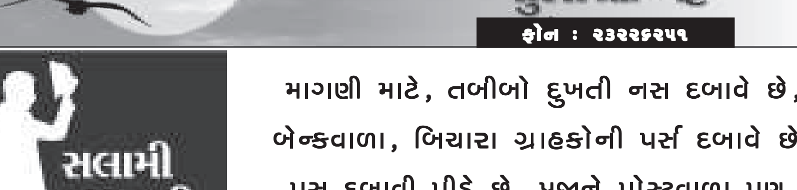


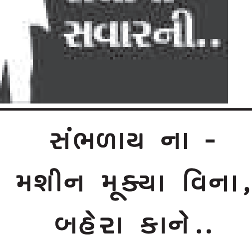


માગણી માટે, તબીબો દુખતી નસ દબાવે છે,
બેન્કવાળા, બિચારા ગ્રાહકોની પર્સ દબાવે છે,
પસ દબાવી પીડે છે, પ્રજાને પોસ્ટવાળા પણ,
થંભાવી દે વ્યવહાર એસ્ટીવાળા, બસ દબાવે છે

સંભળાય ના -
મશીન મૂક્યા વિના,
બહેરા કાને..
(કર્મચારીની બૂમો)

આવી છે જીભ!
ગુપ્ત નિવાસ પછી -
બાબો બૌ બોલે!!
(લોકસભા ગજાવે છે)

## ચિંતન

**અસાવધાને પાંડિત્યં ક્રયક્રીતં ચ મૈથુનમ્ । ભોજનં ચ પરાધીનં તિસ્રઃ પુંસાં વિડંબનમ્ ॥**

ધ્યાન ન આપનાર મનુષ્ય પાસે પાંડિત્ય ડહાપણભરી કોઇ વાત કરવી, અથવા અસાવધ-ચંચળ સ્વભાવના વ્યક્તિમાં રહેલું પંડિતાઇ - બુદ્ધિ - આવડત - પૈસા ખરચીને મેળવેલું મૈથુન - અને પરાધીન ભોજન, આ ત્રણે બાબતો સ્વમાની વ્યક્તિને માટે આફત-અપમાન-અવમાનના સ્વરુપ છે.'

આજકાલ યુવાનો ખોળામાં (લેપ) લઇને બેઠા હોય છે એમને માટેની (ટોપ) અગ્રતા દુનિયામાં એજ હોય છે. (લેપ-ટોપ) બાજુમાં બેઠેલ વ્યક્તિ શું બોલે છે, પૂછે છે, એ વડીલ હોય કે કોઇ પણ એમની આમાં ઉપેક્ષા થાય છે. યુવાન જયારે મોબાઇલમાં પ્રવૃત્ત હોય ત્યારે એની સાથે કોઇ પણ સલાહ કે પૂછપરછ ન કરવી નહીં ઉદ્ધતાઇ ભર્યો કે નિરસ જવાબ મળશે આ પ્રાચીન શ્લોક એ અનુભવની વાત કરે છે.

લાગણી-પ્રેમ-વાત્સલ્ય વિનાનો માત્ર 'ફરજ' સમજી ન છૂટકે થતો વ્યવહાર નકામો છે - પૈસા આપી ખરીદેલાં 'મૈથુન' જેવો.

પ્રેમ વિના, માથે પડેલા, પરાધીન ને કોઇ ન છૂટકે ભોજન આપે - એ અપમાન અને ઉપેક્ષા છે.

## સુવિચાર

- જીવનની પ્રગતિમાં અહંકાર ચોક્કસ બાધારૂપ બને જ છે, અને અહંકાર રહિત શ્રદ્ધાળુને પ્રભુનો સાક્ષાત્કાર થાય છે - **સંત ફ્રાન્સીસ**
- જો સંપત્તિ નો ઉપયોગ સમજણપૂર્વક કરવામાં નહીં આવે તો તેને વિપત્તિ બનતા કોઇ પણ અટકાવી શકશે નહીં - **સાધુ વાસવાની**
- જીવનમાં વર્તમાન સમયનો સદુપયોગ કરનાર વ્યક્તિ જ ઉજ્જવળ ભવિષ્યની આશા રાખી શકે છે - **જનકલ્યાણ**
- સાહિત્ય એ માનવ પાસેની એવી એક અસ્કયામાત છે કે એ જેની પાસે હોય એ કયારેય ગરીબ નથી હોતો - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- અભિમાન ની બારી ખોલી નાખો.. પણ તેને સ્વાભિમાનનો પડદો તો રાખશો જ - **લોકમાન્ય તિલક**
- જયારથી ત્રાજવા શોધાયાં ત્યારથી વિશ્વાસનું વજન ઘટ્યું છે, જયારથી માણસને આપણામાં રસ પડ્યો, ત્યારથી માણસાઇનું વજન ઘટ્યું છે - **ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા**
- મોટાભાગના માણસો પાસે બે દિવાલ છે.. માથું પછાડવા માટે.. એક ગઇકાલની.. અને બીજી એક છે આવતીકાલની.. - **રમેશ પુરોહિત**

**- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)**

## બોધ કથા

અધ્યાત્મ માર્ગમાં ધૈર્ય અને માનસિક શાંતિ ખૂબ જ મહત્ત્વનાં છે પૂજા-પાઠ-ભક્તિ-તપ-ધ્યાન બધામાં ધીરજપૂર્વક મનને શાંત રાખી ઇશ્વરમાં અને પોતે અપનાવેલા માર્ગમાં ખૂબ જ શ્રદ્ધા -વિશ્વાસ રાખવાં ખૂબ જ જરુરી છે.

એક યુવાન નવો નવો અધ્યાત્મને પંથે ચડ્યો હતો. થોડા મહિના 'નિયમો'નું પાલન કર્યું પણ એને તો 'અલાઉદ્દીનના ચિરાગ' જેવી અપેક્ષા હતી.

