



ડૉ. મનુ જપી

ચમત્કારિક ચીકી

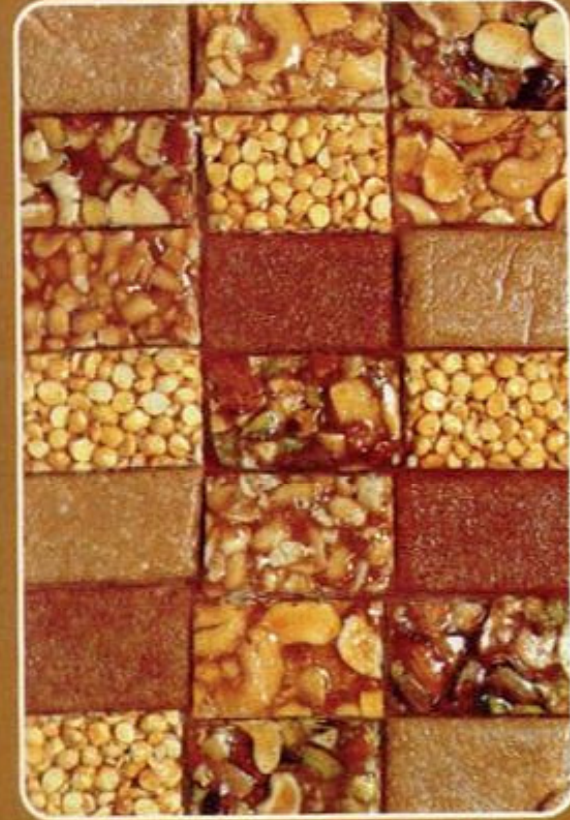
ગુંદર અને ચીકી સાથે
શરીરની રચનાનો
ચોલી-દામનનો
સંબંધ છે.

નાનું નામ કરે મસ મોટું કામ
એ 'ચીકી' નો જન્મજાત સદ્ગુણ છે.

આવી
ચિકની ચીકીની
અનેરી ઓળખ આપે છે

ડૉ. મનુ જપી

ચમત્કારિક ચીકી



□ ડૉ. મનુ જપી

પ્રાયોજક :- શક્તિ પ્રોડક્ટ્સ લોનાવાલા-મુંબઈ.

અમલકારિક ચીકી



પ્રાયોજક :

શક્તિ પ્રોડક્ટ્સ

લોનાવાલા - મુંબઈ

ડૉ. મનુ જપી

ડૉ. મનુ જર્પીની ઓળખ આ પુસ્તિકાના લખાણના સંદર્ભમાં

- પરિચય આપનાર:** ડૉ. આમળા જયંતિભાઈ રાયચડા
- ૧) પ્રોફેશનલ મેમ્બર: ધી એસોશિયેશન ફોર ધ વેલ્ફેર ઓફ મેન્ટલી હેન્ડીકેપ ઈન મહારાષ્ટ્ર (AWMH) (સંસ્થાની શરુઆતથી)
- ૨) એડીટર: AWMH સંસ્થાના મુખપત્ર (News Letter)
- ૩) નિર્દોષ નિકેતન: મંદબુધ્ધિના વયસ્ક (Adult) બાળકો માટેના ફાર્મ પ્રોજેક્ટના પ્રણેતા
- ૪) સલાહકાર: મંદબુધ્ધિની વિવિધ સંસ્થાઓના સંચાલકો અને શિક્ષકોના, મંદબુધ્ધિ બાળકોના વાલીઓના, મંદબુધ્ધિના બાળકોના વાલીઓની સંસ્થાઓના (PARENTS' PENALS)
- ૫) રચયિતા: GUM THERAPY-CHIKKI THERAPY ગુંદર અને ચીકીનો મંદબુધ્ધિની સારવારમાં ઉપયોગ - સર્વપ્રથમ સૂચવનાર
- ૬) રચયિતા: DANCE THERAPY-નૃત્ય થેરેપી (મંદબુધ્ધિ માટે) વિખ્યાત નૃત્યકાર અને કોરીઓગ્રાફરશ્રી પિનાકિ અંજરીયાના સહયોગમાં
- ૭) પેપર્સ રજૂઆત: ઉપરોક્ત બન્ને થેરેપીઓનાં પેપર્સની રાષ્ટ્રીય, આંતરરાષ્ટ્રીય, કોન્ફરન્સો, સેમિનાર અને સીમ્પોઝીઅમ્સમાં રજૂઆત કરનાર (સર્વપ્રથમ)

- ૮) ઓર્ગેનાઈઝર: મગજની રચના અને મંદબુધ્ધિનાં સર્વ સામાન્ય છતાં સાવ આગુજાણ કરાણોની સમજ આપતાં પ્રદર્શનોનું આયોજન કરવું, મંદબુધ્ધિની શાળાઓ અને શિક્ષકો, વાલીઓ સમક્ષ પ્રવચનો કરી સમજ આપવી ઈત્યાદિ.
- ૯) કન્સલ્ટીંગ: મંદબુધ્ધિના બાળકોની સમસ્યાઓના પ્રશ્નો માટે.

ડૉ. મનુ જર્પી વિશે ઉપરોક્ત પરીચય ચીકીના વિષયમાં લખાણના સંદર્ભમાં આપવો અમે જરૂરી સમજીએ છીએ.

ગુંદર અને ચીકીનો થેરેપી તરીકે ઈલાજ કરવા માટે એમણે આપેલાં કરાણો પાછળ આ વિષયોનો એમનો ત્રીસેક વર્ષનો દીર્ઘ અને ઉંડો અભ્યાસ અમને ઉપયોગી થયો છે અને અમોએ હવે ચીકી એક વેપારી માધ્યમથી નહીં, પરંતુ સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટેની અને મંદબુધ્ધિના ઈલાજ માટેની અદ્ભૂત ચમત્કારિક વસ્તુ તરીકે ચીકીનું ઉત્પાદન અને વિતરણ કરવાનો નિશ્ચય કરીએ છીએ.

મંદબુધ્ધિની સંસ્થાઓ, સામાજિક કે સ્વાસ્થ્યની સંસ્થાઓને આ વિષય પર વધુ જાણકારી મેળવવા સંપર્ક સાધવા વિનંતી.



અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પૃષ્ઠ
૧.	મારે કંઈક કહેવું છે	૭
૨.	તીલ ગુણ ધ્યા - ગોડ ગોડ બોલા	૧૦
૩.	ફક્ત એક મિનિટ	૧૨
૪.	સુંદર સંજીવની સ્નિગ્ધતા	૧૫
૫.	સીધી સાદી વાત	૨૦
૬.	મન - મગજ - બુદ્ધિ - ગુંદર અને ચીકી	૨૪
૭.	ગુંદર અને ગાંઠ (બાંધો)	૨૮
૮.	આટલું સમજી લઈએ	૩૩
૯.	ચમત્કારિક ગ્રંથિઓ	૩૬
૧૦.	પાની રે પાની તેરા રંગ કેસા ?	૩૮
૧૧.	અને ફરી મળીએ તે પહેલાં	૪૦
૧૨.	શરીરને જીવવા ઘો...	૫૨

મારે કંઈક કહેવું છે

પ્રાતઃસ્મરણીય પરમ પૂજ્ય સદ્ગુરુ શ્રી મુલચંદજી મહારાજના સાંનિધ્ય અને સહવાસમાં જીવનની જે કંઈ ક્ષણો ગુજરવાનું સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું એથી મારું પોતાનું જીવન તો ધન્ય થઈ જ ગયું પરંતુ એમની અસ્ખલિત પ્રેરણાના પ્રવાહથી આ હાથે એટલું બધું સાહિત્ય લખાઈ ગયું, જેના વાચકોના પ્રત્યાઘાતો પર આજે મનન કરું છું તો અહોભાવથી પૂ. સ્વામિજી પ્રત્યે શિશૂ ઝૂકી જાય છે. એમ નિશ્ચિત્પાણે સમજાય છે કે મારા લખાણનો અક્ષરે અક્ષર, પુસ્તકે પુસ્તક કંઈ કેટલાય માનવીઓના દર્દ, દુઃખ અને યાતનાઓથી પિડાતાં જીવનમાં કંઈક આશાનો, આશ્વાસનનો પ્રકાશ રેલાવવામાં મદદરૂપ થયાં છે.

એક વાર અમારી ચર્ચામાં નાનાં નાનાં વિષયો પર મુદ્દાસર માર્ગદર્શન આપતી નાની નાની પુસ્તિકાઓ લખી છપાવવી એમ સૂચન થયું અને એના ફળસ્વરૂપ “દૂધ ગંગોત્રી” નામની ફક્ત બાવીસ પાનાની એક નાનકડી પુસ્તિકા પ્રયોગ રૂપે લખીને છપાવી.

૧૫ જુન ૧૯૯૫ માં છપાઈને પ્રકાશિત થએલ દૂધ ગંગોત્રીની પ્રથમ આવૃત્તિ પૂરી થઈ ગઈ છે અને દ્વિતીય આવૃત્તિ પ્રેસમાં છપાય છે, ત્યારે ફરી એક વાર નિયતિનો સંકેત જ હોય તેમ ચીકી વિશે લખવાનો યોગ પ્રાપ્ત થાય છે.

અને કચ્છની પવિત્ર ધરણી પર રોપાયેલું આ બીજાં જીવન મેં “ભાગ્યવંતી ધરા” શ્રેણીની નાનકડી પુસ્તિકાઓ એવું રૂપકડું નામ આપ્યું છે, એનું બીજું પુષ્પ લઈને આજે હું આપની

સમક્ષ ઉપસ્થિત થાઉં છું, અને આપ સૌને આ પુસ્તક અત્યંત ઉપયોગી થઈ પડશે એવી આશા રાખું છું.

મંદબુધ્ધિના બાળકોની સમસ્યાઓ સાથે મારો નાતો છેલ્લાં ત્રીસેક વર્ષથી સતત રહ્યો છે અને છેલ્લાં વીસેક વર્ષથી GUM THERAPY ગુંદરનો ઉપચાર પધ્ધતિ અને ચીકી થેરેપી એ મારા ખૂબ જ માનીતા વિષયો રહ્યા છે. આ વિષયની હું મંદબુધ્ધિની રાષ્ટ્રિય, આંતરરાષ્ટ્રિય કોન્ફરન્સોમાં રજૂઆત કરું છું. મહારાષ્ટ્રની મંદબુધ્ધિના બાળકોની ઘણી સંસ્થાઓમાં એના ઉપચારો વિશે સમજાણ આપું છું અને મંદબુધ્ધિના વિષય સાથે સંકળાએલી દેશી-વિદેશી, ઉચ્ચ કક્ષાની પદવીધારી વ્યક્તિઓ સાથે એની મોકળા મને ચર્ચા વિચારણા કરું છું, ત્યારે લગભગ બધેથી જ આ થેરેપીના સિધ્ધાંત પ્રત્યે મને ખૂબ જ પોઝિટીવ રીસ્પોન્સ મળે છે.

મંદબુધ્ધિના વિષયમાં લખવા ધારેલા પુસ્તકમાં મારે આ ચમત્કારિક ચીકીનો ઉલ્લેખ કરવો તો હતો જ પણ ચીકીબાઈને કંઈ એટલી ધીરજ રહી હોય એવું લાગ્યું નહીં એટલે આજે જાણે મને 'ચીકી' પર લખવાનું રીતસરનું "ફરમાન" થયું હોય એવી રીતે હું આ ચીકી પુરાણ લખીને આપની સમક્ષ રજૂ કરી રહ્યો છું.

ડૉ. આમળા જ્યંતિભાઈ નેચરોપથીના નિબુગાત ચિકિત્સક અને શ્રી ધનજીભાઈ શાહ, મુંબઈ અને લોનાવાલામાં શક્તિ પ્રોડક્ટ્સ નામનું કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્રનું સંચાલન કરે છે અને મારા બધા જ પુસ્તકોના આશિક હોવાથી એમની સલાહ લેવા આવતી વ્યક્તિઓને એ પુસ્તકો વાંચવા ભલામણ કરે છે. એમની બનાવેલી વિવિધ કુદરતના ખજાના જેવી બનાવટોનું એક પરિપત્ર તૈયાર કરવા

એમણે મને વિનંતી કરી, ત્યારે એમની વિવિધ બનાવટોની ચીકી વિશે મેં જાણ્યું અને મનના સુષુપ્ત ખૂણે દબાઈને બેઠેલી ચીકી જાણે મારા માથા પર જ ચડી બેઠી અને હમાણાંને હમાણાં "લખી નાંખ" એમ જીદ લઈને બેસી ગઈ.

ચીકી મને ભાવે છે, ખાવી ગમે છે, ખવડાવવી ગમે છે. પૂના જતાં લોનાવાલાનું સ્ટેશન આવે છે ને ચીકી યાદ આવે છે અને એ વ્હાલા લાગે એવા બે અક્ષર પાછળ માનવ શરીરને જીવવામાં મદદરૂપ થાય એવું કેટલું જબરદસ્ત સામર્થ્ય ભર્યું પડ્યું છે એ સમજાય છે.

આવો જ 'ચીકી' બાઈને હું પ્રેમ કરું છું એમની આપને ઓળખ કરાવું. અલબત્ત મને ખાત્રી છે જ કે આ પુસ્તિકા પૂરી કરતાં સુધીમાં તમે પણ ચીકીના આશિક અવશ્ય બની જશો.



