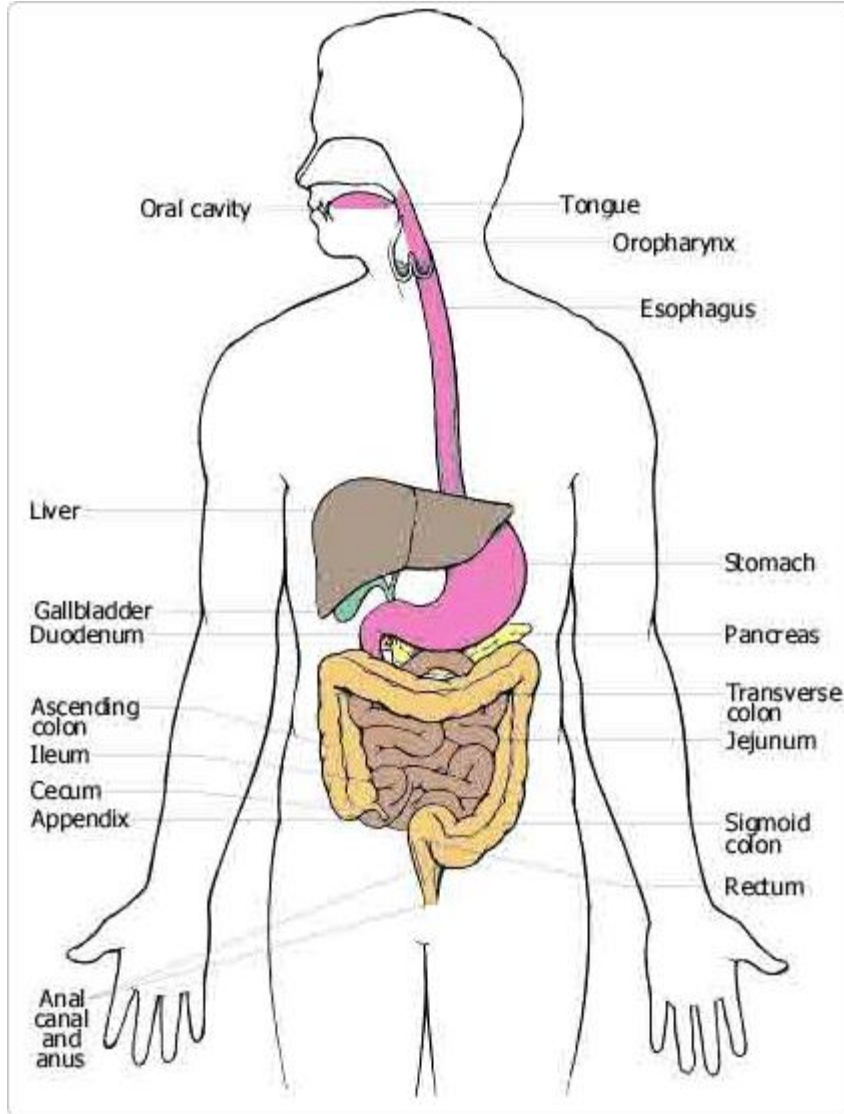
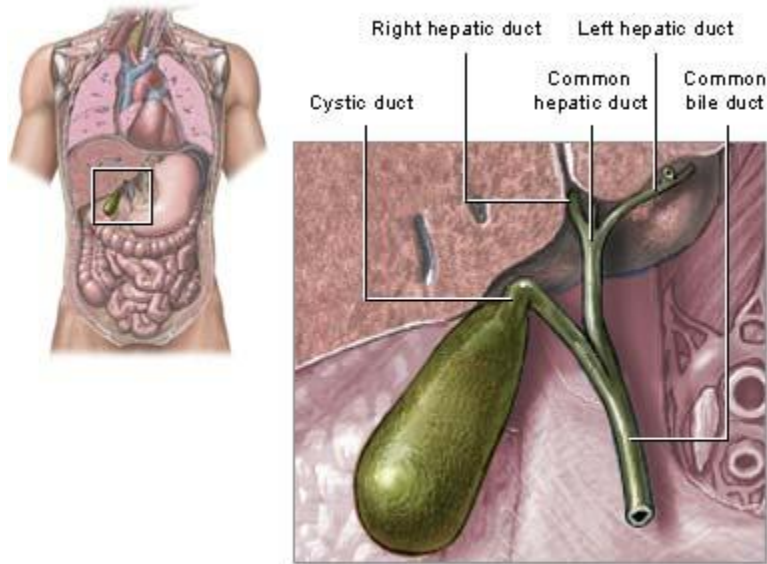


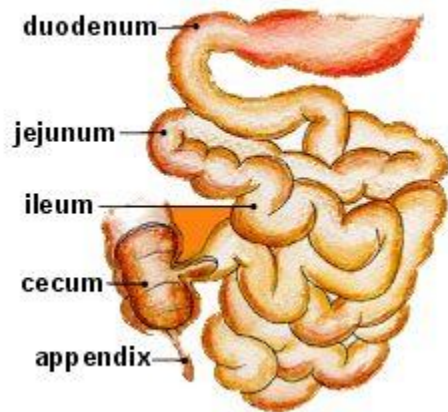
## માનવ તંદુરસ્તી..- જઠર, આંતરડાઓ, અને પાચનક્રિયા.

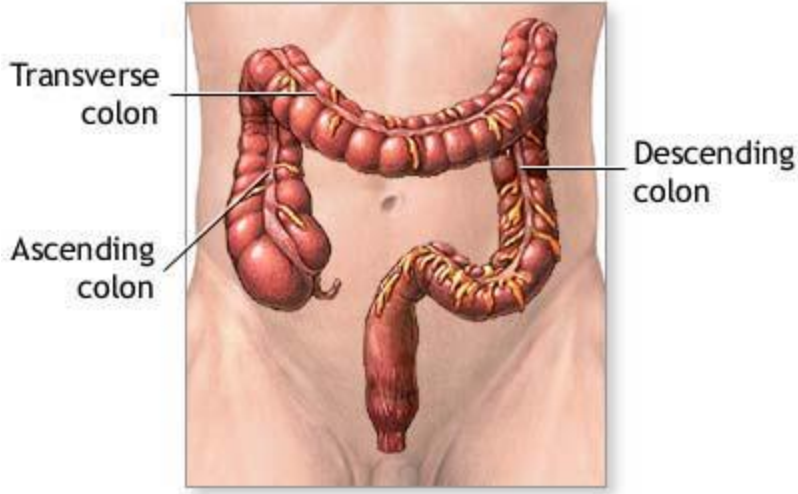




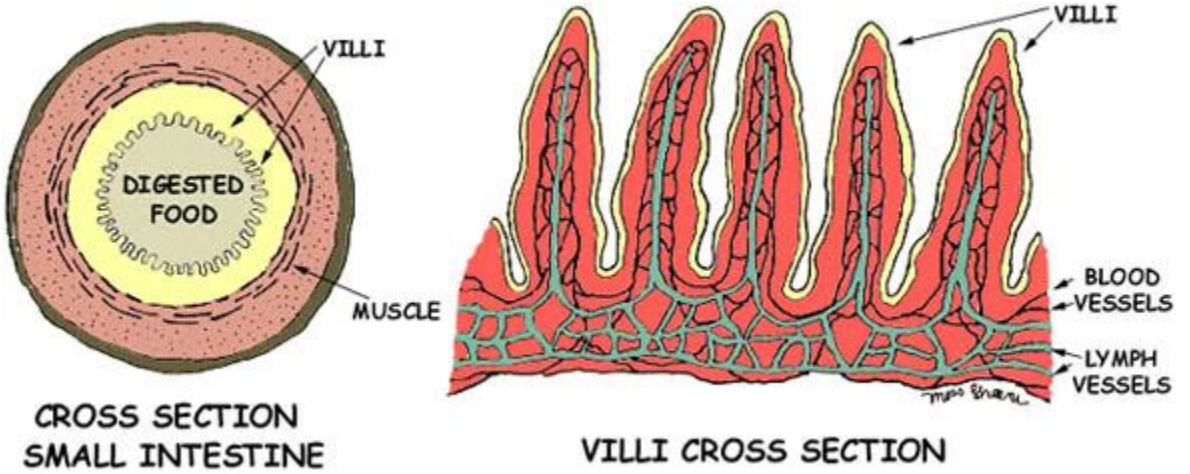
ADAM.

## small intestine





ADAM.



માનવ તંદુરસ્તી..(૧૦)...જઠર, આંતરડાઓ, અને પ્રાચનક્રિયા.

આ પોસ્ટ છે “માનવ તંદુરસ્તી --- જઠર, આંતરડાઓ અને પ્રાચનક્રિયા” (STOMACH, INTESTINES & DIGESTIVE SYSTEM).

ભલે, મગજ માર્ગદર્શક હોય, ભલે, હૃદય અને ફેફસાઓ દ્વારા “પોષણ”મળે....પણ, જો બહારનો આહાર, જેમાં શરીરને ટકાવવાના “તત્વો” જો અંગોને મળી ના શકે તો એ સર્વ શું કામના ?.....તો, હવે, આ પોસ્ટ જે પ્રમાણે પ્રગટ કરી તેની સાથે સહમત હશો.

હવે, ચાલો, આપણે પોસ્ટ સાથે પ્રગટ કરેલા ડાયાગ્રામોને નિહાળીએ.....થોડું સમજવા પ્રયાસ કરીએ....જેવી રીતે પ્રભુએ દેહમાં ગોઠવણી કરી છે તે સમજીએ.....તો, તમે આટલું જો કર્યું , તો તમોને “આભાર” ! ....શા માટે આભાર ?

જઠર, આંતરડાઓ, અને પ્રાયઞ્કિયા.....(STOMACH, INTESTINES & the DIGESTIVE SYSTEM)..

(૧) ...જઠર (STOMACH)

જઠરથી શરૂઆત કરી કારણ કે ખાધેલો ખોરાક અહીં વધુ સમય માટે રહે છે ..અને, અહીં જ એ ખોરાકને એવું સ્વરૂપ અપાય કે એ “એવા તત્વો”રૂપે લોહીમા પ્રવેશ કરી શકે. ફરી પોસ્ટ કરેલા ડાયાગ્રામો નિહાળો.....ખોરાક મોઢામાં મુકાતા, તરત જ જીભ એને ફેરવે, અને ઠાંતો એને ચાવે, અને એની સાથે સાથે ગાલોમાંથી ઝરેલો પ્રવાહી તત્વ, લાળ (SALIVA) એને પોચો કરે.....અને અંતે, એ પાછળના ભાગ તરફ લઈ જવામા આવે...યાને ફેરીન્ક્શ ( PHARYNX) તરફ આવે....અહીં તમે નિહાળો કે પ્રભુએ કેટલી સરસ રચના કરી છે કે એ ખોરાક લેરીન્ક્શ અને શ્વાસનલી તરફ ના જતા ફક્ત ફેરીન્ક્શમાંથી અન્નાળીમાં (Esophagus) જ જાય...અને ત્યાંથી એ ખોરાક જઠરમાં પ્રવેશ કરે.એક વાર, ખોરાક જઠરમાં આવે એટલે એની અંદર એસીડ (ACID) ઝરે, અને સાથે સાથે, એનઝાઈમ (ENZYME) નામના તત્વો ઝરી જઠરમા આવે....ખોરાક જે મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રદાર્થો (CARBOHYDRATES, PROTEINS & FATS) થી બનેલો છે તે બધા તત્વોની અસરે અને જઠરના ખોરાક આમતેમ ફેરવવાના કારણે “અંતીમ તત્વો” (GLUCOSE, AMINO ACIDS & FATTY ACIDS ) સ્વરૂપે બને.....અને, આ તત્વો આંતરડાના અંદરના ભાગેથી નજીક પથરાયેલી નાની નાની લોહી-નળીઓમાં પ્રવેશ કરી, જ્યાં જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં પહોંચી શકે.

(૨) ...આંતરડાઓ, નાનું અને મોટું (SMALL INTESTINE & LARGE INTESTINE )

માનવ દેહમાં બે નામે આંતરડાઓ છે....એક નાનું (SMALL INTESTINE) અને બીજું મોટું (LARGE INTESTINE).

હવે, તમે ડાયાગ્રામો નિહાળો....જઠર સાથે જોડાયેલું છે નાનું આંતરડું ,,અને જે ભાગે જોડાયેલું તેને ડીઓડોનમ (DUODENUM) કહેવાય....ત્યાર બાદના આંતરડાના ભાગને જજુનમ (JEJUNUM) કહેવાય...અને અંતે મોટા ભાગના આંતરડાને ઈલીઅમ (ILEUM) કહેવાય....જે અંતે મોટા આંતરડા (LARGE INTESTINE or LARGE BOWEL) સાથે જોડાય જાય....એ આંતરડાનો અંત એટલે માનવ શરીરમાંથી મડરૂપી નકામનું તત્વ (STOOLS) ને શરીર બહાર નિકળવા માટેનું દ્વાર (ANUS).જઠર અને આંતરડાની શરૂઆત થાય ત્યાં એક સ્પીંકટર (SPHINCTURE) હોવાના કારણે ખોરાક પાછો જઠરમાં ના જઈ શકે. એક વાર ખોરાક આંતરડામાં પ્રવેશ કરે એટલે એ આંતરડામાં ગોલ-બ્લેડરનું બાઈલ (BILE from GALL BLADDER) તેમજ આંતરડામાં પેનક્રીઆસના એન્ઝાઈમો (PANCREATIC ENZYMES) તેમજ આંતરડામાંથી ઝરેલા એસીડની અસર દુર કરતા બાઈકાર્બો (BICARBONATES),ભેગા મળી ખોરકને “અંતીમ અવસ્થા”મા લાવે...જે થકી, ખોરાકના “પોષણ-રૂપી તત્વો” લોહીમાં જઈ શરીરના અન્ય ભાગે જઈ શકે.

જ્યારે, મોટા આંતરડામાં જે કંઈ પ્રવેશ કરે ત્યારે એમાં પાણી અને પ્રાચન ના થઈ શકે એવો “ખોરાકનો તત્વ” હોય છે....અહીં ફક્ત જરૂરત પ્રમાણે પાણી શરીરમા લેવાય છે, અને વધારાનું પાણી અને તત્વોનું બનેલું મડ (STOOL) શરીર બહાર આવે છે

આ રહી માનવ દેહની ખાધેલા ખોરાકની યાત્રા.....મુખમાંથી પ્રવેશ મેળવતો ખોરક, અંતે શરીર બહાર આવે તે દરમિયાન પ્રભુની રચના આધારીત કેટલી સુંદર વ્યવસ્થા સાથે “નવું સ્વરૂપ ” મેળવી, શરીર અંદર પ્રવેશ કરે એને આપણે “પ્રાચન-ક્રીયા” નામ આપ્યું છે પણ ખરેખર તો એ એક “પ્રભુનો ચમત્કાર” જ છે ....આ ક્રિયાને હજુ તો આપણે માઈક્રોસ્કોપ (MICROSCOPE)થી નિહાળી નથી.....જ્યારે આપણે એ રીતે નિહાળીએ તો તો જરૂર આપણે કહી શકીએ ” પ્રભુ, મને આવી અદ્ભુત માનવ કાયા આપી, તે માટે તને કોટી કોટી પ્રણામ !”