

# આંખોની માવજત



શ્રી ગૌમ. પી. પટેલ ડ્રાઉલેશન પ્રકાશન

---

---

## પ્રકાશકીય

શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતો વિદ્યાર્થી પણ ચશમાં પહેરે છે એ જોઈ આપણને આશ્ચર્ય થતું નથી. છેક બાળપણથી જ ઘણાં બાળકોની આંખો નબળી હોય છે. પણ કમનસીબે આંખોની આ નબળાઈની જાણ તેમને હોતી નથી પરિણામે આંખો વધુ નબળી પડતી જાય છે, અને ચશમાંના નંબર વધતા જ જાય છે.

ચશમાં ન આવે તે માટે શું કરવું જોઈએ ? આવેલાં ચશમાં કેવી રીતે દૂર કરી શકાય ? બગડેલી આંખો કેવી રીતે સારી થઈ શકે ? દષ્ટિ સુધારવા શું કરવું જોઈએ ? એ અંગે આ પુસ્તકમાં સારી માહિતી આપવામાં આવી છે.

આંખોની ચિકિત્સા અંગે નવો જ પ્રકાશ પાડતું બેન્જામિન હેરીનું પુસ્તક 'બેટર સાઈટ વિધાઉટ ગ્લાસીસ' નો ગુજરાતી અનુવાદ અમારા સ્નેહીજનો માટે સુલભ કરી આપવા બદલ શ્રી વાઘજીભાઈ યુડાસમાના અમે અત્યંત આભારી છીએ.

અમારા તરફથી શરૂ કરેલ જીવનલક્ષી શ્રોણીને મળેલા ઉમાભર્યા આવકારથી પ્રેરાઈને આ પુસ્તક પ્રગટ કરતાં અમે અત્યંત આનંદ અનુભવીએ છીએ આ પુસ્તકના પ્રકાશન આયોજન પાછળ લીધેલ શ્રમ બદલ અમારા સ્નેહીમિત્ર તથા 'નવચેતન'ના તંત્રી શ્રી મુકુન્દ શાહનો આભાર માનીએ છીએ.

આ પુસ્તક સંબંધી વાચક મિત્રોનાં રચનાત્મક સૂચનો આવકારીશું.

૩-૪, વિઠ્ઠલભાઈ ભવન  
સરદાર પટેલ કોલોની  
રેલ્વે કોસિંગ પાસે,  
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩.

મંગળભાઈ પી. પટેલ  
મૂકેશ એમ. પટેલ  
તા. ૧૩-૨-૧૯૯૫

શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશનની જીવનઘડતર  
પ્રકાશન શ્રેણીની ૨૦મી ભેટ

# આંખોની માવજત

લેખક : હેરી બેન્જામિન

અનુવાદક : વાઘજીભાઈ ચૂડાસમા

સ્નેહી શ્રી .....

આંખોની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તથા યશમાં આવ્યાં  
હોય તો તે કેવી રીતે દૂર કરવાં અને નજર સુધારવી તેનું  
માર્ગદર્શન આપતું આ પુસ્તક આપનું સાથી બની રહે તેવી  
અંતરની શુભ કામનાઓ સહ .....

સપ્રેમ

મંગળભાઈ પી. પટેલ

મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

૩-૪, 'વિઠ્ઠલભાઈ ભવન', સરદાર પટેલ કોલોની

રેલ્વે કોસિંગ પાસે, અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૧૩.

ફોન નં. ૪૪૮૫૬૪-૪૫૪૩૧૦

શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન

જીવનઘડતર પ્રકાશન શ્રેણીનું વીસમું પુસ્તક

આંખોની માવજત

હેરી બેન્જામિનના અંગ્રેજી પુસ્તક 'બેટર સાઈટ વીધાઉટ ગ્લાસીસ' નો  
ગુજરાતી અનુવાદ

\* અનુવાદક : વાઘજીભાઈ ચૂડાસમા  
(સર્વ હક્ક અનુવાદકને સ્વાધીન)

\* લેખક : હેરી બેન્જામિન

\* પુનરાવૃત્તિ : ફેબ્રુઆરી, ૧૯૯૫

\* પ્રકાશક : શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી મૂકેશ એમ.પટેલ  
૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન', સરદાર પટેલ કોલોની  
રેલ્વે કોસિંગ પાસે, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩.

\* મૂલ્ય : સદ્ભાવ-સુવાચન-સદ્ ઉપયોગ

\* પ્રકાશન આયોજન : મુકુન્દ શાહ, ફોન નં. ૪૧૦૯૫૯

\* આવરણ : જય પંચોલી, ફોન નં. ૬૨૧૫૬૭

\* આવરણ મુદ્રણ : દીપક પ્રિન્ટરી, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૨૨.  
ફોન નં. ૩૪૩૬૩૫

\* લેસર કંપોઝ : મિનળ ગ્રાફિક્સ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૯.  
ફોન નં. ૪૯૫૩૯૫

\* મુદ્રક : યુનિક ઓફસેટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૪.  
ફોન નં. ૩૮૪૪૪૦

પૂજ્ય મણિબાના પુનિત સ્મરણાર્થે



પૂજ્ય મણિબા

જન્મ : ઇ.સ. ૧૮૯૨ સ્વર્ગવાસ : ૧૭મી જાન્યુ. ૧૯૯૧

“જનનીની જોડ જગે નહિ જડે રે લોલ.”

મંગળભાઈ પી. પટેલ  
ઠાકોરભાઈ પી. અમીન

વિકૃલભાઈ પી. અમીન  
સવિતાબહેન ર. પટેલ



---

આર્યનારીનું મૂર્ત રૂપ

કુટુંબવત્સલા

મણિબા

---

માનવી કેટલાં વર્ષ જીવ્યો એ અગત્યનું નથી પણ તેણે તેનું જીવન કેવી રીતે પસાર કર્યું તે અગત્યનું છે.

આ જગતમાં એવાં ઘણાં દીર્ઘાયુષી માનવીઓ થઈ ગયાં છે જેમણે પોતાના જીવનમાં કોઈપણ ધ્યેય સિદ્ધ કર્યું ન હોય, કુટુંબને, સમાજને, ગામને કે દેશને ઉપયોગી નીવડ્યાં ન હોય તો તેમનું જીવ્યું સાર્થક બન્યું નથી એમ કહી શકાય.

આ જગતમાં એવી પણ વ્યક્તિઓ જોવામાં આવે છે, જેમણે પોતે સેવેલું સ્વપ્ન સિદ્ધ કરવા પાછળ પોતાના અંગત સુખને જતું કરી પોતે સ્વીકારેલ ધ્યેય પાછળ જ પોતાનું સમગ્ર આયખું વિતાવી દીધું હોય.

બીજાના દુઃખે દુઃખી અને બીજાના સુખે સુખી એવું તેમના જીવનનું વહેણ હોય છે.

પારકાની સેવામાં જ પોતાના જીવનની સાર્થકતા અનુભવનાર કેટલીક વ્યક્તિઓના પરિચયમાં આવવાનું સદ્ભાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયું છે. એમાંથી એક વ્યક્તિ વિશે સંક્ષિપ્તમાં જણાવીશ.

એમનું નામ મણિબા. જીવનમાં અનેક તડકી-છાંચડી તેમણે જોઈ હતી. સુખને પણ તેમણે આવકાર્યું હતું અને દુઃખમાં લેશમાત્ર હિંમત ન હારતાં ઊભા થયેલા સંજોગોનો તેમણે સામનો કર્યો હતો. સંજોગોને તેઓ આધીન થયાં નહોતાં પણ સંજોગોને તેમણે પોતાને આધીન બનાવ્યા હતા.

## બાળપણ

મણિબાનો જન્મ ઈ.સ. ૧૮૯૨માં કણભા (કુલા પાસે) માં પટેલ જ્ઞાતિમાં થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ શ્રી જેઠાભાઈ આદરભાઈ પટેલ અને માતાનું નામ સુરજબા.

મણિબામાં તેમનાં માતાપિતાના ધાર્મિક સંસ્કારો ઉતર્યા હતા. બાળપણથી જ તેઓ ધર્મપ્રિય અને માયાળુ હતાં.

એ જમાનામાં કન્યાકેળવણી નહિવત્ હતી. છતાં મણિબા ગુજરાતી છ ધોરણ સુધી ભણ્યાં હતાં. શાળામાં તેમણે શિક્ષકોનો પ્રેમ જીતી લીધો હતો. ભણવામાં તેઓ હોશિયાર હતાં. અન્ય બાળકોનું બાળપણ વીતે છે તે રીતે તેમનું બાળપણ રમતગમતમાં તથા અભ્યાસમાં વીત્યું હતું.

## માતા-પિતા

તેમના પિતાશ્રી જેઠાભાઈ એ જમાનામાં મેટ્રીક્યુલેટ થયા હતા. અને સ્વપુરુષાર્થે આગળ વધતાં વધતાં તેઓ ડેપ્યુટી કલેક્ટરના ઉચ્ચ હોદ્દા સુધી પહોંચ્યા હતા. ત્યાર પછી સાણંદમાં સાણંદ ઠાકોરના કારભારી તરીકે તેમણે સેવા આપી હતી.

સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીના પ્રમુખ હતા તે વખતે શ્રી જેઠાભાઈએ તેમનો પ્રેમ જીતી લીધો હતો.

શ્રી જેઠાભાઈ નિવૃત્ત થયા પછી ખાસ પ્રવૃત્તિ કરતા નહોતા પણ જ્યારે જ્યારે મ્યુનિસિપાલિટીમાં 'વેલ્યુએશન' અંગેનું કામ પડતું ત્યારે સરદાર પટેલ આ કામ શ્રી જેઠાભાઈને સોંપતા. તેમના કામથી સરદારશ્રીને સંપૂર્ણ સંતોષ હતો. 'વેલ્યુએશન ઓફિસર' તરીકે તેમણે સારી પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરી હતી.

મણિબાનાં માતૃશ્રી સુરજબા અત્યંત ધાર્મિક વૃત્તિનાં અને પરગજુ સ્વભાવનાં હતાં. તેઓ દેવમંદિરે અચૂક જતાં. કથાવાર્તામાં પણ તેઓ બેસતાં. મણિબા પણ તેમની સાથે જતાં.



મણિબાને બે ભાઈ હતા. મોટા ભાઈનું નામ ભાઈલાલભાઈ અને નાના ભાઈનું નામ ચીમનભાઈ. તેમને કોઈ બહેન નહોતી.

### કૌટુંબિક જીવન

મણિબાનાં લગ્ન દહેગામના દેસાઈભાઈ કુટુંબના શ્રી પુરુષોત્તમદાસ જીવાભાઈ અમીનની સાથે થયાં હતાં. પુરુષોત્તમદાસની આર્થિક સ્થિતિ સામાન્ય હતી. તેઓ તલાટી હતા. તેમનો પગાર એ વખતે માસિક બાર રૂપિયા હતો. પણ તેમનો મોભો ભારે હતો. ધાર્મિક વૃત્તિ અને પરગજુ તથા માયાળુ સ્વભાવને કારણે શ્રી પુરુષોત્તમદાસ તથા તેમનાં પત્ની મણિબા ગામમાં ખૂબ જ આદર પામ્યાં હતાં. આજુબાજુના વિસ્તારના લોકોની તેમણે ચાહના મેળવી હતી. થોડી આવકમાં પણ મણિબા કરકસરથી ઘરસંસાર ચલાવતાં હતાં. આ બન્ને પતિ-પત્ની સંતોષી હતાં. તેમનું દાંપત્યજીવન સુખી હતું.

મણિબાને કુલ પાંચ સંતાન. ચાર દીકરા અને એક દીકરી. તેમના ચારેય દીકરાઓ અત્યંત તેજસ્વી બુદ્ધિપ્રતિભા ધરાવે તેવા તથા ગુજરાતને ગૌરવ અપાવે તેવા નીવડ્યા હોવાથી મણિબાને પૂર્ણ સંતોષ હતો.

તેમના સૌથી મોટા પુત્રનું નામ જશભાઈ. તેમનો જન્મ ઈ.સ. ૧૯૧૫માં થયો હતો. તેમનાં પત્નીનું નામ કીકીબહેન હતું. આ બન્ને અત્યારે હયાત નથી. સ્વ. શ્રી જશભાઈએ ઈન્કમેટેક્ષ ખાતામાં સારી જગ્યાએ પોતાની ફરજ બજાવી હતી. પ્રાંમાણિક અને નિષ્ઠાવાન ઓફિસર તરીકે ખાતામાં તથા સમાજમાં તેમની ઉમદા છાપ હતી. સ્વભાવે તેઓ માયાળુ અને પરગજુ હતા.

મણિબાના બીજા પુત્રનું નામ શ્રી મંગળભાઈ પટેલ. તેમનો જન્મ ૧૯૧૮ની ૧૩મી ઓગસ્ટે થયો હતો. ગુજરાત કોલેજમાંથી મુંબઈ યુનિવર્સિટીની બી.એ.ની પરીક્ષામાં તેમણે અંગ્રેજી વિષય વર્ષને દ્વિતીય શ્રેણીમાં ઉત્તીર્ણ થઈ 'લોર્ડ રે' પુરસ્કાર પ્રાપ્ત કર્યો

હતો. મંગળભાઈની ઈચ્છા શિક્ષણજગતમાં સેવા કરવાની હતી. પણ ઈશ્વરે તેમના માટે જુદું જ કાર્યક્ષેત્ર નિર્માણ કર્યું હતું.

તેઓ ૧૩મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૪૩માં ઈન્કમેટેક્ષ ખાતામાં જોડાયા. અને સતત વિવિધ અનુભાગોમાં ફરજ અદા કરતાં કરતાં તેમની નિષ્ઠા, પ્રામાણિકતા, આત્મશ્રદ્ધા, ધગશ અને ખંતથી ઈન્કમેટેક્ષ કમિશનરના હોદ્દા સુધી પહોંચ્યા હતા. ૩૩ વર્ષની દીર્ઘ સેવાઓ આપ્યા પછી મંગળભાઈ ઈ.સ. ૧૯૭૬માં નિવૃત્ત થયા.

વ્યવસ્થા, શિસ્ત અને સમયપાલનના આગ્રહી શ્રી મંગળભાઈ ગુજરાતી અને હિંદી ભાષા પર તો સારો કાબૂ ધરાવે છે જ પણ અંગ્રેજી ભાષાના પણ તેઓ સ્કોલર છે. સંસ્કૃત ભાષાનું તેમનું જ્ઞાન આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવું છે.

લાયન્સ કલબના પ્રમુખ તરીકે પણ તેમણે સેવા આપી છે. નિવૃત્તિમાં પણ તેઓ પ્રવૃત્તિમય જીવન ગાળે છે. ૭૪ વર્ષની ઉંમરે પણ તેઓ તેમના સુપુત્ર શ્રી મૂકેશભાઈની ઓફિસમાં નિયમિત આવે છે અને કાર્યરત રહે છે. શ્રી મંગળભાઈ પોતાના અને તેમના મિત્રો તરફથી સત્વશીલ, જીવનોપયોગી તથા પ્રેરણાદાયી પુસ્તકો પ્રગટ કરી વિના મૂલ્યે વિતરણ કરે છે.

‘ગુજરાત સમાચાર’માં તેઓ તેમના યશસ્વી સુપુત્ર શ્રી મૂકેશભાઈ સાથે ‘આયકર ભવનના ઉબરેથી’ શીર્ષક હેઠળ કરદાતાઓને માર્ગદર્શક કોલમ લખે છે. સીધા કરવેરાના કાયદા અંગેનાં તેમનાં પુસ્તકો લોકપ્રિય થયાં છે.

દહેગામ તાલુકા એજ્યુકેશન સોસાયટીના પ્રમુખપદે રહીને છેલ્લાં આઠેક વર્ષથી તેઓ ઉચ્ચ શિક્ષણક્ષેત્રે નોંધપાત્ર સેવાઓ આપી રહ્યા છે. તેઓ અનેક સંસ્થાઓ સાથે સંકળાયેલા છે અને સમાજસેવાનાં કાર્યો કરે છે. પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલયની પ્રવૃત્તિઓમાં ઊંડો રસ લઈ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે પણ તેમણે સારો ફાળો આપ્યો છે.

શ્રી મંગળભાઈનાં પત્ની શ્રીમતી કમળાબહેનનું તા. ૧૩-૨-૧૯૬૬ના રોજ દુઃખદ અવસાન થયું છે.

મણિબાના ત્રીજા પુત્રનું નામ શ્રી વિઠ્ઠલભાઈ પી. અમીન તેમનાં પત્નીનું નામ લીલાવતીબહેન.

વિઠ્ઠલભાઈનો જન્મ ઈ.સ. ૧૯૨૧ની ૧૬મી નવેમ્બરે થયો હતો.

ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે તેમણે ગુજરાત કોલેજમાં પ્રવેશ મેળવ્યો હતો પણ જીવનનું દિશાસુકાન તેમને કોઈ બીજું જ દિશા તરફ દોરી જતું હોવાથી તેઓ સ્વાવલંબનક્ષેત્ર તરફ વળ્યા.

સ્વભાવે સતત સાહસિક એવા શ્રી વિઠ્ઠલભાઈનું ચિત્ત વેપારી ક્ષેત્રની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓના વિકાસ તરફ વિશેષ હતું. આના અનુસંધાનમાં જ વ્યાપારી ક્ષેત્રનો થોડો અનુભવ મેળવી તેમણે સ્વતંત્ર સાહસોમાં ઝંપલાવ્યું હતું અને તેમાં સફળતા મેળવી હતી.

પોતાના વતન દહેગામ પ્રત્યે વિઠ્ઠલભાઈને અગાધ પ્રેમ રહ્યો છે. ગુજરાત વિધાનસભામાં દહેગામ મતવિસ્તારનું તેમણે પ્રતિનિધિત્વ કર્યું ત્યારથી દહેગામના શૈક્ષણિક, સામાજિક, આર્થિક અને આરોગ્ય અંગેનાં ક્ષેત્રોના વિકાસ તરફ તેઓ ક્રિયાશીલ રહ્યા છે.

દહેગામ તાલુકા એજ્યુકેશન સોસાયટીની સ્થાપના અને ત્યાંની આર્ટ્સ અને કૉમર્સ કોલેજની શરૂઆત તેમના અથાક પ્રયત્નોથી જ થઈ. ગુજરાત ક્ષેત્રે નમૂનેદાર એવી 'આશીર્વાદ આંખની હોસ્પિટલ' દહેગામમાં સ્થપાઈ અને બેંકીંગ ક્ષેત્રની સેવાઓના સંદર્ભમાં 'કો-ઓપરેટીવ બેન્ક ઓફ અમદાવાદ' અને 'વિઠ્ઠલ કો.ઓ. બેન્ક દહેગામ'ની રચના થઈ.

ગુજરાત ચેમ્બર્સ ઓફ કોમર્સના પણ તેઓ અધ્યક્ષ હતા.

ગુજરાતમાં નાગરિક સહકારી બેંકોના વ્યાપ અને વિસ્તરણમાં તેમણે નોંધપાત્ર સેવાઓ આપી છે. સહકારી ક્ષેત્રનો જ્યારે ઈતિહાસ લખાશે ત્યારે શ્રી વિઠ્ઠલભાઈના નામનો ઉલ્લેખ ગૌરવભરે થશે જ.

મણિબાના સૌથી નાના અને ચોથા પુત્રનું નામ શ્રી ઠાકોરભાઈ અમીન. તેમનાં પત્નીનું નામ પુષ્પાબહેન.

ઠાકોરભાઈનો જન્મ તા. ૧૯-૩-૧૯૨૭ના રોજ થયો હતો.

દહેગામ તાલુકા એજ્યુકેશન સોસાયટી અને તેના દ્વારા સંચાલિત આર્ટ્સ-કોમર્સ કોલેજની સ્થાપનાનાં બીજાં રોપવામાં તેમનો મહત્વનો ફાળો રહ્યો છે. સહકારી ક્ષેત્રની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં તેમણે નોંધપાત્ર પ્રદાન કર્યું છે.

ઈન્કમેટેક્ષ બાર એસોસિયેશનના ઈ.સ. ૧૯૬૫ના પ્રમુખ, ઈ.સ. ૧૯૮૫માં ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રીઝના માનદ મંત્રી તરીકે તેમણે સેવાઓ આપી હતી. અત્યારે તેઓ તેના ઉપપ્રમુખ છે. લાયન્સ સંસ્થામાં ડિસ્ટ્રીક્ટ ગવર્નર તરીકે તેમણે કામગીરી બજાવી છે.

આ ઉપરાંત શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન એસોસિયેશન, અમદાવાદના ૧૯૭૮-૧૯૮૧ સુધીના ઉપપ્રમુખ તરીકે પણ તેમણે સેવાઓ આપી હતી.

વાણિજ્ય અને કાયદા શાખાના સ્નાતક એવા શ્રી ઠાકોરભાઈ ૧૯૪૮થી કરવેરા નિષ્ણાત તરીકેની કામગીરી કુશળતાપૂર્વક બજાવી રહ્યા છે. સહકારી ક્ષેત્રનાં વિવિધ સ્થાનો પર તેમજ ગુજરાત સ્ટેટ હાઉસિંગ ફાયનાન્સ કોર્પો.ના ચેરમેન તરીકે સહકારી ગૃહનિર્માણ પ્રવૃત્તિમાં તેમણે સેવાઓ આપી છે. લાયન્સ ક્લબોની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં પણ તેમનું પ્રદાન રહ્યું છે.

મણિબાને એક જ દીકરી. તેમનું નામ સવિતા. સવિતાબહેનની

ઉંમર અત્યારે ૬૦ વર્ષની છે. તેઓ અત્યારે કુશળ ગૃહિણી તરીકે તેમની ફરજો બજાવે છે.

મણિબાએ નાનપણથી જ તેમનાં સંતાનોમાં જે સંસ્કારોનું સિંચન કર્યું હતું તેને પ્રતાપે મોટપણે તેમણે સામાજિક ક્ષેત્રે મહત્વનાં સ્થાનો મેળવ્યાં છે અને ગુજરાતને ગૌરવ અપાવે તેવાં કાર્યો તેમણે કર્યાં છે.

મણિબાને કોઈપણ પ્રકારનું વ્યસન નહોતું - ચાનું પણ નહિ!

મણિબાના પતિ શ્રી પુરુષોત્તમભાઈ ઈ.સ. ૧૯૫૮માં ગુજરી ગયા ત્યાર પછી મણિબા થોડો સમય દહેગામ રહેતાં, મન થાય ત્યારે તેમનાં સંતાનોને ત્યાં વારાફરતી રહી આવતાં. પણ ૧૯૬૬ના ફેબ્રુઆરીની તા. ૧૩મીએ તેમનાં પુત્રવધૂ - મંગળભાઈનાં પત્ની શ્રીમતી કમળાબહેનનું અવસાન થયું ત્યારથી તે તેમના અવસાન સુધી - તા. ૧૭-૧-૧૯૯૧ સુધી - પૂરાં પચીસ વર્ષ સુધી તેઓ શ્રી મંગળભાઈની સાથે રહ્યાં હતાં.

કુદરત પણ કમાલ કરે છે ! એની ગતિનો ખ્યાલ કોઈને પણ આવી શકતો નથી.

મણિબાની ઉંમર ૭૪ વર્ષની હતી અને તેમનાં સંતાનોને તેમની સેવાની તક આપવાની હતી તે ઉંમરે તેમને માથે અત્યંત વિકટ જ્વાબદારી આવી પડી.

શ્રીમતી કમળાબહેનનું અવસાન થયું ત્યારે શ્રી મંગળભાઈની પુત્રી કલ્પનાની ઉંમર ૧૬ વર્ષની, મૂકેશભાઈની ૧૨ વર્ષની અને મીનાની ઉંમર ૧૦ વર્ષની હતી. આ બાળકોને શ્રી મંગળભાઈ કેવી રીતે ઉછેરશે એ એક પ્રશ્ન હતો. કારણ કે ઈન્કમટેક્ષની નોકરી દરમિયાન તેમને તો અવારનવાર જુદાં જુદાં સ્થળોએ જવું પડતું હતું. પણ મણિબાએ મંગળભાઈને હિંમત ન હારવાનું તથા બાળકોની બિલકુલ ચિંતા ન કરવાનું કહ્યું અને પોતાનાં

પૌત્ર અને પૌત્રીઓના ઉછેરની સંપૂર્ણ જવાબદારી તેમણે ઊપાડી લીધી અને મંગળભાઈને નચિત કર્યો.

મણિબા મૂકેશ, કલ્પના તથા મીનાનાં દાદીબા તો હતાં જ પણ તેઓ તેમનાં 'બા' પણ બન્યાં.

શ્રી મંગળભાઈના જ શબ્દોમાં જોઈએ તો -

“મારી પત્નીનું અવસાન થતાં સર્જાયેલા અતિ વિકટ સંયોગોમાં મારાં ૭૪ વર્ષની ઉંમરનાં બા મણિબા મારી વહારે આવ્યાં. મારો પડતો મોભ એમણે એમના ખભા ઉપર ગ્રહી લીધો. પણ મને વસવસો એક જ હતો. ૭૪ વર્ષની ઉંમરનાં મારાં બાની જ્યારે મારે સેવા કરવાની હતી ત્યારે સંસારની - ધરની - મારી જવાબદારીઓનો ભાર તેમને ઉપાડવાનો આવ્યો. વિધાતા કેવી રમત રમાડે છે ? સદ્ભાગ્યે મારાં બાનું સ્વસ્થ આરોગ્ય આ આવી પડેલો ભાર ઉપાડવા સમર્થ હતું. આવી અતિ નાજુક અવસ્થાએ પ્રભુ પ્રત્યેની મારી શ્રદ્ધા અને ધાર્મિક વાચનમાંથી મળેલું ભાથું મને ખૂબ ખૂબ કામ આવ્યું. પ્રભુકૃપાથી, મારાં માતૃશ્રી મણિબાની હૂંફથી અને મારાં બાળકોની અનુકૂળ સમજથી પાછી મારી જીવનનાવ સરળતાપૂર્વક ચાલવા લાગી...”

શ્રી મંગળભાઈ ૧૯૬૭થી '૭૦ સુધી રાજકોટ, '૭૦ થી '૭૧ વડોદરા, '૭૧ના પાછલા ભાગે જોધપુર અને '૭૨ પછી અમદાવાદમાં આવ્યા. તેઓ જ્યાં જ્યાં ગયા હતા ત્યાં તેમનાં માતૃશ્રી મણિબા તેમની સાથે જ જતાં હતાં. અને જે જે શહેરમાં રહ્યાં હતાં ત્યાંના આડોશીપાડોશીઓનો પ્રેમ તેમણે સંપાદન કર્યો હતો.

### સ્વભાવ અને શોખ

શ્રી મંગળભાઈની બદલી જુદાં જુદાં સ્થળોએ થતી એટલે ત્યાં નવેસરથી ઘર વસાવવું પડતું. પણ મણિબાની વ્યવહારકુશળતા, સૂઝ અને દીર્ઘદ્રષ્ટિથી બધું જ પાર પડતું.

બાળકોને સમયસર શાળા-કોલેજે મોકલવાં, તેમનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તે જોવું, તેઓ નિયમિત અભ્યાસ કરે છ કે નહિ તેનું ધ્યાન રાખવું - આ બધાંમાં મણિબા સફળતાપૂર્વક પાર ઊતર્યાં. તેઓ ઝાઝું ભણ્યાં નહોતાં પણ તેમની કોઠાસૂઝ અજબ હતી.

તેમણે મૂકેશભાઈ, મીનાબહેન તથા કલ્પનાબહેનની તો સંભાળ લીધી જ પણ આ ત્રણેયનાં સંતાનોને પણ તેમણે ઉછેર્યાં.

મણિબાને વાચનનો ખૂબ જ શોખ હતો. તેઓ નિયમિત વર્તમાનપત્રો વાંચતાં, સામયિકો પણ વાંચતાં હતાં. ધાર્મિક પુસ્તકોનું તેમનું વાચન પણ ખરું. તેઓ રાજકારણમાં, દેશમાં બનતા બનાવોમાં તથા કુટુંબીજનોમાં રસ લેતાં હતાં. અને તેની ચર્ચા પણ કરતાં. ટી.વી. પણ જોતાં.

મણિબા જીવનને ચાહતાં હતાં. જીવનમાં રસ લેતાં હતાં. જીવન સાથે સમજૂતી કરતાં હતાં. એટલે જ ૯૯ વર્ષની ઉંમરે તેમનું અવસાન થયું ત્યાં સુધી જીવન પ્રત્યે તેમણે કંટાળો અનુભવ્યો નહોતો. જિંદગીના અંત સુધી તેઓ સ્વસ્થ રહ્યાં હતાં.

પાછલાં વર્ષોમાં તેમની શ્રવણશક્તિ મંદ પડી હતી પણ તેમની યાદશક્તિ અતિ તીવ્ર હતી. એક જ વખત તેમના પરિચયમાં આવનારને તેઓ ભૂલી શકતાં નહિ.

તેમનું કુટુંબ વિશાળ હતું. પુત્રો, પૌત્રો, પૌત્રીઓ, પ્રપૌત્રો, પ્રપૌત્રીઓ, દીકરી, દોહિત્રો, દોહિત્રીઓ વગેરેનું વિશાળ કુટુંબ હતું. લગભગ ૨૦૦ થી ૨૫૦ કુટુંબીઓને મણિબા ઓળખતાં હતાં, એટલું જ નહિ તેમનાં નામ પણ તેમને યાદ હતાં.

દિવાળી પ્રસંગે કુટુંબનાં નાનાંમોટાં સભ્યો તેમને વંદન કરવા તથા આશીર્વાદ લેવા આવતાં ત્યારે તે દરેકને આપણી આર્ય પ્રણાલી અનુસાર પૈસા આપી આશીર્વાદ આપતાં.

સ્વભાવે તેઓ નીડર, શાંત, માયાળુ, આનંદી અને પરગજુ

હતાં. બાળકો સાથે બાળક જેવાં અને મોટાંઓ સાથે મોટા જેવાં બની વર્તતાં. બાળકો તેમને અત્યંત પ્રિય હતાં. નાનાં-મોટાં સૌ સાથે તેઓ હળીભળી જતાં.

મણિબાએ પોતાની સાથે પાંચ પેઢી જોઈ હતી. તેમના સૌથી મોટા દીકરા જશભાઈના દીકરાના દીકરા અને તેના દીકરાને જોતાં ગયાં તેનો તેમને સંતોષ હતો.

### અવસાન

૯૯ વર્ષની પાકટ વયે - તા. ૧૭-૧-૧૯૯૧ના રોજ મણિબાનું અવસાન થયું ત્યાં સુધી તેઓ માનસિક રીતે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ હતાં.

અવસાનના દિવસે સવારના નવ વાગ્યા સુધી તેમણે તેમના પુત્ર મંગળભાઈ, બીજા પુત્ર ઠાકોરભાઈ તથા પૌત્ર મૂકેશભાઈ સાથે વાતો કરી હતી. મૂકેશભાઈના પુત્ર ચિ. જીગર તથા પુત્રી ચિ. કૃતિને રમાડ્યાં હતાં.

દસ વાગ્યે તેઓ સ્નાન કરવા ગયાં. બાથરૂમમાંથી બહાર આવી પલંગમાં બેઠાં ત્યાં જ સ્વાભાવિક રીતે જ તેમણે દેહ મૂક્યો. તેમનું મૃત્યુ શાંત અને અદ્ભુત હતું ! અંતિમ પુળે પણ તેમણે કોઈની સેવા લીધી નહોતી.

