

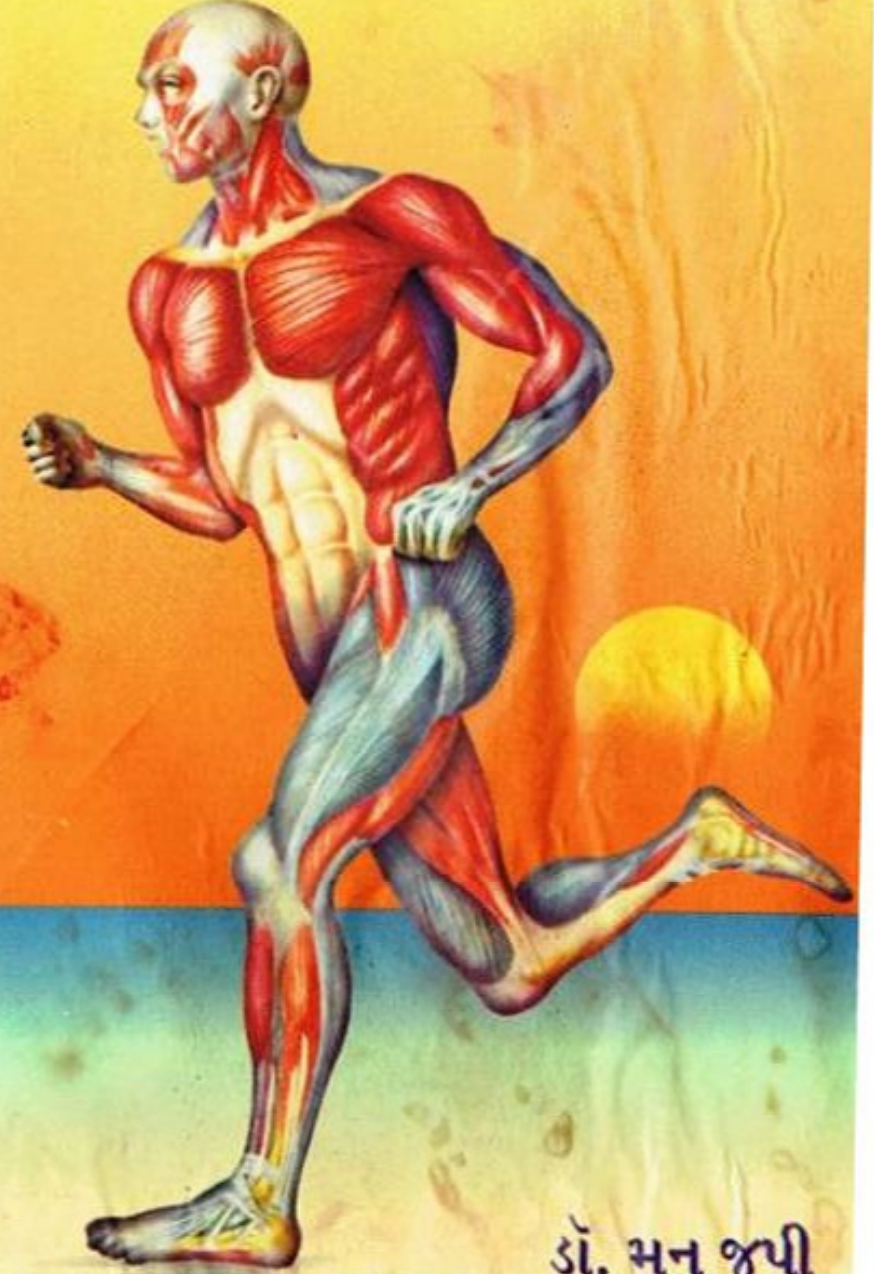


ડૉ. મનુ રેવાશંકર જપી

તમે અને તમારું શરીર બે અલગ અલગ અસ્તિત્વ ધરાવે છે એમ તમે માનતા હોવ તો, આ બંનેમાં માલિક-BOSS તમારું શરીર છે, અને તમે એ શરીરના માત્ર આજ્ઞાંકિત, વફાદાર અને વિશ્વાસુ ચાકર બનીને રહો એમાં જ તમારું ભલું છે.



શરીરને જીવવા ઘો



ડૉ. મનુ જપી

શરીર ફેલાવતું ગયું. બન્નેનાં મન અને શરીરનો સિક્કતપૂર્વક કબજો લેતું ગયું. એમાં વકિલાત, દલાલી, ભડવાગીરી, ચમચાગીરી, વચોટિયાગીરી વધતી જ ગઈ, વધતી જ ગઈ... વધતી જ ગઈ.

બરાબર એ જ મિસાલે સિક્કતપૂર્વક, પદ્ધતિસર, ગણતરીપૂર્વક દુનિયાભરનાં મેડિકલશાસ્ત્રોએ અને એમને અજમાવતા એમના એજન્ટોએ માનવાને એના પોતાના જ શરીરથી પણ વિખૂટો પાડી દીધો છે.

આજે નુ નામના માનવીનું એક શરીર છે. એક શરીર છે એનું તમામ મનુ નથી. મનુને એમ જ કહેવામાં આવે છે કે "તારા શરીરને સાલાને જીવતાં આવડતું જ નથી અને આ અટપટી રચનાવાળા શરીરને કાબૂમાં લેતાં તને આવડે પણ નહીં. એટલે તું જેટલા ઘાસ તારા શરીરને આપે એ "અમને પૂછીને આપ." તારા હૃદયના ધબકારા, તારું બ્લડપ્રેશર, લોહીનાં ઘટકો, બધું અમારા શાસ્ત્ર પ્રમાણે જ રહેવું જોઈએ અને અમે કહીએ તે જ તારે માટે નોર્મલ કહેવાય. જ્યારે અમે કહીએ ત્યારે ઓછું હોય તો તારે એને ઓછું માની જ લેવાનું કોઈ દલીલ કરવાની જ નહીં અને અમે એને ચાબુક મારી વધારીએ એ ચાબુક તારે ખાઈ લેવાનો - તારા ભલા માટે જ અમે એ કરીએ છીએ. તારા મોઢામાં તારી જીભ કાપી નાખે તેવી અણીદાર લગામ અમે નાખીશું અને તારે ડાબી બાજુ કે જમણી બાજુ જવું? દોડવું કે ધીમા પડવું, બ્રેક મારવો કે બે પગે ઊભા થઈ છલાંગ મારવી એ બધું અમે તારી પીઠ પર બેઠાં બેઠાં ચાબુક મારતાં મારતાં લગામ ખેંચી ખેંચીને તને કહેતા જઈશું. તારે ચૂં કે ચાં તો કરવાનું જ નહીં, ઉપરથી અમે માગીએ તે આપવાનું. પછી ભલે અમે માગીએ તે તારી બેરીના દાગીના હોય કે તારાં ઘરબાર હોય. તારી પાસે ના હોય તો ભીખ માગીને લાવવાનું શું સમજ્યો? આખરે અમે તારું જ ભલું કરીએ છીએ અને તારા શરીરને કાબૂમાં રાખીએ છીએ તો જ તું જીવી શકે છે.

નહીં તો ?...

આટલી વાત તમને સમજાતી હોય, કોઈ જાતની સામે દલીલોના બકવાસ કર્યા વિના - તો જ તમને મારી આગળની વાત સમજાશે. એ સમજવાની તૈયારી હોય તો આવો, આ નાનકડી પુસ્તિકાના પાને પાને, લીટીએ લીટીએ, શબ્દે શબ્દે, ફરી તમે અને તમારું શરીર એકરૂપ થઈ જાઓ અને વચ્ચેના ચમચાઓને ઓળખી જાઓ એવી ત્યાતી કરીએ.

એક અદ્ભુત શરૂઆત

ગર્ભધારણથી માંડીને, હજુ તો તમારા શરીરનો આકાર 'મા'ના ગર્ભમાં ઘડાઈ રહ્યો હતો ત્યારથી જ, શરીરનું અણુએ અણુ અને તમારા શરીરનો એકેએક કોષ, ફક્ત તમને એવી રીતે ઘડવા માટે જબરજસ્ત મહેનત કરી રહ્યો હતો કે જેથી તમારા શરીરનું ઘડતર જ માના ગર્ભમાં અત્યંત સુંદર રીતે ઘડાઈ જાય. એવું ઘડાય કે જન્મતાંની સાથે જ એણે શું કરવું? કેવી રીતે કરવું? કેવી રીતે તમારા શરીર અને મનનો વિકાસ કરવો? કેટલો કરવો? ક્યારે ક્યાં અટકવું? તમારું પોષણ ક્યાં, ક્યારે, કેટલું કેવી રીતે મેળવવું? એ પોષણમાંથી જીવનની જરૂરિયાતો પૂરતું શોષણ કરી, વધારાનું સંગ્રહ કરી કચરો બહાર કેવી રીતે ફેંકવો? રોગોનો પ્રતીકાર કેવી રીતે કરવો? તૂટફૂટ થાય તો કેવી રીતે રિપેર કરવું? ભયની આગાહી, આવી પડેલ મુસિબતોનો સામનો, આ અને આવું બધે બધું જ કરી શકાય, સાવ સહજ રીતે કરી શકાય, કોઈની પણ ડખલ કે ચમચાગીરી વિના કરી શકાય, એ રીતે તમારું શરીર જન્મ વેળાએ જ ઘડાઈ ચૂક્યું હતું.

અને જન્મ પછી તમારા શરીરને પોતાને ક્યારે, શું, કેટલા પ્રમાણમાં કેવી રીતે જોઈએ છે? એ તમને, રિપીટ ફક્ત તમને જ કહેતાં કે સમજાવતાં આવડતું હતું અને એને અગર કોઈની મદદની જરૂરત ની તો એ ફક્ત તમારી - તમારી અને તમારી જ હતી. બીજા કોઈની નહીં.

દાવા મંડાઈ ગયા...

પરંતુ આ નાજુક, કટોકટીના સમયમાં પણ તમારા શરીરને આ બધું કોઈએ કરવા જ દીધું નહીં. ડગલે ને પગલે હજુ તો તમને જીવનભર ઉપયોગી થાય તેવી રચનાનું ઘડતર થઈ રહ્યું હતું, એ જ વેળાએ એમાં ચમચાગીરી કરી, ડખલ અને ડેમેજ ઊભું કરવાવાળાની ફૈજો ને ફૈજો તૈયાર થઈને ઊભી રહી ગઈ હતી અને તમારી ઈચ્છા કે સંમતિની પરવા કર્યા વિના તમને હંમેશને માટે એમના ગુલામ બનાવી પાયમાલ કરવાની કસરતો કરી રહી હતી.

