સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૨૨૫૧

નિષ્ઠા રહી ન ફરજમાં, બેદરકારીનો કેર છે,
આળશુ કર્મયોગીઓને કર્તવ્ય સાથે જ વેર છે
કરે છે લ્હેર શેઠ બનીને કામમાં ઉતારે વેઠ -
ખાય છે ખૂદ મલાઇ, પણ ભૂલકાં માટે ઝેર છે!

હાઈકુ

સંઘ પ્રસન્ન,
કરી લીધું ભાજપ -
આખું મુઠ્ઠીમાં..

ભલભલાના -
મરી જશે મોતિયા,
પ્રચાર ત્રાડે..

ચિંતન

યથા વાયું સમાશ્રિત્ય વર્તન્તે સર્વ જન્તવઃ ।
તથા ગૃહસ્થમાશ્રિત્ય વર્તન્તે સર્વ આશ્રમઃ ॥

'જે પ્રમાણે પ્રાણી માત્રને હવા (પ્રાણવાયુ) જરૂર પડે છે. એના પર જ સર્વનું જીવન આધારિત છે તે જ પ્રમાણે ત્રણે આશ્રમ - બ્રહ્મચર્ય આશ્રમ - વાનપ્રસ્થ આશ્રમ અને સન્યસ્ત આશ્રમ - એ ત્રણે આશ્રમો ગૃહસ્થાશ્રમ પર જ આધારિત છે. અર્થાત્ બાકીનાં ત્રણે આશ્રમોનો - ગૃહસ્થાશ્રમ પ્રાણવાયુ સમાન ટેકણહાર - આધાર છે, અન્ન, ધન અને આશ્રમ આપી ગૃહસ્થી લોકો આ ત્રણે આશ્રમોને જીવંત રાખે છે, અર્થાત્ ગૃહસ્થાશ્રમ ઉપર જ આ ત્રણે આશ્રમ નિર્ભર છે.'

કુદરતે માણસને હવા અને પાણીની અદ્‌ભૂત ભેટ આપી છે, વગર મહેનતે મળેલી આ પ્રભુકૃપા પણ અખૂટ પ્રમાણમાં છે પણ માણસની મૂર્ખાઇ અને બેફિકરાઇથી હવે પાણી પાઉચમાં અને શુદ્ધ હવાના હવાતિયાં પડે છે આમ છતાં કુદરતી મહેર ન હોત તો આપણને જીવન ટકાવવું મુશ્કેલ થઇ જાત - હવા - પાણી આપણે જીવત આધાર છે.

સમાજમાં રહેનારા તમામની પોતાની ભાઇ-ભાડું જેવા તમામ સમાજના સભ્યોને ન-ભાવવાની જવાબદારી આપણી જ - સમાજની જ છે - અનાથાશ્રમ-વૃદ્ધાશ્રમ - ભિક્ષકગૃહો આપણા સમાજના કલંકરૂપ-જવાબદારી છે.

એજ રીતે બાળકોનું શિક્ષણ (બ્રહ્મચર્ય આશ્રમ) પ્રૌઢ-વયસ્યો-નિવૃત્તો માટે (વાનપ્રસ્થ આશ્રમ) અને સાધુ-સંતો સમાજને સત્ય જ્ઞાન આપનારા માટે (સન્યસ્ત) આશ્રમના લોકોની જવાબદારી આપણી-સમાજની-ગૃહસ્થાશ્રમ માંડી બેઠેલાઓની જ છે.

સુવિચાર

- મંઝીલની સાચી મજા સફરમાં જ છે, જો સફરને મજૂરી સમજશો તો જ્યારે મંઝીલ આવશે ત્યારે તમે થાકી ગયા હશો - **સંત ઓગસ્ટીન**
- બીજાના દોષો, ભૂલો, ખામીઓ અને મર્યાદાઓ જ ધ્યાનમાં રાખશો તો તમે તમારા મનની શાંતિ ચોક્કસ ગુમાવી દેશો - **ભોજા રામ**
- સંબંધ એટલે જ્યાં આંસુ છુપાવ્યા વગર રડી શકાય, જ્યાં શબ્દ ગોઠવ્યા વગર વાત કરી શકાય, જ્યાં સંકોચ વગર મદદ માંગી શકાય - **ભીખુદાન ગઢવી**
- જીંદગી એટલે સતત અભિશ્રિતતા અને પરિવર્તન વચ્ચેનું માણસનું એક સતત સંતુલન - **રમણ મહર્ષિ**
- મહાન હોવા કરતાં સારા માણસ હોવું એ મોટી વાત છે, અને દરેક માણસમાં સારા બનવાની પૂરેપૂરી ક્ષમતા હોય જ છે - **શેખ સાદી**
- આપણે કોઇની ડીઝો કોપી જેવા થવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ એમાં આપણે આપણી મૌલિકતા, ઓરીજીનાલીટી ગુમાવીએ છીએ, કાર્બન કોપી ક્યારેય ઓરીજીનલ હોતી જ નથી - **કાન્તિ ભટ્ટ**

