ખોટી પરંપરા પર અંકુશ મેળવવા લોકશિક્ષણ જરૂરી

તંત્રીસ્થાનેથી...

પરંપરાના નામે પ્રાણીઓ પર અત્યાચાર થતો રહે તે સુસંસ્કૃત પ્રજા માટે શરમજનક બાબત ગણાવી જોઈએ. પ્રજાએ જાતે જ આવી પરંપરાઓ બંધ કરવી જોઈએ. એને બદલે અંધશ્રદ્ધાળુ પ્રજાને આવી પરંપરા ચાલુ રાખવી તે પોતાનો ‘સાંસ્કૃતિક’ અધિકાર લાગે તે ઘણી જ કમનસીબ બાબત છે. તમિલનાડુમાં બળદોની દોડ અને એમને કાબૂમાં કરવાના પરાક્રમનું પરંપરાગત પર્વ ‘જલીકટ્ટુ’ આવી જ એક પાશવી પરંપરા છે. રાજયની અદાલતે એના પર પ્રતિબંધ ફરમાવવાનો નિર્ણય કર્યો ત્યારે પ્રજાના ‘અધિકાર’નું રક્ષણ કરવા માગતી રાજય સરકારે કેન્દ્ર સરકાર સમક્ષ ખા નાખી. કેન્દ્ર સરકારે આ પરંપરા ચાલુ રાખવા કરેલી દલીલો કેટલી વાહિયાત છે! કૃષ્ણે પણ બળદોને કાબૂમાં કરવાનાં પરાક્રમો કરેલા છે, જેનો ઉલ્લેખ ભાગવત મહાપુરાણમાં મળે છે. પણ આથી દ્વાપર યુગની પરંપરા આજે પાંચ હજાર વર્ષ પછી પણ ચાલુ રાખવાની મંજૂરી થોડી મળી જાય છે ? એમ તો તે સમયે અશ્વમેધ યજ્ઞો પર થતા હતા. આખા દેશમાં (તે વખતના નાના નાના વિવિધ દેશોમાં) દિગ્વિજય કરીને પરત આવેલા ઘોડાને યજ્ઞમાં હોમવાની ક્રૂર પ્રથાને શું આજનો સભ્ય સમાજ સ્વીકારી શકશે? પરંપરાના નામે કોર્ટે કરેલી દલીલ વધુ અસરકારક છે. ખંડપીઠે પૂછ્યું કે અગાઉના બાળલગ્નની પ્રથા પરંપરાને નામે ચાલુ રાખી શકાશે? પરંતુ કેન્દ્ર સરકાર માટે પોતાની એક સમર્થક શાસક પાર્ટીને અને એનાં મહિમાવંતા મુખ્યમંત્રીને સાચવી લેવાં જરુરી છે. એથી કૃષ્ણ-બળરામનાં ઉદાહરણો આપી હાસ્યાસ્પદ દલીલો કરવી પડે છે. અલબત્ત, ‘જલીકટ્ટુ’ એ સ્પેનમાં ચાલતી ‘બુલ ફાઈટ’ જેવી ધૃણાસ્પદ પરંપરા નથી. પરંતુ એમાં પશુ પર અત્યાચાર તો થાય જ છે. બળદોને એમની તમામ તાકાત લગાવી દોડાવાય છે, એમને અધવચ્ચે કાબૂ કરવા માટે રીતસર પાશવી બળનો પ્રયોગ કરાય છે. આવી પ્રથાને તિલાંજલી આપવામાં જ સુસંસ્કૃત પ્રજાની ગરિમા છે. એ માટે વ્યાપક લોકશિક્ષણ ઝુંબેશ જરુરી છે. પરંપરા બંધ થઈ જવાથી કોઈ કુદરતી કેર ઊતરી આવવાનો નથી, એનો સધિયારો નહીં બંધાય ત્યાં સુધી પ્રજાના ગળે આ મુદ્દો ઊતરવાનો નથી. રાજકીય પાર્ટીઓ માટે તો એ ચૂંટણીનો મુદ્દો બની શકે એમ છે, તેથી આ મુદ્દે તમામ રાજકીય પક્ષો વચ્ચે સર્વસંમતિ સધાયા પછી જ એનો અમલ શક્ય બની શકશે. હિંદુઓમાં દેવી-દેવતાઓ હોવાને અપાતી બલિ કે મુસલમાનોની બકરી ઈદમાં નરી ક્રૂરતા સમાયેલી હોવા છતાં એ પરંપરા અટકાવવાની સરકાર કે કોર્ટ હિંમત નથી કરી શક્યાં - તે હકીકત શું સૂચવે છે?

