સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

થાય એંચાઇ નિર્ણયોમાં 'ન્યાય' વેંચાઇ જાય છે!
પૈસા-દબાણો વચ્ચે 'ન્યાયાધીશ' પેંચાઇ જાય છે!
મિંચાઇ જાય છે આંખ એમ્પાયરની સત્ય સામે -
ખોટા નિર્ણયો - ચૂકાદાનાં નાણાં સિંચાઇ જાય છે!
(ન્યાય નું ફીક્સીંગ)

ડચકાં ખાતું
આચાર-સંહિતા માં -
ડૂબ્યું તળાવ..
(સે.૧ નું તળાવ..)

કરે નેતાઓ
સંપ ને શાંતિ પર -
સમૂહ 'રેપ'
(ચૂંટણી પ્રચાર ડખો)

ચિંતન

આહારો દ્વિગુણઃ સ્ત્રીણાં બુધ્ધિસ્તાસાં ચર્તુગુણા । ષડગુણા વ્યવસાશ્ચ કામશ્ચાષ્ટગુણાઃ સ્મૃતઃ ॥ ૧ ॥
અસારે ખલુ સંસારે સારં સારંગ લોચનાઃ । તદર્થ ધન મિચ્છન્તિ તત્ ત્યાગેન ધનેન કિમ ॥

સ્ત્રી પ્રધાન આ બે શ્લોક છે :

(૧) પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીઓનો આહાર બમણો હોય છે, બુધ્ધિ ચાર ઘણી હોય છે, પરિશ્રમ મહેનત કરવાની શક્તિ છ ગણી હોય છે અને કામ-ભાવ (દ્વેષ) આઠ ગણી હોય છે.

(૨) આ અસાર સંસારમાં સારભૂત કંઇ પણ હોય તો 'સ્ત્રીઓ' જ માત્ર છે. મનુષ્યો તેને માટે જ ધનની (કમાવાની) ઇચ્છા કરે છે, સ્ત્રીનો ત્યાગ કર્યા પછી ધનની જરૂર પણ શું? અર્થાત સ્ત્રી ન હોય તો ધનની જરૂરિયાત પણ રહેતી નથી.

હમણાં હમણાં વર્તમાનપત્રોમાં યુવાનીયા ચેન સ્નેચર બન્યા છે કે મોબાઇલ-વાહન ચોરીનાં રવાડે ચઢે છે તેના પાછળનું મૂળ કારણ પોતાની 'પ્રેયસી' ને સોને મઢવા કે 'ખૂશ' કરવાની ભાવના જ મુખ્ય હોય છે. સ્ત્રી વિના - ધનની જરૂર પણ શું? ઘર-પરિવાર-વ્યવહાર સ્ત્રીને કારણે - સ્ત્રી માટે અને સ્ત્રી વડે જ હોય છે.

પહેલા શ્લોકમાં સ્ત્રીના ગુણો દર્શાવ્યા છે. પ્રાચીનકાળની આ માન્યતા જ અત્રે રજૂ કરી છે. આજના 'ડાયેટીંગ' નાં જાગૃતિકાળમાં અપ્રસ્તુત પણ હોઇ શકે. (બીજી બાબતોને પણ લાગુ પડી શકે!) સ્ત્રી બુધ્ધિ અને બળમાં પુરૂષથી ચઢિયાતી તો હોય જ છે.

સુવિચાર

- **મનનું માન્યું તો મર્યા જ સમજો, મનને માર્યું તો તર્યા જ સમજો - ઓસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- **શ્રધ્ધા-ભક્તિ-વિશ્વાસને સહારે ચાલશો તો જિંદગીમાં ક્યારેય સંતાપથી તમારૂં મન વિચલિત નહીં થાય - સ્વામી ચૈતન્ય**
- **ઘોંઘાટ તમારા મનમાં જ છે પછી બહાર તમને શાંતિ ક્યાંથી મળે? - વાલ્ફોર**
- **માણસનું મન રંચાળ છે એ ક્યારેય કદી કોઇ પણ બાબતને પકડી સ્થિર રહી શકતું નથી - બ્રૂસ બાસ્ટન**
- **તમારા મનની વ્યથા મનમાં જ રાખો કોઇને પાસે વ્યક્ત કરવાથી તેમાં કોઇ-કંઇ ભાગ નહીં પડાવે ઉલ્ટું હસશે એ વધારામાં - રહીમ**
- **જેણે મનને જીત્યું એણે જગતને જીત્યું - શંકરાચાર્ય**
- **સુંદર શરીરમાં મેલું મન જાણે સોનાની થાળીમાં લોઢાંની મેખ - સંત તુલસીદાસ**

