સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

'પંચો, કોર્ટ-મિત્રના રિપોર્ટ તપાસ ગણાય છે,
ગોળ ગોળ ચૂકાદાથી જાણે કપાસ વણાય છે,
લણાય છે મન ફાવે એવા અર્થ ક્લીન-ચીટ ના -
લેતી'ન જવાબદારી, કોર્ટો નપાસ જણાય છે..

- એના કરતાં,
- ઓબામાને સોંપી દો!
વિદેશ ખાતું!!
(અમેરિકી સૂચનાઓ)

ચૂંટણી ચણે
સંપીલા સમાજની -
કપાય પાંખો..
(પક્ષોની રાજરમત)

ચિંતન

ઉદારસ્ય તૃણં વિત્તં શૂરસ્ય મરણં તૃણમ્ ।
વિરક્તસ્ય તૃણં ભાર્યા નિઃસ્પૃહસ્ય તૃણં જગત ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગાર ના 'બીજા અધ્યાય' - સામાન્ય નીતિનો આ શ્લોક છે :-

જેનું હૃદય ઉદાર છે એવી વ્યક્તિને માટે ધન-સંપત્તિ-ઐશ્વર્ય હોય તોય શું અને ન્હોય તોય શું? અર્થાત એમને ધનનો હરખ-શોખ રહેતો નથી. ધન-સમૃધ્ધિ તેમને માટે તુચ્છ-તરણાં જેવી ઘાસ જેવી જ છે.

જે વીર પુરૂષ છે, હિંમતવાન-શૂરવીર છે એ અન્યાય સામે નિર્ભય બની લડે છે, ગમે તેટલી ક્રૂર સત્તા હોય તેનો પણ વીર પુરૂષ સામનો કરે છે કારણ કે એવા પુરૂષને મૃત્યુનો ભય નથી, મરણને એ તૃણ જેવું - ઘાસ જેવું તૂચ્છ સમજે છે.

જે સજ્જન-સંત-વૈરાગી વૃત્તિ ધરાવે છે તેવા વિરક્ત જનને સંસારની સુંદરીઓ ચલિત કરી શકતી નથી. માયા-મોહ એમને પતિત નથી કરી શકતાં. આવા સાધુ પુરૂષને માટે સ્ત્રી પણ તૃણ સમાન અને તૂચ્છ છે..

પરંતુ નિઃસ્પૃહી જન જેને ઘર-પરિવાર કુટુંબ-કબીલા, સંસાર-વ્યવહાર, ધન-સંપત્તિની કોઇ જ મોહ-માયા નથી, સંતોષપૂર્વક અને સુખશાંતિથી, તટસ્થ ભાવે જે જીવે છે અને સંસાર વ્યવહારનો કોઇ જ પ્રલોભન પલાળી નથી શકતાં એટલે કે જે નિઃસ્પૃહી છે તેને માટે તો આખું જગત તૃણવત્ જ છે.

સુવિચાર

- પોતાની ફરજ નિષ્ઠાપૂર્વક બજાવવી એ જ ઇશ્વર પૂજા છે - **સાધુ વાસવાણી**
- ખરાબ કાર્યોનાં જ નહીં, ખરાબ વિચારોનાં પણ ફળ ભોગવવાં પડે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જે માણસ હાથીને મારવામાં પાપ સમજે છે અને કીડીની પરવા કરતો નથી તે 'અહિંસા' નો અર્થ સમજતો નથી - **ગિજુભાઇ બધેકા**
- માનવજાત પાસે એક વ્રહ્માસ્ત્ર છે અને તે છે 'હાસ્ય' - **માર્ક ટ્વેઇન**
- ઘણીવાર માણસ એવી જિંદગી જીવી જાય છે કે એ જાય પછી એ હતો જ નહીં એવું જણાય - **ખલિલ જિબ્રાન**
- જેને કંઇ કરવું જ નથી અને વાતોના તડાકા જ મારવા છે એને માટે કંઇ જ અશક્ય નથી - **બર્નાર્ડ શો**
- તંત્ર ગમે તેટલા બલગા ફૂંકે પણ જે તંત્ર પ્રજાને સુખ ન આપી શકે તો તેને પ્રજા તંત્ર કહેવાય જ નહીં - **પ્રભાશંકર પટ્ટણી**

બોધકથા

આજે આપણા બાળકો મૉંઘી નિશાળોમાં પ્રવેશ મેળવી બેફામ ફી અને ટ્યુશન ફીના ખર્ચા તો કરાવે જ છે વધારામાં ઇલેક્ટ્રોનિક્સ સાધનોની રોજની નવી નવી માંગણીઓ, નવી નવી રેસ્ટોરંટના અવનવા ખોરાક-આવી માગણીઓ મા-બાપ સંતોષતાં હોય ત્યારે બાળકને કોઇ 'પાણી નો ગ્લાસ' માગે તો ટીવી જોતું બાળક ઊભું નહીં થાય. અરે! પોતાના જમવા માટે ત્રણ-ચાર બૂમો પડાવે! આવાં છોકરાં ઘરનું કામકાજ જાતે કરે કે મદદરૂપ થાય એવી અપેક્ષા તો રખાય જ ક્યાંથી?

સાચાં 'વડીલ'- માતા-પિતા એ છે જે પોતાના બાળકને પરિશ્રમનું મહત્ત્વ સમજાવે, સ્વાશ્રમી બનાવે, શ્રમનું મૂલ્ય સમજાવે. અમેરિકામાં કરોડપતિનું બાળક હોય છતાં બાળકને 'શ્રમ' માટે ફેક્ટરીમાં કામ કરવા-શીખવા મોકલતા જ હોય છે.

અમેરિકાના માજી રાષ્ટ્રપ્રમુખ વિલ્સનના પિતાનું અવસાન થયું. ત્યારે ૧૪-૧૫ વર્ષનાં હતા. માતાપિતાની સ્થિતિ સારી ન હતી.

વિલ્સને અભ્યાસ છોડી દીધો માને ઘરકામમાં મદદરૂપ થવા લાગ્યા અને વધારામાં ગાયો ચરાવવા લાકડાં કાપી વેંચવા જેવા સખત પરિશ્રમના કાર્યો કરી જીવન ગુજાર્યું, સાથે-સાથે વાચનનો શોખ વિકસાવ્યો. એકવીસ વર્ષની વયે તો હજારો પુસ્તકો વાંચી નાખ્યાં..

આવી વ્યક્તિઓ જ જીવનમાં કંઇક બની શકે, પામી શકે, પરિશ્રમ, પ્રગતિનું પગથિયું છે. ...એવા જ રાષ્ટ્રપતિ પદે પહોંચે..

દરેક ઋતુની આગવી ઓળખ હોય છે, પ્રકૃતિ નવાં સાજ સજે છે, માનવ પણ એને હવાલે થઈ જાય છે, આ બદલાવ - પરિવર્તન ખરેખર માણવા જેવું હોય છે

શ્રુતિ બંધનમ્
- ડો. બ્રિજ

હરણાંએ દર્ભના કોળિયા તજી દીધા છે. મયૂરોએ નૃત્ય છોડી દીધું છે અને સરી પડતાં પીળાં પાન થકી જાણે લતાઓ આંસુ સારે છે.

॥ શ્લોક : ૧૨, ચૌથો અંક, અભિજ્ઞાન શાકુન્તલમ્ ॥

શકુન્તલા : બાપુ, મારી લતાભગિની વનજયોત્સ્નાને મળી લઉં.

કાશ્યપ : તારો એના પ્રત્યેનો સહોદર સ્નેહ જાણું છું. આ રહી એ જમણી બાજુ.

શકુન્તલા : (લતા પાસે જઈ) વનજયોત્સ્ના, આંબા સાથેના તારા સંયોગ છતાં તારા ડાળીરૂપી બાહુથી મને સામી ભેટ. આજથી હું તારાથી દુર થઈને રહીશ.

પ્રકૃતિને ચાહતો કવિ કાલિદાસ 'શાકુન્તલ'માં અનેરા સંવાદો રચે છે. સામાન્ય વ્યકિતને પણ શકુન્તલાની વિદાય વેળા પ્રકૃતિ પ્રેમમાં પડ્યા વિના ન રહે. અને ઋષિપુત્રીએ પ્રકૃતિ સાથે કેવું તાદાત્મ્ય કેળવ્યું હશે? તેની વિદાય હરણાંને પીડે, મયૂરોના નૃત્ય રોકે અને લતાઓ જાણે આંસુ સારે છે. અંતરના મમત્વથી શકુન્તલા વનજયોત્સ્નાને મળવાનું કહે છે. સજીવારોપણ અને ઉત્પ્રેક્ષા અલંકારોથી શોભતી ભાષા આપણા હૃદયને પ્રકૃતિ સ્પર્શ અપાવે છે.

શાકુન્તલની વાત કરવાનો મારો આશય સંપૂર્ણ ઋતુ અનુસાર છે. નાટકના પ્રથમ અંકમાં જે વાત આવે છે તે મારે અહીં પ્રસ્તુત કરવી જોઈએ. પ્રકૃતિ કવિ કાલિદાસ સૂત્રધારના મુખે જે ઋતુની અસર પ્રગટાવે છે એ જોઈએ.

નટી : એમ છે? તો પછી આપ આર્ય અન્ય કાર્યની આજ્ઞા કરો.

સૂત્રધાર : આ પરિષદની શ્રુતિને પ્રસન્ન કરવા સિવાય બીજું શું કહું?

નટી : તો પછી ઋતુને અનુલક્ષીને ગાઉં?

સૂત્રધાર : અરે, નવી જ પ્રવૃત્તિ થયેલ, ઉપયોગને યોગ્ય ગ્રીષ્મ ઋતુને જ સંબોધીને ગા! અત્યારે તો,

'જેમાં જળમાં ડૂબકી મારવી ગમે એવા, પાટલ પુષ્પના સંસર્ગથી સુગંધયુકત બનેલ વનના પવનોવાળા, ઘાટી છાયામાં સહેલાઈથી નિદ્રા આવી જાય એવા દિવસો એમના અંત સમયે રમણીય હોય છે.'

દરેક ઋતુની આગવી ઓળખ હોય છે. પ્રકૃતિ નવાં સાજ સજે છે. માનવ પણ એને હવાલે થઈ જાય છે. આ બદલાવ - પરિવર્તન ખરેખર માણવા જેવું હોય છે. અને અહીં તો વનદેવતાની સોડમાં જીવતાં પાત્રો છે. આશ્રમ જીવન અને વનસ્પતિ સાથેનો સંબંધ અતૂટ રીતે સંધાન પામ્યો હોય છે. સૂત્રધાર નાટકના ઉઘાડમાં સ્થળ - કાળથી પ્રેક્ષક ગણને વાકેફ કરે છે. જળના સ્પર્શના અભરખા વધારનારી, ગ્રીષ્મ, વૃક્ષોનો પવન અને અનેરી શાંતિ બક્ષતી છાંય. આ ગ્રીષ્મનાં લક્ષણ છે. ક્યારેક અકળામણ અને શાંતિ, ક્યારેક દઝાડનારી ગરમી, ક્યારેક શીતલ કરતી સાંજ. અને સવાર તો અનેરી તાજગી ભરેલી...! સૂરજદેવ પણ જાણે આળસને રવાડે ચડીને લાંબી રાતની મજા લેવા મોડા જાગે છે. શિયાળાનો દિવસ ટૂંકો અને રાત લાંબી એમ ઉનાળે ઉલટું રાત ઓછી પડતી હોય તેમ દાદા નિરાંતે જાગે અને ઢળતી સાંજે પણ મોડા આથમે. સલામ કુદરત તારી કુદરતની સૃષ્ટીમાં પરિવર્તન ચક્ર સહજ ફરે છે. ફળ- ફુલ, પ્રાણી, પશુ, પંખી અને માનવની હરકતોમાં પ્રકૃતિનો બદલાવ નવસંચાર કરે છે. આપણે સહજ રીતે એ ચોકઠામાં ગોઠવાઈ જઈએ છીએ. મહુડાની માદકતા વાતાવરણમાં પ્રસરે છે. કેરીની ખુશબો છવાવા લાગે છે. માટીની સુગંધ ભરીને પીવાતું પાણી આહલાદક અનુભવ કરાવે છે. તપેલી ધરતી વચ્ચે પણ વૃક્ષની છાંય ટાઢક આપે છે. પંખીઓના માળામાં ચહલ વધે છે. પ્રકૃતિ બળબળતા તાપમાં પણ ખીલે છે. તેનું સૌંદર્ય અક્ષત છે. એટલે જ કાલિદાસ કહે છે : મનોહર આકૃતિઓને કઈ વસ્તુ શોભારૂપ ન બને?! સાચે જ અકળાવતો ઉનાળો પણ આગવી આભા ઉપસાવે છે. કુદરતની રચેલી સૃષ્ટી અને તેણે રચેલાં ઋતુ પરિવર્તનો નિંદનીય નથી જ. અણગમો હોવા છતાં ગમે તેવું જ એ અકળલીલાનો ઘણી કરામત વેરતો હોય છે.

પ્રસ્વેદનાં બિંદુઓ શરીરની ગંધ છોડે છે. ત્વચા વધારે ખીલેલી જણાય છે અને શરીરની અંગત ખુશબો છૂટે છે. વસંત હમણાં જ વિદાય પામી છે એટલે તેની માદકતાનો નશો હજુ છવાયેલ હોય છે. વસંતનાં ફૂણાં પાન ધારણ કરેલું વૃક્ષ નવલું જણાય છે. અને એવું જ નવલું માનવ મનમાં પણ છવાય છે. લગ્નસરાની મોસમ, સ્પર્શના અભરખા સેવતું તન અને વસંતના નશાને રવાડે ચડેલું મન અદ્વૈત રચે છે. બે જીવ- શરીર એક બને છે. ગ્રીષ્મની રાતો ત્યાં રંગીન બને છે. આકાશ તારલાઓથી છવાઈ જાય છે. રાતની શીતલતા અને આકાશની વિશાળતાનું યુગ્મ રચાય છે. પ્રકૃતિની શાંત પળોમાં માનવ યુગ્મ પણ જીવનના રસને માણે છે. કુદરતને જાણ્યા કરતાં તેને માણવી જ વધારે યોગ્ય છે. જીવનના સત્વને કુદરતના સ્પર્શે આપમેળે ખિલવા દેવામાં જ મજા છે. રાત-દિવસ, સૂરજ-ચાંદ-તારા, ફળ-ફુલ, ગરમી- ઠંડી- વરસાદ એ દરેકનું આગવું સૌંદર્ય છે. અને એ સૌંદર્યના હકદાર થઈ જીવવા માટે જ અહીં આપણે અવતર્યા છીએ. માનવ તરીકે કુદરતમાં ક્યાંય ખલેલરૂપ બન્યા સિવાય બસ તેને માણીએ જ...! તનમાં અને મનમાં તેના સૌંદર્યને છવાઈ જવાનો આવકાર આપણે ક્યારે આપીશું? કુદરતના હવાલે જીવી જવાની હરકતો આપણે ક્યારે આરંભીશું?

થેંકસ ટુ કાલિદાસજી. આપની દૃષ્ટીમાં ડોકીયું કરતાં ક્યાંક ઋતુ સમજાય છે. પ્રકૃતિ સાથેનું અનન્ય જોડાઈ જવું. શિખવા મળે છે આપની શકુન્તલા તેના વર્તને અમને પ્રકૃતિ પ્રેમ શીખવે છે. અભિજ્ઞાન શાકુન્તલ નાટકનાં પાત્રો જાણે પ્રકૃતિજીવો છે. એમને મન વન-ઉપવન અલગ નથી. જીવનનો અમૂલ્ય ભાગ છે. જિંદગીના શ્વાસ છે. વનલતાઓની કાળજી લેતી સખીઓ અને શાકુન્તલા આપણામાં વૃક્ષો વાવે છે. આપણામાં લીલોતરી ફેલાવે છે, આપણામાં સૌંદર્ય સ્થાપે છે. ટેકનોલોજીમાં આપણે તો ખરા રૂક્ષ થયા ભાઈ...! પ્રકૃતિની ભીનાશનો અવસર આપણા જીવવામાં ક્યારે?!

સ્વીટ રેઈન :

ગોરજની હતી શાન્ત તપોદીપ્ત વેળા,
મીઠપથી લળી જતા લીંબડા લચેલા,
ભોળાં બે હૈયાના મેળ ત્યાં મચેલા;
આવ્યો આવ્યો વૈશાખ રે...!

- ઉમાશંકર જોશી

સારી વાતો સમાજ સ્વીકારે છે, આવકારે છે... જરૂર છે માત્ર કહેનારની અને યોગ્ય રીતે કહેવાની

સારી વાતોને સમાજ આવકારે છે, કહેનાર જોઇએ...
- હર્ષદ પ્ર. શાહ

એક નાનકડી ઘટનાનું વિસ્તારથી વર્ણન કરું છું. થોડા દિવસ પહેલાં હું કર્ણાવતી (અમદાવાદ) થી સુરત આવવા બસમાં બેઠો. સારી એવી ભીડ હતી. ત્રણની એક સીટ પર જયાં એક ભાઇ, એમનાં પત્ની અને નાનાં બે બાળકો બેઠાં હતાં ત્યાં એમને મને બેસવાની થોડી જગ્યા કરી આપી. મેં એમનો આભાર માન્યો. મારી બાજુમાં બે જણની સીટ પર બેઠેલા એક બીજા ભાઇએ સિગરેટ સળગાવી. ધુમાડાથી હું ગૂંગળાવા લાગ્યો. મેં એમને જગ્યાની અદલાબદલી કરી બારી પાસે બેસવા વિનંતી કરી જેથી સિગરેટના ધુમાડા બહાર જાય. સિગરેટ બસમાં ન પીવાનો મારો આડકતરો સંકેત જ હતો. બાજુમાં જ કંડકટર ટિકિટ ફાડતા હતા. એમણ મારી વાતને ટેકો આપ્યો. બીજા પણ એક-બે સજ્જનોએ વાતમાં ટાપશી પુરાવી. સિગરેટ પીનાર ભાઇએ સિગરેટ બુઝાવીને ફેંકી દેતાં મને કહ્યું, ''લો બસ! તમારું માન રાખી હું પચાસ પૈસાનું નુકશાન વેઠી રહ્યો છું.''

''એટલા નજીવા નુકસાનમાં તમે તમારી જાતને અને આજુબાજુના ઘણા મુસાફરોને મોટો ફાયદો કરાવી આપ્યો છે!'' મેં કહ્યું. હળવા હાસ્યથી મારી વાત બરાબર છે એમ સ્વકારાયું... મને જેમણે બેસવા માટે થોડી જગ્યા આપી હતી એ થોડા વધારે ખસ્યા અને મારા માટે થોડી વધારે જગ્યા કરી અને બોલ્યા... ''બરાબર બેસો.'' મને હવે વધારે રાહત થઈ. મનમાં જગ્યા થઈ માટે સીટ પર જગ્યા થઈ.

સારી વાતો સમાજ સ્વીકારે છે, આવકારે છે... જરૂર છે માત્ર કહેનારની અને યોગ્ય રીતે કહેવાની. કહેનાર જો સંયમપૂર્ણ અને વિવેકપૂર્ણ ભાષાનો ઉપયોગ કરે તો સારી વાત સ્વીકારવાની સંભાવના વધે છે. કહેનારે સંકોચથી નહીં, આત્મવિશ્વાસથી કહેવું જોઇએ. ખરાબ વાતો અને દુરાચરણ માણસને નબળો બનાવે છે. એવું મન એના નિયંત્રણમાં હોતું નથી. સાચું અને સારું બોલનારને મજબૂત આધાર હોય છે, ઉચ્ચ નૈતિક બળ હોય છે. છેવટે સ્પર્ધામાં એ ટકી શકે છે. માત્ર દૃઢ વિશ્વાસથી એ વાત રજૂ થવી જોઇએ.

ચાર વ્યસનીઓની વચ્ચે પણ એમનો એક મિત્ર જો શ્રધ્ધા અને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક કહે કે વ્યસન ખરાબ ચીજ છે અને એના ફંડામાં ન ફસાવું જોઈએ.. તો ક્ષણભર ચારેયના મનમાં વીજળીનો એક ચમકારો તો થશે જ.

પરંતુ મોટા ભાગનાં લોકો ચાલુ ગાડીએ ચડી જનારા હોય... 'જેવા સાથે તેવા' થઇ જવામાં જ એમને જીવનનું સાર્થક્ય જણાય છે. ખોટી કે ખરાબ વાતને ખરાબ ન કહેવાની હિંમત આવા લોકોમાં હોતી નથી. પરિણામે દુરાચારીઓને સમર્થન મળે છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

આપણે ભગવાન નથી કે 'કીડીને કણ ને હાથીને મણ'ની ચિંતા કરીએ અને ભૂખ્યાજનોનો જઠરાગ્નિ ઠારવા મેદાને પડીએ, પણ માણસ હોવાના નાતે એટલું તો ચોકકસ કરી શકીએ ને કે આપણાથી અનાજનો જરા પણ બગાડ ન થાય તેની ચોકસાઇ કરીએ

સખીને પત્ર
- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

એપ્રિલ મહીનામાં નવી નવેલી ગરમીની મોસમ પોતાની સાથે ઘણી નવવધૂઓને પ્રભુતાના પગલાં મંડાવવા માટે લઇ આવી. લગ્નો-લગ્નો, સાથે ભવ્ય જમણવારોનો સિલસિલો હવે અટક્યો. અત્યારના મોંઘાદાટ જમણવારમાં આપણી હાલત સ્વયંવરમાં જેવી રાજકુમારીની થાય તેવી થઇ જાય છે. શું ભાવે છે? એવું નક્કી કરવા એટલી બધી વાનગીઓ ચાખવી પડે છે કે ચાખીને જ પેટ ભરાઇ જાય. ક્યારેક તો થાળીમાંથી અડધી વાનગીઓ એમ જ મૂકી દેવી પડે છે. જયાં સુધી મે જોયું છે કે, આવાં મોંઘા જમણવારમાં લગભગ ચાલીસથી પચાસ ટકા વાગનીઓ એંઠવાડમાં જ લગભગ ચાલીસથી પચાસ ટકા વાનગીઓ એંઠવાડમાં જ જતી હોય છે. આ બગાડ જોઉં છું ત્યારે નાનપણની એક ઘટના મને વિચારતી કરી મૂકે છે.

ત્યારે માતા પિતા ડભોડા ગામમાં સરકારી દવાખાનામાં ડૉકટર હતા. અમે ગામમાં જ એક મકાન ભાડે રાખીને રહેતા. હું ત્યારે બીજા ધોરણમાં અને મારો ભાઇ લગભગ બાલમંદિરમાં ભણતા. અમારું મકાન ઉપરના માળે હતું. જેને એક વિશાળ અગાશી હતી. અમે અમારી આસપાસના નિવાસીઓની સરખામણીમાં ઠીક ઠીક સુખી. અમારી એક ગોઠિયણ તેનું નામ ઢબુડી. એકદમ ગરીબ પરિવારમાંથી તે આવતી. એકવાર હું ને ભાઇ ડુંગળી છોલીને ખાવા કરતાં તેને છોલીને ફોતરાં નીચે ફેંકવાની મજા વધારે લેતાં. થોડીવાર પછી અમારું ધ્યાન ગયું કે અમે જે ફોતરાં નીચે ફેંક્યાં હતાં તે ઢબુડી છાનામાના વીણીને ખાઇ જતી હતી. અમને મજા પડી અમે ડુંગળીના ફોતરાં ઉકેલીને નીચે ફેંકતાં અને છુપાઇ જતાં. ઢબુડી તે વીણીને ખાઇ જતી. થોડીવાર આમ કર્યા પછી અમે બંને ઢબુડી પર એવાં જોરથી હસ્યાં કે ચોરી પકડાવાથી ખસિયાણી પડેલી ઢબુડી શરમની મારી ત્યાંથી નાસી ગઇ. ત્યારે ઢબુડીની ભૂખ પર કરેલી એ ક્રૂર મજાક આજે જયારે યાદ આવે છે ત્યારે ગમગીન થઇ જવાય છે. ઢબુડીની ભૂખ અને તેની લાચારી ત્યારે સ્પર્શી નહોતા શકયા. પણ આજે જયારે લગ્નોમાં જમણવારમાં થયેલાં એંઠવાડના ખડકલાં જોઉં છું ત્યારે એવી હજારો લાખો ઢબુડીઓની ભૂખ અને લાચારીનો વિચાર આવે છે અને બત્રીસ જાતના ભોજનનો સ્વાદ થોડો બેસ્વાદ બની જાય છે.

શહેરોની ચમક-દમક અને ઝળહળતી સાહ્યબીનો લાભ કદાચ આજુબાજુના ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં ભૂખમરાનો અનુભવ નહીં કરાવતી હોય પણ દૂરના અંતરિયાળ ગામોમાં હજીયે એવી ગરીબી છે જે ગરીબી એ ગાંધીજીને ત્રણ વસ્ત્રો ત્યાગીને માત્ર પોતડી ધારણ કરવા માટે પ્રેર્યા હતા. હજી ગણી એ શબરીઓ મળી આવશે જે પોતાના મોંઘેરા અતિથિનું સ્વાગત માત્ર એંઠા બોરથી જ કરી શકે તેમ છે. હજીયે ઘણી માતાઓ પોતાના બાળકોને માત્ર પાણી પકાવીને ભરપૂર પેટભર ખોરાકની આશા આપે છે. પણ કોઇ ખલીફા તેના ઘરના દ્વારે અનાજના કોથળા મૂકી જતો નથી. સિનિયર સીટીઝન કાઉન્સિલ જેવી સંસ્થાઓ જયારે ઝૂપડપટ્ટીના બાળકોને તે સુખડી વહેંચવા જાય છે ત્યારે બાળકો જે પડાપડી કરે છે તે સુખડી રખડતી કરીને પીત્ઝા આરોગતા આપણાં બાળકોને એકવાર બતાવવા જેવી ખરી કે નહિ.

આપણે ભગવાન નથી કે 'કીડીને કણ ને હાથીને મણ' ની ચિંતા કરીએ અને ભૂખ્યાજનોનો જઠરાગ્નિ ઠારવા મેદાને પડીએ. પણ માણસ હોવાના નાતે એટલું તો ચોકકસ કરી શકીએ ને કે આપણાથી અનાજનો જરા પણ બગાડ ન થાય તેની ચોકસાઇ કરીએ. જમણવારોમાં માપની વાનગીઓનું મેનુ રાખી અનાજનો બગાડ અટકાવીએ. અરે, આદર્શ ગૃહિણી શું કરે ખબર છે? મારાં નાની કહેતાં કે દાળ-શાક માટે જેટલાં ચોખાં કે દાળ કાઢીએ તેમાંથી બે-ત્રણ ચપટી પાછા વધેલી વાનગીઓથી ચાટ ભરીને આપણે મૂંગા-પ્રાણીઓ ને ધરવ્યાનો પોકળ સંતોષ લઇએ તે કરતાં ભૂખ્યાં મનુષ્યોનો વિચાર કરી કર-કસર કરીએ તે શું ખોટું છે.

હમણાં જયોતિમહિલા મંડળની બહેનોઓએ ભેગા થઇ વધેલા તેલ-અનાજના ભાવોનો વિરોધ કરવાનું નક્કી કર્યું. ઘણું જ સારું છે પરંતુ સાથે સ્ત્રી હોવાના નાતે આપણે પણ સંકલ્પ કરીએ. અનાજ બચાવો, જીવન બચાવો! અન્યથા એક હિન્દી કવિ વીર આશાવલ કહે છે તે આપણી ફિતરત ન બની જાય!

''બિન્દોસ્તાં હમારાં,
વૈશ્વિકરણ હમારા,
પીને કોજલ નહિ, કોકાકોલા હમારા.
ગાંવ મેં લોગ ભૂખે, દો વક્ત કી રોટી ના,
બીગ મેકકો બુલાયા, પિત્ઝા બર્ગર હમારા.''

- તારી સ્વાતિ

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૧૦મી મે

સમાજ સુધારક ગટુભાઇ ધ્રુવનો જન્મદિન

વડનગરા નાગર બ્રાહ્મણ પરિવારમાં ૧૮૮૧ની ૧૦મી એ જન્મ થયો.

મહિપાતરાય આશ્રમના મંત્રી, પ્રાર્થના સમાજના કાર્યકર્તા, સ્ત્રીઓના સામાજિક સુધારણા માટે કાર્યરત હોવાથી જ્ઞાતિઓ ન્યાત બહાર મૂકવા હતા.

ગુજરાત સ્ત્રી કેળવણી મંડળના મંત્રી, જયોતિર્ધર પખવાડિયાના સંપાદકનું ૨૪-૫-૧૯૬૨માં અવસાન થયું.

- *૧૯૦૯ ની ૧૦મી એ પોલીસ ખાતામાં સી.આઇ.ડી. વિભાગની સ્થાપના થઇ.*
- *સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામની નક્કી કરેલી તારીખ ૩૧મી મે હતી. તે પહેલાં તા ૧૦ મી મે ના રોજ બળવો શરૂ થયો. ક્રાંતિકારીઓએ દિલ્હી તરફ કૂચ કરી. સમય કરતાં બળવો વહેલો થયો તે પણ તેની નિષ્ફળતાનું એક કારણ છે.*

પાર્કિન્સન નામના વૈજ્ઞાનિકે ૧૯મી સદીમાં આ રોગ વિષેનું વિષદ વર્ણન આપ્યું, આથી આ રોગને 'પાર્કિન્સન્સ ડીસીઝ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે

નિરામય
- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

કંપવાત (પાર્કિન્સન્સ) અને તેના ઉપાયો

દારૂણ રોગ એવા કંપવાત વિષે મોટાભાગના લોકો વત્તા ઓછા અંશે જાણતા હશે. મુખ્યત્વે મોટી ઉંમરના લોકોને થતો આ રોગ શરૂઆતમાં સામાન્ય લક્ષણોથી શરૂ થઇ દારૂણ તેમજ મારક બને છે. પાર્કિન્સન નામના વૈજ્ઞાનિકે ૧૯મી સદીમાં આ રોગ વિષેનું વિષદ વર્ણન આપ્યું. આથી આ રોગને 'પાર્કિન્સન્સ ડીસીઝ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વાસ્તવમાં અઢી હજાર વર્ષ પહેલાં મહર્ષિ ચરકે આ રોગને જાણ્યો હતો. નોંધ લીધી હતી તથા આલેખ્યો હતો. 'કમ્પ' તરીકે ઓળખાતા આ રોગનું આયુર્વેદમાં વિધિવત્ વર્ણન છે. તેમજ તેની વિવિધ પ્રકારની ચિકિત્સાઓ પણ વર્ણવી છે. કમ્પ રોગ અંતર્ગત શિરોકમ્પ, હસ્તકમ્પ, પાદકમ્પ આદિનું વર્ણન છે.

પાર્કિન્સન્સ રોગને ઓળખવો બહુ અઘરો નથી કારણ કે અમુક ચોક્કસ લક્ષણો ધરાવે છે. આ લક્ષણો પરથી વ્યક્તિનું નિદાન થઇ શકે.

કંપ (ટ્રેમર) :

શરૂઆતમાં વ્યક્તિના આરામના સમયમાં એક હાથ કે આંગળીઓ કંપન જણાય છે. વ્યક્તિ યાનો કપ, રકાબી પકડે ત્યારે વિશેષ ખ્યાલ આવે. ધીમે-ધીમે આ કંપન વધીને હાથ-પગમાં હોઠ, જીભ, જડબામાં પણ જણાય છે. આ કંપન સાથે જ માનસિક ઉદ્વેગ તથા ચિંતા વધે છએ. નિંદ્રા સમયે આ કંપન શાંત જણાય છે. વ્યક્તિનો ચહેરો ભાવહીન કે લાગણીશૂન્ય થતો જાય છે.

સ્તબ્ધતા, કાઠીન્ય (રીજીડીટી) :

હાથ-પાગનાં માંસપેશીઓમાં કડકાઇ આવી જાય છે. આ કડકાઇ રેટ, જેવી કે સીસાની નળી જેવી હોય છે. હાથ-પગને અડવા કે દબાવવાથી તેની અનુભૂતિ થઇ શકે છે.

મંદચેષ્ટા :

વ્યક્તિની સરેરાશ ચેષ્ટાઓમાં મંદતા આવે છે. ગતિના પ્રારંભ થતા અંતમાં મંદતા, ચાલતી વખતે હાથ ઓછો ઝૂલે, આંખોનાં પલકારા ઓછા થાય, ચહેરો લાગણીશૂન્ય થાય, પથારીમાં પડખું ફરવામાં તથા ખુરશી પર બેસવા કે ઉભા થવામાં તકલીફ થાય, શબ્દોચ્ચારણ ધીમું, મંદ અને અસ્પષ્ટ હોય, લખવામાં અક્ષરો આડાઅવળા તથા નાના લખાય, મોં સહેજ ખુલ્લું રહે તથા લાળ ટપકે, નાન પગલાં તથા ચાલ ધીમી બને. આદિ લક્ષણો જોવા મળે.

અસમતોલન :

વ્યક્તિ ચાલતી કે ઉભા રહેતી વખતે આગળ કે પાછળની બાજુ પડી જાય એવી સંભાવનાઓ રહે. આ ઉપરાંત મન વ્યગ્ર રહે, ગંધજ્ઞાન ઓછું થાય, નિંદ્રા ઓછી થાય, મળમૂત્રના વેગને રોકવાની ક્ષમતા ઓછી તાય તેમજ શરીર કૃશ થાય.

ઉપરોક્ત લક્ષણો રોગની અવસ્થા પ્રમાણે વત્તા ઓછા અંશે આકાર પામે છે. શરૂઆતમાં આંગળી તથા હાથમાં કંપનથી શરૂ થતા અંતે રોગી સંપૂર્ણ પથારીવશ તથા પરાધીન થઇ જાય છે.

રોગના કારણો :

આમ તો રોગ થવા પાછળનું મૂળ કારણ હજુ અજ્ઞાત છે છતાં અમુક સીધા કારણો જાણી શકાયા છે.

શરીરના સમતોલન માટે માનવમગજમાં એક ચોક્કસ ભાગ આવેલો છે. જેમાથી 'ડોપામાઇન' નામના રસાયણનો સ્રાવ થાય છએ. પાર્કિન્સન રોગમાં ડોપામાઇન સ્રાવની પાયાની ખામી જાણવા મળે છે. ડોપામાઇનની ખામીને કારણે શરીરને સમતોલન અંગેના સંદેશા મળતા નથી અને માંસપેશીઓમાં સહકારની કાર્ય કરવાની ક્ષમતા ઓછી થાય છે.

આયુર્વેદ પ્રમાણે મુખ્યત્વે વાયુ તેમજ આનુષંગિક કફ તથા પિત્તની દુષ્ટી, કંપવાત માટે કારણભૂત છે. આ ઉપરાંત તેમાં શરીરની રસધાતુ, રક્તધાતુ તથા અસ્થિ-મજ્જા ધાતુ પણ દૂષિત થાય છે.

જો આ રોગ નવો હોય તથા દર્દીનું બળ ક્ષીણ ન થયું હોય તેવા સંજોગોમાં આયુર્વેદ દ્વારા આ રોગ પર વિજય મેળવી શકાય છે.

ચિકિત્સા :

આયુર્વેદ પ્રમાણે કંપરોગમાં પંચકર્મ તેમજ ઔષધીય ચિકિત્સાઓ ફાયદાકર છે.

પંચકર્મમાં મુખ્યત્વે મહાનારાયણ તૈલની માલીશ, આ ઉપરાંત ષષ્ટી-શાલિપિંડ સ્વેદ, સ્નેહપાન, બસ્તિ તથા નસ્ય ફાયદાકારક છે.

ઔષધીય પ્રયોગો નિમ્નોક્ત છે.

⇨ અશ્વગંધા, કડુ, કૌંચા, શતાવરી તથા પાઠા, આ પાંચ ઔષધીના મિશ્રણને ઘી તથા સાકર સાથે લેવું.

⇨ મેધ્ય રસાયણ, મહારાસ્નાદિ કે રાસ્ના સપ્તક કવાથ, પંચતિકત ઘૃત, દશમૂલારિષ્ટ આદિ ફાયદાકર છે.

⇨ આ ઉપરાંત બૃહત વાતચિંતામણી રસ, બૃહત કંપવાતારિ રસ, રસરાજ રસ આદિ રસૌષધિઓ પણ ખૂબ સારા પરિણામો લાવી શકે.

*કંપ રોગ એ અગાઉ નોંધ્યા મુજબ દારૂણ રોગ છે. જો શરૂઆતમાં જ આ રોગની જાણ થઇ જાય તો સમયસર ચિકિત્સા કરવી ખૂબ જરૂરી બને છે. ઉપરોક્