હૃદયને તંદુરસ્ત રાખવાના પાંચ રસ્તા

જ્યારે હૃદયની વાત આવે ત્યારે બાબત થોડી સિરીયસ થઈ જાય. આપણે એમ જ બોડી ચેકઅપ કરાવવા ગયા હોઈએ અને રિપોર્ટમાં કોલેસ્ટેરોલ વધેલું આવે કે તરત જ ટેંશન થઈ જાય. તાત્કાલિક ડોક્ટર પાસે જઈએ અને ડોક્ટર પણ તાત્કાલિક ધોરણે કોલેસ્ટેરોલની દવાઓ શરૂ કરાવી દે. થોડો ઘણો ગેસ થયો હોય અને છાતીમાં દુખવા આવે કે તરત જ શંકાના સમાધાન માટે કાર્ડિયોગ્રામ કઢાવી આવીએ. ટુંકમાં, આપણે આપણા હૃદય બાબતે બહું સજાગ છીએ, સજાગ રહેવું જ જોઈએ, પણ ચિંતીત નહિં. કારણકે ચિંતા અને ટેંશન હૃદયને ચોક્કસપણે નબળું પાડે છે.આજે આપણે એવી બાબતો જાણીએ કે જેથી આપણું હૃદય સ્વસ્થ રહે.આ એવી બાબતો છે કે જેને અનુસરવા માટે કોઈ મોટા રોકાણ કે મોકાણ કરવાના નથી. આહાર-વિહાર સબંધીત આ પાંચ સરળ સલાહો ખાસ આપના હૃદય માટે...

● **તેલનો ઉપયોગ ઘટાડવો :**

ચરબીયુક્ત તેલનો ઉપયોગ શક્ય તેટલો ઓછો કરવો. વ્યક્તિદીઠ દિવસની દોઢ ચમચી થી વધુ તેલનો વપરાશ ન કરવો. મોટા ભાગના તેલમાં “એન-૬ પુફા” નામે સંયોજન હોય છે જે હૃદયનું ઓક્સીડેશન અને ડેમેજ કરે છે. રેસ્ટોરંટમાં અને માર્કેટમાં મળતા પડીકાઓમાં મળતા ચટપટા ખાદ્યપદાર્થોમાં આવા તેલ ભારોભાર હોય છે. આપણે ત્યાં માં-બાપો પોતાના નાના બાળકોને પડીકાઓ ખાવાની બહુ ખરાબ આદત પડાવી દેતા હોય છે, જે ચિંતાજનક છે.

● **ઘી-માખણ હૃદય માટે હિતકર છે :**

અત્યાર સુધી આપણે એવું માનતા આવ્યા છીએ કે ઘી,માખણ, ચીઝ, પનીર આદિ ચરબી દ્રવ્યોથી કોલેસ્ટેરોલ વધે છે. આપણી આ માન્યતા ખોટી સાબિત થઈ છે. અમેરિકામાં તાજેતરમાં જ થયેલા સંશોધનમાં એ સાબિત થઈ ગયું છે કે ઘી, માખણ, ચીઝ જેવા ચરબીયુક્ત પદાર્થો (જેમા સેચ્યુરેટેડ ફેટ હોય છે) તેનાથી કોલેસ્ટેરોલ કે હૃદયરોગ થતા નથી. ઉલ્ટું આ દ્રવ્યો હૃદયનું ઓકસીડેશન ઘટાડે છે અને તેને સ્વસ્થ રાખે છે. એટલે ઘી-માખણ આદિ પ્રમાણસર લેવામાં કાઈ વાંધા જેવું નથી.

● **શ્યુગરનો (શર્કરા) વપરાશ ઘટાડવો :**

શર્કરાયુક્ત આહારનો વધું વપરાશ આપના હૃદય માટે જોખમકારક નિવડી શકે. અમુક રિસર્ચમાં તો એવું પણ સાબિત થયું છે કે ચોખા, બટેટા, બ્રેડ, અને પાસ્તા જેવા સાદા કાર્બોદિતોનો વધુ વપરાશ પણ હૃદયની માંસપેશીઓ માટે નુકસાનકારક છે.

