સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

દિલ્હી કબ્જે કરનારા ઢીલા થઇને બેઠા છે,
ને 'હુંકાર કરનારા વીલા થઇને બેઠા છે.
આપેલાં વચન હવે ખીલા થઇને બેઠ છે,
'આપ'ના માર્ગમાં શીલા, શિલા થઇને બેઠાં છે..'
(...ને સત્તા ભૂખ્યા ભિક્ષુકો બેઠા છે - ફટાફટ ચાલુ)

હાઈકુ

લ્યો! કરી નાખ્યું!
સીબીઆઇએ પણ -
એન્કાઉન્ટર!

ઇશ્રત જહાં
'મૂળ'ને મળી ગઇ
ક્લીન ચીટ!

ચિંતન

એકોદર સમુદ્ર ભૂતા એક નક્ષત્ર જાતકાઃ ।
ન ભવન્તિ સમાઃ શીલે યથા બદરિકંટકાઃ ॥

ચાણક્યનીતિનો આ શ્લોક દરેક વ્યક્તિનું ભાગ્ય, ગુણ, સ્વભાવ, ચરિત્ર અલગ-અલગ હોય છે એમ સમજાવે છે :

એક જ માતાને પેટથી અને એક જ નક્ષત્રમાં જન્મેલા એક જ માતાના બાળકોના ગુણ-કર્મ-સ્વભાવ એક સરખા નથી હોતા તે જ પ્રમાણે વૃક્ષનાં પણ (એક જ વૃક્ષ) બધાં ફળ, ફૂલ, કાંટા, પર્ણ એક સરખાં નથી હોતાં એમાં તફાવત-ભેદભાવ હોય છે. દા.ત. બોરડી બધાં ફળ પણ એક સરખાં મીઠાં કે સારાં નથી હોતા- (કોઇ મીઠાં-ખાટાં કે કીડાવાળા પણ હોય છે) અરે એ તો ઠીક એના કાંટા ય એક સરખા નથી હોતા.

આવી જ રીતે એક જ સમયે. એક જ નક્ષત્રમાં એક માતાના ઉદરથી જન્મેલાં બાળકોમાં પણ આવો તફાવત જોવા મળે છે એક માતાના બાળકોમાં કોઇનો સ્વભાવ દયાળુ-કોમળ હોય તો કોઇનો કઠોર અને નિર્દય હોઇ શકે તેમનું ચરિત્ર-આચરણ-ભાગ્ય પણ અલગ હોય છે કોઇ ગરીબ થાય કે ધનવાન.'

એક જ માતાના સંતાનમાં કોઇને વિદ્યા પ્રાપ્તિમાં ખૂબ જ રસઉત્કંઠા અને તેની સાથે વિદ્વતા પ્રાપ્ત કરે છે તો બીજો ભણવામાં રસ-રૂચિ નથી ધરાવતો અને અલગ માર્ગે ગુજરાન ચલાવવાના યત્નો કરે છે.

વિધાતાના એક સરખાં સર્જનમાં સ્વભાવ, ગુણ ભાગ્યમાં પણ આ પ્રમાણે ભેદભાવ-તફાવત જોવા મળે છે.

સુવિચાર

- સૂરજ થવાનું એમ એટલું સહેલું નથી.. જાતે બળો પછી જ જહાન રોશન કરી શકાય - *રમેશ ઓઝા*
- ચહેરો આપણને મળેલો છે, હાવભાવ આપણે ઉમેરવાના છે, હૃદય આપણને મળેલું છે. સદ્ભાવ આપણે ઉમેરવાનો છે - *એસ. ભટ્ટાચાર્ય*
- સતત પ્રયાસ, અને ખંત સફળતામાં મહાન તત્વો છે. જો તમે લાંબા સમય સુધી અને પૂરતા અવાજ સાથે ટકોરા માર્યા કરશો તો કોઇને કોઇ દરવાજો ખોલવા જરૂર આવશે- *લૉંગ ફેલો*
- સહન કરવાની જો આવડત હોય તો મુસીબતમાં પણ રાહત છે, દિલ જો ભોગવી જાણે તો દુઃખ પણ એક દૌલત છે - *રાજુ અંધારીયા*
- ઇશ્વરને પામવા ભક્તિને ભાવ જોઇએ, એક નિખાલસ સ્વભાવ જોઇએ, ખેતર સમા જીવનમાં સંસ્કારોની વાવ જોઇએ, સત્યનાં સમુદ્રમાં ટકી શકે તેવી નાવ જોઇએ - *જનકલ્યાણ*
- ઇસ તરહ તય કી હમને મંઝિલેં, ગિર ગયે, ગિરકર ઊઠે, ઊઠ કર ફીર ચલેં- *અહમદ ફરાજ*
- સમય આવ્યે જે ખડેપગે નથી રહી શકતા એ માટીપગા જ હોય છે - *ધ્રુવ ભટ્ટ*

