સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

છોડી ગ્યા કુરૂક્ષેત્ર 'અર્જુન', બાપુ એકલા!
ને 'શક્તિ'હીન થઇ ગ્યાં 'સિંહ' બાપુ એકલા!
'બાપુ-એકલા'- બોલે જાણે ઉઠ્યા માંદગી માંથી -
ને છિન્ન-ભિન્ન થઇ ગ્યો પક્ષ, બાપુ એકલા!

હાઇકુ

કાશ્મીરી બેન્ડ'
- સંગીત સૂર પર,
તૂટ્યો આતંક

ચઢ્યું બિચારું
'લોકપાલ'નું પદ!
કોર્ટ રવાડે!

ચિંતન

યઃ પ્રીણયેત્ સુચરિતૈઃ પિતરં સ પુત્રો, યદ્દભતૃરિવ હિતમિચ્છતિ તત્કલત્રમ્ ।
તન્મિત્રમા યદિ સુખે ચ સમક્રિયં યદ્દેતત્ત્યં જગતિ પુણ્યકૃતો લભન્તે ॥

શ્રી ભતૃહરિના નીતિશતકનો આ શ્લોક છે :

જે સારા આચરણ, વર્તન-વિવેક-વાણી 'દ્વારા પિતાને પ્રસન્ન રાખે છે તે જ સાચો પુત્ર. જે દરેક સમસ્યા-બનાવ-પ્રશ્નોમાં માત્ર ને માત્ર પતિનું હિત વિચારે તેને પત્ની; અને જેનું સુખ કે દુ:ખની કોઇ પણ પરિસ્થિતિમાં સમાન વર્તન રહે તે જ સાચો મિત્ર કહેવાય. જગતમાં પુણ્યશાળી (આ જન્મ કે પૂર્વજન્મ) આત્માઓને જ આ ત્રણે આવાં આદર્શ પુત્ર-પત્ની-મિત્ર મળે છે.'

પુત્ર કમાતો ધમાતો, સમાજમાં થોડાં માન-સ્થાન મળે પછી તેને મદ-અભિમાન આવી જાય છે અને વડીલો પ્રત્યેના વાણી-વિવેક-આદર ચૂકી જાય છે.

ઘણીવાર, પતિ-પત્નીમાં વિચારભેદ-મતભેદ હોય ત્યારે પોતાનું માન-મહત્ત્વ વધારવાં પુત્રને સંતાનોને પોતાની તરફ રાખવા પતિનું પણ વાંકુ બોલી 'ભેદ' ઉત્પન્ન કરે છે. પતિ ગમે તેવા સ્વભાવ-આચરણ વાળો હોય છતાંય પતિનું જ હિત વિચારે તે પત્ની.

ઘણીવાર ધન-સંપત્તિ-વેપારની ઉથલપાથલ થઇ જાય અને ગરીબી કે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છતાં પણ 'મિત્ર'નો સાથ, આશ્વાસન ટેકો મળી રહે એવા જ મિત્રને સાચો મિત્ર કહેવાય.

અહીં આદર્શ પુત્ર-પત્ની-મિત્રની વાત કહી છે.

સુવિચાર

- જે પુસ્તક સદાય બંધ-અકબંધ જ રહે છે તે કેવળ કાગળનો ઢગલો છે - **ચિંયાગ ફૂ**
- સારાં પુસ્તકો વિનાનું ઘર સ્મશાન જેવું છે - **વિવેકાનંદ**
- સારા પુસ્તકમાં મહાન આત્માઓનું રક્તસિંચન થયેલું હોય છે - **મિલ્ટન**
- સ્ત્રી પણ તમને ક્યારેક કંટાળો આપશે પણ પુસ્તક તો સદાય આનંદ જ આપે છે - **ગાર્ડનર**
- જે માણસ કચરા જેવું વાંચે છે તે ઝેર પીવા જેવું જ છે - **માર્ક ટ્વેઇન**
- ઘણાં ને વાંચતાં આવડી જાય પછી પણ શું વાંચવું એની ખબર નથી હોતી - **બર્નાડ શો**
- સદ્‌વિચાર, ચિંતન અને બોધકથાઓનાં પુસ્તકનું સંકલન એ આજના યુગનું વાસ્તવિક વિદ્યાલય જ છે - **એસ. ભટાચાર્ય**

બોધ કથા

શિક્ષણ એટલે સંપૂર્ણ જ્ઞાની એવું ન હોય, ક્યારેક સત્ય-સમજ કે સમજાવટમાં ભૂલ થાય પણ ખરી, વળી આજનો વિદ્યાર્થી તો 'અપડેટ' રહે છે. ઘેર કોમ્પ્યુટર-લેપટોપની મદદથી ઘણું જ એડવાન્સમાં જાણવા જેવું અને ન જાણવા જેવું પણ જાણતા હોય છે. એટલે આજના યુગમાં શિક્ષક કહે તે ફાઇનલ ઓથોરીટી એવું રહ્યું નથી. એટલે ભૂલચૂક સ્વીકારવામાં શિક્ષકે વાંધો ન લેવાય!

બટ્રાન્ડ રસેલ કેમ્બ્રીજ યુનિ.માં - હાઇડ્રોસ્ટેટે ટિક્સ પર વ્યાખ્યાન આપતા હતા. અને પાટિયાં પર દાખલો પણ ગણી બતાવતા હતા.