તીલ ગુણ ધ્યા ગોડ ગોડ બોલા

આમ જોવા જઈએ તો દુનિયાના વિવિધ દેશોમાં એક યા બીજી રીતે ગુંદર અને ચીકીનો ઉપયોગ, વપરાશ તો થાય જ છે. મતલબ કદાચ પ્રત્યક્ષ રૂપે નહીં, તો પરોક્ષ રૂપે પણ માનવીના ખોરાકમાં, ચીકાશ વાળા ગુંદર જેવા પદાર્થનું સેવન સ્વીકારવામાં આવ્યું જ છે.

પશ્ચિમના દેશોમાં ચ્યુઈંગ ગમ Chewing gum થી બીજા કોઈ પ્રકારે ગુંદર ખાવામાં આવતો હોય તો મારી જાગુમાં નથી. પરંતુ આપણા જ દેશની વાત કરીએ તો ઉત્તર - દક્ષિણ, પૂર્વ - પશ્ચિમ અને મધ્યભારતમાં એક યા બીજી રીતે ચીકાશવાળો ગુંદર કે ગોળ ખવાય છે.

ઘર ઘરમાં બનાવવામાં આવતી સુખડી, જેમાં ગોળ - ઘીનો ચીકટ થાય, એક તાર બંધાય એવો “પાયો” બંધાય પછી એમાં શેકેલો ઘઉંનો લોટ નાંખી થાળીમાં ઠારી ચોસલાં પાડે.

સાકરની ચાસણી બનાવે ને એમાંથી જૂદી જૂદી વાનગીઓ બનાવવામાં આવે.

મહારાષ્ટ્રમાંના સુપ્રસિધ્ધ ડીક લાડુ પણ આવો જ એક પ્રકાર અને “તીલગુણ ધ્યા આણી ગોડ ગોડ બોલા” એમ મકરસંક્રાંતિમાં ઘેર ઘેર જઈ આપવામાં આવતા તલના લાડુ.

એનાથી થોડા આગળ વધીએ તો ફક્ત SNACKS તરીકે ગમે ત્યારે ખાવામાં આવતી વિવિધ પ્રકારની ચીકણા ગોળ (ચીકીનો ખાસ ગુંદર જેવો ચીકણો ગોળ આવે છે તે) માં સજ્જડ

દબાવીને બનાવવામાં આવતી વિવિધ પ્રકારની ચીકી. લીક્વીડ ગ્લુકોઝમાં બનાવવામાં આવતી ચીકી વિગેરે.

પછી આવે ગુંદર, ખાસ ખેરી - બાવળનો પાકમાં નાંખવાનો અસલી ગુંદર.

સુવાવડમાં એની રાબ કરીને સુવાવડીને અપાય, એમાં જાતજાતના વસાણાં નાખી ‘પાક’ જેવું બનાવી સુવાવડી બાઈને પ્રેમથી એની મા કે સાસુમા યાદ રાખીને ખવડાવે. ના ખાય તો એના ફાયદા, ગુણધર્મો બતાવે “મારે દસ સુવાવડ આવી ને બે કસુવાવડ થઈ બાઈ, પણ જો ગુંદર ખાધો’તો તે હજુ કાઠું કડે ધડે છે” એમ ગર્વથી કહેતી સાઠ વરસની દાદીમા ને મેં જોઈ છે ને જોટલો અહોભાવ એ બાર બચ્ચાં જાગનારી પર થયો છે, એટલો જ અહોભાવ “ગુંદર” પર થયો છે.

અને કડકડતી શિયાળાની ઠંડીમાં ઘર ઘરમાં બનાવવામાં આવતો મેથી પાક, બદામ પાક, સાલમ પાક, કોપરા પાક, અડદીયા, સુવાસન, પ્રેમાસન, હલવાસન વિ.વિ.વિ.

શું છે એવું આ ગુંદરમાં?

“ફોરેન” ની ફેશનને રવાડે ચડી, આપણા પૂર્વજેએ આપેલી એક અદ્ભૂત ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક મહત્વ ધરાવતી, સુંદર, તંદુરસ્ત જીવન જીવવાની આ જડીબુટ્ટીને આપણી પેઢી ભૂલી જાય એ પહેલાં એમને ગુંદર અને ચીકીનો ચમત્કાર દેખાડી દઈએ.

જો સમજેગા ઉસકા હો ભલા,

ના સમજે ઉસકા હે ભગવાન, કર ભલા!

ફક્ત એક મિનિટ

બહુ ઊંડા ન ઉતરવું હોય, ફક્ત ઉપર ઉપરથી જ શરીરમાં ચીકી - ગુંદર અને તેલીબિયાંની અગત્ય એકી નજરે સમજવી હોય, તો ફક્ત તમારા પોતાના હૃદય તરફ ફક્ત એક જ મિનિટ હા.. ફક્ત એક મિનિટ, ગણેલી સાર્થક સેકન્ડ નજર કરો.

એ મિનિટના બોત્તેર ધબકારા મારે છે. એટલે કહેવું ન જોઈએ પણ કહેવું પડે છે કે સાર્થક સેકન્ડમાં બોત્તેર ધબકારા = એક ધબકારો એક સેકન્ડથી પણ ઓછો સમય લે.

આવા બોત્તેર ધબકારા મારતાં દરેક ધબકારે લબ - ધબ બે અવાજ થાય.

લબ વખતે ઉપરનું ખાનું ઉઘડે, એમાં બે ઓસ અશુદ્ધ લોહી રેડાય, એ ફેફસામાં ધકેલાય, ફેફસાએ વાયુરૂપે લીધેલો ઓક્સીજન પ્રવાહીરૂપે બનાવી પેલા અશુદ્ધ લોહીમાં ભેળવી એને શુદ્ધ કરી પાછું હૃદયના નીચલા ખાનામાં રવાના કરે અને હૃદય 'ધબ' કરીને જે બીજા ધબકારો (મતલબ પેલા પહેલા ધબકારાનો બીજા ભાગ) કરે, એ ધબકારે પેલુ શુદ્ધ લોહી શરીરમાં ધકેલાય.

આવું એક મિનિટના બોત્તેર ધબકારામાં દરેક ધબકારે થાય. મતલબ પ્રત્યેક ધબકારે બે ઓસ ગુણ્યા બોત્તેર વાર એટલે ૧૪૪ ઓસ = ૯ રતલ લોહી હૃદયમાંથી પસાર થાય. ફક્ત એક જ મિનિટમાં આટલું ભેજમાં બરાબર ઉતરે પછી આગળ વાંચવું.

ફક્ત એક મિનિટની અંદર

તમારી પોતાની જ મુઠ્ઠી એક મિનિટની અંદર બોત્તેર વાર બંધ કરો અને ખોલો. ફક્ત એક જ મિનિટ આ કસરત કરશો તો કમસે કમ બે દિવસ સુધી તમારા આંગળાંના સાંધા દુખશે. વળી એ પણ યાદ રાખો કે તમે મુઠ્ઠી ખોલો છો ત્યારે એમાં કશું રેડાતું નથી, કોઈ વજન આવતું નથી અને બંધ કરો છો ત્યારે કોઈ પ્રવાહી બહાર ફેંકવાનો સ્નાયુઓને શ્રમ પડતો નથી. અને છતાંય આંગળાં અકડાઈ જાય છે.

ત્યારે મિનિટના બોત્તેર વાર, કલાકના (૬૦ મિનિટના) ૪૩૨૦ વાર અને એક દિવસ રાત્રીના ૨૪ કલાક એટલે કે ૧,૦૩૬૮૦ વાર અને મહિનાના ૩૦ દિવસ એટલે ૩૧,૧૦,૪૦૦ વાર અને વરસના બાર મહિના એટલે કે ૩,૭૩,૨૪૮૦૦ વાર અને આવાં સરેરાશ જીંદગીના પચાસ વર્ષ બરોબર ૧,૮૬,૬૨,૪૦,૦૦૦ એક અબજ, છપાસી કરોડ, બાસઠ લાખ, ચાલીસ હજાર વાર તમારું હૃદય શેના આધારે ધબકતું હશે? શી રીતે ઉઘાડ બંધ થતું હશે? એને ઘસારો કેમ લાગતો નહીં હોય? સતત હલન, ચલન અને ઘર્ષણથી એ ગરમ કેમ નહીં થઈ જતું હોય? પેલુ સતત અશુદ્ધ અને શુદ્ધ લોહી ટનના હિસાબે એના અંદરના ખાનાઓમાં રેડાઈને બહાર ફેંકાતું હોવા છતાં એ આ ખાનાની અંદર ચોટી કેમ નહીં જતું હોય? આંગળી કપાય ને લોહી હાથમાં ખરડાય એ એટલું ચીકાણું હોય છે કે એને ઘસીને ધૂવો તો જ સાફ થાય છે.

તમને તમારા હૃદય પ્રત્યે એક રતીભાર પણ પ્રેમ હોય, દયા

હોય, લાગણી હોય, સહાનુભૂતિ હોય, માણસાઈ હોય તો આટલું વાંચ્યા પછી જિંદગીના બધા લબાચા એક બાજુ પર મૂકી, લમાણે હાથ દઈ આ બધા પ્રશ્નોના જવાબ મેળવી લેવા જોઈએ.

પાણ મને ખબર છે, તમે આવું કંઈ કરવાના નથી. ફાસ્ટ ફુડ ને રેડીમેડના આ જમાનામાં તમને આનો ઉત્તર પાણ મારે જ આપવો પડશે.

તમારું હૃદય આ બધું કરી શકે છે અને છતાં એને જરાય ઘસારો કે નુકસાન થતું નથી એનું કારણ છે.....

હૃદયમાં સતત રહેલી સ્નિગ્ધતા

અને તમારી સમગ્ર જિંદગી દરમિયાન તમારા ફક્ત હૃદયને જ નહીં, તમારા આંતરે આંતરમાં અત્યંત જરૂરી, ઉપયોગી સ્નિગ્ધતા પૂરી પાડી શકે છે, પેલી ચમત્કારિક ચીકી.

કદાપિ ભૂલશો ના કે

આપણું મગજ ફક્ત સાકર વાપરે છે

અને

હૃદય ફક્ત ચરબી વાપરે છે

ચીકીમાં આ બન્ને સમતુલિત પ્રમાણમાં છે.



સુંદર સંજીવની સ્નિગ્ધતા

શરીર અને સ્નિગ્ધતાના સંબંધની વાતો કરવા જ બેઠા છીએ તો જરા વધુ વિગતે એ વાત મગજમાં ઉતારી દઈએ કે સ્નિગ્ધતા એટલે શું?

- (૧) લંબે ઘને મુલાયમ બાલ-માથાના કેશ
- (૨) ભ્રમર, આંખની પાંપણ, દાઢી, મૂછ, બગલ અને ગુપ્તાંગ તેમજ આખા શરીર પર ફેલાઈને પ્રસરેલી રૂંવાટીની ચિકાશ
- (૩) માથાની ખોપરીથી પગની પાની સુધીની ત્વચાની સ્નિગ્ધતા
- (૪) કાનની અંદરની મીણ જેવી ચિકાશ - WAX.
- (૫) આંખના ડોળા પરની ભિનાશ - ચિકાશ - આંસુ
- (૬) નાકની અંદરની ભિનાશ અને ચિકાશ
- (૭) મોંઢાની અંદર, જીભ, ગાલ, હોઠ અને ગળું - થૂંક અને લાળ.
- (૮) ચોની - ગુદા અને પુરુષની જનનેન્દ્રીયની ભિનાશ - ચિકાશ.
- (૯) સ્ત્રીના સ્તનની નીપલ - ધાવણ
- (૧૦) પુરુષનું વીર્ય.

આ થઈ બાહ્ય શરીરની સ્નિગ્ધતાની વાત.

આવો આપણા શરીરની ભિતરની સ્નિગ્ધતાને પાણ ખૂબ નજીકથી ઓળખી લઈએ - જેથી એની અગત્ય સમજાય.

- (૧) મગજને સતત ભીનું - ચિકાશ વાળું રાખતું પ્રવાહી સેરેબ્રલ ફ્લુઈડ.
- (૨) કરોડરજ્જુમાં સતત ફરતું પ્રવાહી સ્પાઈનલ ફ્લુઈડ.
- (૩) ગળાની અને ખોપરીની અંદરના પોલાણને ભીની ચિકાશ-વાળું રાખતું પ્રવાહી.
- (૪) આંખના રેટીનાનું પ્રવાહી.
- (૫) ગળાની રૂંવાટી - સીલીયા (Cilia) ને ભીનું રાખતું પ્રવાહી (જુઓ એન્ટી અસ્થમા)
- (૬) નાકની અંદરની રૂંવાટીને ભીનું રાખતું પ્રવાહી (જુઓ એન્ટી અસ્થમા)
- (૭) શ્વાસ નળી - એમાંથી ફેલાતી શાખાઓના પોલાણને ભીનું રાખતું પ્રવાહી.
- (૮) ફેફસાંની સ્થિતિસ્થાપકતા (Elasticity) સતત જાળવી રાખતું પ્રવાહી.
- (૯) ફેફસાંમાં વસેલી હવા ભરવાની પરપોટીઓ (Air Sacs) ની અંદરની ભિનાશ રાખતું પ્રવાહી. જેમાં વાયુ રૂપે પ્રવેશતો ઓક્સીજન ઓગળે છે અને પ્રવાહી રૂપે લોહીમાં ભળે છે. (V.I.M.P)
- (૧૦) ફેફસાંના ઉપરના આવરણ પ્લુરા (Pleura) માં રહેતું પ્રવાહી.
- (૧૧) હૃદયના સ્નાયુઓને અંદર અને બહારથી સતત સ્નિગ્ધ રાખતું પ્રવાહી.

