સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

ક્રિકેટની રમત પર પણ રમી જાય છે,
અને કોઇની મહેનત પર જમી જાય છે,
ભમી જાય છે મગજ રસિકોનું કાવાદાવાથી -
ને કોર્ટની કડક ફટકાર ગમી જાય છે..
(શ્રી ની ને કોર્ટનો ઠપકો)

હાઈકુ

આયુર્વેદિક,
મફત કા ચંદન -
ઘસે લાલિયા..
(સરકારી વિરપ્પનો)

જિંદગી ભર,
એ રહ્યાં અરક્ષિત -
સુરક્ષા કેવી?!
(-મા. જશોદાબેન)

ચિંતન

યવનૈરવનિઃ કાન્તા હિન્દવો વિંધ્યાચલમા વિશત્ । બલિનાં વેદ માર્ગો અયં કલિના કવલી કૃતઃ ॥

'આ પૃથ્વીને પૂર્વના યવનો એ દબાવી દીધી છે, અને હિંદુ લોકો વિધ્યાચલ આદિ પર્વતોની ગુફામાં ચાલ્યા ગયા છે, અને વૈદિક માર્ગને અને તેના આચાર-વિચાર સંસ્કારને તો આ યવન રૂપ કળિકાળ કોળિયો જ કરી ગયો છે.'

આજના કળિયુગમાં અને પશ્ચિમના પવનમાં, ખોટી-સમજ વિનાની નકલ-અનુસરણને કારણ આપણે આપણી પ્રાચીન ઋષિ સંસ્કૃતિ તપોવન સંસ્કાર અને વૈદિક જ્ઞાન ભુલી ગયા છીએ.

આજના કેટલા હિંદુ યુવાનોને ગાયત્રીમંત્ર કે પોતાના ગોત્ર કે ઋષિમૂળનું નામ ખબર હશે? પ્રાચીન પવિત્ર જીવનશૈલી-સ્નાન-સંધ્યા-પૂજા-પાઠ-ભજન-કીર્તન-રાગ-રાગીણી બધું જ સમજની બહાર છે પાશ્ચાતાય શૈલીનું સમજણ વિનાનું અનુકરણ કાળની જેમ આપણાં સંસ્કારનો કોળિયો કરી ગયા છે. એટલે જ હિંદુત્વ અને સંસ્કૃતિ માટે હવે સભાન થઇ પ્રયત્નો કરવા જરૂરી બન્યા છે.

સુવિચાર

- ભક્તિ માટે દૂર કાં નાખો નજર?
  આપના પડખે જ એક દુઃખી ઇન્સાન છે - મુસાફીર પાલનપુરી
- આરાધનામાં સ્મરૂં રૂપ બાનું!! ને બા સ્મરીને પ્રભુરૂપ પામું!! - કૃષ્ણ શ્રીધરાણી
- કર્મમાં સમર્પણ એ પણ પ્રાપ્તિ છે, સ્વયં ને ભૂલી જવું એ સુખ છે - શેક્સપિયર
- તમે જયાં સુધી પોતાના ઉદ્ધાર માટે બીજાના તરફ દૃષ્ટિ રાખશો ત્યાં સુધી તમારો ઉદ્ધાર થવાનો નથી - ગોવર્ધનરામ ત્રિપાઠી
- ગુસ્સો કરો તો તે સુધારવા માટે, વણસાડવા માટે નહીં - વજુ કોટક
- જે વસ્તુને તમે લાયક નથી તેની માંગણી ઇશ્વર પાસે કરતાં નહીં - અખંડ આનંદ
- અન્ય લોકો માટે બલિદાન આપવું એ આત્મત્યાગ નથી, પણ સ્વયં આત્માનું પ્રગટીકરણ છે - એની બેસન્ટ

- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

આજ તો મંત્રીશ્રી ને નામે પીએ અને પટાવાળા સહિત કેટલાય બારોબાર ગાડાં ઉથલાવી નાખે ઇ પ્રધાનશ્રીને ખબર જ હોય! ઘણીવાર તો કાકા-મામાના પણ પ્રધાનશ્રીને નામે ઉઘરાણું કરી લેતા હોય છે. શ્રમ અને નિષ્ઠાની કમાણી હવે આ યુગમાં ઉલ્ટું અપચાનું કારણ બની ગયું છે.

સરયૂદાસજી મહારાજે પાછલી અવસ્થામાં દિક્ષા લઇ લીધી હતી. 'રામાયણ' અને રામકથા પર આશ્રમમાં રહી 'રામાયણ' પર સંશોધનાત્મક ટીકા લખી. એકવાર એમના પૂર્વાશ્રમનાં બહેન પતિના મૃત્યુ પછી નિરાધાર થઇ ગયાં.

સરયૂદાસજી મહારાજના ભક્તને થયું. આવા સંતને બહેન છે તેથી એમને આર્થિક મદદ કરું - એ ઇરાદે સહાય કરી.