ત્યાં એક વિદ્યાર્થી વચ્ચે જ ઊભો થયો અને વિનયથી કહ્યું, સર, તમે વચ્ચે એક પગથિયું, કેન્દ્ર ત્યાગી બળનું ગણતરી લેવાનું ભૂલી તો નથી ગયા ને?

(ભૂલ બતાવવાની આ વિનયભરી રીત છે.)

બટ્રાન્ડ રસેલે ધ્યાનપૂર્વક દાખલો ફરી જોયો અને માથે હાથ દઇ, ખૂરશીમાં ફસડાઇ બેસી ગયા!

વિદ્યાર્થીએ ચિંતાપૂર્વક પૂછ્યું, સર હું ખોટો હોઉં તો ક્ષમા યાચું છું.

રસેલ બોલ્યા, ના - ના, ભાઇ તું અક્ષરસઃ સાચો છે પણ મને અફસોસ એ વાત નો છે કે છેલ્લા વીસ વર્ષથી હું આ દાખલો આ રીતે જ ગણતો હતો! પણ તું ખરેખર સાચો છે..

ચન્મય મહેતાના ચહેરા પર ગંભીરતા છવાઈ રહી, એક દીકરી જ એના માવતર વિશે આવી મમતા દાખવી શકે! એના હૈયે એકાએક ઝબકારો થયો, પોતે બારે માસ આઠે પહોંર કૅરિયર પાછળ જ દોડતો રહ્યો

દરખાસ્ત

- કેશુભાઇ દેસાઇ

ગ્લોબલ સમિટની પૂર્ણાહુતિ થતાંની સાથએ દૂર દૂરથી આવેલા મલ્ટિનેશનલ કંપનીઓના પ્રતિનિધિઓ ગાંધીનગરની યાદો વાગોળતા પોતપોતાનાં શહેરો ભણી પ્રસ્થાન કરવા ઉતાવળા થઈ રહ્યાં. આગોતરૂં બુકીંગ કરાવ્યું હોઈ મહાશ્વેતા સુંદરમ્ ધુમ્મસને કારણે ફલાઈટના લૅન્ડિંગના મુદ્દે ખાસ્સાં ચિંતાતુર હતાં. વીઆઈપી લાઉન્જમાં સહયાત્રી ચિન્મય મહેતા સાથે કૉફી પીતાં પીતાં એમની નજર વારંવાર સામી દિવાલ પર ઝબૂકતી પૅનલ પર જઈને અટકતી હતી.

'આજે જરૂર ફસાઈ જવાનાં આપણે.' એમનાથી અનાયાસ બોલી જવાયું. સહયાત્રી ચિન્મય મહેતાએ કૉફીનો ગરમાગરમ ઘૂંટ ગળા નીચે ઉતારતાં કહ્યું : 'માણસ એકલો ન રહી શકે એ તો સમજી શકાય. આપણે તો બે જણાં છીએ.' થોડું વધારે પડતું બોલાઈ ગયું એમ સમજી એમણે મહાશ્વેતા સુંદરમને હળવાશથી પૂછી લીધું : 'જરા મજાકીયો નેચર છે. માઠું તો નથી લાગ્યું ને?'

મહાશ્વેતાએ મલકાઈને જવાબ વાળ્યોં એમાં માઠું લગાડવા જેવું શું હતું? તમે હંડ્રેડ ઍન્ડ વન પરસંટ સાચી વાત કરી છે. માણસ સામાજિક પ્રાણી છે. એ હરહંમેશ કોઈ ને કોઈ 'કંપની શોધમાં રહેતો હોય છે. આપણે બે સાથે છીએ એટલે રાહતનો દમ લઈ શકાય છે. એકલી હોત તો કંટાળી ગઈ હોત આ અજાણ્યા મુલકમાં... છેલ્લું વાક્ય બોલતાં બોલતાં એની નજર સમક્ષ વતનના ગભે એકલવાયું જીવન ગુજારતી માતાનો ચહેરો તરવરી ઊઠ્યો. એણે છેક હોઠે અડકાડેલો કૉફીનો કપ ટિપાઈ પર મૂકી દીધો. આંખોમાં ભેજ વળી ગયો. સહયાત્રી ચિન્મય મહેતાએ એના ચહેરા પર બદલાતા હાવભાવ વાંચી તો નહીં લીધા હોય! - મહાશ્વેતાએ મહા મહેનતે ઉદાસ ચહેરા પર બનાવટી સ્મિત લેપ લગાડ્યો.

'એક વાત પૂછું?' મહાશ્વેતાએ ચિન્મય મહેતાની મહાનુભૂતિ અંકે કરવા મનની વાત રોડવી જ દીધી. 'આવી ગ્લોબલ સમિટોમાં કયારેય માણસના અંતરંગને સમૃદ્ધ કરવાની ચર્ચા તો થતી જ નથી. વિકાસનો અર્થ શું ફકત ઈમ્પોર્ટેડ કાર અને વૈભવી બંગલામાં કે લકઝુરિયસ ફ્લૅટમાં જ સમાઈ જાય છે? માનવીનું મન મરવા પડ્યું હોય ત્યારે આવા વૈભવથી એને રાજી કરી શકાય ખરૂં?'

ચિન્મય મહેતાને એનો સવાલ પૂરો સમજાયો નહોતો. બની શકે, બિચારી મહિલા આટલા ઊંચા હોદ્દે પહોંચ્યા પછી પણ પરિવાર સંદર્ભે દુ:ખી રહેતી હોય. એને અનુરૂપ પાત્ર ન પણ મળ્યું હોય. અથવા એવું પાત્ર મળ્યું હોય તો પણ એની પોઝિશનને કારણે પાછળથી બે જણ વચ્ચે અંતર ઊભું થઈ ગયું હોય... એ સિવાય એના ચહેરા પર આવી નિરાશાની રેખાઓ ભાગ્યે જ ઊપસી હોત.

