# સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

ગુમાવી દીધા વૈજ્ઞાનિક, શિક્ષકને સલામ છે
એની સાદગી, સચ્ચાઇ પાસે સત્તાનું લીલામ છે,
ગુલામ થઇ ગયો આડંબર એના પદ પાસે -
વિશ્વમાં વંદનીય, ભારતનું ગૌરવ કલામ છે

જ્ઞાની-વિજ્ઞાની,
જાતિ-ધર્મથી-મુક્ત-
સંત અબ્દુલ..

રાષ્ટ્રીય વ્યક્તિ -
વધ્યું એમના થકી,
પદ ગૌરવ..

## ચિંતન

**પ્રસહ્ય મણિમુદ્ધરેન્મકર વક્ત્ર દંષ્ટ્રાન્તરાત સમુદ્રમપિ સંતરેત્પ્રચલદૂર્મિ માલાકુલમ ।**
**ભુજંગ મપિ કોપિતં શિરસિ પુષ્પ વદ્ધારયેન ન તુ પ્રતિનિધિષ્ટ મૂર્ખ જનચિત મારાધયતેન ॥**

'મગરના મુખની વાંકી-ધારદાર દંતાવલિમાંથી પણ પડેલો મણિ કદાચ પ્રયત્નપૂર્વક પાછો મેળવી પણ શકાય, સમુદ્રના વેગવંતાં - ઉછળતાં મોજાંને પણ કદાચ તરી પણ જવાય, કોપેલા-વિફરેલા સાપને શાંત કરીને કદાચ મસ્તક પર ધારણ પણ કરી શકાય. પરંતુ જેણે કોઇ પણ વાતનો વિપરીત અર્થ પકડી લીધો છે. એવા જડબુદ્ધિ-જક્કી માણસને સારી રીતે સમજાવી રિઝવી શકવાનું અશક્ય જ છે.'

કેટલાક અધકચરાં જ્ઞાનવાળાં અબૂધ માણસોમાં અધૂરી-ખોટી માન્યતાઓ 'ઘર' કરી ગઇ હોય છે, જેનાં જૂના રીત-રિવાજ, માન્યતાઓ કૌટુંબિક ખોટી પરંપરા હોય છે. આ બાબતમાં જૂનાં પ્રૌઢ વડીલો બહુ જીદ્દી વલણ ધરાવતાં હોય છે. એમને આ જમાનાની સાચી વૈજ્ઞાનિક સમજ આપવામાં આવે તો પણ એ પોતાની વાત સમજ-જ્ઞાનને જ 'સત્ય' માને છે.

અહીં અશક્ય બાબતોનાં દૃષ્ટાંત આપી આ વાત સમજાવી છે.

## સુવિચાર

- નિષ્ફળતા એ શાશ્વત નથી, ઉણપો અને ભૂલોનું પૃથ્થકરણ કરીને પ્રયત્નો નું સાતત્ય જાળવી રાખવું એ પણ તપ છે, સાધના છે - **રોહિત શાહ**
- કાંટા, કાંકરા, અવરોધ, ટાઢ, તડકો, વરસાદનો અનુભવ મેળવ્યા વિના કોઇ માણસ ભવિષ્યના સોનેરી સપના જરુર જોઇ શકે, પરંતુ તેને સાકાર તો ન જ કરી શકે- **માનસસૂત્ર**
- સંતની વાતમાં ક્યાંક બે ચાર વાક્ય કાને પડી જાય અને એને ચગળાવતાં મમળાવતાં આપણું જક્કી વલણ બદલાય તો તે પણ એક જાતનો સુખનો ઉદય છે- **શાહબુદ્દીન રાઠોડ**
- શ્વાસ ચાલુ હોવાની ઘટનાને જીંદગી ન કહેવાય, શ્વાસ સાર્થક કરવાની ઘટનાને જીંદગી કહેવાય - **ફ્રાઇર વાલેસ**
- જે કામ માણસના બાવડાથી થઇ શકે તે યંત્રથી કરાવવું નહીં.. એમ કરવાથી જગતમાં 'બેકારી' શબ્દ જન્મશે જ નહીં - **જહોન રસ્કીન**
- અંધકારનો અનુભવ થાય તો જ પ્રકાશ નીખરી તરસ જાગે - **ધર્મસૂત્ર**

**(સંકલન : દિપક વી. આસરા)**

## બોધ કથા

નેતા, પ્રધાનશ્રીઓ, પોલીસ, સાહેબોની આસપાસ રહેનાર વ્યક્તિઓ એ સદા સાવધ રહેવું જોઇએ. હાજર જવાબીપણું અને હા-ની-ના વચ્ચેથી પણ રસ્તા કાઢતાં આવડવું જોઇએ.

