સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

(રજત જયંતી વર્ષ)

આદેશો પ્રમાણે 'વ્યવસ્થાપન'ની પંચને મજા છે,
ભાજપી કારમાં ફરવાની મત-મશીનને મજા છે!
મજા છે પૂંછ પટપટાવવાની પંચને, સત્તા સામે -
'તાટસ્થ્ય' તળી લુખ્ખું ખાઈ જવાની પંચને મજા છે
(આજ્ઞાંકિત ચૂંટણીપંચ)

હાઈકુ

લોકશાહીનું
ભજવે છે નાટક -
ચૂંટણીપંચ!

હસાવે પ્રજા -
વિદૂષક બનીને -
ચૂંટણી પંચ!
(રંગભૂમિ દિવસોની ચૂંટણીપંચમાં ઉજવણી)

ચિંતન

સ્વસ્તિ પન્થામનું ચરેભ સૂર્યાચંદ્રમસાવિવ ।
પુનર્દદતાદનતા જાનતા સંગમેમહિ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ઋગ્વેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

હે માનવો!! સૂર્ય ચંદ્રમાંથી જે રીતે નિયમિતરુપથી પોતાના નિર્ધારિત ન્યાયનો માર્ગ ન છોડવો જોઈએ.

સૌરમંડળના અનેક ગ્રહો કરોડો વર્ષોથી બ્રહ્માંડમાં ચક્કર લગાવી રહ્યા છે. કદી પણ એ વ્યવસ્થામાં કોઈ પણ પ્રકારની ભૂલ થતી નથી. નિયમ પાલનમાં કોઈ પણ આળસ તથા પ્રમાદ નથી કરતું.

આ ઈશ્વરીય વ્યવસ્થાનું દર્શન કરવા છતાં મનુષ્ય પોતે વ્યવસ્થાપાલનને એક બંધન માને છે અને પારિવારિક અથવા સામાજિક કાર્યમાં પોતાની મરજી પ્રમાણે ચાલવા ઈચ્છે છે એને નિયમપાલન ભાર સ્વરુપ તથા અપમાનજનક લાગે છે. આપણે પોતાના વ્યક્તિગત જીવનમાં તથા કૌટુંબિક તથા સામાજિક જીવનમાં પણ દરેક કાર્ય નિયમિત કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. બાળખોને પણ નિયમિતતાનું મહત્ત્વ સમજાવવું જોઈએ. નિયમપાલનને પોતાનો સ્વભાવ બનાવવો જોઈએ.

સુવિચાર

- માનવીએ પોતાના દુર્ગુણો પર ક્રોધ કરવો જોઈએ - **અર્લ ગેટે**
- અભિમાન ફરજ કરવા માગતું નથી,
  ઘમંડ ચૂકવવા ઈચ્છતું નથી - **રાશ ફુકોલ્ડ**
- અખબારી સ્વાતંત્ર્યની સ્થાપના તંત્રીઓ નહીં, પણ લોકોના લાભ માટે થયેલી - **જહોન લુઈસ**
- દરેક જણ સામે જિંદગી 'પડી' છે, પણ....
  કોક જ તેને 'ઊભી' કરે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જે સ્વભાવથી વાંકો છો એ શિક્ષણથી સીધો નહીં થાય - **અમૃતબિંદુ**
- એક મુઠ્ઠી માફીના બીબ વાવી દો સંબંધની જમીન પર, વરસાદની ઋતુ છે કદાચ લાગણીઓના છોડ પાછા ઉગી નીકળે - **સરોજ હીરપરા**
- આજનું ઔષધ : ગાઉટના રોગીએ તાજી લીલા ગળોનો રસ સવાર-સાંજ પાંચ મિલિ પીવાથી રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

અમરાવતીના સૌથી ધનિક શેઠનું અવસાન થયું. શેઠના મુનિમે શેઠના પુત્રને બધા હિસાબ કિસાબ સમજાવ્યા અને કહ્યું હવે આ બધી સંપત્તિના માલિક આપ છો. ધનિક શેઠના પુત્રને કરોડો રુપિયાની માલિકીના હિસાબ જોઈ આંખમાં આંસુ આવ્યા. મુનિમે પૂછ્યું, 'પૂર્વજોએ તમારા માટે સારી એવી સંપત્તિ મૂકી છે છતાં તમે કેમ રડો છો?' પુત્રએ મુનિમને કહ્યું, 'મારા કોઈ પૂર્વજો મૃત્યુ સમયે આ સંપત્તિ એમની સાથે ન લઈ ગયા. પરંતુ તમે મને યુક્તિ બતાવો કે હું મૃત્યુ પછી આ બધી જ સંપત્તિ મારી સાથે લઈ જઈ શકું.' મુનિમે જવાબ આપ્યો, 'મૃત્યુ બાદ કોઈ કશું જ સાથે લઈ જઈ શકતું નહીં.' પરંતુ ધનિક પુત્રએ યુક્તિ શોધી લીધી. તેમને દાન દ્વારા સંપત્તિનું વિસર્જન કરવાની શરુઆત કરી અને સઘળી સંપત્તિ વિવિધ સત્કાર્યો માટે દાનમાં આપી ને સંયમ માર્ગે વળ્યો.' ભાવપૂર્વક સુપાત્ર દ્વારા દાન અપાય તો લક્ષ્મી મહાલક્ષ્મી બને છે. લક્ષ્મીનો ભોગ તેની ભવ્યતાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, લક્ષ્મીનું દાન તેની દિવ્યતાના દર્શન ધરાવે છે. ધનિક પુત્રે ત્યાગપૂર્વક દાન દ્વારા પુણ્ય નામની દિવ્ય વૈશ્વિક બેંકમાં સઘળી સંપત્તિ જમા કરાવી. હવે ભવોભવ આ બેંકનો ટ્રાવેલર્સ ચેક તેમની સાથે જ રહેશે.

