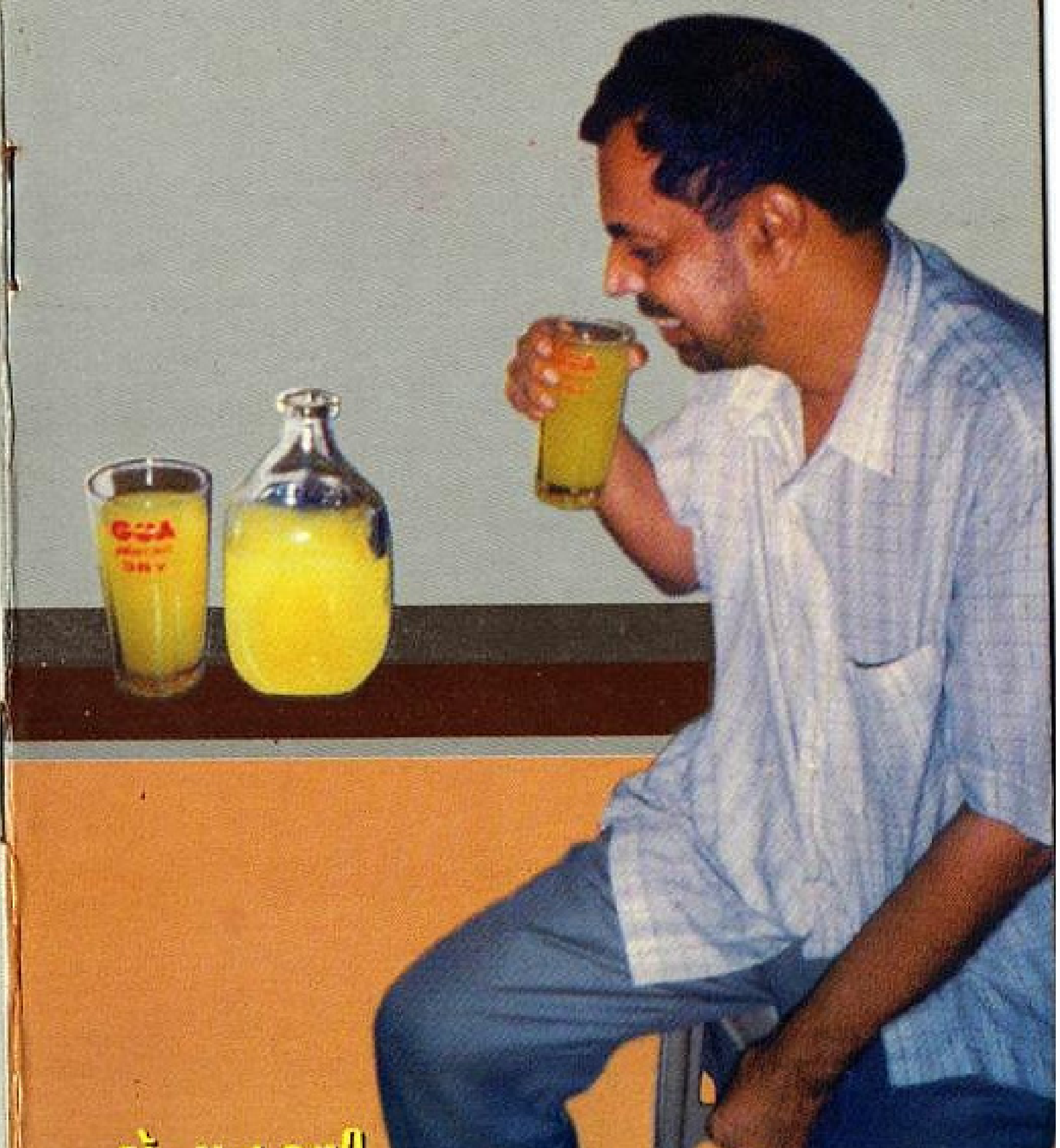
ડૉ. મનુ જપી

માનવ શરીરની અદ્‌ભુત રચના પ્રત્યે જે વ્યક્તિને અંશ માત્ર પણ અહોભાવ હશે એને આ પુસ્તિકામાં લખેલો એક એક શબ્દ સરળતાથી સમજાશે.

એ સિવાયના શિવાનંદોને એમની માન્યતાઓ મુબારક હો...

શિવામ્‌-બૂઝ



ડૉ. મનુ જપી

અનુક્રમ

૧.	સચ બોલા શાંતિલાલ	૫
૨.	શરીર અને શુદ્ધિ	૭
૩.	જિજીવિષા	૧૨
૪	સમજને વાલે સમજ ગયેં હૈ ના સમજે વો અનાડી હૈ !!	૧૫
૫.	ક્ષારો	૧૮
૬.	દરિયાનું પાણી	૨૧
૭.	એક સે બઢકર એક...	૨૩
૮.	શિવામ્-બુઉઉઉઝ	૨૭
૯.	ઔર યે ભી સુનલો ફરી મળીએ તે પહેલાં	૩૨

સચ બોલા શાંતિલાલ

"ચાલીસ થયાં ? એક કમ્પ્લીટ રૂટિન ચેક-અપ કરાવી જ લ્યો. ભરોસો નહીં, બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ, હાર્ટ ટ્રબલ, અરે, કેન્સરનાંય હવે તો ગલીએ ગલીએ સાવ મફતમાં ચેક-અપ્સ થાય છે. શરીર છે, ઉમ્મર થઈ, વેળાસર ચેતવું સારું, પાછળથી વધી જાય ને પસ્તાવું પડે. કેમ સાચું કહું છું ને ??"

"આપણે તો અત્યારથી જ યોગા, મેડિટેશન, આસનો, કસરતો, વૉકિંગ, જોગિંગ, રોજ એક માઈલ ચાલવાનું શરૂ પણ કરી દીધું છે. સાલ્લું વજન વધી જાય ને બીપી લાગુ પડી જાય તો ?"

"અમારે તો ઘરમાં પ્યોર ઘી-તેલ લાવવાનું જ બંધ કરી દીધું છે. કપાસિયાનું તેલ, સફોલા કરતાંય હલકું, બાફેલાં શાકભાજી જ ખાવાનાં, ચા અને મીઠું તો સફેદ ઝેર છે. ચાલીસ થયાં, દર મહિને એક કાર્ડિયોગ્રામ કઢાવી જ લેવાનો. બી.પી. તો અમારા પડોસના ડૉ. મહેતા ઘેર આવીને રોજ માપી જાય. ચેતતા નર..."

રોજ સવારે આમળાનો રસ, બપોરે દૂધીનો રસ અને રાતના જ્વારા. યાર બીમારી ઢૂકડી ફરકે જ નહીં.

