સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

એમને ચિંધનારની આંગળી કપાઇ જાય છે,
રાતોરાત બદલીના આદેશો અપાઇ જાય છે,
ખપાઇ જાય છે ફર્જ બજાવનારા ખેમકાઓ -
ખેલ કરી, જમાઇ સાસુ-ખોળે લપાઇ જાય છે!

હાઈકુ

ઝેરના પ્યાલા -
- 'રાણાજી' એ મોકલ્યા!
પક્ષને ઉલ્ટી..
(મહેન્દ્રસિંહજીનાં નિવેદનો)

ચૂંટણી ચોકે
અંબાજીની ઇર્ષામાં
વિક્ર્યાં 'લક્ષ્મી'
(ચોરે-ચૌટે 'રોકડ' પકડાય)

ચિંતન

માનુષ્યં વરવંશજન્મ વિભવો દીર્ઘાયુરારોગ્યતા ।
સન્મિત્રં સુસુતઃ સતી પ્રિયતમા ભક્તિશ્ચ નારાયણે ।
વિદ્વત્ત્વં સુજનત્વમિન્દ્રિયજયઃ સત્પાત્રદાને રતિ -
સ્તે પુણ્યેન વિના ત્રયોદશ ગુણાઃ સંસારિણાં દુર્લભાઃ ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણ - 'ગૃહસ્થાશ્રમ' વિષયક આ શ્લોક છે : સંસારી જનોના પુણ્યફળને કારણે જ અપ્રાપ્ય એવાં આ તેર સદ્‌ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે :

૧. મનુષ્યપણુ, ૨. ઉત્તમવંશમાં જન્મ, ૩. વૈભવ, ૪. લાંબુ નિરોગી આયુષ્ય, ૫. તંદુરસ્તી, ૬. સારો મિત્ર, ૭. સારો પુત્ર, ૮. સદ્‌ગુણી સ્ત્રી, ૯. ઇશ્વરમાં શ્રધ્ધા-ભક્તિ, ૧૦. વિદ્વતા, ૧૧ સજ્જનતા-સંસ્કારીપણું, ૧૨. સંયમી જીવન, ૧૩. સુપાત્રને દાન કરવામાં આનંદ અર્થાત દાનવૃત્તિ.

પૂર્વજન્મોનાં સત્કર્મો અને પુણ્યફળ આધારિત જ જન્મ પ્રાપ્ત થાય છે કઇ-કેવી યોનિમાં જન્મ મળવો એ પણ આપણા હાથની વાત નથી. કર્મો અને પૂણ્યબળને કારણે જ - ઘર - કુટુંબ - પરિવાર અને સમાજની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ઉપર જણાવેલ તેર સદ્‌ગુણ અને પરિસ્થિતિ પણ સત્કર્મો આધારિત જ મળે છે.

સુવિચાર

- સ્વાશ્રય અને સંયમ એ ચારિત્ર્યના બે ફેફસાં છે - **લોકમાન્ય તિલક**
- પુરૂષનું ચારિત્ર્ય એ જ એને સુંદરતા છે - **સ્વામી ચૈતન્ય**
- ઘરના મુખ્ય માણસના બોલાવ્યા મહેમાન આવે ખરા, પણ એ રોકાય તો 'ગૃહિણી'ના પ્રતાપે જ - **વાર્ન્સ કોલ્ટન**
- તમારા અધિકારી માટે કૂતરા માટે લડવા કરતાં અને તમને કરડી બેસે તે પહેલાં, ખસી જઇ, તેને માર્ગ આપવો વધારે હિતાવહ છે - **અબ્રાહમ લિંકન**
- શબ્દો એટલે ભરેલી બંદૂક - **પોલ સાત્ર**
- શબ્દો, આપણી એકમાત્ર મૂલ્યવાન સંપત્તિ - **સેમ્યુઅલ બેકેટ**
- ઇશ્વર સર્જન કરે છે, માણસ તેને આકાર આપે છે - **રોબર્ટ બર્ટન**

બોધ કથા

આજે અન્ના-હજારે, કેજરીવાલ કૌભાંડો ખાયકી સામે સત્યાગ્રહ કરે છે અને પોલીસનાં ડંડા ખાઇ જેલ જાય છે, સરકારી પોલીસ 'સરકાર'ની જેમ જ આજ્ઞાકારી થઇ જુલ્મ કરે છે.