બોધ કથા

આપણા યુવાનો નાની-મોટી ડીગ્રી મળી જાય કે નોકરી મળી જાય પછી એમના વર્તન-સ્વભાવમાં એક અજબની તુમાખી આવી જાય છે એને પોતાના સિવાયના બધાં જ ગૌણ-તુચ્છ લાગે છે વિનય-વિવેક તો એના સ્વભાવ પાસે પાણી ભરતા ગુલામ થઇ જાય! એવા એક સૂટબૂટ ધારી યુવાનને 'સંગીત' શીખવાનો પાનો ચઢ્યો. ઉભરો આવતાં જ હિંન્દુસ્તાની સંગીતના મહાન ઉસ્તાદ અલાઉદ્દીનખાં સાહેબને ઘરે ગયો. સાદું જીવન - ઉમદા વિચાર એમનો જીવન મંત્ર.

ખાં સાહેબ ઘરના નાના બગીચામાં કામ કરતા હતા. કપડાં-હાથ માટીથી ખરડાયેલા હતા. કપડાં પણ ઘરમાં પહેરવાનાં હતાં. યુવાને તુમાખીમાં જ એને પૂછ્યું - એય! માળી ઉસ્તાદજી ઘરમાં છે?

ખાં સાહેબ પારખું હતા. યુવાનને પારખી-જોઇ રહ્યાં. યુવાને કહ્યું જા - 'ઉસ્તાદને કહે એક સાહેબ મળવાં આવ્યાં છે!'

ઉસ્તાદ ઉઠ્યાં - હજુ હાથ ધોતા હતા. ત્યાં રામપુરના નવાબની ગાડી આવી. નવાબ ઉતર્યા અને માળી - (ખાં સાહેબ) ના ચરણ સ્પર્શ કર્યા..

યુવાન બધું જ સમજી ગયો. માફી માગી અને પોતાને સંગીત શીખવવા માટે વિનંતી કરી.

ખાં સાહેબ કહે - જેનામાં વિનમ્ર-વિવેક ન હોય એને વિદ્યા ચડતી નથી, મારી દુઆ તારી સાથે જ છે પણ તને હું શિષ્ય તો નહીં જ બનાવી શકું.

આપણે જીવનના પ્રત્યેક ધબકારને કલાની ઝોળીમાં ઝીલતાં શીખવું પડશે, કોઇ સારૂં પુસ્તક વાંચવું, એને સમજવું તેના ભાવોને અંતરાત્મામાં ઉતારવા એ પણ એક કલા જ છે

સખીને પત્ર
- સ્વાતિબા રાઓલ

પાછલા દિવસો ઘણી નિરાશાનાં રહ્યાં. નિષ્ફળતાની ઘેરી ઉદાસીમાંથી મન કેમેય નીકળતું ન હતું. હાથમાં પેન રાખી કોરા કાગળ પર મુકી તો આ પંક્તિઓ સરી પડી -

"જબ શામ કો સૂરજ ઢલ જાતા હૈ,
ઔર ઘરોં કો અંધેરા નિગલતા હૈ,
એક શમા કો જલાના લાજીમી હૈ ।"

- ને પેન કાગળ પર સરતી ગઇ મનની ઘૂટન બહાર નીકળતી ગઇ અને એક કવિતા સર્જન થયું. હૃદય હળવું ફૂલ થઇ ગયું. નિજ દુઃખના દરિયામાંથી બહાર નજર કરીત્યારે અન્યના દુઃખ પર દેખાયાં. મર્યાદા પુરૂષોત્તમ શ્રીરામને યુવાવસ્થામાં વનગમન કરવું પડ્યું. લાંબા યુધ્ધ પછી પણ શ્રીરામ અને સીતા એકબીજાની સાથે ન રહી શક્યાં. કૃષ્ણનો જન્મ જેલમાં થયો. બાળપણથી જ રાક્ષસો સાથે લડતાં રહ્યાં લડતાં રહ્યાં... દેહત્યાગ પણ કેવો! એકદમ એકલાં અને સામાન્ય શિકારીના બાણથી જીવનનો ત્યાગ કર્યો. આપણાં ગુજરાતી કવિઓ રાવજી પટેલ કે કલાપી નાની ઉંમરમાં બિમારી અને દુનિયાનાં કાવા-દાવા સામે લડ્યાં અને પોતાની ટૂંકી જીવન લીલા સંકેલીને પ્રભુ પ્યારાં થઇ ગયાં. અમિતાભ બચ્ચને કેટલીયે 'રાતો મુંબઇની ફૂટપાથો પર ખાલી પેટે વીતાવી.'

