સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

આશાના રણમાં, સૂકાયાં સપનાં, આંખો કોરી,
ક્રૂર થી દેખાડ્યા ડુંગરા પણ દાનત ખોરી,
ચોરી મનમાં, આંચકી લેવા જમીન ખેતીની -
બાકી હતું તંત્ર 'ન્યાય'નું, પકડી નસ ઘોરી..

હાઈકુ

નગર બન્યું,
ચોરી ને લૂંટ માટે -
નું 'મુક્તિધામ'..

ફેલાઇ હવા -
સત્તા ડિસ્ટર્બન્સની -
'કમોસમી' છે!?

ચિંતન

ધીરાણાં ભૂષણં વિદ્યા મંત્રીણાં ભૂષણં નૃપઃ । ભૂષણં ચ પતિઃ સ્ત્રીણાં, શીલં સર્વસ્વ ભૂષણમ્ ॥

'ધીરજવાન લોકોનું, વિદ્યા એ ભૂષણ છે, રાજા એ મંત્રીઓનું ભૂષણ છે, અને 'પતિ' એ સ્ત્રીઓનું ભૂષણ છે પરંતુ શીલ-ચારિત્ર્ય એ તો બધાનું ભૂષણ છે.'

'ધૈર્ય' હોવી એ જ વિવેકી-સજ્જન પુરુષનો મોટો સદ્‌ગુણ છે ઘણીવાર માણસ ઉતાવળે ક્રોધમાં ગમે તેવા નિર્ણય લઇ લેતા હોય છે. પણ ધીરજવાન બે વખત વિચારે છે એમાં પણ જો વિદ્યાવાન હોય તો વિવેક અને બુદ્ધિપૂર્વકના નિર્ણય લઇ શકે છે.

રાજા-વીર-બાહોશ-શક્તિશાળી-ચાણક્ય બુદ્ધિ અને પ્રસિદ્ધ હોય તો તેના પ્રધાનો-મંત્રીઓ સચિવો પણ એનું ગૌરવભેર નામ લઇ શકે છે. કોઇ વિદેશમાં પૂછે કે તમારા મુખ્યમંત્રી કોણ છે? ત્યારે 'રાબડી' કે 'નરેન્દ્ર મોદી'ના જવાબ આપવાથી કેવો પ્રત્યાઘાત મળે?

સ્ત્રી ગમે તેટલી વિદ્વાન-સત્તા નશીન કે ઉચ્ચપદવી ધરાવતી હોય પણ એકલી રહેતી હોય ત્યારે લોક-સમાજની નજરમાં એનું સ્થાન-સ્થિતિ વિચિત્ર અને અવિશ્વસનીય જ રહે છે ભલે ને તે ગમે તેવી ચૂસ્ત ચારિત્ર્યવાન કેમ ન હોય? 'પતિ' સ્ત્રીનું ભૂષણ છે.

સુવિચાર

- સવાલ : જે મૃત્યુથી ભય પામો છો, તે મૃત્યુ શું છે?? જવાબ : મૃત્યુ એ જીવનને વધારે સમર્થ રીતે પ્રગટાવવાનો કુદરતનો એક પ્રયત્ન છે - ખલીલ જીબ્રાન
- તમારું નિત્યનું જીવન એ જ એક મંદિરની ગરજ સારે તેમ છે, ને એ જ તમારી ધર્મની જરૂરિયાત પણ સંતોષે તેમ છે - ફ્રાઇર વાલેસ
- ડાહ્યા માણસો સમયના પ્રવાહ સાથે ચાલે છે, માત્ર ગાંડાઓ જ સામા પ્રવાહે ચાલવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ આશ્ચર્ય એ વાતનું છે કે માનવ જાતે કરેલી પ્રગતિનો બધો જ આધાર પેલા ગાંડાઓ ઉપર જ રહ્યો છે - થોમસ બ્રાઉન
- ભૂલોની કોતરમાંથી સૌંદર્યનું ઝરણું વહે - ટાગોર
- આપણો ભ્રમ છે કે આપણે ઘડિયાળને ચાવી આપીએ છીએ.. હકીકતમાં ઘડિયાળ આપણને ચાવી આપે છે - જ્યોતિન્દ્ર દવે
- લોકશાહીનો સૌથી મોટો લાભ છે.. 'સ્વતંત્રતા'.. પણ અંતે તો આપણી એકમાત્ર સ્વતંત્રતા છે તે એ કે આપણી જાતને સ્વયં શિસ્તમાં રાખવાની - અબ્રાહમ લિંકન
- ગરીબો માટેની નિસ્બત એ જ આધ્યાત્મિકતા - એસ. ભટ્ટાચાર્ય

- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

આપણે જૂઠ, દગાખોરી અને અન્યાયમાં એવા ઓતપ્રોત છીએ કે આપણે કંઇક ખોટું કરીએ છીએ એની બીક કે ભાન જ રહ્યું નથી. 'આમ જ થાય'ની ભાવના જ સહજપણે આપણે આવું આચરણ કરીએ છીએ. આપણી જાતને ગમે તેમ સમજાવી આપણા આત્માને પણ છેતરીએ છીએ. નિયમો લેવા - ભાંગવા, અસત્ય આચરવું અન્યાય કરવો એ બધું જાણે 'વ્યવહારિક' હોય એવું થઇ ગયું છે!

એક મોટો ઉદ્યોગપતિ - પોતાના સ્પષ્ટવક્તા, નીડર ગુરુ પાસે આવ્યો અને પૂછ્યું, ગુરુજી સફળતા અને આત્મસંતોષ મેળવવાનો સાચો માર્ગ કયો?

ગુરુજીએ તરત કહ્યું, રોજ એક વ્યક્તિને સંપૂર્ણ રીતે સુખ અને સંતોષ આપ!

વેપારી કહે - બસ એટલું જ! પણ છે જરા કઠિન.

ગુરુજી કહે - એ એક વ્યક્તિને તું સુખ-શાંતિ અને સંતોષ આપી શકે તો તને જીવનમાં સફળતા મળી એવું જણાશે.

વેપારી કહે - પણ ગુરુજી - માણસને કદાપિ કોઇ વાતમાં સંતોષ થતો નથી, પછી સુખ-શાંતિ તો ક્યાંથી મળે?

ગુરુજીએ સ્મિત સાથે કહ્યું ભાઇ! એ એક વ્યક્તિ એ તું જ છે, જો જીવનમાં 'સફળતા' પામવી હોય તો પ્રથમ 'સંતોષ' નો સદ્‌ગુણ કેળવ - પછી સફળતા જ સફળતા છે.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

ગુજરાતને ગુજરાત નામ કયા શાસનકાળ દરમિયાન મળ્યું?

ગુજરાતનો ઇતિહાસ

(૧) ગુજરાતનો પ્રમાણિત ઇતિહાસ કોના સમયથી શરુ થાય છે?
(અ) ચંદ્રગુપ્ત મૌર્યનાં (બ) ધ્રુવસેન બીજાના
(ક) ભીમદેવ પહેલાના (ડ) મૂળરાજ સોલંકીના

(૨) મૈત્રક યુગમાં સંસ્કૃતમાં 'રાવણવધ' મહાકાવ્યની રચના કરનાર કવિ કોણ હતા?
(અ) માણભટ્ટ (બ) કવિ ભદ્દિ
(ક) મેઘરાય ભટ્ટ (ડ) કવિ આનંદ

(૩) સિદ્ધચક્રવર્તી, અવંતીનાથ, બર્બરકજિષ્ણુ અને ત્રિભુવનડ ગંડ - આ કયા રાજાના ઉપનામો છે?
(અ) ભીમસેન પહેલો (બ) વીસલદેવ
(ક) સિદ્ધરાજ જયસિંહ (ડ) કર્ણદેવ વાઘેલા

(૪) ગુજરાતના કયાં મુસ્લિમ શાસકે જીવન જરૂરિયાતની વસ્તુઓનું ભાવ નિયમન કર્યું?
(અ) અલાઉદ્દીન ખિલજી (બ) મહમદ બેગડો
(ક) અહમદશાહ (ડ) મુઝ્ઝફર શાહ

(૫) કયા મુઘલ બાદશાહ અમદાવાદને 'ધુળીયું શહેર' કહેતા હતા?
(અ) શાહજહાં (બ) ઔરંગઝેબ
(ક) જહાંગીર (ડ) અહમદ શાહ

(૬) ગુજરાતમાં હોળી અને દિવાળી જેવા તહેવારો ઉજવવાની મનાઇ કોણે ફરમાવી હતી?
(અ) અમીર ઇત્તિમાદખાન (બ) મહંમદ બેગડો
(ક) હુમાયુ (ડ) ઔરંગઝેબ

