

□ ક ડોક્ટર અને દર્દી વચ્ચેનો સંવાદ સાંભળવા જેવો છે.

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

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

ડોક્ટર □ હા, પેન વજનકાંટો પતવે છે કે તમું વજન જેટલું હોવું જોઈ □ ના કથ્ત ઘણું વધે છે. હવે તમને ખાવામાં વર્ષિષ કાળજી થખવી જોઈ □ .

દર્દી ઈ □ સાહેબ, સારું કહું તે, હું કંઈ જ ખાતે નથી. ઘી-તેલ તે વર્ષિષ ધોથી ઠંધ છે. ફર્યાદા-મીઠાઈને તે અડકતી નથી અને ચેખાની તે ડે પાંચ વર્ષિષ ધી બધ જ લઈ લીધી છે. આજે તે ચેખા ખાધને પાંચ વર્ષિષ તે થઈ ગયા છે. સાહેબ, તે પણ વજન □ છું થું નથી.

ડે મથી પ□ ટેક્ટસિ દર્દી યાન આ પેન જેવા ઘણા દર્દી ઈ □ જોયા છે જે □ વું મને છે કે ચેખા ખાવાથી શરીરનું વજન વધે છે, જે થીતેચેખાનો દાણો ફૂલે છે, તે શરીર પણ ફૂલે છે, તે શરીર પણ ફૂલે છે અને પથિારે □ 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 બંધે ધ્યવે છે. ભગ□ યે જ કોઈ જાડયા-પાડયા દેખાય છે. હા, અપવાદરૂપે જયલલતિની વાત જુદી ખથી.

આધુનકિ વર્ષિ □ જાનનો અનુભવ કહે છે કે દાળ-ભતશાક-થેટલી સલાડ વગિરે સાથેખાવાથી વજન □ ટલું ઝડપથી □ છુ થું નથી, જેટલું ફક્ત દાળ-ભતશાક ખાવાથી થય છે. આધુનકિ વર્ષિ □ જાન મને છે કે ઘઉં, બજથી, જુવાર, મ્કાઈ વગિરે ધન□ ય વર્ષિ □ ગને ચેખાથી અલગ થખવામાં આવે તે કાથ□ બેહાઈડ□ ટેટનું ભેજનમંથી પ□ થયા □ છું થઈ જાય છે. પથિારે 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□ ય્યોગ કથ્વામ મનું છું. હું □ વા અનુભવી મણસો, જેમ્ણે જે તેક□ ધેત□ ધ્મ વર્ષિ ધોથી કામ કથ્ત□ યુ છે, □ મ્ના વરનો પર શ□ થ્ક□ ધ થખીને જીવવાવાળો મણસ છું. મટે મ્ન કોઈપણ અનુભવી મણસના અનુભવનાં તથ્ણો મઈક□ થેસ□ કોપ નીરે દેખાવા □ ઠન ગૌણ બખ્ત છે. ભથ્તમં તે કહેવત છે ભણ□ યા પણ ગણ□ યા નહી. ઘણીવાર બ્હુ ભણેલા મણસ કથ્ત કોઈ □ છું ભણેલા મણસની વાત□ કદમ વૈજ□ જાનકિ હોય છે. ભલે □ વાત મઈક□ થેસ□ કોપ નીરે દેખાતે ન હોય.

૨૧મી સદીની જીવનશૈલી□ મનવીને થ્કવી નાંખ□ યો છે. સામન□ ય થીતેજેમ જેમ દવિસ રટે તે તે શથીધ્મ ભથ વધ્તે જાય છે. તે ભતખાવાથી અનુભવશો કે આખો દવિસ તમું શરીર ફૂટબેલની જેમ ઊછળતું 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. અમેરિકામાં 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 હોચ તેટલી વાથ ખાઈ શકે, પથુંતબ્દી જ વસતુ ભતમંથી જ ખ્નાવી હોચ છે. આ હેલ થસેન ટથનો દાવો છે કે થેડા દવિસ પછી દથ ઈનું વજન થેજ ક પાઉન ડ છું થચ છે.

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

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

(૧) વજન વઘથવા મેહું મ્હતી વનો ભગ ભવે છે. ભતમં મેહું આવતુંનથી. ભતવઘથે ખાવાના પથણિા મેહાંનો વપથશ છો થચ 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 થથ 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 માતિબ્દુ 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 થકેવું શથીથ જમીને પથથીમં આડું પડે ટલે ઊંઘ આવે જ. ખ્પોથ્ની ઊંઘ મટે બ્દુ સાથે જાણીતે શબ્દ છે. 'દવિસ વાપ' અથ્મા 'દવિસ વપન' અથ થત દવિસે સ વપન જોવાં. આ ખ્પોથ્ની ઊંઘ વજન વઘથે છે, નથિ વવિાદ સત્વ છે. ટલે ભતખાવાથી વજન વઘુંતનથી, પથુંતબ્દી સૂઈ જવાથી વજન વઘે છે. કાથથ સમ્જયા વગથ ચેખાને કાથથભૂતમનીને દોષનો બ્દે ટોપલો ચેખા પથ ખોટી થીતેચ્ચાવવામં આવચો છે.

ડાયાબીટીસના દથ ઈ ચેખા ખાવા જોઈ કે કેમ? વો પ થશન વાથંવાથ પૂછાયો છે. ડાયાબીટીસના દથ ઈમં પણ કાથ ખેહાઈડ ટેટનું પ અણ છું કથ્વાની સલાહ આધુનકિ વજિ માન આપે છે. ટલે મથી સલાહ વી છે કે તી થથ મ્હનિા ઘઉં બલિકુલ ઠંધકથીને ફક્તજુના (ઠેતી થથ વથ ધ જુના) ચેખા વાપથવામં આવે તે પથણિા ઘણું સાહું આવે છે. કોઈ સંજોગોમં બ લડસુગથ વધી જવાનો ભ્ય લાગતે હોચ તે આ પ થ્યોગ શૂથ કથયા પછી દથ મ્હનિ ફક્તજમયા પછીનો ઠે કલાકનો બ લડસુગથનો થપોથ ટ કથવી જોવો. જો બ લડસુગથ વઘે છે, વો થપોથ ટ આવે તે અનુભવી ચોગ નથિ ણાતડોકટથ્નો સંપથ ક કથવો.

{jcomments on}