મણિબાએ જીવનને માણ્યું હતું. હવે વધુ જીવવાની તેમને ઈચ્છા નહોતી. મૂકેશભાઈ જ્યારે મણિબાને કહેતાં કે “હવે આવતે વર્ષે તમારી જન્મશતાબ્દી ઉજવીશું” ત્યારે તેઓ જણાવતાં : “ના, હવે મારે વધુ જીવવું નથી. હવે બાળકો મોટાં થઈ ગયાં છે. મારી ફરજ પૂરી થઈ છે. હવે કાંઈ પણ મેળવવાની મને ઈચ્છા નથી. ઈશ્વરે સોંપેલું કાર્ય મેં બજાવ્યું છે. તમે બધાં સુખી છો એનો મને આનંદ અને સંતોષ છે.”



## તેમના ધૈર્યનો એક પ્રસંગ

મણિબાના પૌત્ર મૂકેશભાઈ અત્યંત તેજસ્વી વિદ્યાર્થી હતા. અભ્યાસમાં તે આગળ ને આગળ વધતા હતા. નેશનલ મેરીટ સ્કૉલરશીપથી માંડીને ઉચ્ચ કક્ષાના રાષ્ટ્રીય-આંતરરાષ્ટ્રીય ધણા એવોર્ડ તેમણે મેળવ્યા છે. તેમાં પણ ૧૯૮૫માં વિશ્વના પાંચ શ્રેષ્ઠ યુવા વ્યાવસાયિકોમાં તેમની પસંદગી કરાઈ ને જીનીવાની ઈન્ટરનેશનલ કાઉન્સિલ ઓફ પ્રોફેશનલ્સ દ્વારા તેમનું કરાયેલું બહુમાન સૌથી ઉલ્લેખનીય છે. ઈન્કમેટેક્સ કન્સલટન્ટ તરીકેના વ્યવસાયમાં તેમની નિપૂણતા ઝળકી ઊઠી છે. કરદાતાને માર્ગદર્શન આપતાં ધણાં પુસ્તકો તેમણે લખ્યાં છે. તેઓ એક સારા વક્તા પણ છે. ઈન્કમેટેક્સ બાર એસોસીયેશન અમદાવાદના તેઓ પ્રમુખ રહી ચૂક્યા છે. ઈન્ડો-જાપાન ફ્રેન્ડશીપ એસોસીયેશનના તેઓ મંત્રી છે.

મૂકેશભાઈ જ્યારે નવનિર્માણ આંદોલનમાં આગળ પડતો ભાગ લેતા હતા ત્યારે એક દિવસે રાત્રે પોલીસ તેમને પકડવા માટે આવી હતી. તેમના પિતાશ્રી મંગળભાઈ જાગતા જ હતા. તેમણે મૂકેશભાઈની ધરપકડ માટેના વૉરંટની માગણી કરી. પણ પોલીસ પાસે તે હતું નહિ. ઝાઝી રકઝક કરવાનો કોઈ અર્થ નહોતો એટલે મૂકેશભાઈને લઈ જવાની તેમણે સંમતિ આપી. મણિબા તે વખતે બાજુના ઓરડામાં જ સૂતાં હતાં પણ તેમને જાગ્યાં નહોતાં.

બીજા દિવસે વહેલી સવારે મંગળભાઈને બ્રહ્માકુમારી ચંદ્રિકાબહેનની સાથે આબુ જવાનું હતું. જતી વખતે સ્વાભાવિક રીતે વાત કરતા હોય તે રીતે તેમણે મણિબાને કહ્યું : “બા, મૂકેશને પોલીસ પકડી ગઈ છે. પણ તમે ચિંતા કરશો નહિ. સાંજે તો તે આવી જશે. હું આબુ જાઉં છું.”

મણિબાએ જણાવ્યું હતું : “ના રે ના, એમાં શી ચિંતા કરવાની

હોય ? પોલીસ પોલીસનું કામ કરે અને આપણે આપણું કામ કરીએ. તમે ખુશીથી આજુ જાવ.”

મણિબા સહેજ પણ અરવસ્થ થયાં નહિ કે ગભરાયાં પણ નહિ.

તેમના જીવનના અન્ય પ્રસંગો પણ છે પણ વિસ્તારભયે તે અહીં રજૂ કરતો નથી.

મણિબાના જીવનમાં આઘાતો સહન કરવાના પ્રસંગો પણ આવ્યા છે. તેમના જમાઈ શ્રી રજનીકાંતભાઈ પટેલના તેમજ રજનીકાંતભાઈના સુપુત્ર ચિ. ગૌતમ તથા મણિબાના દીકરા વિઠ્ઠલભાઈના સુપુત્ર ચિ. હરેશના અચાનક અને અકાળ અવસાને તેમને હયમચાવી નાખેલાં પણ ‘જેવી ઈશ્વરની ઈચ્છા’ એમ માની તેમણે બધા આઘાત પણ સહન કરી લીધા હતા.

મણિબાના સમગ્ર જીવન ઉપર દ્રષ્ટિપાત કરતાં લાગે છે કે તેઓ સાચા અર્થમાં આર્ય નારી હતાં. માર્ગ નારીમાં હોવા જોઈએ તે તમામ સદ્ગુણો તેમનામાં હતા. કુટુંબવત્સલતા, પ્રેમ, માયાળુપણું, ત્યાગ, પરોપકારવૃત્તિ, ઈશ્વર પ્રત્યે શ્રદ્ધા, વડીલો પ્રત્યે માન વગેરે તેમના જીવનમાં જણાઈ આવતું હતું.

મણિબા આજે તો આપણી વચ્ચે નથી પણ તેમનું પ્રેરક અને આદર્શ જીવન લાંબા સમય સુધી આપણા સ્મરણમાં રહેશે અને પ્રેરણા આપતું રહેશે.

તા. ૧૩-૮-'૯૨

મુકુન્દ શાહ  
તંત્રી : ‘નવચેતન’

## અંગ્રેજી પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

કોઈ પણ વિચાર બીજાને ગળે ઉતારવા માટે જાતઅનુભવ જેવું એકે સચોટ સાધન નથી. તેથી મારો અનુભવ આત્મકથાના રૂપમાં લખું તો વાચકને વધારે રસ પડશે એમ લાગે છે. હું અંધાપાની ખાઈમાં કેમ ગબડી પડ્યો અને આ ચોપડીનાં પ્રંકરણોમાં વિસ્તારથી જણાવેલી પદ્ધતિઓ વડે અંધાપામાંથી કેવી રીતે મુક્ત થયો તે વાત જરા પણ અતશિયોક્તિ વિના ટૂંકમાં જણાવું છું.

હું આંખોની જોવાની ભયંકર અશક્તિમાંથી કેવી રીતે પાર ઉતર્યો તેની વિગત બીજાં એ જાતનાં દર્દીઓને પણ પ્રેરક થઈ પડશે. જન્મ્યો ત્યારથી જ મને ટૂંકી દૃષ્ટિનો રોગ હતો કે કેમ તે હું કહી શકું તેમ નથી પણ ચાર વર્ષની ઉંમરે હું નિશાળમાં દાખલ થયો ત્યારે એકાએક પહેલે જ દિવસે મને ખબર પડી કે મારી દૃષ્ટિ દોષવાળી છે. નિશાળમાંથી મારી માને મારી આંખોની તપાસ કરાવવા માટે સલાહ આપવામાં આવી.

એ સલાહ અનુસાર મને વેસ્ટમિનિસ્ટર ઓપ્થેલ્મિક હોસ્પિટલમાં લઈ જવામાં આવ્યો અને તપાસને અંતે એમ જાહેર કરવામાં આવ્યું કે મારી અતિશય ટૂંકી દૃષ્ટિ છે. મને ૧૦ નંબરનાં ચશ્માં પહેરવાનું સૂચવવામાં આવ્યું એટલે પાંચ વર્ષની ઉંમરે હું ૧૦ નંબરનાં ચશ્માં પહેરતો થયો. મારી આંખના નંબર કેટલી ઝડપથી વધે છે, તે જાણવા માટે હું વખતોવખત હોસ્પિટલમાં જતો હતો. દર બીજા કે ત્રીજા વર્ષે મારે વધારે નંબરવાળાં ચશ્માં ખરીદવાં પડતાં. આ રીતે પંદર વર્ષની ઉંમરે હું ૧૪ નંબરનાં ચશ્માં પહેરતો થયો.

સામાન્ય કેળવણી સુધીનું મારી શાળાનું કામકાજ વખતોવખત મારી આંખને માફક આવે તેવા ચશમાંના નંબર વધારતા જઈ પૂરું કર્યું. સમયાનુસાર 'સિવિલ સર્વિસ'માં દાખલ થવા માટે મેં શાળા છોડી.

૧૭ વર્ષની ઉંમરે કટોકટીનો વખત આવ્યો. તે વખતે હું ખૂબ વાંચતો અને કોઈ મહાન પુરુષ બનવાનાં સ્વપ્નાં સેવતો. પણ એકાએક મારી ડાબી આંખમાં લોહી તરી આવ્યું.

એ વખતે મારી સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ બગડી હતી. ગળાની નળીઓ પણ ફૂલી ગઈ હતી. તેમાંની કેટલીક કાકડા સાથે દૂર કરવામાં આવી.

હોસ્પિટલમાં મને કહેવામાં આવ્યું કે મારી આંખો ઘણી જ નબળી થઈ ગઈ છે અને મારી આંખોને આરામ આપવા માટે મારે છ મહિના કામ છોડી દેવું. હવે મને જે ચશમાં પહેરવા આપ્યાં તે પહેલા કરતાં ૪ નંબર વધારે એટલે કે ૧૮ નંબરનાં હતાં.

મારી દષ્ટિ ગુમાવવાના ભયમાં ને ભયમાં લડાઈ દરમિયાન મેં ૧૮ નંબરનાં ચશમાં પહેરીને સરકારી નોકરીમાં જુદાં જુદાં કામો કર્યાં પણ ૧૯૧૮માં મને સલાહ આપવામાં આવી કે મારે એકદમ કારકુની છોડી દેવી, નહિતર દષ્ટિ ગુમાવવાનો ભય ઊભો થશે. આ સલાહ મને સંજોગોવશાત્ હાર્લી સ્ટ્રીટના આંખના એક નિષ્ણાત ડોક્ટર તરફથી મળી હતી. એ ડોક્ટર દુનિયાના પ્રખ્યાત ડોક્ટરોમાંના એક ગણાતા હતા. સૂચના અનુસાર હું કોઈ પર્યટન-વ્યવસાય શોધવા માંડ્યો. એક વેપારીએ પોતાના ધંધાકીય પ્રવાસનું કાર્ય મને સોંપ્યું. જે વસ્તુ હું આ દુનિયામાં સૌથી છેલ્લે કરવા માગતો હતો તે 'ગરજે ગધેડાને બાપ કહેવો પડે' એ કહેવત પ્રમાણે આખરે કમને પણ હું એક વેપારી બન્યો.

### III

શરૂઆતમાં હું સાયોખોટો વેપારી બન્યો પણ મારા સદ્ભાગ્યે મારા પ્રત્યે સહાનુભૂતિવાળા એક સારા શેઠ મળી ગયા. તેમણે મને થોડો પ્રવાસ ઓછો કરાવીને મારા પ્રિય વિષયો જેવા કે, તત્ત્વજ્ઞાન, માનસશાસ્ત્ર અને રાજકારણનો અભ્યાસ કરવાની તક આપી.

આ વખત દરમ્યાન હું દર વર્ષે એકવાર પેલા નિષ્ણાત ડૉક્ટરની મુલાકાત લીધા કરતો હતો. તેણે ધીરે ધીરે મને સ્પષ્ટ જણાવી દીધું કે મારી આંખો ઉત્તરોત્તર ચાલુ વ્યવસાયમાં પણ ખરાબ થતી જાય છે. ૨૬ વર્ષની ઉંમરે મને દુનિયામાં બનતાં સૌથી વધુ નંબરનાં ચશ્માં પહેરવા આપ્યાં.

ચિકિત્સા-નિદાન નીચે મુજબ હતું.

જમણી આંખ - 20 Sph - 3 cyl 170 °

ડાબી આંખ - 20.5 Sph - 3 cyl 170 °

તે વખતે મને ભાર દઈને ડૉક્ટર તરફથી કહેવામાં આવ્યું: “હું તારા માટે આથી વિશેષ કંઈ કરી શકીશ નહિ અને તારે તારું પ્રિય કાર્ય - વાંચન પણ છોડી દેવું.” વધારે તાણથી ઓચિંતાનો મારી આંખનો નેત્રપટ (Retina) ખસી ન જાય તે માટે પણ સંભાળ રાખવા ચેતવણી આપવામાં આવી.

આમ છતાં મારો પ્રવાસ હંમેશ મુજબ આખા દેશમાં ચાલુ હતો. હું સારી હોટલમાં ઊતરતો અને મારું કામ સફળતાપૂર્વક કરતો. (મારા શેઠના માયાળુ વર્તન માટેના આભાર સાથે) પુસ્તકોથી વેગળું જીવન વિતાવવાના તથા અંધાપાના વિચારોથી મનમાં એક એવી ભૂમિકા બંધાઈ ગઈ કે મારી આશા તથા તમન્ના ઓસરી ગયાં.

## IV

મેં હજુ સુધી દર વર્ષે હાલી સ્ટ્રીટના ડોક્ટરની મુલાકાત લેવી ચાલુ રાખી હતી. તેઓ મને સાંત્વન આપવાના પ્રયત્નો કરતા હતા. ૨૮ વર્ષની ઉંમરે મને એમ લાગ્યું કે મારી દૃષ્ટિ વધારે વખત નહિ ટકે. દૃષ્ટિ ઘણી ઝડપથી ઘટવા માંડી અને સૌથી ઊંચા નંબરનાં ચશ્માં પહેરવા છતાં વાંચવું મુશ્કેલ બની ગયું. છેવટે તો થોડા નજીકથી જોવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં પણ માથાનો દુખાવો થતો. મને જણાયું કે મારે કોઈક ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો પડશે. પણ શું કરવું? આંખના નિષ્ણાત ડોક્ટરે તો કહી દીધું હતું કે પોતે કંઈ કરી શકશે નહિ.

જેમાંથી મને આટલી સારી આવક હતી તે કામ છોડી દેવાનું મેં માર્ચ ૧૯૨૬માં નક્કી કર્યું અને ગામડામાં જઈને રહેવાનું વિચાર્યું, એ જ વખતે આ ચમત્કાર બન્યો.

મને એક મિત્ર તરફથી એક પુસ્તક વાંચવા આપવામાં આવ્યું અથવા એમ કહું કે વંચાવીને સાંભળવા માટે આપ્યું. (કારણ કે હું જાતે વાંચી શકતો ન હતો). એ પુસ્તકનું નામ હતું 'નોર્મલ સાઈટ વિધાઉટ ગ્લાસિસ'. તેના લેખક હતા ડૉ. ડબલ્યુ ડી. બેટ્સ, એમ. ડી. ન્યૂ યોર્કમાંથી તે પ્રસિદ્ધ થયું હતું. આ મિત્રનો ભાઈ ડૉ. બેટ્સની રીત મુજબ સારવાર લેતો હતો અને તેની દૃષ્ટિ ઘણી જ સુધરી હતી તેમ મને તેણે કહ્યું. હું તે પુસ્તક ઘેર લઈ ગયો અને મારા ભાઈએ મને વાંચી સંભળાવ્યું. મેં જોયું કે ડૉ. બેટ્સે આપેલાં દૃષ્ટિદોષ સંબંધી કારણો તથા ઉપાયો સાચાં હતાં.

દુનિયાને ઉત્તરોત્તર વધારે નંબરનાં ચશ્માં આપતા જતા હાલી સ્ટ્રીટના આંખના નિષ્ણાત ડોક્ટરો ખોટા છે, અને ડૉ. બેટ્સ સાચા છે, એવી મને ખાતરી થઈ.

ચશ્માં કોઈ દિવસ દૃષ્ટિદોષ સુધારી શકતાં નથી પણ આંખોને

વધારે ખરાબ કરે છે અને જ્યાં સુધી ચશમાં પહેરવાનું ચાલુ રાખવામાં આવે ત્યાં સુધી સામાન્ય દૃષ્ટિ કદી પણ પાછી આવતી નથી. ચશમાં છોડી દેવાનું કામ પહેલું કરવાનું છે અને એમ કરીને તમારી આંખોને જે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર હતી તે કરવા તક આપો અને ચશમાં પહેરવાથી જે જોઈ શકતા નહોતા તે જોવાનો પ્રયાસ કરો.

ડૉ. બેટ્સના સિદ્ધાંતોને સારી રીતે આચરવા માટે મેં વેસ્ટ એન્ડ લંડનમાં બેટ્સની રીત મુજબ કામ કરનાર આંખના એક નિષ્ણાતની મુલાકાત લીધી. ૨૩ વર્ષ ચશમાં પહેર્યા પછી મેં મારાં ચશમાં ફેંકી દીધાં. મારું કામ છોડી દીધું અને ફરીથી મારી આંખોને કેળવવા પ્રયત્ન કરવા માંડ્યો.

કલ્પના કરો કે જ્યારે મેં પહેલી વખત ચશમાં છોડી દીધાં હશે ત્યારે મને કેવું લાગ્યું હશે! હું ભાગ્યે જ કશું જોઈ શકતો હતો. પણ થોડા દિવસમાં મને સુધારો દેખાયો અને કોઈ પણ તકલીફ વગર હું હરીફરી શકવા લાગ્યો. અલબત્ત, હજુ સુધી હું વાંચી શકતો ન હતો. (ખરેખર એ સ્થિતિએ પહોંચતાં મને એક વર્ષથી વધુ સમય લાગ્યો.) ડૉ. બેટ્સની પદ્ધતિ આચરતાં બીજા નિષ્ણાત દ્વારા વાંચી શકવાનું બની શક્યું. એ નિષ્ણાત વેલ્સમાં રહેતા હતા.

હું કોટ્સવોલ્ડસના શાકાહારી અતિથિગૃહમાં અમુક મહિના રહેલો અને ત્યારે થોડા સમય માટે હું શાકાહારી બન્યો. મેં પહેલી વખતે જ્યારે બેટ્સ પદ્ધતિ મુજબ સારવાર લીધી ત્યારે મારી આંખોમાં થોડો સુધારો થયેલો, પણ પછીથી વધારે સુધારો ન થઈ શક્યો.

વેલ્સમાં રહેતા યુવાનને મળ્યા બાદ મેં તેમની સાથે જ તેમની સારવાર નીચે કાર્ડિફમાં રહેવાનું નક્કી કર્યું. તેમણે મને તરત જ કુદરતી

## VI

ઉપચારના જીવંત ખોરાક જેવાં કે ફળ, શાકભાજી વગેરે ઉપર રાખ્યો. આ રીતે મને પોતાની સીધી દેખરેખ નીચે રાખતાં થોડા દિવસમાં મારી આંખો સુધરવા માંડી. એક જ અઠવાડિયામાં તો હું ધીરે ધીરે દુખતી આંખોએ ચશમાં વગર મારી પહેલી ચોપડી વાંચવા શક્તિમાન થયો.

ચશમાં છોડ્યાને મને અઢી વર્ષ થઈ ગયાં. આજે હું ખુશીથી તેના વિના લખીવાંચી શકું છું. હજુ મારી લાંબી દૃષ્ટિ એટલી સારી નથી, પણ હું બધી જગ્યાએ છૂટથી અને સહેલાઈથી ફરી શકવા શક્તિમાન છું. મારી તંદુરસ્તી અને સામાન્ય દેખાવ પહેલાં કરતાં ઘણાં જ સારાં છે. મને જણાવતાં ખુશી થાય છે કે, મારા મિત્ર જેઓ કાર્ડિફમાં બેટ્સ પદ્ધતિ-ઉપચારનો વ્યવસાય કરે છે, તેની સલાહથી અને મદદથી મેં કુદરતી ઉપચારક તરીકે કામ કરવાનો સંકલ્પ કર્યો.

કુદરતી ઉપચારના સિદ્ધાંતોના જાણકાર થવા માટે મેં ખૂબ વાંચ્યું અને લંડનના એક ઉત્તમ નિષ્ણાત હસ્તક મારો તદ્વિષયક અભ્યાસ પૂરો કર્યો.

બસ ત્યારથી જ મેં કુદરતી ઉપચારથી આંખોની સારવાર કરવાનો વ્યવસાય શરૂ કર્યો. આજની અને ત્રણ વર્ષ પહેલાંની મારી સ્થિતિની કેવી વિસંગતતા! કુદરતી ઉપચારનો કેવો ભવ્ય વિજય!

લંડન

સપ્ટેમ્બર, ૧૯૨૯

હેરી બેન્જામિન



## VII

મારા કેટલાક દરદીઓએ બેટ્સ પદ્ધતિના ઉપયોગથી ફાયદો મેળવવામાં નિષ્ફળ ગયાનો એકરાર કર્યો છે. પરંતુ તેઓ મારી સારસંભાળ તળે શરીર-તંત્રની એટલી શુદ્ધિ કરવા શક્તિમાન થયાં કે અંતે બેટ્સ પદ્ધતિનાં ઉત્તમ પરિણામ પ્રાપ્ત કરી શક્યાં.

શ્રી બેન્જામિન કહે છે કે આંખની તકલીફના ઘણા કિસ્સાઓ ઉપવાસ દ્વારા દેહશુદ્ધિ કરવાથી સુધરી ગયા છે, જે વાત મને તદ્દન ખરી લાગે છે. સારા એવા દીર્ઘ ઉપવાસ બાદ જેઓ ચશમાં પહેરવા ટેવાયેલાં હતાં તેઓ કાં તો ચશમાં વગર ચલાવતાં થઈ ગયાં છે, અગર તો તેમનો ચશમાંનો નંબર ઘટી ગયો છે.

શ્રી બેન્જામિન, કે જે પોતે પોતાની પદ્ધતિના ફાયદેમંદ જીવંત દૃષ્ટાંત સમા છે, તેમના આ પુસ્તકમાં સૂચવેલ સારવારની સંપૂર્ણ પદ્ધતિ આંખોનાં દરદવાળાં જો ધીરજ અને સહનશીલતા રાખી અજમાવશે તો જરૂર તેમનું દરદ નિવારવા શક્તિમાન થશે.

(મૂળ પુસ્તકના “આમુખ”માંથી)

સ્ટેન્લી લીઈફ  
એન.ડી., ડી.ઓ., ડી.સી.

## અનુવાદકની પ્રસ્તાવના (ટૂંકાવીને)

આ પુસ્તક આંખની ચિકિત્સા સંબંધી નવો જ પ્રકાશ ફેંકે છે. દાક્તરો જે વિજ્ઞાનના નામે હાંકે છે તેને આ પડકાર સમું છે. ઘણી વાર વિજ્ઞાનના નામે સામાન્ય માનવીના મુખે ડૂચો મારવામાં આવે છે. વિજ્ઞાન બધી વખત પૂર્ણ સત્યને ખુલ્લું કરી શકતું નથી. કેટલીક વખત તો સત્યને એવું તો ઢાંકી દે છે કે એ વિજ્ઞાનરૂપી પડને દૂર કરવામાં બીજા વહેમો કરતાંયે વધારે વખત લાગે છે.

કેટલાયે નવજુવાનો આંખોના વધુ કે ઓછા નંબરના કારણે ઊંચી પાયરીએ ચડતાં અટક્યા છે, કેટલાય વિદ્યાર્થીઓને એ જ કારણે અભ્યાસ છોડી દેવો પડ્યો છે, ને કેટલાય માણસોને એક યા બીજા પ્રકારનો ધંધો બદલવો પડ્યો છે. કોઈક કિસ્સામાં તો નંબર વધતાં વધતાં અંધાપો આવે છે. આ બધા હતાશ લોકો માટે જુનવાણી વૈદક વિજ્ઞાન કશું જ કરી શકતું નથી.

નાનપણથી જ નંબર આવવા એ કાંઈ હવે નવાઈ રહી નથી. ચાર વરસના બાળકને પાંચ નંબરનાં ચશ્માં ને ચૌદ વરસના કિશોરને અઢાર નંબરનાં ચશ્માં આંખે ચડાવતાં જોવા દુર્લભ નથી. નિશાળમાં આવી કાચી આંખોવાળા વિદ્યાર્થીઓ પુષ્કળ જોવા મળે છે. પણ કમનસીબે ઘણાને લાંબો વખત સુધી પોતાની આંખોની આ ખામીની ખબર જ હોતી નથી.

આ પુસ્તકના લેખક શ્રીયુત હેરી બેન્જામિન બ્રિટનના એક પ્રસિદ્ધ અને અગ્રગણ્ય નિસર્ગોપચારક અને નેત્રવિશારદ છે. એમની કલમ જુનવાણી વૈદક વિજ્ઞાનમાં ચાલતા વહેમો સામે એક મિશનરીના

## IX

જુસ્સાથી લડતી રહી છે. એમણે ઘણાં પુસ્તકો લખ્યાં છે. જનતા પોતાના ઘરમાં રહીને ઉપચારો કરી શકે તેવી સફળ ચિકિત્સા બતાવવી એ એમનાં લખાણોની વિશેષતા છે. એમની આ વિશેષતાએ બ્રિટનમાં કુદરતી ઉપચાર ફેલાવવામાં મહત્વનો ફાળો આપ્યો છે. ભારતમાં કુદરતી ઉપચાર બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં વિકસ્યો છે, અને જે છે તે પણ વધુ તો ધંધાદારી છે. આવે સમયે લેખકની શુભેચ્છા મુજબ એમનું આ પુસ્તક ભારતમાં નિસર્ગોપચાર ફેલાવવામાં વધુ ઉપયોગી થઈ પડશે એમાં શંકા નથી.

આ આવૃત્તિમાં ખોરાકના પ્રકરણને અંતે પરિશિષ્ટમાં (પૃષ્ઠ નં. ૪૨) આપણે ત્યાં કઈ રીતે ને કેવો ખોરાક લેવો જોઈએ તેની સમજ આપી છે. આંખના રોગોને લક્ષમાં રાખી એ વિગત આપી હોવા છતાં ઘણાખરા રોગોમાં ખોરાક અંગેની એ ઘણી જ ઉપયોગી માહિતી છે. આહાર સંબંધી આપણે હજુ બહુ જ અંધારામાં છીએ. લેખકે આ પુસ્તકમાં આહાર સંબંધે જે લખ્યું છે તે વિશે જો વાચક વિચાર કરીને અમલ નહિ કરે તો પોતાની આંખનો રોગ સુધારવામાં આગળ નહિ વધી શકે એ ભૂલવું જોઈએ નહિ.

વાઘજીભાઈ ચૂડાસમા

## અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પૃષ્ઠ
૧.	પ્રાસ્તાવિક	૧
૨.	આંખો કેમ કામ કરે છે?	૫
૩.	ચશ્માં શા માટે હાનિકર્તા છે?	૯
૪.	દષ્ટિદોષનાં કારણો	૧૩
૫.	દષ્ટિદોષની સારવાર	૧૯
૬.	આંખના તાણને વિરામ આપવાની ક્રિયાઓ	૨૨
૭.	દષ્ટિને સહાય	૨૮
૮.	આંખના સ્નાયુઓની કસરતો	૩૩
૯.	ખોરાક પરિશિષ્ટ	૩૮ ૪૨
૧૦.	સારવાર કેમ કરવી?	૪૭
૧૧.	આંખનાં દરદોનું કારણ	૫૯
૧૨.	મોતિયાની સારવાર	૬૪
૧૩.	આંખો ઊઠવી	૭૧
૧૪.	ઝામર	૭૫
૧૫.	આઈરિટિસ, કેરાટિટિસ અને કૃષ્ણમંડળનાં ચાંદાં પુસ્તિકામાં પ્રયોજેલા પારિભાષિક શબ્દો	૭૮ ૮૪

## ૧. પ્રાસ્તાવિક

દુનિયાના ઇતિહાસના કોઈ પણ સમય કરતાં આજે દષ્ટિદોષનો ફેલાવો વધુ છે. આ માટે દાક્તરો ઘણાં કારણો આપે છે, જેમાંનાં મુખ્ય આ છે : કૃત્રિમ પ્રકાશનો વધારે પડતો ઉપયોગ અને તેમાંય વીજળીની બત્તી અને સિનેમાનું ચલણ.

કૃત્રિમ પ્રકાશના ઉપયોગમાં આજકાલ પોતાનો સમય વધુ ને વધુ પસાર કરવાથી અને દિનપ્રતિદિન સિનેમાએ મેળવેલી ચાહનાથી, અમારા મત પ્રમાણે જેમ વરસો વીતતાં જશે તેમ, લોકોની અંદર આવો દષ્ટિદોષ વધારે ઝડપથી વધતો જશે એમ માનવાને કારણ મળે છે.

આજની જે પરિસ્થિતિમાં આપણે જીવી રહ્યા છીએ તે સંજોગોનો વાંક કાઢીને તબીબી વિજ્ઞાન થોડેઘણે અંશે ખુલ્લી રીતે કબૂલ કરે છે કે રાષ્ટ્રની તંદુરસ્તીમાં રોજ રોજ વધતા જતા બગાડને અટકાવવો એ અમારી શક્તિ બહારની વસ્તુ છે અને સાથે સાથે એક બીજું પણ સત્ય જાહેર કરે છે કે, આ દષ્ટિદોષથી આવેલી ખામીને પહોંચી વળવા માટે અમે જે રીત ( દા. ત., ચશ્માંના ઉપયોગની ) અખત્યાર કરી છે તે માત્ર શામક છે. કોઈ પણ દાક્તર ચશ્માંની મદદથી દષ્ટિદોષને સંપૂર્ણ રીતે નિવારવાની આશા રાખતો નથી. વધુમાં વધુ તેઓ દરદીને બને તેટલી રાહત રહે તેવો પ્રયત્ન કરે છે.

બધા કબૂલ કરે છે કે દષ્ટિ-સુધારણાની આ રીત બેહૂદી અને બેડોળ છે અને તેમાં દરદીને હંમેશાં નુકસાન થવાનો ભય છે. ચશ્માં ધારણ કરવાની ટેવ ઘણા લોકોને કુસ્તી અને બીજી સામાજિક રમતોમાં ભાગ લેતાં અટકાવે છે. આ બધું હોવા છતાં ચશ્માંને માણસો

આશીર્વાદરૂપ માને છે ને ટેલિફોન અને તારની જેમ એને આ જમાનાની એક મહાન શોધ ગણે છે.

ચશ્માંની મહત્તા આજે વધતી જાય છે, તે સમજવું સહેલું છે, કારણ કે લાખો માણસો તેના વગર ચલાવવાને અશક્તિમાન છે અને રોજ રોજ વધુ ને વધુ તેનો આશરો લેતા જાય છે. પરંતુ આમ બનવાનું કારણ એ છે કે સામાન્ય પ્રજા એમ માનતી થઈ ગઈ છે કે દૃષ્ટિદોષ સુધરી ન શકે તેવો છે, અને ચશ્માં પહેરવાં એ જ એને માટે એકમાત્ર ઉપાય છે.

જો આંખની આવી મુશ્કેલીવાળા લાખો દરદીઓના ધ્યાન ઉપર એ વાત લાવી શકાય કે ચશ્માં પહેરવાથી તેઓ તેમની આંખની ખામીને દૂર કરવામાં કાયમને માટે નિરુપાય બની જવાનાં છે, અને ખરેખર તેઓ પોતાની મુશ્કેલીને વધારે ખરાબ બનાવી રહ્યાં છે, તો કાયમની કાલ્પનિક પકડમાં રહેલી લોકોની માન્યતા નાશ પામવા માંડશે અને તેની જગ્યાએ ખરું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે કે દાક્તરોએ વૈદકીય વિજ્ઞાનની અજાયબીમાં જે એક નમૂનો પ્રજા આગળ મૂક્યો છે તે તેમનાં અજ્ઞાન અને ઊણપનું એક વધુ દૃષ્ટાંત પૂરું પાડવા સિવાય કંઈ નથી.