એક વિદૂષક જેવો પીએ રાજાની સાથે સવારથી શિકારે નિકળ્યા હતા સાંજ સુધી થાક્યા-ભૂખ્યા રખડ્યા પણ શિકાર ન મળ્યો. બંને હતાશ હતા.

એવામાં હરણનું એક સુંદર નાનું બચ્ચું, જેને જોતાં જ વહાલ ઉપજે એવું, લીલું ઘાસ ખાતું હતું. રાજાને થયું. બચ્ચું તો બચ્ચું-શિકાર કરું! ધનુષબાણ ચઢાવી-તીર છોડયું - પણ મૃગલાંની બાજુમાંથી જ પસાર થઇ ગયું. બચ્ચું ભાગી છૂટ્યું.

વિદુષકે તાળીઓ વગાડી કહ્યું, અરે વાહ! મહારાજ જબરજસ્ત નિશાન હતું... પરંતુ મહારાજ - રાજા ગુસ્સામાં જ હતો - કહ્યું મારી મજાક ઉડાવે છે મૂર્ખ - તારી આ હિંમત - કાલે તારો ફેંસલો.

વિદૂષક કહે, મહારાજ, હું કંઇ તમારી મશ્કરી કરું, પણ મૃગલું હતું જ સુંદર, મારવા લાયક હતું જ નહીં આપે એને ડરાવવા માટે જ નિશાન તાક્યું હતું. તેથી જ આપના દયાળુ સ્વભાવને બિરદાવવા માટે જ મેં તો તાળીઓ પાડી.. બાકી શું હું આપના નિશાનને નથી જાણતો?

રાજાનો ગુસ્સો ગાયબ.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

# મેઘ તાંડવના લેખાંજોખાં

## તંત્રી સ્થાનેથી....

મોડી મોડી પહેલા આણે આવેલી નવોઢાને નીરખીને એનો ગામડિયો વર ભુરાંટો થાય એમ અગાઉ અડપલાં કરીને છટકી ગયેલો મેઘો એની પ્રાણપ્રિયા ધરતીને મન મૂકીને ધરપાડી રહ્યો છે. 'ધમરોળી રહ્યો છે' એમ કહીશું તો કદાચ આ મેઘ-ધરતી યુગલને માઠું લાગશે. આષાઢી હેલીના આ યાદગાર ઓચ્છવમાં મેઘો એના અણવર-વાયુદેવને પણ સાથે લઇ આવ્યો એથી ધરતીનો શણકાર જોતજોતામાં એવો લૂંટાઇ ગયો કે જાણે ગેંગરેપ પછીની કોઇ અબળા ન હોય - એવો જ ભાસ થાય.

સવિશેષ ઓછા વરસાદ માટે જાણીતા કચ્છ અને બનાસકાંઠામાં મેઘરાજાએ તાંડવ ખેલ્યું. વાવ-થરાદ-ડીસા અને ધાનેરા જેવા વિસ્તારો ઉપરાંત ઘાસિયાં બીડનો કચ્છ પ્રદેશનો બન્ની વિસ્તાર પાણીથી તરબોળ થયો, તે આનંદદાયક ઘટના છે. અમદાવાદ-ગાંધીનગર સહિત સમગ્ર ઉત્તર ગુજરાત માથાબોળ નાહ્યું છે. પરંતુ મેઘ-વાયુની જુગલબંધીથી હજારો વૃક્ષોનો સોથ વળી ગયો છે તે એક શોચનીય અને હૃદયદ્રાવક ઘટના છે. ગાંધીનગરની શોભા ખંડિત થઇ છે. સાતસોથી વધારે વૃક્ષો ધરાશાયી થયાં છે. વીઆઇપી સેકટર તરીકે ઓળખાતા સેકટર ઓગણીસની દુર્દશા જુઓ તો આંખ ભીની થયા વિના ન રહે. ઊંચા તોતિંગ વૃક્ષોની છાયાને કારણે લીલુંછમ્મ લાગતું સેકટર રીતસર રગદોળાઇ ગયું છે. ઠેર ઠેર કુરુક્ષેત્રના રણમેદાનમાં વીરગતિ પામેલા મહારથી યોદ્દાઓ જેવી મહાવૃક્ષોની લાશોના ઢગ ખડકાઇ ગયા છે. અન્ય સેકટરોમાં પણ આવી જ સ્થિતિ સરજાઇ છે. ગનીમત છે કે પાટનગરમાં કોઇ જાનહાનિ નથી થઇ. અલબત, રખડતી ગાયોના પગ ભાંગી ગયા છે અને મોંઘીદાટ કારો કચડાઇ ગઇ છે.

વરસાદ પર મનુષ્યનો અંકુશ નથી હોતો. અંબાલાલ પટેલ કે રાજયનું હવામાનખાતું ભારે વરસાદની આગાહી તો કરી શકે છે પરંતુ એને બાંધી કે અટકાવી શકતા નથી. ગાંધીનગરમાં પહેલી જ વાર વરસાદે એની હરિયાળી શોભાનો આટલો મોટા પાયે કચ્ચરઘાણ વાળ્યો છે. જંગલખાતા માટે આ એક કોયડો છે, પરંતુ જે ઘરડાં વૃક્ષોનાં મૂળિયાં જમીન બહાર દેખાતાં હોય એમને ગળી જતાં અને ખડી પડતાં કેટલી વાર? વૃક્ષોને પદ્ધતિસરનાં વાડોલિયાં કરી મજબૂત સપોર્ટ ઉપલબ્ધ કરાવવો જોઇએ. મૂળ સમેત ઉખડી ગયેલાં વૃક્ષોનું પુનઃરોપણ કરવાનું પણ વિચારવું ઘટે. મહંદશે આ વરસાદ આશીર્વાદરુપ નીવડ્યો છે, અને ખેડૂતો માટે એ સારા ચોમાસા ઉપરાંત શિયાળુ ફસલ માટે પણ વરદાન સમો નીવડવાનો છે. પશુપંખીઓ અને વનસ્પતિ માટે એ નવજીવનનો સંદેશો લાવ્યો છે. ચોર્યાશીમા વર્ષે વિદ્યાર્થીઓને સંબોધતાં સબોંધતા જન્નતનશીન થયેલા અબ્દુલ કલામ જેવી જ એક દંતકથા પાટનગરમાં પણ જીવે છે. આજે ગુજરાતના (અ)ભૂતપૂર્વ મુખ્યમંત્રી અને પૂર્વ વિદેશમંત્રી શ્રી માધવસિંહ સોલંકી નેવ્યાશીમાં વર્ષમાં મંગલ પ્રવેશ કરી રહ્યા છે ત્યારે એમને 'શતંજીવ શરદઃ' ની અઢળક શુભેચ્છાઓ પાઠવીએ.

# પહેલો વરસાદ અને બીજો વરસાદ અને છેલ્લો વરસાદ

આખો એક મહિનો બરાબરની રાહ જોવરાવીને મેહૂલિયો પુનઃ ગુજરાતની ધરતી પર પાછો ફર્યો છે. આ એક મહિના દરમિયાન કેંકના, એમાંય ખેડૂતોના જીવ ઉપરતળે થઇ ગયા હતા. કેટલાય ખેતરમાં ગયા વરસાદ પછી ઓરેલા બીજ, અંકુરિત થયા પછી ચીમળાઇને સુકાઇ ગયા. દર વરસે સિંચાઇ યોજનાઓ પાછળ કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચ થતો હોવા છતાં હજુ આપણે સૂકતા મોલને એકાદું પાણી આપવાની કશી વ્યવસ્થા કરી શક્યા નથી એ કમનસીબી નથી પણ આપણા નફ્ફટ રાજકર્તાઓની વહીવટી નિષ્ફળતા છે. નહીંતર ગંજાવર ઉદ્યોગોને રાતોરાત પાણી આપવાની વ્યવસ્થા થઇ શકે છે તો તરસ્યા ખેતરોની તરસ કેમ ના છીપાવી શકાય. ગુજરાતની જીવાદોરી સમી નર્મદાના પાણી ખબર નહીં ક્યારે આ ખેતરોમાં પહોંચશે એની કોઇને ખબર નથી.

ગયા મહિનાની ચોવીસમી તારીખે મેઘરાજાએ આપણા આંગણે પુનિત પગલાં પાડ્યા હતા. એના એક મહિના પછી જુલાઇની ચોવીસમી તારીખનો આખો દિવસ તો લોકોની વ્યાકુળતા વચ્ચે પસાર થઇ ગયો. સંધ્યાના આરતી-દીવા પછી અચાનક ઝીણાં છાંટા શરુ થયા. શરુઆતમાં તો એવું લાગ્યું કે રોજની જેમ (છેલ્લા બેચાર દિવસથી આવું જ થતું હતું) આંખોમાં શમણાં જગાવી છેતરી જશે. પણ ના, આ વખતે મેઘરાજાનો મિજાજ કંઇ જુદો હતો. થોડીવારમાં અવિરત ધારા શરુ થઇ અને પાંચેક મિનિટમાં તો એના અસર અષાઢી લયમાં વરસવા માંડ્યો. નાનામોટાં સૌ રાજીરાજી થઇ ગયા. બીજો વરસાદ હતો અને પછો રાતના દસેક વાગ્યા પછી આવ્યો હતો એટલે ભૂલકાઓને નાચતાં-કૂદતાં, ગીત ગાતાં, દોડમદોડ કરતા, નહાવાનો અવસર મળ્યો નહીં. (આવા શીશુની મનોદશાની કોઇ કવિતા હશે?) છતાં, સઘળે આનંદ આનંદ છવાઇ ગયો. આજના મોબાઇલ યુગમાં, વરસાદના સમાચાર તુરત જ દૂરના શહેરમાં રહેતાં સંબંધીઓને પહોંચી ગયા. સામેથી પણ એવા જ સુંદર પ્રત્યાઘાત મળ્યા. આનંદે અવધિ વટાવી. સર્વત્ર શીતળતા વ્યાપી વળી. રોજની ગરમીમાંથી મુક્તિ મળતાં એટલી સરસ નિંદર આવી કે...

