સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૬૬૭૭૫૫

સલામી સવારની..

**ચોર ને કહે ચોરી કરવા, પછી પકડાવી દે!
કરાવે એન્કાઉન્ટર અને એ જ સપડાવી દે!
ચડાવી દે સૂડીએ, એને રવાડે ચઢનારાને -
છાપરે ચઢાવે કોઇને, કોઇને ગબડાવી દે!
(નરોડા પાટીયાં - અપીલ કરી!!)**

હાઈકુ

**મૂકે આડશ
એસ્કોટ દેનારા જ!?
દિલ્હી પોલીસ..**

**મૂકાઇ ગયા
જૈનો લઘુમતિમાં -
હિંદુ મટીને..**

ચિંતન

*બાલનાદ્ બહવો દોષાસ્તાડનાદ્ બહવો ગુણા: ।
તસ્માત્ પુત્રં ચ શિષ્યં ચ તાડયેત્ર તુ લાયયેત ॥*

'બાળકને વધુ પડતા લાડ લડાવવાથી તે બગડી જ જાય છે, તેને તો શિક્ષા કરવાથી જ એનામાં શિસ્ત અને સદ્‌ગુણનું સિંચન થાય છે, એટલે જ પુત્ર અને શિષ્યને વધુ પડતાં અને ખોટા લાડની નહીં પણ શિક્ષાની વધારે જરૂર છે.'

આજની શિક્ષણ પદ્ધતિમાં હાઇસ્કૂલ-પ્રાથમિક શાળા જતાં બાળકને જરાક મોટી કે લાલ આંખ બતાવે તો પણ કુટુંબીજનો શિક્ષકને કોર્ટના કઠેરા સુધી ખેંચીને લઇ જાય છે. (કિંડરગાર્ડનમાં માત્ર ૩ થી ૪ વર્ષની વયના કેજી, બર્ડઝના બાળકોને જ પંપાળવાની વાત છે.)

આજે વિદ્યાર્થીઓમાં અશિસ્ત-ઉદ્દંડતા અને અભ્યાસ પ્રત્યે બેદરકારી છે તેનાં મૂળમાં 'સજા વિનાની સુરક્ષા' જ જવાબદાર છે.

આજે તો હાઇસ્કૂલમાં ભણતાં બાળકોને વાલીઓ અલાઉદ્દીનો ચિરાગની જેમ જ માગે તે હાજર કરી દે છે બાળક કહે : 'સ્કૂટર'- 'જી હજૂર' - 'મોબાઇલ' હાજર છે મેરે અક્કા - કપડાં-પેનો-પ્રવાસ-નાસ્તાના પૈસા તો આફાથી કઢાવે છે. બાળકની માગણીઓની યોગ્ય-અયોગ્યતા-પરિણામોની જરા પણ ચિંતા કર્યા વિના બાળકને પંપાળવામાં આવે છે.

બાળક પણ મા-બાપની લાચારીનો લાભ પૂરેપૂરો ઉઠાવે છે. ખરાબ સંગત અને અભ્યાસમાં અરૂચિ છતાં ય માગ્યાં વરદાનમાં 'તથાસ્તુ' સિવાય સાંભળવા જ ન મળે તો બાળક બગડવાની પરાકાષ્ટા એ જ પહોંચે ને?

પ્રાચીન સમયમાં 'શિષ્ય'ને શિસ્ત અને 'શિક્ષા'માં રાખી સદ્‌ગુણોનું સિંચન થતું.

સુવિચાર

- વિચાર વખતે શંકા શોભે અને આચાર વખતે શ્રદ્ધા *- માનસશાસ્ત્ર*
- ઇશ્વરને શોધો છો?? તેને માણસમાં જ શોધો *- રામકૃષ્ણ પરમહંસ*
- જેમ અર્થ વગરની વાણી નકામી છે તેમ વાણી વગર અર્થ મૂક છે, વાણી અને અર્થ બેય એકબીજા સાથે અભેદ રીતે જોડાયેલા છે *- સંત જ્ઞાનેશ્વર*
- આજના જમાનામાં દુઃખો જરાય વધ્યા નથી પણ માણસની સહનશક્તિ ઘટી છે *- પન્નાલાલ પટેલ*
- ઉપેક્ષાનો ભાર લઇ જીવવું મુશ્કેલ છે, જ્યારે તે પ્રિય વ્યક્તિ તરફથી હોય, આ ત્રણ અક્ષરનો શબ્દ ત્રણ મણ જેવો પુરવાર થાય છે *- પ્રેમભારતી*
- મનમાં જે ભાવ હોય એ યોગ્ય રીતે અને યોગ્ય સમયે યોગ્ય વ્યક્તિને કહેવાઇ જાય તો સંપર્કનું રૂપાંતર સંબંધમાં થાય છે *- થોમસ કુલર*
- નિષ્ફળતા પણ થાકીને આવી ઊભી રહેશે તારી સામે, સફળ થવાનો પ્રયત્ન તું વારંવાર કરી જો... *- જૈન કાવ્ય*

(સંકલન : દીપક બી.આસરા)

બોધ કથા

આપણને આપણા કામથી, મળતાં વેતન કે આવકથી, પારિવારીક સ્નેહી-સંબંધોથી, પાડોશીઓ કે મિત્રોથી સંતોષ નથી તેમના સ્વભાવ-ટેવો-વર્તન રીતભાત તમને દુઃખી કરે છે. આમાં એમનો દોષ જોવા કરતાં જે છે એવાં ને એવાં - એ પરિસ્થિતિને શાંતિ અને સંતોષથી સ્વીકારી લેવામાં જ સુખ-શાંતિ છે. દુઃખી થવાની તો જરાપણ જરૂર નથી જ.

લેખિકા જયવતી કાજી ન્યૂયોર્કમાં એક ટેક્ષીમાં જઇ રહ્યાં હતા. એક આફ્રિકન હબસી ટેક્ષી ડ્રાઈવર હતો-કદાવર બાંધો અને મોટી મોટી આંખો જોઇને જ ગભરાટ થાય એવાં હતા.

... ડ્રાઇવરે વાતની શરૂઆત કરી ભારત અને ભારતીયો વિશે એનો ઊંચો અભિપ્રાય હતો. યુનિવર્સિટીમાં અભ્યાસ કરતાં કરતાં તે ટેક્ષી પણ ચલાવતો હતો. ગ્રેન્ડ સેન્ટ્રલ સ્ટેશન આસપાસ બીજું શું શું જોવા જેવું છે એની માહિતી પણ આપી. એની નિખાલસ વાતો અને સ્વભાવ સ્પર્શી જાય એવાં હતા. ઉતરતી વખતે પૂછ્યું. તમે અહીં સુખી છો ને?

ડ્રાઇવરે જવાબ આપ્યો. 'હું ખૂબ જ સુખી છું સદાય ખૂશ રહું છું. મારા ધંધા માટે મને પ્રેમ છે, આવકથી સંતોષ છે. મારી જાતિ અને મારા બેકગ્રાઉન્ડનો મને કોઇ અફસોસ નથી. હું ખરેખર ખૂબ ખૂશ અને સુખી છું.' આવે કહેવાય જીવન પ્રત્યેનું વિધાયક વલણ...

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

માતા-પિતા અને શિક્ષકો બાળકોના ઉત્તમ પ્રવાસ ગાઈડ બને તો બાળકને વર્ગની ચાર દિવાલો કરતાંય ઉત્તમ રીતે હરતાં-ફરતાં શિક્ષણના જ્ઞાનના જગતમાં પ્રવેશ કરાવી શકાય છે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

શિયાળો જામી જ પડ્યો છે અહે દ્વારકા કરીને! જવાનું નામ જ નથી લેતો! મને ઠંડી જરા વધારે લાગે છે એટલે શિયાળો આવે ત્યારે એમ થાય કે કોશેટો જેવું કોઇ આવરણ બનાવી તેમાં પુરાઇ જાઉં તે શિવરાત્રી પછી જ મારા કોશેટોમાંથી બહાર નીકળું. આપણે માણસો શીતનિંદ્રામાં સરી શકતાં હોય. તો કેવું? પણ આપણે તો હજારો કામ લઇને બેઠા છીએ. શીતનિંદ્રા ક્યાં પૂરા સાત કલાકની નિંદર પણ ક્યા માણી શકીએ છીએ? ખરેખર તો ફુલગુલાબી ઠંડીમાં કાનટોપી પહેરી સ્વેટર ચડાવી ઘરની બહાર નીકળી જઇએ તો શિયાળા સાથે પણ ઇશ્ક થઇ જાય તેવી મોસમની મજા હોય છે.

અમારા જેવા નિશાળીયાઓ માટે તો આજ મોસમ છે. પ્રવાસની-ફરવાની-દુનિયાને કુરસતના ચશ્મા ચડાવીને જોવાની! અમે સ્કૂલના લગભગ સો વિદ્યાર્થીઓ સાથે દ્વારકાથી દીવ સુધીનો દરિયાનો ખોળો હમણાં જ ખૂંદી આવ્યા. મનોવિજ્ઞાન કહે છે કે બાળકના બોધાત્મક વિકાસ માટે સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન તેના અનુભવો છે અને અનુભવ મેળવવા માટે શાળા પ્રવાસ એક શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે. અહીં બાળક સમૂહજીવનના અને સહકારના પાઠ પણ વધારામાં શીખી શકે છે. મારાં કેટલાય બાળકો એવા હતાં પહેલીવાર દરિયો જોયો! કેટલો આહ્‌લાદ અનુભવ્યો એ તો એમના સુરજમુખીની જેમ ખીલેલાં ચહેરાં જોઇએ તો જ ખ્યાલ આવે. તેમની જિજ્ઞાસાવૃત્તિ અને કુતૂહલવૃત્તિ કેટલી પ્રબળ હોય છે તે કલાસની ચાર નિર્જિવ દિવાલોની વચ્ચે રહે ને ક્યારેક સમજાતું નથી, ખુલાસામાં પ્રકૃતિની ગોદમાં તેમને રમતાં મુકીએ એટલે તેમની શીખવાની જાણવાની તત્પરતા ઘમપછાડા કરવા લાગે. તેમના પ્રશ્નો અને પ્રવૃત્તિ અવિરત ચાલ્યા કરે. સાચી વાત તો એ છે કે અમને પણ એમાં એમની સાથે એટલી જ મજા આવે છે. અમારા એક શિક્ષક બલભદ્રસિંહ હંમેશા કહે છે કે, "સ્કૂલ પ્રવાસના આ ચાર કે પાંચ દિવસ જિંદગી બાળકોની સાથે બાળક બની જવામાં ઉતરી જાય છે. બે વર્ષ પહેલાં રાજસ્થાન ગયાં હતા. સમ કે જયાંથી રણ શરૂ થાય છે ત્યાંથી જેસલમેર પરત આવતા પાણીની એવી તંગી પડી ગયેલી કે એક જ બોટલમાંથી આખી બસના મુસાફરોએ (અલબત્ત એક જ શાળાનાં) ઘૂંટો ઘૂંટો પાણી પીધું હતું. યુવાનીના ઉંબરે ઊભેલાં વિદ્યાર્થીઓ સાથે રાત્રે તાપણું કરતાં કરતાં, રહાની ચુસકીઓ ભરતા-ભરતા જીવનના સુખદુઃખની લ્હાણ કરી લઇએ ત્યારે આત્મીયતાનો એવો મજબૂત રામતેસુ રચાય છે કે નિરંજન ભગતની પેલી પંક્તિઓ સમજીવન થઇ ઉઠે છે -

"ધરતી આંગળ માનવીના આ ઘડીક મિલન મેળા,
વાટમાં વચ્ચે ક્યારેક આવશે નક્કી વિદાય વેળા!
તો કેમ કરીનેય કાળ ભૂલેના એમ ભમીશું ભેળા!"

જો કે, ફરવાની બાબતમાં ગુજરાતીઓનો જોટો ન જડે. પણ બાળકોનો પ્રશ્ન છે ત્યાં સુધી માત્ર ફરવું એ પ્રવાસ નથી. પ્રવાસમાં આનંદની સાથે જ્ઞાન પણ અભિપ્રેત છે. આપણે જયાં જઇએ છીએ ત્યાનાં ઇતિહાસ અને ભૂગોળમાં પણ જાણવા જરૂરી છે. કારણ કે પ્રવાસ દરમિયાન મેળવેલું જ્ઞાન ચિરંજીવ અને જીવનનું ભાથુ સાબિત થાય છે. આપણાં પૂજ્ય પ્રવાસ લેખક અમૃતલાલ વેગડના નર્મદાના પ્રવાસ વર્ણનો વાંચ્યા પછી માણસમાં આટલું જ્ઞાન અને સૌંદર્ય શિક્ષણ ક્યાંથી આવ્યું હશે તેવો પ્રશ્ન થયાં વગર ન રહે! પણ શ્રી વેગડે પોતાનાં જ એક લેખમાં કહ્યું છે કે, "પિતાજી સાથે જબલપુરથી ભેડાઘાટ ચાલતાં જતાં અને સાથે પાછા આવતા - મારા પિતાજી મને નર્મદાના સૌંદર્યથી દીક્ષિત કરી ગયાં છે." લેખકના પિતાજીએ આપેલી દિક્ષાએ આપણને નર્મદાના શ્રેષ્ઠ પ્રવાસ વર્ણનો અને ચિંતન સભર - ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક નિબંધો આવ્યાં... આપણા સમાજમાં પ્રવાસ લગભગ ધાર્મિક જાત્રાઓનાં પર્યાય બની ગયાં છે. જૂનાગઢમાં ગિરનારની પરિક્રમા કરનાર અનેક જણ છે જેમણે એકવાર પણ અશોકના શિલાલેખ તરફ નજર સુદ્ધાં ફેંકી નથી. મારી શાળાના પ્રવાસ દરમિયાન મેં સતત નોંધ્યું કે બાળકોને મન મંદિર બધાં જ સરખાં નીરસ છે. સોમનાથ હોય કે દ્વારકા પાંચ મિનિટમાં દર્શન કરીને બાળકો બહાર આવી જાય છે. પણ જૂનાગઢના કિલ્લાની રા'ખેંગાર અને રા'નવઘણની વાતો રસપૂર્વક સાંભળે છે. સોમનાથનો ઇતિહાસ દરિયાકિનારે વધુ રસથી જાણે છે. હર્ષદ માતાના મંદિરની ચમત્કારની વાતને સાક્ષી ભાવે સાંભળી લે છે. પણ માધાપરના દરિયાકિનારે વેરાયેલાં શંખને ઝડપથી મિત્ર બનાવી લે છે.

તેને કરચલાઓની વસાહત વધુ ચમત્કૃતિ વાળી લાગે છે. પણ આપણને દરેક બાબત કે ઘટનાને ધર્મનાં ચશ્મા ચડાવી જોવાની ટેવ પડી ગઇ છે. જયાં ભગવાનના દર્શન નથી તે જગ્યા આપણને નજર કરવા યોગ્ય લાગતી નથી. કાકાસાહેબ કાલેકરના પ્રયાગરાજના પ્રવાસ નિબંધમાં અક્ષય વટના કિલ્લાના પ્રવાસના વર્ણનમાં કાકાજીએ સુંદર વાત લખી છે. "સાથેના સિપાઇની જરા ખુશામત કરીને અશોકના શિલાસ્તંભ પાસે જવાની મેં રજા મેળવી. સિપાઇ બિચારો કહે, ત્યાં દર્શન કરવા જેવું કશું નથી. દર્શન તો પેલા ભોંયરામાં છે. બિચારો ભોળો સિપાઇ! એ શું જાણે કે મારે માટે દર્શન કયું છે? પથ્થરના ગોળ થાંભલા પર દિગ્વિજય અને ધર્મવિજયના બે અમર લેખો છે, એની ભાળ એને ક્યારે લાગશે? હિન્દુસ્તાનમાં કેળવણી ફરજિયાત અને સાર્વત્રિક થશે ત્યારે?" કાકાજીના આ પ્રશ્નને આજે એક સદી પુરી થઇ છે. શિક્ષણ સાર્વત્રિક બન્યું છે છતાં ઇતિહાસની મૂંગી જબાનને ઉકેલવા જેટલા આપણે સામર્થ્યવાન બન્યાં છીએ ખરાં? આપણી કેળવણીમાં પ્રવાસ અને તેના અનુભવો ફરજિયાત ગણાય તો આ શક્ય બને.

શામળાજીમાં મંદિરની પાછળના ભાગે મેશ્વો નદીના કિનારે કળશી છોકરાની માની મૂર્તિ હતી. એક વિરાટ સ્ત્રીની મૂર્તિ હતી જેના ખોળામાં, ખભે, માથે ઘણાં ઘણાં બાળકો હતા. મારી માતાએ એ મૂર્તિનું રહસ્ય કહ્યુ હતું, 'ઘણાં છોકરા ધરાવતી ગરીબ મા પાસે જયારે ભગવાને થોડા બાળકો પોતાને સોંપી દેવા કહ્યું ત્યારે મા એ જવાબ આપ્યો : મારા શરીર પર ન સમાય તે બધા બાળકો તમે લઇ જાવ! અને મા નું સ્વરૂપ એટલું વિરાટ બન્યું કે કળશી (કદાચ! કરોડો) છોકરા તેના શરીર પણ જ સમાઇ ગયાં. એ મૂર્તિ તો આજે ખંડિત થઇ ગઇ છે અને ઘણાં ભાગે તો ત્યાં હશે પણ નહિ. પરંતુ માતૃવાત્સલ્યનું આ શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ મારાં મુખેથી અનેકોવાર બાળકો સમક્ષ ઉચ્ચારાયું છે. મારા પ્રવાસની એ યાદ શક્ય છે કોઇની પ્રેરણા બની એ મૂર્તિ જે ભગ્ન થઇ ગઇ છે તેનો પુર્નવતાર બનાવવા માટે તત્પર કરી જાય છે. સંસ્કૃતિનો પ્રવાસ આમ જ શક્ય બને છે.'

