

કાન્તિ ભટ્ટ

હૃદયને તગડું અને રોમેન્ટિક બનાવવા મધ શ્રેષ્ઠ આહાર છે

બ્રિટિશ અને ભારતમાં અંગ્રેજી જાણનારાઓ શેરબજારની મંદીમાં હોય કે કોઈ રોમાન્સમાં પડ્યા હોય કે પ્રેમકથા વાંચવાની ખણસ થાય ત્યારે બાર્બરા કાર્ટલેન્ડની રોમેન્ટિક નવલ વાંચતા. લોર્ડ માઉન્ટબેટન અને તે રીતે જવાહરલાલ નેહરુની મિત્ર બાર્બરા કાર્ટલેન્ડે ૭૦૦ જેટલી નવલકથા તેના જીવનકાળમાં લખી હતી. બાર્બરા ૯૯ વર્ષ જીવી. મોટી ઉંમરે સેક્સને ભોગવતી. તમને રોમેન્ટિક નવલ ‘લવ ઓન ધ વિન્ટ’ નો એક પરેગ્રાફ નમૂનારૂપે આપું:

‘તેણે તેની પ્રેમિકાને ત્યાં સુધી ચુંબનોથી ભરી દીધી જ્યાં સુધી તે પૂર્ણ રીતે પ્રેમીમાં સમાઈ ન ગઈ. આ લગનથી પ્રેમિકાને લાગ્યું કે આ પ્રેમી સિવાય બીજું કાંઈ પણ વિચારવું અશક્ય છે. આ પ્રેમીએ જ મારા આખા વિશ્વને ભરી દીધું છે અને હું તેની પાસે સંપૂર્ણ સલામત છું.’ એક મોટી વયના પ્રેમીના આલિંગનમાં પ્રેમિકા આવો અનુભવ કરે અને પછી નિર્દેશ કરે છે કે એ મોટી વયનો પ્રેમી મધનો આહાર લેતો હતો !

બાર્બરા કાર્ટલેન્ડે માત્ર રોમેન્ટિક નવલ જ લખી નથી. તે લોર્ડ માઉન્ટબેટનની મહેમાન થઈ (બર્મામાં) અને માઉન્ટબેટને તેને માટે ખાસ બર્માનું મધ નાસ્તા માટે રાખેલું. બાર્બરા મધનું નિયમિત સેવન કરતી. તેણે પછી મધ ઉપર બે પુસ્તકો લખ્યાં. તેમાં જો તમને ૧૯૭૧ માં લખેલું ‘ધ મેજિક ઓફ હની’ મળી જાય તો તમે ભાગ્યશાળી. પુસ્તકની મૂળ કિંમત ફક્ત ૩ ડૉલર હતી. આજે ઘણા ૫૦ ડૉલર આપવા તૈયાર છે. ઘણાને નવાઈ લાગશે કે યુવાન હૈયાને ઉત્તેજવા માટે નવલકથા લખનારી આ બાઈને વળી મધ વિશે લખવાનું ક્યાંથી સૂઝ્યું ? તેને બર્મામાંથી આ પ્રેરણા મળેલી.

તેણે લખ્યું છે તે મૂળ અંગ્રેજીમાં લખવું પડશે ‘Honey was not only answer to longevity but to life-long sexuality.’ બાર્બરા કહે છે કે સાત્ત્વિક આહારવિહાર સાથે મધનું યોગ્ય સેવન કરો તો માત્ર લાંબી આવરદા જ નહીં પણ તગડી સેક્સુઅલિટી મળે છે. જુલિયટ સ્કોટ નામની લેખિકા ૨૦૦૬ માં લખે છે કે બાર્બરા કાર્ટલેન્ડનો આ દાવો હું સાચો માનતી નહોતી પણ મધના સેવન પછી પ્રતિતી થઈ ! ચામડીને તે ટાઈટ કરે છે. આંખ નીચે જે થેથર જામે છે ત્યાં ચોપડવાથી ચામડી ચુસ્ત થાય છે. યાદ રહે કે મધનું સેવન વણલખેલી શરત રાખે છે કે સંપૂર્ણ આહાર સાત્ત્વિક હોવો જોઈએ. તળેલાં-ભૂંજેલા આહાર બંધ.

હની ઈઝ ધ ફૂડ ઓફ લવ એમ બાર્બરા કહે છે. આમાં લવ શબ્દનો અર્થ રતિક્રિડા કરવી. આઈસ્ક્રીમ અને ઠંડાઈવાળાઓને હું કહું છું કે બાર્બરાના સૂચન પ્રમાણે ઠંડાઈમાં ખાંડને બદલે સાચું ચોખ્ખું મધ નાખે અને આઈસ્ક્રીમમાં તો મધ નાખે એટલે હેલ્થફૂડ બની જાય છે. લંડનમાં ક્યાંક ક્યાંક મધવાળો વેનિલા આઈસ્ક્રીમ મળે છે. જુલિયેટ સ્કોટ કહે છે કે મારા પ્રેમી લેખકને મેં મધવાળી આઈસ્ક્રીમ કિસમસના દિવસે ભેટ મોકલ્યો અને લખેલું કે ‘તારી કિયેટીવિટી આનાથી વધશે !’

બાર્બરા કોર્ટલેન્ડને ઈન્ડોનેશિયા, મલેશિયા અને બર્મા તેમ જ મોઝામ્બિકનાં જંગલોમાં મળતું મધ પસંદ હતું. કારણ કે આ દેશોમાં તજ, લવિંગ અને બીજા તેજાના થાય છે. તેના છોડમાંથી મધમાખી રસ ચૂસી મધ બનાવે તે ઔષધીય ગુણ ધરાવે છે. બાર્બરા કાર્ટલેન્ડ બર્મીઝ શહેરો રંગૂન અને મૌલમીનમાં આવું લવિંગની ગંધવાળું મધ દૂધ વગરની ચામાં લેતી. મહાબળેશ્વરમાં એક જમાનામાં હરડા નામની ઔષધી પાકતી. તેથી તેના મધને હીરડા મધ કહેવાતું. હું લંડન ગયો ત્યારે ૧૯૮૮ માં લંડનમાં કેનડાનું કલોવર હની મળતું. લીંબુના છોડ અને વૃક્ષોમાંથી મધમાખીએ લીધેલું મધ ગ્રીસમાં પાકે છે. જૂના કપોળ ભક્તો શ્રીનાથજીને ગ્રીસનું મધ ધરતા. સ્પેનના સંતરાના બગીચામાંથી મળેલું મધ ‘હિથ એન્ડ હિપર’બ્રાન્ડથી વેચાય છે. આ કંપનીનો દાવો છે કે સ્ત્રી માટે અને પુરુષ માટે સેક્સ પાવર જોઈએ તેને માટે એમનું મધ સારું છે ! ગ્રીસનું મધ ન મળે તો કંઈ નહિં, કાશ્મીરમાં ચોખ્ખું મધ મળે તો ગ્રીસના મધને આંટી દે છે.

ડૉ. જાર્વિસ કહે છે કે તમામ દેશનાં આરોગ્ય લેખકોની આદત છે કે બદામ અગર સંતરા અગર કોઈપણ ફળનાં વખાણ કરે તો આદું ખાઈને વખાણ કરે માંડે છે. તે વધુ પડતા હોય છે પણ ચોખ્ખા મધનાં વખાણ તો ઓછાં પડે. ડૉ.

જાવિસ કહે છે, ‘હું ખાતરીપૂર્વક કહું છું કે મધ આપણી પાચનપ્રણાલીમાં ક્યાંય પણ જખમ કર્યા વગર પસાર થઈ જલ્દી પચે છે.-પ્રિ ડાઇજેસ્ટેડ છે. બીજા ઘણાં ઔષધીય ખાદ્યો છે તેના પેટમાં વપરાશ પછી કિડની વાટે કાઢતા ભાર પડે છે, મધ ભારે પડતું નથી. બાળક રાત્રે પથારીમાં પેશાબ કરી જતું હોય તેને સૂતાં પહેલાં મધ ચટાડવું. પણ મધનું પ્રમાણ ઔષધીય રાખવું. તેના ઘડાને ઘડા પેટમાં ન ઠલવાય.

ભારતના પૂર્વ જનરલ કરીઅપ્પા કુર્ગ પ્રદેશમાં જન્મેલા. ત્યાં મધ સારું મળે છે. બચપણમાં કરીઅપ્પા ખાંડવાળું નહીં, પણ મધવાળું દૂધ પીતાં. કુર્ગના જંગલોમાં ઘણાં ઔષધોનો છોડ કે વૃક્ષ થાય છે તેનાં ફૂલોનું મધ ઔષધીય ગુણોવાળું છે.

મોરારજીભાઈના ભાણેજને ટાઈફોઇડ થયેલો. તેનો ઉપવાસથી તાવ ઉતારીને પછી દહીં અને મધ મેળવીને મોરારજીભાઈ આપતા.

ડૉ. આર્નોલ્ડ લેરાન્ડે ‘ઓલ્ડ એઈજ ડિફર્ડ’ નામના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે હૃદયને તગડું બનાવવા મધ શ્રેષ્ઠ આહાર છે. તેનાથી ખાટા ઓડકાર આવતા નથી. હૃદય પણ એક સ્નાયું છે.

પોતાની મહેનતથી મધ એકઠું કરનારી મધમાખી કેટલો બધો શ્રમ અને ચીવટ લે છે. દરેક ફૂલની કવોલિટી ચકાસી પછી ૨-૩માઈલ દૂરથી પાછી મધપૂડામાં આવે છે. એક ટ્રીપમાં મધમાખી ૩૦૦થી ૪૦૦ ફૂલોની મુલાકાતો લે છે. આવી હજારો ટ્રીપ કરી કુલ ૫૦૦૦૦ માઈલ જેટલું ઊડીને ૫૦ લાખ ફૂલોની મુલાકાતના પરિણામે એક રતલ જેટલું મધ મળે છે. ૫૦ લાખ ફૂલોમાંથી માત્ર ૫૦૦ગ્રામ મધ મળે છે. આ ઉપરથી જરા મધમાખીની કદર કરજો. મધને સાચવીને ખાજો. એક સરેરાશ મધપૂડો એક મોસમમાં ૨૦૦થી ૩૦૦ રતલ મધ પેદા કરે છે. તેમાં હજારો માખીઓનાં પુરુષાર્થ હોય છે.

જ્યારે વસંતઋતુ બેસે ત્યારે એટલે કે ફેબ્રુઆરી-માર્ચ મહિનો બેસે ત્યારે માખી ઉછેરનારા અંગ્રેજો તેને ‘હની ફ્લો’ની મોસમ કહે છે. એ સમયગાળામાં મધમાખીનું કામ વધી જાય છે. ફિલ્ડવર્ક કરનારી મધમાખીની આવરદા માત્ર ૫થી ૬ સપ્તાહ જ રહે છે. જૈન મહારાજોનો તર્ક સાચો હશે કે આટઆટલી જહેમત ઉઠાવીને તમારે ખાતર મરી જનારી માખીએ ભેગું કરેલું મધ ખાવું તે શોભા આપતું નથી. આડકતરી હિંસા છે.

ઊડી ઊડીને મધ ઉપાડીને મધમાખીની પાંખ તરડાઈને ચિરાઈ જાય છે અને પછી તે બહાર ઊડી શકતી નથી. એ પછી સ્વભાવવશ તેને મધ એકઠું કરવા ઊડવા જવાનો આંતરિક ફોર્સ થાય ત્યારે છેલ્લું ઉડ્યન કરી મધપૂડા પાસે જ મરણ પામે છે. બીજી મધમાખીઓ તેના મૃતદેહને ઉપાડીને દૂર મૂકી આવે છે કારણ? કારણ મધપૂડો એકદમ સ્વચ્છ રહેવો જોઈએ. અરે વાચક સાહેબો, આ બાબતમાં તો મધમાખી જેવા થાઓ. તમારા પેટને ચોખ્ખું ચઢુ રાખો અને મધને લાયક બનાવો.