સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

આવા કપરા કાળમાં વેપારી થઈ ગયા રાજા!
ચાલે છે રાજકાલ ટકે શેર ભાજી ને ખાજાં!
જોખાય ત્રાજવે કેસરના ભાવમાં જ કસ્તૂરી -
અંધેર વહીવટના હવે વિંટાઈ રહ્યાં વાજાં...

હાઈકુ

લાખો સંખ્યામાં
પાથરી છે પથારી -
લ્યો છેલ્લો શ્વાસ !
(દવા, સાધનો-નિષ્ણાતો વિના)

વધે છે જેમ
સંક્રમણની સંખ્યા -
એટલા સાજા!!
(આંકડાનો જાદુ)

ચિંતન

કોમલ ચિત દીનન્હ પર દાયા, મન બચ ક્રમ મમ ભગતિ અમાપા ।
સબહિ માનપ્રદ આપુ અમાની, ભરત પ્રાન સમ, મમ તે પ્રાની... ॥

ઉપરોક્ત સાખી તુલસીકૃત રામાયણમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

સંતોના લક્ષણનું વર્ણન કરતાં તુલસીદાસજી કહે છે જેમનો સ્વભાવ કોમળ ચિત્ત છે, નરમ નમ્ર છે, ગરીબ પર દયા કરનાર છે, જે માયા રહિત-નિર્લેપ રહી સંસારમાં રહે છે. અને મન-કર્મ-વચનથી મારા પર (ઈશ્વર) પર શ્રદ્ધા રાખી મને ભજે છે. મારો ભક્ત થઈ રહે છે. વળી, એવો સંત સૌને સન્માન આપી માનવીય નજરે જુએ છે. છતાં પોતે તો નિર્માન્ત-માન-સન્માનની અપેક્ષા વિના જ રહે છે. તેવી વ્યક્તિ ખરેખર સંત છે.

સંસાર વ્યવહારમાં 'કોમલ ચિત્ત' રહેવું ખૂબ કઠિન છે. હાલતાં ચાલતાં બધાના દોષો માફ કરવા તે ભૂલી જવા. ગુસ્સો ન કરવો અને દયાભાવ રાખી નમ્ર રહેવું. આ બધું અતિ મુશ્કેલ છે.

સુવિચાર

- રોટી-કપડા-મકાનનો ખર્ચ તો હજી પણ પહોંચી શકાય એટલો જ છે, પણ ખોટી હરીફાઈની બહુ મોટી કિંમત આપણે ચૂકવી રહ્યા છીએ - **જીવન પાથેય**
- જીવનમાં કેટકેટલા સંબંધો હોવા છતાં એક અંગત મિત્ર હોવો જરૂરી છે કેમ? એક ચિંતકે આ સવાલનો જવાબ આપતા કહ્યું 'વાતાવરણમાં અનેક પ્રકારના વાયુ હોવા છતાં ઓક્સિજન જરૂરી છે' - **જન્મભૂમિ**
- ચોખામાં જો કંકુ ભળે તો કોઈના મસ્તક સુધી પહોંચી જાય અને જો ચોખા મગમાં ભળે તો ખીચડી થઈ જાય, તમે કોણ છો, તેના કરતાં તમે કોની સાથે, તે મહત્ત્વનું છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જો તમારું મન કમજોર છે, તો તે તમારો ખુદનો પ્રોબ્લેમ છે - **અમૃતબિંદુ**
- આપણે આપણા મનના માલિક છીએ,
  આ વાત જયારે કાઈ આપણને ગુસ્સે કરવા માંગે, ત્યારે ધ્યાનમાં લેવી - **આચાર્ય રાજહંસ**
- ન સમજેલ ગ્રંથ પર વિવેચન કરનાર મૂર્ખ છે - **બોધિવૃક્ષ**
- આજનું ઔષધ : દાડમના દાણા મિક્ષરમાં પીસી તેમાં બે ચમચા દહીં ભેળવીને વાળમાં લગાડવું, ૩૦ મિનિટ બાદ વાળ ધોવાથી વાળ ચમકીલાં અને મુલાયમ થશે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

કોંગ્રેસના નેતા ડૉ. પટ્ટાભી સીતારામૈયા દક્ષિણ ભારતના હોવા છતાં રાષ્ટ્રભાષા હિંદીના પ્રેમી. તેઓ દરેક ટપાલ ઉપર સરનામું હિંદીમાં લખતા. મછલીપુરમમાં રોજ પોસ્ટબોક્સમાંથી એક-બે ટપાલો હિંદીમાં સરનામું કરેલી નીકળે. મછલીપુરમની પોસ્ટ ઓફિસમાં ટપાલ સરનામા પ્રમાણે અલગ કરી તેને મોટી પોસ્ટ ઓફિસમાં હિંદી ભાષા વાંચી શકે તેવો કોઈ કર્મચારી જ ન હતો. અને તાલુકા લેવલની પોસ્ટ ઓફિસમાં પણ એ જ હાલત હતી. પોસ્ટ ખાતાએ જોયું કે હિંદી સરનામાની બધી ટપાલો મોકલનાર સીતારામૈયા જ છે એટલે ત્યાંના વડાએ એમને રૂબરૂ બોલાવીને કહ્યું, 'સાહેબ, તમે સરનામું કાં તો તમિલ ભાષામાં લખો અથવા અંગ્રેજી ભાષામાં કરો નહીંતર અમે તમારા દરેક પત્રો ડેડ લેટર ઓફિસમાં જમા રાખીશું.' પોસ્ટના વડાને જવાબમાં સીતારમૈયાએ કહ્યું, 'હિંદી ભારતની રાષ્ટ્રભાષા છે અને હું હિંદીમાં જ સરનામા લખીશ. બીજું કે ડેડ લેટર એ ગણાય કે જેની ઉપર સરનામું પુરું લખ્યું જ છે.' છેવટે મછલીપુરમની પોસ્ટ ઓફિસે હિંદીના જાણકારને સ્ટાફમાં ભરતી કરવી પડી.

કોંગ્રેસ માટે મંથનનો સમયગાળો

તંત્રીસ્થાનેથી...

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ દેશને કોરોનામુક્ત તો ન કર્યો પણ કોંગ્રેસમુક્ત કરવાની એમની જૂની અને જાણીતી પ્રતિજ્ઞા જરૂર પકડી રાખી છે. છેલ્લે થયેલ વિધાનસભાની ચૂંટણીઓમાં એમની પાર્ટી પશ્ચિમ બંગાળમાં કોંગ્રેસને નામશેષ કરવામાં સફળ રહી છે. ૨૦૧૬માં જેટલી બેઠકો કોંગ્રેસના ખાતામાં ગઈ હતી લગભગ એટલી જ બેઠકોથી ભાજપને પશ્ચિમ બંગાળમાં વિપક્ષ તરીકે પ્રવેશવા મળી ગઈ છે. કોંગ્રેસ પાસેથી ખૂંચવી લીધેલું આસામ ભાજપ અકબંધ રાખી શક્યું છે અને દક્ષિણ ભારતમાં તમિળનાડુને બાદ કરતાં કોંગ્રેસ સત્તામાં ભાગીદારી સુદ્ધાં કરવાની સ્થિતિમાં નથી રહી. જયલલિતાના કરિશ્માઈ વ્યક્તિત્વની ગેરહાજરીમાં તમિળ નેતા તરીકે ડીએમકે નેતા સ્ટાલિન ઊપસી આવ્યા છે જેમની સાથે કોંગ્રેસે જોડાણ કરેલું છે. કેરળમાં રાહુલ ગાંધીએ ઘણું જોર લગાવ્યું પણ તેઓ ડાબેરીઓ સામે નબળા સાબિત થયા છે. પુડુચેરી જેવા અર્ધ-રાજ્યમાં પણ કોંગ્રેસને સત્તાથી દૂર રાખવામાં ભાજપ સમર્થિત મોરચો સફળ રહ્યો છે. સમગ્રપણે એવું ચિત્ર ઊપસે છે કે કોંગ્રેસ માટે રાષ્ટ્રીય સ્તરે સત્તામાં પુનરાગમન અશક્યવત જ છે. આ સત્ય કોંગ્રેસનું રાષ્ટ્રીય નેતૃત્વ પણ સુપેરે સમજી રહ્યું છે. એક સમય હતો કે જ્યારે દેશભરમાં સર્વત્ર કોંગ્રેસની જ એક માત્ર રાષ્ટ્રીય પાર્ટી તરીકે બોલબાલા હતી. પંડિત નહેરુ અને એ પછી ઈંદિરા ગાંધીના નેતૃત્વ હેઠળ કોંગ્રેસે ભારે જમાવટ કરી હતી. સામે રાષ્ટ્રીયસ્તરની પાર્ટી હતી જ નહીં. પરંતુ વચ્ચે કટોકટીની ભૂલ ભારે પડતાં વિવિધ પાર્ટીઓએ એકજૂટ થઈ કોંગ્રેસને સત્તાસ્થાનેથી ખસેડવામાં સફળતા મેળવી હતી, એટલું જ નહીં પણ ઈંદિરા ગાંધી પોતે એમની પરંપરાગત બેઠક રાયબરેલી પરથી સામાન્ય કાર્યકર્તા રાજનારાયણ સામે હારી ગયાં હતાં. જો કે અઢી વર્ષમાં જ બમણી તાકાત સાથે "નઈ રોશની" લઈને ફરી સત્તા પર કાબિજ થયાં હતાં. કોંગ્રેસની વર્તમાન નેતાગીરી એ જ ગાંધી પરિવાર હસ્તક છે પણ સોનિયા, રાહુલ કે પ્રિયંકા પૈકી કોઈમાં ઈંદિરા ગાંધીના પગની રજ જેટલી પણ તાકાત નથી બચી. ઉત્તરપ્રદેશ જેવી એમની હોમલેન્ડ વર્ષોથી એમના પગ તળેથી ખસી ગઈ છે બિહારમાં પણ કોંગ્રેસને હાંસિયે ધકેલી પ્રાદેશિક પક્ષો પ્રસ્થાપિત થઈ ગયા છે. નાનકડું પંજાબ, એકાદ રાજસ્થાન કે છત્તીસગઢ કોંગ્રેસ જરૂર જાળવી શકેલ છે, પરંતુ એ કાંઈ રાષ્ટ્રીય નેતાગારીના પ્રભાવનું પરિણામ નથી. અંગત રીતે ક્યાંક અમરિંદરસિંહ તો ક્યાંક અશોક ગહલોતની પકડ જરૂર રહી છે. પણ હાઈકમાંડે જ્યોતિરાદિત્ય સિંધિયાથી લઈ શંકરસિંહ વાઘેલા જેવા લોકપ્રિય નેતાઓને અપમાનિત કરી પાર્ટી છોડવા મજબૂર કર્યા છે. કોંગ્રેસમાં પરિવારવાદ વિરૂદ્ધ અવાજ ઉઠાવવાની કોઈનામાં તાકાત જ નથી બચી. ગુલામનબી આઝાદ જેવા સક્ષમ મુસ્લિમ ચહેરાને બદલે કોંગ્રેસમાં અહમદ પટેલ જેવા મૂળિયાં વગરના નેતાનો જ દબદબો રહ્યો છે હવે કોંગ્રેસે ઘર સરખું કરવા લાંબાગાળાનું આયોજન કરવાની જરૂર છે. એક સોનેરી તક પશ્ચિમ બંગાળનાં પરિણામોએ જરૂર આપી છે. કોંગ્રેસ મમતા બેનરજીને પાર્ટીની કમાન સોંપે અને સ્વતંત્ર રીતે કામ કરવા દે તો આગામી સમયમાં જરૂર એનો કાયાકલ્પ થઈ શકે. પણ ગાંધી પરિવાર એનો ગરાસ મમતાના હવાલે કરવા તૈયાર થાય તે શક્ય જ નથી બલકે મમતા પણ માન વગર કોંગ્રેસમાં 'હોમ કમિંગ' માટે ક્યારેય તૈયાર ન થાય. આ સંજોગોમાં કોંગ્રેસે સંયમપૂર્વક એના હસ્તકનાં રાજ્યો તથા જ્યાં એ મુખ્ય વિપક્ષની ભૂમિકામાં છે એવાં ગુજરાત-મધ્યપ્રદેશ જેવાં રાજ્યો પૂરતું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી પ્રાદેશિક પાર્ટીઓને નડ્યા વગર ભાજપને વ્યૂહાત્મક રીતે પછાડવાની કૂટનીતિ અપનાવવી જોઈએ.

યાદ રાખજો એક આંગળી શિક્ષક સામે ધરીએ છીએ... પણ બાકીની ત્રણ આંગળી...?!!

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

સબસે બડા નાદાન વોહી હૈ, જો સમજે નાદાન મુઝે,
કૌન કોન કિતને પાની મેં, સબકી હૈ પહચાન મુઝે.

●●●

હમણાં બિસ્લેરીની એક જાહેરાતમાં ઊંટ વિદ્યાર્થી, માણસ અને શિક્ષકને બેવકૂફ સાબિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે - જે નિંદનીય અને દુ:ખદાયક બાબત છે. કેટલાક જાગ્રત - સંવેદનશીલ શિક્ષકોએ ત્વરિત રોષ પ્રગટ કરી વિરોધ વ્યક્ત કર્યો.

પોતાનાં ઉત્પાદની ખપત માટે આવું નકારાત્મક ચિત્રણ કરી સમાજના આદર્શ વ્યક્તિત્વોની ઠેકડી ઉડાવવી એ ખરેખર હલકી મનોવૃત્તિનું જ કારણ છે. વિજ્ઞાનપકાર આખરે તો કોઈક શિક્ષકનો વિદ્યાર્થી જ હશે ને! અરે, એથીયે, આગળ 'સમજદાર બિસ્લેરી પીતે હૈ' આ ટેગલાઈન દ્વારા જાહેર જનતાનું પણ અપમાન કર્યું છે. શું આવી જાહેરાત માટે આ દેશમાં કોઈ નીતિનિયમો કે આચારસંહિતા છે ખરી ?

સમયની સાથે જીવનમાં દરેક ક્ષેત્રોમાં બદલાવ આવ્યો છે, શિક્ષકર એનાથી અલિપ્ત નથી. આપણાં તપોવનોમાં ઋષિ-મુનિનાં ઉદાત્ત ચરિત્રો.. ગુરુકુલો - પાઠશાળામાં ગુરુજનો.... શાળાઓમાં શિક્ષકોનું આદર્શ વ્યક્તિ... અને આજે Classroom Manager ની ભૂમિકામાં Facilatator સ્વરુપે નિખરી આવ્યો છે.

એક સમયે 'પંતુજી' (પંત એટલે મુખ્ય) શિક્ષકનું માનાર્થ રુપ હતું. 'મહેતાજી' પણ કહેવાયો.

"ઢીલાં ઢીલાં ધોતિયાં ને વીલાં વીલાં મોં,
રખે ને ભાઈ તમે મહેતાજી હો." -

આવો શિક્ષક હવે નહીં ચાલે એમ કહીને નવલરામે શિક્ષકોને ટકોર્યા હતા. એક સમયે ગામચોરે બેઠેલા વડીલો પણ શિક્ષકને માન સાથે માથું નમાવીને કે હાથ જોડીને પ્રમાણ કરતા હતા. શિક્ષકની હાજરીમાં ઝઘડા પણ સમેટાઈ જતા. મેં એવાયે ગુરુજનો નિહાર્યા છે. જે સમાજના હૈયે વસેલા હતા... અને આ ગુરુજનો પોતાની જાતને સમાજના ઋણી સમજતા. આજે એનાથી વિપરિત સ્થિતિ જોવા મળે છે, ત્યારે પ્રશ્ન થાય છે કે આવાં અવમૂલ્યન પાછળ જવાબદાર કોણ ?! કોણે શરૂઆત કરી? વર્ષો પહેલાંનાં માન-પાન-મોભો આજે કેમ નથી!! આ અંગે વિચારવું રહ્યું.

મારી દૃષ્ટિએ સમાજ જીવનમાં બદીઓ વધતી જાય છે, કાવાદાવા, છળપ્રપંચ, વ્યભિચાર, મૂલ્યોનો હ્રાસ આની અસર શિક્ષક પર થવાની કારણ શિક્ષક પણ સમાજનું અભિન્ન અંગ જ છે, તે પણ એકમાનવ ખામીઓનો શિકાર બની શકે. આ સંભાવના પણ ખરી ને!!

મારા શિક્ષકત્વના ત્રણ દાયકાની સફરમાં અનુભવ્યું છે - નિહાળ્યું છે કે શિક્ષક પોતે પોતાની મરજીથી ખોટું કરવા ઉત્સુક હોતો નથી. સમાજના સ્થાપિત હિતો પોતાના નિહિત સ્વાર્થ માટે શિક્ષકમાં ખોટું કરવાની હિંમત દાખલ કરે છે... ખાસ કરીને પરીક્ષાના સંદર્ભે...

શિક્ષક તો વર્ગખંડમાં જાત નિચોવીને વિદ્યાર્થીને સત્યનો પાઠ પાકો કરાવવાની ખેવના રાખે છે, પણ ઊલ્ટું વાલીનો ઠપકો ને અપમાન સહન કરવાનો વારો આવે છે. એકબાજુ શિક્ષક પાસે વાલી માટે ઉદાત્ત ભાવનાત્મક અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે પણ વાલી પાસે શિક્ષક માટે નહીં... આવા દ્વિમુખી સમાજને શું કહેશો ?!! શિક્ષકની નજીવી ભૂલ માટે હલ્લાબોલ કરતા વાલીઓ. સામે પક્ષે વાલીની સામાન્ય ભૂલ માટે શિક્ષકોએ કદી ક્યારેય હલ્લાબોલ કર્યું ખરું?!! આ જ શિક્ષકની મહાનતા છે.

શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓના હિત ખાતર જરૂર પડ્યે સરકાર સામે ઝઝૂમે છે... પણ ક્યારેય કોઈ વાલીએ શિક્ષકના હિત માટે સરકારને ક્યાંક કશો અનુરોધ કર્યો ખરો ?!

બિસ્લેરી જેવી મનઘડંત જાહેરાતો બેરોકટોક પ્રસારિત થાય છતાં કોઈના પેટનું પાણી હાલે છે ખરું!!!

એવાયે દૃશ્યો યાદ આવે છે કે શિક્ષક દુકાને ખરીદી કરવા જાય તો દુકાનદાર હરખપદૂડો થઈ વસ્તુ આપે અને ક્યારેક તો પૈસા પણ ન લે... ખેતરમાં થતો પાક શિક્ષકને પ્રેમથી આપવાનો રિવાજ હતો. પણ પોતાના બાળકને પાસ કરવાની લાલચ જરાય નહોતી.

ખેર, આવી જાહેરાતો કે હલકા મનોરંજનની આડમાં ગરવા વ્યક્તિત્વનું હલકું ચિત્રણ અને સમાજનો નકારાત્મક પ્રતિસાદ આવી. બેધારી તલવારથી સમાજનું અડીખમ શિક્ષકત્વ ખલાસ થઈ જશે. શિક્ષકનો માન મરતબો સાચવો, વિશ્વાસ મૂકો, તેને પ્રેમ-ભાવ-સન્માન આપો એ તમારા બાળખો માટે નિચોવાઈ જશે... સમાજ સમર્થ ને સમૃદ્ધ બનશે...

છેલ્લે, એક વાત યાદ રાખજો એક આંગળી શિક્ષક સામે ધરીએ છીએ... પણ બાકીની ત્રણ આંગળી...?!!

સ્પર્શમણિ :

એકની મૂર્ખાઈ બીજાનું નસીબ બને છે

●●●

જ્ઞાન એ શાસ્ત્ર અને શસ્ત્ર છે.

●●●

પોતાની ભૂલ અને ભગવાન માનવાથી જ દેખાય છે.

●●●

'કોઈની ટીકા કરીએ ત્યારે આપણી ઓછી અક્કલ કે અજ્ઞાનતાનું માપ ન નીકળી આવે તેની ખાસ તકેદારી રાખવી જોઈએ.'

- મોરારજી દેસાઈ

- rasikvaland1965@gmail.com, Mo. 9913426949

કિસી કા દર્દ મિલ સકે તો લે ઉંધાર...

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

પ્રાણેશ્વરી, પ્રાણનાથ, પ્રાણવાન, પ્રાણતુલ્ય, પ્રાણપ્રિય, પ્રાણાયમ્, પ્રાણવાયુ...વગેરે વગેરે. જે શબ્દમાં 'પ્રાણ' શબ્દ આવે છે એની અસરકારકતા આપોઆપ વધી જાય છે. જેમ કે કોઈ પુરુષ ને પ્રાણનાથ કે સ્ત્રીને પ્રાણેશ્વરી, પ્રાણપ્રિયા કહેવામાં આવે તો એ વ્યક્તિનું અણમોલપણું દર્શાવે છે.

પ્રાણવાયુ, જે જીવનનો આધાર છે. જે જીવન બચાવવા, જીવનને ટકાવવા માટે જરૂરી છે. એ અણમોલ છે, કિંમતી છે. એને વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં ઓક્સિજન કહેવામાં આવે છે. તે O_2 ની સંજ્ઞા થી ઓળખાય છે.

પ્રાણવાયુ થકી શ્વાસ ચાલે છે. હૃદય ધબકે છે. એની ગેરહાજરી શરીરને નિશ્ચેતન બનાવે છે. અત્યારે જે બની રહ્યું છે એમાં હવે ઓક્સિજનની અહેમિયતની ચર્ચાની જરૂર લાગતી નથી.

કુદરતી રીતે વાતાવરણમાં ૨૧% ઓક્સિજન ૭૮% નાઈટ્રોજન અને ૧% કાર્બન ડાયોક્સાઈડ અને અન્ય વાયુઓનું પ્રમાણ છે એવું વિજ્ઞાનમાં ભણ્યા છીએ. કુદરતે આપેલા આ કિંમતી ઉપહારની આપણે કિંમત ન કરી શક્યા. ફેફસાને નબળી પાડનાર આ મહામારીએ આપણને ઓક્સિજન, ફેફસા અને પ્રાણનું મહત્વ બરાબર સમજાવી દીધું. ફેફસા એ ભગવાને શરીરમાં ફીટ કરેલી ધમણ છે જે શ્વાસમાં લેવાતા વાયુમાંથી ઓક્સિજન છૂટો પાડી લોહીમાં વહેતો કરે છે. અને જેને કારણે શરીરનું તમામ તંત્ર અને અંગો પોતાનું કામ સારી રીતે કરી શકે છે. વ્યક્તિ જીવે છે. ફેફસા નબળાં પડતા જ શરીરમાં ઓક્સિજનની અછત સર્જાય છે. અને આપણે કૃત્રિમ ઓક્સિજન માટે ભાગાદોડી કરવા લાગીએ છીએ.

ઓક્સિજન બનાવવો, સંગ્રહ કરવો અને સપ્લાય કરવો અઘરું કામ છે. આ કૃત્રિમ ઓક્સિજન કાયોજેનિક ડિસ્ટીલેશન પ્રોસેસથી બનાવવામાં આવે છે. હવા ને અનેક પ્રોસેસમાંથી પસાર કર્યા પછી ૯૯.૮% થી વધુ શુધ્ધ ઓક્સિજન બની શકે છે. આ ઓક્સિજન લીક્વીડ ગેસ છે. એને બનાવવા અનુભવી-ટેકનીકલ વ્યક્તિઓની જરૂર પડે છે. માઈનસ ૧૩૭ ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડે તેને સંગ્રહ કરવો પડે છે. ૧૦ થી ૧૨ દિવસમાં જ એને વાપરી નાંખવો પડે છે. આવા કિંમતી ઓક્સિજન ને એક જગ્યાએ થી બીજી જગ્યાએ પહોંચાડવા માઈનસ ૧૮૩ ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડ મેઈનટેઈન કરનારા કાયોજેનિક ડબલ લેયર કોટેડ ટેંકરની જરૂર પડે છે. આવા ટેન્કરની બનાવટ અઘરી અને મોંઘી છે. છાપાંમાં આ વાચ્યું ત્યારે લાગ્યું કે,

આ હા હા હા...શું શરતો અને ગંભીરતા છે આ ઓક્સિજનની !!!

ત્રણેક વર્ષ પહેલાં 'ઓક્સિજન' ટાઈટલ સાથે એક સુંદર ગુજરાતી ફિલ્મ આવી હતી. ડાયરેક્ટર ચિન્મય પુરોહિતની આ ફિલ્મ ૨૦૧૮ ના મે મહીનામાં જ રીલીઝ થઈ હતી. અત્યારે પણ મે મહિનો ચાલી રહ્યો છે. પરંતુ ત્યારે શ્વાસમાં લેવાતા O_2 ઓક્સિજનની આટલી ચર્ચા નહોતી. ફિલ્મમાં વણી લેવાયેલ વિષય અને નામ બંને વર્તમાન સ્થિતિમાં અત્યંત પ્રસ્તુત છે.

ફિલ્મમાં O_2 ઓક્સિજન જેટલી જ અગત્યતા પ્રેમ, દરકાર, હૂંફ, સાંત્વના, સધિયારા, સહકાર, સથવારાની બતાવવામાં આવી છે. આ તમામની ગેરહાજરીમાં વ્યક્તિનો તરફડાટ, O_2 ની ઊણપથી સર્જાતા તરફડાટ જેટલો જ ઘાતક છે. એ વાત અનેક પ્રસંગો દ્વારા સુંદર રીતે દર્શાવાઈ છે.

જેના દમ પર જીવન ટકે છે, પનપે છે, ખીલે છે, વિકસે છે એ આ ભાવનાઓ અને લાગણીઓ છે. અત્યારે ઓક્સિજનની અફરાતફરી વચ્ચે આ તમામ તત્વો પણ ઓક્સિજન જેટલા જ જરૂરી બની રહ્યા છે.

આંખોમાં શૂન્યાવકાશ, હૃદયમાં જડતા અને મનમાં નિષ્ઠુરતા સાથે જીવનારા બીજાના જીવનમાં, છતા ઓક્સિજને તરફરાટ પ્રેરે છે. ઈન્જેકશનોનું કાળાબજાર, ઓક્સિજનની સંગ્રહખોરી, હોસ્પીટલમાં બેડ અને અંતિમધામમાં ચિતા માટેના ભ્રષ્ટાચાર થી માનવીય લાગણીઓનો મૃત્યુઘંટ વાગી રહ્યો છે. આના થી ઉત્પન્ન થતો અજંપો કોઈ ડોક્ટર, કોઈ દવા, કે ૨૫ – ૫૦ લીટર ઓક્સિજન પણ શાંત કરી શકે એમ નથી.

કુદરત દ્વારા નિર્મિત, છૂટ થી ઉપલબ્ધ એવા ઓક્સિજનની જેમ તમામ સકારાત્મક લાગણીઓ આપણને જન્મ સાથે સાંપડેલી કુદરતી બક્ષીશ જ છે. જે સાચા અર્થમાં જીવન સંરક્ષક અને સંવર્ધક છે. માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન, મિત્રો અને અન્ય સ્નેહના સંબંધોમાં ધબકાર, લાગણી ના ઓક્સિજન થકી જ છે. આ ધબકાર છે ત્યાં સુધી જીવન જીવવા યોગ્ય લાગે છે. પંચમહાભૂત થી બનેલા ખોળિયામાં જીવનનો અહેસાસ થાય છે. શારીરિક તંત્રોને જેટલી O_2 ની જરૂરિયાત છે. એટલી જ જરૂરિયાત લાગણીઓ રૂપી ઓક્સિજનની છે જે મનમાં આશા, ઈચ્છા, શ્રધ્ધા, વિશ્વાસ પ્રેરે છે. જેનું નિર્માણ આપણે જાતે જ કરવાનું છે. હૃદયમાં સંગ્રહ કરવાનો છે અને અન્ય ને સપ્લાય પહોંચાડવાનો છે. સપ્લાય ન કરીએ તો સંગ્રહ નકામો થઈ રહે છે.

મનમાં ઉદભવતા સદભાવ, સુવિચાર, કરૂણાની લાગણીઓને અભિવ્યક્ત કરવામાં પોતાની પણ ભલાઈ છે. આ એવો ઓક્સિજન સપ્લાય છે જે સપ્લાય કરનારને પણ જીવન આપે છે. મનને ભીનાશ આપે છે.

આપણી આસપાસ જીવતા તમામ આ બંને ઓક્સિજન નો પુરવઠો ભરપૂર પામે એમની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા વધે એવું ઈચ્છીએ. એમાં ક્યાંક નિમિત્ત બનવાની તક મળે તો સદભાગ્ય સમજીએ.

કીસી કી મસ્કુરાહટોં પે હો નિસાર,
કિસીકા દર્દ મિલ સકે તો લે ઉધાર,
કિસીકે વાસ્તે હો તેરે દિલ મે પ્યાર,
જીના ઇસીકા નામ હૈ...

ઈમ્યુનીટી ટોનિક : કડુ-કરિયાતું

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

હાલ કોરોનાના સમયમાં આપણી ઈમ્યુનીટી જળવાઈ રહે અને ઉત્તરોત્તર વધતી રહે એ માટેના પ્રયત્નો આપણે સૌ એ. કરવા જોઈએ. ટૂંકમાં, આપણી ઈમ્યુનીટી એટલી સ્ટ્રોંગ હોય કે આપણને કોરોના થાય જ નહિ અને જો થયો તો પણ બહુ સરળતાથી માટી જાય. આજથી થોડા અંકો સુધી આપણે ઈમ્યુનિટીને લગતા લેખો પર વધુ ધ્યાન આપીશું. એવા ઔષધોની વાત કરીશું જે આપણી ઈમ્યુનીટી વધારે. આજે એવા જ બે સરળ સુલભ અને અસરકારક ઔષધોની વાત કરીએ.

આપણે ત્યાં કડવાણીની બહુ જુની પ્રથા છે. ઘરનાં વડવાઓને પુછીએ તો ખ્યાલ આવે કે તેઓ કડવાણીનો કેવો પ્રયોગ કરતા. ભલે અત્યારે અર્બન કલ્ચર ડેવલપ થયુ હોય, પણ અમુક સંસ્કારો સદ્ભાગ્યે ઘરમાં સચવાઈ રહેલા છે. ઘણાં લોકો આજે પણ નરણાં કોઠે કડવાણી પીધા બાદ જ દૈનિક ક્રિયાઓ આરંભે છે, અને તેઓના સ્વાસ્થ્ય પર આ સારી ટેવની સારી અસરો પણ જોવા મળે જ છે.

આમ તો કડવાણીમાં ઘણાં ઔષધોનો સમાવેશ થતો હોય છે, પણ સૌથી વધુ જાણીતા અને ઉપયોગમાં લેવાતા બે ઔષધો છે. એક કડુ અને બીજું કરિયાતું. બોલચાલમાં કડુ-કરિયાતું જાણે એક જ ઔષધ હોય તેવું લાગે. આ બન્ને કડવાણીઓને ઘણા વર્ષોથી સાથે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. કડુ ને સંસ્કૃતમાં 'કટુકીલ્લ કહે છે. તે અત્યંત કડવું હોય છે, પણ સાથેસાથે અત્યંત ગુણકારી પણ ખરૂ. કડુ શરીરની ઈમ્યુનિટી વધારે છે. લિવરને પોષણ આપે છે, બરોળ માટે પણ હિતકર છે. ઝાડો સાફ લાવે છે. માતાનું ધાવણ શુદ્ધ કરે છે. તાવમાં કડુ ખૂબ હિતકર છે. તે શરીરની નાડીની ગતિને ઘટાડે છે તેમ જ રોગપ્રતિકારકતા વધારે છે. કડુ કફ અને પિત્તને શમાવનાર છે. ભૂખ લગાડનાર અને પાચન કરનાર છે. કડુ લેખન કરનાર છે. એટલે કે શરીરમાં ચોંટેલી અશુધ્ધિઓને ખરોચી ખરોચીને બહાર કાઢે છે. કડુનાં આ ગુણને કારણે જ ઘણા વૈધો તેને વજન ઉતારવાના એક ઔષધ તરીકે પણ ઉપયોગમાં લે છે. કડુ રેચક અસર કરે છે. એટલે શરીરના વધારાના પિત્તને બહાર કાઢે છે. જો કે મરડાના રોગીઓએ કડુનો ઉપયોગ કરવામાં સાવધાની રાખવી.

આ ઉપરાંત કડુ ડાયાબિટીસમાં પણ ખૂબ ઉપયોગી છે. કડુના ઉકાળાની સાથે રોજીંદો વ્યાયામ તેમ જ ડાએટ કંટ્રોલ રાખવાથી સુગર કાબુમાં રહે છે. કડુ ચામડીના રોગો તેમજ શિળસમાં પણ હિતકર છે. કડુ હૃદય માટે પણ ખૂબ હિતકારી છે. કડુના નિયમીત સેવનથી હૃદયની ગતિ નિયમીત થાય છે તેમજ હૃદયને પોષણ મળે છે. કડુનો વધારે માત્રામાં ઉપયોગ કરવાથી પેટમાં ચૂંક આવે છે, આથી નિયત માત્રામાં જ ઉપયોગ કરવો. કડુનો શેકીને ઉપયોગ કરવો.

બીજુ ઔષધ છે કરિયાતું. આ પણ શ્રેષ્ઠ બિટર ટોનિક છે. સંસ્કૃતમાં તેને 'કિરાતતિક્ત' કે 'ભૂનિમ્બ' કહે છે. તાવ, શરદી-ઉધરસ, શરીરની નબળાઈ, ઈંફેક્શન, કૃમિ આદિમાં કરિયાતું શ્રેષ્ઠ છે. કરિયાતું શરીરના સોજા ઉતારવામાં પણ મદદરૂપ છે. કરિયાતું તાવનું ઉત્તમ ઔષધ છે. શરીરની ઈમ્યુનીટી વધારે છે. શરીરનું પિત્ત ઘટાડે છે. રક્ત્પિત્ત કે શરીરનાં કોઈ પણ ભાગમાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તેને રોકે છે. ત્વચાવિકારોમાં હિતકર છે. આમ કડુ અને કરિયાતું, બન્ને ઔષધો અતિગુણકારી અને શરીર માટે હિતકર છે. અને કદાચ એટલા માટે જ આપણે ત્યાં આનુ નિયમીત સેવન કરવાનો રિવાજ છે.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

સલાહ પધરાવો સાવધાન

લવ યુ જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

બીજાને સલાહ તો ગમે તે વિષય પર આપી શકાય, એના માટે તમને પોતાને એનો અનુભવ હોય એ જરૂરી નથી. એમાંય જો વિષયની પસંદગી કરવાની આવે તો લગ્નજીવન પહેલાં નંબરે બિરાજમાન થાય. જૂના પરણેલા, નવા પરણેલા, ન પરણેલા અને કુંવારા રહી ગયેલા બધાયની પાસે લગ્નજીવનને લગતી દરેક તકલીફ ઉકેલવાનો રસ્તો છે. જેટલો રસ લઈને આપણે બીજાના લગ્નજીવન વિશે ચર્ચા કરીએ છીએ એમાનો દસ ટકાય જો આપણાં પોતાના જીવન બાબતે લેતા થઈએ તો કદાચ કોઈના જીવનમાં તકલીફ ન રહે.

પોતાના લગ્નજીવનમાં રસ લેવાનો? આવું કરે તો બધાય છે, શરૂઆતમાં, પણ પછી કંટાળી જાય છે. આટલું વાંચતા જ તમારા મનમાં પેલી, "બીજાની થાળીમાં મોટો લાડવો× કે "લાકડાનો લાડું× વાળી લગ્નવિષયક વાત યાદ આવી ગઈ તો તમે એક અનુભવી સલાહકાર છો. જે લોકોએ આટલે સુધી પહોંચતા મનોમન લગ્નજીવનને ચૂઈંગગમ સાથે સરખાવી લીધું એ બીજાને સલાહ આપવાં પીએચડી કરી ચૂક્યા છે એમ કહેવામાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી.

જોકે ખરેખર લગ્નજીવન ચૂઈંગગમ જેવું જ છે. ગોળી મોંઢામાં મૂકી ચાવવાનું ચાલુ કરો એટલે મીઠી લાગે, મસ્ત ફ્લેવર આવે પણ ધીમે ધીમે એ મીઠાસ ઓછી થતી જાય, એ સુગંધ ગાયબ થઈ જાય. આપણને લાગે કે હવે એ થૂંકી નાંખવું જોઈએ અને તોય એને વધારે ચાવ્યા કરીએ. ક્યાંક થોડી લાલચ હોય ફરીથી એ મીઠાશ માણવાની. જેના રૂપ રંગથી મોહ