રાજપથ મળ્યો, સામાજિક માર્ગે કાંટા પડે છે,
લૂંટ-અકસ્માતો ને બળાત્કારોનાં ચાંટા પડે છે,
રાંટા પડે કાયદા, આંટા પડે પ્રગતિ-વિકાસે -
મહેનતે ઉપસેલી છબિ પર, છાંટા પડે છે!!
(વિદેશમાં છબિ બગડે છે - એક અહેવાલ)

થર થરે છે,
વિશ્વાસ હોકાયંત્રે -
શંકાની સોય..
(મૂંડ નું મૃત્યુ)

પાડતાં નથી -
જયલલિતા હજુ
મગ નું નામ..
(મોટી અપેક્ષાઓ ?!)

ચિંતન

તીક્ષણ ધારેણ ખડ્ગેન વરં જીહ્વા દ્વિધા કૃતા । ન તુ માનં પરિતજ્ય 'દેહિ દેહિ' ભાષણમ્ ॥

'સ્વમાનને ભોગે કોઇની આગળ' મને આપો, મને આપો' એમ બોલી-કરગરી યાચના કરવી પડે એના કરતાં તો પોતાની જીભના કાતિલ ચપ્પુ-કટારની ધારથી કાપીને બે ટુકડા કરી નાખવા વધુ સારું છે.'

'આ સંસારમાં વ્યવહાર નિભાવવા સંસારીને કયારેક આર્થિક રીતે મુંઝવણભરી સ્થિતિમાં મૂકાવું પડે છે અને સ્વમાનના ભોગે પણ નજીકના વિશ્વાસુ સંબંધી કે મિત્ર પાસે યાચના કરવી પડે છે, હાથ લંબાવવો પડે છે અને મદદ કરો, આપો-આપો એવા શબ્દો પણ બોલવા પડે છે આવી સ્થિતિમાં જો વિશ્વાસુ મિત્ર કે નજીકના સંબંધી પણ 'કોઇ અસ્વીકાર્ય' બહાનું આપીને જયારે મદદ કરવાની 'ના' પાડી દે ત્યારે તો ખૂબ જ અપમાન ભરી નાજૂક પરિસ્થિતિમાં મૂકાઇ જવું પડે! આવી પરિસ્થિતિ અને લાચારી અનુભવવા કરતાં અહીં - કવિ કહે છે કે જીભના તિક્ષણ હથિયારથી બે કટકા જ કરી નાખવા પણ કોઇની પાસે, કંઇ પણ 'યાચના' ન કરવી.

પોતાનું માન-સ્વમાન સાચવવું માણસના પોતાના હાથમાં હોય છે. જરૂરિયાત ઓછી કરી, બીજામાં કોઇ પણ જાતની અપેક્ષા રાખ્યા વિના - 'સ્વાશ્રય' દ્વારા જેટલું થાય તેટલું જાતે જ કરી લેવું. માગણી-યાચના કોઇમાં અપેક્ષા રાખવી એ 'સ્વમાન' ને ગિરવે મૂકવા જેવું જ છે.

સુવિચાર

- રમત શ્વાસનાં સરવાળાની.. મૃત્યુ રાહત વચગાળાની.. **- ઉર્વીશ વસાવડા**
- મન ઐસા રખ્ખો કી કીસી કો બુરા ના લાગે... દિલ ઐસા રખ્ખો કે કીસી કો દુખી ના કરે.. સ્પર્શ એસા રખ્ખો કી કીસી કો દર્દ ના હો.. રિશ્તા ઐસા રખ્ખો કે ઉસ કા અંત ના હો.. **- સંત તુકારામ**
- કોઇના દિલને દુખાવી માફી માંગવી સહેલી છે પણ દુઃખી વ્યક્તિએ હસતાં મોઢે માફી આપવી અઘરી છે **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- મિત્રતા બે હૃદયને જોડતું એવું મેઘધનુષ છે જે આ સાત રંગોની પરસ્પર વહેંચણી કરે છે.. આ સાત રંગો છે... પ્રેમ, ઉદાસી, આનંદ, સત્ય, વિશ્વાસ, ગુપ્તતા અને આદર **- હંસલ ભચેચ**
- ઉત્તમ જીંદગી એટલે એવી જીંદગી જેમાં જ્ઞાનનું સતત માર્ગદર્શન અને પ્રેમની અવિરત પ્રેરણા હોય **- રજનીશ**
- દુઃખ આવે ત્યારે આનંદમાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. અને સુખ આવે ત્યારે આનંદને કાબુમાં રાખો **- નવનીત**
- એક સાંધો અને તેર ટૂટે એ જીંદગી છે.. અને એક સાંધો અને બધું જ સંધાય એ બંદગી છે.. **- શાહબુદ્દીન રાઠોડ**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

આપણે ગણપતિની મૂર્તિ બનાવી વિસર્જન કરી નાખીએ, દુર્ગા-અંબાજીની ઢોલ-નગારાંના ડખા કરી નવરાત સુધી ઉજવણી કરીએ - પણ સાચી પૂજા કેમ થાય એ આપણે જાણતા-સમજતા જ નથી.

૧૯૫૪ની સાલ હતી. કલકત્તાના ડોકટર મેઘનાદ સહા દર્દીઓને તપાસી નવરા પડી કંઇક નોંધ કરતાં હતા, ત્યાં ચાર-પાંચ કિશોરોનું ટોળું દવાખાનામાં આવ્યું અને ડોકટરને કહ્યું 'સરસ્વતી પૂજા'નો ફાળો આપો.'

ડોકટરે બધાને બેસાડીને પાણી આપ્યું. પૂછ્યું - એમ! સરસ્વતી પૂજા કેમ થાય? એક નેતા જેવા વિદ્યાર્થીએ, મૂર્તિ-મંડપ, ડેકોરેશન-સંગીત કાર્યક્રમોની વિગતો આપી...

ડો. સહા કહે સરસ્વતી પૂજન એમ થાય?

વિદ્યાર્થીએ હિંમત કરી પૂછ્યું - તો તમે કેમ કરો છો? ડોકટરે કહ્યું, ચાલો મારી સાથે - ડોકટરો તેમને પોતાની લાઇબ્રેરીમાં લઇ ગયા. કિશોરો ડઘાઇ ગયા, કબાટો-છાજલી-ટેબલો બધું જ પુસ્તકોથી ભર્યું હતું. કયાંક નોંધપોથી-કાગળ-પેન પડ્યાં હતા. ડોકટરે કહ્યું, દોસ્તો! આ છે સરસ્વતી મંદિર, બારેમાસ ઘણા કલાકો હું અહીં સરસ્વતીની પૂજા કરું છું! વાંચન અને અભ્યાસ એ જ સરસ્વતીની સાચી પૂજા છે.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

આંગળાઓની છાપ પરથી વ્યક્તિઓની ઓળખનું વિજ્ઞાન કયું છે?

વિષય : વિજ્ઞાન જગત

(૧) સંપૂર્ણ રીતે ભોજનને પચતાં કેટલો સમય લાગે છે?
(અ) ૬ કલાક (બ) ૧૨ કલાક
(ક) ૧૮ કલાક (ડ) ૪૮ કલાક

(૨) કોની હાજરીથી શરીરમાંનું લોહી ગંઠાતું નથી?
(અ) પ્રોટીન (બ) શ્વેતકણ
(ક) રક્તકણ (ડ) હિપેરીન

(૩) આંગળાઓની છાપ પરથી વ્યક્તિઓની ઓળખનું વિજ્ઞાન કયું છે?
(અ) ડેકટીલોગ્રાફી (બ) પોલીગ્રાફી
(ક) સેન્ટ્રોગ્રાફી (ડ) ડેમોગ્રાફી

(૪) ભારતના કયા વૈજ્ઞાનિકને સૌ પ્રથમ ભૌતિગશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાં નોબેલ પુરસ્કાર મળ્યો?
(અ) ડૉ. હોમીભાભા (બ) ડૉ. અબ્દુલ કલામ
(ક) સી.વી.રામન (ડ) એસ. ચંદ્રશેખર

(૫) સૂર્યમાં પેદા થતી ઉર્જા કઇ રીતે ઉત્પન્ન થાય છે?
(અ) ન્યૂક્લિયર ફયુજન (બ) ન્યૂક્લિયર ફયુશન
(ક) કોલસાની દહનથી (ડ) વાયુઓ સળગવાથી

(૬) સ્તન કેન્સર ખાસ કરીને ટ્યુમરની જાણકારી મેળવવા માટે કોમ્પ્યુટર યુક્ત મશીન કર્યું છે?
(અ) હેકટોગ્રામ (બ) પોલીગ્રામ
(ક) મેમોગ્રામ (ડ) કાળીગ્રામ

(૭) નીચેનામાંથી કઇ ગ્રંથિ અંતઃસ્ત્રાવી અને બહિસ્ત્રાવી બંનેની જેમ કાર્ય કરે છે?
(અ) પીટ્યુટરી (બ) પેનક્રિયાસ
(ક) થાઈરોઈડ (ડ) એડ્રીનલ

ખજાનો
- ડૉ. અનિલ પટેલ

(૮) ગર્ભમાં વિકાસ પામી રહેલ બાળકનો ખ્યાલ નીચેનામાંથી કઇ પદ્ધતિ દ્વારા જાણી શકાય છે?
(અ) એક્સ-રે (બ) ગેમા-રે
(ક) અલ્ટાસાઉન્ડ (ડ) અલ્ટા વાયોલેટ

(૯) નીચેનામાંથી કયું પ્રવાહી પાણીમાં દ્રાવ્ય નથી?
(અ) આલ્કોહોલ (બ) એમોનિયા (બીકર)
(ક) કેરોશીન (ડ) એસેટીક એસિડ

(૧૦) પૃથ્વી પરથી બ્લ્યુ દેખાય છે? ચંદ્ર પરથી તે કેવું દેખાતું હશે?
(અ) કાળુ (બ) પીળું
(ક) લાલ (ડ) જાંબલી

(૧૧) પેટ્રોલના દહનથી નીચેનામાંથી કયા તત્ત્વનું પ્રદૂષણ ફેલાય છે?
(અ) તાંબુ (બ) જસત
(ક) સીસું (ડ) મેગેનીઝ

(૧૨) શરીરના ચેતાતંત્રના બંધારણમાં શું જરૂરી છે?
(અ) લોહતત્ત્વ (બ) કાર્બન
(ક) ફોસ્ફરસ (ડ) કેલ્શિયમ

(૧૩) નીચેનામાંથી કયો છોડ આપણને ચોવીસ કલાક ઓક્સિજન પુરો પાડે છે?
(અ) મોગરો (બ) અરડૂસી
(ક) તુલસી (ડ) થેલેમસ

(૧૪) પ્રાચીન ભારતના મહાન 'રસાયણશાસ્ત્રી' કોણ હતા ?
(અ) આર્યભટ્ટ (બ) નાગાર્જુન
(ક) ચરક (ડ) સુશ્રુત

(૧૫) કેકસોગ્રાફના શોધક કોણ હતા?
(અ) માર્કોની (બ) જગદીશચંદ્ર બોઝ
(ક) સી.વી.રામન (ડ) ગ્રેહામબેલ

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા વિશ્વના વૈજ્ઞાનિકોના જન્મદિવસ

- ૬ જૂન ૧૯૪૪ ફિલિપ.એ.શાર્પ - અમેરીકન મેલોક્યુલર બોયોલોજીસ્ટ, ૧૯૯૩માં નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા વૈજ્ઞાનિક.
- ૬ જૂન ૧૯૪૩ રિચાર્ડ ઇ. સ્માઈલી - અમેરિકન કેમીસ્ટ અને ભૌતિકશાસ્ત્રી, ૧૯૯૬માં નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા.
- ૬ જૂન ૧૯૩૩ હેનરીચ ચેહરર - સ્વીઝ ભૌતિકશાસ્ત્રી. સ્કેનીંગ ટનલીંગ માઈક્રોસ્કોપની શોધ બદલ ૧૯૮૬માં નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા
- ૭ જૂન ૧૯૨૮ બર્નાડ એફ.બુર્ક - અમેરિકન એસ્ટ્રોનોમર, ૧૯૫૫માં રેડિયોવેવ્સ દ્વારા ગુરૂ ગ્રહ વિષે સંશોધન કર્યા.
- ૭ જૂન ૧૯૦૯ વિર્ગીનીયા આપગર - અમેરીકન તબીબ અને એનેથેશીયોલોજીસ્ટ
- ૭ જૂન ૧૯૦૦ ફેડરીક થેમન - અમેરીકન ઈલેકટ્રીક એન્જીનીયર.
- ૮ જૂન ૧૯૮૮ ટીમ બર્નસ લી - ઇંગ્લીશ કોમ્પ્યુટર એન્જીનીયર, 'વર્લ્ડ વાઇડ વેબ'ના શોધક.
- ૮ જૂન ૧૯૪૭ એરીચ એફ. વાઈચચ - બાયોલોજીસ્ટ, અમેરીકન વૈજ્ઞાનિક, ૧૯૯૫માં નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા.
- ૮ જૂન ૧૯૩૬ કેનેથ વિલ્સન - અમેરીકન ભૌતિકશાસ્ત્રી ૧૯૮૨માં નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા.
- ૯ જૂન ૧૯૩૦ બેન. એલ. અબ્રુઝો - અમેરીકન બ્લૂનીસ્ટ
- ૯ જૂન ૧૯૨૧ ફોરેસ્ટ એમ. બીર્ડ - અમેરીકન એરોમેડીકલ વૈજ્ઞાનિક, મેડીકલ રેસ્પીરેટરના શોધક.
- ૯ જૂન ૧૯૧૩ પેટ્રીક સ્ટેપટ્રોપ - બ્રિટીશ સાયન્ટીસ્ટ
- ૧૦ જૂન ૧૯૨૯ એડવર્ડ ઓ. વિલ્સન - અમેરિકન બોયોલોજીસ્ટ.
- ૧૦ જૂન ૧૯૨૭ એયુજન ન્યુમેન પાર્કર - અમેરિકન ભૌતિક વૈજ્ઞાનિક
- ૧૦ જૂન ૧૯૬૧ પિયર દુહેમ - ફ્રેન્ચ ભૌતિક વૈજ્ઞાનિક અને મેથેમેટીશીયન.
- ૧૧ જૂન ૧૯૩૭ ડેવિડ બ્રાયન્ટ મુમ્ફોર્ડ - અમેરીકન મેથેમેટીશીયન, ૧૯૭૪માં ફીલ્ડ મેડલ વિજેતા.
- ૧૧ જૂન ૧૯૧૨ કેઈચ રોબર્ટસ પોર્ટર - કેનેડીયન બોર્ન, અમેરીકન મરીન બોયોલોજીસ્ટ
- ૧૧ જૂન ૧૯૧૦ જેકેસ વેયુસ કોસ્ટ્યુ - ફ્રેન્ચ વૈજ્ઞાનિક. મરીન બાયોલોજીસ્ટ.
- ૧૨ જૂન ૧૯૪૨ બર્ટ સાકમાન - જર્મન મેડીકલ ડોકટર ૧૯૯૧માં નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા
- ૧૨ જૂન ૧૯૧૨ કાર્લ હોવલન્ડ - અમેરીકન સાયકોલોજીસ્ટ
- ૧૨ જૂન ૧૯૦૬ લાયમન સી. કેરેજ - અમેરીકન કેમીસ્ટ

ગયા સપ્તાહનો સવાલનો જવાબ

સવાલ - તાજેતરમાં બનેલ કેન્દ્ર સરકારમાં માનવ સંશાધન મંત્રી કોણ છે?

જવાબ - સ્મૃતિ ઇરાની

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્ર મિત્રો

(૧) નટુભાઇ દરજી : પેથાપુર
(૨) ઋજિત એ. રાવલ : ૧૨૨૨/૨, સે-૭ડી
(૩) રેખા. એમ. જાદવ : સે-૩૦
(૪) મૂળજીભાઇ પરમાર 'દધિ' : ૫૫૩/૧, સે-૭બી
(૫) હાર્દિક ભટ્ટ - સે-૨૪

આ સપ્તાહનો સવાલ

સ્વર્ગીય ગોપીનાથ મુંડે કેન્દ્ર સરકારમાં કયા વિભાગના મંત્રી હતા?

આપના સાચાં જવાબ સાત દિવસમાં મોકલવામાં માટેનું સ્થળ
ગાંધીનગર સમાચાર - ખજાનો વિભાગ
બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

સાચા જવાબો

[illegible]

જીવન ઉપયોગી મેટાબોલીઝમ

ચેતનાનો સમય
- પ્રો. ઈન્દુભાઈ ભટ્ટ

કેટલીક ગૃહિણીઓ વાતવાતમાં ફરિયાદ કરતી હોય છે કે મને થાક લાગે છે. ચિંતા થયા કરે છે. ગુસ્સો આવ્યા કરે છે અને કંટાળો આવે છે. જીવવાનો આનંદ ખોઇ બેસે છે. કેટલાક કર્મચારીઓ પણ થાક અને કંટાળો અનુભવતા હોય છે. વિદ્યાર્થીઓ પણ ઘણી વખત થાક, ચિંતા અને તેને કારણે કંટાળાનો અનુભવ કરતાં હોય છે. આવું થાય ત્યારે આવા લોકોનો મેટાબોલીઝમ ઘટી ગયો હોય છે તેમ કહેવાય. મેટાબોલીઝમમાં વધઘટ થાય તે પ્રમાણે માનવીના વર્તનમાં ફેરફાર થતા હોય છે. કયારેક થાક, ચિંતા તો વળી કયારેક થાક, ચિંતા અદ્રશ્ય થઇને માણસ આનંદમાં આવી જાય છે. જેવો તે આનંદ અને સંતોષનો અનુભવ કરે એટલે તેનું મેટાબોલીઝમ વધી જાય છે. મારા એક મિત્ર જે સેક્ટર સોળ ગાંધીનગરમાં લેબોરેટરી ચલાવે છે અને જુદા જુદા ટેસ્ટ કરીને રીપોર્ટ તૈયાર કરે ને ડોકટરોને માટે રોગનું નિદાન કરવામાં કામ લાગે છે.

મારા શ્રદ્ધાગીપ પેથોલોજી લેબોરેટરીવાળા મિત્ર મહેન્દ્રભાઇ ગજ્જરને મેં મેટાબોલીઝમ વિષે પુછ્યું તો મને સમજાવ્યું કે માનવીના શરીરમાં ચયાપચયની પ્રક્રિયા ચાલતી હોય છે અને તેમાંથી શરીરને, મનને, હૃદયને ઉપયોગી એવા પોષક તત્ત્વો પેદા થાય છે. આ પોષક તત્ત્વો માત્ર ખોરાકથી જ વધે કે ઘટે છે એવું નથી. તમે તમારા શરીરમાં પોષક તત્ત્વો માફકસર કે શરીરને તમારી ઉંમર અને જરૂર પ્રમાણેમાં મળી રહે તેવો આહાર ખાતા હો, ફળફળાદી સુકો મેવો ખાતા હો શરીરની પાચનક્રિયા જળવાઇ રહે અને તેમાં કોઇ ગરબડ ના થાય તેવો પાચનયુક્ત આહાર ખાતા હો તો તમારા શરીરમાં પોષકતત્ત્વો વધુ પેદા થશે પરંતુ માત્ર ખોરાક એ જ તમારા મેટાબોલીઝમ ને વધારનાર તત્ત્વ નથી પરંતુ તમારું મન - મગજ એ તમારા શરીરની ચયાપચનની પ્રક્રિયા ઉપર ઘણી અસર કરતું હોય છે. મન ચંગા તો કથરોટ મેં ગંગા. એ ન્યાયે તમે ગમે તેવો આહાર ખાવા, ફળફળાદી ખાવ પરંતુ તમારા મનમાં કાંઇક વાત ગુંચવાયેલી હોય કોઇક અણગમતી બાબત કે ઘઠના તમારા મગજ ઉપર સવાર થઇ ગઇ હોય. તમને રોજેરોજ આખોદિવય એકધારૂ એકનું એક કામ સતત કરવાનું ગમતું ના હોય, તમને ગમે તેવું મનગમતું કામ સોંપાતું ના હોય, તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે કાંઇ થતું ના હોય, રોજીંદી એક ઘટમાળમાં ફસાઇ ગયેલાં હો, તમારું મન-મગજ સંવેદનશીલ હોય, તમને એવું કામ સોંપાયું હોય કે જે તમને પસંદ જ ના હોય, આવી પરિસ્થિતિમાં ઘરની ગૃહિણી, વિદ્યાર્થી, કર્મચારી, રેલ્વે કે બસનો ડ્રાઇવર વગેરે થાક, ગુસ્સો, ચિંતા અને તેના પગલે કંટાળો અનુભવે છે. આવી પરિસ્થિતિ ઉદ્ભવે ત્યારે શરીરની ચયાપચની પ્રક્રિયા મંદ પડે છે. શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયામાં ગરબડ ઊભી થાય છે. કંટાળાનો અનુભવ થાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં કેટલાક લોકો અવનવા વ્યસનોમાં ફસાઇ જતા હોય છે.

તમાકું, સિગારેટ, દારૂ જેવા વ્યસનો તરફ ઢળેલા માનવીનો મેટાબોલીઝમ નબળો પડી ગયેલો જોવામાં આવે છે. કંટાળો, થાક અનુભવતા લોકોનો મેટાબોલીઝમ નબળો પડી ગયેલો જોવામાં આવે છે. આજ લોકોને તેઓને કોઇ મનગમતું કામ સોંપવામાં આવે તેના જીવનમાં સ્ફૂર્તિ અને આનંદ આવે તેવી કોઇ ઘટના બને, તેના ઉત્સાહમાં માનસિક સ્ફૂર્તિમાં વધારો થાય તેવું કાંઇક વાતાવરણ પેદા થાય, તેના જીવનની જરૂરિયાતને સંતોષપૂર્વક રીતે માણી શકે તેવી પરિસ્થિતિ પેદા થાય. એટલે તેના શરીરની ચયાપચયની પ્રક્રિયા સારી રીતે થાય છે અને તેને કારણે શરીરમાં પોષક તત્વો સારા પેદા થાય છે.

પરિણામે તેના કામમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે કામમાં આનંદ આવે છે અને કંટાળો દૂર થઇ જાય છે. આવું થાય એટલે તેનો મેટાબોલીઝમ વધી ગયો કહેવાય. તેનાથી ઊલટું તમને રોજબરોજનું એકસરખું કામ તમને ગમતું ના હોય તો પણ કરવું પડતું હોય ત્યારે જે કાંઇ કરો છો, તે આનંદથી નથી કરતા. તમારા કામમાં સ્ફૂર્તિ નથી રહેતી. તમારા મન-મગજને પસંદ નથી એટલે તમને થાક, ચિંતા, ગુસ્સો અને તેના પગલે કંટાળો આવે છે. જયાં ત્યાં કોઇ ગૃહિણી, નોકર, કર્મચારી, ડ્રાઇવર વગેરે ફરિયાદ કરતાં ફરે છે કે આતે કોઇ જીંદગી છે ? કોઇ કહેશે કે નહિં ઘરનાં નહિં ઘાટના, પોલીસો કહેશે અમારી તે કાંઇ જીંદગી છે ? અમે તો કંટાળેલા હોઇએ અને તેમાં કોઇ ગુન્હેગારને માહિતી ઓકાવવા માર મારવો પડે ત્યારે અમે અમારો થાક, ચિંતા, કંટાળો તેના ઉપર ઠાલવતા ઢોર માર મારીએ.

કોઇ આંદોલન થતું હોય ટોળાઓને વીખેરવાના ઓર્ડર મળે ત્યારે અમારે લાઠીચાર્જ કરવો પડે તે અમને ગમતું ના હોય છતાં અમે કેટલીક લાઠીઓ તો અમારાં અંગત એકઠા કરી રાખેલા થાક, કંટાળાને કારણે ઠોકતા હોઇએ છીએ. ગૃહિણીઓથી શાક બળી જાય, રોટલી બળી જાય, વાસણ પડી જાય, કપરકાબી ફૂટી જાય આવી ઘટનાઓ બનતી રહે છે. પતિ-પત્ની બંને ઝઘરાળું હોય અને બંને વચ્ચે ઝઘડો થતો રહે તો હોય ત્યારે ખાવા બેઠેલો પતિ કે પત્ની જે ખોરાક ખાય તેનું પાચન પણ સરખું ના થાય. આનું કારણ તેઓનું મેટાબોલીઝમ ડાઉન થયું કહેવાય, તમારું મન-મગજ સ્ફૂર્તિલુ હશે, સંતોષી હશે મોજીલું હશે, તમારો માનસિક અભિગમ સકારાત્મક હશે તમારી જીંદગીમાં સંતોષ આનંદ છવાઇ રહેતો હોય ત્યારે તમે જે કાંઇ ખાવ છો પીવો છો તેની બધાની પાચનક્રિયા સારી થાય છે. અને શરીરમાં જરૂરી પોષકતત્ત્વો પેદા થાય છે એટલે તમારો મેટાબોલીઝમ સ્થિર છે. સંતોષકારક છે અને તેનો આંક ઊંચો આવે છે. લેબોરેટરીવાળા મહેન્દ્રભાઇ ગજ્જરના મતે મેટાબોલીઝમ એ એક માનવશરીર માટે ઘણી મહત્ત્વની બાબત છે તમે બિમાર પડ્યા હો, માથું દુખ્યાં કરતું હોય, પગમાં કળતર થયાં કરતું હોય વાતવાતમાં ગુસ્સે થઇ ગયાં હો, તમારું શરીર ધ્રુજવા લાગતા હોય, તમને આંખે અંધારા આવે, ચક્કર આવે આવી અનેક ફરિયાદો લઇને ડોકટર પાસે જાવ એટલે ડોકટરને ખ્યાલ આવી જાય છે કે મોટાભાગના આવા હળવા રોજબરોજના દર્દો એ એક શારીરિક માનસિક કારણોથી થતાં હોય છે.

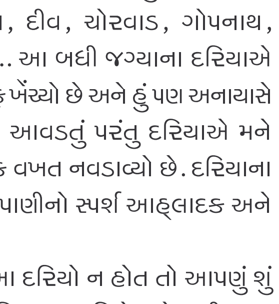
તમારા મેટાબોલીઝમને જાળવી રાખો, મેટાબોલીઝમને જાળવી રાખીને જીવનને સંતોષપૂર્વક આનંદથી જીવવાનું શીખો

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

હું અને દરિયો અને...!

મને પહેલેથી જ દરિયાનું આકર્ષણ અને દરિયાને મારું !! ખબર નથી પણ ગયા જન્મમાં અમારી બંને વચ્ચે કોઈ લેણદેણ જરૂર બાકી રહી ગઈ હશે. અને એટલે જ મને દરિયો સતત પોતાની તરફ ખેંચતો રહ્યો છે. મુંબઈ, મદ્રાસ, પૂરી, દ્વારિકા, સોમનાથ, મહુવા, દીવ, ચોરવાડ, ગોપનાથ, પોરબંદર, ગોવા અને રામેશ્વરમ્... આ બધી જગ્યાના દરિયાએ મને કોઈને કોઈ બહાને પોતાની તરફ ખેંચ્યો છે અને હું પણ અનાયાસે ખેંચાયો છું. ભલે મને તરતા નથી આવડતું પરંતુ દરિયાએ મને એના ઊછળતા શ્વેત મોજાંમાં અનેક વખત નવડાવ્યો છે. દરિયાના ઘુઘવાટા કરતાં ઊછળતાં મોજાંના પાણીનો સ્પર્શ આહ્લાદક અને અદ્ભુત હોય છે.

મને ઘણી વખત થાય છે કે આ દરિયો ન હોત તો આપણું શું થાત ? દરિયાની એકલતા અને વિશાળતા વિશે મને ઘણીવખત લખવાનું મન થયું છે કેમકે દરિયો એ પ્રકૃતિનું સૌથી વિરાટ વરદાન છે. આપણી પૃથ્વીને ટકાવી રાખવામાં દરિયાની ભૂમિકા મહત્વની છે. જોકે એ ભૌમિતિક તથ્યોમાં મારે નથી જવું મારે તો અહીંયા દરિયાના આંતરિક અને બાહ્ય મનોજગતની વાત કરવી છે અને મારી એકરૂપ પીડાની વાત કરવી છે.



મોરપીંછના રંગ
- ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

આપણે સૌ દરિયાને ઉપર-ઉપરથી ઓળખીએ છીએ. પરંતુ એની ભીતર કદી ડોકિયું કર્યું નથી. દરિયો એની વિસ્તૃતતા અને ગહનતા માટે જાણીતો છે. દરિયાનો પણ એક સ્વભાવ હોય છે એના સ્વભાવને રંગબેરંગી નાની-મોટી માછલીઓ, માછીમારો, હોડી-જહાજ ચલાવનારા-ખલાસીઓ તથા દરિયાઈ ટાપુ પર વસતા સૌ કોઈ લોકો સારી રીતે જાણતા હોય છે. દરિયો જ્યારે ગુસ્સે થાય છે ત્યારે ભારે તબાહી સર્જે છે. વિનાશ સર્જે છે અને એ જ્યારે લાગણીશીલ બને છે ત્યારે પ્રેમ પણ કરે છે. વહાલથી આપણી ઉપર હાથ પણ ફેરવે છે. ગુસ્સામાં થપાટો પણ મારે છે.

આમ જોઈએ તો દરિયો એ આકાશનું એક જીવંત પ્રતિબિંબ છે એનો પ્રાણવાન પડછાયો અને આકાશ એ દરિયાનું પ્રતિબિંબ છે. બંને એકબીજાના પુરક છે. દરિયો ઈચ્છે ત્યારે આકાશને ભેટી પડે છે અને આકાશ પણ ઈચ્છે ત્યારે વરસી પડે છે દરિયા ઉપર.

મને દરિયા કિનારે બેસીને દરિયાને જોવો, પીવો, સ્પર્શવો અને અનુભવવો ખૂબ જ ગમે છે. દરિયામાં કેટકેટલાં રંગો ભળેલાં છે. આથમતી સંધ્યાએ સૂર્યની લાલાશ એ પણ ઝીલે છે પરંતુ જ્યારે આકાશમાં સૂર્ય કાળા વાદળાઓથી ઢંકાયેલો હોય છે ત્યારે સમી સાંજે દરિયાનો ચહેરો પણ ઉદાસ બની જાય છે. દરિયાની લહેરો ઉપર ઉદાસી છવાઈ જાય છે. એનો ઘેરો રંગ આકાશના રંગમાં ભળીને વિસ્તરતી દિશાઓમાં ઉદાસીને પાથરી દે છે. પોતાના માળા ભણી ઊડતાં પક્ષીઓની પાંખોમાં સૂર્ય જાણે ડોકાતો હોય પરંતુ દરિયા પર પથરાતા જતા અંધકારને સૂર્ય જતા જતા પણ ચૂમતો જાય છે. કદાચ સૂર્ય પણ ઈચ્છે છે કે દરિયાને પણ અંધકારનો અનુભવ થવો જોઈએ. કેમકે અંધકારનુંપણ એક મૂલ્ય છે. એના વિના બધું જ નકામું છે અને એથી જ પ્રકૃતિએ દરિયાના પેટાળમાં ધરબી દીધા છે અંધકાર અને પ્રકાશના આવરણો, દરિયા ઉપર અંધકાર પથરાતા જ દરિયો ચડે છે તોફાને, એના મોજાઓ ઉછળે છે. ઘૂઘવાટ કરે છે. કિનારા ઉપર તૂટી પડે છે અને અતૃપ્ત રેતીના કણકણ ઝંકૃત થઈ ઊઠે છે.

અંધારી રાત્રીના દરિયાનું રૂપ કોઈ સોળ વર્ષની સૂતેલી ભીલકન્યાના શરીર જેવું હોય છે અને અજવાળી રાતના દરિયાનું રૂપ જાણે ચંદ્રની તેજોમય ધરા પર સૂતેલી અપ્સરા... ઘણી વખત દરિયો રાત્રે છાનો માનો કિનારા સાથે વાતો કરતો હોય છે. કિનારે ઊગેલાં ઊંચા ઊંચા નાળિયેરના વૃક્ષો સાથે વાતો કરતો હોય છે. મને પણ દરિયાનું સાંજનું-રાત્રીનું રૂપ ગમે છે. કેમકે મેં સ્વપ્નમાં સૂતેલી ભીલકન્યા પણ જોઈ છે અને ચંદ્રની તેજોમય ધરા પર હું અપ્સરા સાથે પણ વિહર્યો છું. દરિયો ભલે ગમે તેને ગમે તેવો લાગતો હોય પરંતુ દરિયાના રાતના રૂપને મેં ઘણીવાર પીધું છે. રાતનો એનો ઘૂઘવાટ-ઉછાળા મારી મારીને કિનારાને આખી રાત ચૂમતાં મોજાંઓ અને સવારે સૂર્ય પ્રકાશથી શરમાઈ જતી રેતીની સંવેદના પણ આહ્લાદક હોય છે. રેતીમાંથી નીકળતાં શંખ-છીપ એ ખરેખર તો દરિયાનાં સુકાઈ ગયેલાં આંસુઓ છે. કંઈ કેટલાંય પ્રેમીઓએ પોતાના સાચા પ્રેમની નિશાની રૂપે પોતાની પ્રિયતમાને કોઈશંખ દીપ કે નાનો પથ્થર ભેટ આપ્યો હશે. પણ એ ભેટનું મૂલ્ય કોણ સમજી શકે?

એક એવી પણ માન્યતા છે કે દરિયો એકલો (અપરિણીત) હોવાથી એ પતિ - પત્નીને - દંપતિને સાથે જોઈ શકતો નથી. પરિણીત યુગલે દરિયા કિનારે સાથે ન જવું નહિતર દરિયો બેમાંથી એકને પોતાના ખેંચી લે છે એવી લોકવાયકા છે. પરંતુ હું આવી વાત નથી માનતો કેમકે દરિયો તો સંવેદનશીલ છે. ધરતી અને આભને જોડે છે. એ એવો નિષ્ઠર નથી કે વિના વાંકે કોઈને મારી નાખે.

દરિયો આપણા મનની વાત પણ જાણી લેતો હોય છે. એનો અનુભવ પણ મને જગન્નાથ પુરીના દરિયા કિનારે થયો. ભગવાન જગન્નાથના દર્શન કરીને હું એકલો સમી સાંજે દરિયા કિનારે ફરવા નીકળ્યો. મનમાં નક્કી કરેલું કે દરિયાને સ્પર્શ નથી કરવો માત્ર કિનારે - કિનારે જ ચાલવું છે. જ્યાં સુધી મોજાનું પાણી આવતું હતું તેનાથી ઘણે દૂર હું ચાલતો રહ્યો અને ત્યાં જ અચાનક એક ક્ષણમાં જ દરિયો ઉછળીને દોડીને મારો ચરણસ્પર્શ કરી ગયો. મારા બંને પગ ભીંજવી ગયો અને પાછો ઉતરી ગયો પોતાની ભીતર. ત્યારે મને લાગ્યું કે દરિયાને અને મારે ગયા જન્મમાં જરૂર કોઈ સંબંધ હશે. નહિતર ક્યારેક હું તો ક્યારેક દરિયો અમે બંને એકબીજા પ્રત્યે હંમેશાં આકર્ષાયેલા રહીએ છીએ.

ખરેખર દરિયાને ભાર નથી દરિયાનો, દરિયાને ભાર નથી મોજાનો કે દરિયાને ભાર નથી એની લહેરોનો... દરિયો નિર્મળ અને નિઃસ્પૃહ છે. એની તુલનામાં આવી શકે એવું કોઈ પ્રકૃતિનું કે માનવસર્જિત તત્ત્વ કે વસ્તુ નથી. દરિયાને ઓળખવા-સમજવા માટે જાતે દરિયો થવું પડે. એના જેવી વિશાળતા-ગહનતા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. તો આવો આપણે સૌ આપણા વિચારને - હૃદયને દરિયા જેવા વિશાળ - વિસ્તૃત બનાવીએ.