સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

વિવાદીત નિવેદનથી કોમવાદ જૂથાય છે,
ને અલગતાવાદી નેતાઓની જાળ ગૂંથાય છે,
રૂંધાય છે હિંદુ-ભાજપી સભ્યોને શ્વાસ-વિશ્વાસ
કાશ્મીરમાં રાષ્ટ્રીય એકતા ને શાંતિ ચૂંથાય છે.
(આતંકી હુમલા - કૌલનું રાજીનામું)

હાઈકુ

માતા કે પુત્ર?!
પસંદગી દ્વિધામાં -
કોંગી નેતૃત્વ..
(ત્રીજો તો વિકલ્પ જ નથી!)

આવી જાય છે,
નેતામાં આપખૂદી -
સત્તાની સાથે -
(કેજરીવાલની ગાડી પાછી
માગી - વળતાં પાણી)

ચિંતન

દિન યામિન્યૌ સાયંપ્રાતઃ શિશિર વસંતૌ પુનરાયાતઃ ।
કાલઃ ક્રીડીતિ ગચ્છત્યાયુસ્તદપિ ન મુંચત્યાશા વાયુઃ ॥

'આમ ને આમ, દિવસ અને રાત, સવાર અને સાંજ, શિશિર અને વસંત જેવી ઋતુઓ ચાલી જાય છે અને વારંવાર પાછી આવે છે એ રીતે કાળ માનવી સાથે રમત રમી રહ્યો છે ને પળ-ક્ષણથી શરુ કરી દિવસો-વરસો વીતતાં જાય છે તો પણ માનવી 'આશા' ને છોડતો નથી અને કોઇને કોઇ તૃષ્ણા રુપી આશાના હરણાં પાછળ દોડતો રહે છે.'

લગ્ન ન થતાં હોય ત્યાંથી લગ્ન થાય, પુત્ર જન્મની અપેક્ષા - પુત્ર ભણે - કમાય એના પણ લગ્ન થાય, પારણું બંધાણ આવી આશાનું ચગડોળ માનવ જીવનમાં અનંત ફર્યા કરે છે. દિવસ અને રાતનું ચક્કર જેમ ચાલે છે એમ છ ઋતુઓ આવે ને જાય, ટાઢ-તડકો-વરસાદ આવે ને જાય - કાળ વ્યતિત થતો જાય એની ખબર પડતી નથી પણ દરેક ક્ષણ - કલાક માનવ મનમાં નવા-નવા તરંગ ઊભા કરે છે અને માનવી એને પૂર્ણ કરવા મથે છે.

સુવિચાર

- જે માણસમાં સંગીતનો પ્રભાવ ન હોય કે પોતાનામાં સંગીત ન હોય એવા માણસનો ભરોસો કદીયે કરવો નહીં - શેક્સપિયર
- તેવર ઔર ઝેવર સંભાલકર રખને કી ચીજ હૈ.. યું બાત બાત મેં હર કિસી કો દિખાયે નહીં જાતે - શિરાઝ ભોપાલી
- કાંકરાઓ ને ચળકતા કરવામાં આવે અને સાચા હીરાઓને ઝાંખા કરનારી ઘણી શાળાઓ મેં જોઇ છે - ફ્રેડરિક નિત્સે
- પ્રશ્નોનો ઉકેલ એ જીંદગી નથી, પણ વાસ્તવિકતાનો અનુભવ એ જીંદગી છે- મુંબઇ સમાચાર
- પ્રેમનું પુષ્પિત થવું એ પણ ધ્યાન છે - એસ. ભટ્ટાચાર્ય
- સુખ તો સ્વર્ગનું પંખી છે, એ પંખી એના જ હાથમાં ઊતરી આવશે જે એને કદી મુઠ્ઠીમાં ભીંસવા ના નથી - સંત રોબિન
- મોટા માણસો મોટા એટલા માટે છે કારણ.. આપણે એમને ઘુંટણિયે પડેલા છીએ - સંત સિસેરીયો

- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

આજના વિદ્યાર્થીને ઘરમાં એસી, પંખા, લાઇટ, ટેબલ-ખૂરશી, અલગ રુમ હોવા છતાં વાંચવાની મજા નથી આવતી અને બે-ત્રણ મિત્રો એકઠા થઇ વાંચે છે જેમાં વાંચન કરતાં ટોળા-ટપ્પા, તોફાન મસ્તી વધારે હોય છે. આપણી પાસે ઘરમાં ગૃહિણીને પણ તમામ સુવિધા હોવા છતાં જે ન હોય તે ખૂંચ્યા કરે છે ને કામનો 'મૂડ' આવતો નથી. આપણને મળેલી સગવડ-સુવિધાઓનું આપણે સંકલન કરી નવું સર્જન કરી શકતા નથી.

નસરુદ્દીન એક નાની મોલ જેવી કટલરીની દુકાને ગયા. ગામડામાં આવી દુકાને લગભગ બધું જ મળી રહે. 'સબ બંદર કા વેપારી' જેવું જ હોય.

