સલામી સવારની..

સામસામે ચારિત્ર્ય-હનનની હોળી ખેલાય છે,
ને સિદ્ધાંતહીન સંવનનનાં સ્મિત રેલાય છે,
ઝિલાય છે આરોપો ઢાલ પર, કાયબાની પીઠે -
નિમ્ન સ્તરનાં આ ખનનથી ગંદકી ફેલાય છે...

હાઈકુ

ચાલ્યા કરે છે,
બાલ માનસ પર
હજુ અખત્રા!
(શ્રી ઉંધા-સમા પ્રયોગો)

ખેંચી લેવી છે,
શૈક્ષણિક લગામ -
સત્તા હાથમાં...
(કાઉન્સીલ રચના)

ચિંતન

લોભમૂલાનિ પાપાનિ વ્યધયો રસમૂલકાઃ ।
સ્નેહમૂલાનિ દુઃખાનિ ત્રયં ત્યક્ત્વા સુખી ભવેત ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્યમેંટમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

લોભ એ પાપનું મૂળ છે, સ્વાદ રોગોનું મૂળ છે, સ્નેહ દુઃખોનું મૂળ કારમ છે, માટે આ ત્રણેને ત્યજી ને સુખી થાઓ.

ધન સંગ્રહથી લોભ કરકસર નામે કંજુસાઈ શીખવે છે અને તેથી વૃત્તિ 'પાપવૃત્તિ' થતી જાય છે- કોઈ પણ ઉપાયે ધનસંગ્રહ કરવાની ઈચ્છા જાગે છે.

જીભની રસવૃત્તિ રોગોની જનેતા છે. માપમાં યોગ્ય રીતે આહાર-વિહારમાં સંયમિત રહેનાર કદી પણ બિમાર પડતો નથી.

મોહ-મમતા-સંસારિક સંબંધો પ્રત્યે વધારે પડતો અનુરાગ માણસને માયાના સંબંધમાં જકડી રાખે છે. મારું ઘર-સંપત્તિ, મારો પુત્ર-પુત્રી - મારો સંસાર આ બધાં 'સ્વાર્થ' ના સગાવહાલાં છે અને દુઃખનું જન્મસ્થાન છે.

સુવિચાર

- સમાધિની વાત છોડો, પહેલા સ્થૂળ અર્થમાં એ જુઓ કે
  આપણે સૂઈ શકીએ છીએ ખરાં?? - **મોરારિ બાપુ**
- અન્યાય, અસત્ય અને કપટના પાયા પર સ્થાયી શક્તિની સ્થાપના કરવી અશક્ય છે - **બોધિ વૃક્ષ**
- માણસની આંખ જીભ કરતા અનેક વાર વધુ કહી આપે છે,
  અને સાચું કહી દે છે એના સંદેશા-વાંચતા શીખીએ - **ફાધર વાલેસ**
- ભગવાનની નિષ્કામ ભક્તિ અનેક સિદ્ધિઓથી પણ શ્રેષ્ઠ ફળ આપે છે - **સ્વામી આનંદ**
- ખુદા તો મિલતા હૈ, ઈન્સાન હી નહીં મિલતા... યે ચીજ વો હૈ કિ દેખી કહીં-કહીં મૈંને.... - **ઈકબાલ**
- હૃદય સુધીની યાત્રા ઈશ્વરને પ્રગટ કરી શકે છે.
  ઈશ્વરને શોધવા માટેનું પ્રથમ પ્રગથિયું પ્રાર્થના અને પરમાત્મા વચ્ચે સૌથી ઓછું અંતર છે
- આજનું ઓષધ : જુલાબની રાહત પામવા કાંદાને છુંદીને નાભી પર બાંધવું

(સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધકથા

ઘણીવાર પ્રાદેશિક કે આંતર રાષ્ટ્રીય મેચો રમાતી હોય ત્યારે ખેલંદા કરતાં પ્રેક્ષકોમાં ઉત્સાહ અને ઉશ્કેરાટ વધારે હોય છે. કયારેક તો એમાંથી રમખાણો થઈ જતાં હોય છે. ખરેખર તો આવી મેચો 'પ્રેરણાદાયી' થવી જોઈએ.

સચીન તેંડુલકર જયારે બાર વર્ષનો હતો ત્યારે તેના ક્રિકેટ ગુરુ શ્રી રમાકાંત આચરેકર સામે એક મેચ જોવા ગયો. એક બેટધર ઉપરાઉપરી ચોગ્ગા અને છગ્ગા મારતો હતો. બધા જ પ્રેક્ષકો કૂદી કૂદી તેને તાળીઓથી વધાવતા હતા.

