## નમસ્કાર ગાંધીનગર

### પમરાટ

**સતની કાંટાળી કેડી પર પુષ્પ બની પથરાજો;**
**ઝેર જગતનાં જીરવી જીરવી અમૃત ઉરનાં પાજો !**
**મારૂં જીવન અંજલિ થાજો..!**

**- કરસનદાસ માણેક**

### પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

## એક ડગલાની યાત્રા...

માણસની આંતરિક જરૂરિયાતમાં કદાચ પ્રાર્થના સૌ પ્રથમ આવે.આપણે સહુ કોઈ અગોચર તંતુથી જોડાયેલા છીએ.આવી અનુભૂતિ વિચારશીલ માણસને એક કદમ આગળ લઈ જાય છે.આપણી આસપાસનો જાગતિક જે માહોલ છે એ અપર્યાપ્ત છે કદાચ આપણી વિટંબણાઓને સમજવા માટે.અને એટલે જ દરેક વ્યકિતની તલાશ હોય છે કોઈક ધરપત આપે એવા મહાતત્વની..આવું કોણ હોઈ શકે ?

આપણા કવિ 'ઘાયલ' આ અભિપ્સાને સરસ રીતે બયાન કરે છે..ગઝલના માધ્યમથી.. 'જેની કને કહે છે નથી વાતનો સમય..યાચું છું એના દ્વારે મુલાકાતનો સમય !' આ યાચના જેવી તેવી નથી..જગત આખું જેના ધબકારથી ચાલી રહ્યું છે એવી કોઈ સુપરપાવર માટે કરેલી આ વાત છે..માગવું તો આપણા જેવા માણસો પાસે શું માગવું ? જેણે આપણા સહુને જીવન આપ્યું છે એ જીવનદાતાને જ હાથ જોડીએ એમાં ખુમારી છે..!

આપણી યાચના મોટેભાગે યાંત્રિક હોય છે.એમાં કોઈ વિવિધતા કે જીવનનો સાચો અર્થ શોધીને થતી માગણી ભાગ્યે જ જોવા મળે છે.આપણું સુખ દૈહિક તૃપ્તિઓની પૂર્તિમાં જ સમાઈ જાય છે. ઘણીવાર આ નાનાં નાનાં પ્રલોભન જ આપણા માટે આસકિત બની જાય છે.આપણી લાચારી જ ફકત જેનો આધાર હોય એવી માગણીનો કોઈ અર્થ નથી..આપણે આ વિશાળ જગતનો અભિન્ન હિસ્સો છીએ જેનો સર્જક એક અદ્‌ભૂત વિરાટ જેને આપણે ઈશ્વર કહીએ છીએ એ છે. અને એની સામે જ્યારે કોઈ આજીજી કરીએ ત્યારે એમાં એ ખુમારીનો ભાવ પ્રગટ થવો જોઈએ..

આમ જોઈએ તો ઈશ્વરે આપણને લખલૂંટ અસ્તિત્વના માલિક જન્મજાત જ બનાવી દીધા છે..હેયામાં હામ દિલમાં ઉત્તમ ભાવ અને હાથમાં થોડોક હુન્નર જો હોય તો જગતમાં દુઃખી થવા જેવું કશું છે જ નહીં.જે ખુશીઓ ઘડીકમાં કરમાઈ જવાની હોય એના માટે આટલી મોટી હસ્તીની સામે શું કામ જવું ? જગતના તાત પાસે એવી માગણી કરવી જોઈએ કે એક ચિરંતન આનંદ આપણા જીવનને સભર બનાવી જાય..

પ્રાર્થના એ કોઈ શબ્દોની મોહતાજ નથી.એ નથી કોઈ આકારમાં બંધાયેલી.કોઈ ઈમારતની ભવ્યતા સાથે પણ એને લેવાદેવા નથી.ઉજળાં કપડાં કે સંગીતમય સુરાવલિઓ થકી જ એના મર્મને પામી શકાતો નથી.પ્રાર્થના એ દિલનો ઉદગાર છે કોઈ શુષ્ક કર્મકાંડ નથી.પ્રાર્થનાનો એક પરિમલ હોય છે જે સુવાસ બનીને ફેલાય છે..એમાં શબ્દો એ ચાલકબળ નથી હદયનો શુધ્ધ ભાવ એનો આત્મા છે..માઈલોના માઈલો ચાલવાની મુસાફરી જયાં સફર ના થાય ત્યાં ઘણીવાર એકાદ ડગલું પણ બસ થઈ જતું હોય છે પરમ તત્વને પામવા માટે.

# કોંગ્રેસની ભૂમિકા બદલાશે

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

રાહુલ ગાંધી હવે કોંગ્રેસના સર્વોચ્ચ નેતા તરીકે પૂરી તૈયારી સાથે સંસદથી લઈ ચૂંટણી મેદાન સુધી સક્રિય બની ગયા છે. હવે જી-૨૩ના વરિષ્ઠ નેતાઓની તૂતી બોલતી બંધ થઈ ગઈ છે અને ગુલામનબી આઝાદ સાથે વિદાયવેળાએ આંસુ સારનાર વડાપ્રધાન સામે ઝીંક ઝીલવા માટે રાહુલ ગાંધી પ્રાદેશિક પક્ષોને સાથે લઈ ૨૦૨૪ની નિર્ણાયક લડાઈમાં નેતૃત્વ કરવા કૃતસંકલ્પ છે. સંસદમાં સંઘીય સ્વરુપના રાષ્ટ્રમાં રાજયોના મહત્ત્વની વારંવાર યાદ અપાવતાં એમને દક્ષિણનાં રાજયો પર હિંદી અને હિંદી પ્રદેશો - ગુજરાત સહિતના નેતાઓ જે રીતે હાવી થવા કોશિશ કરી રહ્યા છે એનો પૂરજોશ વિરોધ કર્યો. એમણે તમિલનાડુ અને કેરળની અલગ છતાં વિશિષ્ટ સંસ્કૃતિનો હવાલો આપી અખંત ભારત માટે રાજયોની અવગણના ન થાય તે અનિવાર્ય છે. રાહુલ ગાંધીની આ ટકોર એકંદરે સાચી છે. બંધારણના ઘડવૈયાએ એટલા ખાતર જ 'રાજયોના સંઘ'ની વાત કરી હતી. રાજયોને કેન્દ્રનાં આશ્રિત કે ગુલામ ન જ બનાવી દેવાય.