● **વિટામિન અને મિનરલ્સ પુરતા લેવા :**

વિટામિન અને ખનિજતત્વોની શરીરમાં ઉણપ ક્યારેક હૃદયને નબળું પાડી શકે. શાકાહારી આહારમાં લીલા શાકભાજી, દૂધ અને ફળોમાં થી આ તત્વો મળી શકે. વિટામિન સીધી તેમજ આડકતરી રીતે હૃદયને પોષણ આપે છે. એક ઉદાહરણ જોઈએ. વિટામિન કે-૨ ખૂબ ઓછું જાણીતું વિટમિન છે. અત્યાર સુધી આ વિટામીન પર ખૂબ ઓછો ભાર મુકવામાં આવતો, પણ હાલમાઙ થયેલા સંશોધનો પ્રમાણે વિટામિન કે-૨ ખૂબ અગત્યની કાર્યવિધિ માટે જવાબદાર છે. વિટમિન કે-૨ કેલ્શિયમને યોગ્ય જગ્યાએ (એટલે કે દાંત અને હાડકામાં) જમા થવા માટે જરૂરી છે. વિટામિન કે-૨ કેલ્શિયમને માંસપેશીઓ કે રક્તનલિકાઓમાં જમા થતું રોકે છે. હૃદય પણ એક માંસપેશી જ છે. આથી, વિટામિન કે-૨ હૃદય માટે આડકતરી રીત ખૂબ ફાયદાકર છે. વિટામિન કે-૨ આથો આવેલ બનાવટોમાં થી (ઢોકળા-ઈડલી આદિ) મળે છે

● **નિયમિત વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ:**

બેઠાડું જીવન હૃદય માટે ખૂબ નુકસાનકારક છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે જોઈએ તો બેઠાડા જીવનથી શરીરનો જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે અને શરીરમાં ‘આમ’ (કાચો ચીકણો રસ) ઉત્પન્ન થાય છે જે હૃદયરોગ સહિત બીજા અનેક રોગોને નોતરે છે. નિયમીત વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ હૃદયની માંસપેશીઓ માટે પોષક છે. હવે તો હૃદયને ધ્યાનમાં રાખીને જ અમુક પ્રકારના વ્યાયામ વિકસાવવામાં આવ્યા છે તેને પણ યથાશક્તિ કરી શકાય.

આયુર્વેદમાં હૃદય માટે હિતકર એવા અમુક અદ્‌ભૂત ઔષધોનો ઉલ્લેખ છે.. તેના વિષે જાણીશું આવતા અંકે...

-contact@atharvaayu.com

સ્વચ્છ અને હરિયાળું ગાંધીનગર

આ નગરમાં આજકાલ બે કામ ભારે જોરશોરથી હાથ ધરવામાં આવ્યા છે. પહેલું કામ તો શહેરમાંથી ઝૂંપડાં હટાવવાનું અને બીજું કામ રસ્તાની બંને બાજુએ ઝાડવાં રોપવાનું. ઝૂપડાં મતલબ કે ગંદા વસવાટો મતલબ કે ગેરકાયદેસર વસવાટ મતલબ કે શહેરની શરમ હટાવવાનું કામ કોને ના ગમે? આ ઝૂંપડાંઓ દૂર કરવાથી સેકટરોની ગંદકી દૂર થશે અને એકંદરે શહેરની શોભા વધશે. આખરે આ શહેરને આપે સ્માર્ટ સિટી બનાવવા માટે ઠેર ઠેર ઊભી થઈ રહેલી ઝૂંપડપટ્ટી કેવી રીતે દૂર કરવી એના બહુસંખ્ય સૂચનો અવશ્ય મોકલ્યા હશે એવી અમને ગળા સુધી ખાત્રી છે. બીજું, વૃક્ષો રોપવાનું કાર્ય તો આપણે ક.મા.મુનશીના જમાનાથી કરતા આવ્યા છીએ અને જયાં સુધી વૃક્ષો રોપવા જેટલી જમીન આપણા હાથમાં બચશે ત્યાં સુધી કરતા રહેવાના છીએ એની ગળા સુધીની ખાત્રી છે. આપણને તો ભાઈ બેઉં કામ ખૂબ ખૂબ ગમ્યાં, પણ....

