

હરસા-મસા, ભગંદર જાગ્યા ત્યારથી સવાર



ડૉ. વિશ્વામિત્ર પટેલ

સૌજન્ય : શ્રી સદ્ગુરુ સેવા ટ્રસ્ટ - અમદાવાદ

अर्पण



श्री श्री श्री १००८ परमत्यागी ञालप्रक्षयारी
परम पूजय गुरदेव
श्री परसुरामदासजु महाराज
(राजजुका करेडा, राजस्थान)



ડૉ. વિશ્વામિત્ર પટેલ

(બી.એ.એમ.એસ.) ક્ષારસૂત્ર નિષ્ણાંત

+ (હરજીવન હોસ્પિટલ) +

મસા ભગંદર

ઓપરેશન વગર

દાખલ થયા વગર

ગાંધીનગર : પ્લોટ નં. ઘ-૧૩, ટાટા ચોકડી પાસે, કોલવડા રોડ,

જી.આઇ.ડી.સી., સેક્ટર - ૨૬, ગાંધીનગર.

સમય : સવારે ૯ થી ૧

અમદાવાદ : ૨૦૪, હિમાદ્રી કોમ્પ્લેક્સ, સેલ્સ ઇન્ડિયાની સામે,
તોરણ ડાઇનીંગ હોલની બાજુમાં, ઇન્કમટેક્સ, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ.

સમય : બપોરે ૪ થી ૭

M. 96240 44999

www.harjivanhospital.com

हॉस्पिटल



यज्ञशाला



પ્રસ્તાવના

‘જાગ્યા ત્યારથી સવાર’ આ પુસ્તકની રચના કરવાનું શ્રેય હું મારા દર્દી મિત્રોને આપું છું. તેઓની હરસ-મસા, ભગંદર જેવા રોગ વિશેની જાણકારી માટેની જીજ્ઞાસાએ જ આ પુસ્તક લખવા માટે પ્રેરણા આપી.

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

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

“કોઈકનું ભલું કૈંક હું કરી શકું, આંગળી ચીંધ્યાનું
પુણ્ય લઈ શકું, તો.....
આજ અત્યારે મારે, તે કરવું, કદાચ.....
ફરી માનવદેહ ન પામી શકું.”



અનુક્રમણિકા

૧. હરસ-મસાના પ્રકારો	૦૫
૨. હરસ-મસા થવાના કારણો	૧૦
૩. એસિડીટીના દર્દી માટે આહાર-વિહાર	૧૫
૪. રેક્ટમપ્રોલેપ્સ	૧૬
૫. શ્વાસના દર્દી માટે આહાર	૧૭
૬. એનલ હિમેટોમા (લોહીની ગાંઠ)	૧૮
૭. મળ પ્રવૃત્તિ વખતે સખત બળતરા (ફિશર)	૧૯
૮. ગુદાપ્રદેશમાં થયેલું ગુમડું - ભગંદર	૨૧
૯. ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે આહાર	૨૪
૧૦. ભગંદર શેના લીધે થાય ?	૨૭
૧૧. નાના બાળકોને હરસ-મસા	૩૨
૧૨. ક્ષારસૂત્ર સારવાર એટલે શું ?	૩૩
૧૩. ક્ષારસૂત્રના ફાયદા અને ધ્યાન રાખવા જેવી બાબતો	૩૪
૧૪. ક્ષારસૂત્ર સારવાર પછી શું ધ્યાનમાં રાખશો ?	૩૪
૧૫. હરસ-મસા ભગંદરના દર્દીમાં આહાર-વિહાર	૩૫
૧૬. હરસ-મસા ભગંદરના દર્દીએ શું ન કરવું / શું ન ખાવું?	૩૬
૧૭. હરસ-મસા ભગંદર અને કેન્સર	૩૭
૧૮. હરસ-મસા, ભગંદર ફરી થઈ શકે ?	૪૫
૧૯. વિરૂદ્ધ આહાર	૪૭
૨૦. પ્રેમ એ જ પરમાત્મા	૫૧
૨૧. જાણવા જેવું	૫૪
૨૨. “Yoga and Healing” Treatment	૫૭
૨૩. શું ઈચ્છિત સંતાન મેળવી શકાય?	૫૮
૨૪. મારા ઉપકારકો	૬૦

(૧) હરસ-મસાના પ્રકારો

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

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

“અરિવત્ વિશસન્તીત્યર્શાસિ”

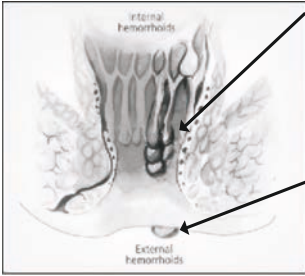
જે રોગ, દુશ્મનની જેમ (રિબાવી-રિબાવીને) મારે છે તેથી ‘અર્શાસિ’ કહેવાય. હવે તો આ રોગ ખૂબ જ પ્રચલિત થઈ ગયો છે. પરંતુ ઘણા લોકો શરમમાં કે ડરમાં આ રોગ વિશે ખુલીને બોલતા ખચકાય છે. તેથી લાંબા ગાળે આ રોગ ગંભીર સ્વરૂપમાં રૂપાંતર પામે છે.

❧ હરસ-મસાના બે પ્રકાર છે :

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

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

સ્થાન પ્રમાણે હરસ-મસાના બે ભેદ પાડવામાં આવ્યા છે :



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

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



આજ રીતે :

૧. હરસ મસા (Bleeding Piles) :

જે મસામાંથી સમયાંતરે કે વારંવાર લોહી નીકળતું હોય તો તેને દુગ્ગતા મસા કહે છે.



૨. સૂકા મસા (Dry Piles) :

જે મસામાંથી બિલકુલ લોહી ન પડતું હોય તો તેને સૂકા મસા કહે છે.

આ સિવાય પણ આર્યુવેદમાં દોષો પ્રમાણે મસાના ૭ પ્રકાર દર્શાવેલ છે.

ભાઈ દર્શન, હવે આપણે મૂળ વાત ઉપર આવીએ. તારી જીવનશૈલી જ આ રોગ માટે કારણભૂત છે. તારા ધંધાકીય કારણને લીધે તું રાત્રે મોડેથી જાગે છે, અને સવારે નવ-દશ વાગ્યે મોડો ઊઠે છે. કબજાયાત થવા માટે આ કારણ પૂરતું છે. આવી જીંદગી ઘણા બધા લોકોની હોય છે.

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

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

એક વખત મહાન સમ્રાટ સિકંદર વિશ્વવિજય માટે નીકળ્યો ત્યારે તે રસ્તામાં તેના ગુરૂના આશીર્વાદ લેવા માટે ગયો.

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

સિકંદરે કહ્યું, “વિશ્વ વિજયી બનવાનું.” ગુરૂ બોલ્યા: “પછી શું કરીશ ?”

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

ગુરૂએ કહ્યું, “તો હું અત્યારે શું આરામ નથી કરી રહ્યો ?”