૧૯૧૭માં બિહારનાં મોતિહારી જિલ્લાના તુરકોલિયા ગામની ઘટના છે. એ ગામનો લીમડો આજે પણ ત્યાં 'તીર્થ સ્થાન' તરીકે વંદનીય બની રહ્યો છે.

ત્યારે અંગ્રેજ સરકારની આતંકી પોલીસ બિહારના ખેડૂતોને 'નીલ' (ગળી)ની ખેતી કરવા ફરજ પાડતી અને જે ખેડૂત વિરોધ કરે તેને આ લીંમડે ઉંધા માથે બાંધી કોરડા ફટકારે આમાં રીસકારાં સાથે રામ-રામ બોલતા કેટલાય ખેડૂતોના રામ પણ રમી જતા. અંગ્રેજ અફસરો પરિવાર સાથે આ લીંમડાની સામે આવેલી કલબમાં ઝૂમતાં આ દૃશ્યો જોતાં - હરખાતાં.

ગાંધીજી સુધી આ દર્દભરી દાસ્તાં પહોંચી. ગાંધીજી તુરકોલિયા આવ્યા. કલેકટરને આ અન્યાયની વાત કરી. કલેકટર કહે, તમે બહારના છો અહીંથી ચાલ્યા જાવ! ગાંધીજી કહે, 'બહારના' તો તમે જ છો હું તો આ દેશનો જ છું -

સત્યાગ્રહ આ લીંમડા નીચે શરૂ કર્યો. લોક સમર્થન સાંપડ્યું અને અંગ્રેજ સરકાર ઝૂકી ગળીની ખેતી બંધ થઇ.

બાપુના સત્યાગ્રહ અને અંગ્રેજી આતંકનો સાક્ષી આ લીંમડો 'તીર્થ સ્થાન' થઇ ગયું.

આ દુનિયામાં દરેક માણસને બે પ્રશ્નો જીવનપર્યંત સતાવે છે, તેના જવાબ મેળવવા સૌ મથે છે પણ સાચા જવાબ કોઇકને જ મળી જાય છે એ બે પ્રશ્નો છે : (૧) હું કોને પસંદ છું? (૨) મને કોણ પસંદ કરે છે?

શ્રુતિ બંધનમ્

- ડો. બ્રિજ

માણસ આખરે માણસ છે.
ક્યારેક ભરેલો ક્યારેક ઠાલો.
એકવાયો થાય, અટૂલો થાય અને
ક્યારેક સથવારો શોધતો માણસ...!
આખરે માણસ ખાલીખમ હોય છે.

માણસ અને માણસનું જીવન. માણસ અને પ્રકૃતિ. માણસ અને કુદરત. માણસ અને ધરતી. માણસ અને આકાશ. માણસ અને પશુ-પંખી. માણસ અને ઘર. માણસ અને સંબંધો. માણસ અને નદી. માણસ અને સાગર. આખરે માણસ અને એકમાત્ર માણસ...! થોડા શ્વાસ થોડી જિંદગી. થોડી ખુશીઓ થોડો પ્રેમ. થોડો વૈભવ અને થોડી આઝાદી. સગાળી આબાદી વચ્ચે પણ આખરે માણસ ખાલીખમ. એકલો અટૂલો...માણસ. જન્મ અને મૃત્યુના ફાસલા વચ્ચે દોડતો - કૂદતો - હરખાતો માણસ.

