



ડૉ. મનુ રેવાશંકર જપી

શરીરની બેમિસાલ અદ્ભુત રચના પ્રત્યે અહીંભાવ ઉત્પન્ન કરી ભયાનક બિમારીઓનો બનાવટી ભય દૂર કરતાં અને ટદીને પોતાની જ સારવારમાં પોતે જ સક્રિય ફાળો નોંધાવી શકે એ હેતુ ભરપુર મેડીકલ માહિતી પુરી પાડતાં, આ પ્રકારના એકમાત્ર પુસ્તકોની શૃંખલાનું એક અદ્ભુત નજરાણું.

ડૉ. મનુ જપી

લિખિત

“નો ડાયાબીટીસ”

KNOW DIABETES

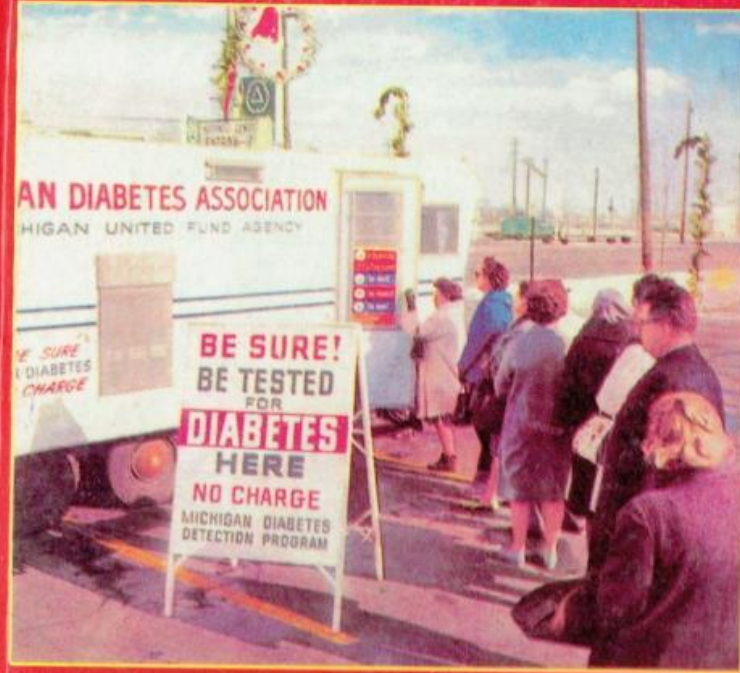
II EDITION



નો ડાયાબીટીસ

ડૉ. મનુ જપી

નો ડાયાબીટીસ KNOW DIABETES



ડૉ. મનુ જપી

गुरुपंढना सह



डॉ. मनु कोठारी ने

सादर समर्पण



TO SIR WITH LOVE

MY GUIDE & PHILOSOPHER -

SIR MANU KOTHARI

"KARO KANKUNA" was the ASHIRWAD you gave me, when I first came to you with the manuscript of my first book AVAYAV DARPAN, on an auspicious morning of the year 1991.

Looking over the shoulder at the years gone by, I realise at this moment, how kind and helpful you have been to me.

The precious, Prestigious, rare and authentic medical books, volumes, journals and literature you have provided, has helped me in writing 39 books within a period of 12 years (Eight of these books have been printed in 2nd editions).

Because of your meticulous guidance, excellent advise and unreserved, unconditional involvement in my activities I have been able to realise the values of MEDICAL ETHICS, the ANATOMY OF VARIOUS KILLER DISEASE and above all a DEEP INSIGHT OF HUMAN PSYCHOLOGY.

If my books have received recognition by the press, proved useful to patients and their relatives in reducing the FEAR OF DISEASE & DEATH, THE MAJOR SHARE OF CREDIT BELONGS TO YOUR BLESSING, SIR !!

I can only say :

THAT AS LONG AS THE MEDICAL PROFESSION HAS DOCTORS LIKE YOU,

THAT AS LONG AS THE MEDICAL COLLEGES HAVE PROFESSORS LIKE YOU,

AND AS LONG AS THE READERS HAVE THE WRITERS LIKE YOU,

THE DEVINE RELATIONS BETWEEN THE DOCTOR AND PATIENT WILL REMAIN DEGNIFIED AND THESE PROFESSIONS WILL BE RESPECTED FOR EVER.

TO SIR WITH LOVE,
MANU JAPEE

નો ડાયાબીટીસની પ્રસ્તાવના

ડૉ. લોપા મહેતા.

“ડાયાબીટીસ એટલે સાકર અને સાકર એટલે ડાયાબીટીસ એમ એક જડ બેસી ગઈ છે”.

મધુપ્રમેહ-ડાયાબીટીસ મેલિટસની વ્યાખ્યા મેળવવામાં આધુનિક વૈદકશાસ્ત્ર નિષ્ફળ ગયું છે.

સામાન્ય માન્યતા છે કે ડાયાબીટીસ એટલે રક્તસાકર પ્રમાણનો અતિરેક - પરંતુ ઈન્સ્યુલીનના અભાવ કે અતિરેકથી થતાં ડાયાબીટીસમાં ફક્ત સાકર જ નહીં પરંતુ ચરબી, પ્રજીવક તત્ત્વો અને ધમનીઓની કાર્યવાહીમાં પણ ફેરફાર થતાં હોય છે.

ફક્ત રક્તસાકર પ્રમાણનું માપ તથા તેના પરનો અંકુશ સહેલો રહેતાં ડાયાબીટીસ એટલે સાકર અને સાકર એટલે ડાયાબીટીસ એમ જડ બેસી ગઈ છે.

નાની ઉંમરમાં થતાં મધુપ્રમેહમાં ઈન્સ્યુલીનથી સારવાર અનિવાર્ય છે, પરંતુ સર્વ સામાન્ય ૩૫-૪૦ વર્ષ પછી થતાં પુખ્તવય-ડાયાબીટીસમાં કંઈક ખોટી માન્યતાઓ અને એને આધારે “આ દવા કે તે દવા - આ ખાવું કે તે ના ખાવું” એવા ચક્રો ચાલ્યા કરે છે, જેમાંથી આધુનિક એલોપેથી પણ બાકાત નથી.

ડૉ. જપીના આ પુસ્તક દ્વારા ઉંમર સહજ ડાયાબીટીસ નામની શારીરિક પ્રક્રિયા માટે બહોળા જન સમાજને વિસ્તૃત સમજ અને શું ઉપચાર કરવા અને શું નહીં એ પર માર્ગદર્શન મળશે.

ડૉ. જપીની શૈલી વાર્તાલાપના રૂપમાં હોય છે જેથી તેમનું લખાણ વાંચતાં એમ લાગે છે કે તે પોતે જ વાતો કહી રહ્યાં છે. આવું લખાણ પછી ફક્ત જ્ઞાનના સ્તરે ન રહેતાં આનંદદાયક પણ બને છે.

ડૉ. જપીએ લખેલાં અનેક ઉપયોગી પુસ્તકોમાં આ પુસ્તક એક આવકારદાયક ઉમેરો છે.

“મારે કંઈક કહેવું છે”

ઈ.સ. ૧૮૧૪ માં થોમસ જોફરસને લખ્યું હતું “મારા મત પ્રમાણે માનવીને પોતાના શરીરની રચનાના, એના વિવિધ અટપટા અવયવોની આશ્ચર્યકિત કરી દે તેવી કાર્યપદ્ધતિના અને એના સમગ્ર તન અને મનની અથાગ શક્તિનું રહસ્ય જાણવામાં, દુનિયાના અન્ય કોઈ પણ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવા કરતાં વધુ દિલચસ્પી હોવી જોઈએ.”

પરંતુ માનવી નામનું વિચિત્ર પ્રાણી, હંમેશાં કરવા જેવું કશું જ કરતું નથી અને ન કરવા જેવું કરવામાંથી આખી જીંદગી ઉચું જ આવતું નથી.

એની વ્યાખ્યા પ્રમાણે “પોતાનું શરીર” એટલે અરિસામાં દા'ડા માં દસ વાર જોવાતું પોતાનું થોબડું. એ ચહેરાને બાદ કરતાં, જે શરીરને લઈને એ જન્મ્યો છે, જેને સાથે લઈને એ જીવે છે, એની રચના વિષે, એને કશું જ જાણવું નથી, જાણવામાં જરાય દિલચસ્પી પણ નથી.

અને પછી “એનાજ શરીર વિષે” ઘણું બધું જાણવાનો દાવો કરતા, એના શરીરની સંભાળ લેનારા અને એનું રક્ષણ કરનારા કમાન્ડોની ફોજોની ફોજો એને ઘેરી વળે છે.

આ ફોજોમાંનો એકે એક બની બેઠેલો સંરક્ષક પછી કેવા કેવા રોગો રૂપી ભયાનક રાક્ષસો એના શરીર પર આક્રમણ કરવા સદેવ તત્પર થઈને બેઠેલા છે એનું શક્ય તેટલું વિકૃત વર્ણન કરી, એને સતત ભયમાં ફફડાતો રાખી, પોતાનું વર્ચસ્વ જમાવી દે છે.

પથારીમાંથી ઉઠતાંની સાથે જ એના દાંતોમાં ભરાઈને બેઠેલા કિટાણુના લુમલાથી બચાવવા “જર્મીચિક” ની ફોર્મ્યુલાવાળી

ટુથપેસ્ટો હાલર થઈ જાય છે. સોંદર્ય કરમાઈને ચિમળાઈ ન જાય અને “મેલ કે કિટાણુઓ ધો ડાલે” એવા ખાસ પ્રકારના સાબુની બનાવટો છેક એના બાથરૂમમાં ધૂસી જાય છે. નાસ્તાનુ ટેબલ ખોરાકના ભારથી દબાઈ ન જાય એ માટે ચરબી ઘટાડનારા, છતાં પુરતી તાકાત મળી રહે એવી તકેદારી રાખતા કુકડાઓ બાંગ પોકારવાનું શરૂ કરી દે છે. દાળમાં કયું મીઠું જ નાખવું એ શીખવાડવા છેક લંડનથી કેપ્ટન રસોઈયાઓ તમારા રસોડામાં ધૂસી જાય છે. કયું તેલ વાપરશો તો હાર્ટ એટેક નહીં આવે એ તમને પુછ્યા વગર કહી દેવામાં આવે છે. હવામાંના પ્રદુષણથી બચવા કયું એર કન્ડીશનર વાપરવું કે પાણી ને શુદ્ધ કરવા કયું ફીલ્ટર જ સમર્થ છે એ વગાડી વગાડીને તમને કહેવામાં આવે છે.

સારો દિવસ ઉગાડવા માટે “ગુડ-ડે” વાળી બિસ્કીટ થી રાત્રે ચૈન થી સુવા કઈ “ગુડ-નાઈટ” વાપરવી એ તમને બેડરૂમમાં આવી કહેવામાં આવે છે અને...

એ કમાન્ડોનું કહેલું અક્ષરશઃ સાંભળી એ સૂચનાઓનું અક્ષરશઃ પાલન કરી, એના પરીણામોના ભોગ બનનારાઓની સંખ્યામાં રોજે રોજ વધારો જ નોંધાતો જાય છે.

આ કમાન્ડોની ફોજમાં જે માનવીને વધુ ને વધુ નજદીકથી ઘેરી વળગેલા છે અને જેમની ભીંસ પ્રત્યેક માનવીના તન અને મન પર વધુ ને વધુ દબાતી જાય છે એ છે, “દુનિયાભરની બિમારીઓથી માનવીનું રક્ષણ કરવાનો ઈજારો અને પરવાનો લઈને બેઠેલા જાહેર ખબરીઆઓ.

તમારા તાજ જ જન્મેલા બાળકને કયુ બાળોતીયું પહેરાવવું કે ઋતુમાં આવતી દિકરીને કયુ સેનીટરી નેપ્કીન વાપરવા કાનમાં

કહેવું એ એમને પુછો. “લંબે ઘને મુલાયમ બાલ સે લેકર એડીયા ફટ ગઈ ?” ફટને દો, હમ હેના, સબ ઠીક કર દેંગે !!

આ તો થઈ બાહ્ય શરીરના સ્વાસ્થ્યની વાતો. કરોડો અબજે રૂપિયાના સોંદર્ય પ્રસાધનો જરાય હીચકીચાહટ વિના વાપરનારાઓમાંની કોઈ એકાદી વ્યક્તિ પણ, જે શરીર પર આ બધા અખતરા કરે છે એ શરીરના, પોતાના જ માથાના વાળની, આંગળી પરના નખની, ચામડી પરની રૂંવાટિની, આંખોના નૂરની, હોઠોની લાલીની, નાકની અદભૂત રચનાની અસલિયત વિષે કેટલું જાણે છે ? કેટલું જાણવાની કોશિષ કરે છે ?

પોતાના જ શરીરની બાહ્ય રચનાના માનવીના અજ્ઞાનનો ગેરલાભ લઈ, લોભામણી-લલચાવનારી લલનાઓના દેહલાલિત્યનો સહારો લઈ, હજારો લાખો, દેશી વિદેશી કંપનીઓ, કરોડો માનવીઓને પધ્ધતિસરના બેવફૂદ બનાવી, શરીરની પાયમાલી કરી, અબજો રૂપિયાની આંધળી કમાણી કરે છે. ઠીક છે. આપણે એ હકીકત સામે આંખ આડા કાન કરી એ ચલાવી લઈએ.

પરંતુ...

પોતાના જ શરીરની આંતરિક રચનાના ધોર અજ્ઞાનને કારણે, એ જ માનવી, કહેવાતી સ્વાસ્થ્યની જાળવાણીના નામે અને બિમારીઓના ઈલાજો અને ઉપચારોના નામે કેટલો રીબાય છે ? ભૂટાય છે ? કૌટુંબિક, સામાજિક, આર્થિક, શારીરિક અને માનસિક રીતે રીતસર કેટલો બરબાદ થાય છે ? એનો હિસાબ કોઈ આપી શકે એમ છે ?

પવિત્ર લોકશાહીના રૂપાળા નામે કોઈ પણ વ્યક્તિ કાયદેસર ઉમેદવારી કરી ચૂંટાણી લડી શકે છે, જીતવા માટે સામ, દામ, દંડ,

ભેદનો કહેવાતા નિયમો મુજબ ઉપયોગ કરી શકે છે અને જીતાયા પછી સોગંદ ખાઈને દેશ સેવાને નામે આમ જનતાનું લોહી ચૂસીને આખા દેશને પાયમાલ કરી શકે છે અને છતાં કોઈ કાયદો કાનુન એને આંગળીય અડાડી શકતા નથી, બરાબર એવી જ રીતે.. બરાબર એવી જ રીતે..

માનવીના શરીર સાથે, સ્વાસ્થ્યની જાળવાણી કે ઉપચારના નામે, કોઈ પણ માનવી કુરમાં કુર રમત રમી શકે છે. પધ્ધતિસર રીબાવી રીબાવીને મારી પણ શકે છે અને માનશો ?

આમ કરવામાં એને ખાસ બહુ મહેનત પણ નથી કરવી પડતી...

કારણ ?

કારણ સામાન્ય માનવી પોતાના જ શરીરની અદ્ભૂત, બેમિસાલ રચના વિષે સાવ અજ્ઞાન છે. એને જે કંઈ શીખવાડવામાં આવે છે, એમાં એના શરીરની કમજોરીઓ, અશક્તિઓ, તકલાદીપણું અને હલકાપણું જ ખૂબ મેગ્નીફાય (Magnify) કરીને બતાવવામાં આવે છે.

આમ કરવાથી માનવીનો પોતાના શરીર પરથી વિશ્વાસ ડગી જાય છે. એક સતત ભયની ગ્રંથિ મનમાં ખૂબ ઉડે ઘર કરી જાય છે.

બીજા તબક્કે એ કમજોર શરીરને ખાઈ જવા, દુનિયાભરના રોગો મોઢું ફાડીને જ બેઠેલા છે એમ ઢોલ પીટી પીટીને ઠસાવી દેવામાં પણ કોઈ ખાસ તકલીફ પડતી નથી.

પરીણામે...

શરીરની સંભાળ કે સારવારના નામે કોઈ પણ માનવીને દુનિયાનો કોઈ પણ ચાલાક, લુચ્ચો, લકંગો, બદમાસ આદમી,

સરેઆમ લૂંટીને નાગો કરી શકે છે અને એ લૂંટાઈ જનારની કોઈ દયા ખાતુ નથી કે લૂંટનારને કોઈ દોષ દેતું નથી.

આમ થવાના જે બે મુખ્ય કારણો છે એને ફરી એક વાર નજરદીકથી જોઈએ.

૧) માનવીનું પોતાના જ શરીર વિષેનું ઘોર અજ્ઞાન.

૨) રોગોની સાચી અસલિયત, સૌમ્ય અને નિરૂપદ્રવી પ્રકૃતિ વિષેનું અજ્ઞાન.

આ બે કારણોને લીધે જેણે તમારા શરીરને જેટલું કમજોર બતાવ્યું એટલું તમે માની લીધું અને રોગોની સાવ બનાવટી ભયાનકતાથી બહીવડાવી બહીવડાવી લૂંટાય એટલું ઉપચારોના નામે લૂંટી લીધું.

ઓગણીસમી સદીની શરૂઆતમાં થોમસ જેફરસને જે સુવર્ણ વાક્યો કહ્યાં હતાં, એનું અગત્ય આજે બસો વર્ષ પછી વીસમી સદીના છેવાડે છાતીમાં હથોડાની જેમ ઠોકાય છે.

સામાન્ય માનવીને પોતાના શરીર વિષેની જાણકારીની જરૂરત આજે છે એટલી પૂર્વે ક્યારેય ન હતી અને જે શરીરને ખાઈ જવા દુનિયાભરની બિમારીઓ મોઢાં ફાડીને બેઠી છે એની અસલિયત ઓળખવાની આવશ્યકતા પણ આજે છે એટલી પૂર્વે ક્યારેય ન હતી અને આ વાત પુરવાર કરવાની પણ હવે કોઈ જ આવશ્યકતા રહી જ નથી.

અવયવ દર્પણ, એન્ટી ટેન્શન, કેન્સર ગીતા, એન્ટી અસ્થમા નો બી.પી., દુધ-ગંગોત્રી અને હૃદય મંથન એક સંદેશો લઈને વાયકો પાસે ઘેર ઘેર પહોંચી ગયા છે. એ પ્રત્યેક પુસ્તકમાં માનવી માત્રના સુંદર તન અને મન પર, સારવારોને નામે થતા અમાનુષિ

અત્યાચારોના અનુભવોમાંથી ઉદ્ભવેલા સંવેદનાના સૂરોના પડઘા છે અને જેને આ વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી છૂટવા માટે નિઃસ્વાર્થ, સહૃદયી માર્ગદર્શન જોઈએ છે, એ માર્ગની દિશામાં પ્રકાશ પાથરવાના ખૂબ જ જવાબદારીભર્યા, ઈમાનદારીભર્યા પ્રયત્નો છે.

અને સ્વાસ્થ્યના પુસ્તકોમાં એક આગવું સ્થાન પ્રાપ્ત કરી અસંખ્ય વાચકોની ચાહનાનો પ્રતિભાવ મેળવતાં ઉપરોક્ત પુસ્તકોની શ્રેણીમાં હું આપની પાસે આજે લઈને આવું છું.

નો ડાયાબીટીસ - KNOW DIABETES

જેમણે મારા અગાઉના પુસ્તકો વાંચ્યા છે, એમને તો કહેવાની જરૂર જ નથી. પરંતુ જેના હાથમાં પહેલી વાર માફ પુસ્તક આવતું હોય એમની સમક્ષ થોડી સ્પષ્ટતા કરવાનું મુનાસિક્ક સમજી છે.

ડાયાબીટીસ વિષે આજે શાળાએ જતું બાળક પણ ઘણું બધું જાણે છે અને એ જ્ઞાનમાં રોજ રોજ જે કંઈ ઉમેરવામાં આવે છે, એ બધા કરતાં આ પુસ્તકમાં કંઈક જુદું જ, વિશિષ્ટ કહેવામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં જે કંઈ કહેવામાં આવ્યું છે, તે ખૂબ જ સ્પષ્ટ છે કારણ કે તે હકીકત છે. સામાન્યમાં સામાન્ય માનવી જે ભાષા સહેલાઈથી, સરળતાથી સમજી શકે, ગ્રહણ (Digest) કરી શકે તેવી સીધી સાદી વાતો છે.

ડાયાબીટીસના વિષયના દુનિયાભરના ઉચ્ચ કક્ષાના વિદ્વાન-નિષ્ણાતો દ્વારા, વગાડી વગાડીને જે ચેતવણીના સૂરોમાં જણાવવામાં આવ્યું છે, તેનું ફક્ત ભાષાંતર છે, મારી દ્રષ્ટિએ કરેલી એક રજૂઆત છે, અર્થઘટન (Interpretation) છે.

મારાં લખેલા કોઈ પણ વિધાનોમાં લેશ માત્ર પણ અતિશયોક્તિ ન થાય એની પૂર્ણપણે સાવચેતી રાખવામાં આવી છે અને શરતચૂકથી પણ કોઈ જેરમાર્ગે ન દોરાય એની કાળજી રાખી છે.

મારા અન્ય પુસ્તકોની જેમ, આ પુસ્તક પણ એવી વ્યક્તિઓ માટે જ લખવામાં આવ્યું છે જેમને “ડાયાબીટીસ વિષેના ચીલા ચાલુ ભય પમાડતા વિધાનો વિષે શંકા છે. ડાયાબીટીસની કરવામાં આવતી તપાસણીઓની વિશ્વસનીયતા પર ભરોસો નથી. ડાયાબીટીસની સારવારની નિષ્ફળતા અને ઉપચારોના વિકૃત પરીણામોનો સ્વાનુભવ છે.

આ પુસ્તક એવી વ્યક્તિઓ માટે છે જેમને કોઈ પણ જાતના પૂર્વગ્રહના પડછાયામાં પડ્યા વિના “ડાયાબીટીસ ખરેખર શું છે?” એ જાણવું છે, એની અસલિયત ઓળખવી છે.

ચાલ્યા આવો મારી સાથે સાથે...

આ પુસ્તકના પાને પાને અને લીટીએ લીટીએ હું તમને આંગળી પકડીને દોરતો જાઉં અને ડગલે ને પગલે પુરવાર કરતો જાઉં કે

“ડાયાબીટીસ એ કોઈ તમને મારીને ખાઈ જવા

તમારી પાછળ પડેલો રાક્ષસ નથી અને

એનાથી બચવા તમારે એથીય મોટા

“ડાયાબીટીસનો ઈલાજ” નામના

મહાભયંકર રાક્ષસના ખોળામાં જઈને

બેસવાની જરાય જરૂર નથી.....



નો ડાયાબીટીસની

દ્વિતીય આવૃત્તિ વેળાએ

પણ

મારે કંઈક કહેવું છે

આખી દુનિયાના સ્વાસ્થ્યનો અને ઈલાજનો ઈજરો અને પરવાનો પોતાને હસ્તક લઈને બેઠેલી વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (W.H.O.) જેવી મહાકાય સંસ્થાઓ, છાસવારે દુનિયાભરના પ્રચાર માધ્યમોમાં ઢોલ પીટી પીટીને જાગાવે છે :

“ગરીબ દેશોમાં પોલીયાનું અને મંદબુધ્ધિવાળા બાળકોનું પ્રમાણ વસ્તીના પાંચથી દસ ટકા છે અને આવતા દસ વરસમાં એ વધીને પરચીસ ટકા થઈ જશે...”

“જે અમે કહીએ એમ નહીં કરો તો...”

તવંગર દેશોમાં બ્લડ પ્રેશર અને ડાયાબીટીસ જેવા રોગોનું પ્રમાણ ત્રીસથી ચાલીસ ટકા છે અને આવતાં દસ વર્ષોમાં એ પ્રમાણ બમણું થઈ જશે, અલબત્ત

“જે અમે કહીએ તેમ નહીં કરો તો...”

“દુનિયાભરના ગરીબ અને તવંગર બધાં જ દેશોમાં એઈડઝ બિમારીની ટકાવારી ચાલીસ થી પચાસ ટકા છે અને આવતા દસ વરસમાં, એમાં બીજા પરચીસ ટકા વધી જવાના સંજોગો ખુબ ઉજ્જવળ છે. અલબત્ત

અમારી વાત નહીં સાંભળો તો...”

આજથી પચાસ વર્ષો પૂર્વે પણ આવા વાહયાત દાવાઓ કરવામાં

આવતા હતાં, પરંતુ એ વેળાની ટકાવારી કંઈક બહીતાં બહીતાં કરવામાં આવતી હતી.

ઉપરાંત એ એલાનોમાં આમ જનતાને બહીવડાવવાનો ઈરાદો નહીં પરંતુ સાવચેત જાગૃત રહેવાનો ઈશારો રહેતો હતો. આવો એના પણ થોડા ઉદાહરણો જોઈ લઈએ.

“ગરીબ દેશોની વસ્તીના પાંચ થી દસ ટકા માનવીઓને ટી.બી કે કેન્સર જેવી બિમારીઓ લાગુ પડે છે.”

“તવંગર દેશોમાં ટેન્શન, બ્લડ પ્રેશર અને હાર્ટ ટ્રબલની બિમારીઓનું પ્રમાણ દસ થી વીસ ટકા છે અને એમાં ઉત્તરોત્તર વધારો થતો જાય છે.”

“શારીરિક શ્રમ વધુ અને પોષણની માત્રા અપૂરતી હોય તેવા શ્રમ જીવી મજૂર વર્ગમાં ટી.બી. ની માત્રા વધુ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે.”

“બેઠાં જીવન અને વધુ પડતો પૌષ્ટિક ખોરાક લેનારા શેઠ-શેઠાણીઓમાં ડાયાબીટીસની બિમારીનું પ્રમાણ વધુ જોવામાં આવે છે.”

પચાસ વર્ષો પૂર્વેની પ્રેક્ટીસ, મારી ઉંમરના હમસફરોએ જોઈ હશે. એ વેળાએ પણ બિમારીઓના ઈલાજ કરવાવાળામાં બેઈમાન શારવારીઓ હતા પરંતુ એમની ટકાવારી ફક્ત દસ ટકા હતી અને બાકીના નેવું ટકા વેદ, હકીમ કે ડૉક્ટરો પોતાના વ્યવસાયને વફાદાર, ઈમાનદાર અને જવાબદાર હતા.

કમભાગ્યે આજે એ ટકાવારી સાવ ઉલટી રીવર્સ Reverse થઈ ગઈ છે.

પરિણામ જે આવવું જોઈએ તે જ આવે છે.

આટલા બધા સારવારીઆઓ અને જુદી જુદી પદ્ધતિથી નવી નવી સારવારો કુટી નીકળતી હોય તો એટલા રોગો પાણ પેદા થવા જ જોઈએ ને ?

એટલે આજની તારીખમાં આપણી પાસે કદાચ દુનિયાની સમગ્ર વસ્તીના પચ્ચીસ ટકા સારવારીઆઓ છે જે બાકીના પંચોત્તર ટકાને બિમાર, રોગીષ્ટ અને બેવકુફ સમજે છે અને ઠોકી ઠોકીને, ઢોલ પીટી પીટીને એમ ઠસાવવા માંગે છે કે :

“માનવ શરીર નકામું છે. એને તંદુરસ્ત સ્વસ્થ રાખવા માટે પાણ તમને અમારી જ જરૂર પડવી જોઈએ. તમને બિમાર પાડવા પાણ અમે સમર્થ છીએ અને અલબત્ત તમારી બિમારીનો ઈલાજ કરતાં કરતાં તમને રીબાવી રીબાવીને મારી નાંખવાનો અધિકાર પાણ ફક્ત અમારા જ હાથમાં છે.”

(૧) આ વિધાનના સમર્થનમાં ફક્ત એક જ ઉદાહરણ પુરતું થઈ પડશે.

“આજની તારીખમાં પાણ બી. પી. હાર્ટ ટ્રબલ, ડાયાબીટીસ કેન્સર કે એઈડઝ જેવી ભયાનક આજીવન બિમારીઓ સારવારીઆઓ સિવાય બાકી બધાને થાય છે. તમે કોઈ ડૉક્ટરને બાયપાસ કરાવતો કે એની બેરીનું સીઝેરીયન કરાવતો જાણો છો?

(૨) થોડાક સમય પહેલાં શહેરની એક મોટી સરકારી હોસ્પિટલના બધા જ ડૉક્ટરોએ સાવ મફતમાં કાઢવામાં આવતા એઈડઝ માટેના HIV ટેસ્ટ કરાવવાની ઘસીને ના પાડી દીધી હતી અને જો આ ટેસ્ટ કરાવવાની ફરજ પાડવામાં આવશે તો તેઓ સામુહિક હડતાળ પર જશે એવી ધમકી આપી હતી.

જ્યારે સામાન્ય માનવીને ૬૦ વર્ષે મોતીયાનું મામુલી ઓપરેશન

કરવાનું હોય તો પાણ આંખનો સ્પેશીયાલીસ્ટ HIV ટેસ્ટ કરાવવાની પેશન્ટને ફરજ પાડે છે.

(૩) અર્થાત ખુબ જ નજીકના ભવિષ્યમાં આખી દુનિયામાં સારવારીઓ સિવાયના બીજા બધાં જ સ્ત્રી, પુરૂષો, બાળકો, વૃદ્ધો બધા જ કોઈને કોઈ બિમારીના મરીઝ હશે અથવા કહો કે એમને મરીઝ બનાવી દેવામાં આવશે.

આ પરિસ્થિતિમાં રાતોરાત કોઈ ધરખમ સુધારા થઈ જાય એવી બેવકુફીભરી શેખચલ્વીની વાતો હું તમારી સમક્ષ કરવા માગતો નથી.

પરંતુ એક સંવેદનશીલ માનવી તરીકે, લેખક તરીકે અને એક સૌમ્ય વ્યવસાયના ડૉક્ટર તરીકે આ મહાભયાનક ફેલાયેલા દાવાનળમાં આંગે પડી બાંધી કુદી પડતા નિર્દોષ માનવીઓને ચેતવાણી આપવાનું કાર્ય તો જવાબદારીપૂર્વક અવશ્ય કરી શકું છું.

જેઓ આ દાવાનળમાં પડ્યા જ છે અને દાઝી રહ્યાં છે એમને પાણ હાથ આપી એમની તૈયારી હોય તો બહાર કાઢવામાં મદદરૂપ થઈ શકું છું અને આગમાંથી બહાર લાવ્યા પછી ઝખમ પર મલમપટ્ટી કરવાનું કાર્ય કરી શકું છું. ભયથી થરથરી રહેલાઓને થોડીક સાંત્વના, હિંમત અને આત્મવિશ્વાસ મેળવી આપવામાં મદદરૂપ થઈ શકું છું.

અગર આટલું કે આમાંનો એક અંશ પાણ હું ખરેખર કરી શકતો હોઉં તો નિયતિએ મને જે સૌમ્ય દિવ્ય વ્યવસાયમાં માડૂ સમગ્ર જીવન વિતાવવાનો એક અવસર પ્રદાન કર્યો છે, એની સાર્થકતા જળવાય છે એમ માનું છું અને મૃત્યુ પછીનું કોઈ જીવન હશે તો એ પુનર્જન્મમાં મારા આ જન્મનું ફળ ભોગવીશ એવી નમ્ર, શુદ્ધ, સાત્વિક અપેક્ષા રાખું છું.

આમિન !!!

અનુક્રમણિકા

ક્રમાંક	પ્રકરણ	પૃષ્ઠ
૧	ડાયાબીટીસના પ્રકારો.....	૨૦
૨	આહારમાંથી ઈંધાગ.....	૨૪
૩	પાચક રસો.....	૨૯
૪	અટપટી રચનાની સરળ સમજ.....	૩૮
૫	જીભ-બટકબોલી ભાવલી.....	૪૪
૬	સ્વાદની વાત.....	૫૧
૭	જીવનનો આસ્વાદ.....	૫૪
૮	ફક્ત એક રીપોર્ટ કઢાવો.....	૬૦
૯	શરીરની રાજધાનીનું શહેર લીવર.....	૬૫
૧૦	લીવર વિષે કંઈક વિશેષ.....	૭૪
૧૧	દેવાંગીની કીડી.....	૭૮
૧૨	સાકરની વાસ.....	૭૯
૧૩	પ્રેન્કીયાઝ-પોળમાં પોળ.....	૮૦
૧૪	નવા ટેસ્ટીંગ તમાશા.....	૮૬
૧૫	પેસાબમાં સાકર ? લોહીમાં સાકર?.....	૮૮
૧૬	પ્રોગ્નોસીસ અને ડાયાગ્નોસીસ.....	૯૩
૧૭	મીસ્ટર આઈ. એમ. ડાયાબીટીક ઉર્ફે શ્રી ડાહ્યાલાલ.....	૯૬
૧૮	ચમત્કારિક ગ્રંથિઓ.....	૯૯
૧૯	બોલો, ડાયાબીટીસ મહારાજ કી જય.....	૧૦૫
૨૦	ચરબી-વજનના કાંટાના ચમચાઓને અર્પણ.....	૧૧૦
૨૧	ચમત્કારિક ચરબી.....	૧૧૧
૨૨	પાણીની વાણી ભા. ૧.....	૧૧૪
૨૩	પાણીની વાણી ભા. ૨.....	૧૧૯
૨૪	મધુપ્રમેહની માયાજીભ.....	૧૨૧
૨૫	ગડકરીયા “એક્ય ખાલા”.....	૧૨૯
૨૬	લોહીમાં સાકર સિવાય કંઈ છે ખરું??.....	૧૩૩
૨૭	રે સારવાર ! તારા નામે.....	૧૩૬

૨૮	વાત ભૂત ભુવાઓની.....	૧૩૯
૨૯	અવિશ્વાસનો વેપલો.....	૧૪૨
૩૦	સબ સબકી સમાલીયો.....	૧૪૪
૩૧	ટકે શેર ભાજી-ટકે શેર ખાજાં.....	૧૪૭
૩૨	કડાની ઈન્સ્યુલીન કી.....	૧૫૦
૩૩	કાર્પેટ નીચે દબાવી દીધેલો કાદવ-કીચડ.....	૧૫૫
૩૪	ઈન્સ્યુલીન વંશાવલિ.....	૧૫૮
૩૫	ઈન્સ્યુલીનના જુદા-જુદા પ્રકારો.....	૧૬૧
૩૬	એન્ટી ડાયાબીટીસ ઓપધિઓ કે ઉપાધિઓ?.....	૧૬૪
૩૭	ભેજબાજ પમ્પ-A PUMP WITH A BRAIN.....	૧૭૦
૩૮	ડાયાબીટીસ ટાઈપ-૨.....	૧૭૫
૩૯	કારેલાનો રસ અને લાતો કે ભૂત.....	૧૭૭
૪૦	ભોળો ભોળાનાથ.....	૧૭૯
૪૧	નોર્મલ વેલ્યુઝ.....	૧૮૧
૪૨	શરીરની નોર્મલ તાકાત કેટલી ?.....	૧૮૮
૪૩	ક્યા નોર્મલની વાતો કરો છો?.....	૧૯૦
૪૪	સ્વાસ્થ્યનો વેપલો જોરમાં છે.....	૧૯૨
૪૫	છેટા રહેજો, તમારા વગર અમને ચાલે છે.....	૧૯૭
૪૬	ત્રિબંકી તમાશા.....	૧૯૮
૪૭	વજનરને ગાંડીયે.....	૨૦૪
૪૮	માનનું અજીરણ.....	૨૦૭
૪૯	આવે છે, આવી ગયો છે.....	૨૦૯
૫૦	ડાયાબીટીસની લાંબી ટુંકી.....	૨૧૪
૫૧	હથાલેશ.....	૨૧૮
૫૨	અને ફરી મળીએ તે પહેલા (પ્રથમ આવૃત્તિ).....	૨૨૦
૫૩	અને ફરી મળીએ તે પહેલા (દ્વિતીય આવૃત્તિ).....	૨૨૫
૫૪	સંદર્ભ.....	૨૨૭
૫૫	વેકરનીયા.....	૨૩૩
૫૬	શ્રી રામ પ્રોજેક્ટ (શ્રી રામ યાત્રા).....	૨૩૪
૫૭	ગોંડીન યુધિપત્ર.....	૨૫૦
૫૮	ભાગવતી પરા શ્રોણી - ટ્યુકડી પુસ્તિકાઓ.....	૨૬૯

ડાયાબીટીસ એ ગ્રીક ભાષાના DIABAININ (ડાયાબેઈનેઈન) નામના શબ્દ પરથી ઉતરી આવેલો શબ્દ છે.

જેમ અસલી ASTHMA (અસ્થમા) શબ્દ એ કોઈ રોગનું નામ નથી, એમ આ ડાયાબેઈનેઈન પણ કોઈ રોગનો નિર્દેષ કરતો જ નથી. આ શબ્દનો અંગ્રેજીમાં અર્થ થાય છે : TO CROSS THROUGH એટલે ગુજરાતીમાં “ઓળંગી જવું” અથવા રસ્તો કોસ કરી આ બાજુથી પેલી બાજુ જઈએ એવો કંઈક અર્થ થાય.

પહેલાના જમાનામાં જ્યારે ઘરમાં સંડાસ બાથરૂમ ન હતાં, ત્યારે સંડાસ કરવા ગામની બહાર જવું પડતું કે પેસાબ કરવા ઘરના પાછળના વરંડામાં કે કોઈ દિવાલનું ઓઠું પકડવું પડતું. (આજે શહેરોમાં પણ કુટપાથ કે ગલી કુંચીની દિવાલો પર પેસાબ કરવાનું ખુબ સામાન્ય રીતે નજરે પડે છે).

આવી રીતે ઘરના કોઈ એકાદ માણસને બે ચાર વાર ઘરના ઓરડા પસાર કરી વરંડામાં કે વાડ પાછળ પેસાબ કરવા જવું પડ્યું હશે અને ઘરનો કોઈ ચીકણો માણસ એ જોઈ ગયો હશે અને ઓળે એનું નામ ‘ડાયાબીટીસ’ પાડી દીધું.

એટલે જેમ અસ્થમા એ કોઈ રોગ નથી એ આપણે ‘એન્ટી-અસ્થમા’ પુસ્તકમાં પુરવાર કર્યું હતું, એમ આ પુસ્તકમાં “ડાયાબીટીસ નામને અને સાકરને હકિકતમાં શરૂઆતથી જ નહાવાનો કે નીચોવવાનો કંઈ કહેતાં કંઈ સંબંધ છે જ નહીં.” એ પુરવાર કરી દેવું છે.

અસ્થમામાં જેમ થોડો શ્વાસોસ્વાસ વધી જાય એટલે એને શ્વાસનળી પહોળી કરી બેસાડી દેવાની રમતો શરૂ થઈ જાય, એમ પછી બે વાર વધારે પેસાબ કરવા જાય એટલે એને “ડાયાબીટીસનો દર્દી છે” એમ કહી સાકરના લેવલ ઉપર નીચે કરવાની રમત શરૂ થઈ જાય.

જેમ મફતમાં સલાહો આપવાની અમુક માણસોને બિમારી લાગુ પડે છે તેવી જ રીતે આલીયા, માલીયા અને કુટકલીઆઓની ગમે તેવી ફાલતુ સલાહો મानी લેવાની પણ ઘણા બેવકૂફોને રીતસરની બિમારી જ લાગુ પડેલી હોય છે. એટલે પછી આવી સલાહો આપનારા અને આવી સલાહો માનનારાઓએ ભેગા મળી “ડાયાબીટીસ એટલે સાકર અને સાકર એટલે ડાયાબીટીસ” એમ મારી મચડીને ઠોકી બેસાડવું.

કેન્સર ગીતામાં આપણે પુરવાર કર્યું છે કે કેન્સર એટલે “જાંઠ શાસ્ત્ર” - મતલબ ગાંઠ એટલે કેન્સર અને કેન્સર એટલે જાંઠ અને પછી ફક્ત એક આટલી અમથી થીઅરી પર કેન્સરના રૂપરિપાવિરટોની ફીજે પેદા થાય, ફાઈવસ્ટાર, મલ્ટીસ્ટોરી હોસ્પિટલોના નામે કતલખાનાઓ ચાણાય અને કરોડો, અબજો માણસોને ફક્ત “કેન્સર” નું નામ પાડીને લૂંટાય, બરાબર એ જ રીતે ડાયાબીટીસના નામે આજે થઈ રહ્યું છે.

દુષ પેસ્ટ અને બ્રશ વાપરવાથી “દાંતોમેં છુપે લુએ કીટાણુ ન સહ્યા પો જતા હે ઓર દાંત મોતી જેસે ચમકતે હૈ”. આ વચવાસ માનવાવાળાઓને બે રૂપિયાની પેસ્ટ બાવીસ રૂપિયામાં વેચવા અને ચાર આનાનો બ્રશ ચૌદ રૂપિયામાં વેચનારાઓના સાકર ફાટી નીકળે છે - એમ....

ડાયાબીટીસની સારવાર કરવાના નામ પર કારેલાના રસ પીવડાવનારથી માંડી દિવસમાં ચાર વાર યુરીન ટેસ્ટ કરી ઈન્સ્યુલીનના ગોદા ખવડાવનારાઓની વસ્તી રોજે રોજ વધતી જ જાય છે.

એલોપેથી સિવાયના સારવારીયાઓ, જેમને ડાયાબીટીસનો સ્પેર્લાંગ પણ બરાબર આવડતો નથી એમને માટે ડાયાબીટીસ એટલે પેલો સાકરવાળો જ, પણ એલોપેથીવાળાઓ તો વધારે ખાણખોતરીયા. એમનું તો આખું શાસ્ત્ર જ માણસને વધુ ને વધુ કમજોર અને બિમાર બતાવવામાં જ નિપૂણ, એટલે એમણે ડાયાબીટીસ એટલે સાકર સિવાય પણ બીજું ઘણુ બધું એમ માનવા ને મનાવવાનું શરૂ કર્યું અને એમાંય પેલા કેન્સરની જેમ રોજ નવા નવાં કારણો અને નવી નવી દવાઓ-ઈલાજોની શોધો કરી લોકોના માથે ઠોકી દીધી.

આપણા ડૉ. મનુ કોઠારીના મત પ્રમાણે THE MORE WE KNOW ABOUT DIABETES THE LESS WE UNDERSTAND IT. એટલે સુખી થવું હોય તો ડાયાબીટીસના વિષયમાં જેટલું ઓછું જાણશો કે સાવ નહીં જાણો એટલું તમારા લાભમાં છે, પણ મેં ભુલમાં આ પુસ્તકનું નામ જ KNOW DIABETES રાખી દીધું છે અને હું જ ડાયાબીટીસ વિષે તમને ન જાણાવું તો આદર્યું કામ અધુરું રહી જાય. એટલે આવો આપણે સાવ ટુંકામાં ડાયાબીટીસના વિવિધ પ્રકારોને જાણી જઈએ.

1. **DIABETES INNOCENS** અથવા **RENAL GLYCOSURIA** : જેમાં લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ એની નોર્મલ લીમીટમાં હોય પણ કીડનીની ક્ષમતા ખોરવાઈ જવાને કારણે પેસાબમાં સાકરનું પ્રમાણ આવે.

2. **DIABETES INSIPIDUS** : જેને વારસાગત તરીકે ઓળખાવવામાં આવે છે. બાપને હોય તો બેટાને થાય કે માને હોય તો દિકરીને થાય. (તો જ ધંધા ચાલે ને ?) વળી જખમ-Injury અથવા ચેપ INFECTION થી DIABETES થનારા, પીટ્યુટરી ગ્રંથિના પાછળના ભાગે કોઈ તકલીફના કારણે થતો ડાયાબીટીસ.

3. **STARVATION DIABETES** : વારે ઘડીએ ઉપવાસ કે લાંબા ગાળાના ઉપવાસ કરવાથી શરીરની ગ્લુકોઝમાંથી ગ્લાઈકોજન અને ગ્લાઈકોજનમાંથી ફરી રૂપાંતર કરી ગ્લુકોઝ બનાવવાની ક્ષમતા ખોરવાઈ જાય એ પ્રકાર.

4. **DIABETES MELLITUS** : એટલે જેના પર ડાયાબીટીસના ડોક્ટરો, દવાવાળાઓ અને બીજા લાખો કુંટકલીઆઓ ચરી ખાય છે તે. આ પુસ્તકના વિષયવાળો સાકરવાળો ડાયાબીટીસ.



મરવાની પણ એક લેટેસ્ટ - આધુનિક ફેશન આજકાલ સકિતવમાં આવી છે અને એ છે બને એટલી દવાઓ ખાઈને, મોટા મોટા ઝાંપરેશનો કરાવીને રીબાઈ રીબાઈને મરવું. પુનુતી એક પવિત્ર, પૂજનીય પ્રતિભાને આ લોકોએ કાદવમાં ડાબી નાખી છે.

ઈ. સ. ૧૮૨૨ ના જુન મહિનામાં એલેક્સ સેંટ માર્ટિન નામનો ઉનનો (FUR) વેપારી, મીશીંગનમાં વેપારાર્થે ગયો હતો.

ભુલમાં કોઈએ પોતાની શૉટગનમાંથી છોડેલી ગોળી માર્ટિનને વાગી અને એના ડાબી બાજુના પડખામાં એક મોટું કાણું પાડી દીધું.

નજીકમાં આવેલા મેકિનેકના કિલ્લામાંથી એક આર્મી સર્જનને બોલાવવામાં આવ્યો, જેનું નામ વિલીયમ બ્યુમોન્ટ હતું. બંદુકની ગોળીનો ઊંડો ઝખમ જોઈને જ ડોક્ટરે નિદાન ક્યું કે, માર્ટિન ૩૬ કલાકથી વધારે જીવશે નહીં. પછી ફક્ત ફરજ સમજી ઓળે પેલા ગોળીએ પાડેલા કાણાને શક્ય તેટલું સાફ કરી ડ્રેસીંગ કરી દીધું.

અઢાર વર્ષની ભરયુવાન વયનો માર્ટિન ડૉક્ટરની ભવિષ્યવાણી પ્રમાણે ૩૬ કલાકમાં મર્યો તો નહીં એ તો ઠીક, પણ થોડા દિવસોમાં તો એ હરતો ફરતો થઈ ગયો અને પોતાના ઉનના ધંધામાં ખુબ જ જરૂરી એવી ધંધાદારી મુસાફરીની દોડા દોડમાં પરોવાઈ ગયો - હા....

ફક્ત પેલી બંદુકની ગોળીએ પાડેલું અઢી ઈંચનું (6.4 cms) કાણુ એના ડાબા પડખામાં જેમનું તેમ રહ્યું.

થોડા સમય પછી પેલા ડૉ. બ્યુમોન્ટે, માર્ટિનને ફરી તપાસ્યો ત્યારે ઓળે જે જોયું એ શરીર શાસ્ત્રના માનવીની પાચનક્રિયાના અભ્યાસની શરૂઆતનું પહેલું પ્રકારણ હતું.

માર્ટિનના ડાબા પડખામાં વાગેલી બંદુકની ગોળી એની ચામડીમાંથી પસાર થઈ, ચરબી અને સ્નાયુઓનું પડ કોરતી એના જઠર સુધી પહોંચી ગઈ હતી અને આ કાણાં વાટે ડૉ. બ્યુમોન્ટ સીધે

સીધું માર્ટિનના જઠરમાં શું ચાલી રહ્યું છે તે નરી આંખે જોઈ શકતો હતો.

ડૉક્ટર બ્યુમોન્ટ પોતાની નોંધપોથી માં લખે છે.

“જ્યારે માર્ટિન મારી સામે પડખું ફેરવીને સુઈ જાય છે ત્યારે હું એના જઠરમાં ચાલી રહેલી પાચનક્રિયાને નરી આંખે સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકું છું”.

અને પછી ડૉક્ટર સહજ જીજ્ઞાસા અને કુતુહલથી આ સામે આવીને મળેલી સંધિનો એ પોતાના જ્ઞાનમાં ઉમેરો કરવા ઈમાનદારીપૂર્વક પ્રયત્ન કરે છે.

ઓળે બ્રેડના એક ટુકડાને દોરી બાંધી માર્ટિનના જઠરમાં સીધો પેલા ગોળીએ પાડેલા કાણા વાટે ઉતાર્યો. થોડો વખત એને જઠરમાં રહેવા દઈ એ અડધા-પડધા પચેલા બ્રેડના ટુકડાને બહાર ખેંચીને તપાસ્યો તો માલુમ પડ્યું કે એ બ્રેડના ટુકડા પર જઠરમાં કોઈ ખૂબ જ પાવશુલ જ્યૂસ રેડાતો હતો. જેમ જેમ એ તપાસમાં ઊંડો ઉતરતો ગયો તેમ તેમ ઓળે જુદા-જુદા પાચનક્રિયાના પચાસેક તારણો શોધી શક્યા.

આ ક્રિયાને ઓળે ‘ગેસ્ટ્રો ઈન્ટેસ્ટીનલ સીસ્ટમ’ એવું નામ આપ્યું.

બોગાણીસમી સદીની શરૂઆતમાં પાચનક્રિયાના અભ્યાસના શ્રી યાત્રિક પાણીના શરીર શાસ્ત્રીઓએ આ અદ્ભુત ક્રિયા વિષે ઘણું જ્ઞાન મેળવ્યું હતું.

પાચનક્રિયાને સમગ્ર પાચનક્રિયાના વિષય સાથે એકદમ સીધો સંબંધ મળેલો છે, એટલે આવો, આપણે આ પાચનક્રિયાના સમગ્ર અન્યતં તપાસી અને આશ્ચર્યથી ચકિત કરી દે એવા તારણો

આપણી ભાષામાં સમજી લઈએ, જેથી ભૂલમાં પાગ આ અદ્ભુત ક્રિયામાં દખલ પહોંચાડવાની મૂર્ખાઈ ન કરી બેસીએ.

આપણે ખોરાક મોઢામાં મુકી ચાવીએ છીએ, ત્યારે મોઢામાં ઝરતી લાળ લપેટાય છે અને એક સુંવાળો સહેલાઈથી ગળામાં ઉતરી શકે તેવો ગ્રાસ બને છે.

અન્નનળી એક દસ ઈંચ લાંબી નળી છે જેમાં થઈને ખોરાક જઠરમાં પડે છે. મોઢામાં મુકેલો ખોરાક આપણે અડધો પડધો ચાવીએ કે કોક વાર આખો પાગ ગળી જઈએ - ગળવાની ક્રિયા એક ઑટોમેટીક રીફ્લેક્સ (Automatic Reflex) તરીકે થાય છે અને...

જઠરમાં પડેલા એ ખોરાક પર જે કંઈ રસાયણિક ક્રિયાઓ થાય છે ત્યાંથી ડ્યુઓડેનમમાં થઈ નાના આંતરડા વાટે શરીરમાં ચૂસાતો ચૂસાતો આગળ સરકતો ખોરાક મોટા આંતરડામાં, વધેલા કચરા રૂપે મળદ્વારા બહાર ફેંકાય છે, એ પચેલા ખોરાકમાંથી શરીરને જરૂરી ઈંધણ (Fuel) મળી રહે છે. તે સમગ્ર ક્રીયા પર માનવીનો પોતાનો કોઈ કહેતાં કોઈ જ કંટ્રોલ નથી. એ આખી અદ્ભુત ક્રિયામાં માનવીને પોતાને કશું જ જાગૃત રહીને કરવું પડતું જ નથી.

અને છતાં માનવી જે વધારેમાં વધારે, ખરાબમાં ખરાબ રીતે અગર શરીરની કોઈપણ કાર્યપદ્ધતિમાં વિનાકારણ, અકકલ વગરની બેવકુફીભરી દખલ કરી વધુમાં વધુ નુકસાન પહોંચાડી વિકૃતિ પેદા કરતો હોય તો એ શરીરની આ અદ્ભુત પાચન ક્રિયા છે.

આવો, એ રચનાના થોડાંક ઉજળાં રૂપાળાં પાસાંને ઉપર ઉપરથી જેઈ પછી ઉંડાણમાં એનું સૌંદર્ય જેવા ઉતરીયે.

ગળાની નીચે ઉતરતો ખોરાક એની નક્કી કરેલી દિશામાં જ સરકતો આગળ વધે અને એ આડો અવળો ક્યાંય ફેલાઈ ન જાય, એ



જઠરનું અવેત ચિત્ર (નં.-૧)

ચાટણી રંગની કિરણો અને શાકરંગની રખનીઓની મુજબચિત્ર ગૂંચાઓની જગ્યામાંના અણુ કોષો, ખોરાકને પચાવવા નહીંકે જનના જઠરના અણુ કોષો

હેતુસર, એ ખોરાકના સંભવતઃ આડા અવળા જવાના એક સિવાયના અન્ય ત્રણ માર્ગો આપોઆપ બિડાઈ થાય છે - બંધ થઈ જાય છે.

આ ત્રણ માર્ગો છે - પાછું મોઢામાં આવવું - નાકના પોલાણમાં પેસી જવું કે શ્વાસ નળીમાં ઘૂસી જવું.

ખોરાકને ગળામાંથી અન્નનળી વાટે સરકીને જઠરમાં જવા માટે પાણ કોઈ ગુરુત્વાકર્ષણનો નિયમ લાગુ પડતો નથી. જ્યાં શુન્યાવકાશ હોય છે તેવા યાનમાં પાણ અવકાશ યાત્રીનો ખોરાક સીધો જઠરમાં જાય છે.

અન્નનળીમાંથી ઉતરતો ખોરાક કે ગટ-ગટ પીવામાં આવતું પાણી કે ટી. વી. સ્ટાઈલમાં મોઢે બાટલી માંડી પીવાતું પ્રવાહી, કોઈ પાણ થીજ જઠરમાં રેડાતી નથી કે ધક્ક દઈને પડતી નથી. એ આખી કિયા રનાયુઓને ખેંચાવાની, ઢીલા પડવાની એક અદ્ભુત બેમિસાલ રચના છે જેને અંગ્રેજીમાં પેરીસ્ટાલ્ટીક વેવ્સ (PERISTALTIC WAVES) કહે છે.

તમે પાંદડા પર સરકતી ઈયળ જોઈ છે ? લગભગ એવી જ કંઈક.

(ચિત્ર નં.-૧ જઠર)

સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે જઠર આપણી નાભિની નજીક આવેલું છે. ના, જઠર ડાબી બાજુના ઉપરના ભાગમાં - પેટ અને છાતી વચ્ચે આવેલા પડદા (Diaphragm) ની નીચે અને પાંચળીઓથી રક્ષાએલું છે. આમ જોઈએ તો એ એક નાનકડી થેલી-પાત્રય જેવું છે, જે દસ ઈંચ લાંબુ છે અને તમે એમાં શું પધરાવો છો એ વિચારો, એટલા પ્રમાણમાં એ ખેંચાઈને પહોળું થાય છે. એક વિગત જાણવામાં એ બે ક્વાર્ટલ (૧.૯ લીટર) જેટલો ખોરાક એમાં સમાવી શકે છે અને જ્યારે એ ખાલી હોય છે ત્યારે હવા કાઢી આપવા જુગાની માફક સંકોચાઈ જાય છે.

તમે ઉપવાસની સાબુદાણાની ખીચડી ખાધી હોય કે શ્રીખંડ-પુરી-પાત્રા-પુલાવ-કરીનું ભારેખમ ભાણું ખાધું હોય, ખોરાક માત્ર જઠરમાં પડ્યા બાદ એના પર એક અદ્ભુત ક્રિયા થાય જ છે, જે દ્વારા એ બધો ખોરાક મીકસરમાં વટાય એમ વટાય છે. એમાં જરૂરી (Essential) પાચક રસો ભેળવાય છે અને એ જ્યારે એકદમ મુલાયમ પેસ્ટ ફોર્મમાં ફેરવાઈ જાય છે, ત્યાર પછી જ એને થોડા થોડા પ્રમાણમાં ડ્યુઓડેનમ વાટે નાના આંતરડામાં સરકવા દેવાય છે.

નાના આંતરડામાંથી પસાર થતાં થતાં એ શરીરને અત્યંત જરૂરી શક્તિદાયક, પોષકતત્ત્વો પુરાં પાડે છે.

આ રાસાયણિક ક્રિયા દરમિયાન એ ખોરાકમાંથી છુટા પડતાં અત્યંત વિષારી વાયુઓ અને પદાર્થોને પાણીમાં ઓગાળી પેસાબ, પસીના વાટે, ઓડકાર કે વા-ફૂટ વાટે કે મળ દ્વારા શરીરની બહાર ફેંકી દે છે.

જે ડાયાબીટીસના નામ પર લાખો, કરોડો માનવીઓને અબજો રૂપિયાની અત્યંત હાનિકારક ઔષધિઓ ખાવા માટે મજબુર કરવામાં આવે છે, એ ડાયાબીટીસના મૂળમાં આપણા શરીરની સમગ્ર પાચનક્રિયા નું તંત્ર જવાબદાર છે અને એટલા માટે એક બાબુ દવાઓનો મારો ચાલુ રાખવામાં આવે છે, તો બીજી બાબુ આપણા રોજ રોજના ખોરાકમાં ધરખમ ઉટપટાંગ ફેરફારો કરવાની સલાહો અપાય છે.

ડાયાબીટીસના રાક્ષસને ચોટલીમાંથી પકડવો હશે તો આ પાચનક્રિયા અને આપણા આહાર બંનેને ખૂબ જ ઉડાણમાં એના અસલી રૂપમાં ઓળખવા પડશે.

આવો, પહેલાં એ કામ પુરુ કરી પછી આગળ ચાલીએ.

મોઢામાંથી લાળ અને સમગ્ર પાચનક્રીયાના તંત્રના જુદા જુદા વિભાગોમાંથી ઝરતા પાચક રસોની સાતસો જેટલી સંખ્યાનું અસ્તિત્વ મેડીકલ શાસ્ત્રની જાણમાં છે, પરંતુ એ સંખ્યા હજારથી પણ વધુ હોઈ શકે છે એમ પણ ઘણાનું માનવું છે. આ જાણવામાં આવેલા સાતસોમાંના બે મુખ્ય એન્ઝાઇમ્સનાં નામ છે,

(૧) પેપ્સીન (૨) હાઇડ્રોક્લોરીક એસીડ

હાઇડ્રોક્લોરીક એસીડ આપણા હાથડમાલ પર રેડીએ તો એ કપડું બાળી નાંખે એટલું જલદ છે.

જઠરમાં એ, આપણો રાંધવામાં કાચો-પાકો રહી ગએલો ખોરાક વધુ પકાવે છે. કાચા પાકા અડધા-ચાવેલા ટુકડાને નરમ બનાવે છે. ખોરાક સાથે અજાણતા પેટમાં ઘૂસી ગએલાં બેક્ટેરીઆને બાળીને મારી નાંખે છે (દા.ત. પાકેલી ડાઘવાળી કેરી કે વાસી માંસ મચળી).

જ્યારે પેપ્સીન હાઇડ્રોક્લોરીક સાથે મળી ખોરાકમાં રહેલાં પ્રોટીનને છુટાં પાડી પચવા યોગ્ય બનાવે છે.

ખુબ જ જલદ દાડૂ જેવા પીણાં કે આ જલદ હાઇડ્રોક્લોરીક એસીડ, જઠરની ત્વચાને બાળી ન નાંખે એ માટે કુદરતે લીનાસાવાળી વીકાશ (MUCUS) નું એક સુંદર આવરણ જઠરની અંદરની ત્વચા (Lining) પર પાથરેલું છે (જેને પેલા નિષ્ણાતો જણાવે અપ્પડાવીને ચુકવી નાંખે છે).

એક જ બેઠકે ખાવામાં આવેલી દસ થી બાર જુદી જુદી વસ્તુઓ જઠરમાં બરાબર મીક્સ થઈ નાના આંતરડામાં પ્રવેશે એ ખાવો જઠરના નીચેના ભાગે આવેલો એક ગોળાકાર રસ્નાયુ એને વિભાજ કરે છે.

કોઈ મોટા રેલ્વે સ્ટેશન પર ટીકિટ ચેકર આગળ પેસેલર એક એક કરીને બહાર આવે એવા ગોળ ગોળ ફરતા લોખંડનાં ચાર પાંખાવાળાં ચક્કર જોયાં છે ? બરાબર આવી જ રીતે જઠરમાં મીક્સ થયેલો દોઢથી પોણા બે લીટર જેટલો ખોરાક એકદમ નાના આંતરડામાં ઘસીને એને ડુંધાવી (Choke up) ન નાંખે એ માટે પેલો ગોળાકાર સ્નાયુ ખોરાકને સાવ થોડા થોડા પ્રમાણમાં આંતરડામાં સરકવા દે છે. સાવ ઉચિત રીતે જ, આ સ્નાયુનું નામ પાયલોરસ (PYLORUS) રાખેલું છે. એ લેટિન શબ્દ છે જેનો અર્થ દ્વારપાલ-ગેટ કીપર એવો થાય છે.

પાયનકીયાના બધા જ અવયવોમાં નાનું આંતરડું એ મોટામાં મોટો અવયવ છે. આની શરૂઆતના દસથી અગીઆર ઈંચના ભાગને ડ્યુઓડેનમ (Duodenum) કહે છે.

પહેલાના જમાનામાં જ્યારે કુટપટ્ટીઓ કે મેજર ટેપ ન હતાં ત્યારે લંબાઈ આંગળથી કે વ્હેંતથી મપાતી હતી. ડ્યુઓડેનમની લંબાઈ અંદાજે બાર આંગળ છે અને લેટિનમાં બારના આંકડાને ડ્યુઓડેનમ કહેવાય છે.

હવે જરા ધ્યાનથી વાંચો.

જઠરમાં ખોરાકમાં ભેળવવામાં આવેલું હાઈડ્રોકલોરીક એસીડ, આંતરડાની અંદરની ત્વચાને બાળી ન નાખે અને હવે ખોરાકને વધુ વાર આ એસીડ વળગેલો રહે તો એ ખોરાકના પોષક તત્ત્વો પાણુ ન બાળી નાંખે એ હેતુથી, જઠરમાંથી થોડા થોડા પ્રમાણમાં આ પેસ્ટ રૂપમાં ફેરવાએલો ખોરાક ડ્યુઓડેનમમાં પ્રવેશે છે (આપણે બ્રશ પર ટુથ પેસ્ટ મુકીએ એમ) ત્યારે, એક ચમત્કારીક રસાયણિક ક્રીયા થાય છે. પેલા હાઈડ્રોકલોરીકના પ્રભાવને નરમ (Neutralise) કરવા એના પર જે પાચક રસો ઝરે છે તે બધા જ આલ્કલાઈન હોય છે.

આ આલ્કલાઈન રસોમાંના કેટલાક શરીરના મોટામાં મોટા અવયવ લીવર દ્વારા પુરા પાડવામાં આવે છે, તો બીજા કેટલાક જઠરના નીચેના પાછળના ભાગમાં ગાઠેવાયેલ, નરમ ગુલાબી રંગના પેન્ક્રીયાજં નામના અવયવોની જોડી દ્વારા પુરા પાડવામાં આવે છે.

આ અટપટી રચના સહેલાઈથી સમજાય એ માટે એક ઉદાહરણ આપીએ.

GANTLET ગેન્ટલેટ-શીક્ષા

લશ્કરમાં મીલીટરીમાં જે શિસ્તનું ચૂસ્ત પાલન ન થાય તો માગીવાર એક નજીવી ભૂલ કે બેકાળજીથી ઘણું મોટું નુકસાન થઈ શકે છે. મીલીટરીમાં આવી ભૂલ કરનારને એક શીક્ષા કરવામાં આવે છે જેને ગેન્ટલેટ કહે છે.

જેણે શિસ્તભંગ કર્યો હોય એ સિપાહીને મીલીટરીના બીજા વર્ગના કઠકા આદમીઓનું એક વર્તુળ રચી એની મધ્યમાં ઉભો રાખવામાં આવે. પેલો જેવો આ કુંડાળું તોડીને નાસવા જાય, એવો એ જે જવાનની સાથે ભટકાય, એ એને જોરથી મુક્કો મારી સામેની સાઈડવાળા જવાન તરફ ધકેલે. જેવો એ સામેના જવાન સાથે ભટકાય એટલે એ એને મુક્કો મારી બીજી બાજુ ધકેલે, એમ મારી મારી એની 'પૂલાઈ' કરી અધમૂઓ કરી નાંખે અને જીંદગીમાં ફરી કોઈવાર શિસ્તભંગ કરવાની ખોડ ભૂલાવી દે. મતલબ એના જ માગીવાર એના જ ભલા માટે એને મારી મારીને ઠેકાણે લાવે. એમાં કોઈ જ ભાવના ન હોય. એને ફક્ત જગૃત, સજાગ અને વધુ કાર્યક્ષમ જવાનની ભાવના હોય.

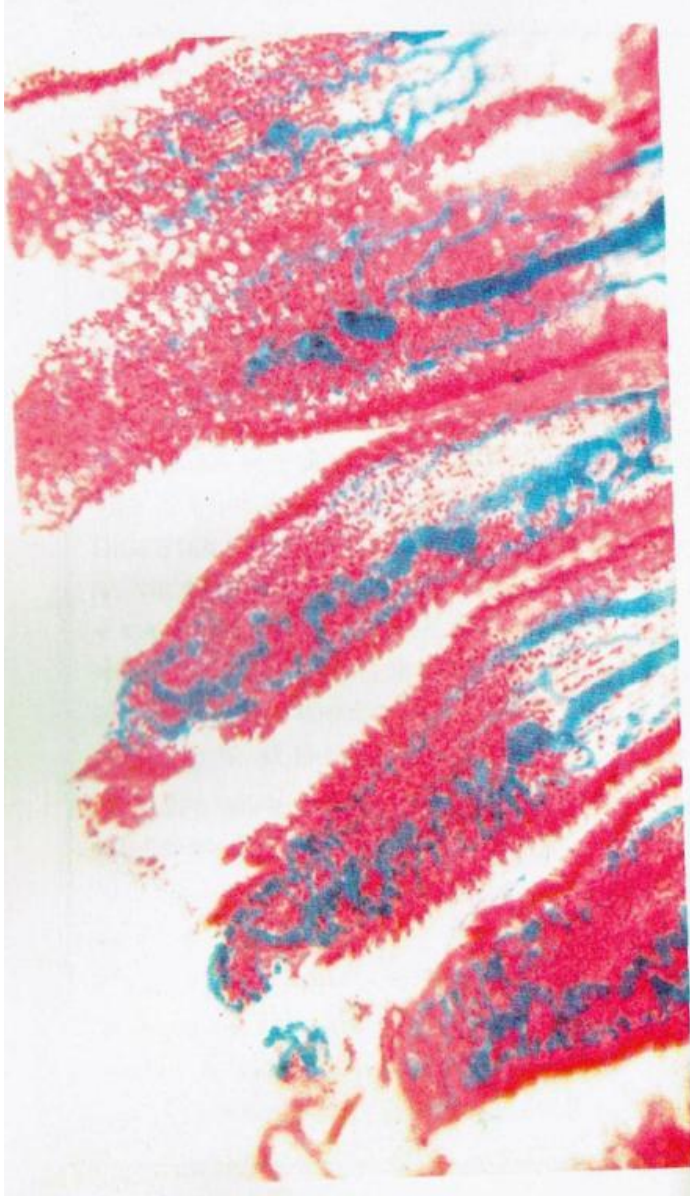
ડ્યુઓડેનમ પ્રવેશેલા ખોરાક પર બરાબર ચારે બાજુથી આવી તેને પુરા પુરા એન્ઝાઈમ્સનો મારો ચલાવવામાં આવે. જઠરમાં

ભૂલમાં પણ જો ખોરાકનો એકાદ નાનોશો કણ પણ એન્ઝાઈમ ટ્રીટમેન્ટ વગરનો રહી ગયો હોય, એકાદું રોગનું વંતુ નહર ચૂકાવી સરકી ગયું હોય તો અહીં એની બરાબર ધૂલાઈ થઈ જાય, સફાયો થઈ જાય.