એકવાર જમનાબહેન, ભાઇશ્રી - સરયૂદાસજીના દર્શને આવ્યા. સંતે તરત કહ્યું - બહેન, તને હજુ હાથે પગે પરિશ્રમ કરી શકો તેમ છો. પેલા ભાઇની સહાયનો અસ્વીકાર કરી તમે જાતે પરિશ્રમ કરો અને ગુજરાન ચલાવો... એ મને ગમશે.

બહેને વંદન કરી વાત સ્વીકારી લીધી.

ભાઇ વધારામાં કહ્યું જયારે તમારા હાથ-પગ ન ચાલે ત્યારે આશ્રમમાં આવી જજો. હું તમારી સેવા કરીશ.

બહેનશ્રીને સંતની શિખામણ હૃદય સોંસરવી ઉતરી ગઇ.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

ફેસબુક અને આજની યુવા પેઢી-એક વિચાર

૨૧મી સદીની જે કેટલીક વૈશ્વિક સ્તરે પોતાનો પ્રભાવ ઉત્પન્ન કરનારી શોધો થઈ છે તેમાં આજે સૌથી વધુ ચર્ચાસ્પદ ફેસબુક છે. આ ફેસબુકના ભૂતે રાતોરાત આખા વિશ્વમાં હાહાકાર મચાવી દીધો છે અને યુવા પેઢીમાં તો એની લોકપ્રિયતાએ તમામ રેકર્ડ તોડી નાખ્યા છે. શું છે આ ફેસબુક? એમાં એવું કયું તત્ત્વ છે? અને હવે તો ફેસબુક પર માત્ર યુવાનો જ નહીં પણ વૃદ્ધો, બાળકો, સ્ત્રીઓ, સેલિબ્રિટીઓ, ધાર્મિક સંપ્રદાયોના વડાઓ, સંતો, મહાત્માઓ, રાજનીતિજ્ઞો, નેતાઓ, અભિનેતાઓ, અંડરવર્લ્ડ.... બધા જ ફેસબુક પર જોવા મળે છે. જોકે વિશેષ કરીને ફેસબુક ઘણી રીતે ઉપયોગી સાબિત થયું છે પરંતુ આજની યુવા પેઢી ઉપર એની ઘણી જ વિપરીત અસર થઈ છે. મૂળમાં જોઈએ તો ફેસબુક એ પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિની ઉપજ છે કે જ્યાં મુક્ત વિજાતીય સંબંધો સામાન્ય છે. ૧૨થી ૧૪ વર્ષના છોકરા-છોકરીઓ નોર્મલ રીતે સેક્સ કરતા થઈ જાય છે. વળી ત્યાં ચારિત્ર્યની વ્યાખ્યામાં ક્યાંય સેક્સ આવતું જ નથી... જ્યારે આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ એક પતિ-પત્નીમાં માને છે. લગ્ન પહેલાં વિજાતીય સંબંધોને કે સેક્સને માન્યતા નથી... આમ છતાં છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં ટીવી ચેનલો, મોબાઈલ અને ઈન્ટરનેટના કારણે બધું જ તૂટતું ગયું છે. એમાં બાકી હતું તે ફેસબુક આવ્યું... પોતાના ઘરમાં બેઠા બેઠા દુનિયાની કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક થઈ શકે, વાતો થઈ શકે... ઓળખાણ વધારી મળી શકાય અને... આમ જોઈએ તો ફેસબુકે વિશ્વની જુદી જુદી સંસ્કૃતિને એક કરી નાખી છે પણ એનો લાભ થવાને બદલે નુકસાન વધારે થયું છે કેમકે ફિલિપાઈન્સ, બેંગકોક, થાઈલેન્ડ, જર્મની, સ્વીડન, નોર્વે, અમેરિકા, ઈન્ગ્લેન્ડ, રશિયા જેવા અનેક દેશ એવા છે કે જ્યાં ખુલ્લાપણું વિશેષ છે. તેથી ત્યાંની છોકરીઓ પોતાના અર્ધનગ્ન-બોલ્ડ ફોટાઓ આસાનીથી ફેસબુક પર અપલોડ કરી દે છે. ટોપલેસ, બિકીની કે અંતઃવસ્ત્રોમાં કે કીસ કરતા કે સેક્સ કરતા ફોટાઓ અને વિડીઓ પણ તેઓ વિના સંકોચે અપલોડ કરી દે છે અને આ બધું તમામ દેશોના છોકરા-છોકરીઓ પોતાના ઘરના કોમ્પ્યુટર કે મોબાઈલમાં જુએ છે. જોઈને શું કરશે? શું શીખશે? શરૂ શરૂમાં ફેસબુકથી દૂર રહેતી સારા ઘરની છોકરીઓ કે સ્ત્રીઓ પણ ધીમે ધીમે આ લપસણી ભૂમિમાં લપસી પડે છે. આ દૃષ્ટિએ જોઈએ તો ફેસબુક ખૂબ જ ખતરનાક છે. આવતા પાંચ-દસ વર્ષમાં આપણા દેશમાં પણ વિજાતીય સંબંધો નોર્મલ થઈ જશે અને ચારિત્ર્ય શબ્દ ભુલાઈ જશે, લગ્નેતર સંબંધો ઘેર ઘેર જોવા મળશે.

મોરપીંછના રંગ
- ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

આજની છોકરીઓ એટલું નથી વિચારતી કે જે પ્રવૃત્તિ લગ્ન પછી બંધ કરવી પડશે એ પ્રવૃત્તિ અત્યારથી જ શા માટે બંધ ન કરવી? બીજું કે હવે ફેસબુકમાં છોકરાઓ કે પરિણીત પુરુષો પણ એટલી બધી ચાલાકીથી, સજ્જનતાથી છોકરીઓ કે સ્ત્રીઓ સાથે હેલ્લોથી સંપર્ક શરૂ કરે છે અને પછી ધીમે ધીમે છોકરીની બધી જ વિગતો જાણી, થોડા વિચારો જાણી, થોડી પરિસ્થિતિ જાણી એનો લાભ ઉઠાવવાનું શરૂ કરે છે પછી મોબાઈલ નંબર મેળવશે અને ધીમે ધીમે એસએમએસ અને વાતો શરૂ કરશે. પછી એકાદ વખતે કોઈ કાર્યક્રમમાં કે પ્રસંગમાં કે ફંક્શનમાં મળવા બોલાવશે ને સાથે જમવા લઈ જશે.... અહીં સુધી એ છોકરો કે પરિણીત પુરુષ સારા, સજ્જન બની રહે છે. હવે છોકરી સહેજ લાગણીશીલ હોય કે થોડી ઘરથી દુઃખી હોય કે થોડી આર્થિક પરિસ્થિતિ નબળી હોય એટલે બિચારી ફસાઈ જાય છે. અને પછી ધીમે ધીમે... આ છે ફેસબુકનું સત્ય! જોકે આમાં એકલા છોકરા કે પુરુષોનો વાંક કાઢી શકાય નહીં કેમ કે મોટેભાગે આજની છોકરીઓને પણ છોકરાઓ સાથે ચેટીંગ કરવાનું ગમતું હોય છે. છોકરાઓની કોમેન્ટ્સ ગમતી હોય છે. છોકરીઓ પણ મનમાં ઇચ્છે છે કે એને કોઈ બ્યુટીફુલ કે હૉટ કહે કે એના ચહેરાના, રૂપના કે ડ્રેસના કોઈ વખાણ કરે. ઘણી છોકરીઓ પણ ચાલાકીથી આગળ વધતી હોય છે. એ એના પતિને કે ફિયાન્સને કે પ્રેમીને સાવ ભોળી બનીને સમજાવી દે છે કે હું તો માત્ર તારી જ છું. પણ એ છોકરી એકલી હોય ત્યારે ફેસબુકમાં અન્ય છોકરાઓ કે પુરુષો સાથે મનમાં ગલીપચી થાય એવી અવનવી વાતો કરતી હોય છે અને ચેટીંગ કર્યા પછી મેસેજ બોક્સમાં જઈને એ બધા જ ચેટીંગ મેસેજ ડિલીટ પણ કરી દે છે જેથી બીજા કોઈને ખબર ના પડે. મોટેભાગે છોકરો કે પુરુષ બિચારો વિશ્વાસમાં રહી જાય છે પણ છોકરો કે પુરુષ આ સિસ્ટમ જાણે છે એ મનમાં સમજીને તે પણ બીજી છોકરીઓ કે સ્ત્રીઓ સાથે છાનોમાનો ચેટીંગ-ડેટીંગ કરી લે છે. આમ આ રીતે બંને એકબીજાને શરૂઆતથી જ છેતરતા થઈ જાય છે. આવાં કપલો લગ્ન પછી શું એકબીજાને વફાદાર રહેશે ખરા? મને એ નથી સમજાતું કે જે છોકરીના લગ્ન થવાના બાકી છે અને ધારો કે છોકરો નક્કી પણ થઈ ગયો છે એ છોકરી બીજામાં શા માટે રસ ધરાવતી હોય છે?

ભારતીય સમાજમાં કોઈપણ પુરુષ (પતિ) પોતાની પત્ની અન્ય પુરુષ સાથે સંબંધ રાખે એવું ઇચ્છતો નથી, પછી એ ગમે તેટલા આધુનિક કેમ નથી? એના સૌથી મોટા ઉદાહરણ ફિલ્મી જગતમાં જ છે. શ્રીદેવી, માધુરી, કરિશ્મા, જયા, ટ્વીન્કલ, કાજોલ, હેમા, અમૃતા... આ બધી અભિનેત્રીઓ જ્યારે ટોચ પર હતી ત્યારે જ લગ્ન કરીને ફિલ્મી, ગ્લેમરની દુનિયા છોડીને પોતાનું ઘર, પરિવાર, બાળકો... બધું જ સંભાળેલું... કેમ? આ બધી અભિનેત્રીઓના પતિદેવો પુરુષો છે અને તેઓએ અન્ય હિરોઈનો સાથે ફિલ્મો કરવાનું ચાલુ રાખ્યું છે... આ અભિનેત્રીઓએ ધાર્યું હોત તો એમના પતિઓને કહી શકી હોત કે લગ્ન પછી તમે ફિલ્મો કરો તો અમે કેમ નહીં? પણ ભારતીય સ્ત્રીની ભૂમિકા લગ્ન પછી બદલાઈ જાય છે. અને આ સત્ય જે સ્ત્રી નથી સમજતી એને આખી જિંદગી એકલા રહેવું પડે છે. હવે આજની છોકરીઓને લગ્ન પહેલાં ફેસબુકીયા બોયફ્રેન્ડો સાથે ચેટીંગની જે લત પડી ગઈ તે છૂટવી ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. પરંતુ જો આ લત છોકરીઓ વહેલાસર નહીં છોડે તો એનો ભાવિ પતિ એને છોડી દેશે અથવા લગ્ન પછી છોડી દેશે. ભારતમાં સ્ત્રી અને પુરુષનો કેટલોક કુદરતી ભેદ રહેવાનો જ છે. આવતા ૫૦-૧૦૦ વર્ષ પછી પણ સ્ત્રી પુરુષની જેમ શર્ટ કાઢીને ખુલ્લા શરીરે બજારમાં ફરી શકવાની નથી.

ફેસબુક એ મનોવૈજ્ઞાનિક ગેમ છે. મોટાભાગના છોકરા કે પુરુષો હાય, હેલ્લોથી શરૂ કરે છે અને ડીયરમાંથી માય લવ સુધી પહોંચે છે. છોકરીઓ એ નથી જાણતી હોતી કે એ જ છોકરો કે પુરુષ આવી રીતે બીજી ઘણી છોકરીઓ સાથે કનેક્શન જોડી બેઠા હોય છે. એને તો મોકો મળે એની જ રાહ જોવાની હોય છે. જોકે હવે તો છોકરીઓ પણ આવી રીતે ઘણા સાથે કનેક્શન રાખતી થઈ ગઈ છે. ફેસબુકથી બંને પક્ષે ખાનાખરાબી થઈ છે, કોનો વાંક કાઢવો એ કહેવું મુશ્કેલ છે પણ જેને હજી ફેસબુકનો પુરેપુરો રંગ નથી લાગ્યો અથવા લત નથી લાગી એવી છોકરીઓએ ચેતવા જેવું છે. જે ઘરમાં સ્કૂલ કે કોલેજ કરતી છોકરીઓ હોય અને જો એ મોબાઈલમાં ફેસબુક કરતી હોય તો એવા માતા-પિતાએ ખાસ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે કેમ કે આ ટીન એજર્સ દેખાદેખીમાં સહેલાઈથી અવળે રસ્તે ચડી જાય છે. વળી ફેસબુકમાં મોટે ભાગે સાવ ખોટા નામથી એકાઉન્ટ ખોલીને પણ ઘણા છોકરાં-છોકરીઓ પોતાના પેરેન્ટ્સને કે પતિ-પત્નીને મૂર્ખ બનાવતા હોય છે. પણ જેણે આ ફેસબુકનો ઉપયોગ પોઝીટીવ રીતે કરવો હોય તેમને જે વ્યક્તિની વિગતો સાચી ના હોય, પુરેપુરી ના હોય - સાચો ફોટો ના હોય, ગામનું નામ, નોકરી, પારિવારિક માહિતી ના હોય એવી વ્યક્તિ સાથે બિલકુલ વ્યવહાર ના રાખવો જોઈએ. આવી વ્યક્તિઓ માત્ર ને માત્ર સારા છોકરાં-છોકરીને ફસાવવાનું જ કામ કરતા હોય છે, પહેલા તો આવી વ્યક્તિને શોધીને તમારા ફ્રેન્ડલીસ્ટમાંથી જ અનફ્રેન્ડ કરી નાખો. અથવા ચેટીંગ જ ના કરો. જે વ્યક્તિ સામેથી તમને હાય, હેલ્લો કરે છે એને તરત જ જવાબ ના આપવો. પહેલા એની પ્રોફાઈલ જુઓ, એમાં કેવા ફોટાઓ છે, કેવી કોમેન્ટ્સ છે, કેવા સ્ટેટમેન્ટ્સ છે? ફેમિલી બેકગ્રાઉન્ડ જાણો, ઘર-પરિવાર, નોકરી, સંતાન, જ્ઞાતિ, વતન.... આ બધું જાણો અને પછી જ જવાબ આપો તો ફસાઈ જવાના ચાન્સ ઓછા રહેશે. આજનો ફેસબુકનો ટૂંકો આનંદ તમારી આવતી કાલની લાંબી ખુશી છીનવી લેવાનો છે એ વાત હંમેશાં યાદ રાખજો. આજે એક બે વર્ષના આ ફેસબુકીયા ફ્રેન્ડ્સ કમ લવર્સ તમારી બાકીની જિંદગી બગાડવાના છે એ બિલકુલ સત્ય છે. આજની છોકરીઓ એટલું નથી સમજતી કે ફેસબુકનું ભ્રામક સત્ય તમારું જીવન બરબાદ કરી શકે છે. જુદા જુદા છોકરાઓ સાથે ફ્રેન્ડશીપ રાખવી, બધા સાથે રોજ રાતે ચેટીંગ કરવું.... આ શોખ ધીમે ધીમે પતનને માર્ગે લઈ જાય છે. જે છોકરાને ઓળખતા નથી એની સાથે વાતો કરીને, સંપર્ક વધારવા પાછળનો હેતુ શું હોય છે? એ સૌ કોઈ જાણે છે. યુવાન છોકરાઓ સાથે વાતો કરવી ગમતી હશે પણ એનું પરિણામ મોટા અનર્થો સર્જશે. એક વખત ભાવિ પતિનો કે પત્નીનો વિશ્વાસ ગુમાવી દેશો તો જિંદગી આખી એ વિશ્વાસ પાછો નહીં મેળવી શકો અને પછી બંનેએ બનાવટી જિંદગી જીવવી પડશે.... હા, આપણને લાગે કે આપણા લગ્નજીવન, પતિ સુખ કરતાં ફેસબુકના મિત્રોનું સુખ વધારે છે તો ચોક્કસ આગળ વધવું જોઈએ અને લગ્નજીવન, પતિસુખ, પ્રતિષ્ઠા, માન, સન્માન, મનની શાંતિ... આ બધું જોઈતું હોય તો અત્યારથીજ ફેસબુકીયા ફ્રેન્ડ્સનું વળગણ મૂકવું હિતાવહ છે.

પાન-મસાલા, ગુટકા, દારૂ અને જુગારથી પણ વધારે ખતરનાક વ્યસન ફેસબુકનું છે. અને આ વ્યસન સમયસર નહીં છોડે એના ભાવિ જીવનમાં મોટા અનર્થો સર્જાશે એ નિર્વિવાદ હકીકત છે. યુવા મિત્રો, સાંભળો છો ને?

રોગો તો અનેક છે, વિવિધ કારણે થાય છે પણ ખરા-પણ અનેક રોગના કારણરૂપ-લેવા-દેવા વિના 'ડાયાબિટીઝ' વગોવાય છે

ડાયાબિટીઝ-સાચો મિત્ર
હળવો લેખ
- અનંત. ન. વ્યાસ

વગોવણી કરવાની માનવજાતને ટેવ પડી ગઇ છે. વ્યક્તિ ન મળે તો પદાર્થની - હવાની - પાણીની, અને છેવટે રોગની નિંદા કર્યા વિના ન જ રહેવાય. હમણાં હમણાં સમગ્ર વિશ્વ ડાયાબિટી - પાછળ પડી ગયું. રોગો તો અનેક છે. વિવિધ કારણે થાય છે પણ ખરા - પણ અનેક રોગના કારણરૂપ - લેવા-દેવા વિના 'ડાયાબિટીઝ' વગોવાય છે. પણ 'ડાયાબિટીઝ' તો આપણો મહાન મિત્ર છે. કલ્યાણદાતા છે. શાંતિદાતા છે. પણ મને ખબર છે તમો નહિ માનો. વિશ્વભરના ડોકટર્સ જેને મહાન દુશ્મન ગણાવે તે મિત્ર...? પણ જરા શાંતિથી આ વાંચો ને વિચારો... મારું કહેવું સત્ય લાગશે... જુવો ને 'ઓશો' આપણી રૂઢ માન્યતા પર આઘાત નથી કરતા... એનું જો માનીએ તો આ પણ...

પ્રથમ આપણે શાસ્ત્રોની વાત કરીએ. ચાર-યુગમાં કળિયુગને સૌ ખરાબ ગણાવે. પણ સાથે એક ગુણ દર્શાવે. આ એક ગુણ એવો મહાન કે અન્ય દોષો ને વટી જઇ શ્રીહરિના દર્શન કરાવી દે. તે ગુણ છે. નામ - સ્મરણ - ડાયાબિટીઝના દર્દીઓ કાયમ નામનું રટણ કરતા રહે છે. હરિનું નહિ. પોતાના રોગનું... અન્ય રોગોમાં અતિ કષ્ટ સહન કરવાથી યમ-દર્શન થાય. ત્યારે ડાયાબિટીઝમાં ઝડપી હરિ-દર્શન થાય છે. કોઇને 'એટેક' આવે ને ઉકલી જાય તો તુરત પુછાય. 'ડાયાબિટીઝ હતો? અને સો ટકા તે હોય જ ડાયાબિટીઝ અતિ ઝડપે હરિ-દર્શન કરાવી દે. ડાયાબિટીને કારણે મરણ સાવ સરળ થઇ જાય. કેન્સરના દર્દી વર્ષો સુધી પીડીયા. ઝેરી કમળામાં ત્રાસ અનુભવાય. જયારે એટેકમાં કેવું સારું માત્ર બે કૂંક - એકાદ હેડકી - ને બસ શાંતિ - ન ડોક્ટર્સના ખીસ્સા ભરવાના - ના વારસદારને દુઃખી કરવાના... અમારા એક વડિલ લાંબી બિમારીથી પીડાતા... તેઓના પત્ની કહેતા - હવે તો આમાંથી છૂટાય તો સારું... કોનાથી, રોગથી કે માંદા પતિથી?'

'ડાયાબિટીસ' નો એક અન્ય સદ્‌ગુણ પણ નોંધવા જેવો છે. એ તો સદ્‌ગુણ સમાન છે. સદ્‌ગુરુનું શું કાર્ય - શિષ્યને જ્ઞાન આપવાનું. વિષય ભોગ પર નિયંત્રણ રાખ. મનને કાબુમાં રાખ. શિષ્યને આ માટે તપ કરવું પડે છે ત્યારે ડાયાબિટી આ કામ સરળતાથી કરે છે. ડાયાબિટીઝ ધરાવતી વ્યક્તિ મનને નિયંત્રણમાં રાખે છે. મધમધતી મીઠાઇનો થાળ ભર્યો પડ્યો હોય પણ તેની સામે પણ ન જુઓ. દશેરા કે દિવાળીમાં સૌ મીઠાઇ ઉઠાવે ત્યારે પણ તેનું મન ચલાયમાન નથી થતું. મન પરનો કાબુ ધરાવતી વ્યક્તિ પહેલા દિવસમાં દસ વાર ચા પીતી હોય તે બે-વાર પર પણ આવી જાય. અને તે પણ કેવી ચા.... 'ન ગળી - ન ગળચટી - ન સાકરનો સ્વાદ' જાણે ઋષિમુનિ - કહેવત છે જેણે રસેન્દ્રિય જીતી તેણે જગ જીત્યું. આમ ડાયાબિટીઝ જગત વિજેતાનું પદ અપાવે છે. ગુરુ જ્ઞાન આપે. પરમાત્મા - તત્ત્વ અંગે સમજાવે ત્યારે ડાયાબિટીઝ વાળાને આવું જ્ઞાન આપોઆપ થઇ જાય છે. વિશ્વભરમાં વપરાતી દવાના નામ તેને મોઢે હોય છે. સારી હોસ્પિટલ તથા ઉચ્ચ ડિગ્રીધારી ડોકટર્સના નામો તે જાણે છે.

ક્યારેક તો ડાયાબિટીઝને કારણે શાંતિનો અનુભવ પણ થાય એ પોતે તો કેટલાક નિયમો પાળે પણ ઘરના અન્ય સભ્યોને પણ પળાવે. ડાયાબિટીઝ ધરાવતા એક મિત્ર આવતા ત્યારે પ્રથમથી કહેવરાવતા. ભોજનમાં ગળપણ ન નાખતા. અને ખાવાના શોખીન એવા અમારે વનવાસ (હોટલવાસ) સેવવો પડતો. ઘરની મહિલાઓ શાંતિ સાથે અસુખ અનુભવતી. દૂધીનું પાણીવાળું શાક ખાતા ખાતા માંડ દિવસ પસાર થતો. અને ભુલેચુકે જો નાના - એટલે તેમનાથી નાના - નજરે પડે તો તેઓની ડાયાબિટીઝ અંગેની જ્ઞાન-ગંગામાં અમારે સ્નાન કરવું પડતું.

આપણા વૈદ્યો કહે છે આધુનિક સમયના ઘણા રોગો ભારતમાં બહારથી આવ્યા છે. કેન્સર - એઇડ્ઝ - ઝેરી કમળો કે નવો ઇબોલા બહારથી આવ્યા છે. પણ ડાયાબિટીઝ તો આપણી પરંપરામાં ઊતરી આવેલો ખ્યોર ભારતીય રોગ છે. અથર્વવેદમાં 'મધુપ્રમેહ' નું નામ છે અને તેના ઇલાજ સૂચવાયા છે. 'મધુપ્રમેહ' નામ પણ બોલવામાં મધમીઠું લાગે છે ને? ને જુવો ભગવાન રામને ડાયાબિટીઝ હતો કે નહિ તેનો ઉલ્લેખ ક્યાંય નથી. કદાચ નહિ હોય. ચૌદ-ચૌદ વરસ જે માણસ જંગલમાં ચાલ ચાલ કરે તેને ડાયાબિટીઝ ક્યાંથી થાય... તે વાત યાદ કરી આજે પણ ડાયાબિટીઝ વાળા ચાલ-ચાલ કરે છે. પણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને તો એ અવશ્ય હશે જ. ભલે નાનપણમાં ન હોય - પણ દ્વારકાના રાજા થયા પછી.... એક પુરાવો મળે છે. દુર્યોધનને ત્યાં 'અનલીમીટેડ - ખાવા મળતું તે છોડી વિદુરને ત્યાં માત્ર 'સલાડ' ખાધું. શા માટે... કારણ તેને ખબર હતી 'અનલીમીટેડ' ખાઇને જઇશ તો રૂક્ષ્મણી ખખડાવશે... અને બીજો પુરાવો પણ છે... દ્રૌપદીના પેલા અખેપાતરમાં માત્ર ભાજીનું પાંદડું શા માટે સર્જ્યું. તૃપ્ત તો બ્રાહ્મણોને કરવાના હતા. લાડુનો એકાદ કણ સર્જ્યો હોત તો... પણ પોતાને ડાયાબિટીઝ - તે સલાડ જ યાદ આવે... ભગવાન શિવને પણ થોડી અસર હશે માટે જ અગાઉથી કડવાટ લઇ લીધી. ભાંગ ને ધતૂરો. ડાયાબિટીઝ ન થાવા દે. હવે રહ્યા ભગવાન વિષ્ણુ. એ તો ડાયાબિટીઝના પાકા દર્દી હશે. કારણ જયારે જુઓ ત્યારે તે કથામાં સાંભળો ત્યારે એ તો લાંબા થઇ સુતા જ હોય ને લક્ષ્મી પગ દાબતા હોય. પગ દુખતા હોય તોજ દાબવા પડે - અને પગનો દુખાવાનું કારણ - આપણને ખબર છે. ડાયાબિટીઝને કારણે પણ સતત દુઃખે છે. બાકી રહ્યા હનુમાન ને ગણપતિજી તેમાં હનુમાન તો વાનર - તેને આ રોગ ન થાય. જયારે ગણપતિ તો બુદ્ધિના સ્વામી. દુર્વાને પોતે પાસે રાખી દુર્વાનો રસ - પીવાથી ડાયાબિટીઝ મટે છે. તેમ આજે પણ વૈદ્યો કહે છે, આમ જુઓ તો ડાયાબિટીઝ પૂર્ણ ભારતીય છે ને તેથી જ તો આપણો મિત્ર છે. આપણા ભગવાનોને જેણે સાથ આપ્યો ને આજે આપણને પણ તેવી જ રીતે સાથ આપે છે.

આપણા કથાકારો એક વાત વારંવાર કહે છે. ભગવાન રામે તો માત્ર અયોધ્યાને તારી. પણ રામનામે તો હજારો લોકોને વિશ્વભરમાં તાર્યા. રામનામનો જેવો વ્યાપક નામ ધરાવતા ડાયાબિટીઝે, અન્ય રોગોએ તાર્યા હોય તેના કરતા વધારેને માર્યા છે. પણ એક મોટો તફાવત જોવા મળે છે. કેન્સરનું નામ સાંભળી માણસ ઢીલો પડી જાય. ત્યારે ડાયાબિટીને આનંદપૂર્વક સ્વીકારે છે. તેનો કોઇ ડર જ નથી લાગતો. વામનમાંથી વિરાટ - સ્વરૂપ ધારણ કરતા વામન - ભગવાન જેમ ડાયાબિટી અચાનક વિરાટ રૂપ લે છે ને ત્રણ ડગલામાં હાર્ટ, લીવર અને કીડનીને આવરી લે છે. ત્યારે આપણને અહોભાવ થઇ જાય.

ડાયાબિટીઝ ઘણીવાર આપણને સંકટ મુક્તિ પણ અપાવે છે. કોઇ અનિચ્છનીય વ્યક્તિ સાથે જમવાનું હોય ત્યારે મને તો ભારે ડાયાબિટીઝ છે. બહારનું ખાવાની સખ્ત મનાઇ છે તેવું બહાનું કાઢી છટકી જવાય છે. ડાયાબિટી ઘણીવાર આપણા પૈસા અને આબરૂ પણ બચાવે છે. સાથે બેઠેલા મિત્રો આઇસ્ક્રીમ મગાવે અને વડીલ હોવાના નાતે બીલ આપણે જ ચુકવવાનું હોય ત્યારે કહેવાનું, મને ડાયાબિટી છે મારો ન મગાવતા અને આપણે જયાં ન લઇએ ત્યાં પૈસા શાના ચુકવવાના...

ઉપનિષદ કહે છે સતત જાગૃતિ કેળવો... ડાયાબિટી આપણને સતત જાગૃત રાખે છે. નાની પણ ઇજા ન થાય, ચાલતાં પગમાં કાંટો ન વાગે કે દાઢી કરતાં બ્લેડ ન વાગી જાય તેનું સતત ધ્યાન રાખવું પડે છે. વિવેક દૃષ્ટિ કેળવી નાનામોટા ઓપરેશનમાંથી બચીએ છીએ. મોટી ઉંમરે એટેકના કારણે થતા સદ્ય મૃત્યુ માટે કહેવાય છે. હમણાં હમણાં મારા અનુભવમાં ત્રણ - ચાર પ્રસંગો આપ્યા. લગભગ સીત્તેર વટાવી ગયેલા ચાર મહાનુભાવો એટેકમાં વિદાય થયા બધા ઊંચા ડાયાબિટીઝવાળા... હોસ્પિટલના ખાટલે પડી ઘડી ઘડીમાં નવા નવા બાટલાં ચડાવે - અને પછી વિદાય થવું પડે તે કરતાં આ કેવું સારું. મેં તો નવી થિયરી વિકસાવી છે. જો શાંતિથી ઝટપટ મૃત્યુને પામવું હોય તો પંચોત્તેર પછી ડાયાબિટીને વધારો. તેને કહો - આવ મારા મિત્ર. જીવન તો ઘણું જોઇ લીધું. હવે તારો કમાલ દેખાડ. ઊંઘમાં કે જાગૃતિમાં બસ એક ફટકો મારી દે - તો કહેશું અલવિદા... આભાર

તારો - વગર દુઃખે પ્રભુ દર્શન કરાવ્યા.

કમળો, તથા તેમાં આપવા લાયક ઔષધો

નિરામય
- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

હાલ કમળો પોતાનો દુષ્કર પ્રભાવ દેખાડી રહ્યો છે. અમદાવાદમાં સરસપુરમાં કમળાના ઘણા કેસ મળ્યા છે. તેમાના ઘણા ખરાને હિપેટાઇટીસ-બી પ્રકારનો ઘાતક કમળો થયો છે. કમળામાં મુખ્યત્વે લિવર (યકૃત)ની કાર્યશકિતમાં તકલીફ થતી હોય છે. કમળી મુખ્યત્વે વાઇરસથી થતો રોગ છે. વળી, જયારે પણ (સરસપુરમાં થયું તેમ) એકસાથે અમુક જનસમુદાયને કમળો (કે પછી બીજા રોગો) લાગુ પડે ત્યારે સમજવું કે આહાર-પાણીમાં આ વાઇરસનું મિશ્રણ થયું હોવું જોઇએ. જેને કારણે એક સાથે મોટી સંખ્યામાં લોકો આ રોગનો ભોગ બન્યા.

ટૂંકમાં આ રોગ વિષે જાણીએ. કમળો પાંચ પ્રકારનો છે.

● હિપેટાઇટીસ-એ

આ પ્રકાર એટલો ઘાતક નથી. લગભગ દરેક વ્યક્તિ યોગ્ય ચિકિત્સા દ્વારા હિપેટાઇટીસ-એમાંથી બહાર નીકળી શકે છે. આ રોગ વાઇરસના ઇન્ફેકશનથી થાય છે.

● હિપેટાઇટીસ-બી

આ ઘાતક છે. હિપેટાઇટીસ-બી ચેપ દ્વારા થાય છે. જે વ્યક્તિને હિપેટાઇટીસ-બી થયો હોય તેના લોહી, કફ કે તેના શરીરના ફ્લ્યુડના સંપર્કમાં આવવાથી થઇ શકે. માતાને હિપેટાઇટીસ-બી હોય તો તેનું સ્તનપાન કરવાથી બાળકને થઇ શકે. આ ઉપરાંત જાતીય સંક્રમણ પણ થઇ શકે. આ પ્રકારના કમળામાં લિવરમાં ખુબ ડેમેજ થાય છે. લિવરનું કેન્સર પણ થઇ શકે.

● હિપેટાઇટીસ-સી

આ પ્રકાર પણ સંક્રમણથી ફેલાય છે આ પ્રકારના કમળામાં લિવરનું કેન્સર થવાની શક્યતા પ્રમાણમાં ઓછી છે.

● હિપેટાઇટીસ-ડી

જેને હિપેટાઇટીસ-બી થયેલ હોય તેવી વ્યક્તિને જ સંક્રમણ દ્વારા હિપેટાઇટીસ-ડી થઇ શકે. આ પ્રકારના કમળામાં લિવર સૂજી જાય છે.

● હિપેટાઇટીસ-ઇ

વાઇરસયુક્ત પાણી પીવાથી તેમજ સંક્