



ડૉ. વિશ્વામિત્ર પટેલ

(બી.એ.એમ.આસ.)

કારસ્કૂલ નિષ્ઠાંત

+

(હરજીવન હોસ્પિટલ)

+

ગાંધીનગર

જી-૧, પ્રમુખરાજ એપાર્ટમેન્ટ, પ્લોટ નંબર ૨૩૦,
દાદુલલાલની પાસે, સેક્ટર ૨૮,
ગાંધીનગર. સમય : સવારે ૮ થી ૧

અમદાવાદ

સી-૨, હિમાદ્રી કોમ્પ્લેક્સ, સેલ્સ ઇન્ડિયાની સામે,
તોરણ ડાઇનીગ હોલની બાજુમાં, ઇન્કમટેક્ષા,
આશ્રમરોડ, અમદાવાદ. સમય : બપોરે ૩ થી ૭

M : 96240 44999

અર્પણ



સ્વ. લીલાબેન જેઠાભાઈ દેસાઈ
(ખરવડા, હાલ - સેક્ટર ૨૫, ગાંધીનગર)

ને
શ્રદ્ધાળી રૂપે.



પ્રસ્તાવના

‘જગ્યા ત્યારથી સવાર’ આ પુસ્તકની રચના કરવાનું શ્રેય હું માચ દર્દી ભિત્રોને આપું છું. તેઓની હરસ-મસા, ભગંદર જેવા રોગ વિશેની જાણકારી માટેની જ્જાસાએ જ આ પુસ્તક લખવા માટે પ્રેરણા આપી.

હરસ-મસા-ભગંદર જેવા રોગમાં ઘણી વખત દર્દી શરમ સંકોચ ના લીધે કે ઉરના કારણે સારવાર કરાવતાં ગભરતાં હોય છે. વળી આ રોગના લક્ષણો પણ એવા છે કે થોડાક દિવસ ફુખાવો થાય, પાછું થોડાક દિવસ માટે સારું લાગે, બે-ચાર દિવસ લોહી પડે તો પાછું બિલકુલ લોહી પડવાનું બંધ થઈ જાય. અમુક દિવસ પરું આવે તો, કોઈ પણ દવા વગર પણ થોડાક દિવસ માટે સારું લાગે. આવા વિચિત્ર લક્ષણો ઘરાવતાં રોગને જો લાંબો સમય સારવાર આપવામાં ન આવે તો, તેના ગંભીર પરિણામો ભોગવવા પડે છે. માટે ‘જગ્યા ત્યારથી સવાર’ પુસ્તકનો હરસ-મસા, ભગંદર જેવા રોગના લક્ષણો, રોગ થવાના કારણો વગેરેથી દર્દીને તેના રોગથી જાગૃત કરવાનો અને તેની સારવાર તેમજ સારવાર પછી આહાર-વિહાર દ્વારા તે રોગમાંથી કાયમ માટે મુક્તિ કેવી રીતે મેળવી શકાય તે બાબતોની જાણકારી આપવાનો છે.

‘જગ્યા ત્યારથી સવાર’ આ પુસ્તકથી હરસ-મસા-ભગંદરથી પીડીત વ્યક્તિના રોગ માટે થોડી ઘણી પણ સહાયતા મળશે તો હું મારો આ પ્રયત્ન સાર્થક સમજીશ. આજ મારી મનોકામના....

“કોઈકનું ભલું કૈક હું કરી શકું, અંગાળી ચીંદ્યાનું

પુણ્ય લઈ શકું, તો.....

આજ અત્યારે મારે, તે કરવું, કદાચ.....

ફરી માનવદેહ ન પામી શકું.”



અનુક્રમણિકા

૧. હરસ-મસાના પ્રકારો	૦૫
૨. હરસ-મસા થવાના કારણો	૧૦
૩. એસિડીટીના દર્દી માટે આહાર-વિહાર	૧૫
૪. રેકટમપ્રોલેપ્સ	૧૬
૫. શાસના દર્દી માટે આહાર	૧૭
૬. એનલ હિમેટોમા (લોહીની ગાંઠ)	૧૮
૭. મળ પ્રવૃત્તિ વખતે સખત બળતરા (ફિશાર)	૧૯
૮. ગુદાપ્રદેશમાં થયેલું ગુમડું - ભગંદર	૨૧
૯. ડાયાલીટીસના દર્દીઓ માટે આહાર	૨૪
૧૦. ભગંદર શેના લીધે થાય ?	૨૭
૧૧. નાના બાળકોને હરસ-મસા	૩૨
૧૨. ક્ષારસૂત્ર સારવાર એટલે શું ?	૩૩
૧૩. ક્ષારસૂત્રના ફાયદા અને દ્યાન રાખવા જેવી બાબતો	૩૪
૧૪. ક્ષારસૂત્ર સારવાર પછી શું દ્યાનમાં રાખશો ?	૩૪
૧૫. હરસ-મસા ભગંદરના દર્દીમાં આહાર-વિહાર	૩૫
૧૬. હરસ-મસા ભગંદરના દર્દીએ શું ન કરવું / શું ન ખાવું?	૩૬
૧૭. હરસ-મસા ભગંદર અને કેન્સર	૩૭
૧૮. હરસ-મસા, ભગંદર ફરી થઈ શકે ?	૪૫
૧૯. વિરુદ્ધ આહાર	૪૭
૨૦. પ્રેમ એ જ પરમાત્મા	૫૧
૨૧. જાણવા જેવું	૫૪
૨૨. “Yoga and Healing” Treatment	૫૭
૨૩. શું ઈચ્છિત સંતાન મેળવી શકાય?	૫૮
૨૪. મારા ઉપકારકો	૫૦

(૧) હરસ-મસાના પ્રકારો

સાહેબ, મને છેલ્લા પંદર વર્ષથી મળમાર્ગમાં તકલીફ છે. મળ ત્યાગ વખતે અંદરથી ઘણો ભાગ દડાની જેમ બહાર આવી જાય છે. હું તે ભાગને આંગળીથી દબાવીને બેસાડી ઉંચિ છું. ક્યારેક ક્યારેક વધુ પડતું લોહી પડે છે. ક્યારેક-ક્યારેક ધાર થઈને લોહી પડે છે. મારા સગાએ મને કહ્યું કે, તને હરસ પડ્યા હશે. તો આ હરસ શું છે ? તે કોઈ જંતુ હોય છે? બીજું કે હું કબજ્ઞુયાતની દવા દિવસમાં બે વખત લઉં છું પરંતુ પેટ સાફ આવતું નથી. મારો ધંધો એવો છે કે મારે રાત્રે મોડા જમવું પડે છે અને સવારે નવ-દશ વાગે ઉદ્ધું છું. - દર્શનભાઈ, ઉંમર વર્ષ ૩૮.

દર્શનભાઈ છેલ્લા પંદર વર્ષની તકલીફ માટે તમે આજે તો સમય કાઢ્યો!! ‘જાગ્યા ત્યારથી સવાર’ શરીરનો નિયમ છે કે, તમે તેને આરામ નહીં આપો તો તે જાતે જ આરામ મેળવી લેશો, હરસ એ કોઈ જીવજંતુ નથી કે કોઈ કૂભિ નથી. હરસ-મસાએ ગુદગીવા (Anal Canal)ની રક્તવાહિનીઓમાં કોઈ પણ કારણે રક્ત (Blood)ના વધુ પડતા દબાણથી ધીમે-ધીમે કૂલીને માંસલ અને જાડી બની જાય છે. તે જાડો બની ગયેલો ઉપસેલો ભાગ અંકુરનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેને આર્શાકુર અર્થાત્ પાઇલ્સ (Piles) કહે છે. સામાન્ય ભાષામાં આપણો તેને હરસ-મસા તરીકે ઓળખીએ છીએ. પ્રાચીન સમયમાં ઋષિ-મુનિઓએ તેને દુશ્મનની સાથે સરખાવ્યો છે.

“અરિવત્ત વિશાસન્તીત્યર્થાસિ”

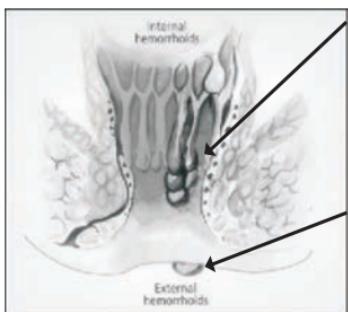
જે રોગ, દુશ્મનની જેમ (રિબાવી-રિબાવીને) મારે છે તેથી ‘અર્શસ્ય’ કહેવાય. હવે તો આ રોગ ખૂબ જ પ્રચલિત થઈ ગયો છે. પરંતુ ઘણા લોકો શરમમાં કે ડરમાં આ રોગ વિશે ખુલીને બોલતા ખચકાય છે. તેથી લાંબા ગાળો આ રોગ ગંભીર સ્વરૂપમાં રૂપાંતર પામે છે.

એક હરસ-મસાના બે પ્રકાર છે :

૧. સહજ અર્શ : જે જન્મથી થાય છે માતા-પિતાના કારણે સંતાનમાં વારસામાં ઉતરી આવે છે.

૨. જાતોતર કાલજ : જે જન્મ પછી આહાર-વિહારની વિકૃતિના કારણે થાય છે.

સ્થાન પ્રમાણે હરસ-મસાના બે ભેદ પાડવામાં આવ્યા છે :



૧. અંદરના મસા (Internal Piles) : જે ગુદગીવા (Anal Canal)ના અંદરના ભાગે Dentate Margine ના ઉપરના ભાગમાં થાય છે.

૨. બહારના મસા (External Piles) : જે ગુદગીવા ના (Anal Canal) બહારના ભાગમાં થાય છે.

આજ રીતે :



૧. હરસ મસા (Bleeding Piles) : જે મસામાંથી સમયાંતરે કે વારંવાર લોહી નીકળતું હોય તો તેને દુઝતા મસા કહે છે.



૨. સૂકા મસા (Dry Piles) : જે મસામાંથી બિલુકુલ લોહી ન પડતું હોય તો તેને સૂકા મસા કહે છે.

આ સિવાય પણ આર્યુવેદમાં દોષો પ્રમાણે મસાના હ પ્રકાર દર્શાવેલ છે.

ભાઈ દર્શન, હવે આપણે મૂળ વાત ઉપર આવીએ. તારી જીવનશૈલી જ આ રોગ માટે કારણભૂત છે. તારી ધંધાકીય કારણને લીધે તું ચાત્રે મોદેથી જમે છે, અને સવારે નવ-દશ વાગ્યે મોડો ઊઠે છે. કબજ્યાત થવા માટે આ કારણ પૂર્ણ છે. આવી જુંદગી ઘણા બધા લોકોની હોય છે.

કુદરતના કમ સાથે તાલ મિલાવશો તો આવા રોગોથી બચી શકશો. તમો એ શરમ ગણો કે ડરના માર્યા પંદર-પંદર વર્ષ સુધી આવી તકલીફ સહન કરી જેને પરિણામે મસા વધુ પડતા ફૂલી ગયા. જે મળ પ્રવૃત્તિ વખતે બહાર નીકળી આવે છે. જ્યારે મસામાં વધુ પડતું લોહી ભરાઈ જાય છે ત્યારે તે મસા ફાટી જાય છે અને તેમાંથી લોહીની ધાર થાય છે માટે આવા રોગોમાં સમયસરની સારવાર જ સરળ ઉકેલ છે.

આ રોગથી બચવું હોય તો તારી જીવનશૈલીમાં ઘરમૂળથી ફેરજાર કરવો જરૂરી છે. જેમ પૃથ્વીની ગતિ વર્તુળાકાર છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, નક્ષત્રોની ગતિ વર્તુળાકાર છે. ઋતુઓની ગતિ વર્તુળાકાર છે એમ જીવનની ગતિ પણ વર્તુળાકાર છે.

એક વખત મહાન સમાટ સિકંદર વિશ્વવિજય માટે નીકળ્યો ત્યારે તે રસ્તામાં તેના ગુરુના આશીર્વાદ લેવા માટે ગયો.

ગુરુએ સિકંદરને કહ્યું કે, “તારી મહેચ્છા શું છે ?”

સિકંદરે કહ્યું, “વિશ્વ વિજયી બનવાનું.” ગુરુ બોલ્યા: ‘પછી શું કરીશ ?’

સિકંદરે કહ્યું, “પછી હું શાંતિથી જીવીશ અને આચામ કરીશ.”

ગુરુએ કહ્યું, “તો હું અત્યારે શું આચામ નથી કરી રહ્યો ?”

સિકંદર બે ઘડી ચુપ રહ્યો પછી બોલ્યો, “ગુરુદેવ હું આપનો ઇશારો સમજ ગયો, પરંતુ હવે સૈન્યએ કુચ કરી દીધી છે માટે મારા માટે પાછું ફરવું અશક્ય છે.”

ભાઈ, દર્શન તારી, મારી અને આપણા બધાની જિંદગી સીધી રેખાની ગતિ જેવી છે. અનંતની દોડમાં બધા જ દોડે છે એમ આપણે પણ દોડીએ છીએ. ઘણાને તો ખબર પણ નથી હોતી કે આપણે કેમ દોડીએ છીએ. સીધી રેખાની ગતિમાં જીવનને જીવીશું તો જીવનમાં ઘણો તણાવ રહેશે. ને પાછું ફરવું અશક્ય બની જશે. જીવનશૈલીના બદલાવમાં સૌથી પહેલું પગથિયું વહેલી સવારે ઉઠીને, ઉષ્ણ:પાન એટલે જેટલું પી શકાય તેટલું માટલાનું કે તાંબાના લોટાનું પાણી પીવું. પછી લીમડાનું, બાવળનું કે કણજીનું જે મળે તેનું દાતણ કરવું અને મોનિંગ વોક કરવા નીકળી પડવું. હું કહું છું મોનિંગ વોક કરવાનું એટલે બે કિલોમીટરનું અંતર ચાલી નાખવું તે નહીં, તમે સભાન અવસ્થામાં મોનિંગ વોક કરો અને અનુભવો

કે, સમગ્ર અસ્તિત્વ પણ તમને આવકારી રહ્યું છે. ધરતી પર પગ મૂકી સૌથી પહેલાં નીચે જુઓ નાની-નાની કીડીઓ સવાર-સવારમાં કેવી કામ કરવા લાગો ગઈ છે. નાનું ઘાસ જુઓ તેના પાન આકાશ તરફ કેવા ટવાર અને ઉન્મુખ થયેલા જોવા મળે છે. જાણો કે, આકાશમાં રહેલા પરમાત્માને વંદન કરતાં હોય તેવા દેખાશે અને પારીજતના છોડ ઉપર દરજાંઓનો સુમધુર અવાજ સંભળાશે. નગોડના વૃક્ષ ઉપર બુલબુલનું નૃત્ય જોવા મળશે, વડની ટોચ પર બેઠેલા પોપટને જુઓ આકાશમાં ક્યારેય ન જોયા હોય તેવા પક્ષીઓ જોવા મળશે. જાણો કે પોતાની ઉડની હરીજાઈ ન કરતા હોય ! કોયલનો મધુર ટહુકો તો કાંગલાંનો શોરબકોર સમગ્ર અસ્તિત્વને જીવંત બનાવી દે છે. આસપાસ સુંદર મજાના ખીલેલાં ફૂલોની માદક સુગંધ ને અનુભવો. આ અવર્જાનીય અનુભવનીય પરિસ્થિતિ છે. જેને શબ્દોમાં કંડારવું મુશ્કેલ છે. હવે પૂર્વ દિશામાં એક નજર કરો અને અદ્ભુત નજારો જુઓ. પૂર્વનું આકાશ સવાર-સવારમાં આછાં નારંગી રંગથી રંગાયેલું અને વૃક્ષોની વચ્ચેથી સુંદર દૈદિયમાન તેજ જોવા મળશે. તે તેજરૂપી ઊર્જાને નમન કરો. જો શક્ય હોય તો સવાર-સવારમાં પક્ષીને ચણ નાખો, કે કીડીના કીડીયારા પૂરો કે ગાયને ઘાસ નાખો કે ફૂતરાને રોટલો નાખો અને અનુભવો કે, ગઈ કાલ સુધી તમે જ્યાં બુદ્ધિથી જોડાયેલા હતા તો સમગ્ર અસ્તિત્વ સાથે આજે તમે હદ્યથી જોડાઈ ગયા. પશુ-પક્ષીઓ

પણ તમારી પાસે ગભરાયા વગર આવશે. અને એટલે સુધી કે તમાર બોલ્યા વગર પણ તમને સમજશો. આવું મોન્ટિંગ વોક થાય તો મજા આવે.



મેં મારા પાડોશી રસિકલાલને પૂછ્યું કે હવે તમે મોનિંગ વોક કરવા નથી જતા? શું થયું?

રસિકલાલ : “હાથ-પગ સાજા હોય તો મોનિંગ વોક કરીએ ને?”

મેં કહ્યું : “કેમ, એવું તે શું થયું?”

રસિકલાલ : “અરે સાહેબ, શું કહું તમને મોનિંગ વોક માટે પંચદેવ મંદિરેથી ચ-પ ના કુવારા તરફ જતો હતો સામેથી કાનમાં ધ્યરક્ષોન ભરાયેલું મોટું ભારખાનું દોડતું-દોડતું આવ્યું અને મને અડફેટે લઈ લીધો આજે ગ્રાણ દા’ડે ઊભો થયો છું...”

ભાઈ દર્શન તારે પણ આવા અકસ્માતોથી સંભાળીને મોનિંગ વોક કરવું. બીજું કે શાસ્ત્ર પ્રમાણે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જે જમે તેનું પાચન સારું થાય અને જેટલું મોટું જમો તેમ ખોચાકનું પાચન બચાબર ન થાય. જેના લીધે કબજ્યાત થાય, પાચનતંત્ર પર સૂર્ય ઉર્જાની સીધી અસર થતી હોય છે. મોડી ચાત્રે તો પશુ-પક્ષીઓ પણ પોતાનો આહાર છોડી દે છે. પરંતુ આપણે કુદરતના કમથી વિપરીત ચાલતાં ચોગોને નિમંત્રણ આપીએ છીએ.

“રોગા: સર્વેંડપિ મંદારનૌ I”

મોડી ચાત્રે જમવાથી જઠરાજિ મંદ પડે છે. જે બધા ચોગોનું મૂળ છે. તેના લીધે કબજ્યાત થાય છે. તે હરસ-મસાનું મુખ્ય કારણ છે. કબજ્યાતની દવા દિવસમાં બે વખત ક્યારેય ન લેવાય આવી અનિયમિત રીતે લીધેલી દવાઓથી આંતરડાં નબળાં પડી જાય છે. વળી, તારા મસા એટલા વધી ગયા છે કે, છેક બહાર આવી જાય છે, અને લોહી પણ વધારે પડે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં યોગ્ય સારવાર ન કરવામાં આવે તો લોહીમાં છિમોગલોભીનનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. તેમજ લાંબાગાળે ચેપ લાગવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે. માટે તેની “ક્ષારસૂત્ર સારવાર” કરી તેને મૂળમાંથી દૂર કરવો એજ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.



(૨) હરસ-મસા થવાના કારણો

સાહેબ, મને મળ પ્રવૃત્તિ વખતે સખત દુખાવો થાય છે. કયારેક-કયારેક સોજો એટલો બધો આવી જાય છે કે સીધા બેસી પણ ન શકાય હું દ્રાઇવર છું. મારે સતત લાંબી મુસાફરી કરવાની હોવાથી આ દરદ મારા માટે અસહ્ય થઈ ગયું છે. આ સિવાય ગેસ, એસિડીટી પણ છે. કબજુયાત તો વર્ષોથી છે. તે માટે દરરોજ ફાકી પણ લઉં છું, મે મારા ફેમીલી ડૉક્ટરને બતાવતા તેમણે મસાનું નિદાન કરેલું. તો સાહેબ આ મસા ક્યા કારણથી થતા હોય?

ધર્મન્દ્ર, ઉંમર વર્ષ ૪૦

ધર્મન્દ્રભાઈ તમે દ્રાઇવર છો તો સ્વભાવિક છે કે તમારે સતત લાંબી મુસાફરી કરવી પડે. આવું વારંવાર બનવાથી તેમજ આપણી બેઠક ગુદાને આધારે હોવાથી તેના પર સતત દબાણ પડવાથી ગુદામાર્ગની લોહીની નસમાં વધુ પડતા લોહીના દબાણથી મસા થાય છે. હરસ-મસા ચોગ થવાના કારણો દરેક વ્યક્તિએ જુદા-જુદા હોઇ શકે છે, માટે સૌથી પહેલા તો આપણે હરસ-મસા થવાના કારણોને સમજુએ જેથી ચોગને દૂર કરવામાં સરળતા રહેશે.

