સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

કોઇના કે'વાથી એન્કાઉન્ટરીયાં પગલાં ભરે છે,
કરે બંદોબસ્ત, તડકે મરે, સાહેબોથી ડરે છે,
ઘરે દબાણે તપાસ, ચરે હપ્તા, ઘરે નજરાણાં -
પ્હેરા ભરી મરે, છતાં ય પોલીસ 'બહુરૂપી' ઠરે છે!!

જયાં જયાં જાય છે,
શ્રી આશારામ બાપુ -
પ્રગટે હોળી!
(પાણીની 'હોળી')

પુત્રી પ્રેમનાં -
- વ્હાલના દરિયામાં,
ડૂબાડે સૌને -
(કરૂણા-'નિધી')

હાઈકુ

ચિંતન

અભિપ્રાયં યો વિદિત્વા તુ ભર્તુઃ સર્વાણિ કાર્યાણિ કરોત્યતન્દ્રી ।
વક્તા હિતાનામનુરક્તઃ આર્યઃ શક્તિજ્ઞઃ આત્મેવ હિ ઓસનુકંપનીયઃ ॥

વિદુરનીતિના આ ગ્રંથમાંથી આ શ્લોક છે :

'જે નોકર, દાસ પોતાના શેઠ-માલિક-રાજાનો અભિપ્રાય-ઇચ્છા જાણીને એક ક્ષણ પણ ગુમાવ્યા વિના આળશ રાખ્યા વિના-ઉત્સાહમાં જ બધાં કામ કરે છે, અને રાજા-શેઠ-માલિકનું જેમાં હિત હોય એવો જ મત-અભિપ્રાય વાત કરે છે, પોતાના સ્વામી ઉપર જ સદાય સ્નેહ વરસાવે એવા સજ્જન સ્વામીની શક્તિઓની વાકેફ-પરિચિત એવો દાસ-સેવક, પોતાના સ્વામી માટે પોતાના આત્મા જેટલો જ સદાય જાગૃત રહે છે.'

પ્રાચીન રાજનીતિના ગ્રંથમાં રાજા-શેઠ માલિકની ત્રણ શક્તિ દર્શાવવામાં આવી છે. ૧. રાજાનું પ્રભુત્વ-એટલે કે તેનો આસપાસ પડતો પ્રભાવ. ૨. રાજાની મંત્રશક્તિ એટલે કે બુધ્ધિ સામર્થ્ય વડે લેવાતા નિર્ણયો અને ત્રીજી ઉત્સાહ શક્તિ - કામ કરવાનો ઉત્સાહ અને તનમનાટ જેને કારણે તે અને તેની આસપાસના સૌ 'દોડતાં' જ રહે છે. વિદુરજીએ પણ અહીં 'શક્તિજ્ઞઃ' કહી આ ત્રણ શક્તિનો માર્મિક ઉલ્લેખ કર્યો છે.

આપણા મુખ્યપ્રધાનશ્રી નો પ્રભાવ દિવસો દિવસ રાજયોની સરહદ વટાવી વિદેશ સુધી વિસ્તર્યો છે, બુધ્ધિ સામર્થ્યથી ઉદ્યોગપતિઓને આંગળીના ટેરવે રમાડે છે, અને કામ કરવા અને લેવાના ઉત્સાહથી સમગ્ર તંત્રને સદાય 'દોડતું' જ રાખે છે આવા શેઠ-માલિક-રાજા પ્રત્યે નોકરે સદાય સેવાભાવથી વર્તવું જોઇએ.

સુવિચાર

- સ્વાસ્થ્ય, તંદુરસ્તી, આરોગ્ય વિનાનું જીવન - જીવન જ નથી - એરિફાન
- સ્વાસ્થ્ય એટલે રોગોની ગેરહાજરી જ માત્ર નહિ પણ વિધાયક ઉર્જાની હાજરી - જે. કૃષ્ણમૂર્તિ
- આરોગ્ય-તંદુરસ્તી માત્ર શરીરનું જ નહીં આત્માનું પણ આભૂષણ છે - ટેનિસન
- સ્વાસ્થ્યમાં 'સ્વ' એટલે પોતાનામાં 'સ્થ' એટલે સ્થિત જે પોતાનામાં જ સ્થિર રહ્યો છે તે સ્વસ્થ - ઓશો રજનીશ
- યોગ કયા પ્રકારનો છે તેના કરતા પણ રોગી કેવા પ્રકારના સ્વભાવનો છે એ જાણવું વધારે મહત્વનું છે. - ઓસ્લર
- સ્વાસ્થ્ય અંગે ને વધારે પડતી કાળજી પણ માનસિક બિમારી ને નિમંત્રણ જેવું જ છે - ફ્રેંકલીન
- તન અને મનથી જે સ્ફૂર્તિમાં રહી સુખ અનુભવતો હોય તે 'નિરોગી' જ છે- ઓસ.ભટ્ટાચાર્ય