દોસ્તો, એક જિંદગી સજે છે ઘટનાઓ થકી. અને આ ઘટનાઓ માણસના ખાલીપાને ભરી દેતી હોય છે. ક્યારેક તેમાં રંગોની આછપ તો ક્યારેક રંગોની ભરપૂરતાં. ક્યારેક આનંદનાં છાંટણાં ક્યારેક ઘનઘોળ છવાયેલો આનંદ. એક માણસ અનેકની જિંદગીઓ જોયા કરે છે. તેમાં પોતાના આનંદ બાબતે ગાફેલ થઇ જવાય. મને આદિમાનવે કરેલી પ્રગતિ વિશે અનેક વિચારો આવે છે. એ અનજાન આદમી જંગલમાં શું કરતો હશે? તેના જેવા જ બીજા વ્યક્તિને તેણે કેવી રીતે સ્વીકાર્યો હશે? માનવ - માનવ સાથેના સંબંધ સ્થપાવાની એ ક્ષણ કેવી હશે? અને આ સૃષ્ટિમાં તેના જેવો જ માનવબાળ કેવી રીતે અવતર્યો હશે? અનેક પ્રશ્નોની ઝડી વરસી જાય...! એ એકલો માણસ બીજાના સંગાથમાં રાજી હશે. તેને અન્યનું અસ્તિત્વ પસંદ પડ્યું હશે. એકબીજાને હૂંફ મળી રહે. અને આ બધું થવામાં તેની એટલે કે આદિમાનવની મરજી નહીં સૃષ્ટિ નિયંતાની મરજી કામ લાગી હશે. સૂઝનું બીજ તેના મગજમાં તેને જ રોપ્યું હશે. મિલનની અનહદ પળો કુદરતે જ નિર્માણ કરી હશે. એટલે સંપૂર્ણ સ્વસ્થતાથી કહું કુદરત તેની મરજી મુજબ એકલા - અટૂલા માણસને પ્રેમભર્યા સથવારાથી ભરી દે છે. એ ખાલીખમ માણસ અંતરના આનંદથી ભરાવા લાગ્યો હશે જ...!

> **એક જિંદગી સજે છે ઘટનાઓ થકી અને આ ઘટનાઓ માણસના ખાલીપાને ભરી દેતી હોય છે ક્યારેક તેમાં રંગોની આછપ તો ક્યારેક રંગોની ભરપૂરતાં ક્યારેક આનંદનાં છાંટણાં ક્યારેક ઘનઘોળ છવાયેલો આનંદ એક માણસ અનેકની જિંદગીઓ જોયા કરે છે તેમાં પોતાના આનંદ બાબતે ગાફેલ થઇ જવાય**

માનવ પ્રગતિ કરતો રહ્યો. કુદરતને પણ બાનમાં લઇ શકે તેવી બાલિશ શોધોથી મલકાતો રહ્યો. કૃત્રિમ રીતે પોતે ભરાઇ રહ્યો છે. જ્ઞાનથી બુધ્ધિથી એવા બળાપા કાઢતો રહ્યો. કુદરતની અસીમ કૃપા તેને મન પોતે કરેલી પ્રાપ્તિ છે. હું સફળ છું. એટલે જ આપણે આપણી જાતને જ પૂછીએ 'હું કેટલો ભર્યો ભર્યો છું?' કદાચ ખાલીખમ હૃદયમાંથી સહેજ પણ રણકાર નહીં મળે. બધું જ હોવા છતાં આ પ્રશ્ન બાબતે આપણે સૌ એક જ નાવનાં મુસાફર બની રહીશું. ધનવાન કે ગરીબ, ભણેલો કે અભણ સૌ આ બાબતે મૂક બની રહે...!

દુનિયામાં મને મળેલી સફળતા... સિધ્ધિ એ પ્રાપ્તિ નહીં પસાર છે. આવી અનુભૂતિ ખાલીપણામાં આનંદનો રણનાર પેદા કરવા પૂરતી છે. કુદરત જ આનંદની ક્ષણો ભરી શકે. તેને બનાવેલા આપણે આપણા થકી ભરાવાનો પ્રયત્ન કરીએ એ નિરર્થક છે કદાચ. સામાન્ય માટલું પણ બીજાએ જ ભરવું પડે છે. ત્યારબાદ તેમાં શિતલતાની અમી વછૂટે છે. ત્યારે જ બીજાની તૃપ્તિનો અહેસાસ એ સ્થૂળ વસ્તુને થાય...! આપણો તો એકમાત્ર પ્રયત્ન - કર્મ - વર્તનનો જ અધિકાર છે. તેનું પરિણામ નક્કી કરવાનો અધિકાર એકમાત્ર કુદરત જ છે. પીડા - દર્દ પણ છે અને ખૂશીઓ - આનંદ પણ છે. આ સૃષ્ટિના રંગમંચ ઉપર કોઇનાથી રાજી થવાનું પણ બને કોઇનાથી દુઃખી થવાનું બને. આપણે ખુદ એકલા આવ્યા છીએ અને આટૂલા થઇ પડવામાં બીજાનો ગુનો માનીએ છીએ. આ સઘળી ક્ષણો નિર્માણ કરે છે એકમાત્ર કુદરત. અને તેનાથી આગળ કહું તો કુદરત તો એકમાત્ર ખુશીઓ જ પાથરવા મથે છે, પરોજણ આપણે ખુદ જ ઊભી કરીએ છીએ. માનવ તરીકે આપણે ટેવાઇ ગયા છીએ સિધ્ધિ મળી તો મારી, સફળતા - પ્રાપ્તિ મારા ખુદના લીધે અને નિષ્ફળતામાં ભાગ્ય...! સ્વીકાર કરવાની દરકાર નથી. એટલે જ એકલા પડી જઇએ છીએ. પણ આપણે ગર્વના હોવા છતાં માણસ એકલો અટૂલો હોઇ શકે. પણ આપણે ગર્વના તોરમાં 'હું' કારમાં રાચીએ છીએ. ખરેખર ભરાઇ જવાનું પણ આપણા ના કેટલાય માનવો એ શીખ્યું છે અને આપણને શિખવાડેલું પણ છે. આપણે બીજાનો સ્વીકાર કરવો નથી ત્યાં ખરેખરા આનંદ બાબતે વિચારવાનો આપણો અધિકાર લુપ્ત થઇ જાય.

આ દુનિયામાં દરેક માણસને બે પ્રશ્નો જીવનપર્યંત સતાવે છે. તેના જવાબ મેળવવા સૌ મથે છે. પણ સાચા જવાબ કોઇકને જ મળી જાય છે. એ બે પ્રશ્નો છે :

૧. હું કોને પસંદ છું?

૨. મને કોણ પસંદ કરે છે?

આ બે જ પ્રશ્નોમાં જિંદગી પૂર થઇ જાય છે. આ બે પ્રશ્નોનું સમાધાન મળી જાય તો આપણે ખરેખરા ભરાઇ જઇએ. અંતરમાં ખરેખરૂં માનવ્ય ખીલી ઉઠે. એકાદને પણ પસંદ પડવાની વાતમાં અનેકના પસંદગીની શક્યતા એટલી જ છુપાયેલી છે. આ પસંદ પડવાની ઘટનામાં કુદરત ખરેખરી રાજી રહે. તેમાં જ સમાનતા છે, સહકાર છે, સ્નેહ છે અને કુદરતનો હેતુ પાર પડવાની શક્યતા છે. શરીરથી - મનથી એકલા - વ્યક્તિગત હોવા છતાં આપણે કંઇક નવી સૃષ્ટિમાં રાચવાના હક્કદાર થઇશું. એક આનંદભૂમિમાં આપણી અહર્નિસ યાત્રા શરૂ થશે. સૃષ્ટિની અંતરંગ લીલામાં આપણે પણ એકાદ રંગ લઇને પહોંચી જઇશું. કુદરત આવા રંગોથી જ કદાચ ખુશ થતો હશે... કોને ખબર?!

સ્વીટ રેઇન :

કુદરતી સૃષ્ટિ બહુરંગી છે,
માનવ પણ આ સૃષ્ટિનો એક રંગ છે.
કુદરતની રંગોની દુનિયા અલૌકિક છે,
એક - એક રંગ તેનું સૌંદર્ય પાથરે,
આગવી આભા પ્રગટાવે,
બીજાને 'વાહ'ના ઉદ્‌ગાર અપાવે,
કદાચ, કુદરત
આવી ક્ષણોના નિર્માણથી જ રાજી થશે...!
રંગોનું એક આનંદનગર રચાય,
સમગ્ર પૃથ્વી આવું 'રંગ વિશ્વ' ક્યારે બને?!

શાળામાં આઠ પિરિયડ લેવા આવતાં આઠેય ટીચર જુદાં જુદાં હોય છે, ટીચર માટે પાછા દરેક વિદ્યાર્થી અલગ અલગ હોય છે, કોઇ હોંશિયાર કોઇ ઠોઠ ને કોઇ એવરેજ

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

હમણાં હ્યુમન ક્લોન વિષેની એક સ્ટોરી વાંચી. જેમાં એક વૈજ્ઞાનિક પોતાનો ક્લોન બનાવે છે. આ ક્લોન વૈજ્ઞાનિકનું જ પ્રતિરૂપ છે. તેનું મગજ, તેના વિચારો, તેનું હૃદય, તેની લાગણીઓ દરેક પેલા પિતૃ વૈજ્ઞાનિક જેવાં જ છે. અને એ ક્લોન વૈજ્ઞાનિકની પ્રિય પત્નીના પ્રેમમાં પડે છે. અને એ માટે પેલા પિતૃ વૈજ્ઞાનિકની હત્યા કરવા પણ તૈયાર થઇ જાય છે. કેટલું વિચિત્ર લાગે છે ને...? જો કે હકીકત એ છે કે માણસો અંગૂઠાની છાપ જેવા હોય છે. કોઇ પણ બે વ્યક્તિ એક સરખી ન હોઇ શકે. ઉપરવાળી તો વાર્તા હતી વિજ્ઞાન એવું કહે છે કે, ક્લોન દેખાવે જ સરખાં હોય તેવા માણસ હોય છે, બંનેના સ્વભાવ, આદત અને વર્તન તો જુદાં જ હોવાનાં! બે માણસનાં મગજ એકસરખાં બનાવી શકાય તેવું કાંઇ સાયન્સ જ હજી તો વિકસ્યું નથી...

મગજની રીતે જોવા જઇએ તો માણસ એટલે જીવતું જાગતું અઘરૂં શાસ્ત્ર! એક સિકંદર હતો, જેને આખુ જગત જીતવું હતું. એક મહાવીર સ્વામી હતા, જે રાજપોટ છોડીને સાધુ બની ગયો. એક પરશુરામ હતાં. જેમણે હવી (હવન કરવાની સામગ્રી) છોડી પરશું ધારણ કર્યું અને એક અશોક હતો જેણે યુધ્ધની વિભિષિકા નિહાળ્યાં પછી શાંતિના શરણે મસ્તક મૂક્યું. માણસની મતિ અને ગતિ અનિશ્ચિત છે. ક્યો માણસ ક્યારે શું કરશે તે નક્કી હોતું નથી. માણસ અનપ્રિડિક્ટેબલ છે. આજે જે માણસ છરી લઇને ઘસી આવ્યો હોય એ જ માણસ કાલે કદાચ કેક લઇને આવે - કેક કાપીને બતાવે કે ગઇકાલે જે છરી બતાવી હતી તે તો આ કેક કાપવા માટે હતી. કાલે લોકોની આંગળીઓ કાપતો લૂંટાશે આજે આંગળીઓના ટેરવે પ્રભુ નામની માળા જપતો હોય. કે અંધારી રાત્રે ટ્રેનના ડબ્બામાંથી હડધૂત થઇ રેલ્વે પ્લેટફોર્મ પર નિરાધાર પડેલો વ્યક્તિ નિઃસહાયતાને તાકાતમાં ફેરવી આજે સદીનો મહાનાયક ઘોષિત થતો હોય!

સારાં, સમજુ, ડાહ્યા, હોંશિયાર, પરિપક્વ, સહનશીલ, ઉમદા, જિનીયસ અને લુચ્ચા, લફંગા, જિદ્દી, જક્કી, ખડુસ, બદમાશ, હરામખોર, સ્વાર્થી અને નાલાયક માણસ. આ બધાં પણ પાછાં ક્યારેક બદલાઇ જાય અને ખરાબ માણસ ગમે ત્યારે સારો બનીને પેશ આવે. વાલિયામાંથી વાલ્મિકી અને બહાદુરમાંથી બાયલા બની જવાનું કેવું ઇન્ટરેસ્ટીંગ બિહેવીયર છે? મંડપમાં સાથે બેઠેલી વ્યક્તિ અને છૂટાછેડાનો કેસ ફાઇલ કરી સામે ઊભેલી વ્યક્તિ એક જ હોવા છતાં કેટલી જુદી જુદી હોય છે?

બધાનું છોડો આપણું વિચારો! તમને મળેલાં માણસો કેવા છે? સ્વાભાવિક રીતે જ જુદા - જુદા હોવાના. કોઇ સારા હશે, કોઇ ખરાબ હશે, કોઇ ગમતા, કોઇ ઓછા ગમતાં અને કોઇ અણગમતાં હશે. આપણા લોકો ગમે તેવા હોય તોય પણ આપણાં જ છે. ન ગમતાં હોય તોય ગમાડવા પડે છે. તેનું કારણ એ છે કે, મોટા ભાગે 'આપણાં' માણસોની પસંદગી આપણી હોતી નથી. કેટલાંક સંબંધો અને કેટલાંક માણસો કુદરતી રીતે આપણી સાથે સંકળાયેલાં હોય છે.

મિત્રો, પતિ કે પત્ની આપણી પસંદગીના હોઇ શકે પણ આપણાં મા-બાપ કે ભાઇ-બહેન આપણી પસંદગીના હોતા નથી. બનવા જોગ છે કે તે બધાં આપણને ન પણ ગમે. પણ મિત્રો, પતિ કે પત્ની પણ ક્યાં કાયમ એકધાર્યા, એક સરખાં હોય છે! શાળામાં આઠ પિરિયડ લેવા આવતાં આઠેય ટીચર જુદાં જુદાં હોય છે. ટીચર માટે પાછા દરેક વિદ્યાર્થી અલગ અલગ હોય છે. કોઇ હોંશિયાર કોઇ ઠોઠ ને કોઇ એવરેજ.

ઘરની બહાર નોકરી કરતાં લોકોનું પાછું અલગ વર્તુળ હોય છે. તમારો બોસ કેવો છે? બોસ ખડુસ હોય તો પણ માણસ યસ સર, રાઇટ સર, ઓ.કે. સર, કહીને વાત કરતો હોય છે. પાછળથી મનમાં ને મનમાં ભલે ગાળો પરખાવે. સાલ્લો, એકદમ વિચિત્ર છે. કંઇ ખબર નથી પડતી ને ઠોકમઠોક કરે છે. એના બાપના નોકર હોઇએ એ રીતે વાત કરે છે. હશે શું થાય? બોસ છે. માનવું તો પડે જ ને? અણગમો સંતાડી હસતું મોઢું રાખી માણસ કેવો જી... જી... કરતો હોય છે?