બોધ કથા

ક્રોધનો આવેશ-ઉભરો-એક બોમ્બ બ્લાસ્ટ જેવો છે જ્યારે એ ફાટે ત્યારે આસપાસના કેટલાંય નિર્દોષને પણ નૂકશાન પહોંચાડે છે ક્રોધી માણસને કોણ દોષી કોણ નિર્દોષ એની વિચારણા નથી હોતી.

એક સૈનિક બોમ્બને 'ડી-ફ્યુઝ' કરવામાં ખૂબ પાવરદ્યો-નિષ્ણાત હતો. એને આવું જોખમી કામ રમતવાત હતું અને આનંદથી કરતો. પણ એનો સ્વભાવ ખૂબ જ ક્રોધી હતો. એ ઉશ્કેરાઇ જાય ત્યારે બૂમાબૂમ-હાથમાં જે કંઇ આવે તેનાથી મારફાડ કરે! વચ્ચે જે કોઇ બોલે -આવે તેને પણ લઇ નાખે! પછી તે નિર્દોષ હોય તો પણ એનું આવી બને!

એકવાર જ્યારે એ હળવા મૂળમાં હતો ત્યારે એના એક મિત્રે કહ્યું, તું બોમ્બ 'ડી-ફ્યુઝ' કરવાનું જોખમી કામ શા માટે કરે છે?

સૈનિક કહે જો બ્લાસ્ટ થાય તો કેટલા બધાં નિર્દોષનું મૃત્યુ થાય કે ઘાયલ થાય? એને બચાવવાનો મને આનંદ મળે છે!

મિત્રે કહ્યું તારી ભીતર પણ એક જીવીત બોમ્બ છે એને તું ડી-ફ્યુઝ કેમ નથી કરતો? તારા ગુસ્સાથી તારો પરિવાર, મિત્રો કેટલાં બધાં ત્રસ્ત છે એ તું જાણે છે? એ 'નિર્દોષ' લોકોનું જીવન શા માટે નથી બચાવતો? 'ક્રોધ' એ પણ એક જીવીત બોમ્બ જ છે... સૈનિક સમજી ગયો.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

ઔષધ વાવેતર, આયુર્વેદ પ્રસાર સજીવ ખેતી કરીને લોકોને ઉપયોગી થનાર નીતાબહેન કાનાણી

મોંઘેરા મોતી
- નટવર આહલપરા

તમે જ તમારી વિદ્યાપીઠ, અને તમે જ તમારા ગુરૂ

જેમના માટે ઔષધ, આયુર્વેદ અને સજીવ ખેતી જ વિદ્યાપીઠ છે. આ વિદ્યાપીઠના શિષ્ય ગણો તો શિષ્ય અને ગુરૂ ગણો તો ગુરૂ છે નીતાબહેન કાનાણી. પાંચાળ પ્રદેશથી નજીકના રાજકોટ જિલ્લાના આટકોડ ગામે તા. ૭-૭-૧૯૭૯ના રોજ નીતાબહેન માતા શિવકુંવરબહેનના ખોળે અવતર્યાં. પિતા ધનજીભાઇ માતા-પિતાના વિશિષ્ટ પ્રતિભા ધરાવતા નીતાબહેન ગુજરાતી વિષય સાથે બી.એ. થયા છે.

આયુર્વેદ ઔષધના ઉત્પાદન વ્યવસાય સાથે તેઓ જોડાયેલા છે. થનગનાટ ખરો પણ, સૌથી જુદો હરવા-ફરવાની ઉંમરે સમાજ સેવાની શ્રીગણેશ કર્યા હતા. 'દાંતણ બચાવો, દાંત બચાવો' અભિયાનથી રાજકોટમાં હજારો લોકોને દાંતણ ચાવતા કર્યા છે, સત્યમ્ સારવાર કેન્દ્ર દ્વારા સર્વરોગ નિદાન કેમ્પ જેવા અનેક કેમ્પસનું આયોજન કરવું એ 'તાવડી તેર વાના માગે' એવું કઠિન કાર્ય છે.

તો ક્યાંક રસ્તે રખડતા, રઝળતા અણઘડ બાળકોને સુઘડ બનાવવાનું કાર્ય ખરેખર આશીર્વાદ રૂપ જ ગણાય. અને એટલે જ કહી શકાય.