નસરુદ્દીને પુછ્યું તમે ચામડું પણ વેંચો છો?
વેપારી કહે - હા ઊંચી જાતના - કમાવેલાં ચામડાં છે!
નસરુદ્દીન - ઝીણી નાની-નાની ખીલી છે?
વેપારીએ હા પાડી.
નસરુદ્દીન કહે - સોય-દોરા છે?
વેપારીએ કંટાળી માથું જોરથી હલાવી હા પાડી.
નસરુદ્દીને પુછઅયું - પોલિસની ડબ્બી છે?
વેપારી ગુસ્સે થયો. પુછ્યું તને જોઇએ છે શું?
નસરુદ્દીન કહે - મને બૂટની જરુર છે તમારી પાસે બધું જ હાજર છે છતાં બૂટ કેમ નથી બનાવતા?!

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

પ્રભુ માંડ માંડ છેલ્લી આવરદતાએ... તે પણ... ઝૂંટવાયો... એ બબડ્યા ને ડોસાના દેહ પર ઢળી પડ્યા, ઘર-કુટુંબથી તરછોડાયેલા બે જીવ આભમાં આશરો શોધવા ગતિ કરી ગયા

મૂળ-વિનાના-તરછોડાયેલા કથાવાર્તા

- અનંત ન. વ્યાસ

બરાબર પાંચના ટકોરા થયા અને ડોસાજીએ ગામના બગીચામાં ઉત્તરના દરવાજેથી પ્રવેશ કર્યો. ડોસાજી લગભગ પોણી-સદી વટાવી ગયેલા. આંખે ઝાખ ન સાફ દેખાય. ડોસાજી ધીરે ધીરે પીપળા નીચેની પોતાની પ્રિય - જગ્યા તરફ આગળ વધ્યા. લગભગ દસ વર્ષથી તેઓ નિયમિત આ બગીચામાં આવે છે અને એક જ વૃક્ષના ઓટલા પર લગભગ ત્રણ કલાક બેસે છે. એ ઓટલો જ ડોસાજીનું કામચલાઉ આશરા-સ્થાનક છે. બગીચામાં ફરવા આવનારા લોકો પણ આ વાત જાણે છે. તેથી ડોસાજીની જગા પર કોઇ બેસતું નથી. એ જગા તેના માટે અનામત છે.

આગળ વધતા ડોસાજીના પગ અટકી ગયા, તેઓને લાગ્યું પોતાની પ્રિય જગા પર આજ કોઇ અન્ય વ્યક્તિ બેઠી છે. 'આ કોણ બેઠું છે? શું તેને ખબર નથી કે આ તો મારું ઘર... મારો આશરો છે.' ડોસાજી મનમાં બબડ્યા. પછી તેને વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ આવ્યો. 'આ જાહેર બગીચો છે. આ કંઇ આપણી માલિકીનું સ્થાન નથી અને વ્યક્તિ અજાણી લાગે છે.'

તપાસ કરતા તે નજીક આવ્યા. બરાબર જોયું તો ત્યાં એક ડોશીમા બેઠેલા. એને જોઇ ડોસાજી તો ભારે વિસામણમાં પડી ગયા. આ સાવ અજાણી ડોશી - તેને શું કહેવું? કહી દઉં... અહીં શા માટે બેઠા છો? પાછું ભાન આવ્યું. 'આવું તો જાહેર બાગમાં કોઇને કેમ કહેવાય? ભલે આજે બેઠી... કાલે હું જરા વહેલો આવીશ.... મારી જગા સંભાળી લઇશ...' અનિચ્છાએ ડોસાજી થોડે દુર લીમડાના ઝાડ નીચે બેઠા. બેઠા તો ખરા પણ દરરોજ જેવી શાંતિ ન થઇ. તેની નજર તો પોતાની પ્રિય જગા પર તથા ડોસી તરફ જ હતી. તેને થતું 'ક્યારે આ ડોશી ઊભી થાય ને ક્યારે ત્યાં જઇ બેસું?' થોડી થોડી વારે તે ઊભા થાય. આસપાસ જુવે ને પાછા બેસી જાય. પણ ડોશી તો ન ઊઠી તે ન જ ઊઠી. આખરે થાકીને ડોસાજી વહેલા ઘર તરફ પાછા વળી ગયા. બીજા દિવસે તે જરા વહેલા આવ્યા. પણ ડોશી તો એના કરતાં પણ વહેલા આી ત્યાં બેસી ગયેલા. આજે ડોસાજીથી ન સહેવાયું. આજ તો કહેવું જ પડશે. નહિંતર કાયમ માટે હું મારો આશરો ગુમાવીશ. અને બીજી વાર આશરો ગુમાવવો ન પોષાય. માંડ માંડ શાંતિ અહીં જ મળે છે. આ આશરો જાય તો કેમ જીવાય? ડોસાજી ઝડપથી આગળ આવ્યા. જરા ક્રૂજતા પણ મોટા અવાજે કહે, 'આ મારું ઘર, મારો આશરો છે. તમે કોઇ અન્ય જગા પર આશરો લ્યો. ડોશી કંઇ ન બોલ્યા. માત્ર ઝીણી આંખે સામે જોઇ રહ્યા. પાસે માળી કામ કરતો હતો તે કહે, 'માજી, આ દાદાજી વર્ષથી આ એક જગા પર બેસે છે.' ડોશી બોખા મોંએ મલક્યા. આવો તમે બેસો, હું તો સામાં લીમડા નીચે બેસું છું. ઝૂપડું તો ગયું પછી આ જગા કે તે જગા? શું ફેર પડે છે?