એ ભગવાન મહાવીર પાસે ગયો અને પૂછ્યું - પ્રભુ! કેવલ્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કેટલા સમયમાં આપણને થઇ જ જાય?!

ભગવાન મહાવીરે યુવાનની અધીરાઇ માપી લીધી અને કહ્યું ઓછામાં ઓછાં દસ વર્ષ તો થાય જ છે.

યુવાન કહે - પ્રભુ આટલાં બધાં? એના સિવાય બીજો કોઇ ટૂંકો રસ્તો નથી કે જેથી જલ્દી..

ભગવાને એની વાત કાપી, વચ્ચે જ બોલ્યા ભાઇ, તને તો પંદરથી વીસ વર્ષ થશે જ!

યુવાન કહે - અરે, પ્રભુજી! તમે તો વાત-વાતમાં વર્ષ બમણાં કરી નાંખ્યાં! આવું તે કંઇ હોય?! મારા જેવા મુમુક્ષુ માટે..

ભાઇ! તારા સ્વભાવને જોઇને જ કહું છું મોડું મોડું ત્રીસ વર્ષે તો તને કૈવલ્ય જ્ઞાન જરુર પ્રાપ્ત થશે જ.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

# 'આવતીકાલનો સૂરજ આપણા આત્મસન્માનથી સજજ પ્રેમના મૃત્યુનો હશે' - આશા

## અસમંજસ

- જનક પટેલ

'દિલ લગા ગધી સે તો પરી કયા ચીજ હૈ' પ્રેમ થવાની કોઈ ઉંમર કે સમય ચોક્કસ નથી. કોઈ વ્યક્તિ કે વ્યક્તિત્વ નક્કી હોતું નથી. સમાજ કહે છે કે પ્રેમમાં આત્મહત્યા કરનાર મૂર્ખ છે. મૂર્ખ નથી મજબૂરી છે, શાની મજબૂરી? તો આત્મસન્માનની. કોનું આત્મસન્માન? પોતાનું અને માવતરનું. અહીં વાત કરવી છે એક શિક્ષક પ્રેમી કપલની. જેમને માત્રને માત્ર આત્મસન્માન ખાતર આ ફાની દુનિયા છોડી દીધી. આ સમાજના એમના બલિદાનને સમજી શક્યો કે ના બીજાને સમજાવી શક્ય. પાગલ એ શિક્ષિત પ્રેમીઓ ન્હોતા, મૂર્ખ તો સમાજનો ન્યાયપંચ ગણાતો મુખીવર્ગ છે. દીકરી પ્રત્યેનો 'મા' નો પ્રેમ આજે પણ કાળી રાત્રે કકળી ઊઠે છે.

વિજાપુર તાલુકાનું રામપુર ગામ, આશા એ છોકરીનું નામ. એક ખાનગી સ્કૂલમાં પ્રાથમિક વિભાગમાં તેણીની બાળકોને અંગ્રેજી ભણાવતી. બાળકો પ્રત્યેની આશાની અનેરી પ્રિતી હતી. દક્ષા નામની બીજી શિક્ષિકા આશાની સહેલી હતી પણ બંને વચ્ચે બહેનનો ગહેરો સંબંધ હતો. આશાની મમ્મી નિર્મોહી અને માયાળુ, નાનો એક ભાઈ જે પ્રાથમિકમાં ભણતો હતો. આશા ગામના બાળકોને ટ્યુશનની સાથે-સાથે નોકરી કરી પરિવારને આર્થિક મદદરુપ બનતી હતી. પિતાજી એક સામાન્ય ખેડૂત હતા. આશાને હજુ સુધી સરકારી નોકરી મળી નહોતી. હું જયારે દક્ષાના કારણે તેને પહેલીવાર મળ્યો ત્યારે એની પવિત્રતા અને સુંદર વિચારોથી વાકેફ થયો. સરકારી નોકરી મેળવવાના સંદર્ભમાં અમે ત્રણે એકવાર જૂનાગઢ ગયેલાં. ગિરનારનાએ ભરતવનમાં ફરી, જયારે સીતાવનમાં અમે અલ્પાહાર કરી અવનવી વનસ્પતિ, ફૂલોની ઓળખની પળોજણમાં પડ્યાં ત્યારે આશા ભરત ટેકરીએ બેઠી હતી. હું તેને નીરખી રહ્યો હતો. એક પવિત્ર જગ્યા પરથી એની માસૂમિયતની ખૂશબુ આવી રહી હતી.

એ કશાકના વિચારમાં ખોવાયેલી હતી. એનું મન ગિરનારના તન સાથે લીન હતું. એનું સ્વચ્છ અને મધુર દિલ ગિરનારની ગુપ્ત સચ્ચાઇ સાથે કશીક ચર્ચા કરી રહ્યું હતું. પહેલીવાર મને કોઈ સ્વચ્છંદી, દિલની સ્વચ્છ પરીનાં દર્શન થયા. સરકારી નોકરી તો ના મળી પણ આશાનું રાબેતામુજબનું જીવન ચાલું રહ્યું. કિરણ નામનો એક યુવાન આશાની સ્કૂલમાં ગણિત શિક્ષક તરીકે જોડાયો. કિરણ પરણિત હતો. તે જે છોકરીને પરણ્યો હતો તે મારા ગામની હતી. સારિકા, રામાનંદ સાગરની સિરીયલ રામાયણમાં સીતા બનેલી અભિનેતી જેવી સારિકા લાગતી હતી. સ્વભાવ અને સંસ્કારમાં પણ એના જેવી.