દૃષ્ટિદોષના બધા કિસ્સાઓમાં ચશ્માંની જરૂરિયાત અને ઉપયોગિતાની માન્યતા વૈદકીય માનસની અંદર ખૂબ ઊંડે સુધી મૂળ ઘાલી ગયેલ છે અને એ ધારણા ઉપર બંધાયેલી છે કે દૃષ્ટિની બધી ખામીઓ આંખના આકારમાં કાયમી ફેરફારને લીધે જ થાય છે અને એટલા માટે જે કંઈ થઈ શકે તે માત્ર યોગ્ય નંબરનાં ચશ્માં આપીને જ પરિસ્થિતિ સુધારી શકાય.

ન્યૂયોર્કના ડૉ. ડબલ્યુ. ડી. બેટ્સના ત્રીસ વરસ ઉપરાંતના

પ્રયત્નની શોધને અંતે આ દષ્ટિદોષના કારણ અને સુધાર સંબંધી વિચારોનો જે આખો નવો પ્રવાહ અસ્તિત્વમાં આવ્યો છે, તે તેમને આભારી છે અને આ હિલચાલના શોધકોએ ટૂંકામાં સાબિત કર્યું છે કે દષ્ટિદોષ એ આંખના આકારમાં કાયમી ફેરફારને લીધે નથી, પરંતુ માત્ર કાર્યની અવ્યવસ્થાને લીધે જ છે, કે જે ઘણાખરા કિસ્સાઓમાં માત્ર સાદા કુદરતી ઉપચારોથી સુધારી શકાય છે. આ કુદરતી ઉપચારોમાં ચશ્માં પહેરવાની બિલકુલ મનાઈ છે.

આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે દષ્ટિદોષની સારવાર આજકાલ બે વિરુદ્ધ પદ્ધતિથી થઈ રહી છે : એક તો, તેનાં કારણોમાં જૂની રીતને અનુસરે છે. દષ્ટિદોષને અસાધ્ય અને માત્ર રાહત આપી શકાય તેમ માને છે અને બીજી એમ સમજે છે કે આ ખામીઓ અનેક કારણોને લીધે હોય છે, જે કારણો દૂર કરવાથી દષ્ટિદોષને જ સુધારી શકાય છે, એટલું જ નહિ પરંતુ, દરદીની આખી નજર સુધારવામાં મદદરૂપ થઈ શકે તેવી આશા પણ ઉદ્ભવે છે. ઘણી વખત બીજો કોઈ પણ ઉપાય કર્યા વગર માત્ર કુદરતી અને સાદી રીતથી જ સામાન્ય દષ્ટિ સંપૂર્ણપણે ફરી પાછી મેળવી શકાય છે.

આંખની સારવારની આ નવી પદ્ધતિ શોધવાનું બધું માન ન્યૂયોર્કના ડોક્ટર બેટ્સને ફાળે જાય છે. સંખ્યાબંધ અખતરાઓ અને પ્રયોગોથી તેમણે સાબિત કર્યું છે કે દષ્ટિદોષને લગતો જુનવાણી તબીબી વિજ્ઞાનનો મત તદ્દન ભ્રામક છે. તેમણે હજારો દરદીઓ, કે જે આંખના મોટા નિષ્ણાતોથી અસાધ્ય જાહેર થયેલા હતા તેમના દષ્ટિદોષને ફરી સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બનાવીને પોતાનો આ દાવો પુરવાર કર્યો છે.

આજે ઘણાખરા દેશોમાં બેટ્સ પદ્ધતિ સફળતાપૂર્વક આચરવામાં

આવે છે. પરંતુ ડૉ. બેટ્સના કામની આંખના સાથી નિષ્ણાતોએ સંપૂર્ણ રીતે ઉપેક્ષા કરી છે. ખરેખર તો ન્યૂયોર્કમાં તેમની ઉપર બીજા અમેરિકન દાકતરોએ તેમની જુનવાણી પદ્ધતિ માટે જુલમ પણ કર્યો હતો. આ રીતે આવી મહાન શોધને દાકતરો મારફત પ્રજા પાસે પહોંચવાનો સંભવ બહુ ઓછો છે.

મારી માફક જેણે આ પદ્ધતિમાંથી મોટો લાભ ઉઠાવ્યો છે, એવા લોકોની તેના ગુણગાન ગાવાની ખાસ ફરજ છે કે જેથી આ વાત બીજાં દષ્ટિદોષનાં દરદીઓની જાણમાં આવી શકે અને આ રીતે તેઓને ખબર પડે કે તેમનાં ચશમાં કાયમને માટે ફેંકી દેવાની અને એથી તેમની આંખોને તેમનો જન્મસિદ્ધ હક્ક - યથાવત્ દષ્ટિ - ફરી મેળવવાની તક સાંપડશે.

[નોંધ : ડૉ. બેટ્સ આ પુસ્તકની પહેલી આ આવૃત્તિ (ઈ. સ. ૧૯૨૯) બહાર પડ્યા પછી થોડાં વરસો બાદ અવસાન પામ્યા છે.]



## ૨. આંખો કેવી રીતે કામ કરે છે ?

નવી અને જૂની પદ્ધતિનાં કારણો અને રીત વચ્ચેનો તફાવત સંપૂર્ણ સમજવા માટે આંખની રચનાનું કેટલુંક જ્ઞાન હોવું આવશ્યક છે, કારણ કે આ બંને વિરોધી પદ્ધતિ વચ્ચેના અંતરનો મુખ્ય મુદ્દો દષ્ટિના મેળ (Accommodation of the eye)માં રહેલો છે. એટલે આંખની રચના અને કાર્યનો નીચેનો ટૂંકો ખ્યાલ આપવો જરૂરી છે.

આંખ અથવા આંખનો ગોળો આકારમાં ઘનના જેવો લગભગ ગોળ છે અને તેનો વ્યાસ લગભગ એક ઈંચ હોય છે. તેની અંદર ત્રણ થર અથવા તો પડ હોય છે :-

- (૧) બહારનું પડ (Sclerotic or outer layer)
- (૨) વચ્ચેનું પડ (Choroid or middle layer)
- (૩) અંદરનું પડ (Retina or inner layer)

**બહારનું પડ :** બહારનું પડ તેના વચલા ભાગ સિવાય સફેદ અને અપારદર્શક હોય છે વચલો ભાગ પારદર્શક હોય છે અને તેને પારદર્શક પટલ (Cornea) કહે છે. આ પારદર્શક પટલ મારજીત પ્રકાશ અંદર જાય છે.

**વચ્ચેનું પડ :** વચ્ચેનું પડ લોહીની કોથળીઓનું બનેલું હોય છે, અને તે આંખની અંદર અને બહાર લોહી લઈ જવાનું કામ કરે છે. બરાબર પારદર્શક પડદા (Cornea) ની પાછળ મધ્યપટલ (Choroid) દેખાય છે અને તેને કૃષ્ણામંડળ (Iris) કહે છે. તેના મધ્યમાં (Pupil) હોય છે. બરાબર કૃષ્ણામંડળની પાછળ નેત્રમણિ હોય છે, કે જે કીકીમાંથી જે પ્રકાશ પસાર થાય છે અને મજ્જાપટલ ઉપર કેન્દ્રિત થાય છે તેને ગ્રહણ

કરે છે. નેત્રમણિની આસપાસ મધ્યપટલ સિલિયરી પ્રોસેસીઝ (Ciliary Processes) નામનાં પડ આવેલાં છે, કે જેની અંદર તેની સાથે સિલિયરી સ્નાયુનો સમાવેશ થાય છે, સિલિયરી સ્નાયુ નેત્રમણિ સાથે નાના બંધનથી જોડાયેલા છે. જેથી સિલિયરી સ્નાયુ નેત્રમણિના સંકોચ અને વિકાસને કાબૂમાં રાખવાને શક્તિમાન બને છે.

**મજ્જાપટલ અથવા અંદરનું પડ :** એ દષ્ટિમજ્જાતંતુના અનુસંધાનમાં આંખની પાછળ આવેલું હોય છે. તે એકદમ પાતળું અને કોમળ હોય છે અને તેના ઉપર દષ્ટિના ક્ષેત્રમાં બહારની વસ્તુઓની પ્રતિમા પડે છે. જો મજ્જાપટલ નાશ પામે તો જોવું મુશ્કેલ થઈ પડે.

આ બધી બાબતો ખ્યાલમાં રાખતાં જોવાની આખી ક્રિયા સમજવી સહેલી થઈ પડશે. તે નીચે આપી છે :

પ્રકાશના કિરણો પારદર્શન-પડદા (Cornea)માંથી પસાર થાય છે. બહારનાં કિરણો કીકીથી કપાય છે અને બાકીનાં વચ્ચેનાં કિરણો આંખની અંદર દાખલ થાય છે. આ કિરણો નેત્રમણિમાંથી પસાર થાય છે. નેત્રમણિ આકારમાં બહિર્ગોળ છે અને તેથી મજ્જાપટલ ઉપર કિરણો કેન્દ્રિત થાય છે કે જેના પરિણામે ઊંધી પ્રતિમા પડે છે. આ પ્રતિમા દષ્ટિમજ્જાતંતુમાંથી મગજમાં આવે છે અને પરિણામે દૃશ્ય દેખાય છે.

(જો આ સાંકળની અંદર કોઈ પણ કડી સાથે કંઈ અડચણ હોય તો સામાન્ય દૃશ્ય અશક્ય બને છે.)

આંખની બનાવટ અને કાર્ય સંબંધી આટલી જરૂરી વિગત ગ્રહણ કર્યા પછી વાચક નવી અને જૂની પદ્ધતિના તફાવતને જાણી શકશે.

## દૃષ્ટિદોષ અને દૃષ્ટિમેળની હિલચાલ

જ્યારે આંખ દૂરની વસ્તુને જુએ છે ત્યારે નેત્રમણિ અને મજ્જાપટલ વચ્ચેનું અંતર સામાન્ય કરતાં ઓછું હોય છે અને જ્યારે આંખ નજીકની વસ્તુ જુએ છે ત્યારે સામાન્ય કરતાં અંતર વધારે હોય છે.

નેત્રમણિ અને મજ્જાપટલ વચ્ચેના આ અંતરમાં જે ફેરફાર થાય છે તેને તબીબી વિજ્ઞાન નેત્રમણિનાં સંકોચન અને વિકાસનું કારણ આપે છે. આ સંકોચન અને વિકાસ સિલિયરી સ્નાયુઓના નેત્રમણિ ઉપરના સંચાલનને લીધે થાય છે, એમ તેઓનું કહેવું છે.

આ મત પ્રમાણે આંખ પોતાનો આકાર બદલતી નથી પણ માત્ર નેત્રમણિનો આકાર બદલાય છે.

ડૉ. બેટ્સના પ્રયોગોએ નિઃશંક સાબિત કર્યું છે કે આંખના આકારમાં આંખના ગોળાના બહારના સ્નાયુઓના સંચાલનને લીધે આંખના દૃષ્ટિમેળ દરમિયાન ફેરફાર થાય છે. અને આને લીધે બધી દિશાઓમાં ફરવાને આંખ શક્તિમાન થાય છે. એમ જણાયું છે કે જ્યારે દૂરની વસ્તુ જોવામાં આવે છે ત્યારે આ સ્નાયુઓ આંખનો પાછળનો ભાગ નેત્રમણિની નજીક લાવે છે. આ બધું સ્નાયુઓનાં કેટલાંક સંકોચનને લીધે બને છે, જેથી તેનો આકાર ટૂંકાવાય છે અને કેમેરાની માફક જ્યારે નજીકની વસ્તુ જોવાની હોય છે ત્યારે તેનો આકાર લંબાવાય છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે આંખનો ગોળો જ્યારે લંબાય છે ત્યારે ટૂંકી દૃષ્ટિ થાય છે અને જ્યારે નેત્રમણિ અને મજ્જાપટલ વચ્ચેની ધરી ઉપર આંખોનો ગોળો સંકોચાય છે ત્યારે લાંબી દૃષ્ટિ અને બેતાળાં

થાય છે. આથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે ડૉ. બેટ્સના સિદ્ધાન્ત અનુસાર આંખના બહારના સ્નાયુઓના ખામીભરેલા કાર્યનું - આંખની અપૂર્ણ હિલચાલનું આ બધું પરિણામ છે. ટૂંકી દષ્ટિમાં દૂરની વસ્તુઓ જોવી મુશ્કેલ થઈ પડે તેવી સ્થિતિમાં આંખ રહે છે અને લાંબી નજરે અને બેતાળાંમાં નજીકની વસ્તુઓ જોવી મુશ્કેલ થઈ પડે એવી સ્થિતિમાં આંખ મુકાય છે.

ટૂંકમાં, ડૉ. બેટ્સની પદ્ધતિનો આ મૂળભૂત સિદ્ધાંત છે. અને એમ કહેવાય છે કે આ સ્નાયુઓ ઉપરની તાણ દૂર કરવાની પદ્ધતિઓ અજમાવવાથી દષ્ટિદોષની બધી ખામીઓ દૂર કરી શકાય છે. ડૉ. બેટ્સ તેમના 'નોર્મલ સાઈટ વિઠાઉટ ગ્લાસીઝ' નામના પુસ્તકમાં આ સિદ્ધાંત સાબિત કરવાને તેના પ્રયોગોનો વિસ્તૃત અહેવાલ આપે છે અને જૂની પદ્ધતિના વિરોધમાં પોતાનો મત પ્રગટ કરે છે. એથી દષ્ટિદોષનાં દરદીઓમાં આશા અને ઉત્સાહનો સંચાર થયો છે, એ વાત અમેરિકા અને ઇંગ્લેન્ડમાં બેટ્સની પદ્ધતિથી દિનપ્રતિદિન મેળવેલી ફતેહથી સાબિત થાય છે.



### ૩. યશમાં શા માટે હાનિકર્તા છે?

દષ્ટિદોષના કારણ માટે હવે આપણે આંખના બહારના સ્નાયુઓ તરફ વળીએ. આંખની દૂર અને નજીક નજર લાવવામાં આ સ્નાયુઓ મદદરૂપ થાય છે તેવી તબીબી વિજ્ઞાને કલ્પના પણ નથી કરી. આ સ્નાયુઓ તો માત્ર આંખને આજુબાજુ અને ઉપર-નીચે ફેરવવામાં મદદરૂપ થાય છે એમ સમજવામાં આવતું હતું. જોવાની ક્રિયા દરમિયાન આ સ્નાયુઓ આંખને તેનો આકાર બદલવામાં સહાય કરે તે દાક્તરોએ કલ્પ્યું પણ નથી. જેથી ટૂંકી દષ્ટિ, લાંબી દષ્ટિ વગેરેનાં કારણો શોધવામાં તેઓ એમ માને છે કે આ બધી ખામીઓ આંખને કાયમી નુકસાનકારક ખરાબ પ્રકાશ, સિનેમા, વધારે વાંચન વગેરેના પરિણામે જ હોવી જોઈએ.

નવી દષ્ટિને જોતાં એમ સાબિત કરવામાં આવ્યું છે કે, કામની અગવડ વગેરે ખરાબ સંયોગો દષ્ટિદોષ ઉત્પન્ન કરતા નથી. બહુ બહુ તો આ બધા સંયોગો ઉત્પન્ન થતાં દષ્ટિદોષને વધારવામાં મદદ કરે છે. આ બધાને આંખના દરદનું કારણ ગણવામાં આવે છે, પણ તે તો ગૌણ વસ્તુ છે.

આ રીતે ખરી મુશ્કેલી જાણ્યા વગર અને એક વખત આંખ ટૂંકી દષ્ટિ કે બેતાળાંવાળી બને છે ત્યારે આંખને ફરી પાછી મૂળ સ્થિતિ ઉપર લાવવા માટે કોઈ પણ ઉપાય નથી એમ માનીને દાક્તરોએ દરદીને તેની સગવડ મુજબ આંખની મુશ્કેલી ટાળવા માટે કેમ મદદરૂપ થઈ શકાય એ પ્રશ્નનો જે ઉકેલ શોધ્યો છે, તેને પરિણામે યશમાં દાખલ થયાં છે.

દરદીને યોગ્ય યશમાં પૂરાં પાડીને આંખના નિષ્ણાતો એમ

માને છે કે દષ્ટિદોષને પહોંચી વળવા માટે તેઓ બધું જ કરી છૂટયા છે અને તે પ્રમાણે તેઓ વર્તે છે. એથી એક ક્ષણમાત્રમાં દરદીને પહેલાંના કરતાં વધારે સ્પષ્ટ રીતે જોવાને શક્તિમાન બનાવે છે અને તેને એમ માનતો કરી મૂકે છે કે તેની મુશ્કેલી ટળી ગઈ છે. આથી દરદી દષ્ટિદોષમાંથી એક ભ્રામક સંતોષ અનુભવીને ચશમાં તરફ લલચાય છે.

દરદી કુદરતી રીતે જ એમ માને છે કે હું વધારે સારું જોઈ શકું છું એટલે મારી આંખો વધારે સારી હોવી જોઈએ. પણ મોડે મોડે વરસો સુધી ચશમાં પહેર્યા પછી તથા વધુ નંબર માટે ચશમાંને બદલાવ્યા કરવાથી તેને આખરે સત્ય સમજાય છે કે મારી આંખો સુધરવાને બદલે ચશમાંના કાયમી વપરાશથી ખરેખર તો વધારે ખરાબ બની છે અને તેમ થવું ચાલુ જ રહેશે.

તો પછી ચશમાંની કિંમત શું છે? બહુ તો દષ્ટિદોષને કામચલાઉ પહોંચી વળવાનું એક ઝડપી અને સરળ સાધન ચશમાં પૂરું પાડે છે. પરંતુ આંખને ચશમાં કાયમી મદદરૂપ માનવાં તે મૂર્ખાઈ ને જોખમ છે.

આ વસ્તુ સ્પષ્ટ રીતે સમજવા માટે એટલું જાણવું જરૂરી છે કે એક વખત ચશમાં પહેર્યા પછી જોવાની આખી કુદરતી ક્રિયા ક્રમમાં રહેતી નથી.

નજીકની અને દૂરની વસ્તુઓ ઉપર નજર લઈ જવાને બદલે ચશમાંથી એક ચોક્કસ અને ન ફેરવી શકાય એવી બનાવટી સગવડ આંખને પૂરી પાડવામાં આવે છે. પરિણામે સ્નાયુઓની શ્રમિત સ્થિતિ ચશમાંને લીધે આંખોથી અક્કડ રાખવામાં આવે છે.

આ બતાવે છે કે ચશમાં ઉપર કાયમી આધાર રાખવાથી આંખો

વધુ ખરાબ થતી જાય છે.

તકલીફનું મૂળ દૂર થવાને બદલે ચશ્માંને લીધે વધતું જાય છે. સાથોસાથ, શ્રમિત થયેલા સ્નાયુઓ ઉપર વધુ જે શ્રમનો બોજો પડે છે તે દૂર કરવાને પણ કોઈ પ્રયત્ન થતો નથી. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે દૃષ્ટિદોષને માટે ચશ્માંની ટેવ જ ખામીને વધારવાને કારણભૂત બને છે.

### ચશ્માં અને કુદરતી સારવાર

એક વખત દરદીને ખ્યાલ આવ્યો કે જે કુદરતી સારવારની રીતે વિચારતાં માત્ર કામચલાઉ મુશ્કેલી હતી તે હવે ચશ્માં પહેરવાથી કાયમી મુશ્કેલી બની ગઈ છે ત્યારે આ નવી સારવારની પદ્ધતિ જાણવા ખૂબ જ આતુર બનશે. પરંતુ તેને એમ લાગશે કે ચશ્માં જલદી કાઢવાં એ જરા વધુ પડતી આશા રાખવા જેવું છે અને સારવાર શરૂ થાય ત્યાંથી તે પૂરેપૂરો સુધારો થાય ત્યાં સુધીના ગાળામાં તેને કેટલીક અગવડોમાંથી પસાર થવું પડશે પણ આખરે તો આનાથી ચશ્માંની મદદ વગર તેનું ભલું જ થવાનું છે.

એક વખત સારવાર શરૂ કર્યા પછી ચશ્માં પહેરવાનું ન છોડીએ તોપણ ચાલે. જોકે ઉત્તમ પરિણામ તો ચશ્માં પહેરવાનું છોડી દેવાથી જ મળે છે અને દૃષ્ટિદોષનાં ઘણાં દરદીઓ ચાલુ સારવાર વખતે ચશ્માં પહેરતાં હોવા છતાં પણ સારાં થઈ શક્યાં છે. તેઓને એમ જણાયું છે કે, જેમ જેમ સારવાર લંબાય તેમ તેમ ઓછા ને ઓછા નંબરવાળાં ચશ્માં પહેરવાનાં હોય છે. આખરે એક સમય એવો આવે છે કે ચશ્માંની જરૂર રહેતી નથી.

સારવાર દરમિયાન ચશ્માં પહેરી શકાય પરંતુ ઘરકામ તથા

એવા બીજા જરૂરી પ્રસંગે જ માત્ર ઉપયોગ થવો જોઈએ અને નવરાશના વખતે તથા સારવાર અને કસરત દરમ્યાન છોડી દેવાં જોઈએ. દરરોજ માત્ર થોડા કલાક જ ચશમાં છોડી દેવાથી આંખ કુદરતી રીતે કામ કરતી થઈ જશે અને બેએક અઠવાડિયાંની સારવાર પછી દરદીને તેની દૃષ્ટિમાં થયેલો સુધારો નવાઈ પમાડશે. આથી સત્ય વસ્તુની ખાતરી થશે કે જે ચશમાં હું આજ સુધી પહેરતો તે હવે મારે માટે એક ભારરૂપ વસ્તુ બની ગઈ છે અને જૂનાં ઓછાં નંબરવાળાં ચશમાં કે જે વરસોથી કબાટના ખાનામાં પડ્યાં હતાં તે શોધવા પ્રયત્ન કરશે.

સારવારની આ નવી રીતો દરદીને તેના રોજના કામમાં કોઈ દખલ ઊભી કરશે નહિ પરંતુ આ સારવાર તેના ફાજલ સમયમાં પોતાને ઘેર જ સગવડભરી રીતે કરી શકાય છે. એક વખત સારવારનું મૂળ સમજાઈ ગયું અને દૃષ્ટિદોષના જુદા જુદા સ્વરૂપ માટેની સારવારની સૂચનાઓ ખ્યાલમાં આવી ગયા પછી દરદી તેની નજર સુધારવા માટે એકદમ કામે લાગી શકશે અને તેનું ફળ ધીમે ધીમે તે જોઈ શકશે.

સાધારણ રીતે દૃષ્ટિદોષની માત્રા ઉપર સુધારાનો આધાર છે, અને તેની સારવાર માટે કેટલો વખત આપીએ છીએ તેના ઉપર કેટલો જલદી સુધારો થશે તેનો આધાર રહેલો છે. કારણ કે આંખ અને સ્નાયુઓમાં ઉત્પન્ન થયેલો શ્રમ દૂર કરવામાં જેટલો વખત વધુ સમય ચશમાં પહેર્યાં હોય તેનાથી તેટલો વધુ થાક લાગે છે.

બધા કિસ્સાઓમાં જો કુદરતી સારવારને નિયમિત રીતે નિષ્ઠાપૂર્વક વળગી રહેવામાં આવે તો સુધારો જરૂર થવાનો છે.

ડૉ. બેટ્સની પદ્ધતિથી સારવાર કરનારા ચિકિત્સકોએ મેળવેલ સુંદર પરિણામોથી આપણા અને બીજા દેશોમાં આ વિધાન સાબિત થઈ શક્યું છે.



## ૪. દષ્ટિદોષનાં કારણો

આગલાં પ્રકરણોમાં દષ્ટિદોષની સારવારની જૂની પદ્ધતિની અપૂર્ણતા વિષે ચર્ચા કરવામાં આવી છે. ખરી રીતે ટૂંકી દષ્ટિ, લાંબી દષ્ટિ અને બેતાળાં વગેરે ખામીઓનાં કારણોમાં આંખની આસપાસના સ્નાયુઓનો શ્રમ જ છે.

હવે આ સ્નાયુઓ કેવી રીતે શ્રમિત થાય છે અને સંકોચાય છે તે જોવું જરૂરી છે અને જ્યારે આ ખબર પડશે ત્યારે દષ્ટિદોષનાં કારણો સ્પષ્ટ થશે.

### ૧. માનસિક શ્રમ :

ડૉ. બેટ્સ જણાવે છે કે દષ્ટિદોષની બધી ખામીઓ માનસિક શ્રમને લીધે જ છે અને તે આંખ અને તેના સ્નાયુઓ ઉપર શારીરિક થાક પણ લાવે છે. આથી દષ્ટિદોષ ઉત્પન્ન થાય છે. તે માને છે કે વારંવાર હતાશ થઈ જતા અને ઉશ્કેરાતા જ્ઞાનતંતુઓ, માનસિક તાણ અને વિચારોની જડતા એ દષ્ટિદોષના ઘણાખરા કિસ્સાઓનું કારણ છે. નાની નાની ખામીઓ, મગજ ઉપર વધુ પડતું કામ, ચિંતા, બીક વગેરેથી થતા શ્રમને લીધે એમ બને છે. દષ્ટિદોષની માત્રા સ્વભાવ અને વ્યક્તિના જ્ઞાનતંતુઓની સ્થિતિ પ્રમાણે બદલાતી હોય છે.

આ માન્યતાથી ચાલવામાં ડૉ. બેટ્સે એવા ઉપાયો યોજવામાં પોતાના પ્રયત્નો કર્યા છે કે જે માનસિક શ્રમ દૂર કરે છે. તેથી જ ડૉ. બેટ્સની પદ્ધતિનું મૂળ ધ્યેય આંખને વિરામ આપવાનું છે.

દરદીના મનને જો આરામ મળી શકે તો તેની આંખને પણ

આરામ મળશે અને પરિણામે મગજને પણ શાંતિ મળશે. ડૉ. બેટ્સની સારવાર-પદ્ધતિ માનસિક અને શારીરિક આરામ તરફ લક્ષ રાખે છે અને એથી જ માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિ સુધર્યા પછી જ સંપૂર્ણ દૃષ્ટિ શક્ય બને છે.

તેમની આ પદ્ધતિની અજબ ફતેહ બતાવે છે કે ડૉ. બેટ્સનો મત સાચો છે. પરંતુ કેટલાક એવા કિસ્સાઓ હોય છે કે જેમાં સુધારો ધીમે ધીમે થાય છે અને કેટલાકમાં નથી પણ થતો. લેખકના મત પ્રમાણે આ પદ્ધતિની કેટલીક નિષ્ફળતાનું કારણ મહત્વની શારીરિક બાબતો તરફ રખાતી બેદરકારી જ છે. આંખના સ્નાયુઓની શ્રમિત દશા માત્ર માનસિક શ્રમથી જ થાય છે એમ માનવું એ મનુષ્યની ઈન્દ્રિયોના કર્તવ્ય સંબંધી સમજણની ખામી જ છે. કારણ કે એ સ્પષ્ટ છે કે, જો દૃષ્ટિદોષનું કારણ આંખના માત્ર બહારના સ્નાયુઓનો શ્રમ હોય તો આ સ્નાયુઓને શ્રમ આપનાર વસ્તુ એ જ દૃષ્ટિદોષનું મુખ્ય કારણ હોઈ શકે.

આ શ્રમનાં શક્ય કારણો તરફ બેદરકાર રહેવામાં ડૉ. બેટ્સની પદ્ધતિ કેટલીક મર્યાદા બતાવે છે અને એટલા માટે દૃષ્ટિદોષની કુદરતી સારવારની એક સંપૂર્ણ પદ્ધતિ એને ગણી શકાય નહીં.

આ અપૂર્ણતા પૂર્ણ કરવા માટે આ પુસ્તક યોજવામાં આવ્યું છે અને તેમાં આંખની મુશ્કેલીની સર્વાંગી પદ્ધતિ દરેક બાબતમાં તેના યોગ્ય ક્રમમાં આપવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

## ૨. ખોરાક :

આંખના શ્રમિત અને સંકોચાયેલા સ્નાયુઓનાં શારીરિક કારણો શોધવામાં એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે આંખ એ શરીરનો જ

ભાગ છે અને આખા શરીરની સ્થિતિની તેના ઉપર અસર થાય છે. આંખ અલગ રીતે પોતાની મેળે કંઈ કામ કરે છે એમ સમજવું એ ભ્રમ છે.

આખા શરીરને નુકસાન કરનારી બાબતો તરફ આપણે હવે આપણું ધ્યાન દોરવું જોઈએ.

કેટલાક સમયથી એમ જાણવામાં આવ્યું છે કે મધુપ્રમેહ અને કિડનીનો રોગ (નેફ્રીટીસ) જેવાં દરદો આંખ ઉપર પણ અસર કરે છે અને દાક્તરોએ કબૂલ પણ કર્યું છે કે મોતિયાના કેટલાક કિસ્સાઓનું મૂળ મધુપ્રમેહ છે. વળી, ઘણા સામાન્ય માણસો પણ જાણે છે કે આંખ આગળ થતા કેટલાય ડાઘાઓ લીવરની મુશ્કેલી અને અપચાનું કારણ હોય છે. પરંતુ આંખ અને શરીરના બીજા ભાગ વચ્ચેનો સંબંધ આંખના નિષ્ણાતો સિવાય બીજાઓ ભાગ્યે જ જાણી શક્યા છે.

શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં થતો ફેરફાર કૃષ્ણમંડળમાં થતા રંગ ફેરને લીધે જણાય છે એ બતાવવાનું કામ આંખના નિષ્ણાતોનું છે.

આંખના કૃષ્ણમંડળનો અને શરીરના બાકીના ભાગ વચ્ચેનો આ વિચિત્ર સંબંધ એ શરીરના બીજા જ્ઞાનતંતુઓ અને આંખના તંતુઓ વચ્ચે ગૂંથેલી એક અજાયબ જાળનું પરિણામ છે. શરીરથી દૂરના ભાગમાં કંઈક ફેરફાર થવાથી જો આંખોને અસર થાય છે તો આખી શરીર-રચનામાં કંઈક ફેરફાર થવાથી કેટલું વધારે નુકસાન થતું હશે?

કુદરતી સારવારના ઘણા નિષ્ણાતોએ શોધી કાઢ્યું છે કે આંખના કેટલાંક દરદો જેવાં કે આંખ ઊઠવી, આઈરિટિસ, કેરાટિટિસ વગેરે માત્ર આંખને જ અસરકર્તા દરદો ગણાય છે. પરંતુ એ બધાં દરદો શરીરમાં સામાન્ય રીતે ઊભાં થતાં બીજાં દરદોની જેમ જ વધુ પ્રમાણમાં

મેંદો, ખાંડ, નત્રલ (પ્રોટીન) વગેરેના અપચાને કારણે થાય છે. સાથોસાથ તેઓને એમ પણ જાણવા મળ્યું છે કે મોતિયો પણ એવાં જ દરદોની એક નિશાની છે.