નકસલી હિંસા : દેશની સૌથી મોટી શરમ

તંત્રીસ્થાનેથી...

ભારત વિવિધતાઓ વચ્ચે એકતાનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. લોકશાહી રાષ્ટ્ર તરીકે એણે જરૂર કાઠું કાઢ્યું છે અને બદલાયેલા વૈશ્વિક સમીકરણોમાં એ મહાસત્તા બની ચૂકેલ પાડોશી સામે મૂકવાનું લોકશાહી મહોરું બની રહેલ હોઈ અમેરિકા પણ એને ધાર્યા કરતાં વધારે મહત્ત્વ આપતું થયુ છે. જો કે એથી દેશની પ્રજાના પ્રશ્નો ઉકેલાઈ જતા નથી. શું. એક સાર્વભૌમ પ્રજાસત્તાક રાષ્ટ્રોમાં પોતાના જ લોકો સમાંતર સરકાર ચલાવતા હોય એ વખોડવા જેવી બાબત નથી ? કાશ્મીરના આતંકવાદ કરતા છત્તીસગઢનો નકસલવાદ વધારે ખતરનાક છે, કારણ કે એમાં સંડોવાયેલ પ્રજા નખશિખ ભારતીય નાગરિકત્વ ધરાવે છે, એ કોઈ ઘૂસણખોરો નથી. દંતેવાડા કે ઝીરમ ઘાટીના આદિવાસીઓ બાંગ્લાદેશ કે પાકિસ્તાનથી નથી આવ્યા. શક્ય છે કે એમને સરહદ પારનાં શત્રુ રાષ્ટ્રોની શેહ હોય, આર્થિક અને સામરિક સપોર્ટ હોય. નકસલબારીની ઐતિહાસિક ઘટના પછી આવો આંતરિક આતંકવાદ બિહાર, ઝારખંડ, બંગાળ, ઓડિશા, છત્તીસગઢથી લઈ મધ્યપ્રદેશ અને મહારાષ્ટ્ર પર્યંત વિસ્તર્યો છે. આંધ્રમાં એનાં થાણાં મળી આવે છે અને ગુજરાતની સરહદો પર એનો પગરવ સંભળાતો રહ્યો છે. છત્તીસગઢ કોંગ્રેસની આખી નેતાગીરીને એક ઝાટકે ખતમ કરી શકનાર નકસલીઓને સરકાર, પછી તે ભાજપની હોય કે કોંગ્રેસની, પ્રદેશની હોય કે કેન્દ્રની - વધુ પડતા ઉદાર અભિગમ સાથે પંપાળતી રહી છે. ખરું જોતાં આ વિસ્તાર દેશના દેહ પરનું એક કલંક જ ગણાય. જો કાશમીરમાં 'સફાયો' થઈ શકતો હોય તો આ નકસલગ્રસ્ત વિસ્તારોમાં કેમ ન થઈ શકે? પરંતુ કાં તો સત્તાના મોહમાં, મતબેંક જાળવવાના લોભમાં અથવા આંતરરાષ્ટ્રીય માનવતાવાદી તત્ત્વોની ટીકાનો ભોગ ન બનવું પડે એટલા સારું આ અનિષ્ટને જેર કરી શકાતું નથી. વારંવાર પોલીસદળ અને અર્ધલશ્કરી દળો તથા આર્મીના જવાનોનું લોહી રેડાતું રહે છે. લશ્કરને પણ માત આપી શકે એવી શસ્ત્ર સામગ્રી અને ગેરીલા યુદ્ધકળા નકસલીઓ વિકસાવી ચૂક્યા છે. તાજેતરની ઘટનામાં નકસલીઓએ જે રીતે ઘેરાબંધી કરીને જવાનોનાં ઢીમ ઢાળી દીધાં છે તે એમની તાકાતનો પરચો અને દેશની શરમ જ દર્શાવે છે. આવી હિંસા સામે આવડો મોટો શક્તિશાળી દેશ હાથ જોડીને બેસી રહે તે શું બરાબર છે ? સૈનિકોનું બલિદાન એળે નહીં જાય - એવા ચર્વિતચર્વણા સમાં નિવેદનોથી મોતને ભેટેલા નવલોહિયાઓના પરિવારો સંતુષ્ટ થઈ જવાના છે? દરમિયાન ગુજરાતી ગઝલ - શાયરીના સરતાજ વડોદરાવાસી ખલીલ ધનતેજવીનો જન્નતનિવાસ થયો છે. હજારોની મેદની સામે અસ્ખલિત ગઝલપાઠ કરી ગુજરાતી શાયરીને રાષ્ટ્રીય ઓળખ અપાવનાર ગઝલનીસ - પત્રકાર - નવલકથાકાર - ફિલ્મી પટકથા લેખક ખલીલ ધનેતેજવીની વિદાયથી ગુજરાતી ગઝલક્ષેત્રે ન પુરાય એવી ખોટ પડી છે. તો વળી વાંકાનેરના મહારાજા દિગ્વિજયસિંહ ઝાલાના નિધનથી ગુજરાતે એક ઉત્કૃષ્ટ જનનાયક ગુમાવ્યા છે. 'ટીકાસાહેબ'ના હુલામણા નામે ઓળખાતા દિગ્વિજયસિંહ બે ટર્મ માટે ગુજરાત વિધાનસભાને અને બે ટર્મ માટે ભારતીય સંસદને એમની સેવાઓ આપી ચૂક્યા છે. તેઓ ઈંદિરા ગાંધીના પ્રિય સાંસદો પૈકી એક હતા અને રાજયકક્ષાના પર્યાવરણમંત્રી તરીકે પણ નિયુક્ત થયા હતા. ઉંમરે પહોંચી સ્વધામે સિધાવેલ બેઉ મહાનુભાવોને અંતઃકરણપૂર્વક અલવિદા પાઠવીએ, એમના આત્મા માટે શાંતિ પ્રાર્થીએ.