મહાપુરૂષોને આપણે તેમના વિશિષ્ટ ગુણોને કારણે માન-સન્માન આપીએ છીએ,પણ એક વાત પર કદી ધ્યાન આપ્યું છે? દુર્ઘટનાઓ તેમના જીવનનો અનિવાર્ય ભાગ બની રહી છે. ઝંઝાવાતથી ઘેરાઇને પણ તેમણે ક્યારેય સર્જનનો, નવા ચિંતનનો ક્યારેય સાથ છોડ્યો નથી. અને આપણે? આપણે શા માટે અટકી જઇએ છીએ, ઝૂકી જઇએ છીએ એક તાણ, સંકટ કે નિષ્ફળતા સામે?

ઉછળતું - કૂદતું, દોડતું - ભાગતું જીવન કોઇ વળાંક પર આવી અટકી જાય અને લાગે કે - હવે એક ડગલું પણ આગળ વધી શકાય તેમ નથી, મનમાં એક જ વિચાર વારંવાર આવવા લાગે છે કે હવે તો વધેલાં શ્વાસ પૂરાં કરીને જીવન પસાર કરવું જ રહ્યું, જીવનનો આનંદ લૂંટાઇ ગયો - તો આ વિચારો નિરાધાર છે કારણ કે સંઘર્ષ જીવનની બહુરંગી ફિલ્મનો ઇન્ટરવલ છે 'ધ એન્ડ' નહીં. થિયેટરમાં ફિલ્મ જોતાં જોતાં કોઇકવાર પાછળથી આવતો પ્રકાશ થોડી વાર અટકી જાય છે અને રીલ પર છપાયેલાં ચિત્રો ચાંદી જેવા પરદા પર આવતાં અટકી જાય છે. આ સમય હોય છે અર્ધી - ત્રણ કલાકની ફિલ્મમાં થોડો સુસ્તાવાનો, આળસ મરડવાનો. આમ જ જીવનમાં મધ્યાંતર આવે છે. અટકી ગયેલી જિંદગીને ધક્કો લગાવતાં પહેલાં એ જાણવું જરૂરી છે કે જીવન ખરેખર શું છે? તે જાણી લેવું. ખરેખર તે એક પહેલી છે જે ક્યારેક હસાવે છે ક્યારેક રડાવે છે પરંતુ આપણે પણ કેવા દિલખુશ આશિક છીએ કે જીવનને પ્રેમ કરવાનું કદી છોડતાં નથી. કેમ! ગમે તેટલાં દુઃખ આવે આપણી જિજિવિષા છૂટે છે? આ દોડધામ જદ્દોજહેત શા માટે? જીવન માટે જ તો. જ્યારે આ જીવન અટકી ગયેલું લાગે ત્યારે શું કરવું?

દુઃખમાં નવાપણાનો નાવીન્યનો પાયો નાંખવો. જીવનને સમસ્યા માની લેવાથી કોઇ સમાધાન નહિ મળે. કેમ? ચાલો જીવન જીવવાની કળા આપણે શીખી જ લઇએ. જિંદગી જીવવી દિલકશ અંદાજમાં એ પણ એક કળા છે, અને એ કળાને હસ્તગત કરવા માટે એક કલાકારની જેમ જીવનને મહેસૂસ કરતાં શીખવું જરૂરી છે. જીવનની સરગમને આપણાં પ્રત્યેક ધબકારમાં સાંભળવી પડશે.

એક સંસ્કૃત સુક્તિ છે :' સાહિત્ય કલા વિહીન; સાક્ષાત પશુ: પુચ્છ વિષાણહીન: ।' એટલે કે સાહિત્ય, સંગીત અને કલા રહિત વ્યક્તિ પશુ સમાન છે. જીવનને જડતાથી દૂર રાખવું હોય તો સૃજનાત્મકતાની લહેરથી થાકેલા મનને તરબોળ કરી તાજું કરી દેવું પડશે. આમ તો સર્જનથી માત્ર સાહિત્ય, કલા અને સંગીતનું જ તાત્પર્ય નથી, સર્જન એટલે કંઇક નવું જણવું, કંઇક નવું ઘડવું, કંઇક અલાયદું એકઠું કરી લેવું. એક જૂનો પ્રસંગ છે. રાજકુમાર સિધ્ધાર્થના લગ્નનો પ્રસ્તાવ લઇ રાજા શુધ્ધોધન યશોધરાના પિતા દંડપાણિ પાસે ગયાં. દંડપાણિ એક સામાન્ય નાગરિક હતા. આજનો આધુનિક પિતા હોત તો રાજાના પુત્રનું માગુ તરત જ સ્વીકારી લેત. પરંતુ દંડપાણિએ ના પાડી દીધી. તેમણે કહ્યું કે, સિધ્ધાર્થે પહેલાં સાબિત કરવું પડશે કે તે સુરૂચિપૂર્ણ વ્યક્તિત્વનો સ્વામી છે, અને કલા, સાહિત્ય, સંગીતની સમજણ ધરાવે છે. ત્યારે જ મારી દીકરીનું હું પાણિગ્રહણ સિધ્ધાર્થના હાથમાં કરાવીશ. સિધ્ધાર્થને પોતાની જાતને સાબિત કરવા માટે તે વખત નેવ્યાશી સ્પર્ધાઓ અને કસોટીઓમાંથી પાર ઉતરવું પડ્યું હતું.

