સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૧૧

સલામી સવારની..

પોલીસ પોઠે વિરોધની વણઝાર ચાલી છે,
થયું છે બંડ, આફતોની, વણઝાર ચાલી છે
જાગ્યા વણઝારા વશીકરણ વિલિન થતાં -
જેલના રણેથી છૂટવા વણઝાર ચાલી છે!

હાઇકુ

ઉતરી ગયો,
મોતી મોતિયો, મળી
નવી નજર
(પોલીસોની આંખ ઉઘડી)

પહોંચવું છે,
દિલ્હી, ખોપરી પર
પગ મૂકીને..
(દબાણ'ની મેલી વિદ્યા)

ચિંતન

બ્રહ્મા યેન કુલાલવન્નિયચમિતો બ્રહ્માંડ ભાંડોદરે વિષ્ણુર્યેન દશાવતાર ગહને ક્ષિપ્તો મહાસંકટે ।
રૂદ્રો યેન કપાલપાણિપુટકો ભિક્ષાટનં સેવતે સૂર્યો ભ્રામ્યતિ નિત્યમેવ ગગને તસ્મે નમઃ કર્મણે ॥

ભતૃહરિના નીતિશતકના આ શ્લોકમાં 'કર્મ' દેવતાનું મહત્ત્વ કહ્યું છેઃ

'જેણે બ્રહ્માને બ્રહ્માંડ સ્વરૂપ પાત્રની અંદર - (ચાકડા જેવું) - કુંભારની માફક સૃષ્ટિ-સર્જન માટે નિયોજયા છે એટલે કે કામની સોંપણી કરી દીધી છે.'

અને, જેણે ભગવાન વિષ્ણુને સમયે સમયે - દશાવતાર જેવા કષ્ટદાયક જન્મોના - અવતાર રૂપી જંગલમાં પરોવી દીધા છે.

અને મહાદેવ ભગવાન શંકરને પણ ખોપરી સ્વરૂપ પાત્રમાં ભિક્ષા માગતા કરી નાખ્યા છે.

તો-સૂર્ય જેવા પ્રખર ગ્રહ ભગવાનને પણ નિત્ય આકાશમાં ફરતા રાખ્યા છે - એ 'કર્મ-દેવતા' ને અમારા નમસ્કાર હો.'

અહીં બ્રહ્માજીના સર્જનકાર્ય અને ભગવાન વિષ્ણુના અવતાર કાર્યો મહાદેવ શંકરનું ભિક્ષાટન અને સૂર્યનું પરિભ્રમણ આ - બધું જ કર્મના સિદ્ધાંત દ્વારા જ સતત થતી પ્રક્રિયા છે. કર્મના સિદ્ધાંતમાંથી કોઇ જ બચી શકતું નથી; માટે જ અહીં કર્મ-દેવતાને નમસ્કાર કરવામાં આવ્યા છે.

સુવિચાર

- કોઇ પણ માણસ કોઇ પણ કાર્ય કરતી વખતે મનોમન એમ બોલે કે 'હે પ્રભુ, અરજી મારી પણ મરજી તારી જ' પોતાની મરજીને ઇશ્વરનીમાં ભેળવી દે છે, તેણે કદી બેઆબરૂ થવું પડતું નથી. **- જ્ઞાનસૂત્ર**
- આજની દુનિયાની કરૂણતા.. એમાં શરાફો વધ્યાં છે, પણ શરીફો ઘટ્યાં છે, લિજ્જતવાળુ જીવન જીવનારા વધ્યાં છે, પણ ઇજ્જતવાળુ જીવન જીવવાના આગ્રહી લઘુમતીમાં મુકાતા જાય છે **- કાન્તિ ભટ્ટ**
- 'સંવાદ' અર્થાત્ 'સમ' એટલે સારી રીતે અને 'વાદ' નો અર્થ બોલવું.. સંવાદ એટલે એકમત થવાનો અર્થ પણ ખરો જ **- શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર**
- સજ્જનો કરતાં દુર્જનને પ્રથમ વંદવાનું કહે છે, કારણ કે દુર્જનનો એક માત્ર વ્યવસાય હોય છે નડવાનો **- તુલસીદાસજી**
- જીવનમાં શ્રેષ્ઠ બાબતોનું તન-મન-ધનથી પરિપાલન કરવાની દૃઢ પ્રતિજ્ઞા અને આગ્રહ એનું નામ આદર્શવાદ **- ધર્મસૂત્ર**
- કોઇના હૃદયમાં સ્થાન પામવાનો એક માર્ગ 'પોતાન હૃદયના ઉત્તમ ભાવો, ભાવનાઓ બીજાને પ્રસન્નતા પૂર્વક અર્પણ કરવા. એમ કરવાથી બીજાની પીડા દુઃખ-દર્દ, આંસુ અને વેદના તમારા બની જશે' **- હૃદયસૂત્ર**
- સત્સંગ, સ્વાધ્યાય વડે માણસને પોતાના વિશે વિચારતો, આત્મજ્ઞાનનાં પંથે પ્રવાસ કરતો કરી શકાય, ભલે એ ન સુધરે પણ એ પૈસાની સીમા, ભૌતિક સુખોની સીમાનું ભાન થાય તોય ઘણું **- આચાર્ય ધર્મદેવ**

બોધ કથા

આપણા વ્રતો-નિયમો-પૂજાપાઠ-બધું જ યાંત્રિક ક્રિયા જેવાં થઇ જાય છે. 'વિધિ' પતાવવાનો સંતોષ માત્ર હોય છે હૃદયનો ભાવ અને 'શ્રદ્ધા' લગભગ મૃતપ્રાય દશામાં હોય છે.

મૌનવ્રત પાળનારા આંખ ચહેરાના હાવભાવ કરી ક્રોધ-ખૂશી-આનંદ વ્યક્ત કરતા જ હોય છે કોઇક તો મોઢું ખોલી 'શબ્દો' પણ ઉચ્ચારણ વિના કહેતા હોય છે કોઇ તો પાટી પેન સાથે જ રાખે - આ 'મૌન' છે?

એક ચંચળ-ક્રોધી યુવાન સંત પાસે 'ધ્યાન' શીખવા ગયો અને પૂછ્યું મારો ક્રોધ 'શાંત' કેમ થાય! એનો ઇલાજ બતાવો!

સંત કહે - તું અહીં મારી સામે જ આંખ બંધ કરી એક કલાક 'મૌન' માં બેસી રહે!

યુવાન બેઠો પણ થોડી થોડી વારે એની કપાળમાં ગુસ્સાની કરચલી આંખો જોરથી મીંચવી-દાત કચકચાવા વગેરે ચિન્હો સંતે જોયાં!

સંતે કહ્યું તને 'મૌન' માં રહેતાં આવડતું નથી 'ચૂપ' રહેવું એટલે 'મૌન' નહીં, જીભથી મૌન નહીં પણ મનથી મૌન રહીશ તો માનસિક શાંતિ અને 'ધ્યાન' થશે.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

શિક્ષક એ જીવતા વર્ગખંડનો વડલો છે, વડલાની છાયામાં વટેમાર્ગુ રાહતનો શ્વાસ લઇ, આનંદથી અનંતની મુસાફરી માટે નીકળી પડે છે, વર્ગખંડમાં આપણાં બાળકો વિદ્યારૂપી મુસાફરીનાં વટેમાર્ગુઓ છે, તેમાં આપણે રોજિંદુ મૂલ્યાંકન કરવાનું છે

આજે શિક્ષક દિન

પ્રસંગસર

- ડો. કાન્તિભાઈ એસ. પ્રજાપતિ

ડો. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણનની જન્મજયંતિ દર વર્ષે ૫મી સપ્ટેમ્બરે 'શિક્ષણ દિન'ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. તેમનો જન્મ દક્ષિણ ભારતમાં તામિલનાડુના તિરૂત્તનિ ગામમાં થયો હતો. જે ચેન્નાઇ (મદ્રાસ) થી ૬૪ કિ.મી. ઉત્તર પૂર્વમાં છે. તેઓ ભારતના પ્રથમ ઉપરાષ્ટ્રપતિ (૧૯૫૨-૧૯૬૨) અને બીજા રાષ્ટ્રપતિ (૧૩ મે ૧૯૬૨ થી ૧૩ મે ૧૯૬૭) હતા. રાધાકૃષ્ણન ભારતીય સંસ્કૃતિના સંવાહક, પ્રખ્યાત શિક્ષણ વિદ, મહાન દાર્શનિક અને આસ્થાવાન હિન્દુ વિચારક હતા. રાજનીતિ પૂર્વે તેમના જીવનના મહત્ત્વપૂર્ણ ૪૦ વર્ષ શિક્ષક તરીકે ફરજ બજાવી હતી. તેમને સન ૧૯૫૪ માં ભારત સરાકરે સર્વોચ્ચ સન્માન ભારતરત્નથી નવાજવામાં આવ્યા હતા.

રાધાકૃષ્ણનના પૂર્વજ પહેલાં 'સર્વપલ્લી' નામના ગામમાં રહ્યા હતા અને ૧૮મી સદીના મધ્યથી તેમણે 'તિરૂતનિ' ગામમાં આવીને વસ્યા હતા. તેમને પૂર્વજો (Ancestor) ઇચ્છતા હતા કે તેમના ગામની સાથે તેમના જન્મસ્થળનું નામ પણ જોડાય તે કારણથી તેમના પરિજનો પોતાના નામની પહેલાં 'સર્વપલ્લી' લગાવે છે.

શિક્ષક જગત પરનું એક મહાન પાત્ર છે. તેનું સ્થાન આદર્શ સ્થાન છે. જયાંથી સમાજ પ્રેરણા મેળવે છે. પોતાના વહાલાં બાળકોને શિક્ષકોના હાથમાં સોંપે છે. કારણ કે શિક્ષક એક શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસનું પ્રતિક છે. શિક્ષક એક દીવો છે એવું અજવાળું ચારે તરફ ફેલાય છે. 'તું તારો દીવો થા' શિક્ષક દીવા જેવો બને ત્યારે જ એ બીજાના જ્ઞાનના દીવા સળગાવવા સક્ષમ બને છે. જહોન ડ્યુઇના મતે 'શિક્ષક એ હંમેશાં પરમાત્માનો પયંગબર છે' જે બાળકો-વિદ્યાર્થીઓને પરમાત્માના રાજયમાં પ્રવેશ કરાવે છે. 'ટીચર ઇઝ ધ રીપ્રેઝન્ટેટીવ ઓફ ગોડ' નું શિક્ષક એ ભગવાનનો સાચો પ્રતિનિધિ છે. શિક્ષક એટલે -

શિ : શિક્ષણ આપનાર
ક્ષ : ક્ષમતાવાન
ક : કર્મશીલ

આ ત્રણેયનો સમન્વય એટલે શિક્ષક.

હું એક શિક્ષક છું અને શિક્ષક તરીકેનું ને ગર્વ છે. હું ઋષિકુળનો વંશજ છું. દુનિયા મારા કુળ દ્વારા માર્ગદર્શન પામે છે. નાનો બાળક પોતાના મા-બાપ પર આધારિત હોય છે તેવી રીતે દેશનો ભવિષ્યનો નાગરિક પોતાની શૈક્ષણિક સફળતા માટે પૈસાથી નહિ પણ તેની પાસે રહેલાં જ્ઞાન દ્વારા મપાય છે. શિક્ષકના વ્યવસાયને તેના હૃદય અને મગજની ઉચ્ચ શક્તિને કારણે હંમેશાં ગૌરવથી જોવામાં આવે છે.

અત્યારે વિદ્યાર્થી અને શિક્ષક વચ્ચે સતત અંતર વધતું જાય છે. સારા શિક્ષક થવા માટે શિક્ષકે કયો માર્ગ અપનાવવો જોઇએ? હકારાત્મક કે નકારાત્મક? એક સારો શિક્ષક અનેક વિદ્યાર્થીઓના જીવન સુધારી શકે છે. શિક્ષકને રાષ્ટ્રનિર્માતા કહેવામાં આવે છે. સમજવામાં આવે છે. રાષ્ટ્રની વર્તમાન સ્થિતિને કુશળ શિક્ષકોની સહાયથી સુધારી શકાય છે. જયાં સુધી આર્થિક - સામાજિક સ્થિતિનો પ્રશ્ન છે તો એમનાં માટે જે. એફ. કેનેડીના શબ્દો ઘણું કહી જાય છે.

"Do not ask what your Country has done for you, but ask what you have done for your Country."

"તમારા દેશે તમારા માટે શું કર્યું એ પૂછશો નહી;
પણ તમે તમારા દેશ માટે શું કર્યું એ તમારા અંતરાત્માને પૂછો."

શિક્ષક માટે મનસુખરામ જોબનપુત્રા એ કહ્યું છે તેમ 'શિક્ષક માત્ર વિદ્યા સ્થાનક જ નહીં, વ્રત સ્નાતક પણ હોવો જોઇએ. કારણ કે શિક્ષકના જીવનનું પ્રતિબિંબ એના શિષ્યોમાં પડે છે. ઓછી આવડતવાળો શિક્ષક કદાચ નભાવી શકાય પણ શીલ અને સંસ્કાર વગરનો શિક્ષક ન જ ચાલે. એ થીંગડાવાળા કપડાં પહેરતો હશે કે ઝૂંપડીમાં રહેતો હશે છતાં સાધક સમો શિક્ષક સૌના સન્માનનું પ્રતિક બનશે. એ બાળકોને જોઇ પ્રફુલ્લિત થશે, બાળકોનાં હૃદય એને જોઇ પ્રફુલ્લિત થશે.'