સચીન પણ એ આનંદમાં ઓતપ્રોત હતો. તાળીઓ વગાડતો હતો. ગુરુ ખિજાયા -કહ્યું તારે આ રીતે તાળીઓ વગાડવાની નથી પણ બેટની રમવાની પદ્ધતિ, બોલની ગતિ અને તેના વળાંક પણ ધ્યાન આપવાનું છે; અને તું જયારે આવો ક્રિકેટર થા ત્યારે તારા ચોગ્ગા-છગ્ગા પર લોકો આવી રીતે તાળીઓ પાડે તે સ્તરે તારે પહોંચવાનું છે.... સચીન, ગુરુજીની વાતની ગંભીરતા સમજ્યો, અને રમત જોવામાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું.

વિશ્વાસ-શ્રદ્ધા જ જીવનનું પ્રેરક બળ છે.

આદિવાસી વૉટબેંક પર બેઉ રાજકીય પક્ષોની નજર

તંત્રીસ્થાનેથી...

ગુજરાતમાં આદિવાસીઓની વસતિ નોંધપાત્ર છે, બલકે દાંતાથી લઈ ડાંગ સુધી ફેલાયેલી હોઈ રાજકીય દૃષ્ટિએ ખૂબ જ અસરકારક વૉટબેંક તરીકે અનો ઉપયોગ પણ થતો રહ્યો છે. આદિવાસીને હિંદુ મેરેજ એકટ લાગુ નથી પડતો કારણ કે મૂળભૂત રીતે દેશનો આ મૂળનિવાસી સમાજ પ્રકૃતિપૂજક છે -એના લોકદેવતાઓ છે અને આગવા રીતરિવાજ છે. હિંદુ સમાજમાં છે તેવી વર્ણાશ્રમ પ્રથા આદિવાસી સમાજમાં નથી. આથી કાનૂની રીતે આદિવાસી સમાજ હિંદુ, મુસ્લિમ કે ખ્રિસ્તી નથી, એ બેઝિકલી 'આદિવાસી' છે, પછી પ્રભાવ હેઠળ ભલે હિંદુ કે ખ્રિસ્તી ધર્મ પાળતો થયો હોય. પૂર્વ મુખ્યમંત્રી અણરસિંહ ચૌધરી પૂર્વોત્તરને બાદ કરતાં દેશના પ્રથમ આદિવાસી મુખ્યમંત્રી હતા. એમને જયારે પત્નીની હયાતીમાં છૂટાછેડા લીધા વગર નિશાબહેન ગામેતી સાથે બીજાં લગ્ન કર્યાં ત્યારે એમનું આદિવાસીપણું એમના માટે રક્ષાકવચ બની રહેલું. કોંગ્રેસ માટે આદિવાસી વોટબેંક એ મહામૂલી અસ્કામત રહી છે. દલિત સમાજમાં પેટા જ્ઞાતિઓના મુદ્દે અથવા શહેરીકરણની અસરમાં ઘસારો પહોંચ્યો હોવા છતાં આદિવાસી બ્લોક મહદંશે કોંગ્રેસ તરફી રહેતો આવ્યો છે. જો કે છેલ્લા બે દાયકા દરમિયાન ભારતીય જનતા પાર્ટીએ આદિવાસી વોટ બેંકમાં ભાગ પડાવવામાં નોંધપાત્ર સફળતા મેળવી છે, જેની પાછળ રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘન અથાગ પરિશ્રમ જવાબદાર છે. આદિવાસી વિસ્તારોમાં મોટા પાયે ચાલતી ખ્રિસ્તી મિશનરી સંસ્થાઓને લીધે ધર્માન્તરણ પણ થતું રહ્યું છે, જેની સામે સંઘ એનાં વનવાસી સંગઠનો મારફત પ્રતિકાર કરતો રહ્યો છે, છેલ્લે ગોધરા ખાતે બનેલી કમનસીબ ઘટનાની ફળશ્રુતિ સ્વરુપે આદિવાસીઓને પણ સવર્ણ હિંદુ સમાજને સાથ આપી ભાજપ માટે અજાણ્યા કહેવાય એવા મતવિસ્તારોમાં મોકળાશ કરી આપેલી તે કોણ નથી જાણતું ? કયારેક કોંગ્રેસનો ગઢ ગણાતા આદિવાસી વિસ્તારોમાં પણ તત્કાલીન મુખ્યમંત્રી નરેન્દ્ર મોદીના પ્રભાવ હેઠળ ભગવો ફરકતો થઈ ગયો તે ત્યાં સુધી કે છેલ્લી લોકસભાની ચૂટણીમાં તો તમામ બેઠકો ભાજપના ખાતામાં ગઈ હતી. તેમ છતાં, આદિવાસી લોકમાનસ હજી પણ પૂરેપૂરું ભગવા રંગે રંગાયું હોવાનું માની લેવામાં જોખમ છે. તેથી ભારતીય જનતા પાર્ટીએ આગામી ૨૦૧૭ની વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં દાંતાથી ડાંગ સુધીના આદિવાસી પટ્ટામાં વિકાસયાત્રા કાઢી આ વિશિષ્ટ જનસમુદાયને રીઝવવાનો કાર્યક્રમ ઘડી કાઢ્યો હતો. કોંગ્રેસ દ્વારા આદિવાસી વિસ્તારમાં યાત્રાનો કાર્યક્રમ જાહેર થયા પછી મોકૂફ રહ્યો હતો જયારે 'પહેલો ઘા રાણાનો' એ ન્યાયે ભાજપના તરવરિયા પ્રદેશ પ્રમુખ અને ઉત્સાહી મુખ્યમંત્રીની ઉપસ્થિતિમાં આદિવાસી વિકાસયાત્રા દખ્ખણનાં ઉનાઈ માતાના આંગણેથી શરુ થઈ ઉત્તરમાં અંબાજી માતાના પ્રાંગણમાં સંપન્ન થનાર છે. રાજકીય વિશ્લેષકો ભાજપના આદિવાસીપ્રેમને બહુ સચોટ રીતે સમજી શકશે. પાટીદારો, ઓબીસી અને દલિત સમાજ એક યા બીજા નિમિત્તે ભાજપની સામે થતા વરતાઈ રહ્યા છે ત્યારે આદિવાસી પટ્ટો સચવાઈ જાય તો ભાજપ એના શહેરી ગઢો ઉપરાંત આવા અંતરિયાળ વિસ્તારોમાં પગપેસરો કરી સત્તા કરી જાળવી શકે એમ છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી, ભાજપના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ અમિત શાહ અને ગુજરાત ભાજપના સરકારના તેમજ સંગઠનના કર્ણધારો ૨૦૧૭ની ચૂંટણીનો પડકાર બરાબર સમજે છે. ઉત્તર ગુજરાતની પ્રજાનું વલણ અકલ છે અને મધ્ય ગુજરાતમાંથી સૌથી વધુ આશા રાખી શકાય એવી સ્થિતિ નથી, તેથી સૌરાષ્ટ્ર અને દક્ષિણ ગુજરાત ઉપરાંત આદિવાસી બેલ્ટ પર વિશેષ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની તાકીદ ઊભી થઈ છે. સામે પોતાની પરંપરાગત વોટબેંકને કઈ રીતે સાચવી લેવી તે કોંગ્રેસની નેતાગીરી માટે પણ કોયડો જ છે.

રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસ (આમવાત) : આટલું જાણવું જરૂરી છે

આર્થરાઈટીસ એટલે કે વાના ઘણાબધા પ્રકારોમાં સૌથી વધુ કોમન અને તકલીફકારક એટલે રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસ. આયુર્વેદમાં આ રોગને આમવાત સાથે સરખાવી શકાય. આજે આપણે રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસના જાણવા લાયક પાસાઓ પર નજર કરીએ.

રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસનું કારણઃ

રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસ એ આપણી ઈમ્યુનિટીને કારણે થાય છે. આપણી ઈમ્યુનિટી શક્તિ આમ તો આપણને બેક્ટેરીયા વાઈરસ જેવા ઈન્ફેકશન સામે રક્ષણ આપે છે, પણ અમુક સમયે એવું પણ બને છે કે આપણી ઈમ્યુનિટી વિવેકબુધ્ધી ભૂલીને આપણા શરીરના કોષોને જ દુશ્મન માની બેસે છે અને તેના પર હુમલો કરે છે. આવી પરિસ્થિતિને ઑટો ઈમ્યુનિટી કહે છે. રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસ આવી જ ઑટો ઈમ્યુનિટીને કારણે થતો રોગ છે. અહિં આપણી ઈમ્યુનિટી આપણા શરીરના સાંધાઓ પર હુમલો કરે છે. જો આયુર્વેદ પ્રમાણે જોઈએ તો આમવાત થવાનું મૂળ કારણ આપણી પાચનતંત્રની (જઠરાગ્નિની) નબળાઈ છે. ખોરાકનું સરખું પાચન ન થવાથી તે 'આમ' માં (અર્ધપક્વ એવો ચીકણો રસ) રૂપાંતર પામે છે. આ આમ આપણા શરીરમાંના એક દોષ એવા વાયુ સાથે મળીને આપણા સાંધાઓમાં સંચીત થઈને આમવાતને ઉત્પન્ન કરે છે.

રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસના લક્ષણોઃ

- એક કે વધુ સાંધાઓ જકડાઈ જવા (સવારના સમયે વધુ જકડાઈ જાય)
- સાંધાઓમાં ખૂબ પીડા થવી
- સાંધાઓમાં લાલાશ દેખાય, ક્યાંક ગાંઠો પણ થાય
- તાવ આવે, નબળાઈ લાગે
- વખત જતા રોગ વકરે તો સાંધાઓથી હાથ પગ કે આંગળાઓ વળી જાય અને અસહ્ય પીડા થાય

રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસનું નિદાનઃ ઉપરોક્ત લક્ષણો ઉપરાંત અમુક પ્રકારના લેબોરેટરી રીપોર્ટ જેવાકે ઇ.એસ.આર. ટેસ્ટ અને એંટી સી.સી.પી ટેસ્ટના રીડીંગ વધુ આવે એટલે રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસની પુષ્ટી થાય. આ ઉપરાંત આર.એ.ફેક્ટર (રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસ ફેક્ટર) ટેસ્ટ પણ આ રોગની પુષ્ટીમાં સહાયક થઈ શકે.

રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસની ચિકિત્સાઃ

એલોપેથીક સાઈન્સમાં રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસને જડમૂળથી નાબૂદ કરી શકે તેવા ઔષધો હજુ શોધાયા નથી. અમુક દવાઓ કે જે ડી.એમ.એ.આર.ડી. ગ્રૂપ તરીકે ઓળખાય છે (ડીસીઝ મોડીફાઈંગ એન્ટી રૂમેટીક ડ્રગ), જેમકે મીથોટ્રેક્સેટ, હાઈડ્રોક્સીક્લોરોક્વીન, લેફ્યુનોમાઈડ આદિ... તેમજ પ્રેડનીસોલોન જેવી સ્ટીરોઈડ વડે રોગ પર કાબૂ મેળવી શકાય તેમજ પીડા ઓછી કરી શકાય. આમા ખાટલે મોટી ખોડ એ છે કે આ દવાઓ ટેમ્પરરી રાહત આપે છે અને બીજું કે આ દવાઓ લાંબા ગાળે સાઈડ ઈફેક્ટ પણ કરે છે.

આયુર્વેદમાં આમવાતની વિસ્તૃત ચિકિત્સા બતાવેલ છે. આમવાત માટે આહાર-વિહારની સલાહો તેમજ અનેક અસરકાર ઔષધો તેમજ ઔષધયોગોનું વર્ણન છે. આયુર્વેદ મૂજબ જોઈએ તો આમવાતમાં ખટાશ તેમજ પચવામાં ભારે પડે તેવો ખોરાક ત્યાગવો જોઈએ, પ્રમાણમાં હળવો તેમ્જ ઓછો ખોરાક લેવો જોઈએ તેમજ ઠંડીથી બચવું જોઈએ.

આયુર્વેદમાં આમવાતના અનેક ઔષધો આપેલ છે જેમકે અશ્વગંધા, એરંડા, હરડે, સૂંઠ, મોથ, ગૂગળ, આદિ.. આ ઉપરાંત આમપાચન વટી, આમવાતારિ રસ, યોગરાજ ગૂગળ આદિ યોગો પણ છે. આ બધા યોગોની અસરકારીતા વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પર નિર્ભર કરે છે. સમજ વિના આડેધડ દેશી ઔષધો લેવાથી ફાયદો કરતા નુકસાન વધુ થાય છે. આયુર્વેદ ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર આપની પ્રકૃતિને અનુકૂળ એવા ઔષધો યોગ્ય માત્રામાં નિયત સમય સુધી લેવામાં આવે, અને આહાર વિહારમાં કાળજી રાખવામાં આવે તો રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસ ચોક્કસ મૂળમાંથી મટી શકે છે.

- contact@atharvaayu.com

આપણામાંથી કો'ક તો જાગે...

છેલ્લા કેટલાય દિવસથી કાશ્મીર અને સમગ્ર હિમાચલ પ્રદેશમાં ભારે બરફવર્ષા થવાના સમાચારો દૂરદર્શન પર દેખાયા કરે છે. રસ્તાઓ, મકાનો, પહાડો, વૃક્ષો બધા બરફ તરફ તળે દટાઈ ગયા છે. એની ઠંડીની અસર અહીં ૧૫૦૦ કિ.મી. દૂર ગુજરાતમાં પણ અનુભવાય છે. અહીં આપણને ગોદડામાંથી મોઢું બહાર કાઢવાનું મન થતું નથી અને ત્યાં લોકો આ બરફવર્ષાનો આનંદ માણી રહ્યા છે. સમાચાર વાચિકા જયારે બોલે છે 'વો લોગ હિમવર્ષા કા લુત્ફ઼ ઉઠા રહે હૈ' ત્યારે આંખો કશુંય સમજ્યા વગર એના ફફડતા રૂપાળા હોઠોને કેવળ નિહાળ્યા કરે છે. બીજી કોઈ પ્રવૃત્તિ સૂઝતી નથી. આમ તો ઉત્તરાયણ જાય પછી ઠંડીનું જોર ધીરે ધીરે પાતળું થવા માંડવું જોઈએ પણ ખરેખર એવું કશું થયું નથી. વૃક્ષ પરથી પાંદડાં ખરવા માંડે એટલે પાનખર આવી એમ અત્યાર સુધી સમજતા આવ્યા છીએ. આપણા શિક્ષકોએ આપણને તેવું જ શિખવાડ્યું છે. પણ વાસ્તવિકતા સાવ અલગ છે. હદ તો ત્યારે થઈ ગઈ કે સરહદ પર ખડે પગે ઊભાં રહેતા આપણા જવાનો આ ઋતુચક્રના ભોગ બન્યા. આપણે છવ્વીસમી જાન્યુઆરીની સવારે જયારે ઉઘાડી આંખે આપણા બહાદુર જવાનોની પરેડ જોઈ રહ્યા હતા. (ઘણાં આંખો મીંચીને જોઈ રહેલા) ત્યારે સરહદ પર હિમસ્ખલનનાં ફસાયેલા સૈનિકો સાક્ષાત મૃત્યુ સામે લડી રહ્યા હતા. દેશ માટે માથું મૂકીને સેવામાં (નોકરી શબ્દ આપણા માટે છે.) જોડાનાર આ યુવાનોને દુશ્મનો સામે લડીને શહીદ થવાનું ગૌરવ પ્રાપ્ત કરવાના બદલે કુદરત સામે લડવાનું આવ્યું. એ બહાદુર સૈનિકોને સલામ.

