# સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૨૨૫૧

લાંચ-કમિશન સિવાય કામ કોઇ સરતું નથી,
થાય ખૂબ ખાયકી, કાયદાથી કોઇ ડરતું નથી
ભરતું ન કોઇ પગલાં નક્કર, ભ્રષ્ટાચાર સામે -
ઉડે કાદવ, વિકાસની વાત કોઇ કરતું નથી.
(અંગત-ચારિત્ર્ય-હનન)

પ્રચારાસન!
રામદેવ બાબાની
શિબિર શરૂ..
(યોગનું શિર્ષાસન)

મૂક્યું આંધણ,
બફાય સંગઠન -
ઉકળે જૂથો..
(સંકલન સમિતિ બેઠક)

## ચિંતન

**અકાલજ્ઞઃ સુદુર્મેધાઃ કાર્યાણામ વિશેષવિત્ ।**
**વૃથાચારસમારંભી પ્રેત્ય ચેહ વિનશ્યતિ ॥**

'સમય પ્રમાણે - સમયને અનુકુળ - સમયને ઓળખીને કાર્ય ન કરનારો, મંદબુધ્ધિવાળો, કાર્યના સાધન અને પરિણામ ઇત્યાદિથી અજાણ્યો અને નકામાં-ખોટાં-અયોગ્ય-વૃથા કાર્યોનો પ્રારંભ કરનારો મનુષ્ય, આલોક અને પરલોકમાં વિનાશ પામે છે.'

કેટલાંક લોકોમાં કામ કરવાની શક્તિ તો હોય છે પણ યોગ્ય સમયે - યોગ્ય કામ કરવાની આવડત નથી હોતી, ચોમાસામાં પુલ બનાવવાનું કામ, શિયાળામાં બાગ-બગીચાનું કામ, ઋતુ પ્રમાણે - પારખીને કામ કરવામાં ન આવે તે હાંસી પાત્ર થાય.

રસોઇ કરવાના સમયે છાપાં-ટીવી કે ભરતકામ લઇ બેઠેલાં બૈરાં પતિની નારાજગીનો ભોગ બને છે.

અધિકારી માણસને-પોતાના કર્મચારીની બુધ્ધિ-આવડતનો પારખુ હોવો જોઇએ ક્યાં કર્મચારી પાસેથી કેવું અને કેવી રીતે કામ લેવું એમાં જ એની સફળતા છે કોઇ મહેનત-ગધ્ધા વૈતરૂં કે બહારના - ફરવાના કામમાં પાવરધા હોય તો કોઇ બુધ્ધિ કૌશલ્યના લેખનમાં પાવરધા હોય છે. ક્યા સાધનથી કઇ કળથી ક્યા કામમાં કોને ક્યાં સમયે ઉપયોગ કરવાથી જ સફળતા મળે છે.

## સુવિચાર

- જ્યારે પણ મને દોષ જોવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે હું મારાથી જ આરંભ કરૂં છું અને પછી એનાથી આગળ વધી નથી શકતો - **ડેવિડ ગ્રેસન**
- ખામીઓ તો આપણા બધામાં હોય, પરંતુ એ ખામીઓમાંથી મુક્ત થવાનો પ્રયત્ન કરવો એ આપણા સૌનું કર્તવ્ય છે - **ગાંધીજી**
- પોતાના દોષ શોધી એને માટે જાગૃતિ કેળવવી એ જ્ઞાનવીરોનું કામ છે - **વિવેકાનંદ**
- દુર્ભાવ-દુષ્ટ વિચાર કરનારા પોતાના ઝેરનો અડધો ભાગ પોતે પીએ છે - **સેનકા**
- પહેલાં મોજશોખ અને પછી કામ એ સિધ્ધાંત પર ચાલનારા દુર્ભાગ્યમાંથી જે બોધ મેળવે છે તે જ સાચો બુધ્ધિશાળી છે - **સાઇરસ**
- દુર્ભાગ્યથી રિબાય છે તે નિર્મળ, દુર્ભાગ્યને સહન કરી સામનો કરે તે સબળ - **સ્વામી ચૈતન્ય**

## બોધ કથા

જેનું હૃદય વિશાળ હોય, ઉદાર હોય એની દાનવૃત્તિ કદાપિ સંકોચાતી નથી. જ્યાં સુધી એની પાસે આપવા લાયક કંઇક પણ હોય તે આપી દેવાની ઉત્સુકતામાં જ હોય છે. દધિચી ઋષિએ પોતાના હાડકાં હથિયાર બનાવવા માટે આપી દીધાં, શિબિ રાજાએ પોતાના અંગ કાપી કાપી હોલાનો જીવ બચાવવા પ્રયત્ન કર્યો. દાદા ખાચરે પોતાના રાજમહેલની જમીન ભગવાન સ્વામી નારાયણને અર્પણ કરી. આવા દાનવીર જગજાહેર છે.