આશા અને કિરણનો મૈત્રીદોર શરુ થયો. આશા - કિરણના લગ્નજીવનથી વાકેફ હતી. દરેક સ્ત્રીનું એક આત્મસન્માન હોય છે. ભણેલી - ગણેલી એન આત્મસન્માનથી સજજ છોકરીઓ જયારે પ્રેમ કરે ત્યારે એનું પરિણામ ભયંકર હોય છે પણ તે પરિણામની ભવિષ્યવાણી કરી શકાય નહીં. બંનેની સ્ટાફ મુલાકાતમાં નજરો લીન પતી ગઈ. કિરણ પણ એની જગ્યાએ ખોટો નહોતો, પ્રેમ કેવી રીતે પાંગળે - કેવા સંજોગોમાં ખીલે, એના પર અંકુશ લગાવવો મુશ્કેલ નહીં - અશક્ય છે. ભવિષ્ય જાગતા હોવા છતાં પ્રેમ કરવો એ ભૂલ છે પણ એ ભૂલ ગણાથી થતી હોય છે. કારણ પ્રેમ તો ભગવાનનું સ્વરુપ છે. જયારે છોકરીને - કોઈનામાં રબ (ભગવાન)નો અહેસાસ થાય છે. ત્યારે એક સ્વચ્છંદ પ્રેમની શરુઆત થાય છે. મોહબ્બતનો સ્વાદ અમૃત જેવો છે. અહેસાસ પૂનમની રાત જેવો નિરવ છે. એનું પરિણામ કલ્પનાતીત છે. એ પરિણામમાં જેટલી ખુશી છે એટલો ગમ છે. કયારેક સમાજના કડવા બંધનના સન્માન ખાતર પ્રેમ દફન થાય છે. તો કયારેક સમાજના ખોટા રિવાજોની ફજેતી થાય છે. કિરણ આશાની મૈત્રી જબરદસ્ત ખાનગી હતી. માત્ર ઈશારાઓથી વાત ચાલતી હતી. ધીરે - ધીરે તે ઈશારાઓ ઈશ્ક તરફ પ્રયાસ કરવા લાગ્યા. પ્રેમનું આકર્ષણ એકાંત વગર અધુરું છે.

આશા-કિરણ એક પિકનિક દરમિયાન વધુ ખેંચાયાં અને વાર્ષિકોત્સવ દરમિયાન પૂર્વ તૈયારીના સમયગાળામાં ખૂબ જ નજીક આવી ગયાં. કારણ એક મહિના પહેલાંથી બાળકોને નૃત્ય અને નાટક શીખવવાના હોય છે. વિદ્યાર્થીઓની બે ટોળકીને તૈયારી કરાવવાની જવાબદારી એ બંનેની હોય. બસ, એ જ મહિનો મહોબ્બતનો મોહતાજ બની ગયો. કિરણ પરણીત હોવા છતાં ફરજો ભૂલ્યો - પ્રેમમાં તરબોળ થઈ ગયો. સીતા જેવી પત્નીનું પણ ધ્યાન ન રહ્યું. આશા માટે પ્રેમ સર્વસ્વ બની ગયો. આ બંનેના પ્રેમની ગંધ કોઈને પણ નહોતી, આશાની અંગત સહેલી દક્ષાને પણ નહીં. આ એક જેમ્સ બોન્ડની ફિલ્મ જેવો સિક્રેટ લવ હતો. અને જિંદગીના છેલ્લા શ્વાસ સુધી સિક્રેટ જ રહેવાનો હતો. વધુ પડતા પ્રેમ અને દિલની કરીબી આશિકીને સેકસમાં પરિણમતાં વાર નથી લાગતી. આશા-કિરણ પણ કયાંક-કયાંક ખાનગી મળવા લાગ્યાં, સજાતીય-શારીરિક સંબંધો બંધાયા. આત્મસન્માનની ઉપર રસાલહણની પાળ બંધાઈ. હવે, પ્રેમના રક્ષણનો સમય આવ્યો. કારણ આશા સંપૂર્ણપણે આત્મસન્માન ધરાવતી હતી. કૌમાર્યભંગે એની જિંદગીના વિચારો બદલી નાખ્યા. જોગાનુજોગ, એના પેટમાં બાળકનો ગર્ભ રહી ગયો, જેને દોઢ મહિનો થઈ ગયો, આ વાત મેડિકલ ચેકઅપથી ખબર પડી.

આશા-કિરણ એકાંતમાં મળ્યાં. આશાએ ગંભીર ચહેરે કહ્યું, 'હવે, શું થશે.' હું મારા બળકને મારવા માંગતી નથી. મારી મમ્મીની આંખમાં આંસુ જોવાની મારામાં તાકાત નથી, કદાચ! એને આ વાત જણાવું તો તે આઘાત સહન કરી શકશે નહિ. કિરણ, હું તારી જોડે જિંદગી જીવવા માંગુ છું. મારા બાળકને તારું નામ આપવા માંગુ છું. મને ખબર છે તારા માટે મુશ્કેલ છે. મને ભાગી જવાનો વિચાર આવ્યો. પણ ભાગવુ એ તો નરી કાયરતા છે. મારા કે તારા પરિવારને દુઃખના દરિયામાં ધકેલી હું કે તું સુખી થવાનાં નથી. આ પાટીદાર સમાજના આંધળા કાયદા આપણને સ્વીકારશે નહીં. તારી પવિત્ર પત્નીના જિંદગીભર આપણને નહૈકા લાગશે. એની હાય આપણને કોરી ખાશે. એ પણ મારા જેવી સ્ત્રી છે. એની જિંદગીનું શું? અને જો હું એનું સારું વિચારું છું તો મારા આત્મસન્માનનું શું? ઉંદરમાં રહેલા આપણા બાળકનું શું? ભ્રુણહત્યાનું પાપ હું નહીં કરી શકું. મને કશી ખબર નથી પડતી. શું કરીશું? આશાએ નિરાશા ભરી વેદના વ્યક્ત કરી. આંસુઓ ખરી પડ્યાં. કિરણે કહ્યું, 'આશા, મને પણ કંઈ સુજતું નથી. ચારે બાજુ અંધારું દેખાય છે.