(સંકલન : દીપક વી.આશરા)

બોધ કથા

આપણે શાંતિ-શોધવા પર્વતો-ગુફાઓ-પવિત્ર નદી-યાત્રાધામોમાં ભટકીએ છીએ અને વધારે 'અશાંત' થઇ પરત આવી ઘરે આવી 'હાશકારો' અનુભવીએ છીએ. 'શાંતિ' મનની 'તટસ્થતા'નો વિષય છે. આપણા આચરણમાં મારાં-તારાંનો ભેદ 'મોહ-માયા'નું આવરણ હશે ત્યાં સુધી ક્યાંય શાંતિ નહી મળે.

એક ઉત્સૂક શાંતિ શોધક એક સંત આવ્યો અને કહ્યું - સ્વામીજી મને 'શાંતિ'નો માર્ગ બતાવો..

સંત કહે, 'જો આપણા નગરમાં એક મોટું સ્મશાન છે ત્યાં કબ્રસ્તાન અને સમાધિઓ છે-ત્યાં જેને અગ્નિદાહ આપવામાં આવ્યો હોય તેના રાખના ઢગલા પણ હશે-ત્યાં જઇ દરેક કબ્ર-સમાધિ પર જઈ જિંદગીમાં તમે કંઇ જ ધન્યવાદ-સ્મરણને પાત્ર કર્યું નથી એમ કહી બધાને ગાળો ભાંડજે.'

- એ વિધિ પતાવી એ પાછો સંત પાસે આવ્યો.

સંત બીજે દિવસે હવે ફરી સ્મશાને જો હવે ફૂલ-અગબરત્તી લઇને જજે અને કાલે જેને ભાંડ્યા હતા એ બધાની પ્રશંસા કરી, પૂજા કરી, પ્રાર્થના કરજે.'

એ વિધિ પણ પતાવી ઉત્સૂક ફરી હાથ જોડી સ્વામીજી પાસે આવી ઊભો. સ્વામીજીએ કહ્યું, જ્યારે તું ભાંડતો હતો અને પ્રશંસા કરતો હતો ત્યારે ત્યાં કોઇએ કંઇ પ્રત્યાઘાત આપ્યા?

ઉત્સૂક કહે-ના, કંઇ જ નહીં ત્યાં તો એ જ સ્મશાનવત્ 'શાંતિ' જ હતી! સંતે સ્મિત સાથે કહ્યું- બસ, એ જ 'શાંતિ'નો માર્ગ-કોઇ પણ પરિસ્થિતિ, ક્રોધ-પ્રશંસા-અપમાન-સુખ-દુઃખમાં કોઇ જ પ્રત્યાઘાત ન આપવો મનને સ્મશાનવત્ શાંતિમાં જ રાખવું.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

ફક્ત ૩૧ વર્ષે વિધુર બનેલા પિતા સામે પાંચ બાળકોને ઉછેરવાની જવાબદારી આવી પડી - નિભાવી... પિતૃદેવો ભવ...

સમાજ ચિંતન

- પોપટલાલ પ્રજાપતિ

કવિ ઉમાશંકર જોષીએ કહેલું કે 'મા' નું ઋણ ચુકવવાનો હલાવો સ્વયં ભગવાન લે તો ભગવાનનુંય દેવાળું નીકળે. તો પછી માનું ઋણ ચુકવવાની હિંમત કોઇ માનવી તો ક્યાંથી કરી શકે? દીકરો ૮૦ વર્ષનો હોય અને મા જીવતી હોય તો એ પોતે બાળક હોય એમ જ પણ તેની બચપણમાં જ 'મા' મૃત્યુ પામે એ બાળકને જિંદગી કાયમ અધુરી જ લાગે. જગતમાં બધા દીકરા કંઇ નઠારા નથી હોતા. ક્યાંક દીકરાને શ્રવણ બનવાની હોંશ હોય પણ નાનપણમાં જ કુદરત 'મા' છીનવી લે પછી એ દીકરા કાયમ માટે જાણે રાંક બની જાય છે.