ખલીલ ધનતેજવી : એમની સર્જન યાત્રાનું સ્મરણ શબ્દપ્રેમીઓ માટે કાયમી અજવાળું બની રહેશે

અજવાળું - અજવાળું

તુષાર જોશી

ખુમારી તો ખરેખર
વારસાગત ટેવ છે મારી,
હું મારી ટેવ છોડીને
તને મળવા નહિ આવું

આ અને આવા અનેક જુસ્સેદાર, ઝિંદાદિલીથી ભર્યાભર્યા શેર લખનાર શાયર શ્રી ખલીલ ધનતેજવી એટલે શબ્દ સાથેની સોબતના માણસ, પળ પળ જીવનના ધબકારને અનુભવતા માણસ... અભ્યાસ કે અવલોકન થકી મનમાં ઉઠતા વિચારોને કલમ થકી દુનિયા સુધી પહોંચાડનારા માણસ. ખલીલ ધનતેજવી એટલે શબ્દની મૈત્રીનો, શબ્દની તેજસ્વીતાના માણસ... એમણે એમની રચનાઓ થકી પાથરેલો ઉજાસ કાવ્યપ્રેમીઓ માટે હંમેશા અજવાળા પાથરતો રહેશે.

આત્મવિશ્વાસ, ખમીર અને ખુમારી એમની પ્રસ્તુતિમાં - અવાજના રણકારમાં જ પ્રતિબિંબિત થતા હતા એવું નહીં, એમના વાણી-વર્તન ને વ્યવહારમાં, અરે એ જયાં નજર માંડે કે મંચ પર ડગ ભરે ત્યારે પણ એ ઊડીને આંખે વળગતા સહુએ અનુભવ્યા છે.

સાદગી - સરળતા અને સૌમ્યતા પણ એમના સ્વભાવની ઓળખ. સંવેદનશીલતા સાથે - પ્રેમપૂર્ણ રીતે એમની સાથે વાતચીતની અનુભૂતિ શ્રોતા-વાચક કે અન્ય સાથીઓને એમના વ્યક્તિત્વમાંથી હંમેશા થતી રહેતી હતી.

પોતાની કવિતા - શબ્દ - ગઝલ પરનો, એમ કહો કે સર્જક તરીકે સર્જકતા પરનો આત્મવિશ્વાસ એવો કે તેઓએ કયારેય મુશાયરામાં દાદ ઉઘરાવવી ન પડી, એમની ગઝલના શેરમાં સમાયેલા ભાવ વિશ્વમાં શ્રોતા જ એવો સમાઈ જાય કે એ સાહજિક દાદ આપી જ દે... કયા બાત બૈ, કયા બાત હૈ...

સુપ્રસિદ્ધ ગુજરાતી અને ઉર્દૂ ભાષાના ગઝલકાર, કવિ, લેખક, પત્રકાર અને અને એ બધાથી ઉપર ઉત્તમ અને ઉદાર માનવી એવા ખલીલ ધનતેજવી વડોદરામાં જન્નતશીન થયા.

વિશ્વભરના ગુજરાતી ભાષાના ચાહકોએ, વિધવિધ ક્ષેત્રના મહાનુભાવોએ એમને શ્રદ્ધાંજલિ આપી. એણની રચનાઓની વિશેષતા એ હતી કે એ વાંચતી વખતે કે સાંભળતી વખતે બંને સ્થિતિમાં વાચક-શ્રોતા - ભાવક, જાણે શબ્દોમાં એકાકાર થઈ જતો. પ્રસ્તુતિ અને અદાયગીમાં સહજતાથી માહેર હતા ખલીલ સાહેબ. મારું એ સદ્‌ભાગ્ય છે કે પૂજ્ય મોરારિ બાપુ પ્રેરિત અસ્મિતા પર્વમાં અને ગુજરાતના કેટલાક કાર્યક્રમોમાં એમને નિયમિતરુપે મળવાનું થયું. એમની ગઝલના શૅરને અને મંચ પરની પ્રસ્તુતિને એક ભાવક તરીકે માણવાનો અવસર મળ્યો. આજે એ સ્મરણો એમના વ્યક્તિત્વની સહજતા અને શબ્દોની સુગંધથી મને સુગંધિત કરે છે.

ફિલ્મો સાથે પણ તેઓ જોડાયેલા રહ્યા હતા. ફિલ્મ નિર્માણ અને સંવાદ લેખન તથા ફિલ્મોના અભ્યાસીરુપે. એક કોલમીસ્ટ તરીકે એમની કોલમોમાં સાંપ્રત સમસ્યાઓ - નાગરિક ધર્મ અને કવિતાની વાત તેઓ હંમેશા રજૂ કરતા રહ્યા.

પોતાના જીવનમાં આવેલી મુશ્કેલીઓ - પડકારો સંઘર્ષોને ઝીલતા ને ઝેલતા રહ્યા... એ વેદના - પીડા કે દર્દ એમને વધુ મજબૂત કરતા રહ્યા, એમનામાં વધુ ને વધુ જિંદાદીલી - ખુમારી અને ખમીર પ્રગટતા રહ્યા, જે એમની ગઝલોમાં પડઘાય છે.

આ દરિયાના ઊંડાણો માપવાનું
સાવ છોડી દે,
તું મારામાં ઉતર
હું સાતમા પાતાળ જેવો છું
અમે અમારી રીત પ્રમાણે
રાતોને અજવાળી છે,
તમે ઘરે દીવો સળગાવ્યો
અમે જાતને બાળી છે.
ખાલી ગઝલ જો હોય તો
ફટકારી મારીએ,
આ તો હૃદયની વાત છે,
હાંફી જવાય છે.

ખલીલ ધનતેજવીની ગઝલ - શાયરી એ હિન્દી - ઉર્દૂ ભાષામાં પણ સુંદર રચનાઓ આપીછે.

અબ મેં રાશન કી કતારોમેં
નજર આતા હું
અપને ખેતોં સે બીછડને કી
સજા પાતા હું
ઈતની મહંગાઈ કે
બાઝાર સે કુછ લાતા હું
અપને બચ્ચોં મેં ઉસે
બાંટકે શરમાતા હું...

એમના અસ્તિત્વનું અને એમની સર્જન યાત્રાનું સ્મરણ શબ્દપ્રેમીઓ માટે કાયમી અજવાળું બની રહેશે.

મિત્રતા તો આપણી વચ્ચે હતી, છે ને હશે, માત્ર 'હુંપદ'નું નિવારણ આપણી વચ્ચે નથી

કોઈ સંબંધ, કોઈ સગપણ આપણી વચ્ચે નથી,
આમ શરમાવાનું કારણ આપણી વચ્ચે નથી.
આપણે ઊંટો પલાણીને જવું છે ક્યાં હવે ?
ક્યાંય ખોબા જેવડું રણ આપણી વચ્ચે નથી.
શ્વાસ પણ લેવા ન પામે આ અબોલા આપણા,
મૌન તૂટે એવી મૂંઝવણ આપણી વચ્ચે નથી.
આ અડોઅડ એકસાથે બેસવાનો અર્થ શો ?
કોઈ વસ્તુ વેરણછેરણ આપણી વચ્ચે નથી.
મિત્રતા તો આપણી વચ્ચે હતી, છે ને હશે,
માત્ર 'હુંપદ'નું નિવારણ આપણી વચ્ચે નથી.
આપણે શા માટે કહીએ કોઈને ખોટુંખરું?
આયનાનું ધારાધોરણ આપણી વચ્ચે નથી.
મારું ના હોવું ખટકશે, કોક દિ' કહેશે કોઈ :
આજ તો ધનતેજવી પણ આપણી વચ્ચે નથી.

- ખલીલ ધનતેજવી

મર્હૂમ કવિ, ગઝલકાર, મુશાયરાના ઉસ્તાદ એવા ખલીલ ધનતેજવી હવે આપણી વચ્ચે નથી. તેમની આ ગઝલ સંબંધોના તાણાવાણાને પ્રસ્તુત કરે છે.

માણસને માણસ વગર ચાલ્યું નથી. એ લડતો હોય; ઝઘડતો હોય; બબડતો હોય છતાં માણસને માણસનો સહવાસ આવશ્યક છે. અનિવાર્ય છે. તમને ખબર છે ચિન્ટુ અને પિન્ટુ જ કિટ્ટા-બુચ્ચા નથી કરતા, ચીમનભાઈ અને પિનાકીનભાઈ પણ કિટ્ટા-બુચ્ચા કરતા હોય છે.

ઈશ્વરદત્ત લોહીના સંબંધમાં ઓટ આવી છે, ત્યારે આત્મીય સંબંધોનું પાસું ભારે થયું છે. આત્મીય સંબંધ જે હૃદયથી વ્યક્તિ-વ્યક્તિને જોડે છે, આત્મીય સંબંધો લોહીના માધ્યમથી નહીં પરન્તુ લાગણીના માધ્યમથી બને છે.આત્મીય સંબંધો બાંધવાની સત્તા કુદરતે આપણને સોંપી છે. આ પ્રકારના

સંબંધ બાંધવાનો, તેને સાચવવાનો અને તેને આગળ ધપાવવાનો ક્રમ એ આપણા સ્વભાવ ઉપર નિર્ભર કરે છે. આમ જોવા જઈએ તો મોટાભાગના સંબંધો આપણી ઉંમરના તકાજારૂપે હોય છે. બાલ્યાવસ્થા, યુવાવસ્થા અને પ્રૌઢાવસ્થા પ્રમાણે સંબંધોના પ્રકાર, તેનું ચિત્ર અને તેના સમીકરણ બદલાતા રહે છે. બાલ્યાવસથામાં જે આપણો લંગોટિયો મિત્ર હોય, તે જ વ્યક્તિ સાથે યુવાસ્થામાં એટલી નિકટતા ન પણ હોય. યુવાવસ્થામાં કે કોલેજમાં અથવા નોકરી ધંધામાં થયેલ પરિચય અને તે વખતના સમીકરન વૃદ્ધાવસ્થામાં બદલાઈ પણ ગયા હોય. આ શક્ય છે. સ્વાભાવિક છે.

પરંતુ આ આખી યાત્રામાં એવા પણ વ્યક્તિ સાથે આપણો ભેટો થઈ જાય છે, જે આપણા જીવન પર ઊંડો પ્રભાવ પાડે છે. અને આપણા જીવનમાં મહત્ત્વનું સ્થાન પ્રાપ્ત કરે છે. આવી વ્યક્તિ ક્યારે-ક્યા સમયે મળશે તે નક્કી નથી હોતું, પરંતુ એકવાર સંબંધ બન્યા પછી આજીવન એ સંબંધ મહેકતો રહે છે.

વિચારયાત્રા

ડો. જય ઓઝા

ઉદાહરણ તરીકે અમદાવાદથી મુંબઈ ટ્રેનમાં જતા હોઈએ અને સાથે બાજુની સીટમાં રમેશભાઈ બેઠા હોય, પરિચયનો આરંભ અડધી ચાના વિવેકથી થાય અને પછી વડોદરાનો લીલો ચેવડો તમે એમને ઓફર કરો. સુરતનું ભૂસું એ તમને ખવરાવે. સવારે મુંબઈ સાવતા સુધીમાં તો રમેશભાઈ સાથે તમારો જન્મજન્માંતરનો સંબંધ હોય છે. એક-મેકના સરનામાની સાથે હૃદયની આપ-લેં થાય અને છૂટા પડીએ. કસોટી હવે શરુ થાય છે ! આ સંબંધને જો તમારે આગળ ધપાવવો હોય તો તમારે રમેશભાઈના સંપર્કમાં રહેવું પડશે, કોઈપણ સંબંધ સાચવવાની આ પૂર્વશરત છે. કારણ કે 'જો નજરો સે દૂર વો દિલ સે દૂર'.

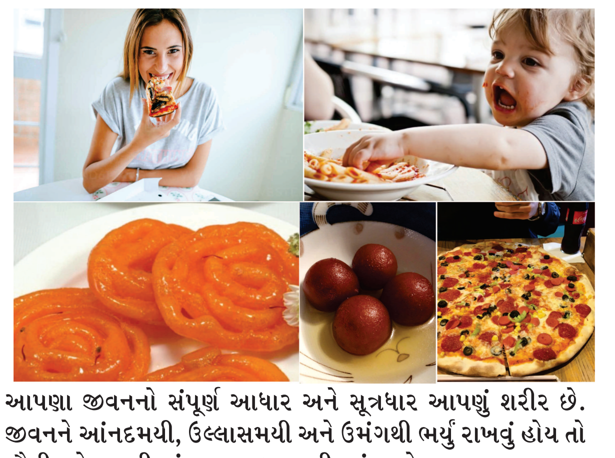
ઘણીવાર એવું બને કે આપણી કોઈ મુશ્કેલીમાં કે ખુશીમાં સગા સંબંધી કરતા આવી આત્મીય વ્યક્તિ તરત યાદ આવે છે. આનું કારણ એ છે કે એક પાડોશી અથવા મિત્ર કે જેની સાથે તમે હૃદયથી જોડાયેલા છો, તે તમારી સમીપ છે. તમારી રોજે રોજની ઘટમાળથી પરિચિત છે. કૉલેજમાં ફર્સ્ટક્લાસનું રીઝલ્ટ લઈને આવો ત્યારે તમારા સુખમાં એ સહભાગી થાય છે, કારણ તે જ મિત્ર પરીક્ષા વખતની તમારી તનતોડ મહેનતનો સાક્ષી રહ્યો હોય છે, અથવા તો પરીક્ષા પૂર્વેની ગભરામણ વખતે તમને હિંમત આપતો હોય છે, અને આથી જ તમારી સફળતા તેની સાથે વહેંચવામાં તમને વધુ આનંદ આવશે.તો વળી આવી જ કોઈ પરીક્ષામાં નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત કરી હોય તો તેનું આશ્વાસન કારગર સાબિત થાય છે. કારણ તે તમારા દરેક પ્રયત્ન અને પરિશ્રમના જ્ઞાતા હેવાથી કમરચી કૃદયની વ્યથા વધુ સરળતાથી સમજી શકે છે. સાચા અર્થમાં હમદર્દ સાબિત થાય છે. જ્યારે સગા-સંબંધીના આશ્વાસનમાં પણ આપણને કટાક્ષનો અનુભવ થાય છે. કારણકે 'બધા સગા વ્હાલા હોતા નથી, અને બધા વ્હાલા સગા હોતા નથી.'

સંબંધો બાંધવા, તેને જાળવવા એ એક કળા છે, સંબંધો બારસી જેવા હોય છે. આરસીમાં, આ દર્પણમાં આપણે જોઈ શકીએ છીએ આપણી જાતને. આપણે જેવા છીએ તેવું જ દર્શન તેમાં થાય છે. જેમ છે તેમ. આપણે જેવા છીએ તેમાંથી આપણે છટકી શકવાના નથી, છતાં આપણે અનેક છટકબારીઓ શોધવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, છટકીને જશું ક્યાં ? આપણી જાતથી છટકી છટકીને કેટલે જઈ શકવાનાં!

- jayuoza@gmail.com,
Mo.9898046488

સો વાતની એક વાત, વ્યક્તિ જીવનપર્યંત સાજોનરવો રહેવો જોઈએ

આપણી પોતાની કહેવાય એવી એક બાબત આપણું શરીર આપણી પાસે છે. લાગણી, મોહ, પ્રેમ, ક્રોધ વગેરે જેવી શરીર સાથે જોડાયેલી અનેક બાબતો પણ આપણી પોતાની જાગીર જ તો છે. આની સાથે સાથે શરીરને વળગેલા રોગો પણ ખરાસ્તો. શરીર બોલતુ હોય છે. શરીરના સ્વરની સમજણ હોવી જોઈએ. માત્ર મોં જ નહીં શરીરના પ્રત્યેક અંગો બોલતા હોય છે. આખે આખું શરીર કંઈક કહેતુ હોય છે.



આપણા જીવનનો સંપૂર્ણ આધાર અને સૂત્રધાર આપણું શરીર છે. જીવનને આંનદમયી, ઉલ્લાસમયી અને ઉમંગથી ભર્યું રાખવું હોય તો સૌથી પહેલા શરીરનું સન્માન કરતા શીખવું પડશે.

શરીર એટલે હાથ, પગ, હૃદય, ફેફસા વગેરે અવયવો માત્ર નહીં, શરીર સાથે મન પણ જોડાયેલું છે. બન્નેની એક બીજા ઉપર સાપેક્ષ અસરો હોય છે. શરીરનો મન ઉપર અને મનનો શરીર ઉપર સીધો પ્રભાવ હોય છે. એની સાનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ અસરો હોય છે. વ્યક્તિ ક્યારેય પોતાના માટે એક મિનિટ વિચારતો જ નથી. પોતાની જાતને વિગતે સમજવાની કોશિષ કરતો નથી. આપણે બધા સપાટી ઉપર જીવવા ટેવાયેલા છીએ.

શાસ્ત્ર કહે છે કે, 'શરીર ખલુ ધર્મ સાધના.હ્ય પ્રબુદ્ધો હંમેશા કહેતા હોય છે, પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા. ટૂંકમાં સુખની ઈમારતનો મુખ્ય દરવાજો વ્યક્તિનું પોતાનું શરીર છે. સ્વસ્થ શરીરમાં સ્વસ્થ મનનું રાજ હોય છે. સ્વાસ્થ્યનું સાચું મૂલ્ય તેની ગેરહાજરી હોય ત્યારે જ વરતાય. સ્વાસ્થ્યને અંગ્રેજીમાં હેલ્થ કહે છે. મૂળ તો 'હેલ્થ' શબ્દ જર્મન અને એન્ગ્લો સેકશન શબ્દ 'હેલલ્ ઉપરથી આવ્યો છે. હેલનો અર્થ 'હોલીનેસ' થાય છે. હોલીનેસ એટલે સમગ્ર, સ્વસ્થ અને પવિત્ર. જાણીતા ગ્રીક વૈદરાજ ગેલને લખ્યું છે કે, સ્વાસ્થ્ય ઉપર સ્વસ્થતા અવલંબીત છે. આ ત્યારે જ શક્ય બને કે, જ્યારે શરીરના ગરમ, ઠંડા, સૂકા અને ભીના અંગના વિવિધ તત્વો વચ્ચે સુયોગ્ય સમતોલન જળવાય.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા, વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશને છેક વર્ષ ૧૯૪૬માં પ્રસ્તુત કરાયેલા એક પ્રવચન અહેવાલમાં સ્પષ્ટ કર્યું હતું કે, સ્વાસ્થ્ય એટલે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, આધ્યાત્મિક ક્ષેમકુશળતાની સંપૂર્ણ અવસ્થા. આનો અર્થ એટલો કે ફક્ત રોગોની હાજરી કે દુર્બળતા એટલે અસ્વસ્થતા એમ ન થાય. સ્વસ્થ આરોગ્યની પરિભાષામાં નિરોગીપણા ઉપરાંત શરીરની ક્ષેમકુશળતા મહત્વની છે. આરોગ્ય ક્ષેમકુશળ રહે એ માટે કેટલીક અગત્યની બાબતો નજરઅંદાજ કરવા જેવી નથી જ નથી. એમાં જીભ સૌથી મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. મનુષ્યની શરીરમાં જીભના બે મુખ્ય કર્તવ્યો છે. એક તો મનમાં ઉદભવેલા સારા વિચારોને ઔચિત્યપૂર્ણ રીતે શબ્દ સ્વરૂપે અભિવ્યક્ત કરવાનું અને બીજુ સ્વાદને પારખવાનું. બીજુ કાર્ય હંમેશા મોહમાયાના બાહુપાશમાં જકડીને સ્વાસ્થ્યને ન પૂરી શકાય એવી રીતે ક્ષતિગ્રસ્ત કરી નાખે છે.

સ્લાઈસ બ્રેડ, પીત્ઝા, પાસ્તા, મોમોઝ, ફ્રેન્ચ રોલ્સ, નુડલ્સ, જલેબી, ગુલાબ જાંબુ વગેરે મોંમા પાણી જરૂર લાવે. જીભનો તલસાટ ચોક્કસ અનુભવાય. પણ આ બધી વાનગીઓના બેઈઝમાં મેંદાનો લોટ હોય છે. મેંદાના લોટને વ્હાઈટ ફ્લોર, રિફાઈન્ડ ફ્લોર, ઓલ પર્પઝ ફ્લોર, પેસ્ટ્રી ફ્લોર પણ કહે છે. ઘઉંના પ્રોસેસિંગ બાદ એમાંથી ફાઈબર, અસ્તર, વિટામિન્સ, ફોસ્ફરસ અને મેન્ગેનીઝ નીકળી જતા જે કચરો વધે એમાં કેમિકલ બ્લીચ મેળવીને સફેદ દૂધ જેવા બારીક લોટને મેંદો કહે છે. સામાન્ય રીતે કોઈપણ ખોરાક શરીરમાં ૨૪ કલાકમાં પચે છે જ્યારે મેંદાના લોટની બનાવટની વાનગીઓને પચતા લગભગ ૬૫થી ૭૦ કલાકનો સમય લાગે છે. મેંદો સ્મુથ અને ચીકણો હોવાથી આંતરડામાં ચોંટી જાય છે અને કબજિયાત સહિત અનેક બિમારીઓનું ઘર બનાવે છે. હિટલરે બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં યુદ્ધકેદીઓને સળંગ છ માસ સુધી માત્ર મેંદો ખવડાવીને વગર શસ્ત્રોએ મારી નાખ્યા હતા એ વાત ક્યાં અજાણી છે.