- (૧૨) લીવર, પેન્ક્રીયાઝ, સ્પ્લીન ઈત્યાદિ ગ્રંથીઓની સ્નિગ્ધતાનું પ્રવાહી.
- (૧૩) શ્વાસ લેવામાં મદદરૂપ થતો પાંસળી નીચેનો પડદો ડાયાફ્રામ. જેને સતત થતા હલન-ચલનમાં મદદરૂપ થવા સ્નિગ્ધતાની સખત સતત જરૂર છે.
- (૧૪) અન્નનળીની અંદરની ભિનાશ, જેમાં ખોરાક સરકીને જઠરમાં ઉતરે છે.
- (૧૫) જઠરની અંદરની ભિનાશ - ચિકાશ - જે ખોરાકને ઝીલવામાં મીક્સ કરવામાં, પેસ્ટ જેવો મુલાયમ બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- (૧૬) જઠરાગ્નિ, પાચક રસો, હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ વિ. થી રક્ષણ કરવા માટે જરૂરી. જઠરની આંતરીક દિવાલોની સ્નિગ્ધતા.
- (૧૭) ખોરાકને મીક્સ કરવા માટે, જરૂરી હલનચલન કરવા માટે જઠરના સ્નાયુઓને જરૂરી ભિનાશ - ચિકાસ.
- (૧૮) જ્યુઓડોનેમ - નાનું આંતરડું, મોટું આંતરડું - આખી પાચનક્રિયાની ભીતર ખોરાકને સરકવા, ઘસારો ટાળવા, અને વિષારી તત્વોથી રક્ષણ કરવા સતત જરૂરી સ્નિગ્ધતા.
- (૧૯) આંતરડામાંથી પસાર થતો ખોરાક શરીરમાં ચૂસવા, આંતરડાની અંદરની સમગ્ર લાઈનીંગમાં પથરાયેલી વિલાઈ (Villi) નામની રૂંવાટીને એકધારી આવશ્યક સ્નિગ્ધતા. (જુઓ અવયવ દર્પણ)

- (૨૦) આંતરડાની ઈયળની માફક હલનચલન કરવાની ક્રિયા જેને અંગ્રેજીમાં પેરીસ્ટાલ્સીસ કહે છે, તે સ્નિગ્ધતા વિના શક્ય જ નથી.
- (૨૧) મોટા આંતરડામાંથી મળ વસર્જન શક્ય બનાવતી સ્નિગ્ધતા.
- (૨૨) પેટમાં રહેલા અન્ય ઉપયોગી અવયવો કીડની, એડ્રેનલ, બ્લેડર, પ્રોસ્ટેટ, ટેસ્ટીકલ્સ ઈત્યાદિ ને જરૂરી સ્નિગ્ધતા.
- (૨૩) સ્ત્રીની ઓવરીઝ, ફેલોપીન ટ્યુબ, ગર્ભાશય, અને યોનિ માર્ગ સુધીના બધા જ અવયવો સ્નિગ્ધતા ન હોય તો ગર્ભધારણ કરી શકે નહીં, સ્ત્રીનું ડીબ-ઓવમ, ઓવરીમાંથી સરકી ફેલોપીન ટ્યુબમાં આવે નહીં, પુરુષનું વીર્ય - શુક્રાણુ યોનિની દિવાલો પર સરકી, સર્વીક્સ દ્વારા ગર્ભાશયમાં પ્રવેશી, ગર્ભાશયની દિવાલોમાં સરકતું સરકતું ફેલોપીન ટ્યુબમાં પ્રવેશી સ્ત્રીબીજને મળી શકે નહીં, જે આ બધા જ અવયવો સ્નિગ્ધ-મુલાયમ, ભિનાશવાળી ચિકાશવાળા ન હોય તો.
- (૨૪) ગર્ભધારણ પ્રશ્નાત ગર્ભનું પોષણ અને રક્ષણ કરતું પ્રવાહી-
- (૨૫) સમગ્ર શરીરની માંસ - પેશીઓનું હલન-ચલન શક્ય બનાવતું સ્નિગ્ધ પ્રવાહી જે ન હોય તો પ્રત્યેક હલન-ચલનમાં સ્નાયુઓના તાંતણા ખેંચાઈને તૂટી જાય.
- (૨૬) શરીરના બધા જ હાડકાંના સાંધા વચ્ચેનું સતત જરૂરી લ્યુબ્રીકેશન (Lubrication).
- (૨૭) શરીરમાં ફેલાયેલી સાઈક હજાર માઈલ જેટલી લાંબી રક્તવાહિનીઓની ભીતરમાં અગર સ્નિગ્ધતા ન હોય તો લોહી એક તસુ પણ આગળ વધે નહીં. જ્યાંનું ત્યાં ઠપ્પ થઈ જાય, પડ્યું પડ્યું સડી જાય, રક્ત - ભ્રમણ

જેવો કોઈ શબ્દ જ અસ્તિત્વમાં ન રહે - રક્તવાહિનીઓ, એ કોઈ પોલી નળીઓ નથી - જેમાં નળમાં પાણીની જેમ લોહી વહેતું રહે. એવું હોય તો આખા શરીરનું લોહી પગમાં જ ધલલલ કરતું ઉતરી પડે. લોહીને એની જગ્યા પરથી આગળ સરકાવવા માટે દરેક શીરાને પોતાનું પ્રત્યેક સેન્ટીમીટરે એક આગવું પ્રેશર ઉભું કરવું પડે છે, તો જ આખા શરીરમાં વ્યવસ્થિત રીતે લોહી જરૂરત પ્રમાણે ભ્રમણ કરી શકે છે. આ આખી ક્રિયા, અગર રક્તવાહિનીઓ અંદરથી અને બહારથી સુંવાળી - લીસ્સી, ચિકાશવાળી ન હોય તો જરાય શક્ય નથી. વળી લોહીના પ્રવાહમાં ફરતા શરીરના અબજો, અરબો કોષોને પણ એક સ્થાનેથી બીજા સ્થાને સરકવા પ્રવાસ કરવા, તરવા, ખસકવા, સ્નિગ્ધતાની જરૂર પડે છે.

મતલબ,

શરીરના આગુએ આગુને, બહારથી કે ભીતરમાં એકધારી, સતત રહેતી સ્નિગ્ધતાની આવશ્યકતા છે,

એટલે

તબીબી શાસ્ત્રનો સૌથી પ્રથમ સર્વમાન્ય નિયમ એ છે કે શરીરની આ અદ્ભૂત સ્નિગ્ધતા ને ભૂલમાં પણ, અંશ માત્ર પણ નુકસાન ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. એ સ્નિગ્ધતાને, પાતળી ન કરાય, સૂકાવા ન દેવાય કે બાળી ન જ નખાય. અને શરીરને આ સ્નિગ્ધતા એકધારી જીવનની ક્ષણે ક્ષણ જીવનનાં અંત સુધી મળ્યા કરે એ માટે

ચીકી ખાવ.

(ડૉ. મનુ જપી કહે છે)

સીધી સાદી વાત

જે સ્નિગ્ધતાનું આટલું બધું મહત્વ હોય, ગર્ભમાનું બાળક આકાર લેતું હોય, ત્યાંથી માંડી દૈન્યના છેલ્લા ધબકારા સુધી કે અંતિમ શ્વાસ સુધીની જરૂરી સ્નિગ્ધતા એકધારી મળે શેમાંથી? વળી આ સ્નિગ્ધતા તો જીવનની ક્ષણે ક્ષણે “વપરાય છે” ઉપયોગમાં લેવાય છે. એટલે જેટલી શરીરમાં બને છે એટલા જ પ્રમાણમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. એટલે કે એ સતત ક્ષીણ પાણ થાય છે. એટલે એને એકધારી પૂરી પાડવાની પાણ આપણી જવાબદારી બની રહે છે.

શરીરની સ્નિગ્ધતાને પાતળી (DISSOLVE) કરો, સૂકવી (DRY UP) નાંખો કે બાળી (BURN) નાંખો, એટલે જ એનું પ્રમાણ ઘટે તેવું નથી. સતત ઘસારો લાગવાથી, ઉપયોગમાં લેવાથી પાણ એ વપરાય છે, ઓછી થાય છે અને એને Replace કરવી પડે છે. એ કેવી રીતે થાય?

જવાબ સાવ સહેલો છે. આપણે બધાં બુદ્ધા થઈ જઈએ ત્યાં સુધી જેનો જવાબ જડતો નથી, તે જવાબ પેલા કનેયાને બાળપણમાં જ મળી ગયો હતો અને ઓણે એ બધાંને શીખવાડી પાણ દીધો હતો, પાણ મૂરખ માનવી એ હજૂ સુધી સમજ્યો જ નથી.

સૌથી સારી, શુદ્ધ, સાત્વિક, નિર્મળ, પવિત્ર, સ્નિગ્ધતા મળે માખાણમાંથી.

પેલા મહિના પહેલાં મશીનમાં બનાવેલા, મીઠું નાંખી પ્રિઝર્વ કરેલા, પેકેટમાં કે ડબામાં રાખી ફીજમાં મૂકેલા અને બ્રેડની

સ્વાઈસ પર હલકા હાથે લગાડી ફેશનથી ખાવામાં, સુધરેલા મનાતા માખાણ, બટર (BUTTER) માંથી નહીં.

ઘરમાં જમાવેલા દૂધમાંથી બનેલા દહીંને વલોવીને જે અસલી માખાણ તરે, એને સીધે સીધું મટકીમાંથી લઈ ગલોક્ષમાં ભરી ભરીને ખવાય તે માખાણ-કનેયાનું માખાણ, ઘરે બનાવો તો ઠીક, ના મળે તો અડોસ-પડોસમાંથી માંગીને ખાવું. માંગીને ના મળે તો ચોરી કરીને ખાવું, ઉધાર ઉછીનું કે દેવું કરીને ખાવું પાણ માખાણ ખાવું, રોજ ખાવું, રોજ બે ચાર છ વાર ખાવું, એકલું ખાવું, રોટલીમાં ચોપડીને ખાવું, પેટ ભરીને ખાવું, નો પ્રોબ્લેમ!

પાણ હવે તો એ બધી શેખચલ્લીની વાતો થઈ. એટલે અગર ઘરમાં વલોવેલી છાસમાં તરતું માખાણ ન મળે તો માખાણ તાવીને બનાવેલું ધી ચાલે. ધીને ખાવાની રીત જરા જૂદી. એ જરા ભારે, વજનદાર એટલે પ્રમાણસર જ ખવાય, એકલું ન ખવાય કે પીવાય, રોટલી પર ચોપડાય, ભાતમાં ચમચી રેડાય, દાળ, શાકના વધારમાં નખાય. પાણ સારામાં સારી ધી ખાવાની રીત શીરો બનાવીને ખાવાની કે ખીચડીમાં નાંખી ફીણીને ખાવાની.

આ બન્નેમાં, ધીમાં શેકેલા રવામાં પહેલાં ધી પ્રસરી જાય અને પછી એના પર ગરમ પાણી રેડી હલાવો એટલે ધીના આણુ ATOM છૂટા પડી જાય.

ખીચડીમાં નાખેલું ધી ફીણવામાં આવે એટલે વળી પાછાં એનાં આણુઓ છૂટા પડે અને આવી રીતે ખાધેલું ધી પચવામાં સાવ સહેલું પડે, એ તો ઠીક પાણ એની પ્રોપર્ટી, એના ગુણધર્મનો ગુણાકાર થઈ જાય. એક ચમચી ખાધું હોય તો દસ ચમચી જેટલું ગુણકારી થાય કારણ એના આણુઓ (ATOMS) છૂટાં પડ્યાં હોય.

ભાગેલાઓની ભાષામાં કહેવું હોય તો એમ કહેવાય કે AN ATOM IS MORE POWERFUL THAN THE ELEMENT. અસલી ઘટક કરતાં એ ઘટકનું છૂટું પાડેલું આગુ વધુ શક્તિશાળી હોય.

સ્નિગ્ધતા મેળવવા માખાણ પછી ઘી અને એના પછી વારો આવે તેવ નો.

આ તેલ એટલે શત પ્રતિશત સેચ્યુરેટેડ ફી તેલ નહી હું જે તેલની વાત કરું છું તે શત પ્રતિશત ચરબીવાળું તેલ, તલનું, શીંગદાણાનું, કોપરાનું, રાઈનું, બદામનું કાજુનું તેલ. ઋતુએ ઋતુએ, જુદી જુદી આબોહવા અને ખોરાકની આદત મુજબ ખવાતું શુદ્ધ તેલ, વધારમાં, તળવામાં, ઢોકળામાં, શાકમાં, અથાણાં કે આચારમાં રૂચિ પ્રમાણે, પ્રકૃતિ પ્રમાણે રોજ લઈ શકાય, એટલું લેવું. બાકીનાં બધાં તેલ દીવા કરવામાં વાપરવાની છૂટ.

માખાણ, ઘી, તેલ પછી સ્નિગ્ધતા નો પુરવઠો પૂરો પાડતા પદાર્થોમાં જે આવે છે તેના નામ છે: તલ, શીંગદાણા, કાજુ, બદામ, સુકું ટોપરું આ બધી જ ચીજો એમને એમ ચાવીને ખાઈ શકાય છે. ખાવામાં જૂદી જૂદી રીતે થોડાવત્તા પ્રમાણમાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

સર્વ સામાન્ય ખોરાકના નિયમ પ્રમાણે ખોરાકની ચીજ જોટલી વધુ પૌષ્ટિક એટલું એનું ખોરાકમાં પ્રમાણ ઓછું. એટલે શીંગદાણા મુઠ્ઠી ભરીને ખવાય, તો તલ એકાદ ચમચીમાં સમાય એટલા ખવાય, કાજુ બદામ ગાણેલા પાંચ-દસ ખવાય. સુકું ટોપરું છીણીને, પાકમાં નાખીને કે ગોળ સાથે સીધે સીધું પણ નાનો ટુકડો ખાઈ શકાય.