અચાનક સવારે ચાર વાગ્યે આંખ ઉઘડી જતાં જોયું તો બહાર અનરાધાર વરસાદ વરસી રહ્યો છે. સાંજનો વરસાદ થોડી ધીમી ધારે વરસતો હતો પણ અત્યારનો વરસાદ તો એના પૂરા વેગથી નભથી, ધરતી પર ખાબકી રહ્યો હતો. થોડીક ક્ષણ આભાસ થાય કે હાશ હવે ધીમો પડશે. પણ એવી નઠારી આશાને નષ્ટ કરવા પાછો બેવડા જોરથી વરસવા માંડ્યો. આજે ખરેખર એવું કહી શકાય કે મેહૂલિયો મન મૂકીને વરસ્યો છે. સવારના સાત વાગ્યા સુધી, રુમઝુમતી ઝાલર વાગ્યા કરી. થોડીક ક્ષણો લાગ્યું કે જંતર અટક્યું છે, પણ ના આ તો છેતરામણો વિરામ સમય હતો. કારણ કે ઉપર આભે ચંદરવો તો એવો ને એવો તાણેલાં જ હતો અને ભીનાં ચંદરવામાંથી આમતેમ સતત પાણી ઝમીને ટપક્યા કરતું હોય એવાં ફોરા તો સતત ચાલુ જ હતું. મારી અસંખ્ય લોકોને સવારનું ચાલવાનું જવાનું માંડી વાળવું પડ્યું હશે.

હજુ, ગઇકાલનો આખો દિવસ પસાર થઇ ગયો હોવા છતાં વરસાદી વાતાવરણમાં સહેજે ફરક પડ્યો નથી. મોટા ભાગનો દિવસ વાંચવામાં ગયો, બાકી રહેલો બપોરનો સમય મીઠી નિંદ્રામાં ખર્ચાઇ ગયો. બહાર ક્યાંક જવાનું મન થતું નથી, મનને પણ ચોમાસામાં ભેજ લાગી ગયો છે. મિત્રો સાથે ફોનથી વાતો કરી એમની પણ દશા જુદી નથી. હવે એવું થાય છે કે ધરતીમાતા પૂરેપૂરી સંતૃપ્ત થઇ ગઇ છે, ખેડૂતો ખુશખુશાલ છે અને રીઢા રાજકારણીઓના હૈયે ય ટાઢક વળી છે ત્યારે માંડવો જલ્દી ઉકેલાય તો સારું. પણ માનવીની ઇચ્છા મુજબ ઇશ્વરની કામગીરી ચાલતી નથી. એના સરવાળા-બાદબાકીને આપણે ગણિતથી સમજી કે સમજાવી શકાય તેમ નથી.

પહેલાનાં જમાનામાં, આપણા ઘરડેરા કહેતા તેમ, આપણી ખેતીવાડીની જરુરિયાત મુજબ વરસાત પડતો. પહેલો વરસાદ ધરતીને ભીંજવીને દિવસ અટકી જતો. તે દરમિયાન ખેડૂતો વાવણી વગેરે પતાવી દેતાં. જમીનમાંથી થોડાક ફણગા ફૂટી બે-ચાર પાંદડે થાયં એટલામાં વળી મેઘો બીજી મુલાકાત લઇ જતો. અષાઢ પૂરો થતાં પહેલાં વધુ એક વાર ભોંયમાંથી ડોકું કાઢીને ઊભેલા પાકને પૂરતું પાણી પાઇ જતો. શ્રાવણમાં જાતજાતના મેળા આવે તેવા સમયે લોકોના છાપરા ઉડી જાય કે ઝાડવા પડી જાય એવું ના કરાય એટલું શાણપણ એ ધરાવતો. પણ લોકોની આશા સમા પાક સાવ સૂકાઇ ના જાય એની કાળજી રાખી થોડા થોડા અંતરે ઝીણી ઝરમર વરસાવી દેતો. ટૂંકમાં એવું કહેવાતું કે માગ્યા મેહ વરસતા.

પરંતુ હવે આ પ્રદૂષિત વાતાવરણમાં ગરમી અને ઠંડીની જેમ વરસાદમાં પણ અણધારી અનિયમિતતા આવી ગઇ છે. હવે પહેલો વરસાદ અને બીજો વરસાદ અને છેલ્લો વરસાદ એવું કશું રહ્યું નથી. અરે ભાઇ, હું ક્યાંક હું શ્રી ભગવતીકુમાર શર્માની આખેઆંખી કવિતાના વાંચી બેસુ એવો ડર લાગે છે, એટલે અહીં જ અટકું અને તમે વાંચો એક સુંદર વરસાદી કવિતા.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

# નિયમિત ભોજન, નિયમિત યોગ પ્રાણાયામ તેમજ નિયમિત ઊંઘ લેવાથી મુખ્યતઃ રોગ શાંત થાય છે

## લો બી.પી (ન્યૂન રક્તચાપ)

૨૧મી સદીએ અનેક મહાન ભેટો માનવજાતને આપી છે. ઘણી ભેટો ગમે તેવી છે તો ઘણીયે ન ગમે તેવી. ન ગમતી ભેટોમાં વણમાગ્યે મળ્યા છે. લાઇફ સ્ટાઇલ રીલેટેડ રોગો. જેવા કે સ્ટ્રેસ, હાઇપરટેન્શન, ડાયાબિટીસ અને બી.પી.

બી.પી. એટલે કે બ્લડ પ્રેશર. સામાન્ય રીતે આપણી ધમનીઓમાં લોહી એક ચોક્કસ દબાણથી વહેતું હોય છે. આંતરરાષ્ટ્રીય માપદંડ પ્રમાણે આ દબાણ ૧૨૦ (સીસ્ટોલીક - ઉપરનું) અને ૮૦ (ડાયસ્ટોલીક - નીચેનું) હોય છે. આમાં થોડો ઘણો ફેરફાર વ્યક્તિ-વ્યક્તિએ જોવા મળે. જો આ દબાણ વધે તો બી.પી. વધ્યું કહેવાય અને ઘટે તો ઘટ્યું કહેવાય. જો ઉપરનું એટલે કે સિસ્ટોલીક દબાણ ૧૦૦ થી ઓછું અને નીચેનું એટલે કે ડાયસ્ટોલિક દબાણ ૬૦થી ઓછું થાય તો લો બી.પી. (ન્યૂન રક્તચાપ) થયું ગણાય. આવું શું કામ થાય? જો કારણે જોઇએ તો ઘણા બધા છે જેમ કે આનુવંશિક - વારસાગત ભેટ મળી હોય, ચિંતા-શોક હોય, શરીર દુબળું પાતળું હોય, ખૂબ ઉપવાસ કર્યા હોય, પાણી ઘટી ગયું હોય. શરીરને પૂરતું પોષણ ન મળ્યું હોય, શરીરમાંથી લવણની માત્રા ઘટી હોય, અતિ વ્યાયામ કર્યો હોય આદિ.

જયારે બી.પી. લો થઇ જાય ત્યારે જોવા મળતા લક્ષણોમાં મુખ્ય છે : ચક્કર આવવા, આંખે અંધારા આવવા, માથું દુખવું, ઉલ્ટી થવી, શ્વાસ ચડવો, ઉબકા આવવા, શરીર ઠંડુ પડી જવું, શરીર ઢીલું પડી જવું, દુર્બળતા લાગવી, આદિ...

જયારે આવા લક્ષણો જણાય તો તરત નજીકના ડૉકટર પાસે બી.પી. મપાવવા જવું. ઉપરાંત તાત્કાલિક રાહત મળે તે માટે વ્યક્તિને ગ્લૂકોઝ, લીબું શરબત - મીઠું નાખેલું પાણી આપવું, કોફી પીવડાવવી તથા દર્દીને આરામ આપવો. કોઇ ગળ્યી કે ખાટી વસ્તુ ખવડાવવી. આમ કરવાથી વ્યક્તિને તાત્કાલિક રાહત અનુભવાશે.

આ તો થઇ તાત્કાલિક સારવારની વાત. હવે જોઇએ મૂળ ચિકિત્સા વિષે. જયારે લો બી.પી. થયું હોય ત્યારે આહાર-વિહારમાં ખૂબ નિયમન અને નિયમિતતા રાખવી શરીરને પુરતાં પ્રમાણમાં ઉર્જા મળી રહે તેવું સુપાચ્ય ભોજન લેવું. બિનજરુરી ઉપવાસ એકટાણા ન કરવા. સમય પર જમી લેવું. જાયરે મુસાફરી કરતા હોઇએ ત્યારે ગ્લૂકોઝ-લીંબુ પાણી સાથે રાખવા અને નિયમિત અંતરે સેવન કરવું. ધ્યાન-પ્રાણાયામ નિયમિત કરવાથી ફાયદો થાય છે. ગમતું સંગીત સાંભળવું તેમજ ગમતા પુસ્તકો વાંચવા. ઔષધની વાત કરીએ તો અશ્વગંધા - શિલાજીત, જયોતિષ્મતિ - અગ્નિતુંડી - અર્જુન આદિ ઔષધોમાંથી વ્યક્તિની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તે ઔષધ કે યોગનું સેવન નિયતમાત્રામાં લાભદાયક સાબિત થઇ શકે.