"પ્રેમ જેવા નાના શબ્દમાં વિરાટ શક્તિ છે."

કોમ્પ્યુટર યુગ વિશે તેઓ કહે છે કે, 'ઇન્ટરનેટના માધ્યમથી નોલેજ વધે છે.' બાધા આખડી અને માનતામાં આસ્થા ન રાખનાર નીતાબહેન નવરાત્રી દરમિયાન ઉપવાસ કરે છે. આર્યસમાજની પદ્ધતિથી રોજ યજ્ઞ થાય છે. આત્માના ખોરાકની સાથે સાથે લોકોની સેવા માટે નીતાબહેન સદા તત્પર હોય છે. ઘઉંના જવારાથી માંદા લોકોને સાજા કરી અને વળી, તાજા માજાય.

ગૌમૂત્ર પ્રચાર દ્વારા રોગ મુક્તિનું અભિયાન પણ હાથ ધરાય. પ્રાકૃતિક જીવન તરફ લોકો કાલે શા માટે? આજે જ વળે તે માટે પણ નીતાબહેન અને તેમની ટીમ હંમેશા કટિબદ્ધ હોય જ છે. નિઃશુલ્ક કેમ્પમાં હર્બલ બ્યુટી ટ્રીટમેન્ટ પણ આપવામાં આવે, સાંધાના દુઃખાવાને દૂર કરવા માટે માર્ગદર્શન મળે. ડેંગ્યુ, સ્વાઇન ફ્લૂ જેવા ખતરનાક રોગ સામે કારગત નિવડતી આયુર્વેદ દવા દર્દીઓને આપીને જીવલેણ રોગથી બચાવ્યાના દાખલાઓ પણ 'સત્યમ્ સારવાર કેન્દ્ર'માં નોંધાયા છે.

નીતાબહેન પાસે એક ચોક્કસ વિઝન છે. તેથી તેઓ માટે કહી શકાય કે ખેડૂતોને ઓર્ગેનિક ખેતી કરતા લોકોને ઓર્ગેનિક વસ્તુઓ આરોગતા અને બુદ્ધિશાળીઓને ઓર્ગેનિક વિચારતા કરે તેવું કેન્દ્ર એટલે સત્યમ્ સારવાર કેન્દ્ર રાજકોટ, અમદાવાદ, અમરેલી, મુંબઇ, વડોદરા, સુરત, પોરબંદર અને જામનગર સુધી તો કેન્દ્રના હાથ પહોંચી ગયા છે. કેવું સરળ, લયબદ્ધ સૂત્ર 'તમારો આહાર જ તમારી દવા બને' કેન્દ્ર દ્વારા હજારો માહિતી પુસ્તિકા લોકો સુધી પહોંચતી કરવામાં આવી છે, તે પણ ઘટના પણ આશીર્વાદરૂપ છે.

મહારાષ્ટ્ર, રાજસ્થાન અને ગુજરાતમાં નીતાબહેને પ્રકૃતિ ભ્રમણ કર્યું છે. માત્ર સત્યમ્ સારવાર કેન્દ્ર સાથે જોડાયેલા તેઓ ઇશ્વરમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા ધરાવે છે. વાંચના માટે સમય બચાવી લેતા તેઓ મોરારિબાપુની રામકથા, મહાદેવ અને તારક મહેતાકા ઉલ્ટા ચશ્મા સિરીયલ ટીવી પણ જોઇ લે છે.

સમાજમાં આજે પણ જડતા, કુરૂઢિઓ જળવાઇ રહી છે. આવી સ્થિતિમાં નીતાબહેને ઘણા પરિવારોની મુલાકાત લઇ માતા-પિતાની સંમતિ સાથે આર્થિક સહાય આપી દીકરીઓને ભણતી કરી છે. ગૌશાળામાં ગાયને ચારો મળી રહે. ઉપરાંત આર્થિક રીતે નબળા વિદ્યાર્થીઓને આર્થિક સહાય આપીને વિદ્યાર્થીઓના ભવિષ્યને ઉજ્જવળ બનાવવાનું નીતાબહેનને ખૂબ જ પસંદ છે.

એમના જીવનની એક યાદગાર, પરિવર્તનશીલ ઘટના આ પ્રમાણે છે. નીતાબહેન જ્યારે તેર વર્ષનાં હતા. ત્યારે તેમને અંધારાથી બહુ જ ડર લાગતો હતો. રાત્રે બે વાગ્યે ધ્યાનસ્થ અવસ્થામાં ઘર છોડી દીધું. 'કીડીને કણ અને હાથીને મણ' ઇશ્વર આપે જ છે. એ કહેવતને પોતાના જીવનમાં ચરિતાર્થ કરીને આજે આ મુકામ સુધી પહોંચ્યા છે.