પરંતુ આ બધું આવી રીતે ખાવા કરતાં સૌથી સરળ,

વૈજ્ઞાનિક રીતે, પ્રમાણસર ખાવું હોય તો આ બધામાંથી બનાવેલી ચીકીના રૂપમાં ખાવું સર્વોત્તમ.

કારણ:

ચીકીને ખોરાકની સાથે ટુકડો લઈ ખાઈ શકાય, નાસ્તામાં કે બે ભોજન વચ્ચેના ગાળામાં સ્નેક 'SNACK' તરીકે ખાઈ શકાય. ચાવવાથી દાંત તો મજબૂત થાય જ પણ પેટાં પણ દઢ થાય. અને જરૂરી સ્નિગ્ધતા એકધારી પ્રમાણસર શરીરને મળ્યા કરે.

બદામ, કાજુ, તલ, કાચા ખાવાથી ગરમ પડે, પિત્ત વધે અને ગરમીની સીઝનમાં તો ખવાય પણ નહીં, જ્યારે આ બધી જ વસ્તુઓની બનેલી ચીકી બારે માસ કોઈ જાતના નુકસાન વિના ખાઈ શકાય.

નાના બાળકોને શાળાએ જતાં ટીફીનમાં અપાય, પિપરમીટ, ચોકલેટ કે ગંદી ગોબરી બિસ્કીટો કરતાં વધુ સાત્વિક, પૌષ્ટિક અને ઉપયોગી ખોરાક તરીકે વપરાય. ઉછરતાં બાળકોના શરીરનો બાંધો મજબૂત થાય, સ્નાયુઓ સ્નિગ્ધ અને વધુ સ્થિતિસ્થાપક થાય, હાડકાંના સાંધાઓને જરૂરી લ્યુબ્રિકેશન મળી રહે.

યુવાનો અને વયસ્કોને, સાંધાના દુ:ખાવા, સ્નાયુઓની ઢીલાશ, ઈત્યાદિમાં ચીકી ચમત્કારિક રીતે ઉપયોગી થાય. ચીકીમાં રહેલો ગુંદર જેવો ગોળ પણ સ્નાયુઓના બંધનમાં મદદરૂપ થાય.

આ તો થઈ ફક્ત શરીરની વાત.

આવો હવે આ ચમત્કારિક ચીકી મન, મગજ, બુદ્ધિ અને દિમાગને કેવી રીતે ઉપયોગી થાય છે એ પણ જોઈએ.

મન મગજ અને બુદ્ધિ

ગુંદર અને ચીકી

આગળના પ્રકરણમાં આપણે હૃદયની ચમત્કારિક શક્તિની એક ઉડતી ઝલક જોઈ.

હૃદય એ શરીરને જીવંત, ધબકતું રાખનારું અવયવ છે. તો માનવીને ભવસાગરની આંટી ઘૂંટીઓમાંથી માર્ગ કાઢવાનો રસ્તો બતાવનાર અને સમગ્ર જીવન દરમિયાન જીવવાનો હેતુ સર કરવામાં મદદ કરનાર માનવીનું મગજ છે.

વૈજ્ઞાનિકો અને તિસ્મારખાંઓ પણ મગજની રચનાને હજુ સંપૂર્ણ પણે ઓળખી શક્યા નથી. પરંતુ નેટવર્ક એમણે જાણ્યું છે એટલાનો આપણે ઉપયોગ કરી ગુંદર અને ચીકી મગજને શી રીતે ઉપયોગી થાય છે એ સમજી લઈએ.

મગજના ન્યુરોન્સ - Grey Cells ની સંખ્યા ઓછામાં ઓછી 30,000 મીલીયનની હોવાનું માનવામાં આવે છે. એક મીલીયન એટલે દસ લાખ એટલે 30,000 ને બીજાં છ મીડા ઉમેરવા પડે.

આવા એક ન્યુરોનને કરોળિયાના પાંખાની જેમ શાખાઓ ફૂટેલી હોય, જેને અંગ્રેજીમાં ડેન્ડ્રાઈટ્સ DENDRITES કહેવાય છે.

આવા એક ન્યુરોનના પોતાના ડેન્ડ્રાઈટ્સ, બીજા અસંખ્ય ન્યુરોન્સના ડેન્ડ્રાઈટ્સની સાથે ઓછામાં ઓછા ૬૦,૦૦૦ જગ્યાએ

જોડાએલા હોય છે.

અને જ્યાં જ્યાં આવા ડેન્ડ્રાઈટ્સના જોડાણો હોય છે એ જોડાણોને પકડી રાખનારા જે સેલ્સ Cells હોય છે તેનું નામ ગ્લાયલ સેલ્સ (GLIAL CELLS) છે.

આ ગ્લાયલ સેલ્સનું કામ એના નામ પ્રમાણે ગુંદરની માફક પેલા જે ડેન્ડ્રાઈટ્સના છેડાને ચોટાડીને પકડી રાખવાનું છે. જેથી કરી પેલા અબજો ન્યુરોન્સના અબજો આવાં કનેક્શનોનું એક આખું નેટવર્ક (NET WORK) વ્યવસ્થિત રીતે મગજનું સંદેશાની આપ-લે કરવાનું કાર્ય કરવામાં ઉપયોગી થાય.

હંમેશા બને છે તેમ, ઘણા બધાં કારણોસર આ ગ્લાયલ સેલ્સ નબળા પડી જાય છે. ઢીલા પડી જાય છે. સૂકાઈ જાય છે અને પેલાં જોડાણોને મજબૂતીથી પકડમાં રાખી શકતા નથી.

પછી જેમ, ઈલેક્ટ્રીકના વાયરને ચીકટપટ્ટીથી જોડ્યાં હોય અને પટ્ટી ઢીલી પડી જવાથી વાયરનું કનેક્શન ફોલ્ટી FAULTY થઈ જાય અને કરંટ પસાર ન થાય, અથવા થાય તો ઢીલું ઢીલું થાય એમ પેલા ન્યુરોન્સ દ્વારા થતા અસંખ્ય સંદેશાની આપ-લે સહી રીતે પેલા જોડાણો ઢીલા પડવાને કારણે ન થાય.

આવી પરિસ્થિતિમાં આ જોડાણો પાછાં મજબૂત કરે એવી કોઈ દવા હજુ સુધી આ દુનિયામાં, કોઈ પણ ઉપચાર પદ્ધતિમાં શોધાઈ નથી.

પરંતુ આપણા બાપ દાદાઓ અને નાનીમા દાદીમાઓએ પેલા ગુંદરીયા ગ્લાયલ સેલ્સને જીવનભર ગુંદરીયા ચીટકુ રાખવા

માટે એમને સતત ગુંદર પાક ખવડાવ્યો હતો.

અને એવી રીતે ખોરાકમાં ગુંદરનો ઉપયોગ કરવાથી પેલા ગ્લાયલ સેલ્સ કદી ઢીલા પડતા નહીં અને પડ્યા હોય તો પાછા મજબૂત થઈ જતા.

પરંતુ ગુંદર બધા સહેલાઈથી પચાવી શકતા નથી. વળી ગુંદર કડકડતી ઠંડી ન પડતી હોય તો ગમે તે ઋતુમાં ખાઈ શકાતો નથી. ગુંદરનો રોજરોજના ખોરાકમાં વપરાશ થઈ શકતો નથી. વળી ગુંદર જ્યારે ખાવો હોય ત્યારે સમગ્ર શરીરના સ્નાયુઓ કુદરતી રીતે સંગઠીત સ્થિતિ (Composed position) હોવા જરૂરી છે. જે ફક્ત કડકડતી ઠંડીમાંજ શક્ય છે.

જેમ ટપાલની ટિકિટને થૂંક ચોપડી કવર પર મૂકી થોડીવાર દબાવીએ તો જ ટિકિટ કાગળ પર ચોંટે છે. થૂંક ચોપડી ફક્ત કાગળ પર મૂકી દેવાથી ટિકિટ ચોંટી જતી નથી, એમ ઠંડીમાં ગુંદર ખવાય તો જ પચે છે અને બાંધો જકડીને પકડે છે.

જ્યારે ચીકીને આમાંનું કોઈ બંધન લાગું પડતું નથી. એટલે જ્યાં સુધી પેલા ન્યુરોન્સના ડેન્ડ્રાઈટસના - Joints જોડાણોને પકડી રાખવાનો સવાલ છે ત્યારે ગુંદરની જેમ ચીકી પણ ઉપયોગમાં આવે તો છે, પણ ઢીલા પડેલા જોડાણોને ફરી ચોંટાડવા ઠંડીની સીઝનમાં ગુંદરનો પ્રયોગ વધુ ઉપયોગી નિવડે છે.

પંદરેક વર્ષો પૂર્વે માન્ચેસ્ટર યુનિવર્સિટીમાંથી મીસ્ટર ટોમ ફોક્સન (TOM FOXEN) નામના મંદબુદ્ધિના બાળકોની રીત - ભાતના એક નિઘણાત મુંબઈમાં આવ્યા હતા. અંગ્રેજીમાં એમને BEHAVIOUR

EXPERT તરીકે ઓળખાવવામાં આવેલ. મુંબઈની બ્રિટીશ કાઉન્સિલના હોલમાં મારી એમની સાથે મુલાકાત થઈ અને અમે વિચારોની આપ-લે કરી. ત્યારે મેં મારો મંદબુદ્ધિના ઈલાજ તરીકે ગુંદર અને ચીકી વિશેનો અભિપ્રાય જાગ્યાવ્યો.

વિગતવાર જ્યારે મે તેમને સમજાવ્યું ત્યારે તેઓ એટલા બધા પ્રભાવિત થયા કે આ વિષય પર એમની સાથે ખુલાસા વાર વાત થઈ શકે એ માટે મને એમણે કમ્બાલા હિલની શાલીમાર હોટલમાં જ્યાં તેઓ ઉતર્યા હતા ત્યાં એમની સાથે રાત્રીનું ભોજન લેવાનું નિમંત્રણ આપ્યું.

ટૂંકમાં અમારી વાતચીત દરમિયાન અમો બન્ને એ વાત પર સહમત થયા કે ગુંદર અને ચીકી બન્ને મંદબુદ્ધિના બાળકોને કોઈ પણ જાતનું નુકસાન કર્યા વિના ખરેખર ઉપયોગી થઈ શકે છે અને આ બાબતનો શક્ય તેટલો પ્રચાર મંદબુદ્ધિની શાળાઓમાં, કે બાળકોના વાલીઓમાં કરવો હિતાવહ છે.



ગુંદર અને ગાંઠ (બાંધો)

૧૯૯૭ની શરૂઆતમાં મારા અને તમારા સર્વેના જાણીતા અને માનીતા બે પ્રોફેસર ડોક્ટરોએ હાડકાં અને સ્નાયુઓ વિશેનું એક અદ્ભૂત સંશોધન કરી, આખી દુનિયાના ડોક્ટરોને આશ્ચર્યમાં ગરકાવ કરી દીધા.

એ બન્ને ડોક્ટરોના નામ છે ડૉ. મનુ કોઠારી અને ડોક્ટર લોપા મહેતા.

આખું મેડીકલ શાસ્ત્ર આટલાં વર્ષોથી એમ સમજતું હતું કે શરીરના સમગ્ર હાડપિંજરના બસ્તો ને છ હાડકાંઓ, શરીરના સ્નાયુઓથી બંધાયેલાં છે અને જેમ જેમ હાડકાં હલે છે તેમ તેમ સ્નાયુઓ જરૂરત મુતાબિક ખેંચાય છે ને ઢીલાં પડે છે.

ડૉ. મનુ કોઠારી અને ડૉ. લોપા મહેતાનું સંશોધન એ પૂરવાર કરે છે કે હકીકત એનાથી સાવ ઉલટી છે.

શરીરમાં સમગ્ર સ્નાયુઓનું એક એવું સુંદર નેટવર્ક છે, જેને ફક્ત ટેકો આપવા, Support આપવા એ સ્નાયુઓની વચ્ચે હાડકાં ગોઠવાયેલા છે. જેમ કોઈ બિલ્ડીંગ જર્જરિત થયું હોય અને તૂટી ન પડે એ માટે લાકડાના થાંભલાઓના ટેકા (PROPS) આપવામાં આવે છે. તેમ મોટરના ટાયરમાં કે પ્લાસ્ટીકની બાવલીઓમાં જેમ હવા પૂરીને એક આકાર આપવામાં આવે છે, જેથી મોટરનું ટાયર ચપટું ન થઈ જાય કે પ્લાસ્ટીકની ઢીંગલી લોચા જેવી ન થઈ જાય તેમ.

એટલે જેમ ટાયરમાં રબરનું હવા સાથે કોઈ જોડાણ કે બંધન નથી, પ્લાસ્ટીકની ઢીંગલીમાં પૂરેલી હવાને ઢીંગલી સાથે કોઈ એટેચમેન્ટ (Attachment) નથી એમ શરીરના સ્નાયુઓની વચ્ચે ગોઠવાયેલાં જુદા જુદા આકાર અને પ્રકારના હાડકાંઓને સ્નાયુઓ સાથે કોઈ કાયમનું બંધન કે જોડાણ નથી. ઓપરેશન કે પોસ્ટમોર્ટમ કરતી વખતે હાડકાને સ્નાયુઓથી જુદા કરવા, રબર ગ્લૅજ પહેરેલા હાથની એક આંગળીનો હળવો ધક્કો પણ બસ થઈ પડે છે. હાડકાંથી સ્નાયુઓને છુટા કરવા કોઈ કાપકૂપ કરવી પડતી નથી.