હું મારી પત્નીને જીવતાં તો દગો નહિ કરી શકું. અને તને તરછોડવા માંગતો નથી. હું તો મધદરિયે આવી ઊભો છું. જીવીશ તો પણ તારી સાથે અને મરીશ તો પણ તારી ગોદમાં. હવે, તારો નિર્ણય એ જ મારી જિંદગી છે. આપણા અમૂલ્ય પ્રેમને લાંછન લાગે તેવું કામ તો નથી જ કરવું, હું તો ગુનેગાર છું એની સજા માત્ર મોત છે. પણ તારે પરિવાર માટે જીવવું પડશે.' આશા બોલી, 'કેવી રીતે જીવીશ, આ બાળકને કોનું નામ આપીશ? આ સમાજના ભ્રષ્ટાચારી આગેવાનો મને નહિ જીવવા દે! ચલ, હું એમની સાથે લડી પણ લઉં, પણ મારી 'મા' ના આત્મસન્માનનું શું? - એને હું શું જવાબ આપીશ? ના રે, ના... ના જીવાય આત્મસન્માનથી મોટી ચીજ દુનિયામાં બીજી કોઈ નથી. હવે શરીરને અભડાવવું નથી, પ્રેમને પરાયો કરવો નથી. ખુશી ખુશીથી તારી બાહોમાં મરી જઈશ, મૃત્યુ પણ વ્હાલું લાગશે. મમ્મી તો ભાઈના સહારે પણ જીવી લેશે. થોડા દિવસ દુઃખ લાગશે પણ જો હું જીવીશ તો રોજ 'મા' દુઃખી ચહેરો મારા હૃદયને ચીરશે.' બસ, તારા શરીરના સાંનિધ્યમાં જ જિંદગી સમેટી લેવી છે. હવે, કોઈને અંધારામાં રાખવાનો મતલબ નથી, તારાથી દૂર રહેવાની સહનશક્તિ પણ નથી, આવતીકાલનો સુરજ આપણા પ્રેમના મૃત્યુનો હશે. બંને એકબીજાની બાહોમાં સમાઈ ગયાં.

ચુંબનોનો વરસાદ વરસ્યો. મૃત્યુ એક દિવસ છેટું હતું. ઘરે જવાનો સમય થઈ ગયો. રડતાં રડતાં બંને છૂટાં પડ્યાં. એ દિવસે રાતે આશાએ મનગમતી વાનગીઓ બનાવી પરિવારને ખવડાવી, મમ્મીના ખોળામાં માથું રાખી થોડીવાર બચપનની ઊંઘ લીધી, છેલ્લે નાના ભાઈને વ્હાલ કરતી કરતી એની જોડે સુઈ ગઈ. સવાર પડતાં કયાં વાર લાગે છે. જો કે, આખી રાત આશાને ઊંઘ જ ન્હોતી આવી. જીવવું હતું પણ પ્રેમનું આત્મસન્માન, કૌમાર્યભંગનો કર્મયોગ, એક સ્ત્રીની શાલિનતા, શરીરની પવિત્રતા એને મૃત્યુ તરફ દોરતી હતી, હૃદયની ભીતર ભેખડો તૂટવા માંડી હતી. મમ્મીએ કહ્યું, 'કયાં સુધી બેસી રહીશ. સ્કૂલમાં નોકરી જવાનો સમય થઈ ગયો, આશા મનમાં બબડી, 'મા, નોકરી નહીં નર્કમાં જવાનો સમય થઈ ગયો પણ એ - ના બોલતાં એટલું જ કહ્યું, 'મમ્મી, આજે ઘરે આવતાં મોડું થશે અને આંખમાંથી આંસુ લૂછી નાખતાં ઘરનું મારણું ભારે હૈયે ઓળંગ્યું.' મા એ કહ્યું, 'કેમ રડે છે?' 'એ તો આંખમાં નાનું જીવડું પડ્યું હતું એટલે કુચે છે.' આટલું બોલતાં બોલતાં એની જીભ લથડવા માંડી અને આશા મૃત્યુના અંધકાર તરફ ચાલવા માંડી - માને અણસાર પણ ન આવ્યો. આશા શાળાએ ના જતાં વિજાપુર ખાતે આવેલા સહયોગ બંગલામાં આવેલા કિરણના ઘરે ગઈ. તે મકાન હજું નવું બની રહ્યું હતું. થોડા સમયમાં કિરણ તેની પત્ની સાથે ત્યાં રહેવા આવવાનો હતો. પણ આજે તે જ ઘરે એની કબર બનવા જઈ રહ્યું હતી. આશા આવતાંવેંત બારણું વાસી કિરણની બાહોમાં સમાઈ ગઈ, રડવા લાગી. કિરણ એનાં અમૃત સમાન આંસુ પી ગયો.

