સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

મળતી નથી સ્પષ્ટ બહુમતિ શંભુમેળા થાય છે,
પક્ષોના સંગમે બધાં રાજ્યોમાં કુંભમેળા થાય છે.
ટોળાં થાય છે એકઠાં 'નાગા' બાવાઓનાં અખાડામાં
સ્નાન થાય પ્રજાનું બેન્ક-કાંઠે મૃતમેળા થાય છે

હાઈકુ

સિદ્ધાંતહીન
અખાડાના બખાડા
દંભી દેખાડા!

કરાવી ગયા
બેન્કો ને શાહીસ્નાન
હાથી એ બેસી

ચિંતન

કલ્પયત્યાત્મનાત્માનમાત્મા દેવઃ સ્વમાયયા ।
સ એવ બુધ્યતે ભેદાનીતિ વેદાન્તિશ્ચયઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ઋગ્વેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

સ્વયંપ્રકાશ (દેવઃ) આત્મા પોતાની માયાથી, પોતાની જાતને પોતાના વડે કલ્પે છે; તે જ (આત્મા) પદાર્થોને જાણે છે, એવો વેદાન્તનો નિશ્ચય છે.

આ મિથ્યા પદાર્થોની કલ્પના કરવા વાળો તેમજ તેનો સાક્ષી 'આત્મા' જ છે. તે જ સર્વનું અધિષ્ઠાન છે.

આત્મા પોતાની જ માયાથી પોતાનામાં જ સ્વયંને અનેક પદાર્થરૂપે કલ્પે છે. આથી, સર્વ દૃશ્યમાન પદાર્થો વગેરેમાં એક માત્ર સત્ય તરીકે અસ્તિત્વ ધરાવતું કોઈ તત્ત્વ હોય, તો તે આત્મા જ છે. તેથી આ સર્વ મિથ્યા પદાર્થોનું રહસ્ય જાણવાવાળું તેના સિવાય બીજું કોણ હોઈ શકે?

આત્મ સ્વયંપ્રકાશ છે. જ્યોતિ સ્વરુપ છે, એવું વિધાન અન્ય ઉપનીષદોમાં પણ જોવા મળે છે. આવો સ્વયં પ્રકાશ આત્મા પોતાની માયાથી પોતાની જાતને પોતાના વડે કલ્પે છે, એટલે પોતાની જ માયા શક્તિ વડે, આત્મા પોતાનામાં જ સ્વયંને અનેક પદાર્થરૂપે કલ્પે છે. એટલે આત્માથી ભિન્ન કોઈ સ્વતંત્ર એવી માયાનું અસ્તિત્વ નથી.

સુવિચાર

- હરેક ટાઈમે હાજર રહે અને હરેક ટાઈમે ચેતવે, એનું નામ 'જ્ઞાન' કહેવાય. એ જ આત્મા છે આત્માજ્ઞાનથી જુદો નથી - **દાદા ભગવાન**
- કાબેલિયત અને સત્તાની સાથોસાથ જ જવાબદારી ચાલે છે - **જનકલ્યાણ**
- ક્ષમા ભૂલની અપાય, લુચ્ચાઈ, દંભ કે દુષ્ટતાને તો દંડ જ અપાય - **પ્રિયકાન્ત પરીખ**
- સ્વચ્છંદ રોકાય, એનું નામ 'સંયમ' - **ભૂપત વડોદરિયા**
- પ્રેમના માર્ગમાં ચતુરાઈ ખૂબ જ ખરાબ વસ્તુ છે - **મૌલાના રૂમી**
- ઉદાર બનવું પણ કદી ઉડાઉ ન બનવું - **ડીઝરાયેલી**
- આજનું ઔષધ : મરી, તજ અને આદુનો રસનો ઉકાળો પીવાથી નાકમાંથી ટપકતું પાણી તરત બંધ થાય છે અને શરદી મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

મુલ્લા નસરુદ્દીન જંગલમાંથી પસાર થતો હતો એવામાં ત્રણ ચોરોએ એની પર હુમલો કર્યો. મુલ્લા એવા ઝનુનથી ચોરો સામે લડ્યો કે ચોર હારી ગયા. અને પોતાનો જીવ બચાવવો ભારે થઈ પડશે એવું ત્રણ ચોરને લાગ્યું. ત્રણે મહા મહેનતે મુલ્લાને કાબુમાં કર્યો અને ખિસ્સાં તપાસ્યા ત્યારે એમાંથી માત્ર એક પૈસો મળ્યો.ચોરોને થયં મુલ્લા પાસે એક આનો હોત તો કેવા ઝનૂનપૂર્વક આપણી સામે લડ્યો હોત? આપણે જાન બચાવીને ભાગવું પડત. ચોરોએ નસરૂદ્દીનને પૂછ્યું 'એક પૈસા માટે આટલું બધું લડ્યા? હદ કરી નાખી તમે તો, તારા જેવા હજી અમે કોઈ જોયા નથી.' મુલ્લાએ કહ્યું, 'લડવાનું કારણ છે, પૈસાનો સવાલ નથી. મારે મારી ખાનગી આર્થિક પરિસ્થિતિ તમારા જેવા અજાણ્યા માણસો સામે ખુલ્લી કરવી નહોતી. બીજું કોઈ કારણ નથી. સવાલ એ મારી આર્થિક હાલતનો. સવાલ એક પૈસાનો નથી. પૈસાના મૂલ્યનો છે. મારી પાસે એક પૈસો છે કે એક લાખ રૂપિયા તે પ્રશ્ન જ નથી. જો પૈસાનું મૂલ્ય હોત તો તે પછી એક પૈસો હોય શું ફરક પડે છે?' જો એક લાખનું મૂલ્ય હોય તો એક પૈસાનું પણ છે.

નકલખોરીનો રોગ આજકાલનો નથી

તંત્રીસ્થાનેથી...

ઓસ્ટ્રેલિયામાં રહેતા કોઈ કાઠિયાવાડી કવિ - ગાયકે કિંજલ દવે એમની કૃતિઓ કોમર્શિયલ ઉપયોગ કરી અઢળક કમાણી કરતી હોવાનો દાવો માંડ્યો છે. 'ચાર ચાર બંગડીવાળી ગાડી' વાળું ગીત ગુજરાત અને ગુજરાતીઓ જયાં જયાં વસે છે ત્યાં એટલું બધું લોકપ્રિય બની ગયું છે કે એ લોકો એ સાંભળવા તલપાપડ થઈ જાય છે. કિંજલ દવે બહુ કાચી વયે સિનિયર ગાયક કલાકારો કરતાં આગળ નીકળી ગયેલી ગરવી ગુર્જર બાળા છે. પ્રાંતિજ કૉલેજમાં એણે પ્રવેશ મેળવ્યાના સમાચાર વહેતા થયા ત્યારે એના ચાહકોમાં આશ્ચર્ય સહ વિષાદની લાગણી પ્રસરી ગયેલી. કિંજલે શબ્દના સાચા અર્થમાં એક વિશિષ્ટ ઓડિયંસ ઊભી કર્યું છે અને એને અક્ષરશઃ ઘેલું લગાડી દીધું છે. બાલમંદિરનાં બાળકોથી લઈ પ્રૌઢ વયના શ્રોતાઓનો એક વિશાળ ચાહકવર્ગ સરજી આ નાનકડી ઢીંગલીએ રીતસરનો ચમત્કાર સર્જ્યો છે અને એના મૂળમાં કે પાયામાં પડ્યું છે આ ચાર ચાર બંગડીવાળું અતિશય લોકપ્રિય થયેલું સંગીતમઢ્યું ગીત, જેની અડધી લીટી કાન પડતાંવેંત કિંજલની સાથે જ એના શ્રોતાઓ પણ એ ગીત ગણગણવા લાગે છે અને ઝૂમી ઊઠે છે. પરંતુ મોડે મોડે કોઈ કાઠિયાવાડી કવિએ એ ગીત પોતાની કૃતિ હોવાનો દાવો કર્યો છે અને કિંજલે તે થોડા ફેરફારો સાથે પોતાના નામ પર ચડાવી દીધું હોવાનો આક્ષેપ કરી અદાલત સામે રાવ કરી છે. અદાલતે એ કવિનો દાવો ગ્રાહ્ય રાખી કિંજલ દવેને એ ગીત નહીં ગાવાનું ફરમાન કર્યું છે. હવે કિંજલ એનો કેવો પ્રતિસાદ પાઠવે છે અને કરોડોમાં આળોટતી ગાયિકાના મોંઘાદાટ વકીલો એનો કેવો બચાવ કરે છે, વળી એ બચાવ કારગત નીવડશે કે કેમ અને કદાચ નીચલી કોર્ટ જ ન માને તો ઉપલી કોર્ટોમાં કિંજલને આ ગીત ગાવાની છૂટ મળશે કે કેમ, એ બધું અત્યારે અધ્યાહાર છે. બની શકે કે કિંજલ એના ઓરિજિનલ ગીતકારને મોં માગી રોયલ્ટી આપીને ગીત ગાવાના હક્કો ખરીદી લે. પરંતુ આ કિસ્સો જરા જુદી રીતે ગંભીરતાપૂર્વક લેવા જેવો છે. આપણે ત્યાં નકલખોરી કરનારાઓ તોટો નથી. શ્રેષ્ઠ સર્જકોની કૃતિઓમાં મરડ ઠરડ કરી એના ફિલ્મીકરણના કારસા સતત થતા જ રહે છે. કયારેક તો મૂળ સર્જક અજાણ્યો જ રહી જતો હોય છે છે અને એનું અનુસર્જન ટંકશાળ પાડે છે. કોપીરાઈટનો કાયદો પોથીમાંથી રીંગણાં જેવો બની ગયો છે. એટલું બધું લખાય છે, એટલું બધું છપાય છે અને એટલું બધું વિવિધ મીડિયાના માધ્યમથી ટેલિવિઝન કે સિને પડદાઓથી માંડી મોબાઈલ એપ્સમાં પ્રદર્શિત થતું રહે છે કે શ્રોતા કે દર્શન માટે એનાં મૂળ અને કુળ કરતાં મનોરંજન જ મહત્ત્વનું બની રહે છે. 'મન મોર બની થનગાટ કરે' કે 'કોઈનો લાજડવાયો' અથવા 'એકલો જાને' જેવી કૃતિઓ ગુજરાતી સર્જકની નથી, એવું જાણવાની સામાન્ય શ્રોતાને શી જરૂર ? આથી અલબત્ત, મૂળ સર્જકના બૌદ્ધિક સંપદાના અધિકારોનું હનન થાય છે, પરંતુ માનવી માત્રમાં પડેલી 'ચૌર્યવૃત્તિ' આવા ગુના તો આદિ-અનાદીથી કરાવતી રહી છે. અનુકરણ એ પણ માનવીનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે! જો અનુકરણ ન થયું હોત તો વાલ્મિકી પછીના કવિઓએ રામકથા આલેખી જ ન હોત. અનુકરણ અનુસર્જનમાં પરિણમે ત્યારે એક નવી કૃતિ જન્મે છે. એટલે એની સામે તો અદાલતનું પણ કશું ના ચાલે. પરંતુ ચાર ચાર બંગડીઓના મૂળ માલિકને ઠેંગો બતાવી કિંજલ એનો વેપાર માંડી ટંકશાળ પડાતી હોય ત્યારે પેલા બિચારા કાઠિયાવાળી કવિને પેટમાં બળે તો ખરું જ !

સો વરસ જીવવાની જડીબુટ્ટી (જોડકણાં)

જીવન દર્શન

પી.એમ. પરમાર

૧. અદડની દાળને, બાજરાનો રોટલો;
લાત મારે, તો ભાંગી જાય ઓટલો.

૨. ગળો, ગોખરું, આમળાં; સાકર ઘીથી ખાય;
વૃદ્ધપણું વ્યાહે નહિ; રોગ સમૂળા જાય.

૩. ખાંડ, મીઠું ને સોડા, સફેદ ઝેર કહેવાય;
વિવેકથી ખાજો, નહિંતર, ના કહવાય, ના સહેવાય.

૪. સવારે પાણી, બપોરે છાઠ, રાતે પીઓ દૂધ,
મધ, લીંબુ ને ફળ ખાવ, ના રહે પછી કોઈ દુઃખ.

૫. માથું ઠડું, પેટ ગરમ, છાતી આગળષ પેટ અંદર;
બુદ્ધિ ચકોર, પેટ નરમ, લક્ષણ છે નિરોગી શરીર.

૬. પાંચે ઊઠો, નવે શિરાવો, પાંચે વાળું, નવે સૂવો;
બસ રોજ આટલું કરો, ને પછી સો વર્ષ જીવો.

૭. હજાર કામ મૂકીને જમવું, ને લાખ કામ મૂકીને સૂવું;
કરોડ કામ હોય તોય મૂકવાં, પણ હાજતને ના રોકવાં.

૮. રાત્રે વહેલાં જે સૂએ, વહેલા ઊઠે વીર;
બળ બુદ્ધિને ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.

૯. મગ કહે હું લીલો દાણો, મારા માથે ચાંદુ;
બે ચાર મહિના ખાવ, તો માણસ ઊઠાડું માંદુ.

૧૦. ધાતુ વધારણ, બળકરણ જો પિયા પૂછો મોય;
દૂધ સમાન આ ત્રિલોકમાં, અવર ન ઔષધ કોય.

૧૧. જમણા સ્વરમાં ભોજનને, ડાબા સ્વરમાં પાણી;
ડાબો જમણો બંને સાથે, બંધ ભોજનને પાણી.

૧૨. મધ આદુ, રસ મેળવી, ચાટે પરમ ચતુર;
શરદી, કફ, શ્વાસ, વેદના ભાગી જાય જરૂર.

૧૩. લીંબુ કહે હું ગોળ ગોળ, ભલેને રસ છે ખાટો;
મારું મધ સાથે સેવન કરો તો પિત્તને મારું લાતો.

૧૪. તૃષા વિના જે જળ પીએ, ક્ષુધા વિના જે ઉદર ભરે;
જે કોઈ દિ' કસરત ના કરે, એ વીસ વરસ વહેલો મરે.

૧૫. બધાય રોગોના કષ્ટોમાં, ઉત્તમ ઔષધ ઉપવાસ;
પેટ સાફ રહે એથી કદી, ભોજન કરે નહિ ત્રાસ.

૧૬. ભોય પથારી જે કરે, લોઢી ઢેબર ખાય;
તુંબે પાણી જે પીએ,તે ઘર વૈદ્ય ન જાય.

૧૭. ઓકી દાતણ જે કરે, નરણે હરડે ખાય;
દૂળે વાળું જે કરે, તે ઘર વૈદ્ય ન જાય.

૧૮. પૈર ગરમ, પેટ નરમ, સરકો રાખો ઠંડા;
અગર દાકતર બાબુ આયે તો ઉસકો મારો ડંડા.

૧૯. હરદિન પાશેર ડુંગળી, લસણ ઘીની સાથ;
સેવે તળીને સવારમાં સર્વે થાય પહેલવાન.

૨૦. તમાકુના સેવનથી ટીં.બી. કેન્સર થઈ જાય;
સમજીને છોડે નહિ તો, વહેલો સ્વર્ગે જાય.

તક, નિર્ણય, કર્મ અને પરિણામ = જીવન

મોરપીંછના રંગ

ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

જીવનમાં મોટેભાગે આપણે આપણી જ આદતોનો શિકાર બનતા હોઈએ છીએ. અને આવી આદતો આપણી પરિસ્થિતિ પર આધારિત હોય છે. મધ્યમવર્ગીય વ્યક્તિની માથે જે પારિવારિક જવાબદારીઓ હોય છે. તે સરખી રીતે પરિપૂર્ણ થતી હોતી નથી જેને કારણે વ્યક્તિ સ્ટ્રેસમાં આવી જાય છે અને કોઈપણ કૂટેવનો, વ્યસનનો શિકાર બની જાય છે. અને ધીમે ધીમે એ કૂટેવ – વ્યસન એના ઉપર હાવી થતું જાય છે.

આપણા સૌના જીવનમાં દૂર્ભાવવાળી સ્થિતિ આદત, કૂટેવ, વ્યસન, ગુસ્સો, નફરત, શંકા... વગેરે નકારાત્મક ભાવના ફેલાવે છે. આપણે એના પ્રભાવમાં એટલા બધા આવી જઈએ છીએ કે આપણું ઉચ્ચ શિક્ષણ પણ એને દૂર કરી શકતું નથી. કારણ કે શિક્ષણ એ બહારથી, પુસ્તકોમાંથી મેળવેલું જ્ઞાન છે જ્યારે આવી નકારાત્મકતા આપણા સ્વભાવ સાથે જ સીધી વણાઈ જાય છે. જેમાંથી છૂટવું ખુબ જ અઘરું હોય છે. આવી સ્થાયી સ્થિતિનો ભોગ બનીને આપણે મોટેભાગે જીવનમાં જે છે તેનો સ્વીકાર કરીને કંઈક નવું કરવાની શક્તિ, સમજ અને ધૈર્ય ગુમાવી બેસીએ છીએ. આને કારણે આપણે ખુદ જાણતા નથી હોતા પણ આપણે આપણી જ પરિસ્થિતિના ગુલામ થઈ જઈએ છીએ. આપણે જે કામ નોકરી કે ધંધો કે પ્રવૃત્તિઓ કરતા હોઈએ છીએ એમાં જ આપણું જીવન પુરું થઈ જતું હોય છે. પછી એ સંઘર્ષ, પીડા, દુઃખ અને વારંવાર મળતી નિષ્ફળતાની આદત પડી જતી હોય છે. આવી દરેક વ્યક્તિ અંદરથી હારી જાય છે, તૂટી જાય છે. અંદરનું સાહસ, જોમ, જુસ્સો, નીડરતા બધુ જ નાની ઉંમરે ગુમાવી દે છે. બહારથી માત્ર એનું શરીર અને સ્વભાવની જડતા જીવતા હોય છે. આવી વ્યક્તિઓ પોતે તો સુખી થઈ શકતી નથી પણ પોતાના પરિવારને પણ સુખ આપી શકતી નથી. અને પરિવારના બાળકોને સારું શિક્ષણ આપી શકતી નથી હોતી.

સમગ્ર જીવનને સફળ બનાવવા બે બાબત ખુબ જ અગત્યની છે. સૌ પ્રથમ તો જીવનમાં આવતી "તક" ને ઓળખવી અને પછી યોગ્ય નિર્ણય લેવો અને કાર્ય કરવું. પરંતુ મોટાભાગની વ્યક્તિઓ પોતાના જીવનમાં આવનાર તકને ઓળખી શકતી હોતી નથી. કેમ કે કોઈ નવી તક આવે એ પહેલા આપણે એ જ પ્રકારના કાર્યમાં અગાઉ નિષ્ફળ ગયા હોઈએ તો એ પૂર્વાનુભવને આધારે નવું કામ કરવા માટે પ્રેરિત થતા નથી. દા.ત. સ્કૂટર ચલાવવાનું શીખતી વખતે જો કોઈ અકસ્માત થાય તો પછી આપણે ક્યારેય સ્કૂટર કે કાર ચલાવવાનું શીખતા હોતા નથી. મનમાં એક ડર બેસી જાય છે. કોઈ એક બિઝનેશમાં નિષ્ફળ થયા તો ફરીથી એ બિઝનેશ કરવાનું સાહસ આપણામાં હોતું નથી. અને જીવનની વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરીને કોઈ સામાન્ય નોકરીમાં લાગી જઈને જિંદગીને એક રૂટિનમાં બાંધી દઈએ છીએ. અને નકારાત્મક દૂર્ભાવવાળી સ્થિતિનો સ્વીકાર કરીને નિમ્નસ્તરની જીવનની સ્થિરતાના ગુલામ બની જઈએ છીએ. જીવન સામે કે પરિસ્થિતિ સામે લડવાની હિંમત કે સાહસ ગુમાવી દઈએ છીએ. અને બરાબર આવા જ સમયે વ્યક્તિ સામે નવી 'તક' આવતી હોય છે. જો એ સમયે આપણા પૂર્વાનુભવને બાજુ પર રાખીને થોડું સાહસ કરીને આવેલી નવી તકને ઓળખીને યોગ્ય નિર્ણય કરવામાં આવે તો જીવન બદલાઈ શકે છે. બાકી સમય પાસે એટલો સમય નથી હોતો કે એ આપણને ફરીથી સમય આપે. એક વખત જે સમય વિતી ગયો છે. તે વિતી ગયો છે. તે ફરી જીવનમાં પાછો આવતો નથી. સમય દરેક વખતે આપણી સામે જુદો જ આવે છે. આપણે એને એક રીતે પસાર કરીને નિષ્ફળ બનીએ છીએ. એ નિષ્ફળ જવાના કારણો વિશે વિચાર્યા વિના આપણે ભાગ્યનો કે સ્થિતિનો કે સમયનો દોષ કાઢીએ છીએ. પરંતુ આપણા પોતાનો સ્વભાવ કે આદતો કે વિચારો કે આપણામાં રહેલી અસમજણ વિશે કદી વિચારતા જ નથી. દુનિયાની દરેક વ્યક્તિ સફળ કે નિષ્ફળ માત્ર અને માત્ર પોતાના સ્વભાવ, આદત, વિચાર અને સમજણથી થતી હોય છે. ગમે તેવી પરિસ્થિતિ ગમે ત્યારે બદલાઈ શકે છે.

એક સત્ય એ પણ છે કે દરેક વ્યક્તિ એની સમજણ, સ્વભાવ અને સ્થિતિના લેવલનું જ કમાઈ શકે છે. વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વથી જ ખબર પડી જાય કે તે કેટલા કમાતો હશે. કેમ કે વ્યક્તિની આવક પ્રમાણે એનું બાહ્ય અને આંતરિક વ્યક્તિત્વ વિકસતું હોય છે. તેથી જો જીવનમાં ખુબ જ કમાવું હોય તો પહેલા એ પ્રમાણેનું વ્યક્તિત્વ બનાવવું પડે. મહિને લાખ રૂપિયા કમાવવા હોય તો જે લોકો મહિને લાખ રૂપિયા કમાય છે એના વ્યક્તિત્વનો અભ્યાસ કરો, એ કંઈ રીતે બોલે છે, કેવા કપડા પહેરે છે, કેવું વિચારે છે, કેવી રીતે બધા સાથે વ્યવહાર રાખે છે એ બધુ એની પાસેથી શીખવું જોઈએ. બાકી માનસિકતા સંકૂચિત રાખીએ સ્વભાવ શંકાશીલ રાખીએ તો આવક પણ સંકૂચિત જ હશે. જીવન અનેક પ્રકારની તકોથી ભરેલું છે. પ્રકૃતિ દરેક વ્યક્તિને જીવનમાં કંઈક કરવા માટે વારંવાર તકનું નિર્માણ કરતી હોય છે. પણ એ તકને ઓળખવી એ દરેક વ્યક્તિની પોતાની સમજણ ઉપર આધારિત હોય છે. અને આ સમજણ સ્વયંભૂ હોય છે. જે શિક્ષણ કે સંસ્કારથી આવતી નથી હોતી.

જીવનની સફળતાનો એક મોટો આધાર તમારી આસપાસનો માહોલ પણ હોય છે. તમે કેવા વાતાવરણની વચ્ચે, માહોલની વચ્ચે રહો છો એ પણ મહત્વનું છે. જો તમે સાવ અશિક્ષિત કે નિમ્નસ્તરના લોકોની વચ્ચે રહો છો તો તમારી માનસિકતા પણ એવી જ બનશે. અને ધારો કે વ્યક્તિની આર્થિક સ્થિતિ ખુબ નબળી છે એ રહે છે એની આસપાસનો માહોલ સારો નથી પણ એ વ્યક્તિ સારા માણસોની સાથે કામ કરીને પોતાની આસપાસનો નવો માહોલ બનાવી શકે છે. સારું શિક્ષણ, સારું વાંચન, સારા મિત્રોથી વિચારો બદલાય છે. આ રીતે પોતાના આખા પરિવારને નવા માહોલમાં લઈ જઈ શકાય છે. સિંહના બચ્ચાને પણ જો કુતરાંઓના બચ્ચાની વચ્ચે ઉછેરવામાં આવે તો એનો સ્વભાવ પણ કૂતરા જેવો જ થઈ જશે એ કુદરતી ક્રમ છે. પણ મોટાભાગની વ્યક્તિ આવું વિચારતી જ નથી. પોતાની જિંદગીની સાયકલને પેડલ મારી મારીને ચલાવ્યે જ રાખે છે. આવા લોકો એમ માનીને ખુશ રહે છે કે આપણી પાસે સાયકલ તો છે ને ? બીજા ઘણાની પાસે તો સાયકલ પણ નથી. આવી વિચારધારાને કારણે અનેક ટેલેન્ટવાળા યુવાનો – પરિવારો આખી જિંદગી સાયકલવાળી માનસિકતામાં જ પસાર કરી દે છે. એ નથી પોતાના સપના પુરા કરી શકતા કે નથી પોતાના પરિવારના, સંતાનોના સપના પુરા કરી શકતા. નથી બાળકોને સારું શિક્ષણ આપી શકતા પરિણામે બાળકોમાં પણ આવી જ માનસિકતા જન્મે છે.

જીવન અનેક સંભાવનાઓથી ભરેલું છે. એમાં અનેક પરિવર્તનો સંભવી શકે છે. રિલાયન્સના સ્થાપક ધીરુભાઈ અંબાણી કે સુપરસ્ટાર અમિતાભ બચ્ચન કે સચિન તેંડુલકર કે ધોની કે પ્રધાનમંત્રી નરેન્દ્ર મોદી હોય, આ બધા એક સમયે કશુ જ નહોતા. આરંભે અનેક વાર નિષ્ફળ ગયા છે પણ તેમણે કદી પરિસ્થિતિ સામે હાર સ્વીકારી નથી. નિષ્ફળતાને સફળતાનું પગથિયું માનીને આગળ વધતા ગયા, નવા નવા સાહસો કરતા ગયા, જે તે ક્ષેત્રમાં ટકી રહ્યા, પુરી શ્રદ્ધાથી કામ કરતા રહ્યા, પરિણામે સફળતાના શિખરે પહોંચ્યા. આ સંસારમાં એવી શક્તિ જરૂર છે કે જો તમે સાચા દિલથી કાંઈ પણ કરો તો એમાં સફળતા મળે જ છે. પછી એ સપનું હોય કે સાહસ.

મિત્રો, દુનિયામાં એક પણ મહાન કે અમીર વ્યક્તિ એવી નથી કે જે આરંભે અનેકવાર નિષ્ફળ ના ગઈ હોય. જુદી જુદી મુશ્કેલીઓનો સામનો ના કર્યો હોય, નકારાત્મકતાનો, ટીકાઓનો ભોગ ના બની હોય – પણ છતાંય આ બધામાંથી પાર ઉતરીને એણે દુનિયામાં નામ રોશન કર્યું છે. જ્યારે જે સમયે આપણે આપણી પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરી લઈએ છીએ તે જ દિવસથી આપણી હાર નિશ્ચિત થઈ જતી હોય છે. આપણું નસીબ પણ આપણને સીધે સીધુ સામે આવીને નથી કહેતું કે " હું આવ્યું " એ પણ કોઈ તક બનીને જ આવે છે. સારા સત્કર્મો કર્યા હોય તો એના બદલામાં ખુદ ઈશ્વર તમને ફળ આપવા નથી આવતો એ પણ કોઈ "તક"ને જ તમારી સામે મોકલે છે. પરંતુ આપણે જ જો એ તકને ના ઓળખી શકીએ, એને ના સ્વીકારીએ તો ભાગ્ય કે ઈશ્વર પણ કશુ કરી શકતા નથી. ગરીબ ઘરમાં જન્મવું એ આપણું ભાગ્ય છે પરંતુ આખી જિંદગી ગરીબ રહીને ગરીબાઈમાં જ મરવું એ આપણું દૂર્ભાગ્ય છે. એના જવાબદાર માત્ર ને માત્ર આપણે જ છીએ. મિત્રો, ઈશ્વર આપણને સૌને જીવનમાં આવતી નવી તકોને ઓળખવાની શક્તિ આપે અને સૌનું જીવન સમૃદ્ધ બને.

9426060601.india@gmail.com

શિયાળામાં હૃદયરોગના હુમલા વધારે આવે?

તન દુરસ્તી

મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

શિયાળામાં સારો ખોરાક ખાવો જોઈએ એ તો આપણે ઘણી બધી વખત લખ્યું, ખાસ કરીને શરીરને અનુકૂળ હોય એવા ખોરાક ખાવા જોઈએ. એવું નિવેદન બધા કરતા હોય છે. શરીરને અનુકૂળ એવું શું ? સવાલ એ થાય કે શરીરને અનુકૂળ શું? અનુકૂળતામાં બે ભાગ આવે એક તો જીભને ગમે એવો અને બીજો જીભને ન ગમે પણ શરીરને ફાયદો થાય એટલે શરીરને ફાયદો થાય એટલે શું ? શરીરને જરૂરિયાત પ્રમાણે શરીરના અવયવોને એક્ટિવ રાખવા માટે જીવતા રાખવા માટે વધારે પ્રમાણમાં વધારે સારી રીતે રાખવા માટે. જીભને સામાન્ય રીતે તળેલી વસ્તુઓ, વધારે તીખી વસ્તુઓ. ટૂંકમાં ચટાકાવાળી વસ્તુઓ ખાવી ગમે છે. અને શરીરને ગમે એવી વસ્તુઓ જેવી કે જેમાં પ્રોટીન વધારે હોય, ફાઈબર વધારે હોય અને જે ખોરાકમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ અને સુગર ન હોય એવા ખોરાક શરીર માટે યોગ્ય છે. એમાં પણ પ્રશ્ન થાય છે કે કાર્બોહાઈડ્રેટમાં શું હોય, સુગર એટલે ખાંડ એ તો આપણને ખબર છે. કાર્બોહાઈડ્રેટ સામાન્ય રીતે રોટલી, ભાકરી, રોટલા એમાં વધારે હોય છે. તળેલી વસ્તુઓ જેવી કે પૂરી, બ્રેડ આ બધામાં કાર્બોહાઈડ્રેટ વધારે હોય છે. સુગર એટલે કે ખાંડ માટે વધારે કહેવાનું રહેતું નથી. છતાં પણ કહી દઈએ કે કોઈ પણ મીઠાઈ, ગળી ચા આ બધામાં ખાંડ વધારે હોય છે.

ખરેખર તો કંઈ ઉંમરે કયો ખોરાક ખાવો જોઈએ? ન ખાવો જોઈએ એ બધું ડાયાટીસીયન બહુ સારી રીતે કહી શકે પણ આપણે ત્યાં એવી કોઈ પદ્ધતિ નથી. ડાયાટીસીયન એટલે એવો ડૉકટર કે જે તમારા શરીરને શું અનુકૂળ ખોરાક રહેશે એ નક્કી કરે છે. સવાલ એ થાય કે એ ડૉકટર કેવી રીતે નક્કી કરે છે કે તમારે શું ખાવું ? ડૉકટર પહેલા તો જે એમને મળવા જાય છે એટલે કે કન્સલ્ટીંગ કરવા જાય છે એ કયા હેતુસર આવે છે. આવનાર વ્યક્તિને ડાયાબીટીસ છો ? બ્લડપ્રેસર છે ? શરીર વધારે પડતું છે ? કે પાતળું છે? આ બધા પેરામીટર જોઈને ડૉકટર દર્દીને કયો ખોરાક ખાવો જોઈએ ? એ નક્કી કરે છે. જો કે આ પ્રકારની પ્રથા આપડે ત્યાં નથી અથવા તો એકાદ જગ્યા પર ચાલે છે.

ખરેખર તો આપણે શું ખાવું જોઈએ અને શું ન ખાવું જોઈએ ? એ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી નક્કી થવું જોઈએ. તરત જ આપણે સવાલ કરીશું કે જીવવાનું શેના માટે? જો સારું ખાવાનું? મનગમતું ખાવાનું ? ચટાકેદાર ખાવાનું? જો ન મળવાનું હોય તો પછી આ જિંદગીની મજૂરીનો અર્થ શું? સારી રીતે જીવવાનો અર્થ એ જ કરીએ છીએ કે મનફાવે એવું ખાવું, ફરવું અને મનનું ધાર્યું કરવું. પણ આ સત્ય એટલા માટે નથી કે જીવનના અમુક તબક્કા અથવા ઉંમર સુધી તમે નિરોગી રહી શકો છો. ચાલીસ વર્ષ ઉપર તમે જાવ એટલે બધી જ તકલીફો આવવાની એ વખતે સમતોલક ખોરાક જો તમે ન ખાધો હોય અથવા ન ખાતા હોય તો શારીરિક તકલીફો વધારે પડે છે. ધારો કે ડાયાબીટીસના દર્દીને ૨૦૦-૫૦૦ ગ્રામ પેડાં ખવડાવી દો તો શું થાય ? કેમ તમને લાફો મારવાનું ન થાય છે ને ? કેવી વાત કરે છે ? ડાયાબીટીસના દર્દીને કોઈ પેડાં ખવડાવતું હશે? પણ હકીકત એ છે કે ઘણા બધા દર્દીઓ અથવા જેને ખબર નથી એવા લોકો.

આડેધડ સુગર એટલે ખાંડ અથવા કાર્બોહાઈડ્રેટ શરીરમાં નાખતા હોય છે. ખાસ કરીને આવો જ પ્રશ્ન બ્લડપ્રેશરમાં થાય. બ્લડપ્રેશર વધારે હોય એટલે મીઠું ના ખવાય ? આપણે વધારે ખાઈએ તો બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલમાં ના આવે અને બ્લડપ્રેશર જો કંટ્રોલમાં ના આવે તો એની પેલી અસર આંખ પર, કીડની ઉપર અને હૃદય ઉપર થતી હોય છે અને જે લોકને ડાયાબીટીસ અને બ્લડપ્રેશરની બીમારી હોય છે... તે લોકો ખાંડ અને મીઠામાં જો ધ્યાન ન રાખે તો જીવનના ૧૫-૨૦ વર્ષ ઓછા કરી શકે છે. આપણી વાત શરૂ થઈ હતી. શિયાળાના ખોરાકથી, શિયાળામાં લોકો જાતજાતનું અને ભાતભાતનું આરોગતા હોય છે. જેમાં ઘી, ખાંડ, મીઠું અને તેજાના વધારે પ્રમાણમાં હોય છે અને ચાલીસ વર્ષની ઉંમર કરતા વધારે હોય તેવા લોકોને જો ખોરાકમાં કંટ્રોલ ન હોય એવા લોકોને હાર્ટઍટેક અથવા હૃદયરોગના હુમલાની શક્યતા ખૂબ જ વધી જાય છે. અત્યારે આપણે છાશવારે સાંભળતા હોઈએ છીએ કે ફલાણા માણસને હાર્ટએકેટ આવ્યો ને ગુજરી ગયા. શિયાળામાં ડાયાબિટીસના દર્દી, બ્લડપ્રેશરના દર્દી અને હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા વધારે હોય છે.

હૃદયરોગનો હુમલો ખાલી ડાયાબીટીશના દર્દી, બ્લડપ્રેસરવાળા દર્દી, વધારે વજનવાળા દર્દીઓને થાય છે એવું નથી. જો લોકોમાં કસરત કરવાની કળા ઓછી હોય છે જે લોકો તમાકું વ્યસનવાળા હોય છે, જે લોકો ગમે તે ખાંતા હોય છે સતત ચિંતામાં રહેતા હોય છે આવા લોકોમાં પણ હૃદયરોગના હુમલાની શક્યતા વધારે હોય છે. એમાં એવું નથી કે આ બધી વસ્તુ ચાલીસ વર્ષથી વધારે થાય છે. ત્રીસ વર્ષની નીચેનાને પણ જો ઉપર બતાવેલી કોઈ પણ જાતની તકલીફ હોય તો હૃદયરોગનો હુમલો આવી શકે છે. અરે... ભાઈ તમે કેવી વાત કરો છો? આમાં તો મોટાભાગના માણસો આવી જાય. આટલા બધાને હાર્ટએટેક થોડો આવે છે ? આમ ખાલી ગભરાવાનું નઈ ? થોડું કંઈક એવું તો હશે ને જેનાથી હૃદયરોગ નાથી શકાય ? ત્યારે એક જ વસ્તુ યાદ આવે અને એ છે લીપીડ પ્રોફાઈલ. લીપીડ પ્રોફાઈલ શું છે ? લીપીડ પ્રોફાઈલ ચરબી જો વધારે પ્રમાણમાં શરીરમાં જમા થાય તો હાર્ટએટેક આવી શકે છે. સવાલ એ થાય કે શું શરીરને આવી ચરબીની જરૂર નથી? શરીરને આવી ચરબીની જરૂર છે. આ ચરબી શરીમાં રહેલા સેલ્સ અથવા તો કોષને બહું ઉપયોગી છે પણ જયારે વધારે પડતી ચરબી શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય ત્યારે એ શરીર માટે અને ખાસ કરીને હૃદયરોગ માટે ખરાબ ગણાય છે. દા.ત. જેમ પાણીની પાઈપમાં પાઈપની અંદરની બાજુએ જો કચરો જમા થાય તો નળમાં પાણી ઓછું આવે એવી જ રીતે શરીરમાં આવેલી નળીઓમાં કોલેસ્ટ્રોલ એટલે કે ચરબી જમા થાય તો હૃદયને જોઈએ એટલું લોહી પાછું મળતું નથી. અને શરીરના અવયવોને તાજુ એટલે કે શુદ્ધ લોહી જેમાં ઓક્સિજન વધારે હોય એ પહોંચાડવા માટે હૃદયને વધારે પ્રમાણમાં કામ કરવું પડે છે. અને જેને લીધે ચરબી ગંઠાઈ જાય છે. એટલે કે ચરબીના થરથી નળી બંદ થઈ જાય. જેને મેડિકલ સાયન્સમાં કલૉટ કહેવામાં આવે છે. ચરબીના થરને લીધે લોહી ઓછું મળવાને લીધે હૃદયરોગનો હુમલો થાય છે. જેમાં ઉપર બતાવેલા કારણો વધારે જવાબદાર છે.

(હવે આવતા સપ્તાહે વાત કરીશું લીપીડ પ્રોફાઈલ અને એક્સટેન્ડેટ લીપીડ પ્રોફાઈલની....)