સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

સબંધો સુધારવા બહાને રમાડે છે રમત!
આતંક ના પ્રશ્ને પૂરાવાની રમાડે છે રમત!
રમાડે રમત સરકારને ક્રિકેટનાં જૂથો -
સરકારોને કોઇ ત્રીજું જ રમાડે છે રમત!?

હાઇકુ

હા, માં હા ભણો
કે' એમ કર્યા કરો -
ઓબામા રાજી!
(ઓબામા નિવેદન)

પછાડે તો છે
આતંક ના મેદાને -
વિરોધો છતાં..
(આમંત્રણ આપે છે કોણ?)

ચિંતન

અકારણ આવિષ્કૃત વૈર દારૂણા ।

'ઘણીવાર કારણ વિના ખલ વૃત્તિનાં લુચ્ચા માણસો નિર્દોષ જન માટે ભયંકર દુશ્મનનું કામ કરતાં હોય છે.'

આપણા સમાજમાં નિર્દોષ અને ભલાં ભોળાં લોકોની ટકાવારી લુચ્ચાં અને દુર્જન લોકો કરતાં ઘણી મોટી છે કદાચ ૮૦:૨૦ નું પ્રમાણ હશે આમ છતાં, દુર્જન-દુષ્ટ લોકો સરળ-ભોલાં લોકોને વિશેષ કનડે છે, દુ:ખી કરે છે, અને નિર્દોષ લોકોને પીડા-સહન કરવી પડે છે.

જૂઓ એકનાં બમણાં તમણાં કરી આપનારા દુર્જન ગરીબો-પરિશ્રમીઓ-વિધવાઓ-નિવૃત્તિની મૂડી પણ હજમ કરી લેવામાં કંઇ જ દુ:ખ અનુભવતા નથી, એમને કારણે સજ્જન લોકો પરેશાન-દુ:ખી થાય છે.

ધંધામાં મિલાવટ કરનારા એ નથી જોતા કે આ નકલી દવાથી કોઇનો વહાલસોયા પુત્ર, કોઇનું છત્ર કોઇનો જીવન આધાર છીનવાઇ જશે, નિર્દોષ વિના કારણે એમની બનાવટનો ભોગ બને છે.

મોટા-ખોટા બિલ્ડરો બનાવટી જમીન પર બોગસ સ્કીમ બનાવે છે, અને અનેક મધ્યમ વર્ગનાં લોકોને મકાનનાં સ્વપ્ન બતાવી છેતરી તેમની જીવનભરની કમાણી છીનવી લે છે.

એવી જ રીતે લૂંટારા-ચોર-ચેન સ્નેકર્સ પણ ગરીબ-સજ્જનને જોયા વિના હેરાન-પરેશાન કરી નાખે છે.

સુવિચાર

- મૂર્ખાઓ ને કદી ઉપદેશ આપવો નહીં - **ચાણક્ય**
- યુદ્ધમાંથી આનંદ લેવો એ સૈનિકો માટે સદ્‌ગુણ છે, સેનાપતિ માટે ભયજનક છે અને રાજપુરૂષો માટે મોટો ગુન્હો છે - **શાન્તાવન**
- જે ઇશ્વરના અગણિત ઉપકાર ભૂલી જાય છે તે કદી પણ સુખી થતો નથી- **ડોંગરેજી**
- મારી બધી સફળતાનો પાયો મારી નિષ્ફળતાઓ છે - **બેન્જામીન ફ્રેંકલીન**
- તપ કરવાથી ભવો-ભવનમાં પાપ બળે છે - **મહાવીર સ્વામી**
- પ્રસન્ન ચિત્તવાળી બુધ્ધિ જલદી સ્થિર થાય છે - **શ્રી માતાજી**
- નાસ્તિક ને મન ઇશ્વર શૂન્ય છે, આસ્તિકને મન ઇશ્વર પૂર્ણવિરામ છે - **સ્વામી રામતીર્થ**

બોધ કથા

આજના રાજાઓ (પ્રધાનશ્રી) કમાન્ડોની કિલ્લેબંધીમાં રહે છે, 'મોતનો ભય' તેમને જાહેર સેવા અને પ્રજા સાથે હળવા-મળવામાં અવરોધ રૂપ બને છે, એ સામાન્ય પ્રજાના સુખ-દુ:ખ જાણવા એકલા, બજારમાં કે 'રાત્રિ ચર્યા'માં તો કયાંથી નિકળે? 'લોક દરબાર' ભરે તો પણ ગ્રામ્ય જનતાને 'સાત કોઠા' પાર કરવા પડે!

જૂના જમાનામાં નાટક મંડળી ખૂલ્લામાં નાટક ભજવતી અને લોકો 'મફત' જોવા આવતાં, વચ્ચે મધ્યાંતરમાં બીજા દિવસ માટે 'સીધા' અનાજ અને શાકભાજી માટે થોડું રોકડની ટહેલ નાખતાં, રોજીંદુ મળી જાય એટલે નાટક આગળ વધે..

પાટણના રાજા સિધ્ધરાજ રાત્રિચર્યામાં સાદા પહેરવેશમાં ઉભા ઉભા નાટક જોતા હતા, ત્યાં વણિક વેપારી પણ નાટકનાં રંગમાં આવી સિધ્ધરાજના ખભે ટેકો લઇ નાટક જોતો હતો. રંગીલા સંવાદની અસરમાં આવી જઇ રાજાને ખભે ટપલાં પણ મારતો હતો. આખું નાટક એણે રાજાના ખભે ટેકો લઇને જ જોયું. પ્રજાવત્સલ એ 'પાટણ' નો રાજા કંઇ બોલ્યા વિના વેપારીનો બોજ ઉઠાવતો રહ્યો..

બીજે દિવસે રાજાએ એ વણિક વેપારીને બોલાવ્યો અને પૂછ્યું, શેઠ કાલે નાટક કેવું હતું! વેપારી મૂંઝાયા પણ ધીરેથી જવાબ દીધો, સારું હતું મજા પડી.

રાજા કહે, પણ મારો ખભો હજુ દુ:ખે છે તેનું શું?

વેપારીને હવે તાગ મળ્યો પણ ચતુર હતો. કહે, આખી પ્રજાનો જે ભાર ઉપાડે અને એક ગરીબ વાણિયાનો ભારની શી વિસાત?!

રાજા એ જવાબથી ખૂશ થઇ શરપાવ આપ્યો.

શરીરને અનુકૂળ હોય તેવા આહાર, વિહાર, ઔષધીય આચાર તથા વિચારનું નિયમિત સેવન એ ઇમ્યુનીટીને વધારવાનો મુખ્ય ઉપાય છે

નિરામય

ઇમ્યુનીટી અને આયુર્વેદ

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આપણા રોજિંદા જીવનમાં જોવામાં આવતી ઘટના છે કે શહેરમાં કોઇ રોગના વાયરા હોય ત્યારે બધા જ લોકો માંદા નથી પડી જતા હોતા. ઘરના સભ્યોમાં પણ કોઇ એક વ્યક્તિ એક હશે કે જે વારંવાર માંદુ પડ્યા કરતી હોય જયારે બીજી વ્યક્તિ હંમેશાં ફીટ એન્ડ ફાઇન હોય.

આજથી હજારો વર્ષો પહેલાં લખાયેલ આયુર્વેદમાં પણ મહર્ષિ અગ્નિવેશે (આયુર્વેદનો પ્રસિધ્ધ ગ્રંથ ચરકસંહિતા, મૂળ ગ્રંથ અગ્નિવેશતંત્રનું જ પ્રતિસંસ્કરણ છે) તેમના ગુરુ મહર્ષિ આત્રેયને પ્રશ્ન કરેલ, "અમુક લોકો હંમેશા અનુકૂળ (સાત્મ્ય) આહાર-વિહારનું સેવન કરે છે, તો પણ માંદા પડે છે અને અમુક લોકો હંમેશ પ્રતિકૂળ (અસાત્મ્ય) આહાર-વિહાર સેવે છે, તો પણ તેઓ તંદુરસ્ત રહે છે. તો પછી અનુકૂળ આહાર-વિહારનું મહત્ત્વ શું?"

આ પ્રશ્નના ઉત્તર સ્વરૂપે મહર્ષિ આત્રેયે જે ઉત્તર આપ્યો તે વ્યક્તિની ઇમ્યુનીટી તરફ અંગુલી નિર્દેશ કરે છે. જવાબમાં મહર્ષિ કહે છે કે, આહાર-વિહાર ઉપરાંત બીજા ઘણા કારણો રોગની ઉત્પતિ, સ્થિતિ તથા લયમાં ભાગ ભજવે છે, જેમ કે, શરીરની સંગઠીતતા. અતિશય દુર્બળ, કૃશ તથા જે વ્યક્તિનું માંસ તથા રક્ત સુસગંઠીત નથી એ વ્યક્તિના શરીરનું વ્યાધિક્ષમત્વ (વ્યાધિક્ષમત્વ એ 'ઇમ્યુનીટી' નું સંસ્કૃત ભાષાંતર છે) ઓછું હોય છે. આ ઉપરાંત જે વ્યક્તિનો આહાર હિતકર હોય, એ જ આહાર બીજી વ્યક્તિ માટે અહિતકર પણ હોય. આથી વ્યક્તિનો પ્રકૃતિને અનુરૂપ હિતકર આહાર-વિહારની સમજ હોવી, સ્મૃતિ હોવી તથા સંયમ હોવો ખૂબ જરૂરી છે. આવા જ ઘટકો કે જે શરીર તથા મન માટે હિતકર છે તેનું સેવન કરીને ઇમ્યુનીટી વધારી શકાય.

આયુર્વેદમાં વર્ણિત 'બલ' સાથે ઇમ્યુનીટીનો સીધો સંબંધ છે. 'બલ' ના ત્રણ પ્રકાર છે.

(૧) સહજ બલ :

સહજ બલ જન્મથી જ વારસામાં મળે છે.

આ બલ માતા-પિતા કે પૂર્વની પેઢીઓમાંથી પણ મળ્યું હોય છે.

(૨) કાલજ બલ :

કાલના અહિ બે અર્થ થાય છે.

(અ) ઋતુ અથવા સમય - શિયાળામાં, ઉનાળાની અપેક્ષાએ બલ વધુ હોય છે. શિયાળામાં કામ કરવાની, વ્યાયામ કરવાની ઇચ્છા થાય, સ્ફૂર્તિ રહે, કારણ કે સ્વભાવત: શિયાળામાં બલ વધુ હો છે.

(બ) ઉંમર - બાળકોની અપેક્ષાએ યુવાનોમાં બલ વધુ હોય છે. જેમ બાળપણથી યુવાની તરફ જઇએ તેમ બલ વધતુ જાય અને વૃધ્ધાવસ્થા તરફ ધીમે ધીમે ઘટતુ જાય છે.

(૩) યુક્તિકૃત બલ - યુક્તિકૃત બદલ એટલે વિવિધ યોજનાઓ તથા યુક્તિઓ વડે પ્રાપ્ત કરાતું બલ. સહજ અને કાલજ બલ સ્થિર છે. વ્યક્તિ પ્રયત્નો દ્વારા તેમાં વધારો કરી શકતી નથી, પરંતુ યુક્તિકૃત બલ, વિવિધ પ્રકારની યુક્તિઓ વડે વધારી શકાય છે. (આધુનિક વિજ્ઞાનનાં ઇમ્યુનીટીનાં સિધ્ધાંતમાં પણ આયુર્વેદનો જ પાયો છે. આધુનિક તબીબી શાસ્ત્ર મુજબ બે પ્રકારની ઇમ્યુનીટી છે. એક છે નેચરલ ઇમ્યુનીટી, એટલે કે સહજ અને કાલજ બલ. અને બજી છે એક્વાયર્ડ ઇમ્યુનીટી એટલે કે યુક્તિકૃત બલ.

તો યુક્તિકૃત બલ એટલે કે ઇમ્યુનીટીને વછારવા માટે કરી શકાય એવી કેટલીક યુક્તિઓ વિષે જાણીએ.

- રસાયણ ચિકિત્સા :

રસાયણ પ્રયોગોના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર છે.

- કુટિ પ્રાવેશિક રસાયણ : આ પ્રયોગમાં વ્યક્તિને એક કુટિરમાં અમુક સમય સુધી રાખવામાં આવે છે અને વ્યક્તિને અનુરૂપ આહાર, વિહાર તથા ઔષધની ચોક્કસ સારવાર આપવામાં આવે છે.

- વાતાતપિક રસાયણ : વધુ સગવડતા ભરેલી તથા પ્રરચિત એવી આ પધ્ધતિમાં વ્યક્તિ ઘરે રહીને, પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ એવા આહાર-વિહાર તથા ઔષધોનુ સેવન કરીને શરીર તથા મનનાં બળને વધારી શકે છે.

ઇમ્ટુનીટી વધારવા એવા અમુક દ્રવ્યો (કે જેનું નિત્ય સેવન કરી શકાય) વિષે થોડું જાણીએ.

➡ ચ્યવનપ્રાશનું સેવન શિયાળામાં કરવું.
➡ ગળો (ગુડુચી) નું નિત્યસેવન દરેક ઋતુમાં થઇ શકે.
➡ હળદરનું સેવન રોજ રાત્રે સુતા પહેલાં કરી શકાય.
➡ આમળાનું સેવન કરી શકાય, સીઝનમાં તાજા આમળા ખાવા, રેફ્રીજરેટરમાં મુકેલા ન ખાવા.
➡ રોજ સવારે તુલસીના પાન કે પાનનો રસ લઇ શકાય.
➡ કડુ, કરિયાતુ, લીમડો, ભોયઆંબલી આદિ કડવા દ્રવ્યોનો ઉકાળો લઇ શકાય.
➡ અશ્વગંધા, શતાવરી, બલા, જેઠી મધ આદિ શરીરપોષક દ્રવ્યોનું સેવન કરી શકાય.
➡ ત્રિફળાનું નિયમિત સેવન કરી શકાય.
➡ ઘઉંના જવારાનો રસ તથા ગોમૂત્ર નિયમિત પણે લઇ શકાય.

અહિ દર્શાવેલ પ્રયોગો સરળ છે, સહજતાથી પ્રાપ્ય છે. આ પ્રયોગ સામાન્યત: સાત્મ્ય હોય છે. તેમ છતાં વ્યક્તિની પ્રકૃતિને આધારે અનુકૂળ હોય તેવા પ્રયોગો જ કરવા જોઇએ. (જેમ કે, કોઇને સાંધા દુ:ખાવાની તકલીફ હોય તો આમળાનો પ્રયોગ ન કરવો.) આયુર્વેદમાં આવા અનેકાનેક ઔષધી પ્રયોગો છે. જેનો નિયમિત ઉપયોગ કરવા ઇમ્યુનીટી ખૂબ વધે છે. હવે તો ફાર્મસીઓ પણ ઇમ્યુનીટી વધારવા દ્રવ્યોનાં સંયોગ કરી પોતાની પેટન્ટ પ્રોડક્ટસ બનાવવા લાગી છે. યથોચિત ઉપયોગ કરી શકાય.

- ત્રીજા પ્રકારનું રસાયણ છે આચાર રસાયણ :

આ એક ઉત્તમ રસાયણ છે. આયુર્વેદમાં વ્યક્તિ વિકાસનું પણ એટલું જ મહત્ત્વ છે. વ્યક્તિનું શારીરિક ઉપરાંત માનસિક, સામાજિક, તેમજ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય પણ જળવાઇ રહે તે ખૂબ જરૂરી છે. સદાચારોનું આચરણ કરીને વ્યક્તિ શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્ય ભોગવી શકે છે. આચાર રસાયણમાં સદાચારો તથા સદ્‌વૃત્તનું વર્ણન છે જેને વ્યક્તિએ જીવનમાં આચરવા ઘટે જેમ કે, દરેક વ્યક્તિ સાથે આત્મીય વલણ રાખી, દેવ, ગાય, બ્રાહ્મણ, વૃધ્ધ આદિનું સન્માન કરવું, કીડી કે કીટકોની પણ હિંસા ન કરવી આદિ... આ બધા માનસિક ભાવોની શારીરિક અસર જબરદસ્ત હોય છે. માનસિક રીતે હારી ગયેલ વ્યક્તિ માટે સાવ નાનો રોગ પણ અસાધ્ય જેવો થઇ જાય છે. જયારે માનસિક રીતે સક્ષમ વ્યક્તિઓને સામાન્યત: કોઇ રોગ થતો જ નથી.

રસાયણ પ્રયોગો ઉપરાંત એવા ઘણા પ્રયોગો છે, જેના નિયમિત આચરણથી શરીરનું વ્યાધિક્ષમત્વ વધારી શકાય. જેમ કે, નિયમિત વ્યાયામ કરવો. સૂર્યનમસ્કાર એ શ્રેષ્ઠ વ્યાયામ છે. વ્યક્તિએ પોતાના બળ મુજબ વ્યાયામ પરસંદ કરવો. આ ઉપરાંત નિયમિત આસન - પ્રાયાણામ કરવા. સાચી વિધિપૂર્વક નિયમિત રીતે આસનો તથા પ્રાણાયામ કરવાથી હઠીલા રોગોમાં પણ રાહત મળે છે તેમજ ઇમ્યુનીટી પણ વધે છે.

હંમેશા પ્રસન્ન રહેવું, માનસિક રીતે આપણે તંદુરસ્ત હોઇશું તો કોઇ રોગ જ નહિ, થાય. પ્રસન્ન રહેવા માટે બીજાને નુકસાન ન પહોંચાડે એવી કોઇ પણ પ્રવૃત્તિ કરવી જેમ કે, સારું વાંચન, લેખન, ઇશ્વર નામ સ્મરણ, ધ્યાન, પ્રકૃતિને માણવી, પ્રિય પાત્રો સાથે સમય વીતાવવો. લાગણીઓને (ચાહે એ હર્ષની હોય કે શોકની) મુક્ત પણે અભિવ્યક્ત કરવી આદિ પ્રવૃત્તિ અને આચારોથી જો 'હેપ્પી' રહીએ તો રોગો થવાનો સવાલ જ નથી.

આ ઉપરાંત સાંપ્રત સમયે અનેક થેરાપીઓ જેવી કે કલર થેરાપી, મ્યુઝિક થેરાપી, અરોમા થેરાપી, એક્યુપ્રેશર, એક્યુપંચર આદિ... આદિ... નો યથોચિત ઉપયોગ સ્વસ્થતા જાળવવામાં મદદગાર થઇ શકે.

શરીરને અનુકૂળ હોય તેવા આહાર, વિહાર, ઔષધીય આચાર તથા વિચારનું નિયમિત સેવન એ ઇમ્યુનીટી ને વધારવાનો મુખ્ય ઉપાય છે.

Always Be Happy
Always Be Healthy.

બીજાનો વિચાર કરવાની ટેવ કેળવવી, બીજાની લાગણીનો, સન્માનનો ખ્યાલ કરવાથી પૃથ્વીનો જ નાનકડો ભાગ જયાં આપણે જીવીએ છીએ તે આપોઆપ સ્વર્ગ બની જશે

પારિજાત

- રેખા ભટ્ટ

સાંપ
તુમ સભ્ય તો હુએ નહીં
સમાજ મેં બસના તુમ્હે નહીં આયા
ફિર કહાં સે સીખા હસંના
યે વિષ કહાં સે પાયા? -

માણસ બનવું. એક સારા માણસ બનવું. સમગ્ર વિશ્વ માટે આનાથી વધારે મહત્ત્વની કોઇ ચીજ નથી. પરંતુ આમાં રસ છે કોને?

સૌ પોતપોતાની મથામણમાં પડ્યા છે. એમાં બીજા માટે વિચાર કરવાનો હોય તો કોનો સમય છે?

દુનિયા બદલી નાખવાની, નવનિર્માણ કરવાની વાતો જોરશોરથી થયા કરે છે, પણ લોકોને આ બધી વાતોમાં વિશ્વાસ બેસતો નથી કેમ કે, રોજ-બ-રોજની જીવનશૈલીમાં આવો કોઈ અનુભવ થતો નથી.

કોઈ કોઈ તો એવા અકોણા હોય છે કે એમને ગમે તેટલા માન સન્માન આપો કે લાગણી કે સ્નેહ આપો, એમનામાં કોઈ ફેર પડતો નથી. લાગણી સહાનુભૂતિ, સમજણ, બીજાના દુ:ખે દુભાવાની વાત વિશે કોઈને ચિંતન નથી.

હિન્દી સાહિત્ય જગતમાં પ્રેમચંદ ખૂબ મોટું નામ છે. માનવ મનની આંટીઘૂંટી સમજીને તે વિષે તેમણે અનેક નવલકથાઓ - નવલિકાઓ લખી છે. સમાજના અને માનવ મનના તેઓ ખૂબ મોટા અભ્યાસી હોવાથી, ભાષાના આડંબર વગર ખૂબ સરળ સહજ શૈલીમાં ટૂંકી વાર્તાઓ લખી છે. પ્રેમચંદની એક સરસ વાર્તા છે 'કફન' તેમાં આવા જ કંઈક 'ધીટ' બાપ-દીકરાની વાત બહુ સરસ છે તે અત્યારે યાદ આવે છે.

વાત કંઈક આવી છે.

ઝૂંપડીની બહાર બાપ-દીકરો બુઝાયેલા તાપણા પાસે ચૂપચાપ બેઠા છે. અંદર દીકરાના જુવાન વહુ પ્રસવ-વેદનાથી પછાડો ખાઈ રહી છે. અને બહાર બાપ-દીકરો ધીસૂ અને માધવ કોઈનાં ખેતરમાંથી ખોદી લાવેલા બટાકા શેકતા બેઠા છે. વહુની બંનેમાંથી કોઈને પડી નથી. દીકરો ઉભો થઈને ઝૂંપડીમાં જાય તો તેને બીક છે કે તેનો બાપ બટાકા ખાઈ જશે. એટલે બંને બટાકાને ન્યાય આપી તાપણા પાસે જ ચાદર ઓઢી સૂઈ ગયા. વહુ બુધિયા તડપતી રહી. છેવટે મૃત્યુ પામી. સવારે વહેલા ઊઠીને દીકરાએ જોયું તો, મરી ગયેલી વહુના મોં ઉપર માખીઓ બણબણતી હતી. પછી બંને રડારોળ કરી છાતી પીટવા લાગ્યા. એટલે લોકો ભેગા થઈ ગયા. સમજાવવા લાગ્યા પણ આ બંનેને કફન - લાકડાંની ચિંતા હતી. ખીસામાં ફૂટી કોડી નહોતી.

રોતા-કકળતા જઈ જેમતેમ કરી જમીનદાર પાસેથી કફન - લાકડા માટે પૈસા પડાવ્યા. એ જોઈને બીજા લોકોએ પણ બે-આના, ચાર-આના આપ્યા. ખાસ્સી પાંચ રૂપિયા જેટલી રકમ થઈ ગઈ એટલે કફન ખરીદવા બજારમાં ગયા.

વિચારે છે લાશની સાથે કફન બળી જશે. એટલે બહુ મોંઘું ન લેવું. એમ વિચારી આમ તેમ ફરતાં ફરતાં બેઉ જણાં શરાબખાનાના સામે પહોંચી ગયા. ધીમે ધીમે કરી દારૂ-માંસ-પૂરીઓ-ચટણી મંગાવી ઝાપટી ગયા અને કફનના પૈસા અહીં જ ખર્ચી નાખ્યા.

હવે? બાપ જમાનાનો ખાધેલ હતો. કહે, 'ચિંતા ના કર, વહુ માટે કફન જરૂર મળશે. લોક બહુ દયાળું હોય છે. હમણાં આવ્યું હતું તેમ જ આપશે. હા, પણ હવે પૈસા આપણા હાથમાં નહીં આવે.' એમ કહી બાકી વધેલા પૈસામાંથી આવે તેટલી શરાબ લઈ, તેના નશામાં ભાન ગુમાવી બંને બજાર વચ્ચે નાચ્યા, કૂદ્યા અને છેવટે ઢળી પડ્યાં.'

આમ તો આ વાર્તા જ છે પણ આવા મામસો સમાજમાં હોય છે ખરા. જેમને પોતાની જાત સિવાય બીજા કોઈની ચિંતા હોતી નથી. રાત-દિવસ એમને પોતાના સ્વાર્થ સિવાય બીજું કંઇ સૂઝતું નથી.

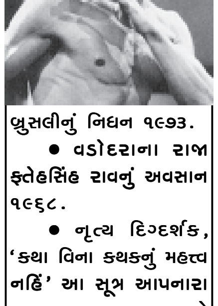
ત્યારે, એવું કરી શકાય કે આપણે પોતે નખશીખ સારા માણસ બનવા પ્રયત્ન કરવો. બીજાનો વિચાર કરવાની ટેવ કેળવવી. બીજાની લાગણીનો, સન્માનનો ખ્યાલ કરવાથી પૃથ્વીનો જ નાનકડો ભાગ જયાં આપણે જીવીએ છીએ તે આપોઆપ સ્વર્ગ બની જશે.

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૧૯મી જુલાઇ

- બંગભંગની ચળવળનાં અગ્રણી નેતા **હિન્દી રાષ્ટ્રીય મહાસભાના પ્રથમ સ્થાપક સભ્ય અને અધિવેશનના પ્રમુખ વ્યોમેશ ચંદ્ર બેનરજીની પુણ્યતિથિ - ૧૯૦૬.**
- ૧૯૬૯માં ભારતની વર્ગીકૃત વેપારી બેંકોનું રાષ્ટ્રીયકરણ થયું.
- ૧૮૮૪ - રિવોલ્વરનાં શોધક શેમ્યુઅલ કોલ્ટનો જન્મ દિન.
- કરાટેના શહેનશાહ



બ્રુસલીનું નિધન ૧૯૭૩.
- વડોદરાના રાજા ફતેહસિંહ રાવનું અવસાન ૧૯૬૮.
- નૃત્ય દિગ્દર્શક, 'કથા વિના કથકનું મહત્ત્વ નહિં' આ સૂત્ર આપનારા નૃત્યના માત્ર તાલ અને કલા નહિ ભાવ - સંચેતનાની પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા કરનારા લચ્છુ મહારાજની પુણ્યતિથિ ૧૯-૭-૧૯૭૮.

મનગમતું કરવા માટે જવાબદારી ભર્યા જીવનમાંથી પણ થોડો સમય કાઢો, આ પરિવર્તન અન્ય કામોને વધુ તાકાતથી કરવા માટે સ્ટ્રેન્થ અને તાજગી બંને પૂરો પાડશે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

લાં...બા... અને બફારાથી ભરપૂર ઉકળાટીયાં દિવસો હવે કંટાળો આપી રહ્યાં છે. શરૂઆતમાં ઉનાળાની પ્રચંડ ગરમીમાં વાદળો આડા આવ્યાં ત્યારે લાગ્યું કે હવે શાંતિ! ગરમીથી છૂટકારો મળશે. પણ હવે? આ બફારાથી છૂટકારો કયારે મળશે? જેનો અંત જ ન હોય તેવી કોઇ પણ વસ્તુ, ઘટના કંટાળાજનક લાગે છે. ઘણાંની વાતો એવી હોય છે લાંચી લચક પૂરી જ ના થાય ત્યારે અણગમો થઇ આવે છે. આ લેખ પૂરો જ ન થાય તો? વાંચવો ગમશે? ના. અંત એ આરંભની પ્રસ્તાવના છે. કંઇક નવું શર કરવા માટે કોઇ એક ધારી ગતિમાન ઘટનાનો અંત જરૂરી છે. જેવી રીતે જીવનનો અંત નવા જન્મનું પ્રવેશદ્વાર છે તેમજ તો? લાંબુ અંતહીન જીવન શાપ છે કે વરદાન? રાવણે તપ કરી શંકરને જીત્યા અમરત્વ મેળવવા અને દ્રૌપદીના પુત્રોના વધ બદલ અશ્વસ્થામાને શ્રાપ મળ્યો અમરત્વનો, કેવું આશ્ચર્ય?

નવાનો આરંભ જીવનને તાજગી આપે છે. એક વાર કયાંક એક વાક્ય વાંચ્યું હતું. 'શરૂઆત કા કોઇ અંત નહિ!' કેટલી સુંદર વાત! માણસ જન્મે ત્યારથી મરે ત્યાં સુધી તેના જીવનમાં નવી શરૂઆતો સતત અવિરત પણે ચાલતી રહે છે; ચાલતી રહેવી જોઇએ. ગર્ભમાંથી નીકલીને બાળક ઘોડિયામાં સુવાની શરૂઆત કરે છે, માનો ખોળો છોડી ખુલ્લી દુનિયામાં સ્વતંત્ર ફરવાની શરૂઆત કરે છે. અંત નજીક દેખાતાં, દાન-ધર્મની શરૂઆત કરે છે. આ શરૂઆતે 'પરિવર્તન' નામ આપી શકાય, ઘણીવાર બાળકો ફરિયાદ કરે છે. 'કંટાળો આવે છે.' કયારેક વયસ્કો ફરિયાદ કરે છે, 'કંટાળો આવે છે.' આ પરિસ્થિતિ જીવનમાં આવે ત્યારે સમજવું કે આપણી જીવનશૈલી 'મોનોટોનસ' એટલે કે એકધારી થઇ ગઇ છે. હવે જરૂરિયાત છે પરિવર્તનની! આપણામાંના મોટા ભાગના ઘડિયાળનાં કાંટે કામ કરવા ટેવાયેલાં છે, છ વાગ્યે ઉઠી જવાનું ૬ : ૩૦ વાગ્યે ન્હાવાનું, ૭ વાગ્યે પૂજા, ૮ વાગ્યે નાસ્તો, ત્યારબાદ છાપુ... ભોજન... ઓફિસ... ગપસપ, ફરિયાદો... સાંજનું ભોજન... ટીવી... નીંદર રાણીના ખોળે.

કોઇ વાર આ ક્રમ ઉલટાવી જુઓ, સવારે ઉઠીને થોડું ટહેલવા નીકળો, ભગવાન સાથે ગોષ્ઠી મૂકી પત્ની સાથે ચાના પ્યાલાની લિજ્જત માણો. ઓફિસમાં પટાવાળાનાં ખભે ધબ્બો મારીને ગુડ મોર્નિંગ વિશ કરો, સાંજે ટી.વી.ને વિરામ આપી આપણા ખભાથી ઊંચાં થવા લાગેલા સંતાનો સાથે બેસી તેના કલાસમેટ્સ વિષે વાતો કરો, છાપામાં રાજકારણનાં સમાચાર મુકી યુનિવર્સિટી કેમ્પસના પાના પર જરા નજર તો નાંખી જુઓ! અમારાં એક વડિલ કિશોરસિંહજી સોલંકી નિવૃત્ત થયા પછી તબલા શીખવાનું શરૂ કર્યું, આઠ થી દસ - પંદર વર્ષના અન્ય વિદ્યાર્થીઓ પાસે બેસીને પોતાનાથી અડધી ઉંમરના ગુરુ પાસે શોખ ખાતર તબલા શીખવામાં એમણે જે માણ્યું કે મેળવ્યું તે ચોક્કસ અદ્વિતિય જ હશે, અમારાં એક શિક્ષક મિત્ર ગુજરાતી ભણાવવા અલંકારો શીખવતી વખતે તેઓ પોતે ભણ્યા ત્યારથી એક વ્યાકરણની નોટ તેઓ વાપરતાં, એ નોટમાં અલંકારોની સમજણ માટે જે ઉદાહરણ આપ્યાં હતા. તેના તે જ ઉદાહરણ તેમની ૩૫ વર્ષની કારકિર્દીમાં તેમણે બાળકોને 'ભણાવ્યાં.' ઘણાં શિક્ષકો કારકિર્દીના પહેલાં પાઠને જે રીતે આપે છે તે જ બીબાઢાળ રીતે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી રગશીયા ગાડા જેવી પધ્ધતિથી શિક્ષણ આપ્યાં કરે છે, વિદ્યાર્થીઓનું બગડે છે પણ શિક્ષક પોતે કેટલો બંધિયાર ખાબોચિયા જેવો થઇ જાય? આદર્શ શિક્ષક પોતાની પધ્ધતિ, વર્તન, ઉદાહરણમાં સતત પરિવર્તન કરતો રહે છે અને તેથી જ સફળ અને વિદ્યાર્થી પ્રિય બની શકે છે. પરિવર્તન જીવનની અનિવાર્ય જરૂરીયાત છે. ચાલતાં - ચાલતાં જયાં એમ લાગે કે 'કંટાળો આવે છે.' ત્યાં એક 'ઘુમાવ' લેવો સારો; એક 'ટર્નિંગ પોઇન્ટ' લેવો સારો. ઉગતી સવાર 'ઉઠો જાગો ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહોની આલબેલ આપે છે. પરંતુ બાર કલાક સુધી જ પછી તે ઘરેઘરમાં હાશકારો લઇ જનારી સંધ્યામાં પરિવર્તન થાય છે.'

'ગોડ પાર્ટીકલ' શોધાઇ ગયો છે. આ નાનકડો કણ વિજ્ઞાનમાં મોટાં-મોટાં પરિવર્તનોની સંભાવના લઇને જન્મ્યો છે. વિરાટ બ્રહ્માંડ વિષેની આપણી માન્યતા - વિચારો અને કૌતુકમાં ફેરફાર થવાના એંધાણ વર્તાઇ રહ્યાં છે. ત્યારે હિગ્ઝબોઝોનનો આવો એકાદ કણ આપણને જડી જાય તો આપણી ઘર-સમાજમાં વહેંચાયેલી દુનિયામાં પણ પરિવર્તન આવી શકે કદાચ! અહીં દોડભાગ ભરી જિંદગીમાં બે ઘડી વિરામ લેવા બેસવું પણ પરિવર્તન લેખાશે. બે મહાન વ્યક્તિઓનાં આ સુવાક્યો જુઓ :

'આરામ કરો, જે ખેતર થોડા સમય માટે ખાલી છોડી દેવામાં આવે છે તે સારો પાક આપે છે.'

- ઓવિડ

'હંમેશા પણછ ખેંચાયેલી રાખશો તો ધનુષ વહેલુ તૂટી જશે'

- ફેડ્રસ

મનગમતું કરવા માટે જવાબદારી ભર્યા જીવનમાંથી પણ થોડો સમય કાઢો. આ પરિવર્તન અન્ય કામોને વધુ તાકાતથી કરવા માટે સ્ટ્રેન્થ અને તાજગી બંને પૂરો પાડશે.

રસોડાની રાણી રસોડામાં રોજ દાભ-ભાત જ બનાવશે તો ઘરનાં સભ્યોની નારાજગી વ્હોરી લેશે. કોઇ વાર સ્વીટ ડીશ કે પંજાબી, સાઉથ ઇન્ડિયન વાનગીઓ દ્વારા રસોડામાં આવતું પરિવર્તન ગૃહિણીને સંતોષી અને આનંદીત વ્હાલાં ચહેરાઓની ભેટ આપે છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)