નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

વારા ફરતી વારામાંથી નીકળવું છે,
મારે આ જન્મારામાંથી નીકળવું છે.
અજવાળાના સ્વામી થોડો ટેકો કરજો,
ભીતરના અંધારામાંથી નીકળવું છે !

હરજીવન દાફડા

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

ઈચ્છાના આટાપાટા

મથામણ એ જીવનનો અભિન્ન હિસ્સો છે..એ આજીવિકા માટે હોય,દુન્યવી કોઈ ઉપલબ્ધિ માટે હોય,ત્યાં સુધી તો બરાબર છે..પણ માણસ જયારે પોતાની અંદરના અંધકારને ભગાડવા માટે પ્રવૃત્ત થાય ત્યારે એક ઉન્નત કામ તરફ ગતિ કરતો હોય છે..કહેવાય છે કે મનુષ્ય જન્મ દુર્લભ છે..માણસને ભગવાને સંવેદના આપી છે અને એટલે જ એ સારા નરસાનો ભેદ પામી શકે છે..એ ઈચ્છે તો જગતમાં જે કંઈ અસદ છે એની ઉપર સદમાર્ગની કેડી કંડારી શકે છે..આવો સરસ અવતાર મળ્યો હોય કેટલાકને જોતાં થાય કે ખરેખર એ એને એળે જઈ રહ્યો છે..ફોગટ ફેરાની માફક ફોગટ જન્મારો પણ હોઈ શકે.જે માણસની ચેતના જાગૃત થઈ જાય એને આ નિરર્થક ફેરામાંથી નિકળી જવાનું મન થાય છે..એવો માણસ કોઈ કવિ હોઈ શકે ફિલોસોફર હોય અથવા તો સંત હોઈ શકે.

આપણે ત્યાં અંધકાર અને પ્રકાશ એમ બે પ્રતિક થકી જીવનની ગતિને પ્રાપ્ત કરવાનો મહિમા છે..અંધકાર એટલે આપણું અજ્ઞાન, અહંકાર કે કોઈપણ ચીજ માટેનો આસકતભાવ..માણસ એને મોહમાયા પણ કહે છે.આ આવરણ જેવું તેવું હોતું નથી..ભવાટવિ એ ભલભલાને ચકરાવે ચડાવી દે એવી હોય છે..અજાણી કેડી ઉપર જો કોઈ જાણકાર સથવારો હોય તો જ દિશા મળી શકે નહીંતર ગોળ ચકરાવા લીધા જ કરીએ..એમ જીવનમાં અજ્ઞાનરૂપી જે અંધકાર છે એને કોઈક જ્ઞાની માણસ અથવા તો જીવનનું રહસ્ય પામી ગયેલ કોઈ ઓરિયા માણસનું માર્ગદર્શન મળી જાય તો એક નવો ઉઘાડ મળી જાય છે.

જગત ઉપર જે અજવાળું પાથરી છે એ દેખીતી રીતે તો સૂરજ છે..પણ ખગોળશાસ્ત્રી રીતે જોઈએ તો એ એક તારો છે..એની ઉર્જા પણ બીજે કયાંકથી આવે છે..' કલાપી' કહે છે એમ 'તારા ઉપર તારા તણાં ઝૂમી રહયાં જે ઝૂમખાં એ યાદ આપે આંખને ગેબી કચેરી આપની !' એટલે કે આ ગેબી કચેરી એક રહસ્યમય જગત છે... જેના નિયંત્રિત કરનાર કોઈ સુપરપાવર પણ છે. જે દેખાતો નથી પણ આખા બ્રહ્માંડ ઉપર પ્રકાશ રેલાવનારો જેવો તેવો તો ના હોઈ શકે..આપણે એને પ્રાર્થનાના શબ્દોમાં પરોવીએ છીએ..અજવાળાનું એકાદ તણખલું લઈને અવતરતો સૂર્ય પણ આટલો જાજરમાન હોય તો 'જીન કી રચના ઈતની સુંદર વો કિતના સુંદર હોગા ?!' એવી શકિતનો જો જરીક ટેકો માણસને મળી જાય તો ? આવી એષણા કોઈ કવિને જ હોઈ શકે !

તૃષ્ણાનો તકાદો પણ ગજબ હોય છે. મન એનું જન્મસ્થાન છે, કર્મ કદાચ ગંતવ્યસ્થાન. ઈચ્છા અનંત છે..વિધવિધ પણ છે..એના પર્યાયો કેટલા બધા છે...? એષણા, ઓરતા, ઝંખના, અભિપ્સા, કામના, મનોરથ, સ્વપ્ર, ખ્વાહીશ,જિજીવિષા, ખેવના, સંકલ્પ,વગેરે વગેરે. માણસ નું ચાલકબળ એની ઝંખના છે..ઈચ્છાવિહિન નર (અને નારી પણ) પશુસમાન છે..એ પરમને પામવાના સ્વરૂપે હોય તો ઉત્તમ ગણી શકાય..પણ આપણી મોટાભાગની એષણાઓ આપણા અંધકારને જ વધારે ઘટ્ટ બનાવે એવી હોય છે. મનોરથ માણસને સમર્થ બનાવે છે.જો માણસજાત ઈચ્છાઓ ના કરે તો જગત

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

કબાટમાંથી હાડપિંજર કાઢવાની કૂટનીતિ

તંત્રીસ્થાનેથી...

