

□ ક ડોક્ટર અને દર્દી વચ્ચેનો સંવાદ સાંભળવા જેવો છે.

ડોક્ટર □ પેન, જય વજન કાંટા પર ઊભા રહેશે, પ□ લીઝ.

દર્દી ઈ □ મને તે શય લાગે છે અને મને તે ખબર છે કે □ ક-ઠે કલિો વજન તે વધે ગયું હશે.

ડોક્ટર □ હા, પેન વજનકાંટો પતવે છે કે તમું વજન જેટલું હોવું જોઈ □ ના કથ ઘણું વધે છે. હવે તમે ખાવામં વશિષ કાળજી થખવી જોઈ □ .

દર્દી ઈ □ સાહેબ, સારું કહું તે, હું કંઈ જ ખાતે નથી. ઘી-તેલ તે વર્ષ ધોથી ઠંધ છે. ફર્યાદ-મીઠાઈને તે અડકતે નથી અને ચેખાની તે ડે પાંચ વર્ષ થી બધ જ લઈ લીધે છે. આજે તે ચેખા ખાધને પાંચ વર્ષ થ તે થઈ ગયા છે. સાહેબ, તે પણ વજન □ છું થું નથી.

ડે મથી પ□ ડેક્ટરસિ દર્દીયાન આ પેન જેવા ઘણા દર્દી ઈ જોયા છે જે □ વું મને છે કે ચેખા ખાવાથી શયીથું વજન વધે છે, જે થીતેચેખાનો ઘણો ફૂલે છે, તે શયીટ પણ ફૂલે છે, તે શયીટ પણ ફૂલે છે અને પથિામે □ લોકો ચેખાથી દૂર ભગે છે.

તમું સામન□ય અવલોકન શું કહે છે?

ભથ્તની સૌથી વધુચેખા ખાનાથી પ□ થ્યા કઈ?

તે કહેશે, દક□ ધણિ ભથ્તની પ□ થ્યા.

દક□ ધણિ ભથ્તની પ□ થ્યા મેટે ભગે પાત્તો અંધે ધ્યવે છે. ભગ□યે જ કોઈ જાડયા-પાડયા દેખાય છે. હા, અપવાદૂપે જયલલતિની વાત જુદી ખથી.

આધુનકિ વજિ□ જાનનો અનુભવ કહે છે કે ઘાળ-ભતશાક-થેટલી સલાડ વગિથે સાથેખાવાથી વજન □ ટલું ઝડપથી □ છુ થું નથી, જેટલું ફક્ત ઘાળ-ભતશાક ખાવાથી થય છે. આધુનકિ વજિ□ જાન મને છે કે ઘઉં, બજથી, જુવાર, મ્કાઈ વગિથે ઘન□ય વર્ષ ગને ચેખાથી અલગ થખવામં આવે તે કાથ□ બેહાઈડ□ ડેટનું ભેજનમંથી પ□ થયા □ છું થઈ જાય છે. પથિામે વજન □ છું થઈ જાય છે.

સામન□ય થીતેપ□ થત□ચેક મણસની ઠલીફ □ છે કે □ ને મઈક□ થેસ□ કોપની નીરે જે દેખાય છે, તેમ જ સારું મને છે. હું તે પ□ થ્યોગ કથ્યામં મનું છું. હું □ વા અનુભવી મણસો, જેમ્ણે જે તેક□ ધેત□ અં વર્ષ ધોથી કામ કથ□યુ છે, □ મ્ના વરનો પર શ□ થ્ક□ ધ થખીને જીવવાવાળો મણસ છું. મથે મ્ન કોઈપણ અનુભવી મણસના અનુભવનાં તથ્ણો મઈક□ થેસ□ કોપ નીરે દેખાવા □ ઠન ગૌણ બવ્ત છે. ભથ્તમં તે કહેવત છે ભણ□યા પણ ગણ□યા નહી. ઘણીવાર બ્હુ ભયેલા મણસ કથ્તં કોઈ □ છું ભયેલા મણસની વાત□ કદમ વૈજ□ જાનકિ હોય છે. ભ્ભે □ વાત મઈક□ થેસ□ કોપ નીરે દેખાતે ન હોય.

૨૧મી સદીની જીવનશૈલી□ મનવીને થ્કવી નાંખ□યો છે. સામન□ય થીતેજેમ જેમ દવિસ રટે તે તે શયીઅં ભટ વધ્થે જાય છે. તે ભતખાવાથી અનુભવશો કે આખો દવિસ તમું શયીટ ફૂટબેલની જેમ ઉછળાતું રહેશે. આખા દવિસના અંતેપણ તને થક નહી લાગશે. પાછળથી આપણે

જોવાના છીએ કે આપણને ચેકકસ સમ્યે પાછી ભૂમ લાગવી જોઈ જ અને ભતખાવાથી તને ધથેલા સમ્યે કકડીને ભૂમ લાગશે જ.

