# સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

## સલામી સવારની..

લુચ્ચા ચીનાઓની વાતોમાં આવી વાતે વળગે છે,
ને અંધારે રાખી સેનાને, સરહદો સળગે છે,
અળગે રહે આપણાથી પ્રેમ એનો પાકિસ્તાની -
'ભાઇ-ભાઇ'ના બણગે એ સજાવેલાં ખડગે છે!!
(ઘૂસણખોરી ચાલુ જ છે)

## હાઇકુ

'વિકાસ' મ્હોરે -
સંઘની આંગળીએ -
ચાલે હિંદુત્વ..

બોલી ન શકે!
'સંઘ'ની સાસુ પાસે -
'ભાજપી' વહુ

## ચિંતન

**વક્ત્રે વિનિવેશિતા ભુજંગી પિશુ નાનાં રસનામિષેણ ધાત્રા ।**
**અનયા કથમન્યાથાવલીઢા નહિ જીવન્તિ જના મનાગમંત્રાઃ ॥**

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણ 'દુર્જન નિંદા'નો આ શ્લોક છે :

'વિધાતાએ દુર્જન-દુષ્ટ-નીચ વ્યક્તિના મુખમાં જીભ સ્વરૂપે ખરેખર સાપણ જ મૂકી છે. જેમ સાપણનો દંશ થાય પછી ઝેર ઉતારવાના પ્રાચીન મંત્રો હોય છે જે બોલવાથી ઝેર ઉતરી જાય છે. તેમ દુર્જનના સાપના દંશ જેવાં વચન - વાણી- શબ્દો પણ પ્રથમ તો ઝેરીલા દંશ જેવી જ અસર કરે છે. પણ પછી શાંતિ અને બુદ્ધિથી વિચાર કરવામાં આવે તો એની વાત-મર્મ-કટાક્ષનાં ડંખ મંત્રની જેમ ઓછો થઇ જાય છે. એટલે કે જેમ મંત્ર વિના સાપણનું ઝેર ઉતરતું નથી તેમ બુદ્ધિ પૂર્વકની વિચારણા કરવાથી દુર્જનની વાણીનાં ડંખ પણ શમતા નથી. વિચારપૂર્વકની જો શાંતિ ધારણ કરવામાં ન આવે તો એ શબ્દો આપણને આઘાતથી મારી નાખે છે.'

સહકાર્ય કરો - કચેરીમાં મિત્રમંડળમાં-નોકરીધંધા કે સંયુક્ત પરિવારમાં બધાના સ્વભાવ-રીતભાત 'સંત-સજ્જન' જેવી તો ન જ હોય! અને એવી અપેક્ષા પણ ન રખાય - 'મારો પરિવાર' નું એમની સંકલ્પનામાં 'સંયુક્ત' પરિવાર ન પણ આવે ત્યારે મારૂં-તારૂં અને સ્વાર્થવૃત્તિ ઉભરી આવે છે અને ત્યારે 'જીભ' પર તેના પ્રત્યાઘાત પડે છે આવા પરિવારમાં 'સમજુ' વ્યક્તિએ વિચારપૂર્વક 'શાંતિથી' સ્વભાવ દર્શન કરી ક્ષમા, ત્યાગ અને ધીરજના મંત્રો દ્વારા સાપણનું ઝેર ઉતારવું જોઇએ.

## સુવિચાર

- 'સબસે બડા રોગ-કયા કરેંગે લોગ' આપણે લોકોના અભિપ્રાયનો ભોગ ન બનાવાની સાવચેતી તો રાખવી જ જોઇએ - **કબીર**
- સુખ-દુઃખ, રાત-દિવસ, કડવું-મીઠું, શ્રમ-વિશ્રામ આમ એકબીજાના વિરોધાભાષી લાગે છે, પરંતુ તેઓ એકબીજાના પૂરક છે - **રામ સ્વરૂપદાસ**
- પ્રશ્ન : સ્વર્ગ એટલે શું?? ઉત્તર : પ્રેમમાં તરબોળ સ્ત્રીનો ચહેરો જોઇ લો, એ જ સાચું સ્વર્ગ - **ડો. શરદ ઠાકર**
- પ્રશ્ન : મોક્ષ એટલે શું?? ઉત્તર : અહંકારનું મૃત્યુ એ જ ખરો મોક્ષ છે!!- **જ્ઞાન સૂત્ર**
- માનવીને વાચા મળી છે ત્યારથી એ વિચારને સંતાડતો થઇ ગયો છે - **ઓશો**
- શોધ તો શંકામાંથી જ સર્જાય-અંધશ્રદ્ધામાંથી નહિ - **સંત રોબીન**

## બોધ કથા

આપણે આધ્યાત્મિક પંથે જઇ, ગુરૂદિક્ષા કે કંઠી બાંધીએ છીએ ખરા પણ આપણા આર્થિક વહેવારો સામાજિક સંબંધો આપણું પોતાનું વ્યક્તિત્વ-મોભો-સ્થાન-પદ સાચવીને જ 'ત્યાગ-સમર્પણ' ના 'ટકા' રાખીએ છીએ. ખરેખર તો આધ્યાત્મિકતામાં સંપૂર્ણ સ્વાપર્ણ-ત્યાગ થવો જોઇએ. 'હું'પણું- 'મમત્વ' તદ્દન નામશેષ થઇ જવા જોઇએ.

બલ્ખના બાદશાહ હજરત ઇબ્રાઇમ કોઇ કોઇ સાચા સૂફી સંતની શોધમાં હતા અને ખૂદાના સાક્ષાત્કાર કરવાની સાચી તમન્ના હતી પણ સાચું માર્ગદર્શન એમને મળતું ન હતું તેથી બેચેન રહેતા હતા.

એક દિવસ ગુલામ-બજારમાં ગુલામ ખરીદવા ગયા. ગુલામને પૂછ્યું - તારૂં નામ શું છે? ગુલામ કહે આપ જે નામે બોલાવો તે જ મારૂં નામ! તું શું ખાઇશ અને પહેરીશ? ગુલામ કહે આપ જે આપશો તે જ હું ખાઇશ અને પહેરવા આપશો તે પહેરીશ.

ઇબ્રાહીમ - તું શું કામ કરીશ? ગુલામ - આપ જે આજ્ઞા કરશો તે કરીશ. ઇબ્રાહીમને જવાબોથી આશ્ચર્ય થયું એટલે પૂછ્યું તારી ઇચ્છા શી છે?

ગુલામ કહે માલિક! ગુલામને કોઇ જ ઇચ્છા ન હોય, માલિકની ઇચ્છા એ જ ગુલામની ઇચ્છા!

ઇબ્રાહીમ ને પ્રકાશ મળ્યો. ગુલામને ભેટી પડ્યા અને કહ્યું ભાઇ ખૂદાના સાચા બંદાની મને શોધ હતી તું મને આજ મળી ગયો; એને માનભેર દરબારમાં લઇ ગયા.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

# આપણે આપણી ફરજમાં સમજણ અને ડહાપણનો ઉપયોગ કરીએ છીએ ખરાં? કયાં દિવાલ ચણવી અને કયાં પુલ બનાવવા તેની વ્યવહાર કુશળતા આપણે કદી દાખવી છે?

## સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

ગયા રવિવારે એક સુંદર અવસર મળ્યો - રાષ્ટ્રીય કાનૂની સત્તા મંડળની 'મધ્યસ્થીકરણ' વિષય પરના એક સેમીનારમાં ભાગ લીધો. કોર્ટમાં ગયા વગર વકીલ અને કાનૂની માર્ગદર્શનની સહાયતાથી સમાધાનના માર્ગે ઝઘડાઓની પતાવટ કરવા માટેનો સરકારનો પ્રસંશનીય પ્રયાસ છે. જમાં મધ્યસ્થી બે પક્ષ વચ્ચે સમાધાન દ્વારા વિવાદનો સુખંદ અંત લાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ખૂબ જ રસપ્રદ રહ્યું તેમણે કહેલી કેટલીક વાતો તમારી સાથે વહેંચવાનું મન થાય છે. તેમણે પોતે ઘણી વખત મધ્યસ્થીની ભૂમિકા ભજવી છે. તેનું એક ઉદાહરણ આપ્યું.

એક પતિ-પત્ની બંને ડૉકટર. પત્ની ગાયનેક અને પતિ સર્જન. ગ્રાઉન્ડ ફલોર પર પત્ની પ્રેક્ટિસ કરે. ફર્સ્ટ ફલોર પર સર્જન પતિનું દવાખાનું અને સેકન્ડ ફલોર પર બંને રહે. હવે એક વાર પત્નીએ પોતાના ક્લિનિકની આયાને ઉપર જતાં જોઇ. પત્નીના મનમાં આયા અને પતિનાં સંબંધ અંગે શંકાનું બીજ રોપાયું. તેણે વૉચ રાખવાનું શરૂ કર્યું. તેણે લાગ્યું કે આયા અવાર-નવાર કોઇને કોઇ બહાનું કરીને ઉપર જાય છે. તેની શંકા દૃઢ બનતી ચાલી. એક વાર આયા અડધી રજા લઇને ગઇ. થોડીવારમાં પતિ પણ પોતાની ગાડી લઇને નીકળ્યો. પત્નીને લાગ્યું કે ચોક્કસ આયાને લઇને કયાંક ફરવા જાય છે. થોડીવાર વિચાર કર્યા પછી પત્ની પણ ગાડી લઇને પતિ અને આયાને રંગે હાથે પકડી લેવા માટે નીકળી.