માન્યું કે કાશ્મીરી પંડિતો (હિંદુઓ) પર ભારે જુલમ થયો હતો. એમ તો પાકિસ્તાની હિંદુઓ પર એથી પણ વધુ અત્યાચાર કયાં નહોતો થયો? લાખોની સંખ્યામાં શીખો અને હિંદુઓની કરપીણ કતલ થઈ હતી અને બેઉ દેશો આઝાદીની ઊજવણીમાં પડ્યા હતા. ટ્રેનોની ટ્રેનો લાશોના ઢગ ખડકેલી આવતી હતી. પ્રતિક્રિયા પણ એટલી જ તીખી અને લોહિયાળ હતી. ભારતના ભાગ તરીકે રહી ગયેલા પંજાબ અને બંગાળમાં લોહિયાળ ગૃહયુદ્ધ શરૂ થઈ ગયું હતું. એક માત્ર ગાંધીજી એવા નેતા હતા જેમને આઝાદીનો જશન મનાવવા કરતાં કલકત્તા અને નોઆખળી જઈ બેઉ કોમો વચ્ચે ફાટી નીકળેલી વૈમનસ્યની આગ બુઝાવવામાં રસ હતો. એમની સાથે કોઈ સિક્યુરિટી ગાર્ડ નહોતા. એક માત્ર સુશીળા નૈયર હતાં જે દાકતરી વિદ્યા ભણેલ હોઈ ઘાયલોની સારવાર કરતાં હતા. એ ઘટનાને દેશની આઝાદી તરીકે ઊજવીને આપણા મહાન રાષ્ટ્રનેતાઓ - પંડિત જવાહરલાલ નહેરુ, સરદાર પટેલ, રાજેન્દ્ર પ્રસાદ અને રાજાજી હવે નવા યુગનાં મંડાણ માટે મચી પડ્યા હતા. મોહંમદ અલી ઝીણાએ આપેલ 'ડાયરેક્ટ એક્શન'ના આદેશ પછી પાકિસ્તાનની બેઉ પાંખો હિંદુઓને તગેડી મૂકવા, એમને જીવવું હોય તો ધર્મપરિવર્તન કરાવી પોતાની બહેન-દીકરીઓ મુસલમાનોને સોંપી દેવાની તૈયારીની શરતે જીવવા દેવા કૃતંસકલ્પ હતી. ગાંધીજી આ બધું નજરે જોઈ રહ્યા હતા. સામે હિંદુઓની પ્રતિક્રિયાને ઠારવી જરૂરી હતી, નહીંતર પાકિસ્તાનમાં એક પણ હિંદુ પરિવાર સલામત રહી શક્યો ન હોત. એતી એમણે વાણિયાબુદ્ધિ વાપરીને પોતે જ બધો દોષનો ટોપલો પોતાના માથે લીધો હોય એમ જીવના જોખમે લોહી રેડી રહેલાં ઝનૂની ટોળાં વચ્ચે સદેહે વિચરણ કરવાનો વિકલ્પ સ્વીકાર્યો હતો. જમ્મુ અને કાશ્મીરનો પ્રદેશ ફક્ત એના હિંદુ રાજવી ને કારણે ભારત સાથે જોડાયો હતો. નહેરુ કાશ્મીરી પંડિત હોઈ એમને પોતાના પૂર્વજોનું વતન હિંદુસ્તાન સાથે જોડાય એમાં વિશેષ રસ હતો. સરદાર પટેલ તો વહેવારું નેતા હતા. એમને કાશ્મીર પાકિસ્તાનને સોંપી દેવામાં ઝાઝો વાંધો નહોતો. હવે એ કાશ્મીરની મુસ્લિમ બહુમતીનો જનમત લેવાની વાત તો ભારતે કયારેય મંજૂર કરી છે નહીં ! જનમત લેવાયો હોત તો કાશ્મીર ભારત સાથે રહ્યું હોત ખરું ! સૌ સમજી શકે છે. પાકિસ્તાન માટે કાશ્મીર એ ગળાની ફાંસ બની ગયેલ છે. સવિશેષ પૂર્વ પાકિસ્તાન એની પાસેથી અલગ કરાવવામાં ભારતીય સેનાએ ભજવેલા રોલ પછી પાકિસ્તાન ભારત સાથે બદલો લેવાની તક શોધતું રહે છે. કાશ્મીરી પંડિતોની કત્લેઆમ, એમની હિજરત અને બહેન-દીકરીઓની લાજ લૂંટાવાના કરપીણ ધૃણાસ્પદ પ્રસંગોને ફિલ્મ સ્વરુપે ફરી જીવતા કરવાથી શો અર્થ સરવાનો છે ? જો બીત ગઈ તો બાત ગઈ ! જો એ અડધા રૂઝાયેલા અને હજી દૂઝતા રહેતા ઘા રાજકીય ગણતરીઓસર ફરી ખોતરવામાં આવશે તો એથી હિંદુ બહુમતીનું ધ્રુવીકરણ તો સધાશે; પણ સરવાળે દેશને શું મળશે ? નરેન્દ્ર મોદીએ ૩૭૦ - અને ૩૫ કલમ નાબૂદ કરી કાશ્મીર પ્રશ્ન ઉકેલી દીધો હોયો તો હજી પંડિતો કે ઉદ્યોગપતિ કાશ્મીર ખીણમાં વસવાટ કે ધંધો કરતાં એક અચકાય છે ? શું સરકાર ફક્ત સેનાના જોર પર પ્રજાના મનમાં પડેલી વેરભાવનાને ઠારી શકશે ? કાશ્મીર ઊકળતો ચરુ હતું અને હજી એણાં ઝાઝો ફરક નથી પડ્યો. ફરી એકવાર પંડિતો એ જોખમી જિંદગી તરફ પાછા ફરવાનું સ્વીકારે એવી શક્યતા પણ નહીંવત જ છે. કારણ કે કોઈ પણ સમયે રમખાણો ફાટી નીકળવાની સંભાવના અકબંધ છે. કાશ્મીરી મુસલમાનોની માનસિકતા દેશના અન્ય મુસ્લિમો કરતાં વિશેષ પાકિસ્તાની રંગે રંગાયેલી છે એ સ્વીકારે જ છૂટકો છે.