લેખકનો પોતાનો અનુભવ બતાવે છે કે માત્ર ખોટા ખોરાકની આંખો ઉપર અસર થાય છે એટલું જ નહીં, પરંતુ દૃષ્ટિની બધી ક્રિયાઓ ઉપર પણ એની અસર થાય છે. કારણ કે આંખની આસપાસના સ્નાયુઓ અને લોહીની નળીઓ એ આખા શરીર ઉપર પથરાયેલા બીજા અવયવોનો એક ભાગ જ છે.

એક વખત સ્નાયુઓ અને લોહી કામ કરતાં બંધ થઈ જાય તો નકામો કચરો નીકળવો મુશ્કેલ બની જાય છે અને વખત જતાં સ્નાયુઓ નરમ અને સુંવાળા થવાને બદલે સખત અને સંકોચાયેલા બને છે. આનાથી પૂર્ણ હિલચાલ અટકી પડે છે અને આંખના આકાર ઉપર ધીમે ધીમે અસર થાય છે. પરિણામે દૃષ્ટિદોષ જન્મે છે.

સામાન્ય રીતે ટૂંકી દૃષ્ટિ, લાંબી દૃષ્ટિ, એસ્ટીગમેટીઝમ જેવાં ઘણાં દરદો ઘણે ભાગે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેનાં કારણને લીધે છે. જ્યારે બેતાળાં એ તો સંપૂર્ણ રીતે આનું જ કારણ છે. અત્યાર સુધી એમ માનવામાં આવતું કે માણસ જ્યારે મોટી ઉંમરનો થાય છે ત્યારે આંખો કુદરતી રીતે જ તેનો આકાર બદલે છે અને તેથી નજીકની વસ્તુઓ જોવી મુશ્કેલ બને છે. પરિણામે બેતાળાં આવે છે.

આ દુનિયામાં આપણે જ્યાં સુધી જીવીએ છીએ ત્યાં સુધી ચશમાંની પ્રથા અગવડભરેલી હોવા છતાં તેની જરૂરી કિંમત ચૂકવવી પડે એમ છે, એવી માન્યતા રહેલી છે.

બેતાળાંનાં દરદીઓમાં લાખે એક પણ સમજતો નથી હોતો કે ચાલીસથી પચાસ વરસની ઉંમર સુધી પાડેલી ખોટા ખોરાકની ટેવ જ આ તકલીફનું મૂળ કારણ છે અને તેમાં જરાય શંકા નથી કે યોગ્ય ખોરાક લેવાથી જ બેતાળાંનાં ઘણાં દરદીઓને ફરી સાજાં કરી શકાય છે. સાથે સાથે આંખની થોડી સાદી કસરતો કરવાની જરૂર છે.

ખોરાક અને નજર વચ્ચે રહેલા સંબંધ જાણવા માટે એટલું જણાવવું જરૂરી કે દષ્ટિદોષના ઘણા કેસો માત્ર ઉપવાસથી જ સાજા થઈ શક્યા છે.

શરીરમાં ભેળાં થયેલાં વિજાતીય દ્રવ્યો ઉપવાસથી દૂર થાય છે. આ વિજાતીય દ્રવ્યો આંખના સ્નાયુઓ અને લોહીની કોથળીઓને કામ કરતા અટકાવે છે. ઉપવાસથી સ્નાયુઓ છૂટા અને ઢીલા પડે છે, અને દષ્ટિમાં સુધારો થાય છે.

### ૩. અશુદ્ધ લોહી અને જ્ઞાનતંતુઓની પુરવણી :

દષ્ટિદોષનાં બે મુખ્ય કારણો — જેવાં કે માનસિક શ્રમ અને ખોરાક વિષે ચર્ચા કરવામાં આવી. પરંતુ નજરને અસર કરતી એક ત્રીજી બાબત પણ છે અને તે અયોગ્ય લોહી અને જ્ઞાનતંતુની પુરવણીની ખામી.

જ્યાં સુધી આંખને લોહી અને જ્ઞાનતંતુનું બળ પૂરાં પાડવામાં ન આવે ત્યાં સુધી જોવાની ક્રિયા બરાબર થઈ શકે નહીં. એટલા માટે આ બે વસ્તુઓને નડતરકર્તા કોઈ પણ બાબત દષ્ટિદોષનું કારણ છે.

અલબત્ત, માનસિક શ્રમ અને ખોટો ખોરાક એ લોહી અને જ્ઞાનતંતુની પુરવણીમાં દખલ કરે છે. પરંતુ કેટલાક યાંત્રિક ઉપાયો આ

બાબત દૂર કરવા માટે છે.

આંખોને લોહી અને જ્ઞાનતંતુઓ પૂરાં પાડવામાં દખલકર્તા ભાગ કરોડરજ્જુના ઉપરના ભાગમાં આવેલા સ્નાયુઓ છે.

જો આ સ્નાયુઓ સંકોચાઈ જાય તો તેને અડેલો ભાગ તેની મૂળ સ્થિતિમાંથી ખેંચાય છે અને આંખોને જ્ઞાનતંતુ પૂરાં પાડવામાં અડચણ કરે છે. વધારામાં બીજાં જ્ઞાનતંતુઓને પણ અસર થાય છે અને માથાને મળતો લોહીનો પુરવઠો અટકે છે.

એટલા માટે દષ્ટિદોષના બધા કિસ્સાઓમાં એ જરૂરનું છે કે ગળાની પાછળના સ્નાયુઓ અક્કડ તેમજ શ્રમિત થયેલા ન હોવા જોઈએ તેમજ કરોડરજ્જુની કોઈ ખામી પણ હોવી ન જોઈએ. દષ્ટિદોષના ઘણાખરા કેસો માત્ર કરોડરજ્જુની સારવારથી જ સારા થઈ શક્યા છે.

બીજો મુદ્દો એ ધ્યાનમાં રાખવાનો છે કે દષ્ટિદોષના બધા કિસ્સાઓમાં આંખ અને તેના સ્નાયુઓ, લોહીની કોથળીઓ અને જ્ઞાનતંતુ ઉપર પડતો શ્રમ ગળાના પાછળના સ્નાયુઓ ઉપર અસર કરે છે અને પરિણામે તેઓ સંકોચાય છે. આ શ્રમ ચશમાંના કાચમી વપરાશથી વધે છે એટલા માટે કહી શકાય કે દષ્ટિદોષનાં બધાં દરદીઓના ગળાના સ્નાયુઓ અક્કડ અને સંકોચાયેલા હોય છે.

એ સ્પષ્ટ છે કે મૂળ નજર પાછી મેળવવા માટે આ સંકોચાયેલા ગળાના સ્નાયુઓને પ્રથમ સુધારવા જોઈએ એટલે ગળાની યોગ્ય સારવારની ખાસ જરૂર છે.

## ૫. દષ્ટિદોષની સારવાર

દષ્ટિદોષનાં જુદાં જુદાં કારણો જોયા પછી આ બધાં કારણોની કુદરતી સારવારની રીત સંબંધી વિચાર કરીએ.

દષ્ટિદોષનાં ત્રણ મુખ્ય કારણો છે એટલા માટે કુદરતી સારવારના ત્રણ સ્પષ્ટ અને ચોક્કસ માર્ગો છે. પરંતુ કોઈ એક કિસ્સામાં કોઈ ખાસ માર્ગ બતાવવો મુશ્કેલ છે. એટલા માટે સારવારની સફળ પદ્ધતિ એક જ વખતે ત્રણે રીતે અજમાવવી એ જ છે.

**સર્વગ્રાહી પદ્ધતિ :**

અત્યાર સુધી કોઈ એક સર્વગ્રાહી પદ્ધતિ હયાત ન હતી. ડૉ. બેટ્સની પદ્ધતિએ માનસિક શ્રમને જ મહત્વ આપ્યું છે અને બીજા બેની અવગણના કરી છે. કુદરતી સારવારના નિષ્ણાતોએ દષ્ટિદોષની સારવાર માટે યોગ્ય ખોરાક અને ઉપવાસને મહત્વ આપ્યું છે.

સારવારની આ ત્રણે પદ્ધતિઓમાં દરેકને ફાળે સુધારાનો યશ જાય છે. ખાસ કરીને બેટ્સની પદ્ધતિને વધુ આવકાર મળ્યો છે, પરંતુ નિષ્ફળતા પણ સાંપડી છે તેનું કારણ એ છે કે તેઓએ બીજા બાબતોની અવગણના કરીને એકાદ બાબતને જ મહત્વ આપ્યું છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે એ બાબતને લગતા કિસ્સાઓ સિવાય બીજા કેસો સંપૂર્ણ રીતે સુધરી શક્યા નથી.

આ પુસ્તકના લેખક પોતાના અંગત અનુભવથી એમ જાણી શક્યા છે કે સારવારની આ ત્રણે પદ્ધતિઓની કિંમત છે અને તે દરેકની કીમતી સામગ્રી એકઠી કરીને આ પુસ્તકમાં સારવારની એક સર્વગ્રાહી પદ્ધતિ બતાવવામાં આવી છે. આનાથી દષ્ટિદોષની ગમે તે મુશ્કેલીને

પહોંચી વળાશે.

દષ્ટિદોષનો દરદી જુદી જુદી કસરતો અને બીજા ઉપાયો પોતાને ઘેર અને પોતાની સગવડભરી રીતે કરી શકે એવા હેતુથી એ યોજવામાં આવ્યા છે.

આ કિસ્સાઓમાં યોગ્ય ખોરાકની વિગતો આપવી મુશ્કેલ છે. તેમાંય કરોડરજજુની સારવાર માટે તો ખરેખર મુશ્કેલ છે. પરંતુ વાયકને ખોરાક સંબંધી યોગ્ય દિશાસૂચન મળી જાય અને જરૂરી ખોરાક સંબંધી જાણવાનું મળે તે માટે એક પ્રકરણ આપવામાં આવ્યું છે અને કરોડરજજુની સારવાર માટે ગળાના સંકુચિત સ્નાયુઓને ઢીલા બનાવતી કેટલીક કસરતો પણ બતાવવામાં આવી છે. (આ પુસ્તકના દરેક વાયકને માટે આ બાબત ખૂબ જ મહત્વની છે. આગળનાં પ્રકરણોમાં પણ આ સંબંધી કેટલુંક કહેવામાં આવ્યું છે.)

આશા રાખવામાં આવે છે કે દષ્ટિદોષ વિષે જાણવાને આતુર વાયકો આ નીચે આપેલી રીત પ્રમાણે કરવાનું યાદ રાખશે અને પોતાની મુશ્કેલી નિવારવામાં ત્રણે કારણો ખ્યાલમાં રાખી તેનો અમલ કરશે. ગળાના સ્નાયુઓને પૂરો આરામ મળે તેવાં ખોરાક અને કસરત ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ. સાથોસાથ આંખના સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓને આરામ આપવા માટે બનતું બધું કરવું જોઈએ. આ પ્રમાણે જ મૂળ દષ્ટિ ઉપર આવી શકાય.

**આંખો અને વિરામ :**

મૂળ દષ્ટિ ઉપર આવતાં પહેલાં આંખ અને તેની આસપાસના સ્નાયુઓને પૂરો આરામ મળવો જોઈએ. શ્રમ બિલકુલ કરવો જોઈએ



નહીં, કારણ કે તેનાથી આંખ સ્થિર અને અક્કડ બનતી જાય છે, કે જે દષ્ટિદોષની પહેલી નિશાની છે.

સાધારણ આંખ હંમેશાં ફરતી જ હોય છે. તે ક્યારેય સ્થિર હોતી નથી. આંખની સતત હિલચાલ તેની તંદુરસ્તી માટે બહુ જ જરૂરી છે અને તે તેના બધા અવયવોને પૂરો વિરામ આપવાથી જ બને છે.

દષ્ટિદોષવાળી આંખોને આ રીતે વિરામ આપવા માટે ડૉ. બેટ્સે પામિંગ અને સ્વિગિંગ (ઝૂલણ)ની બે ઘણી અગત્યની પદ્ધતિઓ બતાવી છે.

હવે પછીના પ્રકરણમાં આ પદ્ધતિઓ અને તેને લગતી જુદી જુદી શારીરિક કસરતો દર્શાવવામાં આવશે.



## ૬. આંખની તાણને વિરામ આપતી ક્રિયાઓ

આપણે જ્યારે સૂતાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા શરીરને આરામ આપીએ છીએ. પણ નબળી ઈન્દ્રિયોને બીજી શક્તિશાળી ઈન્દ્રિયોની સાથે હરીફાઈ કરવાની તક મળતી નથી.

આવા કિસ્સાઓમાં અસર પામેલી ઈન્દ્રિયોમાં આરામ ઉત્પન્ન કરવા માટે બીજી વધારાની રીતનો આશરો લેવો જરૂરી છે અને આંખ કે જેની અંદર દષ્ટિની જ ખામી છે તેને અડધાથી માંડીને એક કલાક અથવા એથી વધારે દરરોજ પૂરો આરામ આપવો જોઈએ કે જેથી આંખો અને તેની આજુબાજુના સ્નાયુઓને સંપૂર્ણ આરામ મળી શકે. આ આરામ ઊંઘમાંથી મળતા આરામ ઉપરાંતનો હોવો જોઈએ. આપણે વારંવાર આંખોને ક્ષણિક બંધ કરી દિવસ દરમિયાન આરામ મેળવીએ છીએ. પામિંગ એ કુદરતી ક્રિયાનો એકમાત્ર સુધારો જ છે.

### ૧. પામિંગ (હથેલીનું ઢાંકણ) :

પામિંગ કરવા માટે (જુઓ આકૃતિ-૧) શક્ય તેટલી આરામદાયક સ્થિતિમાં (જેમ કે ખુરશી ઉપર) બેસવાની જરૂર છે અને જેમ બને તેમ તમારા શરીરને ઢીલું રાખી આરામથી બેસો. તમારી આંખોને બંધ કરો અને તેના ઉપર તમારા હાથ એકબીજાની ઉપર એવી રીતે મૂકો કે જરા ત્રાંસા આવે અને એવી રીતે ઢાંકો કે જેથી ડાબી હથેળી ડાબી આંખ ઉપર અને જમણી હથેળી જમણી આંખ ઉપર રહે. નાક છૂટું રહે તેટલા પૂરતી જગ્યા છોડી દેવી. આંખ ઉપર બિલકુલ ભાર દેવો નહીં.

પછી આ રીતે તમારી આંખોને બરાબર ઢાંકીને ગોઠણ ભેળા રાખીને તમારી કોણીઓ ગોઠણ ઉપર રાખો. આ ઘણી જ સગવડભરેલી



(આકૃતિ -૧)

સ્થિતિ છે અને એક વખત આમ કર્યા પછી તમે પોતાની મેળે તેમ કરી શકશો. છતાં, પોતાના હાથથી આંખો ઢાંકી બેસવાની બીજી કોઈ સારી રીત પસંદ કરી શકો તો તેમ કરી શકો છો. પરંતુ મુખ્ય વાત ધ્યાનમાં રાખવાની એ કે, આંખોને બંધ કરવી, તેને વધુમાં વધુ વિરામ આપવો અને હાથની હથેળીથી ઢાંકવી.

આ રીતે આંખોને બીજી કોઈ પણ રીત કરતાં વધારે સરળતાથી આરામ મળી શકે

છે. પામિંગ કરતી વખતે જેમ વધુ અંધારું લાગે તેમ આંખોની સ્થિતિ વધુ આરામદાયી બનશે.

આંખની સાથે મનને પણ આરામ મળવો જોઈએ એટલે દરદીએ પોતાના મન ઉપર જરા પણ તાણ પડે તેવા વિષયો ઉપર ચિંતન ન કરવું જોઈએ. દરદીએ પોતાની આંખો સંબંધી પણ વિચાર કરવો ન જોઈએ, પણ અંધકારને જ લક્ષમાં રાખવાની કોશિશ કરવી જોઈએ અથવા પોતાને રમૂજ અને આનંદ આપે એવા વિષયો ઉપર મનને છૂટું મૂકી દેવું જોઈએ.

આ પ્રમાણે દિવસમાં બે-ત્રણ વખત દસ, વીસ કે ત્રીસ મિનિટ સુધી કરવામાં આવે તો દૃષ્ટિમાં સારો એવો સુધારો થશે. આરામ

આપવાની આ રીત જેને પામિંગ કહેવામાં આવે છે તે દષ્ટિદોષની કુદરતી સારવારમાં મહત્વનો ફાળો આપે છે.

## ૨. ઝૂલવું :

પામિંગ આંખને સીધી રીતે આરામ આપે છે, પરંતુ આંખને અને તેની આજુબાજુના જ્ઞાનતંતુઓને આરામ આપવા માટે એક બીજી રીત પણ છે. આ રીતથી મન અને શરીર બંનેને એકસાથે આરામ મળતો રહે છે અને આંખના શ્રમને ઓછો કરવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ થાય છે. આ પદ્ધતિને 'ઝૂલવું' કહેવામાં આવે છે અને તે નીચે પ્રમાણે બને છે : (જુઓ આકૃતિ-૨).

હાથ બાજુમાં સીધા રાખીને તમારા પગ આશરે બાર ઈંચ પહોળા રાખી સીધા ઊભા રહો. પછી તમારા શરીરને બની શકે તેટલું છૂટું રાખીને એક બાજુથી બીજી બાજુ આખા શરીરને ઝુલાવો. ઘડીભર તમારી જાતને ઘડિયાળનું લોલક સમજો અને બની શકે તેટલા ધીમેથી ડાબે-જમણે ઝૂલતા રહો. જમીન પરથી તમારી એડી ઊંચી કરો. પરંતુ પગનો આગળનો ભાગ ઊંચો થવો જોઈએ નહીં. (યાદ રાખો કે આખું શરીર આમથી તેમ ધીમે ધીમે ઝુલાવવાનું છે, અને નહીં કે માત્ર માથું અને ધડ. કમર, નિતંબ વળવાં જોઈએ નહીં.)

આ રીતે શરીરને ઝુલાવવાથી બધા જ્ઞાનતંતુઓને પૂરતો આરામ મળે છે અને દરરોજ બેથી ત્રણ વાર દર વખતે પાંચથી દસ મિનિટ સુધી આમ કરવું જોઈએ અથવા જ્યારે આંખ થાકેલી અને દુખતી લાગે ત્યારે ખાસ કરવું.

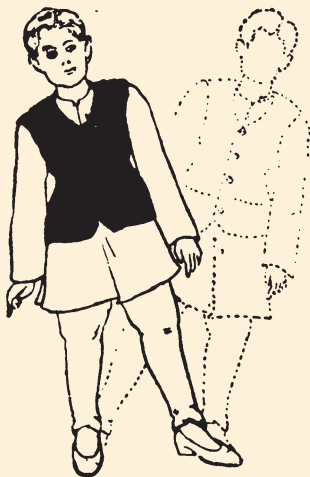
ઝૂલવાની ક્રિયા બારી આગળ કરવી જોઈએ અને ખાસ ધ્યાન

રાખવું કે જ્યારે તમે ઝૂલતાં હો ત્યારે બારી તમારાથી ઊલટી દિશામાં જતી દેખાવી જોઈએ. આમ, સામેની બાજુની વસ્તુઓથી ઊલટી હિલચાલ લક્ષમાં રાખવી જોઈએ. ઉઘાડી આંખે એકાદ મિનિટ આ રીતે ઝૂલ્યા પછી આંખોને બંધ કરવી જોઈએ અને પછી પણ ઝૂલતાં ઝૂલતાં બની શકે તેટલી બારીની હિલચાલને તમારાથી ઊલટી દિશામાં કલ્પવી જોઈએ. (શરીર જે બાજુ જાય તે બાજુ નજર ફેરવવાથી આમ થઈ શકશે.) પછી આંખો ફરી ઉઘાડી નાખો અને વધુ એક મિનિટ સુધી ઉઘાડી આંખે ઝૂલવાનું ચાલુ રાખો અને એ પ્રમાણે આંખો ઉઘાડી અને બંધ રાખીને વારાફરતી બધો વખત દર એક-એક મિનિટને અંતરે આમ કરો. (આમ કરતી વખતે આંખો જેમ બને તેમ ઢીલી રહેવી જોઈએ અને જ્યારે ઉઘાડી હોય ત્યારે અવારનવાર મટમટાવવી જોઈએ.) જો આ પ્રમાણે

બરાબર કરવામાં આવે તો આ ઝૂલવાની કસરતથી આંખના બધા જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર ઘણી ફાયદાકારક અસર થાય છે. આંખના શ્રમને ઓછો કરવા માટે આ સારામાં સારો ઉપાય છે. (પામિંગ કરતી વખતે અથવા ઝૂલતી વખતે ચશ્માં ક્યારેય પહેરવાં નહીં.)

### ૩. આંખો મટમટાવવી :

પામિંગ અને ઝૂલવા ઉપરાંત આંખને આરામ આપવા



(આકૃતિ -૨)

માટે એક ત્રીજી રીત છે, અને તે આંખો મટમટાવવી.

સાધારણ રીતે આંખ જ્યારે ખુલ્લી હોય ત્યારે બધો વખત નિયમિત રીતે મટમટે છે. તે એટલું ઝડપથી થતું હોય છે કે આપણે તેને જોઈ શકતા નથી, પરંતુ દૃષ્ટિદોષવાળાની આંખો સ્થિર અને શ્રમિત બની જાય છે અને મટમટાવવાની ક્રિયા એની મેળે ન થતાં જાણીબૂઝીને અને પ્રયત્નપૂર્વક કરવી પડે છે.

દૃષ્ટિદોષનાં બધાં દરદીઓએ વારંવાર અને નિયમિત રીતે આંખો મટમટાવવાની ટેવ કેળવવી જોઈએ. આથી શ્રમ ઓછો લાગે છે.

દર દસ-સેકન્ડે એક અથવા બે વખત આંખો મટમટાવવાની ટેવ પાડો. પછી તમે કોઈ પણ કામ કરતાં હો કે વાંચતાં હો ત્યારે પણ આ રીતે મટમટાવતાં રહો. આ ઘણી સારી પરંતુ શ્રમ ઓછો કરવાની અસરકારક રીત છે. અને આમ કરવાથી અગાઉ કરતાં પણ વધારે વાચન થઈ શકશે અને થાક પણ નહીં લાગે.

#### ૪. સૂર્યનાં કિરણો :

દૃષ્ટિદોષના બધા કિસ્સાઓમાં સૂર્યનાં કિરણોનું મૂલ્ય ઘણું મોટું છે એટલે બધાં દરદીઓને બની શકે તેટલા પ્રમાણમાં આંખોને સૂર્યનાં કિરણો આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

સારામાં સારો રસ્તો એ છે કે આંખોને બંધ કરો, સૂર્યની સામે મોઢું રાખો અને સરખી રીતે માથાને આ બાજુથી પેલી બાજુ ધીમે ધીમે ફેરવો. આ પ્રમાણે દરરોજ ત્રણ વખત આશરે દશ દશ મિનિટ સુધી કરવું જોઈએ. આમ કરવાથી આંખ તરફ લોહી ખેંચાશે અને સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓને આરામ મળશે. (આમ કરતી વખતે ચશ્માં ક્યારેય

પહેરવાં નહીં.)

૫. ઠંડું પાણી :

આંખ અને તેની આસપાસના સ્નાયુઓને પુષ્ટિ આપવા માટે ઠંડું પાણી વધારે અસરકારક છે અને તે માટે નીચે પ્રમાણે કરવું.

જ્યારે આંખ ધોવા જાઓ ત્યારે વાંકા વળો અને આંખો બંધ રાખીને બે ઈંચ છેટેથી ઠંડું પાણી આંખ ઉપર ચપળતાથી પરંતુ ધીમેથી છાંટો. આ રીતે વીસ વખત કરો. પછી આંખો લૂછી નાંખો અને ટુવાલથી એક-બે મિનિટ સુધી બંધ આંખોને ઝડપથી ઘસો.

આમ કરવાથી આંખોનું તેજ વધશે, તે તાજમાજ થશે અને તેને સારી એવી પુષ્ટિ મળશે. જ્યારે આંખો થાકેલી હોય ત્યારે આમ કરવું એ ઘણી સારી રીત છે, પરંતુ કોઈ પણ કિસ્સામાં દરરોજ ઓછામાં ઓછું ત્રણ વખત તો કરવું જ જોઈએ. એ ધ્યાનમાં રાખવાનું કે પાણી ઠંડું હોવું જોઈએ.



## ૭. દષ્ટિને સહાય

આગળના પ્રકરણમાં આંખને આરામ આપવા માટે અને આંખનો શ્રમ ઓછો કરવા માટે જુદી જુદી રીત બતાવવામાં આવી છે. હવે તેના જેટલું જ મહત્વ ધરાવતા ઉપાયો કે જેનાથી વ્યક્તિની આખી દષ્ટિ સુધરે છે અને મૂળ સ્થિતિ ઉપર આવે છે તેના પર આવીએ. દષ્ટિને મદદકર્તા પ્રથમ બે બાબતો છે : (૧) યાદશક્તિ અને (૨) કલ્પના. જોવાનું કામ યાદશક્તિ અને કલ્પનાની સાથે સંબંધ ધરાવે છે અને જોવાની પ્રક્રિયામાં ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે.

પરિચિત વસ્તુ અપરિચિત કરતાં જલદી ઓળખાય છે. તેનું કારણ યાદશક્તિ અને કલ્પના જ છે. વસ્તુની પ્રતિમા આપણા મગજ ઉપર પડે છે અને યાદશક્તિ તથા કલ્પનાની આકૃતિ તેને વધુ સરળતાથી ઓળખી કાઢવામાં મદદ કરે છે. જેમ કે આપણે અજાણ્યા માણસોના સમૂહમાંથી આપણા મિત્રોને જલદીથી ઓળખી કાઢીએ છીએ.

### ૧. યાદશક્તિ અને કલ્પના :

દષ્ટિદોષનાં બધાં દરદીઓ માટે યાદશક્તિ અને કલ્પનાશક્તિ કેળવવાની ઘણી જરૂર છે. તે માટે નીચે પ્રમાણે કરવું જોઈએ :

કોઈ પણ નાની વસ્તુ તરફ જુઓ. તેનો આકાર અને કદ તપાસો. તેની કિનારી ઉપર તમારી નજર દોડાવો અને પછી મન પર તેનું એક સ્પષ્ટ ચિત્ર દોરીને તમારી આંખો બંધ કરો અને બને તેટલું યાદ રાખવાની કોશિશ કરો. હવે તમારી આંખો ઉઘાડો. ફરીને તે વસ્તુ તરફ જુઓ અને એ પ્રમાણે ફરી ફરીને કરો. (અલબત્ત, આ પ્રમાણે દરરોજ આશરે પાંચ મિનિટ સુધી ચશમાં પહેર્યા વગર કરવું જોઈએ.)



પુસ્તકની અંદરનો શબ્દ અથવા શબ્દની અંદરનો અક્ષર કોઈ પણ વસ્તુ કરતાં આ કામ માટે વધારે સારો છે. તે બની શકે તેટલો સ્પષ્ટ અને કાળો હોવાની કલ્પના કરો. પછી તમારી આંખો બંધ કરો. તમારી નજર આગળ આકૃતિ રાખો અને ફરી આંખ ઉઘાડો. તે જ શબ્દ કે અક્ષર ઉપર જોવાથી પહેલાં કરતાં તે વધુ કાળો દેખાશે. એ દષ્ટિ-સુધારાની નિશાની છે. આ રીતે કેટલીક વખત ફરી વાર કરો અને પછી બીજા અક્ષરો કે શબ્દો તરફ વળો.

આ કસરતની નિયમિત ટેવથી દષ્ટિમાં થોડા સમયમાં જ એક નોંધપાત્ર સુધારો થશે.

## ૨. કેન્દ્ર-દર્શન :

કેન્દ્ર-દર્શન એટલે તમે જ્યાં જુઓ તે જગ્યાને સારામાં સારી રીતે જોઈ શકો તે.

એ હકીકત છે કે દષ્ટિદોષવાળા માણસો જે જુએ છે તે જોતી વખતે સારી રીતે જોઈ શકતા નથી. ચશમાંના કાયમી ભારથી મજ્જાપટલનો વચ્ચેનો ભાગ આસપાસના ભાગ કરતાં આકૃતિ ગ્રહણ કરવાને ઓછો શક્તિમાન હોય છે, કારણ કે આ કૃત્રિમ સહાયથી માત્ર વચ્ચેનો ભાગ જ ઉપયોગમાં લેવાય છે. તેને કારણે એ વધારે શ્રમિત થઈ નબળો પડે છે. પરિણામે ચશમાં વગર જોવા જતાં દષ્ટિદોષવાળા માણસોને એમ લાગે છે કે તેઓ મધ્ય કરતાં આંખની બાજુમાંથી વધારે સારું જોઈ શકે છે. જ્યારે મજ્જાપટલની વચ્ચેના ભાગની દર્શનશક્તિ યથાવત્ થાય ત્યારે જ સામાન્ય દષ્ટિ શક્ય બને.

અગાઉ જણાવેલી બધી રીતો આ બાબતમાં મદદરૂપ છે. પરંતુ બીજી પણ કેટલીક રીતો છે. સૌથી ઉત્તમ રીત નીચે પ્રમાણે છે.

પુસ્તકમાં છાપેલી લીટી તરફ જુઓ. લીટીની મધ્યમાં આવેલા ખાસ શબ્દ ઉપર એકચિત્ત થાઓ. પછી તમારી આંખો બંધ કરો અને કલ્પના કરો કે બીજી લીટીઓ કરતાં આ લીટી અને પેલો શબ્દ તમે વધુ બારીકાઈથી અને સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકો છો. બાકીની લીટીઓને જેમ બને તેમ દૂર રાખવા પ્રયત્ન કરો. હવે તમારી આંખો ઉઘાડો, પેલા શબ્દ તરફ ફરીને જુઓ અને તે પ્રમાણે ફરીને કરો. આ રીતે પાંચ મિનિટ સુધી ચાલુ રાખો અને શબ્દને સધુ ને વધુ સ્પષ્ટ રીતે કલ્પવાની કોશિશ કરો. લીટીનો બાકીનો ભાગ વધુ ને વધુ દૂર રાખો.

તમને એકદમ જણાશે કે લીટીના બાકીના ભાગ કરતાં શબ્દ વધારે સ્પષ્ટ દેખાય છે અને એમ થાય તો તે ચોક્કસ સુધારાની નિશાની છે એમ સમજવું.

જેમ જેમ દષ્ટિ સુધરે તેમ તેમ લીટીની અંદર શબ્દને બદલે શબ્દનો ભાગ પસંદ કરો અને એ રીતે નાના નાના શબ્દો અને શબ્દોના ભાગ પસંદ કરવાનું ચાલુ રાખો. આખરે એક અક્ષર આવે ત્યાં સુધી પહોંચો. જ્યારે તમે બે અક્ષરના શબ્દનો એક અક્ષર સંપૂર્ણ રીતે સ્પષ્ટતાથી કલ્પી શકો અને બાકીનો અક્ષર અસ્પષ્ટ અને દૂર ને દૂર રાખી શકો ત્યારે તમારા માટે કેન્દ્રદર્શન દૂર નથી.

### ૩. વાયન :

વાયનની ટેવ આંખના શ્રમને માટે જવાબદાર મનાય છે, ખાસ કરીને જ્યારે અપૂરતા પ્રકાશમાં વાંચવામાં આવે ત્યારે. પરંતુ ખરી રીતે જોતાં વાયન એ આંખોને ચપળ અને તંદુરસ્ત રાખવાનું સારામાં સારું સાધન છે. એ ક્યારેય દષ્ટિદોષ પેદા કરતું નથી. ગમે તેટલું વાયન થતું હોય તેનો કંઈ વાંધો નહીં. માત્ર એક જ શરત કે વાંચન દરમિયાન

આંખોને પૂરતો આરામ આપતા રહેવું જોઈએ.

સામાન્ય દષ્ટિવાળા લોકો નુકસાન વગર ગમે તેવા પ્રકાશમાં વાંચી શકે છે. પરંતુ દષ્ટિદોષવાળા અને ચશ્માં પહેરનાર વાંચતી વખતે તેઓની આંખને વધારે શ્રમ આપી રહ્યા હોય છે. આમ હોવા છતાં પણ દષ્ટિદોષવાળા માણસોને તેની સાધારણ દષ્ટિ ફરી લાવવા માટેનો એક રસ્તો ચશ્માં વગર દરરોજ વાંચતા રહેવું એ છે.

જો વાચન યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો પરિણામ સારું જ આવે છે. પરંતુ જો અયોગ્ય રીતથી કરવામાં આવે તો વસ્તુસ્થિતિ પહેલાંના કરતાં વધારે બગડે છે. વાચનને સફળ બનાવવા માટે તે બિલકુલ શ્રમ વગર થવું જોઈએ. એ નીચે પ્રમાણે બની શકે :

થોડી મિનિટ માટે પામિંગ કરો. પછી એક પુસ્તક અથવા છાપું હાથમાં લો અને જેટલે દૂરથી છાપેલું તમે સારી રીતે જોઈ શકો એટલે દૂર રાખીને વાંચો. બેતાળાં માટે બે ફૂટ કે તેથી વધુ અંતર રાખવું. વધારે ટૂંકી દષ્ટિ માટે બારથી છ ઈંચ અંતર રહેવું જોઈએ. વધારે ટૂંકી દષ્ટિના કેટલાક કિસ્સાઓમાં ઘણી વખત એક વખતે એક જ આંખથી વાંચવાનું જરૂરી જણાયું છે, કારણ કે વાંચવાનું અંતર બંને આંખોને એકીસાથે ઉપયોગમાં લેવાથી ઘણું ટૂંકું થઈ શકે છે. આવા કિસ્સાઓમાં એક આંખ વાપરતી વખતે બીજી આંખને ઢાંકી દેવી હિતાવહ છે. પછી એ પ્રમાણે જ્યારે પહેલી આંખ થાકે ત્યારે ઢાંકણ તે આંખે લાવી બીજી આંખે વાંચવું જોઈએ.

જ્યાં સુધી તમારી આંખોને થાક લાગે ત્યાં સુધી આખું પાનું અથવા અડધું પાનું અથવા થોડી લીટીઓ અથવા એક લીટી અથવા માત્ર

થોડા શબ્દો જ વાંચો. પછી અટકીને એક-બે સેકન્ડ સુધી આંખોને બંધ કરો, અને ફરી એ પ્રમાણે ચાલુ રાખો. વાંચતાં હો ત્યારે બધો વખત નિયમિત રીતે આંખો મટમટાવવાનું ચાલુ રાખો અને આ રીતે આરામથી અને શ્રમ વગર તમે વાંચી શકશો.

આ રીતે વાચન ચાલુ રાખવાથી દૃષ્ટિ સુધરે છે અને આંખોનું જે જોવાનું કામ છે તે પણ તેને મળતું રહે છે. પણ આંખોને વધુ શ્રમ આપવો ન જોઈએ. અલબત્ત, કેટલો લાંબો વખત વાચન ચાલુ રાખવું તેનો આધાર જે તે વ્યક્તિ ઉપર છે. પરંતુ ઘણાખરા કિસ્સાઓમાં એમ જોવામાં આવ્યું છે કે ટૂંકા વખતમાં બેથી ત્રણ કલાક શ્રમ વગર વાંચી શકાય.

જેને એક આંખથી વાંચવાની શરૂઆત કરવાની હોય છે એવા કમનસીબ માણસોએ નાહિંમત થવાની જરૂર નથી, કારણ કે જ્યારે તેઓ એક આંખથી વાંચતા હોય છે ત્યારે બીજીને આરામ મળતો હોય છે. (આ રીતે સંભાળપૂર્વક તેઓ લાંબો વખત વાચન ચાલુ રાખી શકે છે.)

જેમ જેમ વખત પસાર થતો જાય છે તેમ તેમ તેઓને ખબર પડે છે કે દૃષ્ટિ સુધરી છે અને તેની કેન્દ્રિત કરવાની શક્તિ વધી છે અને આથી બન્ને આંખો સાથે વપરાતી થઈ જશે. (જેની એક આંખ બીજી કરતાં નબળી હોય તેણે શક્તિશાળી કરતાં નબળી આંખથી વધારે વાંચવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.)

દૃષ્ટિદોષવાળા કોઈ પણ માણસે આ સૂચનાઓનો અમલ કરતી વખતે ગભરાવાની કંઈ જરૂર નથી. એક વખત દરદીને સ્પષ્ટ સમજાઈ જાય કે તે ચશ્માં વગર વાંચી શકે છે, ત્યારે તેને ચશ્માં સદંતર કાઢી નાખવા માટેની ઈચ્છા ઉત્પન્ન થશે.

## ૮. આંખના સ્નાયુઓની કસરતો

આંખની આસપાસના શ્રમિત અને સંકોચાયેલા સ્નાયુઓને ઢીલા કરવા માટે નીચે જણાવેલ કસરતો કરવી. આવા સ્નાયુઓ દષ્ટિદોષનાં બધાં દરદીઓમાં હોય છે. તેને નરમ રાખવાથી આંખ છૂટથી હરીફરી શકે છે. પરિણામે સામાન્ય દષ્ટિ ઝડપથી મેળવી શકાય છે. આ કસરતો આરામખુરશીમાં સરળતાથી બેસીને થવી જોઈએ.

**કસરત નં. ૧** (જુઓ આકૃતિ - ૩)

માથાને ટટાર રાખી આંખોને છ વખત ધીમે ધીમે ઉપર તથા નીચે ફેરવો. આંખો જેમ બને તેમ ધીમેથી અને નિયમિત રીતે જેટલી બને તેટલી નીચે લઈ જાઓ. અને એ જ રીતે જેટલી બને તેટલી ઉપર લઈ જાઓ. આમ કરતી વખતે ખૂબ શ્રમ ન કરો.

જેમ જેમ સ્નાયુઓ ઢીલા પડશે તેમ તેમ વધારે નીચું તથા ઊંચું જોઈ શકશો.

આ રીતે છયે છ હિલચાલ વચમાં બેથી ત્રણ સેકન્ડનો આરામ લઈને બેથી ત્રણ વખત કરો.

**કસરત નં. ૨**

આંખોને કોઈ પણ જાતનો શ્રમ આપ્યા વગર છ વખત બની શકે તેટલી દૂર આજુબાજુ (ડાબી-જમણી)



(આકૃતિ - ૩)

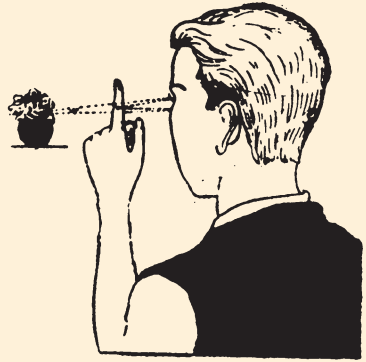
ફેરવો. કસરત નં. ૧ પ્રમાણે સ્નાયુઓ જેમ જેમ ઢીલા પડશે તેમ તેમ આંખોને વધુ ને વધુ દૂર સરળતાથી ફેરવી શકશો.

આ પ્રમાણે બેથી ત્રણ વખત કરો. પરંતુ યાદ રાખો કે આંખોને ઓછામાં ઓછો શ્રમ આપવો જોઈએ. કારણ કે કસરતો શ્રમ વધારવા નહીં પણ ઓછો કરવા માટે છે.

વચ્ચે એક-બે સેકન્ડ આરામ લેતા જાઓ.

કસરત નં. ૩ (જુઓ આકૃતિ - ૪)

ડાબા હાથની પહેલી આંગળીને આંખની સામે આઠ ઈંચ દૂર ઊભી રાખો અને તે સામે જુઓ. પછી દસ કે તેથી વધારે ફૂટને અંતરે આવેલ મોટી વસ્તુઓને આંગળીમાંથી જુઓ - બારણું અથવા બારી ચાલશે.



(આકૃતિ - ૪)

આ પ્રમાણે દસ વખત

જુઓ. પછી એકાદ સેકન્ડ આરામ કરો અને બેથી ત્રણ વખત આ રીતે દસ વખત વારાફરતી કર્યા કરો. આ કસરત સારી રીતે ઝડપથી કરો.

(આંખની હિલચાલ સુધારવા માટે આ ઉત્તમ કસરત છે. અને જેટલી વખત બની શકે તેટલી વખત ને જ્યાં ઠીક પડે ત્યાં કરી શકાય છે.)

કસરત નં. ૪

આંખને ગોળાકારમાં ધીમેથી ફેરવો. પછી તેમાંથી ઊંધી દિશામાં પાછી લઈ જાઓ. આ પ્રમાણે બધું મળીને ચાર વખત કરો. પછી

એકાદ ક્ષણ આરામ કરો અને આવી ચાર ચાર હિલચાલ બધી મળીને બેથી ત્રણ વખત કરો. ધ્યાનમાં રાખો કે આમ કરવામાં ઓછામાં ઓછો શ્રમ કરવો જોઈએ.

ઉપર જણાવેલી બધી કસરતો પામિંગ ક્ર્યા પછી જ થવી જોઈએ. કસરત નં. ૧ અને ૨, ૨ અને ૩, ૩ અને ૪ વચ્ચે થોડીક ક્ષણ પામિંગ પણ કરો. (આ વખતે ચશ્માં પહેરવાનાં નથી.) આ બધી કસરતો દરરોજ ૪ થી ૫ મિનિટ લેશે. પણ એથી દૃષ્ટિમાં જે સુધારો થશે તેમાં ખર્ચેલા વખત કરતાં ઘણું વધુ વળતર આપશે.

### ગળાની ઔપચારિક કસરતો

ગળાના સંકોચાયેલા સ્નાયુઓને ઢીલા કરવા માટે નીચેની કસરતો યોજવામાં આવી છે. તમે કરોડરજજુની સારવાર કરતા હો તો પણ આ કરવી જોઈએ.

આમ કરવાને માટે ઉત્તમ સમય સવારનો છે. બધી કસરતો મળીને ૪ થી ૫ મિનિટ સુધીનો સમય લાગવો જોઈએ.

કસરત નં. ૧

(જુઓ આકૃતિ -૫)

બની શકે તેટલી સરળતાથી ઊભા રહો. હાથ બાજુએ રાખો. પછી તમારા ખભાને બને તેટલા ઊંચા કરો. તેને ઊંચા જ રાખીને બને તેટલા



(આકૃતિ -૫)

પાછળ લઈ જાઓ. પછી નીચે ઉતારો અને પછી મૂળ જગ્યાએ લાવીને ખભાની ગોળ હિલચાલ પૂરી કરી ઝડપથી મૂળ સ્થિતિ ઉપર આવી જાઓ.

આ પ્રમાણે ખભાની સતત અને ગોળ ઊંચા-નીચાની હિલચાલ પચીસ વખત કરો.

### કસરત નં. ૨

કસરત નં. ૧ પ્રમાણે જ પરંતુ ઊલટી દિશામાં કરો. શરૂઆતમાં ખભાને પાછળ લાવો. પછી બને તેટલા ઊંચા કરો. પછી સીધા આગળ લાવો અને પછી નીચા કરીને મૂળ સ્થિતિ ઉપર આવી જાઓ.

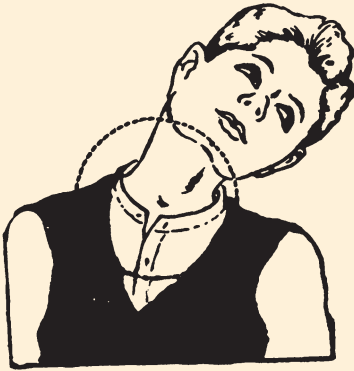


(આકૃતિ - ૬)

આ રીતે સતત ગોળ હિલચાલ પચીસ વખત કરો.

### કસરત નં. ૩

(જુઓ આકૃતિ - ૬)



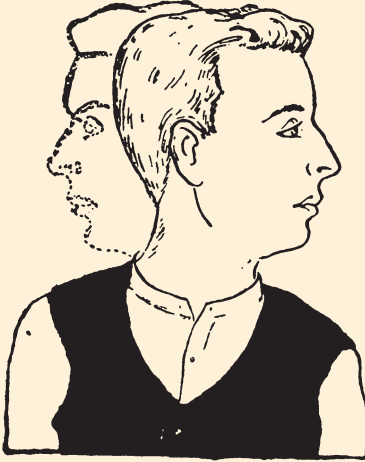
(આકૃતિ - ૭)

ઢાઢીને છાતી ઉપર અને તેટલી નીચે લાવો. ગળાને ઢીલું રાખો. પછી માથું ઊંચું કરો. હવે મસ્તકને ગરદનની પાછળ જવા દો. આ પ્રમાણે બાર વખત કરો.



કસરત નં. ૪ (જુઓ આકૃતિ - ૭)

કસરત નં. ૩ પ્રમાણે છાતી ઉપર દાઢી લાવો. પછી જમણા ખભા તરફ પ્રથમ માથું ફેરવીને પાછળ જવા દો. પછી ડાબા ખભા તરફ



(આકૃતિ - ૮)

વાળો અને પછી છાતી ઉપર લાવીને મૂળ સ્થિતિ ઉપર આવો. આમ આખું વર્તુળ પૂરું કરો. પછી એ જ રીતે ઊલટી દિશામાં ફેરવો. આ રીતે ૧૨ વર્તુળ પૂરાં કરો.

ગળાને બધો વખત ઢીલું રાખો અને દર વખતે દિશા બદલવાનું યાદ રાખો. નહીંતર તમે સ્થિર નહીં રહી શકો.

કસરત નં. ૫ (જુઓ આકૃતિ - ૮)

માથાને બની શકે તેટલું ડાબી બાજુ ફેરવો અને બાકીનું શરીર તદ્દન સ્થિર રાખો. પછી મૂળ સ્થિતિ ઉપર આવો અને પછી બની શકે તેટલું જમણી બાજુ ફેરવો. દસ વખત ધીમે ધીમે આ પ્રમાણે કરો.

આ પાંચેય કસરતો દરરોજ સવારે નિયમિત રીતે કરવાથી ગળાના ઉપરના ભાગને જલદી આરામ મળશે અને પરિણામે માથાને અને આંખને વધુ સારું લોહી મળશે.

## ૯. ખોરાક

છેલ્લાં થોડાં વરસો દરમિયાન ખોરાક વિષે ઘણાં પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થયાં છે, એટલે આ પુસ્તકમાં તે બાબત વિસ્તારપૂર્વક લખવાની ભાગ્યે જ જરૂર છે. પરંતુ દષ્ટિદોષનાં કારણોમાં ખોરાક મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે, એટલે તેના મુખ્ય મદ્દાઓની ટૂંકી આલોચના કરવી જરૂરી છે.

આપણે જીવી શકીએ એટલા માટે જ ખાઈએ છીએ. પરંતુ લોકોએ ખોરાકનો આ હેતુ લક્ષમાં રાખવાને બદલે, ખોરાકનું શ્વાસોચ્છ્વાસ અને ઊંઘના જેટલું જ એક જરૂરી કર્તવ્ય સમજવાને બદલે તેને સુંદર અને સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓનો સ્વાદ લેવા માટેની પોતાની ઈચ્છાઓ સંતોષવાનું સાધન માની લીધું છે. આપણા શરીરની તંદુરસ્તી માટે જરૂરી તત્ત્વો તેની અંદર સમાયેલાં છે કે નહીં તે જોવાને બદલે આપણી ઈન્દ્રિયોને સંતોષ મળે એટલું જ આપણે જોઈએ છીએ.

ખોરાકનું યોગ્ય સ્વરૂપ બદલીને આજે ઘણાખરા સુધરેલા દેશોમાં ખાદ્ય ચીજો કૃત્રિમ અને આંખને ગમે તેવી બનાવવાની વૃત્તિ સામાન્ય થઈ પડી છે. આને પરિણામે ખાંડ, રોટી અને અનાજ જેવા કે, ચોખા, જવ વગેરેને પોલિશ કરવામાં આવે છે, અને ફળ, માંસ. માછલાં વગેરેને પેકિંગ કરવામાં આવે છે. કુદરતી ખોરાક જેવાં કે, તાજાં ફળ, શાકભાજી, કચુંબર વગેરેની જગ્યાએ ચોકલેટ, કેઈક વગેરે વાપરવાનો ચાલ થઈ ગયો છે. વળી જ્યારે લીલાં શાકભાજી ખોરાક તરીકે વાપરવામાં આવે છે ત્યારે તેને ઉકાળવામાં આવે છે જેથી તેમાંના કીમતી કારો તથા તંદુરસ્તી આપનારા ગુણો નાશ પામે છે.

આપણામાંના જેઓએ આ બાબતો વિષે કદી વિચાર કર્યો

નથી, તેઓ આ કૃત્રિમ ખોરાકને તદ્દન સુયોગ્ય માને છે. પરંતુ છેલ્લાં વીસથી ત્રીસ વરસ દરમિયાન કુદરતી સારવારના નિષ્ણાતોનો આભાર માનીએ કે સુધરેલી દુનિયાનો કૃત્રિમ ખોરાક જ આજનાં ગંભીર દરદો માટે જવાબદાર છે એમ તેઓએ બતાવ્યું છે. અને આને તબીબી સત્તાધીશો જંતુઓનું નામ આપીને ચલાવ્યે જાય છે અને કહે છે કે જે તમારા મનને યોગ્ય લાગે તે ખાઈ શકો છો.

કુદરતી સારવારના નિષ્ણાતોએ અમેરિકા, જર્મની અને ઈંગ્લેન્ડમાં સંધિવા, ક્ષય, મધુપ્રમેહ, હૃદયરોગ વગેરે નિવારવામાં એક અજબ ફતેહ મેળવી છે, કે જે રોગોને જુનવાણી તંબીબોએ અસાધ્ય છે એમ ગણીને છોડી દીધા છે.

આ સુધારાઓ ખોરાકની શરીરને કેટલી જરૂરિયાત છે તેની સાદી સમજણ ઉપર રચાયેલા છે અને સારવાર લઈ રહેલા માણસને વધુમાં વધુ ફાયદો કેમ થાય તે લક્ષમાં રાખીને ખોરાકનું મિશ્રણ કેમ કરવું તે બતાવ્યું છે. આ સાથે સાદા અને કુદરતી ઉપાયો જેવા કે ઠંડા પાણીનું સ્નાન, ઠંડી પટ્ટી, હવા અને સૂર્યનાં કિરણો વગેરે પણ બતાવવામાં આવ્યાં છે. આ અગત્યના વિષયની આટલી સમજણ આપવી જરૂરી છે. દષ્ટિદોષનો કોઈ પણ દરદી આ સંબંધે બેદરકાર રહી શકે નહીં. લક્ષમાં રાખવા જેવા મુખ્ય મુદ્દાઓ નીચે પ્રમાણે છે :

(૧) કુદરતી અને રાંધ્યા વગરના ખોરાકો ખાવા માટે ઉત્તમ છે. (૨) તાજાં ફળો જેવાં કે, નારંગી, સંતરાં, દ્રાક્ષ વગેરે. (૩) લીલાં શાકભાજી જેવાં કે, કોબી, લેટ્યુસ, પાઈનાક વગેરે. (૪) કંદમૂળ જેવાં કે, બટેટા, ડુંગળી વગેરે. (૫) કોચલિયાં ફળો જેવાં કે, નાળિયેર, અખરોટ, માંડવી, બદામ વગેરે. (૬) સૂકો મેવો જેવો કે, ખારેક, અંજીર

વગેરે. (૭) ડેરીમાં બનતી વસ્તુઓ જેવી કે, દૂધ, માખણ, ઈંડાં, મધ વગેરે લઈ શકાય.

ઉપર વર્ણવેલી વસ્તુઓ તંદુરસ્તી અને સંપૂર્ણ ખોરાક માટે ઉત્તમ છે અને જેને પોતાની તંદુરસ્તીની કિંમત હોય અથવા જેઓ મેળવવા ઈચ્છતા હોય તેણે જોવું જોઈએ કે પોતાના રોજના ખોરાકમાં આ વસ્તુ બરાબર લેવાય છે કે નહીં. લોકોએ માંસ અથવા માછલી શા માટે ન ખાવાં જોઈએ તે માટે કોઈ કારણ નથી. પરંતુ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવાં જોઈએ. વળી, એ બની શકે તેટલાં તાજાં હોવાં જોઈએ. અંનાજ અને કઠોળ પણ જરૂરી છે. પરંતુ તે બહુ ઓછાં લેવાં જોઈએ. દિવસમાં એક વખત લેવાં પૂરતાં છે. સારા તાજા લોટની થૂલા સહિતની રોટલી ઉત્તમ ખોરાક છે.

જેમ્સ, કેક, પોસ્ટ્રીઝ, ખાંડ, સફેદ રોટી, ચા-કોફી વગેરે તથા માંસ, મચ્છી તથા ઈંડાં દરરોજ ત્રણથી ચાર વખત લેવાથી આપણા શરીરને અને પાચનક્રિયાને બહુ ભારે પડે છે અને બધાં દરદોનું મૂળ બની રહે છે. \*

શરીર આ બધાંને યોગ્ય રીતે પહોંચી વળતું નથી, અને પરિણામે ચામડી, સ્નાયુ અને લોહીની કોથળીનું કામ અટકી પડે છે અને હૃદય તથા યકૃત (લીવર) જેવી મુખ્ય ઇન્દ્રિયોના કામમાં ભારે દખલ ઊભી કરે છે.

આગળના પ્રકરણમાં બતાવવામાં આવ્યું તેમ ઘણાખરા કિસ્સાઓમાં વર્ષો સુધી મેંદો, ખાંડ, અને નત્રજવાળા ખોરાક લેવાથી

\* આ પ્રકરણ પછી આપેલ પરિશિષ્ટ જુઓ.

દષ્ટિદોષ થાય છે. સામાન્ય દષ્ટિ લાવવા માટે બીજા ઉપાયોની સાથે ખોરાકની કાળજીભરી સંભાળ ઘણી જરૂરી છે.

સવારના ખોરાકમાં ફળ લેવાં સારાં છે. તાજાં ફળ અથવા સૂકો મેવો અથવા ઈંડાં દૂધની સાથે સવારના નાસ્તામાં લેવાં ઉત્તમ છે. (સાથે અનાજ બિલકુલ ન લેવું જોઈએ. માત્ર ફળ અને દૂધ જ લેવાં જોઈએ.)

બપોરે અથવા સાંજે ખોરાકમાં શાકભાજી, ટમેટાં, લેટ્યુસ, કચુંબર વગેરે રોટલી અને માખણની સાથે લઈ શકાય.

ઉપરોક્ત શાકભાજીમાં કંઈ ઉમેરવું હોય તો લીંબુનો રસ અને તાજું તેલ નાખી શકાય. બીજી વખત સ્ટ્ર્યુટ મુન તથા કીમ અથવા તેના જેવી વસ્તુઓ લઈ શકાય.

આ રીતે દરરોજ બે વખતના ખોરાક ઉપરાંત ત્રીજી વખત માંસ, મચ્છી અથવા ઈંડાંની સાથે બાફેલાં શાકભાજી લઈ શકાય. અથવા ત્રીજી વખત સૂકાં ફળો, દ્રાક્ષ અને દૂધ વગેરે લઈ શકાય. ચોકલેટ અને બીજું પીણું ખોરાકની સાથે કદી ન લેવાં. ચા અને કોફી ઓછાં કરી નાખો. હંમેશાં તાજામાં તાજો ખોરાક લેવો. રોટલી દિવસમાં એક વખત ખાઓ. બપોર પછી ચા લેવાની જરૂર પડે તો ખાંડ વગરની ચા લઈ શકાય.

ઉપરની વસ્તુઓનો બનેલો ખોરાક માણસની તંદુરસ્તી માટે અજબ કામ કરે છે અને આંખ ઉપર તેની અસર જલદી થાય છે. સાથોસાથ આગળનાં પ્રકરણોમાં જણાવેલ બીજી બાબતો નિયમિત રીતે પાળવી જોઈએ.

**ખાસ નોંધ :-** આંખની જોવાની શક્તિ સુધારવા માટે

વિટામિન 'એ' ની કિંમત ઘણી છે - ખાસ કરીને અંધારામાં જોવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. દષ્ટિદોષના બધા કિસ્સાઓમાં અથવા કોઈ પણ જાતનાં આંખનાં દરદોમાં વધુમાં વધુ આ વસ્તુ લેવી જરૂરી છે. નીચેની વસ્તુઓમાં વિટામિન 'એ' જોવામાં આવે છે :

કોડલીવર ઓઈલ, વાછડાનું લીવર, બળદનું લીવર, રોઝહીપ્સ, ટર્નીપ ટોપ્સ (કાચા), સ્પાઈનાક, સૂકાં એપ્રીકોટ્સ, કીમચીઝ, પાર્સલી, મીન્ટબટર, માગેરીન, વ્હેઈલ ઓઈલ, ઈંડાં, પ્રુન, ટમેટાં, ચેડાર, ચીઝ, લેટયુઝ, કેરોટ્સ, વોટરકેસ, કોબી, સોયાબીન, લીલા વટાણા, ફણગાવેલા ઘઉં, તાજું દૂધ, ટિન્ડ સાલમન, નારંગી, પેશ્યુરાઈઝડ દૂધ, ખજૂર વગેરે.

## પરિશિષ્ટ

ઘણાંખરાં દરદોનું મૂળ બની રહેતો આ જાતનો ખોરાક આપણે ત્યાં પણ એક યા બીજા સ્વરૂપે લેવાય છે. શહેરી સંસ્કૃતિનો જ્યાં જ્યાં ફેલાવો થયો છે, ત્યાં ત્યાં આ જાતના કૃત્રિમ ખોરાકે ઘર કર્યું છે. શહેરોમાં અને હવે ગામડાંમાં પણ નીચે જણાવેલ ખોરાક લેવાતો થયો છે અને આ ખોરાક જ આજે ઘણાંખરાં દરદોનું મૂળ બની રહ્યો છે.

મોટે ભાગે સવારમાં આપણે ચા અથવા ચા-રોટલી કે રોટલા અથવા તો ચા ને પૂરી કે ગાંઠિયા, અથવા તો ચા ને બિસ્કિટ કે પાંઉ લેતા હોઈએ છીએ. આ ઘણો નુકસાનકારક નાસ્તો છે. જેમને શરીરની કોઈ પણ જાતની ફરિયાદ છે તેમણે આ નાસ્તો છોડવો જ જોઈએ.

જોકે ખાસ કરીને બેઠાડુ લોકોએ સવારનો નાસ્તો ન કરવો જોઈએ. જેમને કાંઈક પણ પીણું પીવાની આદત હોય અથવા ગરમ પીણું

પીધા વિના જાજરૂએ જવાનું ન થતું હોય તેમણે તાંબાના વાસણમાં ભરેલું પાણી ઠંડું કે ઠંડી ઋતુમાં સહેજ નવશેકું કરી પીવું અથવા પાણીમાં ખટમધુરાં ફળોનો રસ ભેળવી તે પીવો અથવા પાણીમાં લીંબુ અને મધ યોગ્ય પ્રમાણમાં નાખી તેનું શરબત પીવું ફાયદાકારક છે અને વધુ અનુકૂળ પડે છે. ૩-૪ ભાર કાળી દ્રાક્ષને આગલી રાત્રે પલાળીને તેને સવારમાં ચોળી, નિચોવી, ગાળી લઈ તેમાં ઈચ્છા મુજબનું લીંબુ નિચોવી એ શરબત પીવું પણ ગુણકારક છે. પહોંચતા લોકો સંતરાં, મોસંબી, દ્રાક્ષ વગેરનો રસ પણ પી શકે છે. માત્ર મોળી છાશ પીવી પણ ગુણકારી છે. આવી છાશમાં સહેજ મધ પણ નાખી શકાય. ગરીબ માણસો માટે આ ઉત્તમ પીણું છે. કોઈને બહુ ભૂખ લાગતી હોય તો શરબત લીધા બાદ કલાકેક પછી બની શકે તો ઠંડું ઠા શેર દૂધ પીવું.

ઉપરોક્ત શરબતોમાં તૈયાર શરબતના શીશા વાપરવાના નથી તેમ એ શરબતમાં ખાંડ નાખવાની નથી. કોઈ વખતે મધ કે દ્રાક્ષને બદલે ગોળ વાપરી શકાય છે. તાડગોળ મળે તો વધુ સારું.

બપોરના ખાણામાં સામાન્ય રીતે આપણે દાળ, ભાત, રોટલી, શાક લેતા હોઈએ છીએ પણ ઘણી વખત લીલોતરી શાક મળતું નથી અથવા તો હોય છે ત્યારે પણ તેનું પ્રમાણ નજીવું હોય છે. શાકનું આ પ્રમાણ વધારવું જોઈએ. નિયમિત ભાણામાં રોટલીની જેમ જ શાક હોય એ જરૂરી છે. આની સાથે કાચાં ખાઈ શકાય તેવાં શાકનું કચુંબર પણ ઉમેરવું જોઈએ. કોબી, ટમેટાં, ગાજર, મૂળા, મોગરી, ધાણાભાજી, મેથીભાજી, દૂધી વગેરે ખુશીથી કાચાં ખાઈ શકાય છે. આજે આપણે ત્યાં અમ્લત્વનું પ્રમાણ જ્યાં - ત્યાં વધેલું દેખાય છે. આ અમ્લત્વ માટે દવા લેવાને બદલે કચુંબર, શાક અને શાકભાજીનાં સૂપ લેવાં જોઈએ. આ

સાથે ભોજનમાં તાજી છાશ ઉમેરાય તો બપોરનું જમણ સારું થયું ગણાય. શરીરના કોઈ પણ જાતની તકલીફવાળાએ મેંદો અને કઠોળ સાથે ન લેવાં જોઈએ. ભાતમાં દાળને બદલે ભાજી કે શાકનું સૂપ લેવું જોઈએ. બેઠાડુ વર્ગે તો કઠોળ ઓછાંમાં ઓછાં લેવાં જોઈએ. દૂધ લેવાતું હોય તો ૪૦ વરસ પછી કઠોળની ભાગ્યે જ જરૂર રહે છે.

સાંજે તાજાં કે સૂકાં ફળો, દૂધ ને થોડું કચુંબર સરસ ભોજન ગણાય, પણ તેને બદલે હાથે દળેલા લોટની રોટલી, ભાખરી કે રોટલાની સાથે દૂધ ને શાક હોય તોયે ચાલે. પણ તંદુરસ્ત માણસે જ આ ખોરાક લેવો જોઈએ. હાથે છડેલા ચોખા અને ભાજીનું સૂપ કે લીલોતરી રસાવાળું શાક પણ લેવું સારું છે. ખીચડી આપણને કોઠે પડી ગઈ છે પણ બેઠાડુ વર્ગ અને નબળી તબિયતવાળાને તે વાયુ પણ કરતી હોય છે. એમાં સ્ટાર્ચ અને પ્રોટીન સાથે હોવાથી પચાવવામાં મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. સારી તબિયતવાળા મહેનતુ વર્ગને ખીચડી, રોટલા ને લીલોતરી ભાજીનું સૂપ કે લીલાં શાકભાજી ખાવામાં કશી હરકત નથી. દૂધ લેવું હોય તો કલાક કે કલાક પછી એકલું લેવું હિતાવહ છે.