વિચારવા જેવી બાબત છે કે કળાથી વિમુખ થઇને આપણે આપણું જીવન કેવી રીતે વિતાવી દઇએ છીએ. શું આપણે આપણી જાતને સુરૂચિ પૂર્ણ અને 'ખાસ' સાબિત ન કરવી જોઇએ? માત્ર એટલું જ નહિ જ્યાં સુધી જીવનમાં કલા અને આદરભાવ નહિ થાય ત્યાં સુધી આપણે જીવનની સુંદરતાને સમજી શકવાના નથી. એવું જરૂરી નથી કે પ્રત્યેક વ્યક્તિ કલાકાર જ હોય પરંતુ કલા અંગે જિજ્ઞાસા અને કદર દરેક વ્યક્તિમાં હોવાં જોઇએ.

આપણા માટે સવાલ છે કે... શું આપણને કુદરતનો પ્રત્યેક ધબકાર સાફ સંભળાય છે? કોઇ ગીત સાંભળતી વખતે આંખોમાં આંસુ કે અધર પર હાસ્ય ફેલાય છે? કોઇ ચિત્રને મુગ્ધ નજરે નિહાળ્યું છે? જો 'હાં' તો અભિનંદન તમારી અંદરનો કલાકાર હજી જીવે છે અને જિંદગી તમારા માટે પ્રેમમય સંગીત બની શકે છે. અને જો જવાબ 'ના' છે તો ખૂબ જ ગંભીરતાથી વિચારવાની જરૂર છે. આપણે જીવનના પ્રત્યેક ધબકારને કલાની ઝોળીમાં ઝીલતાં શીખવું પડશે. કોઇ સારૂં પુસ્તક વાંચવું, એને સમજવું તેના ભાવોને અંતરાત્મામાં ઉતારવા એ પણ એક કલા જ છે. મકાન બનાવવું, રસોઇ કરવી, સરસ રીતે ડ્રાઇવિંગ કરવું, આ બધી જ ક્રિયાઓ એક અનુસાશનમાં, ધ્યાનપૂર્વક અને રસપૂર્વક કરવામાં આવે તો તે 'કલા' જ છે. અને આ પ્રત્યેક કલા તમને દુઃખના ઉદાસીના, દરિયામાં ખેંચી કાઢવા સક્ષમ છે.

સાર્ત્ર કહેતા કે "હું જ્યારે લખુ છું ત્યારે નિરાશાની જાળમાં સૌંદર્યને પકડવાની કોશિશ કરૂં છું." સાર્ત્રની વાત કેટલી સાચી છે. હવે જ્યારે નિરાશા ઘેળી વળે ત્યારે કંઇક સ્રયનાત્મક કરજો! જો જો! કેવાં ખીલી ઉઠાય છે! એક વાર એક માણસ સરકસના પ્રાણીઓને જોવા ગયો. તેણે એક કદાવર હાથીને બંધાયેલો જોયો. તેનો એક પગ દોરડાથી બંધાયેલો હતો. માણસને વિચાર આવ્યો કે આ દોરડાનું એક હાથી આગળ શું ગજુ. તે ધારે તો ક્ષણમાં આ દોરડાને તોડી નાંખીને સ્વતંત્ર થઇ શકે છે. તેણે હાથીના મહાવતને આ વાત કરી. મહાવતે જવાબ આપ્યો કે જ્યારે આ હાથીને પકડ્યો ત્યારે તે સાવ નાનો હતો. ત્યારે તેણે આ દોરડું તોડવા ઘણાં પ્રયત્નો કરેલાં પરંતુ તે નિષ્ફળ ગયો. પછી તેણે ક્યારેક દોરડું તોડવા કે છોડવાનો પ્રયત્ન જ કર્યો નથી. આપણે પણ એવું જ કરીએ છીએ. જૂની નિષ્ફળતાઓ અને નિરાશાઓને યાદ કરીને બેસી રહીએ છીએ જ્યારે તેમાંથી છૂટવાનો સ્વતંત્ર થવાનો રસ્તો હાથવગો જ હોય છે અને આપણે નિષ્ક્રિય થઇ જઇએ છીએ. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં પણ કહ્યું છે કે વીતી ગયેલાં સુખોને સતત યાદ કરવાથી સુખ પણ દુઃખદા બની જાય છે. બહેતર એ છે કે આપણે ત્રાસદાયક નિષ્ફળતાના અંધારાને પાછળ છોડી આવનારી જિંદગીના નાવીન્યને વધાવી લઇએ. જોશભેર પાછળ રહી ગયેલાં આનંદને બૂમ પાડીએ. જિંદગી બમણાં ઉત્સાહથી આપણા ખભે હાથ મુકીને કહેશે "હા! તમે તો ગાઇ રહ્યાં છો! હસી રહ્યાં છો! કંઇક રચી રહ્યાં છો! તમારામાં જીવવાનો ઉત્સાહ હજી બાકી છે, તો દુઃખ તમને પરેશાન કઇ રીતે કરશે!"

કષ્ટ દરેકના જીવનમાં ઘુસપેઠિયાની માફક પેસી ગયું છે આપણે કઇ રીતે બાકાત રહી શકીએ? આપણાં માટે જરૂરી શું છે બીજા લોકોને થોડું સ્મિત વહેંચવું કે સ્વયં કોઇ વ્યર્થ પીડાથી ઘેરાઇને બેસી જવું? સર્જનમાં તલ્લીન થવાની વાત અહીં મહત્ત્વપૂર્ણ બની જાય છે. કેટલું બધું છે શીખવા માટે, કરવા માટે, આનંદ માટે અને આપણે? આપણે તાણ અને ટેન્શનના કામળા ઓઢીને ફરીએ છીએ.

રમેશ પારેખ કહે છે કે -

"જો સાદ પાડ્યો આપણે તો
પર્વતો ફાડી અને
કેવી ધસી આવી નદી
તારા તરફ, મારા તરફ"

- તો આ બદલાવનું ઉદાહરણ છે. જો તમને જોતાં આવડે તો જિંદગી હર હાલમાં ખુબસુરત છે. અને માત્ર જોવાનું જ શા માટે? મહેસૂસ કરતાં પણ શીખવાનું છે સો વાતની એક જ વાત કે નિરાશાને મુંહતોડ જવાબ આપવાનો એકમાત્ર રસ્તો છે - સર્જન. ચાહે તે સંગીત, સાહિત્ય કે કોઇ અન્ય કળાનાં માધ્યમથી બને. કોઇ રોતા બાળકને હસાવવાની કળા હોય કે કોઇ અભણને અક્ષરજ્ઞાન આપી ભણવાની. ધૂન જગાવવાની હોય, નવરી બેસીને લોકોની નિંદા કરતી સખીઓનું ગ્રુપ બનાવી અવનવાં આયોજનો કરવાની કળા હસ્તગત કરો અને જુઓ બધાને કેટલાં બધાં સ્મિતની પ્રસાદી તમે વહેંચી રહ્યાં છો અને આ જોઇ તમારી પોતાની તકલીફો તો ક્યાંક ઉડન છૂ થઇ જશે. દરેક મધ્યાંતરને નવી શરૂઆત માનો. હાશ! ઘણું લખાઇ ગયું! મન હળવું... ફૂલ...

એક માનું નિર્દયી પગલું પરિવાર માટે કદાચ આશીર્વાદ રૂપ નીવડવાનું હતું, માના આ નિર્ણયથી પરેશને તથા પરિવારને સૌને "મુક્તિ" મળી હતી

મુક્તિ
- હર્ષદરાય ઉપાધ્યાય

...અને પરેશનું મૃત્યુ થયું. ઘરમાં આક્રંદ છવાઇ ગયો. પડોશમાં રહેતાં સૌ અને નજીક સગાં એકઠાં થવા લાગ્યાં. સૌની આંખો ભીંની હતી. અને કેમ ના હોય? કેમ કે પરેશ હજુ તો બાળક હતો. ગયા વર્ષે તે પંદર વર્ષનો થયો હતો, અને તેનું મૃત્યુ આઘાતજનક હતું છતાં ઓળખીતા સૌ અંદરોઅંદર વાતો કરતા હતા અને "બિચારો છૂટ્યો" એમ કહી મન વાળતા હતા. ઘરના સૌને ભારે દુઃખ થતું હતું. વહાલસોયો પુત્ર ગુમાવ્યાનું દુઃખ તો જેને થયું હોય તે જ સમજી શકે? છતાં મનમાં ઊંડા કોતરમાં સૌને કાંઇક રાહત પણ અનુભવાતી હતી.

પરેશના મૃત્યુની પાછળ એક લાં...બી... કહાની રહેલી હતી. પરેશ આખા પરિવારનો લાડલો દીકરો હતો. મોહનભાઇ સુખી કહી શકાય તેવા વેપારી હતા. પૈસાની ખોટ જેવું ન હતું. ચાર દીકરીઓથી ભર્યું ભર્યું ઘર હતું અને એકનો એક પુત્ર હોઇ સૌ કોઇનો તે લાડલો હતો. ઘરનાં સૌ તેને હાથમાં ને હાથમાં રાખતા. પાણી માંગે ત્યાં દૂધ હાજર થઇ જતું. બહેનોનો આ પ્યારો ભાઇ લાડકોડમાં ઉછરી રહ્યો હતો. ઘરમાં આનંદનું વાતાવરણ હતું.

સમય પસાર થતો ગયો અને પરેશ મોટો થયો ગયો. હવે તો તે શાળાએ જવાની ઉંમરનો થયો હતો. પ્રખ્યાત શાળામાં તેનું એડમિશન કરાવવામાં આવ્યું હતું. રોજ સરસ તૈયાર કરી તેની મોટી બહેન કાજલ તેને શાળાએ મુકવા જતી હતી. અને એ જ રીતે શાળા છૂટતાં બીજી બહેન પાયલ તેને શાળાએ લેવા જતી હતી. લગભગ આજ નિત્યક્રમ હતો. પરેશ આમ પણ દેખાવડો હતો અને જોડેજોડે ભણવામાં પણ તેજ હતો. શાળામાં હંમેશા વર્ગમાં પ્રથમ યા બીજા નંબરે તે પાસ થતો. શાળામાં યોજાતી તમામ પ્રવૃત્તિઓમાં તે ભાગ લેતો.

ચાલુ વર્ષે શિયાળામાં આંતરશાળાકિય રમતોત્સવ ગોઠવાયો. બાળ રમતોત્સવમાં પરેશની શાળાએ પણ ભાગ લીધો હતો. મેદાનમાં પરેશ ફિલ્ડિંગ ભરતો હતો. રસાકસી વાળી મેચ હતી. પરંતુ ત્યાં બેટીંગ કરતાં ખેલાડીએ જોરથી દડાને ફટકારવા બેટ ઉગામ્યું પણ આ બેટ ખેલાડીનાં હાથમાંથી છટકી સીધું પરેશના માથામાં વાગ્યું. તમ્મરખાઇ પરેશ મેદાનમાં પડી ગયો અને તે મૂર્છિત થઇ ગયો. સૌ દોડી આવ્યા. તરત તેને સારવાર માટે લઇ જવાયો તેનો પરિવાર દોડી આવ્યો. સૌ બેબાકળા અને શોકાતુર બની ગયા. ડોકટરની ટીમે તાત્કાલિક સારવાર શરૂ કરી પરંતુ બધા પ્રયત્નો નિષ્ફળ નીવડ્યા. પરેશ કોમામાં ચાલ્યો ગયો હતો. શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હતી. તેને ઓક્સિજન માસ્ક પહેરાવવામાં આવ્યો. ઘરનાંએ જ્યારે પૂછ્યું ત્યારે ડોકટરે જણાવ્યું કે નક્કી કહી ન શકાય પણ કોમામાં લાંબો સમય જાય છે. દવા અને દુઆ કરવી રહી.

મોહનભાઇએ સારામાં સારી રીતે પરેશની દેખભાળ રાખવા માંડી. ચોવીસ કલાક તેની સરભરાં પાછળ સૌ લાગી ગયા હતા.

સમય જવા લાગ્યો. દિવસો મહિનામાં અને મહિનાઓ વર્ષમાં ફેરવવા લાગ્યાં. મોહનભાઇનું ધ્યાન ધંધામાંથી ખસવા લાગ્યું. દિવસ-રાત પરેશની ચિંતામાં લગભગ ધંધો પડી ભાંગ્યો. ભારે ખર્ચાળ સારવારમાં પુષ્કળ ખર્ચ થવાથી મોહનભાઇ દેવામાં ડૂબવા લાગ્યાં. પરિવાર ઉપર મોટું સંકટ આવી પડ્યું હતું. મા-બાપ તો જાણે પાગલ જેવો વ્યવહાર કરવા માંડ્યા હતા. મોટી દીકરી સાસરે હતી પરંતુ બાકીની ત્રણે બહેનો ઉપર પણ આફત ઉતરી પડી હતી. દવા અને સારવાર પાછળ દેવું વધતું જ ગયું. પરેશની બિમારી અસાધ્ય હતી. ડોકટરના મતે કદાચ પરેશ હવે કદી હોશમાં નહીં આવે. ઘરનાં સૌ ચિંતાગ્રસ્ત હતા.

એક તરફ પુત્રની આ બિમારી અને બીજી તરફ આર્થિક ભીંસમાં મા-બાપ પીસાતાં ચાલ્યાં. હવે તો ચિંતા એ વાતની હતી કે ખર્ચ ને કેવી રીતે પહોંચી વળવું? એક પુત્રની આ હાલતથી સમગ્ર પરિવાર લગભગ બરબાદીને આરે પહોંચી ચૂક્યો હતો. કોઇને કશો માર્ગ સૂઝતો ન હતો. ઘરનાં સૌની આ દયનીય હાલત આગળ સૌ કોઇ દુઃખી બની જતું. મિત્રો કે સગાં મદદ કરીને કેટલી કરે? ભારે ખર્ચાળ આ પરેશની હાલતથી મનોમન સૌ કોઇ એક કંટાળો અનુભવતા હતા.

તેની મા જ્યારે રડતી હોય ત્યારે મનમાં નિઃસાસો મુકી બોલતી પણ ખરી કે, આનાં કરતાં તો ભગવાને દીકરો ન આપ્યો હોત તો સારૂં. કમસે કમ બીજાં તો સુખેથી રહી શકતા ને? પણ થાય શું?

દવાખાને પથારીની થોડે દૂર બેઠાં બેઠાં પરેશની માતાના ચહેરા ઉપર ભારે વેદના તરવરતી હતી. મનમાં કંઇ કેટલાય સવાલો ઉઠતા હતા. આ પરિસ્થિતિનો અંત તો આવવો રહ્યો હવે! તેમ તે મનમાં બબડતાં હતાં. ભગવાનને પ્રાર્થના કરતાં હતા ને બબડતાં કે હે પ્રભુ આના કરતાં તો તું પરેશને લઇ લે તો સારૂં! અમારાથી આ હવે નથી વેઠી શકાતું. ને માતાની આંખોમાંથી દડદડ આંસુ પડતાં હતા.

આમને આમ આજકાલ કરતાં પૂરા પાંચ વર્ષ વહી ગયાં હતા. પરેશની માતા વિચારી વિચારીને થાકી હતી. મોહનભાઇ તો કશું વિચારવા લાયક નહોતા રહ્યા. બહેનો પણ બિચારી નિઃસહાય હતી.

વિચારમાંને વિચારમાં લગભગ રાત્રીના બાર થવા આવ્યા હતા. ધીરે ધીરે દવાખાનામાં શાંતિ પ્રસરવા માંડી હતી. કાઉન્ટર આગળ નાઇટ ડ્યુટી વાળા થોડાં ઝોકાં ખાઇ લેતાં હતા. ક્યાંક ક્યાંક કોઇ દર્દીની સ્થિતિ પ્રમાણે અવરજવર થતી પણ તે માત્ર ખપ પુરતી.

પરેશની માતાની આંખો ઘેરાતી હતી પણ મન વેદનાથી ભરેલું હોઇ જોઇએ, તેવી શાંતિવાળી ઊંઘ આવતી ન હતી.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

આજના દિવસનો મહિમા
- **ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે**

૧૧મી ઓક્ટોબર

- ગુજરાતની પહેલી હરોળના પ્રખર કેળવણીકાર વિદ્યાર્થીઓમાંથી આજ સંસ્થાના મહાપાત્રના પદે પહોંચનારા - મગનભાઇ દેસાઇની જન્મજયંતિ.
- ૧૮૫૭ - સંસ્કૃતના મહાન પંડિત કમળાશંકર ત્રિવેદીનો જન્મદિન.
- ૧૯૬૩ - ફ્રેન્ચ સાહિત્યકાર ઝયા-ઝોકતોનું અવસાન.

- ૧૯૬૮ - ભારત સાધુ સમાજના સ્થાપક સંત તુકડોજી મહારાજનું અવસાન.
- ૧૯૧૧ - વરાળથી ચાલતી હોડી (સ્ટીમ ફેરી) વિશ્વમાં સૌપ્રથમ વાર ન્યૂયોર્કથી હોવોકોર્ન વચ્ચે ચાલું થઇ.

- લોકસેવા માટે જાણીતો મેગ્સેસે એવોર્ડ મેળવનાર, મોટા ગજાના મહામાનવ, કઠિન યાતનાઓ હસતે મોઢે સહી લેનારા - જયપ્રકાશ નારાયણનો જન્મદિન ૧૧-૧૦-૧૯૦૨.

બેઠાડું અને પ્રમાદી જીવન ન રાખવું, અને નિયમ પ્રમાણમાં શરીર બળ મુજબ શ્રમ કરવો

ડાયાબીટીસ અને આયુર્વેદ
નિરામય
- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ભારતમાં અને ખાસ કરીને ગુજરાતમાં કે જ્યાં લોકો ગળ્યું ખાવાનાં શોખીન છે, ડાયાબિટીસ રોગ ભાગ્યે જ કોઇથી અજાણ્યો છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે કફ વધારનાર આહાર વિહારથી આધુનિક વિજ્ઞાનના મતે પેન્ક્રીઆસમાં રહેલ લેન્ગરહાન્સ કોષસમૂહની વિકૃતિને કારણે થતો આ રોગ આમ તો 'ગુજરાત વ્યાપી' છે એમ કહી શકાય.

જેમ આ રોગથી મોટાભાગના લોકોને ખબર છે તેમ આ રોગની સામાન્ય આયુર્વેદ ચિકિત્સા તથા ઘરઘથ્થું ઉપચારોનો પણ મોટા ભાગના લોકોને ખ્યાલ છે. મારી પાસે આવતા ડાયાબિટીસના (આયુર્વેદમાં આ રોગને મધુપ્રમેહ કે મધુમેહ તરીકે વર્ણવ્યો છે) લગભગ બધા જ દર્દીઓ ઘરઘથ્થું ઉપચારો જાણતા હોય છે, પરંતુ પ્રકૃતિ મુજબની ચિકિત્સા થવાથી રોગમાં જલ્દી સુધાર આવે છે.

આયુર્વેદમાં પ્રમેહના વીસ પ્રકારો કહેલ છે. મધુપ્રમેહ એમાનો એક છે. આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રમાં પણ ડાયાબિટીસના મુખ્યત્વે 'ડાયાબિટીસ મેલાઇટ્સ' અને 'ડાયાબિટીસ ઇન્સીપીડસ' એમ બે પ્રકાર પડે છે. મધુપ્રમેહ 'ડાયાબિટીસ મેલાઇટ્સ' સાથે સરખાવેલ છે. પરંતુ બોલચાલમાં જ્યારે 'ડાયાબિટીસ' બોલવામાં આવે ત્યારે 'ડાયાબિટીસ મેલાઇટ્સ' જ સમજવામાં આવે છે.

જી, હાં વ્યાધિઓ અને લાઇફસ્ટાઇલ રિલેટેડ વ્યાધિઓમાં આયુર્વેદિક ચિકિત્સાના ખૂબ સારા પરિણામો જોવા મળ્યા છે. ડાયાબિટીસમાં પણ (જે એક લાઇફસ્ટાઇલ રિલેટેડ વ્યાધિ છે) આહાર-વિહાર તથા ઔષધના સુયોગથી ખૂબ સારા પરિણામો જોયેલ છે. વાત કરીએ ડાયાબિટીસ (મધુપ્રમેહ)ની સામાન્ય ચિકિત્સાની.

- મામેજવા ઘન વટ - ૨ ગોળી દિવસમાં ૨ વખત.
- ચંદ્રપ્રભાવટી નં-૧, ૧-૨ ગોળી દિવસમાં ૨ વખત.
- વસંતકુસુમાકર રસ - ૧-૨ ગોળી સવારે પાણી સાથે લેવી.
- જામ્બુના બીજ તથા કારેલાનું ચૂર્ણ - દિવસમાં બે વખત, એક-એક ચમચી લેવું.
- પંચતિક્ત ક્વાથ - રતોલા દિવસમાં બે વખત.
- ત્રિફલાચૂર્ણ ૪-૫ ગ્રામ રોજ સવારે પાણી સાથે.

મધુપ્રમેહમાં કરવામાં આવતાં ઘરગથ્થું ઉપચારો.

- રોજ સવાર સાંજ હળદરને મધ સાથે ચાટવી.
- ભોજનમાં પણ હળદરનો ઉપયોગ વધારવો.
- ૨-૩ ટીપા લિંબોળીનું તેલ ૧ ગ્લાસ હૂંફાળા પાણીમાં સવારે લેવું.
- હળદર, હરડે અને આમળાનું ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી જમ્યા પછી લેવું.
- મેથી તથા કરિયાતાના ચૂર્ણને રોજ સવારે એક ચમચી લેવું.
- સીતાફળના પાન, રોજ ૧-૨ ચાવીને ખાવા.

મધુપ્રમેહમાં આહાર વિહાર

- આહારમાં શર્કરા (સાકર) નું પ્રમાણ ઘટાડવું અથવા ન લેવું (રોગની તીવ્રતાના આધારે)
- બેઠાડું અને પ્રમાદી જીવન ન રાખવું, અને નિયમ પ્રમાણમાં શરીર બળ મુજબ શ્રમ કરવો.
- આ ઉપરાંત રોગ તથા રોગીના પ્રકૃતિબળ મુજબ વ્યાયામ, ચાલવું કે દોડવું તેમજ યોગાસનનો અભ્યાસ કરવો.
- પેટને શ્રમ પડે તેવા આસનો જેવા કે નૌકાસન, ધનુરાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્વાંગાસન, હલાસન તેમજ કલાપભાતિ ક્રિયા વધુ લાભપ્રદ બને.
- આહારમાં જવનું પ્રમાણ વધારવું તેમજ જૂના ભાત, મગની દાળ, કારેલા, પરવળ, ડુંગળી, સુરણ આદિ વધુ માત્રામાં લઇ શકાય.

હાલ ડાયાબિટીસ ખૂબ પ્રવર્તમાન હોવાથી ડાયાબિટીસને લગતાં અનેકાનેક ઇલાજો બજારમાં વેચાય છે. આમાનાં ઘણાં ખરાંની અસરકારકતા પર પ્રશ્ન