સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

ડ્રોન હુમલાઓ સરકારને સૂતી જગાડશે!
અને હવે ડ્રોન-વિરોધી સીસ્ટમ લગાડશે!
બગાડશે હજીય નાણાં દંભ-દેખાડા પાછળ-
ઊંચી મૂર્તિઓથી ભવાઈના ભૂંગળ વગાડશે.

હાઈકુ

ખોદશું કૂવા!
આગ તો લાગવા દો!
ઉતાવળ શી ?

તંત્ર મલાઈ -
સૈન્ય માર ખાય છે -
સીમાડો ઝોકાં !

ચિંતન

ઋતુ શ્રાન્તસ્ય ન સખ્યાય દેવાઃ ।

ઉપરોક્ત સૂત્ર વિવેક ચૂડામણિ ગ્રંથમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

શ્રમિત થયા વગર દેવો પણ મદદ કરતાં નથી. મનુષ્ય યત્ન અને ઈશ્વરકૃપા એ જ ઉત્કર્ષ પામવાનું રહસ્ય છે.

ઘણા એવી ભ્રાણક સમજણમાં રાચે છે કે ગુરુકૃપા યા સંતકૃપાથી ઉત્કર્ષ થાય છે. પરંતુ ઉત્કર્ષ એ કોઈની પણ કૃપાથી થતો નથી. તે સ્વપુરુષાર્થથી થાય છે. તો શું સંતોની કૃપા, આશીર્વાદનું કોઈ મહત્ત્વ નથી? તેનું મહત્ત્વ છે પણ તે માનવીને પ્રેરણા આપવા પૂરતું, માનવની શ્રદ્ધા અને આત્મવિશ્વાસ દૃઢ કરવા પૂરતું. ગીતામાં પણ સ્પષ્ટ કહ્યું છે. 'માનવે પોતે જ પોતાની જાતનો ઉદ્ધાર કરવાનો છે.'

'હું થઈ શકું છું,', 'હું બની શકું છું,' 'કરી શકું છું' એ શક્તિનો પ્રત્યેકમાં છે જ. જરૂર છે તેને દૃઢ નિર્ધારથી બહાર કાઢવાની ખુમારી સાથે માનવી આગળ વધે તો નિશ્ચય, સદૈવ તેનો ઉત્પકર્ષ જ છે.

સુવિચાર

- સંબંધો લખવાના કે વાંચનાના નથી હોતા, સંબંધો તો જીવવાના હોય છે - **કાજલ ઓઝા વૈદ્ય**
- બહુત મુશ્કિલ હૈ ઉસ શખ્સ કો ગિરાના, ચલના જિસે ઠોકરોં ને સિખાયા હો - **ગોવિંદ પાટેકર**
- જે પોતાની નજીકની વ્યક્તિના સદ્‌ગુણો સાથે તેના લેષ પણ સ્વીકારી શકતો નથી તે વ્યક્તિ કયારેય કોઈ સંબંધ ટકાવી શકતા નથી - **કૃષ્ણકાન્ત ઉનડકટ**
- જયાં બધું ખતમ થઈ જાય છે ત્યાંથી જ કંઈક નવી શરુઆત થતી હોય છે. અતિ ખરાબ પણ અંતિમ હોતું નથી - **ચિત્રલેખા**
- 'જ્ઞાન' કોનું નામ ? શ્રદ્ધાની પ્રતીતિ ઉપર ઊભું રહે તે, શ્રદ્ધા તો 'જ્ઞાન'નું પહેલું પગથિયું છે. શ્રદ્ધા નથી તો 'જ્ઞાન નથી' - **આપ્તસૂત્ર**
- આ દુનિયામાં જેટલા સેવ્ય બનેલા, એ સેવદપદમાંથી જ બનેલા - **ડો. નીરુબહેન અમીન**
- આજનું ઔષધ : સ્તનપાન કરાવતી માતા, નાસપતિ, દ્રાક્ષ, ચીકુ ખાય તો તેને ધાવણ વધુ આવે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