હોળી ટાણે.... રંગોથી બીક નથી લાગતી... રંગ બદલતા લોકોથી બીક લાગે છે!

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

ફાગણ ફટાયો આયો, કેસરિયા પાઘ સજાયો,
જોબનતા જામ લાગો, રંગ છાયો રંગ છાયો રે.
- બાલ મુકુંદ દવે

ફાગણ સુધ પૂનમ એટલે હોલિકોત્સવ - રંગોત્સવ - મધુરોત્સવ!!! વન-વગડે કેસૂડો ફૂલેકે ચડે એટલે કેલેન્ડરમાં જોયા વિના ફાગણની એંધાણી વર્તાય ! પલાશ વન તો ખોવાઈ ગયાં.... પ્રકૃતિનેય કોઈની મહેરબાની પર જીવવાના દા'ડા આવ્યા... સંસ્કૃતિ પ્રકૃતિની ગોદમાં પાંગરી છે, જાણે એ ય ભૂલી ગયા!

ઋતુ પરિવર્તનની સાથે વૃક્ષોમાં ધરબાયેલું જીવન બહાર ઊભરાવા માંડે છે, આવું માનવજીવનમાં ખરું ?! આ ભરતખંડ એટલે ઋષિ અને કૃષિ સંસ્કૃતિ. પૃથ્વીલોક ઉત્કૃષ્ટ માનવ્યથી શોભાયમાન બની રહે એ હેતુસર વિચારસૂત્રો રુપી પ્રતીકો અને આચાર સંહિતા રુપી પર્વો - ઉત્સવોને સંસ્કૃતિમાં સમાવ્યા છે, જે ચિરકાલીન માનવ્યને માર્ગદર્શન આપ્યા કરે. પાડુંરંગ શાસ્ત્રી આઠવલેજી (પૂ.દાદા) ના મતે 'પ્રતીકો એ સંસ્કૃતિનું વિચાર વિજ્ઞાન છે, તો ઉત્સવો એ વિચારોને સહજ આચારમાં લાવવાની કલા છે. પ્રતીકોમાં બુદ્ધિની ખીલવણી છે તો ઉત્સવોમાં હૃદયની કેળવણી છે.'

દોસ્તો, હોળી એ માત્ર છાણાં - લાકડાંના ઢગલાં - બાળવાનો તહેવાર નથી. ભવિષ્ય પુરાણ મુજબ હોળીને હોમ એટલે યજ્ઞ અને લોક એટલે માનવ - સાથે સંબંધ છે, આમ માનવજાતના કલ્યાણ માટે કરવામાં આવેલો યજ્ઞ એટલે હોળી.

આપણે રંગોત્સવ ભૂલી ગયા ને ધૂળ ઉડાડીને 'ધૂળેટી' સર્જી !! ગામડાંઓમાં તો છાણ - કાદવ અને કાળુ ઓઈલ... હાજર સો હથિયાર....!!!

જો કે હવે 'તિલક હોળી' અને 'વૈદિક હોળી' તરફ વળ્યા એ સરાહનીય ઉત્તમ ઢંગ ગણાય.

ખેર, આપણા કૃષિ પ્રધાન દેશમાં વર્ષમાં બેપાક લેવાય છે. એક હોળી પર - રવિ-પાક અને બીજો દિવાળી એ - ખરીફ પાક. ફાગણમાં ખેતરો વઢાઈ જાય, ખળાં નવાં ધન-ધાન્યથી છલકાઈ ઉઠે છે. આ મહિનામાં સાધારણ ઠંડી અને કુણો કુણો તડકો અનોખી તાજગી અર્પે.... વસંત પૂર બહારમાં ખીલી હોય... આ ઋતુરાજ વસંત તો ભગવાનની વિભૂતિ... શૃંગાર, મસ્તી, ઋતુ સૌંદર્ય અને પૂજા - અર્ચના સાથે ઉજવવાની ઋતુ.

હોળી સાથે હોલિકા અને ભક્ત પ્રહલાદની કથા પ્રચલિત છે, એ સૌ કોઈ જાણે છે, પરંતુ હમણાં એથિ વિશેષ આપણા શાસ્ત્રોમાં હોળી સંદર્ભે નવાન્નેષ્ટિ યજ્ઞ વિશે વાંચવા મળ્યું.

આ નવાન્નેષ્ઠિ એટલે નવ (નવ (નવું) + અન્ન (અનાજ) + ઈષ્ટ (યજ્ઞ) ટૂંકમાં નવું અનાજ તૈયાર થતાં કરાતો યજ્ઞ. શેકેલા અન્નને સંસ્કૃતમાં 'હોલાકા' કહેવાય છે, એ ઉપરથી હોલી કે હોળી શબ્દ પ્રચલિત થયો. આપણી વૈદિક પરંપરા મુજબ સૃષ્ટિના સર્જક, પોષક અને રક્ષક દેવતાઓને અર્ધ્ય આપ્યા વિના કોઈ વસ્તુ ઉપયોગમાં લેવાતી નથી, એટલે કે દેવોને ભોગ ધરાવ્યા પછી જ ઉપયોગમાં લઈએ છીએ. હોળીએ એ યજ્ઞનું સામુહિક સ્વરુપ છે, જેમાં કૃષિજનો હોલીમાં આહુતિ આપી. શ્રીફળ હોમીને પ્રદક્ષિણા કરતાં - કરતાં સુખાકારીની કામના કરતા હોય છે, સાથે સાથે બીજું એ પણ કે ફાગણ મહિનો એટલે કે શિશિર - વસંતનો સંધિકાળ... ઋતિ સંધિ ટાણે વાતાવરણાં રોગજન્ય કીટાણુંઓ વધે છે, બીમારીની શક્યતાઓ ખૂબ વધી જાય છે, કફજન્ય બીમારી વધે છે એટલે અમારા ગામડાંઓમાં હોળી પ્રગટે ત્યારે જે ને ત્યાં વર્ષ દરમિયાન લગ્ન, પુત્રજન્મ કે કંઈ શુભ થયું હોય તે વ્યક્તિ ખજૂર, ચણા, ધાણી ને- પૂરી વહેંચે છે. ઘેરૈયાએ ફાગ ખેલેને ગોઠ ઉઘરાવે છે. નાનપણમાં વડીલોના મુખે સાંભળેલું 'દિવાળીના અંધારાને હોળીના વાયદા' - ગમે તેવું કપરું વરસ હોય પણ અમારા વણિક - શેઠીયાઓ તો દિવાળી રંગેચંગે કરાવતા ને વર્ષભરનું લ્હેણું હોળીએ વસુલતાં... આજે તો ગરીબોનો ઉદ્ધાર કરનારો 'ઉધાર' વ્યવહાર જ બંધ થયો... રોકડિયો જમાનો આવ્યો છે માણસે શું ગુમાવ્યું ? ભરોસો કે શાખ !!

દોસ્તો, સમય સાથે પર્વોના રંગ-ઢંગ ભલે બદલાયા પણ પર્વનો મર્મ તો એ જ રહેવાનો... આર્ષ દષ્ટા ઋષિ-મુનિઓએ ધર્મ સાથે વિજ્ઞાન જોડી રુપકડાં - ઉત્સવો સર્જ્યા માનવ્યંનાં ઉત્કર્ષ અર્થે... થોડે ઘણે અંસે પર્વના મર્મને પિછાણી જીવતર ઉજાળીએ તોય ઘણું !!!!

હે આત્મોદ્ધારક હોલી અગ્નિ !
શાં શાં ધરું હું સમિધો, તમોને !
પ્રમાદ, માનીપણું, જાડ્ય, મૂઢતા,
ને રંગરંગી ઉચ્વાસનાઓ
મારીકને આયુષ્ય માત્ર તે ગ્રહો
જવાળા બને ઉજ્જવળ તે તમારી.

સ્પર્શમણિ :

હોળી ટાણે.... રંગોથી બીક નથી લાગતી... રંગ બદલતા લોકોથી બીક લાગે છે!

●●●

પ્રભાવ ગુમાવી ચૂકેલા શબ્દો કરતા.... સ્વભાવ સાવચીને બેઠેલું મૌન વધારે સારું....

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

દિન મહિમા

- ફાગણ સુદ પૂનમ - હોળી
- સાયના નેહવાલનો જન્મદિવસ - પ્રસિદ્ધ ભારતીય બેડમિન્ટન ખેલાડી.

આજનું ઔષધ

- લીંબુનો રસ કાઢી નાકમાં પીચકારી વાટે નાખવાથી નસકોરીનું દર્દ હંમેશ માટે દૂર થાય છે

ખડખડાટ

- ૨૦ માર્કની નિબંધ સ્પર્ધા હતી કે 'મેં લગ્ન શા માટે કર્યા....' મેં લખ્યું 'મારું મગજ ઠેકાણે ન હતું એટલે...' મને ૨૦ માંથી ૧૮ માર્ક મળ્યા. હું ખુશ હતો કે પહેલો નંબર માટે આવશે. પત્નીએ લખ્યું કે 'કોકનું મગજ ઠેકાણે લાવવાનું હતું એટલે...' પુરા ૨૦ માંથી ૨૦ માર્ક લઈ ગઈ બોલો...

આજનો વોટ્સએપ

- જીવનમાં જે નિ:શુલ્ક છે એ જ સૌથી કિંમતી છે. ઊંઘ, શાંતિ, આનંદ, હવા, પાણી, પ્રકાશ.... અને સૌથી કિંમતી આપણો શ્વાસ...

કૃતજ્ઞ પદ્મા પોતાનું કામ નિષ્ઠાપૂર્વક કરી રહી હતી

સ-રસ
મમતા બુચ

રંગીલા રાજસ્થાનની એ રંગીલી રાત હતી. અને રંગીલા લોકો એની મજા માણી રહયા હતા. ચારે તરફ માદકતા અને મદહોશીનું સામ્રાજ્ય છવાયેલું હતું. દેશ-વિદેશથી આવનારાં ટૂરિસ્ટ્સ જેટલો લૂંટાય એટલો આનંદ લૂંટવામાં પડ્યાં હતાં.

