સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

માંડ દૂર થઇ'તી એ અવિશ્વાસની છાયા જાગે છે,
કોમવાદનો રાક્ષસ ચીખે એજ જૂના રાગે છે,
ડગે છે પાયા વિશ્વાસના પોતાનાની જાસૂસીથી -
કાયમી સત્તામાં ટકી રહેવાની માયા લાગે છે

હાઈકુ

રાજકારણે
છે દંભનું નાટક
ઉફ્તાર પાર્ટી!
(વિદુષકોનું હાસ્યાયન)

વણાઇ ગ્યાં છે
ચૂંટણી ને હુલ્લડો -
ના તાણાંવાણા
(ગૂંથાય મત)

ચિંતન

યોજનાનાં સહસ્ત્રં નુ શનૈર્ગચ્છેત પિપીલિકા । આગચ્છન્ પૈનતેયોપિ પદમેકં ન ગચ્છતિ ॥

'કીડી જેવું નાનામાં નાનું પ્રાણી જો સતત ચાલતું જ રહે તો હજારો કિલોમીટરનો પંથ પણ કાપી શકે છે અને ગરૂડ જે કલાકના એકસો-બસો કિલોમીટરની ઝડપે ઉડવાને સક્ષમ છે તે જો એક ગુફા કે વૃક્ષ પર કલાકોના કલાકો બેસી રહે તો બેસી જ રહે - એક ડગલું પણ આગળ વધી ન શકે.'

આપણામાં સામર્થ્ય હોય કે ન હોય, પરંતુ ખરી વાત - સફળ થવા માટે તમારી ઇચ્છાશક્તિ મહત્ત્વની છે જો કામમાં, પરીક્ષામાં સફળ થવાની માનસિક તૈયારી ઇચ્છા શક્તિ હોય તો ગમે તેવા સંજોગો તમારી આર્થિક કે શારીરિક શક્તિ ન હોય છતાં ય પરિશ્રમ પૂર્વકનો પ્રયત્ન કરવાથી સફળ થવાય જ છે પરંતુ આળશ હોય-કામ કરવાની કે સફળ થવાની ઇચ્છા જ ન હોય તો બધી અનુકૂળતાઓ હોય છતાં પ્રગતિ થઇ શકતી નથી. અહીં ઉત્સાહી કીડી અને આળશું ગરૂડના દૃષ્ટાંતથી આ વાત સમજાવવામાં આવી છે.

સુવિચાર

- સદા આપે હુંફ અને શાતા એનું નામ જન્મદાતા **- સુભાષિત**
- પ્રજાનો પ્રકોપ અન્ય સર્વ આપત્તિઓ કરતાં વધુ ભયંકર હોય છે **- ચાણક્ય**
- આપણે માટે ધર્મ હંમેશા 'શસ્ત્ર' રહ્યો નથી, પણ આત્માની ખોજનું 'શાસ્ત્ર' રહ્યો **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- બુદ્ધિ જે ગુણો બીજાની અંદર માંગે છે, હૃદય એ જ ગુણો પોતાના અંદર માંગે છે **- ધર્મસૂત્ર**
- આહાર, નિંદ્રા, ભય ને સ્ત્રીસંગ, સામાન્ય એ તો પશું ને નરોમાં, વિવેક બુદ્ધિ નરમાં વિશેષ, વિવેકહીનો પશુતુલ્ય જાણો **- જનકલ્યાણ**
- સુખના બે પ્રકાર, એક અભિપ્રાયનું સુખ, એટલે તમારી સફળતાને જગત વખાણે એ અભિપ્રાયનું સુખ અને બીજું અનુભૂતિનું સુખ, તમે જે સ્વસ્થતા અને આનંદ મસ્તી અનુભવો છો તે અનુભૂતિનું સુખ **- રજનીશ**
- 'ના જેને ઊગરવું હોય તેને કોણ ઉગારે??' વમળમાંથી બચાવો તો ડૂબે જઇ કિનારે' **- શયદા**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

પ્રેમ-ભક્તિ-મૈત્રીસંબંધ-માં સંપૂર્ણ ત્યાગ-સમર્પણ હોવું જરૂરી છે જીવની પણ પરવા કર્યા વિનાની ભક્તિ-સંબંધ શ્રેષ્ઠ છે. પરંતુ આપણે 'વ્યવહારૂ' રસ્તો અપનાવીએ છીએ પહેલાં જાતને જાન માટે - સ્વાર્થ બચાવી પછી બાકી તેમાંથી જરૂર પ્રમાણે સમર્પણ કરીએ. આ એક જાતનો વેપાર છે.