રાજાના તામસી સ્વભાવને કારણે એ જમવા બેસે ત્યારે એને પીરસવાનું કામ કરવા કોઈ તૈયાર ન હતું. ઘણા બધા ના પાડી ચૂકયા હતા. અંતે એક શાણો અને શાંત યુવાન જીવના જોખમે રાજાને પીરસવાનું કામ કરવા તૈયાર થયો. એકવાર રાજાને દાળ પીરસતી વખતે પીરસનારા યુવાનને છીંક આવી. અને દાળના બે ચાર છાંટા રાજાના કપડાં પર પડ્યા. રાજાને ગુસ્સો આવ્યો તેણે આ યુવાનને ફાંસીનો હુકમ કર્યો. ત્યાં હાજર સૌને આવી નાની ભૂલ માટે આવી મોટી સજા ન અપાય એવું લાગી રહ્યું હતું. પણ રાજાની સામે દલીલ કરવાની હિંમત ન હોવાથી સૌ ચૂપ રહ્યા. સૈનિકો પેલા યુવાનને પકડવા જાય એ પહેલાં તો માણસે દાળની આખી વાટકી રાજા પર ઢોળી દીધી. રાજાનો ગુસ્સો હવે સાતમના આસમાને પહોંચ્યો. તેણે યુવાનને કહ્યું, 'તારી આવી હિંમત કે તું મારા કપડા પર આવી રીતે દાળ ઢોળે ?' પેલા યુવાને કહ્યું, 'મહારાજ, મને માફ કરજો, દાળનો આખો વાટકો આપના પર ઢોળીને આપનું અપમાન કરવાનો મારો કોઈ જ ઈરાદો નથી. મેં તો આપની કીર્તિને કલંક ન લાગે એટલે આવું કર્યું છે. જો આપણી પ્રજા જાણે કે માત્ર દાળના બે-ચાર છાંટા ઊડવાથી જ આપે મને ફાંસીની સજા આપી છે, તો લોકો આપના પર હસે. આપના પૂર્વજોની આબરૂને ઝાંખપ લાગે. હવે લોકો જાણશે કે મેં આપના પર દાળની વાટકી ફેંકી તો લોકો કહેશે કે રાજાનું આવું અપમાન કરનારને ફાંસી થવી જ જોઈએ. એટલે આપની પ્રતિષ્ઠાને વિપરિત અસર નહીં થાય. ' રાજા ઊભો થઈ આ યુવાનને ભેટી જ પડ્યો. બધો જ ગુસ્સો પ્રેમમાં પલટાઈ ગયો.

અલવિદા ટ્રેજેડી કિંગ

હિંદી ફિલ્મજગતના સૌથી વધુ આદરણીય અને 'ટ્રેજેગી કિંગ' તથા 'અભિનય સમ્રાટ' જેવાં બિરુદોથી ઓળખાતા મહાન અભિનેતા દિલીપકુમારે ૯૮ વર્ષની પાકટ વયે ફાની દુનિયાને અલવિદા કહી જન્નત નિવાસ કર્યો છે. પેશાવરનો તરવરિયો તોખાર યુસૂફ ખાન મુંબઈની માયાનગરી પર ચક્રવર્તી સમ્રાટની જેમ છવાઈ જશે એવી તો કલ્પના પણ ક્યાંથી હોય! પણ વિભાજન પછી ભારતને હાલના પાકિસ્તાને જ શ્રેષ્ઠ અભિનય કરતા રાજકપૂર અને દિલીપકુમાર કે દેવ આનંદ જેવી દિગ્ગજ ત્રિપુટી ભેટ આપી લેખાશે. આ ત્રણે એમના અને હિંદી ફિલ્મોના સુવર્ણકાળના 'સુપર સ્ટાર' જ હતા, ભલે એ છોગું એમને ત્યારે આજના આછકલા અભિનેતાઓની જેમ એમને એ સમયના ઓછા ચબરાક મીડિયાએ ન પહેરાવ્યું હોય. ત્રણેની ફિલ્મો વચ્ચે એક છૂપી સ્પર્ધા ચાલ્યા કરતી. દિલીપ કુમાર હંમેશા અણનમ અને નંબરવન જ રહ્યા. એમણે બહુ જ ગંભીર વિચારણા પછી જ ફિલ્મો સ્વીકારવાનો અભિગમ રાખેલો એથી સંખ્યાની દૃષ્ટિએ પ્રલંભ કારકિર્દી દરમિયાન એમની કુલ ફિલ્મોની સંખ્યા ૬૦ આસપાસ જ રહી, પણ ગુણવત્તાની રૂએ એ અવલ્લ રહી. જે કોઈ પાત્ર ભજવતાં એમાં એવા તો ઓતપ્રોત થઈ જતા કે પ્રેક્ષકને એ અસલ કિરદારને જોઈ રહ્યો હોય એવું લાગતું. 'જવારભાટા' થી શરૂ થયેલી એમની ફિલ્મી કારકિર્દીનું સર્વોચ્ચ પ્રદાન આપણને 'નવા દૌર', 'દેવદાસ', 'ગંગા જમના', 'મુગલે આઝમ', 'રામ ઔર શ્યામ,' 'ગોપી' અને 'ક્રાંતિ' કે 'સૌદાગર' જેવી ફિલ્મોમાં જોવા મળે છે. એમણે છેલ્લે ૧૯૯૮માં 'કિલા' ફિલ્મમાં દેખા દીધી હતી તે પછી એ સિનેસૃષ્ટિથી દૂર રહ્યા હતા અને છતાં એમનું પ્રદાન એવડું મોટું હતું કે એ સતત ચર્ચાતા રહ્યા હતા. એમની કારકિર્દીના પ્રાઈમ ટાઈમાં મધુબાલા જેવી શ્રેષ્ઠ અભિનેતી સાથે એમના પ્રણયની ચર્ચા જામી હતી. જો કે પ્રણય પરિણયમાં નહોતો પરિણમી શક્યો. 'મુગલે આઝમ'ના શાહજાદા સલીમના રોલમાં દિલીપ કુમાર અને 'અનારકલી'ના રોલમાં મધુબાલાનો અભિનય ભારતીય ફિલ્મ જગતનું યાદગાર નજરાણું બની રહ્યો હતો. શહેનશાહ પિતા સામે પ્રેમ ખાતર બંડ પોકારતા શાહજાદાએ આખરે ઉંમરમાં પોતાનાથી બાવીસ વર્ષ નાની અને એ સમયની સૌથી સૌંદર્યવાન એવ અભિનેત્રી શાયરાબાનુ સાથે પ્રભુતામાં પગલાં માંડ્યાં હતા. દિલીપકુમારના અંતિમ શ્વાસ સુધી સાયરાબાનુ એક આદર્શ ભારતીય સન્નારી અને જીવનસંગિની તરીકે સાથે રહ્યાં. પોતે કેન્સરની