આ બધી ડખલો કરતાં કરતાં જે શરીર ઊછર્યું એમાં સ્વાભાવિક જ અકુદરતી ડખલોને લીધે જાતજાતની વિકૃતિઓ આવી અને એ જ પરિસ્થિતિની રાહ જોઈને બેઠેલી પેલી જમાતોએ : "જુઓ ! અમે નહોતું

કહ્યું ? તમારા શરીરને અમારી મદદ વિના જીવતાં આવડતું જ નથી.” એમ કહી, વળી પાછી એમની રોટી પકાવી લીધી. અને કસમ ડાક્ટરીની... તમે જન્મ્યા ત્યારથી આજ સુધીમાં ખૂબ જ પદ્ધતિસર, તમારા જ શરીરને તમારાથી દૂર ને દૂર ધકેલતા રહ્યા. એના પરથી તમારો વિશ્વાસ ઊઠતો ગયો, શરીર પ્રત્યે તમને નફરત પેદા થાય તેવા બધા જ પ્રયોગોનો મારો ચારે તરફથી સતત કરવામાં આવતો જ રહ્યો અને પરિણામે મનુ નામનો માનવી અને એનું શરીર એકબીજાનાં જન્મજાત દુશ્મન બની ગયાં. પેલા વકીલોને મજા પડી ગઈ.

તારીખો પડતી ગઈ, ફેંસલા સુણાતા ગયા, શિક્ષાઓ થતી રહી

પછી શું થયું તે કહેવાની જરૂર નથી.

તમારા શરીરે છીંક ખાધી ? ઉઘરસનો ઠસકો અમને પૂછ્યા વગર ખાધો ? ઊલટી થઈ ? તાવ આવ્યો ? ઝાડા થઈ ગયા ? હેડકી આવી ? ગેસ છૂટ્યો ? વજન વધી ગયું ? સાલું અમને પૂછ્યા વગર ઘટી પણ ગયું ? બ્લડપ્રેશર તો આટલું જ રહેવું જોઈએ, કોને પૂછીને વધ્યું ? તમારા હૃદયને તો ઘબકતાં અમારે જ શીખવાડવું પડે, ગૂમડું થાય જ કેમ ? અમને પૂછ્યા વિના તમને ભૂખ લાગવી જ ના જોઈએ. લાગે તો અમને પૂછ્યા વિના તમારાથી પેટમાં કંઈ નખાય જ નહીં. એક દા'ડો પેટ સાફ ન થાય તો આખી જિંદગી ચૂરણના ફાકડા ભરવા, શું સમજ્યા ?

તમારા શરીરે શું શું કર્યું ? એ જેટલું તમારા સારવારિયાને જણાવો તેટલા રિપોર્ટો કઢાવાય, સી.આઈ.ડી.ઓની ફૌજો તમારી પાછળ પડે. તમારા નખમાંય રોગ ના હોય તે લેબોરેટરીઓવાળા-ફોટાવાળા શોધી કાઢે અને જીવનભર તમારા દુશ્મન શરીરને ઠેકાણે લાવવા પેલી સારવારની કોરટમાં તારીખો પર તારીખો પડ્યા કરે. એક પછી એક આક્ષેપો અને આરોપોનાં વકાલતનામા ઘડાયાં કરે, તમારા દુશ્મન શરીરને પાઠ શીખવાડવા ગોળીઓ મરાય, ઈજેક્શનો મરાય, કાપકૂપો થાય, રેડિયેશનના બોમ્બ મારવામાં આવે. “ખબરદાર તમારું શરીર હવે તમારા જ કંટ્રોલમાં નથી. અમારી પાસે એને કંટ્રોલમાં રાખવાનાં બધાં જ સાધનો છે. આવો, જુઓ મોડું ના કરતાં - મરી જશો.”

ગાડી બુલા રહી છે...

હવે એમ લાગતું હોય કે અસલી વાત જાણવી છે અને તમારું શરીર તમારું દુશ્મન હતું જ નહીં. એને મારીમચડીને પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા માટે તમારાથી વિખૂટું પાડીને એને ભયાનક દુશ્મન સ્વરૂપે બતાવવામાં આવ્યું હતું. તો...

તો આપણા એ શરીરની અસલિયતને ઓળખીએ.

સાચું પૂછો તો જુદી જુદી સારવાર પદ્ધતિઓ વિષે તમને જેટલું મફતમાં “જ્ઞાન” આપવામાં આવે છે, તેનો ફક્ત એક ટકો જ્ઞાન પણ તમે તમારા પોતાના જ શરીર વિષે મેળવો તો કસમ શરીરની કોઈ ફુટકલિયો તમારા અને તમારા શરીર વચ્ચે દુશ્મનાવટ ઊભી કરવામાં કદાપી ફાવે જ નહીં.

આવો, જેને લઈને જન્મ્યા છીએ અને જેની સાથે જ જીવવાના કોલ દીધા છે એ આપણા પોતાના જ જિગરના ટુકડાને અંગત રીતે ઓળખી લઈએ.

હોમિયોસ્ટેસિસ

શરીરનું અણુએ અણુ જીવંત છે અને એ અણુએ અણુ જ આપણને જીવનની ક્ષણે ક્ષણે બદલાતી સાનુકૂળ અને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં સહેલાઈથી જીવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

તમે મુંબઈ સેન્ટ્રલથી અમદાવાદ જવા મેઈલ ગાડીના એક ડબ્બામાં બેઠા છો. તમે ટિકિટ કઢાવી તમારી સીટ પર બેસી ગયા પછી જે એક વાત નિશ્ચિત સ્વરૂપે તમે જાણો છો તે એ છે કે : “આ ગાડીનો ડ્રાઈવર અને ગાર્ડ આ આખી ગાડીને સલામત રીતે અમદાવાદ સ્ટેશને પહોંચાડશે અને જે ક્ષણેથી ગાડી મુંબઈ સેન્ટ્રલથી ઊપડી તે ક્ષણેથી માંડી અમદાવાદના પ્લેટફોર્મ પર ઊભી રહેશે ત્યાં સુધી એને તમારી મદદની, સલાહની, માર્ગદર્શનની, ધક્કા મારવાની કે કોઈ ડફોળિયાને ગાડીના ડ્રાઈવરને સલાહ આપવાની જરૂરત નહીં જ પડે.

અગર ગાડીના એન્જિનનો ડ્રાઈવર અને ગાર્ડ તમારી પાસે કંઈ પણ આશાઅપેક્ષા રાખતા હોય તો એ એ છે કે—

- (૧) તમે સખણા તમારી જગ્યા પર બેસી રહો.
- (૨) ગાડીના ડબ્બાને નુકસાન ના કરો.

- (૩) ચાલુ ગાડીએ બારણાં ના ખોલો. બારીમાંથી હાથ કે ડોકું બહાર ના કાઢો. ડબ્બામાં યૂંકો નહીં, સાંકળ ખેંચો નહીં. સીટો વિનાકારણ ઊંચીનીચી કરો નહીં.
- (૪) દરેક સ્ટેશને ઊતરી ગાર્ડ કે એન્જિન ડ્રાઈવરને ગાડી કેમ ચલાવવી ? ક્યારે ધીમી કરવી ? ક્યારે તેજ કરવી ? એવું બધું શિખવાડો નહીં.
- (૫) ગમે તે થાય, ગાડી સમયસર અમદાવાદ પહોંચવી જ જોઈએ એવો આગ્રહ રાખો નહીં.

ઈત્યાદિ ઈત્યાદિ.

આની જ સાથે સાથે એ પણ બરાબર કાન ખોલીને સાંભળી લ્યો ને અક્કલનાં તાળાં ખોલીને સમજી લ્યો કે—

ડ્રાઈવર અને ગાર્ડ તો ફક્ત ગાડીનું નિયમન કરે છે. હજારો, કદાચ લાખો માણસોની એક આખી ટીમ છે, જે તમે બેઠા છો એવી હજારો ગાડીઓ, સરળતાથી પોતાના નિર્ધારિત સ્થાને કોઈ જાતના આપઘાત વિના સલામત પહોંચે એનું સતત ધ્યાન રાખે છે. એમાંનો એક પણ માણસ “તમને ઓળખતો નથી.” ન તો એ તમે એના કામની કદર કરો એવી આશા રાખે છે. એ અગર માગે છે તો એટલું જ કે :

એને એની પોતાની નિર્ધારિત રીતે ચોકસાઈપૂર્વક તમને સલામત રીતે અમદાવાદ પહોંચાડવાના એના કાર્યમાં ડખલ ના કરો કે એનું કામ કેમ કરવું એ ના શિખવાડો.

ગાડીના પાટા પર રિપેરિંગ ચાલતું હશે તો ગાડી ધીમી પડશે, સિગ્નલ લાલ હશે તો બે સ્ટેશનો વચ્ચે ઊભી રહેશે. પુલ ઉપરથી જતી હશે તો ખડ ખડ ખડ ખડ અવાજ આવશે. બપોરના તડકામાં તપી હશે તો ગરમી લાગશે. શિયાળાની રાત હશે તો ડબાના પતરાને હાથ લગાડશો તો બરફ જેવો લાગશે. વચ્ચે કોલસા ખૂટી પડશે તો ભરવા પડશે, પાણી ખૂટશે તો થોડી વાર બીજા સ્ટેશને વધુ થોભવું પડશે. ઈલેક્ટ્રિક સપ્લાય ખોરવાશે તો કલાકેક બંધ પણ પડશે.

જે કંઈ થશે તે એટલા માટે થશે કારણ કે :

ગાડી તમને સલામત રીતે અમદાવાદ પહોંચાડવા માગે છે. એ જે કંઈ કરે છે તે તમને તકલીફ આપવા કરતી નથી.

એનું દરેક કાર્ય એક નેટવર્ક છે, જેમાં ફક્ત તમે એક પેસેન્જર કે

તમારી એક ગાડી નથી. એમાં લાખો પેસેન્જરો અને હજારો ગાડીઓ અને સેંકડો સ્ટેશનો છે. હજારોના હિસાબે સિગ્નલો છે. રેલવે પાટાના કોસિંગ્સ છે, ફાટકો છે, સામેથી આવતી ગાડીઓ છે અને પાછળની ફાસ્ટ ગાડીઓને પસાર થવા માટે સાઈડમાં ઊભું રહેવું આવશ્યક છે. ગાડી ફક્ત પૈડાથી પાટા પર ચાલતી નથી એવું આખું સુવ્યવસ્થિત તંત્ર-મેકેનિઝમ-જીવંત તંત્ર એનું સંચાલન કરે છે. એ સંચાલન કરનાર એક એક વ્યક્તિને પોતાની જવાબદારીનું માન છે, આવડત છે. એ જે કંઈ કરે છે તે પોતાની ફરજ સમજીને કરે છે. તમને જિવાડવા છે એટલે જ કરે છે. તમને મારવા માટે નહીં.