સામાન્ય સંજોગોમાં, આપણો રોજરોજનો ખોરાક રૂટિન, એક પ્રકારનો નક્કી કરેલ જ હોય છે. એટલે આપણી પાચન ક્રીયા પાસે એ રોજરોજના ખોરાકને પચાવવા માટેના જરૂરી એન્ઝાઈમ્સ તૈયાર જ હોય છે, પરંતુ ઘણીવાર એવું બને છે કે રોજ રોટલી, દાળ, ભાત, શાક ખાનારો, દોસ્તો સાથે એકાદી હોટલમાં જઈ ચાઈનીસ કુંગ ફુનો ચટાકો કરી આવે છે, જે ઓગે બાપ જન્મમાં કદી ખાધું નથી. આવા સંજોગોમાં પેલી પાચનક્રીયાને આવો ખોરાક પચાવવા માટે, DIGESTIBLE બનાવવા માટે ખાસ પ્રકારનું એન્ઝાઈમ બનાવવું પડે છે. પેલા જાણીતા સાતસો પાચક રસોમાં આ ખાસ પ્રકારનું એન્ઝાઈમ ન હોય તો લીવર, પેન્ક્રીયાજ કે આંતરડાં પોતે પણ, તાબડતોબ એનો બંદોબસ્ત કરી લે છે અને જરા પણ વિલંબ કર્યા વિના એક નવા જ પ્રકારનો પાચકરસ, એન્ઝાઈમ તૈયાર કરી પેલા પેટમાં પધરાવેલા ચાઈનીઝ ફૂડ પર ઝરે છે અને એ ખોરાક પચી જાય છે.

મેડીકલ સાયન્સ આવી રીતે ડ્યુઓડેનમમાં ઝરતા પાચક રસોની અગત્યતા સમજે છે અને એટલે એ વાત કબુલ કરે છે કે :

“ખોરાક અગર ચાવીને ખાવામાં આવ્યો હોય અને માનવીનું આખું જઠર કાઢી લેવામાં આવ્યું હોય જોથી એ ખોરાક અન્નનળી વાટે સીધે સીધો ડ્યુઓડેનમમાં જવા દેવામાં આવે તો પણ જઠરના પાચકરસો વગર કદાચ ચાલશે, પરંતુ ડ્યુઓડેનમમાં જે ટ્રીટમેન્ટ ખોરાકને મળે છે, જે એન્ઝાઈમ્સની પ્રક્રીયા થાય છે એમાં ઊંચપ રહી જાય તો એ વધુ નુકસાનકારક નીવડી શકે છે.



આંતરડાંની વિલાઈનું જીવંત ચિત્ર (નં.-૨)

આંતરડાંની વિલાઈનું જીવંત ચિત્ર (નં.-૨)

આ પ્રમાણે ડ્યુઓડેનમમાં એન્ઝાઈમ્સનો માર ખાઈ ખાઈ ને નરમ ઘોંસ જેવો થઈ ગએલો ખોરાક પછી નાના આંતરડામાં પ્રવેશે છે.

ડાયાબીટીસ સાથેની રમતમાં તમારે હંમેશાં જીત મેળવવી હશે તો આ સમગ્ર પાચન ક્રીયાની અદ્ભૂત પદ્ધતિને લગભગ મોઢે કરી દેવી પડશે, ગોખી નાખવી પડશે, જેથી એ સમગ્ર પદ્ધતિમાં તમે પોતે કે તમારો કોઈ બની બેઠેલો હિતેચ્છુ ડખલ કરવાની મૂર્ખાઈ ન કરે.

નાના આંતરડામાં બીજા અને ત્રીજા વિભાગમાં હવે ખોરાકનું પીતસર, શરીરને ઉપયોગી એવા ઈંધાણ (Fuel) માં રૂપાંતર થવાની ક્રીયાની શરૂઆત થાય છે.

JEJUNUM જેજુનમ અને ILEUM ઈલીયમ તરીકે ઓળખાતા આંતરડાના આ વિભાગની અંદરની ત્વચામાં (Lining માં) VILLI વીલાઈ નામની વાળ જેવી રૂંવાટિ પથરાયેલી છે. તમે ટકીર્શ તપેવના ઉપસેલા રૂંછડાં જોયા છે ને ? બરાબર એવી જ જાતના, નામ, મુલાયમ, સુંવાળી ભીનાશવાળી, ચિકાશવાળા, જાણે ભીની મેદાનની માટી પર પહેલા વરસાદ પછી નરમ ઘાસની ચાદર પથરાઈ ગઈ હોય તેવા, આ વીલાઈ નામના રૂંછડાં એ પણ શરીરના અબજો જીવંત કોષોમાંના એક છે. શરીરની આશ્ચર્યજનક ગમિવાસ રચનાનો એક અદ્ભૂત નમૂનો છે. VILLI એ લેટિન શબ્દ છે જેનો અર્થ રૂંવાટિ થાય છે.

(ચિત્ર નં.-૨ વીલાઈ)

વીલાઈ, સમગ્ર આંતરડાંની લંબાઈમાં પથરાઈને પડેલાં આ ખોરાકનું પાચન (Digestion) કરવાનું અથવા આપણી ભાષામાં કહીએ તો રોટલી, દાળ, ભાત, શાકમાંથી 'લોહી' બનાવવાનું કામ કરે છે.

આ વીલાઈની ડુંવાટીના મૂળમાં વળી કુદરતે વધુ પાચકરસોના ભંડાર ભરેલા છે. વીલાઈના આ ખજાનાને LIEBERKUHNS લીબરકુન્ડ કહે છે, જે આંતરડાની આંતરિક ગ્રંથિઓ સાથે જોડાયેલી છે. આ લીબરકુન્ડ વધારાના પાચકરસો ના રૂપમાં ખોરાકની છેવટની પાચનક્રીયામાં જરૂરી એન્ઝાઈમ્સ નો પુરવઠો પુરો પાડે છે.

વિષયાંતર થાય છે, છતાં આજ તબક્કે ચેતવાણીના સ્વરૂપે કહેવું અત્યંત જરૂરી છે કે: “અકલ વગરની રોજરોજની જુલાબની દવાઓ લેવાથી (ફાકીઓ, ચૂરાણો, પેરાફીન ઈત્યાદી) આ વીલાઈ અને લીબરકુન્ડ બંનેને કાયમનું રીપેર ન થઈ શકે એવું નુકસાન થાય છે અને છંદગીભર એના પરિણામો ભોગવવા પડે છે.

મૂળ વાત પર પાછા આવીએ.

હવે જેની સાથે આપણા આજના ડાયાબીટીસના વિષયને ખુબ જ નજીકનો સંબંધ છે તે વાત વધુ વિગતે જોઈએ.

- ૧) ખોરાકમાં રહેલા પ્રોટીન્સનું આ પાચક રસો એમિનોએસિડ્સ માં રૂપાંતર કરે છે.
- ૨) ખોરાકમાં રહેલાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનું સાકરના પરમાણુ MOLECULES એવા ગ્લુકોઝ GLUCOSE કે ફ્રુક્ટોઝ FRUCTOSE માં રૂપાંતર કરે છે.

અને

- ૩) ચરબી અને ચરબીજન્ય ખોરાકનું ગ્લીસરોલ અને ફેટી એસિડ્સ (GLYCEROL & FATTY ACIDS) માં રૂપાંતર કરે છે.

આ પ્રમાણે પરિવર્તિત થતા ખોરાકની ક્રીયાની સાથોસાથ સમાંતર કક્ષાએ (Simultaneously) પેલી સતત ક્રીયાશીલ રહેતી વીલાઈ આ રૂપાંતરીત ખોરાકને શરીરમાં ઓગળીને ભળી જાય તેવા

રૂપમાં (Soluble Formમાં) લોહીમાં ભેળવવાનું કામ શરૂ કરી દે છે.

અને ખાધેલા ખોરાકમાંથી શરીરને ઉપયોગી પદાર્થો ચૂસી લઈ વધારાનો કચરો (WASTE INGREDIENTS) ને વીલાઈ સરકાવીને મોટા આંતરડામાં ધકેલી દે છે.

આ કચરામાં મોટા ભાગે ફળો અને શાકભાજીમાં રહેલા તાંતણાઓ (FIBROUS COMPONENTS) હોય છે જેને શરીરમાં રહેલા કોઈ પાચકરસો ઓગાળી શકતા નથી, પરંતુ શરીર માટે એ પોષણ રૂપે નકામાં હોવા છતાં, એમના રેસાઓના ગુણધર્મને લીધે એ મોટા આંતરડામાં જમા થએલા મળને બાંધવામાં (FORM) મદદરૂપ થાય છે. આ કારણસર સંડાસ વાટે બહાર પડતો મળ બાંધેલી અવસ્થામાં (FORMED STOOLS) સરળતાથી સરકીને બહાર પડે છે. આપણી ઈચ્છા મુજબ થોડો કે વધારે વખત રોકી શકાય છે. બહાર પડવાની ઉતાવળ કરતો નથી કે દોડાદોડી કરાવતો નથી. જ્યારે જ્યારે આપણા ખોરાકમાં આવા ફાળો કે શાકભાજીનું પ્રમાણ ઓછું થાય કે સદંતર બંધ થાય તો મળ ચીકણો મલમ જેવો અથવા પાતળો પાણી જેવો થઈ જાય છે જેને LOOSE MOTIONS કહેવામાં આવે છે.

ખોરાકમાંથી મુખ્ય ત્રણ ઘટકોમાં રૂપાંતર થએલ પદાર્થોનું શું મામ છે એ પણ જોઈએ.

- ૧) ચરબી લીમ્ફેટિક વેસલ્સ (Lymphatic Vessels) નામની શ્વેશીયલ સર્ક્યુલેટરી સીસ્ટમ દ્વારા રક્તભ્રમણમાં ધકેલાય છે, જ્યાં એને ઓગાળવામાં (DILUTE) આવે છે અને શરીરમાં જ્યાં જ્યાં જોડવા પ્રમાણમાં એની જરૂરત પડે છે ત્યાં ત્યાં તેટલા ઠરાવિક પ્રમાણમાં એને પહોંચાડવામાં આવે છે.

૨) એમિનો એસિડઝ અને સુગર-શર્કરા બારીક કેપીલરીઝ Capillaries દ્વારા મોટી પોર્ટલ વેઈન (GREAT PORTAL VEIN) વાટે લીવરમાં રવાના કરવામાં આવે છે, જ્યાં એનું શરીરના કોષોને ઈંધાણ તરીકે ઉપયોગી થાય એવા પદાર્થમાં રૂપાંતર કરવામાં આવે છે.

ચરબી, એમિનો એસિડઝ અને સુગર આ ત્રણેયનું કોન્સન્ટ્રેટ ફોર્મમાં (Concentrated Form) માં રૂપાંતર (Convert) કરી સંગ્રહ (STORAGE) કરવાનું અને જ્યારે જ્યારે જોટલા જોટલા પ્રમાણમાં, જ્યાં જ્યાં જરૂરત પડે એટલા પ્રમાણમાં ફરી પાછું એનું અસલી રૂપમાં રૂપાંતર કરી પુરવઠો પાડવાનું એક અત્યંત આસ્થર્ય પમાડે તેવું, કલ્પના પણ ન કરી શકાય એટલું અદ્ભૂત કાર્ય જે ખૂબ જ શોકસાઈપૂર્વક કરે છે એ અવયવનું નામ છે લીવર Liver.

જે આ લીવરની અદ્ભૂત અસલીયતને અચ્છી તરહ ઓળખે છે એ ડોક્ટર અને જેને લીવર શરીરમાં કંઈ જગ્યા પર આવ્યું એ પણ ખબર નથી એવો કોઈ કુટકલીઓ સ્વાસ્થ્યનો વ્યભિચાર કરતો કવેક (Quack) આ બંનેએ શરીરના આ બેમિસાલ અવયવને વિનાકારણ બદનામ કરવામાં કશું જ બાકી રાખ્યું નથી. તુરંતના જન્મેલા બાળકથી માંડી વયોવૃદ્ધ માનવીઓને “તમારૂં લીવર બગડ્યું છે” કહી લાખો કરોડો રૂપિયાની દવાઓ ખવડાવવામાં આવે છે. હકીકતમાં એન્ટીબાયોટિક્સ જેવી વિષારી દવાઓ ખવડાવીને પહેલાં માનવીઓનાં લીવરને બગાડવામાં આવે છે અને પછી લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવાના કારખાનાઓ (કતલખાનાઓ) ને ઉભાં કરી દેવામાં આવે છે.

ડાયટ અને ડાયાબીટીસના નામે પેશન્ટને ભડકાવીને પોતાનું પેટ ભરનારાઓ પછી ખોરાકમાં અક્કલ વિનાના ઘરખમ ફેરફારો કરાવી, વિષારી દવાઓના મારા ચલાવી આ અવયવને રીતસર પાયમાલ કરવામાં, બરબાદ કરવામાં જરાય પાછું વાળીને જોતા નથી અને પરીણામે બીજી હજાર બિમારીઓનો ભોગ બનવા મજબૂર કરે છે.

તમારા જ આત્માના સિંહાસન પ્રત્યે કોઈએ તમારો જ વિશ્વાસ ડગમગાવી મુક્યો હોય તો, આપણે એ દેવી અવયવને ખુબ પ્રેમથી ઓળખી લઈશું. હવે પછી આવતાં લીવરના પ્રકારોમાં, પરંતુ એ પહેલાં પાચનક્રીયા વિશે શક્ય તેટલું જાણી લઈએ.



ચે ભી સુન હી લીજીયે

પાવરફુલ કેમીકલ્સ, કેલ્સીયમ અને વિષારી તત્વોથી ભનેલી ટુથપેસ્ટો, અડતાલીસ જડીબુટ્ટીવાળા દંતમંજનો, ફેન્સી માઉથવોશ, ગુટકા, જર્દા અને વિષારી ઠંડા પીણાંઓ, તમારી સ્વાસ્થ્ય રૂચિઓને બગાડે છે અને લાળ સ્વરૂપે ઝરતા પાચક તત્ત્વોનું સત્યાનાશ કરે છે, પરીણામે પાચનક્રીયા ખોરવાઈ જવાથી અનેક બિમારીઓ પેદા થાય છે.

૪

અટપટી રચનાની સરળ સમજ. કાયમની ફાકીઓના ફાકડા ભરનારાઓને અર્પણ

ચિત્ર નં. ૩ માં આપેલી માનવ આકૃતિ જુઓ અને એમાં આપેલા નંબરો સાથે આખી કીયા સરળતાથી સમજો.

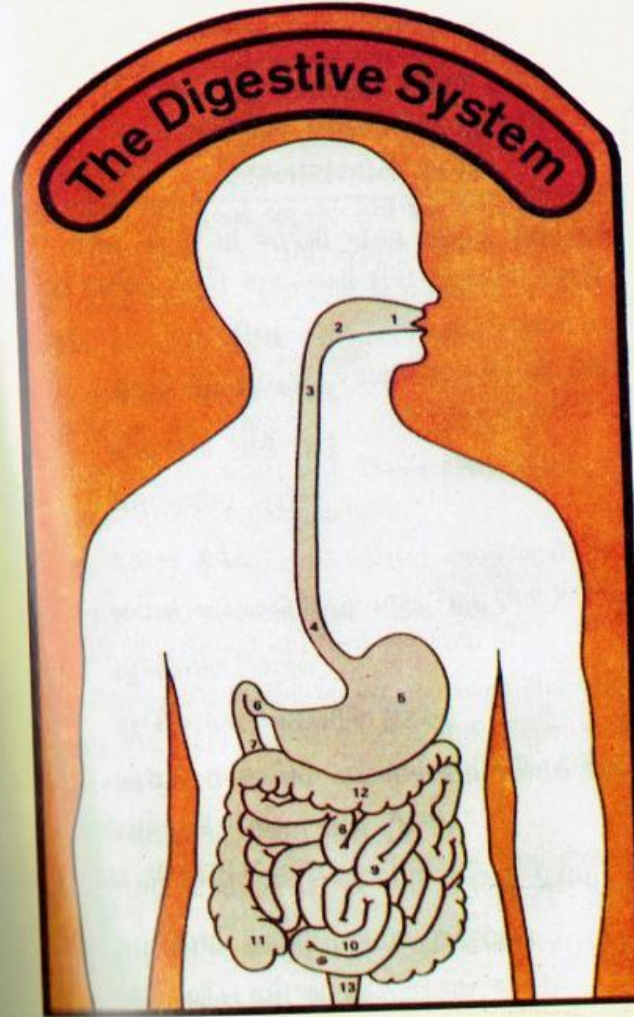
નંબર કીયા

- ૧ ખોરાક મોઢામાં ચવાય
- ૨ ગ્રાસ ગળા નીચે ઉતરે
- ૩ અન્ન નળીમાં સરકે
- ૪ જઠરમાં પ્રવેશ
- ૫ જઠરમાં પાચકરસો સાથે મીક્સ થાય
- ૬ ડ્યુઓડેનમમાં પ્રવેશ
- ૭ ડ્યુઓડેનમમાં આલ્કલીન ટ્રીટમેન્ટ
- ૮ ખોરાકમાં આ સ્થાનેથી ત્રણ વિભાગમાં વહેંચાઈ જાય
- ૯ આંતરડામાં વીલાઈ દ્વારા ટ્રીટમેન્ટ
- ૧૦ વધ્યા ઘટચા ખોરાક પર થતી છેવટની પ્રક્રીયા
- ૧૧ આંતરડામાં ઈલીયમનું પાઉચ CAECUM
- ૧૨ મોટા આંતરડામાં સરકવું
- ૧૩ મળદ્વારે બહાર પડવું.

(૧) ખોરાક મોઢામાં મુકાય, દાંતેથી ચવાય, લાળ સાથે મેળવાય, વિવિધ સ્વાદનો આસ્વાદ માણવા મળે. સુગંધ ગ્રહણ થાય, શરીરને જીવવામાં મદદરૂપ થવાની એક શુભ કીયાના શ્રી ગણેશ.

(૨) શ્વાસ નળી, મોઢામાં પાછો આવવાનો માર્ગ કે નાકમાં પોલાણના બધા જ પ્રવેશ બંધ થાય અને અન્નનળીમાં સરકે.

૩૮



અટપટી રચનાની સરળ સમજ (નં.-૩)

માનવમાંની ઈંચણ બનાવતી આ અદ્ભુત ક્રીયામાં અક્કલ વગરની ડખલ કરવાનો કોઈનેય અધિકાર નથી. જરૂર પડે તો, એને પોતાને પાણ નહિ.

(૩) પેરેશુટ દ્વારા હવામાં સૈનિક ઉતરે તે સરળતાથી ખોરાક જઠરમાં ઉતરે પરંતુ આમાં ગુરુત્વાકર્ષણનો કોઈ નિયમ લાગુ ન પડે.

(૪) જઠરની ઉપરનો વાલ્વ ખુલે, ખોરાક પ્રવેશે, વાલ્વ પાછો બંધ થાય.

(૫) પુરેપુરું ભોજન લેવાઈ જાય ત્યાં સુધી એક ઉપર એક એમ ખોરાકના સ્તર પડે. ત્યાં સુધી જઠરનું હલનચલન ન હોય. સંપૂર્ણ ખોરાક લેવાય, પછી જેવો ખોરાક એટલા પ્રમાણમાં મીક્સ કરવાની ક્રીયા શરૂ થાય જે અંદાજે અડધો કલાક ચાલે. આ દરમિયાન આ ખોરાકને પચાવવા અનુરૂપ હોય તેવા પાચકરસોનું એમાં મિશ્રણ થાય.

A : હાઈડ્રોકલોરીક એસીડ અને પેપ્સીન દ્વારા ખોરાકમાનું પ્રોટીન છીણાય (Break-up થાય).

B : દુધ અને દુધની બનાવટો જે ખોરાકમાં લેવામાં આવી હોય તેનું અહીં WHETTING થાય, ફાડવામાં આવે. દુધનાં પ્રોટીનો સીધે સીધા છીણાતાં નથી એટલે એને ફાડવાં પડે.

C : ખોરાકમાં રહેલી ચરબીના અણુઓ (Particles) અહિં થોડી વધુ વાર રોકાય છે જેથી એના પર LIPASE નામનાં એન્ઝાઇમનો ઉપયોગ થાય અને ચરબીમાંથી ફેટી એસિડ્ઝ અને ગ્લીસરોલ (Fatty Acid & glycerol) બને.

અગર જો ખોરાક સાથે દારૂ જેવા ઉત્તેજક પીણાં લેવામાં આવ્યાં હોય તો શરીર એને શક્ય તેટલું જલ્દી બહાર ફેંકવાની કોશિષ કરે છે. પરીણામે બીજા ખોરાકની ક્રીયા તાત્પરતી સ્થગિત થઈ જાય છે, ડિસ્ટર્બ થઈ જાય છે.

ટુંકામાં ક્રમવાર પ્રથમ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પછી પ્રોટીન્સ અને

છેલ્લે ધીમે ધીમે ચરબીવાળા પદાર્થો શોષાય છે.

૬) જઠરમાંથી ડ્યુઓડેનમમાં પ્રવેશ. જઠરમાં પેસ્ટ બનેલો ખોરાક થોડા થોડા પ્રમાણમાં ડ્યુઓડેનમમાં પ્રવેશે છે.

૭) અહિં આલ્કલાઈન ટ્રીટમેન્ટ અને પિત્તાશયના રસો પેન્ક્રીયાટિક જ્યુસ, ઈન્ટેસ્ટીનલ જ્યુસ ખોરાકમાં ભળે છે અને ખોરાકની બરાબરની ધુલાઈ થાય છે.

૮) અહિંથી ખોરાકને આગળ વધવાના માર્ગના ત્રણ ફાંટા-વિભાગ પડી જાય છે. આપણે એને ABC નામથી ઓળખીશું.

A માર્ગ પ્રોટીન્સ આગળ વધે છે.

B માર્ગ કાર્બોહાઈડ્રેટસ આગળ વધે છે.

C માર્ગ ચરબી આગળ સરકે છે.

A માર્ગે વળેલા ખોરાકમાં પેન્ક્રીયાટિક જ્યુસ મેળવેલા છે એમાંથી

A-1 પોલીપેપ્ટાઈડ્ઝ POLYPEPTIDES બને છે.

A-2 ખોરાકનું વળી થોડું ચર્નીંગ Churning થાય છે. વલોણું થાય છે, થોડા વધુ પેન્ક્રીયાટિક જ્યુસ ભળે છે અને પોલીપેપ્ટાઈડ્ઝમાંથી ડાઈપેપ્ટાઈડ્ઝ DIPEPTIDES બને છે.

A-3 આ તબક્કે વળી થોડા વધુ આંતરડામાંથી ઝરતા પાચકરસો એમાં ભેળવાય છે જેને પરીણામે ડાયપેપ્ટાઈડ્ઝનું એમિનો એસિડ્ઝ Amino Acids માં રૂપાંતર થાય છે

ROUTE B.

B-1 ખોરાક ચાવતી વેળાએ લાળ સાથે ભળવાથી જે સાકર મળે તે ડ્યુઓડેનમના આઠમા નંબરમાંથી આંતરડાની વીલાઈ દ્વારા સીધી શરીરના રક્તભ્રમણ વાટે થઈ લીવરમાં પહોંચી જાય છે.

B-2 ફળોમાં, શાકભાજીમાં અને ખોરાકમાં અન્યથા ભળેલા રેસાઓ Fibres અને સેલ્યુલોઝ Cellulose જેવા અપાચ્ય પદાર્થોને હવે પાચનક્રીયાના આ કટોકટીભર્યા તબક્કામાંથી બાકાત રાખવામાં આવે છે અને કોઈપણ જાતની પ્રક્રીયા વિના કચરો સમજી આગળ ખસેડવામાં આવે છે.

B-3 હવે બાકી બચેલા કાર્બોહાઈડ્રેટસ વળી થોડા વધુ પેન્ક્રીયાઝ જ્યુસ અને ઈન્ટેસ્ટીનલ જ્યુસ સાથે મળી વિવિધ પ્રકારની સાકરનું (Complex-Sugars) નું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

B-4 આ છેલ્લા તબક્કાના ભાગમાં વળી થોડા પાચકરસો ભેળવાય છે. પેલી વિવિધતા ધરાવતી સાકરો (Complex-Sugars) નું સરળ શર્કરામાં રૂપાંતર થાય છે.

ROUTE C ચરબી.

C-1 ચરબી અહીં બાઈલ સોલ્ટ્સ (Bile Salts) નો એક મોટો ડોઝ લે છે અને એક સુંદર સુંવાળા સ્નિગ્ધતા ધરાવતા ઘન પ્રવાહી (EMULSION) માં પરિવર્તન પામે છે.

C-2 અહિં થોડા વધુ પાચકરસો અને પેન્ક્રીયાઝમાંથી આવેલ લીપેઝ LIPASE મેળવાય છે. જે પેલી ચરબીનું ફેટી એસિડ્ઝ અને ગ્લીસરોલમાં પરિવર્તન કરે છે.

C-3 FATS આ પ્રમાણે પરિવર્તન થયેલ ફેટી એસિડ્ઝ અને ગ્લીસરોલને નંબર ૯ના હવાલે કરવામાં આવે છે.

નંબર-૯

ડ્યુઓડેનમ નં. ૭ માંથી બહાર પડેલો ખોરાક ત્રણ વિભાગમાં A પ્રોટીન્સ, B કાર્બોહાઈડ્રેટસ, C ચરબીમાં વહેંચાઈ નંબર આઠમાં ABC માર્ગે વિવિધ પ્રક્રીયામાંથી પસાર થઈ ફરી એક વાર નંબર નવ આગળ આવે છે.

નવ નંબરમાં આંતરડાની અંદરની ત્વચામાં પથરાયેલી વીલાઈ વાટે ચૂસાઈને શરીરના રક્તભ્રમણની ક્રીયા મારફત સીધો લીવરમાં રવાના થઈ જાય છે અને બચેલો ખોરાક દસ નંબરમાં પ્રવેશે છે.

નંબર ૧૦

Lymph & Lymphatic Vessels

આંતરડામાંથી વીલાઈ દ્વારા ચૂસાયેલા પદાર્થો લીમ્ફ અને લીમ્ફેટિક વેસલ્સ દ્વારા ઉચ્ચકાય છે. અહિં વધારાની ચરબી, ફેટી એસિડ્સ ગ્લીસરોલ સંગ્રહ કરવા માટે લીવરમાં મોકલવામાં આવે છે.

નંબર ૧૧

અહિં સુધીમાં ખાધેલા સમગ્ર ખોરાકનું યથાયોગ્ય પરિવર્તન થઈ શરીરમાં યથાસ્થાને ગોઠવાઈ ગયું હોય છે.

હવે જરા ધ્યાનથી વાંચો

આટલી ચોકસાઈપૂર્વક કરવામાં આવેલી પાચનક્રીયાનું આયોજન કરવા છતાં, પાચનક્રીયાના આ છેલ્લા તબક્કે પાણ થોડો ખોરાક 'હજી પાણ' પચ્યા વિનાનો બાકી રહી ગયો હોય છે.

આના બે કારણો હોય છે.:

- ૧) ખોરાક શરીરની જરૂરિયાત કરતાં વધુ પ્રમાણમાં લેવામાં આવ્યો હોય.
 - ૨) ખોરાક એવા પ્રકારનો લેવામાં આવ્યો હોય, જે શરીરને ખાસ ઉપયોગી ન હોય એટલે શરીરે એને પચાવવાની તસ્દી જ ન લીધી હોય.
- આવી રીતે કાચો પાકો વધેલો ઘટેલો ખોરાક વત્તા પેલા ફળો

અને શાકભાજીના રેસાઓ અને સેલ્યુલોઝ એ બધું ભેગું થઈ બાર નંબરમાં પ્રવેશે.

નંબર ૧૨ મોટું આંતરડું

ખોરાક ખાવાના સમયથી અહીં સુધી આવેલા ખોરાક પર ચારથી આઠ કલાક સુધી વળી એક અદ્ભૂત પ્રક્રીયા થાય છે. દરમિયાન આ મળમાં રહેલું વધારાનું પાણી પાછું શરીરમાં શોષાઈ જાય છે.

“જીવો જીવસ્ય જીવનમ્” ના એક યુનીવર્સલ નિયમ પ્રમાણે જમા થયેલા આ મળને, શરીરમાં કાયમનો વસવાટ કરતાં બેક્ટીરીયા નામના જંતુઓ સડાવે છે, Decompose કરે છે અને ફરી પાછો એ મળ બાંધી Compose કરી નં. ૧૩ મળદ્વારે શરીરની બહાર એનો નિકાલ કરે છે.

લોહીમાં સુગરનું લેવલ એ લેબોરેટરીના રીપોર્ટના ફરફરીયામાં લખેલો એક ફાલતુ આંકડો નથી. એ સમગ્ર શરીરની એક અત્યંત નાજુક છતાં ધરખમ ક્રીયાનો જીવંત નમૂનો છે. જે ક્ષણે તમને એ રીપોર્ટના આંકડા જેઈ સુગરનું લેવલ ઉપર નીચે કરવાની દુર્બુધ્ધિ સુગરે એ જ ક્ષણેથી તમે પોતે જ તમારા પોતાના શરીરના સૌથી મોટામાં મોટા દુશ્મન બની જશો. આ વાત બરાબર સમજી લેજો.



“હું તને સારવાર આપી સાજા કરી દઈશ” અને મારી સલાહ પ્રમાણે સારવાર નહીં કરે તો તું મરી જઈશ” આ બંને અંતિમ કક્ષાના વિદ્યાનોમાંથી ડોક્ટરો જેટલા જલ્દી મુક્ત થાય એટલું વધુ સાફ.

જીવનને વિવિધ પ્રકારના રસથી તરબોળ કરી સમગ્ર જીવનને રસમય બનાવતી રહસ્યમયી જીભથી જ જીભની થોડી વાતો કરી લઈએ.

વજન ફક્ત બે ઓસ ને લંબાઈ મથીને ચાર ઈંચ. વાળો એટલી વળે ને ન બોલવાનું પહેલું બોલે એનું નામ જીભ.

લાલ પીળો ને વાદળી મૂળ રંગ કહેવાય, બાકીના બીજા બધા મેળવાણીથી થાય.

જેવું રંગમાં એવું જ સ્વાદમાં પાણ

સ્વાદના રસ મૂળ ચાર.

ખાટો, ખારો, કડવો ને મીઠો-અંગ્રેજી શાસ્ત્ર પ્રમાણે. આપણું દેશી શાસ્ત્ર એનાથી બે ડગલાં આગળ વધ્યું અને ઓગે પેલા ચાર મૂળભૂત રસમાં બે રસોનો ઉમેરો કર્યો ત્રીજો અને તુરો.

આમ ખાટો, ખારો, કડવો, મીઠો, ત્રીજો અને તુરો એમ છ રસ કહેવાયા. સ્વાદ કહેવાયા.

આ સિવાયના કેટલા સ્વાદ તમે માણી શકો તે બધા જ, પેલા છ સ્વાદમાંના કોઈપણ બે કે તેથી વધુ રસોની મેળવાણી-મિશ્રણથી જ ઉપજેલા હોય. જીભનું મસ મોટું કામ તે ચાખવાનું. મોઢા વાટે તમે શરીરમાં કંઈ પાણ પધરાવો ને પહેલાં જીભ એને તપાસી લે, Check કરી લે.

કસ્ટમમાં પેલું મેટલ ડીટેક્ટર દરવાજામાંથી પસાર થતા પેસેન્જરને પકડે છે તેમ, જીભને પદાર્થ અડચો ન અડચો કે તુરત એ ત્યાંથી જ નક્કી કરી દે કે એ ખરેખર ખાવા લાયક છે કે નહીં ?

અને ખાવા લાયક હોય તો એને કેટલા પ્રમાણમાં ખાવો? ગમે તેવી સારી ચીજ હોય પરંતુ એ ઠરાવિક સમયે જ શરીરમાં એની જરૂરત ન હોય તો એ સ્વાદ દ્વારા તમને અભાવી પાણ કરી દે.

THE CHEATING EXPERTS

વચ્ચે થોડી આડી પાણ અગત્યની વાત કરી દઈએ. દવાઓ તરીકે વપરાતી ગોળીઓ, કેપ્સુલો જે સીધે સીધી ગળવામાં ન આવતી હોત, તો જીભ એને કદી પાણ પેટમાં જવા જ ન દેત. CHEATING કરીને સુગર કોટેડ દવાઓ, ગોળીઓ એ જીભને છેતરીને શરીરમાં પ્રવેશતા સરાસર ઝેરી પદાર્થો છે. એવી જ રીતે પીવાની દવાઓમાં એન્ટીબાયોટિક અને સલ્ફા જેવા ભયાનક વિષારી રસાયણોને પાણ જુદા જુદા ફ્લેવર (FLAVOUR) ના શરબતોમાં (SYRUPS) ન બનાવવામાં આવે તો એના અસલી સ્વાદમાં જીભ એને કદાપી ACCEPT કરે જ નહીં. શરીરમાં પ્રવેશવા દે જ નહીં. ટુંકામાં ડોક્ટરો અને દવાની કંપનીઓ એક યડચંત્ર રચી, નાના બાળકથી માંડી વયોવૃદ્ધ, માનવીઓને જીંદગીભર ડગલે ને પગલે છેતરામાણી કરીને (CHEATING કરીને) ઝેરી રસાયણો જ ખવડાવે છે અને એના પરિણામે પછી બીજા હજાર બિમારીઓ પેદા થાય છે. આ વાતનું સચોટ સમર્થન તમને આ પુસ્તકને છેવાડે આપેલી દવાઓની આડ-અસરો અને (REACTION) પ્રકારોમાં જેવા મળશે જ.

ફરી ગાડીને અસલી પાટા પર વાળીએ.

આપણે જ્ઞાનતંતુઓની અદ્ભૂત ચોકસાઈ ભરેલા સંજ્ઞાની આપ-લે વાળી વાત અવયવ દર્પણમાં વાંચી હતી.

શરીરની રચનામાં કયા પ્રકારના ઘટકો ખૂટી પડ્યાં છે અને કયા પ્રકારના પદાર્થની એને જરૂર છે, એ એક સ્પષ્ટ સંદેશ વાટે જીભમાં રહેલી સ્વાદ ગ્રંથીઓને જાણવાય છે. પેલી સ્વાદ ગ્રંથીઓ સતર્ક થઈ તુરંત કાર્યરત થાય છે. આજ સંદેશની સમાંતર એક બીજે સંદેશો “ભૂખ લાગી છે” એવો મોકલાય છે, જેને કારણે માણસને “કંઈક ખાવાની ઈચ્છા થાય છે.” આ બંને સંદેશાનું ચોકસાઈપૂર્વક પાલન કરી, ખોરાક વાટે સ્વાદની કડી નીગરાની નીચે શરીરની EXACT REQUIREMENT ચોક્કસ જરૂરીયાત પ્રમાણે, Raw material કાચો માલ ખોરાક પૂરો પાડવામાં આવે છે. જેવો જરૂર પૂરતો આ કાચો માલ પેટમાં પહોંચે છે, એટલે ફરી એકવાર પેલી સંદેશ પદ્ધતિ “ભૂખ સંતોષાઈ ગઈ છે” એવો સંદેશો મોકલે છે અને ખાવાની ક્રીયા અટોપી લેવાય છે.

જીભની ચળકતા સ્નાયુઓની ગુંથાણી ભરી મુલાયમ સપાટી પર અસંખ્ય નાની ડીંટડી વાળી પરપોટીઓ ઉપસેલી હોય છે. અંગ્રેજીમાં એને પેપીલા (PAPILLAE) કહે છે.

આમાંની કંઈક પરપોટીઓમાં આપણે જેની વાત કરીએ છીએ તે સ્વાદ ગ્રંથીઓ TASTE BUDS આવેલી હોય છે.

આ સ્વાદ ગ્રંથીઓમાં જે કોષો હોય છે એ સ્વાદની અનુભૂતિ કરાવવામાં નિષ્ણાત હોય છે. આકારમાં આ ગ્રંથીઓ અતિસુક્ષ્મ ગુલાબની પાંખડીઓ જેવી હોય છે.

ખારો સ્વાદ જીભના ટેરવા પર, ગળ્યો મધ્યમાં, કડવો પાછળના ભાગમાં અને ખાટો જીભની બંને બાજુઓ પર અનુભવાય છે.

જેવું તમે મોઢામાં કંઈ પણ મુકો છો કે તુરંત એક આખી

જબરજસ્ત પ્રયોગશાળા (Laboratory) કાર્યરત થઈ જાય છે અને આ લેબોરેટરી તમારું લોહી કે પેસાબ તપાસતી કોઈ પણ લેબોરેટરી કરતાં લાખો કરોડો ગણી વધુ કાર્યક્ષમ અને વિશ્વાસપાત્ર (Accurate and Reliable) છે.

જે પદાર્થ મોઢામાં મુકવામાં આવ્યો હોય એનું તુરંત વિશ્લેષણ (Analysis) થઈ જાય છે. એ વિશ્લેષણને પછી પ્રોસેસ Process કરવામાં આવે છે. પેલા ચાર મૂળભૂત રસો એક બીજા સાથે મળી (Compose) મોઢામાં મુકાતા પદાર્થનો અસલી ટેસ્ટ નક્કી કરે છે.

જેવો આ સ્વાદ નક્કી થઈ જાય છે, ઓળખાઈ (DETECT) જાય છે કે તુરંત એક વિદ્યુત પ્રવાહ (Electrical current) ઉત્પન્ન થાય છે. જે કેનીઅલ નર્વઝ (Cranial Nerves) દ્વારા મગજના પાચક કેન્દ્ર Gustatory Terminal ને પહોંચાડવામાં આવે છે. મગજ આ સંદેશાઓ ઝીલે છે અને તુરંત નિર્ણય લે છે કે મોઢામાં નાખેલો પદાર્થ આગળ વધવા દેવો જેવો છે કે નહીં. શરીરને જરૂરી, ઉપયોગી છે કે નહીં? જો જરૂરી હોય તો જીભના પેલા કોષોને હુકમ કરે છે અને ખોરાકને ચાવીને એમાં જરૂરી લાભ વાટે પાચકરસો Enzymes ભેળવવાનો પ્રોસેસ ચાલુ થઈ જાય છે.

જો પદાર્થ હાનિકારક હોય, નકામો હોય નુકસાન કરનારો હોય હાલ તુરંત એની આવશ્યકતા ન હોય, તો મગજ તુરંત નિર્ણય લઈ જીભના સ્નાયુઓને હુકમ આપી બહાર થુંકાવી દે છે.

આ સમગ્ર ક્રીયા એક વાત સચોટ રીતે પુરવાર કરે છે કે શરીરને પોતાને શું જોઈએ છે? શું નથી જોઈતું, કેટલા પ્રમાણમાં અને ક્યારે જોઈએ છે? એ બધું જ એને રજેરજ નક્કી કરતાં આવડે છે. જેનું શરીર છે એને પોતાને એમાં કોઈ સકીય મદદ કરવી

પડતી નથી. બધું જ લગભગ ઓટોમેટીક Automatic થાય છે અને એટલે કોઈ આલીયા માલીયાની ફાલતુ સલાહો લેવાની આવશ્યકતા જ રહેતી નથી કે એમાં અક્કલ વગરના ફેરફારો કરી ડખલ કરવાની પણ જરૂરત રહેતી નથી.

આવો, આ સ્વાદપુરાણ થોડું વધારે આગળ સાંભળીએ, કારણ એ જેટલું વિગતવાર જાણશો એટલા પેલા બેસ્વાદુ બાવાઓથી બચશો.

કુદરતે કોઈ પણ બે માનવીઓને એક સરખા ઘડચાં જ નથી. સ્વાદની બાબતમાં આ નિયમ એટલો બધો ચુસ્ત રીતે લાગુ પડે છે કે પોતાની જાતને સ્પેશીઆલીસ્ટો, ડાયાટીશીયનો અને બીજાં કંઈ કંઈ કહેડાવતા તિકડમબાજે પણ હજુ એ રચનાને પુરેપુરી ઓળખી શક્યા નથી અને છતાં ઠોકમ ઠોક ખોરાકમાં ફેરફારો કરાવ્યા કરે છે.

ઉદાહરણ

જે વસ્તુ એકને ભાવે તે બીજાને ન ભાવે એ તો જાણે સમજ્યા-પરંતુ એક જ વસ્તુનો સ્વાદ જુદા જુદા માનવીઓને જુદો જુદો શી રીતે લાગતો હશે? સોડીયમ બેન્ઝોએટ નામનો પદાર્થ એક માણસને ખાટો, બીજાને ખારો, ત્રીજાને કડવો તો ચોથાને મીઠો લાગે છે. એક પેંડો ખાધા પછી તુરંત ચા પીઓ તો સાવ મોળી લાગે છે, કેરીના ગોટલાને સગડીમાં શેકી એને ફોડીને એમાંની ગોટલી ચાવીને ખાઓ તો તૂરી લાગશે પણ એના ઉપર પાણી પીશો તો પાણીમાં સાકર નાંખીહોય તેવું ગળ્યું લાગશે.

આવું બધું શાથી થાય છે? એ પેલા કોઈ નિબળાતને ખબર પણ નથી ને આવું બધું એને જાણવું ય નથી (એમાં પૈસા થોડા મળવાના છે?)

પરંતુ આમાં ન સમજાય એવું કશું છે જ નહીં. સાવ સહેલી અને સરળતાથી સામાન્ય બુદ્ધિ સમજી શકે તેવી વાત એ છે કે.

શરીર પોતે બુમો પાડી પાડીને કહે છે:

“મને મારી પોતાની સંભાળ લઈને તમને જીવાડતાં આવડે છે, હે મૂર્ખ માનવીઓ, મને જીવતાં શીખવાડવાની તમારે પોતાને કે બીજા કોઈ બબૂચકે જરાય આવશ્યકતા નથી.”

મારા વિચારો સાથે તાલમાં તાલ મિલાવી, તમારામાં હોય એટલી તર્કશક્તિને કામે લગાડી, હવેનું લખાણ વાંચશો તો આ આખા પુસ્તકનું લખાણ સહેલાઈથી પચાવી શકશો-Digest કરી શકશો.

મોઢામાં ખોરાક ચવાય એ વેળાએ જે સ્વાદનો અનુભવ થાય છે એ બધા જ સ્વાદનો ગુણ એ જ વેળાએ મોઢાની અંદરની ત્વચા દ્વારા (MUCUS MEMBRANES) સીધે સીધા શરીરના રક્તભાગમાં શોષાઈ જાય છે. અર્થાત ખાટો, ખારો, કડવો, મીઠો, તીખો ને તૂરો એ છ એ છ રસના જે કંઈ ગુણધર્મો છે (Properties છે) એ બધા જ ખોરાકનો કોળીઓ હજુ તો અન્નનળી વાટે જઠરમાં ઉતરે, એ પહેલાં જ ચૂસાઈને લોડીના ભ્રમણ દ્વારા યથાસ્થાને પહોંચી ગયા હોય છે.

મોઢામાં રહેલા દાંતની નીચેના પેઢાં અને ગાલની અંદરની ત્વચા વચ્ચે મુકવામાં આવેલી તંબાકુ, જેમ એ જ જગ્યાએથી શરીરમાં આપમેળે ચૂસાઈને તંબાકુનો નશો ચઢે છે, એ જ રીતે, વાઈ ટ્રબલના પેશન્ટને એન્જોઈનલ પેઈન માટે સોરબીટ્રેટની મોળી જીભ નીચે રાખવાથી તુરંત જ એની અસર થાય છે અને ડાયાબીટીસના પેશન્ટસને ઈન્સ્યુલીનના ઓવરડોઝથી સાવપોગલાઈસેમીઆ થવાથી બેહોશ થઈ જાય છે, ત્યારે ફક્ત

મોઢામાં ગ્લુકોઝ કે સાકર મુકવાથી એ તુરંત લોહીમાં ચૂસાઈ, ઘટી ગએલું સુગર લેવલ પાછુ વધારી દે છે-બરાબર એવી જ રીતે.

ચવાઈને મોઢામાંથી ચૂસાએલા એ છ એ છ રસો રક્તભ્રમણ વાટે પેલા લીવર, ડયુએડનમ, પેન્ક્રીયાઝ કે આંતરડામાં પહોંચી, એમાંથી જરૂરી, એન્ઝાઈમ્સ બની પાચક રસોડૂપે ખોરાક ઉપર ઝરતા હશે ?

કોળીઓ ગળ્યા પછી જ જઠરમાં પડે છે તે ફક્ત સોલીડ (Solid) ખોરાક જ હોય છે. એમાં પોષક તત્વો હોય પણ કોઈ સ્વાદ ના હોય. જમ્યા પછી તુરંત ઉલટી થાય છે ત્યારે બહાર નિકળતા ખોરાકનો કોઈ સ્વાદ હોતો જ નથી.

“લોહીમાં સાકરનું લેવલ વધી ગયું છે, ડાયાબીટીસ લાગુ પડી ગયો છે, ઈન્જેક્શનો ને ગોળીઓ ખાવ, ખોરાકમાં ફાડી નાખે તેવા ફેરફારો કરો” એવું કહીને બહીવડાવનારાઓને તમે આવું કહી શકશો? કે

“હે ડાયાબીટીસના વિષયના જાણકાર મહાપુરૂષ ! ખટારા ભરીને રૂપીયાની નોટોના બદલામાં તે ડાયાબીટીસ વિષેનું આ અદ્ભૂત જ્ઞાન ટનના હિસાબે એકઠું કર્યું છે અને જેનું તને અજ્ઞાણ થયું છે, એ જ્ઞાનનો ઉપયોગ તું તારા ઉપર જ કર, તારા લોહીની સાકરના લેવલને જ તું કંટ્રોલમાં રાખ-અમને તો અમારી જીભ પર, એના અદ્ભૂત સ્વાદ પર નાઝ છે. અમારી જીંદગીને રસભરપૂર બનાવવાનો એ એક રાઝ છે એને એ જ અમારો જીવન જીવવાનો અંદાઝ છે.”

**"TO HELL WITH YOUR DIABETES
AND YOUR DIABETIC ADVICES."**

તારૂં ડાયાબીટીસ તને મુબારક અને
ભાડામાં જાય તારી ડાયાબીટીક સલાહો !!”

૬

સ્વાદની વાત

ભાવનગરના ભાનુબહેનને એસીડીટી માટે ભાન વગરના એક વેદરાજે કેરીની ચરી પાળવાનું ફરમાન કર્યું.

સીઝનમાં પાકેલી રસની કે હાકુસની કેરી ખાવાથી એસીડીટી થાય છે એવું ક્યા વેદક શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે, એ તો ખબર નથી, પણ અગર એવો કોઈ ગ્રંથ ખરેખર અસ્તિત્વમાં હોય તો એને કાં તો ચૂલામાં નાખી કુટી બાળવો જોઈએ કે ઉંડો ખાડો ખોદી દાટી દેવો જોઈએ.

વાત-કફ અને પિત્તનું પુછડું પકડીને ચરીઓના મારા ચલાવતા ચલતા પૂર્જઓએ હવે તો હદ કરી નાંખી છે. એમાંય જ્યારે ડાયાબીટીસ માટે ચરી પાળવાની વાતો આવે છે ત્યારે અમારા પરેલની કેશકર્તનાલયનો ઉસ્તાદ કારીગર પણ એનો અસ્ત્રો ચલાવતાં ચલાવતાં એના ઘરાકોને સલાહો આપતો જાય છે.

પેન્ક્રીયાઝની ગ્રંથિને સ્વાદગ્રંથિ પણ કહેવામાં આવે છે અને પાચનક્રીયામાં એનો મહત્વનો ફાળો જોઈને એ નામ એને ખૂબ જ બંધ બેસતું આવે છે એમ લાગે છે.

ડાયાબીટીસ અને સાકર વિશે જે કંઈ વિધાનો છડે ચોક કરવામાં આવે છે, એ બધાં જ વિધાનોમાં ભરપૂર શંકા ઉપજે છે કારણ કે એમાં ઘણા બધા અગત્યના પ્રશ્નોના કોઈ સાચા - સચોટ ગળે ઉતરે એવા ખુલાસા - જવાબો મળતા જ નથી.

પાચનક્રીયાના વિવિધ અવયવો હજાર જેટલાં પાચક રસો Enzymes બનાવે છે, એ બનાવવાનું Raw Material કાચો માલ એને શેમાંથી મળે છે ? ક્યા ખોરાકમાંથી ક્યું એન્ઝાઈમ બને છે ?

એ કેટલું બનાવવું ? ક્યારે બનાવવું ? વધારાનું ક્યા સંગ્રહ કરવું ? વિગેરે શાને આધારે નક્કી થાય છે.

આ પ્રશ્નોના ચોક્કસ જવાબો ન મળતા હોય તો ખોરાકમાં અગત્યની ચીજોની ધરખમ બાદબાકી શા માટે કરવામાં આવે છે ?

જઠરમાં જે પાચક રસો ઝરે છે, એમાં ૮૦ ટકા જેટલું તો ફક્ત હાઈડ્રોક્લોરીક એસીડ હોય છે. આ હાઈડ્રોક્લોરીક એસીડ શેમાંથી બને છે ? કેટલા પ્રમાણમાં બને છે ? કેટલા પ્રમાણમાં વપરાય છે ? વધારાનું ક્યા સંગ્રહ થાય છે? વપરાયેલ HCL નો નિકાલ શી રીતે થાય છે ?

મીઠું, મરચું, મસાલા, ગરમ મસાલા ઈત્યાદિની ખોરાકમાંથી બાદબાકી કરવાથી આ હાઈડ્રોક્લોરીક એસીડના પ્રમાણમાં કોઈ ફરક પડે છે ખરો? એની ખોટ પડતી હોય તો એ ભરપાઈ શી રીતે થાય છે ?

પેન્ક્રીયાઝ એક દિવસમાં બે પાઈન્ટ જેટલું આલ્કલાઈન બનાવી ડ્યુઓડેનમમાં મોકલે છે. આ આલ્કલાઈન શેમાંથી બને છે ? એનો સંગ્રહ ક્યા થાય છે ? કેટલું વપરાય છે ? વધારાનું ક્યા રાખવામાં આવે છે ? વપરાયેલાનો નિકાલ શી રીતે થાય છે ?

મેડીકલ પુસ્તકોમાં ખાસ આવા સવાલોના સીધા જવાબ જડતા નથી. જે મળે છે તે ગોળ ગોળ ભાષામાં હોય છે. એના જેટલા અને જેવા અર્થ કાઢો એટલા નીકળી શકે તેમ છે. પણ એમાંના એક પણ જવાબથી આપણા અસલી પ્રશ્નો ઉત્તર મળતો નથી.

એ પ્રશ્ન છે.

લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘટાડવા ખોરાકમાં ધરખમ ફેરફારો શા માટે કરવા ? વિષારી દવાઓથી લેવલ ઘટાડવાથી ફાયદા કેટલા ?

જરૂરત કેટલી ? અને નુકશાન કેટલું ?

અને એક મસ મોટો મહાકાય પ્રશ્ન તે એ કે ડાયટિંગ અને ટ્રિટમેન્ટ બન્ને આખી પાચનક્રીયાની અદ્ભુત પધ્ધતિનું કેટલું સર્વગ્રાહી સત્યાનાશ કરે છે એનું પ્રમાણ શી રીતે જાણવું અને એની જવાબદારી કોની ?

મને આના ઈમાનદાર ઉત્તરો ક્યાંયે મળ્યા નથી, એટલે હું ફરી પેલા મારા શરીરની રચનાના વિશ્વાસના શરણે પહોંચી જઈ છું અને મને જાણે શરીર કાનમાં કહેતું હોય તેમ એ બધા જવાબો આપોઆપ મળી જાય છે.

મારી જીભે મને જે વાત સ્પષ્ટ ભાષામાં સમજાવી દીધી છે તે આવો તમને પણ કાનમાં કહીને સાનમાં સમજાવી દઉં.



આમ કેમ થાય છે ?

દહીં સાથે પાપડ ખાવાથી કડવો લાગે છે, તાવમાં શીરો કડવો લાગે છે અને વધારેલાં તીખા મમરા ભાવે છે.

ગર્ભાવસ્થાના બીજા-ત્રીજા મહિને આમલી કે લીંબુનો આચાર ખાવાનું 'મન' થાય છે ને સાતમે આઠમે મહિને શેકેલી યુનાની માટી ચોરીને ખવાય છે.

આવું બધું થાય છે, થઈ રહ્યું છે. એના પ્રત્યે અહોભાવ કે બવવો જોઈએ-એનાં કારણો શોધવા જીવતા શરીરના પોસ્ટમાર્ટમ ના કારણ.

તમારા શરીર સાથે દોસ્તી કરતાં શીખો.

તમારા શરીરના દુશ્મનોથી આઘા રહો.

આહારમાંથી ઈંધાગુ બનાવવાની શરીરની અદ્ભુત પાચનક્રીયાનું આગળના પ્રકરણોમાં માફ કરેલું વાર્ગન, તમારા દિમાગમાં બરાબર હજમ થયું હશે, તો જ હવે પછીની વાતનો સ્વાદ તમને સમજાશે અને આ સ્વાદની વાત સમજાશે, તો હંમેશને માટે પેલા સાકર અને મીઠાના દુશ્મનોની યુગાલમાંથી છુટી જશો.

રોટલી, દાળ, ભાત, શાક, એકાદ આચારનો ટૂકડો, પાપડ, થોડું કચુંબર, ચમચી દહીં ને વાટકો છાસ, આટલા ખોરાકમાંથી પ્રોટિન કારબોહાઈડ્રેટ્સ અને ચરબી બન્યા. પ્રોટિનમાંથી એમિનો એસીડ્ઝ કારબોહાઈડ્રેટ્સમાંથી સાકર અને ચરબીમાંથી ફેટી એસીડ્ઝ અને ગ્લીસરોલમાં રૂપાંતર થયું.

હવે જરા શાંત, તટસ્થ મને ખૂબ જ ધીરજથી ભેજમાં હોય એટલી અકકલ વત્તા સામાન્ય બુધ્ધિ (Commonsense) કામે લગાડી વિચાર કરો.

“તમારા આ ખોરાકમાં ખરેખર સાકરનું પ્રમાણ કેટલું હતું?”

જે ખોરાકમાંથી સાકરનું રૂપાંતર થયું, એ ખોરાકની વાનગીઓ કઈ હતી? રોટલી હતી? દાળ હતી? શાક હતું? ભાત હતો? કચુંબર કે અથાણું હતું? દહીં કે છાસ હતી? શું હતું?

આ “સાકર” નીકળી શેમાંથી? કેવી રીતે નીકળી, કેટલા પ્રમાણમાં નીકળી?

આપણે એ પાણ વાંચ્યું કે વધારાની સાકર એટલા પ્રમાણમાં હતી કે લીવરને એનું ગ્લાયકોજનમાં રૂપાંતર કરીને સંગ્રહ કરવો પડ્યો. એ સંગ્રહ કરેલી સાકરનું પ્રમાણ કેટલું? લીવરની આ પ્રમાણે વધારાની

સાકર સંગ્રહ કરવાની કેપેસિટી - કમતા કેટલી? કેટલી વધારે એ કેવી રીતે નક્કી થયું?

આમાંના એક પાણ પ્રશ્નનો જવાબ, તમને ડાયાબીટીસની દવાઓ ખવડાવનાર નિબંધાંત પાસે નથી કે નથી એની પાસે એ સુગર લેવલ માપવાનું કોઈ યંત્ર અને હોય તો પાણ ઓગે નક્કી કરેલું પ્રમાણ જ દરેકના શરીરમાં એક સરખું હોવું જોઈએ એ જરૂરી નથી, કારણ પેલા બ્રહ્માએ આ દુનિયાના દરેક માનવીની આકૃતિ અને પ્રકૃતિ એક સરખી ઘડી જ નથી.

હવે આપણે આપણી ભાષામાં વાત કરીએ.

લીવરનું, સાકરનું ગ્લાયકોજન કરીને સંગ્રહ કરવાનું પ્રમાણ કેટલું? એ લીવરને જ ખબર છે. એ સંગ્રહમાંથી કેટલી વપરાઈ? કેટલી ખુટી? અને કેટલી વધી? એ પ્રમાણની પાણ લીવરને ખૂબ જ ચોકસાઈપૂર્વક જાણ છે. એટલે આપણે ઉપર પુછેલા બધા જ સવાલોના જવાબ આમ જોઈએ તો આપણી નજર સામે જ છે, સાવ સહેલા અને સરળ છે. તમારા રોજંદા જીવનની જાણે જાણમાં વાગાયેલા છે અને તમે એને સારી રીતે જાણો પાણ છો.

પરંતુ જો એ જવાબો તમને આવડી જાય, એની અસલિયત તમે ઓળખી લ્યો તો પેલા પ્રપંચી પાખંડીઓની પોલ પકડાઈ જાય છે. ડાયાબીટીસને નામે લાખો, કરોડો, અબજો રૂપિયાના વેપલામાં પલિતો ચંપાઈ જાય છે.

આવો એ અસલિયતને ઓળખી લઈએ.

સમગ્ર પાચનક્રીયાના બધા જ અવયવો શરીરમાં પથરાયેલા જ્ઞાનતંતુઓની મદદથી સંદેશાઓની આપ - લે કરે છે - અને આ ડીપા માનવીની પોતાની જાણ બહાર ઘાય છે અને એના પર એનું કોઈ નિયંત્રણ Control નથી એ આપણે જોઈએ.

જેવી રીતે આંતરડાં, પીટ્યુટરીન ગ્રંથિને સંદેશો મોકલી પેન્ક્રીયાઝ ગ્રંથિ પાસેથી પેન્ક્રીયાટિક જ્યુસ પોતાને જરૂરી એટલા ચોક્કસ પ્રમાણમાં માંગી લે છે અને પેન્ક્રીયાઝ એ પુરવઠો એની ચોક્કસ માંગેલી જરૂરીયાતના પ્રમાણમાં સહી સમય પર પહોંચતો પાણ કરે જ છે.

બરાબર એવી જ રીતે જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા કરવામાં આવતા સંદેશાઓની આપ-લે થી શરીરમાં પોષણ ખુટી પડે છે-એટલે ભૂખ લાગે છે. અમુક પ્રમાણમાં ખોરાક પેટમાં જાય એટલે ભૂખ સંતોષાઈ જાય છે (ઓડકાર આવે છે). શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે એટલે “તરસ” લાગે છે અને કોઈવાર ફક્ત બે ઘૂંટડા પાણી પીવાથી “તરસ” છીંપાઈ જાય છે. તો કોઈ વાર આખો લોટો ભરીને પાણી ગટગટાવી જવાનું મન થાય છે.

બરાબર Precisely આવી જ રીતે શરીરમાં ક્યારે કેવા પ્રકારના ખોરાકની કેટલી જરૂરત છે એ પાણુ શરીરની પેલી કીયા તમને તમારા મોઢામાં રહેલી સ્વાદની ગ્રંથિઓ દ્વારા સૂચવે છે. આજ સ્વાદ કઈ ચીજની જરૂર નથી એ પાણુ એટલું જ સ્પષ્ટ રીતે આપણને જણાવી જ દે છે.

એક પેંડો ગમે ત્યારે ખાઓ - મઝા પડશે.

બીજા ખાશો તો મોઢું ભાંગી જશે.

ત્રીજા ખાશો તો ઉબકા આવશે.

અને સ્વાદની આ ચેતવાણીની અવગણના કરીને

ચોથા ખાશો તો શરીર ઉલ્ટી કરીને બહાર ફેંકી દેશે.

તમારો ગ્લુકોઝ ટોલરન્સ ટેસ્ટ કરાવનાર એક સાથે એકસો ગ્રામ ગ્લુકોઝ પાણીમાં પીવડાવી તમારું નુકશાન તો કરે જ છે, એ પેલી સ્વાદની સમગ્ર રચનાનું ખુલ્લે આમ અપમાન કરે છે Insult કરે છે અને એ ગ્લુકોઝ પીવડાવ્યા પછી કલાકે, કલાકે

નસોમાંથી લોહી ખેંચી સુગર લેવલ તપાસવાનું નાટક કરી :

“તમારું સુગર ડેન્જર લેવલ પર છે” એમ કહી માનવીના સમગ્ર શરીરની રચનાને રોજિષ્ટ સાબિત કરવાની ગુસ્તાખી કરે છે.

અમારા અંબાલાલ કાકા, દશમીનો એક ટૂંકડો મોઢામાં મુકે અને ખાસ્સુ એક આંગળ જેવડું લાંબુ લીલું ચટાક મરચું ડીટડીથી પકડી, આખે આખુ મોઢામાં તોડી બિનધાસ્ત ચાવીને ખાઈ જાય. અમારા જ્ઞેનારાની આંખોમાં પાણી આવે પરંતુ અંબાલાલ કાકાના મોઢામાંથી મરચાંની તિખાશનો સીસકારોય ન નીકળે.

આપણે બધાં જ જાણીએ છીએ કે સ્વાદ નામની ચીજ વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ ભિન્ન, ભિન્ન તો હોય છે જ - એક જ વ્યક્તિને ખૂબ જ ભાવતી ચીજ અમુક સમયે અભાવી પાણ થઈ જ જાય છે.

કોઈને કારેલાનું શાક પ્રિય હોય છે, તો કોઈ એને ભાણામાં લેવાનીય ના પાડે છે - કાચી કેરી કોઈ આખી ચાવીને ખાઈ જાય છે, તો કોઈ એક નાનકડો ટૂંકડો ચાવે તો દાંત ખાટા થઈ જાય છે. અરે જ્ઞાતિના જમાણવારમાં લાડવા બને તો એમાં ગોળના થોડા જુદા બનાવવામાં જ પડે કારણ સાકર કોઈને દીઠેય ન ભાવતી હોય પાણુ ગોળના ગડબાં આખાં ને આખાં ખાઈ જાય.

મીઠા માટે નો બી.પી. ના પુસ્તકમાં મારે એક આખું પ્રકારણ લખવું પડ્યું છે, પાણુ ડોક્ટરો અને એમના આડતીયાઓએ મીઠાને જોડેલું બદનામ કર્યું છે એનો સચોટ જવાબ આપવા બેસીએ તો એક આખું પુસ્તક લખાઈ જાય. સાકરને પાણુ મીઠાની જેમ કડવી ઝેર જેવી બનાવી દેવામાં એમાણે જરાય કયાશ રાખી નથી.

માનવીની બધી જ બિમારીઓની શરૂઆત શરીરની પેલી સુંદર સ્વયંસંચાલિત (Involuntary System) પધ્ધતિમાં અકકલ વગરની

ડબલ કરવાથી જ થાય છે. ભૂખ લાગવાની ગોળીઓ, ખાધેલું પચાવવાની દવાઓ, વધારાના વિટામીન, પ્રોટીન-સ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, કેલ્શીયમ, આર્પનના આંધળા મારાઓ, પછી રોલ્ડે રોલ્ડ જુલાબ થયો જ એઈએ માટે ફક્ત ભરીને ખાવામાં આવતી ફ્રીઝીઓ આપા શરીરની સમગ્ર પાચનક્રીયાની પદ્ધતિનું સત્યાનાશ કરે છે, દાટ વાળે છે.

બરાબર એ જ રીતે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ મારી ઝૂટીને ઉંચું નીચું કરવાથી સમગ્ર રચના ખોરવાઈ જાય છે.

થાદ રાખો, તમારા શરીરની પાચનક્રીયાને શરીરમાં કેટલી સાકરની જરૂરત છે એ સ્વાદ દ્વારા તમને જણાવતાં આવડે છે. ખાધેલા ખોરાકમાંથી સાકરનું રૂપાંતર કરતાં આવડે છે. વધારાની સાકરનું ગ્લાયકોજનમાં પરિવર્તન કરી એનો સંગ્રહ કરતાં જ આવડે છે. એને પાછી સાકરમાં ફેરવી શરીરના અબજે કોષોને પુરી પાડતાં પણ આવડે છે. પેન્ક્રીયાજ ગંધિને પોતાની જવાબદારીનું તમારા કરતાં વધારે ભાન અને જ્ઞાન છે અને આ બધું આખું શરીર ભેગું મળીને મોકસાઈપૂર્વક કરે છે એટલે જ તમે જીવી શકો છો - જીવો છો.

અને કાન ખોલીને સાંભળી લ્યો.

તમે પોતે અથવા તમને ઉત્પટાંચ સલાહ આપનારો કોઈ પણ આ સમગ્ર ક્રીયામાં એક રતિભાર પણ ડબલ કરવાની મુખર્ષી કરશો તો માથે ઓઠીને રોવાનો વારો આવશે.

આટલું સ્પષ્ટ વિધાન કર્યા પછી પણ આ સાવ સીધી સાદી વાત કોઈને ગળે ન ઉતરે અને હજમ ન થાય અને 'મફતમાં ચેક અપ' કરાવવાની દુર્બુધ્ધિ સુઝે અને કાષ્ઠમનો ડાયાબીટીસનો દર્દી થઈ જાય તો એના પર દયા ખાવાનું કોઈ કરાણ નથી.

HE DESERVES TO BE A DIABETIC

૫૮

અને આધુનિક બિમારીઓમાં અગ્ર જ એ કોઈ ગંદામાં ગંદી (Dirtiest) બિમારી હોય તો એ આવી રીતે ખરીદીને લીધેલી ડાયાબીટીસની બિમારી છે.

