નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

ઊભો છું
હું અહીં
રસ્તો ઓળંગવા.
ડગુમગુ પગ
અને ત્રીજી લાકડી.
ખબર નથી પડતી-
ત્રણમાંથી
ડગુમગુ લાકડી કઇ
ને પગ કયા ?

- યોગેશ જોશી.

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

ઘડપણનો ઘેરો...

ઉંબર જયારે ડુંગર જેવો લાગે ત્યારે વૃદ્ધાવસ્થાએ બરાબર ઘેરો ઘાલીને એમ ગણાય..આપણે ત્યાં એક ગીત પ્રચલિત છે કે ઘડપણ કોણે મોકલ્યું ? આનો જવાબ એટલો સરળ નથી..જો એ એટલું આસાન હોત તો ગૌતમ બુધ્ધે મહાભિનિષ્ક્રમણ કરવું પડયું હોત ? ઘડપણ એ જીવનની આથમતી સંધ્યા છે..એના ઉજાસમાં વહી ગયેલી ચમકની જરીક ઝલક જોવા મળે..બાકી વસવસો અને અતીતરાગ..! કવિ દલપતરામની કવિતામાં કેડેથી નમી ગયેલી ડોશીમા વાત છે..એનો ઉપહાસ કરતાં કોઇ પૂછે છે કે નીચે ધુળમાં શું શોધી રહયાં છો ? ત્યારે અનુભવોની થપાટ ખાઈ ચૂકેલી એ વૃધ્ધા સરસ જવાબ આપે છે એ કહે છે કે હું આ ધુળમાં મારી વહી ગયેલી જવાની શોધું છું..એનો ઉપહાસ કરનારને કદાચ એ ખબર નહી હોય કે આમાં તો વારા પછી વારો,મારા પછી તારો એમ દરેકની અવદશા આવતી જ હોય છે..મુજ વીતી તુજ વીતશે ધીરી બાપુડિયાં !

કવિએ એક નાનકડા કાવ્યદેહમાં ગજબની વાત ભરી દીધી છે..એક જ શબ્દ 'ડગુમગુ'માં જ આજાર અવસ્થાની એક ધ્રૂજારી અનુભવાય છે..અસ્થિર પગ એ વાસ્તવ છે..એક જમાનો હશે કે જ્યારે એ જ પગમાં ઘોડા જેવી હણહણાટી હશે..અને લાકડીની તો કલ્પના પણ કયાંથી હોય ?સામાન્ય લાગતી એ જણસ વૃદ્ધાવસ્થા માટેનો એક જબરજસ્ત આધાર બની જાય એ અજાયબ સત્યને સ્વીકારવું એટલું સહેલું હોતું નથી..બંને પગ ડગમગે છે અને એ સમયે સોટી પણ સાથ આપતી નથી એ પણ અસ્થિર લાગે છે..જીવનનું સત્ય અહીં ડંખે એવું છે..આપણી અંદરનો આધાર જો સાબૂત ના હોય તો બહારની કોઈપણ તાકાત પણ આપણી સહાયમાં અડીખમ રહી શકતી નથી !આવી અવસ્થામાં આપણે રસ્તો ઓળંગવા છે...કયો રસ્તો ?

કવિને તો ઘણુંબધું અભિપ્રેત હશે. આપણી મર્યાદા હોય છે..આ રસ્તો એટલે કેવો દેખાય છે એ સડક જેવો કોઈ રસ્તો નહીં..પણ જીવનની આખરી મંઝિલ ઉપર આવીને અટકયા પછી કોઇ પરમ તત્વ તરફ દોરી જતો મારગ..આખી જિંદગી જેના ભરોંસે જીવ્યા એ હાથ પગ એટલે કે આપણા સંબંધો, સહાયકો,આપણું સુખ સલામતી કે સગવડો કશું જ કામ આવતું નથી..જે કંઈ બચ્યું છે એ અશકત કાયાના અવશેષો જેવું છે..જીવન આખરે શું છે ? શેષ થી અવશેષ સુધી જવાની એક ઘટના માત્ર ! રસ્તો ઓળંગવાની દુવિધા એટલે જ જીવનની આખરી પળોને સમેટવાની એક મથામણ..ભૌતિક રસ્તો તો જાણે વટાવી શકાય કોઈક ઓજાર કે અસવારના સહારે પણ ઘડપણ પછીનો જે અંતિમ માર્ગ છે એને ઓળંગવા એટલું આસાન કામ નથી..વિમાસણ એ છે કે કોણ ડગુમગુ છે..સદાય સાથે રહેલાં બે

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

ભાજપની દૂરંદેશીની ફલશ્રુતિ

તંત્રીસ્થાનેથી...