એમના જીવનની ફલશ્રુતિનું ચિંતન સૌ માટે પ્રેરક છે. ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં વધુને વધુ ઔષધ વાવેતર થાય. આયુર્વેદનો પ્રસાર-પ્રચાર કરવો અને સજીવ ખેતી તરફ કેન્દ્રિત થવું. વધુ લોકો સુધી આ માહિતી ઉપલબ્ધ થાય. લોકો પ્રકૃતિ, આયુર્વેદ તરફ પાછા વળી તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરે તેવો આશય ખરેખર શુભ છે.

વર્ષ ૨૦૦૩ કરંજના દાતણ પ્રચાર-વેચાણ પ્રતિસાદ સારો મળ્યો હતો. અભિનંદનના પત્રો આવ્યા. દાંતણનો સ્વીકાર આશ્ચર્ય પામે એવો હતો. પ્રતિભાવ પત્રોમાં ગામડામાં અને શહેરોના લોકોએ દાંતના રોગો જેવા કે, પાયોરિયા, રસી થવું, સડો, દુઃખાવો, પીડા થતી હતી. દાંતણ ચાવવાથી દુઃખાવો મટી ગયા. તેથી વિચાર આવ્યો. કે માત્ર સવારે દાંતણ ચાવવાથી જો આટલા રોગોમાં રાહત થતી હોય તો આખો દિવસ માણસ જીવન જરૂરિયાતની કુદરતી વસ્તુઓનો વપરાશ કરે તો સ્વાસ્થ્યની સંભાળ વધુ સારી રીતે થઇ શકે. આ વિચારથી શરૂઆત કરી અને સત્યમ્ સારવાર કેન્દ્ર ૧૫૦થી વધારે હર્બળ આયુર્વેદિક પ્રોડક્ટનું પ્રોડક્શન આ સંસ્થા દ્વારા થાય છે. બધી જ પ્રોડક્ટ ૧૦૦ ટકા આયુર્વેદિક છે.

એક્યુપ્રેશર એ કુદરતી પદ્ધતિથી કોઇ પણ જાતની દવાઓ વગર ઘણી બિમારીઓમાં રાહત આપતી પદ્ધતિ છે. દિવસનાં ૫૦ થી ૧૦૦ પેશન્ટની સારવાર આપવામાં આવતી ઘઉંના જવારા અને ગૌમૂત્ર ચિકિત્સા અનેક અસાધ્ય બીમારીઓમાં સારૂં પરિણામ આપતા હોવાથી, તેના પ્રચારની શરૂઆત કરી, ગૌમૂત્ર ચિકિત્સાથી ગૌશાળાને આર્થિક રીતે પગભર કરી શકાય છે. આ રીતે ગાયમાત્રાની સેવાનું અદ્‌ભૂત કાર્ય થઇ શકે છે.

વર્ષ-૨૦૦૯ સુધી આ પદ્ધતિઓથી અનેક રોગીઓને રાહત આપ્યા પછી સંપૂર્ણ સુવિધાયુક્ત યુનિટનું મનહર પ્લોટમાં નિર્માણ કર્યું. જેમાં આયુર્વેદ નેચરોપથી, યોગ, પ્રાણાયામ, એક્યુપ્રેશર બધી જ કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિઓનો સમન્વય કરી ચિકિત્સા કરી શકાય છે. જીવન જરૂરિયાતની તમામ વસ્તુઓ જેવી કે ઓર્ગેનીક અનાજ - કઠોળ, મસાલા, વાસણ-કપડાં ધોવાનું લિક્વીડ, હર્બલ, મોસ્કિટો રીપ્લાઇન્ટ લીક્વીડ, હર્બલ કોસ્મેટીક્સ, આયુર્વેદ દવાઓ બધું જ એક જ જગ્યાએ મળી રહે એ માટે સૌરાષ્ટ્રનો સૌ પ્રથમ ઓર્ગેનિક અને નેચરલ મોલ શરૂ કર્યો. જે કોઇ પણ જાતના પ્રચાર વગર ગ્રાહકોના વિશ્વાસ પર જ સંપૂર્ણપણે કાર્યરત છે.

વર્ષ-૨૦૧૧માં આયુર્વેદ મેન્યુફેક્ચરીંગ યુનિટ શરૂ કર્યું. જેના દ્વારા હર્બલ કોસ્મેટીક્સ અને કેપ્સ્યુલ ઉત્પાદન કરવામાં આવ્યા છે. આયુર્વેદ જગતમાં પ્રથમવાર કોલ્ડ ડ્રાઇવ પ્રોસેસથી દવાઓ બનાવવાની શરૂઆત કરી. જેમાં ૧૦ વર્ષના આયુર્વેદના અનુભવી ડો. પાયલના સહયોગથી ૧૫૦ થી વધારે હર્બલ પ્રોડક્ટ્સ અને કોસ્મેટીક્સનું પ્રોડક્શન શરૂ કર્યું. ઓમ સત્યમ્ હર્બલના નામથી ગુજરાતમાં કચ્છ અને અમદાવાદ તેમજ મહારાષ્ટ્રમાં સંસ્થાની કામગીરી પુરજોશમાં ચાલે છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

ભર ચોમાસે ક્યાં ભીજાય છે માણસ!

વિચાર યાત્રા
- જય ઓઝા

"માનવીના હૈયે રમે છેએટલી બધી જ વાતો જો હોંઠે આવતી હોય તો દરરોજ બસો-પાંચસો ખૂન એક-એક શહેરમાં ઉજવતા હોત."

"બીડેલા હૈયા" નવલકથામાં ઝવેરચંદ મેઘાણીએ આ કડવી વાસ્તવિકતા લખી છે. વ્યક્તિ જે સાચુ છે તે નથી જણાવતો, પણ સારૂં લાગે છે તે બોલે છે. વ્યાવહારિક સમાજમાં જીવવા માટે વ્યવહારિકતાની ટર્મ્સ અને કન્ડીશન છે તે સ્વીકારીને ચાલવાનો મહાવરો દરેક વ્યક્તિએ કેળવી લીધો છે.

પણ ખરેખર વસ્તુ સ્થિતિ એ છે કે માણસ સાવ નિખાલસ થવા માગે છે, પેટ છૂટી વાત કરવા ઇચ્છે છે, પ્રત્યેક માણસ ઢીલો છે, એ ક્યાંક ને ક્યાંક પોતાને ખાલી કરવા ઇચ્છે છે. ઢોળાઇ જવા તત્પર હોય છે, પણ મુશ્કેલી એ કે આ માટે યોગ્ય સ્થળ મળતું નથી અને અગાઉ જ્યાં જ્યાં પણ પોતાના હૃદયની સત્યતા, મનનો ઉકળાટ, અંતરની છટપટાહટ, એણે ખોલવાનો ગુનો કર્યો. ત્યાં ત્યાં એણે થાપ ખાધી છે. એની આ નિખાલસતા, સરળપણાંનો કાં તો લાભ ઉઠાવવામાં આવ્યો છે અથવા તો તેની ખરાબ રીતે મજાક ઉડાવવામાં આવી છે. તેને હસી નાખવામાં આવ્યો છે.

લાગણીની સરિતા ટહુકો કરે પણ,
ભર ચોમાસે કાંચ ભીજાય છે માણસ.
- સ્નેહી અંકલેશ્વરી

પ્રત્યેક માણસને ક્યાંક વરસી પડવાનું ગમે છે, પણ ઉપર જણાવ્યું તેમ સમાજનો દંભી વર્ગ, એટીકેટ વાળી સભ્યતાએ જ આ નિખાલસ, સંવેદનશીલ અને લાગણીશીલ વ્યક્તિને ગણતરીબાજ, સંવેદનશૂન્ય અને રીઢો બનાવી દીધો છે. માણસે અસલ સ્વભાવ પર સંપૂર્ણ પણે વ્યાવહારિકાતાની પ્લાસ્ટિક સર્જરી કરાવવી પડે છે.

ભગવાને મનુષ્યને અમૂલ્ય અવતાર આપ્યો છે, જીવવાની એક્ટીંગ કરવા કે શિષ્ટાચાર પૂરો કરવા માટે નથી જીવવાનું. માણસ-માણસ સામે ખૂલી શક્તો નથી. સાચુ બોલવાની બદલે સારૂં બોલવાની ટેવવાળો થયો ત્યારથી, ખોટું કરવાની વૃત્તિ તેનામાં પ્રવેશી ગઇ છે.

કમકમાટીભર્યો ખૂનકેસ આજ-તક પર દેખાડાતો હોય ત્યારે અરેરાટી છૂટી છે, મરી ગયેલા શરીર કમકમાટી જગાડે છે, પણ રોજ-રોજ સંસારમાં વ્યાવહારિકતા રૂપી અત્યાચારો વેઠી-વેઠીને અધમૂઆ થઇ ગયેલાઓની પરવા કરનાર કોઇ નથી. લાકડી ખંજર તલવાર કે બંદૂકથી ન થયો હોય તેવા પ્રવાર ને પ્રહાર ગણવા કોઇ તૈયાર નથી.