(૧) એક આસને સતત બેસી રહેવાથી

- દરજી લોકોને સવારથી સાંજ એક આસને બેસીને સતત કામ કરવાથી.
- બેન્કના કાઉન્ટર પર કોમ્પ્યુટર પર સતત બેસીને કામ કરવાથી.
- પાન ગલ્વા વાળો પણ સતત એક આસન પર બેસી રહે છે માટે.
- સાધુ-સંત, મહારાજ જે કર્મકાંડ કે પૂજાપાઠ કરતી વખતે સતત એક આસન પર બેસી રહેવાથી.
- હીચ ઉઘોગમાં નોકરી કરતા કારીગર કઠીન આસન પર સતત બેસી રહેતા હોય છે તેઓને.

(૨) સતત વાહન સવારી

- જેમકે બસના દ્રાઇવર, ટાન્સપોર્ટના દ્રાઇવર જેઓને લાંબી મુસાફરી કરવાની હોવાથી.
- વધારે પડતી ઘોડેસવારી કે ઊંટ સવારી કરવાથી.
- વધુ પડતા વાહનના આંચકાથી તેમજ લાંબા સમય સુધી સાઇકલિંગ કે મોટરસાઇકલ પર લાંબી મુસાફરી કરવાથી.

(૩) વધુ સમય ઉભડક બેસવાથી

- વધારે પડતાં ઉભડક બેસીને વાસણ માંજવાથી કે રસોઈ બનાવવાથી.
- ઉભડક બેસી મોચી કામ કરનારે.
- જેતી કામમાં નિંદામણ દૂર કરવા વધુ સમય ઉભડક બેસવાથી.
- ગાય, ભેંસને દોહવા માટે વધુ સમય ઉભડક બેસવાથી.

(૪) પચાણો મળ-મૂત્રના વેગને રોકવાથી

- વસ્તીના પ્રમાણમાં સ્વચ્છ અને સુઘડ શૌચાલયના અભાવને લીધે.
- બહારગામ મુસાફરી કરતી વખતે મળ-મૂત્રની હાજતને લાંબો સમય રોકવાથી.
- શરમાળ પ્રકૃતિ તેમજ ઓફિસ કે ધંધાની જગ્યાએ શૌચાલયની સગવડ ન હોવાથી પચાણો મળ-મૂત્રના વેગને રોકવાથી.
- સવારની સ્કૂલે જતા બાળકો તેમજ મોડા ઉઠવાની આદ્ધતવાળા વ્યક્તિઓ મળ-મૂત્રની હાજતને રોકવાથી.

(૫) વધુ પડતા તીખા તળેલા પદ્ધર્થના સેવનથી

(૬) વધુ પડતા ઉપવાસ કરવાથી

પ્રમાણ કરતાં ઓછો લીધેલો આહાર નથી બળ આપતો, નથી પુષ્ટી કરતો કે નથી ઓજની વૃદ્ધિ કરતો. પરંતુ વાયુના તમામ રોગો કરે છે. વાયુથી કબજ્જ્યાત થાય છે જેના લીધે મસા થાય છે.

(૭) અતિશય શ્રમ કરવાથી કે વધુ વજન ઊચકવાથી

જે લોકો અતિશય શ્રમ કરતા હોય તેમજ શરીરની ક્ષમતા કરતાં પડા વધુ વજન ઊચકતા હોય. ધ.ત. લોખંડના કારખાનામાં, ખાણકામમાં તેમજ માટીકામ કરતા લોકો તેમજ ભારે કસરત કરતા લોકોને હરસ-મસા હોઈ શકે છે.



(૮) વધુ પડતું રાત્રી આગરણ કરવાથી

જે લોકોને ફરજ્જ્યાત રાત્રે નોકરી કરવાની હોય છે. તેમજ જેઓને વારંવાર નોકરીમાં શિફટ બદલાતી હોય તેવા લોકોની જીવનશૈલી અનિયમિત થઈ જતી હોય છે. તેના લીધે હરસ-મસા થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

(૮) વધુ પડતી શરમગાખીને રોગને છુપાવવાથી

ઘણા લોકો શરમમાં ડૉક્ટરની પાસે જવાનું ટાળતા હોય છે. સારવાર કરવતાં ગભચાતા હોય છે. મળમૂત્રાદિના વેગને શરમ સંકોચને કારણો કે આળસમાં રોકી ચાખવાથી સમયાંતરે હરસ-મસા જેવા ગંભીર રોગમાં પરીણામે છે.

(૯) ચા, તમાકુ, ગુટખા, દારુના વધુ પડતા સેવનથી

ચા, તમાકુ, ગુટખા, દારુ જેવા વ્યસનોથી આપણા પાચનતંત્ર પર ખરાબ અસર પડે છે. પાચનતંત્ર નબજું પડતાં કબજ્જ્યાત જેવા રોગો થાય છે. જેના પરિણામસ્વરૂપે લાંબે ગાળે હરસ-મસા થઈ શકે છે. વધુ પડતા ગરમઔષધોના સેવનથી જેમકે મલેરીયા, શરદી, પથરી, ડાયાબીટીસ, વા, હદ્યની સર્જરી કરવ્યા પછી લોહી પાતળું કરવાની દવાથી કે ઝડપને રોકવાની દવાઓથી તેમજ વધુ પડતી રેચક દવાઓની આડઅસરથી ગુદગીવા (Anal Canal) માં લોહીનું દબાણ વધી જાય છે જે લાંબાગાળે હરસ-મસાના રોગમાં રૂપાંતર પામે છે.

(૧૧) અતિશય માંસાખરનું સેવન કરવાથી

- બકરાં વગેરે પ્રાઇટીઓના માથામાં તથા પગમાં રહેલ મજજાના ભાગનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી.
- ગાય અથવા બળછું માંસ, માછલાંનું માંસ, ફૂકડાનું માંસ, તુકકરનું માંસ, ભેંસ-પાડાનું માંસ, ધેટા-બકરાનું માંસ જે પ્રાણીનું શરીર ફૂશ તથા સુકાયેલું હોય તેમજ દુર્ગધી, સડેલુંમાંસ ખાવાથી હરસ-મસા થઈ શકે છે.

(૧૨) અવ્યવાયત્ર - અતિવ્યાય - વિષમવ્યવાયથી

પ્રાચીન સમયમાં ઋષિ મુનિઓએ હરસ-મસા થવા માટે ઉપરનાં કારણોને પણ જવાબદાર ગણેલ છે.

- **અવ્યવાય :** મનની ઇચ્છા હોવા છતાં પરાણો મન પર કાબુ ચાખી મૈથુન ન કરવાથી.
- **અતિવ્યવાય :** ખૂબ વધુ પડતો લીસંગ કરવાથી.
- **વિષમવ્યવાય :** વિપરીત મૈથુન કરવાથી.

આ ઉપરોક્ત કારણોથી અપાન વાયુનો પ્રકોપ થાય છે અને જેથી ગુદામાર્ગમાં હરસ-મસા થાય છે.

(૧૪) સ્ત્રીઓના હરસ-મસાનું કારણ

- જે સ્ત્રીઓને કાચો ગર્ભ પડી જાય અર્થાત કસુવાવડ થાય.
- જે સ્ત્રીઓને વખતોવખત વધુ પડતી પ્રસુતિ થવાથી.
- ગર્ભાશયના ઓપરેશનની આડઅસરથી.
- સગર્ભાવસ્થામાં બાળકના વિકાસને લીધે.
- પ્રસુતિ પછી વધુ પડતા ગરમ આહાર-વિહારથી.

ઉપરોક્ત કારણોથી **Sup. Haemoroidal Vein** પર વધુ દબાણ થવાથી તેમાં લોહીનો ભરાવો થઈને હરસ-મસા થાય છે.

(૧૫) ખોટી આદતોથી

- મળ પ્રવૃત્તિ માટે વધારે પડતું શૌચાલયમાં બેસી રહેવાથી.
- મળ પ્રવૃત્તિ ન થાય તો મળ માર્ગમાં આંગળી નાંખી પચાણે મળ કાઢવાની આદતથી.
- મળ પ્રવૃત્તિ સમયે શૌચાલયમાં વધારે સમય છાપું લઈને બેસી રહેવાથી.

ઉપરોક્ત આદતોને કારણો મળ માર્ગમાં લોહીનું દબાણ વધી જાય છે. જે ધીમે-ધીમે હરસ-મસામાં રૂપાંતર પામે છે.

હવે ધર્મન્દ્રભાઈ આપણે મૂળ વાત ઉપર આવીએ. તમારે જમવાનું બહારનું થાય છે, ગેસ, ઓસિડીટી પણ છે, કબજ્ઞયાતમાં ફાડી લેવી જ પડે છે. એક આસન ઉપર બેસી સતત લાંબી મુસાફરી પણ કરવી પડે છે. આ બધાં કારણો હરસ-મસા થવા માટે પૂરતા છે.

એક દિવસ હું મારી હોસ્પિટલમાં માર્ગ દર્દી મિત્ર છનાજ ખમ્બર સાથે બેઠો હતો એવામાં માર્ગ મિત્ર લાડવો આવ્યો.

લાડવાએ કહ્યું : ‘સાહેબ, બે અઠવાડિયાથી તો તોબા પોકારી ગયો છું.’
મેં કહ્યું : ‘શું થયું?’

લાડવો : ‘ગેસ, ઓસિડીટી, કબજ્ઞયાત.’

મેં કહ્યું : કેમ એકાએક તારે તો કોઈ વ્યસન નથી, સમયસર સૂવે છે. બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ઉઠે છે. નિયમિત પૂજા-પા� કરે છે. તારી જેવા માણસને



આવું કેમ થાય ?

લાડવાએ કહ્યું : “સાહેબ, તમારી બધી વાત સાચી પણ હું જે ગ્રાઉન્ડ ફ્લોરના ફ્લેટમાં રહ્યું છું તે જ મારું દુઃખનું કારણ છે.”

મેં કહ્યું : “એમ વળી કેવી રીતે ગેસ, એસિડીટી, કબજ્ઞ્યાતને ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર સાથે શું કનેક્શન.

લાડવો બોલ્યો : ‘અરે સાહેબ હું બ્રિઝમુડ્ઝર્ટમાં ઉઠું છું.’

ત્યારે જ મારું ઉપરવાળા પાડોશી બહેન પણ બ્રિઝમુડ્ઝર્ટમાં ઉઠે છે.

એ “ગુરુ બ્રહ્મા ગુરુ વિષ્ણુ” શરૂ કરે એટલે હું પણ “ગુરુદેવો મહેશ્વર” બોલું છું. એ “શ્રી ચામચંદ્ર કૃપાળું ભજ મન” શરૂ કરે ત્યારે હું પણ “ચામચંદ્ર કૃપાળું...” શરૂ કરું છું અત્યાર સુધી તો સવાર એટલે ખીલું ખીલું પ્રભાત....સ્વર્ગનો આનંદ. પરંતુ છેલ્લા બે અઠવાડીયાથી હું ડિસ્ટર્બ થઈ ગયો છું. મેં કહ્યું : “એવું તે શું થઈ ગયું ?”

લાડવો બોલ્યો : “સાહેબ, હું મારું ઈંજિનિયર ટોઇલેટ પર ધ્યાનની મુદ્રામાં બેસું છું ત્યારે ટોઇલેટના મરધામાંથી ભયાનક અવાજ આવે છે અને એકાએક ભડભડ અવાજ સાથે પાણી ઉછળે છે. જાણો કે જ્વાળામુખી ફાટ્ટો ન હોય !!!” આવું થાય એટલે હું ડરી જાઉં છું અને મારું ધ્યાન ભંગ થઈ જાય છે. જેના પરિણામ સ્વરૂપે કબજ્ઞ્યાત થાય છે ત્યાર બાદ જ આ ગેસ એસિડીટી પણ થઈ.

મેં કહ્યું : “આ ભડભડ અવાજનું રહસ્ય શું ?”

લાડવો બોલ્યો : “મારી ઉપરના ફ્લેટવાળા બહેનને મોટી ઠોલ ભરીને જોરથી મરધામાં પાણી નાખવાની આદત છે.”

મેં કહ્યું : “તો બહેનને સમજાવ ધીરેથી પાણી રેડે આટલી અમથી વાતમાં ટેન્શન શું છે ?

લાડવો બોલ્યો.” બહેનને સમજાવ્યા જ્યારે બેન બાથરુમમાં આવે ત્યારે હું પણ બાથરુમમાં છું તેની પ્રતિતી કર્યાવવા હું જોરજોરથી “ગુરુબ્રહ્મા ગુરુ વિષ્ણુ :” ચાલુ કરી દઈ છું. બે-ત્રાણ દિવસ સારું ચાલ્યું પરંતુ ફરી પાછું એનું એજ. ફરી ભડ-ભડ અવાજ, એ પાણીનું ઉછળવું, પૂર્ણના ભાગે અભિષેક થવો, બેન તેમની આદતથી મજબૂર છે અને જોરથી પાણી રેડી દે છે, અને અહીં મારી દશા બગડી જાય છે. હવે થાકીને તમારી પાસે આવ્યો છું.

મેં આ કેસ છનાજી ખમબરને સોંઘો. છનાજીએ ઓપરેશન કરતાં જગ્યાવું કે સાહેબ કપડાં ધોતી વખતે કોઈનું બાળોતિયું નીચેની ગટરની ચેખરમાં ફ્સાઈ ગયું હતું એટલે ધીમેથી પાણી નાંખો તો પાણી ગટરમાં જતું રહે પરંતુ એ જોરથી એકાએક વધુ પાણી નાખવામાં આવે તો પાણી બેક મારે છે. એટલે જ લાડવાજીના બાથરૂમમાં ભડ-ભડ અવાજ આવતો હતો. હવે ચિંતાનું કોઈ કારણ નથી ઓપરેશન સફળ રહ્યું છે.

અરે ભાઈ, ધર્મન્દ ગોસ-એસિડીટી એ કબજ્યાત થાય ત્યારે થતા હોય છે. જ્યારે ગટર લાઇન ચોકઅપ થાય ત્યારે વાયુ ઉપર ચઢે છે. અને ભડભડ અવાજ કરી ઉપરથી બહાર નીકળે છે. વારંવાર ઝડ્કી લેવી તે ધીમેથી પાણી નાખવા જેવી બાબત છે. પરંતુ રોગની લાક્ષણિક સારવાર કરવાને બદ્લે મૂળગામી સારવાર કરવામાં આવે તો ગોસ-એસિડીટી, કબજ્યાત જેવા રોગોમાંથી કાયમી છુટકારો મેળવી શકાય.



(૩) એસિડીટીના દર્દી માટે આહાર-વિહાર

૧. પથ્ય આખાર : ચોખા, ધઉ, મગ, જવ, સાકર જેવા પદાર્થો નિયમીત લાદ શકાય. કારેલા, કંકોડા, પરવળ, કોળુ અને કફ-પિતહારક એવા અન્નપાન લેવા.

૨. અપથ્ય આખાર : ખાટું બિલકુલ ન ખાવું, દાઢી, ધાશ, લીંબુ, આંબલી, કેરી, લીલી દ્રાક્ષ, ખાટો ફળોનો રસ, ખાટોં શરબત, ખાટી ચટણી, ખાટોં અથાણાં, આથાવાળાં ખોરાક, ઈડલી-સંભાર, મસાલા ઢોંસા વગેરે ન ખાવા.

- તીખું બિલકુલ ન ખાવું, મરચાં, ચાઈ, તીખા મસાલા, તીખી ચટણી વગેરે ન ખાવાં.
- એક વખત જમ્યા બાદ ચાર-છ કલાકે જ ખોરાક લેવો. જમ્યા બાદ તુરેંત ન જમવું (અધ્યશન).
- વાસી ખોરાક ન ખાવો, તડકે ન રહેવું, કોધ ન કરવો.
- ઉજાગરા ન કરવા, દિવસે ન સૂવું, સવારે મોડાં ન ઉઠવું.

(૪) રેક્ટમપ્રોલેસ્સ

મને મળ ત્યાગ સમયે આંતરડાનો કેટલોક ભાગ બહાર આવે છે. મને શ્યાસની બીમારી છે. શ્યાસની બીમારીની દવા પણ ચાલુ છે. હું કાચા મકાનમાં રહું છું. કુદરતી હાજર માટે બહાર ખુલ્લી જગ્યામાં જવાનું હોવાથી મળ પ્રવૃત્તિ પછી જે ભાગ બહાર નીકળે છે તે ઘણી વખત માટીવાળો પણ થાય છે. હું તેને ધોઈને અંદર બેસાડી દઉં છું. દરરોજ સવારમાં અડધાથી પોણો કલાક તો મારી આ વિધી પતાવતાં જ થાય છે. જ્યાં સુધી ગુદામાર્ગમાંથી આંતરડું બહાર રહે ત્યાં સુધી દુઃખાવો પણ અસહ્ય રહેતો હોય છે.

- નર્મદાશંકર, ઉમર ૬૫ વર્ષ

“જ્ય બજરંગબલી” નર્મદાશંકર તમારું રોગને સાદ્યી ભાષામાં “આમળ” કહેવામાં આવે છે. સ્લીઓમાં ગર્ભાશય જેમ બહાર આવે છે તેમ ગુદાનો ભાગ વધારે પડતો બહાર આવે છે. તેમ ગુદાનો ભાગ વધારે પડતો બહાર આવે તેને ગુદભંશ રેક્ટમપ્રોલેસ્સ કહેવામાં આવે છે. આવું થવાનું મુખ્ય કારણ ગુદા પ્રદેશની માંસપેશીઓ પર વારંવાર જોર પડવાથી



વધુ સમય ઉભડક બેસવાથી મળ પ્રવૃત્તિ વખતે વધુ સમય સુધી પ્રવાહન (જોર) કરવાથી તે ભાગ ધીમે-ધીમે નીચેની તરફ ખસતો જાય છે. જ્યારે ગુદામાર્ગની માંસપેશીની સ્થિતિસ્થાપકતા ઘટી જાય ત્યારે તે ભાગ બહાર આવે છે. બીજું કે તમારી ઉમરની સાથે-સાથે માંસપેશીઓ પણ શીથીલ થતી હોય છે. આવી

પરિસ્થિતિમાં ધીરજપૂર્વક લાંબા સમય સુધી વ્યવસ્થિત દવાના સેવનથી આ રોગ ઉપર કાબુ મેળવી શકાય છે. નાના બાળકોમાં જન્મજાત પણ આવો રોગ જોવા મળે છે. જેમાં ઉમરની સાથે-સાથે સારું થતું હોય છે. મહિંસુશ્રુતાચાર્ય ગુદભંશની સારવાર માટે અધ્યાય - ૨૦ ભાગ-૨ માં કહ્યા પ્રમાણે :

ગુદભ્રંશો ગુદં, સિવન્નં રનેહામ્યકતં પ્રવેશયાકી
કારચેદ્વોકણાબન્ધં મધ્યાચ્છદ્રેણ ચર્મણા ॥

ગુદભ્રંશ (Prolapse at Rectum) અર્થાત् બહાર નીકળેલી ગુદાને સ્નેહન અને સ્વેદન સંસ્કાર આપી અંદર બેસાડવી જોઈએ અને અધોવાયુને નીકળવા માટે મધ્યમાં જેમ છિદ્ર રખેલું છે તેવા ચામડાના ગોકૃષાબંધ (T.Bandage) થી પાટો બાંધવો જોઈએ અને વારંવાર ગુદાને સ્વેદન (શેક) આપવું જોઈએ.

તમે જુઓ એ વખતનું વિજ્ઞાન કેટલું સુવિકસિત હતું. ગુદમાં કોઈ પાણ પ્રકારનું છન્ફેક્શન લાગવાની કોઈ શક્યતા જ ન રહે. સ્નેહન એટલે ઔષધિયુક્ત તેલ લગાવવું. સ્વેદન એટલે ઔષધિઓથી શેક આપવો. આ કરવાથી ગુદાની માંસપેશીઓ સુદૃઢ બને છે. વળી આપાનવાયુ (ગોસ)ને નીકળવા માટે વચ્ચે કાણું હોય તેવો ચામડાના ગોકૃષાબંધથી પાટો બાંધવો. કેટલી સાવધાની, કેટલી ચોક્સાઈ, એના માટે આટલી જ વાત પૂરતી છે. આ સિવાય મુખકાદી તેલ તેમજ બૃહદ પંચગુણ જેવા વાતઘ ઔષધોને બાહ્ય તેમજ આભ્યાન્તર ઉપયોગ કરવાથી કષ્ટસાધ્ય ગુદભ્રંશ પાણ સારું થાય છે.



(૫) શ્વાસના દર્દી માટે આહાર

પથ્ય આહાર :

જૂના સાઈ ચોખા, કળથી, ઘઉં, જવ, દૂધ, પરવળ, રીગણ, લસણ, તાંદળજો અને ગરમ પાણી.

અપથ્ય આહાર :

બકરીનું દૂધ, ધી, કંદ, ચાઈ, રૂક્ષ અને જડ અન્નપાન.



(૬) એનલ હિમેટોમા (લોહીની ગાંઠ)

ડૉ. સાહેબ, મને અગાઉ ક્યારેય દુઃખાવો થયો નથી. સવારે કોઈ તકલીફ નહોતી પરંતુ આખો દિવસ વાહન સવારી કરવાથી ગુદા પ્રદેશમાં મોટો સોજો આવી ગયો છે. દુઃખાવો અસહ્ય થાય છે. સ્પર્શ કરવાથી સોજામાં નાની ચણોઠી જેવું કઢણ-કઢણ લાગે છે. – રામસિંગા



રામસિંગાજી, કબજ્ઞ્યાત કે વધુ પડતી વાહન સવારીને લીધે કે બળપૂર્વક મળત્યાગ કરવાથી ગુદાની રક્તવાહિની ફાટી જાય છે. તેમાંથી નીકળેલું લોહી ત્વચાની નીચે જામી જાય છે જે ગુદાની પાસે સોજો ઉત્પન્ન કરે છે. જેને Anal Hematoma (એનલ હિમેટોમા) કહે છે. જેની સમયસર સારવાર કચવવી જોઈએ. જેમ ચાણકયે કહ્યું છે કે, ‘દુશ્મન, રોગ અને અભિની ઊગતાં જ ડામવા જોઈએ’. તેમ આ અસહ્ય પીડાદાયક સોજાને દૂર કરવામાં આવે તો તે ગંઠાઈને “Fibrous Tissue” બની જાય છે. તેમાં ચેપ લાગતાં ક્યારેક પાક પણ થઈ શકે છે. જે ભગંદરનું રૂપ પણ લઈ લે છે. આને

પાઇલ્સ (Piles) ન કહેવાય. આ લોહીની ગાંઠ છે જે ઓકાઓક થઈ જાય છે.

આવા રોગ માટે “ક્ષારસૂત્ર સારવાર” એ સફળ અને સરળ ટ્રીટમેન્ટ છે. આ સારવારથી રોગ મૂળમાંથી ઓપરેશન વગર સરળ રીતે દૂર થઈ જાય છે.



(૭) મળ પ્રવૃત્તિ વખતે સખત બળતરા (ફિશર)

“ઓમ નમ: શિવાય” ડૉ. સાહેબ, મને મળ ત્યાગ વખતે મરચું મૂક્યું હોય તેવી સખત બળતરા થાય છે અને મીઠી ઝંજવાળ આવે છે. મળ પ્રવૃત્તિ અનિયમિત છે. કયારેક બે દિવસે તો કયારેક ત્રણ દિવસે સખત કરીન મળ પ્રવૃત્તિ થાય છે. મળ ત્યાગ સમયે બે-ચાર ટીપા લોહી કયારેક જોવા મળે છે. અમે છાપરામાં રહીએ છીએ. ત્યાં સંડાસ-બાથરમની સગવડ નથી. દિવસે શરમના લીધે કુદરતી હાજ્યે જવાનું ટાળું છું. પરંતુ આ બળતરાની પીડા અને અસહ્ય દુઃખાવાને કારણે ન છૂટકે શરમ છોડીને તપાસ કરાવવા આવ્યો છું. – બાલકનાથ મહારાજ

“ઓમ નમ: શિવાય” બાલકનાથજી, સૌથી પહેલાં “શરમ છૂટશે તો દરદ વધ્યુટશે”. તમે જો કુદરતના નિયમોનું ઉત્ત્વલંઘન કરશો તો તમને તેની ચોક્કસ સજા મળશે જ. તમારું ચેગના તમે જન્મદાતા છો. ઉબલુ લઈને જવાની શરમ આવે તે ન પોસાય. “ન વેગાન ધારયતિ” મળમૂત્રના વેગને ધારણ કરવા નહીં તેવું શાસ્ત્ર વચ્ચન છે.

બાલકનાથજી, હું તમને નાનકડી કથા કહું. મારું ગામ લોદરા. મારું મિત્રનું નામ લાડવો. અમારું બંનેની દોસ્તી એવી કે સવારમાં ઉબલે જવા માટે પણ અમે સાથે જ જતા અને એક વીજળીના થાંભલા આગળ કાયમભેગા થયા પછી સાથે જતાં, જેને ઉતાવળ હોય તેના માટે અમે એક નિશાની ચખેલી કે વીજળીના થાંભલાના ખાચામાં એક પથ્થર મૂકી દેવો. એટલે બીજો સમજ જાય કે આજે ઉબલે એકલા જવાનું છે. રેલવેના પાટાએ અમારી પસંદગીની જગ્યા. જે બિકણ હોય એ નજીક બેસે. અમારું જેવા બહાદુર બે કિલોમીટર દૂર શ્રેષ્ઠ જગ્યા શોધી બેસે. પણ જૂના જમાનાની કોલસાથી ચાલતી ટ્રેન જગ્યારે વહેલી સવારે આવતી અને વહેલી સવારના અંધકારમાં જે ચેશની દેખાતી તાચમંડળ જેવી તેનાથી અમને ડર લાગતો કે કોઇક દિવસ આ આપણાને દાડાડશે. અમે શ્રેષ્ઠ અને સુરક્ષિત સ્થળની શોધમાં દરરોજ જગ્યા બદલતાં. એક દિવસ અમે સેધાભાની વાડીએ પહોંચ્યાં. ત્યાં અમને મજા પડી સવારનાં પહોરમાં કોઈ

હોય નહીં એટલે અમે બોર વીજાતાં. કેરીની સિજનમાં કેરી તેમજ જાંબુની સિજનમાં જાંબુ ખાતા. આ અમારો નિત્યક્રમ બની ગયો. પરંતુ એક દિવસ અમે બોર વીજાતા પકડાઈ ગયા અને ફરીયાદ આવી હરળભા (માર્યા બાપુજી)ના દરબારમાં એ વખતે માર્યા બાપુજી સચિવાલયમાં મહેસુલ વિભાગમાં સેક્શન ઓફિસર હતાં. શિસ્ત અને નિયમપાલનમાં ચુસ્ત અને ખુબ જ સિદ્ધાંતવાદી હતાં. મને માર્યા બાપુજીએ પૂછ્યું, “વિશ્વામિત્ર ! આ સેધાભા જે કહે છે, તે સાચું છે ?”

હું બોલ્યો : “હા.”

બાપુજી બોલ્યા : “તો હવે આજથી કોદાળી લઈને એક ખેતર આગળ આપણા કપાસના ખેતરમાં જવાનું.”

મેં કહ્યું : “કોદાળી અને ડબલે જવાને શું લેવા-દેવા ?”

બાપુજી બોલ્યા : “બેટા, આજથી ઇજરાયલી ખેતી શરૂ.”

હવેથી દરેક કપાસના છોડની બાજુમાં ફૂટનો ખાડો કરવો પછી તેમાં મળ ત્યાગ કરી માટીવાળી દેવી જેથી કપાસને ખેડ, ખાતર અને પાણી મળશે. તું જેટલી વધારે વખત જાય એટલી વધુ સારી ખેતી !!! અને આ નિયમ ફક્ત તારા માટે નથી આખા ઘર માટે છે. જેથી વધુ ને વધુ કપાસ તાજ થશે.

આમ લોદરા ગામમાં સૌથી પહેલી ઇજરાયલી ખેતીનો હું જન્મદાતા અને આખા ઘરના બધાનો હું દુશ્મન. કેમકે, માર્યા લીધે ઘરના બીજા સભ્યોને પણ આ ઇજરાયલી ખેતી કરવા બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ઉઠવું પડતું. બે કિલોમીટરનું મોર્નિંગ વોક થતું. કોદાળીથી ખાડો કરતાં પ્રાણાયામ થતો અને વધુને વધુ શુદ્ધ ઓક્સિજનનો લાભ મળતો. આ બધું માર્યા લીધે ઘરના બધા સભ્યોને મને કરવું પડતું!!!

“પહેલાં લોકો ઘરે જમતાં અને જાડે જવા બહાર જતાં. અત્યારે તેનાથી ઊંધું થઈ ગયું છે, ડબલુ લઈને જતાં શરમાય છે. ડબલાને શરમનું સાધન ન ગણશો.” રહી વાત બાલકનાથજી દિવસે ડબલું લઈને જવાની તો હું તમને એક ટેકનિક શીખવાનું તેમ કરવું. ખુલ્લા આકાશ નીચે જ્યાં સારી સુરક્ષિત જગ્યા મળે ત્યાં ઉત્કટાસનમાં ધ્યાનની મુદ્રામાં કાન ખુલ્લા

ચાખી બેસવું. જો કોઈ આગળથી પસાર થાય તો આપણે શાહમૃગ બની ડોક આગળની બાજુ નમાવી દેવી !! આપણી આગળ એ એટલી ત્વરાથી પસાર થઈ જશે કે, આપણને ખબર પણ નહીં પડે. જો કોઈ ટોળું તમારી ખૂબ નજીક આવતું દેખાય તો ખોટો-ખોટો ખોંખાચે ખાઈને એને ચેતવી દેજો, આગે ખતરા હૈ.....

પરંતુ સૌથી ઉત્તમતો હરણભાપાવાળી ઇજરાયલી ખેતી તેમાં વાતાવરણમાં ગંદવાડ ન થાય, સ્વચ્છતા જળવાય તેમજ પાકને પૂર્તું પોષણ મળે. હવે તમને જે તકલીફ છે તેનું નામ છે ફિશર. તેનું મૂળ કારણ કબજ્જાત છે. કઠીન મળ આવે છે અને બે-ત્રાણ દિવસે મળ પ્રવૃત્તિ થાય છે. એજ આ રોગનું મૂળ છે. આયુર્વેદમાં ગુદવિદ્ધર કહે છે. આપણે સાથી ભાષામાં તેને મળદ્વારના વાઢીયા કઠીએ છીએ. ફિશર એટલે કાપા પડી જવા મળદ્વારની ઉપરની ત્વચા Mucos Membrane અથવા નીચેની ત્વચામાં કઠીન મળ બળપૂર્વક પસાર થતાં જે કાપા પડી જાય છે તેને ફિશર કહે છે.



ANAL FISSURE

ફિશરના લક્ષણો નીચે મુજબ છે :

- મળ ત્યાગ વખતે સખત વેદના.
- મળ ત્યાગ વખતે સખત બળતરા.
- જો વાદળિયા જૂના થઈ જાય તો સોય ભોંકાવા જેવી વેદના થાય.
- કઠીન મળ વાઢીયા સાથે ઘસાય ત્યારે તેમાંથી લોહી પડે છે.

બાલકનાથજી, આ ફિશરને શાસ્લોક્ટ સારવાર કરાવવી તેને મૂળમાંથી દૂર કરવો એજ એનો સાચો ઉપાય છે.



(૮) ગુદાપ્રદેશમાં થયેલું ગુમડું – ભગંદર

મને પૂછના ભાગો ગુમડું થયું છે. તેમાંથી પરુ આવે છે. અને થોડા દિવસ પછી બંધ થઈ જાય છે. અને છેલ્લાં રૂપ વર્ષથી આ તકલીફ છે. પરંતુ ફોલ્લીને દબાવીને પરુ કાઢી નાખવાથી દુઃખાવો કે બળતરા થતી નથી.

એક વખત ઓપરેશન કરાવ્યું. એ મટી જાય તે સારું નિશાળીયા પણ જમાડ્યા. અને વળી પાછું ફરીથી ઊભું થયું છે. મને ડાયાબિટીસ ૨૫૦ની આસપાસ રહે છે.

- વાલજુભાઈ પટેલ, ભાવનગાર



“જય બાપા સીતારામ” વાલજુભાઈ ગુદા પ્રદેશમાં નાની સરખી ઝોડકી કે ગુમડું થાય તો તેની સમયસર સારવાર કરાવવી જોઈએ. તમે છેલ્લાં ૨૫ વર્ષથી એ ગુમડાને પંપાળી પંપાળીને મોટું કર્યે જાવ છો. પછી ગમે તેટલા નિશાળીયા જમાડો શું થાય? અમારું

એક દર્દી મિત્ર અશોકજીએ સાચું કહ્યું હતું કે સાહેબ નાનો દુશ્મન, નાનું દેવું અને નાનો રોગ પ્રત્યે બેદરકાળજી ન રખાય. તે ક્યારે મહા ભયંકર સ્વરૂપ પકડે તેનું નક્કી નહીં.” તમને જે રોગ થયેલ છે તેને ભગંદર (Fistula) કહે છે. આ રોગની ખાસીયત એ છે કે ઝોડકીમાંથી પ્રાણી ગયા પછી ફરી પાછું તે જ જગ્યામાં ભચાય છે. ધીમે-ધીમે તે ફેલાતું જાય છે અને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ નીકળતું હોય છે. ભગંદરમાં જે પોલાણ બનતું હોય છે તેને Fisula Track કહે છે. વાલજુભાઈ સૌપ્રથમ તમને જુદા-જુદા ભગંદર વિશેની થોડી જાણકારી આપું. જેથી ભગંદરને સમજવામાં સરળતા રહેશે.



આધુનિક વિજ્ઞાન પ્રમાણે ભગંદરના બે પ્રકાર પાડવામાં આવે છે.

(૧) પૂર્ણ ભગંદર (Complete Fistula) : આ ભગંદરમાં બંને છેડા ખુલ્લા હોય છે. એટલે કે એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી પ્રાણ પસાર થઈ બહાર નીકળી શકે છે.

(૨) અપૂર્ણ ભગંદર (Incomplete Fistula) : આ ભગંદરમાં નાસૂરનો એક છેડો ખુલ્લો હોય છે અને બીજો છેડો બંધ હોય છે.

આના પણ બે પ્રકાર હોય છે.

- (૧) અંતર્મુખ (Blind Internal Fistula): જેનું મુખ મળાશયમાં ખુલે છે.
- (૨) બહિર્મુખ (Blind External Fistula): જેનું મુખ મળાશયની બહારની બાજુ ખુલે છે.

આચુર્વેદની દિનિએ ભગંદરના દોષો અનુસાર સાત પ્રકાર છે.

- (૧) શતપોનક (Multipal) : આ ભગંદરમાં એક કરતાં વધારે મુખ (Opening) હોય છે. મળદ્વારમાં ચાળણી જેવા છિડો પડી જાય છે. તેમાંથી ફીણવાળો ચીકણો વિષધ્યુક્ત સ્નાવ થાય છે.
- (૨) ઉષ્ટ્રગીવ : ઊંટની ડોક જેવા વળાંકવાળું ભગંદર જેમાંથી બળતર અને તીવ્ર વાસ મારતો ગરમસ્નાવ થાય છે.
- (૩) પરીસ્ત્રાવી ભગંદર : આ શ્વેષમીક પ્રકારનું ભગંદર છે. તેમાંથી સફેદ ચીકણો ખંજવાળ વાળો સ્નાવ થાય છે.
- (૪) શંખુક ભગંદર : આ પગના અંગુઠાના આકાર જેવા ગુમડામાંથી બને છે અને તેમાંથી ચીકણો સ્નાવ થાય છે.
- (૫) ઉન્માગી ભગંદર : પડવાથી, વાગવાથી કાંટો ભોકાવાથી વગેરે બાચ્ય કારણોથી ગુદા પ્રદેશમાં નાસૂર બને છે. ઘણી વખત આ નાસૂરમાં કીડા પડી જાય છે. આ પ્રકારના ભગંદરની વેદના અસહ્ય હોય છે.
- (૬) પરીક્ષેપી ભગંદર : આ ભગંદરમાં ગુદાની ફરતે ચીરા પડેલા હોય છે. આમાં બહુ ઓછો સ્નાવ જોવા મળે છે.
- (૭) ઝડ્ઝ ભગંદર (Straight) : આમાં નાસૂર સીધો હોય છે. સ્નાવ બહુ જ ઓછો હોય છે કે બિલકુલ થતો જ નથી.

વાલજ્જભાઈ, દરેક ભગંદરના દર્દીનું ભગંદર એક સમાન હોતું નથી. તે અલગ-અલગ જગ્યા પર થતું હોય છે. તેનો આકાર લંબાઈ, બધું જ પ્રત્યેક દર્દીએ અલગ હોય છે. પરંતુ તેમ છતાંયે તેના લક્ષણો નીચે મુજબ હોય છે.

- ગુદા પ્રદેશમાં નાની ઝોડકી થાય તે મટ્યા પછી ફરી-ફરીને થાય.
- ગુદા પ્રદેશમાં ખંજવાળ આવે.
- ગુદા પ્રદેશમાં વેદના થાય.
- ઘણીવાર કમરમાં દુઃખાવો થાય.
- સોય ભોકાવા જેવી વેદના થાય.

- જો પરું વધી જાય તો તીવ્ર વેદના, સોજો તેમજ ઘણીવાર તાવ પણ આવે.
- જો પરું વધી જાય તો નિતંબ કે જાંધ સુધી ફેલાઈ જતું હોય છે. તેમાંથી લોહી, પરું અને આગળ ઉપર દુર્ગાધિત મળ પણ નીકળતો હોય છે.
માટે આવા કષ્ટદ્વારા ચેગનું સમયસર નિદાન કરવીને યોગ્ય સારવાર કરવવી જોઈએ. ભગંદરમાં ક્ષારસૂત્ર સારવારથી વારંવાર ફરી થવાની શક્યતાઓ રહેતી નથી અને કાયમી મૂળમાંથી મટી જાય છે. સાથે સાથે ડાયાબીટીસ ને પણ કંટ્રોલમાં રાખવો જરૂરી છે.



(૬) ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે આહાર

પદ્ધતિ : ● જવ, સામો, કોદરી, જૂના ચોખા, કળથી, મગ, તુવેર વગેરે આહારમાં લેવા જોઈએ.

- બધા જ કડવા શાકભાજી, પરવળ, મેંથી, કારેલાં વગેરે લઈ શકાય.
- આમળાં, કોળું, કુદીનો, હળદર, કંકોડા, કાકડી, ગાજર, સરગવો, પાલક, લીબુ, મૂળા, સૂવાની ભાજી, લસણ વગેરે નિયમિત લેવું જોઈએ.

આ સિવાય દરરોજ હળવો વ્યાયામ-સૂર્ય નમસ્કાર ચાલવું તેમજ દોરડા ફૂદવા જેવી કસરતો પણ કરવી જોઈએ. યોગાસનોમાં ખાસ શલભાસન, ઉત્તાનપાદાસન અને પશ્ચિમોત્તાસન જેવા આસનો કરવાથી સ્વાદુદ્ઘિંદિ (પેન્ક્રીયાસ)ને નવીન ઊર્જા મળે છે. જેના લીધે ડાયાબીટીસ કંટ્રોલમાં રહે છે. તેમ છતાંય ઘરગથ્થું થાય તેવો સરળ ઉપાય બતાવું છું.

- “૨૧ નંગ લીમડાનાં પાન, ૨૧ નંગ બીલીનાં પાન, ૨૧ નંગ બારમાસી ના પાન, ૧ નંગ કારેલું. દરેકનો રસ કાઢીને ગાળીને ૧૧ મરીના ચૂર્ઝ સાથે સવાર-સાંજ ખાલી પેટે લેવો.”

આ પ્રયોગ નિયમિત કરવાથી ખૂબ જ અદ્ભુત પરીણામ જોવા મળશે.

આ સિવાય ભૂમ્યાનલકીનો નાનો છોડ થાય છે જે ખેતરમાં નિંદામળ તરીકે ઊરો છે. આ ડાયાબીટીશમાં ખૂબ સારું પરીણામ આપે છે. આના નાના છોડ લાવી તેના નાના ટુકડા કરી છાંયડામાં સૂકવી દેવા આને છાયા શુષ્ણ કહેવાય. સૂકાઈ જાય પછી આમાંથી મુહીભર લઈ રહે રહે ૧ જલાસ

પાણીમાં પલાડવું. તેમાં ૧૧ મરી વાટીને પલાડવા અને સવારે નિયમિત પીવું. તે જ રીતે સાંજે પીવું.

આ પ્રયોગ નિયમિત કરવો. અચૂક સાંદું પરિણામ મળશે જ. અહીં એક વાત ખાસ કરી લઈ.

કોઈ પણ વનસ્પતિને તોડતાં પહેલાં આપણા શાસ્ત્રમાં ખાસ વિધિ બતાવી છે. ગમે તેમ તોડી ન લેવી. તેને ચોક્કસ મુહૂર્તમાં લાવવી. તેને પગે લાગી પછી તોડવી. આપણા શાસ્ત્રોમાં વનસ્પતિની પણ પૂજા થતી હતી. હાલમાં પણ તુલસી, પીપળો વગેરેની પૂજા કરીએ જ છીએ. પરંતુ ઋષિ મુનીઓ તો કોઈ પણ વનસ્પતિ જોઈતી હોય તો તેને આમંત્રવી મંત્રોચ્ચાર કરતાં કરતાં લેતાં. મેં તમને ઉપરની વનસ્પતિ બતાવી એટલે એનો નાશ થઈ જાય તેમ ન તોડવી. બીલીપત્રની જરૂર હોય તો જરૂર જેટલાં જ મહાદેવજ્ઞા મંદિરમાં દર્શન કરવા જઈ પૂજામાં વપચયેલ બીલીપત્ર લઈ શકાય. બારમાસીનાં પાન જરૂર જેટલા તાજ જ લેવાં. તેમાંય સંગહખોરી ન કરવી. તેને પ્રેમપૂર્વક તોડવી એની ડાળીઓ તૂટી ન જાય તેનું ધ્યાન ચખવું. કેમકે, વનસ્પતિમાં પણ લાગણી હોય છે ! વિચાર શક્તિ હોય છે !! અરે ઓળખ શક્તિ પણ હોય છે.

અમેરિકાના છલેકટ્રોનિક નિષ્ણાંતે એક અદ્ભુત પ્રયોગ ઈ.સ. ૧૯૭૦માં કર્યો. તેમાં એક છોડનો માધ્યમ તરીકે ઉપયોગ કરી દૂરથી આદેશ આપી મોટેલ ટ્રેઇનને અટકાવવાનો પ્રયોગ કર્યો. તેમાં તેને સફળતા મળી. તેણે Philodendron Bipinnatifidum નામના છોડનો માધ્યમ તરીકે ઉપયોગ કરી એચેક્ઝફટને વાંકીચૂકી દિશામાં ફુંગોળવાના એચેબેટિક્સ પ્રયોગો કર્યા. તે વિચારના તરંગોથી જેવા આદેશ છોડને મોકલતો કે તરત જ તે છોડ સાથે લગાવેલ છલેકટ્રોનિક ઉપકરણો એચ્કફટમાં સંલગ્ન છલેકિટ્રક સર્કિટને ટ્રાન્સમીટ કરી દેતા.

તા. ૨૩-૩-૧૯૭૦ ના રોજ તેણે વિજ્ઞાનીઓની ઉપસ્થિતિમાં એક અદ્ભુત પ્રયોગ કર્યા. તેની મોટરકારમાં એક નાનો કુંડાનો છોડ મૂકી તેની સાથે ગેલ્વેનોમીટર લગાવીને તેને મોટરની સ્ટાર્ટર સ્વીચ સાથે જોડ્યો. કારમાં કુંડા સિવાય કોઈ જ ન હતું. સોવીને કારથી ગ્રાશ માછલ દૂરના અંતરથી નિયત સમયે કાર ચાલુ કરવાના વિચાર તરંગો પેલા છોડને

મોકલ્યા. પલવારમાં જ પેલા છોડે તે ગ્રહણ કરી લીધા અને મોટરકાર ચાલુ થઈ ગઈ!!

કલીવ બેકસટ્રે અનેક પ્રયોગો કરી સાબિત કર્યું કે વૃક્ષો કેવળ સજ્જવ નહીં સંવેદનશીલ વિચારશીલ અને લાગણીશીલ પણ છે. અરે તેઓ દરેકને ઓળખતા પણ હોય છે. તેમણે કેટલાક વિજ્ઞાનીઓ અને ન્યુયોક પોલીસ વિભાગના ઉચ્ચ અધિકારીઓની છ માણસોની બનેલી ટુકડીએ પ્રયોગ કર્યો. બે બારણાવાળા એક ઓરડામાં છોડવાઓની સાથે પોલીગ્રાફ મશીન (લાઇટિફેક્ટર) જોડી દેવામાં આવેલું. છ માંથી જેનું ચિહ્નીમાં નામ નીકળે તેને અંદર ચખેલ છોડવાઓમાંથી કોઈ એકના પાન તોડી બીજા બારણેથી બહાર નીકળવાનું હતું. જેનું નામ નીકળ્યું તે પ્રયોગકર્તાએ એક છોડ પાસે જઈ તેના પાન તોડ્યાં ડાળીઓ તોડી અને મૂળથી ઉખાડી બીજા બારણેથી બહાર ગયો. હવે જ્યારે વારફરતી ફરીથી છ માંથી પાંચ નિર્દ્દેખ પ્રયોગકર્તાઓ અંદર ઘખલ થયા ત્યારે લાઇટિફેક્ટર (પોલીગ્રાફ) મશીનમાં કોઈ પ્રતિભાવ ન જણાયો. પરંતુ જેવો ગુનેગાર પ્રયોગકર્તા ઘખલ થયો કે તરત જ પોલીગ્રાફ મશીનની સોયો ભયાનક વેગથી દોડવા લાગી !! હત્યારાના પ્રવેશથી છોડવાઓ પણ ભય પામી રહ્યા હતા !! પ્રયોગકર્તાઓને માન્યા સિવાય ધૂટકો જ ન હતો. આ મહાન વનસ્પતિશાસ્કીએ અમેરિકન મેડીકલ એસોશિએશનને પડકાર ફેઝ્યો હતો. અસાધ્ય રોગોથી પીડાતા કેટલાક દર્દીઓ મને આપો. હું અમુક વૃક્ષો નીચે બેસાડીને જ તેમના અસાધ્ય રોગ મટાડી દઈશ !! અગ્રગણ્ય તબીબો અને વિજ્ઞાનીઓના નિરીક્ષણ હેઠળ પ્રયોગ કરતા તેણે પોતાનો દાવો સાચો સાબિત કરી બતાવ્યો હતો.

કહેવાનો ભાવાર્થ એટલો જ કે વનસ્પતિ પણ અતિ સંવેદનશીલ અને લાગણીશીલ હોય છે. તેઓ એવી ઊર્જાશક્તિ પ્રવાહીત કરે છે. જે માનવીને માટે ખૂબ લાભકારક છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને વૃક્ષોને મહાભાગ્યશાળી અને પુણ્યકારી માની તેમની ખુબ પ્રશંસા કરી છે.

“પારકાના હિતને ખાતર પોતાનું જીવન જીવનાર આ

મહાભાગ્યશાળી વૃક્ષો તો જુઓ. પવન, વરસાદ, ગરમી, ઠંડી ને સ્વયં અનુભવી તેનું દુઃખ સહન કરી લઈ આપણાને તે બધાથી બચાવે છે.”



(૧૦) ભગંદર શોના લીધે થાય ?

જ્ય રામજી કી, સાહેબ આ ભગંદર શોના લીધે થાય છે ? મેં ઘણા દવાખાને સારવાર કરાવી પણ છેલ્લા ૩૦ વર્ષથી આ બીમારી મટતી જ નથી. પહેલાં મસાની સારવાર કરાવી પછી સારવારના એક વર્ષ પછી ભગંદરની બીમારી લાગુ પડી છે. તેની અતિશાય દુર્ગાધથી હું અને મારા ઘરના બધાં કંટાળી ગયા છીએ. મારી દીકરીના લગ્ન થાય ત્યાં સુધી જીવડો પછી હું જાતે જ આપદાત કરી લઈશ. મેં મારા જીવનમાં બધા જ વ્યસનો કરેલા છે. માંસ-માટી એ ખાદ્યેલી છે, હું ચાલુ તો પરુના રેલા છેક પગ સુધી ઉતરે છે. તાવ પણ આવે છે, મેં સાંભળ્યું છે કે ક્ષારસૂત્ર સારવારની ભગંદર કાયમી મટી જાય તે સાચું ?

જીવણજી ટાકોર, ઉ.વ. પટ વર્ષ.

જ્ય રામજી કી જીવણજી, તમને જે ડોક્ટર પર વિશ્વાસ હોય તેમની પાસે પૂરી શ્રદ્ધાથી સારવાર કરાવો. જેવી રીતે રોગ થયો તેવી જ રીતે નિદાન પરીવર્જન એટલે રોગ થવાનાં કારણોને દૂર કરવામાં આવે તો રોગ અવશ્ય ભરી જશે. હું માનું છું કે તમે તમારા દર્દથી કંટાળી ગયા હશો. મારે ત્યાં ઘણા દર્દી આવે છે. તે કહે છે કે જેસનું એક ઇન્જેક્શન આપી દો. આ દર્દ તો દુશ્મનને પણ ના થાય અને સાચે જ ખરેખર દુશ્મનને માટે પણ આ રોગ આપણાને સારું વિચારતો કરી દે છે.

આ જગતમાં દરેકે એક વસ્તુનો પરમાત્માએ તોડ બનાવેલ છે જ પરંતુ અડગ શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ.

મેં સાંભળેલી વાત છે કે એક મહાત્માએ પ્રવચન આપતાં કહું છે કે, જો શ્રદ્ધાથી પહુંચને પણ તમે કહો કે ખસી જાતો તે ખસી જશે.

એક વૃદ્ધાનાં મનમાં આ વાત બેસી ગઈ. એમના ઘરની બાજુમાં જ એક પહુંચ હતો. તેના લીધે તેમના ઘરમાં પ્રકાશ પવન રોકાઈ જતો હતો. વૃદ્ધા સ્થી ઘરે આવી. આંખ બંધ કરી બોલી - હું શ્રદ્ધાથી કહું છું કે

પહાડ તું ખસી જા. ફરી પહાડની સામે જોયું. ફરીથી બોલી કે પહાડ તું ખસી જા. પહાડ તો હતો ત્યાં જ હતો છેલ્લે બોલી, મને તો ખબર જ હતી કે પહાડ તો કંઈ ખસતો હશે !!

જો તમારું મનમાં આવી “ખબરવાળી” શ્રદ્ધા હોય કે પહાડ ખસવાનો જ નથી. અર્થાત્ મારો રોગ મટવાનો જ નથી. તો કોઈ ડૉક્ટર તે રોગ મટાડી શકશે નહીં માટે મનને મક્કમબનાવો. તમારો રોગ ચોક્કસ મટી જ જશો.

જીવણજી, કોઈ પણ રોગ જ્યારે જુનો થાય ત્યારે તે ગંભીર સ્વરૂપ લેતો હોય છે. માટે “જાગ્યા ત્યારથી સવાર” એટલે કે રોગને થતો જ દૂર કરવો એમાં જ સમજદારી છે.

હું મારી જ વાત કરું તો મને સામાન્ય એસિડીટીની તકલીફ અવારનવાર થતી હતી. પરંતુ કામકાજની દોડાદોડી અને આપણને કારણે તેની સારવાર ન કરાવતાં એણે ગંભીર સ્વરૂપ લીધું. તપાસ કરાવતાં નિદાન થયું પેસ્ટિક અલ્સરનું, છેલ્લા અઢી વરસ ફક્ત બિચડી અને દૂધ ઉપર રહેવું પડ્યું. પેટનો દુઃખાવો સતત બારથી ચોવીસ કલાક સુધી રહેતો. ઊલટી ઓ પણ એટલી થાય કે પાણી પણ ટકે નહીં. જો ભૂલથીયે શાકભાજ્ઞો એક કોળીયો પણ ખોરાકમાં લેવામાં આવે તો ઊલટીઓ શરૂ થઈ જાય. આ પરિસ્થિતિમાંથી હું મારું દર્દીઓ સાથે હસતાં મૌંઢે જ કામ કરતો. દિવસે દિવસે મારી તબિયત વધારે ખરાબ થતાં આડોશી-પાડોશી, સગા-સંબંધી બધાને મારું રોગની જાણ થઈ. આવી પરિસ્થિતિમાં હું પણ હતાશ થઈ ગયેલો. મને પણ કોઈ મોટા સર્કલ ઉપર ગાડીથી અક્સમાત કરી આપધાત કરવાના વિચારો આવતા. પણ એક પુસ્તક વાંચ્યા પછી મારું નેગેટીવ વિચારો ગાયબ થઈ ગયા. મારું પાડોશી બાબુકાકાએ આપેલું પુસ્તક “મૃત્યુ પછીના જીવનનું રહસ્ય” એ મારું મનોબળ ખુબજ વધાર્યું.

આજ પુસ્તકમાં : પ્રશ્નોત્તરીમાં.... “શું આત્મહિત્યા કરનાર વ્યક્તિ પોતાના કષ્ટમાંથી મુક્તિ મેળવી શકે છે ?”

ઉત્તર : ના. બલકે તે પોતાના કષ્ટમાં વૃદ્ધિ કરી શકે છે. દરેક મનુષ્ય માટે

માનાસિક-ભાવાત્મક અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ જરૂરી છે. આ અનિવાર્ય જરૂરિયાતોમાંથી તે ધૂટી શકતો નથી. જો કોઈ આત્મહત્યા કરે છે તો તે પોતાના “હું”ને મારી શકતો નથી. તે મારે છે ફક્ત તેના ભૌતિક શરીરને. આત્મહત્યા પદ્ધી ફક્ત એ પરિવર્તનના રૂપમાં પૃથ્વીને બદલે કોઈ અન્ય આયામમાં અન્ય સ્તર પર જીવનમાં રહે છે. આ અવસ્થામાંથી ધૂટવા માટે ભારે સંઘર્ષ કરવો પડે છે.

આ પુસ્તકમાંથી પુર્નજન્મ, આત્મા વગેરેના વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણોની જાણકારી પણ મળી. આજ સમયમાં અનાયાસે મારે મારા ભિત્ર દર્દી રમેશભાઈ પટેલને ત્યાં ગયો. મારામાં પોઝીટીવ વિચારેનો સંચાર થયો. તેમણે મને ગોટા આય્યા. મેં મારી કહાની કહી અને તેના લીધે ગોટા ખાવાની અશક્તિ દર્શાવી. તેઓ મને તેમના ઓળખીતા બાપુની પાસે મને લઈ ગયા. હું મને-કમને ગયેલો. હું વિજ્ઞાનશાખાનો વિદ્યાર્થી. સાધુ-સંત આધ્યાત્મિકતા વિશે એ વખતે ઓછો વિશ્વાસ ધરાવતો હતો. અરે સાધુ-સંતો થી દૂર ભાગતો. એમના પર જરાયે વિશ્વાસ કરતો ન હતો. દૈવી ચિકિત્સા કે મંત્ર ચિકિત્સા વિશે જાણકારી મળી. પણ આ બાબત પર વિશ્વાસ નહીં. અર્વાચીન વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતમાં દર્શાવે છે કે વ્યક્તિ વ્યક્તિના મન વચ્ચે જ નહીં. પરંતુ પદ્ધાર્થ-પદ્ધાર્થના વચ્ચેના પરમાણુ કણો વચ્ચે પણ કાયમી સંબંધ સેતુ રચાતો હોય છે. એક વ્યક્તિ દૂર રહ્યો પણ બીજા ના મન અને શરીર પર પોતાના વિચારેની અસર પહોંચાડી શકે છે. પ્રાર્થનાની વિધાયક બળથી બીજાને સ્વસ્થ કરી શકાય એ વાત વૈજ્ઞાનિક સત્ય બને છે !!

જેમકે રચિયાના સંત ચાસ્પુટિન. એક પ્રસંગની વાત છે કે રચિયાના સત્તાધીશ મીર નિકોલસનો પુત્ર એલેક્ષેની શક્તિ એકદમ ઓછી થઈ ગઈ. તે ઘવાયો, તેને પુષ્કળ લોહી નીકળવા લાગ્યું. પરિસ્થિતિ બગડવા લાગી. ડૉક્ટરોએ પણ જીવવાની આશા છોડી દીધી. જ્યારે હજારો માઇલ દૂર રહેતા ચાસ્પુટીનની પ્રાર્થનાથી તરત જ એલેક્ષેનું લોહી નીકળવાનું બંધ થઈ ગયું ! ડૉક્ટરોના માન્યામાં ન આવે તે રીતે જોતજોતામાં સાજો થઈ ગયો. છે ને પ્રાર્થનામાં ગજબની શક્તિ !!

આપણો ત્યાં પણ સત્ય સાંઈબાબા જેઓ ઘણી ચમત્કારિક શક્તિઓ ધરાવતા હતા. પોતાનો જમણો હાથ હલાવી હવામાંથી જ વિભૂતિ, માદળિયાં, ઘરિયાળ કે અન્ય વસ્તુઓ પ્રગટ કરવાની શક્તિ ધરાવતા હતા. આવી શક્તિને “એપોર્ટ” કહેવામાં આવે છે. જેમાં વસ્તુની સાધનરહિત અભૌતિક ફેરફાર થાય ભારત સરકારના ભૂતપૂર્વ વિજ્ઞાન સલાહકાર અને ભૌતિક વિજ્ઞાની એસ.બગંવતે પણ જાહેર કર્યું કે સાંઈબાબાની અલૌકિક શક્તિમાં કોઈ દૃષ્ટિભ્રમ કે છેતર્યાડી નથી. સત્ય સાંઈબાબાએ હસ્તસ્પર્શથી અનેક રોગીઓના રોગ દૂર કર્યા હતા. ગુજરાતના મહાન સાહિત્યકાર શ્રી કનૈયાલાલ મુન્શીને કંપવાની બિમારી હતી તે સત્ય સાઈબાબાએ હસ્તસ્પર્શથી દૂર કરેલી.....!!

હેરી એડવર્સએ હસ્તસ્પર્શથી રોગ દૂર કરવાની શક્તિ ધરાવતો હતો. તેઓ કવીન વિકટોરિયાની પૌત્રી મેરી લૂઈ, સ્પેનની ચાણી વગેરેના રોગો હસ્તસ્પર્શથી મટાડ્યા હતા. એક અપંગ બાળકને પણ સાજો કરી આપ્યો હતો. આમ આવી દૈવી ચિકિત્સાઓથી પણ રોગોને દૂર કરવાનાં વિજ્ઞાનમાં પ્રમાણો છે.

પ્રાણી-પક્ષીને આત્મહત્યા કરતાં સાંભળ્યું છે? જીવન એનું નામ છે જે ક્યારેય સમાપ્ત થતું નથી.

જીવણ આપણને ક્યા કારણથી ભગંદર થયું તે માટે ભગંદર થવાના કારણોને પહેલાં સમજ્યાએ.

- (૧) વધુ પડતી વાહન સવારી કરવાથી.
- (૨) કઠીન મળ પ્રવૃત્તિ સમયે મળદ્વારના સ્નાયુ પર દ્વારા આપવાથી.
- (૩) વધુ સમય ઉભડક બેસવાથી.
- (૪) વધુ પડતો સ્ત્રીસંગ કરવાથી.
- (૫) મળદ્વાર પાસે કૃમિનો ઉપદ્રવ વધી જવાથી.
- (૬) ગુદ્ય પ્રદેશમાં ગમે તે કારણે વાગવાથી, ઘા પડવાથી.
- (૭) ગુદ્ય પ્રદેશમાં ઝોડકી, ગુમહું થાય તેની ઉપેક્ષા કરવાથી.
- (૮) વધુ પડતાં માંસાહારથી.
- (૯) અતિશય તિક્ષણ દારુના સેવનથી.

(૧૦) હરસ-મસાની યોગ્ય સારવાર ન કરવામાં આવે તો પણ ભગંદર થઈ શકે છે.