શિક્ષક વિશે 'વિદ્યા મધુ' માં કહેવાયું છે કે -

શિક્ષક એ જીવતા વર્ગખંડનો વડલો છે. વડલાની છાયામાં વટેમાર્ગુ રાહતનો શ્વાસ લઇ, આનંદથી અનંતની મુસાફરી માટે નીકળી પડે છે. વર્ગખંડમાં આપણાં બાળકો વિદ્યારૂપી મુસાફરીનાં વટેમાર્ગુઓ છે. તેમાં આપણે રોજિંદુ મૂલ્યાંકન કરવાનું છે. મારો વર્ગ આજે કેટલો ખુશ રહ્યો? મેં તે માટે કેવા પ્રયત્નો કર્યાં? મારી સહભાગીદારીતા કેવી રહી! આવું સ્વતઃ મૂલ્યાંકન કરનાર શિક્ષક વિષય શિક્ષક નહીં. વર્ગ શિક્ષક નહીં પણ 'રાજશિક્ષક' બની શકે આ રાજશિક્ષક વર્ગખંડનો કર્ણધાર બની શકે, આવા સત્વબિંદુઓ વાળો શિક્ષક, શિસ્ત, ક્ષમા અને કલાનો કસબી બની શકે.

ટેકનોલોજી શિક્ષણ પ્રણાલી સુધારણામાં મદદરૂપ થશે. પણ મનુષ્ય પોતે જ યંત્ર બનવા માંડશે તો? સિડની નામના ચિંતકે એટલે જ ચેતવણીનો સ્વર ઉચ્ચાર્યો છે કે કમ્પ્યુટર માણસની જેમ વિચારવા લાગશે એ ખરો ભય નથી, પરંતુ માણસ કમ્પ્યુટરની જેમ વિચારવાનું શરૂ કરશે, એ ચિંતાજનક છે. આપણે વિદ્યાર્થીને 'બહુજ્ઞ' બનાવવાની ઉતાવળ અને લાલચમાં જીવન જીવવાની સાચી કળાથી 'અજ્ઞ' રાખીશું તો આ સદી અને આવનારી સદીઓ ને આપણે કેવો 'માણસ' આપીશું? આજે શિક્ષક તરીકે આપણે એ વાતનું સ્મરણ રાખવું પડશે કે જીવન પોતે એક સાધના છે. જિજ્ઞાસા એ પણ સાધના છે. અભ્યાસ એ પણ સાધના છે. પરીક્ષિત થવું એ પણ એક સાધના છે અને પરીક્ષક બનવું એ પણ સાધના છે.

હવેનો યુગ ગુરૂનો છે. શિક્ષકનો છે કારણ કે હવે એકવીસમી સદીમાં જ્ઞાનની ક્રાંતિ આવી રહી છે. પહેલાનો યુગ અજ્ઞાનથી અંધ હતો. આજનો યુગ જ્ઞાનથી અંધ છે. કમ્પ્યુટરે વિશ્વને નજીક લાવી દીધું છે. "જે કર ઝુલાવે પારણું તે કર જગ પર શાસન પર શાસન કરે" કહેવત યથાર્થ થશે. યુગનો પડકાર સમજી શિક્ષકે પોતાને સોંપાયેલા મહાન કાર્યને અનુરૂપ પોતાની જાતને તૈયાર કરવી પડશે. જ્ઞાનની જયોત જલતી રાખવી પડશે. અને તેના દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાવવો પડશે. શિક્ષક જો પોતાનું કામ સુપેરે ન કરી શકેતો પેલી સંસ્કૃત ઉક્તિ

"સાક્ષરાઃ વિપરિતાઃ રાક્ષસાઃ ભવન્તિ"

સાર્થક થાય.

પ્રાચીન શિક્ષણ પ્રણાલીમાં 'કલાસ' એટલે મર્યાદિત વિશિષ્ટ વર્ગ પ્રાપ્તકર્તા હતો, આજની સમસ્યા 'માસ' માટેની છે. શિક્ષણનો વ્યાપ વધ્યો છે પણ 'ઊંડાણ' ઘટ્યું છે. એવો સૂર અત્ર-તત્ર-સર્વત્ર વરતાય છે. શિક્ષણ એ 'ધર્મ' મટી ધંધો બની ગયું છે.

સંચાલકોમાં 'ઘડતરલક્ષી' સંચાલકોને બદલે 'મળતરલક્ષી' અને 'હળતરલક્ષી' સંચાલકોની ફોજ ઊભી થઇ છે. ગુણ-કર્મોની કસોટી થવાને બદલે 'અર્થપ્રધાન ક્ષમતા' વાળા શિક્ષકો શોષિત થઇને શિક્ષણકાર્યમાં ભાંગેલા હૈયે જોતરાય તો તેમનામાં કયાં જોમ-જોશ અને આદર્શવાદિની અપેક્ષા રાખી શકાય?