પેક્ક ફુક્ક

પાઉટ, ડબા, બાટલી કે ફોઈલ્સમાં ખાવાની જોડલી ચીજે પેક કરવામાં આવે છે. એ બધામાં પાંચેક હજાર જેટલા જુદા-જુદાં કલર્સ, ફ્લેવર્સ, પ્રીઝર્વેટીવ્ઝ, એસેન્સ કેમીકલ્સ ઈ. ભેજવાય છે, જેમાંના ઘણાખરાં અખાદા-હોય છે. અરે હવે તો બીસ્કીટ, પીપરમીટ, ચોકલેટ કે આટામાં પણ ન ખાઈ શકાય તેવું નુકસાન કરતું ધણું બધું નાંખવામાં આવે છે. બચકે રહેના જ...

આંખની પાંપણ

તમારી આંખના પાંપણ પરની પાંપણ જોઈ છે ? એનો એક એક વાળ ગાડી શકાય એટલો છૂટો છે. દરેક વાળને નિશ્ચિત વળાંક છે જે મટકું મારતાં વાળને આંખમાં દબાવા દેતો નથી.

તમે જન્મ્યો છો, ત્યારથી સરો ત્યાં સુધી એ પાંપણનો એક વાળ વાળ ઓછો થતો નથી, વધતો નથી, લાંબો કે ઠૂંકો થતો નથી.

માથે પાણી રેડો કે પાણીમાં ડબકી મારો પાંપણનો વાળ આંખમાં પાણીનું ટીપું પણ પેસવા દેતો નથી. હવામાંના ધૂળ, ખુંવાડો, કચરો કે કીટાણુઓને આંખમાં પ્રવેશવા દેતો નથી.

તમે કયા શરીરને જીવડવા હાલી ચિત્રબા છો ?

કોણ બેવફૂફ હરામખોર કહે છે કે શરીરને એનું પોતાનું વલન જાળવતાં કરતાં આવડતું નથી ?????...

૫૮



ફક્ત એક રીપોર્ટ કઢાવો

ડાયાબીટીસનો દર્દી એટલે ઈન્સ્યુલીન પાણ એના લોહીમાં સાકરની જેમ ભળી ગયેલો શબ્દ. ઈન્સ્યુલીનની અસલિયત વિશે અને એના પરાક્રમો વિશે તો આ પુસ્તક પુરું કરતાં કરતાં તમે ઘણું બધું જાણી ચૂક્યા હશો. પરંતુ પાચન ક્રિયા અને ઈન્સ્યુલીનના સંબંધોને જરા જોઈ લઈએ.

ઈન્સ્યુલીન એ એક પ્રકારનું હોર્મોન છે જેના પાછળ ડાયાબીટીસના દુશ્મનો આદુ ખાઈને પડેલા છે. મસામોટી ડીગ્રીઓવાળા સ્પેશીયાલીસ્ટોથી માંડી વચોટિયા ફાલતું છાપાંચાર્યો અને ડાયાબીટીસના દર્દીઓ વચ્ચે જે કંઈ સંતાકુકડીની રમત રમવામાં આવે છે તે આ સુગર લેવલ અને ઈન્સ્યુલીનના ડોઝ વચ્ચે જ રમાતી હોય છે.

“સુગર લેવલ આટલું આવ્યું?”

“ચાલો આજે આટલાં યુનિટ ઈન્સ્યુલીન લઈ લ્યો જોઉ.”

અને પછી ઈડરીયો ગઢ જીન્યા હોય એમ તાળોટા પાડી નાચવાનું. જુઓ સાકરનું પ્રમાણ ઘટી ગયું કે નહીં? અમે શું કહેતાં હતાં?

ઈન્સ્યુલીન એક હોર્મોન છે. હોર્મોનનો ગુજરાતી શબ્દ કોઈક ભદ્રંભદ્રે સંપ્રેરક જેવો ચક્રમ જેવો કર્યો છે અને ‘અગ્નિરથ વિરામસ્થાન કરતાં સ્ટેશન કહેવું વધુ અક્ષલવાળું છે એટલે આપણે હોર્મોનને હોર્મોન જ કહીશું.

આમ તો શરીરના બધા જ અગત્યના અવયવો પોતપોતાને જરૂરી હોર્મોન્સ બનાવી જ લે છે અને જ્યાં જ્યાં એની જરૂરત પડે ત્યાં એને પહોંચતા પાણ કરી જ લે છે. આ આખી ક્રિયા પાણ એક સુબંધ પદ્ધતિથી પોતાની મેળે તમારી જાણ બહાર ખૂબ જ ચોક્કસાઈપૂર્વક થયા કરે છે. એટલે કોઈ દોઢ ડાહ્યાએ એમાં માથુ મારવાની જરૂરત જ નથી.

એમાંય જ્યારે ઈન્સ્યુલીનની વાત આવે છે ત્યારે તો ભલભલા નિષ્ણાતોનું જ્ઞાન પાણ આ વિષય પુરતું સંપૂર્ણ તો નથી જ નથી.

શરીરના અન્ય અવયવોની જેમ પાચનક્રીયાના અવયવો પાણ પોતાના અમુક હોર્મોન્સ બનાવે છે એ આપણે અગાઉના પ્રકરણોમાં જોયું. પાચન ક્રીયાને અંગ્રેજીમાં GASTRO INTESTINAL TRACT કહે છે. આ G.I. TRACT માં થોડો વખત પૂર્વે જે ઓળખવામાં આવ્યું તેવું એક હોર્મોન પાણ બને છે જેનું નામ છે SOMATOSTATIN સોમેટોસ્ટેટીન. આ સોમેટોસ્ટેટીન આંતરડામાં રહેલી ચિકાસ GAS-TRIC MUCOSA માંથી નિષ્ક્રમે છે. જેનું મુખ્ય કાર્ય પાચનક્રીયામાં ઝરતાં પેલાં હાઈડ્રોકલોરીક એસીડ અને બીજા પાચકરસોનું નિયંત્રણ કરવાનું છે.

હવે ફરી એક વાર ધ્યાનથી વાંચો.

કેટલાંક વૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે આ સોમેટોસ્ટેટીન હોર્મોન સુગર લેવલના લોહીમાં થતા ફેરફારોને લક્ષમાં રાખી પેન્ક્રીયાક્રમાંથી રીલીઝ થતાં ઈન્સ્યુલીન હોર્મોનનું નિયંત્રણ કરે છે અને ડાયાબીટીસ અને સોમેટોસ્ટેટીન એક બીજા સાથે કેવી રીતે અને કેટલા પ્રમાણમાં જોડાયેલાં છે એ નિષ્ણાંતો હજુ સુધી નક્કી કરી શક્યાં નથી.

અને એટલે આવી શોધખોળો કરનારામાંના ખરેખર ઈમાનદાર, સમજદાર અને જવાબદાર માનવીઓ ચેતવાણી રૂપે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં માનવશરીરની અદ્ભુત રચના સાથે રમતો ન રમવાની સલાહ આપે છે.

આવો એમની એ ચેતવાણીને એમનાં જ શબ્દોમાં સાંભળી પછી એમાંથી કંઈક શીખીએ.

QUOTE :

The Digestive System works without any conscious intervention, Yet its enormously-elaborate mechanism is co-ordinated and controlled by the Nervous System.

This is done through a complex network of NERVECELLS, that relay messages back and forth between G.I. TRACT and the brain.

Ordinarily we do not, by an act of will, interfere with this Relay System, but though it works without our being aware of the fact **THE Digestive Machinery can be heavily influenced by the reactions induced by Emotions such as ANGER, FEAR, TENSION OR INSECURITY.**

ભાવાનુવાદ :

સમગ્ર પાચનક્રિયામાં આપણે પોતાને કોઈ સક્રિય ફાળો નોંધાવવાની આવશ્યકતા પડતી નથી. કારણ કે એ સમગ્ર ક્રિયા આપણા મગજની શરીરના અણુએ અણુમાં ફેલાયેલી એક સુંદર નર્વસ સીસ્ટમ દ્વારા ખૂબ જ નિપુણતાથી નિયંત્રિત કરવામાં આવે છે. શરીરના જ્ઞાનતંતુઓની રચેલી સુવ્યવસ્થિત સંદેશ વ્યવહારની બેમિસાલ રચના દ્વારા આ સંદેશાઓની આપ-લે થાય છે અને આપણે લાભ કોશિષ કરીએ તો પણ એ ક્રિયામાં ડખલ કરી શકતા નથી (અને શરીરને તમારી ડખલગીરીની જરાય આવશ્યકતા પણ નથી).

પરંતુ ખૂબ જ સાવધાનીપૂર્વક સમજવાની અને સાવચેતીપૂર્વક વર્તન કરવાની વાત તો એ છે કે :

માનવીના મનમાં પેદા થતી લાગણીઓ, ખાસ કરીને ગુસ્સો કે ભય, તનાવ કે અસલામતીની ભાવના, આ સમગ્ર

સુવ્યવસ્થિત પાચનક્રિયા અને પેલી અત્યંત કાર્યક્ષમ સંદેશવ્યવહાર પદ્ધતિને ખોરવી નાંખે છે, ખોરંભે ચડાવી દે છે, પાચમાલ પણ કરી દે છે.

પરંતુ પેલા પોટલાં ભરી ભરીને સલાહો આપનારાઓ આ ચેતવાણીને સીકતથી ખીરસામાં મુકી દે છે અને “તમને ડાયાબીટીસ છે. તમારા લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી ગયું છે. સંભાળજે, નહીં તો...એમ બેશરમ, બેરહમ અને સાવ નફક્ટ થઈને કહી દે છે.

અને આવી રીતે જ્યારે કોઈ પણ માનવીને મોઢા પર એની લાગણીઓની પરવા કર્યા વગર કહેવામાં આવે છે.

- ત્યારે

સર્વ પ્રથમ એને પોતાના શરીર પર નફરત પેદા થાય છે અને ગુસ્સો આવે છે પછી એક પ્રકારના ભયના બીજ રોપાઈ જાય છે. જે દિવસે ને દિવસે ઉગીને ફુલી ફાલીને ફટતાં જાય છે. એનો માનસિક તનાવ પરકાષ્ટાએ પહોંચી જાય છે અને વારંવાર કઢાવાતા રીપોર્ટો એ તનાવના સરવાળા અને ગુણાકાર કરતાં જાય છે. એને એ પોતે ડાયાબીટીક છે, અન્ય સામાન્ય માનવી તરિકે એ રોજરોજની જીંદગી જીવવાને સાવ નાલાયક, નકામો થઈ ગયો છે એવી એક વિકૃત અસલામતીની ગ્રંથિમાં એ લપેટાઈ જાય છે.

આ ચારે ચાર લાગણીઓમાં પછી પેલા નિષ્ણાંતની અકકલ વગરની સલાહો, ડાયાટીશીઅનની પળાવવામાં આવતી ચરીઓ, પોતાના જ કુટુંબના માનવીઓ તરફથી એક છુપી ઘુણા-નફરત, સાથી મિત્રોની બનાવટી સહાનુભૂતિ અને ફેકમફેક શીખામણો અને હાથપર ગ્લાઈસેમીયા કે હાથપોગલાસેમીયાના કારણે “જ્યારે બેહોશ થઈને કઈ ગટરમાં પડી જઈશ એવો સતત ભય.”

આટલું બધું એક જ માનવીને કાયમનો ડયાબીટીક તો બનાવી જ દે છે, પાગ એ સિવાય ન બનવા જેવું બીજું ઘણું બધું બનાવી જ દે છે. કોઈ પાગ ડયાબીટીકને જઈને મળો એટલે આ વાત કેટલાં ટકા સત્ય છે એ સમજઈ જશે. કોઈ પુરાવાની અંશ માત્ર જરૂરત નહીં પડે.



વેદું કર વેદું

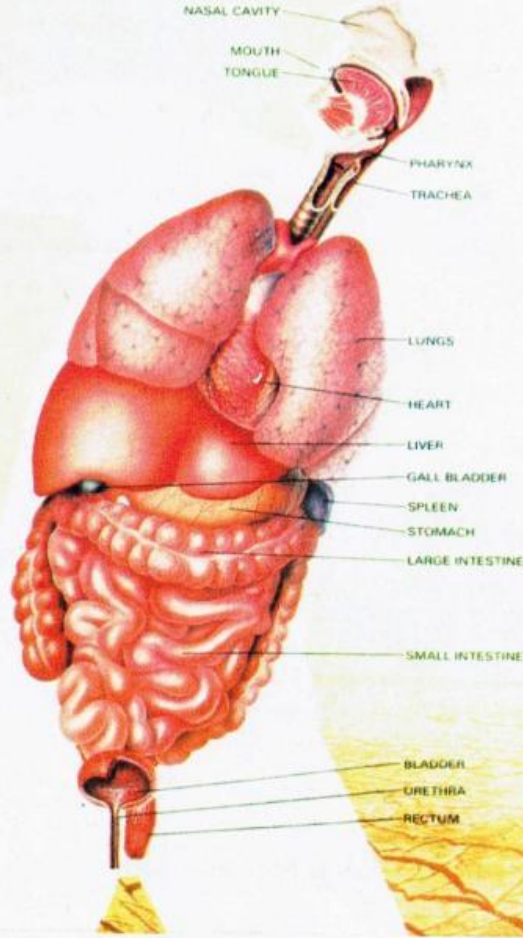
સુથારના છોકરાને રંદો તાગતાંય ન આવડતું હોય,
લુહારના લલવાને ધમાગ કુંકતાંય જોર પડતું હોય,
દરજનો દિકરો સોયમાં દોરોય ના પરોવી શકતો હોય, ત્યારે
એનો બાપ કપાળે હાથ પછાડી એને કહેતો:
“તારાથી શેક્યો પાપડેય નહીં ભંગાય, ડફોળ, વેદું કર વેદું,
નહીં તો ભૂખે મરીશ.”

જરા ફીરસે બોલો !!

“આ લખી આખું છે, તે બધા રીપોર્ટો હું કહું છું તે લેબોરેટરીમાં જ કઢાવજો. કારણ, બીજી લેબોરેટરીઓના રીપોર્ટો પર મને ભરોસો નથી.”

“પરંતુ આ તમે જે નામ આખું છે એ લેબોરેટરી પર મને ભરોસો નથી એનું શું?...”

યાદ રાખો-પસ્તીના ભાવનું રીપોર્ટનું ફરફરીયું તમારી જીંદગીના અમૂત કટોરામાં હળાહળ ઝેર રેડી શકે છે.



THE VISCERA-વિસેરા (નં.-૪)

શરીરના વિવિધ અવયવો અને એનું અદ્યત્ત-અલૌકિક રચનાત્મક (Mechanism) ની માનવીને જાણવા છે. શરીરનું આણુ અને આણુ, અવયવે અવયવ અને એક એક કોષ, એક બીજાના સહકારથી, તાલબંધ રીતે કાર્ય કરવા ની કુદરતે સર્જેલ છે. ક્યા અવયવે, ક્યા અવયવ સાથે, કેવી રીતે કાર્ય કરવું એ સીખવાડવા માટે કોઈ સ્પેશીયાલીસ્ટની સલાહની અને જરૂર નથી. દવાઓ ખવડાવીને સુગર લેવલ ઉંચું નીચું કરવા વાળાની તો નથી જ નથી.

૯

શરીરની રાજધાની નું શહેર લીવર

શરીરને એક આખો દેશ ગણીએ અને એ આખા દેશનું નિયંત્રણ કરતું રાજધાનીનું શહેર કયું? એમ પુછવામાં આવે તો તમે કદાચ ઉતાવળા થઈ કહી દેશો.

“હૃદય જ વળી.”

અને તો કદાચ આ પ્રકારણ પુરું કરતાં પહેલા તમને તમારો જવાબ બદલવાનું મન થાય તો મને આશ્ચર્ય નહીં, આનંદ જરૂર થાય.

સમગ્ર શરીરના આણુએ આણુનું અગર કોઈ અત્યંત ચોકસાઈપૂર્વક નિયંત્રણ કરવામાં વધુમાં વધુ મદદરૂપ થતું હોય, તો એ છે આપણું લીવર.

(ચિત્ર નં. ૪) ધ વિસેરા ચિત્ર

શરીર શાસ્ત્રીઓએ છેલ્લાં થોડાં વર્ષોમાં લીવરનો અભ્યાસ કરી જે કંઈ શોધ્યું છે, એમા ઘણા સમય પૂર્વે, સમજદાર માણસોને શરીરમાં લીવરના અત્યંત ઉપયોગી-પાણાની કલ્પના તો આવી જ ગઈ હતી. તમને કદાચ નવાઈ લાગશે પણ ઘણા વિદ્વાન ચિંતકોનું માનવું છે કે માનવીની આશા, હિંમત અને પ્રેમનું (Hopes, Courage & Love) કેન્દ્ર - સેન્ટર લીવર છે.

અને “આત્મા” નામની કોઈ ચીજનું અસ્તિત્વ જો સ્વીકારવામાં આવતું હોય તો આ “આત્મા” નું વિરાજમાન થવાનું સિંહાસન પણ હૃદય નહીં, લીવર જ છે.

માનવીનો જન્મજાત સ્વભાવ અને એમાં વિવિધ સંબંધો વેળાએ થતા વેગવેગળા ફેરફાર (Nature by Birth and

Changes in moods) નું ઉદ્ભવસ્થાન પાણ લીવર છે (મગજ નહીં) એ સત્ય હવે લગભગ કોઈ પાણ જાતની દલીલો વગર સ્વીકારી લેવામાં આવ્યું છે.

ઉદાહરણ કોઈ માનવી જન્મથી જ અત્યંત શાંત, સૌમ્ય અને દયાળુ પ્રકૃતિનો હોય છતાં સંજોગો અને ફૂર કે હિંસક બનાવી દે (ડાકુ કે આંતકવાદી) તો એ ફેરફાર થવાનું મુખ્ય કેન્દ્ર હૃદય કે મગજ નહીં પરંતુ એ માનવીના અત્યંત જાગૃત સંવેદનશીલ લીવર પર થતા પ્રત્યાઘાતોનું પરિણામ હોય છે.

પ્રત્યેક માનવીએ પોતાના શરીરના દરેક અવયવો વિષે વધુમાં વધુ જ્ઞાન મેળવી લેવું જોઈએ એ વાત હું ફરી ફરીને કહેતો આવ્યો છું, પાણ જ્યારે લીવરની વાત આવે છે ત્યારે એ વાતનો હું જરા વધુ પડતો આગ્રહી બની જાઉં છું.

આની પાછળના ઘણાં બધાં કારણોમાંના મુખ્ય બે કારણો છે.

- (૧) વેદ-હકીમ કે ડોક્ટર-લીવરને નામે વધારેમાં વધારે ઉપચારો કરે છે.
- (૨) અને એ બધાએ કરેલાં ઉપચારોના પરિણામે જ લીવર વધુ ને વધુ કમજોર થાય છે કે બગડે છે.

સામાન્ય માણસની સમજ પ્રમાણે લીવર એટલે વાત વાતમાં બગડી બેસતો એક અનાડી અવયવ છે અને એ જ્યારે બગડે ત્યારે કમળો કે કમળી જેવા દર્દો થાય છે એટલે નાદાન નાના બાળકથી માંડી અનુભવી ડોસાં ડગરાંઓ પાણ લીવર તરફ એક નફરતથી જુએ છે.

વિધિની વક્તા કહો કે ફૂરતા કહો, પાણ સાચી વાત એ છે કે જેણે સમગ્ર શરીરનો ખૂબ ઉંડાણમાં અભ્યાસ કર્યો છે એવા સ્પેશીયાલીસ્ટ નિષ્ણાતો પાણ લીવર વિષે સામાન્ય માણસને નિરંતર

ભય પમાડતા જ આવ્યા છે અને જાણે એમની ચમચાગીરી કરીને ચરી ખાતા હોય તેવા વૈદો અને હકીમો અને દવાની કંપનીઓવાળા એ ભયમાં દિનપ્રતિદિન વધારો જ કરતા રહે છે.

ડાયાબીટીસ, સાકર, લોહીમાં સાકર, પેસાબમાં સાકર મધુમેહ, મધુપ્રમેહ, પેન્ક્રીયાઝ, ઈન્સ્યુલીન, ડાયટીંગ, વેઈટ રીડ્યુસીંગ, વિ. વિ. વિ. ના બાણગાં ફુંકનારા ડાયાબીટીસની સારવાર કરે છે ત્યારે 'લીવર' નામના ખૂબ જ અગત્યના અવયવનું જેને સાકરના સમતુલન સાથે વધુમાં વધુ સંબંધ છે એ લીવરનું આખે આખું અસ્તિત્વ જ હવામાં ઉડાડી દે છે. એ લીવરનો આખી સારવાર દરમિયાન કયાંય અછડતો ઉલ્લેખ પાણ કરવામાં આવતો નથી અને ડાયાબીટીસને મારી મચડીને કૃત્રિમ રીતે કંટ્રોલમાં રાખવા માટે બહીક બતાવીને દર્દીને જેટલી દવાઓ ખવડાવવામાં આવે છે કે ડાયટીંગ કરવા મજબૂર કરવામાં આવે છે એ બધું જ પેલા સાકરના સમતુલનને જાળવવા સતત પ્રયત્ન કરતા લીવરને કેટલું ભયાનક નુકસાન પહોંચાડે છે એ વિષે દર્દીને ચેતવાળી આપવા જેટલું પાણ એમનામાં સૌજન્ય નથી.

એટલે આવો, આપણે આપણા જ શરીરની રાજધાનીના શહેરને અને આત્માના સિંહાસન લીવરને પ્રેમથી એકવાર ઓળખી લઈએ. જેથી કોઈ ફાલતું કુટકલીઆઓ એ આત્માને અભડાવી ન જાય.

લીવર એ શરીરનો મોટામાં મોટો અને સૌથી વધુ અગત્યનો અવયવ છે. એ પાંચસોથી વધુ જે અગત્યનાં કાર્યો કરે છે, એમાંનું એક પાણ કાર્ય કરતું અટકી જાય તો માનવીનું મૃત્યુ થઈ શકે છે.

શરીરની પાચનક્રીયામાં તો એનો સિદ્ધ ફાળો છે જ અને આહારમાંથી ઈંધાણમાં રૂપાંતર પામેલાં ઘટકોનું એ ઘટતું કરે છે પરંતુ આ સમગ્ર રાસાયણિક ક્રીયા (Chemical Process) દરમિયાન નિપજતા, છુટાં પડતાં વિષારી તત્ત્વોને (Toxins) શરીરની બહાર ફેંકવાનું ભગિરથ કાર્ય પણ કરે છે.

અને તમને વિષારી દવાઓ ખવડાવનારને જઈને પુછો કે જે દવાઓ તમારા શરીરમાં જાય છે એમાંજ વિષારી રસાયણોનું **Poisonous Chemicals** નું પ્રમાણ કેટલું મોટું હોય છે ?

તમે કોઈ એકાદ રસાયણ બનાવતી ફેક્ટરી જોઈ છે ? બહારથી જુઓ તો પણ એની અટપટી, ગુંચવાડા ભરી Complicated રચના જોઈ તમને આશ્ચર્ય અને અહોભાવ થશે. લીવર તો પોતે જ એક જબરજસ્ત જુદાં જુદાં રસાયણો બનાવતું જીવંત કારખાનું છે.

શરીરને અત્યંત જરૂરી બલડ પ્રોટીન્સ Blood Proteins અને કોલેસ્ટ્રોલ (Cholesterol) લીવર બનાવે છે. જરા ધ્યાનથી વાંચો.

Liver synthesizes Lipids, a kind of Fatty material which among other functions, help form Insulating sheaths above NERVE FIBRES.

અર્થાત : લીવર ચરબીનું રાસાયણિક ક્રીયા દ્વારા સંયોજન કરી લીપીડ નામનો એક નવો પદાર્થ બનાવે છે, જેને આપણા શરીરમાં સમગ્ર ફેલાએલાં જ્ઞાનતંતુઓ પર એક આરક્ષક આવરણ તરીકે ચડાવેલ હોય છે. જેમ તલવારનું મ્યાન હોય કે ત્રાંબાના ઈલેક્ટ્રીકના વાયર પર પ્લાસ્ટીકનું પડ હોય તેમ.

શરીરમાં ખુબ જ અગત્યના પાંચસો જેટલા જુદાં જુદાં કાર્યો કરતા લીવરને કુદરતે સંરક્ષણ પણ એટલું જ સુંદર રીતે આપ્યું છે અને અગર કોઈ સંજોગોમાં, મોટા ભાગે દારૂ પીને કે વિષારી દવાઓ

ખાઈને પોણા ભાગનું લીવર બગડે, તો બાકીનો ૧/૪ ભાગ શરીરને જીવાડી શકે એવી ક્ષમતા પણ એનામાં છે જ, એટલું જ નહીં, પેલું બગડેલું પોણા ભાગનું લીવર પોતાની મેળે ખુબ જ ઝડપથી રીપેર થઈ પોતાનું કાર્ય કરવા મંડી પડે છે.

આટલી પ્રસ્તાવના પછી આપણે આજના વિષયની મૂળ વાત પર આવીએ. જરા ધીમેથી વાંચો અને એક વાત બરાબર સમજાય, પછી જ આગળ વધો, જેથી મારો લખવાનો હેતુ અને તમારો ડાયાબીટીસના દુશ્મનોથી બચવાનો હેતુ બન્ને બરાબર સરે.

રોટલી, દાળ, ભાત, શાક ખાધા પછી સમગ્ર પાચનક્રીયામાં જે કંઈ થયું એ ખોરાકનું તબક્કાવાર વિભાજન થયું BREAKDOWN થયું. ખોરાકના આણુ-પરમાણુઓ છુટાં પડ્યાં અને એનું ત્રણ મુખ્ય ઘટકોમાં રૂપાંતર થયું બરોબર ?

અને બરાબર આ તબક્કેથી લીવરનું કાર્ય શરૂ થયું બરોબર ? હવે જુઓ...

THE DIGESTIVE PROCESS CONSISTS OF BREAKING FOOD DOWN.

IN THE LIVER THE PROCESS IS REVERSED

મતલબ પાચનક્રીયામાં ભાંગી તૂટીને ભૂકકો થયેલાં આ ઘટકોને વેરણ-છેરણ થઈ આડાં અવળાં વેરાઈ જતાં અટકાવવા લીવર આ બધાં ઘટકોને એકઠાં કરી બાંધી દે છે.

હવે ડાયાબીટીસના લેબલવાળા જરા વધુ ધ્યાનથી વાંચે, આટલે સુધીની વાત બરાબર સમજ્યા હોય તો જ.

1. The Sugar is Built up into a New substance, A special Body Fuel Called Glycogen.
2. The Sole function of Glycogen is to provide a

convenient and compact form of storage for glucose, which in its own form would take too much Room.

3. As The Body Requires additional nourishment, the Liver Reconverts the Glycogen into Glucose, Releasing it a Little Bit at a Time, into the blood stream. In this way the liver is also responsible in part for Maintaining the level of sugar in blood.

- ૧) ખોરાકમાંથી બનાવેલ સાકરનો લીવરમાં સગવડતાપૂર્વક સંગ્રહ કરી શકાય એ માટે એ ઘૂટા ઇલાયાં સાકરના ઘટકોને બાંધીને એક નવું સ્વરૂપ આપવામાં આવે છે જેને ગ્લાયકોજન કહે છે.
- ૨) આવી રીતે બાંધેલી સાકર ગ્લાયકોજન રૂપે લીવરમાં સંગ્રહાય છે.
- ૩) અને શરીરના કોષોને જ્યારે જ્યારે જેટલા પ્રમાણમાં જરૂર પડે એ પ્રમાણમાં ફરી એક વાર પેલા ગ્લાયકોજનમાંથી સાકરમાં રૂપાંતર કરી પુરૂ પાડવામાં આવે છે.

એટલે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ જાળવવાની જવાબદારી મહદઅંશે લીવરની પાણ છે એમ નક્કી થયું.

આજળ વધીએ તે પહેલા ડાયાબીટીસની સારવાર કરવાવાળાઓ એ સ્પષ્ટ સમજી લે કે ગોળીઓ કે ઈન્સ્યુલીન લેવાથી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘટાડવાનો જે દાવો કરવામાં આવે છે તે કેટલો છેતરામણો છે અને જે રીતે સાકરનું પ્રમાણ કુત્રિમ રીતે ઘટાડવામાં આવે છે તે કેટલું ભયંકર નુકસાન કરનારું છે.

નિષ્ણાતોના જણાવ્યા પ્રમાણે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઓછામાં ઓછું ૭૦ થી ૧૩૦ mg./૧૦૦ ml. હોવું જોઈએ. વહેલી સવારે એટલે જેને એમની ભાષામાં ફાસ્ટીંગ બ્લડ સુગર કહે છે તેનું પાણ લેવલ ઓછામાં ઓછું ૬૦ થી ૧૦૫ રહેવું જોઈએ. આ બન્ને

આંકડા એક વાત ખુબ જ સ્પષ્ટ રીતે કહે છે કે લોહીમાં કોઈ પાણ ક્ષણે સુગરનું પ્રમાણ ઓછામાં ઓછું ૬૦ mg. તો હોવું જ જોઈએ અને એ કોઈ પાણ સંજોગોમાં વધીને ૧૦૫ થી ૧૩૦ mg. થી વધારે વધવું ના જોઈએ.

આપણે અગાઉ જ્યેં કું લિવર પોતે જ શરીરના કોષોને જરૂરત પ્રમાણે સતત સાકરનો પુરવઠો મળી રહે એ પ્રમાણે પોતાના ગ્લાયકોજનના સંગ્રહમાંથી સાકરમાં રૂપાંતર કરી એને પુરૂ પાડે છે અને આ પ્રમાણ ક્યારે કેટલું કરવું એ લીવર પોતે જ અન્ય અવયવો સાથેની એની સંકેત-સંપર્ક પદ્ધતિથી (Coded Language Contact System) નક્કી કરે છે. આપણે એ પાણ જ્યેં કું શરીરમાંના કોષોની સાકરની જરૂરિયાત ક્ષણે ક્ષણે સંયોગો પ્રમાણે સતત બદલાતી રહે છે અને એ આખી કીયા પર માનવીનો પોતાનો કોઈ અંકુષ નથી. એ એક સુવ્યવસ્થિત Involuntary System છે, જેને પોતાની જવાબદારીનું સંપૂર્ણ ભાન છે.

તો પછી ડાયાબીટીસનું લેબલ લગાડીને દવાઓ ખાનારાઓએ આ સવાલોના જવાબ પ્રથમ મેળવી લેવા જોઈએ.

૧. તમારા શરીરમાં કયા વખતે સાકરનું કેટલું પ્રમાણ રહેવું જોઈએ તે કોણ નક્કી કરે ? તમારૂ શરીર કે તમારો ડોક્ટર ? કે લેબોરેટરીમાં ટેસ્ટીંગ કરનાર ?
૨. સુગરનું પ્રમાણ લોહીમાં વધી જાય છે અને દવાઓ ખવડાવી એ ખેંચીને ઓછું કરવામાં આવે છે ત્યારે એ ઘણી વાર ફાસ્ટિંગ લેવલ જે ૬૦ mg. રહેવું જોઈએ તે કરતાં પાણ ઓછું થઈ જાય છે, ઘણી વાર તો સાવ શૂન્ય થઈ જાય છે અને દર્દી બેહોશ થઈ જાય છે કે મરી પાણ જાય છે. આટલી હદ સુધી સુગર નીચું લાવવાનું જોખમ શા માટે લેવામાં આવે છે ?

૩. આમ લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ, અકુદરતી રીતે ઓછું વતું કરવાથી લીવરની પેલી ગ્લુકોઝમાંથી ગ્લાયકોજન અને ફરી પાછું ગ્લાયકોજનમાંથી ગ્લુકોઝ બનાવવાની જે સુક્ષ્મ પધ્ધતિ છે, એ સમગ્ર ક્રીયા કેટલી ભયાનક રીતે ખોરવાઈ જાય છે ? એ સમગ્ર ક્રીયાને રીપેર ન થઈ શકે તેટલું નુકસાન પહોંચે છે ? એ નુકસાન શી રીતે ભરપાઈ થાય છે ? અગર એ નુકસાન કાયમી પ્રકારનું હોય તો એ માટે કોણ જવાબદાર છે ?

આવા તો એક હજાર સવાલો એ નિષ્ણાતોને પુછી શકાય, જેના એમાંના કોઈ પાસે કોઈ જ જવાબ નથી.

ખેર....હમણાં આ પ્રશ્નાવલિ અહીં અધુરી મુકી આપાણે લીવરની વાત પુરી કરીએ.

લીવરે ખોરાકમાંથી છુટાં પાડેલાં ત્રણ મુખ્ય ઘટકોમાંથી ચરબી અને શર્કરાનું શું કર્યું તે આપાણે જોયું, પેલા પ્રોટિનમાંથી બનેલા એમિનો એસિડનું શું થાય છે તે પણ જોઈ લઈએ.

શરીરમાં બે પ્રકારના કોષો છે. એક એવા છે કે જેમની આયુ મર્યાદા પુરી થાય છે એટલે એ મરી જાય છે. બીજા એવા છે કે જે પોતાના જ શરીરમાંથી એક માંથી બે, બેમાંથી ચાર એમ સતત વૃદ્ધિ કરે છે અને એમ અમુક સમય સુધી વૃદ્ધિ પામ્યા પછી ક્ષય પામે છે.

આવી રીતે પહેલા અને બીજા બન્ને પ્રકારના કોષોને જીવવા અને વૃદ્ધિ પામવાની ક્રીયામાં જે અગત્યના ઘટકની આવશ્યકતા છે તે ઘટક એમિનો એસિડ છે અને પેલી સાકરની જરૂરીયાતની જેમ લીવર આ જરૂરિયાત પણ ખુબ જ ચોકસાઈપૂર્વક પુરી પાડે છે.

ડાયાબીટીસની ગોળીઓ કે દવાઓ ખાનારાઓને આ પણ એક પ્રશ્ન થવો જ જોઈએ કે :

“સુગર લેવલ કુત્રિમ નીચું લાવતી વખતે આ એમિનો એસિડને પુરું પાડવાની ક્રીયાને પણ કેટલું નુકસાન પહોંચે છે ?

ડાયાબીટીસનો દર્દી બીજી વાર અને સાવ નવો નિશાળીયો પહેલી વાર જ્યારે “મફત ડાયાબીટીસ ચેકીંગ” કરાવવા જાય ત્યારે આટલું પણ વાંચીને સમજીને તૈયારી કરીને ગયો હશે તો પડતો હશે તો બચી જશે. કમસે કમ એ કોઈ આંધળા ઉપચારો તો નહીં જ કરે. એવું માફ માનવું છે.

તમે શું માનો છો ?



ઈમાનદારી મરી નથી ગઈ...

ઑસ્ટ્રેલીયાની ડૉ. લીઝ લેન્ડીમુર-લીમે કરેલા એક સર્વેક્ષણ દ્વારા માલુમ પડ્યું કે:

“૨૩ વર્ષની અંદરના સ્ત્રી-પુરૂષોને ડાયાબીટીસ થવાનું મોટામાં મોટું કારણ એ હતું કે, એમની માતાઓને ગર્ભવસ્થા દરમિયાન કોઈપણ બિમારી માટે એન્ટીબાયોટિક્સની દવાઓ ખવડાવવામાં આવી હોય અને/અથવા આ દર્દીઓને એમની બાલ્યાવસ્થામાં એમના ડોક્ટરોએ નાની-મોટી બિમારીઓમાં સારાસારના વિવેક વિના એન્ટીબાયોટિક્સ ખવડાવી એમના લીવર ખરાબ કરી નાખ્યાં હોય જેને કારણે યુવાવસ્થામાં જ એમને ડાયાબીટીસ લાગુ પડી ગયો હોય.”

Ref.: THE LANCET 1995;345, 1469-73.

૧. લીવર શરીરનો મોટામાં મોટો અવયવ છે.
૨. વજન અંદાજે ત્રણ રતલ.
૩. પેટની જમણી બાજુમાં ઉપરના ભાગમાં ગોઠવાયેલ.
૪. શરીરમાં જુદાં જુદાં પાંચસો કાર્યો કરે છે, એમાનું એક પાણી કાર્ય કરતું અટકે તો માનવીનું મૃત્યુ પાણી નિપજી શકે છે.
૫. એક હજાર જેટલા પાચક રસો બનાવે છે જે શરીરમાં જુદી જુદી જગ્યાએ, જુદા જુદા પ્રકારની રસાયણિક ક્રીયાઓ કરવાના ઉપયોગમાં આવે છે.
૬. વીટામીન K બનાવે છે જે લોહીને ગંઠાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.
૭. રોગોના જંતુઓનો પ્રતિકાર કરનાર એન્ટી બોડીઝ બનાવે છે.
૮. માંસાહારી ખોરાકમાં રહેલા એમિનો એસિડ્ઝનું સહેલાઈથી પચે તેવા પ્રોટીનમાં રૂપાંતર કરે છે.
૯. વધારાના એમિનો એસિડ્ઝ નું યુરીયામાં રૂપાંતર કરી કીડની વાટે શરીરની બહાર ફેંકી દે છે.
૧૦. હવા-પાણી અને ખોરાકમાં ભળેલાં રસાયણિક ખાતરો કાર્બનડાયોક્સાઈડ જેવા વિષારી વાયુઓ અને પાણીને શુદ્ધ કરવા માટે વપરાતા રસાયણો શરીરને નુકસાન કરે તે પહેલા બહાર ફેંકવામાં મદદ કરે છે.
૧૧. રોજે રોજના જીવનમાં ખાવામાં આવતી દવાઓમાંના ઝેરી પદાર્થો અને રસાયણોને વેળાસર શરીરની બહાર ફેંકી દે છે.
૧૨. અમુક દવાઓ સહેલાઈથી શરીરની બહાર ફેંકી શકાતી નથી

એને તોડી (Break up) પાણીમાં ઓગાળી પેસાબ વાટે બહાર ફેંકે છે.

૧૩. માણસે પીધેલા દારૂનું કાર્બનડાયોક્સાઈડ વાયુમાં રૂપાંતર કરી ઉચ્છ્વાસ વાટે અને પાણીમાં ઓગાળી પેસાબ વાટે જો ત્વરીત બહાર ન ફેંકાય તો ચાર પેગ દારૂ પીતાં જ માણસ મરી જાય.
૧૪. ખુબ જ ભારે કસરત કે શારીરિક શ્રમ વેળાએ શરીર ખુબ જ પ્રમાણમાં ગ્લુકોઝ વાપરે છે અને શ્રમને પરીણામે વધારાનો લેક્ટીક એસિડ શરીરમાં પેદા થાય છે. લીવર આ લેક્ટીક એસિડ્ઝનું ગ્લાયકોજનમાં રૂપાંતર કરી સંગ્રહ કરે છે અને જરૂરત પરે તેમ વાપરે છે.

ડાયાબીટીસને સંબંધિત

૧૫. કોઈ માણસ એક આખી ચોકલેટ ખાઈ જાય, તો એમાં રહેલી સાકર આંતરડામાં ગ્લુકોઝમાં રૂપાંતર પામે, આ ગ્લુકોઝ જો સીધે સીધું લોહીમાં ભળે તો હાઈપર - ગ્લાઈસેમીયાથી માનવી બેહોશ થાય કે મરી પાણ જાય. લીવર આ ગ્લુકોઝને ગ્લાયકોજનમાં પરિવર્તન કરી દે છે જેથી નુકસાન ન થાય.
૧૬. જ્યારે જ્યારે ભૂખ લાગે છતાં ખાવાનું ન મળે ત્યારે લીવર પેલા સ્ટોર કરેલા સંગ્રહમાંથી સાકર પુરી પાડે છે.
૧૭. શરીરના કોષોની એક આયુર્મર્યાદા છે. મૃતકોષો લોહીના ભ્રમણમાં અવરોધ કરે તે પહેલા લીવર એમને ખેંચી લે છે, એમાંથી લોહ Iron જેવા પદાર્થો કાઢીને સંગ્રહ કરે છે, જેનો નવા કોષો બનાવવામાં ઉપયોગ થાય છે અને

બાકીના કોષોના શબ્દોમાંથી બીલીરૂબીન નામનો પદાર્થ બનાવી ઉપયોગમાં લે છે.

૧૮. બીલીરૂબીનમાંથી બનેલું પિત્ત-Biles, ગૉલ-બ્લેડર વાટે પાચનક્રીયામાં મોકલાય છે, જ્યાં એ ચરબીના પદાર્થો ને તોડવામાં મદદ કરે છે. તોડેલી ચરબીની નાની ગોળીઓ પછી પાણીમાં ઓગળી જાય છે અને સહેલાઈથી પચવા લાયક બને છે.

૧૯. આખા લીવરનો ૩/૪ ભાગ બગડે તો ૧/૪ ભાગ શરીરને જીવાડવા સમર્થ છે.

૨૦. 3/4th of Blood Supply and Oxygen (O₂) to the liver is by the PORTAL VEIN, and 1/4 th by HEPATIC ARTERY. Liver can survive ligation of the artery but not of the portal Vein. HENCE LIVER is the only organ whose survival and oxygenation is more venous than arterial.

શરીરમાં શિરા અને ધમનીઓ એમ બે પ્રકારની નસો છે. જેમાંની શિરાઓ (Veins) અશુદ્ધ લોહી વહન કરે છે અને ધમનીઓમાં (Arteries) શુદ્ધ લોહી વહે છે.

લીવરને જે રક્તનો અને ઑક્સીજનનો પુરવઠો મળે છે. એમાંનો ૩/૪ - પોણા ભાગનો Portal Vein - પોર્ટલ - શિરા દ્વારા મળે છે જ્યારે બાકીનો ૧/૪ - પા ભાગનો પુરવઠો Hepatic Artery હેપાટિક આર્ટરી દ્વારા મળે છે.

અન્ય અવયવોની સરખામણીમાં લીવરને શા માટે વધુ ચમત્કારિક અવયવ માનવામાં આવે છે એ હવે પછીનું લખાણ વાંચો એટલે સમજાઈ જશે.

ધારો કે જે હેપાટિક આર્ટરી-ધમની દ્વારા લીવરને શુદ્ધ લોહી મળે છે તે ધમનીને ચુસ્ત રીતે બંધ કરી રક્ત પુરવઠો અટકાવી દેવામાં આવે તો પાણી લીવર “જીવંત” રહે છે પરંતુ અગર પેલી પોર્ટલ વેઈન શિરા બંધ કરી એને મળતું અશુદ્ધ લોહી અટકાવી દેવામાં આવે તો લીવર ‘મરી’ જાય છે. (એટલે કે માણસ મરી જાય છે.)

૨૧. લીવર એ ફક્ત સાધારણ અવયવ નથી. એ માનવીનું અસ્તિત્વ છે.

અને ડાયાબીટીસની સારવાર માટે લેવામાં આવતી બધી જ દવાઓ લીવરને બગાડી મુકે છે.



શરીરનું આગુંએ આગું, કોષે કોષ, અવયવે અવયવ, ગ્રંથિએ ગ્રંથિ, બધું જ એકબીજાના સાથ-સહકાર અને મદદથી કાર્યો કરે છે.

એક બિમારીનો ઈલાજ બીજા શરીરના અવયવોને-ગ્રંથિઓને બગાડી શકે છે, કોષોને મારી શકે છે-બીજા અનેક બિમારીઓ પેદા કરી શકે છે.

“મૃત્યુ એટલે રોગથી આવતો જીવનનો અંત” ફક્ત આ એક જ વ્યાખ્યાથી ડૉક્ટરો દર્દી સાથે રોગની ચર્ચા કરતા હોય છે. પરીણામે દર્દી નાનામાં નાની બિમારી માટે પાણી મોટામાં મોટા ઈલાજ કરાવવા તૈયાર થઈ જાય છે.

૧૧

દેવાંગિની કીડી (અવયવ દર્પણમાંથી)

“દાદા, તમને એક સવાલ પુછું?”

મારી છ વરસની પૌત્રી દેવાંગિ, ઠાવકાઈથી મારી પાસે આવી મને પુછે છે.

“બોલો બેટા !”

“હું... છે ને... તે, એક રકાબીમાં સાકર છે, પછી છે ને, તે એક કીડી આવે છે ને સાકરનો એક દાણો ખાય છે. પછી છે ને, તે બીજી એક કીડી આવે છે ને એ પાગ એક દાણો સાકરનો ખાય છે, પછી છે ને તે ત્રીજી આવે છે ને ખાય છે... પછી છે ને...”

“હા હા... બોલ, આગળ બોલ” હું એને પ્રોત્સાહન આપું છું.

“છે ને તે પછી ચોથી કીડી આવે છે, પાગ છે ને, તે એ ચોથી કીડી સાકર ખાતી નથી... બોલો, બધી કીડી સાકર ખાય, પાગ આ ચોથી કીડી સાકર કેમ નથી ખાતી?”

“મને ખબર નથી બેટા, એને ભૂખ નહીં લાગી હોય” હું કહું છું.

“ખોટું-સાવ ખોટું-બોલો હારી ગયા, હું કહું?” દેવાંગિની આંખોમાં તોફાન હસતું હતું ને દાદાને હરાવ્યાનો આનંદ હતો.

“કહે બાબા, આપણા ભેજમાં કંઈ જવાબ જડતો નથી” મેં હાર માની લેતાં કહ્યું.

“છેને તે, છેને આ ચોથી કીડીને ડાયાબીટીસ થયો હતો” એમ કહી “દાદા હારી ગયા, દાદા હારી ગયા” બોલતી તાળીઓ પાડતી દેવાંગિ રમવા દોડી ગઈ.

(અવયવ દર્પણમાંથી)

૧૨

સાકરની વાસ

“ટેબલ પર સાકરનો એક દાણો પડ્યો છે. કોઈ દેવી કુદરતી સંકેતના પ્રતાપે એક કીડી એની પાસે પહોંચી જાય છે. કેટલો અહોભાવ ઉત્પન્ન કરે એવી કીયા થાય છે નહીં?”

“એમાં આશ્ચર્ય પામવાની કોઈ જરૂર નથી. કીડીને સાકરની વાસ આવે છે એટલે એ એની પાસે પહોંચી જાય છે, વિજ્ઞાનનું એમ કહેવું છે-તમને ખબર નથી?”

“ના મને ખબર નથી. પરંતુ આ વાટકી ભરેલી સાકર છે. તમે જરા સુંઘી જુઓ તો, કંઈ વાસ આવે છે?”

“એમ આપણને વાસ ન આવે-કીડીને જ આવે.”

“કેમ,? તમારા ચહેરા પર આવડું મોટું નાક છે, વાટકો ભરીને સાકર છે-વાસ નાકથી સુંઘાય છે, સુંઘીને?”

“કહ્યું ને માગસને વાસ ન આવે.”

“પેલી કીડીનું રાઈના દાણા જેવું માથું જ્યેં છે?”

“હા.”

“એમાં એનું નાક ક્યાંય દેખાય છે? અરે, એવડા માથામાં એનું મગજ ક્યાં હશે એની કલ્પના પાગ કરી શકો છો? નજરે દેખાય પાગ નહીં એવા સોયના દોરા જેવા શરીરમાં હૃદય ક્યાં હશે, લીવર, જઠર કે આંતરડાં ક્યાં હશે, સાકરના દાણામાંથી એ ભાગમ્ ભાગ કરવાની ઉર્જા-શક્તિ ક્યાંથી, કેવી રીતે મેળવતી હશે? આમાંના કોઈ પ્રશ્નનો જવાબ છે તમારી પાસે?”

“ના”

“અને તમારા માથામાં આવડું મોટું ભેજું છે, છતાંય જે પ્રશ્નોના તમને જવાબ જડતા નથી, એટલું આનંદ, આશ્ચર્ય અને અહોભાવ ઉત્પન્ન કરનારું છે, એ તમારે કબુલ કરવું નથી. ઉલટ પેલા ડક્ટોર વેજાનિકોમાંના એક બેવકુફે કહ્યું કે “કીડીને સાકરની વાસ આવે છે.” એ તમે અક્કલ ગિરવી મુકીને કબુલ કરી લીધું. NO WONDER, તમારા જેવા નાદાન માનવીઓ પર જ આખું મેડીકલ શાસ્ત્ર ચરી ખાય છે એ વાતમાં કોઈ આશ્ચર્ય નથી. In fact you DESERVE IT. ડાયાબીટીસના નામે તમને લૂટીને કોઈ બરબાદ કરી જાય એ લાગના જ છો તમે.”

પેન્ક્રીયાઝ - પોળમાં પોળ ને એમાંય પાછી પોળ

અવયવની અંદર પણ અવયવ ને એની અંદર પણ અવયવ, વિકૃતિમાં ય સુકૃતિ.

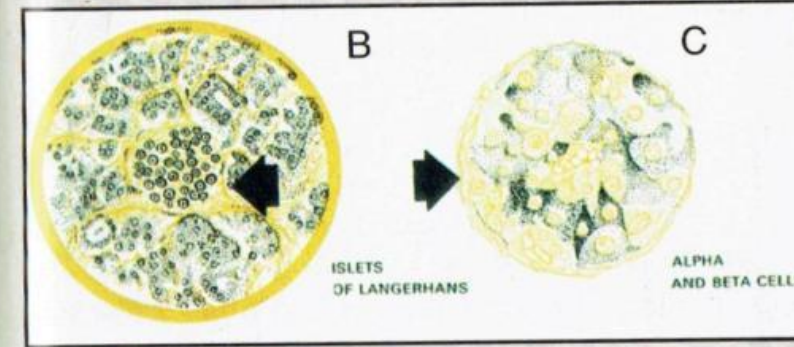
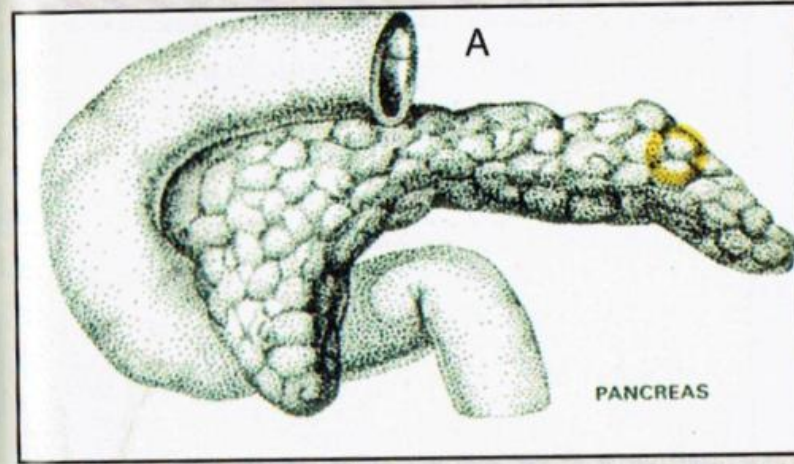
(ચિત્ર નં. ૫)

જેટલાં વિશેષાણો આપો એટલાં ઓછાં પડે અને લખતાં લખતાં થાકી જઈએ તોય જેનું વર્ણન સંપૂર્ણ કર્યાનો સંતોષ ન થાય એ અવયવનું નામ પેન્ક્રીયાઝ.

કવિ થવા માટે કુદરતનું સૌંદર્ય ઓળખવાની એક આગવી-વિશિષ્ટ દ્રષ્ટિની આવશ્યકતા છે, તેમ ડોક્ટર બનીને શરીરને મદદરૂપ થવા માટે, શરીરની સમગ્ર રચનાને એક અહોભાવથી જોવાની દ્રષ્ટિ કેળવવાની અત્યંત જરૂરત છે. જે ડોક્ટર શરીરની રચનાના અદ્ભૂત સૌંદર્યને ઓળખી શકતો નથી એને મન પછી માનવ શરીર એ એક અખતરાઓ કરવાનું રમકડું જ બની રહે છે.

આ વાત સમજવા માટે તમારે તમારા મનના અરિસા પર લપેડાયેલ ડાયાબીટીસના ગંદા ડાઘને ઘસીને ભૂસી નાખવા પડશે અને તો જ જેને ડાયાબીટીસના કારણરૂપ ગણી ભરપેટ બદનામ કરવામાં આવ્યો છે એ અવયવના અસલી દર્શન તમે કરી શકો.

આમ તો શરીરના વિવિધ અવયવો કંઈક ને કંઈક જુદા પ્રકારના આકાર ધરાવતા હોય છે-કોઈ મુઠ્ઠી જેવો, કોઈ અખરોટ જેવો, કોઈ પંખા જેવો તો કોઈ કાજુ જેવો, કોઈ ચાણીબોર જેવો તો કોઈ લાલના એકા જેવો.



વિકૃતિમાં આકૃતિ (નં.-૫)

- પેન્ક્રીયાઝ ગ્રંથીની જોડી.
 - આઈલેટ્સ ઓફ લેન્ગરહાન્સ : જેની સાચી સંખ્યા પણ પેલા નિરુમારણાંઓ હજુ સુધી ગણી શકવા નથી.
 - આલ્ફા-બીટા સેલ્સ: ઈન્સ્યુલીન બનાવતા કોષો.
- કૃત્રિમ રીતે સાકરનું લેવલ નીચું લાવતાં પહેલાં આ અદ્ભૂત રચનાને ઓળખી લેશો, તો તમારી જ જાનના દુરમન બનતા બચી જશો.

આ બધા જ આકારોમાં કંઈક ને કંઈક સુબંધતા (Symetry) છે. પરંતુ સાવ વાંકાચૂકા, ઢંગ-ઘડા વગરના અવયવમાં પણ એક અદ્ભૂત સૌંદર્ય જોવું હોય તો તમારે પેન્કીયાઝ ગ્રંથિને મારી નજરથી, એક ડોક્ટરની નજરથી નિરખવી પડે.

પેટના જઠરની પાછળ અને કમરના કરોડરજજીની આગળ, એમ બન્ને વચ્ચે સેન્ડવીચની માફક પથરાઈને પડી છે વાંકી ચૂંકી પેન્કીયાઝ.

એની લંબાઈ છ ઈંચ, વજન ત્રણેક આઉંસ, રંગે ભૂખરી ગુલાબી.

પેન્કીયાઝ બહુવચનમાં બોલાય છે કારણ એ બે ગ્રંથિઓની એકાકાર થએલી જોડી છે. શરીરના બીજા જોડીયા અવયવો છુટા છુટા ગોઠવાએલા હોય છે. દા. ત.: ટોન્સીલ્સ, ફેફસાં, કીડની, એડ્રેનલ્સ વિગેરે, પરંતુ પેન્કીયાઝના બન્ને અવયવો એક બીજા સાથે ગુંથાઈ ગયાં છે.

તમે એક આંખનું મટકું મારતા હોય કે તમારું હૃદય મિનિટના બોતેર ધબકારા મારતું હોય-શરીરની પ્રત્યેક હલનચલન ક્રીયા અને લીવર, કીડની કે મગજ, જ્યાં હલનચલન થયા વગર પણ પ્રચંડ ક્રીયાઓ ચાલી રહી હોય છે એ બધી જ જગ્યાઓએ શરીરના અબજો કોષો શરીરને વ્યવસ્થિત રીતે જીવાડવાનું ભગિરથ કાર્ય કરી રહ્યા હોય છે.

મોટરને ચાલવા માટે જેમ પેટ્રોલની જરૂરત પડે છે તેમ આ અબજો કોષોને સતત કાર્યરત રહેવા માટે પોષણની જરૂરત પડે છે અને આ પોષણ-ઈંધણ-Fuel મુખ્યત્વે ગ્લુકોઝના રૂપમાં હોય છે.

શરીરના અબજો કોષોને, એમની પોતાની આગવી

જરૂરિયાત પ્રમાણે ગ્લુકોઝરૂપી ઈંધણુ નિયમિત પ્રમાણસર મળતું રહે, એની કમી પણ ન પડે કે એ પ્રમાણ વધી પણ ન જાય, એ સતત જાગૃત રહીને જોવાનું અત્યંત મહત્વનું કાર્ય પેન્ક્રીયાજ કરે છે.

ઈ. સ. ૧૮૬૯ માં પોલ લેન્ગરહાન્સ નામના એક જર્મન શરીરશાસ્ત્રીએ પેન્ક્રીયાજમાં વસતા ઈન્સ્યુલીન નામનું હોર્મોન બનાવતા સોયના નાકાના આકાર જેવા સૂક્ષ્મ કોષોના જુમખાંને સૌ પ્રથમ ઓળખી કાઢ્યાં.

તે દિ ને આજની ઘડી.

શરીરને ઈંધણુ પુરું પાડવા સતત પ્રવૃત્ત રહેતી પેલી પેન્ક્રીયાજ ગ્રંથિના માથે આકૃતોના પહાડ તૂટવાના શ્રી ગાણેશ મંડાઈ ગયા.

એ વાતને આજે સવાસો વર્ષ વીતી ગયાં. ડાયાબીટીસના રોગને મટાડવાના નામે અબજો ડોલર્સ ખરચી શોધખોળો કરવામાં આવી. હજારો જુદી જુદી દવાઓ બનાવી ખવડાવવામાં આવી. પણ ન તો એ ડાયાબીટીસને મટાડી શક્યા કે ન ડાયાબીટીસ વિષે વધારે કંઈ જાણી શક્યા, પણ આપણે પેલી પેન્ક્રીયાજની ગ્રંથિનું સૌંદર્ય માણતાં માણતાં આડે પાટે ચડી ગયા - આવો પહેલાં એ કવિતાને પુરી કરી લઈએ.

પોલ લેન્ગરહાન્સે શોધેલા આ કોષોના જુમખાંઓ પેન્ક્રીયાજમાં વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવાયાં છે, છતાં જાણે પોતે એક જુદો જ અવયવ હોય તેમ સતત હોર્મોન્સ બનાવવાની ક્રીયા કરતા રહે છે. મઝાની વાત એ છે કે પેન્ક્રીયાજમાં વસતા બીજા કોષોને આ વાતની ખબર હોવા છતાં એ આ આઈલેટની હોર્મોન્સ બનાવવાની ક્રીયામાં કોઈ મદદ કરતા નથી કે એના કાર્યમાં કોઈ ડખલ પણ કરતા નથી.

આ આઈલેટના જુમખાઓમાં ચાર પ્રકારના કોષો હોય છે જેમાંના બેને અંગ્રેજી ભાષામાં Alfa આલ્ફા અને Beta બીટા કહે છે. જ્યારે બીજા બે D અને F પ્રકારના સેલ્સ હોય છે. આલ્ફા સેલ્સ ગ્લુકાગોન નામનું હોર્મોન બનાવે છે. તો બીટાસેલ્સ ઈન્સ્યુલીન નામનું હોર્મોન બનાવે છે. આ હોર્મોનને સીધે સીધું રક્તભ્રમણમાં વહેતું મુકવામાં આવે છે જેને લીધે લોહીમાં સાકરનું સમતુલન જળવાય છે. (આ બે ઉપરાંત સોમેટોસ્ટેટીન નામનું પણ હોર્મોન બને છે જે વિષે આપણે પાચનક્રીયાના પ્રકરણમાં વાંચી ગયા).

આમ આ ત્રણેય હોર્મોન્સ મળી સમગ્ર શરીરના અબજો કોષોને ક્યારે કેટલું ઈંધણુ જોઈએ તેનું ધ્યાન રાખે છે અને એની જરૂરિયાત પ્રમાણે પુરતું ઉભગતામાન અને ઈંધણુ પુરું પાડે છે.

કોષોમાં ઈંધણુ પુરું પાડવું એટલે શું ?

Insulin Acts By Fitting The Receptor Lock On Muscles And Fat Cells, Opening An Avenue for Glucose Entry.

મોટરની પેટ્રોલની ટાંકીમાં ઉપર જ્યાંથી રબરની પાઈપ વાટે પેટ્રોલ નાંખવામાં આવે છે, ત્યાં એક ઢાંકણું હોય છે અને આ ઢાંકણા પર એક કાપો હોય છે, એમાં ચાવી ભરાવી એ ઢાંકણાને લોક કરી શકાય છે અને પેટ્રોલ ભરાવતી વખતે ચાવીથી ખોલી પણ શકાય છે.

શરીરના કોષોને ખોરાક ખાવા માટે આપણી જેમ મોઢું નથી. એમના શરીર પર એક પાતળી પણ મજબૂત ત્વચાનું (Membrane) આવરાણ છે અને દરેક કોષમાં ઈંધણુ પુરું પાડવા માટે આવરાણને ભેદવું પડે છે-તાજું ખોલવું પડે છે.

એન્ડોક્રાઇન ગ્રંથિઓએ બનાવેલાં બધાં જ હોર્મોન્સનું મુખ્ય કાર્ય આ કોષોના આવરણ ભેદવાનું હોય છે.

અને

ઇન્સ્યુલીન નામનું હોર્મોન કોષોના આ આવરણ ને ભેદી આપે છે જેથી કોષોમાં ગ્લુકોઝરૂપી ઈંધણ પ્રવેશી શકે અને તેઓ પોત પોતાનું કાર્ય કરતા રહે.

પાચનક્રીયામાં એસીડ હાઇડ્રોકલોરિક અને આલ્કલાઇન ની વાત આપણે કરી.

એસીડવાળો ખોરાક ડ્યુઓડેનમમાં પ્રવેશે છે, ત્યારે એને ન્યુટ્રલાઇઝ કરવા-હળવો કરવા એના પર આલ્કલાઇનની ટ્રીટમેન્ટ આપવી પડે છે અને કોક વાર આ જરૂરીયાત ર પાઇન્ટ નેટલી પણ હોય છે. પેન્ક્રીયાઝ આ પુરવઠો ચોક્કસ જરૂરીયાત મુજબ પુરો પાડે છે.

પેન્ક્રીયાઝ દ્વારા જુદા જુદા બનાવવામાં આવતા પાચક રસોનું વાર્ગન આગળ પણ આપણે કરી ગયા.

સમગ્ર જીવન દરમિયાન માનવી રીતસર ટનના હિસાબે ખોરાક ખાય છે. આ બધો પચાવવા માટે પણ ટનના હિસાબે પાચક રસો અને આલ્કલાઇનની જરૂરત પડે છે. આ ક્રીયા એટલી જબરજસ્ત છે જે પોતાની મેળે ચાલ્યા કરે છે આપણી મદદ વગર એટલે જ આપણને એની કદર નથી અને એટલે જ સમજ્યા વિના એની ક્રીયામાં અક્કલ વગરની ડાબલ કર્યા કરીએ છીએ.

શરીરના અન્ય અવયવોની જેમ પેન્ક્રીયાઝ કદી દુઃખવાની કે બગડવાની પણ ફરીયાદ કરતું નથી. એ જે ભગિરથ કાર્ય કરે છે એ

વિષે કદી એ ઢોલ નગારાં પીટીને જાહેરાત પણ કરતું નથી. શાંત, મૌન રહી સજ્જનતાથી, ઈમાનદારીપૂર્વક એકધારી સેવા આપતો આ અટપટો અવયવ, સૌંદર્યનો એક જીવંત નમૂનો નથી તો શું છે?



સબ સબ ડી સમાલીયો

આભજું ફાટે ત્યારે શિગડાં દેવાતાં નથી,
દાવાનળ ફેલાય ત્યારે પાણી રેડાતું નથી,
બંધ ફાટે ત્યારે દિવાલ ચાગાતી નથી.

સારવાર ક્ષેત્રે ફેલાયેલ ભ્રષ્ટાચારના બલિ બનવામાંથી તમારી જાતને ઉગારી લ્યો.

તમે બચશો, તો તમારા કુટુંબીજનોને ઉગારી લેવામાં મદદરૂપ થશો. દેખાદેખી બંધ કરો. ઈશ્વરે આપેલી સદ્બુધ્ધિનો સમયસર ઉપયોગ કરો. તમારા શરીરને તમને ઘણું બધું કહેવું છે. એની વાત સાંભળો-સુખી થશો.

સ્પેશીઆલીસ્ટની આધુનિક વ્યાખ્યા

માનવીના શરીરમાં કોઈપણ બિમારી ન હોય, છતાં જ, પોતાની સ્પેશીઆલીટીવાળી બિમારી એને લાગુ પડી જ ગઈ છે એમ પુરવાર કરી, આજીવન એને દર્દી બનાવી શકે એ મોટામાં મોટો સફળ અને હોશિયાર સ્પેશીઆલીસ્ટ કહેવાય.

પોતાની સારવારથી બીજને 'જીવાડવાનો દાવો કરનાર ડોક્ટર, પોતાને જ જીવાડવામાં કેમ નિષ્ફળ જતો હશે ?

નવા ટેસ્ટીંગ તમાશા અને એન્ટી ડાયાબીટીસ ઉપકરણો

છેલ્લાં ત્રીસ-ચાલીસ વર્ષોમાં ડાયાબીટીસના નામે બહીવડાવીને, ખોટા રીપોર્ટોના આધારે ડાયાબીટીસની બિમારીઓ લાગુ પાડીને અને દવાઓ, ઈન્જેક્શનો અને અવળચંડા ડાયેટીંગના અખતરા કરાવીને દુનિયાની અડધા ઉપરની વસ્તીને ડાયાબીટીસના આજીવન મરીઝો બનાવવામાં સ્થાપિત હિતો ખુબ-ખુબ સફળ થયાં છે.

એટલું જ નહીં, હજુ આ અભાગિયા દર્દીઓની સંખ્યામાં ઉત્તરોત્તર ધરખમ વધારો જ થતો જાય છે એટલે ?

એટલે ડાયાબીટીસની તપાસ કરવાનાં અને ડાયાબીટીસની સારવાર કરવાના રોજરોજ નિતનવીન ઉપકરણોથી બજારો ઉભરાય છે.

થોડાક નમૂના:-

ટેસ્ટીંગ તમાશા

1. બ્લડ સુગર લેવલ માપતી નવી વધુ અસરકારક સ્ટ્રીપ્સ STRIPS જેમાં લોહીનું ફક્ત એક ટીપું અડાડવાથી સુગર લેવલ દેખાઈ જાય. નામ છે:
COMFORT CURVE STRIPS
2. BLOOD KETONES TESTING STRIPS
3. GLARGINE- A LONG ACTING-RAPID ACTING INSULIN ANALOG
4. BASAL & BOLUS INSULIN THERAPY
5. LISPRO ASPART NEW RA: INSULIN ANALOG

6. OFF THE FINGER TESTING.
7. AT LAST AND FAST TAKE LIFE SCAN
8. NON INVASIVE GLUCOSE MONITORING
9. CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING

આ બધા જ ભવાઈ-ભવાડા અને ત્રાગાં તમાશાનો મૂળમાંથી છેદ ઉડાડી દઈએ, એમના જ ઈમાનદાર જાતભાઈઓના શબ્દોમાં.

Quote :

"THERE IS NO EVIDENCE THAT IMPROVING GLYCEMIC CONTROL WILL EFFECT MORBIDITY AND MORTALITY".

