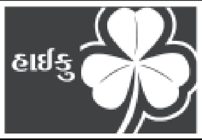
# સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

હાકલા થયા બંધ આવ્યું પ્રચારે પરિવર્તન!
ભૂલ્યા ભક્તિને અછતનું આવ્યું પરિવર્તન!
છે મોટું પરિવર્તન કે આવ્યા કાર્યકરો યાદ -
ખૂલ્યું ત્રીજું નેત્ર, ને આવ્યું સ્વભાવે પરિવર્તન!
(આવ્યું - પરિવર્તન)




લોભ પથ્થરે
સત્તા નો મધપૂડો -
વેર વિખેર..
(અજ્ઞાની ટીમ)

પ્રજા ને મજા!!
'દો કાતીન' - સ્પર્ધામાં
થશે બે'ઘર..
(કોંગી-ભાજપ કૃપા)

## ચિંતન

**મનોરથાન્કરોત્યુચૈર્જનો દૈવહતાનાપિ ।**
**સિધ્ધ્યસિધ્ધ્યોઃ સમં કૃપાં દૈવં હિ ફલ સાધનમ્ ॥**

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણ 'નસીબનો મહિમા' નો આ શ્લોક છે :

'ભાગ્ય દ્વારા જેનો સર્વનાશ કરવામાં આવ્યો છે અર્થાત જેને નષ્ટ કરવામાં આવ્યા છે તે છતાં એવો માણસ મોટાં મનોરથો કર્યા જ કરે છે પરંતુ નશીબ-ભાગ્ય તેને સિધ્ધિ અને અસિધ્ધિમાં સમાન બનાવી નાખે છે કારણ કે નશીબ જ બધી બાબતમાં ફળ આપનારું એકમાત્ર સાધન છે..'

કચ્છના ધરતીકંપમાં કેટલાંય માલેતુજાર પરિવાર જમીનદોસ્ત થઇ ગયા. હતાશામાં ભાંગી પડવાને બદલે કેટલાય હિંમત અને પુરૂષાર્થ સાથે 'નશીબ'માં વિશ્વાસ રાખી ટકી ગયા આજે ફરી બે-બે મકાનનો સુવિધા સાથે અડીખમ ઉભા થઇ ગયા છે. નશીબ જ બધુ નષ્ટ કરે છે અને નશીબ જ કંઇ પણ ન હોય છતાં શૂન્યમાંથી સર્જન કરી આપે છે.

પૂર્વજન્મોનાં સત્કર્મો હોય તો પણ જે કર્મ પાકવાનો સમય, તક જેને 'નશીબ' કહી શકાય જયારે નશીબ પાકે ત્યારે જ ફળ કાર્યાન્વિત થાય છે.

આપણે આપણી ઇચ્છા મરજી-કલ્પના પ્રમાણે આયોજન કરી ખૂશ થતા હોઇએ છીએ પણ 'ભાગ્ય'માં હોય તો એમાં સફળતા કે નિષ્ફળતા મળે છે.

## સુવિચાર

- આત્માનો નાશ કરનાર નરકના ત્રણ દરવાજા છે : કામ, ક્રોધ અને લોભ - **શ્રી ગીતાજી**
- આંખો એ આત્માની બારીઓ છે - **કુ. બર્તાંરા**
- આત્મા આપણને દરેક બાબતમાં કંઇક ને કંઇક સંકેત તો આપે જ છે તેની સલાહ માનવી એ આપણો ધર્મ છે - **પ્રેમચંદ**
- આત્મા રૂપી જહાજનું લંગર કેવળણી અને સદ્દ્ચારિત્ર્ય છે - **સ્વામી શિવાનંદ**
- સ્થૂળમાં સૌંદર્ય દ્વારા, મનમાં જ્ઞાન દ્વારા, પ્રાણમાં શક્તિ દ્વારા અને આત્મા પ્રેમ દ્વારા પ્રભુનું પ્રાગટ્ય થાય છે - **શ્રી માતાજી**
- જેમ જળ અને તેમાં નો પરપોટો એક સ્વરૂપ જ છે તેમ, જીવાત્મા અને પરમાત્મા તત્ત્વે કરીને એક જ છે - **રામકૃષ્ણ પરમહંસ**
- જેને કયારેય કોઇ જાતનો ડર ન હોય તે જ આત્મા પરમાત્મા - **કાકા કાલેલકર**

## બોધ કથા

જે રાષ્ટ્રમાં સંત-સજ્જન-વિદ્વાન લોકોનું માન-સન્માન અને ગૌરવ સચવાય એ રાષ્ટ્ર જ 'મહાન' થઇ શકે એ દેશની રાષ્ટ્રીયતા 'અમર' રહે છે. એ રાષ્ટ્રના સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિ સચવાય છે.