સ્નાયુઓ અને હાડકાંઓની આટલી વાત સમજી લઈએ એટલે આપણે જે વાત કહેવી છે તે સમજવી સરળ થઈ જાય.

ઉપરની થીયરીનો સામાન્ય માનવી સમજી શકે એવી ભાષામાં એવો અર્થ થાય કે, “સમગ્ર શરીરનું હલન ચલન હાડકાં નહીં સ્નાયુઓ કરે છે”

હાથમાં કલમ પકડી ચમત્કારિક ચીકીનું પુસ્તક લખવાથી માંડી બસો કિલોનું વજન ઉઠાવવાનું કાર્ય ફક્ત સ્નાયુઓની તાકાત અને મજબૂત બાંધાણી પર આધાર રાખે છે. આ સ્નાયુઓ માંસના બારીક તંતુઓનું લોચા જેવું એક ગંઠન હોવાથી એને ટેકો (PROP) આપવા માટે હાડકાં ઉપયોગી થાય છે અને ત્યાં હાડકાંની ઉપયોગીતાનું કાર્ય પૂર્ણ થાય છે.

હવે આ સ્નાયુઓ, જેમાં અસંખ્ય સંખ્યામાં તંતુઓના રેસાઓ (NERVE FIBRES) રક્તવાહિનીઓ અને માંસ પેશીઓ સુવ્યવસ્થિત રીતે ગૂંથાઈને ગોઠવાયેલાં છે, એને એની અસલ પરિસ્થિતિમાં જાળવી રાખવાં પડે છે, (જુઓ અવયવ દર્શાણ) સતત હલનચલન

અને ખેંચા ખેંચીથી એ સ્નાયુઓ ઢીલા ન પડે, તૂટી ન જાય અને એની સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવી ન દે એ માટે એટલી જરૂર એને પેલી અદ્ભૂત સ્નિગ્ધતાની છે, એટલી જ જરૂર એને સંગઠિત રાખનાર પદાર્થની છે, જે ગુણધર્મમાં ચીકાશવાળો અને ચોંટી જાય તેવો હોવો જરૂરી છે.

ગુંદર આ કાર્ય અત્યંત ઉત્તમ રીતે કાર્યક્ષમતાથી કરે છે. એ સ્નાયુઓને સંગઠિત રાખી ઢીલાં તો પડવા દેતો નથી જ નથી, ઉપરાંત એ ઢીલાં પડી ગયેલ સ્નાયુઓને સંગઠિત કરી, ફરી બાંધવા - જોડવામાં પણ અત્યંત મદદરૂપ થાય છે.

ઉદાહરણ :

ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં પૂરા દિવસોમાં અંદાજે ૭ રતલનું બાળક, + ૩ રતલનું એમ્નીઓટિક ફ્લુઈડ - પ્રવાહી, + ૩ રતલની વાર (Placenta) + ૨ રતલની નાળ (Chord) એમ પંદરેક રતલનું વજન હોય છે. આ બધું સમાવવા માટે ગર્ભાશયને બલૂનની માફક ફૂલીને ફૂલાવું પડે છે.

ગર્ભાશય થાપાના હાડકાંના પોલાણ (Pelvic Cavity) માં આવેલું હોવાથી, એને ફૂલીને ફૂલાવાની જગ્યા મળતી નથી એટલે કુદરત થાપાના હાડકાંને આસ્તે આસ્તે બે બાજુ બહારની સાઈડ પર સરકાવે છે.

આ સરકવાની ક્રિયા વખતે થાપાને કવર કરતા સ્નાયુઓને ખેંચાઈને ઢીલા પડવું જરૂરી થાય છે અને એ કાર્ય એ ખૂબ જ અદ્ભૂત રીતે પાર પાડે છે. સતત નવ મહિના સુધી ધીરે ધીરે ખેંચાઈને રહેલા થાપાના સ્નાયુઓ પ્રસુતિ વેળાએ બાળકનો જન્મ થવાથી અને ગર્ભાશયમાંથી ૧૫ રતલનું વજન અને આકાર

બહાર પડવાથી, એકદમ તંગ અવસ્થામાંથી એકદમ ઢીલા પડી જાય છે.

આપણે બધા જ જાણીએ છીએ કે પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં ઠાંસી ઠાંસીને શાકભાજી ભર્યા હોય અને થેલી ઊંધી કરી શાકભાજી ખાલી કરીએ તો થેલી ચીમળાએલ લોચા જેવી બની જાય છે, Collapse થઈ જાય છે.

પણ આપણા શરીરની સ્વચ્છ કુદરતે એટલી અદ્ભૂત રીતે કરી છે, જેથી પ્રસુતિ પછી ગર્ભાશય કોલેપ્સ થઈને ચીમળાઈ જતું નથી, થાપાના ખેંચાએલા સ્નાયુઓ પણ ઢીલા પડી જતા નથી.

એક દિવ્ય પ્રક્રિયા જ જે કામ કરી શકે તેમ, ખાલી થએલા ગર્ભાશયના અને થાપાના હાડકાંને ફરતા આવેલા સ્નાયુઓ, ઉપરાંત ગર્ભાશયને ફૂલીને મોટું થવા માટે સગવડ કરી આપતાં પેટના આંતરડાં જેવા અન્ય સ્નાયુઓ, એ બધાં જ ધીરે ધીરે પાછાં પોતાની અસલ સ્થિતિ ધારણ કરવાની શરૂઆત કરે છે.

બરાબર આ વેળાએ આપણા શાણા પૂર્વજોએ સુવાવડી સ્ત્રીના ખોરાકમાં ગુંદરનો સદુપયોગ કર્યો અને આઠ દસ બચ્ચાંને જન્મ આપતી માતાઓ કદી શરીર ફૂલી જવાથી બેડોળ કે દુઃખી ન થઈ.

સ્નાયુઓના આવી રીતે ઢીલા પડી જઈ ફરી પાછી અસલ સ્થિતિમાં ન આવ્યા હોય, એવી સ્થિતિને માટે આપણી ગુજરાતી ભાષામાં એક સરસ શબ્દ વપરાય છે.

“ગાણપતભાઈની ગાંઠ વેરાઈ ગઈ છે”

ગાંઠ વેરાઈ જવી એટલે શરીરનો બાંધો ઢીલો પડી જવો, ક્રોથળા જેવો લબડતો થઈ જવો, માણસને જોતાની સાથે ખબર પડી જાય કે હવે એ પહેલાના જેવો સ્ફુર્તિવાળો, Active માણસ નથી રહ્યો, અંગ્રેજીમાં જેને Vegetable બની ગયો છે તેવો ઢીલો ઢક્ક બની ગયેલ છે. ગાંઠ વેરાઈ ગઈ છે.

આવી પરિસ્થિતિના કારણોમાં ઉતરીએ તો બીજું એક પુસ્તક લખવું પડે, પણ ટૂંકામાં કહીએ તો શરીર પર જાત જાતના બેવકૂફી ભયા અખતરાઓ, વિષારી દવાઓના મારાઓ અને વ્યસનો શરીરનો બાંધો વેરી નાખવામાં મહત્વનો ફાળો નોંધાવે છે.

ટાઈટ બાંધેલા પોટલાની ગાંઠ ઢીલી કરીએ અને બાંધેલા ઘઉં વેરાઈ વેરાણ છેરાણ થઈ જાય, તેમ જેની ગાંઠ વેરાઈ ગઈ હોય એ માનવી જીવવામાંથી જન ગુમાવી દે છે.

અને આવે વખતે કોઈ શાણો વેદ-હકીમ કે સમજદાર ડોક્ટર (?) એને ગુંદર ખાવાની સલાહ આપે છે.

સુવાવડ સિવાય આવી રીતે ગુંદર ફક્ત શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં જ ખાઈ શકાય છે.

એટલે જેની ગાંઠ વેરાઈ ગઈ હોય તેને રોજ ગુંદરને બદલે બારે માસ ખોરાકમાં ચીકી ખાવાની સલાહ જરાપણ હીચકીચાહટ વિના આપી શકાય છે.

અને આવી રીતે ચીકીનો ખોરાકમાં પ્રમાણસર ઈસ્તેમાલ કરનારના સ્નાયુઓ ફરી એકવાર સ્નિગ્ધતા અને મજબૂતી ધારણ કરી નવજીવન મેળવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

હેના યે ચીકીકે ચમત્કાર ?

ચમત્કારિક ચીકી □ ૩૨

આટલું સમજી લઈએ

શરીરના આગુએ આગુની સ્નિગ્ધતાને જાળવી રાખવા Maintain કરવા અને સ્નાયુઓનાં બાંધાને એના અસલી સ્વરૂપમાં રાખવા શરીર તમારી પાસે કોઈ વધારાનું ભથ્થું માંગતું નથી. એ માગે છે ફક્ત હવા, પાણી અને ખોરાક.

આ ત્રણેય કેવી રીતે આપવી એની પણ શરીર પાસે પોતાની એક આગવી ભાષા છે.

ખોરાકની જરૂરત હોય ત્યારે “ભૂખ” લાગે છે.

ખોરાક પૂરતા પ્રમાણમાં મળે ત્યારે ભૂખ “સંતોષાય” છે.

પાણીની જરૂરત પડે ત્યારે ‘તરસ’ લાગે છે. જરૂરત પૂરતું પાણી મળે ત્યારે તરસ “છિપાય” છે. હવા શરીર પોતાની મેળે જરૂરત પૂરતી “લઈ” લે છે એને ‘આપવી’ પડતી નથી.

“શું ખાવું?” એ શરીર તમને સ્વાદ દ્વારા જાણાવે છે.

આ ભાષાઓ શીખવા માટે પણ કોઈ મેડીકલ કોલેજમાં જવાની કે ડીગ્રીઓનાં પૂંછડાં લટકાવવાની જરૂરત પડતી નથી. ચોર્સી લાખ જીવો આ ભાષા સાંભળે છે અને એનો અમલ કરે છે. એ બધા જ જીવો કુદરતી - Normal જીવન જીવે છે.

માનવી આમાનું કશું જ સાંભળતો નથી. સાંભળવા માંગતો પણ નથી.

માનવી નામના રમકડાના હલન-ચલનની ચાવી કેવા માનવીઓના હાથમાં છે એ આપણે બધા જ જાણીએ છીએ. એ ચાવી ફેરવે એમ માનવી ચાલે છે. અને કોઈ વાર નહીં મોટા ભાગે એ ચાવીઓ એવી આડી અવળી કે ટાઈટ ફેરવાય છે કે પેલા

ચમત્કારિક ચીકી □ ૩૩

અભાગિયા માનવી નામના શરીરની આખી જીવંત મશીનરી ભંગારમાં ફેરવાઈ જાય છે.

કેવી રીતે તે પણ આવો જોઈ જ લઈએ. સ્નિગ્ધતા ને ત્રણ તરીકાથી નુકસાન પહોંચે.

- (૧) સ્નિગ્ધતાને પાતળી કરી નાંખે. Dissolve કરી નાખે, ઓગાળી નાખે જેથી એમાંની ચિકાશનું પ્રમાણ ઘટી જાય.
- (૨) સ્નિગ્ધતાને સૂકવી નાખે, કડક કરી નાંખે, પ્રવાહીમાંથી ઘન (SOLID) કરી નાંખે. કાદવ સૂકાઈને પોપડા વળી જાય તેમ.
- (૩) સ્નિગ્ધતાને બાળી નાંખે - ભસ્મ કરી નાંખે.

આવો આપણા રોજરોજના જીવનમાં જાણે અજાણે, અને મોટાભાગે “ઈલાજ - ઉપચારો” ના નામે આપણે આપણી જ જાતના કેટલા મોટા દુશ્મન બની શરીરની પાયમાલી કરીએ છીએ તે જોઈએ.

૧. સ્નિગ્ધતાને પાતળી કરતી વસ્તુઓની યાદી

- (૧) બધી જ જાતનાં કફ મીકચર - એક્સ્પેક્ટોરેન્ટ.
- (૨) સોડાબાય કાર્બ અને ખાવામાં વપરાતા સોડાનો અતિરેક.
- (૩) લગભગ બધી જ જાતની એંસીડીટીની દવાઓ જેને આપણે એન્ટાસીડ ANTACID ના રૂપાળા નામે ઓળખીએ છીએ.
- (૪) લીબુ-ખટાસ જેવી ચીજોના આંધળા પ્રયોગો. ઠંડા પીણાં એરેટેડ વોટર્સનો અતિરેક.

૨. સ્નિગ્ધતાને સૂકવી નાંખતી વસ્તુઓની યાદી

- (૧) બધા જ પ્રકારની દવાઓ, ગોળીઓ, કેપ્સ્યુલ્સ.
- (૨) ખાસ કરીને વિટામીન્સ, પેઈન - કીલર્સ, એન્ટીબાયોટિક્સ, સલ્ફાડ્રુગ્સ.
- (૩) એર કંડીશન
- (૪) આઈસ્ક્રીમ, બરફ
- (૫) પાન, બીડી, તંબાકુ, સીગારેટ, જર્દા, પાનમસાલાની બનાવટો
- (૬) નશાની ચીજો, અફીણ - ગાંજો, ચરસ ઈ.

૩. સ્નિગ્ધતાને બાળી નાખતી વસ્તુઓની યાદી

- (૧) એક્સ-રે રેડીયેશન - સોનોગ્રાફી - કોમ્પ્યુટર્સ રેડીએશન્સ.
- (૨) અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો.
- (૩) ઈન્ફ્રારેડ કિરણો.
- (૪) શોર્ટ વેવ થેરેપી SWD (ડાયથરમી) (રબરના પેડથી શેક).
- (૫) આલ્કોહોલ - દારૂ.
- (૬) ગરમ મસાલા, સૂંઠ, મરી, તજ, લવિંગ, આદુ, ગંઠોડા ઈત્યાદિ સુંદર ચીજોનો ગંદો વિકૃત બેવફૂફીભર્યો ઈસ્તેમાલ.
- (૭) ગરમ પાણી - નાસ લેવો, ઈ. પ્રયોગો, એનીમા.
- (૮) હળદર, મીઠું - લીબુ - ઈત્યાદિના આંધળા પ્રયોગો.
- (૯) યોગા - મેડીટેશન - આસનો, કસરતો, જોર્જીંગ, વોકીંગ ઈત્યાદિ શરીરમાં વધારે પ્રમાણમાં લેક્ટીક એસીડ પેદા કરે છે, જેનાથી પેલી સ્નિગ્ધતા બળી જાય છે.
- (૧૦) ગરમ પાણીની થેલીનો - ઈંટનો શેક - ઈત્યાદિ.
- (૧૧) દૂધના આંધળા અખતરા, વિશેષતઃ ફીઝમાં મુકેલા દૂધના પ્રયોગો.

ચમત્કારિક ગ્રંથિઓ

સમગ્ર શરીરનું આગુએ આગુ સ્નિગ્ધતાના સિધ્ધાંત પર રચાયેલું છે. એના મેડીકલ દાખલાઓ - પુરાવાઓ એટલા મોટા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ છે કે કોઈ પણ ડૉક્ટર એની અગત્ય - મહત્વ સહેલાઈથી સમજી શકે છે.

માનવીના શરીરની આંતરસ્રાવ કરતી ગ્રંથિઓ અને બાહ્યસ્રાવ કરતી ગ્રંથિઓનું પ્રવાહી સુકાઈ જાય, તો આખું શરીર ખળભળી ઉઠે. વધુ વિગતો જાણવાની જીજ્ઞાસા હોય તો નો ડાયાબીટીસ (KNOW DIABETES) ના પુસ્તકમાંથી મળી જશે. પરંતુ અહીં ફક્ત એ ગ્રંથિઓનાં થોડાંક નામ અને કામ આપીએ.

- (૧) પીટ્યુટરી
- (૨) સલાઈવા ગ્લેન્ડઝ
- (૩) પરસ્પરિશન ગ્લેન્ડઝ
- (૪) પારા થાયરોઈડ
- (૫) થાયરોઈડ
- (૬) એડ્રેનલ ગ્લેન્ડઝ
- (૭) પેન્ક્રીયાઝ
- (૮) સેક્સ ગ્લેન્ડઝ ઓવરીઝ, ટેસ્ટીકલ્સ પ્રોસ્ટેટ. ગર્ભાશય
- (૯) ટીયર ગ્લેન્ડઝ
- (૧૦) વેક્સ ગ્લેન્ડઝ
- (૧૧) મામરી ગ્લેન્ડઝ

સ્રાવ બાહ્ય

- (૧) આંખમાંના આંસુ - ભીનાશ
- (૨) નાક કાન - ગળાની ભીનાશ ચિકાશ
- (૩) લાળ - સ્વાદ ગ્રંથિઓ
- (૪) સ્તનની ધાવાણ બનાવતી ગ્રંથિઓ
- (૫) સમગ્ર શરીરમાં પરસેવો છોડતી ગ્રંથિઓ
- (૬) માસિક ધર્મ - નો પ્રવાહ પેદા કરતી ગ્રંથિઓ
- (૭) વીર્ય બનાવતી ગ્રંથિઓ

આંતરિક સ્રાવ ગ્રંથિઓ

- (૧) મગજ - કરોડરજ્જુ, ફેફસાં, હૃદય ઇ.ને સ્નિગ્ધ રાખતી ગ્રંથિઓ
- (૨) જઠર, આંતરડાં, યોનિ, ગર્ભાશય, ગુદા માર્ગને સ્નિગ્ધ રાખતી ગ્રંથિઓ
- (૩) પેન્ક્રીયાઝ જેવી ઇન્સ્યુલીન બનાવતી ગ્રંથિ
- (૪) કિડની, બ્લેડર, યુરેથ્રા - ઇન્ટ્યાદિ પેશાબની રચનાની ગ્રંથિઓ
જુદા જુદા હોર્મોન બનાવતી ગ્રંથિઓ.



પાણી રે પાણી તેરા રંગ કૈસા ?

૧૬૦ રતલના માનવીમાંનું સમગ્ર પાણી (બીનાશ) કાઢી લેવામાં આવે તો બાકી રહેલા માનવીનું પાણી વિનાના શરીરનું વજન ફક્ત ૬૪ રતલ જ રહે. મતલબ આખા માનવ શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ૯૬ રતલ નોટવું હોય.

આ પાણીનું નેવું ટકા પ્રવાહી - સ્નિગ્ધતાની ચિકાશ ત્રાણી બીનાશના રૂપમાં હોય, અને ફક્ત દસ ટકા પાણી પેશાબ, પસીના જેવા પ્રવાહીમાં હોય.

જુદા જુદા ટીસ્યુમાં પાણીનું પ્રમાણ આ પ્રમાણે હોય.

ચરબી FAT - ૨૦ ટકા

લોહી BLOOD - ૮૦ ટકા

હાડકાં BONE - ૨૫ ટકા

કનેકટીવ ટીસ્યુ - ૬૦ ટકા

કિડની - ૮૦ ટકા

લીવર - ૭૦ ટકા

સ્નાયુઓ MUSCLES - ૭૫ ટકા

ચામડી SKIN - ૭૦ ટકા

મગજના તંતુઓ

ગ્રે મેટર GREY CELLS - ૮૫ ટકા

વાઈટ મેટર WHITE MATTER - ૭૦ ટકા

ચરબી ઘટાડવા ખોરાકમાં ધરખમ ફેરફારો કરનારાઓએ સમજી લેવું જોઈએ કે ચરબીમાં પાણીનું પ્રમાણ સૌથી ઓછા પ્રમાણમાં ફક્ત ૨૦ ટકા, સૂકાં ભજી લાગતાં હાડકાં કરતાં પણ ઓછું છે.

શરીરમાં રહેલા સમગ્ર પ્રવાહીમાં જુદે જુદે ઠેકાણે જુદી જુદી બીનાશને ચિકાશવાળું પ્રવાહી - સ્નિગ્ધતા હોય છે. આંખોમાં આંસુ જેવા ઝાકળ બિંદુ જેવા સ્ફટિક જેવા પ્રવાહીથી ઉત્તરોતર એ ચિકાશ વધતી વધતી પુરુષના ઘટ્ટ વીર્ય નોટલી ઘનતા ધારણ કરે છે. અને કુદરતે શરીરની દરેક જગ્યા પર જે પ્રકારની સ્નિગ્ધતાની આવશ્યકતા છે, બરાબર એ જ પ્રકારની સ્નિગ્ધતાનો બંદોબસ્ત આપ મેળે થઈ જાય, એવો બંદોબસ્ત કર્યો છે.

આવી અદ્ભૂત સ્નિગ્ધતાને નુકસાન પહોંચાડવાનો તમને તો અધિકાર નથી જ નથી, પણ દસ ફૂટ લાંબી ડીગ્રીઓનાં પૂંછડાં લગાડનારને પણ નથી, એટલું બરાબર સમજી લેશો તો સારવારને નામે બરબાદ થતાં બચી જશો.



અને ફરી મળીએ તે પહેલાં

“ભાગ્યવંતી ધરા” નામથી શરુ કરેલી વિવિધ વિષયો પરની નાની પુસ્તિકાઓની શ્રેણીનું આ બીજું પુસ્તક.

ધારા નાની નાની પુસ્તિકાઓ સ્વરૂપે રજૂઆત કરી શકાય તેવા વિષયો મારી પાસે છપાવવા માટે લખેલા તૈયાર પડ્યા છે, અત્યાર સુધીમાં “પાનેરી” ના ૧૯૯૭ ના કેલેન્ડરમાંનાં પાછળના બાર પાનાઓ પર તેર વિષયો છપાયા જેનો વાચકો તરફથી જબરદસ્ત પ્રતિસાદ મળ્યો. ૧૯૯૮ ના પાનેરીના કેલેન્ડરની બાર પાનાની મેટર પ્રેસમાં આપી દીધી છે. એ જ વિચારધારાથી આકર્ષાઈ વિક્રમ કેલેન્ડરના શ્રી નરેન્દ્રભાઈ ચૌહાણ આવતા વર્ષના કેલેન્ડરના પાછળના પાનાની નવ જેટલા વિષયોની મેટર છાપવા માટે મારી પાસેથી લઈ ગયા છે. શ્રી સત્ય સાંઈબાબા સંસ્થાનમાં અંધેરી અને ચેમ્બુરના ૩૦૦ - ૩૦૦ જેટલા મેમ્બરોને “ફર્સ્ટ એઈડ માં શું ન કરવું” એ વિષય પર પ્રવચન ગોઠવ્યું અને એમને આ જ વિષય પર અંગ્રેજીમાં લખાણ આપવા જાણાવ્યું જે તેઓ શ્રી સત્ય સાંઈબાબા ના સાહિત્ય તરીકે છપાવીને વિતરણ કરશે એમ જાણાવ્યું.

‘ભાગ્યવંતી ધરા’ શ્રેણીની પ્રથમ પુસ્તિકા દૂધ ગંગોત્રી પછી નો બી.પી., હૃદય મંથન, નો ડાયાબીટીસ, અને એઈડઝ પુરાણ જેવા ભારેખમ વિષયો પર લખવું હતું એટલે નાના વિષયો પર ધ્યાન દેવાનો સમય ન રહ્યો.

આ ભારેખમ વિષયોનાં પુસ્તકો છપાઈને બહાર પડી ગયાં

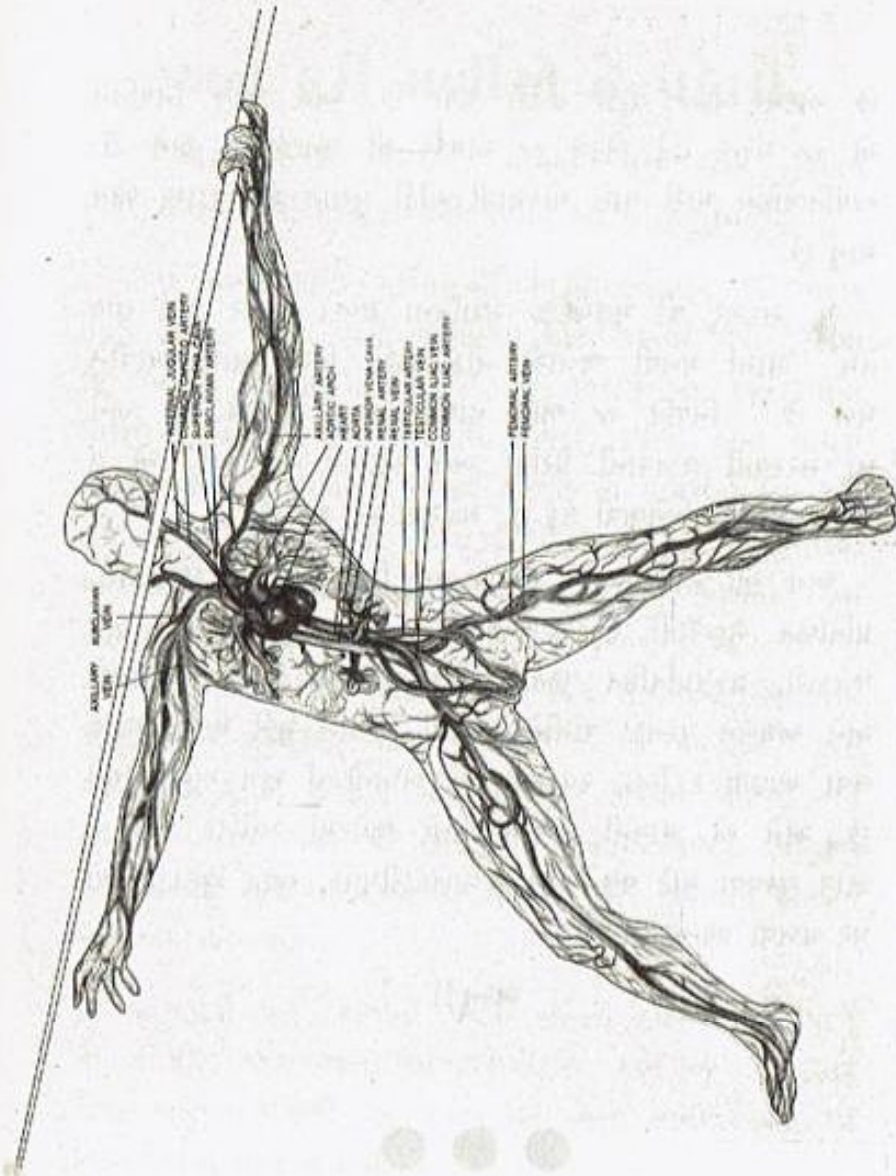
છે એટલે બોજ થોડો હલકો થયો છે. અને જાગે નિયતિને એ જ મંજૂર હતું એટલે જ એમાગે શ્રી ધનજીભાઈ અને ડૉ. જ્યંતિભાઈને મારી પાસે મોકલાવી ચીકી પુરાણ લખાવડાવ્યું એમ માનું છું.