'હું બરાબર સમજયો નહીં.' ચિન્મય મહેતાએ એના મજાકીયા અંદાજમાં ઉમેર્યું 'હું રહ્યો ગુજરાતી. તમે સાઉથ ઈન્ડિયનો જરા વધારે પડતાં ઈમોશનલ હોવ છો. બાકી સરકાર તો ભૌતિક વિકાસની જ જવાબદારી લઈ શકે. નરેન્દ્ર મોદી કોઈ દુખિયારાં મનની તિરાડો સાંધવા નવરા થોડા છે? એમને તો હજી પ્રાઈમ મિનિસ્ટર બનવું છે!'

મહાશ્વેતાને એની મજાકમાં રસ ન પડ્યો. એની નજર સામે કોચ્ચીના એ ભરચક લત્તામાં એકલી એકલી બંધ બારણે વરસ, મહિના અને દિવસ ગણતી વિધવાનો ઓશિયાળો ચહેરો તરવરતો રહ્યો. હજી તો માંડ પચાસ આસપાસ પહોંચી હતી. પણ એકની એક દિકરીને સારૂં ઘર અને સારો વર જોઈ વળાવી દીધા પછી હવે એને માટે શ્રી ગુરૂવાયુર મંદિરે જઈને એ ભવ્ય મૂર્તિ સામે કલાકો લગી આંખઓ મીચીં માળા કરવા સિવાય કોઈ વિકલ્પ જ ક્યાં બચ્યો હતો? વહેલી સવારે ઊઠીને એ ઠંડા પાણીએ નાહી લેતી અને પછી આંગણામાં રોપેલી તુલસી આગળ દીવો કરી એના ઈષ્ટ દેવની પ્રાર્થના કરતી. પોતે નાની હતી ત્યારે જ એક દિવસ ઓચિંતું એના સેંથાનું સિંદુર ભૂંસાઈ ગયું હતું. બાપુને બદલે એમનું ડેડ બૉડી જ પાછું આવ્યું હતું. કોઈએ ગોળી મારી દીધી હતી. અઠવાડિયા અગાઉ માથા ભારે તમિળ ટાઈગર સામે જીભાજોડી થયેલી. રાજીવ ગાંધીની પ્રશંસા કરતો લેખ લખેલો, તે જ એમને ભારે પડી ગયો... કેટલાં વરસ, થઈ ગયાં એ વાતને? - મહાશ્વેતા મગજની સ્લેટમાં ગણતરી માંડી રહી : નહીં નહીં તોય ૨૩ તો ખરાં જ. હજી પોતે માંડ નર્સરીમાં જવા લાગેલી. બાપુને બંધ કૉફીનમાં ઘેર લવાયા ત્યારે એને કુતૂહલ થયું હતું આજે પેટીમાં કેમ પુરાઈ ગયા છો? ઊંઘવું હોય તો આપણે ઘેર પલંગ નહોતો?- બહુ મોડું સમજાયેલું કે એ બાપુ નહોતા, એ તો એમનું મડદું હતું! બાપુનો હંસલો તો કલાકો પહેલાં ગુરૂવાયુર મંદિરના ચૉકમાં જ પાંખો ફફડાવતો અનંતની યાત્રાએ ઊડી ગયો હતો.

પછીનો વખત ઘણો કપરો હતો. મર્ડર તો ઘણા લોકોએ નરી નજરે જોયું હતું. જોનારઓમાં બાપુના સહકર્મચારીઓ હતા. કુટુંબી હતા. મંદિરમાં ભગવાનને ફુલ ચડાવવા આવનારા શ્રદ્ધાળુઓની લાઈ લાગેલી હતી. પેલા આતંકવાદીએ બાપુનો કૉલર પકડીને પહેલાં તો મંદિરની દિવાલ સામે અફાળ્યા, પછી પૉઈન્ટ બ્લૅન્ક ગોળી ધરબી દીધી, લમણાં જ. ઘણા ભકતોનાં ફુલ ગોઝારાં થઈ ગયાં હતાં. ઘણાનાં કપડાં પર લોહીના છાંટા ઊડ્યા હતા. પરંતુ કોઈ પોલીસ થાણે ફરિયાદ કરવા તૈયાર ન હોતું. બધઆને તમિળ ટાઈગરનો ડર હતો. એની વિરૂધ્ધ સાક્ષી આપવી એ જાણી જોઈને મોતને નોતરૂં આપવા જેવી બાબત હતી.

મહાશ્વેતાની મોટી મોટી આંખોમાં લોહી છંટાઈ હયું. એને થયું : ટેન્શન વધી જશે તો કદાચ બ્રેઈન હેમરેજ થઈ જશે. ક્ષણ પૂરતી તો એ ભૂલી જ ગઈ કે પોતે અમદાવાદના ઍરપોર્ટની લાઉન્જમાં બેઠી હતી, અને પાસેના જ સોફામાં બેઠેલા એના સહયાત્રી ચિન્મય મહેતા સાથે ગપશપ કરી રહી હતી. એકાએક ભારેલો જવાળામુખી ફાટી નીકળે એમ એણે આદ્ર સ્વરે કહ્યું : 'મહેતા સાહેબ, મારી મા છેલ્લાં ત્રેવીસ વર્ષથી..' એનો કંઠ ભીંજાઈ ગયો. આંખોમાં આંસુ ધસી આવ્યાં 'હું એની એકલતાનો એક માત્ર સધિયારો હતી, એ પણ પાંચ વરસથી જુદી રહેવા ચાલી ગઈ... આપણને થોડા કલાક એકલા રહેવામાં કંટાળો આવતો હોય તો એને તો આખી જિંદગી એકલપંડે જીવવાની છે!' એ ન સમજાય એવી નજરે તાકી રહી.