સંવેદનાઓ પરા પ્રહારો વેઠી લેવાએ એ આજના સમજુ માણસની મજબૂરી છે, અથવા તો એમ કહો કે આજકાલ સમજુ માણસની વ્યાખ્યા જ એ બની ગઇ છે કે ચૂપચાપ તમાશો સહન કરવાનો અને જોયા કરવાનો. તેમાં ભાગ લેવો હોય તો ચૂપચાપ મૂક પ્રેક્ષક બની રહેવાનું, પણ તેની વિરૂદ્ધ હરફ પણ નીકાળશો તો પહેલાં પથ્થર તમને વાગશે.

બાળપણમાં જ ચાની લારી પર કામ કરતા બાળકે નિર્દોષતા વટાવી ખાવી પડે છે નાની ઉંમરે મોટા જવું તેના માટે જરૂરી છે, બાળપણની નિખાલસતા તેને પોષાય તેમ નથી. ને આથી જ સંજોગો તેની નિખાલસતાને પગે તળે ચગડીને વ્યાવહારિકતાનો રસ્તો ક્લીયર કરી દે છે. બાળપણને શાણપણ વટાવી ખાય છે.

ગામડાંના ખેડૂતની નિખાલસતાનો શહેરનો વેપારી લાભ લઇ જાય છે. ભોળા કિસાનની મહેનત પ્રમાણે ભાવ ન આપે. ખેડૂતને છેતરીને તે વેપારી તેની પાસેથી ધાન્ય જ નહીં તેની નિખાલસતા પર ચોરી લે છે. પછી ખેડૂત પણ શાણો બનીને વ્યવહારૂ સમાજમાં ઢળવા માડે છે તેની પાસે બીજો રસ્તો જ નથી.

એક સંવેદનશીલ અને સિદ્ધાંતનિષ્ઠ શિક્ષકનો આદર્શ અને તેની લાગણી એ છે કે બાળકોને ખરા અર્થમાં સરસ્વતીની સાધના શીખવવી પણ તેની આ ભાવનાને લુચ્ચા સંચાલકો દૂધ-પીતી કરી દે છે, અને પણ ગતતરીબાજ ટ્યૂશનિયા શિક્ષકનો જન્મ થાય છે. શાળામાંથી ગુજરાન ચાલે તેટલો પગાર ન મળતો હોવાથી પ્રેક્ટિકલ રસ્તો અપનાવીને તે ટ્યૂશનિયા ધંધાને રવાડે ચઢે છે.

સાત્ત્વિક અને શ્રદ્ધાળુ ભક્તને ઢોંગી ધર્મગુરૂઓ વટલાવી નાખે છે. નિખાલસ માણસને નિખાલસ બનવા બદલ પસ્તાવું પડે એવા આપણા સમાજમાં, ધાર્મિકતાના નામે દંભનો જે દોર ચાલ્યો છે તેનાથી સાચા ભક્તની બદલે "સ્વાર્થી અને પ્રોફેશનલ એટીટ્યૂટવાળી ભક્તની વર્ણસંકર કેટેગરી ઉત્પન્ન થઇ છે."

"કિસી કો કુછ ન બતાવો, કિસી કે કુછ ન કહો,
સભી સે ખુદ કો છુપાઓ, કિસી સે કુછ ન કહો."
- શીન કાફ નિઝામ

કોઇને કશું જ નહીં કહેવાનું, કારણ કે અહીં કોણ ક્યારે 'બ્રૂટ્સ' બનીને પીઠ પર ઘા કરશે તે કહેવું મુશ્કેલ છે અને આથી જ માણસ હવે ઉઘડતો નથી. ચોમાસામાં તો હજી પણ ક્યારેક ઉઘાડ નીકળે છે, પણ માણસનો ઉઘાડ નીકળવો મુશ્કેલ છે.

અહીંયા એક બાજુ માતા-પિતા બાળકને સત્યના પાઠ શીખવે છે, અને એજ પિતા જ્યારે સંતાનને કહે છે કે, "બેટા! ઓફિસથી ફોન હોય તો બોસને કહી દે જે કે 'પપ્પા' કહે છે કે પપ્પા ઘરે નથી." પણ પાછળ આવું તો જોકમાં જ બને છે, ખરેખર તો જૂઠના અને અસત્યના પાઠ ભણતો તે બાળક આબાદ રીતે અસત્ય બોલતા શીખી જાય છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

ડિપ્રેશન - સમસ્યા અને ઉકેલ

પોઝિટિવ થિન્કિંગ
- યશવંત કડીકર

એક યુવક ડોકટર પાસે આવ્યો અને બોલ્યો, 'ડોકટર સાહેબ! ખબર નથી શું વાત છે - જેવો હું ઓફિસમાં પગ મૂકું છું ને હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. ઉપરથી કંઇક અવાજ સંભળાય છે, તો પગ ધ્રૂજવા લાગે છે, પરસેવો છૂટે છે.' આમ કહેતા કહેતાં તે વારેવારે પરસેવો લૂછી રહ્યો હતો.

