સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

જંગ જિત્યા પછી અયોધ્યા મૂકાય ખૂણે છે,
પછી રામની ય ફરિયાદ કોણ સૂણે છે?
હવે થાય છે પૂજન 'શિલા'નાં પીગળે પથ્થર -
ચૂંટણી આવે છે ને 'રામમંદિર' ધૂણે છે...
(યુ.પી.ચૂંટણીના પડઘમ)

હાઈકુ

સત્તા ભૂખ્યાની,
શરુ થઈ ગઈ છે,
ટાંટિયા ખેંચ...
(સ્થાનિક સ્વરાજ
દોરડાં ખેંચ)

રાગદ્વેષના
લડાવે છે દાવપેચ -
અંગત વેર...
(સુષ્મા - જેટલી -
આઝાદ - કેજરી)

ચિંતન

સહજ મિલે સો દૂધ હૈ, માંગિ મિલે સો પાની, કહે કબીર વો રક્ત હૈ, જામેં ખિંચા તાની.

વૈશ્વિક સ્પર્ધાના યુગમાં આગળ રહેવાની વૃત્તિ હોય ત્યારે કબીરજી આવી સાખી ભલે વિચિત્ર લાગે પણ તેમની વાતનો મર્મ સમજવા જેવો છે.

હકીકતમાં ગળાકાપ સ્પર્ધાના સમયમાં વ્યક્તિ વિવેક ચૂકી જાય છે. સારાં-નરસાંનો ભેદ ભૂલી જવાય છે. સ્વાર્થથી પ્રેરિત એવાં કર્મો કરે છે જે સમાજને નુકશાનકારક છે. લોકશાહીમાં રાજકીય ક્ષેત્રે પક્ષાપક્ષી હોય, પરંતુ સત્તાની લાલસાને કારણે ગમે તેવી રીતે-રસમો અપનાવી પોતાના હક્ક ખરો કરાવવો તેમાંથી જ હિંસાનો જન્મ થાય છે.

ઈશ્વરમાં જેને આસ્થા છે તે જે મળે છે તે પ્રભુ પ્રસાદી તરીકે સ્વીકારી લે છે. લોભ માણસને અન્ય પાસેથી માગીને કે ઝૂંટવીને કાંઈક પ્રાપ્ત કરવા પ્રેરે છે.

કબીરજી આવી પરિસ્થિતિ બાબત ચેતવણી આપે છે. વ્યક્તિ જ નહીં, રાષ્ટ્ર પણ પોતાનાં આર્થિક હિતો માટે કાવાદાવા, લડાઈ અને શોષણનો માર્ગ અપનાવે છે. માનવજાતિ પર જે ખતરો છે તે આવી વૃત્તિથી નિર્માણ થતી તનાવની સ્થિતિ છે.

સુવિચાર

- દેશના રાજકાજ વિશે જયારે પ્રજાજન એમ કહે કે 'આમાં મને શું?'
  તો સમજવું કે એ દેશનું હવે આવી બન્યું... - **કૈફી આઝમી**
- નરમ કાયદો ભાગ્યે જ પળાય છે...
  અને કડક કાયદાનો ભાગ્યે જ અમલ થાય છે - **બેન્જામિન ફ્રેંકલીન**
- સારી સલાહ સ્વીકારવી એ પોતાની યોગ્યતાની વૃદ્ધિ કરવા બરાબર છે - **ચંદ્રકાન્ત બક્ષી**
- પ્રતિભા માટે પ્રથમ અને અંતિમ જરૂરિયાત છે સત્ય પ્રત્યેનો પ્રેમ - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- અભિમાન બે જાતના હોય છે... એકમાં આપણે આપણી જાતને ટેકો આપીએ છીએ...
  બીજામાં આપણે આપણી જાતને સ્વીકારી શકતાં નથી - **થોમસ જેફરસન**
- વિવિધતા એ જીવનનો ગરમ મસાલો છે
  જે આપણા જીવનને સ્વાદમય અને ખુશબોદાર બનાવે છે - **કાંતિ ભટ્ટ**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધકથા

લોકો દાન-પુણ્ય કરી તકતી-ફોટા-માન-સન્માન-ફોટા-૮૦સી ના લાભો લે જ છે સાથે દાન લેનાર-મંદિર-સંતો-ભિક્ષુકોને સલાહ-સૂચનનાં ટપલાં પણ મારે છે.

એક રાજાની પુત્રીએ રૂષ્ટપુષ્ટ છતાં ય સરળ-ત્યાગી યુવાન સાથે લગ્ન કરવાની હઠ લીધી હતી. તેથી કુંવારી બેઠી હતી. રાજા પણ આવા યુવાન જમાઈની શોધ કરી થાક્યો હતો.

એક દિવસ એવો જ રૂષ્ટપુષ્ઠ સંત-ફકીર દરબારમાં આવ્યો. ભિક્ષા માગી - રાજકુંમારી એ રાજાને ઈશારો કર્યો - રાજાએ તરત ફકીરને કહ્યું - 'તમે ભિક્ષા શા માટે માગો છો એ તો કનિષ્ઠ કાર્ય છે. જો આ ફકીરપણું છોડી દ્યો અને મારી રાજવ્યવસ્થામાં જોડાઈ જાવ તો હું તમને પદની સાથે મારી પુત્રીને પણ પરણાવી દઉં!'

ફકીર કહે એક ટાઈમ ભિક્ષા લેવી એ મારો ધર્મ છે. પણ તમે તો લૂંટી-ચોરી કરી હત્યાઓ કરી ભીખ ભેગી કરી છે. તમારું કામ-રાજપાટ મારાથી પણ કનિષ્ઠ છે એક ભિખારી બીજા ભિખારીને શું આપે? કહી હસતો હસતો દરબાર છોડી ગયો...

તંત્રીસ્થાનેથી....

દેર આયે, દુરુસ્ત આયે

મોડું તો મોડું પણ બહુ પ્રતીક્ષિત જુવેનાઈલ જસ્ટિસ બિલ રાજયસભાએ કોઈ પણ સુધારા વગર પસાર કરી દઈ સાંસદો પર મૂકવામાં આવેલી નઘરોળ બેદરકારી અને નામોશીભરી ટિપ્પણીઓ ટાળવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. જો કે એમાં એક કોંગ્રેસી સાંસદે સૂચવેલ સુધારો ઊડી ગયો હતો અને સીપીએમના મહાસચિવ સીતારામ યેચુરીએ જયારે આખું બિલ સિલેક્ટ કમિટી સમક્ષ મૂકવાનું સૂચન કર્યું ત્યારે એનો પણ પ્રચંડ બહુમતીથી વિરોધ થતાં એમણે એમના સાંસદો સાથે સભાત્યાગ કરવો પડ્યો હતો. પુખ્તવયની વ્યાખ્યાને બદલીને ગંભીર અને જઘન્ય પ્રકારના ગુનાઓમાં અઢાર વર્ષની વિશ્વસ્વીકૃત વ્યાખ્યાને બદલે દેશ આખામાંથી મળેલ ઉગ્ર પ્રતિભાવ મુજબ સોળ વર્ષ કરવાનું પગલું આવકારદાયક છે. નિર્ભયાકાંડનો 'સગીર' ગુનેગાર મેડિકલ દૃષ્ટિએ સંપૂર્ણપણે પુખ્ત હતો. એણે જ નિર્ભયા સાથે સૌથી વધુ અત્યાચાર કર્યો હતો અને એણે જ એની સાથે બે વાર બળાત્કાર કર્યા પછી એના કોમળ ગુપ્તાંગમાં ક્રૂરતાપૂર્વક સળિયો ખોસી દીધો હતો, જેને કારણે વધુ પડતા રક્તસ્રાવ અને આંતરિક અવયવોને પહોંચેલી ઈજાના પરિણામે તમામ શ્રેષ્ઠ સારવાર ઉપલબ્ધ કરાવ્યા છતાં નિર્ભયાનું કરૂણ મૃત્યુ નીપજ્યું હતું. આવા 'જઘન્ય' ગુના છતાં એને સગીર વયનું સંરક્ષણ મળી ગયું અને છેક સુપ્રીમ કોર્ટ સુધી દાદ માગવા છતાં એ ત્રણ વર્ષ રિમાન્ડ હોમ ખાતે ગાળીને છૂટી જવા પામ્યો છે. નિર્ભયાના માતાપિતા માટે જ નહીં, બલકે સમાજના તમામ સંવેદનશીલ લોકો માટે આ ખૂબ જ આંચકો જગાવનારી ઘટના છે. જો નિર્ભયાની માતાએ આખી ઝુંબેશને એક મિશન તરીકે ન ઉપાડી હોત તો કદાચ રાજયસભા હજી પણ ઊંઘતી જ રહી હોત. સમાજની ચેતના જયારે સામૂહિક સ્વરે બોલકી બની જાય છે ત્યારે ભલભલી સરકારોના પાયા હચમચાવી દેતી હોય છે. નિર્ભયાકાંડ પછી બળાત્કારની વ્યાખ્યા વિસ્તારાઈ, એની સજા વધારે કડક બનાવાઈ છતાં આ સગીર વયના બળાત્કારીને એના કુકર્મની યોગ્ય સજા મળે એ બાબતમાં જરુરી બિલ પસાર કરવાનું બાકી જ રહી ગયું, જેને કારણે ખરો અને સૌથી ક્રૂર ગુનેગાર છૂટી ગયો. નિર્ભયાની માતાએ બિલની ચર્ચા સમયે રાજયસભાની પ્રેક્ષક દીર્ઘામાં ઉપસ્થિત રહી આખી કાર્યવાહી નિહાળી અને અંતે સગીર બિલ પસાર થયા બદલ સાંત્વન અનુભવ્યું. અલબત્ત, આ જ બિલ છ મહિના અગાઉ પસાર થઈ શક્યું હોત તો નિર્ભયાને સાચો ન્યાય મળી શક્યો હોત. પરંતુ મોડું મોડું પણ રાજયસભાના સાંસદો અને સરકારને આ બિલ પાસ કરવાનું સૂઝ્યું, એટલે ભવિષ્યની નિર્ભયાઓને પજવનારાં સગીર વયના નામે નહીં છૂટી શકે, એટલું આશ્વાસન જરુર લઈ શકાય એમ છે. જો કે પસાર થયેલા બિલને જયારે રાષ્ટ્રપતિની સહીથી કાયદાનું સ્વરુપ સાંપડશે ત્યારે જ એ અમલી બનશે. વળી જઘન્ય ગુનામાં સંડોવાયેલ પુખ્તવય સમકક્ષ ગણાયેલ સોળ વર્ષથી અઢાર વર્ષ સુધીના ગુનેગારને પુખ્તવયના ગુનેગારોને થઈ શકનારી જન્મટીપ કે ફાંસીની સજા તો નહીં જ કરી શકાય. હા, એમને પુખ્તવયના ગુનેગારોની જેમ રિમાન્ડ હોમને બદલે જેલમાં જરુર મોકલી શકાશે અને વધુમાં વધુ દસ વર્ષની સજા પણ થઈ શકશે. અલબત્ત, એમને સજા કરતાં પહેલાં મનોવિજ્ઞાનીઓ અને ડૉક્ટરોની ટીમ દ્વારા એમની 'પુખ્તતા'નું પ્રમાણપત્ર જરુર મેળવવું પડશે.

શિયાળાના સામાન્ય રોગો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

શિયાળો બરાબરનો જામ્યો છે. નલીયા પછીનું બીજું ઠંડુ શહેર આપણું ગાંધીનગર છે. સૌનો દિવસ થોડો મોડો ઉગે છે. ધાબળા-ગોદડા-શાલ-સ્વેટર ફરી ફોર્મમાં આવી ગયા છે. આમળા, હળદર,પાલક, તાંદળજો, મૂલા તેમજ અનેક ફ્રૂટ્સ સાથે શાકમાર્કેટ ધમધમે છે. ચ્યવનપ્રાશ - આમળાનો જ્યુસ-વેજીટેબલ જ્યુસ જેવા અનેક નુસ્ખાઓ ઘરે-ઘરે અજમાવાય છે. તલની ઘાણીઓ પર કચરીયા અને થેલ માટે ફરી લાઈનો લાગવા માંડી છે. એટલે કહી શકાય કે શિયાળો બરાબરનો જામ્યો છે.

શિયાળો જામવાની સાથે-સાથે ઘણાના નાક પણ જામવા માંડે, સાંધાઓ જામવા માંડે અને ચામડી ફાટવા લાગે, ટૂંકમાં, શિયાળામાં સામાન્યતઃ જોવા મળતા રોગો જેવા કે શરદી-ઉધરસ, ચામડીના રોગો તેમજ સાંધાના રોગો ઓટોમેટીક ફૂટવા લાગે. આજે આવા રોગો અને તેના સરળ ઉપાયની વાત કરીએ.

શરદી-ખાંસી શિયાળાના કોમન પ્રોબ્લેમ છે. નાકમાંથી પાણી નીકળે, નાક બંધ થઈ જાય, જામી જાય, આંખો બળે, માથું દુઃખે, તાવ આવે, શરીરમાં સુસ્તી લાગે. ગળામાં બળતરા થાય, મોટી ઉધરસ આવે આદિ થાય... આપણને બધાને ખબર છે કે શરદી થાય એટલે થોડા દિવસ તો રોકાય જ, એ પછી જ જાય. એલોપેથિક દવાઓ લીએ તો પણ જે - તે દવાની અસર હોય ત્યાં સુધી થોડો ઘણો આરામ લાગે બાકી ઠેરના ઠેર. આવા સમયે જો ધીરજપૂર્વક અમુક આયુર્વેદિક દવાઓ કરવામાં આવે તો તેના સુંદર પરિણામો મળી શકે. વ્યોષાદિ વટી અથવા યષ્ટિમધુ ઘનવટી (જે પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તે) દિવસમાં ૩-૪ ગોળી ચાટવાનું રાખવું આ ઉપરાંત કનકાસવ-સોમાસવ-ભારંગ્યાદિ કવાથ - અગસ્ત્ય હરિતકી આદિ ઔષધોમાંથી જે અનુકૂળ હોય તે નિયતમાત્રામાં લઈ શકાય.

ખાંસી આવતી હોય તો અરડૂસી અને બહેડા ઉત્તમ ઔષધો છે. બહેડાના ટુકડા મોંમાં રાખવા અથવા બહેડાનો પાવડર લેવો. અરડૂસીનો રસ તો આપણામાંથી ઘણા લોકોએ પીધેલ જ હશે. આ ઉપરાંત સિતોપલાદિ તેમજ ભોરીંગણી પણ ઉત્તમ ઔષધ છે.

શ્વાસના રોગીઓને પણ શિયાળામાં ઘણું કષ્ટ પડે છે. સુતા વખતે એકદમ શ્વાસ ચઢે. બેસીએ તો થોડું ઘણું સારુ લાગે. ખૂબ ખાંસી ચઢે, થોડો ઘણો કફ નીકળે એટલે સારું લાગે. આવો શ્વાસ ચઢે ત્યારે આહાર ઘટાડી નાખવો. સાદો આહાર લેવો. સૂંઠવાળું હુંફાળું પાણી પીવું, છાતી પર તલના તેલ કે સરસીયાના તેલનું માલીશ કરવું અને શેંક કરવો. રોજની લીંડી પીંપર ખાવી. આ ઉપરાંત શ્વાસકુઠાર - શ્વાસકાર ચિંતામણી આદિમાંથી જે પ્રકૃતિએ અનુકૂળ હોય તે દવાઓ યોગ્ય માત્રામાં લઈ શકાય.

આ ઉપરાંત ન્યુમોનીયા જેવા રોગો પણ શિયાળામાં દેખા દઈ શકે. ન્યુમોનિયામાં ન્યુમોકોક્સ બેકટેરીયાનું ઈન્ફેકશન થઈ જવાથી શ્વાસનળી, ફેફસામાં સોજો આવી જાય છે. ન્યુમોનીયામાં સૌ પ્રથમ તો ચિકિત્સની સારવાર લેવી ખૂબ જરુરી છે. આ ઉપરાંત સિતોપલાદિ- ત્રિકટુ - અભ્રક ભસ્મ - ગોદંતી ભસ્મ આદિમાંથી જરુરી ઔષધો તેમજ લક્ષ્મીવિલાસ રસ લઈ શકાય. ખાવા-પીવામાં ખૂબ કાળજી રાખવી. ઘરના અખતરાઓ ન કરવા, ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર આહાર-ઔષધનો ઉપયોગ કરવો.

શિયાળા દરમિયાન ઠંડી લાગવાથી ઉપરોક્ત કફને લગતા રોગો થાય છે. જેમા મુખ્ય જરુરી બાબત ડાયેટ અને લાઈફ સ્ટાઈલની નિયમિતતા છે. રોજ થોડો વ્યાયામ, આસન-પ્રાણાયામ, હળવો - પૌષ્ટિક નાસ્તો, ઠંડીથી રક્ષણ તેમજ માનસિક પ્રસન્નતા શિયાળામાં સ્વાસ્થ્યની ચાવી છે. શિયાળાને લગતા બીજા કોમન રોગો જેવા કે સાંધાના રોગો તેમજ ચામડીના રોગો વિષે આવતા અંકે...

- drkedar@gmail.com

શિયાળાની રાત ટ્રેનમાં...

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

આ વરસે ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદનું અધિવેશન તા. ૨૫,૨૬,૨૭મી ડિસેમ્બરના રોજ ભૂઝ ખાતે મળવાનું છે. તેમાં ભાગ લેવા માટે અમે થોડાક મિત્રોએ ભૂજ જવા તા. ૨૪મીની રાતની ટ્રેનનું બુકીંગ કરાવી દીધું છે. શિયાળાની ઠંડીનો પ્રતાપ ધીમે ધીમે લોકો પર પોતાનો પંજો બરાબર કસી રહ્યો છે, ત્યારે મને ગયા વરસે ઈન્દોર મુકામે મળેલા અધિવેશનમાં જવા માટે કરેલી ટ્રેન મુસાફરી મારા મનમસ્તિષ્કમાં ફરી એકવાર સ્પષ્ટપણે જાગી ઉઠી છે. તેની થોડીક વાત કરું તો આપને જરુરથી ગમશે.

ગયા વરસે દિવાળી પહેલાંના પરબનાં અંકમાં ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદનું આગામી જ્ઞાનસત્ર ઈન્દોર મુકામે મળવાનું એ જાણ્યું ત્યારથી ઈન્દોર જવાની મનમા ચટપટી જાગી હતી. તા. ૧૪.૧૨.૨૦૧૪ના રોજ સાહિત્ય પરિષદમાં જઈ તપાસ કરી આવીએ. મેં કહ્યું સારું. જવું હોય ત્યારે ફોન કરજો. બીજા દિવસે તેમનો ફોન આવ્યો. પરિષદમાં તે પહોંચી ગયા હતા અને બધી તપાસ કરી દીધી હતી. મને કહે એક દિવસ આગળ જઈએ તો રહેવાની વ્યવસ્થા પરિષદવાળા કરી આપશે, હું પૈસા ભરી દઉં છું. મેં સંમતિ આપી. વળી પાછો બીજા દિવસે ફોન આવ્યો, સચિવાલય આવો રેલવેની ટિકિક લઈ લઈએ. હું મળ્યો, પણ ટિકિટ મળી નહીં અમે બે મહિના કરતા ત્રણ દિવસ વહેલાં હતા. ટિકિટના પૈસા આપ્યાને કહ્યું તમે જ ટિકિટ લઈ લેજો. ગુલાબભાઈએ બે દિવસ પછી ટિકિટ લઈ લીધી.

તા. ૧૭.૧૨.૨૦૧૪ની સંધ્યા ઢળતા પહેલા અમે રેલ્વે સ્ટેશન પહોંચી ગયેલા. ટ્રેન નિર્ધારિત સમય કરતાં થોડી મોડી ઉપડેલી. અમદાવાદ આવ્યું તે પહેલાં અમે ભાતુ પતાવી દીધું. નડીયાદ ગયું. ત્યાં સુધી ઘણી મજાની વાતો કરી. પછી ગુલાબભાઈએ શાલ ઓઢી લંબાવ્યું. થોડી વારમાં નસકોરા બોલવા લાગ્યા. વડોદરા ગયું. હું હજી બેસી રહ્યો હતો. લગભગ દસ વાગ્યા બાદ મેં પણ ડિલ લાંબુ કર્યું. કયાંય સુધી ઊંઘ ન આવી. વડોદરા ય ગયું. વડોદરા છોડ્યા પછી ઠંડીએ એનો ચમકારો બતાવવા માંડ્યો. એક પછી એક લાઈટો બંધ થવા માંડી. વાતચીતના અવાજો ઘટવા લાગ્યા અને નસકોરાના અવાજો વધવા માંડ્યા. શિયાળાની ઠંડીગાર રાત્રિઓ સૌના ઉપર પોતાના મજબૂત સિકંજો જમાવી દીધો. મહાપરાણે ઊંઘ આવી. બે અઢી કલાક આંખ ઉઘડી. ટોઈલેટમાં જઈ આવ્યો.

આખો ડબ્બો શીતઘર બની ગયો હતો. બધા ટુટિયા વાળીને સૂતા હતા. કોણ આવ્યું, કોણ ગયું, મોઢું ઉઘાડીને જોવાની કોઈને સુધ ન હતી. મેં ફરી લંબાવ્યું હવે ઠંડી ઊંઘવા દે થોડી? નીચે સીટ ઠંડીગાર હતી, ઉપર શાલનું કોઈ અસ્તિત્વ વર્તાતું ન હતું. બંધ બારીની સ્હેજ ખાલી રહેતી જગ્યામાંથી બરફના પહાડ વચ્ચેથી આવતી હોય એવી ઠંડી હવા શરીર શારી નાખતી હતી તે સમયે છેક ઉપરની શીટ મળી હોય તો સારું એવું લાગવા માંડ્યું. કમસે કમ આ હાડકાં ધ્રુજાવતી હવાનો સામનો ન કરવો પડે. વરિષ્ઠ નાગરિકોને પાછી ઉપરની બેઠક ફાવે નહીં. (ઘડપણ કોણે મોકલ્યું?) ખબર નહીં કેટલી વાર પાસા બદલ્યા, કેટલી વાર પગ લાંબા ટૂંકા કર્યા અને કેટલીવાર હનુમાન ચાલીસા બોલ્યા, કશું યાદ નથી. દાહોદ અને ગોધરા અડધીપડધીં ઊંઘમાં ગયા. રતલામ આવ્યું ત્યારે ફરીવાર જાગી જવાયું, ઘણા માણસો ઉતર્યા. બધા સ્ટેશન સૂમસામ હતા. ચાય ગરમ ચાયવાળા ય ઠંડા થઈ ગયા. બિચારા નાસ્તા વેચનારા શાના દેખાય, આવ્યા હોય તો શાલમાંથી મોઢું ઉઘાડી જુવે કોણ? રતલામ ગયા પછી મહામહેનતે નિંદરરાણી મહેરબાન થયા. શિશિર રાત્રી ઘણી લાંબી હોય છે, પણ આટલી બધી લાંબી હશે તેની ખબર ન હતી. રામ જાણે આ રાતનો કયારે અંત આવશે એ જ સમજાતું ન હતું. એક એક ઘડી કલ્લાક જેવડી ભાસતી હતી. ઊંઘ આવે ત્યારે સારું લાગતું હતું, પણ ટકતી ન હતી, વારે વારે આંખ ઉઘડીને ફાંફા મારતી, શું આવ્યું? કેમ કૈં આવતું નથી? પડખા ભેગી આંખો દુખવા લાગી. નાગદા આવતા આવતા આખું શરીર દુખવા માંડ્યુ. છેલ્લે એક સરસ ઝોંકુ આવ્યું છતાં ઉજ્જૈન આવતા પહેલાં આંખ ઉઘડી ગયા વગર ન રહી. ઠંડીનો પ્રતાપ હજુ એવો ને એવો જ હતો. જો કે મારા જેવા ચટપટીયા વહેલા ઊઠી આંટા મારવા માડેલા. ઉજ્જૈન ગાડી ખાસ્સીવાર ઊભી રહી. થોડીવાર પછી જાગેલા ગુલાબભાઈ સાથે ભારતીય રેલવેની કેવળ ગરમ (એના સ્વાદ વિષે ગમે તેનો અભિપ્રાય મેળવી લેજો, વિવિધતામાં એકતા એટલે શું એ તુરંત સમજાઈ જશે) ચા પીધી. હવે કલ્લાકમાં ઈન્દોર એમ ઘણા કહેવા માંડ્યા. લગભઘ દોઢ કલાકે ઈન્દોર આવ્યું. આખરે એક હિમરાત્રીને છોડે આવ્યો અને ગાંધીનગરથી થોડીક મોડી ઉપડેલી ટ્રેન ખાસ્સી મોડી ઈન્દોર પહોંચી. આ દીર્ઘશીતળ રાત્રિ મારું મન મસ્તિષ્ક કદી ભૂલી શકે તેમ નથી.

ત્રીજા દિવસે મારે શનિવારનો ઉપવાસ હતો. આથી સાંજે બધા જમવા ગયા ત્યારે હું બહાર લસ્સી શોધવા નીકળ્યો. સદનસીબે દુકાન મળી ગઈ. નામ હતું ઘમંડી. સાદી લસ્સી પી હું પાછો વળ્યો. રસ્તામાં રેલવે બાજુની થોડી ખુલ્લી જગ્યામાં અસંખ્ય માણસો કેવળ શાલ ઓઢીને સિવિલમાં લાશો પડી હોય એમ માટીમાં સૂતા હતા. જોતાં જ કમકમા આવી ગયા. આ લોકોને ટાઢ નહીં વાતી હોય એમ એવો વિચાર અસ્થાને હતો, સવાલ ફક્ત એટલો હતો કે તેઓ ઠંડી સહન કેવી રીતે કરતાં હશે? વિકાસના જાડા ધાબળા તળે જાત છુપાવીને સૂતેલા અંગોને આ પ્રશ્નો પવન અડકે ખરો? મને તો એ દશ્યની યાદ આવતાં જ લખલખું ઘેરી વળે છે.

આપણા સુપ્રસિદ્ધ કવિ અને સંપાદક સુરેશ દલાલે સમગ્ર વિશ્વની કવિતાઓનું એક સરસ સંપાદન કર્યુ છે. આવા એક કોરિયાના કવિ હો ચિ-મિન્હના કાવ્ય ફૂલોનો જયા મહેતાએ કરેલો અનુવાદ તમારા હૃદયને ચોક્કસ સ્પર્શી જશે.

ફૂલો
શિયાળો શરૂ થયો છે...
બાળકો કયાંકથી ફૂલનાં બી લાવ્યા છે...
તેઓ તે ગણે છે, ગોઠવે છે,
એક પછી એક
બાલ્ઝામ, કોક્સકોમ્બ, સ્માર્ટવીડ, મોર્નિંગ ગ્લોરી.
હોમવર્ક કર્યા પછી
તેઓ સૂવા માટે તૈયાર છે ત્યારે
પથારીમાં પણ તેઓ પેલા બી વિશે વાત કરે છે :
બીને ઉગાડવા માટે આપણી પાસે કેવળ એક બાગ હોત?
એટલામાં રાત ઘેરી બને છે...
તેમની મા તેમને ગોદડી ઓઢાડે છે.
આ ગરીબ થાકેલા ફૂલો ઊંઘી જાય છે.
દરેક બાળક એક કલ્પિત કયારાને બાથ ભીંડીને...

- યુ ચી-હાન (કોરિયા)
અનુવાદ : જયા મહેતા

મિત્રો જીવનને રમતની જેમ હળવાશથી જીવવા કેટલાક વિશ્વાસુ સાથીઓ પસંદ કરો કે જેમની સમક્ષ સહજ ભાવે વ્યક્ત થઇ શકાય

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

થોડાં શમણાંની સોબત રાખું છું.
જવું કરી જીવતરની ઈજ્જત રાખું છું.

આપણામાંના ઘણાખરા એવા હોય છે કે જેમને ઈશ્વરે ઈચ્છિત બધું જ આપ્યું હોય - સર્વ વાતે સુખી ગણાતા આવા લોકો હાથે કરીને દુઃખી થતા હોય છે. એમની પ્રકૃતિ જ એવી હોય કે પાણીમાંથી પોરા કાઢ્યા જ કરવા ને જાતને કોચતા રહેવું... ઘણીવાર તો વાત સાવ નાની અમથી હોય જેમકે ઘરમાં કશુક તૂટી - ફૂટી જાય કે ઢોળાઈ જાય, રમવા ગયેલું કોઈક બાળક કોઈની તકરાર લઈને આવે, કોઈક અણધારી બીમારી આવી પડે... વગેરે વગેરે...બસ, રોજિંદા ઘરેડબદ્ધ જીવનમાં ક્યાંક ખલેલ પડે કે તરત જ પોતાની જાતને કમનસીબ માનવા લાગે અને મનોમન દુઃખી દુઃખી થઈ જાય છે.

આજના ઝડપી જમાનામાં સૌ કોઈ દોડધામ કરતા જ હોય છે. મોટેભાગે સૌ ટેન્શન લઈને જ ફરે છે. ત્યારે ઘણીવાર જાત વિષે અશુભ વિચારો પણ આવે છે, આ બધું ઈચ્છવા યોગ્ય નથી છતાં આવા વિચ્ચારો અનાયાસે આવી જાય છે.

મહામનિષી સેનેકાએ કહ્યું છે કે, ''આત્મગ્લાનિના વિચારોથી માનવી કોઈ પ્રકારે સુખી થતો નથી પરંતુ ક્રમશઃ તે દુઃખી ને દુઃખી બનતો રહે છે અને પોતાના આપ્તજનો પ્રત્યે ઉદાસીન બની જાય છે.'' - આ વાત સાવ સાચી છે કારણ જે વ્યક્તિ પોતે જ દુઃખી થતી હોય તે બીજાનાં દુઃખ ક્યાંથી દૂર કરી શકે? પંડથી પીડાતા લોકો પોતે જ પોતાની પીડામાંથી ઉગરવા મથતા હોય છે, પોતાનો જ સ્વાર્થ વિચારે એ નક્કર હકીકત છે, પરંતુ આવા લોકો વ્યક્તિગત તકલીફો ને જ જગતનું કેન્દ્ર માની બેસે ત્યારે આત્મગ્લાનિ સર્જાતી હોય છે. આ આત્મગ્લાનિ - હૈયાની ઉદાસી - માંથી સંશય અને ભય જન્મે છે. આ બંને માનવીના કટ્ટર શત્રુ છે. એની સામે હાર સ્વીકારી લીધી તો જિંદગી જીવવા જેવી ન રહે. માટે આવા વિચારોથી હંમેશ દૂર જ રહેવું જોઈએ. બીજી એક વાત એ નજર સમક્ષ રાખવી કે જ્યાં સુધી આપણે પરિસ્થિતિ અંગે કાયમ ફરિયાદ કરતા જ રહીશું તો ક્યારેય પ્રગતિ કરી શકીશું નહિ. કોઈ પણ અણધારી આફત આવી પડે તો હબકી ન જવું એનો મક્કમતાથી સામનો કરવો એ જ ઉચિત ઉપાય છે. ઘણીવાર અનપેક્ષિત કે અણધાર્યુ ઘટે ત્યારે દુર્ભાગ્યનાં રોદણા રોવા મંડી પડીયે એ તો નરી કાયરતા છે. આ જગતમાં કેટલીયે વ્યક્તિઓ એવી છે જેમણે વિપરીત સંજોગોમાં પોતાની જાતને ઘડી છે. જન્મથી બહેરા મૂંગા ને અંધ હેલનકેલરે કેટલી સિદ્ધિ મેળવી છે તે આખું જગત જાણે છે. આપણા સંતવર્ય પૂ.મોટા શારીરિક રીતે અનેક રોગોથી પીડાતા હતા. જાતે ચાલી પણ શકતા ન હતા છતાં દ્રઢ મનોબળથી કેટલાયે સમાજોપયોગી કાર્યો કાર્ય તેનાથી સૌ વિદિત છે.

દોસ્તો, દરેક વ્યક્તિ પોતાને જીવનમાં સફળ થયેલો જોવા ઈચ્છે છે. સફળતાને વરવા માટે આત્મશ્રદ્ધા, સાહસ, એકાગ્રતા, નિષ્ઠા, પ્રમાણિકતા, અને ધૈર્ય જેવા ગુણો કેળવવા પડે. આ ઉપરાંત અગત્યની વાત તો એ કે માનસિક શાંતિ હોવી જોઈએ. ઘણીવાર વ્યક્તિ અણધારી આફતોથી હબકી જતો હોય છે, આપ્તજનનું અવસાન, ધંધામાં મંદી કે ખોટ, પરીક્ષામાં નિષ્ફળતા, દુઃખી ગૃહજીવન, સ્વચ્છંદી ઉડાઉ સંતાનો - આવા તો એકાધિક સંકટો વ્યક્તિને અશાંત બનાવે છે. ક્યારેક નવરાપણું વ્યક્તિની અશાંતિનું કારણ પણ હોય છે. કહેવાય છે ને ''નવરો બેઠો નખ્ખોદ વાળે.'' વ્યક્તિએ નવરાશની પળોને કેળવવા - શિષ્ટ સાહિત્ય વાંચવું જોઈએ, પોતાનો કોઈ શોખ સમય વ્યતિત કરવો કે સંગીત, ગાયન - વાદન, બાગકામ જેવી મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં મન પરોવવું જોઈએ જેનાથી ટેન્શનમૂક્તિ મળે.

સેનેકા નામના વિચારકે કહ્યું છે, ''બાળકો સાથે રમવું એ ચિંતાઓથી મુક્ત થવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. પોતાની જાતને બાળકો સાથે માનસિક વિનોદમાં ડુબાડી દેવી જોઈએ. બાળકોની પેઠે જ મોટેરાઓએ પણ પોતાના કામને રમતનું રૂપ આપવું જોઈએ આમ કરવાથી જીવન ભારરૂપ નથી લાગતું બલકે જીવન બધી જ ક્ષણોએ વધુમાં વધુ સુખદ અને પ્રીતિકર બનતું જશે.'' મિત્રો જીવનને રમતની જેમ હળવાશથી જીવવા કેટલાક વિશ્વાસુ સાથીઓ પસંદ કરો કે જેમની સમક્ષ સહજ ભાવે વ્યક્ત થઇ શકાય, જ્યાં મનનો ડૂમો ઓગાળી હળવા થઈ શકાય. એમાંયે જો ખેલદિલને વિનોદી સ્વભાવના મિત્રો હશે તો એ તમારું સદભાગ્ય છે. આવા હસમુખા મિત્રોના સાનિધ્યે દુઃખ વિસરી જવાય. સાથે સાથે કોઈ ને કોઈ સદ્કાર્ય કે જાહેર પ્રવૃત્તિના નિમિત્ત બનવાની ટેવ કેળવો. બીજા માટે જીવી જવામાં જ ખરેખર ''જીવ્યા'' હોવાનો અહેસાસ થતો હોય છે. આમ કરવાથી ખરેખર અનેરી શાંતિ અનુભવશો.

વળી સેનેકાએ એમ પણ કહ્યું છે કે, ''માનસિક શાંતિ માટે જીવનને તટસ્થ દાર્શનિક-તત્વવેત્તાના ભાવથી જોવામાં ન આવે તો જીવનમાં પ્રાપ્ત કરેલ સફળતા આપણને અભિમાની બનાવી મૂકે છે અને માનસિક સમતુલા ગુમાવી બેસીએ છીએ જે હિતકર નથી.''

દોસ્તો, વિક્ટર હ્યુગોનું એક દ્રષ્ટાંત યાદ આવે છે, સો એક વર્ષો પૂર્વે ઘટેલી ઘટના છે વિક્ટર હ્યુગો પોતાની માતૃભૂમિ ફ્રાંસમાંથી નિર્વાસિત બની જેરીસીના ચેનલ ટાપુ પર બીમાર અવસ્થામાં દિવસો પસાર કરતો હતો. તે હંમેશ સંધ્યાકાળે એક પહાડી પર જતો. સૂર્યાસ્તથી રંગાયેલા વાદળોને જોતો અને વિચારોમાં ખોવાઈ જતો. પાછા ફરતી વખતે તે હંમેશા નાનામોટા કાંકરો ઉપાડીને સંતોષપૂર્વક એક પછી એક પાણીમાં ફેંકતો. અહી કેટલાક બાળકો પણ રમવા આવતાં હતાં એ બધાને પણ હ્યુગોનું આ વર્તન વિચિત્ર લાગતું. એક દિવસે એક કિશોરીથી રહેવાયું નહિ ત્યારે એણે વિક્ટર હ્યુગોને પૂછ્યું, ''અંકલ, તમે આમ રોજ પાણીમાં એક પછી એક કાંકરાઓ કેમ નાખો છો?'' મહાન નવલ કથાકાર તો મ