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

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

કે, સમગ્ર અસ્તિત્વ પણ તમને આવકારી રહ્યું છે. ઘરતી પર પગ મૂકી સૌથી પહેલાં નીચે જુઓ નાની-નાની કીડીઓ સવાર-સવારમાં કેવી કામ કરવા લાગી ગઈ છે. નાનું ઘાસ જુઓ તેના પાન આકાશ તરફ કેવા ટટ્ટાર અને ઉન્મુખ થયેલા જોવા મળે છે. જાણે કે, આકાશમાં રહેલા પરમાત્માને વંદન કરતાં હોય તેવા દેખાશે અને પારીજાતના છોડ ઉપર દરજીડાંઓનો સુમધુર અવાજ સંભળાશે. નગોડના વૃક્ષ ઉપર બુલબુલનું નૃત્ય જોવા મળશે, વડની ટોચ પર બેઠેલા પોપટને જુઓ આકાશમાં ક્યારેય ન જોયા હોય તેવા પક્ષીઓ જોવા મળશે. જાણે કે પોતાની ઉડની હરીફાઈ ન કરતા હોય ! કોયલનો મધુર ટહુકો તો કાંગલાંનો શોરબકોર સમગ્ર અસ્તિત્વને જીવંત બનાવી દે છે. આસપાસ સુંદર મજાના ખીલેલાં ફૂલોની માદક સુગંધ ને અનુભવો. આ અવર્ણનીય અનુભવનીય પરિસ્થિતિ છે. જેને શબ્દોમાં કંડારવું મુશ્કેલ છે. હવે પૂર્વ દિશામાં એક નજર કરો અને અદ્ભુત નજારો જુઓ. પૂર્વનું આકાશ સવાર-સવારમાં આછાં નારંગી રંગથી રંગાયેલું અને વૃક્ષોની વચ્ચેથી સુંદર દૈદિપ્યમાન તેજ જોવા મળશે. તે તેજરૂપી ઊર્જાને નમન કરો. જો શક્ય હોય તો સવાર-સવારમાં પક્ષીને યણ નાખો, કે કીડીના કીડીયારા

પૂરો કે ગાયને ઘાસ નાખો કે ફૂતરાને ચોટલો નાખો અને અનુભવો કે, ગઈ કાલ સુધી તમે જ્યાં બુદ્ધિથી જોડાયેલા હતા તે સમગ્ર અસ્તિત્વ સાથે આજે તમે હૃદયથી જોડાઈ ગયા. પશુ-પક્ષીઓ



પણ તમારી પાસે ગભરાયા વગર આવશે. અને એટલે સુધી કે તમારા બોલ્યા વગર પણ તમને સમજશે.

આવું મોર્નિંગ વોક થાય તો મજા આવે.

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

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

મેં કહ્યું : “કેમ, એવું તે શું થયું ?”

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

ભાઈ દર્શન તારે પણ આવા અકસ્માતોથી સંભાળીને મોર્નિંગ વોક કરવું. બીજું કે શાસ્ત્ર પ્રમાણે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જે જમે તેનું પાચન સારું થાય અને જેટલું મોડું જમો તેમ ખોરાકનું પાચન બરાબર ન થાય. જેના લીધે કબજિયાત થાય, પાચનતંત્ર પર સૂર્ય ઊર્જાની સીધી અસર થતી હોય છે. મોડી રાત્રે તો પશુ-પક્ષીઓ પણ પોતાનો આહાર છોડી દે છે. પરંતુ આપણે કુદરતના ક્રમથી વિપરીત ચાલતાં રોગોને નિમંત્રણ આપીએ છીએ.

“રોગા: સર્વેઙ્ગપિ મંદાઙ્ગૌ ।”

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



(૨) હરસ-મસા થવાના કારણો

સાહેબ, મને મળ પ્રવૃત્તિ વખતે સખત દુખાવો થાય છે. ક્યારેક-ક્યારેક સોજો એટલો બધો આવી જાય છે કે સીધા બેસી પણ ન શકાય હું ડ્રાઇવર છું. માટે સતત લાંબી મુસાફરી કરવાની હોવાથી આ દરદ મારા માટે અસહ્ય થઈ ગયું છે. આ સિવાય ગેસ, એસિડીટી પણ છે. કબજિયાત તો વર્ષોથી છે. તે માટે દરરોજ ફાકી પણ લઉં છું, મેં મારા ફેમીલી ડૉક્ટરને બતાવતા તેમણે મસાનું નિદાન કરેલું. તો સાહેબ આ મસા ક્યા કારણથી થતા હશે? ધર્મેન્દ્ર, ઉંમર વર્ષ ૪૦

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

(૧) એક આસને સતત બેસી રહેવાથી

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

(૨) સતત વાહન સવારી

- જેમકે બસના ડ્રાઇવર, ટાન્સપોર્ટના ડ્રાઇવર જેઓને લાંબી મુસાફરી કરવાની હોવાથી.
- વધારે પડતી ઘોડેસવારી કે ઊંટ સવારી કરવાથી.
- વધુ પડતા વાહનના આંચકાથી તેમજ લાંબા સમય સુધી સાઈકલીંગ કે મોટર સાઈકલ પર લાંબી મુસાફરી કરવાથી.

(૩) વધુ સમય ઉભડક બેસવાથી

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

(૪) પરાણે મળ-મૂત્રના વેગને રોકવાથી

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

(૫) વધુ પડતા તીખા તળેલા પદાર્થના સેવનથી

(૬) વધુ પડતા ઉપવાસ કરવાથી

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

(૭) અતિશય શ્રમ કરવાથી કે વધુ વજન ઊંચકવાથી

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



(૮) વધુ પડતું રાત્રી જાગણ કરવાથી

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

(૯) વધુ પડતી શરમરાખીને રોગને છુપાવવાથી

ઘણા લોકો શરમમાં ડૉક્ટરની પાસે જવાનું ટાળતા હોય છે. સારવાર કરાવતાં ગભરાતા હોય છે. મળમૂત્રાદિના વેગને શરમ સંકોચને કારણે કે આળસમાં રોકી રાખવાથી સમયાંતરે હરસ-મસા જેવા ગંભીર રોગમાં પરીણમે છે.

(૧૦) યા, તમાકુ, ગુટખા, દારૂના વધુ પડતા સેવનથી

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

(૧૧) અતિશય માંસાહારનું સેવન કરવાથી

- બકરાં વગેરે પ્રાણીઓના માથામાં તથા પગમાં રહેલ મજ્જાના ભાગનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી.
- ગાય અથવા બળદનું માંસ, માછલાંનું માંસ, કૂકડાનું માંસ, ડુકકરનું માંસ, ભેંસ-પાડાનું માંસ, ઘેટા-બકરાનું માંસ જે પ્રાણીનું શરીર કૃશ તથા સુકાયેલું હોય તેમજ દુર્ગંધી, સડેલું માંસ ખાવાથી હરસ-મસા થઈ શકે છે.

(૧૨) અવ્યવાયત્ - અતિવ્યવાય - વિષમવ્યવાયથી

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

- અવ્યવાય : મનની ઈચ્છા હોવા છતાં પરાણે મન પર કાબુ રાખી મૈથુન ન કરવાથી.
- અતિવ્યવાય : ખૂબ વધુ પડતો સ્ત્રીસંગ કરવાથી.
- વિષમવ્યવાય : વિપરીત મૈથુન કરવાથી.

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

(૧૪) સ્ત્રીઓના હરસ-મસાનું કારણ

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

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

(૧૫) ખોટી આદતોથી

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

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

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

એક દિવસ હું મારી હોસ્પિટલમાં મારા દર્દી મિત્ર છનાજી પ્લમ્બર સાથે બેઠો હતો એવામાં મારો મિત્ર લાડવો આવ્યો.

લાડવાએ કહ્યું : 'સાહેબ, બે અઠવાડિયાથી તો તોબા પોકારી ગયો છું.'

મેં કહ્યું : 'શું થયું ?'