જો એમ થશે તો મોડુંવહેલું વધુ એક વિભાજન આવી પડશે. રાહુલ ગાંધીના આ મનનીય પ્રવચન પાછળ ભલે કોઈ મનીષીનું ભેજું હોય પણ એમની વાત ઘણી ગંભીર વિચારણા તો માગી જ લે છે. એ જ રીતે મહુઆ મોઈત્રા જેવાં સેલિબ્રિટી સાંસદને ધીમે બોલવાની ટકોર કરનારાં ભાજપી પીઠાસીન સ્પીકર સામેનો એ સાંસદનો આક્રોશ પણ વાજબી છે. વિપક્ષોમાં જાણે નવી ઊર્જાનો સંચાર થયો છે અને તે આગામી લોકસભાની ચૂંટણીમાં સત્તાપલટો કરવા માટે એક મંચ પર આવે તેવી શક્યતા નકારી શકાતી નથી. ચૂંટણી વ્યૂહના જાણતલ પ્રશાંત કિશોરે એક વાત બધાને ગાઈવગાડીને કરી જ દીધી છે અને તે એ કે કોંગ્રેસના સહયોગ વગર પ્રાદેશિક પાર્ટીઓ ભારતીય જનતા પાર્ટીને સત્તા પરથી હટાવી શકે એ શક્ય જ નથી. મહારાષ્ટ્રના મહત્ત્વાકાંક્ષી નેતા શરદ પવાર પણ આ સત્ય સ્વીકારીને ચાલી રહ્યા છે. વિપક્ષો માટે પ્રશ્ન એ છે કે શું કોંગ્રેસ વડાપ્રધાન

પદના ચહેરા તરીકે વિપક્ષના અંગભૂત એવા કોઈ પ્રાદેશિક નેતાને સ્વીકારવા સહમત થશે ? મમતા બેનરજીએ ઘૂઘરા બાંધી જ દીધા છે. શરદ પવાર પણ તૈયાર બેઠા છે - જીવનની છેલ્લી તકની રાહ જોઈને. અને તેલંગાણાના ચતુર નેતા કેસીઆર પણ સપનાં જોઈ રહ્યા છે. રાહુલ ગાંધી એટલી જ જાહેરાત કરી દે કે કોંગ્રેસ આ ટર્મ પૂરતા વિપક્ષના અંગભૂત એવા કોઈ નેતાને વડાપ્રધાન પદના ચહેરા તરીકે સ્વીકારવા તૈયાર છે તો જરૂર આ ઘોંચમાં પડેલું ગાડું પાટા પર ચડી શકે એમ છે. કોંગ્રેસ પોતે અત્યારે ઘણી નાજુક પરિસ્થિતમાંથી પસાર થઈ રહી છે. એનો સઘળો ભાર હવે પરિવારનાં જ ભાઈબહેનના શિરે આવી ગયેલ છે. સોનિયા ગાંધી અસ્વીકૃત બની ચૂક્યાં છે. વરિષ્ઠ કોંગ્રેસીઓ નારાજ છે. પંજાબ જેવા રાજયમાં ભાઈ-બહેનની જોડીને પસંદ કરેલો કોંગ્રેસનો પ્રદેશ પ્રમુક ફાટીને ધુમાડે ગયો છે. નવજોત સિદ્ધુએ મુખ્યમંત્રી પદથી ઓછું કશું જ ખપતું નથી. અમરિંદર સિંહ

જેવા નીવડેલા નેતાને એણે પાર્ટીમાંથી દૂર થઈ જવા અને ભારતીય જનતા પાર્ટીના ખોળે બેસી જવા મજબૂર કરી દીધા. તે પછી એણે મુખ્યમંત્રી બનવાના જે ધમપછાડા શરૂ કર્યા તે ભાઈબહેન સહિત પંજાબના કોંગ્રેસીઓ કે પ્રજાને ગમ્યો નથી. મુખ્યમંત્રી તરીકે એની જ ટીમના ચન્નીને મૂક્યા ત્યારે પણ એણે વાંધાવચકા ચાલુ રાખીને વરિષ્ઠ બ્યુક્રોટ્સને હટાવ્યા હતા. હવે પાર્ટી જયારે ચન્નીને મુખ્યમંત્રી પદના ચહેરા તરીકે આગળ ધરવાનું મન બનાવી રહી છે ત્યારે નવજોત સિદ્ધુ બળવાના મૂડમાં છે. એ બળવો કરીને કોની સાથે બેસી શકશે તે કહેવું મુશ્કેલ છે કારણ કે ભાજપે તો અમરિંદર સિંહને પાંખમાં લીધા પછી હાલ પૂરતા સિદ્ધુ માટે બારણા બંધ જ કરી દીધા છે. રાહુલ અને પ્રિયંકાએ જરા વધુ ઉદાર બની કોંગ્રેસના પ્રાદેશિક નેતાઓ તથા વિપક્ષોને મહત્ત્વ આપી કિંગમેકરની ભૂમિકા ભજવવાની જરૂર છે. એ સિવાય કેન્દ્રમાંથી ભાજપને હટાવવાનું સપનું માત્ર સપનું જ બની રહે એવી શક્યતા છે.