ડોશીમા તો સામા ઓટલા પર ગયા. ડોસાજીએ પોતાની જગા સંભાળી. પોતાના સ્થાન પર બેઠા ઝાડને થડને પ્રેમપૂર્વક પંપાળ્યું થડ સાથે વાતો કરીને માથું ટેકવ્યું. ડોશી આ જોતાં રહ્યાં. થોડા દિવસ તો ડોસાજી તથા ડોશીમા સામસામા મુંગા-મુંગા બેસી રહ્યા. અવારનવાર એકબીજાની નજરો મળતી, ડોશીમા મનમાં વિચારે 'આ ડોસાજી જરા વિચિત્ર લાગે છે. ઓટલાને જ પોતાનું ઘર માને છે... બિચારા... આ ઉંમરે ઘરબાર વિનાના હશે. મારે તો તૂટેલું ફૂટેલું ઝૂંપડું તો છે આને.... એ પણ મારા જેવા દુઃખિયા લાગે છે... પણ કોણ જાણે - સ્વભાવે કેવા હોય.. ના ભાઇ... હવે માણસનો ભરોસો ન કરાય...'

ડોસાજી પણ મનમાં વિચારે છે. 'આ ડોશી તો હવે દરરોજ આવવા મંડી છે. તેની દાનત સાફ નથી લાગતી. મારા આ પ્રિયા આશરાને પચાવી ન પાડે.... મારે જરા સાવધઆન રહેવું પડશે. ફરી નથી છેતરાવું... ના ભાઇ.. માણસનો ભરોસો કરવા જેવો નહિ. ભરોસો કરશો તો પછતાશો..' ડરમાંને જરમાં હવે ડોસાજી વહેલાને વહેલા આવવા લાગ્યા. મોડા ઊઠવા લાગ્યા. પણ ડોશી તો એ ઊઠે પછી જ ઊઠતા.

એક દિવસ ડોસાજીએ જોયું તો ડોશી લાંબા થઇ સૂતા હતા. કંઇક થયું લાગે છે. તપાસ તો કરવી પડે... ભલે ન બોલીએ પણ... પાડોશી તો ખરા ને? અને આતો માણસાઇનો પ્રશ્ન છે... પણ આમાંથી લફરું થાય તો... ના.. ના.. મારે શું...! એ જરા બેઠા... પછી ના રહેવાયું. પાસે જઇ જોયું તો ડોશી બેભાન હતા. માત્ર પાણી... પાણી.. સંભળાયું.

ડોસાજી બગીચા નળેથી પાણી લાવ્યા. મોં માથા પર છાંટ્યુ થોડા ટીપા મુખમાં મેલ્યા. અને માળીની મદદથી પોતાના ઓટલા પર સુવડાવ્યા. થોડીવારે ડીશીની આંખ ઉઘડી... હાશ... રામ. ડોશી તો બેઠા થઇ ગયા. ડોસાજી સામે જોઇ કહ્યું, 'લ્યો આ હું તમારા ઘરમાં... તમારે આશરે આવી ગઇ. કાલે ઉપવાસ કરેલો તે ચક્કર આવી ગયા. ડોસાજી બોલ્યા વિના બહાર જઇ બે કેળા લાવ્યા.' લ્યો ખાઇ લ્યો...

જરા હોશમાં આવતા ડોશીએ વાત શરુ કરી... તમારે ક્યાંક કાયમી આશરો છે?

'આશરો' આ આશરો પીપળાનો... બાકી મજાનું ઘર હતું તો શું થયું એ ઘરનું?

બસ પાંડવોનું દુર્યોધને પચાવી પાડ્યું... આ તો સોય જેટલી જગા આપી છે તે પડી રહું છું... પણ તમારે...? મારે પણ એક ઝૂપડું હતું. ગામના તે રહેવા દીધું. એન પછી એ અંદર, હું બહાર... ડોશીની વાત સાંભળી બંને દુઃખભર્યું હસ્યા.

બંને સમદુખિયાનું મીલન થયું. ડોસાજી હવે ડોશીને એ જગા પર બેસવા દે છે. દરરોજ ત્રણેક કલાક બંને મુંગા-મુંગા બેસી રહે છે. દૃષ્ટિના દોર સંધાય છે. પણ જીભ તો બંધ જ રહે છે. માત્ર હૃદય વાતો કરે છે. એક દિવસ ડોસાજીના કપડાં જોઇ ડોશી કહે, 'આ તમારા ધોતિયું ને ઝભ્ભો સાવ ફાટી ગયા છે. સોય-દોરો મળે તો સાંધી દઉં. ડોશીને માળી પાસેથી સોય-દોરો લઇ કપડાં સાંધી દીધા.'

ડોસાજી ડોશી સામે જોઇ મનમાં વિચારે છે 'અરે આનો આ સાડલો તો જુવો, દેહ તો બરાબર ઢંકાવો જોઇએને, ડોસાજીને પોતાને શરમ આવી. જૂના ત્રણ કપડાં વાળી ડોશી પાસે મૂક્યા. તો ડોશીની આંખમાંથી ડબડબ આસું ટપકી પડ્યા. ડોસાજીએ ડોશીનો હાથ પંપાળ્યો. ડોશી પ્રેમ તથા મૌનની ભાષા સમજી ગયા...'

ત્રણ મહિના પસાર થઇ ગયા. ચોમાસું આવ્યું. વાદળા ગોરંભાયા તો ડોસાજી કહે, 'આજે વરસાદ આવશે, જરા વહેલા નીકળી જવું પડશે.'

ડોશી કહે, તોફાનની એંધાણી વર્તાય છે. ચાલો જતા રહીએ વારંવાર ઊઠવાની વાત કરે છે. પણ કોઇ ઉઠતું નથી. અલગ થવું જાણે ગમતું નથી. જે બે-ચાર મિનિટો સાથે રહ્યા તે. વરસાદના ટીપાં પડવા લાગ્યા. ત્યારે ડોસાજી ઊઠ્યા.

'લ્યો ત્યારે આપણો સમય થઇ ગયો. રામ-રામ' ડોશી કહે, 'ચાલો ત્યારે જયશ્રી કૃષ્ણ.'

ડોસાજી પોતાની ઓરડીમાં પહોંચી ગયા. છાણા ભરવાની નકામી વસ્તુઓ રાખવાની જગા. નકામી શબ્દ યાદ આવતા મનમાં કહે, આપણે પણ નકામા - વરસાદ વધ્યો તો ડોસાજીને ચિંતા થઇ. 'અરે પેલી ડોશી - ઝૂંપડે તો પહોંચી હશે ને? ક્યાં હશે તેનું ઝૂપડું... બિચારી... સાવ એકલી... ભગવાન તેનું રક્ષણ કરે.'

ડોશી પણ વિચારે, 'આ વરસાદ તો જોરથી પડવા મંડ્યો. ડોસાજી બરાબર પહોંચી ગયા હશે ને... તેને તો બરાબર સુઝતું નથી.. ભગવાન ડોસાજીનું ધ્યાન રાખજે.'

વરસાદ સાથે પવનનું જોર વધતું હતું. ડોસાજી પોતાની ખાટલીમાંથી ઊભા થઇ ગયા. 'અરે આ તોફાન-ડોશીનું ઝૂપડું ઉડી ગયું હશે. તો... બાઇ માણસ રાત્રે ક્યાં જાય? ઝૂંપડામાં પાણી ભરાય તો કયા સુશે ઓઢવા પાથરવાનું કંઇ હશે કે રામરામ - ભગવાન ધ્યાન રાખજે.'

ડોશી વિચારે છે, 'ડોસાજીનો આશરો કોરો તો હશે ને એ બાપડા - રાતે પલળશે તો શરદી થઇ જશે. તાવ આવશે તો હું શું કરીશ.'

બહાર તો વરસાદ ઝપાટાભેર પડતો હતો. વીજળીના કડાકા ભડાકા થતા હતા. વીજળીના ચમકારા વધ્યા. અચાનક મોટો કડાકો થયો. વીજળી પડી, તુરંત ડોસાજીની આંખ ઉઘડી ગઇ, 'અરેરે, હું કેવો મૂરખ છું. ડોશીનો હાથ ઝાલી સાથે લાવવી જોઇતી હતી. અહીં સાવ કોરું છે. માથે છાપરું છે મેં ભૂલ કરી... મનમાં ડર લાગ્યો. જીવ ગભરાયો. વળી વિચાર થયો. 'લાવ્યો હોત તો ક્યાં સુવરાવત? ખાટલી તો એક જ છે. પણ તેથી શું... ટુટિયું વાળી પડી રહેત. પ્રભુ મને માફ કર. મારી ડોશીને સાજી રાખજે.'

કડાકો સાંભળી ડોશી થથરી ગયા. 'અરેરે હું તો કેવી છેલસાગરી - સાવ અક્કલ વિનાની. મેં એ દોસાજીને આવી રીતે એકલા મુક્યા. હાથ પકડી સાથે લાવી હોત તો, ઝૂંપડમાં ટુટિયું વાળી પડ્યા રહેત. પણ નજર સામે તો ખરા... પ્રભુ મારી ભૂલ માફ કર. ડોસાજીનું ધ્યાન રાખજે.'

સવાર પડતાં તોફાન શાંત થયું. ડોસાજી પોતાની જગા તથા ડોશીને જોવા ઉતાવળા થઇ ગયા. સમય પહેલાં તો એ નીકળી પડ્યા. ચારે તરફ પાણી ભરાયેલાં. વૃક્ષો પડી ગયેલા. ડોસાજી બાગના ઉત્તર દરવાજે આવી ગયા તે જ વખતે ડોશી પણ દક્ષિણ દરવાજે આવી ગયા. બંને પોતાના આશરા તરફ આગળ વધ્યા. નજીક આવ્યા ત્યાં ડોસાજીની આંખ ફાટી ગઇ. રાતના તોફાનમાં પીપળાનું ઝાડ મુળિયા સહિત ઉખડી ગેયલું. ઝાડ પડવાને કારણે ઓટલો ભાંગી ગયેલો. કુદરતે આ દુખિયા જીવને લાત મારી હતી. પોતાની જગાની આ દશા જોઇ ડોસાજીથી હાયકારો થઇ ગયો. તેની આંખે અંધારા આવ્યા. લાલ-પીળા ચકરડા ઘૂમવા લાગ્યા. તે લથડ્યા.

ડોશી પણ આકુળ-વ્યાકુળ થઇ ગયા. પ્રભુ માંડ માંડ છેલ્લી આવરદતાએ... તે પણ... ઝૂંટવાયો... એ બબડ્યા ને ડોસાના દેહ પર ઢળી પડ્યા. ઘર-કુટુંબથી તરછોડાયેલા બે જીવ આભમાં આશરો શોધવા ગતિ કરી ગયા.

આજનો સમય એટલે હર હર મોદી, ઘર ઘર મોદી નહિ પણ ઘર ઘર રોગી

તંદુરસ્ત સમાજ

રાજેશ એસ. પટેલ
yogteacher@yahoo.com

નરેન્દ્ર મોદીએ ગ્રામ ક્ષેત્રે જે પગલા ભર્યા છે તે કદાચ બીજા રાજયોમાં નથી. આતો જેમને જોયું નથી તેમને શું કહેવાનું. હમણાં જ એબીપી ન્યુજ ચેનલે શહેરો માટે તેની યોગ્યતા પ્રમાણે એવોર્ડ આપ્યા. જેમાં અમદાવાદે ચોવીસ કલાક વિજળી સપ્લાય મેળવતા શહેર તરીકેનો એવોર્ડ મેળવ્યો. અમદાવાદ છોડો ગામડામાં પણ ચોવીસ કલાક વિજળી મળતી હોય તેવું એક માત્ર રાજય એટલે ગુજરાત. દિલ્હી જેવા ભારતની રાજધાનીમાં પણ રોજ પાવર કાપ ચાલતો હોય તો આ ગુજરાતમાં થયેલા કામને વખાણવું જ રહ્યું. સત્યનો સ્વીકાર કરવામાં નાનમ ન રખાય. ગામડાઓમાં ઘેર ઘેર વિજળી, નળમાં પાણી અને પર્વતાળ વિસ્તારોમાં રહેલા આદિવાસી ગામ સુધી દોરી જતા પાક્કા રસ્તાઓ તો ગુજરાતમાં જ જોવા મળે.

નરેન્દ્ર મોદી જેવા ચાણક્ય નીતિ વાળા શાસક રહ્યા હોય તેવા ગુજરાતમાં પણ બાળકો કુપોષણથી પીડાતા હોય તો બીજા રાજયોની તો કલ્પના જ ન કરાય. પણ એકલા નરેન્દ્ર મોદી કેટલું કરે.

માનવીના જીવનમાં જેમ જેમ ભૌતિક સુખોનો વધારો થતો ગયો તેમ તેમ માનવ શરીરના શારીરિક રોગોના પ્રકારો અને સંખ્યામાં પણ વધારો થતો જાય છે. આપણે જોઈએ છીએ કે દર વર્ષે અટપટા નામના નવા નવા રોગો પેદા થતા જાય છે અને ડોકટરો જાત જાત અને ભાત ભાતના નામ આપતા જાય છે. ઘણા રોગોના નામ તો બોલવામાં પણ તકલીફ પડે તેવા હોય છે. જે હોય તે પણ રોગ માત્ર કોઈને ગમતો નથી. પરંતુ દરેક માનવીની નબળાઈ છે કે આજે કોઈ કુટુંબ એવું નથી કે તેના ઘરમાં રોગ વગરનો માનવી હોય. અમીરથી લઈને ગરીબના ઘરમાં રોગોએ અડ્ડા જમાવેલા છે. રોગોના ઈલાજ માટે પણ કાળા માથાના માનવીએ અવનવી પદ્ધતિઓ વિકસાવી લધી છે. છતાં માનવી રોગમુક્ત બની શકતો નથી.

દુનિયામાં આજે દરેક દેશનું સૌથી વધુ ભંડોળ જો વપરાતું હોય તો તે છે મેડીકલ ખર્ચ પાછળ. આજે સામાન્ય પ્રસૃતિ માટે નાના શહેરોમાં ૫૦ હજારનો ખર્ચ સામાન્ય છે. અમેરિકા જેવા વિકસિત દેશોમાં મેડીકલ ખર્ચ એટલો ઉંચો આવે છે કે તે લોકો સ્પેશીયલ ભારતમાં આવીને ઓપરેશન અથવા ટ્રીટમેન્ટ કરાવી જાય છતાં રજાઓનો પગાર, આવવા જવાનું પ્લેનનું ભાડું, અને અહી હોટલમાં રહેવાનો ખર્ચ બધાનો સરવાળો મારે તો પણ સસ્તું પડે તે હદે ઉંચો આવે છે. કલ્પના કરો સામાન્ય એક્ષરે જે ભારતમાં ૨૫૦-૫૦૦ રૂપિયામાં થઈ જાય તે અમેરિકા જેવા દેશમાં ૧૫ થી ૨૫ હજાર થઈ જાય છે. આટલો ઉંચો ખર્ચ આવે છે અને એટલે જ તે દેશોના મેડીકલ વીમાના પ્રીમીયમ પણ એટલાજ પ્રમાણમાં ઉંચા હોય છે.

ભારતમાં પણ દર વર્ષે મેડીકલ વીમાના પ્રીમીયમમાં મોઘવારીના પ્રમાણ કરતાં ક્યાંય વધારે, પ્રીમિયમની રકમમાં વધારો થતો જાય છે. સરકારી હોસ્પીટલમાં સામાન્ય મોતિયા જેવા ઓપરેશન સાવ મફત થાય છે તે જ ઓપેરેશન પ્રાઈવેટ હોસ્પિટલમાં ૨૦થી ૪૦ હજાર સુધીના પેકેજમાં થાય છે કેમ કે ઓપરેશન કરવાવાળાની મેડીકલ વિમાની રકમ ઉંચી તેટલી પેકેજની રકમ પણ ઉંચી, સરવાળે વીમા કંપની નવા વર્ષે દરેકના પ્રીમિયમની રકમમાં વધારો લઈ લે છે. મોટા લોકો મોટી હોસ્પીટલના પેકેજનો લાભ લે અને તેનું ભારણ નાના માણસો જે વિમાનો લાભ જ લેતા નથી તેમની કેડ ઉપર આવે છે. આ માનસિકતા બદલાશે નહિ ત્યાં સુધી નાના માણસોની કેડ ઉપર ભારણ વધતું જ જવાનું છે.

ખેર આપનો વિષય આ ન હતો. આપને ચર્ચા કરતાં હતા શારીરિક રોગો વિષે. શરીર રોગમુક્ત રાખવા માટેના ઉપાયો સતયુગના જમાનાથી ચાલતા આવે છે. આજે દુનિયામાં કેટલાય પ્રકારની પદ્ધતિઓ વિકાસ પામી છે. જેમ જેમ સમય બદલાતો ગયો અને વિજ્ઞાનને નવી નવી શોધો કરી તેમ મેડીકલ ક્ષેત્ર પણ વિકાસ પામતું ગયું. આજે દુનિયામાં સૌથી વધુ ઉપયોગ થતી પદ્ધતિએ એલોપથી છે. જે મોસ્ટ સાયન્ટીફીક ટ્રીટમેન્ટ આપતી પદ્ધતિ છે. ઈમરજન્સી ટ્રીટમેન્ટ માટે એલોપથી જેવી બીજી કોઈ ટ્રીટમેન્ટ કારગત નિવડતી નથી. ભારત જેવા દેશમાં તેની સાથે આર્યુવેદ, હોમિયોપેથી, યુનાની, યોગ, નેચરોપેથી જેવી મુખ્ય અને ગૌણ પદ્ધતિઓ જેવી કે ડાયેટ થેરાપી, રંગ થેરાપી, મસાજ થેરાપી, મડ એટલે કાદવ થેરાપી, યુરીન થેરાપી, પાણી થેરાપી જેવી જાત જાતની અને ભાત ભાતની થેરાપીઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. એમાં આર્યુવેદએ દુનિયાની સૌથી જૂની ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. ચાર વેદોએ હિંદુ સંસ્કૃતિના પાયાના મૂળ ગ્રંથ છે. તેમાં આર્યુવેદએ પણ શરીર સ્વસ્થ રાખવા માટે રચાયેલો ગ્રંથ છે. જેનો ઉપયોગ જેટલા ભગવાન દેહધારી જીવન જીવી ગયા તે પણ કરતાં હતા.

