ગાંધીનગર સમાચાર

સલામી સવારની..

ખાનગી સ્કૂલોના હુમલે વાવટા વિંટાય છે,
સાધન-સુવિધા વિના વિદ્યાર્થીઓ ફંટાય છે,
વાલી-વિદ્યાર્થી ગરીબ, ને શાળા પણ ગરીબ -
સરકારી શિક્ષણનું સ્તર સદા પિટાય છે...
(શાળા 'મર્જ' થવાની સમસ્યા)

આવી ટાઢમાં,
રહેશે એ બિચારા!
સાદા તંબૂમાં...
(૩૧ લાખની સાદગી)

લ્યો! પાકિસ્તાન
અમેરિકાની બિલ્લી
કરે છે મ્યાઉં...
(હવે આંખ ઉઘડી)

ચિંતન

लक्ष्मीवंतो न जानंति प्रायेण परवेदनाम् ।
शेषे धरा भरलूकांते शेते नारायणः सुखम् ॥

'ઘણું કરીને શ્રીમંતો પારકાની વેદના જાણતા નથી. શ્રી ભગવાન વિષ્ણુ, પૃથ્વીના ભારથી થાકીને કોઈની ચિંતા કર્યા વિના શાંતિથી નિશ્ચિંત થઈ શેષનાગ પર સુખપૂર્વક શયન કરી રહ્યા છે.'

ઘણીવાર, ખાણીપીણીની લારી પાસે નાનાં ભિક્ષુક બાળકો-લારી પર ખાતાં મધ્યમ વર્ગનાં લોકોને હાથ લાંબો કરી 'ભૂરી નજરે' ખાવાનું માગે છે. ત્યારે ભાવુક-લારીવાળો કે ખાનારને ગળે કોળિયો ઉતરતો નથી. લારીવાળો કે ખાનાર એ 'ભિક્ષુક' તરફ તિરસ્કારની દૃષ્ટિ કરે કે બે ધ્યાન બની તેની અવગણના કરે છે.

ઈશ્વર પણ જયારે પૃથ્વીના ભારનું સંચાલન કરી થાક્યો હોય - ત્યારે આપણે-આપણી માગણીઓનું લાંબુ લિસ્ટ લઈ એક ભિક્ષુક બાળકની જેમ હાથ લાંબો કરી કરગરીએ ત્યારે એને પણ એવો જ ત્રાસ થતો હશે ને? વિચારી જોજો!!

શાંતિથી સંગીતમય પ્રાર્થના કરી એને સૂવા દ્યો! ખલેલ ન પહોંચાડો...

સુવિચાર

- જિંદગી એસી બના, જિંદા રહે દિલ સાથ તું...
  જબ ન હો દુનિયા મૈં, દુનિયા કો યાદ આયે તું.... - **ફેસબુક**
- જેનો 'સ્વભાવ' સારો હોય તેણે કોઈના પર 'પ્રભાવ' પાડવાની જરુર હોતી નથી - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- 'સદ્‌ગુણ' વગર સુંદરતા અભિશાપ છે - **ચીની કહેવત**
- જે લોકો પ્રકૃતિપ્રેમી અને આનંદી હોય છે અને જેઓ ભીતરની શાંતિનું મહત્ત્વ સમજે છે તેઓ ઉદાસ અને ચિંતાગ્રસ્ત લોકો જેટલી જલદી વૃદ્ધ થતા નથી - **સંત રોબિન**
- ઘણીવાર 'હાર' એ 'જીત' કરતા વધારે યશસ્વી હોઈ શકે છે - **ચંદ્રકાન્ત બક્ષી**
- સ્ત્રી કદાચ લખેલા અક્ષરો ન ઉકેલી શકે પણ,
  સામેની વ્યક્તિને પારખવાની શક્તિની ગજબ સૂઝ સ્ત્રીમાં જન્મજાત હોય છે - **પન્નાલાલ પટેલ**
- **આજનું ઔષધ : અછબડામાં હળદર + લીમડાના પાન વાટી લેપ કરવાથી રાહત થાય છે.**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધકથા

આજના નેતાઓમાં સામાન્ય બુદ્ધિ પણ નથી. જાહેરમાં કોઈ ખાસ પ્રસંગે બોલવા જવાનું હોય ત્યારે જાતે થોડી તૈયારી કરીને જવું જોઈએ. 'પીએ' એ તૈયાર કરેલાં ટાઈપ ભાષણમાં છબરડા પણ હોય. પોતે જન્મતિથિ વિષે કે મરણતિથિ બોલવા આવ્યા છે એટલી તો ખબર હોવી જોઈએ ને?

ગ્રીસમાં મેસીડોનિયા રાજયના રાજા ફિલિપ પુત્ર સિકંદર સાથે મેદાનમાં ઘોડાનું બજાર જોવા આવ્યા.

એક ઘોડો બૂસેફર્સ ઊંચો - ભરાવદાર હતો. પાણીદાર, જોવો ગમે તેવો હતો. રાજા ફિલિપને તે ખરીદવાની ઈચ્છા થઈ. પણ કોઈ પણ દરબારી તેની પરીક્ષા કરવા તેના પર સવારી કરી જ ન શક્યા.

રાજા ફિલિપે તેના કિશોરવયનાં પુત્ર સિકંદરને કહ્યું 'બેટા! તું પ્રયત્ન કરી જો.'

સિકંદર દોડીને ઘોડા પર ચઢી ગયો પરંતુ ઘોડાએ એને પણ પછાડ્યો. સિકંદર ઊભો થયો અને ઘોડાને પ્રદક્ષિણા કરી જોયું કે ઘોડો ગાંડો નથી. પછી તેની લગામ પકડી, તેને ઊંધી દિશામાં ખડો કર્યો. અને આરામથી બેસી ગયો. મેદાનનો ચક્કર મારી આવ્યો. બધાએ કિકિયારીથી તેને વધાવ્યો.

સિકંદરે જોયું કે ઘોડો પોતાના પડછાયાથી જ ડરી જતો હતો.

રામકથા મારફત બાપુનું સ્વચ્છતા અભિયાન

રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધી સ્વાતંત્ર્ય આંદોલનના સૂત્રધાર હતા એ કરતાં સવિશેષ એક સાચા રચનાત્મક કાર્યકર હતા. એમણે આઝાદીની ચળવળને સમાંતર ખાદી, અસ્પૃશ્યતા નિવારણ, નશાબંધી અને સ્વચ્છતા અભિયાન જેવા રચનાત્મક કાર્યક્રમો આપીને દેશની પ્રજાને જાગ્રત કરવાનો પુરુષાર્થ આદર્યો હતો. આ રચનાત્મક કાર્યો એમને મન આઝાદી કરતાં પણ વધુ અગત્યના હતા. સ્વચ્છતા અભિયાન એ વર્તમાન વડાપ્રધાને ગાંધી વિચારમાંથી ઉઠાવેલો કાર્યક્રમ છે. ગાંધીજીએ તેને ભંગી કષ્ટમુક્તિ અભિયાન તરીકે ઉપાડ્યું હતું. ગંદકી દૂર કરવાની આપણી સહિયારી ફરજ છે - એ કામને હલકું ગણીને એક જ્ઞાતિ વિશેષ માટે અનામત બનાવી દેવું એતો નરી ક્રૂરતા છે. વળી ગંદકી કરનારે શરમાવું જોઈએ એને બદલે ગંદકી સાફ કરનારને અસ્પૃશ્ય ગણીને તો આપણે આડો આંખ વાળી દીધો છે. ગાંધીજીએ એમના આશ્રમમાં મળવા આવનાર કે એમની સાથે રહેવા આવનાર સંભ્રાંત પરિવારના લોકો અને મહાનુભાવો પાસે સંડાસ સાફ કરાવ્યાં, એમને શુચિતા-સંસ્કારની દીક્ષા આપી. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ તેઓ ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી હત તે વખતે 'નિર્મળ ગુજરાત'નો જ કાર્યક્રમ અમલી બનાવેલો તે આ ગાંધીવિચારનું જ અમલીકરણ ગણાય. વડાપ્રધાન બન્યા પછી એમને મોટા મોટા પ્રકલ્પોને બદલે સ્વચ્છતા અભિયાન જેવા પાયાના કાર્યક્રમને અગ્રતા ક્રમે મૂકી દુનિયા આખીમાં ડંકો વગાડી દીધો હતો. જો કે એમના આ કાર્યક્રમને આંશિક સફળતા જ સાંપડી છે, તે એક કડવી વાસ્તવિકતા છે. ઝાડુ લઈને શેરીઓમાં ઊભા થઈ જઈ ફોટા પડાવવાની હોડ લાગી ગઈ અને કાર્યક્રમનું હાર્દ અભેરાઈ પર ચડાવી દેવાયું. હવે એ જ કાર્યક્રમ અન્વયે રામાયણી મોરારિ બાપુ જેવા સંત કથાકાર અમદાવાદના જીએમડીસી ગ્રાઉન્ડ પર નવ દિવસ સુધી 'માનસ સ્વચ્છતા' શીર્ષક હેઠળ રામકથા આપીને આ મુદ્દાને સમાજના તમામ વર્ગોસુધી પહોંચાડવાનો પુરુષાર્થ સંપન્ન કરી ચૂક્યા છે, ત્યારે આપણા માનસમાં ભેગો થયેલો મેલ વેળાસર ધોવાની ચાનક ચડવી જોઈએ. બાપુ લોકસંત છે અને શ્લોક ને લોક સુધી લઈ જવામાં માહેર છે. રામચરિત માનસ ગાંધીજીને અત્યંત પ્રિય એવો ગ્રંથ હતો. ગાંધીજી ગીતા, રામચરિત માનસ અને કુરાન - એ ત્રણે ગ્રંથો એમની બેઠક પાસે હાથવગા રાખતા અને જયારે પણ કોઈ પ્રશ્ન ઊભો થાય ત્યારે એમને એ ગ્રંથોમાંથી ઉકેલ મળી રહેતો. તેઓ નાના હતા ત્યારથી જ એમના પરિવારની કામવાળી બાઈ રંભાએ એમના કાનમાં 'રામ' નામનો મંત્ર ફૂંક્યો હતો. અંધારાથી ડરનારા બાળ મોહનને એણે જયાં પણ ડર જેવું લાગે ત્યાં રામનું નામ જપવાની સલાહ આપી હતી. ગાંધીજી આ સલાહને મૃત્યુપર્યંત અનુસરતા રહ્યા હતા તે ત્યાં સુધી કે એમને રામનું સ્મરણ દુષ્ટ પ્રકૃતિવાળો મેળાપી વેશ્યાગૃહે લઈ ગયો ત્યાં પણ ખપ લાગ્યું હતું અને ગોડસેની ગોળીઓ ઝીલી ત્યારે પણ એમના હોઠ પર રામનું જ નામ રમતું હતું. મોરારિ બાપુએ રામચરિત માનસની એક ચોપાઈ ઉપાડીને સતત નવ દિવસ સુધી બાહ્યાભ્યંતર 'મેલ' અને 'મલ' ની સફાઈની ચર્ચા કરી એટલું જ નહીં, એ કથા દ્વારા હજારો ગરીબ પરિવારોને શૌચાલયો ઉપલબ્ધ કરાવવાનું નિમિત્ત પણ બન્યા. અગાઉ વર્ષો પૂર્વે બારડોલીમાં રેશનાલિસ્ટ રમણલાલ પાઠક 'વાચસ્પતિ' ના સૂચનને વધાવી લઈ એમને આવી જ એક કથા આપી હતી. દેવાલય કરતાં શૌચાલય વધુ જરુરી હોવાના ક્રાંતિકારી વિચારને જયારે બાપુ જેવા સમર્થ લોકસંતના આશીર્વાદ સાંપડે ત્યારે 'સ્વચ્છતા મિશન' પણ સરકારી ઉપક્રમ ન રહેતાં જનસાધારણનો કાર્યક્રમ જ બની રહેશે, એવી આશા અસ્થાને નથી.

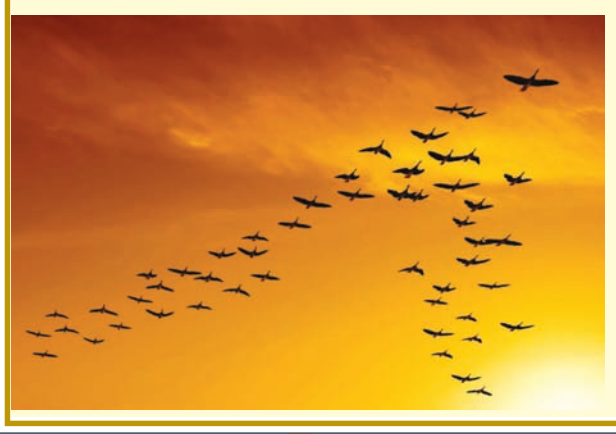
તંત્રીસ્થાનેથી....

પક્ષીઓના પ્રવાસો

પક્ષીઓના લાંબા અંતરના પ્રવાસો કે સ્થાનિક પ્રવાસો જેને અંગ્રેજીમાં માઈગ્રેશન (સ્થળાંતર) કહે છે અને તેવા પક્ષીઓને માઈગ્રેટરી (યાયાવર) પક્ષીઓ કહેવામાં આવે છે. આવું સ્થળાંતર પ્રતિવર્ષ નિયમિત રીતે થતું હોય છે.જેમાં ઈંડા મુકવાના સ્થળ અને ખોરાક મેળવા માટેના સ્થળ જેને શિયાળુ પ્રવાસ કહે છે તેની વચ્ચે હોય છે.

ખાસ કરીને જલીય વિસ્તારોમાં કાંઠા ભાગમાં વસવાટ કરતાં પક્ષીઓ કે જેને શોર (Shore) કે વેડર્સ (Wadders) પક્ષીઓ કહે છે તેઓ લાંબા અંતરના પ્રવાસો કરે છે.

લાંબા અંતરના પ્રવાસો કરતાં પક્ષીઓમાં આર્કટીક ટર્નનું નામ પ્રથમ મુકવું પડે તે છેક ઉત્તર ગોળાર્ધમાં માળો બનાવે છે અને ત્યાંથી ૧૮,૦૦૦ કિલોમીટર દૂર એન્ટાર્ટિકામાં ખોરાક માટે પ્રવાસ કરીને જાય છે. બ્રીસ્ટલ પાઈડ કરલ્યુ ૧૦,૦૦૦ કિલોમીટરનું અંતર સ્થળાંતર દરમિયાન કાંપે છે. જેમાં ૩૦૦૦ કિલોમીટર જેટલું અંતર વગર રોકાણે સતત ઉડીને કાપે છે. હમીંગબર્ડ જેવું નાનું અમથું પક્ષી પણ ૧૦૦૦ કિલોમીટર જેટલું અંતર વગર રોકાણે એકધારું ઉડીને કાપે છે.



લાંબી ઉડાણ કરતાં પક્ષીઓ કદમાં નાનાં હોય છે. તે પૈકી ફક્ત ૧૮ જેટલું વજન ધરાવતાં પક્ષીઓ એક વખતમાં ૨૪,૦૦૦ કિલોમીટર જેટલું અંતર કાપે છે. તે પૈકી કેટલાક પક્ષીઓ તેમની ૨૦ વર્ષની આયુષ્ય ધરાવતી જિંદગી દરમિયાન કુલ ૪,૦૦,૦૦૦ (ચાર લાખ) કિલોમીટર સુધીનું અંતર કાપે છે. તેમાંયે કેટલાંક તો ૪૦૦૦ થી લઈને ૮૦૦૦ કિલોમીટરનું અંતર રોકાયા વગરની એકજ સળંગ ઉડાન કરીને (નોનસ્ટોપ) કાપે છે.

સમુહમાં ઉડાન કરતાં કેટલાક પક્ષીઓ ૩૦૦૦ થી લઈને ૮૦૦૦ મીટર સુધીની ઊંચાઈએ ઉડે છે. આ ઊંચાઈએ તેમને ઝડપી વહેતાં પવનો અને ગરમીથી રાહત મળે છે. ઉડાન દરમિયાન સામાન્ય રીતે ૩૦ થી ૬૦ કિલોમીટરની ઝડપ હોય છે. હમીંગબર્ડ જેવા નાના પક્ષીને ૩૫ કિલોમીટરની ઝડપે વહેતાં પવનોને કારણે રોકાણી જવું પડે છે ત્યારે હંસ અને બતકો સરળતાથી ઉડી શકે છે. બજરીગર જેવા પક્ષી હવાનું તાપમાન ૩૬ ડિગ્રીથી વધારે થઈ જાય તો ઉડવાનું બંધ કરી દે છે. આમ પક્ષીઓ પવનની દિશા-ઝડપ ઊંચાઈ અને હવામાનને ધ્યાનમાં રાખીને જ તેમની ઉડાન પ્રારંભ કરે છે. આ માટે તેમના શરીરની કુદરતી ઘડિયાળ અને બેરોમીટર જેવી ગ્રંથિ તેમને હવામાનના બદલાવથી માહિતગાર કરે છે.

લાંબા પ્રવાસનો પ્રારંભ કરતાં પહેલાં પક્ષીઓ કેટલીક શારીરિક તૈયારીઓ કરે છે. જેમાં તેના શરીરનાં બિનઉપયોગી પીછાં ખેરવી દે છે. લાંબા અંતરની ઉડાન માટે બળતરરુપ વધારાની ચરબી તેની ચામડી નીચે સંગ્રહ કરે છે. આ માટે તે સતત ખોરાક લે છે. ફુત્કીઓ (Wardlers) તેની ઉડાણ દરમિયાન દર કલાકે તેના શરીરની ૦.૫ % જેટલી ચરબી બાળે છે. તે પહેલાં તે પોતાનું વજન વધારીને બમણું કરી લે છે.

બ્લેક પોલ વાર્બલર્સ ઉત્તર અમેરિકાનાં પૂર્વીય દરિયાકાંઠે એકઠા થાય છે અને વસંતઋતુ દરમિયાન તેનું વજન ૧૦-૧૩ ગ્રામ હોયછે તે ફક્ત ૨૦ દિવસમાં ૨૦ થી ૨૩ ગ્રામ જેટલું અંતર બમણું વજન કરી લે છે અને બાદમાં દક્ષિણ અમેરિકા તરફ તેની લાંબી ઉડામ ભરે છે.

હંસ જેવા મોટા કદના પક્ષીઓ પોતાના વજન કરતાં ૫૦ % વધુ વજન લઈ ઉડાન કરી શકતાં નથી. પરંતુ ઓછા વજનના નાના કદના પક્ષીઓ કે તે જ ગતિના પવન કે વધુ ગરમી સહન નથી કરી શકતાં તેની સામે મોટા કદના પક્ષીઓ ઝડપી પવનને વધુ ગરમી હોવા છતાં ઉડાણ ચાલુ રાખી શકે છે.

(વધુ આવતાં અંકે...)

એચ ને જમ્યો છે શિયાળો...!!!

ઉંઘરાટી આંખે પણ જો રજાઈ કે ધાબળા નીચેથી નીકળેલો હાથ સીધો યમદૂત લાગતા અને કર્કશ અવાજ રેલાવતા એલાર્મની સ્વીચ પર જ પડે તો સમજજો કે એય ને જામ્યો છે શિયાળો...બપોરે ટીફીનમાં માંડ માંડ ખવાતી ૨-૩ રોટલીની જગ્યાએ જો રજામાં ઘી નીતરતા બેક બાજરાના રોટલાને હાયરે રીંગણનો ઓળો ઝાપટાઈ જતો હોય તો સમજજો કે એય ને... એટલીસ્ટ ખાવાની બાબતમાં જો માણસમાંથી બકરીમાં રૂપાંતરિત થતા જતા હોવ તો સમજજો કે એય ને... (બકરી આવળ - બાવળ ને આંબલી બધું જ ખાય - ચોખવટ)...ગરમ પાણીની ડોલ સામે બાથરૂમમાં અર્ધો કલાક હેમ્લેટ અવસ્થામાં (ટુ બાથ ઓર નોટ ટુ બાથ!!) બેસ્યા પછી જો ખાલી હાથ-મુહ ધોઈને જ બહાર નીકળ્યા તો સમજજો કે એય ને...ઘરવાળી હવારમાં ઉઠાડવા રજાઈ ખેંચે ત્યારે અને તમે સ્કુલે મોકલવા બાળકને ઉઠાડવા એનો બ્લેન્કેટ ખેચો ત્યારે જો બંને વખતે આંખોમાં 'હુવા દ્યો ને' એવા આજીજીભર્યા ભાવો જોવા મળે તો સમજજો કે એય ને... ટોપી, મફલર, ધાબળા, રજાઈ, જેકેટ, ચણા, સૂપ, શેરડી, બોર, ઉંધિયું, વેસેલીન, હીટર, તડકો, તાપણું, હુહુહુહુ... ડીગ્રી, ઠુંઠવાયુ, ઠંડુંગાર, બરફની ચાદર, હાડ ગાળતી, વગેરે વગેરે ઈઝ ઈક્વલ ટુ સમજજો કે એય ને...જામ્યો છે શિયાળો....!!

છાપાના મથાળા પર ગગડતી ઠંડીના ન્યુઝને વાંચતા વાંચતા થથરી જશો તો ગયા કામથી...કામથી મતલબ શિયાળાના અગણ્ય અને અદ્ભુત લાભથી હાથ ધોઈ બેસશો (ને એ પણ ગરમ પાણીથી જ હો!!). આમ તો શું છે કે ઉનાળો જોગીનો ગણાય, ચોમાસું રોગીનું કહેવાય અને શિયાળો ભોગીનો કહેવાય..!! પણ આ જોગી, રોગી અને મચ ઈન્ટરેસ્ટેડ ભોગીવાળું એટ પ્રેઝન્ટ ટોટલ ઈગ્નોર કરીને આગળ વધો તો શિયાળાની ઠંડી ઠંડી છતાયે સુપર અહલાદક - સુપર કુલ સવારથી લઈને પારાને લઈને ગગડતી ઠંડીગાર- કુલેસ્ટ - ચીલ્ડ રાત સુધીમાં શિયાળાનો અહો અહો થઈ જવાય એવો અને થોકબંધ - જથ્થાબંધ વૈભવ માણવા મળે. પણ તોતેર મણનો તો કે પણ એ છે કે એના માટે હવાર હવારમાં ગોદડા - રજાઈ કે બ્લેન્કેટ માં થી બારું નીકળવું પડે બકા....!! બહુ ટાઢ છે...બહુ ટાઢ છે કરીને પથારીમાં લપાઈ રહેતા લોકોને આ વૈભવ માથી બાકાત ગણવા... ઈસુની સ્ટાઈલમાં '' એમને માફ કરી દેજો...એમને ખબર નથી એ શું ગુમાવી રહ્યા છે...''!!

શિયાળો એટલે વોકિંગ, ઈટીંગ એન્ડ ફીલિંગ....!!! એક્ચ્યુલી જો પહેલા બે માં દિલ લગા લિયા તો ત્રીજું ''બે સાથે એક ફ્રી''ની સ્કીમની જેમ ઓટોમેટીકલી સાથે જ આવશે-ટોટલ ફ્રી !! સવારમાં ટોપી, મફલર પહેરીને શાલ, જેકેટ ઠઠાડીને એય ને બે પાંચ કિલોમીટર ચાલી તો જોજો, કસમ કાલભૈરવકી તબિયત મસ્ત થઈ જશે. જો કે વોકિંગ તો બારેમાસની એકટીવીટી હોવી જોઈએ પણ શિયાળાની સવારે ગાર્ડન, રસ્તા કે ઈવન ગલી કે છત પર પણ ચહલકદમીની જે મજા છે એ બાકી ઋતુમાં તો નથી જ નથી. એનું કારણ છે કે શિયાળો ખરેખર તો વર્ષના બાકીના દિવસોમાં ખર્ચાનારી શક્તિને સંઘરી રાખનારો સ્ટોર રૂમ છે. '' શિયાળો એટલે ? '' એવું પૂછીએ તો ઠંડીના બીકે રજાઈ કે સ્વેટર નીચે સંતાયેલો પામર જીવ જવાબ આપશે કે ''શિયાળો એટલે ?... ઠંડી ભાઈસાબ ઠંડી...!!! અને આવા રજાઈ-પ્રેમીઓ પાછા 'કાલથી ચોક્કસ વોકિંગ ચાલુ' એવા સ્વરચિત આશ્વાસનો સાથે રોજ કેટલાયે કિલોમીટર ચાલી નાખતા હોય છે - ઈનફેક્ટ સુતા સુતા જ...!! પણ ખરેખર તો ઠંડી જ તો છે જે તમને આપશે સ્ફૂર્તિ, ઉર્જા અને તાકાત..!! ઠંડી છે સ્ફૂર્તિનું ટોનિક...!!! ઠંડી છે શરીરને ચુસ્ત અને સ્વસ્થ રાખતું લુબ્રીકન્ટ....!!!

યસ, ઠંડી અલ્ટીમેટલી ઔષધીનું કામ કરે છે અને આ ઔષધિના કેટકેટલા સ્ટોકીસ્ટ મળી જાય શિયાળામાં..!!! જ્યાં હાથ નાખો ત્યાંથી મળે સ્ફૂર્તિ અને એની સાથે સાથે સ્વાસ્થ્ય. સી, બીજી ઋતુઓમાં ચાલવું અને શિયાળાની સવારે ચાલવું એ બંનેમાં એલીફન્ટ-હોર્સ જેટલો ફર્ક છે. શિયાળામાં તો હન્ડ્રેડ એન્ડ ટેન પરસેન્ટ સવારે હવા બીજી મોસમ કરતા વધુ શુદ્ધ જ હોય છે...ના માનવામાં આવતું હોય તો અખતરો કરી જોજો. શિયાળાની મોસમમાં સવારે વાતાવરણ એકદમ ખુશનુમા હોય છે. વળી ઓક્સિજનનું પ્રમાણ પણ વધુ હોય છે. તથા ઓઝોનનું સ્તર પણ નીચે ઉતરે છે તેવો ઘણા વિદ્વાનોનો મત છે. આવા સમયનો લાભ ત્યારે જ મળી શકે છે જ્યારે આપણે વહેલા ઊઠીને લટાર મારવા જઈએ. શિયાળાની સવારે કે પછી રજાઈ સાથ નાં છોડતી હોય તો સાંજે લટાર મારી જ લેવી - રોજ જે રોજ !!! એમાં એવું છે કે ઋતુનો ચમત્કાર ગણો કે પછી બજારમાં ઉભરાતા લીલા શાકભાજી અને મસ્ત મજાના ફ્રુટ્સનું આકર્ષણ ગણો પણ શિયાળામાં ખવાય છે વધુ એ હકીકત છે. હવે જો ખવાતું હોય તો એને પચાવવું પણ પડે જ ને. શિયાળામાં તો ભલભલા ખા-ખા કર્યા કરતા હોય છે એટલે બેટર છે કે એ અડદિયાનું ઘી...જ્યુસની મીઠાસ....સૂપની સ્વાદીષ્ટતા..... કે પછી ચ્યવનપ્રાસના ચમત્કારી ગુણોનો સ્વસ્થ રહેવામાં અને ચુસ્ત રહેવામાં ઉપયોગ કરવો હોય તો એને પચાવી જાણવા પડે, અને એનો ઈઝી અને બેસ્ટ ઉપાય એટલે વોકિંગ ઓર કસરત....!!

આ કસરત પરથી યાદ આવ્યું કે શીયાળાની સવારે મોટાભાગના બાગ-બગીચાઓ જીમમાં ફેરવાય જાય... આવડે એવી અને શરીર ખમી શકે એવી અવનવી કસરતો આવા બાગ-બગીચામાં કરતા લોકોને જોઈને દિલ ખુશ ખુશ થઈ જાય. યસ, વોકિંગની સાથે સાથે આ એકસરસાઈઝીંગ બી કરવી જ પડે. બધા પોતપોતાની રીતે શિયાળાની આ ટોટલ ફ્રી મળતી સ્ફૂર્તિ અને સ્વાસ્થ્યને અંકે કરવામાં બીઝી હોય છે. સારું છે ને..? ઘણા માટે તો શિયાળો એટલે જ ખાવ ખાવ ઋતુ હોય છે, નો ડાઉટ શિયાળામાં પાચકરસ વધુ બને છે પણ શરત એ કે થોડું વોકિંગ-બોકીંગ કે પછી કસરત-બસરત બી કરતા હોવ!! તમે ક્યારેય શિયાળાની સવારનો સુરજ નીરખીને જોયો છે? ઈનફેક્ટ એને જોયો છે એમ કહેવા કરતા શું શિયાળાની સવારના સૂર્યના દર્શન કર્યા છે? કે કરો છો? જો જવાબ 'હા' હોય તો આ થયો શિયાળાનો સ્ફૂર્તિ ઉઘરાવવાનો બીજો સ્ટોકીસ્ટ. લીલા શાકભાજી, ફ્રુટ જ્યુસ, આમલા, ચ્યવનપ્રાસ, ખજુર, શેરડી કે લીલા ચણા જેવા અનેકો સ્ટોકીસ્ટોની સાથે સાથે શિયાળાની સવારે હળવે હળવે પ્રકાશ ફેલાવતા સુરજદાદાને પ્રણામ કરવું એ પણ સ્ફૂર્તિથી દિવસ શરુ કરવાનું પ્રથમ પગથીયું જ છે..!!!

અત્યારે તો ગ્લોબલ વોર્મિંગ જોરો પર છે, ક્યારે ચોમાસું આવી જાય કે ક્યારે ઉનાળો થઈ જાય કે પછી ક્યારે ઠંડી ગાયબ થઈ જાય ને હીટરની જગ્યાએ એસી અને સ્વેટરની જગ્યાએ રેઈનકોટ કે છત્રી કાઢવા પડે એની ખબર તો ઉપરવાળા સિવાય કોઈને નથી એટલે બેટર છે કે છાપાની હેડલાઈન ભલેને પારો ગગડાવતી રહે કે ટીવીના એન્કરો ઠંડ જોરો પે ગીરેગી ની બુમરાણ મચાવ્યા કરે, આપણે તો મહામુલા શીયાળાને માણી, તાણી અને સંઘરીને શરીરને સ્વસ્થ, સ્ફુતીશીલ અને ચુસ્ત બનાવવા લાગી પડવું પડે કેમકે શિયાળામાં કવર કરેલી આ ચુસ્તી-સ્ફૂર્તિ ઓર તંદુરસ્તીકી બ-દૌલત જ બાકીના વરહની ભાગદૌડવાળી જિંદગી જીવવાની છે...!!

- akurjt@gmail.com

હું, સોક્રેટિસ અને શ્રી મોદી સાહેબ

આમ તો હું મારા વિશે બહું વધારે લખતો નથી, અગાઉ એક હાસ્યલેખ લખેલો ''ગમે તેવો તો ય હું''એ લેખ મને બહું ગમેલો. જો કે આપણે ત્યાં સાહિત્યકારો પોતાના વિશે કશું લખવાનું, બોલવાનું કે કહેવાનું ટાળતા હોય છે. એના કારણો જે હોય તે..પણ હું આ બીજી વખત હિંમત કરીને મારી ઉપર હાસ્યલેખ લખવા તત્પર થયો છું. (મૂર્ખ નહી તો) જો કે મેં મારી સાથે મોદી સાહેબ અને સોક્રેટિસને પણ લીધા છે.

મારા જીવનની ગતિ ભલે આરંભથી અસ્થિર રહી હોય પણ હમણા હમણાથી છેલ્લા છ એક વર્ષથી હું ગાંધીનગરમાં સ્થિરતાથી રહ્યો છું. અને ગાંધીનગરનું પાણી જ એવું છે કે ભલભલાને સ્થિર પણ કરી દે અને અસ્થિર પણ કરી દે છે.

હું આમ જોઈએ તો મારી જાતને ખુબ જ હોશિયાર, બુદ્ધિશાળી અને ટેલેન્ટેડ સમજતો હતો પરંતુ ગાંધીનગરમાં આવ્યા પછી સમજાયું કે અહી તો મોદી સાહેબ છે. (લેખ - ૨૦૧૪માં લખાયો છે.) હું તો સાવ ''ઢ'' છું. મૂર્ખ છું. વળી એક સત્ય એ પણ સમજાયું કે સોક્રેટિસના પુસ્તકો વાંચવાથી વિદ્વાન કે બુદ્ધિશાળી નથી બની જવાતું એના માટે તો તેમને હતી તેવી ''જેન્થીપી'' જેવી પત્ની સાથે લગ્ન કરવાથી વિદ્વાન, બુદ્ધિશાળી ને મહાન બનાય છે. જીવનના મર્મ સુધી, તળ સુધી પહોંચાય છે. જેન્થીપી જેવી પત્નીને કારણે પોતે ''સોક્રેટિસ'' બની શક્યા એ વાત એમણે જાહેરમાં કબુલ કરી છે. નહિતર એ સામાન્ય માણસ જ હોત. અને આપણે...? ઘરમાં પત્ની બે ચાર વખત ઝગડે કે તરત જ ઉશ્કેરાઈ જઈએ છીએ. એમ થોડું સાહિત્યકાર બની જવાય છે? જેન્થીપીએ તો ડોલ ભરીને ગટરનું ગંદુ પાણી પોતાના પ્રિય પતિ ઉપર ઢોળેલું છતાંય સોક્રેટિસ હસતા રહેલા અને એમાંથી પણ પ્રેરણા મેળવતા રહેલા. આવું સ્ત્રી દાક્ષિણ્ય છે આપણામાં? મોદી સાહેબ આ બાબતે સુખી છે. જો કે તેઓ મહાન થવામાં નહી કામ કરવામાં માને છે. વિકાસ કરવામાં માને છે. મારી દૃષ્ટિએ મોદીસાહેબ સોક્રેટિસ કરતાય વધારે કુશાગ્ર બુદ્ધિશાળી કહેવાય કેમ કે 'પત્ની' વિશે કદાચ પહેલેથી જ જાણતા હશે તેથી એ ઝંઝટમાં તેઓ પડ્યા જ નહી. અને એટલે જ તેઓ સાડા છ કરોડની જનતાને કહી શકે છે કે તમે સુઈ જાવ હું જાગતો રહીશ. બાકી હમણા ઘરમાં પત્ની હોય તો આમ બોલી શકાય ખરું? કોઈના માટે આખી રાત જાગી શકાય ખરું? પણ મોદી સાહેબને કોઈ જેન્થીપી નથી. એ ગુજરાતના (અને હવે ભારતના) સારા નસીબની નિશાની છે.

હવે અત્યારની રીતે જોઈએ તો મને આ બન્નેના ચરિત્રો લાગું પડે છે. સોક્રેટિસ ઉપર પત્ની દ્વારા ઢોળાયેલું ગંદુ પાણી અને મારી ઉપર ઢોળાયેલી અસ્ખલિત વાણી. એક રીતે ભાવસંદર્ભ અને સંવેદનાત્મક રીતે સામ્યતા ધરાવે છે. ફેર એટલો કે સોક્રેટિસ મહાન માણસ તરીકે ઉભરી આવ્યા અને હું મૂર્ખ તરીકે. હું ભલે જાણતો કે માનતો ના હોઉ પણ ઘણા મિત્રો મને મૂર્ખ તો માનતા જ હશે. કેમ કે મારું અત્યારનું જીવન જ એવું છે કે... મિત્રો નક્કી નથી કરી શકતા કે હું મહાન છું કે મૂર્ખ? હું સાચો છું કે ખોટો? આમ તો અત્યાર સુધી હું મને પોતાને મહાન જ સમજતો હતો. અંદરથી તો હજીયે સમજું જ છું) પરંતુ હવે ક્યારેક લાગે છે કે હું મહાન ચોક્કસ છું પણ ''મહાન મૂર્ખ'' છું. મારી મૂર્ખતાના સચોટ કારણો આપી મારે મારા હદયને, મારા સ્નેહીઓને, ચાહકોને, પ્રશંસકોને કે મિત્રોના હદયને ઠેસ નથી પહોંચાડવી. વળી મૂર્ખતાના કાંઈ કારણો થોડા હોય? એ તો હોય જ છે.

મારી બીજી એક ખાસિયત એ છે કે હું જલદી હાર નથી સ્વીકારતો, મોદીસાહેબમાંથી પ્રેરણા લઈને હું પણ છેક અંત સુધી, છેલ્લા બોલ સુધી રમી - લડી લેવામાં માનું છું. અને છેલ્લા બોલે સીક્સ મારીને મેચ જીતવાની તાકાત પણ ધરાવું છું. પરંતુ એ માટે આપણા હાથમાં બેટ હોવું જરૂરી છે. બેટ હતું ત્યારે ખુબ રમ્યો, ટી૨૦ મેચમાં ૨૨ પણ ખુબ કર્યા પણ છેલ્લા બોલે જ હાર્યો. જો કે હારવાનું એક કારણ એ પણ હતું કે મારી મેચમાં અમ્પાયરો ઘણા હતા. ટીમનો કેપ્ટન હું અને ચાલે અમ્પાયરોનું. અને પાછા એ બધા જ અમ્પાયરો મારા ઓળખીતા. છતાંય મેં છેલ્લા બોલે સીક્સ મારી હોવા છતાંય મને છેક બાઉન્ડ્રી ઉપર કેચ આઉટ જાહેર કર્યો. મેચ હાર્યા પછી જ ખ્યાલ આવ્યો કે અમ્પાયરોનો પણ કદી વિશ્વાસ ના કરવો. કેમ કે તેઓને તો માત્ર આંગળી ઊંચી કરી દેવાની અને આપણી જમાવેલી આખી બાઝી ખતમ. આમ જોઈએ તો જીવનમાં પણ એવું જ છે. જ્યાં જ્યાં સાચી આંગળી ઊઠી છે ત્યાં ત્યાં ક્રાંતિ થઈ છે. અને જ્યાં જ્યાં ખોટી આંગળી ઊઠી છે ત્યાં ત્યાં પ્રલય થયો છે. ઘણા સ્નેહીઓ એવું માનતા હશ