એક ગાર્ડન બહાર પતિની ગાડી પાર્ક થયેલી જોઇ. દૂરથી પતિ તો તેમાં બેઠેલા દેખાયો પણ સાથે કોણ હતું તે ખબર ન પડી. શંકાથી બેવડ વળી ગયેલી પત્નીએ સીધો પોલીસને ફોન કરી દીધો. 'કોઇ શખ્સ ગાડીમાં અશ્લીલ હરકત કહે છે.' એવી ફરિયાદ કરી દીધી. થોડીવારમાં પોલીસની ગાડી ત્યાં આવી. ડૉક્ટરની ગાડીમાં તપાસ કરી તો ગાડીમાંથી ડૉકટર એકલા જ નીકળ્યા. તેઓ સિગરેટ પીવા માટે ત્યાં થોડીવાર રોકાયા હતા. પત્નીની શંકાનું હજી પણ નિરાકરણ ન થયું. તેને લાગ્યું કે પતિ મહાશયે છાનામાના પોલીસ આવે તે પહેલાં જ પેલી આયાને રવાના કરી દીધી હશે. શંકા એટલી પ્રબળ બની કે છૂટાછેડા લેવાનું નક્કી કરી દીધું. પત્નીએ પોતાના વકીલને બોલાવી કાગળો તૈયાર કરાવ્યાં. પરંતુ વકીલ ડાહ્યો હતો તેણે મીડીએટરની સલાહ લેવાનું સૂચન કર્યું. મીડીએટર પહેલાં પત્નીને મળ્યાં તેની વાત સાંભળી પરંતુ તેની વાતમાં કયાંક પાયાનું તથ્ય ન જણાયું. પછી પતિને મળ્યાં. પતિ તો આખી વાતથી જ અજાણ્યો હતો. તેને તો પત્નીની શંકા અંગે જાણ પણ ન હતી. તે ડઘાઇ ગયો. તેણે કહ્યું કે આયા તો ઓપરેશન થિયેટરમાં આવતી હોય અને હું તો મારા કન્સલ્ટીંગ રૂમમાં બેઠો હોઉં છું. તો પત્નીએ દલીલ કરી કે, 'બંને વચ્ચે દરવાજો છે. હું કયાં જોવા આવું છું કે તે દરવાજો ખુલ્લો હોય છે કે બંધ?'

પ્રશ્ન હોય તો તેનો ઉત્તર હોય પણ શંકાનો જવાબ શું આપવો? પતિ મૂંગો થઇ ગયો. હવે, મીડીએટરે આયાને બોલાવી અને પૂછ્યું. આયાએ કબૂલ કર્યું કે છાનામાના ઉપરનાં ફલોર પર જતી પર જતી હતી પરંતુ ડૉકટર ને મળવા નહિ પણ તેમના વોર્ડબોય ને મળવા. બંને ટૂંક સમયમાં જ લગ્ન કરવાના હતા. મીડીએટરની મદદથી થયેલી ખુલાસાએ એક લગ્નજીવનને ખંડિત થતાં બચાવી દીધું. ઘણાં બધા સમય અને નાણાનો બગાડ નિવારી શકાયો. આ આખીયે વાત કરીને પરેશભાઇ જાનીએ સુંદર ટકોર કરી કે ૧૦૦ સુધી પહોંચવું સહેલું છે પણ શૂન્ય સુધી પહોંચવું અઘરૂં છે. સો ઝઘડા ગણતરીની પળોમાં કરી શકાય છે. પરંતુ સો ઝઘડાનું નિવારણ કરી શૂન્ય ઝઘડાવાળા સમાજની રચના અઘરી છે.

આ તો કોર્ટમાં જતાં ઝઘડાઓની વાત થઇ પરંતુ આપણે સવારથી સાંજ સુધી સતત આપણી સાથે અને 'આપણાંઓ' સાથે કેટ-કેટલાં મતભેદ અને મનભેદ કરતા હોઇએ છીએ. ત્યારે ખરેખર સમાજમાં આપણી પડખે એક મધ્યસ્થીની ખોટ આપણને સતત વરતાયાં કરે છે. પતિ ઓફિસથી આવવામાં મોડા પડે છે કે મંગાવેલી વસ્તુ લાવતાં ભૂલી જાય છે ત્યારે 'અરે? તમારેય કેટલું કામ કોય છે! કોઇ વાંધો નહિ પણ કાલે વહેલા આવી જજો હોં!' કહીને આપણી જાતને મધ્યસ્થીની ભૂમિકામાં મૂકી દઇએ તો? પત્ની ચ્હામાં ખાંડ નાંખવાનું ભૂલી ગઇ છે તો કહી દઇએ, 'આજે ચ્હામાં ખાંડ નથી પણ તેં એટલા પ્રેમથી બનાવી છે કે ચ્હા મને જરાય મોળી લાગતી જ નથી!' તો કેટકેટલાં અણ બનાવોને નિવારી શકાય! પરિવારમાં પણ કોઇ એક સમજું વડીલ હંમેશા મધ્યસ્થીની ભૂમિકા નિભાવવાની જ હોય છે એના ઉદાહરણમાં પરેશભાઇએ સુંદર વાત કહી એક પરિવારમાં સાસુ, સસરા અને પતિ પત્ની છે. ચારેય જમવા બેઠાં અને પત્નીએ બનાવેલી દાળમાં મીઠું નથી. સાસુ તરત વહુને મ્હેણું મારે છે, 'તારી મા એ દાળ બનાવતાં શીખવાડી નથી? તરત જવાબ આપે છે તમારા દીકરામાંય કયાં મીઠું છે કે એમની મા મને આટલું સંભળાવી જાય છે. આ સમયે સસરાજી ઊભા થઇ રસોડામાંથી મીઠું લાવી બધાયની દાળમાં થોડું થોડું ઉમેરી દે તો કડવાશ આગળ વધતી અટકી જાય છે. પરિવારમાં કોઇ એક વ્યક્તિ કાયમી ધોરણે જો મધ્યસ્થીની ભૂમિકામાં આવે તો કેટલાંય પારિવારિક ઝઘડા કોર્ટરૂમ સુધી જતાં અટકી જાય છે.'

નદીના બે કાંઠાઓનું તાત્પર્ય ત્યારે જ સાર્થક બંને છે. જયારે તે પુલથી જોડાય છે. બે સંસ્કૃતિઓનું મિલન સેતુ દ્વારા થાય છે. તેમ જ એક-મેકના મન સુધી અંતરાત્મા સુધી પહોંચવા પણ કોઇ સેતુની જરૂરિયાત હંમેશા રહે છે. કોઇક વાર એક વાર્તા વાંતી હતી. એક ગામ હતું. ગામમાં બે ભાઇઓ રહે. બંને વચ્ચે ખૂબ સંપ. બંનેના ખેતરો વચ્ચેથી એક નહેર વહે. પાણીની કોઇ તંગી હતી નહિ. બંને ભાઇઓ મળીને ખેતથી મહેનત કરે પરિણામે ખૂબ ધાન પાકે. બંને ભાઇ પરણ્યાં. બાળકો થયા. ઘરમાં ધીરે-ધીરે કકળાટ પેઠો. બાળકોની વધ્યાં કે પૈસાની વહેંચણી વધી ગયાં કે બંને ભાઇઓએ છૂટા થવાનું વિચાર્યું.

બંને એ જમીનના ભાગ પાડી દીધા. નહેરની એક તરફની જમીન એક ભાઇએ રાખી અને બીજી તરફની જમીન બીજા ભાઇએ રાખી. એકમાંથી બે પરિવાર બન્યા. બંને ભાઇઓએ એકબીજાની ચડસમા નહેરના કિનારે જ સામસામે ઘર બાંધ્યા. હવે કોના ખેતરમાં વધુ અનાજ પાકે તેની હોડ લાગી. વૈમનસ્ય એટલું વધતું ગયું કે બંને ભાઇને સવારે ઉઠીને એકબીજાનું મોઢું જોવું પડે તેમ સહન થતું નહિ. નાના ભાઇનું મોઢું ન જોવું પડે તે માટે મોટા ભાઇએ નહેરની દીશામાં એક મોટું લાકડાનું પાર્ટીશન કરવાનું વિચાર્યું. તેણે ગામના વૃદ્ધ સુથારને બોલાવ્યો. આ સુથાર બંને ભાઇઓને તેમના નાનપણથી ઓળખે. તેણે કહ્યું કે, હું મારી અનુકૂળતાએ કામ કરીશ. સુથારે થોડાં દિવસો કામ કર્યું. મોટા ભાઇની અકળામણનો પાર ન હતો.

તે હવે એક વાર પણ નાના ભાઇનું મોં જોવા માંગતો નહોતો. તેણે સુથારને કામની ઝડપ વધારવા કહ્યું. વૃદ્ધ સુથારે આશ્વાસન આપ્યું કે, 'આજે હું આખી રાત કામ કરીશ અને આવતીકાલે સવારે તમારૂં કામ થઇ જશે.' મોટો ભાઇ આરામથી સુઇ ગયો. સુથાર આખી રાત કામ કરતો રહ્યો. સવાર પડી મોટો ભાઇ ઉઠીને ઘરની બહાર આવ્યો. આ બાજુ નાનો ભાઇ પણ ઉઠીને ઘરની બહાર આવ્યો. બંને શું જુએ છે? સુથારે આખી રાત જાગીને નહેર ઉપર બંને ભાઇના ઘરની વચ્ચે સુંદર મજાનો નાનકડો લાકડાનો પુલ બનાવી દીધો હતો. બંને ભાઇઓની નજર મળી બંને. સુથારનો - વૃદ્ધ વડીલનો ઇશારો સમજ્યા, દોડ્યાં અને પુલ ઉપર પહોંચીને એકબીજાને ગળે વળગી પડ્યા. બંનેની આંખમાંથી બસ્તાવાનાં - પ્રેમનાં આંસુ વહેવા લાગ્યાં. બંને ભાઇઓ એક થઇ ગયાં. બેમાંથી પાછો એક પરિવાર બન્યો પહેલાં કરતાં વધુ મજબૂત અને વધુ પરિપક્વ.

સમાજમાં આપણે સૌ સુથારની ભૂમિકામાં છીએ. પરંતુ આપણે આપણી ફરજમાં સમજણ અને ડહાપણનો ઉપયોગ કરીએ છીએ ખરાં? કયાં દિવાલ ચણવી અને કયાં પુલ બનાવવા તેની વ્યવહાર કુશળતા આપણે કદી દાખવી છે? 'વર મરો, વરની મા મરો પણ ગોરનું તરભાણુ ભરો!' ની સ્વાર્થવૃત્તિમાં જ જીવ્યા છીએ. નિઃસ્વાર્થ ભાવે જોડાવાનું કામ આપણે કર્યું જ નથી.

એક ગામમાં કેટલાંય દિવસો સુધી વીજળી ચાલી ગઇ. અંધારપટ થઇ ગયો. થોડાં દિવસ પછી વીજળી વિભાગનો માણસ આવ્યો. તેણે ફોલ્ટ શોધીને પાછી લાઇટ ચાલુ કરી દીધી. ગામમાં અજવાળુ - અજવાળું થઇ ગયું. પેલા મામસે ગામનાં અંધજન સંચાલિત ટેલીફોન બુથ પરથી પોતાના સાહેબ વધામણી આપી કે, 'સાહેબ! ગામમાં લાઇટો ચાલુ થઇ ગઇ છે. પણ હવે હું પેલા માણસને શોધીશ જેણે ફરિયાદો કરી કરીને, દિવસમાં દસ વખત ફોન કરીને આપણું માથું ફેરવી નાંખ્યુ.' માણસની વાત પુરી થઇ એટલે પેલા અંધજને કહ્યું, 'ભાઇ! આ કોલના પૈસા હું લેવાનો નથી અને તમારી માફી માંગુ છું કે મેં ફોન કરી કરીને તમારૂં માથું ફેરવી નાખ્યું પણ ગામમાં અંધારપટને કારણે ખૂબ અગવડ હતી. એટલે ઝડપથી લાઇટ આવે તે માટે મેં વારંવાર ફરિયાદો કરી.' પેલા વીજળી વિભાગના માણસને નવાઇ લાગી. તેણે કહ્યું કે તું તો અંધ છે. તારે વળી અજવાળા શાં? ને અંધારા શાં? પેલા વિચક્ષણ અંધજને જવાબ આપ્યો કે, 'ભઇલા, અંધ છું એટલે જ જાણું છું કે અંધકાર કેવો ભયંકર અને ભેંકાર હોય છે. અને હું તો તોટ ટેવાઇ ગયો છું પણ ગામવાળા અંધકારના હેવાયા નથી. એટલે તો તાબડતોબ અજવાળાની જરૂરીયાત હતી...!'

અંધકાર અને પ્રકાશને જોડતી કડી બની શકીએ તો જીવનનું સાર્થક્ય છે. આપણને સૌ ભગવાન સુધી પહોંચવાના શોર્ટકટ શોધીએ છીએ પણ ખૂબ ઓછાં લોકો જાણે છે કે માનવ હૃદયોમાં થઇને ભગવાન સુધી ખૂબ ઝડપથી પહોંચી શકાય છે. અને ખૂબ સહેલું છે. માનવતાના કાર્યો કરી હૃદયથી હૃદય સુધીના મધ્યસ્થી પુલ બનીને ઝડપથી પ્રભુ સુધી પહોંચી શકાશે. માનવ હૃદયની સાંકળો મજબૂત હશે તો ઇશ્વર કયાંક છટકી નહિ શકે ખરૂં ને સખી?

-તારી સ્વાતિ

# ધમની કાઠિન્યને કારણે મગજમાં લોહી પૂરતું ન પહોંચે એવું બને. આવી સ્થિતિ ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થામાં જોવા મળે છે, આના કારણે કંપન, બુદ્ધિહ્રાસ, ચક્કર આવવા આદિ પરિસ્થિતિ સર્જાય છે

## ધમનીની કઠિનતા
## નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આયુર્વેદમાં રક્ત (લોહી) ને જીવન માનવામાં આવે છે અને ખરેખર જ જો લોહીનાં ટકા ઘટે તો ચિંતાજનક પરિસ્થિતિ ઉભી થઇ શકે છે. કારણ કે રક્ત એ એવું માધ્યમ છે જે શરીરના દરેક અંગ ઉપાંગ અને કોષો સુધી પહોંચે છે. કોષોને ઓક્સિજનયુક્ત્ લોહી પહોંચે એટલે તેના દ્વારા કોષો પોષણ મેળવે છે. રક્તની અંદર રહેલ શ્વેતકણો જ મુખ્યત્વે શરીરની ઇમ્યુનીટી સિસ્ટમમાં ભાગ ભજવે છે. આમ, રક્ત છે તો જીવન છે સો ટકા સાચું છે.

આ રક્તનું વહન એક સુવ્યવસ્થિત એવી ચેનલ સિસ્ટમ દ્વારા થાય છે. શુદ્ધ ઓક્સીજનયુક્ત રક્ત ધમની દ્વારા જયારે અશુદ્ધ રક્ત શીરા દ્વારા અનુક્રમે હૃદયથી શરીર તરફ અને શરીરથી હૃદય તરફ ગતિ કરે છે. ધમની દ્વારા રક્તનું પ્રવાહણ નાની શાખા પ્રશાખાઓમાં અને અંતે માથાના વાળા જેટલી સાઇઝની કેશવાહિનીઓ દ્વારા શરીરમાં થાય છે.

ધમનીઓ પમ્પ સ્વરૂપે કાર્ય કરે છે. તેની દિવાલોમાં ધબકારા મારફ્ત સંકોચન - વિસ્તારણ થાય એટલે લોહી અલગ અલગ અંગોમાં પહોંચે. જયારે આ ધમનીની દિવાલોની સ્થિતિસ્થાપકતા ઓછી થાય અને દિવાલો બરડ બને ત્યારે સર્જાતી પરિસ્થિતિ એટલે ધમની કાઠિન્ય. આધુનિક - તબીબી શાસ્ત્રમાં આ રોગને આર્ટેરિયો સ્કલેરોસીસ તરીકે ઓળખાવાય છે. ધમની કાઠિન્યને કારણે રક્ત સુવ્યવસ્થિત રીતે અંગો સુધી પહોંચતું નથી. માટે હૃદય પર બોજ વધે છે. આથી હૃદય મોટું થાય છે. તેમજ તેની દિવાલો અને સ્તર પર કઠોર બને છે. વળી, રક્તનું પરિભ્રમણ મંદ પડતા શરીરની વિવિધ 'સિસ્ટમ' પર તેની માઠી અસર થાય છે. હૃદયની ગતિમાં વિષમતા કે ગતિનો લોપ થઇ શકે છે.

શ્વેતકણો

ધમની કાઠિન્યને કારણે મગજમાં લોહી પૂરતું ન પહોંચે એવું બને. આવી સ્થિતિ ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થામાં જોવા મળે છે. આના કારણે કંપન, બુદ્ધિહ્રાસ, ચક્કર આવવા આદિ પરિસ્થિતિ સર્જાય છે. વળી, સાથે લોહીનું ઊંચું દબાણ હોય તો માનસિક અસ્થિરતા, તાણ, ઉપરાંત ધમની ફાટી જઇ રક્તસ્ત્રાવ થઇ મૂર્છા કે મૃત્યુ પણ શઇ શકે છે.

આમ, જોઇએ તો ધમની કાઠિન્ય અને બ્લડપ્રેશરને સીધો સંબંધ છે. ઊંચું બ્લડપ્રેશરને સીધો સંબંધ છે. ઊંચું બ્લડપ્રેશર હોય તો આ રોગ થવાની સંભાવના લાંબા ગાળે થઇ શકે. થોડા શ્રમથી શ્વાસ ચડે, વારંવાર પેશાબ જવું પડે. પેશાબની સ્પેસિફિક ગ્રીવીટી ઓછી થાય, પેશાબમાં આલ્બ્યુલીનની હાજરી હોય આદિ લક્ષણો હોય તો ધમની કાઠિન્યનું નિદાન થઇ શકે.

આધુનિક વિજ્ઞાનમાં તાત્કાલિક ફાયદો - લાભ આપનારા ઔષધો ચોક્કસ છે પરંતુ તેના દ્વારા કાયમી ફાયદો થાય કે નહિ તે અચોક્કસ છે. આયુર્વેદમા અમુક ઔષધો, ખાસ કરીને જીવનીય ગણના ઔષધોનો ધીરજપૂર્વકનો લાંબા સમય સુધીનો ઉપયોગ પરિણામો લાવે છે.

શિલાજીત એક મુખ્ય ઔષધ તરીકે લઇ શકાય. તે રક્તવાહિનીના અવરોધોને તોડે છે. આ ઉપરાંત તેની સાથે ગૂગળ તથા ગળો પણ તેની સાથે લઇ શકાય. આ ઉપરાંત આયુર્વેદમાં વર્ણીત અષ્ટવર્ગના દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો. હાલ તો અષ્ટવર્ણના દ્રવ્યો અપ્રાપ્ય છે. પણ તેના પ્રતિનિધિ દ્રવ્યો પણ પરિણામ આપી શકે. વૃદ્ધાવસ્થા હોઇ આ રોગ મટાડવો સહેલો નથી. આથી ધીરજપૂર્વકની દવા અને નીચે વર્ણીય પથ્થપાલન ખૂબ જરૂરી છે.

ખાંડ તેમ જ મીઠાનો ઉપયોગ ઘટાડવો. આ ઉપરાંત ચૂના જેવા પદાર્થોનું વ્યસન હોય તો બંધ કરવું. માનસિક ક્રોધ ન કરવો, સંતાપ ન રાખવો અને પ્રસન્ન રહેવું.

બેઠાડું જીવન ન જીવતા નિયમિત રીતે ચાલવું તેમજ અનુકૂળ આવે તેટલો વ્યાયામ કરવો. વળી, એક સાથે ખૂબ શ્રમ પણ ન કરવો. શરીરને અનુકૂળ હોય તેવા યોગ, પ્રાણાયામ તેમજ ધ્યાન કરવું. આહાર સાત્ત્વિક તેમજ ઓછી માત્રામાં લેવો. પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે તેવા આયુર્વેદના રસાયણ દ્રવ્યનું નિયમિત સેવન કરવું. શરીરનું વજન ન વધે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

ચાલીસી વટાવી ગયા હોય તેવા લોકોએ તો પથ્થપાલનમાં ખાસ ધ્યાન આપવું. જો સંયમિત જીવન જીવાશ તો આવા રોગો દૂર જ રહેશે. તેમ છતાં અહિં વર્ણવીત લક્ષણોમાંના કોઇ લક્ષણ લેખાય અને શંકા જણાય તો તુરત ચિકિત્સકનો સંપર્ક તેની સલાહ મુજબ ચિકિત્સા પ્રયોગો કરવો.

# જો તમારે સેવા જ કરવી હોય તો : સેવા કાર્યો આપની રાહ જોઇને જ ઉભા છે

## ચિંતન સભા

- ભગવાનભાઇ ગોહેલ

ઉંમરના કારણે ધંધામાંથી કે સરકારી નોકરીમાંથી નિવૃત્ત થયેલ હોય અને કંઇક સેવાકીય કામગીરી કરવાની ધગશ હોય પણ આર્થિક સ્થિતિ સામાન્ય હોય ત્યારે વગર પૈસે સેવા કરવાનાં વિચારો આવે એ તો સ્વાભાવિક અને સામાન્ય બાબત છે. આવા સમયે વ્યક્તિ પોતે સમયનો અને શ્રમનો ભોગ આપીને કોઇ મંદિરમાં કે કોઇ સામાજિક સંસ્થામાં અથવા તો પોતાનાં સમાજમાં સમય અને શ્રમ દ્વારા સેવા આપે છે. આ તો સર્વ સામાન્ય પૈસા ખર્ચ કર્યા વગર સેવા કરવાની વાત થઇ. પણ પાસે પૈસો હોય અને સેવાનો વિચાર આવે એ તો સોનામાં સુગંધ ભળ્યાં બરાબર છે. કોઇને સેવા જ કરવી હોય તો ડગલેને પગલે સેવાનાં ક્ષેત્રો આપણી રાહ જોઇને ઊભા હોય છે. કોઇ અન્નક્ષેત્ર ખોલીને ભૂખ્યાંને ભોજન કરાવીને સંતુષ્ટ થાય છે તો કોઇ દવાખાનામાં દર્દીઓને ટીફીન કે ફળો આપીને સેવા કરે છે. તો કોઇ ગરીબોને અન્ન, વસ્ત્ર અને પગરખાં કે શિયાળામાં ગરમ કપડાં આપીને સેવા કરે છે, તો કોઇ વળી ગરીબ વિદ્યારથીઓને આગળ ભણવામાં મદદરૂપ થાય છે. તો કોઇ વિધવા, નિરાધાર, મંદબુદ્ધિવાયા કે વિકલાંગ હોય તેવાઓને મદદ કરીને - સહાયરૂપ બનીને સેવા કરે છે.

હા, સેવા કરવાનો ઇરાદો પાકો હોય તો સેવાના ક્ષેત્રોનો કોઇ પાર નથીં. સેવાનું ક્ષેત્ર ગોતવાં જવું પડે તેમ નથી. આ બાબતમાં આપણી કલ્પનામાં પણ નહોય તેવું સેવાનું ક્ષેત્ર દુબઇ સ્થિત ભારતીય વેપારી એવા જવેલરી કંપનીના માલિક ફીરોજ જી. મરચન્ટે ગોતી કાઢ્યું છે! તેઓ દુબઇની જેલોમાં સામાન્ય બાબતમાં જેલમાં ગયેલ હોય તેવા કેદીઓને કે જેઓએ સજા પુરી કરી હોવાં છતાં પૈસાનાં અભાવે જેલમમાં જ રહેલા છે તેવા કેદીઓને તેઓ મદદ કરીને છોડાવે છે. તેમને લાગ્યું કે ગમે તેટલી સુખસાહ્યબી વાળી વાતાનુકૂલિત જેલ હોય તો પણ જેલ એ જેલ જ છે. ખરેખર આ લોકો જેલની સજા પુરી થયા બાદ પોતાનાં સ્વજનો અને કુટુંબીઓ સાથે બેસીને આનંદ કરતાં હોવાં જોઇએ તેનાં બદલે પૈસાનાં અભાવે તેઓ જેલમાં સબડી રહ્યાં છે. આવા વિચારથી તેમની સંવેદના જાગી ઊઠી અને આવા કેદીઓને જેલમાંથી છોડાવવાનો માનવીય વિચાર તો તેમણે અમલ શરૂ કર્યો.

આવા કેદીઓમાં ભારત, બાંગ્લાદેશ, શ્રીલંકા, મલેશિયા, ફિલિપાઇન્સ, ઇન્ડોનેશિયા, ઇથોપિયા અને મોરક્કો સહિતનાં વિવિધ દેશોમાં કેદીઓને છોડાવવાનું કામ તેઓને કર્યું છે. આવાં કેદીઓમાં ઘરનાં ભાડા, કારની લોન, ક્રેડીટ કાર્ડ, શૈક્ષણિક લોન વગેરે ભરવામાં નિષ્ફળ રહ્યાં હોય તેવા અને ચેક પરત ફર્યા અંગેના કેસોમાં જેલ થઇ હોય તેવા કેદીઓનાં દેવાની રકમ તથા દંડની રકમ ભરીને તેમણે છોડાવે છે, એટલું જ નહીં તેમણે તેમનાં માદરે વતન- પોતાનાં દેશમાં - જવાની વિમાનની ટિકીટ પણ તેઓ કઢાવી આપીને તેમને સ્વદેશ પહોંચાડે છે. આ રીતે છુટેલ કેદીઓ માટે મરચન્ટ સાહેબ ઇશ્વરનમાં રૂપમમાં દેખાય તે સ્વભાવિક છે. અહીંની વાત કરીએ તો હમણાં જ (૪ જૂન, ૨૦૧૩) સમાચાર હતા કે મોહનથાળના ચોરીનાં આરોપીને જામીન અરજી કરવાનાં પૈસા ન હોવાનાં કારણે દસ માસ સુધી જેલમાં રહેવું પડેલું!

આ સેવા કાર્યથી ૨૦૧૧થી અત્યાર સુધીમાં અંદાજે ૩૭૦૦ કેદીઓને રૂપિયા ૬ કરોડ ખર્ચીને કેદમાંથી મુક્ત કરાવેલ છે. જેની વિરોધીઓએ પણ નોંદ લેવી પડે અને પ્રશંસા કરવી પડે તેવું આ સેવા કાર્ય છે.

હા, આવા છોડાવનાર કેદીઓમાં ગંભીર પ્રકારનાં ગુનાઓમાં સંડોવાયેલા હોય તેવા કેદીઓ જેવા કે હત્યારા, બળાત્કારીઓ, દારૂડિયા કે જુગારીઓ જેવા કેદીઓનો આ સેવા કાર્યમાં સમાવેશ થતો નથી તે યોગ્ય જ નિર્ણય છે.

આપણાં દેશની વાત કરીએ તો દેશમાં ત્રણ કરોડ જેટલાં કેસો પડતરમાં છે ત્યારે આવા કોઇ વિરલા આગળ આવે તો તે કેદીઓ માટે તો આશીર્વાદરૂમ અને સારી બાબત હશે જ પણ આપણાં દેશ માટે, આપણાં ન્યાયતંત્ર ઉપરનું ભારણ ઓછું કરવામાં પણ તે મદદરૂપ થઇને રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ અગત્યનો ભાગ ભજવી શકશે અને સેવાની સાથે જ રાષ્ટ્રીય કામ પણ થશે એ નફામાં.

જેલોમાં રામકથાઓ થાય છે, આધ્યાત્મિક પ્રવચનો અને યોગ વગેરેની શિબિરો ગોઠવાય છે. કેદીઓને હુન્નર - ઉદ્યોગો-ઉદ્યોગની તાલીમ આપીને તેઓ પગભર થાય તેવા પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. આ બધું તો બરાબર છે જ. પણ ઉપર પ્રમાણેના પ્રયત્નોથી અનેક કેદીઓનો છૂટકારો થઇ શકે તેવા પગલાંની આજનાં સમયે તાતી જરૂરીયાત છે. પણ આજનાં રાજકારણીઓએ ભારતીય સમાજને માત્ર અને માત્ર મત માટે જ્ઞાતિ, જાતિ અને કોમ પ્રમાણે વહેંચી દીધો છે અને એ પ્રમાણે તેમને લાભો પણ આપવામાં આવે છે અહીં સુધી તો ન છુટકે બરાબર છે એમ કહેવું પડે છે. પણ ઉત્તર પ્રદેશમાં કેદીઓમાં પણ કોમવાદી વર્ગીકરણ કરવામાં આવે ત્યારે તો હદ થાય છે. ત્યાં લઘુમતિનાં કેદીઓની સમીક્ષા કરીને તેમને છોડવાની વાત છે તાજા (તા. ૨૧.૫.૧૩)નાં સમાચાર મુજબ ૨૦૦ મુસ્લિમ કેદીઓને છોડવામાં આવ્યાં અને ૪૦૦ સામેનો કેસો પાછા ખેંચવામાં આવ્યા છે. હજુ બાકી રહી જાય છે ત્યારે આ પ્રમાણે જ કેન્દ્ર સરકારે પણ માત્ર અને માત્ર મુસ્લિમો સાથે સંકળાયેલ આતંકવાદી કેસોની સમીક્ષા માટે ફતવો બહાર પાડેલ છે. આવી હીન પ્રકારનાં ગંદા રાજકારણથી આજનાં રાજકારણીઓ પ્રત્યે ભારોભાર અભાવો પેદા થાય છે. તેમનાં ફોટાઓ જોઇને ઉબકા આવે છે. આવા ગંદા રાજકીય માહોલ વચ્ચે આગળ પડીને રાષ્ટ્રીય સેવાકાર્ય કરનારાઓ નિરાશ થાય અને પાછી પાની કરે એ સ્વાભાવિક છે. તેમ છતાં સેવા કરવા વાળાઓનો કેઇ અવરોધ નડતાં નથી એ પણ એટલી જ સત્ય હકીકત છે.

**(વિચારબિન્દુ : તા. ૧-૭-૧૩નાં 'મુંબઇ સમાચાર'ના સમાચારમાંથી)**