ચિન્મય મહેતાના ચહેરા પર ગંભીરતા છવાઈ રહી. એક દીકરી જ એના માવતર વિશે આવી મમતા દાખવી શકે! એના હૈયે એકાએક ઝબકારો થયો. પોતે બારે માસ આઠે પહોંર કૅરિયર પાછળ જ દોડતો રહ્યો. કયારેય પાછું વાળીને ઘર તરફ જોયું ખરૂં? 'ઘર' શબ્દ એ ગુજરાતના ખૂણે પડેલા કચ્છમાં આવેલા એના પૈતૃક વતનમાં આવેલા મકાન માટે વાપરતો હતો. એ ઘર ધીરે ધીરે વૃદ્ધ થઈ રહ્યું હતું. ઘરના આત્મા જેવી માએ દસેક વરસ અગાઉ મોટું ગામતરૂં કર્યા પછી પ્રાણલાલ દેવશંકર મહેતા સાવ જ એકલા પડી ગયા હતા. ખખડધજ વૃક્ષને 'સૂકવા' લાગી જાય એમ એ ઘરમાં હવે ફકત એનો છેલ્લો મોગલ મરવાના વાંકે જીવી રહ્યો હતો. ચિન્મયથી મોટા મંદાર અમેરિકામાં વસી ગયો હતો. એ બે-ત્રણ વર્ષે એકાદ વાર 'દેશમાં આવતો ત્યારે પણ ઘરડા બાપ માટે માંડ દસ-વીસ મિનિટ ફાળવી શકતો. મરનાર માના કારજમાં પણ હાજર નહોતો રહી શક્યો! કયારેક ચિન્મય મહેતા મનોમન ઊંડા ઊતરી જતો : બે ભાઈઓ વચ્ચે એકાદ બહેન હોત તો વતનમાં એકલવાસ ભોગવતાં માતાપિતાને જરૂર એના નામનો સધિયારો રહેત. પ્રાણલાલ દેવશંકર મહેતાએ બે દિકરા થયા પછી ચૂપચાપ હેલ્થ સેન્ટર પહોંચી જઈ વાઝેકટૉમી કરાવી દીધી હતી. એ સમજણો થયો ત્યારે ગામ લોકો પ્રાણલાલ મહેતાનો દાખલો ટાંકીને કહેતાઃ બધા પુરુષો જયારે સ્ત્રી ઓપરેશન કરાવે એવો આગ્રહ રાખતા તે જમાનામાં પ્રાણલાલ મહેતાએ કોઈને અણસારોય ન આવે એમ ચૂપચાપ ઑપરેશન કરાવી દીધેલું!'??

પ્રાણલાલ મહેતાના એ ત્યાગનો એના વારસદારોએ કેવો સરપાવ આપ્યો! - ચિન્મય મહેતાની ચાતી સોંસરવો ઊંડો લિસોટો તણાઈ ગયો. છેલ્લાં દસ વરસથી એ સાવ એકલા પડી ગયા છે. બેઉ દીકરા પોતપોતાની રીતે 'સેટ' થઈ ગયા, એનો સંતોષ જરૂર હોય. પરંતુ આ ઉંમરે એકલા જીવવાનુંદુ:ખ બિચારા કહે તોય કોને! આખો દિવસ ટીવીના ધાર્મિક ચેનલો જોયા કરતા હશે. છેલ્લે ફોન પર મળ્યા ત્યારે કહેતા હતા : ભઈલા, મારી ચિંતા ના કરતો. મને ચાનું વ્યનસ હતું તે છૂટી ગયું છે. રોટલી-શાક બનાવી લઉં છું. આમેય ત્યારે આ ઉંમરે સ્વાદના ચટકા તો છોડવા જ પડે. ભગવાન જે કાંઈ કરે તે સારા માટે. તારી મમ્મી આગળ થઈ તે સારૂં થયું... મારી જેમ એ એકલી એકલી ના જીવી શકત. હું તો ગમે તેમ તોય પુરૂષજાત. મંદિરમાં જઈનેય ટાઈમ પસાર ખરી લઉં. બૈરા માણસ માટે તો ભારે મુસીબત. હજી આપણે સમાજ એને તો ઘરની રાણી જ ગણે છે...

'મહાશ્વેતા, મારી એક દરખાસ્ત માનશો?' ચિન્મયથી અનાયાસ જ પુછાઈ ગયું. મહાશ્વેતા મૂંઝાઈ ગઈ. ગ્લોબલ સમિટ તો પૂરી થઈ. હજી કઈ દરખાસ્ત બાકી રહી ગઈ હશે? એણે વિસ્મયપૂર્વક સ્મિત કરતાં પૂછ્યું : 'મારા ચૅરમેન સાથે વાત કરી શકું, બાકી તો -'

ચિન્યમ હસ્યો. 'ચૅરમેન સાથે નહીં, મધર સાથે વાત કરવાની તૈયારી હોય તો કહું!' એણે વેધક નજરે મહાશ્વેતાની આંખોમાં તીર તાક્યું : 'બોલો, તૈયારી છે?' એનો તોફાની ઈશારો અને લાઉન્જનું આ એકાંત...