(૭) ભૂજમાં ફગ્યુસન મ્યુઝિયમની સ્થાપના કોણે કરી હતી?
(અ) રાવ ખેંગારજીએ (બ) સમાજીરાવ ગાયકવાડે
(ક) ભગતસિંહજીએ (ડ) જૂનાગઢના નવાબે

(૮) મૌર્યશાસન કાળ દરમિયાન ગુજરાતની રાજધાની કઇ હતી?
(અ) જૂનાગઢ (બ) ભાવનગર
(ક) અમદાવાદ (ડ) ગોંડલ

(૯) ઔરંગઝેબનો જન્મ કયા શહેરમાં થયો હતો?
(અ) અમદાવાદ (બ) આગ્રા
(ક) મુઝ્ઝફરનગર (ડ) દાહોડ

(૧૦) ગુજરાતની રાજધાની પાટણથી અમદાવાદ ખસેડનાર કોણ હતું?
(અ) શાહજહાં (બ) અહમદ શાહ
(ક) ઔરંગઝેબ (ડ) મહમૂદ તઘલખ

(૧૧) દાદા હરિની અને અડાલજની વાવ કોના શાસનકાળ દરમિયાન બંધાઇ હતી?
(અ) મહંમદ બેગડાના (બ) મુઝફરશાહ બીજાના
(ક) કર્ણદેવ સોલંકીના (ડ) જહાંગીરનાં

(૧૨) ૧૮૫૭ના સંગ્રામના કયા નેતાએ છોટા ઉદેપુર પર કબજો જમાવ્યો હતો?
(અ) મંગલ પાંડે (બ) લક્ષ્મીબાઇ
(ક) સુબોધકાન્ત (ડ) તાત્યા ટોપે

(૧૩) આબુના દંડનાયક તરીકે ભીમદેવ કોની પસંદગી કરી હતી?
(અ) વિમલમંત્રી (બ) વીસલદેવ
(ક) કુમારપાળ (ડ) તેજપાલ

(૧૪) ગોંડલના મહારાજા ભગવતસિંહજીએ કયા ગ્રંથો તૈયાર કરાવ્યા હતા?
(અ) ભગવત્ ગીતા (બ) ભગવત્ ગૌમંડળ
(ક) વાસ્તુ - મંડળ (ડ) શિવ પુરાણ

(૧૫) ગુજરાતને ગુજરાત નામ કયા શાસનકાળ દરમિયાન મળ્યું?
(અ) સોલંકી યુગ (બ) મરાઠાયુગ
(ક) મૌર્યયુગ (ડ) મુઘલયુગ

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા વિશ્વના વૈજ્ઞાનિકોના જન્મદિવસ