૨૩મી જૂન ૧૭૫૭ માં પ્લાસી પાસે માત્ર નવ કલાકનું યુદ્ધ ખેલાયું જેમાં ઇતિહાસનું વ્હેણ પલટાઇ ગયું અને ભારતની આઝાદી શિકસ્ત પામી. તેના વિષેની એક વાત વાંચી હતી. પ્લાસીનું યુદ્ધ મુર્શિદાબાદ પાસે થયું, જેમાં બ્રિટીશ ઇસ્ટ ઇન્ડિયા કંપનીના ફક્ત ૪૪૦૦ સૈનિકોએ નવાબના પચાસ હજાર સૈનિકોને હરાવી દીધા. નવાબ સાથે ફ્રાન્સની સેના પણ હતી. યુદ્ધ શરૂ તો ૧૭૫૬માં થયું હતું. નવાબનાં સૈનિકોએ ફોર્ટ વિલિયમ તથા કોલકાતા પર કબજો મેળવી જ લીધો હતો. આથી કલાઇવની પ્રતિષ્ઠા ઘણી ખરડાઇ ગઇ. તેણે નવાબના સેનાપતિ મિર ઝાફરને ફોડી પોતાની બાજુ કરી લીધો અને ૨૩મી જૂન ૧૯૫૭ માં સવારે છ વાગ્યે પલાસીમાં જંગ ખેલાયો.નવાબના સૈનિકોની સંખ્યા વધુ હતી. પરંતુ બપોરે બાર વાગ્યે - મૂશળધઆર વરસાદ વરસ્યો. અંગ્રેજોએ પોતાની તોપ, બંદૂકો અને દારૂગોઠો ઢાંકી રાખ્યો પણ ફ્રાન્સની સેના અને નવાબે બેદરકારી દાખવી. બપોરે બે વાગ્યે વરસાદ અટક્યો ત્યારે નવાબની તોપો અને દારૂગોળો બરબાદ થઇ ચૂક્યો હતો, અને એ જ વખતે મિર ઝાફરની આગેવાની હેઠળની પાયદળ સેનાએ લડવાની ના પાડી દીધી. નવાબના બાકીના સૈનિકો દારૂગોળા વગર યુદ્ધમાં ઉતર્યા. પરંતુ પાંચ વાગતા સુધીમાં હાર નિશ્ચિત બની ગઇ અને નવાબે શરણાગતિ સ્વાકાલી લીધી. કલાઇવના ૨૨ સૈનિકો સામે નવાબે ૫૦૦ સૈનિકોનો બલિ ચડાવી દીધો. માત્ર આટલું જ ક્યાં હતું? અંગ્રેજો માટે ભારતને ગુલામ બનાવવાના દરવાજા પણ ખુલી ગયા. ભારતના ૨૦૦ વર્ષ ગુલામીમાં હોમાઇ ગયા. જેના પરિણામ આજ સુધી ભોગવી રહ્યાં છીએ.

આ યુદ્ધ સ્થળ પ્લાસી અત્યારે પ્રવાસન વિભાગ અને પ્રવાસીઓની ઉપેક્ષાનું ભોગ બન્યું છે. તેની હાલત જોઇને બાંગ્લા કવિ નવીનચંદ્ર પ્લાસીને 'ભારતની ઉદાસ રાત' તરીકે વર્ણવે છે. પરંતુ આવી જગ્યાઓ જેણે દેશના - વિદેશના ઇતિહાસને, અરે! ભૂગોળને પણ પલટી નાંખી તેના પ્રવાસ ભારતના ભાવી નાગરિકો માટે અનિવાર્ય રીતે યોજવા જોઇએ. કારણે કે માણસ ઇતિહાસમાંથી જેટલું વધુ શીખશે એટલું ભવિષ્ય વધુ ભૂલ રહિત અને ઉજવળ બનશે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

શીળસ ઉત્પન્ન થવા માટે કયા કારણો જવાબદાર હોઇ શકે તેના પર નજર કરી એ તો મુખ્યત્વે આહાર સંબંધી કારણો, જેમાં અતિ ખાટા-ખારા - તથા તીખા પદાર્થોનું સેવન, ઉપરાંત વિરૂદ્ધાહાર અને પિત્ત વધારનારા પદાર્થોનું સેવન

શીળસ નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

શીળસ... ઘણા ખરાને થયું હશે, ઘણા ખરાને થતું જોયું હશે. અમુક મિનિટોમાં શરીર ઢોકળાં જેવું થઇ જાય અને સખત ખંજવાળ, ચમચમાટી થાય. આ શીળસ તાત્કાલિક થાય અને અમુક દવાઓ લેવાથી તાત્કાલિક મટી પણ જાય, પણ એવા ઘણા રોગીઓ છે કે જેઓને શીળસ ઘર કરી જાય છે. એવા કિસ્સાઓમાં તેની યોગ્ય સારવાર જરૂરી બને છે. જાણીએ શીળસ વિશે...

મહર્ષિ ચરકે આ રોગને 'શીતપિત્ત' તરીકે ઓળખાવ્યો છે અને તે મુખ્યત્વે રક્ત વડે (દૂષિત રક્ત વડે) થાય છે તેમ કહ્યું છે. ઠંડી-ગરમ, સ્નિગ્ધ રૂક્ષ વગેરે પ્રતિપક્ષી ઉપક્રમી વડે પણ જે રોગ સારો ન થાય તેને રક્તજ માનવો તેમ જણાવાયું છે. મુખ્યત્વે ખોરાક, માનસિક વ્યગ્રતા, જંતુઓનાં કરડવાથી, પ્રતિકુળ વાતાવરણમાં રહેવાથી રક્તજ રોગો થાય છે. ચામડી વિચિત્ર વર્ણની થાય, સોજા ચડે અને ખંજવાળ આવે ક્યારેક તો એટલી બધી ખંજવાળ આવે કે વ્યક્તિ સ્થળ સમયનું ભાન ભૂલીને બસ, ખંજવાળ્યા જ કરે.

શીળસ ઉત્પન્ન થવા માટે કયા કારણો જવાબદાર હોઇ શકે તેના પર નજર કરી એ તો મુખ્યત્વે આહાર સંબંધી કારણો, જેમાં અતિ ખાટા-ખારા - તથા તીખા પદાર્થોનં સેવન, ઉપરાંત વિરૂદ્ધાહાર અને પિત્ત વધારનારા પદાર્થોનું સેવન. આધુનિકોના મત મુજબ અસાત્મ્ય એવા પ્રોટીન પદાર્થોનું સેવન જવાબદાર છે. આ ઉપરાંત એવા અનેક પ્રકારના આહારો કે જેના કારણે શરીર પ્રતિકૂળ રીએકશન આપે. જેમ કે આથાવાળી વસ્તુઓ, ચોકલેટ, કઠોળ, બ્રેડ, ડુંગળી, લસણ, ઇંડા, દૂધ, અનાનસ, સ્ટ્રોબરી આદિ... આ લીસ્ટ ખૂબ લાંબુ છે વળી, દરેક વ્યક્તિને આની પ્રતિકૂળ અસર થતી હોતી નથી.

આહાર ઉપરાંત અમુક ગ્રુપના ઔષધોને કારણે પણ શરીરની પ્રતિકૂળ પ્રક્રિયા સ્વરૂપે શીળસ થઇ શકે છે. આ ઉપરાંત મધમાખી - મચ્છર કે કોઇ જીવાતના કરડવાથી ફળ સ્વરૂપે તેમજ અમુક કિસ્સાઓમાં આંતરડાની કૃમિ પણ શીળશ માટે કારણભૂત છે.

આ ઉપરાંત ખૂબ ઠંડા પવનનો સંપર્ક, ભય, ગરમથી ઠંડા વાતાવરણ કે પાણીમાં અચાનક પ્રવેશ, શ્રમ કે સંતાપથી પીડિત વ્યક્તિનું સહસા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું, ખુબ ઠંડીમાંથી અચાનક સૂર્યનો પ્રકાશ સેવવો. પરાગરજ, સુગંધી અત્તર, જંતુનાશક દવાઓ આદિના સંપર્કને કારણે પળ શીળસ થઇ શકે.

આયુર્વેદ મુજબ શીળસમાં રક્ત-પિત્ત અને ત્યારબાદ કફ-વાયુની દુષ્ટિ થાય છે. જે સમગ્ર શરીરમાં ફેલાય છે. જ્યારે આધુનિક વિજ્ઞાન મુજબ શીળસ (Urticaria) માં રક્તવાહિનીઓ પહોળી થઇ જાય અને લસિકાસ્રાવ વધુ થાય જે ચામડીના અંદરના ભાગે એકત્રીત થાય જેના કારણે રક્તવાહિનીઓ દબાઇ જાય છે. આથી ત્વચા પર રક્ત- શ્વેત વર્ણના ચકામાઓ જોવા મળે છે.

શીળસના આયુર્વેદ તેમજ આધુનિક વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ અનેક પ્રકારો છે પણ તેમાં મુખ્ય લક્ષણો સ્વરૂપે ત્વચા અને ચકામાઓ અને ખંજવાળ જ છે.

શીળસની ચિકિત્સા જોઇએ તો સર્વપ્રથમ જે કારણે શીળસ થાય છે તે કારણોનું સેવન બંધ કરવું ફરજીયાત છે. વ્યક્તિ સક્ષમ હોય તો શોધન કર્મ તેમજ રક્ત મોક્ષણ કરાવવું. આ ઉપરાંત જે કારણે શીળસ થતું હોય તે કારણે અનુરૂપ ચિકિત્સા કરવી જેમ કે જવરને કારણે, માનસિક સંતાપને કારણે, દવાના રીકેશનને કારણે આદિ. મુખ્ય ઔષધોમાં હળદર, આદુ, ત્રિકટુ, અજમો, વાવડીંગ, ખેરછાલ, લીમડો, નાગરમોથ, ગળો, આમળા આદિ મુખ્ય છે. આ ઉપરાંત અજમોદાદી ચૂર્ણ, પંચનિમ્બ ચૂર્ણ, અવિપત્તિકર ચૂર્ણ, વિરેચન ચૂર્ણ, મંજીષ્ઠાદિ ક્વાથ, દંશમૂળ ક્વાથ, ભૂનિમ્બાદિ ક્વાથ આદિ અસરકારક છે. હરીદાખંડપાક પણ એક ઉત્તમ ઔષધ છે.

જીર્ણ અવસ્થા હોય તો વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પ્રમાણે લાંબા સમય સુધી ચિકિત્સા જરૂરી બને છે. રોગ કરનારા દ્રવ્યો, આહાર વિહારનો ત્યાગ અને યોગ્ય ચિકિત્સા ધીરજપૂર્વક કરવામાં આવે તો ચોક્કસથી પરિણામો મળે જ છે...

યુવતી ઘડીભર વડીલ સામે જોઇ રહી, પછી કોણ જાણે શું થયું, ઝટપટ બે પેકેટ વડીલને આપી સુડલો માથે ચઢાવી ચુપચાપ ચાલતી થઇ ગઇ, જતાં જતાં તેની આંખમાં આંસુ હતા

સંસ્કાર દર્શન

- અનંત ન. વ્યાસ

- **ઘટના-૧**

એક ઘટના ઘટી. આ ગામનો પાદર. મનને સ્પર્શી જાય તેવી. ભલે વાત મામૂલી લાગે પણ પ્રેમ-ભાવનામાં સ્નાન કરાવે તેવી. તમને થશે - અરે આવું તો અવારનવાર બને છે પણ જે ક્યારેક બની જાય છે તે મન પર એક અવિચલ છાય મુકતું જાય છે. તેની યાદ પણ હૃદયને ભીંજવે છે. આનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે. બાકી તો જયાં છાપા ઉઘાડિયે ત્યાં હત્યા-લૂંટ-ચોરીને સેક્સનાં જ સમાચારો વાંચવા મળે. મન ઉદાસીન થઇ જાય છે. મનમાં થાય અહીં પણ વિશ્વના અતિ નિષ્કૃષ્ટ શહેરનો પડછાયો પડવા લાગ્યો છે કે શું... પણ ના આ ભારત છે. અહીં ક્યારેક તદ્દન અપરિચિતોમાં થતી પ્રેમવૃષ્ટિ નિહાળવા મળે છે.

હમણાં થોડા દિવસ અગાઉ ઇસ્કોન મંદિર સામે એક વિશિષ્ટ - પ્રેમ પ્રસંગના સાક્ષી થવાનું બન્યું. અમો જયાં બસમાં ઊતર્યા ત્યાં 'સ્ટોબરી' વેચતી બહેનો સામે આવી. અમારી સાથે એક વડીલ પણ ઊતર્યા હતા. તેણે ભાવ પૂછ્યો તો કહે, દાદા ભાવ શું લેવાનો, માત્ર આશીર્વાદ આપો.' ફરી પુછ્યું તો જવાબ એ જ મળ્યા. આ કદાચ વેચવાની યુક્તિ પણ પણ હોય, પેલા વડીલ આનંદી તે કહે, 'લે આશીર્વાદ આપું છું. સાત છોકરાની મા થા' વેચનારી હસી પડી, 'અરે દાદા આ બેનું માંડ પુરૂં થાય છે. ક્યારેક ભૂખ્યા રહેવું પડે છે. ત્યાં સાતને શું કરીશ.'

ના દાદા - સારા આશીર્વાદ આપો.

'લે ત્યારે જીવતી રહે ને સુખી થા - તેવા આશીર્વાદ છે.'

બસ...

બસ દાદા.... હવે તમારો આશીર્વાદ સાચો પડ્યો...

શું? વડીલ જરા ગુંચવાયા.

'દાદા, તમે જીવતી રહેવાનો આશીર્વાદ તો આપ્યો પણ જીવવા માટે જમવું પડે, અને તે માટે નાણાં જોઇએ, એ તો તમે આ ખરીદો તો જ મળે ને...'

વડિલે હવે તે યુવતી સામે બરાબર જોયું. 'વાહ મારી દીકરી ડાહી અને ચબરાક છે... અને પછી પાકીટમાંથી સૌની બે નોટ તેના હાથમાં મુકી કહે - લે દીકરી... આજનો દિવસ પેટ ભરીને જમજે... ને હવે કહે - આનો શો ભાવ છે?'

અરે દાદા... આ તમે આપ્યાને.... યુવતીએ પણ વિસ્મયથી સામે જોયું.

'એ તો આશીર્વાદની સફળતા...'

યુવતી ઘડીભર વડીલ સામે જોઇ રહી. પછી કોણ જાણે શું થયું. ઝટપટ બે પેકેટ વડીલને આપી સુડલો માથે ચઢાવી. ચુપચાપ ચાલતી થઇ ગઇ. જતાં જતાં તેની આંખમાં આંસુ હતા. પેલા વડીલ પણ ચશ્મા ઉતારી આંખ સાફ કરતા હતા... બે તદ્દન અપરિચિત હૃદયો વચ્ચે ભાવ-સંબંધ જોડાઇ ગયા. વાતાવરણ પ્રતિત બની ગયું.

- **ઘટના-૨**

શાક-માર્કેટનો તો આપણને નિત્યનો અનુભવ ત્યાં પણ વિશિષ્ટ અનુભવ થાય. થોડું નુકસાન વેઠીને પણ ગ્રાહક જાળવવા તેવું સામાન્ય વલણ હોય છે. સાવ અજાણી વ્યક્તિ પરત્વે પણ ભાવ દર્શાવાતો હોય છે. મારે થોડા દિવસ પહેલાં સહજ મોડેથી શાક માર્કેટમાં જવાનો પ્રસંગ બન્યો. માત્ર બટેટા લેવાના હતા. મોટા ભાગની લારીઓ પાછી ફરી ગયેલી. બે ત્રણ અજાણી લારીઓ હતી. મેં બટાટાનો ભાવ પુછી બટેટાં વીણ્યાં ને જોખવા માટે આપ્યા. એ બહેને મારી સામે જોયું. પછી મેં વીણેલાં બટેટા સામે જોયું ને કંઇ બોલ્યા વિના બધા બટેટા ઢગલામાં પાછા ઠાલવી દીધા, મને નવાઇ લાગી સામે જોયું તો કહે, 'આ તમે બધા કાચા બટેટા વીણ્યા, એ કાલ બગડી જાય. આવો માલ પુરા ભાવે ન દેવાય. મોટા પાકા બટેટા વીણી લો.'

મેં કહ્યું, મે તો કાચા - પાકા બટેકા હોય તે ખબર નથી તમે જ વીણી લો.

બટેકા લઇ ઘરે આવતાં વિચાર થયો. એ બાઇને તો માલ વેચવાનો હતો. મને પધરાવી દીધા હોત તો... આ તો કાલ બગડી જવાના - તે તેને નુકશાન થવાનું... પણ એ બાઇએ પોતાનો ફાયદો ન વિચાર્યો? ગ્રાહકનો સંતોષ વિચાર્યો.'

મને ઘણાં વરસ - પૂર્વનો પ્રસંગ યાદ આવ્યો ત્યારે હું રાજુલા ગામે નોકરી કરતો હતો. ગામમાં એક 'પટેલ કોલ્ડ્રીંક' તેમાં ઘણીવાર મિત્રો સાથે અમે આઇસ્ક્રીમ ખાવા જતા.

એક વખત મિત્રોમાં કોણ વધારે આઇસ્ક્રીમ ખાય તેની શરત લાગી. અમે પ્લેટ પર પ્લેટ મંગાવી. જયાં ચાર પ્લેટ પુરી થઇ ને નવો ઓર્ડર આપીએ ત્યાં દુકાનના માલિક આવ્યા. કહે, 'હવે તમને વધારે આઇસ્ક્રીમ નહિ મળે...'

પણ અમે પુરા પૈસા ચુકવવાના. તમને શું વાંધો છે? તો માલિક કહે, જુઓ ભાઇઓ, હું તમોને ઓળખું છું. તમો અવાર-નવાર આવો છો. તે પૈસાનો તો કોઇ સવાલ નથી.

તો વાંધો શું છે?

વાંધો છે તમારી સૌની તબિયતનો ખ્યાલ રાખવા બે-ત્રણ પ્લેટથી વધારે ખાવાથી આંતરડા બગડે છે. તમારે તમારૂં પેટ બગાડવું હોય તો બીજી દુકાને જાવ - પણ હું તમને હવે વધારે નહીં આપું...

દુકાનદારે અમને માંગીએ તે પ્રમાણે આઇસ્ક્રીમ જો આપ્યો હોત તો - તેનો તો ધંધો હતો. પરંતુ માત્ર ધંધાદારી દૃષ્ટિથી નહિ પણ ગ્રાહકના સ્વાસ્થ્ય અંગે પણ તેને ચિંતા હતી.

અમે તેની વાત માની અને ઊભા થયા તો શિખામણ સ્વરૂપે કહે, 'તમે ગમે ત્યાં, ગમે ત્યારે, પણ કોઇ દિવસ બે પ્લેટ કરતાં વધારે આઇસ્ક્રીમ ન ખાશો. લાંબે ગાળ તે નુકશાન કરે છે.'

- **ઘટના-૩**

થોડા વર્ષ પહેલાં બનેલો પ્રસંગ છે મારે ઘ-૫ જવું હતું તેથી સાત - આઠના બસ સ્ટેન્ડ પર ઊભો હતો. લગભગ અર્ધો કલાક થયો ને બસ આવી. ન કોઇ રીક્ષા નીકળી. કંટાળી પાછા ફરવાનો વિચાર કર્યો. ત્યાં એક રીક્ષા આવી. પ્રૌઢ વ્યક્તિ - વ્યવસ્થિત પોષાક - રીક્ષા ચલાવે - મને કહે, ચાલો બેસી જાવ, ક્યાં જવું છે?

*(અનુસંધાન પાના નં.