નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

તું તારા દિલનો દીવો થા ને ! ઓ રે ! ઓ રે ! ઓ ભાયા !
રખે કદી તું ઉછીનાં લેતો પારકાં તેજ ને છાયા;
એ રે ઉછીનાં ખૂટી જશે ને ઊડી જશે પડછાયા !
ઓ રે ! ઓ રે ઓ ભાયા ! તું.

- ભોગીલાલ ગાંધી 'ઉપવાસી'

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

જાત સામે ખુલવું એટલે...

જીવન ગતિશીલ છે... આપણી સફરમાં અનેકવિધ પડાવો આવતા રહે છે.ચડઉતર એ એનો સહજ ક્રમ છે.સતત વિકસતા જવું કે નિરંતર પ્રગતિ કરતા જવું એ આપણા સહુની તલાશ હોય છે.માણસને આગળ વધવા માટે કોઈકની હૂંફ મળવી અનિવાર્ય છે.આપણે ત્યાં કહેવાયું છે કે 'વાડ વગર વેલો ના ચડે..'કોઈકના સહારે કે સમૂહના સથવારે જ આપણે કશુંક મેળવી શકતા હોઈએ છીએ..આપણે ઈચ્છીએ કે ના ઈચ્છીએ આપણી ગતિ માટે અનેક લોકોનો સહકાર અનિવાર્ય હોય છે..

આપણી પ્રગતિ મુખ્યત્વે ભૌતિક માપદંડો થકી મપાય છે.એ માટે જગતમાં સ્પર્ધાનો એક માહોલ રચાયેલી હોય છે.વિજ્ઞાન ટેકનોલોજી કે નવી નવી તરકીબો થકી માણસ ઈચ્છે તો સાધન સંપન્ન બનીને સુખચેન પામી શકે છે..એની બીજી જરૂરિયાત જરીક અલગ પ્રકારની હોય છે..માણસમાત્રને ભૌતિક સંતૃપ્તિ પછી આત્માની ઉન્નતિ કે માનસિક શાંતિની એક તીવ્ર અભિપ્સા થાય છે.જીવનનું સાચું સુખચેન જ એમાં દેખાય છે..એની આ જરૂરિયાત માટે આપણી આસપાસ કેટલાય સંતપુરૂષો વિધ્યમાન હોય છે..આપણે એને ઋષિ,સંત,મુનિ,મહાત્મા કે અવતારો પુરૂષ તરીકે ઓળખીએ છીએ.આવા લોકો સમષ્ટિના કલ્યાણ માટે વિચારે છે..એ એક પ્રકારની સાધના છે..બીજાને સુખી કરીને સુખી થવાની કળા એ જ માણસને સાચો જીવન આનંદ આપી શકે છે..

સરસ લાગતી આ બાબત એટલી સહજ સમજાતી નથી. જગતમાં આપવું અને સામે લેવું એવો જ વ્યવ્હાર ચાલતો હોય છે... કોઈ માણસ બીજાના સુખચેન માટે કામ કરે કે પોતાની સંપતિ કે શકિતનો ઉપયોગ કરે એ આમ તો ખોટનો ધંધો જ કહેવાય. આમ છતાં આપણે જોઈએ છીએ કે જગતમાં આવા લોકો પણ હોય છે... એ માટે જીવન ઉન્નતીનો સાચો સંદેશ કદાચ છુપાયેલો છે... આ ઈલમ પ્રાપ્ત કરવા માટે માણસે પોતે જ જાગૃત થવું પડે છે.એ રીતે પોતાની જાતને સમજી એકલપંડે આગળ વધતા માણસો જ આ દિશામાં સમયાંતરે અનેકને સામેલ કરી શકતા હોય છે..જ્યારે જગતની કોઈ ઉપલ્બ્ધિ માણસને ઉન્નત ના કરી શકે ત્યારે એ પોતાની જાત સાથે સંઘર્ષ કરવાનું શીખી જાય છે..અને એ રીતે એની અંદરનાં કમાડ જ્યારે ઉઘડી જાય છે ત્યારે એક ઝળહળતી દુનિયા એને ઝંકૃત કરી જાય છે.

મહાભારતમાં અનેક પ્રસંગો છે.ભગવદ્ ગીતા એનો અર્ક છે.અર્જુન જેવો બાહોશ અને ઘડાયેલો બાણાવળી અને એની સેના એક તબક્કે આગળ વધતાં ડર અનુભવે છે.એ માટે એ બહારથી કોઈ ઉપાય મને એ માટે ફાંફાં મારે છે.પરંતુ એ સમયે ભગવાન કૃષ્ણ દ્વારા અપાયેલું જ્ઞાન એના અંદરના જગતને જોમ આપી જાય છે. બધું જ એની સાથે હોય છે પણ માણસ પોતે જો પોતાની રીતે મકકમ ના બની શકે તો કોઈપણ પરિણામ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી..જીવનની અનેકવિધ સમજણ આપ્યા પછી કૃષ્ણ ભગવાન અંતે તો એને એક જ વાક્ય કહે છે કે 'હવે તું એકલો જ આગળ વધ અને તારો નિર્ણય તું તારી જાતે જ લે..!' આ અદ્ભુત વાત છે..લડાઈ બહારની હોય કે ભીતરની માણસે છેવટે તો પોતાના જ સહારે એ જીતવાની હોય છે !

ચૂંટણીલક્ષી લોકપ્રિય બજેટ

તંત્રીસ્થાનેથી...

ગુજરાત વિધાનસભાને છેલ્લા મહિના જઈ રહ્યા છે. સગર્ભા સ્ત્રીની કાળજી લેવાય એવી તાકીદ સાથે વર્તમાન સરકારે એના સુપ્રીમ કમાંડરોની સલાહ મુજબ લોકપ્રિય બજેટ રજૂ કરી આગામી મહિના કે મહિનાઓ દરમિયાન આવી પડનારી ચૂંટણીમાં લોકો ગઈગુજરી ભુલી જઈને ફરી પાછા કમળના નિશાન પર જ બટન દબાવે એવું ગણતરીપૂર્વકનું કામ કર્યું છે. બજેટ રજૂ કરનારા નાણાંમંત્રીએ કારકિર્દીનું પહેલું જ બજેટ રજૂ કર્યું છે અને તે પણ બીજી પાટલી પરથી. ગુજરાત વિધાનસભાએ એ દૃષ્ટિએ આખા દેશમાં નવો ચીલો ચાતર્યો છે. આપણને વયોવૃદ્ધ નાણામંત્રી પ્રત્યે સહાનુભૂતિ ન જાગે તો જ નવાઈ. જો કે જે રીતે આખેઆખા મંત્રીમંડળને રાતોરાત વેસ્ટ પેપર બાસ્કેટમાં પધરાવી દઈ મોડવીમંડળે નવી જ ટીમને સત્તાનાં સૂત્રો સોંપ્યાં ત્યારે જ ખ્યાલ તો આવી ગયો હતો કે હવે પછીનું સૂત્રસંચાલન સંપૂર્ણપણે દિલ્હીના આદેશથી એના હાકેમ મારફત થવાનું છે. ગુજરાત ભાજપ માટે પ્રયોગભૂમિ બની રહ્યું છે અને આ જોખમી લાગતો પ્રયોગ પણ સફળ થઈ શકે છે તે પ્રદેશ પ્રમુખ તથા કેન્દ્રીય નેતા બેલડીએ આ બજેટ સંકેત દ્વારા સાબિત કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. કરવેરા વગરનું અને ઓછી આવક ધરાવતા સમુદાયોને કરમાં રાહત આપતું બજેટ પાછું પુરાંતવાળું બજેટ હોઈ વિશેષે આવકાર્ય લેખાશે. ભારતીય જનતા પાર્ટી ફક્ત 'ઈવીએમ' આધારિત વિજયકૂચ નથી કરતી, એ લોકોનાં દિલ જીતીને બહુમતી મેળવવા ઉત્સુક છે - એવી પ્રતીતિ પણ આ બજેટ કરાવે છે. વૃદ્ધોને પેન્શનથી લઈ ખેડૂતોની લોન સુધીની રાહતો અને આદિજાતિ, મહિલાઓ સહિતના વર્ગોને વિશેષ સવલતો આપવાની સરકારી મંશા ભાજપ વિમખ થઈ રહેલ સમુદાયોની સાથેનું વિવેકપૂર્વકનું સમાધાન સિદ્ધ થઈ શકે. પ્રદેશ પ્રમુખ અને કેન્દ્રીય નેતાગીરી 'સંકલ્પ ત્રિપુટી' છે. એ ધારે છે તે મેળવીને જંપે છે. 'ભાઉ સાહેબ' કહી પારકા ગણાવવા લાખ પ્રયાસો છતાં પાટીલ જ જે દિવસથી સૂત્રો સંભાળ્યાં ત્યારથી સુપર સીએમનો રોલ ભજવતા રહ્યા છે. રૂપાણી અને નીતિન પટેલની ગેરહાજરીમાં એમને એ રોલ ભજવવામાં આસાયેશ સાંપડી છે. ભક્તરાજ ભૂપેન્દ્ર પટેલ ત્રિગુણાતીત મુખ્યમંત્રી છે. એમણે એક પણ એવી ભૂલ નથી કરી કે જે પ્રજાને હોબાળો કરવાની કે વિપક્ષના હોબાળાને ગંભીરતાથી લેવાની તક સાંપડે. દાદા ભગવાન ઉપરાંત 'સંકલ્પ ત્રિપુટી' - પાટીલ - મોદી - શાહના કુલ મળીને 'આઠ હાથ' એમના શિર પર હોઈ એ આરામથી ગુજરાતની પ્રજા વચ્ચે રાજા ભરથરીની જેમ રાજ કરી રહ્યા છે, કોઈ પણ ક્ષણે ભગવાં ધારણ કરવાની તૈયારી સાથે ! બજેટમાં નર્મદા યોજના સિવાયના તમામ વિભાગો માટે યથાયોગ્ય નાણાંવધારો કરાયો છે. ગ્રામવિકાસ, ખેડૂતો, આરોગ્ય અને શિક્ષણ ક્ષેત્રે પૂરતી રકમ ફાળવાઈ છે. ગૌ સેવા માટે અલગ આયોજન ઉપરાંત નવી મેડિકલ અને આયુર્વેદિક કૉલેજ તથા 'મેડિકલ યુનિવર્સિટી' નો સંકલ્પ રજૂ કર્યો છે. યુક્રેનથી જીવ બચાવીને પાછા ફરેલા મેડિકલ સ્ટુડન્સ્ માટે નવી કૉલેજો અને મેડિકલ યુનિવર્સિટી જરૂર રાહતરુપ બનશે. નોંધપાત્ર મુદ્દા તરીકે ઉત્તર ગુજરાતના ધરોઈ બંધ ક્ષેત્રને ટુરિઝમ સ્પોટ તરીકે વિકસાવવાનો સંકલ્પ પણ આવકારવા લાયક છે. સાબરકાંઠામાં વિજયનગરની પોળો જેવો જ બલકે એથી પણ અદકેરો પ્રવાસન પ્રોજેક્ટ સાબરમતીના ધરોઈ બંધ પર સાકાર થશે તો એ વડાપ્રધાનના વતન વડનગર પછીનું સૌથી મોટું પ્રવાસન આકર્ષણ બની શકે એમ છે. વડનગરથી ધરોઈ માત્ર ૪૦ કિ.મી. દૂર છે.

દાંતને સફેદ બનાવવાની પ્રક્રિયા : ટૂથ બ્લીચીંગ

દંત-ચિકિત્સા
ડો. બિંદી મિહીર પંડ્યા

આપણે સૌ જાણીએ જ છીએ કે આપણાં દાંત એ કુદરત તરફથી મળેલ અનમોલ ભેટ છે. કુદરતી રીતે જે દાંત અલગ-અલગ વ્યક્તિઓમં અલગ અલગ પ્રકારનાં તથા આછા અથવા ઘેરા સફેદ રંગના હોઈ શકે છે.

પરંતુ ઘણીવાર દાંતમાં ડાઘા જોવા મળી શકે છે. દાંતમાં જોવા મળતા ડાઘા બે પ્રકારનાં હોય છે. જેને ઈન્ટ્રન્સીક (આંતરિક) અને એક્સટ્રેન્સિક (બાધિક) કહેવામાં આવે છે.

ઈન્ટ્રીન્સીક ડાઘા પાણીમાં વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળતાં ફલોરાઈડનાં કારણે બાળકના દાંત બનવાની ઉંમરે દાંતમાં ફલોરોસિસનાં ડાઘા જોવા મળી શકે છે. એ સિવાય પણ જો માતાએ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કોઈ કારણોસર ટેટ્રાસાયકલિન દવા લીધેલી હોય તો તે પણ ભવિષ્યમાં બાળકનાં દાતમાં ડાઘા માટે કારણરૂપ બની શકે છે.

આ સિવાય એક્સટ્રેન્સિક (બાહ્ય) ડાઘા માટે પાન-મસાલા, તમાકુ, બીડી - સિગારેટ જવાબદાર હોઈ શકે છે. ઘણી વાર વધુ ચા-કૉફી પીવાના લીધે પણ દાંતમાં ડાઘા પડી શકે છે.

એક્સટ્રેન્સિક ડાઘા સામાન્ય દાંતની સફાઈ કે જેને સ્કેલિંગ અને પોલિસિંઘ કહેવામાં આવે છે, તેનાથી દૂર થઈ શકે છે. આ સિવાય અન્ય પદ્ધતિઓ જેમ કે, માઈક્રોઅબ્રેશન તથા મેક્રોઅબ્રેશન પણ આ પ્રકારના ડાઘામાં ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે. માઈક્રોઅબ્રેશન પદ્ધતિમાં ૧૦% હાઈડ્રોકલોરિક એસિડનો તથા મેક્રોઅબ્રેશન પદ્ધતિમાં ખાસ પ્રકારનાં રોટરી ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટ વાપરવામાં આવે છે. આ બંને પ્રક્રિયામાં દાંતના સૌથી ઉપરનાં સ્તર (ઈનેમલ) નો ઘસારો થતો હોવાનો લીધે, દાંત સફેદ તો દેખાય છે, પરંતુ તે આગળ જતાં દાંતની સેન્સિટીવીટી જેવી સમસ્યાઓ નોંતરી શકે છે. આ પરિસ્થિતિમાં ટૂથ બ્લીચીંગ એ એક ઉત્તમ ઉપાય સાબિત થઈ શકે છે.

● ટૂથ બ્લિચીંગ

આ પદ્ધતિમાં એકસ્ટ્રેન્સિક અને ઈન્ટ્રીન્સીક એમ બંને પ્રકારનાં ડાઘા દૂર કરી શકાય છે. જેમાં ડાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડ વાપરવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિમાં પણ બે પ્રકારની સારવાર શક્ય છે.

જેમાં 'એટ હોમ બ્લીચીંગ' અને 'ઈન ઓફિસ બ્લીચીંગ' મુખ્ય છે.

નામ મુજબ જ 'એટ હોમ બ્લીચીંગ' માં દર્દીને જાતે જ કસ્મટાઈઝ્ડ માઉથ ટ્રેની મદદથી ડેન્ટિસ્ટના કહ્યા મુજબ ઘરે જ બ્લીચીંગ કરી શકે છે. જો કે આ પદ્ધતિમાં ડેન્ટિસ્ટ દ્વારા સમયાંતરે મુલ્યાંકન કરવામાં આવે તે હિતાવહ છે; નહીંતર લાંબા સમય સુધી હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડના વપરાશનાં લીધે દાંત અને પેઢાને નુકશાન થઈ શકે છે.

● ઈન ઓફિસ બ્લીચીંગ

નામ પ્રમાણે જ આ પદ્ધતિમાં ડેન્ટલ ક્લિનિકમાં ડેન્ટિસ્ટ દ્વારા જ બ્લીચીંગ કરવામાં આવે છે. જેને 'પાવર બ્લીચ' પણ કહેવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિનો ફાયદો એ રહે છે, કે તેમાં હાઈ ઈન્ટેન્સિટી LED, પ્લાસ્ટમા લાઈટ અથવા LASER લાઈઠની મદદથી દાંતની સપાટી ને અડ્યા વિના બ્લીચીંગ શકય બને છે. આ લાઈટ દાંતના ઈનેમલનાં છિદ્રોમાંથી પસાર થઈને ડાઘાને આછા બનાવવાની પ્રક્રિયા કરે છે, જેથી કરીને દાંત વધુ સફેદ અથવા ચમકીલા લાગે છે. આ પ્રક્રિયા કર્યાનાં ૫-૭ દિવસ સુધી દર્દીને ડેન્ટિસ્ટના કહ્યા મુજબ ખોરાક આદિનું ધ્યાન રાખવામાં રહે છે.

મિત્રો અહીં એક વાત નોંધનીય છે, આ પદ્ધતિ સરળ, ઝડપી હોવાની સાથે - સાથે અન્ય પદ્ધતિઓ કે જેમાં સેન્સીટીવીટી થવાની શક્યતાઓ રહેલી છે, તેનાથી મુક્ત છે. પરંતુ દર્દીએ બ્લીચીંગ કરાવતા પહેલાં એ વાતનું પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે કે, બ્લીચીંગ દાંતના ડાઘા દૂર કરવા, દાંતના રંગને થોડો વધુ સફેદ બનાવવામાં તો મદદ કરી શકે છે, રંતુ તેનાથી દાંતના બંધારણમાં કે આકારમાં ફેરફાર આવતો નથી.

તો મિત્રો ટૂથ બ્લીચીંગ કરાવતા પહેલા તેની સંપૂર્ણ માહિતી, તેના દ્વારા મળતા ફાયદા, ધ્યાનમાં રાખવા માટે જરૂરી એવી બાબતો તથા તેમનાં પરિણામ અંગે પણ ડેન્ટિસ્ટ પાસે સલાહ અને માર્ગદર્શન લેવું જરૂરી છે.

કહેવાય છે કે, 'મનુષ્યનું વ્યક્તિત્વ તેમના સ્મિત દ્વારા ઝળકે છે.' તો આપણ પણ જો આપને આપના દાંતને વધુ આકર્ષક બનાવવા કે પછી દાંત પરથી ડાઘા - ધબ્બા દૂર કરવા માંગતા હોવ તો આપના ડેન્ટિસ્ટની મુલાકાત અવશ્ય લો.

Team Sharddhadeep

દિન મહિમા

● **મહાન ભારતીય સ્વાતંત્ર્ય સેનાની શુશીલા દીદીની જન્મજયંતિ.**

આજનું ઔષધ

● **આંખ લાલ રહેતી હોય તો આંખમાં ઘી આંજવાથી રતાશ દૂર થાય છે.**

ખડખડાટ

● **એક ભાઈને જીવનમાં કોઈ ટેન્શન નહોતું.**
પછી એક દિવસ તેમને ડિમેટ ખાતું ખોલાવ્યું..
હવે તેમને..
યુધ્ધ નું ટેન્શન..
દુનિયા ના માર્કેટ નું ટેન્શન..
ચુંટણી નું ટેન્શન..
વ્યાજ દર નું ટેન્શન..
કંપનીઓના રિઝલ્ટ નું ટેન્શન..
Ipo લાગશે કે નહિ એનું ટેન્શન..
ઈનકમ ટેક્સ ભરવાનું ટેન્શન..

આજનો વોટ્સએપ

● **બે અક્ષરનું લક, અઢી અક્ષરનું ભાગ્ય, ત્રણ અક્ષરનું નસીબ અને સાડા ત્રણ અક્ષર ની કિસ્મત આ બધા ચાર અક્ષર ની મહેનત સામે ટૂંકા જ પડે...**

પુણ્યનો પર્વતઃ રવિશંકર મહારાજ

ક્ષણના ચણીબોર
વી. એસ. ગઢવી

ગાંધીયુગની આકાશગંગામાં અનેક તેજસ્વી તારલાઓ જોઈ શકાય છે. આ દરેકે દરેક તારક પોતાના જ સત્વથી ઉજ્વળ છે અને ભાતીગળ છે. શિવરાત્રીનો તહેવાર હોય ત્યારે શિવરાત્રીના પવિત્ર દિવસે જન્મ લઈને શિવત્વને પામનાર રવિશંકર મહારાજની પાવક સ્મૃતિ સહેજે થાય છે. ગુજરાતનું એ સદ્ભાગ્ય છે કે મહારાજ જેવા ઋષિ તુલ્ય મહામાનવના કરકમળો દ્વારા આપણાં રાજ્યનો પ્રારંભ થયો. મહાત્મા ગાંધીના મનમાં મહારાજ માટે ખુબ જ આદર હતો. બારડોલી સત્યાગ્રહના ઐતિહાસિક પ્રસંગે તા. ૩૦-૦૪-૧૯૨૮ના રોજ મહાત્મા ગાંધી 'રાજ વિનાના મહારાજ' ને પત્ર લખે છે. પત્ર મહારાજની સત્યાગ્રહી તરીકે સત્તાધીશોએ ધરપકડ કરી તેના સંદર્ભમાં લખાયો છે. એક એક શબ્દને તોળી-ઝોખીને બોલનાર-લખનાર ગાંધીજીના આ પત્રના શબ્દો વાંચીને મહારાજ તરફ વિશેષ અહોભાવ પ્રગટ્યા સિવાય રહે નહિ.

ભાઈ શ્રી રવિશંકર,

તમે નસીબદાર છો. જે ખાવાનું મળે તેથી સંતુષ્ટ, ટાઢ અને તડકો સરખા. ચીંથરા મળે તો ઢંકાઓ. હવે જેલમાં જવાનું સદ્ભાગ્ય તમને પહેલું.

જો ઈશ્વર અદલાબદલી કરવા દે અને તમે ઉદાર થઈ જાઓ તો તમારી સાથે અદલાબદલી કરું.

તમારો અને દેશનો જાય હો !

- બાપુના આશીર્વાદ.

બાપુનું એવું ઉત્તમ પ્રમાણપત્ર મેળવવાની પાત્રતા મહારાજની ઘસાઈને ઉજળા થવાની વૃત્તિમાં જોઈ શકાય છે. અમદાવાદ જિલ્લા સર્વોદય મંડળે કાંતિભાઈ શાહ જેવા સમર્થ સંપાદકની મદદથી મહારાજના જીવન તથા કાર્યોની ઝાંખી કરાવીને આપણાં પર ઉપકાર કરેલો છે. માનવીનું ગૌરવ જળવાય તે માટે લગભગ એક સદી સુધી ઝઝૂમનાર મહારાજ આપણાં દિલો દિમાગ પર રાજ કરી શકે તેવા સમર્થ તથા સ્વયં પ્રકાશિત છે. સબળ ગદ્યકાર તથા અડીખમ તપસ્વી સ્વામી આનંદ મહારાજને પુણ્યનો પર્વત તથા મુઠી ઉંચેરા માનવી કહીને થોડામાં ઘણો સંકેત આપતા જાય છે. વિનોબાજી જેમને તુકારામની કોટિના સંત ગણાવે છે. તેવા મહારાજ ૧૮૮૪થી ૧૯૮૪ સુધી એક જ્વલંત તથા દિશાદર્શક પ્રકાશપુંજ બનીને ગુજરાતને તથા દેશને માર્ગદર્શન આપતા રહ્યા. સૌરાષ્ટ્રનું અલગ રાજ્ય થયા પછી જમીનોના જે કાયદાઓ થયા તેમાં શ્રી ઢેબરભાઈની દ્રષ્ટિ જમીનોના માલિકો-ગિરાસદારો-તથા શ્રમિકો કે ગણોતિયાઓ વચ્ચેના વર્ગવિગ્રહને ઉગે તે પહેલા જ અટકાવવાનો પ્રયાસ હતો. કાર્ય કપરું હતું અને બંને તરફની વિચારધારા-આગ્રહપૂર્વકની તેમજ પ્રસંગોપાત ઝનૂની પણ રહેવા પામી હતી. આ સંજોગોમાં સંત વિનોબાજીના ભૂદાનની પૂર્વભૂમિકા સબળ, સફળ તથા અસરકારક રીતે ઉભી કરવાના મુશ્કેલ કાર્યમાં રવિશંકર દાદા સચ્ચાઈ તથા આત્મનિષ્ઠાના બળે સફળ થયા હતા. ખોબા જેવડા મજાદર ગામના સુવિખ્યાત કવિ કાગ લખે છે કે મહારાજ જે ભૂમિદાન અંગેની વિનોબાજીની વિચારધારાનો પ્રચાર કરતા હતા તે પરત્વે શરૂઆતમાં તો કવિનો નારાજગીનો ભાવ હતો. પરાપૂર્વથી માલિકીના અબાધિત અધિકાર સાથેની જે જમીનો હતી તે સ્વેચ્છાએ છોડવાનું અઘરું પણ હતું. પરંતુ મહારાજના દર્શન થકી આ નારાજગી થોડી ક્ષણોમાં જ મહારાજ તરફથી ભક્તિ અને તેમના વિચારોમાં શ્રદ્ધા સ્વરૂપે પરિવર્તિત થયા. "મનને લાગેલા જુના કાટ" જાણે મહારાજના પ્રભાવથી દૂર થયા.

આતમ હમારો ભુમિદાનકો વિરોધી સપ્ન,
કૌતુક ભયો રી મન મેરો પલટાયો હૈ,
નર્મદાને કંકર કો શંકર બનાયા જેસે,
તૈસે રવિશંકરને કાગ કો બનાયા હૈ.

અમદાવાદની સિવિલ હોસ્પિટલમાં દાદાની અમીભરી આંખના શીતળ છાંયે મહારાજના સ્વાનુભવની અનેક વાતો સાંભળીને મેઘાણીભાઈએ ધન્યતા અનુભવી છે. મહારાજ તથા મેઘાણીભાઈની આ મુલાકાતના પરિણામે જ વિશ્વ સાહિત્યમાં સ્થાન પામી શકે તેવી 'માણસાઈના દિવા'ની વાતોએ જગતમાં નૂતન પ્રકાશ પાથર્યો. ગુનેગાર તરીકે સરકારી ચોપડે ઓળખાતા વર્ગની ખાનદાની તથા ખમીરની વાતો મહારાજના અમૂલ્ય અનુભવોમાંથી જગતને પ્રાપ્ત થઈ. મેઘાણીભાઈ પોતાના જીવન સંગ્રામ સાથે જોડાયેલા પ્રસિદ્ધ 'ફૂલછાબ કાર્ટૂન કેસ'ના સંદર્ભમાં અમદાવાદ હતા ત્યારે તેમને સર્વ પ્રથમ રવિ-દર્શન થયું અને આ મંગળ મૂર્તિ કવિના દિલમાં ઊંડી ઉતરી જવા પામી. મેઘાણીભાઈ મહારાજનું pen - picture આપતાં લખે છેઃ 'પાતળી કાઠીની, અડીખમ, પરિભ્રમણને ટાઢતડકે ત્રંબાવરણી બનાવી, ટીપીને કોઈ શિલ્પીએ ઘડી હોય તેવી એ માનવમૂર્તિ સ્વચ્છ પોતિયે, બંડીએ અને પીળી ટોપીએ, ઉઘાડે તથા ઉઘાડા પગે એવી શોભતી હતી કે મારા અંતરમાં એ હમેંશાને માટે વસી ગઈ છે' મહારાજ તથા મેઘાણીના ઐતિહાસિક તથા ઉપકારક મિલનને કારણે મહીકાંઠાની જનતાના વિશેષ તેમજ સોંસરવા દર્શનનો તેમજ તેમના જીવનની અદભુત વાતોનો અનુભવ સમગ્ર વિશ્વને થયો. માનવતાના મૂલ્યો, મનમાં ઉભા થતા અનેક પ્રકારના સંઘર્ષો, કાયદાના પાલનમાં જોવા મળતી ત્રુટીઓ જેવી અનેક બાબતો સમાજને જોવા-સમજવા તથા અનુભવવા મળી. લોકજીવનના કેટલાક હિરલાઓનું ખમીર પણ શબ્દસ્થ થયું. પાટણવાડીયા-બારૈયાના જીવનની તેમજ જીવન સંઘર્ષની અસાધારણ વાતો મહારાજના સ્વમુખે સાંભળીને મેઘાણીભાઈએ જગતના ચોકમાં મૂકી. આ સામાન્ય લાગતાં અને જન્મથી જ ગુનેગારોમાં ખપાવાયેલા લોકોના જીવનના પ્રાણતત્વોનું દર્શન કરીને સારમાણસાઈ તરફથી આપણી શ્રદ્ધા બળવત્તર બને છે. માનવતાની સરવાણીઓ ફૂટતી દેખાય છે. સાહિત્ય જગતના લોકોનો આદર પણ આવા આલેખનને વિશાળ પ્રમાણમાં મળ્યો. મહારાજ પોતે આ ઘટનાઓના કેન્દ્રસ્થાને હોવા છતાં પોતાની જાતને ગૌણપદે રાખીને વાત સમજાવી શકતા હતા તેવું મેઘાણીભાઈનું વાસ્તવિક તારણ કેવું ગરિમાયુક્ત લાગે છે ! મહારાજની એવી ચિંતા પણ હતી કે આ વાતોના આલેખનથી પોતાની પ્રશસ્તિ થવી જોઈએ નહિ. મહારાજનું જીવન એ નિષ્કામ કર્મયોગનું જીવંત તથા સદાકાળ જ્વલંત ઉદાહરણ છે. આથી જ ગુજરાતની ભાવિ પેઢીઓ સુધી તેમજ ખાસ કરીને યુવાનો સુધી મહારાજનું ચરિત્ર પહોંચવું જરૂરી છે. શોર્ય-સાહસ તથા સાદગીની ગાંધીગીરી એ જ મહારાજના આયુધો છે. ગાંધી-વિચારના મેરુદંડ સમાન મહારાજ એ ચિરકાળ સુધી આપણાં હૃદય સિંહાસન પર બિરાજવાના છે. મુરલી ઠાકુરે લખ્યું છે તેમ આપણાં હૈયાના રાજના એ સદાકાળ મહારાજ છે. આ મહારાજને કોઈ દુન્વયી ખિતાબોની આવશ્યક્તા છે જ નહિ.

તમે ! મહારાજ...!
રાજ વિનાના રાજ...
મહારાજ માનવી મનના
મહારાજ !

શું કરીએ? થાકી જવાય છે!

સંવેદનનું સ્ટેટસ
રમેશ ઠક્કર

એક પરિચિત વડિલ છે.વરસોથી હું એમને જોતો રહું છું.ગમે ત્યારે મળે... કોઈપણ જગ્યાએ મળી જાય,એમના ચહેરા ઉપર ગજબની તાજગી છવાયેલી હોય છે.એમને મળતાં જ આપણામાં કોઈ ગજબનો ઉત્સાહ પસાર થઈ જતો હોય એવું લાગે.ઘણીબધી બાબતોમાં એમની વિશેષતાઓ છે.ઉંમરમાં ખાસ્સા અનુભવી છે... તંદુરસ્તી પણ અદ્ભુત છે... પરંતુ હંમેશાં સ્ફૂર્તિમય રહેવાનો એમની પાસે કયો ઈલમ હશે ? એ જાણવાની તાલાવેલી એમને મળતા લોકોને રહયા કરે છે.

કેટલાક લોકો આપણને મળે એટલે મળતાંવેંત એમનાં દુઃખોનું કે તકલીફોનું પોટલું ખોલી નાખતા હોય છે.મોટા વ્યવસાય કે જવાબદારીભરી નોકરીમાં સતત વ્યસ્ત રહેતા હોય એવા સફળ કહેવાતા માણસોની પણ આ મુશ્કેલી હોય છે.પોતાની અડચણોના ભાર તમે એ ફસકાઈ પડતા હોય એવું સતત લાગ્યા કરે..થોડીક આત્મીયતા થતાં એ કહે પણ ખરા" જવાદોને થાકી જવાય છે આખોદિવસ..!" માણસ થાકી જાય એનો વાંધો ના હોઈ શકે પણ થકાવટને એ પોતાની ઓળખ બનાવી નાખે એ બરાબર ના ગણાય... આવા નંખાઈ ગયેલા લોકોમાં બધાની વાત સાચી હોતી નથી... મોટાભાગે એમાં મનથી માની લીધેલી હાર જેવું હોય છે.જરીક ધ્યાનથી જોઈએ તો થાકી જવાની સતત ફરિયાદ કરતા લોકો જ્યારે મળે ત્યારે પાછા નવી નવી કામગીરી શરૂ કરવાની કે નવા ઉધામા આદરવાની વાતો સંભળાતી રહે છે..વિરોધાભાસ એ કદાચ થાકી જવા માટેનું પ્રથમ કારણ હોય છે !

આપણી દિનચર્યામાં સતત કોઈને કોઈ કામ કરવાની બાબત અનિવાર્ય છે માણસે આજીવિકા માટે, નામના માટે કે જીવતા રહેવા માટે સતત કંઈ ને કંઈ કામ કરતા રહેવું પડે છે..આપણી સાંસ્કૃતિક વિચારધારામાં કર્મયોગને મહત્વની બાબત ગણવામાં આવી છે. આપણી આસપાસ મુખ્યત્વે બે પ્રકારના માણસો જોવા મળે છે..એક એવા કે જે સવારે ઉઠે ત્યારથી જ કામનો બોજ માથા ઉપર લઈને ઉઠે છે...જગતનો તમામ ભાર જાણે એમની ઉપર જ હોય એમ એ લોકો સતત બોજા હેઠળ દબાયેલા રહે છે.બીજા એવા લોકો છે જે અનેકવિધ કામો અને જવાબદારીઓ સતત નિભાવતા હોય છતાં એમના ચહેરાની રેખાઓ તંગ ના હોય..લેખની શરૂઆતમાં જે વડિલ વિશે વાત કરી એવા ઘણા હોય છે જે પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે અનાસકત ભાવે જીવંત રહી શકતા હોય..કામ એમને માટે આનંદનો મુકામ બની જાય છે.

શું હોય છે સ્ફૂર્તિમય રહેવાની ફોર્મ્યુલા ? એનો કોઈ અભ્યાસક્રમ હોય છે ? ખુશ રહેવાની કાબેલિયત શું જન્મજાત હોય છે ?ખુશીઓનું ગણિત બાહય જગત ઉપર આધારિત છે કે માણસના આંતરિક વૈભવ ઉપર ? આવા અનેક પ્રશ્નો કોઈ તરવરતા માણસને મળીએ ત્યારે આપણને થાય છે...'એ તો છે જ બેફિકરો..આપણને એવું ના ફાવે !' ઘણા લોકો આ રીતે એકલીટીમાં એનું સમાપન કરી નાખતા હોય છે.હકિકતમાં કામના ભારથી મુક્ત રહેવું એટલે પલાયનલાદ કે બેફિકરાઈ એવું હોતું નથી..એવા માણસો કામને તરછોડનારા હોય છે .એ લોકો પ્રસન્નતા ના પામી શકે.જે લોકો દિલથી કામ કરતા હોય એ જ હંમેશાં તાજગી અનુભવી શકે.

જે લોકો કામનો આનંદ લઈ શકતા હોય એ કોઈ જુદા ઉપગ્રહના માણસો હોતા નથી.એ મારા તમારા જેવા જ આપણી આસપાસ જીવતા લોકો છે.એમાં ઘણા તો એવા પણ હોય છે જે આપણા કરતાં ઓછી શારીરિક ક્ષમતા ધરાવતા હોય કે મામૂલી ભણતર પામ્યા હોય કે અલ્પ અનુભવો ધરાવતા હોય..!એવા લોકોની ખાસિયત એક જ હોય છે કે પોતાની જે પાસે જે કંઈ આવડત છે એનું એ આગોતરું આયોજન કરી પોતાના કામોની અગ્રતા નક્કી કરી લેતા હોય છે.એ માટે એ લોકો કોઈ કાગળ કલમ કે નકશા લઈને બેસતા હોય એવી કલ્પના કદાચ આપણા મનમાં થાય પણ એ સાચું નથી.કામને ન્યાય આપનારા લોકો એક લાંબી શિસ્તના આધારે સહજ આંતરસ્ફૂરણા થકી પોતાના ભાગે આવતાં કામોને એની જરૂરિયાત મુજબ એક પછી એક આટોપતા રહે છે.એમા દિવસની શરૂઆત જ આનંદમય હોય છે..અને કહેવાય છે ને કે જેની સવાર સુધરે એનો આખો દિવસ આપોઆપ સુધરી જતો હોય છે.

થાકનું ગણિત પણ જાણવા જેવું છે.કોઈપણ પ્રવૃત્તિ જો આનંદની કરીએ અથવા કોઈપણ શારીરિક કામ ક્ષમતા મુજબ કરનાર વ્યકિતને જે થાક લાગે છે એ આપોઆપ શરીર પોતાની રીતે ભરપાઈ કરી નાખે છે..એવો થાક મગજ ઉપર ચડતો નથી..આપણે જે કામ કંટાળાથી કરીએ..અણઘડ રીતે કરીએ અથવા તો એને ટાળતા રહીને પછી પરાણે કરીએ એવા કામો થકી જે તણાવ અનુભવાય છે એ આપણી સ્ફૂર્તિને અવરોધે છે..એવા લોકોનો ચહેરો નિસ્તેજ લાગે છે..પુરૂષાર્થનું તો સતત ઉટકાતા વાસણ જેવું છે..આપણે જેટલી વાર એને ઉટકીએ કે ઘસીને સાફ કરીએ એની ચમક વધતી જ જાય છે..અમુક કર્મશીલો કે સંતોના ચહેરા ઉપર જે દિવ્યતા જોવા મળે છે એમની સતત ઘસાતા રહેવાની ટેવમાંથી પ્રગટ થયેલી હોય છે..માણસ જેટલો કામ કરવાથી નથી થાકી જતો એનાથી વધુ એ કામને ટાળવાના ગુનાહિત ભાવ થકી થાકી જાય છે..

જે લોકો નાની અમથી પ્રવૃત્તિ કે કામગીરીથી ડરી જાય છે એવા લોકો કયારેય એમાંથી મળતી પરિતૃપ્તિ પામી શકતા નથી...કોઈપણ પ્રવૃત્તિ માટે એનું ટાઈમ ટેબલ નક્કી કરવામાં આવે તો એને સારી રીતે હાથ ધરી શકાતી હોય છે..કામ જો મનવગર સતત કરતા રહીએ તો એ બોજ બની જાય છે...સાતત્ય એ જુદી વાત છે..વચ્ચે વચ્ચે થોડોક આરામ,થોડુંક વાચન કે ગીત અથવા સંગીત જેવી મનગમતા શોખ માટે પણ સમય ફાળવવા રહીએ તો રોજિંદી કામગીરીમાં નવું જોમ અનુભવાય છે..થાકીને લોથપોથ થઈ જવાનો ઘણાને શોખ હોય છે..એ જ કારણ સમયાંતરે આપણને કામમાંથી વૈતરા તરફ લઈ જાય છે.

આપણે જેને મહાન કે સફળ લોકો ગણી સન્માન આપીએ છીએ એ ચોક્કસ પ્રતિભાશાળી અને કેટલીક વિશેષ શકિતઓ ધરાવતા હોય છે.એટલામાત્રથી એ આનંદિત ના રહી શકે..એમની ખાસ વાત એ હોય છે કે સામે આવતી તક અથવા તો નાના સરખા કામને એ લોકો અવગણતા નથી.એકવખત જે કામ હાથમાં લે એને પુરૂં કરે છે.હકીકતમાં અધુરું મૂકેલું કામ જ માણસને સૌથી વધારે ટેન્શનમાં રાખે છે..સામાન્ય રીતે લોકો એકસાથે અનેક ઘોડા ઉપર સવાર થવા જાય છે..એમની હાલત 'આરંભે શૂરા'કે 'નવું નવું નવ દહાડા 'જેવી થઈને ઉભી રહે છે..કાર્યસાધના માટે કોઈ એક ધ્યેય સામાન્ય રાખી એને ન્યાય આપવાની બાબત મહત્વની છે..કોઈપણ કામ જો સમયસર સારી રીતે આટોપી જાય તો એમાંથી એક જોમ પ્રગટતું હોય છે જે માણસના ચહેરા ઉપર પ્રસન્નતા લાવે છે.

આપણી સામે ઘણી બધી બાબતો એકસાથે આવતી હોય છે..ઘણા લોકો નાની નાની વાતોમાં અટવાઈને પોતાની શકિતઓ વેડફી નાખતા રહે છે.જે બાબત જેટલી જરૂરી હોય એટલા જ પ્રયાસો એમાં કરીએ તો એ ઝડપથી પુરૂં થાય છે. આપણે ઘણું બધું નકામું અને બિનજરૂરી બોલતા રહીએ છીએ. મહાત્મા ગાંધી કે વિનોબા જેવા સતત કામમાં વ્યસ્ત મહાન લોકો મોટેભાગે મૌન પાળતા..આ અખતરો પણ કરવા જેવો છે. એ રીતે આપણે ઘણી શકિત બચાવી શકીએ છીએ.આવા ઘણા સદગુણોને આપણે આપણી કામ કરવાની રીતભાતનો હિસ્સો બનાવી શકીએ..એક વાત બહુ સ્પષ્ટ છે કે સતત કામ કરતો માણસ જ સ્વસ્થ અને નીરોગી રહી શકે છે.કામથી ડરીને દૂર ભાગતા માણસ જ એવું કહેતો હોય છે કે 'શું કરીએ સમય જ નથી મળતો આખોદિવસ કામ કરીને થાકી જવાય છે !'