અને તમે જો બોસ હોવ તો તમારો પનારો તમારી નીચે કામ કરતાં લોકો સાથે પડવાનો છે. એ પણ વલી ક્યાં બધાં સરખા હોવાના. કોઇ ઇમાનદાર તો કોઇ લાંચિયો, કોઇ કામઢો, ને કોઇ કામચોર! છતાં સિફ્તપૂર્વક બધા પાસે કામ કઢાવવાના હોય છે. મેનેજમેન્ટની શાળામાં એ જ તો શીખવવામાં આવે છે કે તમારે લોકોને કઇ રીતે ટેકલ અને ટ્રીટ કરવાં? ક્યારે એન્ટરટેઇન કરવા અને ક્યારે શોક ટ્રીટમેન્ટ આપવી? ક્યારે પછાડવાં અને ક્યારે પંપાળવા? ગૃહિણીઓ કામવાળી પાસે આ જ બધી ટ્રીક અપનાવે છે. માણસની સફળતા અને નિષ્ફળતાનો આધાર તમે તમારી આસપાસના માણસોને કઇ રીતે ટેકલ કરો છો કે કરી શકો છો તેના પર રહેલો છે. જે લોકો નોકરી ગુમાવે છે તેના વિષે એક સરસ સંશોધન થયું છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

ઘણી વખત અનેકાનેક ઉપચારો થતા બાળકોની કબજીયાત દૂર થતી નથી, આવા કિસ્સાઓમાં બાળકના પાચનતંત્રનું પરિક્ષણ કરાવવું જરૂરી બને છે, આ માટે વિશેષજ્ઞોની સલાહ મુજબ ઉપચારો કરવા સલાહ ભર્યા છે

બાળકોમાં કબજીયાત નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

પાચનતંત્રએ સ્વાસ્થ્ય તેમજ રોગો નક્કી કરતું મુખ્યતંત્ર છે. પાચનતંત્ર સારું તો સ્વાસ્થ્ય સારું. પાચનતંત્ર નબળું તો સ્વાસ્થ્ય નબળું. વળી, પાચનતંત્રની નબળાઇને કારણે માત્ર પાચનતંત્રને લગતાં જ રોગો થાય તેવું નથી. ખીલથી માંડીને તાવ સુધીના અનેક રોગો પાચનતંત્રની અનિમતીતતાથી સર્જાય છે. આમ, પાચનતંત્રએ શરીરને સ્વસ્થ રાખવા અંગેનું મુખ્યતંત્ર ગણી શકાય.

પાચનતંત્રને લગતો સર્વસામાન્ય રોગ એટલે કબજીયાત. આપણા વડવાઓના મતે તો કબજીયાત એટલે રોગનું ઘર. કબજીયાત થાય એટલે તેની પાછળ પાછળ અનેક નાના મોટા રોગો થાય. વળી, કબજીયાત એ લોકોના મનમાં એવો સામાન્ય પ્રકારની રોગ છે કે જેને લોકો ગણકારતા નથી, પરંતુ જ્યારે કબજીયાત જૂની થઇ જાય અને અનેક દવાઓથી પણ ન મટે ત્યારે તેનું વિકરાળ સ્વરૂપ ખ્યાલ આવે છે. આ કબજીયાતને લીધે જ પછી ગેસ, એસિડીટી, ખીલ, મોંમાં ચાંદી પડવી, સાંધા તૂટવા, શરીર ભારે રહેવું, આદિ અનેક ઉપદ્રવો સર્જાતા હોય છે. આથી આ કબજીયાતને વહેલી તકે ધ્યાન આપી તેનો નિકાલ કરવો અપેક્ષિત છે.

બાળકોનું પાચનતંત્ર અત્યંત નાજુક હોય છે. દરેક પ્રકારના ખોરાક કે ઔષધને તે તીવ્ર પ્રત્યાઘાત આપે છે. વળી, બાળકને કબજીયાત એ જાણવું પણ અઘરૂં છે. કારણ કે નાનું બાળક બોલી શકતું નથી, ફક્ત રૂદન કરે છે. આથી બાળકને કબજીયાત છે તેનો ખ્યાલ બાળકને કેટલી વખત ખોરાક અપાય છે અને તે કેટલી મળપ્રવૃત્તિ કરે છે તેના પરથી નક્કી કરવો રહ્યો. આ બાબતે બેદરકારી રાખવી નહીં. જો બાળક સતત રૂદન કરતું હોય તો તેને કંઇક તકલીફ છે એમ સમજવું. સામાન્ય રૂદન કરે અને ઝટ દઇને છાનું પણ રહી જાય તો કોઇ બાબત નહીં પરંતુ સતત રૂદન એ સાવધાનીની અપેક્ષા રાખે છે.

જે બાળકનો કોઠો સખત હોય છે તેને કબજીયાત રહે છે. બાળકને નિયમિત ઝાડો સાફ આવતો નથી. આ કારણે બાળક બે-ચાર દિવસો સુધી મળ ત્યાગ કરતું નથી. પેટ પણ ફૂલે છે અને પેટમાં દુઃખાવો કે ચુંક પણ આવે જે બાળકના રૂદન સ્વરૂપે વ્યકત થાય. બાળકના મોંમાંથી પણ દુર્ગંધ આવે. જીભ પર દહીં જેવી છારી જામી ગયેલી લાગે છે, બાળક ઢીલું, નબળું લાગે. મળ પ્રવૃત્તિ વખતે કઠણ, પથ્થર જેવો ઝાડો આવે અને બાળકને બહુ જોર કરવું પડે. બાળક મળત્યાગ વખતે પણ રડે તેમજ ચીસો પણ પાડે. આ બધા બાળકની કબજીયાતના સામાન્ય લક્ષણો કહી શકાય.

કબજીયાત થવાના કારણોમાં બાળકના જઠરાગ્નિનું મંદ હોવું એક કારણ છે. માંનું દૂધ કે બીજો ખોરાક બરાબર પચતો ન હોય તો કબજીયાત થઇ શકે આ ઉપરાંત બેદરકારીને કારણે બાળકને સમયસર, નિયમિત ભોજન કે દૂધ ન આપવું, તેમજ મળ ત્યાગની યોગ્ય આદત ન પાડવી પણ એક કારણ છે. વળી, ક્યારેક માતાને કબજીયાતનો કોઠો હોય તો બાળકને પણ થઇ બાળકને માતા દ્વારા ઓછું કે વધારે પડતું દૂધ આપવામાં આવે તે પણ પાચન માટે હાનિકર સાબિત થાય છે. આથી, બાળકને કબજીયાતની દવા કરાવતા પહેલાં તેમજ બાળકને કબજીયાત ન થાય તે માટે નીચેના પગલાં સર્વપ્રથમ ભરવા જરૂરી છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૧૮મી ઓક્ટોબર

- ૧૬૦૫ - મોઘલ બાદશાહ અકબરનું અવસાન.
- સ્ત્રી પ્રોઢાના શિક્ષણ માટે, દલિતોદ્ધાર માટે, વિધવા વિવાહને ઉત્તેજન માટે કાર્યરત મહાત્મા જ્યોતિબા ફૂલેનો જન્મદિન ૧૮-૧૦-૧૮૨૭.

મુંબઇના ગવર્નરે તેમનું સન્માન કરેલું. માણસની યોગ્યતા જાતિ પરથી નહીં, ગુણ પરથી થાય તે જ્યોતિબા ફુલેનું વિધાન હતું.

- કાર્બનના તારને બલ્બમાં વાપરીને થોમસ આલ્વા એડિસને વિશ્વમાં પહેલો બલ્બ બનાવ્યો - ૧૮૭૯.
- ૧૯૨૦ - મહાત્મા ગાંધીએ ગુજરાત વિદ્યાપીઠની સ્થાપના કરી.
- જયંતિલાલ આચાર્ય પ્રખર સાહિત્યકારનો જન્મ - ૧૯૦૬.
- ૧૯૩૧ - ૧૪૦૦ જેટલી શોધો કરનાર વૈજ્ઞાનિક થોમસ આલ્વા એડિસનની પુણ્યતિથિ.
- ૧૯૭૬ - સુવિખ્યાત તેલુગુ કવિ વિશ્વનાથ સત્યનારાયણનું અવસાન.
- ૧૯૬૨ - ટેલી પ્રિન્ટર વડે ગ્રાહકને ઘેર બેઠાં તાર પહોંચાડવાની વ્યવસ્થા અમદાવાદમાં શરૂ થઇ.