

# પહેલું સુખ



શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન



# પહેલું સુખ

લેખક : ડૉ. ધર્મેન્દ્ર માસ્તર (મધુરમ્)

સ્નેહી શ્રી .....

આપણા તન-મનની સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા જળવાઈ રહે તેનું માર્ગદર્શન પૂરું પાડે તેવું આ પુસ્તક આપનું સાથી બની રહો, તેવી અંતરની શુભ કામનાઓ સહ .....

સપ્રેમ  
મંગળભાઈ પી. પટેલ  
મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન',

સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે ક્રોસિંગ પાસે,

અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩

ફોન નં. : ૨૭૫૫ ૧૫૬૪, ૨૭૬૮ ૨૩૧૦

## પહેલું સુખ

- \* લેખક : ડૉ ધર્મેન્દ્ર માસ્તર (મધુરમ્)
- \* © ડૉ ધર્મેન્દ્ર માસ્તર (મધુરમ્)
- \* પ્રકાશન-વર્ષ : ઓગસ્ટ, ૨૦૦૯
- \* પ્રકાશક : શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી  
મૂકેશ એમ. પટેલ  
૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન',  
સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે ક્રોસિંગ પાસે,  
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩
- \* મૂલ્ય : સદ્ભાવ-સુવાચન-સદ્દુપયોગ
- \* પ્રકાશન-આયોજન : મનુ પંડિત, ફોન : ૨૫૪૬ ૬૨૩૨
- \* ડિઝાઈન : નીલેષ દવે, ફોન : ૨૬૫૭ ૯૭૫૫
- \* આવરણ-તસવીર : સૌમિલ શાહ, ફોન : ૯૮૨૫૪ ૩૧૧૯૨
- \* આવરણ-મુદ્રણ : ચંદ્રિકા ઓફસેટ, ફોન : ૨૫૬૨ ૦૫૭૮
- \* લેસર કંપોઝ : મીનળ ગ્રાફિક્સ, ફોન : ૨૭૯૧ ૦૫૧૮
- \* મુદ્રક : ચંદ્રિકા પ્રિન્ટરી, ફોન : ૨૫૬૨ ૦૫૭૮



# લેખકીય

‘પહેલું સુખ’ સંગ્રહમાં આરોગ્ય વિષયક જે લેખો આપવામાં આવ્યા છે તે મુંબઈના સુપ્રસિદ્ધ ને લોકપ્રિય દૈનિક ‘મુંબઈ સમાચાર’માં છેલ્લા ૪-૫ વર્ષ દરમિયાન પ્રગટ થયેલ છે. એ પુસ્તકરૂપે અહીં આપતી વખતે તે દૈનિકના તંત્રીશ્રી તથા સંપાદકને સંચાલકનો આભાર માનું છું. મહદંશે લેખોમાં એક યા બીજા અન્ય ભાષાના લેખો યા ગ્રંથોનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે. એટલે તે સૌ વિદ્વાન લેખકોનો અહીં ઋણસ્વીકાર કરવાની તક લઉં છું.

આયુર્વેદનો શોખ ખાતર અભ્યાસ જે થયો તેના આધારે આ લેખો તૈયાર થયા છે. એનું પ્રકાશન કરવા માટે એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશનના કર્તાહર્તા મુ. અને આદરણીય એવા શ્રી મંગળભાઈ પટેલનો આભારી છું.

લેખોમાં રહેલી ક્યાશ-ઊણપ તરફ ધ્યાન દોરવા તજજ્ઞોને વિનંતી છે. તેથી અવશ્ય કંઈક ને કંઈક ખામી તો હશે જ. છતાં આશા છે કે જિજ્ઞાસુઓને તથા સમાજને તે ઉપયોગી થઈ પડશે તો શ્રમ અને પ્રકાશનની સાર્થકતા થયેલી સમજીશ.

વધુ તો શું ?

- ધર્મેન્દ્ર માસ્તર (મધુરમ્)

એ/૩૧, પાર્શ્વનાથ ટાવર્સ,  
સુભાષ ચોક, ગુરુકુળ રોડ,  
મેમનગર,  
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૫૨.  
તા. ૩૦, જુલાઈ, ૨૦૦૯

# અનુક્રમણિકા

પૃષ્ઠ નં.

## સ્વસ્થ જીવનમહિમા

૧. સાંપ્રત સમયમાં સ્વસ્થ જીવનની અગત્ય ..... ૫
૨. તંદુરસ્તી અંગે પ્રાચીન કહેવતો ..... ૯
૩. તંદુરસ્ત રહેવા સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવો..... ૧૫

## સાંપ્રત જીવન

૧. ચિંતા એક ઘાતક મનોવેગ ..... ૧૮
૨. આજના યુગનો અભિશાપ : ચિંતા ..... ૨૫
૩. આજના યુગનું દૂષણ - પ્રદૂષણ ..... ૩૧
૪. તણાવ - આધુનિક યુગની સમસ્યા ..... ૩૫

## વ્યસન

૧. દારૂના દૈત્યને દફનાવો ..... ૪૦
૨. 'બેડ-ટી' હાનિકારક અદ્યતન ફેશન ..... ૪૪
૩. તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય માટે હાનિકારક વ્યસનો ..... ૪૬

## ઋતુવિહાર

૧. શિયાળાના આહારવિહાર..... ૪૯
૨. વરસાદી બીમારીઓથી સાવચેત રહો ..... ૫૩
૩. ઉનાળાના ખાનપાન..... ૫૬

## આહાર

૧. ભોજન અને સ્વાસ્થ્ય ..... ૫૯
૨. સૌન્દર્ય માટે સમતોલ આહારનું મહત્વ ..... ૬૩
૩. તનની સ્વસ્થતા માટે આવશ્યક તત્વો ..... ૬૫
૪. આહારમાં ગળપણનું પ્રમાણ - કેટલું હિતાવહ ? . ૬૮
૫. અતિશય ભોજન અને દવા હાનિકારક ..... ૭૩
૬. ફાસ્ટફૂડની ઉપયોગિતા કેટલી ?..... ૭૬
૭. મિનરલ વોટર - સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરિયાત કેટલી ? ૭૯

## ઉપચાર-અમલ

૧. માલિશનું મહત્વ ..... ૮૨
૨. સ્નાનના પ્રકાર અને ફાયદા ..... ૮૬
૩. પગપાળા ચાલો ને નીરોગી બનો ..... ૯૨
૪. સર્વોત્તમ વ્યાયામ - તરણ ..... ૯૪
૫. નૃત્ય દ્વારા નીરોગી શરીર ..... ૯૮
૬. શબ્દધ્વનિ સ્વરોદય દ્વારા રોગનિવારણ ..... ૧૦૦
૭. યોગસાધનાથી નેત્રચિકિત્સા ..... ૧૦૪
૮. તંદુરસ્તીના સૂચક કાળા કામણગારા કેશ ..... ૧૦૭
૯. સૌન્દર્યવર્ધક કેશની જાળવણી ..... ૧૧૦
૧૦. કોફી ઉપયોગી કે હાનિકારક ..... ૧૧૨
૧૧. અનેક રોગોની જનેતા સ્થૂળતા ..... ૧૧૫
૧૨. બૈરન ભયી રૈન ..... ૧૧૮

## હાનિપ્રદ ફેશન

૧. સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક પ્લાસ્ટિકનાં રમકડાં ..... ૧૨૦
૨. હાઈ-હીલ. ક્યારેય નહિ ..... ૧૨૨
૩. કૃત્રિમ ઘરેણાં નુકસાનકારક ..... ૧૨૫

## પ્રયોગ

૧. પ્રેમ અને તંદુરસ્તી વચ્ચે કોઈ સંબંધ ખરો ? ..... ૧૨૭
૨. તમારું સૌન્દર્ય તમારા હાથમાં ..... ૧૩૧
૩. અશ્રુ વડે તંદુરસ્તી ..... ૧૩૪
૪. પ્રાચીન હસ્તમુદ્રાઓ દ્વારા રોગચિકિત્સા ..... ૧૩૭
૫. સ્ત્રીઓ માટે સ્થૂળતા ઘટાડવા  
આહારીય ચિકિત્સા ..... ૧૪૬
૬. નો મેડિસિન ? ..... ૧૪૯
૭. વ્યક્તિની આભા અને તંદુરસ્તી ..... ૧૫૨
૮. ક્યું ફળ ભાવે છે ? ..... ૧૫૫
૯. શાકાહારના ગુણદોષ ..... ૧૫૮

\* \* \* \* \*

# સ્વસ્થ જીવન મહિમા

૧

## સાંપ્રત સમયમાં સ્વસ્થ જીવનની અગત્ય

આજનો યુગ એટલે સમસ્યાઓનો યુગ. આજનો માનવી ઝડપથી સમસ્યાનો ઉદ્ભવ કરી રહેલો જણાય છે. પરિણામે એ ખુદ એક સમસ્યા બની ગયો છે. એ મર્યાદાને નહિ પણ વિસ્તારને પસંદ કરે છે. સહકારને બદલે સ્પર્ધા ને તત્ત્વજ્ઞાન દર્શનને બદલે પ્રદર્શન - દેખાવને તે પસંદ કરે છે. પરિણામસ્વરૂપે તે તનાવ અને ભારે દબાણ અનુભવી રહ્યો છે. એટલે ગ્રંથિ-તત્ત્વ ઉત્તેજિત થતાં ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય જોખમાઈ રહ્યું છે. આમ, માનવી બીમાર બની ગયો છે. આજના યુગની મોટી સમસ્યા બની ગઈ છે તંદુરસ્તીનો અભાવ.

ખરી રીતે તો સ્વાસ્થ્ય માટે કોઈની પાસે કશું શીખવાની જરૂર નથી. માત્ર અસ્વાસ્થ્યનાં કારણોથી ઉગરવું આવશ્યક છે. એને માટેની તત્પરતા અને સંયમ જાળવવાની ઈચ્છા હોવી જોઈએ. બીજી વ્યક્તિ તો એમાં માત્ર મદદરૂપ થઈ શકે.

સ્વાસ્થ્ય જુદી જુદી બાબતો પર નિર્ભર હોય છે. પવિત્ર માનસિકતા, ભાવનાત્મક સંતુલન, ગ્રંથિઓનું સંતુલન, પ્રવૃત્તિ-નિવૃત્તિનું સંતુલન, ભોગ વિલાસ ને ભોજન પર નિયમન, પ્રસન્નતા ને નિશ્ચિંતતા, શુદ્ધ ને દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ, અલ્પાહાર-અન્નાહારમાં સંયમ, ઓછી દવાને નિયમન વધુ પ્રાકૃતિક જીવનચર્યા, મૈત્રી સંબંધો, સ્વસ્થ, આભા, આદિ બાબતો પર એ અવલંબે છે.

### સ્વસ્થ કોને કહેવાય

સંસ્કૃતમાં કથન છે કે “સ્વસ્મિન તિષ્ઠતિ ઇતિ સ્વસ્થ” અર્થાત્ જે સ્વયંમાં નિર્ભર છે તે સ્વસ્થ છે. સ્વયં એટલે પોતાના ભાવ ને સ્વભાવમાં

રહેવું. માનવી જ્યારે જ્યારે શરીરના ભાવ ને મનના સ્વભાવથી દૂર જાય છે ત્યારે શારીરિક ને માનસિક એમ બંને સ્તર પર અસંતુલન પેદા થવા પામે છે. જેના પરિણામે બીમારી ઉદ્ભવે છે. સ્વાસ્થ્યની આ વ્યાખ્યાને સ્પષ્ટ કરતાં મુનિવર હેમચંદ્રાચાર્યે કહ્યું છે - “પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમના સ્વસ્થ ઇતિ અભિધીયતે” અર્થાત્ જે વ્યક્તિની ઈન્દ્રિયો, મન ને આત્મા એ ત્રણે પ્રસન્ન હોય છે તે સ્વસ્થ છે. આવી સ્વસ્થતાનો આધાર છે : પવિત્રતા અર્થાત્ તનાવનો અભાવ, એક એવી ય વ્યાખ્યા છે - સુઅસ્થિઃ ઈતિ સ્વસ્થઃ જેમના અસ્થિ સુંદર - સુદૃઢ છે તે સ્વસ્થ છે. કમજોર અસ્થિવાળી વ્યક્તિને પાચન, શ્વસન તથા રક્ત-ઉદ્ભવ આદિમાં મુશ્કેલી રહે છે.

### સ્વસ્થ માનસિકતા ને સ્વાસ્થ્ય

આજના સમયની બીમારીઓએ સ્પષ્ટ કર્યું છે કે આજના હરેક રોગનું મૂળ આપણા શરીરમાં નહિ, પણ મનમાં રહેલ છે. મનને અશાંત કરનાર વ્યક્તિ પોતાના આજના એક જન્મને જ બગાડતો નથી, પણ અનેક જન્મોને વિકૃત કરે છે. વિકૃતભાવને લીધે મનુષ્યનું વીર્ય પાતળું થાય છે ને લોહી ગાઢ થાય છે. નસ-નાડીઓમાં કઠોરતા આવે છે ને જીવનમાં શિથિલતા, પરિણામે હૃદય પર ભાર-દબાણ ને મનમાં તનાવ વધવા પામે છે.

તત્ત્વજ્ઞાની પ્લેટોએ પોતાના સમયના નિષ્ણાત ડોક્ટરને સલાહરૂપે કહ્યું હતું કે રોગીના શરીરનો ઈલાજ કરવાને બદલે એના માંદા મનનો ઈલાજ કરવો જોઈએ.

સાંપ્રત સમયમાં અણુશક્તિનો ચમત્કાર તથા દુષ્ક્રભાવ બંને આપણી સમક્ષ છે અને આપણે તેનાથી પૂરી રીતે વાકેફ છીએ. પણ આપણા મનનો ચમત્કાર તો એનાથીય વધારે આશ્ચર્યકારક છે. એ બગાડવાથી જે નુકસાન થાય છે તે સમગ્ર માનવસમાજને ભયભીત કરે

તેવું છે. આજનું તબીબી વિજ્ઞાન જે રીતે ઝડપી પ્રગતિ કરી રહ્યું છે તેના પરથી લાગે છે કે નજીકના ભવિષ્યમાં તે માનવમનના અત્યાચારોથી વ્યથિત 'સેલ'ના રુદ્ધનને પણ 'ટેપ' કરી શકશે. તમે માનો યા ન માનો, પણ કેન્સરનું બહુ મોટું કારણ ચિંતાગ્રસ્ત જીવન જ છે. બાર જ કલાકમાં એકી સાથે ચહેરાની ચમક ઝાંખી ને વાળની સફેદાઈ થતી જોવામાં આવી છે. ડાયાબિટીસ જેવા રોગ માટે કદી કદી એક જ માનસિક આઘાત પૂરતો હોય છે. સામાન્ય લોકમાન્યતા એવી છે કે ડાયાબિટીસ માત્ર પેન્ક્રિયાઝની ગરબડને લીધે થતો હોય છે. પણ એનું મુખ્ય કારણ તો જેની દ્વારા ચિત્તમાં આવેલા સૂચનો આખા શરીરમાં મોકલાય છે તે નાડી-તંત્ર છે. આ તંત્ર પર વારંવાર આઘાત આવવાથી આખા શરીરમાં પથરાયેલી પાતળી નસો શિથિલ થઈ જાય છે અને પછી ચિંતાને લીધે પેન્ક્રિયાઝની સ્રાવ પર અસર પડે છે. એનું બીજું કારણ છે અનિયમિત અને અસંયમી દિનચર્યા. આયુર્વેદના મતાનુસાર બપોરના બાર વાગ્યા સુધી મનુષ્યને કુદરતી રીતે ભૂખ લાગવી જોઈએ. પણ આજના દોડધામના ઝડપી જમાનાની જિંદગીમાં મનુષ્ય એનું પાલન કરી શકતો નથી. એને માટે એ અસંભવ બની જાય છે. એટલે લાચારીથી તે ચા-પકોડા-ભેળ જેવી ખાદ્યચીજો ખાઈને ભૂખને દબાવે છે. આને પરિણામે એ ડાયાબિટીસનો ભોગ થઈ પડે છે.

કેટલીક બીમારીઓનો તો આપણી ભાવનાઓ સાથે એટલો ગાઢ સંબંધ છે કે જેથી તે અટકાવી શકાતી નથી. કેલિફોર્નિયાના એક ડોક્ટરને એક મહિલાએ આવીને કહ્યું : “મારા પિતાજી બહુ ઉદાસ ને ચિંતાતુર રહે છે. આપ એની સારી રીતે સારવાર કરો.” ત્યારે ડોક્ટરે કહ્યું : “ત્યારે તો એમને પેટનું દર્દ, કબજિયાત, અપયો તથા માથાનો દુઃખાવો રહેતો હશે ?” બહેને કહ્યું : હા, એ તો છે જ. પણ તમે તે શી રીતે જાણ્યું?” જવાબમાં ડોક્ટરે જણાવ્યું : “બહેન, ચિંતાની સાથે એ બધું

હોય જ છે.” એટલે માન્યું. “લોહી-દબાણની દર્દી એવી એક બહેન રોજ એક ડોક્ટર પાસે દવા માટે આવતી હતી. એક દિવસ ઘણી ભીડને લીધે એને કતાર (લાઈન) માં ઘણી વાર સુધી ઊભા રહેવું પડ્યું. એ દરમિયાન એને આગળ ઊભેલા દર્દી ભાઈ સાથે ઝઘડો થઈ ગયો. એટલે એનું લોહીનું દબાણ વધી ગયું. ડોક્ટરે તે જોઈને કહ્યું : “નિયમિત દવા લેવા છતાં આમ કેમ થયું ? લાગે છે કે કોઈ કારણથી મન અશાંત થયું હોય. જલદીથી મનને શાંત કરો. નહિ તો દવાની અસર નહિ થાય.”

આ બીમારી ક્યાંથી ઉદ્ભવી એ તપાસ ને વિચારની બાબત છે. શું ત્યાં કોઈ વાયરસ તથા બેક્ટેરિયા ઈન્ફેક્શનનાં કારણ હતાં ? એ બિલકુલ ન હોય તો એ સ્પષ્ટ થાય છે કે ક્રોધ એ આ રોગનું બહુ મોટું કારણ છે. ક્રોધી વ્યક્તિ સ્વસ્થ હોવા છતાં અસ્વસ્થ કહેવાય છે. કેમ કે અવારનવાર એની બિનતંદુરસ્તી છતી થાય છે. જો કે રંગ-તજજ્જ-ચિકિત્સકો કહે છે કે ક્રોધ લાલ રંગની અધિક્તાથી ઉદ્ભવે છે. તબીબી ડોક્ટર કહે છે તેમ તે વિટામિન ‘એ’ના અભાવથી ઉદ્ભવવા પામે છે. આ અંગે આયુર્વેદનું મંતવ્ય છે કે પિત્તની અધિક્તા તથા એની વિકૃત્તિથી ક્રોધ જન્મવા પામે છે. બાયોલોજી તબીબો માને છે કે ક્રોધનું એકમાત્ર કારણ ગ્રંથિસ્ત્રાવોનું અસંતુલન છે. સમગ્ર વિચારણાનો નિષ્કર્ષ એ કે ક્રોધ આપણાં સ્ત્રાવો તથા ભાવો - એમ બંનેને તીવ્ર રીતે અસર કરે છે. વિદેશમાં એક બિલાડી પર પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. એને ખવડાવી-પીવડાવીને સારા વાતાવરણમાં રાખવામાં આવી, એ આનંદમસ્તીથી આમ-તેમ દોડતી ફરતી ગુર્-ગુર્ કરવા લાગી. એ દરમિયાન એની પૂંછડીમાં એક સોંય ભોંકવામાં આવી કે તરત જ તે ચીડાઈને કૂદી પડી. એનો ક્રોધ વધતો ગયો તેની પાચનક્રિયા એકસાથે બંધ થઈ ગઈ.

આજે જીવનની રહેણીકરણીમાં ભય-ડર વ્યાપ્ત છે. એથી દરેક વ્યક્તિ કાયમ હરહંમેશ ચિંતાતુર અને શંકિત રહેતી હોય છે, એટલે



આંતરડા તથા પેટ વગેરેના દર્દો એને કારણે થવા પામે છે. એક જગ્યાએ કોઈ એક માતાને ગાંઠની બીમારી હતી. ઘણી બધી સારવાર ને દવા કરવા છતાં એ મરણ પામી, આથી એની પુત્રીને એ ભય પેઠો કે મને ય એ રોગ લાગુ પડશે તો ? ડોક્ટરે એને બહુ સમજાવી કે આ કંઈ ચેપી યા વારસાગત રોગ નથી, માટે ડર ન રાખો.

આધુનિક વિજ્ઞાનની શોધ મુજબ આપણી ઊર્મિ-લાગણી ને ભાવોનું ઉત્પત્તિ સ્થાન-ચિત્ત નહિ પણ અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિતંત્ર છે. એમાં જે રસાયણ પેદા થાય છે તે આપણા આચાર-વ્યવહારને અસર કરે છે એટલે એ અત્યંત જરૂરી છે કે આપણે શાંત-પ્રસન્ન રીતે જીવન જીવવું જોઈએ - જેથી ગ્રંથિઓના સ્રાવ બરાબર રહી શકે.

\* \* \* \* \*

૨

## તંદુરસ્તી અંગે પ્રાચીન કહેવતો

કહેવતો એ પરંપરાથી આવેલા હજારો લોકોના ડહાપણ ને અનુભવનો ભંડાર હોય છે. જૂના વખતમાં જ્યારે આધુનિક તબીબી ચિકિત્સા ગામે ગામ ઉપલબ્ધ નહોતી ત્યારે કહેવતોમાં કથિત ચિકિત્સા અનુભવોનો નીચોડ લોકોને કામમાં આવતો ને કલ્યાણકારક તથા લાભપ્રદ બનતો હતો. આહારવિહાર-આરોગ્યસૂચક કહેવતોમાં જાળવણીના સૂચનો મળી આવે છે અને આહારવિહારની બાબતમાં પણ માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત થાય છે. દા.ત.:

ચૈતે ગુડ વૈશાખે તેલું જૈઠે પંથ, અસાઢે બેલુ,

સાવન સતુઆ, ભાદોં દહીં, કુઆર કરેલા, કાતિક રૈ મહી,

આગહન જીરા, પુસૈ ધના, માઘે મિસરી ફાગુન ચના.

ઈ બારહ જો દેય બચાય, વેહિ ઘર વૈદ કભી ન જાય.

ભાવાર્થ કે ચૈત્રમાં ગોળ અને વૈશાખમાં તેલનો ઉપયોગ ત્યાજ્ય કિંવા વર્જિત છે. જેઠ મહિનામાં ગરમી ઘણી હોવાથી બહારગામ પ્રવાસ જવાનું ટાળવું જોઈએ. અષાઢમાં બીલી, શ્રાવણમાં સાથવો, ભાદરવામાં દહીં, આસોમાં કારેલા, કાર્તિકમાં છાશ, માગસરમાં જીરું, પોષમાં ધાણા, માઘમાં ખાંડ અને ફાગણમાં ચણાનું સેવન ન કરવું, એ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હિતાવહ છે.

ઉપર દર્શાવેલ ખાદ્ય ચીજો એ મહિનાના સમયમાં વધારે પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ હોઈ લોકો એને વધારે પ્રમાણમાં ખાઈ લેવા લલચાય છે. એટલે તે વખતની પ્રચલિત ઋતુ મુજબ તેના અતિશય સેવનથી બચવાની સાવચેતી ઉપરોક્ત કહેવતમાં સંકેતરૂપ આપવામાં આવી છે. જેથી આરોગ્ય જળવાઈ શકે. ભોજનના નિયમન તથા એ પછીના આચરણ-વર્તનથી પણ આરોગ્ય પર અસર પડતી હોય છે. એ દૃષ્ટિએ કહેવાયું છે.

ખાય કે મૃતૈ સૂચૈ બાયેં, તેહિ ઘર વૈદ કવૌં ન જાયે.

એટલે કે ભોજન પછી તરત પેશાબ કરવો ને જમ્યા પછી ડાબે પડખે સૂઈ જવું જોઈએ.

એ જ રીતે ભોજન પચાવવા માટેનો ઉપાય સૂચવતી કહેવત જુઓ -

નિત ભોજન કે અંતમેં તોલાભાર ગુડ ખાય,

અપચ મિટે ભોજન પચે, કબ્જિયાત મિટ જાય.

તાત્પર્ય કે રોજ જમ્યા પછી તોલા જેટલો ગોળ ખાવાથી અપચો થતો નથી અને ભોજન પચવાથી કબજિયાત રહેતી નથી.

એ જ રીતે ભોજન લેતા અગાઉ શું કરવું તે સૂચવતી પણ એક

કહેવત જુઓ -

નીંબૂ આધા કાટિયે સેંધા નામક મિલાય,  
ભોજન પ્રથમહિ ચૂસિયેસો અજીર્ણ મિટ જાયે.

અડધું લીંબુ કાપીને તેમાં નામનું સિંધવ લગાડવું ને જમતાં  
અગાઉ એ ચૂસવાથી અજીર્ણની ફરિયાદ રહેતી નથી.

કેટલીક ઋતુઓમાં શરીરમાં પિત્તનો પ્રકોપ પ્રબળ બને છે ત્યારે  
માર્ગદર્શન આપતી કહેવત પણ નોંધપાત્ર છે -

સોંઠ શકર ઔ, કાલી મિર્ય, કાલા નમક મિલાયે,  
નીંબૂ રસમેં ચૂસીએ પિત્ત શાંત હો જાયે.

સૂંઠની સાથે ખાંડ, કાળા મરીને કાળું નિમક મિશ્રિત કરી લીંબુંના  
રસમાં તેને મેળવીને લેવાથી પિત્ત શાંત થઈ જાય છે.

કેટલીક કહેવતો આપણને કેટલીક ચીજોનું નિયમિત સેવન  
કરવાનું સૂચન કરતી હોય છે.

જો નિત આબરાં ખાત હૈ, પ્રાત પિયત હૈ પાની,  
કબહુ ન મિલિ હૈ વૈધરાજ સે, કબહુ ન ગઈ જવાની.

અને

જો ભોરહિ માઠા પિયત હૈ, જીરા નમક મિલાયુ,  
બલ બુદ્ધિ તિસે બઢત હૈ, સવૈ રોગ જરિ જાયં.  
વળી,

મોટી દતુઅન જો કરે, નિત ઉઠિ હર્સા ખાય,  
બાસી પાની જો પિયૈ, તા ઘર વૈધ ન જાય.

ભાવાર્થ કે જે રોજ આંબળા ખાય, નરણે કોઠે સવારે ઊઠીને પાણી

પીએ તેને વૈદ્ય પાસે જવાની જરૂર ન પડે ને તેની સ્ફૂર્તિ-તાકાત-જીવાની લાંબો વખત ટકી રહે.

વળી જે સવારના જીરું-મીઠું નાંખીને છાશનું સેવન કરે છે તેને બળ-બુદ્ધિની વૃદ્ધિ થાય છે ને બધા રોગોનું નિવારણ થાય છે.

આ ઉપરાંત જે વ્યક્તિ જાડું દાંતણ રોજ કરે ને દરરોજ હરડેનું સેવન કરે તથા રાતે લોટામાં ભરી રાખેલું વાસી પાણી સવારના પીએ તેને વૈદ્યની પાસે જવું ન પડે ને તબિયત જળવાય.

એક કહેવત કહે છે :

“જો રોજ પપીતા ખાય તા ઘર વૈદ્ય ન જાય.”

ભાવાર્થ કે રોજ પપૈયું ખાવાથી તંદુરસ્તી સચવાય છે.

દાંત જાળવવા માટેની કહેવત જુઓ -

અધિક ગરમ જો પય પિએ-ભોજન ખાએ,

વૃદ્ધાવસ્થા કે પ્રથમ બત્રીસી ઝડ જાએ.

એટલે કે વધારે ગરમ ખાવા-પીવાથી ઘડપણ આવતાં પૂર્વે જ દાંત પડવા માંડે છે. અન્ય એક કહેવત સૂચવે છે.

આંખમેં અંજન, દાંતમેં મંજન નિતકર, નિતકર

નાકમેં અંગુલી, કાનમેં તિનકા મતકર, મતકર.

તાત્પર્ય કે રોજ આંખમાં કાજળ આંજવી તથા દાંતને સાફ કરવા, પણ નાકમાં આંગળી ને કાનમાં તણખલું કદી ન ખોસવું.

એવી જ એક બીજી કહેવત જુઓ -

સેંઠ, સુહાગા, સેંધા, ગંધી, સહિજન રસમેં બઢિયા બંધી,

સત્તર શૂલ બહતર ખાય, કહે ધન્વંતરિ આતૈ જાય.

અર્થાત્ સૂંઠ, ટંકણખાર, સિંધવ, અત્તર, સરગવો આદિ રસ સેવન ઉત્તમ, એનાથી ઘણા રોગ દૂર થાય. એનું સેવન કર્યે જ જાઓ એમ ધન્વંતરિ વૈદ્ય કહે છે.

પેટનો દુઃખાવો, ગેસ તથા પેશાબ બંધ થવાના નિવારણ માટેની ય કહેવત જુઓ.

બારાસિંધા શ્રૃંગ કો શીતલ જલ ઘિસ લેઈ,  
નાભિમધ્ય લેપન કરે તો મૂત્ર પ્રવાહ કરેઈ  
અને

ઘી કપુર કો લીજિયે, એક હી સાથ મિલાય  
સિર-માથેમેં રગડિયે, દર્દ તુરત ભગ જાય.

વળી એક કહેવત જુઓ -

તોલા ગુડ પ્રાચીન લેં, ચૂના માસા ચાર,  
દોઉ મિલાએ કે ખાઈયે, પટ દર્દ તુરત નિકાર.

ભાવાર્થ કે - બાર શીંગડાવાળા હરણનું શીંગડું લઈને તેને ઠંડા પાણીમાં ઘસીને તેનો નાભિની વચ્ચેના ભાગમાં લેપ કરવાથી બંધ થયેલ પેશાબ થવા પામે છે.

ઘી કપૂરને લઈને એક સાથે મેળવીને તેને માથામાં રગડવાથી પેટ દર્દો દૂર થાય છે.

આ ઉપરાંત - જૂનો ગોળ એક તોલો લઈને તેમાં ચાર માસા જેટલા પ્રમાણમાં ચૂનો ભેગો કરીને તે મિશ્રણ ખાવાથી પેટનું દર્દ મટી જાય છે.

કાનના દર્દ માટેની કહેવત જુઓ -

પીલે પાત મદાર કે ઘૃત મેં દેય લગાય.

ગરમગરમ રસ ડાલિયે, કર્ણ દર્દ મિટ જાય.

ભાવાર્થ કે - આંકડાના પીળાં પાન ઘીમાં ભેળવીને તેને ગરમ કરી એ ગરમ રસ કાનમાં લગાડવાથી કાનનું દર્દ નાબૂદ થાય છે.

આંખની બીમારી માટે કહેવત છે -

હરી દૂબકો કુચલ કર દેવે ઘાસ નિકાલ

આધા તોલા પીજિયે આવ દર્દ મિટે તત્કાલ.

અને વળી જુઓ આ કહેવત.

યદિ અભિલાષા હૃદયકી કચહ ન હોય જુકામ

પાની પીવે નાકસે પહુંચાવે આરામ.

ભાવાર્થ કે - લીલી તાજી દરો ઘાસને કચડી મસળી ને તેમાંથી વધારાની ઘાસ કાઢી લઈ તેનું અડધા તોલા જેટલું પ્રમાણ પી જવાથી આંખની બીમારી દૂર થાય છે.

વળી - જો તમારી અંતરની ઈચ્છા હોય કે કદીય શરદી સળેખમ ન થાય તો નાકથી પાણી પીઓ - તો તમારી ઈચ્છા પાર પડશે.

હરસની બીમારી માટેની કહેવત જુઓ -

ગોમૂત્રમેં હરે લઘુ હો તોલા પિસવાય,

ગુડસંગ પ્રાતઃ ખાઈયે બવાસીર મિટ જાય.

ભાવાર્થ એ કે ગાયના મૂત્રમાં નાની હરડે બે તોલા જેટલી લઈને ઘસવી ને તેમાં ગોળ નાખીને તેનું સવારના સેવન કરવાથી હરસની બીમારી મટી જવા પામશે.

\* \* \* \* \*

## તંદુરસ્ત રહેવા સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવો

આપણી રોજિંદી દિનચર્યા અથવા જીવનશૈલી આપણી તંદુરસ્તીની જાળવણીમાં મહત્વનો ભાગ ભજવતી હોય છે. આધુનિક દોડધામ ને સંકુલ - ઝટપટ ભરેલા જમાનામાં વિજ્ઞાન ને ટેકનોલોજીના વિકાસથી સંક્રમક રોગો કાબૂમાં આવવા પામ્યા છે, પણ એસિડીટી, અલ્સર, હૃદયરોગ, લોહીદબાણ, દમ, લકવા, આધાશીશી, ગુપ્તરોગો, એઈડ્સ, માનસિક રોગો ને કેન્સર જેવી વ્યાધિઓ છેલ્લાં થોડાક વર્ષોમાં વધી જવા પામી છે. દૂષિત હવા, ખોરાક ને જળ ને ફાસ્ટ ફૂડ, સોફ્ટ ડ્રિંકની સાથે અતિશય ભૌતિકવાદી સ્પર્ધાત્મક તનાવથી ભરપૂર જીવનમાં અતિશય કામકાજનો બોજો વગેરે પરિબળોથી મનુષ્યની તંદુરસ્તી જોખમાવા પામે છે. છતાં સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવવાથી રોગ-બીમારીમાંથી ઉગરી શકાય છે.

### સ્વસ્થ જીવનશૈલીના પરિબળો :

૧. આહાર : આમાં મહત્વનું પરિબળ આહાર, એની કાળજી લેવાય ને સમતોલ, પૌષ્ટિક ને પથ્ય, ઋતુને અનુકૂળ હોય તેવો તથા વિરુદ્ધ ન હોય તેવો આહાર લેવાય તે જરૂરી છે. કાચી વાનગીઓ, ફળો, લીલાં પાંદડાંવાળા શાકભાજી, કચુંબર, દૂધ ને કઠોળ તથા આખા ધાન્ય વગેરે આનંદની વાતો કરતાં કરતાં યા મૌન રહીને સહકુટુંબ ભોજનમાં લેવું ઈષ્ટ છે.

૨. વ્યાયામ : બીજું પરિબળ જરૂરી આવશ્યક વ્યાયામ. આજે વ્યાયામ અદ્યતન ઝડપી ને શહેરી યાંત્રિક જીવનમાં ભુલાયો છે ને તેથી આરોગ્ય કથળવા પામ્યું છે. યથાશક્ય નિયમિત ચાલવું, આસનો, સૂર્યનમસ્કાર કરવાનું દરેક વ્યક્તિએ રાખવું ઈષ્ટ છે. એથી સુડોળ

સપ્રમાણ સ્વસ્થ શરીર રહી શકે.

૩. સમતોલ કામ અને આરામ : ત્રીજું પરિબળ તે પર્યાપ્ત પરિશ્રમ - કામ તથા સાથે સાથે જરૂરી આરામનું પણ ધ્યાન રાખીને અમલમાં મૂકવું જરૂરી છે. કામની અતિશયતા જેમ ઈષ્ટ નથી તેમ આરામની અતિશયતા પણ અનિષ્ટ છે. પર્યાપ્ત કામ ને પરિશ્રમ પછી આરામનો ગાળો થોડો જરૂરી છે. બંનેની સમતોલતા જોઈએ.

૪. માનસિક સ્વસ્થતા : ચોથું પરિબળ તે માનસિક સ્વસ્થતા, શરીરની સ્વસ્થતા માટે માનસિક આરોગ્ય પણ આવશ્યક છે. બિનજરૂરી કે જરૂરી ગુસ્સો, તનાવ, હતાશા, નિરાશા કે નકારાત્મક લાગણી -નેટલે રોગને નિમંત્રણ. એનાથી દમ, લોહીદબાણ, હૃદયરોગ ને આધાશાશી જેવી મનોદૈહિક વ્યાધિઓ થવા પામે છે. એવી અનિચ્છનીય મનોદશ થાય ત્યારે કોઈ આત્મીય વ્યક્તિ પાસે હૈયાનો ઊભરો ઠાલવવો, જેદ મન હળવું થવા પામે ને નીરોગી બની શકાય.

૫. હાસ્યની હળવાશ : પાંચમું પરિબળ તે હાસ્યની હળવાશ. વધારે પડતાં ગંભીર બનવાથી ને ચિંતાતુર થઈ ફરવાથી શરીર ને મનની સ્વસ્થતા જોખમાવા પામે છે. અવારનવાર હાસ્ય માણવાથી મન પ્રફુલ્લિત બને છે ને શરીરનેય વ્યાયામ મળવા પામે છે, એથી ચિંતા ઘટે છે. ક્રોધ કરવાથી ચહેરા પરના દૃઢ જેટલા સ્નાયુઓની શક્તિ વપરાય છે જ્યારે હાસ્યના વિટામિનથી જીવનની મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ પણ હલ થઈ શકે છે.

૬. યથાર્થનો સ્વીકાર : છઠ્ઠું પરિબળ તે યથાર્થ પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર. જગત ને સમાજમાં જ્યારે જેવી પરિસ્થિતિ હોય તેનો હળવા મને સ્વીકાર કરવો ને સંઘર્ષમાં ન ઉતરવું. આપણી ઈચ્છા મુજબ લોકો કે સમાજ બદલવાના નથી એમ સમજવામાં શાણપણ છે. એટલે યથાર્થ



સ્થિતિ સ્વીકારવાથી માનસિક શાતા અનુભવી શકાય છે.

૭. અહંભાવનો ત્યાગ : એ જ રીતે સાતમું પરિબળ તે અહંભાવનો ત્યાગ. પોતે સર્વસમર્થ છે ને પોતાના વગર ઘર, સંસ્થા, પેઢી કે કુટુંબ નહીં ચાલી શકે એમ માની હુપંદ લઈ ફરવાથી નાહક માનસિક પરિતાપ વધવા પામે ને કોઈ સાથે અથડામણમાં ઊતરવાનું થાય એટલે આવા ભ્રમમાંથી છૂટવાથી મન ને શરીરની તંદુરસ્તી જળવાઈ શકે છે.

૮. વ્યસનથી અલિપ્તતા : આઠમું પરિબળ તે વ્યસનોથી અલિપ્તતા. જીવનમાં જેટલી વળગણ વધુ તેટલી ઉપાધિ વધુ. કોઈ પણ જાતનું નાનુંમોટું વ્યસન પછી તે તમાકુ હોય, ચા કોફી હોય કે શરાબ - નશીલી ચીજો હોય - તે હાનિકારક છે. માટે જેટલું નિર્વ્યસની જીવન તેટલું ઉન્નત જીવન સમજવું જોઈએ ને એ માટે યથાશક્ય મથવું જોઈએ.

૯. પરગજુ વૃત્તિ : નવમું પરિબળ તે સમાજાભિમુખ પરોપકારવૃત્તિ. અદ્યતન તબીબી વિજ્ઞાનના સંશોધન મુજબ જે વ્યક્તિ કોઈપણ પ્રકારની અપેક્ષા યા બદલાની આશા વિના પ્રસન્ન ચિત્તે સમાજની ને લોકોની ભલાઈનું કાર્ય કરે છે તે સદૈવ સારી તંદુરસ્તી ભોગવી શકે છે. એ દૃષ્ટિએ ગાંધીજી, મધર ટેરેસા ને રવિશંકર મહારાજ જેવાનું પરગજુ જીવન જોઈએ તો આની સત્યતા સમજાઈ શકે છે.

કરુણા, દયાદ્રતા, લોકકલ્યાણની ભાવનાની યથાશક્ય કાર્યમાં પરિણતિ - આ બધા માનસલક્ષણો શરીર - મનના સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરી જાય છે.

એનાથી હૃદયરોગ, આધાશીશી, લોહીદબાણ ને લકવા જેવી હતાશાજન્ય બીમારીથી દૂર રહી શકાય છે. એટલે દરેક વ્યક્તિએ યથાશક્ય સત્કર્મને લોકસેવાના કાર્યો કરતા રહેવાં જોઈએ.

૧૦. ભૌતિક દૃષ્ટિનો ત્યાગ : એમાંથી પરિણમતું દશમું

પરિબળ તે ભૌતિક વિચારધારાથી અલિપ્તતા. આધુનિક યુગની વધુ પડતી સ્વાર્થી ને ભૌતિક વિચારસરણીથી ચડસાચડસી દેખાદેખી થાય છે ને તેના પરિણામે જન્મતી હતાશા ને સંકુચિતતાથી મનની રુગ્ણતા પેદા થવા પામે છે. એટલે એનાથી દૂર રહેવા મનને બને તેટલું ઉદાત્ત ને વિશાળ ને પરગજુ બનાવવું તથા ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક અભિગમ કેળવવો જેથી તન, મન ને જીવન સ્વસ્થ રહેવા પામે.

૧૧. સજ્જતા કેળવવી : આની સાથે સાથે જીવનની મુસીબતો તથા તણાવસ્થિતિ હલ કરવા માટે વ્યક્તિએ પોતાની જાતને અદ્યતન અવનવી આવડતાથી સજ્જ કરવી જોઈએ.

યોગ્ય નિર્ણય લેવો, પ્રશ્ન હલ કરવા શક્તિમાન થવું. સર્જનાત્મક વિધેયાત્મક દષ્ટિ શક્તિ ખીલવવી. સંબંધો બાંધવા ને નભાવવા - ખીલવવા જાગૃત રહેવું. દૃઢ મનોબળ કેળવવું, આપત્તિઓનો સામનો કરવો - આ બધી બાબતોમાં વ્યક્તિએ સજ્જતા કેળવવી જોઈએ. આમ કરવાથી જીવન સમૃદ્ધ ને સ્વસ્થ તથા ઉન્નત બની શકશે.

\* \* \* \* \*

## સાંપ્રત જીવન

૧

### ચિંતા - એક ઘાતક મનોવેગ

ચિંતા એક ઘાતક મનોવેગ છે, પણ એને નિયંત્રણ કરી શકાય છે. એની મનોદશાથી ઘણા બધા લોકો ત્રસ્ત રહે છે, પણ જે એનો સામનો કરી શકે તે સુગમતાથી એનાથી છૂટી શકે છે.

અમેરિકન ડૉ. ઓ. એક ગ્રોવરના મંતવ્ય મુજબ કેવળ ચિંતાને લીધે અનેક પ્રકારના શારીરિક અને માનસિક રોગ ઉદ્ભવી શકે છે. એવા રોગોમાં સ્નાયુજન્ય અજીર્ણ, હૃદયરોગ, લકવો, માથાનો દુઃખાવો,

થાઈરાઈડ, આર્થરાઈટિસ, અનિદ્રા, વિષાદ (મિલેનકોલિયા), સ્નાયુગત દુર્બળતા, લોહીદબાણ, મધુપ્રમેહ અને ઉદરવ્રણ જેવા મુખ્યત્વે છે.

### ઉપચારના માનસિક ઉપાય

મોટાભાગના તબીબો માને છે તેમ મનુષ્યની મોટાભાગની બીમારી મનોદૈહિક પ્રકારની હોય છે. મન તથા માનસિક પ્રક્રિયાને ઘણી બધી બીમારીઓ સાથે સંબંધ હોય છે. આ બાબતમાં પ્લેટોએ કહ્યું છે તેમ તબીબ સૌથી મોટી ભૂલ એ કરે છે કે તે મનનો ઉપચાર ન કરતાં માત્ર શરીરનો જ ઉપચાર કરતો હોય છે, પણ શરીર ને મન બંને પરસ્પર જોડાયેલા હોય છે ને એ બંનેનો અલગ અલગ રીતે ઉપચાર ન કરી શકાય.

ભારતીય દર્શનમાં ‘યોગ વશિષ્ઠ’ ગ્રંથે મન અને શરીરના પરસ્પર અવલંબન વિશે સારો પ્રકાશ પાડ્યો છે ને ભારતીય યોગશાસ્ત્રનો પાયો એના પર રહ્યો છે, હોમિયોપેથી ઉપચાર પદ્ધતિ પણ માનસિક પાસાને મહત્ત્વ આપતી હોય છે.

ચિંતાનાં મૂળ નિષ્ફળતા યા ભાવિ, નિષ્ફળતાની કલ્પનામાં રહેલાં હોય છે. ચિંતા નિઃશંક રીતે એક માનસિક પ્રક્રિયા છે, ચંચળતા એ મનનું વિશિષ્ટ લક્ષણ છે. મન મોટેભાગે થઈ ગયેલ ને ભવિષ્યમાં થનાર બાબત તરફ સવિશેષ સક્રિય હોય છે. એ વર્તમાન સમયનો વિચાર બહુ કરતું નથી. ભૂતકાળ તરફ વારંવાર એ પ્રત્યાગમનની પ્રક્રિયાને કારણે જતું હોય છે. અગાઉના સમયે જે સ્થળે ને કાળે તેને સુખ ને આનંદ મળેલ હોય તેનો વિચાર સંતોષજનક રીતે તે કર્યા કરતું હોય છે. એ એક સહજ પ્રક્રિયા છે, પણ જો પ્રત્યાગતિ મન એ જ બાબત પર અટકી હોય ને વિકાસ પ્રત્યે વિમુખ બને તો તે સામાન્ય ને અસ્વાભાવિક બનવા પામે છે. મન ભવિષ્યના સુખ સમૃદ્ધિના હવાઈ-કિલ્લા બાંધવામાં લીન બની જતું હોય છે. ચિંતા એ ગહન ક્ષોભ અને

આવેગમય માનસિક દશા છે. ક્ષોભની દશાને લીધે સૌ પ્રથમ એ બુદ્ધિશક્તિ, વિવેકશક્તિ તથા ચિંતનને તર્ક શક્તિને એ કમજોર કરે છે ને તેથી વ્યક્તિ નિર્ણય કરી શકતી નથી, એની સાથે સાથે ચિંતાતુર દશાની માઠી અસર એના શરીરની નલિકાવિહીન ગ્રંથીઓ (ઈન્ડોકાઈમ ગ્લેન્ડ્સ) પર થવા પામે છે ને તેથી લોહી પરિભ્રમણ દ્વારા એનું સમગ્ર શરીર એમાં સપડાવા પામે છે. અતિશય ચિંતાતુર દશાને કારણે આખા શરીરનાં સ્નાયુઓ પર માઠી અસર થવા પામે છે. વિલિયમ જેમ્સ કહે છે તેમ ભલે કદાચ ભગવાન આપણા પાપોને માફ કરી દે, પરંતુ સ્નાયુતંત્ર આપણી કોઈપણ ભૂલ બદલ ક્ષમા નહિ કરે, ચિંતા ને તનાવભર્યું જીવન હૃદયરોગ થવાનું મુખ્ય કારણ છે એટલે ચિંતાથી ધૂટવું જ જોઈએ.

### સુરક્ષાના ઉપાય

ચિંતાથી મુક્ત થવા માટે વ્યક્તિ એ પોતાની શક્તિમર્યાદાઓનો ખ્યાલ રાખીને જ ઈચ્છા આકાંક્ષાઓ રાખવી જોઈએ. ઈચ્છાઓ મુજબ પ્રાપ્ત ન થવાથી અસંતોષ થવા પામે છે. આજના ભૌતિકવાદી યુગમાં વ્યક્તિ બીજાની સાથે પોતાની સરખામણી કરીને બીજાનું સુખ જોઈને દુઃખી થાય છે, માટે હાનિકારક તુલના તજવી જોઈએ અને યથાશક્ય વ્યક્તિએ પોતાનાથી નીચલા સ્તરનું જીવન વ્યતિત કરતા લોકોના જીવન સાથે સરખામણી કરવી જોઈએ, જેથી તે અસંતોષને બદલે સંતોષનો ભાવ પેદા થશે. વળી યોગ દ્વારાય મનને એકાગ્ર કરીને શાંત કરવું જોઈએ. તદુપરાંત વીતેલી ભૂતકાળની બાબતોને વિચારીને વર્તમાન સમયને કટુ ન બનાવવો અને ભવિષ્યનીય ફીકરમાં ન પડવું. ભવિષ્ય ભગવાનને સોંપી તથા ભૂતકાળના ભૂતને દફનાવીને વર્તમાનમાં જ જીવવાની કલા અપનાવવી જોઈએ. મનને ખાલી એમ રાખવાથી તે શયતાનનું કારખાનું બની જાય છે. એટલે મન કોઈ ને કોઈ પ્રકારના

કામમાં જ ઓતપ્રોત કરવાથી કોઈ પ્રકારની ચિંતામાં ફસાવવાનું નહિ રહે. જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શોએ કહ્યું છે તેમ નવરા સમયમાં પોતાના સુખદુઃખનો વિચાર કરવા એ જ આપણા દુઃખી થવાનું કારણ છે. એટલે એવી નિરર્થક વાર્તા ન વિચારીએ.

કદાચ મુશ્કેલીઓ જીવનમાં આવે તો પણ હસતે મોઢે તેનો સામનો કરો કાર્ય ને ભાવને ગાઢ સંબંધ છે. કેટલાક માનસશાસ્ત્રીઓ ભાવથી કાર્યની નિષ્પાતિ થતી હોવાનું માને છે, પણ પ્રસિદ્ધ વ્યવહારુ મનોવૈજ્ઞાનિક જેમ્સના મતે કાર્યથી ભાવ ઉદ્ભવતા હોય છે, એ મુજબ પ્રસન્ન રહેવાનો પ્રયત્ન કરવાથી ચિંતાથી છૂટી શકાશે.

### ઉપચારના ઉપાય

પ્રસિદ્ધ વિચારક, ડેલ કારનેગીએ ચિંતાથી ઉગરવા માટે કેટલાક ઉપાય દર્શાવ્યા છે. સૌ પ્રથમ ચિંતાનું કારણ જાણીને એ વિશેના બધા મુદ્દાઓ નોંધો. એને પછી કમબદ્ધ કર્યા પછી એનું વિશ્લેષણ કરીને એના કાર્ય - કારણ જોઈ લો ને પછી એને લગતા શક્ય ઉપાયો વિચારીને એને ક્રિયાન્વિત કરવા માંડો. આ બાબતમાં વિખ્યાત ઍજિનિયર વિલિંગ એચ. કેરિયરે પોતાના અનુભવોના આધારે ચિંતાથી મુક્ત થવા માટે એક ચમત્કારી સૂત્ર સૂચવ્યું છે અને એનાથી ઘણી વ્યક્તિઓ ચિંતાથી મુક્ત થઈ શકે છે.

એ સૂત્ર અનુસાર વ્યક્તિએ પોતાની સમક્ષ જે સમસ્યા હોય તેનાથી યા તેમાં નિષ્ફળતા મળવાથી વધારેમાં વધારે કેવું ને કેટલું અનિષ્ટ થઈ શકે તેમ છે, તેનો ક્યાસ કાઢવો જોઈએ, એ અનિષ્ટ જાણી લીધા પછી તેને ભાવિ પરિણામક્રમ માનીને સ્વીકારી લો. એમ કરવાથી નાસીપાસ સિવાય બીજી કોઈ હાનિ થઈ શકશે નહિ. એનાથી એક જાતની રાહત મળશે. કેમ કે એનાથી સમસ્યા તથા એ અંગેના અનિર્ણયની સ્થિતિમાંથી તો છૂટી શકશે તે કોઈક તારણ પર તો પહોંચી

શકશે. આથી જેમ્સના જણાવ્યા મુજબ “જે જેવી સ્થિતિ હોય તેવી પ્રસન્નતાથી સ્વીકારી લો. ભાવિ થનારને સ્વીકારવાથી દુર્ભાગ્યના પરિણામો પર વિજય મેળવવા માટેનું એ પહેલું પગલું છે,” આ રીતે અનિષ્ટનો મનથી સ્વીકાર કરી લેવાથી શાંત મનથી ધીમે ધીમે અનિષ્ટને ઓછું કરવાનો યત્ન કરતા રહેવો.

### ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન અને ચિંતા

ચિંતા એના શુદ્ધ સ્વરૂપે એક સમસ્યામાંથી ઉદ્ભવેલી માનસિક પ્રક્રિયા છે. એટલે સમસ્યા હલ કરવા માટે યા એમાંથી ઉદ્ભવતી ચિંતાના નિવારણ માટે મનને સંયમિત કરવા કાજે એને પ્રબળ બનાવવું જરૂરી છે. યોગ્ય કથન છે - “મન જીતે તો જીત છે ને મન હારે તો હાર.” મનની શક્તિ અમાપ ને અપરિમિત છે, માત્ર એને પારખવાની અને યોગ્ય દિશાએ લઈ જવાની જરૂર છે. ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનમાં આત્મબળનો મહિમા ઘણો ગવાયો છે. એટલે ચિંતા, ગુંચવણભર્યો કોયડો ને તનાવને આત્મબળથી નાથવાનું કામ અઘરું નથી. વ્યક્તિનું મનોબળ એના વિચારોને અનુરૂપ હોય છે, તેના વિચારો કયા, કેવા ને કઈ જાતના છે તે મુજબ તેનું મનોબળ ઘડાતું હોય છે. વ્યક્તિના વિચારોથી જ એનું વ્યક્તિત્વ ઉપસી આવતું હોય છે. એટલે આપણે આપણા મનની શક્તિ અને મનોબળને સમજી લેવા જોઈએ. પાશ્ચાત્ય વિધાનો પણ આ વાત સ્વીકારવા લાગ્યા છે. અંગ્રેજી હેડફીલે માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે ઘણું કામ કર્યું છે, એણે પોતાના પુસ્તક “શક્તિનું મનોવિજ્ઞાન”માં ત્રણ વ્યક્તિઓ પર એણે સંકેત મુજબ કહેલા એક પ્રયોગનો ચિતાર આપ્યો છે. શક્તિ પરીક્ષણ યંત્રને શક્તિ સામાન્ય અવસ્થામાં ૧૦૧ પૌંડ હતી, એને સંમોહિત કરી એનામાં તે ઘણો કમજોર હોવાનો ભાવ પેદા કરાયો. પછી ફરીથી તેની શક્તિનું માપ કાઢવામાં આવ્યું તો તે માત્ર ૨૧ પૌંડ જ નીકળ્યું વળી પાછો તેને સંમોહિત કરી તેનામાં તે ઘણો બળવાન

હોવાનો ભાવ પેદા કરાયો. એ પછી ફરીથી તેની શક્તિનું માપ કાઢવામાં આવ્યું તો તે ૧૪૨ પૌંડ જણાયું. આ પ્રયોગથી આત્મ-મનોબળ સિદ્ધાંત સ્થાપિત થાય છે, એટલે વ્યક્તિએ પોતાની જાતને બરાબર ઓળખવી જોઈએ ને “અહમ્ બ્રહ્માસ્મિ”નો ભાવ અનુભવવો જોઈએ.

જો આપણે પરિણામ માટે વધુ ઉત્સુક ને જાગ્રત હોઈએ તો ચિંતાતુર બની જવાનો સંભવ ખરો, પણ જો આપણે સહજ રીતે શાંત મને કાર્ય કરીએ તો નિષ્ફળતા મળવા છતાં ચિંતા નહિ રહેવા પામે. એટલે જ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે “ગીતા”માં કહ્યું છે : “કર્મણ્યે વાધિકારસ્તે માફલેષુ કદાચના” ભાવાર્થ કે આપણો તો માત્ર કાર્ય કરવાનો જ અધિકાર છે. એનાં ફળ માટેનો નહિ. પણ એનું એવું તાત્પર્ય નથી કે આપણે ફળ માટે કદી વિચારવું જ નહિ. વિચારવું જરૂર, પણ સહજ અને સજાગ રીતે, નહિ કે ચિંતાતુર રીતે. સજાગ રીતે એટલે સમસ્યાનો ખ્યાલ રાખવો ને તેને શાંતિથી હલ કરવા પ્રયાસ કરવો. ચિંતાતુર થઈને એટલે કે આકુલવ્યાકુલ થઈને ઉત્સુકતાથી નહિ.

### આઠ સૂત્રો

વધારે ચિંતાતુર થઈ જવાથી વ્યક્તિ અંતર્મુખ થઈ જાય છે, એ એકલતા ને અસહાય સ્થિતિનો અનુભવ કરે છે. જીવનમાં સરસતા ને જીવંતતા જેવી કોઈ ચીજ જ નથી રહેતી. માત્ર ચિંતાથી છૂટવા જ નહિ પણ જીવનને સરસ ને ઉદ્દેશ-પ્રયોજનવાળું બનાવવા માટે જ્ઞાની સંત સાધુ વાસવાણીએ આઠ સૂત્રોનું પાલન કરવા સૂચવ્યું છે, એ સૂત્રો અધ્યાત્મના ક્યાસથી જ્ઞાન ને અનુભવના યંત્ર પર વણેલા છે. તમે તમારા મનથી કદી એકલતાનો ભાવ ન અનુભવો, એ ભાવ જ દૂર કરો. કેમ કે તમે કદી એકલા નથી. તમે તો ભગવાનના અંશ છો, એટલે તમારી સાથે ભગવાન હંમેશા હોય જ છે. જો ભગવાન તમારી સાથે જ હોય તો કોઈ પણ કાર્ય કરવામાં કદી પાછીપાની ન કરો. જીવન તરફ સદા

ભાવાત્મક ને વિધેયાત્મક ભાવને દષ્ટિકોણ અપનાવો. સદૈવ આશાવાદી બનો. નિરાશાને તમારી પાસે ફરકવા ન દો. કોઈપણ કામ તમારે માટે અસંભવ છે, હોઈ શકે છે, પણ ભગવાનને માટે તો એ અસંભવ ન જ હોઈ શકે, માટે એની સહાય વાંછો અને એના ઉપર જ કામ છોડી દો, એને જ સોંપી દો, હંમેશા પ્રસન્ન રહો, કોઈની સહાનુભૂતિના પાત્ર ન બનો. કાર્ય કરતી વખતે તમે તો માત્ર માધ્યમ-નિમિત્ત જ છો અને કાર્ય કરનાર તો કોઈ અન્ય જ છે ને અદૃશ્ય છે - એવો ભાવ અનુભવતા રહો. તમારી જાતને અને તમારી શક્તિને પીછાનો. સમાજમાં રહો છો એવા સામાજિક ભાવ અનુભવી બીજાના સુખદુઃખમાં મદદરૂપ થવા યત્ન કરો. જેને તમારી જરૂર હોય તેને સહાયરૂપ થવા કોશીશ કરો. જ્યારે તમને અનુભવ થશે કે તમે એકલા નથી પણ તમારી સાથે મદદમાં કોઈ છે તો તમારું મનોબળ જરૂર વધી જશે.

ભારતીય ધર્મતત્ત્વજ્ઞાન મુજબ ભગવાનમાં શ્રદ્ધા સમેત સમય અને ભાગ્યમાંય વિશ્વાસ રખાય છે, દરેક કાર્ય એના નિયત સમયે જ પાર પડે છે અને જેટલું જેના ભાગ્યમાં હોય છે તેટલું જ તેને મળતું હોય છે. હઝરત નિઝામુદ્દીન ઓલિયા એક સિદ્ધ ફકીર મહાત્મા હતા. એક દિવસ તેઓ ક્યાંક જઈ રહ્યા હતા. માર્ગમાં એક ગાનારી વેશ્યાનો સંગીતજલસો ચાલી રહ્યો હતો. એના મધુર સંગીતથી એ મંત્રમુગ્ધ થઈ ગયા. અને એ અટકીને ત્યાં સાંભળવા ઊભા રહી ગયા. સંગીત - જલસો પૂરો થયા પછી એમણે ગાયિકાને કહ્યું : “તમારા સંગીતથી હું ઘણો જ પ્રસન્ન છું, તમારે જે કંઈ માગવું હોય તે માગી લો, હું તમને તે આપી શકીશ, ગાયિકાએ ના પાડવા છતાં હઝરત નિઝામુદ્દીને બહુ જ આગ્રહ કરીને તેને માગવા માટે જણાવ્યું. એ વખતે ગાયિકા વેશ્યાએ કહ્યું : “સમયથી પહેલા ને ભાગ્યમાં હોય તેનાથી વધારે કોઈ ચીજ આપ આપી શકતા હો તો તે આપો.” એ સાંભળીને હઝરત નિઝામુદ્દીન મૌન



થઈ ગયા, પછી તે કશું જ ન બોલ્યા ને ત્યાં જ એમણે સમાધિ લઈ લીધી. આજે તે જગ્યા હઝરત નિઝામુદ્દીનના નામથી પ્રસિદ્ધ છે.

ચિંતા નથી સાધ્ય કે નથી તે સાધન, પણ તે તો પ્રગતિના માર્ગમાં વિઘ્નરૂપ બની જાય છે, એવાં વિઘ્નો દૂર કર્યા વિના આગળ વધી શકાતું નથી.

\* \* \* \* \*

૨

## આજના યુગનો અભિશાપ : ચિંતા

આજે “તપી રહેલા સૂર્યને ગાઢ ઘાટીલા વાદળની પાછળ ઢાંકીને અંધકાર કરવો એનું નામ ચિંતા.” એવી વ્યાખ્યા ચિંતા માટે એક વિચારકે આપી છે.

એ ગમે તે હો, પણ મજબૂત મનની વ્યક્તિઓ પર મુસીબતોનો પ્રભાવ પડી શકતો નથી. વળી આનંદી, બેફિકર ને વિનોદી વ્યક્તિને પણ મુશ્કેલીઓ બહુ અસર કરી શકતી નથી. એવી વ્યક્તિઓના જીવનમાં કોઈ સમસ્યા કે મુશ્કેલી હોતી જ નથી, એમ સમજવાનું નથી. બલ્કે, ખરી રીતે તો હર કોઈ વ્યક્તિના જીવનમાં સમસ્યાઓ ને મુસીબતો જીવનના અભિન્ન અંગ જેવી હોય છે. પણ કોઈ વ્યક્તિ ચિંતાતુર ને તનાવગ્રસ્ત નથી બનતી. તેનું શ્રેય તેના લડાયક વ્યક્તિત્વ ને વાસ્તવિક દૃષ્ટિકોણને ફાળે જવું જોઈએ. એની જીવનશૈલી ને એનો જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ જ એવા હોય જેથી તેના જીવનમાં ભય ને ચિંતાને જરાય સ્થાન ન રહે.

નાહક ચિંતા કરવાથી વ્યક્તિ કશું પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી સિવાય કે માથાનો દુઃખાવો, લોહીનું દબાણ, અલ્સર, ગેસ, અપચો-કબજિયાત, માંસપેશીઓનું સંકોચાવું તથા હૃદયરોગ જેવી જીવલેણ બીમારીઓ -

જેના મૂળમાં જ ભય, ચિંતા કે તનાવ રહેલા છે. ચિંતા તો બુઢાપા કરતાંય વધુ સૌંદર્યનાશક છે. કેમ કે ચિંતાગ્રસ્ત વ્યક્તિનો કરચલીઓવાળો ચહેરો એક નિચોવાયેલ ને ચોળાયેલ વસ્ત્ર જેવો લાગે છે. જાણે એમાંથી બધો જીવન-રસ નીચોવી લીધો ન હોય !

મોટાભાગના લોકો કોઈ સમસ્યા કે મુસીબત આવતાં જ પોતાની કલ્પનાના એવા તાણાવાણા ગૂંથે છે કે એમાં સપડાઈ - ગૂંચવાઈને પોતે જ ભયભીત ને ચિંતાતુર બની જાય છે. પતિને નોકરીધંધા પરથી આવવાને મોડું થયું હોય. બાળકોની સ્કૂલ બસ ન આવી હોય કે કામવાળી બાઈ કે નોકર ન આવ્યો હોય તો સ્ત્રીઓના મનમાં કદી પણ સકારાત્મક, વિધેયાત્મક વિચારો આવવાને બદલે તેમને અનિષ્ટની આશંકા ઘેરી વળે છે ને તેઓ ચિંતાતુર થઈને ખુદને માટે અનેક પ્રશ્નો ઊભા કરી દે છે.

ચિંતાનું કોઈ સ્વરૂપ હોતું નથી. ચિંતા કરવાનો સ્વભાવ ધરાવતી વ્યક્તિ તો કોઈપણ બાબત પર ચિંતા કરવા બેસી જાય છે. “બાળકને માથું દુઃખે ત્યારે તેને બ્રેન-ટ્યુમર તો નહિ હોય ને?”, “બાલક સ્કૂલે જાય તો ક્યાંક અકસ્માતનો ભોગ તો નહિ બને ને?”, “દીકરી સ્કૂલથી સમયસર પાછી ન આવે તો તેનું કોઈકે અપહરણ તો નહિ કર્યું હોય ને?”, “પતિને ખરાબ ખાંસી થઈ હોય તો ક્યાંક ફેફસાનું કેન્સર તો નહિ થયું હોય ને?”, “વેપાર-ધંધો બરાબર ન ચાલે તો જબ્બર ખોટ તો નહિ આવી જાય ને ?” - આવી જાતજાતની ચિંતાઓ ચિંતિત સ્વભાવવાળી વ્યક્તિ કરતી હોય છે.

### ચિંતાની નિરર્થકતા

ચિંતા આપણી ભીતરમાં પેદા થાય છે. ચિંતા કરવી એ એક જાતની ટેવ છે અને તેને બહારની પરિસ્થિતિ સાથે કોઈ સંબંધ નથી હોતો. ખુદ ચિંતાતુર વ્યક્તિ પણ પોતાના મનમાં ચિંતાના તાણાવાણા

ગૂંથીને હેરાન થતી હોય છે.

સતત ચિંતાતુર રહેતી એક વ્યક્તિની ચિંતાતુરતા એનો પીછો છોડતી નથી. એનો દીકરો બારમા ધોરણમાં એટલે કે હાયર સેકન્ડરી વર્ગમાં ભણે છે એની પરીક્ષામાં એ પાસ થશે કે નહિ તેની ફિકર થાય છે ને પાસ થાય તો તેને સારી કૉલેજમાં પ્રવેશ મેળવી આપવા માટે આપવા પડનાર ડોનેશનની ચિંતા છે. એ થઈ જાય તો લગ્નલાયક દીકરીના લગ્ન માટે આપવા પડનાર 'દહેજ'ની એને ચિંતા થાય છે. એની ગોઠવણ શી રીતે કરવી તેની ચિંતાય તેને સતાવે છે. દીકરીની વય વધી જશે તો સારા વર એને માટે મળવા અંગે તેને ફિકર થાય છે. કદાચ આપેલ દહેજ સાસરિયાને ઓછું પડશે તો પછીથી દીકરીને વેઠવા પડનાર જાતજાતના ત્રાસ, એને સળગાવીય કદાચ દે ને આવી બધી ઘટના પરંપરા પછી કોર્ટ-કચેરીના ધક્કા, ખર્ચ વગેરેની ફિકરમાં એનું મન ચગડોળે ચઢે છે. બીજી બાજુ દીકરાને માટે 'ડોનેશન' ન આપી શકાય તો એને સારી કૉલેજમાં ભણવામાં લાભ ન મળે ને થર્ડ ક્લાસ બી.એ. થાય તો તેને સારી નોકરી કેવી રીતે મેળવી આપવી. એ ન મળે ને નિરાશ થઈ એ ડ્રગ્સને રવાડે ચઢી એનો વ્યસની - બંધાણી બની જાય તો એકનો એક ઘરનો દીવો ઓલવાઈ જાય ને ઘર બરબાદ થઈ જાય - આ જાતની શેખચલ્લીની જેમ વિવિધ ચિંતાઓ એને સતાવતી રહે છે. પણ વખત જતાં એના બધા કામ સમાસુતરાં પાર પડે છે ને ચિંતાઓ નાહકની - નિરર્થક હોવાનું સાબિત થાય છે.

આના પરથી સમજાય છે કે કલ્પિત ચિંતા કર્યા કરવાનો કોઈ અર્થ નથી. જીવનશૈલી વિધેયાત્મક દષ્ટિવાળી રાખીને નિરાશા ખંખેરી નાખવાથી ને પોતાના સમયસમયના પ્રાપ્ત કર્તવ્યોમાં મગ્ન રહી જીવન વ્યતીત કરવાથી ઉત્સાહ તથા જીવનરસ અનુભવી શકાય છે. નવરું મન નખ્ખોદ વાળે ને રાઈનો પહાડ બનાવે - એ દષ્ટિએ મન ને ચિત્તને

ખાલીપણાથી દૂર રાખવું ને એકલતા હોય તો ત્યારે નિષ્ક્રિયતા પોષવાથી આવી બેઢંગી ચિંતાની તંરગલીલા ફાલી ઊઠે છે ને માનવીને હેરાન કરે છે.

જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શોએ કહ્યું છે : “નવરા નિષ્ક્રિય બેસી રહીને પોતાના સુખદુઃખના વિષયમાં વિચાર્યા કરવું એ જ બધા દુઃખોનું મૂળ છે. કદી કોઈ કામ કરવાનું ન હોય ત્યારે વ્યક્તિ આશંકાઓ ને ચિંતાઓ કરીને પાગલ થઈ જાય છે.

એટલે જ કહેવાયું છે - ચિંતાથી ચતુરાઈ ઘટે, ઘટે રૂપ, ગુણ, જ્ઞાન, ચિંતા બડી અભાગણી, ચિંતા ચિતા સમાન.

‘ચિંતા’ ને ‘ચિતા’ એ બેઉ શબ્દોમાં માત્ર અનુસ્વારનો જ ફરક છે. ચિંતા એ જીવતી વ્યક્તિ માટે ચિતાની ગરજ સારતી હોય છે.

એક ઘટના કલ્પી લો. એક વ્યક્તિએ પોતાનો જુવાન પુત્ર આકસ્મિક અકસ્માત થવાથી માર્યા જવાથી ગુમાવ્યો છે. એ ઘરમાં શોકજનક દશામાં બેસી રહેવાથી તબિયત બગાડી બેસે છે. પણ પછી પુખ્ત વડીલની સલાહથી ઘરની બહાર નીકળી લોકોને હળે-મળે છે. એમ કરવાથી તે જુએ છે કે દુનિયામાં તેના જેવા ને કેટલાક તો તેનાથીય વધારે દુઃખી દશા ભોગવતા હોય છે. ને તેઓ મુશ્કેલીઓ ને દુઃખોનો સામનો કરી રહ્યા છે. આથી તેની ગ્લાનિભરી નિરાશાવાદી દૃષ્ટિ બદલાઈ જાય છે ને તે પણ બીજાની જેમ ચિંતાઓનું આવરણ તોડી તથા હતાશા ખંખેરી જીવન જીવવા માંડે છે ને પછી તેની તબિયત સારી થવા માંડે છે.

માનસશાસ્ત્રી એડગરનું કથન અહીં ઉપયોગી નોંધપાત્ર છે - “આત્મલીન વ્યક્તિઓ દુઃખોના ભંડાર જેવી હોય છે. બીજાઓને મળો. તેમનો સાથ સંગ કરતા રહી એમના વિશે વિચારો તો તમારો વિચાર

એકદમ જતો રહેશે.” સદૈવ એ પોતાનો શિકાર બનેલ આત્મલીન વ્યક્તિ અધિક ચિંતાગ્રસ્ત હોવાનો સંભવ વધે છે. પોતાની ચિંતાઓ નિજ મનમાં ઘૂંટ્યા કરવાને બદલે બીજાની સમક્ષ તેની ઉચ્ચારણ કરવી ઈષ્ટ છે એ રીતે મન હળવું થવા પામશે ને ભાર પણ ઘટશે. બીજાના દષ્ટિકોણ પણ જાણી શકાશે ને ઉપાય પણ એને જડી આવશે. ક્યારેક વિકટ કોયડો આ રીતે ચપટી વગાડતામાં હલકો થઈ જતો હોય છે.

### ચિંતામાંથી ઉગારવાના ઉપાયો

સ્પષ્ટ આશંકાઓથી મનને ચિંતાગ્રસ્ત બનવાને બદલે પરિસ્થિતિનો ક્યાસ કાઢી તેનું વિશ્લેષણ પણ કરવું ને કારણો - પરિબળોની વિચારણા કરવી બહેતર છે. બને તો કાગળ પર એ નોંધી લેવું તો વખત વીત્યે એ બધી આશંકા - ચિંતાઓ કાલ્પનિક જ હોવાની પ્રતીતિ થશે.

જે બાબત વિશે મન ચિંતાતુર હોય તેના બૂરા બૂરા પરિણામનો વિચાર કરી લઈ “બહુ બહુ તો આટલું અનિષ્ટ થશે” નો ભાવ અપનાવવાથી આપણું મનોબળ તૂટવા નહિ પામે પછી એ અનિષ્ટતા નિવારવાની યોજનાઓ વિચારી એ દિશામાં કાર્યરત બનવું એમ કરવાને બદલે નિરંતર ચિંતિત રહેવાથી કોઈ પણ સમસ્યા હલ થઈ શકતી નથી. પણ જો પ્રયાસ કર્યા છતાં અનિષ્ટ આવી પડે તો એ માટેની માનસિક તૈયારી રાખવી.

દુનિયા આપણી ઈચ્છા કે મરજી મુજબ નથી ચાલતી. કેટલીય બાબતો આપણી કાબૂ બહાર હોય છે એટલે એવી બાબતો બનવા પામે તે તેને સહજભાવે સ્વીકારી લેવામાં શાણપણ છે.

“આટલું બધું કામ ભેગું થઈ ગયું છે ને તે કેવી રીતે ને ક્યારે પાર પડશે - આટોપાશે” જેવી ચિંતા મહદંશે ઘણાને સતાવતી હોય છે.

એવા સંજોગોમાં તો કામને ભેગા ન થવા દેવું ને મુલતવી ન રાખીએ તો સામટું કામ ભેગું ન થાય ને મનને બોજારૂપ ન લાગે. પણ ઘણી વ્યક્તિઓ એમ કહેતી હોય છે કે “શું કરું ? આખો દિવસ કામ કરવા છતાં કામ ન પતે તો પછી બીજા દિવસ પર એને મુલતવી રાખવું જ પડે ને ?” એવી વ્યક્તિઓએ કામની યાદી બનાવી તેનો અગ્રતાક્રમ નક્કી કરવો જોઈએ. જેથી સામાન્ય બિનમહત્વના કામોમાં સમય વ્યર્થ ન બગડવા પામે.”

વ્યક્તિએ હંમેશાં હસમુખો સ્વભાવ રાખવાનો હસતા હસતા કામ કરવાની ટેવ રાખવી તેથી ચિંતા નહિ રહે. અન્યથા ચિંતા તમારા જીવનને બાળી બાળીને રાખ બનાવી દેશે. એટલે સમય વર્તીને એમાંથી ઉગરવું જોઈએ ને ખુશી - આનંદમાં જીવન નિર્ગમન કરી જીવનનો રસ પામવો જોઈએ.

### ચિંતાની આવશ્યકતા ખરી ?

ચિંતા અંગે બીજી બાજુ પણ છે, વ્યક્તિ સાવ બેદરકાર ને નફિકરી રહે તો તેય તેના જીવન ને તેના વિકાસ માટે હિતાવહ નથી. ન્યૂરો વૈજ્ઞાનિક જેફ સટન જુદી જ રીતે કહે છે : ‘ચિંતા તો સારી ચીજ છે. રૂડી છે. જીવવા માટે ચિંતા આવશ્યક છે. ભય ભીતરમાં રહ્યો છે તે કોઈપણ અનુભૂતિથી કંઈક અધિક છે. ચિંતા સારી રૂડી ચીજ છે. જો તમે ચિંતા ન કરવા ઈચ્છો તો પછી જડ બની જાઓ ચિંતા તો સફળતાની ચાવી છે. સફળ લોકોને તો તે જ બીજા સામાન્ય લોકો કરતા આગળ પ્રગતિ પંથે લઈ જાય છે.

એવા લોકો ભય યા ચિંતન મોટરગાડીમાં વપરાતા પેટ્રોલની જેમ જીવન - વિકાસ માટે ઉપયોગમાં લે છે. જેમ પેટ્રોલ મોટર ચલાવે છે ને તેને આગળ લઈ જાય છે તેમ સફળ ને વિજયી લોકો ચિંતા યા ભયને એ જ રીતે પોતાને આગળ લઈ જનાર ઊર્જા વધારનાર ઈંધણની જેમ

ઉપયોગમાં લેતા હોય છે.

જેમ વાયોલિનના ખેંચેલ તાર મધુર કરુણ ને કર્કશ સૂર કાઢે છે તેમજ જીવનને સમજવું ને વાયોલિનના તારને આપણા જીવનના માળખારૂપ માનવા. જીવનના માળખારૂપ તારો પર જીવન અનુભવોની ખેંચતાણના આ વર્તનથી જીવનનું સંગીત નિષ્પન્ન થાય છે તમે કંઈ જાતનું જીવન સંગીત ઈચ્છો છો. તેના પર વધુ નિર્ભર રહે છે. ચિંતાનું કર્મમાં રૂપાંતર કરી દેવું જોઈએ.

આમ, વધારે પડતી નાહક ચિંતા નિરર્થક ને હાનિકારક છે. પણ જરૂરી ચિંતા જીવનના વિકાસને માટે પોષક બનતી હોઈ આવશ્યક બને છે.

\* \* \* \* \*

3

## આજના યુગનું દૂષણ : પ્રદૂષણ

મોટા મોટા નગરો પર વિમાનમાં બેસીને ઉપરથી નજર કરવામાં આવે તો પ્રદૂષણનો કેટલો બધો ગાઢ કાળો ધુમાડો નગર પર છાયેલો દેખાઈ આવશે ! દિલ્હી, કલકત્તા, મુંબઈ જેવા મોટા નગરોની આવી જ હાલત હોવાથી પ્રદૂષિત પર્યાવરણને કારણે લોકોની તંદુરસ્તી જોખમમાં પડવા લાગી છે.

જ્યાં ગીચ વસ્તી છે. જ્યાં જંગી કારખાના છે. જ્યાં ઘણાં વાહન છે ત્યાં દુર્દશા છે. જો કે આપણે શ્વાસમાં લઈએ છીએ, તે હવા સો ટકા વિશુદ્ધ કદી હોતી નથી. આજે ગીચ સડકો, ટ્રેન, સમુદ્ર અને હવાઈ વાહનવ્યવહારથી અગાઉ કરતાં પર્યાવરણ ઘણું બધું દૂષિત થવા પામ્યું છે. સાથે સાથે ખાણ ઉદ્યોગો ને વિશાળ બાંધકામને લીધે વાતાવરણ વિષમય બની જવા પામ્યું છે. જુદા જુદા સર્વેક્ષણથી સાબિત થયું છે કે

પ્રદૂષણથી ફેફસાં વગેરેના કેન્સર, શ્વાસની તકલીફ ને હૃદયરોગ જેવા વ્યાધિઓ થઈ શકે છે. આ જ પ્રદૂષણથી વૃદ્ધાવસ્થા જલદી આવવા પામે છે. એને લીધે આંખોમાં બળતરા, નાક ગળાનો ઘસરકો, માથાનો દુઃખાવો, દમ ને ઊલટી થવી જેવા જીવલેણ રોગ થવા પામે છે.

મોટરકાર સૌથી વધુ પ્રદૂષણ ફેલાવે છે. કહેવાય છે કે ઈ.સ. ૨૦૦૦ સુધીમાં વિદેશ ખાતે ૮૫ ટકા જેટલી મોટરગાડીઓમાં સીસા વગરનું બળતણ વાપરવામાં આવશે. જે ઝેરયુક્ત ધાતુ હોવાથી મનુષ્યો માટે ઘણી હાનિકારક છે. પણ બેન્જિન નામનો બીજો જીવલેણ પદાર્થ પણ રહેશે. મોટરગાડીના ધુમાડા દ્વારા આ જ તત્ત્વ બહારની હવામાં રોજેરોજ ફેલાય છે. આ પ્રક્રિયાનો ક્યારે અંત આવશે કોણ જાણે અને આપણા દેશમાં કારની બાબતમાં આવી આદર્શ વ્યવસ્થા ક્યારે અમલી બનશે તેનોય ખ્યાલ નથી. જો કારમાં અત્યંત આધુનિક પ્રદૂષણ નિયંત્રણ ઉપકરણ યંત્ર જોડી પણ દઈએ, તો પણ પેટ્રોલથી ચાલતી કાર ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં કાર્બનમોનોક્સાઈડ અને એવા બીજા પ્રદૂષણ તત્ત્વો પણ છોડશે જ.

તો કરવું શું ? જો કાર ખરીદવી જ હોય તો નાની કાર ખરીદવી. જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી બસમાં ને ટ્રેનમાં મુસાફરી કરવી. સાઈકલ વાપરવી યા પગપાળા જવું. પણ કારનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરવો. આ બાબતમાં વિવિધ સરકારોએ પણ જરૂરી પગલાં લેવાં જોઈએ. વળી પોતાની કારના એક્ઝોસ્ટની બરાબર ચકાસણી કરાવવી. (દસ વર્ષ જૂની કારને તો અનિવાર્ય રીતે ચકાસણી કરાવવી.) આમ પણ કારને એકદમ ‘ફીટ’ સ્થિતિમાં રાખવી. તદ્દુપરાંત ઉત્પાદક કંપનીએ દર્શાવેલ સ્તર સુધી ટાયરોમાં હવા ભરાવી રાખવી. એમાં ઈંધણનો બિનજરૂરી ખર્ચ નથી થતો. સાઈકલ-સ્કૂટર ચલાવનારે હેલ્મેટ-માસ્ક જરૂર ધારણ કરવા. બહુ જ વ્યસ્ત વાહનગ્રસ્ત સડકો પર



જોગિંગ કરવા ન જવું. ગાજર, કોબી, સફરજન આદિનું સેવન કરતા રહેવું.

### ભોજન માટે ધ્યાનપાત્ર બાબતો

ખાદ્યપદાર્થો પર છંટાતા કીટાણુનાશક પાઉડરથી આપણા પેટમાં દરરોજ ઢગલાબંધ ઝેર પહોંચે છે. તજજોના કથન મુજબ કેટલુંક ઝેર શરીરમાં જમા થાય છે ને બહાર નીકળતું જ નથી. વળી તેમના મત મુજબ ટોઈલેટ પેપર, ટી બેગ, કોફી ફિલ્ટર પેપર કે મિલ્ક કાર્ટન વગેરેમાં ઘણી ઓછી માત્રામાં ડાયોક્સીન નામનું જીવલેણ ઝેરીલું તત્ત્વ હોય છે. જેના નાના ખ્યાલાથીય પ્રયોગશાળામાં ગિની સૂવરનું તરત મૃત્યુ થયેલું જોવા મળેલ હતું.

### શું કરવું આવશ્યક ?

ફળ ને શાકભાજી ઉપરથી ધોઈ-સાફ કરીને તથા છાલ ઉતારીને ખાવા જોઈએ. શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઋતુના તાજા ફળ-શાકભાજી જ આહારમાં લેવાં. એના પર જંતુનાશક દવાનો છંટકાવ ઓછો થયો હોય છે. ડબ્બામાં પેક હોય એવા ખાદ્યપદાર્થ ખરીદવા જેમાં ઓછામાં ઓછો કૃત્રિમ રંગ ભેળવ્યો હોય.

ઘરમાં ધૂળ, એમાં મળી આવતા કીટાણુ, ફૂગ, પોલન (પરાગ), બેક્ટેરિયા, વાઈરસ અને વિભિન્ન કેમિકલોનો ઠરેલો તળિયાનો કાંપ વગેરે તંદુરસ્તીના શત્રુ છે. વૈજ્ઞાનિકોનું તો એવુંય કહેવું છે કે કેટલાક ઘરનું વાતાવરણ પણ બહારથી પ્રદૂષિત હોય છે. ફોટમેલડીહાઈડનું તત્ત્વ એવું છે કે તે પ્લાયવૂડ, અન્ય બોર્ડ અને દરેક પ્રકારના લેમિનેટેડ સામાન તથા ઘરમાં વપરાતા જંતુનાશક પદાર્થમાંથી મળે છે. બીજું જીવલેણ તત્ત્વ નાઈટ્રોજન ડાયોક્સાઈડ ગેસ, હીટર અને સ્ટવથી ફેલાય છે. જેમાંથી આવું જીવલેણ ઝેરીલું તત્ત્વ ઓછી માત્રામાં નીકળે છે. તેવા

સ્વ સુરક્ષિત ગણાય. એમ પણ કહેવાય છે કે ગાલીયા ને ઘરમાં કરેલ પેઈન્ટથી પણ ઝેરીલી વરાળ નીકળતી હોય છે. જો તમને સતત માથાનો દુઃખાવો રહેતો હોય, આંખોમાં બળતરા ને ખુજલી થતી હોય, ગળું ખરાબ રહેતું હોય. છાતી જકડાતી હોય સાયનસ તથા નાક બંધ રહેતું હોય, ચામડીના રોગ થતા હોય, સુસ્તી અનુભવાતી હોય ને પેટમાં ગરબડ રહેતી હોય તો સમજવું કે તમારા ઘરનું પર્યાવરણ બિનતંદુરસ્ત છે.

આ માટે ઘરની બારીઓ ખુલ્લી રાખો. બેડરૂમમાં ગાલીયા ન પાથરો. કદાચ એમાં રહેલાં ગુપ્ત કીટાણુઓથી આપને એલર્જી થતી હોય, ગેસ ફૂકર ને હીટરની બરાબર ચકાસણી કરતા રહો. કદાચ એમાંથી ધુમાડો નીકળતો હોય. ફિઝ નિયમિત સાફ કર્યા કરો ને તે પણ જંતુનાશકથી નહીં પણ કીડી-મંકોડાને ચોંટાડવાના કાગળના ઉપયોગથી કરી ઓફિસમાં તમારી તબિયત બગડતી હોય તો ત્યાંનું વાતાવરણ બિનઆરોગ્યપ્રદ હશે. નિષ્ણાતો કહે છે કે ફોટોકોપિયર માટે વપરાતી શાહી કે પાઉડરથી પણ માથાના દુઃખાવો થાય છે. ચક્કર આવવાની ફરિયાદ રહે છે. ટ્યૂબલાઈટ થાક ને હતાશા આણતો હોવાનું મનાય છે. એના સતત વપરાશથી શરીરની ઈમ્યુનિટી એટલે કે રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખતમ થતી જાય છે. આવી બાબતો પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓને વધુ જોખમકારક બને છે. કેમ કે તેમના વસ્ત્રો પાતળા હોય છે.

એટલે ફોટોકોપિયરથી દૂર બેસવું - રહેવું હિતાવહ છે ભય ટાઈમમાં બહાર ખુલ્લી હવામાં જવું સલાહકારક છે. ઓફિસમાં ફૂલ-છોડ રોપવા. એક અભ્યાસ મુજબ ઘરમાં સજાવટ માટે રખાતા સાદા ફૂલછોડ ઓફિસમાં રખાય તો અંદરનું ૫૦ ટકા પ્રદૂષણ શોષાઈ જાય છે. બની શકે ત્યાં સુધી કુદરતી એવા સુતરાઉ કે રેશમી વસ્ત્રો જ પહેરવા જોઈએ. કેમ કે સિન્થેટિક કપડાં ધૂળ ને રસાયણ કણોને પોતાની અંદર જમા કરતા હોય છે. મોટી ને મોંઘી ઓફિસમાં અંદરની હવા પ્રદૂષિત

હોય તો સંચાલકોએ એનો ઈલાજ કરવો જરૂરી છે. કેમ કે આવા મંદવાડવાળા વાતાવરણથી કર્મચારીઓની કાર્યક્ષમતા પર અવળી અસર પડતી હોય છે. જે સાદી ને નાની ઓફિસમાં બનતું હોતું નથી.

\* \* \* \* \*

૪

## તણાવ આધુનિક યુગની સમસ્યા

તણાવ ને તજજન્ય સ્થિતિ

પ્રદૂષિત ખાણીપીણીથી સર્જાતા બેક્ટેરિયાને કારણે જગતના જેટલા લોકો મરે છે એના કરતાં અનેકગણા લોકો માનસિક તણાવ અને એને કારણે સર્જાતા સાયકોસોમેટિક રોગોથી મરે છે. આધુનિક યુગમાં બીમારીઓ બેક્ટેરિયા કરતાં વધુ સ્ટ્રેસ, ટેન્શન, માનસિક તણાવ યા ચિંતાથી થાય છે. સ્ટ્રેસનું માનસિક તણાવનું કે બેચેનીનું કારણ જો એક શબ્દમાં કહેવું હોય તો તે પ્રતિક્રિયા છે. આપણું મન સતત કોઈ ને કોઈ ઘટના, વિચાર કે કલ્પના સામે પ્રતિક્રિયા કરતું રહે છે. આપણા અભિગમ કે દષ્ટિકોણ ઉપર આ પ્રતિક્રિયાનો આધાર છે. નકારાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ જેટલી વધે તેટલી ઉંમર ઘટે. એટલે જ વિધેયાત્મક અર્થાત હકારાત્મક વલણવાળા આશાવાદી લોકો ઉંમર વધવા છતાં જુવાન લાગતા હોય છે.

એ એક કટુ સત્ય છે કે, દરેક વ્યક્તિ પોતાના દુઃખ ને તણાવને દુનિયાનું સૌથી મોટું કષ્ટ માને છે અને બીજાની મુશ્કેલીને શૂન્યવત્ સમજે છે. જીવનમાં દુઃખ તો આવ-જા કર્યા કરે છે, પણ આપણી સૌની બાબતમાં એક વાત સર્વસામાન્ય એ રહી છે કે આપણે તણાવનાં કારણોને વારંવાર વાગોળ્યા કરી એના દબાણના ઘેરાવાના સંક્રંજમાં આવી જઈએ છીએ.

આ બાબતમાં જાણીતા માનસશાસ્ત્રી વિલિયમ જ્યોર્જ ઉપાય સૂચવતાં જણાવે છે, કે ‘જે કાર્ય કે પરિસ્થિતિને કારણે વ્યક્તિ તણાવના ઘેરાવામાં સપડાય તેમ હોય તે તરફ તેણે બેધ્યાન રહેવાની ટેવ વિકસાવવી જોઈએ અને પછી એ ટેવ પોતાના સ્વભાવમાં એ વણી લે. જો આ પાર પડી શકે તો પછી આપને જરા પણ આંચ નહીં આવે ને તણાવની અસરમાં આવ્યા વિના આપ સદૈવ કાર્યમાં મંડી શકશો.’”

તણાવમાંથી છૂટવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં એમાં જ સપડાઈને ગ્રસ્ત ને ત્રસ્ત રહેવાથી આપ અસ્વસ્થતા, નિષ્ફળતા ને કદાચ અકાળ મૃત્યુના પણ શિકાર બની શકો. તણાવને સહ્ય ગણી લેવાથી એના બળે સફળતા મેળવવાનો માર્ગ મળી આવે છે. એ માટે એના પર નિયંત્રણ આપી નિરાશાવાદી વિચારોથી બચવું જોઈએ. વ્યક્તિ શરીરથી અશક્ત હોય તેના કરતાં એની માનસિક દુર્બળતા એને વધુ કમજોર બનાવી દે છે.

અબ્રાહમ ગેસલીના મત મુજબ તણાવરૂપી ઝેર વ્યક્તિ માટે માનસિક ને શારીરિક થકાવટનું કારણ બનીને તેને નિષ્ક્રિય કરી મૂકે છે. એટલે તણાવમાંથી પણ લાભ મેળવી લેવો એ વ્યક્તિની સૂઝ-સમજ પર નિર્ભર રહે છે. માનો કે કોઈ વિદ્યાર્થી પરીક્ષામાં પોતાના મિત્ર કરતાં ઓછાં ગુણાંક મેળવે છે ને એને કારણે તણાવગ્રસ્ત બને છે તો તેવે વખતે તે પોતાની ખોટી સોબત છોડી દઈ પરીક્ષા પરત્વે સજાગ બને તો જરૂર તે પરીક્ષામાં વધુ સારી રીતે ઉત્તીર્ણ થાય છે. અહીં જોવા મળે છે કે, નિપુણ વિદ્યાર્થીએ પોતાની તણાવગ્રસ્ત સ્થિતિમાંથી આગવી સૂઝ-સમજના કારણે ફાયદો ઊઠાવ્યો.

### તણાવના પ્રકાર

ઉંમર વધતાં તણાવના પ્રકાર પણ બદલાતાં હોય છે. બાળકોના તણાવ વયસ્કોના તણાવથી જુદા હોય છે. પણ એમ ન સમજવું કે બાળકો તણાવથી પર હોય છે. આપણે તણાવને એક પ્રકારના સંકુચિત

દષ્ટિકોણથી જ નિહાળીએ છીએ. વિધેયાત્મક દષ્ટિએ જોઈએ ને વિચારીએ તો તણાવ જીવનમાં અમુક હદ સુધી આવશ્યક હોય છે.

તંદુરસ્ત હરીફાઈ - સ્પર્ધાથી જે તણાવ પેદા થાય છે તેનાથી જીવનમાં સફળતા મળે છે. આ દષ્ટિએ આપણે તણાવને સફળતાની સીડી કહી શકીએ. જે વ્યક્તિ હંમેશાં તણાવથી દૂર ભાગી પોતાનામાં જ મસ્ત રહે છે તો તે બીજા માટે તણાવરૂપ બની જાય છે.

કેટલાક લોકો સ્વભાવથી જ જાતે કરીને તણાવને નિમંત્રી બેસે છે. એ લોકો વિનાસમજે ને પોતાની કાર્યશક્તિનો ખ્યાલ રાખ્યા વિના કોઈએ ચીંધેલું યા પોતાની સમક્ષ આવેલું કામ પૂરું કરી આપવાનું માથે લઈ લે છે. આ અંગે માનસશાસ્ત્રી સૂચન જણાવે છે - “પોતાની યોગ્યતાશક્તિ ને પાત્રતા જોઈ વિચારીને જ વ્યક્તિએ કોઈપણ કાર્યની પસંદગી કરવી જોઈએ. અતિ મહેનતવાળા ઉચ્ચ કક્ષાના કાર્યને પૂરું કરવાનું સ્વીકારવું એટલે પોતે ચોતરફથી જબરદસ્તીથી તણાવમાં ઘેરાઈ જવું. એનાથી તો માત્ર એક વ્યક્તિ જ નહીં, પણ આખું ઘર ને ઘરના આપ્તજનો ને મિત્રો તણાવના સંકંજામાં આવી જાય છે.”

કોઈપણ કામ કરતા પહેલાં તેને પૂરું કરવાની મુદત નક્કી કરી લેવી જોઈએ. જેથી તણાવથી ઉગરી શકાય. માનો કે કોઈ બિલ્ડિંગ કોન્ટ્રાક્ટર પોતાના આયોજિત મકાન બાંધકામમાં ચીવટ ન રાખે તો મકાન તૈયાર થતાં સુધી એના ઘરના બધા જ લોકો ચિંતાના સપાટામાં રહે. કારણ કે એ મકાનને તૈયાર કરવા માટે સમય નિશ્ચિત કરવો જોઈએ. જો આમ ન કરે તો શરૂમાં તો કામ ગબડ્યા કરતું હોય પણ આગળ જતાં ઉપરથી દબાણ આવે ત્યારે તણાવ પેદા થાય છે. કોઈ પણ કામનો આરંભ કરતાં પહેલાં એની મુશ્કેલીઓ ને ઝીણવટભરી વિગતો બારીકાઈથી સમજી લેવી જોઈએ જેથી મન, બુદ્ધિ ને શક્તિ પર એની વિપરીત અસર ન થવા પામે, કાર્યનો પ્રકાર જાણી સમજી લેવાથી

વ્યક્તિનો આત્મવિશ્વાસ વધવા પામે છે અને તેથી તેની કાર્ય - નિપુણતા સ્વયં ખીલી ઊઠે છે.

જો કદી કોઈ કાર્ય પૂરું કરવામાં વધુ સમય ને શક્તિ લાગે તેમ હોય ને તેથી સ્વસ્થતા અનુભવાતી હોય તો થોડું ઝોકું ખાઈ લેવાથી કાર્યશક્તિ બમણી થવા પામે છે. ને મન તથા શરીર સ્ફૂર્તિ અનુભવવા પામે છે.

સારા ને આનંદી મિત્રોનાં ગપ્પાની મજા માણવાથીય માનસિક દબાણ ને મુશ્કેલીથી રાહત મળે છે ને શરીર તથા મન નવી સ્ફૂર્તિથી સભર થઈ જાય છે. તણાવગ્રસ્ત દશામાં સૂનમૂન થઈ ઘરની અંદર ગોંધાઈ રહેવાથી તણાવ વધવા પામે છે. તે વખતે સારી મૈત્રીસંબંધનો લાભ લેવો જોઈએ ને પ્રસંગોપાત્ મિત્રોને બોલાવી યા અન્ય રીતે તેમને મળતા રહીને વ્યક્તિએ પોતાના મનને આનંદી ને તાજગીવાળું રાખવું જોઈએ.

માનસશાસ્ત્રી સુશીલા અસ્થાનાના મત મુજબ એક વર્ષ સુધી કામ-ધંધાના માનસિક તણાવથી ત્રસ્ત થયા પછી દસેક દિવસ રજા પર જવા કરતાં વ્યક્તિએ પોતાના મિત્રવૃંદ સાથે આનંદપર્યટને જવું જોઈએ યા તેમના સાન્નિધ્યનો આનંદ લૂંટવો જોઈએ, એ વધુ સારું છે. એ રીતે નવચેતન તથા નવશક્તિનો સંચાર થવા પામશે.

તણાવ શબ્દ ગભરાટ ફેલાવી શકે તેવો છે. પણ જો તે સ્થિતિનો વિધેયાત્મક સદ્દુપયોગ કરવામાં આવે તો તે વ્યક્તિને આત્મબળ આપી શકે છે. એ માટે શરત માત્ર એટલી જ કે તણાવને આપણા પર ચઢી બેસવા દેવો ન જોઈએ. પણ એનો સુપેરે હલ આણવો જોઈએ ને એને બરાબર સંભાળવો જોઈએ.

## તણાવથી ઉગરવાના ઉપાયો

તણાવથી ઉગરવા માટે જુદા જુદા ઉપાયો લઈ શકાય. ખુદને શક્તિહીન ન માનવા, પણ નાની નાની બાબતો હાંસલ થાય ત્યારે તેના તરફ બેધ્યાન ન રહેતાં ખુદને તે પ્રાપ્ત થયેલ સફળતા બદલ પોતે શાબાશી આપવી, એમ કરવાથી આત્મવિશ્વાસ પેદા થાય છે ને તેમાં વધારોય થાય છે. લાંબી મુદતમાં સિદ્ધ થાય તેવા કાર્યોની સાથે સાથે વ્યક્તિએ નાની મુદતના કામ પણ હાથ ધરવા જોઈએ. જેથી તેમાં મળેલી સફળતાથી પ્રસન્ન થવાય છે ને મનોબળ વધવા પામે છે. કોઈ પણ કામને ટાળ્યા કરવું ને તેને માટે બહાનાં શોધવાં એટલે સામે ચાલીને તણાવગ્રસ્ત બનવું. કોઈ પણ કામ પાર ન પડે તો એનો દોષ બીજા પર ન ઢોળતાં એ કામ પાર પાડવા ફરીથી પુરુષાર્થ કરવા મંડી પડવું એ જ સાચો માર્ગ છે. બીજાનો વાંક કાઢવાની ટેવ વ્યક્તિને નિષ્ફળતા તરફ લઈ જાય છે ને તેથી તણાવ પેદા થાય છે. વળી ભવિષ્યની ચિંતા કરીને વર્તમાન સ્થિતિ તરફ આંખમીચામણાં કરવાથીય તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે. ઉતાવળિયા બની વિના વિચારે કાંઈ પણ કાર્ય માટે 'હા' કહેવી એટલે 'આપ બલા પકડ ગલા'ની જેમ મુસીબત નોતરવી ને તણાવમાં પડવું. એટલે પૂરા વિચાર કરીને જ કાર્યની પસંદગી કરવી ને તે સ્વીકારવું જોઈએ. જેના પર આપણો કાબૂ જ ન હોય એવી કુદરતી ઘટનાઓ કે મૃત્યુ વિશે વારંવાર નાહક વિચાર કરવો એ તણાવને નોતરવા બરાબર છે. જેનું પરિણામ આપણા કાબૂ હેઠળ ન હોય તે માટે વિમાસણ ન કરતા સમય પર તે છોડી દેવું જોઈએ. એવી નાહક ચિંતામાં પડી તબિયત બગાડવા કરતાં તંદુરસ્તી જાળવીને સમસ્યા કે મુસીબતનો પડકાર ઝીલવામાં જ હડાપણ રહેલું છે. કોપથી તણાવ ઉદ્ભવે છે. એટલે એવી સ્થિતિમાં સંગીત ગીત સાંભળી યા કુદરતી સુંદર વાતાવરણમાં થોડીવાર વિહરી ગુસ્સાને ગળી જવો જોઈએ. માનસશાસ્ત્રી શીલધરન

કહે છે, “તણાવની સ્થિતિમાં હાથ જોડીને બેસી રહેવાથી તણાવમાં વધારો થાય છે ને તે તીવ્ર બને છે. તેને બદલે તણાવનું મૂળ કારણ શોધી કાઢી તેનો મુકાબલો કરવાનો દૃઢ નિશ્ચયથી શક્તિ મળે છે ને તણાવ હલ થઈ શકે છે. અનિશ્ચિતતાથી નિષ્ક્રિયતા જન્મવા પામે છે ને નિષ્ક્રિયતા એટલે ઉદાસીનતા, નિરાશા ને તજજના તણાવથી સભર જીવન, એથી એનાથી ઉગરવા માટે સદા સક્રિય ને પ્રવૃત્તિમય રહેવું જોઈએ.

કેટલાક આયોજન કરે છે, પણ પછી તેનો અમલ કરવાને બદલે એ અંગે શેખચલ્લીના દિવાસ્વપ્ન તરંગો જોવામાં પડી જાય છે. એને કારણ છેવટે તણાવમાં તેઓ સપડાય છે. આ દૃષ્ટિએ પોતાની કાર્યશક્તિનો ક્યાસ કાઢીને જ યોજનાઓ વિચારવી જોઈએ, જેથી નાસીપાસ થવાનો વારો ન આવે.

આ બધી બાબતનું ધ્યાન રાખનાર જરૂર અમુક હદ ને પ્રમાણમાં તણાવથી ઉગરી શકે ને તણાવરહિત સુખી જીવન ગાળી શકે છે.

\* \* \* \* \*

## વ્યાસન

૧

### દારૂના દૈત્યને દફનાવો

સિગારેટ, બીડી, તમાકુ, ગુટકા અને દારૂ જેવા નશાકારક પદાર્થોએ અનેકોની જિંદગી બરબાદ કરી છે એ સુવિદિત છે. ગુટકાને લીધે મોનું કેન્સર, સિગારેટ-બીડીને કારણે ગળાનું - ફેફસાનું કેન્સર અને દારૂ પીવાથી લીવરનું કેન્સર થઈ શકે છે. આજે ગુટકા વિરોધી દિને આવા નશાકારક દ્રવ્યોથી દૂર રહેવાની પ્રતિજ્ઞા લઈએ અને દારૂના દૈત્ય વિશે વિગતે જાણીએ.



સ્પર્ધા, ચિંતા તથા ભાગદોડના જમાનામાં કેટલીક મધુરમ બિનતંદુરસ્ત ને અનિચ્છનીય આદતોએ માનવીય જીવનમાં ઘર ઘાલીને જીવનની શાંતિને હણીને નષ્ટ કરી છે ને જીવનના માહોલને ભ્રષ્ટ કર્યો છે. એવી અનિષ્ટ ફેશનો પૈકી એક છે શરાબ પીવો.

કોઈ થાક ઉતારવા, કોઈ ફેશનેબલ મોડર્નમાં ખપવા, કોઈ ચિંતાને વિસરવા તો કોઈ દુઃખને ભૂલવા શરાબનો નશો કરવાની લતે ચઢતા હોય છે. એ તો ઠીક પણ એક મોટી ગેરસમજ એ પ્રવર્તે છે કે નશો કરવાથી ચિંતા ને દુઃખનું નિવારણ થાય છે. પણ એ વાત બરાબર નથી. હા, એ રીતે ચિંતા ને દુઃખ વિસારે પડે છે. પણ દૂર થતાં નથી. ઊલટું એવું થાય છે કે શરાબથી આપણી વિચારશક્તિ નષ્ટ થાય છે. આપણી સહનશક્તિ હણાય છે. તથા મુશ્કેલીઓ સામે ઝઝૂમવાની આપણી ક્ષમતા ને હિંમત ખતમ થઈ જાય છે. જરા જેટલી તકલીફ આવે કે તે હલ કરવાને બદલે શરાબનો નશો કરવાને વ્યક્તિ બેસી જાય છે. એ તો કાયરતા છે. એનાથી સમસ્યાનો ઉકેલ આવતો નથી, પણ ઘર તથા નશો કરનારનું સ્વાસ્થ્ય બરબાદ થાય છે.

### કારણો

કોઈને ધંધામાં ભારે નુકસાન થાય, પ્રેમભંગ કે કૌટુંબિક ક્લેશ થાય એટલે પલાયનવાદી બનીને દિવસરાત શરાબનો નશો કરવા બેસી જાય તો એનાથી નુકસાન ભરપાઈ થવાને બદલે ઊલટી આર્થિક બરબાદી વધુ ઘેરી બની જાય છે. તે પોતાની તો ઠીક પણ આખા ઘરની બરબાદી નોતરે છે ને હિંમત ખોઈ બેસે છે. એમાંય શરાબની સાથે ઊંઘની ગોળીઓ લઈ લેવાથી તો સઘળું નષ્ટભ્રષ્ટ થવા પામે છે ને મોતનું જોખમ થાય તે જુદું.

ઘરમાં વડીલની નશાખોરીની અસર ઘરનાં નાના બાળકો પર ઘણી બૂરી પડવા પામે છે. બાળકોની નિરીક્ષણ શક્તિ ઘણી બારીક હોય

છે ને વડીલો ખુદ પોતાના પર કાબૂ ન રાખી શકતા હોય ત્યાં તેઓ બાળકોને ઘરના બીજાને એવો કાબૂ રાખવા માટે કઈ રીતે કહી શકે ? એથી મારપીટ વધે છે, કેમ કે તર્કશક્તિ ને દલીલો ત્યાં કામચાબ નીવડતી નથી, પરિણામે નવી પેઢી નશો કરવાના કુમાર્ગે ચઢી જાય છે.