ભારત છેલ્લા ૨૦૦૦ વર્ષ (આશરે ૧૬૦૦ વર્ષ મુગલ શાસન અને ૪૦૦ વર્ષ અંગ્રેજો) ના ગુલામીના કાળમાં આર્યુવેદનો પણ ઉપયોગ ઓછો થતો ગયો અને તેનો પ્રભાવ ઘટતો ગયો. આજે આર્યુવેદને પૂર્ણ રીતે જાણકાર માનવીઓ મળવા મુશ્કેલ છે અને તેના અભાવે આર્યુવેદની અસરકારકતા ઓછી થતી જાય છે.

હવે મૂળ વિષય એ છે કે સતયુગમાં માનવીનું જીવન રોગમુક્ત હતું, કારણકે આર્યુવેદ પ્રભાવશાળી હતું અને આજના કલિયુગના સમયમાં માનવીના સ્વભાવ જેમ દુષિત થયા છે તેમ શરીર પણ દુષિત બની ગયા છે. કોઈ માનવ શરીર તો એવું બતાવો જે રોગમુક્ત હોય. કોઈ એવું કુટુંબ બતાવો જેના બધાજ સભ્યો રોગમુક્ત હોય? નથી! કેમ કે જેમ જેમ માનવી કહેવાતો શિક્ષિત બનતો ગયો તેમ તેમ વધુને વધુ રોગીષ્ટ બનતો ગયો. વિજ્ઞાનનો જેમ ઉપયોગ વધારતો ગયો તેમ નવા નવા રોગોનો ભંડાર બનતો ગયો.

આટઆટલી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ હોવા છતાં માનવી બીમાર છે. હવે તો શરીરના સાથે માનસીક બીમારીઓના પણ પ્રકારો શોધવા માંડ્યા છે. ખબર નહિ આવતા વર્ષોમાં શું નું શું નવું નવું શોધાશે. આટઆટલી ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ હોવા છતાં માનવ શરીર રોગમુક્ત થઈ શકતું નથી.

સાલું એ વિચારવાનું કે જે કાળા માથાનો માનવી ચંદ્ર ઉપર જઈ આવવાની બડાઈ મારે છે, તે માનવી કુપોષણથી પીડાઈ રહ્યો છે. રોગોથી પીડાઈ રહ્યો છે. આટઆટલી હોસ્પિટલો, ડોકટરો, સંશોધનો છતાં પરિણામ સંતોષકારક નથી. આજે ઉદ્યોગપતિઓ જે આખી જીન્દગી સૌથી મોટા ધનવાન બનવા માટે રાત દિવસ એક કરીને જીવ્યા છે તે ખુદ બીમાર છે. ડોકટરો ખુદ ડાયાબીટીસ, બી.પી., જેવા રોગોના કાયમી શિકાર થયેલા છે તો સામાન્ય માનવીનું તો શું પૂછવું.

તમે કદાપી સાંભળર્યું કે ગાય, ભેંસ, બળદ, ઘેટાબકરાને હાર્ટ એટેક આવ્યો, તેમને ડાયાબીટીસ થયો, કીડની ફેલ થઈ. કેન્સર થયું કે લોહીની નળીઓ બ્લોક થઈ. અરે નાની સરખી શરદી, તાવ, ઉલટી કે માથું દુખાવાના રોગો પણ તેઓને થતા નથી.

તમને કદાપી એવો વિચાર આવે છે કે માનવી આટલો બુદ્ધિશાળી છતાં બીમાર અને જે બિચારા ચાર પગે ચાલે તે તંદુરસ્ત. જેમના માટે નથી શિયાળાની ઠંડીથી બચવા માટે કોઈ પાકા મકાન, નથી ગરમીથી બચવા માટે કોઈ એરકંડિશનર, જેમના માટે નથી કોઈ સુવા માટે ગાદલા વાળા પલંગ, નથી કોઈ એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ જવા માટે સાધનો, નથી દરિયાપાર જવા માટે વિમાનો, નથી તેમના માટે સ્વસ્થ રહેવા માટે જીમખાના કે જોગીગ પાર્ક, નથી સારી હોસ્પિટલો, અરે નથી તેમના માટે શાળાઓ. આ બધી જ સગવડો ફક્ત માનવો માટે જ છે. છતાં ચારપગ વાળા રોગમુકત અને માનવો બીમાર. વિચારો, આપણને ભગવાને આપેલી બુદ્ધિમાં કઈક ગરબડ છે અથવા આપને જાણીએ છીએ અને અમલ કરવા માગતા નથી.

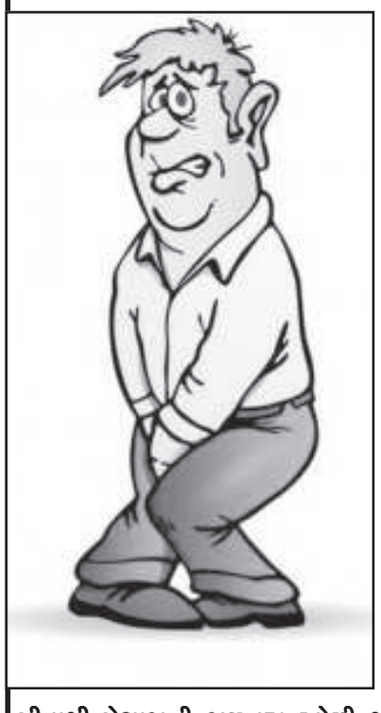
ભરબપોરે તડકામાં બાઇકની ગરમ સીટ પર બેસવું કે પછી તપી ગયેલી ગાડીમાં બેસવું, સીધો તડકો લેવો, લૂ લાગવી, મસાલાવાળો પિત્તને કોપાવે તેવો ખોરાક ખાવો, આદિ ઊનવાના મુખ્ય કારણો છે

ઊનવા નિરામય

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ઉનાળો બરાબર જામવામાં છે. બપોરે રસ્તા પર ટ્રાફિક ઓછો થવા લાગ્યો છે. ઠંડા પાણીની પરબો પર ભીડ જામવા લાગી છે. શાકમાર્કેટમાં તરબૂચ અને ખાટી કેરી (ખાખડી)નું આગમન થઇ ચુક્યું છે. અને આ સાથે સાથે જ ઉનાળામાં જોવા મળતા તેમજ વધુ વકરતા રોગો પણ ડોકીયા દેવા લાગ્યા છે.

ઉનાળામાં વધુ પજવતાં ઘણાખરાં રોગોમાં એક મુખ્ય રોગ એટલે ઊનવા. સંસ્કૃતમાં તેને ઉષ્ણવાત કહે છે. વધુ પડતી કસરત, પ્રવાસ અને ખાસ તો ગરમી-તડકાના સેવનને કારણે પિત્તનો પ્રકોપ થાય અને મૂત્રાશયમાં પહોંચે આથી મૂત્ર પીળું - રતાશવાળું બને તેમજ ગરમ લાગે. મૂત્ર પસાર થવામાં વિલંબ થાય તેમજ મૂત્ર અટકી અટકીને આવે. મૂત્રાશય - ઉપસ્થ તથા ગુદાની આસપાસ બળતરા થાય, વારંવાર પેશાપ કરવાની ઇચ્છા થાય પણ જયારે મૂત્રપ્રવૃત્તિ માટે જઇએ ત્યારે માંડ થોડું મૂત્ર નીકળે. રાત્રે પણ બળતરા ચાલુ રહે, ઊંઘ ન આવે. ક્યારેક તો પેશાબ સાથે લોહી પણ પડે. આમ થવાનું મૂળ કાર વધુ પડતી ગરમીનું સેવન. ભરબપોરે તડકામાં બાઇકની ગરમ સીટ પર બેસવું કે પછી તપી ગયેલી ગાડીમાં બેસવું. સીધો તડકો લેવો, લૂ લાગવી, મસાલાવાળો પિત્તને કોપાવે તેવો ખોરાક ખાવો, આદિ ઊનવાના મુખ્ય કારણો છે.



જો ઊનવાની ચિકિત્સાની વાત કરીએ તો સદ્‌ભાગ્યે આયુર્વેદમાં તેની સુંદર અને અસરકારક ચિકિત્સા બતાવેલ છે. ચિકિત્સા શરુ કરતાં પહેલાં ઊનવા જેના કારણે થાય છે તે કારણો પર રોક લગાવવી.

ચિકિત્સા સ્વરુપે સૌપ્રથમ આહાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ. વધુ પડતા મરચા-ગરમ મસાલા વાળો તથા તળેલો ખોરાક ન લેવો. પુષ્કળ પાણી પીવું. શક્ય હોય તો સુગંધીવાળો નાખેલ માટલાનું ઠંડુ પાણી પીવું. ગુલકંદ કે ગુલાબજળ પણ ઠંડક આપે. ગામનું ઠંડુ દૂધ તથા દહિ લેવા. આ ઉપરાંત રોજ બપોર થયે ગોળ-ધાણા-જીરુ નાખેલ પાણી પીવું. આ પાણી પીવાથી પેશાબની બળતરા ઓછી થાય છે. આ ઉપરાંત ગોખરુ પણ ખુબ અસરકારક છે. ગોખરું ના પાવડરને રોજ ફાંકવો. ગોખરુમાં સરખે ભાગે શતાવરી, જેઠી મધ તથા વિકારી કંદ મેળવી તેની પાકી બનાવીને લેવાથી પણ ફાયદો થાય. આ ઉપરાંત રાત્રે પલાળી રાખેલ કાળી દ્રાક્ષને સવારે ખાવી. નાળિયેરનું પાણી તથા શેરડીનો રસ પણ ફાયદાકારક છે. રોજ દિવસમાં બે વખત ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. ચંદનમાંથી બનાવેલ ગોળી ચંદનાદિ વટી પણ ખૂબ ફાયદાકારક છે.

આમ, ઊનવાની સામે રક્ષણ આપવા તથા ઊનવાને મટાડવા માટે આ