"છોડો યાર, આ બધી ઝંઝટમાં પડવાં કરતાં શિવામ્બુ

શું ખોટું ? આપણને તો ભાઈ ખૂબ માફક આવી ગયું છે. લાખ દુઃખોં કી એક દવા હૈ અને પાછું સાલ્લું સાવ મફતમાં – કેમ શાંતિભાઈ, બોલ્યા નહીં ?''

બોરીવલીથી સવારે આઠ બેતાલીસની ઊપડતી બડા-ફાસ્ટમાં રોજના સહપ્રવાસીઓ વચ્ચેનો આ ડાયલૉગ ચાલતો હતો. બધા જ ચાલીસથી ઉપરના હતા, અને બધાને પોતાના શરીરને બધી જ બીમારીઓથી બચાવવાની ફિકર હતી.

એક શાંતિલાલભાઈ જેમ્સ હેડલી ચેઈઝની સસ્પેન્સ સ્ટોરીબુકમાં મોઢું ઘાલી બેઠા હતા ને આ બધાની વાતમાં હોકારોય પુરાવતા ન હતા. એટલે પેલા શિવામ્બુ ભક્ત શિવશંકરે કોણી મારી બાજુમાં બેઠેલા શાંતિભાઈને છંછેડ્યા, પરંતુ શાંતિલાલભાઈએ ચોપડીમાંથી ડોકું ફેરવી જોયું તો ખરું પણ કંઈ બોલ્યા વગર પાછું વાંચવાનું જારી રાખ્યું.

એટલે શિવશંકરે ફરી પૂછ્યું :

''શિવામ્બુના ભક્તોની આ રવિવારે સવારે મારે ત્યાં મિટિંગ રાખી છે. આવશો ને ?''

''ના, મારાથી નહીં અવાય. મારે બીજું કામ છે.'' શાંતિભાઈ ટૂંકામાં પતાવવા માગતા હતા પણ શિવશંકર એમ છોડે તેમ ન હતા.

''અરે અમારા પડોસી મફતકાકા વીસ વરસથી શિવામ્બુ પીએ છે. એંસી વરસના થયા હજુ લાલઘૂમ છે. આવો તો ખરા... મઝા પડશે.'' શિવશંકરે હઠાગ્રહ જારી રાખ્યો.

શાંતિલાલભાઈએ જરા ઊંચા અવાજે, બધા સાંભળે તેમ પરંતુ સંપૂર્ણ શાંતિથી જવાબ આપ્યો :

''મૂતર પીને એંસી વરસ જીવવા કરતાં, પાણી પીને પચાસ વરસ જીવવાનું મને વધારે ફાવશે.''

□

શરીર અને શુદ્ધિ

માના ગર્ભમાં જે ક્ષણે બાળકના હૃદયનું ધબકવાનું શરૂ થાય છે, તે જ ક્ષણેથી શરીર સતત જો એક કાર્ય જીવનની છેલ્લી ક્ષણ સુધી, જરા પણ વિશ્રામ લીધા વિના કરતું હોય તો તે માત્ર એક જ કાર્ય છે અને એ કાર્યનું નામ છે ''શરીરની શુદ્ધિ.''

શરીરના અણુએ અણુને સતત શુદ્ધ રાખનારું શરીરનું એક જબરજસ્ત, ખૂબ જ ચોકસાઈપૂર્વક સંચાલિત મેકેનિઝમ છે અને આ મેકેનિઝમ સ્વ-સંચાલિત છે. અર્થાત્ એ ક્રિયામાં એને, જેનું શરીર છે એની પોતાની મદદની પણ જરૂરત નથી તો બીજા આલિયા, માલિયા

અને ફૂટકલિયાની તો હોય જ નહીં.

તમે ભૂલમાં ખોરાક સાથે કોઈ એકાદી એવી ઝેરી ચીજ ખાઈ ગયા કે જે ખાતાં ન તો એનો સ્વાદ, ગંધ કે અન્ય કોઈ પરખ માલુમ પડી, અને એ ઝેરી ચીજ તમારા જઠર સુધી પહોંચી ગઈ. તમારા સતત સંપર્કમાં રહેનારી ઈન્દ્રિયો જેને ના પારખી શકી એ ઝેરી પદાર્થને તમારા જઠરમાં રહેલા જાગૃત કોષોએ ઓળખી લીધી, અને તુરત ઊલટી વાટે એને બહાર ફેંકી દીધી.

આંખમાં કણું પડે, પગમાં કાંટો વાગે, બધું શરીર જેમ બને તેમ જલદી બહાર ફેંકી જ દે. બરાબર આ જ મિસાલે શરીરમાં સતત અશુદ્ધ થતું રક્ત ક્ષણે ક્ષણે ઑક્સીજન લઈ શુદ્ધ થાય. એમાં ભળતા હજારો જાતના ઝેરી રસાયણો, વાયુઓ, વિષારી તત્ત્વો (TOXINS) સતત દર અડધા કલાકે આખા શરીરનું લોહી કિડની વાટે ફીલ્ટર કરી બહાર ફેંકી દે. ફેફસાં વધારાનો કાર્બન ડાયોકસાઈડ બહાર ફેંકે છે, વધારાનો કફ ગળફા વાટે બહાર ફેંકાઈ જાય છે અને સાથે કચરો ઘસડતો જાય છે. પિત્ત વધી જાય છે, તો એકાદ વોમીટ થઈ બહાર ફેંકી દેવાય છે. જાતજાતના વાયુઓ નુકસાન કરે તે પહેલાં બહાર ફેંકાઈ જાય છે.

વધારાના ક્ષારો જે પેશાબ વાટે નીકળી શકતા

નથી તે પસીનામાં બહાર પડે છે. વિષારી રસાયણો ઔષધિ સ્વરૂપે ખાવામાં આવે, જે મળમૂત્ર દ્વારા બહાર ન પડે તેને રક્તભ્રમણની ક્રિયા દ્વારા શરીર ચામડીના સ્તર પર ધકેલી દે અને ખરજવા જેવું કે ફોડી ગુમડા જેવું થઈ એનો કચરો શરીરની બહાર ફેંકાઈ જાય જ.

શરીરની અંદરના ભાગમાં ચામડીના સ્તરના પડોમાં રક્તસ્રાવ થયો હોય તો એ લોહી ગંઠાઈ જાય, પરંતુ ધીરે ધીરે એ ગંઠાયેલા લોહીને શુદ્ધ કરી શરીર પાછું એને શરીરમાં શોષી લે, પરંતુ કોઈ ઈજા કે અન્ય કારણસર શરીરના ઊંડાણમાં રક્તસ્રાવ થયો હોય તો શરીર એને મોઢા વાટે અથવા ગુદા કે પેશાબ વાટે બહાર ફેંકી જ દે.