- મહાશ્વેતા નખશિખ કંપી ઊઠી : 'મિ. મહેતા!' એ માંડ આટલું જ બોલી શકી : 'ફોર યૉર કાઈન્ડ ઈન્ફર્મેશન, આમ'ય અ મેરીડ લેડી. મારે એક બેબી પણ છે અને લેટ મી ટેલ યુ ફ્રેન્ડલી, હું મારા ઘર સંસારમાં સુખી છું...' એના ચહેરા પર વિષાદ તરી આવ્યો અને ચિન્મય મહેતા હસતો જ રહ્યો : 'હું પણ મારા ઘરસંસારમાં તમારા જેટલો જ સુખી છું મૅડમ મહાશ્વેતા સુંદરમ્! તમે તો મારી દરખાસ્ત સાંભળ્યા પહેલાં જ છંછેડાઈ ગયાં!'ને વાતમાં મોણ નાખ્યા વગર એણે હૈયે હતું એ હોઠે આણી દીધું : 'તમારા મધર જેવી જ એકલતા મારા પંચાવન વરસના પિતા વેંઢારી રહ્યા છે. બિલકુલ તંદુરસ્ત છે, પણ અમે બંને ભાઈઓ પોતપોતાના કૅરિયર બનાવવામાં એમની દરકાર જ નથી રાખી શક્યાં!' એકાએક મહાશ્વેતાના કલાન્ત ચહેરા પર વીજળી ઝબૂકી ઊઠી : 'ઓહ! એમ વાત છે! સૉરી ચિન્મય, મારાથી કંઈ અવિવેક થયો હોય તો પ્લી...ઝ મને માફ કરો!' એણે હાથ આગળ બઢાવી આંખ મિચકારી : 'જો આપણે એ બે સિનિયર્સને એક કરી શકીએ તો એનાથી મોટું પુણ્ય હોઈ જ ના શકે!'

બેઉ એકમેકને પ્રસન્નતાપૂર્વક નિહાળતાં રહ્યાં : 'બટ હુ વિલ બેલ ધ કૅટ?' - બિલાડીના ગળે ઘંટ કોણ બાંધશે?' મહાશ્વેતાએ ચિન્મયના સવાલનો જવાબ આપતાં ખડખડાટ હસીને કહ્યું : 'કૅટને તો હું સંભાળી લઈશ. ડૉગની જવાબતારી તમારી!'

- સામેની પૅનલ પર કોચ્ચી માટેની ફલાઈટ લેન્ડિંગ થઈ રહ્યાના અને સુરક્ષા જાંચ માટે આવી જવાનો મેસેજ વાંચી બેઉના ચહેરા મલકી ઊઠ્યાં : 'શુકન તો સારા થાય છે...' કહી ચિન્મયે મહાશ્વેતાના સુંવાળા ગાલ પર હળવેકથી ટપલી મારી દીધી.

મહાશ્વેતાએ ખંધાઈથી કહ્યું : 'બળેવ પર રાખડી બંધાવવાની તૈયારી રાખજો!'

રક્તની ખામીને કારણે સોજા આવતા હોય તો રોગીના બલ પ્રમાણે 'પુનર્નવા મંડુર' દૂધ સાથે લેવુ, આ ઉપરાંત લૌહતત્ત્વ યુક્ત ખોરાક લેવો

શરીરનો સોજો
નિરામય

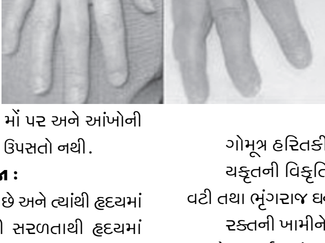
- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ઘણાં બધાં રોગોની જેમ શરીર પરનો સોજો પણ બહુ જ સામાન્ય ગણી શકાય એવા રોગોમાં સમાવિષ્ટ... થઇ ગયો છે. ઘરમાં કોઇને કોઇ વ્યક્તિને કોઇને કોઇ કારણોસર સોજા રહેતાં જ હોય. સવારે ઊઠીએ તો મોં પર થોથર જામી ગઇ હોય. સાંજે પગ સૂજી ગયા હોય. ખટાશ ખાઇએ તો સાંધાઓમાં સોજો ચડી જાય. આદિ... આદિ... આ બધા સોજાઓ લાગે છે - સામાન્ય કારણ કે બહુ જલ્દીથી આ સોજાઓ અદૃશ્ય થઇ જતા હોય છે પરંતુ આ સોજાને હળવાશથી લેવાની જરૂર નથી, આ સોજા શરીરના આંતરિક અવયવોની ખામી દર્શાવતી વોર્નિંગ નોટીસ છે.

સોજા શરીરના અલગ અલગ ભાગો પર અલગ અલગ કારણોસર થાય છે. જેમ કે, એક જ પગમાં ખૂબ જ બધો સોજો હોય, પગ હાથીના પગ જેવા લાગે તો એ હાથીપગો હોઇ શકે. મોટું થોથરાઇ જવાનુ કારણ યકૃત (લીવર), કીડની અથવા હૃદયની કામગીરીમાં વિક્ષેપ કે ખરાબી થવાથી થતા હોય છે. ચાલો જાણીએ અલગ અલગ પ્રકારના સોજા વિશે...

(૧) હૃદયની વિકૃતિની થનારા સોજા :

હૃદયના ધબકારા નબળાં પડે ત્યારે હૃદયમાં જેટલા વેગથી લોહી પાછું આવવું જોઇએ તે ન આવી શકવાના કારણે શરીરના નીચેના ભાગોમાં સોજા આવે છે. સોજા મુખ્યત્વે દિવસ દરમિયાન કામકાજ પતાવ્યા બાદ, સાંજના સમયે પગ કે ઘુંટી પર જોવા મળે છે. સોજાને દબાવવાથી ખાડો પડે છે, પણ તરત જ ઉપસી આવે છે. સોજા વધે તો ધીરે-ધીરે આખાય શરીરમાં પણ જોવા મળે.



(૨) કિડનીની વિકૃતિથી થનારા સોજા :

જો શરીરમાં કિડનીની ખરાબી હોય તો કિડની દ્વારા જેટલું પાણી તથા મીઠું શરીરની બહાર મૂત્ર સ્વરૂપે જવા જોઇએ તે જતા નથી આથી તે શરીરમાં જ સંચિત થાય છે. આરામ કર્યા પછી સોજા વધે છે. સવારે મોં પર અને આંખોની નીચે સોજા હોય. સોજો દબાવવાથી જલ્દીથી ઉપસતો નથી.

(૩) લીવરની વિકૃતિથી થનારા સોજા :

પાચન ક્રિયા બાદ લોહી લીવરમાં જાય છે અને ત્યાંથી હૃદયમાં જાય છે. લીવરમાં વિકૃતિને કારણે લોહી સરળતાથી હૃદયમાં પહોંચતું નથી અને લીવરની આસપાસના ભાગમાં જમા થાય છે આથી સાથળોના ભાગમાં તથા શરીરની વચ્ચેના ભાગમાં સોજા જોવા મળે છે. ખાસ કરીને દર્દી સૂઇ જાય ત્યારે સોજા વધે છે.

(૪) સાંધામાં સોજા :

મુખ્યત્વે આર્થરાઇટીસ અને ખાસ કરીને ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ (સંધીવાત)ને કારણે વજન ઉઠાવનાર તથા નાના સાંધાઓમાં સોજા જોવા મળે છે. દુ:ખાવો પણ હોય છે. દુ:ખાવો અને સોજો ફરતા રહે. ઘણી વખત સોજા અને પીડા એટલી વધી જાય કે રોગી ચાલવા જ અક્ષમ બને. શિયાળામાં ખાસ કરીને આ સોજા વધુ જોવા મળે. સોજાનો ભાગ બાકીના શરીર કરતા ગરમ જણાય.

(૫) હાઇપોથાઇરોડીઝ્મ :

થાઇરોઇડ ગ્રંથિના અંત:સ્ત્રાવોનો સ્ત્રાવ ઓછો હોવાથી શરીરમાં ચયાપચયની ક્રિયા ઘટી જાય આથી શરીરમાં ચીકાશ અને પ્રોટીન પચ્યા વગર પડ્યા રહેવા ચામડી નીચે જમા થાય અને સોજા સ્વરૂપે તરી આવે, દર્દીનું શરીર ભારે લાગે તથા વજન વધે. દર્દીને ઠંડી વધુ લાગે અને દર્દીની જૈવિક ક્રિયાઓ પણ મંદ પડે.

(૬) હાથીપગો :

હાથીપગાના વાયરા હોય તેવા વિસ્તારોમાં મચ્છરો દ્વારા આ રોગ થાય છે. આ રોગથી રોગીને કોઇ પણ એક પગ જાડો થાંભલા જેવો થઇ જાય છે. શરીરમાં ઠંડી લાગે, અર્ધી રાત્રે તાવ આવે. લોહીના પરિક્ષણમાં પણ આના જંતુઓ જોવા મળે. ઘણી વખત હાથ, નાક, હોઠ, કાન તથા ઇન્દ્રિય પર પણ સોજો આવે.

આ ઉપરાંત એલર્જીને કારણે પણ અલગ-અલગ સમયે શરીર પર સોજા આવતા જોવા મળે છે, કોઇ જીવજંતુ કરડી જવાથી પણ સોજા આવી જતા હોય છે.

સારવાર :

તમામ પ્રકારના સોજાઓમાં મીઠું અને ખટાશ બંધ કરવા જોઇએ. ખૂબ તેલ-મસાલાવાળા ખોરાક, અથાણા, આથાવાળી વસ્તુઓ બંધ કરવી.

કિડનીની વિકૃતિથી સોજા આવતા હોય તો સાટોડી થતા ગોખરૂંનો ઉપયોગ કરવો. સાટોડી દરેક પ્રકારના સોજામાં ખૂબ અસરકારક છે.

દશ મૂલકવાથ કે પુનર્નવાદિ કવાથ યોગ્ય માત્રામાં લઇ શકાય.

હૃદયની વિકૃતિથી સોજા આવતાં હોય તો અર્જુનારિષ્ટ, કે હૃદયચૂર્ણની યોગ્ય માતામાં રોગીના બલ અનુસાર ઉપયોગ કરવો.

ગોમૂત્ર હરિતકી સવારે અર્ધીથી એક ચમચી લેવી

યકૃતની વિકૃતિથી સોજા આવતા હોય તો આરોગ્યવર્ધિની વટી તથા ભૃંગરાજ ઘનઘટીનો ઉપયોગ કરવો.

રક્તની ખામીને કારણે સોજા આવતા હોય તો રોગીના બલ પ્રમાણે 'પુનર્નવા મંડુર' દૂધ સાથે લેવુ. આ ઉપરાંત લૌહતત્ત્વ યુક્ત ખોરાક લેવો.

આપણે જોયું કે શરીરમાં આપણા શરીરના અગત્યના અવયવોમાં કોઇ ખામી રહેલી દર્શાવે છે. આથી, જો દર્શાવેલ સોજાઓ મુજબના લક્ષણો લાંબા સમયથી કોઇ વ્યક્તિમાં જોવા મળતાં હોય તો તેને હળવાશથી ન લેતા ચિકિત્સકની સલાહ લેવી જોઇએ. સોજાના આ સંકેતને જેટલાં વહેલા સમજીશું એટલી ઝડપથી શરીરનાં અવયવોમાં રહેલી ખામીઓ પણ જાણીને દૂર કરી શકીશું.

કોઇએ દગો દીધો કે કોઇ આપણી આગળ ખોટું બોલ્યું તો આપણાં લાગણી તંત્રને લોહીલુહાણ શા માટે થવા દેવું 'જસ્ટ ફરગેટ ઇટ'ની સલામત છત્રી ખોલી નાંખવાની જેથી દુ:ખદાયી લાગણીઓ આપણાં હૃદય સુધી પહોંચી જ ન શકે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

હમણાં બપોરે ટી.વી. ઓન કર્યું અને મારા ઓલટાઇમ ફેવરીટ ગીતોમાનું એક દૃશ્યસાર થયું. રાજકપૂર અને નરગીસ અડધા ભીંજાયેલા, એક છત્રી નીચે 'પ્યાર હુઆ, ઇકરાર હુઆં ગાઇ રહ્યાં હતા. એક છત્રી નીચે જયાં એકબીજાના ગરમ શ્વાસ સ્પષ્ટ સાંભળી શકાય ત્યાં વરસાદ પણ આકાશમાંથી વરસતી મદીરા જેવો માદક લાગે છે. સુંદર ગીતની તરત સાથે ગુનગુનાવતાં જ સાંજે સરપ્રાઇઝ મળ્યું, 'મદીરાનું' માવઠું થયું, સ્વેટર પહેરવું કે છત્રી ઓઢવી નક્કી ન કરી શક્યું. સ્વેટર પહેલીને છત્રી નીચે ઢબુરાઇ જવું ઉચિત લાગ્યું! વરસાદ આવતાં જ કવિઓ પછી જો કોઇ બિઝી થઇ જતું હોય તે છે છત્રી : લાલ-પીળી-વાદળી-લીલી અને હવે તો ફુલોની ભાતવાળી ડિઝાઇનર છત્રીઓ જોઇ લાગે કે જાણે રંગોનું ફૂલબજાર ભરાયું છે. અરે! અત્યારે તો પ્રચાર પ્રસારના માધ્યમો પણ છત્રીને આગવું મહત્ત્વ આપે છે. જાહેરાત લાઇફ ઇન્સ્યુરન્સની હોય કે એજ્યુકેશનલ ઇન્સ્ટીટયૂટની હોય, ચમકે છે રંગબેરંગી છત્રીઓ.

આ ઉઘડેલી છત્રીઓનું સામ્રાજય જોઉં ત્યારે એક વિચાર અચૂક આવે છે કે પોતાને શરણે આવેલા માટે છત્રી કેવી આગવી સ્પેશ ઊભી કરી આપે છે! રસ્તા પર ચાહે જેટલી પણ ભીડ હોય, છત્રી ઓઢીને ઉભેલી વ્યક્તિની આસપાસ પોતાના વિસ્તાર જેવડા વર્તુળનો અવકાશ તો છત્રી રચી જ આપે. આજુબાજુ કે આગળ - પાછળ ઊભેલી વ્યક્તિથી એટલું અંતર તો જળવાય જ! આપણું રક્ષણ કરે અને સાથે જ આપણી નીજી સ્પેસનું નિર્માણ કરી આપે! છત્રછાયાની આ જ વિશિષ્ટતા છે!

હમણાં એક પરિચિતના બા ગુજરી ગયા. પરિચિત ઘણાં વ્યથિત થઇ બોલ્યાં "અમારાં માથેથી તો છત્તર ચાલ્યું ગ્યું" વડીલ ઘરમાં બેઠાં હોય એટલે જીવનમાં શિયાળાના કોમળ તડકાની હૂંફ વરતાયા કરે! નિર્ણય લેવાની બોઝીલ જવાબદારીમાંથી મુક્તિ મળી જાય. અમારા રાજપૂતોના પ્રસંગોમાં જાન આવી હોય સાફા બાંધીને વડીલો હકડેઠઠ બેઠાં હોય! મને આ દૃશ્ય ખૂબ ગમે! ગમે તેવો પ્રસંગ વડીલોની હાજરી વગર અધૂરો અને ફિક્કો લાગે. સાઠે પહોંચેલા પ્રૌઢને પણ કોઇ પ્રેમથી પૂછે, 'બેટા! તું જમ્યો?' તો કેવું વ્હાલું લાગે! નોકરી-ધંધાથી થાકીને ઘરે પહોંચીએ ને સ્નેહાળ હાથ આપણાં માથે ફરે, કરચલીયાળો ચહેરો આપણને જોઇને હસી ઉઠે તો જીવન બાગ-બાગ થઇ જાય ને!

છત્રછાયા. મને બહુ ગમે છે આ શબ્દ. વડીલોનાં સંદર્ભે એ પ્રયોજાય છે. ત્યારે પણ તેમાં એક આગવી સ્પેસ અભિપ્રેત છે! ઘરમાં વડીલ બેઠાં હોય તો વ્યવહારૂં અને સામાજિક જવાબદારીમાંથી મુક્તિ તો મળે જ છે સાથે છત્રછાયા એ સુકુનનો - સલામતીનો અહેસાસ કરાવે છે, અને એ અહેસાસ કોઇ પણ વ્યક્તિ કોઇ પણ સંબંધમાં અનુભવી શકે પણ છત્રી જે પ્રકારે નિર્ભાર બની છત્રીધારકનું રક્ષણ કરે છે તેમ વ્યક્તિની અંગત સ્વતંત્રતા પર આક્રમણ કર્યા વગર પણ તેનું રક્ષણ કરે તેવાં સ્વજન કેટલાં? આપણે કોઇ મિત્ર કે સ્વજનને જરૂરિયાતની ક્ષણોમાં મદદરૂપ થયા હોઇએ કે તેની જિંદગીની કોઇ કટોકટીની ક્ષણે તેનો હાથ પકડી તેને ઉગારી લીધો હોય એવું બને પણ, ત્યાર બાદ એની એ અંગત બાબત વિષે ખણખોદ કરીએ કે અન્યોની હાજરીમાં એ વિષે ચર્ચા કરી તેને એ બાબત વિષે સતત યાદ અપાવ્યા કરીએ તો તેની અંગત સ્પેસ પર આક્રમણ કર્યું ગણાય. રક્ષણ આપ્યું કે મદદ કરી એટલે તેની જિંદગીના પ્રત્યેક નિર્ણયમાં માથુ મારવાનો પરવાનો મળી જાય એવું નથી પણ ઘણીવાર આપણે તેવી હરકત કરી બેસતાં હોઇએ છીએ. આવા સમયે છત્રીને યાદ રાખીને છત્રીધર્મ બજાવી લેવો જોઇએ.

અરે, આ આકાશ જેવી છત્રી ધરતીને મળી છે પણ તે ક્યારેય ધરતીની આણ ઓળંગે છે? જાળવે છે ને રિસ્પેક્ટેબલ ડિસ્ટન્સ? અરે, પ્રકૃતિમાં આ નિયમ કેટલી સુંદર અને સુગ્રથિતરૂપે પળાય છે! ધરતીમાં ઊંડે ધરબાઇ જતાં બીજ, એમાંથી અંકુરિત થતાં મૂળીયા, મૂળીયામાંથી પાગરતાં છોડ, તેના પાન-ડાળખી, ફળફૂલ આ બધાં એકમેકને પોષતાં રહે છે, પણ પોતપોતાનાં સ્થાને રહીને, અંતરને જાળવીને, મૂળિયાની ગતિ જમીન ભણીને વૃક્ષની આકાશ તરફ! દેખીતી રીતે તો બંન્ને વિરૂધ્ધ દિશાની પ્રગતિ પણ અંતરથી તો એક જ ઉગવા ભણીની!

આકાશની છત્રી આપણને શીખવે છે કે સંબંધમાં ગમે તેટલી નિકટતા હોય તો પણ સામી વ્યક્તિની અંગત સ્પેસ આદર કરવો. નશીબદાર છે એ લોકો જે સંબંધોમાં આવું આદરપૂર્ણ અંતર જાળવી શકે છે, જે પોતે ખુલ્લાપણામાં શ્વસે છે અને આત્મીયજનોને પણ મોકળાશમાં ઊગવા - મ્હોરવાની મોકળાશ બક્ષે છે. છત્રી જેવી સખી કે આકાશ જેવાં દોસ્ત બનવું એ સંબંધોની સૃષ્ટિમાં અવ્વલ દરજ્જો હાંસલ કરવા જેવું લક્ષ્ય છે તેમ નથી લાગતું?

છત્રીનું એક બીજું સુખ પણ છે. તેના પરિઘની બહાર લોકો આપણને જુએ છે - નથી જોતા - ટીકા કરે છે તેની સાથે આપણી પરવા રહેતી નથી. આપણા મનમાં આવી એક છત્રીનો પરિઘ બનાવો. એ પરિઘમાં આપણાં એવાં આત્મીય જન કે જે આપણાં શ્વાસ જેટલાં આપણી નજીક હોય જેમનાં વિચારો, ટીકા કે પ્રસંશાની આપણી વ્યક્તિત્વ પર અસર પડતી હોય તેવાં લોકોને પ્રવેશવાં દેવાં. અને જે આપણાં એ પરિઘની બહાર છે તે આપણાં વિષે શું બોલે છે? કે શું વિચારે છે? આપણી ટીકા કરે છે કે વખાણ? આપણે શું લેવાદેવા!

છેલ્લે એક વિચાર આવે છે કે મનને ઘેરી વળતાં આડાઅવળા વિચારોમાં ટોળામાં અટવાઇએ ત્યારે નક્કી કરેલા લક્ષ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિય કરવા માટે પણ ફોકસ નામની છત્રી ખોલી નાંખીએ તો? યાદ કરો કેટલીયે વાર એવું બન્યું હશે કે કોઇ કામ કરીએ કે કોઇ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરીએ એ સાથે જ એનાથી જુદાં જ અનાપ-શનાપ વિચારોની ધમાચકડી મનમાં શરૂ થઇ જાય છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)