તંત્રીસ્થાનેથી...

જીવલેણ બિમરીને જીરવી શક્યા એમાં પણ એ દિલીપસા'બનો પ્રેમ જ કારણભૂત છે એવું માનતાં રહ્યાં. વારંવાર શ્વાસની તકલીફ અનુભવતા દિલીપકુમારને જૂન માસમાં હિંદુજા હોસ્પિટલમાં બે વાર દાખલ કરવા પડ્યા હતા પરંતુ આ વખતે મૃત્યુ સામે 'મુગલે આઝમ'નો ખૂંખાર શાહજાદો હારી ગયો. દિલીપના અવસાન સાથે હિંદી ફિલ્મોના સુવર્ણયુગનો પણ અસ્ત થઈ જાય છે. પછીની પેઢીમાં અમિતાભ બચ્ચન અને ખાન ત્રિપુટીનો દબદબો જરૂર રહ્યો છે પરંતુ કયાં એ ગરિમા મંડિત દિલીપકુમારની ધાણીફૂટ ડાયલોગ ડિલીવરી ને કયાં.... ખેર, આજના બોલીવૂડ સુપરસ્ટારોને કરોડોની કમાણી માટે કોઈ પણ પ્રોડકટની જાહેરાત કરતાં લાજ કે શરમ નથી નડતી. દિલીપકુમાર એવી છીછરી જાહેરાતોથી હરહંમેશ વેગળા જ રહ્યા. એમને વચ્ચે બીજાં લગ્ન પણ કરેલાં, પરંતુ એમ છતાં સાયરાબાનુ સાથેનું સાયુજ્ય અકબંધ રહ્યું હતું. કૃતજ્ઞ ફિલ્મી જગતે એમને આઠ આઠ વખત ફિલ્મફેર એવોર્ડ અને દાદાસાહેબ ફાળકે એવોર્ડથી નવાજી ધન્યતા અનુભવી હતી. ૨૦૧૫માં ભારત સરકારે એમને 'પદ્મવિભૂષણ' થી નવાજ્યા હતા પરંતુ એથી ઘણા વહેલા એમને પાકિસ્તાને એના સર્વોચ્ચ બહુમાન 'નિશાન-એ-ઈમ્તિયાઝ' (આપણા 'ભારત રત્ન' સમકક્ષ) સમ્માનથી નવાજીને ગૌરવ અનુભવ્યું હતું. એક ગરિમામયી હસ્તીની વિદાયથી સ્વાભાવિક રીતે જ દેશને કયારેય ન પુરાય એવી ખોટ પડી છે. અલબત્ત, એમણે તો ૯૮ વર્ષની જીવનયાત્રા 'સુહાના સફર ઔર મૌસમ હસીં' માં જ રૂપાંતરિત કરી દીધી હતી. સલામ દિલીપ સા'બ!

દોસ્તો, આ પિતૃહૃદયની ભાવનાથી ભીંજાઈએ તોય ઘણું...!!

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

બીજા પરણામ મારા પિતાને કહેજો રે,
ઘરથી બતાવી જેણે શેરીજી;
બોલી બોલાવ્યા અમને, દોરી હલાવ્યા ચૌટે,
ડુંગરે દેખાડી ઊંચે દેરીજી.

- રા.વિ. પાઠક 'શેષ'

હમણાં એક પિતા-પુત્રનો કકળાટ કાને પડ્યો...

'પપ્પા, તમને આમાં કંઈ ખબર ન પડે.' 'તમારે વચ્ચે માથું મારવાનું નહીં.' 'મમ્મી, તું કંઈ સમજતી નથી.' બધાંના મા-બારપ આ કરતા જ હોય છે, તમે કંઈ નવાઈ નથી...' આવાં વેધક વાક્યો દીકરો ઝીંકી રહ્યો હતો... મા-બાપ વિવશ બની આ બધું સાંભળી રહ્યાં હતા.

આ કહેવાતી તોછડાઈ વર્તમાન યંગસ્ટર્સની સહજ લાક્ષણિકતા છે, સાથે સાથે એ પણ સ્વીકારવું રહ્યું કે આપણાં સંતાનો જે કંઈ વિચારે, વર્તન- વ્યવહાર કરે એમાં પણ આપણાં પોતાના કર્મોનો પણ કશોક પરિપાક સમાયેલો હશે જ.

આમ તો એવું કહેવાયું હોય છે કે, સંતાનને બૌદ્ધિક સ્તરે કેળવવાનું કામ પિતાનું છે. લાગણી અને વિવેકના પાઠ માતાએ શીખવવાના હોય છે, દુનિયાદારીના સંઘર્ષો વચ્ચે સફળતાપૂર્વક અડીખમ ટકી રહેવાનું બળ પિતા પૂરું પાડે છે, અને સંઘર્ષ નીતિમય બની રહે, સંતાન સ્નેહભાવ ભર્યું બને, કયાંક વિવેક ન ચૂકે એ ઘડતર મા ના ફાળે છે.

મેં એવાયે દીકરા દીઠા છે, જે બેધડક ઊંચા અવાજે તાડૂકીને બાપને સંભળાવી દે, - 'તમે સાવ અક્કલ વગરના છો.' - કદાચ બની શકે એવા વિધાન પાછળ પિતાજીનો પોતાના પરિવાર કે ભાઈ-ભાંડુ પ્રત્યેની બાંધછોડની ભાવના - કેટલુંક જતું પણ કર્યું હોય જે આ પેઢીને નુકશાન રુપ જણાતું હોય.... ગમે તેમ પણ સમાજમાં સાર્વત્રિક રીતે નવી પેઢી મૂલ્ય હ્રાસના માર્ગે વળી છે... એ સ્વીકારવું રહ્યું.

મને એ દિવસો યાદ આવે છે, વર્ગખંડમાં મોટાભાગનાં બાળકોનાં કપડામાં એક કરતાં વિશેષ થીંગડાં મારેલા કે બખિયા ભરેલા જોવા મળતાં, ત્યારે વડીલો એક કહેવત અમને ખાસ સંભળાવતા.... 'ફાટ્યાં લૂંગડે અને ઘરડાં મા-બાપે શરમ શાની?' ઘણાંને તો અભણ કે વૃદ્ધમા-બાપની પણ શરમ આવે છે ! મા-બાપની ઉપેક્ષાની તો વાત થાય એમી આબરૂ-ઈજ્જત ઘટી જતી હોય એવું અનુભવતા જોયા છે.

ખેર, જન્મદાતાના ઋણને ફેડવા તો જન્મારાયે ઓછા પડે... એમની હયાતી જ સંતાનો માટે મોટી સમૃદ્ધિ છે.

દોસ્તો, એક સમજુ પિતા પત્ર દ્વારા પુત્રને હિત શિક્ષા આપે છે. જે સૌને ખપમાં આવે એવી છે. આ વસિયત નથી... વિનંતી છે !!

પ્રિય પુત્ર, આ પત્ર હું તને ત્રણ કારણસર લખું છું.

(૧) જીવન, નસીબ અને મૃત્યુ કોઈ જાણી શક્યું નથી તો અમુક વાત જરૂરી છે કે વહેલામાં વહેલી તકે કહી દેવાય.

(૨) હું તારો પિતા છું અને અને આવી વાત જો હું નહીં કહું તો તને કોઈ જ નહિ કહી શકે.

(૩) આ બધી વાત હું મારા અનુભવથી કહું છું અને જો હું નહિ કહું તો પણ તું તારા જીવનથી શીખી જ પણ ત્યારે તને વધુ તકલીફ પડશે અને કદાચ સમય પણ નહીં હોય... જીવન સારું ને શાંતિથી જીવવા આટલું જ કરજો.

● જો કોઈ તારી સાથે સારો વ્યવહાર ના કરે તો મનમાં ન લાવીશ. તારી સાથે સારી રીતે વર્તવાની ફરજ ફક્ત મારી અને તારી મમ્મીની જ છે. બાકી દુનિયાનો કોઈ પણ વ્યક્તિ તને દુઃખ આપી શકે છે તો એના માટે માનસિક રીતે હંમેશાં તૈયાર જ રહેવું. કોઈ તારી સાથે સારું વર્તન કરે તો એનો આભાર વ્યક્ત કરવો પણ હંમેશાં સાવચેત રહેવું. આ દુનિયામાં મારી અને તારી મમ્મી સિવાય બધાના સારા વ્યવહાર પાછળ કોઈ હેતુ - સ્વાર્થ હોઈ શકે.

● જિંદગી ટૂંકી છે. જો તું આજનો દિવસ વેડફીશ તો કાલે તને જિંદગી પૂરી થતી લાગશે. તો જિંદગીના દરેક દિવસોને દરેક પળનો સદુપયોગ કરી લેજે.

● પ્રેમ બીજું કંઈ નથી પણ એક બદલાની લાગણી જ છે જે સમય અને સંજોગો સાથે બદલાતી રહે છે. તો તારો પ્રેમ તને છોડી જાય તો સંયમ રાખ. સમય દરેક દર્દને ભૂલાવે જ છે. પ્રેમમાં જરૂરત કરતાં વધુ ડૂબી ન જવું. એમ જ કોઈના દુઃખમાં પણ જરૂર કરતાં વધુ પરેશાન ન થવું.

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

સંબંધોમાં વેન્ટીલેશન સાવ ખતમ અને વેન્ટીલેટર ફરજીયાત બન્યું છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

વર્ષોથી દર અઠવાડિયે એકવાર તો એ ભાઈ આવ્યો જ હોય. ખખડધજ સ્કુટર પર આવી ને દરવાજા પાસેથી બૂમો પાડે 'એ બેન...એ બેન' બહુ સરસ 'આ' લાવ્યો છું ને બહુ સરસ 'ઓલું ' લાવ્યો છું, લેવા જેવું છે એકદમ મસ્ત છે. એનો અવાજ સાંભળી ને ત્રાસ થાય કે એ પાછો આવ્યો અને હવે વસ્તુ આપી ને જ જશે. અને છેવટે અનેક રકઝક પછી પણ એ વસ્તુ પધરાવી ને જ જાય. લાંબા સમયથી એ ભાઈ વર્તાયો નહીં. એના વિશે અનેકવાર વિચાર ફરકી જતો. એવામાં અચાનક એક દિવસ બીજા ફેરીયાએ એના મૃત્યુના સમાચાર આપ્યા. સાંભળીને દિલમાં એક ઊંડી ટીસ ઊઠી. અરેરેરે...એવું બોલતા-બોલતા એનો અવાજ, એની પધ્ધતિ બધુ આંખ સામે તરવરી રહ્યું. લગભગ ૨૫ વર્ષથી વેચનાર-ખરીદનાર ના સંબંધથી જોડાયેલી વ્યક્તિના અચાનક અવસાનના સમાચાર થી મન ખિન્ન થઇ ગયું.

કોઈ સંબંધ વિના, લેવાદેવા વિના કોઇ અજાણી વ્યક્તિ આપણા જીવન સાથે કેટલા બધા અંશે જોડાયેલી છે આવા સમયે ખ્યાલ આવે છે. આવું અનેકવાર બનતું હોય છે. ન્યુઝ પેપરમાં કોઇના અપ મૃત્યુના સમાચાર વાંચીને પણ દુઃખ અનુભવાય છે. કોઇની માંદગી કે તકલીફો વિશે જાણીને વ્યથિત થઇ જવાય છે.

મુખ્ય માનવીય ધર્મ તો પ્રેમ અને કરૂણા જ છે. ઈશ્વરે માનવીના બંધારણમાં મુકેલું એ મુખ્ય ઘટક છે. છતાં પણ કેટલાક કિસ્સા સાંભળી જોઇને દુઃખ થાય, એવું લાગે કે ક્યાં છે પ્રેમ-કરૂણા ! પ્રેમ માણસના અણુ-અણુમાં સમાયેલો હોવા છતાં પણ એને ફંફોસવો પડે એ કેવી વિચિત્રતા ! પ્રિયજનો અને સ્વજનો થી દુઃખી-એકલાપણું અનુભવતો માનવી પાલતુ પ્રાણીમાં પ્રેમ શોધે છે તેને પ્રેમનું માધ્યમ બનાવે છે. આ દર્શાવે છે કે માણસની અંદર પ્રેમ આપવાની અને પ્રેમ પામવાની ઝંખના કાયમ રહેલી હોય છે. સમગ્ર જીવન દરમ્યાન ક્યારેક આપીને અને ક્યારેક પામીને મન મનાવતો રહે છે. પરંતુ મોટા ભાગના કિસ્સામાં એ એટલું સરળ હોતું નથી.

મોટેભાગે જન્મથી કોઇ ક્રૂર હોતું નથી. ક્રૂરતાનો ભોગ બનનાર, ક્રૂરતા આચરનાર બને છે એવું જોવાય છે. અને આમ એ પરંપરા બની જાય છે. સંબંધોમાં પ્રેમ-તિરસ્કાર, વિશ્વાસ-દગો, વફાદારી-બેવફાઇ જેવા તત્વો એને મળતા વાતાવરણ મુજબ પાંગરે છે. પણ જ્યારે શબ્દે-શબ્દ તોલી-માપીને, વિચારીને બોલવો ફરજીયાત થઇ પડે એ સ્થિતી અસામાન્ય સ્થિતી છે. અત્યારે ઠેર-ઠેર વાણી સ્વતંત્રતાનું હનન છે. કંઇ પણ બોલતા પહેલાં દરેક વ્યક્તિ દસવાર વિચારે છે. એક શબ્દ અનેકવાર પડઘાઇ ને જુદુ સ્વરૂપ પકડી લેતા વાર લાગતી નથી. આ ભયથી સંવાદોમાં શૂન્યાવકાશ સર્જાઇ રહ્યો છે. દેશની ગુલામી જેટલી જ આ જકડન અસહ્ય છે.

દોહરું વર્તન, મીંઢી વર્તણૂંક, સ્પષ્ટતા અને સચ્ચાઇના અભાવ વચ્ચે પરસ્પર રચાતા સંબંધોમાં માત્ર ગુંગળામણ જીવાય છે. કોરોના તો હમણાં આવ્યો...સંબંધો ને ઓક્સિજન પર જીવાડવાનો ટ્રેન્ડ જૂનો છે. સંબંધોમાં વેન્ટીલેશન સાવ ખતમ, અને વેન્ટીલેટર ફરજીયાત બન્યું છે. આ એક વરવી વાસ્તવિકતા છે.

'તુંડે તુંડે મર્તિભિન્નાઃ' પ્રત્યેક કાળા માથાનો માનવી અલગ છે આ સાચું છે પણ આ અલગ-અલગ હોવું એક એવા અલગતાવાદને જન્મ આપે છે. જેમાં પોતાના સીમીત ચોકઠામાં પૂરાઇને વ્યક્તિ પ્રેમ, આદર, સન્માન, હૂંફ ઇચ્છે છે. છતાં પણ પોતાને એવી કોઇ આવશ્યકતા નથી એવું બતાવવાનો પોતે પ્રયત્ન કર્યા કરે છે.

આજે મેં ક્યાંક વાંચ્યું 'Everything Hurts only if you think more. Forget & move on' સાચું છે અમલમાં મુકવા જેવું છે. પરંતુ એવું ૧૦૦% થઇ શકે છે ખરું !!!

એક વ્યક્તિના મૃત્યુના સમાચારે આવા અનેક વિચારોની ખાઇમાં ફંગોળાઇ જવાયું. સાચે જ દુનિયામાં એવો કોઇ ઓવારો હોય છે ખરો ?! જ્યાં શબ્દે-શબ્દે સાવધાન ન રહેવું પડે. હલનચલન, હાવભાવમાં સતકર્તા ન રાખવી પડે. સહજ અને સરળ, મુક્ત અને મસ્ત માહોલમાં વિચારોની આપ-લે ઉન્મુક્તપણે થઇ શકે. પ્રેમ અને સાહચર્ય, મૈત્રી-અને માનવતાની દિવાલો અને છત થી રચાયેલું એક સ્થળ હોય, જ્યાં વિરામ અને વિશ્રામનો પહેરો હોય. મનનો રંજ, કડવાશ થૂંકવાની એક થૂંકદાની હોય, હળવાશ પ્રેરતી એક અત્તરદાની હોય. આ દરેક રોલ એકબીજા માટે કરવા બધા તત્પર હોય.

એક ફિલ્મી-લોકપ્રિય ગીતમાં આ કલ્પના સુંદર રીતે વર્ણવાયેલી છે. '' આ ચલ કે તુઝે, મૈં લેકે ચલું એક ઐસે ગગન કે તલે, જહાં ગમ ભી ન હો આંસુ ભી ન હો, બસ પ્યાર હી પ્યાર પલે.''

જલોદર (એસાઈટીસ) : આટલું જાણવું જરૂરી છે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ગયા અઠવાડીયે જ એક પેશન્ટ આવેલા. સુકી લાકડી જેવું વૃધ્ધ શરીર, બહાર નીકળી ગયેલી પીળાશ પડતી આંખો અને માટલા જેવું પેટ. જોતા જ સમજી ગયો કે લીવરની બીમારી તેમજ જલોદરનો કેસ છે. જલોદર બહું અકળાવનારી બિમારી છે. આયુર્વેદના મતે જલોદર એટલેકે એસાઈટીસનું મૂળ કારણ પાચનતંત્રની નબળાઈ (અગ્નિમાંદ્ય), અજીર્ણ, તેમજ ચીરકાલીન દોષસંચય અને મળસંચય છે. આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રના મતે એસાઈટીસ હૃદય, કિડની કે લિવરની ખામીને કારણે થાય છે.

જલોદરના લક્ષણો જોઈએ તો તેનું દેખીતું લક્ષણ માટલા જેવું પેટ છે. પેટ ખૂબ મોટું થઈ જાય અને તેમા પાણી ભરાઈ જાય (જલ ઉદર = જલોદર). પેટ જાણે પાણી ભરેલી મશક હોય તેમ તેમા કંપન તથા અવાજ આવે છે. પેટની રેખાઓ (શીરાઓ) ઉપસી આવે, નાભિ સપાટ થઈ જાય, અરૂચિ, દુર્બળતા, કબજીયાત, આદિ પણ જોવા મળે.

જલોદરની ખાતરી માટે જમણો હાથ દર્દીના પેટના એક પડખા તરફ હાથ રાખી બીજા પડખે ડાબા હાથે ટકોર મારતા જમણા હાથમાં વાઈબ્રેશન કે કંપનની પ્રતીતી થાય છે. જો ટીબીને કારણે જલોદર થાય તો તેમા ઝાડા, પેટનો દુખાવો અને તાવ જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે. પેટ જાણે રોટલીની કણક જેવું પોચું થઇ જાય છે. જો લીવર-કિડનીની તકલીફને કારણે જલોદર થયો હોય તો તેમા ઉબકા આવે, ઉલ્ટી થાય, કબજીયાત થાય, પુરૂષસ્તન વૃધ્ધિ થાય, આદિ લક્ષણો જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત મૂત્ર વાટે પ્રોટીન નીકળે તેમજ પગ અને ચહેરા પર સોજા કે થોથર જામે છે.

જલોદરની ચિકિત્સાની વાત કરીએ તો તેમા અધુનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ 'ટેપીંગ' વડે પેટનું પાણી બહાર કાઢવામાં આવે છે (જલવિસ્રાવણ). આયુર્વેદ મૂજબ ચિકિત્સા જોતા જલોદરમાં વિરેચન કરવું જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે કિડની-લિવરની તકલીફને કારણે થતા જલોદરમાં દર્દીને

ખૂબ કબજીયાત હોય જ છે. એટલે તીક્ષ્ણ વિરેચન યોગો વડે આ કબજીયાત દૂર થઈ મળનો નિકાલ થાય તે ખૂબ જરૂરી છે. આ ઉપરાંત પાચનતંત્રને મજબૂત કરે તેવા ઔષધો આપવા. આયુર્વેદમાં જલવિસ્રાવણમાં એક ટેક્નીક આપેલ છે જેમા પેટ પર પાટો બાંધવાનો હોય છે. જેમ જેમ જલવિસ્રાવણ થાય તેમ તેમ આ પાટો વધું કસીને બાંધવો જેથી ખાલી સ્થાને વાયુ ભરાઈ ન જાય. જલોદર એક એવી વ્યાધિ છે જેમા દર્દીનું બળ હણાઈ જાય છે. પેટ ફુલેલું હોય એટલે દર્દી કંઈ ખાઈ ન શકે, અને જે ખાધું હોય તે જલોદરને કારણે સરખી રીતે પચી ન શકે, આમ, ધીમે ધીમે નબળાઈ વધતી જાય. આથી આયુર્વેદમાં જલોદર માટે સંપૂર્ણ મિતાહારનું સૂચન છે. શક્ય હોય તેટલી ઝડપથી પાચનતંત્રને સુવ્યવસ્થીત કરવું જરૂરી છે, સાથે સાથે જે અવયવની નબળાઈને કારણે જલોદર થયેલ હોય (જેમકે કિડની-લિવર કે હૃદય) તેની પણ સંપૂર્ણ ચિકિત્સા કરવી જરૂરી છે.

(M) 9879471147

મા તે મા, બાપ તે બાપ

લવ યુ જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

માતા વિષે ઘણું લખાઈ ગયું પણ પિતા વિષે કોઈ વધારે વાત નથી કરતું, એવી ફરિયાદ બધા કરે છે પણ કોઈ એનું કારણ નથી તપાસતાં. મને આ બાબતમાં રસ પડ્યો અને જરાક આંખ કાન ખુલ્લા રાખતા જ એક નવાઈની વાત મારા ધ્યાનમાં આવી - માતા ઉપર ઉત્તમ સાહિત્ય લખનાર મોટા ભાગે પુરુષ વર્ગ છે! દીકરો જેટલું ખૂલીને એની માતા વિષે લખી શકે છે એટલું જ એના પિતા વિષે નથી લખી શકતો! આવું કેમ?

પિતા ઉપર એમની દીકરી એ લખેલું સાહિત્ય મળી આવશે પણ એ જ પિતા માટે એમના પુત્ર એ લખેલું બહુ થોડું હશે. હમણાં ફેસબુકની કૃપાથી દીકરાઓ પણ એમના પિતા વિશે લખતા થયા છે ખરા પણ હજી એ લખાણ પિતાની જનમ કે મૃત્યુ તિથિ સુધી જ સીમિત છે. કોઈક જ વીરલાઓ એવા જોવા મળે છે જે આડે દિવસે પણ એમના પપ્પાને યાદ કરતા હોય...

એક છોકરાને બાળપણમાં લાગતું હતું કે એના પિતા સાવ સામાન્ય કક્ષાના માણસ છે. એમને જીવનમાં હાર પચાવી જતા આવડી ગયું છે અને એટલે જ એ જીતવાનો જોઈએ એવો પ્રયત્ન જ નથી કરતા. એ છોકરાએ વિચારેલું કે પોતે મોટો થઈને એના પપ્પા જેવો બિલકુલ નહીં બને. એ એમનાથી ઘણો આગળ જશે અને આવા વિચારોને લીધે જ જેમ જેમ ઉંમર વધતી ગઈ એના મનમાંથી એના પપ્પા માટેનું માન સન્માન ઘટતું ગયેલું. એણે ક્યારેય કોઈને આ વાત કહી નહોતી પણ એના વર્તનમાં એ ક્યારેક દેખાઈ આવતું હતું.

એ દીકરો યુવાન થયો ત્યારે એને એની સાથે ભણતી એક છોકરી સાથે પ્રેમ થઈ ગયો. એ છોકરીએ પણ સામો થોડો પ્રતીભાવ આપ્યો અને છોકરને થયું કે, 'યસ, હું મારા પિતા કરતા એક કદમ આગળ છું, એમણે એરેંજ મેરેજ કરેલા અને આ બંદા લવ મેરેજ કરશે!' કોલેજ પૂરી થઈ અને આ છોકરા કરતા એની પ્રેમીકાનું પરિણામ ઊંચું આવ્યું. છોકરીએ તરત કહી દીધું, 'મને મારા કરતા વધારે હોશિયાર, વધારે કમાતો વર જોઈએ છે અને તું એ નહીં કરી શકે.' છોકરાએ બિચારાએ એને મનાવવા શક્ય એટલા બધા જ પ્રયત્નો કરી જોયા પણ પરિણામ ના મળ્યું, એ છોકરી એક મોટા બિઝનેસમેન સાથે પરણી ગઈ અને આ છોકરો હવે આગળ શું કરવું એ જ વિચારતો રહી ગયેલો.

હવે એ છોકરાએ વિચાર્યું કે લવ મેરેજ ભલે ના થયા પણ બંદા જબરદસ્ત નોકરી મેળવશે. ખૂબ મહેનત કરશે અને આઈ.એસ. ઑફિસર બનશે. એના પપ્પા તો સામાન્ય કારકુન બનીને રહી ગયા જ્યારે પોતે એમનો સાહેબ બનશે. છોકરાએ ખરેખર ખૂબ મહેનત કરી, મનમાંથી પ્રેમીકાને પણ ભૂંસી કાઢી, ફિલ્મ-વેબ સીરિઝ બધુ કોરાણે કર્યું અને નિયતિનું એવું કરવું કે એ વરસે પરીક્ષા જ ન લેવાઈ! એના પછીના વરસે મોકો મળ્યો ત્યારે પ્રિલિમનાં પરિણામમાં પાંચ હજાર જણા એનાથી આગળ હતા. છોકરો હિંમત હારી ગયો. એને હવે એ યુવાનો ઉપર ખીજ ચઢી જે ભૂંખ્યા ડાંસ વરુઓની જેમ રાત દિવસ જોયા વગર માહિતી જ ખાધા કરે છે! એવું તો કેવું અને કેટલું વાંચે છે કે એક એક તારીખ, એક એક ઘટના એમની જીભ ઉપર જ હોય છે. એને થયું કે આઈ.એસ. થવું ખૂબ અઘરું છે, પડતું મૂકો. એણે પછી એના પપ્પાની સલાહથી ખાલી ભરવા ખાતર એક ફોર્મ ભરેલું અને એ પરીક્ષામાં એ પાસ થઈ ગયો. થોડીક વધારે મહેનત કરતા એના પપ્પાના જ ખાતામાં એ હેડ ક્લાર્ક તરીકે નોકરીએ જોડાયો અને જીવનમાં પહેલીવાર એને થયું કે એના પિતા સાવ સામાન્ય માણસ તો નથી લાગતા.

એ છોકરાએ પછી લગ્ન કર્યા, એની પ્રેમિકા કરતાય વધારે રૂપાળી અને સમજદાર છોકરી એના પપ્પા એમના સમાજમાંથી શોધી લાવેલા. એ છોકરાને નોકરીમાં પણ પ્રમોશન મળતાં ગયાં કેમ કે દરેક વખતે એ જ્યાં અટકતો કે મૂંઝાતો ત્યાં એના પપ્પા એને માર્ગદર્શન આપવા હાજર હતા. એ એક દીકરી અને દીકરાનો બાપ બન્યો અને જીવન મજાનું લાગવા લાગ્યું ત્યારે રહી રહીને એને થવા લાગ્યું કે એણે એના પપ્પા સાથે અન્યાય કર્યો છે...

પહેલાં એ છોકરો હંમેશા એના પિતાને દલીલોમાં હરાવી દેતો હતો, એવી દલીલો જે સાવ નક્કામી હતી, ગૂગલને સહારે એ છોકરાને એમ લાગતું હતું કે દુનિયાભરની માહિતી એની મુઠ્ઠીમાં છે. હવે એને ખ્યાલ આવ્યો કે કયા હિરોનું કઈ હિરોઈન સાથે ચક્કર ચાલે છે કે કયા સેલિબ્રિટિ હવે છૂટા પડવાના છે એ વિષેની દલીલો અને જાણકારી એના પિતા પાસે ભલે ન હતી પણ એમને એ ખબર હતી કે જે નાનકડી દુનિયામાં એ રહે છે એમાં કેવી રીતે જીવવાનું છે. એમના કુટુંબના, એમની આસપાસના લોકો વિષે એમને માહિતી હતી જ્યારે દીકરાને એમાંનાં અડધાના નામ પણ ખબર ન હતા.

આટલી બધી સમજ આવી ગયા બાદ પણ એ છોકરો એના પપ્પાને આ બધુ કહી ના શક્યો, એની ઈચ્છા તો ખૂબ હતી અને તોય એ ચૂપ રહ્યો! કદાચ એના પપ્પાનો ચૂપ રહેવાનો ગુણ પણ હવે એનામાં પ્રવેશ કરી ગયો હતો!

અમસ્તું,

વાત કહેવાનો એક વખત હોય છે, એ વખત ચાલ્યો જાય પછી વાતનું મહત્વ નથી રહેતું પણ... લાગણી તમે ગમે ત્યારે દર્શાવી શકો છો, માબાપ આગળ તો કોઈ પણ ક્ષણે!

#niyatikapadia