કોઇ લેખકે બહુ સુંદર વાત કરી છે કે - "હે ઇશ્વર, ગુંજાસથી વધુ કોઇને દુઃખ આપીશ નહીં, હજુ જે બાળકે જગત જોયું નથી, જે લાડથી રડ્યું નથી, હસ્યું નથી, તેણે મા પાસે હઠ કરીને કદી કંઇ માગ્યું નથી જેણે માના પ્રેમને પુરેપુરો માણ્યો નથી, જેને માની પહેચાન થઇ નથી, હે ઇશ્વર એ બાળકને નમાયુ કરી જગતમાં ઓશિયાળુ બનાવીશ નહિ." 'મા' એ તો પ્રભુના પ્રેમની પુતળી છે. અરે, જગતને ધ્રુજાવી દેનાર હિટલર, મોતના તાંડવ ખેલતો હિટલર, લાશોનાં ખડકલા કરી રાજ કરતો હિટલરની મા જ્યારે મૃત્યુ પામી ત્યારે તેના ફેમીલી ડોકટરે કહેલું કે કોઇ જુવાન માણસને આવું ધોધમાર રડતો મેં કદી જોયો નથી... પણ આપણે એવી એક સત્ય ઘટનાની વાત કરવી છે કે જે દીકરાઓએ માના પ્રેમની માત્ર વાતો સાંભલી છે. ક્યાંક કથામાં જ 'મા'ની કરૂણાનો આસ્વાદ માણ્યો છે. એવા ચાર દીકરા અને એક દીકરી જેમને ઉંમર ૧॥ વર્ષથી લઇ ૧૦ વર્ષ સુધીની જ હોય તેવા બાળકો નાની ઉંમરે જ માતાની છત્રછાયા ગુમાવે તો એમના માથે કેવી વીતી હશે એ તો તે પરીવાર જ જાણે. અને ત્યારે માની ઉંમર ફક્ત ૨૮ વર્ષની હતી અને પિતાની ઉંમર ૩૧ વર્ષની હતી.

કહેવાય છે કે વિધવા મા ઘરકામ કરીને વાસીદા કરીને પણ બાળકોને ઉછેરે પણ ભરયુવાને વિધુર બનેલ બાપ બીજા વર્ષે જ નવી પત્ની લાવવાની ગોઠવણ શરૂ કરી દે... બહાનું પણ અસ્સલ હોય.... નાના બાળકોની સંભાળ કોણ રાખે? પણ જગતમાં ક્યાંક ને ક્યાંક એવા દેવતાઇ અંશો પણ જોવા મળે છે જેનાથી માનવજાત ઉજળી બની છે. જ્યારે પિતાને માથે આર્થિક ઉપાર્જન અને બાળ ઉછેરની જવાબદારી આવી પડે ત્યારે ગમે તેવા કઠણ કાળજાનો માનવી પણ પારોઠના પગલા ભરી દે... પણ પ્રવિણચંદ્ર મહેતા કે જેઓ ૩૧મા વર્ષે જ વિધુર બન્યા. સાવ નાના પાંચ પાંચ બાળકોની જવાબદારી માથે આવી પડી છતાં પરીવારજનો, સ્નેહીજનો કે મિત્રોની રીમેરેજ કરવાની સલાહ કાને બિલકુલ ન ધરી. મનમાં નિશ્ચય કર્યો કે બાળકોને નવી માને હવાલે નથી કરવા, અને પિતાએ 'મા' બની બાળ ઉછેરની જવાબદારી પણ સ્વીકારી લીધી.