ક સાંભોલી સત્વ ઘટના ચાદશક્તિના આધે અહીં ટાંકું છું. અમેકિમં ક્યાંક ક હેલ થસેન ટટ છે, જાણે ફાઈવ સ ટાટ હોટેલ. દથ ઈ નકકી કથેલા સમ્ય મટે તીયાંજ થહેવાનું અને નચિતકથચક અને અનુસથવું. હેલ થસેન ટથમ દથ ઈ દવિસમં જેટલી વાથ ખાવું હોય તેટલી વાથ ખાઈ શકે, પરંતુ બધી જ વસતુ ભતમંથી જ ખ્નાવી હોય છે. આ હેલ થસેન ટથનો દાવો છે કે થેડા દવિસ પછી દથ ઈનું વજન થેજ ક પાઉન ડ છું થય છે.

અમથે તે વથ ધોનો અનુભવ છે કે ભતવધે ખાવાનું થખો ટલે પાંચ કલિો વજન તે ઠેત થા મ્હનિામં છું થઈ જ જશે.

વથ ધોના અનુભવના આધે હું આ વાતમટે તથા પથ આવચો છું કે

(૧) વજન વધથવા મેહું મ્હતી વનો ભગ ભવે છે. ભતમં મેહું આવતું નથી. ભતવધે ખાવાના પથણિા મેહાંનો વપથશ છો થય છે. દાળ-ભત ખાશો ટલે શાક પણ છું ખવાશે ટલે પણ શાકનું મેહું પણ પેટમં છું જશે.

(૨) ઘઉંનો વપથશ છો થ્યાથી (અથ્મા હું તે કહું છું કે તી થા મ્હનિા મટે ઘઉંનો

વપથશ ઠંધકથી જુ) ઘઉંના લોટમંથી થેટલી-ભખથી ખ્નાવવા મટે જે મેણ (દી-ત્ત) વાપથવામં આવે છે, તે ઠંધથઈ જશે. ઉપથંતઘણા ઘથેમં થેટલી, ભખથીમં પણ મેહું નાંખવામં આવે છે. મેહું પણ પેટમં જુતઠંધથઈ જશે.

દક ધણિ ગુજથતમં દેસાઈ જ માતિબ્હુ જાણીતે છે. દેસાઈ લોકો વું મને છે કે જમીને ચેખાને (પેટમં) આડા પાડવા જોઈ અને ચેખાને આડા પાડવા મટે લોકો જમીને પથથીમં આડા પડે. પણ સ વાભવકિ છે કે સવાથી કામ કથીને થકેલું શથીથ જમીને પથથીમં આડું પડે ટલે ઊંઘ આવે જ. બ્પોથ્ની ઊંઘ મટે બ્હુ સાથે જાણીતે શબ્દ છે. 'દવિસ વાપ' અથ્મા 'દવિસ વપ ન' અથ થત દવિસે સ વપ ન જોવાં. આ બ્પોથ્ની ઊંઘ વજન વધે છે, નથિ વવિાદ સત્વ છે. ટલે ભતખાવાથી વજન વધું નથી, પરંતુ બ્પોથે સૂઈ જવાથી વજન વધે છે. કાથા સમ્જયા વગથ ચેખાને કાથાભતમનીને દોષનો બ્ધે ટોપલો ચેખા પથ ખોટી થીતે સ્થાવવામં આવચો છે.

ડાયાબીટીસના દથ ઈ ચેખા ખાવા જોઈ કે કેમ? વો પ થશ ન વાથંવાથ પૂછાયો છે. ડાયાબીટીસના દથ ઈ મં પણ કાથ ખેહાઈડ ટેટનું પ અણ છું કથ્વાની સલાહ આધુનકિ વજિ માન આપે છે. ટલે મથી સલાહ વી છે કે તી થા મ્હનિા ઘઉં બલિકુલ ઠંધકથીને ફક્તજુના (ઠેતી થા વથ ધ જુના) ચેખા વાપથવામં આવે તે પથણિા ઘણું સાહું આવે છે. કોઈ સંજોગોમં બ લડસુગથ વધી જવાનો ભ્ય લાગતે હોય તે આ પ થ્યોગ શૂઠ કથ ત્યા પછી દથ મ્હનિે ફક્તજમ ત્યા પછીનો ઠે કલાકનો બ લડસુગથનો થપોથ ટ કથવી જોવો. જો બ લડસુગથ વધે છે, વો થપોથ ટ આવે તે અનુભવી ચોગ નથિ ણાતડોકટથ્નો સંપથ ક કથવો.

{jcomments on}