છેલ્લીવાર બંનેએ ભરપૂર શારીરિક સુખ માણી લીધું. 'કિરણ હું પત્ની બની તને ખવડાવી ન શકી પણ આજે સાથે ખાઈને મરીશું. આશા ઘરેથી ખમણ-ઢોકળાં બનાવીને લાવી હતી.' કિરણ દાઢી કરવાની બે બ્લેડ લાવ્યો હતો. બંને કપડાં પહેરી લીધાં અને નાસ્તો કરવા બેઠાં, 'કિરણનાં આંસુ લૂછી નાખતાં આશા બોલી,' 'હસતાં હસતાં મરીશું, ખમણમાં ઝેર ભેળવતાં આશા આગળ બોલી, 'આપણો કર્મયોગ અહીં પૂરો થાય છે. આપણી જિંદગીનાં લેખાં-જોખાં સમાપ્ત થાય છે. આત્મહત્યા કરવી એ પાપ છે પણ આપણે તો આત્મસન્માનની ખાતિર મરીએ છીએ. ભગવાન આપણને જરુર માફ કરશે. આત્મસન્માનની આગળ ઝૂકી ધરતીમાતાને પણ સીતાને પોતાની ગોદમાં સમાવી લીધી હતી. દુનિયાની નજરમાં આપણે ખોટાં પડીશું. પણ આપણી નજરમાં સાચા છીએ.' ખુશી-ખુશીથી બંને ઝેરથી ભેળસેળ ખમણ આરોગવા લાગ્યા. થોડા સમય બાદ મોઢામંથી ફીણ નીકળવા માંડ્યું, શરીરમાં વેદના વધવા લાગી, આશાએ બંનેનાં મોઢાં સાફ કર્યા, લથડતા હાથે. અને એ સાથે બ્લેડ ઉપાડી એકબીજાની નસો કાપી, બાહોમાં સમાઈ ગયાં. લોહીના ફુવારા ઉડવા લાગ્યા, એક ઝીણી ચીસ ગુંજી ઊઠી પણ બારણાં બારી બંધ હતા. અવાજ બહાર પહોંચ્યો નહિ. બંનેના હોઠ એકબીજાનાં ભળી ગયા. શરીર ઢળી પડ્યાં. પ્રાણ પંખેરું ઊડી ગયું. પણ પેલા બિંબોષ્ઠ એકબીજાને ચુમી રહ્યા હોય એવું લાગી રહ્યું હતું. એક આત્મિક આત્મ સન્માન ખાતીર બે પ્રેમીઓ પટેલ સમાજના કડવા બંધનોને ધક્કો મારી આ ફાની દુનિયા છોડી દીધી. આશાનું કિરણ અંધકારમાં અલોપ થઈ ગયું.

નોંધ : (વિજાપુર તાલુકામાં બનેલ સત્ય ઘટના : ગામ અને પાત્રોનાં નામ બદલેલ છે.)

# મનુષ્ય જીવનનો હેતુ સુખ, વૈભવ, આરોગ્ય અને જીવનની શાંતિ છે, પૃથ્વી પર જન્મ ધારણ કરનાર વ્યક્તિ માત્ર એ જ ઇચ્છે છે, જીવનમાં પ્રેરણા મેળવવા, નવીન સ્ફૂર્તિ, તાજગી અને મુક્તતા મેળવવા તે યાત્રા કરે છે

## સર્જકો અને ભાવકો વચ્ચેનો સેતુ
## શબ્દસેતુ

**સંપાદક : નટવર હેડાઉ/મૂળજીભાઇ પરમાર**

- સાભાર ગ્રંથ સ્વીકાર સેતુ

- યાત્રા (નવલકથા) લે. હર્ષદ જોષી 'ઉપહાર'

મનુષ્ય જીવનનો હેતુ સુખ, વૈભવ, આરોગ્ય અને જીવનની શાંતિ છે. પૃથ્વી પર જન્મ ધારણ કરનાર વ્યક્તિ માત્ર એ જ ઇચ્છે છે. જીવનમાં પ્રેરણા મેળવવા, નવીન સ્ફૂર્તિ, તાજગી અને મુક્તતા મેળવવા તે યાત્રા કરે છે. બાહ્ય યાત્રાની સાથોસાથ એક આંતરિક યાત્રા પણ ચાલતી હોય છે. તેની વાત વિવિધ સમાજ જીવનને વ્યક્ત કરતાં કાલ્પનિક પાત્રો દ્વારા લેખકે અહીં કરી છે. કુલ-૧૪ પ્રકરણોમાં વહેતી આ વાર્તા લઘુનવલ સ્વરુપની કહી શકાય. પારિવારિક જીવન જીવતાં પાત્રોનાં આદર્શ ઉચ્ચ વિચાર વ્યવહારને વ્યકત કરવાનો સુંદર પ્રયાસ લેખકે અહીં કર્યો છે.

- અંતર મનનો વરસાદ (નવલકથા) લે. હર્ષદ જોષી 'ઉપહાર'

પૃથ્વી ઉપર જીવમાત્રને કોઇક અગમ્ય પ્રેમ હોય છે. ધરતીમાં વાવેલ બીજ હુંફ મળતાં અંકુર બની ફૂટી નીકળે છે. તેવું જ જીવનનું છે. પણ કયારેક કોઇકને અંકુર બની લહેરાવાનું ન મળે તે કુંઠિત બની વિરહ, તડપ અનુભવે. આવા ઋજુ પ્રેમને કોઇક તો નામ જરુર હોય, કુલ-૧૭ પ્રકરણોમાં વિસ્તરેલી આ નવલકથા મૌસમના પહેલા વરસાદથી શરુ થઇ છેવટે હું પ્રેમ પૂજારણ સુધી આળી વિરમે છે. લોકપ્રિય લેખક પ્રિયંકાન્ત પરીખને અર્પણ કરવામાં આવેલી આ નવલકથામાં લેખકે પ્રેમની લાગણીમાં તીવ્ર જીજીવીષામાં જીવન પસાર કરતાં સમાજના વિવિધ પાત્રોની વાત કરી છે.

- પ્રેમ રંગ રંગ (નવલકથા) લે. હર્ષદ જોષી 'ઉપહાર'

ગ્રામ્ય જીવનમાં જીવતા માનવ જ્ઞાતિ, સમાજ અને પરિવારના તાંતણે બંધાયેલા હોય છે. છતાં પ્રેમના રંગે રંગાયેલા પરિવાર કયારેક ઇર્ષા, સ્વાર્થ, વેરઝેરની ભયાનક ભાવનાની રાક્ષસી વૃત્તિથી કુકૃત્ય કરતા હોય છે. તેની અસર સમાજ જીવન પર પડતી હોય છે. કયારેક યુવાન હૈયા દિલ આપી દઇને સુનામી સર્જે છે. કુલ-૧૬ પ્રકરણોમાં આગળ વધતી આ નવલકથા ખેડા અને સાબરકાંઠા જિલ્લાની સરહદના ગ્રામ્ય જીવનની શૈલી તેમજ સહજપ્રેમમાં પાગલ યુવક યુવતીની નિર્દોષ પ્રેમ એન ખંધા સમાજના વડીલોની કર્કશતા, યક્ષ, જયેન્દ્ર, કંકુ, જેલો પટેલ, લતા અને જયશંકર જેવા પાત્રોની પ્રતિકાત્મક જીવનશૈલી દ્વારા વ્યક્ત કરે છે.

- અમૃત કળશ (આપણા ભક્તો) લે. હર્ષદ જોષી 'ઉપહાર'

આ પુસ્તકમાં લેખકે આપણા ખુબ જ જાણીતા એવા ૧૮ સંતોના જીવન અને કાર્યો અંગે સુંદર સંકલન કરીને વાંચવા ગમે તેવા ધાર્મિક લેખો આપ્યા છે. જેમાં ભક્તોનાં અદ્ભૂત જીવન ચરિત્રોની આછેરી ઝલક આપણને મળે છે. જેમાં પરમભક્ત હનુમાનજીથી શરુ થઇ. શખરીજી, કુંતીજી, અનીમિલજી, રૈદાસજી, કબીરજી, અગત્યજી, અત્રિજી, તુલસીદાસજી, રામરાગજી, જયમલજી, સાક્ષી ગોપાલજી, વિજયસિંહ બોડાણા, શ્રીધર સ્વામીજી, પદ્મનાભજી, માધવસાસજી જેવા શ્રીહરિ ભક્તોની અનન્ય પ્રેમ ભક્તિ અને હરિકૃપાની ચમત્કારિક સહાયની વાતો રસપ્રદ રીતે લેખકે વર્ણવી છે. લેખકની કૃતિ કલિયુગમાં રામસેતુ છે જે વ્યક્તિ વ્યક્તિને જોડે છે.

- સ્મૃતિ કળશ (પ્રાચીન સંતો ભક્તો) લે. હર્ષદ જોષી 'ઉપહાર'

વિશ્વમાં પશુ, પક્ષી, પ્રકૃતિના સહજ સૌંદર્યપૂર્ણ પ્રેમની અભિવ્યક્તિ માનવ અનુભવે છે. માનવની આ અવસ્થા માત્ર તેના મનોજગતમાં ઉદ્ભવતા સ્ફૂરણો છે. પરંતુ આપણું આ જગત નવી નવી પ્રેરણા આપતું જીવન જીવવાની મઝા આપતું ત્યારે જ જણાય જયારે આપણે શ્રીહરિભક્તોના ચરિત્રને જાણીએ. તેનો અદ્ભુત અનુભવ કરી શકીએ આ પુસ્તકમાં લેખકે આવાં-૨૭ સંત ચરિત્રોને રજૂ કર્યા છે. જેમાં મોટાભાગનાં પ્રાચીન છે. અહીં જગદગુરુ શંકરાચાર્યથી લઇને ભક્ત કવિ જયદેવજી, બિલ્વ મંગળજી, સુરદાસજી, વિદુરજી, સુદામાજી, શ્રી વલ્લભાચાર્યજી, મીરાંબાઇ, અરુંધતી, અનસુયા અને સાવિત્રી જેવી મહાન સતીઓ અને હરિશ્ચંદ્રજી, નામદેવજીથી લઇને છેક ભક્ત કવિ નરસિંહ મહેતા અને ગોકુલનાથજી ગોંસાઇ સુધીના સંતો ભક્તોને લેખકે સમાવેશ કરી તેમના જીવન કવનને શબ્દોમાં સુંદર રીતે ઢાળીને વ્યક્ત કર્યુ છે.

આ તમામ પુસ્તકો એમ.એમ. સાહિત્ય પ્રકાશન મહાવીર માર્ગ આણંદ દ્વારા પ્રગટ કરવામાં આવ્યાં છે.

- આત્મશ્રદ્ધા અને ધ્યેયલક્ષીતા કેળવી આગળ વધો. (લે. અમૃત રાણીંગા, સંદીપ રાણીંગા)

(વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેનું સર્જનાત્મક પુસ્તક) લે. સંદીપ રાણીંગા, અમૃત રાણીંગા

આ પુસ્તકમાં સર્જનાત્મક વિચારો અને તેને કેવી રીતે અમલમાં મૂકી ચરિતાર્થ કરી શકાય તે અંગે માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું છે. પુસ્તકમાં વાચકને સાચી દિશામાં પુરુષાર્થ કરવાની પ્રેરણા સાથે સફળ થવાના વિવિધ માર્ગો ચીંધવામાં આવ્યા છે. આ બધી બાબતોને લેખકો એ વિગતવાર કૃષ્ટાંતો આપી ચર્ચા-વિચારણા રુપે રજૂ કરી છે.

- વાતચીતની કુનેહ કેળવી આગળ વધો

લે. અમૃત રાણીંગા, સંદીપ રાણીંગા

આ પુસ્તકમં ગુજરાતી ભાષામાં કદાચ પહેલીવાર આ વિષયની આટલી વિસ્તૃત ચર્ચા હાથ ધરવામાં આવી છે. સફળતા સાથે વાતચીતની કળાને સીદો અને અનિવાર્ય સંબંધ છે. જે વ્યક્તિને વાતચીતની કળાનું જ્ઞાન નથી એ વ્યક્તિ જીવનમાં કદી પણ સફળ થઇ શકે નહીં. મીઠી વાણી - મીઠું જીવન, વાણીનું વરદાન બધોન ભલે નહીં હોય પણ કુનેહથી કેળવી શકાય તે માટેનું માર્ગદર્શન આ પુસ્તક પુરું પાડે છે.