હવે જરા ધ્યાનથી વાંચો

શાક સમારતાં આંગળી પર છરીની ધાર અડી ગઈ અને એક લસરકો પડ્યો. આંગળીના ટેરવામાંથી લાલ ચટક એક લોહીનું ટીપું તમને દેખાય એ પહેલાં જ એક સ્વાભાવિક ઑટોમેટિક રીફ્લેક્સ તરીકે તમે આંગળીને બે હોઠ વચ્ચે દબાવી દીધી.

ફક્ત ગણેલી બે જ સેકંડમાં આંગળી હોઠમાંથી બહાર કાઢીને જોયું તો શરીરના નિયમ પ્રમાણે લોહી

સ્ટેશનો પસાર કરવાનાં છે. શું કરશો ? ગળફો ગળી જશો ? ખિસ્સામાંથી રૂમાલ કાઢવા હાથ પણ ખિસ્સામાં ઘાલી શકાય નહીં તેવી ભીડમાં પીસાઈને ઊભા છો. બોલો-બોલો શું કરશો ?

એ ગળફાને મમળાવ્યા કરશો. ઘાટકોપર નથી ઊતરવું છતાં ઊતરી થૂંકીને પાછા ગાડીમાં ચડી જશો. રાઈટ ?

મોઢામાં છૂટેલી લાળ કે થૂંક ગળાતું નથી. ગળફો ગળો તોય પાછો આવીને ઊભો રહી જ જાય છે. શરીરે વછૂટેલો પસીનો ચાટી શકાતો નથી, શરીરમાંથી વહેતું લોહી પી શકાતું નથી.

શરીરે બહાર ફેંકેલો પેશાબ શી રીતે પિવાય ?

❑

જિજીવિષા

જીવમાત્ર માટે જિજીવિષા સ્વાભાવિક છે.

પશુ-પંખી, જીવ-જંતુ અરે ઝાડ-પાન કે વનસ્પતિ પણ જીવવા માટે સતત પ્રયત્ન કરતાં જ રહે એ કુદરતનો નિયમ છે.

દીવાલમાં ઉગેલા પીપળાને કાપો, એના થડમાં એસીડ રેડો. થોડા દહાડા થયા નથી ને નવી કૂંપળો ફૂટી

નથી. ઝાડની ડાળીઓ કાપો છો તેમ વધુ ફેલાય છે. પરંતુ આ બધી જ ક્રિયાઓ સ્વાભાવિક રીતે થાય છે. એ જીવવા માટે કોઈ ધમપછાડા કરતું નથી.

ભૂખ લાગે છે ત્યારે માનવી જે મળે તે ખાઈ લે છે. વધુ તીવ્રતા વાળી ભૂખ એઠુંજૂઠું ખવડાવે છે. એનાથી વધુ ભૂખ ચોરી કરવા મજબૂર કરે છે, પરંતુ ભૂખ કદાપિ માનવીને પોતાનું માંસ ખાવા જેટલી નિમ્ન કક્ષાએ લઈ જતી નથી. 'હા, મધદરિયે ખાવા-પિવાનું ખૂટી પડતાં અમુક ખલાસીઓ એમના સાથીઓને મારીને ખાઈ જતા એવું ઈતિહાસમાં વાંચવા મળે છે, પરંતુ એ તો દંત-કથાઓ પણ હોઈ શકે.

સેક્સનું પણ કંઈક એવું જ છે. ભૂખ જેવું જ. પોતાની સ્ત્રી ન હોય તો પુરુષ વેશ્યાગમન કરે, હસ્તમૈથુન કરે, નાનાં-મોટાં લફરાં કરે, સજાતીય સંબંધ બાંધે. આ બધું આપણે આંખ આડા કાન કરી ચલાવી લઈએ છીએ.

પરંતુ પચાસ વર્ષનો કોઈ પિશાચ પોતાની સેક્સ સંતોષવા પાંચ વરસની માસૂમ બાળકી પર બળાત્કાર કરે, તો એને આપણે સ્વાભાવિક માની જ શકતા નથી.

લાંબું જીવવા માટે, રોગોથી બચવા માટે તમે જેટલાં નખરાં કરો એ બધાં જ અમુક હદે ચલાવી

લેવાય, પરંતુ જ્યારે મળમૂત્ર પિવાથી-ખાવાથી વધારે જિવાય કે રોગમુક્તિ મળે એમ મનાવવાની વાતો કરો ત્યારે તમારી જિજીવિષા એની મર્યાદા ઓળંગી ચૂકી છે એમ જ માનવું પડે.

આ દુનિયાનો કોઈ પણ જીવ પોતાનો જીવ બચાવવા કે જીવનદોરી લંબાવવા સ્વમૂત્ર પીતું હોય તેવું જાણમાં નથી પરંતુ માનવીને તો જાનવર થતાંય નથી આવડતું એટલે જ કદાચ એ અન્ય જીવોની સરખામણીમાં પોતાની જાતને ઉચ્ચ કક્ષાનો સાબિત કરવા આવું કરતો હશે એમ માની લઈએ.

રોગોને મટાડવા માનવીઓ દોરાધાગા કરે, ભૂત-ભૂવાને બોલાવે, માદળિયાં બાંધે – ચલાવી લેવાય.

પરંતુ દમથી બચવા જીવતી માછલી ગળવા તૈયાર થાય, પોતાનું આયુષ્ય વધારવા કોઈ નિર્દોષ બાળકનો કે કુંવારી કન્યાનો ભોગ આપવાની વાત કરે ત્યારે એ માનવી, માનવી કહેવડાવવાને મુદ્દલ લાયક રહેતો જ નથી.

એ જ નિયમ હૃદય, કિડની, લીવર, ઉધાર-ઊછીનાં કે ચોરેલાં લઈ ફીટ કરાવનારને લાગુ પડવો જ જોઈએ.

❑

સમજને વાલે સમજ ગયે હૈ
ના સમજે વો અનાડી હૈ !!

કોઈ પણ સાર્વજનિક મૂતરડીની બાજુમાંથી પસાર થઈએ, ત્યારે નાકને દબાવીને નીકળવું પડે એવી માથું ફાડી નાંખે તેવી ગંધ મારતી જ હોય. એટલું જ નહીં એ મૂતરડી વાપરવાનો પ્રસંગ આવે તો આંખોમાં બળતરા થાય એવા પ્રકારનો વાયુ છૂટતો હોય તેવી દુર્ગંધ મારતી હોય.

શરીરમાં રહેલી અશુદ્ધિઓ ત્રણ પ્રકારની હોય.

જલ (પ્રવાહી), વાયુ (GAS) અને મળ (SOLID).

પ્રવાહી અશુદ્ધિઓમાં સાદું સારું પાણી સિવાયનું જે કંઈ હોય તે શરીર અમુક નિશ્ચિત પ્રમાણમાં સ્વીકારે અને વધારાનું તુરત બહાર ફેંકી દે.