પ્રજાસત્તાક દિનની પરેડ શરૂ થાય તે પહેલાં ગત વર્ષ દરમિયાન બેનમૂન બહાદુર દર્શાવનાર સૈનિકોનું તેમની વીરતા માટે મહામહીમ રાષ્ટ્રપતિના હસ્તે સન્માન કરવામાં આવે છે. મોટા ભાગે આ સન્માનો મરણોત્તર થાય છે. દેશ કાજે જાન ન્યોછાવર કરનાર જવાનની વિધવા જયારે ચંદ્રક લેવા રાષ્ટ્રપતિજી સમક્ષ ખડી થાય છે ત્યારે સમગ્ર વાતાવરણ ગમગીન બની જાય છે. સન્માન હાથમાં લેતી વખતે પોતાનું સર્વસ્વ ગુમાવી બેસનાર સ્ત્રીની આંખો એનાં આંસુઓ અને હોઠ એનાં ડૂંસકાંઓ કેવી રીતે રોકી શકતી હશે એ આપણા સૌની સમજ બહારની વસ્તુ છે. કવિ કલાપી કદાચ આપણા માટે જ કહી ગયા છે :

દુઃખીના દુઃખની વાતો સુખી ના સમજી શકે,
સુખી જો સમજે એટલું દુઃખ વિશ્વમાં ના ટકે.

વીરોના સન્માનનો કાર્યક્રમ પતે કે પછી પરેડ માર્ગ પર પરેડ શરૂ થઈ જાય છે. વિષાદના સૂર પળ બે પળમાં વિસરાઈ જાય છે. મનમોહક દરવેશ પહેરેલા બેન્ડવાળા કર્મમધુર ધૂન વગાડતા નજર સામેથી પસાર થતાં જ સમગ્ર વાતાવરણ પલટાઈ જાય છે. નાના-મોટાં સૌ બેન્ડના સૂરતાલમાં ડોલવા લાગે છે. અત્યાર સુધી અદબમાં દબાઈ રહેલા હાથ લયબદ્ધ તાળીઓ વગાડતા થઈ જાય છે. બહાદુર બાળકોના ચંદ્રક મેળવનારા ભૂલકાં-કિશોરો હરખથી હાથ હિલ્લોળતા પસાર થાય છે. ત્યારે જોનારાની કિકિયારીઓના ફુવારા ઉડે છે. પછી હારબંધ આપણા શાસ્ત્રોનું પ્રદર્શન શરુ થાય છે. દેશની સિદ્ધિઓ જોતાં જોતાં છાતી ફૂલી નથી શમાતી. ત્યારબાદ આપણા રાજયોની ઝાંખીઓ શરુ થાય છે. આ દેશમાં કેટલી અપાર સમૃદ્ધિ છે, કેવી અદ્ભૂત સંસ્કૃતિ છે, કેટકેટલું વૈવિધ્ય છે અને એ બધા વચ્ચે કેવો અનોખો સુમેળ છે એ જોઈને હૈયા હરખથી છલકાઈ ઊઠે છે. મોટર બાઈકના કરતબ અને હવાઈ જવાનોની ગુલાંટો હૈયાના ઉછળાટને છેક શિખર સુધી લઈ જાય છે. અંતે રાષ્ટ્રગીત ગવાય અને બધા છૂટા પડે ત્યાં તો આકાશ રંગરંગીન ફુગ્ગાઓથી છલકાઈ ઊઠે છે. આ બધુંપેલી વિધવા મૂંગા મોઢે, થોડીક ભીંની આંખો જોયા કરે છે. એના ખોળામાં જો પ્રભુએ કોઈ બાળ સોંપ્યું હોય તો એ પણ માતાની છાતીએ વળગીને કશુંય સમજ્યા વગર આમતેમ, બસ આમતેમ જોયા કરે છે. એ બિચારું બેંડ વાગે છે તો કૂદવા માંડે છે. વિમાન આવે છે ત્યારે ઊંચું જુએ છે પણ પેલા શસ્ત્રસરંજામ અને સૈનિકો પસાર થાય ત્યારે માના ખોળામાં આંખ મીંચીને લપાઈ જાય છે.

હિમસ્ખલનમાં માર્યા ગયેલા સૈનિકોની ચર્ચા થોડા દિવસ છાપાઓમાં ચાલી અને ઉત્તરપ્રદેશ-પંજાબની ચૂંટણીઓના અહેવાલો આવવા માંડ્યા. અદશ્ય થઈ. એમાં પાછું આવ્યું બજેટ. હવે બસ લોકોને મળનારી સુવિધાઓ અને પ્રચંડ સુખોની વાતો જ આવ્યા કરવાની. કયાંક વળી સૈનિકોના રક્ષણ માટે વિચાર કરવામાં આવ્યો હોય તો તેની ફાઈલ પર ચૂંટણીની કાગારોળ અને બજેટની બૂમરેંગમાં દબાઈ જવાની. આ દેશનું અને ખાસ તો વગર લડ્યે કુદરત નહીં સાક્ષાત મૃત્યુ સામે ચોવીસે કલાક ઝૂઝનારા પેલા સૈનિકોનું નસીબ જાગે તો કો'ક અસ્સલ દેશપ્રેમી અધિકારીના રૂદિયામાં રામ જાગે અને એ સુવિદાની ફાઈલ ઢગલામાંથી બહાર ખેંચી કાઢી એમાં સૈનિકોની માંગણીઓ પર મંજૂરીની મહોર મારી જાતે ફાઈલ બગલમાં ઘાલી મંત્રીની સહી માટે ઊભા થઈ આગલ ડગલાં માંડે તો. આપણા પેલા અભાગિયા સૈનિકોનું ભાગ્ય જાગે. સાલું કોક તો જાગે! આપણામાંથી કો'ક તો જાગે. રાષ્ટ્રીય શાયર ઝવેરચંદ મેઘાણીએ ૧૯૨૯માં જગતના ક્ષુધાર્ત અને દુર્બળ-અશક્તોને જગાડવા એક કવિતા લખી હતી. તે તમે સાંભળી છે? નથી સાંભળી ? ચાલો અડધી તો સાંભળો.

કાલ જાગે!
જાગો, જગતના ક્ષુધાર્ત! જાગો, દુર્બળ-અશક્ત!
ઈન્સાફી તપ્ત પર કરાલ કાલ જાગે;
ભેદો સહુ રૂઢિબંધ, આંખો ખોલો રે અંધ!
નો'તમ દુનિયાનો સવર્ણ-સૂર્યોદય લાગે.
પૃથ્વીના વર્ણ પાય આંસુ કે સાફ થાય,
રક્તે ધોવાય; જાલીમોનાં દળ ભાંગે;
જાગો, જગના ગુલામ! દેખાયે દિવ્ય ધામઃ
ઈન્સાફી તપ્ત પર કરાલ કાલ જાગે -
દેવા દુષ્ટોને દંડ ઘોર કાલ જાગે.
સત્તાનિયમોની જાલ, ધારા કેરી ચુંગાલ,
ભોળાં કંગાળ કાજ ફાંસલા પસારે;
ધનિકો મ્હાલંત મુક્ત, ગરીબોના લાલ રક્ત
સત્તાના ભક્ત આજ શોષે કરભારે;
બહુદિન દાસત્વ સહ્યાં, જીવન નીવીર્ય થયાં
બંધુત્વે વહ્યા પ્રાણ નવરચના માગે;
જાગો, જાગો, ગુલામ! આવી પહોંચ્યા મુકામ;
ઈન્સાફી તપ્ત પર કરાલ કાલ જાગે -
દેવા ધાતીને દંડ ઘોર કાલ જાગે.
પૃથ્વી પર રાજ કોનાં? સાચાં શ્રમજીવીઓનાં,
ખેડૂનાં, ખાણિયાનાં, ઉદ્યમવંતોનાં;
રક્તોનું રક્તપાન પી પીને પે'લવાન
બનતા ધનવાન - જ્ઞાનવાન તેનું સ્થલના;
ગર્વોન્નત ગરુડ - બાજ, ભક્ષક તો પંખીરાજ!
તમે વ્હોણો સૂર્ય કાલ તપવું નહિં ત્યાગે;
જાગો શ્રમજીવી લોક, ત્યાગો તંદ્રા ને શોક;
પૃથ્વીના પાટ પર કલાર કાલ જાગે.
(ઝવેરચંદ મેઘાણીનું આ સૌ પહેલું પીડિત-ગીત હતું.)

જીવનમાં જીવવા માટે સાધનો શોધવાને બદલે જીવનનું પ્રયોજન શોધવું

ઘણીવાર આ પ્રશ્ન જાગે છે મનમાં
ખરેખર જીવું છું કે જીવ્યા કરું છું?
હવે જીતવાની મજા પણ મરી ગઈ,
તું હારે છે તેથી હું જીત્યા કરું છું.

-કિરણ ચૌહાણ

મોટે ભાગે સૌ કોઈ મસ્તીમાં — આગવા અંદાજમાં જીવતા હોય એવું સર્વત્ર નજરે ચડે છે. બીજાની કોઈ તમા જ નહિ. ઘરમાં કે સમાજમાં — વ્યવહારમાં બધે જ સૌ કોઈ પોતાનો જ કક્કો ઘૂંટવામાં મસ્ત છે.

આપણા ઘરમાં જ બધાનો સહનિવાસ ખરો પ...ણ... સહજીવનનો આનંદ ગાયબ થયો છે. ઘરમાંયે એકબીજા સાથે ખપ પૂરતી વાત કરવાની... એક છત નીચે રહેનારાં દરેક અલાયદા ઓરડામાં વહેંચાયેલાં જોવા મળે છે. ગામડાગામના ફાનસયુગના દિવસોમાં ભોજન અને ભજન સાથે જ થતાં. આજે તો પરિવારમાં સાથે બેસવાનો જ નહિ બોલવાનો પણ સમય જ ણ હોય એવું લાગે... પેલો 'માતૃ હસ્તેન ભોજનમ'' નો પાઠ તો વહુઘેલા દીકરાઓ ભૂલી બેઠા....

ઘરમાંયે પ્રત્યેકની ખુશી — આનંદ પણ અલગ અલગ અને દરેકની પીડા પણ અલગ-અલગ.... મોકળામને હસવાનું.... બોલવાનું કે સ્પષ્ટપણે કઈ કહેવાની તાકાત જ જાણે મરી પરવારી છે. ઘરમાં પણ ઘર... પોતાનો આગવો ઓરડો...એમાં જ બધાને બધી જ આગવી સગવડો... બીજાને 'ડીસ્ટર્બ' ન કરાય.... ઘરમાં પણ સિફતથી સાવચેત રહી જીવવાનું... કદાચ એકબીજાની વસ્તુ-ટુવાલ-નેપકીન કે મેક-અપના સામાનનો ભૂલેચૂકે ઉપયોગ થઈ જાય તો... તો... જોયા જેવું થઈ જાય!!! આવા આગવાપણાએ તો આખે આખો આનંદ ઝૂંટવી લીધો છે.

માત્ર યુવાપેઢી જ નહિ આપણા વડીલો પણ એકાકી-એકલપેટા થયા... પછી આ બાળકોને 'ત્યાગ' કે 'સહિષ્ણુતા' ના પાઠ કોણ શીખવે?! ઘણીવાર બાળકની હાજરીમાં ઝગડા ઝગડી કરવી મા-બાપ પોતાના સંતાનોને 'વડીલોને માન આપો' એવું કહી શકશે ખરાં?!

બધા જ પોતાના મય બન્યા... સ્વકેન્દ્રી લોકો 'મને શું?' અને 'મારે શું?' ની લ્હાયમાં પીડાવા લાગ્યા... આજે મગજ વિકસ્યા ખરા પ...ણ... હૈયાં ચીમળાઈ ગયાં છે!!! સુખ- સાહ્યબીથી 'ફાંફડો' દેખાતો આજનો માણસ વાસ્તવમાં 'સાંકડો' સાબિત થયો છે. ભલે, આપણે બધા વિકાસની... પ્રગતિની ગુલબાંગો પોકારીએ પરંતુ માણસાઈને નામે મીંડું જ છે.

ઘરમાં પણ ઈન્ટરકોમ ફોન, કે સેલફોનથી વાતો કરનારા ધનિક લોકો ઘરમાંય જાણે એકબીજાથી જોજનો 'દૂર' હોય એવું લાગે છે. વાદ-વિવાદમાં પાવરધા ખરા પ...ણ... સંવાદ સાધતાં આવડતું નથી. જોહુકમી કરાવી ગમે છે પરંતુ કોઈના માટે કશુક જતું કરવાની લગારે ઈચ્છા થતી નથી. સહનશક્તિ તો છે જ ક્યાં!! આપણા સઘળા પારિવારિક કલહો 'તૈયાર ભાણા પર બેઠેલી વહુ' જો થોડુક સમર્પણ ને નમ્રતા ભર્યો વિવેક દાખવે તો આપોઆપ ટળે.....

દોસ્તો, ઘર-પરિવાર એ એક નાનકડું વિશ્વ છે. જ્યાં સ્વયં સ્વીકૃત મર્યાદાઓ — ને — એકબીજા માટે ઘસાવાની તત્પરતા અતિ આવશ્યક છે. પોતાનો જ એકડો સાચો — આવો મતાગ્રહ કે હઠાગ્રહ પરિવારની શિસ્ત અને સમર્પણ ભાવનાનો છેદ ઉડાડે છે. દરેક વ્યક્તિ ઈશ્વરનું ઉત્તમ સર્જન છે... માટે એકબીજાની ઉણપો — ખામીઓ જોયા ન કરીએ.... પતિ-પત્ની પણ અન્યોન્યની ન્યૂનતાને પૂરવા મથે તો જ આદર્શ દંપતિ બની શકશો.

હરતાં ફરતાં એવું જોવા મળે છે કે બધું જ હોવા છતાં કશુક ખૂટે છે... સર્વ વાતે સુખી કહેવાતાં લોકો પણ દાઝેલાં — દુણાયેલાં જોવા મળે.... ઘસાતાં ચક્રોમાં ઊંજણ કરવાથી ઘર્ષણનો અવાજ બંધ થાય છે એ ન્યાયે ઘર-પરિવારના બધા જ સભ્યો વચ્ચે સ્નેહનું ઊંજણ કરવું જ પડે.... બોલવામાં કોઈનેય ન પહોંચી વળનારા જ્યારે ઘસાવાનું કે કોઈનું કામ કરવાનું આવે ત્યારે પાણીમાં જ બેસી જતા હોય છે.

દોસ્તો, આપણે ભણ્યા ખરા ગણતરમાં ઉણા ઉતર્યા છીએ..... મધુરું મધુરું પોપટીયું જ્ઞાન આખરે તો અધૂરું અધૂરું જ રહ્યું છે... સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું હતું, 'પ્રકૃતિને આધીન થવું એનું નામ મૃત્યુ, પ્રકૃતિથી ઊંચે ઊઠવું એનું નામ જીવન. વિરાટ બનવા સર્જાયેલો માણસ સાવ ઠીંગણો — વામન પૂરવાર થાય એ કેવું?!! દાયકાઓ પૂર્વેની વાતો આજે યાદ આવે છે. એ સમયે નર્યો પારાવાર અભાવ હતો. આજના જેવી ઝાકઝમાળ કે વૈભવ વિલાસ ણ હોતો છતાં માણસ માણસની બાઅદબ ઈજ્જત કરતો. ગામડાગામમાં માટીનું નવું બનેલું મકાન-નળિયાથી ઢાંકવાનું બાકી હતું જો વરસાદી વાદળો ગોરંભાયા તો ગામાંદીયાઓની ખાનદાની.... અષાઢ મહીને ખેડૂત પરિવારો ભેગા મળી વારાફરતી ઉકરડાનું છાણીયું ખાતરનાં ગાડાં ભરતાં ને ચોખ્ખું ઘી ને કંસાર ખાતા ને ખવડાવતાં નિહાળ્યાં છે..... પૈસે ટકે ગરીબ દેખાવે સાવ મેલાં ઘેલાં પરંતુ શાહુકાર પાસેથી લીધેલું દૂધે ધોઈ પાછું આપવાની વૃત્તિ મેં સગ્ગી આંખે ભાળી છે. આજે આનાથી સાવ વિપરીત ઉજળાં કપડામાં લપેટાયેલી **up to date** દેખાતી સજ્જનતાને પેલો વેપારી બેધડક કહી દે છે. 'માફ કરશો ઉધાર બંધ છે.' 'આજે રોકડા કાલે ઉધાર' કહેનારી શાહુકારી તો આજની ખાનદાનીની મજાક ઉડાવે છે. 'બોલ્યા પછી પાછું કેમ ફરાય?' આવી મનની મક્કમતાને હૈયાની સચ્ચાઈનો ટેકો આખો યુગ હતો. પ્રાણ જાય પણ વચન ન જાયની ખુમારી હતી. આજે તો 'જર, જમીન ને જોરુ એ ત્રણ કજીયાના છોરું' આ લોકોક્તિ યથાર્થ સાચી ઠરે છે. ભાઈની પાદુકાનું પૂજન કરી મોટાભાઈના પ્રતિનિધિ તરીકે અયોધ્યાનું શાસન સંભાળનાર ભરત એ ભારતના ભાતૃત્વની ઓળખ હતી આજે તો સત્તા-સંપત્તિ માટે ભાઈ-ભાઈ કોર્ટે ચડે છે. સગપણ — સંબંધોની સુવાસ જાળવવી એ જ માનવ્યનું સાર્થક્ય છે. માણસ બદલાય તો સમાજ બદલાય. જીવનનો મર્મ સમજી શક્યા નથી.તર્ક વિતર્કમાં સૌ અટવાયા છીએ. પ્રશ્નોથી પીડાઈએ છીએ.... જવાબ જડતા નથી.... પલાયનવૃત્તિ ને બચાવપ્રયુક્તિઓ આદરી જાતને જાળવતાં આવડી ગયું છે. નાભિ સુધી વિકસ્યા છીએ. જઠર ને જનનેન્દ્રિયના ભોગોથી જરા ઉપર ઉઠી ભાવના પ્રદેશ ને વિકસાવીએ...

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર