સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

પગથિયાં ચઢી નિસરણી છોડતા જાવ!
જૂના સાથીઓ સાથે સંબંધો તોડતા જાવ!
જોડતા જાવ દંભથી ભર્યા નાટકીય નાતા -
સ્વાર્થ ભરી પ્રગતિને માટે દોડતા જાવ!!

હાઈકુ

કાશ્મીર માં તો -
બધી રીતે થૈ ગ્યું છે -
'રક્ષા' - બંધન!!

કોણે ને કોની?
કોણ જાણે કરે છે!!
કાશ્મીરે 'રક્ષા'!

ચિંતન

સર્વથા સ્વહિતમા ચારણીયં કિં કરિષ્યતિ જનો બહુજલ્પી ।
વિધતે નહિ હ્ર કશ્ચિદુપાયઃ સર્વલોક પરિતોષકરો યઃ ॥

આ શ્લોક સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના 'સામાન્ય નીતિ' અધ્યાયમાંથી લેવામાં આવ્યો છે. આ શ્લોકનો સાર છે કે સાંભળવું સૌનું પણ તમારો અંતરાત્મા કહે એમ જ કરવું :

માણસે સર્વરીતે પોતાને હિતકારી હોય એવું જ કામ કરવું અને એવા જ નિર્ણય લેવા, અને એવું જ આચરણ કરવું. જનસમાજ તો બંને બાજુ બોલે. અનેક દૃષ્ટિકોણથી જોનારો છે, કોઈ તમારા કાર્યની નિંદા કરશે તો કોઈ પ્રશંસા કરી પ્રોત્સાહન પણ આપશે. આમ બંને પક્ષો બોલનારા તમને તો કોઈ પણ સ્વરુપે સાચું માર્ગદર્શન કે મદદ કરતા જ નથી.

વળી તમારી પાસે પણ એવો કોઈ ઉપાય નથી કે તમારા નિર્ણયોથી અને આચરણથી તમે બધાને ખુશ કરી શકો. આથી, ઉત્તમ એ છે કે જેમાં તમને તમારું હિત જણાય એ જ અને તમારો અંતરાત્મા કહે તે પ્રમાણે જ નિર્ણય-આચરણ કરવું.

સુવિચાર

- પહેલા ક્રમે વસ્સ પહોંચી ને મેં જોયું... ફકત માર્ગ પાછા જવાનો બચ્યો છે - **ગૌરાંગ અમીન**
- સફળતા સિવાયની કોઈ બાબત આત્મ-સન્માન અને આત્મવિશ્વાસ પેદા કરી શકતી નથી - **અઝીમ પ્રેમજી**
- ધૂળ ધૂળને અને નફરત નફરતને ના ધોઈ શકે - **વિવેકાનંદ**
- વાતચીત કરવાની કળા એટલે વાત હેવાની અને વાત સાંભળવાની આવડતનું મિશ્રણ - **હંસલ ભચેચ**
- માણસ વિના જગત નકામું છે, માણસાઈ વિના માણસ નકામો છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- સત્યને વાણીમાં પ્રતિષ્ઠિત કરીએ, પછીએ સત્યને ચિત્તમાં પ્રતિષ્ઠિત કરીએ એ જ આધ્યાત્મ - **અરવિંદ**
- આજનું ઔષધ : સૂકી ખજૂર, કાળી દ્રાક્ષ અને એલચી પીસીને રોજ ખાવાથી ખાંસી-દમ-અશક્તિ મટે છે **(દીપક વી. આસરા)**

બોધકથા

ઈશ્વર દાન પુણ્યના સોના-ચાંદીમાં નથી જોખાતો કે તપ-ઉપવાસમાં નથી લોભાતો, માળાની ગણતરીમાં નથી અટવાતો, કે ધ્યાન-ભજન-સત્સંગ-મંદિર-માનતાથી નથી ફસાતો - ભગવાન કેવળ ભાવનો ભૂખ્યો છે સાચા હૃદયથી વિહ્વળ થઈ એને માટે રડો!!

શિષ્યએ સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસને પૂછ્યું - સાચી ઉપાસના કેમ કરવી સાચો ભક્ત કોને કહેવાય?

સ્મિત સાથે રામકૃષ્ણ બોલ્યા સાધક-ઉપાસક-ભક્ત બે પ્રકારના હોય છે (૧) વાંદરીનું બચ્ચું જાતે જ વાંદરીને ચિપકી રહે છે. ભક્ત ઉપવાસ-જાપથી ભગવાનને ચિપકી રહે એમ - વાંદરી નિશ્ચિંત જ - નિર્લેપ જ રહે છે.

બિલાડીનું બચ્ચું માત્ર કરૂણા સભર ચીખે જ છે - મા-મા મ્યાઉં-મ્યાઉં અને બિલાડી જાતે આવી તેને ઊંચકી પોતાની સાથે રાખે છે.

