

स्वास्थ्य सुधा

आरोग्य साथे अध्यात्म



प्रकाशक : श्रीस्वामिनारायण मंदिर-कुंडलधाम तथा कारेलीनाग, पडोहरा



स्वास्थ्य सुधा

आरोग्य साथे अध्यात्म



स्वारथ्य सुधा

- प्रेरक : प.पू.सद्.श्रीज्ञानशुभनदासशु स्वामी(कुंडलधाम)
- संपादक : संपादक समिति
- प्रकाशक : श्रीस्वामिनारायण मंदिर, कुंडलधाम तथा
श्रीस्वामिनारायण मंदिर, कारेलीबाग-वडोदरा
© सर्व हक्क प्रकाशकने आधीन
- प्रकाशन तिथि : सं.२०७२, आसो वद-३०, दीवाणी, ३०/१०/२०१५
- त्रींशु आवृत्ति : सं.२०७३, चैत्र सुद-९, रामनवमी, ०५/०४/२०१७
- प्रत : १००००
- कुल प्रत : १८०००
- किंमत : हरिभक्तोना साथ सहकार द्वारा मंदिर तरफ्थी ५०%
राहत दरे आपवाथी रु.१४०/-
- ISBN : 978-93-83456-65-9

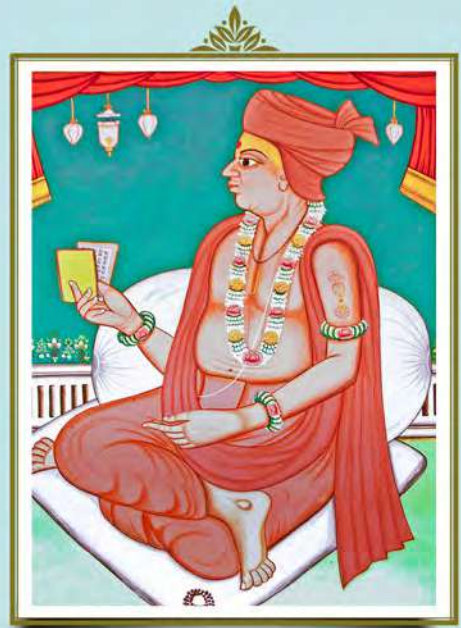


- कुंडल : श्रीस्वामिनारायण मंदिर मो.९५०१२ ९०००१/२
- वडोदरा : श्रीस्वा. मंदिर, कारेलीबाग मो.९५०१२ ९०००५/५
Visit us : www.swaminarayanbhagwan.com
Email : karelibaug@gmail.com
- वडताल : श्रींशु साहित्य महिमा केन्द्र, 'कानशुभुवन' दुकान नं.१८
श्रीस्वा. मंदिर सामे, मेधन जगर. मो. ९५०१२ ९२४००
- मुंजर्ध : श्रीस्वामिनारायण मंदिर दहीसर(धस्ट), लरुया रोड,
भाटलाटेपी मंदिरनी सामे. मो.९८३३३ २८५२३
- सुरत : श्रीस्वामिनारायण मंदिर, 'मूर्तिबाग' समस्त पाटीदार
समाजनी वाडीनी सामे, वेड रोड. मो.९५०१२ ९९२५२





પ.પૂ.સદ્.શ્રીગોપાળાનંદસ્વામી



પ.પૂ.સદ્.શ્રીમુક્તાનંદસ્વામી



પ.પૂ.સદ્.શ્રીરાધારમણાદાસજીસ્વામી
(ખાનદેશી)



પ.પૂ.શ્રીભજનપ્રકાશદાસજીસ્વામી



શ્રીસ્વામિનારાયણો વિજયતેતરામ્

સમર્પણ

અઢારમા સૈકામાં પ્રગટ થઈને જેમણે માનવજાતનું જ નહીં, પરંતુ પ્રાણીમાત્રનું ઉત્થાન કર્યું છે. દાટણ ક્યારે અને કેમ કરવું; એવી નાનામાં નાની સ્વાસ્થ્યપ્રદ સમજૂતીથી આરંભીને અનાદિ મહામુક્તની દિવ્ય સ્થિતિની વાત કરી છે. અને એવી સ્થિતિ અનેક આત્માઓને આપી છે.

વળી, આ લોક-પરલોકમાં અનંત આત્માઓને એવા સુખી કયા છે અને સુખી કરે છે. અને યાવચ્ચંદ્રદિવાકરૌ સર્વેની અંદર-બહાર રહી સર્વને સદૈવ સુખી કરતા રહેશે; એવા **આપણા સહુના ઈષ્ટદેવ ઉપાસ્યમૂર્તિ ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણના** હસ્તકમળમાં કેવળ તેમની અમીદષ્ટિની અભિવાંછના માટે આ **‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’** પુસ્તક સમર્પણ કરીએ છીએ.

- સંપાદકસમિતિ

—:~*~*~* સપ્રેમ ભેટ ~*~*~*—

સુજ્ઞ સ્નેહી શ્રી

આ 'સ્વાસ્થ્ય સુધા' પુસ્તક આપના જીવનમાં શારીરિક, માનસિક એવં આધ્યાત્મિક રીતે ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડે તથા સમયે સમયે આના સદ્ઉપયોગથી આપનું, આપના પરિવારનું તથા સ્નેહીજનોનું જીવન સદૈવ સુખી રહે; એવી ભગવાનને પ્રાર્થના. તથા શુભભાવના સાથે મારા તરફથી આપને સપ્રેમ ભેટ...



આ પુસ્તક
આપના તરફથી
કોઈને ભેટ આપવું હોય તો
અહીં સ્ટીકર લગાવી શકો છો.

•| પ્રસ્તાવના |•

કોઈ પણ પદાર્થનું રક્ષણ તથા પોષણ, તેની દુર્લભતા અને મહત્તાને આધારે કરવામાં આવે છે. જેમ કે, કોહિનૂર હીરો તથા ખોટો હીરો, સોનાનો ખજાનો તથા ગાભાનું ગોડાઉન આ બધાનું આપણે અલગ-અલગ રીતે જતન કરીએ. કારણ કે, તેની દુર્લભતા અને મહત્તામાં બહુ મોટો ફરક છે.

આ દૃષ્ટિએ જોઈએ તો, અનંત વિશ્વમાં સર્વોપરી ભગવાન શ્રીહરિ આપણા માટે અદ્વિતીય, સૌથી કિંમતી અને આપણા પોતાના છે. તેથી તેમને મેળવી લેવાનું જતન આપણે સર્વના ભોગે કરવું જોઈએ. એવા પરમાત્માને પામવા તથા પ્રસન્ન કરવા માટે માનવશરીર અતિ મહત્ત્વનું તથા અતિ જરૂરી છે. તેથી તેનું પણ જતન ધ્યાન દઈને આપણે કરવું જોઈએ.

આ અમૂલ્ય માનવશરીર વડે આપણે આ લોક તથા પરલોક એ બંને જગ્યાએ સુખી થઈ શકીએ છીએ. જેમ કે, આ શરીર વડે સારી રીતે ભણીએ, નીતિથી કમાઈએ અને પ્રીતિથી વાપરીએ તો આ લોકમાં સુખી થઈએ છીએ. અને જો સમર્થ સદ્ગુરુનું શરણ લઈ ભગવાનની આજ્ઞા-ઉપાસનાપરાયણ રહીએ, તો પ્રભુના ધામને પામી શાશ્વત્ સુખિયા થઈ શકીએ છીએ. આવો દુર્લભ માનવદેહ ભગવાને આપણને પરમ કૃપા કરીને આપ્યો છે. માટે તેનું સારી રીતે જતન કરી તેના વડે ઉપરના બંને હેતુ આપણે સિદ્ધ કરી લેવા જોઈએ.

આ શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે ભારતીય પરંપરાના અનેક ઋષિમુનિઓએ અદ્ભુત માર્ગદર્શન પૂરું પાડ્યું છે. તે માટે તેમણે ચરકસંહિતા, સુશ્રુતસંહિતા, અષ્ટાંગહૃદય, માધવનિદાન વગેરે ગ્રંથોની રચના કરી છે. આયુર્વેદના આ ગ્રંથોમાં અમુક અજબ-ગજબની એવી તરકીબો બતાવી છે કે, એવી આજના આ વિકસિત વિજ્ઞાનમાં પણ જોવા મળતી નથી. આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં દર્શાવેલ અમુક ઉપચારોથી જેટલું શરીર સ્વસ્થ થઈ શકે છે એટલું તો કેમિકલવાળી મોંઘીદાટ દવાઓથી પણ થઈ શકતું નથી. અરે ! અમુક આધુનિક દવાઓ તો એવી છે કે, જે શરીરને ફાયદા કરતાં નુકસાન વધુ કરે છે.

વળી, પરમાત્માએ આ શરીરને એવું અદ્ભુત બનાવ્યું છે કે, ઘણા બધા રોગોમાં તો તે આપોઆપ જ સ્વસ્થ થઈ જાય છે. તેમાં પણ જો આપણે પવિત્ર ધર્મમય સંયમી જીવન જીવીએ અને પ્રભુના આશરાનું અભંગ બળ રાખીએ, તો ઘણાક રોગથી બચવામાં અને થયેલા રોગને ભગાડવામાં ચમત્કારિક પરિણામો જોવા મળે. પરંતુ આપણે તેની રીતભાતથી ઘણા અજાણ છીએ. શ્રીહરિએ આ સૃષ્ટિને એવી સર્વાંગી બનાવી છે કે, આપણી જરૂરી દરેક બાબત તે સૃષ્ટિના પદાર્થોમાંથી જ મળી રહે છે.

આજની વિકૃત જીવનપદ્ધતિએ આપણા મૂળભૂત વિચારોનું ઘણું જ પરિવર્તન કરી નાખ્યું છે. અનેક પ્રકારની ચિંતા, ભય અને તણાવયુક્ત આધુનિક જીવનપદ્ધતિએ ઘણું મોટું નુકસાન સર્જ્યું છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આપણે અને આપણા પરિવારજનોને જો સુખી થવું હોય તો આપણી જીવનશૈલીમાં કાંઈક બદલાવ લાવવો પડશે.

શરીર અને આત્મા એ બંનેના સુખનો સાચો માર્ગ શ્રીહરિ તથા અનુભવી સંતપુરુષોએ જે બતાવેલ છે, તે સ્વીકાર્યા સિવાય આપણે કાયમ માટે નિરોગી તથા સુખી નહિ થઈ શકીએ. તે માટે અમારા ગુરુજી પ.પૂ.સદ્. શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજી સ્વામી(કુંડળધામ)ના હૃદયમાં કરુણાસભર એક વિચાર ઉપજ્યો કે, ‘આ વિષયનું માર્ગદર્શન માનવસમાજને મળી શકે; એવું એક પુસ્તક શ્રીસ્વામિનારાયણ મંદિર, કુંડળધામ તથા કારેલીબાગ-વડોદરા દ્વારા પ્રકાશિત કરવું.’

જેથી સમાજમાં રહેતા અનેક પરિવારજનોને પોતાના સ્વાસ્થ્ય માટે જે કાંઈ સાચું જ્ઞાન તથા યોગ્ય ઉપચારો જરૂરી છે, એ બધું તેમને મળી રહે અને તેઓ જાતે સુખી રહી શકે. વળી, એ ઉપચાર પણ બને ત્યાં સુધી પોતાના ઘરમાં જ થઈ શકે એવી રીતભાત શીખી શકે. જેથી સામાન્ય બીમારીમાંય દવાખાને જઈ બિનજરૂરી દવાઓ લેતા રહેવાથી આપણને બધી રીતે જે નુકસાન થાય છે, તેનાથી બચી શકે.’

પૂ.સ્વામીશ્રીએ પોતાનો આવો ઉદાત્ત શુભ હેતુ સરે એવું એક પુસ્તક પ્રકાશિત કરવાની અમારા મંડળની સ્વાસ્થ્યસમિતિને આજ્ઞા કરી. તેની

સાથોસાથ એ ભલામણ પણ કરી કે, ‘આયુર્વેદ કે તંદુરસ્તીને લગતા ચીલાચાલુ પુસ્તકો તો આજે સમાજની વચ્ચે મોટી સંખ્યામાં ઉપલબ્ધ છે. પરંતુ આ પુસ્તકમાં આધ્યાત્મિકતા સભર એવી સામગ્રી પીરસવી કે, જેનાથી માણસને નિરોગી રહેવા માટે સમજણ પ્રાપ્ત થાય અને પોતે તન અને મનથી સદા સ્વસ્થ રહી શકે તથા તેમાં અડચણરૂપ બનતા રોગને સહેજે જ દૂર કરી શકે.’

પ્રભુની કૃપા અને અનુભવી વૈદ્ય-ડોક્ટરોની સહાયથી અમારા પૂ.ગુરુજીના ઉપરોક્ત હેતુને પૂરો ન્યાય મળે એવી સામગ્રી આ ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’ના માધ્યમથી સમાજ સમક્ષ ધરવામાં આવી રહી છે.

આ ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’ના પાર્ટ એકમાં રોગ લાગું પડે તે પહેલાં જ યોગ્ય આહાર-વિહાર અને જીવનશૈલીમાં બદલાવ લાવી કેવી રીતે શરીરને સ્વસ્થ રાખી શકાય, તેનું સચોટ માર્ગદર્શન આપેલ છે. ત્યાર પછી પાર્ટ બેમાં શરીરને વિષે કદાચ કોઈ કારણોસર નાની-મોટી બીમારી પ્રવેશી જાય તો શરીરને માત્ર ધરગથ્યુ ઉપચારોથી જ કઈ રીતે નિરોગી કરવું, તે અંગેની વિસ્તૃત માહિતી આપેલ છે.

આપણી બીમારીનાં સાચાં કારણ બે જ છે : **(૧) આપણું પ્રારબ્ધકર્મ** **(૨) આપણી ખોટી જીવનશૈલી.** તેમાં પ્રથમ નંબરની બીમારીનું દુઃખ ભોગવીને છૂટકો થાય છે. બીજા નંબરની બીમારી યોગ્ય જીવનશૈલી અપનાવવાથી દૂર કરી શકાય છે.

એક અચળ સિદ્ધાંત છે કે, **સર્વ કર્તા-હર્તા એક માત્ર પરમાત્મા શ્રીહરિ જ છે. એ કરે એટલું જ થાય છે. તે પરમાત્મા જ જેનાં જેવાં કર્મ હોય તેવું તેને ફળ જરૂર આપે છે.** દરેક મનુષ્યનું સ્વાસ્થ્ય પણ તે શ્રીહરિ જ જાળવે છે અને વૈદ્યો કે ડોક્ટરો તો માત્ર તેમાં નિમિત્ત બનતા હોય છે. તેઓને શ્રીહરિ યશ અને ધન અપાવતા હોય છે. ઘણી વખત તો વૈદ્યો અને ડોક્ટરો પણ અમને સંતોને આ વાત નિખાલસપણે કહેતા હોય છે. કેટલાક મનમાં સ્વીકારતા હોય છે કે, આમાં તો અમારું કાંઈ મગજ ચાલતું ન હતું. પરંતુ ‘આંધળો ઈટી ગયો’ - એ ન્યાયે અમારી સફળતા હોય છે. બાકી **પ્રાયઃ પરમેશ્વર જ બધાના કર્તા-હર્તા બનીને સહુને સાજા કરતા હોય છે.**

જીવનની આ મહત્વની વાતને ધ્યાનમાં રાખીને આ પુસ્તકમાં આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો સમન્વય સાધવામાં આવ્યો છે. તેમાં પણ જ્યારે આ પુસ્તક આધ્યાત્મિક સંસ્થા દ્વારા પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે, ત્યારે શારીરિક તથા માનસિક ઉપચારોની સાથે તેને અનુરૂપ એવા આધ્યાત્મિક રહસ્યોને ખાસ જોડવામાં આવ્યા છે.

આ ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’ પુસ્તકની વાત વધારે સ્પષ્ટ થઈ શકે તે માટે તેને અનુરૂપ ચિત્રો બતાવવાનો પણ પ્રયાસ કરેલ છે. તેમજ જે તે રોગને વધુ સમજી શકાય તેવા ચાર્ટ, ગ્રાફ, ટેબલ વગેરે દર્શાવવામાં આવેલ છે.

■ ત્રીજી આવૃત્તિ વેળાએ...

આજના યુગમાં સર્વ લોકોને શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવામાં ખૂબ ઉપયોગી થયેલ સ્વાસ્થ્ય સુધા પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ પણ પૂરી થઈ જતાં ત્રીજી આવૃત્તિ પ્રકાશિત કરી રહ્યા છીએ, ત્યારે પ્રિય વાચકોને જણાવવાનું કે આ નવી આવૃત્તિમાં આંઠમા ચેપ્ટરમાં ‘પ્રકૃતિનું સંતુલન’ નામનું પેટા ચેપ્ટર તથા પાર્ટ-૨ ના પ્રારંભમાં ‘કેવા ચિકિત્સક પાસે સારવાર લેવી’ તેની માહિતી ઉમેરવામાં આવેલ છે.

તદુપરાંત ચેપ્ટર નવમાં ત્રણેય પ્રકૃતિવાળા માટે હિતકર-અહિતકર આહાર દર્શાવતાં કોષ્ટકમાં થોડો સુધારો કરેલ છે. અમુક બાબત વાચકોને વધુ સરળતાથી સમજાય તે માટે ભાષાકીય રીતે સુધારેલ છે. તથા અમુક રોગોના ઉપચારોમાં વસ્તુ-પદાર્થનું માપ તથા સમયની વધુ સ્પષ્ટતા કરેલ છે.

આ પુસ્તક માનવસમાજને સ્વસ્થ રહેવા તથા પ્રભુપ્રાપ્તિના માર્ગે નિર્વિઘ્નપણે પ્રગતિ કરતા રહેવા માટે વધુમાં વધુ ઉપયોગી નિવડે એવી પ્રભુના શ્રીચરણોમાં પ્રાર્થના...

- સાધુ અચ્યુતદાસના
જય સ્વામિનારાયણ

—•| સંપાદકીય |•—

પરમ કૃપાળુ સર્વાત્મા ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણ જીવ-પ્રાણીમાત્રના કર્તા, આધાર અને પોષક છે. તેમની કરુણા સહુના ઉપર સતત વરસતી હોય છે. તેથી તેઓ ઘણી વખત તેમના ધારક કોઈ સંત-ભક્ત દ્વારા સમાજના ભલાની પુનિત પ્રેરણા આપતા રહે છે. આ રીતે **અમારા ગુરુજી પ.પૂ.સદ્.શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજીસ્વામીએ** સત્સંગસમાજ અને આમજનતાને ઉપયોગી થાય એવું અનુપમ સ્વાસ્થ્ય સંબંધી પુસ્તક લખવાની અમને પ્રેરણા કરી.

આ બાબતના આમ તો અમે પૂરા માહિતગાર નહીં, પણ અમારા ગુરુજીની આજ્ઞા થઈ તેથી મહેનત કરતા રહ્યા. વળી, સ્વાસ્થ્ય વિષે લખવાનો અમને અનુભવ નહીં. પરંતુ **આપણા સહુના જ્ઞાન, ઈચ્છા અને ક્રિયાના પ્રકાશક એવા પરમેશ્વર ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણની કૃપાથી જ આ કાર્ય શક્ય બન્યું છે.** આ કાર્યમાં જ્યારે જે જે બાબતની જરૂર પડી ત્યારે પરમ કૃપાળુ પ્રભુએ જ જ્ઞાન, શ્રદ્ધા, બળ અને યોગ્ય વ્યક્તિઓની સહાય પૂરી પાડી છે. આ રીતે ભગવાન અને સંતની કૃપાથી જ ઔષધીયગ્રંથોરૂપ સાગરને ગાગર જેવા આ પુસ્તકમાં સમાવી લેવાનો નમ્ર પ્રયાસ કર્યો છે.

જેની આપણને અવારનવાર તકલીફો થતી હોય એવા રોગ વિષે પ્રકાશ પાડવાનું અમે મુખ્ય રાખ્યું છે. એ રોગ ન થાય એ માટે જરૂરી સાવધાનીની તથા તેનાં લક્ષણો, કારણો અને ઉપચારોની માહિતી આપેલ છે. અમારા પ.પૂ.શ્રીગુરુજીએ આ સમસ્ત પુસ્તકનું વાંચન કરી તેમાં તેમના અનુભવો ઉમેરાવી આ પુસ્તકને અનોખો ઓપ આપ્યો છે.

આ પુસ્તક લખવામાં સંદર્ભ ગ્રંથોનો તેમજ અનુભવી વૈદ્યો-ડોક્ટરોના અનુભવો અને માર્ગદર્શન ખૂબ જ મળેલ છે. તેમાં પણ **વૈદ્યરાજ બળદેવપ્રસાદ પનારા** (અમદાવાદ) તેમણે તો આ પુસ્તકનું આદ્યંત

વાંચન કરી, જરૂરી માર્ગદર્શન તથા પોતાનો અભિપ્રાય આપ્યો છે. તથા આ પુસ્તકનું નામાભિધાન **‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’** સૂચવીને અમને પ્રોત્સાહિત કર્યા છે.

તદુપરાંત આયુર્વેદ વિજ્ઞાનના વર્ષોના અનુભવી ડૉ.પી.એસ. અગ્રવાલ (વડોદરા), આ પ્રકાશનને પોતાનું માનીને સહાયરૂપ થનાર ડૉ. મનોજ ઉપાધ્યાય (સુરત), આધુનિક વિજ્ઞાનના તજજ્ઞ ડૉ.રાજીવ દેવેશ્વર (વડોદરા) તથા વૈદ્યરાજ હરિનાથ ઝા (આણંદ) વગેરેએ આ પુસ્તક વાંચી તેમના શબ્દોમાં અભિપ્રાય લખી આ પુસ્તકની ગુણવત્તા તથા વિશ્વસનીયતામાં વધારો કરવારૂપ નોંધનીય સેવા કરી છે. તેમજ કેટલાક અન્ય અનુભવી ડૉક્ટરોએ પણ આ પુસ્તક વાંચી, વિચારી માર્ગદર્શન આપેલ છે. સ્વાસ્થ્ય અંગેની પ્રમાણભૂત ૯૦ જેટલી વેબસાઈટો ઉપરથી પણ અમને વાંચવા, વિચારવા અને લખવા જેવું ઘણું સાહિત્ય સાપડ્યું છે.

માર્ગદર્શક અને શુભેચ્છક એવા તે નામી-અનામી સર્વે મહાનુભાવો અને વેબસાઈટોનો અમે ખૂબ ખૂબ આભાર માનીએ છીએ. અને સર્વપ્રકાશક ઉપાસ્ય ઈષ્ટદેવ શ્રીજીમહારાજની કૃપાથી જ થયેલા આ કાર્યથી અમ ઉપર વિશેષ કૃપા ઉતરે એવી તેઓશ્રીના ચરણમાં પ્રાર્થના કરીએ છીએ. જેથી શ્રીહરિને જ કર્તા માની અમે સદૈવ નિર્માની રહી શકીએ.

આ પુસ્તક લખવામાં અમારાથી જે કાંઈ ક્ષતિ રહી જવા પામી હોય, તો તેને આપ સહુ ઉદાર દિલે ક્ષમ્ય ગણાશો. તેમજ આ **‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’** વાંચી-વિચારી આમાં કાંઈક વિશેષ સુધારો કે ઉમેરો કરવા જેવું જણાય તો જરૂર જણાવશોજી. **આમાં આપશ્રીને જે કાંઈ સારું લાગે તેનો સંપૂર્ણ યશ ઈષ્ટદેવ ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણ, અમારા પૂ.શ્રીગુરુજી અને જેમણે અમને સહાય કરી છે, એ સર્વને અર્પણ થાઓ; એવી અમારા દિલની અભ્યર્થના છે.**

- સંપાદક સમિતિના જય સ્વામિનારાયણ



આશીર્વચનમ્

સર્વાવતારી શ્રીસ્વામિનારાયણ ભગવાનના ઉપાસક સર્વે ભાઈઓ-બાઈઓ, દેહધારી મુક્તાત્માઓને તથા તન-મન-સ્વાસ્થ્ય-વાંછુ સમાજને કુંડળધામ નિવાસી શ્રીસ્વામિનારાયણ ભગવાનના ચરણકમળ સમીપેથી અમારા અતિ ભાવપૂર્વક જય સ્વામિનારાયણ...

‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’ નામનું આ પુસ્તક લખવામાં સ્વાસ્થ્યસમિતિએ અમારી આજ્ઞા-ઈચ્છાથી ઘણો દાખડો કર્યો છે. તથા અનેક મહાનુભાવ વૈદ્યોએ, ડોક્ટરોએ પોતાનો કિંમતી સમય ફાળવી આ **‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’** વાંચી, વિચારી યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવારૂપ પ્રયત્ન કર્યો છે. તથા પ્રકાશક સમિતિએ મહેનત કરી આપણને જોવું-વાંચવું ગમે એવી ડિઝાઈન દ્વારા આધુનિક યુગને આકર્ષે એવું ફોરકલરમાં પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. તથા દાતા ભક્તોએ રાત-દિ એક કરી, ધર્મમાં રહી અતિ પ્રયત્ને પ્રાપ્ત કરેલ સદ્લક્ષ્મીનું આ પુસ્તક છાપવામાં ઉદાર દિલે યોગદાન આપ્યું છે. તેમજ કેટલાક અનામી સંતો-હરિભક્તો, વૈદ્યો, ડોક્ટરો, મહાનુભાવ સલાહકારો આદિની આમાં ખૂબ સારી એવી મૂકસેવા પ્રાપ્ત થઈ છે.

આપ જાણો છો પરમકૃપાળુ ઈષ્ટદેવ ઉપાસ્ય મૂર્તિ સર્વોપરી શ્રીસ્વામિનારાયણ ભગવાનની ઈચ્છાશક્તિ, જ્ઞાનશક્તિ અને ક્રિયાશક્તિને પામીને જ આપણે શ્વાસથી આરંભીને આવા પુસ્તક તૈયાર કરવા વગેરે કોઈ પણ કાર્ય કરી શકીએ છીએ. માટે સર્વે દાખડો-પ્રયત્ન તો એક શ્રીહરિનો જ ગણાય. તે દાખડાની સામું જો જો.

અને પ્રભુએ પોતે જ વચનામૃતમાં કહ્યું છે કે, ‘તમારા કલ્યાણ માટે જ કરેલા આ મારા દાખડાને વિચારજો અને તમારા હિત માટે તેને વાંચી-વિચારી-સમજી અમલમાં લેજો, તો જાણીએ જે તમે અમારા છો અને તેથી જ અમારો અલૌકિક આનંદ ભોગવતા થકા સદાકાળ અમારા અક્ષરધામમાં અમારી ભેળા રહેશો.’

માટે હે વહાલા ભક્તો ! આપણા આ લોક-પરલોક સુધરે અને આપણે અંતે ચોથો પુરુષાર્થ જે આત્યંતિક કલ્યાણરૂપ ભગવત્પ્રાપ્તિ કરીએ એને માટે તન-મનથી સ્વસ્થ રહેવું અતિ આવશ્યક છે. તેમ જાણીને આ બધાએ અતિ મહેનત કરીને આ ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’ પુસ્તક આપણા હાથમાં મૂક્યું છે. એનો સર્વે રીતે મહિમા સમજી પોતાના હિત માટે આપણે સારી રીતે અભ્યાસ કરીશું. રોજ ઘરસભામાં પણ એક-બે ચેપ્ટર જરૂર વાંચીશું. અને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તે તે રોગ, તકલીફ સંબંધી ચેપ્ટર વાંચી તેનો સદ્ઉપયોગ કરતાં રહીશું, તો જાણીએ જે આપણે આ મહા દાખડાને સફળ કર્યો.

આપણા ઉપર શ્રીસ્વામિનારાયણ ભગવાન તથા સર્વે સંતો-હરિભક્તો અને ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’ માં મદદ કરનાર સર્વે કોઈ ઉદારદિલ માનવીઓ અતિ રાજી થશે અને સહુનો વણમાગ્યો આશીર્વાદ મળશે. અને એનાથી જ તન-મનના સર્વે રોગ જરૂર મટી જશે, સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થશે. એટલું જ નહીં પરંતુ આના પૂર્વઅભ્યાસથી અને આશીર્વાદથી કોઈ રોગ થશે જ નહીં.

માટે રોગ થયા પછી જ આનો લાભ લેવો એવું નહિ રાખતાં આપણે પહેલેથી જ આનો અભ્યાસ કરીશું, તો સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ લાંબું આયુષ્ય જીવીને ઉત્સાહપૂર્વક શિક્ષાપત્રી પાળી પરમાત્માનું ભજન અને સત્સંગની તેમજ માનવસમાજની ખૂબ સેવા કરી શકીશું. અને આ નાશવંત કહેવાતા તુચ્છ ક્ષણભંગુર દેહથી જ ચારપુરુષાર્થ સિદ્ધ કરી આત્યંતિક મોક્ષરૂપ પુરુષોત્તમનારાયણની મૂર્તિને પામી જઈશું. અને અક્ષરધામમાં ભગવાન અને મુક્તો ભેળા કાયમી દિવ્ય આનંદી જીવન માણવાનો મહાલાભ પામીશું.

માટે અમારી આજ્ઞા-મરજી સમજી આ લોક-પરલોકના ભલા માટે આ ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’ નો ભરપેટ ઉપયોગ કરજો અને અનેક બીજા માનવસમાજને આનો લાભ અપાવવાનો દાખડો તમે પણ કરજો, તો અમે જાણશું કે આપણે ભગવાનનો દાખડો સફળ કર્યો.

લી. સ્વામી જ્ઞાનજીવનદાસ-કુંડળધામના
જય સ્વામિનારાયણ...



•| નમ્ર નિવેદન |•

આપણા ભારતીય શાસ્ત્રોનું આ ઘણું સાર્થક વિધાન છે -

શરીરમાદ્યં ખલુ ધર્મસાધનમ્ ।

તેનો અર્થ છે - **‘આ માનવશરીર કલ્યાણકારી ધર્મને સાધવાનું સૌથી પહેલું અને મુખ્ય સાધન છે.’** કારણ કે, શરીર વિના તો લૌકિક કે અલૌકિક કોઈ જ કામ થતાં નથી. માટે પ્રભુએ ભેટમાં આપેલ આ દુર્લભ શરીરને પ્રભુની પ્રાપ્તિ સુધી સદૈવ સ્વસ્થ રાખવું ખૂબ જરૂરી છે.

એમાંય આજના આ ઝડપી જમાનામાં આપણે રોગ થતાં પહેલાં જ ચેતી શકીએ તે અતિ આવશ્યક છે. તે માટે રોગથી જ નહિ, પણ રોગ થવાના કારણોથી જ જો બચવાના ઉપાયો મળી જાય તો પ્રભુનો મોટો ઉપકાર ગણાય. કદાચ આપણે રોગગ્રસ્ત થઈ જ ગયા તો ઓછામાં ઓછા નાણા અને ટૂંકામાં ટૂંકા ટાણા વડે સાજા થઈ શકાય એ પ્રભુની મોટી કૃપા કહેવાય.

આજના યુગની આ માંગને સહેજે પહોંચી વળાય તેવા હેતુથી અમારા ગુરુજી પ.પૂ.સદ્.શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજીસ્વામીએ આધ્યાત્મિકતા, આધુનિકવિજ્ઞાન અને આયુર્વેદનો સમન્વય સાધીને **‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’** નામનો આ અમૃતકુંભ તૈયાર કરાવ્યો છે. હવે તેનો આપણે સહુ કોઈ ખૂબ આસ્થાપૂર્વક લાભ લઈએ તે આપણા ફાયદામાં છે.

સર્વ કર્તા શ્રીહરિના ચરણોમાં હું નમ્ર નિવેદન કરું છું કે, હે પ્રભુ! આ નૂતન પ્રબંધનું લેખન-સંકલન વગેરે સેવાકાર્ય જેમના દ્વારા થયું છે, તે સર્વ સંતો-ભક્તો ઉપર રાજી થઈ આપશ્રી તેમને આપના વિશેષ કૃપાપાત્ર બનાવજો.

- સાધુ ઈશ્વરચરણદાસના

જય સ્વામિનારાયણ

•| અભિપ્રાય |•

સ્વાસ્થ્ય અંગેના હાલમાં અનેક પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે. પરંતુ આ 'સ્વાસ્થ્ય સુધા' પુસ્તક કાંઈક વિશિષ્ટ જ છે. ૧૦૫ વૈદકીય પુસ્તકના લેખક અને ૫૫ વર્ષના નાડીવૈદના અનુભવી તરીકે હું એ ચોક્કસપણે કહી શકું કે, આધ્યાત્મિકતા અને સ્વાસ્થ્યનો સમન્વય કરીને લખેલ આ પુસ્તક દરેકને જીવન જીવવાની એક અનોખી પ્રેરણા પૂરી પાડશે. તેથી દરેક વ્યક્તિએ આ પુસ્તક ખૂબ જ ઊંડાણપૂર્વક વાંચવું, વિચારવું અને જીવનમાં અમલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.

વળી, આ 'સ્વાસ્થ્ય સુધા'નું લખાણ એવું સ્પષ્ટ, અસરકારક, ચોટદાર અને પ્રભાવશાળી છે, કે જે વાંચકોને જાગ્રત કરીને શારીરિક અને આધ્યાત્મિક જીવનમાં બદલાવ લાવવા અવશ્ય પ્રોત્સાહિત કરશે.

વળી પુસ્તકમાં જ્યાં જ્યાં પ્રશ્નાર્થો આવે છે, ત્યાં દરેક વાંચકે ગંભીરપણે જરૂર વિચારવું - 'મારું કેમ ?' સહુથી વિશેષ આ પુસ્તકમાં બ્રહ્મચર્ય અંગેની જે વિગતવાર, સંશોધનાત્મક અને અત્યંત ઉપયોગી માહિતી આપેલ છે, તેને સમજી-વિચારી જીવનમાં ચરિતાર્થ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આજના સમાજને આપું અજોડ પુસ્તક આપવા બદલ પ.પૂ.શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજીસ્વામીને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન !



- વૈદરાજ બળદેવપ્રસાદ પનારા

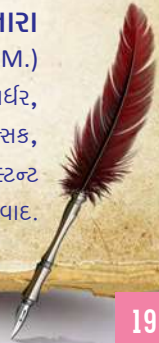
D.A.V. (B.S.A.M.)

આયુર્વેદ વિશારદ, આયુર્વેદ જ્યોતિર્ધર,

આંતરરાષ્ટ્રીય આયુર્વેદિક ચિકિત્સક,

આયુર્વેદ મેડિસિન ફોર્મ્યુલા કન્સલ્ટન્ટ

અમદાવાદ.



•| અભિપ્રાય |•

શારીરિકવિજ્ઞાન, મનોવિજ્ઞાન તથા આધ્યાત્મિક રહસ્યથી ભરપૂર આવું **‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’** પુસ્તકનું પ્રકાશન કરવા બદલ ભગવાનના ધારક પ.પૂ.શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજીસ્વામીને શત્ શત્ વંદન. સ્વાસ્થ્યની સાથે આધ્યાત્મિકતાનો સમન્વય કરવાથી આ પુસ્તકની રોચકતા કંઈક અલગ જ છે. લોકભોગ્ય અને અસરકારક ભાષામાં લખેલ આ **‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’** આધ્યાત્મિકતાની સાથે આયુર્વેદ વિજ્ઞાનનો પ્રચાર કરવામાં ખૂબ જ ફાયદાકારક થશે.

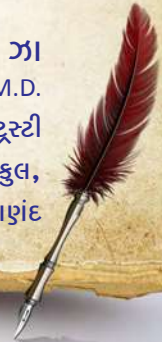
સ્વાસ્થ્યના પ્રાયઃ પુસ્તકો માત્ર રોગ વિશે જાણકારી આપતા હોય છે. પરંતુ તે રોગ સાથે દર્દીએ કેવું વલણ રાખવું તથા માંદગી દરમ્યાન સંકલ્પશક્તિ તથા ઈશ્વરનો આશ્રય કેવા અદ્ભુત પરિણામો સર્જે છે, તેની સુંદર છણાવટ આ પુસ્તકમાં કરેલ છે.

સ્વસ્થ, સુખી અને સારું અધ્યાત્મજીવન ઈચ્છતા દરેક વ્યક્તિએ આ **‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’**નો અભ્યાસ ખૂબ જ ઊંડાણપૂર્વક કરવો. આ પુસ્તક સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાય તેમજ તમામ સનાતન ધર્મના સંપ્રદાયો, ગુજરાત રાજ્ય, ભારતવર્ષ તથા સમસ્ત વિશ્વ માટે અવશ્ય ઉપયોગી એવં કલ્યાણકારી થશે એવી શુભકામના સાથે...



- વૈદ્યરાજ હરિનાથ ઝા
M.D.

પ્રેસીડેન્ટ અને મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી
આયુર્વેદ મેડિકલ સોસાયટી, આયુર્વેદ સંકુલ,
આણંદ



અભિપ્રાય

"Prevention is not only better but cheaper than cure."
એટલે કે, રોગનો ઉપચાર કરવો તેના કરતાં રોગ ન થાય તેની પૂર્વ સાવધાની રાખવી તે શ્રેષ્ઠ જ નહિ, પરંતુ સસ્તું પણ છે.

આ સૂત્રને સાર્થક કરતું આ 'સ્વાસ્થ્ય સુધા' પુસ્તક કેવા આહાર-વિહાર, શરીર સંતુલન તથા જીવનશૈલી રાખવાથી રોગને આવતા અટકાવી શકાય; તેનું અદ્ભુત સંશોધનાત્મક માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે.

વળી, મનોવૈજ્ઞાનિક બાબતો જેવી કે, શું દર્દીને બીમાર રહેવું પસંદ હોઈ શકે ?!, બ્રહ્મચર્યની બાબતમાં રૂપકેન્દ્રની જાગૃતિ, ભગવત્સ્મૃતિ સાથે રસોઈ બનાવવાથી તથા જમવાથી થતા ફાયદાઓ વગેરે દરેક વાચક માટે નવીન અને ખૂબ જ પ્રેરણાદાયી બનશે.

શરીરમાં ઉંમરના ભાગરૂપે થતાં વિવિધ રોગની માહિતી પણ ખૂબ જ સારી રીતે આવરી લેવામાં આવી છે. વળી આ પુસ્તકની વિશેષતા એ છે કે, તેમાં સ્વાસ્થ્ય સંબંધી વિવિધ માહિતી સચિત્ર (Anatomical Figures, Graphs, Tables etc.) હોવાથી વાચકોને રસપ્રદ, સરળ અને યાદગાર બનશે.

અને હૃદયસ્પર્શી ને અસરકારક ભાષામાં લખેલ આ 'સ્વાસ્થ્ય સુધા' શરીર સ્વાસ્થ્ય, માનસિક શાંતિ અને સુખી જીવન જીવવાની અદ્ભુત તરકીબો પ્રાપ્ત કરવા દરેકે એકાગ્રતાપૂર્વક વાંચવું. સમાજને આવી અમૂલ્ય ભેટ આપવા બદલ વાચકો પ.પૂ.સ્વામી શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજીના સદૈવ આભારી રહેશે.



- ડૉ. રાજીવ દેવેશ્વર

M.S. Orthopedic,
Supritendent , S.S.G. Hospital, Vadodara.



•| અભિપ્રાય |•

પુસ્તકનું સાધાન્ત અવલોકન કર્યા બાદ તે સ્પષ્ટ છે કે, આધુનિક વિજ્ઞાન અને આયુર્વેદશાસ્ત્રનો સુમેળ કરીને લખેલ આ ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’ પુસ્તક ખૂબ જ વ્યવસ્થિત ઝીણવટપૂર્વકના સંશોધન કર્યા બાદ તૈયાર કરેલ છે. તેમાં પણ પુસ્તકની શૈલી સરળ, અસરકારક અને લોકભોગ્ય હોવાથી દરેક વ્યક્તિને વાંચવામાં રસપ્રદ અને પ્રેરણાદાયી થશે.

પ્રથમ ચરણમાં વ્યસનની ભયંકરતા તથા તેમાંથી મુક્ત થવાના ખૂબ જ સરળ અને સંશોધનામત્ક ઉપાયો, સદા આનંદમાં રહેવાની ટેબ્લેટો, રોગઉત્પત્તિના મૂળ કારણો તથા બ્રહ્મચર્યની જરૂરિયાત પુસ્તકના પ્રાણસમા છે.

ત્યારબાદ બીજા ભાગમાં દરેક રોગની કરેલ ઝીણવટપૂર્વક ચર્ચા જેવી કે, પ્રત્યેક રોગ થવાનાં કારણો, લક્ષણો, આહાર-વિહાર સંબંધી વિવેક, સાવધાની તથા ઘરગથ્થુ ઉપચારો; તમામને નિરોગી રહેવામાં ખૂબ જ ફાયદાકારક નિવડશે. તેમાં પણ બીજા ખંડમાં પ્રત્યેક પ્રકરણના રોગ વિશેની પૂર્વભૂમિકા દરેકને વિચારતા કરી દે તેવી છે.

આયુર્વેદ તજજ્ઞ તરીકે મારી પૂરી શ્રદ્ધા છે કે, આ ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’નું પ્રકાશન સમાજના લોકોને દવાઓના બિનજરૂરી ઉપયોગથી બચાવીને નિરોગી અને સુખી જીવન જીવવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી નિવડશે. પ.પૂ.શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજીસ્વામીની પ્રેરણાથી નિઃસ્વાર્થભાવે તૈયાર થયેલ આ ભગીરથ કાર્યનો મહત્તમ લોકો વાંચન, પ્રચાર અને પ્રસાર કરે તેવી હૃદયપૂર્વક ઈચ્છા રાખું છું.



- ડો. મનોજ કે. ઉપાધ્યાય

M.D.

Reader & Head (Deptt. Of Kayachikitsa)
Nazar Ayurved College / Swami Atmanand
Saraswati Ayurved Hospital, Surat.



•| અભિપ્રાય |•

સર્વાંગી દૃષ્ટિકોણથી લખેલ આ પુસ્તકની હૃદયસ્પર્શિતા એ છે કે, તેમાં આધ્યાત્મિક, માનસિક અને શારીરિક વિજ્ઞાનનો ખૂબ જ સુંદર રીતે સુમેળ કરેલ છે. પુસ્તકનું લખાણ સુસ્પષ્ટ, સચોટ અને રોમાંચિત હોવાથી આજની યુવાપેઢીના સ્વાસ્થ્ય, સંસ્કાર અને આધ્યાત્મિકતાના સંરક્ષણ માટે તથા જીવનમાં ક્રાંતિ લાવવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી થશે.

દરેક ઉંમરની વ્યક્તિઓને અસર કરે તેવા સિદ્ધાંતો આ પુસ્તકમાં સમાવેલ છે. તેમાં પણ ‘બ્રહ્મચર્યની મહત્તા’ વગેરે પ્રકરણો આજની યુવા પેઢીને જીવનની એક નવી જ દિશા પ્રેરે તેમ છે. વળી પુસ્તકનું અંતિમ ચરણ ઉપસંહારમાં માનવતનની જે વાસ્તવિકતા વર્ણવી છે, તે દરેક માટે મનનીય છે.

આ ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’નો ખરેખર જો કોઈ બારીકાઈથી અભ્યાસ કરશે તો અવશ્ય તેને સાચું જીવન જીવવા માટે ઘણી પ્રેરણા એવં પ્રોત્સાહન મળશે. તદુપરાંત સ્વાસ્થ્યના ગંભીર રહસ્યોને દૃશ્ય દ્વારા જે સમજાવવામાં આવ્યા છે, તે પુસ્તકની અનોખી વિશેષતા છે. જેમ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે રામાયણ, ભગવદ્ગીતા આદિક ધર્મશાસ્ત્રો દરેકના ઘરમાં હોય છે, તેમ નિરોગી, શાંતિમય અને આનંદમય જીવન જીવવા માટે દરેક વ્યક્તિએ આ ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’ અવશ્યપણે વસાવવા જેવું છે. પરમ ભગવદીય શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજીસ્વામીની પ્રેરણાથી લોકાર્પણ થઈ રહેલ આ પુસ્તક સમાજમાં સ્વાસ્થ્ય અંગે નવીન ક્રાંતિ લાવશે.



- વૈદ્યરાજ પી. એસ. અગ્રવાલ

B.S.A.C. (Gujarat)

H.P.A., M.D.- Ayurved



અંતરનો આભાર

આ પુસ્તક નિર્માણમાં જે જે ડોક્ટરો અને વૈદ્યોએ પોતાનો અમૂલ્ય સમય આપી, અલગ અલગ વિષયમાં સહાયરૂપ થયા તેમજ પુસ્તક વિશેના પોતાના અભિપ્રાયો આપ્યા, તે બદલ અમે તેમના અંતરથી આભારી છીએ.

તદુપરાંત સ્વાસ્થ્યક્ષેત્રે ભિન્ન ભિન્ન શાખાઓના નિષ્ણાંતોએ નિજ અનુભવના આધારે, યોગ્ય માહિતી આપી આ કાર્યમાં મદદરૂપ થયા, તે બદલ અમે તેમનો હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ.

ડો. ગિરીશ વૈષ્ણવ

M.D., Medicine - વડોદરા

ડો. વિજય શાહ

M.D., H.O.D. in Forensic Medicine,
G.M.E.R.S. Gotri Medical College,
Vadodara.

ડો. છગનભાઈ વાઘાણી

M.D. (Ayu.), Vice Chancellor
ઓ.હી.નાઝર આયુર્વેદ કોલેજ - સુરત

ડો. દિવ્યેશ પટેલ

M.B.B.S. - વડોદરા

ડો. ધનવંતરી ઝા

M.B.B.S., B.A.M.S., M.D. (Ayu.)
આણંદ

ડો. પરેશ દવે

Additional Director, Health
Govt. of Gujarat

ડો. મિતેશ પટેલ

D.O. (M.D.) - Texas, U.S.A.

ડો. સુરેશ ઝીઝુવાડીયા

M.D., D.M.Gastroenterology
વડોદરા

ડો. મનોજ મહેતા

M.S. Orthopedic - વડોદરા

ડો. પ્રીતિ શાહ

M.D. (Ob. & Geyn.) - વડોદરા

ચેતવણી DISCLAIMER

આ પુસ્તક પરંપરાગત ચાલી આવતા આયુર્વેદિક ઘરગથ્થુ ઉપચારો તથા આધુનિક મેડિકલ સાયન્સ બંનેનો સમન્વય કરીને લખવામાં આવેલ છે. અહીં દર્શાવેલા દરેક ઉપચારો કોઈ ને કોઈ સમયે ભારતીય વૈદિક પરંપરાના ચિકિત્સકોએ અને સામાન્ય જનતાએ અજમાવેલ છે. વર્ષોથી આ ઉપચારો અનેક સામાન્ય અને અસાધ્ય રોગમાં કારગત નિવડેલ છે, છતાં પણ યોગ્ય ચિકિત્સકના માર્ગદર્શન હેઠળ અમલમાં લેવા.

યોગ્ય જાણકારી વિના કોઈ પણ ઉપચાર કરવા કે કરાવવાથી થતાં કોઈ પણ પ્રકારના નુકસાન માટે પ્રેરક, સંસ્થા, પ્રકાશક, લેખક અને સંપાદનકર્તા કોઈ પણ પ્રકારે જવાબદાર નથી. આ ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’ માત્ર સમાજસેવાના એક શુભ હેતુથી પ્રકાશન કરવામાં આવેલ છે.

નોંધ : આ પુસ્તકના પાર્ટ-૨ માં દર્શાવેલ રોગોના ઘરગથ્થુ ઉપચારોનો ક્રમ પ્રાયઃ તે ઉપચારોની રોગોને નાબુદ કરવાની ક્ષમતાની તીવ્રતા મુજબ આવેલ છે. પરંતુ દરેક વ્યક્તિ પોતાના શરીરની તાસીર પ્રમાણે યોગ્ય ઉપચાર કરી શકે છે.

અનુક્રમણિકા

Part-1

૧.	સ્વાસ્થ્ય અને તેનો હેતુ	૩
	સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?	૪
	સ્વસ્થ રહેવાનો હેતુ શું ?	૬
૨.	રોગઉત્પત્તિનાં મૂળ કારણો	૭
	શારીરિક અસંતુલન	૧૦
	માનસિક અસંતુલન	૧૨
	- આંતરિક દોષો અને અનેક રોગ	૧૨
	- પરદોષદર્શનથી થતી માનસિક અસ્વસ્થતા	૧૭
	- કાર્યભાર અને આંતરિક જીવનના અસંતુલનથી થતા અનેક રોગ	૧૮
	અધર્મમય જીવન જીવવું	૨૦
	ભગવદ્ભક્ત કે ગરીબને દુઃખવવા	૨૬
૩.	દર્દી અને દર્દ	૨૮
	દર્દીએ બીમારી સાથે કેવું વલણ ન રાખવું ?	૩૦
	શું દર્દીને બીમાર રહેવું પસંદ હોઈ શકે ?!	૩૨
	સંકલ્પશક્તિની પ્રબળતા	૩૭
	ભગવદ્આશ્રયનો અલૌકિક પ્રભાવ	૪૨
	આશીર્વાદની અદ્ભુતતા	૪૪
૪.	શું શરીર સ્વયં નિરોગી રહી શકે છે ?	૪૬
	શા માટે નહીં ?	૪૭
	- અયોગ્ય જીવનશૈલી અને કેળવણીનો અભાવ	૪૮
	- દર્દીમાં દવાનું ગાંડપણ	૫૦

૫. નિરોગી જીવનના ત્રણ સ્થંભો	૫૩
આહાર	૫૬
- હંમેશાં માપસર જમવું	૫૭
- મનની ભૂખે નહિ, પરંતુ પેટની ભૂખે જમવું	૫૯
- ખૂબ જ ચાવીને શાંતિથી જમવું	૬૨
- જમતી વખતે પાણી પીવાનો વિવેક	૬૬
- શરીરને ફીઝનાં ઠંડાં પ્રવાહીનું ગુલામ ન બનાવવું	૬૮
- જીવન માટે ભોજન છે, ભોજન માટે જીવન નથી	૭૦
- કૃતજ્ઞભાવથી ભગવાનનું સ્મરણ કરતાં કરતાં જમવું	૭૧
- ભગવત્સ્મૃતિ સાથે શુદ્ધભાવથી રસોઈ બનાવવી	૭૩
ઊંઘ	૭૬
- ઊંઘ એક જરૂરિયાત	૭૬
- સૂવા માટે શ્રેષ્ઠ દિશા કઈ ?	૭૮
- અનિદ્રાનાં કારણો	૭૯
- અનિદ્રાના ઉપચારો	૮૨
વ્યાયામ	૮૩
- આસન, પ્રાણાયામ અને વ્યાયામથી થતા ફાયદા	૮૬
૬. શરીર સંતુલન	૯૦
કરોડરજ્જુ અને શરીર સંતુલન	૯૨
બેસવાની યોગ્ય રીત	૯૪
ઊભા રહેવાની યોગ્ય રીત	૯૭
ચાલવાની યોગ્ય રીત	૧૦૦
વજન ઊંચકવાની યોગ્ય રીત	૧૦૪
સૂવાની યોગ્ય રીત	૧૦૬
૭. કુદરતી શારીરિક વેગો	૧૧૦
શરીરના ૧૩ વેગો	૧૧૧
- વેગોને રોકવાથી થતાં નુકશાન	૧૧૩

૮. વાત, પિત્ત અને કફ	૧૧૬
ત્રિદોષ એટલે શું ?	૧૧૭
ત્રિદોષ જાણવાની ૮ રીત	૧૨૧
- નાડીપરીક્ષા	૧૨૧
- મૂત્રપરીક્ષા	૧૨૪
- મળપરીક્ષા	૧૨૫
- ત્રિદોષ જાણવાની અન્ય રીતો	૧૨૬
ત્રણેય પ્રકૃતિવાળાનાં શારીરિક લક્ષણો	૧૨૭
ત્રણેય પ્રકૃતિવાળાનાં માનસિક લક્ષણો	૧૨૮
ત્રણેય પ્રકૃતિવાળાનાં ઊંઘનાં લક્ષણો	૧૩૧
પ્રકૃતિનું સંતુલન	૧૩૨
- શારીરિક અસંતુલન	૧૩૩
- માનસિક અસંતુલન	૧૩૫
૯. આયુર્વેદિક આહારસૂચિકા	૧૪૦
પ્રકૃતિ અનુરૂપ આહાર	૧૪૧
- આહારના રસોની ત્રિદોષ પર થતી અસર	૧૪૧
- વાત, પિત્ત કે કફ પ્રકૃતિવાળા માટે હિતકર આહાર	૧૪૨
- વાત, પિત્ત કે કફ પ્રકૃતિવાળા માટે અહિતકર આહાર	૧૪૪
વિરુદ્ધ આહાર	૧૪૫
૧૦. આયુર્વેદિક દિનચર્યા અને ઋતુચર્યા	૧૪૭
આયુર્વેદિક દિનચર્યા	૧૪૮
આયુર્વેદિક ઋતુચર્યા	૧૬૧
૧૧. ઉપવાસ એક અનિવાર્યતા	૧૬૪
ઉપવાસ	૧૬૫
- ઉપવાસ એટલે શું ?	૧૬૫

- ઉપવાસની જરૂરિયાત	૧૬૭
- ઉપવાસ સંબંધી વિવેક	૧૬૮
- ઉપવાસ કરવાની રીત	૧૬૯
- ઉપવાસ કોણે કરવો ?	૧૭૨
- ઉપવાસ કોણે ન કરવો ?	૧૭૩
- ઉપવાસના ફાયદાઓ	૧૭૩
૧૨. વ્યસન એ મજા કે સજા ??	૧૭૫
વ્યસન	૧૭૬
- શરીરના વિવિધ અંગો ઉપર વ્યસનોથી થતું નુકશાન	૧૭૯
- વ્યસનથી મુક્ત થવાના સરળ ઉપાયો	૧૮૦
- ધુમ્રપાન છોડ્યા બાદ સમય પ્રમાણે થતા ફાયદા	૧૮૬
૧૩. બ્રહ્મચર્ય એ બોજ કે જરૂરિયાત ?	૧૮૮
બ્રહ્મચર્ય	૧૮૯
- બ્રહ્મચર્ય એટલે શું ?	૧૮૯
- શરીરમાં ધાતુઓનો ઉત્પત્તિક્રમ	૧૯૪
- બ્રહ્મચર્યની મહત્તા	૧૯૬
- બ્રહ્મચર્યપાલનના શારીરિક ફાયદા	૧૯૭
- બ્રહ્મચર્યપાલનના માનસિક-આધ્યાત્મિક ફાયદા	૧૯૮
- વીર્યની અધોગતિ થવાના મુખ્ય કારણો	૧૯૯
- અન્ય લોકોની વિચારધારા	૨૦૩
- બ્રહ્મચર્યભંગથી થતાં નુકશાન	૨૦૬
૧૪. સદા આનંદમાં રહો...!!!	૨૧૦
આનંદ ? વાસ્તવિક કે અવાસ્તવિક ! ?	૨૧૧
સદા આનંદમાં રહેવાની ત્રણ ટેબ્લેટ	૨૧૪

Part-2

કેવા ચિકિત્સક પાસે સારવાર લેવી ?	૨૧૯
૧૫. પાચનતંત્ર સંબંધી બીમારીઓ	૨૨૧
અજીર્ણ-અપચો-મંદાગ્નિ	૨૨૭
પેટનો દુઃખાવો	૨૩૧
ગેસ	૨૩૩
ઊલટી	૨૩૫
એસિડિટી	૨૩૮
પેટનાં ચાંદાં	૨૪૨
કબજિયાત	૨૪૫
- કયું સંડાસ સારું, વિદેશી કે ભારતીય ?	૨૪૭
ઝાડા અને મરડો	૨૫૧
મસા, હરસ અને ભગંદર	૨૫૪
કૃમિ-કરમિયા	૨૬૧
૧૬. હૃદય સંબંધી રોગ તથા મગજનો સ્ટ્રોક	૨૬૫
હાઈ-બ્લડપ્રેશર	૨૬૭
કોલેસ્ટ્રોલ	૨૭૫
- હૃદયરોગના દર્દીઓ માટે કયું અનાજ સારું ?	૨૭૮
હાર્ટએટેક	૨૮૦
મગજનો સ્ટ્રોક	૨૮૨
૧૭. ડાયાબીટીસ	૨૮૫
ડાયાબીટીસ(મધુપ્રમેહ)	૨૮૬
ખાંડ કે ગોળ - કયું સારું ?	૨૯૬

૧૮. માથાના રોગ	૩૦૧
માથાનો દુઃખાવો	૩૦૨
આઘાશીશી	૩૦૫
૧૯. કાન, નાક અને ગળા સંબંધી બીમારીઓ	૩૦૭
કાનનો મેલ	૩૦૯
કાનમાં જીવજંતુ	૩૧૧
કાનની બહેરાશ	૩૧૨
કાનને લગતી અન્ય બીમારી	૩૧૩
નસકોરી ફૂટવી	૩૧૪
સાઈનસ ઈન્ફેક્શન	૩૧૬
ગળાનું ઈન્ફેક્શન	૩૧૯
અવાજ બેસી જવો	૩૨૨
કાકડા સૂજી જવા	૩૨૪
૨૦. શ્વસનતંત્ર સંબંધી બીમારીઓ	૩૨૬
શરદી-કફ	૩૨૮
ઉધરસ	૩૩૦
દમ	૩૩૪
હેડકી	૩૩૯
૨૧. તાવ	૩૪૧
શરદી-કફનો તાવ	૩૪૫
મલેરિયા(ટાઢિયો તાવ)	૩૪૭
ટાઈફોઈડ	૩૫૧
ન્યુમોનિયા	૩૫૪
ડેન્ગ્યુ	૩૫૮
કમળો	૩૬૦

૨૨. મૂત્ર સંબંધી રોગ	૩૬૩
મૂત્ર સંબંધી ચેપ-ઊનવા	૩૬૭
પથરી	૩૬૯
પ્રોસ્ટેટનો સોજો	૩૭૪
પેશાબ છૂટથી ન થવો	૩૭૭
અનિયંત્રિત પેશાબ	૩૭૯
બહુમૂત્ર	૩૮૨
પેશાબમાં વીર્ય આવવું	૩૮૪
૨૩. હાડકાં સંબંધી રોગ	૩૮૫
હાડકાં ઓગળવાં	૩૮૭
વા	૩૯૧
૨૪. આંખ સંબંધી રોગ	૩૯૬
આંખો આવવી	૪૦૧
આંજણી	૪૦૪
આંખમાં બળતરા કે લાલાશ	૪૦૫
આંખોનું તેજ વધારવું	૪૦૭
આંખમાં કચરો	૪૦૮
આંખો ખેંચાવી અને આંખનો દુઃખાવો	૪૦૯
મોતિયો આવવો	૪૧૦
સ્તાંધળાપણું	૪૧૨
૨૫. દાંત સંબંધી બીમારીઓ	૪૧૩
પાયોરિયા	૪૧૮
દાંત સંબંધી અન્ય બીમારીઓ	૪૨૦
મોઢાનાં ચાંદાં	૪૨૨

૨૬. ચામડીના રોગ	૪૨૩
ગૂમડાં	૪૨૭
ચામડીને સ્પર્શ, સુંવાળી અને ચમકીલી બનાવવા માટે	૪૨૮
કાળા ડાઘા, સફેદ કોટ અને કરચલી	૪૨૯
ખીલ	૪૩૦
દાદર	૪૩૧
પગના તળિયાની બળતરા	૪૩૧
સોરાયસીસ	૪૩૨
ખંજવાળ	૪૩૩
વાઢિયા-ચીરા	૪૩૪
કપાસી	૪૩૫
૨૭. વાળના રોગ	૪૩૬
ખોડો, જૂ, લીખ વગેરે	૪૩૮
વાળની ચમક	૪૩૮
ટાલ	૪૩૯
વાળ ખરવા	૪૩૯
સફેદ વાળ	૪૪૦
૨૮. બાળરોગ	૪૪૧
બાળસ્વાસ્થ્યના ઉપયોગી વિવેક	૪૪૩
વિવિધ બાળરોગના ઉપચારો	૪૪૭
૨૯. સ્ત્રીરોગ	૪૫૨
સ્ત્રીસ્વાસ્થ્યના ઉપયોગી વિવેક	૪૫૪
વિવિધ સ્ત્રીરોગના ઉપચારો	૪૫૬

30. શરીરની અન્ય તકલીફો	૪૬૦
વજન ઘટાડવા-વધારવા માટેના ઉપાયો	૪૬૨
સ્વપ્નદોષ ઘટાડવાના ઉપચારો	૪૬૫
વીર્યવૃદ્ધિ માટે	૪૬૫
3૧. પ્રાથમિક સારવાર	૪૬૬
જખમ, સોજો, મચકોડ	૪૬૮
દાઝવું	૪૭૨
ચક્કર કે મૂર્છા આવવી	૪૭૬
મુસાફરીમાં બેચેની થવી	૪૭૮
લૂ લાગવી	૪૮૦
જીવજંતુઓ તથા પ્રાણીઓના ડંખ	૪૮૨
- મધમાખીનો ડંખ	૪૮૨
- કૂતરું કરડવું	૪૮૪
- સર્પનો ડંખ	૪૮૫
વિષપાન	૪૮૮
શ્વાસ ગૂંગળાવો	૪૮૯
સી.પી.આર.	૪૯૧
ઉપસંહાર	૪૯૫
સંદર્ભસૂચિ	૫૦૦



Part-1



‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા’, આપણે સહુ જાણીએ છીએ કે, શરીર સ્વસ્થ અને નિરોગી હોય તો જ આપણે સુખી રહી શકીએ છીએ. વળી, દરેક વ્યક્તિ સ્વસ્થ રહેવા ઇચ્છે છે, પરંતુ મોટા ભાગનાને આ વાતની ગંભીરતા બીમાર પડ્યા બાદ જ થતી હોય છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે, ‘Prevention is the best cure’ અર્થાત્ **શરીરમાં રોગ થાય જ નહિ, તેવી પૂર્વ સાવધાની રાખવી તે જ શ્રેષ્ઠ ઉપચાર છે. ખરેખર, બીમાર થયા પછી દવાઓ ખાવામાં કાળજી રાખવા કરતાં બીમાર થયા પહેલાં તેના દસમા ભાગની રાખેલી કાળજી, આપણને કાયમી સ્વસ્થ રાખી શકે છે.**

પરંતુ આજના અધીરિયા અને પોતાને બુદ્ધિશાળી માનતા લોકોને દવાઓમાં વધુ વિશ્વાસ હોવાથી આ વાત જ ગળે ઊતરતી નથી. સાચું જોઈએ તો આવા લોકો પોતાની અનિયમિત જીવનશૈલીના કારણે જ સ્વસ્થ રહી શકતા નથી. અને પછી તેમને સ્વસ્થતા માટે દવા એ એક જ ઉપાય મનાય છે, કિંતુ આ માર્ગ સાચો નથી. બુદ્ધિશાળી તો તે જ છે કે, જે શરીરમાં રોગ પ્રવેશે તે પહેલાં જ જાગૃત થઈને કુદરતને અનુરૂપ જીવન જીવવા લાગે, અને તેવા લોકો જ લાંબા સમય સુધી શરીર પાસેથી ધાર્યું કામ કરાવી શકે છે.

ઉપરોક્ત બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી અહીં આપેલા પહેલા ભાગમાં ‘રોગ થાય જ નહીં તેવું સ્વસ્થ જીવન કેવી રીતે જીવાય’ તે બાબતોની ચર્ચા કરેલ છે. આશા છે કે, અહીં ચર્ચાયેલ બાબતો આપણને તથા પરિવારજનોને શારીરિક તથા માનસિક રીતે સ્વસ્થ રાખી આધ્યાત્મિકતામાં આગળ વધવા ઉપયોગી નીવડશે.

Prevention

Cure



CHAPTER - 1
Health & Its Purpose

**स्वास्थ्य અને
તેનો હેતુ**



સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?

(What is Health ?)

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

- सुश्रुत सूत्र ૧૫/૪૫

અર્થાત્ : જે માણસના વાયુ, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેય દોષો યોગ્ય હોય; અગ્નિ, ધાતુ અને મળની ક્રિયા યોગ્ય હોય અને જેનાં ઈન્દ્રિયો, અંતઃકરણ અને આત્મા પ્રસન્ન રહેતા હોય; તે માણસ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ કહેવાય.

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

- World Health Organization (W.H.O.)

અર્થાત્ : સ્વાસ્થ્ય એટલે સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સ્વસ્થ રહેવું તે છે, નહિ કે માત્ર શરીરમાં રોગની કે નબળાઈની ગેરહાજરી હોવી.

મોટા ભાગના લોકો બાહ્ય શરીરમાં રોગ ન હોવા તેને જ સ્વસ્થતા માનતા હોય છે, પરંતુ ભારતનું પ્રાચીન આયુર્વેદ અને આજની આધુનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ એ બંને શરીર અને મનની સ્વસ્થતા હોવી તેને જ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય કહે છે.

શરીર તો માત્ર અનેક રોગને રહેવાનું સ્થાન છે. જ્યારે મોટા ભાગના રોગની ઉત્પત્તિનું મૂળ કારણ તો મન છે. માટે શરીર કરતાં પણ મનનું સ્વસ્થ હોવું તે સ્વાસ્થ્યનો મુખ્ય હેતુ છે.

જે વ્યક્તિ પોતાના મન અને ઈન્દ્રિયોને નિયંત્રિત ન રાખી શકતો હોય, જે વારંવાર ગુસ્સે થતો હોય, જે યોગ્ય સમયે ધીરજ ન રાખી શકતો હોય, જે સતત ઘન કમાવવાના વિચારોથી જ ઘેરાયેલો હોય, જે ભય, તણાવ અને ડીપ્રેશનમાં જ જીવતો હોય, જે કોઈની પણ મોટાઈ સ્વીકારી ન શકતો હોય, જે હંમેશાં ઈર્ષ્યા અને પૈરભાવથી ત્રસ્ત હોય, જે અન્યથી પ્રભાવિત ન થતાં સ્વશ્રેષ્ઠતામાં જ રાચતો હોય, જે ખોટી આબરૂ વધારવામાં જ પ્રયત્નશીલ હોય; આવા અનેક દોષોથી પીડિત વ્યક્તિને સ્વસ્થ કેવી રીતે કહી શકાય ? માટે જેનું શરીર અને મન બંને નિરોગી હોય તેને જ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ વ્યક્તિ કહેવાય છે.

સ્વાસ્થ્ય = શારીરિક + માનસિક સંતુલન



સ્વસ્થ રહેવાનો હેતુ શું ?

(What is the Purpose of Being Healthy?)

આ દુનિયામાં દરેક વ્યક્તિ સ્વસ્થ રહેવા ઇચ્છે છે, પરંતુ શું સ્વસ્થ રહેવાથી બધાં જ સુખો પ્રાપ્ત થઈ જાય છે ? શું માણસ તેનાથી અમર બની જાય છે ? શું તે જ જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય છે ? ના...ના...ના..! **સ્વસ્થતા તે અંતિમ મંઝિલ નથી, માત્ર માર્ગ છે.** જે વસ્તુનું નિર્માણ જે હેતુથી થયું હોય તે માટે જ તેનો ઉપયોગ કરવો, તે જ સાચી બુદ્ધિમતા છે. **ભગવાને આ અમૂલ્ય માનવશરીરની ભેટ માત્ર ને માત્ર તેમને પામવા માટે જ આપી છે.** અને તે હેતુને સિદ્ધ કરવામાં શરીરની સ્વસ્થતા ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે. પરંતુ આ વિવેકને સમજનારા દુનિયામાં ખૂબ જ ઓછા લોકો હોય છે. જેને માત્ર ભગવત્પ્રાપ્તિરૂપ ધ્યેય હોય તેવા લોકો જ આ વિવેકને સમજી શકે છે.

પરંતુ આ દુનિયામાં એવા વિરલાઓ તો ક્યાંથી કાઢવા ? કે જેને એક ભગવાન પામવાની જ તીવ્ર તલપ હોય, જેના પ્રત્યેક શ્વાસો ભગવત્પ્રાપ્તિ માટે જ હોય. એવા કુશાગ્રબુદ્ધિવાળા માણસો જ સ્વસ્થ શરીરનો ઉપયોગ ભગવત્પ્રાપ્તિ માટે કરી શકતા હોય છે. જ્યારે આઠસુ અને પ્રમાદી માણસો માત્ર શરીરના સુખોને જ અંતિમ લક્ષ્ય માનીને ભૌતિક સુખો (Materialistic Happiness) મેળવવામાં અને મનોરંજન કરવામાં જ પોતાના અમૂલ્ય સ્વાસ્થ્યને ગુમાવી દે છે. જરા વિચારવું..!! આપણું કેમ ?

CHAPTER-2
Root Causes of Diseases

રોગ ઉત્પત્તિનાં
મૂળ કારણો

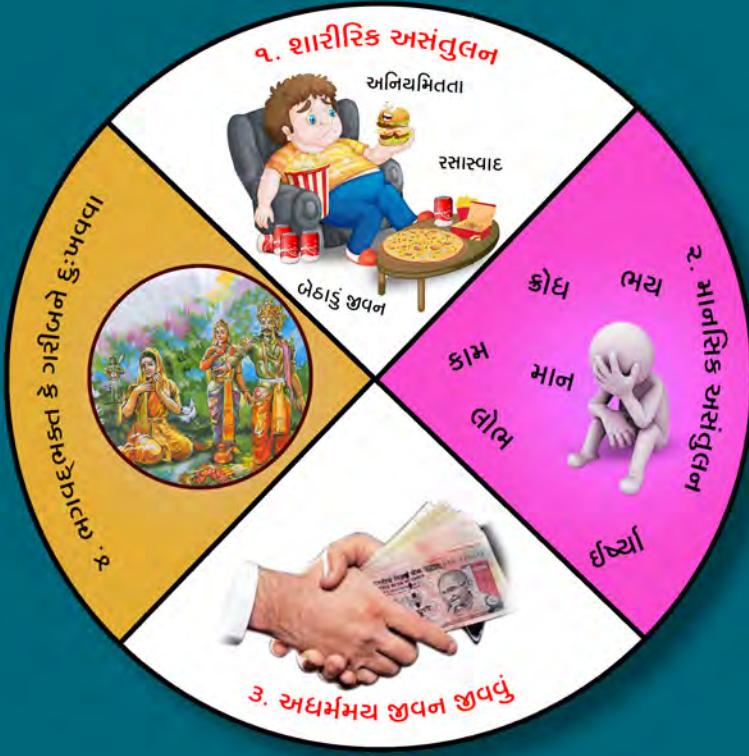


આપણી મોટામાં મોટી તકલીફ એ છે કે, આપણને સમસ્યાનું મૂળ શોધવામાં રસ જ નથી હોતો. કેમ જે, ઊંડું વિચારવામાં આપણને ખૂબ જ યત્ન પડતો હોય છે, તેમજ પોતામાં ઊંડા ઊતરવાથી સમસ્યાઓના જવાબદાર આપણે ખુદ બનતા હોઈએ છીએ, અને તેમાં સુધારો કરવા આપણે હંમેશાં તૈયાર હોતા નથી. તેથી સમસ્યાઓના માત્ર બાહ્ય ઉપચારો કરીને તેનો અંત લાવવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ છીએ. બીમારી પણ એવી જ એક સમસ્યા છે.

આપણે પોતાની બીમારીનું યોગ્ય કારણ શોધવાને બદલે માત્ર દવાઓ આદિ બાહ્ય ઉપચારો દ્વારા આપણી બીમારીને દૂર કરવા ઈચ્છતા હોઈએ છીએ. એટલું જ નહિ, અમુક લોકો તો એટલું અંધ અને મૂર્ખાઈભર્યું જીવન જીવતા હોય છે કે, બીમાર થવાના કારણો કાંઈક અલગ હોય છે અને ઉપચાર કાંઈક અલગ જ કરતા હોય છે !

મોટા ભાગની બીમારી શરીરમાં અનુભવાય છે, પણ તેની ઉત્પત્તિનું મૂળ કારણ તો મન હોય છે. આપણે બીમારીનું મુખ્ય કારણ માત્ર શારીરિક અસંતુલનને માનતા હોઈએ છીએ, પરંતુ આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે, અંદાજિત ૨૦% બીમારીઓ જ શારીરિક અસંતુલનથી થતી હોય છે. આમ, આપણું શરીર શારીરિક અને માનસિક અસંતુલનથી બીમાર થતું હોય છે. તે ઉપરાંત અમુક આધ્યાત્મિક બાબતો પણ એવી છે કે, જેની અસર આપણા સ્વાસ્થ્ય પર જરૂર થતી હોય છે. આ તમામ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી અહીં બીમાર થવાના મુખ્ય ચાર કારણોની ચર્ચા કરેલ છે.





અહીંયા દર્શાવેલ બીમારીના ત્રીજા અને ચોથા નંબરનાં કારણો આજની આધુનિક વિચારધારાવાળા અમુક માણસોને કદાચ નહિ મનાય. કેમ જે, તેઓ વિજ્ઞાનને જ સર્વોપરી માને છે. વિજ્ઞાને જેટલી શોધ કરી હોય તેટલી જ સત્ય માનતા હોય છે. પરંતુ તેઓ એ નથી જાણતા કે, વિજ્ઞાન હજુ ખૂબ જ નવું છે અને વિકસી રહ્યું છે. તેઓ ધર્મને કાલ્પનિક(Imaginative) અને અંધશ્રદ્ધાયુક્ત(Superstition) માનતા હોય છે. પરંતુ ધર્મ સદા એ વિજ્ઞાનથી પર છે. કેમ જે, **ધર્મની સ્થાપના ખુદ ભગવાને કરી છે અને તે ભગવાન સર્વથી પર છે.**

માટે ખોટી માન્યતાઓનો ત્યાગ કરીને પોતાની બીમારીનું મૂળ કારણ શોધી, તેને સ્વીકારીને તે પ્રમાણે યોગ્ય ઉપચારો કરવા; તે જ સાચી બુદ્ધિમત્તા છે.

શારીરિક અસંતુલન

(Physical Imbalance)

યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ।
યુક્તસ્વપ્નાવબોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃખહા ॥

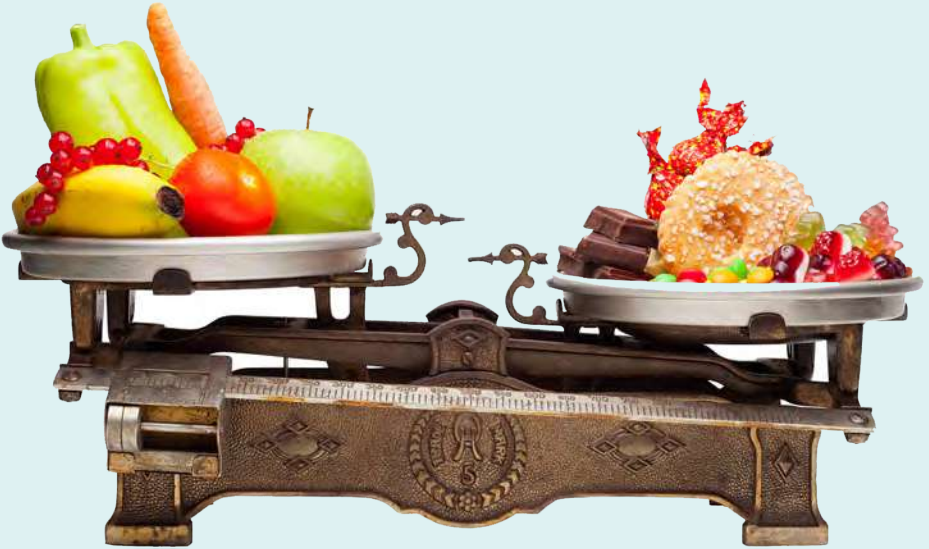
- શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા ૬/૧૭

અર્થાત્ : યથાયોગ્ય આહાર-વિહાર કરનાર, કર્મોમાં યથાયોગ્ય પવિત્રતા રાખનાર અને યથાયોગ્ય સૂવા-જાગવાવાળો મનુષ્ય દુઃખે કરીને પણ સિદ્ધ ન કરી શકાય એવા યોગને સિદ્ધ કરે છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો આ સંદેશ આજે આપણે લગભગ વિસરી ગયા છીએ. આપણે દિવસે ને દિવસે કુદરતથી ઘણી વિપરીત જીવનશૈલી જીવી રહ્યા છીએ. આપણને દિવસમાં અનેકવાર જમવાની આદત પડી ગઈ છે. અને આહારની પસંદગી દિનપ્રતિદિન હલકી થતી જાય છે. આપણે સ્વાસ્થ્યને ગંભીર નુકશાન પહોંચાડે તેવી તળેલી, ચરબીવાળી અને મેંદાવાળી વાનગીઓ જમવામાં જ વધુ રસ ધરાવીએ છીએ. આપણે પીઝા, બર્ગર, નુડલ્સ, મન્યુરીયન અને કોલ્ડડ્રીંક્સ જેવી પોષકતા રહિત વિદેશી વાનગીઓ ખાવામાં વધારે ગૌરવ અનુભવતા થઈ ગયા છીએ.

જેમ કચરાપેટીનો ઉપયોગ ગમે તે કચરો, ગમે ત્યારે નાખવા માટે થતો હોય છે, તેમ જ આપણે પેટનો ઉપયોગ પણ ગમે ત્યારે, ગમે તે કચરા જેવો આહાર(Junk Food) નાખવા માટે કરીએ છીએ. આજે આહારનો ઉપયોગ સ્વાસ્થ્ય જાળવવા નહિ, પરંતુ માત્ર સ્વાદ માણવા માટે જ થઈ ગયો છે. એટલું જ નહિ, આજે આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકો રાત્રે મોડે સુધી જાગવાના આદતી થઈ ગયા છે. તેમજ રાત્રે કાંઈ કામ ન હોવા છતાં માત્ર મનોરંજનના બહાને ઉજાગરા કરી સવારે મોડા જાગતા થઈ ગયા છે.

આ રીતે વ્યક્તિ જેટલો કુદરતી નિયમોને ઉલ્લંઘીને વર્તે તેટલું તેનું શરીર અસંતુલિત થાય છે. અને પરિણામ સ્વરૂપે અનેક રોગ શરીરમાં પ્રવેશે છે. માટે નિરોગી રહેવાનો પાયાનો ઉપાય એ જ છે કે, આહાર-વિહારને સંયમમાં રાખવા.



માનસિક અસંતુલન

(Mental Imbalance)

✳ આંતરિક દોષો અને અનેક રોગ :

શરીર માત્ર રોગને વ્યક્ત થવાનું માધ્યમ છે. પરંતુ મહદ્ અંશે અનેક રોગની ઉત્પત્તિનું કારણ મન છે. મેડિકલ સાયન્સે પણ એ સાબિત કર્યું છે કે, મોટા ભાગની બીમારીઓ આપણામાં રહેલી આદતો(Habits), સ્વભાવો(Nature) અને ઇચ્છાઓ(Desires)ના કારણે જ થતી હોય છે. આપણો મહત્વાકાંક્ષી, હરીફાઈવૃત્તિવાળો અને ઇષ્ટ્યાવાળો સ્વભાવ આપણને અનેક બીમારીઓના શિકાર બનાવે છે.

પરંતુ પોતાની બીમારીનું કારણ માનસિક અસંતુલિતતા છે, તેવું આપણે સ્વીકારવા તૈયાર જ હોતા નથી.

કેમ જે, પોતાને માનસિક રોગી તરીકે સ્વીકારવામાં આપણે ખૂબ જ વામનતા અનુભવીએ છીએ.

એટલું જ નહિ, પરંતુ આપણા સહચરો દર્દનું કારણ માનસિકતા બતાવે તો તેમના પ્રત્યે પણ ખૂબ જ અણગમો વ્યક્ત કરીએ છીએ.

પરંતુ જ્યારે ખરેખર બીમારીનું કારણ માનસિકતા જ હોય, ત્યારે દર્દી જો બીમારીનું કારણ પોતાની માનસિકતા છે, તેવું સ્વીકારી લે તો બીમારીનો ઇલાજ જલ્દી થઈ શકે છે.

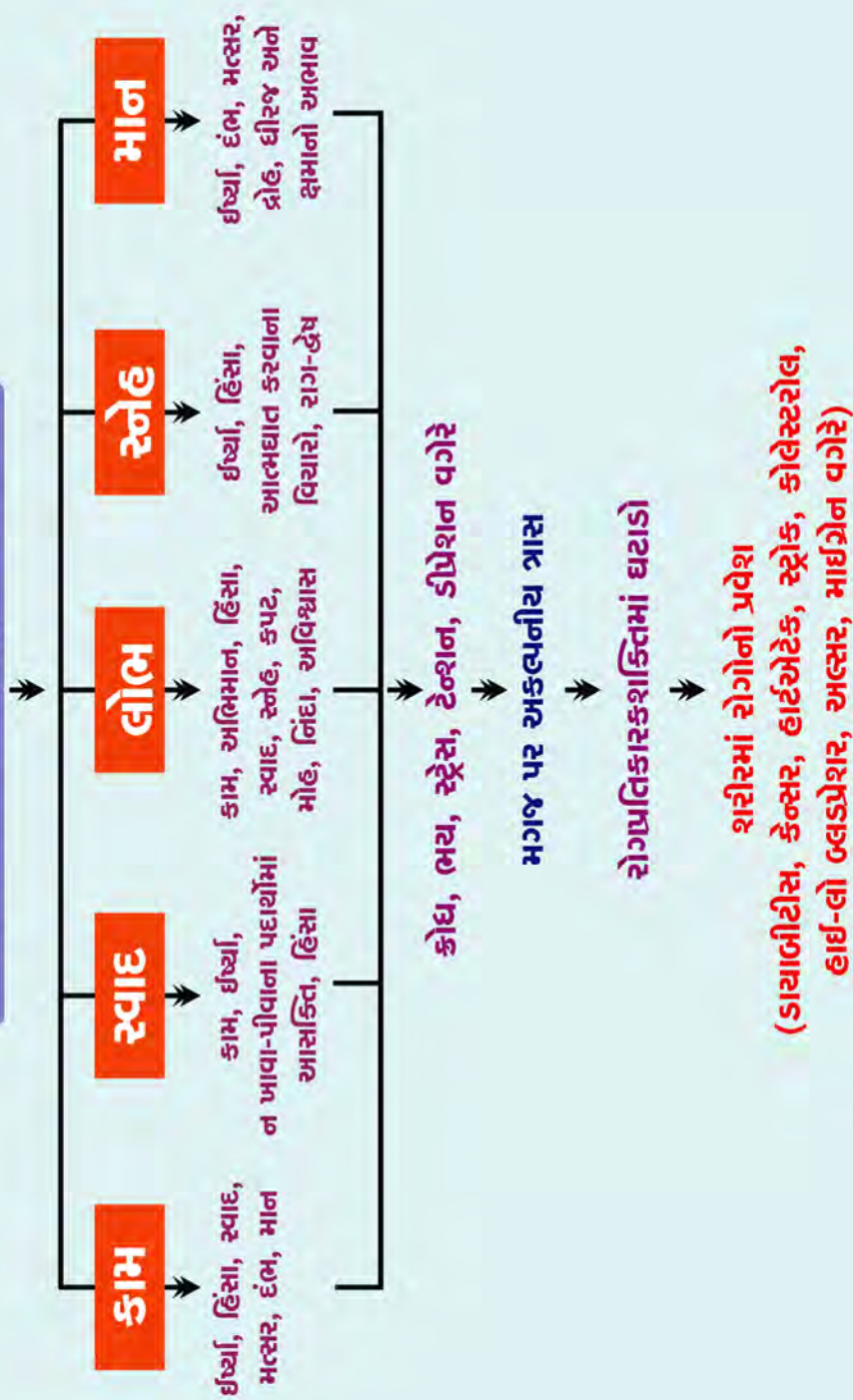


મનોચિકિત્સકોની તે વાત સાચી છે કે, તેઓ બીમારીનું કારણ માત્ર બાહ્ય-શારીરિક અસંતુલિતતાને ન માનતા ભય, ક્રોધ, ટેન્શન વગેરેને દર્શાવે છે, પરંતુ અંતે તે બધા પણ બીમારીનાં મૂળ કારણો તો નથી. ભારતીય ઋષિમુનિઓની વિચારધારા ખૂબ જ ઊંડાણપૂર્વકની રહી છે. શરીરસ્વાસ્થ્યની બાબતમાં પણ આપણા ઋષિમુનિઓએ હજારો વર્ષો પહેલાં ખૂબ જ ઊંડાણપૂર્વકનાં સંશોધનો કરેલ છે. તેઓ માત્ર ભય, ક્રોધ, મૂંઝવણ ઉપર ન અટકતા, તેની પણ ઉત્પત્તિનાં કારણો એવા કામ(Lust), સ્વાદ(Gluttony), લોભ(Greed), સ્નેહ(Materialistic attachment towards people and things) અને માન(Ego) – એ પાંચ દોષોને બીમારીઓનાં મુખ્ય કારણો દર્શાવે છે.



જો જીવાત્મારૂપી સારથી કામ, લોભ, માન, સ્વાદ અને સ્નેહ - આ પાંચ તોફાની ઘોડાઓને મનરૂપી દોરી દ્વારા પોતાને વશ રાખે, તો શરીરરૂપી રથ જીવનના પથ પર નિર્વિઘ્નપણે કાયમ ચાલી શકે. આ પાંચેય દોષોની ઉત્પત્તિ શરીરમાં કઈ રીતે થાય છે, તેની ચર્ચા અહીં ચાર્ટમાં દર્શાવેલ છે.

રોગઉત્પત્તિનાં મૂળ કારણો



આજના મેડિકલ સાયન્સે પણ અનેક સંશોધનો દ્વારા તે સાબિત કર્યું છે કે, કામ, સ્વાદ, લોભ, સ્નેહ અને માન દ્વારા શરીરમાં અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તેની અમુક સત્ય ઘટનાઓ અહીંયા દર્શાવેલ છે.

ડાયાબીટીસ થવાનું એક કારણ - લોભ :

મુંબઈમાં રહેતી એક વ્યક્તિ ઘણા વર્ષોથી ડાયાબીટીસથી પીડિત હતી. તેમનો આહાર, ઊંઘ અને જીવનશૈલી નિયમિત હોવા છતાં ડાયાબીટીસ નિયંત્રિત થતો ન હતો. અનેક ડોક્ટરોની જહેમત છતાં પણ તેમના આ રોગનું કારણ શોધી શકાયું ન હતું. ત્યાર પછી અનુભવી ડોક્ટરોએ તેમના માનસિક વલણ ઉપર સૂક્ષ્મ અભ્યાસ કર્યો. ત્યારે ખ્યાલ આવ્યો કે, તેઓ લોભથી પીડિત હતા. તેમને સતત ધન કમાવાના જ વિચારો આવતા હતા, અને તેથી તે ખૂબ જ સ્ટ્રેસમાં જીવતા હતા. તેના પરિણામ સ્વરૂપે તેમને ડાયાબીટીસ થયો હતો. ત્યાર પછી ડોક્ટરોના માર્ગદર્શન નીચે તેમણે મહિનાઓ સુધી પોતાના લોભી સ્વભાવને દૂર કરવાનો અભ્યાસ કર્યો. અને અંતે દવા વિના જ તેમનો ડાયાબીટીસ નિયંત્રણમાં રહેવા લાગ્યો.



અલ્સર થવાનું એક કારણ - ઈર્ષ્યા :

અમેરિકામાં વસતી એક વ્યક્તિ વર્ષોથી પેટના અલ્સરની બીમારીથી દુઃખી હતી. લાંબા સમયની સારવાર બાદ ડોક્ટરો પણ તેમની આ બીમારીનું કારણ શોધી શક્યા નહીં. ત્યાર પછી તે વ્યક્તિએ વિચાર્યું કે, શું મારા રોગનું કારણ મારો કોઈ અયોગ્ય સ્વભાવ તો નથી ને ? પછી તેમને પોતાના માનસિક સ્વભાવ ઉપર ઊંડાણપૂર્વકનો અભ્યાસ કરતાં ખ્યાલ આવ્યો કે, કંપનીમાં સાથે કામ કરતા એક સહચરનું વધતું જતું માન પોતાનાથી સહન ન થતાં વર્ષોથી તેની સાથે ઈર્ષ્યા રહેતી હતી.

તે ઈર્ષ્યા તેમને ખૂબ જ માનસિક બોજ આપતી હતી. અને તેની અસર તેમનાં પાચનતંત્ર ઉપર થતી હતી, અને પરિણામે તેમને વર્ષોથી અલ્સર રહેતું હતું. ત્યાર પછી પોતાના સહચર સાથે માન-ઈર્ષ્યા છોડીને તેના પ્રત્યે પોઝિટિવ વર્તણુંક કરવા લાગ્યા, અને દિલથી તેનું શ્રેય ઈચ્છવા લાગ્યા; આવા તેમના વર્તણુંકથી માત્ર ત્રણ મહિનામાં જ તેમનું અલ્સર કોઈ પણ પ્રકારની દવા વિના મૂળમાંથી નાબૂદ થઈ ગયું.

આ રીતે માન આદિ કોઈ પણ દોષ આપણા માટે રોગઉત્પત્તિનું કારણ બની શકે છે. આનો અર્થ એ પણ નથી કે, જેને લોભ હોય તેને ડાયાબીટીસ થાય અથવા જેનો માની-ઈર્ષ્યાળુ સ્વભાવ હોય તેને અલ્સર થાય જ; પરંતુ અલગ અલગ દોષોના કારણે શરીરમાં અલગ અલગ રોગ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે, તે હકીકત છે. **માટે દરેક વ્યક્તિએ દવાનો આશરો લીધા પહેલાં પોતાની બીમારીનું મુખ્ય કારણ પોતાની કોઈ અયોગ્ય આદત, સ્વભાવ કે ઈચ્છા તો નથી ને ? તે વિચારી લેવું અત્યંત આવશ્યક છે.**

આ ઉપરાંત એક બાબત એ પણ છે કે, જે આપણા મનને વિના પ્રયોજન વધુ નુકશાન પહોંચાડે છે, અને તેને લઈને માનસિક અસ્વસ્થતા થઈ શકે છે. એ છે બીજા પ્રત્યે આપણને થતી ખોટી કલ્પનાઓ..!



✳ પરદોષદર્શનથી થતી માનસિક અસ્વસ્થતા :

માનવમાં દોષદર્શનની દૃષ્ટિ સહજ હોય છે. પરંતુ ઘણીવાર પ્રમાદવશાત્ આપણે પોતાના દોષો ન જોતાં બીજાના દોષો જોઈએ છીએ. બીજાના દોષો જોવાથી સૌથી મોટું નુકશાન એ થાય છે કે, આપણે પોતાના દોષો જોઈ શકતા નથી. એટલું જ નહિ, પરંતુ **પરદોષદર્શનથી સામેની વ્યક્તિના દોષો આપણામાં અવશ્ય આવી જાય છે. બીજાને ખરાબ સમજવા તે પોતે ખરાબ બનવાનું મુખ્ય કારણ છે.**

મનોવૈજ્ઞાનિકોનું એવું માનવું છે કે, જે લોકો પોતાથી અને પોતાના કાર્યોથી વધુ પ્રભાવિત રહે છે, તેવા લોકોને બીજામાં દોષો જોવાની ટેવ હોય છે. અને તેઓ માનસિક રીતે ખૂબ જ અસ્વસ્થ હોય છે. તેની સાંકળ નીચે દર્શાવેલ છે.

પરદોષદર્શન → બીજા પ્રત્યે ઘૃણા પેદા થવી → મગજ પર ખૂબ જ બોજ આવવો → મગજમાં રહેલા ન્યૂરોટ્રાન્સમીટર્સનું અસંતુલન → માનસિક અસ્વસ્થતા → ચિંતા, મૂંઝવણ, ભય, સ્ટ્રેસ વગેરે → શારીરિક બીમારીઓ

આમ, પરદોષદર્શન શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે ખૂબ જ નુકશાનકારક છે. તેથી **પોતાના અહં, ડહાપણ અને શ્રેષ્ઠતાના પ્રભાવ તળે એવું તો ન જીવવું કે પોતે નિર્દોષ અને બીજા દોષિત લાગે. માટે નિજદોષદર્શન કરી પોતામાં સુધારો કરવાની આદત પાડવી.** કેમ જે, તેનાથી શાંતિ અને આનંદમય જીવન સહેલાઈથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

તદુપરાંત આજે રોગઉત્પત્તિનાં એવાં વિચિત્ર કારણો જોવાં મળે છે કે, જે પૂર્વે ક્યારેય સાંભળવામાં પણ આવ્યા ન હોય. લોકોને આજે કાર્યભાર અને આંતરિક જીવનનું સંતુલન કરવાની કળા આવડતી હતી નથી, તેને કારણે શરીરમાં અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. હવે આપણે કાર્યભાર અને આંતરિક જીવનના અસંતુલનથી ઉદ્ભવતા અનેક રોગ વિશે થોડું જાણીએ.

✳ કાર્યભાર અને આંતરિક જીવનના અસંતુલનથી થતા અનેક રોગ :

૨૧મી સદી ખૂબ જ તીવ્ર ગતિથી આગળ વધી રહી છે. આજના ઝડપી ઉદ્યોગીકરણના યુગમાં ભૌતિક વિકાસ ખૂબ જ થઈ રહ્યો છે. શારીરિક, સામાજિક અને આર્થિક સ્થિતિમાં ખૂબ જ સુધારો થયો છે. આજે વિશ્વમાં વ્યક્તિને પાંચે ઈન્દ્રિયોનાં તમામ સુખ સહેલાઈથી પ્રાપ્ય છે, અને મનોરંજનનાં તમામ સાધનો જેવાં કે, મોબાઈલ, લેપટોપ, આઈપોડ વગેરે વ્યક્તિઓ પોતાની સાથે જ લઈને ફરતી હોય છે.

પરંતુ આજના યુગની મોટામાં મોટી આડઅસર એ થઈ છે કે, આપણે સાચાં સુખ-શાંતિથી દૂર થઈ રહ્યા છીએ. આપણી માનસિક શાંતિ જોખમમાં મૂકાઈ ગઈ છે. આપણે સતત નોકરી, ધંધા અને કાર્યભારના જોજના વિચારોમાં જ જીવતા થયા છીએ. તેથી પોતાના આંતરિક જીવન અને કાર્યભારનું સંતુલન પણ આપણે કરી શકતા નથી. રાત્રે આરામના સમયે આપણે કાર્યભારની ચિંતામાં જ સૂતા હોઈએ છીએ. આમ, તે ચિંતા આપણા જીવન પર એટલું બધું સામ્રાજ્ય જમાવે છે કે, શરીરમાં તે નાની-મોટી અનેક બીમારીઓ ઉત્પન્ન કરે છે. જેની સાંકળ નીચે દર્શાવેલ છે.

આંતરિક જીવન અને કાર્યભારનું સંતુલન કરવાની કળાનો અભાવ → કાર્યભારની સતત ચિંતા → સ્ટ્રેસ અને ટેન્શન → મગજ પર બોજ આવવો → રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો → શરીરમાં અલગ અલગ બીમારીઓનો પ્રવેશ

અમેરિકાની એક વ્યક્તિનું વર્ષોથી પાચનતંત્ર ખૂબ જ નબળું રહેતું હતું. તે જે કંઈ પણ જમે તેનું પૂરું પાચન થયા વિના થોડા સમયમાં જ આંતરડાં દ્વારા બહાર નીકળી જતું હતું. અનેક ડોક્ટરોની સારવાર અને સંશોધનો બાદ પણ તેનું કારણ પકડાતું ન હતું. ત્યાર પછી તેમના

માનસિક સ્વભાવ ઉપર ઊંડાણપૂર્વકના અભ્યાસથી એ સ્પષ્ટ થયું કે, તે વ્યક્તિના અમુક સ્વભાવોના કારણે પાચનતંત્ર કમજોર રહેતું હતું. તેમનો સ્વભાવ એવો હતો કે, સતત સોંપેલા કામના જ વિચારો કર્યા કરે, અને જ્યાં સુધી કામ પૂરું ન થાય ત્યાં સુધી ચિંતિત રહ્યા કરે. તેમને હંમેશાં કામ પૂરું કરવાના જ વિચારો આવ્યા કરતા હતા. જ્યારે તે નોકરીથી ઘરે આવતા ત્યારે પણ તે જ વિચારોની ચિંતામાં જીવ્યા કરતા હતા. તેથી આ વિચારોને લઈને તેમને ઘાટી ઊંઘ આવવામાં વિક્ષેપ થતો હતો. અને તેની સીધી અસર તેમનાં પાચનતંત્ર ઉપર થતી હતી. ત્યારબાદ ધીરે-ધીરે તેમણે આ સ્વભાવમાં ફેરફાર કરી સંતુલિત જીવન જીવવાનું શરૂ કરતાં એક વર્ષમાં જ તેમનું પાચનતંત્ર ૮૦% જેટલું સક્રિય થઈ ગયું.

આપણામાંથી ઘણા લોકોને એવી આદત હોય છે કે, જે સમયે જે કામ કરવું જોઈએ તે પૂરી એકાગ્રતાથી કરતા નથી. પછી તે કામને પૂરું કરવાની ચિંતામાં જ જીવતા હોઈએ છીએ. માટે જે કરવું તે ૧૦૦% એકાગ્રતાપૂર્વક કરવું, અને તે કર્યા પછી તેના વિચારો પોતાના આંતરિક જીવન પર ન આવવા દેવા. આ રીતે **જવાબદારીની સાથે ચિંતા આવવા ન દેવી તે જ સાચી કાર્યકુશળતા છે.** અને તેવા લોકો જ ચિંતારહિત નિરોગી જીવન જીવી શકે છે. માટે **ભૌતિક વિકાસ કરવાના લોભે માનસિક શાંતિને ક્યારેય જોખમમાં ન મૂકવી.**

આજે આવા અનેક કિસ્સાઓથી સાબિત થયું છે કે, **શરીરમાં થતાં અનેક રોગનું કારણ મોટા ભાગે વ્યક્તિનું મન જ હોય છે.** તેમજ વ્યક્તિ પોતે પોતાને જેટલો જાણી શકે તેટલો કદાચ ચિકિત્સક પણ ન જાણી શકે. માટે **પોતે તટસ્થપણે સ્વસંશોધન કરીને, યોગ્ય વ્યક્તિઓની મદદ દ્વારા પોતાની બીમારીનું મૂળ કારણ શોધી, તેને દૂર કરવાના ઉપાયો કરવા જોઈએ; તે જ સાચી હોશિયારી છે.**

અધર્મમય જીવન જીવવું

(Living an Unethical Life)

શ્રીસ્વામિનારાયણ ભગવાને શિક્ષાપત્રીમાં કહ્યું છે કે,

ये पालयन्ति मनुजाः सच्छास्त्रप्रतिपादितान् ।
सदाचारान् सदा तेऽत्र परत्र च महासुखाः ॥

- શિક્ષાપત્રી ૦૮

અર્થાત્ : શ્રીમદ્ભાગવત પુરાણ આદિક જે સત્શાસ્ત્ર તેમણે જીવના કલ્યાણને અર્થે પ્રતિપાદન કર્યા એવા જે અહિંસા આદિક સદાચાર, તેમને જે મનુષ્ય પાળે છે, તે મનુષ્ય આ લોકને વિષે ને પરલોકને વિષે મહાસુખિયા થાય છે.

આપણે જેટલા ધર્મને ઉલ્લંઘીને સ્પેષ્ટાનુસાર વર્તીએ છીએ તેટલા નિશ્ચિતપણે દુઃખી થઈએ છીએ. ઘણીવાર આપણે એવા અસાધ્ય રોગ(Incurable Diseases)થી પીડિત હોઈએ છીએ કે, અનેક ડોક્ટરો અને વૈદ્યોનો આશરો લીધા પછી પણ તે રોગની પીડાથી મુક્ત થઈ શકતા નથી. આવા કોઈ પણ પ્રકારના અસાધ્ય રોગ પોતાને અથવા પરિવારજનોને થાય ત્યારે પોતાના આંતરિક જીવન ઉપર અવશ્ય નજર કરવી કે, શું જીવનમાં ક્યાંય અધર્મનો પ્રવેશ તો નથી થઈ ગયો ને..? શું ભગવાન અને શાસ્ત્રોની આજ્ઞાઓનું ઉલ્લંઘન કરીને તો નથી જીવાતું ને..?

શ્રીહરિએ શિક્ષાપત્રીમાં જણાવ્યું છે કે,

तानुल्लङ्घ्यात्र वर्तन्ते ये तु स्वैरं कुबुद्धयः ।
त इहामुत्र च महल्लभन्ते कष्टमेव हि ॥

- શિક્ષાપત્રી ૦૧

અર્થાત્ : સદાચારનું ઉલ્લંઘન કરીને જે મનુષ્ય પોતાના મનમાં આવે તેમ વર્તે છે તે તો કુબુદ્ધિવાળા છે અને આ લોક ને પરલોકને વિષે નિશ્ચે મોટા કષ્ટને જ પામે છે.

ઘણા લોકો આ વાતને અવગણીને પરમાત્માની આજ્ઞા લોપી સુખી થવા ઈચ્છે છે. તેઓ લાંચ, ચોરી અને છેતરપીંડી કરીને પૈસા કમાવવા ઈચ્છતા હોય છે. પરંતુ તે સર્વથા અધર્મનો માર્ગ છે, અને તે માર્ગે જીવવાથી તો અંતે નિશ્ચે મોટું દુઃખ જ આવે છે. અધર્મમય જીવન જીવીએ તો કેવાં કેવાં દુઃખો આવે, તેની એક સત્ય ઘટના નામ બદલીને અહીં આપેલ છે.

૪૮ વર્ષના મયુરભાઈ પાસે ભૌતિક સુખ અને સંપત્તિ તો અપાર હતી. સમાજના લોકો પણ તેમને ખૂબ જ સુખી માનતા હતા. પરંતુ મયુરભાઈને પોતાના પ્રત્યેક શ્વાસમાં અશાંતિનો અનુભવ થતો હતો. તેઓ અંદરથી ખૂબ જ ઉદાસીનતા, મૂંઝવણ અને ભયમાં જીવન વિતાવતા હતા. તેઓ બે વાર હૃદયરોગના હુમલાના શિકાર બન્યા હતા અને તેમને શરીરમાં 'વા'ના રોગથી ખૂબ જ પીડા થતી હતી. એટલું જ નહિ, તેમના પુત્રને ૨૨ વર્ષની નાની ઉંમરે ડાયાબીટીસ થયો હતો અને પત્નીને બ્લડકેન્સર હતું. આ બધા દુઃખદ પ્રસંગો તેમના જીવનમાં માત્ર ૨ થી ૩ વર્ષમાં જ બન્યા હતા.

આ રોગના નિવારણ માટે અનેક સારા ડોક્ટરો અને વૈદ્યોનો આશરો લેવા છતાં પણ તેઓ અસફળ રહ્યા હતા. અચાનક જ જીવન સુખમાંથી દુઃખમાં પલટાતાં સંપૂર્ણ પરિવાર તેનું કારણ શોધવા માટે ઘણો જ ઊંડો

ઊતરી ગયો. તેનું આશ્ચર્યકારી કારણ મચુરભાઈ પોતાનાં જ શબ્દોમાં વર્ણવતાં જણાવે છે કે,

“હું પહેલેથી આસ્તિક હતો. પરંતુ મને પૈસાવાળા બનવાની ખૂબ જ ઈચ્છા રહ્યા કરતી. અને પૈસા મેળવવા માટે હું કાંઈ પણ કરવા તૈયાર હતો. તેથી ધીરે ધીરે મેં બાંધકામનો ધંધો શરૂ કર્યો. શરૂઆતમાં આર્થિક તકલીફ હોવાના કારણે મેં મારા મિત્રો અને સગાઓ પાસેથી ઉછીના પૈસા લઈને ધંધો શરૂ કર્યો. દિવસે દિવસે ભગવાનની કૃપાથી મને ધંધામાં ખૂબ જ સફળતા મળવા લાગી. માત્ર થોડાક જ વર્ષોમાં હું કરોડોપતિ બની ગયો. તેમ છતાં પણ મારા લોભી સ્વભાવના કારણે વધુ ધન કમાવવાની ઈચ્છા તીવ્ર થતી ગઈ. તેથી આ ધર્મ કહેવાય અને આ અધર્મ કહેવાય તે વાતને હું ભૂલી ગયો. અને ધન કમાવવા માટે અધર્મનો આશરો લેવા લાગ્યો.

વર્ષો પહેલાં મિત્રો અને સગાઓ પાસેથી ધંધો કરવા માટે લીધેલા ઉછીના પૈસા લોભના કારણે તેઓને પાછા આપવાની મારી દાનત જ ન રહી. તેમાં એક મારો મિત્ર આર્થિક રીતે ખૂબ જ ગરીબ હતો. પોતાના પુત્રના અભ્યાસ માટે પૈસાની જરૂર પડતાં તેણે દ્રવિત હૃદયે મારી પાસે પોતાના પૈસાની માંગણી કરી. છતાં ધનના લોભમાં મેં તેને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહી દીધું કે, ‘તારા પૈસા પાછા નહિ મળે.’

એટલું જ નહિ, પરંતુ હું મારા ગ્રાહકોને ખૂબ જ છેતરતો હતો. આટલો અધર્મનો પક્ષ લેવા છતાં પણ મને તે સમયે ભાન જ ન થયું કે, હું ભગવાનની આજ્ઞાથી વિરુદ્ધ જીવન જીવી રહ્યો છું. તેમજ ધનના લોભમાં અંધ બનેલો હું, મારું અધર્મમય જીવન અટકાવી ન શક્યો. તેથી ટૂંક સમયમાં જ મારા પરિવારમાં કુસંપ થવા લાગ્યો. મારો દીકરો દારૂ અને વ્યસનની લતમાં ફસાઈ ગયો. અને મારી પત્ની પણ મારાં વચનોને ઉલ્લંઘીને સ્વેચ્છા અનુસાર વર્તવા લાગી. અધર્મથી ભેગા કરેલા પૈસા અમારા પરિવારની સારવારમાં જ વપરાઈ ગયા. માટે હું બધાને બે

હાથ જોડીને વિનંતી કરું છું કે, તમે સુખી થવા માટે અધર્મનો આશરો ક્યારેય ન લેશો. કેમ જે, અધર્મ જ સર્વે દુઃખનું મૂળ છે.”

આપણા મનમાં કદાચ એવો સંશય થાય કે, અમુક લોકો ભગવાનની આજ્ઞા લોપીને અધર્મમય જીવન જીવતા હોવા છતાં પણ સ્વસ્થ અને નિરોગી કેમ રહે છે ? પરંતુ જેમ કોઈ વાછરડું હજારો ગાયોમાંથી પોતાની માતાને શોધી લે છે, તેવી જ રીતે કરેલાં કર્મો પણ પોતાના કર્તાને ગમે ત્યારે, ગમે ત્યાંથી શોધી લે છે. સ્મૃતિના એક શ્લોકમાં લખ્યું છે કે,

નાભુક્તં ક્ષીયતે કર્મ કલ્પકોટીશતૈરપિ ।
અવશ્યમેવ ભોક્તવ્યં કૃતં કર્મ શુભાશુભમ્ ॥

અર્થાત્ : કરોડ કલ્પ વીતિ જાય, તોપણ કરેલાં કર્મો ભોગવ્યાં સિવાય નાશ પામતાં નથી. કરેલા શુભ અને અશુભ કર્મો અવશ્ય ભોગવવાં જ પડે છે.

શ્રીમદ્ભાગવતનો એક પ્રસંગ છે કે, એક સમયે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન અને અર્જુનજી સાગરકિનારે ચાલ્યા જતા હતા. ત્યાં અર્જુને એક સુંદર હવેલીમાં માછીમારને ગાદીતકિયે બેઠેલો જોયો. તે માછલાં વેચવાનો ધંધો કરતો હતો અને તે ખૂબ જ સમૃદ્ધ હતો; આપું દૃશ્ય જોઈને અર્જુનજી ખૂબ જ અકળાઈ ગયા. અને શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને પૂછ્યું કે, “હે પ્રભુ ! આવો અન્યાય કેમ ? આટલો અધર્મી હોવા છતાં તે માછીમાર સુખી કેમ છે ?” પરંતુ તે સમયે ભગવાન કશું જ બોલ્યા વિના કેવળ મૌન જ રહ્યા.

આ વાતને અમુક વર્ષો વ્યતિત થયા બાદ એક દિવસ શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન અને અર્જુન બંને જંગલમાંથી પસાર થતા હતા. ત્યાં રસ્તામાં એક ઝાડના થડમાં હાથીની સૂંઢ ફસાઈ ગઈ હતી. તેથી તે ચાલી શકતો ન હતો. તેમજ તેને લાગેલ ઘામાં અનેક જીવાતો પડી હતી, તેથી હાથીને

અસહ્ય પીડા થતી હતી. એક બાજુ ભૂખ-તરસનું દુઃખ અને બીજી બાજુ જીવાતો તેના માંસને ખાતી હતી, તેની અસહ્ય પીડા !! આવા ભયંકર કષ્ટને કારણે હાથી જોરજોરથી ગર્જનાઓ કરી રડતો હતો.



તેને જોઈને અર્જુને ભગવાનને કહ્યું કે, “હે દયાળુ ! આપને આ હાથીને દુઃખમાંથી મુક્ત કરવાની દયા નથી આવતી ?” પછી ભગવાન બોલ્યા કે, “હે પાર્થ ! તેં મને અમુક વર્ષો પહેલાં સાગરકિનારે સમૃદ્ધ માછીમારને જોઈને એક પ્રશ્ન પૂછ્યો હતો, તેનો જવાબ આજે હું આપું છું, તે સાંભળ. જે માછીમાર અનેક પાપો કરવા છતાં પણ મોજ કરતો હતો, તે આ જન્મમાં આ હાથી થયો છે, અને તેણે પૂર્વે કરેલાં પાપોનું ફળ આ જન્મમાં ભોગવી રહ્યો છે.” ત્યારે અર્જુનજી બોલ્યા કે, “હે નાથ ! આપના ઘેર દેર છે, પણ અંધેર નથી..!!”

ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણે શિક્ષાપત્રીમાં કહ્યું છે કે,

अपि भूरिफलं कर्म धर्मपितं भवेद्यदि।
आचर्य तर्हि तत्रैव धर्मः सर्वार्थदोऽस्ति हि॥

- શિક્ષાપત્રી ૭૩



અર્થાત્ : ઘણુંક છે
ફળ જેને વિષે એવું પણ જે
કર્મ તે જો ધર્મ રહિત હોય
તો તેનું આચરણ ન જ કરવું.
કેમ જે, ધર્મ છે તે જ સર્વ
પુરુષાર્થનો આપનારો છે. માટે
કોઈક ફળના લોભે કરીને
ધર્મનો ત્યાગ ન કરવો.

અધર્મને આશરે જીવનાર વ્યક્તિઓ ભલે બહારથી સુખી અને
સમૃદ્ધ જણાતા હોય, પરંતુ અંદરથી તેઓ ખૂબ જ ભય, મૂંઝવણ અને
ઉદાસીનતામાં જીવતા હોય છે. તેઓ સતત અસુરક્ષિતતા જ મહેસુસ
કરતા હોય છે. અને તેમના જીવનમાં એક સમય એવો આવે છે કે,
તેમને રડવા અને પશ્ચાતાપ કરવા સિવાય કાંઈ જ હાથમાં આવતું નથી.
માટે સાવધાન..!! હજુ પણ જો અધર્મને આશરે સુખી થવાનાં હવાતિયાં
મારતાં હો..તો ચેતજો ! નહિતર ભવિષ્યમાં તેનું દુઃખ ધરાઈ-ધરાઈને
ભોગવવું પડશે. માટે સુખી થવાનો રાજમાર્ગ એ છે કે, ‘પરમાત્માની
આજ્ઞા અનુસાર ધર્મમાં રહીને જ જીવન વિતાવવું.’

ભગવદ્ભક્ત કે ગરીબને દુઃખવવા

(To Cause Grief to a Devotee or the Poor)

જડ-ચેતન સર્વેમાં પરમાત્મા બિરાજમાન છે, તેમાં પણ ભગવાનના ભક્તમાં તો પરમાત્મા વિશેષપણે રહેલા હોય છે. આવા કોઈ ભગવદ્ભક્ત કે ગરીબ આપણાથી મન, કર્મ કે વચને દુઃખાઈ જાય તો તેનો દ્રોહ થવાથી આપણે તેનું બહુ નુકશાન ભોગવવું પડે છે. અને ઘણીવાર તે શરીરમાં રોગરૂપે પણ પ્રગટ થાય છે. ભૂતકાળમાં બનેલી આવી અનેક ઘટનાઓનો ઉલ્લેખ આપણા સદ્ગ્રંથોમાં છે. તેવી ઘટનાઓ આજે પણ બને છે. અહીં આવી જ એક વાતનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે.

ગામ વિરસદ (તા.ખંભાત, જી.આણંદ) મંદિરમાં રહેતા પ.પૂ.સદ્.શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજી સ્વામી ખૂબ જ દયાળુ, સમર્થ અને ભગવદ્અનુભવવાળા સંત હતા. તેમના આશીર્વાદથી અનેક લોકો સુખી થયા છે. પોતાની સાથે દ્વેષ રાખનારા લોકો પ્રત્યે પણ સ્વામી ક્યારેય ખરાબ સંકલ્પ કરતા ન હતા અને તેનું સદૈવ હિત જ ઈચ્છતા હતા. પરંતુ આવા ભગવદીય સંત કે ભક્તનો જો કોઈથી દ્રોહ થઈ જાય તો ભગવાન તેને અવશ્ય દંડ આપે છે.



સ્વામીશ્રી એકવાર પીજ મંદિરમાં હતા. મંદિરની બાજુમાં કોઈ પટેલની જમીન હતી. તે પટેલ જમીન બાબતે મંદિરમાં આવી વારંવાર ઝઘડો કરતો હતો. અને સ્વામી તથા ભગવાનને અપશબ્દ બોલીને ખોટા આક્ષેપો મૂકતો હતો. આમ, સ્વામીશ્રીનો દ્રોહ થવાથી તેના પગમાં મોટું ગૂમડું થયું.

સમય જતાં તે ખૂબ જ વધ્યું અને શરીરમાં તેની અસહ્ય પીડા થવા લાગી. અનેક ડોક્ટરો અને વૈદ્યોની દવા લેવા છતાં પણ તે મટવાને બદલે વધતું જ ગયું. આમ, સતત બે થી ત્રણ વર્ષ સુધી ખૂબ જ હેરાન થવા છતાં પણ તે વ્યક્તિને પોતાની ભૂલ ન ઓળખાણી.

ત્યારે એક હિતેચ્છુએ તેને કહ્યું કે, ‘આ પૂર્વના પ્રારબ્ધનું ફળ નથી, પરંતુ વર્ષો સુધી તે ભગવાનને તથા તેમના ખૂબ જ વ્હાલા સંતને દુઃખવ્યા, તેનું તને આ માફું ફળ મળ્યું છે. સ્વામી તો ખૂબ જ દયાળુ અને ક્ષમાવૃત્તિવાળા સંત છે. જો તું તેમની પાસે જઈ માફી માંગીશ, તો તેઓ જરૂર તારું દુઃખ દૂર કરશે.’

ત્યાર પછી તો અસહ્ય દુઃખની પીડા સહન ન થવાથી તે ભાઈએ મંદિરે જઈ તરત જ સ્વામીના ચરણોમાં પડી, રડીને-રડીને માફી માંગી. અને પોતાનું આ દુઃખ મટાડવા વિનંતી કરી. પછી સ્વામીએ કૃપા કરી ભગવાનને પ્રાર્થના કરી, અને તેનું આ અસહ્ય દુઃખ દૂર કર્યું.

માટે ક્યારેય પણ સત્તા, અહંકાર કે પોતાની બુદ્ધિના નશામાં કોઈ ગરીબ કે ભગવદ્ભક્તને દુઃખવવા નહિ, નહિતર અવશ્ય તેનું દુઃખ ભોગવવું પડશે. તેમાં કોઈ મોટા ડોક્ટરો કે વૈદ્યો પણ આપણી મદદ કરી શકશે નહિ. તેથી અહંકારનો ત્યાગ કરીને ભગવદ્ભક્ત પાસે હંમેશાં સરળ અને નિર્માની થઈને રહેવું; તે જ સુખી થવાનો સાચો માર્ગ છે.

CHAPTER-3

The Patient & The Disease

દર્દી અને દર્દ



રોગ તે પીડા કે દુઃખ નથી. પરંતુ પોતાના રોગ પ્રત્યેનું દર્દીનું વલણ જ રોગને પીડાનું સ્વરૂપ આપે છે. જેમ કે, કોઈ વ્યક્તિને તાવ આવ્યો હોય, તો તાવ તે દુઃખ કે પીડા નથી, પરંતુ દર્દીનું તાવ પ્રત્યેનું નકારાત્મક વલણ તાવને દુઃખદાયક બનાવે છે. તેવી જ રીતે શરીરમાં આપણને જેટલું હેત, મમતા અને આકર્ષણ છે, તેટલો રોગ દુઃખદાયક લાગે છે. તેમ જ રોગની વારંવાર સ્મૃતિ, રોગની પીડાને ખૂબ જ વધારી દે છે.

ઘણા ક્રિસ્તીઓમાં એવું જોવામાં આવે છે કે, બે વ્યક્તિને થયેલા એક જ પ્રકારના રોગમાં એક વ્યક્તિ ખૂબ જ ઝડપથી નિરોગી થઈ જાય છે, જ્યારે બીજી વ્યક્તિને તે રોગ ઘણો લાંબો સમય ચાલે છે. તેનું કારણ દર્દીનું બીમારી પ્રત્યેનું વલણ હોય છે. મોટા ભાગના દર્દીને પોતાની બીમારી પ્રત્યે કેવું વલણ રાખવું, તેનો ખ્યાલ જ હોતો નથી. સહી દર્દીએ પોતાની બીમારી સાથે કેવું વલણ રાખવું, અને કેવું વલણ ન રાખવું, તે અંગે ઝીણવટભરી ચર્ચા કરેલ છે.



દર્દીએ બીમારી સાથે કેવું વલણ ન રાખવું ?

(What types of Attitude should a Patient Avoid
towards the sickness ?)

❖ બીમારી પ્રત્યે આક્રમક ન થઈ જવું :

ઘણા દર્દીઓ એવા હોય છે કે, જે પોતાની બીમારીનો ખૂબ જ વિરોધ કરતા હોય છે. તેઓ બીમારી પ્રત્યે વધુ પડતા આક્રમક થઈ જાય છે. તેથી નાના એવા રોગમાં પણ તેઓ ખૂબ જ ચિંતિત થઈ, તેને દૂર કરવા માટે શક્ય તેટલી દવાઓ અને ડોક્ટરોની પાછળ પોતાનો કિંમતી સમય અને ધન બગાડતા હોય છે. તેને પોતાને થયેલ રોગનો સંપૂર્ણ અસ્વીકાર રહ્યા કરે છે.

અને તેથી તેને એવા જ વિચારો આવ્યા કરે છે કે, મને આ બીમારી શા માટે થઈ ? અને આવા સમયે જો સ્નેહીજનો તેનું ઓછું ધ્યાન રાખે, તો તેમના પ્રત્યે પણ ખૂબ જ આક્રમક થઈ જતા હોય છે. પરંતુ **જેમ જેમ વ્યક્તિ પોતાની બીમારી પ્રત્યે આક્રમક થાય છે, તેમ તેમ તે બીમારીનો વધુ શિકાર બનતો જાય છે.** માટે પોતાની બીમારી પ્રત્યે ક્યારેય આક્રમક ન થવું.

❖ બીમારીને આધીન ન થઈ જવું :

તેવી જ રીતે અમુક દર્દીઓ બીમારીને એટલા બધા આધીન થઈ જતા હોય છે કે, તેઓ બીમારીને

પોતાનામાં કાયમી નિવાસ આપી દે છે. આવા દર્દીઓ બીમારીથી ખૂબ જ ડરતા હોય છે, પરંતુ સાથોસાથ બીમારીના પ્રભાવમાં પણ જીવતા હોય છે. ખરેખર બીમારીમાં થોડી સાવધાની રાખવાથી તેમાંથી બહાર નીકળી શકાય તેવું હોય છે, છતાં પણ આવા પ્રકારના દર્દીઓ બીમારીને ખૂબ જ પંપાળતા હોય છે. તેમનું મન સતત બીમારીનું જ ચિંતન કરતું હોય છે. તેથી તે બીમારી પ્રત્યેના વિચારો જ તેમને વધુ દુઃખ દે છે. આમ તેઓ નાની એવી બીમારીને પણ ખૂબ જ મોટું સ્વરૂપ આપે છે. અને જ્યાં સુધી તેઓ સાજા ન થાય ત્યાં સુધી મૂંઝવણમાં જ રહ્યા કરે છે. માટે **બીમારી પ્રત્યે આક્રમક કે તેને આધીન ન થતાં તેમાંથી બહાર નીકળવાના યોગ્ય ઉપાયો કરવા.**

ઉપરોક્ત બંને કારણો કરતાં પણ એક એવું અગત્યનું કારણ છે કે, જેને લઈને દર્દી બીમારીનો કાયમી શિકાર બની જતો હોય છે. સામાન્ય બીમારી પણ તેનામાં આજીવન નિવાસ કરીને રહે છે. લાંબા સમયના ઈલાજો બાદ પણ ડોક્ટરો, વૈદ્યો અને સ્નેહીજનો દર્દીની બીમારીનું આ કારણ જાણી શકતા નથી. આ કારણ ખૂબ જ આશ્ચર્યકારક અને બધાને કદાચ ન પણ સમજાય એવું છે. પરંતુ તે ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક અને વાસ્તવિક છે. તે કારણ એ છે કે, દર્દીને સાજાં થવા કરતાં બીમાર રહેવું વધુ પસંદ હોય છે.