કેટલાંક કુટુંબોમાં સાંજે ઢેબરાં, પૂરી, થેપલાં કે પૂરી અને મીઠું દૂધ વાળુમાં હોય છે. આ જાતનું ખાણું સવારના ચા-પૂરીના નાસ્તા જેટલું જ નુકસાનકારક છે.

બપોરના ૩-૪ વાગ્યાના નાસ્તામાં બેઠાડુ વર્ગે કંઈ જ ન લે તો તેમની તબિયત ઉત્તમ રીતે જળવાઈ રહેશે, પણ લેવું જ હોય તો છાશમાં જીરું ને મીઠું અથવા મધ કે થોડો ગોળ નાખી તેનો એક પ્યાલો પીવો ગમશે ને તંદુરસ્તીને પણ ફાયદાકારક નીવડશે. ઉનાળામાં લીંબુ ને મધનું કે લીંબુ ને ગોળનું શરબત સારું કામ આપશે. પહોંચતા લોકો



સંતરાં જેવાં સુંદર ફળના રસનો ખાલો પી શકે છે.

ઉપર ખોરાકમાં વપરાશ માટે હાથે દળેલો લોટ ને છડેલા ચોખા વાપરવાનું સૂચન કરવામાં આવ્યું છે, તેમજ ખાંડને બદલે ગોળ વાપરવાનું સૂચન છે. આ વાતનું મહત્ત્વ વાયકે પૂરેપૂરું સમજી લેવું જરૂરી છે. આ નાની ચોપડીની પુરવણીમાં તેના પારાવાર લાભોનું વિગતવાર વર્ણન આપવું શક્ય નથી. પણ વાયક તેનું મહત્ત્વ ઓછું ન સમજે એ માટે સમાજમાં પ્રવર્તતી કેટલીક પરિસ્થિતિનો ચિતાર આપવો ઠીક પડશે.

આપણા સમાજમાં આજે ચા, કોફી, કોકો, ગળ્યું દૂધ, ચોકલેટ, પીપરમેન્ટ, શરબતો, મીઠાઈ, મુરબ્બાઓ વગેરેનો વપરાશ ખૂબ વધ્યો છે અને હજુ વધતો જાય છે. દૂધ, ચા, કોફી વગેરેમાં ગળપણની આપણી ટેવ મુજબ ખાંડનું પ્રમાણ વધુ નાખીએ છીએ. ત્રણ કે ચાર-ચાર વખત ગરમ ગળ્યાં પીણાં ઉપરાંત ઉનાળામાં શરબતોનો મારો ચલાવીએ છીએ. આ બધાંમાં વપરાતી સફેદ ખાંડ ધીમા ઝેરનું કામ કરે છે. એ પચવામાં ખૂબ ભારે છે. જ્યારે બીજી બાજુથી તેને પચાવવા માટે જોઈતો શ્રમ આપણા બેઠાડુ જીવનના કારણે ખૂબ જ ઓછો થઈ ગયો છે. વળી તેને પચાવવામાં મદદ કરતું વિટામિન 'બી' આપણા ખોરાકમાંથી વિદ્યુત-સંચાલિત ઘંટીએ દળાવેલો લોટ અને મિલમાં છડેલા ચોખાના વપરાશને કારણે ઘણું જ ઓછું થઈ ગયું છે. શાકને છોલવાથી, તળવાથી અને ચોખાનું ઓસામણ અને ધોવરામણ કાઢી નાખવાથી આપણા આહારમાં વિટામિન 'બી'નો ભૂખમરો ઊભો થયો છે. શ્રમનો અભાવ અને વિટામિન 'બી'ની અછતના કારણે ખાંડ પચતી નથી. એથી જ્યાં - ત્યાં આજે શરદી, શળેખમ, ઉધરસ, દમ, બેરીબેરી, ભૂખ ન લાગવી,

આંતરડાનો સડો, જ્ઞાનતંતુના રોગો, મીઠી પેશાબ અને પાચન-અવયવોનો બગાડ દેખાય છે. મોતિયો, કોર્નિયાનાં ચાંદાં, આંખની છારી, પાણી ઝરવું વગેરે આંખના રોગોમાં પણ વિટામિન 'બી'ની અછત ઘણો ભાગ ભજવે છે.

હાથછડના ચોખામાંથી આપણને વિટામિન 'બી' પુષ્કળ મળી રહે છે. જ્યારે મિલના છડેલા ચોખામાંથી એ તત્ત્વ લગભગ નાશ પામે છે. હોસ્પિટલમાં હાથછડના ચોખા આપવાનું સરકારી વલણ પ્રશંસનીય છે. પ્રજામાં પણ હાથછડના ચોખાનો જ વપરાશ થાય એ ગ્રામોદ્યોગ મંડળનો પ્રયત્ન માત્ર રોજી નહિ પણ જનતાને આરોગ્ય પણ બક્ષશે. આ જ વાત ખાંડ અને ગોળને પણ એટલા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. પ્રજા અને સરકાર આ વાત સમજે તેવો સુભગ દિવસ આવે ત્યારે ખરો.

આ પુસ્તકમાં જ્યાં જ્યાં માંસ, મચ્છી અને ઈંડાંની વાત આવે છે ત્યાં વાચકે સમજવું કે કુદરતી ઉપચારના આહારશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ તેની ખાસ કિંમત નથી. માંસ તો નુકસાનકર્તા જ છે. દૂધ મળે છે તેમને ઈંડાંની જરૂર નથી. અનાજ અને કઠોળની અછતવાળી જગ્યાએ માંસ, મચ્છીનો ઉપયોગ થાય એ સ્વાભાવિક છે અને એવા પ્રદેશોમાં તેની જરૂર રહેવાની. જે લોકો માંસ, મચ્છી ને ઈંડાં ખાય છે ને આદતવાળા છે તેમણે એ ઠાંસીને ખાવાની જરૂર નથી. માત્ર દિવસમાં એક જ વાર ત્રણમાંથી એક ચીજ પોતાને પચે એટલા અલ્પ પ્રમાણમાં જ લેવી. ખરી રીતે તો આ લેવાનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું જ રાખવું જરૂરી છે.

## ૧૦. સારવાર કેમ કરવી ?

આટલે સુધી પહોંચ્યા પછી દૃષ્ટિદોષની કુદરતી સારવારને લગતી સંખ્યાબંધ પદ્ધતિઓથી વાચકને કંટાળો આવ્યો હોય તો માફ કરે.

દરેક બાબત કરવામાં કરનારને થોડી મુશ્કેલીઓ તો પડે છે જ. એ રીતે દૃષ્ટિ સુધારવામાં પણ થોડી તકલીફ તો છે જ. આ સારવાર લેવાને તૈયાર થયેલ માણસોએ જુદા જુદા ઉપાયો અમલમાં મૂકવાને માટે તેમના રોજના વ્યવહારમાં કેટલાક ફેરફાર કરવા તૈયાર રહેવું જોઈએ. આનો અર્થ એ નથી કે બીજી બધી વસ્તુ પડતી મૂકીને સારવારને બધો વખત આપવો પડશે. પરંતુ તેમના રોજના જીવનમાં આ બધી બાબતોને વણી લેવી જોઈએ અને સારવારને જીવનનો એક ભાગ ગણી લેવો જોઈએ. એટલું જ નહીં પરંતુ, જ્યાં સુધી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત ન થાય અને સાધારણ (યથાવત્) નજર ફરી પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી ઘણોખરો વખત આની પાછળ આપવો જોઈએ.

અગાઉ પહેરેલાં ચશમાં પછી તો એક અજાયબ જેવી વસ્તુ બની જશે, અને માત્ર વિશ્વાસ, ધીરજ અને મક્કમતાથી શારીરિક અશક્તિ ઉપર એક મોટી ફતેહ મેળવી શકશો.

સારવારમાં પહેલી જરૂરિયાત વિશ્વાસની છે. ડૉ.બેટ્સની પદ્ધતિથી લેખક જો માહિતગાર ન હોત અને જો વિશ્વાસ ન હોત તો આ પુસ્તક લખી શકાયું ન હોત. લેખક આની મદદથી સંપૂર્ણ અંધાપો અને તેને પરિણામે ઉત્પન્ન થતી શારીરિક અશક્તિ કે જેનાથી માણસ ખૂબ જ ગભરાય છે તેમાંથી પોતાની જાતને બચાવી શક્યા છે. જુનવાણી તબીબી વિજ્ઞાન કંઈક કરી શકત તે છતાં આનાથી વધુ સારું થઈ શકત નહીં.

સારવારમાં દરદીની શ્રદ્ધા બેઠા પછી બીજી જરૂરિયાત ધીરજ અને નિર્ણયની છે અને એમને મદદમાં રાખવાથી કોઈ પણ પ્રયત્ન કરનારને કોઈ વિઘ્ન નથી આવતું.

દરેક વ્યક્તિને વિસ્તૃત સૂચનાઓ આપવી એ આ પુસ્તકની ગજા બહારની વાત છે. પરંતુ દરદીની મદદ અને દોરવણી માટે સામાન્ય ખામી અને દરેક જાતનો એક એક નમૂનો સંપૂર્ણ રીતે ચર્ચાએ છીએ. જુદી જુદી પદ્ધતિઓ માણસના રોજના વ્યવહારમાં બીજી કોઈ પણ દખલ ન કરે એ રીતે બતાવીએ છીએ :

આ બધું કુરસદના વખતમાં ગમે ત્યારે આખા દિવસ દરમિયાન થઈ શકે છે.

દરેકે પોતાના સંયોગો અને પરિસ્થિતિ પ્રમાણે સારવારને નિયમિત બનાવવી જોઈએ. પરંતુ રોજના કાર્યક્રમમાં સફળ દોરવણી મળે તેટલા માટે નમૂનાઓ આપીએ છીએ. દરેક કિસ્સામાં પરિણામનો આધાર દૃષ્ટિની ખામીની ગંભીરતા, તેની મુદત અને વ્યક્તિના સ્વભાવ પર રહેલો છે અને કેટલી સંપૂર્ણતાથી સારવાર કરવામાં આવે છે તેના ઉપર પણ ઘણો રહેલો છે.

ટૂંકમાં, એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે, એક વખત ચશમાં કાઢી નાખ્યા પછી આંખોને વધુ પડતું કામ આપીને શ્રમ આપવો જોઈએ નહીં, અને જોવાની શક્તિને નવેસરથી ઘડવા માટે પૂરતી કાળજી ને ધ્યાન આપવું જોઈએ, અને તે માત્ર ચોપડીમાં આપેલ પદ્ધતિથી જ નહીં, પરંતુ હંમેશાં શારીરિક અને માનસિક ઓછો શ્રમ આપીને થવું જોઈએ; નહીંતર કેટલાક કિસ્સાઓમાં વિકાસ તદ્દન અટકી જાય છે.

## નમૂનાના કિસ્સાઓ

### કિસ્સો - ૧ : ટૂંકી દૃષ્ટિ

મિસ 'એ' ઉંમર વરસ ૨૬. એક નિશાળની શિક્ષિકા છે. તે ટૂંકી દૃષ્ટિની દરદી છે અને દસ વરસની ઉંમરથી ચશ્માં પહેરે છે, અને તે સમય દરમિયાન તેને તેનાં ચશ્માં વધુ નંબર માટે વારંવાર બદલાવવાં પડ્યાં છે.

બીજા ટૂંકી દૃષ્ટિવાળા માણસની માફક તે ઢીલા સ્વભાવની છે અને હંમેશાં પોતાના સ્વભાવ પ્રમાણે કંઈક ને કંઈક ચિંતા કર્યે રાખે છે અને દિવાસ્વપ્નો સેવવાની ઘણી શોખીન છે. આ માનસિક અને લાગણીપ્રધાન બાબતો તેની આ પરિસ્થિતિનું કારણ છે અને રોજના મેંદો, ખાંડ અને નત્રજથી ભરપૂર ખોરાકથી તે વધતું જાય છે. ખોરાકમાં કુદરતી ફળ તથા શાકભાજીનો અભાવ છે. વધારામાં દરરોજ ચશ્માં પહેરી રાખવાથી પડતા શ્રમના પરિણામે ગળાની પાછળના ભાગના સ્નાયુઓ સંકુચિત થઈ ગયા છે. આ રીતે ૧૬ વરસ પસાર કર્યાં.

સામાન્ય દૃષ્ટિ પાછી મેળવવામાં પહેલી બાબત આ પુસ્તકમાં આપ્યા પ્રમાણે ખોરાકમાં જોઈતો સુધારો પોતે દાખલ કરવો જોઈએ અને મુખ્ય વાત તો એ છે કે પોતે પોતાની જાત ઉપર આખી સારવાર દરમિયાન કાબૂ મેળવવાનો છે આટલું સમજ્યા પછી ને વસ્તુઓ શાંતિથી અને સરળતાથી લેવાનું શરૂ કરે છે અને પોતાની જાત ઉપર શક્ય તેટલો ઓછો શ્રમ પડવા દે છે.

તે પોતાના કામ માટે જ માત્ર ચશ્માં ચડાવે છે અને ઘેર ચશ્માં વગર રહેવાની ટેવ પાડી છે. એમ એક કે બે દિવસ કરે છે અને તરત

સ્નાયુઓની કસરત કરે છે. પછી શ્રમ આપ્યા વગર બની શકે તેટલું નજીક રાખીને છાપું વાંચે છે, અવારનવાર છાપાને જરા જરા હલાવતા જાય છે, અને પછી છાપેલા અક્ષરોને સ્પષ્ટ રીતે જોવા માટે અવારનવાર આંખોને મટમટાવે છે. જેમ જેમ તેની આંખો સુધરતી જાય છે તેમ તેમ તે વાંચવાનો વખત વધારતો જાય છે.

આ સારવારથી તેની આંખો ઝડપથી સુધરતી જાય છે. તેણે સારવાર શરૂ કરી ત્યારથી ત્રણ અઠવાડિયાંની અંદર તેની સાધારણ નજર પાછી આવી ગઈ છે!

### કિસ્સો ૫ : ત્રાંસી નજર

મોલ્લી, ઉંમર ૭ને ડાબી આંખમાં ત્રાંસી નજર છે. નાનપણમાં પક્ષાઘાતની સારવાર થવાને પરિણામે તેની આંખના સ્નાયુઓમાં દવા નાખવાથી આમ બન્યું છે.

તરત જ ફળ અને શાકભાજીના ખોરાક ઉપર તેને રાખવામાં આવે છે, અને કરોડરજજુની સારવાર પણ આપવામાં આવે છે. આની સાથે જમણી આંખ બંધ કરીને ડાબી આંખનો ઉપયોગ કરાવવામાં આવે છે, અને જલદી સારું પરિણામ દેખાય છે.

દિવસના બે વખત વીસ મિનિટ સુધી દરરોજ પામિંગ કરે છે, આંખના સ્નાયુઓની કસરતો કરે છે અને વારંવાર આરામ આપીને ડાબી આંખથી બને તેટલું વાંચવાનો પ્રયત્ન કરે છે. બીજી આંખ ઢાંકીને ખરાબ આંખને માટે ખાસ કસરતો પણ કરે છે. આ કસરતોમાં આંખ આગળ પેન્સિલ રાખીને તેના તરફ જુએ છે, અને જમણી બાજુ પેન્સિલ ફેરવે છે કે જેથી આંખ બને તેટલી એ બાજુ જઈ શકે. દરરોજ આ પ્રમાણે

આપતી ટેવને પહોંચી વળવા માટે આવતા-જતા વાહનવ્યવહાર તરફ નજર રાખે છે. આ વખતે બિલકુલ શ્રમ પડવા દેતી નથી.

આવી રીતે તેની આંખો જોવાને ટેવાતી જાય છે, અને જેમ જેમ સારવાર ચાલુ રહે તેમ તેમ તેને ચશ્માંનો ભાર લાગે છે અને આખરે તે ચશ્માં સાવ છોડી દે છે.'

શરૂઆતમાં ચશ્માં વગર નિશાળનું કામ કરવું થોડું મુશ્કેલ પડે છે, પરંતુ સંજોગોવશાત્ થોડા ઓછા નંબરનાં ચશ્માં પહેરીને તેનું કામ સારી રીતે ચલાવી શકે છે. હવે તેની નજર ફરી ધીમે ધીમે મૂળ સ્થિતિ ઉપર આવી જશે એવો તેનો વિશ્વાસ વધતો જાય છે.

## કિસ્સો ૨ : લાંબી દૃષ્ટિ

આલ્ફ્રેડ બી., ઉંમર વરસ ૧૪, જ્યારે નાની ઉંમરમાં જુનવાણી તબીબી પદ્ધતિથી તાવને માટે સારવાર લેતો હતો ત્યારથી કેટલાક ગૂંચવાડાને પરિણામે લાંબી નજરથી પીડાય છે અને છ વરસથી ચશ્માં પહેરે છે.

જેવી તે સારવાર શરૂ કરે છે કે તરત જ તેનાં માબાપ તેને કુદરતી ખોરાક ઉપર રાખે છે. તે દરરોજ સવારમાં જ ગળાની કસરતો કરે છે અને તેની આંખો ઉપર દંડું પાણી છાંટે છે.

તે નિશાળે જાય છે અને નિશાળના કામ પૂરતાં ચશ્માં પહેરે છે અને દિવસનો બાકીનો વખત ચશ્માં કાઢી નાખે છે. જ્યારે સૂર્ય નીકળે ત્યારે સતત દસ મિનિટ સુધી આંખો બંધ કરીને કિરણો લે છે. સવાર અને સાંજ પંદર મિનિટ સુધી આંખો બંધ કરીને કિરણો લે છે. સવાર અને સાંજ પંદર મિનિટ સુધી પામિંગ કરે છે અને આંખના સ્નાયુઓની કસરત

કરે છે. દરરોજ સાંજે આંખને શ્રમ આપ્યા વગર ચોપડીને બને તેટલી નજીક રાખીને વાંચે છે. થોડી લીટીઓ વાંચીને તેની આંખને આરામ આપવા માટે અટકે છે. શ્રમ આપ્યા વગર વારંવાર અને નિયમિત રીતે આ બધો વખત આંખો મટમટાવે છે.

આ રીતે લાંબા સમય સુધી વાંચી શકે છે અને જેમ જેમ વખત જાય છે તેમ તેમ આંખથી સાધારણ વાંચનારને અંતરે ચોપડી રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ અંતર આશરે ૧૫ ઈંચનું હોય છે. બે મહિનાની અંદર ચશ્માં પહેરવાનું તેણે તદ્દન છોડી દીધું છે અને ચશ્માં વગર નિશાળનું કામ પણ સરળતાથી કરી શકે છે. પરંતુ હજુ આંખને થાક ન લાગે એટલા માટે વારંવાર તેને આરામ આપતો રહે છે.

મૂળ દૃષ્ટિ મેળવવા માટે તેને હવે થોડાંક અઠવાડિયાંની જ વાર છે.

### કિસ્સો ૩ : એસ્ટીગમેટીઝમ

મિસ્ટર સી. ૩૦ વરસની ઉંમરનો કારકુન છે. તે એસ્ટીગમેટીઝમનો દરદી છે અને દસ વરસથી ચશ્માં પહેરે છે. તેની મુશ્કેલી આંખના ગોળાની આસપાસના સ્નાયુઓના ખેંચાણને લીધે છે. મૂળ તો ખોરાકની ભૂલભરેલી ટેવોનું આ પરિણામ છે. સતત કૃત્રિમ પ્રકાશમાં કામ કરવાથી આ ખામી વધી છે. એને પરિણામે સંકોચાયેલા સ્નાયુઓને સતત શ્રમ પડે છે. આમાંનું એકે કારણ ચશ્માં પહેરવાથી દૂર થઈ શક્યું નહીં. પરંતુ તેની આંખો વધુ ને વધુ ખરાબ થતી ગઈ અને તેને વારંવાર ચશ્માં બદલવાની જરૂર પડી. એનાથી ચશ્માં-વિકેતાને ફાયદો થયો છે, પરંતુ તેને પોતાને ફાયદો થયો નહીં.

આ કેસમાં બે મહત્ત્વની જરૂરિયાતો ખોરાક અને આંખના



સ્નાયુઓની કસરતો છે. તે આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવેલ પદ્ધતિ મુજબ ખોરાકમાં ફેરફાર કરે છે. દરરોજ ત્રણ વખત ૧૦ મિનિટ સુધી પામિંગ કરે છે, અને દરેક પામિંગ પછી આંખના સ્નાયુઓની કસરત કરે છે. સવારસાંજ ગળાની કસરતો કરે છે અને ઠંડું પાણી વારંવાર આંખોને છાંટે છે. પોતાને ઘેર ચશમાં તદ્દન કાઢી નાખે છે.

ચશમાં વગર વાંચવાની તેની આંખોને ટેવ પાડે છે અને તે નિયમિત રીતે આંખોને મટમટાવે છે, અવારનવાર આરામ આપે છે, બંને આંખો બંધ કરીને કલ્પના દોડાવીને તથા અક્ષરો અથવા શબ્દો તરફ જોઈને યાદશક્તિ અને કલ્પનાશક્તિને સુધારે છે.

આ રીતે તેની દષ્ટિ જલદી સુધરે છે, અને ટૂંકા વખતમાં કૃત્રિમ પ્રકાશ હોવા છતાં ચશમાં વગર દરરોજ અમુક કલાકો સુધી કામ કરી શકે છે.

તે સારવાર ચાલુ રાખે છે અને તેની દષ્ટિ હવે પહેલાની સાધારણ સ્થિતિ ઉપર આવી ગઈ છે. તેનો તેને સંતોષ છે.

### કિસ્સો ૪ : બેતાળાં

મિસ્ટર ડી., ઉંમર વરસ પચને બેતાળાં છે. તે એક વેપારી છે, તેણે ક્યારેય ચશમાં પહેર્યાં નથી, પરંતુ તેને તેના કામમાં અડચણ આવતી હોય એમ લાગે છે. તેની આ મુશ્કેલી અયોગ્ય ખોરાકની ટેવને લીધે ઉત્પન્ન થઈ છે. વધુ પડતા પ્રોટીન અને સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકથી, કોફી તથા બીડીના વ્યસનથી આમ બન્યું છે.

તેણે તરત જ યોગ્ય અને કુદરતી ખોરાક લેવાનું શરૂ કર્યું છે. પૂરતી કસરત કરે છે અને પોતાની તબિયતને બરાબર સંભાળે છે. દિવસમાં બે વખત પંદર મિનિટ સુધી પામિંગ કરે છે, પછી આંખના

સ્નાયુઓની કસરત કરે છે. પછી શ્રમ આપ્યા વગર બની શકે તેટલું નજીક રાખીને છાપું વાંચે છે, અવારનવાર છાપાને જરા જરા હલાવતા જાય છે, અને પછી છાપેલા અક્ષરોને સ્પષ્ટ રીતે જોવા માટે અવારનવાર આંખોને મટમટાવે છે. જેમ જેમ તેની આંખો સુધરતી જાય છે તેમ તેમ તે વાંચવાનો વખત વધારતો જાય છે.

આ સારવારથી તેની આંખો ઝડપથી સુધરતી જાય છે. તેણે સારવાર શરૂ કરી ત્યારથી ત્રણ અઠવાડિયાંની અંદર તેની સાધારણ નજર પાછી આવી ગઈ છે!

### કિસ્સો ૫ : ત્રાંસી નજર

મોલ્લી, ઉંમર ૭ને ડાબી આંખમાં ત્રાંસી નજર છે. નાનપણમાં પક્ષાઘાતની સારવાર થવાને પરિણામે તેની આંખના સ્નાયુઓમાં દવા નાખવાથી આમ બન્યું છે.

તરત જ ફળ અને શાકભાજીના ખોરાક ઉપર તેને રાખવામાં આવે છે, અને કરોડરજજુની સારવાર પણ આપવામાં આવે છે. આની સાથે જમણી આંખ બંધ કરીને ડાબી આંખનો ઉપયોગ કરાવવામાં આવે છે, અને જલદી સારું પરિણામ દેખાય છે.

દિવસના બે વખત વીસ મિનિટ સુધી દરરોજ પાર્મિંગ કરે છે, આંખના સ્નાયુઓની કસરતો કરે છે અને વારંવાર આરામ આપીને ડાબી આંખથી બને તેટલું વાંચવાનો પ્રયત્ન કરે છે. બીજી આંખ ઢાંકીને ખરાબ આંખને માટે ખાસ કસરતો પણ કરે છે. આ કસરતોમાં આંખ આગળ પેન્સિલ રાખીને તેના તરફ જુએ છે, અને જમણી બાજુ પેન્સિલ ફેરવે છે કે જેથી આંખ બને તેટલી એ બાજુ જઈ શકે. દરરોજ આ પ્રમાણે

બેથી ત્રણ વખત એક કે બે મિનિટ સુધી કરે છે. આ બધો વખત આંખની આગળ-પાછળ પેન્સિલ ફેરવી જુએ છે. આ વખતે ખાસ કરીને તે ત્રાંસી નજરમાંથી બને તેટલી દૂર તેની હિલચાલ જુએ છે.

આ બધાને પરિણામે બે મહિનાની અંદર તેની નબળી આંખ ફરી સાધારણ નજર ઉપર ધીમે ધીમે આવતી દેખાય છે, અને તેની સામાન્ય તંદુરસ્તી અગાઉ કરતાં ઘણી સારી છે.

### કિસ્સો ૬ : મોતિયો (કટેરેકટ)

મિસિસ એફ., ઉંમર વરસ પંદને બંને આંખમાં મોતિયો છે. તે પ્રાથમિક દશામાં જ છે, પણ તેને એમ કહેવામાં આવ્યું છે કે આના માટે કોઈ ઉપાય નથી અને જ્યારે પાકે ત્યારે ઓપરેશનથી મોતિયાને દૂર કરી શકાય.

દરમિયાન કુદરતી સારવાર સંબંધે તેણે સાંભળ્યું અને ઓપરેશનને બદલે અખતરારૂપે કુદરતી સારવાર લેવાનો નિર્ણય કર્યો. તેને સમજાવવામાં આવ્યું કે મોતિયાનું કારણ વિજાતીય દ્રવ્યોથી નેત્રમણિ છવાઈ જવાથી નેત્રમણિ અપારદર્શક બને છે અને તે શરીરમાં ખોટા ખોરાક વગેરેથી ભરાતાં ઝેરની એક નિશાની છે. તેને કુદરતી ખોરાક ઉપર રાખવામાં આવે છે. પેટ સાફ કરવા માટે દરરોજ એનીમા લેવાનું કહેવામાં આવે છે અને કરોડરજજુની સારવાર આપવામાં આવે છે.

તે દિવસમાં બે વખત અડધો કલાક પાર્મિંગ કરે છે, ત્યાર પછી આંખના સ્નાયુઓની કસરત કરે છે અને સવાર-સાંજ ગળાની કસરતો કરે છે. ઠંડું પાણી વારંવાર આંખોને છાંટે છે અને વખત મળે છે ત્યારે ૧૦ મિનિટ સુધી સૂર્યનાં કિરણો લે છે. દરરોજ બે વખત દસ મિનિટ સુધી

ઝૂલણ કરે છે. આનાથી તેને ઘણો ફાયદો દેખાય છે અને મહિનાની અંદર તેની દૃષ્ટિમાં અને તબિયતમાં સુધારો દેખાય છે અને આંખની સારવાર પહેલાં કરતાં વધુ કરી શકવાને શક્તિમાન બને છે.

દરરોજ થોડું વાંચે છે અને યાદશક્તિ તથા કલ્પના અને કેન્દ્રદર્શનની કસરતો કરે છે. પરિણામે તેની નજર મૂળ સ્થિતિ ઉપર આવી જતી જોઈને આનંદથી પ્રફુલ્લિત થાય છે.

જેમ જેમ સારવાર ચાલુ રહે છે તેમ તેમ તેનો વિકાસ એટલો બધો વધતો જાય છે કે તે બન્ને આંખોથી સારું જોઈ શકે છે અને વધારામાં, પહેલાં કરતાં તેની તંદુરસ્તી સારી થતી જાય છે.

છ મહિનાને અંતે તેને ખબર પડે છે કે કુદરતી સારવારને લીધે માત્ર તેની દૃષ્ટિ જ સુધરી નથી પરંતુ તેને એક નવું જીવન અને તંદુરસ્તી મળી છે અને પોતે ઓપરેશન ટેબલ ઉપર જવામાંથી બચી ગઈ તેને એક ચમત્કાર ગણે છે.

**ખાસ નોંધ :** ઉપર જણાવેલ કિસ્સાઓ રોજના જીવનમાં દેખાતા દૃષ્ટિદોષના જુદી જુદી જાતના નમૂનાઓ છે. પરંતુ એમ ન સમજવું જોઈએ કે કુદરતી સારવારથી આટલા જ કિસ્સાઓ સુધરી શકે. દૃષ્ટિદોષના બીજા ઘણા કિસ્સાઓ આ રીતોથી સારા થઈ શકે છે. પરંતુ દરદબહુ આગળ ન વધી જાય તે ધ્યાનમાં રાખવું અને રંગ-આંધળાપણું, રતાંધળાપણું નિસ્ટેગમસ એમ્બલીઓપિયા તથા આવા બીજા નેત્ર-રોગો પણ સુધારી શકાય છે.

હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં આંખનાં ચાલુ દરદોની સારવાર અને કારણોની ચર્ચા કરતાં પહેલાં આંખ સંબંધી બીજી કેટલીક નીચે જણાવેલ

બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે.

**મજાપટલનું ખસી જવું :** અકસ્માત અથવા વાગી જવાથી અથવા તો ખૂબ જ ટૂંકી નજર અને વધારે નંબરનાં ચશ્માં કાયમી પહેર્યા કરવાથી આમ થાય છે. સારવારમાં લાંબો વખત સુધી પામિંગ મદદરૂપ બને છે. પરંતુ કેટલાક કિસ્સાઓમાં કમનસીબે આ પુસ્તકમાં જણાવેલી રીતો જોઈએ તેટલી મદદરૂપ નથી થતી.

**આંખ સામે માખી તરવી :** આ શારીરિક તંત્રની અવ્યવસ્થાને હિસાબે થાય છે - જેમ કે યકૃત અથવા મૂત્રાશયની અવ્યવસ્થા. પરિણામે આ વસ્તુ સુધારવા ખોરાકની સારવારની જરૂર છે. કેટલાક કિસ્સાઓ વિજાતીય દ્રવ્ય અને આંખની અંદર બીજું કેટલુંક ઝેર હોવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. તે ખરેખર તો ખાસ અગત્ય નથી ધરાવતી, પરંતુ દષ્ટિમાં વારંવાર દખલ કરે છે અને આશ્ચર્ય ઉપજાવે છે. સારવારની બાબતમાં સાચો ખોરાક વધારે ફાયદાકારક નીવડે છે. પરંતુ ઘણાખરા કિસ્સાઓમાં આ સ્થિતિ નિવારવા કંઈ થઈ શકતું નથી અને દરદીને તે વિષે બને તેટલું ભૂલી જવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. અહીં એ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે લેખકને એ જણાવવામાં આવે છે કે બાયોકેમિક ટીસ્યુ સોલ્ટના સ્વરૂપમાં લીધેલું સિલિકા, વિજાતીય દ્રવ્યના કારણે ઉત્પન્ન થયેલ 'ફ્લોટિંગ સ્પેક્સ' (આંખો સામે માખી તરવી) દૂર કરવામાં મદદરૂપ નીવડે છે.