મહાભારતનું એવું જ એક અમરપાત્ર દાનવીર 'કર્ણ' છે. કર્ણ પર યાચકોને દાન આપતો. અને પોતાના જીવનના આધાર જેવાં કવચ અને કુંડળ પણ બ્રાહ્મણવેશે આવેલાં કૃષ્ણને આપી દીધાં. અને જીવની પણ પરવા ન કરી.

એવા એ દાનવીર કર્ણ - મહાભારતના યુધ્ધમાં મૃત્યુ સામે લડતા હતા, છેલ્લી ક્ષણોમાં હતા ત્યાં એક બ્રાહ્મણ તેની પુત્રીના લગ્ન માટે દાનવીર કર્ણની પાસે યાચના માટે આવ્યો.

દાનવીર કર્ણએ જવાબ આપ્યો. હે બ્રહ્મદેવ! આજે મારા અંતરાત્માના અવાજને કારણે મારા શરીર પરના દાગીના પણ ઉતારતો આવ્યો છું નહીં તો હું તમને વીંટી પણ આપી શકત, હવે તો મારા મોંઢામાં એક સોનાનો દાંત છે તે જ આપી શકું - એમ કહી બાજુમાં પડેલો પથ્થરો દાંત પર મારી દાંત કાઢી આપ્યો અને અંતિમ શ્વાસ લીધો.

# ચાર દસકા કરતા વધુ સમય સુધી સંગીતના કાર્યક્રમો અને બેઠકો દ્વારા સુગમ, ફિલ્મી સંગીત, ગઝલ, ભજનો વિ. સંગીત પ્રેમીઓ સુધી પહોંચાડવામાં લચ્છુભાઈનું અમૂલ્ય પ્રદાન રહ્યું છે

## કેફિયત કલા સાધકની

- આશા સરવૈયા

નવલી નવરાત્રી રૂમઝૂમ કરતી આવી! મન ભરીને માના ગુણલા ગાયા, મા જગદંબાની ઉપાસના કરી અને ઉત્સવ પ્રિય આપણે સૌ દિવાળીને વધાવવાની તૈયારીઓમાં લાગી ગયા. નાનકડા વિરામ પછી... ચાલો વળી પાછા આપણા કલાકારોને પણ વધાવીએ...

૧૯૩૫ માં કરાંચીમાં (હાલ પાકિસ્તાન) જન્મેલા અને બાર વર્ષની ઉંમરે ઑલ કરાંચી સ્કૂલ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટમાં પસંદ થયેલા, ભારતનાં ભાગલા અને ત્યારબાદ મહાત્મા ગાંધીજીની હત્યાના ત્રીજા દિવસે હિજરત કરીને ભૂજમાં આવી વસેલા, ૧૯૫૨માં મેટ્રીક પાસ કરીને સારા ક્રિકેટર હોવાને નાતે ભારત ગણરાજ્યનાં 'સી' સ્ટેટ એવા કચ્છ રાજ્યનાં સચિવાલય ખાતે નોકરી મેળવનાર, ભૂજની લાલન કૉલેજના અભ્યાસ દરમિયાન કૉલેજનાં અભ્યાસ દરમિયાન કૉલેજના દરેક કાર્યક્રમોની શરૂઆત જેમની પ્રાર્થનાથી જ થતી અને સુગમ સંગીત, રાસ-ગરબા તથા ફિલ્મી ગીતો આબેહુબ રીતે રજૂ કરતા ભૂજના આ મુકેશને સાંભળવા આંખુ શહેર ઉમટી પડતું... એવા બહુમુખી પ્રતિભાના માલિક એટલે શ્રી લક્ષ્મીચંદ બોરા ઉર્ફે ગાંધીનગરના આપણા વરિષ્ઠ કલાકાર શ્રી લચ્છુભાઈ બોરા.

૧૯૬૦માં અમદાવાદ સચિવાલય ખાતે નોકરી અને દરિયાખાન ઘુમ્મટ કોલોની ખાતે નિવાસ. સંગીત રસિયા લચ્છુભાઈએ દરિયાખાનમાં મિત્રો સાથે અનેક કાર્યક્રમોનું આયોજન કર્યું હતું. જેમાં ગરબા, ભજનો, ગીતો, નાટકો વિ. યોજાતા. લચ્છુભાઈના મોટાભાઈ કિશનભાઈ અને રમણભાઈ પુરોહિત સંગીત સંચાલન કરતા અને લચ્છુભાઈ, મધુરીબેન (લચ્છુભાઈનાં બેન), મુનીભાઈ દેસાઈ, હારિતભાઈ, રક્ષાબેન, મનુભાઈ છનિયારા, ડૉ. નવનીત દવે વિ. સાથે મળીને સંગીતની બેઠકો યોજી આખી રાત સંગીતમય બનાવતા. આ બેઠકોમાં કિશનભાઈ - લચ્છુભાઈનાં સ્વરોની મિલાવટ અને ઘેરા બુલંધ અવાજો આજે પણ ચિર સ્મરણીય છે.