જ્યારે આજના જીવનમાં ફ્રિજ, ટીવી, સ્કૂટર જેવી સુવિધાજનક ચીજો અનિવાર્ય થઈ પડી છે જ્યારે નશા પાછળ ધન બરબાદ કરવાથી જીવનમાં પીછેહઠ થાય છે. એમ કરનારને બીજા પાસે પૈસા ઉધાર લેવા પડે છે. જૂઠું બોલવું પડે છે, દગોફટકો રમવો પડે છે ને અનીતિ આચરવી પડે છે.

કેટલીક એવી વ્યક્તિઓ હોય છે કે જે સાદાઈથી સીધે રસ્તે જીવન નિર્ગમન કરતી હોય છે, પણ ધીરે ધીરે મિત્રો કે સહકર્મચારીઓની સોબતથી તેઓ શરાબ-જુગારની લતે ચઢી જાય છે. પણ પાછળથી તેમને ખ્યાલ આવે છે કે એમ કરીને તેઓ કુટુંબીજનો તથા પોતાના નાના કુમળા સંતાનોને અન્યાય કરી રહ્યાં છે, એટલે તેઓ એ દુર્વ્યસનોને તિલાંજલિ આપી દે છે ને કુટુંબમાં આનંદમંગળ છવાઈ જાય છે. આવી જાતના કેટલાક કિસ્સાઓ જાણમાં આવતા હોય છે ને બનતા હોય છે.

### ફેશનના નામે

આ ઉપરાંત અદ્યતન ફેશનના નામે પણ શરાબ કેટલીય વ્યક્તિઓ પીતી હોય છે. એમને લાગે છે કે તેઓ સ્વતંત્ર છે ને પોતાની મરજીના માલિક છે. તેઓ કોઈના તાબેદાર નથી અને તેથી કોઈનું કહેલું કરવાને બંધાયેલા નથી, પોતાની રીતે જીવન વ્યતીત કરવાનો તેમને હક છે, જ્યારે હું પોતે કોઈના જીવનમાં દખલ કરતો નથી તો બીજાઓએ શા માટે મારા જીવનમાં ખલેલ કરવી જોઈએ ? આવી વિચારધારાથી શરાબ પીનાર વ્યક્તિ ખુદની તંદુરસ્તીની તો બરબાદી કરતી જ હોય

છે ને ઘરનેય.

વળી નશાખોર વ્યક્તિનું જીવન કુદરતી ને સહજ મટી જાય છે ને તે કૃત્રિમ બની જાય છે. કુદરતી જીવનમાં જે આનંદ-માધુર્ય હોય છે તેનો અનુભવ તેને થતો નથી ને સહજ જીવનની લાગણીશીલતા તથા સંબંધોની ગાઢતા તે અનુભવી શકતી નથી. તેમ જ તેનો જીવનરસ ઊડી જાય છે. એ બધા શરાબરૂપી શયતાનના કારસ્તાન છે.

કહેવત છે ને કે દોલત દો લત લાવે છે - શરાબની ને જુગારની. વધારે ખુશ થવાથી કે કામ પાર પાડવા માટે શરાબ પીવી પીવડાવવા પાર્ટીઓ આપવી ને એમાં જ પ્રતિષ્ઠા ને ગૌરવ માનવાનો આજે 'મેનિયા' થઈ પડ્યો છે પણ આ રવૈયાથી છૂટવાની ઘણી જરૂર છે. અન્યથા સમાજમાં ભ્રષ્ટાચાર, રુશ્વત તથા એવી કેટલીય અનિષ્ટ બદીઓ પેસી જવા પામશે.

કેટલાય કિશોર-કિશોરીઓ વડીલોનું જોઈને વારસામાં નશાખોર જીવન અપનાવતા હોય છે ને એને જીવનનો અભિન્ન ભાગ માનતા થયા છે. યુવાનોય સારી પેઠે શરાબનશાના શિકાર થઈને પથભ્રષ્ટ થતાં મહાનગરોમાં ઠેર ઠેર નજરે પડે છે એને લીધે ન તો એ અધ્યયન કરી શકે છે કે ન તો પોતાના ભાવિની ઉજ્જવળતાનો ખ્યાલ કરી શકે છે. એનાથી જીવનનો ઉદ્દેશ વિસારે પડી જાય છે.

નશો બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ કરે છે. એક નવજુવાન નશો કરીને બ્લ્યુ ફિલ્મ જોઈને પોતાની સાચી બહેનનું શિયળ લૂંટવાનું જઘન્ય દુષ્કૃત્ય કરી બેઠો. પણ નશો ઊતરતા જ તે પશ્ચાત્તાપના પ્રખર અગ્નિમાં બળવા લાગ્યો.

કેટલીય આધુનિક મહિલાઓ પણ હવે ફેશનના રવાડે ચડી તેના નામે નશો કરતી જોવા મળે છે. ઝૂંપડીઓમાં રહેતી ગરીબ સ્ત્રીઓ મોટેભાગે કાચો શરાબ પીતી નજરે પડે છે. પણ ખરી વાત એ છે કે નશો

એ દુઃખ થાક કે એવા જ કોઈ કારણનો વિકલ્પ ન જ થઈ શકે. એવું વિચારવું એ ખુદને છેતરવા જેવી આત્મવંચના છે. એટલી વાત સાચી કે ક્ષણિક ઉત્તેજનાના આવેશમાં નશો કરનાર એવું અનુભવે છે, પણ એ ભ્રમ છે ને એમાંથી બહાર નીકળવામાં જ એની ભલાઈ છે એક કવિએ ગાયું છે -

મૈકટે મેં કિસને કિતની પી, ખુદા જાને, મગર,  
 મૈકદા ઈક મેરી બસ્તી કે, કિતને ઘર પી ગયા.  
 વળી કહેવતમાં ય કહ્યું છે - “દારૂ દાટ વાળે છે.”  
 શરાબ શયતાન છે, જુગાર જમરાજ છે.  
 રેસ તો રાક્ષસ સમી, જીવન બરબાદ કરે.

\* \* \* \* \*

૨

## ‘બેડ-ટી’ : હાનિકારક અદતન ફેશન

પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિની અસરથી આપણે ત્યાં પગપેસારો કરી ગયેલી વહેલી સવારના ઊઠતાવેંત જ ‘બેડ-ટી’ લેવાની ફેશન એક રીતે હાનિકારક છે. એને ‘બેડ-ટી’ને બદલે “બેડ-ટી” જ કહેવી જોઈએ.

રાતભર માણસના આમાશયમાં અમ્લ કે એસિડ પેદા થાય છે. એટલે જ્યારે માણસ ઊઠીને તરત પથારીમાં જ બેઠાબેઠા સૌ પ્રથમ ચા પીએ છે તો તેના આમાશયમાં અમ્લસ્રાવ વધી જાય છે, કેમ કે ચા એક અમ્લજનક કે એસિડિટી પેદા કરનાર છે. આ કારણથી એસિડિટી વધવા પામે છે ને તેને લીધે તેમાંથી હાયપર એસિડિટી, પેટમાં બળતરા, ઊલટી, બેચેની, ગભરામણ, પેપ્ટિક અલ્સર, પેટનો દુઃખાવો ને લોહીની ઊલટીઓ જેવી કેટલીય બીમારીઓ થવા પામે છે.

‘બેડ-ટી’ પહેલાં માણસે દંતમંજન કે બ્રશ ન કર્યું હોવાથી ને આપણે ત્યાં રાતના સૂતા પૂર્વ બ્રશ કરવા કે દંતમંજન કરવાની બધાને આદત ન હોવાથી રાત દરમિયાન દાંતો પર ચોંટી રહેલ અનાજના કણ સડી સૂકાઈને ગંદકી પેદા કરતા હોય છે ને તે ‘બેડ-ટી’ સાથે પેટમાં જવાના કારણે વિકાર ઉત્પન્ન કરનાર બને છે. એટલે એ દષ્ટિએ તો નુકસાનકારક બનવા પામે છે.

આમ છતાં, જો સાવધાની રાખવામાં આવે તો ‘બેડ-ટી’ બનવાને બદલે ‘ગુડ-ટી’ બની શકે છે. એ માટે રાતના સૂતાં પહેલાં દાંતની સાફસૂફી બ્રશ યા દંતમંજન કરીને કરવી જોઈએ અથવા ‘બેડ-ટી’ પીતા પહેલાં એક બે પ્યાલા પાણી પીવું જોઈએ. એ પૂર્વ કેટલાક કોગળા કરીને મોઢું સાફ કરવું જોઈએ. આમ કરવાથી અમ્લતા (એસિડિટી) ઓછી થઈ શકે છે.

ઉજળા ધવલ દાડમના દાણા જેવા દાંતોની સંભાળ માટે તેની કાળજીથી રોજ સાફસૂફી કરવી જોઈએ. સવારે ઊઠીને તો દાતણ - બ્રશ કે દંતમંજનથી દરેક વ્યક્તિ દાંત સાફ કરતી હોય છે. પણ દંત ચિકિત્સકોની સૂચના મુજબ રોજ ભોજન લીધા પછીય દાંતની સાફસૂફી કરવી જરૂરી છે, જેથી બે દાંતોની વચ્ચે ભરાઈ રહેલ અનાજના કણ નીકળી જાય ને હાનિપ્રદ ન બને. આપણે દિવસ દરમિયાન તો જાગૃત રહેતા હોવાથી કેટલીયવાર પાણી પીએ છીએ ને જીભ અવારનવાર દાંતની પાસે પહોંચી તેની સાફસૂફી કરતી હોય છે. પણ રાત દરમિયાન ઊંઘમાં આવું થઈ શકતું નથી. એટલે દાંતોની વચ્ચે રહેલા અનાજકણ દાંતોને ઘસારો પહોંચાડે છે ને એ પ્રક્રિયા રાતના ઓછામાં ઓછા છ થી દસ કલાક સુધી ચાલતી હોય છે.

આ પ્રકારની થતી હાનિ અટકાવવા માટે રાતના સૂતાં અગાઉ દાંતની સાફસૂફી થાય એ આવશ્યક છે, એ પછી સવારના બ્રશ ન કરો

ને માત્ર થોડા કોગળા કરીને મોઢું સાફ કરી લો ને પછી 'બેડ-ટી' લ્યો તો ઈષ્ટ થાય છે ને પચાસ ટકા દાંતના રોગો થતા અટકે છે.

\* \* \* \* \*

3

## તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય માટે હાનિકારક વ્યસનો

આજે જાણે સર્વત્ર વ્યસનોની બોલબાલા પ્રવર્તે છે. એ આધુનિક શિષ્ટાચારનું જાણે લક્ષણ થઈ ગયું છે. સર્વસામાન્ય થઈ ગયેલી ચાની વાત જવા દઈએ તોય જ્યાં જ્યાં નજર પડે ત્યાં સ્કૂલ, કોલેજ, હોસ્ટેલ, ટ્રેન કે હોટલ-રેસ્ટોરાં આદિ સ્થળે બીડી કે સિગારેટનું ધૂમ્રપાન સામાન્ય થઈ ગયું છે. વળી મદ્યપાન, પાન-સોપારી, તંબાકુ-મસાલા-ગુટકા આદિ સેવન પણ ચોરે ને ચૌટે થતું નજરે પડે છે. અગાઉ વડીલોની હાજરીમાં સિગારેટ ફૂંકવાની કોઈ હિંમત નહોતું કરતું. પણ આજે પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના પૂરમાં ઘસડાઈને સિગારેટ પીતો પુત્ર પિતાને અને વિદ્યાર્થી પોતાના પ્રાધ્યાપકને સિગારેટ પીવા માટે ધરતો જોવા મળે છે.

પરિણામે આજની નવી યુવા પેઢી માંદલી ને ખોખલી થતી નજરે પડે છે. કેટલીકવાર ધૂમ્રપાન અને શરાબની વિરુદ્ધમાં જોરશોરથી દલીલો કરતાં લોકો પોતાની ખાનગી બેઠકોમાં એ બૂરા વ્યસનની લતોના શિકાર થઈ એનો હાનિકારક આનંદ લેતા હોય છે. એમાંથી છૂટવા માટે અનેક પ્રચાર યોજનાઓ ને “ડીટોકસીકેશન પ્રોગ્રામ” હાથ ધરાય છે ને એમાં લાખો કરોડો રૂપિયાનો ધુમાડો થાય છે. છતાં એની સફળતા સંદિગ્ધ લાગે છે.

### મદ્યપાન - ધૂમ્રપાન લત

સિગારેટ પીવાની લતનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. આશરે પચાસ ટકાથી વધુ લોકો સિગારેટ યા અન્ય હાનિકારક વ્યસનની લતમાં

ફસાયેલા નજરે પડે છે. ગ્રામીણ, મજૂર, વિદ્યાર્થી અને નાના મોટા અમલદાર આદિ એના સકંજામાં સપડાયેલા છે. પંદર-વીસ વર્ષની વયની વ્યક્તિ શોખ ને ફેશન ખાતર સિગારેટ પીવાની શરૂઆત કર્યા પછી થોડાં વર્ષોમાં તો તેની પૂરી ગુલામ બની જાય છે.

આયુર્વેદમાં “મદાત્યય” શીર્ષકવાળા ભાગમાં મદ્યપાનના હાનિપ્રદ પરિણામોનું તથા તેના ઉપચારોનું આલેખન કરાયું છે. એમાં પ્રત્યેક કોશિકાની સ્મૃતિ, બુદ્ધિ ઉમર વગેરે વિશે સવિશેષ આલેખન થયું છે. એ કોશિકાઓની સ્મૃતિ આપણી શારીરિક પ્રક્રિયાને નિયંત્રિત કરતી હોય છે. લતથી છૂટકારો મેળવવા માટે યત્ન કરાય છે. પણ એમાં મર્યાદિત સફળતા મળે છે કેમ કે પેશીના ઊંડા મૂળમાં શરાબ - સિગારેટની સ્મૃતિ જે રહેલી છે તે વ્યસની વ્યક્તિને એની યાદ આપે છે. આયુર્વેદમાં આવી ઊંડી મૂળગત સ્મૃતિને નિયંત્રિત કરવા અંગેય માગદર્શન અપાયું છે.

### વ્યસન મુક્તિ માટે

ક્યારેક એવું બને છે કે વ્યસનમુક્તિ કાર્યક્રમ પછી વ્યક્તિ થોડા સમય સુધી તો ઠીક રીતે રહી શકે છે. પણ પાછળથી એક યા અન્ય કારણથી એની યાદ તાજી ને જાગૃત થતાં પછી તે વ્યસનમાં ફસાઈ જાય છે. વ્યસનથી છૂટેલી વ્યક્તિ કોઈ પણ રીતની નિરાશા-હતાશાના બહાને ફરી પાછી ઝડપથી વ્યસનની ગુલામ બની જાય છે. આમ વ્યસનરહિત પૂર્ણતા તરફ જવાને બદલે તે ફરી વ્યસનાધીન ને પરવશ બની જાય છે. તેને વ્યસનની પશ્ચાદવર્તી હાનિપ્રદ અસરોનો પ્યાલ હોવા છતાં ક્ષણિક આનંદ માટે તે વ્યસન તરફ વળે છે.

### ધ્યાન

વ્યસનમુક્તિ કાર્યક્રમમાં શરીર-અંતર્ગત દ્રગની માત્રા કાઢવા ઉપરાંત શાંતિ મેળવવા માટે કોઈ પર્યાય સાધનની જરૂર રહે છે એ માટે

મહત્વનું છે ધ્યાન. ધ્યાન દરમિયાન મળતી નિરાંત - શાંતિ વ્યક્તિને પરિપૂર્ણ તૃપ્તિનો અનુભવ કરાવે છે. અમેરિકા તથા યુરોપ આદિ સ્થળોએ આ અંગે અખતરા-પ્રયોગો થયા છે અને એમાં સફળતા મળવા પામી છે. આયુર્વેદમાં મન અને શરીરના સમન્વય સ્વાસ્થ્યને ઘણું મહત્વ અપાયું છે. ધ્યાન માણસને તનાવમુક્ત કરીને આપણા મનને સંતુલિત કરવાનું અગત્યનું કાર્ય કરે છે. આયુર્વેદમાં જેવું મહત્વનું સ્થાન શરીર શુદ્ધિ માટે પંચકર્મ ચિકિત્સાનું છે તેવું જ માનસિક સ્ફૂર્તિ ને શક્તિ માટે ધ્યાનનું મહત્વ છે. અમેરિકામાં ડૉ. રોબર્ટ કીટો ૨૦૦૦ જેટલી વ્યસનગ્રસ્ત વ્યક્તિઓ પર ધ્યાનના પ્રયોગ કર્યા હતા અને લગભગ ૨૧ માસમાં એમનામાં ઠીક ઠીક સુધારો થવા પામ્યો હતો.

આયુર્વેદ મુજબ જેના દોષ, વાત, પિત્ત, કફ, મન તથા આત્મા સંતુલિત હોય તેને સ્વસ્થ-તંદુરસ્ત વ્યક્તિ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે એ વ્યવસ્થા અસમતોલ થઈ જાય ત્યારે વ્યક્તિને માંદગી આવતી હોય છે. કોઈ પણ વ્યસનથી શરીરના દોષોનું સમતોલન ખોરવાઈ જાય છે. તેની નિમ્ન, મધ્યમ તથા તીવ્ર એમ ત્રણ પરિસ્થિતિ હોઈ શકે છે. એમાં વળી વસ્તુ, વ્યક્તિ વધુ અસરકારક હોય છે. કેમ કે તે કાર્યતંત્રને નિયંત્રિત કરે છે.

### વનૌષધિ - પંચકર્મ

આયુર્વેદમાં આવું અસમતોલન વનૌષધિઓના પ્રયોગોથી નિવારવામાં આવે છે. શરીરમાં વધેલ દોષ (ટોક્સીન)ને દૂર કરવા માટે પ્રાકૃતિક શુદ્ધિની પંચકર્મ પ્રક્રિયા છે. એને ફિઝિશિયન પ્યુરિફિકેશન કહે છે. વિવિધ રોગોમાં રોગ નિવારણ માટે તો એ લાભપ્રદ છે ને વળી ડ્રગ, આલ્કોહોલ, સિગારેટ વગેરેથી છૂટવા માટેય એ ઉપયોગી નીવડે છે. આયુર્વેદમાં વ્યસનમુક્તિ કાર્યક્રમમાં (૧) યોગધ્યાન (૨) ઘરમાં તથા હોસ્પિટલમાં કરી શકાય તેવી પંચકર્મ ચિકિત્સા (૩) આહાર તથા



વ્યાયામ (૪) વનૌષધિનું સેવન (૫) સંગીત ચિકિત્સાનો સમાવેશ થાય છે.

### સંગીત ચિકિત્સા

એ પૈકી સંગીત ચિકિત્સા શરીરનાં સંતુલન માટે લાભદાયક ઉપાય છે. શારીરિક તથા માનસિક એમ ઉભય પ્રકારના તનાવમાંથી છૂટવા માટે સંગીત ઘણું ફાયદાકારક છે, એ અનેક પ્રયોગોથી સાબિત થઈ ચૂક્યું છે. આ વિશે ડૉ. રંજના વાઘલકર કૃત “મ્યુઝિક થેરેપી” નામક પુસ્તક ઉપયોગી થઈ શકે તેમ છે.

### આત્મસંયમ

વ્યસનમુક્તિમાં આત્મનિયંત્રણ ઘણો મહત્વનો ભાગ ભજવી શકે. વ્યસનના માઠાં પરિણામોનો અનુભવ કરવો એના પર ચિંતન મનન કરવું તથા ખરેખર એ વ્યસન સદૈવ માટે જરૂરી છે કે કેમ એ અંગે વિચાર કરવાથી વ્યક્તિને લાભ થવા પામશે ને તેને શ્રેયપથ મળશે. વ્યસન આમ એક જ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને નુકસાનકારક નીવડે છે. એવું નથી પણ તે તો સમગ્ર પરિવારના સ્વાસ્થ્યને કલ્યાણને ખોરવી નાંખે છે. એ દષ્ટિએ યોગ, ધ્યાન, પંચકર્મ, આયુર્વેદમાન્ય આહાર-વિહાર ને દિનચર્યા અપનાવીને વ્યસનમાંથી છૂટકારો મેળવવા અવશ્ય શક્ય બની શકે છે.

\* \* \* \* \*

## ઋતુવિહાર

૧

### શિયાળાના આહારવિહાર

પહેલાના જમાનામાં સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેવાને કારણે વડીલોના

માગદ્દશનથી ઋતુ-ઋતુ મુજબના આહારવિહારનો ખ્યાલ આબાલવૃદ્ધ તથા ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને મળ્યા કરતો હતો. પણ આજે એના અભાવે આપણી નાની મોટી બીમારીઓમાં સપડાવા પામીએ છીએ.

### શિયાળાનો સમય અને પ્રભાવ

સૂર્ય જ્યારે દક્ષિણ ગોળાર્ધમાં પ્રવેશે છે ને તેનાં કિરણો ત્રાંસાં પડવા માંડે છે તથા ચંદ્રના બળ કરતાં તેનું બળ ઘટવા પામતાં તે જીવજંતુઓને સૂકવે છે ને ચંદ્ર શીતળતા અર્પે છે. આ રીતે ૨૨ સપ્ટેમ્બરથી ૨૧ માર્ચ પર્યંત તે દક્ષિણ ગોળાર્ધમાં રહેવાથી નવેમ્બર માસના પાછલા ભાગથી જાન્યુઆરી દરમિયાનથી તેની માત્રા ઘટાડતા જઈ ભારેખમ વાનગીઓ ઘટાડતા જવી જોઈએ.

શિયાળામાં સૂર્યનાં કિરણો ત્રાંસાં પડતાં હોઈ આપણું બહારનું વાતાવરણ બહુ ઠંડુ થાય છે. એટલે શરીરનાં છિદ્રો સંકોચાય છે ને શરીરની ગરમી બહાર નીકળી શકતી નથી. આથી અંદરની ગરમી વધી જવાથી આપણો જઠરાગ્નિ પ્રબળ થઈ ભારે ને ચીકણા ખાદ્ય પદાર્થો હજમ કરી પચાવવા માટેની ક્ષમતા ધરાવે છે.

આપણા આરોગ્ય ખાદ્યપદાર્થો જેટલા વધુ ને સુપેરે હજમ થઈ પચી જશે તેટલા વધારે તેનો રસ બનવા પામશે. રસ વધારે બનવાથી લોહી, માંસ, મજ્જા ને હાડકાં વધારે બનવાથી લોહી, માંસ, મજ્જા ને હાડકાં વધારે સશક્ત બનશે. એટલે આપણું શરીર નીરોગી ને સુડોળ બનશે.

વળી, આ ઋતુમાં રાત લાંબી હોવાથી રાતે કરેલ ભોજન રાતના જ પચી જાય છે. એટલે જ શિયાળામાં સવારે ઊઠીને નિત્યકર્મ આટોપીને લાડુ, દૂધ મલાઈ એવા હળવા ને વિવિધ મિષ્ટાન્ન પાકનો નાસ્તો લઈને રોજિંદા કાર્યમાં મંડી શકીએ છીએ. જે લોકોને મોંઘા

ખાદ્યપદાર્થો ન પરવડે તેમણે દાલિયા ને ગોળ - ખજૂર - બાજરી આરોગવા હિતાવહ છે.

શિયાળામાં જઠરાગ્નિ સતેજ થવાથી ભૂખ ઘણી લાગતી હોય છે ને આવી ભૂખને દબાવવી ન જોઈએ. જો એવે ટાણે આપણા જઠરાગ્નિને ભોજન નહિ મળે તો તે આપણા રસ ને લોહીને જ પચાવવા માંડે છે ને તેથી તેવા સંજોગોમાં શરીર દુર્બળ ને રોગી બની જાય છે. પચાસ વર્ષથી વધારે વય ધરાવતા લોકોએ વધારે ઘીનું સેવન ન કરતાં દૂધ ને લસણનું સેવન કરવું ઈષ્ટ છે. વળી, રોજ સરસવ ને તલના તેલથી માલિશ હળવી રીતે કરવાનું રાખવું જોઈએ.

### આહારવિહાર

શિયાળા એટલે હેમંત ને શિશિર કાળ સિવાયની ઋતુઓમાં નવા ધાન્યનું સેવન કરવું ન જોઈએ. પણ શિયાળામાં ખરીફ ફસલમાં ઉત્પન્ન થયેલ નવા ધાન્યનું સેવન લાભકારકને પથ્ય મનાયેલ છે. એ સિવાયની ઋતુઓમાં એનું સેવન ભારે પડી શકે છે ને અપચો કરે છે. આ ઠંડી ઋતુમાં બાજરી, અડદદાળ વગેરે સાથે ગોળનું સેવન કરવું હિતાવહ છે. માગશર, પોષ ને માઘ મહિના દરમિયાન, ખાટા, મીઠાં, ખારા તથા ઘી, તેલ, ચીકણા ને ભારે ખાદ્યપદાર્થો, અડદ, ઘઉં, મેંદો, ચોખા, બાજરી, રવો, જુવાર, મકાઈ, દૂધ તથા નમક આદિની બનેલ ખાદ્ય વાનગીઓ ગરમ લેવી ફાયદાકારક છે.

### વિશિષ્ટ ખાનપાન

પોષ-માઘના શિશિર કાળમાં ઠંડીનું પ્રમાણ અતિશય વધવાથી એ સમયે બળવર્ધક સુગંધીદાર અવલેહ, ખાટીમીઠી ચટણીઓ, મેંદો રવો, સૂરણ, શેરડી ને તજજન્ય પદાર્થોનું સેવન વધારે કરવું જોઈએ. તદુપરાંત પાલક, મૂળા, ગાજર, બટાકા, ટામેટા, મેથી કાચી હળદર,

ગુવાર, તુવેરદાળ, દૂધી, સરગમ, કંદ, ચુકંદર શાક, બથવો, વગેરે તાજા શાકભાજીનું સેવન અત્યંત લાભકારક છે.

માંસાહારી લોકોએ ભારે ને બળવાન પશુઓ, જળચર તથા ઊંચી જાતના પક્ષીઓનું માંસ તથા ઈંડાંનું સેવન કરવું જોઈએ. સાધારણ માત્રામાં લીધેલી મદિરા પણ લાભદાયક થઈ પડે છે.

આ ઋતુમાં શક્તિવર્ધક ટોનિક, રસ, રસાયણ, લેહ-અવલેહ, પાક, ચૂર્ણ, ચટણી, મેવા, મગજ વગેરેનું સેવન કરવું ઈષ્ટ છે. જેમને આ બધી મોંઘી ચીજો ન પરવડે તેમણે સફેદ તલ યા મગફળી પચ્ચીસથી પચાસ ગ્રામ જેટલા પ્રમાણમાં થોડા ગોળ સાથે ખૂબ ચાવીને આરોગી જવી ફાયદાકારક છે. દરરોજ શાકાહારીઓએ આંબળાનો મુરબ્બો ખાવો જોઈએ. એક આંબળું એક ઈંડાની ગરજ સારી શકે છે. જો આંબળાની સાથે ચાંદીનું શુદ્ધ વરખ અને બે ચપટી શીતોપલાદિ ભેળવીને લેવાય તો અતિ ઉત્તમ થઈ પડે.

જેમાં કેસર, કસ્તૂરી, મગજ-મેવાથી બનેલી ખીરનું સેવન મોંઘી પડતી હોઈ ન કરી શકે તેમણે લસણની ખીર યા તેના પાકનું સેવન કરવું જોઈએ. જ્યાં શિશિર કાળ ન પ્રવર્તતો હોય ત્યાં આવાં ભારી ને ચીકાશી પદાર્થોનું સેવન હેંમત ઋતુથી કરવા માંડવું જોઈએ.

જ્યારે ઠંડી ઘણી બધી વધી જાય ત્યારે હરડે ને પીપર સરખા માત્રામાં લઈ તેમાંથી બમણી ખાંડ તેમાં ભેરવીને બનાવેલ ચૂર્ણ ચાની ચમચીના પ્રમાણમાં હૂંફાળા પાણી સાથે પ્રાતઃ સમયે લેવું. તેનું માલિશ દરરોજ કરવું ફાયદાકારક બને છે.

\* \* \* \* \*

## વરસાદી બીમારીઓથી સાવચેત રહો

ઋતુ બદલાય ત્યારે મન ને હૃદયમાં આનંદ ફેલાય ને હરખ છવાય પણ એ જ ઋતુપરિવર્તન માનવની તંદુરસ્તી પર અવળી અસર કરી જતી હોય છે. પ્રખર ગરમી ને દઝાડતી લૂથી પરસેવે રેબઝેબ થઈ ગયા બાદ જ્યારે વર્ષાઋતુનું આગમન થાય છે ત્યારે પહેલા વરસાદથી ધરતી નહાઈ રહે છે ને માનવી મન નાચી ઊઠે છે. બાળક ને યુવાનો ઉઘાડે ડિલે વર્ષાસ્નાન કરવા નીકળી પડે છે ને ભીંજાય છે. નદી, સરોવર છલકાય છે. તળાવ-જળાશય ઊભરાય છે. ને શહેર-ગામ આંગણમાં પાણી છલકાય છે ને ઘૂંટણભર ભરાય છે. બાળકો કાગળની નૈયા તરાવવા નીકળી પડે છે. એ જ વરસાદના ટાણે મેઘમલ્હાર ગવાતો હોય છે. પણ જ્યારે એ રુદ્ર રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે માનવી તોબા પોકારી ઊઠે છે.

આ ઋતુ એવી છે કે જેમાં બીમારીનું પ્રમાણ વધે છે. એનાથી બચવા માટે યોગ્ય ઈલાજ ને ચાંપતા ઉપાય લેવામાં આવે એ જરૂરી છે. બેસુમાર બીમારીઓ ને કીટાણું વર્ષાઋતુમાં ફેલાવા પામે છે. કદી આંખો દુઃખાવાનો રોગ થાય છે તો કદી પેટ ખરાબ થવા પામે છે. વર્ષાના દિવસોમાં આંતરડાની બીમારી વધુ થવા પામે છે. પરંતુ કદી કદી એ રોગોનો ઉપદ્રવ થાય છે તો કદી દબાઈ જાય છે. આવા રોગોનો શિકાર મોટેભાગે બાળકો ને વૃદ્ધો વધારે પ્રમાણમાં બની જાય છે. કેમકે એમની શારીરિક રોગપ્રતિકારક શક્તિ યુવાનો કરતાં ઓછી હોય છે. એટલે માતાઓએ પોતાનાં બાળકોની આ ઋતુમાં વધારે કાળજી લેવી જરૂરી છે. વરસાદમાં જે બીમારીઓના કીટાણું વધુ ફેલાય છે તેના ઘરગથ્થુ ઉપચારો ને ઉપાયો ને કાળજી લાભકારક નીવડે છે. એ અંગે તબીબી સલાહ લેવી ઈષ્ટ છે. કેમકે ક્યારેક સાધારણ બીમારી ન ગણકારી હોય

તો ગંભીર રૂપ ધારણ કરી લે છે. વર્ષાઋતુમાં સૌથી વધુ કાળજી પીવાના પાણીની લેવી આવશ્યક છે. નળનું પાણી ઉકાળ્યા ને ગાળ્યા વિના પીવામાં લેવું ઈષ્ટ નથી. ફિઝનું બહુ ઠંડું પાણી પણ પીવું ન જોઈએ.

**ઋતુજન્ય તાવ :** આમ તો આ તાવ મોટી વયનાને પણ આવે છે. પણ એના સંક્રામમાં બાળકો વધારે આવી જાય છે. બાળકો દવા લેવામાં હેરાન કરતા હોય છે. એટલે ઘરને સાફસ્વચ્છ ચંદન જેવું રાખવું ને પાણી ભોજન તથા શારીરિક સ્વચ્છતાનું ય કાળજીપૂર્વક ધ્યાન રાખવું, જેથી આ તાવના સપાટામાં ન અવાય. બાળકોને વરસાદમાં ભીંજવા ન દેવા ને ભેજવાળા ભીનાં કપડાં પહેરવા ન દેવાં. દૂધ પીનાર નાના બાળકોનાં વાસણ દરેક વખત બરાબર સાફ કરી ઘસીમાંજીને ઉપયોગમાં લેવાં.

**ટાઈફોઈડ :** આ બીમારીથી દર્દી કમજોર થઈ જાય છે ને એનું મન ભોજન પરથી ઊઠી જાય છે, એની અસર દર્દીના શરીર પર લાંબા સમય સુધી રહે છે. એનું કારણ છે બજારની ઉઘાડી ખાદ્યવાનગીઓ ને ગંદકી એમાં ટાઈફોઈડના કીટાણુ હોય છે. આવી બીમારીમાં તરત તબીબી ઉપચાર-ઈલાજ લેવાં જોઈએ. દર્દીને ઉકાળેલું પાણી, ઘરનું બનાવેલું નરમ, સાફ-સ્વચ્છ પૌષ્ટિક, હળવું ભોજન આપવું જોઈએ. એમાં ખીચડી, સાબુદાણા, થુલી, શિરો આદિ આપી શકાય.

**મરડો :** આમાં દર્દી-રોગીને માત્ર ઊલટી જ થતી નથી. પણ વારંવાર ઝાડા થાય છે. એનાથી દર્દીની શારીરિક શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે ને શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે અને જાન જોખમમાં મુકાય છે. એ વખતે તબીબી ઉપચાર લેવાની સાથે સાથે ઉકાળેલું પાણી ને જીવનરક્ષક દવા-ગોળી આપવી ઈષ્ટ છે. જો ગ્લુકોઝ ન અપાય તો ડીહાઈડ્રેશન થવાની સંભાવના ખરી. જરાય બેદરકારી રખાય તો જીવન જોખમમાં આવી જાય.

**ફોલ્લા-ફોલ્લી :** વરસાદના દિવસોમાં મોટેભાગે બાળકોને ફોલ્લાં-ફોલ્લીઓ થવા પામે છે ને એમાંથી રસી ને પરુ નીકળવા પામે છે એ માત્ર જોવામાં ઘૃણાસ્પદ હોય છે એટલું જ નહિ, પણ એનું દર્દ પણ ઘણું થતું હોય છે. આ બાબતમાં એમ કહેવાય છે કે ગંદા કે વાયુકારક વ્યર્થ લોહીના કારણે એવું થતું હોય છે. પણ કદીક અતિશય સંવેદનશીલ ગરમીને કારણે પણ ફોલ્લાં-ફોલ્લી થવા પામે છે. એમાં ઘણું દર્દ થાય ને દર્દાની શાંતિ હણાઈ જાય છે. એના ઘરગથ્થુ ઉપચારથી કેટલીક વખત તે વધી જાય છે. એનાથી ફોલ્લો પાકવાની ને ફોલ્લીઓ વધીને ફેલાઈ જવાનો ભય રહે છે. વળી એના કીટાણું ચેપી રોગની જેમ એકમેકને લાગી શકે છે. આ રોગ ગંદકીના કારણે થવા પામે છે. એટલે બાળકોને બચાવવા જોઈએ. તરત તબીબી ઉપચાર લેવા જોઈએ ને ઉકાળેલું પાણી ને ઘરનું પકવેલું ભોજન આપવું. તેમને તળેલી ખાદ્યવાનગીઓ ન લેવી.

**શરદી-સળેખમ :** મોટેભાગે ઘરની બહાર જતી વેળા આપણે ઝરમર હળવા વરસાદને ગણકારતા નથી અને ભીંજાઈ જઈને કામ પાર પાડી આવીએ છીએ. બહારથી આવીને તરત બીજાં કપડાં બદલતા નથી. એટલે આખા શરીર ઉપર પાણી ફેલાયેલું પ્રસરેલું રહે છે. તેથી આપણને શરદી-સળેખમ થઈ જાય છે. અને ઉપરાછાપરી છીંકો આવવા માંડે છે. માથું ભારે લાગે છે, નસકોરાં બંધ જેવા સજ્જડ થઈ જાય છે. અને રાતના ઊંઘ હરામ થઈ જાય છે. ક્યારેક એમાંથી ભયંકર ખાંસી પણ થઈ જાય, છાતીમાંય દર્દ થાય, એમાંથી શાઈનેસ ને ન્યુમોનિયા પણ થવાનો સંભવ ખરો. એટલે કાળજીથી ચાંપતા ઈલાજ શરૂથી જ લઈ લેવા ઈષ્ટ. આયુર્વેદિક ઘરગથ્થુ ઉપચારો આમાં કામ લાગે. ચેતતો નર સદા સુખી એ ન્યાયે.

\* \* \* \* \*

## ઉનાળાના ખાન-પાન

કાળઝાળ ગરમીની ઋતુ મનુષ્યને હેરાન - પરેશાન કરી મૂકે છે. ઉનાળામાં યોગ્ય કાળજી ન લેવાય તો આરોગ્ય સામે પણ ગંભીર ખતરો ઊભો થાય છે. આવી અસહ્ય ગરમીની ઋતુમાં ખાન-પાનમાં વિશેષ કાળજી લેવાય તો સ્વાસ્થ્ય સલામત રહેશે.

### ખસ

ઉનાળાની ગરમીથી બચવા અને આરોગ્યની જાળવણીની સુગંધ ફેલાવતી ખસની ટટ્ટી લગાવવાનો સદીઓ જૂનો પુરાણો નુસખો છે. એનાથી ગરમીની લૂથી ઉગરી શકાય છે. આ ખસની ટટ્ટીનું પ્રયલન કુટિરથી મહેલ સુધી હોય છે. એનાથી ઠંડક પ્રવર્તતી હોય છે. ખસ તે તળાવની આસપાસ તેના કિનારે લાલ, સળીને કાળા રંગની ઉગી નીકળતી ઘાસ કે એના મૂળ ફાઈબ્રાસ જાતના સ્પંજી ટટ્ટી એના મબળના ઝૂંડામાંથી ખસની ટટ્ટી બનાવાય છે. કારખાનાવાળા એનું વેચાણ કરે છે.

આ ઉપરાંત ખસ ઘાસનો ઉપરનો ભાગ ભેગા કરી જમીન પર પાથરવામાં આવે તો ફળાઉ વૃક્ષોને સારા પ્રમાણમાં ભેજ મળે છે. જમીનનું ધોવાણ (સ્મલન) રોકવાં માટે ખસ મદદરૂપ થઈ શકે છે. વળી સડક છેવટના ભાગમાં કપાઈ ન જાય એ માટે તેની છેવટે ખસ ઉગાડવી જોઈએ. પર્યાવરણના રક્ષણ માટેય તે ઉપયોગી છે. ખસનાં મૂળમાં પાણી શોષી રાખવાનીય તેનામાં સારી શક્તિ હોય છે. તદ્ઉપરાંત ખસના મૂળિયામાં રહેલાં તેલની વિશિષ્ટ ગંધને કારણે ત્યાં ઉંદર, જીવજંતુ આવતા નથી. ખેડૂતો માટે એટલે તો એ વરદાનરૂપ છે, કેમ કે એને લીધે ખેતીનો બગાડ થતો નથી. ખસનું શરબત તરસ છીપાવે છે. તેમાંથી બનેલી સાબુની સુગંધથી તન-મનને તાજગી પ્રાપ્ત થાય છે. આમ, ખસ



એ ગરમીની દુશ્મન હોવાની સાથે અનેક રીતે ઉપયોગી ને લાભપ્રદ છે.

## મહેંદી

ખસની જેમ મહેંદી પણ ગરમી દૂર કરે છે. એનાથી માથાની ગરમી અને શરીરના પરસેવાથી રાહત મળે છે. એટલે ગરમીમાં એનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. પગના તળિયાની ગરમી ને આંખોની બળતરા નિવારવા મહેંદીના પાણીથી ભરેલા ટબમાં થોડા સમય માટે પગ રાખવા ફાયદાકારક છે. એમ કરવાથી અજબ પ્રકારની ઠંડક અનુભવાશે. મહેંદીનાં બીજમાંથી બનેલ તેલની માલિસ કરવાથી ને પગે મહેંદી લગાડીને સુંદરતા વધારવાની સાથે ગરમીથીય રાહત મેળવી શકશો.

## શેરડીનો રસ

ગરમીની ઋતુમાં ઠંડો મધુર શેરડીનો રસ ફાયદાકારક છે. લીંબુને આદુ સાથેનો એ રસ પાયક ને લહેજતદાર લાગે છે. એનાથી તરસ છીપે છે અને વળી તે કફ ને પિત્તનાશક, બુદ્ધિવર્ધક ને શક્તિદાયક હોય છે. વધુમાં રોગનિવારક હોવાની સાથે કમળાના દર્દી માટે રામબાણ ઔષધી છે. એમાંથી ખાંડ ને ગોળ બનતા હોય છે. પણ ગોળનું પાણી ગરમીમાં પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એનાથી તરસ છીપવાની સાથે એ પચવામાં હળવો ને ઠંડકના ગુણવાળો ચાવીને ચૂસવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

## કાકડી - કાંદા - ખીરા

કાકડી અને ખીરાને મોટે ભાગે કાચા કાપીને આંખ ને ચહેરા પર રાખવાથી ત્વચાને ભેજ ને મુલાયમતા મળે છે. કાકડી કે ખીરાની દહીં સાથે બનાવેલી ચટણી સ્વાદિષ્ટ હોવાની સાથે પૌષ્ટિક હોય છે ને વળી ગરમીમાં લાભદાયક પણ હોય છે. ખ્યાજ તો ગરમીનો ડોક્ટર છે.

ગરમીમાં દરરોજ કાંદાનું સેવન કરવું ઘણું ફાયદાકારક છે. લૂથી ઉગરવા માટે કાંદાનું સેવન કરવું તો ઘણું પ્રચલિત છે. નસકોરી ફૂટે ત્યારે કાંદો સંઘાડવાથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે. ભોજનની સાથે કાંદો કાચો ખાવ કે કાચા કાંદાને દહીંમાં મેળવીને ચટણીરૂપે ખાવ - ગમે તે રીતે પણ ગરમીના પ્રકોપથી બચવા ને તંદુરસ્તી સાચવવા માટે ગરમીમાં રોજ એક ડુંગળી તો જરૂર ખાવાની રાખવી ખૂબ હિતાવહ છે.

### સાથવો, દહીં, ઇાશ, લસ્સી

ગરમીમાં પાચનશક્તિ ક્ષીણ થતી હોય છે ને અરુચિ બેચેની વધે છે ત્યારે જલયુક્ત ભૂંજેલા ચણાનો સાથવો મળે તો તે તરલરૂપે જીરા, નમક કે ખાંડ સાથે લેવો એ ગ્રીષ્મમાં રામબાણ દવા સરખો થઈ પડે છે. સાથવો મનને પ્રસન્ન કરે છે. વળી દહીંને ઇાશનું સેવન પણ રોજિંદા ભોજન સાથે રાખવું ઉપકારક છે. એ પાચક તો છે જ પણ તન-મનને ઠંડક ને સ્ફૂર્તિ પણ અર્પે છે. તદુપરાંત ગ્રીષ્મની બપોરે મીઠી-ઠંડી લસ્સી લેવાથી થાક ને સુસ્તી દૂર થવા પામે છે.

### નારિયેળ

ગરમીમાં કુદરતી પીણાં તરીકે નારિયેળનું પાણી પીવું ઘણું પૌષ્ટિક ગણાય છે. એમાં પ્રોટીન, ગ્લુકોઝ, શર્કરા, અમ્લક્ષાર કે કાર્બોહાઈડ્રેટ વગેરેનો સમાવેશ થતો હોઈ નારિયેળનું પાણી પાચકતા વધારનાર, દાહશામક, લોહી સ્વચ્છ કરનાર, હીચકી દૂર કરનાર, તરસ છીપાવનાર, પેશાબ કમ કરનાર, મૂત્રના રંગવિકાર, ઉલટી, પિત્ત, જ્વર તથા વિષમ જ્વર આદિમાં ઘણું ઉપયોગી ને ફાયદાકારક છે.

### ખસનું શરબત

સો ગ્રામ ખસ લઈને તેને એક લીટર પાણીમાં ઉકાળો. જ્યારે પાણી અડધું થઈ જાય ત્યારે એને ઠંડું પાડીને ગાળી લો. પછી ૫૦૦ ગ્રામ

ખાંડની ચાસણી બનાવીને એક ચમચાભર સાઈટ્રિક એસિડ એમાં મિશ્રિત કરો. ઠંડું થયા પછી ગાળેલું ખસનું પાણી એમાં ભેગું કરો અને પછી સ્વચ્છ શીશામાં ભરી રાખો. ગરમીમાં ઠંડક આપનાર આ શરબત ગરમ લૂથી બચાવે છે. એમાં સ્વાભાવિક જ સુગંધ હોય છે.

તડબૂચ અને ખરબૂચું જલીય હોવાથી આરોગ્યપ્રદ બને છે.

\* \* \* \* \*

## આહાર

૧

### ભોજન અને સ્વાસ્થ્ય

તંદુરસ્તી વિશે વિચાર કરતા લાગશે કે વ્યક્તિગત બેપરવાઈ અને સામાજિક શિષ્ટાચારની અનિચ્છનીય પ્રથાઓ જ એમાં કારણભૂત રહેલી છે ને તેથી જ માંદગી ને રોગ થવા પામતા હોય છે. અતિથિ સત્કારની પ્રથામાં આગ્રહ કરી કરીને ખવડાવવાની રસમ ક્યારેક વ્યક્તિને માંદગી નોતરે છે. લગ્ન-વિવાહના પ્રસંગોમાં પણ મહેમાનોને પેટ ભરીને ઠાંસી ઠાંસીને જમાડવાની રીત કદીક તબિયત બગાડનારી સાબિત થાય છે.

આહાર કેવો લેવો ?

સરસ તંદુરસ્તી માટે સમતોલ આહાર લેવો હિતાવહ છે. કેવો કે કેટલી-માત્રામાં આહાર લેવો એ દરેક વ્યક્તિ પર અલગ વાતે નિર્ભર હોય છે. બીમાર માણસે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ આહાર લેવાનો હોય છે અને એની જવાબદારી એની પોતાની તથા એના કુટુંબની હોય છે. પણ ઉભય બાબતમાં મહત્વની વાત એ છે કે ભોજન પછી અસુવિધા ન થાય, પ્રમાદ ન થાય એ સુસ્તીમાં પડી રહેવાનું મન ન થાય એ રીતે

આહાર લેવો જોઈએ. જો એમ થાય તો સમજવું જોઈએ કે ભોજનમાં વધારે ખવાઈ ગયું છે. સમજવા જેવી બાબત તો એ છે કે ભોજનથી અડધું પેટ ભરવું જોઈએ ને બાકીનું અડધું પાણી તથા વાયુ માટે ખાલી રાખવું જોઈએ. કહેવાયું છે કે પેટ ન ભરીએ ચારે ખૂણ. બીજી વાર જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે ખાઈ શકાય છે. ભૂખ વગર ભોજન કરવાથી આંતરડા પર બોજો પડે છે. કેમ કે અગાઉ કરેલું ભોજન આંતરડામાં ત્યારે પચેલું હોતું નથી. કેટલાક ભૂખ ન લાગ્યાની જે ફરિયાદ કરે છે તો પાયામાં પહેલાનું ભોજન ન પચ્યાની હકીકત જ કારણરૂપ હોય છે. એવી સ્થિતિમાં એક-બે દિવસ ભોજન ન લેવાનું રાખી માત્ર પાણી પર રહેવું જોઈએ યા એનીમા કે રેચ લઈને આંતરડાં સાફ કરવા જોઈએ.

### ભોજન ક્યારે ને કેટલું લેવું ?

તંદુરસ્તી સુધારવા ને જાળવવાના જેટલા પણ ઉપાયો છે તેમાં ભોજનનું સ્થાન મહત્ત્વનું છે. સ્વચ્છ હવા ને ચોખ્ખું પાણી મહત્ત્વનાં છે પણ ભોજનની સમસ્યા હલ કરવી જરા મુશ્કેલ હોય છે. કેમ કે એની સાથે પરંપરાગત રીતરસમ, વિચાર, ટેવો ને અજ્ઞાન જોડાયેલા હોય છે. એમાંય અજ્ઞાન, ટેવ ને જીભનું ચટાકાપણું સ્વાદની લોલુપતા બહુ મોટો ભાગ ભજવે છે. એના પર લગામ રાખી જરૂર પડે ભૂખ લાગે ત્યારે આપણે સમતોલ આહાર લઈ શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવું જોઈએ.

આ અંગે બધા તજજ્ઞોનો એક એવો મત છે કે દિવસમાં ત્રણચાર વારથી વધુ વખત ન ખાવું જોઈએ. મુખ્ય ભોજન બે વારથી વધુ વખત ન લેવું જોઈએ. નાસ્તો બે કે એક વાર પોતાની જરૂર મુજબ કરવો જોઈએ. પણ જો મુખ્ય ભોજન એકવાર કે બે વાર દૂધ-ફળના નાસ્તારૂપે કરે તો અત્યંત ઉત્તમ. એટલે કેટલું ભોજન કરવું જોઈએ, એનો માપદંડ તમારી ભૂખ નથી. પણ જો ભૂખભર કે પેટભર ખાવાની ટેવ તમે નહીં છોડો તો તમે કબજિયાતનો ભોગ બની જશો. તો શું પચે તેટલું જ ખાવું

જોઈએ ? ના એ રસમ પણ બરાબર નથી, જે દીર્ઘાયુ ઈચ્છે છે તેમણે મિતાહાર કરવો જોઈએ. એટલે કે ભૂખથી ને પાચનશક્તિથી ઓછું. આમ, આપણે એટલું જ ખાવું જોઈએ જેટલું આપણા શરીર ને મનની કામ કરવાની ક્ષમતા વધારી શકે - નહીં કે આપણી ભૂખ હોય ને પચાવી શકે તેટલું ખાવું જોઈએ.

તો સવાલ એ થાય છે કે આપણે કેટલું ખાવું પર્યાપ્ત છે. એનો નિર્ણય શી રીતે થાય ? સમજી લો કે તમે એક વખત ભોજનમાં રોટલી ખાવ છો. તમે તમારા ભોજનમાંથી એક રોટલી ઓછી કરો ને છ-સાત દિવસ સુધી એમ કરતાં રહો ને પછી જુઓ કે તમારી કાર્યશક્તિમાં ફરક પડ્યો છે કે નહીં ? તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે એક રોટલી ભોજનમાં ઓછી કરવાથી તમારી કાર્યક્ષમતા વધવા પામી છે. આ રીતે દરેક સપ્તાહે એક એક રોટલી ભોજનમાં ઘટાડતા જાવ અને તે ત્યાં સુધી કે જ્યાં સુધી તમારી શારીરિક ને માનસિક કાર્યક્ષમતા વધતી હોય. જ્યારે એ શક્તિ ઘટવા માંડે કે તરત ખોરાક ઓછો કરવાની સ્કીમ બંધ કરજો. બસ, ભોજનમાં કેટલું લેવું એ નક્કી કરવાનો આ જ માપદંડ છે. તબીબી ચિકિત્સા તજજ્ઞોના મત મુજબ બપોરના ને રાતના એમ બે વાર ભોજન લેવું જોઈએ. સવારના કંઈ હળવું પીણું, ચા, કોફી, દૂધ, ઘાશ કે લીંબુ, ચા, મધના પાણીનો પ્યાલો લેવો જોઈએ. દાળ બરાબર પરિપક્વ થવા દેવી જોઈએ.

લગભગ બધાં પીણાં કૃત્રિમ રંગ સ્વાદ, સાધારણ લીંબુ - ખટાશ ને સાઈટ્રિક એસિડના સંમિશ્રણથી બનતા હોય છે. સામાન્યતઃ ઠંડા પીણામાં કૃત્રિમ રંગ નાખવામાં આવે છે. એથી બાળકોને એલર્જી થઈ શકે છે. ખાદ્યસામગ્રી નિરોધક અધિનિયમ ૧૯૫૪ તથા ૧૯૫૫ મુજબ ઠંડા પીણામાં ૧૧ પ્રકારના રંગદ્રવ્યો મેળવી શકાય છે પણ કાયદા અન્વયે એક કિલોગ્રામ પીણામાં માત્ર ૧૦૦ મિલીગ્રામ વિભિન્ન

રંગદ્રવ્યોનું મિશ્રણ થઈ શકે છે.

તજજ્ઞોનો મત છે કે ભોજન દરમિયાન વચ્ચે વચ્ચે ખાંડયુક્ત મિષ્ટાન સામગ્રીના સેવનથી દાંતોમાં દિવ્ર પડવાનો ભય રહે છે. કારણ કે ખાંડથી મોમાં સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની ઉત્પત્તિ વધી જાય છે. જીવાણુઓ ને ખાંડના ઝીણા કણ વચ્ચે પરસ્પર પ્રતિક્રિયા થાય છે. એસિડ ઉત્પન્ન થાય છે ને દાંત ઢીલા થતા જાય છે. સાથે સાથે ઠંડા પીણામાં આવતા સાઈટ્રિક કે ફોસ્ફોરિક એસિડ દાંતોની મજબૂત, ચીકણી ને ચમકદાર ધારને ખાઈ જાય છે. ઠંડા પીણામાંની અન્ય હાનિકારક અમ્લતાની ભરપૂરતાને લીધે ભૂખ મરી જાય છે અને પાચનક્રિયામાં ગરબડ પેદા થાય છે. ફોસ્ફોરિક એસિડ અતિ આવશ્યક પોષક તત્ત્વ લોહને ગ્રહણ કરી લે છે. આ સ્થિતિમાં માનવ શરીરની કેલ્શિયમ ને ફોસ્ફોરસની સમતોલતા ડગી જાય છે.

### પીવાના પાણી અંગે

અનેક મોટા શહેરોમાં હવે ફિલ્ટરનું પાણી પીવાની રસમ થઈ ગઈ છે. લોકો એવું માને છે કે પાણીનો પુરવઠો સારો ને બરોબર નથી એટલે પૈસાપાત્ર લોકો ફિલ્ટર વસાવી લે છે. પણ મોંઘા ફિલ્ટર વસાવવાની બધાની શક્તિ હોતી નથી. એટલે સાધારણ લોકો શક્ય હોય ત્યાં કૂવા કે બોરીંગનું પાણી પીવા માટે ઉપયોગમાં લે છે. જો કૃમિ કે કીટક એમાં હોવાનો સંશય હોય તો પાણી ઉકાળીને પીવાનું રાખવું જોઈએ. ને પાણી ગાળીને પીવું જોઈએ. ભોજન દરમિયાન પાણી પીવાની ટેવ વ્યક્તિગત અલગ અલગ હોય છે અને એમાં ફેરફાર કરવામાં કામિયાબી મળવી અઘરી છે પણ કેટલાક લોકોનો મત છે તેમ પાણી ભોજન દરમિયાન ઓછું ને તે પછી વધુ પીવું જોઈએ. દિવસ દરમિયાન ૧૫-૨૦ પ્યાલા પાણી પીવાથી સંડાસ સાફ થાય છે. ને બંધકોશ ન રહે. સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ પોતાની અનુકૂળતા મુજબ ઉચિત

લાગે તે ભોજન કરે છે. પણ હૃદયરોગ, લોહીનું દબાણ, મધુપ્રમેહ, કાકડાની બીમારી લિવરના રોગો ને કીડનીની બીમારીમાં ખાટીમીઠી ને મીઠાવાળી વાનગીઓ રોગને વધારવામાં ભાગ ભજવતી હોય છે. એટલે જરૂરી સાવધાની તબીબની સૂચના મુજબ વ્યક્તિએ રાખવી જોઈએ. જે ભોજન લેવામાં આવે છે તેના ત્રણ ભાગ હોય છે. પહેલો નિરર્થક એટલે અન્નનો મળ, બીજો સાર્થક એટલે લોહી-માંસવર્ધક ને ત્રીજો સૂક્ષ્મ એટલે મનને પોષક આહાર શુદ્ધ હોવાથી સામાન્યતઃ વિકેન્દ્રીકરણ હોય છે તે ચિત્ત નિર્મળ બને છે. ચિત્ત નિર્મળ હોય તો સારા આચારવિચાર અને સંસ્કાર નિષ્પન્ન થાય છે. ગાયત્રી ઉપનિષદના કથન મુજબ યજ્ઞ વેદો પર, વેદ વાણી પર, વાણી મન પર, મન પ્રાણ પર અને પ્રાણ અન્ન-ભોજન પર નિર્ભર હોય છે. આથી સાબિત થાય છે કે સારું ભોજન કરનાર જ વિદ્વાન ને યશકર્તા થઈ શકે છે. તે જ નીરોગી થઈ પૂરું જીવન જીવી શકે છે. મનુ ભગવાને એટલે જ કદાચ લખ્યું છે કે અન્નદોષ ને આળસને લીધે લોકો કમોતે મરતા હોય છે. બ્રહ્મપુરાણમાં લખ્યું છે તેમ દાળિયા, ખીચડી ને સાત્વિક ખાદ્યપદાર્થોનું સેવન ઉપવાસ મનાય છે. એનાથી બીમાર માણસોને સત્વરે તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે ને શરીરશુદ્ધિ પણ થાય છે.

\* \* \* \* \*

૨

## સૌંદર્ય માટે સમતોલ આહારનું મહત્વ

શોખ સૌંદર્ય પ્રસાધનવિહીન હોઈ શકે છે. સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં લિપિ-પુતી નારીની હિંદી ઉક્તિ જરા અટપટી લાગે, પણ સાચી વાત એ છે કે શારીરિક સૌંદર્ય વ્યક્તિના આહાર, શુદ્ધ આબોહવા તથા સંબંધિત જીવન પર નિર્ભર રહે છે. કુદરતી સોગાદથી સંપન્ન-સભર પહાડી પ્રદેશની નારીઓ કે ભીલ સ્ત્રીઓ જોઈએ તો કોઈ સૌંદર્ય

પ્રસાધનોનાં ઉપયોગ કે લપેડા કર્યા વગર એનું નિર્મલ સ્નિગ્ધ સૌંદર્ય પ્રકૃતિની પરમ બક્ષિસરૂપ હોય છે. આથી જ આયુર્વેદમાં સ્વાસ્થ્ય ને સૌંદર્યના મુખ્ય આધાર તરીકે સાત્ત્વિક ને પૌષ્ટિક આહારને મહત્ત્વનું સ્થાન અપાયું છે. ઉચિત આહાર મુખ, ત્વચા, નખ ને કેશને તેજ આપે છે ને તેજ વધારે પણ છે. અનુચિત અપથ્ય આહારથી શરીર દુર્બળ અને રોગનું ઘર બની જાય છે. નખોના રૂપરંગ વિકૃત થાય છે, અને ત્વચા કસમયે બુઢાપાની કરચલીઓથી વ્યાપ્ત થઈ જાય છે. અને એ બધું સંતાડવા - છુપાવવા માટે આપણે બજારુ કૃત્રિમ રાસાયણિક સૌંદર્ય પ્રસાધનો વાપરવા માંડીએ છીએ આવા પદાર્થો કદી કદી તો ભારે નુકસાનકારક થઈ પડે છે. આંખ, હોઠ જેવા કોમલ અવયવોમાં ભૂલથી આવા નકલી સૌંદર્ય પ્રસાધનો કે વધુ કાજલ, સૂરમો આદિનો વપરાશ કર્યો તો હેરાન જ થઈ ગયા માનો. દેહને કંચનવર્ણો બનાવવા માટે એ હાનિકારક થઈ પડે છે.

આધુનિક યુગના અસ્તવ્યસ્ત જીવનમાં ચિંતા ને સ્પર્ધાત્મકતાના તત્ત્વને લીધે તનાવ વધારે અનુભવાય છે. એથી આવા વાતાવરણમાં સ્વસ્થ થવા માટે નિયમિત વ્યાયામ કરવો ઉમંગથી રહેવું આહારમાં ભિન્ન ભિન્ન જાતની જરૂરિયાત મુજબ દૂધ, લીલા શાકભાજી, પાકા ફળફળાદિ, ગાજર, કાકડી, ટામેટાં, લીબું, પનીર, શલજમ ને ચુકંદરનું સેવન લાભપ્રદ થઈ પડશે. લોહીની ઊણપવાળી વ્યક્તિઓએ ગાજર, પાલકભાજીનો રસ, અનાર તથા જિલેટીન અમૃતસમાન સમજી તેનો ઉપયોગ કરવો ઘટે. પાતળી વ્યક્તિઓને માટે શેરડીનો રસ, ગોળ, માખણ, મધ, કેળાં તથા વિવિધ જાતના મુરબ્બાનું સેવન ફાયદા કારક છે. જાડા ને મહાકાય વ્યક્તિના માટે આ બધા પદાર્થો તથા મદ્યપાન ઝેર સમાન છે. એમને માટે ફળોનો રસ, શાકનો રસ, સૂપ તથા લીંબુ સાથે મધનું ગ્રીષ્મ ઋતુમાં સેવન કરવું લાભદાયક છે.



દાંતની સુંદરતા ને મજબુતી માટે આહારમાં કેલ્શિયમને વિટામિનોનું પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં સેવન કરવાની સાથે દિવસમાં એકવાર શુદ્ધ વંસલોચનનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. સામાન્ય પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિઓએ ઉપર દર્શાવેલ સમતોલ આહાર નિશ્ચિત કરી લેવો જરૂરી છે. દૂધના સેવનથી શરીર આકર્ષક બની શકે છે.

ભોજન લેતી વખતે સવિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ભોજનના ટેબલ પર કે આસન - પાટલા પર ટટ્ટાર સીધા બેસવું જોઈએ. શિર ને ખભા સીધા તથા પેટ સંકોચાયેલ તે રીતે બેસવાથી કદી પણ ભૂખ કરતાં વધુ ખાઈ નહિ શકાય. શરીરને ને ખાસ કરીને પેટને ઢીલું રાખીને બેસવાથી વધારે ખવાઈ જાય છે ને પરિણામે તંદુરસ્તી બગડવા પામે છે. યુવતીઓને ને સ્ત્રીઓએ ખાસ તો માસિક ધર્મ ને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ભોજન બાબતમાં સમુચિત ધ્યાન આપવું ઘટે. શરીર ને ત્વચાના અનેક રોગ, મોંઢાના ખીલ, કાળા ડાઘ, તલ, કેશના વિકાર, આંખ-ગાલની વિકૃતિઓ, ઝીણી ફોડલીઓ ખોડો વગેરેનો ઉપચાર સમતોલ ને સમુચિત આહારથી થઈ શકે છે ને તે રીતે શરીરને નિરોગી ને સ્વાસ્થ્યમય બનાવી શકાય છે.

\* \* \* \* \*

3

## તનની સ્વસ્થતા માટે આવશ્યક તત્વો

સુંદરતાની દૃષ્ટિએ શરીર કૌવતવાળું સ્વસ્થ તે હૃષ્ટપુષ્ટ હોય એ આવશ્યક છે. એમ કરવા માટે સમતોલ, પૌષ્ટિક ને સાત્ત્વિક આહારની ખૂબ જરૂર હોય છે. એને લીધે શરીર તંદુરસ્ત ને સુંદર બને છે. અપથ્ય આહારથી ઘણા કોચડા પેદા થવા પામે છે. એમાં શરીરની અશક્તિ, નબળી આંખો, ડાઘવાળી ત્વચા, ગંદા દાંત ને હલકા કેશ મુખ્યત્વે

ગણાવી શકાય.

ખરેખર સુંદર બનવા માટે વ્યક્તિએ વિટામિનવાળો આહાર લેવો જોઈએ, એમ કરવાથી સુંદરતાની સાથે સ્વાસ્થ્ય પણ પ્રમાણમાં લેવાય તો રતાંધળાપણું આવતું અટકે છે ને વળી આંખોનું નૂર પણ વધીને તે ચમકદાર બનવા પામે છે. આ વિટામિનથી શ્રવણશક્તિ પણ સારી એવી ખીલે છે. ગાજરમાં વિટામિન એ ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. જો નિયમિત રીતે એક ગ્લાસ ગાજરનો રસ પીવામાં આવે તો તેનાથી આંખો તથા ત્વચા સવિશેષ ચમકદાર બની શકે છે. ચુકંદરમાં પણ વિટામિન 'એ' સારા પ્રમાણમાં રહેલું હોય છે. લીલાં પાંદડાવાળા શાકભાજી ત્વચાની રોનક માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. પાલખમાં પણ આ વિટામિનો સમાયેલ હોય છે.

### વિટામિન બી

આહારમાં વિટામિન 'બી'નું પ્રમાણ પણ પૂરતા પ્રમાણમાં હોવું જોઈએ. એનાંથી પાકટ ઉંમર પહેલા વાળ સફેદ થતાં અટકે છે. વળી એને લીધે ત્વચાની શિથિલતા ને કરચલીઓ થઈ શકતી નથી. એની ઊણપને લીધે પોપડી-થર-વાળી થઈ જાય છે. ત્વચા પરના ચકામા, મોંનું અલ્સર વગેરે આ વિટામિનના સેવનથી થતા અટકી જાય છે. દહીં, દૂધ વગેરેનું સેવન કરવાથી આ વિટામિન મળવા પામે છે.

### વિટામિન સી

એ દાંતના પેઢાંઓને તો મજબૂત ને દૃઢ રાખે જ છે. પણ સાથોસાથ કરચલી ને ત્વચાની ઢીલાશનેય રોકે છે. આંબળા ને ખાટા ફળોમાં આ વિટામિન સારા પ્રમાણમાં હોય છે. આ વિટામિન દાંતોની મજબૂતી ને ત્વચાની રક્ષા માટે ઉત્તમ છે. એના પૂરતા પ્રમાણમાં સેવનથી પાચનતંત્રની કામગીરીય સુપેરે થવા પામે છે. ટામેટા, સંતરા, લીંબુ

વગેરેમાં આ વિટામિન સારા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ થાય છે.

## વિટામિન ડી

વિટામિન 'ડી' ને સૂર્યપ્રકાશવાળું વિટામિન પણ કહેવામાં આવે છે. આ વિટામિન પણ દાંતોની મજબૂતી માટે જરૂરી ને ઉત્તમ છે. એનાથી હાડકાં પણ સુદૃઢ થાય છે. સૂર્યના પ્રકાશમાંથી આ વિટામિન સારી રીતે ઉપલબ્ધ થઈ શકે છે. એ મેળવવા માટે સૂર્યના કોમળ મધ્યમસરના કિરણો લેવાં, થોડા સમય માટે બેસી સૂર્યસ્નાન કરવું જોઈએ. એ ઉપરાંત માછલી, માછલીનું તેલ, દૂધ, માખણ ને ઈંડાના સેવનથી આ વિટામિન સારા પ્રમાણમાં મળે છે.

વિટામિનોની સાથે સાથે વધારામાં કેલ્શિયમ, લોહતત્ત્વ ને આયોડીન વગેરે પણ તંદુરસ્તી માટે જરૂરી તત્ત્વો ગણાય છે.

## કેલ્શિયમ

કેલ્શિયમ દાંત તથા આંખની મજબૂતી માટે બહુ જ ઉપયોગી ગણાય છે. ઉછરતા બાળકો માટે આ તત્ત્વ ખૂબ જ જરૂરી ગણાય છે. એ હાડકાની દૃઢતા માટે ય આવશ્યક હોય છે. ઈંડા, દૂધ, ચીઝ, માખણ, દહીં ને શિંગ જેવા પદાર્થોમાં એ સર્વોત્તમ ને સારી માત્રામાં મળી આવે છે.

## લોહતત્ત્વ ને આયોડીન

લોહતત્ત્વની ઊણપથી એનીમિયા થઈ શકે છે. એનાથી ત્વચામાં ગુલાબી ઝાંય ને રંગત આવી શકે છે. બદામ, સોયાબીન, જરદાલુ વગેરેમાં આ ઉપલબ્ધ થઈ શકે છે.

આયોડીનથી શરીર, ઘાટીલું બને છે ને સ્થૂળ થતું અટકે છે. સાગરની માછલીમાં એ તત્ત્વ સારા પ્રમાણમાં હોય છે.

\* \* \* \* \*

## આહારમાં ગળપણનું પ્રમાણ : કેટલું હિતાવહ ?

એક વ્યક્તિએ ડોક્ટરને કહ્યું : “એક કેકનો ટૂકડો અહીં ખાઉં, બે લાડું ત્યાં લઉં, દિવસમાં ચાર-પાંચ કપ ચા-કોફી, ઠંડાં પીણાં, બિસ્કિટ, હલવો, ખીર અને ન જાણે કેટલીય ચીજ-વાનગીઓ લઈ લઉં ને મજાથી જીવન વીતાવું છું - ડોક્ટર હોર્ડિંગ બનીને વિચારી રહ્યા કે આવી વ્યક્તિઓ આ રીતે આખા દિવસમાં એક કપ જેટલી ખાંડ ખાઈ જાય છે અને એક કપ ખાંડ એટલે ૭૬૦ કેલરી. શરીરને કેટલી ખાંડની જરૂર હોય છે તેનો વિચાર કર્યા વિના તે ખાધા કરવી એટલે આજની મજા પાછળથી ભવિષ્યની સજા મળી જાય. આજની મીઠાશ પછી તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ ભવિષ્યમાં બહુ કડવી બની જાય ને નુકસાનકારક બની જાય છે તેનું શું ?

એક મોજણી મુજબ આજે આપણે જરૂર કરતાં કેટલીય વધારે ગણી ખાંડ આરોગીએ છીએ. વળી આ ખાંડ આપણે કુદરતી નહિ પણ બિનકુદરતી સ્રોતો દ્વારા લેતાં હોવાથી જ હાનિકારક બની જાય છે. જેટલી ખાંડ આપણે આરોગીએ છીએ એનો ૧/૪ ભાગ જ આપણે ફળ-શાકભાજી તથા ડેરી પેદાશો જેવા કુદરતી સ્રોતો દ્વારા મેળવીએ છીએ ને બાકીની ૩/૪ ભાગ તો આપણે ખાદ્ય સામગ્રીઓને સ્વાદિષ્ટ બનાવા માટે ઉપયોગમાં લીધેલો કૃત્રિમ ખાંડના રૂપમાં લઈએ છીએ. ઠંડાં પીણાં, આઈસ્ક્રીમ, બિસ્કિટ, કેક તથા મીઠાઈઓ આવી ચીજો ગણાય.

### દાંતનો સડો

સામાન્ય રીતે મનાય છે કે દાંતોના સડવા માટે ખાંડ જ જવાબદાર ને કારણભૂત છે, દાંતોના કીટાણું ગળપણ પર જ આધારિત હોય છે. એ કીટાણું દાંતોમાં કીડાજંતુ ચોંટી જાય તેવો એસિડ છોડતા

હોય છે, દાંત ખોખલા - પોલા થઈ જાય છે. પણ દાંતોના સંક્રમણ ને માટે માત્ર ગળી ચીજો જ કારણભૂત નથી હોતી. ખાંડ જેટલા જ કારણભૂત કોઈપણ કાર્બોહાઈડ્રેટ - રોટલી કે અન્ય ખાદ્ય પદાર્થ પણ હાનિકારક બનતા હોય છે. ચોંટી જાય તેવી મીઠાઈઓથી દૂર રહેવું ઈષ્ટ, વળી ધીમે ધીમે ઓગળતી ગોળીઓ, ટ્રોફીઓ દાંતોની વચ્ચે ચોંટી જઈ નુકસાન પહોંચાડે છે. સૂતા અગાઉ નિયમિત રીતે દાંતની સફાઈ કરવાથી આવા નુકસાનથી બચી શકાય છે.

જે મધુપ્રમેહનો રોગી નથી તેને ખાંડ ખાવાથી એ રોગ નથી થતો. અગાઉ તબીબો માનતા હતા કે મધુપ્રમેહનો રોગી જો ખાંડનું સેવન કરે તો એનાં લોહીમાં રોટલી, ભાત ને બટાકા ખાવાથી જે અસર ગ્લુકોઝના પ્રમાણમાં થાય છે તેવી જ અસર થવા પામે છે. અમેરિકન મધુપ્રમેહ એસોસિએશન મધુપ્રમેહના રોગીઓને મર્યાદિત પ્રમાણમાં ખાંડ લેવાની છૂટ આપે છે ને જણાવે છે કે સામાન્ય વ્યક્તિ ખાંડના સેવનથી મધુપ્રમેહના રોગનો ભોગ બનતી નથી.

### માત્ર ખાંડ જવાબદાર નથી

કોઈપણ પ્રકારના સંક્રમણ - ચેપને માટે માત્ર ખાંડને જવાબદાર માનવી યોગ્ય નથી. કૈનડિડા એટલે યોનિ, આંતરડા તથા લોહીમાં થતા ફેન ખાંડથી બનવા પામે છે. પણ જરૂર કરતાં વધારે ખાંડના સેવનથી તે નિયંત્રણની બહાર જાય છે. ને પરિણામે સ્થૂળતા તથા યોનિમાં ખુજલી તેમ જ સંક્રમણ ચેપ થવા પામે છે. જ્યાં સુધી વ્યક્તિને તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ કોઈ રોગ ન હોય ત્યાં સુધી આંતરડા કે યોનિમાં સંક્રમણ-ચેપ થઈ શકતો નથી.

### ખાંડ ને હૃદય રોગ

ખાંડથી હૃદય રોગ પણ નથી થઈ શકતો - જો તે જરૂરી માત્રામાં લેવામાં આવતી હોય તો હા, વધારે કેલરીવાળો તથા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સવાળો

ખોરાક લેવાથી વજન વધવા પામે છે ને વજન વધવાના પરિણામે હૃદયરોગનું જોખમ ઊભું થવા પામે છે. અઘાપિ એવું કોઈ સંશોધન થયું નથી કે જે પ્રમાણભૂત રીતે કહી શકે કે ખાંડના સેવનથી બાળકોમાં માનસિક વિકૃતિ પેદા થવા પામે છે.

### વધુ ખાંડ લેવાના જોખમ

જરૂર કરતાં વધુ ખાંડના સેવનથી વજન વધવા પામે છે. ખાંડમાં કેલરીની માત્રા ઘણી વધારે હોય છે. વધુ જોખમ તો એ બાબતનું છે કે વધારે ગળ્યા પદાર્થોના સેવનથી ચરબી વધવા પામે છે ને તેથી કેલરી પણ વધી જાય છે. ખાંડમાં નથી કાંઈ વિટામીન કે નથી કોઈ ખનિજ તત્ત્વ યા પોષક પદાર્થ, માત્ર તેનાથી એક ગ્રામની ચાર કેલરીના દર મુજબ ઊર્જા ને શક્તિ મળવા પામે છે. આ રીતે વધારે મીઠાઈ, ઠંડા પીણાં, બિસ્કિટ તથા કેક લેવાથી આપણા આહારની સમતોલતા કથળવા-બગડવા પામે છે અને તેથી તેની પૌષ્ટિકતા નષ્ટ થાય છે.

### વધુ ગળપણ લેવાની લત

જે લોકોને વધુ ગળપણ ખાવાની આદત હોય છે તેઓ ધીમે ધીમે ગળપણ ખાવાની એવી ટેવવાળા બની જાય છે કે પછી તેમને ઓછી ગળી ચીજ સંતોષ આપી શકતી જ નથી. ગળપણ ખાવું એ પછી તેમની નબળાઈ બની જાય છે. અને થોડા પ્રમાણમાં એ ખાવાથી સંતોષ થતો નથી, પણ વધુ ને વધુ ખાવાની ઉત્કટ ઈચ્છા થતી હોય છે.

### કૃત્રિમ સ્વીટનર

કેટલાક લોકો ખાંડને બદલે કૃત્રિમ ‘સ્વીટનર’ નો ઉપયોગ કરતા હોય છે, એ વાત સાચી છે કે ખાંડ, જેટલા નુકસાનકારક કૃત્રિમ સ્વીટનર હોતા નથી. પણ તજજ્ઞોના મત મુજબ એના ઉપયોગથી કેન્સર થવાનું જોખમ ઊભું થવા પામે છે. આમ છતાં એ જોખમ તો એનાં વધારે

પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરનાર માટે હોય છે પણ ક્યારેક એનો ઉપયોગ કરનારને એ જોખમ હોતું નથી. કેટલાક લોકો વજન ઘટાડવાની દૃષ્ટિએ ખાંડની જગ્યાએ સ્વીટનરનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. પણ એ હજુ સાબિત થતું નથી કે ખાંડના વિકલ્પે કૃત્રિમ સ્વીટનર વાપરવાથી વજન અંકુશમાં આવી શકે છે.

## ખાંડની જરૂર કેટલી

આમ છતાં, શરીરના વિકાસ - ઘડતર માટે ખાંડ એક આવશ્યક તત્વ છે. પછી તે ફળ - શાકભાજી તથા ડેરી પેદાશો દ્વારા કુદરતી રૂપે લેવાય કે હળવા, મીઠાઈ ને ખીર જેવા ખાદ્ય પદાર્થોના રૂપે ગ્રહણ કરીએ. યુવાન, પુખ્ત વયના પૂરા નીરોગી તથા નિયમિત રીતે દાંત સ્વચ્છ રાખનાર વ્યક્તિ માટે ખાંડ કેટલા પ્રમાણમાં લેવી ઈષ્ટ ગણાય એ બાબતમાં કોઈ સર્વ સંમત ફોર્મ્યુલા નથી પણ તજજ્ઞોના મત મુજબ દરરોજ ૧૬૦૦ કેલરીવાળો આહાર લેનાર વ્યક્તિ માટે ૬ ચમચા અર્થાત્ ૨૪ ગ્રામ સુધી વધુમાં વધુ બહારની ખાંડ લેવી હિતાવહ છે. બહારની ખાંડ એટલે કે ફળ, શાકભાજી તથા ડેરી પેદાશો દ્વારા કુદરતી રૂપે મળતી ખાંડ ઉપરાંતની ખાંડ ૨૨૦૦ કેલરીનો ખોરાક લેનાર વ્યક્તિ બાર ચમચા ૪૮ ગ્રામ જેટલી ખાંડ લઈ શકે છે.

બીજા એક તજજ્ઞના - મત અનુસાર આહારની કુલ જેટલી કેલરી થતી હોય તેના ૨૫ ટકા જેટલી ખાંડ લઈ શકાય છે. પણ આ ૨૫ ટકા ખાંડમાં કુદરતી ખાંડ ઉપરાંતની બહારની ખાંડનું પ્રમાણ અડધા કરતાં વધવું ન જોઈએ. આ ધોરણ મુજબ ૧૬૦૦ કેલરીનો આહાર લેનાર ૧૨ ચમચા એટલે કે ૪૮ ગ્રામ તથા ૨૨૦૦ કેલરીવાળો આહાર લેનાર ૧૬ ચમચા એટલે કે ૬૬ ગ્રામ ખાંડ લઈ શકે છે. એમાં ગળી ચીજો વધારે ચરબીવાળી ને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સની અધિકમાત્રાવાળી ન હોવી જોઈએ. આટલા પ્રમાણમાં ખાંડ લેનારે ઘણા ગળ્યા ને વધારે ચરબીવાળા

આઈસ્ક્રીમ ને મીઠાઈઓ જેવાં ખાદ્ય પદાર્થોથી દૂર રહેવું જોઈએ.

કેટલાક તજજ્ઞોનું કહેવું છે કે વ્યક્તિ માટે ઓછામાં ઓછી તથા વધારેમાં વધારે કેટલી માત્રામાં ખાંડનું સેવન હિતકારક છે એ કહેવું મુશ્કેલ છે. કારણ કે કેટલા પ્રમાણમાં ખાંડ લેવી એ દરેક વ્યક્તિના પૂરા આહાર પર ને તેની રોજિંદી દિનચર્યા પર આધાર રાખે છે. બેઠાડું જીવન ગાળનાર ને રોજ બહારની દોડધામ કરનાર વ્યક્તિને લેવાનું ખાંડનું પ્રમાણ અલગ અલગ હોય છે. વળી સ્વસ્થ ને મજબૂત શરીરવાળી વ્યક્તિ વધારે માત્રામાં ખાંડ આત્મસાત કરવાની ક્ષમતા ધરાવતી હોય છે.

### મધનું સેવન

મધ એ શક્તિ અને સ્ફૂર્તિના ભંડારરૂપ છે. એક પ્યાલા દૂધમાં એક ચમચો મધ ભેળવીને દરરોજ પીવાથી કમજોરી દૂર થાય છે ને શક્તિ તથા સ્ફૂર્તિનો સંચાર થવા પામે છે. કાનમાં ફોડલી - ગૂમડું થાય તો મધના બે ટીપાં બે-ચાર દિવસ સુધી નાંખવાથી લોહી પણ શુદ્ધ થાય છે. એક પ્યાલો બકરીનું દૂધ લઈ તેમાં મધ બે ચમચા જેટલું ભેળવીને રોજ પીવાથી લોહીની ખરાબી દૂર થવા પામે છે. યૌન ઉત્તેજના માટે કે વીર્યવર્ધન માટે ને તેને પુષ્ટ કરવા માટે મધ ઉપયોગી સાબિત થયું છે. આંખમાં આંસુ આવી તેમાંથી આંખનું તેજ વધવા પામે છે. એને માટે લીમડાના ઝાડ પર બાઝેલ મધપૂડાના મધનો ઉપયોગ અક્સીર ને ઉત્તમ છે. એ આંખમાં આંજવાથી આંખની શક્તિ વધવા પામે છે. નવી શોધખોળના તારણ મુજબ મધના સેવનથી શરીર, મગજ ને ઉદરની ઘણી નબળાઈઓનું નિવારણ થાય છે. મધથી તનની શક્તિ વધે છે. એવરેસ્ટના શિખર પર આરોહણ સફળ રીતે કરનાર હિલેરી ને તેનસિંગે પોતાની સફળતાના રહસ્ય તરીકે મધના સેવનને જણાવ્યું છે. તબીબી ચકાસણી મુજબ મધમાં માતાના ને ગાયના દૂધ કરતાં કંઈક વધારે



માત્રામાં ખનિજ લવણ રહેલ છે. જે અતિશય પોષક હોય છે. એમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટેન ને એજાઈમની માત્રા ઘણા પ્રમાણમાં હોય છે. અનિદ્રાથી પીડાતા લોકોએ પણ મધનું સેવન કરવું ફાયદાકારક નીવડે છે. સૂતાં પહેલાં પાણીની સાથે એકાદ ચમચા જેટલું મધ લેવાથી સારી ઊંઘ આવી શકે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે વ્યક્તિ બચપણથી મધનું સેવન સતત નિયમિત કરવાનું રાખે તો તે શતાયુ થઈ શકે છે. રશિયામાં મધના સેવનથી દીર્ઘાયુ થવાના ઉદાહરણ પ્રયોગોથી જોવા મળ્યા છે. અને ત્યાં દીર્ઘાયુ મનુષ્યોમાં જીવનનું અવલોકન - પરીક્ષણ લેવાના પરિણામે એ હકીકત સાબિત થાય છે.

\* \* \* \* \*

૫

## અતિશય ભોજન અને દવા હાનિકારક

એક ગ્રામીણ હિંદી કહેવત છે : “ખાય મરે ઉપાય મરે” અર્થાત્ “કોઈ ખાઈને મરે છે તો કોઈ ભારને લીધે મરતા હોય છે.” આજે એવી જ સ્થિતિ પ્રવર્તે છે કે લોકો નકામી વધારે પડતી દવા ખાઈને મરી રહ્યા છે. યા હેરાન થઈ રહ્યા છે. થોડા ઘણા બીમાર પડે છે. તો ડોક્ટરના બતાવ્યા મુજબ ગામડાથી માંડી શહેર-નગર સુધીના લોકો રાજીખુશીથી દવા લઈને યણામમરાની જેમ ફાકી રહ્યા છે. લોકો દવાની આડઅસરથી થતું નુકસાન જાણ્યા વગર સ્વેચ્છાથી એન્ટીબાયોટિક્સ દવા પરેજી વિના લેતા હોય છે, એટલું જ નહિ આજકાલ દવા ગલી-મહોલ્લાઓમાં સાબુની જેમ વેચાઈ રહી છે. નાના શહેરો ને કસ્બા-ગામમાં તો દવાની દુકાનવાળા ડોક્ટરની ગરજ સારી દર્દી-રોગીને દવા પણ સૂચવતા હોય છે તે બીમાર વ્યક્તિ તેમની સલાહ મુજબ દવા લેતી પણ હોય છે.

બીજી બાજુ આજકાલ તબીબો પણ એક-બેની જગ્યાએ દસ-બાર દવા લખી આપતા હોય છે. વળી જે તબીબ જેટલી વધારે દવા લખી

આપે તેટલો તે વધુ ડોંશિયાર ને તજજ મનાતો હોય છે. જો કે એમાંની ઘણી દવાઓ તો બિનજરૂરી પણ હોય છે. એટલું જ નહિ કેટલીક દવાઓ તો એકાદ બીજી દવાની ખરાબ અસર ઓછી કે નાબૂદ કરવા માટે જ લખાયેલી હોય છે. આમ નકામી ને વધારે દવા દર્દીને ખવડાવવાની બાબતમાં તબીબોનો ફાળો નાનોસૂનો નથી હોતો.

ખરી વાત એ છે કે દવાની ખરાબ અસર એટલી ઘાતક હોય છે કે તે આપણી જીવન શક્તિને ધીરે ધીરે હણી લે છે અને જીવનને મૃત્યુ ભણી ધકેલે છે. આપણા શરીરમાં ધીરે ધીરે ભળતું આ ઝેર આપણા શરીરની સાથે સાથે મન પર પણ વિપરીત અસર કરે છે અને આપણી જિજ્ઞવિષા કમ થતી જાય છે. એવું નથી કે તબીબો આ બાબતથી અજાણ છે. મોટાભાગના તબીબો તો આનાથી વાકેફ હોવા છતાં ન જાણે શા માટે તેઓ આટલી બધી દવાઓ દર્દીને માથે મારે છે.

માત્ર તબીબ ને દર્દી સુધી જ મર્યાદિત દવાની આ જંજાળ નથી. પણ દવાના દુકાનદાર ને દવા બનાવનાર કંપનીઓ પણ એમાં સામેલ હોય છે. હલકી ને નકલી દવાઓની સાથે સાથે આજકાલ આપણા દેશમાં ઘણા પ્રતિબંધિત ને ઘાતક જાહેર થયેલી દવાઓ પણ ઢગલાબંધ રીતે બજારોમાં વેચાઈ રહી છે અને આમજનતા એનો લાચારીથી ઉપયોગ કરી રહી છે. દવા-નિયંત્રણ અમલદારોની બેદરકારીના આ પરિણામ છે કે યુરોપ ને અમેરિકા જેવા દેશોમાં પ્રતિબંધ થયેલી આશરે ૫૦૦ થી વધારે દવાઓ આપણા દેશમાં કરોડો લોકો લાચારીથી ખાઈ રહ્યા છે. કેમ કે બહુરાષ્ટ્રીય દવા કંપનીઓ એને જુદે જુદે નામે આપણા દેશમાં વેચતી હોય છે. વળી ભારત સરકાર દ્વારા પ્રતિબંધિત થયેલી દવાઓ પણ આપણા દેશમાં છૂપા નામે વેચાઈ રહી છે. એવું મનાય છે કે હાલ બજારમાં ઉપલબ્ધ દવાઓમાંથી વીસ ટકા દવા એવી છે કે જે ૮૦ ટકા બીમારીઓને મટાડવાની શક્તિ ધરાવે છે. દવાઓના

વેચાણથી દવા ઉદ્યોગને તો આર્થિક લાભ થતો હોય છે. પણ એનાથી આમજનતાની તંદુરસ્તી ઉપર જ ખરાબ અસર થવા પામતી હોય છે.

બજારમાં વેચાતી ઢગલાબંધ બિનજરૂરી દવાઓમાં ટોનિક ગણાતી દવાઓને પણ ગણાવી શકાય. ભારતમાં એનું વેચાણ અબજો રૂપિયા પર્યંત થતું હોય છે અને ટોનિકનું સેવન એક રીતે ધનની બરબાદી જ છે. આ પણ લોકજાગૃતિનો પ્રશ્ન છે. કેમ કે જે લોકો નિયમિત રીતે સમતોલ ભોજન કરતા હોય છે તેમને વિટામિનની ઉણપનો સામનો કરવો પડતો નથી. વિટામિનથી વજન વધતું કે ઘટતું નથી હોતું પણ એ તો કેટલીક હદ સુધી શરીરને હાનિય પહોંચાડે છે.

આ પરિસ્થિતિ હલ કરવા માટે કેન્દ્ર સરકારે ૧૯૭૫માં હાથી સમિતિની રચના કરી હતી. એ સમિતિએ પોતાના હેવાલમાં બહુરાષ્ટ્રીય દવા કંપનીઓના રાષ્ટ્રીયકરણ કરી એક રાષ્ટ્રીય દવા પ્રાધિકરણને સ્થાપવા સૂચવ્યું હતું. તદુપરાંત ભારતીય દવા-નીતિનો પુનર્વિચાર, તેનું પુનર્નિધારણ, દવાઓની ગુણવત્તા પર નિયંત્રણ ને બિનજરૂરી દવાઓ અટકાવવા તેણે ભલામણ કરી હતી, પણ કમનસીબે આ અહેવાલની ભલામણો અભરાઈ પર ચઢાવાઈ છે.

હકીકતમાં આપણી આજની સમસ્યા વધારે ભોજનની સાથે સાથે અતિશય દવાઓનું સેવન પણ છે. આ સમસ્યા હલ કરવા માટે આમજનતાની જાગૃતિની સાથે તબીબોનોય સહકાર જરૂરી છે. તબીબો દવા કંપનીને લાભ કરી નફો રળાવવા માટે ધ્યાન આપવા કરતાં જો આમજનતાના આરોગ્યની જાળવણીની દરકાર રાખે તો સમાજ અતિશય દવાથી હેરાન થતો બચે ને એ એક ઘણી મોટી સામજસેવા થઈ ગણાશે.

\* \* \* \* \*

## ફાસ્ટ-ફૂડની ઉપયોગિતા કેટલી ?

હાલના જમાનામાં ફાસ્ટ ફૂડ આરોગવાની ફેશન વધી પડી છે. પહેલાંની સાદી ખાદ્ય વાનગીઓની જેમ ફાસ્ટ ફૂડની વાનગીઓ સાચવી શકાતી નથી. ફૂગ અને બેક્ટેરિયા તથા એન્ઝાઈમની અસરથી એ દૂષિત ન થાય ને એ વાનગીઓ તસતસતી તાજી લાગે એ માટે એમાં રાસાયણિક પદાર્થો ભેળવવા પડતા હોય છે. સખત તીવ્ર તાપમાં એ પકવીને શીતલીકરણ, વાયુનું વિલોપનને વિકિરણ વગેરે પ્રક્રિયાઓનો એમાં થતો ઉપયોગ તંદુરસ્તી માટે ઉપકારક નહિ પણ હાનિકારક હોય છે.

### રસાયણની માઠી અસર

ખાદ્ય વાનગીઓમાં ભેળવાતો બેંજોઈક એસિડ શુદ્ધ હોય ત્યારેય એટલો નુકસાનકારક હોય છે કે એના સેવનથી આંતરડા પર ખરાબ અસર થાય છે ને આંખમાં બળતરાને ત્વચા પર ફોલ્લી-ફોલ્લાં થઈ શકે છે. સોડિયમ બેંજોઈકની બે-ત્રણ ગ્રામ માત્રા જો કોઈ પ્રાણીના શરીરમાં એકસાથે જાય તો તેથી મોત નીપજી શકે છે. ડબ્બામાં બંધ લીલાં તાજા મટરને તાજા રાખવા માટે મેગ્નેશિયમ ફ્લોરાઈડ કે સલ્ફર ડાયોક્સાઈડ એમાં ભેળવવામાં આવે છે અને તે મૂત્રપિંડ-કીડનીના રોગને નોંતરી શકે છે. વળી દૂધ, માખણ, પનીર, ઘી જેવા તેલવાળા પદાર્થોને માંસ-માછલીને તાજા રાખવા માટે તેમાં ભેળવવામાં આવતાં રસાયણો પણ આંતરડા માટે હાનિકારક નીવડતાં હોય છે. જેમ, જેલી, અથાણું વિવિધ ફળના રસ, ફળ તથા શાકભાજીમાં મેગ્નેશિયમ ક્લોરાઈડ ફટકડી, કેલ્શયમ નાઈટ્રેટ જેવાં હાનિકારક રસાયણ ભેળવીને તે શીશામાં ભરવામાં આવે છે. એના કારણે બાળકથી માંડી વૃદ્ધો પર્યંતના લોકોને

માઠી અસર થતી હોય છે.

### વિકિરણ પ્રક્રિયાથી હાનિ

ખાદ્ય પદાર્થ સલામત રાખવા માટે વિકિરણની પ્રક્રિયા અજમાવવામાં આવવાથી ખાદ્ય વાનગીઓમાં રહેલ વિટામિન સી અને બી નષ્ટ થવા પામે છે.

### શીતલીકરણ પ્રક્રિયાની અસર

શીતલીકરણની પ્રક્રિયાને લીધે ફાસ્ટ-ફૂડમાં પ્રોટીન જામી જવાથી તે પચવામાં કઠણ થઈ પડે છે ને દીર્ઘ સમય બાદ પચી શકે છે.

### કાર્બોહાઈડ્રેટ વસાના મિશ્રણની ખરાબ અસર

ફાસ્ટફૂડમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ વસા વધારે પ્રમાણમાં મિશ્રિત કરાય છે અને તેથી તેની કેલરીની માત્રા વધી જવાથી વ્યક્તિમાં સ્થૂળતા આવવા પામે છે. એટલે એના વધુ પડતા સેવનથી લોહીનું દબાણ, હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, શ્વાસ-દમ વગેરે જેવી બીમારીનું જોખમ વધવા પામે છે.

### વારંવાર ગરમ કરવાથી માઠી અસર

ખાદ્ય પદાર્થો કે પીણાં તૈયાર કરવામાં તેને વારંવાર ગરમ કરવામાં આવે છે ને તેથી તેના પોષણતત્ત્વો કમી થવા પામે છે.

વધારે પૈસા ખર્ચવા છતાં જરૂરી પૌષ્ટિકતા મળવા પામતી નથી. જે આપણને ઋતુ-ઋતુના તાજા ફળોના સેવનથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. વારંવાર ગરમ કરવાને લીધે તેના રસોનું પ્રમાણ ઘટવા પામે છે. જેથી એ આરોગ્યા બાદ ઘણા વખત સુધી અપાયક દશામાં આંતરડામાં રહેવા પામે છે ને તેથી ગેસની વ્યાધિ થવા પામે છે અને પેટમાં ખોરાક સડવાથી પેટની પીડા તથા આંતરડાનું કેન્સર થવાનું જોખમ રહે છે.

## પેકિંગની અસર

ટીનના ડબ્બામાં પણ ટીનના ઢાંકણાવાળી શીશીઓમાં જો આ ખાદ્ય પદાર્થોની વાનગી ભરવામાં આવે છે તો નાઈટ્રેટ્સને લીધે ટીનમાં કાટ ધીરે ધીરે લાગી જાય છે અને એ કાટ ડબ્બા કે શીશીઓમાં રાખેલા પદાર્થોમાં પ્રસરી જાય છે અને પછી એવી ખાદ્ય વાનગી આરોગવાથી આરોગ્ય પર માઠી અસર થવા પામે છે. બટાટાની ચીપ્સ, બિસ્કીટ વગેરે ચીજો એલ્યુમિનિયમના પાઉચમાં આવતી હોય છે. એને કડકને તાજ રાખવા માટે એ છે, એને એકવાર ખોલ્યા પછી જો તેનો ઉપયોગ તરત કરી પૂરા કરવામાં ન આવે તો થોડા દિવસ પછી એમાં જીવાણુઓ પેદા થાય છે અને તેના સેવનથી પછી અતિસાર તથા આંતરડાના રોગ થવાની ભીતિ રહે છે આ પ્રકારના ભોજનથી ભૂખ તો મટી જાય છે પણ ભરપૂર પોષક તત્ત્વ તેમાં ન હોવાથી ભોજનનો સાચો હેતુ બર આવતો નથી અને શરીરને નુકસાન થવા પામે છે વળી તેનાથી વયની પાકટતા પહેલા જ તે ઘડપણ અનુભવે છે. ને બીમાર થઈ જાય છે ને તેથી પૈસાનો ય દુર્વ્યય થવા પામે છે. ઋતુ-ઋતુના ફળ કરતાં ફાસ્ટ-ફૂડ પ્રમાણમાં વધુ મોંઘા હોય છે કેમ કે એના ઉત્પાદન-ઉદ્યોગમાં થતો ખર્ચ છેવટે તો ગ્રાહકોને માથે જ પડવા પામે છે વળી એના માઠા પરિણામથી આવતી બીમારીના નિવારણનો ખર્ચ તથા તદ્દુપરાંત એમાં સંપૂર્ણ પૌષ્ટિકતા ન હોવાથી અન્ય પૌષ્ટિક વાનગીઓ આરોગવાનોય અલગ ખર્ચ વધારામાં વ્યક્તિને વેઠવો પડતો હોય છે. આ બધી દૃષ્ટિએ ફાસ્ટ-ફૂડ કરતાં ઋતુ-ઋતુના તાજાં ફળફળાદિ, શાકભાજી તથા અન્ન વગેરેનું સેવન કરવું ઘણું હિતકારક થઈ પડે છે.

\* \* \* \* \*

## મિનરલ વોટર

### સ્વાસ્થ્ય માટે તેની જરૂરિયાત કેટલી ?

#### લક્ષણ ને પ્રકાર

‘મિનરલ વોટર’ની આજકાલ ઘણી બોલબાલા છે અને ઠેર ઠેર રેલવે સ્ટેશન પર તે શીશામાં ભરેલું વેચાતું હોય છે. આજ સુધી તો ભારતમાં આવા પાણીનો ઉપયોગ ધનિક લોકો પોતાની તંદુરસ્તી ને શરીર સુખાકારી માટે કરતા હતા, પણ હવે એવી સ્થિતિ નથી રહી. હવે તો ‘મિનરલ વોટર’નો ઉપયોગ સર્વત્ર સઘળા લોકો કરતા થઈ ગયા છે.

આંતરરાષ્ટ્રીય ધોરણ મુજબ ‘મિનરલ વોટર’ એવું પાણી છે, જે તેના સ્ત્રોત પરથી લઈને શીશામાં પેક કરવામાં આવે છે. કેટલીક પરિસ્થિતિના અપવાદે આવા પાણીને કોઈ પણ પ્રકારના ઉપચારની જરૂર નથી હોતી. ક્યારેક આવા પાણીમાંથી લોહતત્ત્વ (આયર્ન)ને સલ્ફર તારવવા માટે એને ગાળવામાં આવે છે. આવા પાણીને ‘પાશ્ચરાઈઝડ’ કરવું ન જોઈએ. શુદ્ધ કરવા માટે એલહાપાયલેટ’ તરંગોની કે અન્ય કોઈ રાસાયણિક વિધિ અપનાવવી ન જોઈએ. વળી એ ઉપરાંત આ જલમાં એને ‘ભૂગર્ભીય સ્ત્રોતમાંથી લીધા બાદ એના કુદરતી પદાર્થતત્ત્વમાં કોઈ ફેરફાર ન કરવો જોઈએ. ૧૯૯૬માં અમેરિકામાં નક્કી કરેલ શીશા બંધ પાણીના ધોરણ-પ્રમાણ તથા યુરોપીય ધોરણ-પ્રમાણ મુજબ મિનરલ વોટરના કેટલાક પ્રકાર હોય છે. (૧) હલકા પ્રકારના મિનરલ વોટરમાં લીટર દીઠ ૫૦૦ ગ્રામ કે તેનાથી થોડુંક ઓછું પૂર્ણપણે ઓગળી શકે તેવું ખનિજતત્ત્વ હોય છે. (૨) મધ્યમ પ્રકારના મિનરલ વોટરમાં ઓગળી શકે તેવું ખનિજતત્ત્વ ૫૦૦ થી ૧૫૦૦ મિલીગ્રામ સુધીનું લીટર દીઠ હોય છે. અને (૩) ઉચ્ચ પ્રકારના

મિનરલ વોટરમાં આવું ઓગળી શકે તેવું ખનિજતત્ત્વ લીટર દીઠ ૧૫૦૦ મિલીગ્રામથી વધુ હોય છે.

### ધંધાકીય દુરુપયોગ

આપણા દેશમાં મિનરલ વોટર શબ્દનો ઘણો દુરુપયોગ થઈ રહ્યો છે. બધી ભારતીય ધંધાદારી કંપનીઓ શીશાબંધ પાણી પેક કરીને ઉપર ‘મિનરલ વોટર’ની કાપલી ચોંટાડીને વેચાતી હોય છે પણ એ પાણી ખરેખર તો ‘મિનરલ વોટર’ નહિ પણ સંવર્ધિત કે પ્રોસેસ વિધિ પ્રક્રિયા કરેલ પાણી હોય છે અને ફક્ત એને શુદ્ધ કરવા માટે રાસાયણિક પ્રક્રિયા કરવામાં આવી હોય છે.

### જરૂરિયાત

તંદુરસ્તી માટે સજાગ થયા અગાઉ ભારતીય લોકો પોતાની ક્ષમતાના દંભમાં ‘શુદ્ધ જલ’નું નામ સાંભળી તથા તેને માટે પૈસા ખર્ચનારની મજાક કરતા હતા પણ આજે જ્યારે તંદુરસ્તી માટે ‘મિનરલ વોટર’ની જરૂર આખું વિશ્વ માની રહ્યું છે ત્યારે હવે ભારતીયો પણ એનો ઉપયોગ કરવા રાજી થયા છે. જો કે તેનો ઉપયોગ કરનાર સુશિક્ષિત હોય તો પણ એવા પાણીમાં રહેલ ખનિજતત્ત્વોને જાણતા નથી હોતા.

ખનિજતત્ત્વ વિટામિન જેવું હોવાથી સારી તંદુરસ્તી માટે એનું સેવન આવશ્યક હોય છે. ખરી રીતે શરીરમાં પાણીની સમતોલતા તેમ જ અન્ય મહત્ત્વની શારીરિક ક્રિયાઓ ખનિજતત્ત્વો પર નિર્ભર હોય છે. દષ્ટાંતરૂપે કહીએ તો યુરોપમાં ઈલાજ ને શરીર-સૌંદર્ય માટે ખનિજ જલનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

### ખનિજતત્ત્વ - કયું ને કેટલું ?

જુદા જુદા પ્રકારના સમગ્ર ‘મિનરલ વોટર’માં જુદા જુદા પ્રમાણમાં ખનિજતત્ત્વ હોય છે. એ પ્રમાણ જ્યાંથી ઉપલબ્ધ એ જળ થયું



હોય તેની ભૂગર્ભની સરંચના પર અને જે પેટાળ ભૂમિ તળથી એ વધુ હોય તેના પર આધારિત હોય છે. દૃષ્ટાંતરૂપે કહી શકાય કે ચૂનાના પથ્થરો પરથી પ્રવાહિત થયેલ પાણીમાં કેલ્શિયમ સારા પ્રમાણમાં હોય છે. જ્યારે ડોલોમાઈટને લીધે એના પાણીમાં મેગ્નેશિયમ વધારે હોય છે. કેટલાક મિનરલ પાણીમાં ફ્લોરાઈડ હોય છે અને તે દાંતોને મજબૂતી આપતું હોય છે.

### ફાયદાકારકતા

મિનરલ વોટર બે રીતે શરીર માટે ફાયદાકારક હોય છે. એ વાત સાચી છે કે મિનરલ વોટર એ કોઈ દવા કે ‘બહુવિધ વિટામિન’ નથી. પણ શરીરને લાભદાયક થઈ પડે તેવા અલગ પ્રકારના ખનિજતત્ત્વ તે ધરાવતું હોય છે. વળી એ પીવાથી શરીરને સહેલાઈથી ખનિજતત્ત્વ હાંસલ થાય છે.

પાણીમાં રહેલા ખનિજતત્ત્વના પ્રમાણમાં તેમાં સ્વાદતત્ત્વ આવતું હોય છે. એવા ખનિજતત્ત્વના ઓછાવત્તા પ્રમાણને લીધે પાણીમાં અલગ-અલગ સ્વાદ અનુભવાય છે. પાણીમાં કોઈ ખનિજતત્ત્વ ન હોય તો તેમાં સ્વાદહીનતા હોય છે.

### પાણીની અનિવાર્યતા

ભોજન વગર કોઈ પણ વ્યક્તિ દિવસો સુધી જીવિત રહી શકે છે. પણ પાણી વગર ૪૮ કલાક પસાર કરવા પણ ખતરનાક થઈ પડે છે, કેમ કે શરીરની સમગ્ર જૈવ - રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ પાણી પર જ નિર્ભર રહેતી હોય છે. સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે વ્યક્તિએ જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે જ પાણી પીવું જોઈએ. પણ એ બરાબર નથી. આપણા શરીરને પાણીની જરૂરત હોય તે કંઈ માત્ર તરસ લાગવાથી જ જાણી શકાય એવું નથી. તંદુરસ્ત રહેવા માટે કોઈ પણ વ્યક્તિએ એક દિવસમાં

ઓછામાં ઓછું ૩.૫ લીટર પાણી યા કોઈ પદાર્થ લેવા જોઈએ. આમ છતાં એમાં એક કે બે લીટર શુદ્ધ પાણી તો લેવું જ જોઈએ. કોઈ પણ પુખ્ત વ્યક્તિના શરીરના કુલ વજનમાં આશરે ૬૫ ટકા તો પાણીનું વજન હોવું જરૂરી છે. જ્યારે બાળકોમાં એ ૭૫ ટકા હોવું જોઈએ. સમગ્ર શરીરની પ્રક્રિયાઓની અપરિપક્વતાને કારણે બાળકને અપાતું પાણી સ્વચ્છ સુરક્ષિત ને રસાયણોરહિત હોવું જોઈએ. વધારે સારું તો એ છે કે બાળકોને પાણીને બદલે બીજા પૌષ્ટિક અને સુરક્ષિત તરલ પદાર્થ આપવા જોઈએ. ગર્ભવતી ને ધાવણા બાળકોને દૂધ ધવડાવતી સ્ત્રીઓએ વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં શુદ્ધ પાણી પીવું એ ફાયદાકારક છે. સખ્ત શરીર શ્રમ, મજૂરી કરનારે પણ વધારેમાં વધારે પાણી પીવું જરૂરી છે.

મિનરલ વોટર કેટલાક લોકો માટે શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે ફાયદાકારક થઈ શકે છે. પણ બાકીના સામાન્ય લોકો ને આમજનતા માટે તો શુદ્ધ પાણીનું સેવન કરવું જ પૂરતું છે.

\* \* \* \* \*

## ઉપચાર અમલ

૧

### માલિશનું મહત્વ

દિવસભરની દોડધામ, વ્યગ્રતા, માનસિક પરિશ્રમ, પ્રદૂષિત વાતાવરણ પ્રથા, નીરસતા અને માથાનો દુઃખાવો એ જાણે આજના યંત્રયુગની દેન છે અને એનો ઈલાજ છે માલિશ.

પ્રાચીનકાળમાં મસ્તક-માલિશનું ઘણું મહત્વ હતું. આજેય કેટલીય ખાસ પરિસ્થિતિઓમાં તેલ લઈને ચાર-પાંચ હાથ મસ્તક પર ફેરવીને ઘસવાની રસમ પ્રચલિત છે. આધુનિક યુગમાં ઘટતા વાળની

વધતી સમસ્યાઓના નિવારણ માટે મસ્તક-માલિશ કરવાની જરૂર સમજાઈ રહી છે. એવા માલિશ માટે નારિયેળ, સરસવ, બદામ, તલ, એરંડો, આંબળા કે જેતુનનું તેલ ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

જો નોકરિયાત સ્ત્રીઓ તેલ-માલિશવાળા મસ્તક સાથે નોકરીએ જવા ન ઈચ્છતી હોય તો અઠવાડિયામાં અનુકૂળતાએ એકાદ બે વાર તો તેલ-માલિશ કરી થોડા કલાકો પછી માથું ધોઈ નાખી શકે છે. ઈચ્છે તો 'વાઈબ્રેટર' વસાવીને તેને જુદી જુદી રીતે દિશા ગોઠવીને વધતા કેશોમાં ફેરવીને યાંત્રિક દૃષ્ટિએ પણ માલિશ કરીને સમય બચાવી શકે છે.

### માલિશની રીત

માલિશ માટેના તેલને જો નાના વાસણમાં ઉકાળી હૂંફાળું બનાવ્યા પછી ઉપયોગમાં લેવાય તો એનાથી વધારે ફાયદો થઈ શકે છે. તેલ-માલિશ પહેલા વાળમાં સારી રીતે કાંસકો ફેરવી લેવો જોઈએ. પછી હૂંફાળા તેલને વાળના મૂળ ભાગમાં લગાડવું જોઈએ કેશની ધારે એટલે કે છેડા જો તેલ વગરના રહ્યા હોય તો પણ આખાય મસ્તક પર તેલ લગાડ્યા પછી કાંસકો ફેરવવાથી તેલ કેશના મૂળ સુધી સ્વતઃ પહોંચી જાય છે.

વાળને વ્યવસ્થિત ક્રમબદ્ધ રીતે ઊલ્ટાસીધા કરવાને બદલે તેની નાની નાની પાંથી પાડીને રૂના પૂમડાથી તેલ લગાડવું ઈષ્ટ છે. આખા માથા પર તેલ લગાડ્યા પછી કોઈની મદદ લઈને મસ્તકે માલિશ કરાવી શકાય છે. પણ તે પહેલાં જંતુનાશક સાબુથી હાથ ધોવા જરૂરી છે. માલિશ હળવે હાથે કરવું જોઈએ. નહીં કે ખેંચી પકડીને.

સૌ પ્રથમ સામી બાજુથી મસ્તકની પાસેથી માલિશ કરવું. બંને હાથની મધ્ય તથા અનામિકા આંગળીઓને ગોળ ગોળ ફેરવીને કાન

સુધીના વાળ પર્યંત લઈ જઈને માલિશ કરવું જોઈએ. પછી એ જ સ્થિતિમાં આંગળીઓને વાળના છેડાથી ૨-૫ સેન્ટીમીટર પાછળ ટેકવીને અગાઉની જેમ આંગળીઓને આમતેમ ગોળ ફેરવી લેવી જોઈએ. પછી એને મસ્તકના વચલા ભાગમાં બરાબર ઉપરની જગ્યાએ લાવી માલિશ કરવું. ત્યારબાદ એ બે આંગળીઓને માલિશ કરવું. ત્યારબાદ એ બે આંગળીઓને માલિશ કરતાં કરતાં વચલા ભાગથી ધીરે ધીરે ખસેડતાં ખસેડતાં કાન સુધી લઈ જવું. પણ બંને હાથના અંગૂઠાઓ માથાના વચલા ભાગ પર જ ટેકવી રાખવા. એ પછી બંને હાથની આઠ આંગળીઓ મસ્તકના વચલા ભાગ પર ફેરવી લઈ, ટેકવેલા બંને હાથના અંગૂઠાઓને ગરદન પાસેના વાળના મૂળના છેવટના ભાગ સુધી રાખીને ધીરે ધીરે અંગૂઠાને ઉપરના ભાગ તરફ ખસેડતા જવો. જમણો હાથ મસ્તકની સામી બાજુએ માથાને સ્પર્શેલો રાખવા અને ડાબો હાથ માથાની પાછલી બાજુએ ટેકવવો. પછી બંને હાથને ધીરે ધીરે મસ્તકની આગળપાછળ લઈ જવા.

મસ્તક માલિશ દરમિયાન વાળ હાથના ગૂંચવાઈને તૂટી ન જાય એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. હાથનું દબાણ પણ મસ્તક પર સામાન્ય પ્રકારનું હોવું - ન હોવું વધારે કે ન ઓછું એવું - જોઈએ. માલિશ કર્યા પછી વાળના મૂળને 'વરાળ' આપવી. ત્યારબાદ જો 'સ્ટીમર' ન હોય તો એક વાસણમાં પાણી ગરમ કરી તેમાં ટુવાલ ભીંજવીને નીચોવ્યા બાદ એ હૂંફાળો ટુવાલ માથા પર લપેટી લેવો. એમ કરવાથી વાળના મૂળ સુધી માલિશનું તેલ જવા પામશે.

માથામાં વરાળ આપવાથી ગંદકીના કણ બહાર નીકળી જવા પામશે. વરાળ લેતી વખતે ટુવાલ ટાઢો થઈ જાય તો તેને ગરમ પાણીમાં બીજી વાર ભીંજવવો - ડૂબાડવો ને પછી તેને નીચોવીને ઉપયોગમાં લેવો. સારી રીતે વરાળ લીધા બાદ થોડા વખત પછી 'શેમ્પુ'નો ઉપયોગ

કરવો ને પછી વાળમાં 'કંડીશનિંગ' કરવું.

નિયમિત રીતે મસ્તક માલિશ કરવામાં આવે અને વરાળ આપવામાં આવે તો એને લગતા કેટલાય રોગને માઠી અસરથી ઉગારી શકાય છે. સાથે સાથે કાળા કામણગારા કેશ કરીને તંદુરસ્તી તથા લોકપ્રિયતાય હાંસલ કરી શકાય છે.

### માલિશમાં અન્ય રીતે તલના ફાયદા

આની સાથે સાથે જાણવું જોઈએ કે ઠંડી મોસમમાં તલ ઘણી રીતે ફાયદાકારક છે. રાસાયણિક વિશ્લેષણ મુજબ તેમાં શક્તિદાયક વસાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. એક ગ્રામ કાળા તેલમાં ૧૫ ગ્રામ કેલ્શિયમ, ૧૦ ગ્રામ લોહતત્ત્વ ને ૫.૫ ગ્રામ ફોસ્ફરસ હોય છે. તેમાં ઈંડાં કરતાંય વધારે પ્રમાણમાં ત્રણ ગણું વધારે કેલ્શિયમ હોય છે. જો તલને ગોળ સાથે ખાવામાં આવે તો ઘણો ફાયદો થવા પામે છે.

તદુપરાંત ઠંડીના દિવસોમાં તલનું તેલ શરીર પર ઘસવાથી સ્ફૂર્તિ ને ગરમી આવવા પામે છે ને ચામડીની શુષ્કતા દૂર થાય છે.

તલના તેલથી માલિશ કરવાથી ચામડીના ઘણા રોગો ને વિકારો મટવા પામે છે. તલને વાટીને માખણમાં મિશ્રિત કરી તેને ચહેરા પર ઘસવાથી ચહેરા પર નૂર આવવા પામે છે. એક ચમચાભર કાળા તલ ચાવી જઈ તેની ઉપર હૂંફાળું પાણી પી જવાથી પેટની પીડા દૂર થઈ શકે છે. હરસના દર્દી જો દરરોજ કાળા તલ, માખણ ને ખાંડ મિશ્રિત કરીને એક ચમચાભર ફાકી જાય તો તેને અવશ્ય લાભ થાય. જો ક્યાંક વધુ વાગ્યું હોય તો તલને પાણીની સાથે વાટીને ઘાની જગ્યાએ તેનો પાટો બાંધવાથી તરત ફાયદો થાય છે. કાળા તલ ગાયના મૂત્રની સાથે વાટીને થયેલા ફોલ્લા-ગુમડા પર તેનો લેપ કરવાથી તે તરત ફૂટીને દબાઈ જવા પામે છે. તલના પાનને ઝીણા વાટીને વાળના મૂળમાં ઘસવાથી માથામાં

થયેલ ખોડો નાબૂદ થાય છે. નાસિકની અધિકતામાં તલના મૂળ કે પાનના કાઢાથી માથું ધોવાથી કેશ કાળા ને સ્વચ્છ-ચમકદાર થાય છે. તલ તથા શિરીષ-ઝાડની છાલને સિરકામાં વાટીને વાળના મૂળમાં ઘસવાથી પણ ખોડો દૂર થવા પામે છે.

આમ તલ ઘણી રીતે ગુણકારી છે.

\* \* \* \* \*

૨

## સ્નાનના પ્રકાર અને ફાયદા

સૌંદર્યવૃદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્ય માટે સ્નાન અનિવાર્ય ને મહત્વનું છે. આજકાલ સૌંદર્ય વધારવા માટે અનેક પ્રસાધનો વપરાય છે. પણ સ્નાન સિવાય એ બધા પ્રસાધનો નિરર્થક છે. આપણા દેશમાં સૂર્યપ્રકાશ અને પાણી ભરપૂર પ્રમાણમાં મળતાં હોઈ આપણે સહજ રીતે સૂર્યસ્નાનનો લાભ લઈ શકીએ છીએ. જે દેશોમાં સૂર્યકિરણો દુર્લભ હોય છે ત્યાં તો સૂર્યનો મળતો પ્રકાશ એક ઉત્સવ બની જાય છે. પરંતુ આપણને તો તે સહજ રીતે ઉપલબ્ધ હોય છે એ આપણું સદ્ભાગ્ય છે.

આપણે ત્યાં સ્નાનના આઠ પ્રકારો છે. તેમાં મંત્રસ્નાન, મૌનસ્નાન, અગ્નિસ્નાન, વાયવ્યસ્નાન, દિવ્યસ્નાન, વારુણસ્નાન, બાષ્પસ્નાન અને માનસસ્નાનનો સમાવેશ થાય છે.

૧. મંત્રસ્નાન : આ સ્નાનમાં એના પ્રભાવથી શરીર અને મન શુદ્ધ થાય છે. એમ મનાય છે કે મંત્રધ્વનિના પ્રભાવથી શરીરના દોષોને સંતુલિત કરાય છે.

૨. મૌનસ્નાન : માટીનો શરીર પર લેપ કરીને જે સ્નાન કરાય છે તે મૌનસ્નાન કહેવાય છે. માટીના ઉપયોગથી ચામડીના અનેક રોગ-વિકાર દૂર થાય છે. નિસર્ગોપચાર પદ્ધતિમાં મૃત્તિકાને ઘણું મહત્ત્વ

અપાય છે. ચર્મરોગ, સંધિશૂલ, ઉદયશૂલ તથા પાયકરોગ વગેરેમાં રાહત થવામાં આનાથી સહાય મળી રહે છે.

૩. અગ્નિસ્નાન : શરીર પર ભસ્મ લગાવીને આ સ્નાન કરાય છે. એને ભસ્મસ્નાન પણ કહેવામાં આવે છે. સાધુઓ આનો ઉપયોગ સવિશેષ પ્રમાણમાં કરતા હોય છે. તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ આ સ્નાન મહત્વનું છે. કેમ કે વિવિધ જડીબુટ્ટી બાળીને એની ભસ્મથી આ સ્નાન કરાય છે. અલગ અલગ બીમારીઓને લક્ષમાં લઈને એ માટેની અકસીર ઔષધિઓ બાળીને એની રાખને એક ઔષધિના રૂપે આખા શરીર પર લગાડી - ચોપડીને આ સ્નાન કરાય છે.

૪. વાયવ્યસ્નાન : એને ગોરજસ્નાન પણ કહે છે. ગાયની ખરીથી ઊંડેલી ધૂળને શરીર પર લગાડીને આ સ્નાન કરાય છે. આયુર્વેદના મંતવ્ય મુજબ આ સ્નાનથી શરીર ને મનની સાથે સાથે વાતાવરણ પણ શુદ્ધ થાય છે. કેમ કે એનો હેતુ કેટલીક ઔષધિના ચૂર્ણને જમીન પર વિખેરીને વાતાવરણ શુદ્ધ કરવાનો હોય છે. જમીન પર વિખેરીને નાખેલું ચૂર્ણ સમગ્ર વાતાવરણમાં હવાની સાથે ફેલાઈ જાય છે. આના પરથી જોઈ શકાય છે કે પ્રાચીન વખતમાં વાતાવરણની શુદ્ધિ માટે લોકો કેટલા સજાગ હતા.

૫. દિવ્યસ્નાન : સૂર્યકિરણની સાથે સાથે વરસતી વર્ષામાં સ્નાન કરવું એ જ દિવ્યસ્નાન છે. આનાથી ઘણી બીમારીઓ દૂર થવા પામે છે. આકાશની અત્યંત શુદ્ધ હવાના તત્વોથી મિશ્રિત જલ તથા ઊંચાઈથી આવતા સૂર્યકિરણોવાળા જંતુહીન જલથી શરીર તંદુરસ્ત બને છે.

૬. વારુણસ્નાન : જલથી આ સ્નાન કરાય છે. જલને સર્વ પ્રકારની શુદ્ધિ બક્ષનાર કહેવામાં આવે છે. 'જલ જ જીવન છે' ની ઉક્તિ યથાર્થ છે. બધા પ્રકારના સ્નાનોમાં આ સ્નાન સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

૭. માનસસ્નાન : શરીરની શુદ્ધિની સાથે સાથે મનની શુદ્ધિ પણ આવશ્યક છે. ત્યારે 'સકલપુરુષ' કહેવાય છે. મન તથા શરીરનો સુમેળભર્યો સમન્વય જ મનુષ્યને તંદુરસ્તી તથા દીર્ઘાયુ અર્પે છે. માનસિક વિકાર શારીરિક રોગોમાંથી ઉદ્ભવ પામતા હોય છે. એટલે એ દૃષ્ટિએ ઈર્ષ્યા, કામ, ક્રોધ, મદ, મત્સર જેવા માનસિક વિકારો પર કાબૂ રાખવા માટે મનની પ્રસન્નતા જરૂરી હોય છે. એ માટે આ માનસસ્નાન છે.

૮. બાષ્પસ્નાન : કહેવાય છે કે સ્થૂલસ્ય હી નહીં મેષજલ. તાત્પર્ય કે જાડા માણસની સ્થૂળતા ઘટાડવા કોઈ દવા નથી. આમ છતાં એ માટે બાષ્પસ્નાન - જેને આયુર્વેદમાં સ્વેદન કહે છે - તે એક ઈલાજ છે. બાહ્ય સૌંદર્ય ને સ્વાસ્થ્ય માટે સ્નાન જેમ જરૂરી છે તેમ અંતરની સ્વચ્છતા માટેય બાહ્ય સ્નાન જરૂરી છે. એનાથી ચામડીમાં થતા વિજાતીય પદાર્થ (ટોક્સીન) ચામડીને રોગી બનાવે છે. એનું તેજ ઓછું થાય છે. એને સહજ રીતે બહાર આણવા માટે આ સાધન છે. ચહેરાની કરચલીઓ, શરીર પરની ઝીણી ફોલ્લીઓ, ચામડીની અંદર રહેલી જમા થયેલી ચરબી વગેરે દૂર કરવા માટે આ ઉપયોગી છે. ગરમીમાં ચરબીને છૂટી પાડી કમ કરવાના કારણે સ્થૂલતા ઓછી થવામાં આ મદદરૂપ થાય છે. વળી શરીરનો થાક ઓછો યા દૂર થઈ શરીર સતેજ તથા ઉજ્જવળ બને છે. આ બાષ્પ સંવેદનાનું યોગ્ય પરિણામ આણવા માટે એની સાથે થોડી અંગ કસરત, સમતોલ આહાર ને જરૂર મુજબ આયુર્વેદિક દવાનું સેવન આવશ્યક છે. પેટ, કમર ને જાંઘની ચરબી દૂર કરવા માટે કટિ-બાષ્પસ્નાન ઉપયોગી ને અકસીર છે.

આ ચિકિત્સામાં વિશિષ્ટ જાતની પેટી બનાવીને એમાં બેસીને બાષ્પસ્નાન લેવું ઈષ્ટ છે. માથું ત્યારે પેટીની બહાર રાખીને ૧૫-૨૦ મિનિટ સુધી પરસેવો થાય ત્યાં સુધી શેક લેવો જોઈએ. એમાં દવાના



કાઢાની વરાળ મારફતે ગરમી મળે છે. આના બીજા પ્રકારને ‘સોનાબાથ’ કહે છે. એમાં વિદ્યુત સાધનો દ્વારા અંદરની હવાને ગરમ કરી સંવેદન કરવામાં આવે છે. આ જાતની સ્વેદન ચિકિત્સાથી શરીરની ચરબી ઓછી કરી ચામડીને સ્વાસ્થ્ય અર્પણ કરી માંસપેસી તથા સ્નાયુઓને બળ મળે છે. આ પ્રકારના સંવેદનનું મહત્ત્વ આયુર્વેદિકના પંચકર્મમાં ઘણું છે.

## સ્નાનની રીત

શરીરની શુદ્ધિ ને મનની તાજગી સ્નાન વિના પ્રાપ્ત થતી નથી. કોઈપણ કાર્ય સુપેરે કરવા માટે પહેલાં સારી રીતે સ્નાન કરવું જરૂરી છે. પ્રાચીન સંદર્ભગ્રંથો અનુસાર સ્નાન, નદી, તળાવ કે સરોવર - ઝરણાના પાણીમાં કરવું જોઈએ.

સ્નાન માટે અતિશય ઠંડા કે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ ન કરવો. પિત્ત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિઓએ હૂંફાળા પાણીનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. માથા પર ગરમ પાણી નાખવું નહિ, કેમ કે એમ કરવાથી વાળના મૂળ તથા આંખોને હાનિ પહોંચે છે. ઋતુઓ બદલવાના સમયે ઠંડા તથા ગરમ પાણીમાં એકદમ ફરક કરી તેને બદલવું નહિ. ધીમે ધીમે ઠંડા - ગરમ પાણીમાં ફેરફાર કરવો જોઈએ.

## પાણીનું મહત્ત્વ

જલ જીવ માત્રનું જીવન છે. એના અભાવે કોઈપણ પ્રાણી યા જીવનું જીવન અસંભવિત બને છે. આકાશમાંથી વર્ષારૂપે પડેલું મેઘ-જલ ચિકિત્સા માટે સર્વશ્રેષ્ઠ મનાય છે. આમ છતાં, ભૂગર્ભમાંથી મળેલું જલ પણ ઉત્તમ ગણાય છે. ભૂગર્ભમાંથી પ્રાપ્ત જલ તાજું હોય છે. દિવસભર સૂર્યની ગરમીથી તપેલું ને રાતના ચંદ્રપ્રકાશથી શીતળ થયેલું પાણી શુદ્ધ માનવામાં આવે છે. એને હંસોદક પણ કહેવામાં આવે છે. કૂવાનું પાણી શિયાળામાં ગરમ તથા ગ્રીષ્મ ઋતુમાં ઠંડું હોય છે. પાણીને જલ-  
પહેલું સુખ

સંજીવન પણ કહે છે.

### ગરમ પાણી

ગરમ પાણી ગળાના રોગ, ફૂલેલ પેટ, અરુચિ, હરસ, સંગ્રહણી, ખાંસી, ગૂમડાં, અતિસાર, શરદી-તાવ, સંધિવા, પરિશ્રમથી આવેલ થાક આદિમાં ઉપયોગી ને ફાયદાકારક છે.

### ઠંડું પાણી

ઠંડું પાણી શ્રમ, તરસ, ઉષ્મતા, ગરમી-બળતરા, મૂર્છા, થાક ને રક્તપિત્ત વગેરે પર લાભદાયી બને છે.

### સ્નાનના ફાયદા

સ્નાનથી બળ, જ્વરમુક્તિ, વર્ણશુદ્ધિ, સ્પર્શગંધ, વિશુદ્ધિ, તેજ, સુકુમારતા તથા પ્રેમવૃદ્ધિ આદિ લાભ થાય છે. વળી તેનાથી મનની પ્રસન્નતા પણ વધે છે.

### સ્નાનના નિયમ

સ્નાન ક્યારે ન કરવું એના પણ નિયમ હોય છે. એનું પાલન ન થયે હાનિ થવા સંભવ છે. ભોજન પછી તરત સ્નાન કરવું, બીમાર વ્યક્તિઓ માટે સ્નાન વર્જ્ય છે. મધરાતે શરીર પર કપડાં પહેર્યા વિના તથા જેની પૂરી જાણકારી ન હોય તેવા તળાવ કે નદી, સરોવર કે સાગરમાં સ્નાન ન કરવું જે વ્યક્તિ સ્નાન ન કરી શકે તેણે ભીના કપડાથી પોતાનું આખું શરીર લૂંછવું જોઈએ. આંખ, કાન, મુખ, કર્ણના રોગ, અતિસાર પેટે ફૂલવું, અજીર્ણ વગેરે બીમારીઓમાં સ્નાન ન કરવું. કફ કે વાયુપ્રકોપના સમયે ગરમ જળમાં સ્નાન કરવું શિયાળામાં ઠંડીના સમયે ઠંડા જળથી સ્નાન ન કરવું.

ઠંડા જળથી ખુલ્લાં જળમાં સ્નાન કરી શકાય પણ ગરમ જળથી

હંમેશા બંધ ઓરડામાં સ્નાન કરવું અન્યથા ગરમ શરીર પર બહારની ઠંડી હવાની અસરથી શરદી તાવ થવા પામે છે. વ્યાયામ પછી અડધા કલાકે ને ભોજન પછી ત્રણ કલાક પછી સ્નાન કરવું ઈષ્ટ નથી. કેમ કે અન્યથા પાચન સંબંધી બીમારી થઈ શકે છે. સતત વર્ષા પડતી હોય ત્યારે સ્નાન કરવું હિતાવહ નથી. કેમ કે એમ કરવાથી વરસાદમાં હવાનો ભેજ થયે નબળી વ્યક્તિને કફ કે વાયુપ્રકોપના રોગ થઈ શકે છે. પણ જરૂરી હોય તો બંધ ઓરડામાં સ્નાનગૃહમાં ગરમ જલથી સ્નાન કરવું.

### ગર્ભાવસ્થામાં સ્નાન

ગર્ભાવસ્થા ટાણે સ્નાન કરવામાં કાળજી રાખવી જોઈએ સ્નાનનું જળ વિવિધ ઔષધિઓ નાંખી તૈયાર કરવું જોઈએ. એમાં બીલી, કપાસ, એરંડ પાન, ગુલાબની પાંખડીઓ જટામાસી વગેરે નાંખીને એ તૈયાર કરવું જોઈએ. આવા જળથી સ્નાન કરવાથી ગર્ભાવસ્થાના વિકારો ઓછા થાય છે ને માતાનું શરીર તથા એમાંનો ગર્ભ યોગ્યપણે વૃદ્ધિ પામે છે ને માસિક નિયમિત આવે છે. નાના બાળકોને સ્નાન કરાવતી વખતે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. નાના બાળકોને સ્નાન કરવાના જળમાં ખસખસ, હળદરનું ચૂર્ણ, નાગરમોથ, ઘાસ આદિ એકઠા કરીને વસ્ત્રથી ગાળીને એના મિશ્રિત ચૂર્ણથી તૈયાર થયેલા જળથી એમને સ્નાન કરાવવું જોઈએ. આથી બાળકોમાં બળ, ઉત્સાહ, નિયમિત જરૂરી નિદ્રા તથા તંદુરસ્તી વધવા પામે છે. જેમને બે વાર સ્નાન કરવું શક્ય હોય તે ભલે બેવાર સ્નાન કરે, સ્નાન કર્યા પછી તાજગી ને સ્ફૂર્તિ અનુભવાય છે. થાકીને ઘેર આવ્યા પછી સ્નાન કરવાથી પરિણામ સ્વરૂપ જે નિદ્રા આવે છે તે તો અમૃતતુલ્ય ને અમૂલ્ય છે. એકંદરે સ્નાનથી માત્ર તંદુરસ્તી વધે છે. એટલું જ નહિ પણ શરીર પણ સ્વસ્થ ને સ્ફૂર્તિવાળું બને છે.

\* \* \* \* \*

## પગપાળા ચાલો ને નીરોગી બનો

તબીબોના મંતવ્ય મુજબ પગપાળા ચાલવાનો એકમાત્ર એવો પ્રાકૃતિક વ્યાયામ છે જે કોઈ પણ વયની વ્યક્તિ સુગમતાથી વિના ખર્ચે મધુપ્રમેહ, સ્થૂળતા ને હૃદયરોગ જેવી બીમારીઓથી ઉગરી શકે છે. તંદુરસ્તીને સુંદરતાનું રહસ્ય પગપાળા ચાલવાની કસરતમાં જ રહેલું છે. એ માટે કોઈ નિયમ નથી હોતો, પણ રોજ ચાલવાનું અંતર થોડું થોડું વધારતા જવું જોઈએ. એનું નિયમિત પાલન ફાયદાકારક બને છે.

સંસ્કૃતના ‘ચર’ ધાતુ પરથી ‘ચરણ’ શબ્દ પગના અર્થમાં આવ્યો છે ને તેના પરથી ‘ચાલવું’ શબ્દ આપણી ભાષામાં વપરાય છે ને વેદમાં કહેવાયું છે કે ‘ચરૈન્ વૈ મધુ વિન્દતિ’ એટલે કે ‘ચાલનાર મીઠાં પ્રાપ્ત કરે છે.’ વળી એમ પણ કથન છે - ‘ઊંધે તેનું નસીબ ઊંધે, બેસે તેનું નસીબ બેસે.’

ઊંઠે તેનું નસીબ ઊંઠે, ચાલે તેનું નસીબ ચાલે, આવો છે પગપાળા ચાલવાનો મહિમા, આખા શરીરની શક્તિ વધારવા ને તેને સારું રાખવા માટે વધારેમાં વધારે પગપાળા ચાલવાનો સર્વોત્તમ વ્યાયામ અપનાવવો જોઈએ. એનો સૌથી મોટો લાભ એ છે કે બીજી કોઈ કસરત કરતાં એમાં શરીરની માંસપેશીઓ વધુ નરમ ને ગતિશીલ રહી શકે છે. કાયમ માટે હૃદયરોગથી ઉગરવા માટે હૃદયના દર્દીઓને ચિકિત્સકોની સલાહ એક જ હોય છે અને તે છે - વધુમાં વધુ ચાલો. વળી એ પણ લોકોક્તિ છે કે “લાંબું ચાલો ને લાંબું જીવો.”

પગપાળા ચાલવાની ટેવ પોતાની જાતને તંદુરસ્ત રાખવા માટે મહત્વની છે. જો બેસી રહેવાની જ ધંધો-નોકરીમાં રસમ હોય તો ખોરાક પચતો નથી અને પાચનક્રિયા મંદ પડી જાય છે ને એનાથી કબજિયાત

ને પાચન સંબંધી તકલીફ-બીમારીઓ તથા શરીરમાં ચરબી વધવા પામે છે. શરીર બેડોળ બને છે ને બેસી રહેવાથી શરીરની માંસપેશીઓ કમજોર થઈ જાય છે. એનાથી શરીર જલદી થાકી જાય છે અને વધુ શ્રમ કરી શકતું નથી. પણ જો પગપાળા ચાલવાની ને સવારના વહેલા ને સાંજનાય ટહેલવાની ટેવ હોય તો શરીરની એ તકલીફો સ્વતઃ દૂર થઈ જાય છે ને શરીર સુડોળ, સ્વસ્થ ને સુંદર બનવા પામે છે. વળી હૃદયની તકલીફ દૂર થવાની સાથે શરીર સ્ફૂર્તિ ને ઉત્સાહ અનુભવે છે. હૃદયરોગીઓએ દાક્તરી સલાહ સૂચના મુજબ કેટલું ચાલવું ને કેવી રીતે ચાલવું તે નક્કી કરવું જોઈએ.

પગપાળા ચાલવાનું સૌથી મંદરૂપ છે ધીરે ધીરે ટહેલવું ને વિહરવું, એમાં વ્યક્તિ આસપાસની કુદરતી સુંદરતાનો આનંદ લૂંટતી લૂંટતી ધીરે ધીરે આરામથી ચાલે છે. અડધા કલાકમાં તે માંડ ૮૦૦ કે ૮૦૦ મીટરનું અંતર કાપી શકે છે. રાતના વાળુ કર્યા પછી કે તે પૂર્વ યથાશક્ય બે-ત્રણ કિલોમીટરનું ટહેલવાની ટેવ રાખવાથી પગની માંસપેશીઓનું લોહી પરિભ્રમણ વધે છે ને કેલરી વપરાય છે. આ પ્રકારની કસરતથી કોઈ પણ જાતનો થાક લાગતો નથી ને શરીર સ્વસ્થ સુગ્રથિત થાય છે ને તેય વિના ખર્ચે.

સૌથી સારી બાબત તો એ છે કે જ્યારેય ક્યાંય ખરીદી માટે બજાર જવાનું હોય કે નોકરી ધંધે જવા માટે બહુ દૂર જવાનું ન હોય તો પગપાળા ચાલતા જવા-આવવાનું રાખવું જોઈએ ને વાહનનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ. એસ.ટી. બસ કે રિક્ષા-સવારીની રાહ જોવામાં વખત બગાડવાને બદલે પગપાળા ચાલતા જવાથી સમય ને પૈસા એમ બંનેની બચત થવા પામશે અને તંદુરસ્તી મેળવવાનોય ફાયદો થશે. એ જ રીતે મકાનમાં ઉપલે માળે જવા માટે લિફ્ટની રાહ જોવા કરતાં દાદર ચડીને જવાથી શરીર ઠીક કસાવા પામશે ને તેની ક્ષમતા પણ વધશે.

ભોજન પહેલાં યા પછી ટહેલવા જવાથી ખોરાક હજમ થવામાં તે મદદરૂપ થાય છે. ને હંમેશાં પાચનક્રિયાને દુરસ્ત રાખે છે. ભોજન લેતા પહેલાં ચાલવાથી ભૂખ ઠીક લાગે છે ને વજન પર નિયમન આવે છે. પગપાળા ચાલવાથી હૃદયના ધબકારા ઠીક રહે છે, મસ્તકને વધારે પ્રાણવાયુ મળે છે ને વિધેયાત્મક દષ્ટિકોણ ખીલવા પામે છે.

જો દરરોજ માત્ર દસ મિનિટ પણ ઝડપી ગતિથી સ્ફૂર્તિથી ચાલવાનું રખાય તો ઘણા લાભ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. દાદર ચઢવા-ઊતરવા, તરવું ને કસરત વિવિધ પ્રકારની કરવાથી શરીરના જુદા જુદા અવયવોને ફાયદો થાય છે. જેમ જેમ શરીરની ક્ષમતાની દષ્ટિએ જરૂરનું લાગે ને તંદુરસ્તીનો ફાયદો થતો હોય તેમ પગપાળા ચાલવાની ગતિ ઓછીવત્તી ને ચાલવાનું અંતર પણ ઓછુંવત્તું કરવાનું રાખવું ઈષ્ટ છે.

આજની સ્કૂટરિયા સંસ્કૃતિમાં વ્યક્તિ જ્યાં ને ત્યાં, નજીક કે દૂર જવાનું હોય ત્યાં પણ સ્કૂટર પર બેસીને જતી હોવાથી તેનું પેટ મોટું વધી જાય ને હાથ-પગ દોરડી જેવા. ઉક્તિમાં કહ્યા મુજબ “હાથ પગ દોરડી પેટ ગાગર શું” થઈ જાય છે ને તેથી પેટના દર્દો વધી જવા પામે છે. તેવા સમયમાં પગપાળા ચાલવાની જરૂર અનેકગણી વધે ને તેનો મહિમા સમજાય એ ઈષ્ટ છે.

\* \* \* \* \*

૪

## સર્વોત્તમ વ્યાયામ : તરણ

વિવિધ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ જે પ્રચલિત છે તેમાં તંદુરસ્તી જાળવવા ને વધારવા માટે તરવાને રોજિંદા જીવનક્રમમાં સ્થાન આપવાનો આગ્રહ સેવાયો છે. ઘણા જૂના સમયથી આપણે ત્યાં તરવાનો મહિમા સમજાયો છે. એ પ્રાચીન ગ્રંથોમાં રાજા-રાણીઓની જલકીડાના

વિવરણ - વર્ણન પણ થયેલાં નજરે પડે છે. આજેય તરવાની જરૂરિયાતને પોષવા ને ઉત્તેજવા માટે નાના મોટા ઘણા શહેરોમાં તરવાના હોજ કે સરોવર-તળાવનું નિર્માણ - સંચાલન થાય છે અને એના મહત્ત્વને પ્રોત્સાહન આપવા માટે વિવિધ કક્ષાએ તરવાની હરીફાઈઓય યોજવામાં આવે છે.

### તરવાના લાભ

તરવું એ મનોરંજનનું એક રોચક માધ્યમ સાધન છે. તરનાર પાણીમાં તરીને પોતાનું ને દર્શકોનું મનોરંજન કરતો હોય છે. એનાથી આત્મવિશ્વાસ ને આત્મશક્તિ વધવાની સાથે તરનારનો તનાવ દૂર થાય છે ને તેને આરામ- આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. પાણી સૌન્દર્યદાતા હોવાથી તરનારનું દેહ સૌન્દર્ય પણ વધે છે. વળી પાણીના સતત સંપર્કથી ચામડીની ખરાબી દૂર થવા પામે છે ને ચહેરો તેજસ્વી ને સુંદર બને છે.

તરવાથી માનસિક તનાવોથી છુટકારો મળે છે. એટલે માનસિક પરિશ્રમ કરનાર વ્યક્તિઓ માટે તરવું એ અધિક લાભપ્રદ વ્યાયામ સાબિત થાય છે. વળી તેનાથી ફેફસાં મજબૂત થાય છે, કેમ કે તરતી વખતે શ્વાસ ઝડપથી લેવો પડતો હોય છે. એને પરિણામે લોહીનું પરિભ્રમણ ઝડપી બને છે. શરીરને વધારે પ્રાણવાયુ મળે છે ને શરીરના બધા ભાગોમાં તેનો ફેલાવો સુયોગ્ય માત્રામાં થવા પામે છે.

સ્ત્રીઓ તરવાનું શીખીને પોતાના શરીરને સુડોળ ને સુદૃઢ બનાવી શકે છે. કેમ કે તરવું એ સરળ ને સુગમ પ્રકારનો વ્યાયામ છે. એનાથી તરનારની ચામડી સુંદર ને સુંવાળી તથા તેની છાતી પહોળી ને કરોડરજ્જુ હાડકાં મજબૂત બને છે. આમ, શરીર સૌષ્ઠવ પ્રાપ્ત થાય છે.

### તરવું એક કલા

તરવું એક કલા છે. તરનાર પોતાની તંદુરસ્તી તો જાળવે જ છે.

પણ ક્યારેક પાણીમાં ડૂબતી વ્યક્તિને ઉગારીને સેવાનું ઉત્તમ કામ પણ કરી શકે છે. એક વાર તે શીખી લીધા પછી જીવનભર ન ભૂલી શકાય એવી આ કલા છે. એ શીખવા માટે કોઈ ઉંમરનો બાધ નથી, એ મુશ્કેલ પણ નથી. પરંતુ મોટી વયવાળા કરતાં નાની વયવાળા એ જલદી શીખી શકે છે. કેમ કે એને શીખવાનો ઉમંગ હોય છે ને તેથી તેને ડર પણ નથી લાગતો. આમ, દસ પંદર વર્ષની વયના કિશોર - કિશોરીઓ સરળતાથી તરવાનું શીખી શકે છે. સર્વપ્રથમ એ માટે માનસિક રીતે સજ્જ થઈ, પાણીની બીક દૂર કરી કસરતથી શરીરને થોડો ગરમાટો આપી, પૂરાં વિશ્વાસથી પાણીમાં ઊતરી તરવાના નિયમો મુજબ શરીરના અવયવો ઢીલાં કરીને, આકાશ તરફ નજર કરી, ઊંધા સૂઈ તથા હાથપગ ઊલટા-સીધા હલાવીને તરવા માંડવું જોઈએ ને પાણી કાપવા માંડવું જોઈએ. પણ શરૂઆતમાં શીખતી વખતે ઊંડા પાણીને બદલે કમરપૂર પાણીમાં રહેવાની કાળજી રાખવી જોઈએ, જેથી ડૂબવાનો ડર ન રહેવા પામે. કોઈ પાકા અનુભવી ને પીઠ તરવૈયાના માર્ગદર્શન હેઠળ તરવાનું નિશ્ચિંત રીતે શીખી શકાય છે.

### તરવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ

તરવાની ચાર પદ્ધતિઓ જગતમાં પ્રચલિત છે. જે દેશ દેશની મોસમ મુજબ અજમાવવાની હોય છે. પહેલી 'બ્રેસ્ટ સ્ટ્રોક' પદ્ધતિમાં છાતીના બળ પર તરવાનું હોય છે. બીજી 'બેક સ્ટ્રોક' પદ્ધતિ મુજબ પીઠના બળ પર તરવાનું હોય છે. ત્રીજી 'બ્રેક કોલ' પદ્ધતિમાં પીઠના બળે પાણીમાં સરકવાનું હોય છે અને છેલ્લી ચોથી 'ફ્રી સ્ટાઈલ' પદ્ધતિમાં મુક્ત રૂપે તરવાનું હોય છે. મોટાભાગે લોકો પહેલી પદ્ધતિ મુજબ તરતા હોય છે. અમેરિકનોની માન્યતા છે કે પીઠના બળે તરનારને કોઈ મહાત કરી શકતો નથી.



## સાધક-બાધક સૂચનો-નિયમો

તરવાને માટે સવારનો સમય સર્વોત્તમ મનાય છે. કેમ કે એ વખતે વ્યક્તિ સ્ફૂર્તિવાળી ને તેથી માંસપેશીઓ તનાવરહિત હોય છે. જેને સાંજનો સમય અનુકૂળ હોય તે સાંજે ય તરી શકે. પણ ભોજન બાદ તરત તરવું નુકસાનકારક છે ખોરાક હજમ થયા પછી જ તરવું યોગ્ય ગણાય. શરૂઆતમાં થોડો સમય તરવાનું રાખવું ને પછી માફકસર રીતે સમય વધારતા જવો જોઈએ. તરતા પહેલા ચા, દૂધ, ફળ, ફળનો રસ કે હળવા પીણાં લઈ શકાય, પણ તરવાનું બંધ કર્યા પછી એક કલાક પછી જ ખાવું-પીવું રાખવું જોઈએ. અમૂલ્ય આભૂષણો પહેરીને તરવું નહિ. ખાંસી, શરદી, તાવ, સળેખમ ને મૂર્છા-આંકડીથી પીડાતા રોગીઓએ નદી-તળાવમાં ન તરવું પણ તરવાના હોજમાં તરવાનું રાખવું. જેથી જાનનું જોખમ ન રહે. ઉગ્ર પ્રખર ગરમીના સમયે ન તરવું ને શરીર પર ગંભીર ઈજા થઈ હોય ત્યારેય તરવા ન જવું.

તરતી વખત પાણીમાં નાકને બદલે મોંથી શ્વાસ છોડવો ન જોઈએ. કેમ કે પાણીમાં નાકથી શ્વાસ લેવાનું કામ કઠિન મનાય છે. તરવાના સમય દરમિયાન ફેફસા પર વધારે શ્રમ આવે છે એટલે રાબેતા મુજબના શ્વાસોશ્વાસથી પાણી નુકસાનકારક બની જાય છે. પાણી અક્ષળ ને બળવાન હોવાથી તરવાનું શીખી લીધા પછી ય ઊંડા પાણીમાં તરતી વખતે પોતાની હોશિયારી બતાવવાની ખુમારી કે નિરર્થક ચેષ્ટા ન દાખવવી જોઈએ કેમ કે પાણી સાથેની રમત પ્રાણઘાતક બનવાનો પૂરો સંભવ છે.

ગમે તેમ પણ તરવું એ સર્વોત્તમ વ્યાયામ છે. એનાથી શરીરના બધા અવયવો કસાય છે ને શરીર સુડોળ ને સૌષ્ઠવવાળું બનવા પામે છે.

\* \* \* \* \*

## નૃત્ય દ્વારા નીરોગી શરીર

સ્થૂળતા કોઈને પસંદ નથી હોતી. એનાથી દેહ બેડોળ લાગે છે અને ઘણાને ખાસ કરીને સ્ત્રીને તે અભિશાપરૂપ લાગે છે. સુંદર થવું અને દેખાવું બધાને ગમે છે. અને તેમાંય સ્ત્રીને માટે તો તે ઘણું મહત્ત્વનું હોય છે અને તે સુંદર દેખાવા ઈચ્છતી હોય છે, આજે માત્ર ચહેરાની સુંદરતા જ જરૂરની નથી, પણ સમગ્ર શરીરની આકૃતિની પણ સુડોલ સુંદરતા પર વધારે ધ્યાન અપાતું હોય છે. શરીરની સુંદરતાને મુકાબલે ચહેરાની સુંદરતા એ ગૌણ ગણાય છે આજે.

### સ્થૂળતા નિવારણનો માર્ગ - નૃત્ય

શરીરની સ્થૂળતા નિવારવાના બે મુખ્ય ઉપાય - ઈલાજ છે. પહેલો છે આહાર ને બીજો છે જરૂરી કસરત - વ્યાયામ, વ્યાયામ માટે સુંદર માધ્યમ છે નૃત્ય. તેમાંય વર્ષોની સાધના અને સૂઝથી સાધ્ય થાય તો પ્રવીણતા મળે તેવું યોગાભ્યાસ જેવું વૈજ્ઞાનિક મહત્ત્વ ધરાવતું શાસ્ત્રીય નૃત્ય મુખ્ય ગણાય. એની સુંદરતાની સાથે શરીરને સ્વાસ્થ્ય, સુડોલતાને આકર્ષકતા અર્પે છે. શાસ્ત્રીય નૃત્યની ભિન્નવિભિન્ન મુદ્રાઓ તથા તેના 'પોઝ' કસરતની મુદ્રાઓના આચાર જેવી જ હોય છે. એમાં સમાનતા સ્પષ્ટ દેખાય છે. વળી નર્તક ક્યારેય 'ડિપ્રેશન' અર્થાત અવસાદનો ભોગ બન્યો હોય એવું ભાગ્યે જ સાંભળવા મળે છે. આનું કારણ એ છે કે નૃત્ય માત્ર શરીરને જ નહિ, પણ મનનેય ચુસ્ત, દુરસ્ત ને સ્વસ્થ રાખતું હોય છે. નર્તકના મનમાં નકારાત્મક ભાવનાઓ પેદા થતી નથી. નૃત્ય તો તેને જીવનને સુંદર, સમતોલ બનાવવાનો ઉદ્દેશ્ય અપાવાની પ્રેરણા આપે છે. તે મનને વૃદ્ધ થવા દેતું નથી. નર્તક પ્રૌઢ હોય તો પણ તે પ્રણયના ભાવોની કુમાશ સુંદર રીતે નૃત્ય દ્વારા દર્શાવી શકે છે.

## નૃત્યથી રોગનિવારણ

આ ઉપરાંત નૃત્યથી કેટલીય બીમારીઓનો ઈલાજ થતો હોય છે. જો યોગ્ય માર્ગદર્શન મળે તો તેનાથી સાંધાના દુઃખાવા ને પેટની કેટલીય બીમારીઓ થતી અટકે છે ને તેનું નિવારણ થાય છે. વળી લોહીનું દબાણ અને શરીરની કેટલીય નાદુરસ્તીઓ નૃત્યથી દૂર થઈ શકે છે ને તે પેદા થઈ શકતી નથી, સાથેસાથે એનાથી માનસિક રોગો પણ થતાં નથી. બુદ્ધિ ને મનનું કામ કરનારા કેટલીય વાર માનસિક રોગોના ભોગ બનતા હોય છે અને મગજની સ્થિરતાય ખોતા હોય છે. પણ નર્તકે કોઈ વાર મગજનું સમતોલન ગુમાવ્યું હોય એમ ભાગ્યે જ સાંભળવા મળે છે. ભાવોની અભિવ્યક્તિ માટે નૃત્ય એક ઉત્તમ સાધન ને માધ્યમ છે અને કોઈની સાથે જરાય ઝઘડ્યા વગર નર્તક પોતાનો ગુસ્સો દેખાડી શકે છે અને ચરિત્રહીન ગણાયા વગર એવો ભાવ તે પ્રગટ કરી શકે છે. વળી ભિખારી બન્યા વગર યાચકના મનોભાવ પણ ઉપસાવી શકે છે. આમ વિવિધ જાતના મનોભાવ ને તેવી મનોમુદ્રાઓ નૃત્ય દ્વારા દર્શાવી શકે છે.

## આંખો તેજસ્વી બને અને ગરદન સુડોળ

નૃત્યમાં હાથ-પગના હલનચલન ઉપરાંત ભાવ-પ્રગટન માટે આંખનું મહત્ત્વ ભરતનાટ્યમ્માં સવિશેષ હોય છે. આંખની કીકીઓ તથા પલકોને નૃત્ય દરમિયાન, ડાબી-જમણી, ઊંચી-નીચી તથા ગોળ-ગોળ ફેરવવામાં સક્રિયતા ને જીવંતતાની જરૂર પડે છે ને તેથી આંખોનું તેજ વધવા પામે છે અને નેત્રની કુમાશ ને સ્નિગ્ધતા સચવાય છે. તેથી ચમકદાર આંખોની ચમક એટલે કે નૂર પણ જળવાય છે ને વધે છે. નૃત્યમાં ગરદનને પણ ઠીક ઠીક કસરત મળતી હોવાથી ત્યાં અધિક ને બિનજરૂરી માંસ જામવા પામતું નથી ને તે બેડોળ લાગતી નથી. સામાન્ય તથા વ્યાયામમાં ગરદનને કસરત મળતી નથી હોતી. પણ

શાસ્ત્રીય નૃત્ય પોતાની રીતે એક સંપૂર્ણ વ્યાયામ હોવાના કારણે તેના દ્વારા શરીરના બધા અવયવોને સારી એવી કસરત મળતી હોય છે.

### નૃત્યની સાર્વજનિકતા

નૃત્ય માટે કોઈ ઉંમર કે જાતિનો બાધ હોતો નથી. સ્ત્રી કે પુરુષ, બાળક પ્રૌઢ-સૌ કોઈ નૃત્યનો લાભ લઈ શકે છે. શરૂઆતમાં પંદરેક મિનિટ નૃત્ય કરી મહાવરો લાવી શકાય ને પછી ધીમે ધીમે સમય વધારી શકાય. એમ કરી વ્યાયામ કરી પોતાનું પોતાનું શરીર તો સપ્રમાણ ને સુડોળ બનાવી શકે છે. સમયનો આ રીતે સદુપયોગ પણ થાય અને નિરોગી પણ બની શકાય. આમ, એક પંથ ને દો કાજ સાધી શકાય.

\* \* \* \* \*

## ૬

### શબ્દધ્વનિ સ્વરોદય દ્વારા રોગ નિવારણ

#### અદ્યતન શોધ અને ઉપચાર પદ્ધતિ

પ્રાચીન સમયમાં ધ્વનિનાં સ્પંદનોના પ્રભાવથી માનવ ને ઈતર પ્રાણીઓના જીવન તથા આરોગ્ય પર અસર થતી હોવાની વાત જાણીતી છે. એનાથી ભારત, ગ્રીસ, ઈજિપ્ત અને ઈરાનના લોકો વાકેફ હતા. આપણે ત્યાં ભારતમાંય મંત્ર ધ્વનિઓના ઉચ્ચારણની અસર પરથી રોગ દૂર થયાની ઘટનાઓ નોંધાયેલી છે. એના જેવી જ અર્વાચીન યુગમાં વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગોના પરિણામે 'ટોનિંગ' અર્થાત શબ્દ - સંગીત ધ્વનિ દ્વારા માનવાદિ જીવોના આરોગ્ય પર અસર કરનારી નવીન ઉપકારક શોધ થયેલી પ્રકાશમાં આવવા પામી છે. ડેનવરની લોરેલ એલિઝાબેથ કેઈસ નામની એક શોધક મહિલાએ ટોનિંગના ધ્વનિવિજ્ઞાનનો રોગનિવારક ઉપચાર તરીકે જાહેરમાં પ્રયોગ કરી દેખાડ્યો છે.

નવીન પ્રકારની આ ચિકિત્સા પદ્ધતિ વિશે તે કહે છે : 'આપણે

શબ્દો અને તેના ધ્વનિથી જ સર્જાયા છીએ. આપણી બધી ક્રિયાઓ અને પ્રતિક્રિયાઓ એનાથી જ ઉદ્ભવે છે. આપણે શબ્દો કે પ્રતીકો વિના વિચારી શકતા નથી અને તેમાંજ આપણી વિચારશક્તિ સીમિત છે. શબ્દો સાધનો છે. આપણે સારા શબ્દો ને ધ્વનિનો ઉપયોગ કરવા સ્વતંત્ર છીએ. શબ્દો સાથે સ્વરનાં સ્પંદનો સંકળાયેલાં છે. આપણા જીવનમાં સ્વર કે ધ્વનિથી કાર્યાન્વિત થતી ગુપ્ત શક્તિ રહી છે. ધ્વનિ એ સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ નથી પ્રગટ - અપ્રગટને જોડનારી કડી છે. ધ્વનિથી પદાર્થ ગતિશીલ બને છે અને તેનાં સ્પંદનો પરમાણુ - સંરચનામાં પરિવર્તન આણી શકે છે. ધ્વનિ એ સ્પંદનો છે અને જે રીતે આપણે ઉપયોગ કરીએ તે રીતે આપણા ધ્વનિનો આપણા શરીરની પરમાણુ-રચના પર પ્રભાવ પડતો હોય છે. એ મહત્વનું ઘટક છે. રોતલ ને રડકણા ધ્વનિથી નકારાત્મક સ્થિતિ ઉદ્ભવે છે. આવી રીતે બોલનારા મહદંશે મુશ્કેલીઓથી ઘેરાયેલા જ રહેતા હોય છે. તે જ રીતે વિરોધ અને ધિક્કારભરી વાણી બોલનારા હિંસા, અકસ્માત, પ્રહારને હૃદય રોગને નોતરનારા હોય છે. વ્યક્તિના ધ્વનિનો સ્વરલય (ટોન) બદલાય તો તેનું જીવન પણ બદલાય અને વ્યક્તિ તેની બોલવાની ઢબમાં ફેરફાર આણી શકે છે. આ બાબત સામાજિક મનોવિજ્ઞાન ઉપરાંત જીવવિજ્ઞાન શરીરવિજ્ઞાન ને તબીબી શાસ્ત્રની રીતે આ સાર્થક છે. સંકલ્પ શક્તિ અવચેતન મનને નિયંત્રિત કરી ધ્વનિનો સમાન જાગૃત ઉપયોગ યથેષ્ટ રીતે કરી શકે છે. મન કેન્દ્રિત કરે તે રીતે ઈચ્છા કે સંકલ્પનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

આમ હોવાથી ધ્વનિના સ્વરવિજ્ઞાન એટલે કે ટોનિંગથી વ્યક્તિના સઘળા તનાવ દૂર થઈ શકે છે. તે કુદરતી ઉપચારની એક સરળ બિનખર્ચાળ અને સચોટ પદ્ધતિ છે. તે કલીલ દ્રાવણ સંરચના પર પણ અસર કરી શકે છે. તદુપરાંત ફોલોઈડ ક્ષેત્રમાં ઊર્જા સ્વરૂપો પણ ધ્વનિ-સ્વરોનાં, સ્પંદનોની ખૂબ જલદીથી અસર પામતા હોય છે. એટલે જ

મંત્રોચ્ચારવિધિ શબ્દમયી પ્રાર્થનાઓ, આત્મવિશ્વાસ ને શ્રદ્ધાસભર શાંતિમય શબ્દો તથા ઈલોક્ટ્રો થેરેપીના સમજપૂર્વકના પ્રયોગો વ્યક્તિના શરીરમાં વિધેયાત્મક પ્રભાવ પાડતા હોય છે. અદ્યતન વિજ્ઞાનની ‘ફિક્કડધિયરી’ પણ આને ટેકો આપે છે.

### ઉપચારના પ્રયોગો

આને ટેકો આપી સાબિત કરતી કેટલીક ઘટનાઓ નોંધપાત્ર છે. એકવાર શ્રીમતી લોરેલ-કેઈસ પાસે ડેનવરથી ન્યૂયોર્ક જવા ઈચ્છતી બીમાર યુવતી આવી. તે તાવ, માથાના દુઃખાવા અને ખાવાની અરુચિ વગેરેથી પીડાતી હતી. દવા લીધા છતાં તેની ફરિયાદ દૂર ન થઈ, પણ તેને એજ દિવસે ન્યૂયોર્ક જવાની ખૂબ અનિવાર્ય જરૂર હતી, એટલે તે પોતાની બીમારીના નિવારણ માટે શ્રીમતી કેઈસ પાસે આવી હતી. તેને તરત જ શ્રીમતી કેઈસે સ્વર ચિકિત્સા આપવા માંડી. તે પોતે તેની સમક્ષ પ્રાર્થનાની મુદ્રામાં ઊભી રહી. વળી તેની પાસે તેણે અમુક ધ્વનિ-ઉચ્ચારણ કરાવ્યા. તેના ધ્વનિના સ્વરનું હલકા-ભારેપણું તેણે માધ્યું. તેનું સ્કેનિંગ કર્યું, એ રીતે તેની તકલીફ જાણી લીધા પછી તેને અમુક પ્રકારના ખાસ વિશિષ્ટ લઢણમાં તેની પોતાની ઈચ્છા કહી બતાવવા તેને કહેવામાં આવ્યું. અને તે એ જ સ્વર-લયાત્મક ‘પીય’થી બોલી : ‘હું આ બીમારીમાંથી સાજી થવા માગું છું. એ બીમારીના મૂળ કારણમાંથી પણ છૂટવા ઈચ્છું છું.’ આ મુજબ તે બોલતી હતી ત્યારે શ્રીમતી કેઈસે પોતાની પ્રાર્થનાની મુદ્રામાં રાખેલા હાથ છુટા કરી તે યુવતી જે તરફ બેઠી હતી તે તરફ પોતાની બંને હથેળીઓ વાળી.

એ વખતે સ્વરોદય ઊર્જાથી સભર થયેલી તેની હથેળીઓમાંથી છૂટેલી શક્તિનો હળવો આંચકો આવવાને પરિણામે તે યુવતી પોતાની બેઠેલી જગ્યાથી સહેજ પાછળ ધકેલાઈ ગઈ. આમ થવાથી તેણે આંખો ખોલીને ‘શું થઈ ગયું?’ એમ પૂછવા લાગી ને આશ્ચર્યચકિત આંખે જોવા

લાગી. પછી તે બોલી : ‘મને હવે ઘણું સારું લાગે છે, માથું દુઃખતું મટી ગયું છે અને તાવ જતો રહ્યો છે તથા ખાવાની પણ તીવ્ર ઈચ્છા થઈ રહી છે. હવે મને લાગે છે કે હું ન્યૂયોર્ક પ્લેન દ્વારા જઈ શકીશ. ખરેખર હાલ જે બન્યું તેને ચમત્કાર જ કહીશ. ‘બીજે દિવસે તે ન્યૂયોર્કની પોતાની કચેરીમાં બેસી શાંતિ, પ્રસન્નતા અને હળવાશ અનુભવી કાર્ય કરી રહી હતી. સારવાર માટે તેને અનુભવ થયેલો કે જાણે શરીર હળવા પીંછા જેવું બની આકાશમાં ઊડતું ન હોય!’

આ સારવારનો બીજો કિસ્સો ‘મોનોન્યુક્લિઓસિસત’ની અસાધ્ય બીમારીથી પીડાતી એક સ્ત્રીને લગતો છે. દવાખાનાની સારવાર લેવા છતાં તે સાજી ન થઈ શકી ને દવા કારગત ન નીવડતા તેને તબીબે દવાખાનામાંથી ઘેર જવા રજા આપી દીધી હતી. તે ઘરમાં પથારીવશ સ્થિતિમાં મોતની રાહ જોઈ રહી હતી. ટેલિફોન કરવાની શક્તિ પણ તેનામાં નહોતી. તેને શ્રીમતી કેઈસ ‘ટોનિંગ’ની સારવારમાં એનામાં વિધેયાત્મક વિચાર ઉત્પન્ન કરી જોરથી વારંવાર બોલવા કહ્યું : ‘હું પથારીમાંથી ઊભી થઈ જ જઈશ. મને હવે ઘણું સારું થઈ ગયું છે.’ બસ આ વિચારોથી તેનું ચિત્ત ઘેરાયેલું જ રહેવા લાગ્યું.

આ સારવારથી તેની ઊર્જાશક્તિ નકારાત્મકતા ધ્રુવ પરથી ખસીને વિધેયાત્મક ધ્રુવ પર સ્થિર થઈ ગઈ અને ચમત્કારિક રીતે તે બીજે જ દિવસે પથારીમાંથી ઊભી થઈ ગઈ ને વળી રસોડામાં જઈ કામ કરવા લાગી. ત્રીજે દિવસે તે નજીકના શહેરની જાહેરસભામાં વ્યાખ્યાન સાંભળવા પણ ગઈ આમ તેની માંદગી છૂટી ગઈ.

જે આવી સરળ, બિનખર્ચાળ ને સચોટ સ્વરવિજ્ઞાન ઉપચાર વિગતે શ્રીમતી કેઈસે પોતાના ટ્રેનિંગ કીએટીવ પાવર ઓફ ધ વોઈસ નામના પુસ્તકમાં વિગતવાર આલેખી છે.

\* \* \* \* \*

## યોગસાધનાથી નેત્રચિકિત્સાના ઉપાય

યોગસાધનાથી જીવનમાં માનસિક ઉન્નતિની સાથે સાથે શાંતિ ને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે ને આંખ તેમ જ સમગ્ર શરીરને સ્વસ્થ રાખવાના ઉપાય પણ મળે છે. જગતના ચિંતકો અને વૈજ્ઞાનિકોના મત મુજબ યોગસાધનાથી તન-મનને નવજીવન ને સ્ફૂર્તિ મળે છે.

યોગથી જીવનમાં આધ્યાત્મિક વિકાસ તો સધાય જ છે, પણ સાથે સાથે સંતોષ, સંયમ અને સમર્પણની ભાવનાઓ પણ જાગૃત થાય છે. પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ - એ યોગના જુદા જુદા વિવિધ-અંગો-પ્રકારો છે. યોગ્ય સમયે કરવાથી એનાથી શરીરમાં નવચેતન ને નૂતન શક્તિનો સંચાર થાય છે. સરળ યોગાસનો કરવાની સાથે ભોજન પર નિયમન કરવાથી આંતરિક શક્તિ વિકસિત થાય છે ને રોગ-બીમારી સામે ઝઝૂમવાની શક્તિય જાગૃત થાય છે.

### આંખો માટે નેત્રસંજીવની

મનને શાંતિ મળે એ માટે ધ્યાન અને સત્સંગ લાભપ્રદ છે. વહેલી સવારના સમયે નવચેતન મેળવવા માટે સૂર્ય નમસ્કાર, સર્વાંગાસન, હલાસન, ભૂંજગાસન, પશ્ચિમોત્તાસન, વજ્રાસન વગેરે કરવાં જોઈએ. નેત્રનું તેજ વધારવા માટે નેત્રસંજીવની માટે ફાયદાકારક એવા નેત્રાંજન કાજળ તથા મધને દિવસમાં બે વાર આંખમાં આંજવાં જોઈએ.

### આંખો માટે મધ આદિનો ઉપયોગ

આંખનું તેજ વધારવા માટે મધ આંજવું ઘણું લાભપ્રદ છે. પણ એ ખાતરીદાયક ચોખ્ખું મધ હોવું જરૂરી છે.



## સર્વાંગાસન

આંખ માટે સર્વ અંગોનું આસન ગણાતું સર્વાંગાસન લાભદાયી છે. એમાં પગ ઊંચા લઈ જવા. પછીથી હાથથી કમ્મરને પાછળથી ટેકો આપવો અને પગ સાથે શરીર પણ ઊંચું કરવું, બધો આધાર ખભા ઉપર રહે એ રીતે પગ સીધી લીટીમાં ઉપર રાખવા. છાતી દાઢીને અડે એમ પગ ઉપર સીધા રાખવા. આ આસનથી લોહીનું પરિભ્રમણ સરસ થાય છે ને પરિણામે માથા, મગજ, વાળ, આંખ વગેરે અવયવોએ લોહી ફરી વળવાથી તે બધાની કાર્યક્ષમતા વધે છે. મોંઢાનું ને આંખનું તેજ વધે છે. વાળ ખરતા અટકે છે. મગજ વધુ સતેજ થાય છે. તાજગી અનુભવાય છે ને ચશ્માંના નંબર વધતા અટકે છે.

## હલાસન

બીજું યોગાસન હલાસન પણ લાભકારક છે. એમાં જમીન ઉપર ચત્તા સૂઈને ધીરેથી પગ ઊંચા લઈ જવા અને માથાનું પાછળ જમીન પર તે અડાવવા. હાથથી કમ્મરના પાછળના ભાગમાં ધક્કો દઈ ધીરેથી પગ વધુ પાછળ લઈ જવાની કોશિશ કરવી. એનાથી કમ્મરના દર્દોમાં ફાયદો થાય છે ને કબજિયાત મટે છે તથા વાયુ ગેસ, એસીડીટીમાં લાભપ્રદ છે ને પેટ વધતું અટકે છે. આંખનેય શક્તિ મળે છે.

## પશ્ચિમોત્તાસન

પશ્ચિમોત્તાસન-આસન કબજિયાત, મધુપ્રમેહ ને દષ્ટિદોષ માટે લાભદાયક છે. એમાં પીઠ પાછળના એટલે પશ્ચિમના સ્નાયુઓ પાછળ ખેંચાતા હોવાથી એ આ નામથી વધુ જાણીતું થયું છે. એમાં પગ લાંબા કરીને બેસવું. બંને પગ પાસ પાસે ને આંગળાં ઊંચાં રહે એમ રાખવું. એ પછી વાંકા વળવું ને જમણા પગનો અંગૂઠો જમણા હાથની આંગળીઓ વડે ને ડાબા પગનો ડાબા હાથની આંગળીઓ વડે પકડો.

પછી અંગૂઠાને આંગળી વડે ખેંચો ને આખા પગ જમીનને બરાબર ચોંટીને રહે એ પ્રમાણે આસન જમાવો. પછી થોડો શ્વાસ કાઢો અને કમ્મરમાંથી વળીને છાતીને જાંઘ ઉપર અને મોંને ઢીંચણ પર મૂકો. આખું શરીર જાણે કમ્મરમાંથી ચપ્પટ બેવડું વાળ્યું હોય એવો આકાર થઈ જશે. પછી બને તો કોણીને જમીન પર મૂકવાનો પ્રયત્ન કરો. આ બધું કરતાં ઢીંચણ જરા પણ ઊંચા ન થઈ જાય તે ખાસ જુઓ. આ આસન દસેક વાર કરવાથી કમ્મરનો દુઃખાવો મટે, ચરબી ઘટે, જ્ઞાનતંતુઓને ફાયદો થાય, ઊંચાઈ વધે ને વીર્યસ્તંભન સાધી શકાય છે.

### બીજા ઉપાયોની અજમાઈશ

આ સિવાય આંખના ફાયદા માટે બીજા પણ ઉપાય અજમાવવા જેવા છે. વહેલી સવારના સૂર્યોદય પહેલાં ઊઠી જવું જોઈએ, ને શૌચ આદિ નિત્યકર્મો આટોપી સ્નાન કરવું. શૌચમાં મુશ્કેલી અનુભવાય તો એક બે ધ્યાલા ગરમ પાણીના પી જવું ફાયદાકારક થઈ પડશે. ઋતુ અનુસાર ઠંડા કે ગરમ પાણીથી ટબ-સ્નાન કરવું ને ત્યારે નાભિચક્રની પાસે ગોળાકાર ઢબે મલમલના કપડાથી ઘસવું જોઈએ. કોઈ આધ્યાત્મિક કેન્દ્ર પર જઈ સત્સંગ ને ધ્યાનનો લાભ લેવો ને શરીરને બહુ શ્રમ ન પડે તે રીતે યોગાસન કરવા. વહેલી સવારે શાંત અને કુદરતી વાતાવરણમાં ટહેલવા જવું. કદી કદી શરીરે માલિશ કરવાથી શરીરની શિરાઓને શક્તિ ને સ્ફૂર્તિનો લાભ થાય છે. વળી માનસિક વિકાસ માટે યથાશક્તિ આધ્યાત્મિક સાહિત્યનું સેવન કરવું જોઈએ. નાસ્તામાં દૂધ સાથે ફણગાવેલ અનાજ લેવું. પણ તળેલા ને ગરમ-મસાલાવાળી વાનગીનું સેવન ન કરવું. કાચું કચુંબર, લીલી શાકભાજી, દહીં, કઠોળ, છાશ ને રોટલીનો બને તેટલો ઓછો ઉપયોગ કરવો. ખાટા અથાણાં ને તેલવાળા વાનગી-પદાર્થોથી શરીર રોગગ્રસ્ત થાય છે. માટે તેનાથી દૂર રહેવું સલાહકારક છે. રાતના અલ્પ માત્રમાં ભોજન લેવું યા યથાશક્ય

નિરાહાર રહેવું ઈષ્ટ છે. સવારના ઊઠીને ને રાત્રે સૂતા પહેલા ત્રિફલાના પાણીથી આંખોને છાલકો મારીને ધોવી-યોગ-ક્રિયાઓમાં ત્રાટક, ધ્યાન તથા આસનો વહેલી સવારે તથા સંધ્યાટાણે કરવા ઈષ્ટ ને આવશ્યક છે.

\* \* \* \* \*

૯

## તંદુરસ્તીના સૂચક કાળા કામણગારા કેશ

આકર્ષક વ્યક્તિત્વ માટે : આજના યુગમાં વ્યક્તિત્વ આકર્ષક હોવું જરૂરી છે. પછી તે પુરુષ હોય કે સ્ત્રી યા બાળક હોય કે યુવાન પણ ઘણી વાર કાળા કામણગારા કેશની ઊણપને લીધે વ્યક્તિત્વ આકર્ષક થઈ શકતું નથી.

કેશનું ખરવું, એમાં જૂ પડવી, એનું છેડેથી બાજુએથી ફાટી જવું. - આદિ બિનતંદુરસ્તીની નિશાની ગણાય છે. વળી માથાના દુઃખાવા ને આંખોની પીડાને લીધે પણ કેશ ખરી જતા હોય છે. એવી સ્થિતિમાં તબીબની સલાહ-સૂચના અવશ્ય લેવી જોઈએ.

કેશના પ્રકાર અને તેની માવજત : કેશ બે પ્રકારના હોય છે. પહેલો પ્રકાર તે સુઘડ, સુંવાળા કેશ ને બીજો પ્રકાર તે રૂક્ષ ને શુષ્ક કેશ. બીજા પ્રકારના કેશને સપ્તાહમાં એક-બે વાર બરાબર ધોઈને સાફ રાખવા જોઈએ. સુંવાળા કેશને બે વાર ધોતાં પહેલાં તેના મૂળમાં નારિયેળ, એરંડા કે જૈતુનના તેલથી માલિશ કરવું, હૂંફાળા પાણીથી ટુવાલને ભીનો કરી એને એ સ્થાનોએ નીચોવવો અને પછી તેને માથાની આસપાસ ચારેતરફ લપેટી લેવો. આમ કરવાથી વાળમાં જે વરાળ પેદા થાય છે, એનાથી વાળની નીચેની ત્વચાનાં છિદ્રો ઊઘડી જાય છે અને વાળમાં મુલાયમતા આવવા પામે છે, એ પછી કલાક - દોઢ કલાક બાદ વાળને ઉત્તમ શેમ્પુથી હૂંફાળા પાણી વડે ધોવા, વાળને સાબુથી બને ત્યાં

સુધી કદી ન ધોવા. કેમ કે સાબુમાં રહેલો કોસ્ટિક સોડા વાળને ઘણું નુકસાન કરે છે. આ બધું કરવા માટે બે ચમચાભર ચા શેમ્પુના એક પાણી ભરેલા ગ્લાસમાં મિશ્રિત કરી તેના વડે હૂંફાળા પાણીથી ભીંજવેલા વાળને દસેક મિનિટ સુધી માલિશ કરવું. આ રીતે ધોઈને વધેલા શેમ્પુને ફરીથી માથા પર નાંખીને તેને બરાબર મસળવું ને ઘસવું ને પછી માથું ધોઈ કાઢવું.

**આહાર અંગે :** આ થઈ વાળને ધોઈ સાફ રાખવાની વિધિની વાત. પણ વ્યક્તિનો આહાર પણ કેવો અને શો હોય તે મુદ્દો પણ મહત્વનો છે. જેના વાળ શુષ્ક ને રૂક્ષ હોય તેમણે માખણ, મલાઈ ને જૈતુનના તેલની બનેલી ચીજોનું નિયમિત રીતે સેવન કરવું જોઈએ. એનાથી વાળ મુલાયમ બને છે. ક્યારેક ક્યારેક તો વાળમાં જરૂરિયાત કરતાં વધારે મુલાયમતા આવે છે. કારણ કે ત્વચામાં મુલાયમતા આણનારી ગાંઠોની અધિકતા હોય છે. એવા શુષ્ક વાળોને ઓળવાની સુગમતા રહે ભોજનમાં ચરબીવાળા પદાર્થોનું સેવન ઓછું કરી લીલાંતાજાં શાકભાજી અને ફળફળાદિનું પ્રમાણ વધારવું જોઈએ.

**ખરતા વાળ ને ખોડો અંગે :** વાળમાં મોટેભાગે ખોડો થાય છે. ક્યારેક ત્વચા બદલાવાથી એવું થવા પામે છે. તો ક્યારેક બીજાની કાંસકીનો ઉપયોગ કરવાથી ય થાય છે. શરૂઆત થાય કે તરત જ ચાંપતા ઈલાજ લેવાથી તે વધવા પામતી નથી. આમ પણ ત્વચા બદલાવાથી થતો ખોડો જાતે જ થોડા દિવસોમાં નષ્ટ થઈ જાય છે. એ જ રીતે વાળનું ખરવું એ લગભગ સામાન્ય રીતે ઘણા લોકોની ફરિયાદ થઈ પડી છે. એના ઘણાં કારણો હોઈ શકે છે. શરીરમાં લોહીની ઊણપ-ઓછપ, સતત રહેતો માથાનો દુઃખાવો, માનસિક ચિંતા-વ્યથા વગેરે એનાં કેટલાંક કારણો છે. એ માટે ભોજનની સમતોલતાનું ધ્યાન રાખવું આવશ્યક છે. વળી, જૈતુન કે નારિયેળના તેલને હૂંફાળું કરીને તેના વડે

માથામાં માલિશ કરવું જોઈએ. ક્યારેક વાળને ધોવા માટે કરાતા સાબુના ઉપયોગથીય કેશ ખરતા હોય છે. એવે વખતે સાબુનો ઉપયોગ બંધ કરવો જોઈએ. એમ કરવા છતાં કેશ ખરતા બંધ ન થાય તો બે ઈંડા લઈને તેને એક પ્યાલામાં બરાબર હલાવવા-ફીણવા, પછી વાળને હૂંફાળાં પાણીથી ભીંજવવા ને ત્યારબાદ માથા પર એ ઈંડાના પદાર્થને નાંખી બરાબર રીતે થાબડવું, જેથી વાળના મૂળમાં એ પદાર્થ ચુસાઈ જાય. આશરે અર્ધા કલાક સુધી આવું કર્યા પછી વાળને સુપેરે ધોઈ નાખવા. આવું અઠવાડિયામાં બે વાર કરવું. બીજી પણ એક રીત છે. એક નવટાંક સૂકા આંબળાને રાતે ભીંજવી રાખો ને સવારે એને ચાળી - છૂટો પાડીને એનું પાણી કાઢી લો. આંબળાના એ પાણીને વાળના મૂળ પર બરાબર ઘસવું ને પછી અડધા કલાક બાદ સાદા પાણીથી વાળને ધોઈ કાઢવા, એનાથી માથાના દુઃખાવામાં રાહત થાય છે અને આંખોનેય ફાયદો થવા પામે છે. આ સઘળા ઉપાય ઈલાજો બરાબર કરવામાં આવે તો જરૂર વાળ ગાઢા, કાળા સુંદર ને સુંવાળા બની જાય છે.

**નવી ફેશન અને ચહેરાના પ્રકાર :** પોતાના ચહેરાને માફક આવે ને આકર્ષક વ્યક્તિત્વ ઉપસાવે તેવી વાળ-સજાવટની ઢબ-શૈલી વ્યક્તિએ અપનાવવી જોઈએ. વાળની સજાવટ કરતી વખતે આંખ, ભ્રમર, નાક, હોઠ વગેરેની સુંદરતા જોવાની સાથે પોતાના વાળ કેવા છે તેનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એ મુલાયમ છે કે શુષ્ક-રૂક્ષ, ગાઢ છે કે આછા-હળવા - એ જોઈને પોતાના ચહેરાની સુંદરતા ઉપસી આવે તે રીતે વાળની સજાવટ કરવી ઈષ્ટ છે. ચહેરાની રચના, ઈંડાકાર, ગોળાકાર, ચોરસ, લાંબી, સાંકડી, પહોળા જડબાવાળી, વાલ કે બદામ આકારની - એમ વિવિધ પ્રકારના હોય છે. એમાં ઈંડાકાર ચહેરો સૌથી સરસ મનાય છે. એના પર કોઈ પણ ઢબથી સમાર્જિત કરેલ કેશ શોભી ઊઠે છે. એવા ચહેરા પર સીધો યા વચ્ચેથી કે ઈચ્છાનુસાર અંબોડો

બનાવી સ્ત્રીઓએ સેંથો કાઢવો જોઈએ. ગોળ ચહેરા પર એવી રીતે વાળની સજાવટ કરવી જોઈએ કે જેથી તેની ગોળાકારતા કમ દેખાય. એ સ્થિતિમાં વાળની સજાવટ તીરછો સેંથો કાઢીને વાળ લાંબા રાખીને કરવી ઈષ્ટ છે.

\* \* \* \* \*

૯

## સૌન્દર્યવર્ધક કેશની જાળવણી

સૌન્દર્યશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ કેશ જ ઘણા મહત્વના છે. તે શરીરશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ પણ ઉપયોગી સાબિત થયા છે. કુદરતે તડકા ગરમીથી રક્ષણ કરવા માટે માથા પર કેશ ઉગાડ્યા છે. બધી દૃષ્ટિએ એનું પોતાનું મૂલ્ય અને મહત્વ છે. કેશ દ્વારા આપણે સુંદરતા વધારવા અવશ્ય પ્રયત્ન કરવા જોઈએ સાથે સાથે એ પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે એ સૌન્દર્ય કેવળ બાહ્ય સ્તરનું ન રહેતા આંતરિક કક્ષાનું પણ હોવું જોઈએ. અત્યારે જ બની શકે જો આપણે અંતરમાં ઉચ્ચ પ્રકારની ભાવનાઓ ને વિચારોનો વિકાસ કરીએ. ત્યારે જ સમગ્ર વ્યક્તિત્વને આકર્ષક આપણે બનાવી શકીએ અને બાહ્ય સુંદરતાની સાર્થકતા પણ ત્યારે જ થઈ શકે. કેશમાં કેરોટીન નામના એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું પ્રોટિન મળી આવે છે.

ભવિષ્યમાં કદાચ શરીરશાસ્ત્રના અધ્યયન દ્વારા એ પણ જાણી શકાશે કે મિજાજી ઉગ્ર સ્વભાવ ધરાવનાર વ્યક્તિ કેશ રચના અને પ્રકાર શાંત સ્વભાવવાળી વ્યક્તિ કરતાં કઈ રીતે અલગ ને વિશિષ્ટ છે.

કેશનું અધ્યયન કરનાર વૈજ્ઞાનિક એના ઉપચાર પણ સૂચવી શકે છે. વળી એના પરથી વ્યક્તિની ઈચ્છાઓ, આદતો, આકાંક્ષાઓ, માન્યતાઓ ને વિચારધારા પર પણ પ્રકાશ પાડી શકે છે કેમ કે માનવીની સત્તામાંની આસ્થા જ એવું તત્ત્વ છે કે જે જે દિશામાં જાય છે તેને અનુરૂપ

વ્યક્તિત્વ ઘડતી હોય છે. એની દ્વારા શરીરસંરચના પર પણ પ્રભાવ પડવાનો સંભવ ખરો. એની કાર્ય પદ્ધતિ પર પણ અસર પડી શકે છે.

માથા પરના કેશની શી ઉપયોગિતાને મહત્ત્વ છે એ બાબતમાં તો શરીરશાસ્ત્રીઓ ને સૌન્દર્યશાસ્ત્રીઓ જુદા જુદા મંતવ્ય ધરાવે છે. પણ એ બાબતનો ખ્યાલ મેળવવાનો હોય કે કેશને કઈ બાબત સાથે ગાઠ સંબંધ છે તો એમ કહી શકાય કે સાધારણ જીવનમાં કેશ એ સૌન્દર્યના આધારરૂપ છે. સ્ત્રી હોય કે પુરુષ, હોય. પણ જો તેમના સૌન્દર્યની ચર્ચા થતી હોય ત્યારે તેના કેશનો નિર્દેશ થયા વિના તે અધૂરી મનાય છે. એ યોગ્ય છે કે સૌન્દર્યમાં ચહેરાનો આકાર-પ્રકાર, ચામડીની સ્નિગ્ધતા કે ખરબચડાપણું શરીર સૌષ્ઠવની સપ્રમાણતાને કદ વગેરેનું ધ્યાન રખાય છે. પણ તેમાંય કેશનો નિર્દેશ ને તેની ગણતરી મુખ્યત્વે ગણાય છે.

એ જ કારણે આજકાલ કેશની ‘બીમારી’ વધવા પામી છે. એનું ખરી જવું. અકાળે સફેદ થઈ જવું વગેરે જેવી સમસ્યાઓ આજે વધી જવા પામી છે. એટલે લોકો વાળ અંગે વધારે જાગૃત બની ચીવટ રાખતા બન્યા છે અને તેમાંયે સ્ત્રીઓમાં તો ચહેરાની રચનાને અનુરૂપ કેશ સજાવટ કરવાની રસમ વધારે પ્રચલિત બની છે. જેથી એ વધારે આકર્ષક ને મનોહર બની શકે અને એ જ પ્રકારનું માનસ પણ હવે પુરુષોમાં ઘડાવા પામ્યું છે. તેમનામાંય આકર્ષકતા લાવવા કેશ સજાવટ પ્રત્યેની સજાગતા વધવાથી છેલ્લા કેટલાય વર્ષોથી શહેરોમાં હવે પુરુષો માટેના ‘બ્યુટી પાર્લર’ ઉઘડેલા જોવા મળે છે. સુંદરતા વધારવાને કાયમ રાખવા માટે શું શું કરવું આવશ્યક છે તેના સૂચનોમાં ચહેરા પર કઈ જાતની કેશ સજાવટ કરવી, એનો પણ સમાવેશ થાય છે. આમ સાધારણ જીવનમાં તો કેશનું કોઈ મહત્ત્વ હોતું નથી. એ ભલે, પણ કેશથી માનવ સ્વભાવની જાણકારી કરી શકે ને એનાથી સુંદરતા પણ જાળવી ને વધારી શકાય છે. એટલે જ અઢારમી સદીના પૂર્વાર્ધ પર્યંત કેટલાક પ્રદેશોમાં આપણે

ત્યાં વિધવાઓનું કેશ મુંડન કરાવી તેમની આકર્ષકતા નષ્ટ કરવામાં આવતી હતી. જેથી તેઓ પોતાના ચારિત્ર્યશીલતા સુપેરે જાળવી શકે. કેટલાક ધર્મ-સંપ્રદાયોમાં સંન્યાસિનીઓ તથા વૃદ્ધ-સ્ત્રીઓના કેશ મુંડન કરાવવાનોય રિવાજ પણ હાલ હોય છે.

વાળ ખરતા અટકાવવા માટે પહેલાં તો જો માથામાં ખોડો થયો હોય તો તે લીમડાનું તેલ યા ભુંગરાજ તેલના માલિશથી દૂર કરવી જોઈએ. એ પછી માથાની ગરમી એ ખરતા વાળ માટે જવાબદાર હોય તો નવનીત ભોજન તથા કેલ્શયમ, વિટામીન એ, ડી ને ઈ ની દવાનું સેવન કરવાના સાથે સાથે તાજાં આંબળા રોજ ૧-૨ ખાવા જરૂરી છે. વળી રાતના કાળી કઢાઈમાં આંબળા, શિકાકાઈ તથા અરીઠાનો પાવડર ભેગો કરી ભીંજાવવાનો અને સવારના એ જ પાણીથી વાળ ધોવાથી વાળનું ખરવું બંધ થશે. કેશ તો સ્ત્રીઓ માટે સરસ આભૂષણ મનાય છે. એની આ રીતે જાળવણી કરવાથી સુંદરતા ને આરોગ્ય જાળવી શકો. આપણા કવિઓએ સ્ત્રીઓના લાંબા કેશની શોભા પણ વર્ણવી છે.

\* \* \* \* \*

૧૦

## કોફી : ઉપયોગી કે હાનિકારક

કોફી એ ચા પછીનું બીજું લોકપ્રિય અને સર્વત્ર પીવાતું ઘરઘરનું પીણું છે. એની જગતમાં શરૂઆત ક્યારે થઈ ને ક્યાંથી થઈ તેનો ખ્યાલ નથી આવતો, પણ માનવામાં આવે છે તેમ સૌપ્રથમ એની ઉપયોગિતા ઈથિયોપિયાના કેટલાક ઈસાઈ લોકોને સમજાઈ હતી ને પંદરમી સદીના અંત સુધીમાં તો તેનો ફેલાવો દુનિયાના કેટલાય ભાગોમાં થઈ ચૂક્યો હતો. વનસ્પતિસૃષ્ટિમાં એનું નામ 'કાફિયા અરેબિયા' છે ને તે 'રુવિએસી' ફૂલ-કુટુંબનો છોડ ગણાય છે.



કોફીના સેવનથી હૃદયરોગ થવાની ધાસ્તી સેવાય છે. કેટલાક અભ્યાસીઓએ શરીર પર પડતી કોફી સેવનની વિવિધ અસરોનો અભ્યાસ કરી તારણ કાઢ્યું છે કે કોઈ વ્યક્તિ જો દરરોજ પાંચ કે તેનાથી વધુ પ્યાલા કોફી પીએ તો તેને હૃદયની બીમારીઓ થવાનું જોખમ રહે છે. સતત ૪૦ વર્ષ પર્યંત કરેલી શોધખોળની આ તારવણી નોંધપાત્ર છે. આ શોધ અધ્યયનમાં કોફીનું સેવન, ધૂમ્રપાનની ટેવ અને લોહીદબાણ તેમ જ કોલેસ્ટ્રોલની માત્રા અંગે ધ્યાન રખાયું હતું.

બધા કારણો પર વિચાર કર્યા પછી નિરીક્ષણ અધ્યયનથી જણાઈ આવ્યું કે માત્ર કોફીનું સેવન જ વધારે પ્રમાણમાં થાય તો તે હૃદયની બીમારીઓ પેદા કરવા માટે જવાબદાર છે. એ અભ્યાસ-અહેવાલ અનુસાર રોજ બે પ્યાલા કોફીનું સેવન કરવું પર્યાપ્ત છે. કેટલાક અભ્યાસીઓના મત મુજબ વધારે પડતું કોફીનું સેવન ખરાબ પરિણામ આણે છે અને લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધારી દે છે.

એક અન્ય અધ્યયન મુજબ રોજ દસ પ્યાલા કોફી પીવાથી બેચેની, ચિંતા, અનિદ્રા, માથાનો દુઃખાવો ને કબજિયાતની મુશ્કેલીઓ પેદા થાય છે. વળી કોફી પીવાથી આમાશય માંનું કફનું પાતળું પારદર્શક પડ ખંડિત થવાથી અલ્સરથી પીડિત વ્યક્તિઓની બેચેની વધી જવા પામે છે. અભ્યાસી-શરીર વિજ્ઞાનીઓ માને છે કે પિત્તાશય ને અગ્નાશયને કોફીના સેવનથી અસર પહોંચે છે. એ શ્વાસ પ્રક્રિયાનેય ઉત્તેજિત કરે છે. જેથી અસ્થમામાં થોડો વખત માટે ફરક પડવા પામે છે. શરાબ, અફીણ ને ભાંગ જેવા માદક પદાર્થો પરત્વે મારણ (એન્ટીડાટ)ના રૂપે કોફી ફાયદાકારક છે.

સિડનીમાં થઈ રહેલ એક શોધકાર્યમાં કોફીના સવારે ઉઠ્યા પછી કરેલ સેવનથી આવતી સ્ફૂર્તિની બાબતમાં તપાસ થાય છે. ત્યાંની સેન્ટ વિસેન્ટ હોસ્પિટલના ગરવાન સંશોધન પ્રતિષ્ઠાનના અભ્યાસીઓને

આશા છે કે એ અભ્યાસથી મગજને લગતા મૂર્છા-આંકડી જેવા રોગો સંબંધી સારી લાભપ્રદ માહિતી મળી આવશે.

શરીર પર કોફીમાં રહેલ કૈફીન નામના મુખ્ય પદાર્થના પ્રભાવ અંગે શોધક-અભ્યાસીઓને એવી મહત્વની બાબતો જાણવા મળી છે. જેથી મગજના કેટલાંક રહસ્યો જાણવામાં તે મદદરૂપ થઈ શકે તેમ છે. એને પરિણામે તેમને મગજની વિવિધ પ્રક્રિયાઓની કાર્યપ્રણાલીની જાણકારી મળવાની આશા ઊપજે છે.

એમનું માનવું છે કે જેમાં લગભગ ૨૫૦ મિલિગ્રામ કૈફીનનું પ્રમાણ હોય છે તેવા બે પ્યાલા ફિલ્ટર કોફીના પીવાથી મગજતંત્ર ચાર કલાક સુધી ઉત્તેજિત થવા પામે છે, પણ આખા દિવસ દરમિયાન ૧૦૦૦ મિલિગ્રામ કૈફીનનું સેવન થયાથી ચિંતા, ચીડિયાપણું, માથાનો દુઃખાવો અનિદ્રા ને માંસપેશીઓમાં કંપારી વગેરે થવા પામે છે. કેટલાકને કોફીથી એલર્જી પણ થવા પામે છે. કેટલાક અભ્યાસીઓના મંતવ્ય મુજબ કોફી કે ચોકલેટ વગેરેના સેવનથી માઈગ્રેન પેદા થવા પામે છે. કોફી શરીરમાં રહેલ ખાંડનું પ્રમાણ વિભક્ત કરવામાં ઉત્તેજક તરીકે ઉપયોગી થાય છે.

આમ કોફીનનું સેવન લાભપ્રદ કે હાનિપ્રદ એ તો છેવટે વ્યક્તિના શરીર-બંધારણ પર કંઈક અંશે નિર્ભર રહે છે ને ક્યારેક તે દવારૂપે પણ ગરજ સારે છે. છતાં એક જમાનામાં જાણીતી બનેલી લોકોક્તિ, ‘ચા, કોફી ને કોકો વહેલી પડાવે પોકો’ ની સાવ ઉપેક્ષા કરવી ઈષ્ટ તો નથી જ.

\* \* \* \* \*

## અનેક રોગોની જનેતા સ્થૂળતા

समसंहनन इति समं यथायोऽय संहनन

शरीर मांसादिनां संनिवेशो दाढर्य वस्य सः ॥

આયુર્વેદમાં કહેવાયું છે -

અહીં 'સમમાંસ' શબ્દ સૂચવે છે કે વ્યક્તિએ બહુ દુબળા કે જાડા ન હોવું જોઈએ, પણ સમપ્રમાણ એટલે કે બહુ ઠીંગણા કે લાંબા પણ ન હોવું જોઈએ. વળી બહુ ગોરા કે કાળા પણ ન હોવું જોઈએ. અહીં આપેલ 'સમસંહનન' શબ્દ દર્શાવે છે કે શરીરના સર્વે અવયવો-અંગપ્રત્યંગની રચના સમપ્રમાણ એટલે કે સમુચિત અનુપાતમાં હોવી જોઈએ. શરીરનાં અવયવો ને તેની ઈંદ્રિયો બળવાન-શક્તિશાળી હોય તો ક્યારેક બીમારી આવી જતાં વધુ તકલીફ ન પડે, એટલી શરીરની ક્ષમતા શરીરના સ્વાસ્થ્ય તથા સૌંદર્યને માટેય આવશ્યક ને અગત્યની છે. સુડોલ દેહયુષ્ટિ પ્રત્યે આજે ધ્યાન અપાતું નથી. સુડોલ શરીરનો અભાવ એક રીતે અસ્વસ્થતાનું લક્ષણ ગણાય. બાળકો માટે વય કરતાં બમણું વજન હોવું જોઈએ. આ એક સરાસરી પ્રમાણ સ્વીકારાયું છે. એના પરથી આપણે કેટલા દુબળા કે સ્થૂળ છીએ તે જાણી શકાય છે. વળી વજન વધુ પડતું વધી જવાથી અનેક તંદુરસ્તીવિષયક પ્રશ્નો ઊભા થવા પામે છે. એટલે સમયોચિત દૃષ્ટિએ એ તરફ દુર્લભ ન સેવવું જોઈએ.

બાર વર્ષની શિવાની, ગૌરી, ચંચળ ને ત્રીખાં નયનોવાળી છોકરીની વાત છે. એના માતાપિતા પોતપોતાના કાર્યમાં અત્યંત વ્યસ્ત. એના પિતા નિષ્ણાત આર્કિટેક્ટ ને માતા નિપુણ તબીબ, આમ છતાં શિવાની છોકરી કાયમ માંદી રહેતી. માતા તબીબ હોવાથી તબીબી વિષયક બધી ચકાસણી થઈ ગઈ. એના શરીર પર મોટેભાગે સોજો

રહેતો હતો ને પેશાબમાં દુર્ગંધ આવતી હતી. વળી પરસેવો પણ ઘણો છૂટતો. આથી તે ઘણી નિરાશ થઈ ગઈ. કીડનીની પણ તપાસ કરાવવામાં આવી. બધી જ તબીબી ચકાસણી ‘નોર્મલ’ માલૂમ પડતી. છતાં તકલીફ ને ફરિયાદ દૂર થતી નહોતી. છેવટે લાચારીથી તેણે આયુર્વેદ દવા-ઉપચાર અજમાવ્યા. એની બધી તકલીફના મૂળમાં શરીરમાં વધેલી મેદ-ચરબી ને વજન હતાં. સ્થૂળતાથી ઘણી બીમારીઓ થવા પામે છે. એટલે આયુર્વેદ ત્યારે દોષ, ધાતુ, મલ આદિ મૂળ ઘટકોની ચિકિત્સા કરે છે. કેમકે ઉચિત કથન છે.

સમ દોષા સમાગ્નિશ્ચ સમધાતૂ મલક્રિયા ।

પ્રસન્નોત્પેદ્રિયમનઃ સ્વસ્થઙ્ગત્યડમિધીયતે ॥

તાત્પર્ય કે દોષ, અગ્નિ, ધાતુ ને મલક્રિયા જો સમય પ્રમાણમાં હોય તો ઈન્દ્રિય ને મન પ્રસન્ન રહે છે ને વ્યક્તિ સ્વાસ્થ્યવાળી કહેવાય છે. આયુર્વેદમાં જાડાપણાને ‘અતિસ્થૂલ’ કહેવામાં આવે છે. સ્થૂળતાનો કોઈ ઉપચાર ન હોવાની વાત અમુક અંશે સાચી છે ને સ્થૂળતાથી અનેક રોગોય થવા પામે છે. ‘ચરકસંહિતા’માં સ્થૂળતા - જાડાપણાથી આઠ માઠી અસર થતી હોવાનું કહેવાયું છે. - અલ્પ આયુષ્ય, હલનચલન ઓછી થવી, સુંદરતાની ઊણપ, શરીર-સંબંધમાં તકલીફ, અનેક રોગોની ઉત્પત્તિ, ઘણી ભૂખ લાગવી, બહુ તરસ લાગવી ને શરીરજન્ય દુર્ગંધ થવી. બીજી ચિકિત્સા પદ્ધતિ કરતાં આયુર્વેદમાં મેદવૃદ્ધિની ઉપચાર-ચિકિત્સાનો ખાસ ઉલ્લેખ થયેલો જોવા મળે છે. એમાં કર્ષણ, લેખન, શોધન ને લંઘન આદિ વનૌષધિની મદદથી ઉપચાર કરવા જણાવાયું છે.

સ્થૂળતા - મેદ ઘટાડવાના ઉપચાર

સ્થૂળતા ઘટાડવા માટે દસવિધ ઉપચાર-ઈલાજ કરી શકાય. તેમાં

૧. પહેલો મહત્વનો ઈલાજ તે આહાર. સ્થૂળતા ઘટાડવા માટે આહારનું સ્થાન અગત્યનું છે. એટલે સમુચિત પ્રમાણમાં આહાર લેવો જોઈએ. તેમાં બાજરી, જુવાર, મગ, કોબી, ગાજર, કળથી, ધાણા, કારેલા, તાજા લીલા શાકભાજી વગેરેનો ઉપયોગ વધુ પ્રમાણમાં કરવો ઈષ્ટ છે અને દહીં, દૂધ, ઘી, માખણ, ચીઝ, ખાંડના પદાર્થ, બટાકા, પનીર, અડદ વગેરેનું સેવન ઓછું કરવું જોઈએ. વળી આહારનું પ્રમાણ પણ મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. પોતાને જેટલી ભૂખ હોય તેનાથી પોણા ભાગનું ભોજન લેવું ને પા ભાગનું ન લેવું. પાશ્ચાત્ય તજજ્ઞો - આહારશાસ્ત્રીઓના માપ અનુસાર આહાર-પત્રક રાખવાથી લાભ કરતાં હાનિ થવાનો સંભવ વરતાય છે. કહેવાયું છે - 'પેટ ન ભરીએ ચારે કોણ' એટલે પેટ ઠાંસી ઠાંસીને ખાઈને ખીચોખીચ ન ભરવું જોઈએ.

૨. બીજો ઉપચાર તે ઉપવાસ અથવા લંઘન પણ વજન ઘટાડવા માટે અસરકારક નીવડે છે. એનાથી શરીરમાં રહેલ ધાતુ અગ્નિ તીવ્ર થવા પામે છે.

૩. ત્રીજો ઉપચાર છે. નિયમિત અને યોગ્ય વ્યાયામ

૪. ચોથો ઉપચાર તે નિદ્રા-શયન. સ્થૂળ વ્યક્તિઓએ વધારે શયન ન કરવું જોઈએ.

૫. પાંચમા ઈલાજમાં તેમણે દિવસના વખતે નિદ્રા તજવી જ જોઈએ.

૬. હંમેશાં કાર્યરત રહી આરામનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

૭. આયુર્વેદની કેટલીક ઔષધિઓના ચૂર્ણને શરીર પર માલિશની જેમ ઝડપી ઘસવી જોઈએ. તેનાથી કફ ને મેદ ઘટવા પામે છે. આને માટે સુદર્શન ચૂર્ણ ને જવ ને બાજરીનો જાડો લોટ ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

૮. આ ઉપરાંત લેહન બસ્તીને પંચકર્મ-સ્નેહન ને સ્વેદન જેવા

પ્રયોગોથીય સ્થૂળતા ઘટી શકે છે. અને ખાસ કરીને શલ્યક્રિયા ચિકિત્સાથીય ચરબી ઘટાડી શકાય છે.

### આયુર્વેદિક વનોષધિનું સેવન

૯. મેદ ઓછો કરનાર ગૂગળ ગોળી સવારે ને રાતે નિયમિત ને યોગ્ય રીતે લેવાથી મેદ ઘટી શકે છે.

૧૦. આ ઉપરાંત ગુડવેલ ઘાસ તથા ત્રિફળા ચૂર્ણ અડધી ચમચી જોઈએ. છાશ યા મધની સાથે થોડા દિવસે લેવી જોઈએ.

\* \* \* \* \*

૧૨

### બેરન ભયી રૈન...

પ્રાણીમાત્રને પ્રભુ તરફથી મળેલી ઊંઘ એક વરદાનરૂપ છે. એ મોટો આશીર્વાદ છે. એનું મહત્ત્વ તો જેને ઊંઘ ન આવતી હોય તે જ સમજી શકે છે. એક અંગ્રેજ કવિએ તો ઊંઘને બે દિવસો વચ્ચેની મીઠી વિઘ્નકર છતાં પ્રભુભેટ તરીકે આલેખી છે. ઊંઘનો અભાવ એ એક રીતે બીમારીનો ઘોતક છે. એ માટે દવા લેવાથી ઊંઘ થોડા દિવસ માટે આવી જાય તો તેની અસર લુપ્ત થવાથી પાછી એ અનિદ્રા સવાર થઈ જાય છે.

જે રીતે આહારવિહાર અને બીજા કાર્યો જીવનમાં જરૂરી છે તે જ રીતે બલકે તેથી વધુ ઊંઘની પણ અત્યંત આવશ્યકતા છે. એ કુદરત તરફથી મળેલી અમૂલ્ય બક્ષિસ છે.

પણ જેમ-ઘડિયાળનું યંત્ર બગડે છે તેમ જ્યારે માનવીને ઊંઘ હરામ થઈ જાય છે ત્યારે મુસીબતનાં પહાડ જાણે તૂટી પડે છે. ઊંઘ વેરણ થવાનાં કારણો જુદાં જુદાં હોઈ શકે છે. કોઈને પરીક્ષાની, કોર્ટની, લગ્નની કે આર્થિક નોકરીધંધાને લગતી ચિંતાને લીધે ઊંઘ વસમી

અભાવરૂપ બની બેસે છે.

ઊંઘના અભાવે માનવીની તંદુરસ્તી પર અવળી અસર પડે છે. અને બીજી બીમારીઓ પણ તેને ઘેરી વળે છે. ચહેરા પરનું તેજ ઓસરે છે ને એ ફિક્કો પડી જાય છે. વળી સ્વભાવ પણ ચીડિયો બની જાય છે. ખાટા ઓડકાર આવે છે ને અપચો થવા પામે છે. પરંતુ ચિંતા દૂર થવાથી ઊંઘ આવી શકે છે.

કેટલાક લોકોની ઊંઘ જુદી જુદી ખલેલને લીધે ઊડી જતી હોય છે. તાર-ટેલિફોન ખાતામાં નોકરી કરતાં લોકો પૈકી જેમની નોકરી રાતના સમયની હોય છે તેમનો ઊંઘવાનો સમયક્રમ ઊલટો થઈ જાય છે.

આવા લોકોનો સ્વભાવ ચીડિયો ને કોપી થઈ જતો હોય છે ને મામૂલી બાબતોમાં લડાયક વૃત્તિવાળા તેઓ બની જાય છે.

કેટલાક આવા લોકો રાતના મોડે સુધી કાર્યરત રહી દિવસે ચા-કોફીનું અતિસેવન કરીને પોતાનો જુસ્સો ટકાવી રાખે છે. પણ બીમારીનું જુદું સ્વરૂપ ગણાય. ચાલતી ટ્રેનમાં, કારમાં કે બસમાં ઊંઘ આવી જવી સહજ ગણાય છે, પણ એનો ચલાવનાર જો ઊંઘી જાય તો તે ખતરનાક બને છે. ઈંગ્લેન્ડમાં સર્વેક્ષણથી સાબિત થયા મુજબ ત્યાંના ગંભીર વાહન અકસ્માતો પૈકીના ૧૫ થી ૨૦ ટકા તો તેને ચલાવનારને આવેલી ઊંઘને લીધે નીપજવા પામ્યા છે. ઈંગ્લેન્ડના આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ મેળવેલ 'સ્લીપ રિસર્ચ સેન્ટર'ના કાર્યક્ષણનું આ તારતમ્ય છે.

કેટલા કલાકની ઊંઘ જરૂરી ગણાય ? એ અંગે પણ ભિન્ન વિભિન્ન માન્યતાઓ પ્રવર્તે છે. નાના બાળકોને માટે ૧૮ કલાક જેટલી ઊંઘ એની તંદુરસ્તી માટે જરૂરી ગણાય છે. અભ્યાસમગ્ન કિશોરો - કુમારો - યુવાનો માટે ૮ થી ૧૦ કલાકની ઊંઘ પૂરતી મનાય છે. વૃદ્ધ

લોકોને તો ઓછી ઊંઘ આવતી હોય છે, છતાં તેમને માટેય ૪ થી ૬ કલાકની ઊંઘ જરૂરી ગણાય. માંદા માણસો આમાં અપવાદરૂપ ગણાય.

કેટલાક માને છે કે વધુ પડતો વ્યાયામ કરનારને વધુ ઊંઘ આવતી હોય છે. એમને માંસપેશીઓની મરામત ને આરામ માટે વધારે ઊંઘની જરૂર હોય છે. આમ છતાં, નવી શોધ મુજબ વ્યાયામને લીધે નહિ પણ શરીર કે મનની ગરમીને લીધે ઊંઘ વધારે આવતી હોય છે. તનાવગ્રસ્ત વ્યક્તિ થોડું વધુ ઊંઘીને સ્ફૂર્તિ મેળવી શકે છે. રેલવે સ્ટેશન, બસ સ્ટેશન કે હવાઈમથકની પાસેના વિસ્તારમાં રહેતા લોકોની ઊંઘ ઘોંઘાટની અતિશયતાને લીધે બગડતી હોય છે. પણ એના કરતાં તો સાથીદારો કે બાળકોની હરકતોને લીધે તેની ઊંઘ બગડતી હોવાનું નવી શોધખોળ મોજણી દર્શાવી જાય છે ને બહારના ઘોંઘાટનો પ્રભાવ ઊંઘ પર પડતો નથી એવું ઈંગ્લેન્ડના નિદ્રા સંશોધન કેન્દ્રની મોજણી પરથી કહી શકાય. જેવી રીતે જરૂર કરતાં વધુ ખાવું હાનિકારક છે તેવી રીતે જરૂર કરતાં વધુ ઊંઘવું પણ નુકસાનકારક છે. જેમની જીવનપ્રણાલી નિયમિત યા નિયમબદ્ધ હોય છે તેમને ઊંઘની મુશ્કેલી રહેતી નથી. જેઓ નિયમિત સમયે ખાય, નિયમિત સમયે નોકરીઘંઘે જાય અને નિયમિત સમયે ઘેર પાછા ફરતા હોય છે, તેમને ઊંઘની સમસ્યા સતાવતી નથી.

\* \* \* \* \*

## હાનિપ્રદ ફેશન

૧

### સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક પ્લાસ્ટિકનાં રમકડાં

આજકાલ અદ્યતન ફેશનેબલ પ્લાસ્ટિકનાં રમકડાં બાળકોને દાંત આવવાના સમયે પેઢામાં ચળ આવતી હોય ત્યારે માબાપો રમવા આપે છે ને તેઓ તે મોંમાં નાંખતા હોય છે પણ એ નુકસાનકારક હોવાની



વાતથી આપણે અજાણ હોઈએ છીએ. એવાં રમકડાંથી કીડની તથા લીવરનાં રોગો થઈ શકે છે.

આવા રમકડાંની ગુણવત્તા ને સલામતીની બાબતમાં ઉત્પાદકો બેદરકાર હોય છે. તેનો ખૂણો અણીદાર પણ હોય છે. જેવું વિદેશમાં જોવા મળતું નથી. વિદેશમાં આવા રમકડાંની ગુણવત્તાથી સલામતી ચકાસ્યા બાદ જ ત્યાંની સરકાર તેને બજારમાં આવવા દે છે.

રબ્બરનાં નરમ રમકડાં નાના બાળકોની તંદુરસ્તી માટે હાનિકારક નીવડતા હોય છે. વિદેશની સરકારોએ એવાં રમકડાં પર મનાઈ ફરમાવી છે. આવા રમકડાં પોલીવિનાઈલ ક્લોરાઈડ નામક પદાર્થમાંથી બનાવાય છે ને તેમાં કોમળતા આણવા માટે થાલેટ્સ નામનું રબ્બર વપરાય છે. પણ આ રસાયણ ઠંડું પડી જતું હોય છે.

મહદઅંશે સાંપ્રત યુગમાં બાળ ઉછેર આયા યા બેબીસિટીંગમાં થતું હોય છે ને આવા રમકડાં કાળજી વગર બાળકને તે રડતું હોય ત્યારે રૂદન બંધ કરવા માટે રમવા માટે અપાય છે. પણ તેનાથી તંદુરસ્તી જોખમાય છે. અગાઉ વર્ષો પહેલાં આવે સમયે નાના બાળકોને લાકડાનાં કે કપડાનાં રમકડાં રમવા અપાતાં જે નુકસાનકારક ન નીવડતા.

એક પર્યાવરણીય સંસ્થાએ વિશ્વનાં જુદા જુદા દેશોમાંથી ૭૧ જેટલા રમકડાં એકઠાં કરીને કરેલી ચકાસણીમાં ભારતીય રમકડામાં ડિવાઈલ હેક્સલ થાલેટ્સનું પ્રમાણ વિદેશી રમકડાંઓ કરતાં વધારે ૬૧.૪ ને ૧૩.૮ ટકા જેટલું જણાયું હતું. આ પદાર્થથી કેન્સર વિષયક આંતરરાષ્ટ્રીય સંશોધન સંસ્થાની તપાસ મુજબ કેન્સર થવાની શક્યતા હોય છે. એને કારણે સ્વિટ્ઝરલેન્ડની સરકારે એ પદાર્થનો ઉપયોગ કરવાની મનાઈ ફરમાવી છે. ત્યારે સ્વીડન, ડેન્માર્ક ને ઓસ્ટ્રેલિયાની સરકારે તો એમના દેશમાં એવા રમકડાં વેચવા ને બનાવવા પર જ પ્રતિબંધ ફરમાવી દીધો છે.

પ્રયોગશાળામાં પ્રાણીઓ પર થયેલા પ્રયોગો દ્વારા સાબિત થવા પામ્યું છે કે આવા રમકડાના સંપર્કમાં આવવાથી પ્રાણીઓને ટ્યુમર થયેલું ને લાંબા ગાળાના સંપર્કથી કીડની ને લીવરના રોગો થવાનો સંભવ રહે છે.

કેનેડાની એક સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાના હેવાલ મુજબ આઠ કીલો ઓછા વજનવાળા બાળક આવા રમકડાના સંપર્કમાં દરરોજ ત્રણ કલાકથી વધુ સમય માટે રહે તો તેમાંના થાલેટ્સથી તેની તંદુરસ્તી જોખમાય છે.

અગાઉ ૨૦-૩૦ વર્ષ પહેલાં બાળકોને લાકડાંના ને કપડાંના રમકડાં આવા નાજુક સમયે રમવા માટે અપાતા હતાં. જેથી તંદુરસ્તીને નુકસાન થવા પામતું નહોતું. જ્યારે આજના ફેશનપ્રિય યુગમાં અપાતાં ફેશનેબલ પ્લાસ્ટિક ને રબ્બરનાં રમકડાં નાના બાળકનું ભલે મનોરંજન કરતાં હોય પણ તેમની તંદુરસ્તીને માટે ખતરનાક નીવડનારા બને છે.

માટે સાવધાન રહેવું ઘટે વર્તમાનના ફેશનના ગાડરિયા ઘેટાશાહી પ્રવાહમાં ઘસડાવું ન જોઈએ.

\* \* \* \* \*

૨

## હાઈ હીલ ! ક્યારેય નહિ

પાશ્ચાત્ય અંધ અનુકરણના ગાડરિયા પ્રવાહમાં ઘસડાઈને અપનાવેલી ફેશનની ફિશિયારી કેટલીક વખત નુકસાનકારક નીવડતી હોવાનો ખ્યાલ આપણને ભાગ્યે જ હોય છે. આ બાબતમાં હાલ અમેરિકાના પ્રખ્યાત ઓર્થોપેડિક સર્જન માઈકલ કોલેને સ્ત્રીઓમાં પ્રચલિત ઊંચી એડીના પગરખાં પહેરવાની ફેશનથી થતી હાનિ અંગેનો હેવાલ ઘણો નોંધપાત્ર ને ચોંકાવનારો છે. સ્ત્રીઓમાં થતી પગની વિવિધ તકલીફોના મૂળમાં આ ઊંચી એડીવાળા પગરખાં જ જવાબદાર ગણાયાં

છે. એમની પાસે પગની તકલીફના કરાયેલ વાઢકાપના મોટા ભાગના કિસ્સામાં આ ઊંચી એડીવાળા પગરખાં જ કારણભૂત દેખાય છે. એમાંય મોટી વયની સ્ત્રીઓ ને ફેશનને લીધે ઘણી વધારે ને તકલીફ પેદા થવા પામે છે.

વિવિધ હરકતો ઊંચી એડીનાં પગરખાં કે બૂટ પહેરવાથી પગના એ ભાગ પર વધારે પડતું દબાણ આવવા પામે છે. દાખલા તરીકે બે ઈંચ ઊંચી એડી હોય તે પગના આગલા ભાગ પર ૫૭ ટકા દબાણ વધી જાય છે અને ત્રણ ઈંચ ઊંચી એડીથી ૭૬ ટકા દબાણ-ભાર વધી જાય છે. તદ્વિષયક નિષ્ણાત તબીબોના મતે ત્રણ ઈંચ ઊંચી એડીવાળા બૂટ-ચંપલ પહેરવાથી શરીરનું ૯ ટકા વજન પગના આગલા ભાગ પર આવવા પામે છે. જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ પગના આગલા ભાગના તાળવામાંની ચરબીનું સ્તર પાતળું થતું જાય છે અને એથી ગરદનમાં ને પીઠ પર વધારાનું દબાણ તથા ખેંચતાણ થવા પામે છે એને પરિણામે પગમાં પીડા, કમરનો દુઃખાવો, પગના સ્નાયુઓમાં અક્કડતા ને કદીક પીઠની પીડા થાય છે. તદ્દુપરાંત કેટલીક ઊંચી એડીની ડિઝાઈનમાં આગલો ભાગ અણિયાળો હોય છે. એટલે પગની આંગળીઓના ભાગ તંગ રહેવાથી એના પર વધારે ભાર આવે છે.

### બનિયન્સ

એનાથી વિવિધ મુશ્કેલી થઈ શકે છે. એને વશમાં રહેલ પહેલા પગના અંગૂઠા પર અસર થાય છે. અંગૂઠા પર વધારે ભાર આવવાથી એ વધે છે ને પરિણામે અમુક સમય પછી આંગળીઓનો મૂળ આકાર બદલાઈ જાય છે. એની બીજી આંગળીઓનો પણ આકાર બદલાય છે. ને પછી તેમાં દર્દ તથા બળતરા થયાની ફરિયાદ થાય છે. એટલે જે પગરખામાં પગનો અંગૂઠો ને આંગળીઓ બરાબર બંધ બેસતા થાય અને એમાં આમ તેમ થઈ શકે ને પગ બરાબર ફીટ થતો હોય તેવા

પગરખા પહેરવા જોઈએ. જેથી અંગૂઠા ને આંગળીઓ પર ભાર આવી તે વિકૃત ન થવા પામે, એને બનિયન્સ હરકત કહેવાય છે.

### હેમ્પરટોજ

બહુ જ ટાઈટ યાને કે સપ્ત પગરખાં પહેરવાથી પગના અંગૂઠા સિવાયની આંગળીઓનો આકાર બદલાઈને જાનવરોના પંજા જેવા થવા પામે છે. એથી પગની સુંદરતા તો ઘટે જ છે. પણ સાથે સાથે તેમાં બળતરા વગેરે પીડા થવા પામે છે. એને હેમ્પરટોજ હરકત કહેવામાં આવે છે.

### ન્યુરોમોજ

ઊંચી એડીવાળા કે સાંકડા, ચુસ્ત ને સપ્ત બૂટ-ચંપલ પહેરવાથી ન્યુરોમોજ નામની હરકત થવા પામે છે એમાં પગની આગલા ભાગની નસો જાડી થઈ જાય છે ને ઘણી તકલીફ થવાથી તે સારી રીતે ચાલી પણ શકતો નથી ને પીડા ય થવા પામે છે.

### કોર્ન

વધારે ટાઈટ ફીટિંગવાળા સપ્ત બૂટ-ચંપલ પહેરવાથી ક્યારેક પગની આંગળીઓના નાના ભાગની ચામડી જાડી થઈ ઉપર ઉપસી આવવા પામે છે અને તેનાથી ઘણી તકલીફ થવા પામે છે ને પગરખાં બદલવા છતાં તે ન ઘટવા પામે તો તબીબી ઉપચાર કરવા જરૂરી બની જાય છે.

### સારાં પગરખાનાં લક્ષણો

આ દષ્ટિએ પગરખાની ખરીદી ધ્યાન રાખીને કરવી જોઈએ. ઊંચી એડીવાળા ન ખરીદવા કેમ કે તેનાથી રાહત નહિ રહી શકે એનાથી લાંબા અંતર સુધીનું ચાલવું ને બસ-ટ્રેનનો પ્રવાસ આરામપ્રદ ને સુખદાયક ન થઈ શકે. તદુપરાંત પગરખાંની પહોળાઈ પણ ધ્યાનથી

જોવી ને પગની નાજુકતા બનાવવાની ફેશનમાં ફેસાઈને નાનાં પગરખામાં પગ બંધ બેસતા બળજબરીથી ન કરવો નહિ તો તંગ-ચુસ્ત પગરખાં ઘણી હરકતો ઊભી કરશે. પગરખાં ખરીદતી વખતે પ્રયોગ દાખલ તે પહેરીને ગાલીચા વગરની સખત જમીન પર ચાલી જોવું. એથી ખ્યાલ આવશે કે એનાથી પગ કે તેના કોઈ ભાગ - અંગૂઠા ને આંગળી પર ભાર નથી આવવા પામતો. સિંથેટિક કરતાં ચામડાનાં પગરખાં વધુ પસંદ કરવા યોગ્ય છે, કેમ કે ચામડું નરમ, ટકાઉ તથા ફેલાઈ શકે તેવું હોય છે. જે એડી કે પગના પાછલા આગલા ભાગ પર ભાર ન આપે ને દર્દ ન પેદા કરે તેવાં પગરખાં પસંદ કરવા ઈષ્ટ છે. માનો કે તમને ઊંચી એડીવાળા પગરખાં પહેરવાનો શોખ જ જો હોય તો પગની બધી આંગળીઓને ઊઘાડી રાખેને તે એકમેક પર ચઢી ન જાય એવા પહોળા લાંબા ને બરાબર તમારા માપનાં જ, - ન નાના કે ન મોટા - એવાં પગરખાં જ લેવાં. જેથી પગને આરામ રહે ને તે મુલાયમ રહી શકે. બિલકુલ પાતળી એડીઓવાળાં બૂટ-ચંપલ જોખમના સામાન રૂપ બનશે. એટલે જરા પહોળી એડીવાળા બૂટ-ચંપલ જ ચકાસીને લેવા જોઈએ. આમ કરવા છતાં પગરખાંથી તકલીફ તમને થવા પામતી હોય તો તજજ્ઞ તબીબની સલાહ લેવી ને તેનો ઈલાજ કરવો આવશ્યક છે.

\* \* \* \* \*

3

## કૃત્રિમ ઘરેણાં ત્વચા માટે ગુકસાનકારક

રેખા બજારમાંથી ભારે મૂલ્યવાન ને સુંદર મનમોહક કૃત્રિમ ગળાનો સેટ લઈ આવી ને તે જ સાંજે વટ પાડવા માટે કીંમતી સાડી સાથે એ સેટ પહેરીને મેક-અપ કરીને નીકળી ત્યારે બધાંની આંખો એને જોઈ જ રહી. એને પણ આનંદ થયો ને એ તો સાતમે આસમાને ઊડવા લાગી.

પણ અરે, બીજે જ દિવસે એણે જોયું તો એના ગળાની આસપાસ લાલ લાલ થઈ ગયું હતું ને નાના નાના દાણા ઉપસી આવ્યા હતા. અને પીડા થવા લાગી હતી. શરૂમાં તો એ સમજી ન શકી. આમ તો એની ત્વચા સ્નિગ્ધ, મુલાયમ અને ડાઘ વગરની રહેતી હતી. એમાં અચાનક આ શું થઈ ગયું ?

એના પતિ ડૉક્ટર હતા એને તરત જ ખ્યાલ આવ્યો કે આ બધું કૃત્રિમ નકલી સેટ પહેરવાનું પરિણામ છે. મોટેભાગે નકલી ઘરેણાંમાં નિક્કલની ધાતુ પર ગિલેટ ચડાવાય છે અને જ્યારે પરસેવાથી તે ઘસાઈ જાય છે ત્યારે સાદું નિક્કલ ત્વચાને સ્પર્શે છે. ઘરેણાં ઉપરાંત નિક્કલનો ઉપયોગ, ધાતુના બટન, ચશમાંની ફેમ, કમરપટ્ટા, પર્સ કેશમાં લગાવાની ક્લિપ, બક્કલ વગેરેમાંય થાય છે. અને પચ્ચીસ ટકા જેટલા લોકોને એની એલર્જિ થતી હોય છે. એમાંય જેમની ત્વચા સંવેદનશીલ વધુ હોય છે તેમને તો ખાસ એવું થવા પામે છે. આજે મોંઘવારી, ફેશન કે સલામતીની દૃષ્ટિએ આવા નકલી આભૂષણોનો ઉપયોગ વધવા પામ્યો છે અને વળી ખરા સોનાનાં ઘરેણાં કરતાં એ વધારે ચમકદાર ને સુંદર પણ ખરેખર લાગતાં હોય છે. તેમાંય તે સસ્તાં હોય છે. તેથી લોકોમાં તે પ્રિય થઈ પડ્યાં છે કેમ કે એ ખોવાય, ચોરાય, તૂટી જાય કે ખરાબ થઈ જાય તો તે માટે બહુ અફસોસ પણ થતો નથી. તદુપરાંત બધી જાતના પોશાક સાથે તેને મેળ પણ ખાય ને શોભી ઊઠે. એટલે બજારમાં ય તેની ખરીદી - ઘરાકી ખૂબ હોય છે. બ્રેસલેટ, સેટ, ટોપ્સ, ચૂડી, વાળી, કંગન, વીંટી, બાજુ બંધ, પાયલ, સાંકળી, સાંકળા વગેરે વિવિધ જાતના એવા ઘરેણાં બજારમાં ધૂમ ખરીદાતાં હોય છે. એની ઉપયોગિતા તો છે, પણ એનાથી ત્વચાને નુકસાન થવા પામે છે. એટલે એનો ઉપયોગ સાવચેતી ને કાળજીથી જરૂર મુજબ કરવાની જરૂર છે. ગરમીની ઋતુમાં તો એ ન જ પહેરવાં, કેમ કે પરસેવાથી એનું ગીલેટ ઊતરતું હોય છે.

છતાં ભારે નેકલેસ પહેરો તો એની નીચે કપડાનું પેડ રાખવું હિતાવહ છે. કદાચ થોડા સમય માટે પહેરવા પડે તો તરત ઘરે આવી કાઢી નાખો. મેટલ કોર્ટિંગવાળી ફેન્સી પીન વાળ ઓળતી વખતે સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે આમ તેમ એને શોધવી ન પડે એ દૃષ્ટિએ હોઠમાં દબાવી રાખે છે. પણ એમ કરવાથી હોઠ સૂજી જાય છે ને ત્યાં ખૂજલી આવવા પામે છે.

એ વખતે હોઠ પર દવા ન લગાડતા. દેશી ઘી-મલાઈ યા નાળિયેરનું તેલ લગાડવાનું રાખવું જોઈએ પણ જો એ વધવા પામે તો ત્વચાના તજજ તબીબની સલાહ લેવી ઈષ્ટ છે. શરીરના બીજા ભાગો પર એલર્જિની અસર વખતે કોર્ટિથેન મિલીકીનો ઉપયોગ યોગ્ય થઈ પડશે. ગમે તેમ પણ નકલી ઘરેણાં નો શોખ હોય તો સંભાળીને પહેરવાં તેય થોડો સમય એ જ ઈષ્ટ.

\* \* \* \* \*

## પ્રયોગ

૧

### પ્રેમ અને તંદુરસ્તી વચ્ચે કોઈ સંબંધ ખરો ?

અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક સોસાયટીના અવલોકન ને સર્વેક્ષણના તારણ મુજબ જીવનમાં રોમેન્ટિક રહેવાથી સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. એમાં બેમત કે કોઈ શંકા નથી કે પ્રેમની લાગણી પેદા થવાથી દિમાગમાં નિષ્પન્ન થતા અનેક રસાયણ શરીરની રોગ-પ્રતિકાર શક્તિ વધારતા હોય છે. રોગ સાથે ઝઝૂમે છે અને ગંભીર બીમારીઓથી પ્રેમ કરનાર વ્યક્તિઓને ઉગારી લે છે.

પ્રેમનો અનુભવ જ વ્યક્તિના તન-મનમાં નવીન હાશ ને ઉત્સાહ જન્માવે છે. સામાન્ય માન્યતા મુજબ તેનો સંબંધ હૃદયનો મગજ સાથે રહેલો હોય છે, પણ વૈજ્ઞાનિકો જુદું જ મંતવ્ય ધરાવે છે. આપણો

રૂઢિચુસ્ત સમાજ ભલે પ્રેમને અજુગતો - અશ્લીલ માનતો હોય ને પ્રેમીઓના મિલનને પસંદ ન કરતો હોય, પણ અર્વાચીન વિજ્ઞાનીઓની શોધ મુજબ કહી શકાય કે પ્રેમાલાપ તંદુરસ્તી માટે લાભદાયક છે.

પ્રેમમાં મસ્ત એવા યુવાન-યુવતીઓને અવલોકો તો તેમને અગાઉ કરતાં વધુ હસમુખા ને કિલ્લોલતાં જોઈ શકાશે. એમની ચાલમાં સ્ફૂર્તિ તથા મસ્તી દેખાશે અને એમના મનમાં હજારો ઉમંગી સ્વપ્નો વિહરતા નિહાળશો ને મધુરતા ય ભાળશો. એમની ત્વચા પર તેજ ચમકતું દેખાશે અને હૃદયના ધબકારા પણ ઉત્સાહમય ગતિવાળા નજરે પડશે. આ પ્રકારની અવસ્થા-દશાને વૈજ્ઞાનિકો ‘ન્યૂરો કેમિસ્ટ્રી’નું નામ આપે છે. પ્રેમમાં ડૂલ વ્યક્તિઓના દિમાગમાં આગવા રસાયણોને કારણે આમ થવા પામે છે.

### પ્રેમનું વિજ્ઞાન

પ્રેમ એક રાસાયણિક પ્રક્રિયા છે. એટલે જ તે એક અપરિહાર્ય ને અપ્રતિરોધ્ય પ્રક્રિયા છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા ક્રમબદ્ધ, વ્યવસ્થિત ને પરંપરાગત રીતે બરાબર થતી હોય છે. ત્યારે સમગ્ર માનસિક તાણાવાણા ઉલ્લાસથી ભરપૂર થાય છે. આવા મુખ્ય રસાયણો વ્યક્તિ જ્યારે પ્રેમમાં ગળાડૂબ હોય છે ત્યારે જ સક્રિય ને નિષ્પન્ન થતા હોય છે.

### પ્રેમની પ્રભાવકતા

પ્રેમનો સંબંધ ધરાવતી વ્યક્તિ પર પ્રભાવ પડતો હોય છે. એ વિશે અમેરિકાની હાવર્ડ યુનિવર્સિટીના મનોવિજ્ઞાનના પ્રો. ડેવિડ મકલેલેન્ડે અનેક વર્ષોના ગહન અભ્યાસ બાદ પ્રમાણભૂત રીતે જણાવ્યું છે કે પ્રેમની લાગણી મગજ ને શરીરમાં પરસ્પર વચ્ચે જીવંત ને બળવતી એકતા ઉત્પન્ન કરે છે. અભ્યાસના તારણ મુજબ માનવની સઘળી લાગણીઓમાં પ્રેમની લાગણી સૌથી વધુ મહત્વની છે અને તે શરીરને



સૌથી વધુ સ્વસ્થ રાખે છે. પ્રેમની લાગણીની રાસાયણિક પ્રક્રિયા અંગે સ્પષ્ટતા કરતાં એ પ્રોફેસર દર્શાવે છે કે પ્રેમની અનુભૂતિ સૌ પ્રથમ દિમાગમાં એમીનો અમ્લો એટલે કે પેપ્ટાઈડને સક્રિય કરે છે. શરીરમાં ધૂમતા એ પેપ્ટાઈડ તત્વોના અનેક મુકામ હોય છે એને ‘હોટ સ્પોટ’ કહેવામાં આવે છે. એનાથી જ શરીરની કોશિકાઓની અંતર્ગત ક્રિયાઓ વધુ સારી ને સ્વસ્થ રહેતી હોય છે. વૈજ્ઞાનિકોની માન્યતા મુજબ પેપ્ટાઈડોના અનેક સ્થાન પેટમાં હોય છે અને તેનાથી એક પ્રકારની વિશિષ્ટ ઉત્તેજના જે નિષ્પન્ન થાય છે તેને ‘ગટ રિએક્શન’ કહે છે. જીવ વિજ્ઞાનીઓએ પ્રતિપાદન કર્યા મુજબ પેપ્ટાઈડોના સ્થાનોને કારણે જ આવેગોની અનુભૂતિ શરીરમાં થતી હોય છે. એમની માન્યતા છે કે આવેગો - લાગણીઓ શરીરમાં જ નિષ્પન્ન થાય છે ને મગજ માત્ર તેનો અનુભવ જ કરે છે.

### પ્રેમ અને તંદુરસ્તી

કેટલીક શોધખોળોમાં જણાયું છે કે જે કંપનીઓ એકમેક સાથે સહકાર સાધી રાવ-ફરિયાદ થયા કરતા હોય ને એવી આદત પડી ગઈ હોય તો તેમને ઊંચું લોહી દબાણ થવાનો સંભવ વધી જાય છે. સાથે સાથે તેમના શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલની માત્રા વધી જાય છે. ખરાબ સંબંધને લીધે એ વ્યક્તિનું માનસિક ને ભાવનાત્મક સંતુલન ન સચવાતા પરિણામરૂપે તેની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નષ્ટ થાય છે અને સાઠ વર્ષની વયે પહોંચતા તો કોઈ ગંભીર બીમારીનો શિકાર તે થઈ પડે છે. બીજા એક અમેરિકન વૈજ્ઞાનિક કેન્ડેસ પર્ટના અભ્યાસ-તારણ મુજબ મગજમાં ચાલતી બધી અવચેતન પ્રક્રિયાઓ હૃદય, ફેફસાં ને કલેજાને અસર પહોંચાડે છે, એમ થવાનું કારણ એ છે કે સઘળી માનસિક અનુભૂતિઓ ને પ્રક્રિયાઓ શરીરની દરેક કોશિકાઓની કાર્યપદ્ધતિને અસર પહોંચાડતા રસાયણોને પ્રભાવિત કરતી હોય છે. પ્રેમની લાગણીની એડોફાઈન પ્રણાલી પરથી

અસર થાય છે તેની શોધ હાલ થઈ રહી છે. છતાં આપણે સારોનરસો જે અનુભવ કરતા હોઈએ છીએ તેની અસર આપણા સ્નાયુ તંત્રની કાર્યપદ્ધતિ પર થતી હોય છે. એડોફાઈન ગ્રંથિઓથી નીકળતા હાર્મોન લોહીના પ્રવાહમાં ભળી જાય છે ને તે સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક સાબિત થાય છે.

### જાનવરો અંગે શોધ

જાનવરો પર પણ આ બાબતમાં કેટલીક શોધખોળ થઈ છે. વિકાસ તથા પ્રજનનની ઈચ્છાને કારણે જાનવરોના શરીરમાં ફેરોમોન્સ નામનો પદાર્થ પેદા થાય છે. એને કારણે જાનવરોનો સહચર એના તરફ આકર્ષાઈને એની નજીક આવે છે. કદાચ આજ પદાર્થ નિતાંત અજાણી વ્યક્તિઓને એકબીજા પ્રત્યે આકર્ષિત કરતો હોય છે. એ જ પદાર્થનો ઉપયોગ કરીને મોટી મોટી પ્રસાધન બનાવનારી કંપનીઓ ટેલકમ પાઉડર, કીમ, એડિનબરો રોયલ ઈનફરમરીના મનોવિજ્ઞાનની ડૉ. ડેવિડ વીન્સના પ્રમાણભૂત કથન મુજબ વૃદ્ધાવસ્થાનો પ્રેમ વ્યક્તિના મગજ ને શરીર બંનેને સ્વસ્થ રાખે છે ને જો તેઓ સંતોષજનક રીતે યૌન સંબંધ જાળવી રાખતા હોય તો તેમને નવીન સ્ફૂર્તિ ને તાજગીનો અનુભવ થાય છે. એવા લોકો પર પ્રાયઃ વૃદ્ધાવસ્થાની બીમારીઓની અસર ઘણી ઓછી થતી હોય છે.

### પ્રેમની અનુભૂતિ ને સ્થૂળતા

પ્રેમની અનુભૂતિ, સ્થૂળ વ્યક્તિઓ માટેય ફાયદાકારક છે. કેમ કે જો સ્થૂળ વ્યક્તિ પ્રેમમાં પડે છે તો તે જલ્દી દૂબળી પાતળી થવા માંડે છે. “ઓલ ન્યૂ ડાયટમં ગાઈડ ટુ વેટ લૂઝ ડ્યુરીંગ સેક્સ’ના લેખક રીચર્ડ સ્મિથના જણાવ્યા મુજબ એ વ્યક્તિને મનપસંદ સાથી મળી જાય તો આપોઆપ જ વજન ઝડપથી ઘટવા માંડે છે એટલે કે મનપસંદ

વ્યક્તિનો મેળાપ થવાથી કેલરીનો વ્યય થવામાં મદદરૂપ તે થાય છે. એની સાથે આપણી એકાંત જગ્યા પર 'ડેટીંગ'થી હજારો કેલરીનો વ્યય થવા પામે છે. રહેઝ્યૂસેટ્સ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજીના સંશોધન વિભાગના વૈજ્ઞાનિક ડૉ. જુડિથ વર્ટમેનના મંતવ્ય મુજબ સામાન્ય રીતે લોકો ભૂખ લાગ્યાથી ખાવાને બદલે સમય વિતાવવા કાજે કે તનાવ ઘટાડવા માટે ખાતા હોય છે. એકલા હોવાથી કે ભાવાત્મક અશાંતિ અનુભવતા હોવાથી ખાતા હોય છે.

\* \* \* \* \*

૨

## તમારું સૌંદર્ય તમારા હાથમાં

સૌંદર્ય કોને ન ગમે ? સુંદર બનવું ને દેખાવું સહુને ગમતું હોય છે. પછી તે કિશોર હોય, યુવાન હોય કે વૃદ્ધ સ્ત્રી હોય કે પુરુષ. હર કોઈને સુંદર શરીર પોતાનું હોય એવી ઈચ્છા હોય જ છે. યુવક સુંદર યુવતીને પત્ની તરીકે ઈચ્છે છે. તે યુવતી પણ સુંદર તંદુરસ્ત યુવાન પોતાનો પતિ થાય એવી મનોકામના રાખે છે. સુંદરતાનો માપદંડ સારો ચહેરો ને સુડોળ સ્વસ્થ શરીર છે.

પુરાતન ચિત્રો તેમજ ખજૂરાઓની શિલ્પ પ્રતિમાઓ જોવાથી જણાય છે કે નારીની સુંદરતાના માપદંડ તરીકે સુડોળ વક્ષસ્થળ, પાતળી કમર અને પુષ્ટ નિતંબ મનાતા હતા, ને પુરુષો માટે સુડોળ તથા તંદુરસ્ત કદાવર શરીર આદર્શ મનાતું હતું.

ગમે તેમ પણ શરીરની સ્થૂળતા તંદુરસ્તી માટે હિતાવહ નથી ને એકદમ વજન ઘટાડવું પણ નુકસાનકારક થઈ પડે છે. એટલે પર્યાપ્ત ઈલાજો યોજી શરીર સુડોળ બનાવવું જોઈએ.

## શરીર સ્વસ્થ કેવી રીતે બનાવશો ?

આપણા શરીરમાં પાણી અને ચરબી એમ બે પ્રકારની ચીજોનું વજન હોય છે. આખો દિવસ કંઈ ન ખાવું યા ખાવું તો અંકુરિત મઠ ખાઈ તે પર એકાદ ગ્લાસ લીંબુનું પાણી લેવું એ શરીરની મજાક કરવા જેવું ગણાય. એમ કરવાથી શરીરનું વજન ઘટશે ખરું. પણ તે રીતે ચરબીનું પ્રમાણ નહિ ઘટે. પણ માત્ર પાણીનું વજન ઓછું થશે. એમ કરવાથી તો ઊલટું આવશ્યક વિટામિન, ખનિજ તત્ત્વ, માંસપેશીઓ અને ગ્લાયકોજેન જેવા તંદુરસ્ત શરીર માટે ખૂબ જરૂરી એવા તત્ત્વો ખોવાનું નુકસાન થવા પામશે.

વજન ઓછું કરવા માટે સમતોલ આહાર અને નિયમિત વ્યાયામની જરૂર હોય છે. જો તમે શરીર પાતળું કરવા ઈચ્છતા હો તો દિવસમાં બેત્રણવાર અતિશય ખાવાને બદલે દિવસમાં ચારવાર થોડું થોડું ખાવાનું રાખો એ ઈષ્ટ બનશે. કેમ કે એકટાણું કરવાથી ભોજન બાદના સમયમાં ભૂખ લાગવાથી ચિડિયાપણું ને બેચેની પેદા થવા પામે છે. વળી ક્યારેક ખાવું ને ક્યારેક નહિ ખાવું એ ય તંદુરસ્તી માટે હાનિકારક છે. એમ કરવાથી તો ઊલટી રીતે સ્થૂળતા વધી પણ શકે છે.

સામાન્ય રીતે મનાય છે કે ડબલ રોટી, બટાટા અને ભાત આરોગવાથી સ્થૂળતા આવવા પામે છે. પણ આ માન્યતા બરાબર નથી, કેમ કે ડબલ રોટી અને દાળથી પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ તથા વિટામિન મળે છે. મગ ને મઠ - ખાસ કરીને અંકુરિત - તંદુરસ્તીને માટે લાભદાયક છે, વળી બટાટાથી પણ એજ રીતે કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન ને વિટામિન મળે છે. પાણી અને સોડા પીવા ઠીક ગણાય, પણ વધારે ને પ્રમાણમાં ફળોનો રસ પીવો ઠીક નથી. હા, એક ગ્લાસ ટામેટા કે તરબૂચનો રસ - ખાંડ ને ગ્લુકોઝ વગરનો - પીવો ફાયદાકારક છે. પણ બીજા ફળોનો મીઠાશવાળો રસ પીવો ઈષ્ટ નથી. કાચા શાકભાજી થોડા પ્રમાણમાં જ

ખાવાં જોઈએ. મિષ્ટ ને વજન વધારનાર વાનગીઓ ઓછા પ્રમાણમાં લેવી જોઈએ, વળી એકવાર, વજન ઘટી ગયા બાદ “હવે તો ગમે તે ખાઈ શકાય” માનીને જે તે ખાવાની ટેવ ઠીક નથી. આપણે કોઈ પણ સ્થિતિમાં સમતોલ આહાર એક નિયમિત ચોક્કસ માત્રામાં જ લેવો જોઈએ.

જો કે ઉપવાસ કરવામાં વજન જલદી ઘટાડી શકાય છે, પણ માત્ર વ્યાયામ કરવાથી જે કંઈ વજન ઘટાડી શકાતું નથી. થોડું થોડું અધિકવાર ખાવું અને વ્યાયામ કરવો એ જ વજન ઘટાડવા - તંદુરસ્તીની જાળવણીની સાથેની સારી રીત છે.

વ્યાયામ કરવાના યંત્રો, કમરપટ્ટી કે વરાળ સ્નાન એ સ્થાયી વજન ઘટાડવા માટેની સારી રીતો નથી. વ્યાયામથી શરીરમાં સ્થૂળતા ઘટાડવાનો પ્રચાર કરતી બીલાડીના ટોપ જેવી ફૂટી નીકળતી વેપારી સંસ્થાઓ ઈષ્ટ નથી. એનાથી તો ક્યારેક ફાયદો થવા કરતાં હાનિ થતી હોય છે. અનિષ્ટ પ્રકારના ખાનપાન શરીરને માટે યોગ્ય નથી. કોલેસ્ટેરોલ, ચરબી ને ઓછા ગળપણવાળો સમતોલ આહાર લેવો ઈષ્ટ છે. એમાં અંકુરિત મગ ને મઠ, કાચા શાકભાજી, કાર્બોહાઈડ્રેટ, ફાઈબર ને ઓછી ઊર્જાવાળા પ્રોટીનવાળા પદાર્થો હોય તો તંદુરસ્તી માટે લાભપ્રદ છે. સ્ત્રીઓના શરીરમાં પુરુષોના શરીર કરતાં જરા વધુ ચરબી હોવાથી તેમનું વજન જરા જલ્દી વધી જાય છે. પણ ચાલીસ વર્ષની વય પછી સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં જલદી પોતાનું વજન ઘટાડી શકે છે.

એક બાબત ધ્યાનમાં રાખવી કે બિનતંદુરસ્ત શરીર કરતાં પાતળું શરીર લાખ દરજ્જે પસંદ કરવા જેવું છે. એટલે તમે પાતળા હો યા સ્થૂળ, તંદુરસ્ત શરીર ને આકર્ષક વ્યક્તિત્વ માટે જરૂરી છે નિયમિત વ્યાયામ ને યોગ્ય પ્રમાણમાં સમતોલ આહાર, એ પાર પડે તો બેડો પાર.

\* \* \* \* \*

## અશ્રુ કે રુદન વડે તંદુરસ્તી - દીર્ઘાયુ !

માનસશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ નિખાલસ ભાવે હસવું એ જો નીરોગિતા માટે ફાયદાકારક છે, તો રોગ-બીમારીના નિવારણ માટે રુદન પણ એક સહજ ઉપચાર છે. મનુષ્ય જ એક એવું પ્રાણી છે જે સંવેદનશીલ હોઈ માનસિક તીવ્રઆઘાત ટાણે ત્રસ્ત થઈને રડી પડે છે ને અશ્રુ વહાવે છે. એક અમેરિકન વિજ્ઞાનીના પુસ્તકથી પ્રેરિત થઈને પશ્ચિમ જર્મનીના એક વિજ્ઞાનીએ મનુષ્યના આંસુઓનો ઊંડો અભ્યાસ કરી તેની પાછળના ભાવો-ભાવનાઓને પ્રકાશમાં આણ્યા છે.

### અશ્રુ વિશ્લેષણથી ચિકિત્સા :

અશ્રુ-આંસુ એ અશ્રુગ્રંથિમાંથી નીકળતો હળવો ને ક્ષારયુક્ત તરલ પદાર્થ છે. એમાં ખાંડ, પ્રોટીન તથા કિટાણુનાશક તત્ત્વોનો સમાવેશ થયો હોય છે. અને એથી એમાં અનેક રોગોનો સામનો કરવાની શક્તિ ક્ષમતા હોય છે. સ્ત્રીઓનાં આંસુ પુરુષો કરતાં ભિન્ન હોય છે. વળી હર્ષના આવેગમાં નિષ્પન્ન થયેલા આંસુ દુઃખ ને વિપત્તિને ટાણે છલકાયેલ આંસુ કરતાં જુદાં પ્રકારનાં હોય છે. દુઃખમાં વધારે પ્રમાણમાં વહેલાં આંસુ મોટે ભાગે તંદુરસ્તી માટે હાનિકારક હોય છે. દર્દીનાં આંસુમાં મનુષ્યની જીવનશક્તિને અનુરૂપ પરિવર્તન આવી જાય છે. તબીબો તથા વિજ્ઞાનીઓ તપાસી રહ્યા છે કે શું આંસુઓના રાસાયણિક પરીક્ષણથી રોગોનું નિદાન થઈ શકવું સંભવિત છે ? સ્ટટગાર્ડના મનોવિજ્ઞાનીએ અનેક ચકાસણી પછી જણાવ્યું છે કે, આંસુ-વિશ્લેષણ દ્વારા કેટલાક રોગોનો ઈલાજ કરી શકાય છે.

### આંસુ એટલે

આંસુ એ દુઃખ, ચિંતા, ક્લેશ તથા માનસિક આઘાતમાંથી

છૂટકારો ને રાહત આપે છે. તથા મનને હળવું બનાવે છે. વળી તે આકસ્મિક મનોવ્યથાઓ સહન કરવામાં સહાયરૂપ થતાં હોય છે. મનુષ્ય પ્રસન્નચિત્તે ન હસી શકે ને દુઃખમાં મન મૂકીને રડી ન શકે એવી સ્થિતિની કલ્પના કેટલી ભયાનક ને દારુણ છે ! માનસિક આઘાતો ચૂપચાપ સહન કરવાને કારણે પાગલ થઈ ગયેલ અનેક વ્યક્તિઓની મનોદશાનો અભ્યાસ કરાયો છે. રડવાથી દુઃખી મનને કેટલી રાહત મળવા પામે છે. તે તો એ અનુભવનાર જ જાણીને કહી શકે. પશ્ચિમી જર્મનીનાં ડોક્ટરોએ તથા વૈજ્ઞાનિકોએ આંસુઓની અસર કોઈપણ રોગીના તંદુરસ્ત બનવા પર કેટલી મોટી હોય છે તેનો ખ્યાલ મેળવ્યો છે. જોર જોરથી હૈયાફાટ રડવું જોઈએ એવી કોઈ જરૂર નથી. અધ્યયન-ચકાસણીથી એ સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે કે, આંસુઓની સાથે શરીરનું ઝેર બહાર નીકળી જતું હોય છે. રડવું એ મનુષ્ય માટે જરૂરી હોવાની બાબતમાં ચિકિત્સકોનું જુદા જુદા મતો પ્રવર્તે છે. જ્યારે મનુષ્ય રડવા ઈચ્છતો હોય પણ સંજોગવશાત તે ન રડી શકે ને આંસુ રોકી રાખે તો તેને જૂનો જવર, નેત્રરોગ, માથાનો દુઃખાવો, હૃદયનું દર્દ, ગરદન અકડાઈ જવી, ચક્કર આવવા અને નજલા જેવી બીમારીઓમાં પડવાની શક્યતા હોય છે. કેટલીકવાર બાળકો જોરજોરથી રડવા લાગે ત્યારે વડીલો એને ધમકાવીને કે ડર બતાવીને શાંત કરી દેતા હોય છે. પણ એનાથી એમની તંદુરસ્તી પર માઠી અસર થવા પામતી હોય છે. રડવાને લીધે એ ક્રિયાથી વાયુ વધવા પામે છે ને આકસ્મિક રીતે તે બંધ થઈ જવાથી એ જ વાયુ શરીરમાં ક્યાંક રોકાઈ જાય છે. સાથે સાથે પેટના દર્દો તથા બીજા રોગો થવાનો સંભવ છે.

### રુદન પુરુષો માટેય હિતાવહ

અમેરિકન ચિકિત્સક-તબીબીઓએ વર્ષોના પ્રયોગ-સંશોધન બાદ તારવી કાઢ્યું છે કે પુરુષોને માટેય ક્યારેક ક્યારેક રડવું પડે તો

તેમની તંદુરસ્તી માટે લાભકારક છે ને સ્વાસ્થ્ય સુધરી શકે છે. એ તો કુદરતી બક્ષિસ છે એની ઉપેક્ષા કરવાથી મનુષ્ય માનસિક સુખથી વંચિત રહે છે અને એ મનને વ્યથિત કરી જીવનના સઘળાં સુખોને રસહીન બનાવી દે છે. એટલે તો કહેવાયું છે કે, મનની નીરોગિતા એ સુખી જીવનની પહેલી શરત છે અને એ ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે મન નિરાશા ને ચિંતાથી જોજનો જેટલું દૂર હોય, મનમાં ને મનમાં, પોતાની નિરાશા સમસ્યા, ચિંતા તથા વ્યથાઓ ઘૂંટ્યા કરવાથી તંદુરસ્તી કથળવા પામે છે ને તે હાનિકારક સાબિત થાય છે.

પુરુષોએ રડવું ન જોઈએ, એમને માટે શોભાસ્પદ નથી વગેરે જાતના નિયમો અંકુશો નિરર્થક છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોનો સ્પષ્ટ મત છે કે અદ્યતન સાંપ્રત જીવનમાં જે સમસ્યાઓ ને તનાવની સ્થિતિ પ્રવર્તે છે તે અધિકાંશ તો આંસુઓ દ્વારા દૂર કરી શકાય છે. સ્ટટગાર્ડના તબીબો તથા વિજ્ઞાનિઓનું સ્પષ્ટ મંતવ્ય છે કે, રડવાથી મનુષ્ય સત્વર તંદુરસ્તી મેળવી શકે છે. બાળકોને કદી કદી રડવા દેવામાં કલ્યાણ સમાયેલું છે.

### દીર્ઘાયુ રહસ્ય

ન્યુયોર્ક યુનિવર્સિટીના માનસિક રોગ ચિકિત્સકોએ પર્યાય શોધ સર્વેક્ષણ પછી દર્શાવ્યું છે કે, અમેરિકામાં પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધુ દીર્ઘાયુ થવાનું રહસ્ય એ છે કે ત્યાંની સ્ત્રીઓને વારંવાર રડવું આવે તેવા કરુણ બોલપટો જોવાની શોખીન હોય છે અને તે જોઈને તેઓ વારંવાર રડતી હોય છે.

આ રીતે રડવાથી તેમના ભાવોને રાહત મળતી હોય છે. ચિકિત્સકો એવું દર્શાવે છે કે, જો પુરુષ પણ જોરજોરથી રડવાનું રાખે તો તેમને આઘાત તથા હૃદયરોગ ઓછા આવવા પામે. મધ્ય પ્રદેશની વણઝારા જાતિમાં છોકરીઓને રડવાની તાલીમ આપવામાં આવે છે



અને જે યુવતી રડવામાં નિપુણ ન હોય તેની સાથે પરણવા માટે કોઈ યુવક તૈયાર નથી હોતો.

છેવટે એ પણ ભૂલવું ન જોઈએ કે હાસ્યથી જો મનને અન્ય લોકોના સુખમાં વધારો કરી શકે તે તો રડીને તે બીજાના દુઃખમાં ભાગ લઈ શકે છે ને દુઃખ વહેંચી શકે છે. આંસુની તેથી મોટી વિશિષ્ટતા તે, તેનું કલ્યાણકારી રૂપ છે. એ મનુષ્યને અર્કમણ્ય નથી બનાવતું, વ્યથા-વેદનાથી નિષ્પન્ન થયેલા આંસુઓની તરલતા ભીતરની વ્યાધિ - જવાલાને શાતા આપે છે ને જીવનને નવો જ પ્રકાશ આપી જાય છે.

\* \* \* \* \*

૪

## પ્રાચીન હસ્તમુદ્રાઓ દ્વારા રોગચિકિત્સા અને આરોગ્ય પ્રાપ્તિ

અદ્યતન જીવન અને માનવ શરીર :

આજના દોડાદોડ, ઝડપ અને ભૌતિકવાદી કૃત્રિમ જમાનામાં લોકોની તંદુરસ્તી તકલાદી થઈ ગઈ છે. ધનની લોલુપતા ને વૈભવના મોહમાં તેઓ કુદરતનો સંપર્ક ગુમાવીને આરોગ્યનું સર્વોત્તમ ધન ખોઈ બેઠા છે. ને ભૂખ માટે, ઊંઘવા માટે તથા ખાધેલું પચાવવા માટે દવાની ગોળીઓ લેતા થઈ ગયા છે. આવા કૃત્રિમ જીવનમાં પ્રાચીન ઋષિમુનિઓના યુગમાં પ્રચલિત તદ્દન બિનખર્ચાળ એવી વિવિધ મુદ્રાઓ અપનાવવાથી તંદુરસ્તીનો ખજાનો હાથવેંતમાં મળી શકે છે.

ચેતનાના ભંડારસમુ માનવશરીર એ ઈશ્વરનું અદ્ભુત સર્જન છે. હાથમાંથી વિશિષ્ટ ને આગવા પ્રકારની પ્રાણઊર્જા, વિદ્યુતશક્તિ, વીજળી તરંગો અને તેજવલયનો પ્રવાહ સતત વહ્યા કરે છે. હાથના અંગૂઠા સાથે આંગળીઓની વિવિધ મુદ્રાઓ માનવશરીરમાંની

ચેતનાશક્તિ કેન્દ્રના રિમોટ કન્ટ્રોલના બટન સમાન છે. એટલે વિવિધ મુદ્રાઓની મદદથી શરીરમાં અલૌકિક શક્તિ કે આગવા પ્રકારનાં ઊર્જાના તરંગો જરૂર પડ્યે ત્યારે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે અને શરીરમાં નિષ્પન્ન થયેલી અસમતુલા પણ દૂર કરી શકાય છે અને ફરીથી સમતુલા આવે છે. આ રીતે માનવીના શરીર - મનના સ્વાસ્થ્યમાં ઘણો ફાયદો થવાની સાથે તેનો આધ્યાત્મિક વિકાસ પણ થાય છે.

સમગ્ર બ્રહ્માંડ પૃથ્વી, જળ, વાયુ, આકાશ અને અગ્નિ એવા પાંચ મહાભૂત તત્ત્વોનું બનેલું છે. માનવશરીરમાં પણ આ પાંચ તત્ત્વો રહેલાં છે અને આપણી આંગળીઓ અને અંગૂઠા તેના પ્રતીકરૂપ છે. હાથના અંગૂઠામાં અગ્નિ તત્ત્વ, અંગૂઠા પાસેની પહેલી આંગળી તર્જનીમાં વાયુ, તત્ત્વ, એ પછીની મધ્યમા આંગળીમાં આકાશ તત્ત્વ, એ પછીની અનામિકા આંગળીમાં પૃથ્વી તત્ત્વ અને છેલ્લી ટચલી આંગળી કનિષ્ઠામાં જળ તત્ત્વ સમાયેલાં છે. વિવિધ મુદ્રાઓની સરળ સમજ ને ઉપયોગ-પ્રયોગ એક રોગ ચિકિત્સા અને તેય બિનખર્ચાળ સાધન બની જાય છે.

### ૧. જ્ઞાનમુદ્રા :

રીત : જમણા હાથના અંગૂઠા પાસેની પહેલી આંગળી તર્જની અને અંગૂઠાની ટોચ ભેગી કરો અને બાકીની મધ્યમા, અનામિકા અને કનિષ્ઠા આંગળીઓ સીધી રાખો.

લાભ : જ્ઞાનમુદ્રા નામ દર્શાવે છે. તેમ એના નિયમિત પ્રયોગથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓ સક્રિય બને છે અને અશાંત, ચિંતાગ્રસ્ત મનને શાંતિ લાધે છે. વળી માનસિક એકાગ્રતાને સ્મરણશક્તિ સતેજ બને છે. શરીર આસપાસ રચાતું તેજવલય વધુ પ્રભાવક અને શુદ્ધ બને છે. વળી પદ્માસનમાં બેસવાથી કરોડરજ્જુ સીધી રહે છે ને સુષુપ્ત્ત નાડીનો પ્રવાહ ચાલુ થતા આધ્યાત્મિક શક્તિ વધવા પામે છે.

તદ્દુપરાંત મૂર્છા આવવી, ચીડિયાપણુ, ગભરામણ, વ્યાકુળતા, આળસ ઉન્માદ, વિસ્મૃતિ, માનસિક ઉગ્રતા, માથાનો દુઃખાવો, નિરાશ મનોદશા આદિ દૂર થવા પામે છે અને ક્રોધ શાંત થાય છે. અનિદ્રાના રોગમાં આ મુદ્રા ઉત્તમ ઉપચારરૂપ છે અને વળી ઘણી ઊંઘ આવતી હોય તો તે પ્રમાણસરની થઈ જાય છે. આધાશીશીથી પીડાતા લોકોને આનાથી બહુ ફાયદો થાય છે અને શરીરગત અંતરસાવી ગ્રંથિઓના રસ નિયંત્રણમાં આવવા પામે છે. માનસિક તકલીફોમાંય આ મુદ્રાથી ઘણો લાભ થવા પામે છે. ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધની આ મુદ્રામાં બેઠેલી પ્રતિમા આપણને જોવા મળે છે.

## ૨. ધ્યાનમુદ્રા :

**રીત :** ડાબા હાથની હથેળી પર જમણા હાથની હથેળી મૂકીને બંને હાથના અંગૂઠા એક બીજા સાથે મેળવી બંનેની ટોચ સામસામે ગોઠવીને બંને હાથ નાભિની નીચે રાખો.

**લાભ :** પન્નાસન કે સુખાસનમાં બેસીને આ મુદ્રા કરવાથી શરીરમાં ઊર્જાનો પ્રવાહ પેદા થાય છે. મનની ચંચળતા દૂર થાય અને એકાગ્રતા આવે. સાત્ત્વિક વિચારો ઉત્પન્ન થાય. આપણું આત્મામંડળ શુદ્ધ ને પ્રભાવશાળી બને, મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓ સક્રિય બને, સુષુપ્ત્તનાડીનો પ્રવાહ કરોડરજજુ સીધી હોવાથી ચાલુ થાય અને માનસિક આધ્યાત્મિક ભૂમિકા ઉચ્ચ અને પવિત્ર બને છે. વળી સ્નાયુઓ અને અન્ય અવયવો સશક્ત બને છે અને માનસિક તાણ કાબૂમાં આવે છે. તદ્દુપરાંત ક્રોધ-આવેગ શાંત થવા પામે છે અને અનિદ્રા, આલસ, વિસ્મૃતિ, માથાનો દુઃખાવો, ઉન્માદ, વ્યાકુળતા અને માનસિક ઉગ્રતા દૂર થવા પામે છે. ઘણા મહાસંતોની પ્રતિમા આવી મુદ્રાવાળી જોવા મળે છે.

### ૩. વાયુમુદ્રા :

**રીત :** સુખાસનમાં શાંતચિત્તે બેસો. પછી પહેલી આંગળી વાળો ને તેની ટોચને અંગૂઠાના મૂળ સુધી લઈ જવા અને પછી તે પર અંગૂઠો મૂકી હાથનું દબાણ આપો. એ સિવાયની આંગળીઓ સીધી રાખો.

**લાભ :** વાતરોગમાં એટલે કે કંપવા (પારકિન્સન), સાયેટિકા, શૂળ, લકવા, પોલીઓ, ઘૂંટણની પીડા અને કરોડરજજુના દુઃખાવામાં વાયુમુદ્રાનો પ્રયોગ ઘણો ફાયદાકારક નીવડે છે. ગરદનની પીડા જો ડાબી બાજુએ હોય તો જમણા હાથે અને જમણી બાજુએ હોય તો ડાબા હાથે અને આખી ડોકનો દુઃખાવો હોય તો બંને હાથે આ મુદ્રા કરવી અને કાંડાથી હાથ ફેરવવો. ભોજન પછી પેટમાં આફરો ચડ્યો હોય કે બેચેની લાગતી હોય તો વજાસનમાં બેસીને આ મુદ્રા કરવાથી તે શાંત થવા પામશે. પણ આ મુદ્રા અડધા કલાકથી વધુ સમય માટે ન કરવી. દિવસમાં બે વાર કરવી પડે તો પંદર પંદર મિનિટ માટે કરવી જોઈએ. આ મુદ્રાની વિશિષ્ટતા એ છે કે, અંગૂઠાના મૂળ પર જ્યાં તર્જનીનું દબાણ આવે છે ત્યાં અમુક સંવાદી બિંદુઓ રહ્યા હોવાથી આખું શરીર આ મુદ્રાથી સ્વસ્થ ને સમતોલ રહેવા પામે છે.

### ૪. આકાશમુદ્રા :

**રીત :** બીજી આંગળી મધ્યમાની ટોચને અંગૂઠાની ટોચ પર લગાવો અને બાકીની ત્રણ આંગળીઓ સીધી રાખો. સુખાસનમાં બેસો.

**લાભ :** સુખાસનમાં બેસી, આંખો બંધ કરી આ મુદ્રા કરવાથી સહસ્ત્રારચક્ર એટલે કે જ્ઞાનચક્ર જાગૃત થાય છે. તેનાથી મનની સ્ફૂરણશક્તિ વધે ને કોઈ દિવ્યશક્તિનો સાક્ષાત્કાર થતો હોવાનું અનુભવાય છે. આ મુદ્રાથી હાડકાના કોઈપણ રોગમાં રાહત થવા પામે છે. વળી કેલ્શિયમ મળવાથી શરીર મજબૂત થાય છે જો કેફી પદાર્થ લીધો

હોય તો આ મુદ્રાથી તેની આડઅસર થવા પામતી નથી. તદુપરાંત દાંતની તકલીફ દૂર થઈ મજબૂત થાય, જડબુ જકડાઈ ગયું હોય તો રાહત થવા પામે છે. મધ્યમા આંગળીને હૃદય સાથે સીધો સંબંધ હોવાથી આ મુદ્રા હૃદયના કોઈપણ રોગમાં ફાયદો કરે છે. કાનની બીમારી પણ એ દૂર કરે છે. વળી માળાના પારાને અંગૂઠા પર રાખીને મધ્યમાની ટોચથી ફેરવવાથી માનસિક શાંતિ વધે છે. એક બાબત ધ્યાનમાં રાખવી ઈષ્ટ છે કે આ મુદ્રામાં બંને હાથની હથેળી ઉલટી - ઊંચી નહીં પણ આકાશ તરફ રાખવી.

#### ૫. પ્રાણમુદ્રા :

**પહેલી રીત :** અંગૂઠાની ટોચ છેલ્લી ટચલી આંગળી એટલે કે કનિષ્ઠાની ટોચ અને તે ટચલી આંગળીના નખ પર અનામિકાની ટોચ પર રાખો ને અંગૂઠાનું હલકું સરખું દબાણ આપો અને બાકીની બંને આંગળીઓ સીધી ને સાથે રાખો.

**બીજી રીત :** અનામિકા અને કનિષ્ઠાની ટોચને અંગૂઠાની ટોચ સાથે રાખીને અંગૂઠાથી હલકું દબાણ આપો ને બાકીની બે આંગળીઓ સીધી રાખો.

માનવીના શરીરમાં પાંચ પ્રાણવાયુ એટલે કે પ્રાણ, અપાન, ઉદાન, ત્યાન ને સમાન હોય છે. એ પૈકી એકાદ જો અસમતોલ થાય તો આરોગ્ય બગડવા પામે છે. એટલે એને સમતોલ રાખવા માટે આ પાંચ મુદ્રાનો પ્રયોગ જરૂરી છે. વળી એ પાંચ વાયુમાંય પ્રાણ અને અપાન વાયુ મુખ્ય છે. એ બંને વાયુનું સમતુલન થાય તો જ યોગસાધનામાં સિદ્ધિ મળી શકે છે. પ્રાણવાયુ મુખ્યત્વે નાક, મોં હૃદય અને નાભિના મધ્યભાગમાં રહેલો હોય છે.

**લાભ :** સુખાસન કે પદ્માસનમાં બેસી કરોડરજ્જુ ટટ્ટાર રાખીને આ મુદ્રા કરવાથી શરીરમાંની પ્રાણશક્તિ સક્રિય બનીને ઊર્ધ્વગામી પહેલું સુખ

બને, વિકાસ પામે અને પરિણામે મન, ઈન્દ્રિય અને વિવિધ ભાવમાં સૂક્ષ્મ ફેરફાર થવા પામે ને ચેતના જાગૃત થાય. આ મુદ્રાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે, રક્તનલીઓમાંનો અવરોધ દૂર થાય, લોહીનું પરિભ્રમણ નિયમિત થઈ તેમાં શુદ્ધિ આવે, શરીરમાં ઉત્સાહ-સ્ફૂર્તિ અનુભવાય, અશક્તિ દૂર થાય, શારીરિક શક્તિનો સંચાર થાય, વિટામિનની ઊણપ દૂર થાય, આંખની નાનીમોટી તકલીફ દૂર થઈ દષ્ટિનું તેજ વધવા પામે, પગમાં ચડેલા ગોટલા દૂર થાય. શરીરના કોઈપણ ભાગમાં ચડેલી ખાલીનું નિવારણ થાય, થાક દૂર થઈ તરવરાટ અનુભવાય, અનિદ્રાનો રોગ મટે, ડાયાબિટીસના દર્દીને ફાયદો થાય અને મનની એકાગ્રતા વધવા પામે. આમ, આ મુદ્રાથી અનેકવિધ લાભ થવા પામે છે.

#### ૬. અપાનમુદ્રા :

રીત : બીજી મધ્યમા અને ત્રીજી અનામિકા આંગળીની ટોચને અંગૂઠાની ટોચ પર અડકાડો. પહેલી અને છેલ્લી આંગળીને સીધી રાખો.

લાભ : શરીરમાં અપાનવાયુ સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર એટલે કે સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર અને મૂલાધાર ચક્ર એટલે કે શક્તિકેન્દ્ર તથા પેટ, નાભી, ગુદા અને લિંગમાં રહેલો છે. વળી તે પગની પિંડી, ઘૂંટણ અને સાથળમાંય હોય છે. તે વાયુ શરીર શુદ્ધિ કરતો હોય છે. એટલે આ મુદ્રાના પ્રયોગથી મળશુદ્ધિ થવા પામે છે. આ ઉપરાંત આનાથી વાયુના ભરાવાથી થતો પેટનો દુઃખાવો દૂર થાય, હેડકી ઊબકા ને ઊલટી મટી જાય, મધુપ્રમેહમાં ફાયદો થાય. આધાશીશીના દર્દીમાં રાહત થાય. સ્ત્રીઓને માસિકસ્રાવમાં નિયંત્રણ થઈ દુઃખાવામાં ઘટાડો થાય, લોહીના નીચા દબાણના રોગમાં ફાયદો થવા પામે. ગર્ભાશય કે નાભી મૂળ સ્થાનેથી ખસી ગયેલ હોય તો મૂળ સ્થાને આવવા પામે. કબજિયાતમાં લાભકારક થાય ને મળમૂત્ર બંધ થયા હોય તો થવા પામે ને પોણો કલાકના પ્રયોગથી પેશાબ છૂટથી

થવા પામે. આમ, આ મુદ્રા વિવિધ રીતે લાભકારક છે.

### ૭. લિંગમુદ્રા :

**રીત :** બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજાની સાથે જોડી દો. ડાબો અંગૂઠો સીધો રાખીને જમણો અંગૂઠો તેની ફરતે ગોઠવો. પછી ડાબા અંગૂઠાનાં મૂળ પર જમણા અંગૂઠાથી સહેજ દબાણ આપો. સાથેસાથે આંગળીઓની ટોચથી પણ બંને હથેળીના પાછળના બિંદુભાગ પર સહેજ દબાણ આપો. આ મુદ્રાનું અંગૂઠામુદ્રા પણ નામ છે. વળી જમણો અંગૂઠો સીધો રાખીનેય આ રીતે લિંગમુદ્રા કરી શકાય છે.

**લાભ :** ઠંડી લાગતી હોય ત્યારે આ મુદ્રાથી ગરમીનો અનુભવ થાય છે. વળી પ્રખર ઠંડીની ઋતુમાંય આ મુદ્રાથી શરીરમાં પરસેવો થવા જેટલી ગરમી પેદા થાય છે. તદુપરાંત એનાથી કફ, ખાંસી, શરદી, માથાનો દુઃખાવો, શરદીનો તાવ, દમ, ન્યુમોનિયા, ક્ષય, પ્લુરસી વગેરે દર્દોમાં ફાયદો થાય ને મટી પણ જાય, પાયનશક્તિ વધે, શરીરમાં વધી ગયેલી ચરબી દૂર થાય, સ્ત્રીઓને માસિકસ્ત્રાવ ઓછો કે બંધ થયો હોય સમય પૂર્વે તો - ફાયદો થાય છે. પણ રાહત થયા પછી મુદ્રાનો પ્રયોગ બંધ કરવો જોઈએ. વળી આ મુદ્રા દરમિયાન પાણી, દૂધ, ફળનો રસ કે છાશ પીવાનું રાખવાથી તેનાથી પેદા થતી ગરમીનું નિયમન થાય છે. બીજી એક બાબત એ કે પિત્તપ્રકૃતિવાળાએ આ મુદ્રા ન કરવી. કેમ કે, તેનાથી એસીડીટી વધવા પામે, ચક્કર આવે. ગળુ સુકાય ને શરીરમાં બળતરા થવા પામે છે. વળી પેટમાં જેમને અલ્સર (ચાંદા) હોય તેમણે પણ આ મુદ્રા ન કરવી.

### ૮. વરુણમુદ્રા :

**રીત :** ટચલી કનિષ્ઠિકા આંગળીની ટોચને અંગૂઠાની ટોચ સાથે મેળવો. પછી ટચલી આંગળીની ટોચ પર અંગૂઠાથી હળવું દબાણ આપો.

એ સિવાયની બાકીની ત્રણેય આંગળીઓ સાથે ને સીધી રાખો.

**લાભ :** કનિષ્ઠિકા આંગળી જળતત્ત્વનું નિયમન કરતી હોવાથી આ મુદ્રાથી શરીરમાંના પ્રવાહીનું સંતુલન થવા પામે છે. વળી શરીર પરનું રૂક્ષપણું દૂર થઈ ચામડી ચમકદાર મુલાયમ અને સ્નિગ્ધ થવા પામે છે. તદ્દુપરાંત લોહીવિકારથી થતા રોગ ને રક્તની અશુદ્ધિના રોગોનો ફાયદો થાય, દાદર, ખુજલી અને સોરાયસીસ જેવા ચામડીના રોગોમાં રાહત થાય છે. અતિસાર (બહુ ઝાડા થવા ગ્રેસ્ટ્રો એન્કાઈટીસ) ને શરીરમાં થતાં ઓછું થઈ જવા જેવી બીમારીમાં ફાયદો થાય. શરીરના સ્નાયુઓ ખેંચાતા હોવાની બીમારીમાં ફાયદો થાય છે. શરીરની કાંતિ વધે ને યુવાની લંબાય - આમ આ મુદ્રાથી અનેકવિધ લાભ થવા પામે છે. આકસ્મિક અકસ્માતથી બેભાન થયા હોય ત્યારે અંગૂઠાની ટોચથી કનિષ્ઠિકાની ટોચને હળવું માલિશ કરવાથી બેભાન સ્થિતિ દૂર થવા પામે છે. કફ પ્રકૃતિવાળાએ પોતાની પ્રકૃતિની અનુકૂળતા મુજબ આ મુદ્રા કરવી ને ચામડીના દર્દવાળી વ્યક્તિએ આ મુદ્રાની સાથે વરુણમુદ્રા પણ કરવી હિતાવહ છે.

### ૯. શંખમુદ્રા :

**રીત :** ડાબા હાથના અંગૂઠાને જમણા હાથની હથેળી પર રાખો. પછી ડાબા અંગૂઠાને અંદર રાખી જમણી હથેળીની મુઠ્ઠી વાળી દો, પણ જમણો અંગૂઠો સીધો બહાર રાખવો. પછી ડાબા હાથની તર્જનીની ટોચને જમણા અંગૂઠાની ટોચ સાથે મેળવો. વળી ડાબા હાથની બાકીની આંગળીઓથી, જમણી હથેળીના પાછળના ભાગમાં આવે એટલું હળવું દબાણ આપો. આ મુદ્રાનો આકાર શંખ જેવો થતો હોવાથી એને શંખમુદ્રા કહે છે. હાથ બદલીનેય આ મુદ્રા કરી શકાય છે.

**લાભ :** આ મુદ્રામાં અંગૂઠો ને આંગળીઓ વચ્ચેના શંખ જેવા બનેલા ખુલ્લા ભાગમાં મોંઢાંથી ફૂંક મારવાથી શંખ જેવો ધ્વનિ નીકળવા



પામે છે. એના તરંગોથી આસપાસના અનિષ્ઠ તત્ત્વો નાશ પામી દિવ્ય વાતાવરણ સર્જાય છે ને સાથેસાથે રોગનો ઉપદ્રવ પણ નાશ પામે છે. વળી આનાથી થાઈરોઈડના બિંદુઓ દબાવવાથી થાઈરોઈડનો રોગ ને એવા બીજા જૂના રોગ મટવા પામે છે. તદુપરાંત નાભિ યા તેજસ કેન્દ્રની ૭૨,૦૦૦ નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે ને નાભિ ખસી ગઈ હોય તો તેની મૂળ જગ્યાએ આવે છે. વળી પાચનતંત્ર સુધરે, ભૂખ લાગે, આંતરડાનો મળ દૂર થાય, તોતડાપણામાં ફાયદો થાય, લકવામાં લાભ થાય, વાચા સુધરે ને વાણી સ્પષ્ટ બને, કંઠ સુધરીને મધુર બને, સંગીતના શોષીન ગાયકોને તથા અધ્યાપકોને ફાયદો થાય, ધૂળ-ધુમાડાની એલર્જી દૂર થઈ ગળું સાફ થાય ને કાકડા ને ગળાની બીમારી દૂર થાય. પણ જો આ મુદ્રા બરાબર રીતે ન થાય તો અવળી અસર થવાને પરિણામે થાઈરોઈડ સ્ત્રાવમાં ગરબડ થવાથી એ વધી જવાનો સંભવ રહે છે.

### ૧૦. પુસ્તકમુદ્રા :

**રીત :** બંને હાથની ચારેય આંગળીઓની ટોચ અંગૂઠાના મૂળ વાળી અડકાડો લગાવો. પછી અંગૂઠાની ટોચને વળેલી પહેલી આંગળી તર્જનીની બાજુમાં રાખવાથી આ મુદ્રા થશે. બધી આંગળીઓની ટોચ હથેળીમાંના અંગૂઠા નીચેના શુક્રના પર્વતના ઉપસેલા ભાગ પર રાખો. અને નખ આકાશ તરફ રાખવા.

**લાભ :** આ મુદ્રામાં આંગળીઓની ટોચ હથેળી પર દબાવવાથી હથેળીના ધબકારાનો આંગળીઓને અનુભવ થશે. એને મગજ ને જ્ઞાનતંતુઓ સાથે સીધો સંબંધ હોવાથી મગજના સૂક્ષ્મ કોષ સક્રિય થશે ને તેથી એકાગ્રતા વધવા પામશે એને પરિણામે યાદશક્તિ વધવા પામશે ને અધ્યયન તેજસ્વી બનશે તથા એકાગ્રચિત્ત બનવા પામશે.

### સર્વસામાન્ય સૂચનો

આ બધી મુદ્રાઓ આબાલવૃદ્ધ સ્ત્રી-પુરુષો ને રોગી તથા નિરોગી  
પહેલું સુખ ૧૪૫

સઘળા કરી શકે છે. મુદ્રા કરતી વખતે આંગળીઓનો અંગૂઠાની સાથેનો સ્પર્શ સહજ-સ્વાભાવિક રાખવાથી ને બાકીની આંગળીઓ સીધી સ્થિતિમાં રાખવી. ભોજન પછી અડધો કલાક પર્યતના સમયમાં કોઈપણ મુદ્રા ન કરવી. જમ્યા પછી ગેસ કે આફરો થાય તો ફક્ત વાયુમુદ્રા જ કરવી. જે તે મુદ્રા દિવસમાં વધુમાં વધુ ૪૮ મિનિટ યા ઓછામાં ઓછી સવારે-સાંજે પંદર મિનિટ સુધી કરવી ઈષ્ટ છે. જુદી જુદી મુદ્રાઓ પન્નાસન કે સુખાસન કે ધ્યાનમાં બેસીને કરવાથી ફાયદો થવા પામશે. પ્રાણમુદ્રા, અપાનમુદ્રા ને જ્ઞાનમુદ્રા નિયમિત રોજ કરી શકાય. પણ બાકીની મુદ્રાઓ રોગ મટ્યા પછી બંધ કરવી.

આજે રોગ થોકબંધ ને જથ્થાબંધ વધ્યા છે ને તેની દવા ઉપચારમાં જ ખર્ચાઈ જાય છે ને મનુષ્ય તંદુરસ્તી માટે ફાંફા મારી રહ્યો છે ને લાચાર થઈ ગયો છે. તંદુરસ્તી બજારમાં વેચાતી મળતી નથી. પણ સંયમી આચારવિચાર ને આહારવિહારથી મળે છે. એની વિશુદ્ધિ પણ જોઈએ. એવે ટાણે ભારતીય ઋષિમુનિ સંસ્કૃતિના અમૂલ્ય ભેટ સમાન આ મુદ્રાઓ અપનાવવાથી જીવનમાં જરૂર લાભ થશે જ થશે.

\* \* \* \* \*

૫

## સ્ત્રીઓ માટે સ્થૂળતા ઘટાડવા આહારીય ચિકિત્સા

સ્થૂળતા વધવાનું મુખ્ય કારણ છે દરરોજના ભોજનમાં ચરબી ને કાર્બોહાઈડ્રેટવાળા ખાદ્યપદાર્થોની અધિકતા. સ્થૂળતાને લીધે મધુપ્રમેહ, સંધિવાની પીડા, ઉચ્ચ લોહી દબાણ તથા ચાલવા-હરવાફરવામાં ઘર્ષ દર્દ આદિ થવા પામે છે. તમારું વજન કેટલું છે ? ને આદર્શ વજન કેટલું હોવું જોઈએ ? એ જાણવાની સરળ પદ્ધતિ. ૧૫૦ સેન્ટીમીટરની ઊંચાઈ

ધરાવતી સ્ત્રીનું વજન ૪૫ કિલોગ્રામ હોવું જોઈએ. એનાથી પછી ૨.૫ સેન્ટીમીટરની વધતી દર ઊંચાઈદીઠ બે કિલોગ્રામનું વજન વધારે હોવું જોઈએ. પુરુષો માટે આદર્શ વજન માપ જુદું હોય છે. ૧૫૦ સેન્ટીમીટરની ઊંચાઈ ધરાવતા પુરુષનું વજન ૪૮ કિલોગ્રામ હોવું જોઈએ અને પછી વધતી દર ૨.૫ સેન્ટીમીટરની ઊંચાઈદીઠ બે કિલોગ્રામ હોવું જોઈએ. પણ આમ છતાં એકાદ કિલોગ્રામ વજન ઓછુંવતું હોય તો તે ચિંતાજનક બાબત નથી.

### આદર્શ વજન જાણવાની રીત

આદર્શ વજન જાણવાની બીજી એક સરળ પદ્ધતિ છે. તે એ કે પ્રોટોને માટે ઊંચાઈ મુજબ એક ઈંચે એક કિલોગ્રામનું વજન હોવું જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે કહી શકાય કે ચાર ફૂટની ઊંચાઈ ધરાવનાર વ્યક્તિનું આદર્શ વજન ૪૮ કિલોગ્રામ હોવું જોઈએ. શરીરને સપ્રમાણ ને સુડોળ રાખવા માટે ઉચિત આહાર ને વ્યાયામ આવશ્યક હોય છે.

#### ૧. ઉષ્ણ પાન :

સવારે પથારીમાંથી ઊઠીને તરત મોઢું સાફ કરીને એક ગ્લાસ હૂંફાળા પાણીમાં અડધા લીંબુનો રસ નીચોવીને પી જાવ ને પછી શૌચક્રિયા માટે જાવ. અથવા માત્ર ગ્લાસ ભરેલું ગરમ પાણી પીને પછી શૌચ માટે જાવ.

#### ૨. પ્રાતઃ ભ્રમણ :

સૂર્યોદય પહેલાં ઊંડા શ્વાસ લઈને બનતી ઝડપથી બે એક કિલોમીટર યા શક્તિ અનુસાર થોડું ઓછું પણ કુદરતી વાતાવરણમાં ઉઘાડા આકાશ નીચે વિહરવાનું રાખો. ફરતી વખતે મોઢું બંધ રાખો ને નાકથી શ્વાસ લેવાનો રાખો અથવા ધીરે ધીરે નાકથી શ્વાસ છોડવાનો રાખો.

### ૩. કન્યાઓ માટે કમર પાતળી કરવાની કસરત :

સીધા સૂઈ જવું ને હાથ જાંઘ પર રાખવા, પગ જમીનથી ૬-૭ ઈંચની ઊંચાઈ સુધી લઈ જવા, એ પછી ખભાને જમીનથી એટલી જ ઊંચાઈ સુધી ઊંચા કરવા, પગ અને ખભા જ્યાં સુધી રાખી શકાય ત્યાં સુધી ઊંચા રાખો. હાથ જમીનને ન અડકે એનું ધ્યાન રાખવું. આ કસરત કરવા ઉપરાંત દોરડા કૂદવાની કસરત પણ કન્યાઓ માટે સારી ગણાય.

### ૪. અન્ય કસરત :

એક બીજો વ્યાયામ પણ કરવા યોગ્ય છે. સીધા ઊભા રહો ને પગ પાસે પાસે રાખવા પછી કમર પર હાથ રાખી જમણા પગને ઊંચો કરવો જેટલો કરી શકાય તેટલો તેને ઊંચો કરો. પગ પણ સીધા રાખવાની કોશિશ કરો.

### ૫. ઉષા ઉપચાર :

કાચા ગાજરનો તાજો રસ ૩૦૦ ગ્રામ જેટલો તથા કાચી પાલકનો ૧૫૦ ગ્રામ જેટલો રસ મિશ્રિત કરીને - ખાંડ - મીઠું નાખ્યા વિના સવારના ખાલી પેટે પી જાવ ને અડધો કલાક પછી નાસ્તો કરવો.

### ૬. સવારે જલપાન :

૫૦ ગ્રામ ભીંજવેલી ચણાની દાળમાં ૧ ચમચાભર મધ યા ૫૦ ગ્રામ અમતાન્ન (ચણા + મગ + ઘઉં + મટર + મઠ) અંકુરિત કરીને ભેગા કરો, તથા ટામેટા, પ્યાજ ને લીંબુ રસ મિશ્રિત કરીને લો અથવા એક ગ્લાસ સાદી લસી લો યા બે સફરજન છાલ સાથે ખાઈને ૧ ગ્લાસ ટોન્ડ દૂધ પી જાવ.

### ૭. દિવસના ભોજનમાં :

દિવસના ભોજનમાં સાદી રોટલી, શાક, દાળ, તાજાં સૂકાં આંબળાની ચટણી, કાચા ગાજર, ટામેટા, કાકડી, પત્તાકોબી ને કાંદાનું મિશ્રિત કચુંબર લો. ભોજનના અંતે ૧૦૦ ગ્રામ છાશ યા લસી લો ને

એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીઓ.

#### ૮. બપોરનો નાસ્તો :

બપોરના નાસ્તામાં ૨૦૦ ગ્રામ ટોન્ડ દૂધ યા ઋતુમાં થતાં ફળનું સેવન ૨૦૦ ગ્રામ જેટલું કરો. યા ૫૦ ગ્રામ શેકેલા બાફેલા ચણા લો.

#### ૯. રાતનું ભોજન :

રાતના ભોજનમાં ઘઉંની રોટલી, શાક, દાળ, આંબળાની ચટણી રુચિ મુજબ લો ને છેવટે ગ્લાસ જેટલું ગરમ પાણી પીઓ.

#### ૧૦. પરેજી :

ઘી, કેળાં, બટાટા, ખાંડ, ભાત, તળેલી વાનગીઓ, ઠંડા પીણાં, દ્રાક્ષ, સૂકો મેવો, ઈંડા, પનીર, માંસનું સેવન ન કરવું. શરાબ તથા ચરબીવાળા પદાર્થોય ન લેવા, દિવસમાં ન સૂઓ, યથાશક્તિ શ્રમ કરો. વારંવાર ખાવું નહિ. માસિકધર્મ ઓછું આવવાથીય સ્થૂળતા થવા પામે છે.

#### ૧૧. મિતાહાર :

ભોજનનું પ્રમાણ યથાશક્ય ઓછું રાખો. ફળ, શાકભાજીનું સેવન બને તેટલું વધારે રાખો. ભોજન કર્યા બાદ એક કલાક પછી યથેચ્છ પાણી પીઓ. બને તો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનું રાખો. સપ્તાહમાં બને તો એકાદ દિવસ ઉપવાસ કરવાનું રાખો.

આ કાર્યક્રમ ચાલીસ દિવસો માટેનો નિયત છે. જો આ મુજબ અમલ કરવામાં આવશે તો લાભ થવા પામશે.

\* \* \* \* \*

૬

## જો મેડિસિન ?

વિકલાંગ અને બીજા ગંભીર પ્રકારના રોગીઓ દવા વગર પોતાની કમજોરી અને રોગદર્દમાંથી છૂટકારો મેળવી શકે એવી શોધ

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી વૈજ્ઞાનિકો કરી રહ્યા છે. આયુર્વિજ્ઞાનમાં એને સાઈકોન્યૂરો ઈમ્યુનોલોજી એટલે કે મનોતાંત્રિક પ્રતિરક્ષા વિજ્ઞાનના નામે ઓળખવામાં આવે છે.

### ઈચ્છાશક્તિની મહત્તા

મનોવૈજ્ઞાનિક યેદ્રિશા નોહીલે ગરદનમાં કેન્સરની ગાંઠથી પીડાતા દર્દી એનાને સલાહરૂપે એ ગાંઠને રાક્ષસરૂપે કલ્પના કરીને પોતાના લોહીના શ્વેત કણને સશક્તને સશસ્ત્ર ઘોડેસવારના રૂપે કલ્પીને એ દ્વારા તે રાક્ષસ પર હુમલો કરવા કહ્યું. ખતરનાક હુમલો કરતો હોવાનું માને. આવી સલાહથી દર્દીનો ઉત્સાહ વધવા પામ્યો ને તે ચમત્કારિક રીતે સાજી થઈ ગઈ. દાક્તરોએ એને થોડા દિવસની જ મહેમાન ગણી હતી તે તો એ સાજી થયેલી જોતા જ રહી ગયા.

રોગ-બીમારીનો પરાસ્ત કરવાની આ નવી પદ્ધતિને બિંબન (ઈમેજિંગ) કહેવામાં આવે છે. સંધિવાને લીધે અપંગ બનેલા દરદીઓને આ પદ્ધતિની અજમાયશથી સારા ઉત્સાહજનક પરિણામ હાંસલ થયાં છે. આને કારણે સ્પષ્ટ સમજાય છે કે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર માનસિક વૃત્તિની અસર થતી હોય છે.

પરિવારના લોકોની ઈચ્છાશક્તિ પણ આ બાબતમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પૂર્વ સ્પેનમાં આવેલા ઈગ્વાલાદા શહેરમાં ૨૮ જાન્યુઆરી ૧૯૬૪ના રોજ જન્મેલી મારિયાન માર્તોરેલ નામની કન્યા જન્મથી બહેરીને મૂંગી હતી. એની માતા મારિયાને પિતા માર્સેલો એને સાજી કરવા માટે સતત અથાક પ્રયત્નો કરતા હતા. એમણે અનેક રોગવિજ્ઞાનના પુસ્તકો જોયાને તબીબી વિદ્યા પણ ભણ્યા. છેવટે ચૌદ વર્ષની વય થઈ ત્યારે તેનું મૂંગાપણું ગયું ને તે બોલવા લાગી ને ૨૧ વર્ષની વયે તો તે પોતાની માતૃભાષા ઉપરાંત ફ્રેંચ ને અંગ્રેજીમાં પણ એકધારું બોલતી થઈ. એના પિતા પછી તો તબીબી કૉલેજમાં સ્પીચ

પેથોલોજી વાક્-તબીબીના પ્રાધ્યાપક બની ગયા.

## રિલે રેસમાં સર્વશ્રેષ્ઠ દોડવીર

બિલ્મા હુડોલ્ફ નામની કન્યાને ચાર વર્ષની વયે પોલિયો થઈ ગયો હતો, તે પગમાં બ્રેસ પહેરતી હતી. તબીબોએ તો કહી દીધેલું કે તે જિંદગીભર ચાલી શકશે નહિ. પણ તેની વય વધતાં તેને દોડવીર બનવાની ઈચ્છા થઈ અને તબીબોની મનાઈ છતાં તે પોતાની નવ વર્ષની વયે દોડવાની કોશિશ કરવા લાગી. તેર વર્ષની વયે તેણે દોડની હરીફાઈમાં ભાગ લીધો અને છેલ્લે નંબરે આવી. પંદર વર્ષની વયે તેણે ટેનેસી રાજ્ય યુનિ.માં પ્રવેશ મેળવી ભણવાનું શરૂ કર્યું અને દોડની સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેતી રહી. ઈ.સ. ૧૯૬૦માં તેણે પહેલાં ૧૦૦ મીટરની, પછી ૨૦૦ મીટરની અને ત્યારબાદ ૪૦૦ મીટરની દોડસ્પર્ધાઓની રિલે-રેસમાં ભાગ લીધો અને તે સ્પર્ધાની શ્રેષ્ઠ દોડવીર જુતા હેનને હરાવીને તેણે સર્વશ્રેષ્ઠ સ્થાન હાંસલ કર્યું.

## અપંગ બાળકની વાત

અમેરિકન ઓસ્કર એવોર્ડ મેળવનાર બોલપટ ‘ફોરેસ્ટ ગંપ’માં એક અપંગ બાળકનો કિસ્સો વણાયો છે, એણે પોતાના પિતાનો ઉત્સાહ વધારવા માટે અકજોઈ ઓલિમ્પિક સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ સર્વોત્તમ દોડવીરનો પુરસ્કાર હાંસલ કર્યો હતો. અનિલ કપૂરની ‘રિશ્તે’ ફિલ્મમાં પણ આવા મનોબળનું દૃષ્ટાંત ફિલ્માંકન થયેલું છે.

આ અંગે ઓસ્ટ્રિયાના સુપ્રસિદ્ધ ચિકિત્સા - તજજ્ઞ ડૉ. ફ્રેંકલના કથન મુજબ માનસિક સ્થિતિ - મનોબળ જ શારીરિક તંદુરસ્તીના આધારરૂપ છે. ‘યોગ વાશિષ્ઠ’માં પણ કહેવાયું છે કે ચિત્તમાં ઉદ્ભવતા વિકારો જ શરીરમાં દોષ પેદા કરતાં હોય છે. પ્રસિદ્ધ ચિકિત્સા વિજ્ઞાની સર બી. ડબલ્યુ રીચર્ડસને પોતાના ગ્રંથ ‘ધ ફિલ્ડ ઓફ ડીસીઝીસ’માં

લખ્યા મુજબ માનસિક ઉદ્વેગ અને ચિંતાઓને કારણે જ અનેક શારીરિક રોગ થવા પામે છે અને વળી એટલે સુધી કે તાવ, શરદી, કેન્સરને ત્વચાના રોગ તેમ જ હૃદયરોગ પણ ચિંતા કરવાને કારણે જ થાય છે.

અદ્યતન શોધો મુજબ તો એક ચિકિત્સક દર્દને પ્રત્યક્ષ જોયા વગર, પણ એના રોગનું નિદાન કરી શકે છે ને તેને નીરોગી બનાવી શકે છે કેમ કે એ માટે યંત્ર નહિ પણ ચિકિત્સકની સંવેદનાને સદ્ભાવના જ અસરકારક બનતી હોય છે. એક પ્રસિદ્ધ પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાની આર. જે. સ્ટેનબર્ગ પોતાના ગ્રંથ 'ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સી'માં આ બાબત પર જ ભાર મૂક્યો છે. હાલ તો એવું મનાય છે કે રોગીને ચિકિત્સકનો સંબંધ યાંત્રિક, ભૌતિક કે વ્યવસાયગત નહિ પણ સંવેદના પર આધારિત છે. જો કોઈ ચિકિત્સક સંવેદનાના સત્યને નકારીને ચિકિત્સા કરે તો તેની નિષ્ફળતાને ઘણો અવકાશ રહે છે.

\* \* \* \* \*

૭

## વ્યક્તિની આભા અને તંદુરસ્તી

સારી તંદુરસ્તી હોય તો સુંદર આભાનું પ્રતિબિંબ તે પાડે છે. દરેક વ્યક્તિ સ્વસ્થ રહેવાની ઈચ્છા રાખે છે ને વળી દીર્ઘાયુ જીવવાની પણ આમ છતાં, તંદુરસ્તી પ્રત્યે એ જરૂરી ધ્યાન રાખતી નથી. એને કારણે તે વિવિધ બીમારીઓના સંક્રમણમાં સપડાય છે. બીમાર વ્યક્તિ બરાબર કાર્યવ્યસ્ત રહી શકતી નથી. બીમારી એટલે શરીરનો શત્રુ. જ્યારે કોઈ શત્રુ શરીરમાં પડાવ નાખે તો ભલા શી રીતે શાંતિ ને નિર્ભય રહી શકે ?

### આભાનો અર્થ

અસ્વસ્થતાની હાલત વ્યક્તિની આભા - તેજદીપ્તિને ગંભીર અસર કરી હણી લે છે ને વ્યક્તિ ત્રસ્ત, થાકગ્રસ્ત ભારેખમ ને બેચેન



થઈ જાય છે. આત્મા એટલે વ્યક્તિના શરીરમાંથી નીકળતું તેજ અને દીપ્તિ. એ કિરણ પ્રકાશરૂપે પ્રગટ થાય છે. સૂર્યના પ્રકાશથી આપણને વિટામીન ‘ડી’ મળે છે. શરીરને તે તાકાત આપી જાય છે. અર્થાત સારા પ્રકાશથી સારા તત્ત્વો પ્રાપ્ત થાય છે. એ રીતે અસ્વસ્થ રોગગ્રસ્ત મનુષ્યના શરીરમાંથી નીકળતા કિરણો જ્યારે આસપાસની વ્યક્તિઓ પર પડે છે તો જરૂર એ પણ એની અસર પામે છે અને તેના પર તેની નકારાત્મક માઠી અસર થતી હોય છે.

સારી આત્માદીપ્તિથી આપણને સારા તત્ત્વો ને નઠારી આત્માથી નઠારા હાનિપ્રદ તત્ત્વો મળતા હોય છે. આત્મા પર એકેએક માનસિક ને શારીરિક અસાધારણતાની અસર પડતી હોય છે. શ્વાસની ગતિ - ઝડપ ઘટાડીને વધારીને જુઓ, પાણી પીને જુઓ, એક કપ ચા પીને જુઓ, એક ગ્લાસ કોઈ ફળનો રસ પીને જુઓ, ક્રોધ આવ્યો હોય ત્યારે જુઓ, પ્રસન્નતા ટાણે જુઓ - આમ દરેક ફેરફાર વખતે એક નવા જ પ્રકારની આત્મા ઉદ્ભવતી નજરે પડશે. પણ આ ફેરફાર કામચલાઉ જ હોય છે. કેટલાક રંગ બદલાતા નથી, પણ સ્થાયી રહે છે. પરંતુ અસ્વસ્થ તબિયત થયાથી એ પણ ફેરફાર પામે છે. એ રંગોને જોઈ - પારખીને વ્યક્તિની માવજત - ઉપચાર કરી શકાય છે.

### ઔષધ લીધા વિના ઉપચાર

તમે કદી તમારા હાથની રેખાઓ જોઈ છે એ જુઓ - જીવનરેખા, મસ્તિષ્કરેખા, હૃદયરેખા અને ભાગ્યરેખા હથેળી પર જન્મજાત હોય છે અને બાકીની રેખાઓ વ્યક્તિના કર્મો અનુસાર બદલાયા કરતી હોય છે. હાથની રેખાઓ કદીય મોટી વાત દર્શાવતી નથી. એ જ રીતે વ્યક્તિની આત્માનો રંગ પણ તેની ખરેખરી શારીરિક ને માનસિક સ્થિતિનો ખ્યાલ આપી જાય છે. આ રીતે જુઓ, પારખો ને પછી એ મુજબ ઉપચાર કરો - નિપુણ રીતે.

## લાલ રંગ

આભાનો રંગ લાલ હોય તો તે ધનવાન શક્તિનો સૂચક છે. પણ જો તે રંગ લાલ અથવા માટીના જેવો રંગ હોય તો તે મગજ હૃદયને અસંતુલનનો પરિચય આપી જાય છે. એવી વ્યક્તિ તરત જ ગુસ્સા સંયમ ખોઈ બેસે છે ને ક્રોધમાં આવી અનર્ગણ પ્રલાપ કરી બેસે છે. એની સમજશક્તિ અને વિચારશક્તિ લુપ્ત થઈ જાય છે. આમ અતિશય ઉત્તેજના પામી, મૂર્છાના રોગીની જેમ હાંફવા ને ધ્રૂજવા માંડે છે. હત્યારા, આંતકવાદી ને નિર્દય સ્વભાવના લોકો મોટે ભાગે આ પ્રકારની આભા ધરાવતા હોય છે.

ઉન્માદ, ક્રોધ ને ઉત્તેજનાથી આવા લોકોએ સવારના વખતે ઝાકળભીની ઘાસ પર ચાલવાનો મહાવરો રાખવો જોઈએ. તેમણે સફેદ વસ્ત્રો પહેરવાં જોઈએ. એવા વસ્ત્રો પરિધાન કરવાથી એ આભાની ગાઢતા ખતમ થાય છે ને વ્યક્તિ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરે છે.

## નારંગી રંગ

નારંગી રંગ એ રચનાત્મકતા અને ભાવનાત્મકતાનો ખ્યાલ આપી જાય છે. પણ જો એના પર કાળી છાયા પડતી દેખાય તો તે આંદોલનગ્રસ્ત મગજ હોવાનું સૂચવી જાય છે. નારંગી રંગ પર જો માટી રંગ જેવી છાયા જણાય તો તે ગર્વ ને આડંબરનો પરિચય આપી જાય છે. એવી વ્યક્તિ હરદમ એવી ફિકર કરતી હોય છે કે ક્યારે તે લોકોની પ્રશંસાને પાત્ર બને.

આવી વ્યક્તિએ પીળા કે સફેદ વસ્ત્ર ધારણ કરવા જોઈએ અને કેળાં, સંતરા, દૂધ ને પનીરનું સેવન કર્યા કરવું જોઈએ.

## પીળો રંગ

પીળો રંગ અને પ્રવૃત્તિશીલ મગજશક્તિને બુદ્ધિમતાનો પરિચય

આપી જાય છે. ઘેરો પીળો ને માટીના રંગની છાયાવાળો આવો રંગ વ્યક્તિગહન ચિંતક હોવાની બાબત દર્શાવી જાય છે. આવી વ્યક્તિ દરેક બાબતમાં, ગહનઅર્થ તારવવાની ખાસિયત ધરાવતી હોય છે. વળી આવા લોકો પોતાના સઘળા સિદ્ધાંતો લોકો પર લાદવા ને ઠોકી બેસાડવામાં પોતાની મહત્તા સમજતા હોય છે.

આવા લોકોએ ધર્માચરણ કરવું ઘટે અને સતસંગ, વ્રત ને પૂજાપાઠને જીવનનો નિયમિત ભાગ બનાવવા જોઈએ. વળી તેમણે શનિવારે ને મંગળવારે બે પીળા ફળ દાનમાં આપવા જોઈએ.

\* \* \* \* \*

૯

**તમને ક્યું ફળ ભાવે છે ?**

**ફળ અને સ્ત્રીનું વ્યક્તિત્વ**

વિવિધ ફળની ખાવા માટે પસંદગી કરનાર સ્ત્રી વ્યક્તિઓનાં વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણો જુદાં જુદાં હોય છે, એમ અભ્યાસ તજજ્ઞોનું તારણ જણાવે છે. ફળો આરોગ્ય માટે ગુણકારી છે, પરંતુ એ તમારું વ્યક્તિત્વ પણ પ્રગટ કરે છે.

**અનાનસ**

અનાનસ જેને પ્રિય હોય તેવી સ્ત્રીઓમાં ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ હોય છે ને જલદી નિર્ણય લઈને ઝટપટ કામનો નિકાલ લાવતી હોય છે. જરૂર હોય તો તે નોકરી યા વ્યવસાય પણ બદલી નાંખે છે, પણ તકલીફોથી જરાય થાકતી કે કંટાળતી નથી. તે ગંભીરતા ને આત્મવિશ્વાસથી કામ આટોપતી હોય છે. એકવાર મૈત્રી યા સંબંધ બાંધ્યા પછી તે જીવનભર નિભાવે છે, તે ઈમાનદાર હોય છે.

## ચેરી

ચેરી પસંદ કરનાર સ્ત્રીઓ કલ્પનાશીલ છતાં જવાબદારી સમજનાર ને ગંભીર સ્વભાવની હોય છે. પોતાના ભાવો પ્રગટ કરવામાં તે સંકોચ અનુભવતી હોય છે.

## પપૈયા

પપૈયું પસંદ કરનાર સ્ત્રીઓ સંકટોથી ટેવાઈ ગયેલી હોય છે ને જીવનનો પડકાર તે સહજ રીતે ઝીલી લે છે. બહુ વિચારીને તે કામ કરે છે. તે ખુશમિજાજી પ્રકૃતિ ને વાતચીત કરવાની છટાથી ઘણામાં તે પ્રિય થઈ પડે છે ને એને માટે સારો મત લોકોમાં હોય છે, યોગ્ય પ્રસંગ ને યોગ્ય સમય જાણવાની તેનામાં સૂઝ હોવાથી યોગ્ય સ્થળે તે પહોંચી જાય છે.

## સફરજન

સફરજન પસંદ કરનાર સ્ત્રીઓ સ્વભાવે મનમોજી બોલકણી અને બિનજરૂરી ખર્ચ કરનારી હોય છે. તે જલદી ગુસ્સો કરતી હોય છે. જો કે ખુદ તો વ્યવસ્થિત નથી રહી શકતી, પણ સામુદાયિક નેતૃત્વ સફળ રીતે કરવાની શક્તિ તેનામાં હોય છે કેટલીક બાબતોમાં તે ઝટપટ નિર્ણય કરી લે છે. આવી સ્ત્રીઓ પ્રવાસ કરવાની શોખીન હોય છે.

## સીતાફળ

સીતાફળ પસંદ કરનાર સ્ત્રીઓ સંકુચિત ને રૂઢિવાદી વિચારસરણી ધરાવતી હોય છે. વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ તે ચીડિયા સ્વભાવની હોય છે ને ઘણીવાર પાકો વિચાર કર્યા પછી જે કોઈ કામ શરૂ કરવાની તેની પ્રકૃતિ હોય છે. ઉતાવળથી કે અવિચારી રીતે તે કદી કામ કરતી નથી. એ મહત્વાકાંક્ષી સ્વભાવ ધરાવતી હોય છે.

## કાળી દ્રાક્ષ

કાળી દ્રાક્ષ પસંદ કરનાર સ્ત્રીઓ સુંદરતાની ચાહક હોય છે. એ જલદી કોપે ભરાય અને કોપ ઊતરી પણ જાય તરત - એવો સ્વભાવ હોય છે. નિજ ખુશમિજાજ ને નરમ સ્વભાવને લીધે તે ઘણી લોકપ્રિય બનતી હોય છે, અને જે કામ કરે છે તેનો પૂરો આનંદ માણતી હોય છે.

## નાશપાતી

નાશપાતી પસંદ કરનારી સ્ત્રીઓ જલદીથી જુસ્સાભરે કાર્ય શરૂ કરતી હોય છે, પણ તેનો જુસ્સો થોડીવારમાં જ ઊતરી જતો હોય છે, અને પછી એ કામ પૂરું કરવામાં તે ઘણી મુશ્કેલી અનુભવતી હોય છે. પોતાના કામનું ઝટપટ પરિણામ તે ઇચ્છે છે, તે ઉતાવળિયા સ્વભાવની હોય છે, તે મિત્ર જલદી બનાવી લે છે, પણ તેમને નભાવવામાં ઘણી મુસીબત તેને પડતી હોય છે.

## કેરી

જેને કેરી પ્રિય હોય છે તે સ્ત્રીઓનું વ્યક્તિત્વ ખુદ આગવું ને અલગ અલગ હોય છે. એમનું નિજનું પોતીકું આયોજન હોય છે અને એ જલદી પ્રભાવિત થઈ શકતી નથી. એ પોતાના પર કાબૂ રાખી શકે છે અને પોતાની પસંદ નાપસંદગીની બાબતમાં તે સાવ સ્પષ્ટ હોય છે એના વિચારોને પડકારે તેવી બાબતો ને કામગીરીમાં ભાગ લેવામાં તે મજા માણતી હોય છે.

## સંતરા

જેને સંતરા પ્રિય હોય તેવી સ્ત્રીઓ સંયમી ને દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ ધરાવનારી હોય છે. ભલે એની કામ કરવાની ગતિ મંદ ને ધીમી હોય, પણ તે બરાબર પૂરું કરતી હોય છે. પરિશ્રમ કરવામાં એ પાછીપાની કરતી નથી. એવી સ્ત્રીઓ જો કે થોડા શરમીલા સ્વભાવની હોય છે, પણ

તે એક ભરોસાપાત્ર ને ઘનિષ્ઠ મિત્ર તરીકે સાબિત થાય છે. એ સામી વ્યક્તિના ચહેરાના દેખાવને નહિ, પણ તેની સમજશક્તિને બુદ્ધિને મહત્ત્વ આપતી હોય છે ને ચર્ચા - વિવાદ એને પસંદ નથી હોતા.

## કેળાં

કેળાં પસંદ કરનાર સ્ત્રીઓ નરમ ને દયાળુ સ્વભાવની સીધીસાદી હમદર્દ ઈન્સાન હોય છે. તેનામાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ તથા ગભરાટિયા પ્રકૃતિ હોય છે, તેના નરમ સ્વભાવને લીધે ઘણા તેનો ગેરલાભ લેતા હોય છે.

\* \* \* \* \*

૯

## કયું શાક કોણે ખાવું જોઈએ ?

### શાકાહારના ગુણદોષ

શાકાહારનો મહિમા મોટો છે. પણ મોટા ભાગના બધા જ શાક વાયુ કરનાર, ભારે, કબજિયાત ને ગેસ કરનારા હોય છે. એટલે તે તત્ત્વો દૂર કરવા માટે હિંગ-જીરા સાથે તલના તેલના સિંધવ ને ખટાશ સાથે વધારીને ખાવામાં આવે તો તે હિતકારક બની શકે છે.

## કોળું

મહદંશે ભુલાઈ ગયેલું આ શાક - કોળું - કાયું ને પાકું એમ જુદા જુદા રૂપે મળતું હોય છે. એમાં કાયું કોળું કફકારક હોવાથી શરદી, ઉધરસ કે ડાયાબિટીસના દર્દથી પીડાતા તેમજ કફ પ્રકૃતિવાળાને મેદસ્વી લોકોએ ન ખાવું જોઈએ. પરંતુ પાકું કોળું એ દરેકને માટે પથ્ય ને વાયુ, પિત્ત ને કફ એમ ત્રણ દોષો (ત્રિદોષહર) કરનારું છે. ખાસ તો એ પિત્તાશામક હોવાથી એસીડીટીવાળા લોકો માટે ખૂબ અકસીર બને છે.

એ ભૂખ લગાડનાર, બળ આપનાર ને વજન વધારનાર હોવાથી સાથે સાથે હૃદય માટે હિતાવહ તથા માનસિક ને જાતીય શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરનાર ને બધી ધાતુઓમાં વધારો કરનાર છે. એનું શાક કરી શકાય ને વળી એનો પાક, મુરબ્બો, ને પેંઠા મીઠાઈ - દિલ્હીની પ્રખ્યાત - બનાવીનેય તેનું સેવન કરી શકાય છે.

### ડુંગળી

ગરીબની કસ્તૂરી કહેવાતી ડુંગળી દુર્ગંધવાળી હોવાની સાથે તે તમોગુણ એટલે કે આળસ કે ઊંઘ તથા કામેચ્છા વધારનારી હોય છે. એટલે જ કદાચ જૈન, વૈષ્ણવ ને સ્વામીનારાયણ ધર્મનું ચુસ્ત રીતે પાલન કરનાર તેને વર્જ્ય ગણતા હશે. તે વાયુનાશક હોવાથી વાના દર્દીઓ માટે તેનું સેવન કરવું હિતાવહ થઈ પડે છે. તેનામાં રહેલો દીપનગુણ ભૂખ વધારે છે. વળી તે બળવર્ધક હોવાથી સખત મજૂરી કરનાર મજદૂરો તેથી જ રોટલા સાથે ડુંગળીનું સેવન કરતા જોવા મળે છે. તદુપરાંત તે કફ કરનારી પણ હોય છે. તે ઉગ્ર ગંધવાળી ને ઉષ્ણ તથા તીક્ષ્ણ હોવાથી તેને સૂંઘવાથી શરદી કે મૂર્છા તથા ગરમીને લીધે થયેલો માથાનો દુઃખાવો મટી જવા પામે છે. વાઈના રોગમાં ડુંગળીના રસના ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી દર્દીને રાહત થવા પામે છે. કોલેરાના વ્યાધિમાં એક કપ ડુંગળીના રસમાં ચપટી હિંગ, વરિયાળી ને એક ગ્રામ ધાણા મિશ્રિત કરીને પીવામાં આવે તો ફાયદો થાય છે. ડુંગળી સાથે ગોળ ને દૂધ ન લેવાં જોઈએ.

### રીંગણ

બારેમાસ ઉપલબ્ધ થતું આ સસ્તું શાક આયુર્વેદના મત મુજબ પથ્ય હોઈ રોજ તેનું સેવન કરવામાં હરકત નથી. એ સ્વાદમાં મધુર, ગુણમાં ગરમ તીક્ષ્ણ ને વિપાકમાં કટું છે. આથી તે પિત્ત કરનાર ને વાત-કફનું શમન કરનાર છે. હૃદય માટે તે હિતકારક છે. તે પચવામાં હલકાં,

ભૂખ લગાડનાર ને શુક ધાતુને વધારનાર છે. વળી તે તાવ, ઉધરસ ને અરુચિ મટાડનાર હોવાથી તેના દર્દીને વધુ માફક આવે છે.

### સૂરણ

સઘળા કંદમૂળ શાકમાં સૂરણ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. આજકાલ અતિશય પ્રોટીન ને અન્ય તત્ત્વોને લીધે કંદમૂળ શાકનું સેવન વધારે થાય ને તેમાંય બટાટાના ઉપયોગ સૌથી વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. પણ એને બદલે વધારે લાભદાયક સૂરણનું સેવન કરાવું જરૂરી છે. કારણ કે પચવામાં સૂરણ હલકું છે. એ સ્વાદે તૂરું ને ફીકું તથા ભૂખ લગાડનારું, કફ ને વાયુ શમન કરનારું ને લીવર માટે ટોનિકની ગરજ સારનારું છે. વળી હરસના દર્દી માટે તે અકસીર ઔષધ સમાન છે. દર્દીએ સૂરણનું સેવન વધુમાં વધુ કરવું જરૂરી છે. તદ્દુપરાંત એ કૃમિ, આમવાત, સોજા, સંધિવા, ઉદરશૂળ, ઉધરસ, શ્વાસ, મંદવૃદ્ધિ માટે વધારે ફાયદાકારક ને હિતાવહ છે.

### બટાટા

આપણે ત્યાં શાકના રાજા ગણાતા બટાટાનો સૌથી વધુ ઉપયોગ થતો હોય છે. એ પ્રકૃતિએ ઠંડા હોવાથી ગરમ પ્રકૃતિવાળા તથા ગરમીના રોગવાળાને તેમજ ગરમ ઋતુમાં વધુ માફક આવતા હોય છે. એ કફ વાત વધારનારા હોવાથી વાયુના રોગવાળા માટે તેનું સેવન હિતાવહ નથી. એટલે ગેસના દર્દીએ તેનું સેવન હરગિજ ન કરવું ઘટે. વળી તે સ્વાદમાં મધુર ને ઠંડા હોવાથી પિત્તનું શમન કરે છે. આથી રક્તપિત્તવાળાને તે વધુ માફક આવતા હોય છે. એવા દર્દીને ખાંડયુક્ત બાફેલા બટાટા પણ આપી શકાય. બટાટા એ કબજિયાત કરનાર હોવાથી અપચાની ફરિયાદ વાળાએ તેનું સેવન ન કરવું જોઈએ. તે બલ્યગુણવાળા હોવાથી બળવર્ધક હોય છે તેથી પૌષ્ટિક આહારની ગરજ સારે છે.

\* \* \* \* \*





## અસ્વાદ

અસ્વાદ એટલે સ્વાદ ન લેવો. સ્વાદ એટલે રસ. જેમ ઔષધિ ખાતાં આપણે તે સ્વાદીલી છે કે કેવી તેનો વિચાર ન કરતાં શરીરને તેની જરૂર છે એમ સમજી તેની માત્રામાં જ ખાઈએ છીએ, તેમ જ અન્નનું સમજવું. અન્ન એટલે ખાદ્ય પદાર્થમાત્ર. તેથી દૂધ ફળનો પણ અહીં સમાવેશ છે. જેમ ઔષધ ઓછી માત્રામાં લીધું હોય તો અસર નથી કરતું અથવા થોડી કરે છે ને વધારે લીધું હોય તો હાનિ કરે છે, તેમ જ અન્નનું છે. તેથી કંઈ પણ વસ્તુ સ્વાદ લેવાને અર્થે ચાખવી એ વ્રતનો ભંગ છે. સ્વાદીલી લાગતી વસ્તુ વધારે લેવી એ તો ભંગ સહજે થયો. આ ઉપરથી સમજી શકાય કે વસ્તુનો સ્વાદ વધારવા કે બદલવા સારુ કે અસ્વાદ મટાડવા સારુ મીઠું એ વ્રતભંગ છે.

આ પ્રમાણે વિચારતાં આપણે જોઈશું કે અનેક વસ્તુઓ આપણે લઈએ છીએ તે શરીરરક્ષાને સારુ આવશ્યક ન હોઈ ત્યાજ્ય થઈ જાય છે. અને એમ અસંખ્ય વસ્તુનો ત્યાગ સહજ થઈ જાય તેના વિકારમાત્ર શમી જાય. ‘એક તોલડી તેર વાનાં માગે છે.’ ‘પેટ કરાવે વેઠ, પેટ વાજાં વગડાવે’, આ બધાં વચનોમાં બહુ સાર સમાયેલો છે. આ વિષય ઉપર એટલું બધું ઓછું ધ્યાન દેવાયું છે કે વ્રતની દૃષ્ટિએ ખોરાકની પસંદગી લગભગ અશક્ય થઈ પડી છે. વળી બચપણથી જ માબાપ ખોટું હેત કરીને અનેક પ્રકારના સ્વાદો કરાવી શરીરને બગાડી મૂકે છે ને જીભને કૂતરી કરી મૂકે છે, જેથી સમજણો થતો સંસાર શરીરે રોગી ને સ્વાદદૃષ્ટિએ મહાવિકારી જોવામાં આવે છે. આનાં કડવાં પરિણામ આપણે ડગલે ને પગલે અનુભવીએ છીએ : અનેક ખર્ચમાં પડીએ છીએ, વૈદ્યદાક્તરોને સેવીએ છીએ, ને શરીર તથા ઈન્દ્રિયોને વશમાં રાખવાને બદલે તેમના ગુલામ થઈ અપંગ જેવા રહીએ છીએ. એક અનુભવી વૈદ્યનું વચન છે કે જગતમાં તેણે એક પણ નીરોગી મનુષ્યને જોયો નહોતો. જરા પણ સ્વાદ થયો ત્યારે જ શરીર ભ્રષ્ટ થયું ને ત્યારથી જ ઉપવાસની આવશ્યકતા તે શરીરને સારુ પેદા થઈ.

‘મંગલપ્રભાત’માંથી

- ગાંધીજી