Ref: PATRIC J. BOYLE MD &

Verginia Valentine RN, MSN, CDE

અર્થાત્

લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ કંટ્રોલમાં લાવવાથી સ્વાસ્થ્ય સુધરે કે મૃત્યુનું પ્રમાણ કમ થાય, એવા વાહયાત દાવાઓના ઓઠા હેઠળ કરવામાં આવતા આવા તમાશા-ભવાડાઓ કરવાથી દર્દીની બિમારીમાં કોઈ સુધારો થતો હોવાનું કે મૃત્યુના પ્રમાણમાં ઘટાડો થયો હોવાનું કદાપિ, ક્યાંય પણ પુરવાર થયું જ નથી.

ઈતિશ્રી

મશીનો બિમારીઓનું ફટાફટ નિદાન કરી શકે છે તો ડોક્ટરો મેડીકલ કોલેજોમાં શું શીખવા જતા હશે ?

૧૫

પેસાબમાં સાકર? લોહીમાં સાકર ?

સામાન્ય પાણે લોહીમાં ભળેલા વધારાના ક્ષારો - SALTS કે વિષારી તત્ત્વો TOXINS કીડની વાટે ફીલ્ટર કરી, પેસાબ દ્વારા શરીરની બહાર ફેંકવામાં આવે છે.

પરંતુ આ તો ફક્ત સામાન્ય, તંદુરસ્ત, સ્વસ્થ માનવીની વાત કરી.

પેસાબના રીપોર્ટોમાં તો આ સિવાયનું પાણુ ઘણું બધુ બહાર આવતું દેખાય છે.

R.B.C.-લાલ રક્ત કણો. અરે લોહી પાણુ બહાર પડે છે.

Puss Cells-ઘણીવાર પડે પાણુ બહાર પડે છે.

Bilirubin પિત્ત જેવો લાલાશ પડતો પીળો પદાર્થ પાણુ દેખાય છે.

Calcium Oxalate, Albumin, Protein અને અલબત્ત Sugar પાણુ રીપોર્ટોમાં લાલ લીટી દોરીને લખેલા દેખાય છે.

હવે ડાયાબીટીસના ભેજમાં ઘૂસેલા ભૂસાને થોડીવાર ખંખેરી નાંખીને વાંચો તો જ સમજશે.

શરીર-જીવંત શરીર, જન્મે ત્યારથી મરે ત્યાં સુધી, કોઈપણ એક કાર્ય સતત, NON STOP એકધારું કર્યે જ જતું હોય તો એ છે:

શરીરને સતત શુદ્ધ રાખવું, પવિત્ર રાખવું, અશુદ્ધ કે અપવિત્ર ન થવા દેવું અને થયું હોય તો જેમ બને તેમ એ અશુદ્ધ ઘસડીને બહાર ફેંકી દેવી.

ઉદાહરણ:

ઝાડો-જુલાબ: ખોરાક ખાધો, જરૂરી પોષણ શોષી લીધું, કચરો બહાર ફેંકી દીધો.

પેસાબ: વધારાનો કચરો બહાર ફેંકાયો.

પસીનો: જે ક્ષારો પેસાબમાં ના નીકળ્યા તે પસીનામાં ફેંકાયા. થુંક, ગળફો-નાકમાંથી ગળતું પાણી, ગડ ગુમડ, અળાઈઓ, ફોલ્લા છીંક આવવી, આંખમાં આસું આવવાં.

અરે, શ્વાસ વાટે લીધેલો ઓક્સિજન હજુ તો લોહીમાં ભળે ના ભળે ને, ઉચ્છવાસ વાટે વધારાનો ઝેરી કાર્બનડાયોક્સાઈડ બહાર ફેંકાઈ જ જાય.

આમ સતત સફાઈ કરવાની કીયાની અમુક નિશ્ચિત મર્યાદા હોય છે, Capacity હોય છે. અને ઘણીવાર આપણે જ અજાણતાં એ કેપેસિટી કરતાં ઘણો વધારે કચરો શરીરમાં ઠાલવીએ છીએ, ત્યારે પાણુ શરીર એ થોડો વધુ શ્રમ લઈ બહાર ફેંકે છે. બે-ત્રણ જુલાબ વધારે થાય, બે ચાર વાર પેસાબ કરવા વધારે જવું પડે, થોડી ઉધરસ વધુ આવે ને ચોંટેલો ગળફો ધૂટો પડે.

અને આ વધારાની કેપેસિટી કરતાં પાણુ ઢગલાબંધ વિષારી દવાઓ ખાધી હોય અને શરીર એ જે બહાર ફેંકવા જાય તો તમારી કીડની કે લીવર જેવા અગત્યના અવયવોને ડેમેજ થાય એટલે શરીરનું શાણપણ એ કચરાને એકાદ ગુમડુ કે ગાંઠ બનાવી શરીરની સપાટી પર લાવીને મુકી દે. કોક વાર એ કચરો શરીરના ઉંડાણમાં હોય તો એકાદી ગાંઠ શરીરના ભિતરમાં પાણુ થઈ જાય.

ચામડીના સ્તર પર ઉપસેલી ગાંઠ કાં તો પાકીને કુટી જાય અથવા રસોળીની જેમ એક બાજુ પડી રહે.

શરીરની અંદર બંધાએલી ગાંઠ પાણુ કોઈવાર જુલાબ વાટે ઘસડાઈને કે પેસાબમાં કાંકરી રૂપે ઘસડાઈને નીકળી જાય અને ખાસ શ્વાસનળી, ફેફસાં, અન્નનળી કે આંતરડાં જેવા

અવયવોમાં ન હોય, અવરોધ ના કરતી હોય તો એક બાજુ આખી જીંદગી પડી રહે, તો તમને ખબરે ય ના પડે અને માનવી સામાન્ય જીવન જીવે.

કેન્સર એટલે “ગાંઠ શાસ્ત્ર” વિષે મારા કેન્સર ગીતા પુસ્તકમાં વિસ્તારથી લખ્યું છે. જાણસુઓને વાંચી લેવા વિનંતી.

આપણે ફરી પાછા શરીરની કચરો બહાર ફેંકવાની મૂળ વાત પર આવીએ.

આખી દુનિયામાં લેભાગુ સારવારીઓએ અને એમના આડતીયાઓએ શરીરની આ રીતે કચરો બહાર ફેંકી શરીરને જીવાડવાની અદ્ભૂત ક્રિયા દ્વારા થતી બધી જ અસુવિધાઓ DIS-EASE ને હંમેશાં કોઈ ભયાનક રોગનું સ્વરૂપ આપી સારવારો કરવા આમ આદમીને મજબૂર કર્યા છે.

થોડાક નમૂના

(૧) તાવ આવવો, (૨) શરદી-ઉધરસ, (૩) ઝાડા થઈ જવા, (૪) ઉલટી થવી, (૫) એલજી થવી, (૬) ગુમડું થવું, (૭) ગાંઠ ઉપસવી, (૮) લોહી નીકળવું.

આવી નિશાનીઓ Symptoms માં, અસુવિધાઓમાં DIS-EASE માં પછી, “લાવો એક રીપોર્ટ કાઢી લઈએ, ફોટા પાડી લઈએ” એમ કહી જાતજાતના અને ભાતભાતના રોગો લાગુ પાડી દેવામાં આવે ફક્ત એક રીપોર્ટના આધારે.

આપણે અહીં ફક્ત પેસાબ અને લોહીના રીપોર્ટોની જ વાત કરીએ.

અગર જે કીડનીનું કાર્ય શરીરમાં રહેલો કચરો બહાર ફેંકવાનું જ હોય અને એ કચરો ફેંકવામાં થોડુંક સાકરનું પ્રમાણ પણ જેવામાં આવે તો એનો સીધો સાદો અર્થ એક જ થાય કે:

શરીરમાં ખોરાકમાં કાર્બોહાઈડ્રેટસ દ્વારા લેવામાં આવેલી શર્કરા તેમજ સાકર જેવા ગળ્યા પદાર્થોમાંથી શરીરે જરૂર પુરતું વાપર્યું, વધારાનું સંગ્રહ કર્યું અને એમ કરતાં પણ જે વધ્યું તે પેસાબ વાટે બહાર ફેંકી દીધું. તો?

તો એમાં એણે ખોટું શું કર્યું? ઉલટ કદાચ એમ કરવામાં આવ્યું એ કારણસર જ એ માનવી જીવી શક્યો અન્યથા લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી જવાને લીધે એ એમની ભાષામાં હાઈપરગ્લાઈસેમીયા Hyperglycemia નો દર્દી બની ગયો હોત અથવા બેહોશ થઈ ગયો હોત.

લોહીમાં સાકરની વાત આવે છે ત્યારે જે વાત મેડીકલ શાસ્ત્ર કહે છે પણ એ ભાષા સામાન્ય માણસ સમજી શકતો નથી, એ વાતને સીધી સાદી ભાષામાં કહીએ, તો એમ કહી શકાય કે દરેક કોષને જીવવા માટે અને કાર્ય કરવા માટે ઈંધાણ FUEL ની જરૂર પડે છે અને આ ઈંધાણ સતત વપરાતું રહે છે એટલે એને પુરવઠો પુરો પાડવો પડે છે.

દરેક કોષના ભિતરમાં આ ક્રિયા સરળતાથી પાર પડે, દરેક કોષ પોતાને જ્યારે, જેટલું જોઈએ એટલું ઈંધાણ સ્વયમ્ ગ્રહણ કરી લે, એ માટે કુદરતે એને એક કવચ આપેલું છે. જે એની ઈચ્છા મુજબ ખુલે છે. ઈંધાણ અંદર પ્રવેશે એટલે પાછુ આપોઆપ બંધ પણ થઈ જાય છે.

અને આ કવચ ખોલવા માટે જે ચાવીની જરૂર પડે છે એ ચાવીનું નામ ઈન્સ્યુલીન નામનું હોર્મોન છે. જે દરેક કોષને પેલું કવચ ખોલવામાં મદદરૂપ થાય છે.

આટલું ભેજમાં ઉતરે પછી આગળ વાંચો.

હવે દરેક કોષનું કાર્ય જાણે જાણે અલગ-અલગ પ્રકારનું હોય છે, એટલે એની જરૂરિયાત પણ ઓછી-વત્તી રહે છે. વળી કોઈ વેળા

ઈમરજન્સી હોય તો જરૂરત કરતાં વધારે ઈંધાણ જોઈએ આ બધું કોણ નક્કી કરે?

આ પ્રશ્નનો જવાબ એક જ હોય.

શરીર જ અને એનો એક એક કોષ પોતે જ એ નક્કી કરે, કોઈ લેબોરેટરી વાળો નહીં, કોઈ સારવારીયો પાણ નહીં.

બીજી એક અત્યંત અગત્યની વાત.

શરીરમાં તો ૬૦૦૦૦ સાઈકલ હજાર માઈલ લાંબી પથરાએલી શીરાઓ, રક્તવાહિનીઓ છે અને તપાસવા માટે જે લોહી કાઢવામાં આવે છે તે ફક્ત હાથની કોણીની ઉપરની નસમાંથી ખેંચવામાં આવે છે.

“લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ આટલું છે” એમ ફક્ત એક ઈંચ જેટલી શીરામાંથી દસ મીલીલીટર જેટલું લોહી તપાસ કરીને શી રીતે કહી શકાય?

વળી એમાગે ગ્લુકોસ ટોલરન્સ ટેસ્ટ કરાવવાના બહાને જબરજસ્તીથી જે બનાવટી સાકરમાંથી બનાવેલું ગ્લુકોઝ પીવડાવ્યું અને શરીરે કદાચ એ વાપરવાની સાડા ના પાડી દીધી અને લોહીમાં ભળેલું એ ગ્લુકોઝ નુકસાન કરે તે પહેલાં પેસાબ વાટે બહાર ફેંક્યું એમાં શું ગુન્હો કર્યો?

અને છેલ્લું પાણ છેવટનું નહીં એવું અત્યંત મહત્વનું પાણ વિધાન કરી જ લઈએ.

શરીરે જ્યારે માગ્યું ન હતું. શરીરને જ્યારે જોઈતું પાણ ન હતું એ વેળાએ જબરજસ્તીથી એકસો ગ્રામ જેટલું ગ્લુકોઝ પીવડાવીને લોહીમાં ભેળવવાને કારણે, શરીરની પોતાની સાકરનું નિયંત્રણ કરનારી આખી ક્રિયા વિનાકારણ ખોરવાઈ જાય કે મેકેનીઝમ ડેમેજ થાય એની જવાબદારી કોની?

પ્રોગ્નોસીસ અને ડાયગ્નોસીસ PROGNOSIS AND DIAGNOSIS

આખું મેડીકલ શાસ્ત્ર ખરેખર જો રોગોનું સહી નિદાન ACCURATE DIAGNOSIS કરી શકતું હોય, એ નિદાનના આધારે ફક્ત જરૂરત પુરતા જ ઈલાજો કરવામાં આવતા હોય તો... તો?

તો ફક્ત આંગળીને વેઢે ગણાય એટલા ડૉક્ટરોથી અને મુઠ્ઠીભર દવાઓથી બંધી જ બિમારીઓના સહી ઈલાજો કરી, રોગમાંથી દર્દીને મુક્ત કરી શકાય છે. (આ પુસ્તકના છેવટના પાનાઓ પર રેશનલી એપ્લાઈડ મેડીસીન-શ્રી રામ યાત્રા વાંચો)

પરંતુ આવું ધરમનું કામ કરવાથી કોઈની રોટી પકતી નથી, કે માણ્ણીમાંથી મર્સીડીઝ બનતી નથી એટલે ડાયગ્નોસીસના સ્થાને પ્રોગ્નોસીસ ફીટ કરી દેવામાં આવે છે.

ટુંકમાં ફુટપાથ પર બેઠેલા જડીબુટ્ટીવાળાથી માંડી, ફાઈવસ્ટાર કન્સલ્ટિંગ રૂમમાં પાંચ મિનિટ વાત કરી પાંચસો રૂપિયા પડાવનારા બધ્ધાજ પેલી ઈલમકી લકડી પ્રોગ્નોસીસ (PROGNOSIS) અજમાવે છે.

ડાયગ્નોસીસ અને પ્રોગ્નોસીસ વચ્ચેનો તફાવત ટુંકામાં જાણાવીએ તો એમ કહી શકાય:

સાચું અને જુદું, અસલી અને નકલી, ચહેરા અને મહોરા આવા બે શબ્દો વચ્ચે જેટલો તફાવત છે એટલો જ તફાવત બલ્કે એથી અનેક ઘણો ખતરનાક તફાવત ડાયગ્નોસીસ અને પ્રોગ્નોસીસ વચ્ચે છે.

ડાયબીટીસ ટાઈપ-૨ પાણ આજ પ્રકારની એક પાયા વિનાના હવા મહેલ જેવી જ ઈમારત છે.

કેવી રીતે, જાણવું છે?

એમના ૧૪ શબ્દોમાં વાંચો એટલે આપોઆપ ચોલી કે પીછે ક્યા હે-પતા લગ જાયેગા.

Quote:

The Pathogenesis of type 2 Diabetes is NOT FULLY UNDERSTOOD.

હવે જરા ખુબ ધ્યાનથી વાંચો.

HOWEVER, THERE APPEARS TO BE AN INTERMEDIATE STATE BETWEEN NORMO GLYCEMIA AND TYPE-2 DIABETES. THIS TRANSITORY CONDITION IS KNOWN AS IMPAIRED GLUCOSE TOLERANCE (IGT)

From a clinical standpoint, THE AMERICAN DIABETES ASSOCIATION * HAS CLASSIFIED IGT as a FASTING BLOOD GLUCOSE CONCENTRATION between-6-7 mmol/l or 110-125 mg/dl.

Those with IGT have a one in three chance of developing Type-2 Diabetes within 10 years. Therefore a strong rationale exists for the implementation of adjuncture therapeutic modelities designed to stabilise or reverse impaired carbohydrate metabolism in those with IGT.

Ref: American Diabetic Association

Diabetes Facts and Figures 1997

The Dangerous Toll of Diabetes online.

* અમેરીકન ડાયાબીટીક એસોસીએશન જેવી સંસ્થાઓ એવા નિષ્ણાતોની બનેલી છે જેઓ અગાઉ જાણાવ્યા પ્રમાણેના પ્રોગ્નોસીસ કરવામાં નિષ્ણાત હોય છે.

તમને ડાયાબીટીસની દસ વરસ દવાઓ ખવડાવ્યા પછી જે કંઈ આડઅસરો-રીએક્શનો આવ્યાં હોય તો એમ કહીને તમારો ડોક્ટર છુટી જાય કે: “ જેમને દસ વરસથી ડાયાબીટીસ હોય છે એવા દર ત્રણમાંથી એક દર્દીને ડાયાબીટીસ ટાઈપ-૨ થઈ શકે છે. એટલે કે તમે એ ત્રણમાંના એક અભાગિયા છો. માટે ચાલો, હવે આપણે ડાયાબીટીસ ટાઈપ-૨ ની દવાઓ આપવાનું ચાલુ કરી દઈએ. બે પાંચ વરસમાં ડાયાબીટીસ ટાઈપ-૩નું આગમન પાળ થઈ જ જશે. અમે બેઠા છીએ ને?”



મફત તપાસણીના તમાશા

તમારા મહોલ્લામાં “મફત તપાસણી” કરવાવાળાઓનાં ટોળાંના ટોળાં ઉતરી પડ્યાં છે.

ધરેધર ફરી ફરી બધાને પકડી પકડી, લગનના જમાગમાં આગ્રહ કરીને ખેંચી જતા હોય તેમ ખેંચી જાય છે, ને ન જાઓ તો ભયાનક બિમારીઓ લાગુ પડી જશે એવી બહીક બતાવી બલેક મેઈલ કરે છે.

જરા પાગ અચકાયા વગર, બિન્ધાસ્ત, રૂવાબથી એને પુછજે “તાજે ચેકઅપ કરાવ્યું છે?”

મફત તપાસણીના તમાશાઓએ લાખો, કરોડો, નિર્દોષ તંદુરસ્ત માનવીઓને બ્લડપ્રેશર, ડાયાબીટીસ, હાર્ટટ્રબલ, કેન્સર, થાયરોઈડ કે એઈડઝ જેવી આજીવન બિમારીઓના મરીઓ બનાવી દીધા છે. તમારે એમાં વધારો કરવો છે?

મિસ્ટર આઈ. એમ. ડાયાબીટીક ઉર્ફ શ્રીમાન ડાહ્યાલાલ

ડાહ્યાલાલમાં આમ તો નામ પ્રમાણે ગુણ પાણ ખરા. પાણ સૌથી મોટો ગુણ તે એ કે પોતાના શરીરની ખૂબ જ કાળજી રાખવી તે. ‘પહેલું સુખ તે જાતે નથી’, એ એમનું માનીતું વાક્ય અને બીજા બધા વિષયોમાં થોડું આધું પાછું ચલાવી લેવાય, પાણ તબિયતની વાત આવે એટલે ડાહ્યાલાલ પાસે કોઈની દલીલ કામ ન આવે.

એક દા’ડો રાતના સમયે એક મિત્રને ત્યાં ગયા. ગરમીની સીઝન પુરજોશમાં ચાલુ અને વાત વાતમાં ગળામાં શોષ પડે એટલે રાતના આઠ થી દસના સમયમાં ડાહ્યાલાલે મિત્રની પત્ની પાસે માગીને ત્રણ ચાર ગ્લાસ લીંબુ શરબતના પી લીધા.

ઘરે આવી રોજના નિયમ પ્રમાણે પલંગમાં પડ્યા ને જરાક આંખ મળી ન મળી ને બાથરૂમમાં જવું પડ્યું. ઉંઘ તો ઉડી ગઈ પાણ ઉડતાં ઉડતાં શંકાનું એક બીજ રોપતી ગઈ.

કલાકેક નીકળી ગયો ને વળી પાછી આંખો ઘેરાવા લાગી ને ફરી એકવાર પેસાબ કરવાનું મન થયું. ઉઠીને બાથરૂમ જઈ પાછા પથારીમાં પડે છે ત્યાં ઘડિયાળમાં બારના ટકોરા પડ્યા.

એ પછી જાણે ઘડિયાળના ટકોરા સાથે જોડાઈ ગયા હોય તેમ ડાહ્યાલાલને એક વાગે, બે વાગે, ત્રણ વાગે અને ચાર વાગે. એમ બીજા ચાર ફેરા બાથરૂમના મારવા પડ્યા ને વહેલી પરોઢના છ વાગે ફરી એક વાર ભર ઉંઘમાંથી ઉઠવું પડ્યું ત્યારે એમણે મનોમન સાંજના ડોક્ટર અમથાલાલને મળવાનું નક્કી કરી લીધું હતું.

એપોઈન્ટમેન્ટ લેવાઈ ગઈ. સાંજના સાત વાગ્યાની મુલાકાતમાં ડોક્ટરે ડાહ્યાલાલને શું ફરિયાદ છે? તેમ પુછ્યુ ત્યારે ડાહ્યાલાલે કહ્યું.

‘આમ તો ઘોડા જેવો છું ડોક્ટર, તમને તો ખબર છે આ પચાસ વર્ષની ઉમ્મરેય હું કદી માંદો પડવામાં માનતો નથી, ખાવા-પિવામાં નિયમિત છું. કોઈ વ્યસન પાણ નથી પાણ....’

“પાણ શું ?” ડોક્ટરે પુછ્યુ

“પાણ કાલે રાતના એક એક કલાકે પેસાબ કરવા ઉઠવું પડ્યું- આખી રાત સાલી ઉંઘ જ ન આવી - એટલે થયું તમને બતાવી દઉં”

“બહુ અકલનું કામ કર્યું તમે ડાહ્યાલાલ. તમારી ફરિયાદના બધા લક્ષણ ડાયાબીટીસના છે. સાફ થયું વેળાસર આવી ગયા. હું લખી આપું તે બધા રીપોર્ટો કઢાવી લાવો. સવારે ફાસ્ટીંગથી પોસ્ટ પારાન્ડીઅલ, યુરીન, સ્ટુલ અને એક એક્સ-રે પાણ કઢાવી જ લઈએ, કાર્ડિઓગ્રામ તો હું હમાણાં જ કાઢી લઉં છું. કાલે રીપોર્ટ લઈને આવો પછી શું કરવું તે જોઈશું અને હા...રીપોર્ટો અને એક્સ-રે પેલી કલાણી લેબોરેટરીમાં જ કઢાવજો. જરા મોંઘી છે, પાણ એના રીપોર્ટો ખૂબ જ રીલાયેબલ હોય છે. હું તો બીજી લેબોરેટરીના રીપોર્ટો પર ભરોસો રાખતો જ નથી”.

આ સંવાદને આજે દસ વરસ થઈ ગયાં છે.

ખૂબ જ ચિવટવાળા ડાહ્યાલાલ, ડાયાબીટીસની દવાઓ, ઈન્જેક્શનો નિયમિત લે છે. યોગા મેડીટેશન અને વજન ઉતારવા વહેલા ઉઠી જીમનેસીઅમમાં જાય છે. ખાવા પીવામાં એમને ભાવતી બધી જ પ્રિય વાનગીઓની બાદબાકી કરી નાંખી છે. ઘી-તેલ, સાકર, બટાટા, ભાત, મીઠું, મરચું, હળદર, ધાણાજીરું.....

દસ વરસ પહેલાં જોગે ડાહ્યાલાલને જોયા હતા, એ આજે એમને ઓળખી શકતા નથી અને હવે એમને ઓળખનારા એમના નામથી નહીં એમના ગળે લગાડેલા બિલ્લાથી ઓળખે છે.

એ બિલ્લામાં લખેલું છે.

I. M. DIABETIC

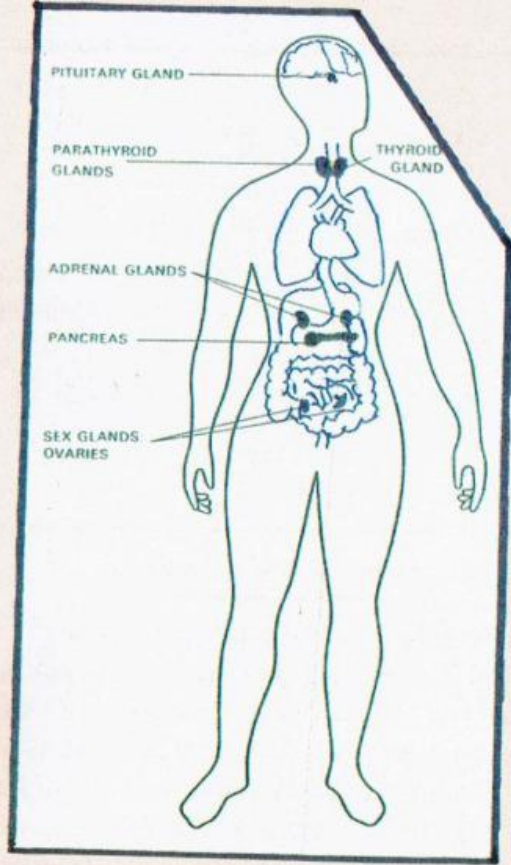
એ બિલ્લાની પાછળના ભાગમાં એમ પાણ લખ્યું છે કે અગર હું રસ્તામાં કે ક્યાંય બેભાન થઈ ગયો હોઉં તો કૃપા કરી મારા ખીરસામાંથી ગ્લુકોઝ લઈ મારા મોઢામાં મુકજો જેથી હું હોશમાં આવું અને હા...અગર ન કરે નારાયણ ને મને હોંશ ન આવે, તો કૃપા કરી આ સરનામે મારા બેરી છોકરાંને ખબર આપજો.



પોતાના ઘરમાં ચોર પોતે જ

“મારી બેરી, છોકરો, વહુ, દિકરી અને જમાઈ જમતી વખતે મારી સામે બેસીને બધું જ ખાય, પાણ હું જરાક મીઠું માંગીને લઉં કે મીઠાઈ ખાવા માંગુ ત્યારે મારા ગાલ પર તમાચો મારતા હોય તેમ કહે: “બ્લડપ્રેશર ને ડાયાબીટીસ છે, ખબર નથી પડતી, ડોક્ટરે મીઠું અને સાકર ખાવાની સદંતર મનાઈ કરી છે તે ?” તમે માનશો, હું રાત્રે મારા જ ઘરમાં ચોરી કરીને ખાઉં છું.” એક પેશન્ટ કહે છે.

યાદ રાખો. જે દવાઓના ઈસ્તેમાલથી મૃત્યુ પથારીએ પડેલો માનવી નવજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે, એ જ દવાઓ સાવ તંદુરસ્ત માનવીને મારી પાણ શકે જ છે.



THE ENDOCRINE GLANDS (નં.-૬)

આંતર સ્રાવ ગ્રંથિઓ અને એમનાં કેટલાંક કાર્યો

1. પીટ્યુટરી - શરીરની વૃદ્ધિ - અન્ય ગ્રંથિઓનું સંચાલન
 2. પારાથાયરોઈડ - લોહી અને હાડકામાં કેલ્શિયમનું સમતુલન જાળવે છે.
 3. થાયરોઈડ - શરીરની ગરમી અને શક્તિ-એનર્જી કંટ્રોલ કરે છે
 4. એડ્રેનલ ગ્લેન્ડલ - શરીરમાં સ્ત્રાવો અને પાણીનું પ્રમાણ જાળવે છે. અને ઈમરજન્સીમાં કમાન્ડોનું કામ કરે છે.
 5. પેન્ક્રીયાસ - લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ જાળવે છે.
 6. સેક્સ ગ્લેન્ડ્સ - કામેચ્છા અને પ્રજનન કાર્ય કરે છે.
- આ બધી જ ગ્રંથિઓ ચીસો પાડીને ફક્ત એક જ વાત કહે છે: **“અમને અમારું કામ કરવા દો - અમારા કામમાં ડખલ ન કરો”**

૧૮

ચમત્કારિક ગ્રંથિઓ

(ચિત્ર નં. ૬)

લાંબી લચક ડીગ્રીઓના લટકાણીઆ લટકાવીને ફરતો કે ફૂટપાથ પર બેસીને ચમત્કારિક હિમાલયની જડીબુટ્ટીઓથી ઈલાજ કરનારો, ટૂંકમાં સ્વાસ્થ્યને નામે વેપલો કરનારો, દરેક જાણ માનવ શરીરની કોઈ પણ બિમારી માટે એના શરીરમાં રહેલી ગ્રંથિઓને જ દોષ દે છે અને સાંભળનારો એની વાત ફટ દઈને માની પણ લે છે.

અને સાવ નગન સત્ય એ છે કે આ ચમત્કારિક ગ્રંથિઓ વિશેનું એનું જ્ઞાન સાવ દયાજનક કહી શકાય એટલું માંયકાંગલું છે.

તમારું થાયરોઈડ બગડી ગયું છે.

ફેફસાં કમજોર થઈ ગયા છે.

લીવર સડી ગયું છે.

કીડની ખરાબ થઈ ગઈ છે.

હૃદય અને મગજ બરાબર કામ કરતાં નથી.

ટેસ્ટીકલ શુક્રાણું પુરતાં પ્રમાણમાં બનાવતાં નથી.

કે પ્રોસ્ટેટને વીર્ય બનાવતાં આવડતું નથી

સ્ત્રીઓની ઓવરી તો હાલતાં ચાલતાં બગડી જાય છે.

ને ગર્ભાશયને બાળકને ઉછેરતાં જ આવડતું નથી. અરે સ્ત્રીના સ્તનમાં દૂધ બનાવતી ગ્રંથિઓને પણ ડોક્ટરોએ દૂધ બનાવતાં શીખવાડવું પડે છે ને દવાઓ ખવડાવે તો જ ધાવાણ આવે છે.

ટૂંકમાં શરીરમાં કોઈ પણ નાનામાં નાનું અસુખ Dis-Ease કે અસુવિદ્યા Uneasiness ઉપસ્થિત થવાનું મુખ્ય કારણ કોઈને કોઈ ગ્રંથિમાં થતો બગાડો જ હોય, એમ ઠોકીને ઠસાવી દેવામાં આવે છે.

રોગોની સારવાર કરનાર એક ક્વોલિફાઈડ ડોક્ટર સિવાયના બીજા બધાનું આ ગ્રંથિઓ વિશેનું જ્ઞાન સાવ મોટા મીંડા જેવું હોય છે. જ્યારે મેડીકલ અભ્યાસમાં જે ગ્રંથિઓ વિશેની જાણકારી શીખવવામાં આવે છે તે અધુરી હોય છે. કારણ જેમણે આ ગ્રંથિઓ પર રીસર્ચ-સંશોધનો કે શોધખોળો કરીને તારણો કાઢ્યાં છે તે બધાં જ આ ગ્રંથિઓની અસલીયતની સરખામણીમાં દસમાં ભાગના પાણ નથી.

મતલબ જ્યારે કોઈ ક્વોલિફાઈડ ડોક્ટર તમને કહે કે “તમારૂં પેન્ક્રીયાજ બગડ્યું છે” ત્યારે એનું પોતાનું જ્ઞાન એ પેન્ક્રીયાજ ગ્રંથિ વિશેનું અસલી હકીકતના દસ ટકા જેટલું જ હોય છે. (દસ ટકા કહીએ ત્યારે ખૂબ ઉદાર થઈને કહીએ છીએ - એ ધ્યાનમાં રાખવું.)

ઉદાહરણ જે પેન્ક્રીયાજ નામની ગ્રંથિ વિશે એ વાત કરે છે એ ગ્રંથિમાં ઈન્સ્યુલીન બનાવનારા કોષોની ઠરાવિક સંખ્યા કેટલી છે ? એ પાણ પેલા રીસર્ચ કરનારાઓ હજુ સુધી નક્કી કરી શક્યા નથી અને જેટલા વૈજ્ઞાનિકોએ એ શોધવા ભેજાફોડી કરી છે, એમણે આપેલી સંખ્યામાં પાણ જમીન આસમાનનો તફાવત છે.

એક નિષ્ણાતનું કહેવું છે કે આ કોષોની સંખ્યા બે લાખ પચાસ હજારની હોવી જોઈએ તો બીજા તિસ્મારખાં એ જ કોષોની સંખ્યા બે કરોડ પચાસ લાખ હોવાનું જાણાવે છે.

આવી રીતે લાખો, કરોડો, અબજો (રૂપિયા નહીં) ડોલરોના ખર્ચ અને હજારો, લાખો, કરોડો પ્રાણીઓને રીસર્ચને નામે રીભાવી રીભાવીને મારી નાખ્યા પછી જે ફક્ત એક ટકા જેટલું ફાલતું જ્ઞાન મેળવે છે એમાં તો મોટો જંગ જીતી ગયા હોય એવી ઉંફાસો મારવામાં આવે છે. ઢોલ નગારાં ને પીપુડાં વગાડી એક મહા-ભયંકર બિમારીની

શોધ કરવાનું અને એનો અકસીર ઈલાજ કરવાનું અને એ ઈલાજોના નામે કરોડો અબજો માનવીઓને બેવકુફ બનાવી પેઢીઓની પેઢીઓ તરી જાય એટલું ચરી ખાવાનું એમને છૂટથી લાયસન્સ આપી દેવામાં આવે છે.

ડાયાબીટીસના રોગની અને સારવારની બાબતમાં આ વાત સો નહીં એક હજાર ટકા જેટલી સાચી છે, એ વાત આમ તો આખું મેડીકલ શાસ્ત્ર જાણે છે, કબુલ કરે છે પરંતુ એ સત્ય હકીકતનો ખેલદિલીથી સ્વીકાર તો ફક્ત પોતાના વ્યવસાયને વફાદાર રહેનાર ડોક્ટરો જ કરે છે.

આ સાચી વાત આપણે સમજી લઈએ તો ડાયાબીટીસનું ભૂત આપણા ખભા પર બેસીને ચોંટી જવાની હિંમત ન કરે.

અને આ વાત થોડી ઉંડાણપૂર્વક જાણવા માટે પેલી બદનામ થયેલી ગ્રંથિઓની અસલિયત ઓળખવી જરૂરી છે અને એ ગ્રંથિઓની કાર્યપદ્ધતિ વિશેનું આ કહેવાતા નિષ્ણાતોનું જ્ઞાન કેટલું સિમિત છે એ જાણવું વધુ જરૂરી છે.

“સમગ્ર શરીરની બધી મળી ને ગ્રંથિઓની સંખ્યા કેટલી ?”

એની ગણતરી પાણ હજુ સુધી ચોક્કસાઈપૂર્વક નક્કી કરી શકાઈ નથી પરંતુ જેટલી જાણમાં આવી છે તેમને બે વિભાગમાં વહેંચી દેવામાં આવે છે.

૧. Exocrine Glands એક્ઝોક્રાઈન ગ્લેન્ડઝ
૨. Endocrine Glands એન્ડોક્રાઈન ગ્લેન્ડઝ

શરીરના કોઈપણ અવયવ કે કોષમાંથી કોઈ પદાર્થ બનતો હોય અને એનો સ્રાવ (Secretion) થતો હોય એ અવયવને Glands ગ્રંથિ કહેવાય.

૧. EXOCRINE GLANDS : બાહ્યસ્ત્રાવ ગ્રંથિઓ

જે ગ્રંથિમાંથી બનતો પદાર્થ સ્ત્રાવ વાટે એ ગ્રંથિમાંથી બહાર ઝરતો હોય, કોઈ નળી કે DUCT વાટે શરીરના અંદર કે બહારના ભાગમાં ઝરતો હોય, એવી ગ્રંથિઓને બાહ્યસ્ત્રાવ ગ્રંથિઓની કક્ષામાં મુકી શકાય.

ઉદાહરણ : પ્રસ્વેદ ગ્રંથિઓ જે ચામડીના છિદ્રો વાટે પરસેવો બહાર ફેકે છે. અશ્રુ ગ્રંથિઓ Tear Glands અથવા આંતરડાની અંદરની ત્વચા (Lining) જેમાંથી ખોરાક પર પાચક રસો ઝરે છે. Saliva Gland મોઢામાંથી લાળ ઝરે છે, શ્વાસ નળી કે અન્ન નળીની ચિકાસવાળી બિનાશ Mucus પ્રસારાવતી ગ્રંથિઓ, જઠરમાં પાચક રસો ઝરતી કે સ્તનમાંના ધાવાણને DUCT વાટે નીપલમાંથી બહાર લાવતી Mammary Glands. વીર્ય સ્ત્રાવ કરતી ગ્રંથિ ઈત્યાદિ.

૨. ENDOCRINE GLANDS : આંતરસ્ત્રાવ ગ્રંથિઓ આ એન્ડોક્રાઈન ગ્રંથિઓમાં પેદા થતો પદાર્થ, કોઈ નળી કે Duct ના સહારા વિના સીધે સીધો શરીરના રક્તભ્રમણમાં વહેતો મુકવામાં આવે છે.

અને આપણા ડાયાબીટીસના વિષયને આ આંતરસ્ત્રાવ ગ્રંથિઓ સાથે જ સંબંધ છે એટલે આપણે એને ફક્ત ગ્રંથિને નામે જ ઓળખીશું.

આ ગ્રંથિઓ દ્વારા જે પદાર્થો બનાવીને એને ઝરવામાં આવે છે એ પદાર્થો વિવિધ પ્રકારના હોય છે અને શરીરના અણુએ અણુમાં થતી હજારો જાતની રાસાયણિક પ્રક્રિયામાં અને એનું ચોક્કસાઈપૂર્વક નિયંત્રણ કરવામાં ખૂબ જ સક્રીય (Active Part) ફાળો નોંધાવતા હોવાથી આ પદાર્થોને હોર્મોન્સ (Hormones) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

Hormone (Greek Word) = Arouse To Activity

ગ્રીક ભાષાના આ હોર્મોન શબ્દનો અર્થ થાય છે ઢંઢોળીને જાગૃત કરી કાર્યરત કરવું.

હવે જરા ધ્યાનથી વાંચો

“સમગ્ર શરીરમાં સુવ્યવસ્થિત રીતે ફેલાઈને પથરાએલા જ્ઞાનતંતુઓના તંત્ર (Nervous System) ની સાથે એક અદ્ભુત અલૌકિક તાલબંધતા જાળવી આ હોર્મોન્સ શરીરની ઝીણામાં ઝીણી પ્રવૃત્તિનું સંચાલન કરવામાં ખૂબ જ સક્રિય (Active) ફાળો નોંધાવે છે”.

જમે તેવા વિપરીત સંજોગોમાં પણ માનવીની માનસિક અને શારિરિક સમતુલા જાળવાઈ રહે અને બન્ને એક બીજાના સંપૂર્ણ સહકારથી (Motor Co-ordination) ખૂબ જ ઝડપથી નિર્ગુણો લઈ અમલમાં મુકી શકે અને શરીરની સમગ્ર Involuntary System પોતાનું કાર્ય એકબીજા અવયવોની મદદથી આંતરિક સંદેશાઓની ઝડપી અને ચોક્કસાઈભરી આપ-લે થી અમલમાં મુકી માનવીને સારી રીતે જીવાડી શકે, આ ભગિરથ કાર્યમાં મદદ કરનાર પદાર્થોનું નામ Hormones.

આ તો થઈ રોજે રોજના ક્ષણે ક્ષણે કરવામાં આવતાં કાર્યોની વાત. આજ હોર્મોન શરીરમાં લાંબા ગાળાના કાર્યોનું પણ કુશળતાપૂર્વક આયોજન કરે છે. દા.ત.: શરીરની વૃદ્ધિ, છોકરામાંથી પુરૂષ અને બાળામાંથી સ્ત્રીનું રૂપાંતર ઈત્યાદિ કાર્યોમાં પણ હોર્મોન્સનો મોટો ફાળો છે જ.

હોર્મોન્સ પેદા કરતી એન્ડોક્રાઈન ગ્રંથિઓ વિષે વધુમાં વધુ જાણકારી વીસમી સદીમાં જ મળી. અર્થાત આ એન્ડોક્રાઈન ગ્રંથિઓ વિશેનું નિષ્ણાતોનું જ્ઞાન હજુ પાશ્ચાત્યમાં પહેલી પુણી જેટલું જ છે.

અગાઉ જાણવું તેમ હજી શરીરની બધી જ ગ્રંથિઓના પુરા નામની પણ એમને જાણકારી નથી તો કામની તો હોય જ શેની ?

આપણને જેની સાથે સંબંધ છે એ ગ્રંથિનું નામ છે પેન્ક્રીયાઝ અને એ પેન્ક્રીયાઝમાં જ વસતાં છતાં પોતાની રીતે એક આગવું જ હોર્મોન બનાવતાં આઈલેટ્સ ઓફ લેન્ગરહાન્સના કોષોના જુમખાં, જે ઈન્સ્યુલીન નામનું હોર્મોન બનાવે છે.

આ એ જ ઈન્સ્યુલીન છે, જે લોહીમાં ભ્રમણ કરતાં અબજો કોષોને ઈંધણ રૂપે પુરૂ પાડવામાં આવતાં ગ્લુકોઝનું કુશળતાપૂર્વક નિયંત્રણ કરે છે.



ભેજમાં ડાયાબીટીસ

“હેલ્લો, હું પ્રોફેસર વેદીયા બોલું છું. તમે ચીકી ખાવા કહ્યું છે, તે ચીકી ખાવાથી ડાયાબીટીસ ના થાય ?

હેલ્લો, હેલ્લો, હેલ્લો” !!

“હેલ્લો, સોરી લાઈન ડીસ્કનેક્ટ થઈ ગઈ હતી”.

“ના, મેં રીસીવર મુકી દીધું હતું. તમારા ભેજમાંથી જ્યારે ડાયાબીટીસ નીકળી જાય, ત્યારે મને ફોન કરજો”.

NO WONDER, આવા વેદીયાઓ ઉપર જ આખું મેડીકલ શાસ્ત્ર તાકું ધિના ધિન કરે છે, કર્યા કરશે.

૧૯

બોલો, ડાયાબીટીસ મહારાજ કી જય

ઈ.સ. ૧૮૬૯ માં પૉલ લેન્ગરહાન્સે આઈલેટ્સ ઓફ લેન્ગરહાન્સના જુમખાંની શોધ કરી તે પછી જાણે ડોક્ટરોને શરીર નામના રમકડાં સાથે રમત કરવાનું એક સાધન મળી ગયું.

ઈ.સ. ૧૮૭૮ માં નવ વર્ષ પછી ફ્રેન્ચ ફીઝીશીયન ઈટીયેન લેન્સરૉકસે (Etienne Lancereaux) સદીઓ જુની બિમારી ડાયાબીટીસ અને પેન્ક્રીયાઝ વચ્ચેનો સંબંધ શોધી કાઢ્યો (માનવ જાત પર એક વધુ ઉપાધિનું આગમન થયું. હિંદુસ્તાનમાં ચરક અને સુશ્રુતના જ્ઞાનાથી મધુમેહ-શરીરની સારવાર કરવાવાળાનો પાળેલો પોપટ બની બેઠો છે).

ડાયાબીટીસની અસલી નિશાની એટલે સતત ભૂખ લાગવી, અકરાંતિયાની માફક ખા ખા કરવું. વધુ ખાય એટલે સ્વાભાવિક વધુ પાણી પીવાય. પછી શરીરના નિયમ પ્રમાણે આ વધારાનું પાણી બહાર ફેંકવા વારે ઘડીએ પેસાબ કરવા જવું પડે.

દસમાં ધોરાણમાં ભણતા વિદ્યાર્થીને સાયન્સના વિષયમાં બક નળી વિષે શીખવાડે છે. અંગ્રેજીમાં એને Siphon "U" યુ આકાર વાળી પોલી નળી જેનો એક છેડો પ્રવાહીમાં મુકી બીજા છેડાથી પાણી ખેંચીને છોડી દો એટલે ઓટોમેટીક આખો ગ્લાસ ખાલી થઈ જાય.

એટલે વારે ઘડીએ થતાં પેસાબ માટે ડાયાબીટીસ શબ્દ વપરાયો જે ગ્રીક શબ્દ છે અને એનો અર્થ Siphon બકનળી થાય છે.

હવે આ ઘડીએ ઘડીએ થતો પેસાબ કોઈ શિવામ્બુનો ભગત ગટ ગટાવીને પી ગયો હોય અને એ એને મીઠો મધ જેવો લાગ્યો હશે

એટલે ઓગે એ પેસાબને બીજે ગ્રીક શબ્દ જોડ્યો. Mellitus નો અર્થ થાય છે Honey Sweet મીઠું મધ જેવું આમ ડાયાબીટીસ અને મીલીટસ બે ગ્રીક શબ્દો ભેગા થઈ આજનું જાણીતું અને માનીતું ડાયાબીટીસ મીલીટસ અસ્તિત્વમાં આવ્યું.

પણ આ આખીય રામાયણમાં ક્યાય ભૂલમાં પણ ડાયાબીટીસ એટલે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી જવું કે સમતોલપણું ન જળવાયું એવું જણાવવામાં નથી આવ્યું અને આમ અસલના ડાયાબીટીસને પેન્ક્રીયાઝ કે ગ્લુકોઝ સાથે પણ કોઈ સીધો સંબંધ હોય તેવો ક્યાંય ઉલ્લેખ નથી.

ઓગાસ્ટીસમી સદીના અંત સુધી દુનિયાભરના ડોક્ટરો અને સાયન્ટીસ્ટો પેલા ફ્રેન્ચ ફીઝીશીયનના પુંછડાંને પકડી રહ્યાં અને ડાયાબીટીસનું મૂળ કારણ પેન્ક્રીયાઝ જ છે અને એના બગડવાથી જ શરીરનું અગત્યનું ઈંધણુ ગ્લુકોઝ પુરેપુરું વપરાતું નથી અને લોહીમાં ભળી જાય છે કે પેસાબ વાટે બહાર નીકળી જાય છે એમ બબડતા રહ્યાં પરંતુ આ પેન્ક્રીયાઝનું બગડવું એટલે શું ? એ પ્રશ્નનો એમની પાસે કોઈ સ્પષ્ટ જવાબ ન હતો.

હવે જરા ધીમેથી સમજીને વાંચો

આજે એટલે કે વીસમી સદીના અંતમાં, આપણને એટલે કે પેલા કહેવાતા અને કહેવડાવતા નિષ્ણાતોને એ ખબર છે અને એ આપણને કહે છે એટલે આપણે બેવફૂરની માફક માની લઈએ છીએ કે :

પેન્ક્રીયાઝનું બગડવું એટલે પેન્ક્રીયાઝમાં વસેલા પેલા આઈલેટ્સ ઓફ લેન્ગરહાન્સના ઝુમખાઓ દ્વારા બનાવવામાં આવતું ઈન્સ્યુલીન નામના હોર્મોનનું ન બનવું. ઓછા પ્રમાણમાં બનવું અને એના કારણે પેલા કોષોના આવરણ પુરતાં પ્રમાણમાં ન છેદાય એટલે કોષો પેલા ગ્લુકોઝનું ઈંધણુ

પોતાના શરીરમાં લઈ ન શકે અને આ પ્રમાણે કોષો દ્વારા ઉપયોગમાં ન લેવાયેલું ગ્લુકોઝ પછી લોહીમાં ફરતું રહેવાથી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ લેવલ વધી જાય તે.

આ છેલ્લા પેરેગ્રાફની ઠોકી બેસાડેલી થીઅરી (Theory) ના આધારે પછી દુનિયાભરના ભુવાઓ જોર શોરથી ડાકલાં વગાડીને લાખો નિર્દોષ લોકોને ડાયાબીટીસના ભૂતને નામે બહીવડાવવા માંડ્યા અને બહીકના માર્યા કરોડો, અબજો માનવીઓ ફક્ત એક લેબોરેટરીના રીપોર્ટમાં સુગરનું લેવલ વધારે લખેલું જોઈ પોતાની જાતને ડાયાબીટીસનો દર્દી માનવા લાગ્યા (જે રીપોર્ટ સાચો છે જ એની કોઈ ખાત્રી કરવાનું સાધન જ નથી).

“ચીમનીની મેશથી કેન્સર થાય છે” એમ અઢારમી સદીમાં એક બબુચકે શોધી કાઢ્યું અને વાંદરાના હાથમાં નિસરાણી આવી” એમ

“ડાયાબીટીસ થવાનું કારણ શું? એ વિષે ચર્ચાઓ થવા લાગી. રોજના દસના હિસાબે બુદાં-બુદાં બબુચકોએ બુદાં બુદાં કારણો આપ્યાં અને જેમ કેન્સરના કારણો આપવાની એક ફૂર રમત શરૂ થઈ તે આજ સુધી પુરી નથી થઈ તેમ ડાયાબીટીસના કારણોમાં રોજના બે ત્રણનો ઉમેરો આજ સુધી થતો જ રહ્યો છે.

આ બધા ઘોર તમાશામાં સામાન્ય જનતાના કતલખાને દોરવીને લઈ જવાતા ઘેટાંના ટોળામાંથી કોઈ એક ઘેટું પણ એ ટોળામાંથી છુટું ન પડ્યું. ભૂલમાંયે ઓગે એને દોરીને લઈ જનારાને ઉભો રાખીને પુછ્યું નહીં કે.....

- (૧) લેબોરેટરીના ટેસ્ટમાં સુગર લેવલ વધારે આવ્યું એટલે મને ડાયાબીટીસ છે જ એમ શી રીતે નક્કી થાય ?
- (૨) એ લેબોરેટરીનો રીપોર્ટ સાચો છે એની ખાત્રી શી રીતે થાય?

(૩) સુગર લેવલ વધે છે એ પરથી આખું પેન્ક્રીયાજ ખરાબ છે એ શી રીતે નક્કી થાય ?

(૪) સાકરનું લેવલ ગ્લુકોઝ પીવડાવીને અકુદરતી રીતે વધારી મુકો છો એનું શું ?

(૫) કઈ વ્યક્તિમાં કયા સમયે, કેટલું (સાકરનું) પ્રમાણ હોવું જોઈએ એ નક્કી કરવા તમે કયા ધોરણો (Criterion) નો ઉપયોગ કરો છો ?

(૬) આવા કોઈ ધોરણો અસ્તિત્વમાં જ નથી એ કબુલ કેમ કરતાં નથી?

(૭) એક ઈન્સ્યુલીન સિવાયના બીજા પાણ બે હોર્મોન્સ છે જ અને જો ઈન્સ્યુલીનના અભાવે મારા કોષોને ગ્લુકોઝ નથી મળતું તો હું જીવું છું જ શી રીતે ?

(૮) અગર કોષો મરી જતા હોય તો એની ખાત્રી શી રીતે થાય ?

(૯) અમે તો આજે તપાસ્યું ને તે કહ્યું કે સુગર લેવલ વધારે છે, ન તપાસ્યું હોત તો ? હજુ તારા કહેવા છતાં અમે દવાઓ ન ખાઈએ તો ? શું થાય ?

કોઈ કહેતા કોઈ આવા સવાલો પુછવા તૈયાર જ નથી. પુછે તો એના જવાબ આપવા કોઈની તૈયારી નથી.

ઘેટાંના ટોળાં કતલખાને દોરાયે જાય છે. પેલા વડુઓને જોઈતું તું એ મળી જાય છે.

અને ડાયાબીટીસની વેદી પર લાખો માનવીઓના બલિદાન ચડાવાતા જાય છે.

અને કદાચ આવું પુસ્તક વાંચી એકાદું ઘેટું એ ટોળામાંથી છુટું પડે તો પાણ એ ધંધામાં મંદી આવવાના કોઈ સંજોગો નથી.

કારણ પેલા લેબોરેટરીના રીપોર્ટો દર દસ લાખ માનવીઓમાંથી પાંચ લાખ માણસોને એક મિનિટમાં ડાયાબીટીસનો દર્દી બનાવી શકે છે અને દવાઓ ખાવા મજબુર કરી શકે છે.

એટલે

“આ તો ચાર ગાંધીજીના ફોટાવાળી નોટો છાપવાનો વેપલો છે.” સમજી રોજ નવા નવા ડાયાબીટીસના સ્પેશીયાલીસ્ટોના પાટિયાં લટકતાં થઈ જાય છે.

ક્રીસ્ટીઅન બર્નાડના હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટના ઓપરેશન પછી જેમ આખી દુનિયામાં હાર્ટ સ્પેશીયાલીસ્ટોનો રાફડો ફાટી નીકળ્યો અને બે માળની હોસ્પિટલો પર બીજા બાવીસ માળ ચણાઈ ગયા, ગલીએ ગલીએ આઈ.સી.યુ. ના પાટિયાં લટકી ગયા અને દર દસ માણસમાંથી પાંચ માણસોનાં હૃદય સાલાં, સાવ માંચકાંગલા થઈને સડી ગયા એમ.....

ડાયાબીટીસના સ્પેશીયાલીસ્ટો બિલાડીના ટોપની જેમ ઠેર ઠેર ફુટી નીકળવા લાગ્યા અને એમની પાછળ લેબોરેટરીઓ, ડાયટીશીયનો અને બીજા સેંકડો થેરોપીઓવાળાઓની વાગુઝાર ઉભી થઈ ગઈ. અરે ફક્ત ડાયાબીટીસની સારવારની ખાસ આખી હોસ્પિટલો ઉભી થઈ ગઈ.

કોઈપણ લલ્લુ કલ્લુ ડાયાબીટીસ પર ભાષાણો ઠોકવા લાગી ગયો. છાપાંની કોલમોમાં સલાહોની ભરમાર ચાલી. રોજ નવી નવી ચોપડીઓ છપાઈને ગરમા-ગરમ ભજીયાંની જેમ વેંચવા લાગી અને

પેલાં કતલખાને જતાં ઘેટાંના ટોળામાં રોજના બીજાં સેંકડો ઘેટાં ઉમેરાતાં ગયા. ફાઈવસ્ટાર કતલખાનાઓ ઉભરાતાં ગયા.

બોલો

ડાયાબીટીસ મહારાજ કી જય !

૨૦

ચરબી ? (વજનના) કાંટાના ચમચાઓને અર્પણ

અગર કોઈ ૧૬૦ રતલ (૭૨.૬ કિલો) વજન ધરાવતાં માણસના શરીરમાંનું બધુ જ પાણીનું પ્રમાણ બહાર ખેંચી કાઢવામાં આવે તો 'પાણી વિનાનું' એના આખા શરીરનું વજન ફક્ત ૬૪ રતલ (૨૯ કિલો) બાકી રહે. મતલબ ૧૬૦ રતલ વજન ધરાવતાં શરીરમાં ૯૬ રતલ વજન ફક્ત પાણીનું હોય છે.

જે બેવકૂફો એમ માને છે કે "ચરબીથી વજન વધે છે" "વજન મોટા ભાગે ચરબીમાં જ હોય છે" અને "ચરબી ઘટાડવાના ઉંટવેદાં કરવાથી શરીરનું વજન આપોઆપ ઘટી જશે" એમને ખબર નથી કે શરીરના બધા જ ઘટકોમાં પાણીની ટકાવારી હાડકાં કરતાં પણ ચરબીમાં ઓછી છે.

Percentage of Water In Tissues

વિવિધ ઘટકોમાં પાણીની ટકાવારીનું પ્રમાણ

ઘટક	પાણીનું પ્રમાણ	ઘટક	પાણીનું પ્રમાણ
Fat - ચરબી	૨૦ ટકા	Muscles - સ્નાયુઓ	૭૫ ટકા
Bone - હાડકાં	૨૫ ટકા	Blood - લોહી	૮૦ ટકા
Connective		Kidney - ગુદા	૮૦ ટકા
Tissues - જોડાણો	૬૦ ટકા		
Liver - લીવર	૭૦ ટકા	Nervous Tissue	
White Matter		Grey Matter	૮૫ ટકા
શ્વેત પદાર્થ	૭૦ ટકા	જ્ઞાન તંતુઓ (ભૂખરો પદાર્થ)	

૧૧૦

૨૧

ચમત્કારિક ચરબી

(ચિત્ર નં. ૭)

જેનોની અઘાઈ, મુસલમાનોનાં રોજાં, હિંદુઓના ઉપવાસ ને એકટાણાં - કે ગાંધીજી જ્વેવાના સાચા સત્યાગ્રહ વેળાના કડક ઉપવાસો દરમિયાન, ખોરકના પોષણ વગર પણ જે એમનાં શરીર જીવી શક્યાં હોય તો એ "ચરબી" ના પ્રતાપે.

ચરબીમાં સંગ્રહાએલા ખોરાકનાં પોષક તત્ત્વો, આવા કડક ઉપવાસોમાં પણ શરીરના કોષોને ખુબ જ જરૂરી પોષણ-ઈંધણ સતત પુરું પાડતા રહે છે અને એટલે જ માનવી જીવી શકે છે.

કડાકા મારતી ઠંડી-શૂન્યની નીચે દસ ડીગ્રી વાળી હોય કે ચામડીને શેકી નાખતો બળબળતો તાપ હોય આ બંને વિરૂધ્ધ તાપમાનમાં પણ શરીરના ઉષ્ણતામાનનું સમતુલન રાખે છે આપણા શરીરની ચરબી.

આપણા શરીરમાં વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવાએલા હાડકાંનું જે જવાબદારી પૂર્વક ચરબી રક્ષણ ન કરતી હોત તો? તો કોઈ તમારી સાથે શેકહેન્ડ કરી હાથ દબાવે તોય તમારા હાથના હાડકાં ભાંગી ગયા હોત.

૧૨૫ રતલ વજનવાળી કોઈ નમાણી લલના ફક્ત બજારમાં ઝોળી લઈને શાક લેવા નીકળી હોય ત્યારે પણ એની લચકતી ચાલના એક એક પગલે, એના સાથળના હાડકાં પર એક ચોરસ ઈંચે એક હજાર બસો રતલનું (૧૨૦૦ રતલનું) વજન આવે છે.

અને ચાલતાં ચાલતાં ધારો કે એના પગ નીચે એકાદું દેડકું આવે અને એ ભામિનિ ઉછળીને કુદકો મારે, તો ૧૨૦૦ રતલ થી બમણું એટલે કે બે હજાર ચારસો રતલનું વજન એના હાડકા આસાનીથી ઝીલી લે છે, તૂટી-કુટી જતાં નથી, કારણ એની આસપાસ ચરબીના સ્તરનું એક સુંદર સંરક્ષક આવરણ છે.

૧૧૧

હાઈજમ્પ મારતા ઓલમ્પિક ચેમ્પ ને તમે જોયો છે ? વાંસના આધારે હવામાં ઉછળી ૯ થી ૧૦ ફુટની ઉંચાઈએ મુકેલી આડી લાકડી પર સરકી, એ બીજી બાજુની નરમ ગાદી પર પડખા ભેર પછડાય છે, ત્યારે એના થાપાના હાડકાં પર, એક ચોરસ ઈંચના વિસ્તારમાં વીસ હજાર રતલ વજનનો ફટકો પડે છે અને છતાં એના હાડકામાં તડ પાગ પડતી નથી. સૌજન્ય ? - ચરબી !

આજથી બસો-ત્રણસો વર્ષ પૂર્વેના, દુનિયાનાં શ્રેષ્ઠ ઉત્તમોત્તમ પ્રખ્યાત ચિત્રકારોએ દોરેલાં ચિત્રો એક વાર સમય કાઢી મ્યુઝીઅમમાં નરઈને જોઈ આવો - શોખ અને સગવડ હોય તો રીડર્સ ડાયજેસ્ટનું “ફેમીલી ટ્રેઝર ઓફ ગ્રેટ પેઈન્ટર્સ એન્ડ ગ્રેઈટ પેઈન્ટિંગ્સ ઘરમાં ખરીદીને વસાવી લો અને ફુરસદના સમયમાં ધારી ધારીને જુઓ.

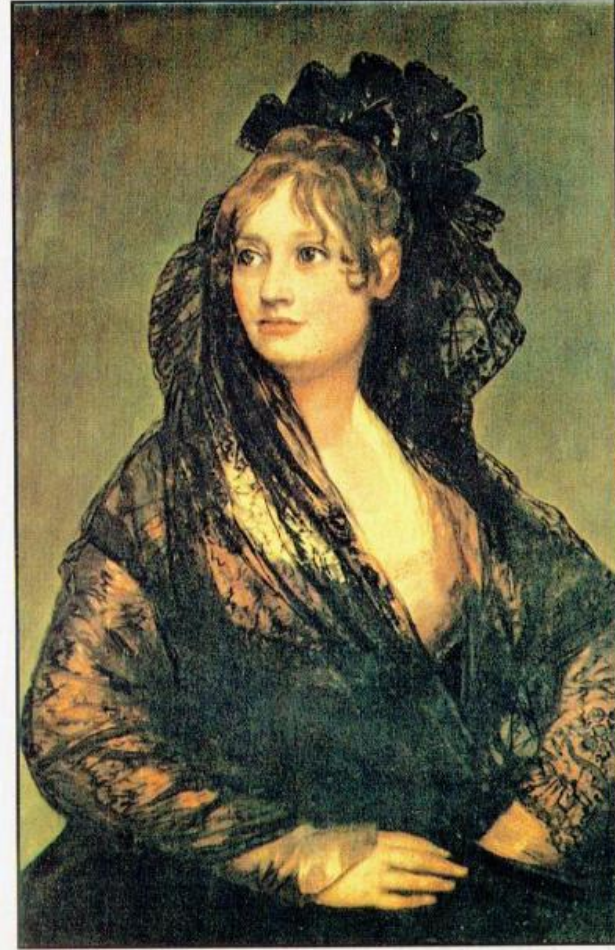
આ બધાં જ ચિત્રોમાં દોરેલી બધી જ સ્ત્રીઓના શરીર, રૂપાળાં, ગોળમટોળ, ભરાવદાર, ભારેખમ જોવા મળશે.

એ ચિત્રોમાંની એકે એક સ્ત્રી, ફક્ત એની ચરબીએ આપેલા ભરાવદાર વળાંકો (CURVES) ને કારણે જાનરમાન, જાનવલ્યમાન, GORGEOUS લાગે છે. એમનાં રૂપ આંખોને ગમે છે, મનને ભાવે છે અને એ એક એક ચિત્ર પરથી નજર હટાવવાનું મન જ થતું નથી.

સૌજન્ય ? - ચરબી !

અને મઝાની ગમ્મત પડે એવી વાત એ છે કે એમાંની એક પાણ સ્ત્રીને એ જમાનામાં કોઈ હાર્ટટ્રબલ, બ્લડપ્રેશર કે ડાયાબીટીસની બલા વળગી ન હતી. (એ ચિત્રો કાલ્પનિક નથી એ જીવંત મોડેલોની જીવંતી જાગતી પ્રતિકૃતિઓ છે અને કલાના ઈતિહાસમાં એને દોરનાર ચિત્રકાર નેટલી જ એ પાણ પ્રસિધ્ધિ મેળવી ચુકેલ છે)

એમના ચેહરા પરની રેખાઓ જોઈને હું ખાત્રીથી કહી શકું છું કે એ બધી જ લલનાઓ ખોરાકમાં સારામાં સારી, ભાવે તેવી ચીજો વિના રોક ટોક ખાતી હતી (કોઈ ડાયેટીંગ કરાવવાવાળો ત્યારે પેદા



‘ડોના ઈઝાબેલ ડી’ પાર્સેલ (નં.-૭)

એને અંગમાં ઉભરાતા આ સ્ત્રીના ચોદર્યમાં કઈ બિમારીનાં દર્શન થાય છે. તમને ? જન પ્રસિધ્ધ ચિત્રકાર ફ્રાન્સિસ્કો ગોયા (૧૭૪૬-૧૮૨૮) એ બસો વર્ષ પૂર્વે ચિતરેલું આ પોર્ટ્રેટ જોવા આજે માનવીનું ટોળે ટોળાં ફ્રાન્સના મ્યુઝીયમમાં વાઈન જગાવે છે. અને ચિત્રનું ચોદર્ય મનભરીને અલોભાવથી માઈ સ્પીરના કુદરતી રીતે વધતા વલનથી નહીં-અકુદરતી અખતરા કરી વલન ઘટાડવાથી જ દુનિયાભરની બિમા સ્ત્રીઓ પુરી જાય છે.

થએલો ન હતો) ભાવે તે ખાવું અને મસ્તીમાં જીવવું એ એમનો અબાધિત જન્મસિધ્ધ અધિકાર હતો.

આજે તમારો પાણ એ અધિકાર છે જ. જો તમે પેલા નિષ્ણાતોની સલાહોના રવાડે ન ચડો તો.

ચરબી તમને જીવાડે તો છે જ, તમારું સંરક્ષણ પાણ કરે છે પાણ સૌથી વધુ તો એ તમને ભરપૂર સૌંદર્ય ઉદારતાથી આપવા માંગે છે. શરીરમાંથી એની બાદબાકી કરવાની ભૂલમાંય મૂર્ખાઈ કરશો ના, જીવનભર પસ્તાશો. માથે ઓઢીને રોવાનો વારો આવશે.

કારણ ?

કારણ આવા ધૂતારાઓ તમારી રાહ જોઈને જ બેઠા છે. અમેરીકામાં એક વરસના ગાળામાં વજન ઘટાડવાની દવાઓ અને ઉપકરણો (Appliances) ખરીદવામાં ત્યાંની પ્રજાએ સોળ કરોડ તેતાલીસ લાખ ડોલર્સ વાપર્યા હતા. (આ આંકડો દસ વર્ષ પહેલાનો છે. આજની તારીખમાં એ રકમ દસ ગણી વધી ગઈ છે)

વજન કુદરતી રીતે વધવાથી કોઈ બિમારી આવતી જ નથી. વજનને મારી મચડીને ઓછું કરવાના આંધળા, અક્કલ વગરના જોખમકારક અખતરાઓથી જ અનેક જાતની બિમારીઓ શરીરમાં કાયમનું ઘર કરી જાય છે અને જેને માટે આ ધમપછાડા કર્યા હોય છે એ વજન પછી કુદરતી રીતે જેટલું વધવાનું હતું એના કરતાં અનેક ઘણું વધારે વધી જાય છે. વજન વધવાથી જે કોઈ બિમારીઓ આવશે એવો ભય બતાવવામાં આવે છે એ બધી જ બિમારીઓ આવી રીતે વજન ઘટાડવાના કૃત્રિમ અખતરાઓ કરતાં કરતાં વિકૃત રીતે વધી ગએલા વજનને કારણે જ આવે છે. જેણે આવા અક્કલ વગરના અખતરાઓ કરી વજન વધાર્યા છે એમને જઈને પુછી આવજો-ખાત્રી થઈ જશે.



ડાયાબીટીસ, હાર્ટ ટ્રબલ, બ્લડ પ્રેશર કે થાયરોઈડ જેવી સાવ બનાવટી, મારી મચડીને ઉભી કરેલી આજીવન (Life Long) બિમારીઓના ગરીબડા, બિચારા, નિઃસહાય, લાચાર બની ગયેલા, ભયથી થરથરતા, હતાશાને કારણે ન કરવા જેવું બધું જ કરવા ઉતાવળા, અધિરા દર્દીઓને, સારવાર કરનારો આલીયો, માલીયો અને કુટકલીઓ એક સાવ ચાવી ચાવીને કુચ્ચો થઈ ગયેલી સલાહ આપે છે.