શું દર્દીને બીમાર રહેવું પસંદ હોઈ શકે ?

(Does The Patient Prefer Being Sick ?)

હા, કેટલાકને બીમારીમાં જ ગુણ મનાઈ ગયા હોય છે. અને તેમાં તેમણે અનેક ફાયદાઓ માની લીધા હોય છે. પરંતુ બીમારીમાં દર્દીને શા માટે ગુણ કે ફાયદાઓ મનાય છે, તેના અહીંયા ત્રણ આશ્ચર્યકારી કારણોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે.

૧. માંદગી દરમ્યાન મળતી વિશેષ સુવિધાઓ :

માંદગી દરમ્યાન દર્દી માટે અમુક વિશેષ સંભાળ રાખવી જરૂરી હોય છે. આ સુવિધાઓ દર્દીને અમુક અંશે સ્વસ્થ થવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી હોય છે. જેમ કે, માંદગી દરમ્યાન ગમે ત્યારે મનપસંદ જમવું, ગમે ત્યારે સૂવું-જાગવું વગેરે અમુક પ્રકારની છૂટછાટ દર્દીને આપવામાં આવતી હોય છે. પરંતુ ધીરે-ધીરે દર્દી આ સુવિધાઓથી ટેવાતો જાય છે અને સુવિધાઓને પોતાની જરૂરિયાત માની લે છે. **જેમ સત્તાના લાલચું વ્યક્તિને એકવાર સત્તા ભોગવવા મળે પછી તેનો ત્યાગ કરી શકતો નથી. તેવી જ રીતે અમુક દર્દીઓને બીમારી દરમ્યાન મળતી વિશેષ સુવિધાઓનો ઉપભોગ કર્યા પછી તેનાથી તે સુવિધાઓ છોડી શકાતી નથી.**

આવા સમયે જો દર્દી સાવધાન થઈને તે સુવિધાઓનો વિવેકપૂર્વક ત્યાગ ન કરે, તો આ સુવિધાઓ જ તેની બીમારીને લંબાવાનું કારણ બને છે. માંદગી દરમ્યાન દર્દીને મળતી જરૂરિયાત ઉપરાંતની સુવિધાઓ જ તેને માટે કુટેવો બની જાય છે. હવે જો સ્નેહીજનો દર્દીની આ કુટેવોને છોડાવી બીમારીમાંથી બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે, તો દર્દી તેમના પ્રત્યે ખૂબ જ અણગમો વ્યક્ત કરે છે. એટલું જ નહિ, દર્દી બીમારીમાંથી બહાર નીકળવાની મદદ લેવાને બદલે પોતાની બીમારીનો સહુ સ્વીકાર કરે અને મળતી સુવિધાઓ યથાવત્ રહે તેવી અપેક્ષા રાખે છે.

૨. સહુ તરફથી મળતી વિશેષ સહાનુભૂતિઓ :

દરેક વ્યક્તિ પોતાના આત્મસંમાનમાં જીવતી હોય છે. આપણને સહુના આકર્ષણનું કેન્દ્ર થવું ખૂબ જ ગમતું હોય છે. જ્યારે જ્યારે વ્યક્તિને પોતાનું આત્મસંમાન તેની અપેક્ષા કરતાં ઓછું અનુભવાય છે ત્યારે તેને પ્રેમની ઊણપ વર્તાય છે. તેને મનમાં સતત એવાં વિચારો રહે છે કે, ‘મને કોઈ પ્રેમ આપતું નથી, મને કોઈ સમજી શકતું નથી.’ તેથી તે પ્રેમના નામે પોતાના આત્મસંમાનને સંતોષવા ઈચ્છતો હોય છે. મનને તે સારી રીતે ખ્યાલ હોય છે કે, જો શરીર બીમાર પડે તો સહુ તરફથી મળતી લાગણીઓના કારણે તેનું આત્મસંમાન સંતોષાશે.

તેથી મનનું કાર્યક્ષેત્ર એવું મગજ, શરીરમાં એવાં ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ (મગજમાં રહેલાં રસાયણો, કે જે મગજના કોષો વચ્ચે સંદેશાવાહક તરીકે કામ કરે છે.) છોડે છે, કે જે કોઈ પણ પ્રકારની શારીરિક(પાચનતંત્ર, શ્વસનતંત્ર વગેરેને લગતી) કે માનસિક બીમારી ઉત્પન્ન કરે છે. આ રીતે બીમારીના નિમિત્તે દર્દીને સ્નેહીજનો તરફથી લાગણી અને સહાનુભૂતિરૂપે પ્રેમ પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી દર્દી ધીરે-ધીરે તે લાગણીઓથી ટેવાતો જાય છે, અને તેને એવો ભય લાગે છે કે, ‘જો હવે હું સાજો થઈ જઈશ

તો સ્નેહીજનો તરફથી મળતી લાગણીઓ ઓછી થઈ જશે.’ તેથી દર્દી બીમાર રહેવાનું જ પસંદ કરે છે.

આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે, **દર્દીને તે ખ્યાલ પણ નથી હોતો કે, તેનું શરીર આત્મસંમાનની ઝંખનાને કારણે બીમાર પડ્યું છે.** એટલું જ નહિ, સ્નેહીજનો અને ડોક્ટરો પણ દર્દીની બીમારીનું આ સાચું કારણ શોધી શકતા નથી અને બીમારીના અન્ય ઉપચારો જ કર્યા કરે છે. પરંતુ કોઈકવાર તેઓ બીમારીનું સાચું કારણ જાણવા છતાં પણ દર્દીને સ્પષ્ટ કહી શકતા નથી.

કેમ જે, જો તેઓ દર્દીને બીમારીનું સાચું કારણ પકડાવે તો તરત જ દર્દી તેને નકારી કાઢે છે અને વધુ મૂંઝવણમાં જીવવા લાગે છે. આવા સમયે સ્નેહીજનોએ જ સાવધાન થઈને દર્દીને યોગ્ય અને જરૂર પૂરતો જ પ્રેમ આપીને, સાચી વાત સમજાવીને બીમારીમાંથી બચાવવો જોઈએ. **અને જો દર્દીને પ્રેમ આપવાની માત્રા વધી જશે તો તેની બીમારી અવશ્ય લાંબા સમય સુધી ચાલશે. અને ભવિષ્યમાં પણ તે દર્દી બીમાર રહેવાનું જ પસંદ કરશે.** માટે આવી પરિસ્થિતિમાં સ્નેહીજનોએ દર્દી સાથે ખૂબ જ સમજીને વ્યવહાર કરવો જોઈએ.

૩. પરજીવી અને જવાબદારી રહિત જીવન :

દુનિયાના મોટા ભાગના લોકો નાની-મોટી કાંઈક તો જવાબદારી સંભાળતા જ હોય છે. તે જવાબદારીઓ અનેક પ્રકારની હોય છે. અમુક જવાબદારીઓ તો એવી હોય છે કે, જેનું સમયસર પાલન ન કરવાથી તેનું નુકશાન તે વ્યક્તિ અને તેના સ્નેહીજનોને સ્પષ્ટ અનુભવાય છે. માટે તે જવાબદારીની સભાનતા તે વ્યક્તિને પૂરેપૂરી હોય છે. જેમ કે, પરિવારજનોના ભરણપોષણની, વિદ્યાર્થીઓના ભણતરની જવાબદારી વગેરે...

પરંતુ અમુક જવાબદારીઓનું સમયસર પાલન ન કરવાથી તેનું નુકશાન સ્પષ્ટ અનુભવાતું નથી. જેમ કે, કુટુંબમાં રહેતા નાની વયના સભ્યો તેમજ ગૃહિણીઓને સીધી એવી કોઈ જવાબદારી નથી હોતી કે, જે ન કરવાથી તેમને કે પરિવારને તેનું બહુ નુકશાન ભોગવવું પડે. આવા લોકો જ્યારે બીમાર પડે ત્યારે પરિવારના મુખ્ય જવાબદાર વ્યક્તિ કરતાં તેમની બીમારી લાંબી ચાલવાની શક્યતા વધારે હોય છે. તેના અમુક કારણો નીચે મુજબના હોય છે.

૧. દર્દીને સોંપેલી જવાબદારી બીમારી દરમ્યાન પૂરી ન થવાથી એવું કોઈ ગંભીર નુકશાન નથી જણાતું.
૨. દર્દીને સોંપેલી જવાબદારી પ્રત્યે ઓછી રુચિ હોય છે અથવા તો કોઈકવાર રુચિ જ હોતી નથી.
૩. દર્દીને જવાબદારી નિભાવવાનો ભય કે આઠસ હોય છે.

તેથી આવા પ્રકારના દર્દીઓને બીમાર રહેવામાં કોઈ નુકશાન જણાતું નથી. **તેમને તો બીમારી લંબાવવામાં જ જવાબદારીના બોજથી મુક્ત થવાનો મોટો ફાયદો જણાતો હોય છે.**

તેવી જ રીતે જે લોકો ઘર-પરિવારનો ત્યાગ કરીને દાન-ધર્મદા પર જીવતા હોય તેવા પરજીવીને પણ પોતાના ભરણપોષણની સીધી કોઈ જવાબદારી હોતી નથી. તેથી અમુક અંશે તેમનામાં સમય અને ધનના વ્યય પ્રત્યેની સભાનતા ઓછી થઈ જાય છે. તેમજ પરજીવી હોવાથી તેમનું જીવન જરૂરિયાત કરતાં વધુ સુખ-સગવડ ભરેલું અને પ્રમાદી થઈ શકે છે. તેથી તેમનો જે મુખ્ય ધ્યેય ભગવત્પ્રાપ્તિ, તેની વેદના સમયાંતરે ઓછી થવા લાગે છે અને ધ્યેયમાંથી ધીમે-ધીમે વિચલિત થવા લાગે છે.

આ રીતે, આવી વ્યક્તિઓને નથી ભગવત્પ્રાપ્તિરૂપ ધ્યેયની ચિંતા કે નથી પોતાના ભરણપોષણની કોઈ જવાબદારી. તેથી તેમને બીમારી દરમ્યાન વેડફાતાં સમય કે ધનની કોઈ કિંમત રહેતી નથી. આ કારણથી બીમારી વધુ સમય ચાલે, તોપણ તેનું કોઈ નુકશાન દર્દીને દેખાતું નથી. એટલું જ નહિ, **બીમારી દરમ્યાન આપવામાં આવતી સુવિધાઓ અને છૂટછાટોના કારણે પડતી નવી કુટેવો પણ દર્દીને ઓળખાતી નથી.** તેમને તો બીમારીમાં ખૂબ જ મોટો લાભ, ગુણ અને આનંદ મનાય છે.

આમ, આવા દર્દીઓના બીમાર પડવાનું કારણ ડોક્ટરો, વૈદ્યો કે સ્નેહીજનો પણ પકડી શકતા નથી. કેમ જે, આવા દર્દીઓ ખૂબ જ નાટકીય હોય છે; તેમને ઢોંગ કરતા ખૂબ જ સારી રીતે આવડતું હોય છે. તેમને જેમ છે તેમ ઓળખવા, એ તો નેવાના પાણી મોભે ચઢાવવા જેવું મુશ્કેલ છે. બિચારા સ્નેહીજનો આવા દર્દીને સાજા કરવા સમયનું ખૂબ જ યોગદાન આપે છે, તેમ છતાં દર્દીને તેની લેશમાત્ર કિંમત હોતી નથી.

દર્દીને સતત એવી અપેક્ષા રહ્યા કરે છે કે, પરિવારજનો અને સહચરો પોતાના જીવનમાં હસ્તક્ષેપ ન કરતાં તેને મનફાવે તેમ સ્વચ્છંદી રીતે જીવવા દે. પરંતુ દર્દી પોતાની આ માંગ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહી શકતો નથી. દર્દી પોતાની આ નબળાઈ જાણતો હોવા છતાં પણ પોતાની માનસિકતામાંથી બહાર નીકળવા સક્ષમ હોતો નથી. તેથી સ્નેહીજનોએ જ તેની આ નબળાઈને સમજીને, ખૂબ જ ધીરજતાપૂર્વક અને વિવેકબુદ્ધિ રાખીને દર્દીને હિંમત આપીને બીમારીમાંથી બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.



સંકલ્પશક્તિની પ્રબળતા

(The Dynamism of Will Power)

દુનિયાના તમામ વ્યક્તિઓ સફળ થવા ઇચ્છે છે, પરંતુ તે સફળતા માટે પ્રયત્ન કરવા બહુ ઓછા લોકો તત્પર હોય છે. તેથી જ તેઓ મહાન બની શકતા નથી. દુર્બળ વ્યક્તિ સફળતાનો માત્ર સંકલ્પ જ કરે છે, જ્યારે મહાન વ્યક્તિ પાસે તે સફળતાને પ્રાપ્ત કરવા દૃઢ સંકલ્પશક્તિ હોય છે. એટલે જ વિક્ટર હ્યુગોએ કહ્યું છે કે, "People do not lack strength, they lack will." અર્થાત્ લોકોમાં તાકાતની નહિ પરંતુ સંકલ્પશક્તિની કમી હોય છે. સ્વામી વિવેકાનંદે પણ કહ્યું છે કે, "All power is within you; you can do anything and everything." અર્થાત્ બધી જ શક્તિ તમારી અંદર છે; તમે કાંઈ પણ અને બધું જ કરી શકો છો.

તેવી જ રીતે દર્દીને બીમારી સામે લડવામાં સંકલ્પશક્તિ ખૂબ જ મદદરૂપ થાય છે. પરંતુ, દર્દી આવી દૃઢ સંકલ્પશક્તિ કેળવી શકતો નથી. કેમ જે, તેની પાસે બીમારી સાથે લડવાના અનેક વિકલ્પો હોય છે.

ઘણીવાર સ્નેહીજનોની વધુ પડતી લાગણી જ દર્દીને બીમારી સામે લડવામાં અનેક વિકલ્પો આપે છે, અને તેમની આ લાગણીઓ જ દર્દીને જલ્દી સાજા થવામાં બાધક બને છે.

✳ સ્નેહીજનોની લાગણી અને દર્દીની સંકલ્પશક્તિ :

આપણે ત્યાં સદીઓથી એવો રિવાજ છે કે, સ્નેહીજનો અને મિત્રો દર્દીની ખબર-અંતર લેવા માટે તેની મુલાકાતે જતા હોય છે. તે મુલાકાતમાં બધા તરફથી મળતી હૂંફ અને લાગણી દર્દીને બીમારીમાંથી બહાર નીકળવામાં ઘણી મદદરૂપ થતી હોય છે. પરંતુ આ જ લાગણીઓનો અતિરેક ક્યારેક દર્દીની બીમારીને લંબાવી પણ શકે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિકોનું એવું માનવું છે કે, જે પરિવારમાં કે સમૂહમાં દર્દીનું ધ્યાન રાખનારા અને તેને ચાહનારા વધુ લોકો હોય છે, ત્યાં દર્દી બીમારીમાંથી જલ્દી બહાર નીકળી શકતો નથી. કેમ જે, સ્નેહીજનો દર્દીને બીમારીમાંથી બહાર કાઢવા વધુ લાગણીભર્યું વર્તન કરતા હોય છે. પરંતુ સ્નેહીજનોની વધુ પડતી લાગણીઓ જ દર્દીને નમાલો બનાવી દે છે. જેમ જેમ પરિવારજનોની લાગણી દર્દી પ્રત્યે વધતી જાય છે, તેમ તેમ તે દર્દી બીમારીને આધીન થઈને જીવવા લાગે છે. અને અંતે તે લાગણીઓ જ દર્દીને દંટ સંકલ્પશક્તિ ઉત્પન્ન કરવામાં અડચણરૂપ બને છે. જે બીમારી દંટ મનોબળ દ્વારા સહેલાઈથી દૂર થઈ શકે તેમ હોય, તે જ બીમારી દર્દીમાં આજીવન નિવાસ કરીને રહે છે.

મુંબઈમાં રહેતો અહ્યાપીશ વર્ષનો વિજય છેલ્લા વીશ વર્ષથી લકવાની બીમારીથી પીડિત હતો. તેના પરિવારમાં તે ત્રણ બહેનો વચ્ચે એક જ ભાઈ હોવાથી સહુ તેનું ખૂબ જ ધ્યાન રાખતા હતા. પરિવારજનોને વિજય પ્રત્યે ખૂબ જ લાગણી હતી. તેઓએ વિજયને જરાપણ તકલીફ ન પડે તે રીતે ખૂબ જ પ્રેમથી ઉછેર્યો હતો. તેને પથારીમાંથી ઊભું જ

ન થવું પડે તેવી તમામ સુવિધાઓ આપવામાં આવતી હતી. પરિવારજનો તરફથી મળતી આ લાગણીઓએ જ વિજયને બીમારી સાથે લડવાને બદલે બીમારીને આધીન કરી દીધો હતો. આમ તે થોડો સ્વસ્થ થવા છતાં લાગણીઓના પ્રવાહને લઈને પથારીવશ જીવવામાં ટેવાઈ ગયો હતો. પરંતુ એકવાર કોલેજમાંથી રીસર્ચ કરવા માટે તેને જર્મની દેશમાં એકલા જવાનું થયું. ત્યાં પરિવારજનોની ગેરહાજરીમાં તેને લાગણી અને પ્રેમ ન મળતાં તેને પોતાની બીમારી સાથે સંઘર્ષ કરવાનું થયું. ત્યાં તેને પોતાનું બધું કામ જાતે જ કરવાનું થયું. તેથી શરૂઆતમાં તો તે ખૂબ જ અચકાતો હતો. પરંતુ પરિસ્થિતિ સામે લડવા સિવાય તેની પાસે અન્ય કોઈ વિકલ્પ જ ન હતો. તેથી ધીરે-ધીરે તેની સંકલ્પશક્તિ ખીલવા લાગી, અને પરિણામે બે મહિનાની ટુરમાં વિજય લડવાની બીમારીમાંથી ૭૫% મુક્ત થઈ ગયો.

આમ, દૈનિક સંકલ્પશક્તિ દ્વારા દર્દી ખૂબ જ ચમત્કારી અને આશ્ચર્યકારક પરિણામો સર્જી શકે છે. પરંતુ તે **સંકલ્પશક્તિ નિર્વિકલ્પ (જેમાં કોઈ વિકલ્પ ન હોય તેવી) અવસ્થામાં જ ખીલે છે.** તેના અમુક દૃષ્ટાંતો નીચે દર્શાવેલ છે.

ભારતીય ક્રિકેટર યુવરાજસિંહ :

ભારતીય ક્રિકેટ ટીમ ઈ.સ. ૨૦૧૧માં વર્લ્ડકપ જીતી. તેના હીરો યુવરાજસિંહ હતા. આ જીત પછી તરત જ તેમને ફેફસાંનું કેન્સર થયું. પરંતુ યુવરાજસિંહે આ સમાચારથી તૂટી પડવાના બદલે દૈનિક મનોબળ રાખી કેન્સર સામે લડવાનું નક્કી કર્યું. તેથી તેઓ કેન્સરની બીમારી દરમિયાન ક્યારેય પણ મૂંઝાવાને બદલે સતત એવા વિચારોથી જ પોતાને બળ આપતા રહ્યા કે, હું આ બીમારીમાંથી જલ્દીમાં જલ્દી બહાર નીકળી જઈશ. ત્યારબાદ અમેરિકામાં કેન્સરની સારવાર લીધા પછી થોડા જ સમયમાં તેઓ ભારતીય ક્રિકેટ ટીમમાં પુનઃ જોડાઈ ગયા હતા.

પીટર ડી. લીઓ (અમેરીકા) :

ઈ.સ.૧૯૯૪માં વિમાનની મુસાફરી દરમ્યાન અચાનક જ તેમનું પ્લેન ક્રેશ થયું. આ ગોઝારા અકસ્માતમાં તેમની એક આંખ અને એક પગને ઈજા પહોંચી હતી. આવી પરિસ્થિતિમાં ત્યાં તેમને કોઈ મદદ કરનાર ન હતું, તેમ છતાં હિંમત હાર્યા વગર તેઓ સતત ૧૨ દિવસ સુધી કાંઈ પણ જમ્યા વિના સલામત સ્થળ શોધતા રહ્યા. અંતે ૧૩ મા દિવસે તેઓ પોતાના પ્રયત્નમાં સફળ થયા. અને સુરક્ષિત જગ્યાએ પહોંચી ગયા. આ સફળતાનું રહસ્ય માત્ર ને માત્ર તેમની વિકલ્પરહિત દૃઢ સંકલ્પશક્તિ જ હતું.

ડગ્લસ અને લીન્ રોબર્ટસન (અમેરીકા) :

સમુદ્રમાં ખોવાઈ જવાથી ૩૮ દિવસો સુધી તેઓ હોડીમાં જ રહ્યા. તેમની જીવવાની કોઈ આશા ન હોવા છતાં પણ પોતાની દૃઢ સંકલ્પશક્તિ દ્વારા તેઓ સમુદ્રમાંથી બહાર નીકળવાના પ્રયત્નો કરતા હતા. ખાવા-પીવાની કોઈ વ્યવસ્થા ન હોવાથી તેમણે નક્કી કર્યું કે, ‘સમુદ્રના પાણીનો મળદ્વાર દ્વારા એનીમા(બસ્તિ) લેવાથી તેમનું આંતરડું તે પાણીમાંથી મીઠાને ફીલ્ટર કરીને શરીરના કોષોને ઊર્જા આપશે.’ દૃઢ સંકલ્પશક્તિ રાખીને આમ કરવાથી તેઓ અતિ વિકટ પરિસ્થિતિમાં પણ નિર્ભયપણે જીવી ગયા.

જેમ દૃઢ હકારાત્મક મનોવલણથી વ્યક્તિ જીવન-મરણ જેવી વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી પણ બહાર નીકળી શકે છે, તેમ જ નકારાત્મક મનોવલણ સ્વસ્થ શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારના ભયંકર ફેરફારો કરી શકે છે. અને ક્યારેક વ્યક્તિના મૃત્યુનું કારણ પણ બની શકે છે.

રશિયામાં એક કેદીને સરકારે ફાંસીની સજા કરી હતી. મનોવૈજ્ઞાનિકો વ્યક્તિના મનોવલણની શરીર પર થતી અસરને પ્રયોગો દ્વારા તપાસવા

માંગતા હતા. આથી તેઓએ તે કેદી પર એક પ્રયોગ કરવા માટે ન્યાયાધીશ પાસેથી મંજૂરી મેળવી. ત્યારબાદ મનોવૈજ્ઞાનિકોએ તે કેદીને મળીને કહ્યું કે, ‘કાલે તને જે ફાંસીની સજા થવાની છે, તેમાં તારે તરફડિયા મારી-મારીને ન મરવું હોય તો અમે તને માત્ર એક ઝેરનું ઈન્જેક્શન આપીશું, તેથી તું અમુક ક્ષણમાં જ મૃત્યુ પામીશ. શું તને આ મંજૂર છે ?’ કેદીએ વિચાર્યું કે, ‘ફાંસીએ રીબાઈ-રીબાઈને મરવા કરતાં, પીડા વગર મરવું સારું.’ એમ વિચારીને તેણે મનોવૈજ્ઞાનિકોને હા કહી.

ત્યારબાદ મનોવૈજ્ઞાનિકોએ કેદીની નજર સામે એક ઘોડાને ઝેરનું ઈન્જેક્શન આપ્યું. તેથી ઘોડો થોડી જ ક્ષણોમાં મૃત્યુ પામ્યો. અને તે કેદીને જણાવવામાં આવ્યું કે, આ જ ઝેરનું ઈન્જેક્શન તને કાલે આપવામાં આવશે. બીજા દિવસે કેદીને ઈન્જેક્શન આપતાં તે એક મિનિટની અંદર જ મૃત્યુ પામ્યો. ત્યાર પછી તેનું પોસ્ટમોર્ટમ કરતાં તેના શરીરમાં ઝેર હોવાના પ્રમાણો મળી આવ્યા.

આ વાતથી ખૂબ જ આશ્ચર્ય પામતાં મનોવૈજ્ઞાનિકોએ જાહેર કર્યું કે, ‘અમોએ વ્યક્તિના મનોવલણની શરીર પર થતી અસરને તપાસવા માટે આ કેદીને વાસ્તવમાં ઝેરની બદલે પાણી ભરેલું ઈન્જેક્શન આપ્યું હતું. પરંતુ તેના મનમાં એમ દટ હતું કે, તેને ઝેરનું ઈન્જેક્શન આપવામાં આવ્યું છે. તેથી તેની વિચારધારાના કારણે તેના શરીરમાં પાણીનું ઝેર થતાં તે મૃત્યુ પામ્યો.’

આમ, વ્યક્તિ પોતાની સંકલ્પશક્તિ દ્વારા શરીરમાં અનેક રોગને આમંત્રણ પણ આપી શકે છે, અને તે જ સંકલ્પશક્તિ દ્વારા ગમે તેવા રોગને શરીરમાંથી નાબૂદ પણ કરી શકે છે. તે સંકલ્પશક્તિનું મૂળ મન છે. અને મન જ શરીરનું નિયંત્રણ કરી શકે છે. તેથી **માણસની હકારાત્મક સંકલ્પશક્તિ જેટલી તીવ્ર હોય છે, તેટલી જ તેની રોગપ્રતિકારક શક્તિ બળવાન થાય છે.**



ભગવદ્‌આશ્રયનો અલૌકિક પ્રભાવ

(The Trancendental Power of Having Faith in God)

આ દુનિયામાં અનેક બળ છે. પરંતુ ભગવદ્‌બળ જેવું કોઈ શ્રેષ્ઠ બળ નથી. કેમ જે, ભગવદ્‌આશરો લીધા પછી માણસ સંપૂર્ણ નિર્ભય થઈ જાય છે. ભગવાનને જેવું આપણી રક્ષા અને ભલું કરતા આવડે છે, તેવું કોઈને આવડતું નથી. આશાની અંતિમ કિરણ પણ જ્યારે બૂઝાવા લાગે છે ત્યારે એક પરમાત્માનો આશરો જ આપણને ઉગારે છે. ગીતામાં પણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું છે કે,

સર્વધર્માન્પરિત્યજ્ય મામેકં શરણં વ્રજ ।
અહં ત્વા સર્વપાપેભ્યો મોક્ષયિષ્યામિ મા શુચઃ ॥

– શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતા ૧૮/૬૬

અર્થાત્ : સર્વે ધર્મ છોડીને તું મારે એકને શરણો આવ; હું તને સર્વે પાપોથી છોડાવીશ, તું ચિંતા ન કર.

અમુક વર્ષો પહેલાં જામનગરમાં ઝવેરબાઈ કરીને એક મહિલા ભક્ત રહેતાં હતાં. તેમને ભગવાનમાં અગાધ પ્રેમ અને વિશ્વાસ હતો. તેમને આંખે ઝામર(Glaucoma) થવાથી અંધાપો આવી ગયો હતો. તેમનાં સ્નેહીજનો તેમને ડોક્ટરો અને વૈદ્યોને બતાવવાનો આગ્રહ કરતાં હતાં. પરંતુ તેઓ કોઈ પુરુષને પોતાના શરીરનો સ્પર્શ કરવા દેતાં ન હતાં, અને એમ કહેતાં હતાં કે, “મારા પ્રભુ બધું જ જાણે છે, ભગવાનને મારો અંધાપો દૂર કરવો હશે તો તે જ કરશે.”

તેથી સંવત્ ૧૯૮૯ના પોષ સુદ એકાદશી (તા.૭/૧/૧૯૩૩) ના દિવસે ખુદ ભગવાન સ્વામિનારાયણે સ્ત્રીના રૂપે આવી આંખોમાં ટીપાં નાખી તેમને દેખતાં કર્યાં. જે સમયે તે દેખતાં થયાં, તે સમયે જ ભગવાને પોતાનું વાસ્તવિક રૂપ પ્રગટ કરી પોતાનાં દર્શન દીધાં. આ પ્રસંગ સાંભળી બધાં જ લોકો આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયાં. આમ, પ્રભુ પોતાને શરણો આવેલાની સદૈવ રક્ષા કરે જ છે. **ભગવાનને તો ક્યારેય કોઈનો પણ વિશ્વાસઘાત કરતાં આવડતું જ નથી. પરંતુ આપણી ખામી એ છે કે, આપણે ભગવાન પર વિશ્વાસ રાખી શકતા નથી.**

આનો અર્થ એ નથી કે, ભગવદ્આશરાવાળાએ બીમારી દરમ્યાન ડોક્ટર પાસે ન જવું અથવા દવા કે અન્ય કોઈ ઉપચારો ન જ કરવા. પરંતુ તેને આશરે ન જીવતાં માત્ર એક ભગવાનના વિશ્વાસે જીવવું જોઈએ કે, ‘ભગવાન જે કરશે તે મારા સારા માટે જ કરશે.’ એમ સમજીને આનંદમાં રહીને બીમારીનો સામનો કરવો.

આશીર્વાદની અદ્ભુતતા

(The Magnificence of Benediction)



પ.પૂ.પુરાણી
શ્રીધનશ્યામજીવનદાસજીસ્વામી
(ભુજ)



પ.પૂ.સદ્.શ્રીજોગીસ્વામી
(રાજકોટ)

જેમ કોઈને દુઃખવવાથી તેમનો શાપ લાગે છે, તેવી જ રીતે કોઈને દિલથી રાજી કરવાથી તેમના આશીર્વાદ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. તેમાં પણ જો કોઈ મહાન ભગવદીય સંત કે ભક્તના આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થાય તો ગમે તેવું અશક્ય પણ શક્ય બની જાય છે. ગમે તેવો અસાધ્ય કે જન્મજાત રોગ પણ સંતના આશીર્વાદથી મટી જાય છે. આવા તો અનેક પ્રસંગો પૂર્વે થયા છે અને આજે પણ અનુભવાય છે.

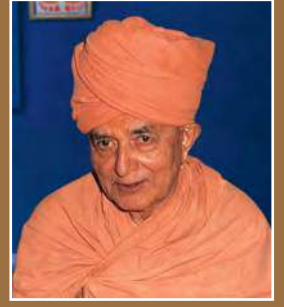
રાજકોટના મુકેશભાઈ પટેલના ધર્મપત્ની શ્રીશારદાબેનને ત્રીજા સ્ટેજનું સ્વરપેટીનું કેન્સર થયું હતું. તેમની ઉંમર માત્ર 30 વર્ષ જ હતી. ડોક્ટરે તેમને જણાવ્યું કે, ‘તાત્કાલિક ઓપરેશન કરવા સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ જ નથી. ગળામાં હોલ પાડીને સ્વરપેટી અને અખનળી કાઢી, બીજી નળી ફીટ કરવી પડશે.’

ડોક્ટરની વાત સાંભળી સમસ્ત પરિવાર મૂઝાઈ ગયો. તેથી મુકેશભાઈએ પોતાના મિત્ર અરવિંદભાઈ ધામી દ્વારા રાજકોટ ગુરૂકુળના મહાન સંત પરમ પૂજ્ય સદ્ગુરુ શ્રીજોગીસ્વામી(પૂ.શ્રીહરિપ્રકાશદાસજીસ્વામી) ને મળીને વાત કરી. અને પૂછ્યું કે, ‘સ્વામી, મારે હવે શું કરવું ?’ ત્યારે પૂ. જોગીસ્વામીએ કહ્યું કે, ‘એક સોનીને આપું જ કેન્સર હતું, તેણે ઓપરેશન કરાવ્યું તો રિબાઈ-રિબાઈને જીંદગી કાઢવી પડી. માટે તમે ઓપરેશનનો વિચાર છોડી દો. ભગવાનનું સ્મરણ કરો, ભગવાન બધું જ સારું કરી દેશે.’

આટલું કહી સ્વામીએ સાકર અને અભિષેકના જળની પ્રસાદી આપી ને માળા, જપ વગેરેના નિયમો આપ્યા. ત્યાર પછી પૂ.સ્વામીની કૃપાથી માત્ર છ મહિનામાં જ કેન્સરનો રીપોર્ટ નેગેટિવ આવ્યો. અને ડોક્ટરો પણ આશ્ચર્યચકિત થઈ કહેવા લાગ્યા કે, ‘આપને જરૂર કોઈ સંતના આશીર્વાદ મળી ગયા લાગે છે !’ આજે પણ શારદાબેનને કેન્સરની કોઈ અસર નથી અને સારી રીતે હરિસ્મરણ કરતાં આનંદથી જીંદગી જીવે છે.

તેવી જ રીતે, મૂળ ગામ ખાંધલીના (જી.આણંદ) મુંબઈ કુલ્યામિં રહેતા નારણભાઈના પિતાશ્રી રેવાદાસ ઘણા વર્ષો સુધી ખાંધલી મંદિરના કોઠારી તરીકે રહ્યા હતા. તેઓ ખૂબ જ સારી સેવા કરતા હતા. તેમને શરીરમાં ગાંઠ જેવું થતાં ટાટા હોસ્પિટલમાં તપાસ કરાવી. ડોક્ટરોએ કેન્સર છે એમ જાહેર કર્યું. તેથી પુત્ર નારણભાઈએ વીરસદવાળા પ.પૂ.સદ્. શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજીસ્વામી પાસે જઈને વાત કરી કે, ‘બાપુજી હવે કેન્સરથી પીડાય છે.’ સ્વામીએ કોઈ વનસ્પતિનું મૂળ આપી કહ્યું કે, ‘આ મૂળ ઘસીને ચોપડજો, સારું થઈ જશે.’ પછી થોડા દિવસમાં જ સ્વામીએ કહ્યું તે રીતે ઈલાજ કરતાં તેમનું કેન્સર સંપૂર્ણ નાબૂદ થઈ ગયું. ત્યાર બાદ તેઓ ઘણા વર્ષો સુધી જીવ્યા હતા.

આમ, સાચા સંત કે ભક્તના આશીર્વાદથી ગમે તેવા અનેક અસાધ્ય રોગ પણ તેમની કૃપાથી મટી શકે છે. પરંતુ આનો અર્થ એ નથી કે, કોઈ પણ બીમારી થાય ત્યારે સંતને આશીર્વાદ આપવા માટે મજબૂર કરવા. કેમ જે, આશીર્વાદ માગવાથી નથી મળતા, પરંતુ તેમના અંતરના રાજીપાથી પ્રાપ્ત થાય છે.



પ.પૂ.સદ્.શ્રીહરિદાસજીસ્વામી
(જેતપુર)



દાદાગુરુ પ.પૂ.
શ્રીભક્તિજીવનદાસજીસ્વામી
(ભાવનગર)



પ.પૂ.સદ્.
શ્રીકૃષ્ણજીવનદાસજીસ્વામી
(વડતાલ)

CHAPTER - 4

Can the Body by Itself Remain Healthy ?

શું શરીર
સ્વયં નિરોગી રહી
શકે છે ?



શા માટે નહીં ?

(Why Not?)

આપણું આ માનવશરીર અમૂલ્ય છે. જે પરમાત્માએ આ સૃષ્ટિની રચના કરી છે, તેમણે જ માનવશરીરનું નિર્માણ કર્યું છે. જેમ કોઈ કંપની નવી પ્રોડક્ટને બહાર પાડતાં પહેલાં, તે જે તે વાતાવરણમાં યોગ્ય રીતે કામ કરી શકે તેવું જ તેનું બંધારણ કરે છે. તેમ જ **પરમાત્માએ આ શરીરનું બંધારણ એવું જ કરેલ છે કે, શરીર કુદરત સાથે તાલમેલ મેળવી સ્વયં સ્વસ્થ રહી શકે. આપણું શરીર આ દુનિયાની કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં સ્વસ્થ રહેવા માટે સ્વયંભૂ જ સક્ષમ છે.** અનેક રોગની સામે સ્વસ્થ રહેવાનો ઈલાજ શરીર પાસે ન હોય તેવું શક્ય જ નથી. એટલું જ નહિ, પરંતુ વિવિધ રોગનો સામનો કેવી રીતે કરવો ? તે જ્ઞાન પણ શરીર ધરાવે જ છે.

આપણું શરીર તૂટેલાં હાડકાંને આપમેળે જ સાંધી શકે છે, તેમજ ઈજા થતા નીકળતા લોહીને અટકાવવાની, રૂઝ લાવવાની અને કેન્સરના કોષોને નાશ કરવાની તાકાત શરીરની પોતાની પાસે છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ ઊંમર વધવાની સાથે શરીરમાં થતાં ફેરફાર પર કાબુ રાખવાની પ્રબળશક્તિ પણ આપણા શરીરમાં છે. તો પછી શરીર સામાન્ય બીમારીઓનો સામનો કેમ ન કરી શકે..?

આપણું શરીર આટલું સક્ષમ હોવા છતાં આજે આપણે બીમારીઓના વધુ ને વધુ શિકાર કેમ બનતા જઈએ છીએ ? ટેક્નોલોજી ક્ષેત્રે વિશ્વ આટલું વિકસિત હોવા છતાં પૂર્વે સાંભળી ન હોય તેવી નવી નવી બીમારીઓથી આપણે આટલા ભયભીત કેમ છીએ ? મેડિકલ સાયન્સના ઘણા સંશોધનો થયા હોવા છતાં હોસ્પિટલો દર્દીઓથી ભરચક કેમ રહે છે ?

એક સંશોધન પ્રમાણે ડોક્ટર પાસે જતા ૭૦% દર્દીઓ વાસ્તવિક બીમાર જ હોતા નથી. તેના ઈલાજમાં દવાની કોઈ આવશ્યકતા હોતી નથી. આ બાબતે પ્રાયઃ દર્દીની માનસિકતા જવાબદાર હોય છે. શું આ બાબતે આપણે ગંભીરપણે વિચારવાની જરૂર લાગતી નથી ? જો ખરેખર તટસ્થપણે વિચારીએ તો આ બધી બાબતોમાં જવાબદાર આપણી અયોગ્ય જીવનશૈલી, શારીરિક-માનસિક કેળવણીની બેદરકારી તથા સમજણ અને સહનશક્તિના અભાવે દિનપ્રતિદિન આપણા જીવનમાં થતો દવાઓનો અતિરેક છે.

✳ અયોગ્ય જીવનશૈલી અને કેળવણીનો અભાવ :

આજના કહેવાતા સગવડિયા યુગમાં સુશિક્ષિત એવા આપણને શરીરની કેળવણી કરવી એ બિનજરૂરી લાગે છે. જે પરિસ્થિતિઓનો શરીર ખૂબ જ સહેલાઈથી સામનો કરી શકે છે, તેમાં બદલાવ લાવી આપણે શરીરને વિપરીત પરિસ્થિતિમાં રાખવા મથીએ છીએ. જેમ કે, ગરમી અને ઠંડીમાં શરીર સહજતાથી રહી શકે છે, તેમ છતાં આપણે એરકન્ડિશન અને હીટરનો ઉપયોગ કરીને શરીરને તે વિપરીત વાતાવરણનું ગુલામ બનાવી દઈએ છીએ. આ રીતે ધીરે-ધીરે શરીર સામાન્ય ગરમી અને ઠંડી પણ સહન કરી શકતું નથી. પરિણામે વાતાવરણમાં ગરમી કે ઠંડી વધતા શરીર બીમાર પડી જાય છે. વિચિત્રતા તો એ છે કે, આ જ્ઞાનથી વંચિત એવાં આપણે આવી બીમારીનું કારણ વધુ ગરમી કે ઠંડીને ગણીને ફરી એરકન્ડિશન કે હીટરનો ઉપયોગ કરી કેવળ મૂર્ખાઈનું જ પ્રદર્શન કરીએ છીએ.

વળી, આજના યુગમાં જીવનધોરણ ઊંચું જતા આપણને જરૂરિયાત કરતાં વધુ સગવડો મળવા લાગી છે. બિનજરૂરી સગવડતાઓના ભોગી એવા આપણે પાકેલ પપૈયાં જેવાં થઈ ગયા છીએ. આપણે સારી રીતે

જાણીએ છીએ કે, આ સગવડતારાઓ જ આપણને તેના ગુલામ બનાવે છે. છતાં તેનો ત્યાગ કરવામાં પરાધીન એવાં આપણે સામાન્ય બીમારીઓ સામે પણ લડવા સક્ષમ રહ્યા નથી. જેમ પહેલાના જમાનામાં વ્યક્તિને રોજબરોજના કામમાંથી જ શરીરને જે કુદરતી વ્યાયામ મળી જતો, તે આજે નહિવત્ થઈ ગયું છે. તેમજ આધુનિક ઉપકરણોનો વધુ ઉપયોગ કરતાં એવાં આપણે એક માળથી બીજે માળ જવા માટે દાદર ચડવાને બદલે લીફ્ટનો અને કપડાં ધોવાં માટે વોશિંગ મશીનનો ઉપયોગ કરતા થઈ ગયા છીએ. અરે..!! થોડુંક નજીક બહાર જવું હોય, તોપણ ચાલીને જવાને બદલે વાહનનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, અને પાછા સવારે ચાલવા જવામાં(Jogging) ગૌરવ અનુભવીએ છીએ.

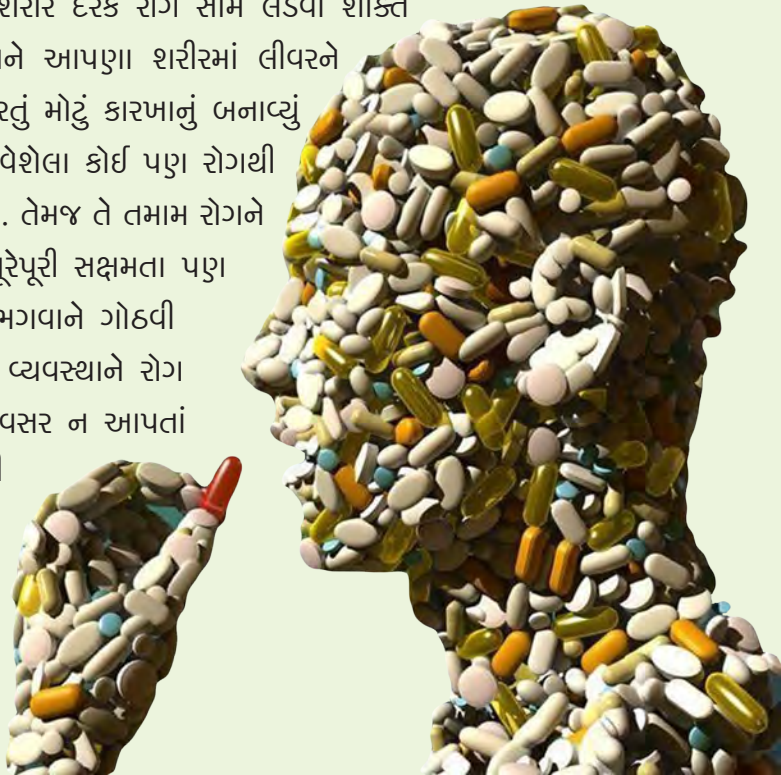
તેમજ આજે બીજી મોટી તકલીફ એ છે કે, વાલીઓ પોતે જ પોતાના સંતાનોનો ઉછેર કહેવાતા સલામતી ક્ષેત્ર(Safety Zone)માં જ કરે છે. પોતાના બાળકોને બહારના વાતાવરણ તથા રમત-ગમતની ટેવ ન પડાવતા, તેને વીડિયોગેમ, ટી.વી., લેપટોપ, ઈન્ટરનેટ, મોબાઈલ વગેરેના આશિક બનાવી દીધા છે. આથી આવા **ઘરઘૂસિયા બાળકો(Homesick Kids)** બહારની સામાન્ય પરિસ્થિતિઓનો પણ સામનો કરી શકતા નથી અને ખૂબ જ અકળાઈ જાય છે.

આવી સગવડતાઓ અને ખોટી આદતોને કારણે આપણે અને આપણા સંતાનો સામાન્ય વાતાવરણ, ઋતુ, સ્થાન કે પાણીમાં ફેરફાર થતાં તરત જ બીમાર થઈ જઈએ છીએ. એટલું જ નહિ, પરંતુ શરીરને નાની એવી બીમારીમાંથી બહાર નીકળતા દિવસો વીતી જાય છે. ખરેખર શરીર પોતાની જાતે ગમે તે પરિસ્થિતિમાં અનુકૂળતા સાધવા સક્ષમ છે. તો શું પોતાને સમજુ માનતા એવાં આપણે, થોડી એવી ધીરજ રાખીને શરીરને પોતાનું કાર્ય કરવા માટે સમય ન આપવો જોઈએ ?

✳ દર્દીમાં દવાનું ગાંડપણ :

આજે આપણે અને કક્ષેત્રોમાં ઘણા આગળ પહોંચવા છતાં સહનશક્તિની બાબતમાં ઘણા પાછા પડતા જઈએ છીએ. સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં પણ આપણે અનુકૂળતા સાધી શકતા નથી. તેના પરિણામે **આજે આપણે નાની એવી બીમારીઓને પણ ખૂબ જ ગંભીર સ્વરૂપ આપીને તેનાથી બચવા બિનજરૂરી દવાઓ શરીરમાં ઠાલવીને દવાઓના ગુલામ બનવા લાગ્યા છીએ.**

વાસ્તવમાં શરીર દરેક રોગ સામે લડવા શક્તિ ધરાવે છે. ભગવાને આપણા શરીરમાં લીવરને દવાઓ ઉત્પન્ન કરતું મોટું કારખાનું બનાવ્યું છે. તે શરીરમાં પ્રવેશેલા કોઈ પણ રોગથી અજાણ હોતું નથી. તેમજ તે તમામ રોગને નાબૂદ કરવાની પૂરેપૂરી સક્ષમતા પણ ધરાવે છે. પરંતુ ભગવાને ગોઠવી આપેલ આ સુંદર વ્યવસ્થાને રોગ સામે લડવાનો અવસર ન આપતાં આપણે દવાઓની શરણાગતિ સ્વીકારીએ છીએ.



દવાઓના અતિરેકથી શરીરમાં આવતી આજીવન બીમારીઓની પ્રક્રિયા

શરીરમાં સામાન્ય બીમારીઓ થાય → શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ સ્વયં તે બીમારીઓ સામે લડવાનો પ્રયત્ન કરે તે પહેલાં જ દર્દી દવાઓ દ્વારા બીમારી દૂર કરવાનું પસંદ કરે → શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ સામાન્ય બીમારી સામે લડવાના અનુભવથી વંચિત રહે → દર્દીના જીવનમાં દવાઓનો ઉપયોગ વધતા, તે સામાન્ય રોગમાં પણ વધુ માત્રા અને વધુ પાવરની દવા લે ત્યારે જ દવાઓની અસર થાય → દવાઓનો ઉપયોગ એટલો બધો વધી જાય છે કે, તેની અસર થતી જ બંધ થઈ જાય (Antibiotic Resistance) → હવે નથી દવાઓ રોગને કાઢવા માટે સક્ષમ કે નથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને સામાન્ય રોગ સામે લડવાનો અનુભવ → દર્દી આજીવન અનેક રોગને આધીન થઈ જાય.

ભગવાને આપેલ રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર વિશ્વાસ ન રાખતાં આપણે કેવળ દવાઓના આધારે જ સ્વસ્થ રહેવા મથીએ છીએ. પરંતુ જેમ જેમ દવાઓને આધીન બનીએ છીએ, તેમ તેમ આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટતી જાય છે.

આપણે સહુ માનીએ છીએ કે, ઘરમાં ઘૂસી ગયેલ ઝેરી સાપને બહાર કાઢવામાં જ ડહાપણ છે, પરંતુ તેના ઉપર ટોપલો ઢાંકી, આંખ મિચામણા કરી ‘ઘરમાં સાપ નથી’ એવું માનીને હરખાવું તે બુદ્ધિમતા નથી. તેવી જ રીતે આપણો હેતુ રોગને મૂળમાંથી કાઢવાનો હોવો જોઈએ,

પરંતુ બિનજરૂરી દવાઓના ઉપયોગથી બીમારીને દબાવીને આપણા જ શરીરમાં કાયમી નિવાસ આપવો તે શું યોગ્ય છે ?

આમ, બિનજરૂરી દવાઓ દ્વારા રોગને શરીરમાં જ ઢાંકી દેવાથી તે રોગ ક્યારેય નિર્મૂળ થવાના નથી. **શરીરસ્વાસ્થ્ય અંગે અજ્ઞાની અને અધીરિયા સ્વભાવને પૂર્વ સાવધાનીમાં ખપાવતા એવા આપણે આ બાબતે શું થોડું વિચારવું ન જોઈએ...?**



CHAPTER- 5**The 3 Pillars Of Healthy Life****નિરોગી જીવનના
ત્રણ સ્તંભો**

આજે આપણા સહુમાં ધીરજતાનો ખૂબ જ અભાવ જોવામાં આવે છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ તેમાં ગુણ મનાય છે. ધીરજતાની આ ખામીને ‘આપણને સમયની ખૂબ જ કિંમત છે,’ એવા બહાના નીચે સારી રીતે પોષણ કરતા હોઈએ છીએ. આપણે ઓછા સમયમાં વધુ ફાયદાઓ લેવા ઈચ્છતા હોઈએ છીએ. પરિણામે પાયા વગરની ઈમારત ઊભી કરવામાં જ રસ ધરાવીએ છીએ.

સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં પણ આપણે તેવી જ ભૂલ કરતા હોઈએ છીએ. **પૂર્વ સાવધાની રાખવાને બદલે બીમાર થયા બાદ દવાઓ ખાઈને ઝડપથી સાજા થવા ઈચ્છીએ છીએ.** આપણને બીમારીને મૂળમાંથી નાબૂદ કરવાને બદલે માત્ર તેના બાહ્ય ઉપચારો કરીને જ સ્વસ્થ રહેવાની દાનત હોય છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે, 'Prevention is better than cure' અર્થાત્ રોગ થયા પછી તેનો ઉપચાર કરવા કરતાં તે રોગ ન જ થાય તેવી કાળજી રાખવી શ્રેષ્ઠ છે. તે હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને અહીંયા નિરોગી રહેવાના મૂળભૂત પાયાના ત્રણ સ્તંભોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલ છે. જેને અનુસરવાથી આપણે પ્રાયઃ આજીવન દવા વિના નિરોગી, સ્વસ્થ અને સદા આનંદમાં રહી શકીશું.

P R E V E N T I O N

I S B E T T E R

T H A N C U R E

નિરોગી જીવનના ત્રણ સ્થંભો
The 3 Pillars Of Healthy Life

આહાર



ઊંઘ



વ્યાયામ



આહાર

(Diet)

આહાર એ વ્યક્તિનાં શરીર અને વિચારો(મન)નાં નિર્માણનું પ્રથમ પગથિયું છે. “આહાર એ જ ઔષધ” એ ન્યાયે આહાર જ મનુષ્યના શરીરની સ્વસ્થતા અને અસ્વસ્થતાનું મુખ્ય કારણ છે. જો આપણને આહાર કેટલો લેવો, ક્યારે લેવો, કેવી રીતે લેવો, અને કેવા ભાવ સાથે લેવો, આટલું જ્ઞાન સમજાઈ જાય અને આચરણમાં લેવાય, તો દવાઓ વિના જ સ્વસ્થ જીવન જીવી શકાય છે. હવે આપણે ઉપરોક્ત પ્રશ્નોના ઉકેલો મેળવી જીવન સ્વસ્થતાપૂર્વક જીવવાનો પ્રયત્ન કરીએ.



✳ હંમેશાં માપસર જમવું :

આપણે સહુ સારી રીતે જાણીએ છીએ કે, ‘યોગ્ય માત્રામાં જમવું એ નિરોગી રહેવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.’ પરંતુ આપણને જમતી વેળાએ ‘કેટલું જમવું’ તે બાબતનો વિવેક રહેતો નથી. મોટા ભાગના લોકોને ‘ભૂખ લાગી છે એટલે જમવું.’ બસ, આટલી જ ખબર પડે છે. પરંતુ **પેટ એ કચરાપેટી નથી કે, તેમાં ગમે તે વસ્તુ, ગમે તે પ્રમાણમાં નાખી દેવાય.** અષ્ટાંગહૃદયમાં કહ્યું છે કે,

માત્રાશી સર્વકાલં સ્યાન્માત્રા હ્યગ્નેઃ પ્રવર્તિકા ।

- અષ્ટાંગહૃદય : સૂત્રસ્થાન/૮/૧

અર્થાત્ : દરેકે સર્વદા માપ પ્રમાણે ખાવું-પીવું જોઈએ. કેમ જે, માપસર ખાવા-પીવાથી જ જઠરાગ્નિ પોતાનું પચાવવાનું કામ કરી શકે છે.

વળી અષ્ટાંગહૃદયમાં એમ પણ કહ્યું છે કે,

માત્રાપ્રમાણં નિર્દિષ્ટં સુખં યાવદ્વિજીર્યતિ ।

- અષ્ટાંગહૃદય : સૂત્રસ્થાન/૮/૨

અર્થાત્ : માત્રા એને કહેવાય કે જેટલું ખાવાથી સુખપૂર્વક પચી જાય.

પરંતુ ઘણીવાર આપણે પેટમાં એટલું બધું ઠાંસી ઠાંસીને ભરતા હોઈએ છીએ કે, તે આહારથી જ પેટનો જઠરાગ્નિ ઓલાઈ જાય છે. આપણે એવી માન્યતામાં જીવતા હોઈએ છીએ કે, જે કાંઈ જમીએ છીએ તે પચી જાય છે. પરંતુ પાચનશક્તિને લાંબા સમય સુધી સતેજ રાખવા માટે **હંમેશાં પાચનશક્તિની મહત્તમ ક્ષમતા કરતાં ઓછું જ જમવું જોઈએ; એ જ સાચું ડહાપણ છે.**



જેમ ચૂલામાં વધુ લાકડાં નાખવાથી અગ્નિ ઓલાઈ જાય છે,
તેમ જ પેટ ભરીને જમવાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે.

અષ્ટાંગહૃદયનું કથન છે કે,

અન્નેન કુક્ષેર્દ્વાવિંશૌ પાનેનૈકં પ્રપૂરયેત્।
આશ્રયં પવનાદીનાં ચતુર્થમશેષયેત્॥

- અષ્ટાંગહૃદય : સૂત્રસ્થાન/૮/૪૬

અર્થાત્ : જમતા સમયે
હંમેશાં પેટના ચાર ભાગ
કરી બે ભાગ અન્નથી
ભરવા, એક ભાગ
પ્રવાહીથી અને એક ભાગ
હવા વગેરે માટે ખાલી
રાખવો.



જમતી વખતે આપણાં ભાવતાં ભોજન પીરસાતાં હોય, અને તે સમયે થોડા ભૂખ્યા રહીને ઊભા થઈ જવું; તે જ સાચું તપ અને શૂરવીરતા છે. સામાન્ય જનતા જ નહિ, પરંતુ આ વાતને સારી રીતે જાણનારા એવા ઘણા ડોક્ટરો, વૈદ્યો, સંન્યાસીઓ અને ધર્માચાર્યો પણ આ જ્ઞાનનો યોગ્ય સમયે આદર કરી શકતા નથી. કેમ જે, આ સમજણનો જીવનમાં અમલ કરવા માટે મન અને જીભ પર અવશ્ય નિયંત્રણ કરવું પડે છે, અને તે બહુ કઠીન છે. પરંતુ આ સમજણ પ્રમાણ જો આપણે આહાર ગ્રહણ કરીએ, તો અનેક બીમારીઓના શિકાર થવાથી બચી શકીએ.

આજકાલ આપણે શરીરની સ્થૂળતા અને વજન ઘટાડવાં એકાએક આપણા આહારમાં ફેરફારો કરીને અમુક સમય સુધી ઉપવાસો કે એકદમ ઓછું જમવાનું શરૂ કરી દર્દીએ છીએ. આ રીતે ટૂંક સમયમાં શરીરનું વજન ઓછું કરીને રાહત અનુભવીએ છીએ. પરંતુ આહારમાં કાયમી નિયંત્રણ ન હોવાથી ટૂંક સમયમાં ફરીને પહેલાં જેવી જ શરીરમાં સ્થૂળતા આવી જાય છે. માટે આજીવન શરીરનું વજન માપસર રાખવા અને સ્વસ્થતા જાળવવા હંમેશાં યોગ્ય માત્રામાં આહાર લેવો, એ શ્રેષ્ઠ અને કારગત નિવડેલો ઉપાય છે.

એટલું જ નહિ, પરંતુ યુક્ત આહારથી પાચનશક્તિ લાંબા સમય સુધી સક્રિય રહે છે. અને આહારનું પાચન ઓછા સમયમાં વ્યવસ્થિત થાય છે. તેમજ શરીર પાસેથી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક કામ ખૂબ જ લઈ શકાય છે.

✽ મનની ભૂખે નહિ પરંતુ પેટની ભૂખે જમવું :

આજે જીવનઘોરણ ઊંચું જતાં આપણને સારામાં સારાં ભોજનો અત્યંત સરળતાથી પ્રાપ્ય છે. આથી ભૂખ ન હોવા છતાં પણ કટાણે જમવું સહજ બની ગયું છે. **આપણે મોટા ભાગે જમીએ છીએ મનની**

ભૂખે, પણ માનતા હોઈએ છીએ પેટની ભૂખ ! પરંતુ જ્યાં સુધી વાસ્તવિક ભૂખ ન હોય ત્યાં સુધી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત હોતો જ નથી. પરંતુ આપણે ખોટી ભૂખના વહેમમાં, શરીરની જરૂરિયાતને ન જોતાં, કેવળ રસાસ્વાદને આધીન થઈને જમીએ છીએ. આથી આપણું પાચનતંત્ર યોગ્ય સમયે પાચન કરી શકતું નથી, તેથી તે અનેક રોગનું શિકાર બને છે.

એટલે જ માધવનિદાનમાં કહ્યું છે કે,

રોગાઃ સર્વેઽપિ મન્દેઽનૌ ।

અર્થાત્ : પ્રાયઃ દરેક રોગનું મૂળ મંદાગ્નિથી થતી અપાચન અવસ્થા છે.

જેમ ચૂલામાં અગ્નિ ઓછો હોય ત્યારે એકસાથે વધુ લાકડાં નાખવાથી અગ્નિ વધુ પ્રજ્વલિત ન થતાં કેવળ ધુમાડો વધે છે, તેવી જ રીતે પેટમાં ભૂખ ન હોવા છતાં જમવાથી અપચો, કબજિયાત, એસિડિટી જેવા અનેક રોગ થાય છે.



હા, અમુક લોકો એવા પણ છે કે, જેમને ભૂખ ન લાગી હોવા છતાં નોકરી-ધંધાને કારણે કોઈ એક ચોક્કસ સમયે જમવાની રોજ છૂટ મળતી હોય છે. તેથી આવી પરિસ્થિતિમાં ભૂખ હોય તેટલું જ જમવું જોઈએ અથવા ભૂખ લાગી હોય તેવા સમયે જ જમવાનું ગોઠવાય તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. માટે હંમેશાં વાસ્તવિક ભૂખ ઓળખીને જમવું. પરંતુ આ વાસ્તવિક ભૂખને ઓળખવી કેવી રીતે ?

જેમ દૂધને ઊભરો આવે તે દૂધની વાસ્તવિક સ્થિતિ નથી, તેમ જ પ્રાયઃ આપણને અનુભવાતી ભૂખ પણ વાસ્તવિક ભૂખ હોતી નથી. જ્યારે શરીર ભોજન અને ઊંઘના કુદરતી તાલમેલ(Circadium Rhythm) પ્રમાણે ચાલતું હોય છે, ત્યારે જમવાના સમયે શરીરને વાસ્તવિક ભૂખ લાગી હોય કે ન લાગી હોય, પરંતુ મગજ શરીરને ભોજનની યાદી આપે છે. તેથી તે સમયે પેટમાં થોડું એસિડ છૂટે છે અને તે એસિડને આપણે સાચી ભૂખ માનીએ છીએ. આમ, મગજે આપેલા તે સમયના સંકેતને, કે જે ભૂખનો સંકેત નથી; તેને આપણે વાસ્તવિક ભૂખ સમજી લઈએ છીએ.

તેથી મગજે આપેલી યાદીને કારણે જો ભૂખ અનુભવાય તો થોડી ધીરજ રાખીને તે ભૂખને સહન કરી લેવી. આથી મગજ શરીરમાં પડેલી વધારાની ચરબીનો ઉપયોગ શરૂ કરાવી દે છે, તેથી શરીરને જરૂરી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. અને જો તે સમયે આપણે ધીરજતાનો ત્યાગ કરીને મગજે આપેલા સંકેતને ભૂખ સમજીને કાંઈ પણ ખાઈએ, તો તેને શરીર વધારાની ચરબીમાં રૂપાંતર કરે છે.

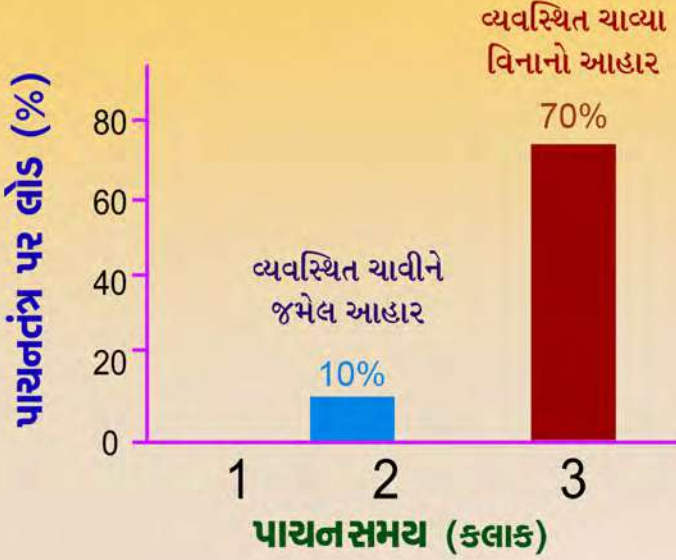
માટે જ્યારે પેટમાં થોડીક જ ભૂખ અનુભવાય ત્યારે તરત જ જમી લેવું તે હિતાવહ નથી; પરંતુ શરીરને થોડી ભૂખ સહન કરવાની આદત પડાવવી. આમ હંમેશાં મનની ભૂખે નહિ, પરંતુ પેટની વાસ્તવિક ભૂખે જમવું.

✳ જૂઝ જ યાવીને શાંતિથી જમવું :

ભગવાને જીવ-પ્રાણીમાત્રને યાવીને જમવા માટે દાંતની વ્યવસ્થા કરી આપી છે. આથી માણસ જન્મે ત્યારથી જ યાવીને જમવાનું શીખવાડવામાં આવે છે. પરંતુ શરમની વાત તો એ છે કે, પશુઓ જેટલું યાવીને જમે છે તેટલું યાવીને જમવાનું પાલન આપણે મનુષ્ય હોવા છતાં કરી શકતા નથી. આ જૂઝ જ મોટી નબળાઈ અને આઠસ સૂચવે છે. અને તેથી જ આપણે ઘણા રોગના ભોગ બનીએ છીએ. માટે જો વ્યવસ્થિત યાવીને જમવાની ટેવ પાડીએ તો લાંબા સમય સુધી નિરોગી અને આનંદમય જીવન જીવી શકીએ. યાવીને જમવાથી થતા ફાયદા તથા યાવીને ન જમવાથી થતાં નુકશાન નીચે દર્શાવેલ છે.

	યાવીને જમવાથી થતા ફાયદા	યાવીને ન જમવાથી થતાં નુકશાન
લાઠ (Saliva)	મુખમાં રહેલી લાઠ અનેક પાચકરસોથી ભરેલી છે. યાવીને જમવાથી લાઠ આહાર સાથે વ્યવસ્થિત ભઠવાથી પાચનક્રિયા મુખમાંથી જ શરૂ થઈ જાય છે. તેથી પાચનતંત્ર પર જૂઝ જ ઓછો બોજ આવે છે.	આહાર સાથે લાઠ ન ભઠવાથી પાચનતંત્રને આહારના પાચન માટે વધુ પાચકરસો છોડવા પડે છે. તેથી પાચન થતાં વાર લાગે છે.

	ચાવીને જમવાથી થતા ફાયદા	ચાવીને ન જમવાથી થતાં નુકશાન
પોષકતત્વો (Nutrients)	ઓછું જમવા છતાં વધુ પોષકતત્વો અને લોહી પ્રાપ્ત થાય છે.	વધુ તથા સારો આહાર જમ્યા હોવા છતાં પણ પર્યાપ્ત પોષકતત્વો પ્રાપ્ત થતાં નથી.
શક્તિ-ઊર્જા (Energy)	શરીર આહારમાંથી યોગ્ય શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે.	જમેલા આહારમાંથી શક્તિ મળવાને બદલે શરીરની શક્તિ પાચનમાં વપરાઈ જાય છે.
રોગપ્રતિકારક શક્તિ (Immune Power)	વ્યવસ્થિત ચાવીને જમવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખૂબ જ વધે છે, અને અનેક રોગથી બચી શકાય છે.	વ્યવસ્થિત ચાવ્યા વિના જમવાથી ખોરાકના પાચન માટે વધારે પાચકરસો અને એસિડની જરૂર પડે છે. તેથી શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે.
વજન (Weight)	વજન માપસર રહે છે.	વજન અસંતુલિત રહે છે.
રોગ (Diseases)	ચાવીને જમેલો આહાર ઔષધનું કામ કરે છે. અને તેથી માણસ ૭૦ થી ૭૫% રોગથી બચી જાય છે.	ચાવીને ન જમેલો આહાર જ રોગઉત્પત્તિનું કારણ બને છે.



વ્યવસ્થિત ચાવીને જમેલો આહાર અંદાજીત બે કલાકની અંદર પાચન થઈ જાય છે. અને તેને પચાવવા પાચનતંત્રને નહિવત્ બોજ (અંદાજે ૧૫%) પડે છે. જ્યારે તે જ આહારને ચાવીને ન જમવાથી આહારનું પાચન થતા ઓછામાં ઓછા ૩ થી ૪ કલાક થાય છે, અને તેને પચાવવા પાચનતંત્રને ખૂબ જ બોજ (૭૦ થી ૮૦%) પડે છે.

આપણે ચાવીને જમવાના ફાયદાઓથી સારી રીતે વાકેફ છીએ છતાં પણ તે સારી આદતને કેમ અપનાવી શકતા નથી, તેના અમુક કારણો અહીંયા દર્શાવેલ છે.



૧. સમયનો અભાવ : માણસના મનમાં એવું હોય છે કે, ‘ચાવીને જમવાથી મારો સમય બગડશે.’ પરંતુ તે ખૂબ જ ખોટી માન્યતા છે. અને આ માન્યતાના કારણે માણસ ચાવ્યા વગર જરૂરિયાત કરતાં વધારે કે ઓછું જમી લેતા હોય છે. આપણા મગજને અને પેટને વેગસ તંત્ર (Vagus Nerve) દ્વારા જોડાણ છે. જ્યારે મુખમાં પ્રથમ કોળિયો મૂકીએ ત્યારથી લઈને ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સુધીમાં મગજ પેટને વેગસ તંત્ર દ્વારા સંદેશો પહોંચાડે છે કે, ‘હવે શરીરને વધુ આહારની જરૂર નથી.’ તેથી આપણને તૃપ્તિનો અહેસાસ થવા લાગે છે. આ રીતે ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ પછી જ સંદેશો મળતો હોવાથી ઓછામાં ઓછું ૧૫ મિનિટ સુધી યોગ્ય માત્રામાં વ્યવસ્થિત ચાવીને જમવું જોઈએ. પરંતુ જો ઉતાવળમાં જમીએ તોપણ મગજ તો ૧૫ મિનિટ પછી જ તૃપ્તિના અહેસાસનો સંકેત આપશે, તેથી ૧૫ મિનિટમાં આપણે જરૂરિયાત કરતાં વધુ જમી લેશું. આમ જો હંમેશાં જરૂર કરતાં વધારે જ જમીશું તો લાંબા સમયે તે શરીર માટે નુકશાનકર્તા નીવડશે.

૨. સ્વાદ : આપણે સ્વાદનું સુખ માણવા જ મોટા ભાગે જરૂરિયાત કરતાં વધારે જમતા હોઈએ છીએ. તેમજ જેમ જેમ ચાવીએ તેમ તેમ અન્નમાંથી રસ ઓછો થતા સ્વાદ માણી શકાતો નથી. તેથી સ્વાદના લોભમાં પૂરતું ચાવ્યા વિના જ ટૂંક સમયમાં જ વધારે જમી લઈએ છીએ.

૩. શરમ : ઘણીવાર સાથે જમવા બેઠેલા બીજા મિત્રો વહેલા ઊભા થઈ જવાથી આપણે શરમને કારણે ચાવ્યા વિના જ જમીને વહેલા ઊભા થઈ જઈએ છીએ.

માટે આપણે સહુ આજથી જ વ્યવસ્થિત ચાવીને જમવાનું શરૂ કરીશું તો આહાર જ ઔષધ બની જશે.

✳ જમતી વખતે પાણી પીવાનો વિવેક :

પાણી પીવું હોય તો ભોજનની ૪૫ મિનિટ પહેલાં પીવું, ભોજન સમયે ખૂબ જ ઓછું અને ભોજન બાદ ૨ કલાક પછી પાણી પીવું.

જ્યારે પણ પાણી પીવાની વાત આવે ત્યારે આપણા મનમાં સ્ફૂરી આવે છે કે, ‘પાણી ખૂબ જ પીવું જોઈએ.’ અને આ માન્યતાને લીધે આપણને જમતી વખતે પણ વારંવાર પાણી પીવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે. વળી, કોઈકને તો જમતી વખતે છાશ જેવાં પ્રવાહી વધારે માત્રામાં પીવાની ટેવ હોય છે. અરે...!! ઉનાળા જેવી ઋતુમાં તો થોડું જમીને અડધું પેટ પ્રવાહીથી ભરી દઈએ છીએ. તે વાત સાચી છે કે, પાણી ખૂબ જ પીવું જોઈએ પરંતુ ‘ક્યારે પીવું અને ક્યારે ન પીવું,’ તે જ્ઞાન જો આપણને ન હોય તો તે સ્વાસ્થ્યને ખૂબ જ નુકશાન પહોંચાડે છે.

આયુર્વેદમાં કહ્યું છે કે...

સમસ્થૂલકૃશા ભુક્તમધ્યાન્તપ્રથમામ્બુપા: ।

- અષ્ટાંગહૃદય : સૂત્રસ્થાન/૫/૧૪

અર્થાત્ : જમ્યા પહેલાં પાણી પીવાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે, તેથી જમેલો ખોરાક પચતો નથી અને શરીર નિર્ભળ રહે છે. અડધું જમી રહ્યા પછી થોડું(૧ થી ૨ ઘૂંટડા) પાણી પીવાથી ધાતુઓ યોગ્ય પ્રમાણમાં રહે છે. અને ભોજનને અંતે પાણી પીવાથી પેટમાં કફની વૃદ્ધિ થાય છે અને તેનાથી શરીર સ્થૂળ રહે છે.

**જેમ ચૂલામાં પાણી નાખવાથી અગ્નિ ઓલાઈ જાય છે,
તેમ જ જમતી વખતે વધારે પાણી પીવાથી
જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે.**



જમતી વખતે વધારે પાણી પીવાથી રોગોત્પત્તિ કેવી રીતે થાય છે, તેની સાંકળ નીચે દર્શાવેલ છે.

જમતા સમયે વધુ પાણી લેવાથી → જઠરાગ્નિ મંદ થઈ જાય છે અને પાચકરસો મોળા (Dilute) પડી જાય છે → પાચનશક્તિ નિર્બળ થઈ જાય છે → પાચન થવામાં ખૂબ વાર લાગે છે → લાંબા સમય સુધી પેટમાં આહાર પડી રહે છે → અપચો, કબજિયાત, અર્જણ, એસિડિટી જેવા અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

માટે હંમેશાં જમ્યા બાદ ૨ કલાક પછી જ પાણી પીવું જોઈએ.

પાણી કઈ રીતે પીવું જોઈએ ? :

ઘણા લોકોને એકસાથે જ બધું પાણી પી જવાની ટેવ હોય છે, પરંતુ તે સદંતર ખોટી રીત છે. જેમ આહારને ચાવીને જમવો જોઈએ તેવી જ રીતે પાણીને પણ લાળ ભળે તે રીતે ઘૂંટકે ઘૂંટકે શાંતિથી પીવું જોઈએ.

✳ શરીરને ફીઝનાં ઠંડાં પ્રવાહીનું ગુલામ ન બનાવવું :

ઘણા લોકો ઉનાળાની ધોમધખતી ગરમીમાં રાહત માટે, તો ઘણા લોકો એસિડિટી જેવી તકલીફમાં ફીઝનાં ખૂબ જ ઠંડાં પ્રવાહી લેતા હોય છે. અરે..! અમુક લોકોને તો બારેય માસ ફીઝનું જ ઠંડું પાણી પીવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે, પરંતુ આ બધી કુટેવો છે.

ફીઝનું ઠંડું પ્રવાહી શરીરને પચાવવું ખૂબ જ મુશ્કેલ પડે છે. કેમ જે, આપણે કાંઈ પણ જમીએ કે પીએ તેનું પાચન શરૂ કરતાં પહેલાં પેટને અમુક ગરમી ઉત્પન્ન કરવી પડે છે, પછી જ તેની પાચનક્રિયા શરૂ થાય છે. તેને Endothermic Process કહેવાય છે.

જેમ મિસાઈલને આકાશમાં લોન્ચ કરતા પહેલાં તેને ખૂબ જ ગરમ કરવી પડે છે, તેવી જ રીતે આપણે કાંઈ પણ જમીએ કે પીએ તેનું પાચન શરૂ કરતાં પહેલાં પેટને અમુક ગરમી ઉત્પન્ન કરવી પડે છે.



જેટલું વધુ ઠંડું પ્રવાહી હોય તેટલી પેટને વધુ ગરમી ઉત્પન્ન કરવી પડે છે. અને તે વધારાની ગરમી ઉત્પન્ન કરવામાં આપણી ઘણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વપરાય જાય છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ શરીરને તેના પાચન માટે વધારે એસિડ અને પાચકરસો છોડવા પડે છે. આ રીતે ફીઝનું ઠંડું પ્રવાહી આપણને અપચો, કબજિયાત અને એસિડિટી જેવા અનેક રોગના શિકાર બનાવે છે.

માટે **ફીઝનાં ઠંડાં પાણીની જગ્યાએ માટલાનાં ઠંડાં પાણીનો ઉપયોગ કરવો.** માટલાનું ઠંડું પાણી શરીરને નુકશાન

કરતું નથી. કેમ જે, ફીઝ અને માટલામાં પાણી ઠંડું થવાની પદ્ધતિ અલગ હોય છે. માટલાની અંદર માટીના જે તત્વોથી પાણી ઠંડું થાય છે, તે તત્વો પાચનતંત્રને નુકશાન કરતા નથી. પરંતુ ફીઝ જે રીતે પાણીને ઠંડું કરે છે તે પાચનતંત્રને નુકશાન પહોંચાડી શકે છે.



નોંધ : અહીં ફીઝનો ઉપયોગ કરવાનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો નથી. ફીઝ તો માત્ર ખાદ્ય પદાર્થો બાહ્ય વાતાવરણ કરતાં વધુ સારા રહે તે માટે છે, નહિ કે પદાર્થોને ઠંડા કરીને વાપરવા માટે. આજના સંશોધનોએ સાબિત કર્યું છે કે, ફીઝમાં રહેલ કોઈ પણ ખાદ્ય પદાર્થનો સીધો જ આહાર માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે, તો તે પદાર્થની પોષકતા ખૂબ જ ઘટી જાય છે. માટે ફીઝના ખાદ્ય પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાનો હોય ત્યારે 30 મિનિટ અગાઉ ફીઝની બહાર કાઢીને પછી ઉપયોગમાં લેવા. તેમ છતાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી ફીઝનો ઉપયોગ ઓછો કરવો.

✱ જીવન માટે ભોજન છે, ભોજન માટે જીવન નથી :

જીવન જીવવા માટે આહાર જરૂરી છે. પરંતુ આહાર જ જીવનનો હેતુ ન થઈ જવો જોઈએ. આહાર તો શરીરપોષણ કરવા માટે લેવાનો હોય છે, પરંતુ આજે આપણે આહારનો ઉપયોગ શરીરપોષણ કરવા કરતાં સ્વાદ માટે વધારે કરીએ છીએ. ભોજનમાં સ્વાસ્થ્ય કરતાં સ્વાદનું મહત્ત્વ વધી ગયું છે. પરંતુ અમુક જ એવા વિવેકી લોકો હોય છે કે, જેના ભોજનનો હેતુ સ્વાદ નથી હોતો, અને આથી જ તેઓ વધુ નિરોગી રહે છે. જે લોકોના ભોજનનો હેતુ માત્ર સ્વાદ જ છે, તેઓ આહારને ભોગવૃત્તિથી જ ગ્રહણ કરે છે.

ભોગવૃત્તિથી ગ્રહણ કરેલો આહાર યોગ્ય રીતે પચતો નથી, તેનાથી પાચનતંત્રને ખૂબ જ કષ્ટ પડે છે. એટલું જ નહિ, **ભોગવૃત્તિથી ગ્રહણ કરેલો આહાર આપણામાં કામ અને ક્રોધની વૃદ્ધિ કરે છે. તેમજ આપણા સ્વભાવને વધારે ઉગ્ર બનાવે છે.** આપણે નાની-નાની બાબતોમાં પણ ખૂબ જ ગુસ્સે થઈ જઈએ છીએ. રસાસ્વાદથી આપણા વિચારો અને ઈન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રણ રહેતું નથી. આપણે જાગૃત હોવા છતાં પણ ઈન્દ્રિયો આપણી ઈચ્છા વિરુદ્ધ કામ કરાવે છે.

આપણે સફળતા જરૂર ઈચ્છીએ છીએ, પરંતુ તેમાં નડતરૂપ બાબતોનો ત્યાગ કર્યા વિના ! તેવી જ રીતે આપણને નિરોગી રહેવું પસંદ છે, પણ રસાસ્વાદનો ત્યાગ કર્યા વિના, પરંતુ તે શક્ય નથી. કેમ જે, **સ્વાદ અને સ્વાસ્થ્ય એકસાથે રહી શકતા નથી.** માટે આજીવન સુખી રહેવું હોય તો વધારે પડતા રસાસ્વાદનું સુખ છોડવું પડશે.

* કૃતજ્ઞભાવથી ભગવાનનું સ્મરણ કરતાં કરતાં જમવું :

ભગવાનની સ્મૃતિ સાથે કરેલું કોઈ પણ કાર્ય નિર્ગુણ થઈ જાય છે. આથી ભારત દેશના આધ્યાત્મિક ગ્રંથો હંમેશાં આપણી દરેક ક્રિયાને ભગવાન સાથે જોડવાનું શીખવે છે. તેથી આપણા પૂર્વજો જ્યારે પણ જમવા બેસતા ત્યારે હંમેશાં પરમેશ્વરની કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતાં હરિસ્મરણ સાથે જ જમતા હતા. સંત તુલસીદાસજી જ્યારે જ્યારે જમવા બેસતા ત્યારે ભગવાનની કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતાં તેમના નેત્રોમાં આંસુ આવી જતાં હતાં.

પરંતુ આજે આપણે તદ્દન ઊલટું જ જીવી રહ્યા છીએ. આપણને મોટા ભાગે ટી.વી. જોતાં-જોતાં, ફોનમાં વાતો કરતાં-કરતાં અને કામનું પ્લાનિંગ કરતાં કરતાં જ જમવાની કુટેવ પડી ગઈ છે. અને તેની આપણા પાચનતંત્ર ઉપર ખૂબ જ ખરાબ અસર થાય છે. જમતી વખતે ટી.વી. જોવાથી તેમાં આવતા રજોગુણી(સેક્સ સંબંધી) અને તમોગુણી(હિંસા, દ્વેષ, મારપીટ વગેરે સંબંધી) દૃશ્યો આપણામાં અનેક દોષો ઉત્પન્ન કરી શકે છે. અને તે દોષો પાચનતંત્રને નિર્બળ બનાવી શકે છે.

માધવનિદાનમાં પણ કહ્યું છે કે,

ईर्ष्याभयक्रोधपरिप्लुतेन, लुब्धेन रूग्दैर्न्यनिपीडितेन ।
प्रद्वेषयुक्तेन च सेव्यमानं, अन्नं न सम्यक् परिपाकमेति ॥

- માધવનિદાન : ૬/૮

અર્થાત્ : ઈર્ષ્યા, ભય, ક્રોધ, લોભ, રોગ, દીનતા, દ્વેષ ઇત્યાદિક ભાવોથી યુક્ત થઈને લીધેલા અન્નનું પાચન ખરાબર થતું નથી.

જમતી વખતે ભગવાનની કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાથી અને ટી.વી., મોબાઈલ વગેરેનો ઉપયોગ કરવાથી પાચનતંત્ર ઉપર સારી-મોળી શું અસર થાય છે, તેની વૈજ્ઞાનિક સાંકળ નીચે દર્શાવેલ છે.

જમતાં જમતાં ટી.વી. જોવું, મોબાઈલમાં વાતો કરવી, કામનું પ્લાનીંગ કરવું વગેરેથી → મગજ ખૂબ જ બોજ અને ત્રાસ અનુભવે છે → મગજ ધીરે ધીરે લોહીની તાણ અનુભવે છે → શરીરનું લોહી પેટ તરફ નહિ, પરંતુ મગજ તરફ જ રહે છે(સિમ્પેથેટીક અવસ્થા) → જઠરાગ્નિ યોગ્ય રીતે પ્રજ્વલિત થતો નથી, અને પાચકરસો ઓછા છૂટે છે → અપચો, કબજિયાત વગેરે પાચનતંત્રના રોગ થાય છે.

કૃતજ્ઞભાવથી ભગવાનનાં સ્મરણ સાથે જમવાથી → મગજ ખૂબ જ શાંતિ અને હળવાશ અનુભવે છે → મગજને યોગ્ય માત્રામાં જ લોહીની જરૂર રહે છે → તેથી મગજમાંથી લોહી પેટ તરફ આવે છે(પેરાસીમ્પેથેટીક અવસ્થા) → જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે અને પાચકરસો છૂટે છે → ઓછા સમયમાં વ્યવસ્થિત પાચન થાય છે.

આપણી પાચનક્રિયા પેટ કરતાં પણ મગજ સાથે વધારે જોડાયેલી છે. તેથી **યોગ્ય પાચન માટે જમતી વખતે મગજ શાંત અને સ્થિર હોવું ખૂબ જ આવશ્યક છે.** ઉપર જણાવ્યા મુજબ કૃતજ્ઞભાવયુક્ત અને હરિસ્મરણ સાથે જમવાથી મગજ ખૂબ જ સ્થિરતા અને હળવાશ અનુભવે છે. અને તે આપણા પાચનતંત્રને લાંબા સમય માટે સક્રિય રાખી શકે છે. માટે જમતી વખતે ટી.વી., મોબાઈલ વગેરેનો ઉપયોગ ન કરતાં, ભગવાનનું સ્મરણ કરતાં-કરતાં જમવું તે આપણા માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.

✳ ભગવત્સ્મૃતિ સાથે શુદ્ધભાવથી રસોઈ બનાવવી :

તેવી જ રીતે રસોઈ બનાવનાર વ્યક્તિના વિચારો ભોજન કરનાર પર અવશ્ય અસર કરે છે. આ મનોવૈજ્ઞાનિક રહસ્યનો આપણામાંથી મોટા ભાગનાને ખ્યાલ જ હોતો નથી. આજે આપણે રેસ્ટોરન્ટ, હોટલ, લારીઓ વગેરેમાં જઈને સ્વાદની લિજ્જત માણતા હોઈએ છીએ. પરંતુ બનાવનારે કેવા વિચારો સાથે ભોજન બનાવ્યું છે, તેની આપણને કશી જ ખબર હોતી નથી. જેમ રસોઈમાં અશુદ્ધિ ભળેલી હોય તો આપણે કોઈ પણ સંજોગોમાં તેને સ્વીકારીશું નહીં. કેમ કે, તે સ્વાસ્થ્યને હાનિકારક છે. તેવી જ રીતે ખરાબ વિચારો સાથે બનાવેલું ભોજન અશુદ્ધ છે અને સ્વાસ્થ્યને વધુ નુકશાન કરે છે.

છાન્દોગ્ય ઉપનિષદ પણ આ વાતનો પુરાવો આપતા કહે છે કે,

આહારશુદ્ધૌ સત્ત્વશુદ્ધિઃ સત્ત્વશુદ્ધૌ ધ્રુવાસ્મૃતિઃ ।

- છાન્દોગ્ય ઉપનિષદ : ૭/૨૬/૨

અર્થાત્ : આહાર શુદ્ધ હોય તો અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે. અને જો અંતઃકરણ શુદ્ધ હોય તો પરમાત્માની નિરંતર સ્મૃતિ રહે છે.

એટલું જ નહિ, પરંતુ આજનું આધુનિક વિજ્ઞાન પણ તે વાતની સાબિતી આપે છે. ઈ.સ. ૨૦૧૪માં જર્મનીમાં ૧૪૫ વ્યક્તિ પર ચાર મહિના સુધી સંશોધન કરવામાં આવ્યું હતું. તે સંશોધન દરમ્યાન તેમને એક જ રેસ્ટોરન્ટમાં દિવસમાં બે વાર જમવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું. અને રેસ્ટોરન્ટના અમુક રસોયાઓને ચાર મહિના સુધી ઉપરોક્ત લોકોની રસોઈ બનાવવા માટે નક્કી કરવામાં આવ્યા હતા. તેમાં શરૂઆતના બે મહિના સુધી રસોયાઓને સંશોધકો તરફથી કોઈ પણ સૂચના આપવામાં આવી ન હતી. અને તે બે મહિના સુધી દરરોજ જમનારાઓના વિચારોને નોંધવામાં આવતા હતા.

બે મહિના પૂરા થતાં સંશોધકો દ્વારા રસોયાઓને પૂછવામાં આવ્યું કે, ‘રસોઈ બનાવતા સમયે તમારા મનમાં પ્રાયઃ કેવા વિચારો થતા હતા ?’ ત્યારે રસોયાઓએ જણાવ્યું કે, ‘અમારા મનમાં નેગેટિવ વિચારો આવતા હતા.’ જેવા કે, કોઈના પ્રત્યે અણગમના, કામ-ક્રોધસંબંધી, ફિલ્મમાં જોયેલ ખરાબ દૃશ્યોના વિચારો વગેરે... તદુપરાંત તેમના દિલમાં સારી રસોઈ બનાવીને લોકોને જમાડવી તેવી ભાવના પણ નહોતી; પરંતુ માત્ર નોકરી કરીએ છીએ આમ સમજી રસોઈ બનાવતા હતા. પછી જ્યારે જમનારા વ્યક્તિઓના નોંધેલા વિચારોને જોવામાં આવ્યા ત્યારે તેમના વિચારો રસોયાના વિચારો સાથે ૭૦ થી ૭૫% મળતા આવતા હતા.

આ સંશોધનથી ખૂબ જ આશ્ચર્ય પામતા વૈજ્ઞાનિકોએ રસોયાઓને હવે જીવનમાં પોતાને અન્યે કરેલ મદદ અને બનેલ સારા પ્રસંગોની સ્મૃતિ તથા હકારાત્મક વિચારો વગેરે કરી રસોઈ બનાવવાની સૂચના આપી. ત્યારબાદ બે મહિના પછી તે જ રસોયાઓ અને જમનારાઓના વિચારોની સરખામણી કરતાં ઘણા આશ્ચર્યકારી પરિણામો જોવામાં આવ્યા. જમનારાના વિચારોમાં પણ રસોયાના વિચારોની માફક હકારાત્મકતા વધુ પ્રમાણમાં જોવામાં આવી. તેમજ જમનારાઓને પણ આ સંશોધનની જાણ થતાં તેમને ઘણું આશ્ચર્ય થયું હતું.

માટે ગૃહિણીઓએ ઘરે ખૂબ જ સારા વિચારો અને ભગવત્સમરણ સાથે રસોઈ બનાવવી જોઈએ. જે પરિવારમાં અમુક વ્યક્તિ ખરાબ સ્વભાવવાળી કે વ્યસન આદિક કુટુંબોમાં સપડાયેલ હતી, તે પરિવારની બહેનોએ જ્યારે ભગવાનની સ્મૃતિ સાથે તેમજ પરિવારજનોનું સારું થાય તેવા વિચારોથી રસોઈ બનાવવાનું શરૂ કર્યું, અને ભગવાનને તે ભોજન અર્પણ કર્યા બાદ તે પ્રસાદ કુટુંબીઓને જમાડવાની ટેક રાખી, ત્યારે અમુક સમયમાં જ તેમના પરિવારજનોમાં આશ્ચર્યકારી સુધારાઓ થવાના અનેક જીવંત પુરાવાઓ જોવામાં આવ્યા છે.

હે નાથ...!
હે પ્રભુ...!



આપણે તો ખરેખર નસીબદાર છીએ કે, આપણી સંસ્કૃતિમાં સદીઓથી જ કુટુંબોમાં માતાઓ દ્વારા પોતાના પરિવારજનો માટે શુદ્ધ ભાવથી રસોઈ બનાવવાની પ્રથા ચાલી આવે છે. પરંતુ આજે વધુ પડતી પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના અનુકરણથી આજની ધનિક ગૃહિણીઓને ઘરે રસોઈ બનાવીને પરિવારજનોને જમાડવા કરતાં બહારની તૈયાર વાનગીઓ જમવી-જમાડવી વધારે પસંદ આવે છે. માટે જો આ બાબતનો ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર નહિ કરીએ અને મનફાવે ત્યારે બહારનાં જ ભોજન ખાતાં રહીશું, તો તેનાં માઠાં પરિણામો આપણે તથા આપણા કુટુંબીજનોએ જ ભોગવવા પડશે.



ઊંઘ (Sleep)



* ઊંઘ એક જરૂરિયાત :

પરમાત્માએ જીવન જીવવા માટે અમુક નિયમોનું બંધારણ કર્યું છે કે, જેને અનુસરવાથી આપણે આજીવન સ્વસ્થ ને સુખમય જીવન જીવી શકીએ. ઊંઘ પણ તેવી જ એક બાબત છે. ચરક ઋષિએ કહ્યું છે કે,

દેહવૃત્તૌ યથાઽઽહારઃ તથા સ્વપ્નઃ સુખો મતઃ।

અર્થાત્ : દેહ નિભાવ માટે જેટલું પ્રયોજન આહારનું છે તેટલું જ પ્રગાઢ નિદ્રાનું મનાયું છે.

ભગવાને દિવસને કર્મ કરવા માટે અને રાત્રિને આરામ માટે બનાવી છે. પરંતુ આજના ઝડપી ઉદ્યોગીકરણના યુગમાં આપણને સૂવા માટે પર્યાપ્ત સમય આપવો બિનજરૂરી લાગે છે. આપણા મનમાં સતત એક જ વાત હોય છે - ‘મારી પાસે સમય નથી.’ અને જેમ જેમ આવી માનસિકતા વધતી જાય છે, તેમ તેમ આપણે સૂવાના સમય પર કાપ મૂકતા જઈએ છીએ.

આજના યુગની એક મોટી કુટેવ એ છે કે, આપણે દિવસે કામ કરવાનું ઓછું પસંદ કરીએ છીએ, અને રાત્રે મોડે સુધી જાગીને કામ કરવામાં જ રસ ધરાવીએ છીએ.

પરંતુ આપણે દિવસે જે કાંઈ પણ કરીએ છીએ તે રાત્રિની ઊંઘના આધારે જ કરી શકીએ છીએ. પ્રત્યેક વ્યક્તિની ઉંમરના આધારે તેની ઊંઘની જરૂરિયાત અલગ અલગ હોય છે. તેની વિગત નીચે મુજબ છે.

ઉંમર (વર્ષ)	ઊંઘની જરૂરિયાત (કલાક)
૧ વર્ષ સુધી (Newborn)	૧૬ - ૧૮
૨ - ૭ (Infant)	૧૪ - ૧૬
૮ - ૧૮ (Adolescent)	૮ - ૯
૧૯ - ૪૦ (Youth)	૭:૦૦ - ૭:૩૦
૪૧ - ૬૫ (Adult)	૬:૩૦ - ૭:૦૦
૬૬+ (Old age)	૬:૩૦

આ રીતે દરેક વ્યક્તિએ પોતાની ઉંમર તથા જરૂરિયાત મુજબ પૂરતી ઊંઘ લેવી જોઈએ, અને જો ઉપર દર્શાવેલ સમયથી વધારે ઊંઘવાની ટેવ પડે તો તે સ્વાસ્થ્યને હાનિકારક થાય છે. માનસિક શ્રમ કરનારાઓને થોડી વધારે માત્રામાં ઊંઘની જરૂર હોય છે. વળી, આપણે કઈ દિશામાં ઊંઘીએ છીએ તે પણ આપણા સ્વાસ્થ્ય ઉપર ઘણી અસર કરે છે.

✳ સૂવા માટે શ્રેષ્ઠ દિશા કઈ ?

પૃથ્વીમાં બહુ મોટી ગુરુત્વાકર્ષણ શક્તિ રહેલી છે. તે શક્તિને ઉત્તર ધ્રુવ અને દક્ષિણ ધ્રુવ હોય છે. તેવી જ રીતે માનવશરીરની અંદર પણ ગુરુત્વાકર્ષણશક્તિ હોય છે. આપણું માથું તે ઉત્તર ધ્રુવ હોય છે અને પગ દક્ષિણ ધ્રુવ હોય છે. તેથી જ્યારે આપણે અલગ-અલગ દિશામાં માથું રાખીને સૂઈએ છીએ, ત્યારે તેની આપણા શરીર અને મન ઉપર અલગ-અલગ અસર થાય છે. તેની વિગત નીચે આપેલ છે.

ઉત્તર દિશા (North Direction) :

જ્યારે આપણું માથું ઉત્તર દિશામાં હોય છે ત્યારે પૃથ્વીનો ઉત્તર ધ્રુવ અને આપણા શરીરનો ઉત્તર ધ્રુવ એક દિશામાં થઈ જાય છે. તેથી નીચે મુજબની અસર થાય છે.

શરીરમાં પ્રતિકર્ષણબળ (Force of repulsion) ઉત્પન્ન થાય છે → શરીરના હૃદય વગેરે અંગો સંકુચિતતા અનુભવે છે → બ્લડપ્રેશર વધે છે, ઊંઘસંબંધી રોગ વધે છે, તમોગુણી(ભય, હિંસા, ક્રોધ વગેરેને લગતા) સ્વપ્નાઓ આવવાની સંભાવના વધે છે. માટે ઉત્તર દિશામાં માથું રાખીને સૂવું નુકશાનકારક છે.

દક્ષિણ દિશા (South Direction) :

જ્યારે આપણું માથું દક્ષિણ દિશામાં હોય છે ત્યારે પૃથ્વીનો ઉત્તર ધ્રુવ અને આપણા શરીરનો દક્ષિણ ધ્રુવ એક દિશામાં થઈ જાય છે. તેથી નીચે મુજબની અસર થાય છે.

શરીરમાં આકર્ષણબળ (Force of Attraction) ઉત્પન્ન થાય છે → શરીરના અંગોમાં ખેંચાવ (Relaxation) આવે છે → શરીરમાં

આરામ અનુભવાય છે → બ્લડપ્રેશર નોર્મલ રહે છે → ઊંઘ સારી આવે છે, પરંતુ રજોગુણી સ્વપ્નાઓ આવવાની સંભાવના વધે છે. માટે દક્ષિણ દિશા ઊંઘ માટે સારી છે, પરંતુ જે લોકો બ્રહ્મચર્ય (Celibacy)નું પાલન કરતા હોય તેમના માટે સારી નથી.

પૂર્વ દિશા (East Direction) :

શરીર પ્રતિકર્ષણ કે આકર્ષણના બળથી ન્યુટ્રલ રહે છે → બ્લડપ્રેશર વગેરે શરીરની અવસ્થા નોર્મલ રહે છે → ઊંઘ ગહેરી અને રજોગુણ-તમોગુણની અસર ઓછી આવે છે → માટે પૂર્વ દિશા ઊંઘ અને બ્રહ્મચર્યના પાલન માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.

પશ્ચિમ દિશા (West Direction) :

આયુર્વેદ આ દિશા બાબતે મૌન છે. વૈજ્ઞાનિકોએ આ દિશા અંગે હજી પૂરું સંશોધન કર્યું નથી. માટે દક્ષિણ અને પૂર્વ દિશા ઊંઘ માટે ઉત્તરોત્તર શ્રેષ્ઠ છે.

✳ અનિદ્રાનાં કારણો :

આજે ઘણા લોકોને નાની ઉંમરમાં જ ઊંઘની અનેક સમસ્યાઓ થતી હોય છે. **આજે વિશ્વમાં ૬૫% યુવા અવસ્થાવાળા અને ૭૨% વડીલો અનિદ્રાથી પીડાય છે.** મોટા ભાગે વ્યક્તિ પોતે જ આવી સમસ્યાઓ ઊભી કરવામાં જવાબદાર હોય છે. જો આ વિશે યોગ્ય ધ્યાન આપવામાં ન આવે તો આ સમસ્યાઓ જ બીમારીમાં પરિણમી જાય છે. અને લાંબા સમયે બીજી અનેક બીમારીઓનું કારણ બને છે. અહીંયા આવી અમુક સમસ્યાઓ વિશે ચર્ચા કરેલ છે.

સૂવા માટે ખોટી જરૂરિયાતોની અપેક્ષા :

આજે વ્યક્તિનું જીવન આરામદાયક બનાવવા માટે તમામ સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે. તેથી વ્યક્તિને તે સુવિધાઓ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છાઓ પણ વધતી જાય છે. જેમ કે, સૂવા માટે સારો મોટો પલંગ, મનગમતું ઓશીકું, અવાજ-લાઈટ વગરની રૂમ, ઉનાળામાં A.C. વગેરે... જ્યાં સુધી વ્યક્તિએ સૂવા માટે મનમાં નક્કી કરેલ આવી સુવિધાઓ પૂરી ન થાય ત્યાં સુધી મન શરીરને ઊંઘ લાવવામાં મોટું બાધક બને છે. માટે ખૂબ જ પ્રસન્નતાથી અને બિનજરૂરી જરૂરિયાતો ઊભી કર્યા વગર સૂવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

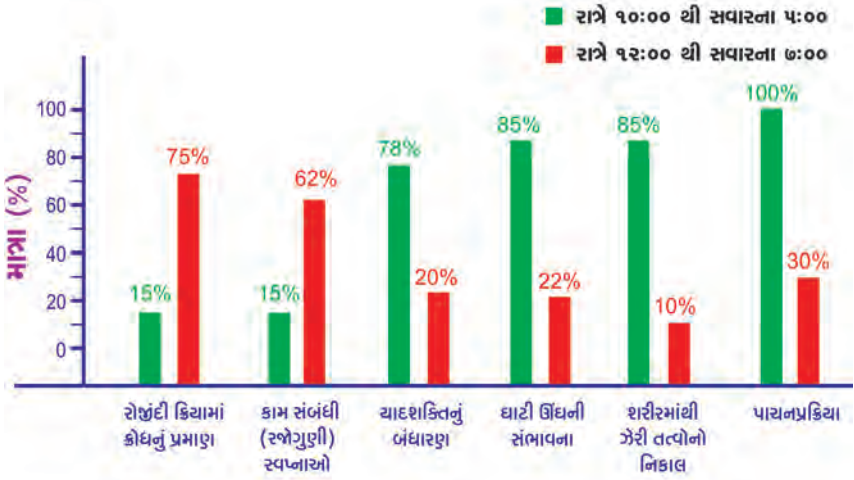
વિચારોની આયોજનશક્તિનો અભાવ :

સામાન્ય રીતે દરેક માણસને રોજના આશરે ૭૦,૦૦૦ વિચારો આવતા હોય છે. વ્યક્તિ દિવસ દરમિયાન કામ-ઈંધાના જે વિચારો કરતો હોય છે, તેના તે જ વિચારો રાત્રે સૂતી વખતે પણ કરીને મોડે સુધી જાગતો રહે છે. પરંતુ આ રીત તદ્દન ખોટી છે. લોકો રાત્રે પણ એટલા વિચારો કરતા હોય છે કે, તે વિચારો તેમને ઘાટી ઊંઘ લાવવામાં બાધક બનતા હોય છે. અને પરિણામ સ્વરૂપે બીજો દિવસ પણ ખૂબ જ શુષ્કપણે વિતાવતો પડતો હોય છે. તેથી જે કામ દિવસ દરમિયાન એક કલાકમાં સહેલાઈથી થઈ શકે તેવું હોય તેની પાછળ વ્યક્તિને ચાર થી પાંચ કલાક બગાડવા પડતા હોય છે.

માટે રાત્રિના સમયે મગજને બોજ પડે એવા વિચારોનો હંમેશાં ત્યાગ કરવો જોઈએ. અને ખરેખર સુખમય ઊંઘ લેવી હોય તો આ સમયમાં ધ્યાન-ભજન અથવા તો પરિવાર સાથે હળવી પળો વિતાવવી ફાયદાકારક છે. માટે આપણા વિચારો જ આપણી ઊંઘની અનિયમિતતાનું કારણ છે. તેથી ક્યારે અને કેટલા પ્રમાણમાં વિચારો કરવા, તેનું મેનેજમેન્ટ અવશ્ય શીખવું જોઈએ.

અનિયમિત જીવનશૈલી :

આજના સમયમાં રાત્રે મોડે સુધી જાગીને કામ કરવામાં જ લોકો આનંદ અનુભવતા હોય છે. પરંતુ ઊંઘની ગુણવત્તા મેલેટોનિન (Melatonin) હોર્મોન સાથે જોડાયેલી છે. અને તે હોર્મોન રાત્રિના ૧૦ થી સવારના ૫ વાગ્યા સુધી વધુ સક્રિય હોય છે. તેથી તે સમયની ઊંઘ શરીર માટે વધુ ફાયદાકારક હોય છે. એક જ વ્યક્તિએ રાત્રે સરખા કલાકોની અલગ અલગ સમયે લીધેલી ઊંઘ શરીરમાં તદ્દન અલગ અલગ અસર કરતી હોય છે. તેની વિગત નીચે દર્શાવેલ છે.



ઊંઘની સાંકળ એટલી મહત્ત્વની છે કે, શરીરનું તમામ સંતુલન તેને આધારિત હોય છે. ઊંઘની સાંકળ અસ્ત-વ્યસ્ત થતા શરીરમાં પ્રથમ પાચનતંત્ર સંબંધી બીમારીઓ પ્રવેશે છે. અને ત્યાર પછી શરીરમાં ધીરે-ધીરે અનેક બીમારીઓ પ્રવેશે છે. આથી જે લોકો રાત્રે મોડે સુધી જાગીને કામ કરે છે અને સવારે વહેલા ઊઠતા નથી, તેઓ આજીવન નાની ઉંમરથી જ પાચનતંત્ર સંબંધી બીમારીઓના શિકાર બની શકે છે.

✱ અનિદ્રાના ઉપચારો :

નોંધ : રાત્રે સૂતાં પહેલાં નશીલા, ખાટાં અને તીખા પદાર્થો ન લેવા. દારૂ અને સિગારેટનું વ્યસન ઊંઘ સંબંધી કાયમી બીમારી ઉત્પન્ન કરે છે.

સારી નિદ્રા માટે નિમ્ન લિખિત કોઈ પણ પ્રયોગ કરી શકાય છે.

૧. સૂતાં પહેલાં ઠંડાં પાણી વડે હાથ-પગ ધોઈ, પગના તળિયે અને કપાળે ઘી ઘસવું.
૨. બંને નાકમાં ગાયનાં ઘીનાં ૨-૨ ટીપાં નાખવાં.
૩. રાત્રે ૨ થી ૪ ગ્રામ અશ્વગંધા ચૂર્ણ દૂધ સાથે લેવું.
૪. રાત્રે સૂતી વખતે ૪ ગ્રામ ખસખસ વાટીને સાકર અને મધ સાથે અથવા સાકર અને ઘી સાથે લેવી.
૫. દૂધમાં ખાંડ તથા ગંઠોડાનું ચૂર્ણ નાખી ઉકાળીને પીવું.
૬. ૧ કપ હૂંફાળા દૂધમાં ૨ ચમચી મધ નાખીને પીવું.
૭. ચોથા ભાગના જાયફળનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું.
૮. સૂતાં પહેલાં અડધો કપ આમળાનો જ્યૂસ પીવો.
૯. સૂતાં પહેલાં ૨ પાકાં કેળાં ખાવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.
૧૦. રાત્રે ગરમ પાણીમાં સહેજ મીઠું નાખી તેમાં પગના તળિયા ૫ થી ૧૦ મિનિટ રાખવા. પછી વાટકીથી દેશી એરંડિયું ઘસવું.
૧૧. સૂતાં પહેલાં ભેંશનું દૂધ લેવું નિદ્રા લાવવા માટે શ્રેષ્ઠ છે.



વ્યાયામ

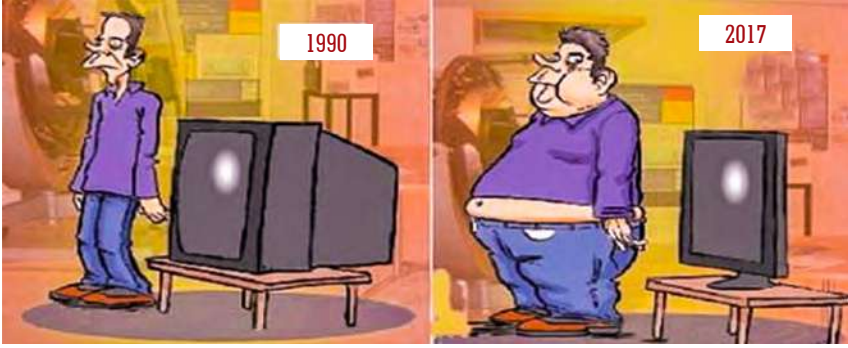
(Exercise)

આજના યુગમાં રોગની માત્રા ખૂબ જ વધતી જાય છે. પહેલાં ક્યારેય સાંભળ્યા પણ ન હોય તેવા અનેક રોગ આજે સાંભળવા અને જોવા મળે છે. આજે ખૂબ જ નાની ઉંમરના વ્યક્તિઓ ડાયાબીટીસ, બ્લડપ્રેશર, કોલેસ્ટરોલ અને હાર્ટએટેક જેવા રોગના શિકાર બને છે. કેમ જે, આજે આહારની પસંદગી કચરા (Junk food) જેવી જ છે. આપણને પીઝા, બર્ગર, સેન્ડવીચ જેવી મેંદાની વાનગીઓમાં વધુ ખેંચાણ છે. તેમજ ખૂબ જ ભારે ખોરાક ખાઈએ છીએ, પરંતુ આજની વૈભવશાળી જીવનશૈલીના કારણે જીવનમાં શ્રમનો સંદંતર અભાવ છે. વળી, આપણે શાંતિથી જમવાનો કે સૂવાનો સમય પણ નથી આપતા, તો શ્રમ માટે સમય આપીએ એવા ડાહ્યા ક્યાંથી હોઈએ ?

આપણે પ્રાણાયામ અને યોગાસનને બિનજરૂરી અને સમયનો બગાડ ગણીએ છીએ. પરંતુ એ નથી જાણતા કે, આ તો આળસુવૃત્તિ જ છે. આજે આપણને નિત્ય વ્યાયામ કરવાની શ્રદ્ધા અને ઉત્સાહ પણ નથી. પરંતુ એ યાદ રાખવું પડશે કે, આવી ખોટી ગાફલાઈઓ જ આપણને શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ નહિ રહેવા દે.

આજે વિશ્વમાં ૮૦% યુવાપેટી કોઈ પણ પ્રકારના શારીરિક શ્રમ વિનાનું બેઠાડું જીવન વીતાવે છે. તેમજ વિશ્વમાં થતાં મૃત્યુના મુખ્ય ૧૦ કારણોમાંનું એક કારણ આપણું શ્રમરહિત જીવન છે. વળી, વિશ્વમાં રોજ ૨૬૦૦ જેટલા લોકો માત્ર બેઠાડું જીવન જીવવાને કારણે મૃત્યુ પામે છે.

વિશ્વમાં ડાયાબીટીસનો રોગ ભારતની યુવાપેટીમાં પ્રથમ નંબરે છે. કેમ જે, છેલ્લા ૨૦ વર્ષમાં ભારતની યુવાપેટીમાં શ્રમની મહત્તા ખૂબ જ ઘટી ગઈ છે. લોકો ટી.વી., મોબાઈલ, સિનેમા વગેરેમાં ખૂબ જ સમય બગાડતા હોય છે, અને તેની ખરાબ અસર તેમના સ્વાસ્થ્ય ઉપર થાય છે.



ટી.વી. ના કારણે લોકોના શરીર પર થતી અસર

આજે આપણે નાની બીમારી પણ સહન કરી શકતા નથી, અને તેને દૂર કરવા માટે અનેક દવાઓના ખોટા રસ્તે ચડી જઈએ છીએ. પરંતુ જો આપણે પોતાને સુશિક્ષિત ગણતા હોઈએ તો આવી દવાઓના ગુલામ બનવા કરતાં રોજ થોડો શ્રમ કરીને શું સ્વસ્થ જીવન ન જીવી શકીએ..?!

ઘણા લોકો એવું માનતા હોય છે કે, માત્ર પૌષ્ટિક આહાર લેવાથી સ્વસ્થ અને નિરોગી રહી શકાય છે. પરંતુ શ્રમ અને આહારનું યોગ્ય સંતુલન જ શરીરને નિરોગી અને સ્વસ્થ રાખે છે. તેના અસંતુલનથી શરીર પર કેવી અસર થાય છે, તે અહીં દર્શાવેલ છે.

૩ પ્રકારની જીવનશૈલી અને તેની હૃદયની ધમનીઓ પર થતી અસર

(૧)

અપોષ્ટિક આહાર
અને
શ્રમરહિત જીવન



(૨)

પોષ્ટિક આહાર
પરંતુ
શ્રમરહિત જીવન



(૩)

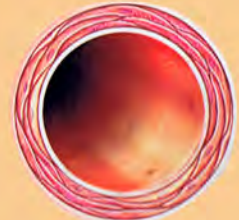
પોષ્ટિક આહાર
અને
શ્રમયુક્ત જીવન



કોલેસ્ટરોલ



વધુ પ્રેશર
આવતા ધમનીઓ
ફાટી જાય છે.



સ્વસ્થ ધમની

✳ આસન, પ્રાણાયામ અને વ્યાયામથી થતા ફાયદા :

લાઘવં કર્મસામર્થ્યં દીપ્તોઽગ્નિર્મેદસઃ ક્ષયઃ ।

વિભક્તઘનગાત્રત્વં વ્યાયામાદુપજાયતે ॥

- અષ્ટાંગહૃદય : સૂત્રસ્થાન/૨/૧૦

અર્થાત્ : કસરતથી શરીર હલકું થાય છે, કાર્ય કરવાની શક્તિ આવે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ચરબી ઓછી થાય છે અને શરીરના અવયવો એકબીજાથી જુદા તરી આવે તેવા ઘાટીલા અને સુદૃઢ બને છે.

- ♦ શારીરિક શ્રમથી ભારે ખોરાક વ્યવસ્થિત પચી શકે છે, અને તેથી પાચનતંત્રની અનેક બીમારીઓથી વગર દવાએ બચી શકાય છે.
- ♦ પાચનતંત્ર તથા શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખૂબ જ સતેજ બને છે. આથી શરીર અનેક બીમારીઓનો સામનો સહજતાથી કરી શકે છે.
- ♦ શરીર વ્યવસ્થિત લોહી બનાવી શકે છે, અને આહારમાંથી મહત્તમ પોષકતત્વો ગ્રહણ કરી શકે છે.

ન ચાસ્તિ વ્યાયામસદૃશં કશ્ચિત્ સ્થૌલ્યાપકર્ષણમ્ ।

- સુશ્રુત ચિકિત્સા

અર્થાત્ : સ્થૂળતા(ચરબી) ઘટાડવા માટે વ્યાયામ સમાન બીજી કોઈ સારવાર નથી.

- ♦ પ્રાણાયામ કરવાથી શરીરના તમામ અંગો જેવાં કે, ફેફસાં, હૃદય, પેટ, નાનાં-મોટાં આંતરડાં, લીવર, મૂત્રાશય, કિડની, મગજ વગેરે અંગો ખૂબ શુદ્ધ અને સક્રિય થતાં, તે બધાં વધુ નિરોગી અને બળવાન બને છે.

- ♦ તે કરવાથી વ્યક્તિની સ્મરણશક્તિ, બુદ્ધિશક્તિ, મેઘાશક્તિ, એકાગ્રશક્તિ તથા મન ઉપરની નિયંત્રણશક્તિ ખૂબ વધી જાય છે.
- ♦ તે કરવાથી શરીરમાં એક નવી ઊર્જા અને ચેતના પેદા થાય છે. જેથી સ્ટ્રેસ, ડીપ્રેશન જેવી માનસિક બીમારીઓ નાબૂદ થાય છે.
- ♦ તે કરવાથી નકારાત્મક વિચારો ઘટે છે અને હકારાત્મક વિચારો વધે છે. આથી સહનશક્તિ, ધીરજતા અને આત્મવિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ થાય છે.
- ♦ તે કરવાથી બ્રહ્મચર્ય અતિ દૃઢ થાય છે. કેમ જે, તે વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ કરીને સ્વપ્નદોષ અટકાવે છે.
- ♦ પ્રાણાયામ ભગવાનનું ધ્યાન કરવામાં ખૂબ જ ફાયદારૂપ છે. કેમ જે, તે કરવાથી મન અત્યંત સ્થિર, શાંત અને પ્રસન્ન બને છે તેમજ ઇન્દ્રિયોની ચંચળતા ખૂબ જ ઘટે છે.

તેથી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ફાયદાઓ માટે આજસ અને ગાફુલાઈનો ત્યાગ કરીને શ્રદ્ધા અને ઉત્સાહપૂર્વક નિયમિતપણે ૨૫ થી ૩૦ મિનિટ પ્રાણાયામ અને યોગાસનો તો અવશ્ય કરવા જોઈએ.

પછીના પેજમાં અગત્યનાં આસનો અને પ્રાણાયામો દર્શાવેલ છે.



વિવિધ રોગમાં લાભદાયી આસન

નોકાસન

રીત : બન્ને હાથને જાંઘ ઉપર રાખીને સીધા સૂઓ, શ્વાસ અંદરની તરફ લેતાં લેતાં પહેલાં માથું અને ખભાને ઉપર કરો. પછી પગને પણ ઉપર કરો. હાથ, પગ અને માથું સમાન અંતરે હોડીની જેમ હોવા જોઈએ. આ સ્થિતિમાં થોડો સમય રહીને શ્વાસ બહાર કાઢતાં મૂળસ્થિતિમાં આવો. આ રીતે ૩ થી ૬ વાર અભ્યાસ કરી શકો છો.

લાભ : હૃદય અને ફેફસાં પ્રાણવાયુ (ઓક્સિજન)ના પ્રવેશથી સબળ બને છે. આંતરડાં, આમાશય, સ્વાદુપિંડ અને લીવર માટે આ આસન ઉત્તમ છે.



પવનમુક્તાસન

રીત : સીધાં સૂઈને બંને પગના ઘૂંટણને છાતી ઉપર રાખો. બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં ભરાવીને ઘૂંટણ પર રાખવી. શ્વાસ બહાર કાઢતાં ઘૂંટણને દબાવીને છાતી પર રાખવા. માથું ઊંચું કરીને ઘૂંટણથી નાકનો સ્પર્શ કરો. ૧૦ થી ૩૦ સેકન્ડ સુધી શ્વાસ બહાર રોકી આ સ્થિતિમાં રહો. આ પ્રક્રિયા ૨ થી ૪ વાર કરો.

લાભ : પેટને લગતા વાયુવિકારો માટે ઘણું જ ઉત્તમ છે. અમ્લપિત્ત, હૃદયરોગ, સાંધાના અને કમરદર્દમાં હિતકારી છે. તેમજ વધેલી ચરબીને ઓછી કરે છે.



પશ્ચિમોત્તાનાસન

રીત : દંડાસનમાં બેસીને શ્વાસ બહાર કાઢતાં બંને હાથ સાઈડમાંથી ઊંચા કરી, બંને પગના અંગૂઠા પકડવા. માથું ઘૂંટણની વચ્ચે રાખી બંને કોણી જમીન પર અડાડવી. આ સ્થિતિમાં યથાશક્તિ રહી શ્વાસ અંદર ભરતાં મૂળસ્થિતિમાં આવવું.

લાભ : આ આસનથી ઉદરપ્રદેશમાં આવેલા અવયવોની કાર્યક્ષમતા વધે છે. તેથી કબજિયાત દૂર થાય છે. કરોડરજ્જુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે. તેમજ લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે. તેથી જ્ઞાનતંતુ કાર્યક્ષમ બને છે.



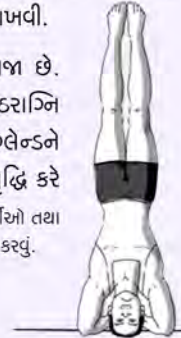
સૂર્યનમસ્કાર



શીર્ષાસન

રીત : બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં ભરાવીને કોણી સુધી હાથને જમીન પર ટેકવો. માથાના આગળનો ભાગ ગાદી પર તથા ઘૂંટણ જમીન પર ટેકવેલા રાખો. એક ઘૂંટણને વાળતા ઉપર ઉઠાવો. ત્યાર પછી બીજા ઘૂંટણને પણ ઉઠાવો. વાળેલા ઘૂંટણને એક-એક કરીને ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરો. આંખો બંધ અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ સામાન્ય રાખવી.

લાભ : બધા જ આસનોનો રાજા છે. બ્રહ્મચર્ય માટે અતિ ઉત્તમ છે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે, થાઈરોઈડ ગ્લેન્ડને સક્રિય બનાવે છે, ઓજસની વૃદ્ધિ કરે છે. નોંધ : હૃદય, કાન અને કમરના દર્દીઓ તથા જેને શરદી-કફ હોય તેણે આ આસન ન કરવું.



વિવિધ રોગમાં લાભદાયી પ્રાણાયામ

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

રીત : શ્વાસ ભરતાં મુઠ્ઠી ખોલી હાથ ઊંચા કરો, ત્યાર બાદ શ્વાસ છોડતાં મુઠ્ઠીવાળી બંને હાથ નીચે કરો. આમ, ૨૦ કાઉન્ટ સાથે ૩ વાર કરો.

લાભ : શરદી, એલર્જી, શ્વાસરોગ, સાયનસ, થાઈરોઈડ, ટોન્સિલ, ગળાના બધા રોગમાં લાભ થાય છે. શરીરના ઝેરીલા તત્ત્વો બહાર કાઢી નાખે છે.



અનુલોમ-વિલોમ

રીત : જમણા હાથના અંગૂઠાથી જમણું નાક દબાવી ડાબા નાકથી શ્વાસ ભરવો, ત્રીજી અને ચોથી આંગળીથી ડાબું નાક દબાવી, જમણા નાકથી શ્વાસ કાઢવો. આ રીતે પૂરક, કુંભક ને રેચક ક્રિયા કરવી.

લાભ : કેન્સર, ત્વચાવિકારો સોરાયસિસ, નપુંસકતા, એઈડ્સ, અસ્થમા, ટોન્સિલ, કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે.



કપાલભાતિ પ્રાણાયામ



રીત : ફક્ત શ્વાસ ઝટકા સાથે બહાર કાઢવો-સેકન્ડના કાંટા સાથે. આ પ્રાણાયામ કરતી વખતે ખભા હલવા ન જોઈએ.

લાભ : બધા જ પ્રકારના કફવિકાર, દમ, એલર્જી, સાયનસ, સ્થૂળતા, ડાયાબીટીસ, કબજિયાત, એસીડીટી, મૂત્રપિંડ તથા પ્રોસ્ટેટને લગતા વિકારો દૂર કરવામાં ખૂબ જ લાભદાયક.

ભામરી પ્રાણાયામ

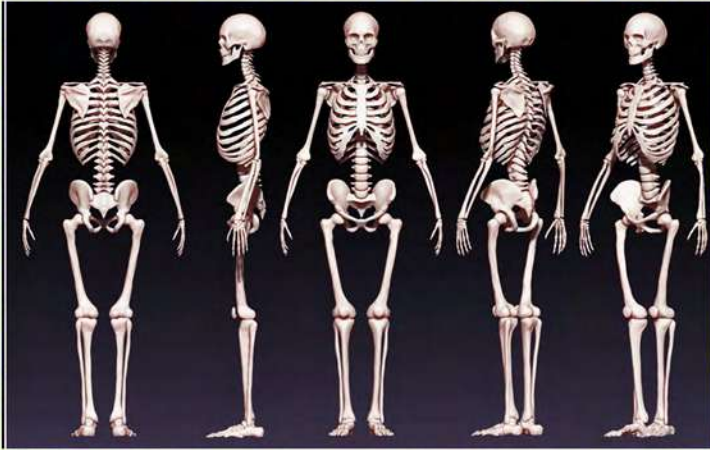


રીત : પહેલી આંગળી કપાળ ઉપર, બાકીની ૩ આંગળી આંખોના ખૂણામાં રાખી, અંગૂઠાથી કાનના છિદ્ર દબાવી - ઐં નું ગુંજન નાભીમાંથી કરવું.

લાભ : કેન્સર, હૃદયના રોગ, આધાશીશીનો દુઃખાવો, નેત્રરોગ, માનસિક તણાવ તથા બ્લડપ્રેશર વગેરેમાં ખૂબ જ લાભદાયક.

CHAPTER-6
Body Balance

शरीर
संतुलन



આ દુનિયામાં બહુ ઓછા વ્યક્તિઓ વિચારપૂર્વક ક્રિયાઓ કરતા હોય છે. પરંતુ **કોઈ પણ ક્રિયા જો પહેલેથી જ તેની રીત શીખીને તે અનુસાર કરવામાં આવે તો તે આજીવન લાભદાયક થાય છે.** અને જો તે પહેલેથી વ્યવસ્થિત શીખવામાં ન આવે તો તેનું નુકશાન પણ આજીવન ભોગવવું પડતું હોય છે. ડ્રાઈવિંગ લાઈસન્સ મળી જવાથી આપણે કાયદેસર ગાડી ચલાવી શકીએ છીએ, પરંતુ જો ડ્રાઈવિંગ શીખવામાં જ ક્ષતિ રહી જાય તો તેને લઈને થતી મુશ્કેલીઓ આજીવન સહન કરવી પડે છે. અને કોઈક દિવસ તો તેના કારણે મૃત્યુ જેવા ભયંકર પરિણામો પણ આવી શકે છે.

તેવી જ રીતે બેસવું, ઊભા રહેવું, ચાલવું, વજન ઊંચકવું, અને સૂવું આદિક રોજિંદી ક્રિયાઓ આપણે કરતા હોઈએ છીએ. પરંતુ આપણામાંથી ઘણા ખરા તો વર્ષો સુધી તેમાંની કોઈને કોઈ ક્રિયા થોડી ઘણી ખોટી રીતે જ કરતા હોય છે, અને તેનો ખ્યાલ પણ હોતો નથી. અને જ્યારે ખ્યાલ આવે છે ત્યારે તેને ગંભીરતાપૂર્વક સુધારી પણ શકતા નથી.

ક્રિયાઓની આ નાની-નાની ખામીઓના કારણે શરીરમાં અમુક સમયે કાયમી અસંતુલન થઈ જતું હોય છે. આ ક્રિયાઓ વ્યવસ્થિત ન આવડતી હોવાથી ઘણીવાર મોટી ઉંમરે ખૂબ જ મુશ્કેલીઓ પડે છે, અને તેના માટે બિનજરૂરી દવાઓ લેવી પડે છે. અરે...!! અમુક સમયે તો ઓપરેશનો પણ કરાવવા જરૂરી બની જાય છે. તો શું આપણે અને આપણા રનેહીજનોએ પહેલેથી જ સાવધાનીપૂર્વક રોજિંદી ક્રિયાઓ કરવામાં શરીરસંતુલન રાખતાં ન શીખવું જોઈએ...???

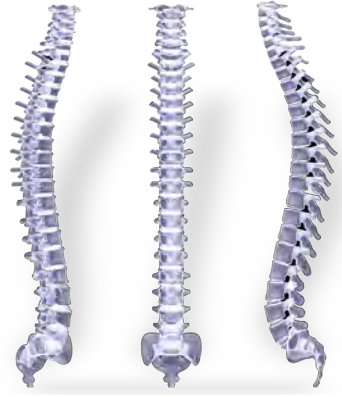


કરોડરજ્જુ અને શરીર સંતુલન

(Spinal Cord and Body Balance)

આપણા શરીરનું તમામ સંતુલન કરોડરજ્જુના આધારે છે. જેટલું કરોડરજ્જુનું વાસ્તવિક બંધારણ જાળવી રાખવામાં આવે તેટલું જ શરીર સંતુલિત રહી શકે છે. માટે બેસવામાં, ઊભા રહેવામાં, ચાલવામાં, વજન ઊંચકવામાં અને સૂવામાં કરોડરજ્જુ ઉપર દબાણ અને વજન ન આવે તે રીતે જ સર્વે ક્રિયાઓ કરવી.

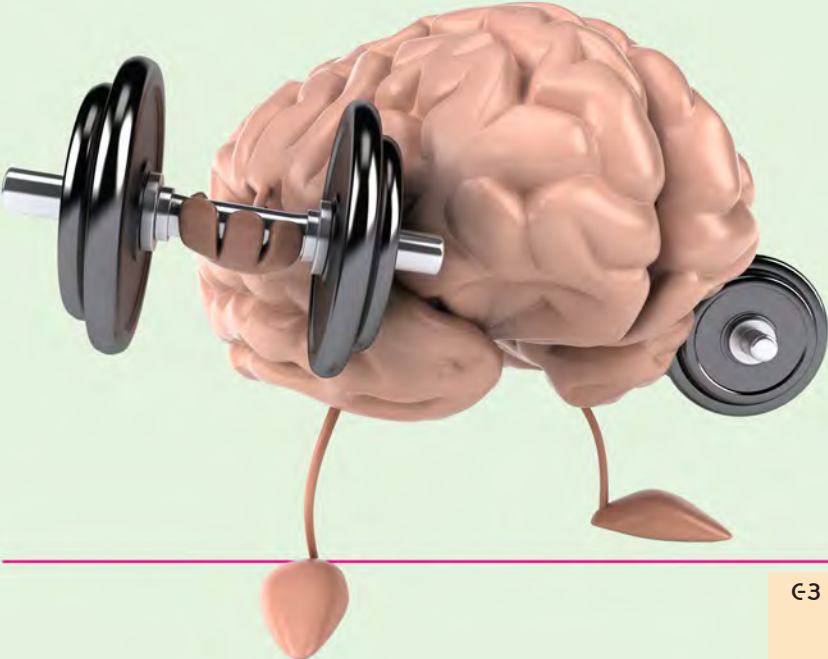
કરોડરજ્જુ
(Spinal Cord)



જ્યારે કરોડરજ્જુની વાસ્તવિક સ્થિતિસ્થાપકતામાં ફેરફાર થાય છે ત્યારે શરીરનાં અનેક અંગોમાં તેનો દુઃખાવો ઉત્પન્ન થાય છે.

સારી અંગસ્થિતિ રાખવાથી થતા ફાયદા

- ◆ કરોડરજ્જુની સ્થિતિસ્થાપકતા વ્યવસ્થિત શ્વાસ લેવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે. તે જાળવી રાખવાથી ફેફસાં ઊંડા અને લાંબા શ્વાસ લઈ શકે છે. તેથી શરીરને વધુ પ્રાણવાયુ મળે છે.
- ◆ મગજને યોગ્ય કામ કરવા માટે ૨૦% પ્રાણવાયુની જરૂર પડે છે. તે પ્રાણવાયુ વ્યવસ્થિત ઊંડા શ્વાસ લેવાથી મગજને વધારે મળે છે, અને તેથી એકાગ્રતા અને વિચારવાની શક્તિ ખૂબ જ વધે છે.
- ◆ સ્ટ્રેસ ઘટે છે અને કાર્યક્ષમતા વધે છે.
- ◆ સ્નાયુઓની આયુષ્ય ખૂબ જ વધે છે અને તેમને ઓછો ભાર વહન કરવો પડે છે.
- ◆ શરીરના કમર, ગરદન, કાંડાં, સાંધા વગેરે ભાગોના દુઃખાવા ઘટે છે.



બેસવાની યોગ્ય રીત

(Proper Sitting Posture)

✱ જમીન પર બેસવાની રીત :

સાચી રીત



બંને હાથ ઠીંચણે રાખવા.

ખોટી રીત



હાથ ઠીંચણે ન હોવાથી શરીર
કરોડરજજુથી ગમે ત્યારે વાંકું વળી શકે છે.

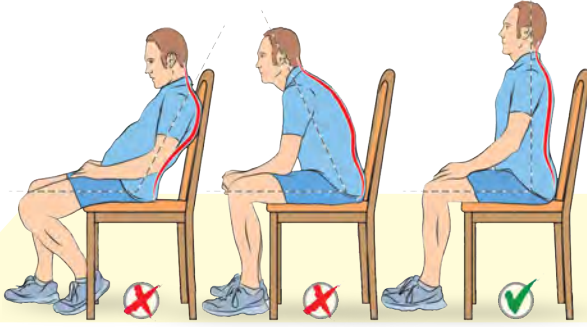


આજકાલ આપણને નાની ઉંમરથી જ દીવાલે ટેકો દઈને બેસવાની કુટેવ પડી ગઈ છે. પરંતુ તે કરોડરજજુની સક્ષમતા અને આયુષ્યને ઘટાડે છે.

* ખુરશી પર બેસવાની રીત :



ખોટી રીત



Correct Posture

સાચી રીત



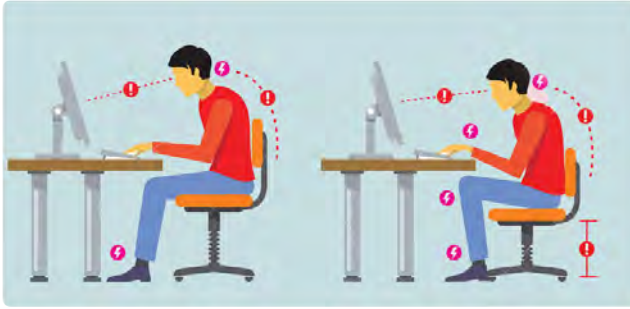
Correct Posture

આ રીતે બેસવાથી કરોડરજ્જુનો 'S' આકાર જળવાઈ રહે છે.

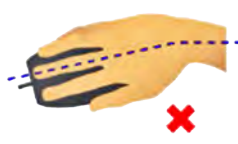
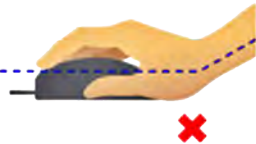
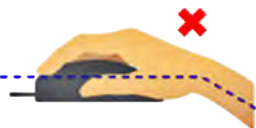
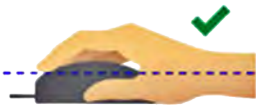
આપણે શરીરને આરામ આપવા માટે ઘણીવાર ખોટી રીતે ટેકો લઈએ છીએ, પરંતુ તે ટેકો જ લાંબા સમયે કરોડરજ્જુને નુકશાન કરીને શરીરનો આરામ છીનવી લે છે.



❖ કોમ્પ્યુટર પર કામ કરતી વખતે બેસવાની રીત :



❖ કી-બોર્ડ અને માઉસ પર હાથ રાખવાની સાચી-ખોટી રીત :

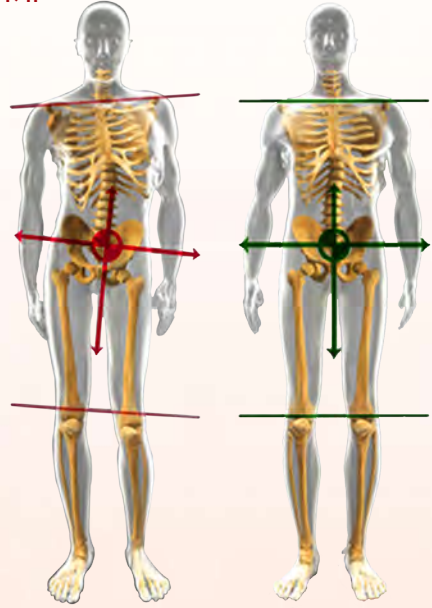


ઊભા રહેવાની યોગ્ય રીત

(Appropriate Standing Posture)

આપણે ઘણીવાર એક પગ ઉપર વધારે વજન આવે તે રીતે ઊભા રહેતા હોઈએ છીએ. તેનાથી શરીરના સાંધાઓ અને સ્નાયુઓ અસંતુલિત થઈ જાય છે. માટે હંમેશાં સીધા અને બંને પગ પર સમાન વજન આવે તે રીતે જ ઊભા રહેવું જોઈએ.

એક બાજુ
નમેલો ખભો



અસંતુલિત

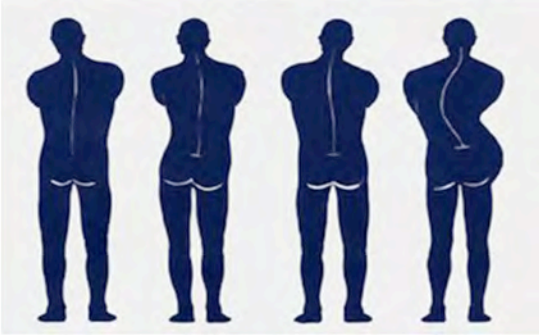
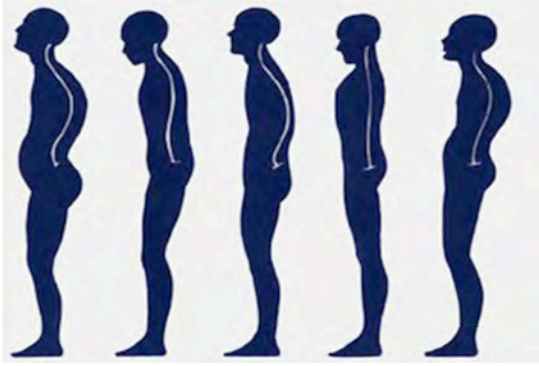
સંતુલિત

શું તમને સાચી રીતે ઊભા રહેતાં આવડે છે ?

સાચી રીત



ખોટી રીત



ખોટી રીતે ઊભા રહેવાથી કરોડરજ્જુને થતું કાયમી નુકશાન



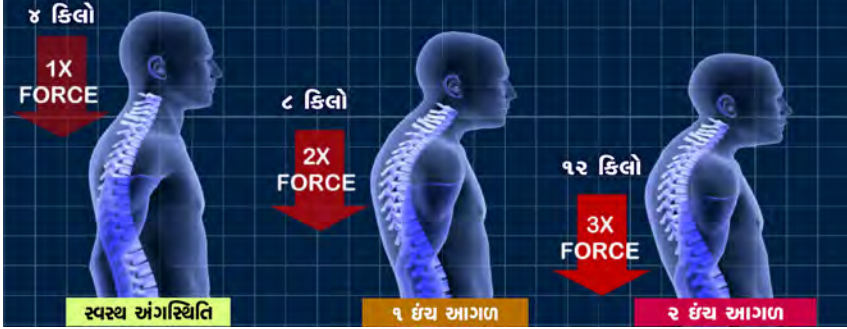
- ◆ તેવી જ રીતે ઘણીવાર જ્યારે આપણે ઊભા હોઈએ ત્યારે આપણું માથું કરોડરજ્જુની સમાંતર ન હોવાથી તે કરોડરજ્જુ ઉપર ખૂબ જ ભાર આપે છે.

સાચી રીત

ખોટી રીત



માથું કરોડરજ્જુથી જેટલા ઈંચ આગળ વળાંક લે,
તેટલા ગણું કરોડરજ્જુ ઉપર વજન વધે છે.



આપણા માથાનું વજન આશરે ૩.૫ થી ૪.૫ કિલો હોય છે. જ્યારે આપણે સંતુલિત અવસ્થામાં ઊભા હોઈએ ત્યારે કરોડરજ્જુને માથાના વજનનો ભાર નથી અનુભવાતો. પરંતુ જ્યારે આપણું માથું કરોડરજ્જુથી જેટલા ઈંચ આગળ હોય ત્યારે ઉપર દર્શાવ્યા મુજબ કરોડરજ્જુને માથાનું વજન વધુ અનુભવાય છે.

ચાલવાની યોગ્ય રીત

(Proper Walking Method)



દરેક વ્યક્તિના પગની નીચે અમુક વળાંક હોય છે. તે વળાંક શરીરને વ્યવસ્થિત ઊભું રાખવા અને ચાલવા માટે ખૂબ જ જરૂરી હોય છે. તે વળાંકથી પગનો પાયો મજબૂત બને છે. તેથી ચાલવામાં ખૂબ જ સાનુકૂળતા રહે છે. પરંતુ અમુક લોકોનો પગ નીચેથી સપાટ (Flat Foot) હોય છે, અને તેનાથી તેમને ચાલતી વખતે પગમાં વધુ પડતો અંદરનો વળાંક (Over Pronation) લેવાય છે. અને તે લાંબા સમયે ઘૂંટી, ઢીંચણા, કેડ અને કમરનો દુઃખાવો કરી શકે છે.



પગનો સામાન્ય વળાંક
Normal Foot Arch

સપાટ પગ
Flat Foot Arch





(જમણો પગ - Right Foot)

ચાલતી વખતે પગનો પંજો વ્યવસ્થિત સીધો રાખવો. જો તે અંદર અથવા બહાર વધુ પડતો વળાંક લેતો હોય તો, તે પગના સ્નાયુઓ, ઘૂંટી, એડી વગેરેને જાડી નિષ્ક્રિય બનાવે છે અને સમયાંતરે તેની સર્જરી કરાવવી પડે છે. માટે પહેલેથી જ વ્યવસ્થિત ચાલવાની ટેવ પાડવી.

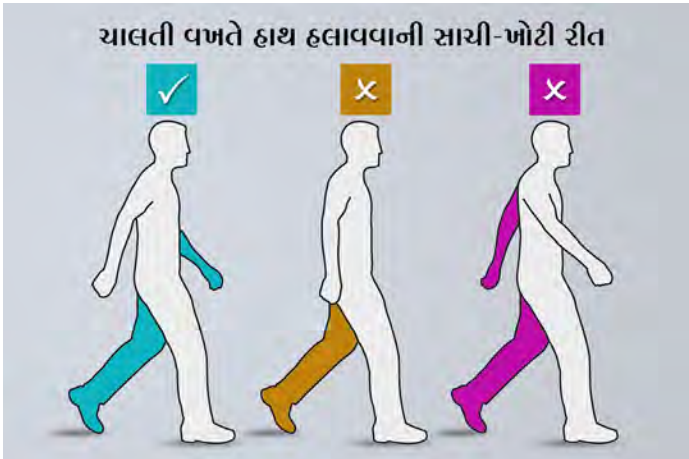
✳ ચાલવાના ૩ સ્ટેજ :

- (૧) એડી ઉપર વજન મૂકવું.
- (૨) સંપૂર્ણ પગ જમીન પર મૂકવો.
- (૩) પગ ઊંચો કરતી વખતે પગના પંજા ઉપર વજન આપવું.



ચાલતી વખતે જો જમીન પર પગ મૂકવાનો અવાજ આવતો હોય તો સમજવું કે ચાલવાની રીત ખોટી છે.

ચાલતી વખતે બંને હાથ હલાવવા જોઈએ. તેમાં પણ જ્યારે જમણો પગ આગળ હોય ત્યારે ડાબો હાથ અને ડાબો પગ આગળ હોય ત્યારે જમણો હાથ આગળ આવવો જોઈએ.



અમુક લોકો ચાલતી વખતે એક પગ ઉપર વધારે વજન આપીને ચાલતા હોય છે. પરંતુ તે આદત સમયાંતરે પગ, ડીંચણા, કેડ, અને ગરદનના દુઃખાવા કરે છે.



ખોટી રીત



સાચી રીત

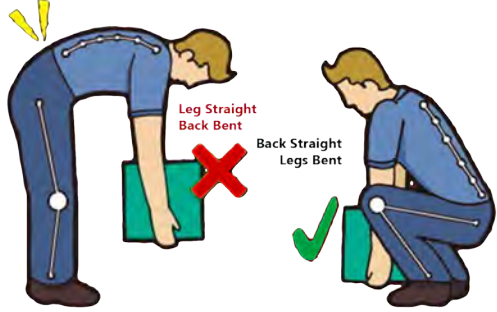
બાજુમાં જણાવેલ ખોટી રીત મુજબ અમુક લોકો માથું અને ડોક આગળ તરફ નમાવીને ચાલતા હોય છે. તેથી સમયાંતરે તેમનું શરીર નાની ઉંમરથી જ વાંકું વળી જાય છે.

વજન ઊંચકવાની યોગ્ય રીત

(Proper Weight Lifting Method)



- ◆ વજન ઊંચકવા માટે વ્યર્થ જોખમ ક્યારેય ન લેવું. જો ભારે વસ્તુ હોય તો અન્યની મદદથી જ તે વજન ઊંચકવું.
- ◆ વજન ઊંચકતી વખતે કરોડરજ્જુ ઉપર ક્યારેય પગ વજન ન આવવું જોઈએ. વજન ઊંચકવા માટે હંમેશાં પેટ અને પગના સ્નાયુઓનો જ ઉપયોગ કરવો. કેમ જે, પેટ અને પગના સ્નાયુઓ મજબૂત હોવાથી સરળતાથી ભારવહન કરી શકે છે.



- ◆ જ્યારે પગ સીધા અને કમર વાંકી રાખીને વજન ઊંચકવામાં આવે છે, ત્યારે કરોડના મણકાની ગાદી ખસી જવાથી કરોડરજ્જુ પર ખૂબ જ દબાણ આવી શકે છે. માટે પગ વાંકા અને કમર સીધી રાખીને વજન ઊંચકવું.

જ્યારે વજન ઊંચકેલું હોય ત્યારે કમરથી કોઈ પણ બાજું ફરવું નહિ. કેમ જે, તે કરોડરજ્જુ, પગ અને કેડના સ્નાયુઓને ખૂબ જ નુકશાન કરે છે.



યોગ્ય રીતે વજન ઊંચકવાની રીત નીચે મુજબ છે.



૧. વસ્તુનું વજન જાણી લેવું.



૨. ભારે વસ્તુ ઊંચકવા માટે અન્યની મદદ લેવી.



૩. એક પગ આગળ કરવો.



૪. ટીંચણને વાળવા.



૫. પેટના સ્નાયુઓને સજ્જડ કરવા.



૬. પગના સ્નાયુઓ દ્વારા વજન ઊંચકવું.



૭. વજનને શરીરની નજીક રાખવું.



૮. કમરને સીધી રાખવી.

સૂવાની યોગ્ય રીત

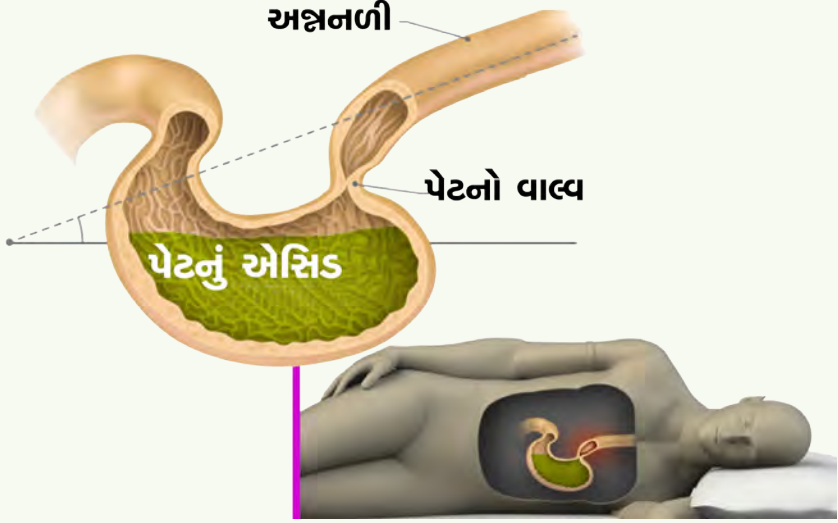
(Legitimate Way Of Sleeping)

✳ સુવાની વિવિધ રીતથી બીમારીમાં થતાં ફાયદા-નુકશાન :

સુવાની રીત	ફાયદાકારક	નુકશાનકારક
સીધા (Back Side)	કમર, ખભા અને ગરદનના દુઃખાવામાં	નસકોરા અને ઊંઘની બીમારીઓમાં
ડાબા પડખે (Left Side)	જમ્બ્યા પછી સૂવામાં, એસિડિટી, ઊંઘની બીમારીઓ અને ગર્ભાવસ્થામાં	બ્લડપ્રેશર અને હાર્ટએટેક જેવી હૃદયની બીમારીઓમાં
જમણા પડખે (Right Side)	હૃદય સંબંધી બીમારીઓમાં, તાવમાં અને શરીરમાં ગરમી વધી ગઈ હોય ત્યારે	એસિડિટી અને જમ્બ્યા પછી તરત સૂવામાં
ટૂંટિયું વાળીને (Fetal Position)	ગર્ભાવસ્થામાં	વા અને શ્વસનતંત્ર સંબંધી બીમારીઓમાં
ઊંઘ (Stomach Position)	ક્યારેય પણ ફાયદાકારક નથી.	બ્રહ્મચર્યમાં તથા સ્નાયુ, સાંધા અને કરોડજંજુના દુઃખાવામાં

✳ જમીને તરત સૂવાથી એસિડિટી પર થતી અસર :

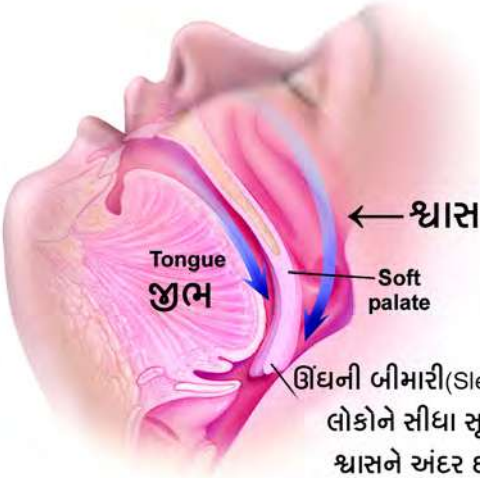
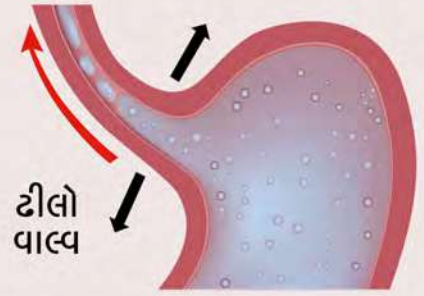
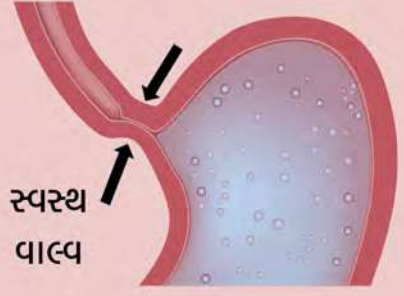
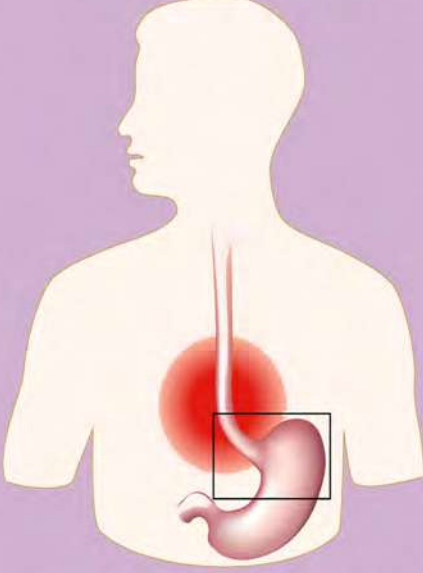
ડાબું પડખું :



જમણું પડખું :



જમીને તરત સૂઈ જવાથી
પેટનો વાલ્વ
સમયાંતરે ટીલો પડી જાય છે.



- ◆ નસકોરા અને શ્વાસ સંબંધી બીમારીવાળા લોકોએ સીધા સૂવાની ટેવ ટાળવી. કેમ જે, સીધા સૂવાથી શ્વાસ રોકાઈ શકે છે.

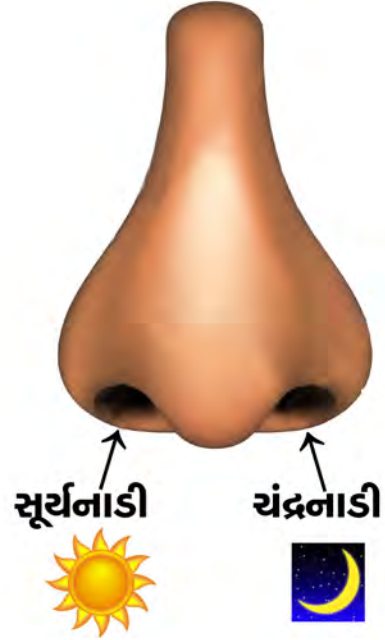
ઊંઘની બીમારી(Sleep Apnea)વાળા લોકોને સીધા સૂવાથી પડજીભ શ્વાસને અંદર દાખલ થવામાં અવરોધક બને છે.

✽ આયુર્વેદિક દષ્ટિકોણથી સૂવાની રીત :

- ◆ આપણા શરીરની અંદર અનેક નાડીઓ પૈકી બે નાડીઓ નાક સાથે સંકળાયેલી છે.

સૂર્યનાડી(પિંગલા નાડી) = જમણું નસકોરું

સૂર્યનાડી પાચન માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે, તે શરીરમાં ગરમી વધારે છે. ડાબે પડખે સૂવાથી જમણું નસકોરું(સૂર્યનાડી) સક્રિય થાય છે. તેથી જમ્યા બાદ ડાબે પડખે સુવું, તે પાચન કરવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે, તેમજ શિયાળા અને ચોમાસામાં શરદી, દમ વગેરે રોગમાં પણ ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે.



ચંદ્રનાડી(ધડા નાડી) = ડાબું નસકોરું

ચંદ્રનાડી શરીરમાં શીતળતા વધારે છે. જમણે પડખે સૂવાથી ડાબું નસકોરું(ચંદ્રનાડી) સક્રિય થાય છે. તેથી શરીરમાં તાવ આવ્યો હોય અને ઉનાળામાં લૂ લાગી હોય ત્યારે જમણે પડખે સૂવાથી ખૂબ જ રાહત મળે છે.

CHAPTER-7

The Natural Bodily Urges

કુદરતી શારીરિક વેગો



શરીરના ૧૩ વેગો

(The 13 Natural Urges Of The Body)

શારીરિક અને માનસિક આમ બે પ્રકારના વેગો હોય છે. શરીરને સ્વસ્થ અને નિરોગી રાખવા તથા તેની રક્ષા અને સફાઈ માટે ભગવાને શારીરિક વેગોની રચના કરેલી છે. તે વેગો શરીરની જરૂરિયાતો મુજબ કુદરતી રીતે ઉત્પન્ન થતા હોય છે. આયુર્વેદમાં આવા ૧૩ વેગો છે.

વેગાન્ન ધારયેદ્વાતવિષ્મૂત્રક્ષવતૃક્ષુધામ્ ।
નિદ્રાકાસશ્રમશ્વાસજૃમ્ભાશ્રુચ્છદિરિતસામ્ ॥

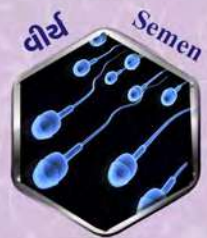
- અષ્ટાંગહૃદય : સૂત્રસ્થાન/૪/૧

અર્થાત્ : વાછૂટ, ઝાડો, પેશાબ, છીંક, તરસ, ભૂખ, ઊંઘ, ઉધરસ, મહેનત કરવાથી ચડેલો શ્વાસ, બગાસું, આંસુ, ઊલટી અને વીર્ય; આ વેગોને ક્યારેય પણ રોકવા નહિ.

હા, રોકવા જેવા તો કામ, ક્રોધ, લોભ આદિક મનના વેગો છે. તે વેગોને રોકવામાં જ સારી શૂરવીરતા છે. અને તે જ સુખી થવાનો અને સ્વસ્થ જીવન જીવવાનો ઉપાય છે. પરંતુ આજે આપણે આનાથી તદ્દન વિપરીત જીવીએ છીએ. તો શું કુદરતથી વિપરીત જીવવામાં સુખ અને શાંતિ મળી શકે ?

શરીરના ૧૩ વેગો

The 13 Natural Urges Of The Body



* વેગોને રોકવાથી થતાં નુકશાન :

વેગ	નુકશાન
ઝાડો	<p>ઝાડાના વેગને રોકી રાખવો → મળ આંતરડામાં પડતો રહે → મોટું આંતરડું મળમાંથી પાણી ચૂસવા લાગે → મળ કડક થઈ જાય → ઝાડાને મળદ્વારમાંથી નીકળવામાં મુશ્કેલી → કબજિયાત, મસા, હરસ વગેરે રોગ થાય.</p> <p>આ વેગ રોકવાથી પગની પિંડીઓમાં કળતર, સળેખમ, માથું દુઃખવું, શરીરના ઉપલા ભાગમાં વાયુનો પ્રકોપ થવો, છાતીમાં ગૂંગળામણ, મોઢેથી ઊલટી થવી વગેરે રોગ થાય છે.</p>
મૂત્ર	<p>મૂત્રના વેગને રોકી રાખવો → મૂત્રાશય(Urinary Bladder)માં પેશાબ પડતો રહે → મૂત્રાશય પર દબાણ આવવાથી તેના સ્નાયુ સમયાંતરે ટીલા થઈ જાય → મૂત્રાશયના ચેતાતંતુઓ મગજને યોગ્ય સમયે પેશાબનું સિગ્નલ આપતાં બંધ થઈ જાય → મૂત્રાશય ભરાઈ રહે, છતાં યોગ્ય સમયે પેશાબનો સંકેત ન આવે → મૂત્રાશયમાં બેક્ટેરિયા થવા લાગે → મૂત્રાશયમાં ઈન્ફેક્શન થવાથી અનેક રોગ થાય.</p> <p>આ વેગ રોકવાથી શરીર દુઃખવું, પથરી, મૂત્રેન્દ્રિય(Penis) અને વૃષણ(Testis)માં પીડા થવી વગેરે રોગ થાય છે.</p>

વેગ	ગુકશાન
વાછૂટ	પેટમાં દુઃખાવો, મંદાગ્નિ, અપચો, કબજિયાત, પેશાબની તકલીફ, આંખોનું તેજ ઓછું થવું, હૃદયરોગ વગેરે થાય.
ઓડકાર	અરુચિ, છાતી અને હૃદયમાં દુઃખાવો, વારંવાર હેડકી આવવી અને અપાનવાયુ છૂટવો વગેરે થાય.
છીંક	ડોક રહી જવી, ઈન્દ્રિયો નબળી પડવી, માથું દુઃખવું, વાયુના રોગ, અસ્થમા અને ટી.બી. જેવા અનેક રોગ થાય.
તરસ	મોઢું સૂકાવું, શિથિલતા, ચક્કર આવવા, હૃદયરોગ, બહેરાપણું વગેરે થાય.
ભૂખ	અરુચિ, ચક્કર આવવા, શરીર તથા પેટમાં દુઃખાવો, મગજની નબળાઈ, ડીપ્રેશન વગેરે થાય.
ઊંઘ	પાચનતંત્ર સંબંધી રોગ, આંખો તથા માથું ભારે લાગે, બગાસાં આવવાં, આળસ, શરીરમાં કળતર વગેરે થાય.
ઉધરસ	હૃદયરોગ, દમ(અસ્થમા), ક્ષય(ટી.બી.), હેડકી, અરુચિ વગેરે થાય.
બગાસું	માથાનો અને ડોકનો દુઃખાવો, આંખો નબળી પડવી વગેરે થાય.
આંસુ	આંખ, માથું અને હૃદયનો દુઃખાવો; અરુચિ; ડોક રહી જવી; શરદી વગેરે થાય.
ઊલટી	આંખના રોગ, રતવા, દમ, તાવ, ઉધરસ, સોજો વગેરે થાય.
વીર્ય	ગુદા, અંડ અને મૂત્રેન્દ્રિયમાં પીડા; તાવ; હૃદયમાં પીડા; પથરી; નપુંસકતા વગેરે થાય.

:: વીર્યના વેગને રોકી ન રાખવા વિશે ::

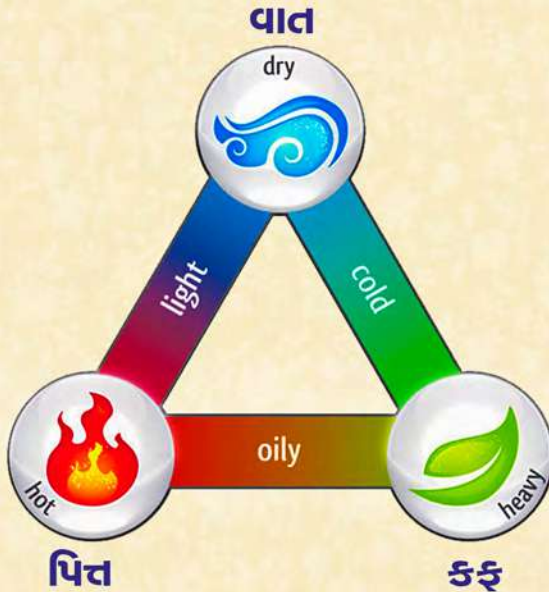
કુદરતી ગોઠવણ મુજબ શરીરમાં છએ ધાતુમાં વીર્ય વ્યાપ્ત હોય છે. કોઈ પણ પ્રકારના કામને ઉત્તેજિત કરનારા વિચારો આવે કે એવી ક્રિયા થાય ત્યારે શરીરમાંથી વલોવાઈને વીર્ય અલગ પડે છે, તેને વીર્ય અઘો(નીચે તરફ) થયું એમ કહેવાય. પછી તે વીર્ય વૃષણમાં જમા થાય છે. તે વીર્ય હવે ઓજરૂપે થઈ શકતું નથી. આથી આ વીર્ય હવે શરીરની બહાર જ્યારે ત્યારે પણ આપમેળે નીકળી જ જવાનું. માટે તેને રોકવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. પરંતુ શરીરમાં વીર્ય અઘો થાય એવા વિચારો કે ક્રિયા પ્રથમથી જ ન થવા દેવી તે અતિ અગત્યનું છે.



CHAPTER - 8

Constitutional Types : Vata, Pitta and Kapha

વાત, પિત્ત અને કફ



ત્રિદોષ એટલે શું ?

(What is Tridoshas?)

મનુષ્યશરીર પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ, આ પાંચ તત્વોથી બનેલું છે. આ પાંચ તત્વોમાં પૃથ્વી અને આકાશ સ્થિર હોવાથી તેમાં ખાસ ફેરફાર થતા નથી. પરંતુ બાકીના ત્રણ ચલાયમાન હોવાથી તેમાં ફેરફાર થયા કરે છે. આ ત્રણ તત્વોમાં મુખ્યત્વે વાયુ તે વાત છે, અગ્નિ તે પિત્ત છે અને જળ તે કફ છે.

પાંચ તત્વોમાંથી થતી વાત, પિત્ત અને કફની ઉત્પત્તિ



આયુર્વેદના શાસ્ત્રો પ્રમાણે મનુષ્યશરીરનું અંધારણા માતાના ગર્ભમાં જ નિશ્ચિત થઈ જાય છે. અને આ નિશ્ચિત થયેલા અંધારણાને જ પ્રકૃતિ કહેવાય છે. તેથી ગર્ભમાં જ દરેક વ્યક્તિની વાત, પિત્ત કે કફ એ ત્રણમાંથી એક પ્રકૃતિ નક્કી હોય જ છે. પૃથ્વી પર રહેલા દરેક વ્યક્તિમાં વાત, પિત્ત અને કફનું સંયોજન અલગ અલગ હોય છે.

સાત પ્રકારની પ્રકૃતિ



જેમ પૃથ્વી પર રહેલા દરેક વ્યક્તિનું D.N.A અલગ હોય છે, તેમ જ પ્રત્યેક વ્યક્તિનું વાત, પિત્ત અને કફનું સંયોજન પણ અલગ હોય છે. આથી વ્યક્તિની શારીરિક સ્થિતિ, સ્વભાવ, આદતો, ઈચ્છાઓ તેની પ્રકૃતિના આધારે ખૂબ જ સહેલાઈથી જાણી શકાય છે.

આમ તો પ્રકૃતિ જીવન દરમ્યાન એક જ રહે છે. પરંતુ આપણું શરીર સતત બાહ્ય વાતાવરણ અને પરિબળોના સંપર્કમાં આવવાથી તેમાં વિકૃતિ થાય છે. વિકૃતિ એટલે શરીરની વર્તમાન અવસ્થા. આમ શરીરની વિકૃતિ(શરીરની હાલની અવસ્થા) અને પ્રકૃતિ(શરીરની જન્મજાત અવસ્થા)માં જેટલો ફરક રહે છે, તેટલા રોગ શરીરમાં વધુ થાય છે. અષ્ટાંગહૃદયમાં કહ્યું છે...

રોગસ્તુ દોષવૈષમ્યં, દોષસામ્યમરોગતા ।

- અષ્ટાંગહૃદય : સૂત્રસ્થાન/૧/૨૦

અર્થાત્ : વાયુ વગેરે દોષોનું પોતાના પ્રમાણ કરતાં વધવું કે ઘટવું તેને રોગ કહે છે, અને તે દોષોનું પ્રમાણમાં રહેવું તેને આરોગ્ય કહે છે.

વળી, અષ્ટાંગહૃદયમાં ત્રણેય દોષોનાં લક્ષણો કહ્યાં છે કે,

વાત : તત્ર રૂક્ષો લઘુઃ શીતઃ ધ્રુવઃ સૂક્ષ્મશ્ચલોઽનિલઃ ।

- અષ્ટાંગહૃદય : સૂત્રસ્થાન/૧/૧૧

અર્થાત્ : વાયુ લૂખો, હલકો, ઠંડો, બરછટ, સૂક્ષ્મ અને ગતિ કરવાના સ્વભાવવાળો હોય છે.

પિત્ત : પિત્તં સસ્નેહં તીક્ષ્ણોષ્ણં લઘુ વિસ્રં સરં દ્રવમ્ ।

- અષ્ટાંગહૃદય : સૂત્રસ્થાન/૧/૧૧

અર્થાત્ : પિત્ત ચિકાશવાળું, તિક્ષણ, ગરમ, હલકું, દુર્ગધવાળું, ગતિશીલ તથા પ્રવાહી હોય છે.

કફઃ : સ્નિગ્ધઃ શીતો ગુરુર્મન્દઃ શ્લક્ષ્ણો મૃત્સનઃ સ્થિરઃ કફઃ ।

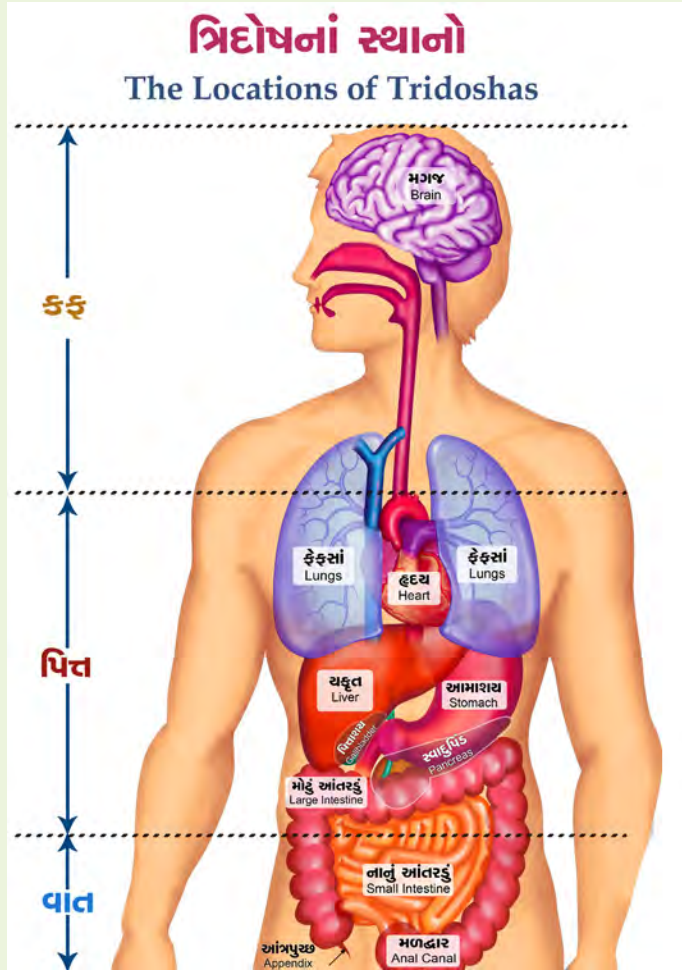
- અષ્ટાંગહૃદય : સૂત્રસ્થાન/૧/૧૨

અર્થાત્ : કફ ચીકણો, ઠંડો, ભારે, ધીમે ધીમે કાર્ય કરનારો, લીસો અને સ્થિર હોય છે.

વાત, પિત્ત અને કફનાં લક્ષણો પરથી આપણે આપણી પ્રકૃતિ વિશે જાણી શકીએ છીએ અથવા તો જાણકાર વૈદ્ય પાસેથી પોતાની પ્રકૃતિ વિશે જાણી શકાય છે. મોટા ભાગના માણસોને પોતાની પ્રકૃતિ જાણવામાં રસ હોતો જ નથી. અને તેઓની માન્યતા એવી હોય છે કે, પ્રકૃતિ જાણીને શું ફાયદો ?

પરંતુ વાત, પિત્ત અને કફ તે માત્ર શારીરિક અવસ્થાના જ સૂચક નથી, પરંતુ પોતામાં રહેલી સારી-ખરાબ આદતો, સ્વભાવો અને ઈચ્છાઓનો X-Ray છે. ભારતના ઋષિમુનિઓ પ્રકૃતિજ્ઞાનના આધારે પોતામાં રહેલી ખામીઓ અને ખૂબીઓને ઓળખીને તે પ્રમાણે જીવનને સચોટ દિશામાં વાળતા હતા.

આ રીતે વ્યક્તિ પોતાની પ્રકૃતિથી વાકેફ હોય તો શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ત્રણેય રીતે પોતાને સ્વસ્થ રાખી શકે છે. તે હેતુથી અહીંયા શરીરમાં ત્રણેય દોષનાં સ્થાનો, પ્રકૃતિ જાણવાની રીત તથા તેનાં શારીરિક અને માનસિક લક્ષણો દર્શાવેલ છે.



ત્રિદોષ જાણવાની ૮ રીત

(The Eight Ways To Identify Tridoshas)

✳ નાડીપરીક્ષા (Pulse Examination) :

નાડીપરીક્ષણનાં સૂચનો :

- ◆ નાડી હંમેશાં સવારના સમયે જમ્યા પહેલાં જોવી શ્રેષ્ઠ છે. નહીંતર જમ્યા બાદ ત્રણથી ચાર કલાક પછી જોવી.
- ◆ પુરુષના જમણા હાથની અને સ્ત્રીના ડાબા હાથની નાડી જોવી.
- ◆ દર્દીના અંગૂઠાના મૂળ પાસેથી ધમની ઉપર અનુક્રમે તર્જની, મધ્યમા અને અનામિકા આ ત્રણ આંગળીઓ રાખી નાડીની ચાલ તપાસવી.
- ◆ તેમાં તર્જની(Index Finger) વાતદોષ, મધ્યમા(Middle Finger) પિત્તદોષ અને અનામિકા(Ring Finger) કફદોષની માત્રા જણાવે છે.

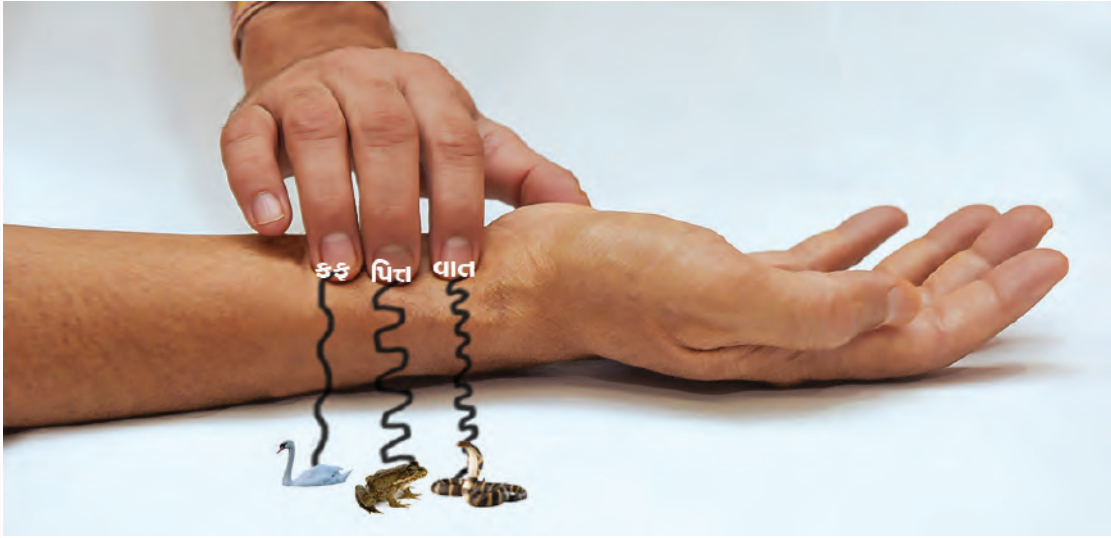
ત્રણેય દોષોમાં નાડીપરીક્ષણ			
	વાતપ્રકોપ	પિત્તપ્રકોપ	કફપ્રકોપ
ગતિ	સર્પ જેવી ઝડપી ચાલનારી	દેડકાની જેમ કૂદી કૂદીને ચાલનારી	હંસ જેવી મંદ ચાલવાળી
લક્ષણો	દબાણથી અનુભવાતી નથી.	ઘબકારા સાથે આંગળી ઊંચી-નીચી થાય છે.	ઊંડી અને નિયમિત
ઘબકારા	૮૦-૯૫	૭૦-૮૦	૫૦-૬૦
તાપમાન	ઠંડું	ગરમ	ઠંડું અથવા ઉષ્ણ



મિશ્ર-મિશ્ર પરિસ્થિતિઓમાં નાડીનાં લક્ષણો :

- ◆ સ્વસ્થ વ્યક્તિની નાડી સ્થિર(યોગ્ય ગતિથી ચાલનારી) હોય છે.
- ◆ જેમાં બે દોષો મિશ્ર હોય તેની નાડી બે આંગળીની વચ્ચે અનુભવાય છે. જેમ કે, વાયુ-પિત્ત મિશ્ર દોષની નાડી તર્જની તથા મધ્યમાની વચ્ચે, પિત્ત અને કફની નાડી મધ્યમા અને અનામિકા વચ્ચે જણાય છે.
- ◆ તાવમાં નાડી ગરમ અને વેગવાન હોય છે.
- ◆ કામ-ક્રોધ જેવા આવેશોમાં નાડી ખૂબ જ વેગવાન હોય છે.
- ◆ ચિંતાશીલ અને ભયભીતની નાડી મંદ અને ધીમી હોય છે.
- ◆ મૃત્યુ અવસ્થામાં નાડી ધીમે-ધીમે અને અટકતી-અટકતી ચાલે છે.

નાડીપરીક્ષણની સાચી રીત



જે હાથની નાડી જોવાની હોય તે હાથના અંગૂઠાના મૂળમાં
ક્રમશઃ તર્જની, મધ્યમા અને અનામિકા આંગળી રાખવી

ખોટી રીત

X



✱ મૂત્રપરીક્ષા (Urine Examination) :

ત્રણોય દોષની સમતા સમયે સ્વસ્થ મૂત્ર (Healthy Urine) નાં લક્ષણો :

- સ્વચ્છ પાણી જેવા રંગનું અને દુર્ગંધ રહિત હોય
- માપસરની માત્રામાં અર્થાત્ દિવસમાં સરેરાશ ૧.૫ લીટર પેશાબ થાય.
- પીડારહિત અને અટક્યા વિના થાય.

વાત, પિત્ત અને કફના પ્રકોપ સમયે મૂત્રનાં લક્ષણો :			
	વાતપ્રકોપ	પિત્તપ્રકોપ	કફપ્રકોપ
રંગ	શ્યામ કે કાળું	પીળું કે લીલાશવાળું	સફેદ કે પીળું
સ્પર્શ	ચીકણો	ગરમ	ઠંડો
ઘનતા	ઓછી	મધ્યમ	વધારે
માત્રા	ઓછી	મધ્યમ	વધુ
વધુ અસંતુલિત અવસ્થામાં	પેશાબ કરતી વખતે દુઃખે	મૂત્રપિંડમાં સોજો, મૂત્રમાં એસિડની ગંધ	પેશાબ અટકતો આવે

નોંધ :

- શરૂઆતના ને અંતના થોડા થોડા મૂત્રને બાકાત કરી વચ્ચેના મૂત્રનું પરીક્ષણ કરવું.
- ત્રણોય દોષના પ્રકોપ સમયે મૂત્રનો રંગ વધુ કાળો હોય છે. તેમજ જો મૂત્રનો રંગ લીલો, મરુન કે વધુ સફેદ હોય તો તે વધુ રોગ સૂચવે છે.

✱ મળપરીક્ષા (Stool Examination) :

	વાતપ્રકોપ	પિત્તપ્રકોપ	કફપ્રકોપ
રંગ	શ્યામ	પીળો કે લીલાશ પડતો	સફેદ
રૂપ	કઠણા, સૂકો અને ફીણવાળો	ઢીલો, ગંધયુક્ત અને ગરમ	ચીકાશવાળો, સ્નિગ્ધ અને ઠંડો



મળ બંધારણ પરીક્ષા

(Stool Formation Test)

બંધારણ	વિગત	રોગ
	કઠણા, છૂટા છૂટા ગાંગડા	ભારે કબજિયાત, વાતસંબંધી બીમારીઓ
	ચીકાશવાળો, ભેગા ગાંગડા	કબજિયાત, વાતસંબંધી બીમારીઓ
	સપાટ પરંતુ લીસાપણાનો અભાવ	મોટા ભાગે સ્વસ્થ
	સપાટ, લીસો મળ અને સર્પાકાર	સ્વસ્થ
	કાચો મળ, ઢીલો	અપચો, ચાવીને જમવાનો અભાવ
	કાચો મળ, વધુ ઢીલો	ઝાડા, બ્લડપ્રેશર અને તણાવ હોય શકે
	માત્ર પ્રવાહી, ઘનતાનો અભાવ	ભારે ઝાડા




તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં મળ પાણીમાં તરે છે અને જો મળ પાણીમાં ડૂબે તો શરીરની અપચો, અજીર્ણ વગેરે રોગયુક્ત અસ્વસ્થતા સૂચવે છે.

❁ ત્રિદોષ જાણવાની અન્ય રીતો :

પરીક્ષા	વાતપ્રકોપ	પિત્તપ્રકોપ	કફપ્રકોપ
જીભ (Tongue)	 સાંકળી, ચીરાઓ અને કાકરવાળી	 મધ્યમ, રાતી અને થોડી કાળાશ પડતી	 પહોળી, સફેદ, ભીની અને લીસી
નેત્ર (Eye)	નાનાં, મંદ દષ્ટિવાળાં અને ચંચળ	પીળાં, થોડા લાલ અને પ્રકાશ જોવા અસમર્થ	સફેદ અને તેજહીન
રૂપ (Body Look)	શ્યામ	લાલાશ પડતું	ઘઉંવર્ણુ
શબ્દ (અવાજ) (Voice)	હળવો કે ફાટેલો	સ્પષ્ટ	ભારે અને ઘોઘરો
સ્પર્શ (Touch)	ત્વચા સૂકી અને ખરબચડી	ત્વચા ગરમ અને સ્નિગ્ધ	ત્વચા ઠંડી અને ચીકણી

* ત્રણેય પ્રકૃતિવાળાનાં શારીરિક લક્ષણો :

(જમણી બાજુના ખાનામાં પોતાને મળતી પ્રકૃતિની સામે ✓ નિશાની કરવી.)

	વાત	પિત્ત	કફ	વાત, પિત્ત, કફ
બાંધો (Body- Constitu- tion)	પાતળો 	મીડિયમ 	થોડો જાડો 	
વજન (Weight)	ઓછું	માપસર	વધારે	
વાળ (Hair)	પાતળા અને સૂકા	મધ્યમ અને ચીકાશવાળા	જાડા અને ચીકાશવાળા	
દાંત (Teeth)	વાંકા-ચૂકા	મોટા ભાગે સીધા	સીધા (મજબૂત)	
ચાલ (Gait)	ઝડપી અને વાંકી-ચૂકી	મધ્યમ અને સીધી	ધીમી, સીધી અને એક ગતિ	
આહાર (Diet)	થોડો અને અનિયમિત	માપસર અને નિયમિત	વધારે	
તરસ (Thirst)	ઓછી, વારંવાર	વધારે	મધ્યમ	
પાચનતંત્ર (Digestive System)	મંદ (અપચો થવાની સંભાવના)	સતેજ	મંદ (પાચન થતાં વાર લાગે)	
રોગપ્રતિકારક શક્તિ	ઓછી	મધ્યમ	વધારે	

✳ ત્રણેય પ્રકૃતિવાળાનાં માનસિક લક્ષણો :

	વાત	પિત્ત	કફ	વાત, પિત્ત, કફ
જીવનનો ટાળો	વિશ્વાસપ્રધાન	સમજણ-પ્રધાન	પ્રેમપ્રધાન	
પ્રકૃતિ	ઉત્સાહી	આનંદી	ધીરગંભીર	
વિચારધારા	રચનાત્મક	નેતૃત્વપ્રધાન	આયોજનાત્મક	
વાત કરવાની રીત	ક્યારેક ટોન્ટમાં વાત કરે તેથી બીજાને ઈજા પહોંચી શકે.	વધારે સ્પષ્ટ અને વાણીમાં મીઠાશનો અભાવ હોવાથી બીજાને ઈજા પહોંચી શકે.	મીઠી પરંતુ સાચી વાત કહેવાની શૂરવીરતાનો અભાવ	
નવું શીખવાનું માધ્યમ	શ્રવણ	વાંચન, દાર્શનિકતા (Perceptive)	ગોષ્ઠીમંડળ	
સમય પ્રત્યે વલણ (Time Attitude)	મોટા ભાગનો સમય ગપસપ કરવામાં (Gossiping)	સમયલક્ષી (Time-Oriented)	સમયની પાછળ જીવે (Lives behind time)	
કાર્ય પ્રત્યે વલણ (Task Attitude)	કાર્યનાં ક્રમનો અભાવ	કાર્યના ક્રમની અગત્યતા	કાર્યના ક્રમની અગત્યતા પણ સ્પીડનો અભાવ	
યાદશક્તિ (Memory)	જલ્દી યાદ રહે અને ભૂલી પણ જલ્દી જાય.	જલ્દી અને લાંબા સમય સુધી યાદ રહે.	યાદ રાખતાં વાર લાગે પણ લાંબો સમય યાદ રહે.	

	વાત	પિત્ત	કફ	વાત, પિત્ત, કફ
કાર્ય અને આંતરિક જીવનનું સંતુલન (Work-Life Balance)	બંનેના સંતુલનનો અભાવ (તેથી ચિંતા, મૂંઝવણ વગેરે આવી શકે)	કાર્યભાર સંતુલન કરી શકે. પરંતુ પરફેક્શનવૃત્તિ હોવાથી માથું દુઃખી શકે.	કાર્યભાર ઓછો સહન કરી શકે	
નિર્ણય-શક્તિ (Decision Power)	દ્વિધાશીલ (ઓછું વિચારીને નિર્ણય આપવાની ટેવ)	સતેજ	મધ્યમ (નિર્ણય લેતા વાર લાગે તેથી તેની નીચે કામ કરનારા થાકી જાય.)	
અભ્યાસ પ્રત્યે વલણ (Study Attitude)	સ્થિર અને લાંબા સમય સુધી એક અભ્યાસ ન કરી શકે.	લાંબા સમય સુધી એક અભ્યાસ કરી શકે.	લાંબા સમય સુધી એક અભ્યાસ કરી શકે.	
આત્મ-વિશ્વાસ (Self-Confidence)	પોતાની ક્ષમતા કરતાં કોઈકવાર વધારે માપ કાઢે. (Over-Confidence)	પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે કામ કરે. (Self-Confidence)	પોતાની ક્ષમતા કરતાં પોતાનું માપ હંમેશાં નીચું માને. (Under-Confidence)	
નેગેટિવ-પોઝિટિવ વિચારધારા	પોઝિટિવ વિચારધારા (Optimist)	મોટા ભાગે તટસ્થ (Rationalist)	થોડી નેગેટિવ વિચારધારા (Pessimist)	

	વાત	પિત્ત	કફ	વાત, પિત્ત, કફ
સાહસ (Courage)	સાહસિક પરંતુ પૂરું વિચારે નહિ. (પ્લાનીંગનો અભાવ)	સાહસિક અને વિચારવાન (સંઘર્ષથી ન ડરે)	ડરપોક (અસફળતાનો ડર)	
ભૂલ પ્રત્યે વલણ	પોતાને અને બીજાને સહેલાઈથી માફી આપી શકે.	પોતાની અને બીજાની ભૂલ પર વિચાર કરે.	અન્યને જલ્દી માફી ન આપે અને પોતે ભૂલમાંથી જલ્દી બહાર પડ્યા ન નીકળે.	
સ્વભાવ	ભોળો (Credulous)	સજાગ (Vigilant)	ચાલાક (Shrewd)	
નિયમનું પાલન	છૂટછાટ લેવાની ટેવ	શિસ્તબદ્ધ (Disciplined)	નિયમપાલનમાં ટીલાશ (Delinquent)	
સંબંધ (Relationship)	જલ્દી સંબંધ બાંધે અને જલ્દી તોડી પડ્યા નાખે.	પક્ષવાળો જનુની સંબંધ (સંબંધ નિભાવનાર હોય)	જલ્દી સંબંધ બાંધે પડ્યા નહિ અને જલ્દી તોડે પડ્યા નહિ.	
કર્ષ બાબત ઉપર તાન	આબરૂ વધારવામાં	આબરૂ જાળવવામાં	આબરૂ ન ઘટે તે પર	
મુખ્ય દોષ	કામ (Lust)	ક્રોધ (Anger)	લોભ (Greed)	

* ત્રણેય પ્રકૃતિવાળાના ઊંઘનાં લક્ષણો :

	વાત	પિત્ત	કફ	વાત, પિત્ત, કફ
ઊંઘની ગુણવત્તા	મધ્યમ, ઊંઘ આવતાં થોડીવાર લાગે, કટકાવાળી ઊંઘ. (પડખા બહુ ફેરવે)	મધ્યમ, અવાજ આવતાં તરત ઊંઘ ઊડી જાય	શ્રેષ્ઠ, તરત ઊંઘ આવી જાય, ઘાટી અને વિક્ષેપ રહિત ઊંઘ	
ઊંઘની આદત	દિવસે ગમે ત્યારે સૂવાની આદત	નિયમિત	ગમે ત્યારે સૂવાની આદત અને ઊંઘ આવી પણ જાય	
સૂવાની સમયરુચિ	રાત્રે મોડે સુધી જાગીને કામ કરવું ગમે	નિયમિત	સવારે મોડું જાગવું ગમે	
અપૂર્ણ ઊંઘનું પરિણામ	કબજિયાત જેવા પેટના રોગ વધી શકે	પિત્ત વધી શકે, કામ કરવામાં અરુચિ, ક્રોધ વધી શકે	સ્વભાવ ચીડિયો થઈ શકે	
ઊંઘ ઉપર નિયંત્રણ	મધ્યમ; સ્વેચ્છાથી નહિ પરંતુ અલામથી જાગે	શ્રેષ્ઠ; સ્વેચ્છાથી જાગે	ખૂબ જ ઓછું; સ્વેચ્છા કે અલામથી નહિ પરંતુ તેમને એક થી બેવાર જગાડવાથી જાગે	

	વાત	પિત્ત	કફ	વાત, પિત્ત, કફ		
ઓટવાની ટેવ	માપસર	ઓછી	સંપૂર્ણ			
સ્વપ્ન	કાલ્પનિક, રજોગુણી અને ભયપ્રધાન	રોમાંચિત, હિંસક અને નવીન	લાગણીપ્રધાન			

ઉપર દર્શાવેલ કોષ્ટકમાં જે તે પ્રકૃતિમાં જેટલી વાર ✓ આવેલ હોય તેની સંખ્યા નીચેના ટેબલમાં લખવી. જે પ્રકૃતિનું ટોટલ સૌથી વધુ આવે તે આપણી મુખ્ય પ્રકૃતિ અને તેથી બીજા નંબરે જે આવે તે આપણી ગૌણ પ્રકૃતિ જાણવી.

પોતાની પ્રકૃતિ કઈ છે ?			
	વાત	પિત્ત	કફ
શારીરિક લક્ષણો			
માનસિક લક્ષણો			
ઊંઘનાં લક્ષણો			
ટોટલ			

* પ્રકૃતિનું સંતુલન :

આગળ દર્શાવેલ શારીરિક તથા માનસિક લક્ષણો તેમજ અન્ય રીતોના આધારે હવે આપણે આપણી પ્રકૃતિને બરાબર જાણી શકીએ છીએ. પરંતુ આજની કહેવા માત્રની સુખ-સગવડ ભરેલી જીવનશૈલીના કારણે પ્રકૃતિ અસંતુલિત થવાની સંભાવના વધુ છે. જ્યારે શરીરમાં વાત, પિત્ત કે કફ એ ત્રણમાંથી કોઈની પણ માત્રા જરૂર કરતાં ઓછી કે વધુ થઈ જાય ત્યારે તે રોગજન્ય બને છે, તેને પ્રકૃતિ અસંતુલિત થઈ કહેવાય.

માટે હવે તે જાણી લેવું અતિ અગત્યનું છે કે, કેવાં કેવાં કારણોને લઈને પ્રકૃતિ અસંતુલિત થાય છે, તેમજ અસંતુલિત પ્રકૃતિવાળાનાં લક્ષણો કેવાં હોય, અને ફરીથી પ્રકૃતિ સંતુલનમાં લાવવાના ઉપાયો શું છે, તેથી તે સર્વેની અહીં ચર્ચા કરેલ છે.

આ પ્રકૃતિઓ અસંતુલિત થવાનાં મુખ્ય બે કારણો છે : શારીરિક અસંતુલન અને માનસિક અસંતુલન. આ બંને અસંતુલન થવાનાં લક્ષણો, કારણો તથા તેને સંતુલન કરવાના ઉપાયો નીચે મુજબ છે.

(૧) શારીરિક અસંતુલન :

* શારીરિક અસંતુલનનાં લક્ષણો :

વાત પ્રકૃતિ : વા, અજીર્ણ, કબજિયાત, વારંવાર સંડાસ જવું પડે (IBS), માથાનો દુઃખાવો, થાઈરોઈડ હોર્મોન અસંતુલિત હોવું (Hypo Thyroidism or Hyper Thyroidism), વિટામીન D3 અને B12ની ઊણપ વગેરે

પિત્ત પ્રકૃતિ : એસિડિટી, અલ્સર, વધુ બ્લડપ્રેશર, ચામડીના રોગ વગેરે

કફ પ્રકૃતિ : શ્વાસ સંબંધી રોગ, મેદસ્વિતા, એલર્જી, વારંવાર શરદી-કફ થવાં વગેરે

* શારીરિક અસંતુલનનાં કારણો :

- **આહાર-વિહાર :** આહાર અને વિહારમાં અનિયમિતતા રહેવાથી પ્રકૃતિ અસંતુલિત થઈ જાય છે.
- **ઉંમર :** ઉંમર વધવાની સાથોસાથ વ્યક્તિની પ્રકૃતિ અસંતુલિત થવાની સંભાવના વધી જાય છે. દા.ત. કોઈ વ્યક્તિની મુખ્ય પ્રકૃતિ પિત્ત અને સાઈડ પ્રકૃતિ વાત હોય, તો ઉંમર પસાર થતાં તેનામાં વાતપ્રક્રોપ થવાની સંભાવના વધી જાય છે.

✳ શારીરિક અસંતુલનને સંતુલિત કરવાના ઉપાયો :

	વાત	પિત	કફ
આહાર	શાંત મને ખૂબ જ ચાવીને જમવાની ટેવ પાડવી.	સમયસર જમવાની ટેવ પાડવી.	માપસર અને ચાવીને જમવાની ટેવ પાડવી.
મીઠું	માપસર લેવું.	માપસર લેવું.	ખૂબ જ ઓછું લેવું.
	વધુ માત્રામાં લેવાથી હાડકાં પોલાં કરી શકે છે.	વધુ માત્રામાં લેવાથી બ્લડપ્રેશર વધી શકે છે.	વધુ માત્રામાં લેવાથી વજન વધી શકે છે.
રોજિંદા આહારમાં મીઠાનું વધુ પ્રમાણ બ્રહ્મચર્યને નુકશાન કરે છે.			
પાણી	હૂંફાળું પીવું	વધુ પીવું	તરસ લાગે ત્યારે જ પીવું
તેલ અને ઘી	બન્ને માપસર લેવાં.	તેલ કરતાં ઘીનો ઉપયોગ વધુ કરવો.	બન્નેનો ઉપયોગ બને તેટલો ઓછો કરવો.
	ત્રણેય પ્રકૃતિવાળા માટે તળેલી વાનગીઓ નુકશાનકારક છે.		
સલાડ	ઓછું લેવું	ખૂબ જ ફાયદાકારક	માપસરનું
સવારનો તડકો	સવારના તડકાનું સેવન ખૂબ સારું. તેનાથી વિટામિન D3ની ઉણપમાં ઘટાડો થાય છે.	સવારના તડકાનું સેવન ક્યારેક કરવું, તીખા તડકાનું સેવન નુકશાન કરી શકે છે.	સવારના તડકાનું સેવન ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

(૨) માનસિક અસંતુલન :

* માનસિક અસંતુલનનાં લક્ષણો :

અસંતુલનની માત્રા	વાત	પિત્ત	કફ
સામાન્ય	વિચાર્યા વિના અંધવિશ્વાસ મૂકે.	સમજણ કરતાં વ્યર્થ તર્ક વધુ કરે.	ખોટી અપેક્ષાઓ વધુ રાખે.
મધ્યમ	પોતાને અસુરક્ષિત, બેચેન અને વધુ વ્યગ્ર અનુભવે.	વધારે પડતી ચોકસાઈનો આગ્રહ રહે; બદલો લેવાની તીવ્ર ઈચ્છા વર્તે.	વસ્તુ-વ્યક્તિમાં વધારે પડતું મમત્વ રહે; નેગેટીવ પ્રસંગો જલ્દી ભૂલી ન શકે.
ગંભીર	આત્મહત્યા કરી શકે.	બીજાની હત્યા કરી શકે.	દગો કરી શકે.

* માનસિક અસંતુલનનાં કારણો :

માનસિક રીતે પ્રકૃતિ અસંતુલિત થવામાં મુખ્યત્વે બે બાબતો જવાબદાર છે. એક આપણા સ્વભાવો અને બીજી આપણી ઈચ્છાઓ.

♦ વાત પ્રકૃતિવાળાના સ્વભાવ :

વાત પ્રકૃતિવાળાને પ્રાયઃ ઊંડું ન વિચારવાનો સ્વભાવ હોય છે. તેમના જીવનમાં નીચે મુજબની પ્રક્રિયા થતી રહે છે.

ઊંડું વિચારવાનો અભાવ → સમસ્યાનું મૂળકારણ શોધવાનો અભાવ → ચિંતામય જીવન → શ્વસનતંત્ર દ્વારા ઊંડા શ્વાસો ન લઈ શકાય → ટૂંકા શ્વાસ લેવાની આદત

આ પ્રક્રિયા જ્યારે ખૂબ વધી જાય છે, ત્યારે વાત પ્રકૃતિ અસંતુલિત થાય છે. પરિણામે શરીરમાં વાત સંબંધી અનેક બિમારીઓ થાય છે.

♦ વાત પ્રકૃતિવાળાની ઈચ્છાઓ :

વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિમાં શબ્દ અને સ્પર્શની ઈચ્છાઓ વધુ રહે છે. તેથી તેમની દૃષ્ટિમાં સારી વ્યક્તિ કે વસ્તુનું રૂપ જોવામાં આવે ત્યારે તેમને તેનો સ્પર્શ કરવાની ઈચ્છા વધી જાય છે. તે ઈચ્છાઓ જ્યારે મનમાં પ્રબળ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે શરીરમાં વાત અસંતુલિત થાય છે.

♦ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાના સ્વભાવ :

પિત્ત પ્રકૃતિવાળી મોટા ભાગની વ્યક્તિ આવેશમાં આવી જાય છે. તે યોગ્ય સમયે ધીરજ ઓછી રાખી શકે છે. તેને ઊંડું વિચારવાની ટેવ પ્રાયઃ જરૂર કરતાં વધુ હોવાથી વિચારોનો અંત ક્યાં અને ક્યારે લાવવો, તેની સમયસર ખબર રહેતી નથી. આવો સ્વભાવ જ્યારે વધી જાય છે ત્યારે પિત્ત અસંતુલિત થાય છે, પરિણામે પિત્તજન્ય બિમારીઓ ઉદ્ભવે છે.

♦ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાની ઈચ્છાઓ :

પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને બીજાને પોતાના નિયંત્રણમાં રાખવાની ઈચ્છાઓ વધુ પ્રમાણમાં રહેતી હોય છે. તેથી તેઓ સ્કૂલ, કંપની વગેરેમાં લીડર થવાની મહત્વકાંક્ષાથી પીડિત રહે ખરા. અને આવી ઈચ્છાઓ જ્યારે

વધી જાય છે ત્યારે પિત્ત અસંતુલિત થાય છે. પરિણામે પિત્તજન્ય બિમારીઓ થાય છે.

♦ **કફ પ્રકૃતિવાળાના સ્વભાવ :**

કફ પ્રકૃતિવાળા પોતાની અંદર રહેલા વિચારો સહેલાઈથી બહાર પ્રગટ કરી શકતા નથી. તેમની માન્યતા જાણવી ખૂબ મુશ્કેલ હોય છે. તેમને જે વ્યક્તિ પ્રત્યે અણગમો હોય તેને જણાવી શકતા નથી અને મનમાં તેમના પ્રત્યે અણગમો રહ્યા કરે છે. ઘણીવાર વર્ષો સુધી અન્ય વ્યક્તિએ કહેલા તેમના પ્રત્યેના સૂચનોને ભૂલી શકતા નથી. તેમનો આવા પ્રકારનો સ્વભાવ તેમના અર્ધજાગ્રત મગજને ખૂબ જ ભાર આપે છે, અને તેની અસર તેમના શ્વસનતંત્ર ઉપર થાય છે. આવા સ્વભાવ જ્યારે વધી જાય છે ત્યારે કફ અસંતુલિત થાય છે. પરિણામે કફજન્ય બિમારીઓ થાય છે.

♦ **કફ પ્રકૃતિવાળાની ઈચ્છાઓ :**

કફ પ્રકૃતિવાળાને ધન કે કાંઈ પણ સારી વસ્તુ સંગ્રહ કરવાની ઈચ્છા રહ્યા કરે છે. પોતાની સાધન-સામગ્રીનો બીજા માટે ઉપયોગ ન કરવાની અને બીજાની સાધન-સામગ્રીનો પોતા માટે ઉપયોગ કરવાની ઈચ્છા રહ્યા કરે છે. આવી સ્વાર્થ ભરેલી ઈચ્છાઓ જ્યારે વધી જાય છે, ત્યારે કફ અસંતુલિત થાય છે. પરિણામે કફજન્ય રોગો થાય છે.

✳ **માનસિક અસંતુલનને સંતુલિત કરવાના ઉપાયો :**

માનસિક રીતે અસંતુલિત થયેલ પ્રકૃતિનાં ઉપરોક્ત કારણોને જોતાં દરેક પ્રકૃતિવાળા વ્યક્તિઓ માટે સીધો અને સરળ ઉપાય એ જણાય છે કે, પોતાના સ્વભાવ અને ઈચ્છાઓને નિયંત્રણમાં રાખવાનો અભ્યાસ સતત કરતા રહેવું. અને તેમાં બીજાની મદદ લેતા રહેવું. તે ઉપરાંત

પોતાની પ્રકૃતિનો પ્રકોપ કરનારા સ્વભાવ અને ઈચ્છાઓને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે પ્રકૃતિ અનુસાર કેવી વ્યક્તિનો સંગ કરવો, તે અંગે જાણી લેવું અતિ અગત્યનું છે. તે નીચે જણાવેલ છે.

♦ **વાત પ્રકૃતિવાળાએ કેવા વ્યક્તિનો સંગ કરવો ?**

આગળ માનસિક લક્ષણોમાં જણાવ્યા મુજબ આ પ્રકૃતિવાળા માણસો મહેનતુ, ઉત્સાહી અને બીજાને મદદ કરવાની ભાવનાવાળા હોય છે. તેઓ એકધ્યેયવાળા હોય છે. પરંતુ તેમનામાં સમજણ, કાર્યની ચોકસાઈ અને આવડત ઓછા હોય છે.

તેથી તેમણે જેમનામાં સમજણ, કાર્યની ચોકસાઈ અને આવડત હોય તેવી વ્યક્તિઓ સાથે ખૂબ નજીકનો સંબંધ રાખીને તેમને અનુસરવું તેથી તેમની પ્રકૃતિ સંતુલિત થાય છે.

♦ **પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ કેવા વ્યક્તિનો સંગ કરવો ?**

પિત્ત પ્રકૃતિવાળા માણસોના જીવનમાં વ્યર્થ તર્ક અને વધુ પડતી ચોકસાઈ દેખાય છે. તેમની વાત ઘણીવાર બાહ્યદષ્ટિથી સાચી હોવા છતાં બીજાને નડતરરૂપ હોય છે, પરંતુ તેમને પોતાની તે ભૂલ સ્વીકારતા થોડી વાર લાગે છે. તેઓ પોતાના જેવો જ ચોકસાઈવાળો સ્વભાવ સામેની વ્યક્તિ પાસે ઈચ્છતા હોય છે. આ બધા કારણોથી તેમની પ્રકૃતિ અસંતુલિત થઈ જાય છે.

તેથી તેમણે એવા વ્યક્તિઓ સાથે સંબંધ રાખવો કે, જે સરળ હોય અને વસ્તુલક્ષી નહિ પરંતુ વ્યક્તિલક્ષી હોય. જે ચોકસાઈ કરતાં સામેના વ્યક્તિની ભાવનાઓને વધુ મહત્ત્વ આપતા હોય, તેવા વ્યક્તિઓ ભલે પોતા કરતાં ઓછા બુદ્ધિશાળી લાગતા હોય, તોપણ તેમની સાથે મિત્રાચારી કરવી. અને તેમના તે ગુણોથી પ્રભાવિત રહેવું. આમ કરવાથી તેમની પ્રકૃતિ સંતુલિત થાય છે.

♦ કફ પ્રકૃતિવાળાએ કેવા વ્યક્તિનો સંગ કરવો ?

કફ પ્રકૃતિવાળા માણસો લાગણીઓમાં ખૂબ જ વહેતા હોય છે. અને તે લાગણીઓના કારણે જ ઘણીવાર તેઓ મૂંઝવણ, અપેક્ષાઓ અને વ્યર્થ ચિંતામાંથી બહાર આવી શકતા નથી. તેમને સ્નેહીજનો પાસે ખૂબ જ વધારે અપેક્ષાઓ રહ્યા કરે છે. અને જ્યારે તેમની તે અપેક્ષાઓ સંતોષાતી નથી ત્યારે તેઓ ખૂબ જ મુંઝાઈ જાય છે.

તેથી તેમણે એવા વ્યક્તિઓ સાથે નજીકનો સંબંધ રાખવો કે, જેઓ તેમને લાગણીઓમાંથી સહજતાથી બહાર કાઢી શકે અને પોતાના કર્તવ્યની યાદી આપતા રહે અને તણાવ રહિત કરી શકે. તદ્ઉપરાંત શૂસ્વીર, જવાબદાર, તટસ્થ, દંઢ નિર્ણયશક્તિવાળા અને પીઠ વ્યક્તિઓના સંગમાં રહેવાથી કફપ્રકૃતિને નિયંત્રિત રાખી શકાય છે.

ઉપરોક્ત તમામ બાબતોના અભ્યાસથી એ વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે, આપણી શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા તથા ત્રણેય દોષોનું સંતુલન એકબીજા પર નિર્ભર છે. વળી, પ્રકૃતિના અસંતુલનમાં મોટા ભાગે આપણે પોતે જ જવાબદાર છીએ. કારણ કે, જો આહાર-વિહારમાં નિયમિતતા જાળવીએ અને આપણી અમુક સ્વાભાવિક પ્રકૃતિને ઓળખીને તેને નિયંત્રણમાં રાખતા શીખી જઈએ, તો પ્રકૃતિને સંતુલનમાં રાખી આજીવન સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવી શકીએ. અને તન-મનના સ્વાસ્થ્ય દ્વારા આપણે પોતાનાં કર્તવ્યનું સહજતાથી પાલન કરીને ભગવત્પ્રાપ્તિરૂપ ધ્યેયમાં સફળતાને વરી શકીએ.

CHAPTER-9**The Ayurvedic Dietary Guidelines****आयुर्वेदिक
आहारसूचिका**

પ્રકૃતિ અનુરૂપ આહાર (Prakriti Based Diet)

✿ આહારના રસોની ત્રિદોષ પર થતી અસર :

	ગળ્યું (Sweet)	ખાટું (Sour)	ખારું (Salty)
વાત	↓	↓	↓
પિત્ત	↓	↑	↑
કફ	↑	↑	↑
	તીખું (Pungent)	કસ્ટું (Bitter)	તૂરું (Astringent)
વાત	↑	↑	↑
પિત્ત	↑	↓	↓
કફ	↓	↓	↓

(વધારનાર ↑) (ઘટાડનાર ↓)

✳ વાત, પિત કે કફ પ્રકૃતિવાળા માટે હિતકર આહાર :

આહાર	વાત	પિત	કફ
સામાન્ય રીતે	ભારે, ગરમ, સ્નિગ્ધ, રેસાવાળા અને બાફેલા પદાર્થો	હળવા, ઠંડા અને સ્નિગ્ધ પદાર્થો	હળવા, ગરમ, સૂકા, રેસાવાળા અને મસાલેદાર પદાર્થો
ધાન્ય	ઘઉં, ડાંગર, જુવાર	ઘઉં, ડાંગર, જુવાર, જવ	બાજરી, જવ
શાકભાજી	સરગવો, દૂધી, મૂળા, કંકોડાં, ગાજર, મેથીની ભાજી, રીંગણા	દૂધી, કોબી, કંકોડાં, ગલકાં, ગુવાર, સરગવો, તૂરિયાં, કાકડી, પાલક	દૂધી, રીંગણા, કારેલાં, સરગવો, કંકોડાં, પરવળ, સૂરણા, તાંદળજા અને મેથીની ભાજી
કઠોળ	અડદ, કળથી	મગ, તુવેર(મધ્યમ), વટાણા, મઠ, વાલ	ચણા, મગ, વાલ, વટાણા, તુવેર, કળથી
ફળો	પાકી કેરી, કાળી દ્રાક્ષ, દાડમ, કેળા, જમરખ, મોસંબી, લીંબુ, નાળિયેર	પાકી કેરી, કેળાં, દ્રાક્ષ, દાડમ, જમરખ, જાંબુ, મોસંબી, અંજીર શેરડી, લીંબુ, બોર, નાળિયેર, સીતાફળ	દાડમ, દ્રાક્ષ, જાંબુ, રાયણા, લીંબુ, શેતૂર, અંજીર, સોપારી, બીલા

આહાર	વાત	પિત	કફ
સૂકો મેવો	અખરોટ, આલુ, કાજુ, બદામ	અખરોટ, આલુ, કાજુ, બદામ, ખજૂર	આલુ, કાજુ, ખજૂર
તેલીબિયા	તલ, કોપરેલ, સરસવ, દિવેલ	તલ, કોપરેલ અને દિવેલ	સરસવ અને તલ
મસાલા	આમળાં, મરી, અજમો, આદુ, તુલસી, કુદીનો, જીરું, વરિયાળી, એલચી, તજ, લવિંગ, સંચળ	આમળાં, જીરું, ધાણા, હળદર, કોકમ, રાઈ, લવિંગ, કેસર, સિંધાલૂણા, સંચળ	આમળાં, અજમો, આદુ, તુલસી, કુદીનો, જીરું, વરિયાળી, મરી, એલચી, તજ, લવિંગ, સંચળ
દૂધજન્ય પદાર્થો	દૂધ, માખણ, ઘી, દહીં અને છાશ	ઘી અને માખણ	દૂધ અને છાશ

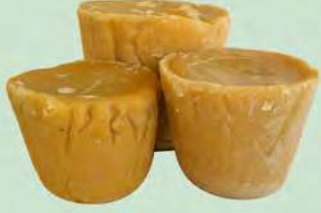


✱ વાત, પિત કે કફ પ્રકૃતિવાળા માટે અહિતકર આહાર :

આહાર	વાત	પિત	કફ
ધાન્ય	જવ, બાજરી, મકાઈ	બાજરી, મકાઈ	ડાંગર, મકાઈ
કઠોળ	ચણા, ચોળા, મઠ, મસુર, તુવેર	અડદ અને કળથી	અડદ
શાકભાજી	કોબી, કારેલાં, ગુવાર, ભીંડો, કાકડી, બટેકા	મેથીની ભાજી અને લૂણીની ભાજી, રીંગણા	ગુવાર, ભીંડો, પાલખ, બટેકા
ફળ	કાચાં ફળો, તરબૂચ, શેરડી, કાચી કેરી, પપૈયું, ફણાસ, જાંબુ, સીતાફળ, બોર, સકરટેટી, ચીમડા	ખાટાં અને કાચાં ફળો, કાચી કેરી, અનાનસ	કાચી કેરી, કેળાં, જમરખ, મોસંબી, અનાનસ
સૂકો મેવો	શિંગોડાં, પીસ્તા	પીસ્તા	શિંગોડાં
તેલીબિયા	મગફળી	મગફળી, સરસવ	કોપરેલ, દિવેલ, મગફળી
મસાલા	કોકમ	મરી, આંબલી, અજમો, આદુ, મરચાં, એલચી, તજ	ખસખસ, કોકમ, સીંધાલુણા (કિંચિત્)

વિરુદ્ધ આહાર

(Incompatible Diet)



દરેક વ્યક્તિ માટે પથ્યાપથ્યનો વિવેક જેટલો અગત્યનો છે, તેટલું જ અગત્યનું નિરોગી રહેવા માટે ભોજનમાં વિરુદ્ધ આહાર ન આવે તે છે. ભલે આ આહાર જમતા સમયે નડતરરૂપ ન થતો હોય, પરંતુ આયુર્વેદના નિયમ પ્રમાણે તે આહાર પચતો તો નથી જ. અને તે શરીરમાં આમ ઉત્પન્ન કરે છે. આથી શરીર અનેક રોગનું ઘર બને છે. અષ્ટાંગહૃદયમાં કહ્યું છે કે,

વિરુદ્ધમપિ ચાહારં વિદ્યાદ્વિષગરોપમમ્ ॥

- અષ્ટાંગહૃદય : સૂત્રસ્થાન/૭/૨૧

અર્થાત્ : વિરુદ્ધ આહારને પણ ઝેર જેવો જાણવો.

હવે આપણે વિરુદ્ધ આહાર અર્થાત્ કયા બે આહાર સાથે ન લેવાય, તે વિશે જાણીએ...

◆ દૂધ સાથે :

- દહીં-છાશ, ખાટાં ફળો, મીઠું, ગોળ, દાડમ, તીખી-તળેલી વાનગીઓ, અથાણાં, લસણ, ડુંગળી, મૂળા, ગાજર, મધ, તલ, લીલા શાકભાજી અને કઠોળ વગેરે ન લેવાય.

- ◆ દહીં સાથે :
 - દૂધ, ગરમ પદાર્થો, ઘી, કેળાં, પનીર વગેરે લેવાથી નુકશાન થાય છે.
 - રાત્રે દહીં જમવું હિતાવહ નથી.
- ◆ મધ સાથે :
 - સરખા પ્રમાણમાં ઘી ક્યારેય ન લેવું જોઈએ. (દા.ત. ૫૦ ગ્રામ મધ સાથે ૫૦ ગ્રામ ઘી ન લેવાય. વધુ-ઓછું લઈ શકાય.)
 - સાકરથી બનેલું શરબત, તેલ, દ્રાક્ષ, મૂળા, વધુ ગરમ પાણી અને દૂધ ન લેવાય.
 - મધને ક્યારેય ગરમ કરીને ન લેવું જોઈએ.
- ◆ ઘી સાથે :
 - સરખા પ્રમાણમાં મધ ન લેવાય.
 - કાંસાના વાસણમાં ૧૦ દિવસથી વધુ સમય રાખેલું ઘી ઝેર બની જાય છે.
- ◆ ગોળ સાથે :
 - મધ, દૂધ, અડદ, મૂળા અને ફણાગાવેલું ધાન્ય ન લેવું જોઈએ.
- ◆ અડદની દાળ સાથે :
 - દહીં, મધ, તલ, ગોળ, દૂધ, મૂળા અને ફણાગાવેલું ધાન્ય ન લેવું જોઈએ.
- ◆ મૂળા સાથે :
 - મધ, તલ, ગોળ, દૂધ, અડદ, દહીં અને કેળાં ન લેવા જોઈએ.
- ◆ અતિ ગરમ તથા ઠંડા પદાર્થો એકસાથે ભોજનમાં લેવાથી નુકશાન થઈ શકે છે.
- ◆ સૂર્યાસ્ત થયા પછી વાતવર્ધક વાનગીઓ ન જમવી જોઈએ.

સૂર્યાસ્ત પછી વાતવર્ધક વાનગી જમવાથી → સમયાંતરે જઠરાગ્નિ મંદ પડવા લાગે → સંપૂર્ણ પાચન ન થાય → અપચો → પાચનતંત્ર સંબંધી કબજિયાત, વા વગેરે બીમારીઓ થાય.

CHAPTER-10

The Ayurvedic Daily & Seasonal Routines

આયુર્વેદિક દિનચર્યા અને ઋતુચર્યા



આયુર્વેદિક દિનચર્યા

(The Ayurvedic Daily Routine)

ભારત દેશના ઋષિમુનિઓ ખૂબ જ દિર્ઘદષ્ટિવાળા હતા. તેઓનું જીવનલક્ષ્ય સર્વના ભોગે એક પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવાનું જ હતું. પરંતુ તે ધ્યેયને સિદ્ધ કરવા માટે સ્વસ્થ અને સક્ષમ શરીરની ખૂબ જ આવશ્યકતા હોય છે. તેઓ એમ સમજતાં કે, રોગનો ઈલાજ કરવાં કરતાં તે રોગ શરીરમાં પ્રવેશે જ નહિ, તેની પૂર્વ સાવધાની રાખવી ખૂબ જ જરૂરી છે. તે હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને તેમણે રોજબરોજ કેવી રીતે જીવન જીવવું જોઈએ, તેની ‘આદર્શ દિનચર્યા’ આપણને વારસામાં આપેલ છે.

પરંતુ આપણી જીવનશૈલી આજે ખૂબ જ અનિયમિત થઈ ગઈ છે. આપણે એમ માનીએ છીએ કે, આયુર્વેદમાં દર્શાવેલ દિનચર્યા મુજબ જીવવું આજે ખૂબ જ મુશ્કેલ અને અશક્ય છે. અનિયમિત જીવનશૈલીમાં સુધારો કરવાને બદલે આજના યુગનો વાંક કાઢીએ છીએ. હા, તે વાત પણ સાચી છે કે આજના યુગમાં બધા જ નિયમોનું પાલન કરવું થોડું મુશ્કેલ છે, પરંતુ અશક્ય તો નથી જ.

આપણે ખરેખર સ્વસ્થ રહેવું છે, પરંતુ સ્વસ્થ રહેવા માટેની સરળ જીવનશૈલીનું પાલન કરવું પસંદ નથી. આપણે જેટલી આયુર્વેદિક દિનચર્યાને અનુસરીને વર્તીએ તેટલા લાંબા સમય સુધી ઔષધ વિના કુદરતી રીતે સ્વસ્થ રહી શકીએ છીએ. પરંતુ તે દિનચર્યાને

ઉલ્લંઘીને પોતાની સ્પેરછા અનુસાર વર્તનાર જરૂર રોગના શિકાર બને છે. માટે સ્વાસ્થ્ય ઈરછનાર વ્યક્તિએ તે દિનચર્યાને આદર આપવો જોઈએ.

* સૂર્યોદય પહેલાં જાગવું (Waking Up Before Sunrise) :

શ્રીસ્વામિનારાયણ ભગવાને શિક્ષાપત્રીમાં કહ્યું છે કે,

પ્રત્યહં તુ પ્રબોદ્ધવ્યં પૂર્વમેવોદયાદ્રવેઃ।

વિધાય કૃષ્ણસ્મરણં કાર્યઃ શૌચવિધિસ્તતઃ॥

- શિક્ષાપત્રી ૪૯

અર્થાત્ : સહુએ નિત્યે સૂર્ય ઊગ્યા પહેલાં જ જાગવું અને ભગવાનનું સ્મરણ કરીને પછી શૌચવિધિ કરવા જવું.

ભગવાને આપણને જે જે આજ્ઞા કરી છે તે આપણા શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. સૂર્યોદય પહેલાનો સમય

શરીરને સ્ફૂર્તિલું, મનને પ્રકૃત્લિત અને આત્માને ઈશ્વરમાં જોડવા માટે ખૂબ જ સાનુકૂળ હોય છે.

અનેક સંશોધનો દ્વારા એ સાબિત થયેલ છે કે, જે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જાગે છે તે લાંબા સમય સુધી નિરોગી, સતેજ યાદશક્તિવાળા, હકારાત્મક વલણવાળા, દીર્ઘાયુ અને ક્રોધાદિક દોષોથી રહિત હોય છે.



પરંતુ આજે આપણને મોડા જાગવાની કુટેવ પડી ગઈ છે. સવારે વહેલા જાગવાના અનંત લાભોથી વાકેફ હોવા છતાં, આપણે ઘણીવાર આઠસના કારણે મોડા જાગતા હોઈએ છીએ. અને તેથી આપણું શરીર અનેક રોગને આધીન બને છે. માટે આપણા સહુ માટે આઠસનો ત્યાગ કરી સૂર્યોદય પહેલાં જાગવું વધુ લાભદાયક છે.

✽ સવારે જાગતાની સાથે જ હરિસ્મરણથી દિનારંભ કરવો

(To Initiate the Day with the Chanting of God's Name) :

આજે અનેક લોકો ચિંતા, સ્ટ્રેસ, ડીપ્રેશન, ભય અને કાર્યભારની મૂંઝવણમાં જ દિવસ વ્યતિત કરતા હોય છે. તેઓ ભગવાને આપેલા દિવસનો ભરપૂર આનંદ લૂંટી શકતા નથી. કેમ જે,

તેઓને દિવસની શરૂઆત કેવી રીતે કરવી, તેનો ખ્યાલ જ હોતો નથી. ભારતીય વૈદિક ગ્રંથો ભગવાનનું સ્મરણ અને તેમનો આભાર વ્યક્ત કરીને જ દિવસની શરૂઆત કરવાનું શીખવે છે. આધુનિક સંશોધનો પણ પૂરવાર કરે છે કે, જે લોકો

દિવસની શરૂઆત ભગવાનનો આભાર વ્યક્ત કરવાથી કરે છે, તેઓ તણાવ, ડીપ્રેશન અને ભયમાં ઓછા જીવતા હોય છે. તેટલું જ નહિ, પરંતુ તેમની અંદર હકારાત્મક ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને તેઓ લાંબા સમય સુધી નિરોગી રહી શકે છે.

તેમની અંદર હકારાત્મક ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને તેઓ લાંબા સમય સુધી નિરોગી રહી શકે છે.



✱ શૌચક્રિયા (Attending Nature's Call) :

નિયમિત મળત્યાગ ઉપર જ આરોગ્ય નિર્ભર છે. મળ બરાબર સાફ ન આવે તે શરીરમાં રોગના આગમનની ચેતવણી છે. પરંતુ આજે દુનિયામાં કબજિયાતનો રોગ સર્વવ્યાપી થઈ ગયો છે. નાના બાળકોથી લઈને વૃદ્ધો આ રોગથી ત્રાસિત છે. તેનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે, મળત્યાગ કરવા માટે કુદરતે જે સમય ગોઠવેલ છે, તે સમયે આપણે બીજું જ કાંઈક કરતા હોઈએ છીએ.

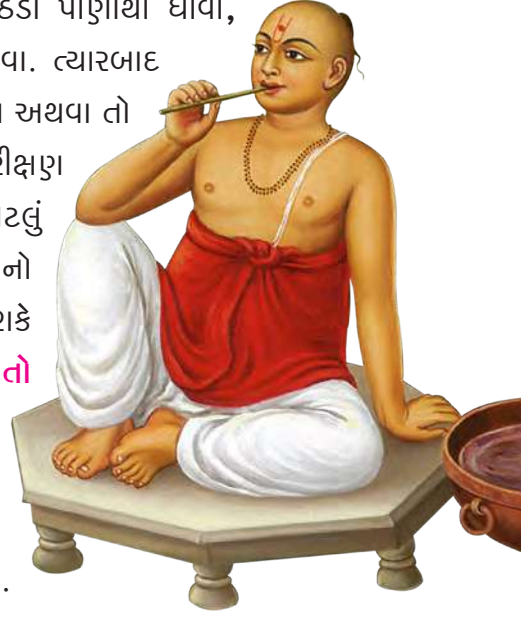
મળત્યાગ કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય સવારના ૪ થી ૬ દરમિયાન હોય છે. કેમ જે, તે સમયે મોટું આંતરડું ખૂબ જ સક્રિય હોય છે. પરંતુ આજે આપણને સવારે મોડા જાગવાની જ આદત પડી ગઈ છે, અને તે સમયે આંતરડું સક્રિય હોતું નથી. તેથી તેવા સમયે મળત્યાગ કરવા માટે આંતરડાને ખૂબ જ બળ કરવું પડે છે, તેમ છતાં પણ સંપૂર્ણ મળત્યાગ થતો નથી. અને અંતે આંતરડામાં લાંબા સમય સુધી મળ પડ્યો રહેવાથી શરીરમાં અલગ-અલગ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

તેમજ ઘણાં લોકોને રોજ સવારે જાગીને તરત જ છાપું વાંચવું, ધૂમ્રપાન કરવું, ચા-કોફી પીવી વગેરે કુટેવો હોય છે, પણ તેઓ ફરિયાદ કરતા હોય છે કે, ‘સવારમાં સરખું પ્રેશર આવતું જ નથી.’ પરંતુ ક્યાંથી આવે ? આ રીત તદ્દન ખોટી છે. માટે જાગીને તરત જ શૌચક્રિયા કરવા જવાની ટેવ પાડવી. ભલે પ્રેશર આવે કે ન આવે, પરંતુ સવારે સંડાસમાં કોઈ પણ જાતના બળ વિના એમ ને એમ બેસી રહેવાથી થોડા દિવસોમાં આપોઆપ તે સમયે મળત્યાગ થવાની આદત પડી જશે.

શૌચક્રિયા કર્યા બાદ હાથ અને પગને વ્યવસ્થિત સાબુ કે જંતુનાશક લિક્વિડથી ધોવા, કે જેથી હાથ-પગમાં બેક્ટેરિયા રહી ન જાય.

✽ દંતધાવન (Teeth Cleaning) :

તે પછી ચહેરાને અને આંખને ઠંડા પાણીથી ધોવાં, અને શુદ્ધ જળથી બે-ત્રણ કોગળા કરવા. ત્યારબાદ યોગ્ય જગ્યાએ બેસી મુખશુદ્ધિ માટે બ્રશ અથવા તો દાતણ કરવું. ત્યારબાદ જીભનું રોજ નિરીક્ષણ કરવું. જીભ એ પાચનતંત્રનું દર્પણ છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ શરીરની અન્ય બીમારીઓનો ખ્યાલ પણ જીભનિરીક્ષણ દ્વારા આવી શકે છે. જો મોઢામાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય તો તે ખોરાકના અપાચનનું સૂચન છે. તે શરીરમાં આમ અને ઝેરી પદાર્થોના સંગ્રહ થવાનો સંકેત છે. તેથી તે દિવસે સવારના નાસ્તાનો અચૂક ત્યાગ કરી દેવો.



વિવિધ બીમારીઓમાં જીભ પર થતી અસર



* તેલાભ્યંગ (Oil Massage) :

* નસ્ય(નાકમાં ટીપાં નાખવાં) :

નાક દ્વારા આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ. હવામાં ધૂળ વગેરે અશુદ્ધિ હોય છે તે બધી નાકની અંદર ચોંટી જાય છે. નાકની અંદર જે વાળ હોય છે તે બધા ખરાબ પદાર્થોને નાકમાં જતા અટકાવે છે. તેમ છતાં પણ બહારની અશુદ્ધિ ઘણી વખત નાકની અંદર જાય છે. તેની શુદ્ધિ માટે તેલ અથવા ઘીનું નસ્ય ઉત્તમ છે.

નાકમાં ટીપાં નાખવાની રીત :

- ◆ પલંગ પર ઢળતા માથે સૂઈને નાક બરાબર સીધું રાખવું. ત્યાર બાદ નાકમાં હૂંફાળું ઘી અથવા તલના તેલના ૩ થી ૫ ટીપાં નાખવાં.
- ◆ તેલ મુખમાં ન જતા મગજમાં જાય તે સાચી રીત છે.

ફાયદાઓ :

- ◆ નાકના તથા માથાના અનેક રોગમાં ફાયદારૂપ થાય. જેમ કે, વારંવાર થતી શરદી અટકાવે; સાયનસમાં મદદરૂપ થાય; માથાનો દુઃખાવો, આધાશીશી વગેરેમાં ફાયદો કરે.
- ◆ સ્વર સ્નિગ્ધ અને દૃષ્ટિ તેજ બને છે.
- ◆ અકાળે સફેદ વાળ આવતા અટકાવે.

નોંધ : તેવી જ રીતે કાનમાં પણ અઠવાડિયે ૧ થી ૨ વાર તેલના ટીપાં નાખવાથી કાનનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે.

* શરીરની માલિશ (Body Massage) :

શિયાળામાં અઠવાડિયામાં ૧ થી ૨ વાર તેલથી માલિશ કરવાથી શરીર સ્ફૂર્તિલું તથા ચમકીલું રહે છે, અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. ત્રણેય પ્રકૃતિવાળાએ નીચે મુજબના તેલનો ઉપયોગ કરવો.

વાત : તલનું તેલ (Sesame Oil)

પિત્ત : નારિયેળ (Coconut) અથવા સૂર્યમુખી (Sunflower)નું તેલ

કફ : સરસવ (Mustard) અથવા મકાઈ (Corn)નું તેલ

ફાયદા :

- ♦ વાયુ અને કફને હરનાર છે.
- ♦ ચામડીને સુંવાળી અને સ્વચ્છ રાખે છે. તેમજ ચામડીના છિદ્રોને પારદર્શક રાખે છે.
- ♦ લોહીના પરિભ્રમણમાં અને નિદ્રામાં ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.
- ♦ શરીરને પુષ્ટ કરે છે.

* શારીરિક શ્રમ (Physical Exercise) :

શરીર નિભાવવા માટે આહારની જેટલી જરૂર છે, તેટલી જ શારીરિક શ્રમની પણ આવશ્યકતા છે. તેમાં પણ હેમંત અને શિશિર ઋતુમાં વ્યાયામ વિશેષ કરવો જોઈએ. કાયમી આરોગ્ય દવાઓ લેવાથી પ્રાપ્ત નથી થતું, પરંતુ વ્યાયામ કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. સવારના સમયમાં શરીરમાં કફનું પ્રમાણ મુખ્ય હોવાથી આ સમયે પ્રાણાયામ, યોગ વગેરે કસરતો કરવાથી શરીરમાંથી આળસ, સુસ્તિ વગેરે દૂર થાય છે. વ્યાયામનો નિયમ એ છે કે, શરીરમાં જેટલું બળ હોય તેનાથી ૫૦% શ્રમ કરવો.

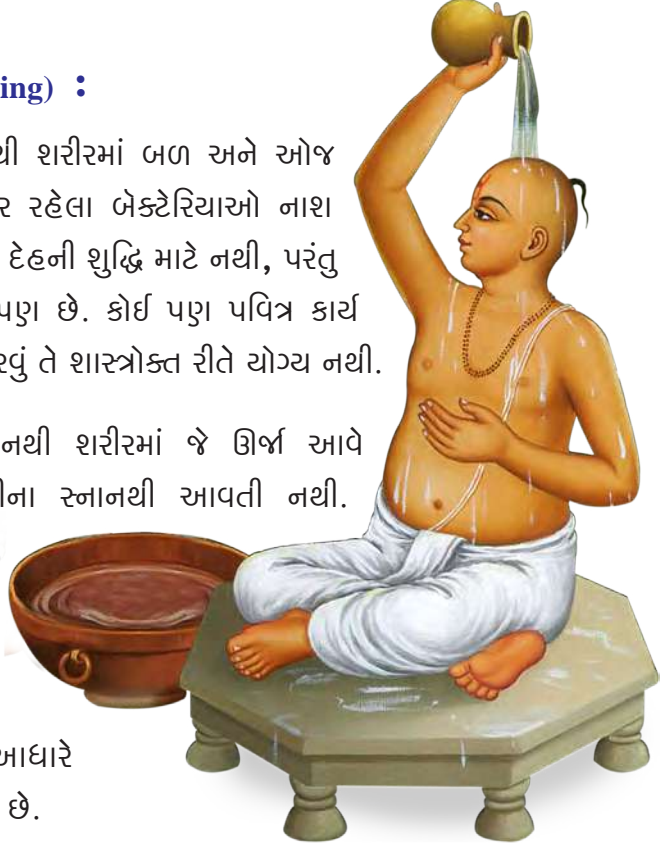
* કઈ પ્રકૃતિવાળા માટે કયો વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ શ્રેષ્ઠ ?

પ્રકૃતિ	શ્રમ	પ્રાણાયામ
વાત	હળવો શ્રમ ચાલવું, તરવું વગેરે	અનુલોમ-વિલોમ વા, કબજિયાત વગેરે રોગમાં ખૂબ જ લાભ થાય છે.
પિત્ત	મધ્યમ શ્રમ તરવું તે શ્રેષ્ઠ	શીતલી પ્રાણાયામ એસિડિટી, માર્ફગ્રેન, માથાનો દુઃખાવો વગેરે રોગમાં રાહત થાય છે.
કફ	અતિશય શ્રમ વજન ઊંચકવું, દોડવું, દંડ કરવા વગેરે પરસેવો નીકળે તેવો શ્રમ કરવો.	કપાલભાતી અને સૂર્યભેદન શ્વાસસંબંધી તથા શરદી-કફ જેવા રોગ મૂળમાંથી નાબૂદ થઈ શકે છે.
નોંધ : અનુલોમ-વિલોમ, ભ્રામરી અને નાડીશોધન પ્રાણાયામ ત્રણેય પ્રકૃતિવાળા માટે ફાયદાકારક છે.		

* સ્નાનક્રિયા (Bathing) :

સ્નાન કરવાથી શરીરમાં બળ અને ઓજ વધે છે, ચામડી પર રહેલા બેક્ટેરિયાઓ નાશ પામે છે. સ્નાન માત્ર દેહની શુદ્ધિ માટે નથી, પરંતુ મનની શુદ્ધિ માટે પણ છે. કોઈ પણ પવિત્ર કાર્ય સ્નાન કર્યા વિના કરવું તે શાસ્ત્રોક્ત રીતે યોગ્ય નથી.

- ઠંડા પાણીના સ્નાનથી શરીરમાં જે ઊર્જા આવે છે તે ગરમ પાણીના સ્નાનથી આવતી નથી. માટે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું ઉત્તમ છે. તેમ છતાં પોતાની પ્રકૃતિ અને ઋતુના આધારે ફેરફાર કરી શકાય છે.



પ્રકૃતિ પ્રમાણે સ્નાન માટે કયું પાણી શ્રેષ્ઠ ?

	શિયાળો	ઉનાળો	ચોમાસું
વાત	હૂંફાળું	ઠંડું	ઠંડું
પિત્ત	ઠંડું	ઠંડું	ઠંડું
કફ	હૂંફાળું	ઠંડું	હૂંફાળું

ઠંડી ઋતુમાં અતિ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી કફ અને વાયુ વધે છે. જ્યારે ઉષ્ણ ઋતુમાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી પિત્ત વધે છે અને રક્તપિકારો થાય છે.

- ♦ જમ્યા પહેલાં સ્નાન કરવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, પરંતુ જમ્યા પછી તરત જ સ્નાન કરવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે.
- ♦ સ્નાનની શરૂઆતમાં પ્રથમ પગને પાણીથી પલાળી ધીરે-ધીરે પેટ, માથું આદિક અંગોને ક્રમશઃ પલાળવા.
- ♦ માથે કદી ગરમ પાણી નાખવું નહિ. કેમ જે, તેનાથી આંખનું આયુષ્ય ઘટે છે.
- ♦ સ્નાન કર્યા બાદ ભગવદ્પૂજા, આરતી, દેવસેવા આદિ કરવું.

✽ સવારનો નાસ્તો (Breakfast) :

- ♦ વાયુ અને પિત્ત પ્રકૃતિવાળા સવારમાં નાસ્તો લઈ શકે છે.
- ♦ કફ પ્રકૃતિવાળા માટે સવારનો નાસ્તો હિતકર નથી. કેમ જે, સવારનો સમય કફપ્રધાન હોવાથી નાસ્તો કરવાથી કફની માત્રા વધી જાય છે.

✽ બપોરનું ભોજન (Lunch) :

- ♦ બપોરનો સમય પિત્તપ્રધાન હોવાથી જઠરાગ્નિ ખૂબ જ પ્રદિપ્ત હોય છે. માટે ૧૨ થી ૧ ની વચ્ચે બપોરનું ભોજન લઈ લેવું.

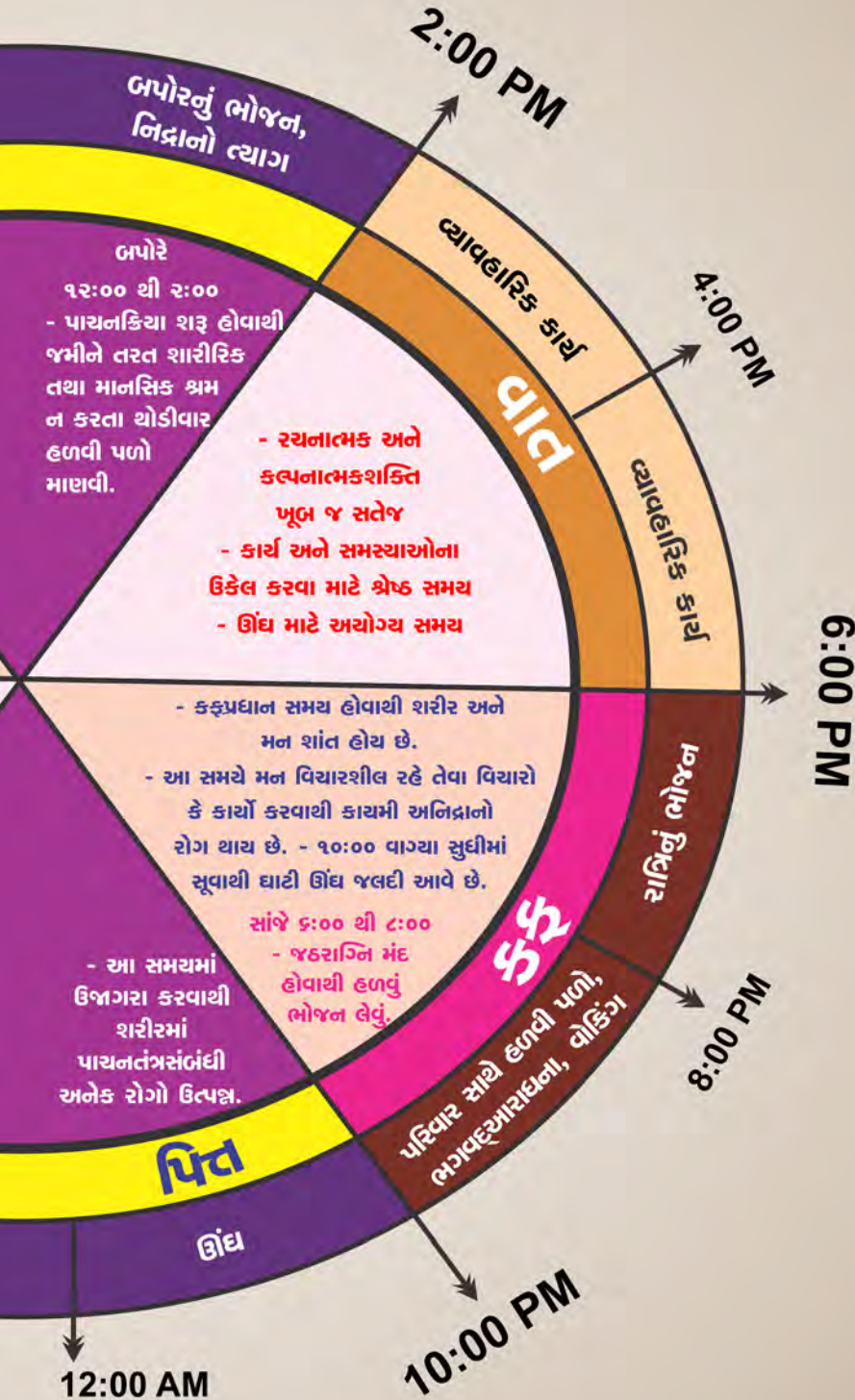
✽ સાંજનું ભોજન (Dinner) :

- ♦ સાંજે જઠરાગ્નિ મંદ હોવાથી ખૂબ જ હળવું ભોજન લેવું. સાંજે ૬ થી ૮ ની વચ્ચે ભોજન લઈ લેવું. જેથી પાચન થઈ જતા રાત્રે ઘાટી ઊંઘ આવી શકે.

✽ રાત્રિ વિશ્રામ (Night Rest) :

- ♦ રાત્રે વ્યાવહારિક વિચારો કે મોડે સુધી ટી.વી. જોવાની આદત ન પાડતાં ભગવત્સ્મરણ કે ધ્યાન કરતાં-કરતાં ૧૦:૩૦ સુધીમાં સૂઈ જવું.

હવે પછીના ચાર્ટમાં આયુર્વેદિક દિનચર્યા સંક્ષિપ્તમાં દર્શાવેલ છે.



✽ આધ્યાત્મિક દિનચર્યા (The Spiritual Daily Routine) :

અત્યાર સુધી આપણે શારીરિક દિનચર્યા કેવી હોવી જોઈએ, તે વિશે જાણ્યું. પરંતુ, તે દિનચર્યામાં જ્યાં સુધી ભગવાનનો સમાવેશ થતો નથી ત્યાં સુધી તે ‘આદર્શ દિનચર્યા’ ન કહેવાય. ભગવાન આપણાથી અલગ થઈ શકે તેવી કોઈ વ્યવસ્થા જ નથી, તો ભગવાનને આપણા જીવનમાંથી અલગ કેવી રીતે પાડી શકાય ?

તેથી દિનચર્યા એવી હોવી જોઈએ કે, દરેક ક્રિયા ભગવાનની સ્મૃતિ સહિત, કેવળ ભગવાનને અર્થ અને તેમની આજ્ઞા પ્રમાણે જ થાય. માટે ખાવું-પીવું, સૂવું-જાગવું, ઊઠવું-બેસવું વગેરે જે કાંઈ ક્રિયા કરીએ, તેમાં પરમ કૃપાળુ શ્રીહરિ જ મુખ્ય હોવા જોઈએ. જે ભગવાન સર્વથા અને સદૈવ આપણું હિત કરવા જ તત્પર હોય છે, તેમને આપણે કેવી રીતે વિસરી શકીએ !



ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને કહ્યું છે કે,

यत्करोषि यदश्रासि यज्जुहोषि ददासि यत् ।
यत्तपस्यसि कौन्तेय ! तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥

- શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા ૧/૨૭

અર્થાત્ : હે કુંતીપુત્ર ! તું ભોજન, યજ્ઞ, દાન અને તપ આદિ જે કાંઈ કર્મ કરે છે, તે બધું મને અર્પણ કર.

આમ, ભગવાન માટે જીવનારા સંસારમાં રહેવા છતાં પણ સંસારમાં નહિ પરંતુ ભગવાનમાં રહેતા હોય છે. આ રીતે જેના જીવનમાં ભગવાન વણાયેલા હોય છે તેઓ ચોવીસે કલાક સહજ રીતે આનંદ અને ભક્તિમય વિતાવે છે.

આયુર્વેદિક ઋતુચર્યા

(The Ayurvedic Seasonal Routines)



આપણા ઋષિમુનિઓ અને આયુર્વેદાચાર્યોએ સાથે મળીને ભારત દેશમાં થતી છ ઋતુઓને તાત્વિક રીતે ઓળખીને તેના આહાર-વિહારના ખાસ નિયમો બનાવ્યા છે. જેને ‘ઋતુચર્યા’ કહેવાય છે. ઋતુચર્યાનું બંધારણ ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક છે. આપણે જેટલા ઋતુચર્યાને આધારે આહાર-વિહાર રાખીએ તેટલા પ્રાયઃ ઔષધ વિના કુદરતી રીતે સ્વસ્થ રહી શકીએ છીએ. આપણા પૂર્વજો ઋતુચર્યાને અનુસરીને જીવતા હતા. તેઓ ઋતુ મુજબ આહાર-વિહારમાં ફેરફાર કરતા હતા. પરંતુ આજે લોકોનું જીવન ઋતુચર્યાથી ઘણું વિપરીત થતું જાય છે. તેથી આજના યુગમાં રોગોનું પ્રમાણ પહેલાં કરતાં પણ ખૂબ વધારે છે. માટે નિરોગી જીવન જીવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ છે કે, ઋતુચર્યાને અનુસરીને જીવવું જોઈએ.

હવે પછી ભારત દેશમાં થતી છ ઋતુઓ અને તેમાં કેવા પ્રકારનો આહાર-વિહાર રાખવા, તે દર્શાવેલ છે.

આયુર્વેદિક ઋતુચર્યા

The Ayurvedic
Seasonal Routines



અહીં દર્શાવેલ દરેક ઋતુનો સમય દર વર્ષે અલગ-અલગ હોઈ શકે છે. તેથી તે સમય અનુસાર આહાર-પિહારમાં ફેરફાર કરવો.

CHAPTER-11

Fasting A Necessity

ઉપવાસ
એક અનિવાર્યતા

ઉપવાસ

(Fasting)



✽ ઉપવાસ એટલે શું ?

આધ્યાત્મિક દષ્ટિએ અર્થ :

ઉપ = નજીક, વાસ = નિવાસ કરવો. અર્થાત્ પરમાત્માની નજીક નિવાસ કરવો તેને ઉપવાસ કહેવાય છે. અને તેને માટે પંચવિષયો તજવા જરૂરી હોય છે.

નેયરોપથીની દષ્ટિએ અર્થ :

ટૂંકો અર્થ છે કે, હોજરી, શરીર અને મનને આરામ આપવો. ઉપવાસ આ ત્રણ પ્રકારના આરામથી જ ફળદાયી નિવડે છે.

૧. શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનું ખાધ કે પ્રવાહી ન નાંખવું.
૨. પરિશ્રમ નહિ કરતાં આરામપરાયણ રહેવું.
૩. મન આદિ અંતઃકરણને પણ ભગવત્સ્વરૂપમાં વિરામ આપવો, કહેતાં સંકલ્પ-વિકલ્પ કે અન્ય વિચારો પણ ન કરવા. અંદરથી શાંત રહેવું.

આમ, હોજરી, શરીર અને મન આ ત્રણેયને તેના તેના કાર્યથી વંચિત રાખવા; એને જ ખરા અર્થમાં લાભદાયી ઉપવાસ કહેવાય છે.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ અર્થ :

- ◆ માત્ર સાદા પાણી ઉપર જ ચોવીસે કલાક રહેવું તેને ઉપવાસ કહેવાય છે. ઘણા લોકો ઉપવાસના દિવસે ચા-કોફી, દૂધ, ફળો, ફળોના રસ વગેરે લઈને તેને ‘મેં ઉપવાસ કર્યો છે’ એમ માનતા હોય છે. પરંતુ તેમને ઉપવાસનો સંપૂર્ણ ફાયદો થતો નથી.
- ◆ એકાદશી આદિક વ્રતની દૃષ્ટિએ ઉપવાસ એટલે કેવળ જીહ્વા ઈન્દ્રિયને આહાર ન દેવો એટલું જ નહિ; પરંતુ આંખ, કાન આદિ ઈન્દ્રિયોને પણ તેમના વિષયમાં લુબ્ધ થવા દેવા નહીં. તેમ જ મનને પણ પંચવિષયના સંકલ્પ-વિકલ્પ કરવારૂપ આહાર ન કરવા દેવો તે છે.



- ◆ લાંઘણ કરીએ પરંતુ શરીરને આખો દિવસ શ્રમ કરાવ્યા કરીએ અથવા તો મગજને વિવિધ વિચારોથી શ્રમ કરાવ્યા કરીએ તો તેનાથી જોઈએ એવો ઉપવાસનો અર્થ સરતો નથી. અર્થાત્ સ્વાસ્થ્યમાં સંપૂર્ણ લાભ થતો નથી.

* ઉપવાસની જરૂરિયાત :

આપણે સહુ જીવનનિર્વાહને અર્થે કાંઈને કાંઈ નોકરી અથવા ધંધાકિય પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ. પરંતુ તે પ્રવૃત્તિમાં અઠવાડિયે કે પંદર દિવસે એક રજા રાખીએ છીએ. આ રજાનો મુખ્ય હેતુ શરીર તથા મનને આરામ આપવો તે છે. શા માટે ? તો સતત પ્રવૃત્તિમાં રહેલા આપણને જો એક દિવસ આરામ મળે, તો ફરીને કાર્યોમાં નવા ઉત્સાહ સાથે જોડાઈ શકીએ. અને આ રીતે લાંબા સમય સુધી જીવનમાં સ્વસ્થતાપૂર્વક કાર્યો કરી શકીએ.

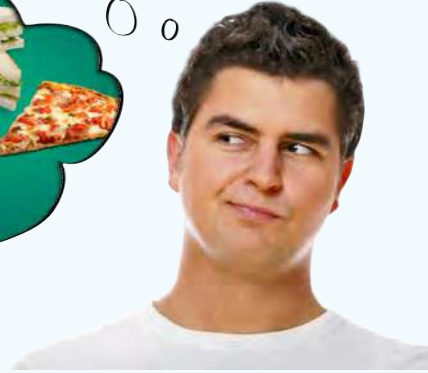
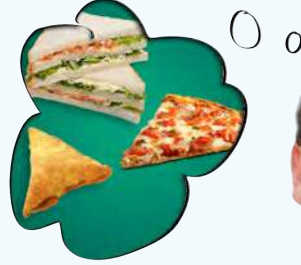
તે જ રીતે શરીરના દરેક અંગો શરીરની જાળવણી માટે કોઈને કોઈ ચોક્કસ કાર્યમાં સતત પ્રવૃત્તિશીલ હોય છે. આહાર એ આપણા શરીરનો મુખ્ય આધાર છે. અને તે આહાર મુખ દ્વારા ગ્રહણ કરવાથી લઈને મળદ્વાર દ્વારા બહાર ન નીકળે ત્યાં સુધી શરીરના મોટા ભાગના અંગો સતત કાર્યાન્વિત હોય છે. માટે **જો અઠવાડિયે કે પંદર દિવસે એક ઉપવાસ કરવામાં આવે તો શરીરના અંગોને આરામ મળે છે, તેમની આયુષ્ય વધે છે અને તે ફરીને સારી રીતે કાર્ય કરવા સક્ષમ બને છે.**

વળી, સ્વસ્થ કે બીમાર કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાના કાર્યમાંથી અમુક દિવસે એક રજા જરૂર ઈચ્છે છે. તે જ રીતે આપણે સ્વસ્થ હોઈએ કે બીમાર, પરંતુ અમુક દિવસે ઉપવાસ કરવો તે શરીર માટે ખૂબ જ લાભદાયક છે.



✱ ઉપવાસ સંબંધી વિવેક :

- ◆ જેમ ઉપવાસના આગલા દિવસે જમીને આપણે શરીરને ઉપવાસ માટે તૈયાર કરીએ છીએ, તેમ જ મનને પણ તૈયાર કરવું જોઈએ.
- ◆ **ઉપવાસ ખૂબ જ ઉત્સાહ, આનંદ અને સહજતાથી કરવો જોઈએ.** પરંતુ તે કરવા માટે મન ઉપર નિયંત્રણ હોવું ખૂબ જ આવશ્યક છે, કારણકે **મનને આધીન એવા નિર્ભળ વ્યક્તિઓ ઉપવાસ કરી શકતા નથી.**
- ◆ વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોના આધારે **રસાસ્વાદિયા વ્યક્તિઓને ઉપવાસના દિવસે માથું દુઃખવું, એસિડિટી, અશક્તિ વગેરે શારીરિક મુશ્કેલીઓ સામાન્ય વ્યક્તિઓ કરતાં વધુ થતી હોય છે.** કેમ જે, ઉપવાસના દિવસે મનમાં સતત જમવા સંબંધી વિચારો આવતા હોય છે, પણ શરીરને આહાર ન મળતો હોવાથી મગજને ઉપવાસ ખૂબ જ જોજરૂપ લાગે છે, અને તેની અસર શરીરમાં થાય છે. માટે **ઉપવાસના દિવસે મનમાં આહારસંબંધી વિચારો ન થવા દેવા.**
- ◆ ઉપવાસના દિવસે સાવ નવરા ન રહેવું. કેમ જે, આપણે જ્યારે નવરા હોઈએ ત્યારે જમવાના વિચારો વધુ આવવાની સંભાવના હોય છે. માટે મનને ભજન, કથા કે કોઈ સેવા-પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રાખવું.
- ◆ ઉપવાસ માત્ર કરવા ખાતર જ ન કરવો, પરંતુ કોઈ એક સ્પષ્ટ હેતુ સાથે કરવો, નહિ તો ઉપવાસના ફાયદાઓથી વંચિત રહેવાશે.



✳ ઉપવાસ કરવાની રીત :

ઉપવાસના આગલા દિવસે રાખવાની સાવધાની :

ઉપવાસ કરતી વખતે ઉપવાસના આગલા દિવસે કેવો અને કેટલો આહાર લેવો, તે અતિ અગત્યની બાબત છે. ઘણા ઓછી સમજણવાળા લોકો એવું માનતા હોય છે કે, ‘કાલે જમવાનું નથી એટલે આજે ઠાંસી-ઠાંસીને જમી લઈએ તો ઉપવાસમાં ટેકો રહે.’ પરંતુ તેવું કરવાથી ઉપવાસનો આધ્યાત્મિક, માનસિક કે શારીરિક એક પણ પ્રકારનો ફાયદો પ્રાપ્ત થતો નથી. ઉપવાસના આગલા દિવસે હંમેશાં માપસરનું જમવું જોઈએ. તેમાં કેવા પ્રકારનો આહાર લેવો અને ન લેવો, તેની વિગત નીચે આપેલ છે.

ઉપવાસની આગલી સાંજે શું ન જમવું ?					
વાતવર્ધક	પિત્તવર્ધક				
	તળેલું	તીખું	ગરમ	ખાટું	ખારું
કઠોળ (વાલ, વટાણા, ચણા, મગ વગેરે), બટેકા, શક્કરિયા, સૂરણ, રતાળુ, કોબીજ, ગુવાર, ભીંડો વગેરે	ફરસાણ, સંપૂર્ણ તેલમાં તળેલા શાકો	વધારે પડતા તીખા દાળ-શાક, મરચું વગેરે	રીંગણા, કટી, વગેરે	આથેલી વાનગીઓ, ખાટું દહીં-છાશ, ખાટા ફળો-શાકો, વગેરે	ખારા દાળ-શાક, બાજરીના રોટલા વગેરે
↓	↓				
વાયુ-પિત્ત વધવાથી અપચો, માથું દુઃખવું, ઓડકાર આવવા, કબજિયાત, થાકનો અનુભવ, સાંધાના દુઃખાવા વગેરે થાય છે.					

ઉપવાસની આગલી સાંજે શું જમી શકાય ?

અનાજ : રોટલી, ખીચડી અથવા થૂલી, વાત-પિત્તશામક શાકો (દૂધી, પરવળ, તૂરિયાં વગેરે...)



પ્રવાહી : માપસરનું દૂધ, મીઠા વગરની છાશ, સરગવાનું સૂપ વગેરે...

ગોળ : ૧-૨ ગાંગડી ત્રણેય દોષોને નિયંત્રિત રાખે છે.



નોંધ : ઉપવાસના આગલા દિવસે જેટલા ઓછા મસાલા અને ઓછા મીઠાવાળો આહાર હોય એટલો ઉપવાસ સહેલાઈથી થઈ શકે છે. (વધુ પડતું મીઠું સ્વપ્નદોષ કરાવી શકે છે.)

ઉપવાસના દિવસે રાખવાની સાવધાની :

ઉપવાસના દિવસે			
	વાત પ્રકૃતિ	પિત્ત પ્રકૃતિ	કફ પ્રકૃતિ
પાણી	હૂંફાળું પાણી પીવું.	વારંવાર પાણી પીવું. શ્રમ-તડકાનું સેવન ઓછું કરવું.	માપસરનું હૂંફાળું પાણી પીવું.
	ઠંડી ઋતુમાં ઉપવાસના દિવસે ઠંડું પાણી પીવાથી શરીરની શક્તિ વધુ વપરાય છે. માટે હૂંફાળું પાણી પીવું. જ્યારે વધુ ઉપવાસ કરવાના હોય ત્યારે તો ખાસ હૂંફાળું જ પાણી પીવું.		
માનસિક સાવધાની	ઓછું બોલવું અને ચંચળતા માપે રાખવી.	ક્રોધાદિક સ્વભાવોને નિયંત્રિત રાખવા.	ઊંઘ નિયંત્રણમાં રાખવી.

ઉપવાસ છોડ્યા પછી

રાખવાની સાવધાની :

- જ્યારે આપણે ઉપવાસ છોડતા હોઈએ ત્યારે ખૂબ જ ભૂખ લાગેલી હોય છે. પરંતુ તે સમયે મન ઉપર નિયંત્રણ રાખવું ખૂબ જ આવશ્યક છે. ઘણીવાર તે સમયે નિયંત્રણ ગુમાવીને ગમે તે વસ્તુઓ, ગમે તેટલા પ્રમાણમાં ખાઈ લઈએ છીએ. આથી ઉપવાસના ફાયદાઓથી વંચિત રહીએ છીએ અને ઊલટાનું નુકશાન થાય છે.
- ઉપવાસ છોડતી વખતે સાવધાની ન રાખવાથી પાચનતંત્ર પર ખૂબ જ લોડ આવે છે, શરીરમાં થકાન, ઊંઘ અને આળસ વધી શકે છે.
- માટે ઉપવાસની તમામ ભૂખ એકસાથે જ પૂરી ન કરતા ધીરે-ધીરે ભૂખ સંતોષવી.



ઉપવાસના બીજા દિવસે શું જમવું ?

	વાત પ્રકૃતિ	પિત્ત પ્રકૃતિ	કફ પ્રકૃતિ
પદાર્થ	ગળ્યા, ખાટા, ખારા પદાર્થો લઈ શકાય.	ગળ્યા, કડવા અને તૂરા પદાર્થો લઈ શકાય. (ખટાશવાળા અને તીખા પદાર્થો ન લેવા.)	પાણીવાળા હળવા ફળો લેવા. (ગળ્યા, ખાટા, ખારા અને ભારે પદાર્થો ન લેવા.)
ઠંડું પ્રવાહી	નિષેધ	માપસરનું	નિષેધ

✳ ઉપવાસ કોણે કરવો ?

૧. જેને કફ સંબંધી અનેક રોગ થયા હોય.

જેને કાયમી શરદી, કફ, ઉધરસ રહેતા હોય અને છાતી-ફેફસામાં કફ ચોંટી જતો હોય તેમના માટે તો ઉપવાસ જ તેની દવા છે.

૨. જેના શરીરમાં 'આમદોષ' વધી ગયો હોય.

આપણે જે કાંઈ પણ રોજ જમીએ છીએ, તે ભોજન બધાને સંપૂર્ણ પચતું હોતું નથી. આવા અર્ધપક્વ ખોરાકને આયુર્વેદની ભાષામાં 'આમ' કહેવાય છે. તે કફ જેવો ચીકણો પદાર્થ હોય છે. આયુર્વેદમાં આ આમદોષને ભયંકર ઝેર જેવો ગણેલ છે. માટે જેને નીચે મુજબના આમદોષનાં લક્ષણો મળતા હોય તેમણે અવશ્ય ઉપવાસ કરવો.

◆ આમદોષનાં લક્ષણો :

સાચી ભૂખ ન લાગે, ખોરાક સમયસર પચે નહિ, ભોજનના બીજા સમયે પણ પેટ ભરેલું અને ભારે ભારે લાગે, કાંઈ કામ કરવાનું મન ન થાય, શરીર સ્ફૂર્તિ રહિત જણાય, ખુલાસાબંધ ઝાડો ન થાય અથવા દિવસમાં ૩-૪ વાર સંડાસ જવું પડે વગેરે...

આમદોષે યુક્ત શરીરમાં ઔષધની કોઈ અસર થતી નથી. માટે આમદોષવાળા દર્દીઓએ પ્રથમ ઉપવાસ કરીને શરીરને આમ રહિત કરવું જોઈએ. ત્યારપછી જ ઔષધ લેવું હિતાવહ છે.

આયુર્વેદિક ચિકિત્સામાં એક મહત્ત્વનું સૂત્ર કહેલ છે કે,

નિરામદેહસ્ય હિ ભેષજાનિ ભવન્તિ યુક્તાન્યમૃતોપમાનિ ।

અર્થાત્ : શરીર જ્યારે આમદોષ રહિત(નિરામ) બન્યું હોય, ત્યારે જ કોઈ પણ ઔષધ અમૃત સમાન ગુણકારી અને સુયોગ્ય(ક્રિયાશીલ) બને છે.

✳ ઉપવાસ કોણે ન કરવો ?

- ◆ વધુ પડતા દૂબળા, પાતળા અને અશક્ત વ્યક્તિઓએ
- ◆ ડાયાબીટીસના દર્દીઓએ
- ◆ સ્ટ્રેસ, ટેન્શન અને ડીપ્રેશન જેવા માનસિક રોગોવાળા દર્દીઓએ
- ◆ નાના બાળકો (૮ વર્ષથી નીચે) અને અતિશય વૃદ્ધ (૭૫ વર્ષથી ઉપર) માણસોએ
- ◆ અનિદ્રાના દર્દીઓએ
- ◆ વધુ પડતા વાયુદોષના દર્દીઓએ
- ◆ વધુ પડતા પિત્તદોષના એસિડિટી, અલ્સર, માઈગ્રેન વગેરે રોગવાળા દર્દીઓએ

✳ ઉપવાસના ફાયદા :

શારીરિક ફાયદા	
ઝેરી તત્વોથી મુક્તિ	શરીરમાં રહેલો આમ દૂર થાય છે. લીવર, કિડની અને સ્વાદુપિંડ દ્વારા શરીરમાંથી ઝેરી તત્વોનો નિકાલ થાય છે.
કોષોને નવીન ઊર્જા	શરીરના પ્રત્યેક કોષોનું આયુષ્ય, બળ અને કાર્યક્ષમતા વધે છે.
રોગમાંથી મુક્તિ	પાચનતંત્ર સંબંધી બીમારીઓ, વધુ બ્લડપ્રેશર, વા, સોજા વગેરેમાં રાહત અનુભવાય છે.
કેન્સર થતા અટકાવી શકે	ઉપવાસથી ઓક્સિડેટીવ સ્ટ્રેસ ઘટે છે, જે કેન્સર અટકાવવામાં ઉપયોગી થાય છે.
ઉત્તમ રોગપ્રતિકારક શક્તિ	શરીર અંદરથી ખૂબ જ બળવાન બને છે. તે ગંભીર રોગ સામે પણ લડવા માટે સક્ષમ બને છે.

માનસિક ફાયદા	
આત્મસંયમ	મન અને ઇન્દ્રિયોની ચંચળતા ઘટે છે.
આત્મનિરીક્ષણ	માણસ પોતાના સ્વભાવો-ઈચ્છાઓ વગેરેને ઓળખી શકે છે.
આત્મવિશ્વાસ	પોતાની કલ્પનાશક્તિ નીખરી આવે છે તેથી ધાર્યા પરિણામો સર્જવાનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે.
અન્ય ફાયદા	<ul style="list-style-type: none"> * બીજાના દૃષ્ટિકોણથી જોવાની અને સામેની વ્યક્તિની પરિસ્થિતિ સમજી શકવાની શક્તિ વિકસે છે. * સર્જનાત્મક શક્તિ અને હકારાત્મક વલણ ખૂબ જ વિકસે છે. * પરિસ્થિતિઓનો વિરોધ કરવાને બદલે તેને સ્વીકારવાની શક્તિ વધે છે.

:: લાંબા ઉપવાસોમાં વૈધકિય સલાહની આવશ્યકતા ::

ઉપવાસના ખાસ નિયમો હોય છે. અલગ અલગ રોગ અને તે રોગની સ્થિતિ કે કક્ષા મુજબ પ્રમાણસર જ ઉપવાસ થવા જોઈએ. જો પ્રત્યેક રોગની કક્ષા મુજબ ઉપવાસ કરવામાં ન આવે તો, ઉપવાસથી શરીરને નુકશાન પણ પહોંચી શકે છે. માટે જો લાંબા ઉપવાસ કરવાના હોય તો હંમેશાં કોઈ અનુભવી અને શિક્ષિત વૈદના માર્ગદર્શન મુજબ જ ઉપવાસ કરવા.

CHAPTER-12**Addiction : Enjoyment Or Punishment..?****व्यसन और
मजा है सजा ??**

વ્યસન..!

પૃથ્વી પર રહેલ કોઈ પણ વ્યક્તિને પૂછવામાં આવે કે, તેઓ જે કાંઈ પણ કરે છે તે શા માટે કરે છે ? તો તેનો એક જ ઉત્તર મળશે કે, તેઓ સુખી અને શાંતિમય જીવન જીવવા માટે જ બંધું કરે છે. જીવ-પ્રાણીમાત્રને દુઃખ પસંદ નથી. જીવનમાં આવતા નાના એવા દુઃખને પણ અથાગ પ્રયત્નોથી દૂર કરવા આપણે મથીએ છીએ.

શું જીવનની આ જ વાસ્તવિકતા છે ? શું આપણે ખરેખર આવું જ માનીએ છીએ ? શું દારૂ, સિગારેટ, ગુટકા વગેરે વ્યસનોના દુઃખથી અજાણ છીએ ? તોપણ આપણે શા માટે સામે ચાલીને નરકનાં દુઃખ જેવાં આ વ્યસનોના ગુલામ થઈએ છીએ ?

શું તમે જાણો છો ??? **પ્રાયઃ આજે વિશ્વમાં દર ૬ સેકન્ડે ૧ વ્યક્તિ તમાકુના વ્યસનથી મૃત્યુ પામે છે. તેમાં પણ ભારતમાં દર ૨ મિનિટે ૩ વ્યક્તિનું સિગારેટના વ્યસનથી મોત થાય છે. વિશ્વમાં થતાં મૃત્યુમાંથી ૬% લોકો દારૂના વ્યસનથી મૃત્યુ પામે છે.**

શરીરમાં થતાં અન્ય રોગ કેવળ આપણી ભૂલને કારણે થતાં નથી, એ પણ એક વાસ્તવિકતા છે; પરંતુ દારૂ, સિગારેટ કે તમાકુને કારણે શરીરમાં થતાં કોઈ પણ રોગના જવાબદાર ૧૦૦ એ ૧૦૦% આપણે જ છીએ. આ વ્યસનોની ભયંકરતા આટલી બધી છે. તો, શું હવે સાવચેત થઈ જવું ન જોઈએ...?

શું આપ જાણો છો ?

- ◆ વિશ્વમાં પ્રાયઃ રોજ ૧૪ હજાર લોકો ધૂમ્રપાનના વ્યસનથી મરે છે.
- ◆ ધૂમ્રપાનથી થતા મૃત્યુની સંખ્યા આપઘાત કરતાં ૩૦ ગણી વધુ છે. અને દુનિયામાં થતા ખૂન કરતાં ૫૪ ગણી વધુ છે.
- ◆ વિશ્વમાં દર વર્ષે બિનવ્યસની લગભગ ૬ લાખ લોકો તો કેવળ અન્ય ધૂમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિના ધુમાડાના કારણે મરે છે.
- ◆ વિશ્વમાં થતાં કેન્સરના મૃત્યુમાં પ્રાયઃ ૩૦% ફાળો તમાકુનો છે.
- ◆ વિશ્વમાં દર વર્ષે તમાકુના વ્યસનને કારણે આશરે ૬૦ લાખ લોકો મોતને ભેટે છે.
- ◆ તમાકુને કારણે દર વર્ષે અંદાજે ૨૦ હજાર લોકોને પગ કપાવવો પડે છે.
- ◆ ભારતમાં રોજ આશરે ૫૪૩૫ નવાં બાળકો અને ગુજરાતમાં અંદાજે ૨૪૪ નવાં બાળકો ધૂમ્રપાન કરતાં શીખે છે.
- ◆ વિશ્વમાં દર વર્ષે લગભગ ૩૩ લાખ લોકો દારૂના વ્યસનથી મૃત્યુ પામે છે.
- ◆ ઈ.સ.૨૦૩૦માં તમાકુને લીધે થતા મૃત્યુની સંખ્યા એઈડ્સ અને ટી.બી. કરતાં વધારે હશે.

વ્યસનોની મજા... મોતની સજા..!!



You Could Be The Next !

છેલ્લી તસ્વીર તમારી પણ હોઈ શકે !!

શરીરના વિવિધ અંગો ઉપર વ્યસનોથી થતું નુકશાન

સ્ટ્રોક



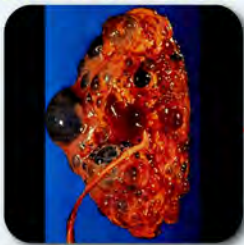
ફેફસાનું કેન્સર



લીવર ખરાબ થવું



કિડનીની બીમારી



હાર્ટએટેક



પેટનું કેન્સર



સ્વાદુપિંડનું કેન્સર



આંતરડાનું કેન્સર



❁ વ્યસનથી મુક્ત થવાના સરળ ઉપાયો :

૧. ‘મારે વ્યસન છોડવું જ છે.’ એવી મક્કમતા કરવી.
વ્યસન રાખવાથી અને છોડવાથી થતાં ફાયદા-નુકશાનોની એક યાદી બનાવી રાખવી.
વ્યસન છોડવાની ઈચ્છા આપણી પોતાની હોવી જોઈએ. કેમ જે, અન્ય લોકોના કહેવાથી કરેલો વ્યસનનો ત્યાગ માત્ર થોડા દિવસ પૂરતો જ ટકે છે.
મનમાં એવું દંઢ કરી લેવું જોઈએ કે, ‘વ્યસન એ માત્ર ગુલામી, બરબાદી અને દુઃખ જ છે.’
૨. વ્યસન છોડવા વિશેની માન્યતા બદલવી.
વ્યસન છોડવું તેને બોજ કે દુઃખ ન માનીએ, પરંતુ ‘એક પરમ શત્રુનો ત્યાગ કરું છું’ તેવું સમજીએ.
૩. વ્યસન છોડવાની કોઈ પણ એક તારીખ નક્કી કરી લેવી.
ઘણા વ્યસની વ્યસન છોડવાનું નક્કી કરે છે, પરંતુ ચોક્કસ સમય નિર્ધારિત ન હોવાથી તેને પોતાનું મન રમાડ્યા કરે છે કે, ‘આજ-કાલમાં વ્યસન છોડી દઈશ.’ પરંતુ આવા લોકો ક્યારેય વ્યસન છોડી શક્તા નથી.
૪. શ્રીહરિની મદદ લેવા માટે રોજ પ્રાર્થના કરવી.
શરણાગતવત્સલ ભગવાન અવશ્ય આપણને મદદ કરીને વહેલી તકે વ્યસનમુક્ત કરશે.



૫. આપણે શા માટે વ્યસનો છોડવા છે ? તેના મુખ્ય ત્રણેક કારણો શોધી, આપણને દેખાય તેવી જગ્યાએ મોટા અક્ષરે લખી રાખવું; જેથી તે વારંવાર યાદી આપ્યા કરે.
૬. વ્યસન છોડવાની ઈચ્છા પરિવારજનો તથા સહચર મિત્રોને જણાવવી. કેમ જે, જો વ્યસન છોડવાની ઈચ્છાની જાણ માત્ર પોતા પૂરતી જ રાખીશું, તો મન આપણને ગમે ત્યારે છેતરશે. તેથી સહચરોને જાણ કરવાથી તેઓ યોગ્ય સમયે ખૂબ જ મદદ કરી શકશે.
૭. વ્યસન છોડવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન એક-બે નજીકના, જે આપણી હરેક ક્રિયા કે વિચારથી વાકેફ રહી શકે અને જરૂર પડે તો ઊલટ તપાસ કરીને પણ મદદ કરી શકે, તેવા નિર્વ્યસની સ્નેહીજનો સાથે સંપૂર્ણ નિખાલસ રહેવું.
૮. આત્મવિશ્વાસ કેળવ્યા વિના એકસાથે વ્યસન છોડવાની કોશિષ ન કરવી.
વ્યસની જ્યારે એકસાથે સંપૂર્ણ વ્યસન છોડવા ઈચ્છે છે, ત્યારે તે ઘણીવાર હારી જાય છે. આમ અનેક હાર પછી તે નાહિંમત થઈ જાય છે અને ‘મારાથી હવે વ્યસન નહિ છૂટે’ એવું સ્વીકારી લે છે. માટે ધીરે-ધીરે વ્યસન ઘટાડતા જવું.
૯. જેમણે વ્યસનો છોડ્યા હોય તેમની પાસેથી વ્યસન છોડવાની પ્રેક્ટિકલ રીતો અને અનુભવો જાણતા રહેવું.
૧૦. હિંમતપૂર્વક પોતાના વ્યસની મિત્રોનો સંગ છોડી દેવો. કારણકે, વ્યસની મિત્રો ગમે તે સમયે વ્યસનનો આગ્રહ કરી શકે છે. જેમાં લોભાઈ જવાની પૂરેપૂરી શક્યતા છે.



૧૧. જો કદાચ કોઈ વ્યસન માટે આગ્રહ કરે તો તેને શરમ રાખ્યા વિના હિંમતપૂર્વક ચોખ્ખી ‘ના’ પાડી દેવાની ટેવ પાડવી.
૧૨. જે જે વ્યક્તિ, સ્થાન કે પરિસ્થિતિથી વ્યસન યાદ આવતું હોય તેનાથી દૂર રહેવું.
૧૩. પોતાના ઘર કે ઓફિસમાં રહેલી વ્યસનની બધી જ સામગ્રી સંપૂર્ણપણે બહાર ફેંકી દેવી.
૧૪. વ્યસન છોડવાના શરૂઆતના દિવસોમાં ચિંતા તથા તણાવ જરૂર અનુભવાશે. તેનાથી બચવા મનપસંદ સાત્ત્વિક પ્રવૃત્તિઓ કરવાથી આનંદમાં રહી શકાય છે. જેવી કે, સંગીત સાંભળવું-વગાડવું, વાંચન કરવું, હળવી કસરતો કરવી, મનપસંદ સેવાકાર્યમાં વ્યસ્ત રહેવું.
૧૫. વ્યસન ત્યાગ કર્યા બાદ શરીરમાં અનુભવાતી નાની-મોટી તકલીફોને સ્વીકારી લેવી. જેવી કે, માથું ચડવું, પેટમાં દુઃખવું,

વધુ પરસેવો વળવો, કબજિયાત રહે વગેરે તકલીફો કોઈકવાર થઈ શકે છે. પરંતુ તેનાથી અકળાઈ ન જતાં, હિંમત રાખી વ્યસન છોડવાની કોશિષ ચાલુ રાખવી.

૧૬. વ્યસનો કરવાની તલપ લાગે ત્યારે તેની સામે લડવા કરતાં મનને બીજી દિશામાં વાળી દેવું અથવા તો વ્યસન છોડવા વિશેના ધ્યેયને વારંવાર વિચારવું.
૧૭. જરૂર જણાય તો મોંમાં ઘીમાં શેકેલી વરિયાળી, એલચી, લવિંગ, તજ વગેરે મનગમતું અન્ય કોઈ ખાદ્ય પદાર્થ કે પ્રવાહી દ્વારા પોતાની તલપ સંતોષી લેવી.
૧૮. વ્યસનમાં ઘટાડો થતો જણાય તો પોતાને તેનાથી પ્રોત્સાહિત કરતા રહેવું. અને આનંદથી સંપૂર્ણપણે બંધ કરવા આગળ વધતા રહો.
૧૯. રોજ થોડુંઘણું ધ્યાન કરવાની ટેવ પાડવી. કેમ જે, ધ્યાનથી વિચારો પર કાબુ મેળવી શકાશે.



૨૦. વ્યસનોને છોડવા માટે આજે વૈકલ્પિક ઘણી વૈજ્ઞાનિક તરકીબો શોધાઈ છે. જેવી કે, ‘નિકોટીન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી’ વ્યસન કરવાથી જે સ્વાદ-આનંદ આવે તેવો જ આનંદ તે થેરાપીથી આવે છે. અને તે શરીરને બંધાણ પણ કરતું નથી. વધુ માહિતી માટે ચિકિત્સકની સલાહ લેવી.

વ્યસનમુક્તિ માટે વિવિધ નિકોટીનના ઉપચારો

Nicotine Replacement Therapy

<p>ચ્યુઇંગમ (Chewing Gum)</p> 	<p>શરીરે લગાવવાના પેચ</p> 	<p>ટેબ્લેટ</p> 
<p>ચૂસવાની ટેબ્લેટ</p> 	<p>ઇન્હેલર</p> 	<p>નાકનો સ્પ્રે</p> 

૨૧. વ્યસન પહેલાનો અને વ્યસન છોડ્યા બાદનો લોકોનો આપણા પ્રત્યેનો વ્યવહાર તપાસતા રહેવું. જેથી વ્યસનમુક્તિ માટે પ્રોત્સાહન મળતું રહેશે.
૨૨. વ્યસન દરમિયાન આપણે જે જે લોકોને શારીરિક કે માનસિક રીતે ઈજા પહોંચાડી હોય તેમની માફી માંગી તેમની વધુ નજીક થવાના પ્રયત્નો કરવા.

સ્નેહીજનોએ વ્યસન છોડાવવા કેવી રીતે મદદ કરવી ?

- ♦ વ્યસનીને ઘૃણા કે દ્વેષથી ન જોવો.
- ♦ વ્યસન છોડવાનો પ્રયત્ન કરતી વ્યક્તિને સતત ઉત્સાહ, પ્રેરણા અને હૂંફ-પ્રેમ આપતા રહેવું.
- ♦ વ્યસનીને એવો અનુભવ થવો જોઈએ કે, તમે તેને દિલથી, નિઃસ્વાર્થપણે મદદ કરવા માંગો છો.
- ♦ જો આપણી મદદમાં વ્યસનીને સ્વાર્થની દુર્ગંધ આવશે, તો આપણી મદદ તેને કાંઈ જ અસર નહિ કરે. કદાચ વ્યસનીને અવળી અસર પણ થઈ શકે છે.

મુક્તિનો આનંદ

તમારા હાથમાં...!!



ધૂમ્રપાન છોડ્યા બાદ સમય પ્રમાણે થતા ફાયદા

૨૦ મિનિટ બાદ

હૃદયના ધબકારા તથા બ્લડપ્રેશર ઘટીને સામાન્ય થઈ જાય.



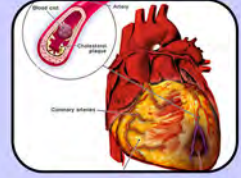
૨ મહિના બાદ

હાર્ટએટેકની સંભાવના ઘટવા લાગે છે તથા ફેફસાની કાર્યક્ષમતામાં સુધારો થવા લાગે છે.



૧ વર્ષ બાદ

હૃદયરોગની સંભાવના પહેલા કરતાં અડધી થઈ જાય છે.



૫ વર્ષ બાદ

મગજના સ્ટ્રોકની સંભાવના નોર્મલ વ્યક્તિ જેટલી થઈ જાય છે.



૧૦ વર્ષ બાદ

ફેફસાં તથા અન્ય અંગોના કેન્સરની સંભાવના ઘટતી જાય છે.



૧૫ વર્ષ બાદ

હૃદયરોગની સંભાવના નોર્મલ વ્યક્તિ જેટલી થઈ જાય છે.



અત્યાર સુધી આપણે વ્યસનોથી થતાં ભયંકર, જીવલેણ રોગ વિશે જોયું-જાણ્યું. તથા તે વ્યસનની બેડીમાંથી આઝાદ કેવી રીતે થવું, તે વિશે પણ જાણ્યું. આટલી માહિતી વ્યસનોથી મુક્ત થવા માટે પર્યાપ્ત છે. હવે શું કરવું, એ આપણે વિચારવાનું છે..!! જો હજુ પણ નહિ સમજાયે તો, અંતે પરિણામ એક જ આવશે...



વ્યસન નહિ છોડીએ તો..

વ્યસન આપણને જીંદગી છોડાવી દેશે..!!

CHAPTER-13

Celibacy : A Burden or Necessity ?

બ્રહ્મચર્ય ઓ બોજ કે જરૂરિયાત ?



બ્રહ્મચર્ય

(Celibacy)

* બ્રહ્મચર્ય એટલે શું ?

ભારતીય આધ્યાત્મિક ગ્રંથોએ મનુષ્યજીવનને ચાર આશ્રમોમાં વિભાજીત કરેલું છે - બ્રહ્મચર્યાશ્રમ, ગૃહસ્થાશ્રમ, વાનપ્રસ્થાશ્રમ અને સંન્યાસાશ્રમ. તેમાં પ્રથમ બ્રહ્મચર્યાશ્રમ છે. બ્રહ્મચર્ય શબ્દના અનેક અર્થ થાય છે. બ્રહ્મચર્ય એટલે આત્મા અથવા પરમાત્મા તરફની ગતિ. સામાન્ય માણસો તો મૈથુનના ત્યાગને જ બ્રહ્મચર્ય ગણે છે, પરંતુ બ્રહ્મચર્ય આટલા પૂરતું જ સીમિત નથી. તેમાં પણ ત્યાગી અને ગૃહસ્થના બ્રહ્મચર્ય અંગેના નિયમો અલગ-અલગ છે.

ત્યાગીનું બ્રહ્મચર્ય :

મૈથુનસ્યાપ્રવૃત્તિર્હિ મનોવાક્કાયકર્મણા ।
બ્રહ્મચર્યમિતિ પ્રોક્તં યતિનાં બ્રહ્મચારિણામ્ ॥

- લિંગપુરાણ

અર્થાત્ : મન, વાણી અને કર્મથી મૈથુનમાં પ્રવૃત્ત ન થવું; અને જ બ્રહ્મચારીઓનું ને સંન્યાસીઓનું બ્રહ્મચર્ય કહ્યું છે.

વળી, દક્ષસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે...

સ્મરણં કીર્તનં કેલિઃ પ્રેક્ષણં ગુહ્યભાષણમ્ ।
સંકલ્પોઽધ્યવસાયશ્ચ ક્રિયાનિષ્પત્તિરેવ ચ ॥

- દક્ષસ્મૃતિ : ૭/૩૨

અર્થાત્ : સ્ત્રીનું મનમાં ચિંતવન કરવું, તે સંબંધી વાતચીત કરવી, તેની સાથે હળવી મશ્કરી કરવી, તેને જાણીને જોવી, તેની સાથે ખાનગી વાતચીત કરવી, તેને મેળવવાનો સંકલ્પ કરવો, તેને મેળવવી જ છે એવો નિશ્ચય કરવો અને તેનો સાક્ષાત્ સંગ કરવો.

આ આઠેય રીતે સ્ત્રીનો સંબંધ ન રાખવો એ ત્યાગીનું બ્રહ્મચર્ય છે.

ગૃહસ્થનું બ્રહ્મચર્ય :

પરસ્ત્રીનો ત્યાગ રાખવો અને પોતાની સ્ત્રીનો પણ વ્રતના દિવસે ત્યાગ રાખવો. ને ઋતુકાળે જ સ્ત્રીનો સંગ કરવો.

ઋતુકાળ - સ્ત્રી રજસ્વલા થાય ત્યારથી આરંભીને ૧૬ દિવસ સુધી ગણાય છે. તેમાં પણ પ્રથમના ૪ દિવસ વર્જ્ય છે. વધેલા ૧૨ દિવસમાં એકાદશી આદિક વ્રત-ઉપવાસના દિવસો વર્જ્ય છે. તેમજ કોઈક માંગલિક પ્રસંગનો દિવસ હોય, તો તે પણ શાસ્ત્રોમાં વર્જ્ય ગણાય છે. આ રીતે ગૃહસ્થ પાળે ત્યારે તેનું બ્રહ્મચર્ય વ્રત પૂરું કહેવાય.

ભગવાન સ્વામિનારાયણે પણ બ્રહ્મચર્યની વાત કરતા ગઢડા પ્રથમના ૭૩મા વચનામૃતમાં કહ્યું છે કે, “વીર્ય એ જ કામનું રૂપ છે.” પછી તેમાં ગોપાળાનંદસ્વામીએ આશંકા કરી જે, ‘વીર્ય તો સાત ધાતુ માંહિલો ધાતુ છે માટે એ જ કામનું રૂપ કેમ કહેવાય ? અને તે વીર્યની ઉત્પત્તિ શાને કરીને છે ?”

પછી તેનો જવાબ આપતા શ્રીહરિએ કહ્યું જે,
 “મનોવહા(ઈચ્છા, જ્ઞાન અને ક્રિયાને વહન કરનાર નાડી,
 કે જે મનને ચલાવનાર શક્તિ છે) નામે નાડીને વિશે મન રહ્યું છે, તે
 મનને વિશે જ્યારે સ્ત્રીસંબંધી સંકલ્પ થાય
 છે ત્યારે જેમ દહીં હોય તે સ્વાઈચ્છે કરીને
 મથાય ત્યારે ઘી હોય તે સર્વ ઉપર તરી
 આવે છે, તેમ સ્ત્રીસંબંધી સંકલ્પે
 કરીને વીર્ય જે તે શરીરમાંથી
 મથાઈને મનોવહા નાડીને
 વિશે ભેળું થઈને શિશ્ન દ્વારે
 આવે છે.



અને જેને વીર્ય શિશ્ન દ્વારે ન આવે તે ઊદ્ધરેતા
 પુરુષ કહેવાય અને તે નૈષ્ઠક બ્રહ્મચારી કહેવાય. અને
 શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને રાસક્રીડાને વિશે સ્ત્રીઓનો સંગ કરીને પણ
 વીર્યપાત થવા દીધો નહિ તે માટે ઊદ્ધરેતા બ્રહ્મચારી કહેવાણા ને કામને
 જીત્યો. માટે વીર્ય તે જ કામનું રૂપ છે. જેણે વીર્યને જીતીને વશ રાખ્યું
 તેણે કામને જીત્યો.”

આ રીતે વીર્ય એ જ બ્રહ્મચર્યનો પાયો છે અને બ્રહ્મચર્યનું સ્વરૂપ
 છે. વળી કહ્યું છે કે,

મરણં બિન્દુપાતેન જીવનં બિન્દુરક્ષણાત્ ।

- હઠયોગપ્રદીપિકા ૨/૮૮

અર્થાત્ : વીર્યના એક ટીપાનું પતન એટલે મૃત્યુ, ને તે જેટલું
 રક્ષાય તે જ જીવન છે.

શરીરમાં અમૂલ્ય ધાતુ વીર્ય છે. રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ અને મજ્જા - આ છ ધાતુની ઉત્પત્તિ બાદ શરીરમાં અલ્પ માત્રામાં વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. આ વીર્યને ઊર્ધ્વ રાખવાથી શરીરમાં એક પ્રકારનું ઓજ(ઊર્જા) ઉત્પન્ન થાય છે. વીર્યને ઊર્ધ્વ કેવી રીતે રાખી શકાય ? તેની સમજ જો આપણને આવી જાય, તો તેનાથી અનેક પ્રકારના ફાયદાઓ થઈ શકે છે.

આપણાં શાસ્ત્રો અને ઋષિમુનિઓએ વીર્યની ઊર્ધ્વગતિને જ સાચું બ્રહ્મચર્ય માન્યું છે.

પતંજલિ ઋષિ કહે છે કે,

બ્રહ્મચર્યપ્રતિષ્ઠાયાં વીર્યલાભઃ ।

- પાતંજલ યોગસૂત્ર ૨/૩૮

અર્થાત્ : બ્રહ્મચર્યની પ્રતિષ્ઠામાં વીર્યનો લાભ છે. (વીર્ય ઊર્ધ્વ રહે તે જ ખરી બ્રહ્મચર્યતા છે.)

વીર્યની અધોગતિ એટલે શું ?

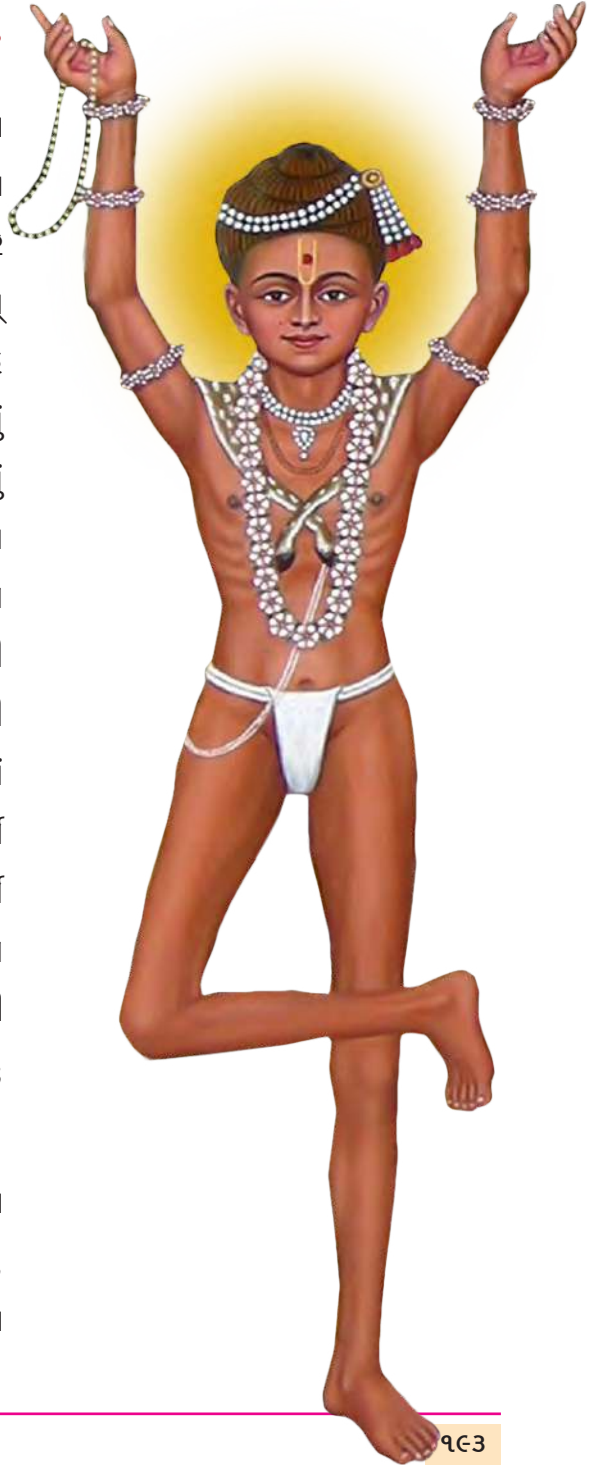
ખોરાકમાંથી ક્રમશઃ છ ધાતુઓની ઉત્પત્તિ થાય છે. ત્યાર પછી સાતમી ધાતુ વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. અમુક વૈદ્યોના મત પ્રમાણે આ વીર્યધાતુ પૂર્વોક્ત છએ ધાતુમાં વ્યાપ્ત હોય છે. તેથી આખા શરીરમાં સંગ્રહિત થઈને રહે છે, પરંતુ અન્ય ધાતુની જેમ વીર્યધાતુ શરીરમાં અલગ અસ્તિત્વ ધરાવતી નથી; એવો અર્થ થઈ શકે છે.

શાસ્ત્રોના મત પ્રમાણે જ્યારે મનમાં કોઈપણ કારણે સ્ત્રીસુખ સંબંધી કામવાસનાત્મક વિચારો આવે છે, ત્યારે શરીરમાં રહેલી વીર્યધાતુ મનના વિચારોરૂપ વલોણાથી મથાઈને અલગ પડે છે; એને જ ખરેખર વીર્યની અધોગતિ કહી શકાય. પછી તે વીર્ય મનોવહા નાડીમાં થઈને વૃષણમાં ભેળું થાય છે. પછી શિશ્ન દ્વારે સ્ખલન થાય છે. આને દેખીતી રીતે વીર્યની અધોગતિ માની શકાય.

વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ એટલે શું ?

જ્યારે મનમાં સ્ત્રીભોગ સંબંધી વાસનાત્મક કોઈ પણ વિચારો આવતા નથી ત્યારે આ વીર્ય છએ ધાતુમાં અર્થાત્ સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપ્ત જ રહે છે. પરંતુ તેથી અલગ પડતું નથી. જે વીર્ય અલગ પડતું નથી તે શરીરમાં ઓજના રૂપમાં રૂપાંતર થાય છે, એને જ વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ કહી શકાય. એને જ માનવીની તમામ પ્રકારની શક્તિના રૂપમાં કહેવાય છે. પરંતુ વીર્ય ઊર્ધ્વ થાય છે એનો અર્થ વીર્ય શરીરમાં ઉપર ચડે છે અને ત્યાં કોઈક સ્થાનમાં વીર્યની ટાંકી છે, તેમાં ભેળું થાય છે; એવો નથી.

તે વીર્યની ઉત્પત્તિ શરીરમાં કેવી રીતે થાય છે, તેની વિગત હવે પછીના ચાર્ટમાં આપેલ છે.



શરીરમાં ધાતુઓનો ઉત્પત્તિક્રમ

આહાર (Diet)

- પોષકતા યુક્ત સત્વગુણી આહાર
- ધાતુઓની ઉત્પત્તિનો મુખ્ય સ્રોત

૧. રસ (Lymph)

- આહારના પાચન પછી ઉત્પન્ન થતો રસ
- તે અનેક પોષક તત્વોથી યુક્ત હોય છે.

૨. રક્ત (Blood)

- શરીરનું ૭ % વજન
- પ્રત્યેક કોષોને આહાર અને પ્રાણવાયુ આપી કોષોમાં રહેલ કચરો બહાર કાઢે છે.
- રક્તનું બંધારણ :
 ૧. રક્તકણ = પ્રાણવાયુનો સંચાર કરે છે.
 ૨. શ્વેતકણ = શરીરની રોગપ્રતિકારકશક્તિનો મુખ્ય ભાગ.
 ૩. પ્લેટલેટ્સ = ઈજા વખતે લોહીને શરીરમાંથી નીકળતું અટકાવે.

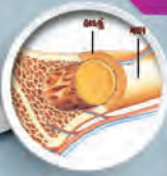
૩. માંસ (Muscle)

- શરીરનું ૪૦ % વજન
- શરીરમાં ૬૫૦ માંસપેશીઓ હોય છે.
- શરીરના અંગોની રક્ષા કરે છે.
- લોહીના પરિભ્રમણ અને પાચનમાં સહાય કરે છે.

The Creation Order of Bodily Tissues

૩. શુક્ર (Sperm)

- સર્વોત્તમ ધાતુ - આહારમાંથી વીર્ય બનતા ૧ મહિનો થાય છે.
- ૮૦ ટીપાં લોહીમાંથી માત્ર ૧ ટીપું વીર્ય બને છે.
- વીર્યનું બંધારણ :
વાસ્તવિક શુક્ર માત્ર ૨ થી ૫ % અને બાકીના પોષકતત્વો (પ્રોટીન, વિટામીન, D.N.A. વગેરે)



૬. મજ્જા (Bone Marrow)

- શરીરનું ૪ % વજન
- હાડકાંનો આધાર અને વીર્યનું પોષક
- શરીરની રોગપ્રતિકારકશક્તિનો મુખ્ય આધાર
- રક્તકણો અને શ્વેતકણો ઉત્પન્ન કરે છે.
- રોજ આશરે ૨૦૦ બિલિયન શ્વેતકણો બનાવે છે.



૫. અસ્થિ (Bone)

- શરીરનું ૧૫ % વજન
- શરીરમાં કુલ ૨૦૬ હાડકાં હોય છે.
- દર ૭ વર્ષે તમામ હાડકાં ઓગળીને નવાં બને છે.
- હાડકાં શરીર સંતુલનનો મુખ્ય આધાર છે અને ખનીજો (કેલ્શિયમ વગેરે)નો સંગ્રહ કરે છે.



૪. મેદ (Fat - Adipose Tissue)

- શરીરનું તાપમાન સંતુલિત રાખે છે.
- ચામડીને કોમળ અને ભેજવાળી રાખે છે.
- શરીરના અંગોની આઘાત અને આંચકાઓથી રક્ષા કરે છે.

✳ બ્રહ્મચર્યની મહત્તા :

જેમ શબ્દ વગર કોઈ પણ ભાષા શક્ય નથી, કાગળ અને કલમ વિના લખાણ શક્ય નથી, તેમ બ્રહ્મચર્ય વિના શારીરિક, માનસિક કે આધ્યાત્મિક જીવન શક્ય નથી. વીર્ય એક મહાબળવાન ચૈતન્યશક્તિ છે. જેમ વહેતા પાણીની ગતિને નિયંત્રિત કરવાથી વીજળી ઉત્પન્ન થાય છે, તેમ **વીર્યની ઊદ્વેગતિ રાખવાથી વ્યક્તિ અદ્ભુત અને આશ્ચર્યકારી પરાક્રમો સર્જી શકે છે.** વીર્યની ઊદ્વેગતિ રાખવાથી આપણામાં એક દિવ્ય ઓજ(આભા) ઉત્પન્ન થાય છે. તે દિવ્ય ઓજ બાહ્યદૃષ્ટિએ દૃશ્યમાન હોતું નથી. પરંતુ તે વ્યક્તિના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

બ્રહ્મચર્યની મહત્તા સમજીને સ્વામી વિવેકાનંદ, મોરારજી દેસાઈ, આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન, મધર ટેરેસા, આઈજેક ન્યુટન, એરિસ્ટોટલ, પ્લેટો, પાયથાગોરસ જેવા વિશ્વના મહાન વૈજ્ઞાનિકો અને તત્ત્વચિંતકોએ પણ આજીવન બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હતું. વળી, બ્રહ્મચર્યની મહત્તા સમજાવતા મહાત્મા ગાંધીજીએ કહ્યું છે કે, “બ્રહ્મચર્ય વિનાનું જીવન મને પશુ સમાન લાગે છે.” તેમ જ રામકૃષ્ણ પરમહંસે પણ કહ્યું છે કે, “**ભગવાનનો અનુભવ ઈચ્છતા દરેક વ્યક્તિ માટે બ્રહ્મચર્ય અત્યંત આવશ્યક છે.**”

બ્રહ્મચર્ય દરેક મનુષ્યના જીવનને લાગું પડતી બાબત છે. પરંતુ **બ્રહ્મચર્યની કેવળ વાતો જ નહિ પણ આચરણ અતિ મહત્વનું છે.** જે જે વ્યક્તિઓએ પોતાના જીવનમાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાની શરૂઆત કરી હતી તે બધાએ થોડા જ સમયમાં અનેક શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ફાયદા અનુભવ્યા છે.



૮ ઓગસ્ટ ૧૮૯૬માં વારાણસીમાં જન્મેલ સ્વામી શિવાનંદ હાલ ઈ.સ.૨૦૧૬ કલકત્તામાં ૧૨૦ વર્ષની ઉંમરે પણ એકદમ સ્વસ્થ વ્યક્તિની જેમ જ જીવન વિતાવી રહ્યા છે. તેઓ કહે છે કે, ‘મારી તંદુરસ્તી અને દીર્ઘ આયુષ્યનું કારણ બ્રહ્મચર્ય અને યોગ છે.’ આગળ વાત કરતા તેઓ કહે

છે કે, ‘હું હંમેશાં સાદગીભર્યું અને નિયમિત જીવન જીવ્યો છું. તેમજ બ્રહ્મચર્યનું પાલન મેં નિયમથી જાળવી રાખ્યું છે.’ તેમજ આજના યુગની ટેક્નોલોજીને જોઈને તેઓ કહે છે કે, ‘પહેલાના જમાનામાં લોકો ઓછી વસ્તુઓથી ઘણા ખુશ હતા. પરંતુ આજે ટેક્નોલોજીને લઈને જ લોકો દુઃખી, રોગી અને અપ્રમાણિક બન્યા છે.’

✳ બ્રહ્મચર્યપાલનના શારીરિક ફાયદાઓ :

ઉત્તમ રોગપ્રતિકારક શક્તિ :

બ્રહ્મચર્યના પાલનથી વીર્ય ઊદ્ભવ રહે છે, તેથી શરીરમાં અપાર ઊર્જા સંગ્રહિત થાય છે. તેથી શરીરની અનેક રોગ સામે લડવાની ક્ષમતા ખૂબ જ વધી જાય છે. જેમ કે, સામાન્ય માણસને બીમારીમાંથી બહાર નીકળતા ૧૦ દિવસ થાય, તો બ્રહ્મચારી માત્ર ૨ થી ૩ દિવસમાં જ રોગમુક્ત થઈ શકે છે. જે લોકો બ્રહ્મચર્યનું પાલન નથી કરતા તેમને, જે લોકો બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે તેમની સરખામણીમાં પાછલી ઉંમરમાં વધુ રોગ થાય છે.

વૃદ્ધત્વ આવતા વાર લાગે :

આધુનિક વિજ્ઞાને તે સાબિત કરી બતાવ્યું છે કે, વીર્યની અંદર

Spermidine નામનું એક તત્ત્વ આવે છે કે, જે વૃદ્ધત્વને જલ્દી આવતા અટકાવે છે. સંશોધનો ઉપરથી સાબિત થયું છે કે, જે વ્યક્તિ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે તેનું શરીર પોતાની ઉંમર કરતાં ૧૦ વર્ષ યુવાન રહે છે, અને જે નથી કરતા તેનું શરીર તેની ઉંમર કરતાં ૧૦ વર્ષ વધારે વૃદ્ધ રહે છે.

સતેજ પાચનશક્તિ :

બ્રહ્મચર્યપાલનથી જઠરાગ્નિ લાંબી ઉંમર સુધી સતેજ રહે છે. કેમ જે, બ્રહ્મચર્યપાલનથી પાચકરસો ખૂબ જ યોગ્ય પ્રમાણમાં બનતા હોય છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ જે લોકો બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે તેમને પાચનતંત્ર સંબંધી રોગ અન્ય લોકો કરતાં ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે.

*** બ્રહ્મચર્યપાલનના માનસિક-આધ્યાત્મિક ફાયદા :**

તીવ્ર એકાગ્રતા અને યાદશક્તિ :

બ્રહ્મચર્ય પાલન કરનાર વ્યક્તિ સામાન્ય વ્યક્તિ કરતાં ૪૫ થી ૪૭% વધુ એકાગ્રતા રાખી શકે છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ તેની યાદશક્તિ પણ સામાન્ય વ્યક્તિ કરતાં ૩૧% વધુ સતેજ હોય છે. અને લાંબા સમય સુધી યાદ પણ રાખી શકે છે. સ્વામી વિવેકાનંદજીની એકાગ્રતા અને યાદશક્તિના મૂળમાં બ્રહ્મચર્ય જ હતું.

પ્રબળ આત્મવિશ્વાસ :

બ્રહ્મચર્યના પાલનથી વ્યક્તિ વિકટ પરિસ્થિતિનો સામનો પણ આનંદ અને આત્મવિશ્વાસથી કરી શકે છે. વૈજ્ઞાનિકોનું એવું માનવું છે કે, વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ રાખવાથી વ્યક્તિ ખૂબ જ હકારાત્મક વિચારધારાવાળો બને છે. અને તે વિચારધારા જ તેને જીવનમાં આવતા સંઘર્ષો સામે ભય રાખ્યા વિના લડવાની શક્તિ પ્રેરે છે.

ચિંતા અને સ્ટ્રેસ રહિત આનંદમય જીવન :

બ્રહ્મચર્યપાલનથી શરીરના હોર્મોન્સ અને મગજના ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ સંતુલિત રહે છે. તેથી વ્યક્તિ આનંદમાં જીવી શકે છે. એક સંશોધનના આધારે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનાર લોકોમાંથી ૯૦% લોકો અત્યંત સુખમય અને આનંદમાં જીવતા હોય છે.

આધ્યાત્મિક ફાયદા :

બ્રહ્મચર્યનો ખરો ઉદ્દેશ્ય તો વીર્યની ભૌતિક શક્તિનો આધ્યાત્મિક શક્તિમાં રૂપાંતર કરવાનો જ છે. આધ્યાત્મિક માર્ગની કોઈ પણ સાધના બ્રહ્મચર્ય વિના સિદ્ધ થતી જ નથી. ભગવાનમાં જોડાવા માટે ધ્યાનાદિ ક્રિયાઓ કરવામાં બ્રહ્મચર્ય અતિ ઉપયોગી સાબિત થયું છે.

આમ, બ્રહ્મચર્યપાલનના અનેક શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ફાયદાઓ છે. આગળ જોયું તે મુજબ શરીરમાં વીર્ય ઊર્ધ્વ રહે તે જ સારું બ્રહ્મચર્ય છે. જો કોઈ કારણોસર વીર્યની અધોગતિ થાય તો તેટલું બ્રહ્મચર્ય ભંગ થયું કહેવાય. હવે બ્રહ્મચર્ય પાલનના ફાયદાઓ જાણ્યા બાદ સહજ એવો પ્રશ્ન થાય કે, વીર્યની કયા કયા કારણોથી અધોગતિ થઈ શકે, તેની વિગતવાર ચર્ચા જાણી લેવી જરૂરી છે.

✳ વીર્યની અધોગતિ થવાના મુખ્ય કારણો :

૧. શારીરિક :

વ્યક્તિની પ્રકૃતિ અને શારીરિક બંધારણ મુજબ શરીરમાંથી ઘણીવાર વીર્યની અધોગતિ થઈને તે બહાર નીકળી શકે છે. તેમાં વાત પ્રકૃતિવાળાને વધુ, પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને મધ્યમ અને કફ પ્રકૃતિવાળાને સ્વપ્નામાં કે જાગ્રતમાં વીર્યપાત થવાની શક્યતા ઓછી હોય છે.

૨. માનસિક :

ભય, સ્ટ્રેસ, ડીપ્રેશન, મનોરંજન, આનંદ જેવી બાબતો મનમાં જ્યારે વધી જાય ત્યારે વીર્યની અધોગતિ થાય છે.

૩. રૂપકેન્દ્રની જાગૃતિ :

જેમ મગજનું સ્મૃતિકેન્દ્ર બધું ચાદ રાખવાનું કાર્ય કરે છે, તેવી જ રીતે મગજમાં એક રૂપકેન્દ્ર રહેલું છે, કે જે સારા-મોળા રૂપની વિક્ષિત કરે છે. આવાં કેન્દ્રોનું મગજમાં કોઈ શારીરિક અસ્તિત્વ હોતું નથી. પરંતુ તે તેના કાર્યો દ્વારા ઓળખાય છે. નીચેની ક્રિયાઓથી રૂપકેન્દ્ર વધુ જાગૃત થઈને વીર્યની અધોગતિ કરાવી શકે છે.

- ◆ **આસક્તિપૂર્વક જમવું :** જ્યારે કોઈપણ આહાર આસક્તિપૂર્વક ગ્રહણ કરવામાં આવે છે ત્યારે મગજમાંથી તેના અલગ સ્વાદો છૂટે છે અને તે શરીરની અંદર વીર્યની અધોગતિ કરાવે છે.
- ◆ **સ્પર્શ કરવો :** જેનું રૂપ આપણને ગમતું હોય તેના કે આપણા શરીરના કોઈપણ અંગનો સ્પર્શ ઈરાદાપૂર્વક કે ગમ્મતમાં આસક્તિપૂર્વક થાય તો તે પણ શરીરની અંદર વીર્યની અધોગતિ કરાવે છે.
- ◆ **રૂપ જોવું :** જેનું રૂપ આપણને ગમતું હોય તે જ્યારે આપણે આસક્તિપૂર્વક જોઈએ ત્યારે શરીરની અંદર તરત જ વીર્યની અધોગતિ થાય છે.
- ◆ **ચિંતવન કરવું :** ભલે આપણે રૂપ જોતા કે સ્પર્શ કરતા ન હોઈએ, પરંતુ જો તેનું ચિંતવન આપણા મગજમાં વારંવાર ચાલતું હોય તો તે ચિંતવન શરીરની અંદર વીર્યની અધોગતિ કરાવે છે. કોઈકવાર જેનું રૂપ આપણને ગમતું હોય તેવા સામેના પાત્ર સાથે જ્યારે આપણે ફોનમાં વાત કરતા હોઈએ ત્યારે પણ તે વીર્યની અધોગતિ કરાવે છે.

- ♦ **સ્ત્રૈણ વ્યક્તિ સાથે વધુ પડતો સંબંધ :** માણસ ભલે શરૂઆતના સંબંધમાં સ્ત્રૈણ વ્યક્તિના રૂપથી પ્રભાવિત ન હોય, પરંતુ અસાવધાનીમાં તેનું રૂપ, તે વ્યક્તિ પ્રત્યે પ્રભાવનું કારણ બની શકે છે. કેમ જે, અતિશય નજીકના સંબંધથી તેના શરીરના વાઈબ્રેશન્સ વ્યક્તિને અસર કરી શકે છે. અને તે આપણા રૂપકેન્દ્રને જાગ્રત કરીને તે જ સમયે વીર્યની અધોગતિ કરાવી શકે છે.
- ♦ **સ્ત્રોગુણી વ્યક્તિના વાઈબ્રેશન :** આપણે જ્યાં બેઠા હોઈએ ત્યાં કોઈ એવી વ્યક્તિ આપણી બાજુમાં આવીને બેસે, કે જેને તે સમયે કામસંબંધી વિચારો આવતા હોય (ભલે તેનામાં સ્ત્રૈણ લક્ષણો ન હોય) તો તેના વાઈબ્રેશન આપણા રૂપકેન્દ્રને જાગ્રત કરી વીર્યની અધોગતિ કરાવી શકે છે.
- ♦ **પોતાના જ રૂપથી પ્રભાવિત થવું :** જેમ અન્યના રૂપને આસક્તિપૂર્વક જોવાથી વીર્યની અધોગતિ થાય છે, તેમ જ પોતાના શરીરને જોઈને જો સુંદરપણાના વિચારો આવતા હોય, તો તે પણ વીર્યની અધોગતિ કરાવે છે. કેમ જે, મગજ પોતાનું કે બીજાનું શરીર જોતું નથી, પરંતુ જો તેમાં રૂપના વિચારો હોય તો તે વીર્યની અધોગતિ કરાવે છે.
- ♦ **પોતાનાં રૂપ દ્વારા બીજાને આકર્ષવા :** જ્યારે વ્યક્તિ પોતાનાં રૂપ દ્વારા બીજાને આકર્ષવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ત્યારે બીજાને વિકાર થતા પહેલાં પોતાને જ થાય છે. અને તે પોતાનામાં જ વીર્યની અધોગતિ કરાવે છે.

નોંધ : રૂપકેન્દ્ર ગમે ત્યારે, કોઈ પણ ઉંમરે સક્રિય થઈ શકે છે. તે વર્ષો સુધી નિષ્ક્રિય હોવા છતાં અચાનક સક્રિય થઈ શકે છે.

ઉપરોક્ત જણાવેલ કોઈ પણ રીતે રૂપકેન્દ્ર ઉત્તેજિત થતાં શરીરમાં વીર્યની અધોગતિ કેવી રીતે થાય છે, તેની સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા આગળ દર્શાવેલ છે.

શરીરમાં વીર્યની અધોગતિની પ્રક્રિયા



ઉપર જણાવેલ કારણોથી મગજમાં રહેલું રૂપકેન્દ્ર જાગૃત થાય છે.



તે રૂપકેન્દ્ર મગજમાંથી નોરએપીનેફરીન્, એપીનેફરીન્, અને કોર્ટીસોલ નામના ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ છોડે છે.



આમ જ્યારે શરીરની અંદર અમુક અંશે વીર્ય સંગ્રહિત થાય છે. ત્યાર પછી તે શિશ્ન દ્વારા બહાર નીકળે છે.



તે ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ ટેસ્ટાસ્ટરોન ઉત્પન્ન કરે છે.



ટેસ્ટાસ્ટરોન વીર્યની અધોગતિ કરી વૃષણની અંદર વીર્યનો સંગ્રહ કરે છે.

✳ અન્ય લોકોની વિચારધારા :

બ્રહ્મચર્યની આટલી મહત્તા હોવા છતાં આજે ખૂબ જ ઓછા લોકો બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકે છે. કેમ જે, આજે સમાજમાં બ્રહ્મચર્યની મહત્તા બાબતે ખૂબ જ ઓછા લોકો માહિતગાર છે, જ્યારે મોટા ભાગના લોકોમાં બ્રહ્મચર્ય બાબતે ઘણી ખોટી માન્યતાઓ ઘર કરી ચૂકી છે. **કહેવાતા તત્ત્વચિંતકો, મનોવૈજ્ઞાનિકો, હેલ્થ એક્સપર્ટ અને અમુક ડોક્ટરોએ ‘વીર્ય સ્ખલન એ શરીરની તંદુરસ્તી માટે ફાયદાકારક છે’ એવી ખોટી માન્યતા સમાજમાં ફેલાવી દીધી છે.**

તેમજ તેઓ એવું પ્રતિપાદન કરતા હોય છે કે, જેમ શરીરમાં મળ, મૂત્ર જેવા વિકારોને બહાર કાઢી નાખીએ છીએ, તેમ જ વીર્યને પણ બહાર કાઢી નાખવું જોઈએ; આ વાત તદ્દન ખોટી છે. એ તો છીછરા, જાડધારા અને વિષયી લોકોની વિચારધારા છે.

તેને લઈને સમાજ બહુ જ ઊંઘી દિશામાં જીવી રહ્યો છે. પરંતુ સત્ય તો એ છે કે, શરીરમાં વીર્ય સંગ્રહિત અને ઊર્ધ્વ રહે તે જ શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે. પણ જો કોઈ કારણોસર વીર્યની અધોગતિ થાય અને આપોઆપ શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય તે યોગ્ય છે. પરંતુ વ્યક્તિ પોતે જાણી જોઈને વીર્યનું સ્ખલન કરે તે શારીરિક અને માનસિક રીતે અતિ નુકશાનકારક છે.

વળી, **ઘણા લોકો બ્રહ્મચર્યની મહત્તા જાણતા હોવા છતાં નાહિંમત થઈ ગયા હોય છે.** તેમના મનમાં એમ હોય છે કે, ‘બ્રહ્મચર્યપાલન મારાથી થઈ શકે જ નહિ.’ બ્રહ્મચર્યપાલન કરવું તેમને અશક્ય જ લાગતું હોય છે. અર્થાત્ તેઓએ એવું સ્વીકારી જ લીધું હોય છે કે, ‘આજના યુગમાં બ્રહ્મચર્યપાલન કરવું અશક્ય જ છે.’

પરંતુ તેમની આ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે. પ્રથમ આશ્રમી એટલે કે, બ્રહ્મચર્યાશ્રમવાળાએ તથા વિવાહીત કહેતાં ગૃહસ્થાશ્રમી નર-નારીઓએ પણ શાસ્ત્રોક્ત બ્રહ્મચર્ય પોતપોતાના ધર્મ પ્રમાણે જરૂર પાળવું જોઈએ.

આજે **લોકો ક્ષણિક આનંદ મેળવવા માટે પોતાની દૃષ્ટિનો ખૂબ જ દુરુપયોગ કરતા હોય છે.** પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના આંધળા અનુકરણને કારણે આજે સ્ત્રી-પુરુષમાં પરસ્પર નિર્મળ અને પવિત્ર દૃષ્ટિ રહી નથી. તેથી જ મોટા ભાગના લોકો સ્કૂલ-કોલેજ, જોબ કે જાહેર સ્થાનોમાં વિજાતીયરૂપ જોવામાં આવે ત્યારે તે વ્યક્તિ પ્રત્યે ભોગના જ વિચારો અને તેવી જ વાતો કરતા હોય છે. એટલું જ નહિ, લોકો મોબાઈલ, ઈન્ટરનેટ, મેગેઝીન, ન્યૂઝપેપરો વગેરે દ્વારા ખૂબ જ ખરાબ દેશ્યો જોતા હોય છે. પરંતુ આવી વ્યક્તિઓ એ નથી જાણતી કે, આ કુટેવો જ તેમને ક્યારેય તૃપ્ત ન થાય તેવી ભયંકર કામવાસનાની ઊંડી ખાઈમાં ધકેલી દે છે.

વળી, આજની યુવાપેઠી ફિલ્મી ફેશનના આંધળા અનુકરણને કારણે એવાં વસ્ત્રો પહેરવાનું પસંદ કરે છે કે, જેથી વધુ લોકો પોતાના શરીર પ્રત્યે આકર્ષાય. તેમજ પોતાનાં અંગો જેટલા ઉપસે અને ખુલ્લા રહે તેવાં જ કપડાં પહેરીને રૂપ પ્રદર્શન કરવાની તીવ્ર ઘેલછામાં જ જીવતા થઈ ગયા છે. પરંતુ આવી વ્યક્તિઓને જોઈને લોકોને તેના પ્રત્યે સાચો પ્રેમ ન થતાં કેવળ તેને ભોગવવાના જ વિચારો આવે છે. આવું આંધળું જીવન જીવતા લોકો ક્યારેય બ્રહ્મચર્ય બાબતે સાચું વિચારી શકતા નથી.

ઘણા લોકો પોતાની વાસનામાં ખેંચાઈને વ્યભિચાર, હસ્તમૈથુન અને સજાતીય આકર્ષણ જેવી ખરાબ ક્રિયાઓના આદતી બને છે. પરંતુ, તેઓ ખોટું કરી રહ્યા છે તેવું ચોક્કસ માનતા હોવા છતાં કેવળ વાસનાને લઈને આવી ખોટી બાબતોને સમર્થન આપતા હોય છે, જેથી ઘણા

લોકો ખોટા માર્ગે દોરાય છે. વળી, આપણે અમુક બાબતોમાં સાહસ અને શૂરવીરતા બતાવી સમાજમાં કીર્તિ સ્થાપિત કરવા માંગતા હોઈએ છીએ. પરંતુ **સાચી શૂરવીરતા તો પોતાની ઈન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ કરી બ્રહ્મચર્યપાલન કરવામાં જ છે.**

વળી, ઘણા લોકો એવું માનતા હોય છે કે, લગ્ન બાદ બ્રહ્મચર્યની શું આવશ્યકતા ??? પણ વંશ જાળવે તેવા સંતાનની પ્રાપ્તિ બાદ જો પતિ-પત્ની બ્રહ્મચર્ય પાળે, તો સુખમય અને શાંતિમય લાંબુ જીવન જીવી શકે છે.

ઉપરોક્ત વાતનું સમર્થન આપતા કોર્કર્સ દંપતી જોન અને ડાર્લા કહે છે કે, ‘તેમણે લગ્ન બાદ ૨૫ મહિના સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું. અને તે સમય દરમિયાન તેઓને ક્યારેય કોઈ પણ પ્રકારના આનંદની ઉણપ જણાણી ન હતી.’ તદ્દુપરાંત બંને દંપતીના પ્રેમમાં પવિત્રતાનો વધારો થયો. તે વાત વર્ણવતાં ડાર્લા કહે છે કે, ‘અમારો સંબંધ પહેલાં પવિત્ર હતો અને હવે તે બમણી પવિત્રતામાં પરિણમ્યો છે.’ તેમજ જોન કહે છે કે, ‘અમારા બંને વચ્ચે પ્રેમ દિવસે ને દિવસે ઉત્તરોત્તર વધતો જ ગયો છે.’ વળી, બંને પોતાનો અનુભવ વર્ણવતાં કહે છે કે, ‘આટલો સમય બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા બાદ હવે પછીના વર્ષોમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવું સાવ સહેલું બની ગયું છે.’

આમ, ગૃહસ્થો માટે પણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું તે શક્ય છે અને તેનાથી ગૃહસ્થ જીવનમાં અનેક ફાયદાઓ થાય છે. માટે કેવળ પોતાના નિજ સ્વાર્થ માટે ખોટી માન્યતાઓ ફેલાવતા અજ્ઞાની અને વાસનિક લોકોના સંગથી જરૂર બચવું જોઈએ; નહિતર બ્રહ્મચર્યભંગથી થતાં નુકશાન વ્યક્તિએ પોતે જ ભોગવવા પડશે.

✳ બ્રહ્મચર્યભંગથી થતાં નુકશાન :

આપણા ઋષિમુનિઓ વીર્યપાત સાથે મૃત્યુનો નિકટ સંબંધ જણાવતા હતા. તેઓ માનતા કે, ‘વીર્યનાશ એટલે સર્વનાશ’ માટે જ તેઓ કોઈ પણ ભોગે વીર્ય શરીરની બહાર ન નીકળે તેવું જતન કરતા હતા. આજનું આધુનિક વિજ્ઞાન પણ તે સારી રીતે સ્વીકારે છે કે, વીર્યનાશથી શરીરમાં અનેક નુકશાન થાય છે.

શારીરિક અને માનસિક બળમાં ઘટાડો :

પાંચ દિવસનો સતત શારીરિક શ્રમ અને ત્રણ દિવસનો માનસિક શ્રમ કરવાથી જે શરીરની ઊર્જા વપરાય જાય છે તેટલી ઊર્જા એકવાર વીર્યપાત કરવાથી વપરાય જાય છે.

નિર્બળ શરીર :

વીર્યપાત કરવાથી માણસ ગમે તેટલો ઉત્તમ આહાર ગ્રહણ કરતો હોય, તોપણ તેનું શરીર કમજોર જ રહે છે. વીર્યની અંદર એન્ટીઈન્ફ્લેમેટરી હોર્મોન્સ હોય છે કે જે, શરીરના સાંધાઓ વગેરેને મજબૂત રાખે છે. તેના કારણે વીર્યપાત કરવાથી બધી જ ઈન્દ્રિયોનું તેજ ઝાંખું પડી જાય છે. શરીરના સાંધા, ખભા, પિંડીઓ વગેરે દુઃખવા લાગે છે.

પોષકતા રહિત શરીર :

વીર્ય એ સર્વોત્તમ ધાતુ છે. તેની અંદર અનેક વિટામિનો, પ્રોટીન અને ખનીજો રહેલા હોય છે. આયુર્વેદ મત પ્રમાણે માત્ર ૨૦ મિલીલિટર વીર્યપાત થવાથી ૨૭ કિલો આહાર અને ૧.૮૨ લિટર લોહીની ખેંચ અનુભવાય છે.

આજના આધુનિક વિજ્ઞાનના મત પ્રમાણે પણ એકવાર વીર્યપાત કરવાથી શરીરના પોષકતત્વો ધોવાઈ જાય છે. તેની વિગત અહીં આપેલ છે.

એકવાર વીર્યપાત (૩.૪ મિલી) કરવાથી નાશ પામતા પોષકતત્વો

પોષકતત્વો	માત્રા (ગ્રામ)
પ્રોટીન	૦.૧૭
ગ્લુકોઝ	૩.૫૧
કેલ્શિયમ	૧.૨૧
લેક્ટીક એસિડ	૨.૧૫
મેગ્નેશિયમ	૦.૩૭
પોટેશિયમ	૩.૭૧
ઝીંક	૦.૫૬

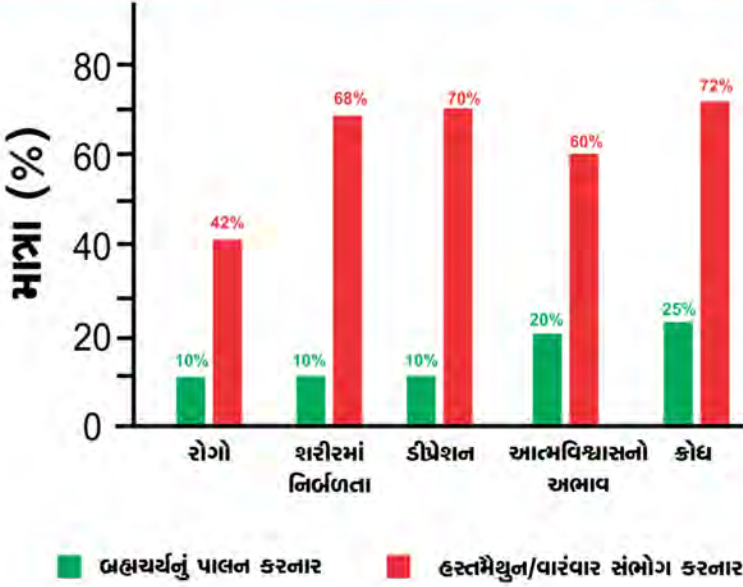
કોઈ સ્વભાવ :

વીર્યપાત કરવાની ટેવવાળા લોકોમાંથી આશરે ૭૫% લોકોનો સ્વભાવ ખૂબ જ ચિડિયો હોય છે. તેઓ વાત વાતમાં ગુસ્સે થઈ જતા હોય છે. માટે ખૂબ જ નાની ઊંમરથી વીર્યનો સંગ્રહ કરવો.

ચિંતા, સ્ટ્રેસ, ભય અને ઉદાસીનતાવાળું જીવન :

કામી માણસ બહારથી ગમે તેવો સુખી લાગતો હોય, પરંતુ અંદરથી તે ખૂબ જ ચિંતા, સ્ટ્રેસ અને ડીપ્રેશનમાં જીવતો હોય છે. વ્યક્તિ જેટલો આનંદ મેળવવા માટે વીર્યની અધોગતિ કરે છે તેટલો તે દુઃખની ખાઈમાં ઊંડો ઊતરતો જાય છે. એક સર્વે મુજબ જે માણસોને વીર્યપાત કરવાની ટેવ હોય છે તેમાંથી ૭૦ થી ૭૨% લોકો ડીપ્રેશનમાં જીવતા હોય છે. કેમ જે, વીર્યપાત કરવાથી શરીરના હોર્મોન્સ અસંતુલિત થઈ જાય છે. તેથી વ્યક્તિ બેચેની અને ડીપ્રેશન જેવા અનેક રોગનો શિકાર બનવા લાગે છે.

બ્રહ્મચર્યનું પાલન-અપાલન કરનારની શારીરિક-માનસિક સ્થિતિ



આમ, બ્રહ્મચર્યને ઉલ્લંઘીને વર્તનાર વ્યક્તિઓ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે અવશ્ય અશાંતિ, પીડા અને દુઃખના ગુલામ બને છે. છતાં પણ અલ્પ બુદ્ધિવાળા માણસો ક્ષણિક સુખની પાછળ રહેવું અપાર દુઃખ ક્યારેય જોઈ શકતા નથી. તેમનામાં પોતાના જ ઈન્દ્રિયો અને મનને કાબૂમાં રાખવાની શૂરવીરતા હોતી નથી. આવા લોકો જીવનમાં ક્યારેય પણ સફળતાને વરી શકતા નથી.

આ વાતનો આપણને સહુને અનુભવ છે કે, શરીરમાં આહારની જરૂરિયાત આપોઆપ ઊભી થાય છે, તેમજ પાણીની તરસ શરીરમાં આપમેળે જ વર્તાય છે. પરંતુ સંભોગ એ એવી બાબત છે કે, તેની જરૂરિયાત શરીરને આપમેળે ક્યારેય થતી નથી. પણ આપણે જ વિચારો કે ક્રિયાઓ દ્વારા તેની જરૂરિયાત ઊભી કરીએ છીએ. આપણે એવા વ્યક્તિઓ ક્યારેય નથી જોયાં કે, જે આજીવન ખોરાક અને પાણી વિના

જીવ્યા હોય. પરંતુ આજીવન બ્રહ્મચર્યપાલન કરનાર અનેક લોકોને આપણો જોયાં છે. અને રહસ્યની વાત તો એ છે કે, તે સામાન્ય લોકો કરતાં વધારે સ્વસ્થ, આનંદમય અને લાંબું જીવન જીવતા હોય છે.

માટે અપિવાહિત લોકોએ બ્રહ્મચર્યપાલનની બાબતમાં અવશ્ય ગંભીરપણે વિચારવું અતિ જરૂરી છે. તથા વિવાહિત જીવન જીવી રહેલા ઇંપતિઓએ સંતતીના વહનને અર્થે પોતપોતાના ધર્મની મર્યાદામાં રહીને બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ.



CHAPTER-14

Always Be Happy !!!

સદા આનંદમાં રહો..!!!



આનંદ ? વાસ્તવિક કે અવાસ્તવિક !

(Happiness ? Genuine or Fictitious !)



આત્માનો સહજ સ્વભાવ છે કે તેને સુખ જ ગમે છે, દુઃખ નહિ. માટે આપણને હંમેશાં આનંદમાં રહેવું જ ગમે છે. છતાં સદા આનંદમાં કેમ રહી શકતા નથી ? તો, આપણામાંથી મોટા ભાગનાને સદા આનંદમાં રહેવાની સાચી કળા જ આવડતી નથી. આજે આપણા માનસપટ પર પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનો એટલો બધો પ્રભાવ વધી ગયો છે કે, સદા આનંદમાં રહેવાના સાચા રાજમાર્ગને ભૂલીને માત્ર બહારથી આનંદમાં રહેવાના આડંબરો કરીએ છીએ. આવી જીવનશૈલીના કારણે સમાજમાં બે પ્રકારના મનોવલણ વિશેષ જોવામાં આવે છે.

એક પ્રકારના લોકો એવા છે કે, જે અંદરથી ભય, ઈર્ષ્યા, હરિફાઈ, મૂઝવણ, ટેન્શન અને ડીપ્રેશનમાં રહી બહારથી ‘હું પરમ સુખી અને આનંદમાં જ છું’ તેવા અભિનયમાં જ જીવતા હોય છે. સમાજમાં સારા દેખાવા માટે મોટે ભાગે આપણે ડબલરોલમાં જ જીવન વિતાવીએ છીએ.

આવા ડબલરોલ જીવનને કારણે આપણા વિચારો અને આપણું વર્તન એકબીજાથી તદ્દન ભિન્ન હોય છે. તેથી લાંબા સમય સુધી આવી વિરોધાભાસ અવસ્થામાં જીવતા મગજ ત્રાસી જાય છે. અને તેને કારણે આપણે હંમેશાં સાચા આનંદથી દૂર રહીએ છીએ. વળી, **આપણે આવું નાટકીય જીવન જીવવામાં જ વિવેક અને બુદ્ધિનું સાચું ફળ માનીએ છીએ.** આ...હા...હા...!! શું દુર્દશા છે ૨૧મી સદીના સુશિક્ષિત માનવીઓની..?!

બીજા પ્રકારના લોકો એવા છે કે, **જેને પોતાના પ્રભાવમાં જ જીવવાની ટેવ હોય છે; તેવા માણસો પણ ખૂબ જ ભયમાં જીવતા હોય છે.** તેમને સતત બે પ્રકારની ચિંતા રહ્યા કરતી હોય છે : (૧) તેમની પ્રતિષ્ઠા સમાજમાં ઓછી ન થાય અને (૨) સહચરો તેમનાથી આગળ નીકળી ન જાય. આવા માણસો પોતે બાંધેલી પોતાની ખોટી સામાજિક પ્રતિષ્ઠામાં જ જીવતા હોય છે. તેથી સમાજના અન્ય લોકો તેમના પ્રત્યે શું વિચારતા હશે ? આવી ખોટી ચિંતામાં જ સતત જીવતા હોય છે. તેઓ પોતાની નાની સમસ્યાઓ અંગે પણ નજીકના મિત્રો સાથે નિખાલસપણે ચર્ચા કરી શકતા નથી, તેથી તેમની અંદર ચાલતી મૂંઝવણો તેમના મગજને ખૂબ જ બોજ આપે છે. આમ, તેઓ એટલી હદ સુધી ભયમાં જીવતા હોય છે કે, અન્ય કોઈ તેમનો આ ભય ઓળખાવે, તોપણ તે તેનો સ્વીકાર કરી શકતા નથી. અને ‘હું આનંદમાં જ જીવું છું’ તેવું માનીને જ જીંદગી પસાર કરી નાખે છે.

આમ ભય, સ્ટ્રેસ અને ડીપ્રેશનમાં જીવતા એવા આપણે નિરોગી કેવી રીતે રહી શકીએ ? નિરોગી રહેવા માટે આનંદમાં રહેવું ખૂબ જ આવશ્યક છે. આજનું સાયન્સ પણ એ વાતનો પુરાવો આપે છે કે, **જે વ્યક્તિ સદા આનંદમાં રહે છે તે જ લાંબા સમય સુધી સ્વસ્થ અને નિરોગી રહી શકે છે.** જ્યારે આપણે આનંદમાં રહીએ છીએ ત્યારે મગજમાંથી

એન્ડોરફીન્સ(Endorphins) હોર્મોન્સ છૂટે છે. તે હોર્મોન્સ શરીરની પેરેસીમ્પેથેટીક સીસ્ટમને સક્રિય કરે છે, તેનાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે, અને તે આપણા શરીરને નિરોગી રાખે છે. માટે સદા આનંદમાં રહેવું એ જ સ્વસ્થ અને સુખમય જીવનનો પાયો છે.

પરંતુ સદા આનંદમાં રહેવું કેવી રીતે ? આજે લોકો લાઈફિંગ ક્લબ, ડોક્ટરો અને મનોચિકિત્સકો પાસે જઈને આનંદમાં રહેવાના ઉપાયો શોધતા હોય છે; છતાં પણ તેઓ વાસ્તવિક અને કાયમી આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. પરમ હકીકત તો એ છે કે, આનંદ આ દુનિયાની કોઈ પણ વ્યક્તિ કે વસ્તુમાં છે જ નહિ, સદા આનંદમાં રહેવાનું મૂળ તો સાચી સમજણ જ છે. **આત્મજ્ઞાન અને પરમાત્માનું યથાર્થ માહાત્મ્ય જ્ઞાન સ્વીકારી પોતે પોતાને દેહથી અલગ આત્મા માની, અને તે પોતાના આત્મામાં જ પરમેશ્વર સદા બિરાજે છે; એવું દટ કરી તે પરમાત્માના આધારે જ જીવવું તે સાચી સમજણનું સ્વરૂપ છે.**

જેનાથી ક્યારેય દુઃખી જ ના થઈએ તેવી સદા આનંદમાં રહેવાની સાચી સમજણ તો એ છે કે, **જીવનમાં આવતી દરેક પરિસ્થિતિમાં સદા ૧૦૦% સવળું જ લેવું. સદા સવળું ત્યારે જ લીધું કહેવાય જ્યારે આપણી મુશ્કેલીઓ કે દુઃખના જવાબદાર અન્ય વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિને ન ઠરાવતા આપણે પોતે જ તેના જવાબદાર છીએ; એમ સ્વીકારી દરેક પરિસ્થિતિમાં હકારાત્મક વિચાર કરી જીવવું.** પરંતુ આમ સદૈવ સવળું લઈ જીવવું સહેલું નથી.

૧૦૦% સવળું લઈ સદા આનંદમાં રહેવા માટે પ.પૂ.સદ્ગુરુ શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજીસ્વામી(કુંડળધામ)એ જીવનમાં અપનાવવાની ત્રણ ટેબ્લેટ બતાવી છે.

સદા આનંદમાં રહેવાની ત્રણ ટેબ્લેટ



૧. ભગવાન સર્વકર્તા છે.

આ દુનિયામાં જે કાંઈ થાય છે તેના કર્તા માત્ર એક ભગવાન જ છે. તે પોતે કરે છે, કોઈમાં રહીને કરાવે છે અથવા કરવા દે છે.

૨. ભગવાન હિતકર્તા છે.

ભગવાન આ દુનિયાના કર્તા છે એટલું જ નહીં, પરંતુ તેઓ જે કાંઈ કરે છે તે સદૈવ સહુનું હિત થાય તેમ જ કરે છે. તેમના કર્વૃત્વમાં ક્યારેય પણ કોઈનું અહિત સમાયેલું નથી.

૩. ભગવાન જે કરે છે તે મને માન્ય છે.

આ દુનિયામાં સર્વકર્તા પરમાત્મા દ્વારા જે કાંઈ થાય છે તે મને સ્વીકાર્ય છે. એટલે કે, હું તેમના કર્વૃત્વમાં ક્યારેય પણ વિરોધ નહિ કરું અને બધું સ્વીકારીને આનંદમાં રહીશ.



આ ત્રણ ટેબ્લેટ જો જીવનમાં અપનાવીએ તો દુનિયાનું કોઈ પણ પરિબલ આપણને સદા આનંદમાં રહેવામાં ક્યારેય રોકી નહિ શકે. આપણે ખોટા ભય, સ્ટ્રેસ અને ડીપ્રેશનથી પર ઊઠીને ભગવાનના આશરે સહેલાયથી જીવી શકીશું અને સદા આનંદમાં રહી શકીશું. સર્વોપરી, પરમસત્તા પરમાત્માના પરિપક્વ આશ્રય વિના સદા આનંદમાં રહી શકાતું નથી. હા..! આ જ્ઞાન જીવનમાં અમલ કરવું મુશ્કેલ છે, પરંતુ અશક્ય તો નથી જ. સદા આનંદમાં રહેવાનો અંતે સાચો ઉપાય તો આ જ છે.

પરંતુ આપણે આનંદ પ્રાપ્ત કરવાના સાચા માર્ગને ભૂલીને અન્ય ખોટા માર્ગો અપનાવીને આનંદમાં રહેવાના પ્રયત્નો કરીએ છીએ. જેમ ગીંગો વિષ્ટામાં જ પરમ આનંદ માણીને તેની દુર્ગંધ લીધા કરે છે, તેમ જ આપણે પંચવિષયરૂપી વિષ્ટાના સુખોને પ્રાપ્ત કરીને સુખી થવાના વ્યર્થ પ્રયત્નો કરીએ છીએ.

વાસ્તવિકતામાં જે વસ્તુ આપણી માલિકીની હોય તે જ બીજાને દાનમાં આપી શકાય, આ બાબત સમજી શકાય તેવી છે. તેમજ આપણે સદુ જાણીએ છીએ કે, આનંદના સંપૂર્ણ માલિક તો માત્ર એક ભગવાન જ છે અને તેથી પ્રભુ જ તેનું દાન આપણને આપી શકે. આમ આનંદ માત્ર પરમાત્મામાં જ છે. તો શું પોતાને બુદ્ધિશાળી માનતા એવા આપણે આટલી વાત પણ નહિ સમજી શકીએ...?





वर्णिवेषरमणीयदर्शनं मन्दहासरुचिराननाम्बुजम् ।
पूजितं सुरनरोत्तमैर्मुदा धर्मनन्दनमहं विचिन्तये ॥



Part-2



ભારત દેશના બહુ મોટા ભાગ્ય છે કે, આયુર્વેદનો ભવ્ય વાસ્તો પરંપરામાં પ્રાપ્ત થયો છે. આપણી પાસે રોગને મૂળમાંથી નાબૂદ કરવાના જેવા સચોટ, સરળ અને સસ્તા ઉપાયો છે, તેવા ઉપાયો તો વિશ્વની કોઈ પણ સંસ્કૃતિ પાસે ભાગ્યે જ હશે. ‘આપણા ઘરનું રસોડું એ જ મોટું ઔષધાલય છે.’ પરંતુ કમનસીબી એ છે કે, તેનો ઉપયોગ ન કરતા આપણે કૃત્રિમ દવાઓની ખોટી દેલછામાં ફસાઈ જઈએ છીએ.

આપણી રોગ અંગેની ગેરસમજ દૂર થાય, સામાન્ય બીમારીઓમાં મોંઘી દવાઓના આડેઘડ ઉપયોગથી બચી શકીએ અને સરળ તથા સસ્તા ઘરગથ્થુ ઉપચારો, યોગ્ય જીવનશૈલી તથા પથ્યાપથ્ય અપનાવી રોગને દૂર કરીને નિરોગી રહી શકીએ; તે હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને આ પુસ્તકનો દ્વિતીય ભાગ લખવામાં આવેલ છે.

અહીંયા માત્ર ઘરગથ્થુ ઉપચારો(Home Remedies) જ નહિ, પરંતુ સાથોસાથ મોટા ભાગના રોગનાં લક્ષણો(Symptoms) અને કારણો (Causes) પણ દર્શાવેલ છે. કેમ જે, બે વ્યક્તિઓમાં એક જ પ્રકારના રોગમાં અલગ-અલગ કારણો અને લક્ષણો સંભવિત છે. તેથી રોગ થયાનું શું કારણ છે, તે તપાસીને રોગનો યોગ્ય ઉપચાર કરી શકાય. **દરેક ચેપ્ટરમાં આપેલ ઉપચારો પ્રાયઃ રોગને મટાડવાની તીવ્રતાના ક્રમાનુસાર આપવામાં આવેલ છે.** આશા રાખીએ છીએ કે, અહીં આપેલ માહિતી આપ તેમજ આપના સ્નેહીજનોને નિરોગી રાખવામાં સહાયરૂપ નિવડે.



કેવા ચિકિત્સક પાસે સારવાર લેવી ?

(With which physician should the treatment be taken ?)

આજના ઝડપી અને આધુનિક યુગમાં રોગનું પ્રમાણ દિન-પ્રતિદિન વધી રહ્યું છે. નિદાન માટે યોગ્ય ચિકિત્સક તેમજ ચિકિત્સકો દ્વારા થતી વિધવિધ છેતરપીંડી વિશેની માહિતી પણ અહીં આપેલ છે.

પ્રામાણિક ચિકિત્સક :

પ્રામાણિક ચિકિત્સકને ધન ઉપાર્જન અને સ્વપ્રસિદ્ધિ કરતાં દર્દીની સારવારમાં વધુ રસ હોય છે. વળી, તે દર્દીને દવાઓ આપીને બાહ્ય રીતે રોગને નાબૂદ કરવા કરતાં રોગના મૂળકારણને ઓળખી યોગ્ય આહાર-વિહારની પદ્ધતિ દ્વારા દર્દીને રોગમુક્ત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે ઉપરાંત દર્દીના શારીરિક અને માનસિક તમામ પાસાઓને ધ્યાનમાં રાખી સારવાર કરે છે. દર્દી બીમારીમાંથી તત્કાળ મુક્ત થાય એવી તેના હૃદયમાં ભાવના સતત હોય છે. અને પરમાત્માને દર્દીનું ભલું થાય તેવી પ્રાર્થના પણ કરતા હોય છે. આવા ચિકિત્સકને ઓળખી તેમની પાસે સારવાર કરાવવી જોઈએ.

અપ્રામાણિક ચિકિત્સક :

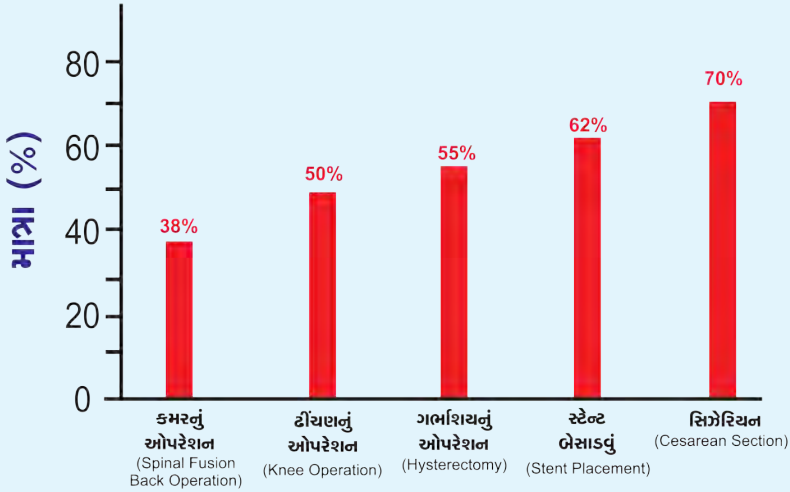
આજકાલ ઘણા વ્યક્તિઓ ચિકિત્સકનો સ્વાંગ ધારણ કરીને દર્દીઓને બૃહદ્ પ્રમાણમાં છેતરે છે. આવા ચિકિત્સકો દર્દીને રોગ અને દવા વિશે સચોટ માહિતી ન આપતાં કેવળ રોગ નાબૂદ થઈ જશે; તેવા ખોટા વાયદાઓ આપ્યા કરે છે. તેવી જ રીતે અમુક ચિકિત્સકો નાની એવી બીમારી માટે ખૂબ જ ભારે પાવરની દવાઓ આપી દે છે. અરે ! અમુક વૈદ્યો તો દેશી દવામાં ભારે સ્ટીરોઈડ(શરીરને નુકશાન કરતી દવા) નાખી દર્દીનો વિશ્વાસઘાત કરે છે. તે માટે જ ભગવાન સ્વામિનારાયણે શિક્ષાપત્રીમાં આજ્ઞા કરી છે કે, “જે વૈદ્યના આચરણને જાણતા ન હોઈએ તે વૈદ્યે આપ્યું જે ઔષધ, તે ક્યારેય ન ખાવું.”

વળી, આજકાલ અમુક ડોક્ટરો અને લેબોરેટરીવાળા ધનની લાલચે સંપીને કમીશન રાખીને દર્દીના ખોટા નિદાન-રિપોર્ટ કરી તેમનું ધન લૂંટે છે.

આવી જ રીતે અમુક ચિકિત્સકો જે કંપની અને મેડિકલ સ્ટોર તરફથી પોતાને કમીશન મળતું હોય, તે જ કંપનીની કે મેડિકલ સ્ટોરની દવા ખરીદવાનો આગ્રહ દર્દીને કરે છે.

તદુપરાંત આજે અમુક પ્રાઇવેટ હોસ્પિટલોમાં ડોક્ટરો દર્દીને સામાન્ય રોગની પણ વધુ પડતી ભયંકરતા દર્શાવીને તાત્કાલિક પોતાને ત્યાં જ ઓપરેશન કરાવવાનો આગ્રહ રાખતા હોય છે. ખરેખર તો એ ઓપરેશનની જરૂર જ હોતી નથી. એક સંશોધનના આધારે ભારતમાં થતાં વિવિધ ઓપરેશનોમાંથી ૪૫% તદ્દન બિનજરૂરી જ હોય છે. ભારતમાં સહુથી વધુ થતાં બિનજરૂરી પાંચ ઓપરેશનની વિગત નીચે દર્શાવેલ છે.

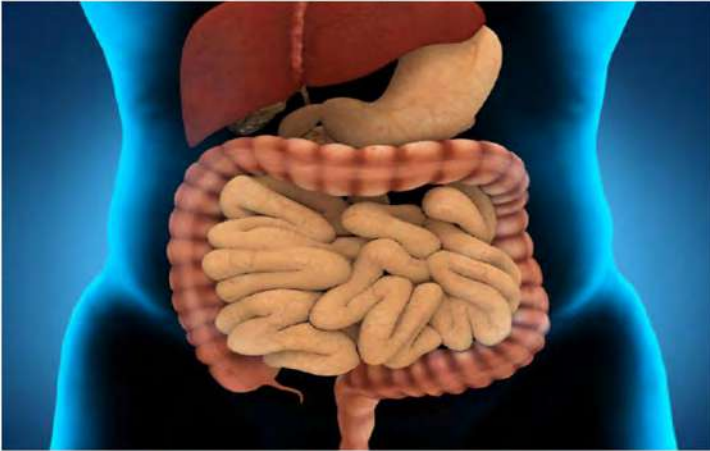
ભારતમાં સહુથી વધુ થતાં બિનજરૂરી પાંચ ઓપરેશન



આનો અર્થ એ નથી કે બધા જ ચિકિત્સકો અપ્રામાણિક છે. બીજાને થયેલા અનુભવોનો આધાર લઈને, આપણે પ્રામાણિક ચિકિત્સકને ઓળખી તેમની પાસે સારવાર કરાવવી જોઈએ. અને જો ચિકિત્સક પ્રામાણિક જ હોય, તો તેમનામાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા સાથે તેમની નિદાન પદ્ધતિને અનુસરવું જોઈએ.

CHAPTER-15
Digestive System Disorders

પાચનતંત્ર સંબંધી
બીમારીઓ



શરીરમાં રોગોત્પત્તિ કારણ વિના થતી નથી. **આપણને થતા રોગના જવાબદાર મહદ્અંશે આપણે ખુદ જ હોઈએ છીએ.** પાચનતંત્ર સંબંધી રોગ મોટા ભાગે રસાસ્વાદ, આઠસ, ગાફલાઈ, આપણી અણઆવડત અને અનિયમિત જીવનશૈલીના કારણે જ થતા હોય છે. આહાર પેટમાં ગયા બાદ તેની શું પ્રક્રિયા થાય છે, તે વિશે આપણે બધું જ જાણવા સક્ષમ નથી. પરંતુ ભગવાન આપણને અતિ કરુણા કરીને જમેલા આહારની શરીર પર શું અસર થાય છે, તેના નવા નવા અનુભવો રોજ કરાવતા હોય છે. પરંતુ આપણે તે અનુભવોને અવગણીને સ્વાદને આદીન થઈ, ખોટી જીવનશૈલીનો સ્વીકાર કરીને સ્પેચ્છાનુસાર જીવીએ છીએ. અરે..! પોતાને ભણેલા અને સુશિક્ષિત માનતા એવા લોકો પણ જમવાની બાબતમાં અભણની માફક વર્તે છે. આપણે વર્ષો સુધી શરીરને અવગણીને મનઘાર્યું કરતા રહીએ છીએ, અને તેથી જ પાચનતંત્ર સંબંધી રોગના શિકાર બનીએ છીએ.

આમ, આપણને નિજઅનુભવનો અનાદર કરવાની ટેવ પડી ગઈ છે, અને તેથી જ પાચનતંત્ર સંબંધી નાની એવી તકલીફને અવગણીને ‘હું નિરોગી જ છું’ એવા ખોટા વહેમમાં જીવીએ છીએ. પરંતુ આ **પાચનતંત્ર સંબંધી નાની એવી બીમારી જ શરીરમાં થતા અનેક રોગની જનેતા છે.** માટે આ વાસ્તવિકતાને બરોબર સમજી, ભગવાન દ્વારા મળતા અનુભવોનો આદર કરવો જોઈએ. અને તે મુજબ આહાર અને જીવનશૈલી સંબંધી વિવેકને ધ્યાનમાં રાખીને જીવન જીવવું જોઈએ.

ખરેખર આપણી પાસે સ્વસ્થ રહેવા માટે પર્યાપ્ત જ્ઞાન છે જ, પરંતુ જરૂર છે હિંમતપૂર્વક તે જ્ઞાનનો આદર કરવાની. શું આજથી જ આપણે નિજજ્ઞાનનો આદર કરવાનો શુભારંભ કરીશું..???

આહાર સંબંધી સાવધાની :

- ♦ પાચનતંત્ર સંબંધી અપચો અને અજીર્ણ જેવા મોટા ભાગના રોગમાં દવા લઈને સ્વસ્થ થવાને બદલે ઉપવાસ કરવો તે તેનો શ્રેષ્ઠ ઉપચાર છે. માટે હિંમતપૂર્વક, મન ઉપર વિજય મેળવીને જરૂર ઉપવાસ કરવો.
- ♦ હંમેશાં પોતાને ભૂખ હોય તો જ પચે એટલું જ જમવું. કેમ કે, આપણું પેટ સરેરાશ ૧.૫ લીટર આહારનો સંગ્રહ કરી શકે છે. આ સિવાયનો વધારાનો આહાર પાચનતંત્રને પચાવવો મુશ્કેલ હોવાથી તેને બહાર કાઢવા માટે શરીરને ખૂબ જ ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. માટે વારંવારે, કટાણો જમવાની કે નાસ્તા કરવાની કુટેવો છોડવી.

: વ્યક્તિની ઉંમર પ્રમાણે પેટની આહારસંગ્રહની ક્ષમતા :

૧ થી ૨
દિવસ

૩ થી ૬
દિવસ

૧ અઠવાડિયા
થી ૬ મહિના

૬ મહિના
થી ૧ વર્ષ

યુવાન



- ♦ ખોરાક સારી રીતે ચાવીને જ જમવાની ટેવ પાડવી. ખોરાકના પાચનમાં પોતાના મોઢાની લાળ ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તે માટે આપણું શરીર રોજ ૧.૫ લીટર લાળ ઉત્પન્ન કરે છે. અને આપણે જો ચાવીને ન જમીએ તો લાળ ઓછી માત્રામાં ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી ખોરાક યોગ્ય રીતે પાચન થઈ શકતો નથી.

- ◆ દિવસ દરમ્યાન ઓછામાં ઓછું ૩ લીટર જેટલું પાણી પીવાની ટેવ અવશ્ય પાડવી. જમ્યા પહેલાં અને જમ્યા પછી પાણી ન પીવું. જમતી વખતે વસ્ત્રે થોડું પાણી પી શકાય.

- ◆ શક્ય હોય તો વાસી ખોરાક ન જમવો જોઈએ.

- ◆ નશાવાળા પદાર્થોની ટેવ છોડવી.

ઘણા લોકો એમ માનતા હોય છે કે, ચા, કોફી, સોડા, તમાકુ, દારૂ, ધૂમ્રપાન વગેરે લીધા પછી જ તેમને ઝાડો થાય છે. પરંતુ તે ખોટી આદત વ્યક્તિએ પોતે પાડેલી છે. તે વિના પણ સ્વસ્થ જીવન જીવી શકાય છે.

- ◆ મેંદાની વાનગીઓ જમવામાં ઓછી લેવાય તે હિતાવહ છે.

આજના યુગના લોકોને મેંદાની વાનગીઓ જમવા પ્રત્યે એક અલગ જ ગાંડપણ પેદા થયું છે. ઘરોઘરમાં અને રેસ્ટોરન્ટમાં મેંદાની વાનગીઓ જમવી વધુ પસંદ પડે છે. તેઓ અમૂલ્ય સ્વાસ્થ્યના ભોગે જીભને આધીન જીવન જીવે છે. આજની પેઢીની આહારની પસંદગી મેંદામાંથી બનેલી અપૌષ્ટિક વાનગીઓ હોય છે. **મેંદાની વાનગીઓ જમવાથી શરીરમાં ફાયટો થવા કરતાં નુકશાન વધારે થાય છે. આજના યુગમાં ડાયાબીટીસ, હૃદયરોગ અને કેન્સર જેવા અનેક રોગ વધવાનું એક કારણ મેંદાની વાનગીઓનો વધુ પડતો ઉપયોગ છે. માટે સાવધાન..!!**

જીવનશૈલી સંબંધી સાવધાની :

- ◆ **પાચનતંત્ર સંબંધી રોગથી બચવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય નિયમિત જીવનશૈલી છે.** પરંતુ સંશોધનોના આધારે આ રોગના ૭૦-૭૫% દર્દીઓ રાત્રે મોડે સુધી જાગવામાં અને સવારે મોડા ઊઠવામાં રુચિ ધરાવતા હોય છે, અને તેથી તેઓ નાની ઉંમરથી જ લાંબા સમય સુધી આ રોગના સર્કંજામાં જકડાયેલા રહે છે. આ બીમારીઓમાં તેમનું શરીર સતત નિયમિતતા ઝંખતું હોય છે, પરંતુ મોટા ભાગે સ્વસ્થ વ્યક્તિ કરતાં

વધુ અનિયમિત જીવન તેમનું હોય છે. માટે આ રોગના દર્દીઓ જો ખરેખર સ્વસ્થ થવા ઇચ્છતા હોય તો તેમણે નિયમિત જીવનશૈલી કેળવવી જોઈએ.

- ◆ રોજ સવારે સંડાસ જવાની ટેવ પાડવી અને મળત્યાગ કરવામાં ક્યારેય બળ ન કરવું. જો મળત્યાગ કરવા માટે બળ કરવું પડે તો સમજવું કે, પાચનતંત્ર સંબંધી કાંઈક ખામી છે.
- ◆ સમય બચાવવાના હેતુથી, આળસમાં કે કામમાં વ્યસ્ત હોવાથી ક્યારેય પણ સંડાસના વેગને રોકી ન રાખવો. બધા કામ પડતા મૂકીને સંડાસ જઈ આવવું.
- ◆ વારંવાર રેચ લેવાના આદતી ન બનવું.
કેમ જે, દર્દીને ખ્યાલ પણ નથી રહેતો અને તેનું શરીર રેચને આધીન થઈ જાય છે. તેથી રેચના આદતીને અમુક દિવસે રેચ લીધા પછી જ ઝાડો સાફ આવે છે.
- ◆ બેસતી વખતે હંમેશાં ટટ્ટાર બેસવાની ટેવ પાડવી. નમીને કે વાંકા બેસવાથી હોજરી અને આંતરડાં ઉપર દબાણ આવે છે; તેથી પાચનક્રિયા નબળી પડે છે.
- ◆ ખોટા બહાનાઓનો ત્યાગ કરીને રોજ ૨૦-૩૦ મિનિટ શારીરિક શ્રમ કરવાની ટેવ પાડવી.
- ◆ મૈથુનનો અતિરેક ન કરવો.
કેમ જે, મૈથુન કરવાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને પાચનશક્તિ ખૂબ જ ઘટે છે. તેમાં પણ જમીને તરત મૈથુન કરવાથી શરીરમાં પાચનતંત્ર સંબંધી અનેક રોગ થવાની સંભાવના વધી જાય છે.



અજીર્ણ-અપચો-મંદાગ્નિ

(Indigestion-Poor Digestive System)

પ્રાયેનાહારવૈષમ્યાદજીર્ણં જાયતે નૃણામ્ ।
તન્મૂલો રોગસંઘાતસ્તદ્વિનાશાદ્વિનશ્યતિ ॥

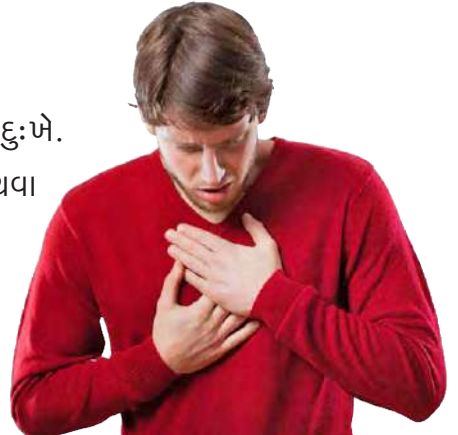
- માધવનિદાન : ૬/૨૬

અર્થાત્ : પ્રાયઃ આહારની વિષમતાને કારણે મનુષ્યોને અજીર્ણ થાય છે. અને તે અજીર્ણ જ અનેક રોગનું મૂળ છે, તેના નાશથી રોગસમૂહનો પણ નાશ થાય છે.

આમ, સામાન્ય દેખાતો આ રોગ અનેક ભયંકર રોગની જનની છે. માટે આ રોગને સાવ સામાન્ય સમજીને તેની અવગણના ન કરવી, પરંતુ તેનાં મૂળ કારણો શોધી યોગ્ય ઉપચારો કરવા.

✳ અજીર્ણનાં લક્ષણો :

- ◆ જમેલું પચે નહિ અને જમવામાં અરુચિ રહે.
- ◆ થોડું જમ્યા હોય, તોપણ પેટ ભરાય જાય અને પેટ ભારેભારે લાગે.
- ◆ કબજિયાત કે ઝાડા-ઊલટી થાય.
- ◆ ખાટા અથવા વાયુના ઓડકાર આવે.
- ◆ શરીરમાં આળસ, બેચેની અને માથું દુઃખે.
- ◆ મોટું વાસ મારે અને તેમાં કડવો અથવા બીજી જાતનો સ્વાદ આવે.
- ◆ ગળામાં, છાતીમાં અથવા પેટમાં બળે.
- ◆ પેટમાં વાયુના ગડગડાટ થાય અને દુર્ગંધયુક્ત અધોવાયુ છૂટે.



✧ અજીર્ણ થવાનાં કારણો :

अनात्मवन्तः पशुवद्भुञ्जते येऽप्रमाणतः ।
रोगानीकस्य ते मूलमजीर्णं प्राप्नुवन्ति हि ॥

- માધવનિદાન ૬/૧૪

અર્થાત્ : જે અસંયમી મનુષ્ય પશુની માફક માત્રારહિત અધિક ભોજન કરે છે, તે રોગસમૂહના મૂળ એવા અજીર્ણને પ્રાપ્ત કરે છે.

- ◆ ભારે, તળેલી અને વધુ મસાલેદાર વાનગીઓ જમવાથી.
- ◆ વિરુદ્ધ આહાર અને રાત્રે વાયુવર્ધક આહાર જમવાથી.
- ◆ જમતાં-જમતાં વધારે પાણી પીવાથી.
- ◆ દારૂ અને માંસનું સેવન કરવાથી.
- ◆ જમ્યા પછી તરત જ સૂઈ જવાથી.
- ◆ દિવસે વધુ સૂવાથી અને રાત્રે ઉજાગરા કરવાથી.
- ◆ જેટલું જમતા હોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં શારીરિક શ્રમ ન કરવાથી.
- ◆ જ્યારે આપણે ચિંતા અને ટેન્શનમાં હોઈએ ત્યારે લીવરમાંથી પાચકરસો ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં છૂટતા હોય છે. અને તે સમયે વધુ જમવાથી પાચનતંત્રના રોગ વધી જાય છે.
- ◆ જે દવાઓ આપણે તાવ, એસિડિટી, માથું દુઃખવું, શરદી-ઉધરસ વગેરે રોગ મટાડવા માટે લેતા હોઈએ છીએ, તે જ દવાઓ ઘણીવાર પાચનતંત્રને બગાડી શકે છે.
- ◆ મળ-મૂત્રના વેગને રોકવાથી.
- ◆ પેટમાં એસિડિટી અથવા અલ્સર હોવાને લીધે.
- ◆ ગર્ભવતી હોવાના સમયે.



✳ અજીર્ણમાં આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ અજીર્ણ અને અપચો તે મંદાગ્નિને કારણે થાય છે. મંદાગ્નિ દૂર કરવાનો અને જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરવાનો ઉત્તમ ઇલાજ ઉપવાસ છે. માટે જ્યાં સુધી કકડીને ભૂખ ન લાગે અને શરીર હળવુંકૂલ ન લાગે, ત્યાં સુધી નકોરડો ઉપવાસ કરવો હિતાવહ છે. શરીરમાં 'આમ'નો અંશ ઉપવાસથી નાશ પામશે અને અજીર્ણ દૂર થશે.
- ◆ પપૈયું ખાવું તેમજ લીંબુ, નારંગી અને અનાનસનો જ્યૂસ ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.



સાવધાની

- ◆ ઠંડા પદાર્થોનો ખાસ ત્યાગ રાખવો જોઈએ.
- ◆ અજીર્ણ દરમિયાન વારંવાર પાણી ન પીવું. અને તરસ લાગે ત્યારે ઉકાળેલું પાણી ધીરેધીરે પીવું.
- ◆ અજીર્ણમાં વારેવારે રેચ ન લેવો. તેનાથી આંતરડાની કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે.



✳ અજીર્ણ-અપચો-મંદાગ્નિના ઉપચારો :

૧. ભૂખ લાગતી જ ન હોય કે ભૂખ મરી ગઈ હોય તો દિવસમાં અજમો બે વાર અડધી ચમચી ચાવીને ખાવો.
૨. જમતા પહેલાં આદુના ટુકડા પર સહેજ સિંધવ મીઠું અને લીંબુનો રસ નાખીને રોજ ખાવું.
૩. ૧-૨ ચમચી કુદીનાના રસમાં ૧ ગ્રામ સંચળ મેળવીને સવાર-સાંજ પીવું.
૪. અડધી ચમચી અજમો, ચપટી સિંધવ મીઠું; લીંબુના શરબતમાં મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
૫. ૧ ગ્લાસ હૂંફાળા પાણીમાં ૧ ચમચી આદુનો રસ અને ૨ ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
૬. ૧ ચમચી લીંબુનો રસ, ૧ ચમચી આદુનો રસ અને ચપટી સિંધવ મીઠું મેળવીને પીવું.
૭. ૧-૧ ચમચી હરડે અને સૂંઠનું સમભાગે ચૂર્ણ બનાવી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવું.
૮. સૂંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ મીઠું સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ છાશમાં પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
૯. ૧ ગ્રામ લીંડીપીપર ચૂર્ણ ૪ ગ્રામ ગોળ સાથે સવાર-સાંજ લેવું.
૧૦. લીંબુ કાપી તેની ઉપર સિંધવ મીઠું ભભરાવી જમતા પહેલાં ચૂસવું.



પેટનો દુઃખાવો

(Abdominal Pain)

✳ પેટના દુઃખાવાનાં લક્ષણો :

- ◆ પેટના દુઃખાવાનાં લક્ષણો મોટે ભાગે અજીર્ણનાં લક્ષણોને મળતાં આવે છે.

✳ પેટના દુઃખાવાનાં કારણો :

- ◆ જે કારણોથી અજીર્ણ થાય છે, તે કારણો પેટના દુઃખાવા માટે જવાબદાર બનતા હોય છે.
- ◆ તે ઉપરાંત નીચે બતાવેલ રોગથી પણ પેટમાં દુઃખાવો થઈ શકે છે.

સંબંધિત રોગથી પેટમાં થતાં દુઃખાવાનાં સ્થાનો



✱ પેટના દુઃખાવાના ઉપચારો :

૧. ૨-૩ ગ્રામ અજમો અને મીઠું ફાકી ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો, અજીર્ણ અને વાયુ મટે છે.
૨. ૧-૧ ચમચી આદુ અને લીંબુના રસમાં ૧ ગ્રામ મરીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
૩. ૧-૧ ચમચી આદુ અને કુદીનાના રસમાં બે ચપટી સિંધવ મીઠું નાખીને પીવું.
૪. ૩ ચમચી કુદીનાના રસમાં ૧ ચમચી મધ મેળવીને લેવાથી પેટના દર્દો મટે છે. લાંબા સમયની આંતરડાની ફરિયાદ માટે આ ઉત્તમ ઈલાજ છે.
૫. શેકેલા જાયફળનું ૧ ગ્રામ ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવું.
૬. જમ્યા પછી કેટલાકને ૨ થી ૩ કલાકે પેટમાં સખત દુઃખાવો થાય છે. તે માટે ૫ ગ્રામ સૂંઠ, તલ અને ગોળ સરખે ભાગે લઈ દૂધમાં નાખી સવાર-સાંજ લેવાથી ફાયદો થાય છે.
૭. ગોળ અને ચૂનો ભેગો કરી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી અથવા તો પેટ ઉપર લગાવવાથી પેટના દુઃખાવામાં રાહત મળે છે.
૮. સાકર અને ઘાણાનું ૧ ચમચી ચૂર્ણ પાણીમાં પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે.
૯. જીરું અને ઘાણા બન્ને સરખે ભાગે ૧-૧ ચમચી લઈ, રાત્રે પલાળી રાખી, સવારમાં ખૂબ મસળી, તેમાં સાકર નાખીને પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે.
૧૦. ૩ ગ્રામ રાઈનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી પેટની ચૂંક અને અજીર્ણ મટે છે.





ગેસ

(Gas)

જ્યારે આપણું શરીર આહારને ઊર્જામાં રૂપાંતર કરે છે તે દરમિયાન પેટમાં અને આંતરડામાં ગેસ ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે ગેસ ઓડકાર(Belching) કે અપાનવાયુ(Flatulence) દ્વારા બહાર ન નીકળી શકે ત્યારે પેટમાં દુઃખાવો ઉત્પન્ન કરે છે. અને આપણને પેટમાં ગેસ થયો હોય તેવો અનુભવ થાય છે.

✿ ગેસનાં લક્ષણો :

- ◆ પેટ ભારે લાગવું અને દુઃખાવો થવો.
- ◆ જમવામાં અરુચિ થવી અને જમેલું પચે નહીં.
- ◆ કબજિયાત, દુર્ગંધયુક્ત અધોવાયુ અને પેટમાં વાયુના ગડગડાટ થવા.
- ◆ અનિદ્રા તથા શરીરમાં આળસ, બેચેની રહેવી અને માથું દુઃખવું.
- ◆ ગળામાં, છાતીમાં અથવા પેટમાં બળવું.

✿ ગેસ થવાનાં કારણો :

- ◆ અપચો.
- ◆ વધુ પડતો મસાલેદાર અને વાયુવર્ધક આહાર લેવાથી.
- ◆ ઉતાવળમાં, ચાવ્યા વિના કે વધુ પડતું ખાવાથી કે પીવાથી.
- ◆ વધુ પડતો તણાવ કે વધારે બોલવાથી.

✽ ગેસ મટાડવાના ઉપચારો :

૧. ૧ કપ ગરમ દૂધમાં ૨ થી ૩ ગ્રામ તજનો પાવડર નાખી પીવો.
૨. ૧ કપ છાશમાં ૨ થી ૩ ગ્રામ અજમાનો પાવડર અને અડધો ગ્રામ મરી પાવડર નાખીને પીવો.
૩. થોડો અજમો અને મીઠું મિક્સ કરી ચાવવું.
૪. રોજ ગેસ થતો હોય તો જમ્યા પછી આદુનો ૧ ટુકડો લેવો.
૫. ૧ કપ ગરમ પાણીમાં થોડો ખાવાનો સોડા નાખીને તરત પી જવો.
૬. ફુદીનાનાં થોડાં પાન ચાવી જવાં.
૭. એલચીના થોડા દાણા ચાવવા.
૮. કબજિયાતથી ગેસ થયો હોય તો સૂંઠ, તજ અને ગોળના ઉકાળામાં ૨ ચમચી દિવેલ મેળવીને પીવાથી કબજિયાત સાથે ગેસ મટશે.





ઊલટી

(Vomiting)

ઊલટી એ રોગ નથી, પરંતુ શરીરમાં અન્ય રોગની હાજરીનું લક્ષણ છે.

✿ ઊલટીનાં લક્ષણો :

- ◆ પ્રથમ મોઢામાં લાળ(મોળ) કે થૂંક આવે, પરસેવો વળે, બેચેની થાય અને પછી ઊલટી થાય.
- ◆ ઊલટીમાં ખાધેલું અન્ન, ચીકણા તત્ત્વો, પિત્ત અને કોઈકવાર લોહી પણ નીકળે છે.
- ◆ ઊલટી દોષ પ્રમાણે કોઈક વખતે ખારી, કડવી, ખાટી કે તૂરી હોય છે.

✿ ઊલટી થવાનાં કારણો :

- ◆ અપચો અને હોજરીમાં ‘આમ’નો સંચય થવાથી.
- ◆ શરીરમાં પિત્ત વધી જવાથી કે કબજિયાત રહેવાથી.
- ◆ વિરુદ્ધ આહાર જમવાથી કે અણગમતો ખોરાક જમવાથી.
- ◆ સૂગ ચડે એવા પદાર્થો જોવાથી, સૂંઘવાથી કે કલ્પના કરવાથી.
- ◆ આહારમાં ઝેરી પદાર્થો આવી જવાથી કે દારૂના વધુ પડતા સેવનથી.

સાવધાની

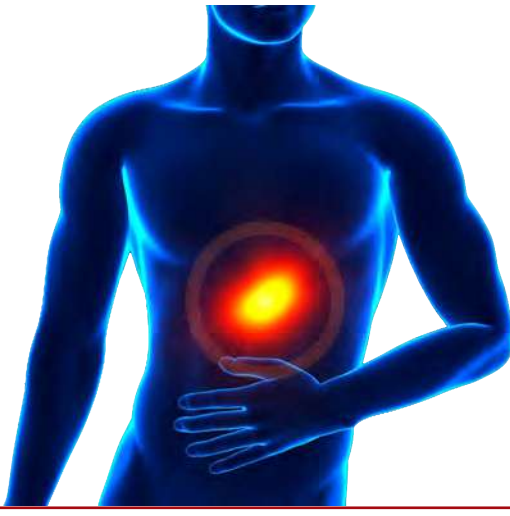
- ◆ ઊલટી એ શરીરમાંથી ઝેરી તત્વોનો નિકાલ કરવાની એક પ્રક્રિયા છે. માટે તેના વેગને ક્યારેય રોકી રાખવો નહીં. જેટલી વાર ઊલટી થાય તેટલી વાર થવા દેવી.
- ◆ ઊલટી થયા બાદ અમુક કલાકો સુધી કાંઈ જમવું નહીં.
- ◆ ઊલટી બંધ થયા બાદ ૨૪ કલાક સુધી તળેલી, વાયુવર્ધક અને દૂધની વાનગીઓ ન લેવી.
- ◆ ખાટી-કડવી ઊલટી થાય ત્યારે લીંબુ-સાકરનું ઠંડું પાણી પીવું અથવા બરફના નાના ટુકડા મોંમાં રાખવા.
- ◆ ગળી-ચીકણી કે કફની ઊલટીમાં ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું મેળવીને પીવું.



✳ ઊલટીના ઉપચારો :

૧. ૧-૨ ચમચી કુદીનાનો રસ પીવો.
૨. લીંબુ કાપી તેના ઉપર ખાંડ ભભરાવીને ચૂસવાથી અન્નવિકારથી થતી ઊલટી મટે છે.
૩. તુલસી અને આદુનો રસ મધ સાથે લેવો.
૪. મરી અને મીઠું વાટીને ફાકવાથી ઊલટીમાં રાહત મળે છે.
૫. રાઈને ઝીણી વાટી પાણીમાં પલાળી થોડું ગરમ કરી પેટ ઉપર લેપ કરવો.
૬. સૂંઠ અને ગંઠોડાનું ચૂર્ણ ૩ થી ૪ ગ્રામ મધમાં ભેળવીને ચાટવું.
૭. મીઠા લીમડાના પાનનો ઉકાળો પીવો.
૮. ૧૦-૧૦ ગ્રામ દ્રાક્ષ અને ધાણા વાટી તેમાં થોડી સાકર મેળવીને પાણીમાં એકરસ કરી પીવાથી પિત્તની ઊલટી મટે છે.
૯. ૧૦ ગ્રામ પાકી આંબલીને ૧ કપ પાણીમાં પલાળી તેનું પાણી ગાળીને પીવાથી પિત્તની ઊલટીમાં રાહત મળે છે.
૧૦. અડધો કપ ગરમ પાણીમાં ૧ ગ્રામ ખાવાનો સોડા નાખીને પીવાથી કફજન્ય ઊલટી દૂર થાય છે.





એસિડિટી

(Acidity)

✧ એસિડિટીનાં લક્ષણો :

- ◆ જમ્યા પછી ઘરચકા(ખાટા ઓડકાર) આવે. (ક્યારેક કડવા કે તીખા ઓડકાર આવે.)
- ◆ ગળામાં, છાતીમાં કે પેટમાં બળતરા થવી તથા હેડકી આવવી.
- ◆ રાતના સમયે ઉઘરસ આવે અને ઊંઘ ઓછી આવવી.
- ◆ સવારે જાગીએ ત્યારે મોંમાં ખાટો સ્વાદ હોય.
- ◆ મોઢામાં ચાંદાં પડે કે અવાજ બેસી જવો.
- ◆ હથેળી અને પગના તળિયામાં બળતરા થવી.
- ◆ વધુ પડતો અપાનવાયુ છૂટવો.
- ◆ વધુ એસિડિટીમાં લીલી-પીળી અને કડવી ઊલટી થઈ શકે.
- ◆ બેચેની તથા ગભરામણ થાય.

✧ એસિડિટી થવાનાં કારણો :

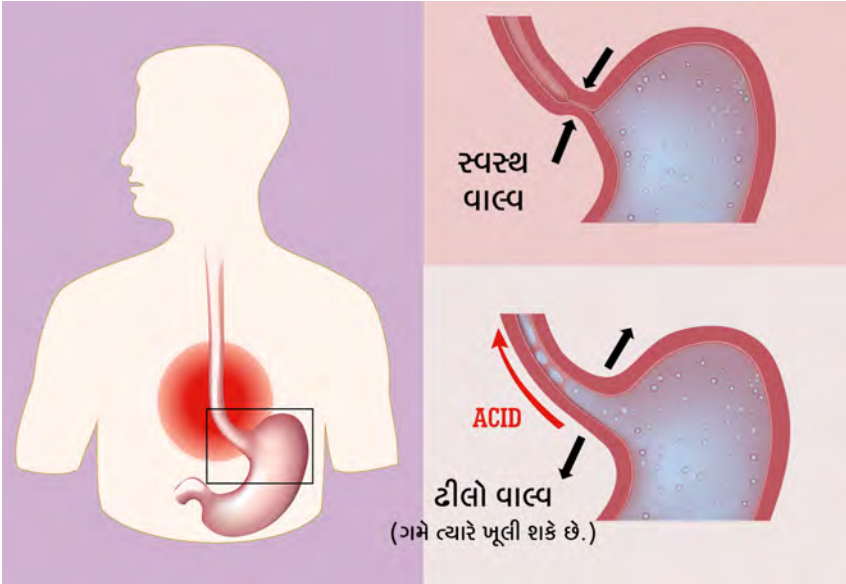
- ◆ એસિડિટીનો રોગ શરીર અને મન બંનેની અસંતુલિતતા (Psycho-Somatic Disorder)ના કારણે થાય છે.

માનસિક કારણો :

- ◆ ઈપ્ચ્યા, અદેખાઈ, વધુ પડતી હરિક્ષાઈવાળી વૃત્તિ, ભય, ટેન્શન કે વધુ પડતો લોભ રાખવાથી એસિડિટી થઈ શકે છે.
- ◆ સોંપેલું કામ પૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી તેની ચિંતા રહેવાથી.

શારીરિક કારણો :

- ◆ જે કારણોથી અજીર્ણ થાય છે, પ્રાયઃ તે કારણોથી એસિડિટી થાય છે.
- ◆ આહારનું વ્યવસ્થિત પાચન ન થવાથી.
- ◆ અખનળીનો વાલ્વ ટીલો હોવાથી જઠરાગ્નિમાં રહેલા એસિડના ઓડકાર આવવાની સંભાવના વધી જાય છે.



- ◆ વધુ પડતા તીખા, તળેલા કે નશીલા પદાર્થોના સેવનથી.
- ◆ ઉપવાસની આગલી સાંજે તળેલું, તીખું કે ખાટું જમવાથી.
- ◆ જમ્યા બાદ તરત જ સૂઈ જવાથી.

- ◆ અમુક દુઃખાવો દૂર કરવા (Pain Killer)ની દવાઓના સેવનથી.
- ◆ મેદસ્પિતા - જાડી વ્યક્તિઓના પેટ ઉપર વધુ દબાણ આવવાથી સમયાંતરે પેટનો વાલ્વ ઢીલો થઈ શકે છે.
- ◆ કમરથી વધુ ફીટ કપડાં પહેરવાની આદતને કારણે.

✳ એસિડિટીમાં આહાર સંબંધી વિવેક :

આ રોગ કેવળ ખાન-પાનની સંભાળ લેવાથી મટે છે. ગમે તેવી દવાઓ હોય, તોપણ તે આહારની સંભાળ લીધા વિના કાંઈ જ ફાયદો કરતી નથી.

- ◆ બને તો અજ્ઞાહાર બંધ કરી ફક્ત દૂધ અને તાજા ફળોના આહાર પર થોડા દિવસ રહેવાથી વગર દવાએ આ રોગ સારો થઈ જશે.
- ◆ લીલાં પાંદડાંવાળા શાકભાજીનો ઉપયોગ વધુ કરવો.
- ◆ વધુ મસાલેદાર અને તીખો આહાર ન લેતાં, સાદો અને સાત્વિક આહાર લેવો.
- ◆ ટમેટાં અને ટમેટાંમાંથી બનતી વસ્તુનો ત્યાગ રાખવો.



સાવધાની

- ◆ આહાર-વિહાર અને માનસિક વલણમાં ફેરફારો કરવાથી આ રોગ કાયમી નાબૂદ થઈ શકે છે. માટે માત્ર કામચલાઉ ઉપચાર ન કરવા.
- ◆ પોતાની ઈચ્છા મુજબ ન થાય ત્યારે ગુસ્સે ન થઈ જવું.
- ◆ ધીરજતા અને ક્ષમાનો ગુણ જીવનમાં અપનાવવો.
- ◆ કાર્યભાર અને આંતરિક જીવનનું સંતુલન કરતાં શીખવું.

✳ એસિડિટીના ઉપચારો :

૧. બપોરે અને સાંજે ભોજન બાદ ૧ ચમચી આમળાનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું.
૨. વિકટ સંજોગોમાં એસિડિટી થઈ હોય અને જ્યારે કાંઈ પણ ઉપચારની વ્યવસ્થા ન હોય, ત્યારે પોતાની જ લાળ ગળ્યા કરવી. આપણી લાળ અનેક પાચકરસોથી ભરપૂર છે. તે પાચકરસો પેટને પાચન કરવામાં ખૂબ જ સહાયક થતા હોય છે, અને પેટના એસિડને સંતુલિત રાખતા હોય છે.
૩. ૧-૨ ગ્લાસ માટલાનું ઠંડું પાણી પી જવું.
૪. ૨૫-૩૦ ગ્રામ કુંવારપાઠાનો રસ પીવો.
૫. ૧ કપ પાણી કે છાશમાં શેકેલું થોડું જીરું તથા સાકર મેળવીને પીવું.
૬. ૨ કેળાંમાં ૨ ચમચી ઘી અને ૧ ચમચી સાકર નાખીને જમવું.
૭. ૩ ચમચી આમળાંનો રસ, ૧૦ ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ અને ૧ ચમચી મધ ભેગું કરી ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.
૮. અનાનસના ટુકડા પર સાકર અને મરી ભભરાવીને જમવું.
૯. જીરું અને સાકરનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું.
૧૦. ૧૦૦ મિ.લી. ગાજરનો રસ રોજ પીવાથી એસિડિટી મટે છે.
૧૧. શતાવરીનું ચૂર્ણ દૂધ સાથે લેવું.
૧૨. ૨૦ નંગ કાળી દ્રાક્ષ ઘોઈને રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે મસળી તેનું પાણી પીવું.





પેટનાં ચાંદાં

(Stomach Ulcer)

પેટનું અલ્સર : હોજરીમાં રહેલું એસિડ, હોજરીના અંદરના પડને નુકશાન પહોંચાડે છે, તેથી પડમાં ચાંદાં થાય છે, તેને અલ્સર કહેવાય છે.

✳ અલ્સરનાં લક્ષણો :

◆ જે લક્ષણો એસિડિટીનાં હોય છે તે લક્ષણો અલ્સરનાં પણ હોય છે. પરંતુ અલ્સરની પીડા એસિડિટી કરતાં વધારે તીવ્ર હોય છે.

✳ અલ્સરનાં કારણો :

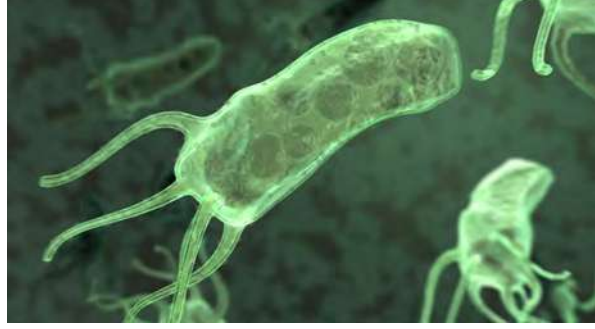
◆ તણાવ, ચિંતા અને ભયચુક્ત જીવન.

આધુનિક વિજ્ઞાને તે સાબિત કર્યું છે કે, દર્દીને થતાં પેટનાં ચાંદાં ઘણીવાર માનસિક અસંતુલિતતાથી થતા હોય છે. ડૉ.જોસફ મોન્ટેગેજ ('Nervous Stomach Trouble' પુસ્તકના લેખક) કહે છે કે, પ્રાયઃ અલ્સરોનું મૂળ કારણ તો દર્દીનું માનસિક વલણ હોય છે. જેમ કે, ક્રોધ, ભય, ટેન્શન, ઈર્ષ્યા, કોઈના પ્રત્યે હલકી કલ્પના કરવી, ચીડિયો સ્વભાવ વગેરે.

◆ જે કારણોથી અજીર્ણ અને એસિડિટી થાય છે, તે કારણો લાંબા સમયે અલ્સર માટે જવાબદાર બને છે.

- ◆ અતિ તીખા, તળેલા, વાસી કે આથેલા આહાર - આ રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ છે.
- ◆ પેટમાં હેલીકોબેક્ટર પાઈલોરી (Helicobacter Pylori) જીવાણુની માત્રા વધી જવાથી.

આ જીવાણું પેટના એસિડમાં જ જીવી શકે છે. અને તે જે દેશોમાં સ્વચ્છતા ઓછી હોય, તે દેશોના લોકોમાં થવાની સંભાવના વધુ છે.



- ◆ અમુક દુઃખાવો દૂર કરવાની દવાઓના વધુ પડતા સેવનથી.

આપણે બીમારીની પીડા દૂર કરવા પેઈનકિલર(દર્દશામક) દવાઓ લેતા હોઈએ છીએ. પરંતુ તે દવાઓ જ પેટમાં અલ્સર પેદા કરતી હોય છે. 30-3૫ % લોકોને આવી દવાઓથી જ અલ્સર થાય છે.

- ◆ દારૂ, તમાકુ, ગુટકા કે સિગારેટનું વ્યસન હોવાથી.

સાવધાની

- ◆ અલ્સરના દર્દીઓએ તીખા, તળેલાં અને ખાટાં પદાર્થો ન લેવાં. તેમજ કઠોળ જેવો ભારે, કડક અને સૂકો આહાર પણ ન લેવો.
- ◆ અલ્સરનું નિદાન કરાવ્યા બાદ ચિકિત્સકના માર્ગદર્શન મુજબ અહીં દર્શાવેલ ઉપચારો કરવા.

✳ અલ્સરના ઉપચારો :

૧. ૨ ચમચી મધમાં ૧ ચમચી તજનો પાવડર ભેળવી સવારે લેવાથી અલ્સરનાં ચાંદાં મટી શકે છે.
૨. ૧ કપ(૨૫૦ મી.લી.) ગાજરનો રસ ભૂખ્યા પેટે રોજ સવાર-સાંજ પીવો.
૩. ૧ કપ કોબીજનો રસ ભૂખ્યા પેટે સવાર-સાંજ પીવો.
૪. ૨૫ મી.લી. આમળાનો જ્યૂસ રોજ સવારે ભૂખ્યા પેટે પીવો.
૫. ૧ કપ કુંવારપાઠાનો જ્યૂસ રોજ ભૂખ્યા પેટે પીવો.
૬. રોજ ૧ કપ દૂધમાં ૧ ચમચી મેથીનો પાવડર નાખી પીવું.
૭. ૧૫ ગ્રામ શતાવરીનું ચૂર્ણ અને ૫ ગ્રામ જેઠીમધનું ચૂર્ણ, ૨૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળીને પાણી બળી જાય પછી તેમાં સાકર અને એલચી નાખી ઠંડું થાય પછી પીવું.
૮. ૨ ચમચી મધ રોજ સવારમાં ભૂખ્યા પેટે ચાટવું.
૯. સવાર-સાંજ ૧ નાળિયેરનું પાણી રોજ પીવું.
૧૦. ૨-૩ ચમચી દિવેલ ૧ કપ દૂધમાં રોજ સૂતા પહેલા પીવું.
૧૧. ૨ થી ૩ કેળાં ઘી સાથે બપોરે અને રાત્રે રોજ જમવાં.





કબજિયાત

(Constipation)

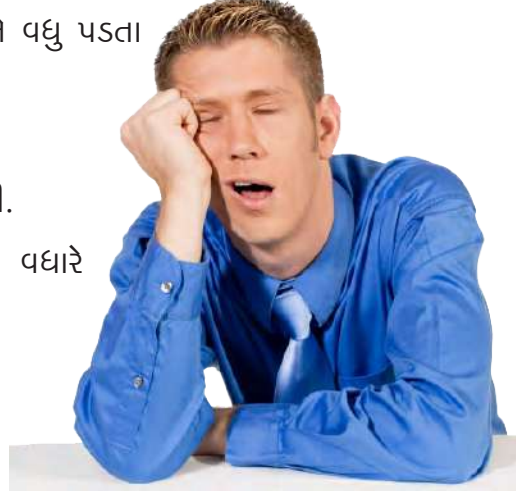
આજે દુનિયાના મોટા ભાગના લોકો કબજિયાતના રોગથી પીડાય છે. **૬૦% પુરુષો અને ૮૦% સ્ત્રીઓને ઓછાં વતાં અંશે કબજિયાત હોય છે.** પરંતુ મોટા ભાગના દર્દીઓ ‘પોતાને કબજિયાત છે’ તેવું સ્વીકારવા જ તૈયાર હોતા નથી. તેઓ કબજિયાતને સામાન્ય રોગ સમજીને હળવાશથી લઈ લે છે, પરંતુ કબજિયાત અનેક ભયંકર રોગની ખાણ છે.

✳ કબજિયાતનાં લક્ષણો :

- ◆ રોજ એકવાર વ્યવસ્થિત મળત્યાગ ન થાય.
- ◆ દિવસમાં બેથી વધુ વાર સંડાસ જવું પડે.
- ◆ સંડાસમાં પાંચ મિનિટથી વધુ બેસી રહેવું પડે.
- ◆ ઝાડો બહુ દુર્ગંધવાળો, કઠણ, ચીકાશવાળો અને મુશ્કેલીથી આવે.
- ◆ અધૂરો ઝાડો થયાનો અહેસાસ થાય.
- ◆ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ ન રહે તેમજ માથું, પેટ, સાંધા, પીંડીઓ, સાથળ વગેરે અંગો દુઃખે.
- ◆ આભસ, ઉદાસીનતા રહે અને કોઈ પણ કામ કરવામાં અરુચિ વર્તે.

✱ કબજિયાત થવાનાં કારણો :

- ◆ પૂરતું ચાવીને ન જમવાની આદતને કારણે.
- ◆ અનિયમિત સમયે ભોજન કરવું, શક્તિ ઉપરવટ જમવું, જમ્યા ઉપર ફરી જમવું, ભૂખ વગર જમવું, જમીને તરત પાણી પીવું, જમ્યા પછી તરત સૂઈ જવું વગેરે આદતોથી.
- ◆ બેઠાડું તથા તણાવયુક્ત જીવન અને વધુ પડતા ઉજાગરા કરવાથી.
- ◆ કુદરતી આવેગોને રોકી રાખવાથી.
- ◆ દિવસ દરમિયાન ઓછું પાણી પીવાથી.
- ◆ મેંદાવાળી વાનગીઓ, ફાસ્ટફૂડ કે વધારે ખાંડવાળા પદાર્થો જમવાથી.
- ◆ કમજોર આંતરડાં હોવાથી.
જેમનાં આંતરડાં કમજોર હોય તેમનાં આંતરડાં એક સાથે સંપૂર્ણ મળત્યાગ કરી શકતા નથી. તેથી તેમને ૩-૪ દિવસે એક વાર અથવા દિવસમાં ૨-૩ વાર સંડાસ જવું પડે છે.
- ◆ દુઃખાવો, એસિડિટી, એલર્જી, ડીપ્રેશન વગેરેની દવાઓ લેવાથી.
- ◆ રેચક દવાઓનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવાથી.
ઘણા લોકો અમુક પ્રકારની ફાકીઓના આદતી થઈ ગયા હોય છે. પરંતુ તે સમયાંતરે આંતરડાંને ખૂબ જ કમજોર કરે છે.
- ◆ નશીલા પદાર્થોના સેવનથી.
- ◆ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ગર્ભવતી નારીઓનાં આંતરડાં વધુ ઢીલાં થઈ જાય છે, તેથી આંતરડાંની ક્ષમતા ઘટી જવાથી.
- ◆ તાવ કે થાઈરોઈડ હોર્મોનની કમી હોવાથી (Hypothyroidism).

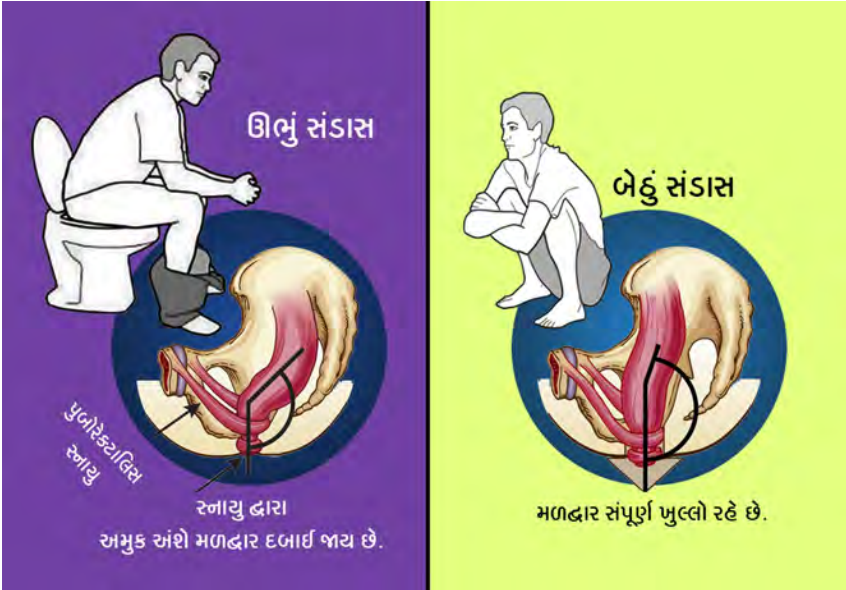


❖ કચું સંડાસ સારું ? વિદેશી કે ભારતીય ?

આપણી ભારતીય વૈદિક સંસ્કૃતિમાં જે કાંઈ પ્રણાલીઓ છે, તે ખૂબ જ લાંબું વિચારીને કરવામાં આવેલ છે. તેમાં અનેક ફાયદા સમાયેલા છે. પરંતુ આપણી ભૂલ એ છે કે, ભારતીય સંસ્કૃતિને ભૂલીને આપણે પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ અને રીત-ભાતના પ્રભાવમાં જીવતા થઈ ગયા છીએ.

આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં હજારો વર્ષોથી ઉભડક બેસીને (Squatting Posture) મળત્યાગ કરવાની રીત ચાલી આવે છે, તે રીત ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક છે. કેમ જે, તેમાં આંતરડાં પર ખૂબ જ ઓછું દબાણ આવે છે અને મળદ્વાર સંપૂર્ણ ખૂલ્લો રહે છે. તેથી સરળ રીતે મળત્યાગ થઈ શકે છે.

ઊભું અને બેઠું સંડાસ વાપરવાથી મળદ્વાર પર આવતું દબાણ



પરંતુ હવે ભારતમાં ધીરે-ધીરે ઘરોઘરમાં પશ્ચિમી સંડાસ(ઊભા સંડાસ)નો ઉપયોગ વધવા લાગ્યો છે. ઊભા સંડાસમાં મળત્યાગ કરવામાં આંતરડાં પર સ્નાયુઓ દ્વારા દબાણ આવે છે. અને તેમાં મળદ્વાર સંપૂર્ણ ખુલ્લો રહેતો નથી. તેથી ઘણા લોકોને ઊભા સંડાસ વાપરવાથી કબજિયાત જેવા અનેક રોગ થાય છે.

વિદેશી ચિકિત્સકો પણ ઊભા સંડાસના ઉપયોગથી થતાં નુકશાનથી સારી રીતે વાકેફ છે. ડૉક્ટર વિલીયમ વેલેસે કહ્યું છે કે, “The design of the modern-day toilet was created with absolute disregard for the anatomy of the human body.”

અર્થાત્ આજના આધુનિક સંડાસોની બનાવટ માનવશરીરની રચનાને સંપૂર્ણ પ્રતિકૂળ છે.

માટે જો શારીરિક મુશ્કેલી ન હોય તો બિનજરૂરી ઊભા સંડાસનો ઉપયોગ કરવાના આદતી ન બનવું.

પરંતુ જો શારીરિક મુશ્કેલીઓના કારણે ઊભું સંડાસ વાપરવું પડે, તો પગની નીચે અંદાજે ૮ થી ૧૦ ઈંચ ઊંચાઈનું નાનું ટેબલ મૂકવું. જેથી બેઠા સંડાસની જેમ ૩૫° જળવાઈ રહે અને મળદ્વાર સંપૂર્ણ ખુલ્લો રહે.



✳ કબજિયાતમાં આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ મેંદાની વાનગીઓનો સંપૂર્ણ ત્યાગ રાખવો.
- ◆ બાજરીના રોટલા આહારમાં ઓછા લેવા. અમુક સમયે ઘી સાથે લઈ શકાય.
- ◆ ઠંડા પાણીની જગ્યાએ હૂંફાળું પાણી પીવાની ટેવ પાડવી.
- ◆ વધુ રેસાવાળો આહાર લેવો. (High Fiber Diet)



જેમ કે, પોલિશ વગરના ઘઉં અને ભાત, જવ, પપૈયાં, મોસંબી, સંતરાં, સફરજન, દ્રાક્ષ અને ઉનાળામાં કેરી, કેળાં, પેરુ, ગુલાબ, ફલાવર, ગાજર, ટમેટાં, મૂળા વગેરે.



સાવધાની

- ◆ જે લોકોને રાત્રે મોડા સૂવાની અને સવારે મોડા જાગવાની કુટેવ હોય છે, તેઓ કબજિયાતની કાયમ ફરિયાદ કરતા હોય છે. કેમ કે, તેઓ એટલા મોડા જાગતા હોય છે કે, તે સમયે આંતરડું મળત્યાગ માટે સક્રિય જ હોતું નથી. તેથી મળત્યાગ કરવા માટે આંતરડાંને ખૂબ જ બળ કરવું પડે છે. મળત્યાગ કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય સવારના ૪ થી ૬ દરમિયાન હોય છે. આ સમયે મોટું આંતરડું ખૂબ જ સક્રિય હોય છે.

✳ કબજિયાતના ઉપચારો :

૧. કડું અને કરિયાતુંનું ચૂર્ણ સરખા વજનમાં લઈ મિક્સ કરવું. સવારે અને રાત્રે ૧ ચમચી ચૂર્ણ ફાકીને પાણી પીવું. સરેરાશ ૭ દિવસમાં જૂનો મળ નીકળીને આંતરડાં શુદ્ધ થાશે અને વર્ષો જૂનો કબજિયાત મટી જશે.
૨. રાત્રે સૂતી વખતે ૫૦ ગ્રામ જેટલા લીલા તાજા વટાણા ખૂબ જ ચાવીને જમવા. તેના ઉપર થોડું પાણી પીવું.
૩. સવારે જાગીને નરણાં કોઠે ૨-૩ ગ્લાસ હૂંફાળું પાણી પીવું.
૪. ૧ ચમચી ત્રિફળાચૂર્ણ અથવા સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે રાત્રે સૂતા પહેલાં લેવું.
૫. ૧ ચમચી ઈસબગુલ ગરમ પાણી અથવા દૂધ સાથે રાત્રે સૂતા પહેલાં લેવું.
૬. ૧-૨ ચમચી દિવેલ ગરમ દૂધ કે પાણી સાથે રાત્રે સૂતા પહેલાં લેવું.
૭. જમ્યા પછી એકાદ કલાકે ૩-૫ નાની હિમેજ ખૂબ ચાવીને ખાવાથી કબજિયાત મટે છે.
૮. લીંબુનો રસ ગરમ પાણીમાં સવારે અને રાત્રે પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
૯. ૧ કપ પાકાં ટમેટાંનો રસ પીવાથી આંતરડાંનો મળ છૂટો પડી કબજિયાત મટે છે.
૧૦. અંજીરના ટુકડા દૂધમાં ઉકાળીને જમ્યા બાદ તે દૂધ પીવું.
૧૧. ખજૂરને રાત્રે પલાળી, સવારે મસળી અને ગાળીને તે પાણી પીવું.
૧૨. ૧ ચમચી આદુનો રસ, ૧ ચમચી લીંબુનો રસ અને ૨ ચમચી મધ ગરમ પાણીમાં મેળવીને પીવું.





ઝાડા અને મરડો

(Diarrhea & Dysentery)

દિવસમાં ત્રણથી વધુવાર ઢીલો પાણીવાળો મળ થવો તેને ઝાડા કહેવાય છે.

✿ ઝાડા-મરડાનાં લક્ષણો :

- ◆ પાતળો, ફીણવાળો, ગંધાતો અને અપરિપક્વ મળ થાય.
- ◆ શરીરમાં પાણીની ખેંચ અનુભવાય.
- ◆ મરડામાં મળ અપક્વ રહેતો હોવાથી ‘આમ’ચુક્ત ચીકણો મળ આવે.
- ◆ ખાવા-પીવાની ઈચ્છા ન થવી અને ખાટા-તીખા ઓડકાર આવવા.
- ◆ જીભ સૂકાઈ જવી અને તેની ઉપર ઘોળી છારી વળી જવી.
- ◆ પેટમાં દુઃખાવો થવો અને કોઈકવાર ચૂંક આવવી.
- ◆ ચક્કર આવવા, હાથ-પગમાં ખાલી ચડવી અને પગમાં કળતર થવી.
- ◆ કોઈકવાર તાવ આવવો અને ઊલટી થવી.

✿ ઝાડા-મરડો થવાનાં કારણો :

- ◆ રોગપ્રતિકારક શક્તિ, પાચનતંત્ર અને આંતરડાં કમજોર હોવાથી આવા લોકોને આહાર-વિહારમાં થોડો પણ ફેરફાર થતાં અપચો થાય છે. અને તે કારણથી ઝાડા થતા હોય છે.
- ◆ વધુ જમવું તેમજ વધુ મસાલેદાર, તળેલી અને બજારું વાનગીઓ જમવાથી.
- ◆ અમુક એલર્જીવાળા ખાદ્ય પદાર્થો જમવાથી.
- ◆ બેક્ટેરીયલ અને વાયરલ ઈન્ફેક્શનથી.
- ◆ વાતાવરણ કે સ્થાન ફેર થતા ત્યાંનો આહાર પ્રતિકૂળ થવાથી.
- ◆ લૂ લાગવાથી.

સાવધાની

- ◆ ઝાડાના દર્દીઓએ હંમેશાં હૂંફાળું પાણી પીવું.
- ◆ ઘણા લોકો ઝાડા થાય તો તરત જ દવાઓ દ્વારા તેને બંધ કરી દેવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય છે; પરંતુ તે રીત ખોટી છે. કેમ જે, ઝાડા દ્વારા શરીરમાં રહેલો કચરો અને ઝેરી તત્ત્વો બહાર નીકળતા હોય છે. અને તે સમયે બહાર ન નીકળેલ કચરો પછીથી શરીરમાં ગમે ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. માટે શરીરને તેની શુદ્ધિની પ્રક્રિયામાં હસ્તક્ષેપ ન કરવો અર્થાત્ તરત જ દવાઓ લેવી નહીં.
- ◆ ઝાડાનો ઉત્તમ ઉપાય લંઘન(ઉપવાસ) છે. માટે ઝાડામાં લોહી ન પડતું હોય તો અન્ય દવાઓ કરવા કરતાં સાદા કે લીંબુ-સાકરવાળા પાણી સાથેનો ઉપવાસ અચૂક કરવો.
- ◆ જો લાંબા સમય સુધી ઝાડાની મુશ્કેલી રહે તો ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ યોગ્ય સારવાર લેવી.



મસા, હરસ અને ભગંદર

(Piles, Fissure & Fistula)

શું આપ જાણો છો ?...

- ◆ વિશ્વમાં મોટા ભાગના લોકોને મસા, હરસ કે ભગંદર થતાં હોય છે.
- ◆ ૫૦% લોકો ૫૦ વર્ષની ઉંમર પહેલાં કોઈને કોઈ રીતે આ રોગથી પીડાયેલા હોય છે.
- ◆ ૫૦ વર્ષની ઉંમર પછી આ રોગની સંભાવના ખૂબ જ વધી જાય છે.

✱ મસા :

- ◆ મળમાર્ગ અને ગુદાની લોહીની નળીઓ પર દબાણ થતા તે ફૂલે છે. આ દબાણ વારંવાર થતા રક્તવાહિની સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવે છે, અને તે ભાગ ફૂલી જાય છે. મળદ્વારની અંદર અથવા બહાર આ ફૂલેલા ભાગને મસા કહેવાય છે.

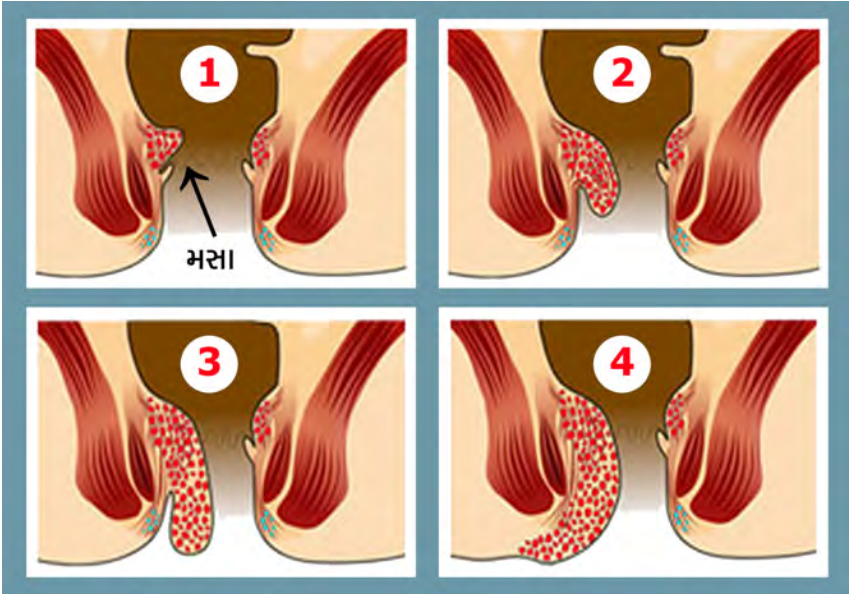


મસાના બે પ્રકાર :

- (૧) અંદરના મસા (Internal Piles)
- (૨) બહારના મસા (External Piles)



મસાના ૪ સ્ટેજ :



સ્ટેજ ૧ : મસા ફૂલીને મળમાર્ગની અંદર જ રહે છે.

સ્ટેજ ૨ : મળત્યાગ સમયે બહાર આવે અને આપમેળે જ અંદર જતા રહે.

સ્ટેજ ૩ : મળત્યાગ સમયે બહાર આવે અને આંગળી દ્વારા દબાવવાથી અંદર જતા રહે.

સ્ટેજ ૪ : હંમેશાં બહાર જ રહે, આંગળી દ્વારા દબાવી અંદર નાખવા છતાં તુરંત બહાર આવી જાય.

✳ મસાનાં લક્ષણો :

- મળત્યાગ સમયે કોઈકને લોહી પડે અને મસા બહાર આવે.
- મસા અંદર કે બહાર ફૂલે અને મસાની જગ્યાએ પીડા થવી.
- મળદ્વારમાં ખંજવાળ આવવી.
- લોહી પડતાં બંને પગમાં કળતર થાય અને કોઈક વાર બેચેની અને અશક્તિ અનુભવાય.

✳ હરસ :

કોઈ પણ કારણોસર મળ કડક થઈ જવાથી મળત્યાગ સમયે તે કડક મળ, મળદ્વાર સાથે ઘસાઈને બહાર નીકળે છે. આથી મળદ્વારમાં ચીરા પડી જાય છે. તે ચીરાને હરસ કહેવાય છે.



હરસના ત્રણ સ્ટેજ :

સ્ટેજ ૧ : ચીરા બહાર હોય છે. મળત્યાગ સમયે સામાન્ય બળતરા થાય.

સ્ટેજ ૨ : ચીરા પહોળા અને ઊંડા હોય છે.

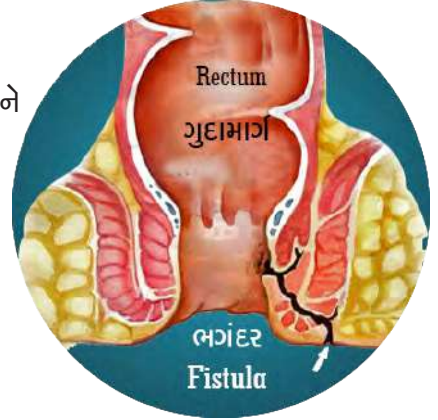
સ્ટેજ ૩ : ચીરામાં ચેપ થતા ગૂમડું થાય છે, અને ગૂમડું ફૂટતા ભગંદર થાય છે.

✳ હરસનાં લક્ષણો :

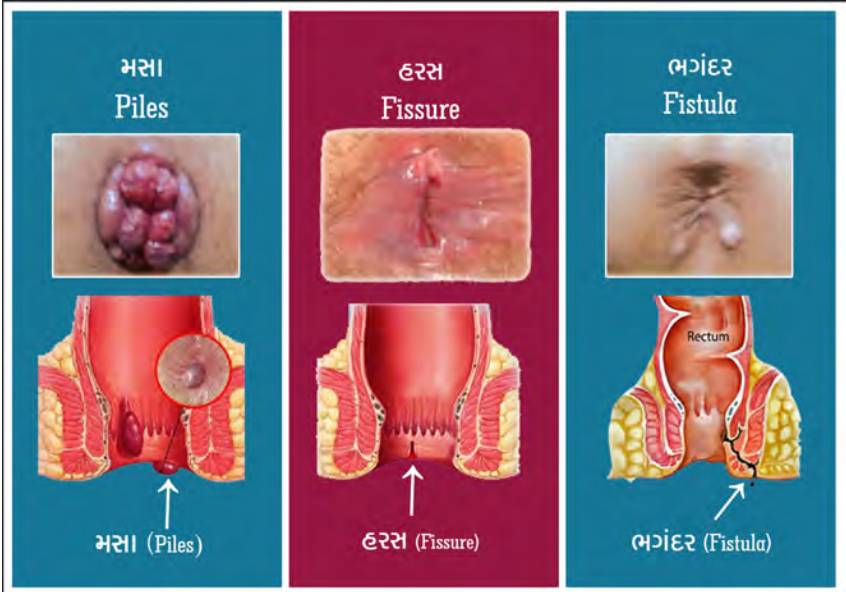
- ◆ મળત્યાગ સમયે કે પછી બળતરા કે દુઃખાવો થાય અને કોઈકવાર લોહી પડ્યું. તેમજ કોઈકવાર ખંજવાળ આવવી.
- ◆ અસહ્ય પીડા થતાં ચક્કર આવે, કમર દુઃખે અને પેશાબ અટકે.

✳ ભગંદર :

મળાશય અને બહારની ચામડીને જોડતી નળીમાં મળ અને પરુ ભરાઈને પીડા થાય તેને, ભગંદર કહેવાય.



મસા, હરસ અને ભગંદર વચ્ચેનો તફાવત :



✿ મસા, હરસ અને ભગંદર થવાનાં કારણો :

- ◆ જે કારણોથી કબજિયાત થાય, તે જ કારણો સમયાંતરે મસા, હરસ અને ભગંદર થવા માટેના જવાબદાર બને છે.
- ◆ એક જગ્યાએ લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવાથી. (દા.ત. નોકરીમાં એક જગ્યાએ બેસી રહેવું, વારંવાર થતી મુસાફરી વગેરે)
- ◆ લાંબા સમયના ઝાડા થઈ જવાથી.
- ◆ શરીર વધારે સ્થૂળ રહેવાથી.
- ◆ વધારે વજન ઊંચકવાથી તથા વધુ પડતી કસરતો કરવાથી.
- ◆ ઉંમર (૫૦ વર્ષ પછી આ રોગ થવાની સંભાવના ખૂબ જ વધી જાય છે.)
- ◆ અમુક સમયે આ બીમારી વારસાગત પણ લાગુ પડી શકે છે.

✿ આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ હંમેશાં હળવો, સાદો અને સહેલાઈથી પચે એવો જ આહાર લેવો.
- ◆ વધુ રેસાવાળો આહાર લેવો.
જેમ કે, પોલિશ વગરના ઘઉં અને ભાત, જવ, પપૈયું, સફરજન, કેળાં, નારંગી, પેરુ, ગુલાબ, ફલાવર, ગાજર, ટમેટાં, મૂળા વગેરે
- ◆ જ્યારે તકલીફ વધી જાય ત્યારે અમુક દિવસો માટે આહારમાં અનાજ કરતાં ફળોનો તેમજ દૂધ-છાશનો ઉપયોગ વધારી દેવો.
- ◆ સૂરણું શાક જમવું ફાયદાકારક છે.
- ◆ આ રોગમાં ખાસ પાણીનું સેવન વધુ રાખવું.
- ◆ મેંદા તથા ચણાના લોટની વાનગીઓનો ઓછો ઉપયોગ કરવો.
- ◆ વધુ પડતા મસાલેદાર અને ગરમ પદાર્થો ન જમવા.

સાવધાની

- ◆ આ રોગમાં પેટ સાફ રહે તેની ખાસ કાળજી રાખવી.
- ◆ મળ-મૂત્રના વેગને રોકી રાખવાથી આ રોગ થવાની સંભાવના ખૂબ જ વધી જાય છે.
- ◆ મળત્યાગ કરતી વખતે ક્યારેય બળ ન કરવું.
- ◆ મળદ્વારને હંમેશાં વ્યવસ્થિત સાફ રાખવો, નહિતર ચેપ લાગતા અન્ય રોગ થવાની સંભાવના વધી જાય છે.
- ◆ ઉજાગરાઓથી ખાસ બચવું. વહેલા સૂવાના આદતી બનવું.
- ◆ નશીલા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું. કેમ જે, તેનાથી કબજિયાત થવાની પૂરી સંભાવના છે.
- ◆ બેસવા માટે બને ત્યાં સુધી નરમ અને પોચા આસનનો ઉપયોગ કરવો. કેમ જે, તેનાથી મળદ્વારના વિસ્તારમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સહેલાયથી થઈ શકે છે.
- ◆ એક જગ્યાએ લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવાનું કામ હોય તો સમયાંતરે ઊભા થઈને થોડું ચાલવું.

❖ મસા, હરસ અને ભગંદરના ઉપચારો :

૧. બપોરે તથા રાત્રે ભોજન બાદ ૧ ચમચી હરડેનું ચૂર્ણ ફાકીને પાણી પીવું.
૨. દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર બરફને કપડામાં બાંધી મસાના સ્થાને ૧૦ મિનિટ સુધી મૂકી રાખવાથી મસાની પીડામાં ખૂબ જ રાહત થાય છે.
૩. ૩ થી ૪ અંજીર રાત્રે પાણીમાં પલાળી, સવારે પાણી સહિત જમવા.
૪. દિવસમાં ૨ વાર ૧ કપ ગરમ દૂધમાં અડધા લીંબુનો રસ નાખીને તરત જ પીવું.
૫. સવારે નરણે કોઠે ૧ મૂઠી જેટલા કાળા તલ, અને થોડી સાકર માખણ સાથે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
૬. મીઠા લીમડાના પાનને પાણી સાથે પીસી, ગાળી, પીવાથી હરસ-મસા મટે છે.
૭. ઘીમાં સૂરણ તળીને ખાવાથી હરસ-મસા મટે છે.
૮. ૧ થી ૨ ચમચી ઘાણાને રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે ખૂબ મસળીને તેમાં સાકર ભિલાવી તે પાણી પીવાથી અથવા કોથમીરનો રસ પીવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
૯. ૧ ચમચી કારેલાના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી હરસ-મસા મટે છે.
૧૦. ૧-૨ ચમચી દિવેલ ગરમ દૂધ સાથે પીવાથી હરસની પીડા મટે છે, અને ગુદા પર થતાં ચીરા પણ દૂર થાય છે.





કૃમિ-કરમિયા

(Intestinal Worms)

આપણા શરીરમાં અનેક કીટાણુઓ (Parasites) હોય છે, તેમાં અમુક સારા અને અમુક ખરાબ હોય છે. કૃમિ એટલે આંતરડાંમાં રહેતા ખરાબ કીટાણુ. જે દેશો ગરમીપ્રધાન હોય તે દેશોમાં આ રોગ વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. તેથી ભારત દેશમાં આ રોગ વિસ્તૃત પ્રમાણમાં છે. તેમાં પણ જ્યાં બહારની સ્વચ્છતા ઓછી હોય, અને ખાન-પાનના સ્થાનોમાં ગંદકી હોય તેવા વિસ્તારોમાં આ બીમારી વધુ પ્રમાણમાં હોય છે.

આ રોગ સામાન્ય જણાતો હોવા છતાં ગંભીર છે. કેમ જે, આના દ્વારા શરીરમાં અન્ય રોગ પ્રવેશવાની ખૂબ જ સંભાવના છે. આંતરડાંમાં કૃમિ હોવાનાં લક્ષણો ઘણીવાર અઠવાડિયાઓ અને કોઈકવાર તો વર્ષો પછી જણાતા હોય છે.

✳ કૃમિનાં લક્ષણો :

- ◆ પેટમાં દુઃખવું તથા ઝાડા અને ઊલટી થવી.
- ◆ મોઢામાંથી કડવો સ્વાદ આવવો.
- ◆ શરીરમાં થાક અનુભવાવો.
- ◆ વજન ઘટવું.
- ◆ વારંવાર અપાનવાયુ છૂટવો.
- ◆ મળદ્વારે ખંજવાળ આવવી. (ખાસ કરીને રાત્રે)
- ◆ મળમાં કૃમિ દેખાવા.

* ત્રણ પ્રકારના કૃમિ :

	ગોળ કૃમિ (Roundworms)	સૂત્ર કૃમિ (Threadworms)	ચપટા કૃમિ (Tapeworms)
ઉંમર	બાળકોને	બાળકો તથા મોટી ઉંમરના લોકોને	બાળકો સિવાય કોઈ પણ ઉંમરના લોકોને
માપ	૪ થી ૧૦ ઈંચ લાંબા	અંદાજે અડધો ઈંચ લાંબા	અડધા ઈંચ થી ૫૦ ફૂટ લાંબા હોઈ શકે.
લક્ષણો	તાવ, ઊલટી, ઝાડા, વજન ઘટવું વગેરે	ગુદામાર્ગમાં ખંજવાળ આવવી, કબજિયાત રહેવો.	પેટમાં ખૂબ જ દુઃખાવો થાય.



ગોળકૃમિ
(Roundworms)



સૂત્રકૃમિ
(Threadworms)



ચપટાકૃમિ
(Tapeworms)

✳ કૃમિ થવાનાં કારણો :

- ◆ દૂષિત પાણી પીવું.
- ◆ ગંદકીવાળી જગ્યામાં રહેવું અથવા ભોજન બનાવવું.
- ◆ ભૂખ ન હોવા છતાં જમવું.
- ◆ વધુ પડતા ગળ્યા, ચીકાશવાળા અને ખાટા પદાર્થો જમવા.
- ◆ મેંદાની વાનગીઓ જમવી તથા વધુ પડતા ઠંડાં પદાર્થોનું સેવન કરવું.
- ◆ વિરુદ્ધ આહારનું સેવન કરવું.
- ◆ દિવસે વધુ સૂવું અને શ્રમરહિત જીવન હોવું.
- ◆ લાંબા સમયનો કબજિયાત.
- ◆ રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોવી.
- ◆ વિટામીન અને ખનિજોની ખામી હોવી.

✳ કૃમિમાં આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ કૃમિ તે કફનો રોગ છે, તેથી કફનાશક કડવા અને તીખા પદાર્થો ખાસ લેવા.
- ◆ ગળ્યા, ખારા અને મેંદાવાળા પદાર્થોનો ખાસ ત્યાગ રાખવો.
- ◆ મરી, જીરું અને સંચળયુક્ત છાશનું સેવન કરવું.

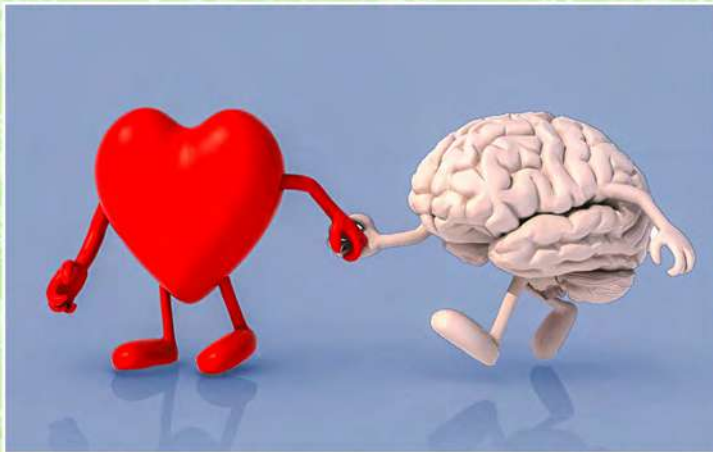
સાવધાની

- ◆ ઉકાળેલું અથવા ફિલ્ટર પાણી જ પીવું.
- ◆ શાકભાજી તથા ફળો ખાસ વ્યવસ્થિત ધોઈને જ વાપરવા.
- ◆ બહારથી આવ્યા પછી હાથ-પગ વ્યવસ્થિત ધોવા.

* કૃમિના ઉપચારો :

૧. અજમો કૃમિના ઉપચાર માટે શ્રેષ્ઠ દવા છે. તેની અંદર થાઈમોલ હોવાથી તે બધા જ કૃમિને જડમૂળમાંથી નાશ કરે છે. અડધી ચમચી અજમા સાથે ૧ ચમચી આદુનો રસ સવારે અને રાત્રે ગોળ સાથે લેવો.
૨. રોજ ૨ થી ૩ ચમચી કારેલાનાં પાનનો રસ પીવાથી કૃમિ મટે છે.
૩. લીમડાનો રસ અઠવાડિયા સુધી લેવાથી કૃમિ જડમૂળમાંથી નાશ થાય છે.
૪. સૂંઠ અને વાવડિંગાનું ચૂર્ણ મધ કે પાણીમાં લેવાથી કૃમિ મટે છે.
૫. સોપારીનો ભૂકો થોડા ગરમ પાણીમાં દિવસમાં ૩-૪ વાર લેવાથી કૃમિ મટે છે.
૬. ૧ ચમચી હળદર અને ચપટી મીઠું રોજ અડધા કપ ગરમ પાણીમાં નાંખીને સવારે ભૂખ્યા પેટે લેવાથી કૃમિ નાશ થાય છે.
૭. પપૈયું શરીરમાં પ્રવેશેલા બહારના ખરાબ જીવાણુને નાશ કરવા માટે અત્યંત ફાયદાકારક છે. તેની અંદર પેપેઈન (Papain) અને કેરીસીન્ (Caricin) નામના પાચકરસો આવવાથી તે કૃમિનો નિકાલ કરવામાં ખૂબ જ સહાયક થાય છે.
૮. રોજ સવારે ભૂખ્યા પેટે ગોળનો એક ટુકડો જમવો. ત્યાર પછી પંદરથી વીસ મિનિટ બાદ અડધી ચમચી અજમો ફાકી જવો અને ઉપર થોડું પાણી પીવું. આમ, બે અઠવાડિયા સુધી કરવું.



CHAPTER-16**Cardiovascular Diseases****हृदय संबंधी रोग तथा
मगज नो स्ट्रोक**

વિવિધ અંગોથી બનેલા આપણા શરીરમાં દરેક અંગ પોતપોતાનું આગવું મહત્વ ધરાવે છે. હરેક અંગ શરીરને ટકાવી રાખવા પોતપોતાના કાર્યમાં પ્રવૃત્ત રહે છે. પરંતુ આ બધા અંગોમાં હૃદય આપણું જીવન ગણાય છે. બીજા બધા અંગો કદાચ થોડીવાર માટે બંધ થાય તો જીવી શકાય છે, પરંતુ જો હૃદય થોડીવાર પણ બંધ થાય તો જીવન શક્ય નથી. તેમજ શરીરના બધા અંગોને રક્ષણ અને પોષણ પૂરું પાડવાનું કામ હૃદયનું છે. આમ, જો એક હૃદયને જ કાંઈ ક્ષતિ થાય તો સમગ્ર શરીરને ક્ષતિ થવાની પૂરેપૂરી સંભાવના છે.

આપણું હૃદય દિવસમાં એક લાખથી વધુ વાર અને એક મિનિટમાં ૬૦ થી ૧૦૦ વાર સુધી ધબકે છે. આ રીતે હૃદય સતત કાર્યશીલ રહી શરીરને ટકાવી રાખે છે, અને તે લોહીને ૩૦ ફૂટ દૂર સુધી પમ્પીંગ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. **આપણું હૃદય એક દિવસમાં અંદાજે ૭૫૬૦ લિટર લોહીનું પમ્પીંગ કરે છે.** આ રીતે હૃદય શરીરના નાનામાં નાના કોષને લોહી પહોંચાડે છે. પરંતુ આજની આપણી ભાગદોડ ભરેલી જીવનશૈલી અને અપોષક આહારના કારણે હૃદયને લગતી ઘણી બીમારીઓનો વ્યાપ દિવસે ને દિવસે વધવા લાગ્યો છે.

આજે ઘણી નાની ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં પણ હૃદય સંબંધી અનેક બીમારીઓ જોવામાં આવી રહી છે. ભગવાને આપણું જેટલું આયુષ્ય હોય તેટલા સમય સુધી સ્વસ્થ રીતે કાર્ય કરી શકે તેવું હૃદય આપ્યું હોય છે. હાથની મુઠ્ઠી જેટલા હૃદયનું વજન પુરૂષમાં અંદાજે માત્ર ૩૧૦ ગ્રામ અને સ્ત્રીમાં આશરે ૨૨૭ ગ્રામ હોય છે. આવા નાજુક પરંતુ સક્ષમ અંગની જાળવણી કરવી, તે સ્વાસ્થ્ય માટે અતિ અગત્યનું છે. જીવન જીવવાની બાબતમાં થોડી એવી સાવધાની પણ હૃદય સંબંધી ઘણી મોટી બીમારીઓમાંથી બચાવી શકે છે. તો શું, આપણે જીવનને સદાય ધબકતું રાખવા માટે જીવનમાં થોડાં ફેરફારો ન કરી શકીએ ?

હાઈ-બ્લડપ્રેશર

(Hypertension)

શું આપ જાણો છો ?...

- ◆ વિશ્વમાં દર વર્ષે અંદાજિત ૭૫ લાખ લોકો હાઈ-બ્લડપ્રેશર દ્વારા મૃત્યુ પામે છે.
- ◆ વિશ્વમાં દર ત્રણ વ્યક્તિએ એક વ્યક્તિને હાઈ-બ્લડપ્રેશર હોય છે.
- ◆ અંદાજે ૭૦% હાર્ટએટેકના દર્દીઓને અને ૮૦% સ્ટ્રોકના દર્દીઓને હાઈ-બ્લડપ્રેશર હોય છે.
- ◆ હાઈ-બ્લડપ્રેશરના દર્દીઓમાંથી આશરે ૨૦% દર્દીઓને ખ્યાલ પણ નથી હોતો કે, પોતાને હાઈ-બ્લડપ્રેશર છે.

રક્તવાહિની-ધમની
(Artery)

* બ્લડપ્રેશર એટલે શું ?

- ◆ હૃદય પમ્પીંગ દ્વારા ધમનીઓમાં લોહીનું વહન કરે છે. તે ધમનીઓ શરીરના દરેક અંગો અને કોષોમાં લોહી પહોંચાડે છે. બ્લડપ્રેશર એટલે કે, તે ધમનીઓની અંદર થતું લોહીનું દબાણ.

✳ બ્લડપ્રેશરની ગુણતરીના બે પ્રકારના આંક :

1. Systolic Pressure (ઉપરનો આંક)	2. Diastolic Pressure (નીચેનો આંક)
હૃદય જ્યારે ધબકીને લોહીને બહાર ધમનીઓમાં ધકેલે છે, તે સમયે ધમનીઓમાં રહેલ લોહીના દબાણનું માપ. (Highest measurement of the arterial pressure during contraction.)	હૃદયની બે ધબકારા વચ્ચેની શિથિલ સ્થિતિમાં ધમનીઓમાં રહેલ લોહીના દબાણનું માપ. (Lowest measurement of the arterial pressure during relaxation/dilatation.)

બ્લડપ્રેશર માપવાનો ચાર્ટ Blood Pressure Reading Chart		
Blood Pressure Category	Systolic mm of Hg (ઉપરનો આંક)	Diastolic mm of Hg (નીચેનો આંક)
નોર્મલ (Normal)	૧૦૦-૧૨૦	૬૦-૮૦
સાવધાની (Prehypertension)	૧૨૦-૧૩૯	૮૦-૮૯
High B.P. Stage-1	૧૪૦-૧૫૯	૯૦-૯૯
High B.P. Stage-2	૧૬૦-૧૭૯	૧૦૦-૧૦૯
High B.P. Stage-3	૧૮૦ થી ઉપર	૧૧૦-૧૧૯
ઈમરજન્સી (Stage-4)	૨૧૦ થી ઉપર	૧૨૦ થી ઉપર

નોંધ : ઉપર દર્શાવેલ આંકડાઓ મોટા ભાગના લોકોને લાગુ પડે છે.



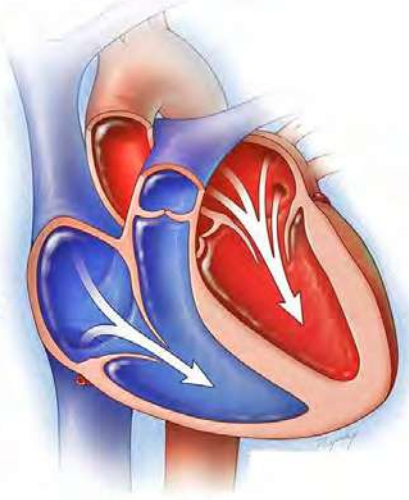
Systolic Pressure

હૃદય લોહીને બહાર પંપ કરે છે.

ઉપરનો આંક

120
80

નીચેનો આંક



Diastolic Pressure

હૃદયની અંદર લોહી ભરાય છે.

* બ્લડપ્રેશરનાં લક્ષણો :

- બ્લડપ્રેશર એવો રોગ છે કે, ઘણીવાર હાર્ટએટેકના સ્ટેજ સુધી પહોંચી જવા છતાં શરીરમાં તેનાં કોઈ લક્ષણો જણાતાં નથી. (Silent Killer)

- તેમ છતાં કોઈકવાર માથું દુઃખે, શરીર ભારે લાગે, બેચેની અનુભવાય, શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડે તથા ઘુંઘળુ દેખાય.



✳ બ્લડપ્રેશર થવાનાં કારણો :

જીવનશૈલી :

- ◆ તણાવ : બ્લડપ્રેશર વધવાનું મુખ્ય કારણ આજના લોકોની તણાવ યુક્ત જીવનશૈલી છે. જો વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી તણાવમાં જીવે તો આજીવન તેનું બ્લડપ્રેશર વધેલું જ રહે છે.
- ◆ બેઠાડું જીવન

આહાર :

- ◆ મીઠાનો જરૂર કરતાં વધારે ઉપયોગ.
- ◆ તળેલા કે ચરબીવાળા પદાર્થોનું વધુ પડતું સેવન.
- ◆ દારૂ કે સિગારેટનું વ્યસન.



અન્ય કારણો :

- ◆ ડાયાબીટીસ
- ◆ ઊંઘ સંબંધી બીમારીઓ
- ◆ દવાઓ : શરદી-કફ, પેઇનકિલર, વા, અસ્થમા, એન્ટીડિપ્રેશન, માર્ઇગ્રેન વગેરેની દવાઓ લેવાથી બ્લડપ્રેશર વધી શકે છે.
- ◆ શરીરમાં વધુ પડતું વજન અથવા સ્થૂળતા
લોહી કોષોને પ્રાણવાયુ અને પોષકતત્વો પહોંચાડતું હોય છે. શરીરમાં જેટલું વધારે વજન તેટલી કોષોને પ્રાણવાયુ અને પોષકતત્વોની વધારે જરૂર પડે છે. અને તેથી લોહીને વધુ માત્રામાં ધમનીઓમાં વહેવું પડે છે, જેથી બ્લડપ્રેશર વધી જાય છે.
- ◆ ૩૫ થી વધુ ઉંમરવાળાને તેમજ ગર્ભવતી મહિલાઓને બ્લડપ્રેશર વધવાની શક્યતા વધારે છે.
- ◆ વધુ બ્લડપ્રેશર વારસાગત પણ થઈ શકે છે.



✳ બ્લડપ્રેશરના દર્દીઓ માટે ઉપયોગી વિવેક :

આજે આપણે વધુ બ્લડપ્રેશરના રોગને આહાર-વિહારમાં ફેરફાર કર્યા વિના માત્ર દવાઓથી જ નિયંત્રિત કરવા ઈચ્છીએ છીએ, પરંતુ તે અશક્ય બાબત છે.

માનસિક વિવેક :

- ◆ વધુ ઉગ્ર, સંવેદનશીલ સ્વભાવવાળા, અન્ય લોકોની બાબતમાં બિનજરૂરી રસ ધરાવનારા, અશાંત, અધીરિયા તથા ચિંતા અને ભયમાં જીવતા લોકો આ બીમારીનો ભોગ વધુ બને છે. માટે પોતાનો આપો કાંઈપણ સ્વભાવ હોય તો અવશ્ય તપાસીને ટાળવો.
- ◆ ડબલરોલમાં (બેવડું જીવન) ન જીવવું.
જે લોકોનું આંતરિક જીવન અને બહારનું વર્તન અલગ હોય છે તેવા લોકોને સમાજની સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં પણ જીવવા માટે ખૂબ જ સેટીંગ કરવું પડે છે, જે તેમના મગજને ખૂબ જ બોજ આપે છે. પરિણામે શરીરની સીમ્પેથેટીક સિસ્ટમ સક્રિય થાય છે, અને તેથી ધમનીઓમાં લોહીનું દબાણ વધી જાય છે.
- ◆ પ્રવૃત્તિની સાથે માનસિક બોજ ન આવવા દેવો તેવી કળા શીખવી.

આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ વધુ ચરબીવાળા, ગળ્યા, મસાલેદાર, તળેલા, મીઠાવાળા, નશીલા (ચા, કોફી વગેરે), વાસી, વધુ પડતા ઠંડાં અને વાયુવર્ધક પદાર્થોનું સેવન ન કરવું.



- ◆ જો બ્લડપ્રેશર ખૂબ જ વધી ગયું હોય તો અઠવાડિયું માત્ર ફળો ઉપર રહી પછીથી ધીરે-ધીરે મગ તથા તુવેરની દાળનું ઓસામણ, ભાજીનું સૂપ વગેરે શરૂ કરવું.

સાવધાની

- ◆ અમુક સમયે બ્લડપ્રેશર ચેક કરાવતા રહેવું.
- ◆ વધુ બ્લડપ્રેશરવાળા દર્દીઓએ ખૂબ જ ભારે કસરતો ન કરવી.
- ◆ જો લાંબા સમય માટે બ્લડપ્રેશર વધુ રહેતું હોય તો ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ સારવાર લેવી.
- ◆ જેમ વધુ બ્લડપ્રેશર નુકશાનકારક છે, તેમ જ બ્લડપ્રેશર ઓછું હોવું તે પણ શરીર માટે હાનિકારક છે.
- ◆ જો સૂતા હોય તેમાંથી બેઠા થવામાં અથવા તો બેઠા હોય ત્યાંથી ઊભા થતાં ચક્કર અથવા મૂર્છા આવે તો સમજવું કે બ્લડપ્રેશર ઓછું છે. આવું થાય ત્યારે માનવું કે મગજ સુધી લોહી પહોંચતું નથી. આવા સંજોગોમાં દર્દીનું માથું પગ કરતાં નીચું રહે તેવી રીતે સૂવડાવી દેવા. તેથી થોડી જ વારમાં લોહી મગજમાં પહોંચશે અને મૂર્છા ઊતરી જશે. તદ્ઉપરાંત ખાંડ, મીઠું અને લીબુંનું શરબત દર્દીને આપવું.

શું હૃદયરોગ અને બ્રહ્મચર્ય વચ્ચે કોઈ સંબંધ છે ?

- ◆ હૃદયરોગીઓને માટે બ્રહ્મચર્યપાલન ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. મૈથુન માટે હૃદયને લોહીના પરિભ્રમણની ગતિ વધારવી પડે છે, જેથી હૃદયને ખૂબ જ શ્રમ પડે છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ કોઈપણ પ્રકારની ઉત્તેજનાના કારણે શરીરમાં લોહીનું દબાણ વધી જાય છે.



✳ હાઈ-બ્લડપ્રેશરના ઉપચારો :

૧. ૧ ચમચી મરીનો પાવડર, ૫ ચમચી માપસર શેકેલા જીરુંનો પાવડર અને ૬ ચમચી દળેલી ખાંડ; આ ત્રણોયનું મિશ્રણ કરી ફાકી બનાવવી. સવારે અને સાંજે ૨ ચમચી ફાકી લઈ પાણી પીવું. આ ઉપચાર હાઈ-બ્લડપ્રેશર અને લો-બ્લડપ્રેશર બંનેનો અક્સીર ઈલાજ છે.
૨. અર્જુનછાલનું ચૂર્ણ ૧ ચમચી મધ સાથે લેવું.
૩. હૃદયના રોગીઓએ ગાજરનો રસ નિયમિત પીવો. તેનાથી હૃદય મજબૂત બને છે, તેની કાર્યશક્તિ વધે છે અને બ્લડપ્રેશર ઘટે છે.
૪. ૧ ચમચી મેથી અને ૨ ગ્રામ પીપરીમૂળ પાણીમાં રોજ રાત્રે પલાળી, સવારે ખૂબ મસળી, ગાળીને પીવું.
૫. ૧૫-૨૦ તુલસીના પાંદડાનો રસ ૧ ચમચી મધ સાથે રોજ લેવો.
૬. પાલક અને ગાજરનો રસ ભેગો કરીને રોજ ૧ ગ્લાસ સવાર-સાંજ ભૂખ્યા પેટે લેવો.
૭. ૨ ચમચી મધમાં ૧ ચમચી લીંબુનો રસ મેળવી સવાર-સાંજ પીવો.
૮. ૧ ચમચી મધ અને ૨ ચમચી આમળાનો રસ ભૂખ્યા પેટે લેવો.
૯. ૧ કપ હૂંફાળા પાણીમાં અડધું લીંબુ ભૂખ્યા પેટે લેવું. (ખાંડ કે મીઠું ઉમેરવું નહિ)
૧૦. રોજ એલચીના દાણા અને પીપરીમૂળ ઘી સાથે સરખે ભાગે લેવું.
૧૧. રોજ ભૂખ્યા પેટે પપૈયાનું સેવન કરવું.



કોલેસ્ટરોલ

(Cholesterol)



શું આપ જાણો છો ?...

- ◆ વિશ્વમાં દર વર્ષે અંદાજિત ૨૬ લાખ લોકો કોલેસ્ટરોલના કારણે મૃત્યુ પામે છે.
- ◆ હાઈ-કોલેસ્ટરોલના દર્દીઓને હાર્ટએટેક અને સ્ટ્રોક આવવાની સંભાવના બે ગણી વધી જાય છે.

* કોલેસ્ટરોલ એટલે શું ?

- ◆ મીણ અને ચરબી જેવું પદાર્થ કે જેને યકૃત (Liver) કુદરતી રીતે શરીરના ઉપયોગ માટે ઉત્પન્ન કરે છે.
- ◆ આયુર્વેદના દષ્ટિકોણથી કોલેસ્ટરોલ કફપ્રકોપથી થતો રોગ છે.

કોલેસ્ટરોલના શરીરમાં મુખ્ય ૪ કામ :

૧. કોષોનું બંધારણ કરવું.
૨. આંતરડામાં અમુક પાચકરસો બનાવવા.
૩. શરીરને વિટામિન-D બનાવવામાં સહાયરૂપ થવું.
૪. શરીરને અમુક હોર્મોન્સ બનાવવામાં મદદરૂપ થવું.

- ◆ કોલેસ્ટરોલ આપણો મિત્ર અને શત્રુ બંને છે.

જ્યાં સુધી કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ શરીરમાં માપસરનું હોય ત્યાં સુધી તે આપણો મિત્ર છે. કેમ જે, શરીરને કામ કરવા માટે તે ખૂબ જ અગત્યનો છે. પરંતુ જો તેની માત્રા વધી જાય તો તે જ કોલેસ્ટરોલ શરીરમાં અનેક રોગને આમંત્રિત કરે છે.

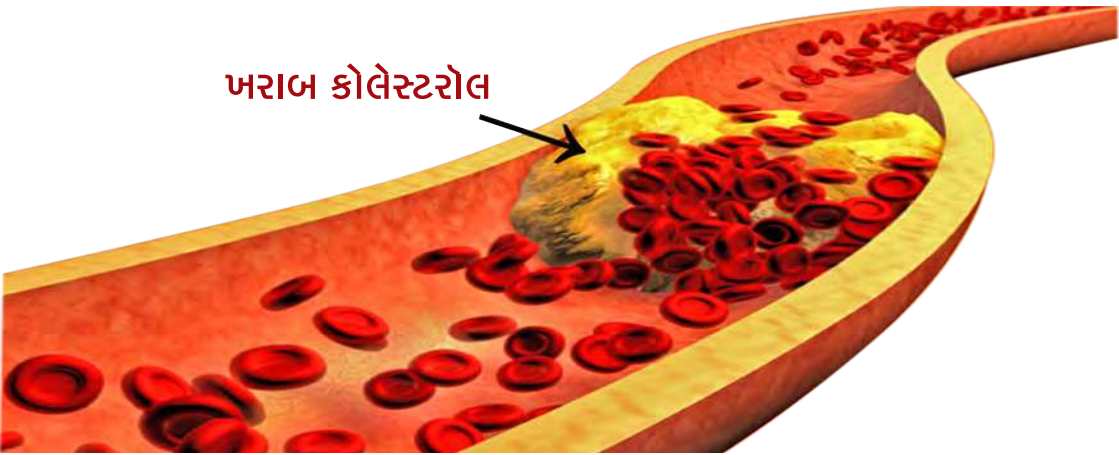
કોલેસ્ટરોલના ૩ પ્રકાર :

૧. H.D.L. કોલેસ્ટરોલ (High Density Lipoprotein)

ધમનીમાંથી ખરાબ કોલેસ્ટરોલને ચક્ર દ્વારા શરીરની બહાર કાઢી નાખે છે. L.D.L. જમા થતો અટકાવે છે. તેથી શરીર માટે આ કોલેસ્ટરોલ ફાયદારૂપ છે.

૨. L.D.L. કોલેસ્ટરોલ (Low Density Lipoprotein)

ધમનીની અંદર જામ થઈ જાય છે. શરીર માટે આ કોલેસ્ટરોલ નુકશાનકર્તા છે.



૩. ટ્રાઇગ્લાઇસરાઇડ્સ(Triglycerides) કોલેસ્ટરોલ

ઊર્જા માટે વપરાય છે, પરંતુ જો વધી જાય તો નુકશાનકારક પણા બને છે. (હાર્ટએટેક, સ્ટ્રોક વગેરે થઈ શકે છે.)

✳ કોલેસ્ટરોલનાં લક્ષણો :

- ધમનીની અંદર કોલેસ્ટરોલ જામ થઈ ગયો હોય તેના કોઈ સ્પષ્ટ લક્ષણો નથી. અને તેથી મોટા ભાગના લોકો આ રોગથી છેતરાય જાય છે. માટે વર્ષમાં એકવાર બ્લડ કોલેસ્ટરોલ ટેસ્ટ કરાવી લેવો. તેનું માપ નીચે મુજબ છે.

CHOLESTEROL RANGE CHART					
mg/dl					
Cholesterol (Category) (કોલેસ્ટરોલ)	HDL (સારો કોલેસ્ટરોલ)		LDL (ખરાબ કોલેસ્ટરોલ)	Triglycerides (ચરબી)	Total Cholesterol
	પુરુષ	સ્ત્રી			
નોર્મલ	૪૦ થી ઉપર	૫૦ થી ઉપર	૧૦૦ થી નીચે	૧૫૦ થી નીચે	૨૦૦ થી નીચે
જોખમી	૩૯ થી નીચે	૪૯ થી નીચે	૧૩૦-૧૫૯	૧૫૨-૧૯૯	૨૦૦-૨૩૯
વધુ જોખમી	-	-	૧૬૦ થી ઉપર	૨૦૦ થી ઉપર	૨૪૦ થી ઉપર

✳ કોલેસ્ટરોલ થવાનાં કારણો :

- જે કારણોથી બ્લડપ્રેશર વધે છે તે કારણોથી શરીરમાં કોલેસ્ટરોલ વધે છે.
- ઘણા લોકો એવું માનતા હોય છે કે, માત્ર ઘી-તેલ જેવા પદાર્થો જમવાથી જ ચરબી વધે છે. પરંતુ કોઈ પણ ગ્રહણ કરેલો આહાર કે, જે ન પચે તે અંતે તો શરીરમાં ચરબીમાં જ રૂપાંતર થાય છે, માટે હંમેશાં માપસરનું જ જમવું તે શરીર માટે હિતાવહ છે.

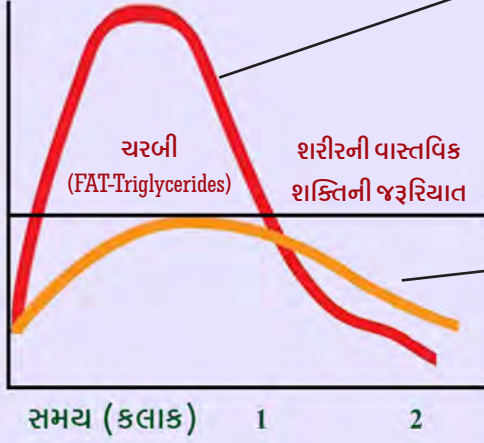
✳ હૃદયરોગના દર્દીઓ માટે કયું અનાજ સારું ?

- આપણે નિરોગી રહેવા માગીએ છીએ, પણ સ્વાદનો ત્યાગ કરવામાં પાછા પગ ભરીએ છીએ. કિંતુ **સ્વાસ્થ્ય અને સ્વાદ એકસાથે રહી શકતા નથી**. પહેલાના જમાનામાં આપણા પૂર્વજો આખા અનાજના (પોલિશ વગરના) દાણાની જ રસોઈ કરતા હતા અને તેથી જ તેઓ લાંબા સમય સુધી નિરોગી રહી શકતા હતા. નીચે પોલિશ કરેલું અને પોલિશ કર્યા વગરનું અનાજ જમવાથી શું ફાયદા-નુકશાન થાય છે ? તે દર્શાવેલ છે.

	પોલિશ કરેલું અનાજ (ઘઉં, ચોખા વગેરે)	પોલિશ કર્યા વગરનું અનાજ
પોષકતા	ખૂબ જ ઓછી	ભરપૂર
પાચનતંત્ર પર લોડ	જમવાથી એકસાથે પાચનતંત્ર પર લોડ આવે છે.	પાચન ખૂબ જ ધીરે-ધીરે થાય છે. તેથી પાચનતંત્રને તેનું પાચન કરવામાં હળવાશ અનુભવાય છે.
લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ	લોહીમાં એકસાથે શર્કરાનું પ્રમાણ વધારી દે છે, તેથી ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે ખૂબ જ હાનિકારક.	લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ ખૂબ જ નિયંત્રિત રાખે છે, તેથી ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક.
ચરબી	લોહીમાં રહેલી વધારાની શર્કરા ચરબીમાં રૂપાંતરીત થાય છે. હૃદયરોગ માટે ખૂબ જ હાનિકારક.	લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ નિયંત્રિત રહેવાથી ચરબી જમા થતી નથી. હૃદયરોગ માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક.

સફેદ ભાત અને પોલિશ વગરના ભાત
જમવાથી શરીરમાં થતી અસર

લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ Blood Glucose Levels



સફેદ ભાત

શરીરને શરૂઆતમાં જરૂરિયાત કરતાં ખૂબ જ વધારે શક્તિ આપે છે. તેથી તે વધારાની શક્તિ લોહીમાં એકસાથે શર્કરા વધારી દે છે, અને અંતે ચરબીમાં રૂપાંતરીત થાય છે.



પોલીશ વગરના ભાત

શરીરને જરૂર પૂરતી જ શક્તિ આપે છે. તેથી પાચનતંત્રને લોડ ન અનુભવાતા લોહીમાં શર્કરાનું માપ ખૂબ જ નિયંત્રિત રાખે છે. આમ વધારાની ચરબી પણ બનતી નથી.

✳ કોલેસ્ટરોલના ઉપચારો :

૧. સવારે અને સાંજે અડધી ચમચી હળદર ફાકીને પાણી પીવું. હળદરમાં ક્રોમીયમ નામનું તત્વ હોય છે. જેના સેવનથી કોલેસ્ટરોલ ઓગળી શકે છે.
૨. રોજ ખોરાક સાથે ૨ ચમચી મધ લેવું.
૩. ૧ ચમચી મેથી પાણીમાં પલાળી, સવારે ખૂબ મસળી, ગાળીને પીવું.
૪. અડધી ચમચી સૂકી મેથી દિવસમાં ૨ વાર ફાકવાથી કોલેસ્ટરોલ ઘટે છે.
૫. ૧ ચમચી લીંબુનો રસ, થોડું મધ અને કાળા મરીનો પાવડર ભેગા કરીને ૧ ગ્લાસ હૂંફાળા પાણીમાં લેવું.
૬. ૨ ચમચી ધાણાનો પાવડર ૧ કપ પાણીમાં ઉકાળી, ગાળીને રોજ પીવું.
૭. ૧ ચમચી આમળાનો પાવડર ૧ કપ ગરમ પાણીમાં નાખીને પીવું.
૮. દિવસમાં બે વાર ૨ થી ૩ ગ્રામ તજનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવું.

નોંધ : જે ઉપચારોથી વધુ બ્લડપ્રેશર ઘટે છે, તે ઉપચારો કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવામાં પણ ઉપયોગી થાય છે.



હાર્ટએટેક

(Heart Attack)

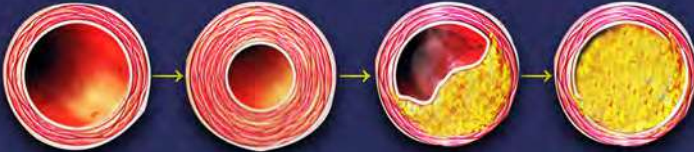
શું આપ જાણો છો ? ...

- ◆ વિશ્વમાં થતા મૃત્યુમાં હૃદયરોગ સૌથી પ્રથમ છે. દર વર્ષે અંદાજિત ૧,૭૦,૦૦,૦૦૦ લોકો હૃદયરોગના કારણે મૃત્યુ પામે છે.
- ◆ વિશ્વમાં ૩૫ વર્ષથી ઉપરના વ્યક્તિઓમાં થતા હૃદયરોગમાં ભારત મોખરે છે.
- ◆ હાલની પરિસ્થિતિ જોતાં ભવિષ્યના અમુક વર્ષોમાં ભારત હૃદયરોગના દર્દીઓમાં પ્રથમ ક્રમે હશે.

* હાર્ટએટેક એટલે શું ?

હૃદયની ધમનીમાં કોલેસ્ટરોલ જામ થતાં હૃદયને લોહી મળતું અટકી જાય છે. તેથી હૃદયને પ્રાણવાયુ અને પોષકતત્ત્વો મળતા બંધ થઈ જાય છે અને હૃદયના કોષો મરવા લાગે છે. તેને જ હાર્ટએટેક કહેવાય છે.

હાર્ટએટેક દરમિયાન હૃદયની ધમનીમાં થતી પ્રક્રિયા



સ્વસ્થ ધમની
(Healthy Artery)

બ્લડપ્રેશર વધી જવું
(Hypertension)

કોલેસ્ટરોલ જમા થવો
(Cholesterol)

હૃદયનો હુમલો
(Heart Attack)

✱ હાર્ટએટેકનાં લક્ષણો :

- ◆ છાતીના વચ્ચેના ભાગમાં ભાર લાગતો હોય અથવા ભીંસાતું હોય તેવો અસહ્ય દુઃખાવો થવો. દુઃખાવો ડાબી બાજુના ખભા તથા હાથમાં અને જડબા સુધી પણ થઈ શકે છે. કોઈ પણ પ્રકારનો શ્રમ કરવાથી છાતીનો દુઃખાવો વધી શકે છે.
- ◆ ગભરામણ થવી, પરસેવે રેબઝેબ થઈ જવું.
- ◆ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી.
- ◆ ચક્કર આવવા.
- ◆ ઉબકા આવવા(Nausea) અથવા કોઈકવાર ઊલટી(Vomiting) થવી.

✱ હાર્ટએટેક આવવાનાં કારણો :

- ◆ જે કારણોથી બ્લડપ્રેશર અને કોલેસ્ટરોલ થાય છે તે કારણોથી મોટા ભાગે હાર્ટએટેક આવે છે.

✱ હાર્ટએટેકની પ્રાથમિક સારવાર :

૧. જો ઉપર મુજબનાં લક્ષણો જણાય તો તરત જ ૧૦૮ ને કોલ કરી એમ્બ્યુલન્સની વ્યવસ્થા કરવી અથવા તો ગાડીની વ્યવસ્થા કરી તરત જ દર્દીને હોસ્પિટલ પહોંચાડવો.
૨. દર્દીને હવા-ઉજાસવાળી ખુલ્લી જગ્યાએ સૂવડાવી આરામ કરાવવો. દર્દીને શ્રમ પડે તેવું કોઈ પણ પ્રકારનું હલન-ચલન કરાવવું નહિ.
૩. દર્દીને ઘરે જો લોહી પાતળું કરનારી દવા હોય તો તરત આપવી.
૪. જો દર્દી બેભાન થઈ ગયો હોય તો, તરત જ તેની નાડી ચેક કરવી. જો નાડી બંધ જણાય તો એમ્બ્યુલન્સ આવે ત્યાં સુધી C.P.R. શરૂ કરી દેવું. (C.P.R. માટે જુઓ પેજ નં.૪૯૧)



મગજનો સ્ટ્રોક

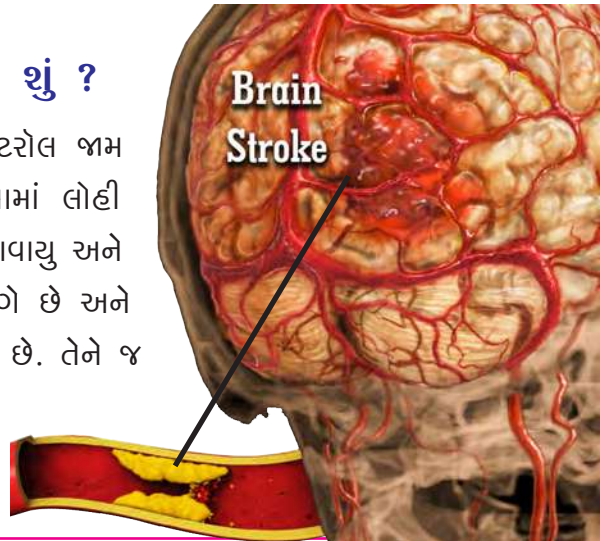
(Brain Stroke)

શું આપ જાણો છો ?...

- ♦ વિશ્વમાં દર વર્ષે અંદાજિત ૬૨,૦૦,૦૦૦ વ્યક્તિઓ સ્ટ્રોકના કારણે મૃત્યુ પામે છે.
- ♦ વિશ્વમાં ૬ માંથી ૧ વ્યક્તિ સ્ટ્રોકના કારણથી મરે છે.
- ♦ વિશ્વમાં દર બે સેકન્ડે એક વ્યક્તિને સ્ટ્રોકનો હુમલો આવે છે. તેમાં દર દસ સેકન્ડે એક વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે.
- ♦ અંદાજે ૭૦% લોકોને એ ખ્યાલ પણ નથી હોતો કે, તેમને સ્ટ્રોકનો હુમલો આવ્યો છે.

❖ મગજનો સ્ટ્રોક એટલે શું ?

મગજની ધમનીમાં કોલેસ્ટરોલ જામ થઈ જતા મગજને યોગ્ય માત્રામાં લોહી મળતું નથી. તેથી મગજને પ્રાણવાયુ અને પોષકતત્વો મળતા અટકવા લાગે છે અને મગજના કોષો નાશ થવા લાગે છે. તેને જ મગજનો સ્ટ્રોક કહેવાય છે.



મગજના સ્ટ્રોકના ૨ પ્રકાર :

૧. મગજને લોહી મળતું અટકી જવું.
(Ischemic Stroke)

૮૫% સ્ટ્રોક આ પ્રકારના હોય છે.

૨. મગજની ધમની વધુ દબાણથી
ફાટી જવી. (Hemorrhagic
Stroke)

* મગજના સ્ટ્રોકનાં લક્ષણો :

- ◆ ચાલવામાં સંતુલન ગુમાવવું.
- ◆ એક અથવા બંને આંખમાં
દેખાવાનું ઓછું થઈ જવું.
- ◆ માથું દુઃખવું.
- ◆ તદુપરાંત સામે દર્શાવેલ લક્ષણો
હોઈ શકે.

* મગજના સ્ટ્રોકનાં કારણો :

- ◆ જે કારણોથી બ્લડપ્રેશર અને
કોલેસ્ટ્રોલ વધે છે તે જ કારણો
મોટા ભાગે સ્ટ્રોક આવવામાં
નિમિત્ત બને છે.



F

Face

એક બાજુથી
મોઢું ઊતરી જવું.



A

Arm

બંને હાથ ઊંચા
ન કરી શકવા.



S

Speech

અસ્પષ્ટ ઉચ્ચાર,
બોલેલું સમજી
ન શકાય.



T

Time

સમય બગાડ્યા
પિના તુરંત સારવાર
અપાવવી.

✳ મગજના સ્ટ્રોકની ભયંકરતા :

- ◆ શરીરના એક સાઈડના અંગોની કાર્યક્ષમતા ઓછી થઈ જવી. (હાથ, પગ, મોં વગેરેમાં પક્ષઘાત થઈ જવો.) જેથી દર્દીને કાયમી બીજાને આધારે જીવવું પડે છે.
- ◆ જમવામાં, વાંચવામાં, બોલવામાં અને લખવામાં મુશ્કેલી અનુભવાય.
- ◆ યાદશક્તિ અને નિર્ણયશક્તિ ઓછી થઈ જવી.
- ◆ લાગણીઓ અને ભાવનાઓ પર નિયંત્રણ ન રહેવું.
- ◆ ડીપ્રેશનમાં જીવવું.
- ◆ સ્વભાવમાં ફેરફાર થવા. (ચીડિયો સ્વભાવ થવો.)

✳ સ્ટ્રોકની પ્રાથમિક સારવાર :

૧. જો ઉપર મુજબનાં લક્ષણો જણાય તો તરત જ ૧૦૮ને કોલ કરી એમ્બ્યુલન્સની વ્યવસ્થા કરવી અથવા તો ગાડીની વ્યવસ્થા કરી તરત જ દર્દીને હોસ્પિટલ પહોંચાડવો.
૨. દર્દીને હવા-ઉજાસવાળી ખુલ્લી જગ્યાએ સૂવડાવી આરામ કરાવવો. દર્દીને શ્રમ પડે તેવું કોઈ પણ પ્રકારનું હલન-ચલન કરાવવું નહીં.
૩. જો દર્દી બેભાન થઈ ગયો હોય તો, તરત જ તેની નાડી ચેક કરવી. જો નાડી બંધ જણાય તો એમ્બ્યુલન્સ આવે ત્યાં સુધી C.P.R. શરૂ કરી દેવું.

સાવધાની

- ◆ જ્યારે દર્દીને સ્ટ્રોકનો હુમલો આવે ત્યારે તેને એસ્પીરીન જેવી દવા આપવાનું જોખમ લેવું નહીં.

CHAPTER-17

Diabetes

डायाबीटीस





ડાયાબીટીસ (મધુપ્રમેહ)

(Diabetes)

ડાયાબીટીસ ! આ શબ્દથી આજે કોણ અજાણ છે..?! વિશ્વમાં વ્યાપી ગયેલ આ રોગ આજે મોટા ભાગના ઘરોમાં પોતાનું સામ્રાજ્ય સ્થાપી ચૂક્યો છે. આ રોગ આપણી આજુબાજુમાં રહેતી કોઈ ને કોઈ વ્યક્તિમાં આપણે જોયો છે, તેમજ અનુભવ્યો પણ છે; છતાં પણ આ રોગ વિશે આપણે કેટલું જાણીએ છીએ ?? કેટલા ગંભીર છીએ ??

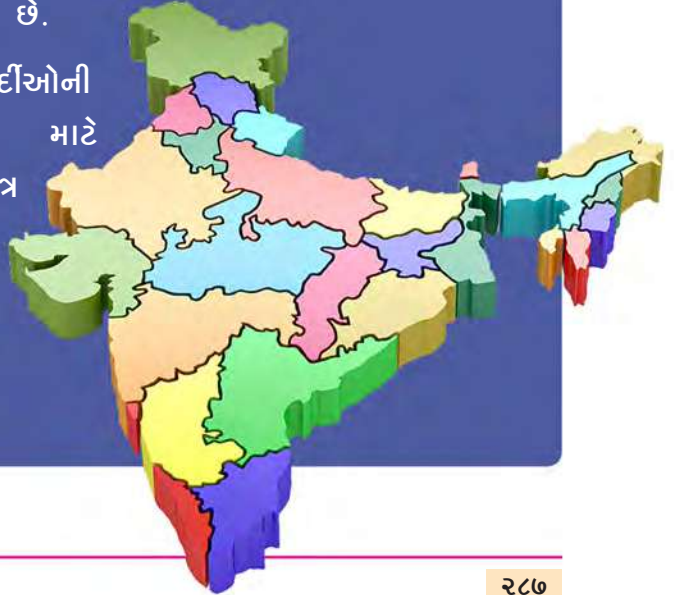
આજે વિશ્વની વસ્તીના અંદાજે કુલ ૮.૩% લોકો ડાયાબીટીસના દર્દીઓ છે. તેમજ દર ૧૧ વ્યક્તિ પૈકી ૧ વ્યક્તિ ડાયાબીટીસનો દર્દી છે. દુર્ભાગ્યવશાત્ આ રોગના દર્દીઓમાં ૫૦% લોકોને તે ખ્યાલ જ નથી હોતો કે તેમને ડાયાબીટીસ છે. આપણે સામાન્ય રીતે શરીરમાં શર્કરા(Sugar)ની માત્રા વધી જાય તેને ડાયાબીટીસ કહીએ છીએ, પરંતુ ખરેખર ડાયાબીટીસ શું છે, તે વિશે આપણે આગળ વિસ્તારથી જાણીશું. પરંતુ આશ્ચર્ય એ છે કે, આ રોગ આટલી હદે પ્રચલિત હોવા છતાં આપણને તેની ગંભીરતા જરા પણ નથી..! અરે..!! ખુદ દર્દીને પણ તેની ગંભીરતા નથી હોતી ! ડાયાબીટીસ એક એવું મૂળિયું છે કે, જેમાંથી અનેક ભયંકર બીમારીઓરૂપ તોતિંગ ઝાડવા ઊગી નીકળવાની ૧૦૦ એ ૧૦૦ % સંભાવના છે. ડાયાબીટીસ આપણા શરીરને બહુ જ શાંતિથી નાશ કરવા માટે પર્યાપ્ત છે.

શું આપ જાણો છો ?...

- ♦ વિશ્વમાં દર ૧ મિનિટે ૬ વ્યક્તિ ડાયાબીટીસને કારણે મૃત્યુ પામે છે.
- ♦ દર વર્ષે વિશ્વમાં અંદાજિત ૫૦ લાખ લોકો ડાયાબીટીસના કારણે મૃત્યુ પામે છે.

ડાયાબીટીસ સાથે ભારતની તુલના :

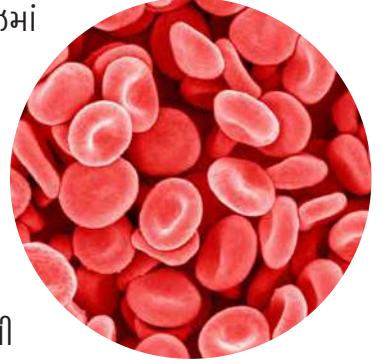
- ♦ ભારત એ ડાયાબીટીસમાં વિશ્વની રાજધાની છે. કેમ કે, દુર્ભાગ્યવશાત્ ભારત ડાયાબીટીસના દર્દીઓની સંખ્યામાં મોખરે છે.
- ♦ ભારતની કુલ વસ્તીના આશરે ૫% લોકો ડાયાબીટીસના રોગથી પીડાય છે.
- ♦ વિશ્વમાં ડાયાબીટીસના દર ૫ દર્દીઓમાં ૧ દર્દી ભારતનો છે.
- ♦ દર વર્ષે ભારતમાં અંદાજિત ૧૦ લાખ લોકો ડાયાબીટીસના રોગથી મૃત્યુ પામે છે.
- ♦ ડાયાબીટીસના દર્દીઓની સારવાર કરવા માટે ભારતના અર્થતંત્ર ઉપર ભવિષ્યમાં ખૂબ જ બોજ આવી શકવાની સંભાવના છે.



* ડાયાબીટીસ એટલે શું ? :

આજે ડાયાબીટીસ લગભગ ઘરોઘર વ્યાપી ગયો હોવા છતાં સામાન્ય જનતાને તેમજ ડાયાબીટીસના દર્દીઓને પણ આ રોગ વિશે માહિતી નહિવત્ હોય છે. તે હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને અહીંયા આ રોગ વિશે વિસ્તૃત માહિતી આપવાનો નમ્ર પ્રયાસ કરેલ છે.

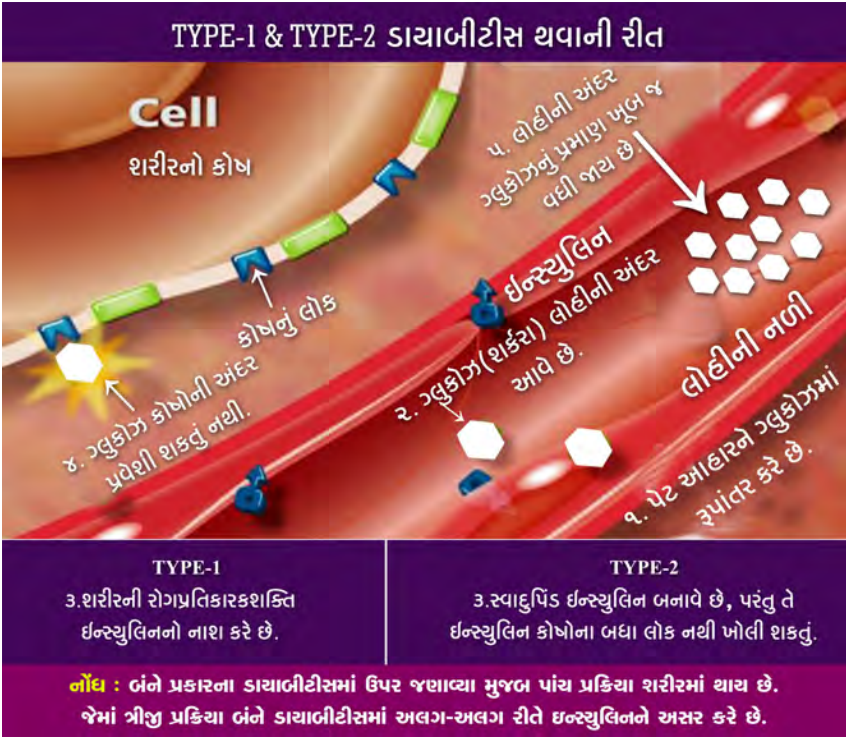
આપણું શરીર અસંખ્ય કોષો(cells)નું બનેલું છે. તે કોષોને જીવવા માટે સતત ઊર્જા(Energy)ની જરૂર પડતી હોય છે, અને તે ઊર્જા તેમને ગ્લુકોઝ(શર્કરા) દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. જમેલો આહાર પેટમાં ગયા બાદ તે લોહીની અંદર ગ્લુકોઝમાં રૂપાંતર થાય છે. તે ગ્લુકોઝ કોષોને શક્તિ આપવા માટે લોહીમાંથી કોષોની અંદર પ્રવેશ કરવા માગે છે, પરંતુ જે વ્યક્તિના તે કોષો બંધ(લોક) હોય છે. તેના કોષોની અંદર તે ગ્લુકોઝ પ્રવેશી શકતું નથી. પરિણામ સ્વરૂપે ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ લોહીની અંદર ખૂબ જ વધી જાય છે. આ રીતે **શરીરમાં લોહીની અંદર ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ જરૂરિયાત કરતાં વધી જવું તેનું નામ જ ડાયાબીટીસ છે.**



સામાન્ય રીતે દર્દીઓમાં બે પ્રકારના ડાયાબીટીસ જોવા મળે છે; પ્રકાર-૧ (Type 1) અને પ્રકાર-૨ (Type 2). બંને પ્રકારમાં કોષોનું લોક ન ખૂલતા ગ્લુકોઝ લોહીમાં જ રહે છે અને તેથી ડાયાબીટીસ થાય છે. પરંતુ પ્રશ્ન એ છે કે, ‘કોષોનું લોક શા કારણે ખૂલતું નથી ? અને આ કોષોનું લોક કોણ ખોલે છે ?’

સ્વાદુપિંડ(Pancreas)માં બનતું ઇન્સ્યુલિન એ કોષોના લોકને ખોલવાની ચાવી(Key) છે. ડાયાબીટીસના બંને પ્રકારોમાં કોષોનું લોક ન ખૂલવાનું કારણ અલગ અલગ છે. તેમાં...

TYPE 1 ડાયાબીટીસમાં શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ જ કુદરતી રીતે શરીરમાં રહેલા ઇન્સ્યુલિનને બહારનો શત્રુ સમજીને નાશ કરી નાખે છે. તેથી શરીરમાં ઇન્સ્યુલિનની માત્રા બહુ જ ઓછી થઈ જવાથી પર્યાપ્ત સંખ્યામાં કોષોના લોક ખોલવા માટે ઇન્સ્યુલિન શરીરમાં રહેતું નથી. તેથી ગ્લુકોઝ લોહીમાં જ રહે છે અને કોષોને પૂરતી ઊર્જા મળતી નથી.



TYPE 2 ડાયાબીટીસમાં દર્દીનો આહાર જ લોહીની અંદર ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધારી દે છે. આમ શરીરમાં વધી ગયેલા ગ્લુકોઝને કારણે ઇન્સ્યુલિનને વારંવાર કોષોનું લોક ખોલવું પડે છે. પરંતુ દરેક સમયે કોષોને ગ્લુકોઝની જરૂર હોતી નથી. પરંતુ ઇન્સ્યુલિનના લોક ખોલવાના વારંવાર થતા પ્રયત્નને કારણે કોષો જ ઇન્સ્યુલિનની લોક ખોલવાની ક્ષમતાને

ક્ષીણ કરી દે છે. માટે હવે જ્યારે ખરેખર કોષોને ગ્લુકોઝની જરૂરિયાત હોય ત્યારે બધા જ ઈન્સ્યુલિન કોષોનું લોક ખોલવા સમર્થ હોતા નથી. આથી ગ્લુકોઝ કોષો સુધી પહોંચતું નથી અને લોહીમાં જ રહે છે. આ પ્રક્રિયાને Insulin Resistance કહેવાય છે. આ રીતે બંને પ્રકારમાં કોષોને ગ્લુકોઝ ન મળવાથી ડાયાબીટીસના દર્દીઓને હંમેશાં ભૂખ વર્તાયા કરે છે.

બે પ્રકારના ડાયાબીટીસની સરખામણી		
	TYPE-1	TYPE-2
ડાયાબીટીસના દર્દીઓમાં કેટલા ટકા લોકોને ?	૧૦ %	૯૦ %
થવાનું કારણ ?	મોટા ભાગે વારસાગત	આહાર તથા જીવનશૈલીની ભૂલના કારણે
થવાની ઉંમર ?	નાની ઉંમરથી	મોટા ભાગે ૩૫ વર્ષ પછી
શરીરનો બાંધો ?	મોટા ભાગે પાતળો	મોટા ભાગે સ્થૂળ
અટકાવી શકાય ?	ના	હા

* ડાયાબીટીસનાં લક્ષણો :

- ♦ વારંવાર ખૂબ જ તરસ અને જમ્યા પછી પણ ખૂબ જ ભૂખ લાગવી.
- ♦ શરીરમાં ખૂબ જ થાક લાગવો.
- ♦ વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે.
- ♦ આંખનું તેજ ઘટી જવું.
- ♦ મોઢું, જીભ અને ગળું સૂકાયેલું રહેવું.
- ♦ કોઈકવાર માથામાં દુઃખાવો થવો.



- ધીરે ધીરે શરીરનું વજન ઘટવું.
- કોઈકવાર ચક્કર આવવા અને ઊલટી થવી.
- વારંવાર મૂડમાં ફેરફાર થવો. (Mood Swings)
- વારંવાર ચામડીના ઈન્ફેક્શન થવા. જેમ કે, ખરજવું, ગૂમડાં, ચામડી ફાટી જવી, દાદર વગેરે...
- શરીરમાં કાંઈ પણ ઈજા પહોંચી હોય તો રૂઝ આવતા વાર લાગવી.
- સમયાંતરે સાંભળવાની, જોવાની, સૂંઘવાની, ચાખવાની અને સ્પર્શની ઈન્દ્રિયો મંદ પડી જવી.

ડાયાબીટીસના પરીક્ષણ માટેનો બ્લડ ટેસ્ટ ચાર્ટ
Blood Test Level for Diagnosis of Diabetes (mg/dL)

Blood Glucose Chart	છેલ્લા ૩ માસનું સરેરાશ શર્કરાનું માપ A1c (%)	ભૂખ્યા પેટે શર્કરાનું માપ (Fasting Blood Sugar Level)	જમ્યા પછી બે કલાક બાદ શર્કરાનું માપ (2-Hr Post Meal Blood Sugar Level)
નોર્મલ (Normal)	૫.૬ થી નીચે	૯૯ થી નીચે	૧૩૯ થી નીચે
ડાયાબીટીસ પહેલાનું સ્ટેજ (Prediabetes)	૫.૭ - ૬.૪	૧૦૦-૧૨૫	૧૪૦ થી ૧૯૯
ડાયાબીટીસ (Diabetes)	૬.૫ થી ઉપર	૧૨૬ થી ઉપર	૨૦૦ થી ઉપર

✳ ડાયાબીટીસ થવાનાં કારણો :

ડાયાબીટીસ રોગ આજે વિશ્વવ્યાપી હોવા છતાં વ્યક્તિ પોતાને તે રોગ કયા કારણથી થયો છે, તે તપાસીને નાબૂદ કરવાને બદલે માત્ર દવાઓના બાહ્ય ઉપચારો દ્વારા તેને નિયંત્રિત રાખવાના વ્યર્થ પ્રયત્નો કરતો હોય છે. આપણે જેટલા કુદરતના નિયમોને ઉલ્લંઘીને પોતાની ઈચ્છાઓ મુજબ જીવીએ તેટલા જ આવા ભયંકર રોગના શિકાર બનીએ છીએ. **મોટા ભાગે ડાયાબીટીસ આપણી ખરાબ જીવનશૈલી અને કચરા જેવા આહારની પસંદગીના કારણે જ થતો હોય છે.**

જીવનશૈલી :

◆ તણાવ (Stress) :

આજે આપણે સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં પણ ખૂબ જ તણાવ, ભય અને ડીપ્રેશનમાં આવી જઈએ છીએ. આપણે જેટલા હર્ષ-શોક, રાગ-દ્વેષ આદિક ઢંઢોમાં અને ચિંતા, ઈર્ષ્યા, હરિફાઈ આદિકમાં જીવીએ તેટલા આ રોગને જલદીથી આમંત્રણ આપીએ છીએ. તેમજ **લાંબા સમયનો તણાવ શરીરમાં નિશ્ચિતપણે ડાયાબીટીસ ઉત્પન્ન કરે છે.**

◆ અપર્યાપ્ત ઊંઘ (Insufficient sleep) :

માત્ર ૧૦ દિવસની સતત અપર્યાપ્ત ઊંઘના કારણે લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધી જાય છે.

◆ બેઠાડું જીવન (Sedentary Lifestyle) :

જમેલો ખોરાક પચી જાય એટલો શારીરિક શ્રમ તો દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં હોવો જ જોઈએ. પરંતુ જે લોકો આઠસ કે સમયના અભાવે શારીરિક શ્રમ નથી કરતા, તેઓ આનો શિકાર જલ્દી બનતા હોય છે.



આહાર :

મોટા ભાગે આપણા સહુની માન્યતા એવી હોય છે કે, ગળ્યું અને ઘીવાળું ખાવાથી જ ડાયાબીટીસ થાય છે, પરંતુ આ માન્યતા સંપૂર્ણ સાચી નથી. ભૂખ વગર જમવું, માપ કરતાં વધુ જમવું, રાત્રે મોડે જમવું, વિરુદ્ધ આહાર જમવો - આ બધી કુટેવો પાચનતંત્રને કાયમી મંદ કરે છે. અને અંતે **મંદ પાચનશક્તિ ડાયાબીટીસ થવાનું કારણ બને છે.**

અન્ય કારણો :

- ◆ મેદસ્થિતા (Obesity)
- ◆ બ્લડપ્રેશર અને કોલેસ્ટરોલ



હૃદયરોગો અને ડાયાબીટીસને પરસ્પર સંબંધ છે. જે લોકોને હૃદયરોગ હોય તેમને ડાયાબીટીસ થવાની અને જેને ડાયાબીટીસ હોય તેમને હૃદયરોગ થવાની સંભાવના ખૂબ જ વધારે હોય છે.

- ◆ ઉંમર

૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી આ રોગની સંભાવના વધી જાય છે.

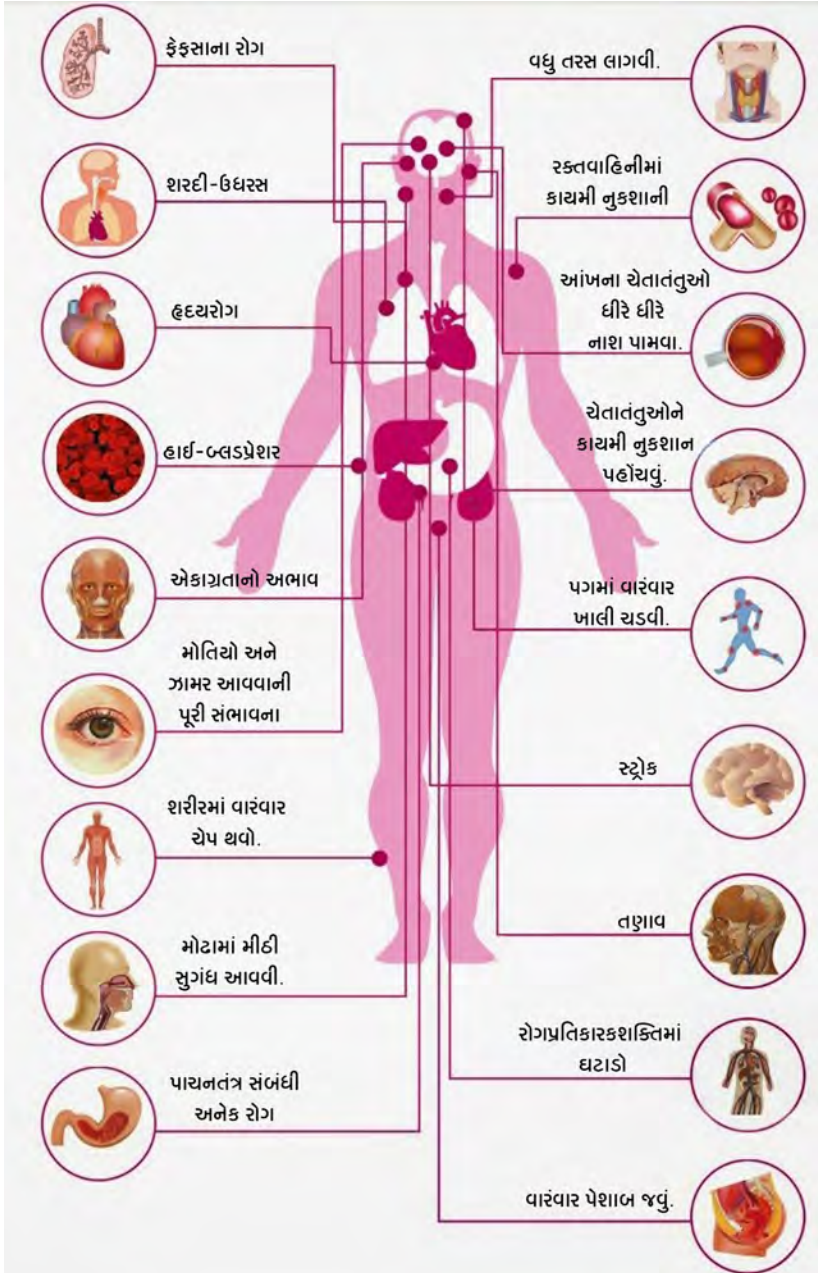
- ◆ વ્યસન

તમાકુ, ધૂમ્રપાન અને દારૂ જેવા વ્યસનોને કારણે ડાયાબીટીસ થવાની સંભાવના ખૂબ જ વધી જાય છે.

- ◆ વારસાગત

જો પરિવારમાંથી કોઈને પણ ડાયાબીટીસ હોય તો અન્ય સભ્યોએ ખૂબ જ સાવધાન રહેવું જોઈએ. કેમ જે, તેમને આ રોગ થવાની સંભાવના ખૂબ જ વધી જાય છે. તેમને તો નાની ઉંમરથી જ ઉપર જણાવેલ ડાયાબીટીસ થવાનાં કારણોથી બચતા રહેવું જોઈએ.

✱ ડાયાબીટીસ રોગની ભયંકરતા :



✳ ડાયાબીટીસમાં આહાર-વિહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ ઓછી કેલેરીવાળો, માપસરનો અને પચવામાં હળવો ખોરાક લેવો.
- ◆ ફળો, લીલા શાકભાજી તથા કડવા પદાર્થો હિતકર સમજીને વધુ પ્રમાણમાં લેવા.
- ◆ દૂધની બનાવટોથી શક્ય હોય ત્યાં સુધી દૂર રહેવું.
- ◆ ગળ્યાં તથા વધુ ચરબીવાળા પદાર્થો ખૂબ જ ઓછાં લેવાં. તેમજ ખજૂર, શેરડી, દ્રાક્ષ વગેરે પણ ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં લેવા.



- ◆ ડાયાબીટીસ થવાનું એક મુખ્ય કારણ છે : અનિયમિત જીવનશૈલી. જો કસરતો અને યોગ્ય આહારમાં ધ્યાન આપવામાં આવે, તો આ રોગ થવાની શક્યતા ૫૦% ઘટી જાય છે.



માટે ચાલવું, જોગીંગ કરવું, તરવું વગેરે કસરતો રોજ કમસે કમ ૩૦ મિનિટ સુધી કરવી. તેમજ યોગાસનો અને પ્રાણાયામો નિયમિતપણે કરવા.

- ◆ તમાકુ, ધૂમ્રપાન, દારૂ આદિ વ્યસનોનો ત્યાગ કરવો.
- ◆ જો દર્દી ઉપરોક્ત વિવેક ન રાખી શકે તો પરિવારજનોએ દર્દીનું હિત ઈચ્છીને આહાર-વિહારના વિવેકનું પાલન કરાવવું.

ખાંડ કે ગોળ - કયું સારું ?



પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના આગમન પહેલાં ભારતમાં ગોળનો ઉપયોગ ખાંડના પ્રમાણ કરતાં ખૂબ જ વધારે હતો. આપણા પૂર્વજો ગોળનો રોજિંદા આહારમાં ઔષધ તરીકે ઉપયોગ કરતા હતા. પરંતુ ત્યારબાદ ભારતમાં ગોળની જગ્યાએ ખાંડનો ઘરોઘર ઉપયોગ વધવા લાગ્યો. વળી, આજે આપણા ઘરોમાં ગોળના સ્થાન પર ખાંડ કબજો જમાવી બેઠી છે. અને તેના કારણે ખાંડમાંથી ઉત્પન્ન થતી અનેક બીમારીઓ પણ ભારત દેશના લોકોમાં પ્રવેશવા લાગી છે.

આપણે એ નથી જાણતા કે, ખાંડના વધુ ઉપયોગથી આપણા સ્વાસ્થ્યમાં ધરખમ નુકશાન થાય છે. ગોળ અને ખાંડ બંને શેરડીમાંથી જ બને છે, પરંતુ બંનેની બનાવવાની રીત અલગ હોવાથી બંનેના ફાયદા-નુકશાનમાં પણ ખૂબ જ અંતર રહેલું છે. ડાયાબીટીસ, બ્લડપ્રેશર અને કોલેસ્ટરોલના દર્દીઓએ આહારમાં ખાંડનો ઉપયોગ નહિવત્ કરવો જોઈએ. તેના વિકલ્પમાં ગોળનો યોગ્ય માત્રામાં ઉપયોગ કરવો.

અહીંયા ખાંડની સરખામણીમાં ગોળના અમુક ફાયદા દર્શાવેલ છે.

	ખાંડ	ગોળ
પોષકતત્વો	શર્કરા સિવાય કોઈ પણ પોષકતત્વો ખાંડમાં આવતા નથી.	અનેક વિટામિનો, લોહતત્વો અને ખનિજો ગોળમાં આવે છે.
પાચન	પાચનશક્તિને નબળી બનાવે છે.	પાચનશક્તિને સતેજ બનાવે છે.
ચામડીના રોગો	ખીલ, ગૂમડાં વગેરે રોગ વધારે છે.	ચામડીના વિકારો દૂર કરવામાં ફાયદારૂપ છે.
ઝેરીતત્વો	લોહીની અંદર ધીરે ધીરે ઝેરી તત્વોનું પ્રમાણ વધારે છે.	ઝેરી તત્વોને દૂર કરવામાં સહાયક થાય છે.
આંખોનું તેજ	વધુ સેવનથી નાની ઉંમરમાં આંખના રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.	મોટી ઉંમર સુધી પણ આંખના સ્નાયુઓને મજબૂત રાખે છે.
હાડકાં પર થતી અસર	હાડકાંને કેલ્શિયમ શોષવામાં અવરોધક બને છે, તેથી હાડકાં પોલા કરે છે.	કેલ્શિયમયુક્ત હોવાથી હાડકાં મજબૂત કરે છે.
યાદશક્તિ	ઘટાડે છે.	જાળવી રાખે છે.
ડીપ્રેશન	શરીરના હોર્મોન્સ અસંતુલિત કરે છે તેથી વધુ સેવનથી ડીપ્રેશન થઈ શકે છે.	શરીરના હોર્મોન્સ સંતુલિત રાખે છે તેથી ડીપ્રેશન ઘટાડે છે.

	ખાંડ	ગોળ
ત્રિદોષ પર થતી અસર	ત્રિદોષકારક	ત્રિદોષશામક
વાત	ખાંડના સેવનથી શરીરમાં વાત અસંતુલિત થઈ શકે છે. અને અપચો, કબજિયાત, વા જેવી બીમારીઓ થઈ શકે છે.	શરીરમાં વાયુ ઘટાડે અને અજીર્ણ, કબજિયાત, માથાનો દુઃખાવો, વા, ગેસ, નબળાં હાડકાં વગેરેમાં ફાયદાકારક છે.
પિત્ત	ઘણીવાર આપણે એસિડિટીનું શમન કરવા માટે ખાંડની વાનગીઓ લઈએ છીએ. પરંતુ શરીરને તે ખાંડનું પાચન કરવા માટે વધારે એસિડ ઉત્પન્ન કરવું પડે છે. અને તેથી ખાંડ જ એસિડિટીનું કારણ બને છે.	શરીરમાં પિત્તનું પ્રમાણ ઘટાડે છે. તેથી એસિડિટી, અલ્સર, માઈગ્રેન વગેરે બીમારીમાં ફાયદાકારક થાય છે.
કફ	કફજન્ય બીમારીઓ જેવી કે, શરદી, કફ, ઉધરસ, દમ વગેરે વધારે છે.	શરીરમાં ભેગો થયેલ કફ બહાર કાઢવામાં ઉપયોગી થાય છે.

સાવધાની

- ◆ ડાયાબીટીસના દર્દીઓને ચિકિત્સકો એવી સલાહ આપતા હોય છે કે, જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે જમી લેવું, પણ ભૂખ સહન ન કરવી. પરંતુ આ સલાહની ઓથે દર્દીઓ નીચે મુજબની બે મોટી ભૂલ કરતા હોય છે.

(૧) ભૂખ લાગે ત્યારે કેટલું જમવું જોઈએ, તેનો વિવેક ચૂકી જવાય છે. પરિણામે જરૂરિયાત કરતાં વધુ જમેલો ખોરાક પચતો નથી.

(૨) વળી, દર્દીઓને તેમની જરૂરિયાતથી વિરુદ્ધ જીભને પ્રિય એવી ચટપટી વાનગીઓ ખાવાની વધુ ઝંખના રહેતી હોય છે. પરંતુ તેઓએ જીભને આદીન ન થતાં શરીરને હિતકર સફરજન આદિક ફળોનું યોગ્ય માત્રામાં સેવન વધુ કરવું જોઈએ.

- ◆ તદુપરાંત ડાયાબીટીસના દર્દીઓએ યોગ્યમાત્રામાં ઊંઘ લેવી જોઈએ. થોડાક જ દિવસોની અસંતુલિત ઊંઘ લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ વધારી શકે છે.



✳ ડાયાબીટીસમાં ઉપયોગી ઉપચારો :

૧. સવાર-સાંજ મીઠા લીમડાના ૧૦ પાન ચાવીને ખાઈ જવા અને થોડું પાણી પીવું.
૨. સવાર-સાંજ અડધી ચમચી હળદરનો પાવડર અને ૧ ચમચી આમળાનું ચૂર્ણ ફાકીને પાણી પીવું.
૩. રોજ રાત્રે ૧ ચમચી મેથી ૧ કપ પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ખૂબ મસળી, ગાળીને તે પાણી પીવું.
૪. કુમળાં કારેલાંના નાના ટુકડા કરી, છાંયડામાં સૂકવી, બારીક ભૂકો કરી, ૧૦ ગ્રામ જેટલો સવાર-સાંજ લેવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
૫. પાકા જાંબુના ઠળિયાને સૂકવી, તેનું બારીક ચૂર્ણ બનાવી, ૧ ચમચી પાણી સાથે દિવસમાં ૨ વાર લેવું.
૬. ૩ થી ૪ ગ્રામ તજ અને મરીનું ચૂર્ણ રોજ બે વાર ભૂખ્યા પેટે લેવું.
૭. રોજ સવાર-સાંજ જમ્યા પછી ૪ ગ્રામ આમળાનું ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ હળદરના પાવડર સાથે લેવું.
૮. હરડે, બહેડાં, કડવા લીમડાની અંતરછાલ, મામેજવો અને જાંબુના ઠળિયા ભેગા કરી બારીક ચૂર્ણ કરી ૧ ચમચી સવાર-સાંજ પાણીમાં લેવું.
૯. ૨૦ થી ૨૫ મિ.લી. ગળોનો સ્પર્સ નિયમિત પીવો.
૧૦. ૧૦ થી ૧૫ નંગ તુલસીના પાન રોજ ચાવવા અથવા તેનો રસ લેવો.
૧૧. ૫૦ ગ્રામ બીલીના પાનનો સ્પર્સ નિયમિત પીવો. અઠવાડિયામાં જ શર્કરાનું પ્રમાણ ઘટી જશે.
૧૨. રોજ મધુનાશીની વેલના ૩ પાન લેવા.



CHAPTER-18

Head Related Diseases

माथाना रोग



માથાનો દુઃખાવો

(Headache)



‘મારું માથું દુઃખે છે.’ આ વાક્ય આપણે અનેકવાર બોલ્યા છીએ, અને સેંકડોવાર સાંભળ્યું પણ છે. આ એક એવી બીમારી છે કે, જેનું કારણ શોધવું ઘણું મુશ્કેલ છે. નાના બાળકોથી માંડીને વૃદ્ધ સુધીના બધાને આની ફરિયાદ રહે છે. શું આ વાસ્તવિક છે ?!

હકીકતે તો માથાના દુઃખાવાની પીડા પ્રાયઃ માનસિક હોય છે અને દુઃખાવા માટે વ્યક્તિ પોતે જવાબદાર હોય છે. આજના યુગમાં આપણને બધું જ ઝડપી જોઈએ છે. કોઈ પણ બાબતે ક્ષણમાત્ર પણ રાહ જોવામાં આજના યુગના સુશિક્ષિત એવા આપણે ધીરજ રાખી શકતા જ નથી. તેમજ ઈચ્છા મુજબ ન થતા તરત જ મૂડ બદલાઈ જાય છે.

તદુપરાંત આજના ટેક્નોલોજીના યુગમાં આપણે વસાવેલા મોબાઈલ આદિક સાધનોના એટલા બધા વ્યસની બની ગયા છીએ કે, તેના વિના થોડીવાર જીવવું ઘણું મુશ્કેલ લાગે છે. આવી **કૃત્રિમ જીવનશૈલીના આદતી એવા આપણે માથાના દુઃખાવાના શિકાર બની ગયા છીએ.** તેમાં પણ માથું દુઃખ્યું નથી કે દવા ખાધી નથી..! આમ ને આમ ખોટી દવાઓ લઈને શરીરમાં દવાઓના રૂપમાં બિનજરૂરી કેમિકલોને પ્રવેશ આપીએ છીએ. શું ખરેખર આપણે ટેક્નોલોજીનો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ અને કુદરતી જીવનશૈલી અપનાવી આ માથાના ખોટા દુઃખાવાથી રાહત મેળવવી નથી..?

✳ માથું દુઃખવાનાં કારણો :

- ♦ વાયુ કે પિત્ત પ્રકોપિત થવાથી.
- ♦ તણાવભર્યા જીવનથી, શરીરમાં અપચો રહેવાથી તેમજ કબજિયાત થવાથી.
- ♦ શરીરના મળ-મૂત્ર વગેરેના કુદરતી વેગોને રોકવાથી.
- ♦ અતિ જાગરણથી અને અતિ નિદ્રાથી.
- ♦ દારૂના વ્યસનથી અને વધુ પડતા નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરવાથી.
- ♦ વાતાવરણમાં ફેરફાર થવાથી, વધુ તડકા અને ઠંડીમાં રહેવાથી.
- ♦ વધુ પડતા ઉપવાસ કરવાથી.
- ♦ બિનજરૂરી દવાઓના સેવનથી.
- ♦ કોમ્પ્યુટર ઉપર લાંબો સમય કામ કરવાથી તથા આંખમાં દૂરના નંબર આવવા છતાં ચશ્મા નહીં પહેરવાથી.

માથાના દુઃખાવાના પ્રકારો અને સ્થાનો

સાઈનસ

ગાલ, કપાળ
અને કપાળની
પાછળના ભાગમાં
દુઃખાવો થાય.

ક્લસ્ટર

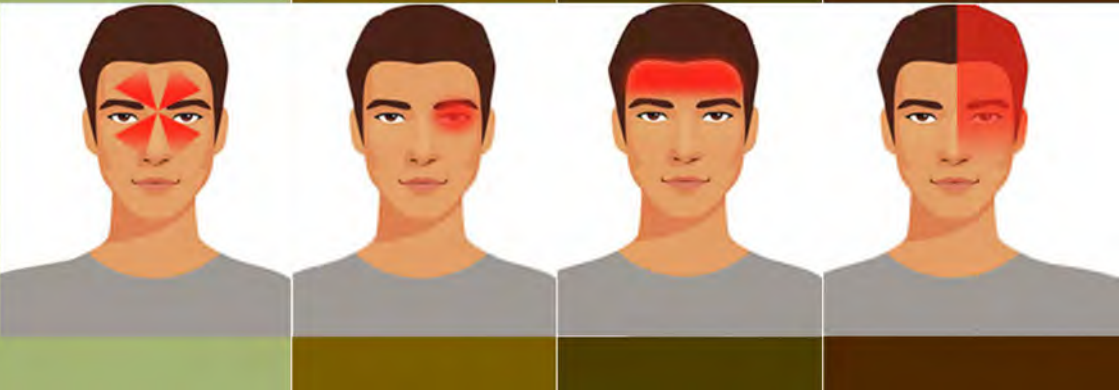
એક આંખની
આસપાસ
દુઃખાવો થાય.

ટેન્શન

માથાની
ફરતે
દુઃખાવો
થાય.

આધાશીશી

માથાની
એક જ બાજુ
દુઃખાવો
થાય.



✽ માથાના દુઃખાવા માટેના ઉપચારો :

૧. રોજ સૂર્યોદય પહેલાં કોપરાની ગોટીનો ચોથો ભાગ અને ૧ ચમચી ખાંડ ખૂબ જ ચાવીને જમવાથી વર્ષો જૂનો માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
૨. લવિંગાનું તેલ માથે કે કપાળ પર ઘસવું.
૩. અડધી ચમચી સૂંઠનો પાવડર, ૧ ચમચી ઘી અને થોડો ગોળ મિશ્ર કરી લેવાથી વાયુ પ્રકોપિત થવાથી દુઃખતું માથુ મટે છે.
૪. કપાળે ચોખ્ખું ઘી ઘસવાથી ગરમી કે પિત્તદોષથી થતો માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
૫. આમળાનું ચૂર્ણ, સાકર અને ઘી સરખે ભાગે લઈને જમવું.
૬. ૧ કપ પાણીમાં, ૧ ચમચી સૂંઠ અને હળદર નાખી, ઉકાળીને પીવું તથા તેનો નાસ લેવો.
૭. અડધી ચમચી લીંબુનો રસ, ૧ ચમચી તુલસીનો રસ અને ૨ ચમચી મધ ભેગું કરીને પીવું.
૮. નાળિયેરનું પાણી પીવાથી ગરમીના કારણે થયેલ માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
૯. ગરમ દિવેલના ૪ થી ૫ ટીપાં રોજ નાકમાં નાંખવાથી વાયુ-કફ દોષથી થયેલ માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
૧૦. સૂંઠના પાવડરને પાણીમાં ગરમ કરી કપાળે પાતળો લેપ કરવાથી શરદી, કફ અને સાયનસના કારણે થયેલ માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
૧૧. જીભ ઉપર ચપટી મીઠું મૂકી, ૧૦ મિનિટ પછી ૧ ગ્લાસ પાણી પીવાથી વાયુ કે કફજન્ય માથાનો દુઃખાવો મટે છે.





આધાશીશી

(Migraine)

શું આપ જાણો છો ?...

વિશ્વમાં અંદાજે ૧૫ થી ૨૦% લોકો આધાશીશીથી પીડાય છે.

✳ આધાશીશીનાં લક્ષણો :

- ◆ દિવસ ચડવાની સાથે માથાના દુઃખાવામાં પણ વધારો થવો.
- ◆ વારંવાર માથામાં એક બાજુ દુઃખાવો થવો.
- ◆ કોઈકવાર ઊલટી થવી અને ધૂંધળું દેખાવું.

✳ આધાશીશી થવાનાં કારણો :

- ◆ સ્ટ્રેસ અને લાંબા સમયનો તણાવ થવાથી.
- ◆ અનિયમિત ઊંઘ અને વધારે પડતી પેઈનકિલર દવાઓ લેવાથી.
- ◆ દારૂ કે અન્ય નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરવાથી.
- ◆ સ્ત્રીઓમાં અમુક સ્નાયુ (Hormones)નો ફેરફાર થવાથી.
- ◆ વધુ અવાજવાળા, પ્રકાશવાળા, ગરમ, ઠંડા કે સુગંધીવાળા વાતાવરણમાં રહેવાથી આધાશીશી વધી શકે છે.
- ◆ ઓછું પાણી પીવાથી પણ વધી શકે છે.
- ◆ વારસાગત પણ થઈ શકે છે.

✽ આધાશીશીમાં આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ પપૈયું, તરબૂચ, સફરજન, ચેરી, દ્રાક્ષ, આદુ, ટમેટાં, પાલક, કાકડી, ગાજર વગેરે લઈ શકાય.
- ◆ તીખી-તળેલી વાનગીઓ, ડુંગળી, કેળાં અને શીંગનો ત્યાગ રાખવો.
- ◆ આઈસ્ક્રીમ, જંકફૂડ, મેંદો અને આથાથી બનતી વસ્તુનો ત્યાગ રાખવો.

✽ આધાશીશીના ઉપચારો :

૧. ૧ અરીઠું લઈ તેને પાણી સાથે ઘસીને જમણી બાજુ માથું દુઃખતું હોય તો ડાબા નસકોરામાં અને ડાબી બાજુ માથું દુઃખતું હોય તો જમણા નસકોરામાં આ ઘસારાના ૩ ટીપાં નાખવાં.
૨. ગાયના શુદ્ધ તાજા ઘીના ૨-૨ ટીપાં સવાર-સાંજ નાકમાં નાખવાં.
૩. આદુ અને તુલસીનો રસ સૂંઘવો અને નાકમાં તેનાં ટીપાં નાખવાં.
૪. કાળા મરીને શુદ્ધ ઘીમાં ઘસીને નાકમાં ટીપાં પાડવાથી વાત-પિત્તજન્ય આધાશીશી મટે છે.
૫. ઠંડા દૂધમાં સૂંઠ ઘસીને, તે દૂધના ૩-૪ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી કફજન્ય આધાશીશી મટે છે.
૬. દિવસમાં ૧-૨ વાર બરફને કપડામાં બાંધી કપાળ ઉપર ૧૫ મિનિટ મૂકવો.
૭. દ્રાક્ષ, ધાણા, વરિયાળી અને સાકરનું ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી ઠંડા પાણીમાં નાખીને રોજ પીવું.
૮. રોજ ૧ કપ દૂધમાં, ૧ ચમચી ઘી અને ૧-૨ ચમચી ઈસબગુલ મેળવીને પીવું.
૯. ૨ ચમચી ગરમ તલના તેલમાં અડધી ચમચી તજ અને એલચીનો પાવડર મેળવી માથા પર માલિશ કરી ૧ કલાક સુધી રાખી મૂકવું.
૧૦. દહીં, ભાત અને સાકર મેળવીને સૂર્યોદય પહેલાં જમવું.
૧૧. તાજી જલેબી અને દૂધ સવારે ખાલી પેટે જમવું.



CHAPTER-19

Ear, Nose & Throat Related Disorders

કાન, નાક અને
ગળા સંબંધી બીમારીઓ



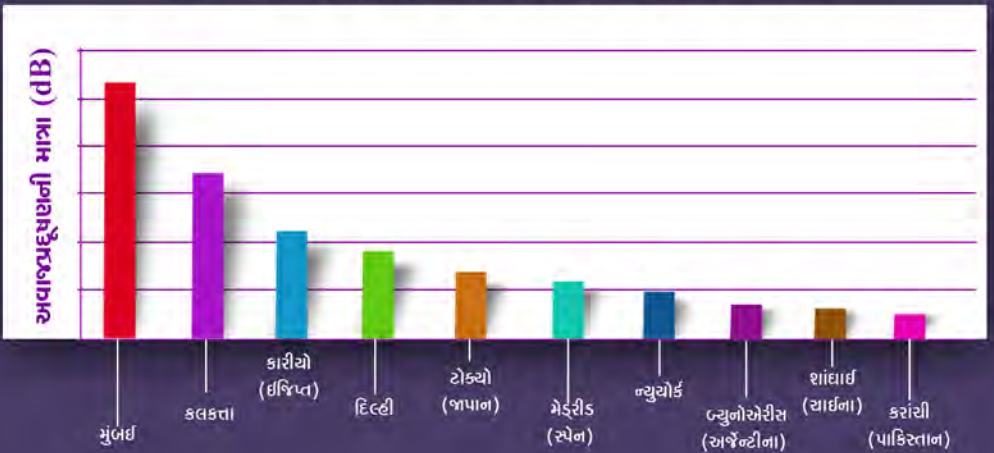
બાહ્ય વાતાવરણના સીધા સંપર્કમાં આવતા શારીરિક અંગોમાં કાન, નાક અને ગળું મુખ્ય છે. આજે હવાનું પ્રદૂષણ વધવાને કારણે નાક તથા ગળાની બીમારીઓનું પ્રમાણ દિનપ્રતિદિન વધી રહ્યું છે.

તેમાં પણ આજના યુગમાં કાનની બહેરાશનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધી રહ્યું છે, તેનું મૂળ કારણ અવાજપ્રદૂષણ છે. અવાજપ્રદૂષણ એટલે બિનજરૂરી અને વધુ પડતો અવાજ કાનમાં જવો. આજે લોકોને ધીમા અવાજે સાંભળવાની ટેવ જ નથી. તેમાં પણ અવાજપ્રદૂષણમાં ભારતના અમુક શહેરો વિશ્વમાં સહુથી આગળ સ્થાન ધરાવે છે. તેના મુખ્ય કારણો નીચે મુજબ છે.

- ◆ ટ્રાફિકપ્રદૂષણ. જેવા કે, વાહનોના વિચિત્ર, બિનજરૂરી અને વધુ પડતા અવાજવાળા હોર્ન.
- ◆ જાહેર પ્રોગ્રામોના સ્પીકરો. જેમ કે, રેલીઓ, બેન્ડવાજ, DJ, પ્રવચનો, ડાયરાઓ વગેરે...
- ◆ મોટા અવાજવાળા ફટાકડાઓ.

વિશ્વમાં સહુથી વધુ અવાજપ્રદૂષણ ધરાવતા ૧૦ શહેરો

THE TOP 10 NOISIEST CITIES IN THE WORLD



કાનનો મેલ

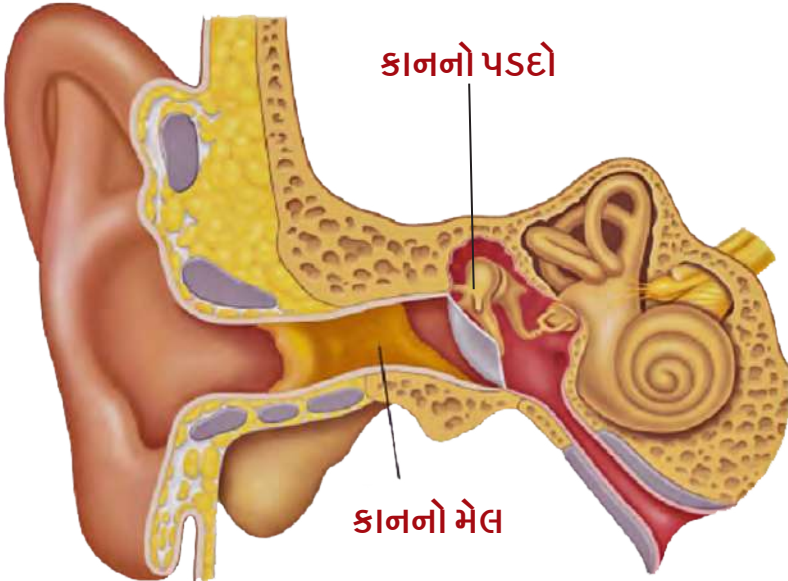
(Ear Wax)

✳ કાનમાંથી મેલ કાઢવાના ઉપચારો :

૧ કપ પાણીમાં ૧ ચમચી મીઠું નાખવું. રૂને તે પાણીમાં ડુબાડીને થોડું નીતારીને કાનમાં તેનાં ૩-૪ ટીપાં નાખવાં.

આમ ૧૦ મિનિટ સુધી કાનને નમાવેલો રાખવો. ત્યાર પછી વિરુદ્ધ સાર્દમાં કાનને નમાવીને વધારાનું પાણી કાઢી નાખવું, અને શુદ્ધ કપડાં વડે મેલ બહાર કાઢી નાખવો.

આ પ્રયોગ તલનું તેલ, સરસિયાનું તેલ, બદામનું તેલ, ઓલીવ ઓઇલ, હાઇડ્રોજન પેરોક્સાઇડ કે ગ્લીસરિન સાથે પણ કરી શકાય છે.



કાનનો મેલ સાફ કરવામાં રાખવાની સાવધાની

- ◆ કાનમાંથી રોજ મેલ કાઢવાની બિનજરૂરી ટેવ ન પાડવી.
ઘણીવાર આપણે કાનને સ્વચ્છ રાખવાના નિમિત્તે કાનમાંથી રોજ મેલ કાઢીને સાફ કરીએ છીએ. પરંતુ અમુક બહારનો મેલ કાનના રક્ષણ માટે ફાયદાકારક હોય છે, તે બહારથી આવતા અવાજના પ્રદૂષણથી કાનના પડદાને નુકશાનથી બચાવે છે. માટે જો સાંભળવામાં કોઈ તકલીફ ન થતી હોય તો કાનમાંથી બિનજરૂરી મેલ કાઢ્યા ન કરવો.
- ◆ કાનને સાફ કરવા માટે પેન-પેન્સિલ, દિવાસળી કે ચીપિયાનો ઉપયોગ ક્યારેય ન કરવો.
- ◆ જેમ પેન-પેન્સિલ કે દિવાસળીથી કાનને નુકશાન પહોંચે છે, તેવી જ રીતે રૂની સળી(Cotton Buds) પણ કાનના પડદાને નુકશાનકારક છે.



રૂની સળી દ્વારા કાનના પડદા પર વધુ પ્રેશર આવવાથી પડદો ફાટી શકે છે.

કાનમાં જીવજંતુ

(Insects In the Ear)



કાનમાંથી જીવજંતુ કાઢવામાં રાખવાની સાવધાની

- ◆ જ્યારે કોઈ પણ જીવજંતુ કાનમાં ગયું હોય ત્યારે કાનમાં ટોચ દ્વારા તેને જોવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. કેમ જે, ટોચના પ્રકાશથી જીવજંતુ ડરીને કાનની અંદર વધારે ઊંડું જતું રહે છે. તેવી જ રીતે ચીપિયા દ્વારા પણ તેને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન ન કરવો.
- ◆ જ્યારે કાનમાં કોઈ પણ પ્રકારનો અનાજનો દાણો જતો રહ્યો હોય ત્યારે કાનમાં પાણી નાખીને તેને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. કારણ કે, આમ કરવાથી તે દાણો ફૂલીને કાનમાં સોજો લાવી શકે છે.
- ◆ જો નીચે જણાવેલ ઉપચારો દ્વારા જીવજંતુ બહાર ન નીકળે તો પોતાની રીતે કાઢવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં, ચિકિત્સક પાસે યોગ્ય સારવાર લેવી.

✿ કાનમાંથી જીવજંતુ દૂર કરવાના ઉપચારો :

૧. મધ અને તેલ ભેગાં કરી કાનમાં ટીપાં નાખવાં.
૨. સરસવનું તેલ, મધ, દિવેલ કે ઘી આમાંથી કોઈ પણના ટીપાં કાનમાં નાખી શકાય.

કાનની બહેરાશ

(Ear Deafness)

✿ કાનની બહેરાશનાં કારણો :

- ◆ અવાજના પ્રદૂષણથી.
- ◆ અચાનક જ કાનમાં વધુ પડતો અવાજ જવો. જેમ કે, સ્પીકરની નજીક જવાથી, ફટાકડા અને વાહનોના મોટા હોર્નવાળા અવાજો વગેરેથી...
- ◆ લાંબા સમય સુધી અને ઊંચા અવાજે ઈયરફોન-હેડફોન સાંભળવાથી.
- ◆ કાનમાં વધારે મેલ થવાથી, કાનમાં ઈન્ફેક્શન થવાથી અથવા અમુક પ્રકારની દવાઓથી.
- ◆ થપ્પડ આદિ લાગવાથી કાનને ઈજા પહોંચવાથી.
- ◆ વધુ ઉંમર હોવાથી.

✿ કાનની બહેરાશના ઉપચારો :

૧. તાજા ગૌમૂત્રના ૩-૪ ટીપા ૧૫ દિવસ સુધી રોજ કાનમાં નાખવા.
૨. કારેલાના બી તથા એટલા જ પ્રમાણમાં જીરું પાણીમાં વાટી, તેને ગાળીને તે રસના ૨-૩ ટીપાં દિવસમાં ૨ વાર કાનમાં નાખવાથી બહેરાશમાં ફાયદો થાય છે.
૩. પરિચાળીના પાવડરને પાણીમાં ઊકાળી તેની વરાળ દુઃખતા કાન પર લેવાથી કાનની બહેરાશ, કાનનું શૂળ અને કાનમાં થતો અવાજ મટે છે.
૪. રોજ બદામના તેલના ૨-૩ ટીપાં કાનમાં નાખવાં.



કાનને લગતી અન્ય બીમારી

(Other Ear Related Diseases)

✿ કાનના સણકા અને દુઃખાવાના ઉપચારો :

૧. રોજ ૧-૨ અખરોટ જમવાથી ૧૫ દિવસમાં કાનમાં આવતા સણકામાં રાહત થાય છે.
૨. આદુનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુઃખાવો, બહેરાપણું અને સણકા મટે છે.
૩. તુલસીના રસનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં.
૪. નાગરવેલના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાખવાં.
૫. આંબાના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાખવાં.
૬. મૂળાના પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં.
૭. સરસિયું કે તલનું તેલ ગરમ કરીને કાનમાં તેના ટીપાં નાખવાં.

✿ કાનનો સોજો અને રસીના ઉપચારો :

૧. સવાર-સાંજ કુદીનાના રસના ૫-૧૦ ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનની રસીમાં ૮-૧૦ દિવસમાં રાહત થાય છે.
૨. તુલસીના રસનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનની રસી મટે છે.
૩. રોજ લીંબોળીના તેલના ગરમ ટીપાં કાનમાં નાખવાં.
૪. તેલમાં થોડી રાઈ વાટીને સોજા ઉપર બહારથી લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
૫. ફૂલાવેલી ફટકડી અને હળદર ભેગી કરી કાનમાં નાખવાથી કાન પાક્યો હોય અને રસી નીકળતી હોય તો તે મટે છે.

નસકોરી ફૂટવી

(Nosebleeds or Epistaxes)

- ◆ નાકની અંદર લોહીની અનેક સૂક્ષ્મ નળીઓ હોય છે. તે નળીઓ જ્યારે ફાટે અને લોહી બહાર આવે તેને નસકોરી ફૂટી કહેવાય છે.
- ◆ નસકોરી ૨ થી ૧૦ વર્ષ અને ૫૦ થી ૮૦ વર્ષના લોકોમાં વધુ થતી હોય છે.

✳ નસકોરી ફૂટવાનાં કારણો :

- ◆ સૂકી હવા અને નાકની ગરમી વધી જવાથી.
- ◆ વધુ ઠંડા અથવા વધુ ગરમ વાતાવરણમાં રહેવાથી.
- ◆ એલર્જી કરનારા અમુક પ્રકારના કેમિકલનો યોગ થવાથી.
- ◆ ઊંચાઈ પર ચડવાથી, વારંવાર ઈંક આવવાથી કે વધુ બ્લડપ્રેશર હોવાથી.
- ◆ નાકમાં વારંવાર આંગળી વગેરે નાખીને ખોતરવાથી.
- ◆ દારૂ કે સિગારેટનું વ્યસન હોવાથી.

✳ ફૂટેલ નસકોરીની તાત્કાલિક સારવાર :

નસકોરી ફૂટે ત્યારે માથાને આગળ નમાવીને હાથ દ્વારા નાકને ૫-૧૦ મિનિટ સુધી બંધ રાખવું. તે દરમિયાન મોટેથી શ્વાસ લેવો.



નસકોરી ફૂટે ત્યારે માથાને પાછળ નમાવીને નાક ન દબાવવું.



❁ ફૂટેલ નસકોરીના ઉપચારો :

૧. ધાણાના રસના ૩-૪ ટીપાં નાકમાં નાખવાં.
૨. દૂધનાં ૩-૪ ટીપાં નાકમાં નાખવાં.
૩. જૂના ગોળમાં મરી અને દહીંને મેળવી પીવાથી નાકમાંથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.
૪. જેને નસકોરીનો પ્રોબ્લેમ હોય તેને નાકમાં વેસેલીન કે લોશન લગાવવું, જેથી નાક કોરું ન પડી જાય.
૫. દાડમના ફૂલ પાણીમાં વાટીને તેનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં.
૬. ૧ કપ દૂધીનો રસ મધ અથવા સાકર સાથે પીવો.
૭. અરડૂસીના પાનના રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં અને તેનો ૨૫ મિ.લિ રસ સાકરમાં મેળવીને પીવો.
૮. માથે ઠંડા પાણીની ધાર કરાવવી કે બરફનો ટુકડો માથે, કપાળે કે ગરદન ઉપર ઘસવો.
૯. માથે કાળી કે પીળી માટી પાણીથી પલાળી તેનો લેપ કરવો અથવા ભીની માટી સૂંઘવી.



સાઇનસ ઇન્ફેક્શન

(Sinus Infection)

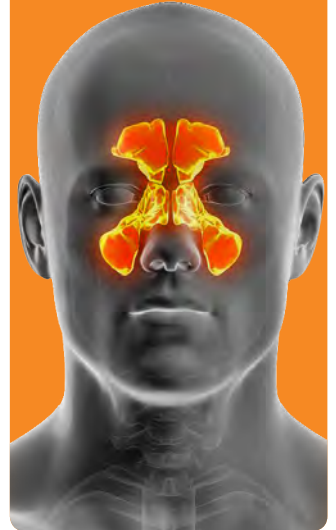
✿ સાઇનસનાં લક્ષણો :

- ◆ ઘાટું (Dark), પીલું, લીલું, ઘેરું, જાડું પ્રવાહી નાકમાંથી પડે.
- ◆ નાક પર સોજો આવવો, રૂંધાઈ જવું, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી.
- ◆ નાક તથા નાકની આજુબાજુના ગાલ પર તથા નેણાની આજુબાજુમાં દુઃખાવો થવો અને ત્યાં અડવાથી વધારે દુઃખાવો થવો.
- ◆ સૂંઘવાની તથા સ્વાદની ક્ષમતા ઓછી થવી.
- ◆ જડબું, દાંત અને કાનમાં દુઃખાવો થવો.
- ◆ ઉધરસ આવવી તથા ગળામાં દુઃખાવો થવો.
- ◆ શરીરમાં થાકનો અનુભવ થવો.
- ◆ મોંમાંથી વાસ અને ઉબકા આવે.

✿ સાઇનસનાં કારણો :

- ◆ બેક્ટેરિયલ અને વાઈરલ ઇન્ફેક્શનના કારણે.
- ◆ એલર્જીના કારણે.
- ◆ ઠંડા વાતાવરણની અસરને કારણે.
- ◆ નાક-કાનમાં ઈજા થવાથી, તેમાં કાંઈ ખોટ હોવાથી.

સાઇનસના
દુઃખાવાનાં સ્થાનો



✳ સાઈનસમાં આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ શક્ય હોય તો ૧ થી ૨ ઉપવાસ કરવા.
- ◆ વિટામીન-C વાળો ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં લેવો. જેમ કે, મોસંબી, નારંગી, ટમેટાં વગેરે...
- ◆ સૂંઠ, મરી, લાલ મરચું, આદુ તથા સૂરણ આહારમાં ખાસ લેવાં.
- ◆ કાચાં શાકભાજી તથા અનાનસ લેવાં.
- ◆ ઉકાળેલું સૂંઠવાળું પ્રવાહી વધુ માત્રામાં લેવું.
- ◆ જે વસ્તુની એલર્જી હોય, તે વસ્તુનો ત્યાગ કરવો.
- ◆ બને ત્યાં સુધી નીચેની વસ્તુનો ત્યાગ રાખવો.
મેંદો, ગળ્યા પદાર્થો, ખાંડયુક્ત જ્યૂસ, સોડા, અથાણાં, ધૂમ્રપાન, નશીલા પદાર્થ વગેરે.

સાવધાની

- ◆ સાઈનસ ૯૦% વાઈરલ ઈન્ફેક્શનના કારણે થતું હોય છે. આથી આ બીમારી દવા વિના પોતાની રીતે જ મટી શકે છે. પરંતુ ૧૦% વાઈરલમાંથી બેક્ટેરિયલ થવાની સંભાવના રહેલી છે.
- ◆ નીચે મુજબની પરિસ્થિતિ સર્જાય તો ચિકિત્સક પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર લેવી.
 ૧. શરૂઆતના બે-ત્રણ દિવસમાં જ ઉપર જણાવેલ સાઈનસનાં લક્ષણો તેમજ તાવ વધારે પડતો અનુભવાય ત્યારે.
 ૨. દસ દિવસથી વધારે લાંબું ચાલે અને જો સારું થઈ ગયા પછી ફરીથી તરત જ થાય ત્યારે.

✿ સાઈનસના ઉપચારો :

૧. ૧ ટમલર ગરમ પાણીમાં નીલગિરિના તેલનાં થોડાં ટીપાં નાખી નાસ લેવો. આ રીતે દિવસમાં ૨-૩ વાર કરવું.
૨. નેતિ ક્રિયા કરવી.
૧ ગ્લાસ પાણીમાં ૨ ચમચી મીઠું નાખી થોડું ગરમ કરવું. અને તે પાણી ૧ નસકોરામાં ધીરે ધીરે રેડવું, અને તે બીજા નસકોરામાંથી નીકળી જાય તેવી રીતે માથું ત્રાંસું રાખવું. આ ક્રિયા દિવસમાં ૨-૩ વાર કરવી.
૩. ૧ ચમચી લાલ મરચું અને ૧ ચમચી મધ દિવસમાં ૩-૪ વાર લેવું.
૪. ૧ ગ્લાસ પાણીમાં ૨ ચમચી વિનેગર તથા ૧ ચમચી મધ નાખી દિવસમાં ૩ વાર પીવું.
૫. ૧ ગ્લાસ પાણીમાં ૨ ચમચી મેથી નાખી અડધું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું, અને હૂંફાળું થાય ત્યારે ધીરે-ધીરે પીવું. આમ દિવસમાં ૩ વાર કરવું.
૬. ૧ ગ્લાસ પાણીમાં ૧૦ ગ્રામ આદુના ટુકડા નાખી ઉકાળવું. ત્યારબાદ નીચે ઉતારી તેમાં ૨ ચમચી મધ નાખી ધીરે-ધીરે પીવું. દિવસમાં ૩ વાર આ પ્રક્રિયા કરવી.
૭. ૧ ચમચી સરસવના દાણા ૧ ગ્લાસ પાણીમાં નાખી, અડધું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. ત્યારબાદ તેને ઠંડું કરી ગાળી લેવું અને તેના ૩-૪ ટીપાં બંને નસકોરામાં નાખવાં.

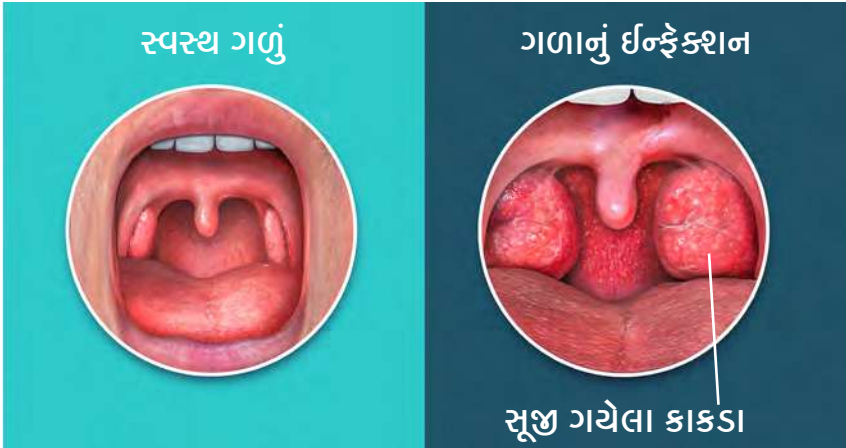


ગાળાનું ઈન્ફેક્શન

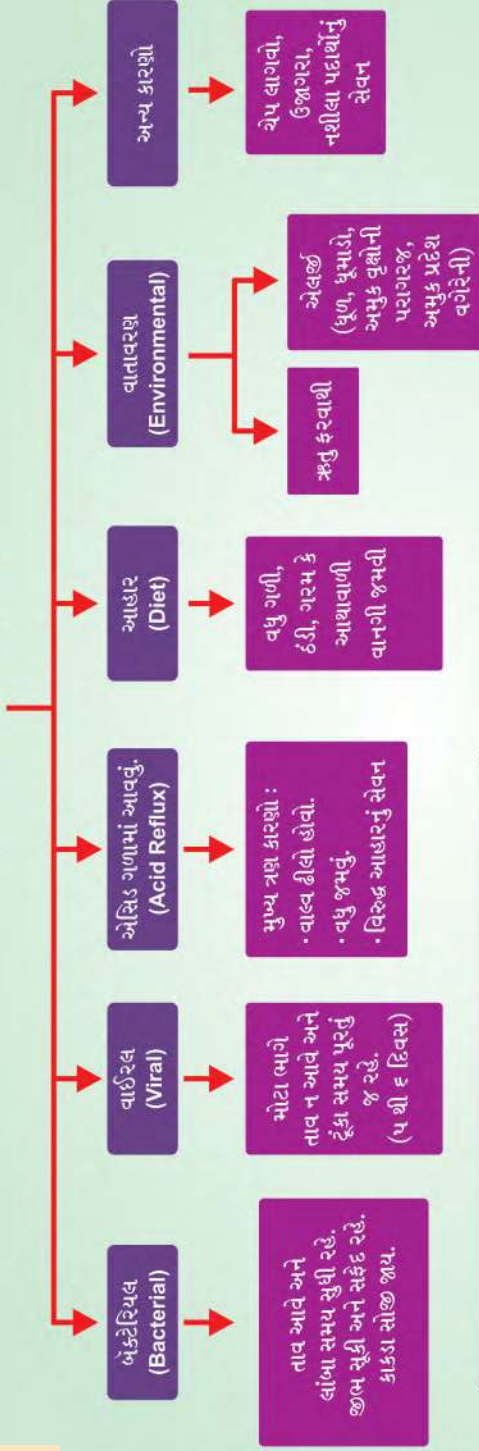
(Throat Infection)

✳ ગાળાનાં ઈન્ફેક્શનનાં લક્ષણો :

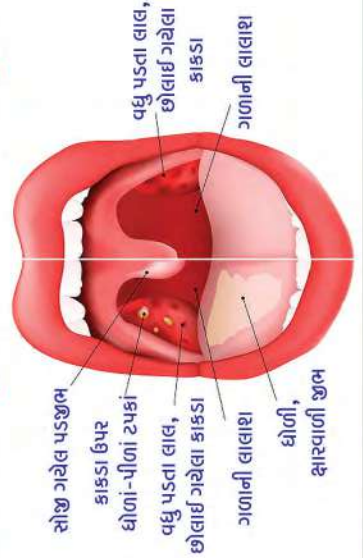
- ◆ ગાળાની અંદર લાલાશ અને સોજો આવી જવો.
- ◆ ગાળામાં અને કાનમાં દુઃખાવો થવો.
- ◆ કાકડાઓ (Tonsils) સૂજી જવા, છોલાઈ જવા ને લાલ થઈ જવા
- ◆ માથું દુઃખે કે નાકમાંથી પાણી પડવું.
- ◆ જો વધી જાય તો શરીરના અંગો દુઃખવા લાગે અને તાવ પણ આવી શકે.



ગાળું પકડાઈ જવાનાં કારણો (Causes of Throat Infections)



બેક્ટેરિયલ ઇન્ફેક્શન



વાઈરલ ઇન્ફેક્શન

:: બેક્ટેરિયલ ઇન્ફેક્શન વિશેની સાવધાની ::

માત્ર ૫-૧૦% લોકોને આ કારણથી
ગાળું પકડાવું હોય છે. તેથી આ સિવાયના
અન્ય કારણોમાં એન્ટિબાયોટિક દવાઓ
કાંઈ કામમાં આવતી નથી.

✽ ગળાના ઇન્ફેક્શનના ઉપચારો :

૧. અડધી ચમચી હળદર અને ૧ ચમચી મીઠું ગરમ પાણીમાં નાખીને સવાર-સાંજ કોગળા કરવા; તેમાં ૧ ચમચી ઘી પણ ઉમેરી શકાય છે.
૨. ૧ કપ ગરમ પાણીમાં ૧-૧ ચમચી તજ અને મરીનો પાવડર નાખીને કોગળા કરવા.
૩. ગરમ કરેલા દૂધમાં થોડી હળદર નાખીને પીવાથી ગળું બેસી ગયું હોય તો તે મટે છે.
૪. ૧ ચમચી જેઠીમધ અને ૧ ચમચી ઘી ભેગું કરીને લેવું.
૫. સૂંઠનું ઉકાળેલું પાણી પીવું.
૬. ૧ ચમચી તુલસીનો રસ, ૧ ચમચી આદુનો રસ, ૧ ચમચી લીંબુનો રસ અને ૨ ચમચી મધ સવાર-સાંજ લેવું.
૭. લવિંગને જરા શેકીને મોંમાં રાખીને ચૂસવાથી ગળાનો સોજો મટે છે.
૮. ૧ ચમચી મધ, ૧ ચમચી આદુનો રસ અને ૧ ચમચી લીંબુનો રસ ૧ ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં નાખીને કોગળા કરવા.
૯. કોથમીર ચાવી ચાવીને ચૂસવાથી ગળાનો કોઈ પણ પ્રકારનો દુઃખાવો મટે છે.
૧૦. જો એસિડ ઉપર આવવાથી ગળું પકડાઈ ગયું હોય તો જેઠીમધ, મધ અને હળદર એ ત્રણેય ૧-૧ ચમચી ભેગું કરીને લેવું.



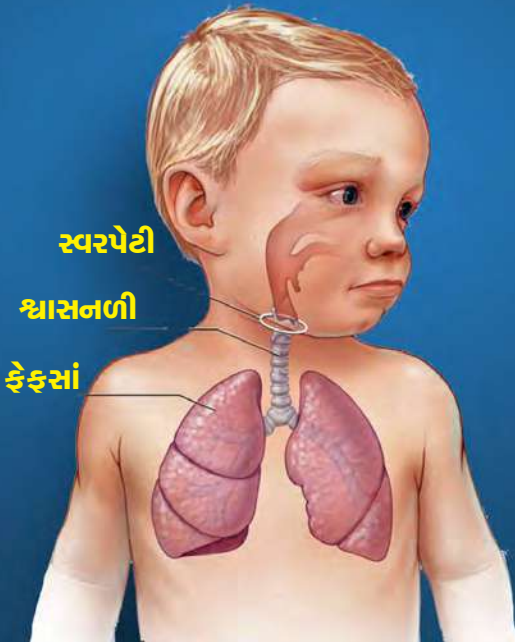


અવાજ બેસી જવો

(Laryngitis)

- ◆ અવાજ બેસી જવો એટલે સ્વરપેટીને સોજો આવી જવો.

અવાજ બેસી જવો



સ્વસ્થ સ્વરપેટી



સૂજી ગયેલ સ્વરપેટી

✳ અવાજ બેસી જવાનાં કારણો :

- ◆ જે કારણોથી ગળાનું ઈન્ફેક્શન થાય તે કારણોથી અવાજ પણ બેસી શકે છે.
- ◆ એકસાથે વધુ પડતું બોલવું.
- ◆ ધૂમ્રપાનનું વ્યસન હોવું.

✳ અવાજ બેસી જવાના ઉપચારો :

નોંધ : વધુ ઠંડાં, ખાટાં-ખારાં અને તીખા પદાર્થો ન લેવાં.

૧. ગરમ કરેલા દૂધમાં થોડી હળદર નાખી પીવું.
૨. સાકરની ગાંગડી, એલચી, તજ અથવા લવિંગ મોંમાં રાખીને ચૂસવા.
૩. પાકું દાડમ ખાવું અથવા દાડમની છાલ ચગાળવી.
૪. બોરડીની છાલ ચૂસવી.
૫. ભોજન કર્યા પછી મરીનું ચૂર્ણ ઘી સાથે ચાટવું.
૬. રાત્રે શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવું.
૭. ફૂલાવેલી ફટકડીનો ભૂકો કરી, તેનો ૧ ચમચી પાવડર પાણીમાં હલાવીને કોગળા કરવા.
૮. જેઠીમધનું લાકડું ચૂસવું.





કાકડા સૂજી જવા

(Tonsillitis)

✱ કાકડા સૂજી જવાનાં લક્ષણો :

- ◆ ગળામાં સોજો આવે અને ચાંદાં પડી શકે.
- ◆ ભોજન અન્નનળીમાં ઉતારવામાં તકલીફ પડવી.
- ◆ બોલવામાં તકલીફ પડવી.
- ◆ કાનમાં રસી આવી શકે વગેરે...

✱ કાકડા થવાનાં કારણો :

- ◆ જે કારણોથી ગળાનું ઈન્ફેક્શન થાય તે કારણોથી કાકડા પણ થઈ શકે છે.
- ◆ અપચો કે અજીર્ણ થવાથી.
- ◆ વધુ ઠંડું જમવાથી.
- ◆ જે વ્યક્તિને કાકડા થયા હોય તેનો ચેપ લાગવાથી.



સાવધાની

ગળું પકડાઈ જવું, અવાજ બેસી જવો, કાકડા આવી જવા વગેરે તકલીફોમાં નીચે મુજબની સાવધાની રાખવી :

- ♦ આ બીમારીઓમાં હિંમતપૂર્વક એક ઉપવાસ તો કરવો, તેનાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધશે અને ઓછા સમયમાં રાહત થશે.
- ♦ ઠંડી, તળેલી અને ગળપણવાળી વાનગીઓનો ત્યાગ રાખવો.
- ♦ તરસ લાગે ત્યારે સૂંઠનું ઉકાળેલું પાણી પીવું.
- ♦ કકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે જ જમવું.
- ♦ ઉજાગરાથી બચવું અને દિવસે સૂવાની આદત ટાળવી.
- ♦ કાકડા ૭૦% થી ૭૫% વાઈરલ ઈન્ફેક્શનના કારણે થતા હોય છે, તથા ૧૦ થી ૩૦% બેક્ટેરિયલ ઈન્ફેક્શનના કારણે થતા હોય છે. તેથી વાઈરલ ઈન્ફેક્શનના કારણે થયેલા કાકડામાં એન્ટિબાયોટિક દવાઓ કોઈ કામમાં આવતી નથી.

* કાકડાના ઉપચારો :

૧. હૂંફાળા પાણીમાં મીઠું નાખીને દિવસમાં ૨-૩ વાર કોગળા કરવા.
૨. તુલસીનો રસ, આદુનો રસ અને મધ ત્રણેય ૧-૧ ચમચી મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવો.
૩. હળદર અને ખાંડવાળું ગરમ દૂધ પીવું.
૪. અડધી ચમચી હળદર સાથે ૧-૧ ચમચી ઘી અને સાકર ચાટવું.
૫. કાળા મરી અને કુદીનાનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં આપવું.
૬. હળદરને મધમાં મેળવી કાકડા ઉપર લગાડવી.



CHAPTER-20

Respiratory Tract Infections

શ્વસનતંત્ર સંબંધી બીમારીઓ



ગાળું પકડાઈ જવું, શરદી, કફ, ઉધરસ વગેરે શ્વાસનળી સંબંધી બીમારીઓ આપણને અનેકવાર થતી હોય છે. છતાં પણ તે બીમારી કયા કારણથી થતી હોય છે, તેનાથી આપણે સાવ અજાણ હોઈએ છીએ. આપણને પ્રાયઃ એ ખ્યાલ જ નથી આવતો કે, આ બીમારી થવાનું કારણ શું છે.

આ બીમારીઓમાં આપણા ઉપર જ અભ્યાસ કરી, તેનાં કારણો શોધી, તે પ્રમાણે સાવધાની રાખીને ઉપચાર કરીશું તેટલા જરૂર બચી શકીશું. કેમ જે, આ બીમારીઓ અનેક કારણોથી થતી હોય છે, માટે તેના ઉપચારો કારણ પ્રમાણે કરાય, પરંતુ તેમાં મોટા ભાગના ભૂલ કરતા હોય છે. જેમ કે, કોઈને પિત્ત કે વાયુને લઈને શરદી થઈ હોય અને ઉપચાર કફની શરદીનો કરે.

શ્વાસનતંત્ર સંબંધી રોગ મોટા ભાગે વાઈરલ ઈન્ફેક્શનના કારણે થતાં હોય છે. ખરેખર તો તે વાઈરલ ઈન્ફેક્શનમાં એન્ટિબાયોટિક દવાઓ કાંઈ જ અસર કરતી નથી. છતાં પણ ભારતમાં આ રોગના સારવાર માટે એન્ટિબાયોટિક દવાઓ સહુથી વધારે વપરાય છે. તેના અમુક કારણો એવાં છે કે, કોઈકવાર ચિકિત્સક ધન કમાવા માટે, તો કોઈકવાર તેની અજ્ઞાનતાના કારણે તે બિનજરૂરી દવાઓ આપતા હોય છે. અરે..! અમુકવાર તો એવું પણ બનતું હોય છે કે, દર્દી સાજા થવા માટે ચિકિત્સક પાસે દવાઓની અપેક્ષાઓ રાખતા હોય છે. તેથી ચિકિત્સકને બધો જ ખ્યાલ હોવા છતાં દર્દીની માનસિકતા સંતોષવા માટે બિનજરૂરી દવાઓ આપવા માટે લાચાર થવું પડે છે.

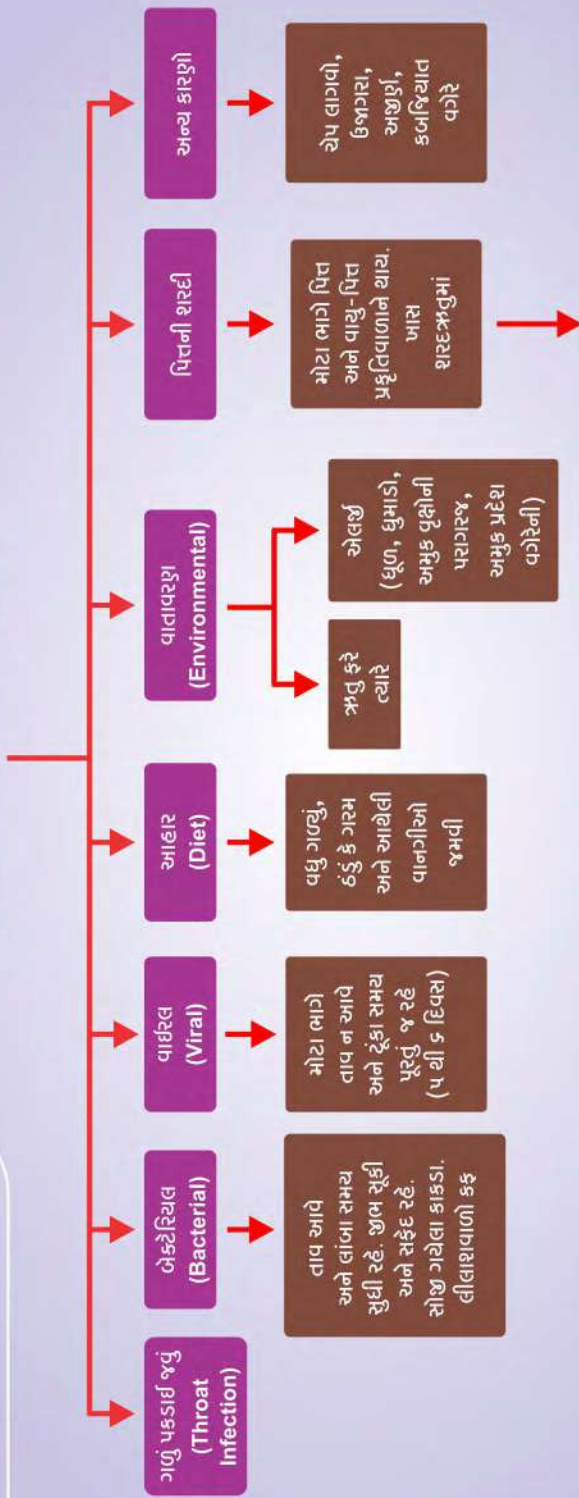
વિશ્વમાં આપણો દેશ વાઈરલ ઈન્ફેક્શનથી થતી બીમારીઓમાં હંમેશાં બિનઅસરકારક એવી એન્ટિબાયોટિક દવાઓ લેવામાં મોખરે છે. માટે **હરખતા હૈયે આવી દવાઓ ખાતા એવા આપણો, શું જરા ચેતવું ન જોઈએ..?**



શરદી-કફ

(Common Cold & Wet Cough)

શરદી-કફ થવાનાં કારણો



લક્ષણો :

માથું અને શરીર ભારે રહે.
ગાળું બળે અને બેસી શકે.
શરીર ગરમ રહે અને તાવ આવવાની સંભાવના રહે.
છીંક સોજી આવે.
જો કફ હોય તો પીળો / લીલાશવાળો આવે.

✳ શરદી-કફના ઉપચારો :

પિત્તના કારણે થયેલી શરદી-કફ :

૧. ૧ ચમચી જેઠીમધ, ૧ ચમચી મધ અને અડધી ચમચી ઘી ભેગું કરી સવાર-સાંજ લેવું.
૨. કાળી દ્રાક્ષ અને સાકર મોઢામાં ચાવવી અને ચૂસવી.
૩. ૨ ચમચી ઘી અને ૧-૨ ચમચી સાકર સાથે ૨ કેળાં લેવાં.
૪. વધુ પિત્તના કારણે શરદી થઈ હોય તો ઠંડાં પ્રવાહી લઈ શકાય. (ખસ, ગુલાબનું શરબત વગેરે...)

વાત અને કફના કારણે થયેલી શરદી-કફ :

૧. સૂંઠ, મરી અને પીપર સરખા ભાગે ભેગા કરી સવાર-સાંજ ૧ ચમચી ચૂર્ણ ફાકીને પાણી પીવું. અમુક દિવસમાં જ જમા થયેલ કફ નીકળવા લાગશે અને નવો કફ બનતો અટકશે.
૨. સવાર-સાંજ બે જામફળ ખાવાથી વર્ષો જૂની શરદી પણ મટે છે.
૩. ઉકાળેલું સૂંઠવાળું પાણી પીવું.
૪. ૧-૧ ચમચી આદુનો રસ અને મધ સવાર-સાંજ લેવું.
૫. આદુનો અને કુદીનાનો ૧ કપ ઉકાળો લેવો.
૬. કાળાં મરી અને શેકેલી હળદરનું ૪ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ ગરમ દૂધ સાથે લેવું.
૭. કુદીનાના રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી સળેખમ મટે છે.
૮. ૩-૩ ગ્રામ તુલસી અને આદુનો રસ, ૧ ચમચી મધ સાથે લેવાથી કફ મટે છે.
૯. આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ મેળવી જમતાં પહેલાં લેવાથી કફ, શ્વાસ અને ઉધરસ મટે છે.
૧૦. ૧ મુઠ્ઠી શેકેલા હળદરવાળા ચણા ખાવા.
૧૧. લવિંગના તેલને રૂમાલમાં નાંખી સૂંઘવું.



ઉધરસ

(Dry Cough)

* ઉધરસ એટલે શું ?

- ◆ ઉધરસની શરૂઆત હંમેશાં શરીરના રક્ષણ માટે થાય છે.
- ◆ જ્યારે બહારની બિનજરૂરી વસ્તુ (ધુમાડો, રજકણો, આહાર વગેરે) શ્વાસનળીમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે ફેફસાંઓ સ્વરક્ષણ માટે પોતામાં ભરાયેલી હવા દ્વારા તેને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેને ઉધરસ કહેવાય છે. તેની પ્રક્રિયા નીચે મુજબ છે.

૧. જ્યારે બહારની વસ્તુ શ્વાસનળીમાં આવે ત્યારે શ્વાસનળીમાં રહેલા ચેતાતંતુઓ મગજને તરત જ સંકેત આપે છે.
૨. છાતી, ફેફસાં અને પેટના સ્નાયુઓને મગજ સંકેત આપીને સક્રિય કરે છે.
૩. તે સ્નાયુઓ પ્રથમ ફેફસાંની અંદર હવા ભરીને તેને ૧૬૦ કી.મી./કલાકની સ્પીડે બહાર કાઢે છે.

✳ વાત, પિત અને કફથી થતી ઉધરસનાં લક્ષણો :

વાત પ્રકૃતિ :

- ◆ પેટમાં રહેલો અપક્વ રસ ઉપર ચઢે ત્યારે થાય.
- ◆ મોઢું સુકાય જાય અને ખાંસી સૂકી હોય.
- ◆ શરીર અશક્ત જણાય.
- ◆ વારંવાર ખાંસી આવ્યા કરે અને અવાજ બેસી જાય.
- ◆ શરદી-કફ થયા વિના ડાયરેક્ટ ઉધરસ થઈ શકે.



વાત

પિત્ત પ્રકૃતિ :

- ◆ પિત્ત અથવા વાત-પિત્ત પ્રકૃતિવાળા લોકોને મોટા ભાગે થતી હોય છે.
- ◆ શરદી-કફ થયા વિના ડાયરેક્ટ ઉધરસ થાય.
- ◆ મોઢું કડવું રહે અને અવાજ બેસી શકે.
- ◆ ઉધરસ વખતે ગળામાં બળતરા થાય.
- ◆ મોટા ભાગે ઉષ્ણાઋતુમાં અથવા ઋતુ બદલાય ત્યારે થાય.
- ◆ પીળા રંગ જેવી કડવી ઊલટી થઈ શકે.



પિત્ત

કફ પ્રકૃતિ :

- ◆ કફના ગળફા નીકળ્યા કરે અને છાતી કફથી ભરેલી જણાય.
- ◆ મોટા ભાગે શરદી-કફ થયા પછી ઉધરસ થાય.
- ◆ મોઢું ચીકણું રહે.
- ◆ શરીર ભારે અને શિથિલ થઈ શકે.
- ◆ ભોજન પર અરુચિ રહે.



કફ

✽ ઉધરસ થવાનાં અન્ય કારણો : (વાત, પિત અને કફ સિવાયનાં)

- ◆ જે કારણોથી ગળાનું ઈન્ફેક્શન થાય તે જ કારણોથી ઉધરસ પણ થઈ શકે છે.
- ◆ તણાવ, ચિંતા અને ડીપ્રેશનયુક્ત જીવવાથી આપણી શ્વાસનળી સંકુચિત થઈ જાય છે. અને તેના રક્ષણ માટે શરીર ઉધરસ ઉત્પન્ન કરે છે.
- ◆ વધુ ઉતાવળમાં અને ચાવ્યા વિના જમવાથી થયેલ અજીર્ણથી.
- ◆ વધુ પડતા ઠંડા પદાર્થોના સેવનથી.
- ◆ મળ-મૂત્રના વેગને રોકવાની આદતથી.
- ◆ શ્વાસ સંબંધી રોગ થવાથી. (અસ્થમા વગેરે)
- ◆ ધૂમ્રપાન કે તમાકુના વ્યસનથી.
- ◆ ઉધરસ ખાવાની ખોટી ટેવ પડી જવાથી. (*Psychogenic Dry Coughing*)

✽ ઉધરસ માટેના ઉપચારો :

વાત-પિત્તના કારણે થયેલી ઉધરસના ઉપચારો (જેમાં ભીનો કફ ન હોય) :

૧. ૩ ગ્રામ જેઠીમધનું ચૂર્ણ ૧ ચમચી ઘી સાથે ચાટવું.
૨. કાળી દ્રાક્ષ અને સાકર મોટામાં રાખવી.
૩. ૧ કેળું, ૧ ચમચી ઘી અને ૧ ચમચી સાકર ભેગું કરીને લેવું.
૪. છાલ સાથે ચીકુ ખાવા.
૫. વધુ પિત્તના કારણે ઉધરસ થઈ હોય તો માપસરનાં ઠંડાં પ્રવાહી લઈ શકાય.



કફના કારણથી થયેલી ઉધરસના ઉપચારો :

૧. લવિંગ મોંમાં રાખી ચૂસવું.
૨. ૧ ચમચી મધ અને ૨ ચમચી આદુનો રસ મેળવીને પીવો.
૩. ૨ થી ૩ ચમચી કુદીનાનો રસ પીવો.
૪. ૧-૨ ચમચી લીંબુના રસમાં તેનાથી ચારગણું મધ મેળવીને ચાટવું.
૫. અડધી ચમચી તજ અથવા મરીનું ચૂર્ણ ૧ કપ દૂધમાં ઉકાળીને પીવું.
૬. ૧ ચમચી અરઠ્ઠીના પાનના રસ સાથે ૧ ચમચી મધ લેવું.
૭. હળદર અને સૂંઠ સવાર-સાંજ મધમાં ચાટવું.
૮. ૧ કપ ગરમ કરેલા દૂધમાં ૧-૧ ચમચી હળદર અને ઘી મેળવીને પીવું.
૯. થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપરથી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈ નીકળી જશે, અને ઉધરસ તથા દમ મટશે.
૧૦. મીઠું અને હળદરવાળો શેકેલો અજમો જમ્યા પછી મુખવાસ તરીકે ખાવાથી ઉધરસ અને શરદી મટે છે.
૧૧. હળદર અને મીઠાવાળા ગરમ શેકેલા ચણા(દાળિયા) ખાવા.





દમ

(Asthma)

* દમ એટલે શું ?

શ્વાસનળીમાં કોઈપણ કારણોસર સોજો આવવાથી તે સંકોચાઈ જાય. તેથી શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી અનુભવાય; તેને દમ કે અસ્થમા કહેવાય છે.

સ્વસ્થ વ્યક્તિની શ્વાસનળી
Healthy Person's Airway

દમના દર્દીની શ્વાસનળી
Asthmatic Person's Airway



શ્વાસનળીને સોજો આવવાથી તે સંકોચાઈ જાય છે.

* દમનાં લક્ષણો :

- ◆ મોટે ભાગે પાછલી રાત્રે દમનો વેગ વધી જાય છે. કોઈને આખી રાત, કોઈને દિવસે તો કોઈને અવિરત ચાલુ રહે છે.
- ◆ શ્વાસ લેતા સમયે સિસોટી જેવો અવાજ આવવો. (Wheezing)

- ◆ હૃદય, છાતી અને ગરદનમાં પીડા થવી.
- ◆ વારંવાર કફ અને શરદી થવી.
- ◆ માથું દુઃખવું અને થાક અનુભવવો.
- ◆ દાદરો ચડતા શ્વાસ ચડવો
- ◆ સૂવામાં મુશ્કેલી થવી.
- ◆ બોલવામાં કે એકાગ્રતા રાખવામાં મુશ્કેલી થવી.

✽ દમ થવાનાં કારણો :

- ◆ વાતાવરણ : શ્વાસમાં દૂષિત હવા આવી જવાથી.
- ◆ અમુક પ્રકારના ઝાડ, પરાગરજ, ધૂળ વગેરેની એલર્જી હોવાથી.
- ◆ ઠંડા અને સૂકા વાતાવરણમાં રહેવાથી.
- ◆ શરદી, કફ, ઉધરસ, એસીટીડી વગેરે થવાથી.
- ◆ ધૂમ્રપાનનું વ્યસન તથા કોઈ ધૂમ્રપાન કરતું હોય તો તેના ધુમાડાથી.
- ◆ સ્ટ્રેસ, શ્રમરહિત જીવન અને અતિ મૈથુનથી.
- ◆ સ્થૂળપણું.
- ◆ પેઈનકિલર જેવી અમુક પ્રકારની દવાઓ લેવાથી.
- ◆ વિટામિન-B12 અને વિટામિન-C ની કમી હોવાથી.
- ◆ અમુક લોકોને વારસાગત પણ થઈ શકે છે.



✽ આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ દમના દર્દીઓએ હંમેશાં પચે એટલું જ જમવું. નહીંતર દમનો હુમલો વધી શકે છે.

- ◆ દમ એ પ્રાયઃ કફપ્રધાન રોગ છે. તેથી દમના દર્દીઓએ કફનાશક આહારનું સેવન કરવું.
- ◆ સૂંઠવાળું ઉકાળેલું પાણી પીવું હિતાવહ છે.
- ◆ ફળોનું સેવન વધુ કરવું.
- ◆ મગનું ઓસામણ, મસુરની દાળ, કળથીની દાળ, મૂળાના કંદ વિનાના કુમળા પાનનું શાક ફાયદાકારક છે.
- ◆ કોઈ પણ પ્રકારનું ગળપણ, ખાસ કરીને ખાંડના પદાર્થોનો ત્યાગ રાખવો.
- ◆ સૂર્યાસ્ત પછીના ભોજનનો સર્વથા ત્યાગ રાખવો.
- ◆ તળેલા, ચરબીવર્ધક અને ઠંડા પદાર્થો ન લેવા.

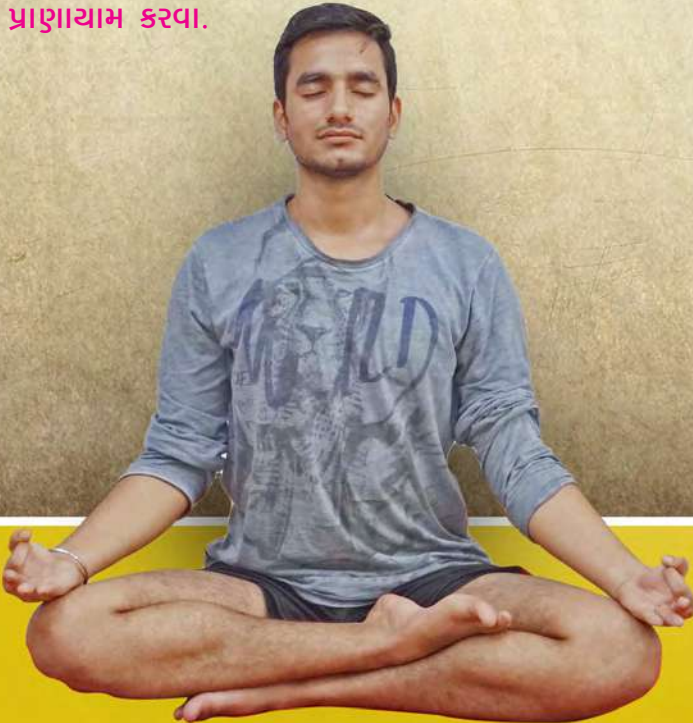


✽ જીવનશૈલી સંબંધી વિવેક :

- ◆ નિયમિતપણે ૨૫ થી ૩૦ મિનિટ અનુલોમ-વિલોમ અને કપાલભાતી પ્રાણાયામ કરવા; એ અસ્થમાનો અકસીર ઉપાય છે. માટે આઠસ છોડીને રોજ પ્રાણાયામ કરવા.
- ◆ ભેજવાળા, ઠંડા, ગંદા અને હવા-ઉજાસ વગરના વાતાવરણમાં ન રહેતા શુદ્ધ હવાનું સેવન કરવું.
- ◆ ઠંડા પાણીએ ન નહાતા, હૂંફાળા પાણીએ સ્નાન કરવું.
- ◆ દમના દર્દીઓએ પેટ સાફ રહે તેની ખાસ સાવધાની રાખવી.
- ◆ રાત્રિના ઉજાગરા ત્યાગવા અને દિવસે સૂવું નહીં.
- ◆ દમના દર્દીએ ગરમ કપડાં પહેરવાં. ઠંડી ન લાગે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

સાવધાની

- ◆ જે આહાર, સ્થળ, દવા અને હવા એક દમના દર્દીને માફક આવે તે કદાચ બીજા દમના દર્દીને માફક ન પણ આવી શકે. માટે દમના દર્દીએ પોતા ઉપર જ અભ્યાસ કરી યોગ્ય આહાર-વિહાર, હવા-પાણી, વાતાવરણ વગેરે નક્કી કરવા.
- ◆ દમના દર્દીએ વારંવાર ચિકિત્સક બદલવા નહિ. કેમ જે, કોઈ પણ ચિકિત્સકને દર્દીની પ્રકૃતિ જાણતા વાર લાગે છે. અને યોગ્ય પ્રકૃતિ જાણ્યા વિના આપેલી કોઈ પણ દવા અસરકારક થતી નથી.
- ◆ દમના દર્દીઓએ દિવસે અને વધુ સૂવાની આદત ખાસ ટાળવી.
- ◆ દમના પ્રાયઃ દર્દીઓ પ્રાણાયામ કરવામાં આળસ કરતા હોય છે. પરંતુ જો દમને મૂળમાંથી નાબૂદ કરવો હોય તો નિયમિત પ્રાણાયામ કરવા.



✽ દમના ઉપચારો :

૧. સવાર-બપોર-સાંજ ૧ ચમચી મરીનો પાવડર, ૧ ચમચી મધ અને ૧ ચમચી ખાંડ ભેગું કરીને લેવું.
૨. રોજ સવારે ભૂખ્યા પેટે ૧ કપ ગાજરનો રસ પીવાથી અને ગાજરના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી દમનો રોગ જડમૂળથી મટે છે.
૩. ૩ ગ્રામ તુલસીનો અને ૩ ગ્રામ આદુનો રસ, ૧ ચમચી મધ સાથે મેળવીને રોજ સવાર-સાંજ લેવાથી દમ મટે છે.
૪. ૧ ચમચી ઘી સાથે અડધી ચમચી દળેલી હળદર ચાટીને ઉપર ૧ કપ ગરમ દૂધ પીવું.
૫. ૩-૫ લવિંગ ચાવીને ખાવા.
૬. રોજ રાત્રે થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને બહાર નીકળી જાય છે અને દમ મટે છે.
૭. અડધી ચમચી શેકેલો અજમો ગરમ પાણી સાથે જમ્યા બાદ લેવાથી દમમાં રાહત થાય છે.
૮. હળદર અને સૂંઠનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવું.



હેડકી

(Hiccups)

સામાન્ય શ્વાસપ્રક્રિયા
Normal Breathing



હેડકી
Hiccups



✳ હેડકી થવાનાં કારણો :

- ઝડપી, વધારે કે મસાલેદાર જમવાથી.
- વધુ પડતાં ઠંડાં પીણાં પીવાથી.
- શરીરમાં વધુ પડતી હવા જવાથી - વાતપ્રકોપથી.
- વધુ પડતો અચાનક આનંદ કે મૂંઝવણ આવવાથી.
- સિગારેટ કે દારૂના વ્યસનથી.

✿ હેડકી મટાડવાના ઉપચારો :

૧. આદુના નાના-નાના ટુકડા કરીને એક-એક ટુકડો સતત ચાવીને ચૂસતા રહેવાથી હેડકી તરત મટે છે.
૨. નાક દ્વારા શ્વાસ અંદર લઈને શક્ય હોય તેટલો રોકી રાખવો, પછી ધીરે ધીરે તે શ્વાસને બહાર કાઢવો. આવું બે થી ત્રણ વાર કરવું.
૩. ઠંડા પાણીમાં થોડું મધ નાખીને પી જવું. આનાથી હેડકી તરત જ બંધ થઈ જશે.
૪. અડધા લીંબુનો રસ પી જવો. અથવા અડધા કપ પાણીમાં અડધું લીંબુ નાખીને તરત જ પી જવું.
૫. ૧૦ ગ્રામ તુલસીનો રસ અને ૫ ગ્રામ મધ ભેગું કરી પીવું.
૬. સાકર સાથે જીરું ચાવીને ખાવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
૭. સૂંઠ અને ગોળને ગરમ પાણીમાં મેળવી તેનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં.
૮. ૧ ગ્લાસ મૂળાનો રસ પીવો.
૯. બારીક સૂંઠ કે કાળા મરીની ભૂકી, ભૂંગળી વડે દર્દીના બંને નાકમાં ૨-૩ વાર ફૂંકવાથી હેડકી જરૂર મટે છે.



CHAPTER-21**Fever****119**

આ દુનિયામાં કોઈ પણ વ્યક્તિ એવી નહિ હોય કે, જેને જીવનમાં ક્યારેય તાવ આવ્યો જ ન હોય..! તાવ એ સર્વત્ર વ્યાપક વ્યાધિ છે. પરંતુ ખરી રીતે જોતા તાવ એ શરીરમાં જમા થયેલ વધારાના ઝેરી તત્ત્વો (Toxins)ને બહાર કાઢવાની એક પ્રક્રિયા છે. પરંતુ આજકાલ આપણે તાવથી એટલા બધા ભયભીત થઈ જઈએ છીએ કે, તાવ આવવાની સાથે જ તેનાથી બચવા માટે તરત જ દવાઓનો આશરો લઈ શરીર પર દવાઓનું આક્રમણ કરીએ છીએ, જેનાથી બે નુકશાન થાય છે.

(૧) આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ગમે તેવા રોગ સામે લડવા માટે કુદરતી રીતે સક્ષમ છે. તેમજ તે બહારથી શરીરમાં આવેલ ગમે તેવા જીવાણુ (Bacteria), વિષાણુ (Virus) કે ચેપીજંતુઓ (Parasites)નો નાશ કરવા માટે કૃત્રિમ દવાઓ કરતાં અનેકગણી તાકાત ધરાવે છે. આપણું લીવર જ અનેક દવાઓ ઉત્પન્ન કરતી રાસાયણિક ફેક્ટરી છે. પરંતુ આપણે ભગવાનની આ અદ્ભુત ભેટનો બહિષ્કાર કરીને માત્ર બાહ્ય દવાઓથી તાવને રોકવા મથીએ છીએ. પરંતુ **આ જ દવાઓ રોગપ્રતિકારક શક્તિને કોઈ પણ પ્રકારના રોગ સામે લડવા માટે સક્ષમ રહેવા દેતી નથી.**

(૨) આયુર્વેદના મતે ચેપ(ઇન્ફેક્શન)થી શરીરમાં તાવ અમુક સમયે જ થતો હોય છે. પરંતુ મોટા ભાગે તાવ રસધાતુમાં ભેગા થયેલ ‘આમ’ (ઝેરી તત્ત્વો)ના કારણે જ થાય છે.

મિથ્યાહારવિહારાભ્યાં દોષા હ્યામાશયાશ્રયાઃ ।
બહિર્નિરસ્ય કોષ્ઠાગ્નિં જ્વરદાઃ સ્યૂ રસાનુગાઃ ॥

- માધવનિદાન ૨/૨

અર્થાત્ : મિથ્યા આહાર-વિહારથી પ્રકુપિત થયેલા દોષો આમાશયમાં આશ્રય કરીને રસની સાથે સંપૂર્ણ શરીરમાં જાય છે, અને કોષ્ઠાગ્નિને બહાર કાઢીને જ્વરની ઉત્પત્તિ કરે છે.

શરીરમાંથી જેવા આ ઝેરી તત્વો બહાર નીકળી જાય કે તરત જ તાવ શમી જાય છે. પરંતુ આપણે દવાઓના અતિરેકથી માત્ર તાવના બાહ્ય લક્ષણોને જ દૂર કરતા હોઈએ છીએ; તેથી શરીરમાં ભેગો થયેલો ‘આમ’ તો એમ ને એમ જ રહે છે. આ કારણે તે સંચિત થયેલો ‘આમ’ ફરી ગમે ત્યારે તાવ જેવી કોઈ પણ બીમારીરૂપે પ્રગટ થાય છે.

આવી રીતે ‘આમ’ના કારણે તાવ આવે તે દરમિયાન આહાર લેવામાં વિવેક હોવો જોઈએ, તે વિવેક વિના આહાર લેવામાં આવે તો તે આહાર જ શરીરમાં જમા થયેલ ‘આમ’ને દૂર કરવામાં નડતરરૂપ થાય છે. કેમ જે, આહારને લીધે તો શરીરમાં ‘આમ’ બન્યો હોય છે..! માટે તાવ આવે ત્યારે આહાર લેવામાં નીચે મુજબ વિવેક રાખવો.

✳ તાવમાં આહાર સંબંધી વિવેક :

- ♦ તાવનો પ્રાથમિક ઉપચાર તો શરીરને આહારથી દૂર રાખી ઉપવાસ કરવો તે છે.

ज्वरादौ लंघनं प्रोक्तं ज्वरमध्ये तु पाचनम् ।
ज्वरान्ते रेचनं दद्याद् एतज्ज्वरचिकित्सितम् ॥

- चरकसंहिता-चिकित्सा स्थान

અર્થાત્ : તાવમાં પ્રથમ ઉપવાસ કરવો, મધ્યમાં પાચન કરવું(યોગ્ય પાચન થાય તેવો હળવો આહાર લેવો) અને તાવના અંતમાં રેચન આપવું (પેટ સાફ કરવું) - આ તાવની ચિકિત્સા છે; એમ કહેવું છે.

- ♦ ઉપવાસથી શરીર જેવું ‘આમ’ રહિત થાય છે, તેવું અન્ય કોઈ ઉપચારોથી થતું નથી.
- ♦ જો કોઈ પણ કારણોસર ઉપવાસ ન થઈ શકે તો સૂપ અને ફળોના રસ ઉપર રહેવું. લીંબુ અને મીઠાયુક્ત પાણી, એકદમ ઓછી ખાંડ નાખીને લઈ શકાય.

- ♦ તાવ દરમ્યાન ગરમ કરેલું હૂંફાળું પાણી જ પીવું.
- ♦ મેંદાની વાનગીઓ, ચરબીવાળા, ગળ્યાં, તીખા કે તળેલા પદાર્થો તેમજ ઠંડાં પીણાં વગેરેનો સંદંતર ત્યાગ રાખવો.
- ♦ દારૂ, ચા, કોફી, સોડા વગેરે નશીલા પદાર્થોનો પણ ત્યાગ કરવો જોઈએ.
- ♦ તાવ ઉતર્યા બાદ પ્રથમ ૨ દિવસ મગનું ઓસામણા કે સૂપ લેવું. ત્યાર પછી અર્ધપ્રવાહી આહાર લેવો અને તે પછી નક્કર ખોરાક લેવાની શરૂઆત કરવી.

સાવધાની

તાવનું યોગ્ય નિદાન કરાવ્યા બાદ અહીં આપેલ પ્રાથમિક ઉપચારોનો ઉપયોગ કરવો. જો વધુ પ્રમાણમાં તાવ હોય તો ચિકિત્સકના માર્ગદર્શન પ્રમાણે સારવાર કરવી.

આધુનિક સાયન્સ મુજબ મોટા ભાગના તાવ જીવાણુ, વિષાણુ કે ચેપીજંતુના કારણે આવતા હોય છે. તેની વિગત નીચે મુજબ છે.

જીવાણુ Bacterial	વિષાણુ Viral	ચેપીજંતુ Parasitic
ટાઈફોઈડ	શરદી-કફનો તાવ	મલેરિયા
	ડેન્જુ	
ન્યુમોનિયા (મોટા ભાગે)	ન્યુમોનિયા	



શરદી- કફનો તાવ

(Fever)

✿ લક્ષણો :

- ◆ ઝીણો તાવ આવવો.
- ◆ શરદી (નાક બંધ થઈ જવું અથવા નાકમાંથી પાણી પડવું.)
- ◆ છીંકો આવવી, ગળામાં દુઃખાવો, ઉધરસ થવી, શરીર તૂટવું વગેરે.

✿ કારણો :

- ◆ મોટા ભાગે શરદી-કફ વધવાથી થતા ચેપને લીધે થાય છે.

✿ આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ શક્ય હોય ત્યાં સુધી માત્ર ઉકાળેલું પાણી લઈ એક-બે ઉપવાસ કરવા. જો ઉપવાસ થઈ શકે તેમ ન હોય તો તાવ રહે તેટલા દિવસ માત્ર પ્રવાહી પર રહેવું. જેમ કે, ફ્રૂટજ્યૂસ, સૂપ, મગનું ઓસામણ વગેરે.
- ◆ ગળ્યું, ચીકણું તથા ભારે ન ખાવું.
- ◆ અતિ ઠંડા પાણી કે ખાધે પદાર્થોનો ઉપયોગ ન કરવો.

સાવધાની

- ◆ દર્દીએ ખાંસી કે છીંક આવે ત્યારે મોં અને નાક આગળ રૂમાલ કે હાથ રાખવો, જેથી વાયરસના જંતુઓનો બીજાને ચેપ ન લાગે.
- ◆ દર્દીએ વાપરેલ કોઈ પણ વસ્તુનો ઉપયોગ બીજાએ ન કરવો.
- ◆ દર્દીએ પોતાના હાથને વારેવારે ધોવાનો આગ્રહ રાખવો. જેથી હાથ જંતુરહિત થાય અને બીજી કોઈ જગ્યાએ જંતુ ન ફેલાય.

✽ તાવના ઉપચારો :

૧. કોઈ પણ જાતનો તાવ આવ્યો હોય તો ૧૦ ગ્રામ મીઠું ગરમ પાણીમાં દિવસમાં ૩ વાર લેવાથી તાવમાં રાહત થાય છે.
૨. કુદીનો, તુલસી અને આદુનો ઉકાળો પીવો.
૩. તુલસીના રસ અને મધ સાથે ૧-૧ ચમચી આદુ ને લીંબુનો રસ લેવો
૪. તુલસી અને સૂરજમુખીના પાન વાટીને તેનો ૨૫ મિ.લી. જેટલો રસ પીવાથી બધી જાતના તાવમાં રાહત થાય છે.
૫. ૧૦ ગ્રામ ઘાણા અને ૩ ગ્રામ સૂંઠ લઈ તેનો ઉકાળો બનાવી તેમાં મધ નાખી પીવું.
૬. ૭ પાન તુલસીના, ૭ પાન કુદીનાના, ૧ ગ્રામ મરીની ભૂકી, ૧૦ ગ્રામ ગોળને ૧ કપ પાણીમાં ઉકાળી, તેને ગાળીને સવાર-સાંજ પીવું.
૭. હળદર, સૂંઠ, મરી અને તુલસીના પાનનું ૫ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં કે મધ સાથે લેવું.



મલેરિયા

(ટાઢિયો તાવ)

(Malaria)

શું આપ જાણો છો ?...

- ◆ વિશ્વમાં દર વર્ષે અંદાજીત ૨૧ કરોડ અને ૪૦ લાખ લોકો મલેરિયાના તાવમાં સપડાય છે.
- ◆ ભારતમાં દર વર્ષે આશરે ૧૫ લાખ જેટલા લોકો મલેરિયા તાવમાં સપડાય છે.

✱ મલેરિયાના પ્રકારો :

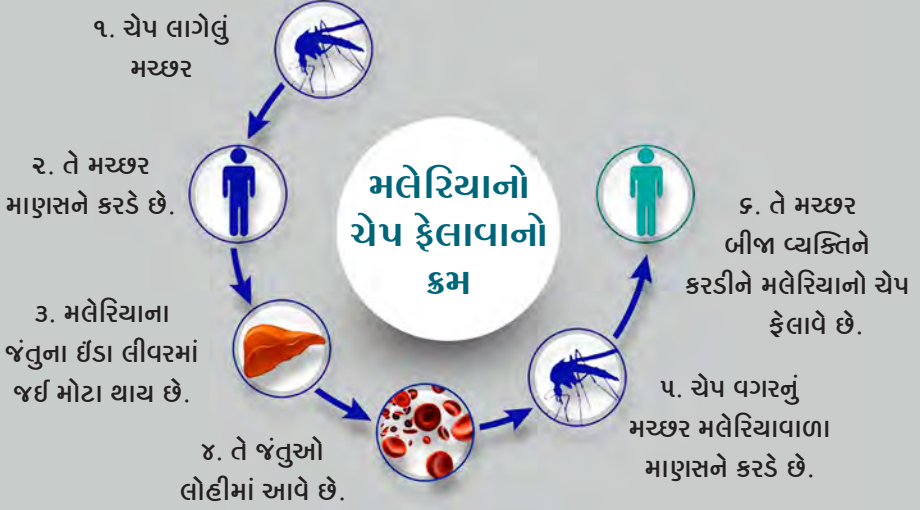
- ◆ સાદો મલેરિયા (Plasmodium Vivax)
- ◆ ઝેરી મલેરિયા (Plasmodium Falciparum)

✱ મલેરિયાનાં લક્ષણો :

- ◆ તાવ આવવાનો હોય તે પહેલાં શરીર તૂટવું, કમરમાં દુઃખાવો થવો, માથું દુઃખવું અને આંખોમાં બળતરા થવી.
- ◆ શરીરમાં અશક્તિ આવવી અને ઠંડી લાગવી.
- ◆ અનિયમિત રીતે તાવ ચઢ-ઉતર થવો.
- ◆ તાવ ઉથલો મારીને બે-ત્રણ દિવસમાં ફરી આવવો.
- ◆ સાંધા તથા સ્નાયુઓમાં દુઃખાવો થવો. (Myalgia & Arthralgia)

- ♦ વધુ પડતી ઠંડીના લીધે શરીર ઘૂંજવું અને શરીરમાં પરસેવો વળવો.
- ♦ ઝાડા-ઊલટી, તરસ, રાતો-પીળો પેશાબ અને લમણામાં દુઃખાવો.

નોંધ : આ તાવ મલેરિયાનો ચેપ લાગેલ એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિમાં મચ્છરો દ્વારા સહેલાઈથી ફેલાઈ શકે તેમ છે. તેનો ક્રમ નીચે આપેલ છે.



✳ મલેરિયા થવાનાં કારણો :

- ♦ બંધિયાર કે ગંદા પાણીમાં થતાં મચ્છરોના કરડવાથી.
- ♦ મલેરિયાના ચેપવાળું મચ્છર કરડવાથી.
- ♦ મલેરિયા થયા બાદ અપૂરતી સારવારને લીધે ફરી ઉથલો મારવાથી.
- ♦ ગર્ભવતી માતાને જો મલેરિયા થયો હોય તો તેના પેટમાં રહેલા બાળકને પણ મલેરિયા થઈ શકે.
- ♦ અન્ય કોઈ શારીરિક બીમારીઓમાં આનો ચેપ લાગવાની શક્યતા વધુ છે.

✱ મલેરિયામાં આહાર-વિહાર સંબંધી વિવેક :

◆ મલેરિયાના તાવને દૂર કરવાના ઉત્તમ ત્રણ તબક્કા :

૧. તાવ રહે તેટલા દિવસ :

શક્ય હોય તો માત્ર ઉકાળેલું પાણી લઈને એક-બે ઉપવાસ કરવા શ્રેષ્ઠ છે. જો ઉપવાસ ન થઈ શકે તો માત્ર નારંગીનો જ્યૂસ કે મગનું ઓસામણ લેવું.

૨. તાવ ઊતર્યા પછી ત્રણ દિવસ સુધી :

માત્ર ફૂટ સિવાય બીજું કંઈ લેવું નહિ. (પપૈયું, અનાનસ, નારંગી, મોસંબી, સફરજન, દ્રાક્ષ વગેરે લઈ શકાય.)

૩. તાવ ઊતર્યા પછી ચોથા દિવસથી :

અમુક દિવસો સુધી ફૂટ સાથે સલાડ તથા કઠોળ માપસરનું લઈ શકાય. ત્યાર બાદ ધીરે ધીરે અન્નાહાર શરૂ કરવો.

સાવધાની

- ◆ મલેરિયાનો ફેલાવો કરતા મચ્છરોનું પ્રમાણ ઘટાડવા ઘરની આજુબાજુમાં પાણીની ગંદકી કે ખુલ્લા પાણીનો સંગ્રહ ન થવા દેવો.
- ◆ મલેરિયાના દર્દીને સમૂહમાં ન રાખતા અલગ રાખવો.
- ◆ દર્દીએ તથા પરિવારના અન્ય સભ્યોએ મચ્છરથી દૂર રહેવું. જેથી મલેરિયાનો ચેપ બીજાને ન લાગે.
- ◆ મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો.

✳ મલેરિયાના ઉપચારો :

૧. ૭ પાન કુદીનાના, ૬ પાન તુલસીના, ૩-૪ કાળા મરીની ભૂકી અને ૧૦ ગ્રામ ગોળને ૧ કપ પાણીમાં ઉકાળી તેમાં અડધું લીંબુ નીચોવીને રોજ સવાર-સાંજ પીવું.
૨. સૂરજમુખીના ફૂલનાં પાન કે બીજ ૫ થી ૧૦ ગ્રામ લઈ તેમાં ૩-૪ કાળા મરી નાખી, વાટી-ઘૂંટી, પાણીમાં મેળવી સવાર-સાંજ પીવું.
૩. ૧૦ ગ્રામ કારેલાના રસમાં ૨ થી ૫ ગ્રામ જીરું મેળવીને પીવું.
૪. ખાવાનું દેશી મીઠું તાવડીમાં કાળું થાય ત્યાં સુધી શેકવું. તાવ આવે ત્યારે ૫ ગ્રામ આ નમક ૧ ગ્લાસ પાણીમાં મેળવી પીવું. તાવ ઊતરી જાય પછી પણ આ દવા થોડા સમય શરૂ રાખવી.
૫. શેકેલા કાંગચા(ગંગડા)ના મીંજનું ચૂર્ણ (૪ ગ્રામ જેટલું) ૨ વાર ગરમ પાણી સાથે લેવું.
૬. ૧ - ૧ ચમચી જીરું અને મરી વાટીને ચાર ગણા પાણીમાં રાત્રે પલાળીને સવારે નરણો કોઠે પીવું.
૭. ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર અને મરી મેળવી પીવું.
૮. ૧૦ ગ્રામ તુલસીનો રસ અને ૫ ગ્રામ આદુનો રસ મેળવી પીવું.
૯. ૧ ગ્રામ મરીનું ચૂર્ણ, ૩ ચમચી તુલસીનો રસ અને ૨ ચમચી મધ મિશ્ર કરીને પીવું.
૧૦. ૨૦ થી ૫૦ મિ.લી. લીમડા અને તુલસીનો ઉકાળો પીવો.



ટાઇફોઇડ

(Typhoid)

✿ ટાઇફોઇડનાં લક્ષણો :

- ◆ શરૂઆતમાં શરીર તૂટે, માથું દુઃખે, કબજિયાત અને બેચેની જણાય. આ તાવમાં વાયુ અને કફની પ્રધાનતા સાથે પિત્ત પણ હોય છે.
- ◆ ઠંડીને લઈને ઘૂંજરી, ઝાડા, ઊલટી, માથાનો અસહ્ય દુઃખાવો વર્તાય.
- ◆ પેટ ઉપર દબાવવાથી ત્યાં દુઃખાવો થાય અને વિશેષે કરીને જમણી બાજુ પેટુના ભાગમાં દર્દ અધિક થાય.
- ◆ ભૂખ બિલકુલ મરી જાય, અનિદ્રામાં વધારો અને તેથી સુસ્તી વર્તાય.
- ◆ આ તાવ લાંબો સમય ચાલી શકે છે.

✿ ટાઇફોઇડ થવાનાં કારણો :

- ◆ આ તાવ સાલ્મોનેલા ટાઇફી (Salmonella Typhi) નામના બેક્ટેરિયાથી થાય છે.
- ◆ ઉપર જણાવેલ બેક્ટેરિયાયુક્ત દૂષિત પાણી, દૂધ કે અન્ય ખોરાક લેવાથી આ તાવ આવી શકે છે.

✿ ટાઇફોઇડમાં આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ આ તાવની શરૂઆતમાં ૧ થી ૨ દિવસ માત્ર ગરમ પાણી ઉપર રહી ઉપવાસ કરવા શ્રેષ્ઠ છે.
- ◆ ત્યારબાદ ધીરે-ધીરે હલકો અને પ્રવાહી ખોરાક લેવો. જેથી આંતરડાને આરામ મળે. શક્ય હોય તેટલા પ્રવાહી વધુ લેવા.

- ◆ ક્રૂટજ્યૂસ, મગનું ઓસામણ, સૂપ, નાળિયેરનું પાણી વગેરે લઈ શકાય.
- ◆ આ રોગમાં ઝાડા કે મરડો થવાની વધુ સંભાવના હોવાથી વધારે રેસાવાળો તથા મસાલેદાર આહાર ન લેવો.
- ◆ દર્દી અને છાશ લઈ શકાય, પરંતુ દૂધનો ત્યાગ રાખવો.
- ◆ તાવમાંથી રાહત થયા બાદ ધીરે-ધીરે દર્દી-ભાત જેવો હળવો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવું.

સાવધાની

- ◆ દર્દીએ ખાસ સંપૂર્ણ આરામ કરવો. ભૂલેય કોઈ પણ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ કરવો નહીં.
- ◆ દર્દી વધુ ને વધુ આનંદમાં રહે તેવું વાતાવરણ રાખવું.
- ◆ દર્દીએ સંડાસ ગયા પછી વ્યવસ્થિત રીતે હાથ-પગ ધોવા. નહિતર આ રોગમાં દર્દીનો ચેપ અન્ય લોકોમાં ફેલાવાની ખૂબ જ સંભાવના હોય છે.
- ◆ દર્દીની પથારી, ચાદર, કપડાં તથા તેની દરેક વસ્તુઓ યોગ્ય રીતે સાફ કરી, જંતુરહિત કરી, અલગ રાખવી.
- ◆ ઘરના સભ્યોએ ખાદ્યપદાર્થો સંપૂર્ણ જંતુરહિત રહે તેની ખાસ સાવધાની રાખવી.
- ◆ દર્દીની સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિને તે દર્દીનો ચેપ ન લાગે તેની ખાસ સાવધાની રાખવી. જેમ કે, દર્દીનો સ્પર્શ કર્યા બાદ તુરંત જ હાથ વ્યવસ્થિત ધોઈ નાખવા.
- ◆ રસોઈ કરનાર વ્યક્તિને ટાઈફોઈડ થયો હોય તો સંપૂર્ણ સારવાર થયા બાદ ચિકિત્સકની સલાહ બાદ જ રસોડામાં જવું. જેથી અન્ય લોકોને આહાર દ્વારા તેનો ચેપ ન લાગે.

✳ ટાઈફોઈડના ઉપચારો :

૧. માથા પર વારંવાર મીઠાવાળા ઠંડા પાણીના પોતા મૂકવા.
૨. જરૂરિયાત મુજબ વારેવારે ફળોના રસ પીવો.
૩. ૧૦ ગ્રામ તુલસીનો રસ અને ૨ ગ્રામ મરીના ચૂર્ણને ૨ ચમચી મધમાં મેળવીને લેવું.
૪. ૫૦૦ મિ.લી. પાણીમાં ૮ થી ૯ લવિંગ ઉમેરીને પાણી અડધું રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી ગાળીને દિવસ દરમ્યાન તે પાણી પીવું.
૫. દિવસમાં ૨ થી ૩ મોસંબીનો રસ લેવો કે સફરજન જમવું.
૬. ૧ કપ છાશમાં ૩ ચમચી કોથમીરનો રસ ઉમેરી દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર પીવો.
૭. હૂંફાળા પાણીમાં અડધી ચમચી જીરુંનો પાવડર અને ૧ ચમચી મધ ઉમેરીને પીવું.
૮. જો દર્દીને કબજિયાત રહેતો હોય તો તેને રોજ ૨-૪ અંજીર ખાવા. રાત્રે ૧ ચમચી ઈસબગુલ પાણીમાં લેવું.

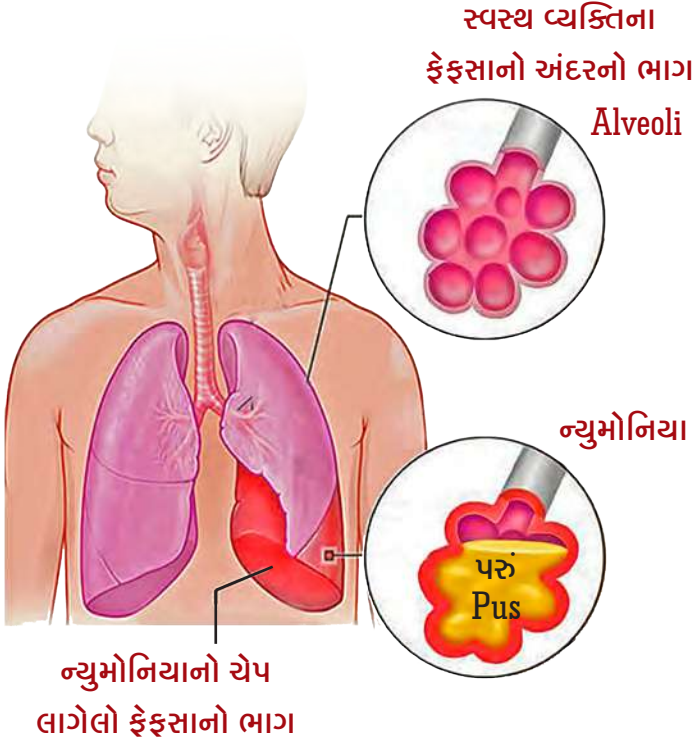


ન્યુમોનિયા

(Pneumonia)

* ન્યુમોનિયા એટલે શું ?

આયુર્વેદમાં આ તાવને ‘શ્વસનક જ્વર’ કહેવાય છે. વ્યક્તિની અંદર દૂષિત હવાના કારણે ન્યુમોનિયાના બેક્ટેરિયા, વાઈરસ કે ફંગસ પ્રવેશી જવાથી એક અથવા બંને ફેફસામાં પસ ભરાય છે, અને સોજો (Inflammation) આવે છે, તેને ન્યુમોનિયા કહેવાય છે.



✱ ન્યુમોનિયાનાં લક્ષણો :

- ◆ એકાએક વધતો ઠંડી સાથેનો તાવ આવે ને શરદી-કફ થાય.
- ◆ બંને પડખાં, પીઠ અને છાતીમાં દુઃખાવો થાય.
- ◆ ગળફાં સાથે ખાંસી આવવી અને ગળફાંનો રંગ લીલો, સફેદ અથવા પીળો આવવો.
- ◆ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે, કફથી છાતી ભરાઈ જાય અને બેચેની વર્તાય.
- ◆ કબજિયાત રહે અને રાત્રે ઊંઘ ન આવે.
- ◆ કોઈક વાર જીભ આવી જવી, સફેદ થઈ જવી અને ગળાના કાકડા ફૂલી જવા.
- ◆ બે-ચાર દિવસ પછી તાવની પીડા ઓછી થાય, પરંતુ ઉધરસનું જોર વધે અને કફ છૂટે.

✱ ન્યુમોનિયા થવાનાં કારણો :

- ◆ ફેફસાં દ્વારા શરીરમાં દૂષિત હવા આવવાથી.
- ◆ ખરાબ, ગંદા, ભેજવાળા સ્થળે રહેવાથી અથવા નાક દ્વારા શરીરમાં ધૂળ-માટી વગેરે જવાથી.
- ◆ રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોવાથી.
- ◆ વધુ ઠંડા, ગળ્યા કે ભારે ખોરાક લેવાથી.
- ◆ દારૂ કે તમાકુનું વ્યસન હોવાથી.
- ◆ ફેફસાનું કેન્સર, અસ્થમા વગેરે ફેફસાના રોગ હોવાથી.
- ◆ ડ્રપ થી વધુ ઉંમર હોય અને સામાન્ય તાવ કે શરદી થાય.

✽ ન્યુમોનિયામાં આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ ઉકાળેલું પાણી જ પીવું અને વધુ પ્રમાણમાં પ્રવાહી પદાર્થો લેવા.
- ◆ ખાટાં ફળો, લીલા શાકભાજી, ટમેટાં જેવી વસ્તુઓ ખાસ લેવી. ગાજર તથા કાકડીનો જ્યૂસ રોજ લેવો.
- ◆ હળવો અને તાજો ખોરાક જ લેવો.
- ◆ આહારમાં હળદર, મેથી, કાળા મરી અને આદુનો ઉપયોગ વધુ કરવો.
- ◆ કફવર્ધક આહાર ન લેવો અને ગળ્યા, નશીલા, તીખા વગેરે પદાર્થોનો ત્યાગ રાખવો.



સાવધાની

- ◆ દર્દીના ગળફાનો યોગ્ય રીતે નિકાલ કરવો. જેથી ચેપનો ફેલાવો ન થાય.
- ◆ દર્દીને ગરમ વસ્ત્રો પહેરાવી રાખવા. તેમજ દર્દીના રૂમનું વાતાવરણ ગરમ રહે તેવી વ્યવસ્થા કરવી.
- ◆ દર્દીને નિયમિત ઝાડો સાફ આવે તેવી કાળજી રાખવી. પરંતુ રેચ આપવામાં ઉતાવળ પણ ન કરવી.

* ન્યુમોનિયાના ઉપચારો :

૧. ૨ કપ પાણીમાં ૧ ચમચી મેથી નાખીને ઉકાળવું. ત્યાર પછી તેને ગાળીને તેમાં મધ ઉમેરીને દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર તે પાણી પીવું.
૨. ૧ કપ પાણીમાં ૧-૧ ચમચી ખાંડેલા તલ અને અળશી નાખીને ઉકાળવું. તેને ગાળીને ૧ ચમચી મધ તથા થોડું મીઠું નાખીને પીવું.
૩. ૧ કપ હૂંફાળા પાણીમાં ૨ ચમચી હળદર અને ચમચીનો ચોથો ભાગ કાળા મરી નાખીને દિવસમાં ૧ વાર પીવું.
૪. દર ૬ કલાકે ૧૦ તુલસીના પાનના રસમાં થોડો મરીનો પાવડર નાખીને પીવો.
૫. ૩૦૦ મિ.લી. ગાજરનો રસ અને ૧૦૦-૧૦૦ મિ.લી. બીટ અને કાકડીનો રસ ભેગો કરીને પીવો.
૬. ૨ થી ૪ ચમચી કુદીનાનો તાજો રસ ૧ થી ૨ ચમચી મધ સાથે મેળવીને દર ૨ કલાકે પીવાથી ન્યુમોનિયાનો તાવ મટે છે.
૭. ૧ ચમચી મહાસુદર્શનચૂર્ણ, ૧ કપ પાણીમાં ઉકાળીને દરરોજ ૨ વાર પીવું.
૮. ૧ ચમચી આદુનો રસ, ૧ ચમચી તુલસીનો રસ, ૫ ચમચી અરડૂસીનો રસ અને ૨ ચમચી મધ મિશ્ર કરીને રોજ ૨ વાર લેવું.



ડેન્ગ્યુ

(Dengue)



✱ ડેન્ગ્યુનાં લક્ષણો :

- માથામાં દુઃખાવો, શરીરમાં કળતર, બેચેની તથા અશક્તિ થવી, સ્નાયુ અને સાંધાઓમાં દુઃખાવો થવો, આંખો દુઃખવી, ઊલટી, ઉબકા આવવા.
- પેટમાં દુઃખાવો થવો અને ઝાડા થવા.
- ચામડી ઉપર લાલાશ પડતા ટપકાંવાળા રેસા થવા.

✱ ડેન્ગ્યુ થવાનાં કારણો :

- ડેન્ગ્યુના વાઈરસનો ચેપ લાગેલું મચ્છર જ્યારે વ્યક્તિને કરડે ત્યારે ડેન્ગ્યુનો તાવ આવે છે.

✱ ડેન્ગ્યુમાં આહાર સંબંધી વિવેક :

- સાતથી દસ દિવસ સુધી અનાજ બંધ કરી માત્ર ફ્રૂટજ્યૂસ, લીંબુ અને નાળિયેરનું પાણી વગેરે પ્રવાહી પર જ રહેવું.
- પપૈયું અને પપૈયાના પાનનો જ્યૂસ આ રોગનો અકસીર ઈલાજ છે.
- બાફેલી વસ્તુ, લીલા શાકભાજી અને ફ્રૂટ લેવા.
- ગળ્યાં, તળેલાં, ખાટાં અને તીખા પદાર્થો ન લેવા.



સાવધાની

- ◆ ડેન્ચુનો ફેલાવો કરતા મચ્છરો વધુ પ્રમાણમાં સ્વચ્છ પાણીમાં જ રહેતા હોય છે. માટે પાણી ભરેલાં વાસણો, ટાંકી, કૂંડાં વગેરે ખુલ્લાં ન રાખવાં.
- ◆ ડેન્ચુના દર્દીએ સંપૂર્ણપણે પથારીમાં આરામ કરવો. જેથી બીમારી વધુ ગંભીર થતી અટકાવી શકાય.
- ◆ ડેન્ચુના દર્દીને સમૂહમાં ન રાખતા અલગ રાખવો.
- ◆ દર્દીએ તથા પરિવારના અન્ય સભ્યોએ મચ્છરથી દૂર રહેવું. જેથી ડેન્ચુનો ચેપ બીજાને ન લાગે.
- ◆ શક્ય હોય તેટલું ઠંડા વાતાવરણમાં રહેવું. કેમ જે, એવા વાતાવરણમાં મચ્છરો ઓછા હોય છે.
- ◆ ડેન્ચુના મચ્છરો રાત્રિ કરતાં દિવસે, પરોટીએ તથા સંધ્યા સમયે વધારે હોય છે. તેથી તે સમયે બહાર ઓછું રહેવું.

✽ ડેન્ચુના ઉપચારો :

૧. અડધો કપ પપૈયાના પાનનો રસ કાઢી કપડાથી ગાળીને પીવો.
૨. ૧ કપ પાણીમાં અડધી ચમચી મેથીના દાણા નાખીને અડધો કપ પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળીને ગાળી લેવું. આવું પાણી દિવસમાં ૩ વાર પીવું.
૩. લીમડાના પાનના રસમાં ૧ ગ્રામ મરીનું ચૂર્ણ મેળવી સવાર-સાંજ પીવું.
૪. ૨ કપ પાણીમાં તુલસીના ૨૦ પાન તથા ૫ નંગ મરી ૫ મિનિટ સુધી ઉકાળી, તેને ગાળી દિવસમાં બે વાર પીવું અથવા તુલસીના પાનને ચાવવાથી પણ ડેન્ચુની ગરમી ઘટે છે.
૫. ૨૦ ગ્રામ કડુ, ૨૦ ગ્રામ કરિયાતું અને ૧ ચમચી ખાંડેલા મરી ૧ કપ પાણીમાં ઉકાળીને ગાળીને દિવસમાં ૨ વાર સવાર-સાંજ પીવું.



કમળો

(Jaundice)



આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ કમળો એ પિત્તદોષની વિકૃતિ છે. સામાન્ય રીતે લિવર જ બિલિરુબિન(એક પ્રકારનું પિત્ત)ને લોહીમાંથી મળ કે પેશાબ દ્વારા બહાર કાઢી નાખે છે. પરંતુ કમળા દરમ્યાન બિલિરુબિન લોહીની અંદર જ રહે છે, તેથી ચામડીનો રંગ પીળાશવાળો થઈ જાય છે.

✳ કમળાનાં લક્ષણો :

- ◆ આંખો તથા શરીરની ચામડીનો રંગ પીળાશ પડતો થવો.
- ◆ જમ્યા પછી ઊલટી-ઉબકા થવા, પેટમાં દુઃખાવો થવો.
- ◆ પેશાબ ઘાટો પીળો થવો અને ઝાડો આછા સફેદ રંગનો થવો.
- ◆ અશક્તિ-કમજોરી રહેવી.
- ◆ તાવ આવવો, શરીર તૂટપું તથા શરીર પર ખંજવાળ આવવી.

✳ કમળો થવાનાં કારણો :

- ◆ હીપેટાઈટીસ-A,B,C,D અથવા E - વાઈરસના ચેપથી.
- ◆ દારૂના વ્યસનથી, ચક્રત પર સોજો આવવાથી.
- ◆ પિત્તાશયની પથરી થવાથી અથવા પિત્તવર્ધક આહાર-વિહારથી.

✳ કમળામાં આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ શરૂઆતમાં હલકો ખોરાક લેવો. તેમાં પણ શક્ય હોય તેટલાં પ્રવાહી ખોરાક વધુ લેવાં. જેથી આંતરડાને આરામ મળે.
- ◆ મેંદાની વાનગીઓ, ગળ્યા તથા તેલ-ઘી ચુક્ત પદાર્થોનો સદંતર ત્યાગ રાખવો.
- ◆ ફ્રૂટજ્યૂસ (ગાજર, બીટ વગેરે), મગનું ઓસામણ, સૂપ, નાળિયેરનું પાણી વગેરે લઈ શકાય. વધુ પ્રમાણમાં લીલા શાકભાજી અને તાંદળજાની ભાજી આહારમાં લેવી. જેથી લોહી શુદ્ધ થાય.
- ◆ રોજ સવારે થોડું મીઠું અને મરી નાખીને ૧ કપ ટમેટાનો જ્યૂસ પીવો.
- ◆ શેકેલા દાળિયા રોજ ગોળ સાથે કે એકલા જમવા.
- ◆ દહીં અને છાશ લઈ શકાય, પરંતુ દૂધનો બને ત્યાં સુધી ત્યાગ રાખવો.
- ◆ તાવમાંથી રાહત થયા બાદ ધીરે-ધીરે દહીં-ભાત જેવો હળવો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવું.



સાવધાની

- ◆ દર્દીએ ખાસ સંપૂર્ણ આરામ કરવો. ભૂલેય કોઈ પણ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ કરવો નહિ. થોડોઘણો શ્રમ કરવાથી પણ દવાની કાંઈ અસર થતી નથી.

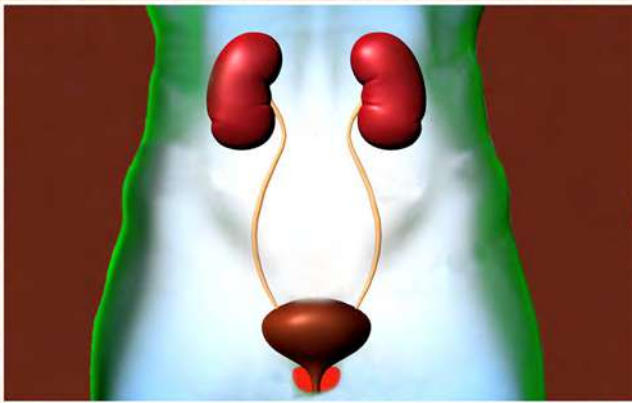
✳ કમળાના ઉપચારો :

૧. સૂર્યોદય પહેલાં પાકેલાં ૨ કેળાં ૨ ચમચી મધ સાથે લેવાથી કમળામાં ખૂબ જ રાહત થાય છે.
૨. શેરડીને ઝાકળમાં રાખી સવારે તેને ચૂસીને ખાવી.
૩. રોજ સવારે લીંબુની ચીર ઉપર ખાવાનો સોડા નાખીને ચૂસવી.
૪. આદુનો રસ ને ગોળ ભેગા કરીને ખાવા.
૫. મધ સાથે ગાજરનો રસ પીવો.
૬. સૂંઠ અને ગોળ ભેગા કરીને ખાવાથી કમળામાં રાહત થાય છે.
૭. ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દહીંમાં ૨ થી ૪ ગ્રામ પાપડખાર મેળવીને વહેલી સવારે નરણો કોઠે લેવાથી ૩ દિવસમાં કમળામાં રાહત થાય છે.
૮. અડધો કપ તાંદળખાની ભાજીના રસમાં ૧ ચમચી સાકર નાખીને સવાર-સાંજ પીવો.
૯. ૫૦ ગ્રામ દહીંમાં ૫ ગ્રામ હળદરનું ચૂર્ણ મેળવીને ખાવું.
૧૦. સવારમાં નરણો કોઠે ૨ ચમચી મધ તથા લીમડાના પાનનો રસ પીવો.
૧૧. દોઢ ગ્રામ સાજીખારની ભૂક્કી, ૧૦ ગ્રામ ગોળમાં મેળવીને રોજ સવાર-સાંજ ખાવી.
૧૨. ૫-૭ પીપળાના પાનને વાટીને રસ કાઢીને તેમાં ૧ ગ્લાસ પાણી અને સાકર ઉમેરી સવાર-સાંજ પીવું.



CHAPTER-22
Urinary Tract Diseases

मूत्र संबंधी रोग



આપણા શરીરના મહત્વના અવયવોમાં કિડની એક ખૂબ જ મહત્વનું અંગ છે. તે માનવશરીરની ફિલ્ટર સિસ્ટમ છે. તેના દ્વારા લોહીમાં રહેલી અશુદ્ધિઓ(Impurities) અને ઝેરી તત્વો(Toxins) પેશાબ દ્વારા બહાર નીકળે છે.

સ્વસ્થ કિડનીના આધારે આપણું સ્વાસ્થ્ય નિરોગી રહે છે. આપણા શરીરમાં સરેરાશ ૪ થી ૬ લીટર લોહી હોય છે. તેમાંથી એકસાથે ૩ લીટર જેટલા લોહીને કિડની દિવસમાં ૬૦ વાર શુદ્ધ કરે છે. તેથી રોજ સરેરાશ ૧૮૦ લીટર લોહીનું શુદ્ધિકરણ કિડની દ્વારા થાય છે. તેમાંથી ચોવીસ કલાક દરમિયાન ૨ લીટર જેટલો શરીરનો કચરો મૂત્ર દ્વારા બહાર કાઢે છે. તેમજ કિડની શરીરનું બ્લડપ્રેશર નિયંત્રિત રાખે છે.

કિડનીથી લઈને મૂત્રનળી (Ureter) અને મૂત્રાશય(Bladdar) સુધીના માર્ગને યુરિનરી સિસ્ટમ કહેવાય છે. આ માર્ગમાં કોઈ પણ કારણોસર નાનો એવો ચેપ લાગે તો તેને કાઢવો મુશ્કેલ છે અને તે વારંવાર પણ થઈ શકે છે. મૂત્ર સંબંધી રોગ મોટા ભાગે આપણી અસાવધાનીના કારણે જ થતા હોય છે.

માત્ર ભારતમાં ૨૦૦૮માં આશરે ૫૨,૧૦,૦૦૦ લોકો કિડનીના રોગના કારણે મૃત્યુ પામ્યા હતા. અને એક સંશોધન મુજબ ૨૦૨૦ સુધીમાં સરેરાશ ૭૬,૩૦,૦૦૦ લોકો કિડનીના રોગના કારણે મૃત્યુ પામશે. તો શું આપણે સાવધાન થઈ આહાર અને જીવનશૈલીમાં બદલાવ લાવી કિડનીના રોગથી બચી ન શકીએ...?

સાવધાની

- ◆ મૂત્રના વેગને ક્યારેય પણ રોકી ન રાખવો. તેનાથી શરીરમાં અનેક મૂત્ર સંબંધી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.
- ◆ સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેએ ગુપ્તાંગ અને તેની આજુબાજુના અંગોની સફાઈ વ્યવસ્થિત રાખવી.
- ◆ સ્ત્રીઓએ મળત્યાગ બાદ ગુદા સફાઈ કરતી વખતે હાથને યોનિથી ગુદાની તરફ લઈ જવો જોઈએ. તેનાથી વિરુદ્ધ દિશામાં હાથ ફેરવી સફાઈ કરવાથી યોનિ સંબંધી ચેપી રોગ થવાની સંભાવના વધે છે.
- ◆ રોજ ઓછામાં ઓછું ૩ લીટર પાણી પીવું.
- ◆ એકસાથે વધારે પ્રવાહી ન પીવું. પરંતુ વારંવાર થોડું થોડું પ્રવાહી પીવું.
- ◆ નશીલા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું.
- ◆ દારૂના વ્યસનથી મૂત્ર સંબંધી રોગ ખૂબ જ વધે છે, માટે તેનો ત્યાગ રાખવો.
- ◆ વધુ પડતા ફીટ અને નાઈલોન કપડાં પહેરવા નહીં.
- ◆ મૂત્ર સંબંધી રોગવાળાએ રોજ કમસે કમ ૩૦ મિનિટ શ્રમ કરવો. કેમ જે, શ્રમથી શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વ્યવસ્થિત થાય છે. અને તે મૂત્ર સંબંધી રોગ માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.
- ◆ મૂત્રમાં ચેપ કે મૂત્રાશયમાં સોજા જેવું જણાય તો યુરિન ટેસ્ટ કરાવી યોગ્ય ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ સારવાર કરવી.

✱ મૂત્ર સંબંધી રોગમાં ફાયદાકારક કસરતો :

નીચે મુજબની કસરતો પેશાબ કર્યા બાદ જ દિવસમાં બે થી ત્રણ વાર કરવી.

Step-1



ઠંડ (Push-Ups)

Step-2



Step-1



ધનુરાસન

Step-2



Step-3



કેડ ઊંચી-નીચી કરવી



મૂત્ર સંબંધી ચેપ-ઊનવા

(Urinary Tract Infection-Dysuria)

- ◆ શરીરમાં થતા દરેક ઇન્ફેક્શનોમાં મૂત્ર સંબંધી ઇન્ફેક્શન બીજા નંબરનું સહુથી વધુ થતું ઇન્ફેક્શન છે.
- ◆ સામાન્ય રીતે પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં ઊનવા વધુ પ્રમાણમાં થતો હોય છે.

✳ મૂત્ર સંબંધી ચેપ-ઊનવાનાં લક્ષણો :

- ◆ પેશાબ કરતી વખતે ગુપ્તાંગમાં બળતરા સાથે દુઃખાવો થવો.
- ◆ વારે વારે પેશાબ કરવા જવું પડે અને વધુ પડતો પીળો પેશાબ આવવો.
- ◆ પેશાબમાં લોહી આવવું.
- ◆ પેશાબમાં વધારે પડતી દુર્ગંધ આવવી.
- ◆ તાવ આવવો, કમર કે પીઠમાં દુઃખાવો થવો.

✳ મૂત્ર સંબંધી ચેપ-ઊનવાનાં કારણો :

- ◆ બેક્ટેરિયલ ઇન્ફેક્શન.
- ◆ વધુ પડતું ગરમીમાં રહેવું તથા પેશાબના વેગને રોકી રાખવો.
- ◆ પથરી અને પ્રોસ્ટેટનો સોજો.
- ◆ મૈથ્યુન દ્વારા થતી બીમારીઓ.(Sexually Transmitted Diseases-STD's)

સાવધાની

- ◆ આગળ જણાવેલ લક્ષણો જો ત્રણ દિવસથી વધુ જણાય તો ચિકિત્સક પાસે યોગ્ય સારવાર લેવી.
- ◆ જો તાવ અને કમરમાં દુઃખાવો શરૂ થાય તો તે કિડનીનું ઇન્ફેક્શન સૂચવે છે, તેવા સમયે ચિકિત્સકની યોગ્ય સારવાર લેવી.

✳ મૂત્ર સંબંધી ચેપ તથા ઊનવાના ઉપચારો :

૧. સવાર-બપોર-સાંજ ૧ ચમચી ગોખરુનું ચૂર્ણ પાણી સાથે ફાકવાથી પેશાબના તમામ રોગ મટે છે.
૨. સવાર-બપોર-સાંજ ૧ ચમચી ગળોનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું. આ ઉપચારથી સરેરાશ ૧૫ દિવસમાં પૂરો ફાયદો થઈ શકે છે.
૩. ભીંડાનું શાક જમવાથી પેશાબમાં બળતરા, જલન અને પેશાબ અટકી અટકીને આવતો હોય તેમાં રાહત થાય છે.
૪. દિવસ દરમ્યાન વારંવાર માટલાનું ઠંડું પાણી પીવું.
૫. એક અઠવાડિયા માટે રોજ ૧ ગ્લાસ પાણીમાં ૨ ગ્રામ ખાવાનો સોડા મેળવીને પી જવું.
૬. ૧ ચમચી તકમરિયા ૧ કપ પાણીમાં પલાળી તે પાણી પીવું.
૭. ૨ ગ્રામ જીરું અને ૫ ગ્રામ સાકર પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવું.
૮. ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામ જવ પાણીમાં ઉકાળીને તે પાણી પીવાથી પેશાબ સાફ આવે છે, અને પેશાબની બળતરા મટે છે.
૯. શેરડીનો રસ પીવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે, બળતરા મટે છે અને પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો તે પણ મટે છે.
૧૦. પાતળી છાશમાં થોડો સુરોખાર નાખી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.
૧૧. વરિયાળીનું શરબત બનાવી તેમાં થોડોક સુરોખાર નાખી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.
૧૨. ૧ કપ કાકડીના જ્યૂસમાં ૧ ચમચી મધ અને લીંબુનો રસ નાખીને પી જવો.
૧૩. કોથમીરનો રસ સાકર નાખી પીવો.

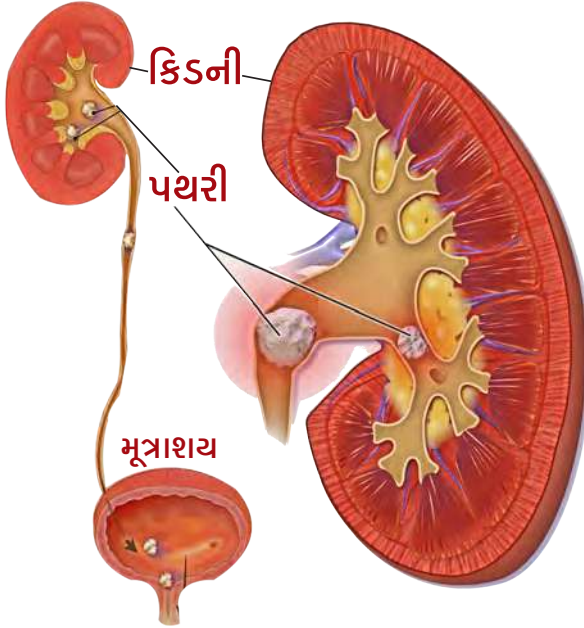


પથરી

(Kidney Stones)

શું આપ જાણો છો ?...

- ◆ વિશ્વમાં ૨૦ માંથી ૧ વ્યક્તિને જીવનકાળ દરમિયાન પથરી થાય છે.
- ◆ સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોને પથરી વધુ પ્રમાણમાં થાય છે.



* પથરી એટલે શું ?

કિડની કે મૂત્રમાર્ગમાં કડક સ્ફટિક જેવું ખનિજ કે જે, કેલ્શિયમ ઓક્સલેટ્સ, ફોસ્ફરસ, યુરિકએસિડ વગેરેથી બનેલું હોય છે.

✿ પથરી થવાનાં લક્ષણો :

જો પથરી નાની હોય તો તે પોતાની રીતે પેશાબ દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. પરંતુ જો મોટી હોય તો નીચે મુજબનાં લક્ષણો હોય છે.

- ◆ કમર, મૂત્રાશય, નાભી, મસ્તક વગેરેમાં ખૂબ જ દુઃખાવો થાય.
- ◆ પથરી જ્યારે કિડનીમાંથી મૂત્રનળીમાં આવે ત્યારે મૂત્રનળી સાંકડી હોવાથી મૂત્ર વિસર્જન સમયે ખૂબ જ પીડા થાય છે. અને પેશાબમાં લોહી પણ આવી શકે છે.
- ◆ વારંવાર થોડો થોડો પેશાબ થવો, પેશાબમાંથી દુર્ગંધ આવવી અને શરીરમાં પરસેવો વધુ વળવો.

✿ પથરી થવાનાં કારણો :

- ◆ ૨૦ થી ૪૦ વર્ષ સુધીના લોકોને પથરી વધુ પ્રમાણમાં થાય છે.
- ◆ મૂત્રના વેગને રોકવાથી પથરી થવાની સંભાવના વધી જાય છે.
- ◆ વધુ પડતા ગળ્યા, ખારા અને ક્ષારવાળા પદાર્થોના સેવનથી.
- ◆ પાણી ઓછું પીવાથી તેમજ પેશાબ ઓછો આવવાથી.
- ◆ દારૂના વ્યસનથી.
- ◆ વધારે તડકામાં રહેવાથી કે વધારે શ્રમ કરવાથી.
- ◆ જાડાપણું, ડાયાબીટીસ કે વધારે બ્લડપ્રેશર હોવાથી.
- ◆ મૂત્રાશયનું ઈન્ફેક્શન થવાથી.
- ◆ અમુક પ્રકારની દવાઓના સેવનથી.
- ◆ સંભોગ વખતે વીર્યના વેગને રોકવાથી.
- ◆ અમુક લોકોને વારસાગત પણ થઈ શકે છે.

✱ પથરી વિશેની મહત્વની માહિતી :

- ◆ પથરીના દર્દીએ આહારમાં નીચેની ત્રણ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે. પથરી મોટે ભાગે કેલ્શિયમ ઓક્ઝેલેટ્સથી બનેલી હોય છે.

(૧) ઓછા સોડિયમયુક્ત(મીઠાયુક્ત) આહાર લેવા :

કેમ જે, ખોરાકમાં વધુ મીઠું(સોડિયમ) આવવાથી તે વધારાનું સોડિયમ લોહીમાં રહેલ કેલ્શિયમને કિડનીમાં જમા કરશે. પછી કિડની તે કેલ્શિયમને મૂત્રનળી દ્વારા બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેથી મૂત્રનળીમાં કેલ્શિયમની પથરી થઈ શકે છે.

(૨) ઓછા ઓક્ઝેલેટ્સ યુક્ત આહાર લેવા :

કેમ જે, આહારમાં ઓક્ઝેલેટ્સ યુક્ત પદાર્થો વધવાથી તે ઓક્ઝેલેટ્સનું લોહીમાંથી કિડનીમાં જઈ પથરીમાં રૂપાંતર થાય છે.

(૩) વધુ કેલ્શિયમયુક્ત આહાર લેવા :

ઘણા લોકો એવું માનતા હોય છે કે, પથરી દરમ્યાન કેલ્શિયમ યુક્ત પદાર્થો જેવા કે, દૂધ-દહીં ન જમવા જોઈએ. પરંતુ તે ખોટી માન્યતા છે. આહારમાં કેલ્શિયમની માત્રા ઓછી કરવાથી ઓક્ઝેલેટ્સની પથરી થવાની શક્યતા વધી જાય છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ કેલ્શિયમ ઓછું કરવાથી હાડકાં સંબંધી અનેક રોગ થઈ શકે છે.

સાવધાની

- ◆ પાણી વધુ પીવું.
- ◆ કબજિયાત ન રહે તેની ખાસ સાવધાની રાખવી.
- ◆ રોજ ૨૫ થી ૩૦ મિનિટ શ્રમ કરવો.

✳ પથરીના દર્દી માટે આહાર સંબંધી વિવેક :

શું જમવું ?

- ◆ રોજ ૩-૪ લીટર પાણી પીવું.
- ◆ વધુ કેલ્શિયમયુક્ત આહાર લેવો : દૂધ, દહીં, સફરજન, કેળાં, સૂકોમેવો વગેરે...
- ◆ પાણીમાં જવ નાખી ઉકાળીને ગાળી લેવું, તે છૂટથી પીવું.
- ◆ કળથી, મેથી, મૂળા અને તાંદળજાની ભાજી વધુ લેવી.



શું ન જમવું ?

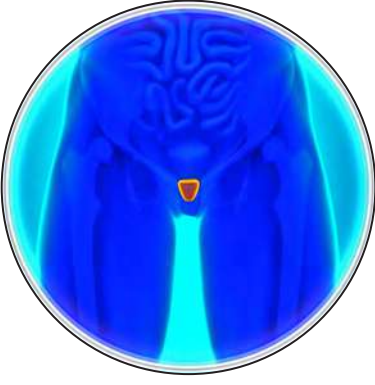
- ◆ વધુ મીઠાયુક્ત આહાર.
- ◆ વધુ ઓક્ષેલેટ્સયુક્ત આહાર : નશીલા પદાર્થો, દ્રાક્ષ, નારંગી, સ્ટ્રોબેરી, બીટ, ગાજર, ફલાવર, રીંગણા, લીલાં મરચાં, શક્કરિયાં, મરી વગેરે...
- ◆ પોલિશ કરેલા ચોખા, ઘઉંનો લોટ (Refined flour) વગેરે ઓછા જમવા.
- ◆ ક્ષારવાળા પદાર્થો ખૂબ જ ઓછા જમવા : ટમેટાં, પાલખ આદિ ભાજી, રીંગણા, ભીંડો, મગફળી, શક્કરિયા, બીટ વગેરે...
- ◆ કોઈ પણ પ્રકારની સોડા ન લેવી. અને ચા-કોફી પણ વધુ ન લેવા.
- ◆ વધુ ગર્યાં અને ખાટાં પદાર્થો ઓછાં જમવાં.



✿ પથરીના ઉપચારો :

૧. સવાર-બપોર અને સાંજ ૧ ચમચી ગોખરનું ચૂર્ણ ફાકીને પાણી પીવું.
૨. રોજ સવાર-સાંજ નાળિયેરના પાણીમાં ૧ ચણા જેટલું સિંધાલૂણા નાખીને પીવાથી પથરી તૂટીને ભૂકો થઈ પેશાબ દ્વારા નીકળી જાય છે.
૩. મૂળાના પાનની ઘીમાં બનાવેલી ભાજીમાં લીંબુનો રસ મેળવી રોજ જમવાથી કિડનીની પથરી ઓગળી જાય છે.
૪. લીંબુના રસમાં સિંધવ-મીઠું મેળવીને ઊભાં ઊભાં પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
૫. ૧ ગ્લાસ નાળિયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવી રોજ સવારે પીવું.
૬. કારેલાનો રસ છાશ સાથે પીવો.
૭. એક મહિના સુધી રોજ સવારે ગાયના દૂધની છાશમાં સિંધવ-મીઠું નાખીને ઊભાં ઊભાં પીવાથી પથરી પેશાબ દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે.
૮. રોજ રાત્રે ૫૦ ગ્રામ કળથી પાણીમાં પલાળી, તેને સવારે ઉકાળી ગાળીને પીવાથી પથરી મટે છે.
૯. ઘઉં અને ચણાને સાથે ઉકાળીને, તેના ઉકાળામાં ચપટી સુરોખાર નાખી ઉકાળો પીવાથી પથરી ભાંગીને ભૂકો થઈ જાય છે.
૧૦. રોજ ૧ દાડમ ખાવું અથવા ૧ કપ દાડમનો જ્યૂસ પીવો.





પ્રોસ્ટેટનો સોજો

(Enlarged Prostate)

- ◆ પ્રોસ્ટેટ તે અખરોટ આકારની પુરુષના મૂત્રાશય(Urinary Bladder)ની નીચે આવેલી ગ્રંથી છે. તે વીર્ય(Semen)ની ગતિ માટે તેની સાથે અમુક પ્રવાહી છોડતી હોય છે.
- ◆ જેમ જેમ પુરુષની ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમ તેના પ્રોસ્ટેટની સાઈઝ પણ વધતી જાય છે. પરંતુ કોઈવાર અમુક પુરુષોને તે પ્રોસ્ટેટની સાઈઝ વધુ પડતી વધી જાય છે. તેને પ્રોસ્ટેટનો સોજો (Enlarged Prostate) કહે છે.



Normal Prostate



Enlarged Prostate

✿ પ્રોસ્ટેટનાં લક્ષણો :

- ◆ પેશાબ કરવામાં તકલીફ પડવી.
- ◆ ખાસ કરીને રાત્રે વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે.
- ◆ પેશાબ કરતી વખતે શરૂઆતમાં તકલીફ થવી.
- ◆ પેશાબ બળ કરવાથી જ ઊતરે તેમજ કટકે કટકે અટકીને આવે.
- ◆ સંપૂર્ણ મૂત્રાશય ખાલી ન થવું તથા પેશાબનાં ટીપાં વારંવાર પડવાં.
- ◆ કોઈકવાર તાવ આવી જવો.
- ◆ પેશાબ કરી આવ્યા બાદ પણ પેશાબ જવાની ઈચ્છા રહે.

✿ પ્રોસ્ટેટ થવાનાં કારણો :

- ◆ ૫૦ વર્ષથી વધુ ઉંમરના પુરુષોમાં પ્રોસ્ટેટનો સોજો થવાની સંભાવના વધારે હોય છે.
- ◆ ડાયાબીટીસ, હૃદયરોગ અને જાડાપણાને લીધે આ રોગ થવાની સંભાવના વધી જાય છે.
- ◆ આ રોગ વારસાગત પણ થઈ શકે છે.
- ◆ બેઠાડું જીવનશૈલીને કારણે.



સાવધાની

- ◆ આગળ જણાવેલ પ્રોસ્ટેટનાં લક્ષણો જો વધુ પ્રમાણમાં જણાય કે તેની સાથે તાવ આવે, તો તરત જ ચિકિત્સક પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર લેવી.
- ◆ આગળ જણાવેલ મૂત્ર સંબંધી રોગની તમામ સાવધાની પાળવી.
- ◆ મૂત્ર જવાનો સંકેત ન આવે, તોપણ મૂત્ર જવાની ટેવ પાડો. કેમ જે, પ્રોસ્ટેટના દર્દીઓને ઘણીવાર મૂત્ર જવાનો સંકેત પણ આવતો નથી.
- ◆ પ્રોસ્ટેટના દર્દીઓએ ઠંડા વાતાવરણમાં ન રહેવું.
- ◆ એક જગ્યાએ વધારે ન બેસવું. કેમ જે, તેનાથી પ્રોસ્ટેટ પર વધુ દબાણ આવે છે.

✿ પ્રોસ્ટેટના ઉપચારો :

૧. સવાર-બપોર-સાંજ અને રાત્રે ૧ ચમચી ગોખરુનું ચૂર્ણ ફાકીને પાણી પીવું. આ ઉપચારથી સરેરાશ ૧૫ દિવસમાં રાહત થઈ શકે છે.
૨. રોજ કોઈ પણ રીતે ટમેટાનું સેવન કરવું.
ટમેટાની અંદર લાયકોપીન (Lycopin) આવવાથી તે પ્રોસ્ટેટનો સોજો ઘટાડવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે.
૩. રોજ એક મૂઠી તરબૂચના બી ખૂબ જ ચાવીને જમવા અથવા તે બીનો પાવડર મધ સાથે લેવો.
૪. મકાઈના રેસાને પાણીમાં ગરમ કરી ગાળીને સવાર-સાંજ પીવું.
૫. આગળ દર્શાવેલ મૂત્ર સંબંધી રોગમાં કરવા જેવી કસરતો કરવાથી પ્રોસ્ટેટના સોજામાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.



પેશાબ છૂટથી ન થવો

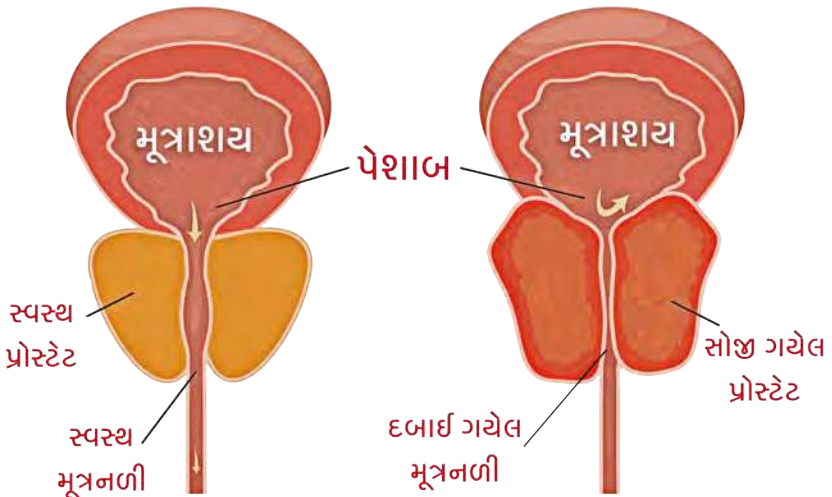
(Urinary Retention)

* લક્ષણો :

- ◆ પેશાબ કરવામાં તકલીફ પડવી તેમજ વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે.
- ◆ પેશાબ શરૂ કરવામાં તકલીફ થવી અને સંપૂર્ણ મૂત્રાશય ખાલી ન થવું.

* કારણો :

- ◆ નીચે મુજબના રોગ થવાથી આ રોગની સંભાવના વધી શકે છે.
 - ◆ વધુ અને લાંબા સમયનું કબજિયાત
 - ◆ પથરી
 - ◆ મૂત્રાશયનું ઈન્ફેક્શન
 - ◆ પ્રોસ્ટેટનો સોજો



✳ ઉપચારો :

૧. ભીંડાનું શાક જમવાથી પેશાબમાં બળતરા, જલન અને પેશાબ અટકી અટકીને આવતો હોય તો રાહત થાય છે.
૨. તાજી છાશ ગોળ નાખીને પીવી.
૩. રોજ મૂળાનો રસ પીવો.
૪. ૫ ગ્રામ લીંબુના બીજનું ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે પીવું.
૫. ૧ મુઠ્ઠી કાળા તલ ખૂબ જ ચાવીને જમવા.
૬. કેળનું ૫૦ ગ્રામ પાણી ગરમ કરેલા ઘીમાં નાખી પીવું.
૭. રાત્રે ઘઉંને પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે વાટી, તેમાં સાકર નાખીને હલવો બનાવીને ખાવો.
૮. ૧૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ૧ ગ્રામ ખાવાનો સોડા નાખી દિવસમાં બે વાર લેવું.
૯. ૫ ગ્રામ ગોખરુનું ચૂર્ણ ગરમ દૂધ કે પાણી સાથે દિવસમાં બે થી ત્રણવાર લેવું.
૧૦. લીલા નાળિયેરના પાણીમાં ધાણાનું ચૂર્ણ તથા ગોળ મેળવી પીવાથી પેશાબ છૂટથી આવે છે.
૧૧. ૧૦૦ ગ્રામ શતાવરીના પાવડરમાં ૫ ગ્રામ એલચીનો પાવડર મેળવી રોજ ૧ ચમચી દૂધ સાથે લેવો.



અનિયંત્રિત પેશાબ

(Urinary Incontinence)

- ◆ અનિયંત્રિત પેશાબ : પેશાબને રોકી રાખવાનું અસામર્થ્ય.

✿ અનિયંત્રિત પેશાબનાં લક્ષણો :

- ◆ ગમે ત્યારે પેશાબ થઈ જવો અથવા પેશાબનાં ટીપાં પડવાં.

✿ અનિયંત્રિત પેશાબનાં કારણો :

- ◆ મૂત્રને રોકી રાખવાની આદત.

જે લોકો મૂત્રના વેગને રોકી રાખતા હોય તેમના મૂત્રાશયના સ્નાયુઓ ઉપર વધુ દબાણ રહે છે. તેથી સમયાંતરે તે સ્નાયુઓ ઢીલા થઈ જાય છે. અને ગમે ત્યારે પેશાબ મૂત્રાશયમાંથી લીક થાય છે.

- ◆ મૂત્રાશય ઉપર વધુ દબાણ આવે તેવી ક્રિયાઓ કરવી.

જેમ કે, વધુ પડતી કસરતો કરવી, ભારે વજન ઊંચકવું, કૂદવું, કે વધુ પડતું હસવું વગેરે...

- ◆ એકસાથે મૂત્રાશય ખાલી ન થવું.

અમુક લોકો પેશાબ કરવા જાય ત્યારે સંપૂર્ણ મૂત્રાશય ખાલી કરી શકતા નથી, તેથી મૂત્રાશયમાં પેશાબ ભરાઈ રહેવાથી તે ગમે ત્યારે લીક થઈ શકે છે.

- ◆ વધુ ઉંમર હોવી :

ઉંમર થતા મૂત્રમાર્ગ અને મૂત્રાશયના સ્નાયુઓ ઢીલા થવા લાગે છે; તેથી અમુક લોકોને પાછલી ઉંમરમાં આ રોગ થાય છે.

♦ લિંગ (Gender) :

પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓને આ રોગ ૪ થી ૫ ગણો વધુ થાય છે. ૨૫% સ્ત્રીઓને જીવન દરમ્યાન આ રોગ થાય છે. તેનાં કારણો નીચે મુજબના હોઈ શકે.

- ♦ તેમના શરીરનું બંધારણ.
- ♦ ગર્ભવતી હોવું.

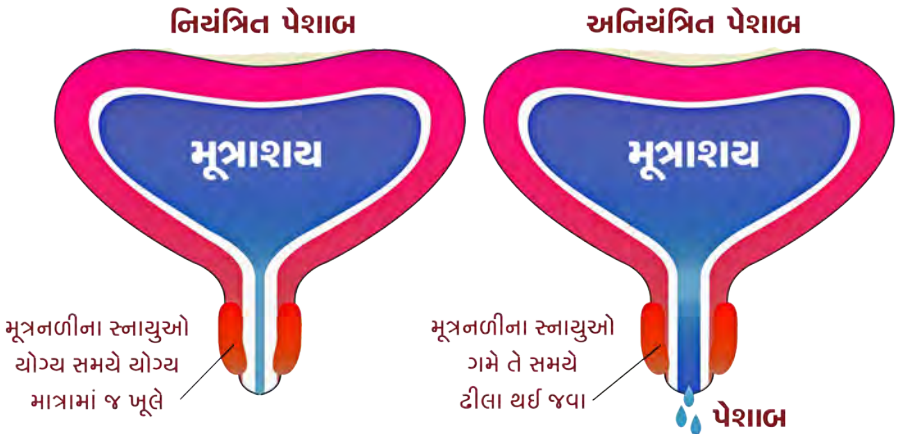
ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કે પછી ૭૦% સ્ત્રીઓને આ રોગ થાય છે.

- ♦ માસિકસ્રાવ (Menstruation)

♦ જડાપણું (Obesity) :

વધુ વજનવાળા લોકોના મૂત્રાશયના સ્નાયુઓ ઉપર દબાણ આવવાથી તે જલ્દી ઢીલા થઈ જાય છે. તેથી ગમે ત્યારે પેશાબ નીકળી શકે છે.

- ♦ કબજિયાત, પથરી, પ્રોસ્ટેટનો સોજો, ડાયાબીટીસ, હાર્ટએટેક વગેરે રોગ હોવાથી આ રોગની સંભાવના વધી જાય છે.



✳ અનિયંત્રિત પેશાબના ઉપચારો :

૧. ધ્યાન.

મનને સ્થિર કરીને ધ્યાન કરવાથી આ રોગમાં ૫૦% રાહત મળે છે.

૨. નિયમિતપણે ૨૫ થી ૩૦ મિનિટ યોગાસનો અને પ્રાણાયામો કરવા.

૩. રોજ વિટામિન-D લેવું.

વિટામિન-D થી સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે, અને તે અનિયંત્રિત પેશાબને નિયંત્રણ કરવામાં ખૂબ જ ફાયદાકારક થાય છે. માટે ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સૂર્યની તડકી લેવી તથા વિટામિન-D યુક્ત આહાર લેવો. જેમ કે, દૂધ, દહીં વગેરે...

૪. રોજ પેડુ ઉપર કોપરેલનું માલિશ કરવું.

૫. રોજ સવાર-સાંજ ૨ ચમચી તલ અને અજમો સાથે લઈ ચાવવા.



બહુમૂત્ર

(Polyuria)

- ◆ સામાન્ય વ્યક્તિને રોજ ૨ લીટર જેટલો પેશાબ થતો હોય છે. પરંતુ જો આથી વધારે પેશાબ થતો હોય તો તે બહુમૂત્ર કહેવાય.

✱ બહુમૂત્રનાં કારણો :

- ◆ વધુ પડતું પ્રવાહી પીવું.
- ◆ ડાયાબીટીસ થવાથી આ રોગની સંભાવના વધી જાય છે.
- ◆ ખોરાકનું વ્યવસ્થિત પાચન ન થવાથી.
- ◆ મૂત્રના વેગને રોકી રાખવાની કુટેવના કારણે.
- ◆ દારૂ કે અન્ય નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરવાથી.



* બહુમૂત્રના ઉપચારો :

૧. સવાર-બપોર અને સાંજ ૧ ચમચી ગોખરુનું ચૂર્ણ ફાકીને પાણી પીવું. આ ઉપચારથી સરેરાશ ૧૫ દિવસમાં રાહત થઈ શકે છે.
૨. દિવસમાં બે વાર ૨ થી ૩ ખારેક ખાઈને ઉપર દૂધ પીવું.
૩. ૩ ભાગ મેથી, ૧ ભાગ સૂંઠ તથા ૧ ભાગ અજમાનું ચૂર્ણ બનાવી ૧ ચમચી મધ કે પાણીમાં સવાર-સાંજ લેવું.
૪. અડધી ચમચી અજમો અને ૩ ચમચી કાળા તલ ભેગા કરીને ખૂબ જ ચાવીને સવાર-સાંજ લેવા.
૫. અડધી ચમચી અજમો અને અડધી ચમચી ગોળ મસળી ભેગા કરી સવાર-સાંજ લેવા.
૬. રાત્રે ૧૦ ગ્રામ આંબલી ૧ કપ પાણીમાં પલાળી, સવારે તેને મસળી કપડાથી ગાળીને તેમાં ૧-૧ ચમચી આદુનો રસ અને ખાંડ મેળવી સવાર-સાંજ પીવું.
૭. ૨૫૦ ગ્રામ કાળા તલ, ૧૦૦ ગ્રામ ખસખસ તથા ૬૦ ગ્રામ અજમાને અધકચરા શેકી, ખાંડીને ચૂર્ણ બનાવી શીશીમાં ભરી રાખવું. તેમાંથી દરરોજ ૨ થી ૫ ગ્રામ ચૂર્ણ થોડી સાકર અને ચપટી હળદર મેળવી સવાર-સાંજ લેવું.
૮. રાત્રે પેડુ ઉપર ગરમ સરસિયાના તેલનું માલિશ કરવું.

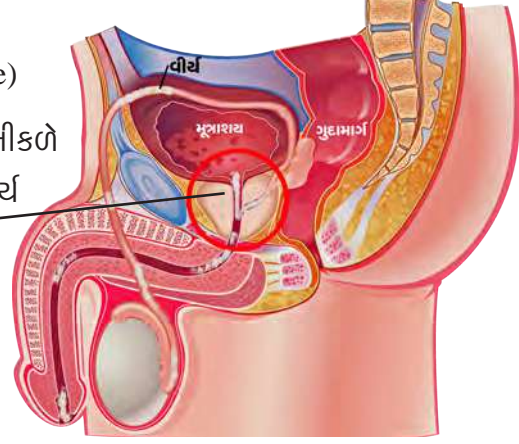


પેશાબમાં વીર્ય આવવું

(Semen Leakage During Urination)

✳ કારણો :

- ◆ પ્રોસ્ટેટનો સોજો(Enlarged Prostate)
- ◆ વીર્ય શિશ્ન ઈન્દ્રિય દ્વારા બહાર નીકળે છે. ત્યારે કોઈકવાર મૂત્રાશયમાં વીર્ય પાછું જતું હોય છે, તે પછી પેશાબ દ્વારા બહાર નીકળે છે.
- ◆ વીર્ય શિશ્ન દ્વારા બહાર નીકળતું હોય ત્યારે મૂત્રનળી (Urethra) માં થોડું રહી જતું હોય. તેથી તે થોડું થોડું પેશાબ દ્વારા બહાર નીકળ્યા કરે.
- ◆ વધુ પડતું હસ્તમૈથુન અથવા દારૂ પીવાની આદતથી.
- ◆ વધુ પડતા તીખા, મસાલેદાર કે અતિ ગરમ ખોરાક ખાવાથી.



✳ ઉપચારો :

૧. આમળાંના રસમાં મધ, હળદર અને ગોળ નાખીને પીવું.
૨. થોડીક એલચી અને બે ચમચી ઘી દૂધની સાથે લેવું.
૩. સૂંકના ઉકાળામાં હળદર અને ગોળ નાખીને પીવું.
૪. ગળો, ગોખરુ અને આમળાંથી બનતું રસાયણ ચૂર્ણ રોજ ૧-૧ ચમચી દૂધ, ઘી અને સાકર સાથે સવાર-સાંજ લેવું.
૫. ૧ થી ૨ ચમચી ગળ્યાં દૂધ સાથે ઈસબગુલ સવાર-સાંજ લેવું.
૬. ૫ ગ્રામ ચંદન અને ગોખરુનું ચૂર્ણ રોજ સવાર-સાંજ ઘી અને સાકર સાથે લેવું.

CHAPTER-23
Osteological Disorders

હાડકા સંબંધી
રોગ



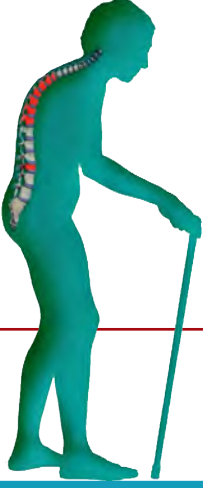
જેમ કોઈ પણ ઈમારતની મજબૂતાઈનો આધાર તેમાં વપરાયેલ લોખંડના માળખા ઉપર હોય છે, તેમ જ આપણા શરીરની મજબૂતાઈનો મુખ્ય આધાર હાડકાંનું માળખું છે. **આપણાં હાડકાં સ્તીલ કરતાં ચાર ગણા મજબૂત હોય છે.** શરીરના કુલ વજનનું આશરે ૧૫% વજન તો માત્ર હાડકાંનું જ છે. તેમજ શરીરમાં કુલ ૨૦૬ હાડકાં હોય છે. આમ, શરીરના બંધારણમાં હાડકાંનો ફાળો મહત્ત્વનો હોવાથી હાડકાં સંબંધી કોઈ પણ બીમારી શરીરરૂપી ઈમારતને સીધું નુકશાન પહોંચાડી શકે છે.

આજના યુગમાં હાડકા સંબંધી મુખ્ય બે રોગ છે : વા (Arthritis) અને હાડકાંનું ઓગળવું (Osteoporosis).

તે બંને રોગ પ્રાયઃ આપણા આહાર અને જીવનશૈલીની બેદરકારીને કારણે થતા હોય છે. તેથી આ બે રોગનો અહીં વિસ્તૃત ઉલ્લેખ કરેલ છે.

જો આહાર અને યોગ્ય જીવનશૈલી દ્વારા ઉપરોક્ત રોગથી બચી શકાતું હોય; તો શું, આપણે એટલા પણ સમજણા નથી કે આ રોગથી બચવા યોગ્ય જીવન પણ ન જીવી શકીએ..?





હાડકાં ઓગળવાં

(Osteoporosis)

શું આપ જાણો છો ?...

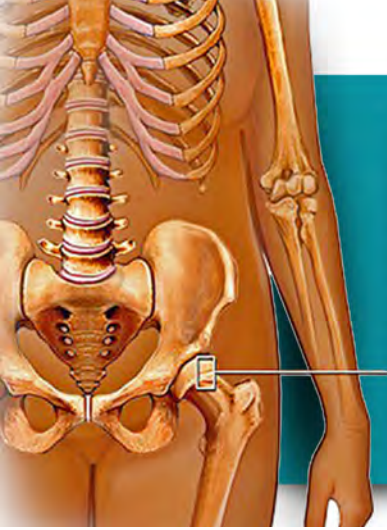
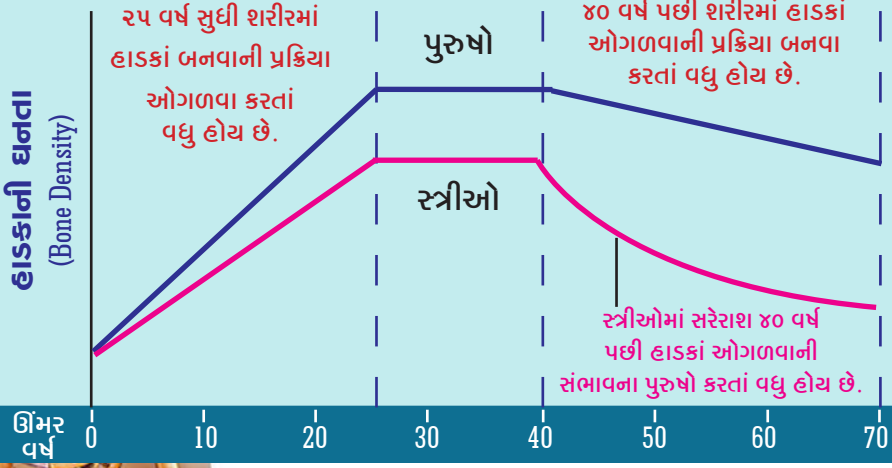
- ◆ વિશ્વમાં ૫૦ વર્ષથી વધુ ઉંમરના ૫૦% સ્ત્રીઓ અને ૨૫% પુરુષોને ઓસ્ટીઓપોરોસીસ થાય છે.
- ◆ ઓસ્ટીઓપોરોસીસ રોગના કારણે જે લોકોને થાપાનું ફ્રેક્ચર થાય છે તેમાંથી ૨૫% લોકો ૬ મહિનાની અંદર મૃત્યુ પામે છે.

✳ હાડકાં ઓગળવાં એટલે શું ?

- ◆ શરીરની અંદર હાડકાં બનવાની (Osteoblast) અને ઓગળવાની (Osteoclast) પ્રક્રિયા સતત શરૂ હોય છે. ૨૫ વર્ષની ઉંમર સુધી હાડકાં બનવાની પ્રક્રિયા, ઓગળવાની પ્રક્રિયા કરતાં વધારે હોય છે. ત્યાર પછી ૪૦ વર્ષની ઉંમર બાદ હાડકાં ઓગળવાની પ્રક્રિયા વધી જાય છે; તેને જ ઓસ્ટીઓપોરોસીસ કહેવાય છે.

તેમાં પણ સ્ત્રીઓના માસિકધર્મ બંધ થયા બાદ તેમના શરીરમાં હાડકાં ઓગળવાની માત્રા પુરુષની તુલનામાં વધી જાય છે.

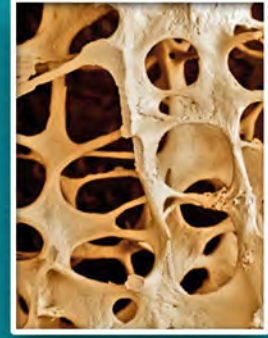
સ્ત્રી-પુરુષોમાં ઉંમર સાથે હાડકાં ઓગળવા - બનવાનો તફાવત



સ્વસ્થ હાડકું



પોલું પડી ગયેલ હાડકું



❖ હાડકાં ઓગળવાનાં લક્ષણો :

- આ રોગનું સ્પષ્ટ જણાય તેવું કોઈ લક્ષણ નથી. છતાં પણ હાડકાં બરડ થઈ ગયા હોવાથી હાડકાં પર થોડું પણ દબાણ આવવાથી ફેક્ચર થઈ જતું હોય છે.
- ઓસ્ટીઓપોરોસીસના કારણે કમરના મણકાના ૪૬%, કાંડાંના ૧૬%, થાપાના ૧૬% અને બાકીના અન્ય ફેક્ચરો પણ થઈ શકે છે.

✱ હાડકાં ઓગળવાનાં કારણો :

- ◆ વિટામિન-D ની કમી હોવી. (તડકાનું સેવન ખૂબ જ ઓછું હોવાથી.)
- ◆ સ્ત્રીઓમાં માસિકધર્મ બંધ થયા બાદ જરૂરી અંતઃસ્રાવોની કમી હોવી.
- ◆ શ્રમરહિત જીવન : ૬૦ થી ૭૦% લોકોનાં હાડકાં ૬૫ વર્ષની ઉંમર પહેલાં જ પર્યાપ્ત શ્રમના અભાવે અંદરથી પોલા થઈ જાય છે.
- ◆ ટેસ્ટાસ્ટરોનની કમી હોવી(પુરુષત્વનાં લક્ષણોની કમી).
- ◆ વધુ પડતી સ્ટીરોઈડ જેવી દવાઓના ઉપયોગથી.
- ◆ મીઠું અને ખાંડનો આહારમાં વધુ પડતો ઉપયોગ કરવાથી.
- ◆ સિગારેટ, તમાકુ, દારૂ વગેરે નશીલા પદાર્થોના સેવનથી.
- ◆ અમુક લોકોને વારસાગત પણ આ રોગ થઈ શકે છે.

✱ આહાર-વિહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ કેલ્શિયમયુક્ત પદાર્થોનું ખૂબ જ સેવન કરવું. જેમ કે, દૂધ, દહીં, પનીર, ચીઝ, કેળાં, કાકડી, તલ, ફળગાવેલાં કઠોળ, અડદ, ચોળા, પાલખ વગેરે..
- ◆ સફરજન, નાળિયેરનું તેલ, બદામવાળું દૂધ, ગોળ, આમળાં, મેથી વગેરેના ઉપયોગથી હાડકાં મજબૂત બને છે.
- ◆ રોજ ૨૫ થી ૩૦ મિનિટ પરસેવો નીકળે એવો શારીરિક શ્રમ કરવો. કેમ કે, તેનાથી આ રોગ અટકાવી શકાય છે, અને તેના દર્દીઓને રાહત પણ મળે છે.
- ◆ રોજ ૨૦ થી ૨૫ મિનિટ વહેલી સવારના તડકાનું સેવન કરવું. તેનાથી શરીરમાં વિટામિન-D૩ ની માત્રા વધે છે, જેથી હાડકાં મજબૂત બને છે.

સાવધાની

- ◆ વૃદ્ધ માણસોનાં હાડકાં નબળાં થઈ ગયાં હોવાથી હાડકાં પર થોડુંક પણ દબાણ આવવાથી ફેક્ચર થવાની શક્યતા ખૂબ જ વધુ હોય છે. તેથી શરીરનું પડખું ફેરવવું, બાથરૂમમાં જવું, નાહવું-ઘોવું વગેરે શારીરિક ક્રિયાઓ કરવા-કરાવવામાં ખાસ સાવધાની રાખવી-રખાવવી.

✽ હાડકાં ઓગળવાના ઉપચારો :

૧. ૧ મુઠ્ઠી શેકેલા સફેદ તલ કે અળસીનો મુખવાસ રોજ સવારે લેવો.
૨. ૧ કપ દૂધમાં ૨ ચમચી બદામનો પાવડર નાખીને રોજ પીવો.
૩. ૩-૫ ચમચી નારિયેળનું તેલ રોજ જમવામાં લેવું.
૪. નારિયેળ કે તલના તેલથી શરીર પર માલિશ કરીને હૂંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું. આ રીતે કરવાથી હાડકાં મજબૂત બને છે.
૫. દૂધમાં ચૂનાનું પાણી ઊંચે પીવાથી કેલ્શિયમ વધુ મળે છે.

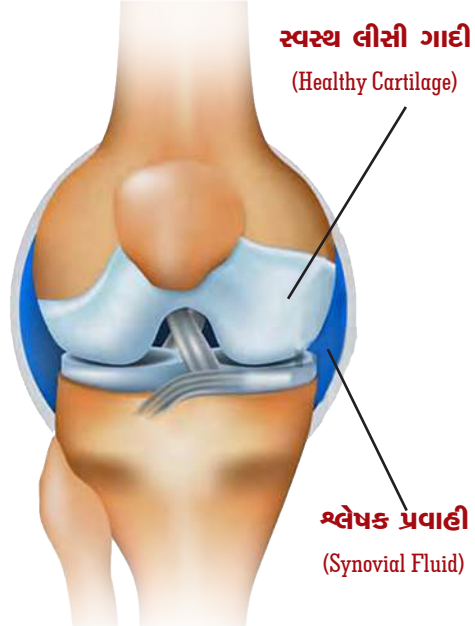


વા

(Arthritis)

- ♦ બે હાડકાંના જોડાણથી સાંધો બને છે. આ બંને હાડકાં એકબીજા સાથે મજબૂત દોરડાં જેવાં અસ્થિબંધન(Ligament)થી પકડાયેલાં હોય છે.

- ♦ સાંધો બનાવતા હાડકાંના છેડાઓ ઉપર કાર્ટિલેજ (Cartilage) નામનું લીસું આવરણ હોય છે. જેને આપણે સાદી ભાષામાં ગાદી કહીએ છીએ. આ કાર્ટિલેજ(ગાદી) ડનલોપ જેવું હોવાથી સાંધાઓના હલન-ચલન દરમિયાન શોકઅબસોર્બર(ઝટકો કે આંચકો ન લાગવા દે તેવું સાધન) તરીકે કામ કરે છે.



* વા એટલે શું ?

શરીરના સાંધાની ગાદીમાં ઘસારો તથા સોજો આવવાથી દુઃખાવાને લીધે હલન-ચલન કરવામાં તકલીફ અનુભવાય તેને 'વા' કહેવાય છે.

‘વા’ના મુખ્ય બે પ્રકાર :



(૧) સાંધાનો ઘસારો (Osteoarthritis)

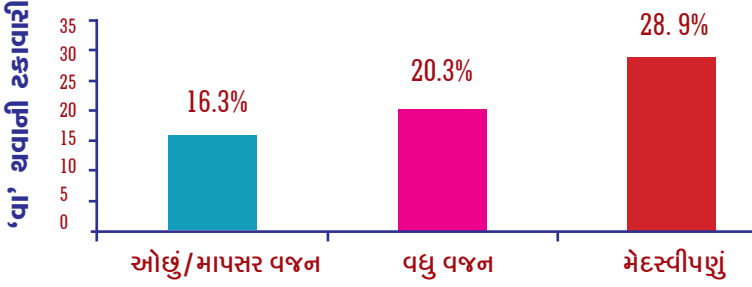


(૨) સંધિવા (Rheumatoid Arthritis)

બે પ્રકારના ‘વા’ની સરખામણી

લાક્ષણિકતાઓ	સાંધાનો ઘસારો	સંધિવા
શરૂઆત થવાનો સમય	પાછલી ઉંમરે અને ધીરેધીરે શરૂ થાય.	કોઈપણ ઉંમરે, અચાનક જ શરૂ થાય.
સાંધાઓ	માત્ર દુઃખાવો થવો.	સાંધાઓને સોજો આવવો, લાલ થઈ જવા અને વધુ દુઃખાવો થવો.
દુઃખાવાનો સમય	સાંજના સમયે વધુ પ્રમાણમાં ઘૂંટણ જકડાઈ જવા.	સવારે લાંબા સમય સુધી સાંધા જકડાઈ જવા.
અન્ય તકલીફ	શરીરમાં માત્ર ઘૂંટણની તકલીફ સિવાય અન્ય કોઈ તકલીફ ન થવી.	શરીરમાં થાક લાગવો, કમજોરી રહેવી અને કોઈકવાર તાવ આવવો.

શરીરનાં વજન પ્રામણે 'વા'ની માત્રા



✿ 'વા'નાં લક્ષણો :

સાંધાનો ઘસારો (Osteoarthritis) :

- ◆ શરૂઆતમાં લાંબો સમય બેસી રહ્યા બાદ ઊભા થતી વખતે ટીંચણમાં દુઃખાવો થવો. ઘસારો વધી ગયા બાદ કામકાજ કરતી વખતે તથા ચાલતી વખતે સતત દુઃખાવો થવો.
- ◆ પલાંઠીવાળીને કે ઊભા પગે બેસવામાં તકલીફ પડવી કે બેસી ન શકવું.
- ◆ ઘસારાના કારણે પગ ઘૂંટણથી વાંકા થઈ જવા.

સંધિવા (Rheumatoid Arthritis) :

- ◆ શરીરના અલગ-અલગ સાંધાઓ (ઘૂંટણ, ગરદન, ખભા, કાંસાં, કોણી વગેરે)માં દુઃખાવો થવો તથા જકડાઈ જવા.
- ◆ સાંધાઓમાં સોજો આવવો તથા આજુબાજુની જગ્યા લાલ થઈ જવી.
- ◆ કોઈકવાર તાવ આવવો.
- ◆ તકલીફવાળા સાંધામાં સોજો તેમજ ઘસારો લાગું પડવાથી પૂરતા પ્રમાણમાં હલન-ચલન કરી શકાય નહિ. અને લાંબા સમયે શરીરનો ઘસારાવાળો ભાગ વાંકો થઈ શકે છે.
- ◆ શરીરમાં થાક લાગવો.

✽ વા થવાનાં કારણો :

સાંધાનો ઘસારો :

- ◆ ૬૦ વર્ષની ઉંમર પછી તેની સંભાવના વધી જાય છે.
- ◆ જાડાપણું-મેદસ્પિતા
શરીરનું વધુ પડતું વજન ઘૂંટણ પર લોડ વધારી દે છે. આથી ગાદી ઘસાવાની સંભાવના વધી જાય છે.
- ◆ લાંબા સમય સુધી વધુ પડતું મહેનતવાળું કામ કરવાથી.
- ◆ વારસાગત.

સંધિવા :

- ◆ વારસાગત.
- ◆ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ જ સાંધાના કોષોને દુશ્મન માની તેનો નાશ કરી નાખે છે (Autoimmunological).

આહાર-વિહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ આ રોગ શરીરમાં વાયુ વધવાથી થતો હોય છે. તેથી વાયુવર્ધક ખોરાકનો ખાસ ત્યાગ રાખવો.
- ◆ ઠંડા, ભારે, તળેલા અને વાસી ખાદ્ય પદાર્થોથી દૂર રહેવું.
- ◆ તૈયાર પેકેજ્ઝૂડ અને ઠંડા પીણાનો સદંતર ત્યાગ રાખવો.
- ◆ વિરુદ્ધ આહારનું સેવન ન કરવું.
- ◆ પાણીમાં બાફેલાં કારેલાનું શાક જમવાથી સંધિવામાં ખૂબ જ રાહત થાય છે.
- ◆ અનિયમિત જીવનશૈલીથી ‘વા’ ની માત્રા વધી જાય છે. તેથી ‘વા’ના દર્દીઓને રાત્રે વહેલા સૂવાની અને સવારે વહેલા જાગવાની ટેવ ખૂબ જ ફાયદાકારક અને જરૂરી છે.
- ◆ ઠંડા પાણીએ સ્નાન ન કરતાં ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવું.

સાવધાની

- ◆ ઘૂંટણના ઘસારાની તકલીફ થતી જણાય તો પલાંઠીવાળી તેમજ ઊભા પગે બેસવું નહીં. જેથી વધારે ઘસારો થાય નહીં.
- ◆ ચાલતી વખતે ઘૂંટણના સાંધા ઉપર શરીરના વજનથી ચાર ગણો લોડ આવતો હોવાથી યોગ્ય સંતુલિત આહારથી શરીરનું વજન સપ્રમાણ રાખવું.
- ◆ સાંધાઓને તકલીફ ન પડે તેવી ચાલવું, તરવું વગેરે કસરતો અને તેવાં યોગાસન નિયમિત કરવાં.
- ◆ ‘વા’ના દર્દીઓએ કબજિયાત ન રહે તેની તથા શરીરના કોઈ પણ વેગો રોકાય નહીં તેની ખાસ સાવધાની રાખવી.

❁ વા માટેના ઉપચારો :

૧. સવારે નાસ્તા પહેલાં ૨ ચમચી મધમાં ૧ ચમચી તજનો પાવડર ભેગો કરીને લેવો. આ ઉપચારથી ૭ દિવસમાં ૭૦ થી ૮૦% દુઃખાવામાં રાહત થાય છે.
૨. ૧-૧ ચમચી દળેલું જીરું અને ગોળ ભેગું કરીને થોડા પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવું. વધારે તકલીફમાં દિવસમાં ત્રણવાર પણ લઈ શકાય.
૩. ૧ થી ૨ ચમચી મેથીનો પાવડર પાણી કે ગોળ સાથે સવાર-સાંજ લેવો.
૪. ૧-૧ ચમચી મેથી, સૂંઠ અને અજમાનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવું.
૫. ૬-૬ ચમચી સૂંઠ, જીરું અને ૩ ચમચી કાળા મરીનું ચૂર્ણ મેળવીને ૧૦ દિવસ સુધી રોજ ત્રણવાર અડધી-અડધી ચમચી પાણી અથવા ગોળ સાથે લેવું.
૬. આદુના રસમાં સહેજ મીઠું નાખી તેનું દુઃખાવા પર માલિશ કરવું.
૭. સરસિયાના તેલમાં જાયફળને ઉકાળી તેનું માલિશ કરવું.



CHAPTER - 24**Ophthalmological Disorders****આંખ સંબંધી
રોગ**

સૃષ્ટિના સર્જનહારે, તેમની આ સુંદર રચનાને જોઈ શકીએ તે માટે આંખોનું નિર્માણ કર્યું છે. આમ, આંખ એ પરમાત્માએ આપેલ ખૂબ જ અમૂલ્ય ભેટ છે. શું આપ જાણો છો કે, **જ્યારે આંખના ૨૦ લાખ જેટલા અંશો એકસાથે કામ કરે ત્યારે જ આપણે જોઈ શકીએ છીએ?** વળી, શું આપણે જાણીએ છીએ કે, આંખ પણ એક આધુનિક કેમેરો છે ? જેમ આપણે વધુ Mega Pixel વાળો કેમેરો પહેલો પસંદ કરીએ છીએ, તેમ આપણી આંખ પણ ૫૭૬ Mega Pixelની ક્ષમતા ધરાવે છે અને આંખનું વજન માત્ર ૨૮ ગ્રામ જેટલું જ હોય છે.

પરંતુ આપણે ભગવાનની આ ભેટની જોઈએ તેવી કિંમત સમજતા જ નથી. આજે વિશ્વમાં ૪ કરોડ લોકો દૈષ્ટિહીન છે, તો જરા વિચારો..! જો આપણે પણ તેમની જેમ દૈષ્ટિહીન હોત, તો શું આંખોનો દુરુપયોગ ક્યારેય કરતા હોત ? આજે મોટા ભાગના લોકોની આંખો ટી.વી., સિનેમા, મોબાઈલ, કોમ્પ્યુટર વગેરેમાં કલાકો સુધી વ્યર્થ સમય વ્યતિત કરવાથી બગડે છે. તેમાં પણ આજની યુવા પેઢી તો દિવસના ૮-૧૦ કલાક સોશિયલ મીડિયા પાછળ બગાડે છે. જેથી તેઓ ખૂબ જ નાની ઉંમરમાં ચશ્માના શિકાર બનવા લાગ્યા છે. શું આપ જાણો છો કે, **૯૦% આંખોના રોગ આપણી બેદરકારીના કારણે જ થાય છે ?** તો શું આજથી આપણે સહુ પરમાત્માની આ અમૂલ્ય સોગાદનો ઉપયોગ ખૂબ જ વિવેકથી અને તેમને ગમે તેવી રીતે જ કરવા કટિબદ્ધ થઈશું ?



સુટેવ

✿ આંખોની જાળવણી કરવા...!

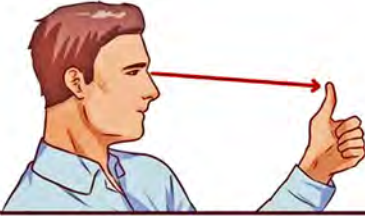
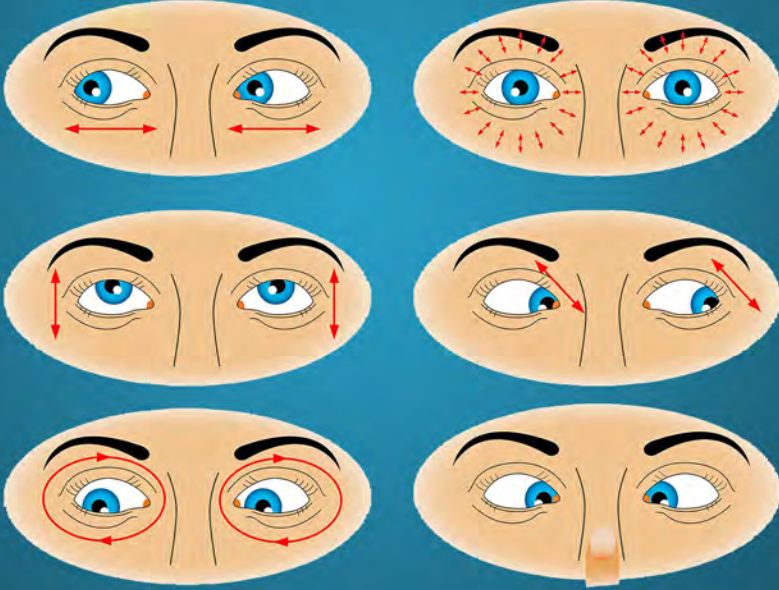
- ◆ રોજ સવાર-સાંજ આંખમાં શુદ્ધ ઠંડા પાણીની છાલક મારવી.
- ◆ આંખોનો સ્પર્શ કરવો હોય ત્યારે હંમેશાં હાથ ધોઈને જ કરવો.
- ◆ આંખોને નિયમિત અંતરે પટપટાવવાની ટેવ પાડવી. જેથી લાંબા સમય માટે આંખોને શ્રમ ન પડે અને કોરી ન પડી જાય.
- ◆ કોમ્પ્યુટર પર કામ કરતી વખતે ૨૦-૨૦-૨૦નો નિયમ રાખવો. દરેક ૨૦ મિનિટે ૨૦ સેકન્ડ્સ માટે ૨૦ ફૂટ દૂર જોવું અથવા આંખો બંધ કરીને આરામ આપવો.
- ◆ ટી.વી. હંમેશાં ૮ થી ૧૦ ફૂટ દૂર રહીને જ જોવું.
- ◆ દવાના ટીપાની બોટલને આંખનો સ્પર્શ થવા ન દેવો.
- ◆ પાંચ વર્ષના નાના બાળકોને મોબાઈલ, ટી.વી., કોમ્પ્યુટર, આઈપેડ, વીડિયોગેમ વગેરે કોઈ પણ લાઈટસ્ક્રીનમાં કાંઈ પણ જોવા ન દેવું. કેમ જે, તે ઉંમરમાં તેમની આંખો ખૂબ જ કોમળ હોય છે, તેથી આંખોને ખૂબ જ નુકશાન પહોંચે છે.

- ◆ નાના અક્ષરો કે ઓછી લાઈટમાં વાંચવું.
- ◆ સૂતા-સૂતા તથા ચાલુ ગાડીમાં વાંચવું.
- ◆ આંખોને વારંવાર હથેળી વડે ચોળવી.
- ◆ જેને આંખોના નંબર હોય તેમણે ચશ્મા વિના આંખો ખેંચાય તે રીતે વાંચવું કે કામ કરવું.

કુટેવ

✽ આંખ સંબંધી ખૂબ જ ઉપયોગી કસરતો :

- ◆ નીચે મુજબની કસરતો આંખોના સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.
રોજ દિવસમાં ૨-૩ વાર આંખોને આ રીતે ફેરવવી.



રોજ ૨ થી ૩ વાર
કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર આંખને
૩૦ સેકન્ડ માટે સ્થિર કરવી.





રોજ શીર્ષાસન કરવું.

✽ આંખોના સ્વાસ્થ્ય માટે આહાર સંબંધી વિવેક :

- ◆ આંખોના સ્વાસ્થ્ય માટે વિટામિન-A થી ભરપૂર ખોરાક ખાસ લેવો.
જેમ કે, લીલા પાંદડાવાળી ભાજી, ડોડીનાં કુમળાં પાન અને ફૂલનું શાક, ગાજર, શક્કરિયા, કોથમીરની ચટણી, તાજા મૂળા, લાલ કેપ્સીકમ ભરયાં, કેરી, દૂધ-દહીં, ઘી, માખણ, સાકરટેટી, લીલા વટાણા, ટમેટા, તુલસી વગેરે...
- ◆ તળેલા અને વધુ ગળ્યા પદાર્થો આંખોના સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ નુકશાનકારક છે.
- ◆ વધુ પડતા ખારા, તીખા કે ક્ષારવાળા પદાર્થોનું સેવન કરવું નહીં.



આંખો આવવી

(Conjunctivitis)

આંખો આવવાના મુખ્ય ત્રણ કારણો અને તેનાં લક્ષણો :



- ◆ ચેપી
- ◆ આંખોમાંથી ચીપડા, પરંતુ નીકળવું.
- ◆ એક આંખમાંથી બીજી આંખમાં ચેપ ફેલાઈ શકે છે.

બેક્ટેરિયાનો ચેપ



- ◆ ખૂબ જ ચેપી.
- ◆ આંખોમાંથી પાણી પડવું.
- ◆ એક આંખમાંથી બીજી આંખમાં ચેપ ફેલાઈ શકે છે.

વાઈરસનો ચેપ



- ◆ ચેપી નથી.
- ◆ નાક બંધ થઈ જવું, ઈંકો આવવી.
- ◆ આંખોનો નીચેનો ભાગ વધુ લાલ થવો.
- ◆ બંને આંખને અસર થવી.
- ◆ ઘૂળ, માટી, શેમ્પુ, કેમિકલ વગેરેની એલર્જીના કારણો.

એલર્જી

આંખો આવવાના ત્રણે પ્રકારના સામાન્ય લક્ષણો :

- ◆ આંખો લાલ થઈ જવી અને ખંજવાળ આવવી.
- ◆ આંખોથી ઘૂંઘળું-આછું દેખાવું.
- ◆ આંખોમાંથી પાણી આવવું અને આંખો દુઃખવી.
- ◆ તડકામાં કે અતિ પ્રકાશમાં આંખો અંજાઈ જવી.

સાવધાની

- ◆ ઉપર જણાવેલ કોઈ પણ કારણોસર આંખો આવી હોય ત્યારે ૫ થી ૬ દિવસમાં આપોઆપ રાહત થઈ જાય છે. માટે તેને વધુ ગંભીર ન લેતા, ધીરજ રાખવી. તેમ છતાં વધુ દુઃખાવો થાય કે પસ નીકળે તો ચિકિત્સક પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર લેવી.
- ◆ આંખો આવી હોય ત્યારે કોન્ટેક્ટ લેન્સ ન પહેરવા.
- ◆ હાથ ધોયા વિના આંખના કોઈ પણ ભાગને સ્પર્શ ન કરવો.
- ◆ દર્દીની સામે સીધી નજરે ન જોવું. તેનાથી ચેપ લાગી શકે છે.
- ◆ દર્દીએ આંખોમાંથી નીકળતા પાણી કે પરુને સાફ કરવા વાપરેલ કપડાને ગરમ પાણીમાં ધોઈ, શક્ય હોય તો ઈસ્ટ્રી કરીને વાપરવા. જેથી કપડાં દ્વારા અન્યને ચેપ ન ફેલાય. તે કપડાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી અન્ય વ્યક્તિઓએ વાપરવા નહિ.
- ◆ શક્ય હોય તો આંખોને આરામ મળે તથા બીજાને ચેપ ન લાગે તે માટે ગોગલ્સ, સાદા ચશ્મા પહેરી રાખવા.
- ◆ ભારે પ્રકાશવાળા પદાર્થો તરફ કે સૂર્યગ્રહણ આંખો વડે જોવું નહીં.
- ◆ ૮-૧૦ કલાક સતત પુસ્તક વાંચન કરવું કે ટી.વી. અથવા કોમ્પ્યુટર પર કામ કરવું નુકશાનકારક છે.

✱ આંખો આવી હોય તેના ઉપચારો :

૧. ત્રિફળાનો ઉકાળો કરી ગાળી તેનાં ટીપાં આંખમાં નાખવાં તથા ત્રિફળા ચૂર્ણ ૧ ચમચી મધ અને ઘીમાં લેવું.
૨. મોટી હરડે તથા ફટકડીનો ઝીણો પાવડર કરી શુદ્ધ પાણીમાં ટીપાં બનાવી નાખવાં.
૩. ગુલાબ જળના અથવા કોથમીરના રસના ટીપાં આંખમાં નાખવાં.
૪. સરગવાના પાનનો રસ મધમાં મેળવીને આંજવો.
૫. ૧ ચમચીનો ચોથો ભાગ મધ અને ચોથો ભાગ પાણી બંને ભેગું કરીને ૨-૨ ટીપાં સવાર-સાંજ આંખોમાં આંજવા.
૬. આંખો ઉપર હૂંફાળા અથવા ઠંડા પાણીનો શેક કરવો.
૭. આંખમાં દિવેલ આંજવું.



આંજણી

(Sty)

- ◆ આંજણી : પાંપણની બહાર કે અંદર લાલ ઉપસેલો નાના દાણા જેવો ભાગ, કે જે જોવામાં ખીલ કે ગૂમડાં જેવો લાગે. તે પરથી ભરેલ હોય છે અને તે ઘણીવાર પોતાની રીતે અઠવાડિયામાં મટી જાય છે.

✽ આંજણીના ઉપચારો :

૧. દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર કપડાને હૂંફાળા પાણીમાં બોળી-નીચોવીને તેનો બંધ આંખ ઉપર ૫ મિનિટ શેક કરવો. શેક કર્યા બાદ આંજણી ઉપર દિવેલ લગાવવાથી ખૂબ જ રાહત મળે છે.
૨. જ્યાં આંજણી થઈ હોય ત્યાં કુંવારપાઠાનું લાબરું દિવસમાં ૪ થી ૫ વાર, ૨૦-૨૦ મિનિટ સુધી લગાવી રાખવું.
૩. ૨ થી ૩ ચમચી હળદરને પાણીમાં ૧૦ મિનિટ ઉકાળી, તેને ગાળીને તે પાણી દ્વારા આંજણી થયેલ આંખને ધોવી.
૪. ૧ ગ્લાસ ગરમ દૂધમાં હળદર નાખી સૂતાં પહેલાં પીવું.
૫. ૧ ચમચી આખા દાણાને પાણીમાં ૧૦ મિનિટ ઉકાળી, તેને ગાળીને તે પાણી દ્વારા આંજણી થયેલ આંખને ધોવી.
૬. મરી અથવા એલચીના દાણાને પાણીમાં ઘસીને આંજણી ઉપર લેપ કરવાથી આંજણી જલ્દી પાકીને ફૂટી જાય છે.
૭. આંખમાં આંજણી થાય ત્યારે આંબાના લીલા પાનના રસનું ટીપું આંજણી પર લગાડવું.
૮. ચણોઠીને પાણીમાં ઘસીને આંજણી ઉપર લગાડવી.



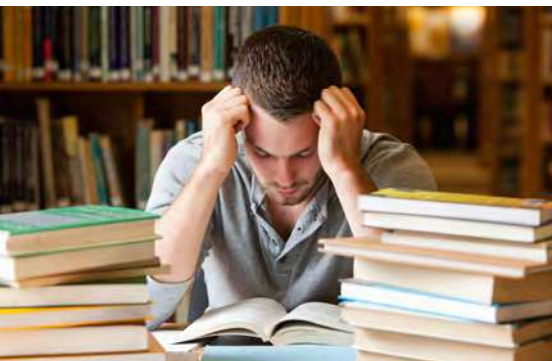
આંખમાં બળતરા કે લાલાશ

(Burning Or Reddish Eyes)



✱ બળતરા કે લાલાશનાં કારણો :

- ◆ કોમ્પ્યુટર સ્ક્રીન કે ટી.વી. સામે લાંબો સમય સુધી એકધારું જોઈ રહેવાથી.
- ◆ વધુ પડતા ઉજાગરા કરવાથી.
- ◆ લાંબા સમય સુધી સતત વાંચવાની આદત હોવાથી.
- ◆ વધુ પડતી ગરમીનું સેવન કરવાથી.
- ◆ શરીરમાં થાકનો અનુભવ થવાથી.
- ◆ ધૂળ, માટી, પરાગરજ, અત્તર, શેમ્પુ, કેમિકલ વગેરેની એલર્જી હોવાથી.
- ◆ વધુ મસાલેદાર કે ગરમ ખોરાક ખાવાની ટેવથી.



* બળતરા કે લાલાશના ઉપચારો :

૧. ત્રિકુળા ચૂર્ણને રાત્રે પાણીમાં પલાળીને સવારે ગાળીને તે પાણી આંખોમાં છાંટવાથી આંખોની બળતરા અને લાલાશ દૂર થાય છે.
૨. ગુલાબજળનાં ટીપાં આંખોમાં સવાર-સાંજ નાખવાં.
૩. આંબળાના પાણીથી આંખો ધોવી.
૪. આંખમાં ઘી આંજવાથી આંખની લાલાશ દૂર થાય છે.
૫. રોજ તાજું માખણ ખાવાથી અથવા આંખની અંદર અને બહાર લગાડવાથી આંખોની રતાશ અને બળતરા મટે છે.
૬. ઘાણા, વરિયાળી અને સાકર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ બનાવી રોજ જમ્યા પછી લેવાથી આંખની બળતરા, આંખમાંથી પાણી પડવું, આંખ લાલ રહેવી, આંખે અંધારા આવવા જેવાં દર્દો મટે છે.
૭. કાકડી કે બટાટાને ફીજમાં અડધો કલાક મૂકીને તેની ચીર કરી આંખો ઉપર મૂકવાથી આંખોને ખૂબ જ ઠંડક થાય છે, અને આંખો ખેંચાતી બંધ થાય છે.
૮. ઘાણાને પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી તે પાણીને ગાળી તેનાથી આંખો ધોવી.
૯. દૂધીનું છીણા કરી, તેની નાની પોટલી કરી આંખો બંધ કરી તેના ઉપર વારંવાર મૂકવી.
૧૦. ૧ ચમચી ઘાણાનું ચૂર્ણ અને ૧ ચમચી સાકર, ઘી સાથે સવાર-સાંજ લેવું.



આંખોનું તેજ વધારવું

(Increase eye sight)

૧. ત્રિફળા ચૂર્ણને રાત્રે પાણીમાં પલાળીને સવારે ગાળીને તે પાણી આંખોમાં છાંટવાથી આંખોનું તેજ ખૂબ જ વધે છે.
૨. ૧૦૦ ગ્રામ ત્રિફળા ચૂર્ણ તથા ૧૦૦ ગ્રામ વરિયાળી મેળવી સવાર-સાંજ ૧ ચમચી પાણી અથવા ઘી સાથે લેવાથી આંખોની દષ્ટિ વધે છે.
૩. આંખમાં દાડમનો રસ નાખવાથી આંખોના નંબર ઊતરે છે.
૪. લીલા ધાણાના રસના ૨-૨ ટીપાં આંખમાં નાખવાથી આંખો સારી થાય છે. ખીલ, ફૂલું અને છારી મટે છે તથા ચશ્માના નંબર ઊતરે છે.
૫. શુદ્ધ મધ અને ખાખરાના અર્કનું મિશ્રણ સરખે ભાગે લઈ, બાટલીમાં ભરી રોજ રાત્રે સૂતી વખતે ૨-૩ ટીપાં આંખમાં નાખવાથી ચશ્માના નંબર ઘટે છે.
૬. સાકરને પાણીમાં ઘસી તેને સવાર-સાંજ આંખમાં આંજવાથી આંખોનું ફૂલું મટે છે, આંખો સ્વચ્છ થાય છે અને તેજ વધે છે.
૭. રોજ તાજું માખણ કે ઘી ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે.
૮. જાયફળને પાણીમાં ઘસી પાંપણ તથા આંખની આજુબાજુ ચોપડવાથી આંખની ચળ કે પાણી પડતું હોય તો મટે છે અને આંખનું તેજ વધે છે.



આંખમાં કચરો

(Dust in the Eyes)

✿ આંખમાંથી કચરો દૂર કરવાની રીત :

૧. આંખમાં દૂધનાં પાંચ ટીપાં નાખવાથી કચરો દૂધ સાથે ચોંટીને બહાર નીકળી જશે.
૨. નીચું જોઈને આંખોને વારંવાર ઝડપથી પટપટાવવી.
૩. આંખોમાં ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી.
૪. સ્વચ્છ ભીના પાતળા કપડાથી કચરો બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો.
૫. આંખોમાં કચરો, ચૂનો કે આકડાનું દૂધ પડવાથી થતી બળતરામાં આંખમાં દિવેલ આંજવાથી આરામ થાય છે.
૬. આંખમાં ચૂનો કે એસિડ પડ્યો હોય તો આંખની અંદર અને બહારથી ઘી ઘસવાથી શાંતિ થાય છે.

સાવધાની

- ◆ આંખમાં કાંઈ પણ પડ્યું હોય ત્યારે આંખોને ચોળવી નહીં.
- ◆ જો કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરેલા હોય ત્યારે આંખોમાં કોઈ પણ બહારની વસ્તુ પડે તો તેને તથા કોન્ટેક લેન્સને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન ન કરતા, ચિકિત્સક પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર લેવી.
- ◆ અતિ તીવ્ર ગતિથી આંખમાં પડેલો કચરો બહુ ઊંડે સુધી ફસાઈ શકે છે, તેથી તેને પોતાની રીતે કાઢવાનો પ્રયત્ન ન કરતા, ચિકિત્સક પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર લેવી.

આંખો ખેંચાવી અને આંખનો દુઃખાવો

(Eye straining and pain in the eyes)

૧. ઠંડા દૂધમાં ૩ ડૂબાડીને આંખો બંધ કરીને આંખની બહાર ઘસવાથી આંખોને ખૂબ જ ઠંડક થાય છે. અને આંખો ખેંચાતી બંધ થાય છે.
૨. દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર ૧ ગ્રામ બોરિક પાવડરવાળાં હૂંફાળા પાણીમાં કપડાને નાંખી તેને નિચોવીને આંખો બંધ રાખીને ૫ મિનિટ શેક કરવાથી આંખો ખેંચાતી અને તેનો દુઃખાવો બંધ થાય છે.
૩. ત્રિફળા ચૂર્ણ, ઘી અને સાકર ત્રણેય ૧-૧ ચમચી ભેગા કરીને લેવા.
૪. ચોખ્ખું ઘી હથેળી ઉપર લઈ બંધ આંખ ઉપર હળવેથી ઘસવું.
૫. ચોખ્ખું મધ આંખોમાં આંજવું કે ગુલાબજળનાં ટીપાં નાખવાં.



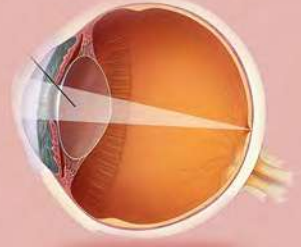
મોતિયો આવવો

(Cataracts)



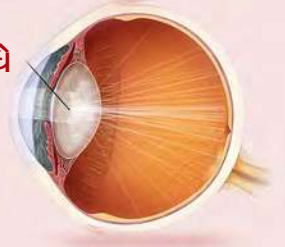
સ્વસ્થ આંખ

સ્વસ્થ
નેત્રમણી



મોતિયાવાળી આંખ

મોતિયાના લીધે
પાકી ગયેલ
નેત્રમણી



✧ મોતિયાનાં લક્ષણો :

- ◆ ધુમ્મસવાળા કાચમાંથી બહાર દેખતા હોઈએ તેવું ધૂંધળું દેખાય.
- ◆ રાત્રે દેખવામાં, વાંચવામાં કે ગાડી ચલાવવામાં મુશ્કેલી અનુભવાય.

✧ મોતિયો આવવાનાં કારણો :

- ◆ ડાયાબીટીસ, વધારે બ્લડપ્રેશર, જાડાપણું અને સિગારેટનું વ્યસન હોવાથી આ રોગ થવાની સંભાવના ખૂબ જ વધી જાય છે.
- ◆ વધુ પડતું ઠંડું, ગરમી કે ખાટું ખાવાની આદતથી.
- ◆ ૬૫ વર્ષની ઉંમર પછી તેની સંભાવના વધી જાય છે.
- ◆ અમુક લોકોને વારસાગત પણ થઈ શકે છે.

✽ મોતિયા માટેના ઉપચારો :

૧. હળદરના ગાંઠિયાને બાફી નાખવો. ત્યારબાદ તેને એક-બે દિવસ ખુલ્લી જગ્યામાં મૂકી સૂકવી નાખવો. રોજ સવારે અને સાંજે ગાંઠિયાને પાણી સાથે ઘસીને તેના ઘસારાના ટીપાં આંખમાં નાખવાં. ૧૦ મિનિટ આંખ બંધ રાખી ૧ કલાક પછી આંખ ધોઈ નાખવી. આ પ્રયોગથી થોડા સમયમાં મોતિયા તેમજ આંખોની અન્ય બીમારીમાં રાહત થાય છે.
૨. તુલસીના ૨૫ પાન વાટીને ચટણી જેવું બનાવી મોળા દહીં સાથે અથવા મધ સાથે ભેગું કરીને સવારે ખાવું. આ પ્રયોગથી અમુક દિવસોમાં જ ઝામરમાં રાહત થવા લાગે છે.
૩. મોતિયો અને ઝામર થાય ત્યારે સ્વમૂત્રના અથવા તો ગૌમૂત્રના ટીપાં આંખમાં પાડવાથી તે મટી જાય છે.
૪. દિવસમાં ત્રણવાર દિવેલના ૨ ટીપાં આંખોમાં નાખવા કે દિવેલના થોડા ટીપાં હૂંફાળા પાણીમાં નાંખીને તે પાણી દ્વારા આંખો ધોવી. દિવેલ મોતિયોની બીમારી દૂર કરવા માટે ખૂબ જ અકસીર દવા છે.
૫. ૧ કપ હૂંફાળા દૂધમાં, ૨ ચમચી બદામનો પાવડર, ૧ ચમચી મધ અને થોડા કાળા મરી ભેગા કરીને રોજ પીવું.
૬. ૨-૨ ચમચી સુવા અને ધાણાનો પાવડર અને ૧ ચમચી ખાંડ ભેગા કરીને રોજ લેવું.
૭. ચંદનને ઘસીને રોજ આંખમાં લગાવવું.



રતાંધળાપણું

(Night Blindness)

રતાંધળાપણું : રાત્રિના સમયે ઓછું દેખાવું.

✳ રતાંધળાપણાનાં કારણો :

- ◆ વિટામિન-Aની કમી હોવી.
- ◆ ડાયાબીટીસ, ગ્લામર(Glaucoma) અને મોતિયા(Cataracts) જેવી બીમારીઓથી આ રોગની શક્યતા વધી જાય છે.
- ◆ અમુક લોકોને જન્મજાત ખામી હોઈ શકે છે.

✳ રતાંધળાપણાના ઉપચારો :

૧. રોજ ૧ કપ મોળા દહીંમાં ૧ ચમચી કાળા મરીનું ચૂર્ણ બરાબર ભેગું કરીને જમવું.
૨. ૨-૨ ટીપાં શ્યામતુલસીના પાનનો રસ આંખોમાં રોજ નાંખવો.
૩. રોજ ૫ ગ્રામ સાકર તથા ૨ થી ૫ ગ્રામ જીરાને ૧ ચમચી ઘી સાથે ચાટવું.
૪. લીંડીપીપરને છાશમાં ઘસીને આંખ આંજવી.
૫. ઘોળા મરીને દહીંમાં અથવા મધમાં ઘસીને સવાર-સાંજ આંખમાં આંજવું.
૬. પાકા ટામેટાંનો રસ સવાર-સાંજ પીવો.
૭. ટામેટાં, બીટ, મેથીની ભાજી, ખજૂર, આંબળાં, સાટોડીના પાન અને ખરખોડીના પાનનો ઉકાળો કરી પીવો.



CHAPTER - 25**Periodontal Disorders****દાંત સંબંધી
બીમારીઓ**

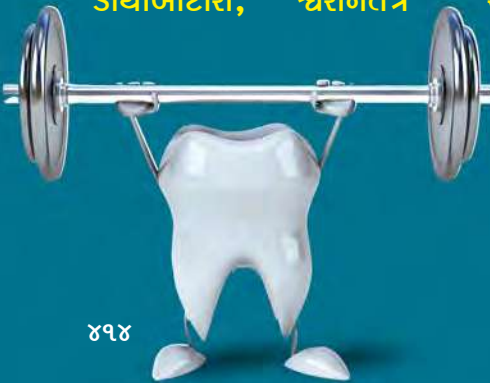
મનુષ્ય માટે તો આહાર એ જ જીવન છે. આહારમાંથી જ આપણને શરીરને ટકાવી રાખવા માટેના પોષકતત્વો મળે છે, પરંતુ આહારને સીધે સીધો ગળી શકાતો નથી. તેના માટે ભગવાને દાંતની સુંદર રચના કરી આપી છે. આપણે ગ્રહણ કરેલા કોઈ પણ આહારનો પહેલો સંપર્ક દાંતને થાય છે, અને દાંત ખોરાકને ચાવીને શરીરમાં પાચન માટે તૈયાર કરી આપે છે. આમ, શરીરના આરોગ્યમાં દાંતની પ્રથમ જરૂરિયાત અને મહત્તા છે.

ભગવાને આપેલ દાંત ૧૦૦ વર્ષ સુધી સ્વસ્થ રહેવા સક્ષમ છે. પહેલાના જમાનામાં લોકોના દાંત છેલ્લી અવસ્થા સુધી સ્વસ્થ રહેતા હતા. પરંતુ આજે દાંત સંબંધી રોગ પ્રચંડમાત્રામાં વધતા જાય છે. જે દાંતના રોગ પાછલી ઉંમરમાં થતાં હતા, તેવા રોગ આજે નાની ઉંમરમાં જ શરૂ થઈ ગયા છે. **આજે વિશ્વમાં ૬૦ થી ૮૦% સ્કૂલમાં અભ્યાસ કરતા બાળકો દાંત સંબંધી કોઈને કોઈ રોગથી પીડાતા હોય છે. વિશ્વમાં ૬૫ થી ૭૪ વર્ષની ઉંમરના ૩૦% લોકોને કુદરતી દાંત જ નથી.** આનું જો કોઈ કારણ હોય તો તે આપણી બેદરકારી જ છે.

આપણને તેની વ્યવસ્થિત જાળવણી કરતાં આવડતું નથી અથવા તેની જાળવણી કેવી રીતે કરવી, તે બાબતથી સાવ અજાણ છીએ. મોટા ભાગે થતાં દાંતના રોગમાં ખરાબ આહારની પસંદગી જ જવાબદાર છે. શું ખાવાથી દાંતને કેવું અને કેટલું નુકશાન પહોંચે છે, તે વાતનો ખ્યાલ રાખ્યા વિના આડેઘડ શરીરમાં જે તે ઠાલવીએ છીએ. **આપણને કદાચ એ ખબર નથી કે, દાંતની યોગ્ય જાળવણી ન કરવાથી**

ડાયાબીટીસ, શ્વસનતંત્ર સંબંધી રોગ, હૃદયરોગ તથા કેન્સર જેવા ભયંકર રોગ પણ થઈ શકે છે.

તો શું, આજથી જ આપણા તથા પરિવારજનોના દાંતની જાળવણી માટે જાગૃત થઈશું..??



સાવધાની

- ◆ અમુક સમયે દાંત સડી જાય પછી જ થોડો-થોડો દુઃખાવો શરૂ થતો હોય છે, માટે દાંતમાં કાળો ડાઘ દેખાય તો તરત જ ચિકિત્સકની સલાહ લેવી, પરંતુ દુઃખાવો થાય તેની રાહ જોવી નહીં.
- ◆ જેના દાંત વાંકા-ચૂકા હોય તે લોકોના દાંતની આજુબાજુમાં ખોરાકના કણ રહી જવાની શક્યતા વધુ હોવાથી સડો થઈ શકે છે. માટે તેઓએ દાંતની સફાઈ કરવામાં ખાસ સાવધાની રાખવી.
- ◆ દાંતને ખોતરવા માટે સળી કે તિક્ષ્ણ અન્ય પદાર્થો વાપરવાની ટેવ સારી નથી, તે દાંતની વચ્ચે ખોટી જગ્યા વધારે છે. પેટાને ઈજા કરી રસી કરી શકે છે.
- ◆ મોટાની બંને બાજુ અનાજ ચવાય તે રીતે જમવું.
- ◆ નીચેના પદાર્થોના સેવનથી દાંતના રોગ થવાની સંભાવના વધી જાય છે.

૧. સિગારેટ, તમાકુ, ગુટખા અને દારૂના વ્યસનથી.

૨. વધુ ગળ્યા પદાર્થો જમવાથી દાંતને જેટલું નુકશાન થાય છે તેટલું અન્ય કોઈ પદાર્થોથી થાતું નથી. માટે ગળ્યા પદાર્થો જમ્યા પછી તરત જ વ્યવસ્થિત કોગળા કરી મોં સાફ કરવું. અને શક્ય હોય તો બ્રશ કરી લેવું.

૩. ચા, કોફી, સોડા વગેરે નશીલા પદાર્થોના સેવનથી.

૪. વારંવાર બરફ ચગળવાથી દાંતની સંવેદનશીલતા વધતી હોવાથી ઠંડા કે ગળ્યા પદાર્થો જમતી વખતે પણ દાંત કળી શકે છે.



❖ બ્રશ કે દાતણા – કયું શ્રેષ્ઠ ?

- ◆ દાતણામાં અનેક જંતુનાશક રસાયણો હોય છે. જે દાંત અને પેટાઓનું આયુષ્ય ખૂબ જ વધારે છે. ગઢપણામાં પણ દાંતને મજબૂત રાખે છે અને દાંતના અનેક રોગથી બચાવે છે.
- ◆ દાતણા એવી રીતે કર્ણું કે દાંતના પેટાને ઈજા ન પહોંચે.
- ◆ દાતણા હંમેશાં તાજુ અને રસવાળું હોવું જોઈએ.
- ◆ બાવળ, લીમડો અને કરંજનું દાતણા ઉત્તરોત્તર શ્રેષ્ઠ છે.
- ◆ ત્રણ પ્રકારના રસવાળા દાતણા અલગ-અલગ રોગમાં વપરાય છે.
કરંજનું દાતણા તીખા રસવાળું હોવાથી અરુચિ દૂર કરે છે.
લીમડાનું દાતણા કડવા રસવાળું હોવાથી મોઢામાં જામેલો કફ દૂર કરે છે.
બાવળનું દાતણા તૂરા રસવાળું હોવાથી મોઢાને સાફ કરે છે.
- ◆ શક્ય હોય તો રોજ બ્રશની જગ્યાએ દાતણા કર્ણું. જો દાતણા કરવાની વ્યવસ્થા ન હોય તો દિવસમાં બે વાર બ્રશ અવશ્ય કર્ણું.

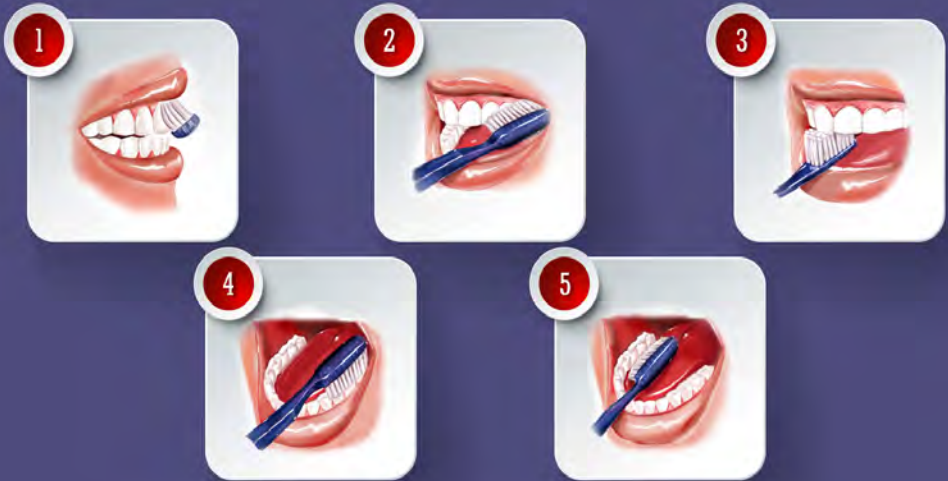


✳ બ્રશ કરવાની સાચી રીત :

- ♦ ટૂથપેસ્ટ વધુમાં વધુ એક વટાણાના દાણા જેટલી લેવી. વધારે ટૂથપેસ્ટ કાંઈ કામમાં આવતી નથી અને તેનો ખોટો બગાડ થાય છે.



- ♦ સ્પીડમાં, ખૂબ ભાર દઈને તથા એક જગ્યાએ વધુ વાર બ્રશ ક્યારેય ન કરવું.
- ♦ દર ત્રણ મહિને નવું બ્રશ વાપરવું.
- ♦ હંમેશાં ઊભું બ્રશ કરવું. બ્રશની શરૂઆત દાંતના પેટાવાળા ભાગથી ચાવવાની સપાટી તરફ કરવી. બ્રશ બધી જગ્યાએ પહોંચવું જોઈએ. બ્રશ કરવાની સાચી રીત નીચે મુજબ છે.

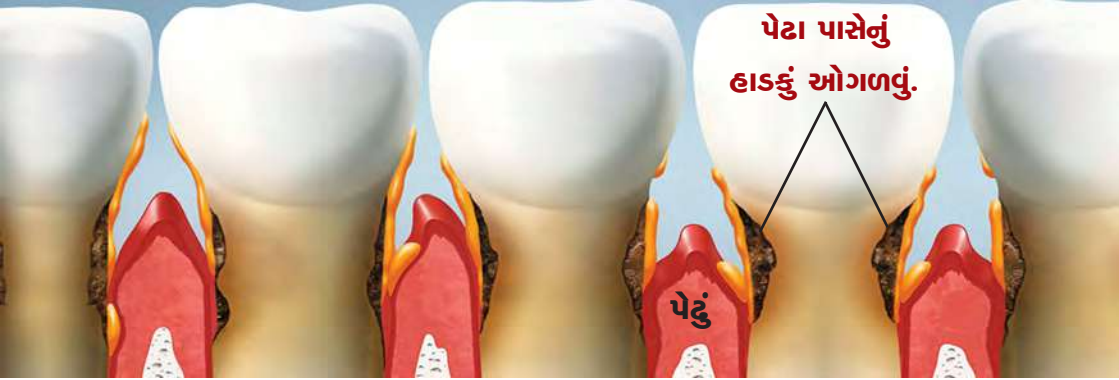


પાયોરિયા

(Pyorrhea or Periodontitis)

✱ પાયોરિયા એટલે શું ?

- ◆ પાયોરિયા : પેટામાં ખોરાકના કણો લાંબા સમય સુધી જમા રહેવાથી લાળના બેક્ટેરિયા દ્વારા છારી બની જાય છે. લાંબા સમય સુધી છારી જામેલી રહેવાથી પેટામાં સોજો આવવો, લોહી નીકળવું, પેટાની પાસેનું હાડકું ઓગળવું તથા દાંત હલવા વગેરે થાય છે તેને પાયોરિયા કહેવાય.



✱ પાયોરિયા થવાનાં કારણો :

- ◆ દાંતની નિયમિત અને વ્યવસ્થિત સફાઈ ન કરવાથી.
- ◆ વાંકા-ચૂકા દાંત હોવાથી અંદર ખોરાકના કણો પેટામાં ભરાઈ રહેવાથી.
- ◆ વધુ ગળ્યા પદાર્થોના સેવન કરવાથી.
- ◆ સિગારેટ કે દારૂનું વ્યસન હોવાથી.
- ◆ ડાયાબીટીસના દર્દીઓને આ રોગની સંભાવના વધી જાય છે.

✽ પાયોરિયાના ઉપચારો :

૧. આંખાના સૂકા પાનને બાળી તેની રાખને કપડાથી ચાળીને કાચની શીશીમાં ભરી રાખવી. તેને સવાર-સાંજ આંગળીથી દાંતે ઘસવી.
૨. રોજ સવારે ૧ મહિના સુધી મુઠ્ઠીભર કાળા તલ ખૂબ જ ચાવીને જમવાથી પાયોરિયા મટે છે.
૩. ૧ ગ્લાસ હૂંફાળા પાણીમાં ૧ ચમચી મીઠું તથા ૨ ગ્રામ ફટકડી નાખીને ૧ મિનિટ સુધી મોટામાં હલાવવું, પછી પાણીને થૂંકી નાખવું. દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર આ પ્રમાણે કરવું.
૪. તલનું અથવા નારિયેળનું તેલ મોટામાં ૧૦-૧૫ મિનિટ ભરી રાખીને કોગળો કરવો.
૫. હળદરના પાવડરથી દિવસમાં બે વાર બ્રશ કરવું.
૬. રાત્રે મેથી પાણીમાં પલાળીને રોજ નરણો કોઠે ખાવાથી પાયોરિયા મટે છે.
૭. જામફળના પાંદડાને ઘોઈને મોટામાં વ્યવસ્થિત ચાવવા. ત્યાર પછી પાંદડાં થૂંકી નાખવા.
૮. લીમડાનો રસ પેટાં અને દાંત ઉપર ૫ મિનિટ સુધી લગાવી રાખવો.
૯. હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડ અને પાણી સરખા પ્રમાણમાં લઈને મોટામાં કોગળો ભરી પાણી ફેરવવું. ત્યાર બાદ થૂંકી નાખવું.
૧૦. કાળા મરી અને મીઠું સરખા પ્રમાણમાં લઈને પેટા ઉપર દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર તેનું માલિશ કરવું.
૧૧. સરસિયાના તેલ સાથે કાથો, ત્રિફળા, જેઠીમધનું ચૂર્ણ અને મીઠું મેળવીને દાંતે ઘસવાથી પાયોરિયા મટે છે.
૧૨. જીરું શેકીને પાણી સાથે ખાવાથી પાયોરિયાની દુર્ગંધ દૂર થાય છે.





દાંત સંબંધી અન્ય બીમારીઓ

(Tooth Related Other Diseases)

❖ દાંતના પેદામાંથી લોહી નીકળવું (Gum Bleeding) :

૧. લીંબુનો રસ દાંતના પેદાં પર ઘસવો.
૨. જેઠીમધ તથા ફૂલાવેલી ફટકડીનો પાઉડર દાંતના પેદાં પર દબાવવો.
૩. તેલ, લીંબુનો રસ અને ફટકડીનું ચૂર્ણ મેળવીને ઘસવાથી દાંતનો દુઃખાવો, દાંતની પીળાશ અને દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
૪. સફરજનના રસમાં થોડી ફટકડી મેળવી દાંતે ઘસવાથી તેમાંથી થતો રક્તસ્રાવ મટે છે.
૫. રોજ આમળાનું ચૂર્ણ પાણી સાથે ૨ વાર લેવું.
૬. ૫૦ ગ્રામ જેટલો પાકા ટામેટાનો રસ દિવસમાં ત્રણવાર પીવો.

❖ દાંતની નબળાઈ (Weak Tooth) :

૧. સવારના પહોરમાં કાળા તલ ખૂબ જ ચાવીને જમીને ઉપર થોડું પાણી પીવું.
૨. તુલસીના પાન ચાવવાથી અથવા તુલસીના પાનના ઉકાળાના કોગળા કરવાથી દાંત અને પેદાં મજબૂત થાય છે.
૩. વડની વડવાઈનું દાતણ કરવાથી હલતા દાંત મજબૂત બને છે.
૪. જાંબુડાની છાલ કે પાનનો ઉકાળો કરીને તેના કોગળા કરવા.



✿ દાંત-દાઢનો દુઃખાવો (Tooth & Gum Pain) :

૧. તલના તેલમાં થોડું મીઠું નાખી દાંતે ઘસવું.
૨. દાંતનું પેટું સોજી ગયું હોય તો મીઠું અને હળદરનો પાઉડર મેળવી પેટાં પર ઘસવો.
૩. પોલા અને કોહવાઈ ગયેલ દાંતના પોલાણમાં લવિંગ અને કપૂર વાટીને દબાવી દેવાથી આરામ મળે છે.
૪. લવિંગ અને તલના તેલનું રવાળું પોતું સડેલી દાઢ ઉપર મૂકવાથી તેની પીડા મટે છે.
૫. દાંતનું પેટું સોજી ગયું હોય તો નાળિયેરની છાલનો ઉકાળો કરી, તે પાણીને હંડું પાડી, ગાળીને તેના કોગળા કરવા.

✿ દાંતની પીળાશ (Yellow Tooth) :

૧. મીઠું અને ખાવાનો સોડા સાથે મેળવીને દાંતે ઘસવા.
૨. રોજ સૂતા પહેલાં નારંગીની કેસરી છાલ દાંત ઉપર ઘસવી.
૩. સ્ટ્રોબેરીના ગર્ભમાં મીઠું મેળવીને દાંત ઉપર રોજ ઘસવું.
૪. રોજ સૂતા પહેલાં હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડના કોગળા કરવા.
૫. થોડું મીઠું અને લીંબુના રસનું મિશ્રણ બનાવીને દાંત ઉપર ઘસવું.
૬. સફરજનને ખૂબ જ ચાવીને જમવાથી દાંત સફેદ થાય છે.
૭. તુલસીના પાવડરમાં નમક મેળવી ટૂથપેસ્ટ સાથે ભેગું કરીને ઘ્રશ કરવું.



❁ મોઢાનાં ચાંદાં (Mouth Ulcer) :

૧. મધ અથવા ગ્લીસરિન ૩ વડે ચાંદાં પર દિવસમાં ૨-૩ વાર લગાવવું અથવા હળદર અને ગ્લીસરિન મેળવીને ચાંદાં પર લગાવવું.
૨. કુંવારપાઠાનો રસ ચાંદાં પર લગાવવો.
૩. ૫-૬ તુલસીના પાન લઈ તેને ચાવવા. ત્યારબાદ ઉપર પાણી પીવું. દિવસમાં ૨ વાર આ પ્રક્રિયા કરવી.
૪. ૧ ચમચી સૂકાધાણા ૧ ગ્લાસ પાણીમાં નાખી અડધું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. હૂંફાળું થયા બાદ તે પાણી વડે કોગળા કરવા. દિવસમાં ૩-૪ વાર આ પ્રક્રિયા કરવી.
૫. ૭ ભાગ ખાંડ કે સાકર અને ૧ ભાગ કપૂર લઈ તેને ચાંદાં પર લગાવવું.
૬. ૫ ચમચી ખાવાનો સોડા, ૧ ચમચી લીંબુનો રસ, અડધી ચમચી મધ મિક્સ કરી તેને ચાંદાં પર સવારે અને રાત્રે લગાવવું.
૭. ટમેટાનો રસ બનાવી તેના દિવસમાં ૨-૩ વાર કોગળા કરવા.
૮. થોડું મીઠું લઈ ચાંદાં પર લગાવવું અથવા સહેજ ઉકાળેલા પાણીમાં મીઠું નાખી કોગળા કરવા.
૯. ફટકડીનો ભૂકો ચાંદાં પર લગાવી થોડીવાર રાખવો અને ત્યારબાદ કોગળા કરી લેવા.
૧૦. નાળિયેરના તેલમાં ૩નું પૂમડું બોળીને ચાંદાં પર પાંચ મિનિટ લગાવી રાખો. આ પ્રક્રિયા દિવસમાં ૩-૪ વાર કરવી.
૧૧. જામફળીના પાન પર કાથો લગાવીને ચાવીને ખાવા.
૧૨. ચણોઈના પાન ચાવવા.



CHAPTER - 26
Dermatological Diseases

ચામડીના રોગ



ચામડી એ આપણા શરીરનું સહુથી મોટામાં મોટું અંગ છે. તે શરીરના હાડકાં, સ્નાયુઓ તેમજ આંતરિક અંગોનું રક્ષણ કરવાનું મહત્વનું કાર્ય કરે છે. તેમજ ચામડી શરીરને બાહ્ય ચેપી વાતાવરણથી બચાવે છે. અને શરીરને ઠંડી અને ગરમી સામે યોગ્ય રીતે રક્ષણ આપી શરીરના તાપમાનને સંતુલિત રાખે છે.

ચામડી એ આપણા શરીરનું સહુથી બહારનું આવરણ છે, આથી એ બાહ્ય વાતાવરણના સીધા સંપર્કમાં સતત રહે છે. માટે ચામડીની સફાઈ યોગ્ય રીતે જો રાખવામાં ન આવે તો ચામડીને લગતા અનેક રોગ થઈ શકે છે. તેમજ ચામડી આપણને સુંદરતા પ્રદાન કરે છે, અને ચામડી આપણા શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે એક મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તેથી ચામડીના રોગ ન થાય તેની આપણે અવશ્ય સાવધાની રાખવી જોઈએ.

કુદરતની ગોઠવણ પ્રમાણે આપણી ચામડીના 30 થી ૪૦ હજાર કોષો દર મિનિટે નાશ પામે છે. તેમજ દર ૨૮ દિવસે આપણી ચામડી સંપૂર્ણ બદલાઈ જાય છે. આમ, ચામડી શરીરને સ્વસ્થ રાખવા સતત પોતાનું કાર્ય કરતી રહે છે. પરંતુ આજના યુગમાં વધુ સુંદર દેખાવાના ગાંડપણમાં આપણે સાબુ, લોશન, શેમ્પૂ જેવા વિવિધ કોસ્મેટીક્સનો વધુ પડતો બિનજરૂરી ઉપયોગ કરીને ચામડીના તે કાર્યમાં વિક્ષેપ કરીએ છીએ. પરંતુ ઘણીવાર તો તે પદાર્થો જ ચામડીના અનેક રોગને આમંત્રણ આપે છે. એક શક્યતા એવી પણ છે કે, **જે વ્યક્તિઓને વધુ સુંદર દેખાવાની ઘેલછા હોય છે તેમને ચામડીના રોગ થવાની સંભાવના વધારે છે.** ભગવાને આપણને સુંદરતા આપેલી જ છે. તો શું વધુ સુંદર દેખાવાની ઘેલછામાં રોગને આમંત્રણ આપવું, તે ખરેખર ડહાપણ કહેવાય ?



ચામડીના રોગોમાં રાખવાની સાવધાની

- ◆ ચામડી પર થતા કાળા ડાઘને અટકાવવા વધુ તડકામાં ફરવાનું ઠાળવું.
- ◆ ચામડીમાં થતી એલર્જી તથા વાઢિયાને અટકાવવા સાબુ-ડિટર્જન્ટવાળા પાણીમાં હાથ-પગ બહુ ન પલાળવા.
- ◆ દાદર જેવી તકલીફમાં દર્દીએ હલકાં તથા ખુલ્લાં વસ્ત્રો પહેરવાં. દિવસમાં બે વાર જંતુનાશક સાબુથી વ્યવસ્થિત સ્નાન કરવું. તેથી પરસેવો ઓછો થવાથી તકલીફ ઓછી થાય.
- ◆ ચામડીમાં થતા ખસ, દાદર વગેરે જેવા ચેપી રોગને ફેલાતા અટકાવવા દર્દી માટે નાહવાના સાબુ, રૂમાલ તથા અન્ય વસ્ત્રો વગેરે અલગ રાખવા. તથા તેને યોગ્ય રીતે ગરમ પાણીથી સ્વચ્છ કર્યા પછી જ ફરી વાપરવાં.
- ◆ પગમાં થતી કપાસી અટકાવવા ચામડીને ઘસારો ન લાગે તેવા નરમ ચપ્પલનો ઉપયોગ કરવો.
- ◆ પગમાં થયેલા વાઢિયાને આરામ આપવા વાઢિયાવાળા ભાગને હૂંફાળા પાણીમાં થોડીવાર ડુબાડી રાખવો. ત્યારબાદ પગને પાણીમાંથી બહાર કાઢી, હળવા હાથે રૂમાલ વડે તેના ઉપરથી નીતરતું પાણી લૂછી લઈને, કોપરેલ કે ઘી જેવા તૈલી પદાર્થો ત્યાં ઘસવા.
- ◆ ખીલને થતા અટકાવવા દિવસમાં બે થી ત્રણ વાર ચહેરાને વ્યવસ્થિત રીતે સ્વચ્છ કરવો. પરસેવા તથા ધૂળથી બચવું.

- ◆ નિયમિત લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી તથા ફળફળાદિ યોગ્યમાત્રામાં લેવાથી ચામડીને યોગ્ય પોષણ મળી શકે છે.
- ◆ ચામડીના રોગથી બચવા તૈલી, વધુ ગરમ, ખાટાં, ખારાં અને વધુ તીખા પદાર્થો ન લેવા. તેમજ વિરુદ્ધ આહારનું સેવન ચામડીના રોગનું મૂળ છે.
- ◆ ચામડીના રોગના દર્દીઓએ કબજિયાત ન થાય તેની સાવધાની ખાસ રાખવી.
- ◆ રોજ ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ માટે પ્રાતઃકાળનો સામાન્ય તડકો ચામડી માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. જ્યારે વધુ પડતો તીખો તડકો ચામડીને ખૂબ જ નુકશાનકારક છે.
- ◆ ત્વચાના વિકારોની જો વધુ સમસ્યા હોય તો દર્દીએ ચિકિત્સકના માર્ગદર્શન અનુસાર માત્ર ગરમ પાણી પર રહી અમુક(૫-૭) ઉપવાસો કરવા.
- ◆ જો ગરમીના દોષથી ત્વચાની બીમારી થાય તો આહારમાં ઘી, દૂધ, માખણ, ઘઉં, ચોખા, દૂધી, પરવળ, તૂરિયાં, કેળાં, સફરજન, કાકડી જેવા સાત્ત્વિક પદાર્થ લેવા.
- ◆ જો કફદોષથી ત્વચાના વિકાર થયા હોય તો આહારમાં મરી, આદુ, મેથી, રાઈ, રીંગણા, સરગવો, બાજરી, ચણાનો લોટ જેવા સૂકા, ગરમ તથા મસાલેદાર પદાર્થો લેવા.



ચામડીના વિવિધ રોગ

(Various Skin Diseases)

કડું અને કરિયાતું સરખા વજનમાં લઈને મેળવી ચૂર્ણ કરવું. સવારે અને રાત્રે ૧ ચમચી ચૂર્ણ ફાકીને પાણી પીવું. આ ઉપચારથી ચામડીના મોટા ભાગના રોગ દૂર થઈ શકે છે.

✽ ગૂમડાં (Boils) :

૧. દરરોજ સવારે લીમડાનાં પાનનો રસ પીવાથી પેટ સાફ આવે છે અને ગૂમડાં થતાં નથી ને થયેલા હોય તો તે મટી જાય છે.
૨. લીમડાના પાંદડાને વાટીને લેપ બનાવી ગૂમડાં પર લગાડવો.
૩. આવળને વાટીને તેનો લેપ ગૂમડાં પર લગાડવાથી ગૂમડું પાકીને ફૂટી જાય છે.
૪. ઘઉંના લોટમાં હળદર અને મીઠું નાખી પોટીસ બનાવી ગૂમડાં પર બાંધવાથી ગૂમડું પાકીને ફૂટી જાય છે.
૫. ગૂમડાં ઉપર માખણ લગાડી રૂનો પાટો બાંધી રાખવાથી ગૂમડું ફૂટી જાય છે.
૬. સરગવાની છાલ ઘસીને ચોપડવાથી ગૂમડું બેસી જાય છે.
૭. પાલખ અથવા તાંદળજાનાં પાનનો લેપ બનાવી ગૂમડાં પર બાંધવાથી ગૂમડું પાકી જાય છે.
૮. ગાજરને બાફી તેનો લેપ બાંધવાથી ગૂમડાં મટી જાય છે.
૯. હળદરની રાખ અને ચૂનો ભેગો કરી લેપ કરવાથી ગૂમડું ફૂટી જાય છે.



✳ ચામડીને સ્વચ્છ, સુંવાળી અને ચમકીલી બનાવવા માટે :

૧. કારેલાનાં પાનનો રસ ચામડી ઉપર ચોપડવાથી ચામડી સંબંધી કોઈ પણ જૂના રોગ મટે છે.
૨. દૂધમાં લીંબુનો રસ મેળવી સવાર-સાંજ ચહેરા પર માલિશ કરવાથી ત્વચા ઉજળી અને ગોરી બને છે.
૩. રસ કાઢી લીધેલા લીંબુના ફાડિયા ચહેરા પર ઘસવાથી ત્વચાની કાળાશ દૂર થાય છે.
૪. ચણાના લોટમાં પાણી અને થોડું ઘી મેળવી શરીર પર અને મોઢા પર માલિશ કરવાથી ત્વચા સ્વચ્છ અને ગોરી બને છે.
૫. તલના તેલને સહેજ ગરમ કરી રોજ માલિશ કરવાથી ચામડી ચમકવાળી બને છે.
૬. કાકડીનો રસ ચોપડવાથી ચામડી સ્વચ્છ અને ચમકવાળી બને છે.
૭. ગ્લીસરિન, ગુલાબજળ અને લીંબુનો રસ સરખે ભાગે લઈ તેનું માલિશ કરવાથી ચામડી સુંવાળી બને છે.
૮. મૂળાના રસમાં થોડું દહીં મેળવી ચહેરા પર લગાડવાથી ચામડી સ્વચ્છ બને છે.
૯. એક ડોલ પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી તેનાથી સ્નાન કરવાથી ચામડી સ્વચ્છ બને છે.
૧૦. લીમડાના પાન પાણીમાં ઉકાળી તેનાથી સ્નાન કરવાથી ગૂંમડાં તથા બીજા ચામડીના દર્દો મટે છે.



✳ કાળા ડાઘા, સફેદ કોઢ અને કરચલી :

૧. તુલસીના પાનના રસમાં લીંબુનો રસ અથવા આદુનો રસ ઉમેરી મોઢા પર લગાડવો અને સૂકાઈ જાય પછી મોઢું ધોઈ નાખવું.
૨. આમળાંના ચૂર્ણને હળદર તથા દૂધ સાથે મેળવી મોઢા પર ઘસીને ચોળવું.
૩. લીમડા તથા મેંદીના પાન સરખા વજને લઈ તેનું ચૂર્ણ ૬ મહિના સુધી રોજ લેવાથી સફેદ કોઢ મટી જાય છે.
૪. રૂને કુંવારપાઠાના ગર્ભમાં અથવા તો મધમાં ભીંજવી પાટો બાંધવાથી દઝાયેલી ચામડી પર રહી ગયેલા સફેદ ડાઘ નીકળી જાય છે.
૫. સંતરાની છાલને સૂકવી, તેનો પાઉડર કરી, ગુલાબજળમાં મેળવી તેને મોં પર લગાડી અડધો કલાક રહેવા દઈ પછી ધોવાથી ચામડી મુલાયમ બને છે, ડાઘા નીકળી જાય છે અને ચહેરાની કરચલી દૂર થાય છે.
૬. દૂધ અને તલનું તેલ કે દિવેલને સરખે ભાગે લઈ નિયમિત શરીર ઉપર માલિશ કરવાથી ચામડીની કરચલી દૂર થાય છે.
૭. ૪ ચમચી છાશમાં ૨ ચમચી ટામેટાનો રસ મિશ્ર કરી રોજ મોઢા પર લગાવી ૧૫ મિનિટ રાખીને ધોઈ નાખવાથી ચામડી પરના કાળા ડાઘા દૂર થાય છે.
૮. ૧ ચમચી બદામનો પાવડર, ૧ ચમચી ચંદન, ૧ ચમચી હળદર અને અડધી ચમચી મધને ભેગું કરી રોજ ૩૦ મિનિટ સુધી મોઢા પર લગાવીને ધોઈ નાખવાથી ચામડી પરની કરચલી દૂર થાય છે.



❁ ખીલ (Pimples) :

૧. કુંવારપાઠાનું લાઝરું ખીલ ઉપર ઘસવું.
૨. નારંગીની છાલ ખીલ પર ઘસવી કે છાલના ચૂર્ણનો લેપ કરવો.
૩. મૂળાનાં પાનનો રસ ખીલ ઉપર ચોપડવો.
૪. ૧ ચમચી ખાવાના સોડાને ટમેટાના ગર્ભ સાથે ભેગું કરી તેનો લેપ મોઢા પર લગાવવો. અઠવાડિયામાં ૧ થી ૨ વાર આ પ્રયોગ કરવો.
૫. લીંબુની ચીર ખીલ ઉપર થોડીવાર ઘસવી. ત્યાર પછી થોડા કલાકો પછી મોઢું ધોઈ નાંખવું.
૬. મેથીના પાંદડાને પાણીમાં ઘસી તેનો લેપ ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી ખીલ પર ઘસવો, ત્યાર પછી હૂંફાળા પાણીથી ચામડી ધોઈ નાંખવી.
૭. મુલતાની માટી(Fuller's Earth), ગુલાબજળ(Rose water) અને ચંદન(Sandalwood) સરખા પ્રમાણમાં ભેગું કરી ચામડી પર લગાડવું. સૂકાઈ જાય પછી હૂંફાળા પાણીથી ચામડી ધોઈ નાંખવી.
૮. ગરમ પાણીમાં રૂમાલનો ટુકડો ભીંજવીને નીચોવી સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે તેને મોઢા પર ૧૦ મિનિટ મૂકવો.
૯. પાકા ટામેટાની ચીર ખીલ ઉપર ધીરે ધીરે ઘસવી, તેથી લાગેલ રસ થોડીવાર સૂકાવા દેવો, ત્યારબાદ સહેજ ગરમ પાણીથી સાફ કરવું.
૧૦. છાશમાં ચણાનો લોટ અને હળદર મેળવી, તેનાથી મોઢું ધોવાથી ખીલના ડાઘા અને મોઢા પરની કાળાશ દૂર થાય છે.



✳ દાદર (Ringworm) :

૧. લીમડાનો રસ દાદર પર ઘસવો.
૨. લીમડાનો રસ, તલનું તેલ અને હળદરનો પાવડર સરખા પ્રમાણમાં લઈ દાદર પર ઘસવું.
૩. મીઠું અને સરકો(Vinegar) ભેગું કરી દાદર પર લગાડવું.
૪. લીલી હળદરનો રસ દાદર પર લગાડવો.
૫. નાળિયેરનું તેલ દાદર પર થોડું ચોળવું.
૬. કુંવારપાઠાનું લાઝરું દાદર પર લગાવવું.

✳ પગના તળિયાની બળતરા (Feet Burning Sensation) :

૧. તકમરિયાને પલાળીને પગના તળિયામાં બાંધવા.
૨. હાથ-પગના તળિયામાં બળતરા થતી હોય તો દૂધીના છીણાનો પાટો બાંધવાથી અથવા દૂધીનો રસ વારંવાર લગાવવાથી ખૂબ ઠંડક થાય છે.
૩. કોકમનું તેલ પગના તળિયે લગાવવું.
૪. ગાયનું ઘી પગને તળિયે કાંસાની વાટકીથી ઘસવું.
૫. પગના તળિયે લીલી મહેંદીનો લેપ કરવો.



✧ સોરાયસીસ (Psoriasis) :

નોંધ : સોરાયસીસ એ ચેપી રોગ નથી. તે ખાસ કરીને કોણી, ટીંચણા, હથેળી અને માથામાં થતો હોય છે. તેમાં ચામડી પર લાલ અને સફેદ પડ વળી જાય છે. અને તેની ફોતરીઓ રોજ નીકળ્યા કરે છે.

૧. રોજ ૧ ચમચી કાળીજીરીનો પાવડર અને ૧ ચમચી કાળા મરીનો પાવડર ભેગો કરીને લેવો. - આ પ્રયોગ સરેરાશ ૧૫ દિવસ કરવાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે.
૨. સોરાયસીસના દર્દીઓએ હૂંફાળા પાણીથી નાહવું.
૩. દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર બરફના ટુકડાને કપડામાં બાંધીને ૧૦ મિનિટ સુધી સોરાયસીસવાળી ચામડી પર લગાડી રાખવા.
૪. હૂંફાળું ઓલિવ ઓઇલ સોરાયસીસની ચામડી પર રોજ લગાડવું.
૫. અડધી ચમચી હળદર અને થોડું મધ ગરમ દૂધમાં મેળવીને રોજ પીવું.
૬. ડાઘ ઉપર લીંબોળી અને કરંજનું તેલ લગાવવું.
૭. દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર ગ્લીસરિનને સોરાયસીસની ચામડી પર લગાવવું.
૮. કુંવારપાઠાના લાબરાને સોરાયસીસની ચામડી પર સંપૂર્ણ ચુસાઈ ન જાય ત્યાં સુધી રાખવું.

સાવધાની

આ રોગની સારવાર અનુભવી ચિકિત્સક પાસે કરાવવી.



✿ ખંજવાળ(Pruritus, Itches) :

૧. રોજ સવારે ૨૦ ગ્રામ મધ ૧ કપ ઠંડા પાણીમાં મેળવીને પીવાથી દાહ, ખંજવાળ, ફોલ્લી વગેરે ચામડીના રોગ મટે છે.
૨. તાંદળજાની ભાજીના રસમાં સાકર મેળવીને પીવું જેથી ગરમીની ખંજવાળ મટશે.
૩. તુલસીના પાનનો રસ ઘસવો. જેથી કફદોષથી થતી ખંજવાળ મટશે.
૪. સરસિયાના તેલનું માલિશ કરવું. જેથી વાયુ-કફ દોષથી થતી ખંજવાળ મટશે.
૫. કોપરેલ અને લીંબુનો રસ મેળવી શરીર પર માલિશ કરવાથી ખંજવાળ અને દાદર મટે છે.
૬. અડધો કપ લીમડાનો રસ અને અડધો ગ્રામ ખાવાનો સોડા મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી ખરજવું મટે છે.
૭. કોપરું ખાવાથી ખંજવાળ મટે છે.
૮. ટમેટાના રસમાં તેનાથી બે ગણું કોપરેલ મેળવીને શરીર પર માલિશ કરી અડધા કલાક પછી સ્નાન કરવું.
૯. ચણાનો લોટ, આંબળાનું ચૂર્ણ તથા હળદરની ભૂકી મિશ્ર કરી પાણીમાં મેળવી શરીર પર માલિશ કરવું.
૧૦. લીમડાના પાન રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે તે પાણીને ગરમ કરી સ્નાન કરવું કે લીમડાના સાબુથી સ્નાન કરવું.
૧૧. આખા શરીરે ખંજવાળ આવતી હોય તો સરસિયાના તેલનું માલિશ કરવાથી ખંજવાળ મટે છે.



❁ વાઢિયા-ચીરા (Cracked Heels) :

૧. મૂળાના પાનને વાટીને કપડામાં દાબીને તેનો રસ ચોપડવાથી વાઢિયા મટે છે.
૨. ૧ ચમચી દિવેલ અને ૧ ચમચી નીંબતેલ ભેળું કરી હાથ-પગના ચીરામાં રાત્રે ચોપડવું.
૩. પગને હૂંફાળા પાણીમાં ધોઈને તેને કોરા કરવા. ત્યાર પછી તલનું તેલ, નાળિયેરનું તેલ કે કોઈ પણ તેલને વાઢિયા પડ્યા હોય ત્યાં લગાવીને ઉપર પગનાં મોજાં પહેરવાં. પછી સવારે બંને પગ ધોઈ નાંખવા.
૪. લીમડાનો ૧ ચમચી પાવડર અને ત્રણ ચમચી હળદરના પાવડરને ભેગો કરીને તેમાં થોડું દિવેલ ઉમેરીને મલમ બનાવીને વાઢિયા પર અડધો કલાક લગાડી રાખવો.
૫. હૂંફાળા પાણીમાં થોડો લીંબુનો રસ ઉમેરીને તેમાં ૧૫ મિનિટ સુધી પગ ડુબાડી રાખવા. ત્યાર પછી બંને પગને ધોઈને કોરા કરવા.
૬. હાથ કે પગમાં ચીરા પડ્યા હોય, અળાઈ થઈ હોય તો એક ભાગ લીંબુનો રસ, તેનાથી ત્રણગણું તલનું તેલ અથવા કોપરેલ મેળવી લગાડવાથી રાહત થાય છે.
૭. ૨ પાકાં કેળાંને મસળી તેનો લેપ વાઢિયા ઉપર ૨૦ મિનિટ સુધી લગાડી રાખવો. ત્યાર પછી બંને પગને હૂંફાળા પાણીથી ધોઈ નાખવા.
૮. કોકમનું ઘી અથવા દિવેલ ગરમ કરી વાઢિયા ઉપર ઘસવું.



✱ કપાસી (Corn) :

૧. કપાસીવાળા પગને ગરમ પાણીમાં રોજ ૧૫-૩૦ મિનિટ રાખવાથી તે નરમ પડીને તેના બેક્ટેરિયા નાશ પામશે અને તે મટી જશે.
૨. ખાવાના સોડા અને દિવેલને ભેગું કરી કપાસી પર લગાવવું, પછી પાટો બાંધી દેવો. બીજા દિવસે સવારે પાટો કાઢીને હૂંફાળા પાણીથી કપાસીને કરકરા પથ્થરથી ઘસીને સાફ કરવી. થોડા દિવસ આ પ્રમાણે કરવાથી કપાસી મટે છે.
૩. કુંવારપાઠાના લાબરાને કપાસી પર ઘસીને પાટો બાંધવો, દિવસમાં ૨ વાર આ પ્રયોગ કરવો.
૪. કપાસીને હૂંફાળા પાણી દ્વારા ઘોઈને તેના પર દિવેલ લગાડવું.
૫. રોજ દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર તુલસીનાં પાંદડાંઓને વાટીને કપાસી પર ઘસવું.
૬. પપૈયાના ગર્ભને કપાસી પર મૂકી પાટો બાંધી રાખવો.
૭. ૧ ચમચી હળદર અને થોડા મધને ભેગું કરી કપાસી પર ઘસીને લગાડી પાટો બાંધવો.



CHAPTER - 27
Trichological Disorders

वाचना रोग



ભગવાને આપણને આ અમૂલ્ય મનુષ્યદેહ આપેલ છે. તેમાં એક પણ વસ્તુ એવી નથી કે જે સાવ નકામી હોય. આજકાલ આપણે સારા દેખાવા માટે વાળની માવજત માટે બિનજરૂરી કન્ડીશનરો, શેમ્પુઓ, હેરસ્ટ્રે, લોશનો વાપરીને વાળના રોગને સામેથી નોતરીએ છીએ. **વાળના મોટા ભાગના રોગ આપણી અતિ આધુનિક ફેશનની સાથે જીવવાની ઘેલછાને લઈને થતા હોય છે.**

વળી, અમુક વાળની બીમારીઓ જેવી કે, ટાલ પડવી, અકાળે વાળ સફેદ થવા, એ સામાન્ય બાબત છે. પરંતુ આજકાલ આપણે તેનો સ્વીકાર ન કરતા તેને ગંભીર ગણીને નકામા ઉપચારો કરીએ છીએ. આથી અહીં આવા અમુક વાળ સંબંધી રોગના યોગ્ય ઉપચારો આપવામાં આવેલ છે. તો શું, હવે આપણે ખોટી ઘેલછાઓ છોડી કેવળ કુદરતી ઉપચારો દ્વારા વાળની માવજત કરીશું..??

સાવધાની

- ◆ વાળમાં થતા ખોડો, જૂ, લીખ વગેરે અટકાવવા માથાના વાળને નિયમિત યોગ્ય રીતે સાફ રાખવા.
- ◆ જૂ કે લીખની તકલીફવાળા દર્દીના કાંસકા, રૂમાલ, સાબુ તેમજ માથામાં વપરાતી અન્ય વસ્તુઓ બીજાને વાપરવા ન આપવી, જેથી અન્ય વ્યક્તિને તકલીફ ન થાય.
- ◆ જો ઘરમાં કોઈને જૂ, લીખની તકલીફ થાય તો ઘરના અન્ય સભ્યોએ પણ સાવધાની રાખવી તથા જરૂરી સારવાર લેવી.
- ◆ વાળને સફેદ થતા કે ખરતા અટકાવવા નિયમિત લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી તથા ફળફળાદિ યોગ્યમાત્રામાં લેવા.

વાળ સંબંધી વિવિધ રોગ

(Various Hair Related Diseases)

✿ ખોડો, જૂ, લીખ વગેરે (Dandruff, Lice, Louse etc) :

૧. સીતાફળના બીજનો પાવડર અને લીંબુનો રસ બન્ને ભેગાં કરી માથું ધોવું. જેથી જૂ, લીખથી રાહત મળશે.
૨. ચણાના લોટને છાસમાં પલાળી, માથા ઉપર મસળીને બે કલાક પછી માથું ધોઈ નાખવું. જેથી ખોડો મટશે.
૩. લીમડાના પાનને પાણીમાં વાટીને, તે પાણીથી માથું ધોવાથી ખોડામાં રાહત થાય છે.
૪. લીંબુના રસમાં કાળીજીરી વાટીને રાત્રે ચોપડવી. સવારે માથું ધોઈ લેવું. તેનાથી જૂ, લીખ અને ખોડો મટશે.

✿ વાળની ચમક (Shining Hair) :

૧. ગરમ પાણીમાં આમળાનો ભૂકો નાખી, તેને ઉકાળીને એ પાણીથી વાળ ધોવામાં આવે, તો વાળ સુંદર અને ચમકીલા બને છે.
૨. છાલ સાથેની કાકડી ખાવાથી વાળ પર ચમક આવે છે.
૩. સરસિયાના તેલનું માલિશ કરવું કે આમળા, મહેંદી, દૂધી, ભાંગરાનો લેપ રોજ વાળમાં ઘસવો.
૪. ગૌમૂત્ર માથામાં લગાવીને થોડીવાર પછી વાળ ધોઈ નાખવા.
૫. રોજ કોપરેલ માથામાં ઘસવાથી વાળની ચમક વધે છે.



✿ ટાલ (Baldness) :

૧. તાંબાના વાસણમાં ૧ કપ દહીં નાખી ૩ દિવસ રહેવા દો. સવાર-સાંજ દહીં થોડું હલાવતા રહેવું. જે દિવસે દહીં લીલાશ પડતું અથવા ભુરાશ પડતું થઈ જાય ત્યારે તેને રાત્રે માથામાં ટાલવાળા ભાગમાં ઘસીને ચોપડવું, સવારે ઘોઈ નાખવું. - પ્રયોગ માટેનું દહીં પૂરું થાય તે દિવસે નવું દહીં તૈયાર થઈ ગયેલું હોવું જોઈએ તે રીતે આયોજન કરવું.
૨. દહીં અને મીઠું સમાન માત્રામાં મેળવીને જ્યાં-જ્યાં ટાલ પડી હોય ત્યાં રોજ રાત્રે ૫ મિનિટ માલિશ કરવું.
૩. તલના ફૂલ, ગોખરુ અને સિંધવ મીઠું કોપરેલમાં અથવા મધમાં નાખીને તેનો લેપ કરવાથી માથાની ટાલ મટે છે.
૪. રાયની ભુક્કી દિવેલમાં મેળવીને રોજ ટાલ ઉપર ઘસવી.
૫. માથાની ટાલમાં રોજ ટર્પેન્ટાઈનનું તેલ ઘસવું.

✿ વાળ ખરવા (Hair Fall) :

૧. ૧ ચમચી લીંબુનો રસ અને ૨ ચમચી કોપરેલ એ બંને બરાબર મિક્સ કરી રાત્રે માથામાં હળવે હાથે ઘસીને સવારે ઘોઈ નાખવું. કુલ ૭ દિવસ આ મુજબ કરવાથી વાળ ખરતા અટકે છે.
૨. તલના ફૂલ, ગોખરુ અને સિંધાલૂણને કોપરેલમાં નાખી તેનો લેપ માથામાં કરવો.
૩. દિવેલ ગરમ કરી વારંવાર વાળ ઉપર લગાડવું.
૪. માથા પર આમળાનો રસ ઘસવો.
૫. એરંડિયું ગરમ કરીને વાળ ઉપર હળવાશથી લગાડવું.



✿ સફેદ વાળ (White Hair) :

૧. ૨ ચમચી વરિયાળીના ચૂર્ણમાં ૨ ચમચી દળેલી ખાંડ પાણી સાથે સવારે અને રાત્રે ફાકી જવી. આ પ્રયોગથી અકાળે થયેલા સફેદ વાળ મૂળમાંથી કાળા ઊગે છે. તેમજ આ ઉપચારથી ચશ્માના નંબર પણ ધીરે-ધીરે ઓછા થઈ શકે છે.
૨. નીંબતેલ હળવે હાથે માથામાં ઘસીને સવારે ધોઈ નાખવું. ૨-૩ માસમાં સફેદ વાળ થતા અટકે છે.
૩. આમળાં, કાળા તલ, ભાંગરો(ભુંગરાજ) અને બ્રાહ્મી સરખે ભાગે લઈ, વાટીને પાઉડર બનાવી રોજ સવાર-સાંજ ૧ ચમચી લેવું.
૪. ૨૫૦ ગ્રામ કોપરેલમાં ૧૦૦ ગ્રામ મેંદીના પાન ઉકાળવા. તે તેલ રોજ ચોળીને માથામાં લગાડવું.
૫. રોજ આમળાનું ચૂર્ણ, ભાંગરાનું ચૂર્ણ અને મૂલતાની માટી સરખા ભાગે ભેગા કરીને છાશમાં મિલાવીને વાળમાં નાંખી ચોળીને સ્નાન કરવાથી વાળ કાળા થાય છે.



CHAPTER - 28**Pediatric Disorders****બાલરોગ**

ભગવાન જ્યારે મા-બાપને બાળકની ભેટ આપે છે, ત્યારે પ્રાયઃ તે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ જ આપે છે. માટે બાળકનો ઉછેર પૂર્ણ સ્વસ્થતા સાથે કરવાની પહેલી ફરજ તેનાં મા-બાપની છે. હા, એ વાત ચોક્કસ છે કે, બાળકની જાળવણી એટલી સહેલી નથી. પરંતુ આજનું બાળક આવતીકાલનું ભવિષ્ય છે. તેથી જો આજથી જ બાળકના સ્વાસ્થ્ય બાબતે આપણે સાવધાની રાખીશું, તો તે જ બાળક યુવાનીમાં સ્વસ્થ જીવન જીવીને મા-બાપ તથા સમાજને મદદરૂપ બની શકશે.

મોટા ભાગના બાળકોના રોગમાં બાળક પોતે પોતાની બીમારી વિશે જણાવી શકતું નથી. આથી ખાસ કરીને માતાઓએ જ પોતાના બાળકોની રુચિ, લાગણી, સ્વભાવ આદિ બાહ્ય અને આંતરિક બાબતોનો ઝીણવટપૂર્વક ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે. અને તેને અનુસાર બાળકોના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અંગેની નાની-મોટી ચિકિત્સાઓ શીખી રાખવી જોઈએ. આટલું કરવાથી બાળકોની મોટા ભાગની તકલીફો માતાઓ સહેલાઈથી સમજી શકશે અને તેના ઉપચારો ઘરમાં જ કરી શકશે.

બાળકોને લાગું પડતા અમુક રોગ જેવા કે, પેટમાં ચૂંક આવવી, ઝાડા થઈ જવા, ઊલટી થવી, કબજિયાત થવી, શરદી-ખાંસી વગેરે બીમારીઓ સામાન્ય છે. તેથી આવી બીમારીઓમાં માતા-પિતાએ ઘાંઘા થયા વિના, ધીરજ રાખીને બને ત્યાં સુધી સૌ પ્રથમ ઘરગથ્થુ ઉપચારો અપનાવી બાળકોને અમુક ઉંમર સુધી દવાઓ વિના સ્વસ્થ રાખવા.

વળી, બાળકો જે કાંઈ શીખે છે તે બધું માતા-પિતાના આચરણથી જ શીખે છે. માટે માતા-પિતા જેટલું સ્વસ્થ અને સંસ્કારી જીવન જીવતા હશે તેટલું જ તેમના બાળકોમાં આવશે.

તો શું આપણા બાળકોને સ્વસ્થ અને સંસ્કારી જોવા ઈચ્છીએ છીએ..??



બાળસ્વાસ્થ્યના ઉપયોગી વિવેક :

- ◆ સંપૂર્ણપણે રસીકરણ કરાવવું.
- ◆ બાળકની એકમાત્ર ભાષા છે રડવાની. તેના દ્વારા તે પોતાની લાગણી અને માંગણી વ્યક્ત કરે છે. શરૂઆતમાં રડવાનું મોટે ભાગે અકારણ હોય છે, પરંતુ જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે તેમ રડવાનો ઉદ્દેશ સ્પષ્ટ થતો જાય છે. બાળક રડે ત્યારે શરૂઆતમાં સામાન્ય બાબતો જોઈ લેવી કે, બાળક ભૂખ્યું થયું છે ? ઊંઘ આવે છે ? ઝાડો-પેશાબ થયો છે ? કપડાંને કારણે અગવડતા પડે છે ? વળી, ક્યારેક નાક બંધ થવાને લીધે કે વધુ પડતાં પ્રકાશ અને ઘોંઘાટને લીધે બાળકને ઊંઘ આવતી હોવા છતાં ઊંઘી શકતું નથી. આ બધા કારણો જોઈ લીધા પછી પણ જો બાળક શાંત ન થાય તો ખભે તેડીને ઠાબડવું, જેથી કરીને ચૂંકને કારણે રડતું હોય તો તે ઓછું થઈ જાય. આમ છતાં ચૂપ ન થાય તો ચિકિત્સકની સલાહ લેવી.
- ◆ નવજાત શીશુઓ માટે પહેલાં ૬ મહિના સુધી તેની જરૂરિયાત પ્રમાણે માતાએ સ્તનપાન જ કરાવવું પણ, ચિકિત્સકની સલાહ સિવાય બીજું કંઈ પણ ખાવા-પીવા માટે આપવું નહીં.
- ◆ સામાન્ય રીતે માતાનું દૂધ લેતું બાળક દિવસમાં ઘણીવાર સંડાસ કરે તે સામાન્ય બાબત છે. તે બાળકની પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે માટે તેની ચિંતા ન કરવી.



- ◆ કોઈ પણ માંદગીમાં છ માસની વય સુધી બાળકને ધવરાવવાનું અવશ્ય ચાલુ રાખવું; પરંતુ ચિકિત્સકની મનાઈ હોય તો ન ધવરાવવું.
- ◆ નાના બાળકોને દૂધ પીવડાવવા માટે શીપર, ફીડર તથા અન્ય પ્રકારની બોટલો પણ નુકશાન કરે છે, માટે તેનો ઉપયોગ ન કરવો. બોટલથી દૂધ પીવડાવવાથી ગમે તેટલી કાળજી રાખવા છતાં ઝાડા-ઊલટી, શરદી-ખાંસી તથા અન્ય બીમારી થઈ શકે છે. તેમજ કબજિયાત થવી, બોટલની આદત પડી જવી, બીજો ખોરાક લેવો નહિ; જેવી મુશ્કેલી આગળ જતાં થાય છે અને માનું ધાવણ બાળક લેતું નથી. માટે જરૂર પડે તો બોટલની જગ્યાએ બાળકને ચમચી કે કટોરીથી દૂધ પીવડાવી શકાય.
- ◆ ખાંસી, શરદીવાળા બાળકોને અન્ય બાળકો સાથે રહેતા અટકાવવા તથા તેમણે વાપરેલ રૂમાલ, કપડાં તથા રમકડાં વગેરે બીજાં બાળકો માટે ન વાપરવાં; જેથી ચેપ બીજાને ન ફેલાય.
- ◆ નાના બાળકોને ઠંડી કે શરદીનો તાવ આવતો હોય ત્યારે બરફ કે ઠંડા પાણીના પોતા ન મૂકતાં નળના સાદા પાણીના પોતા મૂકવા વધુ હિતાવહ છે. પોતા માત્ર માથાના ભાગ ઉપર ન મૂકતાં આખા શરીર ઉપર મૂકવા.
- ◆ ધવડાવ્યા પછી બાળકને પહેલાં ખભે લેવું અને ઓડકાર ખાધા પછી જ નીચે સૂવડાવવું.
- ◆ ઝાડા-ઊલટી થાય ત્યારે પ્રવાહી, હળવો આહાર જ વધારે આપવો.

- ♦ વધુ પ્રમાણમાં ઝાડા-ઊલટી, તાવ, ખાંસી-શરદી વગેરે બીમારી થાય ત્યારે બાળકોને સ્કૂલમાં કે રમવા ન મોકલતાં ઘરે જ આરામ કરાવવો.
- ♦ માટી, ચોક અથવા સ્લેટપેન વગેરે બાળકોને ન ખાવા દેવાં.
- ♦ દૂધ, શાકભાજી, ફળફળાદિ તથા અન્ય પૌષ્ટિક આહાર પૂરતા પ્રમાણમાં આપવા.
- ♦ ગળ્યાં, ચીકણાં, મેંદાવાળા તથા ઠંડા પદાર્થો મર્યાદિત પ્રમાણમાં જ આપવા.
- ♦ બજારમાં મળતા અસ્વચ્છ ખાન-પાનથી દૂર રાખવા.
- ♦ વ્યવસ્થિત રીતે હાથ-પગ ધોઈને જ ખાવા-પીવાની ટેવ પડાવવી.
- ♦ દરરોજ યોગ્ય રીતે સ્નાન કરાવવું તથા નખ, વાળ વગેરે સમયાંતરે કાપવા-કપાવવા. જેથી શારીરિક અસ્વચ્છતાથી થતા રોગને તથા લાંબા નખથી થતી ઈજાને અટકાવી શકાય.
- ♦ દરરોજ નિયમિતપણે બ્રશ કરાવી દાંતને સ્વચ્છ રખાવવા. ખાસ કરીને ગળ્યા પદાર્થો જમ્યા બાદ કોગળા કે બ્રશ કરાવવું.
- ♦ દાંતમાં ક્યાંય પણ કાળો ડાઘ દેખાય તો વહેલી તકે દાંતના ચિકિત્સકની સલાહ લેવી.



- ♦ પાંચ વર્ષ સુધીના બાળકોને મોબાઈલ, ટી.વી., કોમ્પ્યુટર, આઈપેડ, વીડિયોગેમ વગેરે કોઈ પણ લાઈટસ્ક્રીનમાં કાંઈ પણ જોવા ન દેવું. કેમ જે, તે સમયે તેમની આંખો ખૂબ જ કોમળ હોય છે, તેથી આંખોને ખૂબ જ નુકશાન પહોંચે છે.
- ♦ બાળકોને ટી.વી., મોબાઈલ, કોમ્પ્યુટર વગેરે જોતાં-જોતાં જમવાની કુટેવ ક્યારેય ન પડાવવી.
- ♦ નવજાત શીશુઓ તથા બાળકોની બીમારી વિશે આપણે સંપૂર્ણપણે જાણી શકતા નથી. તેમજ તેમનું શરીર વિકાસના પ્રાથમિક તબક્કામાં હોય છે. તેવા સમયે તેમની યોગ્ય સમયે, યોગ્ય સારવાર કરવી ખૂબ જ આવશ્યક છે. તેથી બાળકોની કોઈ બીમારી લાંબી ચાલે તો તુરંત જ ચિકિત્સકની સારવાર અનુસાર અહીં આપેલ ઉપચારો અમલમાં લેવા.



વિવિધ બાળરોગના ઉપચારો

(Remedies for Various Child Disorders)



✿ બાળકોની પુષ્ટિ (Child Growth) :

૧. પાલખની ભાજીનો રસ મધમાં મેળવી રોજ પિવડાવવાથી સુકલકડી બાળકો શક્તિશાળી બને છે.
૨. પાકાં ટામેટાંનો તાજો રસ નાનાં બાળકોને દિવસમાં ૨-૩ વાર પાવાથી બાળકો નિરોગી અને બળવાન બને છે.
૩. તુલસીના પાનનો રસ ૫ થી ૧૦ ટીપાં પાણીમાં નાખીને રોજ પિવડાવવાથી બાળકના સ્નાયુઓ અને હાડકાં મજબૂત બને છે.
૪. શુદ્ધ ઘીમાં બનાવેલો શીરો ખવડાવવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે.
૫. ૭૦ ગ્રામ ગળોનો રસ, ૩૦ ગ્રામ જેઠીમધનો ઉકાળો અને ૫૦ ગ્રામ સાકરનું સિરપ આ ત્રણેય અલગ અલગ રોજ ૧-૨ ચમચી બાળકને આપવું.
૬. પેટના દુઃખાવામાં ૧ ચમચી સૂવાદાણાનું પાણી પિવડાવવું.
૭. નાગરવેલના પાનનો રસ કે આદુના રસમાં મધ મેળવીને ચટાડવાથી અપચો દૂર થાય છે.



✿ કબજિયાત (Constipation) :

૧. ૧-૨ ચમચી તાંદળાનો રસ પિવડાવવો.
૨. દિવેલ અડધી ચમચી અને મધ અડધી ચમચી ભેગું કરીને પિવડાવવું.
૩. ૧ થી ૨ ગ્રામ ગરમાળાને ગરમ પાણીમાં મેળવીને પિવડાવવાથી કબજિયાત મટે છે.





✳ ઝાડા-ઊલટી (Diarrhea-Vomiting) :

૧. દૂધ પિવડાવતા પહેલાં ટામેટાનો રસ ૧ ચમચી પાવાથી, બાળકોને થતી દૂધની ઊલટી મટે છે.
૨. ૧ થી ૨ ગ્રામ ખસખસ વાટીને ૧૦ ગ્રામ દહીંમાં મેળવીને બાળકને આપવાથી ઝાડાની તકલીફ ઓછી થાય છે.

✳ પેટના કૃમિ (Abdominal Worms) :

૧. ગરમ પાણી સાથે ૧-૨ ચમચી કારેલાના પાનનો રસ પિવડાવવો.
૨. ૧૦ મિ.લી. લીમડાના પાનનો રસ, ૧૦ ગ્રામ મધમાં મેળવીને ૫-૬ દિવસ પિવડાવવો.
૩. બાળકને નિયમિત રીતે સવાર-સાંજ ૨-૨ ચમચી દાડમનો રસ થોડું સંચળ નાંખીને પિવડાવવો.
૪. સવારે ખાલી પેટે ૫ ગ્રામ ગોળ ખવડાવીને તેની ૫ મિનિટ પછી બાળકને વાવડિંગનું ૨ ગ્રામ ચૂર્ણ ૨ કાળા મરીના ચૂર્ણમાં મેળવીને ખવડાવવાથી પેટના કૃમિમાં લાભ થાય છે. આ પ્રયોગ ૧૫ દિવસ સુધી કરવો તથા એક અઠવાડિયું બંધ કરીને જરૂર પડે તો ફરી શરૂ કરવો.



૫. અડધો ગ્રામ પીસેલો અજમો અને એટલો જ ગોળ મેળવી ગોળીઓ બનાવીને દિવસમાં ૩ વાર ખવડાવવાથી લાભ થાય છે.
૬. છાશમાં વાવડિંગનું ચૂર્ણ નાખી પિવડાવવું.



✳ મોંની ગરમી (Mouth Ulcer) :

૧. ત્રિફળા અને જેઠીમધના ચૂર્ણના ઠંડા પાણીથી કોગળા કરાવવા.
૨. ૧ ચમચી ગુલકંદ રોજ સવાર-સાંજ ખવડાવવું.
૩. દિવસમાં ૨-૩ વાર મોંમાં ગ્લીસરિનમાં બોળેલી રૂની પીંછી ફેરવવી.



૪૪૮





❖ મોંમાંથી લાળ નીકળવી (Sialorrhea) :

૧. કફનું વધુ પ્રમાણ અને પેટમાં કીડા હોવાને કારણે બાળકના મોંમાંથી લાળ નીકળતી હોય છે. માટે બાળકને દૂધ, દહીં, મીઠી ચીજો, કેળાં, ચીકુ, આઈસ્ક્રીમ, ચોકલેટ વગેરે ન ખવડાવવા.
૨. આદુ અને તુલસીનો રસ મધમાં મેળવીને પિવડાવવો.
૩. ૧ ગ્રામ કાળા મરી કે તજનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને ચટાડવું.

❖ શરદી-ખાંસી (Common Cold & Cough) :

૧. ૨-૨ મિ.લી. આદુ અને તુલસીનો રસ ૫ ગ્રામ મધ સાથે આપવાથી લાભ થાય છે.
૨. ૧ ગ્રામ સૂંકનો પાવડર દૂધ અથવા પાણીમાં પિવડાવવાથી કફ નીકળી જાય છે.
૩. હળદરવાળા ગરમ દૂધમાં સહેજ મીઠું ને ગોળ નાખીને પિવડાવવું.
૪. બાળકની છાતી કફથી ભરાઈ ગઈ હોય તો તુલસી અને અરડૂસીનાં પાનનો રસ મધમાં મેળવી ૨-૩ વાર પિવડાવવો તથા તુલસીના રસને ગરમ કરી છાતી, નાક તથા કપાળે લગાડવાથી શરદી અને કફમાં ખૂબ રાહત મળે છે.



❖ તોતડાપણું (Stammering) :

૧. ૧-૨ ગ્રામ સૂકા આંબળાના ચૂર્ણને ગાયના ઘીમાં મેળવીને ચટાડવાથી થોડા જ દિવસોમાં તોતડાપણું દૂર થાય છે.
૨. ધાણાં અને ગરમાળાના ગોળનો ઉકાળો કરી રોજ બાળકને કોગળાં કરાવવાથી તોતડાપણું મટશે.
૩. ૧-૨ ગ્રામ કાળા મરીનું ચૂર્ણ માખણમાં મેળવીને રોજ સવાર-સાંજ ચટાડવું.



✿ માથાનો દુઃખાવો (Headache) :

૧. દિવેલને સહેજ ગરમ કરીને ૧-૧ ટીપું નાકમાં નાખવું.



✿ સ્મરણશક્તિ વધારવા માટે (To Increase Memory Power) :

૧. બ્રાહ્મીચૂર્ણ કે સિરપ દૂધમાં મેળવીને રોજ સવાર-સાંજ ૨ મહિના સુધી આપવું.

૨. રોજ સવારે ૧-૨ ગ્રામ આમળાનું ચૂર્ણ આપવું.

૩. ૧૦ થી ૨૦ મિ.લી. તુલસીના પાનનો રસ મધમાં મેળવીને રોજ સવારે પિવડાવવો.

✿ ઊંઘ ન આવે ત્યારે (Insomnia) :

૧. બાળક રડતું બંધ ન થાય તો પાણીમાં જાયફળ ઘસીને તેના કપાળ પર લગાવવાથી બાળક શાંતિથી સૂઈ જશે.

૨. અશ્વગંધા પાવડર દૂધમાં મેળવીને પિવડાવવો.



✿ નેત્રરોગ (Eye Diseases) :

૧. ૫ ગ્રામ ત્રિફળાનું ચૂર્ણ, ૧૦૦ મિ.લી. પાણીમાં ૩ કલાકથી વધુ સમય સુધી પલાળીને પછી થોડું ઉકાળવું; ઠંડું થાય પછી જાડા કપડાથી ગાળીને આંખમાં નાખવું. તેનાથી સમસ્ત નેત્રરોગમાં લાભ થાય છે.



✿ માટી ખાતા બાળકો માટે (Pica - Eating Disorder) :

૧. બાળકોને માટી ખાવાની ટેવ છોડાવવા માટે ખૂબ પાકાં કેળાને મધ સાથે ખવડાવવું.





✽ દાંત જલદી આવવાના ઉપાયો (Remedies for Tooth Growth) :

૧. બાળકોનાં પેટાં પર મધ અને સિંધવ મીઠું મેળવી નરમાશથી ઘસવાથી તેમને સહેલાઈથી દાંત આવે છે.
૨. તુલસીના પાનનો રસ મધમાં મેળવીને બાળકના પેટાં પર ઘસવાથી તેને કોઈપણ તકલીફ પિના દાંત આવી જાય છે.
૩. જેઠીમધનું ચૂર્ણ તથા નમક મિશ્ર કરી પેટાં પર ઘસવાથી દાંત જલ્દી ઊગી જાય છે.
૪. ગલુકોઝ મેળવેલા પાણીમાં લીંબુ નિચોવી ૨-૨ ચમચી દિવસમાં ૪ વખત પાવાથી બાળકના શરૂઆતના દાંત ખૂબ જ સરળતાથી આવે છે.
૫. ગાજરનો રસ પિવડાવવાથી દાંત નીકળવામાં સરળતા થાય છે અને દૂધ પણ સારી રીતે પચે છે.
૬. ૧-૨ ચમચી જેટલું ચૂનાનું નીતર્યું પાણી દૂધમાં મેળવીને બાળકને રોજ પાવાથી દાંત જલ્દી ફૂટે છે.

✽ શૈયામૂત્ર (Bed-Wetting) :

૧. બાળકોને સૂતા પહેલાં ઠંડા પાણીથી હાથ-પગ ધોવડાવવા અને પેશાબ કરીને સૂવડાવવા.
૨. સૂંઠ, મરી, પીપર, ઈલાયચી અને સિંધવ મીઠાનું ૧-૧ ગ્રામ મિશ્રણ ૫ થી ૧૦ ગ્રામ મધ સાથે રોજ આપવું.
૩. કાળા તલ અને ખસખસ સમાન માત્રામાં મેળવીને રોજ ૧-૧ ચમચી ચાવીને ખવડાવીને પાણી પિવડાવવાથી લાભ થાય છે.
૪. કાળા તલ અને અજમો બાળકને સૂતા પહેલાં ચવરાવવા.



CHAPTER - 29
Gynecological Disorders

स्त्रीरोग





સ્ત્રી એ સાંસારિક જીવનનું એક અભિન્ન અંગ છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં સ્ત્રીને લક્ષ્મીનું સ્વરૂપ ગણાય છે. વળી, સ્ત્રી તે પુરુષની અર્ધાંગના કહેવાય છે. એક પ્રસિદ્ધ ઉક્તિ છે કે, ‘**દરેક સફળ પુરુષની પાછળ સ્ત્રીનો હાથ રહેલો હોય છે.**’ તેમજ પરમેશ્વરે સૃષ્ટિના વહન માટે સ્ત્રીને જનેતાનું બિરૂદ આપેલ છે. તેથી સ્ત્રી એક માતા પણ છે, માટે બાળકોના શારીરિક અને આધ્યાત્મિક ઘડતરના પહેલા ગુરુ માતાને કહેવામાં આવે છે. સ્ત્રી એક ગૃહિણી હોવાથી રસોઈ બનાવી યોગ્ય આહાર દ્વારા પોતાના પરિવારના સ્વાસ્થ્યનું જતન કરવું તે પણ તેમના ભાગે આવતી એક અગત્યની જવાબદારી છે.

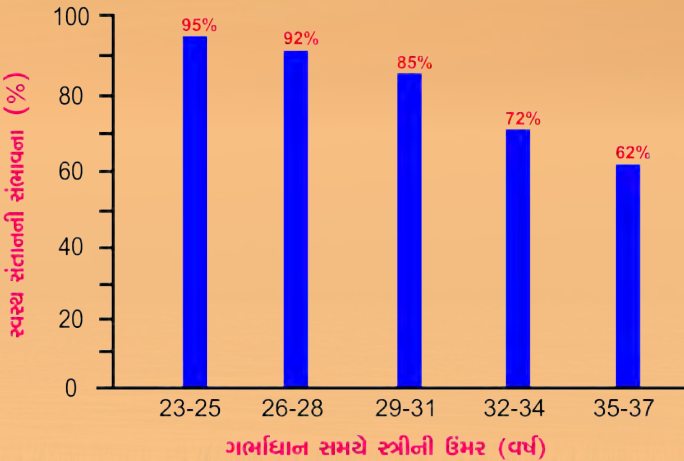
આ બધી મહત્ત્વની જવાબદારી હોવાને કારણે સ્ત્રીનું સ્વસ્થ રહેવું અતિ આવશ્યક છે. વળી, સામાન્ય મનુષ્યના રોગ કરતાં પણ સ્ત્રીના શારીરિક બંધારણને કારણે અમુક રોગ સ્ત્રીઓને જ લાગુ પડતા હોય છે. આ હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને અહીં સ્ત્રીઓને જ લાગુ પડતા રોગની સાવધાની અને તેના ઉપચારો આપેલ છે.

* સ્ત્રીસ્વાસ્થ્યના ઉપયોગી વિવેક :

- ◆ ૧૬ થી ૨૦ વર્ષની ઉંમરની ઈકરીઓના લગ્ન વિશે તેના દેખતા કે સાંભળતા ચર્ચા કરવી નહીં. પરંતુ ભણવામાં પ્રોત્સાહન આપવું. આ ઉંમર દરમ્યાન શરીરનું વજન વધારે પ્રમાણમાં વધે અથવા માસિક અનિયમિત થાય તો થાઈરોઈડની તકલીફ તથા અંડાશયની ગાંઠ (Polycystic Ovarian Syndrome - PCOD) થઈ શકે છે. તેથી તે સમયે સ્ત્રી ચિકિત્સક પાસે નિદાન કરાવી લેવું.
- ◆ લગ્ન માટેની પુખ્ત ઉંમર થતાં દરેક ઈકરીને લગ્ન થયા બાદ જરૂરી શારીરિક સંબંધ વિશેની તથા કુટુંબ નિયોજનની યોગ્ય માહિતી માતાઓએ આપવી. જેથી અનિચ્છિત ગર્ભધારણ ન કરે અને ગર્ભપાત કરાવવા જેવા ભયંકર પાપથી બચી શકાય.
- ◆ નિયમિત ચાલવાથી, કસરત તથા યોગાસન દ્વારા માસિક દરમ્યાન થતો દુઃખાવો અટકાવી શકાય છે. માસિક દરમ્યાન થતા દુઃખાવાને ગરમ પાણીની થેલીથી પેટા ઉપર શેક કરવાથી ઘટાડી શકાય છે.
- ◆ પેશાબ કર્યા બાદ સ્ત્રીઓએ ગુપ્તાંગોને પાણીથી ઘોઈ સ્વચ્છ કરવા. જેથી યોનિમાં તથા પેશાબની નળીમાં થતા ચેપને અટકાવી શકાય.
- ◆ જ્યારે શ્વેતપ્રદર જેવી તકલીફ હોય તથા માસિક આવતું હોય ત્યારે ગુપ્તાંગોને પાણીથી વ્યવસ્થિત રીતે સ્વચ્છ રાખવા.
- ◆ જ્યારે માસિક વધુ પ્રમાણમાં આવતું હોય ત્યારે લોહતત્ત્વયુક્ત આહાર (લીલા શાકભાજી, બીટ, ગોળ, ચણા, ખજૂર, અંજીર, અખરોટ વગેરે) વધુ પ્રમાણમાં લેવા.
- ◆ યોગ્ય કસરત, યોગાસન તથા સંતુલિત તંદુસ્ત આહારથી શરીરનું વજન સુમાત્રામાં રાખવું. જેથી મેદસ્પિતાથી થતી તકલીફો અટકાવી શકાય.

- ♦ માસિક બંધ થવાના સમયે (Menopause) વધારે માસિક આવે તો યોગ્ય તપાસ કરાવવી.
- ♦ માસિક બંધ થયા પછી હાડકાંને નબળા પડતાં (ઓસ્ટિયોપોરોસિસ) અટકાવવા દૂધ, દહીં, છાશ, કેળાં તેમજ લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી વધુ પ્રમાણમાં લેવા.
- ♦ નિયમિત સ્તનનું સ્વપરીક્ષણ કરવાની ટેવ રાખવી, જેથી તેમાં થયેલી ગાંઠોને શરૂઆતના તબક્કામાં જ અનુભવીને સમયસર ચિકિત્સકની સલાહ લઈ શકાય.
- ♦ સ્ત્રીઓએ મળત્યાગ બાદ ગુદા સફાઈ કરતી વખતે હાથને યોનિથી ગુદાની તરફ લઈ જવો જોઈએ. તેનાથી વિરુદ્ધ દિશામાં હાથ ફેરવી સફાઈ કરવાથી યોનિ સંબંધી ચેપી રોગ થવાની સંભાવના વધે છે.
- ♦ સ્ત્રીને ૨૩ થી ૨૮ વર્ષની ઉંમરે ગર્ભ ધારણ કરવાથી સ્વસ્થ સંતાન પ્રાપ્ત થવાની સંભાવના વધુ હોય છે. તેથી તે ઉંમર દરમિયાન ગર્ભ ધારણ કરવો વધુ હિતાવહ છે. તેની વિગત નીચે દર્શાવેલ છે.

ગર્ભધાનનો સમય અને સ્વસ્થ સંતાનની સંભાવના



વિવિધ સ્ત્રીરોગના ઉપચારો

((Remedies for Various Gynecological Disorders))

✿ માસિક ધર્મ (Menstruation Cycle) :

૧. સ્ત્રીઓને માસિક વખતે ખૂબ પીડા થતી હોય કે માસિક બરાબર ન આવતું હોય તો ૧૦ ગ્રામ કાળા તલને ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળવા. ૫૦ ગ્રામ પાણી બાકી રહે એટલે તેમાં ગોળ નાખી ઉકાળીને પીવાથી માસિક સાફ આવે છે.
૨. રોજ બપોરે ૧ વાટકી દહીં જમવાથી માસિક સાફ આવે છે.
૩. અડધો કપ કોથમીરનો રસ ખાંડ મેળવીને પીવાથી વધુ પડતું માસિક ઘટી જશે.
૪. માસિક સમયે વધારે રક્તસ્રાવ થતો હોય અને ચક્કર આવતા હોય તો મધને અડધા કપ અરડૂસીના રસમાં મેળવીને પીવાથી ફાયદો થાય છે.
૫. રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ દૂધમાં ૨ ચમચી દિવેલ નાખીને લેવાથી પીડા સાથે આવતા કે ઓછા આવતા માસિકની સમસ્યા અટકી જશે.

✿ રક્તપ્રદર (Menorrhagia- Excessive Bleeding During Menstruation) :

૧. સવારે ભૂખ્યા પેટે પાકું કેળું, ઘી અને સાકર સાથે લેવું.
૨. દરરોજ ૧૦૦ ગ્રામ ગાજરનો રસ પીવાથી સ્ત્રીઓને લોહીવા રક્તપ્રદરમાં તરત જ ફાયદો થાય છે.
૩. આમળાનો રસ મધ સાથે લેવાથી સ્ત્રીઓની યોનીનો દાહ મટે છે.

✿ શ્વેતપ્રદર (Vaginal Discharge) :

૧. રોજ સવારે ૧ કપ જેટલું ભાતનું ઓસામણા પીવું.
૨. શ્વેતપ્રદરના દર્દીઓએ સખત રીતે દ્વલ્લચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ તથા મસાલેદાર ખોરાક ખાસ બંધ રાખવા.
૩. ૧ પાકું કેળું અડધા તોલા ઘી સાથે સવાર-સાંજ ખાવું.
૪. પાકાં કેળાં, આમળાનો રસ ને સાકર ભેગા કરી પીવાથી સ્ત્રીઓના પ્રદર અને બહુમૂત્રના રોગ મટે છે.
૫. રોજ સવાર-સાંજ ૧ ચમચી કમળકાકડીના બીજનું ચૂર્ણ, સાકરવાળા દૂધમાં લેવું.

✿ ગર્ભધારણ (Conception Period) :

૧. અશ્વગંધાના ઉકાળામાં ઘી પકાવીને ૧૦ ગ્રામ જેટલું આ ઘી જો સ્ત્રી ઋતુકાળમાં સેવન કરે તો એને ગર્ભ રહે છે.

✿ સુવાવડ (Pregnancy Period) :

૧. તુલસીના પાનનો રસ પીવાથી પ્રસવની પીડા ઓછી થઈ જાય છે.
૨. નારંગી ખાવાથી સગર્ભા સ્ત્રીઓને ઊબકા અને ઊલટી મટે છે.
૩. તલ, જવ અને સાકરનું ચૂર્ણ મધ સાથે ખાવાથી સગર્ભા અને સુવાવડી સ્ત્રીઓને રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.
૪. લવિંગને ગરમ પાણીમાં ઉકાળી એ પાણી પીવાથી સગર્ભા સ્ત્રીઓની ઊલટી મટે છે.
૫. સુવાવડમાં સ્ત્રીઓએ સુવાદાણાનો ઉપયોગ છૂટથી કરવો જેથી ધાવણ સારું આવે છે, કમર દુઃખતી નથી અને ખાઘેલું પાચન થાય છે.



૬. ૫ ગ્રામ ધાણાનું ચૂર્ણ અને ૧૦ ગ્રામ સાકર ચોખાના ધોવાણમાં પીવાથી સગર્ભા સ્ત્રીની ઊલટી મટે છે.
૭. કળથીનો ઉકાળો પીવાથી ગર્ભપાત કે પ્રસવ પછી સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયની પૂરેપૂરી શુદ્ધિ થાય છે.
૮. સુવાવડી સ્ત્રીને ભૂખ ન લાગતી હોય તો અડધી ચમચી અજમાનું ચૂર્ણ, ૨ ચમચી આદુનો રસ અને સોપારી જેટલો ગોળ મેળવીને સવારે અને રાત્રે ખાવાથી ખૂબ ભૂખ લાગે છે.
૯. સુવાવડમાં થયેલા તાવમાં અને સુવાવડ પછી થતા કમરના દુઃખાવામાં અડધી ચમચી અજમો, અડધી ચમચી સૂંઠ અને ૨ ચમચી ઘી તથા ગોળ ભેગું કરી સવારે અને રાત્રે ખાવાથી તાવ અને કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
૧૦. સુવાવડી સ્ત્રીઓની ઊલટી, ઊબકા, અપચો, આફરો, કફના રોગ, ઉદરશૂળ વગેરેની ફરિયાદોમાં અડધી ચમચી જેટલું અજમાનું ચૂર્ણ રોજ સવારે અને રાત્રે નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી આરામ થાય છે.
૧૧. અડધી ચમચી સૂંઠનું ચૂર્ણ અને ૧ ચમચી ગોળ સવારે અને રાત્રે ઘી સાથે લેવાથી ગર્ભાશયના દોષો મટે છે અને ગર્ભાશય મજબૂત બને છે.

✳ પ્રસવપીડા (Pain During Delivery) :

૧. ૨૦ થી ૫૦ મિ.લી. તુલસીનો રસ પિવડાવવાથી પ્રસૂતિ સરળતાથી થઈ જાય છે.
૨. સૂંઠ, ગંઠોડા, તજ, લવિંગ અને ઘઉંનો લોટ તથા ગોળની ગરમ રાખ પ્રસવ તત્પર સ્ત્રીને પાવાથી સરળતાથી પ્રસવ થાય છે.

✽ ધાવણ વધારવા માટે (To Increase Lactation) :

૧. અડધી ચમચી જીરાની ફાકી સાકર સાથે લેવી.
૨. તુવેરની દાળનું ૧ કપ સૂપ બનાવી ૨ થી ૩ ચમચી ઘી નાખીને પીવું.
૩. ચોળાનું શાક વધુ તેલમાં બનાવી ખાવાથી ધાવણ વધે છે.
૪. રોજ શતાવરી, ખજૂર, કોપરું, દૂધ, માખણ, ઘી કે વરિયાળી જમવાથી દૂધ વધે છે.
૫. એરંડાના પાનને પાણીમાં ઉકાળીને તે પાણી સ્તન ઉપર રેડવું અને એમાં જ ઉકાળેલા પાનને છાતી પર બાંધવાથી સૂકાયેલું દૂધ પણ પાછું આવવા લાગે છે.
૬. શતાવરી, અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ અને જેઠીમઘ એ ત્રણેય ૧-૧ ચમચી ભેગું કરી ૧ કપ દૂધમાં સવાર-સાંજ લેવું.
૭. મુખવાસરૂપે સુવાદાણા રોજ ૨-૩ વાર લેવા.
૮. ખીર બનાવીને રોજ ખાવાથી ધાવણ વધે છે.
૯. ૨ ગ્રામ ગળોસત્વ દૂધ કે પાણીમાં રોજ ૨-૩ વાર લેવું.
૧૦. ૩૦ ગ્રામ સુવાદાણા અને ૭૦ ગ્રામ કોપરાનું છીણ અલગ અલગ ઘીમાં શેકી તેમાં સાકર ૫૦ ગ્રામ ઉમેરી દૂધ સાથે ૧ ચમચી લેવું.



CHAPTER - 30

Miscellaneous Health Issues

શરીરની અન્ય તકલીફો



આ પુસ્તકમાં આજના યુગના પ્રચલિત રોગ પર વધુ ધ્યાન આપીને તેને યથાર્થ ન્યાય આપવાનો પૂરો પ્રયાસ કર્યો છે. તેમ છતાં પણ અમુક બાબતો એવી જાણવામાં આવી કે જેની જાણકારી આપવી આવશ્યક લાગી. આમ તો તેને રોગ ન ગણાય, પરંતુ તે શારીરિક તકલીફ તો જરૂર કહેવાય.

જેમ કે, શરીરનું વજન ઘટાડવા-વધારવા માટે લોકો અનેક લોભામણી જાહેરાતોના માધ્યમે કાંઈ પણ વિચાર્યા વિના અનેક બિનજરૂરી દવાઓ અને ઉટપટાંગ પદ્ધતિઓનો આશરો લઈ સમય, પૈસા અને શરીરનો વ્યર્થ બગાડ કરતા હોય છે. આ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને અહીં આવી તકલીફો દૂર કરવા ઘરગથ્થુ ઉપચારો દર્શાવેલ છે.



✳ વજન ઘટાડવા-વધારવા માટેના ઉપાયો :

આજકાલ લોકો વજન ઘટાડવા કે વધારવાના અનેક ઉપાયો કરતા હોય છે. પરંતુ તે ઉપાયો કરતાં પહેલાં પોતાનું વજન કેટલું હોવું જોઈએ, તે જાણવું આવશ્યક છે. આધુનિક વિજ્ઞાને પોતાની ઊંચાઈના આધારે શરીરનું માપસરનું વજન કેટલું હોવું જોઈએ, તેની ફોર્મ્યૂલા નક્કી કરેલ છે. જેને **B.M.I. (Body Mass Index)** કહેવાય છે.

$$\text{B.M.I.} = \frac{\text{વજન (કિલો)}}{\left\{ \frac{\text{ઊંચાઈ (સે.મી.)}}{100} \right\}^2}$$

B.M.I. શું સૂચવે છે ?			
ઓછું વજન	માપસરનું વજન	વધુ વજન	સ્થૂળપણું
૧૮.૫ થી ઓછું	૧૮.૫ થી ૨૪.૯	૨૫ થી ૨૯.૯	૩૦ થી ૩૪.૯

ઉપરોક્ત ફોર્મ્યૂલા મુજબ પોતાનો B.M.I. અને તે B.M.I. શું સૂચવે છે, તે જાણ્યા પછી સહજ એવો પ્રશ્ન થાય કે પોતાનું માપસરનું વજન કેટલું હોવું જોઈએ ? તેના બે દષ્ટાંતો નીચે આપેલ છે.

ખરેખર કેટલું વજન હોવું જોઈએ ?					
વ્યક્તિ	વજન (કિલો)	ઊંચાઈ (ઈંચ)	B.M.I.	લઘુતમ વજન	મહત્તમ વજન
૧	૭૧	૬૪	૨૬.૯	૫૦	૬૬
૨	૪૭	૬૮	૧૫.૭	૫૬	૭૫

ઉપરના ટેબલ પ્રમાણે ૧ નંબરની વ્યક્તિના B.M.I. મુજબ તેમનું વજન વધુ છે. માટે તેમનું વધુમાં વધુ વજન આ ફોર્મ્યૂલા મુજબ

$$\text{વજન} = ૨૪.૯ \times \left\{ \frac{\text{ઊંચાઈ(સે.મી.)}}{૧૦૦} \right\}^૨$$

૬૬ કિલો હોવું જોઈએ. અને ઓછામાં ઓછું વજન આ ફોર્મ્યૂલા મુજબ

$$\text{વજન} = ૧૮.૫ \times \left\{ \frac{\text{ઊંચાઈ(સે.મી.)}}{૧૦૦} \right\}^૨$$

૫૦ કિલો હોવું જોઈએ. આ રીતે જ ૨ નંબરની વ્યક્તિના વજનની ગણતરી ઉપરોક્ત ટેબલમાં કરેલ છે. આમ દરેક વ્યક્તિ ઉપર જણાવેલ ફોર્મ્યૂલા મુજબ પોતાનું માપસર વજન કેટલું હોવું જોઈએ, તેની ગણતરી કરી શકે છે. આ રીતે પોતાનું વજન વધુ છે કે ઓછું, તે જાણવા બાદ તેના ઉપચારો જાણવા પણ આવશ્યક છે. જે નીચે દર્શાવેલ છે.

વજન ઘટાડવા માટે :

૧. સાદા કે માટલાના પાણીમાં મધ મેળવી સવારે નિયમિત પીવાથી સરેરાશ ૩ માસમાં વજનમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે.
૨. પાકા લીંબુનો રસ ૨૦ ગ્રામ તથા ૨૫ ગ્રામ મધ લઈ સહેજ ગરમ પાણીમાં મેળવી, જમ્યા બાદ તરત પીવાથી ૧-૨ મહિનામાં જાડાપણું મટે છે.
૩. તુલસીના પાન એકલા કે છાશમાં ખાવાથી વજન ઘટે છે અને શરીરમાંથી ચરબી ઓછી થાય છે.
૪. ૪ ગ્રામ તજનો પાવડર ૨ ચમચી મધમાં સવાર-સાંજ ચાટવો.
૫. મેથી, કાળીજીરી, સૂંઠ અને વાવડિંગ સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી ગરમ પાણીમાં સવાર-સાંજ લેવું.

વજન વધારવા માટે :

૧. રોજ સવાર-સાંજ ૧ કપ દૂધમાં ૧ ચમચી અશ્વગંધા, ૧ ચમચી ખાંડ અને ૧ ચમચી ઘી ભેગું કરીને લેવું.
૨. રોજ સવારે મહિના સુધી ૧ મુઠ્ઠી કાળા તલ ખૂબ જ ચાવીને જમવા.
૩. ખજૂર સાથે દૂધ પીવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને વજન વધે છે.
૪. આમળાના તાજા રસમાં સાકર ભેળવી રોજ સવારે પીવાથી લોહી શુદ્ધ બને છે ને વજન વધે છે.
૫. રાત્રે ભેંસના દૂધમાં આખા ચણા પલાળી રાખી સવારે ચાવીને ખાવાથી શક્તિ અને વજન વધે છે.
૬. ૧૦૦ ગ્રામ ખજૂર અને ૫૦ ગ્રામ સૂકી દ્રાક્ષ દરરોજ ખાવાથી સુકલકડી શરીરમાં નવું લોહી પેદા થાય છે અને ખૂબ ફાયદો થાય છે.
૭. ૨ પાકાં કેળાંમાં ઘી, સાકર અને એલચી નાંખીને રોટલી સાથે રોજ ખાવા.
૮. વધુ તેલમાં અજમાનો વધાર કરી બનાવેલ ચોળાનું શાક રોટલી કે ભાખરી સાથે રોજ ખાવું.
૯. અડદની દાળને ભાખરી કે રોટલી સાથે ખાવાથી વજન વધે છે.
૧૦. રોજ સવાર-સાંજ ગરમ દૂધમાં ખારેક, અશ્વગંધા, બદામ અને શતાવરીનું ચૂર્ણ, આ દરેક ૫-૫ ગ્રામ નાખીને લેવું.



✱ **સ્વપ્નદોષ ઘટાડવાના ઉપચારો** (To Decrease Nocturnal Emission) :

૧. ૧-૧ ચમચી સૂકા ઘાણાનું ચૂર્ણ તથા દળેલી ખાંડ ભેળા કરીને પાણી સાથે સવારે અને રાત્રે લેવા. ત્યારબાદ ૧ ગ્લાસ ગળ્યું દૂધ પીવું.
૨. બીલીપત્રના ૧૦ થી ૫૦ મિ.લી. રસમાં ૨ થી ૧૦ ગ્રામ મધ નાખીને પીવું.
૩. ૫ ગ્રામ જાંબુના ઠળિયાનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવું.
૪. પાકાં બે કેળાને મસળીને તેમાં લીલા આંબળાનો રસ અને મધ ૧૦-૧૦ ગ્રામ મેળવીને સવાર-સાંજ ખાવા.
૫. આંબળાનું ચૂર્ણ અને દળેલી સાકર સરખા પ્રમાણમાં મેળવીને રાત્રે ભોજન બાદ પાણી સાથે લેવું.
૬. ૧ ગ્રામ ગળોસત્વ, ૨ ચપટી ફૂલાવેલી ફટકડી, ૧ ચમચી સાકર, ઘી કે પાણી સાથે લેવું.
૭. રોજ રાત્રે સુતા પહેલા ૨ ગ્રામ હરડે ને ૨ ગ્રામ સાકર સાથે ખાવા.
૮. રાત્રે મોડેથી દૂધ કે પાણી ન પીવાથી સ્વપ્નદોષમાં ફાયદો થાય છે.

✱ **વીર્યવૃદ્ધિ માટે** (To Increase Semen) :

૧. ૧ ચમચી અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ, ઘી-સાકર સાથે ખાઈને ઉપર દૂધ પીવું.
૨. રસાયણચૂર્ણ, અશ્વગંધા અને શતાવરીચૂર્ણ, દૂધ કે ઘી સાથે ૧-૧ ચમચી લેવું.
૩. અડદના લોટનો ઘી-સાકરમાં શીરો લેવો.
૪. રોજ ૪ થી ૬ મોટી બદામ ચાવીને ખાવી. ઉપર સાકરવાળું દૂધ પીવું.
૫. દરરોજ ૧-૨ આમળાનું સેવન કરવું. અથવા પાકાં કેળામાં ૬ ગ્રામ ઘી નાખીને રોજ સવાર-સાંજ લેવા.
૬. રોજ ૨૫૦ ગ્રામ દૂધ, ઘી-સાકર નાખીને પીવું.
૭. ૨ થી ૫ ગ્રામ ગોળ સાથે શ્યામતુલસીના એકાદ ગ્રામ બીજ ખાવા.

CHAPTER-31

First Aid

प्राथमिक सारवार



સતત ભાગદોડના આ યુગમાં આપણું જીવન અખંડ હરતું-ફરતું રહે છે. તેમાં શરીરને ક્યારે અને ક્યાં શું થઈ જાય, તેનો કોઈ નિર્ધાર નથી. અને તે આફતની વેળાએ આજુબાજુમાં યોગ્ય ચિકિત્સક હોય જ; એવું જવલ્તે જ શક્ય હોય છે. તે હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને જો રોજબરોજ થતાં નાના-મોટા અકસ્માતોના પ્રાથમિક ઉપચારોથી આપણે માહિતગાર હોઈએ, તો તે આપણને તેમજ આજુબાજુવાળાને બહુ જ ઉપયોગી થઈ શકે છે.

મોટા ભાગે આ અકસ્માતોનું સ્વરૂપ નાનું હોય છે, પરંતુ ક્યારેક તે આપણા અને બીજાને માટે મૃત્યુની ઘડી લાવી શકે છે. તેવા સમયે જો આપણે ઈમરજન્સી સારવારના પ્રાથમિક ઉપચારો જાણતા હોઈએ તો તેવી વિકટ પરિસ્થિતિને યોગ્ય દિશા આપી શકીએ છીએ. તેથી આપણે સહુએ આવી ઈમરજન્સીના પ્રાથમિક ઉપચારો શીખી રાખવા જરૂરી છે. આ બાબતની ગંભીરતાને ધ્યાનમાં રાખીને અહીં ભિન્ન ભિન્ન પરિસ્થિતિઓમાં સર્જાતી ઈમરજન્સીના પ્રાથમિક ઉપચારો આપેલ છે. આશા છે કે, આપ તેનો અભ્યાસ કરી, પોતાને તથા બીજાને મદદરૂપ થઈ શકશો.

સાવધાની

અહીંયા માત્ર ઈમરજન્સીની પ્રાથમિક સારવાર જ આપેલ છે. જો વધુ તકલીફ જણાય તો તરત ચિકિત્સક પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર પ્રાપ્ત કરવી.

જખમ, સોજો, મચકોડ

(Wounds, Inflammation, Muscle Sprains)

✿ જખમ (Wounds) :

૧	સહુ પ્રથમ પાણીથી હાથ ધોવા. (જેથી હાથમાં રહેલા જીવાણુનો ચેપ ઘા પર ન લાગે.)
૨	લોહી નીકળતું અટકાવવું. (સામાન્ય જખમમાં લોહી પોતાની રીતે બંધ થઈ જાય છે. પરંતુ વધુ વાગ્યું હોય તો સ્વચ્છ કપડાં કે પટ્ટી દ્વારા દબાણ આપીને લોહી બંધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.)
૩	વધુ વાગ્યું હોય તો જખમને હૃદયથી ઉપર રાખવો. (હાથે કે પગે વાગે ત્યારે તેને હૃદયથી ઊંચા રાખવા, જેથી વધુ લોહી ન નીકળે.)
૪	જખમને સ્વચ્છ પાણીથી ધોવો. (જીવાણુનાશક સાબુ કે લિક્વિડથી જખમને સાફ કરી શકાય. પરંતુ કેમિકલયુક્ત સાબુ વગેરેથી જખમને ક્યારેય સાફ ન કરવો. કેમ જે, તેનાથી વધુ ચેપ લાગી શકે છે.)
૫	વાગેલા જખમ પર નીચેની વસ્તુ લગાવી શકાય. (મધ, કુંવારપાઠું, હળદર વગેરે...)
૬	ચેપ લાગી શકે એવી જગ્યાએ જખમ થયો હોય તો પટ્ટી (Bandage) મારવી અથવા પાટો બાંધી દેવો. (વધુ પડતી ફીટ પટ્ટી કે પાટો ન બાંધવો. સામાન્ય જખમ હોય અથવા ચેપ લાગવાની શક્યતા ન હોય ત્યાં પટ્ટી કે પાટો બાંધવાની જરૂર નથી.)

સાવધાની

- ◆ જખમને અમુક સમયે ખુલ્લો રાખવો, જેથી તાજી હવા મળવાથી રૂઝ જલ્દી આવે.
- ◆ જખમ પર બહારના કોઈ પણ કચરા કે ધૂળ વગેરેનો સ્પર્શ ન થાય તેની સાવધાની રાખવી.
- ◆ જખમ પર સૂર્યનો વધુ પડતો તડકો ન પડવા દેવો.
- ◆ વધુ પ્રમાણમાં પાણી કે પ્રવાહી લેવું, જેથી શરીરમાં કમજોરી કે ચક્કર ન આવે.
- ◆ જખમ દરમ્યાન ખટાશવાળા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું.
- ◆ નીચેની પરિસ્થિતિમાં ચિકિત્સક પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર લેવી.

વધુ જખમ થયો હોય, અમુક સમયે રૂઝ આવતી ન હોય, લાલાશ વધતી જતી હોય અને સોજો આવી ગયો હોય વગેરે...

❁ સોજો-મૂઢમાર (Swelling-Inflammation) :

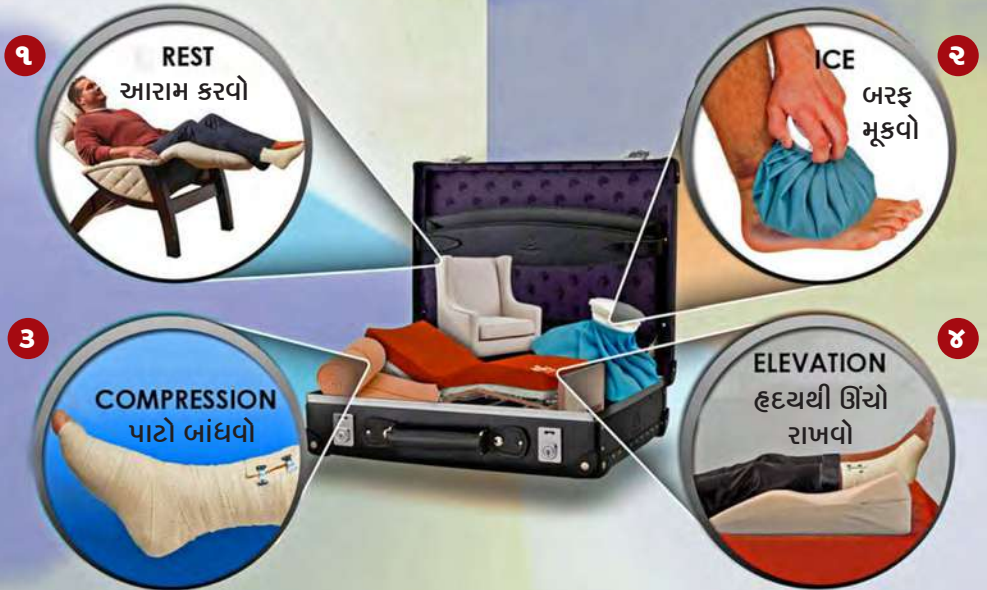
૧. વાગવાથી કે મચકોડથી આવેલા સોજા પર હળદર અને મીઠાને પાણીમાં ઉકાળીને લેપ કરવાથી રાહત થાય છે.
૨. મીઠું લસોટીને ચોપડવાથી સામાન્ય સોજો ઊતરી જાય છે.
૩. તુલસીના પાનને પીસીને લગાડવાથી જંતુના કરડવાના કારણે થયેલો સોજો મટી જાય છે.
૪. લવિંગ વાટી તેનો લેપ સોજા પર ચોપડવો.
૫. તાંદળજાના પાનનો લેપ કરવો.
૬. આંબલીના પાન અને સિંધવમીઠું વાટીને તેનો ગરમ લેપ, સોજા પર કે ઝકડાઈ ગયેલા સાંધા પર ચોપડવાથી સોજો ઊતરે છે.
૭. કડવા લીમડાના પાન બાફીને સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે સોજા પર બાંધવાથી સોજો ઊતરે છે.
૮. મૂઢમાર કે મરડાયેલાં હાડકાં પર આંબલી ને આવળના પાનનો લેપ ગરમ કરી લગાડવાથી સોજો ઊતરે છે.
૯. સરસિયા કે તલના તેલમાં થોડો અજમો નાખી તેલ ગરમ કરી સંધિવાના સોજા પર માલિશ કરવાથી આરામ થાય છે.



✿ મચકોડ (Muscle Sprains) :

૧. મચકોડવાળા સ્નાયુને જેટલો વધુ આરામ મળે તેટલી જલ્દી રાહત થશે. (પગે મચકોડ થયો હોય તો ચાલવું નહિ.)
૨. બરફને કપડામાં બાંધીને મચકોડવાળા સ્નાયુ પર દિવસમાં ૪ થી ૫ વાર ૨૦-૨૦ મિનિટ સુધી બાંધવો.
૩. ૨ ચમચી હળદર અને ૧ ચમચી લીંબુના રસમાં થોડું ગરમ પાણી નાખીને તેનું મિશ્રણ કરી મચકોડ ઉપર લગાવી ૧૦ કલાક સુધી પાટો બાંધી રાખવો.
૪. પગ મચકોડાયો હોય તો, હળદર અને મીઠામાં પાણી નાખી બનાવેલ લોપરીને ગરમ કરી મચકોડ પર લગાવી પાટો બાંધવો. પાટો બાંધ્યા પછી પગને ઊંચો રાખવો. જેથી કરીને સોજામાં રાહત થાય.
૫. હૂંફાળા દિવેલ કે ઓલિવ ઓઈલનું માલિશ મચકોડ ઉપર કરવું.

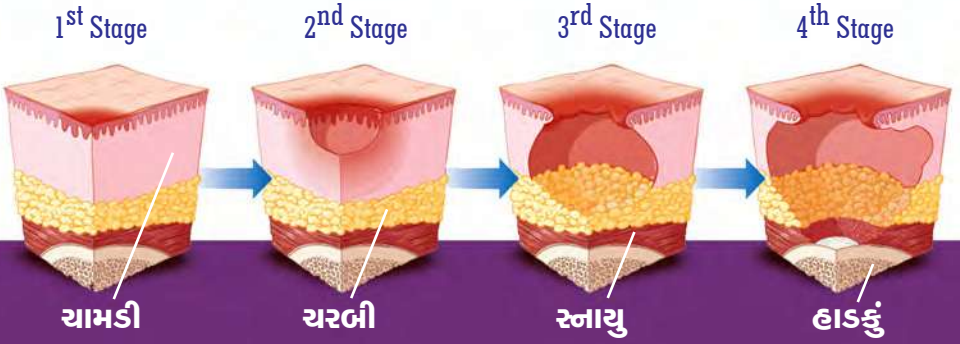
મચકોડના ચાર અસરકારક ઉપાયો



દાઝવું

(Burns)

દાઝાના ચાર સ્ટેજ	
સ્ટેજ	ચામડી પર થતી અસર
પહેલું	બહારની ચામડીને જ ઈજા પહોંચે છે.
બીજું	અંદરની ચામડી સુધી ઈજા પહોંચે છે.
ત્રીજું	ચામડી અને ચરબી સુધી ઈજા પહોંચે છે, કોઈકવાર સ્નાયુને પણ ઈજા પહોંચી શકે છે.
ચોથું	ચામડી, ચરબી, સ્નાયુ અને હાડકાં સુધી ઈજા પહોંચે છે.



* દાઝીએ ત્યારે શું કરવું - શું ન કરવું ?

શું કરવું ? (Do's)

- ◆ ખોટી શરમ કે ગભરાહટ રાખ્યા વિના જો કોઈ નજીકમાં ન હોય તો મદદ માટે જોરજોરથી બૂમો પાડવી.
- ◆ તરત જ ઠંડા પાણીનો નળ ખોલી તેની નીચે દાઝેલો ભાગ રાખવો.

જો નળ ન હોય તો દાઝેલા ભાગ પર પાણીની ધાર કરવી અથવા પાણીમાં ૧૦-૧૫ મિનિટ ડૂબાડી રાખવો.

- ◆ અગ્નિ જો માત્ર કપડાં ઉપર જ લાગ્યો હોય તો તરત જ તે કપડાને કાઢી નાખવા.
- ◆ વીંટી, ઘરેણાં, ઘડિયાળ વગેરે બહાર પહેરેલી વસ્તુઓ તરત જ કાઢી નાખવી. નહિતર સોજો વધી જશે.
- ◆ જો શરીરના વધારે ભાગ ઉપર આગ લાગેલી હોય તો નજીકમાં ધૂળ કે કાદવ હોય ત્યાં તરત જ આળોટવા લાગવું.

શું ન કરવું ? (Dont's)

- ◆ જે લોકો આપણને બચાવવા માગતા હોય તેમને આપણાથી દૂર ન કરવા.
- ◆ દાઝેલા ભાગ ઉપર બને ત્યાં સુધી બરફ ન ઘસવો કે તેના પર ખૂબ જ ઠંડું પાણી પડા ન નાખવું. કેમ જે, તેનાથી રૂઝ આવતા વાર લાગે છે અને ચામડીને વધારે નુકશાન થાય છે.
- ◆ દાઝેલું કપડું જો ચામડી સાથે ચોંટી ગયું હોય તો તેને કાઢવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. ચિકિત્સક પાસે સારવાર લેવી.
- ◆ ફોડલાઓ ફોડવા નહિ. નહિતર ચેપ લાગી શકે છે અને જો ફોડલાઓ ફૂટી ગયા હોય તો તેને ખુલ્લા ન રાખવા.
- ◆ અન્ય કપડાઓ દ્વારા આગ ઓલવવાનો પ્રયત્ન ન કરવો.

* દાઝી ગયા પછી શું કરવું - શું ન કરવું ?

શું કરવું ? (Do's)

- ◆ દાઝેલા ભાગ ઉપર કુંવારપાઠાનું લાબરું લગાવવું. તેનાથી દુઃખાવો ઓછો થાય છે અને ચામડીને જલ્દી રૂઝા લાવવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે.
- ◆ દાઝેલા ભાગને હૃદયથી ઊંચો રાખવો. જેથી શરીરમાં બ્લડપ્રેશર જળવાઈ રહે છે.
- ◆ પાણી અને પ્રવાહી પદાર્થો ખૂબ જ લેવા. તેમાં પગ નારિયેળનું પાણી વધારે પીવું.

શું ન કરવું ? (Dont's)

- ◆ દાઝેલા ભાગ ઉપર ઘી કે અન્ય કોઈ લોશનો ન લગાવવા. તેનાથી કોઈ ફાયદો થતો નથી.
- ◆ દાઝેલા હાથ કે પગને હૃદયથી નીચે ન રાખવા.
- ◆ ખાંડ, તળેલા અને મીઠાવાળા પદાર્થો રૂઝા લાવવામાં ખૂબ જ વાર લગાડે છે. માટે જ્યાં સુધી રૂઝા ન આવે ત્યાં સુધી આવા પદાર્થો ન લેવા.

* દાઝયા હોય તેના ઉપચારો :

૧. સૂકા કોપરાને પાણીમાં ઘસીને તેનો લેપ દાઝેલા ભાગ ઉપર ચોપડવાથી દાહ અને બળતરા મટે છે.
૨. ત્રિકુણાચૂર્ણ(હરડે + બહેડા + આંબળા)ને થોડા પાણીમાં લસોટીને તેનો ઘસારો-લેપ દાઝેલી ચામડી ઉપર સવાર-સાંજ ચોપડવાથી

- દાઝવાથી થયેલ સફેદ ચામડી અસલ જેવી થઈ શકે છે.
૩. કુંવારપાઠાનો ઘાટો રસ દાઝ્યા ઉપર વારંવાર લગાડવો.
 ૪. ખૂબ પાકાં કેળાને બરાબર મસળી ત્યારબાદ દાઝેલા ઘા પર લગાવીને પાટો બાંધી દેવો.
 ૫. તુલસીરસ અને કોપરેલ ઉકાળીને દાઝેલા પર ચોપડવાથી તેની બળતરા મટે છે, ફોલ્લા અને જખમ ઝડપથી રૂઝાઈ જાય છે.
 ૬. દાઝેલા ઘા પર તરત જ કોપરેલ અથવા બટેકા કાપી ઘસવાથી ફોલ્લા થતા નથી અને ચામડીમાં ડાઘા પડતા નથી. દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર આમ કરવું.
 ૭. દાઝેલા ઘા પર મધ લગાવવાથી રૂઝા જલ્દી આવે છે અને ઘાના ડાઘા ઓછા થાય છે.
 ૮. દાઝેલા ઘા પર માપસર કકડાવેલું તેલ ઠારીને ચોપડવાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે.
 ૯. દાઝેલા ઘા ઉપર તાંદળજનો રસ ચોપડવો.
 ૧૦. ચણાના લોટનું પાતળું પ્રવાહી દાઝ્યા ઉપર સારું કામ કરે છે.





ચક્કર કે મૂર્છા આવવી

(Dizziness and Fainting)

✱ ચક્કર કે મૂર્છા આવવાનાં લક્ષણો :

- ◆ મગજને પૂરતું લોહી ન મળતા વ્યક્તિ થોડો સમય બેભાન થઈ જાય છે.
- ◆ ઘબકારા ઓછા થઈ જવા અને આંખે અંધારા આવવા.
- ◆ ચામડી ઠંડી થઈ જવી અને શરીરમાં વધારે પરસેવો વળવો.
- ◆ માથું ફરવા લાગે અને શરીરનું સંતુલન ન રહે.
- ◆ પેટમાં દુઃખવું.

✱ ચક્કર કે મૂર્છા આવવાનાં કારણો :

- ◆ બ્લડપ્રેશર કે બ્લડસુગરમાં ફેરફાર થવાથી
- ◆ ખૂબ જ ભૂખ અને તરસ લાગવાથી
- ◆ શરીરમાં વધુ પડતો દુઃખાવો થવાથી
- ◆ વધુ પડતી ઠંડી-ગરમીમાં રહેવાથી
- ◆ ખૂબ જ માનસિક બોજમાં જીવવાથી

✱ કોઈને ચક્કર કે મૂર્છા આવે તો આપણે શું કરવું ?

- ◆ તેમને જમીન પર ખુલ્લા વાતાવરણમાં વ્યવસ્થિત સૂવડાવી દેવા.
- ◆ જો તેણે કોઈ ફીટ કપડાં પહેર્યાં હોય તો તરત જ ઢીલાં કરી નાખવાં.
- ◆ બંને પગ ઊંચા કરવા, જેથી મગજને લોહી મળે.
- ◆ મૂર્છા ઊતરી ગઈ હોય, તોપણ તેને ૧૫-૨૦ મિનિટ સુધી સૂવડાવી રાખવા. ત્યાર પછી ધીરે-ધીરે ઊભા કરવા.
- ◆ ખાંડવાળું પાણી કે ફ્રૂટજ્યુસ પિવડાવવું.

પોતાને ચક્કર કે મૂર્છા આવે ત્યારે શું કરવું ? :

- ♦ તરત જ જે કાંઈ ક્રિયા કરતા હોય તે બંધ કરીને નજીકની ખુલ્લી જગ્યામાં બંને પગ માથાથી ઊંચા રહે તે રીતે સૂઈ જવું.
- ♦ અથવા બંને પગ વચ્ચે માથું રહે તે રીતે બેસી જવું, જેથી મગજને લોહી મળે.
- ♦ ઊંડા શ્વાસ લેવા. જેથી મગજને પ્રાણવાયુ મળે.
- ♦ મૂર્છા ઊતરી ગયા પછી ૧૫-૨૦ મિનિટ સુધી સૂઈ રહેવું. ત્યાર પછી ધીરે-ધીરે ઊભા થવું.

✳ ચક્કર કે મૂર્છાના ઉપચારો :

૧. શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ જરૂર કરતાં ઓછું ન થઈ જાય તે માટે પરિચાળી અને સાકરનું પાણી પીવું.
૨. હાથની આંગળી વડે કાનને ખેંચવો. જેથી કાનનું પ્રેશર સંતુલિત રહે છે અને મગજને લોહી મળે છે.
૩. નાકમાં હૂંફાળાં ઘીનાં ચાર-પાંચ ટીપાં નાખવાં. જેથી મગજને શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મળે.
૪. બેભાનીમાં નાકમાં મરીનું ચપટી ચૂર્ણ ભૂંગળી વડે ફૂંકતા તરત જ દર્દી ભાનમાં આવે છે.

વારંવાર આવતા ચક્કર કે મૂર્છાના ઉપચારો :

૧. આમળાનું ચૂર્ણ અને સાકર બંને ૧-૧ ચમચી ઘી સાથે રોજ લેવું.
૨. ૧ ચમચી બદામનો ભૂકો, ૧ ચમચી ઘી અને સાકર દૂધ સાથે લેવું.
૩. ૧ ગ્રામ મરીનું ચૂર્ણ, અડધી ચમચી ઘી અને અડધી ચમચી સાકર ભેગું કરીને લેવું.
૪. તુલસીના ૧૦ પાન સાથે ૨ મરી સવાર-સાંજ ચાવવા.

મુસાફરીમાં બેચેની થવી

(Motion Sickness)

✿ લક્ષણો :

- ઊલટી થવી, ચક્કર આવવા, માથું દુઃખવું, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી, શરીરમાં બેચેની અનુભવવી વગેરે.

✿ કારણ :

- મુસાફરી દરમિયાન જ્યારે આંખ અને કાન દ્વારા મગજને શરીરની ગતિ વિશે વિરોધાભાસી સંકેતો મળે છે, ત્યારે બેચેની થાય છે. જ્યારે આપણે ગાડી, બસ, સ્ટીમર કે પ્લેનમાં મુસાફરી કરતા હોઈએ ત્યારે આપણે એક જગ્યાએ બેઠા હોવાથી આંખ મગજને શરીરની સ્થિરતાના સંકેતો પહોંચાડે છે. તે જ વખતે વાહનના થતા હલન-ચલન અને વાઈબ્રેશનોના કારણે જાણે શરીર હલન-ચલન કરી રહ્યું છે, એવા સંકેતોને કાન મગજને પહોંચાડે છે. આમ જ્યારે આંખ અને કાન દ્વારા મગજને વિરોધાભાસી સંકેતો મળે છે ત્યારે મુસાફરી દરમિયાન શરીરમાં કોઈક રીતે બેચેની કે ગભરામણ અનુભવાય છે.

✿ મુસાફરીમાં બેચેનીના ઉપચારો :

૧. મુસાફરી પહેલાં આદુના ૧-૨ નાના ટુકડા ખાઈ લેવા.
૨. મુસાફરી દરમિયાન મોઢામાં લવિંગ, એલચી કે તજ રાખી ચૂસતા રહેવું.
૩. હૂંફાળા પાણીમાં ૧ ચમચી મધ તથા અડધા લીંબુનો રસ મેળવીને પીવું.
૪. ૧ ગ્લાસ સફરજનનું તાજું જ્યૂસ પીવું.

સાવધાની

- ◆ મુસાફરી પહેલાં કે તે દરમ્યાન ભારે, તળેલાં, મસાલેદાર અને નશાવાળા (ચા, કોફી વગેરે) પદાર્થો ન લેવાં.
- ◆ સાવ ભૂખ્યા પેટે પણ મુસાફરી ન કરવી.
- ◆ માથું શક્ય હોય એટલું ઓછું હલાવવું.
- ◆ મુસાફરી દરમ્યાન વાંચવાની કે ટી.વી. જોવાની ટેવ ન પાડવી.
- ◆ ગાડીમાં આગલી સીટે બેસવું અને અમુક સમયે બારીમાંથી બહાર જોતા રહેવું.
- ◆ વિમાનની મુસાફરી દરમ્યાન બારીની સાર્ફડની અને પાંખોની સીટની માંગણી કરવી. કેમ જે, ત્યાં ખૂબ જ ઓછા ઘક્કાઓ લાગવાની સંભાવના હોય છે.
- ◆ મુસાફરી દરમ્યાન તાજી હવા લેતા રહેવું. જે વાહનોમાં પાછળની સીટોમાં ઓછી બારીઓ હોય છે, ત્યાં હવાનું વ્યવસ્થિત પરિભ્રમણ હોતું નથી. તેથી આ બીમારી અનુભવાતી હોય છે. માટે ગાડીમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે માત્ર એ.સી.ની ઠંડી હવા પર નિર્ભર ન રહેતા અમુક સમયે ગાડીની બારીઓ ખોલતા રહેવું.
- ◆ જ્યારે વધારે મુશ્કેલી અનુભવાય ત્યારે આંખો બંધ કરી ઊંડા શ્વાસ લેવા. શાંત સંગીત સાંભળતા રહેવું.
- ◆ જે વાહનોમાં સામ-સામે સીટો હોય (જેમ કે, ટ્રેન, બોટ) તેમાં વાહન જે દિશામાં જતું હોય તે દિશા તરફની સીટમાં બેસવું.
- ◆ અમુક લોકો પહેલેથી જ એવી માનસિકતા રાખતા હોય છે કે, મુસાફરી દરમ્યાન તેમને તકલીફ થશે જ. પરંતુ તે ખોટી માનસિકતાનો ત્યાગ કરવો.

ભૂલાગવી

(Heat Exhaustion)

✿ ભૂલાગેલનાં લક્ષણો :

- ◆ ખૂબ જ પરસેવો થવો અને થાક લાગવો.
- ◆ અશક્તિ, નબળાઈ અને ચક્કર આવવા.
- ◆ ઊભા થવાથી લો-બ્લડપ્રેશર થવું.
- ◆ ઊભકા આવવા, માથાનો દુઃખાવો થવો અને સ્નાયુઓ દુઃખવા.

✿ ભૂલાગવાનાં કારણો :

- ◆ ગરમીના વાતાવરણમાં વધુ સમય રહેવાથી તથા અતિ શ્રમ કરવાથી.
- ◆ શરીરમાંથી પાણી ઓછું થઈ જવાથી.
- ◆ વધુ ફીટ કપડાં પહેરવાથી.

સાવધાની

- ◆ માટલાનું ઠંડું પાણી પીવું.
- ◆ ઠંડકવાળી જગ્યામાં આરામ કરવો.
- ◆ આરામ કરતી વખતે પગ હૃદયથી ઊંચા રહેવા જોઈએ.
- ◆ ઠંડા પાણીથી નાહવું અથવા શરીર પર ઠંડા પાણીથી પલાળેલો રૂમાલ મૂકવો.

❖ લૂ લાગે તેના ઉપચારો :

૧. ૩૦ ગ્રામ કાચી કેરીના ટુકડા ૫૦૦ મિ.લી. પાણીમાં ઉકાળી, તેમાં ૫૦ ગ્રામ સાકર મેળવીને બનાવેલ શરબત પીવાથી લૂમાં આરામ થાય છે.
૨. ગોળનું શરબત પીવું.
૩. ગરમાળાનો ગોળ ૫ થી ૧૦ ગ્રામ જેટલો ૧-૨ કપ ઠંડા પાણીમાં ઓગાળીને સવાર-સાંજ પીવો.
૪. તુલસીના પાનનો રસ ખાંડ સાથે મેળવીને પીવાથી આરામ થાય છે.
૫. ઠંડા જળમાં ઘાણા, આમળાં, સાકર, પરિયાળી અને સુખ્ત(ચંદન), આ દરેકનું ૫-૫ ગ્રામ ચૂર્ણ નાખીને લેવું.
૬. ૩૦ ગ્રામ પાકી આમલીનો ગર, ૨૫ ગ્રામ ગોળ અને ૨ ગ્રામ કાળા મરીના ચૂર્ણને ૨૫૦-૩૦૦ મિ.લી. પાણી લઈ તેમાં ઉકાળીને ગાળી લઈ, ઠારીને દઈને વારંવાર એક કપ જેટલું પાતા રહેવું.





જીવજંતુઓ તથા પ્રાણીઓના ડંખ

(Insects & Animal Bites)

✳ મધમાખીનો ડંખ :

મધમાખી પાછળ પડી હોય ત્યારે તેનાથી બચવાના ઉપાયો :

- ◆ પવનથી વિરુદ્ધ દિશામાં દોડવું. કેમ જે, મધમાખીની સામાન્ય સ્પીડ કલાકે ૨૪ થી ૩૨ કિ.મી. હોય છે. પરંતુ જ્યારે તેને પવનથી વિરુદ્ધ દિશામાં ઊડવાનું થાય ત્યારે તેની સ્પીડ તેનાથી અડધી થઈ જાય છે.
- ◆ વાંકા-ચૂકા નહિ પરંતુ સીધા દોડવું.
કેમ જે, વાંકા-ચૂકા દોડવાથી આપણી સ્પીડ ઘટી જાય છે. પરંતુ મધમાખીની સ્પીડ ઘટતી નથી.
- ◆ મકાનની અંદર જવાનું શક્ય હોય તો તળાવ કે નદી જેવા કોઈ જળાશયોમાં ન પડવું.
- ◆ વધારે રંગીન કપડાં, ઘરેણાં અને અતરની સુગંધ મધમાખીને આપણા તરફ વધારે આકર્ષે છે. માટે તેવા સમયે સાવધાની રાખવી.
- ◆ શક્ય હોય ત્યાં સુધી મોઢાને ઢાંકીને રાખવું.

મધમાખી કરડી હોય તેના એલર્જી-રિએક્સનનાં લક્ષણો :

- ◆ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી.
- ◆ ડંખની જગ્યાની ચામડી લાલ થઈ જવી અને સોજો ચડવો.
- ◆ મોઢા અને ગળા ઉપર સોજો આવવો.
- ◆ આખું શરીર સોજી જવું અને ખંજવાળ આવી શકે.
- ◆ બ્લડપ્રેશર ઘટી જવું.

સાવધાની

- ♦ જો મધમાખીના ડંખથી આગળ જણાવેલ રિએક્સનનાં લક્ષણો જણાતા હોય તો તરત જ ચિકિત્સક પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર લેવી.
- ♦ મધમાખીને કોઈ પણ હેતુથી જાણી જોઈને છંછેડવી નહીં.
- ♦ જ્યાં મધમાખી કરડી હોય ત્યાં હાથથી ચોળવું, ખંજવાળવું કે ઘસવું નહીં.

* મધમાખી કરડી હોય તેના ઉપચારો :

૧. મધમાખીનો કાંટો શક્ય હોય તેટલો જલ્દી કાઢી નાખવો. જેટલો જલ્દી કાંટો કાઢવામાં આવે તેટલું તેનું ઝેર શરીરમાં ઓછું પ્રસરશે.
૨. મધમાખી કરડી હોય તે જગ્યાએ તરત જ તુલસીના પાનને મસળીને તેનો રસ લગાડવો. અને ૧૦-૧૫ તુલસીના પાન ચાવી જવા.
૩. ખાવાના સોડા જરાક પાણીમાં ઓગાળીને ડંખ પર વારંવાર લગાવવા.
૪. મધમાખી કરડી હોય ત્યારે નીચેની કોઈ પણ વસ્તુ ડંખ પર લગાડી શકાય.

મીઠું, મીઠા લીમડાનો રસ, કપડાની અંદર બરફના ટુકડાઓ, કુંવારપાઠું, ટૂથપેસ્ટ, મધ, બટેકાના ટુકડા, પપૈયાની ચીર વગેરે ૧૫-૨૦ મિનિટ હળવા હાથે ઘસવા-લગાવવા.

૫. ચીકણી માટી થોડા પાણી સાથે ભેગી કરી ડંખ પર લગાવવી.

✳ કૂતરું કરડવું :

કૂતરું કરડવું હોય તેની પ્રાથમિક સારવાર :

૧. સહુ પ્રથમ જ્યાં કૂતરું કરડવું હોય ત્યાં સાબુ અને પાણીથી વ્યવસ્થિત સાફ કરી, પાટાથી વીંટાળી દેવું.
૨. જો વધારે લોહી નીકળતું હોય તો તે ભાગને પાટાથી દબાવી રાખવો.
૩. હોસ્પિટલમાં ચિકિત્સક પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર લેવી.

સાવધાની

- ◆ કૂતરાઓ જ્યારે ખાતા, ઝગડતા, સૂતા કે મૈથુન કરતા હોય ત્યારે કાંઈ પદાર્થ મારીને વિક્ષેપ ન કરવો; તેમ કરવાથી તેઓ ગુસ્સે થઈ આપણા પર હુમલો કરીને કરડી શકે છે.
- ◆ કૂતરાની નજીક દોડવું નહિ, કૂતરાની આંખોમાં સીધું જોવું નહિ, જો કૂતરું તમારી નજીક આવે તો ત્યાં જ સ્થિર થઈ જાવું. મોટા ભાગના કૂતરાઓ તમને સૂંઘીને જતા રહેશે.



* સર્પનો ડંખ :

સર્પ કરડ્યો હોય તેની પ્રાથમિક સારવાર :



૧. દર્દીએ અથવા સાથેના વ્યક્તિએ સર્પના ડંખના ઘાનું અવશ્ય નિરીક્ષણ કરી લેવું. જેથી સર્પડંખની ગંભીરતાનો ખ્યાલ આવી શકે. જેની વિગત નીચે આપેલ છે.

ઝેરી સાપનો ડંખ



નિર્વિષ સાપનો ડંખ



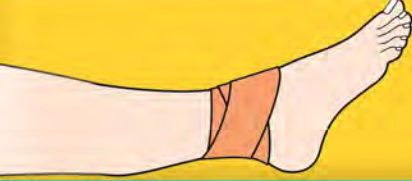
૨. જખ્મી વ્યક્તિને જમીન પર સીધો સુવડાવી દેવો. તેને હલન-ચલન કરવાનું બંધ કરાવી દેવું.
૩. શરીર પર પહેરેલાં ફીટ કપડાં તથા ઈજાના ભાગવાળા અંગના ઘરેણાં વગેરે કાઢી નાખવા.
૪. સર્પ કરડ્યો હોય ત્યારે જખ્મીને પાછળ દર્શાવેલ રીત મુજબ તરત જ પાટો બાંધવો.

સર્પ કરડ્યો હોય ત્યારે પાટો બાંધવાની રીત



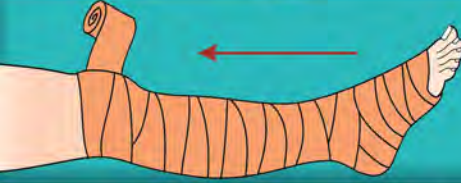
૧

જે અંગમાં સાપ કરડ્યો હોય તે અંગમાં નીચેથી પાટો બાંધવાનું શરૂ કરવું.



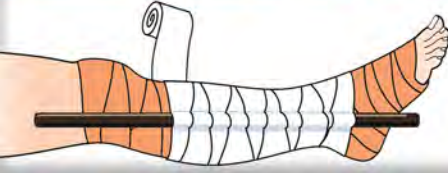
૨

પાટો ખૂબ જ દબાણથી બાંધવો.



૩

પાટો શક્ય હોય તેટલો ઊંચે સુધી બાંધવો.



૪

ઈજાગ્રસ્ત પગમાં ખપાટ મૂકવી.

પ. પાટો બાંધ્યા બાદ તુરંત જ ચિકિત્સક પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર લેવી.

સર્પ કરડ્યો હોય ત્યારે શું ન કરવું ?

- ◆ જ્યારે સર્પ કરડ્યો હોય ત્યારે જખ્ખીએ કોઈ પ્રકારના ભયમાં કે ટેન્શનમાં આવી જવું નહિ. કારણકે, ઘણા લોકોને ઝેરી સાપ કરડ્યો ન હોય છતાં પણ ઝેરના ડરથી જ મૃત્યુ પામી જતા હોય છે.
- ◆ જ્યાં સર્પ કરડ્યો હોય તે ભાગને કાપવો નહિ કે બરફથી ઘસવો નહીં.
- ◆ મોટેથી સર્પનું ઝેર ચૂસીને કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં.
- ◆ જખ્ખીને તે સમયે કાંઈ ખાવા-પીવાનું આપવું નહીં.
- ◆ કોઈ પણ પ્રકારની ટચૂબ કે લોશન લગાવવું નહીં.

* સર્પદંશના ઉપચારો :

૧. કોઈ પણ પ્રકારના ઝેરી જાનવર કે જીવજંતુ કરડે ત્યારે તેના ડંખ પર પોતાનો પેશાબ કરવાથી બહુ જ ફાયદો થાય છે.
૨. જો પુરુષને સર્પ કરડ્યો હોય તો બીજા પુરુષનું અને સ્ત્રીને સર્પ કરડ્યો હોય તો બીજી સ્ત્રીનું મૂત્ર પિવડાવવું.
૩. ૨૫૦ ગ્રામ શુદ્ધ ઘીને ગરમ પ્રવાહીરૂપ કરી દર્દીને વારંવાર પિવડાવવું. જેથી ઝાડા-ઊલટી થઈ ઝેર નીકળી જશે.
૪. દર્દીને વારંવાર ઊલટી કરાવવી. જો કડવા લીમડાના પાન દર્દીને મીઠા લાગે તો તેને ઝેરની અસર છે તેમ સમજવું. પાન કડવા ન લાગે ત્યાં સુધી વારંવાર ચવરાવ્યા કરવા.
૫. કરડેલા ભાગમાં તુલસીના પાનનો રસ વારંવાર લગાડવો.
૬. કરડેલા ભાગમાં ત્યાં સુધી આંકડાનું દૂધ ભરતા રહો, જ્યાં સુધી તે ભાગ દૂધ ચૂસવાનું બંધ ન કરે.
૭. કુતરિયા નામના ઘાસને મૂળ સહિત વાટીને તેનો રસ કાઢી ડંખ ઉપર તથા આસપાસ લગાડવો. આંખ તેમજ નાકમાં પણ તે રસના ટીપાં નાખવાં અને તેના રસમાં સાકર નાખી ચમચી-ચમચી રસ દર બે કલાકે પિવડાવવો.
૮. કેળના થડનો રસ ૧ કપ જેટલો વારંવાર પિવડાવવો.
૯. વટાણાના મૂળ વાટીને પાવા અને ડંખ ઉપર તેનો લેપ કરવો.

નોંધ : શક્ય હોય ત્યાં સુધી દર્દીને તુરંત જ હોસ્પિટલ લઈ જવો. અહીંયા દર્શાવેલ ઉપચારો કોઈ વિકલ્પ ન હોય ત્યારે કરવા.

વિષપાન

(Poison Intake)

✽ વિષપાનના ઉપચારો :

૧. ૧૦ ગ્રામ વાટેલી રાઈ અને ૧૦ ગ્રામ મીઠું ગરમ પાણીમાં પાવાથી ઊલટી થઈ ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.
૨. ૨૦ થી ૪૦ ગ્રામ જેટલું મીઠું પાણીમાં મેળવીને પાવાથી તાત્કાલિક ઊલટી થઈ ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.
૩. કોઈ પણ પ્રકારનું ઝેર પેટમાં ગયું હોય તો તુલસીનો રસ જેટલો પી શકાય તેટલો પીવાથી ઝેરનો દોષ નીકળી જશે.
૪. ઝેર પીધેલ વ્યક્તિને બને તેટલું ચોખ્ખું ઘી પાવું.
૫. જ્યાં સુધી ઊલટી થઈને વાદળી પિત્ત કે જેમાં ઝેર હોય છે, તે બહાર ન નીકળે ત્યાં સુધી વારંવાર લીમડાનો રસ પાઈને ઊલટી કરાવતાં રહેવું છે.

નોંધ : શરીરમાંથી વિષ નીકળ્યા બાદ રોજ ૭ દિવસ સુધી ગાજરનો રસ ૧૦૦-૨૦૦ મિ.લી. પીવાથી શરીરમાં રહેલો પરચા વગરનો કચરો, ઝેરી તત્ત્વો અને નુકસાનકર્તા પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.



શ્વાસ ગૂંગળાવો

(Abdominal Thrusts)

✱ શ્વાસ ગૂંગળાવાનાં લક્ષણો :

- ◆ અન્ન કે કોઈ અન્ય પદાર્થ શ્વાસનળીમાં આવી જવાથી શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી.
- ◆ શ્વાસનળી રૂંધાવાથી ફેફસાઓને પ્રાણવાયુ મળતો નથી, તેથી મગજના કોષોને ૪-૫ મિનિટમાં નુકશાન થવા લાગે છે. જો તે સમયે યોગ્ય સારવાર લેવામાં ન આવે તો દર્દી મૃત્યુ પામે છે.



✱ શ્વાસના ગૂંગળામણથી બચવાના ઉપાયો :

શ્વાસ રૂંધાઈ ગયો હોય અને વ્યક્તિ ભાનમાં હોય ત્યારે મદદ કરવાની રીત :

નોંધ : જો દબાણપૂર્વક ઉદરસ આવતી હોય તો સંભવ છે કે પદાર્થ પોતાની રીતે બહાર નીકળી જશે. પરંતુ જો તેનાથી ન નીકળે તો નીચે મુજબની રીત અપનાવવી.

- ◆ જો કોઈ મદદ કરનાર ન હોય તો નજીકમાં સ્થિર વસ્તુ (ખુરશી, ટેબલ વગેરે) હોય ત્યાં જઈને સામે દશાવેલ ફોટા મુજબ કરવું.



- ◆ દર્દીની પાછળ ઊભા રહેવું.
- ◆ એક હાથની મુઠ્ઠીવાળી અંગૂઠાવાળો ભાગ નાભીથી ૧ ઈંચ ઉપર અને છાતીના હાડકાથી નીચે રાખી બીજો હાથ તેના પર મૂકવો.
- ◆ હાથને પેટના અંદરના ભાગ તરફ દબાવવા અને ઉપર તરફ ઝડપથી ખેંચવા. જ્યાં સુધી પદાર્થ બહાર ન નીકળે ત્યાં સુધી વારંવાર આમ કરતાં રહેવું.
- ◆ જો દર્દી બેભાન થઈ ગયો હોય તો તરત જ C.P.R. શરૂ કરી દેવું.



૧ વર્ષથી નાના બાળકોને મદદ કરવાની રીત :

- ◆ નીચે દર્શાવેલ ફોટા મુજબ બાળકને ઊંધું સૂવડાવી, તેને એક હાથમાં પકડી બીજા હાથના પંજા દ્વારા પાંચ વાર પીઠમાં મારવું.
- ◆ જો ઉપરોક્ત પદ્ધતિથી વસ્તુ બહાર ન નીકળે તો બાળકને જમીન પર છતું સૂવડાવી છાતીની મધ્યે બે આંગળીઓ મૂકી પાંચ વાર ધીરે અને ઊંડું દબાવવું.
- ◆ જો બાળક બેભાન થઈ ગયું હોય તો તરત જ C.P.R. શરૂ કરી દેવું.





સી.પી.આર.

(C.P.R.)

✳ સી.પી.આર. એટલે શું ?

- ◆ હૃદય-ફેફસાનું પુનર્જીવન

(C.P.R. - Cardio Pulmonary Resuscitation)

- ◆ C.P.R. એ અચાનક હૃદય બંધ પડવાની કે શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ થઈ જવાની ઘટનામાં વ્યક્તિને છાતી ઉપર આપવામાં આવતી ઝડપી દબાણની તાત્કાલિક સારવાર છે. C.P.R. આપવાથી હૃદય બંધ પડી ગયેલી વ્યક્તિના શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ ચાલુ કરી શકાય છે. આનાથી શરીરના મહત્વના અંગો જેવાં કે, મગજ, હૃદય, કિડની અને લીવર વગેરેને લોહી મળતું રહે છે. અને આવી વ્યક્તિને જો તાત્કાલિક હોસ્પિટલ પહોંચાડવામાં આવે તો, તેમની જિંદગી બચવાની શક્યતા ખૂબ જ વધી જાય છે.
- ◆ જો વ્યક્તિ જાગૃત હોયતો C.P.R. ક્યારેય ન કરવું.
- ◆ જ્યારે તમે એકલા હો અને અચાનક કોઈ વ્યક્તિને જમીન પર પડેલી જુઓ તો સૌથી પહેલા એ ચકાસી લો કે શું તેને ખરેખર C.P.R.ની જરૂર છે કે નહિ, તે નીચે મુજબની રીત પ્રમાણે તપાસી શકાય છે.
- ◆ તેના શ્વાસ ચાલે છે ?
 - ◆ મુખ્ય બે ધમની દ્વારા ચેક કરી શકાય.
 ૧. ગળાની અને ૨. હાથની



ગળાની બંને સાઈડ કેરોટીડ
નામની ધમની હોય છે. ત્યાં
ઘબકારા ચેક કરવા.

હાથની બહારની સાઈડ પર
રેડીયલ નામની ધમની હોય છે.
ત્યાં ઘબકારા માટે તપાસવું.



✧ સી.પી.આર. ક્યારે કરવું ?

- ◆ નીચે આપેલમાંથી કોઈ પણ કારણોસર જ્યારે વ્યક્તિનું હૃદય બંધ પડી જાય અને તે બેભાન થઈ જાય ત્યારે.
- ◆ હાર્ટએટેક
- ◆ સ્ટ્રોક
- ◆ અકસ્માત
- ◆ પાણીમાં ડૂબેલ વ્યક્તિને તરત બહાર કાઢવો હોય.
- ◆ ઈલેક્ટ્રિક શોક
- ◆ ઝેર પીધું હોય તે દરમિયાન
- ◆ અન્ય કારણોસર હૃદય બંધ પડી ગયું હોય.

સી.પી.આર. કરવામાં ક્યારેય ડર ન રાખવો.

ઘણા લોકો આત્મવિશ્વાસના અભાવે અથવા જોખમના ભયે સામેના વ્યક્તિને C.P.R. કરવામાં ડરતા હોય છે. પરંતુ તેમાં ડરવાની કાંઈ જરૂરિયાત નથી. વળી ઘણા લોકો ડરતા હોય છે કે, તેમના કારણે દર્દીને વધારે નુકશાન તો નહિ થાય ને ? પરંતુ તે ખોટી માન્યતા છે. કેમ જે, જો તમે તે સમયે યોગ્ય નિર્ણય નહિ લઈ શકો, તો વ્યક્તિનું ૮ થી ૧૦ મિનિટમાં મૃત્યુ થઈ શકશે. કદાચ તમારા C.P.R. દ્વારા જો વ્યક્તિને અન્ય નુકશાન થાય તો તે રીપેર થઈ શકે છે, પરંતુ તે સમયે તમારા નિર્ણય ન લેવાથી વ્યક્તિ મૃત્યુ પામશે. માટે **પાછળથી પસ્તાવું પડે તેના કરતાં C.P.R. કરવાનું શરૂ કરી દેવું બહુ સારું.** (Better to be safe than sorry)

* સી.પી.આર. કરવાની રીત :

નોંધ : અહીંયા માત્ર C.P.R. કરવાની રીત દર્શાવેલી છે. વ્યવસ્થિત શીખવા માટે તેનો પ્રેક્ટિકલ કોર્સ કરવો લાભદાયક છે.

૧. દર્દીને સપાટ અને નક્કર જગ્યા પર સૂવડાવો.
૨. દર્દીનું માથું પાછળની બાજુ નમાવો, જેથી તેની શ્વાસનળી ખુલ્લી રહે.





૩. વ્યક્તિની છાતીની વચ્ચે તમારા બંને હાથ મૂકો. તમારા એક હાથ પર બીજો હાથ રાખો.
૪. હવે છાતી પર મિનિટમાં ૧૦૦ વાર દબાણ આવે એ રીતે જોરથી અને ખૂબ ઝડપથી વારંવાર દબાણ આપો.
૫. દરેક દબાણ વખતે છાતી ૨ ઇંચ જેટલી દબાવવી જોઈએ.
૬. જો દર્દી બચી જાય તો પછી તેને આરામદાયક સ્થિતિમાં સૂવડાવી દેવો. અને જો કાંઈ પ્રતિક્રિયા ન દર્શાવે તો એમ્બ્યુલન્સ આવે ત્યાં સુધી C.P.R. કરવાનું ચાલું રાખવું.

**નોંધ : નવી માર્ગદર્શિકા પ્રમાણે મોં દ્વારા
શ્વાસોચ્છ્વાસ આપવા જરૂરી નથી.**

Conclusion

ଓପସଂହାର



અત્યાર સુધી આ ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’માં આપણે પહેલા ભાગમાં સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે કેવી રીતે કેવળ આપણી જીવનશૈલીમાં જ ફેરફાર કરીને તથા કૃત્રિમતાનો ત્યાગ કરીને કુદરત સાથે તાલ મિલાવીને જીવવું, તે બાબતે જાણ્યું. તેમજ બીજા ભાગમાં કદાચ જો કોઈ કારણોસર બીમાર થઈએ તો ઘરગણ્યુ વિવિધ ઉપચારોના માધ્યમથી શરીરને કેવી રીતે નિરોગી રાખવું, તે વિશે પણ જાણ્યું.

આ ‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’માં આપેલ તમામ માહિતી આપણા શરીરને આજીવન સ્વસ્થ રાખવા પર્યાપ્ત છે. પરંતુ જે શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે આપણે રાત-દિવસ આટલા મથીએ છીએ, તે શરીરની વાસ્તવિકતા ખરેખર શું છે, તે જાણી લેવી અતિ આવશ્યક છે.

આધ્યાત્મિક માર્ગના અનુભવી સત્પુરુષોએ આપેલી માહિતી આજના યુગમાં બિનઅનુભવી કહેવાતા બુદ્ધિશાળી માણસોને કદાચ સ્વીકાર ન પણ થાય. પરંતુ આ વાસ્તવિકતાને આપણી વ્યાવહારિક બુદ્ધિના ડોડમાં જેટલી નહિ સ્વીકારીએ તેટલું આપણે જ ભોગવવું પડશે.

આ મનુષ્યશરીરની પરમ વાસ્તવિકતા એ છે કે, આપણું આ શરીર અત્યંત દુર્લભ, નાશવંત અને સંપૂર્ણ પરાધીન છે. આ સમગ્ર બ્રહ્માંડ જેના ઉદરમાં છે, તે વિરાટ બ્રહ્માનું આયુષ્ય નીચે મુજબ છે.

વિરાટ બ્રહ્માનો	આપણાં વર્ષ
૧ દિવસ	૮,૬૪,૦૦,૦૦,૦૦૦
૧ મહિનો	૨,૫૯,૨૦,૦૦,૦૦,૦૦૦
૧ વર્ષ	૩૧,૧૦,૪૦,૦૦,૦૦,૦૦૦
૧૦૦ વર્ષ	૩૧,૧૦,૪૦,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦૦

આ રીતે વિરાટ બ્રહ્મા ૧૦૦ વર્ષ સુધી દેહ રાખે છે. એટલે કે, આપણાં ૩૧,૧૦,૪૦,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦૦ વર્ષ થાય ત્યારે તે બ્રહ્મા દેહ છોડે છે. ત્યારે ચૌદલોક(સત્યલોક, તપલોક, જનલોક, મહર્લોક, સ્વર્ગલોક, ભુવર્લોક, મૃત્યુલોક, અતળ, વિતળ, સુતળ, તળાતળ, મહાતળ, રસાતળ અને પાતાળ) સહિત આ બ્રહ્માંડનો નાશ થાય છે. તેને એક પ્રાકૃતપ્રલય થયો કહેવાય.

આવા ૩૫૦ કરોડ પ્રાકૃતપ્રલય ક્રમશઃ થાય ત્યારે ફરીને આવો દુર્લભ મનુષ્યજન્મ પ્રાપ્ત થાય છે. આટલા વર્ષો પછી આ દુર્લભ શરીર ફરીને પ્રાપ્ત થાય છે, આવો મોંઘો આ માનવદેહ છે.

શ્રીમદ્ભાગવતમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ઉદ્ભવજીને મનુષ્યદેહની દુર્લભતા વર્ણવતાં કહે છે કે,

નૃદેહમાદ્યં સુલભં સુદુર્લભં પ્લવં સુકલ્પં ગુરુકર્ણધારમ્ ।
મયાનુકુલેન નભસ્વતેરિતં પુમાન્ ભવાબ્ધિં ન તરેત્સ આત્મહા ॥

- ભાગ. ૧૧/૨૦/૧૭

અર્થાત્ : આ મનુષ્યદેહ સર્વે શુભ ફળોની પ્રાપ્તિનું મૂળ છે અને અત્યંત દુર્લભ છે. ભવસાગર તરવા માટે દેટ નૌકારૂપ છે અને તે નૌકાના કર્ણધાર-ખેવટિયા ગુરુદેવ છે. અને અનુકૂળ વાયુરૂપે હું(પરમેશ્વર) આ નૌકાને ચલાવું છું. **આવો મનુષ્યદેહ પામીને પણ જે તેના દ્વારા સંસારસાગરને નથી તરતો, તે આત્મઘાતી છે.**

વળી, આ શરીર આટલું દુર્લભ હોવા છતાં અત્યંત ક્ષણભંગુર પણ છે. આપણે સહુ આપણો અને બીજાનો જન્મ કયા દિવસે થયો, તે ચોક્કસપણે જાણીએ છીએ, પરંતુ આપણું મૃત્યુ કયા દિવસે થશે, તે ક્યારેય જાણી શકતા નથી. **અરે..!! આપણે એક સેકન્ડ પછી પણ જીવતા હોઈશું કે નહિ, તેની પણ આપણને ખબર નથી.**

આમ તો મનુષ્યનું આયુષ્ય ૧૦૦ વર્ષનું માનવામાં આવે છે, પરંતુ કઈ વ્યક્તિ, કેટલી ઉંમરે અને કેવી રીતે મૃત્યુ પામશે, તેનો કોઈ નિર્ધાર નથી. તાજું બાળક પણ તરત જ મૃત્યુ પામે છે અને ગમે તેવી યુવાન વ્યક્તિ એક ક્ષણમાં જ કાળનો કોળિયો બની જાય છે. **માટે આ શરીર ઉપર વિશ્વાસ મૂકીને જેટલા હરખાઈને ફરીશું તેટલા આપણે ધરાઈ ધરાઈને દુઃખી થઈશું.**

આ શરીર દુર્લભ અને નાશવંત છે એટલું જ નહિ, પરંતુ સંપૂર્ણ પરાધિન છે. કોઈ વ્યક્તિ રાત્રે સ્વસ્થ અવસ્થામાં પથારીમાં સૂવે, પરંતુ તે વ્યક્તિ બીજે દિવસે તદ્દન અસ્વસ્થ થઈ શકે છે.

તેથી **આપણે માનવતા સાધી સહુનું ભલું થાય એમ જીવન જીવી પોતાના આત્મકલ્યાણને સાધી લેવું.** પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ અતિ દયા કરીને આપો દુર્લભ માનવદેહ આપ્યો છે તેને આડેઘડ વાપરીને બગાડી નાખવો, અને મનુષ્યજન્મને એળે ખોવો તેમાં શું બુદ્ધિમત્તા છે ? માટે સમજીને સ્વાસ્થ્ય માટે સભાન રહી આ **‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’**માં લખેલી બાબતોનો અભ્યાસ કરી પરમાત્માએ આપેલા માનવશરીરનો પૂરેપૂરો લાભ લેવો તે જ સાચું ડહાપણ છે.

અને અમારી સ્વાસ્થ્ય સમિતિનો આત્મવિશ્વાસ એવું કહે છે કે, આ **‘સ્વાસ્થ્ય સુધા’**માં લખ્યા પ્રમાણે કોઈ માણસ સાવધાનીપૂર્વક અમલ કરશે તો પોતે સ્વસ્થ અને સાચું જીવન જીવી શકશે. અને એમના કુટુંબને, સ્નેહીમિત્રોને તેમજ સંપર્કમાં આવતા તમામ માનવોને સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરીને સાચું જીવન જીવતા કરી શકશે. એટલું જ નહીં, પરંતુ મનુષ્ય દેહનો ચોથો પુરુષાર્થ મોક્ષ પણ સરળતાથી સાધી શકશે.



सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभागभवेत् ॥

जधा सुणी रढो, जधा निरोगी रढो,
जधानुं कल्याण थारो अने कोर्ष पणु दुःणी न थारो.

સંદર્ભસૂચિ

(Bibliography)

✽ સંસ્કૃત અને ગુજરાતી પુસ્તકો :

અષ્ટાંગહૃદય	-	વાગ્ભટ્ટજી
ઘરગથ્યુ વૈદક	-	બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય
ચરકસંહિતા	-	મહર્ષિ ચરક
છાન્દોગ્યઉપનિષદ્	-	
જોગી ગાથા	-	પ.પૂ.સદ્.શ્રીમાધવપ્રિયદાસજી સ્વામી
જીવનચરિત્ર તથા ઉપદેશ	-	પ.પૂ.સદ્.શ્રીકૃષ્ણાચરણદાસજી સ્વામી
દિનચર્યા	-	બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય
નાડી પરીક્ષા વિજ્ઞાન	-	વૈદ્ય બળદેવપ્રસાદ પનારા
નીતિશતકમ્	-	ભર્તૃહરિ
મહાભારત	-	મહર્ષિ વેદવ્યાસ
માધવનિદાન	-	આચાર્ય માધવકર
પચનામૃત	-	ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણ
વૈદકના અનુભૂત ઈલાજો	-	વૈદ્ય બળદેવપ્રસાદ પનારા
શિક્ષાપત્રી	-	ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણ
શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા	-	મહર્ષિ વેદવ્યાસ
શ્રીમદ્ભાગવદ્ મહાપુરાણ	-	મહર્ષિ વેદવ્યાસ
શ્રીમત્ સત્સંગિજીવન	-	પ.પૂ.સદ્.શ્રીશતાનંદ સ્વામી
સ્કંદપુરાણ	-	મહર્ષિ વેદવ્યાસ
સુશ્રુતસંહિતા	-	મહર્ષિ સુશ્રુત
શારંગધરસંહિતા	-	મહર્ષિ શારંગધર

✧ English Books :

Alternative Medicine

Burton Goldberg

Ayurvedic Perspectives on Selected Pathologies

Vasant D Lad

Boost Your Vitality with Ayurveda: Teach Yourself

Sarah Lie

Health At Every Size

Glenn A. Gaesser

How to Stop Worrying and Start Living

Dale Carnegie

Mayo Clinic - Book of Alternative Medicine

Mayo Clinic

Secrets of the Pulse

Vasant D. Lad

The Hidden Secrets of Ayurveda

Robert E Svoboda

The Doctors Book Of Food Remedies

Selene Heager

✧ Websites :

American Dental Association (ADA)

<http://www.ada.org/en/>

Australian Government Department of Health

<http://www.health.gov.au/>

American Skin Association

<http://www.americanskin.org/research/>

American Pediatric Society

<https://www.aps-spr.org/>

American Academy of Pediatrics

<http://aapexperience.org/>

American Academy of Dermatology

<https://www.aad.org/>

American Dermatological Association

<http://www.amer-derm-assn.org/>

American Skin Association

<http://www.americanskin.org/>

Ayurvedic Talk

<http://www.ayurvedictalk.com/>

American Heart Association

<https://www.heart.org/>

American Association of Poison Control Centers

<http://www.aapcc.org/>

American Cancer Society

<http://www.cancer.org/>

American Eye Center

<http://www.eyecenter.com.ph/>

American Academy of Ophthalmology

<http://www.aaio.org/>

American Association for Pediatric Ophthalmology and**Strabismus**

<https://www.aapos.org/>

American Optometric Association

<http://www.aoa.org/?sso=y>

American Dental Association

<http://www.ada.org/en/>

American Diabetes Association

<http://www.diabetes.org/>

American Academy of Allergy Asthma & Immunology

<https://www.aaaai.org/>

American Orthopaedic Association

<https://www.aoassn.org/aoaimis/aoanew>

American Lung Association

<http://www.lung.org/>

Asthma and Allergy Foundation of America

<http://www.aafa.org/>

American Kidney Fund

<http://www.kidneyfund.org/>

British Dental Association

<https://www.bda.org/>

British Association of Dermatologists

<http://www.bad.org.uk/>

British Columbia Dental Association

<http://www.bcdental.org/>

British Orthopaedic Association

<http://www.boa.ac.uk/>

California College of Ayurveda

<http://www.ayurvedacollege.com/>

Canadian Dermatology Association

<http://www.dermatology.ca/>

Coalition of Skin Diseases

<http://coalitionofskindiseases.org/>

Cleveland Clinic

<http://my.clevelandclinic.org/health>

Diabetes Australia

<https://www.diabetesaustralia.com.au/>

Diabetes Research Institute Foundation

<http://www.diabetesresearch.org/>

Diabetes Foundation

<http://www.diabetesfoundationindia.org/>

European Paediatric Association

<http://www.epa-unepsa.org/>

Ear Nose and Throat Associates of South Florida

<http://www.entsof.com/>

International Pediatric Association (IPA)

<http://www.who.int/>

International Society of Dermatology

<http://www.intsocderm.org/>

International Oral Cancer Association

<http://fightoralcancer.org/>

Indian Dental Association

<http://www.ida.org.in/>

International Osteoporosis Foundation

<https://www.iofbonehealth.org/>

Indian Orthopaedic Association

<http://www.ioaindia.org/>

Journal of the American Academy of the Dermatology

<http://www.jaad.org/>

Kidney Federation of India

<http://kidneyfed.com/>

Mount Madonna Institute College of Ayurveda
<https://www.mountmadonnainstitute.org/>

Mayo Clinic
<http://www.mayoclinic.org/>

Medical News Today (MNT)
<http://www.medicalnewstoday.com/>

National Library Of Ayurvedic Medicine
<http://www.nlm.in/>

National Institutes of Health
<https://www.nih.gov/>

National Sleep Foundation
<https://sleep.org/>

National Cancer Institute- Division of Cancer Epidemiology and Genetics
<http://dceg.cancer.gov/>

National Institute on Drug Abuse
<https://www.drugabuse.gov/>

National Association of Addiction Treatment Providers
<https://www.naatp.org/>

National Association for Children of Alcoholics
<http://www.nacoa.org/>

National Cancer Institute
<https://smokefree.gov/>
<https://nei.nih.gov/>

National Health Mission
<http://nrhm.gov.in/>

National Cardiovascular Disease Database
<http://www.acrm.org.my/ncvd/>

National Osteoporosis Foundation
<https://www.nof.org/>

National Osteoporosis Society
<https://www.nos.org.uk/>

National Rheumatoid Arthritis Society
<http://www.nras.org.uk/>

National Cancer Institute
<http://www.cancer.gov/types/bone/bone-fact-sheet>

National Kidney Foundation
<https://www.kidney.org/>

National Health Service-NHS
<http://www.nhs.uk/pages/home.aspx>

Reader's Digest
<http://www.rd.com/>
<http://www.sciencedirect.com/>

The Ayurvedic Institute
<http://www.ayurveda.com/>

The Value of Continence - Dr. R. W. Bernard, A.B., M.A., Ph.D.
[http://www.hknet.org.](http://www.hknet.org/)

US National Library of Medicine National Institutes of Health
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

U.S. Department of Health and Human Services
<http://www.hhs.gov/>

USA TODAY
<http://www.usatoday.com/>

U.S. Department of Health and Human Sciences
<http://poisonhelp.hrsa.gov/>

U.S. National Library of Medicine
<https://medlineplus.gov/ency/article/002724.htm>

USA.gov
<https://www.usa.gov/>

webMD
<http://www.webmd.com/>

World Health Organization
<http://www.whoindia.org/>

World Pediatric Project
<https://give.worldpediatricproject.org/>

World Dental Federation
<http://www.fdiworldental.org>

(નોંધ : અહીંયા માત્ર અમુક સંદર્ભો જ દર્શાવેલ છે.)

શ્રીસ્વામિનારાયણ મંદિર, કુંડળધામ તથા કારેલીબાગ-વડોદરા દ્વારા કરવામાં આવેલ પ્રકાશન

MP5

૧. ભક્તચિંતામણિ
૨. શ્રીહરિલીલામૃત
૩. શ્રીઘનશ્યામલીલામૃતસાગર
૪. સત્સંગિજીવન
૫. નિષ્કુળાનંદ કાવ્ય
૬. શ્રીહરિધ્યાનમંજરી
૭. શ્રીહરિચરિત્રામૃતસાગર કથા
૮. ગોપાળાનંદસ્વામીની વાતો
૯. મૂર્ખશતક કથા
૧૦. વિવેકશતક કથા
૧૧. વાસુદેવમાહાત્મ્ય
૧૨. વિવેકચિંતામણિ
૧૩. ઉત્તર હિન્દુસ્તાનના પરચા
૧૪. કીર્તનસહ ધ્યાન
૧૫. વડતાલધામનો મહિમા
૧૬. ઐશ્વર્યપ્રકાશ
૧૭. કથામૃતમ્
 - છપ્પનાવલી
 - શૌચાશૌચ
 - શિક્ષાપત્રી ભાષ્ય
 - ધ્યાનયોગ (સુરત)
 - જ્ઞાન સાથે ગમ્મત
૧૮. ભક્ત આખ્યાન (૨૪ ભક્તોના આખ્યાન)
 - મીર સાહેબ - નાથભક્ત
 - ડોસા તાઈ - ચંદ્રહાસ
 - પૂજા ડોડિયા - માવા ભક્ત
 - જોબન પગી - રૂડિયો રખડું
 - મીણબાઈ - રાઈબા મા
 - જાનબાઈ - સખુબાઈ
 - શિવલાલ શેઠ અને ભગા દોશી
૧૯. સંત આખ્યાન(૧૨ સંતોના આખ્યાન)
 - સદ્.શ્રીપ્રેમાનંદસ્વામી
 - સદ્.શ્રીશુકાનંદસ્વામી
 - સદ્.શ્રીઆધારાનંદસ્વામી
 - સદ્.શ્રીઈશ્વરચરણસ્વામી
 - સદ્.શ્રીભાયાત્માનંદસ્વામી
 - સદ્.શ્રીનૃસિંહાનંદસ્વામી
 - સદ્.શ્રીસ્વરૂપાનંદસ્વામી
 - સદ્.શ્રીઅદ્ભુતાનંદસ્વામી
 - મૂળજી બ્રહ્મચારી
 - જેરામ બ્રહ્મચારી
૨૦. કીર્તન વિવેચન (૩૫ વિવેચનો)
 - મારે ઘેર આવ્યા રે. . .
 - અક્ષરના વાસી વાલો . . .
 - કર પ્રભુ સંગાથે...
 - શ્રીજી ભાવની...
 - સત્સંગી તો તેને રે કહીએ . . .
 - આજ મારે ઓરડે. . .
 - આવા ભગવાન નહિ મળે . . .
 - કોઉ કામ ન આવે. . .
 - મારા વાલાજી શું વાલપ. . .
 - મન મોહ ટળે...
 - ફગવા...
 - પ્રભુ મને થાજે. . .
 - શીલવંતા સાધુને. . .
 - સંત સમાગમ કીજે. . .
 - ભૂમાનંદસ્વામી કૃત કકકો. . .
૨૧. નારાયણ અંગ ચિંતામણિ
૨૨. સવારનું ચિંતન (શિબિર ૭ થી ૨૩)

DVD

૧. સ્નેહગીતા
૨. પંચરત્ન
૩. અક્ષરબાવની
૪. ભક્તિસિદ્ધિ
૫. બુદ્ધિપ્રદીપ
૬. વિવેકસાર
૭. સર્ગ નિસરણી
૮. મુક્તવંદના
૯. હિંડોળા ઉત્સવ
૧૦. યમદંડ
૧૧. શિક્ષાપત્રી ભાષ્ય
૧૨. યુવાશિબિર
૧૩. ભાલદેશની લીલા
૧૪. વિવેકશતક કથા
૧૫. મૂર્ખશતક કથા
૧૬. કુંડળધામ દર્શન
૧૭. કરુણા તેરી (કીર્તન દર્શન-૧)
૧૮. અક્ષરધામની ગાડી (કીર્તન દર્શન-૨)
૧૯. સુખની ખાણી (કીર્તન દર્શન-૪)
૨૦. દિવ્ય દિવ્ય મહારાજ (કીર્તન દર્શન-૫)
૨૧. માધુરી મૂર્તિ-૧ (કીર્તન દર્શન-૬)
૨૨. ગઢપુર મહિમા (કીર્તન દર્શન-૭)
૨૩. શ્રીજીયાલીસા (કીર્તન દર્શન-૮)
૨૪. યુવાની એક શક્તિ (કીર્તન દર્શન-૧૦)
૨૫. જોઈએ તારો પ્યાર (કીર્તન દર્શન-૧૧)
૨૬. ઘનશ્યામ ચાલ (કીર્તન દર્શન-૧૨)
૨૭. માધુરી મૂર્તિ-૨
૨૮. મે તેરે બલ જાઉં (કીર્તન દર્શન-૧૪)
૨૯. ઘેર બેઠા તીરથ ભાગ-૨
૩૦. શ્રીહ.ચ.સાગર પુરસ્કરણ મહોત્સવ
૩૧. શ્રીસ્વા.સત્સંગ શિબિર-૨૨, ૨૩
૩૨. સાગર કથા પૂર-૧ થી ૨૯

MP3

૧. કીર્તન કુંભ ભાગ : ૧ થી ૬
૨. દાદા ખાચરના વિવાહ
૩. બુદ્ધિપ્રદીપ
૪. પંચરત્ન
૫. હરિસ્મરણ
૬. શ્રીમદ્ભાગવત

VCD

૧. મોક્ષનાં સાધનો
૨. ધીરજાખ્યાન
૩. યમદંડ (સુરત)
૪. સહજાનંદ
૫. સાધુ ભજનપ્રકાશદાસજી
૬. ઉત્તર ભારતની યાત્રા
૭. સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ શિ.-૧૭, ૧૮
૮. નાટક : સહજાનંદી સિંહ રૂપાભાઈ
૯. નાટક : શૂન્ય
૧૦. ટેલીફિલ્મ : ઓવર અપેક્ષા
૧૧. ટેલીફિલ્મ : ખોરાસાના રાજાભાઈ

હિન્દી પ્રકાશન

૧. ટેલીફિલ્મ : કેસર મિયાં VCD
૨. ટેલીફિલ્મ : શેખ મિયાં DVD
૩. ટેલીફિલ્મ : ડોસા તાઈ DVD
૪. લાડલા યુવાન (કીર્તન દર્શન-૩)
૫. હે નાથ ! (કીર્તન દર્શન-૮)
૬. ઘેર બેઠા તીરથ ભાગ-૩
૭. આપકો પાના હૈ (કીર્તન દર્શન-૧૩)

3D Animation

૧. લીલાછમ વનમાં... DVD

USB AUDIO

પેનડ્રાઈવ   મેમરી કાર્ડ

કથા તથા કીર્તનો ભાગ : ૧ થી ૧૩

गुजराती पुस्तक....

१. वयनामृत (Small, Medium, Big size)
२. हरिलीलामृत भाग : १ थी ४
३. श्रीहरिचरित्रामृतसागर : १ थी १२
४. भक्तचिंतामणि
५. निष्कुणानंद काव्य
६. गोपाणानंद स्वामीनी वातो
७. गुण्णातीतानंद स्वामीनी वातो
८. मोनञ्जलगतनी वातो
९. महाराजनी लीला
१०. श्रीञ्जनी लीला
११. संत आष्यान
१२. भक्त आष्यान
१३. श्रीहरिकृष्णलीलामृत सागर
१४. श्रीञ्जमहाराजनां चरित्रो
१५. श्रीपुरुषोत्तमलीला
१६. हरिचरित्र चिंतामणि (पधात्मक)
१७. श्रीस्वा. विचरुण लीलामृत
१८. श्रीस्वामिनारायण चरित्र चिंतामणि
१९. श्रीविधात्रानंद स्वामीना ग्रंथो
२०. सद्.श्रीअद्भुतानंद स्वामीनी भूणवातो
२१. सद्.श्रीनिर्गुणदास स्वामीनी वातो
२२. सद्.श्रीशुकानंद स्वामी कृत ग्रंथादि
२३. सद्.श्रीभायात्मानंदस्वामीनी वातो

हिन्दी किताबें

१. श्रीहरिचरित्रामृतसागर
मूलमात्र भाग : १ से १२
२. श्रीहरिकृष्णनारायणचरित्रामृत
एवं स्वरूपभक्ति निर्णय
(गुजराती अनुवाद के साथ)

२४. सद्.श्रीभूमानंद स्वामी कृत
श्रीहरिलीलामृतग्रंथ
२५. सद्.श्रीअक्षरानंद स्वामीनी वातो
२६. प.भ.श्रीरामञ्जु शेट कृत
लीलाचरित्रनी वातो
२७. प.भ.शा.श्रीलक्ष्मीराम कृत
लीलाचिंतामणि
२८. सद्.श्रीप्रेमानंद स्वामीना ग्रंथो
२९. सद्.श्रीनित्यानंद स्वामीना ग्रंथो
३०. ज्ञानदीप भाग : १ थी ५
३१. कीर्तनभाण भाग : १, २
३२. कीर्तनसरोवर (नंदसंतो रचित)
३३. कीर्तन दीपावली भाग-१
३४. कीर्तनसार
३५. सागर सार भाग : १ थी ४
३६. शिक्षापत्री
३७. हरिस्मृति
३८. हरिस्वामृत
३९. नित्यनियम
४०. शांतिपाठ
४१. स्वास्थ्य सुधा
४२. पालपनां पेण

संस्कृत प्रकाशन

- सद्.श्रीगोपालानंदस्वामीविरचितम्
श्रीमद्भगवद्गीताभाष्यम्

શ્રીસ્વામિનારાયણ મંદિર, કુંડળધામ તથા કારેલીબાગ-વડોદરા દ્વારા ચાલતી વિવિધ કલ્યાણકારી સેવા-પ્રવૃત્તિ

પ.પૂ.સદ્.શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજી સ્વામી હાલમાં મૂળ વડતાલ દેશના શ્રીસ્વા. મંદિર, કુંડળધામ તથા કારેલીબાગ-વડોદરામાં રહે છે. તેઓ શ્રીસ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના એક શ્રેષ્ઠતમ વક્તા છે. તેમને કુલ ૧૦૦ ત્યાગી શિષ્યોનું પવિત્ર સંતમંડળ છે. તેમને શ્રીસ્વામિનારાયણ ભગવાનનું ભજન કરવું અને મુમુક્ષુજનોને ભજન કરાવવાનું જ મુખ્ય અંગ છે. તદુપરાંત શ્રીસ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના સર્વાંગી વિકાસ અર્થે નીચે મુજબની વિવિધ પ્રકારની કલ્યાણકારી સેવા-પ્રવૃત્તિ ચલાવી રહ્યા છે.

આધ્યાત્મિક આયોજનો...

સર્વોપરી શ્રીહરિ મુમુક્ષુઓને મુક્ત બનાવી અક્ષરધામમાં લઈ જવા માટે જ આ પૃથ્વી ઉપર પધાર્યા હતા. એ મૂળ હેતુને ધ્યાનમાં રાખી પૂ.સ્વામીજી અનેકવિધ આધ્યાત્મિક આયોજનો કરે છે. જેનો લાભ લઈ આજ સુધીમાં લાખો લોકો સત્સંગનું મહાસુખ માણતા થયા છે અને માયાના દુઃખરૂપી દાવાનળથી બચી શક્યા છે.

સત્સંગ શિબિરો : છેલ્લા પરચીસેક વર્ષથી દિવાળીની રજામાં અનેક ભક્તો આ શિબિરના માધ્યમે સામાન્ય નિયમ-ધર્મથી લઈ અક્ષરમુક્ત બનવા સુધીના પ્રેક્ટિકલ અનુભવ મેળવી રહ્યા છે. આ શિબિર મુમુક્ષુઓને માટે એક અનુપમ અવસર છે.

કથા-પારાયણો તથા ઉત્સવ-સમૈયા : ઉપરોક્ત બંને મંદિરોમાં તથા અન્યત્ર અવાર-નવાર સત્સંગિજીવન વગેરે સદ્ગ્રંથોની કથા-પારાયણો તથા હિંડોળા ઉત્સવ, રંગોત્સવ, જળગીલણી ઉત્સવ આદિક નાના-મોટા વિવિધ પ્રકારના ઉત્સવોના આયોજનો કરવામાં આવે છે. પૂ.સ્વામીજીએ આજ સુધીમાં શ્રીમ્ત સત્સંગિજીવન, ભક્તચિંતામણિ, નિષ્કુળાનંદ કાવ્ય, શ્રીધનશ્યામલીલામૃતસાગર, શ્રીહરિલીલામૃત, શ્રીહરિચરિત્રામૃતસાગર જેવા સંપ્રદાયના પ્રાયઃ મુખ્ય ગ્રંથોની સંગીત સાથે અદ્ભુત કથાઓ કરી છે. તેમજ સંપ્રદાયના આદર્શરૂપ સંતો-ભક્તોનાં આખ્યાનોની સંશોધનાત્મક કથા કરી છે. વળી, દરરોજ થતી કથા-વાર્તાનું લાઈવ પ્રસારણ www.swaminarayanbhagwan.com દ્વારા કરવામાં આવે છે.

સત્સંગ વિચરણ : સદ્.શ્રીજ્ઞાનજીવનદાસજી સ્વામીની સાદુતા તથા સારધાર ઉપદેશવાણી દ્વારા ૧૦૦ ઉપરાંત ત્યાગીઓ સંપ્રદાયની સેવામાં શ્રીહરિના ચરણો

સમર્પિત થયા છે. આ સંતો-પાર્ષદો ગામડે-ગામડે તથા દેશ-વિદેશમાં જઈ હજારો હરિભક્તોને ઘેર બેઠા સત્સંગનું પોષણ આપે છે. શ્રીહરિની સર્વોપરી ઉપાસના તથા આજ્ઞાને દંટ કરાવે છે.

વિવિધ પ્રકાશનો : પૂ.સ્વામીજીએ આજ સુધીમાં કરેલી તમામ કથાઓની CD, VCD, DVD, MP3, MP5 શ્રીસ્વામિનારાયણ મંદિર, કુંડળધામ તથા કારેલીબાગ-વડોદરા દ્વારા પ્રકાશિત કરવામાં આવી છે. વળી, પૂ.સ્વામીજીની પ્રેરણાથી આજની બાળ-યુવા પેઢીને અત્યંત ઉપયોગી થાય એવી અનેક પ્રેરણાદાયી ટેલીફિલ્મો અને 3D એનિમેશનનું પણ પ્રકાશન કરવામાં આવ્યું છે. આ પ્રકાશનોનો લાભ લઈને સુખ-શાંતિ તથા પ્રભુપ્રાપ્તિ ઈચ્છતા હજારો મુમુક્ષુઓ ભગવાનને પામવાનું બળ પામી રહ્યા છે.

આ ઉપરાંત પૂ.સ્વામીશ્રી દ્વારા શ્રીહરિ સમકાલીન નંદસંતો દ્વારા હસ્તલિખિત અપ્રસિદ્ધ એવા અનેક સદ્ગ્રંથો પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યા છે. વળી અન્ય સદ્ગ્રંથો તથા ‘સત્સંગ સેવક’ નામનું મેગેઝીન પણ પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. વળી, મનમોહક બાલુડા શ્રીઘનશ્યામ મહારાજ, વર્ણીજી અને રાજાધિરાજની મૂર્તિ પણ બહાર પાડવામાં આવી છે. જેને ઘરમાં વસાવીને અનેક પરિવારો પ્રેમ અને સંસ્કારથી સમૃદ્ધ બન્યા છે. પૂ.સ્વામીશ્રીની પ્રેરણાથી ભક્તજનોના વિશેષ લાભાર્થે આ તમામ સાહિત્ય ઉપરોક્ત બન્ને મંદિરો દ્વારા અત્યંત સસ્તા દરે પ્રાપ્ત થઈ રહ્યું છે.

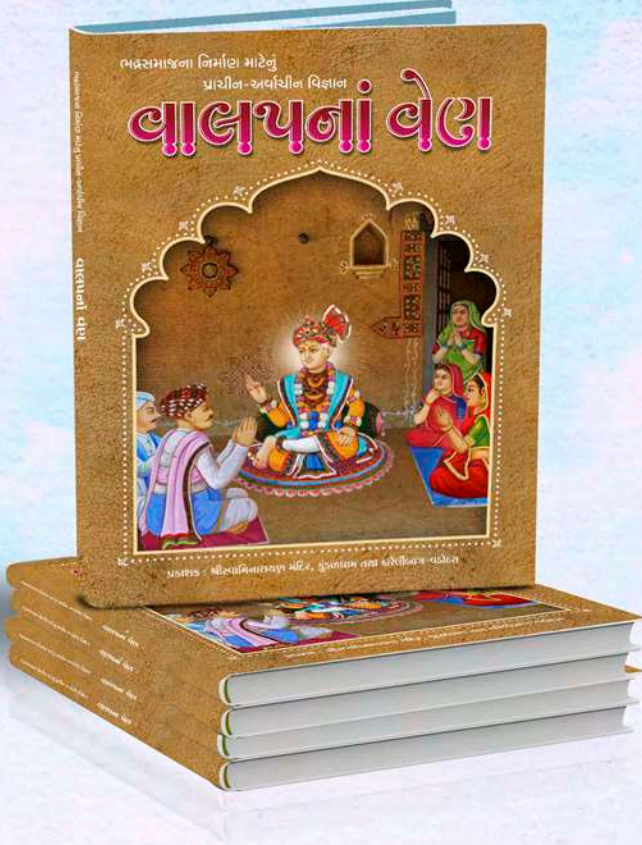
બાળ-યુવા સંસ્કાર પ્રવૃત્તિ...

આજના ફેશન-વ્યસનના વિષમ વાતાવરણમાં બાળકો તથા યુવકો ધર્મમય અને સંસ્કારમય રહે તેની તાતી જરૂર છે. તે માટે પૂ.સ્વામીશ્રીની પ્રેરણાથી દેશભરમાં ૪૫૦ ઉપરાંત બાળ-યુવા મંડળો ચાલી રહ્યા છે. જેમાં બાળ-યુવા પેઢીને વિકૃતિથી બચવા અને સંસ્કૃતિને વળગી રહેવા માટેની કેળવણી અપાઈ રહી છે. વળી, તેમના માટે દર વર્ષે બે વખત બાળ-યુવા શિબિરોનાં આયોજનો કરવામાં આવે છે.

સાંપ્રદાયિક તથા સામાજિક સેવા...

પૂ.સ્વામીજીની પ્રેરણાથી આજ સુધીમાં ૧૪ જેટલાં નૂતન મંદિરોનું નિર્માણ થયું છે તથા અનેક મંદિરોમાં મૂર્તિ, સિંહાસન કે આર્થિક યોગદાન આપવામાં આવે છે. તદુપરાંત રક્તદાન કેમ્પ, જળસંચય માટે ચેકડેમ નિર્માણ, ગરીબોને આર્થિક કે અન્ન-વસ્ત્ર સહાય, દુષ્કાળ તથા ભૂકંપ જેવી આપતિમાં કેટલકેમ્પ, ફૂડપેકેટ વિતરણ અને પુનર્વસન જેવી વિવિધ સેવાઓ કરવામાં આવે છે.

ભદ્રસમાજના નિર્માણ માટે પ્રાચીન તથા આધુનિક વિજ્ઞાનનો સમન્વય સાધતું અજોડ પુસ્તક



- ◆ સંતાનોને સંસ્કારી, સદ્ગુણી અને સુખી બનાવવાનું શ્રેષ્ઠ સંશોધન
- ◆ સંતાન કેળવણીનો અનુપમ જાદું
- ◆ મા-બાપને સાચા વાલી બનાવવાનું સંપૂર્ણ માર્ગદર્શન
- ◆ ગર્ભાધાનથી લઈ સંતાન ઉછેરની સચોટ માહિતી



योगीवर्य अ.मु.प.पू.सद्.श्रीगोपाणानंदस्वामी

ISBN 978-93-83456-65-9



9 789383 456659