તૂર્કસ્તાન અને ઇરાન વચ્ચે યુધ્ધ ચાલતું હતું. તૂર્કોનો પરાજય થયો હતો. ઇરાન હારી શકે તેમ હતું નહીં, એવામાં તૂર્કોનાં હાથમાં ઇરાનના મહાન સૂફી સંત ફરી દુદ્દીન અત્તાર પકડાઇ ગયા. ઇરાનના એ મોટા સંત છે એવું તૂર્કો જાણતાં હતા, તેમને જાસૂસીના આરોપ હેઠળ ફાંસીની સજા પણ ફરમાવી દીધી.

આ તરફ ઇરાનના લોકો-વેપારીઓને ખબર પડી કે ઓલિયા સંત ફરીદુદ્દીનને તૂર્કો ફાંસી આપવાના છે તો લોકોએ તૂર્કોને ધન-દોલતની ઓફર મૂકી, ગમે તેટલું જર-ઝવેરાત લ્યો! પણ અમારા સંત ને છોડી મૂકો.

તૂર્કો માન્યા નહીં. આખરે ઇરાનના સૂલતાને ઓફર મૂકી. ઇરાનનું રાજ્ય લઇ લ્યો, પણ સંતને મૂક્ત કરો!

તૂર્કી સૂલતાને પૂછ્યું, અમે યુધ્ધમાં તમને જીતી ન શક્યા, છતાં માત્ર એક વ્યક્તિ માટે તે રાજ્ય ન્યોછાવર કરવા કેમ તૈયાર થયા?!

ઇરાનના શાહ કહે, રાષ્ટ્રવિનાશી છે, સંત અવિનાશી છે. સંત ને ગુમાવીએ તો ઇરાન કલંક્તિ થાય.

# આજે અન્નાજી એક રાજકીય પાર્ટી બનાવીને વોટ માંગતા નજરે પડશે ત્યારે મૂર્તિમાંથી ભગવાન બહાર નીકળીને ગરબા માટે ફંડફાળો ઉઘરાવવા નિકળ્યા હોય તેવું લાગશે

## સ્પંદન ડોટ્ કોમ

- ડો. અનિલ ચૌહાણ

હું નાનો હતો અને "ઈસ્કુલ!!" ભણતો ત્યારે સાતમા ધોરણના શિક્ષિકાબેને એક સરસ વાર્તા કહી હતી. એ આજે યાદ આવી ગઈ.

જંગલની વચ્ચોવચ્ચ એક નાનકડું ગામડું વસ્યું હતું. આ ગામમાં થોડાઘણા પરિવારો રહેતા અને જંગલની પેદાશોમાંથી જીવન ગુજારતા. આખા ગામમાં માત્ર એક જ કૂવો. ગામ આખું ત્યાંથી પાણી ભરે. ગામમાં એક ખૂબ સજ્જન માણસ. નામે ભગત. વાણી, વર્તન અને વ્યવહાર બધામાં એ ભગવાનના માણસ. ઓછી જરૂરીયાત અને સંતોષી જીવન.

એ દિવસ ભગત કૂવા નજીક પસાર થતા હતા ત્યારે તેમણે એક ગેબી અવાજ સાંભળ્યો. 'સાવધાન.... સાવધાન....આ પુનમે આ કૂવાનું પાણી બદલાઈ જશે. ઝેરી થઈ જશે. જે કોઈ પીશે તે ગાંડો થઈ જશે.... જે કોઈ પીશે તે ગાંડો થઈ જશે. સાવધાન......' ભગતે આસપાસ દૃષ્ટિ કરી કશું દેખાયું નહીં, પણ અવાજ બરોબર સંભળાયેલો એટલે ભગતને વાતમાં તથ્ય લાગ્યું. તેણે ગામના લોકોને ભેગા કર્યા, ને વાત કરી. લોકોએ વાતને મજાક સમજી ઉડાવી દીધી.

પુનમ તો તે પછીના જ દિવસે આવતી હતી. તે જમાનામાં ઘરમાં પાણીનો સંગ્રહ કરવા પાકી કોઠીઓ લોકો જમીનમાં ઉતારતા. ભગતે પુનમ પહેલા જ કુવાનું ચોખ્ખું પાણી સંઘરી લેવાનું નક્કી કર્યું. સવારથી સાંજ સુધી એ એક-એક કરીને પાણીના બેડા ભરી ભરીને ઘરની મોટી કોઠીમાં ઠાલવતા રહ્યા. ગામના લોકોને તો આ નવો તમાશો થયો.

પુનમ આવી ગઈ, પછીની વહેલી સવારે રાબેતા મુજબ લોકો પાણી ભરી ગયા. કલાક-બે કલાક થયા હશે ત્યાં તો ધીરે ધીરે પાણી પીનારાઓમાં ગાંડપણના લક્ષણો દેખાવા લાગ્યા. એક ગાંડો.... બે ગાંડા..... ત્રણ.... ચાર..... જોતજોતામાં આખું ગામ ગાંડુ થઈ ગયું. એકબીજાના કપડાં ફાડી નાંખે... માટીમાં આળોટે .... હી...હી.... હા....હા.... કર્યા કરે.

બિચારા ભગત.... ગામમાં ડાહ્યાના નામે... એ એકજ બચ્યા. થોડા દિવસ સુધી કોઠીમાં ભરી રાખેલું પાણી જ પીધે રાખ્યું. પણ ભગતનો સ્વભાવ પાછો પરોપકારી.... એટલે રહી રહીને ભગતને વિચાર આવ્યો કે 'જો આખું ગામ મારી કોઠીનું પાણી પીવા સંમત થાય તો કદાચ લોકોને ડહાપણ પાછું મળે પણ ખરું.... પ્રયત્ન કરવામાં શું જાય છે??!! ' ભગતે ગામના લોકોને વાત કરી. બધા હસ્યા... ખુબ હસ્યા... ઠઠ્ઠા-મશ્કરી કરતાં ભગતને ચીડવવા લાગ્યા. 'ડાહ્યો.... ડાહ્યો...' કહેતા ભગતની પાછળ પડ્યા. ગામના લોકોએ ભગતના કપડા ફાડી નાખ્યાં. ટોપી ઉડાડી દીધી. બિચારા ભગત તો ત્રાસી ગયા, હારી ગયા. આવા ગામમાં જીવવું તો જીવવું ય કેમ!! સાચી વાત કરવી તોય કોની સાથે? ને શું કામ? કંટાળ્યા... થોડું વિચારી ને મુકી દોટ કુવા ભણી..... ફટાફટ પાણી ખેંચી કાઢ્યું ને એક શ્વાસે આખો લોટો ગટગટાવી ગયા... હાશ....

સોળ માસની લાંબી જહેમત ને અનેક અનશન પછી આખરે થાકી ને... અન્ના હજારે એ પોતે રાજકીય પક્ષ સ્થાપવાની જાહેરાત કરી દીધી છે.

પાંચમી એપ્રીલ ૨૦૧૧ થી લઈને આજ સુધી ભ્રષ્ટાચાર મુક્ત ભારતનું સોનેરી સ્વપ્નું બતાવનાર અન્ના હજારે તથા તેમના સાથીઓ કજરીવાલ, કિરણ બેદી તથા પ્રશાંત ભુષણ અને શાંતિ ભુષણે તમામ અનશન સમાપ્તિની અને સબળ રાજકીય વિકલ્પ આપવાની વાત જાહેર કરી છે.

લોકપાલ બીલ અને રાઈટ- ટુ- રીકોલ હજુ આજે પણ આવ્યું નથી અને આ બંધારણીય માળખામાં આવી શકે તેવી સંભાવના પણ નથી, ત્યારે આ બાબત વિચારતા કરી મૂકે તેવી છે કે અન્નાનું આ પગલું વ્યાજબી છે ખરું ?