શિક્ષણનું આજનું સ્વરૂપ 'જીવનલક્ષી' નહીં પણ 'જીવીકાલક્ષી' બન્યું છે! પહેલાં વિનય શિખવાડે તે વિદ્યા ગણાતી. હવે વસુ (ધન) પ્રાપ્ત કરવાનો ઉદ્દેશ શિક્ષણના કેન્દ્રમાં છે. સંસ્કાર સંપન્ન માણસનું ઘડતર એ પ્રાચીન શિક્ષણનું વ્રત હતું, આજે ઇજનેર, તબીબ, અધ્યાપક, કારીગર, કારકૂન જેવા વ્યવસાયો સાથે શિક્ષણનો ચરખો ચાલે છે. જાત જાતના પ્રયોગોમાં શિક્ષણ અટવાય છે, કારણ કે શિક્ષણને આજીવન વિદ્યોપાસના સ્વરૂપે મુલવવાને બદલે વિદ્યાર્થીના વ્યક્તિત્વને જુદા જુદા ખાનામાં વિભાજિત કરીને મૂલવીએ છીએ : વિદ્યાર્થીનું માનસિક ખાતું અલગ, શારીરિક ખાતું અલગ, ચારિત્રિક ખાતું અલગ!

જયોર્જ મેકોલો ટ્રેવેલિયને ઉચિત કહ્યું છે કે શિક્ષણે આજે શિક્ષિતોની એક વિશાળ ફોજ તૈયાર કરી દીધી છે, જે ભણે તો છે પણ એમનામાં એટલો વિવેક નથી વિકસતો કે શું ભણવા યોગ્ય છે! પરિણામે રવિશંકર મહારાજે જેની અપેક્ષા રાખી હતી કે શીખવે તે શિક્ષણ, અને કેવળે તે કેળવણી! શિક્ષણ માહિતીનો ભંડાર અને વખાર બન્યું છે પણ મન, હૃદય અને બુદ્ધિની કેળવણીનું નિમ્બિ બની શક્યું નથી. સ્વામી વિવેકાનંદે એટલે જે 'Man Making Education' ને મહત્તવનું ગણ્યું હતું.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

શરીરમાં ચરબી એ આવશ્યક તત્ત્વ છે અને દરેક અંગને આ ચરબી સપ્રમાણ મળી રહે તેની દેખરેખ પિચ્યુટરી ગ્રંથી રાખે છે

નિરામય

મેદવૃદ્ધિ અને અંતઃસ્ત્રાવો

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આપણે એવી કહેવત છે કે જાડા વ્યક્તિઓ સૌથી સુખી. મેદસ્વી વ્યક્તિઓ ધનવાન હોય તેમ ગણાતું. કારણ કે જયારે આ કહેવતો ઘડાઇ તે જમાનામાં એટલે કે પચાસ-સો વર્ષો પહેલાં મેદસ્વીતાનો ઉપદ્રવ ખુબ ઓછો હતો. ભાગ્યે જ અમુક વ્યક્તિઓ મેદસ્વી હતી. ખાસ કરીને બેઠાડું જીવન વ્યતિત કરનાર શેઠિયાઓ જેવી વ્યક્તિઓનો તેમાં સમાવેશ થતો આથી એવી કહેવત પડી ગઇ કે મેદસ્વી વ્યક્તિ હોવું એ તો સુખની નિશાની છે. પણ આજે કંઇક જુદું છે. આજે વિશ્વભરમાં મેદસ્વીતા એ એક પડકાર સ્વરૂપ છે. નાના બાળકોથી માંડીને વૃદ્ધો સુધી દરેક વ્યક્તિને થતો આ રોગ ખરેખર ઘણા કારણોથી થાય છે. આહાર અને વિહાર એ મુખ્ય પરિબળો તો છે જ, પરંતુ આ ઉપરાંત પણ બીજા એવા ઘણાં પરિબળો છે જે મેદસ્વીતા ને દોરે છે. આપણે જોયું છે કે બે વ્યક્તિમાં મેદસ્વીતાના કોઇ લક્ષણ ન જોવા મળે.

આ પરિસ્થિતિનું કારણ કદાચ શરીરની અંદર રહેલું છે. તે છે આપણા અંતઃસ્ત્રાવો. આ અંતઃસ્ત્રાવો આપણા શરીરની ચાવીઓ છે. તે ખુબ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. પિચ્યુટરી ગ્રંથિ, થાઇરોઇડ ગ્રંથી તેમ જ સ્ત્રી-પુરૂષની જાતીય ગ્રંથિઓ, આ ત્રણ અંતઃસ્ત્રઆવી ગ્રંથિઓ મુખ્યત્વે મેદવૃદ્ધિ માટેનાં પરિબળો કહી શકાય. વળી, આધેડ વય અને યુવાવસ્થા એ બે અવસ્થાઓમાં મેદવૃદ્ધિ વધુ જોવા મળે. આ ઉપરાંત સ્ત્રીઓમાં મેદવૃદ્ધિનું પ્રમાણ પુરૂષો કરતા વધુ હોય છે. વળી, આ મેદવૃદ્ધિને કારણે ઘણી વખત વંધ્યત્વ પણ ભોગવવું પડે એવા કિસ્સાઓ જોવા મળ્યા છે. સુવાવડ બાદ પણ સ્ત્રીઓમાં મેદ વધતો જોવા મળે છે. આવા અનેક કિસ્સાઓમાં અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ કયાંકને કયાંક જવાબદાર છે એમ લાગે.

સૌ પ્રથમ વાત થાઇરોઇડ ગ્રંથિની. સામાન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો થાઇરોઇડ ગ્રંથીનો અંત-સ્ત્રાવ રક્તમાં ભળીને તેના પ્રભાવ વડે ખોરાક દ્વારા મળતા પોષણનું પાચન કરે છે. આથી ખોરાક દ્વારા ચરબીનો જે જથ્થો મળ્યો હોય તે જથ્થો પચી જાય છે. જયારે આ અંતઃસ્ત્રાવનું પ્રમાણ ઘટે ત્યારે સ્વાભાવિક જ ચરબીનું પાચન ન થાય અને પરિણામે મેદવૃદ્ધિ સંભવે. થાઇરોઇડ ગ્રંથીમાં આ પ્રકારનું ડિસ્ટર્બન્સ મુખ્યત્વે સ્ત્રીઓમાં લગ્ન બાદ અને સુવાવડ બાદ જોવા મળતું હોય છે.

થાઇરોઇડ ગ્રંથીનું સ્થાન ગળામાં છે. તેવી જ રીતે પિચ્યુટરી ગ્રંથીનું સ્થાન મસ્તિષ્ક (ખોપરી)માં છે. પિચ્યુટરી ગ્રંથી નિયામક ગ્રંથી છે. તે શરીરનું અનેક રીતે નિયમન કરે છે. એ ભાગ સ્વરૂપે જ તે મેદનું પણ નિયમન કરે છે. શરીરમાં ચરબી એ આવશ્યક તત્ત્વ છે. અને દરેક અંગને આ ચરબી સપ્રમાણ મળી રહે તેની દેખરેખ પિચ્યુટરી ગ્રંથી રાખે છે. હવે જયારે આ પિચ્યુટરી ગ્રંથીના સ્ત્રાવોમાં ડિસ્ટર્બન્સ કે નિષ્ક્રિયતા પેદા થાય છે ત્યારે મેદનું નિયમન થતું નથી આથી મેદવૃદ્ધિ થઇ ચરબીના થરો જામે છે. મેદના નિયમન ઉપરાંત પિચ્યુટરી ગ્રંથી પ્રજનન સંબંધી સ્ત્રાવો, ધાવણ આવવું, જનનાંગોનો વિકાસ આદી માટે પણ કારણભૂત છે. ઘણી વખત સ્ત્રીઓને ગર્ભાધાનમાં વિલંબ થતો હોય તો આધુનિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં પિચ્યુટરી ગ્રંથિના અમુક સ્ત્રાવોનું ઇન્જેકશન આપવામાં આવે છે જેથી ગર્ભાધાન થવાની શક્યતાઓ ઘણી વધી જાય છે.

પિચ્યુટરી ગ્રંથિની અનિયમિતતાને કારણે જેને મેદ વધ્યો હોય તેઓની જાંઘો ખુબ જાડી અને પગ ખૂબ પાતળા હોય છે એવી જ રીતે ખભા ખૂબ જાડા અને હાથ-કાંડા ખૂબ પાતળા હોય છે. થાઇરોઇડ ગ્રંથીનો મેદ ઢીલી- લબડતી હોય છે. વ્યક્તિ નિષ્ક્રીય - આળસુ હોય છે. જયારે પિચ્યુટરીના અવરોધ વડે થતી મેદ કઠણ - કડક હોય છે. વ્યક્તિ ક્રિયાશિલ હોય છે. પિચ્યુટરીની નિયમિતતાને કારણે ગર્ભાશય, હૃદય, મૂત્રાશય, આંતરડા આદિને બળ મળી રહે છે. જયારે આ ગ્રંથિ અનિયમિત થાય છે ત્યારે ગર્ભાશય નીચે ઢળી પડે, મૂત્રાશય શિથિલ થાય, આંતરડા પણ નબળા પડે એવું જોવા મળે. મેદપ્રધાન સ્ત્રીઓમાં માસિકધર્મની સમસ્યાઓ પણ કોમન હોય છે. જાતીય ઇચ્છાઓ પણ મંદ હોય છે. આ લક્ષણો અંતઃસ્ત્રાવો ગ્રંથિઓની અનિયમિતતા જ સુચવે છે.

