્યું એટલે તમે જીવ્યા. સમજ્યા?

શરીરની બીજી અનેક અદ્ભુત રચનાઓમાંની એક સુંદર રચના એ છે કે 'કંઈ વસ્તુ ખાવા લાયક છે અને કંઈ નુકસાનકર્તા છે. એ તમને મોઢામાં મૂકતાંની સાથે જ એના સ્વાદ, સુગંધ કે એના સ્પર્શ માત્રથી ઓળખી કાઢે છે અને તમારી મદદ વિના કે જાણ બહાર એને થૂંકી નાખે છે, બહાર ફેંકી દે છે.'

પરંતુ બેવકૂફ માનવીઓ અને એમના બનીબેઠેલા હિતેચ્છુઓ (?) આવી ઝેરીલી ચીજોનો સ્વાદ, રંગ, રૂપ બદલી નાખે છે, એને બનાવટી સ્વાદ, રૂપ અને રંગના વાધા પહેરાવી તમારા શરીરને છેતરે છે. એટલે જ એ તમારા મોઢાથી આગળ વધી પેટમાં જઈ શકે છે.

લખવા બેસીએ તો બત્રીસસો પાનાં ભરાય, પરંતુ ફક્ત થોડાંક પાનાં જ લખવાનાં છે એટલે ફક્ત એક જ ઉદાહરણ આપીએ. સમજદાર કો ઈશારા કાઢી..હે.. હૈ ના!

Castor Oil is Non-Edible Oil એરંડિયું એ ખાદ્ય તેલ નથી, અખાદ્ય છે. તલ, શિંગદાણા, રાઈ અને કોપરું પણ ખાઈ શકાય છે. એટલે એ બધાનાં તેલ ખાદ્ય છે.

એકાદ એરંડો ખાઈ જુઓ. એકાદ ચમચી ભરીને એરંડિયું સીધેસીધું મોઢામાં મૂકી જુઓને.

એની વાસથી જ ઊબકા આવવાના શરૂ થઈ જશે. અરે, એરંડિયું પીવાનું નામ પડતાં જ વિચારમાત્રથી ડાચું એરંડિયું- દીવેલ પીધા જેવું થઈ જશે. ઊબકાની અવગણના કરી પેલી મોઢામાં રેડેલી ચમચીવાળું એરંડિયું ગળવા જાઓ તો ખરા, હજુ જઠર સુધી પહોંચે એ પહેલાં જ તમારું શરીર એને બહાર ફેંકી દેશે, ધક્કો મારીને.

તમે અને તમારા બનીબેઠેલા હિતેચ્છુઓ તમારું શરીર બેવકૂફ છે, એને ઉલ્લુ બનાવી પાઠ ભણાવવો છે કે 'તું શું સમજે છે તારા મનમાં, અમારે તને એરંડિયું પિવડાવવું છે ને તું નહિ પીએ?', ઊભું રહે તને સીધું દોર કરી દઈએ છીએ.'

એમ કહી તમે ગરમ ગરમ ચાની રકાબીમાં મોટો ચમચો ભરી એરંડિયું રેડીને ઉતાવળે ઉતાવળે ગરમ ગરમ પેટમાં રેડી દો છો, જબરજસ્તીથી ગટગટાવી જાઓ છો.

જે શરીર રાત ને દિવસ, જનમ્યા ત્યારથી મરો ત્યાં સુધી ફક્ત તમને જિવાડે છે, બદલામાં કશું જ માગતું નથી એ શરીર અગર માણસ જેવું હલકટ હોત તો, તમારી આ હલકટાઈ બદલ, એના કરેલા અપમાન બદલ, ઈન્સલ્ટ કરવા બદલ તમને પેલા એરંડિયાના ઝેરથી મરવા દીધા હોત અથવા હવે પછી તમને જિવાડવા માટે મદદરૂપ થવાની સાફ ના પાડી દીધી હોત. કિટ્ટા કરી હોત, અબોલા લીધા હોત, રિસાઈ ગયું હોત.

આ તો અદ્ભુત શરીર છે. એણે બિચારાએ એવું કશું કર્યા વિના, પેલા એરંડિયાના ઝેરને એ તમારા શરીરને નુકસાન કરવાનું શરૂ કરે તે પહેલાં જ

એને ઉપરથી બહાર ન ફેંકાયું. એટલે હવે નીચેથી બહાર ફેંકવાની ક્રિયા શરૂ કરી દીધી.

આ કંઈ બીજા સ્નિગ્ધ તેલ જેવું પૌષ્ટિક તેલ ન હતું. આ તો જાડું રગડા જેવું ઘટ્ટ અને ગુંદર જેવું ચીકણું તેલ. એટલે એ જેમ જેમ આંતરડાંમાં આગળ સરકે તેમ તેમ આંતરડાંમાં ચોંટતું જાય. આંતરડાંમાં પથરાયેલી વિલાઈ (Villi)ના ડુંછડા પર ચોંટી જાય. આંતરડાંની પેલી ઈયળ જેવી સરકાવવાની ક્રિયા (Paristalsis)ને જૂઠી કરે.

એ બધાથી બચવા આંતરડાં ફરર ફરર ફરકે, ઝાટકા મારે, શરીર ચારે બાજુથી પાણી ખેંચી ખેંચી રીતસર આંતરડાંમાં ફુવારાની માફક છોડે એટલે પેલું વિલાઈ (Villi) અને આંતરડાંની ભીતરમાં ચોંટવા માગતું એરંડિયું ધોવાતું જાય અને આગળ સરકતું જાય, ધકેલાતું જાય, બહાર ફેંકાતું જાય.

સામાન્ય રીતે પેટમાં નાખેલી ચીજને સંડાસ વાટે બહાર નીકળતાં છથી બાર કલાક લાગે, પણ... પણ...

ચામાં બે ચમચા નાખીને રેડેલું એરંડિયું શરીર ફક્ત એકથી બે કલાકમાં ટોટલ, ટીપે ટીપું શરીરની બહાર ફેંકી જ દે. તમે દેશી ટાઈપના સંડાસ પર બેઠા હો તો તમને દેખાય કે એમાં મળ કરતાં એરંડિયાના તેલનું પ્રમાણ જ વધારે હોય છે.

બંધ અક્કલ કા તાલા સાલા ખૂલતા હે કી નહિ? કિ ઈતના કાટ ખા ગયા હે કિ સાલી કોઈ ચાવી લાગુ પડતીય નહિ?

બોલો બોલો!!!

તમને તમારા એરંડિયાની કસમ..!!

## ખયાલો મેં.. નં. 2

તમે જેટલા જુલાબનાં નામ આપો તે બધાં આ પોઈઝનની કેટેગરીમાં આવી જાય. એટલે જ જુલાબ થાય છતાં કોઈ ચોખવટ માગતું જ હોય તો એ પણ કરી જ લઈએ.

ફાકીઓના ફાકડા, હિંગાષ્ટક કે હિમેજ જેવી સાવ નિર્દોષ લાગતી ફાકીઓ, ફાયમ-ડાયમ-નિયમ-પિયમ ચૂરણો, પેરેફિન તેલ કે એનાથી બનાવેલા સુગંધી રંગબેરંગી ગબ્યાં પિપરમીટ જેવા સ્વાદવાળા પ્રવાહીઓ, સુગર કોટેડ ગોળીઓ, ચોકલેટના ફલેવરવાળા ઈસબગુલ, કાઢા, ચાટણો, નાનાં બાળકોના મિલ્ક ઓફ મેગ્નેશિયા કે નેપાળા કે સંચળ જેવા ઘસીને પિવડાવવામાં આવતા ઘરગથ્થું ઓસડિયાં You name it.

આ બધાં જ લેવાથી જુલાબ, સંડાસ એટલા માટે જ થાય છે, કારણ કે એ બધા ઝેર છે, શરીર માટે નકામા નુકસાન કરનારા છે એટલે શરીર એને જેમ બને તેમ જલદી બહાર ફેંકી દેવા પ્રયત્ન કરે છે. એ એમ કરી શકે છે એટલે જ તમે જીવો છો.

લસણ, મેથી, રાઈ, હિંગ એ બધા મસાલા છે અને રસોડામાં મસાલા તરીકે એની 'ભાવના'-(Touch) આપવા માટે બનાવવામાં આવ્યા છે, કાચા ફાકડા ભરવા કે ચાવવા કે ગળવા માટે નહિ.

આટલું લખ્યા પછીય જે ના સમજે એના શરીરમાં નહિ, લેજમાં જ ગલત ખયાલોનો સખત કબજિયાત થઈ ગયો છે એમ માનવું.

## ખયાલો મેં.. નં. 3

કેટલાક વેદીયાઓને પોતાની મેળે એનેમા (Enema) લેવાની ટેવ-કુટેવ પડી હોય છે. એમાંના કેટલાક ચાર-છ મહિને એકવાર, કેટલાક મહિનામાં બે-ચાર વાર કે અમુક જણા તો રોજ સવારે એક નિયમ તરીકે એનેમા લેતા મેં જોયા છે.

અમારા જ કુટુંબના એક વડીલ ઉં. વર્ષ ૭૦, રોજ સવારે મેડી પર ચડી એનેમા લે.

એક દિવસ ઉપરથી ઘણી વાર થવા છતાં વડીલ નીચે ન આવ્યા ત્યારે એમના ધર્મપત્ની અને આડોસી પાડોસીઓ ઉપર 'શું થઈ રહ્યું છે?' એ જોવા ગયા ત્યારે...

વડીલ એનેમા લેતા લેતા મરી ગયા હતા. અને નીચેથી લીધેલું સનલાઈટ સાબુના ફીણવાળું પાણી એમના નાક, કાન અને મોઢામાંથી ગોટે ગોટા વળીને બહાર આવી ગયું હતું.

મોઢામાં મૂકેલી અને અન્નનળીમાં ઉતારેલી દરેક ચીજ ગળવાની સાથે જ અન્નનળી, જઠર, ડ્યુઓડોનમ, નાના આંતરડાંના ત્રણ વિભાગ, મોટા આંતરડાંના ત્રણ વિભાગ પસાર કરી ગુદા સુધીનો આખો માર્ગ (One Way Traffic) છે. એક માર્ગી છે. એમાં સામેની દિશાએથી (No Entry) પ્રવેશ બંધ છે અને એ આખાય માર્ગમાં Reverse Gear કે યુ ટર્ન U Turn તો છે જ નહિ.

આટલી સરળ વાત સરળતાથી સમજાય તો એનેમાની આખી થિયરીને એનેમા લાગી જાય અને 'એનેમા લેવાથી પેટ સાફ થાય' એવા ગલત

ખચાલોનો કચરો ભેજમાંથી ફલશ આઉટ થઈ જાય.

એમ છતાં મેડિકલશાસ્ત્રના પ્રાથમિક સિદ્ધાંતના આધારે કોઈક વાર, ઈમરજન્સીમાં, જરા પણ નુકસાન ન થાય એનું ધ્યાન રાખીને મળદ્વાર પર કોઈ અવરોધ હોય તો ગુદા માર્ગથી ફક્ત બેથી ત્રણ ઈંચ સુધીના Descending Colon સુધી સાધારણ નવશેકા પાણીથી પિચકારી મારીને ઘોઈને સાફ કરી શકાય અને એનાથી દર્દીની તકલીફમાં રાહત થાય. આ કાર્ય કોઈ અનુભવી વ્યક્તિ-ડોક્ટર, આસિસ્ટન્ટ, નર્સ જેવા પારા મેડિકલ સ્ટાફ પાસે કરાવી શકાય.

નાના બાળકને પણ ૫ml. થી ૧૦ml. પ્યોર ગ્લિસરીન અથવા ગ્લિસરીનની સપોઝીટરીઝ આવા ઈમરજન્સીના સમયમાં અનુભવી માણસો દ્વારા આપવામાં મેડિકલશાસ્ત્રની ઉપયોગીતા જળવાય છે.

ખૂબ જ સુકાયેલા, કડક, મળદ્વારને ખૂચની માફક બંધ કરી દીધો હોય અને જરા બેર કરવાથી (ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને) મળદ્વાર અને યોનિમાર્ગની વચ્ચેનો એક આંગળ જેટલો ચામડીનો ભાગ (Perineum) ચિરાઈને ગુદા અને યોનિમાર્ગ એક થઈ જાય એવો ભય હોય તેવા સંભેગોમાં પણ સંભાળપૂર્વક અનુભવી વ્યક્તિ દ્વારા આ કાર્ય થઈ શકે છે.

દર્દી-વ્યક્તિ પોતે પણ આ વાત બરાબર સમજે અને એવા સંભેગોમાં મુકાયેલા હોય જ્યાં આવી કોઈ મદદની સગવડ ના મળે તો સ્વયમ્ ઊભડક પગે બેસી, ડાબા હાથની વચલી આંગળી ભીની કરીને કે તેલવાળી કરીને નખ ન વાગે તેવી રીતે ગુદા વાટે પ્રવેશ કરાવી અવરોધને બહાર ખેંચી કાઢવાનું કાર્ય પોતાની મેળે કરી શકે છે.

એક વાત ભેજમાં ખીલો ઠોકીને સમજી લો.

ગળાની નીચેથી શરૂ થતી અન્નનળીથી ગુદા સુધીનો માર્ગ ફક્ત એકમાર્ગી છે. એટલું જ નહિ એ કોઈ પોલી રબરની નળી નથી કે એમાં ઉપરનીચેથી ગમે ત્યારે ગમે તે નાખી શકાય, ફાકડા ભરીને વેરી શકાય કે જબરજસ્તી ઘુસાડી શકાય.

ખીજ અગત્યની વાત એ છે કે એ સમગ્ર પોલાણવાળી ક્રિયાનો એક એક અંશ જીવંત છે, જડ નથી. એનું હલનચલન સ્વયમ્ સંચાલિત છે અને ખૂબ જ ચોકસાઈપૂર્વક ફાણે ફાણે તમને જિવાડે છે. એટલા માટે જ જરૂરી હલનચલન પોતાની મેળે તમારી જાણ બહાર કે કોઈની ચમચાગીરી વિના આપમેળે કરે છે.

એમાં પ્રવેશતી કોઈ પણ ચીજ, તમારા શરીર માટે નકામી જણાય તો એ એનો, તમને ખબર પણ ના પડે તે રીતે નિકાલ કરે છે.

વળી અન્નનળીની ઈંચળની સરકવા જેવી પેરિસ્ટાલ્સીસ ક્રિયા, જઠરના સ્નાયુઓની સોલિડ ખોરાકને મિક્સરની માફક Churning કરી પેસ્ટ બનાવવાની ક્રિયા, ડયુઓડોનમના એસિડવાળા ખોરાકને આલ્કલાઈનથી ન્યુટ્રલાઈઝ કરવાની ક્રિયા અને આંતરડાંના એક એક અંશમાં ખોરાકમાંથી જુદા જુદા પોષક તત્ત્વો ચૂસી લોહીમાં ભેળવવાની ક્રિયા, ભલભલા મેડિકલ તિસ્મારખાંઓની પણ કલ્પનાની બહારનો વિષય છે.

ઠરાવિક જગ્યાએ ગોઠવાયેલા વાલ્વ (Valves) જે પોતાની મેળે જરૂર પ્રમાણે ખૂલે છે, પોતાની મેળે બંધ થઈ જાય છે. ખોરાક પર હબરેક જાતના જુદા જુદા પાચકરસો ભેળવે છે. ફક્ત Solid ખોરાકમાંથી જ જીવક અને પ્રજીવક તત્ત્વો બનાવે છે.

શરીરની રચનાને તમે સમજી શું બેઠા છો, હૈં?

આ અદ્ભુત બેમિસાલ પાચનક્રિયાની પદ્ધતિનો અણુએ અણુ,

એમાંનો એક એક વિભાગ અને એ દરેક વિભાગમાં પોતાને ભાગે આવતું કાર્ય કરતો એક એક કોષ, બધું જ પોતાની મેળે તમારી જાણ બહાર કે મદદ વિના કરે છે તો જ તમે જીવો છો.

અગર શરીરની આ રચના તમારી પાસેથી કોઈ એકમાત્ર અપેક્ષા રાખતું હોય તો એ એટલી જ છે કે 'તમે એના આ કાર્યમાં ડબલ ના કરો કે ના કોઈ આલિયા, માલિયા કે કુટકલિયાને એમાં ડબલ કરવાનો પરવાનો કે ઈજારો આપો.

જઠરની આંતરિક ત્વચા દર ત્રીજે દિવસે આપોઆપ નવી આવે છે - બદલાઈ જાય છે.

આંતરડાંની સમગ્ર લંબાઈ આટલી લાંબી હોવા છતાં એની ચપટીઓ એવી વળેલી છે કે પેટમાં વ્યવસ્થિત સમાઈ જાય છે.

શરીરની સમગ્ર ચામડીની સપાટી કરતાં આંતરડાંની અંદરની ત્વચા દસ ગણી મોટી છે.

સ્ત્રીના પેટમાં આ બધા ઉપરાંત ગર્ભશયની રચના કરીને તો કુદરતે શરીરના ઘડતરને ઈશ્વરી સ્વરૂપ જ બહુયું છે. તમે તમારા શરીર પ્રત્યે માન અને અહોભાવથી નહિ જુઓ તે ચાલશે, પણ એની પ્રત્યે અનાદર કે ઉપેક્ષા કરવાનો તમને કોઈ હક્ક નથી.

## પાણીની વાણી

'સવારે નરણા કોઠે બે લોટા પાણી પી જાઓ.'

એવી સલાહ આપનારા અજ્ઞાનીઓ અને એ સલાહને માનીને બે લોટા પાણી જબરજસ્તીથી પી જતા બેવકૂફોને, ગાય-ભેંસ જેવા ઢોર જેટલી પણ અક્કલ નથી કે:

"શરીરને જ્યારે જ્યારે પાણીની જરૂર પડે છે ત્યારે ત્યારે 'તરસ' લાગે છે અને બે કે ચાર ઘૂંટડા પીવાથી પાણી 'તરસ છિપાય, છે."

આખી દુનિયાના જીવો શરીરની આ ભાષા પ્રમાણે જીવે છે, શરીર માંગે ત્યારે, જેટલું માંગે તેટલું પાણી પીએ છે.

તરસ વિનાનું કે તરસ કરતાં વધારાનું જેટલું પાણી પેટમાં રેડો એનાથી જ તમારું પેટ સાફ થઈ શકતું હોય તો, બે લોટા પાણી પીધા પછી કલાકેક પછી જ્યારે સંડાસ જાઓ ત્યારે ઓછામાં ઓછો એક લોટો પાણી તો નર્ણમાંથી ધાર પડે તેમ સંડાસમાં પડવું જોઈએ ખરુંને?

અરે, એક લોટો શું એક ટીપું તે પણ ફક્ત પાણીનું કલાક, બે કલાક કે ચાર કલાક પછી પણ સંડાસમાં પડતું નથી તો, 'ગયું ક્યાં એ પેટમાં બે લોટા રેડેલું પાણી?'

આ જબરજસ્તીથી તરસ વિનાનું રેડેલું પાણી ટીપે ટીપું આંતરડાંમાંથી લોહીમાં ભળી ગયું. લોહીમાંથી બે લોટા વધારાનું તરસ વિનાનું પાણી અગર કિડની અડધો કલાકમાં બધે બધું એકસાથે પેશાબમાં બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે તો બન્ને કિડની બે લોટા પાણી કાઢતાં જ બે કલાકમાં નકામી થઈ જાય, ફાટી પડે અર્થાત્ કિડની ફેઈલ થઈ જાય.

પણ શરીર આ ડફોળો કરતાં વધારે શાણું છે એટલે ધીરે ધીરે દર અડધા કલાકે ટીપું ટીપું કરીને બિચારી કિડનીઓ પેલું બે લોટા પાણી પેશાબ વાટે બહાર કાઢે અને દર બે-ત્રણ કલાકે થોડું થોડું પેશાબ વાટે બહાર ફેંકે અર્થાત્ બે લોટા તરસ વિનાનું પેટમાં રેડેલું પાણી શરીરને બહાર ફેંકતા બીજા ચોવીસ કલાક લાગે.

આ દરમિયાન જેટલો વખત એ લોહીમાં ભળેલું રહે એટલો વખત શરીરમાં ઝેરની માફક કામ કરે, જેને મેડિકલ ભાષામાં Water Poisoning કહેવાય છે.

આ વધારાના લોહીમાં ભળેલા પાણીમાં, લોહીમાંના સાબ સારા કોષો ડૂબીને મરી જાય છે. Cells get drown in excess water. જેમ દુકાળમાં પાણી વિના શરીર સુકાઈને મરી જાય અને પૂરમાં પાણીમાં ડૂબીને મરી જાય તેમ લોહીના કોષો પેલા બે લોટા પાણીમાં ડૂબીને મરી જાય.

વળી વધારાનું પાણી બહાર ફેંકવા બન્ને કિડનીઓને શ્રમ પડે એટલે કિડની ડેમેજ થાય, પેશાબમાં શરીરના વધારાના ક્ષારો ફેંકવાનું મિકેનીઝમ ખોરવાઈ જવાથી પેલા વધારાના પાણીમાં શરીરને જરૂરી-ઉપયોગી ક્ષારો પણ ધોવાઈ જાય તેમ જ બધા જ ક્ષારો અને ઘટકોનું અસમતુલન થાય એમાંથી વળી બીજી બ્લીસ બીમારીઓ પેદા થાય.

તમે પીધું તો ફક્ત સાવ નિર્દોષ, નિર્મળ પાણી જ, પરંતુ અવળચંડા અખતરા સ્વરૂપે, કુદરતના નિયમ વિરુદ્ધ.

એટલે જ

‘જે તારતું તે મારતું એવો દિસે કમ કુદરતી’ એ નિયમ અહીં ચુસ્ત રીતે લાગુ પડે છે.

## દેશી ઘપના કે વિલાયતી ઘપના??

બોરીબંદરથી બહાર નીકળો એટલે ભાટિયા બાગના સર્કલમાં એક અંડરગ્રાઉન્ડ (આજના) સુલભ શૌચાલય જેવા પબ્લિક કન્વીનિયન્સ જેવા મળે છે.

કદાચ સર ફિરોજશા મહેતાના મ્યુનિસિપાલિટીના બ્રિટિશ જમાનામાં કોઈ પારસી કોન્ટ્રાક્ટરે બનાવ્યા હશે. એટલે ગુજરાતીમાં દેશી ઢબનાને બદલે દેશી ઘપના એમ આરસની તકતી પર કોતરેલું મારી ઉંમરના ઘણાએ બોયું હશે.

હું બ્રિટિશરોના જમાનાથી મુંબઈમાં રહું છું છતાં ખૂબ નિખાલસપણે વિનાસંકોચ કબૂલ કરું છું કે : ‘વિલાયતી ઘપના ઊભા સંડાસોમાં બેસવાનું આજ સુધી મને ફાવ્યું નથી. જ્યારે જ્યારે બીજા કોઈ વિકલ્પ ન હોય ત્યારે ત્યારે મજબૂરીથી વાપરવા પડતા આ કોમોડ મને મૂંઝવણમાં મૂકી દે છે. મારો અંગત અભિપ્રાય છે કે:

Commode is a criminal Invention. The Damn Thing is Silly, Simply Impractical and Awkwardly Impossible. Don't you Agree? No? Then Happy Commode To you !!!

ઊભા પગે, ઢીચણમાંથી પગ વાળી દેશી પદ્ધતિ Indian Style જેને અંગ્રેજીમાં Squatting કહે છે એ પદ્ધતિથી બેસવું Best.

કારણ આપવાની જરૂર નથી છતાં થોડાંક આપીએ તો ખોટું પણ નથી. હજુ જેટલાં દેશી ભાઈબહેનોને માદરેવતનનું બધું જ નકામું અને પરદેશીઓનું બધું જ સાચું લાગતું હોઈ એમના ખયાલોમાં કંઈ પરિવર્તન આવે. ઈન્શાનલ્લા!!

૧. નીચેથી વળેલા પગ પર બેસીએ એટલે શરીરનું વજન ગુદામાર્ગ પર પડે અને જે માર્ગ કુદરતે ચુસ્ત રીતે બંધ રહેવા માટે બનાવ્યો છે એને જરૂર પૂરતો ખૂલવામાં સરળતા રહે છે.

૨. હર્નિયા, હાઈડ્રોસીલ, પાઈલ્સ, હર્નિયા ઈન સ્કોટમ, ભગંદર, રેક્ટમ પ્રોલેપ્સ, યુટરસ પ્રોલેપ્સ ઈત્યાદિ સર્જિકલ બીમારીઓથી કુદરતી બચાવ થાય.

૩. કરોડરજ્જુના મણકાની બીમારીઓ ન થાય.

સાફસૂફી માટે ટોઈલેટ પેપર કરતાં પાણીનો ઈસ્તેમાલ વધુ અક્કલભર્યો છે. હાયજેનિક છે.

ઈમાનદારીપૂર્વક એક વાત એ પણ સમજી લઈએ કે પશ્ચિમના દેશોની આબોહવા, પહેરવેશ અને સગવડ કદાચ કોમોડથી વધુ સચવાતી હશે, અનુકૂળતા રહેતી હશે એટલે એ પદ્ધતિ એમને મુબારક હો, પરંતુ જેમ ગરમ સૂટ કે બૂટ-મોન્સ આપણી આબોહવાને બારે માસ અનુકૂળ નથી છતાં ફક્ત એ વિદેશી છે એટલે સારું છે એમ આપણે માનીએ અને મનાવીએ છીએ તે ઠીક નથી લાગતું.

જેટલી વાર મોઢામાં ચાંદાં પડે છે એટલી વાર પેટમાં Ulcer થાય છે અને આપણને ખબર ના પડે તેમ આપોઆપ ટુઆઈ જાય છે.

સમગ્ર જીવન દરમિયાન અંદાજે પચાસેક વાર આ અલ્સર થાય છે, અને આપમેળે ટુઆઈ પણ જાય છે, આપણી જાણ બહાર કેમકે વિના.

## ઉદરપટલ

### Diaphragm

તમે છાતીનો એક્સ-રે બેયો છેને? આગળની પાંસળીઓનો ઉપર ઊપસેલો અર્ધગોળાકાર તમને દેખાય છે? એવા જ ગોળાકારનો એ જ જગ્યાએ એક પડદો ઉદરપટલ ડાયાફ્રામ છે.

આ ડાયાફ્રામની ઉપરના ભાગમાં હૃદય, ફેફસાં અને શરીરના ઉપરના અવયવો છે, જ્યારે નીચેના ભાગમાં જઠર, લીવર, આંતરડાં, ગર્ભાશય, કિડની, પ્રોસ્ટેટ, બ્લેડર ઈત્યાદિ અવયવો છે.

ડાયાફ્રામ હૃદયને ઘબકવામાં, ફેફસાંને શ્વાસ લેવામાં, શરીરમાં લોહી ફેરવવામાં અને ખોરાકને આગળ સરકાવવામાં, આપણા ક્ષણેક્ષણના હલનચલનમાં સતત અબજોપણે અવાજ કર્યા વગર (Silently) મદદરૂપ થાય છે.

આટલું સમજે તો જ તમારી કબજિયાતને ડાયાફ્રામ સાથે શું સંબંધ છે તે સમજાય.

જે ડાયાફ્રામ સતત Non Stop બિંદગીની ક્ષણે ક્ષણે જરૂર પ્રમાણે ઓછોવત્તો ઊંચોનીચો થવા માટે કુદરતે બનાવ્યો છે, જે નવનત શિશુના ઉંઉં.. વાવા.. આઆ..થી માંડી બસો રતલનું વેઈટ લિફ્ટિંગ કરી શકે છે એ ડાયાફ્રામને જીવનભર કાર્યરત રાખવા માટે તેની સારસંભાળ લેવા માટે તમારે કશું જ કરવું પડતું નથી. અરે, એ બિચારું તમારી પાસે કોઈ અપેક્ષા પણ રાખતું નથી, પરંતુ એને બગાડવા માટે તમે જાણતાઅજાણતા ઘણુંબધું રોજરોજ કરો છો.

એ ડાયાફ્રામની સ્થિતિસ્થાપકતા Elasticity ઢીલી કરવા માટે, સુકાવી નાખવા માટે તમે અને તમારા બનીબેઠેલા હિતેચ્છુઓ રીતસર અમાનુષી અત્યાચાર કરે છે.

કેવી રીતે? જાણવું છે તમારે?

બધી જ જુલાબની દવાઓ, ફાકીઓ, અસ્થમા, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, દુઃખાવાની ગોળીઓ આ પડદાની સ્નિગ્ધતાને સૂકવી નાખે છે, કડક કરી નાખે છે, બાળી નાખે છે.

ઉપરાંત ઘી-તેલની ખોરાકમાંથી બાદબાકી આ અત્યાચારોમાં ઉમેરો કરે છે.

અક્કલ વગરની કસરતો, યોગા, ફોગા, ટોગા, આસનો, ફાસનો બધું જ આ ડાયાફ્રામનો પદ્ધતિસરનો વિધ્વંસ કરે છે.

એટલે બીજી વાર જ્યારે તમે ટોઈલેટમાં 'ખયાલો મેં' પોઝિશનમાં બેઠા હો, નાકથી શ્વાસ ખેંચી દબાવી તમે ડાયાફ્રામને દબાવી આંતરડાંમાંથી મળ ધકેલવાની કોશિશ કરતા હો અને મળ બહાર આવવાના બદલે સૂરસૂરિયું થઈ જાય તો નિશ્ચિત સ્વરૂપે માનજો, તમારા ડાયાફ્રામને તમે અને તમારા સલાહકારોએ ઢીલોઢકફ કરી નાખ્યો છે. હા, તમે પણ પેલા નિયમિત ચૂરણ ખાનારા કાયમના એક બેવકૂફ ગ્રાહકની લાઈનમાં ઊભા રહી ગયા છો.

'ऋणम् कृत्वा धृतम् पिबेत' કહેવાવાળાઓ ખૂબ ખૂબ અક્કલવાળા અને સમજદાર હતા.

## આહારમાંથી ઈંધણ - 1

ખાધું, પીધું ને રાજ કર્યું અને ખાધું, પીધું ને તારાજ કર્યું

આ બે વાક્યોમાં ફરક એક 'તા' નામના અક્ષરનો છે, પરંતુ જે આહાર શરીરને જિવાડે છે એ જ આહાર લેવામાં અક્કલ વગરના અવળચંડા ફેરફારો-બલે પછી તે સાવ નિર્દોષ લાગતા હોય એ ખોરાક શરીરને જિવાડવાને બદલે ડુબાડી દે છે.

એટલે

તમે થાળીમાં પીરસેલા ભોજનમાંથી જે ગમે તે લઈ મોઢામાં મૂકી ચાલ્યું અને જીભની પાછળના ભાગે એ અન્નનળીના ગળાના ભાગમાં પ્રવેશ્યું, ત્યાં સુધી જે કર્યું તે 'તમે કર્યું' અર્થાત્ તમારા દ્વારા આ કાર્ય થયું. આપણે એને સ્વૈચ્છિક વોલન્ટરી (Voluntary) નામ આપીશું.

ગળાના અન્નનળીના પ્રવેશદ્વારમાં ઊતરેલા એ ગ્રાસનું હવે પછી જે કંઈ થયું એમાં શરીરને તમારી મદદની કોઈ જરૂર ના પડી, બધું શરીરે પોતાની રીતે કર્યું. અરે, તમારી જાણબહાર કે જરાય ધાંધલ-ધમાલ કે અવાજ પણ કર્યા વિના કર્યું એટલે આપણે એ ક્રિયા એ તમારા વશ બહારની વાત હતી એટલે અસ્વૈચ્છિક હતી, ઈનવોલન્ટરી (Involuntary) હતી એવું નામ આપીશું.

માના ગર્ભમાં જે ક્ષણે ગર્ભધારણ થાય છે તે જ ક્ષણેથી આ ઈનવોલન્ટરી ક્રિયાની શરૂઆત થાય છે. જેમાં જેણે ગર્ભધારણ કર્યો છે એ માનો કે જેનો જીવ ઘડાઈ રહ્યો છે તે બાળકનો પોતાનો કોઈ હિસ્સો, જાણકારી કે મદદની આવશ્યકતા પડતી જ નથી.



પછી પ્રસૂતિ-બાળકનો જન્મ, માતા અને બાળકનું એકબીજાથી અલગ થવું એ ક્રિયા જેવી થાય છે કે તરત આ જન્મેલા શરીરને થોડી મદદની જરૂર પડે છે અર્થાત્ શરીરને જીવવા માટે છેલ્લા શ્વાસ સુધી જે કંઈ થાય એને બે વિભાગમાં વહેંચી દેવામાં આવે છે.

નં.૧ ઈન્વોલન્ટરી: અસ્વૈચ્છિક- શરીર જે કોઈ ક્રિયા પોતાની મેળે, આપણી નાજાબહાર કે મદદ વિના સ્વયમ્ કરે છે એટલે જ આપણે જીવીએ છીએ.

નં.૨ વોલન્ટરી: સ્વૈચ્છિક- એટલે શરીરને આપણને પોતાને જિવાડવા માટે કંઈક જોઈએ છે એ આપવાની ક્રિયા તમે કરો એમ ઈચ્છે છે એટલે એ એની આગવી, તમે જ સમજો એ ભાષામાં તમને જ કંઈક કહે છે, આદેશ આપે છે: 'Do it!'

આ અસ્વૈચ્છિક અને સ્વૈચ્છિક ક્રિયાની ટકાવારી આ પ્રમાણે છે:

અસ્વૈચ્છિક-Involuntary ૯૯.૯૯ ટકા

સ્વૈચ્છિક- Voluntary ૦૦.૦૧ ટકા

જન્મ પછી તરત બાળકની ભાષા ફક્ત રડવાથી શરૂ થાય છે. ભૂખ લાગે છે, રડે છે. પેશાબ કર્યો છે, રડે છે. સૂતું છે, ત્યાં કંઈ ખૂંચે છે, રડે છે.

આ ભાષા એની મા અને ઘરના બધા સમજે છે અને એને મદદરૂપ થાય છે.

પરંતુ આ અવસ્થામાં પણ ભૂખ લાગી, બાળક રડ્યું, માએ ઉપાડી છાતીએ લગાડ્યું એ પછીનું બધું જ બાળકનું શરીર પોતાની સ્વેચ્છાએ કરે છે, અર્થાત્ તમારી કે માની મદદની એને જરૂર નથી. એ છાતી પરની

ડીંટડી ગોતી કાઢે છે, બે હોઠમાં લે છે, ચૂસે છે, ઘૂંટડા ઉતારે છે અને એ એના પેટમાં ઊતરેલો માના દૂધનો એક એક ઘૂંટડો એના શરીરમાં જેમ જેમ આગળ આપમેળે સરકતો જાય છે તેમ તેમ એમાંથી એના શરીરને જરૂરી આવશ્યક તત્ત્વો શરીર એમાંથી ચૂસતું જાય છે. દૂધ આગળ સરકતું જાય છે, તત્ત્વો લોહીમાં ભળતા જાય છે, જરૂરી સંગ્રહ થતાં જાય છે, વધારાના આગળ ઘડેલાતા જાય છે.

આવી રીતે સરકતા માના દૂધમાંથી જે કંઈ જરૂરી હતું તે Absorb થયા પછી વધારાનો કચરો મળદ્રારના છેવાડે અને ક્ષારો ઈત્યાદિ પાણીમાં ઓગળી ફિલ્ટર થઈ ટીપું ટીપું કરી બ્લેડરમાં ભરાય છે.

અહીં બાળકની પોતાની પેલી ૦૦.૦૧ ટકા ક્રિયાની શરૂઆત થાય છે. બાળક સંડાસ અને પેશાબ કરે છે.

દીથી લથબથતા લાડુ, પૂરી, ભજિયાંવાળું ભોજન જમ્યા પછી ફક્ત એક થોડી સોપારી નાખેલું મસાલાવાળું બનારસી પાન ચાવીને ખાઈ જાઓ, તો જિંદગીમાં કદી કોલસ્ટ્રોલ વધવાની ફરિયાદ જ ન થાય. મુખવાસની પદ્ધતિ કદાચ આખી દુનિયાએ આપણી સંસ્કૃતિમાંથી અપનાવવા જેવી છે. મુખવાસમાં વપરાતી એક એક ચીજ એના અસલી સ્વરૂપમાં જ લેવાય, તો ઘણા બધા પ્રબ્લોના ઉકેલ આપમેળે મળી જાય.

## આહારમાંથી ઈંધણ-2

ગલત ખયાલો મેં જોવાયેલાઓને અર્પણ

ક્રિયાની અસ્વૈચ્છિક-ઈનવોલન્ટરી બાજુ

(૯૯.૯૯ ટકાવાળી)

- | નંબર | ક્રિયા   |
|------|--|
| ૧.   | ખોરાક ચવાય તે જ વેળાએ જરૂરી પાચકરસો એમાં ભળે, કોળિયો પેસ્ટ જેવો સ્નિગ્ધ થાય.   |
| ૨.   | ગ્રાસ ગળા નીચે ઊતરે એટલે ઈયળને ચાલવાની ક્રિયા જેવી એક ક્રિયા આપમેળે ગ્રાસને આગળ ઘડેલે, સરકાવે, ધીરે ધીરે ઊતરે. આ ક્રિયામાં ગુરુત્વાકર્ષણના કોઈ નિયમો લાગુ પડે નહિ. |
| ૩.   | અન્નનળીમાં જેવો ખોરાક, એવું પ્રેશર આપમેળે ઊપજે. ઢીલું થાય અને જઠરના ઉપરના વાલ્વ સુધી આવે.  |
| ૪.   | જઠરની ઉપરનો વાલ્વ પેલા ગ્રાસને પ્રવેશ કરવા દે અને પાછો બંધ થઈ જાય.   |
| ૫.   | બધું ખાવાનું પૂરું થાય એટલે મગજ પેલા વાલ્વને હુકમ આપી એને ચુસ્ત રીતે બંધ કરે, લોક કરે.   |
- જઠરમાં હમણાં સુધી સ્તર પર સ્તર સ્વરૂપે પડેલા બધા ભોજનનો ખોરાક હવે જઠરની ભીતરની ત્વચામાંથી ઝરેલા ખૂબ જ જરૂરી, અગત્યના અને ફક્ત જરૂર પૂરતા પાચકરસો સાથે ભળે અને મિક્સરમાં જેમ મિક્સ થાય (Churning થાય) તેમ જઠરમાં વલોણું ફરે. ફરક એટલો કે મિક્સરમાં ભમરડાની જેમ ગોળ

ગોળ ફરે, જઠરમાં નીચેથી સ્નાયુઓ દબાય, ઉપર સુધી સંકોચાય. નીચેનો ખોરાક ઉપર જતો હોય તે જ વેળાએ ઉપરનો નીચે સરકતો હોય તેમ અંદાજે અડધાથી દોઢ કલાક સુધી જેવો ખોરાક તે મુજબ આ ક્રિયા થાય. તમારા પેટનું એક રૂંવાડું ફરકતું તમને ખબર ના પડે.

૬. જઠરને ડ્યુઓડોનમ સાથે જોડતો વાલ્વ જે અત્યાર સુધી બંધ હતો તે ખૂલે અને ફક્ત જઠરમાં પેસ્ટ બનેલા ખોરાકનો એક ઈંચ જેટલો ટુકડો ડ્યુઓડોનમમાં પ્રવેશ થાય એટલે પાછો બંધ થઈ જાય. (આપણે બ્રશ પર પેસ્ટનો ટુકડો મૂકીએ તેમ.)
૭. જઠરમાં ૯૯ ટકા હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડની ટ્રીટમેન્ટ પામેલો ખોરાક આગળના આંતરડાંને બાળી ના નાખે એટલે ડ્યુઓડોનમમાં ખોરાક પર આલ્કલાઈનની ટ્રીટમેન્ટ આપવામાં આવે ફક્ત જરૂર પૂરતી.
૮. ડ્યુઓડોનમનો નાના આંતરડાંમાં પ્રવેશ કરવાનો વાલ્વ ખૂલે અને પેલો પેસ્ટનો ટુકડો આંતરડાંમાં પ્રવેશ કરે.
૯. અહીં પ્રવેશેલો પેસ્ટવાળો ખોરાક ત્રણ જુદા જુદા વિભાગમાં વહેંચાઈ જાય.

આ પછીની ક્રિયાનું વિગતવાર વર્ણન મારા 'નો ડાયાબિટીસ', 'અવયવ દર્પણ' નામનાં પુસ્તકોમાં લખેલ છે. જિજ્ઞાસુઓએ એમાંથી માહિતી મેળવી લેવા વિનંતી.

૧૦. આંતરડાંમાં ભીતરની લાઈનિંગમાં પથરાયેલી ટર્કીશ ટોવેલ્સના રૂંછડાં જેવી, પરંતુ જીવંત કોષોની બનેલી છે. જેને મેડિકલ

ભાષામાં વિલાઈ (Viii) કહે છે એનું કાર્ય શરૂ થાય. જરૂરી પોષક તત્ત્વો ચુસાય, જરૂરી જગ્યાએ પહોંચાડાય, જરૂર પૂરતાં વપરાય, વધારાના સ્ટોર થાય અને ખોરાકનો પ્રોસેસ દરમિયાન બનતો કચરો (Waste) આંતરડાંમાં પણ એક એક સેન્ટિમીટરે સ્વયમ્ સંચાલિત ખોરાકને આગળ સરકાવતી પેલી પેરિસ્ટાલ્સીસ(ઈયળ ગતિ) જેવી ક્રિયા આગળ સરકાવે.

૧૧. આવી રીતે પ્રોસેસ દરમિયાન વધેલા કચરામાં પણ ઘણી વાર થોડી જરૂરી ખોરાકની બારીક ચીજો બાકી રહી ગઈ હોય તો એને પણ વીણી વીણીને ચૂસી લેવામાં આવે.
૧૨. ઈલિયમ નામના મોટા આંતરડાંના ભાગનું પાઉચ જેમાં પ્રવેશ થાય.
૧૩. મોટા આંતરડાંમાં આગળ સરકતો સરકતો મળ બનેલો કચરો મળદ્વારે આવીને અટકે અને
૧૪. અહીં પેલી બાકી રહેલી ૦૦.૦૧ ટકો સ્વૈચ્છિક-Voluntary ક્રિયાના શ્રી ગણેશ થાય.

અર્થાત્

તમને સંડાસ જવાની ઈચ્છા થાય, કોલ આવે અને અન્નનળીમાં ઉતારેલા કોળિયાથી અહીં સુધીની ક્રિયા પોતાની રીતે તમારી જાણબહાર કે મદદ વિના કરી ચૂકેલું તમારું શરીર તમને એની ભાષામાં હુકમ કરે.

**Get Set Go!!**

ઉપોદ્ઘાત્

‘જે શરીર રોટલી, દાળ, ભાત, શાક જેવા ખોરાકમાંથી પ્રોસેસ કરી શરીરને જરૂરી તત્ત્વો બનાવી લે છે, સંગ્રહ કરે છે, વધારાનાં તત્ત્વો બહાર પડવા સુધીની બધી જ ક્રિયા તમારી કોઈ પણ જાતની મદદ વિના કે જાણબહાર આપમેળે ખૂબ જ ચોકસાઈપૂર્વક કરે છે એ અદ્ભુત શરીરની રચનાને ‘વધારાનો કચરો બહાર ફેંકતા પણ નથી આવડતું એવી સાવ ફાલતુ ક્રિયા પણ એને તમારે શીખવાડવી પડે છે એના માટે આકાશ-પાતાળ એક કરો એટલા બધા ધમપછાડા કરવા પડે છે.’

અગર તમારી પણ આવી માન્યતા હોય અને આટલું વાંચ્યા પછી પણ તમે એ પૂંછડું પકડી રાખવા માગતા હો, તો.. તો??

**Go to W.C.**

‘ઓપરેશન નહિ કરાવો તો?’ એમ બિવડાવીને કે બ્લેક મેઈલ કરીને અગર તમારું એપેન્ડિક્સ કે ગોલબ્લેડર ઓપરેશન કરીને કાઢીને કચરાની ટોપલીમાં ફેંકી દીધું હશે, તો..? તો..? તો..? તમે પાચનક્રિયાની અને પેટની અન્ય જાતજાતની અને ભાતભાતની બીમારીઓના ‘આજીવન’ પરમેનન્ટ પેશન્ટ બની જ ગયા હશો. આ બધી જ તકલીફોની સારવાર કરનાર કોઈએ પણ તમને એમ નહિ કહ્યું હોય કે આ બધી બીમારીઓ પેલા બે ખૂબ જ અગત્યના અવયવોના કાપી નાખવાથી થયેલા છે.

## સમતુલિત આહાર ભાગ-1

### Balance Diet

હવે પેલી ૧ ટકો અને ૯૯ ટકાવાળી વાતને આપણી રીતે સમજી લઈએ: જે શરીર ફક્ત આહારમાંથી શરીરને જીવવા માટે આવશ્યક ઘટકો બનાવે છે એ ઘટકોમાંના ફક્ત થોડાકનાં જ નામ આપીએ.

વિટામિન્સ, પ્રોટીન્સ, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, એમિનો એસિડ્સ, વિવિધ ક્ષારો, વિવિધ શર્કરા (Complex Sugars), હૃદયને જાતના જુદા જુદાં પાચકરસો (Enzymes) પેન્ક્રિયાટિક જ્યુસ, બાઈલ્સ-પિત્ત. ઉપરાંત

લોહી: તમે બાટલો ભરીને દાનમાં આપી આવ્યા, એ બાટલો પાછો શરીર એકવીસ દિવસમાં ભરપાઈ કરી દીધો. નવું લોહી બનાવીને. કેવી રીતે? શેમાંથી?

ગર્ભધારણ થતાંની સાથે માસિકસ્રાવ બંધ થાય અને સ્ત્રીના શરીરમાં એના શરીરની ટોટલ ક્વોન્ટિટી ૧૦ થી ૧૨ પાઈન્ટ લોહી નવ મહિના સુધી વધીને ૧૫ પાઈન્ટ થઈ જાય. કેવી રીતે? શેમાંથી?

હાડકું તૂટે-નવું બને. બે ટુકડા સંઘાઈ જાય.

બાળકને મોઢામાં દાંત ન હોય તો નવા ફૂટે.

કાપેલી ચામડી આપોઆપ સિવાઈ જાય. કેવી રીતે? શેમાંથી?

માંસ, મજબ, સતત ઊગતા વાળ, નખ, શેમાંથી બને? કેવી રીતે બને?

શરીરને આકાર આપતી અને ઊર્જા-ગરમી સતત પૂરી પાડતી ચરબી શેમાંથી બને છે? કેવી રીતે બને છે?

માથાના વાળથી પગની પાની સુધીની શરીરની બહારની અને ભીતરના અણુએ અણુની સતત બનતી, સતત વપરાતી સ્નિગ્ધતા શેમાંથી બને છે? કેવી રીતે બને છે?

આ બધું આપણા રોજરોજના આહારમાંથી જ બને છે. જે શરીર આ બધું તમારી ચમચાંગીરી વગર પોતાની મેળે બનાવીને તમને જિવાડે છે, એને તમારા આહારમાં પણ કોઈ જાતના અવળચંડા ફેરફાર કરવાની ચમચાંગીરી બિલકુલ મંજૂર નથી.

તમે જાતે કે તમારા બનીબેઠેલા હિતેચ્છુઓએ તમારા શા હાલ કર્યા છે તે તમે જાણો, પણ તમે, મારા વાચકો, આજ સુધી મારી વાત સમજતા આવ્યા છો અને શક્ય તેટલું વધુ સમજવા માગો છો એ હકીકતને આધારે થોડાક ખૂબ જ પ્રેક્ટિકલ સૂચનો કરું છું. વધુ વિગતો મારા 'બાવતાં ભોજન' અને 'આપણા મસાલા' તેમ જ અન્ય પુસ્તકોમાંથી મળી રહેશે.

બીજી એક ચોખવટ. જગ્યાના અભાવે ફક્ત ગુજરાતી શાકાહારી ખોરાકની જ વાત કરું છું.

ઔર એક બાત, આ વાત તમારે માનવી ન માનવી તમારી મુનસફી. ફક્ત ફાલતુ ફરસદિયા વાદ-વિવાદ પર પાકો પ્રતિબંધ છે.

ખાવાની કોઈ પણ ચીજની જેટલી ફૂડ વેલ્યુ વધારે એટલું ખાવાનું પ્રમાણ ઓછું. કાજુ, બદામના ફાકડા ના ભરાય કે ઘીના કટોરા ના પિવાય.

## સમતુલિત આહાર ભાગ-2

### Balance Diet

ગળાની નીચે અન્નનળીમાં પ્રવેશ કરનારી ચીજ ફક્ત બે જ પ્રકારની હોવી જોઈએ :

૧. ચાવીને પેસ્ટ બનાવેલી અથવા શિરા જેવી નરમ.

૨. પ્રવાહી: પાણી, જ્યુસ, છાસ, ઈત્યાદિ (દૂધ નહિ)

આ સિવાયની અન્ય કોઈ પણ પ્રકારે નાખેલી ચીજ શરીરને મંજૂર નથી.

ઉદાહરણ: દવાની ગોળીઓ, કેપ્સ્યુલ, ફાકીઓના ફાકડા ઈત્યાદિ Prohibited. જેટલી નાખો એટલી શરીરને છેતરીને નાખી એનો વિશ્વાસઘાત કર્યો એમ સમજવું.

સર્વસાધારણ નિયમો:

૧. સવારે આઠથી રાત્રે આઠ સુધી ચાર વાર ખાવું.

૨. બે ખાવાના સમય વચ્ચે ચાર કલાકનો ગાળો જરૂરી.

૩. ચારમાંથી બે વાર હળવો નાસ્તો, બે વાર ભોજન.

૪. સવારના નાસ્તામાં શિરો, ઉપમા, ઈડલી, ગાંઠિયા-જલેબી, ગરમ ઢોકળાં, રોટલીનું દહીંમાં વધારેલું શાક, એકાદ મીઠાઈનો ટુકડો, સુખડી, સીઝનમાં પાક. ગાંઠિયા જેવી ચીજ સાથે ગરમ ચા લેવાય. જુવાન, તંદુરસ્ત શ્રમજીવીને થેપલાં, બાજરાનો ઠંડો રોટલો, જુવારની ભાખરી, પરોઠા Allowed, ડોસાં ડગરાંને નહિ.

ખાખરા, ફણગાવેલા કઠોળ, મગ, ગાજર, આમળા, જવારાના રસ

**Strictly Prohibited.** બ્રેડ, બિસ્કિટ, બેકરી પ્રોડક્ટસ, બાટલાના જામ, સોસ, ગંધાતા માખણના પેકેટસ- **Double Strictly Prohibited**

૫. **બપોરનું ભોજન:** ગરમ ગરમ રોટલી, દાળ, ભાત, શાક, ઘીમાં ચોપડેલી રોટલી, વધારેલું શાક, દાળ, ભાતમાં ઘી. ઘરનું માખણ. દાળ-ઢોકળી, કઢી પુલાવ, રસાવાળું શાક ના હોય તો સુકા શાકમાં ચમચી મોળું દહીં મેળવાય, આચાર, અથાણું, ચટણી, મીઠાઈનો એકાદ ટુકડો, જમ્યા પછી તરત મોળી સાદા પાણીની થોડી છાસ. બપોરના ભોજન સાથે, પાછળથી નહિ સીઝનમાં કેરી-આમરસ અથવા સમારેલાં ઘી-કેળાં સિવાય કોઈ ફૂટ નહિ.. નહિ.. નહિ.. નહિ..

સલાહ બકરાં ખાય. માનવી માટે વર્જ્ય.

બપોરના ભોજન સાથે સીઝનમાં કાચો મૂળો સાફ કરી થોડું મીઠું લગાડી ખવાય. મોગરી કાચી મીઠા સાથે ખવાય. મૂળાનું કે મોગરીનું શાક બન્નેની પ્રોપર્ટી બગાડે.

૬. **બપોરનો નાસ્તો:** રાત્રી ભોજન મોડું હોય તો જરા સારું. એકાદ પ્લેટ ઈડલી, વડાં, સાદા ઢોસા, ઉત્તપ્પા બેસ્ટ (ગરમ ગરમ) કોફી સાથે.

ચા સાથે ગાંઠિયા, તલ કે શિંગદાણાની ચીકી, ગોળપાપડી. ઘરમાં બનાવેલા સક્કરપારા, કડક પૂરી, ખીચિયાં તળેલાં (ઘેર હો તો)

૭. **રાત્રી ભોજન:** ખીચડી+ઘી ફીણીને ખાવાની. શેકેલી ભાખરી, રસાવાળું શાક, કઢી, દૂધની ઉપરની મલાઈ મિક્સ કરીને બાકીની ખીચડી ખવાય. રાત્રે કાચા કાંદા રસોઈ સાથે બ્લેન્ડ થતા હોય તો બારે માસ ખાઈ શકાય.

શેકેલો પાપડ, આચાર, છૂંદો ઈત્યાદિ.

કાચા કાંદા, થોડું મીઠું-લીંબુ ટચ આપીને. તળેલી પૂરી, મસાલાની દોરા દીધેલી ભાખરી, દાળ-ભાત (દાળ ફક્ત મગની અથવા મગ). ફરસાણ: વરસાદની સીઝનમાં તળેલું ફરસાણ, ઢોકળાં, દૂધી-કોબીના મુઠિયાં. મેથીનાં થેપલાં, રસાવાળું શાક, કઢી.

અઠવાડિયામાં એકાદ વાર ભેલપૂરી કે પાઉંભાજી કે મદ્રાસી ડિશ-વેરાઈટી તરીકે Allowed.

યાદ રાખો, જે ખોરાક જઠરમાં નાખો છો એને ચીકણા પેસ્ટ જેવું બન્યા પછી આંતરડાંમાં સરકવું છે અને ચુસાવું છે એટલે ચારેચાર વારના ખોરાકમાં પેસ્ટ બની શકે તેવા ઘી-તેલ, ચિક્રાશવાળા પદાર્થો પ્રમાણસર આવવા જ જોઈએ. પાણીનું પ્રમાણ તરસ લાગે તે પ્રમાણે લઈ લેવું.

ઘી અને તેલની વ્યાખ્યા પણ સમજી જ લો.

ઘી એટલે દૂધ-દહીં, છાસ-માખણમાંથી તાવેલું ઘી. બાકી બધાં સફેદ ઝેર.

તેલ એટલે તલી અને શિંગદાણાનું ઘાણામાંથી લાવેલું. ડબલ રિફાઈન્ડ નહિ. પાણી જેવું પાતળું નહિ.

આ સિવાયનાં બધાં તેલ, એ તેલ નહિ, પીળા ગંધાતા પાતળા પ્રવાહી છે, માનવશરીરના દુશ્મન છે.

ઈતિ શ્રી સમતુલિત આહાર પુરાણે...

## જુલાબ અને પેટ સાફ દવાઓ

### Laxatives, Purgatives & Lubricants

આધુનિક એલોપથીશાસ્ત્ર હંતરોના હિસાબે આવી જે દવાઓ બનાવે છે, લાખો માણસોને ખવડાવે પિવડાવે છે અને કરોડો રૂપિયાનો ધંધો કરે છે એ ચેતવણીના સ્વરૂપે શું કહે છે તે જરા એમની ભાષામાં જ સાંભળી લઈએ.

#### અંગ્રેજીમાંથી ભાવાનુવાદ:

૧. જુલાબની દવા આપતા પહેલાં એ જાણવું આવશ્યક છે કે દવા લેનારને કોઈ જાણ-અજાણ બીમારી નથીને? કારણ ઘણી બીમારીઓ જુલાબ લેવાથી વધુ બગડે છે.

૨. સંડાસ કેટલી વાર જવું એ દરેક વ્યક્તિની પોતાની અંગત અને આગવી ખાસિયત છે. એને કોઈ નિયમ લાગુ પાડી શકાતા નથી. રોજ ચાર વાર જનાર કે ચાર દિવસે એક વાર જનાર પણ અસામાન્ય છે. તે કબજિયાતનો કે સંગ્રહણીનો દર્દી છે એમ માની લેવાની જરૂર નથી.

૩. સંડાસ જવા વિશે એટલી બધી ભ્રામક ભ્રમણાઓ મારીમચડીને ઊભી કરવામાં આવી છે કે જેને કારણે કરોડો માનવીઓ સ્વઉપચાર કરતા થયા છે. પરિણામે Hypokalaemia શરીરમાં પોટેશિયમનું પ્રમાણ ભયજનક રીતે ઘટી જવું. પરિણામે હૃદયરોગ થવા કે હાર્ટએટેક પણ આવી શકે.

૪. વારંવાર જુલાબ લેવાથી ગુદામાર્ગનું આંતરડું સાવ ઢીલું અને નકામું બની જાય છે.

૫. બાળકોને જુલાબ આપવો હિતાવહ નથી. ફક્ત સ્નિગ્ધ ખોરાકથી જ પેટ સાફ થઈ શકે છે. ધાવતા બાળકની મા સ્નિગ્ધ પદાર્થ લે તો પણ બાળકનું પેટ સાફ થાય છે.

જુલાબનાં પરાક્રમોની યાદી :

૧. એલર્જી રિએક્શન
૨. પેશાબમાં આલ્બુમીન પડવું.
૩. પેશાબમાં હિમોગ્લોબીન પડવું.
૪. ગુદામાર્ગે ખંજવાળ આવવી.
૫. આંતરડાંની બીમારીઓ થાય.
૬. મસા, હર્નિયા, હાઈડ્રોસીલ, ભગંદર ના હોય તો થાય, હોય તો વધી જાય.
૭. ગર્ભાશય સરકીને નીચે આવે.
૮. ગુદામાર્ગનો અંદરનો ભાગ સરકી જાય.
૯. હાથપગના સ્નાયુઓ ખેંચાય.
૧૦. આંતરડાંમાં આંકડી આવે.
૧૧. ઈલેક્ટ્રોલાઈટ ઈમ્બેલેન્સ.
૧૨. ઊબકા આવે, ઊલટી થાય.
૧૩. પેશાબના રંગ બદલાય.
૧૪. હૃદયના ધબકારા અનિયમિત થાય.
૧૫. એફ્રેનલ ગ્રંથિઓ ઢીલી પડી જાય.

ખૂબ જ તેજ જુલાબ અને એનેમાનાં પરાક્રમો :

૧. હૃદય બંધ પડી જાય (Anaphylactic)
૨. અસ્થમા
૩. સ્નાયુઓમાં ખેંચતાણ
૪. જુલાબમાં લોહી પડવું
૫. કિડની ફેઈલ થઈ જાય (Renal Failure)

આ પણ જાણી જ લ્યો

હોમિયોપેથીમાં કબજિયાત માટે આપવામાં આવતી દવાનું નામ છે **Cimex Acanthia**-જે પથારીમાંના માંકડ (**Bed Bug**)માંથી બને છે. બોલો... હૈ??

શરૂઆતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે અન્નનળીમાં પ્રવેશતી કોઈ પણ ચીજ પેસ્ટ ફોર્મમાં હોય તો પ્રવાહી હોય.

ફાકીઓના ફાકડાની ફેંકિયત

એક ફાકીનો ફાકડો મોઢામાં નાખ્યો અને ઉપર પાણી રેડી જબરજસ્તીથી ગળામાં ઉતાર્યો અથવા પાણીમાં ડહોળીને પીધો, પછી શું થયું તે જરા સ્લો મોશનમાં જોઈએ.

મોઢાની અંદરની ત્વચા પછીની અન્નનળી, જઠર, આંતરડાં અને છેક ગુદામાર્ગ સુધીની સમગ્ર ત્વચા માંસલ, ભીનાશવાળી+ચિકાશવાળી સ્નિગ્ધ છે. એમાં પેસ્ટ જેવો ખોરાક સહેલાઈથી ક્યાંય પણ ચોટ્યા વિના સરળતાથી આગળ સરકી શકે છે.

પરંતુ?

ફાકડા ભરેલો પાવડર કે પાણીમાં ડહોળેલો પાવડર, ગજાની અન્નનળીમાં પ્રવેશે ત્યાંથી માંડી ઉપર જણાવેલા સમગ્ર માર્ગમાં પાવડર ચોંટતો જાય છે અને પાણી આગળ સરકતું જાય છે.

પછી આ ચોંટેલા પાવડરનું શું થાય છે એની કલ્પના કર્યા પછી લખવાની હું હિંમત કરી શકતો નથી. તમારી પોતાની જેટલી કોમન સેન્સ કામ કરતી હોય એને થોડી કસરત કરવા દો તો, એક વાત અવશ્ય સમજાશે.

ફાકીઓના ફાકડા તમારી સમગ્ર પાચનશક્તિને અને એક અદ્ભુત બેમિસાલ આહારમાંથી ઈંધણ બનાવવાની ક્ષમતાને વેરણ-છેરણ, બરબાદ કરી નાખે છે.

ઔર એક ખાસ બાત

રસોઈમાં દાળ-શાકના વઘારમાં અને મસાલામાં સૌથી ઓછામાં ઓછું પ્રમાણ હિંગનું હોય છે. એક ટચૂકડી ચમચીના ટોપકા પર રહે તેટલું. ચપટીમાં સમાય એટલું. એ પણ ઘરના પાંચ માણસની પૂરી રસોઈમાં પહોંચી રહે.

એટલું જ નહિ, એ વઘારમાં જ નખાય, સીધેસીધી કાચી દાળ કે શાકમાં ના નખાય.

એટલું જ નહિ, વઘારમાં રાઈ-મેથીના દાણા ફૂટી જાય, વઘારમાંથી ધુમાડો નીકળે ત્યારે સૌથી છેલ્લી હિંગ નખાય અને તરત વઘારીયું ચુલા પરથી લઈ દાળમાં નખાય. (પૂછી જોજો તમારા હોમ મિનિસ્ટરને)

આમ કેમ?

કારણ સિમ્પલ છે. હિંગ એ ખૂબ તેજ પ્રકૃતિનું છે અને દરેક ખોરાકનો

સૌથી સામાન્ય નિયમ એ છે કે ખોરાકની જેટલી Food Value વધુ એટલી એની Quantity ઓછી.

એમાંય હિંગ જેવી તેજ વસ્તુની તો માત્રા ઓછી જ નહિ એની ફક્ત Flavour જ પૂરતી થાય.

આપણા પાકશાસ્ત્રમાં આ વઘારની ક્રિયાને 'ભાવના'ના નામે ઓળખવામાં આવે છે. અહીં 'ભાવના'નો અર્થ Touch-Flavour એવો થાય છે.

જેની સુગંધ, સ્પર્શ માત્ર આટલા બધા ગુણો ધરાવતું હોય, એના ચટકાં જ હોય, હોજ ના ભરાય. અર્થાત્

હિંગની 'ભાવના' જ લેવાય, એના ફાકડા ના ભરાય એટલે ના ભરાય એટલે ના જ ભરાય.

બિનઅનુભવી, બિનજરૂરી અને વારંવાર કઢાવવામાં આવતા બેરીયમ એક્સ-રે, એન્ડોસ્કોપી, સીએન્ડોસ્કોપી, લેપ્ટોસ્કોપી કે સોનોગ્રાફીઓથી પણ, પેટની નાની તકલીફો વધી જાય છે અને સમૂળગી ના હોય તો નવેસરથી થઈ જાય છે.

બેરીયમ જેવો ભારેખમ પદાર્થ આંતરડાંમાં કલાકો સુધી રહે, એમાં એક્સ-રેનું રેડિયેશન ભળે, એનાથી કેટલાં ભયાનક નુકસાનો થાય એની કલ્પના કરવી ખાસ અધરી તો નથી જ.



## બૂચ મારવો છે?

‘દાકતર સા’બ, સુબહ સે બાર બાર સંડાસ જના પડતા હૈ, કુછ કરોના?’

‘પહેલેલે યે બતાઓ, કિતની બાર જના પડા?’

‘આધે આધે ઘટે સે, કરીબ તીનચાર બાર જના પડા’

‘અચ્છા?’ અબી યે બતાઓ કિ તીનચાર બાર સંડાસ મેં બૈઠને કે બાદ તુમહારે પેટ મેં સે કયા નિકલા?’

‘કયા બતાઉં સા’બ, ગટર કે માફિક ગંદા બાસ મારતા દેર સારા કચરા નિકલા.’

‘ફિર સે બરાબર યાદ કર કે બોલો? તુમને બરાબર ઠીક સે દેખા થા, જો નિકલા વો સિફ કચરા હી થા?’

‘કસમ ખાતા હૂં સા’બ, જૂઠ કાયકુ બોલૂંગા?’

‘અબે ગધે! પેટ મેં ઈતના કચરા ભરા પડા થા, ઓર તુમહારા શરીરને વહ બહાર ફેંક દિયા, તો ઈસમેં મુસીબત કિધર સે આયી? કચરા નીકલને કે બાદ હલકા મહેસૂસ હોતા હૈ કી નહિ? ઓર એકદો બાર જના પડે તો જ કે આઓ. પૂરા કચરા બહાર નીકલ જાયેગા તો તુમહારા ભાગમ ભાગ અપને આપ બંધ હો જાયેગા.’

‘અચ્છા સા’બ, બતાઓ આજ ખાના કયા ખાઉં?’

‘આજ કા દિન ખાના મત ખાઓ, પેટ કો એક દિન કી છુટ્ટી દે દો.’

‘પેટને આજ ઓવર ટાઈમ જો કીયા હૈ.. હૈ.. ના??’

## એક ઓર મેડિકલ મિથ્યાલોજી

જેટલી ભવાઈ અને ભવાડા, તમાશા ને નૌટંકી પેટ સાફ કરવા માટે કરવામાં આવે છે ઠીક એ જ મિસાલે દસ્ત બંધ કરવા માટે પણ સારવારિયાઓએ પદ્ધતિસરનું એક પડયંત્ર જ ખડું કરી દીધું છે.

આમાં છાપાંની કોલમોથી માંડી વર્લ્ડ ડિસીઝ ઓર્ગેનાઈઝેશન જેવી મહાકાય સંસ્થાઓ સુધી બધાં જ ‘પેલો લઈ ગયો, હું રહી ગયો’ રમત રમે છે.

મારા મેડિકલ ક્ષેત્ર સાથેના સંપર્કના (૧૯૪૭થી ૧૯૮૭) ચાલીસેક વરસ સુધી ઘર ઘરમાં, ચણા કુરમુરાની જેમ ખાવામાં આવતી તપકીરિયા રંગની ચપટી ગોળીઓનું નામ મારા સમવયસ્કોએ સાંભળ્યું હશે, શાળાએ જતાં બાળકોને આ ગોળીઓ કંપાસબોક્સમાં મૂકીને આપતાં માતાપિતાઓને મેં જોયાં છે. તમે પણ જોયાં હશે.

સિબા નામની સ્વીટ્ઝરલેન્ડની કંપનીએ બનાવેલી આ દવા આખી દુનિયામાં છૂટથી વેચાયા પછી કેટલાક ડોક્ટર સાહેબોને દાળમાં કંઈક કાળું લાગ્યું, ઉલાપોહ થયો. જુલાબ બંધ કરવાની આ દવા ખાવાથી માનવી આંધળા થાય છે એવા આક્ષેપો થયા.

કેમિસ્ટો આ ગોળીઓ સીધી કાઉન્ટર પર ગ્રાહકને વેચતા હતા. આ દવાના પ્રિસ્ક્રિપ્શનની જરૂર ન હતી. એટલે હકીકતમાં કેમિસ્ટો ડોક્ટરોના પેટ પર લાત મારતા હોવાને કારણે પણ આ ઉલાપોહ જગાડવામાં આવ્યો હોય તો નવાઈ નહિ.

લાખો-કરોડો સાજા સારા દેખાતા નિર્દોષ માનવીઓને આંધળા કરનારી આ દવા સિબા કંપનીએ રાતોરાત અંડરગ્રાઉન્ડ કરી દીધી અને એ જ દવાને ફોર્મ્યુલામાં થોડા ફેરફાર કરી બીજી બ્રાન્ડને નામે સિફતપૂર્વક

બબરમાં વેચવા મૂકી દીધી.

વિદેશોમાં પ્રતિબંધ મુકાયો હોવાથી ફક્ત સિબા કંપનીએ આ દવા આપણા હિન્દુસ્તાનમાં પણ વેચવાની બંધ કરી, પરંતુ આંધળા કરનારી આ દવા ભારતની અન્ય કંપનીઓ આજે પણ જુદાં જુદાં નામ લેકળ બે રોકટોક છૂટથી વેચે છે. બેબબર માનવીઓ ખાય છે. આંધળા થાય છે.

હકીકતની પરાકાષ્ટા તો ત્યારે આવે છે કે પેલું મેડિકલશાસ્ત્ર આવા ગંભીર કેસોમાં પોતાની ભૂલ કબૂલ કરવાને બદલે, ઔર એક મિથ્યાલોભ ઊભી કરે છે અને ઢોલ પીટી પીટીને જાહેરાતો કરે છે કે:

હિન્દુસ્તાનમાં આંધળાઓની સંખ્યા રાતે ના વધે એટલી દિવસે વધે છે અને દિવસ કરતાં રાતે એનાથી વધારે વધે છે. નિષ્ણાતોએ લાખ્ખો-કરોડો ડોલરો ખરચીને લાખ્ખો-કરોડો નિર્દોષ પ્રાણીઓ પર અખતરા કરી રિબાવીને માર્યા પછી એક સત્ય શોધી કાઢ્યું છે કે:

'બાળકોને નાનપણમાં પોષણમાં વિટામિન 'એ', પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળતું હોવાથી એમની આંખો કમજોર પડે છે અને ધીરે ધીરે અંધાપો આવે છે.'

પછી શરૂ થાય છે બાળકોને વિટામિન 'એ' નાં ટીપાં પિવડાવવાના ભવાઈ, ભવાડા, તમાશા અને નવટંકી.

બિસ્કેટ-ચોકલેટ ને બદલે બાળકોના નાસ્તાના ડબામાં તળેલી પૂરી, શકરપારા, તલપાપડી, ચીકી, સુખડી એવી સૌમ્ય પૌષ્ટિક ચીજો મૂકવાનું આપણે શું કામ ભૂલી ગયા???

X

## ફરી મળીએ તે પહેલાં

ચંદ્ર ખત્રી અને મારા સંબંધો પેશન્ટ-ડોક્ટરથી શરૂ થયાં અને ગયા વર્ષે એ લેખક-પ્રકાશકના સંબંધ બન્યા.

એટલે યોગાનુયોગ 'ઉમંગ' અને 'ઝરણાં' પરિવારના સદસ્યો સુધી મારી ડોક્ટર તરીકેની ભાવનાઓ, મંતવ્યો, તારણો પહોંચાડવાનો એક સેતુ બંધાયો.

આમાં જે કંઈ કર્યું એ નિયતિએ કર્યું. એણે એના ખેલ ખેલ્યા અને એના દોરવાયા આપણે દોરવાયા, એ સત્ય શિરોમાન્ય કરીએ.

આજ નિયતિના સંકેતથી, પ્રથમ ચાર પુસ્તકોનો પ્રતિસાદ સંતોષજનક રહ્યો હશે એટલે જ બીજાં ચાર પુસ્તકોની ફરમાઈશ આવી હશે એમ માની એ આદેશ પણ હું માન્ય કરું છું.

કારણ મારું માનવું છે કે:

The journey is short,  
And the train is fast.  
Let us do whatever we can,  
As long as we last.

જિંદગીની સફર છે ટૂંકી,  
ને ગાડી તો તેજ છે.  
ભવની ભવાઈ ભજવી લે ભાઈ,  
આ તો ખરાખરીનો ખેલ છે.