અને પૂછો તમારા હિતેચ્છુઓને જઈને, કે તમારા જ શરીરના આથી પણ વધુ અદ્ભુત કાર્યક્ષમતા ધરાવનારા અબજો કોષોને, સેંકડો હાડકાં અને સ્નાયુઓને, ડઝનબંધ અવયવોને અને બેમિશાલ ઈન્દ્રિયોને — એમની સારવારો, એમનાં નિદાનના તમાશાઓ કેટલું ભયાનક નુકસાન કરે છે ?

એક સ્ટેશન આગળ વધીએ

ગાડી ચલાવનારું એન્જિન કોલસાથી ચાલતું હોય તો એના ભૂંગળામાંથી ધુમાડા નીકળે છે, વરાળ નીકળે છે, વધારાની વરાળને જોરથી બહાર કાઢવી પડે છે. સીટી વાગે છે, ડબા ખખડે છે. પૈડાં પાટા સાથે ઘસાય છે તો તણખા ઝરે છે.

આ બધું એટલા માટે થાય છે કારણ કે ગાડી ચાલે છે.

શરીરને પણ હાલવું છે, ચાલવું છે, બોલવું છે, ખાવું છે, પીવું છે, દોડવું છે, અશક્ય લાગતાં કાર્યો કરવાં છે. પ્રજનન કરવું છે. આ બધું કરવા માટે એને પણ એક આખા જબરજસ્ત “તંત્ર”ની જરૂર પડે છે. આ તંત્રનું પણ એક જબરજસ્ત નેટવર્ક હોય છે અને એ નેટવર્કમાં સંકળાયેલો એકેએક કોષ અને શરીરની રચનાનું અણુએ અણુ ફક્ત પોતાની મેળે જ કોઈની પણ મદદ વિના (તમારી પોતાની પણ નહીં) કે કોઈની પણ જાણ વિના (તમારી પોતાની પણ નહીં) બધું જ આપોઆપ-સ્વયંસંચાલિત, સ્વ-શિસ્તબદ્ધ, સ્વનિયંત્રિત રીતે ખૂબ જ કુશળતાપૂર્વક કરે છે. કરી જાણે છે. એને આવડે છે.

આવું બધું કરવા માટે, એને શરીરમાં જરૂરત પ્રમાણે, જરૂરત

પૂરતા, જરૂરત વેળાએ થોડાક ફેરફારો કરવા પડે છે. અને જેવું એનું કાર્ય પૂરું થઈ જાય છે એટલે જેવા એ ફેરફારો કરવામાં આવ્યા હતા, એ પાછા એની અસલ પરિસ્થિતિ પોતાની મેળે ધારણ કરી લે છે. કોઈની જાણ વગર, કોઈની ચમચાગીરી વગર, કોઈની સલાહ લીધા વિના કે કોઈની મદદ વિના આવી સાહજિક રીતે શરીરમાં થતી ક્રિયાઓને મેડિકલશાસ્ત્ર વીણી વીણીને ખણીખોતરીને ગોતી કાઢે છે. એને એ તકસાધુઓ રીસર્ચનું નામ આપે છે. “આવી ક્રિયાઓ શરીરમાં થવાથી તમારા શરીરનું સત્યાનાશ નીકળી જશે એવા બનાવટી ભય પેદા કરે છે અને વેળાસર અમારી મદદ લઈને એ ફેરફારો પર અમને લગામ નહીં લગાવા ઘો તો તમારી હાલત ભૂંડી થઈ જશે.” એમ તમારા ભેજમાં ઢોલનગારાં અને બ્યુગલો વગાડી વગાડીને ઠસાવી દે છે.

આવા ફેરફારોમાંના થોડાક નમૂના જ અહીં જોઈએ.
તંવ ચડે છે.

હૃદયના ધબકારા વધે છે.

બ્લડપ્રેશર વધે છે.

ચાસ ચડે છે.

લોહીમાં જરૂરત પ્રમાણે જાતજાતના ફેરફારો આપમેળે થાય છે.

સાકરનું લેવલ વધે છે.

ગુસ્સો આવે છે, ભૂખ લાગે છે, તરસ લાગે છે, સંભોગની ઈચ્છા થાય છે. આવી રોજેરોજની ક્ષણે ક્ષણે થતી બધી જ - એકેએક - કોઈ પણ જાતના અપવાદ વિનાની બધી જ ક્રિયાઓ શરીર ફક્ત તમને જિવાડવા માગે છે એટલે જ થાય છે. આમાંની એક પણ ક્રિયા તમને દુઃખી કરવા કે મારી નાખવા માટે નથી થતી, નથી થતી, નથી થતી ને નથી થતી.

જીવનના નિયમો

The Laws of Life

અહીં સુધી આપણે સામાન્ય માણસ સાથે એ સમજે એવી ભાષામાં વાત કરી.

પરંતુ આપણે જે કંઈ કહ્યું તે આપણા ભેજની કુરસદમાં પેદા થયેલ શેખચલ્વીની પેદાશ નથી એ પુરવાર કરવા મેડિકલશાસ્ત્રના જ થોડા

ઈમાનદાર, વફાદાર અને નીતિનિયમોનું પાલન કરનારા ઉચ્ચ કક્ષાના વૈજ્ઞાનિકોનાં મંતવ્યો આપણા લખાણના સમર્થનમાં અહીં ટાંકીએ.

લગભગ બસો વર્ષોથી આખું મેડિકલશાસ્ત્ર આ વાત જાણે છે, પણ એ વાત કહેવાથી “એમનું” ભલું થતું નથી એટલે એ વાતો આમ આદમીથી છુપાવવામાં આવે છે.

આપણે જેમ બે હજાર વર્ષો પહેલાંના સુશ્રુત અને ચરકનાં નામો લઈએ છીએ તેમ આધુનિક શરીરશાસ્ત્ર (Human Anatomy)ના જનક તરીકે ક્લોડ બર્નાર્ડ Claude Bernard (૧૮૧૩ થી ૧૮૭૮)નું નામ મેડિકલ ઈતિહાસમાં જાણીતું છે.

બર્નાર્ડ શરીરની આ આપમેળે વિવિધ ક્રિયાઓની વધઘટ થવાની વાત પર સર્વ પ્રથમ આખી દુનિયાનું ધ્યાન દોર્યું હતું.

બરાબર, યોગાનુયોગ હોય તેમ આ જ ગાળામાં “મનુષ્યની ઉત્પત્તિ વાંદરામાંથી થઈ છે.” એ ચિયરી પુરવાર કરવા માટે ચાર્લ્સ ડાર્વિન (Charles Darwin) નામનો વૈજ્ઞાનિક કૂદાકૂદ કરી રહ્યો હતો.

Doctorine of Evolution “વાંદરામાંથી માનવ”નો ડાર્વિનનો જગપ્રસિદ્ધ સિદ્ધાંત પણ પેલા બર્નાર્ડની ચિયરીની સાથે મળતો આવતો હતો.

“જે જીવ, એટલે કે પશુ, પંખી, જળચર જીવો, વનસ્પતિ, ઝાડપાન કે મનુષ્ય, પોતાની આસપાસના સતત બદલાતાં વાતાવરણ, સંજોગો, પરિસ્થિતિઓ કે ઋતુઓ સાથે, પોતાના જ શરીરની આંતરિક રચનાં (Inbuilt Mechanism) દ્વારા તાલમેલ કરી શકે છે, Adjust થઈ શકે છે - એ દરેક જીવ પોતે પોતાની મેળે જીવી શકે છે અને એના જેવા બીજા જીવોનું પ્રજનન કરી શકે છે.

નજરે દેખાય પણ નહીં એવા સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જંતુથી માંડી હાથી કે વેલ જેવાં મહાકાય જીવોને, બધ્યાંને આ નિયમ કોઈપણ જાતના અપવાદ સિવાય એક સરખો જ લાગુ પડે છે.

માનવી એમાંથી બાકાત નથી નથી નથી ને નથી જ.

ચાર્લ્સ ડાર્વિનની આ ચિયરી સાથે ક્લોડ બર્નાર્ડ સહમત થયો એટલું જ નહીં એ ડાર્વિનની ચિયરીથી પણ એક ડગલું આગળ વધ્યો.

એણે માનવ શરીરના કરેલા ઊંડા અભ્યાસ દરમિયાન શરીરની આ અદ્ભુત કારીગરી વિષે જે જાણ્યું એની નોંધ એણે ઈ.સ. ૧૮૬૫માં લખેલા પોતાના “Introduction to the study of experimental

medicine' નામના પુસ્તકમાં વિગતવાર કરી છે.

એ અણમોલ ખજાનામાંથી વીણેલું ફક્ત આ એક રત્ન જ સમજે એને ઘણું બધું સમજાવી દે છે.

ડાર્વિનના મતે : (અંગ્રેજીમાંથી ભાવાનુવાદ)

તમે કાચંડાને રંગ બદલતાં જોયો છે ? કાચબાને એની ઢાલમાં અંગો સંકોરી લેતાં જોયો છે ? ટી.વી.ની ડિસ્કવરી ચેનલો પર આવતાં જંગલનાં જીવજંતુ-પશુપક્ષી, જળચર અને વનસ્પતિને બાહ્ય સૃષ્ટિ સાથે સાવ સહજતાથી અનુરૂપ થઈ તાલમાં તાલ મિલાવતાં જોયાં છે ?

અફાટ રણની ઘગઘગતી રેતી હોય, સુકાઈને ચીરા પડી ગયેલી જમીન હોય, અતિવૃષ્ટિથી ઊભરાતાં નદીનાળાં કે આખો માણસ ગરકી જાય તેવો જામેલો કાદવ હોય, અફાટ બરફના દરિયા હોય કે સાત સમંદરના પાતાળ હોય. એના પર વસતો એકેએક જીવ, પોતાની અદ્ભુત આંતરિક રચનાના આધારે બાહ્ય કોઈ પણ પરિસ્થિતિ સાથે સજાતાથી એકરૂપ થઈ જાય છે અને સહજ રીતે જીવે છે.

માનવીને બાદ કરતાં, આ પૃથ્વીના પટ પરનાં ચોર્યાસી લાખ જીવો ફક્ત ઈશ્વરે અર્પેલી પોતાની આંતરિક રચનાના જ આધારે જીવે છે, ન તો ખુદ એ રચનામાં કોઈ ડખલ કરે છે કે ન અન્ય કોઈ ડફોળને કરવા દે છે.

એક માનવી નામનું બેવકૂફ પ્રાણી જ પોતાની આ રચના પર વધારેમાં વધારે અખતરા કરે છે. એનાં કાર્યોમાં ડખલો કરે છે, અને છૂટથી બીજા હજારો માણસોને એની સાથે મનફાવતા અત્યાચારો કરવા દે છે.