પૂ. સદ્ગુરુ શ્રી મુલચંદજી સ્વામિના શબ્દો સાકાર થતાં હોય તેમ “સાચા મનથી જાત્રાએ નીકળનારને તિરથ સામે આવીને મળે છે.” નિયતિ જ જાગે હાથમાં કલમ પકડાવે છે. અને મા સરસ્વતી લખવાની પ્રેરણા અને આશિષ આપે છે. એ હું સમજી શકું છું. અનુભવી શકું છું, મહેસુસ કરી શકું છું.

અને આ અભિયાનમાં મને જ્યંત પ્રિન્ટરીના શ્રી છોટુભાઈ, પ્રતિષ્ઠિત ગુજરાતી દૈનિકો માસિકોના વિદ્વાન તંત્રીશ્રીઓ અને પત્રકારો, લબ્ધપ્રતિષ્ઠિત પુસ્તક વિક્રેતાઓ, સુજ્ઞ વાચકો, વિવેચકો અને અલબત પુસ્તકો વાંચીને મારામાં વિશ્વાસ મૂકી મારી સલાહ લેવા આવતા દર્દીઓ, સ્વજનો, એ બધાનો હું ખૂબ ખૂબ ઋણી છું. અને એ ઋણની જવાબદારીનો જાહેરમાં સ્વીકાર કરી એ ઋણ ચુકવવા માટે વધુને વધુ જવાબદારીપૂર્વક, જુદા જુદા વિષયો પર લખવા પ્રયત્નશીલ રહું છું.

અસ્તુ!!





સમગ્ર શરીરના જુદા જુદા અવયવોને જુદા જુદા સમયે અલગ અલગ પ્રેશરની જરૂર પડે છે. તમે કયા પ્રેશરને ઓછું કરવાની વાતો કરો છો ?

ડૉલ્ફીન પબ્લીકેશન્સ

ભાવના સાહિત્ય



૧૩૪, કૃષ્ણનગર એસ્ટેટ
ડૉ. બી. ઓંબેડકર રોડ,
પરેલ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૧૨.
ટે.નં. ૪૧૩ ૫૮ ૯૭

ચૌધરી ચેમ્બર્સ
કોટ-ની રાંગ, દરિયાપુર
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧.
ટે.નં. ૩૮ ૨૦ ૪૦

શરીર અને વિવિધ બિમારીઓ વિષેનાં

અદ્ભૂત પુસ્તકોની શૃંખલા

માનવીને પોતાના શરીર પરથી ઉઠી ગયેલો આત્મવિશ્વાસ પુનઃ સંપાદન કરી આપવામાં મદદ કરતાં, ભયાનક બિમારીઓની ઉજળી, સૌમ્ય અસહાયત રજૂ કરી એનો ભય હળવો કરતાં, ઉપચારોને ઈલાજની પોકળતા રજૂ કરી એનાં વિષમ પરીણામો વિશે ચેતવાણી આપતાં, સ્વાસ્થ્યના સાહિત્ય ક્ષેત્રે એક નક્કર દ્રષ્ટિકોણ રજૂ કરતાં ડૉ. મનુ જાપી લિખિત બેમિસાલ પુસ્તકોની હારમાળા - જેને સુજ્ઞ વાંચકો, પ્રતિષ્ઠિત પુસ્તક - વિકેતાઓ, વિદ્વાન વિવેચકો અને જેને નજર સમક્ષ રાખી આ પુસ્તકો લખાયાં છે, તેવા મુંઝવાણમાં મુકાઈ ગયેલા હજારો દર્દીઓનો ઉમળકાભર્યો આવકાર મળ્યો છે. એવાં ઘરઘરમાં વસાવવા લાયક, વાંચવા અને વંચાવવા લાયક, કોઈ પણ પ્રસંગે છુટક કે જથ્થાબંદ ભેટ આપવા લાયક - આજે જ મંગાવી લ્યો.



ચમત્કારિક ચીકી □ ૪૩

અવયવ દર્પણ

દ્વિતીય આવૃત્તિ (સચિત્ર) કિંમત રૂ. ૧૦૦

માનવ શરીરના વિવિધ અવયવોની અદ્ભૂત કાર્ય પદ્ધતિનું, ક્લાસિક અને સામાન્ય માનવી સમજી શકે તેવી શૈલીમાં અભ્યાસપૂર્ણ આલેખન

માનવી જ્યાંથી મળે ત્યાંથી શરીરની બિમારીઓ અને એના વિવિધ પદ્ધતિએ થતા ઉપચારો માટે શક્ય તેટલું જ્ઞાન મેળવવા સતત ફાંફા મારતો જ હોય છે.

આ પ્રકારનું સાહિત્ય પણ ઢગલાબંધ સહેજે ઉપલબ્ધ છે. આ વાંચનથી ઘણીવાર આ જ્ઞાન એટલા બધા પ્રમાણમાં એકઠું થઈ જાય છે કે એના અતિરેકથી વાચકને આ જ્ઞાનનું અજીરાણ થઈ જાય છે. અને પછી ભૂમિતિના સિધ્ધાંત પ્રમાણે આ અજીરાણ એને એટલા બધા ગુંચવાડામાં અને ભૂલ ભૂલામણીના ચક્કરમાં ફસાવી દે છે કે એ, એમાંથી ગમે તેટલા ફાંફા મારવા છતાં બહાર નીકળી શકતો નથી.

આનો એક ટકો મહેનત પણ એ પોતાના શરીર વિશે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા વાપરે તો એ આ દયામય દશામાંથી ઉગરી જાય.

આપણા પોતાના જ શરીરના અત્યંત સંવેદનશીલ છતાં મજબૂત અને અદ્ભૂત કાર્યશક્તિ ધરાવતા વિવિધ અવયવો વિશે આપણું-સામાન્ય માનવીનું જ્ઞાન અત્યંત સિમિત છે. અરે, પીટ્યુટરી, હાયપોથેલેમસ, થાયમસ કે એડ્રેનલ જેવાં અત્યંત અગત્યના અવયવોનાં તો આપણે નામ પણ જાણતા નથી, તો એની કુશળ કામગીરીની જાણકારીતો હોય જ શેની?

આપણા જ શરીરના ચાલીસ જેટલા વિવિધ અવયવોની સુંદર કામગીરીનું, સામાન્ય માનવી સાવ સરળતાથી સમજી શકે તેવી ભાષામાં, સુંદર ચિત્રો અને દુનિયાભરના નિષ્ણાતોનાં અમૂલ્ય મંતવ્યો ટાંકી અત્યંત અભ્યાસપૂર્ણ આલેખન એમની આગવી શૈલીમાં કરે છે.

- ડૉ. મનુ જપી

“અવયવ દર્પણ” માં

ચમત્કારિક ચીકી □ ૪૪

એન્ટી ટેન્શન (સચિત્ર)

પૃષ્ઠ-૧૯૮ - કિંમત રૂ. ૮૦

‘ટેન્શન’ માનવ પ્રકૃતિનું એક અત્યંત ઉજ્જવળ પાસું છે. અરે, એ તો તમારા શરીરનું સાવ અંગત કહી શકો તેવું મિત્ર પણ છે.

એ શત્રુ તો નથી નથી નથી ને નથી જ.

જે દિવસે તમે એને શત્રુ માની મારવાની કે દબાવવાની કોશિષ કરશો, એ જ દિવસથી તમે ખુદ તમારા જ શરીરના સૌથી મોટામાં મોટા દુશ્મન બની ગયા હશો.

‘ટેન્શન’ શબ્દથી આજના આધુનિક ધમાલીયા જીવનમાં કોણ અપરિચિત છે ?

ટેન્શનથી ઉપજતાં આગમતાં પરિણામો, માનવીના મન, મગજ અને શરીર પર થતાં એનાં વિપરિત પરિણામો અને એને મારવાના કે દબાવવાના બેસૂમાર નૂસ્ખાઓથી તો આપણે સૌ સાવ નજીકથી પરિચિત છીએ જ.

નથી જાણતાં - ટેન્શન વિશે અગર આપણે કંઈ - તો એ

ટેન્શનની અસલી ઉજ્જવળ બાજુ

ટેન્શન એક માનવ પ્રકૃતિનું વજાદાર, સંકટ સમયે સદા મદદ કરવા તત્પર એવું ભરોસાપાત્ર મિત્ર છે. એ વાત જરાય અતિશયોક્તિ વગર સરળતાથી સમજાવે છે.

ડૉ. મનુ જપી

એમની આગવી રમતિયાળ શૈલીમાં.....

આ પુસ્તકમાં જે કંઈ રજૂ કરવામાં આવ્યું છે, તે ફક્ત સત્ય અને પુરવાર થયેલી હકીકતો જ છે. વિશ્વભરના શોધકો, નિષ્ણાતો અને વૈજ્ઞાનિકોનાં અમૂલ્ય મંતવ્યોના સબળ સમર્થન સાથે એક સુંદર કૃતિનું સર્જન કરવામાં લેખકને આગધારી સફળતા પ્રાપ્ત થઈ છે. કદાચ “એન્ટી ટેન્શન” નામનો શબ્દ જ સૌ પ્રથમવાર આપણે સાંભળીએ છીએ.

લાગે છે, આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી કે

ટેન્શન વિશેની ભૂલભરેલી માન્યતાઓ

ધરમૂળથી બદલવાનો સમય આવી ગયો છે.

ચમત્કારિક ચીકી □ ૪૫

કેન્સર ગીતા (સચિત્ર)

પૃષ્ઠ-૩૨૨ કિંમત રૂ. ૧૦૦

કેન્સરના દર્દીઓએ, એમનાં કુટુંબીજનોએ અને કેન્સર નામ માત્રથી થયેરી જનારા પ્રત્યેક માનવીએ વાંચવા અને મનન કરવા લાયક એક અત્યંત અદ્ભૂત પુસ્તક.

કેન્સર ગીતા

'કેન્સર' નામના ભયાનક - માનવ ભક્ષક - બિહામાણાં - વિકરાળ ભૂતની ચોટલી પકડી, એનું અસલ કુદરતી વાસ્તવિક, નિરૂપદ્રવી અને સૌમ્ય સ્વરૂપ રજૂ કરતું એક સોનેરી સર્જન.

કેન્સર ગીતા

એમાં માનવીની ઉત્પત્તિ, જીવન અને અંત એ ત્રણેયની સાવ સહેલાઈથી સમજી શકાય તેવી ફીલ્યુફી છે. એમાં કલ્પનાના તરંગો કે અવાસ્તવિકતાનો અંશ પણ નથી. છે ફક્ત વૈજ્ઞાનિક રીતે પુરવાર થયેલી છતાં આમ જનતા સુધી ન પહોંચેલી સ્પષ્ટ અને મક્કમ સત્ય હકીકતોનો અમૂલ્ય ખજાનો.

Nature of Cancer- નેચર ઑફ કેન્સર નામના આંતરરાષ્ટ્રિય ખ્યાતિ ધરાવતા અને તબીબી ક્ષેત્રે સમજદાર માનવીઓમાં અત્યંત આદર પામેલા પુસ્તકના લેખકો ડૉ. મનુ કોઠારી અને ડૉ. લોપા મહેતાના સીધા માર્ગદર્શન હેઠળ ડૉ. મનુ જાપીની ડૉક્ટરી વ્યવસાયના અનુભવે ઘડાએલી કલમે લખેલ એક કલ્પનાતિત કલાત્મક કૃતિ.

કેન્સર ગીતા...



ચમત્કારિક ચીકી □ ૪૬

દૂધ ગંગોત્રી (સચિત્ર)

પૃષ્ઠ-૨૨ કિંમત રૂ. ૧૫

દૂધ એ ખાવાની ચીજ છે, પીવાની નહિ. પેટની બધી જ બિમારીઓમાંની નેવુંટકા બિમારીઓ ફક્ત દૂધ પીવાથી જ થઈ શકે છે, એ વાત સાનમાં સમજાવે છે,

ડૉ. મનુ જાપી-દૂધ ગંગોત્રીમાં



ઈન્ટરવલ

પૃષ્ઠ-૧૯૯ કિંમત રૂ. ૫૦

લેખક ડૉ. મનુ જાપી

છેલ્લાં ચાલીસ વર્ષોમાં વિવિધ દૈનિકો, સામયિકોમાં પ્રકાશિત થએલાં તેમજ રેડીયો, ટી.વી. પર પ્રસારિત થએલાં ને સ્ટેજ પર ભજવાએલાં, વિણેલી વાર્તાઓ, નાટકો અને કાવ્યોનો સંગ્રહ - ઈન્ટરવલ - હજી પળોમાં વાંચીને બોઝીલ પળોમાં મનન કરવા લાયક વાચનનો એક વિશિષ્ટ પ્રકાર

ઈન્ટરવલ

જીવનની કેડીએ ચાલતાં ચાલતાં એકઠા કરેલા અનુભવોના સંવેદનશીલ માનસ પર પડેલાં પ્રતિબિંબોને શબ્દોનો આકાર આપે છે, કલમથી શબ્દોનાં શિલ્પો કંડારનાર શબ્દ શિલ્પિ

- ડૉ. મનુ જાપી.



ચમત્કારિક ચીકી □ ૪૭

એન્ટી - અસ્થમા (સચિત્ર)

પૃષ્ઠ-૧૭૨ કિંમત રૂ. ૫૦

જે વ્યક્તિ 'અસ્થમા'નો ઈલાજ કરે છે એ 'અસ્થમા' શું છે ? તે જાણતી નથી અને જે અસ્થમાની અસલિયત ઓળખે છે, એને અસ્થમાનો ઈલાજ કરવાની જરૂરત જ પડતી નથી.