બોધ કથા

આપણે ઘણીવાર સામાવાળાની અનુકૂળતા-તેનું સમયપત્રક જોયા-જાણ્યા વિના આપણી મરજી-ફુરસદે ફોન કરીએ, મળવા જઇએ એ યોગ્ય નથી. મારા એક મિત્રને તો 'ફોન કેટલા વાગે કરૂં?' એ પણ ફોનથી પૂછવું પડતું. કેટલીકવાર યોગ્ય - લાયકાતવાળી વ્યક્તિને આપણે અયોગ્ય હલકાં કામ ચીંધીએ છીએ એ પણ બરાબર નથી.

વ્હીસ્બર ઇન્ટીરીયર ઇજનેર હતા. તેની પાસે સારો કૂતરો હતો. તેનાં મત્થે એમને ખૂબ લગાવ એને કોઇ મળવા જાય ત્યારે તેની વાતોના કેન્દ્રમાં લગભગ કૂતરો અને તેનાં પરાક્રમ જ હોય.

તેની પડોશમાં એક (માનવ) સર્જન ડોકટર રહેતા હતા. એકવાર વ્હીસલરનાં કૂતરાને શરદી થઇ ગઇ. વ્હીસલરનો શ્વાસ પણ મુંઝાવા લાગ્યો. મોડી રાત્રે સર્જન ડો. મેકેન્સી જે પડોશમાં રહેતા સર્જન હતા એને ફોન કર્યો. બેગ લઇને આવી જાવ ને! ડો. મેકેન્સી ગયા. ફરિયાદ જાણી - કૂતરાને તપાસી શરદીની ગોળીઓ આપી સ્મિત સાથે રવાના થયા.

બીજી રાત્રે એ જ સમયે ડો. મેકેન્સીએ વ્હીસલરને ફોન કર્યો. 'જરા આવી જાઓ ને!' વ્હીસલરને એમ કે પોતાના કૂતરા બાબત જ કંઇ ખાસ સૂચના આપવાની હશે - ગયા.

મેકેન્સીએ કહ્યું તમે સારા ઇન્ટીરીયર છો એટલે થોડી સલાહ લેવી'તી, કાલે મારા દરવાજાને કલર કરાવવાનો છે એટલે મને વિચાર આવ્યો તમારી સલાહ લઇ જોઉં? કેવો કલર કરાવું?!

વ્હીસલરના ચહેરાનો રંગ ઉડી ગયો. પોતાની ભૂલ પણ સમજાઇ.

છેલ્લા ૬૨ વર્ષોમાં આપણે અનેક પક્ષો, નેતાઓ અજમાવી ચૂક્યા છીએ, પરંતુ તેમાં કોઇ સુધારો થયો નથી, તેથી એ વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે પક્ષ કે નેતા બદલવાથી કાંઇ ફરક થવાનો નથી, આપણે જ કાંઇક કરવું પડશે

રાજકીય અને સુશાસન એજન્ડા

- પ્રો. અશ્વિન ન. કારીઆ

ગુજરાત વિધાનસભાની ચુંટણીઓ પુરી થઇ. હવે થોડા સમયમાં લોકસભા ચુંટણીઓના પડઘમ ગાજશે. સ્વાતંત્ર્ય બાદ ૬૪ વર્ષો પછી પણ આમ નાગરિકને રાજય પ્રજાસત્તાક હોવાનો અનુભવ થવાની બાકી છે. આપણા વિધાનગૃહોમાં સારા, પ્રજાલક્ષી કાનૂનો ઘડવાના બદલે પ્રજાવિરોધી કાનૂનો ઘડાય છે. સંસદમાં વિતંડાવાદ ચાલે છે. ધમાલ સર્જાય છે અને ટી.વી. પર તેમને ઝઘડતા, સરકાર અને અધ્યક્ષને લાચાર બનતા, વારેવારે સંસદની મોકુફીના દૃશ્યો દૂરદર્શન પર આપણે નિહાળીએ છે. અખબારોમાં વાંચીએ છીએ.

સંસદમાં હાલ Civil Liability ખરડો રજૂ કરાયો છે. તેની જોગવાઇ મુજબ કોઇ વિદેશી કંપની ભારતમાં જો પરમાણુ સંયંત્ર લગાવે લગાવે અને જો તેમાં કોઇ દુર્ઘટના સર્જાય તો કંપનીની જવાબદારી માત્ર રૂા. ૧૫૦૦ કરોડ સુધીની હશે. વિશ્વના કોઇ પણ દેશમાં જયારે પરમાણું અકસ્માત થયો છે ત્યારે હજારો લોકો મૃત્યુ પામ્યા છે. અને હજારો કરોડોનું નુકશાન થયું. છે. ભોપાલ ગેસ કાંડમાં અત્યાર સુધી રૂા. ૨૨૦૦ કરોડ પીડીતિને ચુકવાયા છે. જે ખુબ જ ઓછા મનાય છે. તેવામાં રૂા. ૧૫૦૦ કરોડ તો કાંઇ જ નથી. એક પરમાણુ અકસ્માત જાણે કેટલા ભોપાલકાંડ બરાબર હશે તેની કલ્પના પણ અઘરી છે. આવી કંપની સામે કોઇ પોલીસ કેસ કે અદાલતમાં કેસ કરી શકાશે નહીં. માત્ર રૂા. ૧૫૦૦ કરોડ લઇને કંપનીને જવાબદારીમાંથી મુક્ત કરવામાં આવશે. આ ખરડાની જોગવાઇઓ વાંચતા એમ લાગે છે કે આ દેશના લોકોની જિંદગીઓને કીડ-મંકોડાના ભાવે વેચવામાં આવી રહી છે. આપણી સંસદ આવું શા માટે કરી રહી છે? નક્કી આપણા સાંસદો પર કાં તો કોઇનું દબાણ છે અથવા કેટલાક સાંસદો કે રાજકીય પક્ષો વિદેશી કંપનીઓનાં હાથમાં વેચાયા છે.

હમણાં થોડા સમય અગાઉ સમાચાર પ્રગટ થયા હતા કે રિલાયન્સ કંપની મહારાષ્ટ્રમાં ખાનગી યુનિવર્સિટી શરૂ કરવા ઇચ્છે છે. તેના મુખીયા મહારાષ્ટ્રના શિક્ષણમંત્રી રાજેશ ટોપેને મળ્યા અને તેમની આ ઇચ્છા પુરી કરવા રાજેશ ટોપેએ વિધાનસભામાં ખાનગી યુનિવર્સિટીનો ખરડો મંજૂર કરાવી દીધો. આ જ મહારાષ્ટ્ર વિધાનગૃહમાં અંધશ્રધ્ધા નિર્મૂલન ખરડો છેલ્લા ૭ વર્ષથી પડતર છે. અને તેને પસાર કરવામાં આવતો નથી. કોઇ ઔદ્યોગિક પરિવારની ઇચ્છા પુરી કરવા આપણી સંસદ/ધારાસભા કાયદો પસાર કરવા તરત રાજી થઇ જાય છે. પરંતુ લોકહીત કાનૂનના ખરડાઓ કાં તો રજૂ કરાતા નથી, રજૂ થાય તો પસાર કરવામાં આવતા નથી અથવા ટલ્લે ચડાવવામાં આવે છે. દા.ત. મહિલા આરક્ષણ, લોકપાલ.

આપણા દેશની ખાણો, ખેતીની જમીનો, જંગલો, પાણીના ભાવે ઔદ્યોગિક પરિવારોને વેચવામાં આવી રહ્યાં છે. ખેડૂતો પાસેથી જમીનો છીનવી લઇને કંપનીઓને સસ્તા ભાવે આપવામાં આવે છે. સાંસદો પ્રશ્નો પૂછવાં/ન પૂછવાંના પૈસા લેતા હોવાના આરોપો થયા છે. કેટલાય મંત્રીઓ અને સરકારી બાબુઓ ઔદ્યોગિક પરિવારોનાં હાથની કઠપુતળી બની ગયા છે. સરકારમાં મંત્રીપદનો નિર્ણય વડાપ્રધાન કે મુખ્યપ્રધાન નહીં, ક્યારેક ઔદ્યોગિક ગૃહો કરતા હોય છે. એ કહેવું અતિશયોક્તિ નહીં કહેવાય કે કેટલાક રાજયોની સરકારો અને કેન્દ્ર સરકારના કેટલાક મંત્રાલયો આ ઔદ્યોગિક પરિવારો જ ચલાવી રહ્યાં છે.

ગુજરાતમાં બાયડ તાલુકામાં ચૂંટણીના મામલે લગભગ ૧૪૦ મતદારોને ઉકળતા તેલમાં હાથ બોળવાનો ગંભીર બનાવ બની ગયો. ચૂંટણીની અદાલતે બાલાસિનોર તાલુકાના કોઇ ગામમાં દલિતોનાં ઘરો સળગાવી નાખવામાં આવ્યો. ગ્રામ વિસ્તારોમાં બાળકોની માંદગીનાં પ્રશ્ને હજી પણ તેમને ડામ દેવામાં આવે છે. આપણા સાંસદો/ધારાસભ્યો/મંત્રીઓ સહેલાઇથી લોકોને મળતા નથી. અને મોટા ઉદ્યોગપતિઓ, અભિનેતા, અભિનેત્રીઓને અનિર્ધારિત કલાકો સુધી મુલાકાતો આપી તેમનાં પ્રોજેક્ટો ઝડપથી મંજૂર કરી દે છે. ધર્મ અને રાજય વચ્ચે વિભાજન, અંધશ્રધ્ધાઆ નાબુદી, સરકારની જાહેર જવાબદારી, ન્યાયતંત્રમાં વિલંબ, મહિલા અનામત, લોકપાલ રચના જેવા અનેક વિષયોનાં મહત્ત્વના ખરડાઓ અઠવાય છે કે અટકાવાય છે. પ્રજાની સલામતીનો પ્રશ્ન ગંભીર બની રહ્યો છે. નિર્દોષ દેખાવકારો પર અને કેદીઓ પર પણ પોલીસ અત્યાચારના મુદ્દાઓ ઘણા સળગતા રહ્યા છે અને આ વિશે કાયદાકીય કે અન્ય પગલાંઓ ભરવામાં કેન્દ્ર કે રાજય સરકારો નિષ્ફળ રહી છે.

આ બધું જોઇને ભારતીય રાજનીતિ અને ભારતીય જનતંત્ર સામે એક બહુ મોટો પ્રશ્નાર્થ ખડો થાય છે. તમામ રાજકીય પક્ષોનું ચરિત્ર એક જ છે. આપણે કોઇ પક્ષ કે ઉમેદવારને મત આપીએ તેનાથી કાંઇ ફરક પડતો નથી. છેલ્લા ૬૨ વર્ષોમાં આપણે અનેક પક્ષો, નેતાઓ અજમાવી ચૂક્યા છીએ. પરંતુ તેમાં કોઇ સુધારો થયો નથી. તેથી એ વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે પક્ષ કે નેતા બદલવાથી કાંઇ ફરક થવાનો નથી, આપણે જ કાંઇક કરવું પડશે.

આપણા દેશમાં માત્ર આર્થિક સુધારાઓની વાતો થાય છે. અને ફક્ત આર્થિક વૃધ્ધિને વિકાસની પગદંડી માનવામાં આવે છે. દેશમાં ચૂંટણી સુધારો, ન્યાયતંત્ર સુધારણા, પોલીસ સુધારાઓ, આર્થિક નીતિમાં પરિવર્તન, આરોગ્ય નીતિમાં સુધારણા વિ. વિશે એક હરફ પણ ઉચ્ચારાતો નથી. આપણા સાંસદો/ધારાસભ્યો પ્રજાકીય પ્રશ્નો તરફ લક્ષ આપવાને બદલે પાર્ટી પોલીટીક્સમાં જ રચ્યા પચ્યા રહે છે. પ્રજા તરફની જવાબદારી બાબતે તેમનાં પર કોઇ નિયંત્રણ નથી.