આપણી ભવિષ્યની પેઢીને જો સુરક્ષિત રાખવી હશે તો પ્રત્યેક અન્યાય સામે અવાજ ઉઠાવવાથી માંડીને જરૂર પડ્યે આકરા પગલાં લેવાની શરૂઆત આજથી જ કરવી પડશે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

ગાંધીનગરના પાદરે આવેલા ઇન્દ્રોડા પાર્કમાં રોજ સવારે આઠ વાગ્યા સુધી મોર્નિંગ વોકર્સ માટે ફ્રી એન્ટ્રી હોય છે. જેથી કુદરતના સાનિધ્યમાં નાગરિકો પોતાની તંદુરસ્તી અને મન તંદુરસ્તી માટે અભિયાન આદરી શકે. અને ખરેખર સવારમાં પાજરામાં ટહેલતા બિન્દાસ્ત પ્રાણીઓનો જોવાનો લ્હાવો અનોખો હોય છે. આવી જ એક સવારે જયારે આપણા માનવતાં સોબતી અને ઇન્દ્રોડા પાર્કના એક માત્ર વાઘ ગૌરવનું મૃત્યુ થયું. એ દિવસે સવારે પાર્કના દરવાજા આગળ અધિકારી જેવા લાગતાં એક નિયમિત મોર્નિંગ વોકર ભાઇ પાર્કના સિક્યુરીટીના માણસ સાથે જીભાજોડી કરતાં હતા. ગૌરવના નિધન નિમિત્તે પાર્ક દરેક મુલાકાતી માટે એક દિવસ બંધ રાખવામાં આવ્યો હતો. જે પેલા ભાઇને પસંદ ન હતું. તેઓએ પોતાના પદ અને સત્તાનો દબદબો બતાવી ગરીબ સિક્યુરીટીવાળાને બોલતો બંધ કરી દીધો અને દમામપૂર્વક પોતાની તંદુરસ્તીને વધારવા પાર્કમાં દાખલ થઇ ગયા. ગરીબ સિક્યુરીટીવાળો બિચારો 'કોને - કોને રોકીએ? અહીં તો બધાં જ અધિકારી છે! પણ આજનો દિવસ ન ગયા હોય તો શું લૂંટાઇ જાત! માણસ હોય કે જાનવર મોતનો મલાજો તો જળવાવો જોઇએ ને?' કહીને માથુ ધુણાવતો ચાલ્યો ગયો.

રોજ-રોજ પાર્કમાં ફરતાં ફરતાં આપણે જે પ્રાણીઓ - પક્ષીઓ સાથે થોડા ડગલાં હમકદમ થવાની મોજ લીધી હોય તેની ગેરહાજરી આપણને જરાય ઝંઝોળી ન જાય તો આપણું સંવેદનાતંત્ર બધિર થઇ ગયું તે માનવું. જે પ્રાણીને આપણે આપણા અને આપણાં સંતાનોનાં મનોરંજન માટે પાંજરે પૂર્યું, તેની કુદરતી જિંદગીની મોજ તેની પાસેથી છીનવીને કેદ કરી દીધું. તેના મૃત્યુ પાછળ એક દિવસનો એક કલાકનો આપણો આનંદ પણ જતો ન કરી શકીએ? શું થયું? કયાં સુકાઇ ગઇ છે. આપણી લાગણીઓ? આ તો ગૌરવ વાઘનું મૃત્યુ હતું. આપણે તો સરહદે આપણા માટે લડતા અને એક એક જવાન જે દસ-દસ વાઘની તાકાત ધરાવતાં હતાં તેમના મૃત્યુ ના... ના... શહીદી પછીએ ધૂમધામથી જન્માષ્ટમી અને ગણેશોત્સવ ઉજવી શકીએ છીએ...

વર્ષ ૨૦૧૧માં જયારે ભારતે વર્લ્ડકપ જીત્યો હતો ત્યારે ભારતભરમાં જબરજસ્ત ઉજવણીનો માહોલ હતો. શાંત ગણાતાં ગાંધીનગરમાં પણ યુવાનો રસ્તા પર ઉતરી આવ્યા હતા અને એક મોટું વિજય સરઘસ નીકળ્યું હતું. કારના બોનેટ પર નાચતાં અને ટુ-વ્હીલર્સ પર બેટ અને સ્ટેમ્પ લઇ કિલકારીઓ કરતાં યુવાનોને જોઇને ત્યારે ખૂબ આનંદ થયેલો. ધર્મ-નાત-જાત ના બધાં જ ભેદભાવ ભૂલીને પ્રત્યેક યુવાન ત્યારે માત્ર અને માત્ર ભારતીય બની ગયેલો. ત્યારે મનમાં એક શ્રધ્ધા જાગી હતી કે આ યુવાનો પાસે તાકાત છે એક જુટ થવાની. દેશ માટે રસ્તા પર આવી જવાની - ન્યાય માટે ઝઝૂમવાની. કળીયુગમાં સંઘશક્તિ જ વિજેતા થશેની ભવિષ્યવાણી સાચી પડતી હોય તેવું લાગ્યું હતું.

પણ આજે માત્ર બે વર્ષમાં આ બધા સપના માત્ર ભ્રમણા હોય તેવા લાગે છે. વર્લ્ડકપ જીતાઇ ગયોને ઊભરો શમી ગયો. હવે એકલ-દોકલ અન્યાય સામે ઝઝૂમતાં દુર્ગાશક્તિ કે યુનુસખાન જેવા ઝાંબાઝ અધિકારીઓની પડખે દેશનો એક યુવાન દેખાતો નથી. ટ્વિટર અને ફેસબુક પર બે લાઇન લઈને ટેકો આપી દેવાથી આ અધિકારીઓને લુચ્ચા રાજકારણીઓ સામે લડવાની જીતાડી શકાશે? ખરેખર તો આ સમય છે જયારે વુડાની બેદરકારીને કારણે નિર્દોષ લોકો પોતાના ઘરમાં દટાઇ મરે છે ત્યારે રસ્તાઓ પર ઉતરી આવી સામૂહિક આક્રોશ પ્રગટ કરવાની. દેશના નવલોહીયા જવાનોનાં માથા કાપીને દુશ્મનો અટ્ટહાસ્ય કરી રહ્યાં છે ત્યારે આપણા પી.એમ. નબળાં છે' કહીને બેસી રહેવાથી કાંઇ નહી વળે. શહિદોની શહિદીને શ્રદ્ધાંજલિ આપતી મશાલો ઘરે ઘેર પ્રજ્જવલિત થવી જોઇએ. સરહદ પર જુવાનોના માથા વધેરાતા હોય ત્યારે આઝાદીના જશ્ન મનાવવાનાં ન હોય. ઢોંગી સાધુઓ બેન-દીકરીઓનાં માન-સન્માનના સરેઆમ લીરા ઉડાડતા હોય ત્યારે 'નંદ ઘેર આનંદ ભયો' ગાઇને નાચ-ગાન ન કરવાનાં હોય! યુવાનોએ જાગવું જ રહ્યું! સમય પાકી ગયો છે દરેક અણગમતી ઘટનાઓ સામૂહિક વિરોધ કરવાનો. આ વાડ ઘણાં ચીભડા ગળી ગઇછે હવે એ જંગલી વેલ આપણું - ભારતીયોનું નિકંદન કાઢી નાંખે તે પહેલાં તેને સામુહિક પ્રતિકારથી વાઢી નાંખીએ.

જૂના જમાનાની એક કાલ્પનિક વાર્તા છે. પણ તેનો બોધ મને આજે સાંપ્રત સમયમાં ઘણો જ પ્રસ્તુત લાગે છે.

એક દેસમાં એવી ગજબ પરપંરા કે દર દસ વર્ષે નગરજનોમંથી જ નવા રાજાની પસંદગી થાય. રાજા તરીકે દસ વર્ષ પૂરા કરનારાને એક નિર્જર ટાપુ પર ફરજિયાતપણે મોકલી દેવામાં આવે.

આ ટાપુ પર અન્ન પાણીની સતત તંગી રહેતી. જે માણસ ત્યાં જતો એ ખોરાક પાણીના અભાવથી રિબાઇને મરી જતો. દેશની આવી પરંપરાને કારણે અનેક માણસો આ આ રીતે મૃત્યુ પામ્યાં.

જો કે રાજસત્તા ભોગવનારામાંથી દસ વર્ષ બાદ કોઇએ ટાપુ પર જવાનો ઇનકાર કરે તો એના આ નકારને અપશુકન ગણીને ઉલ્ટાના બળજબરીથી પ્રજા એને ટાપુ પર મોકલી દેતી.

એવામાં એકવાર એક બુદ્ધિશાળી માણસ રાજાના તખ્ત પર આરૂઢ થયો. એણે વિચાર્યું કે દસ વર્ષ પછી એને પણ પેલા નિર્જન ટાપુ પર ધકેલી દેવામાં આવશે ને તેનું અકાળે મોત થશે. આમ ન થાય તે માટે શું કરવું એનું મંથન કરતાં તેના મનમાં એક વિચાર ઝબક્યો.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)