સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

દેશના એ વડા છે, એની વિશેષ દરકાર છે
'લાઇવ' પ્રચારના છે ફાયદા એ સરકાર છે,
પડકારે એ 'આમ આદમી' ને સત્તામાં બેસીને -
લબકારને તકરાર હજી ય બરકરાર છે..
(પદ નું ગૌરવ ગીરવે)

હાઇકુ

જીતી જવાનું
દેખાયના 'કિરણ'
સર્વે ધૂમ્મસે
(નબળાં ઉમેદવાર)

બાંધી રાખેલા,
અશ્વો હવે કરે છે
હણહણાટ!?
(કેબીનેટમાં જૂથબંધી)

ચિંતન

અક્રોધેન જયેત ક્રોધમ સાધુ સાધુનાં જયેત । જયેત કદર્ય્ં દાનેને જયેત સત્યેન ચાતૃતમ્ ॥

'અક્રોધ વડે ક્રોધનો જય કરવો, અને સાધુતા વડે અસાધુપણા પર વિજય કરવો, દાન દ્વારા કંજૂસાઇ પર વિજય મેળવવો અને સત્યના ચૂસ્તપાલન દ્વારા અસત્ય પર વિજય મેળવવો.'

ક્રોધ ખૂબ જ ખરાબ બાબત છે ગીતાજીના પ્રમાણે એનાથી સર્વનામ થાય છે. મતિ ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે. કોઇ ક્રોધમાં ગમે તે, ગમે તેવું - અસહ્ય હોય એવું બોલે છતાં ધીરજ અને સહનશક્તિથી 'મૌન' રાખી જે થાય છે - કહેવાય છે તે સાંભળી અને જોયા કરવાથી 'અક્રોધ' થઇ શકે - આપણા મૌનનાં હથિયાર સામે ગમે તેવા 'ક્રોધી' નો પણ પરાજય થાય છે.

કોઇ દુષ્ટ-દુર્જન-અસંત આપણી સાથે બનાવટ-છેતરપીંડી કરી-મૈત્રીના અંચળો ઓઢીને છેતરી જાય ત્યારે વૈરભાવ કે ક્રોધ કર્યા વિના કે અફસોસ સંતાપ કર્યા વિના ક્ષમાભાવ કેળવવો એ જ સાધુતા છે અને ધીરજપૂર્વકનો ક્ષમાભાવથી ગમે તેવા અસાધુ-દુષ્ટ-દુર્જનનું હૃદય પરિવર્તન થઇ શકે છે.

કંજૂસાઇની લોભવૃત્તિ 'દાન-પુણ્ય'નો દૃષ્ટિકોણ કેળવવાથી ધીમે ધીમે દૂર થાય છે.

આપણી આસપાસ જુઠ્ઠા-લબાડ અને વાતે વાતે અસત્ય બોલનાર, વર્તન, કરનારની સાથે પણ પ્રામાણિક વ્યવહાર અને સત્યનિષ્ઠાના પાલનથી 'અસત્ય' પર વિજય મેળવી શકાય છે.

સુવિચાર

- સમૃદ્ધિ ત્યારે જ ઉપયોગી થઇ શકે છે, જ્યારે ભાવનાનું સ્તર પણ ઊંચુ વધે- શ્રી શ્રી રવિશંકર
- જો આપણે ભગવાનના દાસ બની જઇએ તો ભગવાન આપણને તેની સૃષ્ટિના માલિક બનાવી દે છે - એસ. ભટ્ટાચાર્ય
- મુક્ત બનવા માટે જ્ઞાનની જરૂર પડે છે, પરંતુ જ્ઞાનનું અભિમાન પડતીનું કારણ બને છે - સંત રોબિન
- ભગવાન કોઇને દુઃખથી વંચિત રાખતો નથી, સૂર્યને ચંદ્રને પણ કોઇક વાર તો ગ્રહણ લાગે જ છે - ચંદ્રકાન્ત બક્ષી
- કોઇને પણ કષ્ટ પહોંચાડ્યા વિના જીવવું એ મનુષ્યની આદર્શ સ્થિતિ છે પણ એ શક્ય નથી - પન્નાલાલ પટેલ
- પોતાને પ્રગટ કરવાની ઝંખના દરેક માનવીમાં જોવા મળે જ છે - વજુ કોટક
- સત્ય જાણ્યા પછી એને અમલમાં મૂકીએ તો જ સત્ય જાણ્યું સાર્થક ગણાય - શાહબુદ્દીન રાઠોડ

- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

આજના નેતાઓ સરકારમાં ઉચ્ચ પદ પામવા માટે કેવા કેવા ખેલ પાડતા હોય છે એ તો હવે જગજાહેર વાત છે. 'રાષ્ટ્રપતિ'નું ગૌરવશાળી પદ પણ સત્તા અને પક્ષના સ્વાર્થથી ખરડાયું છે. આમ છતાં 'થિરૂવન મિયૂર'માં સરસ્વતી કંઠાભરણ નામની શાસ્ત્રીય નૃત્યની કલાસંસ્થા જે આજે વિશ્વવિખ્યાત છે તેના સ્થાપક શ્રી રૂકમણિ અરુંડેલની ગૌરવકથા આ સંદર્ભમાં જાણવા જેવી છે.

શ્રીમતી અરુંડેલ નૃત્યના એક કાર્યક્રમ માટે હોલેન્ડમાં હતા, ત્યારે ભારતના વડાપ્રધાનશ્રી મોરારજી દેસાઇ હતા.

વહેલી સવારે હોલેન્ડની એ હોટેલમાં ટેલીફોનની ઘંટડી રણકી. મોરારજીભાઇનો ફોન હતો. કહ્યું, ભારતના પ્રથમ નારી રાષ્ટ્રપતિનું બહુમાન તમને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે જો તમે સંમત હોય તો તત્કાલિન ભારત પાછાં આવી જાવ!

રૂકમણિને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયું. કહ્યું હું રાજકારણ અને આવા પદથી જરા પણ વાકેફ નથી. આમ છતાં હું બે કલાક વિચારી પછી આપને જવાબ આપીશ.

બરાબર બે કલાક રૂકમણિ દેવીએ કલાક્ષેત્ર અને 'પદ' ના દ્વંદ્વ પર ખૂબ વિચાર કર્યો. પરંતુ ઋકમણિદેવીનો કલાકાર આત્મા 'રાષ્ટ્રપતિ પદ' જેવું સૌથી ઊંચું પદ સ્વીકારવા તૈયાર ન થયો અને બે કલાક પછી - શ્રી મોરારજીભાઇને ફોન જોડી પોતે આ પદ સ્વીકારવા અસમર્થ છે કહી માફી માગી લીધી.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

હાસ્ય : ઈશ્વર પ્રાપ્તિનો ઉમદા અનુભવ

મોરપીંછના રંગ

- ડો. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

સંસારની ગતિ અમેરિકાના લડાકુ વિમાન ડ્રોન જેટલી ઝડપી થતી જાય છે. ચારે તરફ દોડધામ, ભાગંભાગ, યાંત્રિકતા અને કૃત્રિમતાને કારણે આજે આપણા માનવ જીવનનું પરમસત્ય ભુલાઈ ગયું છે. ચિંતા-દુઃખ, દર્દ, તનાવ, સંઘર્ષ જેવા પરિબળોએ આપણને કુંઠિત કરી નાખ્યા છે. પરિણામે શરીરમાં રોગોનું પણ પ્રમાણ વધતું ગયું છે. શારીરિક અને માનસિક રોગોથી આપણે ઘેરાઈ ગયા છીએ. આવી સ્થિતિમાંથી ઉગરવા માટે 'તનાવમુક્ત' જીવન હોવું જોઈએ અને તનાવ મુક્ત જીવન માટેનો એકમાત્ર રામબાણ ઈલાજ છે 'હાસ્ય' ખુલ્લા મનથી ખડખડાટ હસતા રહેવું.

આજે હાસ્ય ઉપર ઘણા બધા લેખો, પુસ્તકો, નિબંધો લખાય છે, હાસ્ય કલાકારો દ્વારા આજે ટી.વી. ચેનલો ઉપર અવનવા પ્રોગ્રામો પ્રસારિત થાય છે. એની સી.ડી./ડી.વી.ડી. પણ બજારમાં મળે છે. કેમકે આજે સૌ કોઈ હાસ્યનું મૂલ્ય સમજતું થયું છે. આપણે નોંધ કરીશું તો મોટાભાગની હસમુખી વ્યક્તિઓ તંદુરસ્ત અને નિરોગી હશે. એમના ચહેરા પર ખાસ પ્રકારની ચમક અને આકર્ષણ હોય છે.

'હાસ્ય' ઉપર સંશોધન કરનાર ફ્રેન્ચ ડોક્ટર પિયરે વાયરનું કહેવું છે કે હસતી વખતે રક્તવાહિનીઓ ફૂલે છે તેથી શરીરના છેક છેલ્લા ખૂણા સુધી રક્તપ્રવાહ પહોંચે છે.