દેવો Vs. દાનવો

ક્લોડ બર્નાર્ડ અને ચાર્લ્સ ડાર્વિનની આ વાત જો મેડિકલશાસ્ત્રે એના સહી અર્થમાં સ્વીકારી હોત કે આજે પણ સ્વીકારે તો રાતોરાત આ દુનિયાના પટ પરની બધી જ દવાની કંપનીઓ બંધ થઈ જાય, મેડિકલ કોલેજોને તાળાં મારવાં પડે, હોસ્પિટલો અને દવાખાનાંને ધરમશાળામાં ફેરવી નાખવાં પડે. અને... અને... માનવીના શરીરની સારવાર કરી એ શરીરને જીવવાનું શીખવાડનારા બિચારા ભૂખે મરે.

એટલે પેલા બે મહાન વૈજ્ઞાનિકોએ જે સત્ય સિદ્ધ કર્યું હતું એ જ સત્યને સાવ વિકૃત સ્વરૂપ આપી એમણે શરીરની આ આંતરિક રચનામાં બહારનાં વાતાવરણ સાથે તાલમેલ કરવાની ક્રિયા કરવા માટે

થતા સહજસામાન્ય ફેરફારોને મહાભયંકર રોગો અને બીમારીઓમાં ફેરવી નાખ્યાં.

એટલું જ નહીં - આ જ વિકૃત રજૂઆત પર વધુ ને વધુ શોધખોળો કરવાના નામે લાખ્ખો-કરોડો નિર્દોષ પ્રાણીઓ પર અમાનુષી અત્યાચારો કર્યા. કરોડો-અબજો ડોલરોના ખર્ચાઓ કર્યા. લાગતાવળગતાઓને લાંચ-રુશ્વત, ધાકધમકીઓ આપી, આખા મેડિકલશાસ્ત્રે સમગ્ર માનવજાતને વધુમાં વધુ માનસિક, શારીરિક અને અન્ય રીતે બીમાર પાડવામાં, વધુ ને વધુ ઈલાજો કરવા મજબૂર કરવામાં આ શોધખોળો (?)નો દુરઉપયોગ કર્યો. હજુ કર્યે જ જાય છે.

શરીરનું શાણપણ

Wisdom of the Body

વીસમી સદીના બીજા દસકામાં હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીનો ફીઝિયોલોજીનો પ્રોફેસર વોલ્ટર બી. કેનોન પણ બીજા આવો જ એક ઈમાનદાર વૈજ્ઞાનિક હતો.

શરીર પોતાની આંતરિક રચનાનું, બહારના વાતાવરણ સાથે હોર્મોન્સ અને રસાયણો દ્વારા સમતુલન કઈ પદ્ધતિથી કેવી રીતે જાળવી શકે છે, એનો એણે બારીકાઈથી અભ્યાસ કર્યો અને આ સિસ્ટમ શરીરની સ્વયમ્ સંચાલિત એક અદ્ભુત પદ્ધતિથી યાય છે એ એણે શોધી કાઢ્યું. આ પદ્ધતિનું એણે *Autonomic Nervous System* ઓટોનોમિક નર્વસ સિસ્ટમ એવું નામ આપ્યું.

એને પોતાના અભ્યાસ દરમિયાન જે જાણવા મળ્યું એનાથી એ એટલો બધા પ્રભાવિત થયો કે ઈ.સ. ૧૯૩૨માં એણે શરીરની આ આખી ક્રિયાને *Homeostasis* તરીકે ઓળખાવી. એના પર એક વિસ્તૃત પુસ્તક લખ્યું અને એનું નામ પણ યોગ્ય રીતે જ "શરીરનું શાણપણ" *The Wisdom of the Body* એવું આપ્યું.

ખૂબ જ ધીરજપૂર્વક અહોભાવથી હજુ આગળ વાંચો. અગર મેડિકલશાસ્ત્રની કોઈ જાણકારી તમારા ભલા માટે હોય તો તે ફક્ત આ જ છે, આ જ છે, આ જ છે.

"શરીરના શાણપણ" પુસ્તકમાં હોમિયોસ્ટેસિસની વ્યાખ્યા આપતાં ડો. કેનોન સમજાવીને કહે છે :

અંગ્રેજીમાંથી ભાવાનુવાદ :

“શરીરમાં ક્ષણે ક્ષણે ફક્ત જરૂરતના પ્રમાણમાં થતા આ બધા જ ફેરફારો અત્યંત જીવંત છે. એમાંનો સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ફેરફાર ફક્ત શરીરને બધી જ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં સરળતાથી જીવવા માટે જ મદદરૂપ થાય છે, મારવા માટે નહીં.

વળી એ ફેરફારો કેટલા પ્રમાણમાં કરવા ? કેટલા સમય સુધી જારી રાખવા ? એ બધી જ વાતો આપણા જ શરીરની ઓટોનોમિક નર્વસ સિસ્ટમ જ કરે (કોઈ ફાલતુ ફૂટકલિયો નહીં કે જેનું પોતાનું શરીર છે તે વ્યક્તિ પણ નહીં).”

આશ્ચર્ય અને અહોભાવની વાત તો એ છે કે આ ઓટોનોમિક નર્વસ સિસ્ટમના શ્રીગણેશ માના ગર્ભમાં બાળક હજુ તો આકાર લઈ રહ્યું હોય છે તે ઘડીથી જ મંડાઈ જાય છે.

ગર્ભવતી સ્ત્રીના શરીરનું તાપમાન અને જે એમ્નીઓટિક ફ્લ્યુઈડ-ગર્ભાશયના પ્રવાહીમાં બાળક તરતું હોય છે, એ બન્ને મળીને ઊંચરી રહેલા શિશુને તે જ સમયથી બહારના વાતાવરણ સાથે તાલમેલથી જીવતાં શીખવાડવાની શરૂઆત કરી દે છે.

તત્પશ્ચાત્ પ્રસૂતિ પછી જન્મ થતાં બાળક ગર્ભના પ્રવાહીમાં ડૂબેલા આવરણમાંથી છૂટું પડી, બહારની દુનિયાના હવાના વાતાવરણમાં પ્રવેશ કરે છે અને... અને પોતાનો પ્રથમ શ્વાસ લેવાની શરૂઆત કરે છે.

હવે અહીં થોડી વાર થોભી જઈ શ્વાસ ફેફસાંમાં ભરી અત્યંત અહોભાવથી આગળ વાંચો :

ગર્ભના પ્રવાહીમાં ડૂબેલું બાળક પોતે શ્વાસ નહોતું લઈ શકતું એ પ્રવાહીમાંથી બહાર પડતાંની સાથે જ એક સાવ જુદા વાતાવરણમાં, સાવ અણજાણ અને વિરુદ્ધ પરિસ્થિતિમાં સાવ પોતાની મેળે જ એકદમ શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરી દે છે. એને એના જીવનનો પ્રથમ શ્વાસ કેમ લેવો, કેટલો લેવો, કેવી રીતે લેવો, એ શીખવા કોઈની પાસે જવાની જરૂર પડતી નથી કે નથી પડતી એને કોઈની મદદની જરૂર.

આ ક્ષણે જ એનું આખું શરીર, શરીરની અંદર અને બહારનું અણુએ અણુ આ સાવ અનજાન પ્રતિકૂળ વાતાવરણને પોતાની જાત સાથે અનુકૂળ કરવાનું પોતાની મેળે જ શરૂ કરી દે છે. કરી પણ લે છે.

આ હકીકત જ એક વાત સજ્જડ રીતે પુરવાર કરે જ છે કે :

માનવી નામનું પ્રાણી અને બીજાં ચોર્યાસી લાખ જીવો વચ્ચે અન્ય કોઈ તફાવત છે જ નહીં. દરેક જીવ માત્રને કુદરતે જન્મતાંની સાથે જ જીવવાની ક્રિયાનું જ્ઞાન પણ ભરપૂર પ્રમાણમાં આપેલું છે અને એ મેકેનિકમ સ્વયમ્ સંચાલિત છે. આપમેળે જે થાય છે એમાં જેનું શરીર છે એની પણ મદદની એને રતિભાર પણ આવશ્યકતા પડતી જ નથી તો બીજા ફાલતુ ઉસ્તાદોએ એમાં શા માટે ડખલો કરવી જોઈએ ?

નોર્મલ વેલ્યુઝ હેવ નો વેલ્યુ

Normal values have no value

તમારા શરીરમાં બ્લડપ્રેશર, ટેમ્પરેચર, વજન, ઊંચાઈ, બ્લડ કાઉન્ટસ, હૃદયના ધબકારા, બ્લડ સુગર વગેરે વગેરે વગેરે આ આંકડાથી આ આંકડા વચ્ચે હોય તો જ નોર્મલ કહેવાય અને એ નોર્મલ રેન્જમાં પણ દરેક સારવારિયો પોતાની મરજી મુજબ “આટલું જ નોર્મલ હોવું જોઈએ” એવું જણાવે ત્યારે એક વાત સ્પષ્ટપણે સમજી લ્યો કે—

૧. જે નોર્મલ વેલ્યુઝ આપવામાં આવે છે તે માનવીની સરેરાશ ઉંમરના આંકડા જેવી હોય છે.

ઉદાહરણ :

ઈન્ડિયામાં પુરુષની સરેરાશ ઉંમર ૫૨ વર્ષ અને ૬ મહિના છે અને સ્ત્રીની સરેરાશ ઉંમર ૫૧ વર્ષ પાંચ મહિના છે. પરંતુ કોઈ પુરુષ કે કોઈ સ્ત્રી નિશ્ચિત સ્વરૂપે આ જ ઉંમરમાં મરી જતો કે જતી નથી અને છતાં આપણે એને અજુગતું ગણતા નથી અથવા એની ચર્ચા પણ કરતા નથી, કે શા માટે મરતું નથી ? એમ પૂછતાં નથી.

૨. એવી જ રીતે મેડિકલશાસ્ત્રે આપેલી નોર્મલ વેલ્યુઝમાં સૌપ્રથમ તો એના લઘુત્તમ (Minimum) અને ઉચ્ચતમ (Maximum)ના આંકડાઓ વચ્ચે ઘણો લાંબો તફાવત હોય છે. બીજું આ સરેરાશમાં માનવીની ક્ષણે ક્ષણે બદલાતી પરિસ્થિતિઓની કોઈ ગણતરી થતી નથી. આ આંકડા સામાન્ય માણસ સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત હોય તે વેળાના હોય છે.

૩. આપણે “શરીરનું શાણપણ” પ્રકરણમાં જોયું કે બદલાતી પરિસ્થિતિઓ સાથે શરીરને એડજસ્ટ કરવાના કાર્યમાં શરીર પોતે જ પોતાની જરૂરિયાત પ્રમાણે કોઈની પણ ચમચાગીરી કે

કામળી વાત

આટલે સુધી વાંચ્યા પછી જો તમને નિશ્ચિતપણે સમજાઈ ગયું હોય કે :

૧. તમે અને તમારું શરીર જુદાં નથી.
૨. તમે અને તમારા શરીરમાં બોસ Boss તમારું શરીર છે.
૩. તમે ફક્ત Bossના ચાકર છો, નોકર છો, તાબેદાર છો, વફાદાર છો.
૪. એટલે મનુનું શરીર નથી. મનુ શરીરનો છે.