# પર્ણ, પુષ્પ ને પ્રકૃત્તિ પરમાત્માના પ્રતિનિધિ છે!

**આરપાર**
**રાઘવજી માધડ**

એક કર્મયોગી ઓફિસમાં સમયસર આવી ગયા.ઓફિસ સુપ્રિટેન્ડેડને નવાઈ લાગી.તેથી પૂછ્યું : 'આપ કોઈ ધાર્મિક વિધિ,પૂજા-પાઠમાં રોકાયેલા હતા છતાંય...!લ્લપછી સામાન્ય રીતે કહ્યું:'ચાલે,કોઈ આવા પ્રસંગે વ્હેલા-મોડું થાય...લ્લપણ કર્મયોગીએ સરસ જવાબ આપ્યો:'તો આવા વિધિ-વિધાનનો કોઈ અર્થ જ ન રહે.લ્લ પછી રૂમમાં જતા જતા તેમણે જણાવ્યું :'ધર્મને ન્યાય અને કર્મને અન્યાય આવું તે વળી હોતા હશે !લ્લ

ધૃઃ ધારયતિ ઈતિ ધમ.વ્યક્તિ તથા સમાજને ધારણ કરે તે ધર્મ.વ્યાસમુનિ કહે છેઃ 'આત્મનઃ પ્રતી-

કૂલાનિ અન્યેષું મા સમાચરેન ! અર્થાતઃમને જે પસંદ નથી એવું આચરણ હું બીજા પ્રત્યે પણ ન કરું. જયારે તુલસીદાસ કહે છે કે, બીજાનું ભલું કરવું તે સૌથી મોટો ધર્મ.નીતિ, ફરજ, કર્તવ્ય, સદાચાર...આવા મૂલ્યોમાં પણ ધર્મને જોઈએ છીએ ત્યારે થાય કે,માણસનું જીવન એ જ ધર્મ.માણસના વાણી,વર્તન,વ્યવહારમાં ઘણું આવી, સમાઈ જતું હોય છે. ખરું પૂછો તો,માનવધર્મની ઈમારત જ પ્રેમ,કરુણા અને માનવતા પર ચણાયેલી છે.માનવ તરીકેના નીજી કર્તવ્ય આગળ આવા ધાર્મિક વિધિ-વિધાન ખરેખર ગૌણ બની જાય છે.ધર્મ વ્યા પક છે.કોઈ ચોકઠા કે વ્યાખ્યામાં બાંધી ન શકાય.છતાં તે વ્યક્તિગત પણ છે.પૂજા-પાઠ કરવા,નકરવા તેમાં દરેક વ્યક્તિ સ્વતંત્ર છે.કોઈને રોકી કે ટોકી ન શકાય. પણ આ બધું પોતાના મૂળ કર્મ અથવા કર્તવ્યના ભોગે તો નહીં. તેના અમલ સાથે આચરણમાં પ્રતિબિંબિત થવું જોઈએ. નીતિ અને રીતિમાં આવવું જોઈએ.

ખાસ કરી સરકારી નોકરી ન હોય તે પૂર્વની અને નોકરી મળ્યા પછી એ કર્મચારીની માનસિકતા કોઈ પેરામીટરમાં માપવા બેસે તેને પેરાલિસીસ થઈ જાય એવું બને.નોકરી મેળવવા જે પરિશ્રમ કર્યો હોય ...ને મળ્યા પછીની સ્થિતિ સાવ જુદી હોય છે.ઓછું કામ હોય અથવા કામ લેનાર ઉપરી નબળો હોય તો કોઈ વળી ગર્વ અનુભવતો હોય એમ કહે,અમારે તો રામના રાજ છે... ને વળી કોઈ બોસ ઢસરડો કરાવે છે એવું પણ કહે. જરાય ખોટું ચલાવી ન લે ! અને કામ પર સમયસર આવ્યા પછી પણ શું,કામ થાય છે ખરું ? આ મોટો ને સળગતો પ્રશ્ન છે. કોઈ એવા પગ કે ખાસ વગ વગરનો અરજદાર કામ અર્થે ટેબલ પાસે આવીને ઉભો રહે ત્યારે તેની લાચારી,મજબુરી અમાપ હોય છે. ખુરશીમાં બેઠેલો કોઈ બાબુ તેની સામે કેવી રીતે જુએ છે, કેવો જવાબ આપે છે...એ જાણ્યા પછી તેમનો ધાર્મિક દંભ ઉઘાડો પડી જાય છે.નીજી ધર્મના ધજાગરા ઉડે છે.કર્મનો સિદ્ધાંત અદ્ધરતાલ થઈ જાય છે.હા,અહીં કોઈ અપવાદને યાદ ને બાદ કરવા રહ્યા. ખરાબ સાથે સારા અનુભવો પણ ઓછા નથી હોતા.એક ક્ષણ માટે અરજદારની જગ્યાએ પોતાની જાતને મુકવામાં આવે તો પારકી પીડા સમજાય.અને ખરા માનવધર્મની મુલવણી થાય.બાકી અરજદારની ગરજ પ્રમાણે કોઈ ફરજ બજાવે તે મુદ્દો અહીં છંછેડવા જેવો નથી.કારણ કે અમુક માણસ ચંપલ નહીં પણ વખતો વખત ચાલ બદલતા હોય છે.

ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું છેઃજે ધર્મનો પાયો જીવનની પવિત્રતા છે અને એનું શિખર જીવ માત્ર પ્રત્યેનો પ્રેમ છે,તે ધર્મ જગતના સર્વ બંધનમાંથી મુક્તિ અપાવે છે.ધર્મ ને જીવન અભિન્ન છે. અલગ ન હોઈ શકે.

ઘર સામે હથેળી જેવો બગીચો છે. છોડ પર ખીલેલાં ફૂલ અને તાજી ફૂટેલી કુંપળ મનને તરબતર કરી દે છે. સૃષ્ટિના સર્જનકર્તાનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે.પણ કોઈ વૃદ્ધા,પૂજા નિમિતે દેવને ચઢાવવાના બહાને ફૂલ તોડી લે છે ત્યારે શરીરમાંથી એક અંગ ઓછું થયા જેવી પારાવાર પીડા થાય છે.તેમને કેમ કહેવું, સમ જાવવું- પર્ણ, પુષ્પ, પ્રકૃત્તિ પ્રભુના પ્રતિનિધિ છે.ધ્યાનથી જુઓ..જે ધારશો, માનશો તે દેવના દર્શન થશે !

**છેલ્લે :**

માણસની ખરી ઓળખ ત્યારે થાય, તે નવરાશના સમયમાં શું, કેવું અને કોનું કામ કરે છે !

### દિન મહિમા

- ૧૯૧૫માં આજ દિવસે કવિ પ્રદિપનો જન્મ થયો હતો. એમનું મૂળ નામ રામચંદ્ર નારાયણ દ્વિવેદી. અતિ જાણીતા ગીત 'એ મેરે વતન કે લોગો' ની રચના કરનાર આ કવિને સિનેમાના પ્રદાન માટે દાદાસાહેબ ફાળકે એવોર્ડ પણ એનાયત થયો હતો.

### આજનું ઔષધ

- બાળકોની શરદીમાં જાયફળ ચૂર્ણ ૧૬ ગ્રામ અને સૂંઠનું ચૂર્ણ ૧૬ ગ્રામ મધ સાથે સવાર-સાંજ આપવું.

### ખડખડાટ

- પતિ : વેલેન્ટાઈન ડે પર તારે શું ગીફ્ટ જોઈએ છે ?
પત્ની : બસ, એક રીંગ આપજો.
પતિ : લેનલાઈન પરથી કે મોબાઈલ પરથી?

### આજનો વોટ્સએપ

- ઘડિયાળને જોવામાં સમય વ્યર્થ ન કરો. એ કરો જે ઘડિયાળ કરે છે, ચાલતા રહો....

# નવો યુગ, નવી દુનિયા તો વિચારો જુના શા માટે ?

**મોરપીંછના રંગ**
**ડો. કનૈયાલાલ ભટ્ટ**

મિત્રો, આખા જીવન દરમિયાન આપણને આપણું જીવન બદલવાની ઘણી ઓછી તક મળતી હોય છે. આપણને કેટલીયે વાર એવું લાગતું હશે કે આપણામાં જે લાયકાત છે એના કરતા આપણને ઓછું મળ્યું છે. એ પછી નોકરી હોય કે ધંધો. અને આપણી આસપાસ આપણને એવું પણ જોવા મળે છે કે જેનામાં કોઈ આવડત નથી. વધું શિક્ષણ નથી એવા માણસો આપણા કરતા ખુબ વધુ રૂપિયા કમાતા હોય છે. એના એક બે કારણો છે. જેના વિશે આપણે કદી વિચારતા હોતા નથી. એ છે પરિશ્રમ અને સાહસ. આ બે કારણોથી એ વ્યક્તિ ઓછી આવડત હોવા છતાય, ઓછું શિક્ષણ હોવા છતાંય આપણા કરતા વધુ કમાતી હોય છે. અને ત્રીજી સૌથી અગત્યની બાબત એનામાં રહેલી "તક" ને ઓળખવાની સમજણ. આ સંદર્ભના ઘણા ઉદાહરણો હું આપી શકું એમ છું. પણ વાત આપણાથી જ જોડાયેલી રહે તો વધુ સારું. આપણે આપણા જીવન વિશે વિચારીશું તો આપણને પણ ઘણીવાર એવી તક મળી હશે પણ આપણે એને ઓળખી નહીં શક્યા હોય અથવા એની અવગણના કરી હશે અથવા વ્યક્તિગત કે પારિવારિક વૈચારિક સંકૂચિતતાને કારણે કે આપણા ખુદના શંકાશીલ સ્વભાવને કારણે એ આવેલી "તક"ને આપણે જવા દીધી હશે. આવા સમયે આપણે ભાગ્યને વચ્ચે લાવીને જાતને સમજાવીએ છીએ. પરંતુ ભાગ્ય પણ જે વ્યક્તિ પરિશ્રમ કરે એની સાથે જ હોય છે. એ એટલું જ સત્ય છે. અને પરિશ્રમ થકી ભાગ્યને ય બદલી શકાય છે. મારા અભ્યાસથી હું સમજ્યો છું કે આપણામાં સૌથી મોટો પ્રોબ્લેમ હોય તો એ એ છે કે આપણી સામે જ્યારે પણ કોઈ નવી વાત આવે ત્યારે આપણે એને શંકાની નજરે જોઈએ છીએ. મૂલવીએ છીએ. પરિણામે એ વાત આપણે જે રીતે સમજવી જોઈએ તે રીતે સમજી શકતા નથી. કેમ કે એ સમજતી વખતે આપણી બુદ્ધિના દરવાજે જ શંકાનો એક મોટો કીડો બેઠો હોય છે જે પોઝિટીવ સમજણને અંદર જવા દેતો નથી અને નકામા નેગેટિવ વાયરસો ઊભા કરીને આપણા માનસને બગાડે છે આપણને યથાવત પરિસ્થિતિમાં જ રાખે છે. અને આપણે આવેલી તકને ગુમાવી દઈએ છીએ. હું માનું છું કે આવું તમારી સાથે કેટલીયે વાર બન્યું હશે જ. અને માણસમાત્રનો સ્વભાવ છે કે જે વસ્તુંમાં એક વાર છેતરાયા હોય એમાં ફરીવાર ના પડવું. અથવા જે ધંધામાં એક વાર નિષ્ફળ ગયા હોઈએ એમાં ફરીથી પ્રયત્ન ના કરવો. આવી બધી માન્યતા કે સમજણ લઈને આપણે જીવતા હોઈએ છીએ જે રીતે લાખો કરોડો લોકો જીવે છે.

મિત્રો, આપણે કદી નવું વિચારતા જ નથી. જે જિંદગી મળી છે, જે પરિસ્થિતિ મળી છે જે શિક્ષણ મળ્યું છે અનુભવો મળ્યા છે, જે સંસ્કાર મળ્યા છે જે સમજણ મળી છે એ બધુ લઈને આપણે વર્ષોથી ખુબ ઓછી આવકમાં જીવતા રહ્યા છીએ. દસ વીસ હજાર કમાવવા માટે સખત મહેનત કરીએ છીએ. દિવસના ૧૫/૧૬ કલાક નોકરી કે ધંધો કરીએ છીએ તો પણ પુરું થતું નથી. સંતાનોની સ્કૂલ ફી, હોસ્પિટલના ખર્ચા, આ મોંઘવારીમાં ઘરના ત્રણ ચાર વ્યક્તિનું પુરું કરવું કે એક બેડરૂમના નાના મકાનના હપ્તામાં જ આપણી મોટાભાગની ઉંમર વિતી જતી હોય છે. બાળપણથી જ સંજોગો, પરિસ્થિતિ અને એને કારણે આપણામાં વિકસેલી અસમજણ આપણને ક્યારેય આગળ વધવા દેતી નથી. કે નવું સાહસ કરવા દેતી નથી. કેમ કે આપણી બુદ્ધિને દરવાજે ૨૪ કલાક શંકાનો એક મોટો કીડો બેઠો જ હોય છે. અને આ કીડાને સોમાંથી બે ચાર લોકો જ મારી શકતા હોય છે જે આપણી આસપાસ હોય છે આપણા કરતા ઓછી આવડત હોવા છતાંય આપણા કરતા વધુ કમાતા હોય છે.

મિત્રો, આજે ૨૧મી સદીમાં બધુ જ બદલાઈ રહ્યું છે. જે એક સમયે એસ.ટી.ડી. પીસીઓની બોલબાલા હતી, ફોન કરવા માટે લાંબી લાંબી લાઈનો લાગતી હતી તે બિઝનેશનું આજે ક્યાંય નામોનિશાન નથી રહ્યું. આવા ઘણા બિઝનેશ છે જે આજે લૂપ્ત થઈ રહ્યા છે. આજે મોટાભાગનો બિઝનેશ ઓન લાઈન થઈ રહ્યો છે. આજે જીવન જરૂરિયાતની તમામ વસ્તુઓ ઓન લાઈન મળે છે. તૈયાર જમવાનું પણ ઓનલાઈન બુકિંગ થાય છે. જેની પાસે પોતાની એક પણ કાર નથી એ "ઉબેર" કંપનીમાં લાખો કાર દોડે છે અને કરોડોનો બિઝનેશ કરે છે. અત્યાર સુધી જે દુનિયાનો સૌથી અમીર વ્યક્તિ " બિલ ગેટ્સ " ગણાતા હતા તેના બદલે હવે જેફ બેઝોસ ગણાય છે જેઓ ઓન લાઈન શોપિંગ અને ઈ-કોમર્સનો બિઝનેસ કરે છે આ વ્યક્તિ એમેઝોનના માલિક પણ છે. બિલ ગેટ્સ બીજા નંબરે અને ફેસબૂકનો યુવાન સર્જક માર્ક ઝૂકેરબર્ગ પાંચમાં નંબરે છે. ( ગુગલ જ્ઞાન )

મિત્રો, આ શું બતાવે છે ? એક વિચાર, એક આઈડિયા, એક સાહસ, એક નિર્ણય, એક નિશ્ચય આપણી આખી દુનિયા બદલી શકે છે. હવે ધંધાની પદ્ધતિ બદલાઈ છે. રીત બદલાઈ છે. કોઈ મોટો બિઝનેશ કરવા જરૂરી નથી કે લાખો કરોડો રૂપિયાનું રોકાણ કરવું જ પડે, જરૂરી નથી કે ૨૫/૫૦ લાખ નાખીને કોઈ દુકાન કે બ્યુટીપાર્લર કે રેસ્ટોરન્ટ ખોલો તો જ રૂપિયા કમાઈ શકાય. આજે દુનિયામાં ઘણા બિઝનેશ એવા છે કે એકદમ ઓછા રોકાણમાં લાખો કરોડો રૂપિયા કમાઈ શકાય છે. આજે ઓનલાઈન બિઝનેશમાં સ્કૂલોમાં અભ્યાસ કરતા છોકરાઓ ઘેર બેઠા લાખો રૂપિયા કમાય છે. જેમની પાસે માત્ર એક લેપટોપ સિવાય કશું જ નથી. પરંતુ આપણે હજીયે એ જ જુની પરંપરામાં, સમજણમાં જીવીએ છીએ. આપણે માનીએ છીએ કે ૨૫/૫૦ લાખની લોન લઈને કે ઘરના રોકીને કોઈ દુકાન ખોલીએ એને જ બિઝનેશ કહેવાય. અને આ બિઝનેશ હરકોઈ કરી શકતા નથી તેથી આવી દુકાનમાં કે કોઈ કંપનીમાં કે શૉરૂમમાં કે મોલમાં આપણે એકદમ ટૂંકા પગારમાં નોકરીએ લાગી જઈએ છીએ. અને આપણી સંઘર્ષયાત્રા શરું થાય છે. બે, પાંચ, દસ વર્ષ આમ જ નીકળી જાય છે પણ આપણે આપણા વિચારો, અસમજણ ત્યજી શકતા નથી. આપણી માન્યતાઓ છોડી શકતા નથી. કારણ આપણી બુદ્ધિના દરવાજે બેઠેલો પેલો શંકાનો મોટો કીડો. આપણે કોઈ કંપનીના માલિકની માટે ૧૨/૧૫ કલાક કામ કરીને રોજના માંડમાંડ બસો ત્રણ સો કમાઈએ છીએ. અને આપણા જેવા ૨૫/૫૦ કે ૧૦૦/૨૦૦ કારીગરોની મહેનતને કારણે એ માલિકો સ્માર્ટવર્કથી રોજના હજારો, લાખો કમાતા હોય છે. કેમ કે આજે સ્માર્ટવર્કનો યુગ છે. ફિઝિકલી મહેનતને બદલે બુદ્ધિની તાકાતથી, ટીમવર્કની તાકાતથી રૂપિયા કમાવવાનો યુગ છે. ધારો કે આપણી કોઈ કંપની છે અને એમાં આપણી નીચે માત્ર ૫૦ લોકો જ રોજના ૮/૧૦ કલાક કામ કરે છે તો ય આપણી માટે રોજના ૪૦૦/૫૦૦ કલાકો થાય જેનું વળતર આપણને હજારો/લાખોમાં મળે છે. પણ આવું વિચારવાવાળા કેટલા ? દુનિયામાં જે કોઈ અમીરલોકો છે તેઓ પોતાની મહેનતથી અમીર નથી થયા પણ પોતાની નીચે કામ કરવાવાળા માણસોની મહેનતથી અમીર થયા છે. ટીમવર્કથી અમીર બન્યા છે. આજે દુનિયામાં અને હવે તો ભારતમાં પણ એવા અનેક બિઝનેશ શરું થયા છે જેમાં આપણે આપણી મહેનતથી ટીમ બનાવીને હજારો/લાખો કમાઈ શકીએ છીએ. પણ આપણી માનસિકતા દુકાન, કંપની, પેઢી કે ફેકટરીની નોકરીની માનસિકતામાંથી બહાર જ નથી આવતી. આખી દુનિયા બદલાઈ ગઈ, આપણી સંસ્કૃતિ સુદ્ધા બદલાઈ રહી છે, બધી ટેકનોલોજી બદલાઈ રહી છે. બિઝનેશની વ્યાખ્યા બદલાઈ રહી છે પણ બિઝનેશ વિશેના આપણા વિચારો બદલાતા નથી, સમજણ બદલાતી નથી. અને પરિણામે આપણે દસ વીસ વર્ષ પહેલા જ્યા હતા આજે પણ ત્યા જ છીએ. આપણી પરિસ્થિતિમાં કોઈ ફરક પડ્યો નથી. આપણે મોટેભાગે મોટા કામ એટલે કરી શકતા નથી હોતા કે એ કામ કરવાની આપણે હિંમત નથી કરતા. દરેક વખતે જુદા જુદા ધંધામાં નિષ્ફળ જવું એના કરતા એક ને એક ધંધામાં બે ચાર વાર નિષ્ફળ જવાથી – આત્મનિરીક્ષણ કરવાથી એ ધંધામાં જ જોરદાર રીતે સફળ થઈ શકાય છે પણ આપણે એવું કરવાની હિંમત અને માનસિકતા ધરાવતા હોતા નથી. કારણ કે નિષ્ફળતા એ જ સફળતાનું પ્રથમ પગથિયું છે.

તો આવો, આપણે સૌ સાથે મળીને આપણી દુનિયા બદલીએ. જીવનમાં કંઈક પરિવર્તન લાવવાની હિંમત કેળવીએ, આપણા સૌના જીવનમાં એક એવી તક આવે જેની કદાચ આપણે વર્ષોથી રાહ જોઈ રહ્યા હોઈએ. અથવા એ તક આપણી રાહ જોઈ રહી હોય. અને એ તકને ઓળખવાની ઈશ્વર આપણને સૌને શક્તિ આપે.

- 9426060601.india@gmail.com

# 'હાર્ટ' ને રાખો હેલ્ધી, 'એટેક' ને રાખો દૂર ...!

**રઝળપાટ**
**અજય ઉપાધ્યાય**

અભિનેતા અને કરોડો લોકોનો પ્રિય સિધ્ધાર્થ શુક્લા - ઉંમર માત્ર ૪૦ વર્ષ.. અભિનેતા અને નિર્માતા અમિતાભ દયાલ - ઉંમર ૫૧ વર્ષ... અભિનેતા કોમેડિયન સુનિલ ગ્રોવર - ઉંમર ૪૪ વર્ષ... કથ્થકકિંગ બિરજુ મહારાજ - ઉંમર ૮૩ વર્ષ... કન્નડ સુપરસ્ટાર પુનિથ રાજકુમાર - ઉંમર ૪૬ વર્ષ.. બોલિવૂડના સિનિયર એક્ટર રમેશ દેવ - ઉંમર ૯૩ વર્ષ.. એક્ટ્રેસ મંદિરા બેદીનો પતિ રાજ કૌશલ - ઉંમર ૪૯ વર્ષ... લિસ્ટ હજુ લાંબુ થઈ શકે એમ છે પણ આ નામો છે છેલ્લા થોડા સમયમાં અવસાન પામેલા કુછ જાણીતા લોકોના અને આ લિસ્ટ લખવાનું કારણ પણ એક જ છે અને એ છે બધાના મોતનું એકસમાન કારણ, અને એ છે હાર્ટ એટેક...! જો કે આ બધા નામોમાંથી સુનિલ ગ્રોવર એટેક આવ્યા પછી હજુ જીવે છે અને બાકીના બધા સ્વર્ગવાસી થઈ ચૂક્યા છે જો કે સુનિલ ગ્રોવરની ઉંમર પણ એટેક આવે એવડી તો ના જ કહી શકાય. આમાં હજુ બીજા નામો એડ થઈ શકે એમ છે પણ આ લખ્યા એટલા નામોમાંથી સિધ્ધાર્થ કે પુનિથ કે અમિતાભ દયાલ જેવા તો નાની કહી શકાય એટલી ઉંમરના જ હતા અને સિધ્ધાર્થ કે પુનિથ જેવા તો ફિટનેસ ફ્રિક એટલે કે એકદમ ચુસ્ત અને ફિઝિકલી ફુલ્લી ફિટ લોકો હતા અને છતાં પણ મોતનું કારણ બન્યું હાર્ટ એટેક...! અને એ પણ ૪૦ કે ૫૦ ની નાની ઉંમરમાં જ... નવાઈ લાગે એવું છે એના કરતાં વિચારતા કરી મૂકે એવી વાત એ છે કે આટલા ફિટ હોવા છતાં અને આટલી નાની ઉંમરમાં હાર્ટ એટેક જેવો જીવલેણ રોગ ક્યાંથી આવ્યો અને કેમ ?

પહેલા સિધ્ધાર્થ શુકલાનું અચાનક જ મોત થયું અને પછીથી પુનિથનો હાર્ટએટેકે ભોગ લીધો એ સાથે જ લોકોમાં આટલી નાની ઉંમરના લોકોમાં આવો જીવલેણ રોગ કેમ આવે છે એની ચર્ચા શરૂ થઈ ગઈ. બન્ને ફિટનેસના ચાહક હતા એટલું જ નહીં પણ સાદી ભાષામાં કહીએ તો બોડી બિલ્ડર હતા અને બોડીને મેન્ટેન કરવા કસરતો અને ડાયટને ફોલો કરતાં હતા તો શું ફિજિકલી ફિટ રહેવાની એમની ઘેલછા જ હાર્ટએટેકનું નિમિત બન્યું કે શું ? જો કે ડોકટરો હાર્ટએટેકના અનેકો કારણોમાંથી આ ફિજિકલી ફિટ રહેવાની ઘેલછાને એક કારણ ગણે પણ છે જ. ખાસ કરીને એક્ટર્સ પર સારૂ દેખાવવાનું દબાણ હોય છે નહીં તો કામ ન મળવાનું પ્રેશર રહે છે. સિક્સ પેક્સ અને બોડીને ફુલ્લી ફિટ રાખવાની ઈચ્છા ગણો કે જરૂરિયાત આ ખતરાને વધારે છે. અસલમાં કોઈ બીમારીની અને ખાસ તો આવી જીવલેણ બીમારીની વાત આવે તો આપણે એમ કહીએ કે ગઢપણમાં સાઈઠ ટપયા પછી કે એનાથી પણ વધુ ઉંમરે આવા રોગો આવે પણ એનાથી વિપરીત ૪૦ કે ૫૦ વર્ષની ઉંમરમાં આવતા આવા એટેકોએ આપણી આ માન્યતાને ઊંધી પાડી દીધી છે. ડોકટરોથી લઈને તબીબી આલમ પણ વિચારમાં પડી ગઈ છે કે મોટાભાગે ૬૦ ની આસપાસ આવતો આ હાર્ટ એટેક આટલી નાની ઉંમરમાં કેમ આવતો થઈ ગયો છે ? એક સમયે ચિંતા અને અસફળતા સાથે હાર્ટએટેકની બીમારી સંકળાયેલ હતી, પરંતુ હવે તો પૈસાદાર, નામાંકિત, નિયમિત જીમ જનાર લોકો પણ તેનો શિકાર થવા લાગ્યા છે.

ઈંડિયન એક્સપ્રેસમાં છપાયેલા એક રિપોર્ટ મુજબ ભારતીયોમાં પશ્ચિમના દેશોના મુકાબલે દિલ સંબંધિત બીમારીઓ ૧૦ વર્ષ વહેલી આવી રહી છે. ભારતમાં દર વર્ષે હાર્ટને લગતી બિમારીઓથી મૃત્યુ પામતા લોકોની સંખ્યા ૩૦ લાખ જેટલી છે અને વધુ ચોંકાવનારી વાત એ છે કે આમાંથી ૪૦% લોકોની ઉંમર ૫૫ વર્ષથી ઓછી હોય છે..!!! બોલે તો ભલે આપણે એમ કહેતા હોઈએ કે હિન્દુસ્તાનીઓનું દિલ મોટું હોય છે પણ એ ના ભુલશો કે મોટાની સાથે સાથે એ કમજોર પણ એટલું જ છે..!!!! એવું કહેવામાં આવે છે કે, ફક્ત અમુક ઉંમર પછી જ હૃદયરોગનો હુમલો થવાની સંભાવના છે, અથવા તો એવા લોકોને હાર્ટએટેક થવાની સંભાવના છે કે, જેમના પરિવારમાં પહેલા કોઈ વ્યક્તિને આ રોગ થયો હોય. પરંતુ હવે એવું નથી. ડોકટરો તો ત્યાં સુધી કહે છે કે એમની પાસે તો ૧૮-૨૦ વર્ષના હદય રોગના દર્દીઓ પણ આવે છે. જો કે ડૉક્ટરોના મતે આટલી નાની ઉંમરે આવતા હાર્ટએટેકના કારણોમાં અનિયમિત જીવનશૈલી, ધૂમ્રપાન, આલ્કોહોલ, જંક ફૂડનું સેવન, ઓવરટાઈમ અને તણાવ શામેલ છે. આ બધા કારણો તો છે જ પણ એની સાથે સાથે તણાવ એટલે કે, સ્ટ્રેસ પણ એક મહત્વનું કારણ છે. ભાગદોડભરી જિંદગીમાં સતત નોકરી કે ધંધા કે ઈવન સંબંધોમાં તણાવ રહે છે જેણે લીધે શરીર અને મન સ્વસ્થ રહી શકતા નથી અને અલ્ટીમેટલી તે તમારા હૃદય અને મગજને પણ અસર કરે છે અને ભોગ બની શકો છો હાર્ટએટેકના..!

અને આ અભાગિયા તણાવ બોલે તો સ્ટ્રેસનું એક કારણ સોશિયલ મીડિયા પણ ખરું જ..! લાઈકુ, કોમેન્ટુ અને ફોટાવની આંધળી દોટ જેના જીવનમાં ચોવીસે કલાક વણાઈ ગઈ હોય એવા સોશિયલ મીડિયા શૂરવીરોમાં બીજાથી સારા દેખાવાનું, વધુ લાઈકુ ઉઘરાવાનું વગેરે વગેરે અંતે એમને એમની જાન બહાર એક અદ્રશ્ય સ્ટ્રેસ પર લઈ જાય છે. કોરોનાની ખરાબ અસરોની સાથે સાથે એક સારી અસર એ થઈ છે કે આપણે આપણા સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે વધુ જાગૃત થાય છીએ પણ એમ છતાંયે હાર્ટ બોલે તો હદયની સ્વસ્થતા માટે હજુ જોઈએ એટલા જાગૃત તો નથી જ અને એનું કારણ થોડી ઘણી ગેરસમજો પણ છે જ. મોટાભાગે આપણે હાર્ટએટેકનું કારણ કોલેસ્ટ્રોલ કે બ્લડ પ્રેશરને માનીએ છીએ અને એને લીધે દર છ મહિને બ્લડ રિપોર્ટ કઢાવતા થઈ ગયા છીએ પણ આ બે ની સાથે સાથે તણાવ અને વ્યસનો પણ એટલો જ ભાગ ભજવે છે હાર્ટએટેકમાં. શરાબ અને ધુમ્રપાન આ બે સર્વસામાન્ય વ્યસનો છે અને એનો વ્યાપ દિવસે દિવસે વધતો જ જાય છે તેનાથી વજન વધારાની સમસ્યા થાય છે અને હૃદયરોગ થાય છે. વધુ દારૂ પીવાથી બ્લડ પ્રેશર વધે છે, જેની સીધી અસર રક્ત વાહિનીઓ પર પડે છે, જેના કારણે હાર્ટ પંમ્પિંગ શરૂ થઈ જાય છે. તેનાથી હાર્ટ એટેકનું જોખમ વધે છે.

વ્યસન જેવુ જ બીજું છે જંક ફૂડનું વધતું ચલણ. કોરોનાકાળમાં હેલ્ધી ખોરાકનું મહત્વ સમજાયેલું પણ હવે કોરોના ઓછો થતાં જ ફરીથી ફાસ્ટ ફૂડ અને જંક ફૂડનું ચલણ જૈસે સે થે થઈ ગયું છે. મહિલાઓમાં પણ હાર્ટ એટેકનું પ્રમાણ વધતું જાય છે પહેલા એવું હતું કે પિરિયડ બંધ થાય પછી એનું જોખમ રહેતું પણ હવે આ જોખમ મેનોપોઝમાં આવતા વધી ગયું છે. પહેલા આ રાજરોગ વાંશિક હતો બોલે તો કુટુંબમાં કોઈને હોય તો એનો વારસો આગળ આવે પણ હવે ખરાબ ખાનપાન અને જીવનશૈલીને લીધે આપણે આ રોગ વારસામાં ના હોય તો પણ પેદા કરી રહ્યા છીએ. અને એનું એક બીજું કરાયાં એ પણ છે કે આપણી લાઈફ બહુ એક્ટિવ નથી રહી. લગભગ લગભગ બેઠાડું જીવન જીવતા થઈ ગયા છીએ એને લીધે શરીરને શ્રમ નામે કશું પડતું નથી જે હાર્ટ એટેક ને આશરો પૂરો પાડે છે. કોરોનાને કારણે પણ લોહીમાં બ્લૉકેજને લીધે હાર્ટ એટેકનું જોખમ વધી ગયું છે. આમ તો આ વહેલા હાર્ટ એટેક ને રોકવાના થોડા ઉપાયો છે જેમ કે કાર્ડિયાક કસરતો કરવી, ફાસ્ટ ફૂડ પર લગામ રાખવી, વધુ પ્રોટીનનો ખાવામાં સમાવેશ કરવો, બ્રિધિંગ એક્સરસાઈઝ જેમ કે પ્રાણાયામ વધુ કરવા, પૂરતી ઊંઘ લેવી, શક્ય હોય ત્યાં સુધી કોઈ વાત-વસ્તુ કે સંજોગનું સ્ટ્રેસ ઓછું કે નહિવત લેવું, પોઝિટિવ અને ખુશ રહેવું.., યોગ કરવા, વ્યસન ત્યાગી શકાય તો સારું નહિતર ઓછું હિતાવહ, વજન કંટ્રોલમાં રાખો, નિયમિત વોકિંગ કરો !! આમાંથી બધા કે મહતમ જો જીવનમાં નિયમિત અપનાવી શકો તો નાની ઉંમરમાં હાર્ટ એટેકના જોખમથી બચવાના ચાન્સીસ પણ વધી જવાના...!