અમદાવાદમાં હરેશ બક્ષી સંચાલિત 'સંગિતી' સંસ્થાના અનેક સુગમ સંગીતના કાર્યક્રમોમાં લચ્છુભાઈએ પોતાનો કંઠ આપ્યો છે, એટલું જ નહીં રાસભાઈ - વિભાબેન, જનાર્દનભાઈ-હર્ષિદાબેન, દિલીપ પટેલ, પિનાકીન મહેતા, નવીનભાઈ, નીલા-સુજ્ઞા ધોળિકીયા, જીતેન્દ્ર વ્યાસ, બંસરી બક્ષી (યોગેન્દ્ર), કલ્પના ભટ્ટ વિ. જાણીતા કલકારો સાથે લચ્છુભાઈએ સુરીલા કંઠથી પોતાની ઓળખ પ્રસ્થાપિત કરેલ છે. 'સંગિતી' એ અમદાવાદ, ભાવનગર, ભૂજ વિ. સ્થળોએ સફળાતપૂર્વક કાર્યક્રમો રજૂ કર્યા હતા.

૧૯૭૦ થી જ આંધીનગર તરીકે ઓળખાતા ગાંધીનગર શહેરમાં વસવાટ દરમિયાન અહીં યોજાતી સંગીતની બેઠકોમાં લચ્છુભાઈ અગ્રેસર રહેતા. એ સમયના રાજ્યનાં મુખ્ય મંત્રી શ્રી બાબુભાઈ પટેલના નિવાસસ્થાને યોજાતા ભક્તિ સંગીતના કાર્યક્રમમાં લચ્છુભાઈ અને કિશનભાઈ (બોરા બ્રધર્સને) ગાવાનું આમંત્રણ અચુક હોય જ! તે ઉપરાંત કોકિલાબેન ત્રિવેદી, ડૉ. ભાલચંદ્ર હાથી, ડૉ. વ્યાસાસાહેબ, લત્તાબેન ચોકસી વિ. ના ઘરે યોજાતી સંગીતની મહેફિલોમાં બોરા બ્રધર્સ પણ રમણભાઈ પુરોહિત, જીતેન્દ્ર વ્યાસ, સ્વ. પ્રિમરોઝબેન, રાજેન્દ્ર ભટ્ટ વિ. કલાકારો સાથે જૂના ફિલ્મી ગીતો, ભજનો, ગઝલોની જમાવટ કરતા.

ગાંધીનગરમાં ૧૯૭૨માં અસ્તિત્વમાં આવેલ અને આજ પર્યંત સંગીતક્ષેત્રે અગ્રેસર એવી 'શિવરંજની' સંસ્થાના આદ્ય સ્થાપકોમાં રાજેન્દ્ર ભટ્ટ, આર.સી. જોષી, જીતેન્દ્ર વ્યાસ અને બોરા બંધુઓ હતા. જીતેન્દ્રભાઈ અને કિશનભાઈના નેજા હેઠળ શિવરંજનીએ એક ગાયક વૃંદ તૈયાર કર્યું હતું. જેના અનેક કાર્યક્રમો યોજાતા. જેમાં લચ્છુભાઈનો કંઠ ખીલી ઊઠતો. સેકટર-૨૦ની ઝેવિયર્સ સ્કૂલ ખાતે યોજાયેલ આવા જ એક કાર્યક્રમમાં લચ્છુભાઈએ ગુલાબ અલીની ગઝલ 'એ હુશ્ને પરવાઝ, તુઝે શબનમ કહું...' રજૂ કરીને વાતાવરણ આહલાદક બનાવી દીધું હતું, જે હજી યાદ કરાય છે.

૧૯૭૬-૮૦ના ગાળામાં નવરાત્રીમાં બ્હેનોના ગરબા ગ્રુપો તૈયાર કરવામાં લચ્છુભાઈનો સિંહફાળો રહ્યો છે. સે.૧૬, ૨૦, ૨૨ અને જી.ઈ.બી.માં ગરબા ગ્રુપોના સફળ કાર્યક્રમો યોજાતા. લચ્છુભાઈના સે.૨૧ ના ઘરે રિહર્સલો થાય, સ્કૂટર પર કલાકારોને લેવા - મુકવાની જવાબદારી સાથે, લચ્છુભાઈની સંગીતની સુઝ અને લગનથી એક એકથી ચડીયાતા ગરબાની રમઝટ બોલાય. આ કાર્યક્રમોમાં સાથ આપનાર કલાકારો માલા પંડિત, માયા-મુક્તિ હાથી, અવની બુચ, જાગૃતિ, જ્યોતિ ભટ્ટ, દિપ્તી દવે, આશા ચોકસી, ખુશાલ પુરાણી (તબલા) નચુ સાધુ (નાળ) વિ. પાસે રાત્રે ૩ થી ૪ વાગ્ય સુધી ગાવાનો વસાહતીઓ આગ્રહ રાખતા. વાહ લચ્છુભાઈ!

ગીત સંગીત, સાહિત્ય, નાટક અને ક્રિકેટ - તમામમાં કાઠું કાઢી ચુકેલા લચ્છુભાઈ જૂના ફિલ્મી ગીતો પણ ખૂબ સુંદર રીતે ગાય. મુકેશજીના ગીતો અને ભજનો લચ્છુભાઈના ફાળે હોય. મિત્રો મહેન્દ્ર વોરા, પ્રેમ રાજપૂત, હરેશ ભટ્ટ, હારિત દવે, ખોપકર, પટવર્ધન, મનુ ચાવડા, મોહિતે વિ. સાથે સંગીતની બેઠકોમાં લચ્છુભાઈ મુકેશનાં દર્દીલા ગીતો 'દર્દીલા ગીતો દિલ જલતા હૈ, છોટી સી યે જીંદગાની, યે મેરા દિવાનાપન છૈ, સંસાર હૈ એક નદીયાં... વિ. અને મુકેસના જ ભજનો તુને રાત ગવઈ સોઈ કે, પ્રભુ કા નામ જપો મન મેં, જીન કે હૃદય શ્રીરામ બસે... વિ. ગાઈને લચ્છુભાઈ વાતાવરણને અલૌકિક બનાવી દેતા.'

સ્વ. મુકેશજીની પુણ્યતિથિ નિમિત્તે દર વર્ષે મુકેશ વેદ આયોજિત કાર્યક્રમમાં લચ્છુભાઈનો ભાવવાહી સ્વર તો હોય જ! આ કાર્યક્રમોમાં સ્વ. અવિનાશ વ્યાસ, સ્વ. શંકર (જયકિશન) સ્વ. કલ્યાણજી (આણંદજી) વિ. જાણીતા સંગીતકારો સમક્ષ મુકેશના ગીતો રજૂ કરીને લચ્છુભાઈએ અઢળક પ્રશંસા અને ગૌરવ પ્રાપ્ત કરેલ.

લચ્છુભાઈ અંગેનો કોઈ પણ લેખ તેમના મોટાભાઈ કિશનભાઈ બોરાના ગૌરવપૂર્ણ ઉલ્લેખ વિના અધુરો ગણાય. તેઓ પણ ખૂબ સારા નાટ્યકાર, સંગીતકાર તથા ક્રિકેટર હતા, અને ગાવાની સાથે હાર્મોનિયમ પણ વગાડતા. ૧૯૬૦થી ૮૦ના દાયકામાં ગાંધીનગરમાં બોરા બ્રધર્સનો સિતારો હતો. ૧૯૫૯ માં એક જ દિવસે આ બંને ભાઈઓ બે સગી બહેનો સાથે લગ્નગ્રંથિથી જોડાયા હતા. રામ-લક્ષ્મણની જોડી તરીકે ઓળખાતા આ બંને ભાઈઓ ભૂજથી ગાંધીનગર સુધી ૪૫ વર્ષ સુધી સંયુક્ત કુટુંબમાં સાથે જ રહ્યા. તા. ૩૦-૮-૯૯ ના રોજ કિશનભાઈ અવસાન પામ્યા અને બોરા બેલડી ખંડિત થઈ પરંતુ આજે પણ બોરા બ્રધર્સ તરીકેની તેમની ઓળખ શાશ્વત છે અને રહેશે. સ્વ. કિશનભાઈના નિર્વાણને પ્રણામ અને શ્રધ્ધાંજલિ.

સંગીત એ લચ્છુભાઈનો વ્યવસાય નહોતો પણ જીવ સંગીતનો હોવાથી ૧૯૯૩માં નાયબ સચિવના હોદ્દા પરથી નિવૃત્તિ બાદ લચ્છુભાઈએ હાર્મોનિયમ તેમજ શાસ્ત્રીય સંગીતની પ્રાથમિક જાણકારી મેળવવા સ્વ. ત્રિકમભાઈ તપોધન પાસે અરવિંદ કેન્દ્ર ખાતે ૬ મહિનાનો કોર્સ કર્યો અને સંગીતની સાધના ચાલુ જ રાખી.

હાલમાં પણ સીનીયર સીટીઝન કાઉન્સિલના કાર્યક્રમોમાં, રામનવમી, જન્માષ્ટમી તહેવારો પર શ્રી ખારોડ સાહેબ અને ધૈર્યસિંહ મોહિતેના ઘરે કૃષ્ણ ભજનોમાં અને લચ્છુભાઈની સ્વર સરવાણીમાં મિત્રો તરબતર બની જાય છે.

બ્રહ્માકુમારી સંસ્થાનો સંગીત સાથે ખાસ લગાવ છે. આ સંસ્થાના કેન્દ્રો પર સારા શબ્દાર્થ અને ભાવવાળા ફિલ્મી ગીતો પણ રજૂ થાય છે. ગાંધીનગર કેન્દ્રના પૂ. કૈલાસદીદીનો સંગીત પ્રેમ જાણીતો છે. આ કેન્દ્રના અનેક કાર્યક્રમોમાં લચ્છુભાઈએ પોતાનો કંઠ આપ્યો છે અને સફળ આયોજન પણ કરેલ છે જેનો બોરા સાહેબને ગર્વ છે. 'તું પ્યાર કા સાગર હૈ...' જેવા ગીતો તેઓ રજૂ કરે ત્યારે દિવ્ય વાતાવરણ સર્જાય છે. સુરીલું અને શાલીનતા સભર વ્યક્તિત્વ ધરાવતાં લચ્છુભાઈ છેલ્લા પાંચેક વર્ષથી જલારામ મંદિર, સે.૨૯ ખાતે દર ગુરૂ અને શનિવારે મિત્રો સાથે ભજનો, રજૂ કરે છે જે લ્હાવો ચુકવા જેવો નથી.

લચ્છુભાઈ અત્યારે બંને પુત્રો - નિર્મલ અને અનિલ તથા પુત્રી સમાન પુત્રવધુઓ - સંગીત અને સુચિત્રા તથા પૌત્રીઓ સાથે સંયુક્ત કુટુંબમાં રહે છે. લચ્છુભાઈના પગલે ચાલતો તેમનો હોનહાર પૌત્ર અને આશાસ્પદ ક્રિકેટર વરૂણ દર વર્ષની ઉંમરે માર્ગ અકસ્માતમાં મૃત્યુ પામ્યો, જેનો આઘાત લચ્છુભાઈ હજી સુધી ભૂલી શક્યા નથી. પૌત્રી અવંતી સંગીતમાં ગોલ્ડ મેડાલીસ્ટ છે અને દુબઈના ગુજરાતી સમાજમાં સારી ગાયિકા તરીકે પ્રખ્યાત છે જેનો લચ્છુભાઈને ખૂબ ગર્વ છે.

ચાર દસકા કરતા વધુ સમય સુધી સંગીતના કાર્યક્રમો અને બેઠકો દ્વારા સુગમ, ફિલ્મી સંગીત, ગઝલ, ભજનો વિ. સંગીત પ્રેમીઓ સુધી પહોંચાડવામાં લચ્છુભાઈનું અમૂલ્ય પ્રદાન રહ્યું છે. હાલમાં જ હૃદયની બાયપાસ સર્જરી કરાવી હોવાના કારણે મંદ પડેલ સંગીત પ્રવૃત્તિને ફરીથી વેગ આપવા લચ્છુભાઈ ઉત્સુક છે. જેને માટે સંગીત પ્રેમીઓ અને મિત્રો વતી ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ...

હવે વાદળ જાણે અને વસુંધરા જાણે - મકરંદ દવે.

**લચ્છુભાઈ - ૨૩૨૧૦૫૨૮**

# સ્મોકિંગ... એક છેડે આગ બીજે છેડે બેવકુફ !!

## સિગારેટ બનું, ગુટખા બનું કે વાઇનનો પ્યાલો બનું ? વ્હેમ મારવાં વ્યસની બનું કે મિત્રોમાં વ્હાલો બનું ?

## Hello ફ્રેન્ડસ!

- સંજય થોરાત

નવરાત્રી અને નશાખોરી લગભગ સમાંતર ચાલેછે, ગરબા રમતાં ખેલૈયાઓ જે આડે દિવસે ચાર કિ.મી. સરખાં ચાલી શકતાં નથી તેઓ ચચ્ચાર કલાક થાક્યા વગર ઘુમે રાખે છ... યુવતીઓની વાત ન્યારી છે એમનો ઉમંગ, ઉત્સાહ, અને માતાજીની શ્રધ્ધાથી ગરબા લેતી હોય છે, પણ યુવાનો માત્ર કંઇક ડોઝ મારીને આવે છે, ભાંગની ગોળી દબાવીને આવે છે એટલે એમને થાંક વર્તાતો નથી... જવા દો, જે જોનારાં હોય છે એ પૈકીનાં યુવક-યુવતીઓનાં ગૃપનાં ગૃપ પાર્ટી પ્લોટની બહારનાં ગલ્લે સિગારેટ - ગુટખાનો ભુક્કો બોલાવતાં દેખાય છે. આ શોખ, વ્યસન કે પછી વહેમ મારવા ખાતર પણ થાય છે!!

૫૩ ટકી ૧૮ થી ૨૦ વર્ષનાં યુવાનો બેફીકરાઈથી કહે છે કે આ ઉંમરમાં બધાં જ પીતા હોય છે... ૮૨ ટકા યુવક-યુવતીઓના મતે સિગારેટ પીવી કે ડ્રગ્સ લેવું એટલે મોટા થવું, મેચ્યોર્ડ થવું, સિગારેટ ઈન માય હેન્ડ, આઈ ફિલ લાઈક અ મેન!!

દસ - બાર વર્ષ પૂર્વે એક જાહેરાત ટીવી પર સતત બતાવાતી હતી. બાઈક પર ફરતું યુવાનોનું ટોળું, એમાં મેંચો લુકવાળો એક યુવાન, એનાં હાથમાં સળગતી સિગારેટ છોકરીઓ પર એકદમ ઈમ્પ્રેશન પાડી પાડી શકે છે, એવો એનો સમજ, એ સમજને ગ્રીન સિગ્નલ આપતી છોકરીઓ અને ધુમ્રપાનને પુરૂષત્વ સમજતાં એ યુવાનનું થતું જતું ખોખલું શરીર... એવી એ ધુમ્રપાન જનજાગૃતિ કરનારી અને યુવાનનાં મનમાં સમજતો ભ્રમ

ભાંગનારી એ જાહેરાત હતી...

જમાનો બદલાયો છે, હવે એ જાહેરાત દેખાતી નથી પણ તમાકુંના વ્યસનો વિષય આજેય એટલો જ જ્વલંત છે. ફક્ત એમાં બે મૂળભૂત વાતોમાં ફેર પડ્યો છે. એક આજકાલની છોકરીઓને સ્મોકિંગ કરનારો યુવાન ઢાંસુ લાગતો નથી, મસાલા ભરેલાં મોઢા વાળા યુવાનો સાથે વાત કરવાનું યુવતીઓ ટાળે છે, અને બીજો ફરક એટલો છોકરાઓનાં હાથમાં સિગારેટ હવે છોકરીઓના નાજૂક હાથમાં પણ મોટા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. એટલે જ જુઓ સમાજમાં એવી પણ છોકરી છે, જેમને એમનાં બૉયફ્રેન્ડ કે થનારાં પતિ નિર્વ્યસની જોઈએ છે, તો બીજી બાજુ યુવાનોને ખભે ખભો મિલાવી સિગારેટ ફુંકનારી, ગુટખા ખાનારી કે પેગ મારનારી યુવતીઓ એ આજના સમાજનું વાસ્તવ્ય છે!!

શું આ છોકરીઓ સિગારેટ પીવે છે, એવું કહેવું નથી. કારણ અનેક વખત છોકરીઓનાં વ્યસન વિષયી ચર્ચા શરૂ થાય એટલે 'બાપ રે' નો સૂર બગાડી હવે બધી સંસ્કૃતિ, સમાજ, વ્યવસ્થા ડુબી જશે એવો સ્વર પ્રત્યક્ષ કે અપ્રત્યક્ષ પણે લગાડાય છે, જે અહીં અપેક્ષિત નથી. કારણ સિગારેટ તંબાકુ જેવી વસ્તુઓ લિંગભેગ કરતી નથી, એ બધા માટે ખરાબ જ છે, પછી એ યુવક હોય કે યુવતી!!

મુળ મુદ્દો એ છે કે સિગારેટ ફૂંકવા સાથે જોડાયેલી ગ્લેમરની વાતોને આપણી નેસ્તનાબૂદ કરી શકીએ? મુછનો દોરો ફુટવાની ઉંમરમાં એક્સપેરિમેન્ટ ખાતર પીવાતી પહેલી સિગારેટ પછી મર્દાનગીનું લક્ષણ લાગવા લાગે છે. હમણાંજ નવરાત્રી પતી છે, અને ગરબામાં પેગ મારી નાચનારાઓની કમી નથી. દારૂ પીધાં વગર, ભાંગની ગોળી ખાધા વગર નાચી જ ના શકાય, એવો મગજમાં ભરાયેલો ભ્રમ કેવી રીતે કાઢવો? નવરાત્રીમાં વિજેતા થયેલા મોટા ભાગનાં યુવક યુવતીઓ શું આવો ડ્રગ્સનો સહારો લઈને નાચતાં હોય છે? ના, તો પછી છેલબટાઉ ગીરી કરીને આવાં વ્યસનો કરી માતાજીનાં માંડવે ગરબા કરવાથી શું પ્રાપ્ત થશે?

**(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)**

## આજના દિવસનો મહિમા

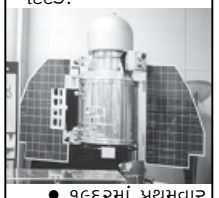
- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

**૧લી નવેમ્બર**

- ભવિષ્યદર્શન અને ગૂઢ વિષયોનાં જાણકાર મહાન જ્યોતિષ કીરોનો જન્મ - ૧૮૬૬.

ભારતમાં વેદ નારાયણ જોશી પાસેથી જ્યોતિષ જાણનારા, કીરોના નામ પરથી પામીસ્ટ્રીને કીરોમેન્સી કહેવામાં આવે છે.

- દલપતરામ કવિ અને કિલોક ફાર્બસ વચ્ચે ૧૮૪૮માં પ્રથમ મુલાકાત થઇ.
- ઝાર રાંદેરી અનુવાદક / શાયરનો જન્મ - ૧૮૮૭.



- ૧૯૬૨માં પ્રથમવાર મંગળ પર - માર્સ-૧ યાન રશિયાએ ઉતાર્યું.

# આયુર્વેદમાં જલોદરમાં આહારમાં ૬ મહિના સુધી કેવળ દુગ્ધાહાર ત્યારબાદ ૩ મહિના સુધી દૂધ અને પેયા (Semi Liquid) અને ત્યારબાદ બાકીના ૩ મહિના સામો, કોદરી, વગેરે હળવા આહાર લેવાનું સૂચન છે

## જલોદર (પેટમાં પાણી ભરાવું) નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

રોગોના લૌકિક રીતે પ્રકારો પાડીએ તો સીધી રીતે તેના બે પ્રકાર પડી શકે. એક તો સામાન્ય રોગો એટલે કે એવા રોગો કે જે જનરલ હોય, ઘણાને થાય, અનેક વખત થાય, આવા રોગો પર લોકો વિશેષ ધ્યાન ન સેવે, સામાન્યતઃ કાળક્રમે કે પછી સાદા ઉપચારોથી આવા રોગો મટી પણ જાય જેમ કે, શરદી, ઉધરસ, અવાજ બેસી જવો, પગમાં વાઢીયા પડવા આદિ... જ્યારે બીજા પ્રકારના રોગોને વિશેષ રોગો તરીકે ઓળખી શકાય. આ રોગો દારૂણ છે. સામાન્યતઃ બહુમતિ લોકોમાં જોવા મળતા નથી. પણ જેને આવા રોગો થાય છે તે વ્યક્તિ ઘણો પરેશાન થાય છે. આ રોગો માટે સ્પેશિયલ ટ્રીટમેન્ટ કરાવવી પડે. વળી, આવા રોગો સંપૂર્ણ મટે ય ખરા અને ન પણ મટે. જેમ કે... ડાબાબીટીસ, કેન્સર, વા, આદિ... આ વિશેષ પ્રકારના રોગોમાં એક રોગ છે. જલોદર, આ રોગ આમ તો વિપુલ માત્રામાં જોવા મળતો નથી પરંતુ આ રોગ થતા તેની પાછળ હેરાન થવું પડે છે.

જલોદર કે એસાઇટીસ તરીકે જાણીતા આ રોગનું આયુર્વેદ પ્રમાણે મૂળ કારણ અગ્નિમોદ્ય, અજીર્ણ, વિરૂધ્ધાહારનું સેવન તેમ ચિરકાલીન દોષસંચન અને મળ સંચય છે. આધુનિક દૃષ્ટિએ હૃદય, કિડની કે લીવરની ખામીને કારણે આ રોગ થાય છે એમ કહ્યું છે. ટીબી, યકૃતના ઘાતક રોગો, કિડનીની અસમર્થતા આદિને કારણે જલોદર થઇ શકે.

જલોદરના લક્ષણોમાં અરૂચિ, દુર્બળતા, પેટમાં દુઃખાવો, ખાંસી, પેટ પર અનેક પ્રકારની રેખાઓ (શીરાઓ)નું દેખાવું આદિ છે. પેટ જાણે પાણીથી ભરેલી મશક હોય તેમ તેમાં મોભ, કંપન તથા અવાજ આવે છે. પેટ ખૂબ મોટું થઇ જાય તેમજ પાણીથી ભરાયેલ હોવાથી તણાતું હોય તેવું લાગે. નાભી સપાટ થઇ જાય અથવા બહારની બાજુએ ઉપસી આવે. હાથ, પગ, પાતળા થઇ જાય. (લોકભાષામાં 'હાથ પગ દોરડી અને પેટ ગાગર થઇ જાય' એમ વાયકા છે.)

જલતરંગની પ્રતીતિ માટે દર્દીની જમણી બાજુએ ઉભા રહી જમણો હાથ સામેના પડખા પર રાખી, ડાબા હાથ વડે ટકોર મારવાથી જમણા હાથમાં તરંગ અથવા મોડાની સમાન કંપનની પ્રતીતિ થાય છે. આ ઉપરાંત દર્દીને પડખું ફેરવવાથી તપાસમાં સંભળાતા ધ્વનિમાં ફેરફાર જોવા મળે છે.

ટીબીને કારણે જો જલોદર થાય તો તેમાં ઝાડા, પેટનો દુઃખાવો અને તાવ જોવા મળે છે. ઘઉંના લોટની કણકને સ્પર્શવાથી જે પ્રતીતિ થાય એવી પ્રતીતિ પેટને સ્પર્શવાથી થાય. યકૃત-પ્લીહાના કોષોને કારણે જો જલોદર થયો હોય તો ઉબકા આવવા, ઉલ્ટી થવી, ભૂખ ન લાગી, પુરૂષો સ્તન વૃદ્ધિ થવી, ગાલ પર કેશવાહિનીઓ દેખાવી, યકૃત કે પ્લીહાની વૃધ્ધિ થવી આદિ લક્ષણો જોવા મળે છે. કીડનીની અસમર્થતાને કારણે થયેલ જલોદરમાં મૂત્રમાં અધિકપ્રમાણમાં પ્રોટીન હોય છે તથા આલ્બ્યુલીન અલ્પ પ્રમાણમાં હોય છે. પગમાં સોજા ચડે તેમજ મુખ પર થોથર જામે.

ઘણી વખત જલોદરને મેદોરોગમાં (Obesity) વધેલા પેટ સ્વરૂપે માની લેવામાં આવે છે. આ બંનેના લક્ષણોમાં ફરક છે. અગાઉ વાત કરી એ મુજબ જલતરંગ પ્રતીતિ તેમજ પડખું ફરવાથી ધ્વનિનું નિદાન એ જલોદરમાં જ જોવા મળે છે. આવુ મેદોરોગમાં થતું નથી.

જલોદરની આયુર્વેદ પ્રમાણે ચિકિત્સાની વાત કરીએ તો જલદોષનાશક ચિકિત્સા કરવી. ગોમૂત્ર મિશ્રિત તિક્ષણ ક્ષારો તથા ઔષધોની ઉપયોગ કરવો, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરનારો તેમજ કફનાશક આહાર લેવો, પાણી વગેરે દૂધ પદાર્થોનું સેવન ઘટાડવું, આ રોગમાં દોષોનો સંચય થાય છે આથી વિરેચન ખૂબ ફાયદાકારક છે. વિરેચન વડે દૂષિત થયેલ દોષોને દૂર કરી શકાય છે. આહારમાં ત્રિકટુ આધિત દૂધ લેવું.

જો ટીબીને કારણે જલોદર હોય તો તેમાં લક્ષણ સ્વરૂપે 'ઝાડા' વિદ્યમાન જ હોય છે. આથી આમા વિરેચન ન કરાવવું પરંતુ સુવર્ણ પર્પટી, પ્રવાલપંચમૃત જેવા ઔષધો તેમજ ત્રિકટુ યુક્ત છાશ આપવી. આવી જ રીતે, લીવર, કિડનીને હૃદયની ખામીને કારણે થતા જલોદરમાં જે-તે અવયવને પોષણ આવતા અને દોષોને દૂર કરતા ઔષધો ઉપયોગવા.

જલોદરમાં જલવિસાવણ એ પ્રમુખ ચિકિત્સા છે. આધુનિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાન પણ જલવિસ્રાવણને અનુમોદન આપે છે. આયુર્વેદમાં જલવિસ્રાવણ વખતે પેટ પર પાટો બાંધવાનું કહ્યું છે. જેમ - જેમ પાણી ઓછું થતું જાય તેમ - તેમ પાટો વધુ કસીને બાંધવો આથી ખાલી સ્થાને વાયુ ભરાઇ જઇને ઉદરને ફુલાવી ન દે.

આયુર્વેદમાં જલોદરમાં આહારમાં ૬ મહિના સુધી કેવળ દુગ્ધાહાર ત્યારબાદ ૩ મહિના સુધી દૂધ અને પેયા (Semi Liquid) અને ત્યારબાદ બાકીના ૩ મહિના સામો, કોદરી, વગેરે હળવા આહાર લેવાનું સૂચન છે. લવણ લેવાની મનાઇ છે. જો કે, અહિં રોગીનું બળ જળવાઇ રહે એ જરૂરી છે. આથી આ આહાર પરિદૃશ્યમાં ફેરફાર કરી શકાય.