- ૧૭ એપ્રિલ ૧૮૮૯ સર વિન્સેટ વિગલવર્થ - ઇંગ્લેન્ડના વતની અને એન્ટોમોલોજીસ્ટ, જંતુ વિજ્ઞાન પર વિશેષ સંશોધન કરનાર વૈજ્ઞાનિક
- ૧૭ એપ્રિલ૧૮૮૦ સર લિયોનાર્ડ ધુલે - ઇંગ્લીશ આર્કિયોલોજીસ્ટ, ઇરાકમાં 'એન્શીયન્ટ સુમેરિયન સીટી' ના જનક
- ૧૮ એપ્રિલ ૧૯૧૧ મૂરીસ ગોલ્ડબર - ઓસ્ટ્રેલિયન - અમેરીકન તબીબ અને વૈજ્ઞાનિક, પોષકમૂલ્યો શરીરમાં એક દિશામાં ભ્રમણ કરતા હોય છે, તેવું પ્રતિપાદિત કરનાર
- ૧૮ એપ્રિલ ૧૯૦૭ લાર્સ વલેરીયન આસ્ફોર્સ - ફ્રાન્સના વતની અને ગણિતશાસ્ત્રી. ૧૯૩૬માં ગણિતના શ્રેષ્ઠ બે ફિલ્ડ મેડલ વિજેતા
- ૧૯ એપ્રિલ ૧૮૮૩ રીચાર્ડ વોન મીસેસ - ઓસ્ટ્રેલિયન-અમેરીકન ગણિતશાસ્ત્રી, એરોડાયનેમિક થિયરીમાં ગણિતનો ઉપયોગ કરનાર
- ૧૯ એપ્રિલ ૧૮૮૦ અલ્બર્ટ વોલેસ હુલ - અમેરીકન ભૌતિક વૈજ્ઞાનિક. એક્સરે - એનાલીસ માટે ક્રિસ્ટલ મેથર્ડ આપનાર
- ૨૦ એપ્રિલ ૧૯૧૮ કાઇમાન બોર્જ સીંગમાન - સ્વીડીશ ભૌતિક વિજ્ઞાની. 'હાઇ રીડ્યોલુશન ઇલેકટ્રો સ્પેકટ્રોગાફી' શોધ બદલ ૧૯૮૧માં નોબેલ પારિતોષિક મળ્યું
- ૨૦ એપ્રિલ૧૯૧૫ જોસેફ વોલ્ય - સાઉથ આફ્રિકન અમેરીકન ફીઝીયોથેરાપીસ્ટ, વિવિધ ટ્રીટમેન્ટ વિકસાવનાર
- ૨૧ એપ્રિલ૧૯૧૫ ગેરાટ હાર્ડિન - અમેરીકન ઇકોલોજીસ્ટ તથા બાયોલોજીસ્ટ, દરિયા, નદી, જમીન વગેરેની ઇકોસીસ્ટમ પર સંશોધન કરનાર
- ૨૧ એપ્રિલ ૧૯૧૩ ચોસ હાલોલી - ચાઇનીઝ અમેરીકન બાયોલોજીસ્ટ, પિટ્યુટરી ગ્રંથી પર સંશોધન કરનાર
- ૨૨ એપ્રિલ ૧૯૦૪ જે રોબર્ટ ઓપનીમર - અમેરીકન ભૌતિક શાસ્ત્રી - એટમીક બોમ્બ બનાવનાર વૈજ્ઞાનિક ટીમનાં વહીવટી કર્યા
- ૨૨ એપ્રિલ ૧૯૮૧ સર હોરાલ્ડ જેફ્રીસ - ઇંગ્લીશ એસ્ટ્રોનોમર અને ગણિતશાસ્ત્રી, વાયુઓની સપાટી ઉપરના તાપમાનની ગણતરી કરનાર
- ૨૩ એપ્રિલ ૧૮૫૮ ચેક્ષ પ્લાન્ક - જર્મન ભૌતિકશાસ્ત્રી, કર્વાન્ટમ થિયરી આપનાર, ૧૯૧૮માં નોબ પ્રાઇઝ વિનર
- ૨૩ એપ્રિલ ૧૮૫૬ ગ્રાવિલ ટી વુડ - અમેરીકન સંશોધન બ્લેક એડીસનની ઉપાધિ મેળવનાર વૈજ્ઞાનિક

ખજાનો
- ડૉ. અનિલ પટેલ
anilbhaikpatel@gmail.com

ગયા સપ્તાહનો સવાલનો જવાબ

સવાલ - 'જનતા પરિવાર'માં રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ જોડાયેલ પાર્ટીઓમાં ક્યાં ભૂતપૂર્વ વડાપ્રધાનની પાર્ટી પણ જોડાઇ છે?

જવાબ - એચ.ડી. દેવગોડા (જનતાદલ)

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્ર મિત્રો

(૧) નટુભાઇ દરજી : પેથાપુર
(૨) ઋજિત એમ. રાવલ : સે-૭ડી
(૩) પંકજ આર. પ્રજાપતિ : ઉવારસદ
(૪) મૂળજીભાઇ પરમાર 'દધિ' - સે-૭
(૫) જયેન્દ્ર એન. પાઠક : સે-૬બી
(૬) ધાર્મિક એસ. પટેલ - ધોળેશ્વર પાસે
(૭) લમ્હા એમ. જાદવ : સે-૩૦

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

'હૈદરાબાદના 'ઓવેસી' ભાઇઓ જે સંસદ સભ્ય છે તેમની રાજકીય પાર્ટીનું નામ શું છે?

ગાંધીનગર સમાચાર - ખજાનો વિભાગ

બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

સાચા જવાબો

(૧) મ (૧૬) મ (૨૬) મ (૩૬) ૬ (૪૬) મ (૫૬) ૬ (૬૬) મ (૭૬)
(૧) મ (૨) મ (૩) ૬ (૪) મ (૫) ૬ (૬) ૬ (૭) મ (૮) ૬ (૯) મ (૧૦) ૬ (૧૧) મ

સ્વસ્થ, સંતોષપૂર્ણ, સેવામય, સુખમય અને શાંતિમય જીવન જીવીએ તો મહામૂલો માનવ જન્મ સાર્થક!

દવા-દાકતર આધારિત આપણે ડાહ્યા કે મૂર્ખા?

- ડૉ. વિનુભાઇ પટેલ

● આપણે દવા-દાકતર આધારિત !

જેની ૩ લાખ પ્રતો વેચાઇ છે તેવા 'મેડિકલ નેમેસીસ' પુસ્તકના 'ઓસ્ટ્રેલિયન લેખક ઇવાન ઇલીચે આપણે જેને ભગવાનનું બીજું સ્વરુપ ગણીએ છીએ તે ડોકટરોને 'ઓલ્યાભવના દુશ્મન' તરીકે વર્ણવ્યા છે.' હાઇ ડોઝ વાળી દવાઓ અને ડ્રગ્સ એ ધીમા ઝેર (Slow Poison) છે અને તે રોગને મૂળમાંથી મટાડવાને બદલે દબાવે છે અને ઘણીવાર આડઅસર રુપે બીજા રોગ પણ પેદા કરે છે. તેથી બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીશ, પેટના દર્દો જેવા સર્વસામાન્ય રોગોમાં દવાઓ ખા ખા નહિ કરવાની સલાહ આપતાં ઇવાન ઇલીચ કહે છે કે : 'તમે બીમાર પડ્યા એટલે ડોકટર એક ડઝન સ્પેશ્યિલીસ્ટ મિત્રોને કેમીસ્ટોને 'ઘરાકી' કરાવે છે.' એક્સ-રે, બી.પી. ઝાડા પેશાબ તથા લોહીની તપાસ કરાવવાને બહાને અને મોંઘીદાટ દવાઓમાં વ્યક્તિનું હેલ્થ બજેટ સારું એવું વપરાઇ જાય છે.' એક બાજુ મેડીકલનો ભારે ખર્ચ અને બીજી બાજુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક માટે એટલે હેલ્થફુડ માટે બજેટ વપરાવું જોઇએ એ વપરાતું નથી કારણ કે સ્વાદપુર્ણ છતાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર અંગે આપણને સાચી સમજ જ નથી. ઇશ્વરે આપણને એવી સરસ રોગપ્રતિકારક શક્તિ આપેલ છે કે સામાન્ય રીતે માંદા પડાય જ નહિ પરંતુ આપણી અકુદરતી રહેણીકરણી અને ખાણીપીણી જ એવી છે કે જે સામેથી રોગોને આમંત્રણ આપે છે. ઘરમાં આવેલ મહેમાનો તો થોડા દિવસોમાં વિદાય લે છે પણ આપણે સામે ચાલી આમંત્રેલા મહેમાનો જેવા કે ડાયાબિટીશ, બ્લડ પ્રેશર, હાર્ટએટેક તો શરીરમાં કાયમી મહેમાન તરીકે જ જમાવટ કરે છે, જેનો લાખો લોકોને સ્વાનુભવ છે. તેથી દવાઓ - દાકતર આધારિત ન રહો. આહારશાસ્ત્ર સમજો. માનવને ઉપકારક એવા આ સૂત્રને જીવનમાં સાકાર કરો.

'ઇમરજન્સીમાં અવશ્ય અપનાવો લોકપ્રિય એલોપથી,

બાકી શ્રેષ્ઠ છે આયુર્વેદ, યોગ અને ગાંધીપ્યારી નેચરોપથી'

● સર્જરી કેટલી જરુરી અને કેટલી બીનજરુરી ?