ભક્તિમાં લેખાં-જોખાં જ માત્ર સાચા હૃદયથી ઈશ્વર માટે તો તલસાટ હોવો જોઈએ. રડી-રડી ભગવાનને ચીખનાર ઈશ્વરને જલદી પામે છે. લાખો-હજારની ગણતરીથી માળાના મણકા ફેરવનારા જાતે ગૂંચવાઈ જાય છે.

મોદીનો માસ્ટર સ્ટ્રોક : બલુચિસ્તાન

ઈંદિરા ગાંધી પછી સૌથી શક્તિશાળી વડાપ્રધાન તરીકે ઊપસી રહેલા નરેન્દ્ર દામોદારદાસ મોદીએ પંદરમી ઓગસ્ટના દિવસે લાલ કિલ્લા પરથી કરેલ ઐતિહાસિક ઉદ્‌બોધનમાં પાક અધિકૃત કાશ્મીર અને બલુચિસ્તાનમાં પાકિસ્તાન દ્વારા કરાતા જુલમનો ઉલ્લેખ કરીને એક દીર્ઘદૃષ્ટા રાજકારણી જ મારી શકે એવો માસ્ટર સ્ટ્રોક માર્યો છે. કાશ્મીર પ્રશ્ને ભારતને વખતોવખત પજવતા રહેતા પાકિસ્તાનને આ 'ઈંટનો જવાબ પથ્થરથી' આપવા બદલ આંતરરાષ્ટ્રીય વર્તુળોમાં વડાપ્રધાન મોદીની ધાક વધી છે. ભારત શરૂથી જ બીજા દેશોની આંતરિક બાબતોમાં દખલ કરવાથી દૂર રહેતું રહ્યું છે. ઈંદિરા ગાંધીએ બાંગ્લાદેશની આઝાદીની લડતનું સમર્થન કરીને એ પ્રણાલી તોડી હતી. એક રીતે એ પાકિસ્તાની લશ્કરી શાસનના જુલમ સામેની પાડોશી રાષ્ટ્રની પ્રતિક્રિયા હતી. અદ્દલ એવો જ અભિગમ વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી બલુચિસ્તાન મુદ્દે અપનાવી શકે તો એક નવો જ ઈતિહાસ સરજાશે. બલોચ પ્રજા પાક શાસકોના ત્રાસથી ગળે આવી ગઈ છે. અંગ્રેજો હિંદુસ્તાનને આઝાદી આપીને ગયા ત્યારે એમણે દેશનાં રજવાડાંને એમની મરજી મુજબ ભારત કે પાકિસ્તાન સાથે જોડાવાની છૂટ આપી હતી. કાશ્મીર મુસ્લિમ બહુલ વિસ્તાર હોવા છતાં ભારત સાથે જોડાયું એનું કારણ કાશ્મીરના હિંદુ મહારાજા હતા. મહારાજ હરિસિંહને પાકિસ્તાને પ્રલોભન આપવામાં કોઈ કસર નહોતી છોડી, પરંતુ એમણે સમજાવટને અંતે ભારત સાથે શરતી જોડાણ કરવા સહમતી દર્શાવી હતી. બલુચિસ્તાનના એક મોટા કબીલાએ ભારત સાથે જોડાવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરેલી પર ભૌગોલિક રીતે એની સરહદ ભારત સાથે નહીં મળતી હોવાથી પંડિત નહેરુએ એ મુદ્દે કોઈ પ્રોત્સાહક પ્રતિસાદ નહોતો આપ્યો. સરહદના ગાંધી ખાન અબ્દુલ ગફારખાન (બાદશાહ ખાન) તો જીવ્યા ત્યાં સુધી પાકિસ્તાની તંત્રને આંખના કણાની જેમ ખૂંચતા રહ્યા હતા. તેઓ વિભાજનની વિરુદ્ધ હતા. હવે જયારે પાકિસ્તાને કાશ્મીર મુદ્દે ઉપાડો લીધો છે અને આતંક ફેલાવીને યેનકેન પ્રકારેણ એ કાશ્મીરનો ચરું ઊકળતો રાખવા પ્રયત્નશીલ છે ત્યારે એની સામે એની જ ભાષામાં આપવા લાયક જવાબ મોદીએ પરખાવી દીધો છે. આઝાદ કાશ્મીર ભારતનો જ એક ભાગ છે, જેને પાકિસ્તાને પચાવી પાડેલ છે, એની મુક્તિ માટે ભારત સક્રિય યોગદાન આપવા તૈયાર રહેશે. મોદીના આ અભિગમથી બલુચિસ્તાન પોરસાયું છે. કોંગ્રેસના સિનિયર નેતાઓ આ મુદ્દે અવઢવમાં છે. સલમાન ખુરશીદે બલુચિસ્તાન પાકિસ્તાનનો ભાગ હોવાનું જણાવી મોદીના રાષ્ટ્રજોગા સંબોધનમાં એનો ઉલ્લેખ બિનજરુરી અને 'અસભ્ય' ગણાવ્યો છે. પરંતુ આ જ બલુચિસ્તાનનો મુદ્દો મોદી માટે આગામી ચૂંટણીઓ જીતવા માટે હુકમનો એક્કો સાબિત થઈ શકે એમ છે. ભારત પાકિસ્તાનની આંતરિક બાબતોમાં દખલગીરી કરતું હોવાનું અને બલુચિસ્તાનમાં પાક વિરોધી લાગણીઓ ઉશ્કેરતું હોવાનું તેમજ ક્રાંતિકારીઓને શસ્ત્રો પૂરાં પાડતું હોવાનો આક્ષેપ પાકિસ્તાન વખતોવખત કરતું જ રહ્યું છે. આજે મોદીએ ખુલ્લંખુલ્લાં બલુચિસ્તાનની મુક્તિને સમર્થન આપતો ઈશારો કરતાં ચીન સહિત પાક સમર્થક ઈસ્લામી દુનિયા ભારત સામે કેવું વલણ દાખવશે તે જોવું રસપ્રદ બની રહેશે.ગ્વાદર બંદર ચીનને પધરાવી દેવાનું પાકિસ્તાનનું પગલું બલુચ પ્રજાને ગમ્યું નથી. ઊકળતા ચરુ જેવી સ્થિતિ કાશ્મીર, પાક અધિકૃત કાશ્મીર અને બલુચિસ્તાન -એમ ત્રણે જગ્યાએ પ્રવર્તી રહી છે ત્યારે ભવિષ્યમાં ભારત-પાકિસ્તાન વચ્ચે વધુ એક યુદ્ધ થવાની શક્યતા પણ નકારી શકાય એમ નથી.

તંત્રીસ્થાનેથી...

એકાણું વર્ષનાં સ્વાતંત્ર્યસેનાની શાંતાબહેન રાજપ્રિયનાં સ્મરણો : ૧૩ વર્ષની વયે ગાંધીજીના ટેન્ટનાં ચોકીદાર બન્યાં હતાં

અમદાવાદ : આ શહેરમાં એક એવાં સ્વાતંત્ર્યસેનાની વસે છે, જેમણે ગાંધીજીના ટેન્ટની રખેવાળી કરી હતી, અને તેય પોતાની ૧૩ વર્ષની વયે. તેમનું નામ છે શાંતાબહેન રાજપ્રિય. અત્યારે તેમની વય ૯૧ વર્ષની છે. તેઓ કહે છે, જ્યારે ઉત્તર ભારતના રામગઢમાં કોંગ્રેસનું અધિવેશન ભરાયું હતું ત્યારે મારા પિતાજીની સાથે હું પણ ત્યાં ગઈ હતી. એ સમયે મારી ઉંમર ૧૩ વર્ષની હતી. પ્રેમાબહેન કંટક કોંગ્રેસ મહિલા સેવાદળનાં પ્રમુખ હતાં. તેમણે અમારા જેવી દીકરીઓને સ્વંયસેવકની તાલીમ આપી હતી. સમગ્ર ભારતના નેતા ત્યાં આવ્યા હતા. ગાંધીજીના ટેન્ટની રખેવાળીની જવાબદારી મને સોંપવામાં આવી હતી. ગાંધીજીના ટેન્ટની બહાર હું ઊભી રહું અને અનેક નેતાઓ, સેવકો એમને મળવા આવતા. એક દિવસ ગાંધીજી બહાર જતા હતા. મને ઊભેલી જોઈને મારી પાસે આવ્યા અને પૂછ્યું , શાન્તુ તું કેમ ઊભી છે? આમ માત્ર ઊભા રહીને વખતને નકામો નહીં કરવાનો. તારે અહીં કાંતવાનું કામ કરવું જોઈએ. એ પછી હું ચરખો લઈ આવી. ગાંધીજીના ટેન્ટની રખેવાળી કરતા કરતા મેં કાંતવાનું કામ પણ કર્યું હતું.

તેમણે હિંદ છોડોની લડતમાં પણ ભાગ લીધો હતો. પોતાની તેજ યાદદાસ્તના સહારે સ્મરણો વાગોળતાં તેઓ કહે છે, હિન્દ છોડોની ચળવળ દરમિયાન અમે ગાંધી આશ્રમમાં રહેતા હતાં. હું બધાની સાથે વીરગામ ગઈ હતી.ત્યાં જઈ અમે નારા લગાવ્યાં. અમારી ધરપકડ કરવામાં આવી. અમારી ટોળકીમાં નારાયણભાઈ દેસાઈ, નરહરિ પરીખ,દેવીબહેન શાહ, ખીમજીભાઈ પટેલ વગેરે હતા. એ સૌમાં હું નાની હતી. ધરપકડ કરીને અમને સૌને સાબરમતી જેલમાં લાવ્યાં. ત્યાં ઈન્દુમતીબહેન, વિનોદીની નિલકંઠ જેવાં મહિલા અગ્રણીઓ હતાં. સંસ્કૃત ભાષામાં મારા ઉચ્ચાર શુધ્ધ હોવાથી જેલમાં રોજ સવારે પ્રાર્થના કરાવવાની જવાબદારી મને સોંપાઈ હતી. ૧૯ દિવસના જેલવાસ પછી મને છોડી મૂકવામાં આવી હતી.

તેમનો જન્મ કચ્છમાં. તેઓ નવ વર્ષનાં થયાં ત્યારે તેમના પિતાજી, મથુરદાસ આશર તેમને લઈને બિહાર આવ્યા. એકદમ પછાત વિસ્તાર. ત્યાં મૂંસહર લોકોની વસ્તી. એટલી ગરીબી કે લોકો ઉંદરને મારીને ખાય. એ લોકો માટે તેમના પિતાજીએ ત્યાં આશ્રમશાળા શરૂ કરી. ગરીબ બાળકોને ત્યાં લાવવાના, એમને નવડાવાના, ખાવાનું આપવાનું એવી રીતે પ્રવૃત્તિનો આરંભ કર્યો.

નાને દીવડે દિવાળી
અનિતા તન્ના

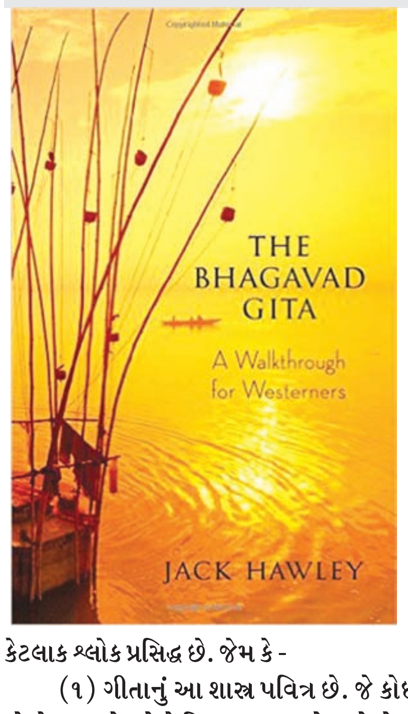
મથુરદાસ પુરૂષોત્તમ આશરે ગાંધીજીને કહેવાથી બિહારના એ સમયે સાવ અંતરિયાળ અને પછાત ગામ મધુબની ઢાકામાં ત્યાંના લોકો માટે આશ્રમશાળાની સ્થાપના કરી હતી. એ પછી તેઓ આજીવન ત્યાં જ રહ્યા હતા. એમના પગલે એમનો પરિવાર પણ ચાલ્યો.

શાંતાબહેન રાજપ્રિય અમદાવાદના નારણપુરા વિસ્તારામાં આવેલી ઢીંગલાઘર શાળાનાં સ્થાપક. એમના પતિ રામકુમાર રાજપ્રિયની સાથે મળીને ઘરમાં જ બાળકો માટેની જુદી જુદી પ્રવૃત્તિ કરવાના આશયમાંથી ઢીંગલીઘરનો જન્મ થયો. બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ અને અનુભવ આધારિત શિક્ષણ ઢીંગલીઘરનો ધ્યેય મંત્ર છે. તેમનાં પુત્ર મૈત્રેય અને પુત્ર-વધુ કૈલાસ રાજપ્રિયએ આ વારસો સંભાળ્યો અને દીપાવ્યો છે.

ઓગસ્ટ મહિનો એટલે ક્રાંતિના મહિમાનો મહિનો. ભારતની આઝાદીમાં અગણિત વ્યક્તિઓએ ત્યાગ અને બલિદાન આપ્યું હતું. આવા સ્વાંતત્રસેનાનીને યાદ કરીને એમના પ્રત્યેનું ઋણ ચૂકવવાનો નમ્ર પ્રયાસ કરીએ.

(રા પોઝિટિવ મિડિયા પરિવાર)

ગીતાનું શાસ્ત્ર પવિત્ર છે, જે કોઈ મનુષ્ય એકાગ્રતાથી એનો પાઠ કરે, તો તે વિષ્ણુના સ્થાનને પામે છે



શ્રાવદ વદ આઠમ શ્રીકૃષ્ણ જન્માષ્ટમી છે. શ્રીકૃષ્ણનાં વ્યક્તિત્વનું આ પણ એક ઉજજ્વળ પાસુ છે - તેઓની પ્રવક્તા તરીકેની પ્રસિદ્ધિ છે. અર્જુનને એમણે ઉપદેશ આપ્યો છે. આ ઉપદેશને કારણે ગીતાને વિશ્વપ્રસિદ્ધિ મળી છે. આ દિવસો એમનું શ્રદ્ધાપૂર્વકનું સ્મરણ પુણ્ય અપાવે તેમ છે.