એક પુરૂષ જ્યારે 'મા' ની જવાબદારી સ્વીકારે ત્યારે એની સામે મોટો પડકાર આવીને ઊભો રહે છે. એની ધૈર્યતા, સહનશીલતા અને લાગણીશીલતાની કસોટી થાય છે. હંમેશા એવું જ કહેવાય કે બાળકોના ઉછેરની જવાબદારી ફક્ત 'મા' જ નિભાવી જાણે કારણ કે પુરૂષ એટલે અહંકાર, ક્રોધ અને કઠોરતાનો ખજાનો, તેનામાં સહનશીલતા, મૃદુતા ન જ આવી શકે. તે ક્યારેક અકળાઇને સમાજ કે સ્નેહીજનોના દબાણની ઓથ લઇને પણ બીજા લગ્ન જરૂર કરી દે, પણ પ્રવિણચંદ્ર કંઇક જુદી જ માટીના માનવી હતા. હજુ ઘોડે ચઢવાની ઉંમર હતી ત્યાં જ વિધુર બનવાનું દુર્ભાગ્ય આવ્યું પણ કુદરતના આ પડકારને ઉપાડી લેવાનો તેમણે મનસૂબો કરી લીધો હતો... અને એક પિતાની નવતર જિંદગી શરૂ થઇ જેમાં નોકરીની જવાબદારી, ઘરની જવાબદારી, બાળ ઉછેરની જવાબદારી, સામાજીક વ્યવહારો સાચવવાની જવાબદારી, સંબંધો ટકાવી રાખવાની જવાબદારી, જાણે જવાબદારીના ગંજ ખડકાયા હતા અને આ જવાબદારી એકલા પુરૂષે ઉઠાવવાની હતી અને તેય પાછી અગવડતાઓની વચ્ચે... એમ તો કમલા નહેરૂના અવસાન પછી પંડીત જવાહરલાલ નહેરૂને એક માત્ર દીકરી 'ઇન્દુ'નો ઉછેર એવો કર્યો કે જગતમાં રાજકીય ક્ષેત્રે એણે ડંકો વગાડેલો. ગુલશન ગ્રોવરની પત્નીનું અવસાન થતાં પુત્ર ઉછેરની જવાબદારી પોતે સ્વીકારી અને દીકરાને એક જેન્ટલમેન કલાકાર બનાવી દીધો.

શાહરૂખની પત્ની ગૌરી હંમેશા કરે છે કે કોઇ ભાગ્યશાળી દીકરાને જ શાહરૂખ જેવો પિતા મળે. પણ આ બધાએ પુત્રોની સંભાળ ભરપૂર સગવડતાઓ વચ્ચે કરી હતી પણ પ્રવિચંદ્ર મહેતા એક મધ્યવર્ગીય પરીવાર અને તેમને ચાર દીકરા અને એક દીકરી એમ પાંચ સંતાનોનો ઉછેર કરવાનો હતો. ક્યારેક બાળકોની જીદ, બાળસહજ હઠ, મસ્તી તોફાન, આ બધા વચ્ચે સંતુલન જાળવી રેલ્વેની નોકરી પણ સાચવવાની આ બધું જાણે પહાડ સાથે ટકરાવા જેવું નથી લાગતું? પણ આ ભડપુરૂષે ક્યારેય હિંમત હારી નથી અને બાળકોમાં સંસ્કારનું સિંચન કરવાની જવાબદારી ગૌરવભેર નિભાવી.

પાંચે સંતાનો ઉંમર લાયક થતાં તેમનાં લગ્ન પણ ધામધૂમથી કરાવ્યા. કોઇને ધંધે તો કોઇને ગવર્મેન્ટ સર્વિસ અપાવી અને એમ કરતાં કરતાં તેમને પણ જાણે ભરયુવાનીમાં અચાનક વૃદ્ધત્વ આવવા લાગ્યું. માનવી શારીરિક અને માનસિક બેવડો થાક ઝાઝો સમય સહન ન કરી શકે. પુરૂષ પોતાની પત્નીના સથવારે જીંદગીના ગમે તેવા પડકારો સામે લડવાની હિંમત કરી શકે પણ એકલે હાથે સંસારમાં ઝઝુમતો માનવી અકાળે વૃદ્ધ બની જાય તેમાં કોઇ નવાઇ નથી. અને બાળકોની જવાબદારી પુરી કરી પ્રવિણચંદ્ર ૫૫ વર્ષે સ્વર્ગમાં સીધાવ્યા. જાણે પત્નીના અધુરા કામો પુરા કરી ફરી એનો સાથ નિભાવવાની તેમને ઉતાવળ હતી. તેમના મૃત્યુ સામે મોટા દીકરાની ઉંમર ફક્ત ૩૪ વર્ષ અને નાનો દીકરો ૨૫ વર્ષનો.... કેવી કસણતા? પણ છતાં પડકારો સામે ઝઝૂમવાનું ધૈર્ય દીકરાઓ પિતા પાસેથી શિખ્યા હતા. તેમણે પણ હિંમતથી પોતાની કેડી અલગ અલગ રીતે કંડારવા માંડી મોટા દીકરા કિરણભાઇએ સૌને સાથે રાખી પરિવારને એક સૂત્રે બાંધી રાખ્યો. ચાર દીકરાઓને અફસોસ એ રહી ગયો કે તેમના માટે જિંદગીના અમૂલ્ય વર્ષો ગુમાવી દેનાર પિતાને જીંદગીનાં અંતિમ દીવસોમાં ખુબ જાત્રા કરાવવી હતી તેમણે ખુબ સુખ આપવું હતું. 'મા'નો પ્રેમ તો એમના માટે કલ્પનાનો વિષય હતો પણ પિતાને ભરપૂર પ્રેમ કરી. શ્રવણ બનવાના કોડ હતા પણ કુદરતે આ ઇચ્છા પુરી ન કરી. દર વર્ષે માતા અને પિતાની પુણ્યતિથિએ આખો પરિવાર ભેગા મળી માતા-પિતાની સ્મૃતિમાં આંસુ સારી લેતા અને શ્રદ્ધાંજલિ આપતા... વર્ષો વીતતા ગયા અને તા. ૧૮-૧૨-૧૩ નો દિવસ આવ્યો. જ્યારે માતાની પુણ્યતિથિના ૫૪ વર્ષ પુરા થતા હતા. દીકરાઓએ ભેગા મળી માતા-પિતાને ભવ્ય શ્રદ્ધાંજલિ આપવાનું નક્કી કર્યું. તેમણે મા-બાપનું ઋણ ચુકવવું હતું. ચારે દીકરા કિરણભાઇ મહેતા, જયેન્દ્રભાઇ મહેતા, વિનોદભાઇ મહેતા, ગિરીશભાઇ મહેતા અને એક બહેનનો સમગ્ર પરિવાર ભેગો થયો અને સળંગ ત્રણ દિવસ શતચંડી યજ્ઞનું આયોજન કર્યું, પુણ્યતિથિના દિવસે 'અશ્વિન જોષી'નો 'મા બાપને ભૂલશો નહી' નું આયોજન, બીજા દિવસે ભજન સંધ્યાનો જાહેર કાર્યક્રમ. આમ ત્રણ દિવસ સુધી ભક્તિ સભર કાર્યક્રમ દ્વારા માતાની ૫૦મી પુણ્ય તિથિએ એવી ભવ્ય શ્રદ્ધાંજલિ આપી કે આખા ગામે આ કાર્યક્રમને માણ્યો. સૌના મુખે એક જ ચર્ચા હતી કે મા-બાપનું ઋણ ચુકવવાનો આવો ભવ્ય કાર્યક્રમ અને આવી કરૂણાસભર શ્રદ્ધાંજલિ કોઇએ આપી હોય તેવું આજદિન સુધી જોયું - જાણ્યું નથી. કિરણભાઇએ આ પ્રસંગે ખુબ લાગણીસભર થઇને કહ્યું કે અમારો મહેતા પરિવાર અમારા માતા-પિતાના આશીર્વાદથી જ આટલો સુખી અને સંપન્ન છે જિંદગીની પ્રત્યેક સમસ્યાઓમાં તેમની તસ્વીર અમને પ્રેરણા પુરી પાડે છે. માતૃદેવો ભવઃ પિતૃ તેવો ભવ :

(સત્ય ઘટના - પેથાપુર (ગાંધીનગર) ની)

આમવાતનું કોઈ પણ લક્ષણ અમુક દિવસો સુધી સતત જોવા મળે તે ચિકિત્સકનો સંપર્ક કરવો

નિરામય

દારૂણ વ્યાધિ - આમવાત

- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આયુર્વેદમાં રોગોના અનેક પર્યાયવાચી શબ્દો આપવામાં આવ્યા છે. આ દરેક પર્યાયો રોગની ભયાનકતા અને તે કેટલાં કષ્ટ આપનાર હોય છે તે સૂચવે છે. 'રોગ' શબ્દનો અર્થ પણ "જે પીડા કરે તે" એવો થાય છે. આજે આપણે એવા રોગની વાત કરવાની છે જે ખરેખર પીડાદાયક છે. વળી જેમ જૂનો થાય તેમ વધુને વધુ પીડાકર બને તથા કષ્ટ સાધ્ય બને. આ રોગ એટલે આમવાત. આમવાતની દારૂણતા વિષે જોઇએ તો તેના મુખ્ય લક્ષમ સ્વરૂપે આચાર્યોએ લખ્યું છે કે "સાંધાઓમં વીંછી કરડ્યા હોય તેવી વેદના થાય."

આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રમાં જેને મહદ્અંશે 'રૂમેટોઇડ આર્થરાઇટીસ' સાથે સરખાવવામાં આવે છે તે આમ વાતના કારણે જોઇએ તો (આયુર્વેદ મુજબ) ...

- વિરૂદ્ધાહારનું સેવન કરવું.
- વધુ પડતું ભોજન, ખૂબ વધુ કે ખૂબ ઓછું ભોજન અથવા તો કટાણે ભોજન કરવુ.
- અગાઉનું ભોજન પચ્યું ન હોય તે પહેલાં જ ફરી ભોજન કરવું.
- નહિ માફક આવે તેવા અતિ ઠંડા, ચીકણા તથા ગળ્યા પદાર્થોનું સેવન કરવું.
- ખોરાક ન પચ્યો હોય તેવી સ્થિતિમાં વ્યાયામ કે સંભોગ કરવો.
- દિવસે ઊંઘવું તથા રાત્રે ઉજાગરા કરવા.
- માનસિક તાણ અને સંતાપ હોવો.

ઉપર દર્શાવેલા કારણોને કારણે શરીરનો જઠરાગ્નિ (પાચકાગ્નિ) દૂષિત થાય છે. આ કારણે ખોરાક પચતો નથી. આ અપાચિત ખોરાકને 'આમ' કહે છે. જે અનેક રોગો ઉત્પન્ન થવાનું કારણ છે. આ 'આમ' સ્નાયુ તથા સાંધામાં પહોંચીને તેને પોષણ આપતી ચેનલોને બ્લોક કરી દે છે તથા ત્રણેય દોષોની વધુ દુષ્ટિ થાય છે જેથી આમવાત ઉત્પન્ન થાય છે.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ આમવાતના લક્ષણો જોઇએ તો...

- શરીરના સાંધાઓમાં વિંછી કરડ્યા હોય તેવી વેદના સાથે સોજા આવવા.
- શરીરમાં કળતર થવી તથા શરીર ભારે લાગવું.
- કામમાં ઉત્સાહ ન હોવો, આળસ ચડવી.
- ભોજનમાં અરૂચિ થવી, તાવ આવવો, અપચો થવો.

આધુનિક વિજ્ઞાને રૂમેટોઇડ આર્થડાઇટીસના લક્ષણો આ પ્રકારના જ કહ્યા છે જેમ કે...

- સાંધાઓમાં અતિવેદના તથા સોજા ચડવા. સવારના સમયે વધુ વેદના થાય. સ્પર્શ કરીએ તો પણ દુઃખાવો થાય.
- શરીરમાં કોઇ પણ ચેષ્ઠા કરવાથી દુઃખાવો વધે, આગળ જતા આરામ કરતા પણ દુઃખાવે રહે.
- હાથની આંગળીઓમાં વિકૃતિ જોવા મળે. જેમ કે આંગળીઓ વચ્ચેથી જાડી અને આજુબાજુથી પાતળી એવી તકલી જેવા આકારની કે હંસની ડોક જેવા આકારની કે બટનના છિદ્ર જેવા આકારની થઇ જાય.
- પંજાના આગળનો ભાગ વિસ્તૃત થઇ જાય. રોગીને ચાલવામાં ખૂબ તકલીફ પડે.

કોણી વગેરે સાંધાઓ પર ગાંઠા થાય. તેમાં વેદના ન હોય.

- આંગળીઓ સમય જતા વળી જાય. હવે નહિ તથા દર્દી સંપૂર્ણ પરાશ્રિત થઇ જાય.

જ્યારે દર્દીને વિવિધ પરીક્ષણો કરાવવામાં આવે ત્યારે રૂમેટાઇડ આર્થરાઇટીસ હોવાના એક કે વધુ પુરાવાઓ ત્યારે મળે જ્યારે નીચે મુજબના પરિણામો રિપોર્ટમાં જોવા મળે.

- ઇ.એસ. આર. વધુ આવવું.
- હિમોગ્લોબીન ઓછું તથા શ્વેતકણોની સંખ્યા વધુ
- લોહીમાં 'રૂમેટોઇડ ફેક્ટર' પોઝીટીવ હોય.
- હાડકાંના એક્સ-રેમાં સાંધાઓ પાસે અસ્થિઓમાં છીદ્રતા તથા વ્રણ જોવા મળી શકે.

આ વ્યાધિ નવો હોય તથા દર્દી ધીરજવાન અને પથ્યપાલન કરે તેવો હોય તો આમવાત સરળતાથી મટી શકે. જૂના રોગ ને મટતા થોડો સમય લાગી શકે.

આયુર્વેદ મુજબ આ રોગની સામાન્ય ચિકિત્સા જોઇએ તો...

- રોગ નવો હોય તો ઉપવાસ, જઠરાગ્નિ મજબૂત કરે તેવા ઔષધો તથા રેતીનો શેક આપી શકાય.
- જૂના રોગમાં એરંડાના ઔષધો (એરંડીયું, એરંડભૃષ્ટ હરડે), શતાવરી, સુવર્ણયુક્ત ઓષધો, ષષ્ટીશાલી પીંડ સ્વેદ, આદિ આપી શકાય.
- મુખ્ય ઔષધોમાં એરંડીયું, લસણ,અજમો, ગૂગળ, સાટોડી, ભીલામી, દશમૂળ, અશ્વગંધા, નગોડ, ગળો, રાસ્તા, વરધારો આદિયુક્ત ઔષધો આપી શકાય.
- આયુર્વેદમાં બતાવેલ યોગોમાં અજમોદાદિચૂર્ણ, રાસ્તાનિ કવાથ, દશમૂળ કવાથ, પંચકોલ ચૂર્ણ, નારસિંર ચૂર્ણ - વિષતિન્દુક વટી આદિ આપી શકાય.
- બાહ્ય ઉપચારમાં રેતી કે પોટલીનો શેક તથા શષ્ટીશાલી પીંડ સ્વેદ કરવો. નગોડનો શેક પણ હિતકારી છે.

આહારમાં જવ, સામો, લસણ, આદુ, પરવળ, કારેલા, સરગવો, આદિ પથ્ય છે. તથા દહિં, મીઠાઇઓ અને ખટાશ અપથ્ય છે. આ રોગની સારવાર જટીલ છે. રોગ નવો હોય ત્યારે જ સમયસૂચકતા વાપરવી. આમવાતનું કોઇ પણ લક્ષણ અમુક દિવસો સુધી સતત જોવા મળે તે ચિકિત્સકનો સંપર્ક કરવો. કોઇ પણ ચિકિત્સા, ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ જ કરવી. ધીરજપૂર્વક ચિકિત્સા કરવાથી અવશ્ય પરિણામ મળી શકે.

વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ માટે બનતી ઘટના

કેમ્પસ

- ધ્વનિલ પારેખ

થોડા દિવસોમાં શિક્ષણ અંગે અને શિક્ષણ સંલગ્ન જે ઘટનાઓ બની એના વિશે આજે ચર્ચા કરવી છે. રેગીંગનું ભૂત ફરી પાછું ધૂણવા લાગ્યું છે અને એ ભૂતને નાથી શકે એવો ઉપાય હજી સુધી મળ્યો નથી. સુપ્રીમ કોર્ટ અને યુજીસીએ ગાઇડલાઇન આપી હોવા છતાં છાશવારે આ ભૂત ધણવા લાગે છે અને એમાં નિર્દોષ વિદ્યાર્થીઓ ભોગ બનતા હોય છે. બી.જે. મેડિકલ કોલેજ આ માટે ખાસ્સી પંકાયેલી છે અને ગત દિવસોમાં આવી ઘટના પુનઃ બનવા પામી હતી. આ વખતે જે ઘટના બની - અખબારી અહેવાલ મુજબ એ પ્રમાણો જે વિદ્યાર્થીઓને સસ્પેન્ડ કરવામાં આવ્યા એમની તરફેણમાં વિદ્યાર્થીઓ એ હડતાળ પાડી. હડતાળ પાડનાર વિદ્યાર્થીઓના કહેવા મુજબ આ આવી ઘટના ઉપજાવી કાઢવામાં આવી છે અને નિર્દોષ વિદ્યાર્થીઓને સસ્પેન્ડ કરવામાં આવ્યા છે. આવું જવલ્લે જ બનતું હોય છે કે ભોગ બનનાર વિદ્યાર્થીઓની તરફેણમાં નહીં પણ સસ્પેન્ડ થયેલા વિદ્યાર્થીઓની તરફેણમાં હડતાળ પાડવામાં આવી!

તસ્વીર પ્રતીકાત્મક છે....