આનંદની વ્યાખ્યા વ્યક્તિએ-વ્યક્તિએ બદલાતી હોય છે. જ્યાં મિ. જ્હોન માટે શરાબ અને શબાબ આનંદ ગણાતો હતો ત્યાં પદ્મા માટે "આજનો રોટલો નીકળી ગયો" એ વિચાર આનંદ આપી જતો હતો. અને એની નાનકડી દસ વર્ષની દિકરી માટે મા આજ ખુશ છે એ અહેસાસ આનંદનું કારણ બની જતો હતો.

"ક્યૂઁ પડમા, રાટ કો કિટને બજે ખાના ડોગી?હ્વ જ્હોને ખંધું હસતાં ઝીણી આંખો કરીને પૂછ્યું. જવાબમાં પદ્મા માથે ઓઢેલી ઓઢણીનો છેડો સરખો કરતાં ધીમેથી બોલી, "હર રોજકે વક્ત, હુકૂમ." ગોરો દ્વિઅર્થી હસ્યો, "અબ હમસે રહા નહીં જાટા. ઔર કિટના ભૂખા રખોગી?" પદ્મા ચૂપચાપ તંબુમાંથી દિકરીનો હાથ પકડીને બહાર નીકળી ગઈ.

ત્રણ વર્ષથી આ ક્રમ ચાલ્યો આવતો હતો. જેસલમેરની એ ધરતી કાળા-ગોરા-ઘઉંવર્ણા -તમામ પ્રકારના સહેલાણીઓના આકર્ષણનું કેન્દ્ર હતી. રેગિસ્તાનની રેતની સોનલવર્ણી ઝાંયથી અંજાઈને અહીં પ્રવાસીઓ ઊભરાતા રહેતા હતા અને એ બહાને અહીંના સ્થાનિક લોકોને પણ રોજી-રોટી મળતી રહેતી હતી.

રેગિસ્તાનનાં સવારનું અને સાંજનું એમ બે રૂપો હતાં. સવારે સોના જેવી ચમકતી રેત અને દરિયાનાં મોજાં જેવા ઢોળાવો પ્રવાસીઓનું મન મોહી લેતા હતા તો રાત્રે વાતા પવનના સૂસવાટા એમને ઠંડી ચાંદનીથી ભરેલા ચંદ્રલોકની સફર કરાવતા હતા.

અને એ સૌંદર્યથી ખેંચાઈને આવતા ટૂરિસ્ટ્સની અહીં કોઈ કમી નહોતી. જ્હોન પણ એવો જ એક ટૂરિસ્ટ હતો. યુરોપીયન દેશનો વતની જ્હોન પચાસેક વર્ષની ઉંમરનો હતો પણ મિજાજ અને આદતો રંગીન ધરાવતો હતો. ક્યાંક હજુ પણ ગુલામી માનસ ધરાવતા કેટલાક ભારતીયો ગોરી ચામડી પ્રત્યે જે અંધ અહોભાવ ધરાવે છે એ એ સુપેરે સમજતો પણ હતો અને એનો ફાયદો ઉઠાવવાનું પણ જાણતો હતો. છેલ્લા ત્રણેક વર્ષથી એ અહીં આવતો હતો. પત્ની મૃત્યુ પામી હતી અને બાળકો પોત-પોતાની દુનિયામાં વ્યસ્ત હતાં એટલે એને પૂછનાર કોઈ હતું નહીં. અહીં આવીને એ અહીંની સુંદરતાનો આનંદ લેતો. અને અહીંની સુંદરતા ફક્ત માટીમાં જ નહીં પણ એ માટીની બનેલી પદમણીઓમાં પણ ઝળકતી હતી.

એવું જ એક ચીંથરે વીંટયું રતન હતી પદ્મા. આમ તો એ ભવ્ય ભૂતકાળ જીવી ચૂકી હતી. એનો પતિ પ્રતાપસિંહ ગામનો જમીનદાર હતો. પદ્માના ઘરે નોકર-નોકરાણીઓનો તોટો નહોતો. પણ એક અદાવતમાં પ્રતાપસિંહનું ખૂન થઈ ગયું અને જિંદગીની ચમકતી સોનેરી સવાર અમાસની કાળી ડિબાંગ રાત બની ગઈ. પ્રતાપસિંહની જર-જાગીરના ભાગલા પડી ગયા અને સાવ ઓછું ભણેલી પદ્મા નાનકડી દિકરી રૂપા સાથે અટૂલી રહી ગઈ. લાજ-મર્યાદાને લીધે એ કોઈની સામે વિરોધ પણ ન કરી શકી. પિયરમાં જઈને પુરુષોની રહેમ પર જીવવું એને મંજૂર નહોતું.

સ્વમાનભેર જીવવા માટે એની પાસે હવે એક જ રસ્તો બચ્યો હતો. જેસલમેરના એ રિસોર્ટના મેનેજરે પ્રતાપસિંહ સાથેની ઓળખાણથી એને બહેન જેવી ગણી હતી. અને એને જેસલમેર જોવા આવતા પ્રવાસીઓની સરભરા કરવાનું એને લાયક કામ સોંપ્યું હતું અને એની દિકરીને પણ ઘરે એકલી ન પડે એટલા માટે સાથે લઈ આવવાની છૂટ આપી હતી. બદલામાં કૃતજ્ઞ પદ્મા પોતાનું કામ નિષ્ઠાપૂર્વક કરી રહી હતી.