Q.E.D.

હવે એક પગલું આગળ ચાલીએ.

અગર જો શરીરનું અણુએ અણુ, અવયવો, ગ્રંથિઓ, હાડકાં, સ્નાયુઓ, રક્તવાહિનીઓ, બધું જ રાત્રિ અને દિવસ, ગર્ભધારણની ક્ષણથી મૃત્યુની છેલ્લી ઘડી સુધી, ફક્ત તમને જિવાડવા માટે, તમારી જાણ વિના, મદદ વિના પોતાનું કાર્ય કરતું હોય અને એના પરિણામે તમે સારી, સુખી, તંદુરસ્ત, હેતુસભર જીવન જીવી શકતા હો તો ?

તો...

શરીર તમારી પાસેથી કંઈક અપેક્ષા રાખે છે :

૧. એને એની રીતે કામ કરવા ધો.
૨. તમે પોતે અથવા બની બેઠેલો તમારો હિતેચ્છુ એનાં કાર્યોમાં ડખલ ના કરો.
૩. શરીરની પણ એક ભાષા છે. જે ફક્ત તમે જ સમજી શકો એવી રીતે કુદરતે બનાવેલી છે. માનવી સિવાયનાં બધાં જ જીવો આખી જિંદગી પોતાના શરીરની એ ભાષા સાંભળે છે, સમજે છે. બરાબર પોતાના શરીરની ઈચ્છા, જરૂરિયાત અને આદેશનું પાલન કરી, સાવ સહજ રીતે આખી જિંદગી જીવે છે.

તમે પણ તમારા શરીરની આ ભાષા 'સાંભળી' શકો છો, એના આદેશોનું વફાદારીપૂર્વક પાલન કરી શકો છો અને આમ એકબીજા સાથે એકરૂપ થઈ શેષ જીવન કુદરતી રીતે વિતાવી શકો છો.

પરિણામે જીવનનું એક-એક ડગલું હિંમતથી, આત્મવિશ્વાસથી, ગૌરવથી, ઈજ્જતથી આગળ ભરી શકો છો અને સાવ કુદરતી જીવન જીવી શકો છો અને સાવ કુદરતી રીતે મૃત્યુને પણ સહજ રીતે અપનાવી લ્યો છો.

કેવી રીતે ?

આવો એ પણ બતાવી જ દઈ...

સ્વૈચ્છિક-અસ્વૈચ્છિક ભા.-૧

Voluntary-Involuntary Part-I

શરીરની પ્રત્યેક ક્રિયાને બે વિભાગમાં વહેંચી દેવાય.

૧. સ્વૈચ્છિક, ૨. અસ્વૈચ્છિક.

સ્વૈચ્છિક : એટલે શરીર જે પોતાની મેળે નથી કરી શકતું, એને તમારી મદદની, સહાયતાની, ટેકાની જરૂર છે અને તમે તમારી સગવડે શરીરની એ માંગ પૂરી કરો છો. તમારી સગવડ અને મરજી કે સંજોગો મુજબ થોડું વહેલુંમોડું કરો છો, જરૂરત કરતાં ઓછુંવતું કરો છો - સમૂળગું કરતા જ નથી કે સાવ જરૂરત ન હોય ત્યારે કરો છો. એ સ્વૈચ્છિક - Voluntary.

એક ઉદાહરણ :

તમને તરસ લાગી. આ ક્રિયા કરવાનું તમારા હાથમાં નથી. એ તમારે માટે Involuntary છે. તમે તરસ લાગતી રોકી શકતા નથી. તરસ લગાડી શકતા નથી કે લાગી હોય તો સ્વિચ ઓફ કરી એ ક્રિયાને બંધ કરી શકતા નથી. રેડિયોના અવાજના વોલ્યુમની જેમ તરસ કેટલી લાગવી જોઈએ એનું પ્રમાણ તમે નક્કી કરી શકતા નથી.

પરંતુ...

તરસ લાગે છે ત્યારે પાણી પીવાની ક્રિયા કરી શકો છો. એ ક્રિયા તમારા હાથમાં છે. Voluntary છે. સ્વૈચ્છિક છે. તમે ઊભા થાઓ છો, પાણિયારા પાસે જાઓ છો, ગ્લાસ ઊંચકીને માટલાના નળ નીચે ધરો છો, એમાં પાણી ભરો છો, ગ્લાસ લઈ ખુરસી પર આવી બેસો છો અને ગ્લાસ મોઢે માંડી પાણી પીઓ છો.

હવે તમે ગળામાં પાણીનો ઘૂંટડો ભરીને ઉતાર્યો ત્યાં સુધીની ક્રિયા જ ફક્ત તમારા હાથમાં હતી.

અહીં પાણી શરીરની અસ્વૈચ્છિક અને તમારી સ્વૈચ્છિક ક્રિયાનો તાલમેલ શરૂ થઈ જાય છે.

શરીરમાં કેટલા પ્રમાણમાં પાણીની જરૂરત છે ? એ તમને ખબર

૨૦ * શરીરને જીવવા ઘો...

નથી. શરીરને છે. એટલે તમે બે-ચાર, પાંચ ઘૂંટડા પીઓ છો ત્યાં સુધી એ તમને રોકતું નથી. પરંતુ એની જરૂરિયાતનો છટ્ટો ઘૂંટડો તમે ભર્યો એની સાથે જ તમારી તરસ છિપાઈ જાય છે અને આ ક્રિયા દ્વારા શરીર તમને સિગ્નલ આપે છે કે “બસ...STOP IT – વધારેની જરૂર નથી.”

આ તરસ છિપાવાની અસ્વૈચ્છિક ક્રિયા તમારા હાથમાં નથી એટલે તમારે શરીરની ભાષા-આદેશ સાંભળી-સમજી તુરત પાણી પીવાનું બંધ કરવું જોઈશે. ગ્લાસ મોઢા પરથી હટાવી ગ્લાસમાં વધેલું પાણી ઢોળી દેવું જોઈએ અને પાછા તમારે કામે લાગી જવું જોઈએ અને શરીરને એનું કામ કરવા દેવું જોઈએ.

આ થઈ તમારી અને તમારા શરીરની ભાષા બોલવાની, આદેશ સમજવાની અને એ પ્રમાણે તમારે વર્તવાની વાતો.

આટલું સમજ્યા એટલે તમે જીવન જીવવાની જડીબુટ્ટી જીતી ગયા એમ સમજવાનું અને આટલું ના સમજ્યા તો આખી જિંદગી માથે ઓઢીને રોયા કરવાનું.

કેવી રીતે ? શા માટે ?

આવો એ પણ બતાવી જ દઉં.

તમે પાણી પીધું એ ગળામાંથી અન્નનળી વાટે ઊતરીને તમારા જઠરમાં પડ્યું. પછી ક્યાં ગયું ?

જઠરમાંથી આગળ વધવાનો ફક્ત એક જ માર્ગ છે અને એ માર્ગ છે આંતરડાનો. આંતરડાની આખી રચના એવી સુંદર કરવામાં આવી છે કે એમાંથી પસાર થતી, શરીરને ઉપયોગી બધી જ ચીજો એ પ્રથમ લોહીમાં ચૂસી લે છે.

(વધુ વિગતો મારાં અવયવ-દર્પણ, નો ડાયાબિટીસ, ભાવતાં ભોજન વગેરે પુસ્તકોમાંથી મળી રહેશે.)

એટલે શરીરે એની જરૂરત પ્રમાણે “તરસ લાગવાની ક્રિયાથી” માંગીને લીધેલું પાંચ-છ ઘૂંટડા પાણી પ્રેમથી શરીરમાં ચૂસી લીધું. રક્તમાં ભળેલું એ પાણી, જ્યાં જ્યાં જરૂરત હતી, સુકાઈ ગયું હતું ત્યાં ત્યાં રવાના કરી દીધું અને લોહીમાં ભળેલા એ પાણીએ પોતાનામાં શરીરના વધારાના ક્ષારો ઓગાળી, ટીપેટીપે એ લોહીને કિડનીમાંથી ફીલ્ટર કરી, પેશાબ સ્વરૂપે બ્લેડરમાં જમા કર્યું.

બ્લેડરમાં અડધા ઉપર એની મેળે તમારી મદદ કે ચમચાગીરી વગર, તમારી જાણ બહાર એકદું થયેલું ક્ષારોથી ભરેલું એ પ્રવાહી – પેશાબ, અડધાથી વધારે બ્લેડરમાં ભરાયું એટલે શરીરે પાછી પેલી તમને આદેશ આપવાની ઘંટી બજાવી. તમને “પેશાબ લાગી” (જેમ તરસ લાગી હતી એમ. બરાબર એ જ ભાષામાં) અને ફરી એક વાર તમારા શરીરની એ ભાષાના આદેશને સમજી તમે ઊભા થયા, બાથરૂમમાં ગયા અને પેશાબ કરી તમારા બ્લેડરને ખાલી કરી આવ્યા. અર્થાત્ તમારી અને તમારા શરીરની સ્વૈચ્છિક અને અસ્વૈચ્છિક Voluntary અને Involuntary ક્રિયાઓનો તાલમેલ જામી ગયો – શરીરને મજા પડી ગઈ તમને પણ.

પરંતુ આને બદલે ધારો કે તમે—

(૧) તમારી તરસ કરતાં વધારે પાણી પીધું.

(૨) તમને પેશાબ લાગ્યો ત્યારે પેશાબ ન કર્યો તો ?

શું થાય એ કદાચ તમને ખબર નહીં હોય અને બીજા કોઈને આ વાત કહેવી નથી એટલે એ પણ કહી જ દઉં.

ઉદાહરણ :

ધારો કે કોઈ લપોડશંખે તમને સવારના પહોરમાં નરણા કોઠે ત્રણ લોટા પાણી પીવાનું કહ્યું અને તમે, તમને સવારના પહોરમાં જ્યારે જરા પણ તરસ નહોતી લાગી, શરીરે તમારી પાસે માંગ્યું ન હતું એ વેળાએ પાણી પેટમાં રેડ્યું.

“પછી શું થયું ?” એના પર એક નજર કરી જ લઈએ.

આપણે આગળ જોયું તેમ જઠરમાં પડેલું ત્રણ લોટા પાણી ત્યાંથી આંતરડામાં ગયું અને ત્રણેત્રણ લોટા સીધેસીધું લોહીમાં ભળી ગયું. આમ કેમ બન્યું ?

(૧) જઠરમાં રેડેલું પાણી અગર લોહીમાં ના ભળી ગયું હોય તો ત્યાંથી આગળ જવાનો ફક્ત એક જ માર્ગ છે અને એ નાના આંતરડામાંથી પસાર થઈ મોટા આંતરડામાં થઈ સંડાસ વાટે બહાર પડવાનો.