રેગીંગ શિક્ષણ જગતનું મોટું કલંક છે. એ સ્વીકાર્યા વિના છૂટકો નથી અને યુજીસીના નિયમો - કડક નિયમો હોવા છતાં એ કલંક હજી સંપૂર્ણપણે ધોવાયું નથી એ પણ સત્ય હકીકત છે. કેટલાક કિસ્સા પ્રકાશમાં આવતા હોય છે તો કેટલાક કિસ્સાઓમાં અંદરખાને જ પતાવટ કરી લેવામાં આવતી હોય છે. મુદ્દો એ છે કે જે કિસ્સાઓ પ્રકાશમાં નથી આવતા કે અંદરખાને પતાવટ કરી લેવામાં આવે છે એવા કિસ્સાઓમાં પણ વિદ્યાર્થીએ તો ભોગ બનવાનું આવે જ છે! એ એક એવું અપમાનજનક કૃત્ય છે, કે જેના ડાઘ વર્ષો પછી પણ ભૂંસાતા નથી અને વિદ્યાર્થીના સમગ્ર વ્યક્તિત્વને અસર કરે છે. બી.જે. મેડિકલ કોલેજના કિસ્સામાં ભોગ બનનાર વિદ્યાર્થીઓ પક્ષે સહાનુભૂતિ બતાવવાને બદલે ખેતી સામે હડતાળ પાડવામાં આવે એ પણ આજના વિદ્યાર્થીઓની માનસિકતા છતી કરે છે. કોલેજ સાથે સંકળાયેલું વ્યવસ્થાતંત્ર વિદ્યાર્થીઓને અને એ પણ મેડિકલના વિદ્યાર્થીઓને સસ્પેન્ડ કરવા સુધીનું પગલું ભરતા હોય ત્યારે એ વાતમાં કોઇ વજૂદ ન હોય એ માની શકાય એમ નથી છતાં હડતાળ પાડવામાં આવી છે એ પણ એક હકીકત છે.

બીજો કિસ્સો લો ના વિદ્યાર્થીઓનો છે. કાયદાના વિદ્યાર્થીઓની પોલીસ દ્વારા સરેઆમ ધુલાઇ કરવામાં આવી અને આ ઘટનાના ઉગ્ર પ્રત્યાઘાત પડ્યા છે. કાયદાના અન્ય વિદ્યારથીઓએ આ ઘટનાને વખોડવા માટે રેલીનું આયોજન પણ કર્યું હતું. કાયદાના ત્રણેક વિદ્યાર્થીઓએ સોલા ભાગવત પાસે તપાસ કરી રહેલ પોલીસો પાસે એમના ઓળખપત્રની માગણી કરી અને ઉશ્કેરાયેલા પોલીસોએ વિદ્યાર્થીઓ રીઢા ગુનેગાર હોય એમ એમની સાથે ધોલધપાટ કરી. પોલીસો સાદા વસ્ત્રોમાં હોવાથી વિદ્યાર્થીઓએ એમના ઓળખપત્રની માગણી કરી હતી અને એ વાજબી પણ હતી. કારણ કે આજે નકલી પોલીસો લોકોને જુદી જુદી રીતે હેરાન કરવાના કિસ્સા પણ વધી રહ્યા છે ત્યારે આવું ઓળખપત્ર માગવામાં આવે એમાં કશુ ખોટું નથી. છતાં પોલીસ ઉશ્કેરાઇ અને વિદ્યાર્થીઓ પર બેરહમીથી તૂટી પડી.

આ કિસ્સામાં પોલીસ પક્ષે એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે, એમાંના એક વિદ્યાર્થી કે જેના પિતા જાણીતા વકીલ છે, એણે એવી ધમકી આપી હતી કે પોલીસની વર્દી ઉતરી જશે, નોકરી ગુમાવવાનો વારો આવશે. ચાલો, માની લઇએ કે પોલીસના પક્ષે આ વાત સાચી છે. એક વિદ્યાર્થીએ એવી ધમકી આપી પણ હોય તો એની સામે કાયદાકીય જે કોઇ પગલાં લઇ શકાય એ લેવા જોઇએ. એની સામે ધમકી આપવાનો ગુનો નોંધી શકાયો હોત પણ ઉશ્કેરાઇને જે રીતે વિદ્યાર્થીઓને ફટકારવામાં આવ્યા છે. એ કોઇ પણ રીતે વ્યાજબી નથી અને આ સમગ્ર ઘટનાના વિરોધમાં વિદ્યાર્થીઓએ જે રીતે રેલીનું આયોજન કર્યું હતું એ પણ એક સરાહનીય પગલું હતું.

ઉપરોક્ત બંને કિસ્સામાં એક બાજુ વિદ્યાર્થીઓના પક્ષે હડતાળ પાડવામાં આવી છે અને બીજી બાજુ વિદ્યાર્થીઓના પક્ષે રેલીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. બંને ઘટનાઓ વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ માટે હતી છતાં એક ઘટનામાં એ વાજબી નથી લાગતું અને એક ઘટનામાં એ વાજબી લાગે છે. વ્યક્તિ કઇ ક્રિયા કોના માટે અને ક્યારે કરે છે એના પર એ ક્રિયાનો બહુ મોટો આધાર રહેલો હોય છે, ક્રિયાનો અર્થ અને અનર્થ પણ એમાંથી જ પ્રગટ થાય છે!