એમાં પહેલી વાર જેસલમેર ફરવા આવેલા જ્હોનની આંખોમાં પદ્માનું રૂપ વસી ગયું હતું. પણ પદ્મા પોતાનું રાજપૂતી ખમીર અને ખાનદાની સાચવીને કામ કરતી રહેતી. જેસલમેર તો હવે જોવાઈ ગયું હતું. જ્હોન હવે દર વર્ષે પદ્માને મળવા અને મનાવવા આવવા માંડ્યો. રંક પદ્મા ગભરૂ કબૂતરની માફક ફફડતી-ફફડતી પણ પોતાનું કામ ચૂપચાપ કરતી રહેતી. જ્હોન એને સતાવવાની એક તક પણ જતી નહોતો કરતો. રિસોર્ટના મેનેજરને ભાઈ સમાન ગણતી પદ્મા બને ત્યાં સુધી એને જ્હોનની સતામણીની ફરિયાદ કરીને એને તકલીફમાં મૂકવા માંગતી નહોતી.

પણ એક દિવસ જ્યારે જ્હોને શરાબના નશામાં પોતાના રૂમની ચાદર ઠીક કરી રહેલી પદ્માનો ચોટલો ઝાલ્યો ત્યારે પદ્મા દોડીને બહાર સરકી તો ગઈ પણ પછી એણે રિસોર્ટના મેનેજરને અચકાતાં-અચકાતાં બધી વાત કરી. જવાબમાં મેનેજર પણ અચકાયો, "તુમ જો બાત કર રહી હો ઉસકી ભનક મેરે કાનોં તક ભી આઈ હૈ. દૂસરી ઔરતોંસે ભી મૈને યહી શિકાયત સુની હૈ. લેકિન બાત યે હૈ કિ મિ. જ્હોન હમારે પુરાને કસ્ટમર હૈં ઔર પરદેસકા પૈસા દે જાતે હૈં. તો રિસોર્ટકો ભી ઉસકા ફાયદા દેખના પડતા હૈ ના...અગર વો જ્યાદા બદતમીઝી કરતા હૈ તો મુઝે બતાના..." અને સમજદાર પદ્મા સમજી ગયેલી કે ફરિયાદ કર્યે કંઈ વળે એમ નથી. એ ચૂપચાપ જાત સાચવીને કામ કરતી રહી.

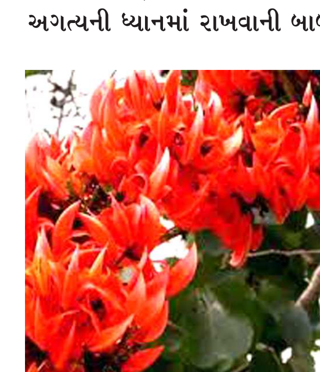
આજની રંગીલી રાતે રિસોર્ટના ખુલ્લા પ્રાંગણમાં કેમ્પ ફાયર યોજવામાં આવ્યો હતો. એક બાજુ બેસીને જ્હોન પણ શરાબની ચૂસકીઓ ભરતાં એની મજા લઈ રહ્યો હતો. પદ્મા ત્યાં જ થોડે દૂર ડિનર માટેની પ્લેટો ગોઠવી રહી હતી. અચાનક એનું ધ્યાન ગયું કે જ્હોન એની દિકરી રૂપાની સામે આંખો નચાવીને કંઈક કહી રહ્યો હતો. એ સફાળી રૂપા પાસે પહોંચી. જ્હોન રૂપાનો હાથ પકડીને એને કહી રહ્યો હતો, "ટૂમકો નહીં

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

કેસૂડાની સ્વાસ્થ્ય પર અસરો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આજે હોળી અને કાલે ધૂળેટી. આ તહેવારો વસંતઋતુમાં આવે. વસંતઋતુ એટલે શિયાળા અને ઉનાળાની વચ્ચેની ઋતુ. આ સમયે તબિયત બહું સાચવવી પડે. શરદી, ઉધરસ, એલર્જી, તાવ આદિ બહું જોવા મળે. આ સમયે વાઈરસ અને બેક્ટેરીયાના ઈન્ફેકશન પણ બહુ થાય. આવા જ સમયે સમગ્ર વાતાવરણને શુધ્ધ કરતો તહેવાર એટલેકે હોળી આવે. ખાખરો, લીમડો, આદિ લાકડા અને ગાયના છાણાથી બનેલ હોળી ઠેર ઠેર પ્રગટે. આ હોળી વાતાવરણમાં વાઈરસ અને બેક્ટેરીયાનો નાશ કરે છે. આપે અનુભવ્યુ હશે કે હોળી પછી શરદી-તાવ જેવા ઈન્ફેકશન વાળા રોગો ઓછા થાય છે. હોળી સમયે ધાણી-દાળીયા-મમરા જેવા સુકા અને હળવા આહારની પ્રતિકાત્મકતા પણ સમજવા જેવી છે. હોળીના સમયે આપણો પાચકાગ્નિ મંદ હોય છે તેમજ જે લોકોની ઈમ્યુનિટી ઓછી હોય તે લોકોને ઈન્ફેકશન પણ લાગવાની શક્યતા હોય છે. આ સમયે સૌથી અગત્યની ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત એટલે આહાર. આવા સમયે વ્યક્તિએ પચવામાં હળવો અને સુકો ખોરાક લેવો જેથી પાચનતંત્રને બહુ બોજ ન પડે, શરીરનો વધારાનો કફ શમે અને શરીરની ઈમ્યુનિટી પણ વધે.