સાદું, શુદ્ધ, નિર્મળ પીવાના પાણીની પણ શરીરની જરૂરિયાતનું પ્રમાણ શરીર જ ક્ષણે ક્ષણે નક્કી કરે, અને એને જ્યારે ઓછું પડે ત્યારે માગીને લઈ લે એટલે "તરસ લાગે". તમે લોટો ભરીને પાણી માટલામાંથી લ્યો અને લોટો મોઢે માંડી બે ઘૂંટડા પીઓ એટલે "તરસ છિપાય" અર્થાત શરીરને ફક્ત બે ઘૂંટડા જ પાણી જોઈતું હતું. તમારામાં છાંટોય અક્કલ શેષ રહી હોય, તો તમે શરીરની આ "ભાષા" સાંભળો અને બાકી બચેલા પાણીનો લોટો મોઢા પરથી હટાવી લ્યો.

પરંતુ તમારી બુદ્ધિ કોઈ સારવારિયાએ ભ્રષ્ટ કરી હોય અને એના કહેવા મુજબ સવારના નરણા કોઠે, જ્યારે તમને અજીબાત તરસ ન લાગી હોય ત્યારે બે લોટા પાણી પીઓ તો ? તો ? તો શું થાય ?

તો શરીરમાં WATER POISONING થાય. પાણીનું ઝેર ચડે અને લોહીમાં પાણીનું પ્રમાણ અચાનક વધી જવાથી શરીરના સાજા સારા અબજો કોષો એ પાણીમાં ડૂબીને મરી જાય અને તમને મારી નાંખે. પાણીમાં ડૂબેલો માણસ વધારે પાણી પી જવાથી મરી જાય છે. મતલબ શુદ્ધ પાણીથી પણ જો શરીરમાં અશુદ્ધિ થતી હોય તો વિનાકારણ શરીરે ન માંગ્યા હોય, ના ભાવતાં હોય, પીતાં પીતાં ઉબકા આવતાં હોય તેવા જબરજસ્તીથી પીધેલાં પ્રવાહી શું નુકસાન કરતાં હશે ?

કારેલાનો રસ, આમળા, ગાજર, જ્વારાનો રસ, લીંબુનું પાણી, દૂધના કટોરા, સાઈટ્રિક ફળો – સંતરાં, મોસંબી, પાઈનેપલના ગ્લાસ, બિયર, દારૂ, કોકાકોલા, પેપ્સી કોલા, સૂપ-ફૂપ ઈત્યાદિ.

બીજા પ્રકારની અશુદ્ધિઓમાં વાયુ આવે. શરીરમાં ઓક્સીજન, હાઈડ્રોજન, કાર્બનડાયોકસાઈડ, ઉપરાંત એમોનિયા, નાઈટ્રોજન જેવા કડક, તેજાના તેજાબ જેવા

વાયુઓ પણ હોય છે. દૂધ અને ઈંડામાંથી શરીર યુરિયા જેવા વાયુઓ બનાવે છે. આમાંના અમુક પ્રમાણમાં શરીર સહન કરે છે અને વધારાના જો વાયુ સ્વરૂપે ઓડકાર કે વા છૂટમાં ન નીકળે તો પેશાબમાં બહાર ફેંકે છે. (પેલી મૂતરડીની માથાફાડ દુર્ગંધ એ આ વોલેટાઈલ (VOLATILE) વાયુઓ છે. પેશાબમાં નીકળેલા આ વાયુઓ પાછા શરીરમાં રેડો તો એ લોહીમાં ભળી યુરેમિયા નામનો ગંદામાં ગંદો રોગ પેદા કરી શકે છે, કરે છે, માનવીને રિબાવી રિબાવીને મારે પણ છે.

ત્રીજા પ્રકારના ઘન પદાર્થોમાં ખોરાક પ્રથમ આવે. અને ખોરાક સૌમ્ય, સુપાચ્ય અને પૌષ્ટિક ન હોય તો અશુદ્ધિ પેદા કરે.

જ્યારે જ્યારે સંડાસ જાઓ, અને ઝાડામાં માથું ફાડતી દુર્ગંધ મારે ત્યારે આ ઘન પદાર્થોમાંના ઝેરી પદાર્થો અને વાયુઓ શરીરમાંથી બહાર ફેંકાયા એમ સમજવું. ઝાડા વાટે પૂર્ણપણે બહાર ન ફેકાયેલા, પરંતુ વજનદાર-ઘન સિન્થેટિક પ્રોટિન્સ જેવા દૂધમાં ડહોળીને લીધેલા પાવડરો પછી શરીરમાં રહી તોફાન ન કરે **એટલા માટે કિડની એ પ્રોટિન્સને પેશાબ વાટે ફેંકવાનો પ્રયત્ન કરે. અને જે દહાડે તમારા પેશાબના રિપોર્ટમાં પ્રોટિન્સ બહાર પડે છે એમ આવે ત્યારે તમારી કિડની**

ફેઈલ થવાનું ડેથ વોરંટ તમારા હાથમાં આવી ગયું એમ સમજવાનું.

પ્રવાહી-વાયુ અને ઘન પદાર્થોની અશુદ્ધિ જ્યારે અતિશય શ્રમ પછી મળમૂત્રની ક્રિયા વાટે શરીર બહાર ફેંકે અને એ બધી જ મહેનત તમે એક ગ્લાસમાં ભરીને પાછી તમારા પેટમાં રેડો તો ? તો તમને બનાવનારો ભગવાન પણ તમને ના બચાવે.

જમવા પહેલા પેશાબ કરીને આવો અને ભૂલમાં હાથની આંગળીઓ પર પેશાબનાં બે ટીપાં પણ પડી ગયાં હોય, તો જમવા બેસતાં પહેલાં તમે શું કરો ?

અલબત્ત બે વાર સાબુથી ઘસીને હાથ ધૂઓ. એકાદ વાર એ ધોયેલા હાથ સૂંઘી પણ જુઓ અને પેશાબની વાસ આવતી હોય તો ત્રીજી વાર થોડો વધારે સાબુ લઈને હાથ ધૂઓ પછી જ જમવા બેસાય. આ વાત સમજાય તો જિવાય. ના સમજાય તો ડાયાલીસીસ પર ચડી જવાય.

❑

ક્ષારો

સમગ્ર શરીરનું ૮ થી ૧૦ પાઈન્ટ પુરુષનું અને ૧૨ થી ૧૫ પાઈન્ટ સ્ત્રીનું લોહી, બે ભેગી મળીને દસ

આઉંસ જેમનું વજન થાય એવડી કિડનીઓ દર અડધા કલાકે ફીલ્ટર કરે છે અને શરીરને જરૂરી બધાં જ તત્ત્વો નિશ્ચિત પ્રમાણમાં પાછાં શરીરમાં ધકેલી ફક્ત વધારાનાં નુકસાનકારક તત્ત્વો લોહીમાં રહેલા પાણીમાં ઓગાળી પેશાબ વાટે બહાર ફેંકે છે.