લાડવો : 'ગેસ, એસિડીટી, કબજિયાત.'

મેં કહ્યું : કેમ એકાએક તારે તો કોઈ વ્યસન નથી, સમયસર સૂવે છે.

બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ઉઠે છે. નિયમિત પૂજા-પાઠ કરે છે. તારા જેવા માણસને



આવું કેમ થાય ?

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

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

લાડવો બોલ્યો : “અરે સાહેબ હું બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠું છું.”

ત્યારે જ મારા ઉપરવાળા પાડોશી બહેન પણ બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠે છે.

એ “ગુરુ બ્રહ્મા ગુરુ વિષ્ણુ” શરૂ કરે એટલે હું પણ “ગુરુદેવો મહેશ્વર” બોલું છું. એ “શ્રી રામચંદ્ર કૃપાળુ ભજ મન” શરૂ કરે ત્યારે હું પણ “રામચંદ્ર કૃપાળુ...” શરૂ કરું છું અત્યાર સુધી તો સવાર એટલે ખીલું ખીલું પ્રભાત...સ્વર્ગનો આનંદ. પરંતુ છેલ્લા બે અઠવાડીયાથી હું ડિસ્ટર્બ થઈ

ગયો છું. મેં કહ્યું : “એવું તે શું થઈ ગયું ?”

લાડવો બોલ્યો : “સાહેબ, હું મારા ઈંગ્લિશ ટોઇલેટ પર ધ્યાનની મુદ્રામાં બેસું છું ત્યારે ટોઇલેટના મરઘામાંથી ભયાનક અવાજ આવે છે અને એકાએક ભડભડ અવાજ સાથે પાણી ઉછળે છે. જાણે કે જ્વાળામુખી ફાટતો ન હોય !!!”

આવું થાય એટલે હું ડરી જાઉં છું અને મારું ધ્યાન ભંગ થઈ જાય છે. જેના પરિણામ સ્વરૂપે કબજિયાત થાય છે ત્યાર બાદ જ આ ગેસ એસિડીટી પણ થઈ.

મેં કહ્યું : “આ ભડભડ અવાજનું રહસ્ય શું ?”

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

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

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

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

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



(૩) એસિડીટીના દર્દી માટે આહાર-વિહાર

૧. **પથ્ય આહાર :** ચોખા, ઘઉં, મગ, જવ, સાકર જેવા પદાર્થો નિયમીત લઈ શકાય. કારેલા, કંકોડા, પરવળ, કોળુ અને કફ-પિત્તહારક એવા અન્નપાન લેવા.

૨. **અપથ્ય આહાર :** ખાટું બિલકુલ ન ખાવું, દહી, છાશ, લીંબુ, આંબલી, કેરી, લીલી દ્રાક્ષ, ખાટા ફળોનો રસ, ખાટાં શરબત, ખાટી ચટણી, ખાટાં અથાણાં, આથાવાળાં ખોરાક, ઈંડલી-સંભાર, મસાલા ઢોંસા વગેરે ન ખાવા.

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

(૪) રેક્ટમપ્રોલેપ્સ

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

- નર્મદાશંકર, ઉંમર ૬૫ વર્ષ

“જય બજરંગબલી” નર્મદાશંકર તમારા રોગને સાદી ભાષામાં “આમળ” કહેવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાશય જેમ બહાર આવે છે તેમ ગુદાનો ભાગ વધારે પડતો બહાર આવે છે. તેમ ગુદાનો ભાગ વધારે પડતો બહાર આવે તેને ગુદ્વંશ રેક્ટમપ્રોલેપ્સ કહેવામાં આવે છે. આવું થવાનું મુખ્ય કારણ ગુદા પ્રદેશની માંસપેશીઓ પર વારંવાર જોર પડવાથી



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

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

**गुदभ्रंशे गुदं, स्विन्नं स्नेहाभ्यक्तं प्रवेशयादी
कारयेद्वोफणाबन्धं मध्यच्छिद्रेण चर्मणा ॥**

गुदभ्रंश (Prolapse at Rectum) अर्थात् बહार नीकणेલી गुદाने स्नेહन અને સ્વેદન સંસ્કાર આપી અંદર બેસાડવી જોઈએ અને અધોવાયુને નીકળવા માટે મધ્યમાં જેમ છિદ્ર રાખેલું છે તેવા ચામડાના ગોફણાબંધ (T.Bandage) થી પાટો બાંધવો જોઈએ અને વારંવાર ગુદને સ્વેદન (શેક) આપવું જોઈએ.

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



(પ) શ્વાસના દર્દી માટે આહાર

પથ્ય આહાર :

જૂના સાઠી ચોખા, કળથી, ઘઉં, જવ, દૂધ, પરવળ, રીંગણ, લસણ, તાંદળજો અને ગરમ પાણી.

અપથ્ય આહાર :

બકરીનું દૂધ, ઘી, કંદ, રાઈ, રૂક્ષ અને જડ અન્નપાન.



(૬) એનલ હિમેટોમા (લોહીની ગાંઠ)

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



રામસિંગજી, કબજાયાત કે વધુ પડતી વાહન સવારીને લીધે કે બળપૂર્વક મળત્યાગ કરવાથી ગુદાની રક્તવાહિની ફાટી જાય છે. તેમાંથી નીકળેલું લોહી ત્વચાની નીચે જામી જાય છે જે ગુદાની પાસે સોજો ઉત્પન્ન કરે છે. જેને Anal Hematoma (એનલ હિમેટોમા) કહે

છે. જેની સમયસર સારવાર કરાવવી જોઈએ. જેમ ચાણક્યે કહ્યું છે કે, 'દુશ્મન, રોગ અને અગ્નિ ઊગતાં જ ડામવા જોઈએ'. તેમ આ અસહ્ય પીડાદાયક સોજાને દૂર કરવામાં આવે તો તે ગંઠાઈને "Fibrous Tissue" બની જાય છે. તેમાં ચેપ લાગતાં ક્યારેક પાક પણ થઈ શકે છે. જે ભગંદરનું રૂપ પણ લઈ લે છે. આને પાઇલ્સ (Piles) ન કહેવાય. આ લોહીની ગાંઠ છે જે એકાએક થઈ જાય છે.



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



(૭) મળ પ્રવૃત્તિ વખતે સખત બળતરા (ફિશર)

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

“ઓમ નમઃ શિવાય” બાલકનાથજી, સૌથી પહેલાં “શરમ છૂટશે તો દરદ વધૂટશે”. તમે જો કુદરતના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરશો તો તમને તેની ચોક્કસ સજા મળશે જ. તમારા રોગના તમે જન્મદાતા છો. ડબલુ લઈને જવાની શરમ આવે તે ન પોસાય. “ન વેગાન ધારયતિ” મળમૂત્રના વેગને ધારણ કરવા નહીં તેવું શાસ્ત્ર વચન છે.

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

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

હું બોલ્યો : “હા.”

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

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

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

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

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

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

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

પરંતુ સૌથી ઉત્તમતો હરજીબાપાવાળી ઇઝરાયલી ખેતી તેમાં વાતાવરણમાં ગંદવાડ ન થાય, સ્વચ્છતા જળવાય તેમજ પાકને પૂરતું પોષણ મળે. હવે તમને જે તકલીફ છે તેનું નામ છે ફિશર. તેનું મૂળ કારણ કબજિયાત છે. કઠીન મળ આવે છે અને બે-ત્રણ દિવસે મળ પ્રવૃત્તિ થાય છે. એજ આ રોગનું મૂળ છે. આયુર્વેદમાં ગુદવિદાર કહે છે. આપણે સાદી ભાષામાં તેને મળદ્વારના વાઢીયા કહીએ છીએ. ફિશર એટલે કાપા પડી જવા મળદ્વારની ઉપરની ત્વચા Mucos Membrein અથવા નીચેની ત્વચામાં કઠીન મળ બળપૂર્વક પસાર થતાં જે કાપા પડી જાય છે તેને ફિશર કહે છે.



ફિશરના લક્ષણો નીચે મુજબ છે :

- મળ ત્યાગ વખતે સખત વેદના.
 - મળ ત્યાગ વખતે સખત બળતરા.
 - જો વાઢીયા જૂના થઈ જાય તો સોય ભોંકાવા જેવી વેદના થાય.
 - કઠીન મળ વાઢીયા સાથે ઘસાય ત્યારે તેમાંથી લોહી પડે છે.
- બાલકનાથજી, આ ફિશરને શાસ્ત્રોક્ત સારવાર કરાવવી તેને મૂળમાંથી દૂર કરવો એજ એનો સાચો ઉપાય છે.



(૮) ગુદાપ્રદેશમાં થયેલું ગુમડું – ભાંગર

મને પૂઠના ભાગે ગુમડું થયું છે. તેમાંથી પરુ આવે છે. અને થોડા દિવસ પછી બંધ થઈ જાય છે. અને છેલ્લાં ૨૫ વર્ષથી આ તકલીફ છે. પરંતુ ફોલ્લીને દબાવીને પરુ કાઢી નાખવાથી દુઃખાવો કે બળતરા થતી નથી.

એક વખત ઓપરેશન કરાવ્યું. એ મટી જાય તે સારું નિશાળીયા પણ જમાડ્યા. અને વળી પાછું ફરીથી ઊભું થયું છે. મને ડાયાબિટીસ રપ૦ની આસપાસ રહે છે.

– વાલજીભાઈ પટેલ, ભાવનગર



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

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



આધુનિક વિજ્ઞાન પ્રમાણે ભગંદરના બે પ્રકાર પાડવામાં આવે છે.

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

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

આના પણ બે પ્રકાર હોય છે.

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

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ ભગંદરના દોષો અનુસાર સાત પ્રકાર છે.

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

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

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

- જો પરુ વધી જાય તો તીવ્ર વેદના, સોજો તેમજ ઘણીવાર તાવ પણ આવે.
- જો પરુ વધી જાય તો નિતંબ કે જાંઘ સુધી ફેલાઈ જતું હોય છે. તેમાંથી લોહી, પરુ અને આગળ ઉપર દુર્ગંધિત મળ પણ નીકળતો હોય છે.
માટે આવા કષ્ટદાયક રોગનું સમયસર નિદાન કરાવીને યોગ્ય સારવાર કરાવવી જોઈએ. ભગંદરમાં ક્ષારસૂત્ર સારવારથી વારંવાર ફરી થવાની શક્યતાઓ રહેતી નથી અને કાયમી મૂળમાંથી મટી જાય છે. સાથે સાથે ડાયાબીટીસ ને પણ કંટ્રોલમાં રાખવો જરૂરી છે.



(૯) ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે આહાર

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

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

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

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

આ પ્રયોગ નિયમિત કરવાથી ખૂબ જ અદ્ભુત પરિણામ જોવા મળશે.

આ સિવાય ભૂમ્યામલકીનો નાનો છોડ થાય છે જે ખેતરમાં નિંદ્રમણ તરીકે ઊગે છે. આ ડાયાબિટીસમાં ખૂબ સારું પરિણામ આપે છે. આના નાના છોડ લાવી તેના નાના ટુકડા કરી છાંયડામાં સૂકવી દેવા આને છાયા શુષ્ક કહેવાય. સૂકાઈ જાય પછી આમાંથી મુઝીભર લઈ રાત્રે ૧ ગ્લાસ

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

આ પ્રયોગ નિયમિત કરવો. અચૂક સારું પરિણામ મળશે જ. અહીં એક વાત ખાસ કરી લઉં.

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

અમેરિકાના ઇલેક્ટ્રોનિક નિષ્ણાંતે એક અદ્ભુત પ્રયોગ ઈ.સ. ૧૯૭૦માં કર્યો. તેમાં એક છોડનો માધ્યમ તરીકે ઉપયોગ કરી દૂરથી આદેશ આપી મોડેલ ટ્રેઇનને અટકાવવાનો પ્રયોગ કર્યો. તેમાં તેને સફળતા મળી. તેણે *Philodendron Bipinnatifidum* નામના છોડનો માધ્યમ તરીકે ઉપયોગ કરી એરોક્સ્ટને વાંકીચૂકી દિશામાં ફંગોળવાના એરોબેટિક્સ પ્રયોગો કર્યા. તે વિચારના તરંગોથી જેવા આદેશ છોડને મોકલતો કે તરત જ તે છોડ સાથે લગાવેલ ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણો એરોક્સ્ટમાં સંલગ્ન ઇલેક્ટ્રિક સર્કીટને ટ્રાન્સમીટ કરી દેતા.

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

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

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

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

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

“પારકાના હિતને ખાતર પોતાનું જીવન જીવનાર આ

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



(૧૦) ભગંદર શેના લીધે થાય ?

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

જીવણજી ઠાકોર, ઉ.વ. ૫૮ વર્ષ.

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

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

મેં સાંભળેલી વાત છે કે એક મહાત્માએ પ્રવચન આપતાં કહ્યું છે કે, જો શ્રદ્ધાથી પહાડને પણ તમે કહો કે ખસી જા તો તે ખસી જશે.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

જીવણજી આપણને ક્યા કારણથી ભગંદર થયું તે માટે ભગંદર થવાના કારણોને પહેલાં સમજીએ.

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

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

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

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

આપણા શાસ્ત્રમાં સાચે જ કહ્યું છે કે :

“યા દેવી સર્વ ભુતેષુ, શ્રદ્ધા રૂપેણ સંસ્થિતા ।

નમઃ સ્તસ્યૈ, નમઃ સ્તસ્યૈ, નમઃ સ્તસ્યૈ નમો નમઃ ॥

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

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



(૧૧) નાના બાળકોને હરસ-મસા

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

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



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



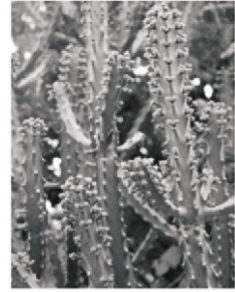
(૧૨) ક્ષારસૂત્ર સારવાર એટલે શું ?

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

આર.આર.પટેલ



જ્ય ગુરૂદેવ, રમેશભાઈ, “ક્ષારસૂત્ર સારવાર” એ આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથમાં મહર્ષિ સુશ્રુતાચાર્યે બતાવેલી શાસ્ત્રીય ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. જેમાં જુદી-જુદી વનસ્પતિમાંથી તૈયાર કરવામાં આવેલ ક્ષાર અને સૂત્ર એટલે કે આ બંનેના સંયોજનથી તૈયાર કરવામાં આવેલ ઔષધને “ક્ષારસૂત્ર” કહે છે. ગુદા-બસ્તિ



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



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

(૧૩) ક્ષારસૂત્રના ફાયદા અને ધ્યાન રાખવા જેવી બાબતો

ક્ષારસૂત્ર સારવારના ફાયદા શું છે?

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



(૧૪) ક્ષારસૂત્ર સારવાર પછી શું ધ્યાનમાં રાખશો ?

- ક્ષારસૂત્રની સારવાર પછી વધુ સમય ઉભડક બેસવું નહીં.
- જોર કરીને મળત્યાગ કરવો નહીં.
- શરૂના ચાર-પાંચ દિવસ વાહન સવારી કરવી નહીં.
- કબજિયાત માટે નિર્દોષ ઔષધોનો ઉપયોગ કરવો.

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



(૧૫) હરસ-મસા ભગંદરના દર્દીમાં આહાર-વિહાર

હરસ-મસા ગુદામાર્ગના આ રોગોનો સીધો સંબંધ પાયનતંત્ર સાથે છે. માટે પાયનતંત્ર સુધરે તેવા ઉપાયો કરવા.

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

સાફ લાવવું હોય તો દાઢીની નીચે ચિબુક ઉપર રથી ૬ મિનિટ સુધી
ખૂબ હળવું દબાણ આપવું.

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



(૧૬) હરસ-મસા ભગંદરના દર્દીએ

શું ન કરવું / શું ન ખાવું ?

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

- વધુ પડતી વાહન સવારી ન કરવી.
- મળ મુત્રના વેગને રોકવો નહીં.
- અતિશય તીક્ષ્ણ દારૂ, ચા, કોફી, ભાંગ, અફીણ, તમાકુ જેવા ઝેરી તથા માદક પદાર્થોનું સેવન ન કરવું.
- વિરૂદ્ધ આહારનું સેવન ન કરો. જેમકે દૂધ સાથે દહીં, દૂધ સાથે છાશ, દૂધ સાથે ખાટા પદાર્થો, દૂધ સાથે લસણ, ડુંગળી, ગોળ, માછલાં, ઇંડા, પ્રાણીજ તેલ કે મીઠું લેવું નહીં.
- મેદાની બનાવટો વધારે પડતી ન લેવી.
- આથાવાળી વાનગી કે અથાણા વધારે ન લેવા.
- વેસ્ટર્ન ટોઇલેટ પર લાંબો સમય સુધી બેસવું નહીં.
- સખત ફિટીંગવાળા કપડાં પહેરવા નહીં.
- પાચનતંત્રને નુકસાન કરનાર ઠંડા પીણાનું વધુ પડતું સેવન ન કરવું.
- બાજરી, રીંગણ, ગોળ, ફરસાણનો ઉપયોગ વધારે ન કરવો.
- ચણા, મઠ, વાલ, વટાણા, મસુર, ચોળી, ફણસનો ગર વગેરે ખોરાકમાં વધારે ન લેવાં.



(૧૭) હરસ-મસા ભગંદર અને કેન્સર

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

- મણીભાઈ પટણી



મળમાર્ગનું કેન્સર

મણીભાઈ મસા-ભગંદર અને કેન્સર આ ત્રણેય રોગો અલગ-અલગ છે. હા. હરસ-મસાની સમયસર સારવાર ન કરવામાં આવે તો તેમાંથી પાક થઈ ભગંદર થવાની શક્યતા રહેલી છે. પરંતુ, કેન્સર એ અલગ જ રોગ છે. એ આવા રોગોના પરિણામસ્વરૂપ થતો નથી. માટે

“જાગ્યા ત્યારથી સવાર”. કોઈ પણ રોગનું મોટું નામ સાંભળી ડરી

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

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

કહેવાય છે કે :

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

મારે ત્યાં આવેલ વડોદરાનો એક કેસ....

નામ: શહેનાઝબાનુ બદરુદ્દીન શેખ

ઉંમર: ૪૨ વર્ષ, વજન: ૩૫ કિલો

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

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

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

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

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

સારવાર કરાવવા આવ્યા પહેલાંનો રિપોર્ટ

(1) Dt. 17-8-2001

Investigation : U.S.G. ABDOMEN & PELVIS

Liver is moderatily enlarged

Moderate Hepatomegaly ? with multiple senoonderies

Mid splenomegaly.

Minimal free fluid is abdomen & Pelvis.

Adv : CT. abdomen in liver.

(2) Dt. 20-8-2001

Diagnosis : Secondary malignant, Neoplasm of liver.

(3) Dt. 30-8-2001

CT Scan of Abdomen

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

(4) Dt. 14-9-2001 :

Liver Fuction Tests :

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

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

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

SERUM PROTEINS ESTIMATION :

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

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

Globulin : 4.70 gm / dl

SERUM BILIRUBIN ESTIMATION :

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

(1) Dt. 22-10-2001

IMPRESSION :

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

आयुर्वेदिक सार्वार यालु कर्वा बाहना रिपोर्टस

(1) Dt. 6-12-2001

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

No free fluid is seen in the peritoneal cavity.

As compared to previous report there is significant improvement.

(2) Dt. 21-1-2002

SONOGRAPHY OF ABDOMEN & PELVIS :

IMPRESSION :

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

No free fluid is seen in the peritoneal cavity.

Mild splenomegaly.

(3) Dt. 15-4-2002 :

SONOGRAPHY OF ABDOMEN & PELVIS :

IMPRESSION :

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

સારવારના અંતે વજન ૪૫ કિલો.

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

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

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

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

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

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

શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ હોય.

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

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

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

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

સાચું જ કહ્યું છે કે, દારૂ ભાન ભુલાવે, શરમ ભુલાવે અને થયું પણ

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

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

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

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

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

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

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

આવીને આપણને તેના કાયમી ગુલામ બનાવી દે છે.



(૧૮) હરસ-મસા, ભગંદર ફરી થઈ શકે ?

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

મિત્ર, આનંદ પરમાત્માએ બનાવેલી બધી વસ્તુઓ ઉપયોગી છે.

“અતિ સર્વત્ર વર્જયતે।”

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

યુક્તાહાર વિહારસ્ય, યુક્ત ચેષ્ટસ્ય કર્મસુ,

યુક્ત સ્વપ્નાવ બોધસ્ય યોગોઃ ભવતિ દુઃસ્વહા ॥

દુઃખનો નાશ કરનાર યોગ તો યથાયોગ્ય આહાર-વિહાર કરનારને, કર્મોમાં યથાયોગ્ય ચેષ્ટા કરનારનો તથા યથાયોગ્ય ઊંઘનાર તેમજ જાગનારનો જ સિદ્ધ થાય છે.

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

બીજાને કહ્યું : “ત્રાંસુ મૂકે તો ડુબે ?”

બીજા શિષ્યએ કહ્યું : “હા”.

ત્રીજા શિષ્યને કહ્યું : “આડુ મૂકે તો ડુબે ?”

ત્રીજા શિષ્યએ કહ્યું : “હા”.

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

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

પાયનતંત્ર નબળું પડે છે. જેનાથી કબજ્યાત થઈ લાંબા ગાળે હરસ-મસા કે ભગંદર જેવા રોગો થાય છે.

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

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

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

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

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

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

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

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

જે રોગી દિર્ઘાયુષ્યના લક્ષણોવાળો હોય, દુઃખ સહન કરી શકે તેવો સત્ત્વશીલ, સાધ્યવ્યાધિવાળો હોય, ચિકિત્સા કર્મ માટે ધન ખર્ચી શકે તેવો હોય, ઈન્દ્રિયોની લોલૂપતા વિનાનો આત્મવાન, સ્વધર્મ પ્રત્યે આસ્થાવાળો અને વૈદ્યની સૂચનાને અનુસરનાર હોય તો બહુ મોટા વ્યાધિને પણ થોડા જ સમયમાં કાબુમાં લઈ શકાય.



(૧૯) વિરૂદ્ધ આહાર

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

વિરુદ્ધમપિ આહારં વિદ્યાદ્વિષરોપમમ્ ॥

વિરૂદ્ધ આહારને પણ જેર તથા ગર જેવો જાણવો.

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

કેટલાંક જાણીતા વિરૂદ્ધ આહાર નીચે મુજબ દર્શાવેલ છે :

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

આ ઉપરાંત :

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

- અડદની દાળ સાથે મૂળો વિરૂદ્ધ છે.
- અડદની દાળ, ગોળ, દૂધ, દહીં તથા ઘી એ બધા સાથે નાનાં ફણસ વિરૂદ્ધ છે.
- છાશ, દહીં કે તાડફળ સાથે કેળા વિરૂદ્ધ છે.
- દૂધપાક સાથે દારૂ અને કૃશરા (ખીચડી) વિરૂદ્ધ છે.
- લીલા શાકભાજી સાથે દૂધ વિરૂદ્ધ છે.

કેટલાક લોકોને ખોરાકમાં શું લેવું તેનું પણ ભાન નથી હોતું. કોઈ સિગારેટ, કોલ્ડ્રીક સાથે બિસ્કીટ લે છે તો, કોઈ થિયેટરમાં સમોસા અને કોલ્ડ્રીક લે છે. કોલ્ડ્રીક્સની બોટલમાં ગરોળી જેવા જીવજંતુઓ જોયા પછી પણ કોલ્ડ્રીક્સ પીવાનું છોડી શકતા નથી. વ્યસનને છોડવા માટે દૃઢ સંકલ્પ અને મનની મક્કમતા જરૂરી છે. પરંતુ ગુટખા છોડી બુધાલાલ, બુધાલાલ છોડી તમાકુવાળો મસાલો એ છોડી સિગારેટ, સિગારેટ છોડી બીડી આ ચક્કરના ચક્રવ્યુહમાંથી બહાર આવવા માટે મનની મક્કમતા ખુબ જ જરૂરી છે. કેટલીક બહુરાષ્ટ્રીય કંપનીઓ કેટલાય નામોથી કોલ્ડ્રીક્સ વેચે છે. અને ભારતમાંથી દર સાલ કરોડો રૂપીયા નફાના રૂપમાં લઈ જાય છે. આ કોલ્ડ્રીક્સમાં શું-શું ભેળવવામાં આવે છે, તેની કોઈ જાણકારી આપતા નથી.

આ કંપનીઓ આપણા ઉપર ત્રણ રીતે હુમલો કરે છે.

(૧) તન ઉપર :

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

અમદાવાદમાં કન્ઝયુમર એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ સેન્ટર દ્વારા તપાસ કરવાથી કોલ્ડ્રીક્સમાં કાર્બોલિક એસિડ, એરીથ્રાલિક એસિડ અને બેન્ઝોઇક એસિડ નામના તેજાબ પણ જોવા મળ્યા છે. જેને કારણે પેટમાં બળતરા, ઓડકાર આવવા, મગજમાં ગડબડ અને એસિડીટી થાય છે.

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

કોલ્ડ્રીક્સથી આમાશય અને આંતરડામાં અલ્સર પેદા થઈ શકે છે.

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

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

(૨) ધન ઉપર :

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

જેમકે, શેરડીનો રસ, લીંબુંનું શરબત, નારીયેળનું પાણી, દહીંની લસસી, દૂધ, બદામની ઠંડાઈ. રૂહ-અફઝાનું ઘરેલું ઠંડા પાણી વેચતા લાખો લોકોની રોજીરોટી પર અસર થાય છે.

(૩) મન ઉપર :

આ કંપનીઓ તેમનું વેચાણ વધારવા માટે કરોડો રૂપિયા ખર્ચીને ફિલ્મી કલાકારો, ખેલાડીઓ તથા ગાયકોના વિજ્ઞાપનો તથા કાર્યક્રમો કરાવી નવી સેક્સી જાહેરાતો દ્વારા લોકોના મગજને પાંગળું બનાવી રહ્યા છે.

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

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

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

કુદરતના સ્વરૂપમાં ફેરફાર કરી હાઇબ્રીડ જાતો વિકસાવી આપણા માટે દેશી બાજરી, દેશી ગુવાર, દેશી દૂધી, દેશી ગોળ, દેશી ઘી આ બધું આવતી કાલે સ્વપ્નું થઈ જશે. ગાય ભેંસને પૂરતો ચારો પણ આપી શકતા નથી. અને શુદ્ધ ઘી, શુદ્ધ દૂધની આપણે વાતો કરીએ છીએ. આનાથી મોટું આ સૃષ્ટિ પરનું બીજું ક્યું આશ્ચર્ય હોઈ શકે!!

શાકભાજીમાં પણ હોર્મોન્સ વાળી દવાનો ઉપયોગ કરતાં થઈ ગયા છે. કાચા લીંબું, કાચા ફળ, કાચી કેરી, કાચા કેળાં વગેરેને કેમિકલ પ્રોસેસથી પકવવામાં આવે છે. આ કેમિકલ શરીર માટે જેર છે. અરે ! પ્રાણીઓની ચરબીમાંથી ઘીના ડબ્બા બનાવી ટીનબંધ પેક કરી વેચવાનું કૌભાંડ છાશવારે જોવા મળે છે.

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

કૃત્રિમદૂધ, કૃત્રિમઘી, કૃત્રિમછાશ, હાઇબ્રીડ શાકભાજી, કોકાકોલા, પીઝા, બર્ગર, બ્રેડ વગેરે અન્ન જે ન પચી શકે તેવા અન્નનો વધુ પડતો ઉપયોગ બીમારી જ નોતરે ને ! ગાય ભેંસને બે ટંક પૂરું ખાવા માટે ચારોય મળતો નથી. ખાય છે તો કાગળના ડૂચા, પ્લાસ્ટિકની કોથળીઓ, એઠવાડ, ગંદકી અને પછી તેમાંથી સારા દૂધની અપેક્ષા કેવી રીતે રાખી શકાય.

(૨૦) પ્રેમ એ જ પરમાત્મા

માંસાહારનો ત્યાગ કરો,

દયાળુ બનો,

પાપ કર્મ ન કરો.

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



છીએ, કે પાપ લાગે !

તો કોઈ કહે છે કે

માંસાહારથી જ શક્તિ

આવે . આવી

સારવારમાં તો ખોરાક

(માંસાહાર) કરવો જ

પડે. આવી ભ્રમણાઓ

દૂર કરો આપણા

મોજશોખ ખાતર

જીભના ચટાકાને

ખાતર મૂંગા-અબોલા જીવની કતલ કરવાનું બંધ કરો. અજાણતાં પણ આપણે હજારો જીવજંતુઓના મૃત્યુનું કારણ બનીએ છીએ. તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે ચોમાસામાં તમારા વાહન નીચે દરરોજના કેટલા જીવજંતુ કારણ વગર મૃત્યુ પામતાં હશે તો જાણીબુઝીને માંસાહાર કરી પાપકર્મ શું કામ કરવા ?

સંવત ૧૯૭૨નો પ્રસંગ :

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

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

સંતના સાંનિધ્યમાં પશુઓ પણ પરમમિત્ર બની જાય છે.

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

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

આહાર, નિંદ્રા, ભય, મૈથુન જેવી ક્રિયાઓ મનુષ્ય અને પશુઓમાં સમાન હોય છે. પરંતુ ધર્મ એટલે કે વિવેક બુદ્ધિ એજ મનુષ્યની વિશેષતા છે. બુદ્ધિનો દુરુપયોગ સર્વનાશ નોતરે છે. જ્યારે સદુપયોગ સર્વનું કલ્યાણ કરે છે. “પોતાના સો ભાઈઓ કે જેઓ ગાદી માટે લડી રહ્યા હતા. તેઓને નિર્દયતાથી મારી નાખ્યા, ઘણા યુદ્ધોમાં વિજય મેળવ્યો ને હજારો લોકોની કતલ કરી એજ સમ્રાટ અશોક હૃદય પરિવર્તન પછી કલ્યાણકારી કામો એટલા કર્યા કે આજે આપણે એના અશોકચક્રને રાષ્ટ્રીય ચિહ્ન તરીકે અપનાવ્યું છે.

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

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

સાપેક્ષતામાં ભારતને જુઓ સંત મહાત્માઓની ભુમિ, વિશ્વને આધ્યાત્મિક પ્રગતિની ભેટ આપનાર દેશમાં સૌથી ઓછી કુદરતી હોનારતો જોવા મળશે.

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

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

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

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

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

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



(૨૧) જાણવા જેવું

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

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

(૩) તલ અને ગોળ : તલ અને ગોળનું મિશ્રણ કે જેને લોકભાષામાં ‘ક્યરિયું’ તરીકે ઓળખાય છે. અને શિયાળામાં તેનો એક શક્તિવર્ધક ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તે હકીકતમાં આયુર્વેદ મતાનુસાર એક ‘વિરૂદ્ધ આહાર’ છે. તેના સેવનથી કૃમિ, ચામડીનાં રોગ, શરદી, પ્રમેહ, રક્તવિકાર, કબજિયાત, કફ-પિત્તવૃદ્ધિ આદિ રોગો થાય છે.

(૪) **મીઠું** : મીઠું અભિષ્પદી, મળને બહાર કાઢનાર, વાયુનો નાશ કરનાર વ્રણ પકાવનાર, રૂચિ ઉપજાવનાર, તિક્ષ્ણ અને કફ પિત્ત કરનાર છે. તેના વધારે પડતા સેવનથી ચામડીનાં રોગ, લોહીવિકાર, સોજા, શુક્ષ્મ, સાંધામાં પીડા, શિરદર્દ, મૂત્ર રોગ આદિ થાય છે. High B.P. નાં દર્દીએ પણ તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. આયુર્વેદ મતાનુસાર સારામાં સારું મીઠું (સિંધવ) સિંધાલૂણ છે.

(૫) **ચા** : ચાનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી પાચનક્રિયા મંદ પડી, શરીર દુબળુ અને નિર્બળ બને છે તથા કબજિયાત થાય છે અને લોહીનું દબાણ (B.P.) વધે છે.

ચા પીવાથી નિંદ્રાનાશ, વિચ્છિન્ન પાતળું થવું, સહનશીલતાનો નાશ થવો, છાતીમાં વેદના હૃદય ક્રિયાની અનિયમિતતા વગેરે વિકારો થાય છે. ચામાં રહેલા કેફિન અને ટોનિન તત્ત્વથી તાત્કાલિક સ્ફૂર્તિ અનુભવાય છે. પણ લાંબા ગાળે તે નુકસાનકારક છે.

(૬) **મધ** : મધ મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)ના દર્દી માટે ફાયદાકારક છે. આ ઉપરાંત અમ્લપિત્ત, હૃદયની દુર્બળતામાં પણ ઉપયોગી છે.

પરંતુ ગરમઋતુમાં, ગરમ કરેલ, ગરમ (પિત્ત) પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિ માટે મધ નુકસાનકારક છે. વળી, મધ અને ઘી સરખા ભાગે લેવું અહિતકર છે. ચઢતા તાવમાં દૂધ, ઘી કે મધ વાપરવું વિષ સમાન છે.

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

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

(૮) **દહીં** : દહીં અરૂચિ મટાડનાર તથા અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરનાર છે તથા ચરબી પણ વધારે છે.

પરંતુ તેને શરદ, ગ્રીષ્મ અને વસંતઋતુમાં ખાવું નહીં. દહીં ખાવાથી

તાવ, રક્તવિકાર, કોઢ, પાંડુરોગ, ભ્રમ, કમળો, ક્ષયરોગ, સળેખમ આદિ રોગો થાય છે.

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

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

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

(૧૦) **લસણ :** લસણ ક્ષયની વૃદ્ધિને રોકનાર એક જંતુનાશક દ્રવ્ય છે. ફેફસાના ક્ષય, ગ્રંથિક્ષય, કંઠમાળ, અસ્થિક્ષય, ત્વચાક્ષય વગેરે ઉપર અમૃત સમાન ગુણકારી છે.

જલોદર તેમજ સર્વાંગશોથમાં પણ તે હિતકારી છે. શિયાળાની ઋતુમાં લસણ પાકનું સેવન કરાય તો શરીર બળવાન, નિરોગી અને તેજસ્વી બને છે. લસણ શ્વાસનળીમાંના કફને છૂટો કરી સરળતાથી બહાર કાઢે છે. લસણને વધુ માત્રામાં લેવાથી વિરેચન કરે છે. પણ જો ઘી સાથે મેળવી લેવાય તો તેનો દાહક ગુણ ઓછો થાય છે.

લસણ અને દૂધનું એક સાથે સેવન કરવું અહિતકર છે. સગર્ભા સ્ત્રીએ, અમ્લપિત્તમાં દર્દીએ, અતિસાર (ઝાડા થયા હોય તેને) ઉલટી વગેરેનાં દર્દીએ લસણ લેવું નહિ.

દાંતણ વિશે :

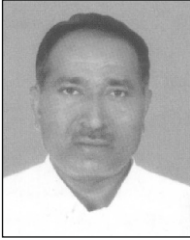
સાંપ્રત કાળમાં દરેક વ્યક્તિ દરરોજ સવારે ટૂથપેસ્ટ, ટૂથબ્રશ પર લઈને અડધી ઊંઘમાં દાંત પર ફેરવી નાખે છે. તેમાં રહેલા કપૂર આદી દ્રવ્યોથી મોંમાં સુગંધી અને ઠંડક લાગે છે. પરંતુ હકીકતમાં દાંત સ્વચ્છ કે મજબૂત થતા નથી. દાંતની મજબૂતાઈ સ્વચ્છતા અને પાયોરિયા જેવા રોગો દૂર કરવા માટે આયુર્વેદોક્ત અલગ-અલગ પ્રકારનાં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

સવારે (સૂર્યોદયથી ૯૬ મિનિટ પહેલા) ઉઠીને ભગવાનનું નામ લઈ પછી શરીર વિશે વિચારી આકડો, વડ, ખેર, કણજી, સાદડ, લીમડો, બાવળ વગેરે ઝાડના દાંતણ કરવા જોઈએ.

૨૪. મારા ઉપકારકો

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

અડતાલીસ ગામ કડવા પાટીદાર સમાજ - અમદાવાદ.



શ્રી જે. એસ. પટેલ
પ્રમુખશ્રી



શ્રી અંબાલાલ જે. પટેલ
મંત્રીશ્રી



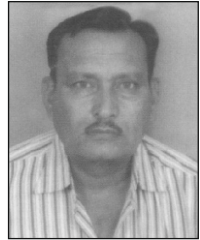
શ્રી રમેશભાઈ ડી. પટેલ
ઉપપ્રમુખશ્રી



શ્રી ગોરધનભાઈ ડી. પટેલ
ઉપાધ્યક્ષશ્રી



શ્રી માધવલાલ એમ. પટેલ
ખજાનચી



શ્રી ગોવિંદભાઈ કે. પટેલ
ઉપાધ્યક્ષશ્રી

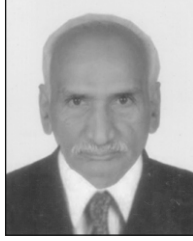
● હું આભારી છું શ્રી ખેડબ્રા તાલુકા લોકસહાયક સમિતિ ટ્રસ્ટ તેમજ ખેડબ્રા માનવ સેવા સમિતિ ટ્રસ્ટ કે જેઓએ મફત રાગ નિદાન કેમ્પનું આયોજન કરેલ જેમાં મને હરસ-મસા, ભગંદર ના દર્દીઓની સેવા કરવાનો અવસર આપ્યો.

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

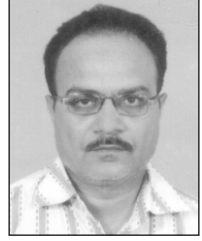
હું આભારી છું મારા ગામ લોદરાના સર્વે સભ્યોનો જેઓના સાથ
સહકારથી મારા કાર્યમાં સફળ થયો.



ડૉ. મુકેશભાઈ પટેલ
(મોટાભાઈ)



શ્રી હેમાભાઈ પટેલ



શ્રી વિનોદભાઈ પટેલ



શ્રી મહેન્દ્રભાઈ પટેલ



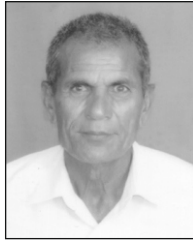
શ્રી જાનદેવભાઈ પટેલ



શ્રી ભરતભાઈ પટેલ



શ્રી દશરથભાઈ પટેલ



શ્રી ગાંડાલાલ પટેલ

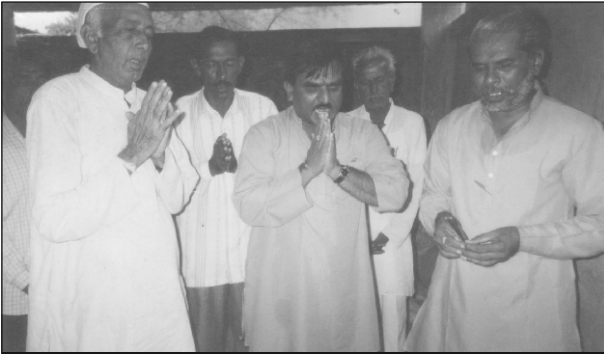


શ્રી ભગાભાઈ પટેલ

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



રૂપાલ ગામ સરપંચશ્રી પ્રહલાદભાઈ પટેલ તેમજ ગામજનોના સહયોગથી



શ્રી ગાયત્રી પરિવાર - વિજાપુરના સહયોગથી



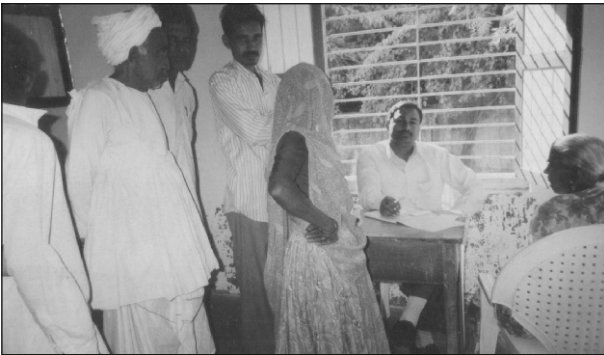
શ્રી દુધ ઉત્પાદક સહકારી મંડળી - કોલવડાના સહયોગથી



શ્રી દુધ ઉત્પાદક સહકારી મંડળી - સોજ (માણસા) ના સહયોગથી



શ્રી દુધ ઉત્પાદક સહકારી મંડળી - માણસા ના સહયોગથી



મોટા ચિલોડા ગામ સરપંચશ્રી તેમજ ગામજનોના સહયોગથી



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



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



શ્રી દુધ ઉત્પાદક સહકારી મંડળી - મુબારકપુર ના સહયોગથી

योगा રૂમ



કન્સલ્ટીંગ રૂમ





પ્રેરક



પૂ. સ્વ. હરિજીવનભાઈ પટેલ પૂ. ગં. સ્વ. મણીબેન પટેલ

જેમના સખત પરિશ્રમથી
હું આયુર્વેદાચાર્ય (B.A.M.S.) બન્યો તથા
એમના આશીર્વાદથી આ પુસ્તકની રચના
કરવાની પ્રેરણા જાગી તેવા પૂજ્ય
માતા-પિતાને વંદન...



ડૉ. વિશ્વામિત્ર પટેલ
(B.A.M.S.)



હેતલબેન વી. પટેલ

(Yoga Teacher & B.Sc., M.L.T.)



વાઘસ પ્રેસીડન્ટ - સદ્ગુરુ સેવા ટ્રસ્ટ

આધુનિક યુગમાં વ્યસ્ત જીવનશૈલીને કારણે મનુષ્ય તણાવયુક્ત જીવન જીવે છે અને રોગોનો ઉપચાર કરાવવા છતાં રોગો ફરીથી થાય છે. ત્યારે તે શારીરિક તેમજ માનસિક રીતે હારી જાય છે. આ બધી બિમારીઓનું મૂળ પોતાની જીવનશૈલી જ હોય છે. આ જીવનશૈલીમાં બદલાવ લાવવા માટે યોગ શિક્ષક પટેલ હેતલબેન દ્વારા **Yoga & Healing Programme** નામનો પ્રોગ્રામ હરજીવન હોસ્પિટલ, ગાંધીનગર ખાતે શરૂ કરવામાં આવેલ છે. આ પ્રોગ્રામમાં હરસ-મસા, ભગંદર જેવા જટીલ રોગો વિશેની જાણકારી - આહાર નિયમન તેમજ યોગ પ્રાણાયમ દ્વારા સકારાત્મક જીવનશૈલી વડે રોગમાંથી મુક્તિ કેવી રીતે મેળવી શકાય તે વિષય પર જાણકારી આપવામાં આવે છે.

સૌજન્ય

+ **હરજીવન હોસ્પિટલ** +

મસા-ભગંદર

ઓપરેશન વગર

દાખલ થયા વગર

ડૉ. વિશ્વામિત્ર પટેલ દ્વારા સૂત્ર નિષ્ણાંત

Cont. : 96240 44999

(૧) પ્લોટ નં. ૬-૧૩, ટાટા ચોકડી પાસે, કોલવડા રોડ, જી.આઇ.ડી.સી., સેક્ટર - ૨૬, ગાંધીનગર. (સમય : સવારે ૯ થી ૧)

(૨) ૨૦૪, દિમાદ્રી કોમ્પ્લેક્સ, સેલ્સ ઇન્ડિયાની સામે, ઇન્ડમટેક્સ, અમદાવાદ. (સમય : બપોરે ૪ થી ૭)

www.harjivanhospital.com