ધી પ્રિવેન્શન ઓફ મની લેન્ડીંગ એક્ટ

વાત કાનૂન કાયદાની...

- અશ્વિન વી. ત્રિવેદી

ગુજરાત તેમજ અન્ય રાજયમાં લાગુ કરવામાં આવેલ મની લેન્ડીંગ એક્ટનો અમલ ૧૫ ફેબ્રુઆરીથી થયેલ છે. સોનીઓએ આ કાયદાને કાળા કાયદા સમાન ગણાવેલ છે. જયારે બિલ્ડરોમાં પણ ફફડાટ ફેલાયો છે. હવેથી કાળા નાણાંનું રોકાણ કરનાર પર અંકુશ આવશે. મિલકતોની ખરીદ વેચાણમાં ચાલતા રોકડીયા વ્યવહારો કરનારાઓ સામે હવેથી તવાઇ આવશે. મિલકતની ખરીદ વેચાણમાં ઠલવાતા કાળા નાણાં ઉપર હવેથી અંકુશ આવશે. કોઇ વ્યક્તિએ ભ્રષ્ટાચાર કરીને મેળવેલ નાણાંનું સંપત્તિમાં રૂપાંતર કરવું મુશ્કેલ પડશે, કાળા નાણામાં નાણાં મેળવનાર નાણા ચૂકવવાની માફક જ ગુનેગાર ગણાશે. અને મની લેન્ડીંગ એકટ પ્રમાણે પગલા ભરી કાર્યવાહી કરવામાં આવશે. ૫૦,૦૦૦/- થી ઉપરના તમામ વ્યવહાર ચેકથી કરવાનું કાયદેસર કરવામાં આવેલ છે.

સોનીઓ, બુલિયનો તથા મહાજનો ઉપર પણ તવાઇ આવશે. રોકડેથી સોના-ચાંદી ડાયમંડમાં ઇન્વેસ્ટ કરનાર વર્ગ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં છે. રોકડ વ્યવહાર ઉપર બાજ નજર રાખવામાં આવશે. સોનીઓને ખરીદ-વેચાણનો સ્ટોક રાખવો પડશે, તથા ૧૦ થાનાનું ફોર્મ ભરી મોકલવાનું રહેશે. જેનાથી બેનંબરના ટ્રાન્ઝેકશનનો ઉપર લગામ આવશે.

નવા કાયદા પ્રમાણે મિલકતની લે-વેચમાં રોકડ વ્યવહારની વિગતો મેળવવા માટે ખાસ જોગવાઇઓ કરાઇ છે. જેમાં હવે પછી મિલકતની લે-વેચનાં સોદાઓનો રેકર્ડ ૧૦ વર્ષ સુધી સાચવવો પડશે. ગુનાહીત કૃત્ય કરીને મેળવેલ નાણાંથી પ્રોપર્ટી ખરીદવામાં આવી હશે તેવાં કિસ્સાઓમાં મિલ્કતની ખરીદી કરનારની સાથે સાથે મિલકત વેચનારને પણ ગુનેગાર ગણવામાં આવશે.

સરકારી અધિકારીઓ, નેતાઓ દ્વારા થતા ભ્રષ્ટાચારના પ્રમાણમાં ફેરબદલી થશે. રોકડના બદલામાં સંપત્તિ સોનું ચાંદી કે ફ્લેટના સોદાઓ કરેલ હશે તો પણ તેમાં બતાવેલ રોકડ નાણાંની તપાસ કરવામાં આવશે. મિલકત ખરીદનાર મિલકત ખરીદવાના નાણાં ક્યાંથી લાવ્યા. તેનો સ્ત્રોત પુછી શકાશે. પ્રિવેન્શન ઓફ મની લેન્ડીંગ એક્ટની કલમ ૧૨ મુજબ આ અંગેનો રેકર્ડ રાખવામાં આવશે. સોદો, કયારે કોને, કયા સંજોગોમાં કરેલ છે. તેની તમામ વિગતોનો રેકર્ડ ૧૦ વર્ષ સુધી મિલકત વેચનારે સાચવી રાખવો પડશે. સીધી કે આડકતરી રીતે ગુનાહીત કૃત્યમાં સંડોવાયેલ વ્યક્તિ સાથે આ કાયદા મુજબ પગલાં લઇ સંપત્તિ સીલ કરવા સુધીનાં તેમજ મોટી રકમની દંડ તથા સજાની જોગવાઇ છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

મોટી ઉંમરના લોકો ચા નો કપ પકડે તો હાથ ધ્રૂજતો હોય કે પછી આંગળીઓમાં કંપન થતું હોય. આ છે કમ્પવાતનું સર્વસામાન્ય લક્ષણ, અંગ્રેજીમાં કમ્પવાતને 'પાર્કિન્સન્સ ડિસીઝ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે

કમ્પવાત અને આયુર્વેદ
નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ઘણી વાર જોયું હશે કે મોટી ઉંમરના લોકો ચા નો કપ પકડે તો હાથ ધ્રૂજતો હોય કે પછી આંગળીઓમાં કંપન થતું હોય. આ છે કમ્પવાતનું સર્વસામાન્ય લક્ષણ. અંગ્રેજીમાં કપવાતને 'પાર્કિન્સન્સ ડિસીઝ' તરીકે ઓખવામાં આવે છે. ૬૫ વર્ષથી ઉપરના લોકોની કુલ વસ્તીના એક ટકા લોકોને આ રોગ થયેલ છે તેવું એક સર્વે જણાવે છે.

આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રોમાં પણ આ રોગ ખુબ જૂનો છે. ગેલન નામનાં પ્રખ્યાત તબીબે ઇ.સ. ૧૭૫માં (લગભગ ૧૮૦૦ વર્ષ પહેલાં) આ રોગનું વર્ણન કરેલ હતું. આ રોગનું નામ "શેકીંગ પાલ્સી" આપે. એ પછી ઇ.સ. ૧૮૧૭માં જેમ્સ પાર્કિન્સન નામના તબીબે આ રોગનું વિષદ વર્ણન કર્યું અને તેનાં નામ પરથી આ રોગને 'પાર્કિન્સન્સ ડિસીઝ' તરીકે ઓળખવામાં આવ્યો.

આધુનિક તબીબી શાસ્ત્રોની દૃષ્ટિએ મગજના એ કોષો કે જેઓ 'ડોપામાઇન' નામના ન્યુરોટ્રાન્સમીટરના જનન માટે જવાબદાર છે. તે કોષોની ઓછી કર્મશક્તિ, આ રોગ ઉદ્‌ભવ માટે જવાબદાર છે. આ કોષોની કર્મશક્તિ ઓછી શાને કારણે થાય છે એ હજુ સુધી ચોક્કસપણે જાણી શકાતું નથી. અમુક પ્રકારની દવાઓ તથા કાર્બન મોનોકસાઇડ તથા મેગેનીઝ જેવા તત્ત્વોની અસરથી પણ આ રોગો થાય છે.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ 'પાર્કિન્સન્સ ડિસીઝ' ને અનેક રોગો સાથે સરખાવી શકાય, પરંતુ સામાન્યતઃ આ રોગને 'કમ્પવાત' સાથે સરખાવવામાં આવે છે.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ આ રોગ થવાનું કારણ વાયુનો પ્રકોપ છે. વાયુના પ્રકોપની માંસ તેમજ મજ્જા ધાતુ પર અસર થવાથી આ રોગ થાય છે તેમજ કુપીત વાયુ કફનો ક્ષય કરે છે.

પાર્કિન્સન્સ ડિસીઝના મુખ્ય લક્ષણો જોઇએ તો પ્રથમ લક્ષણ છે આંગળીઓ, હાથ અને પગનાં કંપન. આંગળીઓનાં કંપનને 'પીલ રોલીંગ ટ્રેમર' કહ્યું છે. (આપણે કોઇ ગોળી વાળતા હોઇએ ત્યારે આંગળી અને અંગૂઠાની જે પ્રકારની ગતી થાય એવી ગતિને પીલ રોલિંગ ટ્રેમર કહેવાય.) રોગીને નાની-નાની મુવમેન્ટ કરવામાં તકલીપ પડે જેમ કે, શર્ટના બટન બંધ કરવા, સોયમાં દોરો પરોવવો આદી. બીજું લક્ષણ છે સ્તમ્ભ. એટલે કે માંસપેશીમાં રીજીડીટી કે સ્ટીફનેસ, વ્યક્તિને ચાલવામાં ખુબ તકલીફ પડે, સામાન્યતઃ વ્યક્તિ પગને જોઇને ચાલે, ચાલતા વખતે જે પ્રમાણે હાથ વ્યક્તિ આગળ પાછળ થાય એ ન થાય, આ ઉપરાંત ડીપ્રેશન, અભિવ્યક્તિ વિહીન ચહેરો આદિ લક્ષણો પણ જોવા મળે. આ રોગીની ચાલ સામાન્ય પ્રકારની ન હોય.

આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રમાં આ રોગની ચિકિત્સા માટે 'એલ-ડોપા' આપવામાં આવે છે કે જે ડોપામાઇનનો ક્ષય રોકે છે.

આયુર્વેદિકમાં આ રોગ થવા માટેનું મૂળ કારણ, વાયુના પ્રકોપથી ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે. ઘણા ઔષધો, યોગો તથા પ્રક્રિયાઓનું નિદર્શન છે જે કમ્પવાત માટે ખૂબ અસરકારક છે. જેમ કે -

- શરીર પર અભ્યંગ (તેલ વડે મસાજ) તથા સ્વેદન તેમજ બસ્તી (એનીમા) આપવામાં આવે છે. આ રોગનાં રોગીઓ મુખ્યત્વે ૬૦ વર્ષથી ઉપરનાં હોય છે. આથી રોગીના બળ મુજબ જ આ ચિકિત્સા થાય તે જરૂરી છે.
- કપિકચ્છુ નામની વનસ્પતિ આ રોગમાં ખૂબ જ અસરકારક સાબિત થઇ છે. તેના બીજમાં 'એલ-ડોપા' દ્રવ્ય રહેલું છે. એવું સાબિત થયું છે. આથી આ વનસ્પતિ યોગ્ય માત્રામાં ચિકિત્સક નિર્દેશાનુસાર લઇ શકાય.
- આ ઉપરાંત અશ્વગંધા, જટામાંસી, શંખપુષ્પી, યષ્ટીમધુ ત્રિફલા આદિ દ્રવ્યો અસરકારક સાબિત થયા છે.
- વાયુને વધારતા આહાર-વિહારને બંધ કરવા ખુબ જરૂરી છે.
- આ ઉપરાંત પ્રાણાયામ તથા ધ્યાનના પણ ખુબ ફાયદાઓ જાણવામાં આવ્યા છે. વહેલી સવારે અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ, ભ્રામરી પ્રાણાયામ તથા ધ્યાન કરવાથી ચોક્કસ ફાયદો થઇ શકે.

એક કલાક સુધી માઇકની રાહ જોઇ, ડેલા હતી, પણ માઇક નહોતો, એનો પ્લાન ન ફળતાં એ ગમગીન બની ઘરે આવી

જીવન દર્શન
સં-વેદના

- જય ગજ્જર

કપડાં વોશરમાં નાખતાં પહેલાં સૂઝને ભુલકણા, માઇકનાં પેન્ટમાં કંઇ હોય તો તે તપાસવા પેન્ટનાં ખિસ્સામાં જોવા લાગી. એક વીસની નોટ મળી આવતા તે ટેબલ પર મુકી. બીજા ખિસ્સામાંથી ગડી વાળેલો કાગળ મળતાં કુતૂહલતાથી પ્રેરાઇ એ કાગળ વાંચવા લાગી.

"માઇક, કાલ મારી બર્થડે છે. ઓફિસથી છૂટી પાસેનાં મેકડોનાલ્ડમાં સાથે ઊજવીશું? આ ડેલા તને પ્રેમ કરે છે. તું મને પ્રેમ કરતો હોય તો નિરાશ ના કરતો!"

એ વાંચી સૂઝન ધૂઆંપૂઆં થઇ ગઇ. માઇક ઘેર આવે ત્યારે એનો ઊધડો લેવાનું નક્કી કરી કપડાં વોશરમાં નાખ્યાં અને વિચારે ચઢી, "કોણ હશે એ ડેલા? માઇકને સીધો કરવો જ પડશે?"

એ જ વખતે એની મનોભૂમિ પર એક સવાલ જાગ્યો, "હું ક્યાં સુતી છું? માઇકને ટોની સાથેના મારા સંબંધની જાણ થશે તો?"

સૂઝન કંપી ઊઠી! 'પુરૂષને આડ સંબંધ હોઇ શકે! સ્ત્રી ઉદાર દિલની બની પતિને માફ કરી શકે તો હું કેમ માન ન કરૂં? મને માઇક કેટલો બધો પ્રેમ કરે છે! પછી મારા જેવી સુંદર સ્ત્રીને પરણ્યા પછી કોઇ ચૂડેલનો સાથ કેમ ઝંખતો હશે?'

અને 'આઇ લવ યૂ ટૂ મચ! તારા સિવાય કોઇ મારા જીવનમાં કદી સ્થાન નહિ લે, ડિઅર!' એ શબ્દો યાદ આવતાં એ બબડી 'યૂ રાસ્કલ, ઇડિયટ, બનાવટ કરે છે ને! કાલ. તને રેડ - હેન્ડેડ પકડી પાઠ ભણાવીશ!'

અને ટોની સાથેનો એનો સંબંધ યાદ આવ્યો. "એ મારો બોયફ્રેન્ડ હતો. એ મને ભૂલી શકતો નથી પણ લગ્ન પછી એની સાથે મારે કોઇ આડ સંબંધ નથી. એને મારે માટે હજુ પ્રેમ છે એટલે એને ખુશ રાખવા ક્યારેક એને મળું છું!"

કશું જ બન્યું નહિ હોવાનો ડોળ કરી ચૂપ રહેવામાં ડહાપણ માન્યું. માઇક ઘેર આવતાં એની સાથે પ્રેમની વાતો કરી.

બીજે દિવસે ચા-નાસ્તો કરાવી પ્રેમપૂર્વક કિસ કરી વિદાય આપી.

સાંજે પાંચ વાગે માઇકની ઓફિસ પાસેનાં મેકડોનાલ્ડમાં પહોંચી ગઇ. પતિની અને ડેલાની રાહ જોવા લાગી. એનું મન માઇકને આશ્ચર્યમાં મુકી ઊધડો લેવા થનગની રહ્યું.

એક કલાક સુધી માઇકની રાહ જોઇ. ડેલા હતી, પણ માઇક નહોતો. એનો પ્લાન ન ફળતાં એ ગમગીન બની ઘરે આવી.

ઘરમાં પ્રવેશતાં જ માઇકે પૂછ્યું, "ડિઅર ક્યાં ગઇ હતી?"

"ક્યાંય નહીં. જરા ગ્રોસરી લેવા ગઇ હતી!"

એમ ગલ્લાતલ્લાં કેમ કરે છે! જરા સાચું બોલ ને! મેકડોનાલ્ડમાં ટોનીને મળવા ગઇ હતી?

"ના, ડેલાને! બીજા કોને?"

"તને એ મળી ખરી?"

"હા. પણ ટોની ન મળ્યો. એ મળ્યો હોત તો એને છેલ્લા બાય બાય કહીને આવત!"

મારો વર જો મને વફાદાર રહેતો હોય તો મારે બેવફા નહિ બનવું જોઇએ! એ સત્ય મને આજ સમજાયું

"કેમ એની સાથે કંઇ ઝઘડો થયો છે?"

મારો વર જો મને વફાદાર રહેતો હોય તો મારે બેવફા નહિ બનવું જોઇએ! એ સત્ય મને આજ સમજાયું. મને માર કર ડિઅર! મને ડેલાએ તારી વફાદારીનું ભાન કરાવ્યું. તું મને બહુ પ્રેમ કરે છે અને જીવનભર વફાદાર રહેવાનો છે એ હકીકત મને એણે ખુલ્લા દિલે સમજાવી. છ મહિનાથી એને મારા તરફ આકર્ષવા પ્રયાસ કરૂં છું પણ મને દાદ નથી આપતો. અછાજતો મને સ્પષ્ટ કહી દીધું "હું મારી પત્નીને છેતરી બેવફા બનું તો એને પતિ-પત્નીના સાચા પ્રેમનાં સનાતન સત્ય વિશે સમજાવવાનો મને કોઇ હક ન રહે!" તમે એક વફાદાર પુરૂષનાં ભાગ્યશાળી પત્ની છો!

"એના શબ્દોએ મને સાચું જીવનદર્શન કરાવ્યું છે. માઇક તું જ મારા જીવનનું સર્વસ્વ છે અને સદા મારો જ બની રહેવાનો..." અશ્રુભીની આંખે માઇકને ભેટી પડી.