મહારાષ્ટ્ર જેવા અતિ મહત્ત્વના રાજય પર અને મુંબઈ જેવી દેશની આર્થિક રાજધાની પર કબજો જમાવવા માટે ભારતીય જનતા પાર્ટી દાયકાઓથી મથતી રહી છે. 'મરાઠા માણૂસ' ના મંત્ર સાથે પ્રાદેશિક રાજકારણમાં 'શિવ' ઉર્ફે શિવાજી મહારાજની 'સેના' તરીકે ઊભરી આવેલી બાળાસાહેબની ઠાકરેની માનસકન્યા સમી પાર્ટીની આંગળી પકડીને કોંગ્રેસ સામે મોરછો માંડનાર ભારતી જનતા પાર્ટી કાળક્રમે શિવસેનાનો જ ખાતમો કરવા સંકલ્પબદ્ધ હતી. આખરે પ્રાદેશિક પાર્ટીના આશરે રહેવાનું એક રાષ્ટ્રીય પાર્ટીને શોભે પણ નહીં. એટલે બાળાસાહેબ ઠાકરેના હિંદુત્વ વિરુદ્ધ આરએસએસ બ્રાન્ડ હિંદુત્વ અને બાળાસાહેબની વિદાય પછી ઉદ્ધવ ઠાકરેને વારસામાં મળેલ 'શિવ' શેનાનું શિવાજીવાળું મરાઠા તત્ત્વ બેઉના વિકલ્પે ભારતીય જનતા પાર્ટીને રિક્ષા ડ્રાઈવરમાંથી પ્રધાન પદે પહોંચેલા એકનાથ શિંદે નામનું મહોરું વધુ કારગત વરતાયુ છે. એકનાથ શિંદે અગાઉની ફડણવીસ સરકારના સમયથી ફડણવીસના પરમ મિત્ર બની ગયા હતા. ભાજપ શિવસેનાની યુતિ બનાવીને ચૂંટણી લડ્યા એટલે સરકાર બનાવવા માટે ભાજપનો સાથ છોડી દઈ જેમની સામે ચૂંટણી લડ્યા હતા એવા કહેવાતા બિનસાંપ્રદાયિક પક્ષો - કોંગ્રેસ - એનસીપી સાથે જોડાણ કરવું તે નૈતિક દષ્ટિ એ પણ યોગ્ય નહોતું જ. પરંતુ ઠાકરે પરિવાર માટે આ છેલ્લી તક હતી જે ચૂકી જવાય તો મહારાષ્ટ્ર હંમેશને માટે શિવસેનાના ભોગે મહારાષ્ટ્ર પર રાજ કરે એવી શકયતા વરતાઈ હતી. ચૂંટણીમાં ભાજપને વધુ બેઠકો મળેલ હોઈ નૈતિક દષ્ટિએ મુખ્યમંત્રી પદ માટેનો એનો દાવો યોગ્ય હતો. પણ જો ફડણવીસ ફરી એકવાર મુખ્યમંત્રી બની જાય તો ભાજપ છે એના કરતાં વધુ મજબૂત બની જશે અને શિવસેનાનું નામું લખાઈ જશે, એવી દહેશતમાં પણ તથ્ હતું. આ સંજોગોમાં ઉદ્ધવ ઠાકરેને મુખ્યમંત્રી તરીકે સ્વીકારવા જેટલું મોટું મન રાખવા અઠંગ પોલિટિશયન શરદ પવારે કોંગ્રેસના ગાંધી પરિવારને સમજાવી દીધો, નહીંતર વિચારસરણીની રુએ તદ્દન સામસામા રહેનારા પક્ષના નેતાનું સમર્થન કરવા સોનિયા ગાંધી કે રાહુલ ગાંધી ભાગ્યે જ સહમત થયાં હોત. ગાડું ગબડ્યું પણ ખરું પરંતુ શિવસેનાનો 'આત્મા' દૂભાતો રહ્યો. ખરી સત્તા બીમાર અને બિનઅનુભવી મુખ્યમંત્રી ઉદ્ધવ ઠાકરે પાસે રહી જ નહોતી. એનું સૂત્ર સંચાલન પવાર પાસે હતું. શિંદેની એ દલીલમાં તથ્ય હતું કે શિવસેનાના ભોગે કોંગ્રેસ અને એનસીપી બળવાન બનતાં જતા હતા. એમણે આ વાત ઉદ્ધવના કાને પણ નાખી જોઈ હતી. એટલે ભાજપ સાથે મેળ કરીને નવેસરથી યુતિ સરકાર બનાવવાની દરખાસ્ત વહેતી મૂકી જે ઘણા બધા શિવસેનાના ધારાસભ્યોને યોગ્ય પણ લાગી હતી. કેન્દ્રમાં ભાજપની સરકાર હોય અને મહારાષ્ટ્રમાં ભાજપની ટેકાવાળી શિવસેનાની સરકાર હોય - એવી ફોર્મ્યુલા સાથે પણ ભાજપ હાઈકમાંડ સહમત થઈ ગયું હતું. પરંતુ ઉદ્ધવ ઠાકરેને પવાર અને સંજય રાઉત જેવા સલાહકારોએ જડબેસલાક પકડી રાખ્યા જેના પરિણામે બળવો અનિવાર્ય બન્યો, જે અંતે શિવસેનાના બળવાખોર નેતાને મુખ્યમંત્રી પદ અપાવવામાં પરિણમ્યો. બળવો કર્યો ત્યારે શિંદે કે એમના સાથીદારોને કલ્પના પણ ન હતી કે મુખ્યમંત્રી પદનો મુગટ શિંદેના શિરે જ આવી જશે. એમને 'મહાશક્તિ' ઉર્ફે નરેન્દ્ર મોદીની તાકાત પર જ કૂદવાનું હતું. પરંતુ બળવાનો શિરપાવ એમને ધાર્યા કરતાં વહેલો અને મોટો મળી ગયો. ફડણવીસે મુખ્યમંત્રી પદના શપથ લેવાની તૈયારીઓ શરૂ કરી દીધેલી ત્યાં જ એમના જ મુખે હાઈકમાંડે એકનાથને મહારાષ્ટ્રના નાથ જાહેર કરાવીન ખેલ પાડી દીધો. વળી પૂર્વ મુખ્યમંત્રીએ જાતે જ કરેલી જાહેરાત કે તેઓ મંત્રીમંડળમાં સામેલ નહીં થાય - એનો પણ અણધાર્યો વળાંક આવ્યો. પાર્ટીના આદેશ મુજબ એમને શિંદેના ડેપ્યુટી તરીકે સરકારમાં સામેલ થઈ શિંદેના એક-એક પગલાના પગેરાની જવાબદારી સોંપાઈ ! ભાજપની આ ગણતરીપૂર્વકની ચાલ છે. શિંદેના નામ પર એ બાળાસાહેબ બ્રાન્ડ શિવસેનાને નેસ્તનાબૂદ કરી ભાજપની કાખઘોડી પર ચાલતી શિંદેછાપ શિવસેનાને પ્રસ્થાપિત કરવા માગે છે. આ હેતુ રાજઠાકરે જેવા માધ્યમથી થઈ શકે એમ નહોતું કારણ કે એ ઠાકરે પરિવારનો જ ભાગ હતા. મુંબઈ મહાનગર પાલિકા પર ૧૯૮૮થી શિવસેનાનો કબજો છે તે પણ ભાજપ હસ્તગત કરવા માગે છે. જે શિંદે માટેનો પ્રથમ લિટમસ ટેસ્ટ બની રહેશે. શિંદે મરાઠા હોઈ મરાઠા નેતા પવારનો પાવર પણ કેટલો ડિમ કરી શકે છે તેની સતત ઝીણવટપૂર્વક નોંધ લેવાશે. શિંદે આ બધામાં સફળ થશે તો ઠીક નહીંતર ભાજપ એમને ગાજરની પીપૂડીની જેમ ચાવી ખાઈને ફેંકી દશે. પાર્ટીએ સમયસંજોગો જોઈ ઉઠાવેલું આ એક ગણતરીપૂર્વકનું જોખમ છે.

ચીરાયેલા હોઠ અને તાળવું (ક્લેફ્ટ લિપ એન્ડ પેલેટ) જન્મજાત સમસ્યા : કારણો, લક્ષણો, નિદાન અને સારવાર (ભાગ-૨)

મિત્રો ગયા અંકમાં આપણે કલેફ્ટ લિપ અને પેલેટ વિશે વિસ્તૃત જાણકારી મેળવી જેમાં તેના કારણો, લક્ષણો અને વર્ગીકરણ મુખ્ય હતા. આજે આપણે તેના નિદાન અને સારવાર સંબંધિત માહિતી મેળવીશું.

● કલેફ્ટ લિપ એન્ડ પેલેટનું નિદાન

સામાન્યતઃ બાળકનાં જન્મબાદ ચીરાયેલા તાળવા કે હોઠનું નિદાન તુરત જ થાય છે.

પરંતુ અત્યારનાં સમયમાં લેટેસ્ટ ટેકનોલોજીની મદદથી. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જ અમુક પ્રકારના ખાસ ટેસ્ટ બાળકને જન્મસમયે કલેફ્ટ લિપ/ પેલેટ કે અન્ય પ્રકારની ખોડખાંપણ છે કે નહીં તેનું નિદાન શક્ય છે.

● સારવાર : સમયગાળો, પધ્ધતિ

કલેફ્ટ લિપ અને પેલેટ (CLP) ની સારવાર માટે પદ્ધતિસરનું પ્લાનિંગ જરૂરી છે.

● બાળકના જન્મબાદ

સૌપ્રથમ બાળકનાં જન્મ પછી તુરંત જ ડૉક્ટર દ્વારા બાળકની તમામ તપાસ કરવામાં આવે છે. જેમાં બાળકને અન્ય કોઈ ખામી કે રોગ છે કે નહીં તે આવશ્યક છે.

આ પ્રકારની ખામી ધરાવતાં બાળકોમાં દાંતનાં સડાનું પ્રમાણ પણ વધુ જોવા મળે છે. તેથી માતાપિતા ને ખાસ કરીને બાળકની યોગ્ય સારસંભાળ માટે સૂચના આપવામાં આવે છે.

૩-૬નો સમયગાળો

આ સમયગાળામાં બાળકનાં દુધિયા દાંત સંપૂર્ણ પણે આવી ચૂક્યા હોય છે. સામાન્ય રીતે તાળવામાં કલેફ્ટ હોવાનાં લીધે ઉપરના જડબાનો, નીચેના જડબાનાં પ્રમાણમાં વિકાસ સંપૂર્ણ જોવા મળતો નથી, જેના લીધે ઉપરનાં જડબાનાં દાંત પાછળની તરફ રહેલા હોય છે.

આ ઉપરાંત માતાપિતાને યોગ્ય રીતે બ્રશ કરવા, મોઢું સાફ કરવા અંગે જાણકારી જરૂરી છે.

● ૭ વર્ષ પછીનો સમયગાળો

આ સમયગાળો બહુ જ અગત્યનો છે. જેમાં બાળકનાં કાયમી દાંત ઉગવાનું શરૂ થાય છે. આ તબક્કા દરમિયાન અવિકસિત ઉપરનાં જડબાનાં વિકાસ માટે અલગ-અલગ પ્રકારની એકપાન્શન સ્ક્રૂ પ્લેટ્સ આપી શકાય છે. જેમાં W- આર્ચ, ક્વાડ હેલીક્સ વગેરે મુખ્ય છે. ઉપરનાં અને નીચેનાં જડબાનાં આગળનાં દાંત પડીને કાયમી દાંત આવવાનાં શરૂ થાય છે. જેમાં પણ ઉપરનું જડબું નીચેના જડબા કરતા ઓછું વિકસિત હોય છે. દેખી શકાય છે. પ્રથમ ૨-૩ દિવસ ની અંદર જ ઓર્થોકાન્ટિસ્ટ ને દ્વારા બાળકની તાળવાની પ્લેટ બનાવવાનું શરૂ કરાય છે. જેમાં મોઢાનું માપ લઈને તાળવાની પ્લેટ તૈયાર કરાય છે. જેને પ્રીસર્જીકલ નાઓએલ્વેબોલર મોલ્ડીંગ (PNAM) કહે છે. આ પ્લેટમાં સમયાંતરે સુધારા કરીને સર્જરી પહેલા જેટલું બની શકે તેટલું તાળવાને યોગ્ય આકાર આપવાનું કામ કરવામાં આવે છે.

ત્યારબાદ ૬ મહિને પ્લાસ્ટિક સર્જન દ્વારા હોઠની પ્રારંભિક શસ્ત્રક્રિયા (સર્જરી) કરવામાં આવે છે. આ પ્લેટ બાળકને યોગ્ય ખોરાક / પાણી લેવા માટે મદદરુપ થાય છે. તેનાથી બાળકને પોષણની ઉણપ રહેતી નથી. દોઢ વર્ષની ઉંમરે બાળકનાં તાળવાની જોડાણની સર્જરી કરવામાં આવે છે.

આ સર્જરી પૂરી થઈ ગયા બાદ લગભગ અઢી-ત્રણ વર્ષની ઉંમર સુધી બાળકનાં દુધિયા દાંત આવી જાય એનું સંપૂર્ણ નિદાન અને રેગ્યુલર ચેકઅપ કરવામાં આવે છે. આ પ્લેટ્સનું મુખ્ય કામ ઉપરનાં જડબાને એક્સપાન્ડ (પહોળું) કરીને તેને એક યોગ્ય આકાર આપવાનું છે. આ ઉપરાંત તે આ આકારને ટકાવી રાખવા માટે પણ મહત્ત્વનું છે.

તો મિત્રો આજનાં અંકમાં આટલું જ હવે આગળનાં અંકમાં આપણે ૧૦ વર્ષ અને તેથી વધુની ઉંમરમાં સારવાર, ડેન્ટોફેસીયલ ઓર્થોપેડિક્સ અને ડ્રીસ્ટ્રેક્શન ડીવાઈસ અને સર્જરી દ્વારા જડબાને અને વ્યક્તિના વાધ દેખાવને સુધારવાની સારવાર અંગે માહિતી મેળવીશું.

\# Team Shraddhadeep

દિન મહિમા

● વિશ્વ યુએફઓ દિવસ
● વિશ્વ સ્પોર્ટસ જર્નાલિસ્ટ ડે
● વિશ્વ સહકારી દિવસ

આજનું ઔષધ

● ૧ ગ્લાસ હુફાળા પાણીમાં થોડા વાટેલા કાળા મરી અને અડધું લીંબું નીચોવીને નિયમિત રીતે સવારે પીવાથી એસિડીટીમાં રાહત મળે છે.

ખડખડાટ

● ભિખારી : (ગાડીમાં બેઠેલી શેઠાણીને) મેડમ ૧૦ રુપિયા આપો...! મેડમ એ પૈસા આપ્યા અને ભિખારી આગળ વધ્યો. મેડમ : બાબા, આશીર્વાદ તો આપતા જાઓ.... ભિખારી : બીએમડબલ્યુમાં તો બેઠો છો હજી શું રોકેટમાં બેસસો.

આજનું વોટ્સએપ

● આજનો દરેક સંઘર્ષ એ આવતીકાલની સિદ્ધિનું કારણ છે.

જીવનના ઉત્તરાર્ધમાં અઘરું તથા અનોખું કાર્ય : વિશ્વકોશ અને ધીરુભાઈ

જે કાર્ય આપણે સામાન્ય રીતે કરતા હોઈએ છીએ તેમાં એક સમય નિવૃત્તિનો પણ આવે છે. નિવૃત્તિ એ ગમતી પ્રવૃત્તિ તરફ વળવાની પણ એક તક હોય છે. કોઈપણ ફોર્મમાં નિવૃત્તિ એક આનંદની ક્ષણ છે. આવી વ્યવસ્થા જરૂરી પણ છે. કવિ હસિત બુચ લખે છે તેમ આ 'હાથ જોડીને હીંડતા થાશું' વાળી ક્ષણની પણ જીવનના કોઈ તબક્કે મહત્તા છે. નિવૃત્તિ બાદની એક 'સેકન્ડ ઈનિંગ' પણ ઘણાંના જીવનમાં આવતી હોય છે. આવી સેકન્ડ ઈનિંગ અનેક લોકોના જીવનમાં ફર્સ્ટ ઈનિંગ જેટલી જ કે તેથી વિશેષ ઝમકદાર બની રહે છે. વ્યક્તિગત જીવનમાં પણ જીવનની સંધ્યા સમયે થતી કામગીરીનું મહત્વ તો ખરું જ પણ આવી પ્રવૃત્તિ જયારે સામાજિક હેતુ માટે મૂલ્યવાન બની રહે ત્યારે તેનું મૂલ્ય અદકેરું હોય છે. 'સવ્યસાચી' ધીરુભાઈ ઠાકરના જીવનનો અભ્યાસ કરતા આ વાતની સહેજે પ્રતીતિ થાય છે. એક આદર્શ અધ્યાપકને છાજે તેવી કામગીરી પુરી કરીને જીવનના ઉત્તરાર્ધમાં ધીરુભાઈ એક યજ્ઞકાર્યનો પ્રારંભ કરે છે. આપણી માતૃભાષામાં 'વિશ્વકોશ'ની જે ખોટ હતી તે પુરી કરવા 'સવ્યસાચી' શરસંધાન કરે છે. આ શરૂઆત આજે વિશ્વકોશના અનેક ગ્રંથો સ્વરૂપે વટવૃક્ષમાં પરિણમી છે. આપણે ધીરુભાઈના ઋણી બન્યા છીએ. ૨૭ જૂનના (૧૯૧૮) દિવસે જેમનું આગમન આ ધરતી પર થયું હતું તેવા ધીરુભાઈ પ્રેમશંકર ઠાકરની પાવન સ્મૃતિને વંદન કરવાનો આ સમય છે. ભર્તુહરિ મહારાજે કહ્યું છે તેમ ધીરુભાઈના સર્જનને જરા-મરણનો ભય નથી. અનેક પેઢીઓ સુધી જ્ઞાનની ઉપાસના કરનારા અનેક અધ્યાપકો તેમજ અગણિત વિદ્યાર્થીઓ વિશ્વકોશના સમૃદ્ધ ગ્રંથોના કારણે લાભાન્વિત થશે.

જયારે ધીરુભાઈની સ્મૃતિને વાગોળીએ ત્યારે સંત શ્રી પૂજ્ય મોટા તથા સાંકળચંદ પટેલની યાદ અચૂક આવે છે. પૂજ્ય મોટાએ સંતત્વને ઉજાળે તેવા અનેક કાર્યો પૂર્ણ નિષ્ઠા તેમજ દીર્ઘદ્રષ્ટિથી કર્યા છે. દલપત અને નર્મદની માનીતી ગુજરાતી ભાષાને સમૃદ્ધ કરવાની ખેવના પૂજ્ય મોટાના મનમાં હતી. જેમણે સંસારના તમામ પ્રલોભનોને ઠુકરાવ્યા છે તેવા આ સંત સંસારીજનોના ઉત્થાન માટે સતત કાર્યરત રહ્યા હતા. પૂજ્ય મોટાના મનમાં એ સ્વપ્ન હતું કે ગુજરાતી ભાષામાં વિશ્વકોશ જેવા સમૃદ્ધ જ્ઞાનસાધન હોવા જોઈએ. સંતની સાધનાનું બળ આ સ્વપ્નમાં ઉમેરાયું. ઉત્તર ગુજરાતના એક વીર ગુજરાતી સાંકળચંદ પટેલ આ સમગ્ર યોજનાને પાર પાડવામાં શરૂઆતના તબક્કે નિમિત્તરૂપ બન્યા. ગુજરાત સરકારનો પણ સહયોગ મળ્યો.. મોટાના આશીર્વાદ તથા સાંકળચંદભાઈના ઉદાર આર્થિક સહયોગથી ધીરૂભાઈએ ૬૭ વર્ષની ઉંમરે ૧૯૮૫માં વિશ્વકોશની સ્થાપના કરી. ૬૭ વર્ષના યુવાન ધીરુભાઈના ઘટમાં થનગનતા ઘોડાને અણદીઠેલી ભોમ પર ડગ ભરવા મનોરથ હતા. સંતના આશીર્વાદની મોટી મૂડી તેમની પાસે હતી. ચાર ચોપડી ભણેલા સાંકળચંદભાઈની હૂંફ હતી. સ્વધર્મ બજાવતા બજાવતા નિધન થાય તો પણ તે શ્રેયકર છે તેવા ભગવદ ગીતા-વચન ધીરુભાઈના હૈયામાં કોતરાયેલા હતા. વિશ્વકોશના આ વિરાટ કાર્યની સરખામણી કરવી હોય તો રાજ્યની સ્થાપના પછી થયેલા નર્મદા બંધ સાથે કરી શકાય. તેમાં કોઈ અતિશયોક્તિ નથી. સમાજને વિચારબળ પૂરું પાડી શકે તેવું વિરાટ કાર્ય વિશ્વકોશનું છે. વિચારબળ એ સમાજના આંતરિક બળને જીવંત રાખે છે. સ્વસ્થ તેમજ પુષ્ત વિચારણા કરી શકે તેવા સમાજની રચના કરવા માટે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાના આધારભૂત સાધનો એ અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. સમાજની સ્વસ્થતા એ અંતે તો આવા વૈચારિક પુખ્તતા ધરાવતા લોકો પર નિર્ભર રહેતી હોય છે. માટે આવું કાર્ય ઉત્તમ મનાવું જોઈએ. સમાજની વિચારશીલતાને ઢંઢોળવાનું કામ કબીર સાહેબે પોતાની રીતે કર્યું. સોક્રેટીસે ઝેરનું આચમન કરીને પણ અમૃતનું દાન સમાજને વિચારબળ પૂરું પાડવા માટે કર્યું. વિશ્વકોશનું નિર્માણ એ આવા જ એક અઘરા છતાં અનોખા કાર્ય માટે થયું છે. સમગ્ર પ્રકલ્પનું સ્વપ્ન ધીરૂભાઈએ સેવ્યું અને ઠોસ પરિણામ આપણી નજરની સામે હયાત છે. વિશ્વકોશની એક સંસ્થાગત માળખા તરીકે ઘણી સૂઝબૂઝથી ધીરૂભાઈએ વિકસાવ્યું એ માળખું ઘણું મજબૂત તેમજ જીંજીછૈંદ્ગછમ્ર્ન્ઈ થયું. વર્તમાન સમયમાં પણ કુમારપાળ દેસાઈ તથા કવિ ચંદ્રકાના શેઠ જેવા ગુણિયલ તથા સૌજન્યશીલ સુત્રધારો સાથે વિશ્વકોશની પ્રવૃતિઓ નિરંતર ધબકતી અને વિકસતી રહી છે. અનેક પ્રકારના ઉત્તમ પ્રકાશનો અહીં થતા રહે છે. પસંદ કરેલા વિષયોમાં સુઆયોજિત રીતે પ્રવચનો ગોઠવાતા રહે છે. વિશ્વકોશ એ જ્ઞાનવર્ધનનો પર્યાય બન્યું છે. અહીં તમામ ગતિવિધિઓમાં સુઆયોજન તથા હેતુલક્ષિતા જોવા મળે છે.

ઠાકર સાહેબના સંસ્મરણો આલેખતા કોઈ વિદ્વવતજને (ઘણું કરીને રજનીભાઈ વ્યાસ) એક સુંદર વાત લખી છે. નિવૃત્તિ બાદ વિશ્વકોશ જેવું મોટું કામ કેમ ઉપાડ્યું તેની ચર્ચા હળવા મૂડમાં થતી હતી. ધીરૂભાઈએ વિવેકપૂર્ણ વિશ્વાસ સાથે સહજ ભાવે કહ્યું કે આપણને કરવા જેવું કોઈ કામ લાગતું હોય તો કાલે જ મૃત્યુ થવાનું હોય તો પણ શરુ કરવું. વિચારોની આ સ્પષ્ટતા તેમજ મનની અસાધારણ મક્કમતા જ કદાચ માનવીના જીવનને ગતિ આપનારા બનતા હશે. એવો કોઈ દ્રઢ સંકલ્પ મનમાં ધારણ કરીને ૭૮ વર્ષના મહાત્મા ગાંધીએ બંગાળ તથા નોઆખલી સળગતી સ્થિતિમાં ઝંપલાવ્યું હશે. ગાંધીજીની જ ઉંમરના ઠક્કરબાપાએ નબળી તબિયત પરંતુ મક્કમ મનોબળ સાથે ગાંધીજીની સાથે જ ઝંપલાવ્યું ત્યારે પણ આવો જ કોઈ વિચાર તેમના મનમાં હશે. ધીરુભાઈના મનોબળ સામે તેમની ઉંમરની મર્યાદાઓ અવશ્ય પાછી પડી હશે. વિશ્વકોશની જેમ બાળવિશ્વકોશનું કામ પણ એટલી જ સારી રીતે થઈ શક્યું છે. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ તથા જ્ઞાનવિસ્તારનું કાર્ય કદી પૂર્ણ થતું નથી. જ્ઞાનવર્ધનના આ ઉમદા કાર્ય માટે દરેક ભારતીય ગૌરવ લઈ શકે છે. ઠાકર સાહેબની જીવંત સ્મૃતિને વંદન છે.

લાંબું જીવવાનો જાદુ...મન ઉપર કાબૂ અને જીવન રાખો સાદુ...!

હમણાં એક વિડીયો જોયો..મોટી ઉંમરનાં એક માજી ગંગા કિનારે ખૂબ જ ઉંચાઇ ઉપરથી કૂદકો લગાવી તરતાં તરતાં ગંગા સ્નાન કરી અભિભૂત થાય છે..આજુબાજુ ઉભેલા લોકો આ જોઇ આશ્ચર્યચકિત થઈ જાય છે...એમની આસ્થા તો ગજબની છે જ,પણ આટલી ઉંમરે આવી સ્ફૂર્તિ અને આટલું ઉંચું મનોબળ હોય એ વિસ્મયકારક વાત છે..આવા ઘણા વડિલો હોય છે..હમણાં વડનગર ખાતે શર્મિષ્ઠા તળાવમાં ઓપન વૉટર તરણસ્પર્ધા થઈ હતી.એમાં એક છોત્તેર વરસના તરવૈયા હતા.જે ઈનામ વિજેતા પણ બન્યા હતા..આપણી આસપાસ આવા અનેક મોટી ઉંમરના લોકો હેરત પમાડે એવી સ્ફૂર્તિથી જીવતા જોવા મળે છે,ત્યારે આપણને વિસ્મય સાથે એમના જીવન વિશે જાણવાની તાલાવેલી થતી હોય છે...લાંબું જીવવું એ માણસમાત્રની ખ્વાહીશ હોય છે..એમાં પણ તન અને મન બંનેની તંદુરસ્તી સાથે દીર્ઘાયુ થવું એ કોઈ ચમત્કારથી કમ નથી હોતું..આખરે શું હોય છે લાંબા આયાખાનું રહસ્ય ?

માણસને વધુ જીવવાનો અભરખો હોય છે..આપણે આશીર્વાદમાં પણ 'આયુષ્યમાન ભવઃ' એવું કહીએ છીએ..માણસ "અમરફળ " જેવી કલ્પનાઓ થકી પોતાના આ મનોભાવને વ્યકત કરતો રહયો છે..આમ જોઈએ તો લાંબુ આયુષ્ય એ જ કોઈ સાર્થક જિંદગીનો માપદંડ નથી. માણસ કેટલું જીવ્યો એના કરતાં એ કેવું જીવ્યો એના થકી જગત એને યાદ કરતું હોય છે..."આનંદ " ફિલ્મમાં એક અદભુત ડાયલોગ રાજેશખન્નાના મુખે કહેવાયો છે.."જિંદગી લંબી નહી,બડી હોની ચાહિયે..." જગતની ઘણી વિરાટ પ્રતિભાઓ ખૂબ જ નાની ઉંમરમાં એવાં કામ કરી ગયા છે કે જે માણસ સો બસો વરસ જીવે તો પણ ના કરી શકે! આમ છતાં લાંબું જીવવાની લાલસા એ આપણા સહુનો મનગમતો ભાવ છે.

આપણા જેવા આધ્યાત્મિક દેશમાં સહુ કોઈ એવું માને છે કે જીવનની દોર એ તો ઈશ્વરના હાથની વાત છે..આપણે તો બસ રામ રાખે એમ જ રહેવાનું હોય છે..જે દેશોમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો વિશેષ પ્રભાવ છે એવા દેશના લોકો લાંબા જીવન માટે બાયોલોજીકલ કારણો કે જીવનશૈલી અથવા તો શુધ્ધ હવા પાણી કે ખોરાક જેવી ભૌતિક બાબતોને કારણભૂત ગણે છે..કેટલાક લોકો માણસની જિજીવિષા કે જીવનરસ જેવી બાબતોને લાંબા આયુષ્ય માટેનાં પ્રેરકબળ માને છે..જાપાન જેવા દેશમાં સો ઉપરનું આયુષ્ય હોય એવા અસંખ્ય લોકો જોવા મળે છે..એવાં ગામ પણ છે જ્યાં માત્ર આવા સિનિયર સિટીઝન જ વસતા હોય..એવા સમૂહમાં એંશી કે નેવુ વરસના વડિલો યુવાન ગણાય છે ! આપણે ત્યાં દૂર દરાજનાં ગામડાઓમાં અનેક વૃધ્ધો અડીખમ રહીને ટહેલતા જોવા મળે છે..લાંબા આયુષ્ય માટે દરેકની અલગ અલગ માન્યતાઓ હોય છે પરંતુ આ બાબતે થયેલા અભ્યાસોમાં મોટા ભાગના લોકોએ જે તારણ આપ્યું છે એ છે ઈશ્વરની કૃપા..આનો અર્થ એ થાય કે લાંબુ આયુષ્ય એ કુદરતની જ દેન છે..લાંબા આયુષ્ય માટે વ્યકિતનું ડી.એન.એ.અને વારસાગત લક્ષણો પણ એટલાં જ મહત્વનાં પરિબળો છે.એ રીતે જોઇએ તો શું આપણે હરિ ઈચ્છા બળવાન એમ માની આયખાનો ઉચાટ ઈશ્વર ઉપર જ છોડી દેવો જોઈએ?

આ જ નિયતિ હોય તો માણસે કોઇ પ્રયત્નો જ નહીં કરવાના ? ફકત ઈશ્વરને પ્રાર્થના કે એના પ્રત્યે સમર્પિત ભાવ રાખીને જ જીવવાનું? આપણે જોઈએ છીએ કે સાવ એવું પણ હોતું નથી. આપણે જેને નાસ્તિક ગણીએ છીએ એવા પણ અનેક લોકો મોટી વય સુધી તંદુરસ્ત રીતે જીવે છે..એની સામે સ્વામી વિવેકાનંદ, શ્રીમદ રામચંદ્ર કે આદિ શંકરાચાર્ય જેવી આધ્યાત્મિક પ્રતિભિઓ અલ્પાયુમાં જ આ જગતમાંથી વિદાય થયાના દાખલા પણ છે.નિયમિત કસરત,સંયમિત ખોરાક અને વ્યસનમુકત જીવનશૈલી થકી પણ લોકો લાંબુ જીવી શકે છે એવાં અસંખ્ય ઉદાહરણો છે..આ એક રહસ્યમય કોયડો છે..સામા પક્ષે એવાં પણ ઉદાહરણ છે કે બેફામ જીવનશૈલી અને સતત દોડધામ વચ્ચે પણ ઘણા લોકો તંદુરસ્ત કહી શકાય એવું લાંબું જીવે છે..ભારેખમ શરીર સતત સિગારેટ પીવાની આદત અને વિશ્વયુદ્ધ જેવી સમસ્યાઓ વચ્ચે પણ બ્રિટનના વડાપ્રધાન ચર્ચિલ નેવુ વરસ જેટલું જીવ્યા હતા..રશિયાના વડાપ્રધાન બ્રેઝનેવ કૉલ્ડવૉર જેવા થકવી નાખે એવા સમયમાં અને અનેકવાર હાર્ટએટેકનો ભોગ બનવા છતાં ઘણાં વર્ષો સુધી અડીખમ રહી શકયા હતા..લાંબા જીવન કે તંદુરસ્તી માટેનો એવો કોઈ સર્વમાન્ય માપદંડ હજુ સુધી માણસજાતને મળ્યો નથી.

આમછતાં આ માટેનાં કેટલાંક સર્વમાન્ય તારણો છે..લાંબુ જીવનારા મોટા ભાગે એકવડિયા શરીર વાળા લોકો હોય છે.ઉપવાસ કે મૌન જેવા પ્રયોગો થકી માણસ જીવનદોરને મજબૂત બનાવી શકે છે..વિનોબાજી જેવા લોકો એનો પુરાવો છે..ગાંધીજી તો દાવા સાથે કહેતા કે મૌન અને ઉપવાસની અમોઘ શકિત થકી એ પુરા સો વરસ જીવશે..કાકાસાહેબ કાલેલકર જેવા એમના અનેક અનુયાયીઓ શતાયુ સુધી સહજ પહોંચી જનસેવાનું કામ કરતા..આમ છતાં અતિ દેહદમન કે લાગણીઓની અવ્યકત અભિવ્યક્તિ પણ માણસને કૃશકાય કે એકલવાયો બનાવી મોત તરફ વહેલા ધકેલે છે એ પણ એક વાસ્તવિકતા છે..દીપચંદ ગાર્ડી દાનવીર તરીકે ખૂબ જ આનંદથી જીવી લગભગ સો વરસ જીવ્યા હતા..એમના મતે ફકત નિર્મળ મન અને પરોપકાર થકી જ માણસ પ્રફુલ્લિત રહી શકતો હોય છે..આ બધાના અંતે એટલું કહી શકાય કે જીવવા માટેનો જાદૂ એ માણસનું મન છે..મનની કેળવણી અને નકારાત્મક લાગણીઓ ઉપરનો કાબૂ એ માટે રામબાણ ઈલાજ છે.

આનો સીધો જવાબ આપણા લોકજીવનમાંથી મળે છે..અનેક હાડમારીઓ અને અભાવો વચ્ચે પણ આપણા વડવાઓ નિર્મળ હદયના ભાવો સાથે જીવતા.લાંબું અને તંદુરસ્ત જીવન એમના માટે સહજ હતું.ગામડામાં જીવતા કે કુદરતના સહારે જીવતા લોકો દીર્ઘ આયખું પામતા એ એક સચોટ તારણ ગણી શકાય.આપણી કુટુંબ ભાવના..સમૂહ જીવન કે માનવીય સંબંધોની ગોઠવણ અને ઉત્સવો તથા તહેવારોની ઉજવણી પણ માણસને અંદરની હૂંફ આપે છે..જેના થકી એ લાંબી જિંદગીના રાહ ઉપર અવિરત ચાલી શકે છે.

આધુનિક સમયમાં ઘરનું ભોજન લેતા લોકો કે તણાવમુકત રહી શકતા લોકો તંદુરસ્ત રીતે જીવતા હોય છે..કોઈની ઈર્ષા નહીં કરનારા કે ખોટી મહત્વકાંક્ષાથી દૂર રહેનારા કે પારકી પંચાયતમાં નહી પડનારા લોકો અવશ્ય લાંબું જીવે છે..જીવન માટેનો હકારાત્મક અભિગમ કે પારમાર્થિક સેવા લાંબું જીવવાની જડીબુટ્ટી છે..રવિશંકર મહારાજ સો વરસ જીવ્યા હતા..એ તેલ કે ઘી વગરનું સાદું ભોજન એક જ વખત લેતા..દરરોજ વીસ પચ્ચીસ કિલોમીટર જેટલું લોકશિક્ષણ માટે ચાલતા..પરંતુ એમનું જીવન દેશ સેવા માટે સમર્પિત હતું..એટલે કહી શકાય કે પોતાના સુખને બદલે અન્યના સુખચેન માટે જીવે છે એ વધારે પ્રફુલ્લિત રહી શકે છે..અધ્યાત્મ અને મકકમ મનોબળ પણ મહત્વનાં કારણો છે..મોરારજી દેસાઈ જેવી પ્રતિભા એનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ ગણી શકાય.

આમ તો જીવનનો સાર ત્રણ પગલાંઓમાં સમાઈ જાય છે...જન્મવું,જીવવું અને મરણ પામવું..આ એક નક્કર વાસ્તવ હોવા છતાં જાણે અજાણે બધાને પોતાનું જીવન વધુને વધુ લંબાય એવી ઈચ્છા હોય છે. માણસની અમર થવાની ઝંખના જુગ જુની છે.આધુનિક ડૉક્ટરી જ્ઞાન કે તબીબી શોધખોળો કે વાઢકાપનું વિજ્ઞાન માણસમાં આશાનો સંચાર કરી જાય છે..કેટલીક દવાઓ અને સારવાર થકી જીવલેણ બિમારીઓ કે હૃદયરોગ જેવા પડકારો ઉપર વિજય મેળવી શકાયો છે...માણસનું સરેરાશ આયુષ્ય આ બધાં કારણોથી પણ વધતું રહયું છે..વિજ્ઞાન,ખોરાક,કસરત,યોગ, કે સારી ટેવો એવાં આયુધો છે જે માણસને ઘરડો થતાં બચાવી શકે છે..ઘણા લોકો હાસ્ય થેરાપીને પણ આ માટે મૂલ્યવાન ગણે છે..જેની રમૂજવૃત્તિ સારી હોય એવા લોકો આનંદિત રહી શકે છે..એક તારણ મુજબ પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓની લાંબુ જીવવાની

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર