

# સર્વાંગી, સ્વાશ્રયી સ્વાસ્થ્ય

વર્ષ : ૨

ઓગસ્ટ ૨૦૦૯

અંક : ૨૦

તંત્રી : બીપીન પારેખ 'આનંદ'



# સર્વાંગી, સ્વાશ્રયી સ્વાસ્થ્ય

પ્રકાશક : હોલીસ્ટીક હીલીંગ હેલ્થ્સ

એક રજીસ્ટર્ડ થેરાપી ટ્રસ્ટ, જે સર્વાંગી, સ્વાશ્રયી સ્વાસ્થ્યના જ્ઞાનના પ્રચાર-પ્રસાર માટે કાર્યરત છે

ટ્રસ્ટ રજી. નં.: TR/40389 Dt. 20-12-2006 • PAN : AAA TH 5890 F

As per I.T. Exemp. Certificate Dt. 11-5-2007 valid up to 31-3-2011

૨/૧૦૨-૧૦૩-૧૦૪, વીક્રમ એપા., એસ.વી.પી. રોડ, બોરીવલી (વે), મુંબઈ-૪૦૦ ૧૦૩.

ફોન: ૨૮૯૩ ૫૧૫૮/૨૮૯૩ ૦૨૭૧

E-mail : anandmay1@hotmail.com

## આ અંકમાં.....

૧. તંત્રી સ્થાનેથી ..... ૩
૨. રોગની આમંત્રણપત્રીકા : બેઠાડુ જીવન.....૪
૩. તબીબી વ્યવસાય ખનખનીયા ગણવા માટે નથી.....૭
૪. એ જંક ફુડ નાસ્તા તમને બંધાણી બનાવે છે!.....૧૨
૫. ગ્લોબલ વોર્મીંગ સામે કોટી વૃક્ષ અભીયાન..... ૧૫
૬. કેવો આહાર લેવો? ..... ૧૭
૭. તળેલી વાનગીઓ અને સ્વાસ્થ્ય .....૨૦
૮. દેહદાન ..... ૨૩

✽ અમારા અન્ય બે માસીકો વાંચો અને વંચાવો ✽

૧) હોલીસ્ટીક હીલીંગ હેલ્થ્સ - અંગ્રેજી, હિન્દી અને ગુજરાતી ભાષામાં

૨) ઘ હોલીસ્ટીક હીલર - માત્ર અંગ્રેજી ભાષામાં

‘સર્વાંગી, સ્વાશ્રયી સ્વાસ્થ્ય’ માસીક તેના માલિક હોલીસ્ટીક હીલીંગ હેલ્થ્સ ટ્રસ્ટ માટે મુદ્રક અને પ્રકાશક શ્રી બીપીન પારેખે જીજ્ઞેશ પ્રીન્ટર્સ, ૧, રોહન રેસીડેન્સી, રામ મંદીર કોસ રોડ, પ્રેરણા નગર, બાબઈ નાકા, બોરીવલી (વે), મુંબઈ-૪૦૦ ૦૯૨ ખાતે છાપ્યું અને ૨-૧૦૨-૧૦૩-૧૦૪, વીક્રમ એપા., એસ.વી.પી. રોડ, બોરીવલી (વે), મુંબઈ-૪૦૦ ૧૦૩ ખાતેથી પ્રકાશીત કર્યું. તંત્રી : શ્રી બીપીન પારેખ ‘આનંદ’



## તંત્રી સ્થાનેથી.....

સુજા વાચકો,

કુદરતી ઉપચારના નીચમોનું પાલન કરનાર વ્યક્તી હંમેશા સુખ, શાંતી અને આનંદનો અનુભવ કરતી હોય છે. તેનું શરીર અને મન હંમેશા નીરોગી રહે છે અને તેની જીવનયાત્રા હંમેશા અતી સુખદાયી હોય છે. માનવજીવનના મુળભુત ધ્યેય – અર્થ, ધર્મ, કામ, અને મોક્ષની પ્રાપ્તી અતી સરળતાથી થાય છે. પ્રકૃતીના માર્ગ પર ચાલનાર વ્યક્તી જીવન સાફલ્યનો અચુક અનુભવ પ્રાપ્ત કરે છે.

સંસારમાં પ્રાપ્ત અન્ય ચીકીત્સા પદ્ધતીઓથી તદ્દન ભીન્ન એવી કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતી સૌથી સરળ, સહજ, સર્વસુલભ, સસ્તી, અહીંસક, સાત્વીક, વ્યક્તીને આત્મનીર્ભર કરવાવાળી, દવારહીત, સંપુર્ણ તેમજ સર્વાંગીણ છે. સર્વ રોગોને મટાડવાની અને અટકાવવાની શક્તી ઘટાવતી આ ચીકીત્સા પદ્ધતીનો આપણે સૌ અભ્યાસ કરીએ, સ્વીકાર કરીએ, તેનો પ્રચાર અને પ્રસાર કરીએ. રાષ્ટ્રપીતા મહાત્મા ગાંધીજીનું આજ સ્વપ્ન હતું. તેને આકાર કરવા આપણી કટીબદ્ધ થવું જોઈએ. વેદ ઉપનીષદોમાં પ્રતીપાદીત અત્યંત પ્રાચીન ચીકીત્સા પદ્ધતી સદા નવીન અને વૈજ્ઞાનીક છે.

આધુનીક વીજ્ઞાન પણ તેનો સ્વીકાર કરે છે. જરા પણ મનમાં સંદેહ રાખ્યા વગર ચાલો, આપણે કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતીને હૃદયપુર્વક સ્વીકારીએ.

આપના તંત્રીનો સંપર્ક :

સોમવાર થી શુક્રવાર સવારે ૧૦ થી ૧૨  
અને સાંજે ૪ થી ૬ વચ્ચે જ કરવા વીનંતી છે.

કુદરતી રીતે આપનો,  
બીપીન પારેખ 'આનંદ'  
(મો.: ૯૮૩૩૨ ૦૫૫૫૦)

'સર્વાંગી સ્વાશ્રયી સ્વાસ્થ્ય' માસીકે એક જ ઈ-ઉ વાળી ઉઝા જોડણી અપનાવી છે.

## રોગની આમંત્રણપત્રીકા : બેઠાડુ જીવન

પગને પેડાં લાગી ગયાં ત્યારથી પગ ચાલવાનું ભુલતા જ ગયા. પેડાં સાઈકલનાં હતાં ત્યાં સુધી તો પગ કંઈ ન બોલ્યા. ધીરે ધીરે સાઈકલની જગ્યાએ સ્કુટર, બસ, રીક્ષા અને મોટરગાડીનાં પેડાં ગોઠવાઈ ગયાં. પગ બીચારા બેકાર બનતા ચાલ્યા. થાપા વજનદાર બનતા ચાલ્યા. કમ્બર પર ચગુ ઠરવા લાગ્યો. પેટ ગાગર બનતું ચાલ્યું. વાયુના પ્રકોપની દવાઓ અને પાચનચુર્ણો લોકપ્રીય બનવા માંડ્યાં. પગની ફરીયાદ કોણ સાંભળે? એ ફરીયાદ ઘુંટણના વા દ્વારા, ડાયબીટીઝ દ્વારા અને હૃદયરોગ દ્વારા પ્રગટ થઈ. પગ સુંવાળા બની ગયા, ઉજળા બની ગયા અને લગભગ નકામા બની ગયા.

હાથની આંગળીઓને સ્વીચ મળી ગઈ. પહેલાં જે જે કામો હાથ કરતા તે કામો સ્વીચની મદદથી ચંત્રો કરવા લાગ્યાં. સાંબેલું કોને કહે તેની નવી પેઢીને ખબર નથી. ખાંડણીયું કોને કહે તેની બાળકોને ખબર નથી. હાથઘંટી ગઈ અને સ્વીચઘંટી આવી ગઈ. ચટની વાટવાનો ઓરસીયો રાતોરાત મીક્સર બની ગયો. કપડાં ધોવાનું ગયું અને માત્ર સ્વીચ ઓન કરવાનું બચ્યું. વોર્શીંગ મશીન કપડાં ધુએ અને સુકવી પણ નાખે. કુવો દુર દુર રહી ગયો અને નળ કીચનમાં આવી ગયો. સંડાસ સીમમાંથી વાડામાં અને વાડામાંથી એટેન્ડ બાથવાળા બેડરૂમમાં આવી ગયું. નવી જીવનરીતી નવું ચીંતન માગે છે. મલેરીયાની કે ડાયબીટીઝની ફેશન ન હોઈ શકે.

હાથ અને પગ ધીરે ધીરે બેકાર થતા જાય છે. એમની બેકારીનો બધો ભાર હૃદય પર પડે છે. કેલરી શરીરમાં ઓરાય છે પણ બળતી નથી. તળેલું ખુબ ખવાય છે, પણ પચતું નથી. ખાંડ પેટમાં પઘરાવાય છે, પરંતુ બ્લડસુગરને એ ચડાવી મારે છે. આપણાં ફેફસાં થોડાંક ઉંડા શ્વાસની રાહ જુએ છે. આપણું હૃદય થોડાક વ્યાયામની રાહ જુએ છે. આપણી ચામડી થોડોક પરસેવો વળે તેની રાહ જુએ છે. આ મીત્રોને નીરાશ કરીએ ત્યારે રોગ થાય છે. આખા દીવસને અંતે પુછવા જેવું છે કે: આજે મારા હાથ અને પગ કેટલા હાલ્યા? હાથ

પ્રકૃતિ એ પરમાત્માનું પ્રગટીકરણ છે, મનુષ્યનું પ્રગટીકરણ છે કલા.

- એચ. ડબલ્યુ. લોંગફેલો

પગને આરામ મળ્યો, પણ મગજને આરામ જ નહીં! તાણ વધી પડે ત્યારે મગજને પેઈનફીલરની જરૂર પડે, ઉંઘની ગોળીની જરૂર પડે, શરાબની જરૂર પડે અને પછી ડ્રગ સુધી વાત પહોંચે.

એલોપથી, આયુર્વેદ, હોમીયોપથી, યુનાની અને પ્રકૃતી ચીકીત્સા જેવી બધી ઉપચારપ્રથાઓનો સાર ટુંકમાં જ આવી જાય છે. બેઠાડુ માણસ રોજ રોગને આમંત્રણપત્રીકા મોકલીને કહે છે : ‘હે રોગ મહાશય! ભલે પધારો. છેવટે બી.પી. બનીને તો આવો!’ રોગ પણ સ્ટેટસ જાળવે છે. મોટા માણસને નાનો રોગ નથી થતો. તંદુરસ્ત રહેવાની ફેશન શરૂ થવી જોઈએ. એ ફેશન ગરીબોએ શરૂ કરવી જોઈએ. ગરીબને માંદા પડવાનું ન પાલવે.

એક અગત્યની વાત કાયમ ચુકી જવાય છે. ખાધેલું પચે તે માટે લવણ ભાસ્કર ચુર્ણ કે હવાબાણ હરડે લેનારાઓ પણ એક વાત લખી રાખે. શરીર અને મન એકબીજાં સાથે જોડાયેલાં છે. મનની તંદુરસ્તી વગર શરીરની તંદુરસ્તી શક્ય નથી. અદેખું મન, દ્રેષીલું મન કે પછી અધીરું મન શરીરને બધા રોગો પહોંચાડતું રહે છે. મનની કેળવણી શાળા કે કોલેજમાં નથી મળતી. એ તો સંસારની યુનીવર્સિટીમાં જ મળે. ઝઘડાળુ પત્ની પતીને તલવારની મદદ વીના મારી નાખે છે. વહેમી પતી પત્નીનું આચખું કડવા શબ્દોથી ટુંપાવી નાખે છે. ક્યારેક કોઈ સ્વજન વગર કારણે કલેશ પહોંચાડે કે તમારી શાંતીને ખળભળાવી મુકે ત્યારે જપ શરૂ કરવા. આવા યાંત્રીક જપનું આધ્યાત્મીક મુલ્ય ઝાઝું નથી, પરંતુ એનું મનોવૈજ્ઞાનીક મુલ્ય ઘણું છે. કલેશથી બચી જવાય છે. પરિવારમાં આનંદ ઉભરાય ત્યારે શરીર પણ સ્વસ્થ રહે છે. ક્યારેક એક જ પાત્ર આખા પરિવારને ખેદાનમેદાન કરી મુકે છે. આવે વખતે બાકીના બધા સભ્યોએ ગુપ્ત સમજૂતી કરીને યોજનાપુર્વક વ્યુહરચના ઘડીને એ સ્વજન સાથે વીવેકપુર્વક કામ પાડવું જોઈએ. કેંકેચી આખી અયોધ્યાને હચમચાવી મુકે છે, પરંતુ ભરતનું મન સ્વસ્થ હોય તો રઘુકુળ બચી જાય છે. ક્યારેક હીરણ્યકશ્યપ સામે પ્રહલાદનો સત્યાગ્રહ ખપ લાગે છે.

અદેખાઈથી બચવાની સાધના કરવાની સૌથી વધુ જરૂર સાહીત્યકારોને

પ્રકૃતીથી વીમુખ થયેલું માનવહૃદય કઠોર બની જાય છે.

– સ્ટેન્ડીંગ બેર

હોય છે. સર્જકની દુનીયા મુળે તો બ્રહ્માનંદ લુંટવાની દુનીયા છે, પરંતુ એ દુનીયાના રાગદ્વેષ ક્યારેક રામાયણના ઘોબીની કક્ષાના હોય છે. મીત્રની મર્યાદા બતાવે અને દુશ્મનની ખુબી બતાવે એવી ઉંચી મનોભુમીકાવાળો કોઈ વીવેચક મળે તો એને વંદન પાઠવવા જોઈએ. સાહિત્યકારોમાં અટવાતી મેલી વીધાનો પાર નથી. સર્જકો કેટલા વામણા હોઈ શકે છે એની જો વાચકોને ખબર પડી જાય તો એમનાં પુસ્તકો કોઈ ન ખરીદે. સાહિત્યકારોની સરેરાશ માનસીક તંદુરસ્તી સરકારી કારકુનોની સરેરાશ માનસીક તંદુરસ્તી કરતાં સહેજ જ વધારે હોય છે. મનના રોગો ધીરે ધીરે શરીર સુધી પહોંચે છે. આનાથી વધારે લખવું જોખમકારક છે કારણ કે આ તો પ્રોફેશનલ હર્ડ છે.

સ્વસ્થ, નીરોગી શરીર અને સ્વસ્થ મન ભેગાં મળે પછી શુદ્ધ ચિત્ત માટે મથવાની મજા પડે છે. ચિત્તશુદ્ધીની બેઠક પર ધ્યાન શોભે છે. ચિત્તશુદ્ધી વગરનું ધ્યાન રાવણ સર્જે છે. વ્યવહારશુદ્ધી વગર ચિત્તશુદ્ધી ન જામે અને ચિત્તશુદ્ધી વગર ધ્યાન કલ્યાણકારી નથી હોતું. દુકાનના ગલ્લા પર ગ્રાહકને રોજ લુંટ્યા પછી મંદીર બંધાવવાની ચળ ઉપડે છે. પરીણામે દુકાન મંદીર મટીને કતલખાનું બની જાય છે. કતલખાનના માલીકોને ત્યાં સંતની પધરામણી વારંવાર થતી રહે છે. ‘હરીનાં લોચનીયાં’ આંસુભીનાં જ રહે છે.

– ગુણવંત શાહ

- થોડા ભુખ્યા રહીને જ ભાણા પરથી ઉઠી જાઓ–અર્થાત્ થોડા ઉણોદર જ રહો.
- હોજરીને ઠાંસીને ભરવા કરતાં ચડીયાતું અને ઝડપથી વૃદ્ધ બનાવનારું બીજું કંઈ નથી.
- ભોજનટાણું આધ્યાત્મીક કસરતની એક તકરૂપ છે.
- પોષણ ધારણાનું એક સ્વરૂપ છે અને પ્રેમ એક સાક્ષાત પોષણ સ્વરૂપ છે.
- ફળ આપણા સર્જનહારે સુર્યકીરણો વડે આપણને લખેલો પ્રેમાળ પત્ર છે, અને આપણે તે પત્રને કેવી રીતે વાંચીએ–ઉકેલીએ છીએ તેના પર આપણું જીવન–સ્વરૂપ અવલંબે છે. મનુષ્ય જ આ પત્રની સાંકેતીક ભાષા ચથાર્થ સંદર્ભમાં ઉકેલી વાંચવાનો કોઈ પ્રયત્ન ન કરનારો એકમાત્ર જીવ છે.

કુદરત શુન્યાવકાશને ધીક્કારે છે.

– બેનીડીક્ટ સ્પીનોઝા

## તબીબી વ્યવસાય ખનખનીયા ગણવા માટે નથી

### ઉમદા તબીબોની પ્રેરણાદાયી કથા

અમદાવાદ-મુંબઈ-દિલ્હીના હડતાળીયા તાલીમી ડૉક્ટરો હડતાળ પાડે છે ત્યારે લાગે છે ભારતમાં જોરશોરથી કળીયુગ આવી ગયો છે અને ઉજળીયાત વર્ગનું અધઃપતન શરૂ થયું છે. આજથી બરાબર ૨૫ વર્ષ પહેલાં નડીયાદથી ૧૯ કીલોમીટર દુર ચીખોદ્રા ગામે સેવાભાવી ડૉ. શીવાનંદ અધ્વર્યુ અને ડૉ. રમણીકભાઈ દોશી આંખના દર્દીઓની મફત સારવાર કે ઓપરેશન કરતા તે જાતે જોયેલું મને યાદ આવે છે. દર્દી અને સગાંવહાલાંને ફક્ત ૫૦ પૈસામાં ભોજન આપતા. આજે મારે જગતમાં સેવાભાવી ડૉક્ટરોએ પોતાની જાતને જોખમમાં મુકીને કેટલીક દવા કે વાઈરસની રસી શોધી છે તેની વાત કરવી છે, પણ આંખની વાત નીકળી છે તો ‘પેન્સીલવેનીયા’ મેડીકલ જર્નલની વાત કહી દઉં. કોકાકોલા, ઓરેન્જ, સોડા, પેપ્સી વગેરે કાર્બોનેટેડ પીણાંમાં જે કાર્બોલીક એસીડ હોય છે તે આંખને નુકસાન કરે છે. વીટામીન ‘એ’ની અસરને નાબુદ કરે છે. કુદરતી વીટામીન ‘એ’ આપનારાં ગાજર અને ફળના રસ બાળકને પીવડાવો. આંખો તેજ થશે.

ફેબ્રુઆરી ૨૦૦૫નો ‘સાયન્ટીફિક અમેરીકન’ નામના મેગેઝીનનો અંક હું વાંચતો હતો. પોતાની શોધ માટે બલીદાન આપનારા એલાન ટુરીંગના જીવનની વાત તેમાં હતી. ‘ધ મેન હુ ન્યુ ટુમથ એલાન ટુરીંગ એન્ડ ધ ઈન્વેન્શન ઓફ ધ કોમ્પ્યુટર’ નામના પુસ્તકમાં લખ્યું છે. કેમ્બ્રીજમાં મેથેમેટીક્સ શીખવતા પ્રો. ટુરીંગે બીજા વીશ્વયુદ્ધ વખતે સંકેતની ભાષા વીકસાવી અને કોમ્પ્યુટર શોધી કાઢ્યું. પછી કોણ જાણે તેનો આત્મા ડંખવા લાગ્યો. કોમ્પ્યુટર સારા માટે છે કે ખરાબ? તેવા વીચારો આવતાં તેમણે ૪૧ની વયે ૧૯૫૪માં સાયનાઈડ ખાઈને આત્મહત્યા કરી.

આપણા યુવાનોએ નવું કંઈ કરવું નથી. આજના મુડીવાદી યુગના જંતુ ભારતના યુવાનોને વધુ લાગ્યા છે. મેડીકલ કૉલેજના વીદ્યાર્થીને આત્મવીશ્વાસ નથી. મેડીકલ ડીગ્રી ઉપર જ શું જીવનમરણનો સવાલ છે? બીલ ગેટ્સ અને બીજા સેંકડો અમેરીકાનો વગર ડીગ્રીએ શોધક અને સાહસીક બન્યા છે.

હું ઈશ્વરમાં માનું છું, માત્ર હું એને નામ કુદરતનું આપું છું.

— ફ્રેન્ક લોઈડ રાઈટ

નોકરીલક્ષી માનસ અને ખાસ કરીને એમ.બી.બી.એસ. થઈને વીદેશમાં જવાનું લક્ષ્ય હોય છે. આવા લક્ષ્યવાળા બળીને ન મરી જાય તોપણ દેશ માટે મરેલા છે. તેમણે બીજા તબીબોના આત્મભોગને અને માનવજાત માટે દવા કે રસી શોધવા જોખમો ઉઠાવ્યાં છે તેને યાદ કરવાં જોઈએ.

જોનાસ પોલ્કનું નામ તમે સાંભળ્યું છે. તેમણે પોલીયો સામેની રક્ષક રસી શોધેલી. એ પછી તેમને મન થયું કે ફ્લુ (ઈન્ફ્લુએન્ઝા)ને રોકવાની રસી શોધવી જોઈએ. તેમણે ‘ઈમ્યુન રીસપોન્સ કોર્પોરેશન’ની લેબોરેટરીમાં ફ્લુની રસીના પ્રયોગ પોતાના પર કરેલા. ડૉ. જોનાસ પોલ્કે કહ્યું કે બીજા ઉપર આ રસીનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં જાત ઉપર પ્રયોગ કરવો જોઈએ. સાજા શરીરે રસી લઈને ડોક્ટરે બીમાર પડવાનું જોખમ ઉઠાવેલું. પોતાને જાણીજોઈને ફ્લુ પેદા કરેલો.

૧૯૦૦ની સાલમાં ક્યુબામાં ચલો ફીવર નામનો ચેપી તાવ ફેલાયો. કલારા માસ નામની નર્સને ડૉ. વોલ્ટર રીડ ક્યુબા લઈ ગયા. નર્સે ચલો ફીવરની રસી શોધવા માટે પોતાની જાતને તૈયાર કરી. જાણીજોઈને એક ચલો ફીવરના રોગવાળા મચ્છરને કરડાવ્યો. મચ્છર કરડ્યો એટલે તેને તાવ આવ્યો. તેને રસી અપાઈ પણ ડોઝમાં ફેર પડતાં કલારા માસ મરી ગઈ પણ તેના મરણને કારણે જ ચલો ફીવરની રસી શોધાઈ.

થોમસ આલ્વા એડીસન મહાન શોધક ઈજનેર હતો. તે પ્રખ્યાત થયો પણ તેનો સાથીદાર એલીમુ થોમસનનું નામ આપણે જાણતા નથી. થોમસન પણ રેડીયોલોજીની ઉપયોગીતા શોધવા માટે યશસ્વી હતો.

એક્સ-રે અમુક રીતે ઉપયોગી છે પણ એક્સ-રેના વધુપડતા ડોઝ નુકસાનકારક છે. રેડીયેશન (ક્ષ-કીરણો) કેટલું નુકસાન કરી શકે છે તે ચકાસવા ૧૮૯૬માં પોતાની બે આંગળીઓ ઉપર એક્સ-રે સીધી અસર કરે છે કે નહીં તેનો પ્રયોગ થોમસને કર્યો. આ વીજ્ઞાન જાણનારાને ખબર છે કે ક્ષ-કીરણોને સીસાની ઢાલ રોકે છે પણ એલ્યુમીનીયમની ઢાલ રોકી શકતી નથી. આવા પ્રયોગ કરવા જતાં ડૉ. એલીમુ થોમસને તેની બે આંગળી ગુમાવી હતી.

આજકાલ ૨૧મી સદીમાં નવાં અંગો બેસાડવા કે નવચુવાની લાવવા સેલથેરપીના પ્રયોગ થાય છે. આના પ્રયોગો સ્વીટ્ઝર્લેન્ડના સર્જન ડૉ. પોલ નીહાન્સે શરૂ કરેલા. ઘેટાંના કુચ્ચો કરેલા કોષોનો ઉપયોગ કરીને તેમણે કોષોના એક મીશ્રણનો પ્રયોગ જાત પર કરેલો. આવો પ્રયોગ કરવા જતાં ૧૯૭૧માં સ્વીસ

ગ્રંથો કરતાં હરીયાળાં જંગલોમાં તમને કશુંક વધારે પ્રાપ્ત થશે. મહાન ગુરુઓ પાસેથી પણ કદી શીખવા ન મળે તેવો પાઠ તમને વૃક્ષો અને શીલાઓ શીખવશે.

- સંત બર્નાર્ડ



ડૉક્ટર મરી ગયા. તે સમયે સેલ-થેરપીને ઉંટવેદું ગણાતું. આજે સેલ-થેરપીનો ઉપયોગ થાય છે. વેવી ખાતે સ્વીસ પર્વતોમાં આવેલા તેમના નામના ક્લીનીકમાં આજે પણ નવયુવાની પાછી લાવવા ઘનીકો સેલ-થેરપી માટે જાય છે.

૧૯૫૬માં ડૉ. વર્નર ફોર્સમેન નામના જર્મન સર્જનને કાર્ડિયાક કેથેટરાઈઝેશનની ટેકનીક માટે નોબેલ-ઈનામ અપાયેલું. ડૉ. ફોર્સમેને એક ટેકનીક શોધેલી. એક પાતળી રબર ટ્યુબ સાથે દોરી જોડીને ડાબા હાથની એક રક્તનળીમાંથી ટ્યુબને પોતાના હૃદય સુધી પહોંચાડેલી. આ પ્રયોગ પ્રથમ પોતાના ઉપર કરેલો. આવા પ્રયોગથી હૃદયની સારવાર કરવામાં ઘણી સફળતા મળેલી.

આજના ડૉક્ટરો શું કરે છે? તેઓ દવા કંપનીઓના ભ્રષ્ટ દલાલો બનવા માંડે છે. દર્દીને બરાબર જોતા-તપાસતા નથી. માત્ર નીદાન-લેબવાળાને કમાણી કરાવવા જુદા જુદા રીપોર્ટ તૈયાર કરાવીને દર્દીને ખાડામાં ઉતારે છે. પછી વીશેષ કંઈ કરવાને બદલે ચંત્રવત્ દવાની ટીકડી લખી આપે છે. એક ભાઈ મને કહે કે નીચા વર્ગના કે દલીત વર્ગના લોકો ડૉક્ટરો બનશે તો તેની અકુશળતા થકી દર્દી મરી જશે. અરે! કુશળ ડૉક્ટરો થકી જ વધુ દર્દી મરે છે. પ્રમોદ મહાજનનું મૃત્યુ કેમ થયું તેની તબીબી ડાયરી હજી કોઈ માગતું જ નથી. અમેરીકાથી આવીને એક મરાઠી ડૉક્ટરે એક ગુજરાતી નામવાળી હોસ્પિટલમાં હૃદયનાં ઓપરેશન કરેલાં તે છ-એ છ દર્દી મરી ગયેલા. અમેરીકાના ડૉક્ટરો કેટલા કુશળ છે? હોસ્પિટલોની અને ડૉક્ટરોની ભુલ થકી દર વર્ષે ૯૯,૦૦૦ દર્દી અમેરીકાની હોસ્પિટલમાં જ મરી જાય છે.

મારે તમને વીચેતનામના ટ્રાન ખુર્ઓંગ ડાન નામના વીચેતનામી સ્પીરીટવાળા યુવાનની વાત કરવી છે. વીચેતનામના હેનોઈ શહેરમાં એક ફોર્મેન તરીકે ટ્રાન કામ કરતો હતો. અમેરીકાએ વીચેતનામને સામ્યવાદથી દુર રાખવા ૨૧ વર્ષનું યુદ્ધ કર્યું. ટ્રાન તેના ભાઈબાપથી જુદો પડી ગયેલો. યુદ્ધ પુરું થયા પછી ટ્રાન સાચગોન શહેરમાં આવ્યો. તેનો ભાઈ દુબળો અને પીળોચટ્ટો થઈ ગયેલો. તેનો પીતા પણ પીળો થઈ ગયેલો. પછી ટ્રાનને ખબર પડી કે યુદ્ધ દરમિયાન ભાઈ અને પીતાને અફીણનું વ્યસન થઈ ગયેલું. વીચેતનામમાં અફીણની ખેતી થતી હતી. અમેરીકા સામે લડનારા વીચેતનામીઓ સ્પીરીટ ઉંચો લાવવા અફીણ લેવા માંડ્યા હતા. નવાઈની વાત એ હતી કે ટ્રાનના પીતા તો અફીણ છોડાવવાની પોતે દવા કરતા હતા પણ અફીણનો જાત ઉપર પ્રયોગ

પ્રકૃતિની ચાલ સાથે કદમ મીલાવો : એ ચાલનું રહસ્ય છે ઈર્થ.  
- રાલ્ફ વાલ્ડો એમર્સન

કરવા જતાં પોતે જ અફીણના વ્યસની બની ગયેલા. પીતાની વીધા ટ્રાને અફીણના વ્યસની ઉપર અજમાવી. તેમણે સેંકડો અમેરીકન સોલ્જરોનાં અફીણનાં વ્યસન છોડાવ્યાં છતાં ટ્રાન ખુર્શોગ ડાનને ઈચ્છા હતી કે અફીણના વ્યસનને છોડાવનારું કોઈ કુદરતી ઔષધ હોવું જ જોઈએ. વ્યસન છોડાવવાની પ્રેક્ટીસમાં તે ૭૫,૦૦૦ ડોલર કમાયેલો, એટલે એ રકમ સાથે તે વીચેતનામના જંગલમાં ફરવા લાગ્યો. તેણે લગભગ ૧૦૦ જેટલા જંગલના છોડની ચકાસણી કરી. ઘણા ખેડુતો જે પોતે વ્યસની બન્યા હોય તે અમુક છોડનો રસ પીને ચલાવતા. તે છોડના રસનો અભ્યાસ કર્યો.

ટ્રાન ખુર્શોગ ડાને પોતે કદી ન અફીણ લીધું નહોતું. અફીણના વ્યસનની કાતીલતા તે જાણતો હતો. છતાં તેણે છોડના ઔષધની અસરકારકતા માપવા અફીણનું વ્યસન પાડ્યું. વીચેતનામના જંગલી જાતીના લોકો સાથે તે અફીણની ચલમ કુંકતો. એ પછી જંગલમાંથી વીણેલા છોડવાનાં પાન અને મુળીયાંને ઉકાળતો. આપો ઉકાળાનો પ્રયોગ જાતે કરતો. ઉકાળો પીને વ્યસનમુક્ત થતો. છ મહીનાના પ્રયોગ પછી તેને અફીણની લત છોડાવવાનો નુસખો મળ્યો. આ નુસખાની વધુ અજમાયશ કરવા જતાં ટ્રાનને હેરોઈનની લત લાગેલી તેને પણ સારી કરી. પોતે ૧૩ છોડનું એક સીરપ બનાવ્યું. તેને હિયાનટોઝ નામ આપ્યું. ૧૯૮૯થી આજ સુધીમાં તેની પાસે ૪૦૦૦ અફીણના વ્યસની સારા થઈને ગયા છે. અત્યારે રાષ્ટ્રસંઘના નેજા હેઠળ જોન હોપકીન્સ મેડીકલ સેન્ટરમાં ડૉ. ટ્રાનની દવાના અખતરા થાય છે. એ સફળ થતાં જગતભરના અફીણ, ચરસ, હેરોઈન વગેરેનાં વ્યસનની આદત છુટશે.

અમેરીકાની વેન્ડરબીલ્ટ યુનીવર્સિટીમાં ડૉ. મેહલોન જોનસન નામના ન્યુરોપેથોલોજિસ્ટ એક દર્દી જે એઈડ્ઝથી મરી ગયેલો તેના મગજને છુટું પાડીને એઈડ્ઝની દવા કે રસી માટે પ્રયોગ કરતા હતા. તે પ્રયોગમાં જ ડૉક્ટર મેહલોનને એઈડ્ઝના જંતુ લાગ્યા. એ પછી એઈડ્ઝ માટેની અખતરા માટેની દવા એઝેડટી અને ઈન્ટરલુકીનરનો જોખમી પ્રયોગ પોતાના પર કર્યો. તે દવા થકી જે અસહ્ય આડઅસરો થાય છે તેની ભયંકર પીડા સહન કરી. તેના શરીરમાંથી એઈડ્ઝના જંતુ ચાલ્યા ગયેલા પણ હજી તે આડઅસર સહન કરે છે. ડૉ. મેહલોન આજે પણ એઈડ્ઝ માટેની કોઈ પણ નવી દવાના પ્રયોગ પોતાની ઉપર કરાવવા તૈયાર થાય છે.

ધરતીનું કાવ્ય અમર છે.

– જહોન કીટ્સ

ઈંગ્લેંડમાં ડબલીન શહેરમાં પોલન ઓ બાયર્ન નામના એક ઈજનેરના બાળકને દમ થયો. ડબલીનના છ ડોક્ટરો તેના પુત્રના દમને મટાડી શક્યા નહીં. સુકી હવા માટે પોલન ઓ બાયર્ન રૂહોડેશીયા ગયો. ત્યાં બાળક સારો થયો. પણ પછી ઓ બાયર્નને લાગ્યું કે દમનો ઈલાજ શોધવો જોઈએ. તેમણે ડોક્ટરીનો અભ્યાસ કરવા માંડ્યો. ડીગ્રી લીધી. પછી અસ્થમાના ઈલાજ માટે તેણે એલર્જીન ગળીને પોતાનામાં દમનો રોગ પેદા કર્યો. તેણે દમ મટાડવા સ્ટીરોઈડ પણ લીધા અને પછી દમની ચીકીત્સા શોધી. બેરી માર્શલ નામના ડોક્ટરને પેટનું ચાંદું થયું. તેમણે પેપ્ટીક અલ્સર (પેટનાં ચાંદાં) માટે દવા શોધવા પોતાને જ હાથે કરીને પેટમાં ચાંદાં પાડ્યાં. તે માટે તે બેક્ટરીયાનું મીશ્રણ ગળી ગયેલો. આખરે તેણે શોધ કરી કે હેલીકો બેક્ટર પાયલરી નામના જંતુ ચાંદા માટે જવાબદાર છે. એ પ્રકારે ડૉ. કેચ જેમીસન નામના મનોવીજ્ઞાનીએ પોતાના પર પ્રયોગ કરી સાબીત કર્યું કે ડીપ્રેશન (બેચેની) અને સર્જનશીલતા વચ્ચે સીધો સંબંધ છે. જે માણસ ક્રીચેટીવ હોય તેણે ડીપ્રેશનથી બચવા અવારનવાર મેડીટેશન વગેરે કરવું જોઈએ. છેલ્લે લેખ લાંબો થાય છે. આજના જંબુરીયા ડોક્ટર વીધાર્થી માટે દાખલો આપું. ભારતના ડૉ. કે. એસ. સંજીવી સ્કોટલેન્ડ જઈ ભણ્યા. ૧૯૦૩માં એમ. ડી. થયા. પ્રોફેસર બન્યા. ડૉ. સંજીવી કોઈ ચંત્રો વાપર્યા વગર ચોખ્ખું નીદાન કરતા. તેમણે ભારત પાછા ફરી ગરીબ દર્દીઓ માટે મફત ડીસ્પેન્સરી ખોલી. તેની ડીસ્પેન્સરીમાં પ્રધાનો, સેક્રેટરીયેટના સચીવો અને ઓફીસરો આવતા. તે તમામ ગરીબ દર્દી સાથે ક્યુમાં બેસતા. ડૉ. સંજીવીએ જ વોલંટરી હેલ્થ સર્વિસ શરૂ કરી. શું હડતાળીયા ડોક્ટરો આવા ડૉ. સંજીવી બનવાનું લક્ષ્ય રાખી રહ્યા છે?

(તા. ૭-૬-૨૦૦૬)

- કાન્તી ભટ્ટ

‘સર્વાંગી સ્વાશ્રયી સ્વાસ્થ્ય’ અંકમાં પ્રસીદ્ધ થતા લેખોમાંના પ્રત્યેક વીચાર સાથે પ્રકાશક, ‘હોલીસ્ટીક હીલીંગ હેલ્થ ટ્રસ્ટ’ સંપુર્ણતયા સહમત છે અથવા આ તેના અધીકૃત વીચારો છે એમ માની લેવું નહીં. વીચારો અને અભીપ્રાયો દરેક લેખકના વ્યક્તીગત જ્ઞાન, દષ્ટી અને અનુભવ ઉપર આધારીત હોઈ શકે. સત્યાન્વેષણની દષ્ટીથી અમે આ સર્વ વીચારો અંકમાં પ્રગટ કરીએ છીએ.

- તંત્રી

આપણે કેટલા બેહુદા છીએ! સૌન્દર્ય ખાતર જીવતા હોવાનો આપણે ઢોંગ કરીએ છીએ અને સુર્યોદય તો કદી નીરખતા જ નથી!

- એલ. પી. સ્મીથ

## એ જંક ફુડ નાસ્તા તમને બંધાણી બનાવે છે!

અંજનાને રોજ સવારે પડ્યે ચોક્કસ દુકાનનો નાસ્તો જોઈએ. તો એક પ્રાઈવેટ કંપનીમાં કામ કરતાં રમેશને રવીવારે ઘરમાં ભયંકર આળસ ચડે છે. એ વાતવાતમાં પત્નીને કહે છે કે અમારી ઓફીસમાં જે ચા પીવા મળે છે એના પીના કામ કરવાનું મન ન થાય. હજુ તો નર્સરીમાં ‘ભણાતા’ રેશમને અમુક બ્રાન્ડની જ વેફર જોઈએ. એ ન મળે તો રેશમ આખું ઘર માથે લે. એના દાદાને આ વાતની નવાઈ લાગે છે : વેફર એટલે વેફર, એમાં અમુક બ્રાન્ડ શા માટે ?

આવા સવાલનો જવાબ આપતો એક સરસ માહિતી લેખ લંડનના સન્ડે ટાઈમ્સ નામના અખબારે વીગતવાર રજુ કરેલો. એમાં અમેરીકાના ફુડ એન્ડ ડ્રગ એડમીનીસ્ટ્રેશનના નીવૃત્ત વડા કેવીડ કેસલરે કરેલા અભ્યાસનાં તારણો રજુ થયેલાં. કેસલર પોતે વીજ્ઞાન શાખાના પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ છે. એમણે ખાનગીમાં ડીટેક્ટીવ જેવા અભ્યાસી વીજ્ઞાનીઓની મદદ લીધેલી. આ વીજ્ઞાનીઓએ એ શોધી કાઢવાનું હતું કે બાળકો અમુક નાસ્તાનો હઠાગ્રહ શા માટે રાખે છે ? અમુક ઓફીસના કર્મચારીઓને અમુક ચા-કોફીવાળાનાં પીણાં પીના શા માટે ચાલતું નથી ? એ અભ્યાસનું તારણ ચોંકાવનારું નીકળ્યું. અફીણ કે તમાકુના બંધાણીને જેમ અમુક સમયે નસો તુટતી લાગે અથવા ડ્રગના બંધાણીને ચોક્કસ સમયે ડ્રગ ન મળે તો હીંસક બનીને સ્વજનો પર હુમલો કરી બેસે એમ અમુક નાસ્તાં કંપનીઓ બાળકને બંધાણી બનાવી દે એવાં રસાયણો પોતાન પેકડ ફુડમાં ઉમેરે છે.

માનવ મગજના અમુક હીસ્સામાં આવાં રસાયણોની જલદ અસર થાય છે. રોજ નીચત સમયે માણસને જે તે ખાધા પદાર્થની અદમ્ય ઈચ્છા જાગે અને એના પીના નહીં રહી શકાય એવી ઉત્કટ તલબ લાગે. કેસલર જેવા અભ્યાસીઓ માને છે કે દાઉદ ઈબ્રાહીમ જેવા ડ્રગ માફીયાની જેમ આ જંક ફુડ માફીયા પણ એક આખી પેઢીને ખતમ કરી રહ્યા છે. જે તે દેશની સરકાર કે માબાપને ખ્યાલ હતો નથી કે બાળક અમુક કંપનીની પોટેટો વેફરનો જ આગ્રહ શા માટે રાખે છે ? વીજ્ઞાનીઓ મગજના એ હીસ્સાને ‘બ્લીસ પોઈન્ટ’ કહે છે. એ હીસ્સામાં તલબ ઉપડે ત્યારે બાળક હીંસક બનીને ઘરની ચીજ વસ્તુઓની તોડફોડ પણ

કુદરતમાં ઉંડા ઉતરીને જુઓ અને પછી તમને તમારા બાબતો વધુ સારી રીતે સમજાશે.

– આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન

કરવા માંડે. એને બાળકની જીવ સમજીને હસી નાખવા જેવું નથી હોતું એમ આ વીજ્ઞાનીઓ કહે છે. અહીં કોઈ કંપનીના નામ પ્રગટ કરવાની જરૂર જણાતી નથી પરંતુ કેસલરના સાથીઓએ કેટલીક ચોકલેટ અને ટોમેટો કેચપનાં નામો જાહેર કર્યાં છે. આ ચોકલેટ કે કેચપ માણસને બંધાણી (એડીક્ટ) બનાવી દે છે. લંડનના સન્ડે ટાઈમ્સે કેસલરનું એક વાક્ય ટાંક્યું છે – ‘ઈટ ઈઝ ટાઈમ ટુ સ્ટોપ બ્લેમીંગ ઈન્ડીવીડ્યુઅલ્સ ફોર બીઈંગ ઓવર વેઈટ ઓર ઓબેસ. ઘરીઅલ પ્રોબ્લેમ ઈઝ વી હેવ ફીએટેડ અ વર્લ્ડ વ્હેર ઘ કુડ ઈઝ ઓલવેઝ અવેલેબલ એન્ડ વ્હેર ઘેટ કુડ ઈઝ ઈમ્પોસીબલ ટુ રેઝીસ્ટ . . .’ (કોઈ વ્યક્તીને વજન વધારે હોવા માટે કે સ્થુળ હોવા માટે દોષીત ઠરાવવાનું હવે બંધ કરવાનો સમય પાકી ગયો છે. આપણે પોતે જ એવું વીશ્વ સર્જ્યું છે જ્યાં ગમે ત્યારે ખાવાનું ઉપલબ્ધ હોય છે અને એ ખાધ પદાર્થ એવો હોય છે જેને માટે તલબ લાગે, જેના વીના રહી ન શકાય...)

યુરોપ-અમેરીકામાં તો સીગારેટ બનાવતી કંપનીઓએ તમાકુમાં એવાં રસાયણો ઉમેર્યાં હોવાનો આક્ષેપ પણ થયો હતો. એ સીગારેટ વીના તમને ચાલે નહીં. જેમ કોકેન કે એલ એસ ડી જેવાં ડ્રગ માણસને એનો ગુલામ બનાવી દે તેવી આ વાત છે. આ ડ્રગ સુધી ન જઈએ. આપણી આજુબાજુ એવા ઘણા માણસો દેખાશે જેમને ચોક્કસ સમયે દેશી દારૂ જોઈએ જ. ન મળે તો ઝનુની બની જાય. કુટુંબીજનોને મારપીટ કરે કે દારૂના પૈસા માટે કોકેનું ખુન પણ કરી નાખે. કેવીડ કેસલરે તો ‘ધી એન્ડ ઓફ ઓવર ઈટીંગ’ નામનું પુસ્તક પણ લખ્યું છે. એમાં પોતાના નીરીક્ષણો ટાંક્યાં છે. પોતાને મળેલી વૈજ્ઞાનીક માહિતી ચાળી ચાળીને રજુ કરી છે. અમુક વાનગીઓમાં ખાસ રસાયણોવાળી ચરબી (ફેટ), સાકર અને નમક એ રીતે ભેળવ્યાં હોય છે કે એકવાર ખાનારને પછી એ વાનગી ખાવાની જ અદમ્ય ઈચ્છા જાગે. બાય ઘ વે, એક સમય હતો જ્યારે માતાઓ ઘરમાં વેઢમી, થેપલાં, ઢોકળાં, વઘારેલાં પૌઆ કે મમરા વગેરે નાસ્તો બનાવીને આપતી. પરંતુ આજની કાતીલ મોંઘવારીમાં મોટા ભાગની ગૃહીણીઓ નોકરી કરતી હોય ત્યાં ઘરમાં નાસ્તો બનાવવાનો સમય ક્યાંથી કાઢે? એના કરતાં બાળકને પાંચ-દસ રૂપીયા કે બજારુ નાસ્તાના પેકેટ લાવીને આપી દે. આમ અજાણતાંમાં મમ્મી પોતે બાળકને આ બજારુ નાસ્તાનું બંધાણી બનાવી

હું માનું છું કે ઘાસનું એક તણખલું તારાઓની લીલી કરતાં કોઈ રીતે ઓછું ઉતરતું નથી. - પોલ્ટ વ્હીટમેન

દે છે. પછી રજાને દીવસે પણ બાળકો ઘરમાં બંદેટા પોઆ કે ઉપમાનો નાસ્તો નહીં કરે. એની દાઢમાં પેલી બજારુ વાનગી ચોંટી ગઈ હોય છે. પછી ભલે એ બાળકના આરોગ્યને નુકસાન કરતી હોય.

કેસલરે ચેલ યુનીવર્સિટીના વીજ્ઞાનીઓ સાથે ફંક્શનલ મેગનેટીક રીઝોનન્સ ઇમિજીંગ (એફએમઆરઆઈ) ટેકનીકની મદદથી કરાવેલા સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું કે ચોક્કસ વાનગીનાં બંધારણને કારણે બાળકો અને યુવાનો જે તે જંક ફુડ વારંવાર ખાધા કરે છે એટલે શરીર અદોદળું થઈ જાય છે. આ વાનગીઓ ખાધા પછી વીજ્ઞાનીઓ જેને મગજનું પ્લેઝર સેન્ટર કહે છે એ હીસ્સો ઉત્તેજિત થઈ જાય છે અને ખાનારને તદ્દન ખોટો-બનાવટી 'આનંદ' થયાનો ભ્રમ થાય છે. હવે તમારા બાળકને જે તે બજારુ નાસ્તો આપતી વખતે બે મીનીટ વીચારજો.

– 'ગુજરાત સમાચાર' માંથી સાભાર

- ★ જર્મન વૈજ્ઞાનીકોએ શોધી કાઢ્યું છે કે સફરજનનો રસ પીવાથી કોલોન કેન્સર સામે લડવાની શરીરની રોગપ્રતીકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. સફરજનનો રસ કેન્સરગ્રસ્ત કોષોના વીકાસની પ્રક્રિયાને ધીમી કરી નાંખે છે એવું આ અભ્યાસમાં જણાવાયું છે. જર્મન વૈજ્ઞાનીકો ડૉ. ડાયટર શેરેન્ડ અને તેમની ટીમે કરેલા આવા સંશોધનનાં પરિણામો 'ન્યુટ્રીશન' નામના મેગેઝીનના એપ્રિલ-૨૦૦૮ના અંકમાં પ્રકાશિત કરાયા છે. ડૉ. શેરેન્ડે તેમના લેખમાં કોલોન કેન્સરના દર્દીઓને એપલ પેકીટન અને એપલ જ્યુસ લેવાની સલાહ આપી છે.
- ★ માત્ર વીટામીન અને ખનીજથી ભરપુર નાસ્તો કરવાથી જે તે વીટામીનો શરીરના કામમાં ન આવે. આવા તત્વોને પચાવવા માટે બાળકોએ શારીરિક શ્રમ મળે એવી રમતો રમવી પણ જરૂરી છે. સંશોધનો શેમાંથી શું મળી શકે એને વીશે હોય છે, પચાવવાની વાત બાકી જ રહે છે. મંડી પડો પચાવવા...

આપણું આ માસીક તેમજ આપણા અન્ય બે માસીકો  
 'The Holistic Healer' અને 'The Holistic Healing Helps'  
 નીચેની વેબસાઈટ ઉપર આપ વાંચી શકો છો :  
**'aarogyam111.googlepages.com'**

કુદરત એક વાત કરે અને શાણપણ એનાથી જુદી એવું કદી બનતું નથી.

– જુવેનાલ

## ગ્લોબલ વોર્મિંગ સામે કોટી વૃક્ષ અભીયાન

વાતાવરણના વધતા જતા તાપમાને અસ્તીત્વ સામે ઘેરી ચીંતા પેદા કરી છે. ગ્લોબલ વોર્મિંગ ક્લાઇમેટ ચેન્જના કારણે પૃથ્વીનું તાપમાન વધી રહ્યું છે, જે ભવિષ્યમાં ૫૦ ડિગ્રી સુધી પહોંચી જવા સંભવ છે. નીરવ આરોગ્ય સંસ્થાના અહેવાલ મુજબ ગ્લોબલ વોર્મિંગથી આજે વીશવત્સમાં દર વર્ષે ૫૦ લાખ જેટલી વધારાની માંદગીઓ અને દોઢ લાખ જણનાં મૃત્યુ નોંધાયાં છે. આવી સ્થિતિમાં ગુજરાત સરકાર ક્લાઇમેટ ચેન્જ નામનો એક અલાયદો વીભાગ સ્થાપવાની તૈયારીમાં છે. આ વીભાગ દ્વારા ખાસ કરીને ગ્રીન ટેકનોલોજીના ઉપયોગને પુરતું પ્રોત્સાહન આપવામાં આવશે. આ થઈ સરકારી વાત.

હવે વાત કરીએ સામાજિક સક્રિયતાની. તો કોટી વૃક્ષ અભીયાન બીદડા-કચ્છના મશાલચી એલ. ડી. શાહ તરફથી ‘વીવેકપંથી’ ને ત્રણ પુસ્તિકાઓ મળી છે. (૧) માનવી શું ખરેખર માનવી ના બની શકે? (૨) પ્રકૃતિનું ઋણ અને (૩) વીનોદ વામજાનીની ભુમીસંસ્કાર. પ્રથમ બે પુસ્તિકાઓ એલ. ડી. શાહની લખેલી છે.

આમાંની ‘પ્રકૃતિનું ઋણ’ પુસ્તિકા ગ્લોબલ વોર્મિંગની ચીંતામાં લખાઈ છે. પ્રથમ જુઓ લેખકનું કથન:

પ્રાચીનકાળમાં ગૃહસ્થાશ્રમ પછી સમાજે વાનપ્રસ્થાશ્રમની ગોઠવણ કરેલી જેથી માનવી પોતાની જીવનસંઘ્યા દરમિયાન પ્રકૃતિ અને સમાજનું ઋણ ઉતારવા કંઈક પ્રવૃત્તિ કરી શકે. આવો જ કંઈક વીચાર નીવૃત્ત થતાં પહેલાં મને આવ્યો હતો. આ વીચારના અમલીકરણ માટે માદરે વતન જ યોગ્ય હોઈ શકે. દૃઢ મનોબળ અને નીષ્ઠા હોય તો કુદરત માર્ગદર્શન આપે જ છે. કચ્છમાં સૌથી વધુ જરૂરી પ્રવૃત્તિ-વૃક્ષારોપણ અને વૃક્ષ ઉછેર તરફ મારું ધ્યાન ખેંચાયું.

અગાઉ અમારા કૌટુંબીક વડીલ સ્વ. લીલાધર પાસુ શાહ, સ્વ. ગોવીંદજી શ્રોફ, કાંતીસેન શ્રોફ જેવા મહાનુભાવોએ આ પ્રવૃત્તિને અગ્રતાક્રમ આપીને તેમાં ઝુકાવ્યું હતું. તેઓના પગલે વી.આર.ટી.આઈ. સાથે મારો નાતો જોડાયો એટલે મારા માટે પર્યાવરણની પ્રવૃત્તિમાં જોડાવું સરળ થયું. આ પ્રવૃત્તિમાં વડીલ કાંતીસેન શ્રોફ અને સ્વ. તુલસી ગજરાનું માર્ગદર્શન તથા પ્રોત્સાહન મળતું રહ્યું.

આપણને સફળ બનાવવા પ્રકૃતિ સખ્ત પરીશ્રમ કરે છે, પણ તે કેવળ આપણા પર જ મદાર રાખતી નથી. આપણે એકલા જ કંઈ એનો એકમાત્ર પ્રયોગ નથી.

- આર. બી. ફુલર

પક્ષીઓ માટે ચણ તથા ઘેર ઘેર પાણીનાં કુંડાં મુકવાની પ્રવૃત્તિ પણ પર્યાવરણના જ એક ભાગ તરીકે સ્વીકારી છે.

આજે સમગ્ર વીશ્વનો ગંભીર પ્રશ્ન ગ્લોબલ વોર્મિંગ છે, જે આખા વીશ્વમાં ગંભીરતાથી ચર્ચાઈ રહ્યો છે. તેમાંથી ઉગરવા પર્યાવરણીય પ્રવૃત્તિઓમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિ સહયોગ આપે તો આવનારા વીનાશમાંથી જરૂર બચી શકાય.

અને હવે જુઓ ગ્લોબલ વોર્મિંગની દીશામાં લેખકની ચીંતા અને સક્રીયતા : ભારતની વસતી આઝાદી પહેલાં અંદાજે ૩૩ કરોડ હતી, ત્યારે જંગલોનું પ્રમાણ ૩૫ ટકા જેટલું હતું અને આજે જ્યારે ભારતની વસતી એક અબજને આંબી ગઈ છે, ત્યારે જંગલનું પ્રમાણ ફક્ત પાંચ જ ટકા રહ્યું છે. ૨૫ થી ૫૦ ગણો ફરક પડી જતાં તે વખતે એક વ્યક્તિને મળતો પ્રાણવાયુ હવે ૨૫ થી ૫૦ વ્યક્તિઓ વચ્ચે વહેંચાઈ જતાં લોકો નકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ તરફ વળી રહ્યા છે. જંગલો નાશ થવાથી વરસાદી વાદળોને પવન કચ્છની બહાર ખેંચી જાય છે, એટલે ઉપરાઉપરી દુશ્કાળ પડે છે.

ભવિષ્યમાં આવનાર વીનાશમાંથી બચવા માટે ફક્ત એક જ ઉપાય છે, કે ચુદ્ધના ધોરણે વધુમાં વધુ વૃક્ષો વાવીએ તો ભવિષ્યમાં આવનારા ભયંકર વીનાશમાંથી બચી શકાય અને દુશ્કાળોની પરંપરા અટકે અને ઘરતીનું થતું ધોવાણ અટકે, જીવનસૃષ્ટીનો વીનાશ થતો અટકે.

ગ્લોબલ વોર્મિંગને કારણે બરફના ડુંગરો પીગળતાં વધતી દરીયાની સપાટી વીનાશ સર્જી શકે છે. કેટલાક નાના ટાપુઓ મહાસાગરમાં અદૃશ્ય થઈ ગયા છે. ટુંકમાં, વૃક્ષોના વીનાશને કારણે સૃષ્ટીનું અસંતુલન એટલું વધતું જાય છે, જે જીવમાત્રને વીનાશ તરફ લઈ જશે.

લેખકે સક્રીયતાની સાથે સાથે કલમ કસવાનું પણ ચાલુ રાખ્યું છે. ઉપર લખેલી પુસ્તીકાઓ ઉપરાંત તેમના લેખનમાં રસ ધરાવનાર માટે સંપર્ક : શ્રી એલ. ડી. શાહ, જલારામ બાગ, બીદડા, તા. માંડવી (કચ્છ).

માસીક સ્વનીર્ભર બને તો જ કાયમી ધોરણે ચાલુ રહી શકે અને પુરતી સંખ્યામાં ગ્રાહકો નોંધાય તો જ સ્વનીર્ભર બની શકે. દરેક સભ્યશ્રી ગ્રાહક નોંધવા માટે થોડોક સમય કાઢે તો જ ગ્રાહક સંખ્યા વધે. યથા શક્તિ સહયોગ આપવા વીનંતી છે. - તંત્રી

આડબીડ વનમાં જીવનના ચમત્કારની મને પ્રતીતી થાય છે અને એની પાસે આપણી વૈજ્ઞાનિક સીદ્ધીઓ ઘુંઘળી થઈ ઝાંખી પડી જાય છે. - ચાર્લ્સ લીન્ડબર્ગ



## કેવો આહાર લેવો ?

યોગ ચીકીત્સક સ્વામી રામદેવજી મહારાજ દેશ-પરદેશમાં હજારો માનવીઓની યોગ વીજ્ઞાન શીબીરોમાં માનવીએ પુર્ણ સ્વસ્થ રહેવા કેવો અને ક્યારે આહાર લેવો તે નીચે મુજબ સમજાવે છે.

સવારના ઉઠીને નાસ્તો ન કરવો. માત્ર ફળ અથવા શાકભાજીના રસ પીવા. દુધી + ગાજર + મોટી કાકડીનો રસ, લીંબુ અથવા સીંધાલુણ અથવા મરી અથવા તુળસી + ફુદીનાનાં ૧૦-૧૦ પાનનો રસ ઉમેરીને પીવો. એ પહેલાં કબજીયાત ન થાય એટલે ૧ ચમચી હરકે ચુર્ણ વહેલા ઉઠીને ઠંડા પાણી સાથે લેવું. મોડા ઉઠાય તો નવશેકા પાણી સાથે લેવું અથવા બબ્બે નાની ચમચી કુંવારપાઠાનો રસ + ૨ નાની ચમચી આંબળાનો રસ પીવો. આજ કાલ લોકોને કબજીયાત ખુબ રહે છે, જે હાનીકર્તા બને છે. પેટ તો રોજ સાફ થવું જોઈએ. જેમને હૃદયની તકલીફ હોય તેમણે દુધીનો ૩૦૦-૫૦૦ ગ્રામ તાજો રસ પીવો. તેમાં ૧૦-૧૦ તુળસી-ફુદીનાનાં પાનનો રસ ઉમેરો.

હૃદયરોગની તીવ્ર તકલીફ હોય તેમણે તો આવો દુધીનો રસ સવાર-સાંજ બે વખત પીવો. દુધીનો રસ અને અર્જુનારીશ્ટ (આ અરીશ્ટ બબ્બે ચમચી જમ્યા પછી લેવું. અર્જુનની છાલમાંથી બનાવેલી આ દવા છે.) બધે તૈયાર મળે છે. અર્જુન ચુર્ણનો ઉકાળો પણ ૧ કપ જેટલો ઠરે એટલે દુધીના રસ સાથે પી શકાય.

(મુંબઈના તબીબો શ્રી મનુભાઈ કોઠારી અને લોપા મહેતા દુધીના રસને હૃદયરોગની અક્સીર દવા ગણે છે અને હૃદયરોગના દર્દીઓને બતાવે છે. દેશ-પરદેશના સંખ્યાબંધ હૃદયરોગીઓ દુધીનો રસ પીને હૃદયની ઇંદાયેલી નળીઓને ખુલ્લી કરે છે. દુધીના રસથી સંઘીવા, કેન્સર, નબળાઈ, સ્થુળતા, દમ, શ્વાસમાં લાભ થાય છે. દમ-શ્વાસવાળાએ રસ નવશેકો કરીને પીવો જોઈએ.)

ગુજરાતમાં ડાયાબીટીસ વધુ છે, ઘરે ઘરે છે. એમણે સવારના એક યા બે પાકાં ટમેટાં + એક કારેલું અને એક મોટી કાકડીનો રસ નીચમીત પીવો. ગમે તે દવા, ઔષધ કે ઈન્સ્યુલીન લેતા હો તો પણ આ રસ પીવાથી રોગ કાબુમાં રહે છે. ટામેટાં, કારેલાં અને કાકડી તો ગમે ત્યાં મળી શકે છે. સ્વામી રામદેવજી કહે છે કે, તેમના જાપાન, ચીન, કેનેડા, અમેરીકાના પ્રવાસ દરમ્યાન હજારો માનવીઓને રોગ હોય કે ન હોય તો પણ સવારના ફળ અથવા શાકભાજીના રસ-સુપ પીતા જોયા છે.

એ કદાપી ભુલશો નહીં કે તમારા ઉઘાડા પગનો સ્પર્શ ઘરતીને આનંદીત કરી મુકે છે અને પવન તમારા કેશ સાથે ખેલવા ઝંખતો હોય છે.

- ખલીલ જીબ્રાન

ભોજન સવારે ૯ થી ૧૧ વચ્ચે અથવા બપોરે નીચમીત કરવું. ભોજન નીચમીત કરવાથી અને કોળીયો ૧૫-૨૦ વાર ચાવીને ખાવાથી પાચન વધુ સારું બને છે. ગાંધીજી, વીનોબાજી વગેરે ખાધ ખુબ ખુબ ચાવીને જ નીરાંતે ખાતા. બુટ-ચંપલ પહેરીને ઉભડક કે ઉભા-ઉભા ખાવાથી હાની થાય છે, આર્થરાઈટીસનો પાયો નંખાય છે. આજકાલનું ફેશન બુફે ડીનર પણ બેઠા બેઠા નીરાંતે ચાવીને ખાઈ શકાય છે. ઉભા-ઉભા ખાવાપીવાની હાલની ફેશન સખત નફરને પાત્રે છે. ટેન્શન, તનાવ, તાણમાં વધારો કરે છે.

સાંજ/રાતનું ભોજન બને તો ૭-૮ વાગ્યા પહેલાં કરવું. રાતના ૧૦ વાગ્યા પછી કાંઈ ન ખાવું. મોટી ઉંમરવાળાએ સાંજના -રાતના ભોજનમાં શાકભાજી, ફળ, દુધ વધુ લેવાં. અનાજ તદ્દન ઓછું લેવું અથવા બીલકુલ ન લેવું. દુધ હળદરવાળું લેવાય. મલાઈ કાઢીને લેવું. ફળનો રસ લેવાય. ઓછા તેલ-મસાલા વીનાનાં શાકભાજી લેવાય. ગુજરાતમાં શાકભાજી તેલથી તરબોળ હોય છે, જે નુકસાનકારક છે. તેલનો ઉપયોગ માત્ર વધાર પુરતો જ કરવો. જરૂર મુજબ લસણ-કાંદા અથવા લીંબુનો ઉપયોગ કરી શકાય.

દાળ બને એટલી પાતળી બનાવીને ખાવી. કેટલાક પ્રદેશોમાં દાળને જાડી રગડા જેવી બનાવી ખાવાનો રીવાજ છે. તેને બદલે વધુ પ્રવાહી બનાવીને ખાવી. સાંજના આહારમાં એકલી દાળ પણ પી શકાય. દાળમાં મગનો વધુ ઉપયોગ કરવો - મગ લાવે પગ. તેનું પાચન જલદી થાય છે. અડદ, મગ, તુવેર વગેરેની દાળ બનાવી શકાય. રાત્રે દુધ પીવાનું જરૂરી છે. દહીં-છાશ ન જ પી શકાય. દુધ હળદર અથવા સુંઠ નાખીને જમ્યા પછી એક કલાકે પીવું જરૂરી છે. રાત્રે ભોજન કરવાનું હોય તો ભોજન પછી એક કલાકે દુધ પીવું, એમ કરવાથી કફ નહીં થાય.

આજકાલ સુતી વખતે ચા અથવા કોફી પીવાની ટેવ વીકસી છે. એ ટેવ હાનીકારક છે. ઉંઘ ઉપર એની ઘેરી અસર થવા પામે છે. રાત્રે કોઈપણ પ્રકારનાં કેફી પીણાં ન જ પીવાં જોઈએ. રાત્રે વધુ ખાંડ કે મીઠું નાખેલાં ખાધો ન જ ખાવાં. આમ તો ખાંડ અને મીઠું ઉપયોગમાં ઓછાં જ લેવાં જરૂરી છે.

કોફી, આઈસ્ક્રીમ, ઠંડાં પીણાં ન જ પીવાય કે ખવાય. જમીને આઈસ્ક્રીમ ખાવાની ફેશન હાનીકર્તા છે. આમેચ આઈસ્ક્રીમના રંગ હાનીકર્તા છે. ઠંડાં પીણાંને સ્વામીજી 'ટોચલેટ ક્લીનર' તરીકે વર્ણવે છે. લાંબા સમયે દાંતને બગાડે છે. અમેરીકામાં હવે શીક્ષણ સંસ્થાઓમાં ઠંડાં પીણાં નાબુદ થતાં જાય છે. તે ઝેર

આછી અણીઓવાળી ઘરો કે કુમળા કુમળા ઘાસની ઘાટી જાજમ મને મોંઘાદાટ  
ઈરાની ગાલીયા કરતાંયે વધુ આહ્લાદક લાગે છે. - હેલન કેલર

સમાન છે અને આપણી સરકાર તેને અમૃત માને છે. સ્વામી રામદેવજી મહારાજ કહે છે કે, આ રાષ્ટ્રધર્મ વીરોધી સરકારો ગુટકા, તમાકુ, ગાંજો, ભાંગ, શરાબ, કેફી પીણાં વગેરેને પોતાના સ્વાર્થ ખાતર છાવરે છે. ગુટકા, બીજા નામે, બીજા સ્વરુપે એની એ જ સામગ્રી સાથે ખવાતા રહ્યા છે. એને કોણ અટકાવશે? માત્ર ગુજરાતમાં ૨૦ લાખ માનવીઓ તમાકુ-ગુટકા ખાઈ-ખાઈને મોતને નોતરે છે. આમ છતાં તમાકુનું વાવેતર તો વધતું જ જાય છે, જે રાષ્ટ્રપ્રેમ-રાષ્ટ્રભક્તીની વીરુદ્ધનું છે.

ભારતના લોકોનો આહાર વધુ પડતો પેટ ભરપુર છે. એ પણ એક સમસ્યા છે. એથી સ્વામી રામદેવજી વારંવાર કહે છે કે, લીલાં શાકભાજી, ફળફળાદી વધુ ખાવાં અને અનાજ-અન્ન ઓછું ખાવું. ગુજરાતી પ્રજા વધુ પડતું ખાય છે, તેવી છાપ હજું ભુંસાયેલ નથી. સ્વામી રામદેવજી કહે છે કે, પશુઓ રાત્રે ખાતાં નથી, જ્યારે આજકાલ માનવીઓ રાતના ૧૨ વાગે જમવાનો લ્હાવો લે છે. માટે મોડું કે અનીચમીત ન જ જમવું. રાત્રે બધાં પક્ષીઓ સુઈ જાય છે, ઘુપડ સીવાય. જ્યારે માનવી મોડી રાત્રે ટી.વી. જોઈને વીના મતલબ ઉજાગરા કરે છે. તેમજ સુર્યોદય પછી મોડા-મોડા ઉઠે છે, જે દારીદ્ર્યની નીશાની છે, સ્વસ્થતાને હાનિકર્તા છે. એમાંય રવીવારે કે રજાના દીવસે મોડા સુઈ ઘોર્યા કરે છે. આનાથી એનું નસીબ ઘોરતું રહે છે.

સ્વામીજી મોટાભાગની શાકભાજી નવશેકા પાણીથી ઘોઈને, લુછીને ખાવાની સલાહ આપે છે. કારણ, તેના ઉપર છંટાયેલી જંતુનાશક દવાઓ સાફ ન થાય તો તે નુકસાનકારક બને છે. ચીકુ, જામફળ, સફરજન જેવાં ફળ છાલ સાથે ખાવાં. ખાતા પહેલાં ભીના કપડાંથી લુછી નાખવાં. કેટલાક ફળનાં બીયામાં પણ ગુણ છે. સ્વામીજી વર્ણવે છે કે ડાયાબીટીસમાં ચમરાજાનો પ્રવેશ પગની પાનીએથી થાય છે. માટે મધુપ્રમેહીઓએ પગને વધુ સાચવવા. રાત્રે ઘી અથવા દેશી એરંડીયાની હળવે હાથે માલીશ કરવી. સ્વામીજી સંઘીવા-આર્થરાઈટીસના દર્દીને પગની પીંડલીઓ રોજ સુતા પહેલાં દબાવવાની સલાહ આપે છે. એથી દર્દીની કળતર ઘટે અને સ્ફુર્તી આવે છે.

સ્વામીજી રોગ-નીવારણમાં આહાર અને પ્રાણાયામ એમ બે બાબતોને મહત્વની ગણે છે કારણ માનવીના શરીરનાં જીવકોશ (Body cells)ને જીવંત, કાર્યદક્ષ રાખવા પ્રાણવાયુ અનીવાર્ય છે, જે સહેલાઈથી માત્ર પ્રાણાયામ દ્વારા મળે છે. બધા રોગની દવા પ્રાણાયામ છે. સાથે આહાર, દીનચર્યાનું પણ મહત્વ છે.

- વૈદ્ય વજુભાઈ વ્યાસ

સરસ મજાના દીવસે વૃક્ષના છાંયામાં બેસી લીલીછમ હરીયાળીને નીરખ્યા કરવી તે સૌથી વધુ તાજગીદાયક વીશ્રાંતી છે. - જેન ઓસ્ટીન

## તળેલી વાનગીઓ અને સ્વાસ્થ્ય

ભજીયાં, કચોરી, સેવગાંઠીયા, સમોસાં, મુઠીયાં, વેફર્સ, જલેબી, દાળપડાં, પુરી, તળેલાં વડી, પાપડ કે સુકવણી... તળેલી ચીજો ન ભાવતી હોય તેવી ભાગ્યે જ કોઈ વ્યક્તિ હશે. મોંઘવારીને લીધે ઘરમાં તાવડો ચડાવવા જેટલી તળવા જેટલી આર્થિક ક્ષમતા ન હોય તેવાં કુટુંબો પણ તળેલી વાનગીઓ બહારથી ખરીદીને આરોગે છે. તળેલી વાનગીનાં સ્વાદ, સોડમ અને રૂપ – સુવાણું કે ફરસું બધાંને જ પસંદ પડે છે. બનાવવાનું, સંગ્રહ કરવાનું, પેક કરવાનું કે એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે લઈ જવાનું સહેલું પડતું હોવાથી વેપારી ધોરણે પણ તળેલા પદાર્થોની ખુબ માગ છે.

તળવા માટે જુદી જુદી પદ્ધતિ વપરાય છે. ભર્યા તાવડે તળવાની પદ્ધતિમાં તવામાં કે પેણીમાં સારા પ્રમાણમાં તેલ કે ઘી ગરમ કરી તેમાં વાનગી તળવામાં આવે છે. આ વાનગી તેલમાં લગભગ આખેઆખી ડુબી જાય છે અને પછી તરવા માંડે છે. દા.ત. ભજીયાં, દાળપડાં, પુરી, જલેબી. તેલનું તાપમાન તળવામાં આવતા પદાર્થમાં રહેલાં પાણી કરતાં ઘણું વધારે હોવાથી આ ચીજની સપાટી ઝડપથી તળાઈને કે દાઝીને કડક – ક્રીસ્પ થઈ જાય છે. તેલમાં રહેલી ચરબીનું કેટલું પ્રમાણ તળાયેલા પદાર્થમાં ચુસાઈ જશે કે તેમાંથી નીતરી જશે, આ વાનગી કેટલી તૈલી હશે, સુંવાળી હશે કે ક્રીસ્પ હશે તેનો આધાર તળાતા પદાર્થ પર છે. દા.ત. સોડાવાળી ચીજો, ઘીમે તાપે તળાયેલી ચીજો અને નરમ ખીરાની ચીજો વધારે તેલ શોષે છે. કડક લોટમાં બનતી વાનગી થોડું ઓછું તેલ ચુસે છે. દા.ત. સેવ. તળવાની આ રીત અંગ્રેજીમાં ‘ડીપ ફ્રાઈંગ’ તરીકે ઓળખાય છે. વાનગી ગરમ તેલમાં પુરેપુરી ઝબોળાતી હોવાને લીધે તે સારું એવું તેલ શોષી લે છે. દા.ત. સમોસા, ભજીયાં. જો આવી ચીજો ફરી વાર તળવામાં આવે તો ઘણું વધારે તેલ શોષાય છે. પોષક તત્ત્વો ઘટે છે.

છીછરી પેણી કે તવા પર થોડું તેલ મુકીને અથવા ઉપરથી થોડું તેલ રેડીને ઉપરચોંટીયું તળવાને અંગ્રેજીમાં ‘શેલો ફ્રાઈંગ’ કહેવાય છે. આ પદ્ધતિથી તળવામાં આવેલી ચીજની નીચલી સપાટી જ તેલના સંપર્કમાં આવે છે. ત્યાર

એક વૃક્ષ પ્રત્યે તમે કદી શંકાશીલ બની શકતા નથી કે કોઈ પંખી કે ખીસકોલી પર કદી દોષારોપણ કરી શકતા નથી અથવા તો એક વગડાઉ ફુલની વીચારસરણીને પલટાવી કે પડકારી શકતા નથી.

બાદ તેને ઉથલાવી નાખવામાં આવે છે જેથી ઉપલી સપાટી પણ તળાય. દા.ત. પુડલા, થેપલાં, કટલેટ, ઢોસા, આ રીત વાપરવાથી તેલ ઓછું શોષાય છે અને પોષક તત્ત્વો ઓછાં પ્રમાણમાં નાશ પામે છે. એનું એ જ તેલ ફરી પાછું ઉપયોગમાં લેવાની લાલચ નથી રહેતી તેથી વાપરેલા તેલનો ફરી પાછો તળવા માટે ઉપયોગ કરવાથી થતી માઠી અસરથી બચી શકાય છે.

થોડું જ તેલ કે ઘીમાં પદાર્થ સાંતળવાની પદ્ધતી અંગ્રેજીમાં ‘સ્ટર ફ્રાય’ તરીકે ઓળખાય છે. દા.ત. કોબીજનાં ખારીયાં, વધારેલા મમરા. સાંતળવામાં આવેલા પદાર્થોને બહુ જ ઓછી ચરબી શોષવાનો મોકો મળે છે અને તેમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં જળવાઈ રહે છે.

આહારમાં લેવાતા તળેલા પદાર્થોનું પ્રમાણ ઘટાડવાની સલાહ લગભગ બધા જ ડૉક્ટરો શા માટે આપે છે તેનાં કારણો જોઈએ. તળેલી ચીજોમાં ચરબી અને કેલરીનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી તેનો વધારે ઉપયોગ કરવાથી સ્થુળતાનો સંભવ વધે છે, બેઠાડુ સ્વભાવવાળી વ્યક્તિને તો ખાસ. સ્થુળતા બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબીટીસ, હૃદયરોગ, આર્થ્રાઈટીસ વગેરેને આમંત્રણ આપે છે. તળેલી વાનગીઓ પચવામાં ભારે હોવાને લીધે વધારે સમય હોજરીમાં રહે છે. પેટમાં ભાર લાગે, અસુખ થાય, મોળ ચડે, ભુખ ઘટી જાય કે અપચો થાય તેવું બને. કેટલાકને ઝાડા થવા માંડે છે અને અમુક વ્યક્તિઓને કબજીયાત થાય છે. તળેલા પદાર્થોના વધુ પડતા ઉપયોગથી હોજરી અને આંતરડાંના કેન્સરની શક્યતા વધે છે. તેમાં થતા રાસાયણિક ફેરફારને લીધે સ્વાસ્થ્યને નુકસાન કરે તેવાં રસાયણો પેદા થાય છે. એક્રોલીન (acrolein) મુખ્ય રસાયણ છે. આની અસરને લીધે ગળું પકડાઈ જાય, છાતીમાં બળતરા થાય, આંતરડાંની અંતઃત્વચા છંછેડાય અને કેન્સરનો સંભવ વધે તેવું બને છે. તળનાર વ્યક્તિના શ્વાસમાં આ રસાયણ પ્રવેશી આવી જ આડઅસર પેદા કરી શકે. તળતી વખતે તેલનું તાપમાન ૧૫૦° સેં. કરતાં પણ વધારે હોવાથી તેલની ચરબીનું ‘ટ્રાન્સ-ફેટ’ નામના પદાર્થમાં રૂપાંતર થાય છે. આ તત્ત્વ લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ વધારે છે. આથી કોરોનરી અને બીજી ધમનીમાં છારી બાઝવાની અને લોહીની ગાંઠોડી થવાની કીચા શરૂ થાય છે.

પ્રકૃતિ એક અમર્યાદીત એવું પ્રસારણ-મથક છે એમ માનવું મને ખુબ ગમે છે. જો આપણે આપણું જોડાણ ચાલુ કરીએ તો એ પ્રસારણ-મથકેથી ઈશ્વર આપણી સાથે દર કલાકે વાત કરે છે.

તળેલા પદાર્થોની માઠી અસર થાય છે તેનો અર્થ એવો નથી કે તળેલું ન જ ખાવું. સ્વાસ્થ્ય ટકાવી રાખવા તળેલી વાનગીઓ બનાવતી વખતે નીચે જણાવેલી તકેદારી ઉપયોગી થશે.

૧. તળેલી ચીજો મર્યાદિત પ્રમાણમાં જ ખાવી. પખવાડીયે કે મહીને એક વાર.
૨. ભોજન સમારંભમાં કે પાર્ટીમાં તળેલી વાનગીઓ ખાધી હોય તો તે પખવાડીયે ઘરમાં કંઈ ન તળવું.
૩. ઘી, સનફલાવર, ફરડી, તલનું કે રાઈનું તેલ, કોપરેલ એ વનસ્પતી ઘી કરતાં વધારે સારું. ઘીમાં કે મધ્યમ તાપે તળેલી ચીજો થોડું વધારે તેલ ચુસી લે છે.
૪. તળેલી ચીજોમાં તેલનું પ્રમાણ ઘટાડવા, તેલ નીતારવા તેને આડી થાળી કે રકાબીમાં રાખવી. ત્યાર બાદ ટીશ્યુ પેપર, પેપર નેપ્કીન કે તેલ ચુસે એવા કાગળ કે સ્પર્શ ચીથરાં પર મુકવી જેથી થોડું તેલ શોષાઈ જાય.
૫. એક વાર તળેલી ચીજ ગરમ કરવા ફરી વાર ન તળવી. રોટલીના કોરા તવા પર અથવા માઈક્રોવેવ ઓવનમાં તપાવવી.
૬. તળવા માટે શક્ય હોય એટલું ઓછું તેલ તાવડામાં લેવું. તબ્બાં પછી વધેલું તેલ ફેંકી દેવાનું આજની મોંઘવારીમાં પોસાય તેવું નથી. આ તેલનો ફરી પાછો તળવા માટે ઉપયોગ ન કરવો. તેને ફીજમાં રાખી શાક-દાળના વધાર માટે વાપરી શકાય. ફીજમાં રાખવાથી તે ખોરું નહી થઈ જાય.
૭. તળવાને બદલે સાંતળવું કે વધારવું વધારે સારું. દા.ત. ઢોકળાં, મુઠીયાં.
૮. ‘નોન-સ્ટીક’ તવાનો ઉપયોગ કરવાથી થોડું ઓછું તેલ વપરાશે.
૯. અમુક વાનગીઓ વરાળે બાફી તેમાં કાચું તલનું તેલ કે ઓલીવ ઓઈલ નાખી વાપરી શકાય.
૧૦. બાળપણથી જ શેકેલી, વધારેલી, વરાળે બાફેલી ચીજો તેમ જ નૈસર્ગિક સ્વાદ માણવાની ટેવ પાડવી.

– ડૉ. પ્રજ્ઞા પૈ

પોતાની આસપાસ ધુમતા અનેક આશ્રીત ગ્રહોના વીરાટ વૈભવવાળો સુર્ય, આ વીશ્વમાં જાણે એને બીજું કશું કામ જ ન હોય તે રીતે, આજે પણ દ્રાક્ષના એક ઝુમખાને પકવીને રસમધુર કરી મુકે છે.

## દેહદાન

સામાન્યતઃ દરેક માણસ પોતાના જીવનનો મુળભુત હેતુ પોતે સુખી થવાનો, અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી, બીજા માણસને પણ સુખી કરવાનો છે.

પરંતુ પ્રશ્ન એ ઉદ્ભવે છે કે મૃત્યુ પછી શું?

મૃત્યુ એ એક અનીવાર્ય ઘટના છે.

મૃત્યુ ટાળે પણ માણસે માનવતાનો વીચાર કરવા જેવો, સાચા અને સારા અર્થમાં અમલમાં મુકવા જેવો છે.

યાદ રહે, આજના તબીબી વીધાર્થીઓ આપણાં દેહદાનમાંથી અદ્યયન કરી આપતીકાલના આપણાં સમાજના કુશળ તબીબો બની શકે છે. જેમની સેવાનો લાભ ભવીષ્યમાં આપણને સૌને પ્રાપ્ત થવાનો છે.

બીમારીના અંતીમ તબક્કે પણ સંપુર્ણ ભાનમાં હોય તેવો મૃત્યુ સન્મુખ દર્દી પોતાની મેળે પણ દેહદાનનો નીર્ણય કરી સગાંસંબંધીઓને જણાવી તેમની ઈચ્છાને અમલમાં લાવવા જણાવી શકે છે.

દર્દીનું મૃત્યુ બીમારીના કુદરતી ક્રમ અનુસાર થયું હોય તો જ દેહદાન થાય છે. દેહદાન થકી અમુલ્ય કહી શકાય એવા અંગોને ઉચીત માર્ગે ઉપયોગ કરવાનો લ્હાવો ચોક્કસપણે આવકારપાત્ર બને. મૃત્યુવેળા માનવીય અભીગમ એટલે જાણે કે ઓલવાઈ જતી મીણબત્તી ઓલવાતાં ઓલવાતાં એક દીપકને જ્યોતીર્ભય બનાવે છે.

આપણે વસીયતનામાંથી આપણાં દેહનું દાન કરતાં જઈએ. મૃત્યુના સમયે માનવતા દાખવી માણસ કોઈકનાં જીવનને વધારે આનંદદાયી બનાવી શકે છે.

મૃત્યુ વખતે તમે જો બુદ્ધીપુર્વક અને માનવતાવાદી દષ્ટીકોણ દાખવશો તો મરણ પછી પણ આ દુનીયામાં તમારું નામ સાર્થક કરી શકો છો.

મુંબઈની બહાર દેહદાન નજીકની સીવીલ હોસ્પિટલમાં અથવા એ સ્થળની મોટી સરકારમાન્ય હોસ્પિટલમાં જ થઈ શકે છે. અન્ય શહેરની હદની બહારથી ડેડ બોડી – મૃતદેહ દેહદાન માટે લાવવાનો હોય તો જે વીસ્તારમાં મૃત્યુ થયું હોય તે વીસ્તારને લાગુ પડતા પોલીસ સ્ટેશનનું સર્ટીફિકેટ સાથે રાખવું જરૂરી છે, જેથી રસ્તામાં કોઈ તકલીફ ન પડે.

મૃત્યુ થયા પછી મેડીકલ કૉલેજમાં મૃતદેહ વહેલી તકે લાવવો જરૂરી છે.

કોઈ ડુંગરમાળાની નજીકમાં તમે બેઠા હો કે, વનનાં ઘેઘુર વૃક્ષ નીચે આડા પડ્યા હે કે, પર્વત પરથી વહેતા ઝરણામાં પગ ઝબકોળી છબછબીયાં કરતા હો ત્યારે એક દ્રાર, જે દ્રાર જેવું મુદ્દલે દેખાતું નથી, તે ધીરે ધીરે ઉઘડે છે. - સ્ટીફન ગ્રેહામ

શક્ય હોય તો મેડીકલ કોલેજના એનેટોમી વીભાગના વડાને રૂબરૂ અથવા ફોન દ્વારા સંપર્ક કરી જાણ કરવી.

એનેટોમી વીભાગ, મેડીકલ કોલેજનો સમય સવારે ૧૦ થી ૪, શનીવારે ૧૦ થી ૧ સુધીનો હોય છે. સાંજે અથવા રાત્રે મૃત્યુ થાય તો બીજા દીવસે સવારના ૧૦ વાગે લાવી શકાય.

શનીવાર બપોરે પછી, રવીવારે અથવા રજાના દીવસે મૃતદેહ મોરચુરીના કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં જમા કરાવવો પડે.

નીચે જણાવ્યા પ્રમાણેનો મૃતદેહ સ્વીકારતા નથી :

- દુર્ગન્ધ મારતો મૃતદેહ
  - મૃત્યુ પછીનો ૨૪ કલાક થયા બાદ
  - ચેપીરોગ અથવા એઈડ્સવાળો મૃતદેહ
  - મૃત્યુ પછી આંખ, કીડની, લીવર વીગેરે બધા અવયવો દાનમાં આપ્યા પછી
  - શંકાસ્પદ મૃત્યુ થયું હોવાનું જણાયું હોય તેવો મૃતદેહ
  - કૌટુંબીક વીવાદગ્રસ્ત હોય એવો મૃતદેહ
- સમાજમાંથી ગેરસમજ દુર થાય તો જ જાગૃતી આવે.

જરૂરી માહિતીનો અભાવ, રૂઢીગત માન્યતાઓ, ગેરસમજ અને અંધશ્રદ્ધાને કારણે દેહદાનનું પ્રમાણ ઓછું છે.

માનવનું શરીર અત્યંત મુલ્યવાન છે. તેના પ્રત્યેક અંગનું મુલ્ય આંકી ન શકાય તેટલું છે. અત્યાર સુધી તેને બાળીને કે દાટીને કે બીજા કોઈ રીતે નીકાલ કરવામાં આવે છે. છેલ્લા કેટલાંક વર્ષોથી આરોગ્ય ક્ષેત્રે બહુ મોટા સંશોધનો અને વીકાસ થયા છે. લોકોના દષ્ટિકોણમાં પરીવર્તન આવે, એ જરૂરી છે. માટે દેહદાનનો સંકલ્પ કરીએ.

### સવાલ-જવાબ

- દેહદાન એટલે શું?  
દેહદાન એટલે મૃતદેહને મેડીકલ કોલેજમાં એનેટોમી વીભાગને દાન રૂપે સુપ્રત કરવો.
- મૃતદેહનો શો ઉપયોગ થાય?  
મેડીકલ કોલેજમાં તબીબી અભ્યાસ તેમ જ સંશોધન કામમાં તેનો ઉપયોગ થાય.

ખેતરોને આંખ છે અને જંગલોને કાન છે.

- જહોન હેપુડ



- દેહદાન કોનું ન થઈ શકે ?  
એચ.આઈ.વી., કેન્સર, ચેપીરોગ, એઈડ્સ, કમળો, કોલેરા, ટી.બી., ગોંગરીન થઈને મૃત્યુ પામેલા દેહનું દેહદાન ન થઈ શકે.
- મૃતદેહ દાનમાં મળ્યા પછી તેઓ શું કરે ?  
મૃતદેહને તેઓ ઈન્જેક્શન મારે છે. જેથી તેમાં સડો પેદા થતો નથી અને વાસ મારતો નથી. આ દેહ તેમને વર્ષ દોઢ વર્ષ સુધી ઉપયોગમાં આવે છે.
- બચેલા ભાગોનું શું કરે ?  
ઇલેક્ટ્રીક ફરનેસમાં તેને સન્માનપૂર્વક અગ્નીદાહ આપે.
- મૃતદેહમાંથી બીજું શું કામ આવે ?  
ચામડી, કાનનું ડ્રમ, આંખો, કીડની, પેનક્રીયાશ, આંતરડા, દાંત, હાડકાં, લીવર, હાર્ટ, વગેરે શીક્ષણ અને રીસર્ચમાં ઉપયોગી થાય.
- દેહદાન કયા સમયે થઈ શકે ?  
સામાન્યરીતે એનેટોમી વીભાગમાં ૧૦ થી ૪ મૃતદેહ સ્વીકારાય. પછીનાં કે પહેલાનાં સમયમાં મૃતદેહને એ હોસ્પીટલનાં કોલ્ડસ્ટોરેજમાં રાખવો પડે અને પેપરવર્ક બીજા કામકાજનાં દીવસે થઈ શકે.
- શું દરેક કેસમાં દેહદાન રજીસ્ટ્રેશન કરાવવાની જરૂર છે ?  
રજીસ્ટ્રેશન થયેલું હોય તો કાર્યવાહી સરળ બની શકે. ન થયેલું હોય તો પણ દેહદાન સ્વીકારાય છે. કોઈ મુશ્કેલી થતી નથી. સંબંધીની સંમતીથી પણ દેહદાન કરી શકાય.
- મૃત્યુ પછી દેહદાન કેટલા સમયમાં થઈ શકે ? ૪ થી ૬ કલાકમાં

નં.	દેહદાન રજીસ્ટ્રેશન સેન્ટર	ફોન
૧.	માનવ જ્યોત ટ્રસ્ટ નીત્યાનંદ એપાર્ટમેન્ટ, ડૉ. આર.પી. રોડ, સીડીકેટ બેંકની પાસે, મુલુંડ (વે), મુંબઈ-૮૦	૨૫૬૭ ૩૫૮૭ ૨૫૯૧ ૯૭૫૫ ૯૮૨૦૦ ૩૯૪૬૯
૨.	ઉમાકાન્ત સાવંત ૪૧૦/K/૪૮૬૯, ટાગોર નગર, વીકોલી (ઈસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૮૩.	૨૫૬૭ ૩૫૮૭ ૨૫૯૧ ૯૭૫૫ ૯૮૨૦૦ ૩૯૪૬૯
૩.	દઘીચી દેહદાન મંડળ ન્યુ અનંત સોસાયટી, ગણેશ મંદીરની સામે,	

પ્રકૃતીનો એક સંસ્પર્શ સમગ્ર વીશ્વને બંધુત્વ બક્ષે છે.

- વીલીયમ શેક્સપીયર

દીનદયાલ માર્ગ, ડોંબીવલી (વેસ્ટ). ગુરુદાસ તાંબે એ-૬, ઈલોરા, પં. દીનદયાલ માર્ગ, વીષ્ણુ નગર, ડોંબીવલી (વે)-૪૨૧ ૨૦૨.	૯૫૨૫૧-૨૪૯૦ ૭૪૦ ૯૯૬૯૪ ૩૦૩૯૭
---	-------------------------------

**દેહદાન સેન્ટરો અને ડોક્ટરો**

નં.	સેન્ટર	ફોન
૧.	જે. જે. હોસ્પિટલ સર જે. જે. રોડ, ભાયખલા-૦૮. ડૉ. પી. સી. ચંપાનેરી ડૉ. રેખા ડી. શાહ ડૉ. એસ. ડી. ગંગને ડૉ. અશોક રાના ડૉ. ભારતી રાના	૨૩૭૩ ૫૫૫૫ ૯૯૨૦૬ ૯૯૦૮૨ ૯૮૨૦૮ ૯૯૦૮૨ ૯૮૨૧૧ ૯૯૬૦૭ ૯૨૨૪૪ ૩૧૭૧૯ ૯૮૧૯૭ ૬૯૭૮૯ ૯૮૬૯૪ ૭૮૪૧૪
૨.	લોકમાન્ય ટીલક હોસ્પિટલ સાયન રોડ, સાયન (વે), મુંબઈ-૨૨. ડૉ. પ્રતીભા પી. અથવીયા ડૉ. રૂચા કુલકર્ણી ડૉ. રાથી સુધાકરણ	૨૪૦૮ ૨૫૧૫ એક્સ. ૩૦૩/૩૧૨ ૯૮૨૧૭ ૬૯૯૯૫ ૯૩૨૩૦ ૩૨૫૩૪ ૯૮૨૦૭ ૦૮૪૨૪
૩.	કે. જે. સોમૈયા આર્યુવીહાર એપરેન્ડ નગર, સાયન (વે), મુંબઈ-૨૨. ડૉ. વી. વી. દેવુલકર શ્રી મુકેશ વૈદ્ય ડૉ. લલીત મહેતા ડૉ. એન. બી. જાજુ ડૉ. શોભા સેજવલકર	૨૪૦૨ ૨૫૧૫/૦૯૩૩ ૨૪૦૯ ૦૨૫૩/૦૭૬૭ ૯૮૨૧૧ ૧૩૧૯૭ ૯૮૨૦૦ ૫૯૯૮૭ ૨૬૩૬ ૦૮૦૮/૨૪૦૨ ૦૯૪૮ ૯૮૧૯૧ ૪૯૧૩૧ ૨૪૦૯ ૦૨૫૩/એક્સ. ૨૨૧
૪.	રાજીવ ગાંધી મહાવીધાલય કલવા ડૉ. બી. એસ. માને ડૉ. સુજાતા ભાવે ડૉ. અંગના આપટે	૨૪૫૫ ૯૮૫૧ ૨૫૨૨ ૫૦૮૧ ૯૯૬૯૦ ૩૫૭૬૮ ૨૪૫૫ ૯૮૫૧ ૨૫૪૦ ૩૯૨૧

પર્યતોને સુરજ કેવો ભવ્ય અર્ધ્ય અર્પે છે!

- જહોન મુર

## માર્ગદર્શન

- ભુખ લાગ્યા વગર જમવું નહીં તથા ભુખ કરતાં ઓછું જમવું.
- મન અસ્વસ્થ હોય ત્યારે, અતીશય ઉતાવળે ચાવ્યા વગર, અતીશય ધીમેધીમે, પાતો કરતાં કરતાં, બેઘ્યાનપણે ટી.વી., પીકચર જોતાં જોતાં જમવું નહીં.
- જમ્યા પહેલાં અને જમ્યા પછી બે કલાક સુધી ગરમ કે ઠંડા પીણાં ન પીવાં કે નાસ્તો ન કરવો.
- જમતી વખતે કે જમ્યા પછી પાણીનો ઉપયોગ ન કરવો.
- ભોજન તાજું, મન પસંદ ને ગરમ જ લેવું.
- વાસી, અતી ઠંડું, અતી ગરમ કરેલું ભોજન ન લેવું. રંગ, રસાયણોયુક્ત ખોરાક અને પીણાં ન લેવાં.
- અતીશય ખારા, ખાટા, તીખા, ગરમ મસાલાયુક્ત, તળેલા, મીઠાઈ વગેરે જેવા પદાર્થોનો મીથ્યા કે અતી યોગ ન કરવો.
- બપોરે જમ્યા પછી છાશ અને રાત્રે જમવામાં દુધનો જરૂરથી પ્રયોગ કરવો.
- બાફેલા, ફણગાવેલા, ફોતરાવાળા તથા થુલાવાળા પદાર્થોનો ઉપયોગ વધુ કરવો.
- મગ, મગની બનાવટો અઠવાડીયામાં બેથી ત્રણ વાર જરૂરથી ખાવી.
- લીલાં શાકભાજી, કચુંબર, વેજીટેબલ સુપ, ફુટનો ઉપયોગ સપ્તમાણમાં કરવો.
- જમ્યા પછી તુરત જ શ્રમ ન કરવો.
- જમીને હૃદયરોગી સીવાયનાએ થોડું ચાલવું.
- સવારે કે રાત્રે ૧/૨ કલાક જરૂરથી ચાલવું.
- સવારે નરણાં કોઠે તથા રાત્રે સુતી વખતે ૧ ગ્લાસ સુંઠનું ઉકાળેલું પાણી પીવું.
- અઠવાડીયામાં એક દીવસ ઉપવાસ કે એકટાણું કરવું. એક વખત પેટ સાફ માટે ઈસબગુલ, હરડે, ત્રીફળા, એરંડ તેલ, ભ્રશ્ટ હરીતકી, સ્વાદીષ્ટ વીરેચન ચુર્ણ વગેરેમાંથી જે માફક આવે તે લેવું.
- શરીર-મન થાકી જાય એટલે સુઈ જવું/આરામ કરવો.
- નકામું રાત્રી જાગરણ ન કરવું.
- મેથી, જીરું, હીંગ, સંચળ, અજમો, લસણ, કુદીનો, કોથમીર, એલચી, તજ, સુંઠ, મરી, ગંઠોડા, ઘાણા, આદુ-હળદરનો છુટથી ઉપયોગ કરવો.
- તમાકુ, સીગારેટ, દારુ છોડી દેવાં.
- થોડા સમય માટે નાના-મોટા પર્યટને જવું.
- થોડો સમય પ્રભુ સ્મરણ માટે જરૂરથી ફાળવવો.
- વીરુદ્ધ આહાર કે દુધની સાથે ફળ, ગોળ, દહીં, લસણ, માંસ, માછલી ન લેવાં.

– ડૉ. મહેશ. વી. સંઘવી (એમ.ડી. આયુર્વેદ)

૪૦૦૦ વર્ષ અગાઉ અર્થવેદમાં કહેવાયું હતું :  
“આપણે સૌ એક જ માળાના પંખી છીએ,  
આપણે કદાચીત વીભીન્ન ભાષાઓ બોલતા હોઈશું.  
આપણે કદાચીત વીભીન્ન ઘર્મોમાં શ્રદ્ધાવાન હોઈશું.  
આપણી સૌની સંસ્કૃતીઓ પણ કદાચ ભીન્ન ભીન્ન હશે.  
તો પણ, આપણા સૌનો નીવાસી ગ્રહ એક જ છે – પૃથ્વી.  
આ રીતે મનુષ્ય વૈચકતીક રીતે જીવી તો શકે છે,  
પરંતુ ટકી નભી તો શકે માત્ર સહીચારી રીતે જ.  
એના એ જ વીસ્તરીત આકાશ વડે આચ્છાદીત,  
એના એ જ તારલાઓને તાકતા રહેતા,  
એની એ જ હવામાં શ્વસતા,  
એવા આપણે સૌએ  
હળીમળીને સુખપુર્વક પ્રગતી કરવાનું શીખવું જ રહ્યું!  
અને એ રીતે સર્વોદયનું સભાનતાપુર્વક  
સાત્વીક જીવન જીવીશું નહીં તો આપણે  
આપણો પોતાનો જ સર્વનાશ નોતરીશું.

EDUCATIONAL PRINTED MATTER POSTED  
UNDER CLAUSE NO. 128 OF P. T. GUIDE

પ્રતિ,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

પ્રેષક :

**હોલીસ્ટીક હીલીંગ હેલ્થ**

૨/૧૦૨/૧૦૩/૧૦૪, વીક્રલ એપા., એસ.વી.પી. રોડ, બોરીવલી (વેસ્ટ),  
મુંબઈ-૪૦૦ ૧૦૩. ફોન: ૨૮૯૩ ૫૧૫૮/૦૨૭૧, મો.: ૯૮૩૩૨ ૦૫૫૫૦