સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

મા ના ખોળામાંથી જે ભાષા મફ્ત મળે છે,
તે લેવા, લોકો ઝ'વેરીની દુકાને દોડે છે,
ખોળે છે નકલી હીરા ઉકરડે ચઢીને -
ઝાંઝવાં માટે કરી, અમૃતકુંભ છોડે છે..
(અંગ્રેજી મિડિયમ ઘેલછા)

કરો ગૌરવ,
મુક્ત અભિવ્યક્તિ માટે -
માતૃભાષાનું..

માતૃભાષા જ
પ્રેમ અને વાત્સલ્યના
સીંચે સંસ્કાર..

ચિંતન

પરીક્ષણઃ કશ્ચિત્સ્મૃહયતિ થવાનાં પ્રસૃતયે સ પશ્ચાત્સંપૂર્ણો ગણયતિ ધરિત્રીં તૃણસમામ્ ।
અતશ્ચાનૈકાન્ત્યાદ્ ગુરૂ લઘુતયાર્થેષુ ધનિનામવસ્થા વસ્તૂનિ પ્રપયતિ ચ સંકોચયતિ ચ ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા અધ્યાય 'ધનિક પ્રશંસા' ના આ શ્લોકમાં ધન અને ધનિકનો મહિમા છે :

પૈસા વિનાનો માણસ પહેલાં તો ખોબા જેટલા જવ-ધાન્ય માટે પણ લાલચ-આશા રાખે છે, પરંતુ જયારે તેની પાસે કોઇ પણ કારણ છલોછલ ધન આવી જાય ત્યારે તે આખી પૃથ્વીને તણખલાની તોલે ગણે છે, એનો કોઇ પદાર્થની લઘુતા-હલકાઇ કે ગુરૂતા મોટાઇનો કોઇ નિશ્ચિત નિર્ણય નથી. ધનવાનપણુ કે ગરીબી જ - એવી અવસ્થા જ પદાર્થ ને નાનો કે મોટો બનાવે છે.'

આ ભૌતિક સુખોથી ભરેલો માયાવી સંસારમાં પૈસાનું જ ખૂબ મહત્ત્વ છે. અહીં લોકો વિદ્વતા કે સદ્ગુણ જોતા નથી. સત્તા-પદ અને પૈસો માણસને ગુણવાન - બુદ્ધિમાન અને મહાન બનાવે છે.

અભણ પ્રધાનો પણ સંસ્કૃત વિદ્વાનોના સેમિનારમાં મંચ-અધ્યક્ષ-બની બેઠા હોય છે. એટલું જ નહીં તેમના અંગત - સચિવે લખી આપેલાં સૂચનો પણ સૂચવે છે.

ટૂંકમાં નિર્ધન નાનો રહે છે અને ધનવાન સમાજમાં ઉચ્ચ સ્થાનને પ્રાપ્ત કરે છે.

સુવિચાર

- શરીર એ આપણા હાથનું હથિયાર છે એનો સમજીને ઉપયોગ કરવો જોઇએ, તેના પર કાબૂ ન રાખીએ તો એ આપણો કાબૂ લઇ લે, શરીરને શિસ્ત અને સંયમમાં રાખવું જોઇએ - **રવિશંકર મહારાજ**
- પોતાને પિછાન્યા વિના, જગતને જાણવા ઇચ્છતા લોકો હાંસી પાત્ર ઠરે છે - **રમણ મહર્ષિ**
- આપણું કામ બીજાઓને ડાહ્યા કરવાનું નથી પણ પ્રેમ અને વિનમ્રતાથી માનવ સેવા કરી જાતે ડાહ્યા થવાનું છે - **સ્વામી રામદાસ**
- મૂર્ખ માણસ વખાણથી મોહિત થઇ ગાલેફ રહે છે જયારે ડાહ્યો માણસ નિંદાથી જાગૃત રહે છે - **ગિજુભાઇ બધેકા**
- ચરિત્રનો વિકાસ જ જીવનનો પરમ ઉદ્દેશ છે - **સ્વામી આનંદ**
- પરિસ્થિતિઓ થી કયારે ગભરાઇ જવું નહી, એની ચિંતા કરવાને બદલે તેમાંથી કેમ મુક્ત થવું એનું ચિંતન કરવું જોઇએ - **ડો. રાધાકૃષ્ણન્**
- બુધ્ધિ સ્વચ્છ થવા માટે દુખો-આપત્તિઓ જરૂરી છે પણ તે પ્રમાણસર હોવાં જોઇએ - **પં. નહેરૂ**

બોધ કથા

આપણી વાત કહેવાની રીત પર, બોલવાની, રજૂઆત કરવાની, ભાષા અને શબ્દો વાપરવાની રીત પર આપણી વાતની અસર, સફળતાનો સર્વ આધાર હોય કે કોઇને 'એ આંધળા' નાં સંબોધનને બદલે 'હે સૂરદાસજી' કહેવાનો પ્રતાપ ઔર જ પડે છે. પતિ-પત્ની, સાસુ-વહુ અને મિત્રોનાં સંબંધ તૂટવા-વિકસવામાં ભાષા-શબ્દો-વિનય-તોછડાઇનો મોટો આધાર રહેલો છે.

એક અંધ, જાહેર રસ્તા પર ભિક્ષા માગવા બેઠો હતો. પોતાની આગળ એક પાટીમાં 'હું આંધળો છું મહેરબાની કરીને મને ભીખ આપો' એમ લખ્યું; અને જયારે એને કોઇ પગરવ નજીકમાં સંભળાય ત્યારે બોલતો અને પાટીયું બતાવતો. બાકી એકતારા પર ભજન ગાતો હતો.

સવારથી બપોરે સુધી બેઠો હતો, પણ પાત્રમાં માંડ બે-ત્રણ સિક્કા જ પડ્યા હતા.

ત્યાંથી એક સંવેદનશીલ કવિ-ચિંતક પસાર થયા એણે થોડીવાર નજીક ઊભાં રહી પરિસ્થિતિનું નિરીક્ષણ કરી લીધું અને સમજ પડી ગઇ. ભિક્ષુકની પાટી ઉપાડી અને એનું લખાણ થોડા ફેરફાર સાથે ફરી લખ્યું.

'આજથી શરૂ થઇ છે તે વસંતઋતુમાં ઉગેલાં ફૂલોને જોઇ શકતો નથી - કદાપિ માણી પણ નહીં શકું.'

...અને સાંજ સુધીમાં તો એનું પાત્ર છલોછલ...

ગુજરાતી વિષય શીખવા પાછળનો મુખ્ય હેતુ બાળકોમાં શ્રવણ, કથન, વાંચન અને લેખનના કૌશલ્યોનો વિકાસ કરવાનો છે

૧૪મી ફેબ્રુઆરીએ વેલેન્ટાઈન ડે નિમિત્તે પોતાના પ્રિય પાત્ર પ્રત્યે પ્રેમની અનુભૂતિ વ્યકત કરવા માટે હાથમાં વજનદાર હાર્ટને ખૂબજ સંભાળપૂર્વક (કારણ કે કયાંક નીચે પડી જાય તો તેના ટુકડે ટુકડા થઈ જાય! - હવેના હાર્ટ ચાઈનીઝ બનાવટ જેવા થઈ ગયા હોવાને કારણે! - તો પછી પેલા સિનેમાના ગીત જેવું થાય કે - એક દીલ કે ટુકડે હજાર હુએ કોઈ યહાં ગીરા કોઈ વહાં ગીરા!)લઈ લઈને ફરતાં રહેવાને કારણે હાંફી ગયેલાં પ્રિયજનને થાક ઉતારવાનો સાત દિવસનો પુરતો સમય મળી ગયો છે! તેથી હવે ૨૧મી ફેબ્રુઆરીનો વિશ્વ માતૃભાષા દિવસ રંગેચંગે ઉજવાઈ શકશે!

નો પ્રોબ્લમ!

'ગાંધીનગર કલ્ચરલ ફોરમ' આ માટે એક યુનિક પ્રોગ્રામ પ્રયોજ્યો છે. તે દિવસે ગાંધીનગરના ૨૧ વિદ્યાધામોમાં એક સાથે અને એક જ સમયે (સવારે ૯.૩૦ થી ૧૦.૩૦) ગુજરાતી ભાષાના ૨૧ શિરોમોર સાક્ષરો દ્વારા માતૃભાષાનો મહીમા ગવાશે!

સાક્ષરોની નામાવલી જોઈ આનંદ થયો. વિશેષ આનંદ એટલા માટે થયો કે નામાવલીની શરૂઆત 'હાસ્યવિદ'થી થઈ છે. અને જે કામની શરૂઆત જ હાસ્યથી થાય તે કામમાં છેક છેલ્લે સુધી ટેન્સન મુકત થઈને હળવાશ જ અનુભવાય!

અમારા બબ્બે પુસ્તકના લોકાર્પણ પ્રસંગે મિત્રભાવે વિશેષરૂપે ઉપસ્થિત રહેતા એ હાસ્યવિદ છે શ્રી આર.બી.★!

(આ ★ ફુટનોટ માટે આગળ વાચવું પડશે!)

તે માટે હું આ સ્થલેથી તેમનો જાહેર આભાર માનું છઉં. એ ફક્ત લોકપ્રિય હાસ્ય લેખક જ નથી પરંતુ ઓડીયન્સને જકડી રાખનાર સારા વક્તા પણ છે.

'ગાંધીનગર કલ્ચરલ ફોરમ' નું નિમંત્રણ પત્ર અમને શનિવારે મળ્યું કે જયારે અમે બીજા દિવસ એટલે કે રવિવારના દિવસે કયું પિકચર જોવા જવું તે માટે ન્યૂઝ પેપરનું પિક્ચરના એડવર્ટાઇઝમેન્ટવાળું પાનું જોતા બેઠા હતા! તેથી તે કારણે જ અમારાથી પણ ભૂલમાં પિક્ચરના એડવર્ટાઈમેન્ટ જેવી જ ભાષાનો ઉપયોગ ઉપર પ્રમાણે થઈ ગયો! (★ શ્રી આર.બી. એટલે શ્રી રતિલાલ બોરીસાગર!)

ચાલો માતૃભાષામાં હળવાશ અનુભવીએ! હળવાશની ક્ષણોમાં!

- ચિત્રસેન શાહ

મૂળ વાત જાણે એમ છે કે આજકાલ પિક્ચરના લાંબા નામ ટૂંકા નામે (ઈનીશીયલની જેમ!) ઓળખાવા લાગ્યા છે!

- **ABCD** - એની બડી કેન ડાન્સ!
- **O.M.G.** - ઓહ માય ગોડ!
- **D.D.L.J.** - દિલવાલે દુલ્હનીયા લે જાયેંગે!
- **K.P.C** - કાય પો છે!
- **J.K.L.S.** - જયંતભાઈ કિ લવ સ્ટોરી!
- **H.H.D.B.** - હા, હું દીકરીનો બાપ!
- **Z.Z.P.B.** - ઝનક ઝનક પાયલ બાજે!
- **D.A.B.H.** - દો આંખે બારહ હાથ!
- **G.G.P.** - ગીત ગાતા પથ્થરોંને!
- **T.T.GH. - H.M.GH** - તું તારે ઘેર - હું મારે ઘેર!

આ લીસ્ટ જોઈને અમારા મિત્રે ભાંડો ફોડ્યો (તેમણે કહ્યું કે, 'આ લીસ્ટના પ્રથમ ૩ નામ જ સાચા છે! બાકીના નામો તો મારા ભેજાની કરામત અને હાથની બનાવટ છે!) તેમને આમાં વેસ્ટલેન્ડ હેલીકોપ્ટર જેવું કૌભાંડ દેખાયું!'

તેમણએ તેમનાં મોઢા પર એવા ભાવ લાવી દીધા કે જાણે એમણે મોટા કાવતરાંનો પર્દાફાશ કર્યો હોય!

અમારા મિત્ર અમે જાણે સાબરમતી જેલની સુરંગના કાવતરાંખોર હોઈએ. તેવી રીતે જોવા લાગ્યાં!

એટલે આ રીતે શ્રી રતિલાલ બોરીસાગરનું નામ ફિલ્મી સ્ટાઈલમાં શ્રી આર.બી. તરીકે લખાઈ ગયુ!

હવે જયારે પ્રથમ નામ આ રીતે લખાઈ જ ગયું છે તો ચાલો બધા જ ૨૧ સાક્ષરોનાં નામ અહીં એ રીતે જ લખીને આજનાં વિશ્વ માતૃભાષાના દિવસે સર્વેનું અભિવાદન કરીએ!

- આર.બી. શ્રી રતિલાલ બોરીસાગર
- આર.એસ. શ્રી રાજેન્દ્ર શુક્લ
- એમ. આર શ્રી માધવ રામાનુજ

(મેડીકલ રીપ્રેઝન્ટેટીવ નહિં)

- સી.એમ. શ્રી ચિનુ મોદી

(ચીફ મીનીસ્ટર નહીં - જો કે સરનેઈમ એક જ છે!)

- એચ.પી શ્રી હરિકૃષ્ણ પાઠક

(પેટ્રોલપંપ નહીં!)

- ટી.એસ. શ્રી તુષાર શુક્લ
- કે.ડી. શ્રી કેશુભાઈ દેસાઈ

(કેડી નહીં પણ હાઈ-વે)

- એમ.એસ. શ્રી મનસુખ સલ્લા

(માસ્ટર ઓફ સર્જરી નહીં!)

- આર.પી. શ્રી રાજેન્દ્ર પટેલ
- એ.ટી. શ્રી અંકિત ત્રિવેદી
- એચ.જી. શ્રી હરદ્વાર ગોસ્વામી
- વી.એસ. શ્રી વી.એસ. ગઢવી
- બી.જે. શ્રી ભાગ્યેશ જહા
- પી.કે શ્રી પ્રવીણ ગઢવી

(આમીરખાન આગામી પિક્ચર નહીં!)

- કે.જે. ડૉ. કમલેશ જોશીપુરા
- ટી.એમ. શ્રી તેજસ મજમુદાર
- આર.એમ. શ્રી રાધવજી માધડ
- આર.ટી. શ્રી રમેશ તન્ના
- બી.બી. શ્રી ભિખેશ ભટ્ટ
- એન. એચ શ્રી નટવર હેડાઉ

(જાણે સાહિત્યની દુનિયામાં વનવિહારીનો નેશનલ હાઈવે!)

- એમ.એચ સુશ્રી માર્ગી હાથી

અભિવાદનનો કાર્યક્રમ પુરો થયો! હવે ચાલો આગળ વધીએં!

વિશ્વ માતૃભાષા દિનને આનુસંગીક ડૉ. અશોક પટેલનો એક લેખ 'સંદેશ'માં વાંચેલ જેનું શિર્ષક છે -

'શાળામાં માતૃભાષાના શિક્ષણની મર્યાદાઓ' જેમાં તેમણે જણાવ્યું છે કે -

અનુભવના આધારે એવું જણાવવાની ઈચ્છા થાય છે કે, આજે શાળા-કૉલેજોમાં અપાતા માતૃભાષાના શિક્ષણથી ખૂબ જ દુઃખી થવાય છે. આજના શિક્ષકો-અધ્યાપકો રાહ ભૂલ્યા છે છે કે તેમને માતૃભાષાનું શિક્ષણ કેવી રીતે અપાય તેનો ખ્યાલ નથી. આજે શાળાઓમાં અપાતા માતૃભાષા શિક્ષણની કેટલીક મર્યાદાઓ જણાવવી છે.

આમ તો માતૃભાષાના નળબા શિક્ષણ માટે ઘણાં પરિબળો જવાબદાર છે. જેમાંનાં કેટલાંક અગત્યનાં જવાબદાર પરિબળો જાણીને દૂર કરવામાં આવે તો હજું મોડું થયું નથી.

આજે શાળા કક્ષાએ શિક્ષકો દ્વારા ગુજરાતીનો વિષય શીખવા પાછળનો હેતુ જ્ઞાનાત્મક ગણવામાં આવે છે. ગુજરાતીના પાઠ્યપુસ્તકમાં આપેલી કૃતિઓનું જ્ઞાન આપવું એ જ કર્મ અને ધર્મ ગણવામાં આવે છે. ખરેખર તો ગુજરાતી વિષય શીખવવાનો હેતુ જ્ઞાનાત્મક નથી, કૌશલ્યાત્મક છે. ગણિત, વિજ્ઞાન, સમાજવિદ્યા વગેરે વિષયો જ્ઞાનાત્મક હેતુ સિધ્ધ કરવા માટેનાં ગણી શકાય, પણ ગુજરાતી વિષય તો નહીં જ. ગુજરાતી વિષય શીખવા પાછળનો મુખ્ય હેતુ બાળકોમાં શ્રવણ, કથન, વાંચન અને લેખનના કૌશલ્યોનો વિકાસ કરવાનો છે. સાથે સાહિત્યના સ્વરૂપોમાં રસ લેતાં કરવાં, ભાષાના મૂળ તત્ત્વોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું અને વ્યાકરણના જ્ઞાનનું ઉપયોજન કરવાનો છે. પાઠ્યપુસ્તકમાં આપેલી કૃતિઓનું જ્ઞાન આપવાનો નથી, પરંતુ તેનો આધાર લઈને પેલા મુખ્ય ચાર કૌશલ્ય વિકસાવવાનો છે. આમ કરતાં જે કૃતિના સ્વરૂપ અને લેખક કવિનો પણ પરિચય થઈ જશે. આમ છતાં વર્ગખંડમાં ગુજરાતીના અધ્યાપન વખતે શિક્ષકો કૃતિના વિષયવસ્તુને જ પ્રાધાન્ય આપે છે. પરિણામે બાળકોમાં જે તે કૃતિના વિષયવસ્તુનું જ્ઞાન આવે છે, પેલાં ચાર કૌશલ્યો બાજુમાં રહી જાય છે. ખરેખર તો પાઠ્યપુસ્તકનો આધાર લઈને બાળકોમાં શ્રવણ, કથન, વાંચન, લેખન કૌશલ્યનો વિકાસ કરવાનો છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

સંસારમાં વધારાના કે નકામા કોઇ ટુકડા જ નથી, આપણે અહીં એટલા માટે છીએ કારણ કે, આપણે એક ખાલી જગ્યા પૂરવાની છે, જીવનની વિશાળ પઝલમાં દરેક ટુકડાએ ફીટ થવાનું છે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

ચાલ! એક ઉખાણું પૂછું! 'એક ચીડીયા એસી જિસ કે સર પર પૈર હોતે હૈ - બોલો કૌન સી ચીડિયા?'

મજાલ છે, આ ઉખાણું ઉકેલ્યા વગર આગળ વાંચવાનું મન થાય! છાપામાં આવતી ક્રોસવર્ડ પઝલ્સ મારી ફેવરીટ ગેમ છે. કયાંક પણ ક્રોસવર્ડ જોઉં કે પેન કે પેન્સિલનો ટુકડો શોધી ખાના ભરવા બેસી જોઉં એમાંય જો એકાદ શબ્દ ન આવડે તો આખો દિવસ એનો જ વિચાર ઘૂમરાયા કરે! શું હશે? કયો શબ્દ આવશે? બીજા દિવસે છાપુ આવે કે પહેલાં જ પેલો ન આવડતો શબ્દ કયો હતો એ જોઇ લઉં. અરે? ઘણીવાર તો વર્ગમાં ભણાવતા ભણાવતાં ય મગજમાં પેલા ન આવડેલા શબ્દની સંતાકૂકડી ચાલે અને કયારેક એવું પણ બને કે અચાનક એ જવાબ યાદ આવી જાય તો હાથી મુઠ્ઠી વાળી બે હાથ ઉંચા કરી જોરથી 'યસ્સ...' બોલવાની ઇચ્છા પરાણે રોકવી પડે.

આપણને કોયડો ગમે છે. આડી ઊભી ચાવી ફરવી, ઉખાણા પૂછવા, સુકોડુની રમત રમવી એ માત્ર ટાઇમપાસ છે? રહસ્ય, રોમાંચ અને ગૂઢતાની પોતાની એક દુનિયા છે. આલ્બર્ટ આઇનસ્ટાઇન કહેતા કે 'જીવનમાં સૌથી સુંદર જો કોઇ અહેસાસ હોય તે રહસ્યનો છે. ગૂઢતાનો છે. શ્રેષ્ઠતમ કળા અને વિજ્ઞાનનો એ સ્ત્રોત છે. જેને આ અહેસાસ થતો નથી, જે અચંબિત થઇ વિચારમાં પરોવાઇ જતો નથી એ મરી ગયેલો છે. એની આંખો બંધ થઇ ગઇ છે.' કહેવાય છે કે, ૧૯૧૩માં આર્થરવીન નામનાં માણસે પહેલી ક્રોસવર્ડ પઝલ બનાવી. પરંતુ મને તો આ દુનિયાની ઉત્પત્તિ જ પઝલની જેમ થયેલી લાગે છે. ભૌગોલિક નિષ્ણાંતોના મતે પૃથ્વીનો જન્મ થયો ત્યારે સમગ્ર જમીન પ્રદેશ એક મોટા અખંડ ટુકડાની જેમ પાણી પર તરતો હતો. ત્યાર પછી કાળક્રમે તેમાં તિરાડો થઇ ટુકડાં ની જેમ પાણી પર તરતો હતો. ત્યાર પછી કાળક્રમે તેમાં તિરાડો થઇ ટુકડા થતાં ગયાં. આ ટુકડાં ખંડ સ્વરૂપે પાણીમાં તરતાં - કસતાં અલગ જગ્યાએ સ્થિર થયા. આજે પણ જો પૃથ્વીના ખંડોના આકારના પૂંઠા કાપી એને પઝલ સ્વરૂપે એક કરી જોડવામાં આવે તો પ્રત્યેક ખંડ એકબીજાને બંધ બેસતો આવે. આપણે પઝલની પૃષ્ઠભૂ પર જન્મ્યા, ઉછર્યા છીએ કદાચ તેથી જ કોયડાઓ આપણી આસપાસ અને આપણે માટે આકર્ષણનું કેન્દ્ર રહ્યાં છે. આપણે ત્યાં પૌરાણિક સમયથી જ શ્રીયંત્રો લોકપ્રિય છે. તેમાં પણ આધ્યાત્મિક રહસ્ય અને દિવ ગૂઢતા નથી લાગતી? 'દા વિન્ચી કોડ' નામની જબ્બર લોકપ્રિયતા મેળવનાર નવલકથા પણ અનેક ગૂઢતાઓ, રહસ્યો અને પઝલથી ભરપૂર છે. આપણને સસ્પેન્સ એટલા માટે ગમે છે કે આપણે પણ વિસ્તૃત રહસ્યનો જ એક ભાગ છીએ. ભારતીય આયુર્વેદિક ડોકટર દીપક ચોપરા કહે છે કે, 'સંસારમાં વધારાના કે નકામા કોઇ ટુકડા જ નથી. આપણે અહીં એટલા માટે છીએ કારણ કે, આપણે એક ખાલી જગ્યા પૂરવાની છે. જીવનની વિશાળ પઝલમાં દરેક ટુકડાએ ફીટ થવાનું છે.'

પાંડવો વનવાસ દરમિયાન એક તળાવે પાણી પીવાં જતાં અને પાણીમાં રહેલો યત્ર તેમને ચાર પ્રશ્નો પૂછતો, જવાબ આવડે તે પાણી પી શકે. યક્ષના આ કોયડા જેવાં ઉખાઓએ ગુજરાતી ભાષાને સરસ શબ્દ આપ્યો - યક્ષપ્રશ્ન. જીવન એક કોયડો છે તેવું દાર્શનિકો કહે છે. અને ઋષિઓ, મુનિઓ વર્ષોથી આ કોયડાનો ઉકેલ શોધવા માથાપચ્ચી કરી રહ્યાં છે. ઇશ્વર પણ આપણને એક કોયડો લાગે છે. ઇશ્વર ને કોઇએ જોયો નથી છતાં તેનું અસ્તિત્વ હોવાનું મોટા ભાગનાં લોકો માને છે. ઇશ્વરના અસ્તિત્વની સાબિતી શું? જયાં કાલી માતા સ્વયં રામકૃષ્ણના આસું લૂછે છે ત્યાં દયાનંદ સરસ્વતી ને પોતાના પરથી ઉંદર પણ ન હટાવી શકતી ભગવાનની મૂર્તિ પરથી શ્રધ્ધા ઊઠી જાય છે. શું ઇશ્વર માણસ જેવો હોય છે? (આ ઉખાણાનો જવાબ શોધવો.) નાઝ ખૈલવીએ સૂફી અંદાઝમાં ઇશ્વરને કહ્યું છે :

"હેરાન હૂં ઇસ બાત પર, તુમ કૌન હો, કયા હો,
હાથ આઓ તો બૂત, હાથ ન આઓ તો ખુદા હો.
તુમ એક ગોરખધંદા હો."

અહીં ગોરખધંદા એટલે. આપણે જે અર્થમાં લઇએ છીએ તે ચારસોવીસીનાં ધંધા નહીં, ગોરખધંદાનો મૂળ અર્થ છે એવું તાળઉં જેને ખોલી ન શકાય. ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ આ તાળાં જેવું છે. એ એવો કોયડો છે જેનો કોઇ ઉકેલ નથી. માણસ જીવન-મૃત્યુને પણ જાણી શક્યો નથી. નચિકેતા આપણાં દરેકનાં હૃદયમાં બેઠો બેઠો અવિરત મથે છે. 'મને મૃત્યુ શું છે તે શીખવો' મૃત્યુ પછી શું? મહા કોયડો છે. મૃત્યુ પછી જીવન છે કે, પછી આપ મૂઆ પીછે ડૂબ ગઇ દુનિયા! પૂર્વજન્મ, ચોર્યાસી લાખ યોનિ, સ્વર્ગ-નર્ક કોયડાનાય પેટા કોયડાથી ભરપૂર જીવન.

ગૂંચવાયેલા માણસને 'પઝલ્ડ' કહેવામાં આવે છે. અને આ પઝલ્ડ રહેવાનોય એક નશો હોય છે. અમે નાના હતા ત્યારે ગૌરીવ્રત કે અન્ય વ્રતો ના રાત રાતનાં જાગરણ કરવાનાં, આ જાગરણમાં જાત જાતનાં ને ભાત ભાતનો કોયડા ને ઉખાણાંની રમતોથી જ મજેથી કપાતાં. 'એક જાનવર ઇતુ જે પૂંછડી પાણી પીતું' 'પડી પડી પણ ભાંગી નહિ કટકા થયા બેચાર...' થી માંડીને ગણિતના અઘરાં લાગતાં ઉખાણાઓ ઉકેલવામાં સમય કયાં નીકળી જતો ખબર જ ન રહેતી. અને જયારે ઉખાણાનો જવાબ મળે ત્યારે એવરેસ્ટ જીત્યાં હોય તેવો આનંદ થાય.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

હૃદયરોગના દર્દીને ખૂબ જ સંતોષપૂર્વક રાખવા, તેને સંપૂર્ણ આરામ આપવો, અતિ હર્ષ કે અતિ શોકના સમાચાર તરત જ ન સંભળાવતાં શાંતિપૂર્વક કટકે-કટકે સંભળાવવા

હૃદયરોગ અને તેના નિવારક ઉપાયો

નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

હૃદયરોગ, આ નામ જ એટલું ફ્ફડાવનારૂં છે કે ડરી જવાય, વતા પણ સાચી જ છે, કારણ કે હૃદયરોગ એવી બિમારી છે જે મનુષ્યનું જીવન - મરણ નક્કી કરી શકે. પાંચ મિનિટથી પણ ઓછી સમય માટે હૃદયરોગનો હુમલો માણસના ભવિષ્યને ખેદાન-મેદાન કરી શકે. આ માટે જ હૃદયરોગ એ ગંભીર બિમારી તરીકે ગણાય છે અને હાલની તારીખે તો ઘણા ખરા લોકો હૃદયને લઇને એટલા ગણાય છે. અને હાલની તારીખે તો ઘણાં ખરાં લોકો હૃદયને લઇને એટલા સજાગ હોય છે કે પુછો જ નહિ. અલબત્ત, સજાગ રહેવું જરૂરી છે. અને આથી જ આજે આપણે હૃદયરોગ વિષેની ટૂંકમાં માહિતી મેળવી, તેને નિવારવા માટેના ઉપાયો, આહાર-વિહારની ચર્ચા કરીશું.

હૃદય એ માણસનું એવું માંસલ અંગ છે, કે જે નિરંતર ચોવીસે કલાક ધબક્યા કરે છે. ગર્ભમાં હૃદય ધબકવું શરૂ થાય કે અંતિમ શ્વાસ સુધી હૃદય ધબકે છે, અને હૃદયના આ ધબકારા જ શરીરમાં વિવિધ ધમનીઓ ને શરીરના દરેક ભાગમાં પુરતા પ્રમાણમાં રક્તસંચાર કરવામાં મદદ કરે છે. એટલે ટૂંકમાં કહીએ તો શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ (બ્લડ સરક્યુલેશન) હૃદય મારફ્તે જ થાય છે. જેમ શરીરના દરેક અંગને કામ કરતા રહેવા માટે લોહીની જરૂર છે. તેમ હૃદયને પણ લોહીની જરૂર પડવાની. આથી હૃદયને પોતાને પોષણ માટે જરૂરી લોહી ખાસ શિરાઓ દ્વારા પહોંચે છે. જયારે આ શિરાઓ દ્વારા પહોંચાડાતા લોહીના પૂરવઠામાં વિક્ષેપ પડે, એટલે કે હૃદયને પુરતું લોહી ન મળે ત્યારે તે હૃદયરોગના પરિણમે છે. હૃદયરોગ થવાનું મુખ્ય કારણ હૃદયને રક્ત પહોંચાડતી શિરાઓના પોલાણમાં થતો ઘટાડો છે. કોલેસ્ટેરોલ જેવા પદાર્થો શિરાઓનાં પોલાણમાં જામી જાય આથી શિરાનું ડાયામીટર ઘટે, જેથી પુરતાં પ્રમાણમાં લોહી ન પહોંચે જે અંતે હૃદયરોગનાં હુમલામાં પરિણમે.

હૃદયરોગ થવાના ઉપરોક્ત કારણો સિવાય બીજા પણ ટૂંકા તેમજ લાંબા ગાળાનાં કારણો છે. જેમ કે, લાંબા સમયથી વારંવાર શરીરમાં ગેસનું દબાણ રહે, વિષાક્ત ગેસ કે કારખાનાની રજના લાંબા સમયમાં શ્વાસ પ્રચ્છવાસથી, પોષણની ખામીથી તેમજ વધુ પડતા ચરબીયુક્ત આહારથી, ચિંતા-શોક-ક્રોધ-વ્યગ્રતા જેવા તીવ્ર માનસિક ભાવોથી પણ હૃદય રોગ થઇ શકે. આજના સમયે હૃદયરોગના હુમલાનું પ્રમાણ વધ્યું છે. જેના લાંબાગાળાના મૂળ કારણોમાં સતત માનસિક તાણ તેમજ આહાર-વિહારની અનિયમિતતા મુખ્ય છે.

હૃદયરોગના હુમલાના આગવા લક્ષણો છે. જેમ કે છાતિ પર દુઃખાવો થાય અને ભીંસ પડતી હોય તેવું લાગે, આંખે અંધારા અને ચક્કર આવે, ખૂબ પરસેવો થાય તેમજ જાણે શરીરમાં શક્તિ જ ન હોય તેવું લાગે, જો વાલ્વમાં તકલીફ પડે તો શ્વાસ ચઢે, હૃદય પર ત્રણ પડ ચડેલા હોય છે. આમાથી એકાદ પડ પર ઇન્ફ્રાકશન (કાણું) પડવાથી પણ અસહ્ય દુખાવો તેમજ હૃદયરોગનો હુમલો થઇ શકે.

હવે વાત કરીએ હૃદયરોગને લગતી ચિકિત્સાની - હૃદયરોગના દર્દીને ખૂબ જ સંતોષપૂર્વક રાખવા, તેને સંપૂર્ણ આરામ આપવો. અતિ હર્ષ કે અતિ શોકના સમાચાર તરત જ ન સંભળાવતાં શાંતિપૂર્વક કટકે-કટકે સંભળાવવા, દર્દીને શાંત - સ્વચ્છ, ખુલ્લા વાતાવરણમાં રાખવા, તેને માનસિક રીતે પ્રસન્ન રાખવા. 'અર્જુન' એ આયુર્વેદના મત મુજબ હૃદયરોગનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. અર્જુન એ હૃદયની સાથે સાથે કીડની તેમજ લિવરને પણ સશક્ત બનાવે છે. આથી અર્જુનનું ચૂર્ણ કે તેની ટેબલેટ વિધિપૂર્વક લેવી. અર્જૂનનો ક્ષીરપાક (દૂધમાં પાક કરવો) પણ લઇ શકાય. હૃદયમાં મસલ્સના સ્પાઝમને કારણે થતાં દુખાવાના હિંગ તથા કસ્તૂરી અસરકારક છે. કોલેસ્ટેરોલને કારણે હૃદયરોગની બિમારી હોય તો કોલેસ્ટેરોલ ને ઘટાડવા પ્રયત્નો કરવા જેમા આહાર-વિહાર નિયમન મુખ્ય છે. ચરબીયુક્ત ખોરાકનો ત્યાગ એ ખૂબ જરૂરી છે. ઓછો-સાદો ખોરાક લેવો, નિયમપૂર્વક લેવો તેમજ શરીરને અનુકૂળ એવો વ્યાયામ કરવો. ચિત્રક, જયોતિષ્મતી, ગોમુત્ર, ઘઉંના જવારા આદિ અનેક ઔષધિઓ કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવામાં ઉત્તમ છે, પરંતુ જો આહાર-વિહારમાં નિયમન નહિ હોય તો દવાઓનો કોઇ ફાયદો નથી. આ ઉપરાંત દુખાવામાં કરેણ, વિષતિન્દુક તથા ભલ્લાતક પણ ખૂબ અસરકારક છે. આ દ્રવ્યો આહારમાં મગ, આદુ, લસણ, સરગવો, મેથી આદિનો ઉપયોગ છૂટથી કરવો, તેલનો ઉપયોગ ઘટાડવો, ગાયનું શુધ્ધ ઘી નિયત માત્રામાં લઇ શકાય. વજન ન વધવા દેવું તેમજ હરડે નો નિત્ય - પ્રયોગ કરવો. હૃદયરોગ માટે હૃદયાર્ણવ રસ, હિંગુલેશ્વર રસ જેવી ધાતુભસ્મયુક્ત દવાઓ પણ મળે છે, જે ખૂબ સારા પરિણામો આપે છે. ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર તેનો પ્રયોગ કરી શકાય.

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૨૧મી ફેબ્રુઆરી

- માતૃભાષાનું ગૌરવ વિશ્વસ્તરે વિસ્તરે એવા હેતુથી આંતરરાષ્ટ્રીય માતૃભાષા દિનની ઉજવણી. ૨૧મી ફેબ્રુઆરી આંતરરાષ્ટ્રીય માતૃભાષા દિન.
- ૧૮૦૪માં રીચાર્ડ વિથિકે પહેલું રેલ્વે એન્જિન બનાવી નવ માઇલ સુધી દોડાવ્યું.
- ૧૮૪૫ - અમદાવાદના સૌથી મોટા પરાં 'સરસપુર' ફરતે કોટ બાંધવાની શરૂઆત થઇ.
- ૧૮૭૮ - પૉંડીચેરી અરવિંદ આશ્રમના અધિષ્ઠતા શ્રી માતાજીનો જન્મ - ૧૮૭૮.
- ૧૯૫૮ - રાષ્ટ્રવાદી રાજપુરૂષ મૌલાના આઝાદનું નિધન.
- ચુંબકીય રસાયણક્ષેત્રે અનેક આવિષ્કારો મેળવનારા 'નાઇટ હૂડ'થી નવાજવામાં આવેલાં.

નાટક, કાવ્ય, અને વાર્તાઓનાં લેખક દેશનાં વિજ્ઞાનનું ગૌરવ વધારનારા ડો. શાંતિસ્વરૂપ ભટ્ટનાગરનો જન્મ શાહપુર - પંજાબમાં થયો.