પરંતુ તમે અને તમારો સલાહકાર (?) એ વાત બરાબર જાણો છો કે ત્રણ લોટા પાણી પીધા પછી અગર તમે એક કલાક પછી પણ સંડાસ જાઓ તો એ ત્રણ લોટામાંનો એક લોટો પણ

સંડાસ વાટે નળની ધારની જેમ બહાર પડતો નથી. તો એ ત્રણ લોટા પાણી ક્યાં ગયું ?

(૨) તમે અને તમારો સલાહકાર એ પણ જાણો છો કે ત્રણ લોટા પાણી પીધા પછી લગભગ દર અડધા અડધા કલાકે આઠથી દસ વાર તમારે બાથરૂમમાં પેશાબ કરવા જવું પડતું હતું અને દર વખત તમને છૂટથી પેશાબ થતો હતો.

હવે તમે તમારા સારવારિયાને પૂછો કે, ભઈ મેં જઠરમાં રેડેલા ત્રણ લોટા પાણી પેશાબ વાટે આઠ-દસ વાર જવાથી શી રીતે બહાર નીકળ્યા ? જઠરને અને કિડનીને કે બ્લેડરને સીધું કોઈ કનેક્શન તો છે જ નહીં.

ઉઠમારિયા સારવારિયાઓ પાસે આવા સીધા-સાદા પ્રશ્નોના ઉત્તર હોતા જ નથી, કારણ કે શરીરની અદ્ભુત રચનાને એમણે અહોભાવથી કદાપિ જોઈ જ નથી.

આવો આપણે એ પણ જાણી જ લઈએ.

અંગ્રેજીમાં મેડિકલ ભાષામાં એને પાણીનું ઝેર યડવું *Water Poisoning* કહેવાય છે.

જરૂરત કરતાં વધારે, તરસ ન લાગી હોય ત્યારે વધારે પાણી (અથવા એના જેવાં અન્ય પ્રવાહી - આમળાના, ગાજરના, જવારાના રસો, નાળિયેરના પાણી વગેરે) પીવાથી એ જ્યાં સુધી લોહીમાં ભળેલું રહે અને દર અડધા કલાકે આખા શરીરમાંનું લોહી કિડનીમાં ફિલ્ટર થઈને વધારાના ક્ષારો લઈને બહાર પડે, ત્યાં સુધી એટલે કે ત્રણ લોટા ઓછામાં ઓછા ત્રણથી ચાર કલાક સુધી તમારા શરીરના લોહીમાં ભળેલા રહે. પછી એ પાણી હોય કે આમળાનો રસ હોય.

જેમ દુકાળ પડવાથી, પાણી સુકાઈ જવાથી ડીહાઈડ્રેશન Dehydration થવાથી શરીરના કોષો સુકાઈને મરી જાય છે. તેમ અતિવૃષ્ટિ થવાથી, પૂર આવવાથી કે પાણીમાં ડૂબી જવાથી પણ માનવી જેમ મરી જાય છે, તેવી જ રીતે શરીરમાં વિનાકારણ ઠાંસીને ભરેલા ત્રણ લોટા પાણીમાં શરીરના સાજા, સારા તંદુરસ્ત જીવંત અબજો કોષો ડૂબીને મરી જાય છે. આને મેડિકલશાસ્ત્ર *Water Poisoning* નામે ઓળખે છે.

પાણીમાં ડૂબેલો, ખૂબ પાણી પીધેલો માણસ પણ શ્વાસ

રૂંધાવાથી મરે એના કરતાં લોહીમાં પાણીનું પ્રમાણ વધી જવાથી વધારે જલદી મરે છે.

તમે તમારા શરીરની સ્વૈચ્છિક અને અસ્વૈચ્છિક આવી ક્રિયાઓને જેટલી જલદી ઓળખી લેશો, શરીરની ઈચ્છા અને આદેશ પ્રમાણે એનું કાર્ય કરી આપવામાં મદદરૂપ થશો તો શરીર તમને જીવો ત્યાં સુધી પ્રેમથી જિવાડશે.

પરંતુ તમારા બેની વચ્ચે અગર કોઈ ચમચાને ઘૂસવા દેશો અને શરીરની દેવી ભાષાને બદલે એના સ્વાર્થી બકવાસો સાંભળશો તો બરબાદ અને પાયમાલ થઈ જશે.

IS IT CLEAR ?

સ્વૈચ્છિક-અસ્વૈચ્છિક ભા. ૨

Voluntary-Involuntary Part-II

આવી અસંખ્ય ક્રિયાઓ જેમને આ બે વિભાગમાં વહેંચી શકાય છે એમાંની થોડી ઓળખી લઈએ.

શરીર જે સ્વયમ્ કરે છે	શરીર જે તમારી પાસે અપેક્ષા રાખે છે.
ભૂખ લાગે છે	ખાવાનું આપો
તરસ લાગે છે	પાણી પીઓ
થાક લાગે છે	આરામ આપો
સંડાસ લાગે છે	પેટ સાફ કરી આવો
પેશાબ લાગે છે	પેશાબ કરી આવો
ખાટું, ખાટું, તીખું, તૂટું, કડવું અને મીઠું ભાવે છે. નથી ભાવતું. છએ છ રસની પ્રમાણસર શરીરમાં જુદા જુદા સમયે જરૂર પડે છે અને એ માંગીને લઈ લે છે. વધુ આપો તો ના પાડે છે.	જ્યારે જેટલું માંગે તેટલું આપો. સાકર મોઢું ભાંગી જાય એટલી ના આપો. ખટાશથી દાંત ખાટા થાય તો સમજવાનું હવે વધારે ના અપાય. કારેલાં ભાવે તો જ ખવાય. જરૂર હોય તો જ ભાવે.
સંભોગની ઈચ્છા થાય છે ?	પૂર્ણ કરો.

શરીર જીવનની ક્ષણે ક્ષણે ફક્ત તમને બધા જ સંજોગોમાંથી સરળતાથી જિવાડવા જ અને તમે એ બધાં કાર્યો સરળતાથી કરી શકો તે માટે બધા જ અવયવો અને ગ્રંથિઓ પાસેથી ધાર્યું કાર્ય કરાવવા અગર તમારી પાસેથી કોઈ ચીજની અપેક્ષા રાખવી હોય તો એ છે :

આખી દુનિયાના ચોરસી લાખ જીવોને જે જોઈએ છે તે શરીરને પણ જોઈએ છે અને છે.

હવા, પાણી અને ખોરાક આ ત્રણેય ક્યારે, કેટલી, કેવી રીતે, કેટલા પ્રમાણમાં લેવી એની ભાષા પણ બોલતાં આવડે છે. કમભાગ્યે આપણને એ ભાષા કોઈ સાંભળવા દેતું જ નથી અને પરિણામે શરીરને જે જોઈએ છે તે આપવું નથી અને ના જોઈએ તે જબરજસ્તીથી આપવું છે.

થોડાંક ઉદાહરણો

૧. હવા ફક્ત વાતાવરણમાં છે એ જ જોઈએ છે. ગમે તેટલી અશુદ્ધ હવાને શરીરનું મેકેનીઝમ શુદ્ધ કરી શકે છે. કોલસાની ખાણમાં કામ કરનારાની શ્વાસમાં જતી હવા પણ શુદ્ધ થઈને જ જાય છે. એના બદલામાં તમને ઠીકી ઠીકીને એમ જણાવવામાં આવે છે કે એરકંડિશનની જ હવા તમારા શ્વાસમાં જવી જોઈએ, નહીં તો તમે મરી જશો.
૨. પાણી એટલે પાણી. એટલે પાણીનો કોઈ વિકલ્પ હોય જ નહીં. સારું ગાળેલું અને માટલાના પાણી સિવાયનું બધું પાણી એ પાણી નથી, ઝેર છે. ફીજનું, ફિલ્ટરનું, ઠંડાં-પીણાં, સુપ્સ, જ્યુસ, ફળોના રસો, આમળાના, ગાજરના, જવારાના કે દૂધીના રસ ના પિવાય એટલે ના પિવાય એટલે ના પિવાય.

અને ખોરાક ?

ખોરાક

ભૂખ લાગે ત્યારે, ભૂખના પ્રમાણમાં, રુચિ અને પોતાના સ્વાદ પ્રમાણે, પોતે સહેલાઈથી પચાવી શકે તેટલો જ શરીરની ભાષા પ્રમાણે જ અપાય. બાકી બધી જ રીતે આપેલો ખોરાક - ખોરાક નહીં પોઈઝન કહેવાય.

ખોરાક મોઢામાં મૂકતાં પહેલાં જાણી લ્યો.

૧. એ ક્યાં તો ખોરાક હોવો જોઈએ અથવા પાણી.

એ સિવાયનું બધું બોગસ. ખોરાક એટલે અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી, ફળો અને કચુંબર ખોરાક નથી. ખોરાકનાં પૂરક છે - Supplements છે અને ખોરાકની બદલીમાં Replacementમાં ન લેવાય.

૨. પેટમાં જનારી બધી જ ચીજો ક્યાં તો ચાલીને પેસ્ટ સ્વરૂપે હોવી જોઈએ યા શુદ્ધ પ્રવાહીરૂપે.
ફાકીઓના ફાકડા, દૂધમાં ડહોળેલા પાવડરો, ખોરાક નથી. દવાની ગોળીઓ, ઈજેક્શનો, કેપ્સ્યુલો, શરીરને મંજૂર છે જ નહીં.
૩. ભૂખ લગાડવા માટે જેમ દવાઓ ના ખવાય, ખાવાનું પચાવવાના અખતારાઓ ના કરાય. તેમ મળ બહાર ફેંકવા કાયમ ફાકીઓના ફાકડા કે દૂધમાં ડહોળેલા ઈસબગુલ ના લેવાય એટલે ના લેવાય. જે શરીરને રોટલી, દાળભાત, શાકમાંથી લોહી બનાવતાં આવડે છે, એને કચરો બહાર ફેંકતા નથી આવડતો એમ કોણ ડફોળ કહે છે ?

આ પોથીમાંનાં રીંગણાં નથી

તમે અને તમારા શરીરે એકબીજાં સાથે લગ્ન નથી કર્યા કે મરજીમાં આવે ત્યારે છૂટાછેડા લઈ લ્યો.

Just Because તમે એક બીજાની સાથે જીવો છો એટલે દારૂડિયા ઘણીની જેમ બેરીને રોજ ઝૂડી નાખવાનું તમને કોઈ લાયસંસ મળી જાય છે, કે ના કર્કશા બેરીની જેમ તમને વેલણ છૂટાં મારવાનો પરવાનો મળી જાય છે.

જે શરીરને લઈને તમે જન્મ્યા છો એ ગમે તેવું હોય તોપણ એની સાથે કેમ તાલમેલથી જિવાય એ શીખવું જ હોય તો,

૧. કોઈ સરકસના દોઢ ફૂટ વહેંતિયાને જઈને મળો.
૨. જાપાનના ત્રણસો કિલો વજનવાળા સૂમો રેસલરને મળો.
૩. જન્મજાત શારીરિક ખોડખાંપણ લઈને જન્મેલા જીવોને મળો.
૪. એક્સીડન્ટમાં કુદરતી આફતોમાં બરબાદ થયેલાઓને મળો.
૫. અરે મુખરીને કે જોની વોકરને મળો - અનુપમ ખેર કે અમરીશ પૂરીને મળો, ટુનટુન કે કવિતા કૃષ્ણમૂર્તિને મળો.

યાદ રાખો

ભોજન કરતી વખતે તમારા હાથ અને મોઢાની વચ્ચે ચમચો ધૂસી જશે તો ખાવાનું હરામ થઈ જશે. જીવન દરમિયાન તમારા અને તમારા શરીર વચ્ચે કોઈ ચમચો ધૂસી જશે તો મનખો બગડશે.

દશાદેશ

૧. તમે અને તમારું શરીર અગર ભિન્ન ભિન્ન વ્યક્તિત્વ હોય તો એ બન્નેમાં માલિક-Boss તમારું શરીર છે. તમે માત્ર એના ચાકર છો અને ચાકર હમેશાં આજ્ઞાકારી, ભરોસાપાત્ર, વિશ્વાસપાત્ર અને માલિકની સેવા કરનાર વફાદાર હોય તો જ એ સંબંધો ટકે છે.
૨. ગર્ભધારણની ક્ષણથી પ્રસૂતિ સુધી, પ્રસૂતિ પછી તમે પુખ્ત ઉંમરના થાઓ ત્યાં સુધી, શરીરના એક સ્થિર મધ્યકાળ દરમિયાન અને પછી ક્રમશઃ ક્ષીણ થઈ સહજ સ્વાભાવિક મૃત્યુ સુધીની એક પણ ક્રિયા એવી નથી કે જે શરીર પોતાની મેળે ના કરી શકતું હોય.

માનવી સિવાયનાં અન્ય ચોર્યાસી લાખ જીવો આ વાત સમજાવ્યા વિના સમજે છે, સંપૂર્ણપણે અપનાવે છે. એની મનોમન કદર કરે છે અને જીવનભર શરીરની ક્રિયામાં સહજ રીતે મદદરૂપ થાય છે.

૩. માનવજાતિની ઉત્પત્તિના ઈતિહાસથી *DIVIDE & RULE* 'ભાગલા પાડો અને રાજ્ય કરો' સૂત્ર સત્તાહસ્ત કરવાનું એક સસ્તું અને સુલભ હથિયાર બન્યું છે. બે ધર્મોને સામસામે ભિડાવી ઘો, પડોસી દેશોને એકબીજાની વિરુદ્ધ ઉશ્કેરો. બસ તમે અને તમારું શરીર જેટલા એકબીજાના કદર દુશ્મન બનો, એટલું "તમારા શરીરને જીવતાં શીખવાડવાનો દાવો કરવાવાળાઓના જ ફાયદામાં છે. એમની ડખલથી તમારું કે તમારા શરીરનું રતિભાર પણ ભલું થશે એમ માનતા હશો તો તમે મૂર્ખાઓના સ્વર્ગમાં વિહરી રહ્યા છો એમ માનજો.
૪. અગર સાંભળવી જ હોય તો તમારા જ શરીરની એક સૌમ્ય, સુંદર, દિવ્ય અને કલાત્મક ગઝલ સમી એક ભાષા છે. "એને સાંભળતા શીખો" તમારો માલિક કહે તેમ કરો, એ માગે તે

આપો, જ્યારે માંગે ત્યારે જ આપો, જેટલું માંગે એટલું જ આપો. સદા એની સેવા કરવા તત્પર રહો. એના મોઢામાં કોળિયો મૂકો પણ એને ચાવતા, ગળામાં ઉતારતાં કે એમાંથી પોષણ કેમ મેળવવું એ ક્રિયા ના શીખવાડો.

૫. શરીરની બાહ્ય કે આંતરિક ગ્રંથિઓ (Exocrine & Endocrine Glands) તમારી કલ્પનામાં પણ ના આવે તેવી જબરજસ્ત મોટી રાસાયણિક ફેક્ટરીઓ કરતાં પણ વધારે પ્રમાણમાં અને વધારે ચોકસાઈપૂર્વક કાર્યો કરે છે અને તો જ તમે જીવી શકો છો. આ બધી ક્રિયાઓ તમારી જ નહીં, ભલભલા વૈજ્ઞાનિક કે ડોક્ટરની સમજની પેલે પારના વિષય છે અને એ ક્રિયાઓ ફક્ત... ફક્ત, ફક્ત તમારું શરીર જ પોતાની મેળે કરી શકે છે. એટલું યાદ રાખો, લખી રાખો, ભેજામાં ખીલા ઠોકીને જડી ઘો.
૬. અવયવોનું પણ એવું જ છે. ઉદાહરણ ફક્ત એક લીવર નામનો અવયવ અંદાજે પાંચસોથી વધુ રાસાયણિક કાર્યો કરવાનું જાણે છે અને એ કાર્યોમાંનું એક પણ જો લીવર કરવાનું બંધ કરે તો માનવી મરી જાય છે. આ જ લીવરનો ૨/૩ ભાગ ખરાબ થયો હોય તો બાકીનો ૧/૩ ભાગ તમને જીવાડે છે અને બગડેલા ભાગને રીપેર કરે છે.
૭. કોઈપણ અવયવ, ગ્રંથિ, હાડકું, સ્નાયુનાં તાંતણા, રક્તભ્રમણ કરતી રક્તવાહિનીઓ, જ્ઞાનતાંતુ વગેરે. કદાપિ એકલાં, પોતાની મેળે કોઈ કાર્ય કરતાં નથી. એ એકબીજાના સહકારથી, એકબીજાની મદદથી, એકબીજાને પૂછી પૂછીને, જાણકારી આપીને મેળવીને ક્ષણે ક્ષણનાં કાર્યો કરે છે. તમે સોયના નાકામાં એક દોરો પરોવો છો ત્યારે આખું શરીર અને એનું અણુએ અણુ એ ક્રિયામાં એક યા બીજી રીતે સહભાગી થતું જ હોય છે.
તો પછી ? તો પછી ? તો પછી ?
આ સ્પેશિયાલીસ્ટોની ફૈજોની ફૈજો શા માટે ?
શા માટે સમગ્ર શરીરને જરૂર પડે, જરૂર પૂરતું જ પાર્શ્વ ભૂમિકામાં રહી, ડખલ કર્યા વગર ફક્ત મદદરૂપ થાય એવું ફેમિલી ડોક્ટર જેવું કોઈ પ્રાણી જ નહીં ?

૮. કાપેલા વાળ એની મેળે ઊગે છે, કાપેલા નખ પાછા મોટા થાય છે. તૂટીને બે ટુકડા થયેલાં હાડકાં તડ પણ ના દેખાય તેવી રીતે એની મેળે જોડાય છે, ચીરેલી ચામડી પાછી એની મેળે સંઘાઈ જાય છે. શરીરની સાઈઠ હજાર માઈલ લાંબી રક્તવાહિનીઓમાં સતત લોહી બમણ કરે છે, ક્ષણે ક્ષણે શુદ્ધ થાય છે, કચરો એની મેળે બહાર ફેંકાય છે.

કોણ હરામખોર કહે છે કે શરીર કમજોર છે ? માંચકાંગલું છે ? રોગિષ્ટ છે ? અક્કલ વગરનું છે ? બેવકૂફ છે ? એને પોતાને જીવતાં નથી આવડતું કે તમને જિવાડતાં નથી આવડતું અને એમની આવી વાતો આંખ, અક્કલ ને બંધ કરી માની લેવાવાળા તમે કોણ છો ? શરીર વગર તમારું અસ્તિત્વ શું છે ?

શરીરને તમે સમજી શું બેઠા છો હું ?

યાદ રાખો (સુખી થવું હોય તો)

૯. તમારી બીમારીઓ ઉપર જ “સારવાર” નામનો “ધંધો” લઈને બેઠેલાઓની તંદુરસ્તીનો આધાર છે.
૧૦. તંદુરસ્તી એ કોઈ બજારમાં બિકાઉ મળતી “ચીજ” નથી. જે તંદુરસ્તીને વેચે છે એ એક નંબરનો ધુતારો છે. જે ખિસ્સામાં નોટોના થોકડા લઈ તંદુરસ્તીને ખરીદવા નીકળે છે એ છેલ્લી પાટલીનો બેવકૂફ છે.

તમારા બોસના આજ્ઞાંકિત-વફાદાર ચાકર બનવું છે ?

આટલું કરી જુઓ

દિનચર્યા

રાત્રિની નિદ્રા બાદ પ્રાતઃકાળે સૂર્યોદય પહેલાનાં સમયમાં પથારીમાં ઊઠીને બેસવું.

થોડી વાર આંખો બંધ રહેવા દેવી અને ખૂબ જ હળવેથી

કમળની પાંખડીઓ ખૂલે તેમ ધીમે ધીમે આંખો ઉઘાડવી.

સર્વેએ પોતપોતાના ધર્મ પ્રમાણે ઈશ્વરને મનોમન પ્રાર્થના કરી ધીમેથી પથારીમાંથી ઊભા થવું.

ઊઠતાની સાથે સર્વ પ્રથમ બાથરૂમમાં જઈ પેસાબ કરવો.

સાદા પાણીથી ખૂબ કોગળા કરવા, આંખો પર પાણી છાંટવું. મોઢું ધોવું. કોગળા કરતાં દાંત કે પેઢાં પર આંગળી ઘસવી નહીં. મોઢું સાવ ચોખ્ખું થઈ જાય ત્યાં સુધી, જરા પણ ચિકાશ બાકી ન રહે એટલી વાર કોગળા કરવા.

દાંતણ કરવું. ઉલ ઉતારવી. જીભના છોડા સુધી બાજેલી છારી સાફ થાય અને ઓકારી આવી છાતીના ઉપરના ભાગમાં જમા થયેલો કફ અને પિત્ત બહાર નીકળે એ રીતે દાંતણક્રિયા પૂર્ણ કરવી.

એક ગ્લાસ સાદું માટલાનું પાણી બેઠાંબેઠાં ધીરેધીરે પીવું. (નાનો ગ્લાસ – ત્રણચાર ઘૂંટડા જેટલું જ) એક કપ ચા ગરમ ગરમ ધીરે ધીરે પીવી...