એલોપેથી, આયુર્વેદ, હોમિયોપેથી અને બીજી સેંકડો ઉપચાર પદ્ધતિઓ અસ્થમા મટાડવાનો કે દમમાં તાત્કાલિક રાહત આપવાનો દાવો કરે છે. છતાં અસ્થમાનો એક પણ દર્દી દમની તકલીફમાંથી છુટ્યો નથી, ઉલટ જોટલા ઉપચારો વધુ એટલું એનું પ્રમાણ અને હુમલાનું (Frequency) પ્રમાણ વધુ - આમ કેમ ?

અસ્થમાની અસલિયત અને ઈલાજના દાવાઓની પોકળતા અને એનાં વિષમ માનસિક અને શારીરિક પરિણામો એન્ટી અસ્થમા પુસ્તકના પાને પાને અને લીટીએ લીટીએ ખૂબ જ સરળતાથી, સંવેદનાથી સમજાવે છે અને અસ્થમા એ રોગ નથી, એક પરિસ્થિતિ (State) છે અને એ પરિસ્થિતિને દબાવી દેવા માટે કરવામાં આવતા ખતરનાક ઈલાજે જ માનવીને હંમેશનો અસ્થમાનો માનસિક અને શારીરિક રીતે દર્દી બનાવી દે છે.

એન્ટી અસ્થમા

લેખક : ડૉ. મનુ જપી



ચમત્કારિક ચીકી □ ૪૮

નો - બી.પી. (સચિત્ર)

KNOW-B.P. - દિતીય આવૃત્તિ

પૃષ્ઠ - ૧૫૨ - કિંમત રૂ. ૭૦

“બ્લડ પ્રેશરના વધી જવાથી જાત જાતની ભયાનક બિમારીઓ થઈ જશે” એવી બહીક બતાવી, પ્રેશરને ખેંચીને નીચું લાવવા માટે જોટલી દવાઓ આપવામાં આવે છે, તે બધી જ દવાઓથી, લકવો, હાર્ટએટેક, ક્રીડની ફેઈલ્યોર કે સેરેબ્રલ હેમરેજ થઈ શકે છે, થાય પણ છે.

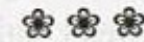
બ્લડ પ્રેશર વિશે આટલું સ્પષ્ટ વિધાન ફક્ત મેડીકલ જર્નલોમાં જ કરવામાં આવે છે. અને સામાન્ય જનને (Layman) એ વાત કહેવાની કોઈને દિલચસ્પી નથી.

જે પ્રેશરના નામે બહીવડાવીને લાખો કરોડો માનવીઓને વર્ષોનાં વર્ષો સુધી દવાઓ ખાવા મજબૂર કરવામાં આવે છે, તે બ્લડ પ્રેશર સાવ નિર્દોષ (Benign) જ નહીં, શરીરને અત્યંત જરૂરી ને ઉપયોગી હોય છે અને જે પ્રેશર વિષારી (Malignant) હોય છે એની સારવાર ફક્ત હોસ્પિટલમાં નિષ્ણાત ડૉક્ટરોની સતત દેખરેખ હેઠળ જ થઈ શકે છે.

તમારા પ્રેશરને જોટલું નજીકથી જોટલું જલ્દી ઓળખી લેશો એટલું જલ્દી વાણનોતરી અનેક ઉપાધિઓમાંથી ઉગરી જશો.

સ્વાસ્થ્યનાં પુસ્તકોની શ્રેણીમાં એક વધુ સંદેશો લઈને તમારી પાસે આવે છે. - ડૉ. મનુ જપી એમના

નો-બી.પી. પુસ્તકમાં.



‘હૃદય મંથન’ (સચિત્ર)

પૃષ્ઠ-૧૫૫ - કિંમત રૂ. ૭૦

‘હૃદય મંથન’ ની પ્રસ્તાવનામાં શેઠ જી. એસ. મેડીકલ કોલેજ અને પરેલની કે.ઈ.એમ. હોસ્પિટલનાં ડીન વિદુષિ ડૉ. પ્રજ્ઞા પૈ કહે છે :

“માંદગી એ શરીરનો ધર્મ છે અને મૃત્યુ એ સમયનો ધર્મ છે એટલું યાદ

ચમત્કારિક ચીકી □ ૪૯

રહે તો હૃદયની જાળવાણીની હાથવોચમાં આર્થિક રીતે પાયમાલ થતાં કુટુંબોની સંખ્યામાં ઘટાડો જરૂર થશે.”

“ડૉ. જપીનાં પુસ્તકોમાંથી ડૉક્ટરો પાસે ક્યારે જવું? તેને બદલે ક્યારે ન જવું, તેની વિવેકબુદ્ધિ પોતાના હૃદયને નોર્મલ, મજબૂત કે નબળું ગણતી બધી જ વ્યક્તિઓને મળી શકશે”

કાર્ડિઓગ્રામનાં કાબરચિતરા લિસોટા જોઈને જે વ્યક્તિ પોતાના જ હૃદયને કમજોર માની લે છે, એના કાનમાં કહેવા જેવી અને સાનમાં સમજવા જેવી હૃદયની વ્હાલથી છલકતી વાતો કહે છે ડૉ. મનુ જપી એમની આગવી શૈલીમાં “હૃદય મંથન” ના પુસ્તકના પાને પાને.



નો - ડાયાબીટીસ (સચિત્ર)

(KNOW DIABETES)

પૃષ્ઠ - ૨૦૫ - કિંમત રૂ. ૯૦

ડૉક્ટર, પ્રોફેસર અને લેખિકા જેવા ત્રિવિધ ક્ષેત્રોની સૌમ્ય ગરિમાને દિપાવતાં વિદ્વૃષિ ડૉ. લોપા મહેતા, નો ડાયાબીટીસની પ્રસ્તાવનામાં લખે છે.

“ ડાયાબીટીસ એટલે સાકર અને સાકર એટલે ડાયાબીટીસ એમ એક જડ બેસી ગઈ છે” અને મધુપ્રમેહ - ડાયાબીટીસ મેલિટસની વ્યાખ્યા મેળવવામાં આધુનિક વૈદ્યકશાસ્ત્ર નિષ્ફળ ગયું છે.”

ડાયાબીટીસ એ કોઈ તમને મારીને ખાઈ જવા તમારી પાછળ પડેલો રાક્ષસ નથી કે એનાથી બચવા તમારે એથીય મોટા “ડાયાબીટીસનો ઈલાજ” નામના મહાભયંકર રાક્ષસના ખોળામાં જઈને બેસવું પડે.

નો ડાયાબીટીસના પાને પાને આ વાત સામાન્ય માનવી, સાવ સરળતાથી સમજી શકે એ ભાષામાં સમજાવે છે

ડૉ. મનુ જપી

ચમત્કારિક ચીકી □ ૫૦

એઈડઝ પુરાણ (સચિત્ર)

લેખક ડૉ. મનુ જપી

પૃષ્ઠ - ૨૧૫ કિંમત રૂ. ૮૦.૦૦

કહી ઘો...

રોગોની ભયાનકતાનું સાવ જુદું વિકૃત ભયાન કરી, તમને સતત ભયમાં જીવવા મજબૂર કરતા અને પછી ‘ઈલાજે’ના નામે તમારું તન-મન-ધન નિયોવીને લૂંટી લેતા તમારા બની બેઠેલા હિતેસરીઓને કહી ઘો:

૩

એઈડઝ વિશે જેટલું જાણવું જરૂરી છે એ બધું જ તમે જાણો છો, અને હા... અગર એમનો પોતાનો એચ.આઈ.વી. ટેસ્ટ પોઝીટીવ આવ્યો હોય, તો તેઓ તમને કન્સલ્ટ કરવા આવી શકે છે.

STRICTLY BY APPOINTMENT ONLY

YOU SEE !!!

ચમત્કારિક ચીકી □ ૫૧

શરીરને જીવવા દો...

શરીરને જીવવા માટે ફક્ત ત્રણ મૂળભૂત વસ્તુઓની જરૂર પડે છે. અને તે છે હવા, પાણી અને ખોરાક.

હવા શ્વાસ એ ક્યારે કેટલો અને કેવી રીતે લેવો તે શરીર પોતાની મેળે નક્કી કરી લે છે. અગવડ પડે ત્યારે સગવડ પણ કરી જ લે છે.

બાકી રહ્યું પાણી... અને ખોરાક.

સ. પાણી ક્યારે અને કેટલું પીવું?

જ. તરસ લાગે ત્યારે અને તરસ છીપે એટલું પીવું.

સ. ખોરાક ક્યારે કેટલો અને કેવો લેવો?

જ. ભૂખ લાગે ત્યારે, સહેલાઈથી પચી શકે તેટલો અને ભાવે ને માફક આવે તેટલો લેવો.

શરીરમાં હવા, ભૂખ અને તરસની જાણ કરનારાં, જરૂર પ્રમાણે માંગીને લેવાનાં અને જરૂરત પૂરી થાય તે જાણાવતાં ખૂબ જ સંવેદનશીલ કેન્દ્રો છે, Centres છે અને તમારા શરીરમાં કેવા પ્રકારના ખોરાકની આવશ્યકતા છે તે તમને સૂચવતી અદ્ભૂત સ્વાદની ગ્રંથિઓ (Taste Buds) છે. એ ગ્રંથિઓની સૂચનાનો આદર (Respect) કરતાં શીખો. મોળું લાગે તો ચપટી મીઠું ઉપર ભભરાવી દો ને વધુ ગળ્યું ખાવાથી મોઢું 'ભાંગી' જાય તો સાકરનું પ્રમાણ થોડું ઓછું કરી નાંખો. તીખું, તૂડું, ખાટું, ખાટું, કડવું ને મીઠું એ છ એ છ રસ કેટલા પ્રમાણમાં લેવા તે દરેક જુદી જુદી વ્યક્તિની જરૂરિયાત પ્રમાણે તેની સ્વાદ ગ્રંથિઓ જ તેને જાણાવે છે.

જે દિવસે તમારે શું ખાવું?, શું પીવું? એની સલાહ લેવા તમે આલીયા માલીયા કે કહેવાતા નિષ્ણાતો પાસે દોડીને જશો અને સવારના સાત ગ્લાસ પાણી પીવાનું કે સાકર, મીઠું ખાવાનું બંધ કરશો એ જ દિવસથી તમારું શરીર તમને સાથ આપવાનું છોડી દેશે એટલું બરાબર સમજી લેજો.

ચમત્કારિક ચીકી □ ૫૨

દિનચર્યા:

૧. પ્રાતઃ કાળે સૂરજ ઉગવાના થોડા સમય પહેલાં ઉઠવું.
૨. પથારીમાં થોડીવાર આંખો બંધ રાખી બેસવું, મનોમન સ્તુતિ કરી ધીરે ધીરે આંખો ઉઘાડી ઉભા થવું.
૩. સર્વ પ્રથમ બાથરૂમમાં જઈ પેશાબ કરી આવવો.
૪. સાદા પાણીથી ખૂબ કોગળા કરવા, આંખો પર પાણી છાંટવું, મોઢું ધોવું, કોગળા કરતાં દાંત કે પેઢા પર આંગળી કે બ્રશ ધસવો નહીં, મોઢું સાવ ચોખ્ખું થઈ જાય, જરા પણ ચીકાશ બાકી ન રહે એટલી વાર ફક્ત પાણીના કોગળા કરવા.
૫. દાતાણ - બ્રશ કરવું. ઉલ ઉતારવી જીભના છેડા સુધી બાજેલી છારી સાફ થાય અને ઓકારી આવી, છાતીના ઉપરના ભાગમાંથી જમા થયેલો કફ અને પિત્ત બહાર નીકળે એ રીતે દાતાણ ક્રિયા પૂર્ણ કરવી.
૬. એક ગ્લાસ કે એથી થોડું ઓછું સાફ માટલાનું પાણી, બેસીને ધીરે ધીરે પીવું.
૭. એક કપ ગરમ ચા ધીરે ધીરે પીવી. (દૂધ નહીં).
૮. ઘરમાં, ગેલેરીમાં થોડીવાર આંટા મારવા જેથી વધારાનો વાયુ ઓડકાર વાટે બહાર નીકળે તેમજ મળ નીચે ઉતરે અને સંડાસ જવાની ઈચ્છા થાય.
૯. મળ શુદ્ધિ - W.C. જવું (અંદાજે ૭ થી ૭.૩૦ સુધીમાં આટલું થાય).
૧૦. શેવિંગ, સ્નાનાદિ, પૂજા પાઠ કે ઘરનું વાસીદું ઈત્યાદિ ક્રિયા કરવી.
૧૧. મળ શુદ્ધિના અંદાજે એકાદ કલાક પછી શુદ્ધ, સાત્વિક, પોષ્ટિક નાસ્તો કરવો. (૮.૩૦ થી ૯ સુધીમાં) બ્રેડ બિસ્કીટ કે તેયાર ડબ્બામાં કે પેકેટોમાં મળતા ખોરાક ન લેવાય. નાસ્તા સાથે કે પશ્ચાત એકાદ કપ ચા કે કોફી લેવામાં વાંધો નહીં - દૂધ નહીં.
૧૨. ૯ થી ૧૦ સુધીમાં તરસ લાગે તેટલા પ્રમાણમાં પાણી લેવાનું.
૧૩. સવારના નાસ્તો કર્યા પછી ઓછામાં ઓછા ચાર કલાક કંઈ પણ ખાવું પીવું નહીં. ચા, કોફી કે સૂપ પણ નહીં, દૂધ તો નહીં જ નહીં.

ચમત્કારિક ચીકી □ ૫૩