આમ જોઈએ તો હસવાના ઘણા ફાયદાઓ છે. સૌ પ્રથમ એ કે આપણે રડતા નથી એની સાબિતી એટલે આપણું હાસ્ય. આપણા ચહેરા પરનું હાસ્ય એટલે આપણે સંપૂર્ણ સુખી છીએ એનું પ્રમાણપત્ર. હસવાથી આખી દુનિયા જીતી શકાય છે. હાસ્યની એટલી મોટી તાકાત છે. હાસ્ય એ બ્રહ્માસ્ત્રથી પણ શક્તિશાળી શસ્ત્ર છે કેમકે બ્રહ્માસ્ત્ર એક યોદ્ધાને મારી શકે છે જ્યારે હાસ્ય એક સાથે અનેક દુશ્મનોને (દુઃખોને) મારી શકવા સમર્થ છે, અને લોકોના હૃદય જીતી શકાય છે. હાસ્ય એ તો આપણા સંસ્કાર છે. હસીને આવકાર આપવો આપણી સંસ્કારિતા છે. ખરેખર આપણે ઈશ્વરનો આભાર માનવો જોઈએ કે સમગ્ર જીવસૃષ્ટિમાંથી હાસ્ય આપણને જ આપ્યું છે.

હસવાના વૈજ્ઞાનિક રીતે તો અનેક ફાયદાઓ છે અનેક રોગોમાં હાસ્ય કામ કરે છે. છેક મગજના જ્ઞાનતંતુઓ સુધી એની અસર પહોંચે છે. આમ છતાંય ઘણાય લોકો એવા હોય છે કે જેઓ પોતાની જિંદગીમાં કદી હસ્યા હોતા જ નથી. એમને જોતા જ આપણે પણ ટેન્શનમાં આવી જઈએ. એક ફિલોસોફરે પણ કહ્યું છે કે જે માણસ નિખાલસતાથી હસી ન શકતો હોય તેવા માણસનો કદી ભરોસો ન કરવો જોઈએ. ગમે ત્યારે હસી શકનાર માણસ દરેક પરિસ્થિતિને સમજી શકવાની વિશેષ સમજ ધરાવે છે. આથી કહી શકાય કે જે વ્યક્તિ કોઈપણ વાતમાં, કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં પોતાની જાત ઉપર હસી શકે એ ખરેખર મહાન વ્યક્તિ છે.

આજે 'હાસ્ય'નું મહત્વ છે. કારણ કે લોકો હવે ધીમે ધીમે 'હાસ્ય'નું મહત્વ સમજતા થયા છે. આજે સૌ કોઈ જાણે છે કે હાસ્યથી શરીરના અનેક રોગો પણ મટે છે. પરિણામે લાફિંગ કલબો પણ ઠેર ઠેર ખૂલવા લાગી છે. જ્યાં કૃત્રિમ હાસ્યની છોળો ઊડતી હોય છે. પરંતુ એવી રીતે હસવું એના કરતા થોડો સ્વભાવ બદલીને હસવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. નાની-નાની વાતોમાં, જોકમાં હસી શકાય છે. એનાથી એક ફાયદો એ થશે કે નાની વાતને હસી નાખવાથી એ નેગેટિવ અસર નહીં કરે આપણી આખી બોડીલેંગ્વેજ પોઝિટિવ પરિણામો પ્રાપ્ત કરશે. ઘણી વખત બહુ હસવાથી શ્વાસ ચઢી જાય છે. મોં પણ ખૂલી જાય છે અને ક્યારેક આંખોમાંથી આંસુઓ નીકળી જાય છે. ક્યારેક હાસ્ય સાથે વિશિષ્ટ અવાજો પણ નીકળે છે. જેમકે આહાહા... હાહાહા... અથવા હીંહીંહીં... અથવા હૂંહૂંહૂંહૂં... આમ આવા હાસ્ય પ્રેરિત એકાકારી સ્વાસ્થ્યને ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. મતલબ ખુલ્લીને ખડખડાટ હસવું અતિ ઉત્તમ છે.

વ્યક્તિમાં હાસ્ય ઉત્પન્ન થવામાં એનું બૌદ્ધિકસ્તર મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. વળી હાસ્યની પણ અમુક પદ્ધતિ છે. વૈજ્ઞાનિકો એવું માને છે કે વ્યક્તિના મગજમાં ખાસ પ્રકારનું ડિરેક્ટર આવેલું છે જે વ્યક્તિની સંવેદનાઓ સાથે સંકળાયેલું છે. લોકોને હસતા કે રડતા જોઈને આપણે જ્યારે તેની સંવેદનાઓના સંપર્કમાં આવીએ છીએ ત્યારે આ ડિરેક્ટર કાર્યરત થાય છે અને આપણે જ્યારે ખડખડાટ હસીએ છીએ ત્યારે આપણું રોગપ્રતિકારક તંત્ર વધુ સારી રીતે કાર્ય કરતું થાય છે. ટેન્શન વખતે લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થતાં હાનીકારક કોર્ટીઓલ હોર્મોનનું પ્રમાણ ઘટે છે અને ટેન્શનમાં પણ હસવાથી રાહત થાય છે.

ખુલ્લા મનથી ખડખડાટ હાસ્યમાં આપણને આજીવન તંદુરસ્તી આપવાની તાકાત છે. બુદ્ધિનો વિકાસ અને વૃદ્ધિ પણ હાસ્યથી થાય છે. સુષુપ્ત મન જાગૃત બને છે. નકારાત્મક અભિગમ નાશ પામે છે અને શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં વિપુલ પ્રમાણમાં ઓક્સિજન ફેલાઈ જાય છે. ફેફસાની કાર્યક્ષમતા છથી આઠ ગણી વધી જાય છે અને ફેફસામાં જેટલો વધારે ઓક્સિજન પ્રોસેસ કરે તેટલી શરીરમાં શક્તિનો સંચાર વધુ થાય. હાસ્યમાં આપણી આંતરિક શક્તિ વધારવાનો અદ્ભુત પાવર રહેલો છે અને આ કારણે જ આજે ઠેર ઠેર હાસ્ય કલબો ખુલી રહી છે. આખા વિશ્વમાં ૨૪ હજારથી વધુ હાસ્યકલબો થઈ ચૂકી છે. હૃદયના ઊંડાણથી હસવાથી મનમાં આવતા નેગેટિવ વિચારો નાશ પામે છે. વળી હંમેશાં ખુશ રહેનાર-હસતી રહેનાર વ્યક્તિને ડાયાબિટીશ કે બી.પી. જેવા રોગ ક્યારેય હેરાન નથી કરતા અને હાર્ટએટેક આવવાનો પણ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત નહીં થાય.

રશિયામાં સ્કૂલો તથા કોલેજોમાં હસવાના પિરીયડો રાખવામાં આવે છે કેમકે પ્રેમથી અને મુક્તમને કરેલું હાસ્ય શ્રેષ્ઠ ઔષધિની ગરજ સારે છે. હોસ્પિટલોમાં પણ એક જૂદો 'હાસ્યરૂમ' હોવો જોઈએ કે જ્યાં દર્દીઓ હાસ્યરસના પુસ્તકો વાંચી શકે, જોક્સ કે કે સી.ડી. / ડી.વી.ડી. જોઈ-સાંભળી શકે. ફિલ્મો જોઈ શકે. મુક્ત મને હસી શકે જેથી દર્દીની સારવારમાં પણ જબરો સુધારો થશે.

આપણી પાસે રૂપિયા ગમે તેટલા હશે પણ જો હાસ્ય નહીં હોય તો આપણે ગરીબ જ છીએ. વધારે રૂપિયાથી હસી શકાતું નથી કે હાસ્ય ખરીદી શકાતું નથી. જો હાસ્ય પૈસાથી મળતું હોત તો આજે અમેરિકા, જાપાન, જર્મની જેવા વિકસિત દેશો ખુબ જ સુખી હોત. પરંતુ હાસ્યના વૈશ્વિક સર્વેક્ષણમાં અમેરિકા ૪૬માં અને જર્મની ૪૩માં ક્રમે છે જ્યારે ભારત પાંચમા સ્થાને છે અને બાંગ્લાદેશ પ્રથમ છે.

ફ્રેન્ચ ન્યૂરોલોજિસ્ટ હેનરી રૂપેન સ્ટૈનના મત મુજબ એક મિનિટનું મુક્ત હાસ્ય ૪૫ મિનિટની સારવાર જેટલું ફળદાયક હોય છે. વર્જિનીયા વિશ્વ વિદ્યાલયના ડો. એમ.એ. મૂડીએ પોતાના બહુચર્ચિત પુસ્તક 'ધ હીલિંગ પાવર્સ ઓફ હ્યુમર'માં હાસ્ય ચિકિત્સાના પોતાના અદ્ભુત અનુભવોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. બાલ્ટીમોર વિશ્વ વિદ્યાલયના ન્યૂરોબાયોલોજી અને મનોવિજ્ઞાનના અધ્યક્ષ ડો. રોબર્ટ મેરીલેન્ડનું માનવું છે કે હાસ્ય ચિકિત્સા દ્વારા લોહીનું દબાણ, હૃદયરોગ, શરદી, ખાંસી, કફ, દમ, માનસિક ઉત્તેજના, અનિંદ્રા, ડિપ્રેશન અને હીનતાની ભાવના જેવા રોગોમાંથી મુક્તિ મેળવી શકાય છએ. મનોવૈજ્ઞાનિક થોરટનના મત મુજબ ચહેરાની કરચલીઓ દૂર કરવી હોય અને લાંબુ જીવન જીવવું હોય તો મુક્ત હાસ્યને રોજિંદા જીવનનું એક અભિવાજ્ય અંગ બનાવવું જોઈએ.

આમ વિશ્વ આખું હાસ્યની ચિકિત્સાને અપનાવવા લાગ્યું છે. હસવું એ ખરેખર ઈશ્વરનું વરદાન છે. હસતા આવડવું એ ઉત્તમ કલા છે અને બીજાને હસાવતા આવડવું એ શ્રેષ્ઠ કલા છે. હસવાથી ઈશ્વર પ્રાપ્તિનો ઉમદા અનુભવ થાય છે. એકાગ્રતાનો ગુણ કેળવાય છે. જો આપણે હસીશું તો આપણી સાથે આખું જગત હસવા લાગશે પણ રડીશું તો આપણી સાથે કોઈ નહીં રડે.

મિત્રો, રોજ સવારે-બપોરે રાત્રે દસ-દસ મિનિટ સુધી ખુબ જ જોરથી-ગગનભેદી અટ્ટહાસ્ય કરો. તમારી સાથે વૃક્ષો, પક્ષીઓ, વહેતા ઝરણાઓ, વાદળાઓ, પવન અને આખું આકાશ મુક્ત મને હસી પડશે. એની હું ખાત્રી આપું છું.

પેટના આવરણનાં ભાગમાં (પોલો - ખાલી ભાગ) પાણી ભરાવાની પ્રક્રિયાને જલોદર કહેવાય. આધુનિક વિજ્ઞાને આ રોગને 'એસાઈટીસ' એવું નામ આપ્યું છે

દારૂણ વ્યાધિ : જલોદર

નિરામય

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

પાચનતંત્ર એ શરીરનું એન્જીન છે, એમ કહીએ તો અતિશયોક્તિ નથી. કારણ કે, જે કોઇ ખોરાક-પાણી ગ્રહણ થાય તે બધાને પચાવી, ઠરીઠામ કરવાનું કામ પાચનતંત્રનું છે. જો આ પ્રોસેસમાં કયાંક પણ અડચણ આવે તો તકલીફ થાય. વળી, પાચનતંત્રને લગતા રોગોની સાથે જ બીજા ઘણા બધા રોગો પણ થાય. આથી, પાચનતંત્ર નિરામય રહે તે ખૂબ જરૂરી છે.

આયુર્વેદમાં અલગ-અલગ પ્રકારના ઉદર રોગો (પેટનો રોગો)નું વર્ણન છે. વળી, આયુર્વેદમાં એ પણ કહ્યું છે કે "તમામ રોગો મંદાગ્નિને કારણે થાય છે. (પાચનની નબળાઇ)" આપણે આજે જે દારૂણ રોગ વિષે ચર્ચા કરવાના છીએ તે જલોદરમાં પણ ઉદર તથા આસપાસના અવયવોમાં દોષ સંચય થાય છે.

સરળ ભાષામાં કહીએ તો પેટના આવરણનાં ભાગમાં (પોલો - ખાલી ભાગ) પાણી ભરાવાની પ્રક્રિયાને જલોદર કહેવાય. આધુનિક વિજ્ઞાને આ રોગને 'એસાઇટીસ' એવું નામ આપ્યું છે.

જલોદર થવાના કારણો તપાસીએ તો આયુર્વેદ મુજબ આ રોગ અગ્નીમાંધ, અજીર્ણ, વિરૂદ્ધાહાર સેવન, ચિરકાળના મલસંચયના કારણે થાય છે. આ ઉપરાંત જો અયોગ્ય રીતે પંચકર્મ થયેલ હોય તો તેની 'સાઇડ ઇફેક્ટ' સ્વરૂપે પણ જલોદર થાય છે. આધુનિક વિજ્ઞાનના મતે હૃદય, કૃડની અને લિવરની વિકૃતિને કારણે જલોદર થાય છે.

જલોદરના લક્ષણો જોઇએ તો સૌપ્રથમ નજરે પડે તેવું લક્ષણ એટલે પેટ ફૂલાઇ જવું. પેટ દડા જેવું મોટું થઇ જાય. પેટ પરની ત્વચા જાણે તેલયુક્ત હોય તેમ ચમકે. પેટ પર નસ, ધમની, શિરાઓ દેખાય. જયારે પેટ પર આંગળી વડે ટકોરા મારવામાં આવે ત્યારે પાણી ભરેલ મશક જેવો (ડબ-ડબ) અવાજ આવે.... આ ઉપરાંત દર્દીને અરૂચિ રહે, કબજીયાત રહે, દુર્બળતા રહે, નાભિ જાણે સપાટ થઇ જાય, હાથ પગ દોરડા જેવા પાતળાં અને પેટ ગાગર જેવું મોટુ થઇ જાય.

આધુનિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાનમાં જલોદરના અમુક પરિક્ષણો છે. જેમાં દર્દીની જમણી બાજુ ઊભા રહો, જમણો હાથ સામેના પડખે રાખી ડાબા પડખે ટકોરા મારવાથી તેના તરંગો જમણા હાથ પર અનુભવાય છે. વળી, દર્દીને સીધા સુવડાવી અને ત્યારબાદ પડખાભેર સુવડાવીને આ કોટન (ટકોરા) કરતા આશરે ભરાયેલ પાણીનો ખ્યાલ આવે.

જલોદર સ્વતંત્રરૂપે તેમજ અમુક રોગો થયાના ફળ સ્વરૂપે પણ જોવા મળે છે. જે - તે રોગોના ફળસ્વરૂપે થયેલ જલોદરના અલગ અલગ લક્ષણો હોય છે. જેમ કે યકૃત અને પ્લીહારોગને કારણે થયેલ જલોદરમાં યકૃત વૃદ્ધિ, પ્લીહાવૃદ્ધિ, ગાલ પર નસો દેખાવી, ઉલ્ટી થવી, અરૂચિ, દૌર્બલ્ય આદિ જોવા મળે છે. લિવરના બહુ જ જૂના અને ઘાતક રોગમાં લિવર કઠણ થાય, વેદના થાય તેમજ દર્દી અતિ દુબળો જણાય... કિડનીના રોગોને કારણે થયેલ જલોદરમાં મૂત્રમાં પ્રોટોન જોવા મળે. પગ તથા મોં પર સોજો રહે આદિ લક્ષણો જોવા મળે છે.

જલોદરની ચિકિત્સા પ્રમાણમાં કઠિન છે. કારણ કે જલોદરમાં દર્દીનું પાચનતંત્ર અતિશય નબળું પડી ગયેલ હોય છે. આથી દવાઓને પચાવવાની શક્તિ પણ રહેતી નથી. આમા પાણી તથા અન્ય દ્રવ્ય પદાર્થો એકદમ ઓછા આપવા ચિકિત્સા જોઇએ તો સર્વપ્રથમ પાચનતંત્ર વ્યવસ્થિત થાય તેવી ચિકિત્સા કરવી. જલોદરમાં પાણીને મળ વાટે વહાવવું આ માટે વિરેચક પદાર્થોનું યોગ્યમાત્રામાં સેવન કરાવી શકાય. મૂત્ર વાટે તેમજ મળ વાટે પાણી નિષ્કાષિત થતું રહે તે જરૂરી છે. આ માટે વિવિધ ઔષધો જેવા કે ઇચ્છાભેદિ રસ, જલોદરારિ રસ, અગ્નયાદિમોદક આદિમાંથી કોઇ પણનો ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર ઉપયોગ કરી શકાય, ઔષધોમાં પાચનતંત્ર તેમજ જઠરાગ્નિને બળ આપનાર ઔષદો તેમજ દશમૂળ, આરોગ્યવર્ધિની, ચંદ્રપ્રભાવતી આદિ લઇ શકાય જો ટી.બી.ને કારણે જલોદર થયું હોય તો તેમાં લક્ષણ સ્વરૂપે ઝાડા થાય છે આથી આવા વખતે ઝાડાને રોકવા માટેના પ્રયત્નો કરવા, જલોદરમાં ગોમૂત્ર તથા વિવિધ ક્ષારોનો ઉપયોગ પણ લાભકારક છે.

આયુર્વેદમાં જલોદરની ચિકિત્સાનાં સંદર્ભે સુચિત આહારમાં છ મહિના માટે ફક્ત દૂધ લેવાનું સૂચન છે. દૂધ પણ નિયત માત્રામાં જ લેવાનું કહેલ છે જો કે આટલું કડક પહેજી પાલન દર્દી માટે આજના સમયે કઠિન છે. આધુનિક વિજ્ઞાન દ્વારા જલોદરની ચિકિત્સા 'ટેપીંગ' એટલે કે જલ વિસ્તરણથી કરવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયાથી તાત્કાલિક ફાયદો તો જણાય છે. પરંતુ તેની લાંબા ગાળાની અસર અંગે પ્રશ્નાર્થ છે. જલોદર જેમ વધતું જાય તેમ બધુ ઉપદ્રવી બને છે. આથી શરૂઆતમાં જ તેને નાથવામાં આવે તે જરૂરી છે.

થોડી હિંમતને ખોલો મનને મોકળું કરી બે હાથ તો ફેલાવો દુઃખો અને પીડાઓને પાનનું બીડું માની ચાવી જાઓ ને જુઓ જીવન તો જીવન પણ મૃત્યુય સુગંધીત બને છે કે નહિ!

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

મંદિર મસ્જિદ ભટકતે, કિસે મિલા ભગવાન?
સેવા કરૂણા પ્યાર સે, સ્વયં બને ભગવાન.

કર્નલ મુનિન્દ્રનાથ રાયની શહીદીને સો-સો સલામ આપતાં ગોએન્કાજીની ઉપરોક્ત પંક્તિઓ મનમાં ગુંજવા લાગી. અમારાં એક ડોકટર મિત્રના પિતાજીનું હમણાં અવસાન થયું. તેમણે આજીવન લોકોના વ્યસન છોડાવવાનું ભગીરથ કાર્ય કર્યું અને જતાં જતાં દેહદાન કરતાં ગયા. જીવનની છેલ્લી ઘડીઓ ગણાતી હતી ત્યારે શાંતિથી પત્નીને અને સંતાનોને કહ્યું કે, "મારી માટે હવે દોડાદોડી કરશો નહિ, મારો જવાનો સમય થઇ ગયો છે." અને સાથે સાથે પોતાની અતિશય ધાર્મિક પત્ની આગળ પોતાની અંતિમ ઇચ્છા કંઇક આવી રીતે વ્યકત કરી - "જો! મારા મૃત્યુ પછી મારા દેહનું મેડીકલ કોલેજમાં દાન કરી દેવાનું છે. જો દીકરાઓ લાગણીમાં વહી જાય તો તું મક્કમ થઇ જજે. અને જો મારા દેહનું દાન નહિ થાય તો હું મર્યા પછી ભૂત થઇને ભટકીશ." અને ઘરના સભ્યોએ તેમની અંતિમ ઇચ્છા પૂર્ણ કરી તેમનો મૃતદેહ મેડીકલ કોલેજમાં વિદ્યાર્થીઓને વધુ અભ્યાસ અર્થે પ્રેમ અને સન્માનથી અર્પણ કર્યો. એક સરહદ પર મૃત્યુ અને એક સંસારમાં થયેલું મૃત્યુ પણ બંને મૃત્યુ કેટલાં ગૌરવાન્વિત! કેટલાંય લોકોને જીવતાંય નથી આવડતું અને આવાં વીરલા મૃત્યુનેય ઝળાંહળાં કરી જાય છે. મોતને સામે ભાળીનેય પોતાના કર્મમાં - સેવામાં અચળ અને અડગ રહેતા નોખી માટીના આ માનવીઓ ખાસ તો એવા યુવાનો માટે આદર્શ છે જે નાની મુશ્કેલીમાં પણ ગભરાઇને ડરીને જીવનનો રસ્તો બદલી નાંખે છે - પલાયનવૃત્તિ દાખવે છે...

મારો એક વિદ્યાર્થી હતો. ક્રિકેટ રમવામાં ઉસ્તાદ. પ્રેક્ટિક પણ ઘણી કરે. મોટા ક્રિકેટર બનવાનું તેનું સ્વપ્ન. પણ એક દિવસ તેને અચાનક ક્રિકેટને અલવિદા કરી દીધી. કેમ? કારણ કે બે-ત્રણ વખત સિલેકશનમાં તે નિષ્ફળ ગયો. ક્રિકેટ તો મૂક્યું, ભણવાનુંય મૂકી દીધું ને નિરાશ થઇ આમ-તેમ રખડવા લાગ્યો. ઘણી સમજાવટ પછી તેણે બારમાં ધોરણની પરીક્ષા આપી. આવા કિસ્સા ઠેર-ઠેર જોવા મળે છે. એકાદ નિષ્ફળતા કે થોડો ઘણો સંઘર્ષ આવતા જ આજના યુવાનો નાસીપાસ થઇને હથિયાર હેઠા મૂકી દે છે. મારા વિદ્યાર્થીએ ધાર્યુ હોત તો આનંદ ખાતર રમવાનું ચાલુ રાખ્યું હોત અથવા કોઇ બીજી રમતમાં ભાગ લઇ તેમાં આગળ વધી શક્યો હોત! પણ આપણને સંઘર્ષ વેઠવા કરતાં - નિષ્ફળતાનો સામનો કરવા કરતાં હાથ હેઠા મૂકી કિસ્મતને કોસવાની ફાવટ આવી ગઇ છે.

આગળ મેં જણાવ્યાં તેવા સપૂતો ઝંઝાવાતનો સામનો કરી શાંતિ અને સેવા માટે મૃત્યુને વરમાળા પહેરાવે છે. દુનિયામાં એવાંય ઘણાં ઉદાહરણો છે જેઓ ઉણપો અને કઠણાઇને જ હથિયાર બનાવી જીવનનો ઉત્સવ ઉજવતાં હોય છે.

૬ એપ્રિલ ૧૯૭૬ના રોજ જાપાનમાં જન્મેલો હિરોટાડા ઓટોટેક જનીનીક ખામીને કારણે ખોડખાંપણ વાળો જન્મ્યો. આ ખામીને કારણે તેને જન્મથી જ બંને હાથ અને પગ મૂળથી જ નહોતાં! શરીરના નામે માત્ર ધડ અને માથુ. આવી પરિસ્થિતિમાં માણસ શું કરી શકે? વિચારો! અરે, ઘણુંબધું! પોતાની વ્હિલચેરમાં બેસીને તે સ્કૂલે ગયો, કોલેજ પણ કરી. એટલું જ નહિ તે સ્પોર્ટસ એક્ટિવિટિઝમાં પણ ભાગ લેતો. પોતાના મિત્રો સાથે તે માઉન્ટ કોબો પણ ચડી આવ્યો. પોતાના જીવનની કથા અને સંસ્મરણો તેણે પોતાના પુસ્તક 'નો વન ઇઝ પરફેક્ટ' માં આલેખ્યાં છે. અત્યાર સુધીમાં આ પુસ્તકની ૪૫ લાખ નકલો ખપી ગઇ છે. અને આ પુસ્તક જાપાન છેલ્લા પચાસ વર્ષોમાં બીજા નંબરનું સૌથી વધુ વેચાયેલું પુસ્તક છે. ઓટોટેકની ખાસિયત એ છે કે તે હંમેશા હસતાં ચહેરે જ જોવા મળે છે. તે ટોકિયોની એલિમેન્ટરી સ્કૂલમાં ફુલટાઇમ ટીચર તરીકે નોકરી કરે છે.

સ્ટિફન હોકિંગ દુનિયાના પ્રથમ હરોળનાં વૈજ્ઞાનિક, અગિયાર વર્ષના થયાં ત્યાં સુધી સામાન્ય બાળકનું જીવન જીવ્યાં. કોલેજમાં પણ થિયોટેરિકલ એસ્ટ્રોનોમી અને કોસ્મોલોજીનો અભ્યાસ કર્યો ત્યાં સુધી બધુ ઠીકઠાક હતું અને ધીરે ધીરે તેમના શરીરમાં બિમારીના લક્ષણો દેખાવા શરૂ થયાં - ભરયુવાનીમાં તેમનાં મગજે શરીરના અંગો પરનો કાબુ ગુમાવવાનો શરૂ કર્યો. ડોકટરોએ નિદાન કર્યું કે સ્ટીફન બે-ત્રણ વર્ષથી વધુ નહિ જીવે. આપણાં યુવાનો હૃદયભંગ થાય કે બેકાર થાય એટલે કેનાલની વાટ પકડે. આ યુવાને સ્ટીફન હોકિંગે હિંમતનો હાથ પકડ્યો અનેક વૈજ્ઞાનિક સંશોધન કર્યા. હાલ તેઓ બોંતેર વર્ષની વયે સંપૂર્ણ પેરાલાઇઝડ છે. પોતાનો અવાજ પણ ગુમાવી બેઠાં છે. પોતાનું કામ કરવા માટે ખાસ કોમ્પ્યુટર વાળી વ્હિલચેર પર જ તેમનું જીવન નિર્ભર છે. છતાં તેઓ સ્પીચ આપે છે, રિસર્ચ પેપર લખે છે, ઇન્ટરનેટ સર્ફ પણ કરે છે.

પોતાની જીવલેણ બિમારીઓ સામે હિંમતથી બાથ ભીડનાર આ ભડવીરો આપમને જીવન જીવવાની સાચી રીત બતાવે છે.

'રૂક જાના નહિ તું કહી હાર કે;
કાંટો પે ચલકે મિલેંગે સાયે બહાર કે'

કંઇક એવું જ માનીને ચાલનારા લોકો જીવનને જીવી જાણે છે.

એક માણસને આખો વખત કાનમાં તમરાં બોલતા હોય અને ડોળા જાણે બહાર નીકળી જતાં હોય તેવું લાગતું હતું. ત્રીજા એ એપેન્ડિક્ષ કાઢી નાખ્યું. અને ચોથાએ તો જાહેર જ કરી નાંખ્યું કે, 'તમે હવે ચાર-છ મહિનાથી વધુ નહિ કાઢો.' દરદીને થયું કે તો પછી હવે મજા જ કરી લઉં, તે નવા કપડાં સીવડાવવા દરજી પાસે ગયો. દરજીએ કોલરનું માપ લીધું તો ૧૬ ઇંચ. પેલો કહે ના મારા કોલરનું માપ તો સાડા ૧૪ ઇંચ જ છે. હું એ જ માપનું પહેરું છું. પેલો દરજી કહે ભલે એ માપનું સીવી આપીશ. પરંતુ પછી કાનમાં તમરાં બોલતા હોય તેવું લાગે ને પછી ડોળા બહાર નીકળી જતાં હોય તેમ લાગે તો મને કહેતાં નહિં!

આપણા યુવાનોની દશા કંઇક અંશે આ માણસ જેવી જ છે. આપણી ભીરુતા અને આપણી હિંમતનો કોલર એટલો કસીને રાખ્યો છે કે સામાન્ય અડચણ પણ આપણને મુસિબતોનો પહાડ લાગે છે. થોડી હિંમતને ખોલો મનને મોકળું કરી બે હાથ તો ફેલાવો દુઃખો અને પીડાઓને પાનનું બીડું માની ચાવી જાઓ ને જુઓ જીવન તો જીવન પણ મૃત્યુય સુગંધીત બને છે કે નહિ! કેમ, ખરું ને?