તમો જો માંસહાર અને વસનો કરો છો તેનાથી રુદું શરીરને નુકસાન કરવાવાનું બીજું ક્યું કારણ હોઈ શકે? આપણે જે પ્રદેશમાં રહીએ તેની આબોહવા ગરમ. તમારી પ્રકૃતિ ગરમ અને તમારો ખોરાક પણ ગરમ પછી શું થાય?

“જેવું અન્ન તેવું મન”. માટે સાત્વિક આહાર શરૂ કરો. વસનોનો ત્યાગ કરો. ભગંદર રોગમાં સરળ અને સચોટ એવી ક્ષારસૂત્ર સારવાર શરૂ કરો. તમારો રોગ મૂળમાંથી એકદમ મટી જશે.

આપણા શાસ્ત્રમાં સાચે જ કહ્યું છે કે :

“યા દેવી સર્વ ભુતેષુ, શ્રદ્ધા રૂપેણ સંસ્થિતા ।

નમ: સ્તરસ્યૈ, નમ: સ્તરસ્યૈ, નમ: સ્તરસ્યૈ નમો નમ: ॥

જો તમે પરમાત્મામાં અતૂટ શ્રદ્ધા રાખશો તો ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી પણ તમને સાચો માર્ગ મળી જ જશે. ઘણાં સાધુ-સંતો પોતાના તપોબળથી અશક્યને પણ શક્ય બનાવી શકે તેવા દાખલાઓ આપણા ઇતિહાસમાં અનેક છે. ચૈતસિક શક્તિઓ હજારો કિલોમીટર દૂર બેઠેલી વ્યક્તિ પર પણ અસર કરી શકે છે. તેના પણ વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણો ગ્રામ થયેલા છે. આપણા સંત-મહાત્માઓ જેવા કે, ભગવાન બુદ્ધ તેમની દૃષ્ટિ માત્રથી નાગળીરી જેવા તોફાની હાથીને પણ શાંત કર્યો હતો. સંત જ્ઞાનેશ્વરે મુત્ત વ્યક્તિને જીવંત કરી તેમજ મહાન યોગી ચાંગદેવ જ્યારે વાધ પર સવારી કરીને સંત જ્ઞાનેશ્વરને નીચું બતાવવા માટે આવ્યા ત્યારે સંત જ્ઞાનેશ્વરે જે શીલા પર બેઠેલા હતા તે શીલાને જ કહ્યું, “ચાલ, શીલા”. અને શીલા ઉપર જ સવાર થઈને સંત જ્ઞાનેશ્વરે મહાન યોગી ચાંગદેવનું અભિવાદન કર્યું. આવા અનેક સંત-મહાત્માઓના અનેક હેરત ભર્યા ડિસ્સાઓ ઇતિહાસના પત્રાં ઉપર મોજૂદ છે. માર્યા ડિસ્સામાં પણ કંઈક એવું બન્યું હું જલદી સ્વસ્થ થઈ જાવ તે માટે એક દર્દી પટેલ અમૃતભાઈ (અમૃતકાકા) સત્ય સાંઈબાબાની ભરમ લાવેલા, તો માર્યા દર્દી મિત્ર નિલેખભાઈએ મહાકાળી માતાની બાધા રાખેલી, માર્યા મિત્ર પ્રભાતભાઈ

દેસાઈએ ગાંધીનગરથી ચાલતાં સારંગપુર જવાની બાધા રાખી હતી. તો મારા એક દર્દી ભિત્ર રમેશભાઈ પટેલ મને એક મહાત્મા પાસે લઈ ગયા. હું મારા દર્દના કારણે એટલો હારી ગયેલો હતો કે જેમ રૂભતો તણખલું પકડે તેમ મેં પણ તેઓની શ્રદ્ધામાં શ્રદ્ધા રાખી. અને મારા આશ્રયની વચ્ચે થોડાક જ દિવસોમાં હું બધો જ ખોરાક લેતો થઈ ગયો. મારા સ્નેહીઓ અને દર્દીઓની અતૂટ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસને કારણે આ મહાભયંકર બિમારીમાંથી કાયમ માટે હું મુક્ત થઈ ગયો. તેઓના લીધે મારી છંદગી બદલાઈ ગઈ. તે લોકોનો ઉપકારશી રીતે ભૂલી શકાય !!!



(૧૧) નાના બાળકોને હરસ-મસા

સાહેબ, મારા બાળકની ઊંમર ચાર વર્ષ છે. તે મળ પ્રવૃત્તિ કરે ત્યારે અંદરથી લાલ રંગના માંસના લોચા જેવો કોઈ ભાગ બહાર આવે છે અને તેમાંથી લોહી પણ પડે છે તો શું હોઇ શકે? કમલેશભાઈ દરજી.

કમલેશભાઈ, નાના બાળકોમાં મળ ત્યાગ સમયે લોહી પડે. મળત્યાગ સમયે કેરાના ફળ જેવો લાલ ભાગ બહાર નીકળે તેને રેકટલપોલિપ (Rectal Polyp) કહે છે. જે મા-બાપના આહાર-વિહારથી બાળકને વારસામાં મળે છે !!!



માતા પિતાના આહાર-વિહારના વિકૃતિના કારણે જે જન્મથી જ આ રોગ થાય છે. આમાં ક્ષારસૂત્ર સારવાર સરળ અને ઉત્તમ ઉપાય છે.



(૧૨) કારસૂત્ર સારવાર એટલે શું ?

કારસૂત્ર સારવાર એટલે શું ? આ સારવાર પછી ઝાડાનો કંટ્રોલ રાખી શકાય ? આ સારવાર પછી ફુરીથી મસા થાય ? હરસ, મસા, ભગંદર જેવા જટીલ રોગ ઓપરેશન વગર કેવી રીતે મટી શકે ?

આર.આર.પટેલ



જ્ય ગુરુદેવ, રમેશભાઈ, “કારસૂત્ર સારવાર” એ આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથમાં મહિર્ણ સુશુતાચાર્ય બતાવેલી શાસ્ત્રીય ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. જેમાં જુદી-જુદી વનસ્પતિમાંથી તૈયાર કરવામાં આવેલ કાર અને સૂત એટલે કે આ બંનેના સંયોજનથી તૈયાર કરવામાં આવેલ ઔષધને “કારસૂત્ર” કહે છે. ગુદા-બસ્તિ

જેવા નાજુક અવયવોના મર્મસ્થાનમાં થતા હરસ-મસા ભગંદર જેવા રોગોને શસ્ત્રકર્મ (ઓપરેશન) વગર મટાડનારી સાવ સરળ તથા સફળ શાસ્ત્રીય ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે.



હરસ-મસાને તેના મૂળમાંથી પકડવામાં આવે છે. ત્યારબાદ કારસૂત્ર વડે તેનું બંધનકર્મ (Ligation) કરવામાં આવે છે. આ કર્મ કર્યા પછી ચાર-પાંચ ટિવસમાં હરસ-મસા તેના મૂળમાંથી ખરી જાય છે. એજ રીતે ભગંદરમાં તેના દ્વાર (Opening)માંથી ભગંદરની જે નલીકા (Fistula Track) બનેલી હોય છે. તેના મૂળ સુધી કારસૂત્ર બંધનકર્મ (Ligation) કરવામાં આવે છે. કારસૂત્રના શોધન અને રોપણ ગુણવર્ભથી ભગંદર તેના મૂળમાંથી કાયમ માટે મટી જાય છે. અને ગુદામાર્ગના સંવેદનાતંત્રને કોઈ નુકસાન થતું નથી. માટે ઝાડાનો કંટ્રોલ પહેલાની જેમ જ ચાખી શકશો.

(૧૩) કારસૂત્રના ફાયદા અને ધ્યાન રાખવા જેવી બાબતો

કારસૂત્ર સારવારના ફાયદા શું છે?

- કારસૂત્રમાં શોધન અર્થात ઘાને શુદ્ધ કરવાનો તેમજ રોપણ અર્થात્તુ ઘામાં રૂઝ લાવવાનો અદ્ભુત ગુણધર્મ રહેલો છે. તેના લીધે હરસ-મસા કે ભગંદર ફરી થવાની સંભાવના નહિવત રહેલી છે.
- આ પદ્ધતિથી ગુદામાર્ગની સંવેદનાતંત્રને નુકસાન થતું નથી તેથી દર્દી જાડાનો કંટ્રોલ ચાખી શકે છે.
- આ પદ્ધતિમાં વાઢકાપ આવતું ન હોવાથી લોહી ચઢાવવાની જરૂર નહીંવત્તુ રહે છે.
- હદ્યરોગ, બી.પી. ડાયાબિટીશ, ટી.બી. હિમોગ્લોબીન (HB) ઓછું હોય તેવા દર્દીઓ માટે આ સારવાર તદન સુરક્ષિત અને આશીર્વાદ સમાન છે.
- જે દર્દીઓના હરસ-મસા વધારે વધી ગયા હોય, અત્યંત દુઃખાવો થતો હોય ત્યારે તેમજ ગુદાનો ભાગ વધુ પડતો બહાર આવતો હોય તેવા દર્દીઓ માટે આ સરળ અને સફળ સારવાર છે.
- ઓપરેશન વગર હરસ-મસા ભગંદર જેવા જટીલ રોગોને સરળતાથી દૂર કરી શકાય છે.
- આ સારવારમાં ૧૦થી ૧૫ મિનિટ લાગે છે. ત્યારબાદ દર્દી ઘરે જઈ શકે છે.



(૧૪) કારસૂત્ર સારવાર પણ શું ધ્યાનમાં રાખશો ?

- કારસૂત્રની સારવાર પણ વધુ સમય ઉભડક બેસવું નહીં.
- જોર કરીને મળત્યાગ કરવો નહીં.
- શરૂના ચાર-પાંચ દિવસ વાહન સવારી કરવી નહીં.
- કબજ્યાત માટે નિર્દોષ ઔષધોનો ઉપયોગ કરવો.

- નગોડ, લીમડો, હળદર જેવી વનસ્પતિને પાણીમાં નાખીને ઉકાળીને, ગાળીને તે પાણીનો દિવસમાં બે વખત શેક કરવો. જ્યારે દુઃખાવો થાય ત્યારે તેમજ મળત્યાગ બાદ પણ શેક કરવો.
- નિયમિત શેક કરવાથી હરસ-મસા, ભગંદર જેવા રોગોમાં રૂઝ જરૂરી તેમજ કોમળ આવે છે.



(૧૫) હરસ-મસા ભગંદરના દર્દીમાં આહાર-વિહાર

હરસ-મસા ગુધમાર્ગના આ રોગોનો સીધો સંબંધ પાચનતંત્ર સાથે છે. માટે પાચનતંત્ર સુધરે તેવા ઉપાયો કરવા.

- આમાશય (જઈર)ના ચાર ભાગની કલ્પના કરી એક ભાગ પાણી, એક ભાગ હવા અને બે ભાગ અન્ન ખોરાક લેવો. જેથી ખોરાકનું વ્યવસ્થિત પાચન થશે અને પાચનતંત્ર સુધરશે.
- જમતાં પહેલાં કે જમ્યા પછી પાણી પીવું નહીં પરંતુ ભોજનની વચ્ચે વચ્ચે થોડું થોડું પાણી પીવું.
- ખોરાકમાં બને ત્યાં સુધી પ્રવાહી કે અર્ધપ્રવાહી ખોરાક વધારે લેવા.
- ઘન ખોરાક ખૂબ ચાવીને લેવો.
- ફણગાવેલો ખોરાક પચવામાં ભારે હોવાથી ખૂબ ઓછો લેવો તેમજ ખૂબ જ ચાવીને ખાવો.
- બાંદેલા ખોરાક કરતાં વધારેલા ખોરાકથી શરીરનું પાચનતંત્ર સુધરે છે. અને ગોસ કરતો નથી માટે ઓછામાં ઓછા તેલમાં પણ સંસ્કૃત (વધારેલો) ખોરાક જ લેવો.
- ભૂખ લાગે ત્યારે જ જમવું. ઠાંસી ઠાંસીને ખોરાક ન લેવો. જો લજનપ્રસંગ કે તહેવારોમાં વધારે ખોરાક લેવાઈ જાય તો બીજા દિવસે ઉપવાસ કરી કે એકટાણું કરીને પાચનતંત્રને આરામ આપવો.
- જમ્યા પછી થોડું ચાલીને ડાબા પડાયે થોડીવાર આડા પડવું આને “વામકૃક્ષિ” કહે છે. જેથી ખોરાકનું પાચન સારી રીતે થાય છે.
- કબજિયાત માટે વધુ પડતી દવાઓનો ઉપયોગ કરવો નહીં. પરંતુ પેટ

સાફ લાવવું હોય તો ઘઢીની નીચે ચિબુક ઉપર રથી દ મિનિટ સુધી ખૂબ હળવું દબાણ આપવું.

- સવારે વહેલા ઊઠી એક-બે ગલાસ પાણી પીવું ત્યારબાદ થોડુંક ચાલવા જવું.
- નિયમિત કસરત અને પ્રાણાયામ કરવું જેથી પાચનતંત્ર કાયમી ધોરણે સુધરશે.
- પૂરતી ઉંઘ લેવાથી તેમજ વહેલા ઊઠવાથી પણ પાચનતંત્ર સુધરે છે અને કબજ્ઞ્યાત દૂર થાય છે.
- ખોરાકમાં લીલા પાંદડાવાળી ભાજી તેનો સૂપ તેમજ હલકો, સાદો અને પૌષ્ટિક ખોરાક વધારે લેવો.
- ઋતુ પ્રમાણેની શાકભાજી તેમજ ઋતુ પ્રમાણેના ફળ ખોરાકમાં લેવા.
- સવારે પાલક, કોબીજનો રસ પીવો.
- રાત્રે પાણીમાં રાખેલ કાળી દ્રાક્ષનું પાણી પીવું.
- દરરોજ તાજુ માખણ ખાવું.
- ઘઉંના ફાડા કે થૂલાની બનાવેલી વાનગી લઈ શકાય.
- મગ, ભાત, ઝૂલકા ચેટલી, ભાખરી, મગની ખીચડી, રાબ, દૂધ, ધી, માખણ વગેરે લઈ શકાય.
- નાળીયેસનું પાણી તેમજ ફળોમાં દ્રાક્ષ, આમળા, ચીકુ, તરબુચ, સક્કરટેટી, પાકી કેરી વગેરે લઈ શકાય.
- શાકભાજમાં દૂધી, કારેલાં, પરવળ, ફલાવર, કોબીજ, ગલકાં, તુરીયા, કંકોડા, કુંગળી, સૂરણ, તાંદળજો, પાલક લઈ શકાય.



(૧૬) હરસ-મસા ભગંદરના દર્દીઓ

શું ન કરવું / શું ન ખાવું ?

- સૌપ્રથમ ખોરાકમાં વાસી, વાયડો, ભારે, ચીકણો, તીખો, તળેલો, તીવ્ય મસાલાવાળો ખોરાક ન લેવો.
- વારંવાર જુલાબ લેવો નહીં. તેમ કરવાથી પાચનતંત્ર નબળું થાય છે.
- લીલા મરચા, દારૂ, માંસ-મટનનું સેવન ન કરવું.

- વધુ પડતી વાહન સવારી ન કરવી.
- મળ મુત્રના વેગને રોકવો નહીં.
- અતિશય તીક્ષ્ણ દારુ, ચા, કોકી, ભાંગ, અઝીણ, તમાકુ જેવા જેવી તથા માદક પદાર્થનું સેવન ન કરવું.
- વિરુદ્ધ આહારનું સેવન ન કરો. જેમકે દૂધ સાથે દહીં, દૂધ સાથે છાશ, દૂધ સાથે ખાટા પદાર્થો, દૂધ સાથે લસણ, તુંગળી, ગોળ, માછલાં, ઢંડા, પ્રાણીજ તેલ કે મીઠું લેવું નહીં.
- મેદાની બનાવટો વધારે પડતી ન લેવી.
- આથાવાળી વાનગી કે અથાણા વધારે ન લેવા.
- વેસ્ટર્ન ટોઇલેટ પર લાંબો સમય સુધી બેસવું નહીં.
- સખત ફિટિંગવાળા કપડાં પહેરવા નહીં.
- પાચનતંત્રને નુકસાન કરનાર ઠંડા પીણાનું વધુ પડતું સેવન ન કરવું.
- બાજરી, રીંગણા, ગોળ, ફરસાણાનો ઉપયોગ વધારે ન કરવો.
- ચાણા, મઠ, વાલ, વટાણા, મસુર, ચોળી, ફણસનો ગર વગેરે ખોરાકમાં વધારે ન લેવાં.



(૧૭) હરસ-મસા ભગંદર અને કેન્સર

સાહેબ શું હરસ-મસા ભગંદરની સારવાર ન કરવાથી કેન્સર થાય ?
મને તમાકુ, ગુટખાની આદત છે ક્યારેક ક્યારેક દાડ પણ પીવું છું.

- મણીભાઈ પટણી



મળમાર્ગનું કેન્સર

મણીભાઈ મસા-ભગંદર અને કેન્સર આ ત્રણોય રોગો અલગ-અલગ છે. હા. હરસ-મસાની સમયસર સારવાર ન કરવામાં આવે તો તેમાંથી પાક થઈ ભગંદર થવાની શક્યતા રહેલી છે. પરંતુ, કેન્સર એ અલગ જ રોગ છે. એ આવા રોગોના પરિણામસ્વરૂપ થતો નથી. માટે “આયા ત્યારથી સવાર”. કોઈ પણ રોગનું મોટું નામ સાંભળી ડરી

જવાની, બિલકુલ જરૂર નથી. અત્યારના યુગમાં બધા જ રોગોની સારવારમાં સારા એવા સંશોધનો થયા છે. અને આ મહાવ્યાધિઓ ઉપર કાબુ મેળવી શકાય છે. પરંતુ જરૂરીયાત છે ફક્ત સમયસરની સારવારની બાકી કર્મની વિચિત્રતા પણ કંઈક અલગ જ હોય છે.

ચામકૃષ્ણ પરમહંસ, પાંડુરંગદાદા, જે.કૃષ્ણમૂર્તિ વગેરે મહાન વિભૂતિઓ કે જેમના સ્પર્શ માત્રથી અનેક લોકોના રોગો દૂર થતાં એવા મહાત્માઓને પણ છંદગીની છેલ્લી અવસ્થામાં કેન્સર થયેલું. શું આ વિધિની વિચિત્રતા નથી? વિધિના વિધાનને સમજવું ખૂબ જ અધરું છે. અડધી દુનિયાને યુવાવયમાં જીતી લેનાર નેપોલિયન જેવા સમાટને પણ નિર્જન ટાપુ ઉપર અસહાય અવસ્થામાં કેન્સરની બિમારીથી મૃત્યુને વશ થવું પડ્યું હતું. સંત જ્ઞાનેશ્વર, શંકરચાર્ય અને વિવેકાનંદ જેવા બાળ બ્રહ્મચારી મહાત્માઓનું યુવાવસ્થામાં જ મૃત્યુ થવું તે શું વિચિત્રતા નથી?

કહેવાય છે કે :

“જાકો રાખે સાંઈયાં, માર શકે ના કોઈ”. એક ઈંગ્લેન્ડનો સૈનિક હતો. તેને ફેફસાનાં કેન્સરની બિમારી થઈ. ડૉક્ટરોએ જવાબ આપી દીધો કે હવે તે વધુમાં વધુ એક અઠવાડિયું જ જીવશે. તે દરમિયાન જ નેપોલિયન સાથે યુદ્ધમાં તેને ઉત્તરવાનું થયું. સૈનિકે વિચાર્યુ કે આમેય હું મરવાનો તો છું જ તો પછી યુદ્ધમાં હું પહેલી હરોળમાં રહીને લડીશ. અને માર દેશ પ્રત્યેની ફરજ અદા કરીશ. જોરદાર યુદ્ધ થયું. નેપોલિયનના સૈનિકોએ કરેલા ગોળીબારમાં આ સૈનિકને બંદૂકની ગોળી વાગી અને ગોળી તેના ફેફસામાંથી આરપાર નીકળી ગઈ. જે બંદૂકની ગોળી તેના મૃત્યુ માટે ચલાવવામાં આવેલી તે જ ગોળી તેના જીવનદાનનું કારણ બની. કારણ કે, ફેફસામાં રહેલો કેન્સરવાળો ભાગ ગોળી સાથે શરીરની બહાર નીકળી ગયો અને ત્યાર પછી સારવાર બાદ આ સૈનિક ખૂબ જીવ્યો આ એક સત્ય ઘટના છે.



મારે ત્યાં આવેલ વડોદરાનો એક કેસ....

નામ: શહેનાજબાનુ બદ્રુદ્દીન શોખ

ઉંમર: ૪૨ વર્ષ, વજન: ૩૫ કિલો

લીવરમાં ગાંઢ (કેન્સર)...? જલોદર..., ટી.બી... બરોળ વૃદ્ધિ
અને ભગંદરમાં આચુરોદિક સારવારની અસરકારકતા:

શહેનાજબાનુને ચારે ૧૧.૦૦ વાગે મારે ત્યાં લાવવામાં આવ્યા હતા. બહેન શરીરે બિલકુલ અશક્ત, ચાલી શકે નહિ. શહેરની જાણીતી કેન્સર હોસ્પિટલમાં અઢી મહીનાથી સારવાર ચાલુ હતી. તે દરમિયાન ભગંદરની પીડા થતાં ત્યાંથી સીધા મારે ત્યાં લાવેલા. મેં તેમના રિપોર્ટ્સ જોયા બહેનને ભગંદરની સાથે બીજા ચાર રોગો પણ હતા. વધારામાં કોઈપણ વિલાયતી દવાનું રિઝેક્શન આવે. (પેઇનક્રીલરનું પણ).

મેં દર્દીના સગાઓને રોગની ગંભીરતા અને તેના દુષ્પરિણામોની જાણ કરી. ભગંદર સિવાયનાં બીજા રોગો એવા હતા કે બહેનનું બચવું મુશ્કેલ હતું. મારો વિષય ફક્ત મસા-ભગંદરનો હતો. બીજા રોગો માટે મેં તેમને બીજા ડૉક્ટરનો કન્સલ્ટ કરવાનું જણાવ્યું. પરંતુ દર્દી અને તેના સગા ઘણા ડૉક્ટરો બદલીને થાકી ગયા હતા. તેમનો આગ્રહ હતો કે તમારે જે કરવું હોય તે કરો પણ તમે જ કરો.

મેં આવા મુશ્કેલીભર્યા કેસની સારવાર કરવાનું નક્કી કર્યું, તે જ ચારે ભગંદરમાં ક્ષારસૂત્ર સારવાર આપી. બીજા જ દિવસથી અન્ય રોગની સારવાર શરૂ કરી.

૧ માસના અંતે સોનોગ્રાફી કરવી. જે દર્દીને બે મહિનાથી ઊંચકીને લાવવું પડતું હતું તે દર્દી ત્રીજા મહિને જાતે ચાલીને આવવા માંડ્યું જેના રિપોર્ટ્સ નીચે મુજબ કમવાર આપેલ છે.

સારવાર કરાવવા આવ્યા પહેલાંનો રિપોર્ટ

(1) Dt. 17-8-2001

Investigation : U.S.G.ABDOMEN & PELVIS

Liver is moderately enlarged

Moderate Hepatomegaly ? with multiple sonooondaries

Mid splenomegaly.

Minimal free fluid is abdomen & Pelvis.

Adv : CT. abdomen in liver.

(2) Dt. 20-8-2001

Diagnosis : Secondary malignant, Neoplasm of liver.

(3) Dt. 30-8-2001

CT Scan of Abdomen

Hepato splenomegaly with infiltration in Liver and spleen, para aortic Lymph adenopathy ascites and minimal pericardial effusion suggest possibility of Lymphoma.

(4) Dt. 14-9-2001 :

Liver Function Tests :

Serum Alkaline Phosphates : 370.00 lu/L (35 to 115 lu/l)

S.G.O.T. Estimation, (AST) : 130.00 lu/L (10 to 42 lu/l)

S.G.P.T. Estimation (AST) : 73.00 lu/L (10 to 42 lu/l)

SERUM PROTEINS ESTIMATION :

Proteins : 7.10 gm / dl (6.4 to 8.3 gm / dl)

Albumin : 2.40 gm / dl (3.5 to 5.0 gm / dl)

Globulin : 4.70 gm / dl

SERUM BILIRUBIN ESTIMATION :

Total : 0.80 mg / dl (0.2 to 1.0 mg/dl)

(1) Dt. 22-10-2001

IMPRESSION :

Multiple liver cysts, Splenomegaly. Enlarged Para-aortic lymph nodes. Ascitis, Possibility of tuberculosis or lymphoma should be considered.

આયુરોદિક સારવાર ચાલુ કર્યા બાદનાં રિપોર્ટ્સ

(1) Dt. 6-12-2001

Hepato splenomegaly, liver enlarged in size and shows two cysts in the left lobe of liver.

No free fluid is seen in the peritoneal cavity.

As compared to previous report there is significant improvement.

(2) Dt. 21-1-2002

SONOGRAPHY OF ABDOMEN & PELVIS :

IMPRESSION :

Liver is normal in size and shows focal hyperechoic lesion in the right lobe of liver.

No free fluid is seen in the peritoneal cavity.

Mild splenomegaly.

(3) Dt. 15-4-2002 :

SONOGRAPHY OF ABDOMEN & PELVIS :

IMPRESSION :

Normal liver gallbladder, spleen, pancreas, both kidneys, Urinary bladder & uterus.

સારવારના અંતે વજન ૪૫ કિલો.

આમ, રોગનું નામ ગમે તે હોય ગાભરાયા વગર છિંમતથી એકધારી ટ્રીટમેન્ટ ચાલુ રાખવાથી હઠીલા રોગો પણ દૂર થઈ શકે છે. ઉપરોક્ત રોગોમાં જે ટૂંકા ગાળામાં પરિણામ મળ્યું તે જ આર્થુરેન્ની અસરકારકતા દર્શાવે છે.

ભાઈ મણીભાઈ, તમને તમારું-ગુટખાનું વસન છે. વસન એટલે બંધાળ. બંધાળ એટલે દુઃખ. આમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે તમારે તે છોડવું જ પડે. નહીંતર લાંબે ગાળે તેમાંથી કેન્સર થઈ શકે.

સન ૧૯૪૨માં કોલંબસ અમેરિકા ખંડમાં પહોંચ્યો ત્યારે ત્યાંની આદિવાસી પ્રજા કોઈ છોડના પાનને એકઠાં કરી સળગાવી વાંસની ભૂંગળીથી ચૂસતાં - લિજજત માણતાં, આ લિજજત કોલંબસે પણ મારી. વાંસની ભૂંગળીથી ચૂસતાં તેને ટબાકો કહેતાં. તેના ઉપરથી આ છોડનું નામ “ટોબેકો” થયું. ત્યાંથી આ દૂષપણ યુરોપ, સ્પેન, પોર્ટુગલ પહોંચ્યું. યુરોપિયનોએ આપણો ત્યાં આ લિજજત બાદશાહ જહાંગીરને ચખાડી. પછી તો ઉમરંવ, અમલદારો અને આખાય ભારતમાં બીડી-સિગારેટ, ચલમ, છીંકણી જુદા-જુદા સ્વરૂપમાં તેનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો.

આજકાલ જ્યાં જુઓ ત્યાં ખેતરોમાં બસ તમારુંનું જ વાવેતર એ પણ પાછી કલકત્તી મોટાં પાનવાળી છોડનો દેખાવ રૂપાળો પણ ખેતરને વાડ કરવાનીય જરૂર નહીં. કેમકે તેને ગાય-લેંસ, ઘેટું-બકરું કોઈજ ખાતું નથી ફક્ત માણસ ખાય છે. આંખ બંધ કરીને !!!

શું તમે જાણો છો, કે આ તમારું, ગુટખા વગેરે વસનો આટલી મોટી માત્રામાં લોકો સુધી કેવી રીતે પહોંચે છે? છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં આ તમારું ગુટખા બનાવતી કંપનીઓએ લાખો કરોડો રૂપિયા ખર્ચી ટી.વી., અખબાર વગેરેમાં જાહેરાતો આપી. ગામડાનાં નાનામાં નાની વ્યક્તિ સુધી પહોંચ્યી ગયા છે. આટલું ઓછું હોય તેમ સારામાં સારી ફિલ્મમાં મોટા

મોટા અભિનેતાઓને ચાહે રજનીકાન્ત હોય, અમિતાભ બદ્ધન, શત્રુંખસિંહ કે ચાજકુમાર કે અન્ય કોઈ એ લોકોને એવી સ્ટાઇલથી સિગારેટ સળગાવી તેના ધુમાડા કાઢતાં આવું જ્યારે નાનાં બાળકો વારંવાર જુઝે છે ત્યારે તેમના કુમળાં માનસ ઉપર ઊંડી અસર થાય છે. અને તે આવા અભિનેતાઓને માનથી જોતા હોય છે. ત્યારે તેઓ આવાં અભિનેતાઓની નકલ કરવા પ્રેરણ છે. આમાંથી ધીમે-ધીમે તેઓ વ્યસની બની જાય છે. શ્રેષ્ઠ પુરુષો જે-જે આચરણ કરે છે અન્ય માણસો પણ તેને અનુસરે છે. પિક્ચરના ગીતોમાં પણ જાણે કે સીગારેટ, બીડી કે શરાબનો પ્રચાર કરવાનો કોન્ટ્રાક્ટ સાઇન કર્યો હોય તેવા જ ગીતો બનાવવામાં આવે છે. જેવા કે ‘ચીકની ચમેલી....બીડી જલાઈ લે’, તિરંગા પિક્ચરનું ‘પીલે, પીલે.....’માં નાના પાટેકર અને ચાજકુમાર કે પછી શરાબીમાં અમિતાભ બદ્ધન હોય પરંતુ આ બધું જ આખાય સમાજ માટે ઘેરી અસર કરવા વાળું હોય છે. આટલું ઓછું હોય તેમ દિવસ દરમિયાન વારંવાર તમાકુ, ગુટખા વગેરેની જાહેરાત ટી.વી.ના પડદે એવી રીતે કરવામાં આવે છે કે કોઈ પણ વ્યક્તિના મનને તે વસ્તુનો ટેસ્ટ કરવા માટે લલચાવી શકે. કંપનીઓ વાળાને તો તેમના ટાર્ગેટ સિદ્ધ કરવો હોય છે. પરંતુ તમને શારીરિક તેમજ આર્થિક રીતે આ વ્યસનો ફોલી ખાય છે અને નજીમાં હાટએટેક, બી.પી., ક્ષય જેવા રોગો અર્થાત કે ‘ઊંચે લોગ ઊંચી પસંદ’ ભેટમાં આપે છે. વળી, તમાકુ-સિગારેટ જેવું વ્યસન પીનારને તો નુકસાન કરે જ છે. સાથે-સાથે પર્યાવરણને પણ ખુબ જ નુકસાન કરે છે. તેનો ધુમાડો સીગારેટ ન પીનાર વ્યક્તિના શાસમાં જાય તો તેને પણ નુકસાન કરે છે. ઊભા રસ્તે, બિલ્ડિંગની સીડીઓમાં, ચાલુ વાહને દરવાજો ખોલી ટ્રાફિકના નિયમનું ઉલ્લંઘન કરી વિવેકશૂન્ય બની આજુબાજુનો વિચાર કર્યા વગર રસ્તા પર ક્યાં થૂકો છો તેનું પણ ભાન નથી હોતું. શું તમે ઇચ્છશો કે તમારી આવનાર પેઢી તમે બનાવેલા પથ પર ચાલે ? તમારું બાળકો જો તમાકુ-ગુટખા કે દાડ પીશો તો તમે રોકી શકશો ? માટે જ ‘આગ્યા ત્યારથી સવાર’ આવનાર નવી પેઢી માટે તો તમારે તમાકુ, ગુટખાનું બલિદાન આપવું પડશે. જે આપણા દેશ માટે પણ લાભકારક છે. સ્વસ્થ સમાજની રચના ત્યારે જ થઈ શકે જ્યારે દેશનો પ્રત્યેક વ્યક્તિ

શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ હોય.

હું યુરોપના પ્રવાસે ગયેલો. ધંધો તો વિદેશીઓ જ શીખવાડે. ત્યાં અમને ચીજ ફેકટરી, ચોકલેટ ફેકટરી, વાઇનની ફેકટરી બતાવી તેમની ધંધાની આવડત જુઓ અને આપણું ભોળપણ જુઓ. જે ફેકટરીમાં અમને જોવા લઈ જતાં તે ફેકટરીમાં પ્રોડક્ટનો ટેસ્ટ મફતમાં કરાવવામાં આવતો. અમને વાઇનની ફેકટરીમાં વાઇન કેવી રીતે બને, શેમાંથી બને, કેટલા પ્રકારનો બને અને પછી જૂનામાં જૂની વાઇન બતાવી. છેલ્લે કાઉન્ટર ઉપર વાઇનની બોટલો ગોઠવેલી. જે ટુરિસ્ટે જેટલો વાઇન પીવો હોય તેને મફતમાં મળી રહે તેવી વ્યવસ્થા કંપનીએ તેના પ્રચાર માટે ગોઠવેલી.

અરે ! ભાઈ યુરોપમાં જ્યાં પેશાબ કરવાનાં ય પ્રચાસ રૂપિયા થતા હોય ત્યાં વાઇનની બોટલ મફત મળે તો શું દશા થાય? સૌથી પહેલાં મુંબઈના રમીલામાસી એ ટેસ્ટ કર્યો પણ મોં બગાડીને છોડી દીધું. વાઇન સ્વાહિષ્ટ થોડો હોય? પછી મોટા ભાગના બધાએ ટેસ્ટ કર્યો. મારી બાજુમાં ઉભેલા શીવાકાકા કે જે ચુસ્ત સ્વામીનાચયણ આ જોઈ રહ્યા હતા. મેં રમીલામાસી ને પૂછ્યું કે માસી તમે તો ચુસ્ત જૈન છો ને ?

માસી બોલ્યા : “બેટા, આટલે દૂર યુરોપમાં આવ્યા તો “જસ્ટ એન્જોય !”.

જોકે મને આમાં કોઈ એન્જોયમેન્ટ ન લાગ્યું એટલે મેં મારી બોટલ પાછી આપી. પરંતુ મારી બાજુમાં ઉભેલા શિવાકાકાના મનમાં આ “જસ્ટ એન્જોય” શબ્દ ધૂસી ગયો. પછી તો પૂછ્યું જ શું ? તેમણે તો બોટલ તોડી અને એક અભ્યાસુની જેમ આપણી લોટા સિસ્ટમની જેમ દારુ પીવા લાગ્યા !!! અમારી સાથેના મોટા ભાગના લોકો દારુ પીવાના અભ્યાસુ હતા. પરંતુ શિવાકાકા પણ એમના વાદે ચઢ્યા. આ દરમિયાન ટુર મેનેજરની નજર શિવાકાકા ઉપર પડી. ટુર મેનેજર દોડીને શિવાકાકા પાસે આવ્યો અને બચેલી બોટલ પાછી લીધી અને પ્રેમથી સમજાવ્યા કે તમે બી.પી. પેશાન્ટ છો તમારે આટલો બધો દારુ ન પીવાય. પણ શિવાકાકા તો બે જ શબ્દો બોલતાં, “જસ્ટ... એન્જોય”....!

સાચ્યું જ કહ્યું છે કે, દારુ ભાન ભુલાવે, શરમ ભુલાવે અને થયું પણ

એવું જ અમે કોચમાં બેસી આગળ પ્રવાસે નીકળ્યા તો શિવાકાકાના ખરચ ખેલની શરૂઆત થઈ. માંડ વીસ મિનિટ કોચ ચાલ્યો હશે ત્યાં શિવાકાકાએ ટચલી આંગળીના ઈશારાથી મેનેજરને સિજનલ આપ્યો કે કોચ ઉભો રાખો.

મેનેજરે કહ્યું : “અહીં રસ્તામાં આવું ન કરાય. દંડ થાય.” નજીકમાં જે સ્થળ આવશે ત્યાં લઈ જઈશ.

સદનસીબે નજીકમાંજ પેટ્રોલ પંપ આવ્યો. શિવાકાકાની સાથે સાથે અડધી ગાડી ખાલી. બધાંય દોડી-દોડીને જઈ આવ્યાં. વગર પૈસે.... પચાસ રૂપિયા બચાવ્યાનો આનંદ. “જસ્ટ એન્જોય” કેમકે પેલા પેટ્રોલ પંપવાળી બેન આપણી ભાષા સમજે નહીં અને મહેમાનનું તે લોકો અપમાન ન કરે તેનો લાભ આપણાવાળા પૂરેપૂરો લેતાં અને પેશાબ કર્યા પછી પણ પૈસોય આપતા નહીં. હવે થોડો કોચ આગળ ગયો ફરી શિવાકાકાએ ટચલી આંગળી બતાવી, હવે શું કરવું ? હજુ માંડ વીસ મિનિટ થઈ હશે.

શિવાકાકા બોલ્યા : “મેનેજર ભાઈ, મેં બી.પી.ની ગોળી લીધી એટલે વારંવાર પેશાબ આવે છે.”

મેનેજર બોલ્યો : “આ બી.પી.ની ગોળી નહીં પરંતુ “જસ્ટ એન્જોય !” નો પ્રતાપ છે. આ યુચોપ છે, મારે સમયસર પહોંચવું પડે. માટે હવે કોચ ગમે ત્યાં ઉભો રહેશે નહીં.

હવે શીવાકાકા ફસાયા. શિવાકાકાથી ના રહેવાય, ના સહેવાય ઉભા થઈ ગોળ-ગોળ કોચમાં આમથી તેમ આંટા મારવા લાગ્યાં. જેમ ડૂબતો તણખલું પકડે તેમ શિવાકાકાએ આખરી રસ્તો શોધી કાઢ્યો. એક ખાલી પાણીની બોટલ તેનો ચાલુ બસે કોચના દરવાજા વચ્ચે જઈને આડોશી-પાડોશીની શરમ રાખ્યા વગર ખાલી બોટલ ભરી દીધી !!! આડોશી-પાડોશીની શરમ રાખ્યા વગર આવો રામબાણ ઈલાજ મળ્યાનો જે આનંદ..... એ તો શિવાકાકા જ કહી શકે.

ટૂંકમાં, બીજાનું જોઈને ટેસ્ટ ખાતર કે “જસ્ટ એન્જોય” માટે બીડી, તમાકુ કે દારુ જેવા વ્યસનોનો ટેસ્ટ કરતાં તે ધીમે-ધીમે પા-પા પગલીથી

આવીને આપણને તેના કાયમી ગુલામ બનાવી દે છે.



(૧૮) હરસ-મસા, ભગંદર ફરી થઈ શકે ?

સાહેબ, મસા, ભગંદર ન થાય તે માટે કાયમ માટે હું શું છોડી દઉં ?
હરસ-મસાની સારવાર પછી ફરી થઈ શકે ? આ વિરજ આહાર એટલે
શું ? ક્યારેક ક્યારેક માંસાહાર પણ કરું છું. - આનંદ.

મિત્ર, આનંદ પરમાત્માએ બનાવેલી બધી વસ્તુઓ ઉપયોગી છે.

“અતિ સર્વત્ર વર્જયતે ।”

કોઈ પણ વસ્તુનું અતિશય સેવન કરવું તેને શાસ્ત્રમાં વર્જય ગણેલું છે.
આહાર-વિહાર પણ સમ્યક કરવા જોઈએ. શ્રીમદ્ ભાગવદ્ ગીતામાં કહ્યું
છે કે :

યુક્તાહાર વિહારરચ્ય, યુક્ત ચેષ્ટરચ્ય કર્મસુ,

ચુક્ત રવન્જાવ બોધરચ્ય યોગો: ભવતિ દુ:રવહા ॥

દુ:ખનો નાશ કરનાર યોગ તો યથાયોગ્ય આહાર-વિહાર કરનારને,
કર્મામાં યથાયોગ્ય ચેષ્ટા કરનારનો તથા યથાયોગ્ય ઊંઘનાર તેમજ
જાગનારનો જ સિદ્ધ થાય છે.

એક મહાત્માએ તેના શિષ્યને કમંડળમાં છેદ પાડી નદીના પાણીમાં
મૂકવાનું કહ્યું. મહાત્માએ એક શિષ્યને પૂછ્યું, કે તું કમંડળ ઊંધું મૂકે તો
દૂબી જાય ? શિષ્યએ કહ્યું : “ધા”.

બીજાને કહ્યું : “ત્રાંસુ મૂકે તો દુબે ?”

બીજા શિષ્યએ કહ્યું : “ધા”.

ત્રીજા શિષ્યને કહ્યું : “આદુ મૂકે તો દુબે ?”

ત્રીજા શિષ્યએ કહ્યું : “ધા”.

આમ આપણું શરીર પણ કમંડળ જેવું છે. તેમાં રોગ થવા માટે એક નાના
છેદની જ જરૂર હોય છે. છેદ ન હોય તો કમંડળ ન દૂબે તેમ આપણે પણ
રોગોના કારણોને દૂર ચખીશું તો શરીરમાં ક્યાંય છેદ પડશે નહીં. અર્થાત્
રોગ થશે નહીં.

હરસ-મસા કે ભગંદરની શાસ્ત્રોક્ત સારવાર કરાવ્યા પછી પણ
તમાકુ, ગુટખા, દારુ જેવા વ્યસનોને દૂર કરવા જરૂરી છે. આવા વ્યસનોથી

પાચનતંત્ર નબળું પડે છે. જેનાથી કબજ્ઞાત થઈ લાંબા ગાળો હરસ-મસા કે ભગંદર જેવા રોગો થાય છે.

એક વખત એક મહાત્મા એક ગામથી બીજે ગામ જતા હતા. મહાત્મા ઘણી વિદ્યાઓના જાળકાર હતા. રસ્તામાં એક અંધ મળ્યો. મહાત્માને અંધ ઉપર દ્યા આવી. તેમણે અંધને દૃષ્ટિ આપી અને કહ્યું કે હવે તું સંસારમાં સારા કર્મો કરજે. મહાત્મા થોડાક આગળ ચાલ્યા હશે ત્યા એક ક્ષયરોગથી પીડિત રોગી જોયો. મહાત્માને તે ક્ષય રોગી પર દ્યા આવી તેમણે તેમના તપોબળથી ક્ષય રોગીનો રોગ દૂર કર્યો. અને કહ્યું કે, “બેટા, સમાજમાં લોકસેવાના કાર્યો કરજે અને સમાજને ઉપયોગી થજે.”

.....ચાર વર્ષ પછી ફરી પાછા મહાત્મા તે રસ્તેથી પસાર થતાં હતાં તો, ઘણાં બધાં લોકોએ ભેગા મળી એક માણસને ગામ વચ્ચે ઝાડના થડ સાથે બાંધ્યો હતો. મહાત્માએ નજીક જઈને જોયું તો પેલો અંધ વ્યક્તિ જ હતો કે જેને મહાત્માએ દૃષ્ટિ આપી હતી. મહાત્માએ તેને પૂછ્યું કે, “બેટા ! તું દૃષ્ટિનો શો ઉપયોગ કર્યો? પેલામાણસે કહ્યું, “મહારાજ! હું એન્જિનિયરિંગ નું ભાડ્યો પછી મોજશોખના રવાડે ચઢ્યો. ચોરી કરી ગુજરાન ચલાવું છું. મેં મારો શોખ પૂર્યો કરવા છત્રીસ ગાડીઓની ચોરી કરી.

મહાત્માએ કહ્યું : “તું આવું શું કામ કરે છે ?”

પેલાએ જવાબ આપ્યો : “જુંદગીમાં શું ચાખ્યું છે ?” જુંદગી તો જલસા કરવા માટે જ હોય ને ! જુંદગી તો ચાર દિન કી ચાંદની છે. મહાત્મા દુઃખી થઈ આગળ ચાલ્યા. થોડે દૂર ગયા ત્યાં જાહેર મુતરીના ખૂણામાં એક ભાઈ સૂતેલો. મહાત્માને જોયા એટલે ઉભો થઈને ભાગવાનો પ્રયાસ કર્યો. પણ પડી ગયો હાથમાં શરૂઆતની બોટલ અને મુતરીના કાદવ કીચડવાળા આ માણસને મહાત્મા ઓળખી ગયા.

મહાત્માએ પૂછ્યું કે, “બેટા ! આ શું કરે છે ?”

તેણે મહાત્માને કહ્યું : “જુંદગીમાં આના સિવાય બીજું શું છે ?” આ પીવાથી સીધી સમાધિ લાગે છે.” મહાત્મા દુઃખી થઈ આગળ ચાલ્યા.

આમ, મિત્ર આનંદ હરસ-મસા કે ભગંદર મટ્યા પછી ફરી ન થાય તે માટે આપણે જ સંભાળવું રહ્યું.

જે કારણોને લીધે આ રોગ થાય છે તે કારણોનો ફરીથી સેવન કરવામાં આવે તો આ કે બીજા રોગો થવાના જ છે. મને પણ કારસૂત્ર સારવાર પર અટલ શ્રદ્ધા, અડગ વિશ્વાસ છે કે એક વખત મૂળમાંથી હરસ-મસા કે ભગંદર મટી ગયા પછી તે પદ્ધતિમાં ફરી થવાની શક્યતા રહેતી નથી.

જે રોગી દિધાયુષ્યના લક્ષણોવાળો હોય, દુઃખ સહન કરી શકે તેવો સત્ત્વશીલ, સાધ્યવ્યાધિવાળો હોય, ચિકિત્સા કર્મ માટે ધન ખર્ચ શકે તેવો હોય, ઈન્દ્રિયોની લોલુપતા વિનાનો આત્મવાન, સ્વર્ધર્મ પ્રત્યે આસ્થાવાળો અને વૈઘની સૂચનાને અનુસરનાર હોય તો બહુ મોટા વ્યાધિને પણ થોડા જ સમયમાં કાબુમાં લઈ શકાય.



(૧૮) વિરુદ્ધ આહાર

વિરુદ્ધ આહાર અર્થાત્ એવા બે કે તેથી વધુ અન્ન કે જેના ગુણો એકબીજા સાથે મળતા ન હોય અર્થાત્ કે વિરુદ્ધ થતા હોય.

વિરુદ્ધમયિ આહારં વિદ્યાદ્વિષરોપમમ् ॥

વિરુદ્ધ આહારને પણ જેરતથા ગર જેવો જાણવો.

જેમકે ખટાશ અને દૂધ સર્વદા વિરુદ્ધ આહાર કહેવાય. તે લેવાય જ નહીં. છતાં હાલમાં ફૂટસલાડ, મિલ્કશેર્ટક, જ્યુસ વગેરે મળે છે. તે ઉપરોક્ત શ્લોક મુજબ જેર કહેવાય. વિરુદ્ધ આહાર લેવાથી ચામડીનાં રોગ, દમ (શાસ), કેશપતન, શુક્કશ્ય આદિ રોગો થાય છે.

કેટલાંક જાણીતા વિરુદ્ધ આહાર નીચે મુજબ દર્શાવેલ છે :

(૧) દૂધ અને ગોળ, (૨) ફળ અને દૂધ, (૩) દૂધ અને લસણ (૪) કુંગળી અને દૂધ (૫) ગોળ અને અડદ, (૬) ખટાશ અને દૂધ.

આ ઉપરાંત :

- કાચી કેરી, નાનાં ફણસ, કરમદાં, કેળાં, કાકડી, લીંબું, બોર, જાંબું, કોંકું, આમલી, નાળિયેર, દાડમવગેરે ફળો સાથે દૂધ વિરુદ્ધ છે.
- વાલ, અડદ, મઠ, મગ, ફણગાવેલા ધાન્ય, મૂળા, ગોળ વગેરે સાથે દૂધ વિરુદ્ધ છે.
- ફૂકડાનાં માંસ સાથે દઢીં વિરુદ્ધ છે.

- અડદની દાળ સાથે મૂળો વિરુદ્ધ છે.
- અડદની દાળ, ગોળ, દૂધ, દહી તથા ઘી એ બધા સાથે નાનાં ફણસ વિરુદ્ધ છે.
- છાશ, દહી કે તાડકણ સાથે કેળા વિરુદ્ધ છે.
- દૂધપાક સાથે દારુ અને ફુશચા (ખીચડી) વિરુદ્ધ છે.
- લીલા શાકભાજી સાથે દૂધ વિરુદ્ધ છે.

કેટલાક લોકોને ખોચાકમાં શું લેવું તેનું પણ ભાન નથી હોતું. કોઈ સિગારેટ, કોલ્ડ્સ્ટીક સાથે બિસ્કીટ લે છે તો, કોઈ થિયેટરમાં સમોસા અને કોલ્ડ્સ્ટીક લે છે. કોલ્ડ્સ્ટીક્સની બોટલમાં ગરોળી જેવા જીવજંતુઓ જોયા પછી પણ કોલ્ડ્સ્ટીક્સ પીવાનું છોડી શકતા નથી. વસનને છોડવા માટે દફ સંકલ્પ અને મનની મક્કમતા જરૂરી છે. પરંતુ ગુટખા છોડી બુધાલાલ, બુધાલાલ છોડી તમાકુવાળો મસાલો એ છોડી સિગારેટ, સિગારેટ છોડી બીડી આ ચક્કરના ચક્કબુદ્ધમાંથી બહાર આવવા માટે મનની મક્કમતા ખુબ જ જરૂરી છે. કેટલીક બહુચાષ્ટ્રીય કંપનીઓ કેટલાય નામોથી કોલ્ડ્સ્ટીક્સ વેચે છે. અને ભારતમાંથી દર સાલ કરોડો રૂપીયા નજીના રૂપમાં લઈ જાય છે. આ કોલ્ડ્સ્ટીક્સમાં શું-શું ભેણવવામાં આવે છે, તેની કોઈ જાણકારી આપતા નથી.

આ કંપનીઓ આપણા ઉપર ત્રણ રીતે હુમલો કરે છે.

(૧) તન ઉપર:

કોલ્ડ્સ્ટીકમાં ફોર્સ્ફરીક એસિડ નામનું ઝેર હોય છે. જે મનુષ્યના શરીરમાં સૌથી કઠોર એવા દાંતને પણ ઓગાળી દે છે.

અમધવાદમાં કન્ઝ્યુમર એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ સેન્ટર દ્વારા તપાસ કરવાથી કોલ્ડ્સ્ટીક્સમાં કાર્બોલિક એસિડ, એરીથાલિક એસિડ અને બેન્ડોઇક એસિડ નામના તેજબ પણ જોવા મળ્યા છે. જેને કારણે પેટમાં બળતરા, ઓડકાર આવવા, મગજમાં ગડબડ અને એસિડીટી થાય છે.

બેન્જીન ખતરનાક રસાયણ છે. જેનાથી કેન્સર થાય છે. ઈંગ્લેન્ડ સરકારને ખબર પડી કે કોલ્ડ્સ્ટીક્સમાં આનો ઉપયોગ થાય છે ત્યારે બાવીસ લાખ બોટલો ફેંકાવી દીધી.

કોલ્ડ્સ્ટીક્સથી આમાશય અને આંતરડામાં અલ્સર પેદા થઈ શકે છે.

કોલ્ડ્રીંક્સથી કેફિન નાખવામાં આવે છે જે વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી બેચેની, અનિંદ્રા અને માથાનો દુઃખાવો પેદા કરે છે.

હવામાં સીસાનું પ્રમાણ 0.2 PPM થી વધારે હોય ત્યારે લોકો એમાં શાસ લેવો એ સ્નાયુતંત્ર, મગજ, કિડની, લિવર અને માંસ પેશીઓ માટે ઘાતક સિદ્ધ થાય છે. કોલ્ડ્રીંક્સમાં 0.2 PPM ની નિર્ધારીત માત્રા કરતા વધુ 0.4 PPM સીસુ હોય છે.

(૨) ધન ઉપર:

ભયાનક આર્થિક લૂંટ થઈ રહી છે. બે રૂપિયાના ખર્ચે બનેલી બોટલ ગ્રાહકને જ્યારે દ્શ રૂપિયામાં મળી રહે છે. લાખો લોકોના પેટ પર લાત.

જેમકે, શેર્ડીનો રસ, લીબુનું શરબત, નારીયેળનું પાણી, દહીની લસ્સી, દૂધ, બદામની ઠંડાઈ. રૂહ-અફ્જાનું ઘરેલું ઠંડા પાણી વેચતા લાખો લોકોની રોજ્યોટી પર અસર થાય છે.

(૩) મન ઉપર:

આ કંપનીઓ તેમનું વેચાશ વધારવા માટે કર્યો રૂપિયા ખર્ચાને ફિલ્મી કલાકારો, ખેલાડીઓ તથા ગાયકોના વિજ્ઞાપનો તથા કાર્યક્રમો કરવી નવી સેક્સી જાહેરાતો દ્વારા લોકોના મગજને પાંગળું બનાવી રહ્યા છે.

આજના યુગમાં જોવા મળતા ઘણા બધા રોગોનું મૂળ મનોદૈહિક પણ હોય છે. દીર્ઘા, કોધ, ભય વગેરે આવેગોથી અનેક શારીરિક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. શારીર અને મન અલગ નથી તે ચેતનાના અવિભાજ્ય અંગ છે માટે જીવનશૈલીનો બદલવા એ રોગોને દૂર કરવાનો સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. જીવનશૈલી બદલવા માટે શારીરિક અને માનસિક બદલવા જરૂરી છે. આર્યુવેદમાં રોગ થવાના કારણોમાં અહિત આહાર-વિહાર મુખ્ય કારણ ગાશવામાં આવ્યું છે. પરેજનો મતલબ શું ખાવું, શું ન ખાવું, આદતો બદલો.

પરંતુ આજના જમાનામાં અતિશય ભौતિક પ્રગતિ રોગોનું મૂળ થઈ ઊભી છે. તેમાંથી કેવી રીતે બચાય તે રસ્તો જાતે જ શોધવો રહ્યો. ખેતીનું સતત વ્યાપારીકરણ થયું. જે મૂળ પાયો હતો તે જ નબળો થઈ ગયો. જરુ વિચારો પહેલાં છાણીયા ખાતરથી ખેતી કરતાં અનાજ સ્વાદિષ્ટ પાકતું જમીનની ફણદુપતા બારેમાસ જળવાઈ રહેતી. ઉત્પાદન વધારવા માટે

ચાસાયણિક ખાતરોનો ઉપયોગ કર્યો. જેનાથી જમીનની ફળકુપતા ઘટી. જંતુનાશક દવાઓનો વપરાશ પણ ખુબ જ વધી ગયો. કોઈ પણ શાકભાજી, ફળફળાદી ઉપર જંતુનાશક દવાઓ છાંટવામાં આવે તો તે ફળ કે શાકભાજીના છિદ્ર દ્વારા વધતા-ઓછા અંશે તેમાં શોષાય છે. આ જેર જાણ્યે અજાણ્યે આપણા શરીરમાં રોજ રોજ થાય છે. આમ આપણે શુદ્ધ અનાજ કે શાકભાજી પણ આજના ભૌતિક યુગમાં મેળવી શકતા નથી. સ્વાહિષ્ટની તો વાત જ છોડો. હવે પેલા ચીનાઓએ નવી શોધ કરી છે કે, ચોરસ તરબુચ, એક માળ જેવડી દૂધી!!

કુદરતના સ્વરૂપમાં ફેરફાર કરી હાઇબ્રિડ જાતો વિકસાવી આપણા માટે દેશી બાજરી, દેશી ગુવાર, દેશી દૂધી, દેશી ગોળ, દેશી ઘી આ બધું આવતી કાલે સ્વખ્નું થઈ જશે. ગાય ભેંસને પૂરતો ચારો પણ આપી શકતા નથી. અને શુદ્ધ ઘી, શુદ્ધ દૂધની આપણે વાતો કરીએ છીએ. આનાથી મોટું આ સુષ્ટિ પરનું બીજું કયું આશ્રય હોઇ શકે!!

શાકભાજીમાં પણ હોમ્મોન્સ વાળી દવાનો ઉપયોગ કરતાં થઈ ગયા છે. કાચા લીંબું, કાચા ફળ, કાચી કેરી, કાચા કેળાં વગેરેને કેમીકલ પ્રોસેસથી પકવવામાં આવે છે. આ કેમીકલ શરીર માટે જેર છે. અરે ! પ્રાણીઓની ચરણીમાંથી ધીના ડબ્બા બનાવી ટીનબંધ પેક કરી વેચવાનું કોભાંડ છાશવારે જોવા મળે છે.

એક અબોલો જીવ કોઈ કારણસર બિમાર હોય, તેને પૂરતું અનાજ પાણી ન મળ્યું હોય તે ગાય કે ભેંસ જો દૂધ ન આપે તો આપણે હોમ્મોન્સના ઇન્જેક્શન આપીને દૂધ કાઢીએ છીએ. આવા હોમ્મોન્સવાળા દૂધ પીવાથી આપણા શરીરમાં હોમ્મોન્સનું બેલેન્સ જળવાતું નથી.

કૃત્રિમદૂધ, કૃત્રિમધી, કૃત્રિમદ્યાશ, હાઇબ્રિડ શાકભાજી, કોકાકોલા, પીજા, બર્ગર, બ્રેડ વગેરે અન્ન જે ન પચી શકે તેવા અન્નનો વધુ પડતો ઉપયોગ બીમારી જ નોતરે ને ! ગાય ભેંસને બે ટંક પૂરું ખાવા માટે ચારોય મળતો નથી. ખાય છે તો કાગળના દૂચા, ખાસ્ટિકની કોથળીઓ, એઠવાડ, ગંદકી અને પછી તેમાંથી સારી દૂધની અપેક્ષા કેવી રીતે ચાખી શકાય.

(૨૦) પ્રેમ એ જ પરમાત્મા
માંસાહારનો ત્વાગ કરો,
દયાળુ બનો,
પાપ કર્મ ન કરો.

હું જ્યારે માર્યા દર્દીઓને ગરમ ખોરાક-માંસાહાર ન કરવાનું કહું છું ત્યારે તેઓ તેમના બચાવમાં દૃઢપણે કહે છે કે શાકભાજી તો ઘેટાં, બકરાં ખાય. એવું તો ખવાતું હશે ? આપણે ક્યાં પ્રાઇનીઓને મારવા જઈએ છીએ, કે પાપ લાગે !

તો કોઈ કહે છે કે માંસાહારથી જ શક્તિ અ વે . અ વી સારવારમાં તો ખોરાક (માંસાહાર) કરવો જ પડે. આવી ભમણાઓ દૂર કરો આપણા મોજશોખ ખાતર જીભના ચટાકાને

ખાતર મુંગા-અભોલા જીવની કટલ કરવાનું બંધ કરો. અજાણતાં પણ આપણે હજારો જીવજંતુઓના મૃત્યુનું કારણ બનીએ છીએ. તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે ચોમાસામાં તમારું વાહન નીચે દરરોજના કેટલા જીવજંતુ કારણ વગર મૃત્યુ પામતાં હશે તો જાણીભુઝીને માંસાહાર કરી પાપકર્મ શું કામ કરવા ?

સંવાદ ૧૯૭૨નો પ્રસંગ :

પ્રસિદ્ધ જૈન મુનિશ્રી ચોથમલજ મહારાજ પાલનપુરમાં ચતુર્મસ્ કરેલા. ત્યાંના નવાબ પણ પૂજ્ય મહારાજશ્રીના વ્યાખ્યાનમાં આવતા. ચતુર્મસ્ પૂરો થતાં પૂજ્ય મહારાજશ્રીના વિહાસની તૈયારી થઈ. ત્યારે નવાબને મહારાજશ્રીને ઉત્તમવસ્તુ આપવાની ભાવના જાગી. તેમણે મહારાજશ્રીને કહ્યું, “આપના પ્રવચન શ્રવણનો બદલો કેવી રીતે આ સેવક આપી



શકે?” મુનીશ્રીએ કહ્યું, “નવાબ જે તમે ખરેખર ઉન્નતી ચાહતા હો તો, શિકાર ન કરવો અને દારૂ તથા માંસનો જીવનમાં ઉપયોગ ન કરવો. એવો દૃઢનિશ્ચય કરો.” નવાબે આજીવન આ વ્યસનનો ત્યાગ કર્યો. ઇતિહાસમાંથી એજ શીખવાનું છે કે સારું શું? અને નરસું શું? શુભ કે અશુભ જે કર્મ જીવે કર્યું હશે તે તેણે અવશ્ય ભોગવવું જ પડે છે. બાકી તો સતત વખત સોમનાથના મંદિરને લૂંટનાર અને જેના હુકમમાત્રથી હજારોની કતલ થઈ જતી તે તેના જીવનના છેલ્લા દિવસોમાં પાગલપણામાં અને નજરકેદની અવસ્થામાં વિતાવ્યાં એવા મહમદ ગાજનીને પણ કર્મએ છોડ્યો નથી.

સંતના સાંનિધ્યમાં પણ પરમભિત્ર બની જાય છે.

એક મહાત્મા એક ગુફામાં ધ્યાન ધરવા બેઠા હતા. ત્યારે છ થી સાત કૂટ લાંબો કાળો નાગ પણ ત્યાં આવ્યો. નાગને જોઈને શિષ્ય બોલ્યો, “કૃપાનાથ, તમારી નજીકમાં જ મોટો સર્પ છે.”

મહાત્મા બોલ્યા : “અરે બિક્ષણ શા માટે ડરે છે. તે તો સંત મહાત્માઓ પાસે આનંદ કરે છે.” આવા હતા આપણા પ્રેમાળ સંતો અને સંતના સાનિધ્યને પણ હિંસક પશુઓ સમજતા હોય છે. આ સંતનું નામ- પ્રસિદ્ધ જૈનતીર્થ મહુરી (વિજાપુર)ના સંસ્થાપક શ્રીમદ્ભુદ્ધિસાગરજી મહારાજ.

આહાર, નિંદ્રા, ભય, મૈથુન જેવી કિયાઓ મનુષ્ય અને પશુઓમાં સમાન હોય છે. પરંતુ ધર્મ એટલે કે વિવેક બુદ્ધિ એજ મનુષ્યની વિશેષતા છે. બુદ્ધિનો દુરુપ્યોગ સર્વનાશ નોતરે છે. જ્યારે સદુપ્યોગ સર્વનું કલ્યાણ કરે છે. “પોતાના સો ભાઈઓ કે જેઓ ગાઢી માટે લડી રહ્યા હતા. તેઓને નિર્દ્યતાથી મારી નાખ્યા, ઘણા યુદ્ધોમાં વિજય મેળવ્યો ને હજારો લોકોની કતલ કરી એજ સમાટ અશોક હંદ્ય પરિવર્તન પદ્ધી કલ્યાણકારી કામો એટલા કર્યા કે આજે આપણે એના અશોકચક્રને ચાખ્યીય ચિહ્ન તરીકે અપનાવ્યું છે.

મહાવીર સ્વામીએ ઉપદેશેલ ધર્મનો સૌથી પહેલો સિદ્ધાંત “અહિસા” અર્થાત્ કે કોઈએ કોઈ પણ જીવને વિચાર કે વર્તનથી પણ ન દુખાવવો જોઈએ.

એક વખત ચાજા બિંબિસાર એક યજ્ઞ કરી રહ્યા હતા. તેમાં ઘેટાની બલી આપવાની હતી. તે સમયે બુદ્ધે કહ્યું, “ચાજનું નિર્દ્દેખ પશુઓની બલિ આપવી એ સારું કામનથી. પશુઓના બલિદાનથી આપણે દુઃખ મુક્ત થઈ શકીશું નહીં. આ સાંભળી બિંબિસારે યજ્ઞ કરવાનો વિચાર જ માંડી વાળ્યો. પરંતુ આપણે તો બાધા કે માનતાના નામે પણ બકરાં-કૂકડા જેવા નિર્દ્દેખ પશુઓની કારણ વગરની અંધશ્રદ્ધા રૂપે બલિ ચઢાવીએ છીએ. જે દેશોમાં અતિશય માંસાહાર, દવાઓ માટે તેમજ માંસની નિકાસ માટે પ્રાણીઓની કઠલેઆમ થાય તે દેશ ભલે ગમે તેટલો ભૌતિક પ્રગતિવાળો હશે પરંતુ ધરતીકંપ, સુનામી, વાવાજોડું, હિમપ્રપાત વગેરે તે દેશોમાં વધુ જોવા મળશે જ.

સાપેક્ષતામાં ભારતને જુઓ સંત મહાત્માઓની ભૂમિ, વિશ્વને આધ્યાત્મિક પ્રગતિની બેટ આપનાર દેશમાં સૌથી ઓછી કુદરતી હોનારસો જોવા મળશે.

અત્યારે લોકોમાં માંસાહારનું પ્રમાણ ભયાનક રીતે વધી રહ્યું છે. તેમાં મુખ્ય ફાળો ફિલ્મી તેમજ ટી.વી. જેવા પ્રસારણ માધ્યમોનો પણ છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં માંસાહાર ખાતા દર્શાવવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં તમને તેનાથી સૂર્ગ ચઢશે. પરંતુ એકનું એક વારંવાર જોશો પછી સૂર્ગ નહીં ચઢે! થોડાક દિવસ પહેલાં ડિસ્કવરી ચેનલ પર ‘Man Vs Wild’ પ્રોગ્રામ જોતો હતો. તેમાં વિપરીત પરિસ્થિતિમાં કેવી રીતે જીવતાં રહી શકાય. જેમકે હિમાલયમાં, રણપ્રદેશમાં, પર્વતીય પ્રદેશોમાં જીવતાં રહેવા માટે શું કર્યું તે દર્શાવવામાં આવેલું. તેમાં સહરાના રણમાં દોડતાં નાના કરચલા જેવા જીવને જીવતાં કેવી રીતે ખાવો તે બતાવ્યું. સાપનું માથું કાપી તેને શેકીને કેવી રીતે લેવો તે બતાવ્યું. જંગલમાં કીડીઓના દંડાને સાફ કરી ખાતાં બતાવ્યાં. સૂકા ઝાડના થડમાંથી મોટા કીડાઓ શોધી તેને કેમ ખવાય તે બતાવ્યું. અરે આટલું ઓછું હોય તેમ એક ભેંસને મારીને તેનું તાજું લોહી પીતા બતાવ્યું. હવે જો આ બધું ટીવીના પ્રોગ્રામમાં કોઈ ગર્ભીણી સ્લી જુએ તો શું દરશા થાય. તેના ગર્ભમાં રહેલા બાળક પર કેવી અસરો થાય તે જન્મજાત જ હિસેક ગુણોવાળું જન્મે. જન્મના પહેલાં જ ગર્ભ સંસ્કાર વખતે જ આવા હિસેક બીજ રોપાઈ જાય જેની આપણાને ખબર પણ નથી હોતી.

જે કાળકંભે માંસાહાર કરવા માટે તેને પ્રોત્સાહન આપવા માટે પૂરતા છે.

ભાઈ, આનંદ આપણા દેશ, ઋતુ અને કાળ પ્રમાણે માંસાહાર કરવાથી આપણું પાચનતંત્ર નબળું પડે છે.

વળી, માસાંહાર પચવામાં પણ ભારે છે. તેના લીધે કબજ્યાત થાય છે. જે લાંબેગાળે હરસ-મસા, ભગંદરનું કારણ બને છે.

આયુર્વેદ એક એવી ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે કે જે ત્રિદ્વાષ સિદ્ધાંત પર આધારિત છે. અને તે ઘણું ઊંદું વિજ્ઞાન છે.

તેમાં કોઈ પણ પ્રકારની નવીન શોધ કરવાની રહેતી નથી. આપણા ઋષિમુનિઓએ રોગો વિષે એટલું ઊંડાણમાં સંશોધન કરેલ છે કે અત્યારના વિજ્ઞાનને તેટલે સુધી પહોંચતા પણ હજારો વર્ષ નીકળી જશે.



(૨૧) જાણવા જેવું

(૧) ઘઉંનો મેંદો : હાલમાં બજારમાં મળતાં અનેક પ્રકારનાં બિસ્કીટ અલગ-અલગ બાન્ડ-નેમ સાથે જોવા મળે છે. જે આપણે હોંશે હોંશે આપણા બાળકને ખવડાવીએ છીએ. તેમાં ઘઉંનો લોટ નહિ પણ મેંદો (પિષ્ટ પદ્ધતિ) હોય છે. જે શરીર માટે નુકસાનકારક છે. આયુર્વેદમાં તે ન ખાવાનું જણાવેલ છે. મેંદો પચવામાં ભારે હોય છે. તેથી નબળી પાચનશક્તિવાળાએ કફ, ઉદરચોગ, ગુલ્મ(ગોળો), સંગહળી, મરડો, તાવ આદિ રોગનાં દર્દીએ તેનું સેવન કર્યું હિતકર નથી.

(૨) એલચી : એલચી કંપ, ઉલકા તથા ઉલટીને મટાડે છે અને ઉદર પીડાનાશક છે. (પરંતુ તેનું વધારે પડતું સેવન ગર્ભપાત કરવે છે.) વળી, આયુર્વેદ મતાનુસાર નાની એલચી ગુણમાં ઠંડી છે. અને મોટી એલચી (એલચો) ગુણમાં ગરમ છે.

(૩) તલ અને ગોળ : તલ અને ગોળનું મિશ્રણ કે જેને લોકભાષામાં ‘કચરિયું’ તરીકે ઓળખાય છે. અને શિયાળામાં તેનો એક શક્તિવર્ધક ખોચાક તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તે હકીકતમાં આયુર્વેદ મતાનુસાર એક ‘વિરુદ્ધ આહાર’ છે. તેના સેવનથી કૃમિ, ચામડીનાં ચોગ, શરદી, પ્રમેહ, રક્તવિકાર, કબજ્યાત, કફ-પિત્તવૃદ્ધ આદિ રોગો થાય છે.

(૪) મીહું : મીહું અભિષ્યદી, મળને બહાર કાઢનાર, વાયુનો નાશ કરનાર વાણ પકાવનાર, રૂચિ ઉપજાવનાર, તિક્ષણ અને કફ પિત કરનાર છે. તેના વધારે પડતા સેવનથી ચામડીનાં રોગ, લોહીવિકાર, સોજા, શુક્ષય, સાંધામાં પીડા, શિરદઈ, મૂત્ર રોગ આદિ થાય છે. High B.P. નાં દર્દીએ પણ તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. આયુર્વેદ મતાનુસાર સાચમાં સારું મીહું (સિંધિવ) સિંધાલૂણ છે.

(૫) ચા : ચાનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી પાચનક્ષિયા મંદ પડી, શરીર દુબળું અને નિર્બળ બને છે તથા કબજ્જ્યાત થાય છે અને લોહીનું દબાણ (B.P.) વધે છે.

ચા પીવાથી નિંદ્રાનાશ, વિર્યનું પાતળું થવું, સહનશીલતાનો નાશ થવો, છાતીમાં વેદના હદ્ય ડિયાની અનિયમિતતા વગેરે વિકારો થાય છે. ચામાં રહેલા કેફિન અને ટોનિન તત્ત્વથી તાત્કાલિક સ્ક્રોટિં અનુભવાય છે. પણ લાંબા ગાળો તે નુકસાનકારક છે.

(૬) મધ : મધ મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)ના દર્દી માટે ફાયદાકારક છે. આ ઉપરાંત અમ્લપિત, હદ્યની દુર્ભણતામાં પણ ઉપયોગી છે.

પરંતુ ગરમત્રતુમાં, ગરમ કરેલ, ગરમ (પિત) પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિ માટે મધ નુકસાનકારક છે. વળી, મધ અને ધી સરખા ભાગે લેવું અહિતકર છે. ચઢતા તાવમાં દૂધ, ધી કે મધ વાપરખું વિષ સમાન છે.

(૭) ભાત : ભાત વિશે ઘણી ગેરમાન્યતાઓ હાલમાં પ્રવર્તી રહેલ છે. તેમાં પ્રથમએ કે 'ડાયાબિટીસ'નાં દર્દીને ભાત ખવાય જ નહીં. હકીકતમાં પ્રમેહનાં દર્દીએ જુના ચોખા વાપરવા હિતાવહ છે. અર્થાત્ દર્દી જુના ચોખાનાં ભાત ખાઈ શકે છે.

બીજું એ કે ભાત ખાવાથી શરીર ફૂલે છે. એ માન્યતા પણ ખોટી છે, હકીકતમાં વજન ઉતારવા માટે ભાત બંધ કરવાની જરૂર નથી. પરંતુ ઘઉં જેવો ભારે ખોરાક બંધ કે ઓછો કરવાની જરૂર છે.

(૮) દહીં : દહીં અરૂચિ મટાડનાર તથા અઞ્ચિ પ્રદિપ્ત કરનાર છે તથા ચરખી પણ વધારે છે.

પરંતુ તેને શરદ, ગીઝ અને વસંતત્રતુમાં ખાવું નહીં. દહીં ખાવાથી

તાવ, રક્તવિકાર, કોઢ, પાંહુરોગ, ભમ, કમળો, ક્ષયરોગ, સણેખમ આદિ રોગો થાય છે.

વળી દહીં ગરમ કરીને ખાવું નહીં, તથા ચાત્રે ખાવું નહીં. કહ્યું છે કે, “મૂળો મોગરીને દહીં ચાત્રે ખાવા નહીં.”

(૮) છાશ : મોટા ભાગનાં લોકોનાં મતાનુસાર છાશ ખાવાથી સોજા આવે છે. પરંતુ હકીકતમાં છાશ સોજા મટાડે છે. અરૂપિમાં પણ છાશ ફાયદાકારક છે, તે કફ અને વાયુને મટાડે છે.

આચાર્ય સુશ્રુતના મતાનુસાર છાશ ગરમ છે તેથી તેનો પ્રયોગ શીતળતુમાં (શિયાળામાં) કરવો જોઈએ. (નહીં કે ઉનાળામાં)

(૯) લસણા : લસણા ક્ષયની વૃદ્ધિને રોકનાર એક જંતુનાશક દ્રવ્ય છે. ફેઝસાના ક્ષય, ગંથિક્ષય, કંઠમાળ, અસ્થિક્ષય, ત્વચાક્ષય વગેરે ઉપર અમૃત સમાન ગુણકારી છે.

જલોદર તેમજ સર્વાગશોથમાં પણ તે હિતકારી છે. શિયાળાની ઋતુમાં લસણા પાકનું સેવન કરાય તો શરીર બળવાન, નિરોગી અને તેજસ્વી બને છે. લસણા શાસનળીમાંના કફને ધૂટો કરી સરળતાથી બહાર કાઢે છે. લસણાને વધુ માત્રામાં લેવાથી વિરેચન કરે છે. પણ જો ધી સાથે મેળવી લેવાય તો તેનો ઘાહક ગુણ ઓછો થાય છે.

લસણા અને દૂધનું એક સાથે સેવન કરવું અહિતકર છે. સગર્ભા સ્ત્રીએ, અમ્લપિતમાં દર્દીએ, અતિસાર (જાડા થયા હોય તેને) ઉલટી વગેરેનાં દર્દીએ લસણા લેવું નહિ.

દાતણ વિશે :

સાંપ્રત કાળમાં દરેક વ્યક્તિ દરરોજ સવારે ટૂથપેસ્ટ, ટૂથબ્રશ પર લઈને અડધી ઊંઘમાં દાંત પર ફેરવી નાખે છે. તેમાં રહેલા કપૂર આદી દ્રવ્યોથી મૌંદાં સુગંધી અને હંડક લાગે છે. પરંતુ હકીકતમાં દાંત સ્વચ્છ કે મજબૂત થતા નથી. દાંતની મજબુતાઈ સ્વચ્છતા અને પાયોરિયા જેવા રોગો દૂર કરવા માટે આયુર્વેદોક્ત અલગ-અલગ પ્રકારનાં દાતણ જ હિતકારી છે.

સવારે (સૂર્યોદયથી ૮૮ મિનિટ પહેલા) ઉઠીને ભગવાનનું નામ લઇ પછી શરીર વિશે વિચારી આકડો, વડ, ખેર, કણાળ, સાદ, લીમડો, ભાવળ વગેરે જાડના દાતણ કરવા જોઈએ.

૨૪. મારા ઉપકારકો

આમ જુઓ તો મારા પ્રત્યેક દર્દીઓનો મારા પર ખૂબ-ખૂબ ઉપકાર છે. સાથે-સાથે મારા ડૉક્ટર ભિશોનો, વડીલબંધુઓનો તેમજ સમાજના અલગ-અલગ વ્યક્તિઓનો મારા પર ઉપકાર છે. મારી જુંદગીના પ્રવાહમાં તેઓએ કરેલા ઉપકારનું અણા હું આ પ્રસંગે ભૂલી શકું તેમ નથી. હું એ સૌનો આભારી છું જેઓના સાથ સહકારથી આજે સદગુરુ સેવા દ્રસ્ટનું નિર્માણ થયું.

અડતાલીસ ગામ કડવા પાટીદાર સમાજ - અમદાવાદ.



શ્રી જે. એસ. પટેલ
પ્રમુખશ્રી



શ્રી અંબાલાલ જે. પટેલ
મંત્રીશ્રી



શ્રી રમેશભાઈ જી. પટેલ
ઉપપ્રમુખશ્રી



શ્રી ગોપલભાઈ બી. પટેલ
ઉપાધ્યક્ષશ્રી



શ્રી માધ્વલાલ એમ. પટેલ
ખજાનચી



શ્રી ગોપલભાઈ કે. પટેલ
ઉપાધ્યક્ષશ્રી

- હું આભારી છું શ્રી ખેડબ્રદ્ધા તાલુકા લોકસહાયક સમિતિ દ્રસ્ટ તેમજ ખેડબ્રદ્ધા માનવ સેવા સમિતિ દ્રસ્ટ કે જેઓએ મફત રોગ નિદાન કેમ્પનું આયોજન કરેલ જેમાં મને હરસ-મસા, ભગંદર ના દર્દીઓની સેવા કરવાનો અવસર આપ્યો.

- હું આભારી છું માનવ સેવા સંસ્કાર આનંદ આશ્રમ, વડગામ કે જેઓએ વડગામ (બનાસકાંઠા) ખાતે મફત રોગ નિદાન કેમ્પમાં મને હરસ-મસા, ભગંદરના દર્દીઓનો સેવા કરવાનો અવસર આપ્યો.

હું આભારી છું મારા ગામ લોદરાના સર્વ સભ્યોનો જેઓના સાથ
સહકારથી મારા કાર્યમાં સફળ થયો.



ડૉ. મુકેશભાઈ પટેલ
(મોટાભાઈ)



શ્રી હેમાભાઈ પટેલ



શ્રી વિનોદભાઈ પટેલ



શ્રી મહેન્દ્રભાઈ પટેલ



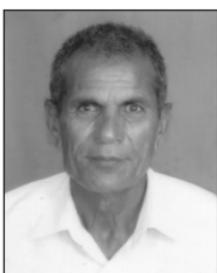
શ્રી જાયેવભાઈ પટેલ



શ્રી ભરતભાઈ પટેલ



શ્રી દશરથભાઈ પટેલ



શ્રી ગાંડાલાલ પટેલ



શ્રી ભગાભાઈ પટેલ

- હું આભારી છું મંત્રીશ્રી પી.એમ. પાઠક સાહેબશ્રી, બનાસકાંઠા આયુર્વેદ સંમેલન, પાલનપુર તેચોએ સર્વરાગ નિદાન કેમ્પમાં મને હરસ-મસા, ભગંદરના દર્દીઓની સેવા કરવાનો લાભ આપ્યો.



રસાલ ગામ સરપંચશ્રી પ્રહલાદભાઈ પટેલ તેમજ ગામજનોના સહયોગથી



શ્રી ગાયત્રી પર્ચિવાર – વિજાપુરના સહયોગથી



શ્રી દુધ ઉત્પાદક સહકારી મંડળી – કોલવડાના સહયોગથી



શ્રી દુધ ઉત્પાદક સહકારી મંડળી – સોજા (માણસા) ના સહયોગથી



શ્રી દુધ ઉત્પાદક સહકારી મંડળી – માણસા ના સહયોગથી



મોટા ખિલોડા ગામ સરપંચશ્રી તેમજ ગામ્ઝનોના સહયોગથી



શ્રી રામજી મંદિર ટ્રસ્ટ (ભાર્ગવ) તેમજ શાયોના કન્સ્ટ્રક્શન ના સહયોગથી



શ્રી રામજી મંદિર ટ્રસ્ટ (ભાર્ગવ) તેમજ શાયોના કન્સ્ટ્રક્શન ના સહયોગથી



શ્રી દુધ ઉત્પાદક સહકારી મંડળી - મુખારકપુર ના સહયોગથી