

## સોશિયલ મીડિયા. કોમ

રોજ સણગવું પડે છે એક દિવસ જણાડણ માટે.

શરીર સુંદર હોય કે ન હોય, શરીર સુંદર રાખજો. કારણ કે લોકો ચહેરા ભૂલી જાય છે, શહ્રો વાદ રાખે છે.

બર્થ-ડે શું છે? આ સવાલ બીબીની વહના એક કાર્યક્રમમાં વિશ્વાના તમામ મહાનુભાવોની ઉપયોગમાં પૂછ્યામાં આચ્યો હો. સૌથી સુંદર જીવાબ ડો. અભૃતુલ કલામે આચ્યો હો. એમણે કહું હતું: બથેડ તમારી જિંદગીનો એકમાત્ર એકદિવસ છે જ્યારે તમારા રૂદનાનો અવાજ સાંભળીને તમણી મા હસ્તી હતી. એ પછી એવો દિવસ ક્યારેય નથી આવતો કે જ્યારે બાળકના રડવા પર મા હસે.

જે લોકો બીજાને પોતાની હુઅઓમાં સામેલ કરે છે, ખુશીઓ સોથી પહેલાં એમના જ દરવાજા પર પહોંચે છે.

ચક્કી પોઠાં તે સથી અને હું ગોઠવું સોકાસેટ,

ચક્કીનું ઘર તે ગોખલો, અને મારું રદ તે ફેલેટ.

ચક્કી લાંબે ચોખા દાઢો, ચક્કી લાંબે ભેસ દાઢો.

હું માણું આંખો મહિનો, અને લાંબું તે પગાર.

ચક્કી ચક્કી મજા કરે, આખો હિં ચી ચી કરે.

એમે બને ડોબા જેવા, ટીવી મોબાઈલને ખોળો.

નાનાં નાનાં બચ્ચાં બે, પછી માણો કરે ડિલ્લોલ.

એ બે સાવ એકલા અને ઉદાસીનું હલ્લવાંબોલ.

બંને બચ્ચાં મોટા થાયા, લઈ પાંખો એ જી ગયા.

સંસાર બધો સરી ગયો, ચક્કી ચક્કી એકલાં રહી ગયા.

એમે બને અભૃષુધ જેવા, કીનાની રાહ જેવા કરીને.

ચક્કી ચીમાંથી શીયા વિના અમથા અમથા રોયા કરીએ.

ઘડી બે ઘડીનો સંસાર એમનો, પછી ઉડી હતું માણ બની મૂકી.

આટલું અમણું અમે શીયાના નહીં, છટણું બધું.....

માયા તાપા છૂટી!

ચહેરાની ચમક અને ઘરની ઊંઘાઈઓને ન જોશો.

ઘરના વરીલોના ચહેરા જો હસતા દેખાય

તો માની બેલો કે અમોરો અહીં રહે છે.

તો માની બેલો કે અમોરો અહીં રહે છે.

અંગ્રેજું એ કાર એપલથી શરૂ થાય છે અને એડ કોર જીથા (જાનવર) બનાવી રહે છે.

ગુજરાતી વિશ્વાની એકમાત્ર ભાષા છે, જે અનુભૂતિથી શરૂ થાય છે અને જ્ઞાનાની બનાવીની છે.

દાઢેક અસંતોષપુનું એકમાત્ર કારાખ છે - સરખામણી.

ચામાં ખાડ નાખી દેવાથી ચા મોટી થાય કે ખાંડ ઓગળયાથી ચા મોટી થાય? બસ, એટાં જે તકાફ છે સાથે રહેવામાં અને સાથે જીવામાં.

વીતી જ્ઞે આ સમય પણ, બસ, મીરજ રાખો સાહેબ, સુખ ના ટકી શકું તો દુખની શું ઓકાન છે!

ખુશ રહેવાનો મનલબ એ નથી કે તકલીફ નથી. એનો મનલબ એ છે કે તમે તકલીફથી આગળ વધવાનો નિર્ઝય કરી લીધો છે.

ગમી જરીએ છીએ આપણે ઘણાને એ પણ ગમતું નથી ઘણાને....

દિવાનું પોતાનું કોઈ ઘર નથી હોતું....

જ્યાં મુકો તાં અજાવાનું કરે છે!

જ્યાં નાખી ત્યારે સફણ ગણાય

જ્યાં રાત્રે તમારો પરિયથ તમારો ના આપવો પડે!

ઉંમર સાથે કંઈ લેવા-દેવાની એકબીજાના વિચારો મળે ત્યાં જ દોસ્તી થાય છે.

હક વગરનું લેવાનું મન થાય છે, ત્યારે મહાભારતનું સર્જન થાય છે. પરંતુ હકનું હોય છીંતાં પણ ધોરી દેવામાં આવે છે ત્યારે રામાયણનું સર્જન થાય છે.

શહ્રો તો હુમેશાં સંદેનાથી છોલેછ હોય છે. તેમને છંછેડવા,

છીતરવા, છાવરવા, ધૂપવાચા કે છલકવાવા

એ નક્કી આપણે કરવાનું હોય છે.

આપણે માક તો વારંવાર કરીએ છીએ

પણ ભરોસો તો એક જ વાર કરીએ છીએ.

કેમ કરીએ રહી શકે ટપ્પીમાં,

છંચાઓ હુમેશાં સાપ બહારની હોય છે.

દુનિયામાં જો કોઈ સમયસર

આવતું હોય તો તે ખુદ સમય છે.

ખોલાઈ ગયેલી વ્યક્તિ મળી શકે, પણ

બદલાઈ ગયેલી વ્યક્તિ ક્રાંતે મળતી નથી.

અભિમાન અને પેટ જ્યારે વધે છે

ત્યારે વ્યક્તિની ઈચ્છા હોય ત્યાં પણ બીજાને લેતી નથી શકતો.

જ્યાં રીતી યેદી બનાવી છે ધન,

મોટા ભાગનાનું બેનું કરવામાં જ નિધન થઈ જાય છે.

જિંદગીને સરળ નહીં, માત્ર પોતાની જાતને મહાભૂત બનાવાવી પડે છે યોગ્ય સમય ક્યારેય આવતો, સમયને યોગ્ય બનાવો પડે છે.

સંખ્યાં એવા બનાવજો કે જેમાં શહ્રો ઓછા અને સમજ વધુ હોય વિવાદ એસા ને સંવાદ વધુ હોય, પુરાણા ઓછા ને પ્રેરણ વધુ હોય.

જે આજે તમારી સાથે છે એમનો કંડર કરતાં શીથીનો. નહીંતર જિંદગી આવતીકાંબે એમને નમારાથી દૂર કરી દેશે એને જબરદસ્તી કંડર કરતાં હોય છે.

પ્રિયતમ હતા કંડિક એ અમારા નથી રહ્યા,

દિલદાર હતા કંડિક એ અમારા નથી રહ્યા.

લોડી ગયું એ પંખી, દિલ બાટી થઈ રહે,

સાથીના એ સથાવાર, હુંકારાના નથી રહ્યા.

ચમદ્દી ભેદો એ કાંકાશો, વાટ મારી ના જુઓ,

લંબા ચાંદી ચોંકાશો, વાટ રાખું નથી રહ્યા.

જે આજે અમારો એંચાં શહ્રો ઓછા એંચાં નથી રહ્યા.

પ્રિયતમ હતા કંડિક એ અમારા નથી રહ્યા,

દિલદાર હતા કંડિક એ અમારા નથી રહ્યા.

લોડી ગયું એ પંખી, દિલ બાટી થઈ રહે,

સાથીના એ સથાવાર, હુંકારાના નથી રહ્યા.

ચમદ્દી ભેદો એ કાંકાશો, વાટ મારી ના જુઓ.

મારી જો એ એક નજર તે અમારાને

જ્યાંયું અમ ઓંદાં તે અમારા નથી રહ્યા.

## આદર્શ નિવાસી શાળા ખાતે રાષ્ટ્રીય બાલ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ અંતર્ગત શાળા આરોગ્ય તપાસણી કાર્યક