**સ્ટાઈઝ (આંખની કિનારી ઉપર સોજો આવવો) :** શારીરિક નબળાઈને પરિણામે આ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેને દૂર કરવાને માટે શારીરિક બાંધો સુધારવાની સારવારની જરૂર છે. એપ્સમ સોલ્ટનું ગરમ પાણીનું સ્નાન ફાયદો કરે છે. આ વખતે ગરમ પાણીના અર્ધા પીન્ટમાં

ચમચો એપ્સમ સોલ્ટ નાખવું જોઈએ. સ્નાન લેતી વખતે આંખોને બંધ રાખવી જોઈએ. (આઈ બ્રાઈટ એક્સ્ટ્રેક્ટનો ઉપયોગ આવા કિસ્સામાં ફાયદાકારક નીવડે છે.)

આંખનાં દરદો અને આંખની બીજી ખામીઓની સારવારમાં કેટલાક કિસ્સાઓમાં આ પુસ્તકમાં આપેલ રીતની સાથે બાયોકેમિક ટીસ્યુ સોલ્ટના ઉપયોગથી ઘણો ફાયદો થઈ શકે. પરંતુ તેને વાપરવામાં ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. આ પુસ્તકના વાચકને તેની વિસ્તૃત યોજના આપવી અશક્ય છે. એક વિગત જણાવી શકાય અને તે કોલિકોક્સ સંબંધે. આ પુસ્તકમાં આપેલી આંખની સારવારની સાથે સાથે નબળી આંખના સ્નાયુઓ અને તંતુઓને મજબૂત કરવા માટે કોલિકોક્સ બહુ ઉપયોગી છે.

**રતાંધળાપણું :** આધુનિક શોધે બતાવ્યું છે કે, ખોરાકમાં વિટામિન 'એ'ની ઊણપને પરિણામે રતાંધળાપણું આવે છે. આ વિટામિન કોડ અને બીજી માછલીઓના લીવરના તેલમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે. રતાંધળાપણાનાં દરદીને હંમેશાં કોડલીવર ઓઈલ અને તેની સાથે દરરોજ બીજો સૂચવેલો ખોરાક બની શકે તેટલો લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.



## ૧૧. આંખનાં દરદોનું કારણ

ઘણાં લોકો નથી જાણતાં કે આંખનાં દરદો અને દષ્ટિદોષનાં કારણો બે વિભાગમાં વહેંચાયેલાં છે. આંખનાં દરદો, આંખ અને શરીરનાં બીજા ભાગોની ક્રિયામાં અડચણ ઊભી થવાથી આંખની અંદર થતા જુદા જુદા ફેરફારનું પરિણામ છે. દષ્ટિદોષ એ આવા ફેરફારનું નહીં પરંતુ જોવાની ક્રિયામાં સમગ્ર આંખની અશક્તિનું પરિણામ છે. જેમ કે ટૂંકી દષ્ટિ, લાંબી દષ્ટિ વગેરે દષ્ટિદોષ છે. જામર, મોતિયો વગેરે આંખનાં દરદો છે.

દેખીતી રીતે જ આંખનાં ઘણાં દરદો દષ્ટિની ક્રિયામાં દખલ કરે છે અને ઘણી વખત દષ્ટિને સાવ બંધ કરે છે. નજીકની અને દૂરની વસ્તુઓનું ફોકસ જે કારણને લીધે આંખ નથી ફરી શકતી તેની સાથે આને ગણી શકાય નહીં. આને આપણે દષ્ટિદોષ થયો છે એમ કહીએ છીએ. સાધારણ તંદુરસ્ત માણસને દષ્ટિદોષ થઈ શકે છે, કારણ કે આ ખામીનું મૂળ કારણ તો માનસિક શ્રમ છે. પરંતુ આંખનાં દરદો ઉત્પન્ન થવાને માટે શારીરિક ખામી પણ જવાબદાર છે.

આંખો શરીરનો એક ભાગ છે અને એમાં ઉત્પન્ન થતી ખામી શરીરના સમગ્ર તંત્રમાં કેટલીક ખામી ઊભી કરે છે. જો ખરેખર આંખનાં દરદોનાં મૂળનાં કારણોની વિચારણા કરીએ તો તે કારણો આપણે માત્ર આંખમાં જ નથી જોવાનાં પરંતુ આંખ જે શરીરનો એક ભાગ છે તે શરીરમાં પણ શોધવાનાં છે.

વધુ પડતો આંખનો શ્રમ, સ્થાનિક ઉશ્કેરાટ વગેરે બાબતો આંખનાં દરદો ઉત્પન્ન કરવામાં જરૂરી ભાગ ભજવે છે. પરંતુ આ બધી

ગૌણ બાબતો છે. આંખનાં દરદોનું મૂળ તો દરદીની શારીરિક સ્થિતિ અને તેના ભૂતકાળના તબીબી ઇતિહાસ પર આધાર રાખે છે.

એમ માની જ લેવું જોઈએ કે જે માણસ ખરેખર તંદુરસ્ત હોય તેને આંખનાં દરદો જેવાં કે આંખ ઊઠવી, મોતિયો વગેરે થઈ શકે જ નહીં. ખોટા ખોરાકને લીધે અને સામાન્ય અયોગ્ય જીવનથી ઉત્પન્ન થતી અશક્તિ અને લોહીમાં પેદા થતું ધીમું ઝેર એ જ આ રોગનું મૂળ છે. તબીબી વિજ્ઞાન આ આંતરિક બાબતોને ગણકારતું નથી અને એટલા માટે તેની સારવાર સંતોષકારક નીવડતી નથી. શારીરિક સારવાર જ માત્ર આવાં દરદોને સંતોષકારક રીતે દૂર કરી શકે છે અને સારવારને પરિણામે શરીરની આખી સિસ્ટમની સંપૂર્ણ સફાઈ થવાથી દરદીની તબિયત અગાઉ કરતાં વધુ સારી બને છે. એક વખત દરદીને ગળે ઉતરાવી શકાય કે આંખના દરદના નિવારણને માટે તેના આખા શરીરની સ્થિતિ તરફ લક્ષ આપવાનું છે, તો પછી સુધારાના અડધે પંથે તે આવી ગયો કહેવાય. તે તબીબોની સારવાર કદી નહીં લે. બીજાં દરદોની માફક આંખનાં દરદો માટેની તબીબી સારવાર તદ્દન અકુદરતી છે અને દરદને પૂરેપૂરું દબાવી દે છે.

સારવારની અંદર તેનાં મૂળનાં કારણો સમજવાની અશક્તિને પરિણામે જ આ બધું થાય છે. આંખનાં બધાં દરદોમાં સૌથી આગળ પડતું દરદ મોતિયો છે અને આને માટે તબીબી સારવારમાં ઓપરેશન છે કે જેથી શરીરના બીજા ભાગના ઓપરેશનની માફક તે દરદને દબાવી દે છે અને બીજું ઘણું નુકસાન કરે છે. આનાથી દરદ માટે ઉપરછલ્લું કામ થાય છે અને તેનાં કારણોને નિવારવાનો પ્રયત્ન થતો નથી. મુખ્યત્વે તો દરદીની શારીરિક સ્થિતિ આ મુશ્કેલીની યાવીરૂપ છે અને તબીબોની



સારવારમાં આ વસ્તુની અવગણના કરવામાં આવે છે, એટલે ઘટવાને બદલે તે ઊલટી વધે છે.

કુદરતી સારવારમાં શરીરને એક એકમ ગણવામાં આવે છે તે બીજું કોઈ વિજ્ઞાન બતાવતું નથી. કુદરતી સારવારનું પહેલું ધ્યેય આખા શરીરની સફાઈ કરવાનું છે. અલબત્ત, કેવળ આંખ પૂરતી કેટલીક સારવાર પણ સાથોસાથ આપવાની હોય છે.

આંખનાં દરદોનાં કારણ અને સારવાર સંબંધે આટલી પ્રસ્તાવના આપ્યા પછી હવે આપણે દરદો તરફ વળીએ અને વારાફરતી દરેક વિષે થોડી ચર્ચા કરીએ. ચાલુ દરદો જ અહીં બતાવવામાં આવ્યાં છે.

**મોતિયો :**

કૃષ્ણમંડળની બરાબર પાછળ નેત્રમણિ આવેલો છે, જેની અંદરથી આંખના અંદરના ભાગમાં પ્રકાશ પસાર થાય છે. મોતિયામાં આ નેત્રમણિનો કાય અપારદર્શક બને છે અને જેમ જેમ દરદ વધે છે, તેમ તેમ આંખમાં પ્રકાશ જવામાં અડચણ ઊભી થાય છે. અને જ્યારે આંખની અંદર પ્રકાશનાં કિરણો દાખલ થઈ શકે નહિ એટલી હદ સુધી અપારદર્શકતા આવી જાય છે ત્યારે અંધાપો ઉત્પન્ન થાય છે.

આ મુશ્કેલી દૂર કરવા માટે તબીબી સારવારમાં ઓપરેશનથી નેત્રમણિનો નિકાલ કરવો એ માત્ર એક જ ઉપાય છે; કારણ કે ઓપરેશન કર્યા પછી જ્યારે પાછળથી યોગ્ય ચશ્માં આપવામાં આવે છે ત્યારે દરદી સારી રીતે જોઈ શકે છે.

એક વખત આપણે ધારી લઈએ કે માણસને આંખમાં મોતિયો થયો છે અને તેને વધતો અટકાવવા માટે કંઈ થઈ શકે તેમ નથી, તો પછી

તબીબી સારવાર કદાચ આ સ્થિતિ સુધારી શકે. પરંતુ તબીબી વિજ્ઞાન મોતિયો પાકે ત્યાં સુધી રાહ જુએ છે. આમ થતાં થોડાં વરસ પણ લાગે છે અને પછી મોતિયો દૂર કરવામાં આવે છે. પરંતુ કમનસીબ દરદીને આટલો વખત તેની નજર ઝાંખી ને ઝાંખી થતી જતી સહન કરવી પડે છે અને તેના મન ઉપર ગંભીર ઓપરેશનની જરૂરિયાતની એક ભયભીત છાપ પડતી રહે છે અને આને માટે બીજો કોઈ રસ્તો નથી એમ તે માનતો હોય છે.

પરંતુ જો દરદની અસર તરફ જોવાને બદલે તેનાં મૂળ કારણો તરફ લક્ષ અપાયું હોત તો આમ ન બનત; કારણ કે એક વસ્તુ આપણે જાણીએ છીએ કે મધુપ્રમેહથી પીડાતા લોકોને પણ ઘણી વાર મોતિયો થાય છે.

મોતિયાનું મૂળ કારણ ખોટો ખોરાક અને અયોગ્ય જીવનને લીધે બગડેલું શરીરતંત્ર જ છે. આ કિસ્સામાં લાંબા વખતની કબજિયાત મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. લોહીના પ્રવાહમાં ઝેર ભેળું થાય છે અને શરીરના બીજા ભાગોમાં જાય છે. જ્યારે શ્રમથી અને આંખની સ્થાનિક ઉશ્કેરણીથી નેત્રમણિ ખામીવાળો બને છે ત્યારે આ ઝેર પોતાની અસર કરે છે. જેમ જેમ વખત જાય છે તેમ તેમ સ્થિતિ વધારે ગંભીર બને છે, અને મોતિયો પાકતો જાય છે. ટૂંકમાં, મોતિયાના પાયામાં આ વસ્તુ રહેલી છે.

શરીરચંત્રની ખરાબીથી ધીમે ધીમે વરસો જતાં આંખનો નેત્રમણિ જરા વળી જાય છે. મોતિયાનાં ઘણાંખરાં દરદીઓની બાબતમાં આમ બને છે અને તેનું કારણ ભૂતકાળનું જૂનું દરદ અને વધારામાં, દરદને દબાવી દેતી તબીબી સારવાર છે. હકીકત આમ હોઈને આપણને

મોતિયાના મૂળ કારણ સંબંધી હવે સંતોષ થવો જોઈએ. બાળકોમાં મોતિયાનું કારણ તેની માતાના જૂના મધુપ્રમેહનું હોય છે.

મોતિયાના દરદીએ એમ ન માનવું જોઈએ કે તેની મુશ્કેલી કુદરતી સારવારથી જલદી સુધારી શકાય છે, કારણ કે મોતિયાની સારવાર કરવી એ જરા કઠિન વસ્તુ છે. જો મોતિયો ઘણાં વરસનો પાકેલો હોય અને તેનાં મૂળ ઊંડાં હોય તો ઓપરેશન સિવાય બીજી કોઈ ટૂંકી રીત મદદરૂપ નહીં થઈ શકે. પરંતુ જો મોતિયો પ્રાથમિક દશામાં હોય તો કુદરતી સારવારથી દૂર કરવાની શક્યતા છે. અને આગળ વધી ગયેલ દશામાં હોય તો પણ કુદરતી સારવારથી તેને વધુ ખરાબ થતો જરૂર અટકાવી શકાય.

(આ હકીકત મોતિયાના દરદીની ઓપરેશનની ભીતિ થોડી ઘણી ઓછી કરી શકશે.)

કુદરતી સારવારના પૂરેપૂરા ક્રમથી લોહી અને પેશીઓ સાફ થાય છે અને તાજા મોતિયાના ઘણાખરા કેસો સંપૂર્ણ રીતે સુધરી જાય છે અને બીજા કિસ્સાઓમાં વધારે બગાડો થતો અટકાવે છે.



## ૧૨. મોતિયાની સારવાર

મોતિયાના ખરેખર ગંભીર અને લાંબા વખતના કેસોને માટે ઓપરેશન જ યોગ્ય છે, કારણ કે કુદરતી સારવાર લેવામાં આવે તો પણ આવા કિસ્સાઓમાં મોતિયો બહુ જૂનો હોઈને ચોક્કસ પરિણામ લાવી શકાતું નથી.

આંખના નિષ્ણાતોએ કહ્યું છે કે ઓપરેશન સિવાય મોતિયાના દરદીને આંધળો થતો અટકાવવાનો બીજો કોઈ રસ્તો નથી. પરંતુ શ્રીમાન જે. એલિસ બાર્કર તરફથી અમને મળેલ ‘ધી હોમિયોપેથિક વર્લ્ડ’ નામના પુસ્તકમાં પોતાના અનુભવોમાં તે જણાવે છે કે કુદરતી સારવારથી મોતિયો દૂર કરી શકાય છે.

શ્રીમાન બાર્કરના પોતાના શબ્દોમાં થોડાં અવતરણો અત્રે આપવાં ફાયદાકારક થઈ પડશે :

“થોડા વખત પહેલાં ચશમાંના એક વેપારીને ત્યાં મારી આંખો બતાવવા ગયો. વાચનની ખાતરી કરાવી, પરંતુ તે સંતોષકારક ન નીવડી. પછી તે અતિ અનુભવી ચશમાંના વેપારીએ ઓપથેલ્મોસ્કોપથી મારી આંખો તપાસી. થોડી વાર પછી ખંચકાતાં તેણે કહ્યું : ‘તમારી બંને આંખોમાં બહારની હદે અપારદર્શકતા (Peripheral Opacity) છે, એવી મને બીક છે.’”

મેં પૂછ્યું : “શું, મોતિયો છે ?”

વેપારીએ કહ્યું : “તે મોતિયો કહેવાય કે નહીં તે હું નક્કી કરી શકતો નથી. તમારે આંખના નિષ્ણાત પાસે પહોંચી જવું જોઈએ.”

“હું આંખના એકે નિષ્ણાતને મળ્યો નહીં, પરંતુ મારા મિત્રોએ ભલામણ કરેલ પ થી દ વ્યક્તિઓને મળ્યો. પહેલા માણસે મને કહ્યું કે, તમારી બંને આંખોમાં મોતિયો છે અને ઓપરેશન સિવાય મોતિયા માટે બીજી કોઈ સારવાર નથી. મને આંખનાં ટીપાં, મલમ અથવા એવી બીજી વસ્તુઓ જો મારે જોઈતી હોય તો તે આપત પરંતુ તે તદ્દન નકામી હતી. બીજા નિષ્ણાતે મને કહ્યું કે, મને મોતિયા જેવી અપારદર્શકતા છે. વગેરે વગેરે .... પરંતુ બધાએ એક વાત કબૂલ કરી કે ઓપરેશન સિવાય કંઈ થઈ શકે નહીં.”

નવાં ચશ્માં ધારણ કર્યા છતાં શ્રીમાન બાર્કરની આંખો વધારે ને વધારે ખરાબ થતી જતી હતી. દરમિયાન તે એક માણસના પરિચયમાં આવ્યા. તે માણસે પોતે જ આંખની કુદરતી સારવારના ફાયદા મેળવ્યા હતા. તેણે નવી પદ્ધતિથી આંખની સારવાર કરનાર એક મહિલા નિષ્ણાતને મળવા શ્રીમાન બાર્કરને ભલામણ કરી.

શ્રી બાર્કર તે મહિલાને મળ્યા. તેણે તેમની આંખો તપાસીને કહ્યું : “તમે કુદરતી સારવાર લેશો તો દષ્ટિ જલદી સુધરી જશે.”

શ્રીમાન બાર્કર કહે છે : “મેં તેને ખૂબ શ્રદ્ધાથી સાંભળી. અને મને થયું કે જો મારી આંખો ખરેખર કસરતો વગેરેથી સુધરી શકે તેમ હોત તો મેં અગાઉ જે પ થી દ મુખ્ય નિષ્ણાતોની સલાહ લીધી તેમણે જરૂર આ વસ્તુ મને જણાવી હોત. ગમે તેમ પણ ડૂબતો માણસ તણાખલાને બાઝે એવી રીતે મેં તે ચિકિત્સિકાની સૂચનાઓ પ્રમાણે અમલ કરવાનું નક્કી કર્યું.

“ત્યાર પછી મારી આંખમાં જે ફેરફાર થયો તે નવાઈ પમાડે

તેવો છે. અગાઉ હું ચાર જોડી ચશમાં પહેરતો - બે વાંચવા માટેની અને બે દૂર જોવાની, કે જેથી તેમાંની એકાદી જોડ હું ખોઈ નાખું તો વધારાની જોડી મારી પાસે તૈયાર હોય. હું સંપૂર્ણ રીતે ચશમાંનો ગુલામ હતો. પણ થોડા મહિના પહેલાં મારાં દૂર જોવાનાં ચશમાં તો મેં છોડી દીધાં છે. શરૂઆતમાં તો તેના વગર ચલાવવામાં આંખને શ્રમ પડ્યો. હવે ઊલટું, જો હું તેને વાપરું તો આંખને શ્રમ પડે છે. વાંચવાની બાબતમાં મારો અનુભવ નોંધપાત્ર છે. સારા પ્રકાશમાં ચશમાં વગર મધ્યમ કદની ચોપડી અથવા છાપું થાક્યા વગર એકથી બે કલાક સુધી વાંચી શકું છું. એક વખત બહારથી ફરી આવીને ચાલુ ટ્રેઈનમાં મેં ચારથી પાંચ કલાક સુધી સતત વાંચ્યું. આ વખતે મારાં વાંચવાનાં ચશમાં ખિસ્સામાં જ હતાં... ..”

કુદરતી સારવાર નીચે થોડા મહિના પસાર કર્યા પછી શ્રી બાર્કરે અગાઉ જેણે આંખો જોઈ હતી એવા આંખના નિષ્ણાતને ફરી તપાસ માટે બોલાવ્યો. તેણે કહ્યું: “હું આ વસ્તુ તદ્દન સમજી શકતો નથી. તમે અહીં આવ્યા ત્યાર પછી તમારી આંખો અજબ રીતે સુધરી છે, નહીંતર તમે સાઠ વરસ ઉપરના થઈ ગયા છો એટલે ખરેખર તો વધારે ખરાબ થવી જોઈએ. મેં તમને છેલ્લી વખત લખી દીધાં એ ચશમાં હવે તમારે પહેરવાં જોઈએ નહીં. તે તમારે માટે ઘણા વધારે નંબરવાળાં છે.”

શ્રીમાન બાર્કરનો આંખની સારવારની નવી પદ્ધતિનો આ અનુભવ બીજાં ઘણાં મોતિયાનાં દરદીઓને તથા આંખની બીજી ખામીવાળી વ્યક્તિઓને પ્રેરણા આપશે.

હવે મોતિયાની સારવાર સંબંધે વાત કરીએ. પાર્મિંગ, જૂલણ, ગળાની કસરતો, આંખના સ્નાયુઓની કસરતો અને આંખને ઓછો શ્રમ મળે તે માટેની બીજી રીતો કે જે આ પુસ્તકમાં બીજી જગ્યાએ આપવામાં

આવી છે તે સારવારની પ્રથમ જરૂરિયાતો છે. દરદીએ દરરોજ આની પાછળ બને તેટલો સમય આપવો જોઈએ. પછી આગલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પ્રથમ તો મોતિયાને દૂર કરવા માટે જે વિજાતીય પદાર્થ જવાબદાર છે તેને દૂર કરવા આખા શરીરતંત્રની સફાઈ કરવી જોઈએ. આ માટે વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢવાની આખી સારવાર લેવી જોઈએ.

સૌથી ઉત્તમ રસ્તો ૩, ૫ કે ૬ દિવસ સુધી માત્ર નારંગીનો રસ કે પાણી અથવા બંને લઈને ઉપવાસ કરવાનો છે. આ બધું દરદીની ઉંમર અને શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. પછી નીચે પ્રમાણે વધુ દસથી ચૌદ દિવસ સુધી મર્યાદિત ખોરાક લેવો જોઈએ.

સવારમાં : સંતરાં અથવા દ્રાક્ષ લેવાં. બપોરે : ઋતુનાં શાક - ભાજનું સૂપ. આ રીતે તૈયાર કરેલું અને તેની અંદર લીંબુનો રસ નાખેલો હોવો જોઈએ. આ સિવાય કિસમિસ, મુન, દ્રાક્ષ, અંજીર અને ખારેક લઈ શકાય. સાંજે : કાચાં શાકભાજી અથવા એક કે બે વરાળથી બાફેલાં શાકભાજીના રસ જેવા કે સ્પાઈનાક, કોબીફલાવર, ગાજર, ડુંગળી, (બટેટાં નહીં). સાંજનું ખાણું થોડાં મીઠાં ફળો જેવાં કે એપલ, પીઅર્સ, ગ્રેપ્સ વગેરેથી પૂર્ણ કરવું.

ઉપરોક્ત યાદીમાં રોટલી કે બીજી એવી કોઈ ખોરાકની વસ્તુ ઉમેરી શકાય નહીં. નહીંતર ખોરાકનું સમગ્ર મહત્ત્વ નાશ પામશે. આ પ્રમાણે ખોરાક ઉપર દસ કે ચૌદ દિવસ પસાર કર્યા પછી નીચે પ્રમાણે ખોરાક શરૂ કરી શકાય છે.

સવારમાં : તાજાં ઋતુનાં ફળો (કેળાં સિવાય), બપોરે રોટલી તથા શાકભાજી અથવા માખણ ને રોટલી અથવા માખણની સાથે

બાફેલાં બટેટાં. સાંજે બટેટાં સિવાય બે કે ત્રણ બાફેલાં શાકભાજી, તથા ઈંદું અથવા ચીઝ અથવા નટસ. અઠવાડિયામાં એક વખત બાફેલી માછલી તથા એક વખત ચીકન લઈ શકાય; માંસ ન લેવું. સફરજન, પ્રુન્સ અને તાજાં ફળ લેવાં.

સારવાર શરૂ થયા પછી બે કે ત્રણ મહિને ફરી વખત ટૂંકો ઉપવાસ અને મર્યાદિત ખોરાક લેવો, અને ફરી ત્રણ મહિના પછી જરૂર પડે તો ગરમ પાણીનો એનિમા રાત્રે પેટ સાફ કરવા માટે લેવો. (ઉપવાસ દરમિયાન) આ ખૂબ જ અગત્યનું છે.

શરીરને જાડા ખરબચડા ટુવાલથી એક પછી એક અંગ લઈ ખાસ કરીને અવળે રુવાંટે ઘસવું. મુખ, મસ્તક, ગરદન, છાતી, વાંસો, પેટ, કમ્મર, હાથ, પગ વગેરે ભાગો એક પછી એક લેતા જવા. બહુ કડક ન હોય તેવું બ્રશ પણ ટુવાલને બદલે સારું કામ આપી શકે છે. આવું ઘર્ષણસ્નાન સવાર-સાંજ કૂણા તડકામાં કરવામાં આવે તો વિશેષ ફાયદો થાય.

ઘર્ષણસ્નાન સિસ્ટમ (શરીરતંત્ર)ને પ્રજ્વલિત કરવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે અને તેથી વિજાતીય દ્રવ્યો પણ જલદી બહાર ખેંચાય છે. વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢવા ગરમ પાણીનું વિલાયતી મીઠાનું સ્નાન અઠવાડિયામાં બે વખત લેવું જોઈએ.

આંખો પણ બંધ રાખીને સવારે અને સાંજે વિલાયતી મીઠું નાખેલ ગરમ પાણીમાં ધોવાવી જોઈએ. (ગરમ પાણીના મોટા પ્યાલામાં નાની ચમચી વિલાયતી મીઠું નાખવું.) દર વખતે આંખોને સારી રીતે ધૂઓ. આ બધો વખત આંખો બંધ જ રાખવી.



તાજી હવા અને હળવી કસરત જેવી કે ફરવું, વગેરે સારવારને માટે ખૂબ જ અગત્યની છે.

ઉપર લખેલી વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર કાઢવાની સારવાર જો આ પુસ્તકમાં સૂચવેલ આંખની બીજી સારવાર સાથે કાળજીથી કરવામાં આવે તો મોતિયાના દરદી પોતાની મહેનતનું સારું પરિણામ મેળવી શકશે. પરંતુ આ સારવારથી મોતિયાના લાંબા વખતના કેસમાં તાજા કેસ જેટલા લાભની અપેક્ષા રાખી શકાય નહીં. ગમે તેમ, દરેક કિસ્સામાં સારવારની સાથે ધીરજ અને ખંત રાખવાથી આંખોને અને સિસ્ટમને યોગ્ય ફાયદો મળી રહેશે.

મોતિયાનાં દરદીઓ માટે ખોરાકનો મુદ્દો ખૂબ જ અગત્યનો છે અને કુદરતી ફળ અને શાકભાજી જેવા કુદરતી ખોરાક ઉપર રહેવાનું દરરોજ ચાલુ રાખે તો બધી રીતે સુધારો થતો રહેશે. મેંદાની ચીજો, ખાંડ, કીમ, પૉલિશ કરેલાં અનાજો, બાફેલાં બટેટાં અને ભારે ખોરાક બિલકુલ ખાવાં જોઈએ નહીં. કડક ચા કે કોફી વગેરે પણ ન લેવાં જોઈએ. પીપરમિન્ટ, ચોકલેટ, પીકલ, સોસ અને બીજા એવા પદાર્થો બિલકુલ લેવા જોઈએ નહીં.

તબીબી વિજ્ઞાન મોતિયાના દરદ માટે શું કરી શકશે એ જાણ્યા પછી તે કરતાં પહેલાં અહીં આપેલી સારવાર એક વખત અજમાવી તેનાથી શું થઈ શકે છે તે જોવું જરૂરનું છે. ઑપરેશન માટે તો પછી પુષ્કળ વખત હોય છે.

**ખાસ નોંધ :** મોટી ઉંમરના માણસોએ અને શરીરે નબળા માણસોએ ચિકિત્સક પાસેથી સલાહ મેળવ્યા વગર વધુ ઉપવાસ અથવા

બીજી ખોરાકની સારવાર લેવી નહિ. હૃદયરોગના દરદીએ પણ યોગ્ય સલાહ વગર ખોરાકની સારવાર લેતાં પહેલાં ખૂબ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. હૃદયરોગના દરદીઓએ વિલાયતી મીઠાનું સ્નાન લેવું ન જોઈએ. ગરમ પાણી ને વિલાયતી મીઠાથી આંખો ધોયા પછી હંમેશાં ઠંડા પાણીથી સ્પન્જિંગ કરી લેવું જોઈએ અથવા આંખો ધોઈ નાખવી જોઈએ.

વધારાની ખાસ નોંધ : મોતિયાના દરદીએ આ પુસ્તકમાં બતાવેલ 'આઈ બ્રાઈટ એક્સ્ટ્રેક્ટ'ની ઉપયોગિતા સંબંધે યાદ રાખવું જોઈએ. મોતિયાનાં ઘણાં દરદીઓને માટે તેનો ઉપયોગ સવારે ને સાંજે ફાયદાકારક છે. વિલાયતી મીઠાના સ્નાન માટે જો બજારમાંથી તે મેળવવું મુશ્કેલ બને તો વિલાયતી મીઠા જેટલો ધોવાનો સોડા ૫૦૦ ગ્રામ સુધી નાખી શકાય. બંધ આંખોને ધોવા માટે શુદ્ધ કરેલું વિલાયતી મીઠું વાપરવું જોઈએ.



## ૧૩. આંખો ઊઠવી

આંખોનાં દરદોની કુદરતી સારવાર સંબંધે ચર્ચા કરતાં કરતાં આપણે હવે આંખ ઊઠવા ઉપર આવીએ છીએ. આંખનાં દરદોમાં આ સામાન્ય દરદ ગણાય છે. આંખનાં પોપચાંના અંદરના ભાગમાં સોજો આવવાથી તે બને છે. દરદનું મુખ્ય ચિહ્ન આંખમાં રતાશ અને પોપચું મૂઝી જવું તે છે અને ક્યારેક આંખમાં કણું પડ્યું હોય તેમ લાગે છે. ઘણી વખત આંખમાંથી આંસુની માફક પાણી ચાલ્યાં જાય છે, અને વધારે ગંભીર કિસ્સાઓમાં આંખમાં ચીપડા થાય છે.

તબીબી માન્યતા એવી છે કે, આંખના ગજા ઉપરના શ્રમથી અથવા જંતુઓને લીધે આંખ ઊઠે છે. કૃત્રિમ પ્રકાશ નીચે એક યા બીજી રીતે લાંબો વખત કામ કરીને આંખનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવાથી આ મુશ્કેલી ઊભી થાય છે ખરી, પરંતુ ખરેખર તેનું મુખ્ય કારણ તો શરીરતંત્રની ખરાબી છે.

ખોટા ખોરાક અને અયોગ્ય જીવનને પરિણામે આંખ ઊઠે છે. આંખ ઊઠવાનું કારણ જંતુઓ છે, એ વાત કમ-અક્કલની છે, અને દરદનાં ખરાં કારણ વિશેનું અજ્ઞાન ઢાંકવા એકમાત્ર ઢાંકપિછોડો છે. આંખ ઊઠવાના દરદવાળાં ઘણું કરીને શરદી અથવા બીજાં દરદોથી પીડાતાં હોય છે. શરદી એ કાચા આમની સાથે જોડાયેલ વસ્તુ છે. આનો અર્થ એ થયો કે આંખનાં પોપચાંની સાથે તેનો સીધો સંબંધ છે અને તેથી સાથે સાથે તેને પણ અસર થાય છે.

આંખ ઊઠવાનું આ જ સાચું રહસ્ય છે. બીજું કંઈ નથી. આંખને નબળી બનાવવામાં આંખને આપવામાં આવતો શ્રમ ઘણો ભાગ ભજવે છે અને છેવટે એ જ મુશ્કેલી ઊભી કરે છે. એક વખત આપણે આંખ

ઊઠવાનું ખરું કારણ સમજી લઈએ તો પછી મલમ વગેરે ઉપાયોની નિરુપયોગિતા સ્પષ્ટ સમજાઈ જશે. સારવાર તો શરીરના બંધારણ સંબંધી હોવી જોઈએ. આંખ ઊઠી હોય તેવો દરદી ઘણું કરીને વધારે પડતો મેંદો અને ખાંડવાળા ખોરાક જેવા કે રોટલી, કઠોળ, બટેટાં, પુડિંગ્ઝ, પાઈસ, પેસ્ટ્રી, ખાંડ, ચોકલેટ વગેરે ખૂબ ખાય છે. આ બધાં શરદીનાં અને સાથે સાથે આંખ ઊઠવાનાં મૂળ કારણ છે. ખાસ કરીને માંસ અને બીજાં પ્રોટીન તથા તૈલી પદાર્થો, કડક ચા અને કૉફી તેમજ પીપરમિન્ટ, ચોકલેટ વગેરેની સાથે જ્યારે ખવાય છે ત્યારે તકલીફ ઉત્પન્ન થાય છે.

ઉપરની યાદીમાં શરીરતંત્રનું નબળાપણું પણ ઉમેરી શકાય. આ નબળાપણું ખોટો ખોરાક, અયોગ્ય ટેવ, આંખોને અપૂરતો પ્રકાશ મળવાથી તથા શ્રમ આપવાથી આવે છે.

આ ઉપરથી એ સ્પષ્ટ થશે કે શરીરતંત્રની અંદરથી સફાઈ કરવાથી તથા ભવિષ્યમાં ખોરાક અને સામાન્ય જીવનને નિયમિત બનાવવાથી આંખ સારી કરવામાં મદદરૂપ થશે. દરદીએ પોતાની આખી સિસ્ટમ નવી બાંધવા અને આંખો મટાડવા પોતાની સારવાર પોતાના હાથમાં લઈ નીચે પ્રમાણે શરૂ કરવું જોઈએ.

શરૂઆતમાં ૭ થી ૧૦ દિવસ સુધી ખોરાકમાં ઋતુઋતુનાં તાજાં ફળ જેવાં કે, સંતરાં, પીયર્સ, દ્રાક્ષ, નારંગી વગેરે લેવાં જોઈએ. પરંતુ કેળાં તથા બીજી ખોરાકની વસ્તુ ન લેવી જોઈએ. ફળના ખોરાકની સાથે પીવામાં દરદીએ માત્ર ગરમ અથવા ઠંડું પાણી જ લેવું જોઈએ. જેઓને વધુ પડતું દરદ હોય તેણે ચૌદ દિવસ સુધી આવાં ફળનો ખોરાક લેવો જોઈએ, ને વધારે સારું તો એ છે કે તેણે ચારથી પાંચ દિવસ ઉપવાસ કરવા. પછી ચૌદ દિવસ સુધી આગલા પ્રકરણમાં મોતિયાની બાબતમાં

સૂચવવામાં આવ્યો છે તેવો મર્યાદિત ખોરાક લેવો જોઈએ. પછી નીચેની યોજના મુજબ ખોરાક લેવો જોઈએ.

સવારે : તાજાં ફળ અને ગરમ અથવા ઠંડા દૂધનો એક પ્યાલો.  
બપોરે : રોટલી અને માખણની સાથે શાકભાજી અને ત્યાર પછી થોડા કિસમિસ અથવા ખારેક કે ખજૂર. સાજે : બેથી ત્રણ બાફેલાં શાકભાજી અને તેની સાથે ઈંદું, ચીઝ અથવા માછલી, માંસ ક્યારેક લઈ શકાય. અઠવાડિયામાં બે વખત શેકેલાં બટેટાં લઈ શકાય. પ્રુન્સ, એપલ અને તાજાં ફળો પણ લેવાય.

(નોંધ : ઉપરના ખોરાકમાં બીજું કંઈ ઉમેરવું જોઈએ નહીં. બપોરનું અને સાંજનું ખાણું ઇચ્છા મુજબ ઊલટાસૂલટું ફેરવી શકાય.)

ઘણાખરા કિસ્સાઓમાં દરદીએ થોડા મહિના પછી ફરી થોડો વખત ફળાહાર ઉપર બે થી ત્રણ દિવસ સુધી રહેવું જરૂરી છે. જેઓએ ઉપવાસ અને મર્યાદિત ખોરાકથી શરૂઆત કરી છે, તેમણે બબ્બે કે ત્રણ-ત્રણ મહિને ફરી એ જ રીતે પોતાના શરીરની આખી સ્થિતિ સુધરે ત્યાં સુધી કર્યા કરવું જોઈએ.

બધા કિસ્સાઓમાં પેટ સાફ કરવા માટે શરૂઆતના દિવસોમાં ગરમ પાણીનો એનિમા લેવો જોઈએ, અને પછી પણ જરૂર પડ્યે એનિમા લેવો. આંખની મુશ્કેલીઓ દૂર કરવામાં પેટની સાફસૂફી વધુ ભાગ ભજવે છે.

શરીરતંત્રને ગતિ મળે તે માટેના બધા પ્રયત્નો ઉપરની સારવારની સાથે સાથે જરૂરના છે, અને શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરતો સહિત બીજી કસરતોની સાથે સાથે સવારમાં ઘર્ષણસ્નાન વગેરે આ સારવારમાં ખૂબ ફાયદાકારક છે. વિલાયતી મીઠાનું સ્નાન અઠવાડિયામાં ૧ થી ૨

વખત લેવાથી ફાયદો થશે. તાજી હવા અને બહારની કસરત તરફ પણ બેદરકાર રહેવું નહીં. દરદી પેટની સફાઈ તથા યોગ્ય જીવન તરફ જેટલી વધારે કાળજી રાખશે તેટલી વધારે સફળતા સારવાર દ્વારા મેળવી શકશે.

આંખને સ્પર્શની સારવાર માટે સવાર-સાંજ બંધ આંખોને વિલાયતી મીઠાવાળા ગરમ પાણીમાં ધોવી જોઈએ. ખાસ ખ્યાલ રાખવો કે તેને ધોતી વખતે આંખો બંધ રાખવી જોઈએ. આંખ ઊઠી હોય ત્યારે સૂર્યનાં કિરણો લેવાં એ ખૂબ જ લાભકર્તા છે. અલબત્ત, મલમ વગેરે દવાઓ ક્યારેય વાપરવી ન જોઈએ.

વધુ પડતું વાંચન અને કૃત્રિમ પ્રકાશમાં વધુ પડતું કામ ન કરવું. અહીં બતાવેલી બીજી સારવારની સાથે સાથે આંખોને ઓછો શ્રમ આપવામાં આવે તેવી બીજી કસરતો પણ કરવી જોઈએ. આંખ ઊઠી હોય તો તેની સારવારમાં પામિંગ ખાસ ઉપયોગી છે. દરદીએ કેટલીક વાર ૧૦ દિવસ દરરોજ ૫ થી ૧૫ મિનિટ પામિંગ કરવું જોઈએ.

ખોરાક સંબંધી સૂચનાઓનો જેટલો વધારે મક્કમતાથી અમલ કરવામાં આવશે તેટલો ઝડપથી સુધારો થશે અને ભવિષ્યમાં સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ વધશે. રોટલી, ખાંડ, માંસ, કઠોળ, ચા વગેરે સિસ્ટમને બગાડવાનાં કારણોમાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. તે ભવિષ્યના ખોરાકમાંથી તદ્દન નાબૂદ કરવાં જોઈએ અને રોજના ખોરાકમાં મોટે ભાગે તાજાં ફળ અને શાકભાજી લેવાં જોઈએ. નહીંતર સિસ્ટમમાંથી આંખ ઊઠવા માટે કારણભૂત જે વિજાતીય દ્રવ્યો ઉત્પન્ન થાય છે, તે કદી બહાર નીકળી શકશે નહીં અને તેથી દરદ ફરી ઊભું થવાનો ભય રહેશે.

**ખાસ નોંધ :** મોતિયાના પ્રકરણને છેડે આપેલી ખાસ નોંધ જોઈ જાઓ. 'આઈ બ્રાઈટ એક્સ્ટ્રેક્ટ' સાથેનું સ્નાન ખૂબ ઉપયોગી છે.

## ૧૪. ઝામર

વધારાના પ્રવાહીને લીધે આંખના ડોળામાં એક જાતનું ખેંચાણ થાય છે તેને ઝામરવા કહે છે. આ વધારાના પ્રવાહીના પરિણામે આંખ સખત બની જાય છે અને તેને અડવાથી નરમ લાગવાને બદલે કઠણ લાગે છે. આ દરદની પ્રથમ નિશાની એ છે કે રાત્રે જોતાં દૂરની વસ્તુની આસપાસ રંગીન કૂંડાળું દેખાવા લાગે છે. કૃષ્ણમંડળ ઘણું કરીને આગળ ધકેલાય છે અને લમણું, ગાલ અને આંખની નજીકના બીજા ભાગોમાં સતત દુઃખાવો રહે છે. અને જેમ જેમ દરદ વધતું જાય છે તેમ તેમ દષ્ટિ પણ ધીમે ધીમે બગડતી જાય છે. અને જો શરૂઆતમાં જ આ મુશ્કેલી ટાળવા માટે યોગ્ય ઈલાજ કરવામાં ન આવે તો કાયમી અંધાપો પણ આવે છે.

તબીબી વિજ્ઞાનવાળા ઝામરનું મુખ્ય કારણ આંખનો શ્રમ તથા ખરાબ પ્રકાશ નીચે લાંબો વખત કામ કરવું, વગેરે આપે છે. દરદીની આ પરિસ્થિતિ કેટલેક અંશે આ બધી મુશ્કેલીઓને લીધે પેદા થાય છે. પરંતુ ખરેખર તેનું મૂળ કારણ તો આના કરતાં વધારે રિંડું છે. ઝામરનું મુખ્ય કારણ મોતિયાના કારણ જેવું જ છે. એટલે કે ખોરાકની ખોટી ટેવ અને બીજું, સામાન્ય જીવન જીવવાની ખોટી પદ્ધતિ તથા તેની સાથે સાથે અગાઉ દરદ માટે કરાવેલી તબીબી સારવાર અને લાંબા વખત ઉપર કરાવેલ ઓપરેશન અથવા દવા એ બધાંને પરિણામે આટલી પરિસ્થિતિ બગડે છે; આંખનો શ્રમ એ માત્ર સહાયરૂપ બિના કહી શકાય.

ઝામરને માટે તબીબી સારવામાં ઓપરેશન છે, જેથી વધારાનું પ્રવાહી કાઢી લેવાથી આંખની અંદરનું દબાણ ઓછું થાય છે. પરંતુ આથી વધારાના પ્રવાહીનું કારણ દૂર થતું નથી. પરિણામે ઝામરનું

ઑપરેશન કરવામાં આવ્યું હોય છતાં પણ એ જ તકલીફ ફરી પાછી પેદા નહીં થાય તેની અથવા તો તે બીજી આંખને પણ અસર નહીં કરે તેને માટે પણ કોઈ ખાતરી નથી. જ્યાં સુધી આ વધારાના પ્રવાહીનું કારણ નથી સમજાયું અને તેને માટેના ઉપાયો લેવામાં ન આવે ત્યાં સુધી સાચો સુધારો થતો નથી. ઑપરેશન એ તો માત્ર એક રાહત પૂરતું ગણી શકાય.

ઝામરની સારવાર માત્ર રાહત પૂરતી અને ઉપરછલ્લી નહીં, પરંતુ તેના મૂળમાંથી થવી જોઈએ.

આંખની અંદર વધારાના પ્રવાહીને લીધે જ ઝામર થાય છે, અને આ પ્રવાહી આંખના તંતુઓ એકદમ ભેળાં થઈ જવાથી અને તેની યોગ્ય નિકાસ ન થવાથી થાય છે. હવે આંખ સિવાયના શરીરના બીજા ભાગમાં જ્યારે આ પ્રવાહી દેખાય છે ત્યારે એમ જણાય છે કે શરીરના તંત્રમાં કંઈક ખોટું થઈ રહ્યું છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, ઈન્દ્રિયો તેનું કામ બરાબર રીતે કરી શકતી નથી. આંખની અંદરનું વધારાનું પ્રવાહી એ કુદરતી ઉપચારના આંખના નયિમોમાં અપવાદરૂપે નથી અને તે એ અર્થમાં કે વધારાનું પ્રવાહી શરીરની બીજી અનિયમિતતા અને શારીરિક અવ્યવસ્થાનું ચિહ્ન ગણવામાં આવે છે.

અલબત્ત, આંખ ઉપરનો શ્રમ અને ખરાબ પ્રકાશ વગેરે ગૌણ કારણોમાં ગણી શકાય, અને વધુ પડતા કામના હિસાબે શરીરયંત્રમાં થતા ફેરફાર વગેરે આ બાબતમાં થોડાઘણા કારણરૂપ તો છે જ. પરંતુ જ્યાં સુધી દરદી સારો હોય ત્યાં સુધી દેખાતું નથી.

કુદરતી સારવાર પ્રમાણે આના જેવાં બીજાં દરદોથી ઝામરની સારવાર જુદી નથી અને મોતિયાની સારવાર ઉપરથી ઝામરની સારવાર



દરદી સારી રીતે કરી શકે છે, અને સારું પરિણામ લાવી શકે છે, પરંતુ પ્રાથમિક દશામાં જ તે લેવાવી જોઈએ. વધી ગયેલા ઝામરના કિસ્સાઓમાં આ સારવાર જલદી અસરકારક થતી નથી. કેટલાક કિસ્સાઓ સુધારવા પણ મુશ્કેલ બને છે, તોપણ દરદનું સામાન્ય તંદુરસ્તીનું ધોરણ બાંધવા માટે આ સારવારથી ઘણું કરી શકાય. એ કારણથી આ સારવાર લેવી અગત્યની છે.

મોતિયાની માફક ઝામરના કિસ્સાઓમાં જો સુધારો શક્ય ન હોય તો કુદરતી સારવારથી આ મુશ્કેલી આગળ વધતી અટકાવી શકાય છે. જો દરદી બહુ ખરાબ અને નબળી સ્થિતિમાં હોય તો સારવાર શરૂ કરતાં પહેલાં તેને આરામ આપવો જરૂરી છે.



## ૧૫. આઈરિટિસ, કેરાટિટિસ અને કૃષ્ણમંડળનાં ચાંદાં

આઈરિટિસ અથવા તો આંખનો રંગીન ભાગ ક્યારેક સૂજી જાય છે અને તેને પરિણામે આઈરિટિસ બહુ દરદ ઉત્પન્ન કરે છે. જો જુનવાણી તબીબના હાથમાં તેની સારવાર મૂકવામાં આવી હોય તો ઘણા મહિના સુધી ચાલે છે, અને દરદીની નજરમાં કાયમી ખામી રહી જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે, સોજાના મૂળમાં રહેલાં કારણો સમજવામાં આવ્યાં નથી હોતાં અને રોગનો નિકાલ કરવાને બદલે સારવારમાં તેને દબાવી દેવાનાં પગલાં લેવામાં આવે છે.

આઈરિટિસ એ સિસ્ટમમાં ફેલાયેલા ઝેરનું પરિણામ છે. જ્યાં સુધી આખી સિસ્ટમની સારવાર ન થાય ત્યાં સુધી દરદ નિર્મૂળ થવાની બહુ ઓછી આશા રહે છે અને દૃષ્ટિ પૂરેપૂરી સારી થતી નથી. આંખની તંદુરસ્તી પણ સુધરતી નથી. આઈરિટિસથી પીડાતો માણસ ઘણું કરીને તો અગાઉ વરસો પહેલાં એક યા બીજા દરદથી પિડાયેલો હોય છે. એ વખતે તબીબી સારવાર આપવામાં આવેલી હોય છે. તેથી પણ વિશેષ તો લાંબા વખતની કબજિયાત આ દરદમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. માત્ર આંખની જ સારવાર કરવી અને આખી સિસ્ટમમાં વ્યાપેલા ઝેરને માટે કોઈ વિચાર ન કરવો એ દરદની સારવાર કરવામાં તબીબી માણસોની ઉદાસીનતા બતાવે છે.

આઈરિટિસની અસરકારક સારવાર માટે ઉપવાસ અને યોગ્ય ખોરાક ખાસ જરૂરનાં છે. આઈરિટિસના દરદીએ જો કુદરતી સારવાર કરવી હોય તો નીચે મુજબ કરવું જોઈએ.

શરૂઆતમાં દરદના ભારેપણા પ્રમાણે ૩, ૫, કે ૭ દિવસના ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસ દરમિયાન સંતરાંનો રસ કે પાણી લઈ શકાય; બીજું કંઈ લેવાય નહીં. ઉપવાસ પછી નીચેનો મર્યાદિત ખોરાક લઈ શકાય. સવારે : સંતરાં કે લીલી દ્રાક્ષ. બપોરે : ઋતુ પ્રમાણે કાચાં શાકભાજી લીંબુનો રસ નાખીને આકર્ષક રીતે તૈયાર કરેલાં હોવાં જોઈએ. કિસમિસ, મુન્સ, અંજીર અને ખોરાક વગેરે લઈ શકાય. રોટલી કે બીજી કોઈ પણ ખોરાકની ચીજ આમાં ઉમેરી શકાય નહીં.

ઉપર સૂચવેલો ખોરાક ૧૦ થી ૧૪ દિવસ સુધી લેવો જોઈએ, અને જો એટલા સમયમાં સ્થિતિ પૂરતી સુધરી જાય તો પછી નીચે પ્રમાણે ખોરાક ઉપર આવી શકાય.

સવારે : ઋતુનાં કોઈ પણ તાજાં ફળ (કેળાં સિવાય). બપોરે રોટલી, માખણ, શાકભાજી, થોડી કિસમિસ, ખારેક અથવા અંજીર લઈ શકાય. સાંજે ૨ થી ૩ બાફેલાં શાકભાજી સાથે ઈંદું અથવા ચીઝ અને અઠવાડિયામાં એક વખત માછલી લઈ શકાય. માંસ બિલકુલ લેવું જોઈએ નહીં.

બાફેલાં બટેટાં અઠવાડિયામાં બે વખત લઈ શકાય. સફરજન, મુન્સ અથવા કેટલાંક તાજાં ફળ પણ લેવાય.

ઉપવાસ અને મર્યાદિત ખોરાક પછી જો દરદ સુધારા ઉપર ન હોય તો પૂરેપૂરા ખોરાક ઉપર અઠવાડિયું ગાળીને ફરી ઉપવાસ અને મર્યાદિત ખોરાક શરૂ કરવા જોઈએ.

સારવારની સંપૂર્ણ ફતેહ માટે ઉપવાસ દરમિયાન એનિમા લેવો જોઈએ, કારણ કે આઈરિટિસનાં કારણોમાં પેટનો બગાડ મહત્વનું

કારણ છે. શરૂઆતના એક કે બે દિવસ એનિમા બે વખત લેવો અને પછી દરરોજ એક વખત. અને આમ, દરદનાં ચિહ્નો જણાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવો. ત્યાર પછી પણ જરૂર પડ્યે લેતા રહેવું. સારવારના પ્રથમ ભાગ દરમિયાન અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત ગરમ વિલાયતી મીઠાનું સ્નાન લેવું કે બંધ આંખોને વિલાયતી મીઠાવાળા ગરમ પાણીથી દરરોજ અવારનવાર ધોવી. (એક ચમચો વિલાયતી મીઠું એક મોટા ગરમ પાણીના પ્યાલામાં નાખવું.) સ્નાન કરતી વખતે આંખોને બંધ રાખવી જોઈએ. આઈરિટિસના કિસ્સામાં પામિંગ ઘણું ઉપયોગી છે, અને દરરોજ આરામ આપવાની જરૂર લાગે ત્યારે પામિંગ કરતા રહેવું જોઈએ.

એક વખત દરદ નાબૂદ થયા પછી ભવિષ્યમાં ખોરાક માટે પૂરતું ધ્યાન રાખવું જરૂરનું છે અને નજીકના કામ માટે, કૃત્રિમ પ્રકાશમાં કામ કરતી વખતે તથા એવી બીજી બાબતોમાં ઘણા વખત સુધી આંખોના ઉપયોગમાં ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

(નોંધ : મોતિયાની સારવારને અંતે આપેલ ખાસ નોંધ જુઓ.)

**કેરાટિટિસ :**

કેરાટિટિસ અથવા આંખના પારદર્શક-પટલનો સોજો થવાનું કારણ હમણાં જ બતાવેલ આઈરિટિસના કારણ જેવું જ છે. આઈરિટિસની માફક કેરાટિટિસ પણ સિસ્ટમમાં ફેલાયેલ જેરનું જ પરિણામ છે. અલબત્ત, આંખનો શ્રમ, આંખની ઈજા વગેરે એમાં કેટલોક ભાગ ભજવે છે. સારવાર બાબતમાં કેરાટિટિસના દરદીએ આ પ્રકરણમાં આપેલ આઈરિટિસની સારવાર પ્રમાણે જ કરવું જોઈએ. આવી સારવારથી તેની આંખની જ મુશ્કેલી નહીં, પરંતુ સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ સુધરશે.

### કોર્નિયાનાં ચાંદાં :

પારદર્શક-પટલ (કોર્નિયા) આંખની આગળની બારી જેવું હોય છે. તે કીકી અને કૃષ્ણમંડળનું રક્ષણ કરે છે. ક્યારેક ક્યારેક પારદર્શક પટલ ઉપર નાનાં ચાંદાં દેખાય છે અને કમનસીબ દરદીને ખૂબ દુઃખ આપે છે. આંખનાં બીજાં દરદોની માફક પારદર્શક-પટલના ચાંદાંનું કારણ સિસ્ટમનો બગાડ જ છે; ખાસ કરીને ખોટો ખોરાક અને અયોગ્ય જીવન પણ આના કારણરૂપ છે.

સિસ્ટમની અંદર ફેલાયેલું ઝેર આંખોને કેવી રીતે અસર કરે છે, તે સમજવા માટે પારદર્શક-પટલનાં ચાંદાંના દરદીએ મોતિયો અને આમરનાં પ્રકરણો વાંચી જવાં અને સારવાર સંબંધમાં આઈરિટિસ અને કેરાટિટિસની સારવાર પ્રમાણે કરવાનું. જો બહુ હળવું દરદ હોય તો તેરમા પ્રકરણમાં આપેલ આંખો ઊઠવા માટેની સારવાર જોઈતું ઉત્તમ પરિણામ લાવશે.

એ જ જાતની ભવિષ્યની મુશ્કેલી ટાળવી હોય તો ભવિષ્યના ખોરાક તરફ પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ અને આખી શારીરિક તંદુરસ્તી પદ્ધતિસરની કસરતો અને યોગ્ય જીવન વગેરેથી મેળવવી જોઈએ. સારવારની અંદર કોઈ પણ જાતની દવા, લોશન વગેરે વાપરવાં જોઈએ નહીં.

વિલાયતી મીઠાથી અને ગરમ પાણીથી વારંવાર બંધ આંખોને ધોતા રહેવું. બંધ આંખોને સૂર્યનાં કિરણો આપવાં તથા પામિંગ કરવું, એ ખૂબ જ ઉપયોગી આંખ ઉપરની સારવાર છે. દરરોજ બને તેટલી વખત પંદરથી વીસ મિનિટ સુધી સારવાર કરવી જોઈએ.

(આઈ બ્રાઈટ એક્સ્ટ્રેક્ટનો ઉપયોગ સારવારની સાથે સાથે ઘણો ફાયદાકારક છે.)

**તપોડિયાં સંબંધી ખાસ નોંધ :**

આ પુસ્તકમાં તપોડિયાંનો સમાવેશ કરવામાં નથી આવ્યો; કારણ કે આ દરદ ઈંગ્લેંડમાં બહુ પ્રચલિત નથી. તપોડિયાં આંખ ઊઠવાનું એક મોટું સ્વરૂપ જ છે અને તે ખામી ભરેલા પોષણ અને ખાસ કરીને જીવનની કેટલીક અયોગ્ય ટેવથી થાય છે. સારવાર સંબંધમાં ઉપવાસ અથવા રસાહારથી શરૂઆત કરવી અને ત્યાર પછી આંખ ઊઠવા બાબતમાં સમજાવ્યા પ્રમાણે ફળ અને શાકભાજી લેવાં જોઈએ. સાથોસાથ તંદુરસ્તી માટેના બીજા નિયમો પણ પાળવા જોઈએ.

**ખોરાકની મુશ્કેલીઓ સંબંધી સૂચનાઓ :**

આજના જમાનામાં આ પુસ્તકની અંદર આપેલી ખોરાકની સૂચનાઓનો અમલ કરવો વાંચકો માટે ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. ખોરાકની હાલની પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાને માટે કેટલાક માણસોએ બીજી કોઈ સૂચનાઓ માટે લખીને પુછાવ્યું છે. પરંતુ આ બધા પ્રયોગો કરવા તે તદ્દન શક્ય છે. લેખકે ખોરાકના પ્રશ્નોને પહોંચી વળીને તે સાબિત કરી બતાવ્યું છે. આ નવી આવૃત્તિના વાચકોને ખોરાકની પરિસ્થિતિમાં સફળતાપૂર્વક પહોંચી વળવા માટે નીચેનાં કેટલાંક સૂચનો આપવામાં આવે છે, કારણ કે તે આજે આખા દેશમાં આપણને અસર કરે છે.

જ્યારે તાજાં ફળો મળવાં શક્ય ન હોય ત્યારે તેની જગ્યાએ કાચાં ગાજર (અથવા શાકભાજી) ઉત્તમ છે. નાસ્તામાં ગાજર, ચમચો એક બિમેક્સ, થોડી કિસમિસ અથવા સૂકાં ફળ (આ બધાં એક રકાબીમાં

મૂકવાં અને તેમાં દૂધ નાખવું.) - આ લેવું ઉત્તમ છે.

શિયાળા દરમિયાન દૂધની અછત હોય તો બોર્નવિટા, ઓવેલટાઈન અને બીજાં પીણાં દૂધને બદલે ઉત્તમ છે. તે દૂધની સાથે અડધું પાણી નાખીને લેવાં જોઈએ. જ્યારે શિયાળામાં ભાજીની અછત હોય ત્યારે કોબી, સ્પ્રાઉડ, ગાજર, ડુંગળી વગેરેનો ગર્ભ વાપરી શકાય.

જ્યારે ઉપવાસ કરવાનો હોય ત્યારે સંતરાના રસને બદલે ગાજરનો રસ લઈ શકાય. આ બનાવવા માટે કાચાં ગાજરને ખમણી અને એક વાટકામાં રાખીને નિયોવવાં. જ્યારે સંપૂર્ણ ફળાહાર શક્ય ન હોય ત્યારે બાફેલાં શાકભાજીના રસો તથા શાકભાજીનો દારૂ ઈચ્છા મુજબ ઉમેરી શકાય. શાકભાજીનો દારૂ બનાવવા માટે શાકને સારી રીતે સુધારો. અંદર પાણી નાંખો, એક કલાક સુધી ઉકાળો ને પછી નિયોવી લો.



# ઓ સ્રષ્ટા, દેવાધિદેવ !

(મિશ્ર કટાવ)

ઓ સ્રષ્ટા, દેવાધિદેવ ! અમને શ્રેષ્ઠ મનુષ્યો દે !

આવે ટાણે ખપ પડ્યો છે જેનાં હોયે

સાબૂત હૈયાં, દરિયાવ દિલ, નિષ્ઠા સાચી,

સેવાર્થે સળવળતા હાથ-

એવાં મનખ તું દેને નાથ !

જેને ન ભરખે સત્તાની સાપણ,

ભ્રષ્ટાચારની ભભકે જેનાં લોહીમાંસ કદી ના ખરીદાય;

ભવ્ય મનુષ્યો-

જેને છે પોતાની દૃષ્ટિ, જેને છે પોતાનું ધ્યેય,

જેને છે પોતાનું ગૌરવ, જે નહિ બોલે જૂઠ લગાર;

જે છાતી કાઢી, ખડા રહે, છો સામે ઊભે; સત્તાલોભી, ભાષણખોર:

અનિમિષ આંખે, વીંધી નાખે, પ્રપંચઘેરી ખુશામત એની.

ઊર્ધ્વમાનુષો-

સૂર્ય-કિરીટી, જનસેવાર્થી, ચિંતનલક્ષી

પ્રદૂષિત ધુમ્મસથી અતિ ઊંચે રહે નિરાળા;

કારણ, જ્યારે

બખડજંતરિયા લબાડ કેરાં, જરી પુરાણા વિચારવાળાં,

વચનોનાં બણગાં ફૂંકનારાં, કામસેવાનાં ઉધાર ખાતાં

રાખીને, ટોળાં એવાનાં સ્વાર્થ તણો સંઘર્ષ મચવતાં.

ત્યારે, રે ! પછી બાકી શું ?

આઝાદી આંસુડાં સારે !

શાસન તો પાખંડી હાથે !

ન્યાય તણાં નસકોરાં બોલે !

- જોશ્યા ગિલ્બર્ટ હોલંડ

(રૂપાંતર : પ્ર. ત્રિવેદી)

(પાછળ જુઓ)



## **GOD, GIVE US MEN !**

God, give us men ! A time like this demands  
Strong minds, great hearts,

    true faith and ready hands;

Men whom the lust of office dose not kill;

Men whom the spoils of office cannot buy;

Men who possess opinions and a will;

Men who have honour; men who will not lie;

Men who can stand before a demagogue

And damn his treacherous

    flatteries without winking !

Tall Men, sun-crowned, who live above the fog

In public duty and in private thinking;

For while the rabble, with their thumb-worn creeds,

Their large professions and their little deeds,

Mingle in selfish strife, lo ! Freedom weeps,

Wrong rules the land and waiting Justice sleeps.

- *Josiah Gilbert Holland*  
(July 24, 1819 - October 12, 1881)

આ પુસ્તિકામાં પ્રયોજેલા પારિભાષિક શબ્દો

અંદરનું પડ = Retina or inner layer

અસ્થિ અને સ્નાયુ સંબંધી ચિકિત્સાશાસ્ત્ર = Osteopathy

કીકી = Pupil

કૃષ્ણમંડળ = Iris

કેન્દ્રદર્શન = Central Fixation

જ્ઞાનતંતુની પુરવણી = Nerve supply

કરોડરજજુ સંબંધી ચિકિત્સાશાસ્ત્ર = Chiropractice

ઝૂલણ = Swinging

દૃષ્ટિમેળ = Accommodation of the eye

નત્રજ = Protein

નેત્રમણિ = Crystalline lens

પારદર્શક-પટલ = Cornea

હથેળીનું ઢાંકણ = Palming

બહારનું = Sclerotic or outer layer

મજ્જાપટલ = Retina

મધ્યપટલ = Choroid

વચ્ચેનું પડ = Choroid or middle layer

---

## તે મારા જ માટે ક્યું છે.

હું ભૂખ્યો હતો, તમે મને ખોરાક આપ્યો;  
હું તરસ્યો હતો, તમે મને પાણી પાચું;  
હું ઘરબાર વિનાનો હતો, તમે મને આશરો આપ્યો;  
હું નગ્ન હતો, તમે મને કપડાં પહેરાવ્યાં;  
હું માંદો હતો, તમે મારી સંભાળ લીધી;  
હું તમને સાચોસાચ કહું છું કે : આ બધું તમે મારા  
ભાઈઓ માટે ક્યું છે, તે મારા માટે જ ક્યું છે.

— જસસ કાઈસ્ટ



નથી મને કામના રાજ્યની, વા ના સ્વર્ગની, ના ભવ છૂટવાની,  
છે કામના એક, ખ પી જવાની પીડિતના દુઃખ નિવારવામાં.

---