ગીતાાનું માહાત્મ્ય દર્શાવે તેવા કેટલાક શ્લોક પ્રસિદ્ધ છે. જેમ કે -

(૧) ગીતાનું આ શાસ્ત્ર પવિત્ર છે. જે કોઈ મનુષ્ય એકાગ્રતાથી એનો પાઠ કરે, તો તે વિષ્ણુના સ્થાનને પામે છે. એના ભય, શોક વગેરે છૂટી જાય છે.

(૨) ગીતાનું અધ્યયન કરવાની જેને ટેવ હોય અને પ્રાણાયામ કરતો હોય તેના આ જન્મના પાપ તો રહેતા નથી જ, પૂર્વજન્મમાં કર્યા હોય, એ પાપ પણ ટળી જાય છે.

(૩) માણસોના શરીર ઉપરનો મળ પાણીમાં સ્નાન કરવાથી રોજેરોજ નીકળી જાય છે પરંતુ એક જ વાર ગીતાના પવિત્ર જળમાં સ્નાન કરવાથી સમગ્ર જીવનનો મળ (પાપ) સાફ થઈ જાય છે.

(૪) ગીતાને જ સારી રીતે ગાઈ લેવી (હૃદયમાં ઉતારી લેવી.) પછી

પ્રસિદ્ધ પ્રવક્તાનું પુણ્યસ્મરણ

મસમોટા શાસ્ત્રોની જરુર શી છે? આ તો પોતે જ નાભિકમળવાળા વિષ્ણુ અવતારી શ્રીકૃષ્ણને મુખેથી પ્રગટેલી છે.

(૫) ગીતા તો ગંગાજળ જ છે. એ ભારતનું સર્વસ્વ છે. અમૃત છે. એ વિષ્ણુના મુખમાંથી પ્રગટેલું છે. આને પી લેવાથી પુર્નજન્મ લેવો પડતો નથી.

(૬) ગીતા અમૃત જેવું દૂધ છે. બધા ઉપનિષદો ગાયો છે. ગોવાળનો પુત્ર એને દોહનારો છે. અર્જુન એનું વાછરડું છે, એ પ્રેમાળ પુત્ર જેવો છે. સમજુ લોકો આનો આસ્વાદ લે છે.

(૭) શાસ્ત્ર એક જ છે - દેવકીપુત્ર શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા બોલાયેલી ગીતા. દેવ એક છે - દેવકીપુત્ર - મંત્ર એક જ છે - એનાં નામો (વિષ્ણુ સહસ્ત્રનામ). કર્મ પણ એક જ છે - એ દેવની સેવા.

(૮) હે માતા ભગવદ્‌ગીતા! હું તારું ધ્યાન કરું છું. આ ગીતાને ભગવાન નારાયણે પોતે જ અર્જુનને કહેલી છે, પુરાણ મુનિ વ્યાસે રચેલી છે, મહાભારત યુદ્ધ વખતે પ્રગટેલી છે. એ અદ્વૈત (ઈશ્વર અને જીવ જુદા નથી એમ) ના અમૃતને વરસાવનારી ભગવતી છે. એ અઢાર અધ્યાયમાં વહેંચાયેલી છે.

દક્ષિણ ભારતમાં ભરઉનાળે ઢળતી સાંજે નોન-એસી. ટેકસીમાં રસ્તા ઉપર અમેરિકન દંપની હતું. એઓ દરિયાકિનારે આવેલા ગ્રામના આશ્રમમાં જઈ રહ્યા હતા. પણ પરસેવે રેબઝેબ હતા. તરસ લાગી હતી એટલે ગેસ્ટ હાઉસમાં રાતવાસો માટે રોકાયા. તેઓ ડૉ. જૅક હોલી અને તેના શ્રીમતી લોઈસે હતા. ઈ.સ.૧૯૭૬નું આ વર્ષ હતું, બંને થાકેલા હતા. ડૉ. જૅક પથારીમાં આડા પડ્યા અને ઉપરની છાજલીમાં એનો હાથ ગયો. ત્યાં પડેલું એકમાત્ર પુસ્તક એના હાથમાં આવ્યું. તેને ચમત્કારિક આનંદ થયો. પોતે છેલ્લા દસ વર્ષથી આ પુસ્તકની શોધમાં હતા. તે આ રીતે મળ્યું - શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતા પોતે એમાંથી સારા સારા શ્લોક વાંચતા ગયા અને લોઈસેને સમજાવતા ગયા. બંને ને રઝળપાટનો થાક ઊતરી ગયો અને આનંદ થયો.

અમર વારસો
ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતા

બીજે દિવસે તેઓ આશ્રમે પહોંચ્યા. ડૉ. જે કે કેલિફોર્નિયામાં આશ્રમ વિષે સાંભળ્યું હતું. તે પહેલીવાર જ આવ્યા. પરંતુ અહીં એમને આનંદ થયો; કે ગીતા મનુષ્યને કઈ રીતે જીવવું એ શીખવાડે છે. આશ્રમમાં લોકોની જીવનશૈલી આને અનુરુપ છે! અહીં તેઓને ગમવા માંડ્યું. દર વરસે છ મહિના તેઓ અહીં રહી જતાં. ડો. જૅકે અહીં રહીને ગીતા વિશે પ્રવચનો આપ્યા. એમણે ગીતા વિષે ત્રણ પુસ્તકો લખ્યાં. જે કાંઈ દિવસે લખે તે રાત્રે લોઈસેને સંભળાવે.

આમાનું એક પુસ્તક છે - ધ ભગવતગીતા એ વૉકથ્રૂ ફોર વેસ્ટર્નર્સ. ઈ.સ. ૨૦૦૧માં એનું પ્રથમ પ્રકાશન થયું. માર્ચ ૨૦૧૧માં આની પેપરબેક આવૃત્તિ પ્રકાશન થઈ. કેલિફોર્નિયાની ન્યૂ વર્લ્ડ લાઈબ્રેરીમાંથી માર્ક એલનએ પ્રકાશિત કરી. આ પુસ્તક કેનેડામાંથી મુદ્રિત થયું. આ આવૃત્તિ એમણે પ્રશાન્તનિલયમ્‌ના શ્રી સત્ય સાંઈબાબાને અર્પિત કરી.

માર્કએલને પ્રારંભમાં પુસ્તકને આવકાર આપ્યો છે. પછી ડૉ. જેક એ આ પુસ્તકની રચના વિષે પ્રાસ્તાવિક આપ્યું છે. ગીતાનું મહત્ત્વ દર્શાવ્યું છે. પછી ગ્રંથભાગ છે. તેમાં ગીતાના સાતસો શ્લોકોનો અંગ્રેજી અનુવાદ છે. પશ્ચિમના લોકો - જેમને સંસ્કૃત અથવા ભારતીય સંસ્કૃતિ વિષે જરા પણ જ્ઞાન નથી એવા લોકો - આસાનીથી સમજી શકે એવો આ અનુવાદ છે. ડૉ. જેકએ પહેલાથી છેલ્લા શ્લોક સુધીની આનંદયાત્રાને સાધી છે અને આ રીતે તે સુજ્ઞ પશ્ચિમી જનને આ આનંદમાં સહભાગી બનાવે છે. જન્માષ્ટમીના દિવસે ડૉ. જેક હોલીની ગીતા ઉપાસનાને વંદન.

HOMOCYSTEINE (હોમોસિસ્ટીન)

ભગવાનભાઈની ઉમર ૪૦ વર્ષ ની હતી. રાબેતા મુજબ દર ૬ મહીને લોહીના બધા ટેસ્ટ કરવતા અને નિયમિત કાર્ડીઓગ્રામ કરાવતા, શરીર માં કોઈ તકલીફ પણ ન હતી, વજન પણ એમનું ૬૦ કિલો રહેતું. ભગવાનભાઈ એક દિવસ સવારે મંદિરે દર્શન કરવા માટે જતા હતા. મંદિર ની નજીક જ હતા,ત્યાજ અચાનક ગાડી ના સ્ટેયરીંગ પર ઢળી પડ્યા. અડધો એક કલાક પછી લોકો ભેગા થઈ ગયા ભગવાન ભાઈ ને ઢળી પડેલી હાલત માં જોઈ લોકો એ ગાડી નું બારણું ખોલવા પ્રયત્ન કર્યો. પણ ન ખુલી શક્યો. આખરે કાચ તોડી ભગવાન ભાઈ ને બહાર કાઢ્યા,કોઈ હોશિયાર માણસે ૧૦૮ બોલાવી દવાખાનામાં તાત્કાલિક સારવાર માટે લઈ ગયા. પણ ભગવાનભાઈ ભગવાન ની જોડે પહોચી ગયા હતા. શું થયું ભગવાન ભાઈ ને? ભગવાન ભાઈનું હૃદય રોગ ના હુમલા ના કારણે અવસાન થયું હતું. ઘરના બધા સભ્યો દોડી આવ્યા ભગવાનભાઈના પત્ની ખુબ ઢીલા પડી ગયા હતા.અરે ભગવાન તે શું ધાર્યું છો? સરસ મજાનુ જીવન જીવતા હતા. મેડીકના બધા રીપોર્ટ નોર્મલ હતા કાર્ડીઓ ગ્રામ અને લીપીડ પ્રોફાઈલ અને ઈકો પણ નોર્મલ હતો. તો હૃદય હુમલા નું કારણ શું? શું કોઈ ટેન્સન હતું કઈ ચિંતા હતી? શું કારણ હતું? ખાવા પીવામાં ચરી પાડતા. ડોક્ટરને બરાબર બતાવતા બધુ જ બરાબર હતું. છતાં પણ હાર્ટ એટેક. જો બધું બરાબર સાચવ્યા પછી પણ જો હાર્ટ એટેક આવનો હોય તો આમ મરી મરી જીવવાનો શું મતલબ, કોઈક તો કારણ તો હશેને? શું કારણ હશે? તો કારણ હતું HOMOCYSTEINE LEVEL જે ભગવાન ભાઈ ને ૫૦ કરતા પણ વધારે આવ્યું. HOMOCYSTEINE LEVEL એ અર્લી ડેવલોપમેન્ટ ઓફ હાર્ટ એન્ડ બ્લડ વેસલ્સ ડીસીઝ માટે જાણીતો માર્કર છે.જે વિટામીન B6 અને B12 ની ઉણપ હોવાને લીધે HOMOCYSTEINEનું લેવેલ વધે છે. અને કોઈ રીનલ ડીસીસ ને લીધે પણ HOMOCYSTEINE LEVEL વધે છે.એટલેકે HOMOCYSTEINE LEVEL વધારે હોવાના લીધે હાર્ટ એટેક આવતો હોય છે. સામાન્ય રીતે ડોકટરો હજુ કરાવતા નથી.કારણકે અમુક ડોકટરો આનાથી પરિચિત નથી હોતા અને સામાન્ય લેબોરેટરી માં આવો ટેસ્ટ થતો નથી.જે લેબોરેટરી વાળા લીપીડ પ્રોફાઈલની સાથે HOMOCYSTEINEનો રીપોર્ટ કરતા હોય સમજવું કે એ લેબોરેટરી નું સ્ટેટસ હાઈ છે HOMOCYSTEINE એ મોંઘો ટેસ્ટ છે સામાન્ય રીતે નાની લેબોરેટરી માં આ ટેસ્ટ થતો નથી.લેબોરેટરીની અંદર જ HOMOCYSTEINE જો થતું હોય તો સમજવું કે લેબોરેટરીનું સ્ટેટસ ઊંચું છે.

શું HOMOCYSTEINE નું LEVEL ઘટી શકે ? અને ઘટી શકે તો કેવી રીતે ઘટી શકે. તો વિટામીન B6 અને B12 નું લેવેલ વધારે શરીર માં રહેવું જોઈએ.વીટામીન B12 માટે તો ઈન્જેકસન અને ગોળીઓ બજાર માં મળે છે. પ્રોપર ડોઝમાં B12 LEVEL જો શરીરને મેળવવું હોય તો નસમાં B12 LEVEL વધરવા માટે ઈન્જેકસન લેવા જોઈએ. એમાં ઘણા ડોકટરોમાં પણ મત-મતાંતર છે.B12 1000 કે ૧૫૦૦ યુનિટ તાકાત વાળા B12 ના ઈન્જેકસન લેવા જોઈએ કેવી રીતે લેવા જોઈએ. તો પહેલા અઠવાડિયામાં રોજ એક ઈન્જેકસન નસ વાટે લેવું જોઈએ. બીજા અઠવાડિયે એક દિવસ છોડીને ૩ ઈન્જેક્શન અઠવાડિયાના લેવા જોઈએ. ત્રીજા અઠવાડિયામા ૨ ઈન્જેકશન નસ વાટે લેવા જોઈએ. અને ચોથા, પાંચમા અને છઠ્ઠા અઠવાડીએ ૧-૧ ઈન્જેક્શન લેવું જોઈએ. ત્રણ મહિના સુધી દર મહીને ૧ ઈન્જેકશન લેવું જોઈએ. તો બરાબર B12 તમારા શરીરમાં જમા થાય. આમા એક વસ્તુ ખાસ ઉમેરવાની કે B12ના લોહીનો ટેસ્ટ વચ્ચેના કરાવવો જોઈએ. કારણ કે B12 નું લોહીમાં લેવલ >2000 (૨૦૦૦થી વધારે) યુનિટ આવશે. જે ડોકટર અને પેશન્ટ ગેરમાર્ગે દોરી શકે છે. કદાચ ૧ ઈન્જેકશન લઈને ટેસ્ટ કરાવશો તોપણ લોહીમાં B12 નું પ્રમાણ ૨૦૦૦ કરતા પણ વધારે આવશે. જે આપણને ગેરમાર્ગે દોરી શકે છે. B12નું લેવલ ઓછું આવ્યા પછી એક વખત તેનો કોર્ષ શરૂ કર્યા પછી B12 નો ટેસ્ટ ૬ મહિના પછી કરાવવો જોઈએ. આની ચર્ચા એટલા માટે કરવાની કે જૂદા જૂદા ફીજીસીઆન જૂદી જૂદી રીતે B12 નો ડોઝ આપતા હોય છે. કોઈ અઠવાડિયામા ૧ ઈન્જેકશન આપે છે તો કોઈ ૨ આપે છે. અને વાર્તા પૂરી કરી નાખે છે. અને જો તમે લોહીનો ટેસ્ટ કરવો તો એનું પ્રમાણ લોહીમાં નોર્મલ બતાવે છે. જે ગેરમાર્ગે દોરી શકે છે. હમણાં એક દર્દીમાં એવું થયું કે જેને ડાયાબીટીસ હતો. ડાયાબીટીસની દવાની સાથે B12ની મલ્ટીવિટામીન્સની ગોળી લેતા, છતાં પણ તેની તકલીફ હતી કે રાતે મારા પગના સ્નાયુઓ બહુ ખેચાય છે. બહુ દર્દ થાય છે. અસહ્ય દુખાવો પણ થાય છે અને ઊંઘ પણ નથી આવતી. જેને આપને સાદી ભાષા માં નસ ઉપર નસ ચડી ગયી એમ કહીએ છીએ. આ ડાયાબીટીસ દર્દીનું B12 લેવલ ૬૭૫ હતું. સામાન્ય રીતે નોર્મલ ૨૧૧-૯૦૦ યુનિટ હોય છે. એટલે કે B12 નોર્મલ હતું છતાં પણ તેની તકલીફ એવી હતી કે B12ની ઉણપ હોય. ડોકટરે તેને B12 ના ઈન્જેકશન આપ્યા. પહેલા અઠવાડીએ ૭, બીજા અઠવાડીએ ૩ અને પછીના અઠવાડીએ અઠવાડિયા માં ૨.અને ચમત્કારની વચ્ચે એ ડાયાબીટીસના દર્દીને બધી તકલીફ મટી ગઈ. તો શું થયું હશે? શું ગોળીમાં લેધેલું B12 શરીર ગ્રહણ ન હતું કરતુ?

તન દુરસ્તી
મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

જો કે આ એક સંશોધનનો વિષય છે. પણ આ એક હકીકત છે અને સાચું છે. બાકીના વિટામિન્સ જેને આપને B6 કહીએ એ ફળોમાંથી, શાકભાજીમાંથી, અને ફોલીક એસીડ માથી મળી શકે છે. આમ કરવાથી તમારું HOMOCYSTEINE LEVEL નોર્મલ થઈ જાય છે. MICRO ALBUMINE UREA જે સામાન્ય રીતે પેશાબ માંથી કરવા માં આવે છે. જો એ વધારે હોય તો પણ હાર્ટ એટેક આવવાની શક્યતા વધારે રહે છે. સવારના પહેલા પેશાબમાંથી MICRO ALBUMINE UREAનો ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ. જેની નોર્મલ રેંજ ૬ ૩૦ હોય છે.

HOMOCYSTEINE લેવલ વધારે હોય તો યાદ શક્તિ પણ ઓછી થઈ જતી હોય છે. જેને આપને કહીએ છીએ કે કઈ યાદ નથી રહેતું કે જલ્દી યાદ નથી આવતું. જેને અલ્જાયમળ (ALZHEIMER DISEASE) કહેવા માં આવે છે. HOMOCYSTEINE શું છે? HOMOCYSTEINE એ AMINO ACID છે. જે પ્રોટીનના બ્લોકસ થી બનેલો હોય છે. જયારે પ્રોટીન તૂટે છે અને એ AMINO ACID ના રૂપ મા વધે છે અને જેને લીધે લોહીમાં HOMOCYSTEINE નું લેવલ વધે છે. જે લોહીની નશોમાં ક્ષાર જમા કરાવે છે. જેને ATHEROSCLEROSIS કહે છે. અને નશમાં કલોટ ઉભા કરે છે. જેને તોડવા માટે B12, ફોલિક એસીડ ખોરાકમાં તાજા ફળ, માંસ, માછલી, ડેરી પ્રોડક્ટ્સ વગરે મદદગાર થાય છે. ટૂંકમાં, HOMOCYSTEINE લેવલ અને MICRO ALBUMINE UREA એ લીપીડ પ્રોફાઈલની સાથે કરાવી લેવું જોઈએ. અને અચાનક આવતા હાર્ટ એટેક થી બચવું જોઈએ. ઘણી વખતે વારસાગતમાં અથવા વધારે વજન, વધારે પ્રમાણ કૉફી, આલ્કોહોલ, અને સ્મોકિંગ કરતા હોય એમાં પણ HOMOCYSTEINE લેવલ વધે છે.