લો બી.પી. માં નિયમિતતા એક ઉત્તમ ઔષધ છે. નિયમિત ભોજન, નિયમિત યોગ પ્રાણાયામ તેમજ નિયમિત ઊંઘ લેવાથી મુખ્યતઃ રોગ શાંત થાય છે.

# આપણી આસપાસ અને અંદરબહાર

દુનિયાને જોવાના પ્રયાસો ઘટે તો દૈવી જગતમાં પ્રવેશ શક્ય બને. વાત છે આપણા નિજભાવની અને સ્વકીય ધારાની. પ્રકૃતિ જીવન આપનાર અને જીવન લેનાર પણ છે. જે ગતિથી આપણે જીવીએ છીએ તે ગતિથી અંત તરફ આપણે દોડીએ છીએ. જેમ કુદરતી તત્વોનો કોઇને કોઇ સ્વભાવ હોય છે તેમ આપણો પણ પોતિકો સ્વભાવ હોય છે. આકાશને બાંધી શકાતું નથી પણ જોઇ તો શકાય છે. કાંતિ ભટ્ટનું કહેવું છે કે ઈશ્વરે બક્ષેલી જીર્ણ એટલે કે સ્ફૂર્તિ, આંતરબળ, જીર્ણ, ઓજસ, તેજ, કર્મશક્તિ, વીર્ય, કર્મઠતા અને ક્રિયાશીલતાને ખોટા આહારવિહારથી આપણે કલુષિત કરીએ છીએ. માત્ર આહાર જ નહીં, પણ નકારાત્મક વિચારો, ડર તેમ જ નિરાશા થકી આ જીર્ણને હણીએ છીએ. રાત્રે તાંબાના લોટામાં ભરી રાખેલું પાણી સૂર્યોદય પહેલાં ઠીને પીવું. તેને ઉષઃપાન કહે છે. તે આખી સિસ્ટમને ગળાથી આંતરડાં સુધી સાફ કરે છે.

ઉમંગને અંગ્રેજીમાં ઝેસ્ટ **(Zest)** કહે છે. પશ્ચિમના લોકો આપણી જેમ એનર્જી શબ્દનો આધ્યાત્મિક અર્થ કરતા નથી છતાં ડિયોર નામની બ્યુટિશિયનનું આ સૂત્ર થોડું કામનું છે **: Zest is the secret of all beauty. There is no beauty that is attractive without zest.** માનવીમાં ઉમંગ હોય, ઉત્સાહ હોય, થનગનાટ હોય ત્યારે જ તેનું સૌંદર્ય પેદા થાય છે. આ ઉમંગ અને ઉત્સાહ માનવીમાં ક્યારે પેદા થાય? તેનું મન શાંત હોય, આત્મા પ્રસન્ન હોય અને શરીર સ્વસ્થ હોય.

માનવીનું શરીર પાંચ મૂળભૂત તત્વોનું બનેલું છેઃ (૧) પૃથ્વી ભૂમિ કે માટી (૨) જળ પાણી અગર સંસ્કૃતમાં ચાપ (૩) તેજસ, એટલે કે અગ્નિ અને સાદા અર્થમાં સૂર્યનાં કિરણો (૪) વાયુ, પવન (૫) આકાશ સ્પેસ. ઈશ્વરે આપણને પેદા કર્યા ત્યારે આ પાંચેય તત્વોનું બેલેન્સ આપ્યું હતું પણ મોટા થઈને અયોગ્ય આહારવિહારથી આપણે આ પાંચ તત્વોમાં થલપાથલ કરીને અગવડ પેદા કરીએ છીએ. જો તમે સાચા વૈધ પાસે અગર નિસર્ગોપચારક પાસે જાઓ તો આ પાંચ તત્વોનું બેલેન્સ સરખું કરી સમતોલ બનાવવાનું કહે છે. કુદરતી તત્વોની મદદથી જ તમે પોતે જ તમારા શરીરને સારું કરી શકો છો. આયુર્વેદમાં પંચમહાભૂતનો જે મૂળભૂત સાર છે તે અથર્વવેદમાંથી પકડવામાં આવ્યો છે.

**The earth is the essence of the elements. Water is the essence of the earth, the herbs are the essence of the water, flowers are the essence of herbs, fruits are the essence of the flowers and energy is the essence of man.** છેલ્લે આખો સાર એનર્જીમાં છે, જે એનર્જી કે શક્તિ તમે પોતે પાંચેય તત્વોને સમતોલ રાખીને કેળવી શકો છો. સ્વામી વિવેકાનંદ અમેરિકા ગયા ત્યારે પંચમહાભૂત શબ્દ લોકોને અઘરો લાગશે એમ સમજી એનર્જીની જ વાત કરી કે આ આખું વિશ્વ એક ગુઝ શક્તિથી ભરેલું પડયું છે અને ઈશ્વરે તે એનર્જી માનવીમાં આપી છે. એ એનર્જી માનવીમાં ક્યારે આવે? જયારે તેનામાં થનગનાટ **(Zest)** હોય અને શ્રદ્ધા હોય. આ થનગનાટ અને શ્રદ્ધા ક્યારે પેદા થાય? જયારે શરીરનાં પાંચેય તત્વો (પંચમહાભૂત) સમતોલ હોય. પણ આપણે શું કરીએ છીએ? પાંચ તત્વોનું સંતુલન બગાડી નાખીએ છીએ અને તેને સુધારવાનું સાવ સસ્તું કામ નિસર્ગોપચાર કરે છે.

જીવનને સમજવું જરૂરી તેમ મૃત્યુને પણ આપણા ચિંતકોએ ઉચ્ચ સ્થાન અને માનપાન આપ્યા છે. મૃત્યુ અંગે અનેક રહસ્યો છે પણ મૃત્યુ બાદ શરીર કેવી રીતે કામ કરવાનું બંધ કરી બેક્ટેરિયાને શરણે થઈ જાય છે તે જાણવું રસપ્રદ છે. જયવંત પંડ્યા અનુસાર મૃત્યુ પછીનું જીવન અથવા કહો કે મૃત્યુ પછીનો ઘટનાક્રમ માનવી માટે હંમેશાં ઉત્સુકતાનો વિષય રહ્યો છે. અધ્યાત્મ કહે છે કે મૃત્યુ પછી આત્મા વિદાય લઈ લે છે અને રહી જાય છે નિશ્ચેતન શરીર. આ નિશ્ચેતન શરીર પંચમહાભૂતનું બનેલું છે અને તે પંચતત્વોમાં જ મળી જાય છે. વિજ્ઞાન કહે છે કે મૃત્યુ બાદ વિઘટનની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે અને દેહ પંચમહાભૂતમાં ભળી જાય છે. હિન્દુઓ, બૌદ્ધો, જૈનો, શીખો મૃતદેહને બાળે છે (જોકે બાળકો, જેમને જનોઈ ન દેવાઈ હોય તે, સાધુઓ વગેરેને દફનાવાય અથવા સમાધિ બનાવાય છે), મુસ્લિમો અને ખ્રિસ્તીઓ મૃતદેહને દફનાવે છે, પારસીઓ તેને છૂટો મૂકી દે છે. દરેક ધર્મ પોતાની અંતિમ સંસ્કારની ક્રિયા પાછળ વિજ્ઞાન હોવાનો દાવો કરે છે. પરંતુ જયારે કોઈ અપરાધ થાય, કોઈ વ્યક્તિની હત્યા થાય ત્યારે એ વ્યક્તિનું ક્યારે મૃત્યુ થયું તે જાણવું જરૂરી છે અને અહીં દાખલ થાય છે વિજ્ઞાન. આ વિજ્ઞાનની શાખાનું ચોક્કસ નામ છે ફોરેન્સિક સાયન્સ.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

# કોંગ્રેસી કામરાજના ટેકે તમિળનાડુની પેતરણી તરવાના ભાજપીવ્યૂહ

## અતીતથી આજ

● ડો.હરિ દેસાઈ

**(ગતાંકથી આગળ...)**

૧૯૪૨માં કોંગ્રેસના 'હિંદ છોડો' આંદોલનને પગલે કામરાજે ત્રણ વર્ષ લગી જેલવાસ વહોર્યો હતો. એ ગાળામાં એટલે કે ૧૯૪૨થી ત્રણ વર્ષ લગી પોતાને કોંગ્રેસથી ફારેગ કરવા ઉપરાંત પાકિસ્તાન આપવાના પક્ષધર રહેલા સી. રાજગોપાલાચારી(રાજાજી)ને તમિળનાડુ કોંગ્રેસ કે સરકારમાં હોદ્દા આપવાની વાત સામે એમનો વિરોધ હોય એ સ્વાભાવિક છે. કામરાજના રાજકીય ગુરુ સત્યમૂર્તિને રાજાજી સાથે અણબનાવ હતો. એ રાજાજી અને કામરાજ વચ્ચે પણ ચાલુ રહ્યો. કોંગ્રેસના ટોચના નેતા સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલે બેઉ વચ્ચે સમાધાન કરાવ્યું હતું. એ પછી મહાત્મા ગાંધીએ તમિળનાડુના પ્રવાસ દરમિયાન ફાચર મારીને રાજાજીનો એટલે કે તેમના વેવાઈનો ખુલ્લો પક્ષ લેતાં કામરાજને માઠું લાગે એ રીતનો લેખ 'હરિજન'(૧૦ ફેબ્રુઆરી ૧૯૪૬)માં લખ્યો હતો. પછીથી રાજાજીના વડપણ હેઠળની પ્રાંતિક સરકારે રાજીનામું આપવાનો વખત આવ્યો ત્યારે કામરાજને શિરે સરકારની જવાબદારી સોંપવાની હતી; પણ રાજાજીના પ્રતિનિધિ તરીકે સી.સુબ્રમણ્યમ એ ચૂંટણી લડ્યા. કામરાજને ૯૩ ધારાસભ્યોનો ટેકો મળ્યો અને સુબ્રમણ્યમને માત્ર ૪૧ ધારાસભ્યોનો ટેકો મળ્યો. મુખ્યમંત્રી બન્યા પછી કામરાજે મન મોટું રાખીને સુબ્રમણ્યમને પણ સરકારમાં લીધા અને લોકોના હિતમાં ભ્રષ્ટાચારમુક્ત સરકાર આપી. સતત નવ વર્ષ સુધી એ મુખ્યમંત્રી રહ્યા, પણ એમનો વહીવટ અણિશુદ્ધ અને પ્રજાલક્ષી રહ્યો.

કામરાજે દેશના વડાપ્રધાન થવું હોત તો નેહરુના અનુગામી તરીકે એ સીધા જ વડાપ્રધાન થઈ શક્યા હોત. એમના મતે જેને હિંદી આવડતું ના હોય એવી વ્યક્તિ ભારતની સફળ વડાપ્રધાન થઈ શકે નહીં. કામરાજને તો હિંદી અને અંગ્રેજી બેઉ ભાષાની મુશ્કેલી હતી. એમણે કોંગ્રેસના અધ્યક્ષ તરીકે પણ તમિળમાં જ બોલવાનું રાખવું પડતું હતું અને અન્ય કોઈએ એમના દુભાષિયા તરીકે એનો અનુવાદ કરવો પડતો હતો. વિદેશોના પ્રવાસ દરમિયાન સી.સુબ્રમણ્યમ કે અન્ય સાથીઓ એમના દુભાષિયા બની રહેતા હતા. જોકે કામરાજની જીવનકથા 'કામરાજ-અ સ્ટડી' ના લેખક વી.કે.નરસિંહનના પુત્ર અને 'હિંદુસ્તાન ટાઈમ્સ' તથા 'ટ્રિબ્યુન'ના તંત્રી રહેલા વી.એન.નારાયણને એ ગ્રંથમાં કરેલા ઉમેરણમાં નોંધ્યું છે કે કામરાજ ભલે અંગ્રેજી કે હિંદી અસ્ખલિતપણે બોલી શકતા નહોતા, પણ એ બેઉ ભાષા બરાબર સમજતા હતા. 'કેટલાક પ્રસંગે તો કામરાજ એમના દુભાષિયાના અંગ્રેજીને સુધારતા હતા.' અથવા તો કેટલાક આઈએએસ અધિકારી કોઈ બાબત અંગ્રેજીમાંથી એમને તમિળમાં સમજાવવાની કોશિશ કરતા, ત્યારે મુખ્યમંત્રી કામરાજ પોતાને એ વાત અંગ્રેજીમાં કહી ત્યારે જ સમજાઈ ચૂકી હોવાનું કહી આગળ વધવા માટે સંકેત આપતા હતા.

૧૫ જુલાઈ ૧૯૦૩ના રોજ જન્મેલા કામરાજનું નામ પરિવારનાં કુળદેવી કામાક્ષી અમ્માના નામે 'કામાક્ષી' પાડવામાં આવ્યું હતું. પાછળથી એની સાથે 'રાજા' જોડીને તે કન્યાનું નામ ના લાગે એવું કરવા જતાં એ 'કામરાજ' થયું. દક્ષિણ તમિળનાડુના પછાત ગણાતા સામાન્ય નાડાર પરિવારમાં જન્મેલા કામરાજ છઠ્ઠી ચોપડીથી આગળ ભણી શક્યા નહોતા અને એમણે કામમાં જોતરાઈ જવું પડ્યું હતું. જલિયાંવાલા બાગના અત્યાચ