હોળી પછી આવે રંગોત્સવ ધૂળેટી. આજે આ આનંદોત્સવમાં રંગોનું સ્થાન અલગ અલગ કેમીકલ યુક્ત આર્ટીફિશીયલ રંગોએ લઈ લીધું છે, પણ વાસ્તવમાં ધૂળેટી નેચરલ કલર્સથી જ રમાતી અને રમાવી જોઈએ. આ નેચરલ કલર્સને પોતાના આગવા ગુણો છે જે આપણી હેલ્થ પર પોઝીટીવ અસર પાડે છે. હળદર, મોથ, મજીઠ, ભાંગરો આદિ ઔષધોમાંથી નેચરલ કલર્સ બને છે. (આજે વિદેશમાં નેચરલ કલર્સ યુક્ત પોશાકો પહેરવાનો ક્રેઝ છે. લોકો ઢગલો રૂપીયા ખર્ચીને આવા કપડા ખરીદે છે.)

ધૂળેટીના આ નેચરલ રંગોમાં શિરમોર નામ એટલે પલાશ પુષ્પ, એટલે કે કેસૂડા. પલાશના (ખાખરા) વૃક્ષ સૌરાષ્ટ્ર-ગુજરાતમાં ઘણા છે. ૪૦-૫૦ ફૂટ ઉંચા ખાખરાનાં ઝાડને મોટા પાન હોય છે. વસંતઋતુમાં ખાખરા પર ફૂલો બેસે. આમ તો ખાખરાનું ઝાડ દેખાવે એટલું રમ્ય નથી હોતું પણ જ્યારે તેમા કેસૂડા બેસે ત્યારે બહું જ સુંદર લાગે છે.

ગામડામાં તો બાળકોને દિવસો સુધી કેસૂડાના પાણીમાં નવડાવવામાં આવે છે, રતાશ પડતા કેસરીયા એવા કેસૂડાના પાણીના એન્ટીસેપ્ટીક ગુણો છે. તે ચામડી માટે હિતકર છે. વાન સુધારે છે. નાનામોટા ફોડા-ફોલ્લીઓ તો તાત્કાલિક બેસી જાય છે. ચામડીની ખંજવાળમાં રાહત આપે છે. બાળકોમાં પેશાબ છૂટતો ન હોય તો કેસૂડાના ફૂલને બાફીને તેને પેડુ પર બાંધવામાં આવે છે. કેસૂડા રક્તસ્રાવ અટકાવનારા છે. કેસૂડાને ૧૦-૧૨ કલાક પાણીમાં પલાળી એ પાણી પીવાથી નાક કે મૂત્ર વાટે લોહી નિકળતું બંધ થાય છે. ખાખરાનું વૃક્ષ પણ રસાયણતુલ્ય છે. શરીરને અનેકવિધ રીતે ફાયદાકર છે. ખાખરાના ફળને પિત્તપાપડો કહે છે. તે પેટના રોગો, ડાયાબિટીસ, હરસ આદિમાં ફાયદાકર છે.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

થાક માણસને લાગે છે કે મનને

નખરાળી જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

તમે કેટલાય માણસોને એવું કહેતા સાંભળ્યા હશે કે આજ તો હું થાકી ગયો કે થાકી ગઈ. આ થાકી જવાનું એટલે ખરેખર શું એવો વિચાર તમને ક્યારેય આવ્યો છે? ના આવ્યો હોય તો કંઈ નહીં, હવે કરી જુઓ, અલબત્ત મારો આજનો લેખ આખો વાંચી લીધા બાદ થાકી ના જાઓ તો...

અમુક માણસો એવા હોય, જ્યારે જોઈએ ત્યારે તરોતાજા, કામ કરવાને હંમેશા તૈયાર. એક ઘડીની એમને નવરાશ ના હોય અને છતાં એમના ચહેરા પર કે હાવભાવમાં થાકનું સહેજે નામોનિશાન ના હોય. એ લોકોમાં આટલી ગજબની એનર્જી આવે છે ક્યાંથી એ જાણવા મળી જાય તો ભયો ભયો. એક બાજુ આટલા બધા કામગરા માણસો હોય છે તો બીજી બાજુ આખો દિવસ આરામથી બેસી ઠંડી હવા ખાતા લોકો પણ હોય છે. એમને માટે એક ગ્લાસ પાણી પણ કોઈક બીજું આપી જતું હોય અને નવાઈ ત્યારે લાગે જ્યારે આવા લોકોય થાકી જવાની બૂમો પાડતા હોય.

એક સામાન્ય સમજ મુજબ શારીરિક રીતે કામ કરી રહેલો માણસ આપણને આવીને કહે હું થાકી ગયો તો આપણે એની વાત તરત માની લઈએ, એ આપણને સાચો લાગે છે. આજ વાત જ્યારે કોઈ બેઠાડું જીવન જીવનાર વ્યક્તિ આવીને કહે ત્યારે આપણે એની વાતને ગંભીરતાથી નથી લેતા પણ એની વાત સાચી છે. તમને નવાઈ લાગશે પણ એ વ્યક્તિ ખોટું નથી બોલી રહી.