“વજન ઘટાડો... નહીં તો !!!”

અને પછી પેલો અભાગિયો, પોતાના શરીરનું વજન ઘટાડવાના જેટલા નુસ્ખા અજમાવે છે, એ બધાથી એનું વજન ઘટવાને બદલે વધે છે અને એ ઉઘાડા દરવાજામાં એક પછી એક આતંકવાદી રોગો પ્રવેશતા જાય છે.

“વજન ઘટાડવું એટલે ચરબી ઘટાડવી” એવી એક સર્વસામાન્ય ભૂલભરેલી ભ્રમાણા બધાના મગજમાં ઉપરા ઉપરી સલાહોના હથોડા મારીને ઘૂસાડી દેવામાં આવી છે. જેને ખરેખર ઉપર જાણાવેલ બનાવટી બિમારીઓની માયાજાળમાં પોતાની જાતને ફસાતા બચાવવી હશે એણે “વજન ઘટાડવાની” અસલિયત ઓળખવી જ પડશે.

અને કદાચ કોઈ ઈલાજ, અખતરા, દવા કે ડાયાટીંગ થી તમારું વજન થોડું ઘણું ઘટ્યું પાણ હોય, તો એ ચરબી ઘટવાથી નહીં પરંતુ તમારા શરીરમાં સુવ્યવસ્થિત પાણે પથરાએલી તમને જ્ઞાણે-જ્ઞાણે જીવવામાં મદદરૂપ થતી બિનાશ + ચિકાશ = સ્નિગ્ધતા અને એ સ્નિગ્ધતામાં રહેલા પ્રવાહી, પાણીના સુકાવાથી ઘટે છે, એ સત્ય પાણ જેમ બને તેટલું જલ્દીથી

સમજી લેવું પડશે, જેથી કરીને બે ચાર રતલ વજન ઓછું થઈ જાય તો “ઈડરીયો ગઢ જાત્યા” એમ સમજી તાળોટા ના પાડો.

“કાંટાના ચમચાઓ”ના પ્રકારણમાં આપણે શરીરના વિવિધ ઘટકોમાં પાણીના પ્રમાણની ટકાવારી જોઈ.

હવે ભગવાને આપેલી સામાન્ય બુધ્ધિમાંથી જે કંઈ શેષ બાકી રહી હોય, તેમાંનો પાણ એક અંશ વાપરી હવેનું લખાણ વાંચો:

૧૬૦ રતલના વજનના માનવીના શરીરમાં જે ફક્ત પાણીનું વજન ૯૬ રતલ હોય, તો એ પાણીને બાળીને, સુકવીને કે શરીરની બહાર ફેંકીને પાંચ-દસ રતલ વજન ઘટાડવું એ કોઈ મુશ્કેલ કાર્ય તો નથી જ નથી.

ઉનાળામાં તડકામાં ઉઘાડા માથે કે પગે ફરશો તો પરસેવા વાટે એકાદ રતલ પાણી નીતરી જશે. આવી રીતે કુદરતી ઉપજેલી પાણીની અછત, શરીર તમારી પાસેથી તરસ લગાડીને એકાદ લોટો પાણી માંગીને પી લેવાથી ભરપાઈ થઈ જશે. આ શરીરનું પોતાનું એક મેકેનીઝમ છે અને એ તમારી કે કોઈની મદદ કે ચમચાગીરી વિના આપમેળે કરે છે, એટલે જ તમે જીવો છો.

પરંતુ તમે અને તમારા બની બેઠેલા હિતેચ્છુઓ શરીરના અત્યંત ઉપયોગી ઘટક પાણીને કેવી કુર, અકુદરતી રીતે ઓછું કરી, તમારું આ અદ્ભૂત મેકેનીઝમ ખોરવી નાંખે છે એ જુઓ:

કસરતો, આસનો, ચાલવું, દોડવું, જોર્જીંગ, જીમ્નેસીયમ, યોગા ફોગા, ટોગા બોગા, વરાળના બાથ, સુઆનાં સ્ટીમ બાથ.

આ બધાથી ખૂબ પ્રમાણમાં શરીરમાંથી પસીનો છુટે છે, એટલે શરીર હળવું થાય છે. વળી આવી અવળચંડી કસરતો શરીરમાં વધારે પ્રમાણમાં લેકટીક એસીડ ઉત્પન્ન કરે છે, જેનાથી પેલી સ્નિગ્ધતામાંનું પાણી બળી જાય છે.

ડાયાબીટીસ, બ્લડ પ્રેશર, હાર્ટ ટ્રબલ કે થાયરોઈડ માટે જેટલી દવાઓ આપવામાં આવે છે, તે બધી જ દવાઓ શરીરને પાણીમાં ઓગાળી, પેશાબ વાટે બહાર ફેંકવી પડે છે. અરે, સંધિવાત કે તાવની દવાઓ, વીટામીન કે કેલ્શીયમ જેવી સાવ નિર્દોષ લાગતી દવાઓ, પાણીમાં ઓગાળીને પેશાબ વાટે શરીરની બહાર ન ફેંકાય તો આપણે મરી જઈએ.

ફાકીઓના ફાકડાઓ, ઈસબગુલ જેવા જુલાબો, આયુર્વેદ અને હોમિયોપેથીના નામે આપવામાં આવતી બ્લાઈન્ડ ટ્રીટમેન્ટ, બધામાં શરીરનું પાણી સુકવવાના કે બાળી નાખવાના કે પાતળા જુલાબ વાટે શરીરની બહાર ફેંકવાના અવળચંડા દુર્ગુણ છે જ.

આવી રીતે પેલી ચરબી = ચિકાસ+પાણી=સ્નિગ્ધતામાં ચરબીનું પ્રમાણ એમનું એમ રહે છે, પાણીનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે, એટલે અહીં આપણે ચરબી+પાણી=સ્નિગ્ધતાને જરા વધુ નજદીકથી ઓળખી લઈએ.

શરીરના ભિતર અને બહારમાં પથરાએલ રક્તવાહિનીઓ, અવયવો, ગ્રંથિઓ, સ્નાયુઓ, સાંધાઓ અને હાડકાં સુધ્ધાં શરીરની આ સ્નિગ્ધતાને કારણે જ “જીવે છે”.

સ્નિગ્ધતા એ પાણી + ચિકાસનું ફ્યુઝન FUSION છે. એના આગુએ આગુ છુટાં પડી એકબીજામાં ભળી જ્યાં છે. વળી શરીરની અંદર અને બહારની બધી જ ક્રીયામાં જેટલું હલનચલન થાય છે, ખેંચાતાણી થાય છે, તે બધું જ આ સ્નિગ્ધતા વિના શક્ય જ નથી. વળી સ્નિગ્ધતા સતત વપરાય પણ છે એટલે એને સંગ્રહ STORE કરવી પડે છે અને આવી રીતે જ સ્નિગ્ધતા STORE કરવામાં આવે છે તે ચરબીના સ્વરૂપમાં હોય છે, જેને શરીરમાં ફેલાયેલી સ્નિગ્ધતા-MUCOSA સાથે ચોલી દામનના સંબંધ છે.

શરીરનું સામાન્ય હલનચલન પુરતું ચરબીનું પ્રમાણ સંગ્રહ કરેલું હોય છે, પરંતુ વિનાકારણ સ્નાયુઓની ખેંચાતાણી કરવામાં આવે તો, પેલા સ્નાયુઓ એમની સ્થિતિસ્થાપકતા (Elasticity) ની કેપેસિટી કરતાં વધુ ખેંચાઈને તૂટી ન જાય, એટલા માટે શરીરને થોડીક વધુ ચરબીનો સંગ્રહ કરવો પડે છે.

આપણને ઓલમ્પીક રમતોમાં ભાગ લેનારાઓના શરીર જે ઘડાએલાં, કસાએલા દેખાય છે, તે એમણે વધારાની સંગ્રહેલી ચરબીના કારણે છે અને આવી રીતે વિનાકારણ બોડી બિલ્ડીંગ કરેલાઓની પાછળની જીંદગી ખૂબ જ યાતનામય અને નકામી બની જાય છે.

ડાયાબીટીસના કેસમાં આવી જ રીતે દવાઓ ખવડાવીને, હકોળીયા ડાયર્ટીંગ કરાવીને શરીરની જે સ્નિગ્ધતા સુકવી નાંખવામાં આવે છે અને એને લીધે જેને અંગ્રેજીમાં IATROGENIC DISEASE ઓપધજન્ય બિમારીઓ કહેવામાં આવે છે, એનો ફક્ત એક જ દાખલો પુરતો થઈ રહેશે.

અગાઉ જાણાવ્યા પ્રમાણે દસ વરસ સુધી ડાયાબીટીસના ઈલાજને પરીણામે શરીરની જે સ્નિગ્ધતા સુકાઈ જઈ છે, એમાં સર્વ પ્રથમ નજરે પડે છે ડાયાબીટીસના દર્દીને અકાળે આવતો અંધાપો BLINDNESS.

આ ઈલાજે અને અખતરાઓએ દર્દીની આંખની ભિનાશ જ ના સુકવી, એની આંખનો રેટીના, કોર્નિયા અને આંખની મગજને સંદેશો પહોંચાડતી ઓપ્ટિક નર્વ્સ પણ સુકવીને લાકડા જેવી કરી નાંખી. એટલે એને અંધાપો આવ્યો, નહીં કે એને ડાયાબીટીસ હતો એટલે. આટલું સમજાય તો જ આગળની વાત સમજાય.

શરીરના અંગોમાંનું આંખનું પાણી સુકાય, એટલે અંધાપો આવે એ તો “દેખાય” પરંતુ શરીરની ભિતરમાં આવેલા અવયવો, ગ્રંથિઓ અને સ્નાયુઓમાં સતત રહેવી જોઈતી, સતત વપરાતી અને સતત જેનો

પુરવઠો પુરો પાડવો પડે, એવી જગ્યાએથી સ્નિગ્ધતા સુકાઈ જાય બળી જાય, કે પાતળી પડી જાય તો શી અવદશા થાય એની કલ્પના કરવી અઘરી નથી.

(૧) માથાના વાળ અને શરીરની ફંવાટી પરની

(૨) ચામડી, હોઠ, મોઢું, નાક, કાન, ગળું, ગુદા, યોનિ

(૩) શરીરની ચરબી

(૪) રક્તવાહીનીઓમાંથી

(૫) લોહીમાંથી

(૬) સાંધાના સ્નાયુઓમાંથી

(૭) હાડકામાંથી

(૮) આંતરડા, જઠરમાંથી

(૯) હૃદયમાંથી

(૧૦) ફેફસામાંથી

(૧૧) લીવર, કીડની, થાયરોઈડ, એરેનલ, મગજ, પીચ્યુટરી, હાયપોથેલેમસ જેવા તમને સતત જીવાડવા, મહેનત કરતા અવયવોમાંથી

(૧૨) જ્ઞાનતંતુઓમાંથી (માયલીનશીથ)

(૧૩) જ્ઞાનતંતુઓને જોડતા ગ્લાયલ સેલ્સમાંથી

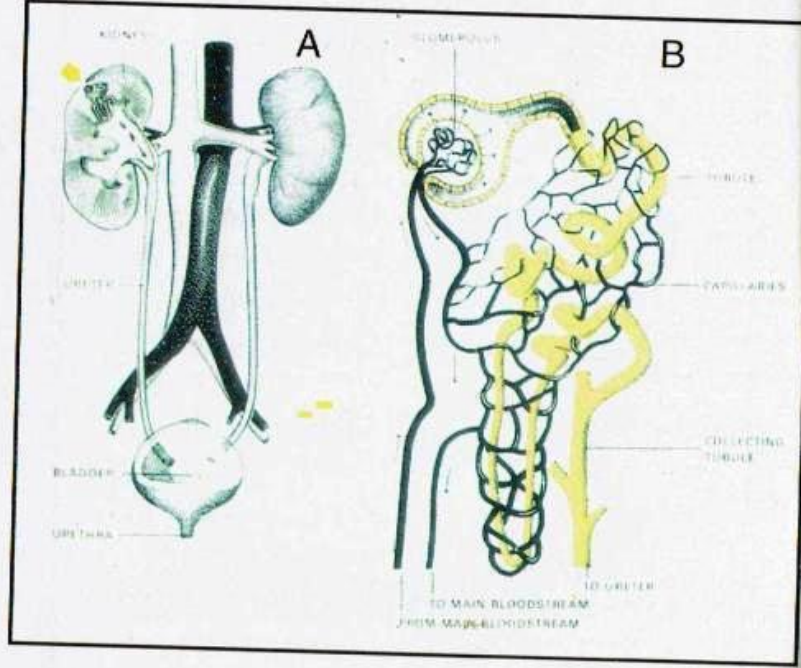
(૧૪) કરોડરજ્જુના માગુકા અને સ્પાઈનલ કોર્ડનું પાણી

(૧૫) સાંધાઓનું સાયનોવીઅલ ફ્લુઈડ

લીસ્ટ ઘણું લાંબુ છે, પરંતુ ડાયાબીટીસ નામના રોગને જે રીતે બનાવટી મહોરૂં પહેરાવી, ભય પમાડી દવાઓ ખવડાવવા મજબૂર કરાય છે, એની સરખામણીમાં આ વાત કોઈ સમજવા માગતું જ નથી. કોઈ સમજવા માંગે તો એને કોઈ સમજાવતું નથી.

“હજુ મોઢું નથી થયું” એમ મહેસુસ થતું હોય તો...”

પાણીની આ વાણી સાંભળી લ્યો.



એક ચમત્કારિક અટપટી ગણણી (નં.-૮)

A. કીડની: દુનિયાભરની ગણતરીઓમાં કચરો ઉપર રહે છે. અને શુદ્ધ પ્રવાહી નીચે-બહાર પડે છે. કીડનીમાં આ કીચા સાવ ઉલટી દિશામાં થાય છે. શરીરને જરૂરી સાકર-શારો ઈન્સ્યુલિન અંદર જળવાય છે. અને વધારાનો કચરો બહાર ફેંકાય જાય છે.

B. નેફ્રોન્સ : આર્ટરીમાંનું લોહી નેફ્રોન્સના ગ્લોમર્યુલસમાં પ્રવેશતાં જ શરીરને જરૂરી સાકર, શારો અને પાણી બરાબર ચોક્કસ પ્રમાણમાં લોહીમાં જળવી ફક્ત વધારાના શારો અને કચરો પેસાબ રૂપે બહાર ફેંકવામાં આવે છે. (આ નેફ્રોન્સની સંખ્યાનો સહી અંદાજ પણ હજુ નિષ્પ્રગતોને નથી)

૨૩

પાણીની વાણી ભાગ-૨

સમગ્ર શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ અંદાજે ૧૦ પાઈન્ટ હોવાનું માનવામાં આવે છે. સમગ્ર શરીરનું બધું જ લોહી દર અડધા કલાકે કીડનીમાંથી ફીલ્ટર થાય છે, એ જ વેળાએ, કોઈ દેવી ચમત્કારની માફક લોહીમાં રહેલા એંસી ટકા પાણીના પ્રવાહીમાં, લોહીમાં રહેલા વધારાના શારો SALTS ઓગાળી કીડની એને પેસાબ વાટે શરીરની બહાર ફેંકી દે છે.

દસ પાઈન્ટ લોહી દર અડધા કલાકે કીડનીમાં ફીલ્ટર થાય એનો અર્થ એમ થાય કે

દર એક કલાકે ૨૦ પાઈન્ટ લોહી ફીલ્ટર થાય.

દર ચોવીસ કલાકે $24 \times 20 = 480$ પાઈન્ટ લોહી ફીલ્ટર થાય.

લોહીમાં ૮૦ ટકા પાણી હોય તો અંદાજે ૨૪ કલાકમાં ૪૨ ગેલન એટલે કે ૧૫૯ લીટર જેટલું પાણી કીડનીમાં ફીલ્ટર થઈ પેસાબ વાટે બહાર ફેંકાય સાથે સાથે બધા જ જરૂરી શારો SALTS પણ શરીરમાંથી ધોવાઈને બહાર ફેંકાય જાય, અર્થાત માનવી મરી જાય.

પરંતુ કુદરત આપણા કરતાં કે આપણા બની બેઠેલા સારવારીઆઓ કરતાં ઘણી ઘણી વધારે શાણી અને સમજુ છે, ડાહી અને ઈમાનદાર છે, એટલે ફીલ્ટર થએલા પાણીના નળવાણુ ટકા પાણીમાં, શરીરને જરૂર પુરતા શારો ઓગાળી એક અદ્ભૂત ક્રિયા દ્વારા પાછા લોહીમાં ભેળવી દઈ, ફક્ત એક ટકા પાણીમાં વધારાના શારો સાથે એને પેસાબ વાટે બહાર ફેંકવામાં આવે છે.

આટલી સીધી સાદી, સરળ, એક બાળક પણ સમજી શકે એવી વાત જો સમજાય તો જ છેલ્લી અગત્યની વાત સમજાય.

જો શરીર તમારી પોતાની મદદ કે બીજા કોઈની ચમચાગીરી વગર આ ક્રિયા અદ્ભૂત રીતે ચોક્કસાઈપૂર્વક કરી, તમને જીવાડે છે, એ શરીરને ક્યારે, કેટલા પ્રમાણમાં, કેવી રીતે શરીરને નુકસાનકર્તા-બિનજરૂરી જ્વારો કે અન્ય વિષારી ઘટકો શરીરમાંથી બહાર ફેંકતાં નથી આવડતું એમ કેમ માની લ્યો છો?

અને છેલ્લે, તમારા શરીરમાં ક્યા જ્વારો, કેટલા પ્રમાણમાં રહેવા જોઈએ અને કેટલા પ્રમાણમાં બહાર ફેંકાવા જોઈએ? કેવી રીતે ફેંકાવા જોઈએ? એ પ્રમાણ કોણ નક્કી કરે?

આ બધા જ પ્રશ્નોના તમને સહી જવાબ આટલું વાંચ્યા પછી આવડે તો જ તમે ડાયાબીટીસ નામના રોગના ભયમાંથી છુટી શકો. આટલી સીધી સાધી સરળ વાત પણ ના સમજાય તો કોઈ પણ આલીયો માલીયો કે કુટકલીઓ, ડાયાબીટીસના નામે તમને સરેઆમ બેવકૂફ બનાવી લૂટીને બરબાદ પાયમાલ કરી શકે.



તું કહે અગર...

સવારે નરાળા કોઠે ત્રાંબાનો લોટો ભરી પાણી પીઓ, ગરમ પાણી પીઓ, નાકમાંથી ચૂસી મોઢામાં કાઢો, દિવસના દસ લોટા પાણી પીઓ...વિજેરે વિજેરે સલાહો આપનારાઓ અને એ પાળનારાઓ શરીરની અદ્ભૂત રચનાના જન્મજાત દુશ્મનો છે. કારણ: તરસ લાગે છે અને તરસ છીપાય છે.

પાણી ફક્ત આ જ રીતે પીવાય છે.

૨૪

મધુપ્રમેહની માયાજાળ

સૌજન્ય : ઓલ. ઈન્ડિયા રેડીયો

ડૉ. મનુ જપીના વાર્તાલાપ પર આધારિત 'મધુપ્રમેહની માયાજાળ' એટલે જ દુનિયાભરના સારવારીઆઓએ મારી મચડીને ઉભી કરેલી જબરજસ્ત બનાવટી જાદુઈ ડાયાબીટીસ નામના રોગની માયાજાળ છે. જેમાં લાખો-કરોડો સાજા સારા, તંદુરસ્ત નિર્દોષ માનવીઓ ફસાતા જાય છે અને એક વાર જે એ માયાજાળમાં ફસાય છે એ પછી જીવનભર એમાંથી છુટવા માટે જેટલા ધમપછાડા મારે છે એટલો એ માયાજાળમાં વધુ ને વધુ ગુંચવાતો જાય છે અને અંતે રીબાઈ રીબાઈને મરે છે.

ડાયાબીટીસ એ લેબોરેટરીઓમાં પેદા કરવામાં આવેલો રોગ છે.

હા ! Diabetes is a Laboratory Generated Disease.

તમે કદી વીસ-પચ્ચીસ વરસથી ડાયાબીટીસની ગોળીઓ કે ઈન્સ્યુલીનના રોજના બે-ત્રણ ઈન્જેક્શન લેતા કોઈ ડોક્ટરને ઓળખો છો? ધોળે દહાડે દીવો લઈને ગોતવા નીકળશો તો પણ એકાદો ડોક્ટર પણ ડાયાબીટીસનો દર્દી હોય તેવો તમને નહીં મળે. જ્યારે અમાસની ધનધોર અંધારી રાત્રે, આંખો બંધ કરીને પણ, ફક્ત એકાદ ડાયાબીટીસના દર્દીને ઢુંઢવા નીકળશો, તો ય ઓછામાં ઓછા એકસો સામે આવીને મળી જશે, રાઈટ ?

“ડાયાબીટીસ એ લેબોરેટરીઓમાં પેદા કરવામાં આવેલો રોગ છે.” એ વિધાનના સમર્થનમાં થોડાક પુરાવા આપી પછી આગળ વધીએ તો ઠીક રહેશે.

એકાદો લેબોરેટરીનો ટેસ્ટ કરાવવાથી સટાસટ રોગનું નિદાન થઈ જાય છે અને એ રોગની ફટાફટ સારવાર કરવાથી ઝટાઝટ એ બિમારી મટી જાય છે, એવી ભયાનક ભ્રામક ભ્રમણામાં રહેનારા, સીધા, સાદા, નિર્દોષ, ભોળા માનવીઓ ઉપર જ આખ્યુ મેડીકલ શાસ્ત્ર તાક્ષિના ધિન કરે છે અને આ અંધવિશ્વાસનો દુરૂપયોગ કરી એને ભય અને શંકાના તાંતાણાઓથી ગુંથેલી માયાજાળમાં લપેટી લે છે. કેવી રીતે, તે પણ આવો જોઈ જ લઈએ.

શરૂઆત લેબોરેટરી ટેસ્ટની વિશ્વસનીયતાથી કરીએ એટલે સાનમાં જ ઘણું બધું સમજાઈ જશે. The Lancet નામના એક ખૂબ જ પ્રતિષ્ઠિત મેડીકલ જર્નલના ૧૯૮૯ ના અંકના તંત્રી લેખમાં લખે છે : Quote : "Many routine Laboratory diagnostic tests are a waste of time and money".

અર્થાત : "મોટા ભાગના રૂટિન લેબોરેટરી ટેસ્ટ ફક્ત નાણાં અને સમયની બરબાદી સિવાય બીજું કશું જ નથી".

આગળ વધતાં એડીટર સાહેબ એમ પણ જણાવે છે કે :

'આ વાત ફક્ત ડોક્ટરોને કે પ્રાઈવેટ લેબોરેટરીઓને જ લાગુ પડતી નથી. પેશન્ટને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવે એ પછી પણ જો રૂટિન ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે તે સાવ બિનજરૂરી અને અર્થહીન હોય છે.

આવા પ્રકારના કરવામાં આવેલા એક સર્વેક્ષણમાં એમ જણાવ્યું હતું કે ૬૩૦ આવા રૂટિન ટેસ્ટમાંના ફક્ત છ દર્દીઓનું જ રોગનું સહી નિદાન રિપોર્ટો દ્વારા થઈ શક્યું હતું. બાકીના ૬૨૪ દર્દીઓના ટેસ્ટ ગલત હતા. (મતલબ, જ્યાં સમુળગી કોઈ બિમારી જ ના હોય ત્યાં બિમારી હોવાનું જણાવવામાં આવ્યું હતું).

આવા જ પ્રકારના અન્ય એક ખૂબ જ પ્રમાણિત સર્વેક્ષણમાં એમ જણાવ્યું હતું કે :

"એક હજાર રૂટિન બ્લડ ટેસ્ટ અને યુરીન ટેસ્ટમાંના ફક્ત એક ટકાથી પણ ઓછા ટેસ્ટોમાં દર્દીના રોગનું સહી નિદાન થઈ શક્યું હતું".

આવા જ એક બીજા પ્રતિષ્ઠિત બ્રિટીશ મેડીકલ જર્નલના ૧૯૯૪ ના અંકમાં જણાવે છે :

Quote :

"Doctors can't even agree on blood sugar levels in Diabetes. A scottish study found marked differences in the results between two tests".

અર્થાત :

ડાયાબીટીસ માટે ઉપરા ઉપરી ફટાફટ કઢાવવામાં આવતાં બ્લડ સુગર લેવલના ટેસ્ટમાં ડોક્ટરો-ડોક્ટરો વચ્ચે મતભેદો પડતા હતા, એટલું જ નહીં, એક જ દર્દીના એક જ વેળાએ કઢાવેલા બે જુદા જુદા ટેસ્ટના બે અલગ-અલગ પરિણામો આવ્યાં હતા...

પેલી કહેવત છે ને? 'બે પાડાની લડાઈમાં...'

સાવ સંક્ષિપ્તમાં મધુપ્રમેહની માયાજાળને ઉઘાડી પાડવી હોય તો, જરા પણ હિચકિચાટ વિના બિનધાસ્ત, ખૂબ જ જવાબદારીપુર્વક એમ કહી શકાય કે.....

"મફત તપાસણીથી માંડી, મોંઘામાં મોંઘી લેબોરેટરીઓમાં ટેસ્ટ કરાવનાર એક દરવાજેથી સાજા સારો, હસતો, રમતો, બોલતો, ચાલતો, ખાતો, પીતો દાખલ થયેલો તંદુરસ્ત માનવી બીજા દરવાજેથી હાથમાં રીપોર્ટ લઈને બહાર નીકળે છે ત્યારે એ પોતે "આજીવન" ડાયાબીટીસનો મરીઝ બની ગયો હોય છે.

ડાયાબીટીસનું પોપટીયું જ્ઞાન

દુનિયાભરના સ્વાસ્થ્ય અને સારવારનો ઈજરો અને પરવાનો પોતાના હસ્તક લઈને બેઠેલી મહાકાય સંસ્થાઓથી માંડી, છાપાની સ્વાસ્થ્યની કોલમોમાં ડાયાબીટીસ વિશે જે કાંઈ જાણકારી આપવામાં આવે છે એનાથી દર્દી સિવાયના બધાનું ભલું થાય છે. દર્દીના ભય અને શંકા ઉત્તરોત્તર વધતાં જાય છે. એ ડાયાબીટીસ નામના ભયાનક રાક્ષસની ચૂડમાંથી છુટવા વધુ ને વધુ તરફડીયાં મારે છે અને પરિણામે પેલી માયાજાળમાં વધુ ને વધુ ઉંડો ઉતરતો જાય છે.

આવો, થોડી ન જાણાવવામાં આવતી અસલી હકિકતો જાણી લઈએ.

- (૧) ડાયાબીટીસને કારણે સાથે કોઈ સંબંધ નથી એ કુદરતજન્ય છે.
- (૨) ડાયાબીટીસ વારસાગત બિમારી છે, એ વાત કદાપિ પુરવાર થઈ ન જાય.
- (૩) ડાયટીંગ કે કસરતો કરવાથી ડાયાબીટીસની માત્રામાં કોઈ ફેરફાર કરી શકાતાં નથી.
- (૪) ધમનીના સંકોચાવાની કિયાને અને ડાયાબીટીસને નહાવા-નિચોવાનો કોઈ સંબંધ નથી.
- (૫) ડાયાબીટીસ મટાડવા-કંટ્રોલમાં રાખવા માટે આપવામાં આવતી દવાઓથી પણ ડાયાબીટીસ સમૂળગો ન હોય તો થાય છે અને થોડા પ્રમાણમાં હોય તો વધી જાય છે.
- (૬) દમ કે સંધિવાત જેવી સામાન્ય બિમારીઓ માટે આપવામાં આવતી અનેક દવાઓથી ડાયાબીટીસ સાવ નવેસરથી થઈ શકે છે.
- (૭) “એડવાન્સ રીસર્ચ” આધુનિક શોધખોળોના રૂપાળા

નામો હેઠળ જે કોઈ દાવાઓ કરવામાં આવે છે એની શરૂઆત દવા બજારમાં ડાયાબીટીસની એકાદ આધુનિક મોંઘા ભાવની દવા વેચાવા મુકવાથી થાય છે અને ત્યાં જ પુરી પણ થઈ જાય છે.

- (૮) સામાન્ય માન્યતા પ્રમાણે ડાયાબીટીસ એટલે રક્ત-સાકર પ્રમાણ (Blood Sugar Level) નો અતિરેક, પરંતુ ઈન્સ્યુલીનના અભાવ કે અતિરેકથી થતાં ડાયાબીટીસમાં ફક્ત સાકર જ નહીં પરંતુ ચરબી-FAT પ્રજીવક તત્ત્વો-પ્રોટિન્સ તેમજ શરીરના અન્ય અગત્યના અવયવોની કાર્યવાહીમાં પણ ફેરફારો થતાં હોય છે એટલે ડાયાબીટીસ એટલે સાકર અને સાકર એટલે ડાયાબીટીસ એ આખી થીયરી જ સરાસર પાયા વિનાની બુઠી અને મતલબી પુરવાર થઈ જાય છે.
- (૯) સાકરની બદલીમાં ખાવામાં આવતી સેકરીનથી પેન્ક્રીયાજ કે લીવરનું કેન્સર થઈ શકે છે. સાકર ખાવાથી કોઈ કેન્સર થયાનું જાણમાં નથી.
- (૧૦) સાવ સંક્ષિપ્તમાં સમાપન કરતાં એમ કહી શકાય કે :
“કરોડો રૂપિયાનું આંધારું કરી રીસર્ચ કરનાર એલોપેથી જેવું આધુનિક મેડીકલ શાસ્ત્ર પણ ડાયાબીટીસની વ્યાખ્યા મેળવવામાં સાવ નિષ્ફળ ગયું છે તો પછી હજાર ને ગાંઠીયે સારવાર કરનારાઓની તો હેસિયત જ શી?”

ડાયાબીટીસની અસલી અસલિયત

જે પેન્ક્રીયાજ નામની ગ્રંથિ બગડવાથી, ઈન્સ્યુલીન નામનું હોર્મોન સમુજાનું બનતું નથી કે ઓછું વતું બને છે એમ કહીને આખી જીંદગી દવાઓ ખવડાવવા મજબૂર કરવામાં આવે છે, એ પેન્ક્રીયાજ ગ્રંથિને આપણે “સ્વાદ ગ્રંથિ” ના નામે ઓળખીએ છીએ.

આ ગ્રંથિ ઈન્સ્યુલીન બનાવવા ઉપરાંત શરીરને અત્યંત જરૂરી અને ઉપયોગી બીજા અસંખ્ય અટપટાં કાર્યો પણ એટલાં બધા ચોક્કસાઈપૂર્વક કરે છે કે એમાંનું એકાદું કાર્ય કરતું પણ અટકી જાય તો આખું શરીરનું સમતુલન ખોરવાઈ જાય. આ કાર્યોમાં મુખ્યત્વે ઈન્સ્યુલીન ઉપરાંત ગ્લુકાગોન (GLUCAGON) અને સોમાટોસ્ટેટિન (SOMATOSTATIN) જેવા અન્ય હોર્મોન્સ બનાવવાં, ટ્રીપ્સીન, એમાઈલેઝ, લીપેઝ જેવા અસંખ્ય પાચક રસો બનાવવા, આલ્કલાઈન બનાવવું, ઈત્યાદિ કાર્યોનો સમાવેશ થાય છે.

અન્ય કાર્યોને બાજુ પર મુકી આપણે ફક્ત સાકરની વાત કરીએ. ખાટો, ખારો, તીખો, તુરો, કડવો અને મીઠો આ છ રસ એટલે સ્વાદ.

પેન્ક્રીયાઝ ગ્રંથિ જે કંઈ પદાર્થો બનાવે છે એમાં ખોરાક વાટે લેવાતા પદાર્થોમાંથી એને જરૂરી કાચો માલ Raw-Material લેવો પડે છે.

હવે જરા ધ્યાનથી સાંભળો.

શરીરમાં ખોરાક વાટે ઈંધણ FUEL પ્રાપ્ત થાય છે.

કુદરતે દરેક વ્યક્તિની બાહ્ય તેમજ આંતરિક રચના ફીંગર પ્રિન્ટસની માફક અલગ આગવી બનાવી છે એટલું જ નહીં, દરેક વ્યક્તિની શારિરિક, માનસિક અવસ્થા, આસપાસનું વાતાવરણ, રહેણી-કરણી, વ્યવસાયિક પરિસ્થિતિ બધું જ સાવ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. એટલે કોઈપણ વ્યક્તિની સરખામણી કોઈપણ રીતે અન્ય વ્યક્તિ સાથે કરી શકાતી જ નથી.

આ સિધ્ધાંતના આધારે, માનવ શરીરમાં મેડીકલ શાસ્ત્રના નક્કી કર્યા મુજબના ભિન્ન ભિન્ન નોર્મલ લેવલ્સના જે આંકડા ઠોકી બેસાડવામાં આવ્યા છે, એ આખી થીયરી જ સાવ પાયા વિનાની,

પોકળ અને જુદી સાબિત થઈ જાય છે. આ જ હકિકત બ્લડ પ્રેશર, દૃદ્યના ધબકારા, શરીરનું તાપમાન, લોહી, ઝાડો, પેશાબના ઘટકોના સૂચવેલા નોર્મલ લેવલના આંકડાને મુળમાંથી અર્થહીન પુરવાર કરે છે.

આટલું સમજાય એટલે બાકીનું સમજવાનું સરળ બની જાય.

ગર્ભાવસ્થાના બીજા ત્રીજા મહિને ગર્ભવતી સ્ત્રીને આમલી કે લીંબુનો આચાર ખાવાનું “મન” થાય છે. છઠ્ઠે સાતમે મહિને ચૂનાની શેકેલી માટી ‘ભાવે છે’. સાત આઠ મહિનાના બાળકને દાંત કુટે તે સમયે ચોક, માટી કે પેન ખાવાની ‘ઈચ્છા’ થાય છે. દસ માગુસ એક સાથે જમવા બેઠાં હોય તો કોઈ એક જ વધારાનું મીઠું માગીને લઈ લે છે.

આખી દુનિયામાં સાકર અને મીઠું ડાઈનેંગ ટેબલ પર કે બોજનની થાળીની કિનારી પર મુકવાનો રિવાજ છે.

કારણ ?

કારણ દરેક વ્યક્તિની પોતાની શારિરિક જરૂરીયાત પ્રત્યેક ક્ષણે બદલાતી હોય છે અને એ જરૂરીયાત કઈ ક્ષણે ક્યારે, કેટલી હોવી જોઈએ તે દરેક વ્યક્તિનું પોતાનું શરીર જ જાણે છે અને નક્કી પણ કરે છે. શરીરની પોતાની જરૂરીયાત માગીને લઈ લેવાની આ ક્રિયાને આપણે બધા “સ્વાદ” ના નામથી ઓળખીએ છીએ.

આવી રીતે સ્વાદ વાટે માંગીને લઈ લીધેલા કાચા માલ (Raw-Material) માંથી પેન્ક્રીયાઝ કે લીવર જેવા અદ્ભુત અવયવોને પેલા હોર્મોન્સ કે એન્ઝાઈમ્સ ઈત્યાદિ બનાવતાં આવડે છે. થોડા વધુ પ્રમાણમાં હોય તો એને સઘન (Concentrate) કરી જરૂર પુરતા સંગ્રહ (STORE) કરતાં આવડે છે અને પુરવઠો ખુટી પડે ત્યારે માંગી લેતા પણ આવડે જ છે. અરે, એને ના જોઈતાં હોય ત્યારે તમે

જબરજસ્તીથી આપવાની કોશિષ કરો તો એને “ના પાડતાં” પણ આવડે જ છે. વધુ પડતુ ગળ્યું ખાવાથી મોઢું ભાંગી જાય છે. વધુ ખટાશ દાંત ખાટા કરી નાખે છે. ટૂંકમાં આ સમગ્ર ક્રિયામાં એને બેનું શરીર છે તેની કે બહારના કોઈ આડતિયાની ચમચાગિરીની જરૂરત પડતી જ નથી.

એટલે

જ્યારે જ્યારે તમને એક પેંડો ખાવાનો ભાવે, બીજે ખાઓ તો મોઢું “ભાંગી” જાય, ત્રીજે ખાઓ તો ઉબકા આવે અને જબરજસ્તીથી ચોથો ખાઈ જાઓ તો શરીર ઉલટી કરીને એ બહાર ફેંકી દે, ત્યાં સુધી તમારે તમારું પોતાનું પેન્કીયાઝ બગડી ગયું છે એમ માની લેવાની જરા પણ જરૂરત નથી. અગર જો તમારું પેન્કીયાઝ થોડું ઘણું પણ બગડ્યું હોય તો આમાંનું કશું થાય જ નહીં.

આ બધું જ સાવ સહજતાથી થતું હોય, એ જ વેળાએ તમારી લેબોરેટરીના રીપોર્ટમાં એમ આવે કે તમારું પેન્કીયાઝ બગડી ગયું છે, એને સાકરનું પ્રમાણ જળવતાં આવડતું નથી, અર્થાત્ તમને ડાયાબીટીસ થઈ ગયો છે, તો નિશ્ચિત સ્વરૂપે એમ માનજો કે તમારું શરીર જ સાચું છે. પેલો રીપોર્ટ, એ રીપોર્ટ કઢાવનારો અને એ રીપોર્ટ કાઢનારો બધા જ જુદા છે. સરાસર ખોટા છે.

ઈતિ સિદ્ધમ્



“તમારી પત્નીનો ડાયાબીટીસ ખુબ વધી ગયો છે એટલે હું તમને સાકર સદંતર ખાવાની મનાઈ કરું છું.”

૧૨૮

૨૫

ગડકરીયા “એકચ પ્યાલા” ઓર હો જાઈએ “આદત સે મજબુર”

“વજન ઘટાડો, રોજ સવારે બે માઈલ ચાલો, દોડવાનું રાખો, જોર્જિંગ કરો, કસરતો કરો, બ્લા-બ્લા-બ્લા ખટારા ભરીને ઢગલાબંધ સલાહો આપવામાં આવી હોય, એના ખટારા ભરીને ફાયટાઓના વાર્ગન સાંભળ્યા હોય અને એમાંનું એકાદું અમલમાં મુકવાની દુર્બુદ્ધિ સુઝી હોય અને એવું કરવાથી “સાડું લાગ્યું હોય - થોડી મઝા પણ પડી ગઈ હોય” તો?

આ પણ સાંભળી લ્યો :

“કે એ જો મઝા આવી ગઈ એ તમે પહેલી વાર એકાદી ઉંઘની ગોળી ખાધી હોય, દુઃખાવો મટાડવાની કોઈ દવા ખાધી હોય કે એકાદ પેગ વ્હીસ્કીની પીધી હોય અને જો ‘મઝા’ આવી જાય - એવી જ રકમની આ પણ મઝા હતી”.

અને ફાણવારની એ મઝાએ તમને એ અખતરા કરવાના કાયમના “આદી” ADDICT બનાવી દીધા.

પેલી ઉંઘની ગોળી કે ગડકરીયા ‘એકચ પ્યાલા’ ની જોમ.

“કેવી રીતે ?” તમે પૂછો છો.

“આવો એ પણ બતાવું”. હું કહું છું

Courtesy : “The Addicts” Chapter on Page No. 91 From Exercising For Fitness.

ભાવાનુવાદ

કસરતો અને ખાસ કરીને લાંબુ દોડવાનું કે ચાલવાનું તંદુરસ્તી માટે, સ્વાસ્થ્યની જાળવાણી માટે, વજન ન વધે એટલા માટે સાડું

૧૨૯

છે એમ માનવામાં આવે છે, પણ એનું એક મોટામાં મોટું જોખમ એ છે કે:

“એનાથી એક વિચિત્ર “આદત” પડી જાય છે.”

“કેવી રીતે ?” “આવો જોઈએ.”

ત્રીસથી ચાલીસ મીનીટ અથવા છ થી સાત માઈલ ચાલવાથી કે દોડવાથી ઘણા માણસોને “સાંઝે લાગે છે” આવી રીતે સાંઝે લાગવાને અંગ્રેજીમાં Feeling A Pleasant High એટલે દાડની એક ‘પેગ’ પીવાથી મગજમાં એક પ્રકારની ઉત્તેજના Stimulation અનુભવાય એવી રીતે “સાંઝે લાગવું”.

કેટલાક ડોક્ટરોનું માનવું છે કે આવી રીતે સાંઝે લાગવાનું કારણ એ છે કે : વિજ્ઞાને એ પુરવાર કર્યું છે કે : માનવીના શરીરમાં પણ એક પ્રકારના Inbuilt Painkillers આંતરિક દર્દનાશકો છે.

ચાલવાથી કે દોડવાથી જે થાક લાગ્યો હતો, પગ અને શરીરના સ્નાયુઓ દુઃખતા હતાં, એ દર્દને હજવું કરવાં મગજમાંથી પેલા આંતરિક દર્દનાશકોનો સ્કતભ્રમણમાં સ્ત્રાવ કરવામાં આવ્યો અને પેલી “સાંઝે લાગવાની ભાવના થઈ.”

મગજ અને એડ્રેનલીન ગ્રંથિઓ દ્વારા છોડવામાં આવતાં આ દર્દનાશકો (Pain Killers) મુખ્યત્વે કોર્ટીઝોન (Cortisone) પ્રકારના હોય છે અને આ કોર્ટીઝોન્સ હોર્મોન્સ રસાયણોથી એક કૃત્રિમ ઉત્તેજના Stimulation અનુભવાય છે, એ હકીકત મેડીકલી પુરવાર થઈ ચૂકી છે અને નિયમિત દવાઓ ખાનારને આ વાતની ખબર છે નહીં.

આવી રીતે થતી ઉત્તેજના એવી મનભાવન, મગજને પસંદ પડે તેવી સારી લાગે છે કે પછી મગજ આવી કૃત્રિમ ઉત્તેજના ફરી ફરી

ને માંગે છે, Demand કરે છે અને પછી જાગે અજાણ્યે પેલો માનવી આ ચાલવાની અને દોડવાની કસરતો વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં કરવાની લાલચ, ઈચ્છા હોવા છતાં રોકી શકતો નથી.

બરાબર પેલા ગડકરીના “એકચ પ્યાલા” ની જેમ.

આવી રીતે દોડનારાઓમાંના કેટલાકનું બોસ્ટન શહેરમાં સર્વેક્ષણ કરવામાં આવ્યું. આ સર્વે (Survey) માં જાણવા મળ્યું કે :

“એક - બે માઈલથી શરૂઆત કરનારા ચોવીસ ટકા જેટલા માનવીઓ પછી ધીમે ધીમે આદત પડવાથી આ અંતર વધારીને રોજના દસેક માઈલ જેટલું (અઠવાડિયાના ૭૫ માઈલ જેટલું) વધારનારા કેટલાક માણસોને, આટલું અંતર દોડવા માટે રોજ સમય મળતો ન હતો - ઓછો પડતો હતો. એટલે એમણે પોતાની નોકરીઓ બદલી હતી, જેથી તેઓ વધુ દોડવા માટે વધુ સમય ફાળવી શકે.

બરાબર પેલા ગડકરીના “એકચ પ્યાલા” ની જેમ - જેમાં વધુ ને વધુ નશો કરવા માણસ ઉધાર - ઉછીનાં નાણાં લે છે, ચોરીઓ કરે છે કે બેરીના ઘરેણાં પણ વેચી મારે છે તેમ.

આ સર્વેક્ષણમાંની અડતાલીસ ટકા વ્યક્તિઓ એવી પણ હતી, કે જેમણે નિખાલસ પણે એ કબુલ કર્યું કે આવી દોડવાની ઘેલછાને લીધે એમના અંગત સંસારિક જીવનમાં વિષમ પ્રકારના મોટા પ્રત્યાઘાતો પડ્યાં છે (Major Reappraisal in their personal lives).

આ સર્વેક્ષણમાં અમુક જાણ તો એવા પણ હતા કે જેમનું સ્વાસ્થ્ય હંમેશ માટે કથળી - લથડી ગયું હતું - (For a few the habit became Physically destructive).

ઉદાહરણ :

એકાદ નાનો શો પગમાં ઝખમ થયો હોય અને પેલા દોડવાના આદિએ એ ઝખમને રૂઝવાનો સમય આપવા માટે થોડાં દિવસ પણ

દોડવાનું બંધ ન રાખ્યું હોય એને લીધે પછી એ ઝખમ ખૂબ પાકીને સડી ગયો હોય.

દોડવાની આદત ન છોડી શકનારા એક ઈસમની કરમ કહાણી એના જ શબ્દોમાં સાંભળીએ.

“મારો પગ દુઃખવા લાગ્યો ત્યારે મને થયું કે પગમાં કંઈ ગરબડ છે. પાગ મારી લાખ કોશિષ કરવા છતાં પાગ હું દોડવાનું બંધ ન કરી શક્યો. મને દોડવાથી ઘણું સાફ લાગતું હતું (અને ન દોડું તો એન પડતું ન હતું) કારણ મારે મન દોડવું એ લગભગ જીવનનું એક અનિવાર્ય અંગ બની ગયું હતું. મને દોડવાનો નશો હતો, એના વગર હું જીવી જ શકતો ન હતો.”

પરિણામે એ માનવીના પગની તકલીફ એટલી વધી ગઈ કે એના પગનું ઓપરેશન કરવું પડ્યું અને દોડવાનું અને ચાલવાનું હંમેશને માટે બંધ થઈ ગયું.

“આમ કરો ને તેમ ન કરો” એમ ફાલતું સલાહો આપવી, એમાં કોઈ ધાડ મારવાની નથી. પોતાની સલાહ નુકસાન કેટલું કરે છે એ પહેલાં જાણાવવાની દરેક ડોક્ટરની નૈતિક ફરજ છે. જે પોતાની સલાહના ફક્ત ફાયદાની જ વાતો કરે છે, એ કોઈ પાગ દર્દીનું કદી પાગ ભલું કરી શકવાનો નથી, એ વાત દરેક પૈસા આપીને સલાહો લેવા દોડી જનારે સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવી જરૂરી છે.



પીનેવાલે ક્ષે પીને કા બહાના ચાહીયે

ઓલમ્પિક ગેમ્સ, સરકસ, બોક્સીંગ કે રેસ્લિંગ કરવા વાળાઓની દસ વરસ પછીની દયાજનક પરિસ્થિતિમાં જીવાતી જંદગીઓ જોઈ આવો-કસરતો કરતા પહેલાં.

૧૩૨

૨૬

લોહીમાં સાકર સિવાય કંઈ છે ખરું ??

HARVEY GALEN ઈત્યાદિ પંદરમી સદીના વૈજ્ઞાનિકોએ શોધેલાં વિવિધ લોહીના ઘટકો અને શરીરમાં સ્ફુટભ્રમણની ક્રિયાઓ વિષેના તારણોમાં એ પછી ઘણા ઉમેરા થતા રહ્યાં છે.

હાર્વે પછીના ત્રણસો વરસ પછી MALPIGHI એ, કેપીલરી અને સફેદ સ્ફુટકણોની શોધ કરી, એ ઘટકોમાં ઉમેરો કર્યો ત્યારે બધાંને એમ લાગતું હતું કે લોહીના ઘટકો વિષે જાણવા જેવું આપણે બધું જ જાણી ચૂક્યા છીએ. પરંતુ આ પાંચસો વર્ષોનું સરવૈયું કાઢતાં એ નિશ્ચિત જાણાય છે કે લોહીના ઘટકો વિષેની વૈજ્ઞાનિકોની જ્ઞાનની માત્રા કરતાં અજ્ઞાનની- જે નથી જાણતા એની માત્રા ઘણા મોટા પ્રમાણમાં છે.

આજની તારીખમાં પેસાબના બુદા બુદા છપ્પન જાતના ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે, જ્યારે રેફરન્સ વેલ્યુઝ ફોર બ્લડ, પ્લાસ્મા એન્ડ સીરમના ૧૧૨ અને રેફરન્સ વેલ્યુઝ ઈન હેમેટોલોજીના ૪૬ પ્રકારના અલગ-અલગ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે.

આ બધા ટેસ્ટ્સની જે નોર્મલ વેલ્યુનું પ્રમાણ આપવામાં આવ્યું છે એના વિષે શરૂઆતમાં જ એવી ચેતવણી આપવામાં આવે છે કે:

Reference values may vary depending upon the method used.

મતલબ કે કેવી પધ્ધતિથી આ ટેસ્ટ કરવામાં આવે એ પ્રમાણે આ સૂચવેલી નોર્મલ વેલ્યુઝમાં ફેરફાર થઈ શકે છે.

આપણે હાલ પુરતું લોહીમાં સાકર સિવાય બીજું શું શું હોય છે એ વિશે થોડું જાણી લઈએ. આ જાણવાનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે

૧૩૩

સાકરનું લેવલ નીચું લાવવાની કસરતમાં આપણે આ બીજા અગત્યના ઘટકોને અજાણતાં પણ નુકશાન તો નથી પહોંચાડતા ને?

લોહીના મુખ્ય ઘટકો:

૧. લોહી ૫૫ ટકા પ્રવાહી જેને પ્લાઝમા PLASMA કહે છે.

૨. બાકીના ૪૫ ટકામાં ત્રણ પ્રકારના કોષો હોય છે.

(A) લાલ કણ Red Cells - or Erythrocytes

(B) Malpighi એ શોધેલ White Cells સફેદ કણ જેને Leucocytes કહે છે

(C) Platelets-Thrombocytes-પ્લેટલેટ્સ: થ્રોમ્બોસાઈટ્સ.

આમાંના એક પ્રકારના સફેદ કણ સિવાયના બાકી બધા Cellular Components હાડકાંના પોલાણમાંના બોન મેરોમાંથી બને છે.

પંચાવન ટકા પ્રવાહી જેમાં આ કોષો તરે છે, અહીં થી તર્હી ફરે છે એ પ્લાસ્મા ખૂદ પીળા રંગનું પ્રવાહી છે, જેમાં ૯૨ ટકા પાણીનો ભાગ છે અને બાકીના આઠ ટકામાં શરીરને અત્યંત જરૂરી અને ઉપયોગી અને જેના વિના શરીર એક ક્ષણ પણ ન જીવી શકે તેવા ઘટકો સમાયેલાં છે.

આ આઠ ટકામાંના ગ્લુકોઝ, એમિનો એસીડઝ અને ચરબીને આપણે આગળ જોઈ ગયા. બાકીના અગત્યના ઘટકોને ઓળખીએ.

(૧) સોડીયમ (૨) પોટેસીયમ (૩) કેલ્સીયમ

(૪) ફાઈબ્રીનોજન (૫) આલ્બુમીન (૬) ગ્લોબ્યુલીન્સ

(૭) એન્ટીબોડીઝ (૮) ડીફેન્સીવ ગ્લોબ્યુલીન્સ

(૯) હોર્મોન્સ જેવા કે ઈન્સ્યુલીન, એડ્રેનલીન વિગેરે.

(૧) આવા અનેક અત્યંત ઉપયોગી ઘટકોના સહારે પ્લાઝમા

શરીરમાં સતત સાકર સિવાયના પણ અનેક ક્ષારોનું, રસાયણોનું અંરે પાણીનું પણ એક ચોક્કસ માત્રામાં સમતુલન જાળવે છે.

(૨) જુદા જુદા વાતાવરણમાં શરીરના ઉષ્ણતામાનનું સમતુલન પણ ચોક્કસાઈપૂર્વક જાળવે છે.

(૩) ખોરાકમાંથી બનાવેલ ઈંધાણને એક છોરેથી બીજા છોરે વાહન વ્યવહાર પદ્ધતિ (Transport System) થી પહોંચાડે છે.

(૪) અજન્ને કોષોને ઓક્સીજન પુરો પાડે છે.

(૫) આ બધું કરતાં લોહીમાં નીપજતી અશુધ્ધી, કચરો, વાયુઓ, ક્ષારો, રસાયણો વિગેરેને શરીરની બહાર ફેંકી દે છે.

લોહી તપાસાવું, સુગર લેવલ વધારે આવ્યું અને ફટક દઈને દવાઓ ખાઈ એ લેવલ નીચે લાવી દીધું.

આ લેવલ નીચે શી રીતે આવ્યું ? એનો કદી વિચાર કર્યો છે ?

સુગર લેવલ નીચું લાવવાની કસરતમાં લોહીમાંના અન્ય ઘટકોને કેટલું નુકસાન પહોંચાડ્યું એની કોઈ ગણતરી કરી છે?

મેળવી લ્યો આ બધા જ પ્રશ્નોના જવાબ, અગર કોઈ આપવા તૈયાર હોય તો -

નહીં તો સાકરનું લેવલ ખેંચી - તાણીને નીચું લાવવાની કસરતમાં કાયમના ડાયાબીટીસના પેશન્ટ તો બની જશો જ, ઉપરાંત બીજી ડઝનેક વધારાની બિમારીઓ બોનસમાં આપોઆપ મળી જશે.



દુનિયાની દરેકે દરેક વ્યક્તિનું લોહી એની ફીંગર પ્રિન્ડ્સની માફક દુનિયાના અન્ય માનવીઓ કરતાં સાવ ભિન્ન જ છે. એને જનરલાઈઝ કરવું એ શિશ્નાપાત્ર ગુન્હો ગણાવો જોઈએ

તમારું તુરતનું જન્મેલું બાળક બે થી ત્રણ વરસનું થાય ત્યાં સુધીમાં ટી.વી. ની જાહેર ખબરોમાં આવે છે, એવું ગોળમટોળ, ભરાવદાર જાડીયું એને કેવી રીતે બનાવવું ? એનું વજન વધતું જ રહે એવા નિતનવા અખતરા કેમ કરવા ?

દૂધના કટોરા ભરી ભરીને પીવડાવવા, એમાં શરૂઆતમાં બેબી કુડ, સીરીઅલ્સ, પછી હોર્લિક્સ, બોર્નવીટા, બુસ્ટ, કુસ્ટ, કોમ્પ્લેન, ગ્લુકોઝ, કેલ્શીયમ, પ્રોટીન્સ, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, વિટામીન્સ ઠોકી ઠોકીને પેટમાં કેમ ઠાલવવાં, ભાગવામાં પહેલો નંબર, રમવામાં ચેમ્પીયન અને જુડો, કરાટે કુસ્તી બોક્સીંગમાં ગોલ્ડ મેડલીસ્ટ કેવી રીતે બનાવવો ?

આમાંનું જેટલું કર્યું હોય અને એમ કર્યા પછી તમારું બાળક એક બેડોળ, વિકૃત, ઢંગ ઘડા વગરની આકૃતિવાળું આડું ફાટયું હોય, ચાલતી વેળાએ એના બે પગ બે કુટ પહોળા પડતા હોય એટલી જંગ જાડી થઈ હોય, પેટ બહાર લબડી પડયું હોય, છાતી ગેસ સીલીંડર જેવી ગોળ-બેડોળ લાગતી હોય, દાઢી અને છાતી વચ્ચેની ગરદન દેખાતી ય ન હોય તોતો ???

શું કરશો ? ડોક્ટર પાસે લઈ જશો ? એનું વજન ઘટાડવાના વળી નવા અખતરા કરશો ? કસરતો, જોર્જીંગ, સ્વીમીંગ જીમ્નેસ્ટીક, યોગા મેડીટેશન કરાવશો ? ચૂસ્ત ડાયેટીંગ કરાવશો ?

જન્મ્યા પછી ત્રણ વરસ, તે પછીના બીજા છ વરસ અને ત્યારબાદના બીજા ત્રણ વરસ. એટલે જન્મીને બાર વરસનું થાય ત્યાં સુધીમાં આટલી ભયાનક વિકૃતિ જે બાળકે ધારણ કરી હોય તેનું કારણ ફક્ત એ જ હોય કે એનાં મા-બાપોએ પોતાના બાળકને

તંદુરસ્ત Healthy રાખવા માટે જાતજાતના નિબળાતોની, છાપાં, ટી.વી., રેડિયોની જાહેર ખબરોની અને અડોસી-પડોસી, ઈષ્ટ મિત્રો ને હિતેચ્છુઓની ભરપેટ સલાહો લીધી હોય, માની હોય અને એનું પરિણામ એ ભોગવી રહ્યું હોય.

પછી બાર વરસની થયેલી બાળા-છોકરીની મેચ્યુરીટી Maturity નો સમય આવે અને બીજા ત્રણ વરસમાં પંદરેક વરસની ઉંમર સુધીમાં તો એ એક સંપૂર્ણ સ્ત્રી બની ગઈ હોય.

જ્યારે છોકરો પંદરથી અઢાર વરસમાં મેચ્યુર થાય.

બાળાની પંદર વર્ષની ઉંમર સુધીમાં અને છોકરાને અઢાર વર્ષની ઉંમર સુધીમાં આવી જાતના આંધળા ઉપચારો અને અખતરાઓએ એમનાં શરીરોને દુનિયાભરની બિમારીઓનાં હરતાં ફરતાં સંગ્રહસ્થાન બનાવી દીધાં હોય છે.

જે બિમારીઓનાં નામ પાણ પચાસ વર્ષ પૂર્વે કોઈએ સાંભળ્યાં ન હતાં, એવી બધી જ બિમારીઓ આ હજુ તો સ્ત્રીત્વ કે પુરુષત્વમાં પ્રવેશતાં માનવીઓને લાગુ પડી જાય છે.

૨૦ થી ૪૦ વર્ષની ભરયુવાનીના સમયમાં એ ઉંમરલાયક થયેલાં સ્ત્રી પુરુષને પછી પોતાના શરીરને રોજે રોજની જીંદગીમાં ફક્ત સરળતાથી જીવવા, ટકી રહેવા, સતત દવાઓ અને ઈલાજોનો આશરો લેવો પડે છે.

શરદી, માથું-શરીર દુઃખવું, તાવ, ઉધરસ, ભૂખ લાગવાની, ઉંઘવાની, ખાવાનું પચાવવાની, રોજ જુલાબ સાફ લાવવાની, આડા બંધ કરવાની, કમજોરી દૂર કરવાની, તાકાત મેળવવાની આવી જાતની જાતજાતની બિમારીઓની દવાઓ એને સતત-લગભગ રોજ જ લેવી પડતી હોય છે. અરે ૨૦ થી ચાલીસ વર્ષના આ યુવાનીઓ કામોત્તેજક દવાઓ ખાધા વિના પોતાનું લગ્નજીવન પાણ સરખી રીતે ભોગવી શકતા નથી.

અને જન્મ થી ૨૦ વર્ષ અને વીસ થી ચાલીસ વર્ષ સુધીના ગાળામાં કોઈ પણ જાતના સારાસારના વિવેક વિના (Irrational) શરીરમાં પધરાવેલી દવાઓ પછી, ૪૦ પછીના વર્ષોમાં એની મીટ્રી પલીત કરીને છોડે છે.

અપચો, દમ, પાઈલ્સ, એપેન્ડીક્સ, હર્નિઆ, અલ્સર, સેક્સ્યુઅલ ડીસીઝ, છાતીના કે પ્રોસ્ટેટના કેન્સર, ઓવરી કે ગર્ભાશય-સર્વિક્સની બિમારીઓ, ફેફસાં અને હૃદયના રોગો, થાયરોઈડ અને ભેજના રોગો, લીવર ને કીડનીની બિમારીઓ અને ઑફ કોર્સ થી વેરી વેરી ફેમસ એન્ડ ફેવરીટ બ્લડ પ્રેશર અને ડાયાબીટીસ.

સાઈઠ વર્ષની ઉંમરે પહોંચેલ સ્ત્રી કે પુરૂષનું શરીર એ હવે કુદરતે બનાવેલ અદ્ભુત રચના રહી નથી. એ દવાઓ ખાઈ ખાઈને સંડેલું, અગડેલું, ઢીલું-શીથિલ પડેલું, ખખડી ગયેલ માળખું છે, પણ આ સાઠ વરસે પણ એની નાટેલી બુધ્ધી પાછી લાવવાનું એને સુઝતું નથી.

એ બાયપાસ કરાવે છે, વાલ્વ બદલાવે છે, પેસ મેકર ફીટ કરાવે છે, કીડની લીવર ને હૃદય, વેચાતા, ઉધાર ઉછીના કે ચોરીના લઈને બદલાવે છે.

માના ગર્ભમાં ઉછરતાં બાળકથી માંડી, જન્મીને ખીલતું બાળપણ, કિશોરાવસ્થા, પુખ્તવય, યુવાની આધેડાવસ્થા વાનપ્રસ્થ અને વૃધ્ધાવસ્થામાં એક પણ તબક્કે ઓગે પોતાના શરીરને એની રીતે, એની મેળે જીવવા દીધું જ નહીં, ડગલે ને પગલે એને કેમ જીવવું એ જ શીખવાડ્યા કર્યું, એની રચનામાં સીધી કે આડકતરી રીતે ડખલગીરી, ઘોંચ પરોણા કર્યા જ કર્યા.

ટૂંકમાં ઓગે જે શરીર માટે આ બધું કર્યું એ શરીરને કદી કન્સલ્ટ Consult કર્યું જ નહીં. હા શરીર સિવાય ના જે મળ્યા, જેટલા મળ્યા, જેવા મળ્યા તેવા બધા ને જ Consult કર્યા હતા ખરા.

“પેલા પીપળાના ઝાડ નીચેથી રાતના ટાઈમે પસાર થશોને તો તમારા શરીરમાં ભૂત વળગશે.”

માનવીની ઉત્પત્તિથી આવાં વાક્યો બોલીને ભડકાવનારાઓએ લાખો કરોડો માનવીઓની જીંદગીને બરબાદ કરી છે, ધૂળમાં રગદોળી છે અને પછી એ વળગેલું ભૂત ઉતારવાના નામે ચરી ખાધું છે.

પરંતુ આ એકવીસમી સદીના આધુનિક ભૂવાઓએ તો આગલી વીસ સદીઓના બધા જ રેકોર્ડ તોડી નાખ્યા છે.

ટેરેન્ટોના Charles Best અને Frederic Banting નામના બે જાણીતા ૧૯૨૧ માં ઈન્સ્યુલીન નામની આધુનિક જડીબુટ્ટીની શોધ કરી.

બેસ્ટ અને બેન્ટીન્ગે કુતરાના શરીરમાંથી પહેલાં આખું પેન્ક્રીયાઝ કાઢી નાંખ્યું-મતલબ કૃત્રિમ રીતે એના શરીરમાં ઈન્સ્યુલીન નામના હોર્મોનની અછત ઉભી કરી અને પછી બીજા કુતરાના પેન્ક્રીયાઝમાંથી બનાવેલું ઈન્સ્યુલીન પેલાં પહેલા કુતરાને ઈન્જેક્શનથી આપી ને જીવાડ્યું.

આવી અમાનુષિ કસરતમાં આવાં કેટલા નિર્દોષ કુતરાંને મારીને એમના પેન્ક્રીયાઝમાંથી ઈન્સ્યુલીન બનાવી, એનાં ઈન્જેક્શનો આપી પેન્ક્રીયાઝ કાઢી નાંખેલાં કેટલાં કુતરાને કેટલા દિવસ રીબાવી રીબાવીને “જીવાડ્યા” એની નોંધ કોઈ મેડીકલ હીસ્ટ્રીમાં કરવામાં આવતી નથી અને કરવામાં આવતી હોય તો જનતાને એની જાણ કરવામાં કોઈને જરાય દિલચસ્પી નથી.

પેલાં ક્રિસ્ટીયન બનાડિ હાર્ટ ટ્રાન્સ્પ્લાન્ટ કરી જેના શરીરમાં હૃદય બેસાડ્યું હતું તે લુઈ વાસ્કેન્સી ગાગેલા અઢાર દિવસમાં મરી ગયો હતો અને એ આખી વાત હવામાં ઉડી ગઈ હતી તેમ (વિગત જુઓ હૃદય મંથનમાં).

૧૯૨૧ માં આ મહાન શોધ કર્યા પછી, તે પછીનાં પચાસ વર્ષોમાં ડાયાબીટીસના દર્દીઓની સંખ્યામાં સતત ધરખમ વધારો થતો જ ગયો.

આપણી પાસે એવી નોંધ છે કે ઈ.સ. ૧૯૧૦ માં ફક્ત અમેરીકામાં ચાર કરોડ ચાલીસ લાખ ડાયાબીટીસના દર્દીઓ હતા.

આ નોંધ વધુમાં જણાવે છે કે :

આ ચાર કરોડ ચાલીસ લાખમાંના બે કરોડ ઍસી લાખ ખુશનસીબોને પોતે “ડાયાબીટીક” છે એની જાણ હતી મતલબ કે તેઓ સુગર કંટ્રોલમાં લાવવા નિયમિત ટેસ્ટ કરાવતા હતા, દવાઓ ખાતા હતા, ઈન્સ્યુલીનના ઈન્જેક્શનો લેતા હતા અને લેબોરેટરીઓ, દવાની કંપનીઓ, કેમીસ્ટો અને ડોક્ટરોની તિજેરીઓ ભરતાં હતા.

જ્યારે બાકીના એક કરોડ સાઈઠ લાખ મૂખર્ષિઓ પોતાને ‘ડાયાબીટીસ’ છે એ જાણતા પણ ન હતા અથવા જાણતા હોવા છતાં તેનો ઈલાજ કરવાના અખાડા કરતા હતા. મતલબ પોતાને ભૂત વળગ્યું છે, એમ માનવાની ઘસીને સાફ ના પાડતા હતા અને પેલા ભૂવાઓના ફંદામાં ફસાવાની ઘસીને “ના” પાડતા હતા.

ઓગણીસો ત્રીસ સુધી આ જ ભૂવાઓ એમ કહેતા હતા કે “ડાયાબીટીસ એ સમૃદ્ધ દેશના પૈસાદાર લોકોની બિમારી છે. ડાયાબીટીસ એવા માણસોને જ થાય છે કે જેઓ પોતાના ભોજનમાં પૌષ્ટિક આહાર લઈ શકે એટલા ધનવાન છે.

આ વિધાનનો બીજો અર્થ એવો પણ થાય કે પેટ ભરીને પોતે ખાઈ શકે એટલા પૈસા પણ જેની પાસે નથી એ ‘અમારા’ પેટ શી રીતે ભરવાનો છે ?

પરંતુ હવે તો આ ભૂવાઓની સંખ્યા એટલી બધી વધી ગઈ છે અને એમની પાસે ડાયાબીટીસની એટલી બધી દવાઓ અને

ઈન્જેક્શનો છે કે સાવ ગરીબમાં ગરીબ ભૂખમરામાં જીવતા બદનસીબોને પણ ડાયાબીટીસનું ભૂત વળગી પડે છે (વળગાડી દેવામાં આવે છે).

હવે તો એન્ટી ડાયાબીટીસની ગોળીઓ પણ ચાણા-મમરાની જેમ ખવાય છે છતાં પેલી ચમત્કારિક જડીબુટ્ટી ઈન્સ્યુલીનનો પ્રભાવ જરાય ઘટ્યો નથી.

હિન્દુસ્તાનમાં જ્યાં પચાસ ટકા થી વધુ વસ્તીને શરીર ઢાંકવા પુરતાં કપડાં નથી, માથે રહેવાનું છાપડું નથી કે બે ટેંક ખાવાના ઠેકાણું નથી, જેની સરકાર દુનિયાભરના સમૃદ્ધ દેશોમાંથી ભીખ માગીને સરકાર ચલાવે છે એ દેશમાં કુલ વસ્તીના દસ ટકા ડાયાબીટીસના દર્દીઓ છે, એવું આપણને ઉદાર દિલે જણાવવામાં આવે છે.

મતલબ એકસો કરોડની વસ્તીમાં દસ કરોડ માનવીઓને ડાયાબીટીસનું ભૂત વળગી ચુક્યું છે અને એમાં રોજ વધારો નોંધાતો જાય છે.

એ કમનસીબ જીવો પર ઉપકાર કરી એમના લોહીમાં વધી ગયેલું સુગર લેવલ નીચું લાવી એમને જીવાડવા માટે મહાકાય દવાની રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય કમ્પનીઓ ઈન્સ્યુલીન નામનું Wonder Drug બનાવી રહી છે.

આવો એ ચમત્કારિક જડીબુટ્ટીને આપણે ઓળખી લઈએ.



સારવાર કરવાની મનાઈ કરી મરતાને મરવા ન દેવો એ ડોક્ટરનો ધર્મ છે - પણ જીવતો, સાજો સારો માનવી, ફક્ત સારવાર દરમિયાન જ મૃત્યુ પામે છે તેનું શું ?

તમે જે શરીરને લઈને જન્મ્યા છો જેની સાથે જીવનની ક્ષણે ક્ષણે રાત-દિવસ, સુખ-દુઃખ ટાઢ કે તડકામાં વિતાવો છો એ શરીર પર તમને જરાય ભરોસો નથી ?

અને જ્યારે તમારા હાથમાં કોઈ રઢી કાગળીયાનો ફાલતું રીપોર્ટ પકડાવીને કહી દે છે કે “તમારૂં સુગર લેવલ વધારે છે” ત્યારે જાણે “આકાશવાણી” થઈ હોય તેમ એ વાત તમે માની લો છો ?

પછી પેલા કંસ મામાએ દેવકીને કરાગારમાં પુરી એના એક પછી એક પેદા થતાં સંતાનોને કુર રીતે મારવા માંડ્યા એમ તમારા જ મન, શરીર અને બુદ્ધિ પર અત્યાચાર કરવાના શરૂ કરી દો છો ?

આટલું વાંચ્યા પછી પણ તમે જે કરો છો એમાં કશું ખોટું નથી કરતાં એમ માનતા હો તો આ દુનિયામાંનો માનવી તો શું, ખુદ બ્રહ્મા પણ આવીને તમને સમજાવે તો તમે સમજી શકવાના નથી, કારણ તમને તમારા જ શરીર પરથી ભરોસો ઉઠી ગયો છે.

હું જ્યારે બ્રહ્માનું નામ આપું છું ત્યારે એ કોઈ ખેડ બ્રહ્માના મંદિરમાં સ્થાપિત કરેલી બ્રહ્માની આરસની મૂર્તિની વાત નથી કરતો. હું એ બ્રહ્માની વાત કરું છું જે મને જેટલો સ્પષ્ટ નજર સામે દેખાય છે એટલો જ સ્પષ્ટ તમને પણ દેખાય જ છે.

હું એ બ્રહ્માની વાત કરું છું જેણે કીડીને સાકરના દાણા પાસે લઈ જતાં શીખવ્યું છે, હાથીની પાંચસો માણની કાયાને સુકું ઘાસ ખાઈ જીવતાં શીખવ્યું છે. દેડકાંને પાતાળમાં સરી જતાં અને ગરૂડને અંબરમાં ઉડતા શીખવ્યું છે.

હું એ બ્રહ્માની વાત કરું છું જેણે પોપટની ચાંચ અને બગલાની ડોકને એક અદ્ભુત વળાંક આપ્યો છે જે ભગવાનનાં મને કુતરાની પુંછડીમાં ને ભેંશના શિંગડામાં સાક્ષાત દર્શન થાય છે. અરે ઉંટના શરીરના અઢારે અઢાર વાંકા અંગોમાં અઢાર જુદા જુદા સ્વરૂપે એનાં દર્શન થાય છે.

આ એ જ બ્રહ્મા છે જે આપણને બધાને કુલોની સુગંધમાં દેખાય છે તો ગંધાતા ઉકરડામાં વસતા ચિત્ર-વિચિત્ર કાનખજુરા કે વીંછીમાં પણ દેખાય જ છે.

અને બરાબર આટલી જ સ્પષ્ટતાથી માનવીના શરીરમાં ગોઠવાયેલા એક એક અવયવમાં અને એ અવયવોનું સંચાલન કરતાં અબજો કોષોમાંના એક એક કોષમાં એ વિરાટ શક્તિનાં કનૈયાના મોઢામાં યશોદાને અને કુરુક્ષેત્રમાં અર્જુનને થયાં હતાં એમ મને સહજ દર્શન થાય છે.

માનવ શરીરની રચનામાં દઢ થયેલો મારો વિશ્વાસ મને એ શરીરનો વધુ ને વધુ ઉંડો અભ્યાસ કરવા પ્રેરે છે અને જેમ જેમ ઉંડો ઉતરતો જાઉં છું તેમ તેમ એ દઢતા વધુ ને વધુ મજબુત બનતી જાય છે.

અને આવી દુનિયાના બધા જ ચોર્યાસિ લાખ જીવોમાંના કીડી થી હાથી સુધીના દરેક જીવની શરીરની અદ્ભુત રચના કરનાર પેલો બ્રહ્મા, આપણા દેશમાં વસતા એકસો કરોડ માનવીઓમાંના દસ કરોડ માનવીઓનું પેન્કીયાજ સાવ કમજોર બનાવે એ વાત પેલી “આકાશવાણી” ની માફક માની લેવી એ સરાસર બેવકુફીજ નહીં, એ માફ ન કરી શકાય એવો ગુન્હો છે, એમ હું દઢપણે માનું છું.



ડાયાબીટીસ માટે છૂટથી વાપરવામાં આવતી બધી જ દવાઓ માટે એ દવા બનાવતી કંપનીઓએ એ દવાઓના ખતરનાક પરિણામો વિષે, એ દવાઓ કયા સંજોગોમાં ન વપરાય એ વિષે ભરપૂર પ્રમાણમાં ચેતવાણી આપતાં લીટરેચર પુરાં પાડ્યાં છે. પાણ સાથે સાથે એ દવાઓ છૂટથી વાપરવાની સલાહો આપવા માટે પાણ જાત-જાતની ચાલાકીઓ કરીને ભરપૂર પ્રમાણમાં લલચાવ્યા પાણ છે જ.

પેલી ચેતવાણીઓની સરખામણીમાં આ લાલચોનું પ્રમાણ એટલું મોટું છે કે જેથી ડોક્ટર પેલી દવાઓની ભલામણ કરતી વખતે એ દવાઓના વિપરીત પરિણામો સગવડતાપૂર્વક વિસારી દે છે અને જે અવગુણોને, નુકસાન કરતી હકિકતોને વધુ મહત્વ આપવું જોઈએ એના બદલે પેલા થોડાસા જૂજ ગુણોને મેગનીફાય કરી, પેશન્ટને દવાઓ ખાવા મજબુર કરે છે, રીતસર આગ્રહ કરે છે. પહેલાં સમજાવીને કહે છે અને કોઈ જાગૃત દર્દી આનાકાની કરે તો એને “બિમારી વધી જશે કે મૃત્યુ થશે” એવો ભય પાણ બતાવતાં સહેજે અચકાતો નથી. અંગ્રેજીમાં આવી પદ્ધતિને **EMOTIONAL BLACKMAIL** કહે છે.

સામાન્ય માનવીનો રોજે રોજનો એ અનુભવ છે કે નાનામાં નાની તકલીફ માટે વધુમાં વધુ રીપોર્ટો કઢાવવા કે વધુમાં વધુ દવાઓ ખવડાવવા ડોક્ટર હંમેશાં અભુગતી, ઉન્સુક્તા કે ઉતાવળ બતાવે છે.

ડાયાબીટીસ નામની બિમારી દસ લાખમાં એકાદ માણસને કદાચ થતી હોય એમ માની લઈએ. કુદરત છે કોઈકવાર એ રમત રમી જાય અને અપવાદરૂપે એકાદ માનવીનું પેન્ક્રીયાઝ ઈન્સ્યુલીન બનાવવાનું ઓછું કરે, અટકાવી દે, એમ માની લઈએ.

કો'ક વૈજ્ઞાનિક ડુક્કરના ઈન્સ્યુલીનથી માનવીમાં ઉપજેલી આ ઉણપ દૂર કરી શકાય છે એ પુરવાર કરે છે.

હંમેશાં બને છે એમ આવી શોધ કરવા કોઈ મહાકાય દવાની કંપનીએ કરોડો ડોલર્સની મદદ પુરી પાડી હોય છે અને નાણાનું ખૂબ જ ગાગતરીપૂર્વકનું રોકાણ કર્યું હોય છે.

પછી પેલી શોધ માટે નોબલ પારિતોષિકો જેવાં મોટાં મોટાં ઈનામો મેળવી આપવા માટે જાત જાતના ખેલ ખેલાય છે, જાહેરાતો થાય છે અને આખી માનવ જાતનું હોલસેલમાં ભલું કરી નાખવાના વાયદા કરવામાં આવે છે.

હવે હકીકતમાં ડાયાબીટીસનો પેશન્ટ તો દસ લાખમાં એકાદો જ હોય છે અને એવા કુટકલીઆને ઈન્સ્યુલીન આપવાથી કંઈ પેલા રોકેલાં નાણાં છુટાં થવાના નથી. એમની કંપનીઓના રાક્ષસી ખર્ચા વસુલ થવાના નથી કે સરકારોને ઈલેક્શન લડવા ડોનેશનના પેસા એમાંથી મળવાના નથી.

એટલે પછી જે ન થવું જોઈએ તે જ થાય છે.

પેલા દસ લાખ માણસોને જેમાંના એકને પાણ કંઈ કહેતાં કંઈ જ તકલીફ નથી એવાઓને.

“ડાયાબીટીસ તો છુપો રૂસ્તમ છે. ગમે તેને થઈ શકે છે. શરૂઆતમાં પકડાય તો ઈલાજથી મટી શકે છે. વધી જાય તો પછી...આજસ ના કરો, અમે મફતમાં, સાવ મફતમાં ચેકઅપ કરીએ છીએ, જલદી કરો આજે જ લાઈન લગાવો.....”

કેન્સર, ડાયાબીટીસ તો હવે લોકોના લોહીમાં ભળી ગયા છે એટલે એમને કતલખાને જનારા ઘેટાં, બકરાંની કમી નથી પડતી એટલે હવે એ માનવ જાતિના હિતેચ્છુઓ AIDS નામના તમાશા લઈને સ્ટેજ પર આવી ગયા છે અને મફતમાં HIV ટેસ્ટ કરાવવા લાખો માનવીઓ હાંફળા ફાંફળા થઈને આંધળી દોટ મુકે છે.

અહિં પેલા પાળેલા વૈજ્ઞાનિકોની જેમ એક બીજી નવી જ કુટી નીકળેલી જમાતની એન્ટ્રી થાય છે એનું નામ છે :

મેડીકલ એન્જનીયરીંગ કે બાયો એન્જનીયરીંગ.

આ પ્રાણીઓને પણ પેલી મહાકાય કંપનીઓએ ગળે પટ્ટા બાંધીને બિલ્વા લટકાવેલા હોય છે એટલે,

પેલા દસ લાખ મફતમાં ચેકઅપ કરાવવા નીકળેલામાંના પાંચ લાખ ડાયાબીટીસનું લેબલ કપાળ પર ચોંટાડી પાછા ફરે છે.

પછી બધું સમુ સુતરું પાર પડે છે.

કતલખાનામાં લાખો, કરોડો ડુકકરોની કતલ થાય છે એમના પેન્ક્રીયાઝમાંથી નીકળતું ઈન્સ્યુલીન ઓછું પડે છે એટલે ગાય, ભેંસ, બળદ, ઘેટાં, બકરાં ઈત્યાદિ પ્રાણીઓની કતલો થાય છે.

આમ ટનના હિસાબે બનાવેલું ઈન્સ્યુલીન કંઈ સીધું સીધું પેલા પાંચ લાખ ડાયાબીટીસના બકરાઓને અપાતું નથી એટલે આ વેપલો કરનારા એજન્ટો અને દલાલોને કંઠી બાંધવામાં આવે છે.

મોટી મોટી ડીગ્રીઓ ધરાવનારા ડોક્ટરોને મોટા મોટા પગારે એમની કંપનીઓમાં “સલાહકાર” Advisor તરીકે નોકરીએ રાખવામાં આવે છે. ફાઈવ સ્ટાર હોટલોમાં K.P.M. (આ શબ્દ પ્રયોગ ડો. મનુ કોઠારીનો છે). ખાઓ પીઓ ને મજા કરો ના ધોરણે, જલસા, મુશાયરા, તમાશાઓનું આયોજન થાય છે. આ તમાશાઓને મેડીકલ કોન્ફરન્સોનું રૂપાળું નામ આપવામાં આવે છે.

અહિં પેલી ચમત્કારિક જીબુટ્ટી નામે ઈન્સ્યુલીનના મોઢાં ફાટી જાય ને ગળાં ચીરાઈ જાય એટલાં જોરથી વખાણ કરવામાં આવે છે. દવાની આડ અસરો ખૂબ જૂજ છે, ખાસ નોંધ કરવા જેવી નથી એમ ગુસપુસ ગુસપુસ કરી શેતરંજી નીચે કચરાની જેમ સરકાવી દેવામાં આવે છે.

આ સાવ મામુલી નોંધમાં પણ ન લેવા જેવા નુકસાનો, આડઅસરો, ચેતવાણીઓ કેટલી મામુલી છે એ આપણે એમના જ શબ્દોમાં જોઈએ, એમના મોઢે જ સાંભળીએ, એમની ભાષામાં જ વાંચીએ એટલે આ સમગ્ર ડાયાબીટીસ ક્રોબાંડનો આપણને અસલી અંદાજ આવે.

એક જાગૃત ઈમાનદાર વૈજ્ઞાનિક CLAUDE BERNARD. સેઈન્ટ જુલીયન નામના ફ્રાન્સના એક ગામડામાં ઈ.સ. ૧૮૧૩ માં બર્નાર્ડનો જન્મ થયો હતો.

એક કેમિસ્ટની દુકાને એપ્રેન્ટીસ તરીકે નોકરી કરતાં કરતાં ફાજલ સમયમાં એ નાટકો પણ લખતો.

કેમિસ્ટને ત્યાં દવાઓ લેવા આવતા એક ગ્રાહકે બર્નાર્ડને મેડીસીનનો અભ્યાસ કરવા પ્રોત્સાહન આપ્યું અને એણે ખંતથી અભ્યાસ કરી ૧૮૪૩ માં ડીગ્રી હાંસલ કરી.

કોલેજ-ડી-ફ્રાન્સના ભેજવાળા અંધારિયા માળીયામાં પોતાના જ બનાવેલાં સાધનોથી એણે એક પ્રયોગશાળા બનાવી અને પોતાની સૂઝ પ્રમાણે પ્રયોગો કરવા લાગ્યો.

આ એ જ બર્નાર્ડ છે જેણે સર્વ પ્રથમ પેન્ક્રીયાઝ, જઠર, પાચકરસો અને લીવર દ્વારા સંગ્રહ કરવામાં આવતી સાકરનો અને કોષોને પુરવઠો પુરો પાડવાની ક્રિયા વિશેની શોધ કરી. એક વાત એ જમાનામાં એણે ડોક્ટરોને અને વૈજ્ઞાનિકોને ભારપૂર્વક ચેતવાણીના સ્વરૂપે કહી હતી, શીખવાડી હતી, એ વાત જો એના પછીના સંશોધકો ચૂસ્તપણે વળગી રહ્યા હોત તો આજે જે દયાજનક પરિસ્થિતિ છે તે ન હોત.

બર્નાર્ડ પ્રાણીઓ પર ઝેરની અસરના પ્રયોગો કર્યા અને શોધી કાઢ્યું કે પ્રાણીઓને આપવામાં આવતું ઝેર એમના સમગ્ર શરીરના બધા જ અવયવો પર એકધારી એક સરખી અસર નથી કરતું,

જુદા જુદા એરની જુદા જુદા પ્રાણીઓના જુદા જુદા અવયવો પર જુદા જુદા પ્રકારની અસરો થાય છે.

કોઈ એર મગજને અસર કરે છે, તો કોઈ હૃદયને, કોઈ શરીરમાં રહેલાં કોષોને એવા ખરાબ કરે છે કે એમની ઓકસીજન લેવાની ક્ષમતા ઘટી જાય છે.

બર્નાર્ડનું કહેવું એમ હતું કે :

“માનવ શરીરમાં આપવામાં આવતી દવાઓનું પાણ આપવું જ થતું હોવું જોઈએ અને જો આપવું થતું જ હોય તો સાવ સીધી સાદી, નાનું બાળક પાણ સમજી શકે તેવી વાત એ છે કે કોઈ પાણ એક બિમારી માટે લાખો માણસોને એક જ પ્રકારની દવા ન જ અપાય, ન જ આપવી જોઈએ”.

He said that Drugs should not be administered blindly as GENERAL THERAPY, rather each should be tested for specific effect (and specific side effects on individuals) આપુ મેડીકલ શાસ્ત્ર અત્યારે ફક્ત Generalised Treatment ઉપર જ નભે છે.

એસ્પ્રો, એનાસીન જેવી કરોડો માનવીઓને આપવામાં આવતી માથાના દુઃખાવાથી માંડી, બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબીટીસ, અસ્થમા, ટી.બી., કેન્સર You name it! બધા જ રોગોની નિશાનીઓ (Symptoms)ની સુધ્ધાં એક જ લાકડીએ સારવાર કરવામાં આવે છે.

પરિણામે આ બધી જ દવાઓની જુદા જુદા માનવીઓના જુદા જુદા અવયવો પર થતી જુદી જુદી આડ-અસરોથી હજારો જાતની નવી નવી બિમારીઓ અસ્તિત્વમાં આવતી જાય છે.

હીપોક્રેટના શપથથી માંડી દરેક સદીઓમાં આવા ખુબ જ જાગૃત અને વ્યવસાયને વફાદાર ડોક્ટરોએ અને વૈજ્ઞાનિકોએ ભારોભાર ચેતવાણીઓ આપી છે અને ડોક્ટરી વ્યવસાયમાં રોજ ઉભા થતા ભયસ્થાનો અને સમસ્યાઓનો સ્પષ્ટ નિર્દેશ કર્યો જ છે. આજના કટોકટીના સમયમાં પણ સદ્ભાગ્યે આપણી વચ્ચે રોગોની અસલિયત અને ઉપચારોની પોકળતાની ખુલ્લું ખુલ્લા વાતો કરી જનતાને જાગૃત કરતાં ડૉ. મનુ કોઠારી અને ડૉ. લોપા મહેતા જેવા ડોક્ટરો પણ છે જ.

કદાચ એટલે જ આ સૌમ્ય વ્યવસાયની ગરિમા હજુ જળવાઈ રહી છે.



“ડોક્ટર કોણ છે ? હું કે તમે ?”

એમ કહેનારને જરાપણ સંકોચ પામ્યા વિના કહી દો: “તું ડોક્ટર હશે, પણ જેનો ઈલાજ કરે છે એ શરીર માફું છે અને હું તને ઈલાજ કરવાના પૈસા ચૂકવું છું, એટલે તું મારા શરીરને અને મનને સારવારથી કેટલું બગાડશે એ જાણવાનો મારો જન્મસિધ્ધ અધિકાર છે.”

શરીરના ભીતરમાં ચાલી રહેલી અદ્ભૂત કાર્યપદ્ધતિનું જ્ઞાન મેળવવાની તમને કોઈ જ આવશ્યકતા નથી, સિવાય કે તમે એને દવાઓ પાઈને વેરવિખેર કરવાનો ઈરાદો રાખતા હો તો.

માનવી માત્રનું સૌથી વફાદાર ગણાતું પ્રાણી કુતરું અને એ કુતરાને મારીને એમાંથી ઈન્સ્યુલીન બનાવી બીજા કુતરા પર પ્રયોગ કરતો 'બેવફા' માનવી.

આવો, એ માનવી તમારું "ભલું" કરવા જ આ બધું કરે છે, એવી ગલતફેમીમાં તમે હજુ મસ્ત હો તો એની અમાનુષિ કુરતાના થોડાં વધુ નમૂના પણ જોઈ જ લેઈએ.

ઈન્સ્યુલીન મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારના હોય છે.

1 BOVINE = પ્રાણીજન્ય

2 PORCINE = PIG = ડુક્કર જન્ય

3 HUMAN = ? (માનવી જન્ય ???)

ડુક્કર અને અન્ય પ્રાણીઓના પેન્ક્રીયાજમાંથી મેળવેલાં ઈન્સ્યુલીનમાં ચેપી જંતુઓ (Contaminants) નું એક મીલીયનના દસમા ભાગ સુધીનું શુદ્ધિકરણ (Purification) થઈ શકે છે. (સાવ આણીશુદ્ધ જંતુમુક્ત Purification શુદ્ધિકરણ થઈ શકતું નથી).

ડુક્કરમાંથી બનાવેલ ઈન્સ્યુલીન કરતાં બીજા અન્ય પ્રાણીઓમાંથી બનાવેલ ઈન્સ્યુલીન જુદા પ્રકારનું હોય છે. સરખામણીમાં ઉતરતી કક્ષાનું હોય છે અને ડુક્કર સિવાયના આ "બીજા પ્રાણીઓ" એટલે ક્યાં પ્રાણીઓ એ વિશે ખાસ કોઈ ચોખવટ કરવામાં આવતી નથી એ ગાય, ભેંસ, બળદ, ઉંટ, હાથી, ઘોડા કે ઘેટાં, બકરાં છે એ વિશે ખાસ કોઈ ચોખવટ કરવામાં આવતી નથી. વળી આ બધાં જ પ્રાણીઓના પેન્ક્રીયાજ સીધાં સરકારીમાન્ય કતલખાનાઓમાંથી જ મેળવવામાં આવે છે કે ગલીકુંચી

કે ઝુપડપટ્ટીમાં ગેરકાયદે કરવામાં આવતાં કતલખાનામાંથી હાંસલ કરવામાં આવે છે એનો પણ ખાસ ઉલ્લેખ કરવામાં આવતો નથી.

આવી રીતે કતલ કરતાં પ્રાણીઓમાંના કેટલા સાવ તંદુરસ્ત હોય છે? કેટલાં રોગીષ્ટ હોય છે? (Mad Cow disease વાળા) કેટલાંની કડી મેડીકલ તપાસ થાય છે? પેન્ક્રીયાજ મેળવ્યા પછી એ લેબોરેટરીઓમાં પ્રોસેસ થાય ત્યાં સુધી એનું સ્ટોરેજ સંગ્રહ કેવા પ્રકારે કરવામાં આવે છે? આવા હજારો પ્રશ્નોના ક્યાંય જવાબ જડતા નથી.

આપણે આગળ જોયું કે ડુક્કર સિવાયના અન્ય પ્રાણીઓનું ઈન્સ્યુલીન ઘોડા હલકા પ્રકારનું હોય છે. એટલે આવો એ બે વચ્ચેની સરખામણી કેવી રીતે કરવામાં આવે છે એ પણ જોઈ લઈએ.

આગળના પ્રકરણોમાં આપણે લોહીમાંના એમીનો એસિડ્સ વિશે વાતો કરી ગયા. આ એમિનો એસિડ્સ પણ ઘણા જુદા-જુદા પ્રકારના હોય છે અને માનવીના શરીરમાંના લોહીના એમિનો એસિડ્સની સરખામણીમાં ડુક્કર સિવાયના પ્રાણીઓના લોહીમાંના ત્રણ એમિનો એસિડ્સ જુદા પ્રકારના હોવાનું જણાયું છે (different Types). જ્યારે ડુક્કરના અને માનવીના લોહીમાંના એમિનો એસિડ્સમાં ફક્ત એક જ એમિનો એસિડ જુદા પ્રકારનું હોય છે. આજ વાતને હજુ વધુ સરળતાથી સમજવી હોય તો એમ કહી શકાય કે:

INSULINWISE, MAN MOST CLOSELY RESEMBLES PIG.

અર્થાત અગર ઈન્સ્યુલીનને માપવાની કુટપટ્ટી તરીકે વાપરીએ તો માનવી ડુક્કરને સૌથી વધુ મળતો નજીકનો જીવ ગણી શકાય.

કલ્પનાના ઘોડા છૂટા મુકવા હોય અને આ વૈજ્ઞાનિકોની દયા પર જ સમગ્ર માનવ જાતને જીવવાનો વખત આવે તો "વો દિન અબ દુર નહીં જ્યારે માનવીના શરીરમાં ડુક્કરના લોહીના બાટલા ઠલવાતા હોય."

BOVINE અને PORCINE પ્રાણીજન્ય અને ડુક્કરજન્ય ઈન્સ્યુલીન વિષે જાણ્યા પછી આવો હુમન ઈન્સ્યુલીન વિશે પાગુ નેટલું જાણાવવામાં આવે છે એ જાણાવી દઉં.

પેલા ડુક્કરના ઈન્સ્યુલીનમાં જે એક એમિનો એસિડ માનવીના કરતાં જુદું પડે છે તે છે THEONINE. વૈજ્ઞાનિકો આ થીઓનાઈનના પરમાણુને (Molecule) છુટું પાડી એની ખાલી જગ્યામાં ALANINE એલાનાઈન નામનું હુમન એન્ઝાઈમ મુકી દે છે અને આવી રીતે બનાવવામાં આવેલ ઈન્સ્યુલીનને પછી HUMAN INSULIN માનવ ઈન્સ્યુલીન એવું નામ આપવામાં આવે છે.

આ એક પ્રકારનું HUMAN INSULIN થયું. બીજા પ્રકારમાં આવી રીતે એન્ઝાઈમની અદલા બદલી ન કરતાં ESCHERICHIA COLI નામના બેક્ટેરીયાને DNA ટેકનીકથી મેળવણી કરી હુમન ઈન્સ્યુલીન બનાવવામાં આવે છે.

આવી રીતે બે જુદા-જુદા પ્રકારોથી પ્રાપ્ત થયેલ પેલા ડુક્કરનું ઈન્સ્યુલીનનું પરમાણુ (Molecule) પછી માનવીના ઈન્સ્યુલીનના પરમાણુને મળતું આવતું હોવાથી એને હુમન ઈન્સ્યુલીન તરીકે ઓળખાવવામાં આવે છે.

આવી રીતે ત્રણ પ્રકારના ઈન્સ્યુલીનના પછી જુદા જુદા પ્રકારો બનાવી એને બજારમાં વેચવા માટે મુકવામાં આવે છે. આવો એ વિવિધ પ્રકારોને પાગુ ઓળખી જ લઈએ.

૧) SHORT ACTING INSULIN : ટુંકા ગાળાની અસરવાળા આ ઈન્સ્યુલીનની અસર લગભગ આઠ કલાક રહે છે. એમાં બીજાથી થોડા કલાક સુધી એ અસર વધુમાં વધુ હોય છે.

૨) ISOPHANE (NPH) INSULIN: જેને Intermediate અને Long Acting એટલે કે વારાફરતી અને લાંબી અસરવાળાં

ઈન્સ્યુલીન કહેવાય છે. આવાં ઈન્સ્યુલીનની અસર શરૂઆતના ૧ થી ૪ કલાક વધુ રહે છે, પછી એ અસર ધીમી પડી જાય છે વળી પાછી અસર ચાલુ થાય છે, એવી રીતે તે જ - ધીમી એમ વારાફરતી કુલ અસર પાંત્રીસ કલાક સુધી રહે છે.

૩) MIXED INSULIN: NPH અને SOLUBLE ના મિશ્રાણુકૃત ઈન્સ્યુલીન એમાં નેટલું સોલ્યુબલ ઈન્સ્યુલીનનું પ્રમાણ હોય એ પ્રમાણે વતી ઓછી અસર કરે છે.

ચેતવાણી (Precaution) ના રૂપમાં દર્દીને એવી સુફીયાણી સલાહ આપવામાં આવે છે. (અલબત્ત આવી સલાહો એ ઈન્સ્યુલીનના ખોખામાં બીડેલા કીડીની ટાંગ છેવા અક્ષરે લખેલા લીટરેચરોમાં જ હોય છે.)

૧) કે : બોવીન કે પોર્સિન ઈન્સ્યુલીન લેનાર દર્દી હુમન ઈન્સ્યુલીન લેવાનું શરૂ કરે તો શરૂઆતમાં ખુબ જ ચિવટપૂર્વક એનો ડોઝ એડજસ્ટ (Adjust) કરવો પડે, નહીં તો એની ગંભીર આડ અસરો (Reactions) ઊભી થઈ શકે છે.

એટલું જ નહીં, દર્દીએ ઈન્જેક્શન મારવાની સોય ધોંચવાની જગ્યા પાગુ શરીરમાં દરેક ઈન્જેક્શન વેળાએ સતત બદલતા રહેવું પડે, જેથી એક વાર ધોંચેલી સોયની જગ્યા પર બીજું ઈન્જેક્શન એક મહિના પછી લેવાય (મતલબ ડાબા કુલા પર પહેલું ઈન્જેક્શન લીધું હોય તો પછી આખા શરીરે કાણાં પાડ્યા પછી એક મહિને ફરી ડાબા કુલાનો વારો આવવો જોઈએ).

૨. કોઈ પાગુ બિમારીમાં, રીપીટ કોઈ પાગુ બિમારીમાં કે ગર્ભાવસ્થામાં ખૂબ જ ચોકસાઈપૂર્વક જરૂરીયાતનું પ્રમાણ ચોક્કસ નક્કી કર્યા પછી જ એકદમ ઠરાવિક ડોઝમાં જ આ ઈન્સ્યુલીન લેવાય. નહીં તો એનાં ગંભીર પરીણામો આવી શકે છે.

(મતલબ ૩૨ યુનિટની જરૂરત હોય તો ૩૩ યુનિટ ન લેવાય. બીજી વાત: આ કેટલાં યુનિટની જરૂરીયાત છે એ કોણ નક્કી કરે છે? ક્યા આધારે કરે છે? એના કોઈ ધારાધોરણો ઉપલબ્ધ નથી. ત્રીજી વાત ખુબ જ ગંભીર પરીણામો એટલે શું?)

૩ જો દર્દી કોર્ટિકોસ્ટેરોઈડ્ઝ ડાયુરેટીક્સ, થીઆઝાઈડ્ઝ, ફુસેમાઈડ્ઝ, થાયરોઈડ્ઝ જેવી દવાઓ લેતો હોય તો આ નક્કી કરેલા પ્રમાણનો ડોઝ વધારવો પડે.

૪ એવી જ રીતે દર્દી એનાબોલીક સ્ટેરોઈડ્ઝ, સેલીસલેટસ લેતો હોય તો પેલા નક્કી કરેલા પ્રમાણનો ડોઝ ઘટાડવો પડે, મતલબ આ બધી દવાઓ જે ખુબ જ ઘૂટથી વપરાય છે, ઘણીવાર તો ડોક્ટરની સલાહ વિના પણ દર્દી પોતાની મેળે જ લઈને ખાતો હોય છે. તે વેળાએ આ વધ ઘટ કેવી રીતે કરાય ? કોણ કરે? કેટલા પ્રમાણમાં કરે ? ઈન્સાઈ, ઈન્સાઈ, ઈન્સાઈ.

ઈન્સ્યુલીન અધ્યાયનું અચ્યુતમ કેશવમ કરવું હોય તો ટુંકામાં એમ કહીને ટોકરી વગાડાય કે :

“સુગરનું પ્રમાણ ઘટાડવા માટે એક ચમત્કારિક જડીબુટ્ટી તરીકે લેવામાં આવતું ઈન્સ્યુલીન એ કોઈ ઈલમ કી લકડી નથી. એ તો પૈસા આપીને ખરીદવું આફતોનું મસ મોટું પોટલું છે પોટલું.”

અને જે ઈન્સ્યુલીનની અછત (ડેફીસીયન્સી) ના નામે આ અબજો રૂપિયાનો વેપલો કરવામાં આવે છે એ જ ઈન્સ્યુલીનની અછત, માનવીમાં ક્યા કારણસર થાય છે. એ કારણ વિશે હજુ પણ એ નિષ્ણાતો સાવ અંધારામાં જ છે.

"WHAT GOES WRONG WITH INSULIN PRODUCTION IN DIABETES IS STILL IN DARKNESS".

આ વિધાન નિષ્ણાતોનું છે માફ નથી.

કાર્પેટ નીચે દબાવી દીધેલો કાદવ-કીચડ

શરૂઆત એન્ટી ડાયાબીટીસની ગોળીઓથી જ કરીએ.

Quote :

Patients should be administered these agents ONLY when they do not respond adequately to atleast one month's restriction in carbohydrate intake. Even when they are Prescribed, they should be supplement to the effect of DIET and NOT TO REPLACE IT.

પેશન્ટને લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધારે જાણાય તો ઓછામાં ઓછું એક મહિનો ખોરાકમાં કાર્બોહાઈડ્રેટસનું પ્રમાણ ઘટાડવા સલાહ આપવી અને મહિના સુધીમાં આ પ્રમાણે આહારમાં ફેરફાર કરવા છતાં પણ લેવલ નીચું ન આવે ત્યારે જ ખોરાકના ડાયટીંગને મદદરૂપ થાય એવા અને એટલા પ્રમાણમાં જ ગોળીઓ આપવી. આહારના બદલામાં નહીં.

અમુક ડાયાબીટીસની ગોળીઓ, દર્દીના પેન્ક્રીયાઝમાં બીટા-સેલ, એક્ટીવ-કાર્યરત હોય તો જ ઈન્સ્યુલીનનો સ્ત્રાવ કરાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

આ દવાઓથી પેન્ક્રીયાઝ વધુ પડતું ઉત્તેજિત થઈ જરૂરત કરતાં વધારે પણ ઈન્સ્યુલીન પેદા કરી શકે છે. જેને પરીણામે શરીરમાં સાકરનું પ્રમાણ ખુબ જ ઘટી જાય. માનવી બેહોશ થઈ જાય કે મરી પણ જાય.

ડાયાબીટીસની વિવિધ પ્રકારની ગોળીઓના જુદાં-જુદાં સ્વરૂપોની, અસરકારકતામાં સુગર લેવલ નીચું લાવવાની કીયામાં કોઈ ખાસ નોંધ પાત્ર ફરક નથી. (નામ રૂપ જુઝવાં જેવું) પરંતુ Chlorpromide ક્લોરપ્રોમાઈડની બનાવટોની આડઅસરોનું પ્રમાણ બીજી બનાવટો કરતાં વધુ હોય છે.

કલોરપ્રોમાઈડઝની બનાવટો સાથે દાડનું સેવન પણ અન્ય બનાવટો કરતાં વધુ ખરાબ આડ અસરો ઉપજાવે છે.

આ બધી જ દવાઓમાં કઈ, ક્યારે, કયા પેશન્ટને કેટલા પ્રમાણમાં આપવી? એનાં કોઈ ધારાધોરણો સર્વાનુમતે (Unanimously) નક્કી કરવામાં આવ્યા નથી.

(સર્વાનુમતે આવાં કોઈ ધારા ધોરણો નક્કી કરેલાં ન હોવાથી ડોક્ટર પોતાની પસંદગીની દવા પોતાની મરજીમાં આવે એ માત્રામાં દર્દીને ખવડાવે છે અને ડોક્ટરની પસંદગી પોતાની દવા પર ઉતરે એ માટે આવી દવા બનાવનારી કંપનીઓ વચ્ચે અંદરોઅંદર હરીફાઈઓ ચાલે છે.)

કલોરપ્રોમાઈડઝ ગ્લીકોલિમાઈડઝ, ગ્લીકોલાઈડઝ અને ટોલ્બુટામાઈડઝમાં, ટુંકમાં લગભગ બધી જ ડાયાબીટીસની ગોળીઓ ખાવાથી દવાઓ ખાનારનું વજન વધી જાય છે.

અને બીજી બાજુ આ નિષ્ણાતોની જમાત જ પેશન્ટને વજન ઘટાડવાની રોજરોજ સુફીયાણી સલાહો આપે છે.

જેનું લીવર કે કીડની નબળાં હોય એવા માટે તો ઉપર જણાવેલ દવાઓ (આમ તો બધી જ દવાઓ) વધુ ને વધુ આ અવયવો બગાડનારી કે ખરાબ કરનારી પુરવાર થઈ છે.

સાવ સાજા સારાં તંદુરસ્ત લીવર કે કીડની હોય એ પણ આ દવાઓના લાંબા ગાળાના ઈસ્તેમાલથી બગડે જ છે.

આવી રીતે દવાઓ ખાઈને બગાડેલા લીવર કે કીડનીની જવાબદારી પેલા બેકામ દવાઓ ખવડાવનારા નિષ્ણાતોમાંથી કોઈ જ લેવા તૈયાર થતો નથી. ઉલટ “જા બિલ્લી કુત્તે કો માર” કહી અને બીજા નિષ્ણાતો પાસે ધકેલવામાં આવે છે.

ચમત્કારિક ગ્રંથિઓ - ૨

The Pituitary Gland
Produces hormones that regulate growth, sexual and reproductive development and also stimulates other endocrine glands.

The thyroid gland
Regulates metabolism.

The adrenal glands
produce hormones that maintain correct blood sugar levels regulate the body's water & mineral content reduce inflammation and help to suppress allergic and immune disorders.

The pancreas
produces insulin to regulate blood sugar levels and glucagon, which helps the liver and muscles to store glucose.

The Ovaries (In Women)
secrete oestrogen and progesterone responsible for healthy sexual and physical development.

The testes (in men)
produce testosterone, which controls the development of male sexual and physical characteristics.

૩૪

ઈન્સ્યુલીન વંશાવલી

રોગના ત્રણથી ચાર વાર આખી જીંદગી જે ઈન્સ્યુલીનના ઈન્જેક્શન લેવાની તમને રીતસર બહીવડાવીને ફરજ પાડવામાં આવે છે તે ઈન્સ્યુલીનની અસલિખત ઓળખી લ્યો.

Preparation	Manufacturer	Species	Form	
Neutral Insulin Injection	Humalog (Insulin lispro)	Lilly	V.C ₂	
	Human Actrapid (emp)	Novo Nordisk	V.P.C ₁	
	Human Velosulin (pyr)	Novo Nordisk	V	
	Humulin S (prb)	Lilly	V.P.C ₂	
	Hypurin Bovine Neutral	C.P. Pham	V.C ₂	
	Hypurin Porcine Neutral	C.P. Pham	V.C ₂	
	Pork Actrapid	Novo Nordisk	V	
	Biphasic Insulin Injection	Humalog Mix25	Lilly	P.C ₁
		Human Mixtard 10 (pyr)	Novo Nordisk	P.C ₁
		Human Mixtard 20 (pyr)	Novo Nordisk	P.C ₁
Human Mixtard 30 (pyr)		Novo Nordisk	V.P.C ₁	
Human Mixtard 40 (pyr)		Novo Nordisk	P.C ₁	
Human Mixtard 50 (pyr)		Novo Nordisk	V.P.C ₁	
Humulin M1 (prb)		Lilly	V.P.C ₂	
Humulin M2 (prb)		Lilly	V.P.C ₂	
Humulin M3 (prb)		Lilly	V.P.C ₂	
Humulin M4 (prb)		Lilly	V.P.C ₂	

૧૫૮

Isophane Insulin Injection	Humulin M5 (prb)	Lilly	V.C ₂
	Hypurin Porcine Biphasic 30/70	CP Pham	V.C ₂
	Pork Mixtard 30	Novo Nordisk	V
	Human Insulatard (pyr)	Novo Nordisk	V.P.C ₁
	Humulin I (prb) (pyr)	Lilly	V.P.C ₂
	Hypurin Bovine Isophane	CP Pham	V.C ₂
Insulin Zinc Suspension (Mixed)	Hypurin Porcine Isophane	CP Pham	V.C ₂
	Isophane Pork Insulatard	Novo Nordisk	V
	Human Monotard (pyr)	Novo Nordisk	V
	Humulin Lente (prb)	Lilly	V
	Hypurin Bovine Lente	C.P. Pham	V
	Lentard MC	Novo Nordisk	30% + 70% V
Insulin Zinc Suspension (Crystalline)	Human Ultratard (pyr)	Novo Nordisk	V
	Humulin Zn (prb)	Lilly	V
Protamine Zinc Insulin Injection	Hypurin Bovine PZI	C.P. Pham	V

(prb) (-) produced from proinsulin synthesised by bacteria using recombinant DNA (-) technology (emp)-produced from a zymatic modification of porcine insulin (pyr) (-) produced from a recombinant precursor synthesised by yeast using recombinant DNA technology (Insulin lispro) human insulin analogue. rDNA origin Speed of onset is proportional to amount of soluble Insulin Key : V = vial, P = pre-filled pen, C=cartridge C₁ = compatible with NovoPens : C₂ = compatible with B-D pen, Diapen, HumaPen, C₂ = compatible with Autopen, C₂ = compatible with HumaPen. Pen needles : Microfine Plus needles and Novo Fine needles are compatible with all pre-filled and reusable pens except Diapen (short needles not compatible) NB : Reusable pens and needles are NOT prescribable at NHS expense.

૧૫૯

૩૫

ઈન્સ્યુલીનના જુદા-જુદા પ્રકારો

ઉપર ચાર્ટમાં દર્શાવેલ વિગ્રોમાં મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારના જીવો જોવા મળે છે.

- (૧) માનવી HUMAN
 - (૨) ડુકરે PORCINE
 - (૩) અન્ય પ્રાણીઓ BOVINE
- આમાં માનવીજાતિ HUMAN INSULIN ખરેખર HUMAN એટલે કે માણસમાંથી બનાવેલ નથી હોતું પરંતુ ડુકરના ઈન્સ્યુલીનમાં એક સિન્થેટિક માનવીય એન્ઝાઇમ મેળવીને બનાવેલ હોય છે. અર્થાત HUMAN INSULIN અર્થેસક હોતું જ નથી.

Courtesy : MIMS, LONDON W6 7 JP
ઉપરના ચાર્ટમાં ઈન્સ્યુલીનની જુદી જુદી બનાવટો સાથે લખેલા શબ્દોના અર્થ :
prb = PRODUCED FROM PROINSULIN SYNTHESISED BY bacteria using recombinant DNA TECHNOLOGY
emp = Produced by enzymatic modification of PORCINE INSULIN
pyr = produced from a precursor synthesised by yeast using recombinant DNA TECHN.

lispro = HUMAN INSULIN ANALOGUE, rDNA ORIGIN

આ પણ જાણી જ લ્યો
ઈન્સ્યુલીનના ઈન્જેક્શનો ગાય, બળદ, આખલા, ઘેટાં, ડુકર અને વ્હેલ માછલીઓના પેન્ક્રીયામાંથી બનાવવામાં આવે છે.
Ref. : B.W.C. Page - 259
માનવી કરતાં સાવ ભીન્ન પ્રકારના લાખો, કરોડો આવાં નિર્દોષ પ્રાણીઓની કતલ કરી દુનિયાભરના અબજો માનવીઓને આવા ફાલતું ઈન્સ્યુલીનનાં ઈન્જેક્શન આપી જીવંતી આપવાથી "અમે એમનું ભલું જ કરીએ છીએ." એ વાત માની લેવી એ મુખર્ષીની પરકાષ્ટા છે અને આવા નિર્દોષ જીવંત પ્રાણીઓને મારી, માનવી નામના તુરંજ જંતુને જીવાડવાના દાવા કરતાં એ કુરતા અને નીચતાની પરકાષ્ટા છે.

૧૬૦

- 1 Insulin-Globin zinc Insulin
- 2 Isophane Insulin
- 3 Protamine Zinc Insulin
- 4 Insulin Novo Lente.
- 5 Insulin Novo Semilente
- 6 Insulin Novo Ultralente
- 7 Insulin Novo Di-lente
- 8 Insulin NPH.
- 9 Insulin Zinc Suspension Human Insulin
- 10 ACTRAPHANE
- 11 MONOTARD
- 12 LENTARD
- 13 MONOTARD MC.

INSULIN SIDE EFFECTS & REACTIONS
ઈન્સ્યુલીનની આડ-અસરો અને વિષમ પરિણામો

1. Allergic Reactions = શરીરની આણુઓ વ્યક્ત કરવાની એક ક્રીયા જેમાં, ચામડી પર રૂક્ષતા, તાવ, દમ, ખંજવાળ, એકઝેમા જેવી નીશાનીઓ દેખાય.
2. Addison's Disease = ખાસ કરીને યુગર લેવલનું ઘટી જવું-બલગ્રેશર ઘટી જવું, શરીરની સમતુલ્યા જાળવવાની ક્રીયા ખોરવાઈ જવી.
- 3 Anxiety = ચિંતા-ફીકર
- 4 Angino neurotic = એન્જાઈનો = હૃદયને લગતું ન્યુરોટીક = જ્ઞાનતંતુઓને લગતું. એડિમા = સોજા આવવા.

૧૬૧

- 5 Anaphylactic Reactions = અચાનક શ્વાસ બંધ પડી જાય. હૃદય બંધ પડી જાય.
- 6 Coma = બેહોશી.
- 7 Erythema = ચામડી લાલ થાય, ઢીમડાં ઉપસે સુઝી જાય.
- 8 Emotional Distress = મનોવિકાર દુઃખની લાગણીઓનો અનુભવ.
- 9 G.I. Disturbances = જઠર, આંતરડા અને સમગ્ર પાચન ક્રીયા નું ખોરવાઈ જવું.
- 10 Hypoglycaemic Reactions = લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘટી જવું.
- 11 Hunger = ભૂખ.
- 12 Hypersensitivity Reactions = શરીરની સમગ્ર સંવેદનાઓ આળી થઈ જાય.
- 13 Hepatic impairment = લિવરનું બગડવું.
- 14 Infections = ચેપી રોગો.
- 15 Local reactions at injection Site = જો જગ્યા પર ઈન્જેક્શનની સોય મારી હોય ત્યાં ગાંઠ થઈ જવી.
- 16 Lipodystrophy = ચરબીને પોષણ મળતું બંધ થાય
- 17 Mental Disturbance = માનસિક અસમતુલન.
- 18 Must not be Injected I.V. = નસમાં ઈન્જેક્શન વાટે અપાય નહીં.

- 19 Pregnancy = ગર્ભાવસ્થામાં નુકસાન કરે.
- 20 Panhypo Pituuitarism = પીટ્યુટરી ગ્રંથિઓની હોર્મોન બનાવવાની ક્રીયા મંદ પડી જાય.
- 21 Pruritis = પેટમાં કીડા પડવા, યોનિમાં ખંજવાળ આવવી.
- 22 Renal impairment = કીડની બગડવી-ખરાબ-થવી.
- 23 Sweating = પ્રસવેદ-પરસેવો થાય.
- 24 Swelling = સોજા આવે.
- 25 Urticaria = ચામડી પર શીળસ જેવા ચાંઠા ઉપસે.

સોચને કી બાત

કોઈની સાથે દુશ્મનાવટ હોય તો જ યુધ્ધ થાય તેવો નિયમ નથી.

શસ્ત્રો બને છે એને વાપરવા છે. સત્તા ટકાવી રાખવી છે, સ્વાર્થ સાધવા છે, લૂટફાટ કરવી છે એટલે યુધ્ધો મારી મચડીને ઉભા કરવામાં આવે છે.

વેલ માછલીઓનો સર્વનાશ કર્યો, ડુક્કર, ઘેટાં, બકરાં, ગાય, બળદ જેવા પ્રાણીઓની કતલ કરી એમની ચામડી પરની ઝંવાટી થી માંડી માંસ, હાડકાં અને અવયવોનાં પાણ બજાર ખડાં કરી દીધાં.

ડાયાબીટીસ સામેનું યુધ્ધ, ઈન્સ્યુલીનનો વેપલો કરવા માટે મારી મચડીને ઉભું કરેલું બનાવટી યુધ્ધ છે. એ રોગ નથી. એ લેબોરેટરીઓમાં પેદા કરવામાં આવેલો રોકડીયો ઉદ્યોગ છે.

એન્ટી ડાયાબીટીકની ઓષધિઓ કે ઉપાધિઓ? ભાગ-૧

SULPHONYLUREAS TYPES

- 1 CHLORPROPAMIDE
- 2 GLIBENCLAMIDE
- 3 TOLBUTAMIDE

BIGUANIDE TYPES

- 4 METFORMIN
- 5 PHENFORMIN
- 6 GLIBENCLAMIDE
- 7 GLICLAZIDE
- 8 GLUCAGON
- 9 GLIPIZIDE

SPECIAL PRECAUTIONS

વિશેષ સાવચેતી રાખવાની સૂચનાઓ.

- ૧ નીચે જણાવેલ દવાઓ સાથે જે એન્ટી ડાયાબીટીકની દવાઓ આપવામાં આવે તો સુગર લેવલ એકદમ ઓછું થઈ જવાથી (હાયપોગ્લાઈસેમીઆ) દર્દી બેહોશ થઈ જાય કે મરી પાગ જાય.

(૧) સલ્ફોવીલ્યુરીયા	(૨) સલ્ફોનામાઈડઝ
(૩) ક્લોરમ્ફેનીકોલ	(૪) ટેટ્રાસાઈક્લીન
(૫) ફીનાઈલબ્યુટાઝોન્સ	(૬) ઓક્સીફીનબ્યુટાઝોન્સ
(૭) સેલીસ્લેટસ	(૮) પ્રોબેનીસીડ ક્લોર્ફાઈબ્રેટસ
(૯) એડ્રેનર્જીક રીસેપ્ટર બ્લોકીંગ એન્ટસ	
(૧૦) MAO ઈન્હીબીટર્સ	(૧૧) સાયક્લો ફોસ્ફામાઈડઝ.
(૧૨) દારૂ-આલ્કોહોલ અને આલ્કોહોલ યુક્ત દવાઓ.	
- ૨ સલ્ફોનીલ્યુરીઆની બનાવટો અને આલ્કોહોલ લાંબા ગાળા સુધી સાથે લેવામાં આવે તો Disulfiram (અર્થ રીએક્શન માં

- આપેલ છે) જેવાં રીએક્શનો આવે છે.
- ૩ આ બધી જ દવાઓ શરીરની અલ્કોહોલ જીરવવાની (Tolerate) શક્તિ ક્ષીણ કરે છે. (લીવર બગાડીને)

CONTRAINDICATIONS

કયા સંજોગોમાં એન્ટી ડાયાબીટીક દવાઓ ન અપાય. આ દવાઓ કયા સંજોગોમાં બિલકુલ ન અપાય અને કોઈ સંજોગોમાં આપવાની આવશ્યકતા ઊભી થાય જ તો ખૂબ સાવચેતીપૂર્વક ડોક્ટરની સતત નિગરાની હેઠળ જ અપાય. સ્વ-ઉપચાર તરીકે લેવાય જ નહીં.

૧. ઉપવાસમાં.
૨. ગર્ભાવસ્થા કે સ્તનપાન કરાવાતું હોય ત્યારે.
૩. ચેપી રોગો હોય તેને.
૪. ઓપરેશન વેળાએ અથવા તત્પશ્ચાત.
૫. હૃદયની બિમારીઓ વાળાને.
૬. કીડની કે લીવરની બિમારીઓવાળાને
૭. માનસિક આઘાત લાગ્યો હોય ત્યારે.
૮. જેની ચેતનશક્તિ Alertness મંદ પડી હોય તેને.
૯. ખુબ તનાવવાળાને.
૧૦. શ્વાસની કે ફેફસાંની બિમારીવાળાને.
૧૧. થાયરોઈડની બિમારીવાળાને.
૧૨. Juvenile onset કે juvenile Diabetes માં. બાળકમાંથી યૌવનમાં પદાર્પણ કરવાનો સમય.
૧૩. Brittle Diabetes માં.
૧૪. Unstable Diabetes માં.

ડાયાબીટીસના વેગવેગના પ્રકાર. સુગર લેવલની વધ-
ઘટના જુદા જુદા પ્રકાર.

૧૫. Pancreatitis = પેન્ક્રીયાઝ ગ્રંથિ બગડવી
૧૬. Diabetic Coma = સાકર લોહીમાં સાવ ઓછી
or Pre Coma થવાથી આવતી બેહોશી અને બેહોશી
પહેલાં આવતી તાણ
૧૭. Ketosis = લોહીમાં એસેટીક એસિડનું પ્રમાણ
વધી જાય, જેના કારણે ચક્કર આવે,
માથું ભમે.
૧૮. Acidosis = શરીરનું આલ્કલાઈનના સંગ્રહનું
પ્રમાણ ઘટી જાય અને અસમતુલાનું
નિર્માણ થાય.
૧૯. Gangrene = શરીરના અમુક ભાગના સ્નાયુઓને
મળતો લોહીનો પુરવઠો બંધ પડવાથી
એ સ્નાયુઓ સડવાનું શરૂ કરે તે.
૨૦. Metabolic = શરીરમાં સતત થતી રાસાયણિક
Decompensation ક્રીયાઓનું ખોરવાઈ જવું.
૨૧. Excessive = દારૂનું વધુ પડતું સેવન
Alcohol Intake
૨૨. Concomittant = ઉપરા ઉપરી વાપરવામાં આવતી
Use of Diuretics પેસાબ છૂટથી થાય એવી દવાઓનું
સેવન
૨૩. Hypoxemia = લોહીમાં ઓક્સીજનનું પ્રમાણ ઘટી
જવું
૨૪. Adreno cortical = એડ્રેનલીન ગ્રંથિઓનું
Impairment કોર્ટીઝોન હોર્મોન બનાવતું તંત્ર
ખોરવાઈ જાય

25. Ketoacidosis = કીટોસીસ જુઓ
26. Hypersens = શરીરની સંવેદનાના કેન્દ્રો વધુ પડતા
ઉત્તેજિત થઈ જાય.
27. Glaucoma = ડોળાનું અંદરનું દબાણ વધી થાય.
28. Because of the Risk of producing Lactic Acidosis
Metformin should not be used in patients over 65 years.
મેટફોર્મીન નામની દવાથી લોહીમાં લેક્ટીક એસીડનું પ્રમાણ
જોખમકારક લેવલ પર વધી જતું હોવાથી ૬૫ વર્ષની ઉપરની
વ્યક્તિઓને આ દવાઓ ન અપાય.

ભાગ-૨

Adverse Reactions & Side Effects.

એન્ટી ડાયાબીટીક ગોળીઓ ખાવાથી આવતા વિષમ
પરીણામો અને આડ-અસરો.

1. Agranulocytosis = હાડકાંનો ગર્ભનો નાશ થવાથી
શરીરમાં પ્રતિકાર કરતા WBC
કોષોની બનાવવાની ક્રીયા બંધ પડી
જાય. બોન મેરો ડેમેજ થાય
2. Aplastic Anaemia = લોહીમાંના લાલ કણો ઓછા થવા.
3. Anorexia = ભૂખ મરી જાય.
4. Blood Disorders = લોહીના વિકારો.
5. Blood Dyscrasias = લોહીમાં ક્ષારો અને વિષારી પદાર્થોનું
વધી જવું. અશુદ્ધિ વધવી.
6. Biochemical = શરીરની અંદર થતા રાસાયણિક
Disturbances ફેરફારોનું અસમતુલન થાય.
7. Constipation = કબજિયાત.

8. Dizziness = ચક્કર આવે.
9. Disulfiram = દારૂની સાથે સલ્ફર-ગંધક જેવી દવા મળવાથી પેટમાં ગરબડ થાય, પરીણામે ઉબકા અને ઉલ્ટીઓ થાય.
10. Epigastric Bloating = જઠરની ઉપરનો પેટનો ભાગ ખેંચાઈને ફૂલી જાય, તંગ થઈ જાય.
11. Erythema Multiforme = ચામડી પર ઠેર ઠેર, જાંબળી રંગના ફોડલા-ચાઠાં ઉપસી આવે.
12. Ex-foliate Dermatitis = ચામડીની વિકૃતિ.
13. Fever = તાવ આવે.
14. G.I.-Disturbances = પાચનક્રીયામાં થતી ગરબડ.
15. Gastralgia = પેટમાં થતો દુઃખાવો.
16. Headache = માથાનો દુઃખાવો
17. Hepatitis = લીવરની બિમારીઓ, કમળો.
19. Haemolytic Anaemia = લાલ રક્ત કણો ઓછા થવાથી થતો એનીમીયા.
20. Jaundice = કમળો.
21. Lassitude = શરીર થાકી જાય, ભાંગી પડે, બેહોશ થઈ પડી જાય.
22. Photo Sensitivity = જરા પણ તડકા કે ઉજાસથી આંખો અંજઈ જાય, બંધ થઈ જાય, દષ્ટિ પર અસર થાય.
23. Thrombocytopenia = લોહીમાં પ્લેટલેટસનું ઘટી જવું.
24. Weight Gain = વજનમાં વધારો થાય.

ભાગ-૩

DRUG INTERACTIONS

એન્ટી ડાયાબીટીક દવાઓ જે નીચે જણાવેલી દવાઓ સાથે આપવામાં આવે તો આવી રીતે બે દવાઓ ભેગી મળવાથી એક જુદા જ પ્રકારની તકલીફ કે બિમારી નિપજવે છે. એટલે આ દવાઓ સાથે પણ ડાયાબીટીસની ગોળીઓ ન લેવાય.

1. Coumarin Anticoagulants
2. Salyslates
3. Betablockers
4. Sulfonamides
5. Barbiturates
6. Phenyl butazone
7. Alcoholic Products
8. Dicoumarol
9. Beza Fibrate
10. Clofibrates
11. Chloramphenicol
12. Fenfluramines
13. Miconazole
14. Sulphin-pyrazone
15. Phosphamides
16. Tetracyclins
17. Corticosteroids
18. Diuretics
19. Gestagens
20. Laxative abuse
21. Oestrogens
22. High Nicotin Acidosis
23. Phenothiazines
24. Sympathomimetics
25. Thyroid Hormones
26. Pyrazole Derivatives
27. Clofibrates
28. Maois
29. Miconazole
30. Sulphynpyrazone
31. Phenylamidol
32. Phenothiazine
33. Probencid
34. Adrenaline
35. Oral Contraceptives
36. High Protein bound Durgs.

A PUMP WITH A BRAIN ભેજાબાજ પમ્પ

આનંદો !! ખુશીયાં મનાઓ
હે અભાગિયા ડાયાબીટીકસો

એક નવો નક્કોર ભેજાબાજ ઈન્સ્યુલીન પમ્પ હોલસેલમાં તમારું ભલું કરવા આવી ગયો છે.

હા... અત્યાર સુધી તમારું પેન્ક્રીયાઝ બગડેલું, સડેલું અને નક્કામું હતું, એટલે એને ક્યારે, કેટલું, કેવી રીતે ઈન્સ્યુલીન બનાવવું અને વાપરવું એ આવડતું ન હતું, એટલે અમે રેડીમેડ ઈન્સ્યુલીન બનાવીને તમારો ઉધાર કર્યો હતો. પરંતુ એ ઈન્સ્યુલીન ક્યારે, કેટલા યુનિટ, કેટલો વખત લેવું? એ તમારા ડોક્ટરના ભેજાએ નક્કી કરવું પડતું હતું અને તમારા ભેજાએ યાદ રાખીને લેવું પડતું હતું.

અને સતત ઈન્સ્યુલીન લેનારનું સતત કામ કરતું સાજું, સાદું પેન્ક્રીયાઝ પાણ જે બગડતું હોય, તો ભેજુ પાણ બગડે જ ને ?

એટલે આ ઉસ્તાદોં કા ઉસ્તાદોએ એક નવો નક્કોર ફતવો બહાર પાડ્યો છે. આવો, એના વિષે પાણ થોડી અગત્યની વિગતો જાણી જ લઈએ.

G I G O

GARBAGE IN - GARBAGE OUT.

કોમ્પ્યુટર યુગમાં બધી જ ચીજોમાં જે કોમ્પ્યુટર ફીટ કરી શકાતાં હોય તો ઈન્સ્યુલીન પમ્પમાં શા માટે ના ફીટ કરાય ?

અને જ્યારે જ્યારે કોમ્પ્યુટર સાથે પનારા પડે, ત્યારે ત્યારે એક વાત યાદ રાખવી જ પડે કે એ કંઈ પાણ ઓકે એટલે કે ઉલટી કરીને બહાર ફેંકે, એ માટે એને કંઈક ખવડાવવું પડે-FEED કરવું પડે.

હવે આપણે બધા જ એક વાત સારી રીતે જાણીએ છીએ કે આપણે સાજા, સારો, પૌષ્ટિક ખોરાક ખાઈએ છીએ, તો શરીર એ હજમ કરી, કચરો બહાર પાછળથી ફેંકે છે, પરંતુ આપણે પેટમાં જેર રેડયું હોય કે સડેલું ગંધાતું કંઈ નાખ્યું હોય તો એને શરીર ઉલટી કરીને બહાર ફેંકી દે છે.

બીલકુલ આ સિધ્ધાંતના આધારે, સમજદાર, સુજ્ઞ અને જેમનાં ભેજાં હજુ કોમ્પ્યુટરાઈઝડ નથી થયાં, તેવા માનવીઓ, આ આધુનિક કોમ્પ્યુટર બ્રેઈનને મજાકમાં જીગો કહે છે. GIGO જી. આઈ. જી. ઓ., જીગો એટલે GARBAGE IN - GARBAGE OUT અને તમારે ગાર્બેજનો અર્થ ડીકશનરીમાં મેળવવાની માથાકુટ ના કરવી પડે, એટલે હું એનો સાચો સહી અર્થ કહી દઉં છું.

GARBAGE = એટલે = ઝંઘવાડ

પેલા ભેજાબાજ ઈન્સ્યુલીન પમ્પમાં તમારે પ્રથમ તમારી જાતી, પુરૂષ છે કે સ્ત્રી, વજન, ઉંચાઈ, ઉંમર, તમારું ફાસ્ટીંગ સુગર, જમ્યા પછી, નાસ્તા પછી, ગ્લુકોઝ ટીચ્યા પછી, અડધા અડધા કલાકનું એમ બધાં લેવલ પ્રથમ ફીડ કરવાનાં.

ચમત્કારીક, ભેજાબાજ, ઈન્ટેલીજન્ટ, અદ્યતન, ઈન્સ્ટન્ટ ઈન્સ્યુલીન પમ્પની અદ્ભૂત શોધ કરી જનતાનો ઉધાર કરનારા મહાપુરૂષનું નામ છે :

Dr. MICHEL PINGET

PRESIDENT, EUROPEAN CENTRE FOR DIABETES RESEARCH-FRANCE અને એમના સાથીદારનું નામ છે DR. MAURICE MILGRAM OF UNIVERSITY PARIS VI.

હવે આવી મહાન શોધ કરવાની હોય એટલે, અલબત્તા એની પાછળ કરોડો, અબજો ડોલરોનો ખર્ચ થાય, લાખો નિર્દોષ પ્રાણીઓની કતલો

થાય, નોબેલ પ્રાઈઝો મેળવવા પાછલા દરવાજેથી ઘણું બધું ઉંચું નીચું ને કાળું ધોળું પણ થાય જ. એટલે આ બધું સ્વેચ્છાએ, રાજાખુશીથી, ઉદારતાથી કરવાવાળા GODFATHER પણ હોય જ ને?

આવો, એમને પણ નજીકથી ઓળખી લઈએ, પછી આ પમ્પના કુવારા ઉડાડીએ.

આ શોધ પરથી ઈન્સ્યુલીન પમ્પ બનાવીને દુનિયાભરમાં વેચવાના પેટન્ટ મેળવશે અને રીસર્ચ પાછળ ખર્ચેલા પૈસા એકાદ વર્ષમાં વસુલ કરી બીજા અબજે રૂપીયા કમાઈ લેશે, એવી સ્પોન્સરર્સ કંપનીનું રૂપાળું નામ છે DAMMARE-Les-Lys, Siene et Marne.

આ ઈન્સ્યુલીન પમ્પ પેજર જેવડી સાઈઝનો હોય છે. ચામડીની નીચે એ પમ્પમાંના ઈન્જેક્શનની સોય ફીટ થાય એવી રીતે એને શરીરની સાથે ફીટ કરવામાં આવે છે.

આવી રીતે ફીટ કરેલો પમ્પ એક સાથે બે કે ત્રણ દિવસ સુધી ફીટ કરેલો રાખી શકાય છે. (આ દરમિયાન દર્દીએ, નહાવાનું, ધોવાનું, સુવાનું કે એ હાથે કામ કેવી રીતે કરવાનું એ વિગતો જાણવામાં આવી નથી.)

આ પમ્પ દ્વારા ઈન્જેક્શનની નીડલ વાટે એકઠાડું શરીરમાં ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેક્ટ કરવામાં આવે છે. પમ્પના બેઈનમાં-ભેજમાં અગાઉથી ઘૂસાડેલી માહિતી પ્રમાણે એને કઈ ક્ષણે કેટલા યુનીટ ઈન્સ્યુલીન શરીરમાં ઘૂસાડવું? એ પેલું મગજ નક્કી કરે છે, જે જરૂરિયાત પ્રમાણે ઓછુંવતું થઈ શકે છે. આવી રીતે રાત્રી દિવસના ચોવીસ કલાક આપવામાં આવતા ઈન્સ્યુલીનની કિયાને મેડીકલ ભાષામાં BASAL RATE કહે છે.

આવી રીતે આખા દિવસમાં નક્કી કર્યા પ્રમાણે ઓછાવતા પ્રમાણમાં ઈન્સ્યુલીન ઘૂસાડવા ઉપરાંત પેલા મગજને એમ પણ શીખવાડવામાં આવ્યું છે કે દરેક નાસ્તા અને ભોજનના સમય

દરમિયાન અમુક યુનિટ વધારાનું ઈન્સ્યુલીન પણ આપવું જેને મેડીકલ ભાષામાં BOLUS DOSES કહેવામાં આવે છે.

હવે જરા ધ્યાનથી વાંચો :

મોટી ઉંમરના છોકરાઓને પોતે અને નાની ઉંમરના છોકરાવના મા બાપે પોતે, ઈન્સ્યુલીન પમ્પ દ્વારા લેનારા પેશન્ટસનું બ્લડ શુગર લેવલ દિવસમાં ચારથી આઠ વાર માપવું જરૂરી છે. જેથી જરૂર કરતાં વધારે કે ઓછું ઈન્સ્યુલીન શરીરમાં ઈન્જેક્શન વાટે ઘૂસાડી ન દેવાય.

આવું ન કરવામાં આવે તો શક્ય છે કે દર્દીને ગંભીર પરિણામો ભોગવવાં પડે, અર્થાત ટેમ્પરરી કોમા કે પરમેનન્ટ કોમા અથવા મૃત્યુ પણ થઈ શકે.

વળી આ પમ્પ વાપરનારની આસપાસ રાત્રી ને દિવસે એવી એક ટ્રેઈન્ડ વ્યક્તિની હાજરી હોવી જરૂરી છે, કે જે આવી અચાનક આવી પડતી ઈમરજન્સીમાં શું કરવું? એનો સ્વયં નિર્ગુણ પણ લઈ શકે અને એનો અમલ કરી શકે જેથી પેશન્ટ કાયમની બેહોશી કે મૃત્યુંમાંથી બચી જાય.

આ ટ્રેઈન્ડ વ્યક્તિની વ્યાખ્યા શું ?

૧. ડોક્ટર,
૨. ડાયાબીટીસ નર્સ એડ્યુકેટર,
૩. રજીસ્ટર્ડ ડાયાટીશીયન,
૪. મેન્ટલ હેલ્થ પ્રોફેશનલ,
૫. અન્ય હેલ્થ પ્રોફેશનલ
૬. જેમને ઈન્સ્યુલીન પમ્પના વપરાશની જાણકારી હોય. આ બધાએ સતત ઈન્સ્યુલીન પમ્પ લેનારના સંપર્કમાં રાત્રી-દિવસના ચોવીસ કલાક રૂબરૂ અથવા ટેલિફોન દ્વારા રહેવું આવશ્યક છે.

શું તમે આ બધું કરી શકશો ?

૧. બેઝલ અને બોલસ ઈન્સ્યુલીન યુનીટ્સ ક્યારે કેટલા લેવા જોઈએ

એ જવાબદારીપૂર્વક નક્કી કરવું.

૨. કયો ખોરાક ખાવાથી કેટલા યુનીટ ઈન્સ્યુલીન લેવું પડે એ પ્રમાણ નક્કી કરવું.
૩. અચાનક સાકરનું લેવલ વધે કે ઘટે, તે પ્રમાણે પમ્પનું એડજસ્ટમેન્ટ કરવું,
૪. કસરત કરતાં, શારીરિક શ્રમ પડે ત્યારે, કોઈ બિમારી આવે ત્યારે, મુસાફરી વેળાએ, ઈમરજન્સીમાં ઈન્સ્યુલીનની માત્રામાં જરૂરી ફેરફારો કરવાનું કે સમુજાનું બંધ કરવાનું.
૫. ખાત્રીપૂર્વક ઈન્સ્યુલીન પમ્પ વાપરવો જ છે ?
૬. તમારા બાળક માટે પમ્પ વાપરતા હો તો ચોવીસ કલાક એને તમારી દેખરેખ નીચે રાખવાની તૈયારી છે ?
૭. તમારી આ બધી જ સમસ્યાઓમાં, તમારું બાળક જ્યારે સ્કૂલ જાય, પતિ કે પત્ની ઓફિસે કે બજારમાં જાય, નાટક-સિનેમા કે પાર્ટીમાં જાય, બસ, ગાડી કે પ્લેનમાં બેસે ત્યારે સતત એની સાથે અગાઉ જાગાવેલ ટ્રેઈન્ડ વ્યક્તિઓની હાજરી કે સલાહ સૂચનો, ક્ષણના હજારમાં ભાગમાં ઈમરજન્સી વેળાએ મળે તેવો બંદોબસ્ત કરી શકો?
૮. તમારી ચામડીના સ્તરની નીચે ચોવીસ કલાક ઈન્જેક્શનની સોય ઘોંચેલી રાખવાની અને સતત શરીરમાં એકઠાં ઈન્સ્યુલીન ઘૂસાડવાની તમારી માનસિક, શારીરિક, આર્થિક, કૌટુંબિક, સામાજિક, વ્યવસાયિક તૈયારી છે ?

તૈયાર-ખબરદાર-હોશિયાર

બહુત જલ્દ આ રહા હે
ઈન્સ્યુલીન પમ્પ્સ PUMPS
ઈન્સ્યુલીન પેન્સ PENS
ઈન્સ્યુલીન ઈન્હેલર્સ INHALERS.

મેડીકલ શાસ્ત્ર એક બાજુ ઢોલ પીટી પીટીને જાહેરાતો કરે છે
“અમે ૨૦૦૦ ની સાલ સુધીમાં કેન્સરને સમુજાનું મિટાવી દઈશું.
બીજાં દસ વરસમાં પોલીયોને પૃથ્વી પરથી નાબુદ કરીશું. અમે લેપ્રસી-
કુષ્ટ રોગને મટાડવા સમર્થ છીએ” વિ. વિ.

અને બીજી બાજુ જેટલી બિમારીઓ અસ્તિત્વમાં છે એ બધામાં નવાં
નવાં નામો ઉમેરે છે એટલું જ નહીં જેનું નામ પણ કોઈએ સાંભળ્યું નહતું
તેવા એઈડઝ જેવા મહાભયંકર રોગોને સતોરાત નવેસરથી પેદા કરે છે.

પચાસ વરસ પહેલાં જેને કમળો (Jaundice) કહેવામાં આવતો હતો,
એનું નામ બદલીને હેપાટાઈટીસ કરી નાંખ્યું અને એમાંય હેપાટાઈટીસ
A, B, C, D ઉમેરાયા.

એમ હવે ડાયાબીટીસ તો કમાઉ દિકરો બની જાય છે એટલે લાવો
‘એનીય નવી નવી શાખાઓ પેદા કરીએ’ એ સિધ્ધાંતને આધારે
ડાયાબીટીસ ટાઈપ-૨ પેદા કરવામાં આવ્યો છે.

અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે

“IF YOU CAN'T BEAT THEM, CONFUSE THEM”.

અર્થાત “તમે એમને બેવકુફ ના બનાવી શકો તો એમને ગુંચવાડામાં,
શંકામાં, વમળોમાં અને ભયમાં ફડફડતા રાખો”.

આવો એ અલ્લાહીનના જાદુઈ ચિરાગમાંથી પેદા કરેલા ‘જીન’ ની
અસલિયત એમના જ ઈમાનદાર જાતભાઈઓ પાસેથી જાણી લઈએ.

“THE PATHOGENESIS OF TYPE-2 DIABETES IS NOT
FULLY UNDERSTOOD”.

Ref.: DAVID C. WRIGHT MS.,
Human Performance Laboratory
Ball State University MUNCIE, IN

PATHOGENESIS =

PATHO = DISEASE = રોગ

GENES = PRODUCING = ઉત્પન્નવે છે - બનાવે છે

The origin and development of disease એટલે
Pathogenesis = રોગની ઉત્પત્તિ.

જે બિમારી જ શું છે? કયા કારણોસર પેદા થાય છે એ વિષેની
જેમને રતિભાર પણ જાણકારી નથી એ જ બિમારીનું એક ભયંકર
સ્વરૂપ મારી મચડીને ઉભું કરી એના ભારેખમ, આજીવન ઈલાજ
અને ઉપચારો કરવામાં આવે છે.

આટલી વાત વાંચ્યા પછી અગર તમે એ વાતને હળવી સમજો તો
એમ સમજવાનું કે જે લાખો-કરોડો માનવીઓને ડાયાબીટીસ અને
ડાયાબીટીસ-૨ ના નામ પર બહીવડાવીને આખી જીંદગી દવાઓ અને
ઈલાજો કરવા મજબૂર કરી શકાય છે, એમાંના તમે પણ એક છો.

અને આ વાત હજી સમજો તો જ આગળની વાત તમને સમજશે એ
પણ આગળ વધતાં પહેલા જ સમજી લ્યો.

જે બિમારી જ નથી. શરીરની આપણને જીવાડનારી એક સાહજિક,
કુદરતી અદ્ભુત ક્રિયા છે અને જે ક્રિયા શરીર આપણી પોતાની કે
કોઈની પણ મદદ કે ચમચાગીરી વિના, આપણી જાણ બહાર કરી રહી
છે, એટલે જ આપણે ખરેખર જીવી રહ્યાં છીએ, એ જ સાવ સાહજિક,
અદ્ભુત કુદરતી ક્રિયાને ફક્ત પોતાના સ્વાર્થ ખાતર એક મહાભયંકર
બિમારીમાં ખપાવી, એના નામે લાખો-કરોડો માનવીઓને બહીવડાવી,
રીતસર બ્લેકમેઈલ કરીને ભારેખમ, મોંઘીદાટ જેની આડ અસરોથી જ
શરીરનું સાકરનું સમતુલન રાખવાની સમગ્ર ક્રિયા ખોરવાઈ જાય છે.
અર્થાત ડાયાબીટીસ સમુજાગો ન હોય તો નવેસરથી થાય છે અને થોડો
ઘણો હોય તો વધી જાય છે, એવા ઈલાજો કરવામાં આવે છે.

આટલી વાત ભેજમાં ઉતરશે તો જ આગળની વાતો સાવ
સરળતાથી સમજશે.

૩૯

કારેલાનો રસ અને લાતો કે ભૂત

તમે કદી કોઈ વેદ હકીમ કે નેચરોપથીવાળાને સવારના ઉઠીને
નરાણાકોઠે ગ્લાસ ભરીને કારેલાનો રસ ગટગટાવતાં જોયો છે ?

મેં તો નથી જોયો.

પરોપદેશે પાંડિત્યમ્ કે પોથીમાંનાં રીંગણાંવાળાઓની જમાત, પેલી
રાજની કુંવરીની જેમ દિવસે ના વધે એટલી રાતે અને રાતે ના વધે
એટલી દિવસે વધે છે. કારણ ? સીમ્પલ !

મારા પરમ મિત્ર મીસ્ટર બીલીમોરીયા કહે છે તેમ :

"IN THIS WORLD, EVERY MINUTE
A SUCKER IS BORN

આ રંગબેરંગી દુનિયામાં બેવકૂફોની સાલી કોઈ કમી છે જ નહીં.
એક ઢુંઢો તો સાલે એકસો આસાની સે મિલ જાતે હેં !

લાત મારવાની મોનોપોલી શ્રીમાન ગર્દભરાજ ઉર્ફે ગધેડાની છે એ
આપણે બધા જાણીએ છીએ. પરંતુ એક ઉંટ, દર્દીના કુલા પર લાત મારે
છે અને દાવો કરે છે કે દર્દીની કમ્મરનો દુઃખાવો છુઉઉઉ થઈ જાય
છે-ગેરંટીથી.

મજાની વાત તો એ છે કે આ ઉંટની લાતો ખાવા ગધેડાઓનાં ટોળે
ટોળાં કમ્મરમાંથી વાંકા વળી ઉભા રહી લાઈનો લગાવે છે.

બોલો હે !

ગાજર, આમળા, જવરા, દુધી, કારેલાના રસો બુધ્ધિના દેવાળાં
કાઠી પીનારાઓમાંના કેટલાંને નવેસરથી કેટલી બિમારીઓ લાગુ પડી
છે એનો અંદાજ મને છે. કારણ આ અભાગિયાઓ રીબાઉન્ડ થઈને
મારી પાસે આવે છે.

હામો જુગારી બમણું રમે એમ ડાયાબીટીસના બનાવટી ભૂતની રાક્ષસી ચૂડમાંથી 'રાતો રાત છૂટી જઈશું' એમ માની કરેલાના રસ ગટગટાવનારની સંખ્યામાં પણ ઉત્તરોત્તર વધારો જ થતો જાય છે.

એમની ચરવા ગએલી અક્કલની ફાલતું થીમરી ક્ષત એક જ

“સાકર ગળી છે એ વધી જાય એટલે કટાણું મોઢું કરી કડવું વખ્ખ કરેલું પી જાઓ એટલે સાકરનું ગળપણ આપોઆપ ઓછું થઈ જશે.”

વહેલી સવારે, બ્રાહ્મ મુરતમાં ઉઠીને જે પોતાના ગંધાતા મૂતરનો ગ્વાસ ગટગટાવી જાય છે, એને પણ આપણે કંઈ કહી શકતા નથી. તો આ કારેલાંઓને આપણે શું કહીશું ???

છતાંય વધી ઘટી છાંટોય અક્કલ વાપરવી હોય તો એટલું કહી દઈએ કે :

શરીર ખોરાકમાંથી જે તત્ત્વો પોષણ સ્વરૂપે મેળવે છે તે દરેકનું એક જબરજસ્ત રસાયણિક પરિવર્તન થાય છે જેની કલ્પનાય હજુ તો કહેવાતા વૈજ્ઞાનિકો કરી શક્યા નથી.

સામાન્ય માનવીને આ બધું જાણવાની જરૂર નથી. એ ખરેખર પોતાના શરીરની રચના પ્રત્યે અહોભાવ ધરાવતો હોય અને શરીરની જીવડવાની ક્રિયામાં ખરેખર મદદરૂપ જ થવા માંગતો હોય તો?

ખાટો, ખારો, તીખો, તૂરો, કડવો ને મીઠો આ છયે છ રસને એની જીભ સ્વાદ વાટે જ્યારે જ્યારે જોટલા પ્રમાણમાં માંગે ત્યારે આપે...

નહીં તો જીવન કારેલાં જેવું કડવું વખ બની જશે.

*

તમારા શરીરમાં કડવાશની જરૂર હશે, ત્યારે કારેલાનું શાક ખાવાનું 'મન' થશે. પ્રેમથી ખાજો. કોઈ ડફોળના કહેવાથી નહીં.

૧૭૮

૪૦

ભોળો ભોળાનાથ

- ભોળાનાથે સોમવારે સવારે આઠ વાગે લોહી અને પેસાબ તપાસવા લેબોરેટરીમાં આપ્યાં.
 - એ બન્ને રીપોર્ટ લેવા એ મંગળવારે સવારે આઠ વાગે ગયો.
 - બન્ને રીપોર્ટ એના ડોક્ટરને બતાવવા એ મંગળવારે (એ જ દિવસે) બપોરે બાર વાગે લઈ ગયો.
 - રીપોર્ટ જોઈ ડોક્ટરે મોઢું બગાડી કહ્યું “તમારા લોહીમાં સુગર લેવલ વધારે પ્રમાણમાં છે અને પેસાબમાં પણ સાકરનું પ્રમાણ છે. એટલે તમને ડાયાબીટીસ છે. તુરત ગોળીઓ ખાવાનું ચાલુ કરી દો.” એ દવાઓ લખી આપે છે.
 - ગભરાઈને ભોળાનાથ સીધો કેમીસ્ટને ત્યાં જઈ એ દવાઓ લઈ આવે છે.
 - ઓફિસે જવાના બદલે આ રોવાના સમાચાર લઈ સીધો ઘરે જાય છે. બહીતાં બહીતાં થોડું ખાય છે અને પેલી ગોળી ગળે છે. ત્યારે મંગળવારની બપોરના બે વાગ્યા છે.
- અહીં થોડા થોભી જઈએ. ભેજમાં જોટલી અક્કલ હોય એમાંની ચપટી જોટલી કામે લગાડીએ
- સોમવારે સવારે આઠ વાગે ભોળાનાથના લોહીમાં જે સુગરનું લેવલ હતું એ ઓછું કરવા એણે મંગળવારે બપોરે બે વાગે બરાબર ત્રીસ કલાક પછી ગોળી ખાધી.
 - લોહીમાં સાકરનું લેવલ ફાણે-ફાણે, રીપીટ એક એક ફાણે સતત બદલાતું રહે છે અને કોઈપણ સમયે અમુક પ્રમાણમાં ઓછામાં ઓછું લોહીમાં હોવું અત્યંત આવશ્યક છે.

૧૭૯

- શક્ય છે કે ભોળાનાથનું મંગળવારે બપોરે બે વાગ્યાનું લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ સાવ નોર્મલ લેવલ પર હોય અને બરાબર એ વેળાએ પેલી લેવલ ઓછું કરવાની ગોળીઓ ખાય તો શું થાય?
- પેલી ચપટી નેટલી કોમનસેન્સ Commonsense પણ એમ કહે છે કે, ભોળાનાથના લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ એકદમ ઘટી જાય.
- પરિણામ શું આવે? તમને ખબર છે? ભોળાનાથને ય ખબર નથી.
- આ જુઓ, ભોળાનાથના હાથ પગ ખેંચાવા લાગ્યા, એના મોઢામાંથી ફીણના પરપોટા નીકળવા લાગ્યા અને આ... આ... ભોળાનાથ બેહોશ થઈ ગયો. ડોક્ટરને બોલાવવા દોડા દોડી થઈ.
- બપોરના ત્રણના સમયે બધા જ ડોક્ટરો એમના એરકંડીશન બેડરૂમોમાં આરામ ફરમાવતા હતા. કલાકેક પછી એકાદ ફુટકલીયો ડોક્ટર હાથમાં આવ્યો ને ભોળાનાથની છાતી પર સ્ટેથોસ્કોપ મુક્યો ત્યારે ભોળાનાથના હૃદયના ધબકારા બંધ પડી ગયા હતા. મતલબ ભોળાનાથ મરી ગયો હતો.
- એના રૂથ સર્ટીફિકેટમાં Cause of Death માં લખવામાં આવ્યું “Diabetes”.

આવા ભોળાનાથોમાંના કોઈ લેબારેટરીના રીપોર્ટ કઢાવ્યાના સમયથી બાર કલાકની અંદર મરે છે, તો કોઈ બાર વર્ષે મરે છે.

પણ ખરેખર સરખામણી કરવી જ હોય તો જરા પણ સંકોચ રાખ્યા વિના એમ કહી શકાય કે:

બાર કલાકમાં મરી ગએલો ભોળાનાથ વધુ નસીબદાર હતો, કારણ બાકીના બીજા બધા બાર વર્ષ સુધી “મરવાના વાંકે રીબાઈ રીબાઈને જ જીવે છે.”

બાપના લાખો રૂપિયા બગાડી, જિંદગીના છ થી આઠ વર્ષો મેડીકલ કોલેજોમાં ભણવામાં ને હોસ્પિટલોમાં અનુભવ લેવામાં ‘બગાડનારા’ ડોક્ટરો, ઘણીવાર આપસ આપસમાં એક ‘જેક’ મારે છે.

“IT VARIES” એટલું બોલતાં જે કોઈ વાંદરો (બંદર-મંકી) શીખી જાય, તો એ એક ધમધોકાર પ્રેક્ટીસ કરતો ડોક્ટર બની શકે.

“Vary એટલે ચડ-ઉતર, ફેરફાર, કદાચ આટલું” ઈત્યાદિ. કોઈ પેશન્ટ ડોક્ટરને પુછે:

“ડોક્ટર મારા શરીરનું ટેમ્પરેચર કેટલું રહેવું જોઈએ?”

અને પેલો બંદર, ઠાવકો થઈને કહે “It Varies” એટલે એનું કામ થઈ જાય. મતલબ ડોક્ટરને ટેમ્પરેચરના નોર્મલ લેવલનો કક્કો ય માલુમ ન હોય પણ પેશન્ટ એમ સમજે કે ડોક્ટરને બધી જ ખબર છે.

આજ નિયમ બધા જ નોર્મલ લેવલોને લાગુ પડે છે. બ્લડપ્રેશર કેટલું હોવું જોઈએ? ૧૬૦/૧૦૦ વધારે કહેવાય કે નોર્મલ? ૧૧૦/૬૦ પ્રેશર ઓછું કહેવાય? વધારવું પડે?

સુગર લેવલનું પણ આવું જ બખડજાંતર છે? ૭૦ થી ૧૩૦ વચ્ચેનો ક્યો આંકડો નોર્મલ? ૧૪૦ ડેન્જર કે ૨૨૦ ડેન્જર? ૫૦ માં કોમા આવે કે સાવ શુન્યમાં?

આ બધા જ પ્રશ્નોનો ડોક્ટર પાસે એક જ જવાબ છે.

“It Varies” એ કોઈ ચોક્કસ આંકડો આપી જ શકતો નથી. કારણ કે એવા કોઈ ચોક્કસ આંકડાનું અસ્તિત્વ જ નથી. પરંતુ એ

વાત એ તમને કહેવા માંગતો નથી. જે કહે તો તમે એની ચુંગાલમાંથી છટકી જાઓ છો. એટલે એ તમને જે આંકડો નોર્મલ, વધારે કે ઓછો કહે એ તમારે 'બ્રહ્મવાક્ય' આકાશવાણી' ની માફક કબુલ કરી લેવો પડે છે અને પછી એ જેટલા નાચ નચાવે એટલા નાચવા પડે છે.

દુનિયાભરના મેડીકલ પુસ્તકો જે એક વાક્યનો વધુમાં વધુ પુનરુચ્ચાર કરતા હોય તો તે વાક્ય આ છે.

QUOTE:

"Within the Body Itself, There Is No Absolute Criterion For Normal Values."

આ જ વાતને વધુ વિગતવાર કેવી રીતે કહેવામાં આવે છે એ પણ એમની જ ભાષામાં વાંચી લઈએ, પછી બન્ને વિધાનોનો ભાવાર્થ ગુજરાતીમાં સમજીશું.

"Variation in normal values occur not only between individuals, but within the individual himself, sometimes from hour to hour, depending on his activity at the time.

One of the practitioner's Major Headaches is to determine whether a Patient's condition (Variation in Values) reflects an actual illness or is a variation within a broad range of normal values?

The breadth of this range may be indicated by a few statistics.

1. The weight of a healthy Heart is considered to be anywhere between 240 gms to 360 gms.
2. The weight of a healthy liver varies between 1000 gms to 2000 gms.
3. The Level of Sugar In the blood varies between 70 mg 130 Milligrams.

COURTESY : THE BODY

A unique Adaptable Organism-Chapter.

ગુજરાતીમાં ભાવાનુવાદ

સમગ્ર શરીરમાંના કોઈપણ પદાર્થ, અવયવ, કે પરિસ્થિતિમાં નોર્મલ એટલે કે સરેરાશ સર્વસામાન્ય-નિયમસરનું સ્વાભાવિક માફકસર પ્રમાણ કેટલું હોવું જોઈએ? એ નક્કી કરવાના કોઈ જ નિશ્ચિત ધોરણો (Criterion) છે જ નહીં.

કોઈ પણ બે જુદી જુદી વ્યક્તિઓમાં, આવું નોર્મલનું પ્રમાણ તો ભિન્ન ભિન્ન હોય જ છે, એ તો ઠીક, સમજ્યા, પરંતુ કોઈ એક જ વ્યક્તિનું પોતાના શરીરનું નોર્મલનું પ્રમાણ એની પોતાની આગવી જરૂરત પ્રમાણે કલાકે કલાકે બદલાઈને જુદું જુદું થતું હોય છે.

મેડીકલ શાસ્ત્રે નક્કી કરેલા નોર્મલ એટલે કે ઓછામાં ઓછું અને વધારેમાં વધારે એ બે વચ્ચેનો ગાળો પણ એટલો મોટો હોય છે, કે આમાં ખરેખર નોર્મલ કોને કહેવું એ મહાન પ્રશ્ન થઈ પડે છે.

અને આને કારણે જ્યારે કોઈપણ વ્યક્તિનું કોઈપણ પ્રમાણ માપવામાં આવે છે, ત્યારે આ વધ ઘટ એ વ્યક્તિના શરીરમાં સ્વાભાવિક જરૂરિયાત મુજબની છે, કે કોઈ બિમારીના કારણે છે? એ નક્કી કરવાનું કાર્ય ડોક્ટર માટે માથાનો દુઃખાવો બની જાય છે. (પરંતુ ડોક્ટર આ વાત કબુલ કરવા માંગતો જ નથી અને પોતે જ 'સર્વજ્ઞ' છે એમ ઠસાવવા, કોઈપણ આંકડાને સીક્ષતપૂર્વક બિમારીના કારણે જ થયેલ છે એમ ઠરાવી દે છે.)

ડોક્ટરો આવું શા માટે કરે છે એ પણ જાણી લઈએ. (આવું ન કરનારા ડોક્ટરોની સંખ્યા જુજ છે. એટલે એ અપવાદ રૂપ છે. Exceptional Doctors છે.)

૧) કોઈ પણ આંકડાને એબ્નોર્મલ (Abnormal) કહેવાથી દર્દીના મનમાં એક ભય, બહીક-શંકાના બીજ રોપાઈ જાય છે અને ડોક્ટરની સલાહ લેવા મજબૂર બની જાય છે. આથી ડોક્ટરને એક લાંબા ગાળાની આવકનું સાધન ઉભું થઈ જાય છે.

૨) આવી રીતે 'બિમાર' તરીકે બ્રાન્ડ કરેલી વ્યક્તિ, પછી ખોટા ઉપચારો કરીને તબીયત વધુ બગાડે છે, ત્યારે ડોક્ટર "ભઈ અમે તો ડોક્ટર છીએ, ભગવાન તો નથી. અમે અમારાથી બનતી કોશિષ કરીએ, પણ દર્દ જ એવું છે, એટલે એ વધી જાય કે દર્દી મરી પણ જાય તો એમાં અમારો શું વાંક?" એમ કહી ધરાર જવાબદારીમાંથી છૂટી જાય છે. અને એના બદલામાં.

"ડોક્ટરે તો બીચારાએ બનતી મહેનત કરી-આપણાં નસીબ જ ફુટેલાં, શું કરીએ?" કહી પેશન્ટ પેલા ડોક્ટરને પૈસા Cash અને યશ, Credit બન્ને છુટે હાથે આપે છે.

જેને નોર્મલ કહેવામાં અને ઠસાવવામાં આવે છે એ આંકડાઓની માયાજળ પણ જોઈ જ લઈએ, એટલે આનો કેવી રીતે ગેરલાભ લેવાય છે એનો અંદાજ આવી જશે.

૧. સાવ તંદુરસ્ત કહી શકાય એવા માનવીના હૃદયનું નોર્મલ વજન ૨૪૦ થી ૩૬૦ ગ્રામની વચ્ચે હોય છે. મતલબ કે ૩૬૦ ગ્રામ નોર્મલ વજન ધરાવતા હૃદયવાળા માણસને ડોક્ટર "તમારું હૃદય Enlarged છે, પહોળુ થઈ ગયું છે, રોગિષ્ટ છે" એમ કહી ટ્રીટમેન્ટ કરવા મજબૂર કરી શકે છે.

અને બાયપાસ કે પેસ મેકર બેસાડવા તૈયાર કરી દે છે.

૨. કોઈ પણ માનવીના શરીરમાંનું સાવ નિરોગી, તંદુરસ્ત લીવરનું વજન ૧૦૦૦ ગ્રામથી ૨૦૦૦ ગ્રામ સુધીનું નોર્મલ હોઈ શકે છે.

"Liver Disorders, Liver Cirrhosis કે તમારું લીવર સુઝી ગયું છે" કહી કોઈપણ ફુટકલીઓ, સાજા સારા લીવરવાળા માનવીને, લીવર ટ્રાન્સપલાન્ટ સુધી ખેંચીને લઈ જઈ શકે છે.

એવી જ રીતે

સુગરના ૭૦ થી ૧૩૦ મીલીગ્રામના નોર્મલ લેવલવાળાને પણ "તમને ડાયાબીટીસ છે કે નહીં હોય તો થઈ જશે, કહી દવાઓ ખાવા કેટલા માણસોને મજબૂર કર્યા હશે એ તો આ પુસ્તક વાંચનારાઓમાંના ઘણાને જાત અનુભવ થઈ જ ગયો હશે અને વધુ દુઃખની વાત એ છે કે જેમ આ ફટકા દઈને કહી દેવામાં આવે છે તે દર્દી પોતે આમાંનું એક પણ વિધાન સાચું છે કે ખોટું છે? તે જાણી શકતો નથી, નક્કી કરી શકતો નથી, કોસ ચેકિંગ કરી શકતો નથી. ખોટું છે એમ પુરવાર પણ કરી શકતો નથી.

એક્સ-રે સ્કેનીંગમાં કે સોનોગ્રાફીમાં આવતું હાર્ટ કે લીવરનું ચિત્ર જોઈ, ક્યો દર્દી એ સાબુ સાંઈ છે કે બગડેલું છે તે નક્કી કરી શકે છે?

લોહીમાં કે પેસાબમાં સાકરનું પ્રમાણ ને લેબોરેટરીના રીપોર્ટમાં લખેલું હોય છે તે કેટલા ટકા સાચું છે? એ પુરવાર કરવાનું કોઈ સાધન છે ખરું?

તમારા ઘરમાં અગર સુવાવડ આવી હોય અને નવું જન્મેલું બાળક જોવા-રમાડવા સગાંબહાલા કે આડોસી પાડોસીની લાઈન લાગી હોય, તો નવજાત શિશુને ખોળામાં લઈ રમાડનાર, સૌથી પ્રથમ ક્યો પ્રશ્ન પૂછે છે, કહો જોઈ?

"બાબો ચાર પાઉન્ડ નો જ આવ્યો? ઓછું વજન કહેવાય નહીં?"

. કરવું પડ્યું હશે ખરુંને?”

હકીકતમાં આ નોર્મલ વેલ્યુના ભડવાઓએ તુરતનું જન્મેલું બાળક પાણ પાંચથી સાત રતલ વચ્ચેનું ન હોય તો એ ‘નોર્મલ’ ન કહેવાય એવું જબરજસ્ત રીતે સામાન્ય માનવીના મગજમાં ખીલા ઠોકીને જડી દીધું છે.

અને પછી એ જન્મેલું બાળક એંશી નેવું વરસનું થાય ત્યાં સુધી ફક્ત વજન વધારવા ને ઘટાડવા કેટલા ને કેવા આંધળા અખતરા, અક્કલ વગરના ઉપચારો, તોડ-ફોડ કરનારી કસરતો અને ડાયેટીંગની ડફોળગીરીઓ કરે છે તે તમે બધા જ જાણો છો.

ઘર ઘરમાં વજનનો કાંટો રાખવાની એક ફેશન-સ્ટેટસ સીમ્બોલ થઈ જાય છે. ડોક્ટર એના કેસ પેપરમાં વજનની વધ ઘટની નોંધ કરતો જાય છે. સ્ટેશનો પરના વજનના કાંટા સીકકાઓથી ઉભરાય છે. બાથરૂમમાં વજનનો કાંટો રાખી ફક્ત કપડાં વગરના શરીરનું વજન માપનારા તો તમે જોયા હશે. રસોડામાં વજનનો કાંટો રાખી બરાબર સાડાચાર ઑંસ ભાત તોલીને થાળીમાં પિરસનારને મેં જોયાં છે. ડોક્ટરો એમના પ્રીસ્ક્રીપ્શનોમાં દાળ-ભાતનાં વજન લખી આપે છે. રોટલી પર કેટલાં ટીપા ધી ચોપડવું એ લખનાર ઉંચી ક્વોલિટીનો નિષ્ણાત ગણાય છે અને એ સલાહોનું ચૂસ્તપણે પાલન કરનાર ઉંચી ક્વોલિટીનો પેશન્ટ મનાય છે. આખું મેડીકલ શાસ્ત્ર જાણે આખા શરીરની રચનાને થેન-કેન, પ્રકારેણ મારી મચડીને એક નોર્મલ વેલ્યુના ઢાંચામાં જ ફીટ કરી દેવામાં આખી સારવાર પધ્ધતિની સાર્થકતા જુએ છે.

અને આ નોર્મલ વેલ્યુના તમાશામાં ડોક્ટર સિવાયના બીજા કેટલાય તક સાધુઓની ભરતી થતી જાય છે.

જે આખી ઈમારતનો કોઈ પાયો જ નથી, એવા આ નોર્મલ વેલ્યુના ચક્કરમાં ફસાયેલા, શેરડીનો સાંઠો પીલાય એમ પીલાતા મેં ખૂબ નજદીકથી જોયા છે, તમે પાણ જોયા હશે, અરે એમાંનો કોઈ આ પુસ્તક લઈ અત્યારે વાંચતો પાણ હશે, એમાંના કોઈને પાણ આટલું વાંચ્યા પછી પોતાના શરીરની અદ્ભૂત રચના પર વિશ્વાસનો એક છાંટોય બાકી બચ્યો હોય અને એક ઝટકો મારી એ આ વિષયકમાંથી કુદીને બહાર નિકળશે તો માફ લખ્યું સાર્થક થયું સમજીશ. એમ કરનાર ખરેખર નોર્મલ માણસ છે એવું અને પ્રમાણપત્ર આપીશ.



મેડીકલ મિથ્યાલોજી

દર્દી હજુ બીજાં પચ્ચીસ વર્ષ જીવે તેવો હોય ત્યારે “એ ફક્ત છ મહિનામાં મરી જશે” એમ કહેવું અને “મરવાની ઘડીઓ ગણતો હોય, ત્યારે ૨૫૦૦૦/- રૂપિયાનું ઈન્જેક્શન આપી જીવાડવાના તમાશા કરવા” એનું નામ મેડીકલ મિથ્યાલોજી.

કેટલાક દર્દીઓ એવા હોય છે કે જેને ડોક્ટરો કંઈ મદદ કરી શકતા નથી.

પરંતુ એવો એક પાણ દર્દી નથી જેને અજાણતા પાણ ડોક્ટર નુકસના ન પહોંચે એનું ધ્યાન ન રાખી શકે.

૪૨

શરીરની નોર્મલ તાકાત કેટલી ?

નોર્મલ-નોર્મલની એબનોર્મલ વાતો કરવા જ બેઠા છીએ તો આવો એ નોર્મલની થોડી વધુ એબનોર્મલ વાતો પાગ જાણી જ લઈએ.

“શરીરની તાકાત ‘અગાધ’ છે” એ વાત તો આપણે બધા જ જાણીએ છીએ અને કબુલ કરીએ છીએ, પરંતુ સાવ દુબલો, પતલો, કમજોર લગતો માનવી પાગ વખત આવે સેમ્સનનો બાપ બની જાય છે.

“જંગલમાં એક પંદર વર્ષના છોકરાએ ચિત્તા સાથે ઝપાઝપી કરી એને ઘાયલ કર્યો હોય “કે” ભભૂકતી આગમાં કુદી પડી કોઈ માનવીએ બે માણસોને ખભા પર ઉચકીને બચાવી લીધા હોય” એ વાત આપણા રોજે રોજના જીવનમાં બનતી આપણે જોઈએ છીએ.

થર્મોમિટરમાં પારો ૧૦૪° F જેટલો થઈ જાય છે તો આપણે ભાગમ ભાગ કરી મુકીએ છીએ. એ જ શરીર લોદ્ધુ ગાળવાની ભઠ્ઠી (BLAST FURNACE) જેટલો બળબળતો રાગનો તાપ જીરવી શકે છે.

ઑલમ્પિકની રમતોમાં ૯૭૫ ૧/૨ સ્તલ (૪૪૨ ૧/૨ કિલો) વજન ઉચકનારા વેઈટ લીફ્ટરના સ્નાયુઓ અને પોલાદી હાડકાંની મજબૂતાઈ જોઈ આપણે ‘આફ્રીન’ પોકારી ઉઠીએ છીએ.

છતાં શરીર એ શરીર છે. એ કોઈ પત્થર કે લોખંડ જેવી જડ વસ્તુ નથી અને આટ આટલી ક્ષમતા અને સંજોગોને અનુકૂળ થવાની એની આવડત છતાં ઘડીભર એમ માની લઈએ કે દસેક લાખની વસ્તીમાં કોઈ એકાદ વ્યક્તિનું પેન્ક્રીયાઝ કોઈ કારણસર

૧૮૮

બગડ્યું હોય, જેની ઈન્સ્યુલીન બનાવવાની ક્ષમતા ઘટી ગઈ હોય અને એના પરિણામે એના લોહીમાં સાકરનું લેવલ વધી જતું હોય, તો પાગ, રીપીટ તો પાગ...

અત્યારે જે રીતે એને બહીવડાવી, ભડકાવી, વિષારી દવાઓ અને અમાનુષિ ઉપચારોના અત્યાચારોના મારા ચલાવાય છે એ રીતે કોઈ “માનવી” નામના જીવની સારવાર ન થાય, ન થાય અને ન જ થાય.

અને જો દસ લાખમાંથી એકાદ માનવીની સારવાર આવી રીતે ન થઈ શકે, તો સાવ સાજા, સારા, તંદુરસ્ત નિર્દોષ દસ લાખમાંના પાંચ લાખ માનવીઓને અત્યારે આપવામાં આવી રહી છે, એવી સારવાર અપાતી હોય તો એ સારવાર તો નથી, નથી અને નથી જ.

એ સારવારના નામે ચાલી રહેલું એક મહાભયંકર, સુવ્યવસ્થિત રાક્ષસી કારસ્તાન છે-કૌભાંડ છે.

બીજુ કશું જ નથી...



“ડોક્ટર સાહેબ, તમારી પચ્ચીસ વરસની પ્રેક્ટિસ દરમિયાન તમે કોઈ ભયંકર ભૂલ કરી હોય અને આજે એનો પસ્તાવો થતો હોય એવો કોઈ પ્રસંગ હતો ખરો ?”

“અવશ્ય, મેં એક કરોડપતિને એક પાગ રીપોર્ટ કઢાવ્યા વિના, ફક્ત બે દિવસની દવા આપી સાજો કરી દીધો હતો.”

૧૮૯

જી ૩

કયા નોર્મલની વાતો કરો છો?

શ્રેણી?	માનેલાં નોર્મલ ધોરણો	વધુમાં વધુ નોર્મલો	ઓછામાં ઓછું નોર્મલો
૧. ઉંચાઈ	પુરુષ: ૫૧" થી ૭૮" સ્ત્રી: ૪૭" થી ૭૩.૫"	ઈલીનોઈસનો રોબર્ટ વહેલો ૧૦૭" ઉંચો હતો.	પોલીન સરસ્ત્રી નામની બટકી ૨૩.૨" ઈંગ્લેન્ડની હતી.
૨. વજન	પુરુષ ૧૧૨ સ્તલ થી ૨૦૪ સ્તલ સ્ત્રી ૮૨ સ્તલથી ૧૭૩ સ્તલ	ઈલીનોઈસનો રોબર્ટ લુચસ ૧૦૬૯ સ્તલનો હતો.	મેક્સીકોની લ્યુસીઆ ઝારાટે ૧૭ વર્ષની ઉંમરે ૪ સ્તલ ૧૧ ઓંસની હતી.
૩. વાળની સંખ્યા એક ચોરસ ઈંચમાં	૧,૨૦,૦૦૦	નેચરલ બ્લોન્ડની સંખ્યા ૧,૪૦,૦૦૦ હોય છે.	સાવ ટાલીયા સિવાય ૨૬ હેડની સંખ્યા ૮૦,૦૦૦ની હોય છે.
૪. શરીરનું તાપમાન	૯૭° F થી ૯૮°	૧૧૦° F તાવમાં મરાણ નોંધાયું છે, પણ એથી નીચેના તાવે કોઈ મર્ણનું આણમાં નથી.	ડોક્ટરોના કહેવા પ્રમાણે ૭૯.૫° F કેમ્પરેચરે હૃદય બંધ પડી જાય છે પરંતુ ૬૦.૮° F જેટલી ઠંડી પહેલી છોકરી જન્મી ગયાની નોંધ છે.
૫. હૃદયના ધબકારા	૬૦ થી ૮૫ એક મિનિટના	શ્રમજીવીઓ કે રમતવીરોના	ઉંમરમાં હૃદયના ધબકારા મીનિટના

			ધબકારા મીનિટના ૨૭૦ સુધી વધે છે.	૫૦ સુધી ધીમા પડી જાય છે.
૬. બ્લડ પ્રેશર	વીસ વર્ષની વયે ૧૨૦/૮૦		૩૦૦/૧૫૦ સુધી પ્રેશરવાળા જીવાનું નોંધાયું છે.	૧૧૫ માં પડકાર સમય બાદનું પ્રેશર ૭૪/૩૮ જેટલું હોય છે.
૭. ઉંચની જરૂરત	પુખ્ત ઉંમરમાં ૭ થી ૮ કલાક		કુલ ૧૧૫ વર્ષના બાળકો ૧૮ થી ૨૦ કલાક ઉંચે છે.	નૃપ્તો ક્રમ પાંચ કલાકની ઉંચથી ચલાવી લે છે.
૮. બાળકનું જન્મ વખતનું વજન	સરેરાશ ૭.૩ સ્તલ		ટકમિમાં ૨૪ સ્તલ ૪ ઓંસનું બાળક જન્મ્યું નોંધાયેલું છે.	અમેરિકામાં ૧૯૩૮માં ક્રમ ૧૦ ઓંસની જન્મેલી બાળકી જન્મી ગઈ હતી.
૯. ૧૫ થી ૪૪ વર્ષની સ્ત્રીઓમાં બાળક જન્મનું પ્રમાણ	અમેરિકામાં સરેરાશ ૨.૪ બાળકો		સ્ત્રીવાની એક ખેડૂતની પત્નીએ કુલ ૬૯ બાળકોને જન્મ આપ્યો હતો. જેમાં બે બે ના જોડીવાળા ૪૧૬=૩૨ બાળકો ચારવારની જોડીવાળા ૪૪=૧૬ બાળકો બધાં મળી કુલ ૬૯ બાળકો	
૧૦. પ્રસૂતીની વય	સરેરાશ ૨૫.૪ વર્ષ		૧૮૫૬માં ઓરેગોનની એક ૫૭ વર્ષની સ્ત્રીએ બાળકને જન્મ આપ્યો હતો.	૧૯૩૮માં પેરુની એક પાંચ વર્ષની ઈન્ડિયન છોકરીએ બાળક જન્મ્યું હતું.

Chart Courtesy The Body.

૫ બોડી ના સોલ્ડરથી



સ્વાસ્થ્યનો વેપલો જોરમાં ચાલે છે

એમાં જે ઝુકાવે છે તે માલામાલ થઈ જાય છે

DR. LEWIS THOMAS

President	: Memorial Sloan Kettering Cancer Centre New York
Professor	: Of Paediatrics at Research University of Minnesota
Chairman of	: The Dept. of Pathology & Medicine
Dean at	: New York University Bellevue Medical Centre
Chairman of Pathology & Dean at	: Yale Medical School
Member of	: National Academy of Sciences Winner of National Book Award

THE LIVES OF A CELL નામના પુસ્તકમાં સ્વાસ્થ્યના નામે ચાલતા વેપલા પર જે આકોશ દાખવ્યો છે એમાંના એક જ પ્રકારણ **YOUR VERY GOOD HEALTH** માંના થોડાંક જ વાક્યો પર ઉડતી નજર કરીએ.

૧૯૭૫ની સાલમાં એકલા અમેરિકામાં ફક્ત સ્વાસ્થ્યના નામે ૮૦ બીલીયન ડોલર્સ વપરાયા. સગવડ ખાતર (અને લોકોને મૂર્ખ બનાવવાના ઈરાદે) આ ધંધાને Health Industry તરીકે ઓળખાવવામાં આવે છે, ત્યારે કોઈ એમ પૂછતું નથી કે “કોના સ્વાસ્થ્ય માટે?”

સામાન્ય માનવી એમ સમજે છે કે જે વરસે આટલી મોટી રકમ ફક્ત સ્વાસ્થ્યની રક્ષા માટે વાપરવામાં આવતી હોય તો એનો

સીધો સાદો અર્થ એ જ થાય કે, સરકાર, દવા બનાવતી કંપનીઓ, દવા વેચનારાઓ, હોસ્પિટલો વિગેરે બધા જ એની પોતાની કાળજી લેવા માટે જહેમત ઉઠાવી રહ્યા છે અને હવે બિમારીઓ નાબુદ થવાની તૈયારીમાં છે.

આમ Health Care સ્વાસ્થ્યની સંભાળ જેવું રૂપાળું નામ ધરાવતું તંત્ર પછી એક તરફ સ્વાસ્થ્ય વેચનારાઓનું અને બીજી તરફ સ્વાસ્થ્ય ખરીદનારાઓનું એક પધ્ધતિસરનું ધડયંત્ર બની જાય છે.

હું (ડૉ. લુઈ થોમસ) એમ પુછું છું કે અગર એક વરસના ૮૦ બીલીયન ડોલર્સ અમેરિકાની જનતા પોતાના સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખવા ખરચતી હોય તો સરેરાશ એક માનવી વર્ષ દરમિયાન પોતાના જ શરીરની સંભાળ રાખવા અંદાજે કેટલા ડોલર્સ ખરચતો હશે? અને આ સરેરાશ તમે કેવી રીતે નક્કી કરો છો?

અમેરિકા દેશ કે જ્યાં લગભગ દરેક પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિ પોતાની કમાઈ પોતે જ કરે છે તે દેશમાં દવાઓનો ખર્ચ દરેક માનવીની આમદાનીના ત્રીસ ટકા જેટલો સરેરાશ હોય છે. એટલે અંદાજે એક વ્યક્તિની આમદાની એક હજાર ડોલર હોય તો એના ત્રણસો ડોલર એ ફક્ત દવાઓમાં વાપરે છે.

એક ડોક્ટર તરીકે હું મારી જાતને જ્યારે આ પ્રશ્ન પુછું છું ત્યારે મને સ્પષ્ટ જણાય છે કે હું પેલા આમ આદમીની માફક મારી આવકના ત્રીસ ટકા તો શું પાંચ ટકા પણ મારા સ્વાસ્થ્ય માટે ખરચતો નથી.

આમ કેમ થતું હશે?

એનો જવાબ મેળવવા હું વધુ ને વધુ પ્રશ્નો મારી જાતને પુછું છું.

- ૧) ધારી લઈએ કે એક ડોક્ટરના કુટુંબમાં છ વ્યક્તિઓ હોય. ડોક્ટરનાં માતા પિતા, બન્નેની વય ૬૦ થી ૭૦ વર્ષ.

- ડોક્ટર અને તેની પત્ની, બન્નેની વય ૪૦ થી ૫૦ વર્ષ.
ડોક્ટરના બે બાળકો, બન્નેની વય ૧૫ થી ૨૫ વર્ષ.
- ૨) આ અલગ અલગ વયની ગુપ્તતા છૂટકાં એક વરસના ગણતરમાં કેટલીવાર વિચાર પડ્યો?
 - ૩) એમાંના કેટલાંને કેટલી વાર ડોક્ટર કે કન્સલ્ટન્ટ પાસે જવું પડ્યું?
 - ૪) એમાંના કેટલાંને લેબોરેટરી ટેસ્ટ કરાવ્યા ?
 - ૫) કેટલાંને બ્લડ પ્રેશર મપાવ્યો? એક્સ-રે કરાવ્યા? કાર્ડિઓગ્રામ કરાવ્યા ?
 - ૬) એમાંના કેટલાંને કમ્પ્યુટર મેડીકલ ચેક-અપ કરાવ્યું ?
 - ૭) એમાંના કેટલાંને સ્ટ્રીન મેડીકલ ચેક-અપ કરાવ્યું ?
 - ૮) એમાંના કેટલાંને એન્ટીબાયોટિક્સ કે કોર્ટીકોનની દવાઓ ખરીદીને ખાધી ?
 - ૯) એમાંના કેટલાંનું ડોસ્પિટલાઈઝેશન કરવું પડ્યું?
 - ૧૦) એમાંના કોનું ઓપરેશન કરવું પડ્યું?
 - ૧૧) એમાંના કયા ડોક્ટરની પત્નીને (કે વાહુ દિકરીને) પ્રસુતી થવાએ સીઝેરીયન કરવું પડ્યું ?
 - ૧૨) ડોક્ટરનાં મા-બાપને હાર્ટનું ઓપરેશન, બાયપાસ, એન્જીઓપ્લાસ્ટી કે પેસ મેકર બેસાડવું પડ્યું ?
 - ૧૩) ડોક્ટર કે એની બેટીને બ્લડ પ્રેશર, હાઈડ્રોબલ, અસ્થમા, કેન્સર કે ઓઈડિઝ નેચી કોઈ બિમારી છે ખરી ? એમાંની કોઈપણ બિમારી માટે તે બે પાંચ વરસથી દવાઓ ખાધ છે ખરું ?
 - ૧૪) અરે, સામાન્ય ઘરમથક દવાઓ એન્ટીબાયોટિક્સ કે સ્ટીર

૧૯૪

કુ:ખવાની દવાઓ, જુલાખની કે જુલાખ બંધ કરવાની, આંખ, કાન, નાક કે ગળાની બિમારીની સામાન્ય પણ એ કેટલી દવાઓ વાપરે છે ?

વીરટ ઘણું લાંબું છે, પણ સાવ સમજાય એવી વાત એ છે કે ડોક્ટર કે એનાં ઘરનાં કોઈ સભ્યને આજુ કહ્યું જ કરવું પડતું નથી. કરવાની આવશ્યકતા પણ પડતી નથી.

ડોક્ટરને તો સામાન્ય પણે બીજા ડોક્ટરને બતાવવાની 'ફી' પણ આપવી પડતી નથી. તપાસણીના અર્થ પણ મકાનમાં કે ઓછા અર્થે થઈ શકે છે. હોસ્પિટલનો અર્થ કે ઓપરેશન પણ વ્યાજબી ભાવે કરાવી શકે છે. દવાઓ તો લગભગ સેમ્પલમાં મફત મળતી હોય છે, છતાં પણ શે હું (ડૉ. લુઈ થોમસ) ઈમાનદારીથી આ બધા જ પ્રશ્નોના જવાબ આપું, તો કોઈ ડોક્ટર આમનું કશું જ કરતો નથી.

આવી જ રીતે મારી સાથે કાર્ડ કરનારા ડોક્ટરો પણ આમનું ભાવને જ કંઈપણ સીરિયસથી કરતા હોય છે.

કોઈ ઘસી મજકમાં એમ કહીને આ વાત ઉડાવી દેવે કે આનો "મોબીનો છોકરો બેડા ન પહેરે એવી વાત છે" પણ ના એવું નથી. ડોક્ટરના ઘરની બેરી પણ ઘણી વાર મજકમાં એના સંબંધીઓને એમ કહેતી હોય છે કે "અમારે તો ઘરમાં ડોક્ટર છે પણ એ બીજાને દવા ખવડાવવામાં જ સમજે છે. અમે તો માંબીએ તો પણ દવા આપતા નથી."

અને જો ખરેખર એ વાત સાચી હોય, પેલા સ્વાસ્થ્યના સંબંધીઓના કહેવા પ્રમાણે, તો ડોક્ટરને અને એના કુટુંબને સ્વાસ્થ્યની જાળવણી કરતાં આવડતી જ નથી. એટલે એમના ઘરમાં તો બિમારીઓની લાઈન લાગી ગઈ હાવી જોઈએ.

૧૯૫

આવું પણ કશું જ થતું નથી. કારણ ડોક્ટર અને એના કુટુંબના બધા જ સભ્યો દવાઓ ખાધા વગર ખૂબ જ સ્વસ્થ, સુખી, તંદુરસ્ત જીવન જીવે છે. અને હા... જેને આપણે Iatrogenic illnesses કહીએ છીએ એવી ડોક્ટરજન્ય કે ઔષધિજન્ય કોઈ બિમારી તો એમને લાગુ પડવાની શક્યતા જ નથી. (આયોટ્રોજેનિક બિમારીઓ ઉપર હૃદયમંથન પુસ્તકમાં બે પ્રકારણ લખેલાં છે)

મારું (ડૉ લુઈ થોમસનું) એમ માનવું છે કે દવાઓનો, સારવારોનો કે સ્વાસ્થ્યના નામે થતો આવો ધૂમ ખર્ચ અટકાવવો હોય, ઓછો કરવો હોય તો:

૧. કોર્ટમાં જેમ એમ કહેવામાં આવે છે કે:

“જ્યાં સુધી કોઈ વ્યક્તિ દોષિત પુરવાર ન થાય ત્યાં સુધી એ નિર્દોષ જ છે, એમ જ માનવું જોઈએ.”

તેમ

૨. દરેકે પોતે પોતાની મેળે પોતે, ખાત્રી પૂર્વક બિમાર છે એમ ના માની શકે ત્યાં સુધી પોતે સાવ તંદુરસ્ત જ છે, રોગમુક્ત છે, નાની મોટી બિમારી એનું શરીર સારું કરી શકે તેમ છે, કોઈપણ રોગનો પ્રતિકાર કરવાની એના શરીરમાં ક્ષમતા છે જ, એમ માનીને ચાલવું (અને પેલા સ્વાસ્થ્ય વેચવા નીકળેલાઓની પાથરેલી જાળમાંથી પોતાની જાતને બચાવવી જોઈએ.)

કારણ:

આ સ્વાસ્થ્યનો વેપલો તો એવો જોરમાં ચાલે છે કે એમાં જે વેચવાવાળો છે તે જ માલામાલ થાય છે, જે સ્વાસ્થ્ય ખરીદવા જાય છે એ તો પાયમાલ જ થાય છે.

૪૫

છેટા રહેજો! તમારા વગર અમને ચાલે છે

દુનિયાની સમસ્ત ૩.૩ બીલીયન માનવીઓની વસ્તીના ફક્ત ૦.૧ ટકા માનવીઓ એવા પ્રદેશોમાં રહે છે જ્યાં કોઈ જ ડોક્ટર, વૈદ્ય કે હકીમ નથી. જ્યાં કોઈ દવાની કંપની કે કેમીસ્ટની દુકાન નથી. જ્યાં છાપાં, રેડીયો, ટી. વી. કે સ્વાસ્થ્યનાં બજારો જેવાં દવાખાના કે હોસ્પિટલો નથી.

જરાય આશ્ચર્ય ન પમાડે એવું સત્ય એ છે કે, એ પ્રદેશની એક પણ વ્યક્તિને દુનિયાની કોઈ બિમારી લાગુ પડતી જ નથી કે નથી એને દવાની કે સારવારની કોઈ જરૂરત પડતી. એમનું શરીર બદલાતી ઋતુઓ અને પ્રતિકુળ સંજોગોને સાવ સહજ રીતે એડાજસ્ટ થઈ જાય છે.

શરીરની અદ્ભૂત રચનાના પ્રતિક સમા આ માનવીઓ એમના સિવાયના આખી દુનિયાના માનવીઓને બોલ્યા વિના ફક્ત એટલું જ કહેવા માંગે છે.

“શરીરને એની રીતે, એની મેળે જ જીવવા દ્યો”

અને શરીરને જીવતાં શીખવાડનારાઓ “અમને તમારા વગર ચાલે છે. અમારાથી આઘા રહેજો”.



જે ડોક્ટરો કરી શકે છે તેનાથી લાખો ઘણું શરીરની પોતાની રચના પણ કુદરતી રીતે જ કરી શકે છે, પરંતુ શરીરની આંતરિક રચના જે વાત સહજ રીતે કરી શકે છે. એમાનું ડોક્ટર કંઈ પણ કરી શકતો નથી.

તમાશા નં. ૧.

પરસાદની સીઝનમાં નવા પ્લાસ્ટીક કે રબરનાં બુટ કે સેન્ડલ પહેર્યા હોય, એમાં બીજા, ત્રીજા દા'ડે પગમાં ડંખ પડી જાય.

ટી. વી. પર આવતી હોલસેલમાં જનતાનું ભલુ કરતી જાહેરખબરોના રવાડે ચડી, એ પગના ડંખ પર તમે ડેડ-એઈડની પટ્ટી સજ્જત ચોંટાડીને બે દા'ડા રાખી મુકી હોય.

ને ત્રીજા દા'ડે પટ્ટી ખેંચીને ઉખેડતાં પાકીને ગદગદી ગએલી પગની ચામડીને પાળ પેલી પટ્ટી સાથે ઉખેડી કાઢી હોય.

પછીના દિવસે લંગડાતા લંગડાતા તમારા ડોક્ટર પાસે જઈ ડોકામાઈસીન મલમનું ડ્રેસીંગ કરાવ્યું હોય, એકાદ ટેટનસનું ઈન્જેક્શન અને એન્ટીબાયોટિક્સની કેપ્સ્યુલ્સ અને દુઃખાવાની ગોળીઓ ખાધી હોય. ડંખ પડ્યો એ પછીના અઠવાડિયામાં તો તમારો પગ સુઝીને કુટબોલ જેવો થઈ જાય અને તમે તમારા ડોક્ટરને મળવા જાઓ એટલે એ ઠાવકો થઈને તમને કહે:

“જખમ ડૂઝાતો નથી-તમને ચોક્કસ ડાયાબીટીસ જ હોવું જોઈએ-ચીકી લખી આપું છું, આ નામ લખ્યું છે તે જ લેબોરેટરીમાં ટેસ્ટ કરાવજો-બીજી લેબોરેટરીના રીપોર્ટો પર હું ભરોસો રાખતો નથી”

તમે ટેક્ષીમાં બેસી બહીકના માર્યા પેલી ચીંધેલી જગ્યાએ જઈને લોહી-પેસાબ તપાસવા આપી આવ્યા હો. બીજા દા'ડે રીપોર્ટ લઈ તમે તમારા ડોક્ટરને બતાવવા જાઓ ત્યારે??

ત્યારે તમારા રીપોર્ટ પર એક નજર નાંખી ડોક્ટર જાણે પોતાના

એકના એક દિકરાની, એકની એક વલુએ પહેલા ખોળાનો દિકરો જાણ્યો હોય, એટલો ખુશ થઈને આનંદમાં આવી તમને પીઠમાં ધબ્બો મારીને કહે..

“જેયું ? મેં તમને નો' તું કહ્યું ? તમને ડાયાબીટીસ હોવો જ જોઈએ, કહ્યું” તું કે નહીં? આપણુ ડાયાગ્નોસીસ કદી ખોટું પડે જ નહીં, હા રાજા, હમ બીસ સાલસે (એસીહી) પ્રેક્ટીસ કરતે હે... ક્યા સમજે?”

તમાશા અંક ૨

“મુરખ કો બોલના નહીં આતા ઓર ફોડી કો હોના નહીં આતા”

એકાદી બાલ તોડ થઈ ગઈ હોય અને બેસવાની જગ્યા પર, લખોટી જેવડું લાલ ગુમ કડક ગુમડું ઉપસી આવ્યું હોય.

તમારા હિતેચ્છુ ડોક્ટરે અને એન્ટીબાયોટિક્સની ગોળીઓ અને દુઃખાવાની ગોળીઓ કે ઈન્જેક્શન આપી અંદરને અંદર સુકવીને ગાંઠ કરી નાખી હોય.

આઠ દસ દા'ડા કણસતા-રીબાતા રીબાતા પછી તમને સર્જન પાસે ધકેલવામાં આવે.

દસ જાતના રીપોર્ટ, બાર જાતના એક્સરે અને બાવીસ જાતની દવાઓ ખવડાવી એ કાપકુપના નિબળાતે તમને એમ કહ્યું હોય કે:

“કેન્સરની ગાંઠ લાગે છે, તાબડતોબ ઓપરેશન કરવું પડશે. નહી તો અંદર ફેલાઈ જશે. ઈ. ઈ. ઈ.”

તમે ગભરાઈને ગુમડું કપાવી ગાંઠ ખોતરી ખોતરીને કઢાવો ને કુલામાં ખાસ્સો દોઢ ઈંચ વ્યાસનો એક આખી આંગળી ધૂસી જાય એવડો ખાડો પડાવી દ્યો.

પછીના પંદર દિવસમાં એ ખાડો સુકાઈને પુરાવાને બદલે, પડ્ડની ટાંકી બનીને ખદબદતો હોય, આ દરમિયાનમાં તમારા ખીસ્સામાંની નોટો અને બેંકનું બલેન્સ તમારા ખાતામાંથી ઉધાર થઈ ડોક્ટરના ખાતામાં જમા થઈ ગયું હોય. બરાબર એ જ વેળાએ પેલો ડોક્ટર હાથ ઉંચા કરીને (નાગો થઈને એમ ના કહેવાય) કહી દે.

“તમને સીવીઅર ડાયાબીટીસ છે. મારો એક ફ્રેન્ડ ડોક્ટર ખાસ ડાયાબીટીસનો સ્પેશીઆલીસ્ટ છે. ચીઠી લખી આપું છું, તાબડતોબ એને ઓપોઈન્ટમેન્ટ લઈને મળો નહીં તો... !!!

તમાશા અંક ૩

આમ તો આ તમાશાના ઘણા અંકો છે પણ આ ત્રીજો અંક પુરો કરી આપણે પડદો પાડી દઈશું.

ગોવિંદ ક્ષીરસાગર મીલીટરીમાંથી રીટાયર થયેલો સૈનિક, એક મોટા કારખાનામાં વોચમેનની નોકરી કરે છે.

હજુ પણ મીલીટરીયું બદન, ખાવા પીવાનો શોખીન અને મશીનગનની બરાબરી કરે તેવો મિજબ.

રજાઓમાં એના ગામ ગયો ને ખેતરમાં બાવળની શૂળ રબરના સ્વીપરમાં ઘૂસી પગના તળીઆમાંથી પેસી સીધી પગના ઉપરના ભાગમાં કુટીને બહાર આવી ગઈ.

સિપાહી બચ્ચાએ ઉલકારોય કર્યા વગર સૂળ ખેંચીને કાઢી નાખી. થોડું લોહી નીકળ્યું, ત્યાં ખેતરની ભીની માટી દબાવી દીધી. ઘેર આવી થોડા ઘરઘથ્થુ ઉપાય કર્યા, કોઈએ સલાહ આપી:

“ટેટનેસનું ઈન્જેક્શન લઈ લે. ધનુર થશે તો મરી જશે”

ખાસ ઈચ્છા ન હતી પણ બધાંએ કહ્યું એટલે ગાંવઠી ડોક્ટર પાસે ગયો.

કાગડા બધે કાળા જ હોય છે. પેલા ગાંવઠીવાળાએ એવું ઈન્જેક્શન આપ્યું ને ચાર દા'ડા એવું ડ્રેસીંગ કર્યું કે ગોવિંદનો પગ પાકીને જખમ સડી ગયો.

રજા પુરી થઈ એટલે જેમ તેમ કરી મુંબઈ આવ્યો. જે કારખાનામાં વોચમેનની નોકરી કરતો હતો એ કારખાનાની ડીરુપેન્સરીના ડોક્ટરને બતાવ્યું. એ વેળાએ તો ડોક્ટરે ડ્રેસીંગ કરી આપ્યું, પણ ગોવિંદ ડચુટી પર તો આવતો ન હતો અને ગેરહાજર રહેવા માટે સીક-સર્ટીફિકેટ ફક્ત કામગાર વિમા યોજનાના જે ડોક્ટર પાસે એનું નામ નોંધાવ્યું હોય એ જ આપી શકે, એટલે ગોવિંદને વિધીસર ફોર્મ ભરીને પેલા E.S.I.C. ના પેનલ ડોક્ટર પાસે મોકલવામાં આવ્યો.

વિમાના ડોક્ટરે ગોવિંદનો પગ જોયો અને હાથ પણ લગાડ્યા વગર ચીઠી લખીને કામગાર વિમાની હોસ્પિટલમાં ધકેલી દીધો.

પછી જે થયું એ લખવા બેસીએ તો ગોવિંદે ડોક્ટરોને દીધેલી ગાળોના વાર્ગનથી જ આખું એક પ્રકારુ ભરાઈ જાય.

ટુંકમાં ગોવિંદને “ડાયાબીટીસ છે, ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં છે, પગનો જખમ હાડકાં સુધી પહોંચી ગયો છે અને”....

“ઈમરજન્સી ઓપરેશન કરી ઘૂંટણથી નીચેનો પગ કાપીને કાઢવામાં નહીં આવે તો ગંગરીન થઈ જશે ને ગોવિંદ મરી જશે,” એમ અલ્ટીમેટમ અપાઈ ગયું અને ઓપરેશનની તારીખ સુધ્યાં નક્કી થઈ ગઈ.

અત્યાર સુધી લાચાર થઈને જોયા કરતા અને સહન કરતા ગોવિંદનું મીલીટરીવાળું ખમીર ઉછાળો મારીને બહાર આવ્યું.

“ત્યાચી-આઈલા, માઝા પાય કાપાયલા સાંગતો - મી મરાગાર, પણ માઝા પાય કાપાયલા દેગાર નાહી !!”

અને ઑપરેશનની આગલી રાત્રે, કોઈને પાગ કઢ્યા વિના કેદી જેલમાંથી નાસી છુટે, એમ, ગોવિંદ હોસ્પિટલમાંથી છટકીને સીધો ઘર ભેગો થઈ ગયો.

આમતો આ વાતની કોઈને ખબરેય ન પડત, પાગ હોસ્પિટલ-વાળાઓએ કારખાનામાં રજીસ્ટર્ડ કાગળ લખી જાગાવી દીધું “તમારો એમ્પલોયી અમારી હોસ્પિટલમાંથી ડોક્ટરોની પરવાનગી વગર નાસી ઘૂટ્યો છે. એને કંઈ થાય તો એની જવાબદારી અમારી નથી.”

કારખાનામાંથી તપાસ કરવા કંપનીની સોશયલ વર્કર બાઈને ગોવિંદને ઘેર મોકલવામાં આવી. ગોવિંદ સીક લીવ પર હતો, એટલે એની ગેરહાજરી માટે ડોક્ટરના સર્ટીફિકેટની જરૂર હતી. એ ના મળે તો એનો પગાર કપાતો હતો. ઈ. એસ. આઈ.ના સીકલીવના અમુક પૈસા મળતા તે પાગ બંધ થઈ જતા હતા. ઈ. એસ. આઈ.નો ડોક્ટર સર્ટીફિકેટ આપવાની ઘસીને ના પાડતો હતો અને ગોવિંદ હોસ્પિટલમાં પાછો દાખલ થવાની ઘસીને ના પાડતો હતો.

આ બધા ચાલુ તમાશામાં એકવાર એ કંપનીમાં આવ્યો ત્યારે કંપનીના દવાખાનામાં પેલા ડોક્ટરને મળ્યો.

ડોક્ટરે પટાવી પટાવી ગોવિંદના મનની ભાવના સમજી લીધી. કપાએલા પગે કોઈની દયા પર જીવવા કરતાં એને મરવું વધુ મંજુર હતું.

કંપનીના ડોક્ટરે એને પ્રેમથી સમજાવીને કહ્યું.

“જો ગોવિંદ, હોસ્પિટલના મોટા મોટા ડોક્ટરો કહે છે કે તું પગ નહીં કપાવે તો અંદર ઝેર ફેલાઈ જશે ને તું મરી જઈશ ખરુંને? ચાલ, આમે ય મરવું છે ને તેમે ય મરવું છે તો આપાણે એક કામ કરીએ”

“ડોક્ટર સા’બ તુમ્હી સાંગેલ તે કરાયલા મી તૈયાર આહે, ફક્ત માઝા પાય કાપાયલા સાંગું નકા.”

“ઠીક છે તું જેટલી દવાઓ લે છે તે બધી જ આજથી બંધ. ખાવા પીવામાં પાગ તને જે બંધ કરાવ્યું છે તે બધું જ ચાલુ કરી દે. ઘરમાં બધાં ખાવ તે અને પહેલાં તું જે કંઈ ખાતો હતો તે બધું જ. તને ભાવે, હજમ થાય એટલું ખાવાનું. ભાત, બટેટા, સાકર, મીઠાઈ બધું જ. મટન, મચ્છી પાગ પહેલાંની જેમ ખાવાનાં અને હું આજે જે પ્રમાણે ડ્રેસીંગ કરી આપું છું તે પ્રમાણે રોજ ઘેર ડ્રેસીંગ કરવાનું. અઠવાડીએ એકવાર આવીને મને બતાવી જવાનું અને વચમાં કોઈને ડખલ કરવા નહીં દેવાની. બોલ કબુલ ?”

આખી જિંદગી હિમ્મતથી છાતી કાઢીને જીવેલો પૌલાદી સીનાવાળો સિપાહી બચ્યો રડી પડ્યો. ડોક્ટરના પગ પકડી કસમ ખાઈને બોલ્યો.

“આઈ શપથ ! તુમ્હી જસા સાંગેલ તસા બરાબર કરતો, તુમ્હી બગા !”

ગોવિંદને ડ્રેસીંગ માટે ડોક્ટરે દવા લખી આપી. ડ્રેસીંગ કેમ કરવું તે શીખવી ઘેર રવાના કર્યો.

અઠવાડીયા પછી ગોવિંદ પગ બતાવવા આવ્યો ત્યારે પેલો પડ્ધી ગદગદીને ખદખદતો, ગંધાતો જખમ થોડો સાફ લાગતો હતો. બીજા અઠવાડીએ તો જખમ સુકાવા લાગ્યો, ત્રીજે, ચોથે અઠવાડીએ જખમનો ખાડો પુરાવા લાગ્યો ને

પછીના એકાદ મહિનામાં તો ગોવિંદ એનું વોચમેનનું સ્માર્ટ યુનીફોર્મ પહેરી તાજ જ પોલીશ કરેલા ચકચકતા બૂટ પહેરી કંપનીના ગેટ પર ડચુટી પર હાજર થઈ ગયો હતો.



માનવ શરીરની રચના વિશે ડોક્ટર પોતાના કરતાં વધુ જાણે છે. એ કારણસર દર્દી ડોક્ટર પર વિશ્વાસ મુકી પોતાનું શરીર એને હવાલે કરી દે છે.

જે શરીર વિશે ડોક્ટર કંઈક અંશે દર્દી કરતા વિશેષ જાણે છે એ બધું જ જ્ઞાન એ પેલા દર્દીને એ એના પોતાના જ શરીર પરથી વિશ્વાસ ઉઠાડી દેવામાં જ વાપરે છે.

રોગો વિશે પણ ડોક્ટર પોતાના કરતાં વધુ જાણે છે. એટલે દર્દી એની પાસે રોગોની માહિતી મેળવવા જાય છે. પોતાને રોગોની જે માહિતી છે તે બધી જ ડોક્ટર એ રોગની ભયાનકતા બતાવવામાં જ વાપરે છે અને એને બહીવડાવે છે. પોતાના જ શરીર પરથી વિશ્વાસ ગુમાવી દીધેલ દર્દી પછી નિંદગીભર આ કહેવાતા ડોક્ટરોની ચુંગાલમાંથી તરફડીયાં મારવા છતાંય ધૂટી શકતો નથી.

ડોક્ટર એટલે જ્ઞાની One Who Knows. આ જ્ઞાનીઓનું જ્ઞાન કેટલું દયાળનક, અધુરું, સિમિત અને માંચકાંગલું છે એ આવો આપણે જોઈ લઈએ. એટલે એમના પર આંધળો વિશ્વાસ મુકી બરબાદ થતા બચી જવાય. મગજનાં મુખ્ય ઘટકો ન્યુરોન્સ જ્ઞાનતંતુઓની સંખ્યા કેટલી?

કેટલાક નિષ્ણાતો એ સંખ્યા ઓછામાં ઓછી ૩૦,૦૦૦ મીલીયન હોવી જોઈએ એમ માને છે.

બીજા નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે ન્યુરોન્સની સંખ્યા વધુમાં વધુ ૧,૦૦,૦૦૦ મીલીયનની હોઈ શકે છે. (એક મીલીયન-૧૦ લાખ) અર્થાત મગજમાં રહેલા ૭૦,૦૦૦ મીલીયન ન્યુરોન્સ વિશે હજુ એ નિષ્ણાતો અજ્ઞાત છે.

ઠીક છે, એમના કહેવા પ્રમાણે પેલા ૩૦,૦૦૦ મીલીયનની જ વાત કરીએ. ધારી લઈએ કે કોઈ મગજના સ્પેશીયાલીસ્ટની ડીગ્રી હાંસલ કરવાવાળો એની પરીક્ષામાં પચાસ ટકા માર્ક પાસ થયો.

મતલબ એ પેલા ૩૦,૦૦૦ મીલીયન ન્યુરોન્સમાંના અડધા એટલે કે ફક્ત ૧૫,૦૦૦ મીલીયન સેલ્સ વિશે જાણતો હોય અથવા બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, ન્યુરોન્સ વિશેની જોટલી જાણકારી ઉપલબ્ધ હોય એની અડધી જ એને આવડતી હોય. જાણમાં હોય.

એટલે એનો અર્થ એમ થયો કે પેલા સંભવિત ૧,૦૦,૦૦૦ મીલીયન્સ ન્યુરોન્સની રચનાનું કાર્યપધ્ધતિનું આ સ્પેશીયાલીસ્ટનું પોતાનું જ્ઞાન ફક્ત ૧૫,૦૦૦ મીલીયન સેલ્સ પુરતુ સીમિત હોય અને બાકીના ૮૫,૦૦૦ મીલીયન સેલ્સ વિશે એ અજ્ઞાત હોય. પછી આ ફક્ત પંદર ટકા જ્ઞાનની ગઠડી બાંધી એ પાટિયું લટકાવી લાખો માણસોમાં ભેજાં રીપેર કરવા બેસી જાય.

પરીણામે એ મગજ જેવા સંવેદનશીલ અવયવ સાથે રીતસર રમત રમે-ચૂંથી નાખે. ટ્રાન્કવીલાઈઝર્સ, ઉંઘની ગોળીઓ ખવડાવે, ઈલેક્ટ્રીક શોકસ, ઈન્સ્યુલીન શોકસ અને મગજના આડેધડ ઓપરેશનો કરવા મંડી પડે.

‘મેન્ડ્રેક્સ’ (Mandrex) નામની નશીલા પદાર્થવાળી ગોળીઓનું નામ આજે શાળાએ જતો બાળક પણ જાણે છે. આ જ મેન્ડ્રેક્સની ગોળીઓ વીસેક વર્ષ પૂર્વે મુંબઈ અને અન્ય શહેરોના ભેજાં સ્પેશીયાલીસ્ટો દૂટથી પોતાના પ્રીસ્ક્રીપ્શનોમાં લખી આપતા હતા અને દવાની કંપનીઓવાળા કરોડોની કિંમતની ગોળીઓ નિર્દોષ માનવીઓને ખવડાવતા હતા.

વેલીયમ, લીબ્રીયમ નામની ગોળીઓ પણ પ્રતિબંધ આવ્યો એ પહેલાં દુટથી ડોક્ટરો દ્વારા પેશન્ટોને ખવડાવવામાં આવતી હતી. ઈલેક્ટ્રીક શોક થેરેપી વિદેશોમાં પ્રતિબંધિત હોવા છતાં, હજુ અહિંના નિષ્ણાતોનું મોટામાં મોટું આવકનું સાધન છે.

મગજના નાનુક ઓપરેશનો કરાવેલામાંના કેટલાકને તમે ઓળખતા હશો. ઓપરેશન પહેલાંની અને પછીની સ્થિતિનો બારીકાઈથી અભ્યાસ કરશો તો ઘણું બધું જાણવા મળશે. મગજના

વિષયમાં જે કોષ્ટક જોયું એ કોષ્ટકને આપણે આપણા વિષયમાં લાગુ પાડીએ.

The Body પુસ્તકના પૃષ્ઠ ૧૭૧ પરનું અંગ્રેજી લખાણ પ્રથમ અક્ષરશઃ અહિં ઉતારીએ

Quote.

The Harvest of Hidden Islands

In sharp contrast to the easily approachable Thyroid are the best hidden of all the endocrine glands: The Tiny Islands of Insulin Producing Cells Scattered throughout the Pancreas. **Estimates of Their Number Range From 2,50,000 To 2.5 Million.**

ઈન્સ્યુલીન બનાવનારા આઈલેટસ ઓફ લેન્ગરહાન્સની અંદાજિત સંખ્યા ૨ લાખ પચાસ હજારથી ૨ કરોડ ૫૦ લાખ સુધીની હોવાનું માનવામાં આવે છે.

જે સેલ્સ ઈન્સ્યુલીન બનાવતા નથી, ઓછા પ્રમાણમાં બનાવે છે, એમ કહીને એ સેલ્સને તો બદનામ જ કરવામાં આવે છે, એ તો ઠીક, જેમની સંખ્યાનો સહી અંદાજ પણ જે બાંધી શકવા અસમર્થ છે એ સેલ્સ વિશે, જાણે પોતાને બ્રહ્મજ્ઞાન હોય, રજે રજની માહિતી હોય, એમ પોતાની જાતને ડાયાબીટીસના નિષ્ણાત ગણાવી ઠોક ઠોક દવાઓ ખવડાવતા મહાનુભાવોને કોઈ પુછે તો ખરું કે, આ કોષો વિશેની સંખ્યાનું તમારું જ્ઞાન કેટલું? તમારી પાસે તો હવે શરીરના ઉડાણમાં ઉતરીને દુરબીનથી જોવાનાં સાધનો છે, અબજો અરબોની ગણતરી કરવાના કોમ્પ્યુટરો કેલક્યુલેટરો છે. એને વાપરીને પહેલાં પેલા કોષોની સહી સંખ્યા કેટલી છે એ તો શીખો, પછી એ ઈન્સ્યુલીન નથી બનાવતાં કે ઓછું બનાવે છે એની વાત કરો. એકડો ઘૂંટતા આવડતો નથી અને એ. બી. સી. ડી. ની વાતો કરવા નીકળી પડ્યા છે.

હજારને ગાંઠીયે ગાંઠી થવું તે આનું નામ !



જ્ઞાનનું અજરણ...

"Whether Man Will Survive

The Environment Created

By His Own Skill ?

Is An Open Question"

Sir Bertrand Russell

In "What Is Science ?"

પૃથ્વીની સપાટી પરથી રોકેટ છોડી, ઉપગ્રહ દ્વારા માનવીને ચંદ્ર પર ઉતાર્યો.

“ચંદ્ર તો પૃથ્વીનો ઉપગ્રહ છે ત્યાંથી એક માટીનું ઢેકું લઈ આવ્યા” સમગ્ર બ્રહ્માંડના જ્ઞાનની સરખામણીમાં આ જ્ઞાન એક તાણખલા બરોબર થયું.

સવાલ ૧: અબજો અરબો ડોલર ખર્ચીને કરેલા આ પરાક્રમમાં, મેળવેલા જ્ઞાનથી સામાન્ય માનવીનું શું ભલું થયું?

જવાબ ૧: રોકેટો બનાવ્યાં, મીસાઈલો બનાવ્યાં, ઉપગ્રહો અવકાશમાં ફરતા કરી દુનિયાભરમાં જસુસી કરી, ચાંચિયાગીરી કરી, લડાઈઓ કરી, વિમાનો તોડ્યાં, બોમ્બ ફેંક્યા, આંતરરાષ્ટ્રિય માફીયાગીરી કુલીકાલી, સમગ્ર માનવજાતને બાનમાં લઈ બેઠેલા મુઠ્ઠીભર માનવીઓ રાતો રાત સુપરમેન બની ગયા. વિગેરે વિગેરે !

સવાલ ૨: રેડીયમની શોધ કરી, અણુબોમ્બ બનાવ્યા, અબજો ડોલર્સ ખર્ચી અણુધડાકાઓ કર્યા, અણુકેન્દ્રો બિલાડીના ટોપની જેમ ઉભાં કર્યા કોના માટે?

જવાબ ૨: શસ્ત્રોના ભંડારો ખીચોખીચ ભરવા માટે, ભ્રષ્ટ સરકારોના ભ્રષ્ટાચારને પોષવા માટે, દુનિયાનું સત્યાનાશ કરવા માટે.

લીસ્ટ ખુબ લાંબુ છે. આ તો ફક્ત ઉદાહરણો છે. માનવ શરીરની રચનાના અભ્યાસના ક્ષેત્રે કે ઔષધિઓની શોધખોળોના ક્ષેત્રે જે કંઈ થાય છે એમાં જ્ઞાનની માત્રા ફક્ત એક ટકો જ છે અને અજ્ઞાન અધધધ કહેવાય એટલું છે.

અને આ “જ્ઞાન” મેળવવામાં જે ખર્ચ કરવામાં આવ્યો છે એમાંથી સમગ્ર પૃથ્વી પરની પ્રજાને રોટી, કપડાં ઓર મકાન મળી રહે તેમ છે પરંતુ એ જ્ઞાન મેળવનારાઓને કોઈનું રતીભાર પાણ ભલું કરવામાં એક રતીભાર પાણ રસ નથી. એ મેળવેલા જ્ઞાનનો એમને મારી મચડીને લોકોને લૂંટવામાં જ, પાયમાલ કરવામાં જ ઉપયોગ કરવો છે.

પોતે મેળવેલા અતિ અતિ અલ્પ જ્ઞાનને વેચીને એમને રોકડા કરી લેવા છે. એ ખરીદવાવાળાઓ એની મોટી બોલીઓ બોલે છે. પોતે મેળવેલા જ્ઞાનનો એમને એટલો નશો છે કે એ સામાન્ય માનવીમાં જરૂરી એવો સારાસારનો વિવેક પાણ ભૂલી જાય છે અને જે જ્ઞાન સર્વનાત્મક રચનાત્મક કાર્યોમાં વપરાવું જોઈએ એ વિનાશક અને સંહારાત્મક હેતુઓમાં જ વપરાય છે.



“હું તમને જેરંટીથી સાજા-સારા કરી દઈશ.” એમ કહેનારા સારવારીયાના દવાખાનાનાં પગથિયાં ધડધડ કરતા ઉતરી જશો, નહીં તો તમે જેરંટીથી પાયમાલ થઈ જશો.

આવે છે ! આવી ગયો છે વધુ એક લેબોરેટરીમાં પેદા કરવામાં આવેલો રોગ

જી. ટી. ટેસ્ટ કરાવ્યો ? ડાયાબીટીસ થઈ ગયું
એચ. આઈ. વી. કરાવો... એઈડઝ થઈ જશે !!

Modus Operandi ? Same !

મફતમાં ડાયાબીટીસ ચેક કરાવો અને હંમેશના ડાયાબીટીસના દર્દી બની જાઓ. એમ હવે એક જ વાર મફતમાં એચ. આઈ. વી. ટેસ્ટ કરાવો અને કાયમના એઈડઝના મરીજ બની જાઓ. બહુ સહેલું છે. અજ્ઞાતવાણી ઈચ્છા છે?

જરા થોભી જાઓ ! આમ તો એઈડઝના મરીજ બનવાની ઉતાવળ કરવાનું મન થાય એવું એનું મોટું નામ છે. એઈડઝ અત્યાર સુધી અમેરિકાના કરોડપતિઓ, અબજોપતિઓ, ખૂબ જ પ્રખ્યાત રૂપાળી અભિનેત્રીઓને, અભિનેતાઓને આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ પરાવતા ખેલાડીઓને, પોપ સિંગરોને જ થતો હતો.

જેને અત્યાર સુધી એઈડઝ થયો છે, એ બધા રાતોરાત દુનિયાભરમાં પ્રખ્યાત બની ગયા છે, એટલે ઉતાવળા થઈને તમનેય HIV ટેસ્ટ કરાવી, એઈડઝનું લેબલ ગળે લટકાવવાનું મન થાય તો તમને દોષ ન દેવાય.

પાણ આપણા બધાનાં જાણીતા અને માનીતા બે ખૂબ જ વિદ્વાન ડોક્ટરોને એચ. આઈ. વી. ટેસ્ટ અને એઈડઝ વિશે કંઈક કહેવું છે અને મારે એ તમને સંભળાવવું છે.

આવો એમની વાત એમના જ શબ્દોમાં સાંભળીએ.

સૌજન્ય:

“એલોપેથીની દવાઓ જ એઈડઝનું ખરું કારણ છે”

(લેખમાંથી તારવીને લીધેલ)

લેખક: ડૉ. મનુ કોઠારી-ડૉ. લોપા મહેતા

આપણે આ એઈડઝના હડકવાનો શિકાર બનીએ તે અગાઉ જ, આ વિશ્વવ્યાપી રમતમાં જે કેટલીક ઉડીને આંખે વળગે તેવી વિસંગતિઓ છે. તેનો તાગ મેળવીએ.

આપણને એમ કહેવામાં આવે છે કે:

“એઈડઝ નામની બિમારી અને એચ. આઈ. વી. તરીકે ઓળખાતા વાયરસ વચ્ચે કાર્યકારણભાવનો સંબંધ છે”

હવે કાર્યકારણનો સંબંધ ત્યારે જ પુરવાર થાય જ્યારે HIV નો દરેક કેઈસ એઈડઝ પેદા કરતો હોય અને જેટલા કિસ્સાઓમાં એઈડઝ થાય તે દરેકનું કારણ HIV જ હોય.

એવા અઢળક કિસ્સાઓ છે જેમાં HIV શરીરમાં દેખાયા પછી છેક ત્રીસેક વર્ષે એઈડઝ થાય છે અને ક્યારેક તો આખી જિંદગી દરમિયાન HIV ધારકને એઈડઝ થતો જ નથી.

જો વિજ્ઞાનિકો એમ કહેતા હોય કે HIV જ એઈડઝ પેદા કરે છે તો એમણે એ પણ સમજાવવું જોઈએ કે હજાર કિસ્સામાં HIV, એઈડઝ પેદા કરવામાં નિષ્ફળ કેમ જાય છે? અને એઈડઝના એવા કિસ્સાઓ કેમ બને છે જેમાં HIVની હાજરી જ જોવા નથી મળતી?

HIV હોય અને AIDS ન હોય એ પરિસ્થિતિ ખૂબ જ સામાન્ય બની ગઈ છે, તેવી જ રીતે AIDS હોય અને HIV શરીરમાં હોય જ નહીં એવા કિસ્સાઓ પણ તદ્દન દુર્લભ નથી. આ વિચિત્રતાને તમે (વિજ્ઞાનિકો) કેવી રીતે સમજાવશો?

આજે AIDS ના નિષ્ણાતો જ એવા આંકડાઓ આપે છે કે જે દસ હજારથી ત્રીસ હજાર લોકોના શરીરમાં HIV નો ચેપ જોવા મળે

છે તેમાંથી માંડ એકને જ AIDS લાગુ પડે છે. આ સંજોગોમાં એ સમજાવવાની જવાબદારી વિજ્ઞાનિઓની છે કે ૯,૯૯૯ થી લઈ ૨૯,૯૯૯ કિસ્સામાં HIV તરીકે ઓળખાતો વાયરસ એઈડઝ પેદા કરવામાં નિષ્ફળ કેમ નિવડે છે?

અને આ સત્ય ઘટનાનો કોઈ ગળે ઉતરે એવો ખુલાસો આ કહેવાતા વિશેષજ્ઞો આપી ન શકતા હોય તો આપણે એ માનવું જ રહ્યું કે:

“HIV દ્વારા એઈડઝ થાય છે એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે, અથવા એ ટાઢા પહોરનું ગપ્પું છે.”

અમેરિકાના નિષ્ણાતો HIV અને AIDS નો સંબંધ જોડી દેવામાં જાહેરી થાય ખાઈ ગયા છે અથવા કોઈ ધૂર્ત ગણતરીઓ સાથે તેઓ આખા જગતને ચકરાવામાં નાંખી રહ્યા છે અને પોતાનો સ્વાર્થ સાધી રહ્યા છે.

જો એઈડઝની બિમારી HIV થી પેદા નથી થતી, તો કેવી રીતે પેદા થાય છે? એ સવાલનો જવાબ શોધવા આપણે અહિં કોશિષ કરીએ.

અમારૂં તો સ્પષ્ટ માનવું છે કે એલોપથી દવાઓના વપરાશને કારણે જ AIDS પેદા થાય છે. વિવિધ એલોપથી દવાઓ, અલગ અલગ તબક્કે અલગ અલગ અસરો નિપજાવે છે અને અલગ અલગ પ્રકારની Defficiency પંગુતા, અછત, વિકૃતિ પેદા કરે છે.

મોટા ભાગની એલોપથી દવાઓ માટે એવું કહી શકાય કે:

“તેઓ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિનું ધોવાણ કરી નાંખે છે.”

આજે એલોપથીમાં એન્ટીબાયોટિક્સ, એન્ટીપાયરેટિક્સ, એન્ટીઈન્ફ્લેમેટરી, એન્ટીકેન્સર, એન્ટીડાયાબીટીક વગેરે પ્રકારની દવાઓનો જે બહોળો વપરાશ થઈ રહ્યો છે તે દરેક શરીરના રોગપ્રતિકારક તંત્રમાં ગંભીર ગાબડાં પાડવાની તાકાત ધરાવે છે.

દર્દીને તાવ આવે, માથું દુઃખે, જખમ થાય, ચેપ લાગે કે હૃદયની તકલીફ થાય એટલે ઉપરની દવાઓમાંથી કોઈ પાણ એક ફટ દઈને આપી દેવામાં આવે છે, જેનાં ગંભીર પરીણામો આવે છે.

આપણા શરીરમાં બહારનો કોઈ પાણ વિદેશી પદાર્થ આવી ચડે તો તેને તબીબી ભાષામાં એન્ટીજન ANTIGEN કહેવામાં આવે છે. આવો પદાર્થ લોહીમાં પ્રવેશે એટલે શરીરતંત્ર દ્વારા તેનો પ્રતિકાર કરવા માટે એન્ટીબોડીઝ તરીકે ઓળખાતો પદાર્થ પેદા કરવામાં આવે છે. આ એન્ટીબોડીઝ પેલા બહારના પરદેશી પદાર્થોની સામે લડે છે અને તેની ઝેરી અસરનો નાશ કરે છે.

આ કારણે જ આજ સુધી એમ માનવામાં આવતું હતું કે: “શરીર દ્વારા કોઈ પાણ એન્ટીબોડીઝ પેદા કરવામાં આવે તો તે તંદુરસ્તીની નિશાની છે.”

પરંતુ HIV-AIDS ના હડકવાને કારણે આપણે આપણા પોતાના એન્ટીબોડીઝને દુશ્મન માનતા થઈ ગયા છીએ અને એનું નામ પડતાં જ ભયભીત બની જઈએ છીએ.

ઑક્સફર્ડ ડીક્શનરી ઓફ ન્યુ વર્લ્ડસની ૧૯૯૨ની આવૃત્તિમાં “એન્ટીબોડી પોઝીટીવ” શબ્દનો અર્થ આ રીતે કરવામાં આવ્યો છે.

“એઈડઝ પેદા કરતા વાયરસ HIVના ટેસ્ટમાં પોઝીટીવ આવનાર દર્દી જેને એઈડઝની બિમારી થવાનું જોખમ છે.”

AIDSના આગમન પહેલાં એન્ટીબોડીપોઝીટીવનો અર્થ: “કોઈ પાણ વાયરસ સામે લડવા માટે શરીરમાં પેદા થતાં એન્ટીબોડીની લોહીમાં હાજરી” એવું સૂચવવા માટે જ થતો હતો. આજે એનો બહોળો ઉપયોગ AIDS ના સંદર્ભમાં જ થઈ રહ્યો છે.

હવે એવું દઢ પાણ મનાવા લાગ્યું છે કે:

“શરીરમાં એન્ટીબોડી પેદા થાય તે વિનાશને નોતરે છે. શરીરમાં પ્રતિકારક શક્તિ જાગૃત થાય તે વ્યક્તિ માટે હાનિકારક છે.” આવું નક્કી કરવાનો ઈશ્વરીય હક્ક એઈડઝના નિષ્ણાતોને કોણે આપી દીધો?

કોઈ માણસ HIV Positive જાણાય તો એને તો અભિનંદન આપવા જોઈએ કે તેના શરીરમાં આ વાયરસ સામે લડવા માટેની એન્ટીબોડી પેદા કરવાની ક્ષમતા હજુ જીવતી છે.

HIV પોઝીટીવ પુરવાર થયેલી હજારો વ્યક્તિઓને આખી જિંદગી એઈડઝ થતો જ નથી એ જ સુચવે છે કે તેમના શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ જાગૃત છે અને ઓણે ભયભીત થવાની જરા પાણ જરૂર નથી.

.....

બે અત્યંત વિદ્વાન ડોક્ટરોનું ઉપરનું HIV અને AIDS નું લખાણ વાંચ્યા પછી વૈજ્ઞાનિકો, લેબોરેટરીના ટેસ્ટ અને એઈડઝની બિમારીની ભયાનકતા વિષેની કરવામાં આવતી જાહેરાતો ઈત્યાદિ ઈત્યાદિ ઈત્યાદિની અસલિયત પરનો પડદો ચિરાઈ જાય છે અને સમગ્ર મેડીકલ સાયન્સનું એક અત્યંત વરવું, વિકૃત, બેડોળ અને ગંદુ-ખરડાએલું સ્વરૂપ નજર સામે આવીને ઉભું રહે છે.

વિષે વધુ વિગતો ડૉ. મનુ જાપી લિખિત એઈડઝ પુરાણ પુસ્તકમાંથી મળશે.

એઈડઝ કોઈને પાણ થઈ શકે છે. ડોક્ટરો સિવાય. કારણ તેઓ કદાપિ HIV ટેસ્ટ કરાવતા જ નથી.

આમાનાં મોટા ભાગના મંતવ્યો દુનિયાભરના ઉચ્ચ પદવીધારી, વિદ્વાન, ખૂબ જ સંવેદનશીલ અને પોતાના વ્યવસાયને વફાદાર ડોક્ટરોના છે.

“આદૌ રામતપોવનાદિ ગમનમ્થી એતદ્ શ્રી રામાયાણમ્” સુધીની ચાર લીટીઓમાં જેમ આખું રામાયાણ સમાઈ જાય છે, એમ આટલું સમજી જશો તો આખું ડાયાબીટીસનું તૂત સમજાઈ જશે.

૧. ડાયાબીટીસ એ પેથોલોજીકલ લેબોરેટરીઓમાં પેદા કરવામાં આવેલો રોગ છે.
૨. ડાયાબીટીસ વિષે તમે જેટલું જ્ઞાન વધારતા જશો, એટલું ડાયાબીટીસની અસલિયત વિષેનું તમારું અજ્ઞાન વધતું જશે.
૩. ડાયાબીટીસને કારણો સાથે કોઈ સંબંધ નથી. એ કુદરતજન્ય છે.
૪. ડાયાબીટીસ કે કસરતો ડાયાબીટીસની માત્રામાં કોઈ ફેરફાર કરી શકતા નથી.
૫. “ડાયાબીટીસ વારસાગત બિમારી છે” એ વાતમાં કંઈ જ તથ્ય નથી.
૬. ડાયાબીટીસ મટાડવા માટે ખાવામાં આવતી દવાઓથી પણ ડાયાબીટીસ થાય છે.
૭. દમ જેવી બિમારીઓ માટે લેવામાં આવતી કોર્ટીકોસ્ટેરોઈડઝ દવાઓથી ડાયાબીટીસ થાય છે.
૮. લોહી તપાસમાં નોર્મલ કરતાં થોડું વધારે લેવલ જાણાય અને પેશન્ટને “તમને ડાયાબીટીસ છે” એમ કહી દેવાય, એ એક

શિક્ષાપાત્ર ગુન્હો ગણાવો જોઈએ (Punishable Offence)

૯ ધમનીના સંકોચાવાને (આર્ટીરીઓસ્કલેરોસીસ) અને ડાયાબીટીસને ન્હાવા-નીચોવાનોય સંબંધ નથી.

૧૦ કરોડો ડોલરો ખર્ચાને જે વેગનો ભરાય એટલું ડાયાબીટીસનું સાહિત્ય બહાર પડ્યું છે, તે ફક્ત રોજ નવા ડાયાબીટીસના દર્દીઓ પેદા કરવા સિવાય બીજા કોઈ ઉપયોગમાં આવતું નથી. એ સાહિત્યની એક લીટી પણ ડાયાબીટીસના દર્દીની સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં મદદ કરતી નથી. ઉલટ એને વધુ ગુંચવાડામાં મુકે છે.

૧૧ એડવાન્સ રીસર્ચ આધુનિક શોધખોળો એવાં જે બાણગાં ઠુંકવામાં આવે છે ને ઢોલ નગારાં પીટી, ડાકલાં વગાડી જાહેરાતો કરવામાં આવે છે, એની શરૂઆત દવા બજારમાં એક નવી ડાયાબીટીસની દવા વેચાવા મુકાય, ત્યાંથી શરૂ થાય છે ને ત્યાં જ પુરી થાય છે.

૧૨ વૈદો, હકીમો કે જડીબુટ્ટીઓથી ડાયાબીટીસની સારવાર કરનારાઓને એ વાતની ખબર નથી કે: “આપણું મગજ ફક્ત સાકર વાપરે છે અને હૃદય ફક્ત ચરબી વાપરે છે. ડીગ્રીધારી ડોક્ટરોને આ વાતની ખબર હોવા છતાં આડેધડ દવાઓ ખવરાવીને સુગરના લેવલ સાથે રમતો રમે છે અને ખાવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી સાકર, ભાત, બટાટા, ઘી, તેલ બંધ કરાવી દે છે.

૧૩ આવી બેહુદી સલાહો આપનારને દર્દીએ પુછવું જોઈએ કે જે ખોરાકમાંથી મગજને જરૂરી સાકર અને હૃદયને જરૂરી ચરબી મળે છે તે ખોરાક બંધ કરવાથી શરીરમાં આ બે મુખ્ય ઘટકોની ઉભી થતી કૃત્રિમ અછતથી આ બે અવયવોને નુકસાન થશે એની જવાબદારી કોની? અને એ ઉભી થયેલી અછત બીજા ક્યા ખોરાકમાંથી ભરપાઈ કરી શકાશે?

૧૪ “ડફોલા-ટફોલા જ વાપરો” શુદ્ધ ઘી તેલ તો ખવાય જ નહીં એમ ઠોકીને સલાહ આપનારો, એ તેલીયા કંપનીઓનો એન્ટ દલાલ છે એને તમારા સ્વાસ્થ્ય કરતાંય એના કમિશનની જ વધુ ફીકર છે.

૧૫ અને “વજન વધી જશે તો ડાયાબીટીસ કન્ટ્રોલમાં નહીં આવે” એમ બહીવડાવનારને “ડાયાબીટીસની જે ગોળીઓ એ ખવડાવે છે એનાથી જ વજન વધી જાય છે એનું શું?” એમ પુછવાનો તમને અધિકાર છે.

૧૬ ઢગલાબંધ સલાહો આપનાર, મુઠ્ઠા ભરીને ગોળીઓ ખાવા મજબૂર કરનાર, દિવસમાં ચાર વાર ઈન્સ્યુલીનના ઈન્જેક્શન લેવડાવનાર, આવો એક પણ ડોક્ટર વેદ કે હકીમ પોતે ડાયાબીટીસનો પેશન્ટ હોવાનું તમારી જાણમાં છે ? જે હોય તો જે સલાહ તમને આપે છે એમાનું એ પોતે કેટલું કરે છે એ પણ ચોકસાઈપૂર્વક ખાત્રી કરી લેજો ને ? સબ પોલ અપને આપ ખુલ જાએગા, ક્યા સમજે?

૧૭ બ્લડપ્રેશરનું ડબલું, કાર્ડિઓગ્રામનું ડોલચું અને લોહી પેસાબ તપાસવાનાં કોમ્પ્યુટરોના ખોખાંઓએ જેટલાં બ્લડ પ્રેશર, હાર્ટટ્રબલ કે ડાયાબીટીસના મરીજો પેદા કર્યા છે, એમાના એક ટકો પણ આ બિમારીઓના અસલી પેશન્ટો નથી.

૧૮ બ્લડપ્રેશર માપી શકાય છે, હૃદયના ધબકારા નોંધી શકાય છે કે સુગરનું લેવલ માપી શકાય છે અને એ ત્રણેય દવાઓ આપીને ઉપર નીચે કરી શકાય છે, એટલે દરેક ડોક્ટર પોતાની મુન્સફીમાં આવે એ બે આંકડા નક્કી કરે છે અને એ આંકડાની વચ્ચે જ પેલું ખેંચીને નીચું લાવવાનું કે તાણીને ઉપર લાવવાની કુર-પાશવી રમતો રમ્યા કરે છે.

૧૯ બ્લડપ્રેશર - હાર્ટટ્રબલ અને સુગર લેવલમાં “નોર્મલ કોને કહેવાય ?” એ વાત સર્વાનુમતે નક્કી થઈ જ નથી. થઈ શકવાની પણ નથી. અને હકીકતમાં નક્કી કરવાની કોઈ આવશ્યકતા પણ નથી. નથી ને નથી જ.

૨૦ જે જે ક્ષેત્રમાં કોમ્પ્યુટરો ઘૂસી ગયાં છે એ બધાં જ ક્ષેત્રોમાં બેહદ ગોટાળા, કૌભાંડો અને ભ્રષ્ટાચાર જ ફેલાએલો છે. આધુનિક બાયો એન્જિનિઅરિંગ કે મેડીકલ એન્જિનીઅરિંગે પેદા કરેલાં શરીરની તપાસણીના કોમ્પ્યુટરાઈઝડ ઉપકરણોએ ડોક્ટર અને દર્દી વચ્ચેના દેવી સંબંધને અભડાવીને ભ્રષ્ટ કર્યો છે.

૨૧ કોમ્પ્યુટરોના નિભણાતો પોતે જ ખાનગીમાં આ કોમ્પ્યુટર્સના ડબલાંને G.I.G.O. જીગો કહી ઓળખાવે છે. G.I.G.O.નો આખો અર્થ થાય છે.

Garbage In Garbage Out. Garbage ને ગુજરાતીમાં એંઠવાડ કહે છે.

૨૨ તમે પોતે જ ડાયાબીટીસની સારવાર લેવાની અગર શરૂઆત કરવાની તૈયારી કરતા હો, કદાચ આ પુસ્તક તમારા વાંચવામાં આવે અને આ પુસ્તકનું લખાણ હકીકતો સાથે સરખાવવાનું સુઝે તો-તો જરૂર, કોઈ પાંચ-સાત વરસથી ડાયાબીટીસની દવાઓ ખાતા દર્દીને મળીને એની કરમ કહાણી એના જ મોઢેથી સાંભળજો અને આવા દર્દીઓને શોધવામાં પણ તમને ખાસ મહેનત નહીં પડે. એકને ગોતવા નીકળશો તો ઓછામાં ઓછા દસ મળી જશે-પ્રોમીસ !!



૧. મક્ત તપાસણી-ફેટિન ચેકઅપ-મેડિકલ કેમ્પો જેવાં રૂપાળાં લોભાવનારાં નામોથી બેટલા આઘા રહેલો એટલા 'ડયાબીટીક' નું લેબલ કપાળ પર ચોટાડવામાંથી બચી જાય અને Once a Diabetic-Always a Diabetic! એ બરાબર યાદ રાખજો.
૨. જીંદગીમાં એકેય વાર ડયાબીટીસની તપાસ નહીં કરાવો તો "હશે તોય ખબર નહીં પડે" અને તપાસ કરાવશો તો "નહીં હોય તોય થઈ જશે."
૩. ડયાબીટીસ થવાના બેટલાં કારણો આપવામાં આવે છે એમાંનું એક પાણુ કારણ જો સાચું હોય તો એ છે કે, ડયાબીટીસ લોહી તપાસવાથી થાય છે, ડયાબીટીસની દવાઓ લેવાથી થાય છે અને એ ડોક્ટરો સિવાય બીજા બધાંને થાય છે.
૪. "સાકર બંધ, મીઠાઈ બંધ, ભાત બંધ, બટાટા બંધ, તેલ બંધ અને ઘી બંધ." એમ બધુ બંધ કરાવનારો, તમારી મિઠાઈભરી જીંદગી કડવાશમાં રગદોળવા સિવાય બીજું કશું જ કરતો નથી.
૫. સેકરીન : રોજની 0.3mg થી વધુ સેકરીન ખાવામાં આવે તો સમગ્ર પાચનક્રિયા ખોરવાઈ જાય છે. સેકરીન ખાવાથી પેન્ક્રીયાજ, ક્રીડની કે લીવરનું કેન્સર થાય છે એ વાત મેડીકલી પુરવાર થઈ છે. સાકર ખાવાથી કોઈ કેન્સર થતું નથી.
૬. ડયાબીટીસનું નિદાન થાય તો દવાઓ ખાવાની ઉતાવળ કરવાની કોઈ આવશ્યકતા નથી. અગર તમને દવાનું પ્રીસ્ક્રીપ્શન લખી આપવામાં આવ્યું હોય તો દવા સાથે એનું લીટરેચર માંગીને લઈ લેજો, એમાં સાવ બારીક અક્ષરે લખેલ Side effects, Reactions, Contra-Indications, Precautions ખૂબ ધ્યાનથી

વાંચી લેજો, ના વંચાય તો સૂક્ષ્મદર્શક કાચ વાપરજો, વાંચ્યા પછી ના સમજાય એ ડોક્ટરને પુછી લેજો. એક વાત ચોકકસ છે કે જો ધ્યાનથી અભ્યાસપૂર્વક આ લીટરેચર વાંચશો તો દવા લીધા વગર તમારો ડયાબીટીસ મટી જશે.

૭. યાદ રાખો - ભૂલશો - તો પસ્તાશો ! આપણું મગજ ફક્ત સાકર વાપરે છે અને હૃદય ફક્ત ચરબી વાપરે છે. જેમાંથી સાકર કે ચરબી બને છે એ પદાર્થોની ખોરાકમાંથી કોઈ સંજોગોમાં બાદબાકી કરાય જ નહીં.
૮. તમારા પોતાના સ્વાદને ઓળખી લ્યો, એને જ વધુ મહત્ત્વ આપો. તમારે શું ખાવું ? કેટલું ખાવું ? ક્યારે ખાવું ? એ બધું રજો રજો એ તમને કહી જ દે છે. તમારા શરીરમાં ક્યારે, કેવા, કેટલા ખોરાકની જરૂર છે તે વાત તમારા શરીર સિવાય બીજા કોઈને ખબર નથી. આખી દુનિયાના - માનવી સિવાયના જીવો, પોતાનો ખોરાક પોતે જ નક્કી કરે છે. કોઈની સલાહ લેતા નથી.
૯. Sugar is Energy & Salt is Preservative of Life. સાકર અને મીઠું એ સફેદ જેર છે એમ માની એ બન્નેની ખોરાકમાંથી બાદબાકી કરશો કે અકકલ વગર ઓછુવતુ કરવાની રમત રમશો, તો આખી જીંદગી જેર જેવી બની જશે.
૧૦. અને છેલ્લે. ડયાબીટીસ એ કોઈ તમને મારીને ખાઈ જવા તમારી પાછળ પડેલો રાક્ષસ નથી કે એનાથી બચવા, તમારે એથીય મોટા 'ડયાબીટીસ નો ઈલાજ' નામના મહાભયંકર રાક્ષસના ખોળમાં જઈને બેસવું પડે.

કોઈ એક વ્યક્તિ જ્યારે કાયદા કાનુનનો અભ્યાસ કરી, જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી એડવોકેટ કે L.L.B. ની ડિગ્રી હાંસલ કરી “વકીલાતનો ધંધો” શરૂ કરે છે, ત્યારે સામાન્ય માનવી એની પાસેથી સાચો ન્યાય મેળવી આપવાના માર્ગદર્શનની અપેક્ષા રાખે છે.

“સાચો ન્યાય મેળવવો” એટલે શું?

“સાચો ન્યાય મેળવવો એટલે જે સત્ય છે એ જ સાચું અને જુદું, સાચું સાબિત થઈ જતું હોય તો એ ન થવા દેવું.”

પરંતુ આપણે બધા જ જાગૃતિએ છીએ કે વકીલો આવું કંઈ જ કરતા નથી.

થોડાક જુજ અપવાદો બાદ કરતાં, એક નિયમ રૂપે As a Rule દરેક વકીલ “જે જુદું હોય છે એ જ સાચું છે અને સાચી વાતમાં રતીભાર પાણ સત્ય નથી” એ પુરવાર કરવામાં જ પોતાના સમગ્ર જ્ઞાન, શક્તિઓ અને બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરે છે.

સામાન્ય માનવી પછી આ કડવો ઘૂંટડો મને કમને ગળે ઉતારી લે છે અને એમ માનતો થઈ જાય છે કે,

“ખોટું કામ કરીને નિર્દોષ છૂટી જવું હોય તો જ વકીલની સલાહ લેવી અને પછી જેટલું મોટું ખોટું કામ કર્યું હોય, એટલો મોટો વકીલ રોકવો અને જેટલી મોટી તગડી વકીલની ફી, એટલા ખૂન કરીને પાણ નિર્દોષ છૂટી જવાના સંજોગો વધુ ઉજળા અને આવી રીતે જેટલા મોટા ગુન્હોગારને જલ્દીમાં જલ્દી નિર્દોષ છોડાવી મુકે, એટલા પ્રમાણમાં એ વકીલ એના ધંધાનો મોટો નિષ્ણાત.

અને સાચો ન્યાય મેળવવાની અપેક્ષાએ પેલા કાયદાના જ્ઞાની

પાસે ગએલા કેટલા નિર્દોષો જેલમાં સડે છે ને કેટલા ગુન્હોગારો લીલા લહેર કરે છે એ પુરવાર કરવા માટે કોઈ નિષ્ણાતની જરૂર નથી.

આમ કેમ થતું હશે ?

આવું જ હળાહળ ઝેર આજે સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રમાં પાણ પ્લેગના રોગની જેમ ફેલાઈ ગયું છે.

જુપડપટ્ટીમાં પ્રેક્ટીસ કરનારો ડોક્ટર “તમારા શરીરમાં કમજોરી છે” કહીને ખોટાં વિટામીનના ઈન્જેક્શનો કે સામાન્ય શર્દા માટે ભારેખમ એન્ટીબાયોટિક્સની દવાઓ ખવડાવતો હોય, તો કોઈ ફોરેનની મોટી ડિગ્રીવાળો ફાઈવસ્ટાર હોસ્પિટલોમાં સાવ ખોટાં બાયપાસના ઓપરેશનો કરાવતો હોય.

આ બન્ને અંતિમોમાં જે સાચું છે એને જ ખોટું બતાવાય છે અને જેનું સમુજનું અસ્તિત્વ જ નથી એ હકીકત છે, એમ પુરવાર કરવા પેલા ડોક્ટરી જ્ઞાનનો ઉપયોગ થાય છે. આવું કેમ થતું હશે?

મારા બધાં જ પુસ્તકોના કવર પેજની પાછળ હંમેશાં એક વાક્ય લખવામાં આવે છે.

This book is not meant for doctors or medical students. They may enjoy reading it as ordinary humanbeings.

આ પુસ્તક ડોક્ટરો કે તબીબી વિદ્યાર્થીઓ માટે લખવામાં આવ્યું નથી. સામાન્ય માનવી તરીકે વાંચી તેઓ જરૂર આનંદ મેળવી શકશે.

તમે કોઈ વાર કોઈ મેડિકલ કોલેજના પગથિયાં પર બેઠેલા ભાવિ ડોક્ટરોને જોયા છે?

સમય મળે તો એકાદ વાર જઈને જોઈ આવજો.

એમ. બી. બી. એસ. ના હજુ તો પહેલા વર્ષમાં હોય અને

એપ્રન પહેરીને ડોકમાં સ્ટેથોસ્કોપ ઝુલાવતો લબરમૂછીયો યુવાન હોય એનામાં પાણ એક પ્રકારની ખુમારી દેખાઈ આવશે.

એ પોતાની જાતને સામાન્ય માનવી કરતાં વ્હેંત ઉંચી કક્ષાનો માનવાનું મેડિકલ કોલેજમાં જે દિવસે એડમીશન મળે છે તે જ દિવસથી શરૂ કરી દે છે અને એ ખુમારી પછી ઉત્તરોત્તર વધતી વધતી જાય છે એ ડોક્ટરનું સર્ટીફિકેટ લઈ બહાર પડે છે ત્યાં સુધીમાં એવી પરાકાષ્ટાએ પહોંચી ગઈ હોય છે કે એ પોતાની જાતને સામાન્ય માનવીની કક્ષામાં પછી આખી જીંદગી મુકી શકતો જ નથી.

અને જે કક્ષામાં એ પોતાની જાતને પોતાની મેળે ફીટ કરી દે છે એ લગભગ ઈશ્વરની સમાંતર (Parallel to God) કક્ષા હોય છે.

પરીણામ જે આવવું જોઈએ એ જ આવે છે. ડોક્ટરીના અભ્યાસ દરમિયાન જે કંઈ કુટકલીયું શરીર વિષેનું જ્ઞાન ઓગે મેળવ્યું હોય છે, એ જ્ઞાનનો એને પોતાને બીજા સામાન્ય માનવી કરતાં ઉચ્ચ કક્ષાનો છે એમ પુરવાર કરવા જ ઉપયોગ કરવો પડે છે.

આમ કરવાનો સહેલામાં સહેલો રસ્તો એક જ છે

“સામાન્ય માનવી પોતે પોતાના શરીર વિષે જરા પાણ વિશ્વાસ ધરાવતો હોય તો એ વિશ્વાસને તોડી નાંખવો. એનું શરીર કમજોર છે એમ સતત એના મનમાં ઠસાવ્યા કરવું.

પછી પોતે Superior છે, એ પુરવાર કરવા પેલી બિમારીઓની ભયંકરતા સામાન્ય માનવીના ભેજમાં ઠસાવી દેવી, જેથી એનો “ઉપચાર” પોતે કરી શકે.

અને આ ત્રીજા તબક્કે વળી એનું જ્ઞાન એને ન કરવાનું કરવા પ્રેરે છે.

આ ત્રીજા તબક્કામાં પેલા ઉપચારોની પોકળતા, ઓપરેશનોની નિષ્ફળતા અને દવાઓના વિષમ પરીણામોનું પોતાનું જ્ઞાન, દર્દીના

ભલા માટે વાપરવું નથી એટલે પોતે જે ઉપચારો કરે છે તે બધા જ ક્ષયદાકારક છે, જલદી મેગા ઓપરેશનો નહીં કરવામાં આવે તો દર્દી મરી જશે, એવું હળાહળ જુઠાણુ એ જ સત્ય છે એમ ઠસાવી પોતાની સર્વોપરિતા પુરવાર કરવા મથે છે.

આમ ડિગ્રી લઈ ધંધો કરનારા વકીલ કે ડોક્ટરમાં જે ફરક હોય તો એટલો જ છે કે એક કાળો ડગલો પહેરે છે. બીજો સફેદ પહેરે છે અને એટલે એ બન્ને ભલે ડોક્ટર કે વકીલ કહેવામાં આવતા હોય. એમાંનો એક પાણ સામાન્ય માનવી An Ordinary Humanbeing રહેતો જ નથી. (અપવાદ સિવાય).

વકીલ પાસે એનો અસિલ આવે કે ડોક્ટર પાસે એનો પેશન્ટ આવે ત્યારે આ બન્ને ફક્ત થોડો વખત પુરતું પાણ સામાન્ય માનવી Ordinary Humanbeing બનીને જો સલાહ આપે તો હું અવશ્ય માનું છું કે એમની સલાહ દર્દીને કે અસિલને ખરેખર ઉપયોગી થાય જ. જે ભાવનાથી એ એમની પાસે આવે છે એ ભાવના સાર્થક થાય અને બન્નેના વ્યવસાયોના નિતિ નિયમોની, Ethics ની મર્યાદા જળવાય.

સદ્ભાગ્યે મારા પુસ્તકોના વાચકોમાં મને એવા ડોક્ટરો પાણ મળ્યા છે જેઓ પોતાને પ્રથમ એક સામાન્ય માનવી અને પછી ડોક્ટર માને છે, એવા સદ્દેથી સજ્જનો મળ્યા છે. એ ડોક્ટરો મારાં પુસ્તકો ખરીદે છે, વાંચે છે, મને અભિનંદનના પ્રેરણા આપતા પત્રો લખે છે, રૂબરૂ કે ફોન પર ચર્ચાઓ કરે છે, ક્યાંક મારા પ્રવચનોમાં મળી જાય તો પ્રેમથી સવાલ જવાબ પાણ કરે છે, પોતાના દર્દીઓને મારા પુસ્તકો વાંચવા ભલામણ કરે છે અને પોતાના પુસ્તકોના સંગ્રહમાં રાખવા યોગ્ય માને છે.

નમુના રૂપે મુલુંડથી આવેલ એક ડોક્ટર સાહેબના પત્રમાંના થોડાં વાક્યો ઉતારું :

“આપની એન્ટી અસ્થમા હાથ લાગી ગઈ. ખુબ જ રસપ્રદ ભાષા, સચોટ Informative & Educative તેમજ આપનું આ પુસ્તક એક આગવી Revolutionary Style માં લખાયેલ ખુબ જ ગમ્યું.

આપ ખરેખર આજની તાતી જરૂરત સમજ્યા છો. આપની આ બુક એક જ સીટીંગમાં પુરી કરી. તુરત જ આપને આ પત્ર લખું છું. આજના ગાડરીયા પ્રવાહને જરૂર છે આપના માર્ગદર્શનની. મારા પાગ વિચારો આપનું આ પુસ્તક વાંચી જગૃત થયા છે.

ખરેખર માનવ કલ્યાણ માટેનું આ વિરાટ પગલું એક સંત કરતાંય વધારે કલ્યાણકારી છે, ભગવાન આપને આ દિશામાં વધારે જ્ઞાન તેમજ શક્તિ આપે જેથી વહેલી તકે માનવ જાતીને ગોળીઓના ખપ્પરમાંથી ઉગારી સહજ જીવન આપી શકાય.

આપને લખવા મારી પાસે લાયક શબ્દો નથી ધન્યવાદ સાથે.

લિ. વિનોદ

ડોક્ટરી વ્યવસાયમાં આવા ડોક્ટરો હજી અસ્તિત્વમાં છે એ કદાચ સમગ્ર માનવજાતિના ભલા માટે જ છે.

અવયવ દર્પણ, એન્ટી ટેન્શન, કેન્સર ગીતા, એન્ટી અસ્થમા, દુધ ગંગોત્રી, નો બી. પી., દૈનિકમંથનના વાચકોને હંમેશાં કહેતો આવ્યો છું તેમ,

ફરી મળીએ એ પહેલાં, ફરી એક વાર નમ્રતાપૂર્વક કહી દઉં કે:

જ્યારે જ્યારે ડોક્ટરની સલાહની જરૂર પડે, ત્યારે એવો ડોક્ટર શોધી કાઢજે કે જે સૌ પ્રથમ “સામાન્ય માનવી” હોય અને પછી ડોક્ટર.

પછી તો જેવી તમારી મરજી

શરીર તમારું છે

Choice IS Yours

૨૨૪

૫૩

અને ફરી મળીએ તે પહેલાં
(દ્વિતીય આવૃત્તિનું સમાપન કરતાં કરતાં)

“કાંતિલાલ ભાઈને મેટ્રોમાં મેટિનિ શોમાં એમની સેક્રેટરી સાથે લગાન” ફીલમ જોતાં જોયા હતા”.

કુશંકા બહેને કાંન્તા બહેનના કાનમાં ફૂંક મારીને કહ્યું.

“તમારો કેશીયર કંપનીની રકમ પર રેસ રમવા જાય છે અને શેર બજારમાં સડો રમે છે-ચેતતા રહેજો નહીં તો !!”

શેઠનો ચમચો, કંપનીના સૌથી વધુ ઈમાનદાર કેશીયર વિરૂધ્ધ શેઠના મનમાં શંકાનું બીજ રોપે છે.

જીવનમાં ડગલે ને પગલે આવી સમસ્યાઓ સામે આવીને ઉભી રહે છે અને એક નિયમ સ્વરૂપે આ વેળાએ પોતાના આત્માના અવાજ સિવાય બાકીના બધાનું કહેલું બધું જ સાચું માનવા ઉતાવળો, અધીરો થઈ જાય છે.

પરીણામે, એ પોતાની જીવનમાં તો ઝેર રેડે જ છે, એની સાથે સંકળાએલાં બધાનું જીવન હળાહળ ઝેરથી ભરી દે છે.

પચાસ વર્ષોની મેડીકલ પ્રેક્ટીસમાં અક્ષરશ:

હજારો સાજા, સારા તંદુરસ્ત, હસતા, રમતા, ખાતા, પીતા, બોલતા, ચાલતા મનવીઓને ફક્ત એક ફાલતુ રીપોર્ટના કાગળીયામાં લાલ લીટી દોરેલ ચાર શબ્દોને સાચા માની લઈ રીબાઈ રીબાઈને આપી જીવતા અને વિકૃત કમોતે મરતા જોયા છે.

અગર આમાંના એકાદ માનવીએ, અપવાદ સ્વરૂપે પણ પોતાના આત્માના અવાજને સાંભળ્યો હોત, પોતાના જ શરીરની વાત કાને ધરી હોય, તો કદાચ એ આ સારવાર ક્ષેત્રે ‘સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલતા

૨૨૫

ભ્રષ્ટાચારના બલિ બનવામાંથી પોતાની જાતને બચાવી શક્યો હોત.

અંગ્રેજીમાં જેને Calculated Risk “ગણતરીપૂર્વકનું જોખમ” કહેવામાં આવે છે, તે લેવાનો સમય ઘણા વર્ષો પૂર્વેનો પાકી ગયો છે.

મારા બધાં જ પુસ્તકો, પ્રવચનો અને વાર્તાલાપો, જે આ વાતની અગત્ય સમજે છે એવી વ્યક્તિઓ માટે છે. જેમને “ઘણું બધું ખોટું થઈ રહ્યું છે” એમ મહેસુસ થાય છે, પરંતુ ઢાલની બીજી બાજુની જાગૃકારી ન હોવાથી ગણતરીપૂર્વકનું જોખમ લઈ શકતા નથી અને પોતાની જાતને તન, મન, ધનથી સારવારીયાઓને હવાલે કરી દે છે.

સદ્ભાગ્યે આવા આત્મવિશ્વાસપૂર્વક સ્વનિર્ણય લઈ શકનારા દર્દીઓની સંખ્યામાં દિવસે દિવસે વધારો થતો જાય છે, એ મારો સ્વાનુભવ છે અને આ હકીકત જ મને વધુ ને વધુ પુસ્તકો આત્મવિશ્વાસ પૂર્વક લખવાની પ્રેરણા આપે છે.

નો ડાયાબીટીસની પ્રથમ આવૃત્તિ વાંચ્યા પછી પંદર વીસ-વરસથી ડાયાબીટીસના અખતરા કરનારાઓ છૂટ્યા છે-દ્વિતીય આવૃત્તિ એ સંખ્યામાં વધારો કરશે એવી અભિલાષા રાખું છું.

તમારે જીંદગી કારેલાનો રસ પીને ગુજરવી છે કે મઝાની મીઠી લસ્સી પીને એ નિર્ણય તમારે જ લેવાનો હોય, કારણ

શરીર તમારું છે.

CHOICE SHOULD BE YOURS.



૫૪

શબ્દાર્થ

નીચેના શબ્દો જે અર્થમાં આ પુસ્તકના લખાણમાં લેવાયા છે એ અર્થમાં એના અનુવાદ આપેલા છે.

A

Automatic Reflex = આપ મેળે થતા પ્રત્યાઘાતો

Alkaline = જે પદાર્થ એસિડને

ન્યુટ્રલાઈઝ હળવો કરે

Amino Acids = ખોરાકમાંથી બનતું ઘટક

Active Part = સક્રીય ભાગ લેવો

Appliances = ઉપકરણો

Abnormal = અસામાન્ય

Alfa-beta = પેન્ક્રીયાઝમાં વસતા બે પ્રકારના કોષો

Accurate = ચોક્કસ

Analysis = વિશ્લેષણ

B

Blood Proteins = લોહીમાં ભળેલાં પ્રજીવક તત્વો

Breakdown = છુટાં પાડવાં - છટાણી કરવી.

Builtup = ઉભુ થવું, જમા થવું

Blood stream = રક્ત પ્રવાહ

Bile salts = પિત્ત - ક્ષારો

Blast furnace = લોહું ગાળવાની ભઠ્ઠી

C

Contra-indication = કયા સંજોગોમાં ન આપાય

(દવાઓના સંદર્ભમાં)

Choke up = ગુંગળાવી નાખે

Chemical process = રસાયણિક ક્રીયા

Convert	= એકમાંથી બીજામાં પલટી નાખવાની ક્રીયા
Capillaries	= માથાના વાળ જેવી બારીક નસો
Coded language	= સાંકેતિક ભાષામાં મોકલાતા સંદેશ
Churning	= વલોણું કરવું
Criterion	= ધારાધોરણ (પ્રમાણ નક્કી કરવાનાં)
Cellular Component	= કોષોમાં રહેલાં તત્વો
Cranial Nerves	= મગજમાં રહેલાં જ્ઞાનતંતુઓ
Contaminants	= પ્રદુષિત્ કરતા પદાર્થો

D

Duodenum	= નાના આંતરડાની શરૂઆતનો ભાગ
Diaphragm	= છાતી અને પેટ વચ્ચેનો પડદો
Dilute	= હળવું કરવું - ઓગાળવું
Diet	= આહાર
Decompose	= વિખેરી નાખવું
Ducts	= નળીઓ વાહીનીઓ
Diagnosis	= નિદાન

E

Emulsion	= ચળકતું-સુવાળું-ચિકાશવાળું ધન પ્રવાહી
Exocrine glands	= બાહ્યસ્ત્રાવ ગ્રંથિઓ
Endocrine Glands	= આંતરસ્ત્રાવ ગ્રંથિઓ
Electrical current	= વિદ્યુત - પ્રવાહ - શરીરમાં સંદેશ વ્યવહાર પદ્ધતિ
E.S.I.C.	= એમ્પ્લોયી સ્ટેટ ઈન્સ્યુરન્સ કોર્પોરેશન ઉદ્યોગોમાં કામ કરતા કામગારોના સ્વાસ્થ્યને આવરી લેતી વિમા યોજના.

F

Fur	= પ્રાણીઓની રૂંવાટિવાળી ચામડી (ઉદાહરણ સસલું)
Fuel	= ઈંધણ - શરીરના કોષોની ગતિ માટે વપરાતો પદાર્થ
Fructose	= સાકરનો એક પ્રકાર
Fatty acids	= ચરબીજન્ય રસાયણો
Fibrous components	= તાંતણાવાળા પદાર્થ
Formed stools	= બાંધેલો મળ
Functions	= વિવિધ કાર્યો
Fibres	= તાંતણા તંતુઓ

G

G. I. Tract	= સમગ્ર પાચનક્રીયાના અવયવોને આવરી લેતું તંત્ર
Gantlet	= મીલીટરીમાં કરવામાં આવતી શિક્ષા
Glycogen	= ગ્લુકોઝને રૂપાંતર કરી સંગ્રહ કરવામાં વપરાય તે પદાર્થ
Gland	= ગ્રંથિઓ
Gustatory Terminal	= પાચન તંત્રનું કેન્દ્ર
Glucose	= ખોરાકમાંથી બનતી શર્કરા

H

Hormones	= ગ્રંથિઓ દ્વારા રક્તભ્રમણમાં ફેલાવાતા રસાયણો, જે કોષોને કાર્યરત થવા જાગૃત કરે છે.
Hyperglycemia	= લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી જવું.

I

Interpretation	= અર્થઘટન
Ileum	= નાના આંતરડાનો એક ભાગ

Insulating	=	કોઈ પણ પદાર્થ પર આરક્ક પડ ચડાવવું
Involuntary system	=	અસ્વૈચ્છિક કાર્ય કરતા અવયવો જેના પર માનવીનો કંટ્રોલ નથી
Intervention	=	મધ્યસ્થી કરવી
Islets of langerhans	=	પેન્ક્રીયાઝ અવયવમાં વસતા ઈન્સ્યુલીન બનાવતા કોષોના ઝુમખાં
Irrational	=	પ્રમાણની બેજવાબદારી ભર્યો વપરાશ
Inbuilt Pain Killers	=	શરીરની આંતરિક રચનામાંથી ઉત્પન્ન થતાં દર્દશામક રસાયણો
J		
Jejunum	=	નાનાં આંતરડાનો એક ભાગ
L		
Lining	=	અવયવની સપાટી ઉપરનું પાતળું ત્વચાનું આવરાણ
Lymph vessels	=	ચરબીનું વહન કરનારી વાહીનિઓ
M		
Magnify	=	મોટું કરવું
Mucus	=	સ્નિગ્ધતા
Molecules	=	પરમાણુઓ
Mammary Glands	=	સ્તનમાં ધાવાણ બનાવતી ગ્રંથિઓ
Motor Co-ordination	=	મગજ અને ઈન્દ્રીયો વચ્ચેની સંદેશાઓની તાલબધ્ધતા
Membrane	=	ત્વચાનું પડ
Modus operandi	=	વિશેષેતઃ ગુન્હો આચરવાની એક ઠરાવિક પદ્ધતિ
N		
Neutralize	=	હળવું કરવું
Nature by Birth	=	જન્મજાત સ્વભાવ

Nerve fibres	=	જ્ઞાનતંતુઓ
Nourishment	=	પોષણ
Nervous System	=	સંવેદનાની રચના
Neurons	=	મગજના કોષો
P		
Peristalsis	=	આંતરડાની સર્પગતિ જેવું હલનચલન
Portal vein	=	લીવરની મુખ્ય શિરા
Platelets	=	લોહીના કોષોનો એક પ્રકાર
Papillae	=	જીભ પર પથરાએલી પરપોટી જેવી ગ્રંથિઓ
Precautions	=	ચેતવાણી, દવાઓના સંદર્ભમાં
Pylorus	=	જઠરમાંથી ડચુઓડોનમમાં પ્રવેશ કરાવતું દ્વાર
Quack	=	રોગોને નામે બહીવડાવીને ખોટી દવાઓ ખવડાવી દર્દીના શરીરની પાચમાલી કરતો કોઈ પણ શખ્સ.
R		
Reconvert	=	રૂપાંતરમાંથી પુનઃ અસલી પદાર્થમાં ફેરવવાની ક્રીયા
Release	=	છોડવું - સ્ત્રાવ કરવો
Receptor locks	=	કોષોના ઉપરની ત્વચાના આવરાણ (બંધ)
Raw Material	=	કાચો માલ ખોરાક-જેમાંથી જરૂરી પોષક તત્વો અને પાચકરસો બનાવવામાં આવે છે.
Reactions	=	વિષમ પરીણામો દવાઓના સંદર્ભમાં
Reverse	=	ફેરવી તોળવું.

S

Synthesize	= સંયોગીકરણ કરવું
Sheath	= આવરણ ઉદાહરણ તલવારની મ્યાન
Saliva glands	= લાળ ઉત્પન્ન કરતી ગ્રંથિઓ
Symptoms	= નિશાનીઓ (રોગો-બિમારીઓની)
Social Worker	= મોટા ઉદ્યોગોમાં કામગારોના કલ્યાણનું કાર્ય સંભાળતી વ્યક્તિ
Stimulate	= ઉત્તેજિત કરવું.

T

Transplant	= આરોપણ કરવું (અવયવોનું)
Toxins	= વિષારી તત્વો
Theory	= તર્ક
Transport System	= વાહન વ્યવહાર - શરીરમાં પદાર્થોની હેરફેર કરતી રચના
Taste buds	= સ્વાદ ગ્રંથિઓ
Tolerance	= સહનશક્તિ

U

Universal	= વિશ્વવ્યાપી સર્વમાન્ય
-----------	-------------------------

V

Vary	= ફેરફાર
Voluntary System	= સ્વેચ્છિક પદ્ધતિ જેના પર આપણુ નિયંત્રણ છે.
Villi	= આંતરડાની અંદરની ત્વચા પર ફેલાયેલા ટર્કીશ ટોવેલ જેવાં રૂંધડાંની રૂંવાટિ

W

Whet	= (દુધને) ફાડવું - વલોવીને ફોડવું
Waste ingredients	= કચરો - નકામા પદાર્થો
Weight reducing	= વજન ઘટાડવાની ક્રિયા

પપ**REFERENCES AND PICTURES COURTESY**

1. The lives of a cell by Dr. Lewis Thomas
2. Materia Medica by Boericke
3. Materia Medica, Pharmacology & Therapeutics
4. Diseases of children by Dr. Robert Hutchison
5. Charak Samhita
6. Human Parasitology by Blacklock and Southwell
7. Drugs & Therapeutic Encyclopaedia
8. Growth - Life Science Library
9. The Human Body-Life Science Library
10. The Physician-Life Science Library
11. The Body-Life science Library
12. Exercise for Fitness-Life science Library
13. The Cell-Life science Library
14. Health & Diseases - Life science Library
15. Medical Information by Wander
16. Understanding Surgery by Robert Rothenberg
17. Pills, profits and politics
by Milton Silverman & Phillip R Lee
18. Nature of Diabetes Mellitus
A Point of view by: Dr. Manu Kothari & Dr. Lopa Mehta
19. Misconceptions about Diabetes
by Dr. Pradeep Talwalkar
20. Hypoglycemia in a Diabetic Patient
by Dr. Pradeep Talwalkar
21. Medical Dictionary by Nancy Roper
22. Treasury of Great Painters & Great Paintings

A Reader's Digest Publication

અવયવ દર્પણ, એન્ટી ટેન્શન, કેન્સર ગીતા, દુધ ગંગોત્રી,
એન્ટી અસ્થમા, નો બી. પી., હૃદય મંથન.