જોકે આ સોળમાસનો અન્નાજીનો પ્રયત્ન સાવ નકામો ગયો એમ તો ન કહી શકાય. આઝાદીની લડાઈના પ્રથમ શહિદ મંગળ પાંડેએ ગાય અને ડુક્કરની ચરબીવાળો કારતુસ તોડવાની ના પાડી અને ફાંસી વહોરી લીધી. તેના નેવું વર્ષ પછી ભારતને આઝાદી મળી હતી. ભ્રષ્ટાચાર મુક્ત ભારતનું સપનું એક તણખો છે... તેને સળગતાં કેટલી વાર લાગશે તે ઈશ્વર જાણે પણ... વહેલો મોડો એક દિવસ ભડકો થશે એ ચોક્કસ.

સામાન્ય નાગરિક તરીકે અન્નાજીને કહેવાનું મન થાય કે તમે અરીસામાં દેખાવો છો તેના કરતાં સેંકડો ગણા મોટા અમે કલ્પ્યા હતા. ભૂતકાળમાં આજ જંતરમંતર આગળ તમે રાજકારણને 'કિચડ' તરીકે ઓળખાવેલો. હવે આજ કિચડથી તમારી ટોપી ખરડાશે તેનું દુ:ખ છે.

પદ્મભુષણથી સન્માનીત ડૉ.કિસન બાપટ બાબુરામ હજારે ની છબી લોકોની નજરમાં સાવ ઝાંખી થઈ ગઈ છે. અનશનમાં સાવ પાંખી હાજરી એ એનો જીવતો જાગતો પુરાવો છે.

યાદ છે ભારતદેશમાં આઝાદી પછી પહેલી વખત ગાંધી ટોપી એક જ દિવસમાં ખૂટી જાય તેટલી મોટી સંખ્યામાં વેચાઈ ગઈ હતી ? "મૈં અન્ના હું" ના લખાણો વાળી ટોપીઓ પહેરેલા નાગરીકો હજારોની સંખ્યામાં સડકો પર સ્વયંભૂ નીકળી પડ્યા હતા. મહાત્મા ગાંધી સાથે અન્નાજીની સરખામણી થાય તેમ નથી. અન્નાજીમાં મહાત્મા ગાંધી જેવી "સાઈકોલોજીકલ સ્ટીફનેસ" જોવા મળી નહીં અને આપણે નિરાશ થયા.

૫ મી એપ્રીલ ૨૦૧૧ ના અન્નાજીના શબ્દો હતા.... " 'સોને કી ચીડીયા' તરીકે ઓળખાતું ભારત હવે ભૂતકાળની વાત થઈ ગઈ છે. આ દેશને રાજકારણીઓએ અને રાજકારણની પ્રક્રિયાઓએ દૂષિત કર્યો છે.. બરબાદ કર્યો છે..."

આજ અન્નાજી એક રાજકીય પાર્ટી બનાવીને વોટ માંગતા નજરે પડશે ત્યારે મૂર્તિમાંથી ભગવાન બહાર નીકળીને ગરબા માટે ફંડફાળો ઉઘરાવવા નિકળ્યા હોય તેવું લાગશે.

**શોર્ટ-સર્કીટ**

**પ્રાર્થના**

હે ઈશ્વર...
તું મારો ચહેરો
જખમોથી ભરી દઈશ તો
કદાચ સહી લઈશ.
કદાચ તું મને સાવ કદરૂપો બનાવી દઈશ
કે પછી ન છૂટકે ભૂંસી નાંખીશ
તો પણ હું ચલાવી લઈશ
પણ....
પણ....
મારા સાચા મિત્રોના હૃદયમાં રહેલી મારી છબીને
સહેજ પણ ઝાંખી ના પડવા દેતો.

# જીવનમાં ઘણીવાર ખતરનાક મુસીબતો સુંદરતાનો નકાબ પહેરીને આવતી હોય છે અને એ પરિસ્થિતિ વધુ જોખમી છે, બિલકુલ એવી જાણે મખમલના મોજામાં છુપાવેલી કટાર!

## સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

ઋતુઓની આવન-જાવન અનિયમિત થઇ ગઇ છે. શિયાળો - ઉનાળો અને ચોમાસું. આ ત્રણેયમાં ઉનાળાએ પ્રભુ ભજનની ઉંમરેય રાજકારણના અખાડામાં કુસ્તી લડતા નેતાની ખુરશી રમતની અદાથી આપણા પર્યાવરણમાં લગભગ કાયમી અડ્ડો જમાવી દીધો છે. એકબાજુથી શિયાળાની અને બીજી બાજુ ચોમાસાની સરહદમાં ઉનાળાએ ઘૂસણખોરી કરી જ લીધી છે.

ઋતુઓ પ્રકૃતિના મેઘધનુષનો એક રંગ છે આપણે તેના સીધા સંપર્કમાં રહીએ એટલે તેમાં થતાં ફેરફારો પણ નજરે ચડે, પણ પ્રકૃતિના અન્ય સ્વરૂપોની રંગલીલા અમુક હદ વટાવ્યા પછી આપણી નજરે ચડે છે. હડ્ડ્ડ્... કરતો વંટોળિયો ઉપડે છે કે ગાંડીતૂર થઇને નદીઓ બે કાંઠા તોડી વહેવા માંડે ત્યારે કુદરતનું એ રૌદ્ર સ્વરૂપ તો આપણે જોઇ શકીએ છીએ પણ એ તો વ્યક્ત થયું ત્યારે! પરંતુ પ્રકૃતિના અંતર જગતમાં એ અભિવ્યક્તિ પહેલાં આકાર લેતા બારીક પરિવર્તનોનો પાર કયાં પામી શકાય છે?

થોડા સમય પહેલાં "આઇસ લેન્ડમાં પ્રચંડ જવાળામુખી" ફાટી નીકળ્યો! જેણે કેટલાંય દિવસો સુધી આસપાસના દેશોના જનજીવન પર રાખના વાદળ વરસાવ્યા. જવાળામુખીએ સર્જેલા ધુમાડાના અભૂતપૂર્વ સામ્રાજયની આ સમસ્યા ભલે અચાનક ત્રાટકી, પણ તે તદ્દન અનપેક્ષિત તો કઇ રીતે કહી શકાય? લાવા હોય ત્યાં તેની ભભૂકી ઉઠવાની તો જવાળામુખી જ ને!

પરંતુ બરફની ભૂમિ તળેથી ફૂંફાડા મારતા શેષનાગની જેમ ભભડી ઉઠેલી આ જવાળામુખીએ ધારણ કરેલું રૌદ્ર સ્વરૂપ ખરેખર અદ્ભૂત હતું! ધવલ પહાડો પર લપકતી નારંગી જવાળાઓ અને પછી પોઠ ભરીને ઉડેલા રાખોડી વાદળના ગોટેગોટા! ઇન્ટરનેટ પર એની તસવીરો જોઇને મંત્રમુગ્ધ થઇ જવાયું. કોઇ પણ કલાકાર કે સર્જક કુદરતના એ કરતબને જોઇ ફીદા થઇ જાય અને મનોમન પોતાની કલ્પનાશીલતો ઠમઠોરી પણ લે કે અરે! અત્યાર સુધી આવું કશું કેમ મારી પાસેથી નિપજાવ્યું નહીં! હકીકતમાં આ જવાળામુખીએ સર્જેલા દૃશ્યો એટલાં કળાત્મક અને અભૂતપૂર્વ છે કે પૃથ્વી પર વસતાં માનવીઓ માટે આટલી બધી આપત્તિઓ સર્જનાર ખતરનાક જવાળામુખીનું જ આ રૂપ છે? એવો પ્રશ્ન થાય!

વિનાશની છબિઓ હંમેશા બદ્સૂરત હોય છે, પરંતુ વિનાશ વેરતાં પહેલાં જવાળામુખી કેવી સુંદરતા ધારણ કરે છે? જીવનમાં ઘણીવાર ખતરનાક મુસીબતો સુંદરતાનો નકાબ પહેરીને આવતી હોય છે અને એ પરિસ્થિતિ વધુ જોખમી છે. બિલકુલ એવી જાણે મખમલના મોજામાં છુપાવેલી કટાર! રોશનીના દિવાના પતંગિયાને દિપકની અગનમાં હોમાયા બાદ જ તેજ સાથેના તાપનો અનુભવ થાય છે ને! શાલ નીચે ખંજર છુપાવીને આવેલો હત્યારો સંત લાગે તે પરિસ્થિતિ વધુ ખતરનાક છે.

યાદ આવે છે એક કિસ્સો! એક સુંદર શિક્ષિત અને સારી નોકરી કરતી યુવતી માટે જીવનસાથીની શોધ ચાલતી હતી. મમ્મી-પપ્પા અને સંબંધીઓ આવી મજાની છોકરી માટે સુપાત્ર મેળવવા માટે ખાસ્સા કોન્ફિડન્ટ હતાં અને તેમની અપેક્ષા મુજબ સારી પ્રપોઝલ્સ આવતી પણ હતી પરંતુ છોકરીને દરેકમાં કંઇકને કંઇક ખામી લાગતીને એ નકારતી. મહત્ત્વાકાંક્ષી અને કરિયર ઓરિએન્ટેડ છોકરીએ અડધો ડઝન જેટલાં મોસ્ટ એલિજિબલ બેચલર્સને એટલે નાપસંદ કર્યા કે તેઓ કેરિયર કરતાં ફેમિલીને પ્રાથમિકતા આપતાં હતાં!

આખરે અમેરિકાથી આવેલો એમ.બી.એ. થયેલો હેન્ડસમ અને ચાર્મિંગ યુવાન તેને ગમી ગયો. પોતાનાં રૂપાળાં વ્યક્તિત્વ અને બ્રાઇટ કરિયર સાથે મેચ અમેરિકા જવાના શમણા જોતી યુવતીએ પોતાના કેરિયરની છોડી દીધી. ઘરનાં લોકોને પણ નવાઇ લાગી કે કેરિયરની શરતને કારણે સારાં - સારાં યુવાનોને રિજેક્ટ કરનાર યુવતીએ અમેરિકન યુવાનની અદાઓ અને અમેરિકા માટે પોતાની શરત જતી કરી, છતાંય દીકરી ઠરીને ઠામ થઇ ઠેકાણે પડી એમ માની ઘટનાઓએ નિરાંતનો શ્વાસ લીધો!

પરંતુ એ મુરતિયો મનગમતાં પેકેજમાં આવેલું આફતનું પડીકું હતું. આ હકીકત લગ્નના એક જ મહીનામાં પેલી યુવતી અને તેના સ્વજનોને સારી પેઠે સમજાઇ ગઇ. પત્ની એને મન સાથી નહિ પણ દાસી હતી. પોતાને સર્વજ્ઞ માનતો એ યુવાન પત્નીને અસહ્ય અને અવર્ણનીય યાતનાઓ આપતાં પણ અચકાતો નહિ. તેની તીવ્ર બુધ્ધિમતા તળે આવી ક્રૂરતા પણ વસતી હશે. તેનો પેલી રૂપાળી યુવતીને જરા પણ અંદાજ ન હતો. અમેરિકાના લાગણીશૂન્ય જીવનમાં અને પતિની યાતનાઓથી ત્રસ્ત યુવતી ભગ્ન હૃદયે અને ભગ્ન લગ્નજીવન સાથે પાછી ફરી. સામે એવી કેટલીય રૂપગર્ભિતા અને જ્ઞાનગર્વિતા નારીઓ પણ છે જે પોતાના રૂપ અને કેરિયરના અભિમાનમાં સુખી કુટુંબને - સંયુક્ત કુટુંબને છિન્નભિન્ન કરી નાંખે છે.

આવાં છેતરામણાં સૌંદર્યનાં અનુભવો અંગત અને વ્યવસાયી જીવનમાં થતાં રહે છે! કાશ સૌંદર્ય અને સુવિધાના નકાબ પાછળ રહેલાં કાતિલ સ્વરૂપને ઓળખવાની દીર્ઘદૃષ્ટિ આપણે કેળવી શકતાં હોત? તો મોનસૂન સેલમાંથી લાવેલી સાડીઓને જોઇ રોતાં જ હોત. કેમ ખરું ને સખી?

**- તારી સ્વાતિ**

# શક્ય હોય તેટલું ભૂખ્યું રહેવું, સંપૂર્ણ સાત્ત્વિક તેમજ મિતાહારી રહેવું બપોરે ઉંઘવાનું ટાળવું, માનસિક રીતે પ્રસન્ન રહેવું, આધ્યાત્મવાદી બનવું

## હૃદયના રોગો અને આયુર્વેદ

## નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

હૃદય, માનવનું એવું અદ્ભૂત અંગ કે જે ચેતનાધિષ્ઠાન છે. કવિઓએ હૃદયને ખૂબ વ્હાલ કર્યો છે. કારણ કે હૃદય એ ઊર્મિઓનું સ્થાન છે, લાગણીઓનું સ્થાન છે. વિજ્ઞાન ભલે લાગણીઓને હોર્મોનમાં થતાં ફેરફાર માત્ર ગણે, પરંતુ તર્કને બાજુ પર રાખી વિચારીએ તો હૃદય જ જાણે લાગણીઓનો અરીસો હોય તેવું લાગે. સુખ-દુ:ખ, આનંદ, શોક, પ્રેમ, ક્રોધ, ભય, રોગ, દ્વેષ... ન જાણે કેટકેટલી લગાણીઓનું ભાગ્યવિધાતા છે હૃદય. કદાચ એટલે જ માણસ પોતાના હૃદયની ચેતનાનું અધિષ્ઠાન કહ્યું છે.

આયુર્વેદમાં પણ હૃદયને ચેતનાનું અધિષ્ઠાન કહ્યું છે એટલે કે સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપ્ત એવું ચેનત તત્ત્વ મૂળ તો હૃદયમાંથી જ ઉદ્ભવ્યું છે. ચિત્ત તથા મન પણ હૃદયને જ કહ્યા છે. (અમુક જગ્યાએ મનને મગજ સાથે પર સરખાવ્યું છે) આમ, શરીરની પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રીયો તેમજ પાંચ કર્મેન્દ્રીઓ ઉપરાંતની એક ઇન્દ્રિય કે જે જ્ઞાન તેમજ કર્મ સ્વરૂપ છે તે હૃદય છે. આમ, મુઠ્ઠીભર કદનું હૃદય સુક્ષ્મરૂપે અપાર તેમજ અનંત છે એવું જ પ્રતીત થાય.

ગર્ભાવસ્થામાં ચોથા મહિનાથી લઇને જીવના અંતિમ શ્વાસ સુધી હૃદય ધબકે છે. હૃદયને કયારેય વિરામ ન હોય. હાડકા વિનાનું આ માંસલ અંગ સતત પરિશ્રમ કરે છે. જો હૃદય વિરમે તો આપણે પણ વિરમી જઇએ. સ્વાભાવિક છે કે જે હૃદય આટલું પરિશ્રમશીલ રહે છે તેને પોતાને પણ પોષણની જરૂર તો હોય જ. તેથી જ ધરમીઓની રચના એ પ્રમાણે થઇ છે કે મહાધમનીમાંથી સીધું જ હૃદયને પોષણ માટે રક્ત પહોંચે છે. રસોઇઓ તો ભૂખે ન જ મરવો જોઇએ. હૃદયને પોષણ આપનાર ધમનીઓ (હાર્દિકી ધમનીઓ) આયુર્વેદમાં 'ઓજો વહા' ધમની તરીકે ઓળખાય છે. શરીરના ત્રણ પ્રધાન મર્મસ્થાનો કે જયાં ઇજા થતાં કે કોઇ કાળે અકાર્યક્ષમ થતા ત્વરીત મૃત્યુ થાય છે, તેમાં એક મર્મસ્થાન હૃદય છે. આ ઉપરાંત આયુર્વેદ મુજબ પ્રાણવહસ્ત્રોતસ(એવી ચેનલ કે જેમાંથી પ્રાણનું વહન થાય છે) તેમજ રસ વહ સ્ત્રોતસનું (ચેનલ કે જેમાંથી 'રસ'નું વહન થાય છે, જે અનુક્રમે શરીરની સાતેય ધાતુઓ કે જે શરીરને ધાવણ કરી રાખે છે. તેને પોષણ આપે છે) મૂળ હૃદય જ છે. આમ, હૃદયનું મૂલ્ય અપરંપાર છે.

હવે વાત કરીએ આ હૃદયને થતાં રોગોની. આજના જમાનામાં હૃદયને થતો મુખ્ય રોગ એટલે હૃદયને પોષણ સ્વરૂપી રક્ત પહોંચાડતી ધમનીઓનો રોગ. એટલે કે, 'કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ' તો જાણીએ આ રોગ વિષે...

કોરોનરી ધમનીઓમાં વિકૃતિના કારણો તપાસીએ તો મુખ્યત્વે આજનું ધમાલીયું જીવન, બેઠાડું જીવન, ચીકણા તેમજ ભારે ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન, તમાકુ આદિના વ્યસનો, તળેલી વસ્તુઓ વધારે માત્રામાં ખાવી, વજન વધવું, ડાયાબિટીસ, હાઇ બ્લડપ્રેશર આદિ જેવા કારણો જવાબદાર છે.

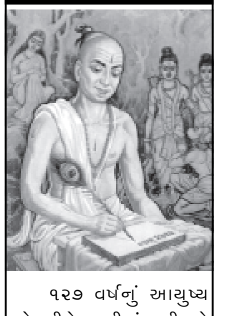
કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝના લક્ષણઓ જોઇએ તો હૃદયને રક્ત પહોંચાડતી ધમનીઓમાં ચરબી જમા થઇ જાય છે આથી આ ધમનીઓનું પોલાણ સાંકડું થઇ જાય છે. ધમનીઓ કઠણ અને જાડી થઇ જાય છે. આથી હૃદયને જરૂર હોય તેટલું રક્ત મળતું નથી અને હૃદયને રક્તની ઊણપ વર્તાય છે. રક્ત ઓછું મળવાથી રક્તમાં રહેલ ઓક્સિજન પણ ઓછો મળે છે. પરિણામે 'હઠગ્રહ' એટલે કે 'એન્જાઇના' જોવા મળે છે, આમા હૃદય ભીંસાતુ હોય, જકડાતું હોય તેવી પ્રતીતિ થાય છે. શરીરે પરસેવો વળી જાય, અંધારા આવે, કયારેક ખુબ દુ:ખાવો પણ થાય. આ ઉપરાંત હૃદયને સોંય ભોંકાતી હોય તેવી વેદના, હૃદય પર ખૂબ દબાણ આવવું, આદિ જોવા મળે. આ લક્ષણોની માનસિક તાણ ઉદ્ભવે છે. જેનાથી વાયુપ્રકોપ થઇ શકે. સાથે સાથે ચક્કર આવે, શ્વાસાવરોધ આદિ લક્ષણો પણ જોવા મળે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

## આજના દિવસનો મહિમા

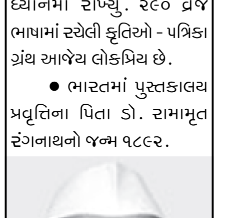
- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

**૯મી ઓગષ્ટ**



૧૨૭ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવીને કાશીમાં શરીરનો ત્યાગ કરનાર સંત તુલસીદાસની પુણ્યતિથિ ૯-૮-૧૬૨૪. ચૈત્ર સુદ નોમથી (૧૬૩૧) થી રામચરિત માનસનું નિરૂપણ કરનારા તુલસીદાસ કેવળ કવિ નહીં ભક્ત હતા. રામભક્તિમાં અતિ વિશાળ અધિષ્ઠાન પર ઉભેલી તેમની માનવતાએ, લોકહિતને ધ્યાનમાં રાખ્યું. ૨૯૦ વ્રજ ભાષામાં રચેલી કૃતિઓ - પત્રિકા ગ્રંથ આજેય લોકપ્રિય છે.

- ભારતમાં પુસ્તકાલય પ્રવૃત્તિના પિતા ડો. રામામૃત રંગનાથનો જન્મ ૧૮૯૨.



- પૂર્વ મૂખ્યમંત્રી શ્રી હિતેન્દ્રભાઇ દેસાઇનો જન્મ ૧૯૧૫.
- ૧૯૬૫ માં મલેશિયાથી છૂટું પડી સિંગાપુર સ્વતંત્ર રાજ્ય બન્યુ.
- જેટ એન્જિનના શોધક ફ્રેન્ક વિટેલનું અવસાન.