સમર્થ ગુરૂ રામદાસના શિષ્ય મંડળમાં શિવો (શિવાજી રાજકુંવર) ઉપરાંત અન્ય શિષ્યો પણ હતા. સ્વામી રામદાસ પર ગુરૂને બીજા શિષ્યો કરતા અધિક વાત્સલ્ય - પ્રેમ હતો. શિષ્યમંડળમાં ઇર્ષા ભાવથી ક્યારેક આ બાબત ચર્ચા થતી 'એ રાજકુંવર છે' એમ કહી શિષ્યો મન મનાવતા.

ગુરૂજી રામદાસને શિષ્યોનો આ ભ્રમ દૂર કરવો હતો. એક સાંજે ગુરૂજીને પેટમાં ખૂબ જ દુખાવો ઉપડ્યો. પીડા સખત હતી. શિષ્યો બધા ઊંચા-નીચા થઇ ગયા પણ જંગલમાં દવા પણ ક્યાંથી મળે?

શિવા એ ગુરૂજીને પૂછ્યું - આ જંગલમાં આપની શી દવા કરું કે જેથી દુખાવો મટે!

ગુરૂજી કહે 'કોઇ સિંહણનું દૂધ લાવી આપો.'

શિષ્યો મુંઝાયા - જીવનું જોખમ કોણ લે! શિવા ઉપડ્યો મોટું દોરડું ખભે નાખી પાત્ર લઇ જંગલ તરફ!

એક કલાકમાં દૂધ લઇ પાછો આવ્યો..

ગુરૂજી કહે મને પેટમાં દુખતું જ નો'તું - પણ તમને ખબર પડી ને કે શિવો મને શા માટે વધારે પ્રિય છે.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

યાદ રહે... દામ્પત્યજીવનમાં વધુ પડતી ખેલદીલી ક્યાંક તમારો ખેલ બગાડી ન નાખે...

સમાજ ચિંતન

- પોપટલાલ પ્રજાપતિ

સ્ત્રીને પતિની અર્ધાંગિની કહી છે એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ બંને વચ્ચે કોઇ પરડો ન હોવો જોઇએ, મતલબ કે બંને વચ્ચે નિખાલસ અને ખુલ્લા મનનો વ્યવહાર હોવો જોઇએ. પરસ્પર વિશ્વાસ એ સફળ દામ્પત્ય જીવનનું પ્રથમ લક્ષણ છે પણ ક્યારેક આવી નિખાલસતા મોટી સમસ્યા સર્જે છે. બંને વચ્ચે નિખાલસતા ત્યારે જરૂર સંભવ છે જ્યારે બંને ખેલદીલ અને ઉદારમતવાદી હોય. તેમનો સ્વભાવ શંકાશીલ ન હોય. શ્યામ અને સલોની બંને લગ્નગ્રંથીથી જોડાયા. એક વાર નવરાશની પળોમાં શ્યામ અને સલોની કંઇક રંગીન મૂડમાં હતા, બંનેએ કોલેજ જીવનની યાદગાર પળોને ખેલદિલી પૂર્વક એકબીજા સાથ શેર કરવાનું નક્કી કર્યું. શ્યામે કોલેજ જીવનમાં તેને કેટલી છોકરીઓ સાથે અફેર ચાલતી હતી. તેનો બહાદુરીપૂર્વક એકરાર કર્યો. અને સલોનીએ પણ એવા જ ઇશ્કી મિજાજમાં કહ્યું. સલોની, તારે પણ કોલેજ જીવનની યાદગાર કે રંગીન ક્ષણો હશે જ. સલોનીએ પણ નિખાલસતાપૂર્વક એક યુવક સાથે લવ હોવાનો એકરાર કર્યો. પણ બંને અલગ જ્ઞાતિના હોવાથી બંને પરિવારો લગ્ન માટે સંમતિ નહિ આપે એમ સમજી બંનેએ સંબંધોને મિત્રતાથી આગળ નહિ વધારવા નક્કી કર્યું. સમય વિત્યો, બંને એકબીજાને ભુલી પોતાના લગ્નજીવનમાં સેટ થયા પણ કોઇ વાર વેલેન્ટાઇન ડે ના દિવસે પરસ્પર મિત્રતાની શુભેચ્છા તો મેસેજ આપલે કરીએ છીએ... સલોનીએ પ્રામાણિકપણે આ વાત શ્યામને કહી તો દીધી પણ શ્યામના મનમાં અનેક પ્રશ્નોની હારમાળા સર્જાઇ. સલોની હજુ પણ તે યુવકને પ્રેમ કરતી હશે ? અને પછી તો તેના પર આવતા પ્રત્યેક ફોન પર તે શંકા કરવા લાગ્યો અને આમ તેમના દાંપત્ય જીવનમાં શંકાનું રોપાયેલું બીજ ધીમે ધીમે છોડમાં રૂપાંતર પામ્યું. સલોની તો શ્યામના લવઅફેરને ક્યારનીય ભુલી ગઇ હતી પણ ગર્લફ્રેન્ડ પાછળ દિવાના થઇ ફરતા યુવાનો પોતાની પત્નીને કોઇ બોયફ્રેન્ડ હોય તે ક્યારેક માફ કરતા નથી આ પુરૂષના સ્વભાવનું કડવું સત્ય છે. હકીકત એ છે કે પુરૂષ ગમે તેટલી નિખાલસતાની વાતો કરે, પરાઇ સ્ત્રીના લટકા મટકા અને નખરા જોઇ ખુશ થતો પુરૂષ એવા જ લટકા મટકા પોતાની પત્ની કરે તે હરગીઝ પસંદ કરતો નથી. અમાટે જ દાંપત્યજીવનની સુખાકારી ઇચ્છતી પત્નીએ વધારે પડતા નિખાલસ થવું ક્યારેક જોખમકારક બની જાય છે.

એક પતિ-પત્નીનું દાંપત્ય જીવન અત્યંત પ્રેમાળ અને રસિક હતું એક વાર અખબારમાં સમાચાર આવ્યા 'કાકાનો સગી ભત્રીજી પર દુરાચાર...' અને વાત વાતમાં યુવતીએ પતિને નિખાલસતાથી કહી દીધું જમાનો બહુ ખરાબ છે. સ્ત્રીઓ ક્યાંક સલામત નથી ન તો ઘરમાં કે ન બહાર. અમારા પરીવારમાં પણ મારા કાકાનો છોકરો મારા પ્રત્યે કૂદૃષ્ટિ કરતો અને એકવાર મારી સાથે અજુગતો વ્યવહાર કરેલો પણ મેં જરાય દાદ નહોતી આપી. મેં પરિવારમાં આની જાણ કરતાં સૌએ તેની ધોલાઇ કરી નાખેલી બસ, ત્યારથી મારી સામે નજર મિલાવવાની પણ તે હિંમત કરી શક્યો નથી. બસ યુવતીનો આ નિખાલસ એકરાર હતો. પરંતુ ત્યાર બાદ તે જ્યારે પણ પિયર જતી તેનો પતિ તેના પર શંકાની નજરે જોતો અને ચિત્રવિચિત્ર સવાલો કરતો. યુવતીને પછી સમજાયું કે મારે આ વાત કહેવાની જરૂર નહોતી. મારે આટલા બધા નિખાલસ ન થવું જોઇએ. હજુ પણ સમાજની એ જડ માન્યતા છે. પુરૂષ એટલે તાંબાનો લોટો, એ ઘસો એટલે ઉજળો. પુરૂષના હજાર ગુના માફ. સ્ત્રીની એક ભુલ તેને કાયમ માટે ગુનેગારના પિંજરામાં ખડી કરી દે છે. હજુ આપણે પુરૂષપ્રધાન સમાજની પરંપરામાંથી બહાર આવી શક્યા નથી. સંબંધોનાં સમીકરણો ભલે બદલાયા હોય, વિચારોની પરિપક્વતા હજુ આપણે કેળવી શક્યા નથી. પતિ પત્ની બંને એક બીજાના વિચારો એકબીજા પર થોપવા પ્રયત્ન કરે છે. બંને એકબીજા પર આધિપત્ય જમાવવાના ચક્કરમાં જિંદગીના રસને માણવાનું ભૂલી જાય છે. આ પ્રયત્નોમાં એક નિષ્ફળ જાય એટલે તેનો અહમ્ ઘવાય છે. અને સાવ સમાન્ય બાબતોમાં એકબીજાથી અલગ થવામાં જરાય ખચકાટ અનુભવતા નથી. જીંદગીને સલામત રાખવા ક્યારેક સચ્ચાઇ પર પડદો પાડી અને જુઠાણાને વરખ લગાવી તેને કુશળતાથી રજૂ કરવાની આવડત કેળવવી પડે છે. આ જ જીવનનું સત્ય છે. આદર્શવાદ પુસ્તકોમાં બહુ સારો લાગે છે. પણ માર્ગે જતા આવનારી મુશ્કેલીઓ સહન કરવાની ક્ષમતા આપણે કેળવી શકતા નથી. જિંદગીમાં ક્યારેક અપરિપક્વતામાં કે નાદાનિયતમાં કોઇ ભૂલ થઇ જાય તો ફરી તેને યાદ કરી વર્તમાનને કલુષિત કરવો ન જોઇએ. નિખાલસતાને કોઇ પચાવી શકતું નથી. દંભ સર્વત્ર પુજાય છે. ભૂલનું પુનરાવર્તન ન થાય એટલી તકેદારી પુરતી છે. ઘા પર રૂઝ આવ્યા પછી ફરી કોઇવાર 'આ જગ્યો ઘા થયો હતો' તે જોવા તેને ખોતરી નવી પીડા ઊભી કરવાનો કોઇ મતલબ નથી.

શોભા ડે સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્યની હિમાયતી ક્રાંતિકારી લેખિકા છે તેણે લખ્યું છે 'સ્ત્રી પોતાના બોયફ્રેન્ડને મળવા ગઇ હોય અને પતિ ઘરે રાહ જોતો હોય તો તેને કહે છે કે હું મંદિરે દર્શન કરવા ગઇ હતી. તો તોમાં કંઇ ખોટું નથી. લગ્નજીવનમાં કઇ વાર પતિ - પત્નીથી આડો પગ પડી ગયો હોત તો તેને પરસ્પર માફ કરી દેવુ જોઇએ. પણ આટલી ઉદારતા કેળવવી મુશ્કેલ છે. પણ આવી ઉદારતા એકવાર થયેલ ભુલ માટે છે. ભૂલનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરી કોઇ માફી મેળવવાની અપેક્ષા ન રાખી શકે.'

સુપ્રીમ કોર્ટ તા. ૮/૯/૨૦૦૦ ના રોજ ચુકાદો આપેલ કે પત્ની આડો સંબંધ રાખી નિયમિત પતિની પથારીમાં રાત્રે પાછી ફરે પહેલા જેવો જ પ્રેમ કરતી હોય તો તે ગુનો બનતી નથી.' પણ આ ચુકાદો વ્યવહારમાં સ્વીકાર્ય ન બને, આપણી એ સંસ્કૃતિ નથી. એક મજબુર પતિ જે સમાજમાં એકલો અટુલો છે પરિવારથી વિમુખ થઇ ગયો છે. બે નાના બાળકો છે તે પોતાની પત્નીની બેવફાઇથી પરિચિત હોવા છતાં બાળકો ખાતર આંખ આડા કાન કરી પત્નીની બેવફાઇ સહન કરી લે તેની મજબુરી છે ઉદારતા નથી. વર્તમાન યુગમાં કોલેજમાં ભણતા યુવક યુવતીઓ માટે બોયફ્રેન્ડ કે ગર્લફ્રેન્ડ સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા છે. એમની સાથે કરેલ મોજમસ્તીનું વર્ણન પરણ્યા પછી પોતાના જીવનસાથી સાથે શેર ન કરાય. શક્ય છે કે આમ કરવાથી તમારા જીવનમાં આગ ભડકે. કદાચ આગ ન ભડકે પણ ચિનગારી તો ચંપાઇ જ જાય... દાંપત્યજીવનમાં વધુ પડતાં નિખાલસ થવામાં સંસાર જોખમમાં મુકાવાની શક્યતા છે. એક વાર સંસમાં સેટ થયા પછી ભૂતકાળની દુર્ઘટનાઓને ફરી યાદ કરવાની ભૂલ ક્યારેક ન કરતા. યાદ રાખો પતિની બેવફાઇ માફ કરવાની ઉદારતા જેટલી પત્ની બતાવી શકે એટલી ઉદારતા પત્નીની બેવફાઇ સામે પુરૂષો બતાવી શકતા નથી. રાજા ભરથરી પિંગલાનો અશ્વપાલ સાથે છુપો પ્રેમ સહન ન કરી શક્યા અને તેમને ભેખ ધારણ કરી રાજપાટનો ત્યાગ કરી લીધો. હકીકતમાં ખુદ ભરથરી કોઇ રૂપાંગનાના પ્રેમમાં હતા તેની પાસેથી જ પિંગલાને આપેલું અમરફળ ભરથરીને પાછું મળ્યું હતું. પણ ભરથરી સામે પિંગલાની કોઇ ફરિયાદ ન હતી. યાદ રહે... દાંપત્ય જીવનને સુખી અને પ્રસન્ન બનાવવા વર્તમાનમાં જ જીવો. વર્તમાનને સંગીન બનાવવાના જ સપના જુઓ. દાંપત્ય જીવનમાં વધુ પડતું ખેલદીલી ક્યાંક તમારો ખેલ બગાડી ન નાખે...

મેલેરીયાની સારવાર સમયસર કરવામાં આવે તો તે સહેલાઇથી મટી પણ શકે છે

નિરામય

- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ચોમાસું બરાબર જામ્યું છે. શ્રીકાર વર્ષાથી બધે જ રેલમછેલ થઇ ગઇ છે. એમાંય ગાંધીનગર તો કંઇક અદ્‌ભૂત સુંદર લાગે છે. એક તો આટલું હરિયાળું નગર અને એમાં વરસાદને કારણે બધા ઝાડ પાન ધોવાઇને ચોખ્ખા થઇ ગયા હોય, બધું લીલુછમ્મ લાગે. ચોમાસાના અમુક દિવસો આગામી આખુંય વરસ સાચવી લે છે. અબાલવૃદ્ધ બધાને ગમે છે આ ચોમાસું.

ચોમાસું આવે એટલે આનંદ તો આવે જ પણ સાથે અમુક રોગો પણ આવે. ડોકટરોની સિઝન ખુલે. ઝાડા ઉલ્ટી, ટાઢીયા તાવ, ગળાના ઉન્ફેશન આદિ ખૂબ વકરે, વળી, આસપાસ પાણી ભરાઇ રહેવાથી મચ્છરો, જીવાતનો ઉપદ્રવ પણ વધે. આમ, જો કાળજી ન લેવામાં આવે તો રોગો પણ ખૂબ વધે. ચોમાસામાં જોવા મળતાં આવા અમુક રોગોમાંનો એક એટલે મેલેરિયા.

પહેલાના જમાનામાં મહાભયંકર રોગની ગણના મેળવેલ આ રોગ આજે પણ એટલો જ ભયંકર છે. વર્ષ દહાડે લાખો લોકો મેલેરીયાને કારણે મૃત્યુ પામે છે. અલબત્ત મેલેરીયાની સારવાર સમયસર કરવામાં આવે તો તે સહેલાઇથી મટી પણ શકે છે. મેલેરિયા ખૂબ જૂનું દરદ છે. આયુર્વેદમાં (ચરક સુશ્રુત) પણ આ રોગનું વર્ણન છે. હિપ્પોક્રેટીસે પણ મેલેરીયાનું વર્ણન કરેલ છે. ઇ.સ. ૧૮૮૦થી શરૂ કરીને અનેક વિજ્ઞાનીઓએ વિવિધ સ્તરે મેલેરિયા પર રિચર્સ કરેલ છે. જેવા વડે મેલેરિયાનો આખો ચિતાર મળે છે.

મેલેરીયા થવા પાછળ ત્રણ પ્રકારના જીવાણું (પેરેસાઇટ્સ) કારણભૂત છે. પ્લાઝમોડીયમ વાઇવેક્સ, પ્લાઝમોડિયમ મેલેરી, અને પ્લાઝમોડીયમ ફાલ્સીપેરમ. આ જીવાણું એનોફીલીસ નામના માદા જાતિનાં મચ્છર વડે વહન પામે છે. આ મચ્છર જ્યારે માણસને કરડે ત્યારે આ જીવાણું માણસનાં શરીરમાં દાખલ થાય છે. ત્યારબાદ આ જીવાણુઓ માણસનાં શરીરમાં વૃદ્ધિ અને વિભાજન પામે છે. આ દરેક પ્રકારના જીવાણુંઓની માણસના શરીરમાં વૃદ્ધિ અને વિભાજન અલગ અલગ પ્રકારે થાય છે આથી વ્યક્તિને આવતા તાવની પેર્ટનમાં ફેરફાર જણાય છે. જેમ કે, દર ત્રીજે દિવસે તાવ આવવો, ચોથે દિવસે તાવ આવવો તથા રોજ તાવ આવવો આદિ. (સામાન્ય રીતે મેલેરીયાનો તાવ આવવાનો હોય તે પહેલાં શરીર - હાથપગમાં કળતર, ગરદનમાં સ્તબ્ધતા તેમજ હવા તથા પાથી વધુ ઠંડા લાગવા આદિ લક્ષણો જોવા મળે છે. શરીરમાં એકદમ ઠંડી ચઢે અને જડબા ધ્રુજવા લાગે. શરીર ફિક્કું પડી જાય. ધાબળા ઓઢાડતા પણ ઠંડી ઓછી ન થાય. નાડીની ગતિ ઝડપી હોય. આ ઠંડી ચઢ્યા બાદ શરીરનું તાપમાન ક્રમશઃ વધવા લાગે, જે ૧૦૪-૧૦૫ ડિગ્રી સુધી પહોંચી શકે. મોં સુકાય, ત્વચામાં દાહ જેવું થાય, ગળું સુકાય, ક્યારેક દર્દી પ્રલાપ કરે. આ વસ્થામાં અમુક કલાકો સુધી રહે છે, ત્યારબાદ શરીરમાં પરસેવો વળી જાય. અને ઉપરોક્ત બધા લક્ષણો ધીમે - ધીમે શાંત થઇ જાય. (પ્લાઝમોડીયમ, ફાલ્સીપેરમ જીળાણુને કારણે થતા રોગમાં ઠંડી નથી ચઢતી, તેમજ તાવ ધીમે ધીમે આવે છે. વળી, તાવ પૂર્ણરૂપે નથી ઉતરતો.)

એલોપેથીક મુજબ ચિકિત્સા જોઇએ તો મેલેરિયામાં ક્વિનાઇન તથા ક્લોરોક્વિન એ બે પ્રમાણભૂત દવાઓ છે. જેનો કોર્સ પૂર્ણ કરવાથી આ રોગમાં રાહત થાય છે. આયુર્વેદમાં પણ મેલેરીયાને મટાડવા માટે વિવિધ પ્રયોગોનું સૂચન છે. પરંતુ આધુનિક ઔષધીઓના સચોટ અને લગભગ નિરૂપદ્રવી પરિણામોને કારણે મેલેરીયા જેવા રોગોમાં હાલ આયુર્વેદિક ઔષધોનું ચલણ ઓછું છે. આમ છતાં આયુર્વેદિક ઔષધોનું ચલણ ઓછું છે. આમ છતાં આયુર્વેદમાં વર્ણીત ઔષધોનું આ કાળમાં નિયમિત સેવન કરવાથી મેલેરીયા રોગને આવતો ટાળી શકાય. આ માટે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ મજબૂર કરે. તેવા ઔષધોનું સેવન નિયમ માત્રામાં કરવું જોઇએ. આવા અમુક ઔષધો જોઇએ તો, ગળો, કરિયાતું, હળદર, દારૂ હળદર, ભોંય આમળી, તુલસી, કડું, સપ્તવર્ણી, પિત્ત પાપડો, કંટકારી, પિપ્પલી, લીમડો આદિમાંથી વ્યક્તિની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તેવા ઔષધો લઇ શકાય. સુદર્શન ઘનવટી મેલેરિયાને થતી અટકાવવા માટેનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ ગણી શકાય.

આ ઉપરાંત ઘર તથા આસપાસના વિસ્તારોને સ્વચ્છ રાખવા, પાણી ભરાવા ન દેવું તેમજ સાંજના સમયે ઘરમાં લીમડો, ગુગળ, ખાખરાના પાન આદિનો ધુમાડો કરવો હિતાવહ છે. નાના બાળકો તેમજ અશક્ય વ્યક્તિઓને ઇન્ફેકશન લાગવાના ચાન્સ સૌથી વધુ હોય છે આથી તેઓ માટે ખાસ કાળજી લેવી.

માણસને પોતાના દુઃખનું દુઃખ નથી પરંતુ બીજા સુખી છે તેનું દુઃખ છે

લાગણીનો મેળો

- રસિક આર. વાળદ

ક્ષણને યુગમાં માણો, યુગમાં માણજો ક્ષણે,
કાળની સર્વ લીલાને, આનંદો આત્મનર્તને!

- ભાનુ-સાદ પંડયા

કવિ કાગ કહેતા આજનો માણહ હખી થવા હાટુ દખી થાય છે. સાચેજ આજના માણસને જોતાં સ્વયં સ્પષ્ટ જણાય કે તેના જીવનમાં કશુંક ખૂટે છે... સુખની શોધમાં હવાતિયાં મારતો નજરે ચડે છે. મોટેભાગે હંમેશ આનંદમાં રહેતા એક ભાઈ એક સાંજે એકદમ દુઃખી દેખાવા લાગ્યા પત્નીએ પૂછ્યું શું થયું?

આપણા પાડોશી મોટર-ગાડી લાવ્યા!

તે લાવે, આપણી પાસેય મોટર-સાઈકલ છે ને .

મોટર-સાઈકલ તો છે પણ મોટર તો નહિ ને? ગઈકાલ સુધી પાસે સાઈકલ હતી હવે મોટરવાળો થઈ ગયો.

મિત્રો પાડોશીને ત્યાં માત્ર સાઈકલ હોય તો ખુશ પણ એને ત્યાં મોટર આવે તો નાખુશ થઈ જવાય છે! આમ મોટેભાગે માણસો બીજા કરતા વધારે સુખી થવાના નાદમા સુખ શોધે છે. એમને તો બીજા કરતા સવાયા- મોટા ને આબરૂદાર થવામાં રસ છે... કહેવાય છે ને-માણસને પોતાના દુઃખનું દુઃખ નથી પરંતુ બીજા સુખી છે તેનું દુઃખ છે. અગાઉના જમાનાના આપણા વડીલોના ચહેરા પર જે નિરાંતનો નશો છલકતો જણાતો એવો આજના (કહેવાતા!) સર્વ વાતે સંપન્ન વ્યક્તિના ચહેરે એવો નિરાંતનો ઉઘાડ જોવા મળતો નથી... આજના માણસની નજર ક્ષિતિજો પાર મંડાયેલી છે. વિજ્ઞાનના અસીમ વિકાસે વિશ્વની વિધવિધતા આંખ સામે ખડી કરી દીધી છે. વર્ષો પહેલા વિજ્ઞાન બાલ્યાવસ્થામાં હતું. અગાઉની પેઢી પાસે ખુબ ટાંચાં સાધનો હતાં. એમનું વિશ્વ એટલે પોતાનો ગોળ કે -દેશ... આજે તો સૌ હરીફાઈના જંગે ચડ્યા છે... સાથીને સહી શકતા નથી ને સામેનાને હંફાવી શકતા નથી.... એનું દુઃખ પીડે છે... સતત તુલના કરવી એ આપનો સ્વભાવ થઈ ગયો છે. વળી આ તુલના પણ મોટેભાગે નકારાત્મક રીતે જ ચાલ્યા કરતી રહે છે.

દોસ્તો, સુખની ઝંખના... અભિપ્સા કોને ન હોય?! પરંતુ માનવજીવન પોતેજ એક મર્યાદિત વસ્તુ છે. જન્મ થી મરણ વચ્ચેનો મર્યાદિત સમય જ માણસ પાસે હોય છે. શરીરની શક્તિઓ મર્યાદિત હોય છે. આપણી આસપાસ સૌથી કીમતી ચીજ એવી હવા તદ્દન મફત મળતી હોવા છતાં મરજી પડે તેટલી શ્વાસમાં લઈ શકતા નથી... મિત્રો આ બધુ કહેવા પાછળનો આશય નાહક હરિફાઈમાં અંધ બની દોડતા વ્યક્તિની આંખ ખોલવા પૂરતો જ છે. મર્યાદિત જિંદગીમાં અમર્યાદ સંગ્રહવાની કળણમાં ખૂંપાયા છીએ...

જીવનમાં દરેક વસ્તુ એક હદ સુધી જ કાર્યક્ષમ કે ઉપયોગી હોય છે. તે સીમા પાર નીકળતાં તેની ઉપયોગીતા ગુમાવી દે છે. ધારો કે પૈસા એક હદ સુધી જ ઉપયોગી રીતે વાપરી શકાય છે, એજ રીતે ખોરાક, પોશાક, મોજશોખ એક હદ સુધી જ શક્ય હોય છે. એ હદ ઓળંગતાં જ એ માત્ર મોભાની કે શોખની વસ્તુ બની જતી હોય છે. પછી સુખ કરતા દુઃખ ને સાંત્વન કરતાં ઉત્પાત વધારે આપે છે. આમ વસ્તુને અભાવ નહી પણ એષણા દુઃખદાયી નીવડે છે. સદીઓ પૂર્વે અભાવની પીડા હતી આજે નાહકની ચિંતા, તનાવ-ટેન્શન સૌને ગ્રસી રહ્યો છે. એક સમયે હળલાકડુ કે બળદગાડું હાંકીને પેટિયું રળનાર, અર્ધનગ્ન - અર્ધભૂખ્યો માણસ વડ કે લીમડા નીચે ઘસઘસાટ ઉઘ ખેંચી લેતો... આજનો લખપતિ ટીકડી લીધા વિના ઉઘી શકતો નથી. કહેવાનું તાત્પર્ય એ કે સારી રીતે જીવવું હશે તો મર્યાદાઓ સ્વીકારવી જ પડશે... અમર્યાદપણે જીવીને સારી રીતે જીવી નહિ શકાય. અમાર્યાદપણું તમને સતત ટેન્શન વધારતું રહેશે. અગાઉના સમયમાં ઓછી વસ્તુઓ હતી આજે ને આવતી કાલે અનેકગણી વસ્તુઓ હશે. પરંતુ સુખના ત્રાજવાની દાંડી તો અંતરમાં રહેલી છે એ ના ભૂલશો. આપણે જોઈએ છીએ કે સૌ ટૂંકામાર્ગે આગળ વધવા મથે છે... અનૈતિક માર્ગે સંપત્તિ-સત્તા મેળવવા મથતા અસંખ્ય દાખલા સમાજમાં જોવા મળે છે. (કહેવાતો!) ભણેલો-ગણેલો -તિષ્ઠિત માણસ લાંચ રૂશ્વતને ધર્મ માની દેશદ્રોહ કરતાં ખચકાતો નથી!!

આજનાસુખની વ્યાખ્યા બદલાઈ છે. સત્તા મેળવે... સંપત્તિ મેળવે... માન્માંર્તાબો મેળવવામાં જ જિંદગીનાં મહામૂલાં વર્ષો વેડફી નાખે છે. એને તો ઈતિહાસ સર્જી અમર થવું છે. એટલે જ સ્તો ઉધાર-ઉછીના, વિશ્વાસઘાત, ચોરી,બેઈમાની કરતો થયો છે. દોસ્તો કદાચ આમ મથવાથી મળે ખરું... પણ તકલાદી જ હશે... એની જાતને સતત છૂપો ડર ડંખ્યા કરતો રહે છે. આખી દુનિયાને છેતરનારો માણસ એની જાતને છેતરી ન શકે... એટલે તો આપણે કહીએ છીએ સુખ-શાંતિ આ દ્વન્દ્વ એ બતાવે છે કે સુખ બાઝ્ઝા બાબતો પર અવલંબિત છે જયારે શાંતિ ત્યારપછીની મનોભાવના કે જે આંતરિક બાબત છે. -થમ સુખની -ઝિ પછી શાંતિ નો સંભવ... સાચી -તિષ્ઠા કે આબરૂ લોકસમાજ નહિ પણ જાત- પંડ પૂકારે તે જ ખરી... બાકી સઘળો દંભ છે દેખાડો છે... મિત્રો, મોટાઈ કે માન-મરતબો કોની પાસે મેળવવાનો જરા ક્ષણ અટકીને જાતને પૂછો... જરા અંદર ડોકિયું કરો પંડ પુકારશે પોતાનું પાણી કેટલું છે. તે બધુય સારી પેઠે જાણે છે.

અબ્રાહમ લિંકનના સેક્રેટરી ઓફ સ્ટેટ વિલિયમ સીવર્ડે લિંકનના વ્યક્તિત્વ વિષે એક વાત લખી છે. સિવિલ વોર ચાલુ હતી ત્યારે વોર કમિટીએ લિંકનની ખૂબ ટીકા કરી એ હુમલો એટલો હિચકારો હતો કે લિંકનને નિર્દોષ માનનાર એક મિત્રે તેમને સાચી હકીકત અખબારમાં -ગટ કરવા આગ્રહ કર્યો. લિંકને આત્મવિશ્વાસથી કઝ્ઝું, જુઓ ભાઈ, જો હું આવું બધું વાંચ્યા કરું અને તેના જવાબ લખ્યા કરું તો આ સિવાય બીજું કોઈ કામ ન કરી શકું. હું મારી શક્તિ ને સૂઝ મુજબ ઉત્તમ કાર્ય કરી રઝ્ઝો છું ને આમ જ કરતો રહીશ. જો અંતમાં હું સાચો ઠરીશ તો આજે મારી વિરુદ્ધ જે કઈ કહેવાય છે તેની કોઈ કિંમત નહિ રહે અને જો હું ખોટો હોઈશ તો ખુદ ઈશ્વર આવીને સાચા હોવાનું -માણપત્ર આપશે તો પણ કશો ફેર પડશે નહિ.

ે-સિડન્ટ લિંકન જેવું જ વ્યક્તિત્વ નરેન્દ્ર મોદીમાં આજે શું જોવા મળતું નથી! વ્યક્તિ પોતાની જાત પાસે સાચો ને આબરૂદાર હોય, નેક હોય તેને બીજાના -માણપત્રોની જરૂર પડતી નથી. ખોટી હરીફાઈ કે અદેખાઈ ક્યારેય દીર્ઘજીવી રહેતી નથી.

સ્પર્શમણિ -

જેની સિધ્ધિનો આધાર બીજા ઉપર છે તેવું કર્મ કડી ન આરંભો પણ જેની સિધ્ધિનો આધાર પોતાની ઉપર જ છે તે કર્મ અવશ્ય આરંભો, પરાવલંબનનું જે કાંઈ છે તે દુઃખ અને સ્વાવલંબનવાળું જે કાંઈ છે તે જ સુખ. સુખ અને દુઃખની તે ટૂંકી વ્યાખ્યા છે.

- મનુ