હવે તમે કહેશો આવું કેવી રીતે શક્ય છે, હેં ને? હકીકતે થાક લાગવાની ક્રિયા સીધી રીતે મન સાથે જોડાયેલી છે. તમે મનથી ખુશ રહીને કોઈ કામ કરતા હશો તો લાંબો સમય કામ કર્યા બાદ પણ તમને વધારે થાક નહીં અનુભવાય. જેમ કે તમને શોપિંગ કરવાનો ગાંડો શોખ છે. હું તમને મારું ક્રેડિટ કાર્ડ આપી કહું, જા સીમરન જા આજ મન ભરીને શોપિંગ કરી લે અને તમને કોઈ મેઘા-મૉલમાં છૂટા મૂકી દેવાય તો? તમે સવારથી લઈને સાંજ સુધી ખરીદી કરતા, નવા નવા ડ્રેસ ટ્રાય કરતા કેટલા કલાકે થાકી જશો એ કહેવું મુશ્કેલ થઈ જાય. ડ્રેસ લઈ લીધા તો પછી વારો આવશે મેકઅપના સામાનનો, ઘર સજાવટની વસ્તુઓ, કિચનની નાની મોટી જરૂરિયાત, છેલ્લે તમે તમારા પરિવારના બીજા લોકો માટેય શોપિંગ કરી લેશો પણ થાકશો નહીં, સાચું?

જૂની અને ચવાઈ ગયેલી વાત છે પણ આજના લેખ સાથે બંધબેસતી છે એટલે લખી નાંખું છું, જેને ગરબા રમવાનો શોખ હોય એને નવરાત્રિમાં નવે નવ રાત ગરબા રમવાનો થાક કેમ નથી લાગતો. રોજિંદા જીવનમાં બે ડગલાં ચાલે ત્યારે ઘૂંટણમાં દુખાવાની ફરિયાદ કરતી હોય અને જરાક વાંકી વળે ત્યાં કમર પકડાઈ જતી હોય એ બહેનોને નવરાત્રિમાં ક્યારેય પીડા નથી થતી. આવું કેમ? અહીંયા માતાજીની કૃપા છે એ તો ખરું જ સાથે સાથે વિજ્ઞાન પણ છે. મનમાં જ્યારે હરખ છવાયેલો હોય ત્યારે એ નાની મોટી પીડા ભૂલી જાય છે, શરીર સ્ફૂર્તિ અનુભવે છે. ઘરમાં કામ કરવાનો પણ જો ગરબા રમવા જેવો આનંદ આવતો હોત તો આજે કોઈના ઘરમાં કામવાળા ના હોત.

આતો વાત થઈ હરખની હવે ધારો કે કોઈ ભાઈએ દીકરીના લગ્ન લીધા છે. ખમતીધર પાર્ટી છે અને એકની એક લાડકવાયી દીકરી છે ત્યારે બાપને લગ્નને લગતા કોઈ પણ કામ કરવાનો ઉમળકો ના આવે એવું બની શકે ખરું? ચોક્કસ બની શકે જો દીકરીના લગ્નના હરખથી પણ વધારે દુ:ખ થાય એવો કોઈ પ્રસંગ બની જાય. જેમ કે કોઈ નજીકના સગાનું અવસાન થઈ જવું. રોજ સવારે કલાક ફરવા જવાનું જ એવો નિયમ ક્યારેય ના ચૂકનારને ચાલવા જવાનું અચાનક જ થકવી જાય એવું બની શકે જો એમની સાથે રોજ ચાલવા આવનાર મિત્ર હવે સાથ ના આપે.

મનની શક્તિ અમાપ છે અને ઘણી જ રહસ્યમય છે એને પામવાનું હજી શક્ય નથી બન્યું એટલે એને નકારી કાઢવાનું આપણને ફાવી ગયું છે. મનને બાજુએ રાખીને પાછા મગજ ઉપર આવીએ તો એની કાર્ય કરવાની રીત આપણે જેટલી ઉકેલી શક્યા છીએ એ મુજબ થાક લાગવાની ક્રિયામાં મગજની જરાય ભાગીદારી નથી. તમે આખો દિવસ હરો, ફરો કે નવરા બેઠા વિચાર કર્યા કરતા હો ત્યારે તમારુ મગજ સતત કામ કરતું હોય છે. એને બાપડાને ઘડીની નવરાશ નથી અને સૌથી મજાની વાત એ ક્યારેક થાકતું નથી. કંટાળતું નથી. જે થાકી જાય છે તે મન છે મગજ નહીં. આજ વાત હૃદય માટે પણ સાચી. તમે જનમ લો છો એ ઘડીથી લઈને મરણ સુધી એ એનું કાર્ય સતત કરતું જ રહે છે. ક્યારેક જો એમાં જરાય સ્પીડ ઘટે તો આપણે તરત હોસ્પિટલ ભેગા થઈ જઈએ છીએ, એટલે થાકવાની પ્રક્રિયામાં દિલનો કોઈ હાથ નથી. વિજ્ઞાનની એક નોંધ તો એવું કહે છે કે તમે જેટલો વધારે શારીરિક શ્રમ કરો એટલા પ્રમાણમાં મગજમાંથી

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર