સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

વાવાઝોડાં, ઝાપટાં કમોસમી, ઝાકળ પડે છે,
વધારામાં કોવિડ ને કૃષિ આંદોલન નડે છે,
સૂકાય પ્રતિષ્ઠાનું સરોવર, કમળ કરમાય -
મૉંઘવારી ને બેકારીથી પ્રજા રાતે પાણી રડે છે...
(સરકાર સમસ્યાઓના સાણસામાં...)

હાઈકુ

આગેકૂચને,
મોટા અવરોધોનું -
લાગ્યું ગ્રહણ...

લોક સાંસદે -
પાયા વિધિ સાથે જ
બેઠી પનોતી...

ચિંતન

ત્વમેવ ચાતકાધારોડસીતિ કેષાં ન ગોચરાઃ ।
કિમમ્ભોદવરાસ્માકં કાર્યએયોક્તિઃ પ્રતીક્ષ્યતે ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક નીતિશતકમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

હે મેઘ તું તો જાણે છે કે અમે ચાતકો તારા આધારે જીવી રહ્યા છીએ. પછી તું વરસતો કેમ નથી? શું અમે પોકારીએ અને પછી જ તું વરસીશ! આ તો ઠીક ન કહેવાય.

ઘણા દાતાઓ એવા હોય છે કે તે આપે તો ખરા, પણ ખૂબ કરગરી કરગરી ને માગો ત્યારે જ આપે. આ ઠીક નથી. જો આપવું જ હોય તો પછી તત્કાળ જ શા માટે ના આપવું? ચાતક જેવું જો સુપાત્ર હોય તો પછી વગર માગ્યે જ આપવું જોઈએ.

સુવિચાર

- ટૂટને લગે હોંસલે તો યે યાદ રખના, બિના મહેનત કે તખ્તો-તાજ નહીં મીલતે, ઢૂંઢ હી લેતેં હૈં અંધેરોં મેં મંઝિલ અપની, કયોંકિ જુગ્નુ કભી રોશની કે મોહતાજ નહી હોતે - **કુંવરનારાયણ બેચેન**
- જે દિવસે તમારાં માબાપ તમારી પાસે રહે છે
  તે દિવસે તમારો કરેલો ધર્મ એ આંસુઓના પાણીમાં વહી જાય છે - **સુરેશ દલાલ**
- જિંદગીમાં એક કાંકરે બે પક્ષી મારવામાં નિષ્ફળતા મળે તો બે કાંકરે
  એક પક્ષી મારવાનો પ્રયત્ન તો કરજો જ!! - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- તૂટે એ સિદ્ધાંત ન કહેવાય!! - **જીવન પાયેય**
- જો તમે સાહસિક હો તો દિલની વાત સાંભળજો,
  ડરપોક હો તો દિમાગની વાત સાંભળજો - **રામનારાયણ પાઠક**
- બાળકને તમે મારો એ પહેલાં ખાતરી કરી લે જો કે તેના ગુનાનું કારણ તમે પોતે તો નથી ને!! - **શેખ સાદી**
- આજનું ઔષધ : દિવેલ નવશેકું ગરમ કરી તેમાં હળદર મિક્સ કરી પેસ્ટ પગના ચીરા પર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

અમેરિકામાં ફોર્ડ મોટરનું રારખાનું સ્થાપનાર હેન્રી ફોર્ડ ફક્ત અમેરિકામાં જ નહીં સમગ્ર વિશ્વમાં ઔદ્યોગિક ક્રાંતિ સર્જી હતી. એમનું આ સાહસ નો નજીકથી અભ્યાસ કરવા તથા એમની કાર કંપની જેવી ભારતીય કંપની સ્થાપવા માટે એક ભારતીય ઉદ્યોગપતિ હેન્રી ફોર્ડને મળવા અમેરિકા ગયા. હેન્રી ફોર્ડ એ દિસે ખૂબ વ્યસ્ત હતા આથી એમને ભારતીય ઉદ્યોગપતિને પોતાના ઘરે સાંજે સાત વાગે મળવા બોલાવ્યા. સાંજે ઉદ્યોગપતિ હેન્રી ફોર્ડને મળવા ઘરે પહોંચ્યા ત્યારે એમણે કાચની બારીમાંથી આરપાર જોયું તો એક માણસ રસોડામાં વાસણ સાફ કરી રહ્યો હતો. એ માણસે દરવાજો ખોલ્યો અને ભારતીય ઉદ્યોગપતિને દિવાનખાનામાં બેસવા કહ્યું, થોડીવારમાં પેલો માણસ રસોડામાંથી બહાર આવી હાથ મીલાવીને પોતાની ઓળખાણ આપતાં કહ્યું, 'પધારો, હું જ હેન્રી ફોર્ડ છું.' પેલા ભારતીય તો આશ્ચર્યથી એમની સામે જોઈ રહ્યા. એમણે કહ્યું, 'આપ તો કાર કંપનીના સ્થાપક છો અને જાતે વાસણ સાફ કરો છો?' પોર્ડે કહ્યું 'મારા શરૂઆતના વર્ષોમાં હું ડેટ્રોઈટમાં મશીનીસ્ટ એપ્રેન્ટીસ હતો. ત્યારે મારું બધું કામ હું જાતે કરતો અને કઠોર પરિશ્રમ કરી હું અત્યારે ફોર્ડ મોટર્સનો માલિક બન્યો છું. પરંતુ હું મારો ભૂતકાળ ભૂલી જાઉં નહીં અને લોકો મને મોટો માણસ માને નહીં એટલે હું કોઈ પણ નાનું કામ કરવામાં શરમ રાખતો નથી.' ભારતીય ઉદ્યોગપતિ એ ફોર્ડની વાત સાંભળી કહ્યું, 'મહાશય, હું જે ઈરાદાથી આપની પાસે આવ્યો હતો, એ તો આપના આ જવાબથી જ સિદ્ધ થઈ ગયો. મને સમજાયું કે સફળતા મેળવવા માટે બીજા પર આધાર રાખવો નહીં, બલ્કે પોતાની જાત પર ભરોસો રાખવો.'

ફાયર સેફટી નાગરિક અધિકાર છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

અમદાવાદ અને રાજકોટની કોવિડ હોસ્પિટલોમાં બનેલા જીવલેણ અગ્નિકાંડ પછી પણ ગુજરાતમાં ઘણી જગ્યાએ ફાયર સેફટીના અભાવે આગ લાગવાના બનાવો નોંધાયા છે. સરકાર અને સ્થાનિક તંત્રની વારંવાર ટકોર છતાં 'હોતી હૈ ચલતી હૈ' વાળી જીવનશૈલી અપાવનાર હાઈરાઈઝ બિલ્ડિંગોના માલિકો અને દુકાનદારો કે ઓફિસ ધારકો આ મુદ્દે ઉદાસીન રહે છે તે ઘણી જ શોચનીય અને વખોડવાલાયક બાબત છે. આખરે દરેક મુદ્દો જયારે અદાલતની સરાણે ચડે છે અને અદાલત લાલ આંખ કરે છે ત્યારે તંત્ર સફાળું જાગી ઊઠીને ઉતાવળે કાર્યવાહી હાથ ધરવા મજબૂર બને છે. પાટનગરનું ગૌરવ ગણાતાં સેકટર-૧૧નાં હાઈરાઈઝ બિલ્ડિંગોને ગાંધીનગર ફાયર બ્રિગેડે સીલ મારવું પડ્યું છે તે દરેક ગાંધીનગરવાસી માટે પણ શરમજનક ઘટના જ ગણાવી જોઈએ. નિયમો ફક્ત નિયમપોથીમાં જ પડ્યા રહે અને આમ જનતાને રામભરેસો છોડી દેવામાં આવે એવી રેઢિયાળ નીતિ આવા મોલ માલિકો અને એવા મોલમાં જીવના જોખમે વેપારધંધો કરનારા વેપારીઓને નવેસરથી આધુનિક જીવનસુરક્ષા માટેનો બોઠપાઠ બની રહી છે. ભલામણો અને કાકલૂદીઓ છતાં નોટીસ પિરિયડ પૂરો થયો હોવા છતાં ફાયર સેફટી સુરક્ષિત નહીં કરનારાઓને વેપારધંધો બંધ રાખવો પડશે અને નિયમાનુસાર ફાયર સેફટીની ખરાઈ કરાવ્યા પછી જ એ ચાલુ કરી શકશે. હાઈકોર્ટે તો ખૂબ જ કડક ભાષામાં તંત્રની ટીકા કરતાં અવલોકનો કરી અનેક પ્રશ્નો ઉઠાવ્યા છે, જેનો જવાબ આપતાં સરકાર કે કોર્પોરેશનના સંવાહકોને પરસેવો છૂટી જવાની સંભાવના છે. હોસ્પિટલો અને ક્લિનિકોના મુદ્દે પણ હાઈકોર્ટે કડક વલણ અપનાવ્યું છે. દરદી એની બીમારીની ઈલાજ માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ થતા હોય છે. એ વખતે એમને સ્વપ્ને પણ કલ્પના નથી હોતી કે હોસ્પિટલોમાંથી ભડથું થઈને મૃતદેહ જ ઘરે પાછો ફરશે. અમદાવાદની શ્રેય હોસ્પિટલ અગાઉ રહેણાંક જગ્યા હતી. અને હોસ્પિટલમાં ફેરવતી વખતે ઘણાં નિયમોની અવગણના થઈ હોવાની સંભાવના છે. ડૉક્ટરો રહેણાંક મકાનોમાં નર્સિંગ હોમ અને ક્લિનિક ખોલીને બેસી જતા હોય છે. આ દરેક વખતે ફાયર સેફટી જેવા અગત્યના મુદ્દા પરત્વે તો નઘરોળ લાપરવાહી જ વર્તાતી રહે છે. રાજયમાં બહુમાળી બિલ્ડિંગો, હોસ્પિટલો કે કેળવણી સંકુલોમાં ફાયર સેફટી એક્ટનો યોગ્ય રીતે અમલ નહી થતો હોવાની યાચિકા પર સુનાવણી હાથ ધરતાં હાઈકોર્ટે ફાયરમેનોની ખાલી જગ્યાઓ નહીં ભરાતી હોવા મુદ્દે પણ સવાલ કર્યો છે. જે બિલ્ડિંગ્સ પાસે ફાયર સેફટી ન હોય એમને બીયુ પરમિશન કેવી રીતે અપાઈ જાય છે - એવી ટકોર માટે તંત્ર માટે શરમજનક છે. હોસ્પિટલો આવાં હાઈરાઈઝ બિલ્ડિંગોમાં ચાલુ કરી દેવાય છે ત્યારે સૌથી પહેલા ફાયર સેફટીનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી ગણાય. વળી બિલ્ડિંગ પાસે ફાયર સેફટીનું પ્રમાણપત્ર યેનકેન પ્રકારેણ આવી ગયું હોય પણ એમાં ચાલતી હોસ્પિટલો કે દુકાનોમાં ફાયર સેફટીની વ્યવસ્થા ન હોય એવું પણ બને. આ તમામ બાબતોનો જવાબ આપતાં સરકાર, સ્થાનિક તંત્ર, રાજકીય નેતાઓ અને બિલ્ડરો વચ્ચે છડેચોક ચાલતી સાંઠગાંઠનો પર્દાફાશ થઈ શકે એમ છે, ઉતાવળે બિલ્ડિંગો સીફ કરી દેવાથી પ્રશ્ન પતી જતો નથી. એ માટે વધુ ગંભીર અભિગમની જરૂર છે અને તંત્રમાં બેઠેલાં સાંઠગાંઠિયા તત્ત્વો સામે સરકારે લાલ આંખ કરવાની જરૂર છે. સિનેગૃહો, હાઈરાઈઝ બિલ્ડિંગો અને હોસ્પિટલોમાં થઈ રહેલી આવી ગુનાઈત પ્રવૃત્તિની તપાસ તો સ્કૉટલેન્ડ યાર્ડ પોલીસને સોંપાવી જોઈએ - એવી હળવી ટકોર કરીને અદાલતે આપણા તંત્ર પર ભારે કટાક્ષ કર્યો છે. સ્કૉટલેન્ડ યાર્ડ પોલીસ એ ગ્રેટ બ્રિટનની વિશિષ્ટ અને ઈમાનદાર પોલીસ સંસ્થા છે, જે કોઈ પણ ગુનેગારને આંખના પલકારામાં ઝડપી લે છે અને ભલભલા ચમરબંધીની શેહમાં પણ આવતી નથી. ગાંધીનગર ગુજરાતની રાજધાની છે. એણે તો બીજાં મહાનગરો સમક્ષ દાખલો બેસે એવી આદર્શ વ્યવસ્થા ઊભી કરવી જોઈએ. આશા રાખીએ કે સેકટર-૧૧ના હાઈરાઈઝ બિલ્ડિંગો સામે લેવાયેલ એકશન રાજયમાં અન્ય શહેરો માટે પણ નમૂનારુપ બની રહેશે. સરકારે અદાલતી ઠપકાને પૂરી ગંભીરતાથી લઈ આ મુદ્દે ઝડપી કાર્યવાહી હાથ ધરી છે, તે પ્રંશસનીય છે. ફાયર સેફટી નાગરિકોનો વણલખ્યો મૂળભૂત અધિકાર ગણાવો જોઈએ.

સમજ્યું જેને માવઠું એ તો તોફાન નિકળ્યું, ઠંડીની મજા લેવા જાણે આ ચોમાસું નિકળ્યું...

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

સમજ્યું જેને માવઠું એ તો તોફાન નિકળ્યું,
ઠંડીની મજા લેવા જાણે આ ચોમાસું નિકળ્યું...

●●●

એકબાજુ કોરોનાનો કહેર.. ને વળી પાછું માવઠું...

કુદરતને સમજવી કયારેક કયારેક ખૂબ અઘરી થઈ પડે છે. અવનવી અણધારી ઘટનાઓનાં આક્રમણ સામે માનવ ઝીંક ઝીલી રહ્યો છે. એકબાજુ શિયાળાની ઠંડી અને એમાં ઉમેરાઈ વરસાદી ઠંડી... કોરોનાને તો ભાવતું મળ્યું....!! ખરેખર પ્રકૃતિ અને પરમેશ્વરને સમજવા કરતાં માણવા વધુ ઉત્તમ .... એનો તાગ પામવો કે પ્રાપ્તિ કરતાંયે માણવામાં જ જીવનની ખરી ધન્યતા રહેલી છે.

મિત્રો, અણધાર્યો કમોસમી વરસાદ... જે ચોમાસાની ઋતુ સિવાયના સમયે વરસી પડે તેને 'માવઠું' કહીએ છીએ. યુરોપના દેશોમાં તો બારેમાસ ગમે ત્યારે વરસાદ પડે છે, એટલે ત્યાં આવો 'માવઠું' શબ્દ કયાંથી હોય?! આપણે ત્યાં તો વર્ષાનાં નોંખા ન્યારા બાર રૂપો છે! 'બારે મેઘ ખાંઘા થવા' કે 'આભ ફાટ્યું' જેવા શબ્દપ્રયોગો પ્રચલિત છે, એમાં ઉપાધિરૂપ આ 'માવઠું' કોને ગમે!!

Season એટલે મૌસમ... જેને આપણે 'ઋતુ' તરીકે સંબોધીએ છીએ. આ ઋતુ શબ્દ 'ઋત' વ્યુત્પત્તિ પરથી આવેલો છે. સંસ્કૃતમાં 'ઋત' એટલે પરમ સત્ય, કુદરતનો કાનૂન, વિશ્વનું વિધાન, નિસર્ગનો નિયમ. અર્થાત્ સત્યને અનુસરનારી એટલે ઋતુ. આ જગત સત્યને આઓધારે જ ચાલે છે. સંત-મહાત્માઓ પણ કહે છે કે આ બધું સત્‌ને આધારે ટક્યું છે. મહાત્મા ગાંધી પણ 'સત્ય એ જ પરમેશ્વર' એમ કહેતા...

આપણી સમાજ અને કુટુંબ વ્યવસ્થા મૂલ્યો થકી જ ટકી છે. અતિવિકસિત ગણાતા પાશ્ચાત્ય દેશોમાં તો કુટુંબ વ્યવસ્થા જ પડી ભાંગી છે... શું આને વિકસિત કહી શકાય? ભલે ને તેઓ 'Back to Nature' માં માનતા હોય... પણ સત્ય અને મૂલ્યો વગર કદાચ સમાજ વ્યવસ્થા ચાલે ખરી... પરંતુ કુદરત તો ના જ ચાલે... આપણે પ્રદૂષણ થાય તેવું વર્તન કરીને મૂલ્યહીન સમાજનું નિર્માણ કરીએ છીએ ને ઋતુઓ નિયમિત ચાલ્યા કરે.... તેવું ઈચ્છીએ તે કેટલે અંશે વાજબી ગણાય.

એકબાજુ પ્રકૃતિનું દોહન કરવું.... પ્રદૂષણ ફેલાવવું અને પાછા પર્યાવરણની સમતુલા ખોરવાઈ હોવાનો ગોકીરો મચાવીએ તે ક્યાંનો ન્યાય? માનવજાત તો બહુ પાવરધી... એટલે ટૂંકા રસ્તા શોધી લીધા છે... ઋતુઓને સ્વીચમાં કેદ કરીને... હીટરમાં શિયાળો, એસીમાં ઉનાળો ને છત્રીની સ્વીચમાં ઋતુ 'પેક' કરી દીધી!

આજકાલ પ્રદૂષણ શબ્દ કયાં કોઈથી અજાણ્યો છે. પંચમહાભૂતો આંતર-બાહ્ય પ્રદૂષણથી દૂષિત થયાં એને કારણે જ કુદરતનો કોપ પ્રસર્યો છે. હવે તો વેળાસર જાગવું રહ્યું... આપણે સૌએ વૈચારિક સાત્વિકતા વધારીને આંતરિક પ્રકૃતિને પ્રથમ પ્રદૂષણ મુકત્ કરીએ તેમજ બાહ્ય પ્રકૃતિ આપણા થકી પ્રદૂષિત ન થાય એ માટેની કાળજી રાખીએ. પરમાત્માની આ સૃષ્ટિ સુંદર છે... મંગલમય છે... આવનારી પેઢી માટે એની સુંદરતા અખંડિત રહે એ માટે પ્રયત્નશીલ રહીએ...

માનવજાતની વકરેલી સ્વાર્થાંધતાના આ માંઠા પરિણામો છે. માનવીનું ભ્રષ્ટ આચરણ પ્રકૃતિ અને જનજીવનને પ્રભાવિત કરી રહ્યું છે.... સાંપ્રત સમય ચેતવી રહ્યો છે... થયું તે થયું હવે ભુલ સુધારી લઈએ... સત્ય, પ્રેમ અને કરુણાના માર્ગે ચાલવું પડશે...

દોસ્તો, જીવન વ્યાકરણને સમજી લો.... ક્રિયાપદ બે પ્રકારનાં હોય છે. સકર્મક અને અકર્મક.... ક્રિયાને પૂછતાં જો જવાબ મળે તો તો સકર્મક ક્રિયાપદ ગણાય અને જવાબ ન મળે તો અકર્મક ક્રિયાપદ ગણાય... આમ દરેક ક્રિયા કરીએ ત્યારે મનમાં સવાલ ઉઠવા જોઈએ કે હું ક્રિયા શા માટે કરું છું...? જેમ કે હું પગરખાં શા માટે પહેરું છું? પગના રક્ષણ માટે... કાંટા-કાંકરા ન વાગે એ માટે.... આ સકર્મક ક્રિયા થઈ... પણ.... આજેતો ઘરમાં પગરખાં પહેરવાનું ચલણ વધ્યું છે!!

આ અકર્મક ક્રિયાવાળાં કહેવાય.

આપણે એવી ક્રિયાઓ કરીએ, એવું વર્તીએ કે જેનાથી પ્રકૃતિ અને પરિવાર (વિશ્વકુટુંબ)નું કલ્યાણ થાય...

પ્રેય કરતાં શ્રેયનું મમત્વ વધે એમાં જ જગ અને જનનું મંગલ રહેલું છે!!

સ્પર્શમણિ :

સમય ભલે દેખાતો નથી પણ... ઘણું દેખાડી જાય છે...

●●●

દુનિયા મને શું આપશે એમ વિચારનારા મેનેજર બને એછે.

દુનિયા ને હું શું આપું એમ વિચારનારા લીડર બને છે.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

મૃત્યુના ભયથી પણ ભયાનક ભય માનવીના મનની અંદર જીવે છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

ગયા લેખમાં પોતાની સ્મશાનયાત્રામાં પોતે હાજર હોવાની કલ્પના કરવાની વાત આપણે કરી. મૃત્યુ એ સૌના માટે વાસ્તવિક અંતિમ સત્ય છે. એના પ્રત્યેની સભાનતા આપણા હાલના જીવન માટે દીવાદાંડી રૂપ બની શકે છે. મૃત્યુની યાદ અપાવતો એ લેખ વાંચીને એક સ્નેહીનું સૂચન હતુ કે હજુ આ વાત આગળ ધપે તો સારું. આ સમય ગાળામાં એક-બે ઘટના એવી બની કે જેણે એ સૂચનનો નો અમલ કરાવી દીધો.

એક સવારે, એક સખીને જન્મદિનની શુભેચ્છાનો ફોન કર્યો. સામાન્ય વાતચીત અને શુભેચ્છા લીધા પછી એ અચાનક રડવા લાગી. વાત કરતાં ખબર પડી કે એમની પાડોશમાં ૭૦ ની વયના એક દાદાનું કોરોનાને કારણે અવસાન થયું છે. એમની સાથે રોજ થતી વાતોની આપલે ની યાદ અને સાથે ગભરૂ પ્રકૃતિ ને કારણે એ ખૂબ ડરેલી લાગતી હતી.

હાલના સંજોગોમાં અમદાવાદમાં વસતા લોકો, દર ૧૦-૧૫ મિનીટે પસાર થતી એમ્બ્યુલન્સની સાયરન સાંભળીને અતિશય ભયભીત છે. એમ્બ્યુલન્સના એ અવાજમાં એક પ્રકારની મૃત્યુની આશંકા અને ભયનો આતંક અનુભવાતો હોય છે. એ વાત તો નકારી શકાય નહીં.

એટલે આમ જોઈએ તો અત્યારે વિચારોમાં, વાતાવરણમાં, સમાચારોમાં 'મૃત્યુ લ્લ નું સામ્રાજ્ય છે. મૃત્યુ નામનો કદરૂપો રાક્ષસ અદ્રશ્ય રૂપે, ડંડો પછાડતો શહેર-ગામના રસ્તાઓ પર બિન્ધાસ ફરી રહ્યો છે. નબળા મન-હૃદય-શરીરના માણસો એની આ હાક માત્રથી રહ્યા જાય છે.

આ કોરોના એ મૃત્યુ શબ્દને તમામ સમાચારોની હેડલાઈન્સમાં સ્થાન આપી દીધું છે. બાકી આમ મૃત્યુ તો સતત આપણી વચ્ચે હતું જ અને રહેવાનું જ છે. હમણાં જ છાપામાં એક સમાચાર હતા કદાચ બધાએ વાંચ્યા જ હશે. 'એક નાની વયના બહેન નાના બાળક સાથે એક શુભપ્રસંગમાં ગરબા રમતા અચાનક ઢળી પડ્યા અને એ મૃત જાહેર થયા લ્લ કેવી ઘટના !!! અહો આશ્ચયમ્ !!

કોરોના પહેલા પણ રોજ અનેક મૃત્યુ –અપમૃત્યુના સમાચારો આપણે સાંભળતા આવ્યા છીએ. મૃત્યુ થી ડરવા કરતાં આપણે એ વિચારવું જોઈએ કે એવા કેટલાય લોકો મજબૂર છે જે સામે થી મૃત્યુને આવકારે છે, આત્મહત્યા કરે છે. સળગી મરવું-ગળે ફાંસો ખાઈને મોતને વ્હાલું કરવું એ પોતાની જાત સાથે કેટલી ભયાનક ક્રૂરતા છે. અતિનિંદનીય આવા કિસ્સાઓ થી એટલું તો ચોક્કસ સાબિત થાય છે કે મૃત્યુના ભયથી પણ ભયાનક ભય માનવીના મનની અંદર જીવે છે. જે એને મોતનો ભય ભૂલાવી દે છે. જીવનન એવા કેટલાય આયામો છે જ્યાં ડર-ચિંતા-ભય-હતાશા-નિરાશા સામે હારીને વ્યક્તિ મોતને ગળે લગાડી લે છે. બને ત્યા સુધી આવી પરિસ્થિતિ થી દૂર રહેવું, જાતને સંભાળવી કહેવાય છે ચિંતા ચિતા સમાન છે. મનમાં ઉદભવતા ચિંતા કે ભયના વિચારો થી અપમૃત્યુની ઘટનાઓ બને છે. પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરવા સક્ષમ હોય છે. નકારાત્મક વિચારો પરનો સંયમ તમામ ભય પર વિજય અપાવે છે. જે પણ ખરાબ જોઈએ કે સાંભળીએ એમાં પોતાનો અંગત સંદર્ભ તરત જ વિચારમાં આવે છે. આવું થતું રોકવાની જરૂર હોય છે એવું ન થઈ શકતું હોય તો એવું જોવા-સાંભળવાથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. અત્યંત પ્રિય અને લોકપ્રિય ગીત, સરસ વાત સમજાવે છે.

'હર ઘડી બદલ રહી હૈ, રૂપ જિંદગી...છાંવ હૈ કહીં, કહીં હૈ ધૂપ જીંદગી.

હરપલ યહાં જી ભર જીઓ...જો હૈ સમા કલ હો ન હો. '

આટલી માત્ર આ બે લાઈનમાં મૃત્યુની સચ્ચાઈ અને જીવનની અનિશ્ચિતતા સાથે જીવવાની ગાઈડ લાઈન પણ સમાયેલી છે. આટલી સ્પષ્ટતા મનમાં કેળવાઈ જાય પછી કોઈ ભય, દુઃખ કે ચિંતા મનને ગ્રસી શકતી નથી. જન્મ લેનાર કોઈ અમર નથી. ગીતા અધ્યાય; ૨ શ્રૂલોક ૨૮ માં કહેવાયું છે.

'અવ્યક્તાદીનિ ભૂતાનિ વ્યક્તમધ્યાનિ ભારત।
અવ્યક્તનિધનાન્યેવ તત્ર કા પરિવેદના॥'

હે અર્જુન ! સઘળા પ્રાણીઓ જન્મપૂર્વે અપ્રગટ હતા અને મૃત્યુ પછી અપ્રગટ થઈ જનાર છે, કેવળ આટલું યાદ રહેશે તો પણ પૂરતું છે. કેવળ એ વચ્ચે નો સમય છે જે જીવન છે. આટલા સ્વીકાર માત્ર થી આપણા વર્તન-વ્યવહારમાં આમૂલ પરિવર્તન આવી શકે છે. દ્રષ્ટિકોણમાં મોટો તફાવત આવી શકે છે.

આ કોરોનાનો કહેર, કદાચ કુદરત દ્વારા સૃષ્ટિ પર નાના પાયે પ્રલયનો પ્રકોપ હોય એવું જણાય છે. જેમાં માનવજાત માટે અનેક ગર્ભિત ચેતવણીઓ અને સંદેશ સમાયેલા છે. સમગ્ર માનવજાત અને પ્રત્યેક વ્યક્તિ આ વાત સમજે એ માનવજાતના હિતમાં છે.

આજે જ્યારે મૌત-મૃત્યુની વાત માંડીને બેઠા છીએ ત્યારે મૃત્યુને મિજબાની સ્વરૂપે રજૂ કરતી વાતો માંથી એક 'આનંદ' ફિલ્મની કાવ્ય રચના યાદ આવે છે...

મૌત તૂ એક કવિતા હૈ.... મુઝસે એક કવિતા કા વાદા હૈ મિલેગી મુઝકો।

ડૂબતી નબ્ઝોં મેં જબ દર્દ કો નીંદ આને લગે ઝર્દ સા ચેહરા લિયે જબ ચાંદ ઉફક તક પહુંચે

દિન અભી પાની મેં હો, રાત કિનારે કે કરીબ ના અંધેરા ના ઉજાલા હો, ના અભી રાત ના દિન

જિસ્મ જબ ખત્મ હો ઓર રૂહ કો જબ સાંસ આયે મુઝસે એક કવિતા કા વાદા હૈ મિલેગી મુઝકો।

મૃત્યુની કવિતા સ્વરૂપની કલ્પના અત્યંત ભાવુક કરનારી છે. સતત મૃત્યુના ઓથાર નીચે જીવતી માનવજાત માટે કવિ શ્રી ચંદુલાલ ઓઝાએ સુંદર લખ્યું છે.

મૃત્યુ અખબાર છે, વહેલી સવારે તમારા ઘરમાં ઘૂસી શકે છે.

મૃત્યુ, લજ્જા વગરની લલના છે, એ તમારો હાથ ભરબજારે પકડી શકે છે.

મૃત્યુ. ખુદાબક્ષ મુસાફર છે, વગર ટિકીટે મનફાવે ત્યાં જઈ શકે છે.

મૃત્યુ, રીઢો ગુનેગાર છે. ગમે તે સ્ટેશને તમારી જીંદગીનો સામાન લઈને ગમે ત્યારે ઊતરી શકે છે.

જીવનની આવી અનિશ્ચિતતા અને સતત મૃત્યુની તોળાતી તલવાર માત્ર કોરોના જ નહીં, હર હંમેશ માનવજીવન પર મંડરાયેલી જ છે. આ વાસ્તવિકતા થી ડરવાની નહીં એને સમજવા અને સ્વીકારવાની જરૂર છે, આપણી પ્રત્યેક પળ મધુર હોય, અન્યને ઉપયોગી હોય, પ્રભુ ચરણમાં સમર્પિત હોય, સત્યમય હોય પછી કોઈ ડર આપણા પર હાવી થઈ શકશે નહીં. બાકી તો બધું જ નિયતીને આધીન છે.

સત્યમ્-શિવમ્-સુંદરમ્ જ પરમ વિધાન છે.

ખજૂરના ફાયદાઓ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

હવે શિયાળાએ ધીમે-ધીમે જોર પકડ્યું છે. માર્કેટમાં તાજા શાકભાજી, આમળા, શીંગ-તલની ચીક્કી વગેરે ભરપૂર આવવા લાગ્યા છે. શિયાળામાં ખજૂરનું વિશિષ્ટ મહત્વ છે. ખજૂર આરોગ્ય માટે અનેક રીતે લાભકારક છે. આજે આપણે ખજૂરના ફાયદાઓ વિષે જાણીશું.

- ખજૂર ખૂબ પૌષ્ટિક છે. ખજૂરમાંથી આપણને કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન, ફાઈબર, તેમજ પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ, કોપર, આયર્ન (લૌહ તત્વ), મેન્ગેનીઝ અને વિટામિન-બી૬ મળે છે

- ખજૂરમાં ફાઈબર પ્રચૂર માત્રામાં છે. આ ફાઈબર આપણી પાચનક્રિયાને વ્યવસ્થિત કરે છે. કબજિયાતને દૂર કરે છે. આ ફાઈબરને કારણે જ ખજૂર ગળ્યો હોવા છતાં બહુ બ્લડ-શ્યુગર (ડાયાબિટીસ) વધારતો નથી.

-ખજૂરમાં અનેક પ્રકારના એન્ટી-ઓક્સીડંટ દ્રવ્યો રહેલા છે. આ એન્ટી-ઓક્સીડંટ દ્રવ્યો હૃદયરોગ, કેન્સર, આંખના રોગો, ડાયાબિટીસ અને અલ્ઝાઈમર જેવા રોગો સામે રક્ષણ આપે છે.

- અમુક રિસર્ચ પ્રમાણે ખજૂર એ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને નેચરલ ડિલિવરી કરવામાં મદદ કરે છે. પ્રેગ્નન્સીના અંતિમ અઠવાડિયાઓમાં ખજૂર ખાવાથી નેચરલ ડિલિવરી થવાના ચાન્સ વધી શકે છે એવું રિસર્ચ કહે છે.

-ખજૂર એ ખાંડનું ઉત્તમ રિપ્લેસમેન્ટ છે. ખજૂરની પેસ્ટ બનાવી તેને ખાંડની જગ્યાએ ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

-ખજૂરમાં ફોસ્ફરસ, પોટેશિયમ અને કેલ્શિયમ હોવાથી તે હાડકાઓને મજબૂત કરે છે

- ખજૂરમાં આયર્ન સારી એવી માત્રામાં હોય છે આથી તે હિમોગ્લોબીન વધારવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે.

- આયુર્વેદમાં ખજૂર લોહીના વિકારોને દૂર કરવા માટે, વજન વધારવા માટે, ઘા રૂઝવવા માટે, ભૂખ અને પાચન થવા માટે, શરીરનું બળ અને વીર્ય વધારવા માટે ઉપયોગમાં લેવા માટેનું સૂચન છે.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

બાંકડા કરે છે, ચાય પે ચર્ચા!

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

અબ્દુલ દુકાન ઉઘાડીને હજુ કશું કામ હાથ ધરે તે પહેલાં નવનીતભાઈ દોડમદોડ આવે છે. નવનીતલાલઃ- અરે અબ્દુલ! હજુ દુકાન ઉઘાડી નથી ? હે રામ, તું કયારે ચા બનાવીશ ? ભાઈ મને બરાબરની ટાઢ ચડી છે ! જલ્દી એક આખી ચા બનાવ. પેલી તારી કોરોના સ્પેશ્યલ હોં કે ! અબ્દુલઃ- નવનીતભાઈ, તમને તો સાચેસાચ ટાઢ ચડી લાગે છે ! કેટલા ધ્રુજો છો? બસ પાંચ મિનિટ બેસો અને લ્યો આ છાપું વાંચો ત્યાં સુધી હું દુકાન સાફ કરી ગોઠવી દઉં. નવનીતલાલ છાપું વાંચે છે ત્યાં કરશનદાસ આવે છે. કરશનભાઈઃ અરે ભાઈ અબ્દુલ ! મારી પણ આખી સ્પેશ્યલ કોરોના બનાવજે. મનેય આજે ઘેર ચા પીવાની મઝા આવી નથી. નવનીતલાલઃ અરે અબ્દુલ ! નવા વરસમાં તારો ધંધો કેવો ચાલે છે ? અબ્દુલઃ- નવનીતભાઈ, ધંધો સારો ચાલે છે અને આપણી કોરોના સ્પેશ્યલ તો ધમધોકાર ચાલે છે.કરશનભાઈઃ અરે વાહ ! અમદાવાદમાં મેટ્રો ટ્રેન ચાલે કે ના ચાલે પણ અબ્દુલની કોરોના સ્પેશ્યલ ચા ધમધોકાર ચાલી હોં. અને આરોગ્યવર્ધક ઉકાળો- કિંમત પંદર રુપિયા, એનું કેવું ચાલે છે ?અબ્દુલઃ તમારા બધાની દયાથી એનું પણ સારું ચાલે છે. પણ એક તકલીફ છે . ઘણા પૂરા પંદર રુપિયા આપતા નથી. દસ આપીને ચાલતા થઈ જાય છે. અબ્દુલ ચા બનાવે તે પહેલાં પ્રસન્નભાઈ અને દર્શનભાઈ આવે છે. દર્શનભાઈઃ કમાલ છે ! આજે નવનીતલાલ અને કરશનકાકા વહેલા આવી ગયા લાગે છે , ચા લગાવી દીધી કે શું ? નવનીતલાલ : અરે ભાઈ ! અબ્દુલે હજુ હમણાં જ દુકાન ખોલી છે. તમારે કોરોના સ્પેશ્યલ ચા પીવી હોય તો ભેગો ઓર્ડર આપી દો.

પ્રસન્નભાઈઃ હા, હા. અબ્દુલ, અમારી પણ કોરોના સ્પેશ્યલમાં સ્પેશ્યલ બનાવી દે. અને એમ કર અમારી આખી ચા બનાવજે. કરશનભાઈ : અરે પ્રસન્નભાઈ, શું વાત છે ? આજે બધા આખી ચા પીવા તૈયાર થઈ ગયા છે ! બધી મહિલાઓ પિયર પ્રયાણ કરી ગઈ છે કે શું ? નવનીતભાઈ : બીજાની તો ખબર નથી પણ મારા વાઈફ કાલના પિયર ગયાં છે. એમાં આજે સવારે ગીઝર ચાલુ થયું નહીં ને ટાઢે પાણીએ નહાવું પડ્યું, એટલે ટાઢ ચડી ગઈ છે. અ