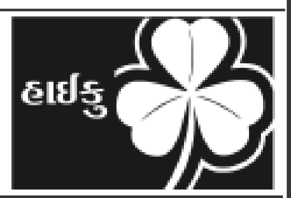
કેરમની કૂકરીથી કોઇ કેરમ રમે છે,
ને પોતાના પૈસેથી કોઇ ઘરમાં જમે છે,
ગમે નિજાનંદ નિર્દોષ, શોખના વિષયનો -
ચોર નહીં, પોલીસ 'શકુનિ' શોધવા ભમે છે?!
(જુગાર ગુન્હો કેમ કહેવાય?!)



જુગટુ માં જ
હાર્યા'તા કૃષ્ણ પણ -
નાગનું શીશ..

ભરી સભામાં -
રમ્યા હતા જુગાર
પાંડવો પણ..

(શ્રાવણિયો જુગાર)

ચિંતન

આજ્ઞા કીર્તિ પાલનં બ્રાહ્મણાનાં દાન ભોગો મિત્ર સંરક્ષણં ચ ।
યેષામેતે ષડ્ગુણા ન પ્રવૃત્તાઃ કો અર્થ સ્તેષાં પાર્થિવો પાશ્રયેણ? ॥

જેના આજ્ઞા કરવાની શક્તિ નથી, કીર્તિ પ્રાપ્ત થઇ નથી, બ્રાહ્મણો-વિદ્વાનો નું જે પાલનપોષણ કરી શકતો નથી. જે પોતાની સમૃદ્ધિ દાન-પુણ્ય કે ભોગ ભોગવવામાં પણ કરતો નથી. આ છ બાબતો જે વ્યક્તિના સ્વભાવમાં જ નથી એવા રાજાની સેવામાં રહેવાથી શું લાભ?!

યુપીએ સરકાર નિષ્ફળ ગઇ તેનું કારણ આજ્ઞા આપવામાં અસમર્થ હતી. કોઇ પણ નિર્ણય લેવા માટે અનેક ટેકા આપવાવાળા પક્ષોની ગરજ ભોગવવી પડે એમની અનિચ્છા અને ટેકો ગુમાવવાનો ભય એને સારા-સાચા નિર્ણય લેતાં અટકાવતો હતો.

રાજા કીર્તિમાન હોવો જોઇએ, વિદ્વાનોના માન-સન્માન કરનાર હોવો જોઇએ. સમૃદ્ધિને દાન-પુણ્યમાં વાપરનાર હોવો જોઇએ. જે જાતે પણ સુખોપભોગ પામતો નથી તે બીજાને ક્યાંથી સુખ-સગવડ આપી શકે?

જેની પાસે સંપૂર્ણ-સત્તા તાકાત નથી એ રાજા શું કામનો? એવા રાજાની નોકરી-સેવાનો પણ શું મતલબ?

સુવિચાર

- દિવાલ પર હાથ પછાડીને ગુસ્સો ના કાઢો, એ જ દિવાલમાંથી રસ્તો કાઢવાનો પ્રયત્ન કરી જોવો **- એન્ટોન ચેખોવ**
- જીંદગી આમ તો પસંદગીનું ફલક છે, મુશ્કેલ સમય તમારો આત્મવિશ્વાસ અને ભીંતરની શક્તિની પરિક્ષા છે **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આપણે આપણા નાના નાના દોષો સરળતાથી કબૂલ કરીએ છીએ, કારણ કે આપણે આપણી જાતને એમ મનાવીએ છીએ કે આપણામાં મોટો કોઇ દોષ છે જ નહીં **- જનકલ્યાણ**
- 'સર્વોદય' એટલે સર્વનો, સમગ્ર વિશ્વનો, પ્રત્યેકનો પ્રતિપળ ઉદય **- રસ્કિન**
- જ્યાંની હવા પ્રદૂષિત છે ત્યાં રોગોની વૃદ્ધિ થાય છે તેમ જયા સત્સંગ નથી ત્યાં આત્મરોગ વધે છે **- જ્ઞાનસૂત્ર**
- ટાંકણા, કરવતો, કે ખડકો કાપવાના સાધનોથી માણસ ઘાટ ઘડવામાં હોંશિયાર થઇ જાય, પણ જાતને ઘડી ન શકે ત્યાં સુધી તો ગમાર જ કહેવાય **- જ્ઞાનસૂત્ર**
- જેની પાસે ધન નથી એ નિર્ધન નથી, પરંતુ જેની પાસે ધૈર્ય (ધીરજ) નથી એ નિર્ધન છે **- ફાધર વર્ગીસ**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે જેને કોઇ ભૂલ નથી કરી એને કંઇ જ શીખવા પણ નથી મળતું - દુઃખો-આપત્તિઓ અને મુશ્કેલી ભર્યો સંઘર્ષ જ માણસને પાકટ અને બુદ્ધિમાન બનાવે છે આવા દુષ્કર અનુભવો પછી જ જિંદગી જીવવાની સાચી મજા આવે છે.

એકવાર, એક ખેડૂતનો પાક લગભગ તૈયાર થઇ ગયો હતો અને સરકારી કેનાલ તૂટી બધો પાક તદ્દન ધોવાઇ ગયો... ખેડૂત નિર્દોષ સ્વભાવનો ભક્ત હતો. છેલ્લી પ્રાર્થના કરી 'આત્મહત્યા'નો વિચાર જ કરતો હતો. ત્યાં ભગવાન પ્રસન્ન થયા. કહ્યું અરે આવું પગલું ન ભરાય બોલ તારી શી ઇચ્છા છે?

ખેડૂત કહે - આવતે વરસે હવે હું ઘઉંની ખેતી કરું ત્યારે હું માગું ત્યારે જ માપસરના માફક માપસરની ઠંડી-ગરમી, કોઇ વાવાઝોડાં વગેરે કરવાં નહીં! ભગવાને બધી શરતો સ્વીકારી..

બીજે વર્ષે ખેડૂતના ખેતરમાં પાક તો થયો પણ કોઇ ડૂંડામાં દાણો જ ન મળે. ડૂંડા ખાલી.. ફરી ખેડૂતે ફરિયાદ કરી. આમ કેમ થયું?

ભગવાન કહે ખેતીમાં ટાઢ-તડકો-વરસાદ બધું જરૂરી છે તો જ અનાજ પાકે - જીવનમાં પણ સંઘર્ષ જરૂરી છે, ખાધું-પીધુંને સૂઇ ગયામાં પ્રગતિ થતી નથી.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

જવાહરલાલ ફાસિસ્ટ બની શકે તેમ નથી, ફાસીવાદની ખરબચડી કઢંગી રીતરસમો એ ભાગ્યે જ જીરવી શકે, એમનો ચહેરો અને એમની વાણી પણ એની સાખ પૂરે તેમ છે

જવાહરલાલ અનિવાર્ય નથી હું રસ્તે રઝળતી વારતા

- અચના કમલેશ

ભારતના પ્રથમ વડાપ્રધાન પંડિત જવાહરલાલ નહેરૂ લોકપ્રિય રાજપુરૂષ ઉપરાંત એક મહાન ગદ્યલેખક પણ હતા. એમણે જગતનો ઇતિહાસ લખ્યો છે એમ પોતાની આત્મકથા 'માય સ્ટોરી' પણ લખી છે. ભારતને દિલોજાનથી ચાહનારા રાષ્ટ્રનાયક ક્યારેક મજાકમાં 'ચાણક્ય' ઉપનામથી સ્વ-મૂલ્યાંકન પણ કરી લેતા હતા. અહીં એવો જ એક લેખ 'ગાંધીનગર સમાચાર'ના સુજ્ઞ વાચકોની સેવામાં સમર્પિત કરું છું.
- અચના

લોકોના ટોળાએ પોકાર કર્યો : 'જવાહરલાલ કી જય!' જવાહરે ઝડપથી પસાર થતાં એ તરફ નજર ફેંકી. એમનો હાથ જયનાદનો જવાબ વાળવા ઊંચો થયો, એમનો ફિક્કો ચહેરો સ્મિતથી ચમકી ઊઠ્યો.

એ સ્મિત અદૃશ્ય થઇ ગયું, અને વળી પાછી એ ચહેરા પર કડકાઇ અને ગમગીની પથરાઇ રહી. એમને કરેલું સ્મિત અને સ્મિત સાથે જોડાયેલી શિષ્ટાચાર બાહ્ય વિવેકમાંથી પ્રગટતો હોય એવી લગભગ પ્રતીતિ થઇ હતી. જે ટોળાના તે લાડીલા નેતા બન્યા હતા તેને પલભર રીઝવવાની, તેની શુભેચ્છાઓ પામવાની આ વ્યાપારી તરકીબ તો નહી હોય?

એમના મુખે ફરી વાર નીરખો. એક લાંબુ સરઘસ છે. હજારો લોકો તેમની મોટરની આસપાસ ટોળે વળ્યા છે અને ભાનસાન ખોઇ હર્ષનાદો પોકારવામાં લીન થઇ ગયા છે. જવાહરલાલ સમતુલા જાળવી મોટરની બેઠક પર ટટાર ઊભા છે. તેઓ ઊંચા લાગે છે. દેવની જેમ તેઓ શાંત છે અને વિશાળ જનસમૂહથી અવિચલ ફરકે છે. ઉલ્લાસ-જનક હાસ્ય વિલસે છે. ગાંભીર્ય ઓસરતું જણાય છે અને જનસમૂહ પણ હાસ્યનું કોઇ કારણ જાણ્યા વિના હાસ્ય ફરકાવે છે. હવે તેઓ દેવતા સમાન નથી, બલ્કે માનવ બની જાય એન આસપાસ વીંટી વળેલા હજારો લોકો સાથે આત્મીયતાનો ભાવ પ્રગટ કરે છે. લોકો તેમને હૃદયમાં સમાવી લે છે. જનસમૂહમાં આનંદ પ્રસરે છે. મિત્રભાવ પ્રગટે છે. પરંતુ સ્મિત લુપ્ત થાય છે. અને ફરી પાછો ફિક્કો અને ગંભીર ચહેરો દેખાય છે.

એમનો ઉમળકો અંતરમાંથી ઉદ્ભવેલો હતો કે જાહેર કાર્યકરે વિચારપૂર્વક અપનાવેલી એ કોઇ યુક્તિ હતી? કદાચ બંને હોઇ શકે. લાંબી આદતે હવે આવું સ્વરૂપણ ધારણ કર્યું હોય. એમાં અદાનો આભાસ ન હોય એ અદા સૌથી વિશેષ પ્રભાવશાળી છે અને બહારના પાઉડર કે મેકઅપ વગર અભિનય શી રીતે કરવા એ જવાહર બહુ સારી રીતે જાણે છે. કેળવાયેલી બેદરકારીથી એ જાહેર તખ્તા પર લોકો સમક્ષ ખોટો અભિનય કરીને એમનાં મન હરી જાય છે, પરંતુ એથી દેશનું શું ભલું થાય? એમના આ અભિનય પાછળ કયો હેતુ, કઇ ભાવના છૂપાયાં છે?

દરેક દૃષ્ટિએ આ પ્રશ્નો રસપ્રદ છે, કારણ કે જવાહરલાલનું વ્યક્તિત્વ જ એવું છે કે તે આપણું ધ્યાન ખેંચ્યા વિના ન રહે. પરંતુ આપણા આ પ્રશ્નો ઘણા મહત્ત્વના પણ છે. કારણ કે જવાહરલાલ વર્તમાન ભારત અને સંભવતઃ ભાવિ ભારત સાથે સંકળાયેલા છે. ભારતનું ઘણું ભલું કે ઘણું ભૂરું કરવાની શક્તિ તેમનામાં છે. તેથી આપણે આ પ્રશ્નોના ઉત્તર શોધવા જોઇએ.

બે વર્ષથી તેઓ કોંગ્રેસ પ્રમુખ છે. કેટલાક લોકો એમ માને છે કે તેઓ કાર્યવાહક સમિતિના મોવડી માત્ર છે અને બીજાઓનાં દબાણને વશ વર્તી ચાલનારા છે. તેમ છતાં તેઓ પોતાની પ્રતિષ્ઠા અને વગ જનતામાં અને વિવિધ જૂથોમાં સતત વધારતાં રહ્યા છે.

તેઓ ખેડૂત અને કામદાર, મુસ્લિમ અને ખ્રિસ્તી, પારસી અને યહૂદી દરેક સાથે હળેમળે છે. તેમની સાથે તેઓ કોઇ ભિન્ન વાણી ઉચ્ચારે છે અને તેમને પોતાનાં કરી લેવા સદાય પ્રયત્ન કરે છે. આ ઉંમરે પણ આશ્ચર્યજનક સ્ફૂર્તિથી તેમણે ભારતના વિશાળ પ્રદેશનો પ્રવાસ ખેડ્યો છે અને પ્રત્યેક સ્થળે તેમને અસાધારણ આવકાર મળ્યો છે. દૂર ઉત્તરેથી તે છેક કન્યાકુમારી સુધી એ વિજેતા સીઝરની જેમ ઘૂમી વળ્યા છે. અનેક દંતકથાઓ તેમની પાછળ પ્રસરી રહી છે. આમાં માત્ર એમના ચિત્તને આહ્લાદ આપતો કોઇ તરંગ હશે કે એની પાછળ સત્તા હાથ ધરવાની કશી આકાંક્ષા રહી હશે? ટોળાઓમાં ઘૂમવાની તેમની મનોવૃત્તિનો હેતુ શો હોઇ શકે? તેમને તેમની આત્મકથામાં જે સત્તાલાલસાનો ઉલ્લેખ કર્યો છે તે જ તેમે એક જનસમૂહમાંથી બીજા જનસમૂહ વચ્ચે ફરવા પ્રેરતી નહીં હોય? એ સત્તાલાલસા તેમને મનોમન બોલાવતી નહીં હોય કે 'મેં મારા તરફ આ માનવસમુદાયને ખેંચ્યો છે અને આકાશના તારાઓમાં મારી સત્તાલાલસા અંકિત કરી દીધી છે?'

પરંતુ એ તરંગ સત્તાકાંક્ષામાં પલટાઇ જાય તો? જવાહરમાં મહાન અને કલ્યાણકારક પ્રવૃત્તિ કરવાની ગજનનાક શક્તિ ભલે હોય, છતાં એવા પુરૂષો લોકશાસનમાં જોખમકારક ગણાય. એ પોતાની જાતને લોકશાહીના પુરસ્કર્તા કે સમાજવાદી તરીકે ઓળખાવે છે, અને અલબત્ત સાચેસાચ એ એવા છે પણ ખરા, તથાપિ એક સહેજ વળ ચડતાં જ એ સરમુખત્યાર પણ થઇ બેસે, ધીમી ગતિએ ચાલતી લોકશાહીને એક બાજુ મુકી દે અને છતાંય તેઓ લોકશાહી અને સમાજવાદનાં સૂત્રો ઉચ્ચારે. પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે આમ જ ફાસીવાદ ફાલ્યો અને નકામા કચરાની જેમ ફેંકાઇ ગયો.

જવાહરલાલ ફાસિસ્ટ બની શકે તેમ નથી. ફાસીવાદની ખરબચડી કઢંગી રીતરસમો એ ભાગ્યે જ જીરવી શકે. એમનો ચહેરો અને એમની વાણી પણ એની સાખ પૂરે તેમ છે. એ જાણે કહે છે :

"જાહેર સ્થળોમાં કોટુંબિક મુખાકૃતિઓ જેટલી સુંદર અને આકર્ષક લાગે છે તેટલો કૌટુંબિક સ્થળોમાં જાહેર મુખાકૃતિઓ સુંદર અને આકર્ષક નથી લાગતો."

ફાસીવાદી મુખાકૃતિ એ જાહેરમાં દેખાડવાનું મહોરું છે. પણ એ જાહેરમાં કે ખાનગીમાં ક્યાંક પ્રસન્નકર જણાતું નથી. જવાહરલાલની મુખાકૃતિમાં તેમ જ તેમની વાણીમાં નિશ્ચિતપણે આત્મીયતાનું તત્ત્વ છે. લોકસમૂહમાં અને જાહેર સભાઓમાં પણ તેઓ આત્મીયતાપૂર્વક બોલે છે એમાં જરાય શંકા નથી. એમ જણાય છે કે જુદી જુદી વ્યક્તિઓ સાથે જાણે સ્વજનની જેમ તેઓ વાત કરે છે. આપણે તેમનો અવાજ સાંભળીએ છીએ કે તેમનો લાગણીશીલ ચહેરો જોઇએ છીએ ત્યારે આપણને પ્રશ્ન થાય છે કે એ સ્વર પાછળ અને મુખાકૃતિ પાછળ શું શું છુપાયેલું હશે, કયા વિચારો અને કામનાઓ, ગ્રંથિઓ અને નિગ્રહો તેની પાછળ રહેલાં હશે અને કેવા આવેગોનો નિગ્રહ કરીને તેમાંથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરી હશે? જાહેરમાં બોલતી વેળાએ વિચારોનો ક્રમ તેમને પકડી રાખે છે પરંતુ બીજા પ્રસંગોએ તેમનો દેખાવ તેમને દગો દેતો હોય તેમ લાગે છે કારણ કે તેમનું મન વિવિધ ક્ષેત્રોમાં અને વિવિધ તરંગોમાં ભટકે છે અને ઘડીભર તે પોતાની સામે બેઠેલા માણસને ભૂલીને પોતાના મન સાથે ગોષ્ઠિ કરે છે. પોતાની વિકટ અને ઝંઝાવાતભરી જીવન-યાત્રામાં ખોઇ બેઠેલા માનવ-સંપર્કનો તેઓ વિચાર કરી રહ્યા છે, તેઓ તેને માટે ઝંખી રહ્યા છે કે પછી તેઓ સ્વનિર્મિત ભવિષ્યનું અને સંઘર્ષો તથા વિજયોનું સ્વપ્ન નિહાળી રહ્યા છે? તેમને જાણવું જોઇએ કે તેમને પસંદ કરેલા માર્ગમાં વિશ્રાંતિ નથી અને તે માર્ગે વિજય મળે તો પણ ભાર વધવાનો છે. લોરેન્સ આરબોને કહ્યું હતું કેમ "બળવાખોરો માટે વિશ્રાંતિગૃહો ન હોઇ શકે, તેમને આનંદ ન મળી શકે."

તેમના નસીબે આનંદ નહિ હોય પણ નસીબ સાનુકૂળ હશે તો કદાચ એથીય મોટી વસ્તુ તેમને પ્રાપ્ત થઇ શકશે અને તે જીવનના ઉદ્દેશની સિદ્ધિ.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

વ્યસન મુક્તિ ભાવિ પેઢીનું સ્વપ્ન જોતા, સંકલ્પબદ્ધ વ્યક્તિનો સુંદર પ્રયાસ

શબ્દ સમીપે

- નટવર હેડાઉ

સમાજમાં અનેક પ્રકારના દુષણો પ્રવર્તે છે. તેની સામે પડવા અને તેનાથી સમાજને મુક્ત કરવા મથનારાઓ ખરેખર મરજીવા સમાન હોય છે. તેઓ પોતાની જીવનનો અમૂલ્ય સમય આપી સમાજને દુષણોથી મુક્ત કરી સ્વચ્છ જીવન મળે તેની ખેવના કરતા હોય છે. તે માટે સરકાર પર આધારીત ન રહેતાં સ્વયં સ્ફૂરણાથી સમાજમાં જાગૃતિ કેળવવાના સંનિષ્ઠ પ્રયાસો કરતા હોય છે. આવા પ્રયાસોને હંમેશા બિરદાવવા જોઇએ અને પ્રયાસો કરનારની પીઠ થાબડવી જોઇએ તેમ મારું માનવું છે.

આ વાત હું લખું છું ત્યારે મારી સામે એવું જ એક સુંદર પુસ્તક પડ્યું છે. જેમાં વ્યસ્ત મુક્તિનો સંદેશ રહેલો છે. તેની વાત મારે તમને કરવી છે.

'ચાલો વ્યસન મુક્ત શાળા - કોલેજનું નિર્માણ કરીએ' નામના આ પુસ્તકમાંથી પસાર થતાં જે અનુક્રમણિકા આપી છે તેનાથી ખ્યાલ આવે છે કે પુસ્તકમાં એક કે બે પાનામાં લમા. કેવા નાના નાના લેખો આપવામાં આવ્યા છે. તે અગાઉ પુસ્તકમાં તત્કાલિન માનનીય રાજયપાલ શ્રી બેનીવાલજી અને તત્કાલીન મુખ્યમંક્ષી શ્રી નરેન્દ્ર મોદીના શુભેચ્છા સંદેશ મુકવામાં આવ્યા છે. જેમાં લેખકની વ્યસન મુક્તિ માટેના પ્રયાસને બિરદાવવામાં આવ્યો છે. તે ઉપરાંત 'દાંતોને ક્યાંથી લાગ્યા ડાઘ...' નામે એક કાવ્ય પણ મુકાવ્યું છે.

લેખકે પુસ્તકમાં પોતાના આત્મકથનમાં વ્યસન મુક્તિ માટેના આંદોલન કરવાની કેમ જરૂર જણાઇ તે વાતથી શરૂ કરી વ્યસન મુક્તિ માટે તેમણે ૫૦૦૦ થી વધુ લોકોને સમજ આપી સંકલ્પ લેવડાવેલ છે અને વ્યસનમુક્તિનો સંદેશ કાવ્યો, સ્લોગન સ્ટીકર, કેલેન્ડર વિગેરે દ્વારા કેવી રીતે કર્યો તેની વિગતે વાત મળે છે.

આ પુસ્તકની ખાસ વિશેષ વાત એ છે કે લેખકે અહીં આવતી પેઢીને ધ્યાને લઇ તેમનામાં વ્યસનની બદી અટકે તે માટેનો પ્રયાસ કર્યો છે. અહીં એમનું ટાર્ગેટ ગ્રુપ શાળા કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ છે. આમ તો સરકાર દ્વારા કાયદાકીય રીતે કેફી પદાર્થો તમાકુ, બીડી કે ગુટખા પર પ્રતિબંધ છે. તે શાળા - કોલેજે નજીક વેચી શકાતા નથી છતાં પણ જે કામ કાયદો ન કરી શકે તે પ્રેમથી થઇ શકે. લેખકે પ્રેમથી વ્યસન મુક્તિના ફાયદાઓ સમજાવી અનેક શિક્ષકો-વિદ્યાર્થીઓને સંકલ્પ લેવડાવી વ્યસન મુક્તિ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. તે ધન્યવાદને પાત્ર છે. તે સાથે સાથે વ્યસન ખરેખર શું છે? તેનાથી કઇ રીતે નુકશાન થાય છે. તે કેટલું જોખમી છે. એ બધું આ પુસ્તકમાં નાના નાના લેખો રૂપે રજૂ કરવામાં આવ્યું છે. અહીં લેખકે તમારું અને તુલસીના છોડ વચ્ચે તફાવત સમજાવ્યો છે તો ધર્મમાં તમાકુ અંગે શું કહેવામાં આવ્યું છે તે પણ સમજાવ્યું છે. જેમ કે - ગીતામાં તમાકુને તમોગુણી ગણાવી છે. તે સાથે સંતશ્રી ગુરૂ ગોવિંદસિંહ, ઋષિ વશિષ્ઠ અને કુરાન શરીફના દાખલા આપ્યા છે. તેમજ તમાકુથી થતા ૧૩ જેટલા રોગોની વાત લેખકે કરી છે. લેખકે પુસ્તકમાં હુક્કાબારમાં બરબાદ થનાર વિદ્યાર્થીઓની વાત કરી છે તો સાથે સાથે ભારતમાં ધુમ્રપાનમાં સ્ત્રીની ટકાવારી દર્શાવી ધૂમ્રપાન મહિલાઓ માટે કેટલું જોખમી છે તે પણ જણાવ્યું છે. વળી વ્યસનોના બદલામાં સ્વરૂપ વિષે પણ લેખક સજાગ છે. ઇન્ટરનેટનું વ્યસન અને હાઇ સોસાયટીના આ વ્યસનો જેને ફેશન ગણવામાં આવે છે. તેનો ઉલ્લેખ કરીને માણસ વ્યસની શા માટે બને છે. તેનું ચિંતન પણ રજૂ કર્યું છે. તે સાથે ગુજરાતમાં ૬૦% પુરૂષો અને ૮.૪ ટકા મહિલાઓ તમાકુનુ સેવન કરે છે. તેમજ દર વર્ષે ૧૦ લાખ લોકો તમાકુને કારણે મૃત્યુ પામે છે. બધા આંકડાઓ પણ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યા છે. તે સાથે નશાયુક્ત અન્ય પદાર્થો કયા છે કેફી દ્રવ્યના વ્યસનનાં લક્ષણો, તેનાથી વ્યક્તિને શું શું થાય છે? વ્યસનો અટકાવવામાં મા-બાપ, શિક્ષકોની ભૂમિકા, લગ્ન પ્રસંગે કે બેસણામાં સિગારેટ-બિડીની ટ્રે હટાવી વ્યસન મુક્ત કરવા અને જાહેરમાં તમાકું સેવન સામે પ્રતિબંધ, અવારનવાર થતા લઠ્ઠાકાંડમાંથી બોધપાઠ લેવાની વાત લેખકે આ પુસ્તકમાં કરી છે. પુસ્તકમાં લેખોની સાથે તેને અનુરૂપ ચિત્રો પણ મુકવામાં આવ્યા છે.

'ચાલો વ્યસનમુક્ત શાળા-કોલેજનું નિર્માણ કરીએ' પુસ્તકના લેખક - ગુલાબચંદ નરસિંહભાઇ પટેલ ગાંધીનગરમાં વસે છે. તેઓ એમ માને છે કે શિક્ષક ધારે તો સૌનો સહયોગ લઇ ગમે તેવી સમસ્યાઓ હલ કરી શકે છે. શિક્ષણની સાથે વિદ્યાર્થીઓના આરોગ્યનો ખ્યાલ પણ શિક્ષકનો ધર્મ છે. કેમ કે તંદુરસ્ત શરીરમાં જ તંદુરસ્ત મનનો વિકાસ થઇ શકે છે અને જો તંદુરસ્ત મન હશે તો વિદ્યાર્થીમાં વિદ્યા દેવીની કૃપા થશે.

સરકારી સેવા સાથે સાહિત્ય સર્જનએ લેખકનો શોખ રહ્યો છે. તેમનો કાવ્યસંગ્રહ હરિકૃપા' ગુજરાતી અને હિન્દી ભાષામાં પ્રગટ થયેલો છે. તે ઉપરાંત 'મોતકા મુકાબલા' બાળવાર્તા, જો ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર ન હોત તો?, સ્વર્ણિમ સંકલ્પ - વ્યસન મુક્તિ અને ગોલ્ડન ઓથ (અંગ્રેજી) પુસ્તક પ્રગટ કર્યા છે.

વ્યસન મુક્તિ માટેના પ્રયાસને વેગ આપવામાં ઉપયોગી એવું આ પુસ્તક પ્રગટ કરવા બદલ લેખક ધન્યવાદને પાત્ર છે.

ચાલો, વ્યસનમુક્ત શાળા-કોલેજનું નિર્માણ કરીએ
લેખક - ગુલાબ એન. પટેલ - પ્રકાશક - બુકશેલ્ફ
૧૬, સીટી સેન્ટર, સ્વસ્તિક ચાર રસ્તા
સી.જી. રોડ, નવરંગપુરા, અમદાવાદ, કિંમત - રૂા. ૯૦/-

આંસુ અને હૃદયને નિકટનો સંબંધ છે - ઝાકળને ફૂલો સાથે હોય છે તેવો

જે યોગ્ય સમયે ખુલ્લું રડી શકે છે, રડવું જેને સહજ છે તેનું હૃદય નીરોગી રહી શકે છે, અશ્રુ દવાનું કામ કરતાં હોય છે. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે તેનું કારણ આ હોઈ શકે

આંસુ : હૃદયનું ગંગાજળ

અક્ષયપાત્ર

- બકુલ દવે

આંખે સે ટપકે ઔસ, તો જાં મે નમી રહે,
મહકે ઉમીદ, દર્દ કી ખેતી હરી રહે. **- હસન નઇમ**

આંસુ ખારું હોય છે પણ એમાં જીવનની મીઠાશ ભરી હોય છે ને જિંદગીની ફિલસૂફી પણ. મજાની વાત એ છે કે હર્ષ અને પીડા જેવી દ્વંદ્વાત્મક લાગણીઓ વ્યક્ત થવાનું માધ્યમ આંસુ છે. ઘણી વાર આ અભિવ્યક્તિમાં રસાયેલી પવિત્રતા અને સ્નેહથી તે માનવીય સરહદો અતિક્રમી દિવ્યતાનો સ્પર્શ પામતી રહે છે.

રાતભર ઝાકળ વરસે. સ્ફટિક જેવા ઓંસબિંદુ ફૂલોની પાંદડીઓ અને વૃક્ષોનાં પાંદડાં પર ઝિલાય તે પણ કેટલું કાવ્યમય છે! વહેલી સવારે ઝાકળથી ભીનાં પુષ્પો, પાંદડાં અને ઘાસને જોતજોતામાં ભીતર પણ ભીનાશ સસંચિત થતી જતી હોય એવું અનુભવાતું રહે છે ત્યારે તે ક્ષણો ચેતનાથી છલકાતી હોય છે.

આંસુ અને હૃદયને નિકટનો સંબંધ છે - ઝાકળને ફૂલો સાથે હોય છે તેવો. ઝાકળનાં ટીપાંથી ફૂલો, પાંદડાં અને ઘાસ પત્તીઓ પર પડેલાં ધૂળનાં રજકણ ધોવાઇ જાય ને બધું લીલુછમ્મ થઇ જાય તે ઘટના આંસુ દ્વારા હૃદયનાં ભીના થવા જેવી છે. આંસુથી હૃદય ભીનું રહેવું એ મનદુરસ્તીની નિશાની છે. મન દુરસ્ત તો પછી આશાઓ અને ઇચ્છાઓની જિંદગી મહેકતી રહેવાની.

આંસુથી હૃદય ભીનું રહેવું એટલે સંવેદનશીલ હોવું. સંવેદનાની ભૂમિ પર પીડા અંકુરિત થતી રહેતી હોય છે. પીડા ફૂલો જેવી હોય છે. એનાં રંગ અને સુગંધ અલગ-અલગ હોય છે પણ એનો ઉદ્દેશ એક હોય છે. ફૂલની જેમ જીવનના છોડ પર ખીલવું અને એને સુંદરતાથી મંડિત કરતા રહેવું. ખરી પડવું ને ફરી પાછાં ઊગવું - ખીલવું. આંસુને પીડા સાથે સંબંધ છે ને પીડાને જીવન સાથે. આંસુ છે તો જીવન અનેક રીતે મઘમઘતું છે. હસન નઇણ કહે છે : 'મહકે ઉમીદ, દર્દ કી ખેતી હરી રહે' તે આ સંદર્ભમાં. કોઇએ કહ્યું છે : "Tears are blessing to mankind."

જે યોગ્ય સમયે ખુલ્લું રડી શકે છે, રડવું જેને સહજ છે તેનું હૃદય નીરોગી રહી શકે છે. અશ્રુ દવાનું કામ કરતાં હોય છે. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે તેનું કારણ આ હોઇ શકે.

જીવનમાં એ ક્ષણો કેટલી અવિસ્મરણીય અને રળિયામણી બની રહેતી હોય છે જયારે...

- પ્રિયજનની ઝળઝળિયાં ભરી આંખ વિખૂટાં પડતી વેળાએ નિઃશબ્દતા વચ્ચે પણ અગણિત લાગણીઓ દ્વારા અલવિદા કહે છે.
- પોતાના સંતાનની નાનકડી સિદ્ધિ જોઇ માની આંખો તરત બની જતી હોય છે.
- પ્રાર્થનાની કોઇ ઉત્કટ ક્ષણે, મનને મેલ ધોવાઇ જાય છે અને હૃદય નીચોવાઇ આંખો ભીની થઇ જાય છે.

આ યાદી લંબાવી શકાય. આ ક્ષણે હિન્દી ફિલ્મોમાં આંસુ શબ્દ ગૂંથીને ગીતકારોએ અસંખ્ય ગીતો લખ્યાં છે તેની મધુર તરજો મારા કાનમાં ગુંજી રહી છે.

લેખના છેવટે બરકત વિરાણી 'બેફામ'નો એક શેર.

"અશ્રુ પછીના સ્મિતનું આ દૃશ્ય જુઓ!
વર્ષા પછીનો જાણે કે પહેલો ઉઘાડ છે."