ડોકટ્રે એની છાતી તપાસી. હૃદયનાં ધબકારા સામાન્ય હતા. કોઇ બીમારી જણાતી ન હતી. ડોકટરને સમજતાં વાર ન લાગી કે માનસિક ચિંતાના કારણે એના હૃદયનાં ધબકારા વધી રહ્યા છે. એમણે યુવકને પ્રેમથી સમજાવ્યું કે જેમ ચાબુક વાગવાથી ઘોડો ઝડપથી દોડે છે. એ જ રીતે માનસિક ચિંતા ચાબુકનું કામ કરે છે. જેમ માનસિક ચિંતાનો ચાબુક વાગે છે, એટલે હૃદયરૂપી ઘોડો ઝડપથી દોડવા લાગે છે. આ ઉદાહરણથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે ચિંતા માનવીના આરોગ્ય પર કેટલી અસર કરે છે. હૃદય ઉપરાંત શરીરના બીજા ભાગો ઉપર પણ માનસિક ચિંતા અને નકારાત્મક વિચારોથી ગંભીર અસર પડે છે. એનાથી પેટ નાની-મોટી બીમારી, આંતરડા, હૃદય, લીવર, મૂત્રાશય વગેરેની કાર્યપદ્ધતિમાં વિક્ષેપ પડે છે. જો આ માનસિક ચિંતા લાંબા સમય સુધી ચાલે તો માનવી અનેક પ્રકારના રોગોનો ભોગ બની શકે છે. ચિંતા, નિરાશા, ભય, ક્રોધ, ઇર્ષા, ઘૃણાની મનોવૃત્તિઓ માણસના સ્વાસ્થ્યને કેવી અસર કરે છે તે જાણવું જરૂરી બની જાય છે.

મનુષ્યના શરીરમાં અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓમાં દરેક ક્ષણે વિશેષ પ્રકારનો રસ વહેતો રહે છે. તે સીધો લોહીમાં ભળી જાય છે અને તે શરીરના જુદા જુદા અવયવોની કાર્યપદ્ધતિમાં સહયોગી બને છે. બધી અંત-સ્રાવી ગ્રંથિઓ પર 'પિચ્યુટરી' નામની ગ્રંથિ દ્વારા નિયંત્રણ થતું હોય છે. પિચ્યુટરી ગ્રંથિનું ચંવાલન 'હાઇપોથેલેમસ' કરે છે, જે માથાનો એક ભાગ છે. પિચ્યુટરી ગ્રંથિના દરેક સ્રાવ પર નિયંત્રણ કરવા માટે હાઇપોથેલેમસ ખાસ પ્રકારનું રસોનું નિર્માણ કરે છે

હાઇપોથેલેમસની ગડબડ બીજી ગ્રંથિઓને અસર કરે છે. એનાથી અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓની રસનિર્માણની ક્ષમતા ખૂબ જ ઓછી થઇ જાય છે. તે રસાયણ બદલાઇ પણ જાય છે. પણ એનાંથી શરીરનાં મહત્ત્વનાં અંગોને નુકશાન પહોંચે છે અને વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી નાના-નાના રોગોનો ભોગ બની જાય છે.

માનસિક આવેગ એડ્રિનલ ગ્રંથિને અસર કરે છે. એનાથી સ્રાવની માત્રા વધી જાય છે. એ વધારે પડતો સ્રસ્રાવ હાઇપર એસિડીટી અને અલ્સર જેવી બિમારીઓને જન્મ આપે છે. શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ક્ષીણ થવા લાગે છે. એનાથી શરીરમાં સંક્રામક રોગોની સંભાવના બરાબર બની રહે છે.

માનસિક તનાવના કારણે થાઇરોઇડ ગ્રંથિ પર સોજો આવી જાય છે, જેનાથી શરીરતંત્રનું સંતુલન બગડી જાય છે. માનવ શરીરનું મહત્ત્વનું અંગ છે નાડીતંત્ર. સ્વાસ્થ્ય માટે સ્વાયત્ત તંત્રિકા પદ્ધતિ પર ધ્યાન આપવું ખૂબ જરૂરી છે, જેને શરીરવિજ્ઞાની 'ઓટોનોમિક નર્વસ સિસ્ટમ' કહે છે. આ તંત્રપદ્ધતિની અવ્યવસ્થાને કારણે માનવશરીરમાં ઝાડાથી લઇને હૃદયરોગ સુધીની અનેક ઘાતક બિમારીઓ થઇ શકે છે. આ પદ્ધતિના બે ભાગ છે : 'સિમ્પેથેટિક' અને 'પેરાસ્મિપેથેટિક'. એને 'પરાનુકમ્પી' પદ્ધતિ પણ કહે છે.

જો 'અનુકંપી' પદ્ધતિ ઝડપથી કામ કરવા લાગી જાય તો 'હાઇ-બ્લડપ્રેશર,' છાતીમાં દુખાવો અને હૃદયરોગના હુમલા સુધીના ઘાતક રોગ થઇ શકે છે. જો 'પરાનુકમ્પી' પદ્ધતિ કામ કરવા લાગી જાય તો ઝાડા અને આંતરડામાં ઘા પડી જાય છે.

જ્યારે જ્યારે મનમાં આવેગ ઉપડે છે ત્યારે હાઇપોથેલેમસની ક્રિયામાં અવરોધ ઉત્પન્ન થા છે. સારવાર વિજ્ઞાનમાં હેવાલ પ્રમાણે પણ આ હકીકત સામે આવે છે કે મનની સ્થિતિનો આરોગ્ય પર ઊંડો પ્રભાવ પડે છે. આ જ કારણે વિશ્વમાં સૌથી વધુ વેચાતી ત્રણ દવાઓ હાઇ-બ્લડપ્રેશરને આછું કરવાવાળી છે અને બીજી પેપ્ટિક અલ્સરથી આરામ આપનારી. હાઇ-બ્લડપ્રેશર અને પેપ્ટિક અલ્સરનું એક કારણ છે - આવેગ અને ઉત્તેજના. માનવમગજના નાજુક ભાગ પર એની વધારે ખરાબ અસર પડે છે. આ કારણે સ્નાયુઓમાં તનાવ અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં અવરોધ પેદા થાય છે. 'અસ્થમા' રોગનું આ મુખ્ય કારણ માનવામાં આવે છે. હાઇ-બ્લડપ્રેશર, અલ્સર અને અસ્થામા એ મુખ્યત્વે માનસિક રોગની બિમારીઓમાં ગણાય છે. માનસિક રોગનું મુખ્ય કારણ તનાવ છે. તનાવ ખાસ કરીને ત્રણ પ્રકારના હોય છે : શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક. તનાવ ઉત્પન્ન થવાનાં કેટલાંક કારણો છો, જેમ કે ભીડવાળું મકાન, કોલાહલ, શહેરી વાતાવરણ, વધુ પડતી પ્રવૃત્તિ અને ના ગમતું કોઇ કામ કરવું.

બાળક, યુવાનો કે વૃદ્ધ બધા વર્ગના લોકો આજે તનાવની સ્થિતિમાં પરેશાન છે. બાળકોમાં તનાવ પેદા કરનાર તત્ત્વો છે - મોટાઓ તરફથી એમનું ન રખાતું પૂરૂં ધ્યાન, અસુરક્ષાની ભાવના, સ્નેહનો અભાવ, માતાપિતાનું વર્તન અને શારીરિક દુર્બળતા.

યુવાપેઢીના તનાવનું કારણ છે કારકિર્દી બનાવવાની ચિંતા, નોકરી-ધંધાની ચિંતા, યૌન ભાવનાઓ, લગ્ન અને કુટુંબની સમસ્યાઓ વગેરે.

વૃદ્ધોના તનાવનું મુખ્ય કારણ છે નવરાશ, એકલતા અને કામ ન કરી શકવાનો ભય, શારીરિક ક્ષમતાનો અભાવ, નવી પેઢી સાથે ન થતો મનમેળ અને પરાધીનતા. આ તનાવ જુદી જુદી ઉંમરના લોકોમાં જુદી જુદી જાતના રોગો પેદા કરે છે. જેમ કે તનાવવાળા બાળકોના રોગ છે અંગૂઠો ચૂસવો, સ્વચ્છંદ અને હઠીલાપણુ, પેટનો દુખાવો, શ્વાસરોગ તથા સામાજિક અપરાધ.

તનાવવાળા યુવાનોનો રોગ છે માથાનું દુખાવો, માથું ભારે રહેવું, ગભરામણ, બેચેની, અનિદ્રા, થાક, કામ કરવાની શક્તિની ઉણપ અને સામાજિક અપરાધ.

તનાળવાળા વૃદ્ધોનો રોગ છે વજન વધવું, સંધિવા, ચામડીના રોગ, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગનો હુમલો વગેરે. કોઇ પણ વ્યક્તિ આવેશભર્યું જીવન જીવવાનું પસંદ નથી કરતી.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)