- ઉત્તમવક્તા બનો આગળ ધસો

લે. અમૃત રાણીંગા, સંદીપ રાણીંગા

કોઇ પણ ક્ષેત્રમાં જો સફળતા જોઇતી હોય તો ઉત્તમ વક્તા બનવું જરુરી છે. હજારોની મેદનીને સંબોધી ઉત્તમ વક્તા પોતાની વાણીથી સંમોહિત કરી પોતાના વિચારો તેમનામાં વાવી ધાર્યુ નિશાન બનાવી સફળતા મેળવી શકે છે. તેથી સ્ટેજ ફ્રિયરને ભગાડી, બધાને ઝડપથી આકર્ષી મહાન નેતા ગુરુ બનવાનો મહામંત્ર વકતૃત્વ કળા કેળવવા માટેની જરુરી વિગતો આ પુસ્તકમાં રજૂ કરવામાં આવી છે.

આગળ ધસો પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિથી

લે. અમૃત રાણીંગા, સંદીપ રાણીંગા

આ પુસ્તકમાં સામી વ્યક્તિ સાથે કઇ રીતે વ્યવહાર કરવો. અન્ય વ્યક્તિનો સાથે વ્યવહાર કરતી વખતે કઇ કઇ બાબતોની સાવધાની રાખવી, કઇ રીતે લોકસંપર્ક વધારવો, કઇ રીતે સામી વ્યક્તિનું દિલ જીતી લેવું એ બધી બાબતો વિગતવાર દૃષ્ટાંતો આપીને પુસ્તકમાં ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

આ તમામ પુસ્તકો - શ્રી ગજાનન પુસ્તકાલય ટાવર વડે સુરત દ્વારા પ્રગટ કરવામાં આવ્યાં છે.

# વનસ્પતિનો રંગ લીલો છે અને તે લીલો રંગ વનસ્પતિમાં રહેલા કલોરોફીલને આધારિત છે, સામે પક્ષે દરેક પ્રાણીઓની નસોમાં ફરતું લોહી લાલ રંગનું છે, જે હિમોગ્લોબીનને આધારે લાલ રંગ પકડે છે

## તંદુરસ્ત સમાજ

**રાજેશ એસ. પટેલ**

ગયા અંકમાં આપણે પ્રાણીઓના બચ્ચા અને દૂધ વિષે વાતો કરી, હવે આજે કુદરતની પ્રાણીઓ અને વનસ્પતિ જગતને જોડતી અજાયબી વિષે વાતો કરીશું.

આ પૃથ્વી ઉપર બે ચીજ ભગવાને મહત્વની બનાવી છે અને તે એક પ્રાણીઓ અને બીજું વનસ્પતિ. આ બંને જીવંત ચીજો, બંને માટે અરસ પરસ જીવન જીવે છે. પ્રાણીઓ વનસ્પતિ માટે જીવે છે અને વનસ્પતિ પ્રાણીઓ માટે જીવે છે.

ઉદાહરણ રૂપે જોઈએ તો વનસ્પતિ પ્રકાશ સંશ્લેષણ ક્રિયા વડે સુર્યની હાજરીમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ (અંગાર વાયુ) નો ઉપયોગ કરે છે અને પરિણામ સ્વરૂપ ઓક્સિજન વાયુ પેદા કરે છે જે ને આપણે પ્રાણ વાયુ કહીએ છે. જેનો સમગ્ર પ્રાણી જગત ઉપયોગ કરે છે. પ્રાણ વાયુ વગર કોઈ પ્રાણી જીવી ન શકે.

જુઓ ભગવાને કેવી અદભૂત રચના કરી છે. વનસ્પતિ પ્રાણ વાયુ આપે અને તેના આધારે પ્રાણીઓ જીવે છે જયારે પ્રાણીઓ કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુ (અંગાર વાયુ) પેદા કરે છે જે વનસ્પતિ પોતાના ખોરાક બનાવા માટે ઉપયોગ કરે છે.

આમ ભગવાને અદભૂત રચના કરી છે. પ્રાણીઓ વગર વનસ્પતિ ન જીવી શકે અને વનસ્પતિ વગર પ્રાણીઓ ન જીવી શકે.

આ બાબત એ સ્પષ્ટ થાય છે કે પ્રાણીઓનો પ્રાણ ઓક્સીજન છે અને વનસ્પતિઓનો પ્રાણ કાર્બન ડાયોક્સાઈડ (અંગાર વાયુ) છે.

હવે બીજી મહત્વ અજાયબીની વાત - દુનિયાની દરેક પ્રકારની વનસ્પતિનો રંગ લીલો છે. અને તે લીલો રંગ વનસ્પતિમાં રહેલા ક્લોરોફીલ ને આધારિત છે. સામે પક્ષે દરેક પ્રાણીઓની નસોમાં ફરતું લોહી લાલ રંગનું છે. જે હિમોગ્લોબીનને આધારે લાલ રંગ પકડે છે.

લીલા રંગના ક્લોરોફીલ વગરની વનસ્પતિ જોવા નહિ મળે અને લાલ રંગના લોહી વગરનું તમોને કોઈ પ્રાણી જોવા નહિ મળે. આ બંને ચીજોમાં ભગવાને એવું સામ્ય બનાવ્યું છે કે જે જોઈને આશ્ચર્ય થયા વિના નહિ રહે.

તમને થશે આ લીલા રંગ અને લાલ રંગમાં વળી શું શામ્ય અને આશ્ચર્ય. તમને નવાઈ લાગશે આ બંને ચીજો ભગવાને મોટાભાગે એકદમ સરખી બનાવી છે. ફરક માત્ર કલરમાં છે અને સામાન્ય એક પરમાણુંમાં જ છે.

જુઓ આ સાથે આપેલી આકૃતિમાં.

આ સાથે આપેલી આકૃતિમાં જોશો તો દેખાશે કે લોહીમાં રહેલા હિમોગ્લોબીનના અણુનું બંધારણ અને વનસ્પતિમાં રહેલું ક્લોરોફીલના અણુનું બંધારણ લગભગ સરખું છે. તમે જોશો કે હિમોગ્લોબીનના અણુના મધ્યમાં Fe (આયર્ન) તત્વ રહેલું છે અને વનસ્પતિના ક્લોરોફીલના અણુમાં મધ્ય ભાગે Mg (મેગ્નેશિયમ) તત્વ રહેલું છે.

હિમોગ્લોબીનના અણુનો રંગ આ Fe (આયર્ન) તત્વને લીધે લાલ રંગનું દેખાય છે જયારે વનસ્પતિના ક્લોરોફીલના અણુના મધ્યમાં રહેલા મેગ્નેશિયમ પરમાણુંના લીધે તે લીલા રંગનું દેખાય છે.

આમ પ્રાણીઓમાં રહેલું હિમોગ્લોબીન લાલ હોય છે અને વનસ્પતિમાં રહેલા ક્લોરોફીલમાં મેગ્નેશિયમ તત્વને લીધે વનસ્પતિ લીલા રંગની દેખાય છે.

હવે તમને થશે આમાં સરખું શું છે ? આકૃતિમાં રહેલા મધ્ય ભાગની આજુબાજુ નજર ફેરવો. તમને નવાઈ લાગશે કે હિમોગ્લોબીન અને ક્લોરોફીલના મધ્ય ભાગ સિવાય તેનું આજુ બાજુનું અણુનું બંધારણ બંને અણુઓમાં એકદમ સરખું જ છે.

ધ્યાનથી જુઓ. હિમોગ્લોબીનના અણુની ઉપરની તરફનું બંધારણ જુઓ અને ક્લોરોફીલના અણુની ઉપરની તરફનું બંધારણ જુઓ. તમને બંને અણુઓમાં કાર્બનના પરમાણું નું બંધારણ અને ગોઠવણી એકદમ ડીટ્ટો ટુ ડીટ્ટો સરખી દેખાશે.

આ જ રીતે બંને અણુના ડાબી બાજુના પરમાણુંઓની સંખ્યા અને ગોઠવણી જુઓ તે પણ એકદમ સરખી જણાશે. હવે આ જ રીતે જમણી સાઈડ, નીચેની સાઈડના પરમાણુંઓની સંખ્યા અને ગોઠવણી જુઓ તે પણ સરખી દેખાશે. છે ને કમાલ ની ગોઠવણી ?

ભગવાને એવી કમાલ કરી છે કે જે પ્રાણી લીલું ઘાસ ખાય તે તેના પેટમાં જઈને પાચનની ક્રિયા દરમિયાન ફ્લોરોફીલના મધ્યમાં રહેલો મેગ્નેશીયમનો પરમાણું બહાર નીકળી જાય છે અને તેની જગ્યા આયર્નનો પરમાણું લઈ લે છે. અને તરત તે ક્લોરોફીલ હિમોગ્લોબીનમાં બદલાઈ જાય છે. છે ને કમાલ? આથીજ લીલું ઘાસ ખાવા વાળા દેરક પ્રાણીઓમાં હિમોગ્લોબીનની ઉણપ રહેતી નથી. કુદરતે કેવી કમાલની વ્યવસ્થા ગોઠવી આપેલી છે. લીલું ખાવ, લાલ રહો.

આજે મનુષ્યોમાં સૌથી વધારે જો પ્રોબ્લેમ હોય તો તે લોહીની ઉણપનો. સૌથી વધારે બહેનો અને બાળકોમાં તકલીફ છે. એમાંય ખાસ તો ૯૦% થી વધારે બહેનોમાં લોહીમાં હિમોગ્લોબીનની ઉણપનો પ્રોબ્લેમ છે. લોહીની ટકાવારી પુરતી છે જ નહિ. બહેનોમાં માસિક સ્ત્રાવના કારણે લોહી દર માસે ઓછુ થાય છે પણ સામે તેમના ખોરાકમાં લીલા પાનનો ઉપયોગ ખુબજ ઓછો હોવાને કારણે લોહીની ઉણપ રહે છે અને બાળક પેદા કરે છે તે પણ મજબુત પેદા થતા નથી.

કુદરતે બનાવેલી આ અદભૂત વ્યવસ્થાને આપને ધ્યાનમાં જ લેતા નથી અને દુઃખી થઈએ છીએ.

તમે તમારા કુટુંબનું ભલું ઈચ્છતા હો તો હવેથી લીલા કલરના દરેક પ્રકારના પાન જે ખાઈ શકાય તેનો ઉપયોગ શરુ કરી દો. જેટલો પાનનો રંગ વધુ ઘેરો તેટલો તેમાં ક્લોરોફીલનું પ્રમાણ વધુ. હવે તો બજારમાં ક્લોરોફીલના પ્રીઝર્વેટીવ ઉમેરેલા તૈયાર લીક્વીડ પણ ઘી કરતા અનેક ઘણા ભાવે બજારમાં મળે છે. ડોક્ટર કહેશે તો આપ તેનો પણ ભાવતાલ કર્યા વગર આંખો બંધ કરીને ખર્ચ કરશો, પણ છેક તમારા ઘરે સામેથી આવતા શાકની લારીમાં વેચવા આવતા લારીવાળા પાસે પાલખની ભાજીના ભાવ કરવા ઝગડો કરો છો. કેવો કળી યુગ. જે મફતના ભાવે મળે છે તેની કિમત નથી અને જે બાટલીમાં કેમિકલ ભરીને આપે તેના મોલ ઘી કરતાં પણ અનેક ઘણા વધારે ચૂકવવાના. સમજો અને કુદરતે કરેલી વ્યવસ્થા સાથે ચાલો. કુદરત તમારી સાથે ચાલશે.