મારા લખાણનો એકેએક અક્ષર તમારા શરીરની ભારોભાર કિંમતનો હોય છે, એટલે જેટલું લખાણ ગ્રહણ કરશો એટલું જિંદગીના ડગલે ને પગલે ઉપયોગી થઈ પડશે. ફક્ત વાંચશો અને વાંચેલું ગ્રહણ કરશો. આ બે વચ્ચેનો તફાવત સુજ્ઞ વાચકોને સમજાવવાની આવશ્યકતા નથી.

આ શરીરના વધારાના ક્ષારો લોહીના પાણીમાં ઓગાળવા એટલે શું ? લોહીમાંથી કેટલું પાણી લેવાય ?

સમગ્ર લોહીમાં જેટલું પાણીનું પ્રમાણ છે, એમાંનું ફક્ત એક ટકો પાણી જ પેલા ક્ષારોને ઓગાળવા માટે લેવાય. એનાથી વધારે લેવાય તો લોહી સુકાઈ જાય. માણસ ડીહાઈડ્રેશનથી મરી જાય. એટલે ટીપું ટીપું કરી પાણી લેવાયું એમાં ફક્ત ઓગળી શકે એવી રીતે લોહીમાં ભળેલા ક્ષારો ઓગાળાય. એ પ્રવાહી બ્લેડરમાં ટીપે ટીપે જમા થાય અને અડધા ઉપર બ્લેડર ભરાય એટલે પેશાબ કરીને એને ખાલી કરવાની ઈચ્છા થાય.

બીજી વાત એ કે કિડનીમાં દર અડધા કલાકે આખા શરીરમાનું લોહી પસાર થાય પરંતુ એ લોહીનું એક ટીપું પણ પેશાબ વાટે બહાર ન પડે.

બીજી વાત એ કે આવી રીતે વધારાના ક્ષારો ઓગાળેલો પેશાબ તમારા બ્લેડરમાં જમા થાય અને તમે એને પેશાબ વાટે બહાર ન ફેંકી આવો તો શું થાય?

જેમને ખરેખર પેશાબ "લાગી" હોય અને ક્યાંય પેશાબ કરવાની સગવડ ન હોય ત્યારે પેશાબ કરવા માટે "તડફડતા" તમે જોયા છે ?

કોઈ કારણસર જેમનો પેશાબ બંધ થઈ ગયો છે, તે વધુમાં વધુ કેટલી વાર જીવી શકે ?

મેડિકલશાસ્ત્રમાં ઈમરજન્સીમાં આવી રીતે બેથી ચાર કલાક પેશાબ ન કરી શકનારાઓ માટે તાબડતોબ કેથીટર નાંખી પેશાબ કરાવવા પડે છે, નહીં તો ઘણું બધું ડેમેજ થઈ શકે છે. કિડની ફેઈલ કે મૃત્યુ પણ.

કેમ ભાઈ, શા માટે બેચાર કલાક પેશાબ ન થાય તો માણસ મરી જાય ? આખરે એના પેશાબમાં તો શિવામ્બુના અમૃત જેવા સંજીવની ગુણોના ભંડાર પડ્યા છે.

પેશાબ વેળાસર ન થાય તો શરીરને નુકસાન કરનારા જે પદાર્થો કિડનીએ પેશાબ વાટે બહાર ફેંકવા માટે કાઢીને તૈયાર કર્યા છે, તે ફરી પાછા લોહીમાં ભળી જાય. આ વેળાએ એ પેશાબના જ સ્વરૂપમાં હોય એટલે કે લોહીમાં પેશાબનું પ્રમાણ ભળી જાય અને યુરેમિયા નામનો ગંદો રોગ માનવીને ગણતરીના કલાકોમાં રિબાવી રિબાવીને મારી નાંખે.

❑

દરિયાનું પાણી

દરિયો તો દયાનો સાગર છે. ઉદધિ છે. આપણે તો એની અહોભાવથી પૂજા કરીએ છીએ, એમાં નાળિયેર પધરાવીએ છીએ. વરુણદેવનો એમાં વાસ છે એમ માનીએ છીએ.

ગંગા, જમુના, કાવેરી, કૃષ્ણા, નર્મદા, તાપી ને ગોદાવરી જેવી પવિત્ર નદીઓનાં જળ એમાં અહોનિશ ઠલવાય છે.

દરિયામાં મોતી અને પરવાળાં પાકે છે. એમાં શેષનાગની શય્યા પર વિષ્ણુ સુખાસનમાં વિરાજમાન છે, ચરણોમાં માતા લક્ષ્મી વિરાજે છે અને વિષ્ણુની નાભિમાંથી

સમગ્ર સૃષ્ટિના સર્જનહાર ખુદ બ્રહ્માજીનું સર્જન થયું છે.

દરિયો કિનારા છોડી કોઈ પણ ઠેકાણે અશુદ્ધ નથી. મતલબ દરિયાની બધી જ અશુદ્ધિ ક્ષણે ક્ષણે ઘસડાઈને કિનારા પર આવી જ જાય છે. સમગ્ર સૃષ્ટિના પોણા ભાગ પર પથરાયેલ મહાસાગરનું એક એક બુંદ સ્ફટિક જેવું નિર્મળ અને પવિત્ર રહે છે.

આવા અદ્ભુત દરિયામાં સમાયેલ ગુણોના ભંડાર અને આટલું સહેલાઈથી એનું પાણી ઉપલબ્ધ હોવા છતાં આપણે શા માટે અપનાવતા નથી ? પીતા નથી ?

સવાર-સાંજ દરિયાનું પાણી એક એક લોટો ભરીને પી જઈએ તો દુનિયાની કોઈ બીમારી આપણને લાગુ જ ના પડવી જોઈએ. અરે એ પાણીમાં રસોઈ બનાવો, બાલદી ભરીને એ જળથી સ્નાન કરો, શરીરે પાણીનું માલિશ કરો. કેન્સર જેવા રોગો હોય તો એ પાણીનાં ઈંજેક્શનો આપો.

ના, આપણે બધા જ સાલા સાવ બેવકૂફો જ છીએ. નાહક કૂવા ખોદીએ છીએ, તળાવો ભરી રાખીએ છીએ. વરસાદ ના આવે તો બૂમાબૂમ કરી મૂકીએ છીએ. દુકાળમાં ચારે બાજુ દરિયાનું પાણી હોવા છતાં પાણી વગર તરસે મરી જઈએ છીએ. આપણા ઊભા ખેતરોના મોલ પાણી

વિના સુકાઈને દુકાળ પડે છે.

દુનિયાભરનાં ક્ષારો, ખનિજો અને અન્ય કિંમતી ખજાનાથી ઠસોઠસ ભરેલા દરિયાનું પાણી આપણે પોતે પીતા નથી કે બીજાને પીવાની સલાહ આપતા નથી.

અરે દરિયાના પાણીમાં તો દુર્ગંધ પણ નથી મારતી.

દરિયાની સફરે ઊપડેલા નાવિકો પાસેથી પીવાનું પાણી ખૂટી પડે છે તો એ દરિયાનું પાણી પીને જીવી શકતા નથી. દરિયાકિનારે વસેલાં મહાકાય નગરોની કરોડોની વસ્તીને દરિયાનું પાણી કપડાં ધોવા, સંડાસ-બાથરૂમમાં વાપરવા પણ ઉપયોગમાં લેવાતું નથી.

શરીરને ફક્ત હવા-પાણી અને ખોરાક જ જિવાડે છે. એ સિવાયની કોઈ પણ ચીજ જે શરીરમાં નાંખીને એમ ઠસાવવા માંગે છે કે આ ગંધાતી ચીજથી શરીર તંદુરસ્ત રહેશે. **એ માનવી શરીરનો અવ્વલ નંબરનો દુશ્મન બની જતો હશે.**

❑

એક સે બઢકર એક...

માણસને સ્વાસ્થ્યના નામે બીવડાવીને સિત્તેરમે વર્ષે એનું પ્રોસ્ટેટ કાઢીને ફેંકી દેવાય છે. ૫૦ વર્ષે ગર્ભાશય

કાઢી નાખવામાં આવે છે, એંસીમે વર્ષે ત્રણ ત્રણ વાર બાયપાસો કરાવાય છે. પચાસમે વર્ષે કિડની ટ્રાન્સ્પ્લાન્ટ કરાવાય છે અને એને જ પોતાનો જ પેશાબ પિવડાવી શકાય છે. એટલે એ સિદ્ધાંતના આધારે **"હમ ભી કુછ કમ નહીં"**ની એક આખી જમાત ઊભી થઈ જાય છે. એમાંના થોડાક જાણીતા નમૂના :

અલ્હાબાદમાં ડૉ. ગુપ્તા – એમ.બી.બી.એસ.ની ડિગ્રી ધરાવતો એક ડૉક્ટર છે.

કોઈ પણ જાતની બીમારીવાળો પેશન્ટ આવે ત્યારે એ એને એની બાજુની ખુરસી પર બેસાડે છે. એના હાથની નસમાંથી ખેંચીને સીરીન્જમાં એ પેશન્ટનું જ ૧૦ ml. લોહી કાઢે છે.

બાજુમાં જ એનો આસિસ્ટન્ટ કમ્પાઉન્ડર એક ત્રાંબાની વાટકીમાં પહેલેથી જ ત્રણ ચમચા મધ નાંખીને તૈયાર થઈને ઊભો છે. ડૉક્ટર સાહેબ એ ત્રાંબાની વાટકીના મધમાં પેલુ પેશન્ટના હાથની નસમાંથી કાઢેલું ૧૦ એમ.એલ. લોહી પીચકારી મારી રેડે છે.

પેલો કમ્પાઉન્ડર પેલા મધ અને લોહીમાં એકબે ટીપાં લીંબુનાં નાંખે છે અને એક જાડા કાચના રોડ RODથી રગડે છે.

મધ, લોહી અને લીંબુની એક સરસ મજાની પેસ્ટ તૈયાર થઈ જાય છે, જેને પેલો કમ્પાઉન્ડર બ્રિટાનિયા

બ્રેડની એક સ્લાઈસ પર જામ ચોપડતો હોય તેમ ચોપડીને ડૉક્ટર સાહેબના સામે એ સ્લાઈસ ધરીને ઊભો રહે છે.

ડૉક્ટર સાહેબ એમના ટેબલના ખાનામાંથી એક કાણાવાળી સોલ્ટ-પીપર રાખીએ તેવી સ્ટીલની ડબ્બી કાઢે છે અને કમ્પાઉન્ડરે ધરી રાખેલી બ્રેડની જામ લગાડેલી સ્લાઈસ પર કંઈક સફેદ પાવડર જેવું ભભરાવે છે.

પેલો કમ્પાઉન્ડર આ જામ લગાડેલી સ્લાઈસ પર બીજી એક સ્લાઈસ મૂકી આ "જામ સેન્ડવીચ" પેશન્ટના હાથમાં આપે છે અને એને ખાવા માટે હુકમ કરે છે.

"અહોભાવથી જરાય હિચકીચાહટ વગર પોતે આવા ચમત્કારિક ડૉક્ટર પાસે સારવાર કરાવી ધન્ય થઈ જતો હોય તેમ, પેલો પેશન્ટ ચાવી ચાવીને સ્લાઈસ ગળે ઉતારે છે અને ખુરસી પરથી ઊભો થાય છે. એટલે પેલો કમ્પાઉન્ડર બૂમ પાડે છે "NEXT".

અને બહાર પચાસેક માણસની લાઈનમાં જેનો નંબર લાગ્યો હોય છે, તે આવીને પેલી ખાલી પડેલી ખુરસી પર બેસે છે.

નમૂનો બીજો

મહારાષ્ટ્રના એક ગામનો સરપંચ એનું પોતાનું મૂતર એક બાટલામાં ભરી રાખે છે અને એ બાટલો

એના આંગણે બાંધેલી ભેંસોના છાણમાં દબાવી રાખે છે અને આજુબાજુનાં દસપંદર ગામડાનાં દિનદુખિયાં જુદા જુદા રોગનાં જેટલા દરદીઓ આવે છે તે બધાંને પેલું બાટલામાં ભરેલું પોતાનું મૂતર સીરીન્જમાં ભરી ઈંજેક્શન રૂપે આપે છે.

કસમસે, આ મૂતર ઈંજેક્શન લેવાવાળાઓની લાંબી કતાર લાગે છે.

આ તો છાપાંઓમાં આવેલા કિસ્સાઓ છે. બંધ બારણે આવા રોજ નવા ફૂટી નીકળતા સારવારિયાઓ "દુનિયા બેવકૂફ હૈ – બેવકૂફ બનાનેવાલા ચાહીયે" સિદ્ધાંત મુજબ તાક-ધિના-ધિન કર્યે જ જાય છે.

"સ્વર્ગ યહાં – નરક યહાં" એમ જેણે કહ્યું છે એ સો ટકા સાચો જ છે. જે દેશમાં ઈશ્વરે ભરપૂર માત્રામાં દૂધ-દહીં, છાસ જેવા પવિત્ર પદાર્થો આપ્યા છે. ત્યાં જ એ બધું છોડીને ગંધાતા મૂતરના ગ્લાસ ભરીને ગટગટાવનારા આ જ પૃથ્વી પરના નર્કમાં સદેહે સબડતા નથી તો શું છે ?

ડાયાલીસીસના મશીન પર લાઈન લગાવેલા દર્દીઓનો એક તટસ્થ સર્વે કરવામાં આવે તો એમાંના અડધા ઉપરના શિવામ્બુના ભક્તો હોવાનું જાણવા મળશે.

❑

શિવામ્-બુઉઉઉઝ

PSORIASIS સૉરીઆસીસના પેશન્ટ એક ભાઈ મારી મુલાકાતે આવ્યા.

એલોપેથીથી શરૂઆત કરી આ દુનિયામાં કાળા માથાના માનવી માટે પોતાના જ શરીર પર જેટલા અખતરા અને અત્યાચાર કરવા શક્ય હતા એ બધા જ એમણે કરી લીધા હતા.

સૉરીઆસીસ વધતું જતું હતું – પહેલાં કપાળની ધારે એક સીધી લીટીમાં દેખાતું હતું એ હવે આખા શરીરે ભરડો લઈને બેસી ગયું હતું.

ખિસ્સાને ખમાય એટલા, ઉધાર ઊછીના લેવાય એટલા પૈસા ખરચીને "હાર્યો જુગારી બમણું રમે" એમ રમતા રમતા એ મારી પાસે આવીને અટક્યા.

"છેલ્લા એક મહિનાથી શિવામ્બુનો પ્રયોગ કરું છું." એમ એમણે કહ્યું ત્યારે મારું મોઢું પેશાબ પીધો હોય એવું બગડી ગયું. પેલા ભાઈ એ જોઈ ગયા અને મને ચેલેન્જ કરતા હોય તેમ બોલ્યા :

"કેમ એમાં ખોટું શું છે ? મોટા મોટા માથાના માનવીઓ કરે છે. કેન્સર જેવા કેન્સર શિવામ્બુથી મટી જાય છે તો આ કેમ ના મટે ?"

મેં કહ્યું : "તો તમતમારે પીધા કરો. સારું થઈ જશે" પરંતુ એમને તો મારી સલાહ જ લેવી હતી. એમણે આગ્રહ જારી રાખ્યો એટલે મેં નછૂટકે છૂટકારો મેળવવા કહ્યું :

"તમે હમણાં જે કંઈ ઈલાજો કરો છો તે બધા જ એક મહિનો બંધ કરીને પછી મારી પાસે આવો. પછી આપણે શું કરવું તે નક્કી કરીશું."

"શિવામ્બુ પણ નહીં પિવાનું ?"

"હા, શિવામ્બુ પહેલા બંધ કરવાનું પછી બીજું બધું." કહી મને જેટલાં આવડ્યાં એટલાં શિવામ્બુ ના પિવાનાં કારણો આપ્યાં. થોડાંક કારણો એમના ગળે મૂતરની જેમ ઊતરી ગયાં તો થોડાંક પાણીની જેમ અટકી પણ ગયાં.

એમના ગયા પછી ચારેક દિવસ પછી એક ભાઈનો ફોન આવ્યો. આપણે એમને સગવડ ખાતર શિવાનંદ નામ આપીશું.

"મારે તમને મળવું છે. એપોઈન્ટમેન્ટ આપો."

મેં સમય આપ્યો. શિવાનંદ રૂદ્ર સ્વરૂપ લઈને મારી સામે ત્રિશૂળ લઈને ઊભા રહ્યા.

એ મારી સલાહ લેવા નહોતા આવ્યા. મને સલાહ "આપવા" આવ્યા હતા. પેલા સોરીઆસીસવાળા પેશન્ટને

એમણે શિવામ્બુના રવાડે ચડાવ્યા હતા અને એમની સલાહ અવગણવાની મેં મારા પેશન્ટને ના પાડી હતી. "શું સમજું છું હું મારા મનમાં ?"

લગભગ એક કલાક એમણે આપેલા તાંડવ નૃત્યના પ્રવચન પશ્ચાત મારું શિવામ્બુ વિષેનું ઘોર અજ્ઞાન દૂર થઈ દિવ્ય જ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાયો.

એમણે કરેલા ત્રિશૂળિયા પ્રહારોમાંના થોડાક અહીં રજૂ કરું છું.

"તમે શિવામ્બુના વિરોધી છો. અરે દુશ્મન છો. ખાખરાની ખિસકોલી સાકરનો સ્વાદ શું જાણે ? મોંઘી દાટ વિષારી દવાઓ કરતાં સાવ મફતમાં મળતું શિવામ્બુ શું ખોટું છે ? શિવામ્બુ તો ઘેર બેઠાં ગંગા છે. એ પૈસા આપીને ખરીદવું પડતું નથી, એની કોઈ શોર્ટેજ નથી, બ્લેક માર્કેટમાં લેવું પડતું નથી, ઉધાર-ઊછીનું લેવું પડતું નથી. એ પી શકાય છે, શરીરે માલિસ કરી શકાય છે. શરદીથી કેન્સર સુધીના કેસો ગેરન્ટીથી મટાડે છે. પોતાના જ શરીરમાંથી બહાર પડેલું સ્વ-મૂત્ર, સ્વ-અમૃત માનવી પોતે પીએ છે એમાં તમારા પેટમાં શેની બળતરા થાય છે ?"

મારે ઘણું બધું કહેવું હતું પણ હું ચૂપ રહ્યો. મારું મૌન મારી નબળાઈ સમજી એ વધુ ઝનૂની બન્યા.

"તમને ખબર છે ? શિવામ્બુની શોધ કોણે કરી હતી ?"

હું મૌન જ રહ્યો એટલે મારા અજ્ઞાનને દૂર કરવા એમણે એક પછી એક વિસ્ફોટો કરવા શરૂ કર્યા.

"જીસસ ક્રાઈસ્ટ સ્વમૂત્ર પીતો હતો એમ બાઈબલમાં લખેલું છે. તમને ખબર છે ? સમુદ્રમંથન કરવાથી શું નીકળ્યું હતું ? એ ઝેર ના હતું, સમુદ્ર તો Symbolic છે. સમુદ્રનું પાણી ખારું હોય છે, પેશાબ પણ ખારો હોય છે. એ વિષનો ઘડો હકીકતમાં પેશાબથી ભરેલો હતો. એ પીવાનું કામ પેલા તકલાદી દેવતાઓનું નહીં. એ તો શિવજી જેવા ભારાડી માણસનું કામ શું સમજ્યા ? પછી એ પીધેલું ઝેર પેશાબ વાટે નીકળ્યું એટલે એ શિવ + અમ્બુ = શિવામ્બુ બની ગયું.

"શિવામ્બુના પ્રયોગ કરવા એ ખાવાના ખેલ નથી. એ તો મજબૂત આત્મબળ ધરાવનારા આદમીનું કામ છે. સમજ્યા કે નહીં ?"

"હવે હું અહીં શું કામ આવ્યો છું એ પણ સાંભળી લ્યો."

થોડા દિવસ પર તમારી પાસે સૉરીઆસીસના એક પેશન્ટ આવ્યા હતા. એમને શિવામ્બુની સલાહ આપનાર હું હતો. આવતી કાલે હું ફરી એમને તમારી પાસે મોકલાવીશ. એમને કહેજો કે શિવામ્બુ ફરીથી ચાલુ કરે. મેં તમારા ભેજામાંથી શિવામ્બુ વિરોધી ભૂત

ભગાવી દીધું છે. શું સમજ્યા ? બીજી વાર સમજ્યા વિના કોઈને સલાહ આપતા પહેલા વિચાર કરજો. જય શિવામ્બુ !"

"જીંકુ કિંવા મરું" મારા શરીરનું શિવામ્બુ ઉકળી રહ્યું હતું. આ શિવાનન્દને શું કરું ? પણ મારા બાપથીય ના બીતા હોય તેમ શિવાનંદે ગૌરવપૂર્વક પ્રસ્થાન કર્યું અને હું હાથ મસળતો જોતો રહ્યો.

બીજે જ દા'ડે વિધાઉટ એપોઈન્ટમેંટ પેલા સૉરીઆસીસવાળા સજ્જન મારી સામે આવીને ઊભા રહ્યા.

"શિવાનંદજી આપની પાસે આવ્યા હતા. એ કહેતા હતા કે તમે મને શિવામ્બુ ફરીથી શરૂ કરવા કહેશો, તો હું કાલથી ચાલુ કરું ને ?"

હું કંઈ બોલી જ ના શક્યો.

મારા મૌનને એમણે સંમતિસૂચક સમજી લીધું. મૂછોમાં હસતા હસતા એ ઊભા થયા અને બહાર જવા નીકળ્યા એટલે દબાવીને રાખેલો મારો શેષાગ્નિ ભડકી ઊઠ્યો :

"હા હા, જરૂર પીઓ, પેટ ભરીને તમારું મૂતર પીઓ. અને હા, મૂતરના આટલા બધા ગુણ હોય તો તમારું એકલાનું મૂતર ઓછું પડશે તમને તો... તો...

હું મૌન જ રહ્યો એટલે મારા અજ્ઞાનને દૂર કરવા એમણે એક પછી એક વિસ્ફોટો કરવા શરૂ કર્યા.

"જીસસ ક્રાઈસ્ટ સ્વમૂત્ર પીતો હતો એમ બાઈબલમાં લખેલું છે. તમને ખબર છે ? સમુદ્રમંથન કરવાથી શું નીકળ્યું હતું ? એ ઝેર ના હતું, સમુદ્ર તો Symbolic છે. સમુદ્રનું પાણી ખારું હોય છે, પેશાબ પણ ખારો હોય છે. એ વિષનો ઘડો હકીકતમાં પેશાબથી ભરેલો હતો. એ પીવાનું કામ પેલા તકલાદી દેવતાઓનું નહીં. એ તો શિવજી જેવા ભારાડી માણસનું કામ શું સમજ્યા ? પછી એ પીધેલું ઝેર પેશાબ વાટે નીકળ્યું એટલે એ શિવ + અમ્બુ = શિવામ્બુ બની ગયું.

"શિવામ્બુના પ્રયોગ કરવા એ ખાવાના ખેલ નથી. એ તો મજબૂત આત્મબળ ધરાવનારા આદમીનું કામ છે. સમજ્યા કે નહીં ?"

"હવે હું અહીં શું કામ આવ્યો છું એ પણ સાંભળી લ્યો."

થોડા દિવસ પર તમારી પાસે સોરીઆસીસના એક પેશન્ટ આવ્યા હતા. એમને શિવામ્બુની સલાહ આપનાર હું હતો. આવતી કાલે હું ફરી એમને તમારી પાસે મોકલાવીશ. એમને કહેજો કે શિવામ્બુ ફરીથી ચાલુ કરે. મેં તમારા ભેજામાંથી શિવામ્બુ વિરોધી ભૂત

ભગાવી દીધું છે. શું સમજ્યા ? બીજી વાર સમજ્યા વિના કોઈને સલાહ આપતા પહેલા વિચાર કરજો. જય શિવામ્બુ !"

"જીંકુ કિંવા મરું" મારા શરીરનું શિવામ્બુ ઉકળી રહ્યું હતું. આ શિવાનન્દને શું કરું ? પણ મારા બાપથીય ના બીતા હોય તેમ શિવાનંદે ગૌરવપૂર્વક પ્રસ્થાન કર્યું અને હું હાથ મસળતો જોતો રહ્યો.

બીજે જ દા'ડે વિધાઉટ એપોઈન્ટમેંટ પેલા સોરીઆસીસવાળા સજ્જન મારી સામે આવીને ઊભા રહ્યા.

"શિવાનંદજી આપની પાસે આવ્યા હતા. એ કહેતા હતા કે તમે મને શિવામ્બુ ફરીથી શરૂ કરવા કહેશો, તો હું કાલથી ચાલુ કરું ને ?"

હું કંઈ બોલી જ ના શક્યો.

મારા મૌનને એમણે સંમતિસૂચક સમજી લીધું. મૂછોમાં હસતા હસતા એ ઊભા થયા અને બહાર જવા નીકળ્યા એટલે દબાવીને રાખેલો મારો શેષાગ્નિ ભડકી ઊઠ્યો :

"હા હા, જરૂર પીઓ, પેટ ભરીને તમારું મૂતર પીઓ. અને હા, મૂતરના આટલા બધા ગુણ હોય તો તમારું એકલાનું મૂતર ઓછું પડશે તમને તો... તો...

તો..." પછીના શબ્દો ગળામાંથી બહાર નીકળ્યા નહીં પણ બોલાયા તો ખરા "તો અડોસીપડોસીનું પણ..."

ઈતિશ્રી શિવામ્બુ પુરાણે...

❑

ઔર યે ભી સુનલો

ફરી મળીએ તે પહેલાં

શરીરમાં કોઈ રોગ જ ના હોય, બધા જ અવયવો ટકોરાબંધ પોતપોતાનું કાર્ય કરતા હોય, ગમે તેટલી નાની વય હોય, પરંતુ શરીરે બહાર ફેંકવા માટે તૈયાર કરેલો પેશાબ જો વેળાસર બહાર ફેંકવામાં ન આવે, કે ના નીકળતો હોય અને ઈમરજન્સીમાં નળી નાંખી ન કાઢવામાં આવે તો એ માનવી ગણતરીના કલાકોમાં રીતસર તરફડી તરફડીને મરી જાય.

આટલું કહ્યા પછી પણ તમારે તમારો પેશાબ પીવો જ હોય તો ભઈ, પીઓને યાર, પેશાબ તમારો છે. શરીર પણ તમારું જ છે.

CHOICE IS YOURS.

●●