વળી, પાછું ‘પણ?’ અરે, ભાઈ, તમે કોઈ પણ વાત હન્ડ્રેડ પરસેન્ટ પોઝિટીવલી કેમ લેતા નથી? અરે યાર! સરકારના કોઈ કામમાં પૂરેપૂરો નહીં તો પચાસ ટકા નહીં સો એ સો ટકા ટેકો છે. શહેરમાં ગમે ત્યાં રાતોરાત ઝૂંપડાં ઊભા થઈ જાય છે એ વાત અમને સહેજે ય ગમતી નથી. એને જેવું દેખાય કે તરત જ દૂર કરી દેવું જોઈએ. નાની ફોલ્લી થાય ત્યારે જ ઉપાય કરવામાં આવે તો ડુંગળીના દડા જેવું ગૂમડું વેઠવું ના પડે. દાકતર જયારે એ ગુમડાનું નસ્તર કરે છે ત્યારે અંગને કેટલી પીડા થાય છે અને મટ્યા પછી જયારે બિલ આપે છે ત્યારે ઘર ખર્ચ પર કેવું નસ્તર મૂકાઈ જાય છે? સરકારે પંદર વરસ પહેલાં આ કામ ઉપાડ્યું હોત તો અત્યારે છે એના કરતાં ફક્ત ૧૦ ટકા જ ઝૂંપડાં હટાવવા પડ્યા હોત અને એના લીધે સરકારનું ખર્ચ કેટલું બધું ઘટી ગયું હોત એ તો વિચારો. વધુમાં દરેક વસાહતી જાતે જ કચરાં, પોતું, કપડાં ધોવાનું, અરે ઘણી જગ્યાએ તો રાંધવાનું પણ કરતા હોવાથી એ બધાનું સ્વાસ્થ્ય પણ કેટલું સરસ હોત? જે બાળકોને અત્યારથી જ આગળ જણાવેલા કામોમાં એમના માબાપ જોતરી દે છે એ કદાચ શાળાએ પણ મોકલી શકાયા હોત અને સત્તાધીશોનો સદાપ્રિય સાક્ષરતાનો લક્ષ્યાંક પણ ખાસ્સો હાંસલ થઈ શક્યો હતો. બીજું બધું તો ઠીક આ પ્રવેશોત્સવના તાયફામાંથી થતા ખરચમાંથી રાજય જરૂર બચી ગયું હોત. ચાલો, એ બધી વાત જવા દો મને હંરહંમેશ એક સવાલ સતાવ્યા કરે છે, ‘દર વખતે આ લોકો ચોમાસામાં જ દબાણ હટાવવાની કામગીરી કેમ કરે છે? શું નૃપ દયાહીન થઈ ગયો છે?’ ભલે, હવે આ કામ શરૂ કર્યું છે તો કોઈ પણ જાતના ભેદભાવ વગર પૂર્ણ કરજો. ગરીબોને તો જન્મથી જ આંસુ પીવાની ટેવ પડી હોય છે. સ્માર્ટસીટીમાં ગાયો-આખલા અને કૂતરાં-રોઝડાં ગમે ત્યાં રખડે એનો વાંધો નહીં પણ...

બીજું કામ, એટલે કે વૃક્ષો રોપવા જેવું ઉમદા કાર્ય આ જગતમાં બીજું કશું નથી એવું હું દઢપણે માનું છું. મારા દાદાએ અમારા ખેતરમાં જ આંબા રોપેલા એની મધમીઠી કેરીઓ અમે ઘણીય ખાધી છે. એ આંબા તો હવે રહ્યા નથી. મારા મોટાભાઈએ રોપેલા આંબા મારા દાદાએ રોપેલા આંબા જેટલા જ પરોપકારી છે. હું વર્ષોથી ગામ છોડીને આવ્યો છું એટલે મેં મારા ખેતરમાં કોઈ વૃક્ષ વાવ્યું નથી એનો મને ખૂબ ખૂબ અફસોસ છે. પહેલાં અમે અમદાવાદ-મેઘાણીનગરમાં રહેતાં ત્યાં એક કણજી અને એક લીમડો રોપેલા. અહીં ગાંધીનગરમાં આવ્યા પછી કણજી, આસોપાલવ, કરેણ અને મારા દાદા જેવો વડ અમે ઉછેર્યા. એક પારિજાત સરસ ફૂલ આપનો હતો. પણ મેં વિચિત્રબુદ્ધિએ એની ઉપર વાલોળનો વેડો ચડાવ્યો. એ વેલો એવો ફાલ્યો, એવો ફાલ્યો કે છેવટ પારિજાતનો જીવ લઈને જ જંપ્યો. અમારા ઘરના બધા સભ્યોનો એની ખોટ સાલે છે. આ વરસે દૂર મેદાનમાં એક પારિજાત લગાવ્યો છે એનું ભવિષ્ય મને ખબર નથી. એની બાજુમાં રોપેલા વનવાસી જીવ ‘ટેટુ’ ચોક્કસ અમારા મેદાનનું અનેરું ભવિષ્ય બનશે એનો મને વિશ્વાસ છે.

