

અમથ યોગ સેન ટીમ ગુજરાતની બહુ જાણીતી ડૉક્ટરના મેન્ટોરિંગ ડિસ્કટર્યોગ શીખવા મટે આવત હતા. આ પાઠ્યક્રમને આપણે આવાતકથી હતા, તેવાદ આવે છે. આ ટલે કહેવાની ઘણી યેકી શકતા નથી, વકત આ ક દલીલ કથી હતા.

વશિ વના વકસતિદેશોમ ફક્તગાયનું જ દૂધ પીવામ આવે છે, જવાયે ભથ્થદેશમ મત્તે રેસનું દૂધપીવામ આવે છે. જે મથી દાઢ્ય ટાઈ ઓટું છે.

આ દલીલના સમ્મત્તમ મ્હથ ધવાગા ભટ્ટે યતિઆયુથ વેદના અધ ટાંગહ યદ્ય નામ્ના પુસત્તની ડીજી આવાતજાણીને તને આનંદ થશે. મ્હથ ધવાગા ભટ્ટે ઉત્ત તમ ઉત્ત ત દૂધત્તીકે ગાયના દૂધનું વથ ણન કથ્યુ છે. પથુત્તકનધિ ઠ દૂધ ત્તીકે રેસના દૂધનો ઉલ લેખ કથ્યુ છે. કનધિ ઠ આ ટલે ત્તિયાગવા યોગ ય. કનધિ ઠ આ ટલે અથભમ અથબ. કદાર જેનો આપણા જીવનમ પ અથેશ પણ ના થયો જોઈ .

તમમથી જેમ્નો ગામ્ડાનું જીવન નજીકથી જોયું છે તેને ખબર છે કે કોઈપણ ગામ્મ સામન ય થીતમ્મસા કે અને બ્યોયે ડે-ત્ત થા વાગ યે, આ ડે વાદ રેસને દોહવામ આવે છે. પ આ ઢ્ય થયામ સામન ય થીતરેસના પાડીયાને સૌ પ આ રેસનાઆંચ્છ સાથેવળગાડવામ આવે છે અને થેડીવાદ પછે પાડીયાને દૂધ કથી રેસને દોહવામ આવે છે. આજે કેટલાય ખેડુતે દુધવધયે મ્મવાના લોભમ રેસને હોથ મેનનું ઘન જેકશન આપે છે. પથિામે ત્તજ રેસને દોહી શકાય. રેસને જે હોથ મેનનું ઘજેકશન આપવામ આવે છે તેહોથ મેનનું પ આણ રેસના દૂધમ મનવ શથીએ જૂથી હોથ મેન કથ્ત ઘણું વધયે છે. આ વૈજ આનકિ દલીલ જોત તને નથી લાગુત્તકે આ વાતચતિજનક છે ?

હાથ વે ડાયમ્ડ પોતના પુસત્ત "Fit for Life" મ લખે છે કે દૂધનું પાચન કથ્નાથ યેન મ્મ અને લેકટાઝ નામ્ના આ ન આઘમ, મેટાભગના મનવશથીએ ત્ત થા વથ ધની ઉમ્મ પછી ઉત્ત પન ન થા નથી. આ મ્મ આ ડીજી દલીલ આ પણ કથી છે કે ગાયના દૂધમ કેસીન નામ્નું ત્ત ત વ મનવ દૂધકથ્ત 300 ગણું વધયે હોય છે. ૧૦૯ વથ ધના ડ. નથ મ્મ વોકલ, જેમ્નો પોતના પચસ વથ ધના અભયાસ પછી કહ્યું કે થઘથેઘડ ગ ંથીને લગત થેગો મટે કેસીન સૌથી વધયે જવાબદાર કથ્થા છે.

આ ટલે હું ભથ્થુથ વક આ વો આહાદ લેવા કહું છું જેમ આથ યન પુષ કળ પ આણમ હોય. આધુનિક વજિ આન કહે છે કે દૂધમથી વટામિન ડી-૧૨ મ્મ છે, સાચી વાતપણ આ પણ સાચી વાતકે દૂધમથી આથ યન નહિબ્યથ મ્મ છે. વળી દહિાશમથી આ ટલું જુ વટામિન ડી-૧૨ તે મ્મ જ છે. મટે જો તે લોહી વધથ્વા મટે દૂધપીત હોવ તે તેમથી દાઢ્ય ટાઈ અયોગ ય છે.

મ્મ અનેકવાદ આ વ આ ધન પુછવામ આવે છે, ખાસ કથીને મ્મ મ્મ આ વાથ કે મથ દીકથને શું ખવડાવવું જોઈ, મથે જવાબ આ જ છે.

ગોળપાપડી સુખડી

સીંગદાણાની ચીકી

ગોળના લાડુ

દાળયાની ચીકી ગોળની

કાબુ -બદામી ચેકી

મથના ગોળના લાડુ

ગઘકાલની થેટલી ભખથીના લાડુ

ઠે થેટલી-ભખથી વચ્ચે ગોળુ ઘીનું જાડૂ સહ તથા સેનહ ડવીર બ્નાવી અથ્વા થેલ બ્નાવી આપવો

બફેલા મ્ગ મ્ની ભેળ

બફેલા ચ્ચા વટાણાની ભેળ

ભેળમં કાંદા બટાટા, સેવ, કોપુરું, લીંબુ, ટામેટાં, કોચીંચ વગિંચે નાંખીને બળકોને ગમે તેમું સુશોભન કથી આપવું  
{jcomments on}