આત્મનાદ

પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

આ ઉપરાંત નવા સાયંટિફિક રિસર્ચમાં ઘઉંને પણ ભોજનમાંથી બાકાત કરવાની ભારપૂર્વક સલાહ આપવામાં આવી છે. જાણીતા હાર્ટ સ્પેશિયાલિસ્ટ વિલિયમ ડેવિસે એમના તબીબી અનુભવોના આધારે 'વ્હીટ બેલી' નામનું પુસ્તક લખ્યું છે. ન્યુયોર્કના બેસ્ટ સેલર આ પુસ્તકમાં ડેવિસ લખે છે કે, 'તમારા ભોજનમાંથી ઘઉંને બાકાત કરશો તો એ તમારી તંદુરસ્તી સુધારવામાં રામબાણ ઈલાજ ગણાશે.' એ કહે છે કે ઘઉંના કારણે લોહીમાં સુગર લેવલ ઝડપથી વધે છે. માત્ર બે રોટલીમાં મીઠાઈના એક ટૂકડા જેટલી શુગર હોય છે. આ ઉપરાંત ઘઉંમાં ગ્લાયડીન નામના તત્વથી ભુખ વધારે લાગે છે. પરિણામે વધારે ખાવાની આદત પડી જાય છે. અને પછી મેદસ્વીતા, બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ, અર્થરાઈટીસ વગેરે બિમારીઓ પાચલા બારણે પ્રવેશે છે.

તો પ્રશ્ન એ થાય છે કે, મેંદો અને ઘઉં ભોજનમાં ન લેવાય તો ખાવું શું ? આ માટે સીધો જવાબ છે, બાજરી, જુવાર, જવ, સોજી, રાજગરો, રાગી વગેરે ધાન બેસ્ટ ઓપશન છે. ડેઈલી રૂટીનમાં આ ધાન અજમાવવાનું શરૂ કરી દેવા જેવું છે. આની સાથે સાથે ભોજનનો સમય સુનિશ્ચિત કરી લેવો જોઈએ. રંગબેરંગી શાકભાજી અને ફળોનું ભોજનમાં નિયમિત રીતે સ્થાન હોવું જોઈએ. યાદ રહે કે, સવારનો નાસ્તો અત્યંત મહત્વનો છે. આખી રાત દરમિયાન શરીરમાં કોઈ પોષણ જતું ન હોવાથી સવારના પહોરમાં લેવાતો નાસ્તો શરીરને ઊર્જા આપવાનું પાયાનું કાર્ય કરે છે.

શરીરમાં ડાયરેક્ટ શુગર અને સોલ્ટ નાખવી એટલે ઝેર લેવા બરાબર છે. શક્ય બને ત્યાં સુધી સલાડ કે શાકમાં ઉપરથી મીઠું કે ખાંડ લેવાની ભુલ ક્યારેય ન કરવી જોઈએ. ભોજન પછી ઓછામાં ઓછું ૪૫ મિનિટ પછી હુંફાળું પાણી પીવાની આદત પાડવી જોઈએ. ભોજન વેળા ક્યારેય પાણી ન પીવું જોઈએ. ભોજનના એક કલાક બાદ હુંફાળુ પાણી અમૃત સમાન કાર્ય કરે છે. આપણા આયુર્વેદાચાર્યો હંમેશા કહેતા હોય છે કે, જ્યારે પાણીની જરૂરીયાત લાગે ત્યારે હુંફાળુ પાણી જ પીવાનું રાખવું જોઈએ. આના કારણે શરીરની ડાયજેશન સીસ્ટમ અપ ટુ ડેટ રહે છે.

સ્ફુર્તી અને તંદુરસ્તી જીવનને જીવવાલાયક બનાવે છે. પરંતુ સ્ફૂર્તિ માટે શરીરમાં અપાતા ઈનપુટ્સ એટલે કે આહાર ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની આવશ્યકતા રહે છે. જીભની જીદને વશ થવાનું છોડવામાં નહીં આવે તો તેના દુષ્પરિણામો ભોગવવા તૈયાર રહેવું પડશે. સો વાતની એક વાત એ છે કે, અંતે તો વ્યક્તિ જીવનપર્યંત સાજોનરવો રહે.

ધબકાર :

યુવાનીમાં શરીર પ્રતિ દુર્લક્ષ સેવી વ્યસ્ત જીવન જીવ્યા બાદ જતી ઉંમરે મહેનતથી ભેગા કરેલા પૈસા ફેંકવાનો વારો આવે છે.