હા, તો આપણે વાત કરતા હતા સરકારના વૃક્ષારોપણની. એક વાર બકુલ ત્રિપાઠીએ ‘કક્કો અને બારાખડી’માં આ અંગે બહુ સરસ નિબંધ લખેલો છે. એમાં બે બકરા, સરકારના આ ઉમદા કાર્યક્રમ રસપ્રદ ચર્ચા કરે છે. વડીલ બકરો જુવાન બકરાને સરકારી માણસો આજુબાજુમાં ફરતા હોય છે. બીજા દિવસે કૂણાં કૂણાં પાન ખાવા મળવાના જ છે ને એવો વિશ્વાસ પણ અપાવે છે. એટલે વૃક્ષોમાં ના આવે તે જરુરી છે. આ વખતે જંગલની જમીનની આજુબાજુ ફેન્સીંગ કરી દેવાયું છે એ વખાણવા જેવી વાત છે. (જોયું ને અમે સાવ નેગેટીવ નથી!) આમ વાડ કરી દેવાથી વૃક્ષોને રક્ષણ મળી જશે. વળી જો પેલાં ઝૂંપડાવાસીઓ પાછા નહીં આવે તો ચોક્કસ ઉછરી જવાના. પણ એક વાત ના ગમી. (જે વાત ના ગમે કહી દેવાની ભલે તમે નેગેટીવ ગણો.) નર્સરીમાં આ છોડવાનો મોટી પ્લાસ્ટિકની કોથળીઓમાં વાવવામાં આવે છે. અહીં ખાડામાં તેમને રોપીને બધા મજુરોએ પેલી કાળી કોથળીઓ આમતેમ-ફેંકીને ખૂબ વરવું દશ્ય ઊભું કર્યું છે. એક બાજુ આપણે કચરો હટાવવાનું કામ હાથમાં લઈને બેઠા છીએ. (છાપાનાં ફોટાં નેતાઓ ઝાડુ હાથમાં લઈને ઊભા છે.) બીજી બાજુ આ લોકો ફાટેલી કોથળીઓ વડે કચરો વધારી રહ્યા છીએ. આવું ના થાય તો સારું.

હજુ એક સૂચન કરવાનું મન થાય છે. સંસ્કૃતિકુંજમાં દર વરસે વસંતોત્સવ ઉજવાય છે. વસંતનો ખરો ઉત્સવ કેસૂડા ઉજવે છે. એવી વાત આપણા બાળકોને કવિતાઓમાં જ સાંભળવા મળે છે. કેસૂડાના થોડાંક વૃક્ષ, સંસ્કૃતિ કુંજની પેલી ઊંચી ઊંચી ટેકરીઓ પર રોપ્યા હોય તો ? અહા... હા... તો દિવસ વૃક્ષોના રંગ જોવા મળે અને સાંજે ગીત-સંગીતના વસંત કેવી રીતે ખીલી ઊઠે?

આજે, ખરેખર તો હું મોગરા વિશે લખવા માંગતો હતો અને ઝૂંપડપટ્ટીમાં ઘૂસી ગયો. બે-ચાર દિવસથી યઆંગણે ઊભેલાં મોગરા પર એટલા અઢળક ફૂલ આવ્યાં છે કે બસ વહેલી સવારે જોતાં જ મન અને ફેંફસા ભરાઈ જાય છે. એ ફૂલોનો મઘમઘાટ માણી મન એટલું ખુશ થઈ જાય છે કે... આજ તો તમને મોગરાની જ કવિતા સંભળાવી દઉં.

મોગરો

પ્રિયે, તુજ લટે ધરું ધવલ સ્વચ્છ આ મોગરો,
નહીં નિકટ એથિ પર્સહક આ સમે માહરો,
બંને ચકિત? ના, ખરું જ કહું, - ના દયા ના સહું!
કયાં વચન શોધું ? આ જિગર ખોલી દેવા ચહૂ.
કુટુંબ વચમાં સુરક્ષિત ઉગી, ન જગ જાણતી,
સુકોમળ પવિત્ર મૂર્તિ, મુજ એક દેવી છતી!
નિહાળ દલ મોગરે, મુજ ઉરે પડો એટલાં!
‘દુરીત’ ‘અપરાગ’ ‘મોહ’ વચનો સુણ્યાં તો હશે;
કરે મલિન કેટલું ઊર ન તૂં કદા જાણશે.
પરંતુ પ્રિય દેવિ તૂં ઊતરિ હાથ મુજ સાહવા,
- જરા ધિરજ! જરા વખત? તલસું પોત પ્રકટાવવા;
દલેદલ વિશુદ્ધ આ કચ વિશે દિપે મોગરો,
દલેદલ ઉજાળું આ ઉર, - પછી જ હૂં તાહરો.

- બ.ક. ઠાકોર

(એ જમાનામાં કવિઓ છંદ જાળવવા જોડણીમાં ઘણી છૂટ લેતાં, એ અહીં જોવા મળશે.)

અવિજિત બાજપેયી રસ્તા પર રહેતા બાળકોના જન્મ દિવસ ઉજવે છે

ભારતમાં રસ્તા પર રહેતા અનેક બાળકો છે. જેને પોતાના જન્મ દિવસની પણ ખબર નથી. ૩૧ વર્ષના માર્કેટિંગ પ્રોફેશનલ અવિજિત બાજપેયી આવા બાળકોના જન્મ દિવસ ઉજવે છે અને તેમણે બે હજારથી વધારે લોકાને આ કામ કરવા માટે પ્રેરણા આપી છે. તેઓ બાળકોના ચહેરા પર ખુશી લાવવા માટે પોતાના તરફથી બનતા પ્રયાસ કરી રહ્યાં છે. અવિજિતે કહ્યું કે જ્યારે હુ ઓફીસ જઇ રહ્યો હતો ત્યારે સિગ્નલ બંધ હોવાથી ઉભો હતો તો કેટલાક બાળકોએ ગાડીના કાચને ખખડાવ્યો અને પૈસા માંગ્યા. મે જોયુ કે તે બાળકો બર્થ ડે પાર્ટીના વધેલા સામાન સાથે રમી રહ્યાં છે. આ સામાનમાં કેક બોક્સ, કૈપ્સ, પ્લાસ્ટિકનું ચપ્પુ હતું.સિગ્નલ ખુલ્યુ એટલે બાળકો સિગ્નલ બંધ થવાની રાહ જોઈ રહ્યા હતા જેથી તે ભીખ માગી શકે.

બાળકો કચરાપેટીમાં નાખેલા બર્થ ડે પાર્ટીના સામાનથી રમી રહ્યાં હતા તે જોઈને અવિજિતના જીવનમાં પરિવર્તન આવ્યું અને ટ્વીટ કર્યુ કે દિલ્હીના ઝૂંપડીઓમાં રહેતા જરૂરિયાતમંદ બાળકોનો તેઓ જન્મદિવસ ઉજવવા ઈચ્છે છે. આ ટ્વીટ પર સારો રિસ્પોન્સ મળ્યો અને કેટલાંક લોકોએ ટ્વીટ કરીને કહ્યું કે અમે પણ આવા બાળકોનો જન્મદિવસ ઉજવવા માગીએ છીએ.

અવિજિતે ફેસબુક પર ‘હેપ્પી બર્થ ડે ભારત’ નામથી એવા લોકોનું એક ગ્રુપ બનાવ્યું જે તેમણે જૉઈન કરવા માગતા હતા.અવિજિતે કહ્યું કે અમે બધા લોકો કનૉટ પ્લેસમાં ભેગા તો થયા પણ બર્થ ડે કેવી રીતે ઉજવવો તેની ચિંતા તેમજ સૌથી મોટો પડકાર ફંડનો હતો.

અવિજિતે આગળ જણાવ્યું કે રસ્તા પર રહેતા વધારે બાળકો હતા. તેમાંથી ઘણા બાળકો ભીખ માગી રહ્યાં હતા તો કેટલાંક બાળકો પેન અને રમકડાં વહેંચી રહ્યાં હતા. અમારી ટીમે સૌથી પહેલાં જે બાળકો સામાન વહેંચી રહ્યાં હતા તેમનો બધો સામાન ખરીદી લીધો તેથી બાળકો સામાન વહેંચવામાંથી મુક્ત થઈ ગયાં. વીસ બાળકોમાંથી અમે એક છોકરી અને છોકરાને પસંદ કરી તેમનો બર્થ ડે ઉજવવાનું નક્કી કર્યું.

હેપ્પી બર્થ ડે ભારત કોઈ સંસ્થા નથી તે લોકો દ્વારા કરવામાં આવેલી શરૂઆત છે.આ ગ્રુપમાં ૨,૦૦૦ થી વધુ ફેસબુક સભ્ય છે. હેપ્પી બર્થ ડે ભારત મુંબઇ, બેંગલોર અને પૂણા સહિત દેશના વિવિધ શહેરોમાં પણ રસ્તા પર રહેતાં બાળકોનો જન્મદિવસ ઉજવે છે.

પાર્ટીમાં ઘણી બધી પ્રવૃતિઓ થાય છે જેમ કે વાર્તા કહેવી, પ્રશ્ન પૂછવા, મ્યુઝીક અને ડાંસ વગેરે. તેના માટે ઈનામ ચોક્લેટ આપવામાં આવે છે. બર્થ ડે પાર્ટી માટે હોટલ અને ખાલી જગ્યા પણ નક્કી કરવામાં આવે છે.પાર્ટીમાં બાળકો માટે ગીફ્ટ પણ હોય છે.

અવિજિતને ફંડના રૂપમાં સંસ્થાઓએ અને વ્યક્તિગત રીતે લોકોએ પૈસા આપવાની કોશીશ કરી પરંતુ તેમને ના પાડી દીધી. અવિજિતે કહ્યું મે પૈસા લેવાની એટલા માટે ના પાડી કેમ કે હું ઈચ્છુ છુ કે લોકો બાળકો સાથે સમય વિતાવે. ૫૦૦ રૂપિયાની કોઇ હેસિયત નથી આટલા પૈસા તો લોકો ફિલ્મની ટિકિટ પાછળ ખર્ચ કરી દે છે.

શાંતિના ચાહક છીએ તો સર્વત્ર શાંતિની સ્થાપના કરવી પડશે

મળ્યો છે દેહ માનવનો તો કાળો કેર કરશો મા,
જગતમાં માનવીને ત્રાંબિયાના તેર કરશો મા.
બહુ થાય તો થોડું લડી લેજો, રડી લેજો,
મળી લેજો ગળે પણ જિંદગીના વેર કરશો મા.

- નાઝિર દેખૈયા

‘મા ભારતીનો ફૂલફુવારો’ કહી કવિ ગુજરાતને બિરદાવે છે, શાંતિ, સદભાવ ને સૌહાર્દની ભૂમિ ગુજરાતને કોઈ બૂરી નજર લાગી હોય એમ કેટલીક ઘટનાઓ હજુ શમવાનું નામ લેતી નથી...

પાટીદાર આંદોલને પલીતો ચાંપ્યો... મમતની મડાગાંઠ ક્યારે ઉકલશે?! દલિત અત્યાચારના વીંઝાયેલા કોરડે મરણિયું બનેલું સ્વાભિમાન... કાશ્મીરમાં ભભૂકેલી આગ ક્યારે બૂઝાશે?!!

નાટકીયા રાજકારણ માટે પ્રજાની પીડા એક તમાશાથી વિશેષ કશું જ નથી... પ્રજાએ પોતાનું આત્મબળ જગાડવું પડશે.. લોહીનું ટીપું વહાવ્યા વગર બ્રિટીશ સલ્તનતને નમાવનાર ભડવીર મહાત્માજીના આદર્શને શું ગુજરાતીઓ જ ભૂલી બેઠા?!

દોસ્તો, વર્તમાન વિશ્વની વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધિઓ ગૌરવપ્રદ છે જ... છતાં પણ દેશ અને દુનિયા ભયગ્રસ્ત માહોલમાં જીવે એ ખરેખર ખેદજનક છે. આજના સમયે સઘળું શક્ય છે, સાનુકૂળતા સર્જવાની અપાર શક્યતાઓ હોવા છતાં આજે પ્રત્યેક જીવ દુભાયેલો ને દુણાયેલો જોવા મળે છે. પરમશાંતિ ને પૂર્ણ સુખ પામી ન શકાય?! આનું કારણ શું? મારી નજરે આ બધાના મૂળમાં આજના માનવીમાં સદગુણોનો અભાવ જ છે. અર્થાત દુર્ગુણોનું પ્રભુત્વ છે. સતોગુણનો અભાવ છે અર્થાત તમોગુણને રજોગુણ ફૂલ્યા ફાલ્યા છે. અને તેથી જ જગતમાં વેરઝેર, દ્વેષ, હિંસાએ જોર પકડ્યું છે. પ્રેમ, કરુણા, અહિંસા અને બંધુતાની ભાવના ખલાસ થવા માંડી છે. આજની અશાંતિના પાયામાં સદગુણોનો અભાવ જ કારણભૂત છે.

વિશ્વંભરે વહાલભર્યું વિશ્વ પ્રત્યેક જીવના આનંદ માટે જ સર્જ્યું છે. પ્રકૃતિ સહિત સમસ્ત માનવજાત પરમપિતાનો અંશ છે. દુનિયાભરના તમામ ધર્મો – ધર્મગ્રંથો – પીર – પયગંબરો, સંતો, મહંતો – ભગવંતો ગાઈ વગાડીને જણાવતા રહ્યા છે કે આપણે સૌ પરમપિતાના સંતાનો છીએ. જગતપિતા પોતે પરમાત્મા છે. તમામ ધર્મો દયા- પ્રેમ – કરુણાના જ પાઠ ભણાવે છે. મૈત્રીભાવ – કરુણાભાવ રાખવાની વાત શીખવે છે. મન-વચન-કર્મથી સૃષ્ટિનો કોઈપણ જીવ ન દુભાય એની કાળજી પ્રત્યેકે રાખવી જોઈએ.

આ જગતને ઉપવનની ઉપમા અપાઈ છે. મનુષ્યમાત્ર ઉપવનની શોભા છે. ડાળી સાથે સંકળાયેલાં ફૂલો એકબીજાની શોભા વધારે છે. ચોમેર ખુશ્બુ પ્રસરાવે છે. જગતને મહેંકાવે છે. ખીલેલાં ફૂલોથી શોભિત ઉપવન – સમસ્ત પ્રકૃતિ સહિત જગતને માણવામાં પરમાનંદ છે. ડાળી પરથી ચૂંટેલા કે ખરેલા ફૂલની સુંદરતા નાશ પામે છે. જગતના પ્રકૃતિ સહિત તમામ સૌંદર્યની હાનિ થાય એવું કાર્ય કરવું એ પ્રભુના કાયદા વિરુદ્ધનું છે. એ ન ભૂલશો.

દોસ્તો, પ્રભુ તો કરુણાસાગર છે, પ્રેમસાગર છે. તો પ્રભુના બાળકો એવા આપણે સમસ્ત માનવો દયા, પ્રેમ, અહિંસા જેવા દિવ્યગુણો વિસરી જઈએ એ પ્રભુને ગમશે? વેરઝેર, હિંસા,નિર્દયતા શાંતિનું હનન કરનારા દુર્ગુણો પ્રભુના સંતાનોને શોભે? દુર્ગુણોનો ગુલામ એવો વિશ્વનો કોઈપણ માનવ પ્રભુના દિવ્ય સંદેશનો અનાદર કરે છે. તેથી ઘૃણાને પાત્ર છે. અંદરો અંદર ઈર્ષા, વેરઝેર, ધર્મભેદ, જાતિભેદ, નિર્દયતા હિંસાચાર આવા અધમ દુર્ગુણો આપણને ન શોભે. હેવાનિયત શેતાનિયતના શરણે જવું એટલે પ્રભુના કરુણાસભર – આનંદસભર સૃષ્ટિના ક્રમમાં વિઘ્નતા છે. કૃતઘ્નતા છે. વિશ્વની માનવજાત સાથે ભલે લોહીનો સંબંધ ન હોય પણ તમામનું લાલ લોહી બનાવનાર પરમપિતા તો એક જ છે. તેથી જ દૈવી ભાતૃભાવ જગાવીએ. વેરઝેર, નિર્દયતા, ઘૃણા, દ્વેષભાવ કોની પર દાખવવાનો? આવા દુર્ગુણો થકી શાંતિ-પ્રેમ-સહિષ્ણુતા શક્ય ખરી?

દોસ્તો, શાંતિના ચાહક છીએ તો સર્વત્ર શાંતિની સ્થાપના કરવી પડશે. પ્રેમના ચાહક છીએ તો સર્વત્ર પ્રેમ પાથરવો પડશે.કરુણાના દર્શન કરવાં છે તો સર્વે જીવો પ્રત્યે કરુણાદ્રષ્ટિ રાખવી પડશે. સૌહાર્દ, ભાઈચારો, મૈત્રીની ભાવના કેળવવી પડશે. આ ઉમદા હેતુસર જ માનવજીવન સાંપડ્યું છે.

માનવતા દીપાવે એવો માનવધર્મ અપનાવો. અહિંસા-દયા-પ્રેમ-સમભાવ-સાદાઈ-સહિષ્ણુતામાં જ માનવતાની મધુરપ સમાઈ છે. એના થકી જ માનવ શોભાયમાન બને છે.

આ વિશ્વના તમામ જીવો પશુ પંખી – માનવ- પ્રકૃતિ પ્રભુનું સૌંદર્ય છે. પ્રભુના સૌન્દર્યની હાનિ થાય એવું અધમ કૃત્ય આપણા હાથે ન થાય એની દક્ષતા રાખીએ. સર્વ મનુષ્યના હૈયામાં દયા, કરુણા, મૈત્રી, પ્રેમ, સમભાવ, અહિંસા, વિશ્વબંધુત્વ જેવા દિવ્ય તેજસ્વી ગુણો ખીલવીએ... આવા ગુણો થકી સર્વથા – સદૈવ – સર્વત્ર નિર્ભયપણે પરમ આનંદ પરમશાંતિ પામી મોંઘેરા માનવ્યને દિપાવીએ. વિશ્વશાંતિના ચાહક બનીએ... પ્રભુના પ્યારા ને સાચા બાળક બની પ્રભુપ્રેમ પામીએ... અંતે સુહૃદય કવિમિત્ર સલીમ શેખ ‘સાલસ’ નો અંગૂલિનિર્દેશ આપણને ઘણુબધું કહી જાય છે,

“હાથો નહિ તું હાથ બની જો.
ટૂંપો મટીને બાથ બની જો.
માણસ તને સમજાઈ જશે ભૈ,
ક્યારેક તો દીનાનાથ બની જો.”

સ્પર્શમણિ :

ત્રણ પ્રકારનો સ્વભાવ....

કનિષ્ઠ પ્રકારઃ
હું સુખી થાઉં પણ તું દુઃખી થા.
મધ્યમ પ્રકારઃ
હું યે સુખી થાઉં ને તું પણ સુખી થા,
ઉત્તમ પ્રકારઃ
હું ભલે દુઃખી થાઉં પણ તું તો સુખી થા.

Rasikvaland1965@gmail.com