અમેરીકન મેડીકલ એસોસીએશનના મત્રે માત્ર અમેરિકામાં જ નહિ પરંતુ યુરોપ અને ભારતમાં પણ બીનજરુરી સર્જરી એ તો જાણે સામાન્ય અને રોજિંદી બાબત બની ગઇ છે. જેને સારી અંગ્રેજી ભાષામાં 'ડીસેબલીંગ નોન ડીસીઝ' એટલે કે તમને હકીકતમાં કોઇ રોગ હોતો નથી પણ દવા કે સારવાર પેદા થાય છે અને તે તમને નક્કામાં બનાવી દે છે. શું તમે જાણો છો કે આપણા અમદાવાદ અને મોટા નગરમોમાં થતી ૫૦ % જેટલી હાર્ટસર્જરી, સીજેરિયન (પેટ કોલીને ઉપરથી બાળજન્મ કરાવવો) અને હીસ્ટ્રેકટોમી (ગર્ભાશય જ કાઢી નાખવું) જેવા ઓપરેશન (સર્જરી) બીનજરુરી હોય છે તેથી એમ જરુર કહી શકાય કે જયારે પણ સર્જરીનો અને અથવા સેવાભાવી-માનવપ્રેમી નિષ્ણાંત ડોકટરનો બીજો અભિપ્રાય અચૂક મેળવવો કારણ કે અગાઉ મેડીકલ એ મીશનરી પ્રોફેશન હતો તે હજુ થોડા સેવાભાવી ડોકટરો માટે મીશનરી જ રહ્યો છે. પરંતુ મોટાભાગના પૈસા પ્રેમી ડોકટરો અને અતિખર્ચાળ કોર્પોરેટ હોસ્પિટલો માટે રોકડિયો વેપાર જેવો વ્યવસાય બની ગયેલ છે.

● અકસર ઉપાય :

દવા અને ડોકટરના એદી અને કેદી ન બનીએ. સાદી - સરળ - સહેલી ગાંધી પ્રિય નેચરોપથી, આયુર્વેદ અને યોગ અપનાવીએ જે સમજવામાં તીવ્ર બુદ્ધિની જરુર નથી. જે કાંઇ જરુરી છે તે સામાન્ય સમજશક્તિ અને વિવેકબુદ્ધિની જે ઇશ્વરે દરેક માનવને મફતમાં આપેલ છે. સામાન્ય તાવ કે ખાંસી જેવી નાનકડી તકલીફ થાય એટલે આપણે ડોકટર પાસે દોડી જઇએ છીએ. ડોકટરો તેને ગંભીર સ્વરુપ આપી મોંઘી દવાનો ડોઝ આપી દે છે. ડો. રશ કહે છે કે : 'અમે રોગોના ગુણાકાર કીધો છે, એથી વધુ એ કામ કર્યું, મરણનો પણ ગુણાકાર કર્યો છે.' મહાત્મા ગાંધીએ પણ જણાવેલ કે 'ઇસ્પિતાલો એ પાપની જડ છે, તેથી માણસો શરીરનું જતન ઓછું કરે અને અનીતિ વધારે છે.'

હકીકતમાં સ્વસ્થ સમાજ અને રાષ્ટ્ર તો એને કહેવાય કે જયાં હોસ્પિટલો ઓછી હોય, બીમારીઓ અને રોગોનું પ્રમાણ તદ્દન ઓછું હોય પણ આપણે ત્યાં તો બંને વધતાં જ રહ્યાં છે પરિણામે ડોકટરો, નર્સો અને હોસ્પિટલોની સંખ્યા પણ અવિરત વધતી રહી છે કેમ કે પ્રમાણમાં સરળ-સસ્તા પબ્લીક હેલ્થ એટલે કે જાહેર સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ અને સ્વાશ્રયી આરોગ્ય શિક્ષણ માટે આપણે ખર્ચાળ તબીબી સેવાઓના પ્રમાણમાં જરુરી સંસાધનો પૂરાં પાડ્યાં નથી. સમજાય એ રીતે કહેવું હોય તો આપણે પબ્લીક હેલ્થ અને સ્વાશ્રયી આરોગ્ય શિક્ષણ માટે એક લાખ રૂપિયાનો જરુરી ખર્ચ ન કરીએ તબીબી સેવા માટે રૂ.૧ કરોડનો - સો ગણો ખર્ચ કરીએ છીએ અને જાહેર સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાંતોને અવગણીએ છીએ. કમનસીબે સરકાર પણ તબીબી સેવાઓને આરોગ્ય શિક્ષણ કરતાં વધુ અગ્રતાક્રમ આપે છે જે સરવાળે ખુબ જ નુકશાનકારક છે.

જેમ પાણીના પૂર આવે તે પહેલાં પાળ બંધાય તો પ્રલયકારી પૂરથી બચાય તે જ રીતે બીમારીઓ આવે જ નહિ તેવા અગમચેતીનાં પગલાં લેવા જોઇએ. નાનપણથી જ તંદુરસ્ત રહેવાના સરળ-સાદા નિયમો શિખવાડાય અને પળાય તે જરુરી છે. શુદ્ધ હવા - પાણી - ખોરાક એ સ્વાસ્થ્ય માટે પાયાની જરુરિયાત છે. જંક અને ફાસ્ટ ફૂડને પ્રતાપે આપણા પ્રગતિશીલ ગુજરાતમાં પાંચ વર્ષમાં પેટ અને આંતરડાના રોગો બમણાં થયા છે છતાં ફાસ્ટફૂડ અને તળેલા પદાર્થોનો ભોજનમાં થતો અતિરેક છોડવા શું આપણે પ્રતિબદ્ધ છીએ? તે જ રીતે કોકા-કોલા-પેપ્સી જેવાં ખર્ચાળ, અપોષક અને નુકશાન કારક ઠંડા પીણાંને બદલે આદુ-લીંબુનું સરબત અને ફ્રુટજયુસ જેવાં સ્વાદિષ્ટ અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ પીણા લેવા જોઇએ તેથી શું આપણને પૂરતી સૂઝ-બૂઝ છે ખરી? વાચક જ નક્કી કરે કે આપણે કેવા?

● સ્વાસ્થ્યના સાત-સોપાન-સપ્તપદી અપનાવીએ :

Body & Mind, Fit & Fine એટલે કે તન સ્વસ્થ અને મન મસ્ત રહે થતા શાશ્વત સુખ મળે તે માટે આ સપ્તપદી અપનાવીએ.

(૧) આપણી ખાણી-પીણી સ્વાસ્થ્યપ્રદ રાખીએ.

(૨) ધ્યાન-પ્રાણાયામ શીખી લઇ રોજ કરીએ.

(૩) હાસ્ય લાવે સ્વાસ્થ્ય માટે હંમેશા હસતા - હસાવતાં રહીએ, સદા સસ્મિત રહીએ.

(૪) રોજ પસંદ કરેલા ૧૧ સરળ યોગાસનો કરીએ કેમ કે યોગ ભગાડે રોગ અને યોગ ન આવવા દે રોગ.

(૫) રોજ એકાદ કલાકની મનગમતી કસરત જેવી કે વોકીંગ, જોગીંગ, રનીંગ, સ્વીમીંગ કે લાફ્રિંગ કરીએ. અમેરીકી પ્રમુખ બરાક ઓબામા અને ભારતના વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી એક કલાકનો વ્યાયામનો સમય ફાળવી શકતા હોય તો 'મને સમય મળતો નથી.'નું જાણીતું બહાનું કાઢવાનું ને જાતને છેતરવાનું બંધ કરીએ.

(૬) હકારાત્મકતાનું વિજ્ઞાન જાણી - સમજી સદા શુભ શુભ જ વિચારી, વાણી-વલણ-વર્તન હંમેશા હકારાત્મક રાખીએ.

(૭) અપેક્ષાઓ ઘટાડી સંતોષમાં મહાસુખની વાત સમજીએ. માનવ પ્રેમી અને પ્રકૃતિ પ્રેમી બનીએ, સપ્ત પરિશ્રમ કરીએ. 'પ્રભુને ગમ્યું તે સાચું અને તે મને સ્વીકાર્ય' ની ફીલસુફી અપનાવીએ. મજા મસ્તીથી જીવીએ અને થાય તેટલી સમાજસેવા કરીએ.

ઉપરોક્ત સાત સોપાનનું પાન કરી સ્વસ્થ, સંતોષપૂર્ણ, સેવામય, સુખમય અને શાંતિમય જીવન જીવીએ તો મહામૂલો માનવ જન્મ સાર્થક!

મોટીબેનની ભાવના

નારી ગુણવંતી

- અનંત પટેલ

મોટીબેન બહુ જ કોઠા ડાયાં હતા. એમના પતિ ખાસ કંઇ ભણેલા નહિ, બે-એક વીઘા જમીન હતી પણ એમાં ય પાણીની સગવડ ન હતી એટલે ચોમાસામાં વરસાદની કૃપાથી થોડું-ગણું પાકતું, બે ય માણસ ચોમાસામાં ખેતર પાછળ રહેતાં ને તે સિવાયના દિવસોમાં અગરબત્તી બનાવવાનું કે પાપડ વગેરે બનાવવાની પ્રવૃત્તિ કરતાં ને પેટિયું રળી લેતાં. મોટીબેનને આવક ઘણી જ ઓછી તે છતાં એ વ્યવહારિક કામમાં ક્યાંક પાછલ રહેતાં નહિ. ગામમાં કશું ક ધર્માદા કામ કરવાનું હોય કે બીજી કંઇ પણ પ્રવૃત્તિ હોય તો તેમાં યે યથાશક્તિ ભાગ લેતાં...

એક વખત એવું બન્યું કે મોટીબેને એમના ફળિયામાં નવરાત્રીની ઉજવણી માટે ફાળો આપવાની ના પાડી. અત્યાર સુધી એમનાં સલાહ-સૂચન લેતી અને અનુંસરનારી કેટલીક બહેનોને મોટીબેનના આ નિર્ણયથી ભારે આશ્ચર્ય થયું! ફાળાની રકમ માટે તો કોઇનો ફોર્સ ન હતો, અને યથાશક્તિ ભાગ લેતા...

એક વખત એવું બન્યું કે મોટીબેન એમના ફળિયામાં નવરાત્રીની ઉવજણી માટે ફાળો આપવાની ના પાડી. અત્યાર સુધી એમના સલાહ-સૂચન લેતી એન અનુસંરનારી કેટલીક બહેનોને મોટીબેનના આ નિર્ણયથી ભારે આશ્ચર્ય થયું! ફાળાની રકમ માટે તો કોઇનો ફોર્સ ન હતો, અને યથાશક્તિ જે કાંઇ ફાળો મળે તે લઇ જ લેવામાં આવતો પણ મોટીબહેન ફાળો આપવાની ઘરાળ ના પાડી એટલે દરેકને એમ થવા લાગ્યું કે આમાં નક્કી કાંઇ કારણ હશે જ. છતાં મોટી બેનનું વ્યક્તિત્વ એવું હતું એટલે કોઇએ સામે ચાલીને એમને પૂછવાની હિંમત ના કરી, પણ અંદરો-અંદર ગુસપુસ થતી રહી...

મોટીબેનના પતિ રમણલાલને આ બાબત કહી હતી પણ તોય એમણે વિચાર્યું કે આમાં એમની કંઇક ગણતરી હશે જ. દર વર્ષે એમના ફળિયામાં માતાજીના સ્થાપનથી માંડીને રાત્રે આરતી ગરબા બધું જ મોટીબેનની દેખરેખ હેઠળ થતું, પણ આ વખતે બધાંને લાગ્યું કે નવરાત્રિમાં ખાસ કંઇ મજા પડશે નહિં...

મોટીબહેનના પતિ રમણલાલને અડોશ-પડોશની સ્ત્રીઓમાં થતી ગુસપુસ જાણવા મળી, એટલે તેમણે પોતે જ કંઇક રસ્તો કાઢવાનું નક્કી કર્યું... અને સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે મોટીબેને નવરાત્રીના પ્રથમ દિવસે સવારે ચોક વળાવી નાખ્યો, બધી બહેનોને બપોરે ભેગી કરી અને દર વર્ષની જેમ નવરાત્રીની ઉજવણીનું આયોજન કરી દીધું, બધી બહેનોએ તેમની વાત સાંભળી છતાં તેમનાં મનમાં આ વાત ઉતરતી ન હતી. મોટીબેને બહેનોની મૂંઝવણને પામી જઇને સ્પષ્ટતા કરતાં કહ્યું -

"જૂઓ, આ વખત મને નવરાત્રીનું આયોજન કરવાની ઇચ્છા ન હતી, એમાં એમ વિચારેલું કે આ વરસે મારા બદલે બીજી બહેનો કામ સંભાળી લે તો સારું એટલે મેં ફાળો આપવાની જ ના પાડી... પણ મારો આ નિર્ણય તમને બધાને નથી ગમ્યો એવું તમારા ભાઇએ મને કહ્યું ને મને જ નવરાત્રીની ઉજવણીની કામગીરી દર વર્ષની જેમ કરવા જણાવ્યું... તમે જાણો છો કે એ ભલે કમાય છે ઓછું, ઝાઝું ભણેલાં નથી, પણ મારાથી એમની ઇચ્છાને અવગણી શકાય નહિ, હું એમ કરું તો એ કદાચ મારી માતાજીને ય ન ગમે!"

બધી બહેનો આ સાંભળી રાજી-રાજી થઇ ગઇ. મા અંબાની જય બોલાવીને બધી હરખભેર પોતાના ઘરે ગઇ... પતિની ઇચ્છાને પૂરી કરવાની મોટીબેનની ભાવના સૌના હૃદયને સ્પર્શી ગઇ...