ઘરમાં અથવા ગેલેરીમાં થોડી વાર આંટા મારવા, જેથી વધારાનો વાયુ ઓડકાર વાટે બહાર નીકળે તેમજ નીચે ઊતરે અને સંડાસ જવાની ઈચ્છા થાય.

મળશુદ્ધિ (W.C.) જવું.

શેવિંગ, સ્નાનાદિ. પૂજાપાઠ કે ઘરનું વાર્ષિક વગેરે ક્રિયા કરવી.

પથારીમાંથી ઊઠ્યા બાદ એકાદ કલાકમાં (૭ વાગ્યા સુધીમાં)

આટલી ક્રિયાઓ પૂરી થાય

મળશુદ્ધિના અંદાજે એક કલાક વીત્યા પછી શુદ્ધ, સાત્ત્વિક, પોષ્ટિક નાસ્તો કરવો. નાસ્તા સાથે ચાકોફી જે લેવું હોય તે લેવાય. (દૂધ નહીં.)

નાસ્તો કર્યા પછીના એકાદ કલાકના સમયમાં – ઈચ્છા થાય તો એકાદ ગ્લાસ પાણી પીવું.

સવારનો નાસ્તો કર્યા પછી ઓછામાં ઓછા ચાર કલાક કંઈ પણ ખાવું કે પીવું નહીં. ચા-કોફી પણ નહીં. દૂધ તો નહીં જ નહીં. ફળોના રસ, ગાજર, જવારાના કે આમળાના રસ પણ નહીં.

બપોરનું ભોજન સગવડ પ્રમાણે નાસ્તાના ચાર કલાક પછી (૧૨ થી ૧ સુધીમાં) કરી લેવું.

શાકાહારી દરેક ખોરાક ગરમ જ લેવો જરૂરી છે. ટીફિનના ડબાનું, સવારનું ફરી ગરમ કરેલું કે ઠંડું થવા દીધેલું પચવામાં ભારે પડે છે. ભૂખ પ્રમાણે અને રુચિ પ્રમાણે ખોરાક લેવો.

અનુકૂળતા હોય તો ભોજન પચાત વામકુક્ષી (આરામ) કરવો. એકબે કલાક સૂઈ શકાય તો ઉત્તમ. નહીં તો ખુરશી કે આસન પર લાંબા થઈ થોડો આરામ ફરમાવવો. જમીને તુરત ભાગમભાગ કરવી નહીં.

તરસ અને ઈચ્છા પ્રમાણે જમ્યા પછી તુરત અને પછીના એકાદ કલાક સુધીમાં પાણી ઈચ્છા મુજબ પીવું.

ત્રણથી ચાર વાગ્યા સુધીમાં પહેલાં એક ગ્લાસ પાણી પી અને પછી ચા પીવી. (નાનો ગ્લાસ પાણી)

ચારથી પાંચ વાગ્યા સુધીમાં ફરી એક વાર મળશુદ્ધિ (W.C.) કરવી. ટેવ ન હોય તો પાડવી. નિયમિત ખોરાક લેવો જેટલો જરૂરી છે, તેટલું જ મહત્ત્વ, નિયમિત મળશુદ્ધિ કરવાનું છે. એમાં આળસ કે બહાનું ચાલતાં નથી.

પાંચથી છ વાગ્યા સુધીમાં ઈચ્છા થાય અને રાત્રીનું ભોજન મોડું લેવાનું હોય તો હળવો નાસ્તો કરી લેવો. નાસ્તા સાથે ચા-કોફી લઈ શકાય.

બપોરના નાસ્તા અને સાંજના ભોજન વચ્ચે ઓછામાં ઓછો ત્રણ કલાકનો સમયનો ગાળો રાખવો જરૂરી છે.

રાત્રિભોજન વહેલું છસાત વાગ્યા સુધીમાં લેવાનું હોય તો બપોરનો નાસ્તો કરવો નહીં. ચા-કોફી કે પૌણાં પણ સાંજના પાંચ પછી ન જ લેવાં.

સાંજના ભોજન બાદ એકથી બે કલાક પછી સૂવું.

શરીર અને મગજ પોતાને જરૂરી એટલી ઊંઘ પોતાની મેળે જ 'લઈ' લે છે. એને ઊંઘ તમારે 'આપવા'ની જરૂર પડતી નથી. એટલે ઊંઘ લાવવા માટે 'ઉજાગરા' કરવાની જરૂર નથી.

સર્વસામાન્ય નિયમો

- (૧) દૂધ પીવાય નહીં - ખવાય ખરું.
- (૨) ખોરાકમાત્રની કોઈ પણ ચીજ વજ્ય નથી. ખોરાકનો બીજો કોઈ જ વિકલ્પ નથી. There is no substitute for food.

- (૩) એટલે ખોરાકની અવેજીમાં, ખાવાનું સમયે બદલીમાં કોઈ ચીજ લઈને પેટ ભરવું નહીં.
- (૪) ફળ, જ્યૂસ, છાસ જેવી ચીજો મુખ્ય ભોજન બાદ તુરત થોડા પ્રમાણમાં રુચિ મુજબ લેવામાં હરકત નથી. (ખોરાકની બદલીમાં નહીં.)
- (૫) દિવસમાં બે વાર મળશુદ્ધિ, મહિનામાં બે વાર ઉપવાસ અને વરસમાં બે વાર જુલાબ લેવાં જ જોઈએ.
- (૬) દરેક ભોજન અને નાસ્તા પહેલાં પેસાબ કરી આવવો અત્યંત આવશ્યક છે. બેડર ખાલી હોય તો જઠરમાં ખાતાનું પડતાં દબાતું નથી અને જમતી વેળાએ બેચેની લાગતી નથી.
- (૭) ચણાના લોટની કોઈ પણ ચીજ સાથે કે તુરત બાદ ચા-કોફી જેવું ગરમ પ્રવાહી લેવું આવશ્યક છે. ગાંઠિયા, ભજિયાં સાથે ગરમ ચા અને ફરસાણ સાથે ગરમ દાળભાત લઈ શકાય.
- (૮) તળેલું કંઈ પણ ખાધાં પછી ગળામાં એક જાતની ચિકાશ કેલાઈ જાય છે. તુરત ઉપર ઠંડું પાણી પીવાથી એ ચિકાશ વધારે ચીકટ બને છે. ચા-કોફી કે ગરમ સૂપ એ ચિકાશને ઓગાળી નાખે છે.
- (૯) ઋતુ પ્રમાણે રુચિ અને પાચનશક્તિ પ્રમાણે ખોરાકમાં જરૂરિયાત મુજબ ફેરફાર કરવો જરૂરી.
- (૧૦) દહીં ખોરાક સાથે થોડું મેળવીને ખાઈ શકાય. વાટકો ભરીને ચમચીથી નહીં. મૂળો, મોગરી ને દહીં - બપોર પછી નહીં.
- (૧૧) સવારે નાસ્તા પછી કે બપોરે જમ્યા પછી તુરત છાસ લેવાય. ફીજના પાણીની કે બરફ નાંખીને નહીં.
- (૧૨) ખાધા પછી ખાવું નહીં. બે ભોજનના વચ્ચેના સમયમાં કંઈ ખાવું નહીં.
- (૧૩) મીઠું (salt) મીઠું લાગે તેટલું જ ખાવું. ખારું લાગે તેટલું નહીં.
- (૧૪) સાકર મીઠી લાગે તેટલી જ ખાવી. "ગળી" લાગે તેટલી નહીં.
- (૧૫) શરીર એ અખતરાઓ કરવાની પ્રયોગશાળા નથી.

સાવ નિર્દોષ લાગતા અખતરાઓ પણ રિપેર ન થઈ શકે. તેવું નુકસાન કરી શકે છે. (Irreparable Damage You See !
'જીવ' માત્ર જેમાં છે, તે ઝાડ-પાન, પશુપક્ષી અને માનવી, એ દરેકના 'શરીર'ની રચના કુદરતે એવી સુંદર રીતે કરેલી છે, તે દરેકેદરેક

સંજોગોમાં તે પોતાનું રક્ષણ કરી શકે છે. રોગોનો પ્રતિકાર કરી શકે છે અને વાતાવરણને અનુકૂળ (adjust) થઈ શકે છે. આને અંગ્રેજીમાં Principle of survival જીવન જીવવાનો સિદ્ધાંત કહે છે.

આવી રીતે પોતાનું રક્ષણ કરવામાં, રોગોનો સામનો કરવામાં કે વાતાવરણને અનુકૂળ થવામાં એને થોડો સમય લાગે છે. આટલા સમય પૂરતી આપણે ધીરજ રાખવી આવશ્યક છે.

ઘણી વાર આ બધી ક્રિયાઓ ચાલુ હોય તે વખતે શરીરમાં અમુક ફેરફારો થયેલા નજરે પડે છે (સામાન્ય શરદી કે તાવ આવવો વગેરે). આવા ફેરફારોને 'બીમારી'માં ખપાવી એનો 'ઈલાજ' કરવાની આપણે 'ભૂલ' કરીએ છીએ. આવી ભૂલોની કિંમત આપણે ચૂકવવી પડે છે.

ગર્ભધારણ થાય છે, ત્યારથી બાળક જન્મે છે ત્યાં સુધી જન્મથી વૃદ્ધિ અને જરા પછી મૃત્યુ, આ દરેકેદરેક તબક્કામાંથી હેમખેમ પસાર થઈ કેમ જીવવું એ તમારા શરીરને ખૂબ જ સારી રીતે આવડે છે.

તમારા શરીર પર 'ભરોસો' રાખો અને એને એની રીતે જીવવા દો. જે કોઈ વ્યક્તિ તમારું શરીર કમજોર છે, માંચકાંગલું છે, રોગિષ્ટ છે એમ ઠસાવવા માંગતું હોય એનો કદાપિ ભરોસો ના કરો.

દરેક રોગની પોતાની પણ એક સૌમ્ય અસલિત હોય જ છે. જેને અંગ્રેજીમાં Anatomy of Disease કહેવાય છે. તમને જે રોગ થયો છે એવું કહેવામાં આવે ત્યારે એ રોગની ભયાનકતા બતાવવા બધા જ ઉત્સુક હોય છે. રોગની અસલિયત આપણે જેટલી વધુ સમજી લઈશું એટલું વધુ જલદી, ખોટા-વિ ધારી અને નુકસાનકારક ઉપચારોની માયાજાળમાંથી છૂટી જઈશું.

યાદ રાખો :

આપણું શરીર જ આપણને જિવાડે છે. એને આપણે શીખવાડવાની જરૂર જ નથી. જે દિવસે તમે પોતે કે બીજો કોઈ તમારા શરીરને કેમ જીવવું એ શીખવાડશે તે જ દિવસથી તમારું શરીર તમને જિવાડવાનું ભૂલી જશે અને તમે હંમેશને માટે તમારા પોતાના શરીરના અવ્વલ નંબરના દુષ્મન બની જશો.

શરીર તમારું છે

Choice is yours.