સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

'સુપ્રીમ' સત્તા 'સદનો' ને વામણાં લઈ બેઠી છે!
એને સીધાં ચલાવવાનાં ડફણાં લઈ બેઠી છે!
લઈ બેઠી લમણાં, ભ્રમણાં ભાંગી ભાંગ ફોડની
સફળ લોકશાહીનાં એ શમણાં લઈ બેઠી છે...
(લોકશાહીની સુરક્ષા)

હાઈકુ

આવ્યો છે રેલો!
અર્જુનને કહો કે -
ચઢાવે બાણ!!
(પોલીસ સામે કુરુક્ષેત્ર!)

હાથમાં હોય -
'તલ્વાર' પછી ડીગી -
સાચી કે ખોટી?!
(એન્ટાયર પોલીટીશીયન)

ચિંતન

માતા, પિતા, સુત, ઇસ્તરી, આલસ બન્ધુ કાનિ,
સાધુ દરશ કો જબ ચલે, યે અટકાવે ખાનિ,

સંસાર માયાના મોહપાશમાં જકડાયેલો છે. ભગવાન બુદ્ધને માયાવશ જગતનાં જરા, વ્યાધિ, મૃત્યુ અને દારિદ્રથી છૂટવાની ઉત્કંઠા થઈ પણ પ્રેમાળ પત્ની, વ્હાલસોયું બાળક, રાજવૈભવ, સંપત્તિ અને સત્તા ચોડવા કેમ? આત્મચિંતનથી સમજાયું કે, પોતા માટે જ નહીં પણ સંસારના સર્વ જીવાત્મા માટે તેમણે ખોજ કરવી રહી. તમામનો પરિત્યાગ કરી 'મહાભિનિષ્ક્રમણ' કર્યું કે જેથી વ્યથિત જગમાં સુખ-શાંતિ લાવી શકાય. કબીર તેથી જ કહે છે કે, આપણા નજીકના સંબંધો જ ઘણી વખત આપણને સત્કાર્યથી વિમુખ રાખે છે. આ પ્રકારની આસક્તિ સહજ લાગે છે. માતા, પિતા, પુત્ર અને પત્નીના સંબંધો પણ પ્રેમની સાથે સાથે અન્ય અપેક્ષાઓથી જોડાયેલા છે. તેમાં આળસ અને સંકોચ ભળે છે. સમય કોઈની પ્રતિક્ષા કરતો નથી. આત્માનો ચિરાગ રોશની મય બને તો જીવન સફળ થાય. આપણી સંસ્કૃતિમાં પત્નીને સહધર્મચારિણી કહી છે કે જેથી સત્સંગ - સત્કર્મમાં યુગલ સાથે રહે. સામાજિક જવાબદારી સાથે પણ દરેક વ્યક્તિએ મોક્ષ માટે જાગૃત રહેવું જોઈએ.

સુવિચાર

- ઉત્તમ કાર્ય એટલે તેમાં સંપૂર્ણપણે આપણો જીવ રેડી દેવો- **સ્ટીવ જોબ્સ**
- વિજયનું મૂળ બુદ્ધિ છે,
  બુદ્ધિપૂર્વક વિચારીને કરવામાં આવેલું કાર્ય જ શ્રેષ્ઠ હોય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- 'શાંતિ' મનુષ્યની સુખદ અને સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે, તેનો મૂળ આધારશક્તિ છે - **વજૂ કોટક**
- મિત્ર માટે જીવનદાન દેવું એટલું મુશ્કેલ નથી,
  જેટલું મુશ્કેલ જેના માટે જીવનદાન કરી શકાય એવા મિત્રને શોધવાનું છે - **ઝેન કથન**
- વાર્તાલાપ મનની મધુર મિજબાની છે - **ઝેન કથન**
- મૌન રહો અથવા એવી વાત કહો કે જે મૌનથી બહેતર હોય- **રજનીશ**
- આજનું ઔષધ : ગરમ પાણીમાં લસણ ગરમ કરી કોગળા કરવાથી શરદી મટે છે.

(સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધકથા

આજકાલ આલીયા-માલીયા-લલિત્યા બેન્ક લોનો લઈ પ્રજાના પૈસે દિવાળી કરે છે અને પછી દેવાળું ફૂંકી -બેંકના પૈસા સૂવડાવી વિદેશ ભાગી જાય છે. નીતિમાન માણસે પોતાની જવાબદારી સમજી સમાજના મૂલ્યોની રક્ષા કરવી જોઈએ.

આજના પશુપાલકો ગાય - ને પાળે- ઘોડા ઊંટ રાખે પણ ગાય દૂધ આપવાનું બંધ કરે, ઘોડાનો પગ ભાંગે, ઊંટ ચાલી ન શકે તો જવાબદારી નિભાવ્યા વિના જાહેરમાં છોડી મૂકે! અને પશુને પાણીની પણ વ્યવસ્થા રાખતા નથી! કચ્છના રાજાની પાસે હાથી હતો. દુષ્કાળ પડ્યો. હાથીને લીલું ઘાસ કયાંથી આપવું. વજીરે સલાહ આપી - આહિર લોકો પાસે પશુ છે તેમને હાથીની જવાબદારી સોંપો - દુષ્કાળ પછી લઈ જશું એવો આદેસ આપો.

બિચારા આહિરી એ ચોકમાં હાથી બાંધ્યો. બે-ચાર દિવસ લીલું ઘાસ ખવડાવ્યું. પછી બધાએ આ પારકા બોજમાંથી છટકવા હાથીને મારીને દાટી દીધો. વરસાદ થયો - રાજો હાથી માગ્યો. આહિરો દુક્કરને લઈને ગયા. કહ્યું - ગામ લોકો રોજ માથે હાથ ફેરવતા હતા. તેથી ઘસાઈ ગયો...!

ભયંકર ગરમી વચ્ચે ટાઢક આપતી ઘટનાઓ

કાળઝાળ વૈશાખ તપી રહ્યો છે અને 'ગ્રીન સિટી'ની પ્રતિષ્ઠા ધરાવતા પાટનગરમાં પારો ૪૩.૫ ડિગ્રીનો આંક આંબી એને રાજયના સૌથી ગરમ શહેરનું છોગું અપાવે છે. નવાસવા મેયરને એમની જૂની પાર્ટીના સાથીઓ ટપલીદાવ કરી રાજકીય વાતાવરણ પણ ગરમાગરમ રાખવાનો પ્રયાસ કરે છે. દિલ્હીમાં ડિગ્રી વિવાદમાં સાચું શું અને ખોટું શું એ વિશે કુલડીમાં ગોળ ભાંગવા જેવી સ્થિતિ પ્રવર્તે છે. આવી અણગમતી ઘટનાઓ વચ્ચે બિહારની તીર્થનગરી ગયામાં વળી એક દબંગ નબીરો એની કાર ઓવરટેક કરવા જેવા નજીવા 'ગુના' ની સજા સ્વરુપે નિર્દોષ યુવાનને ભડાકે દઈ લે છે. આ દબંગ નબીરો ખાસ્સા બે-અઢી દિવસની શોધખોળ પછી પોલીસના હાથમાં આવે છે. ઉત્તરાખંડમાં સુપ્રીમના આદેશથી નેતાગીરીનો ફલોર ટેસ્ટ યોજાય છે. જેમાં પૂર્વ મુખ્યમંત્રી હરીશ રાવત બહુમતી મેળવવામાં સફળ નીવડતાં ચારે તરફથી ઘેરાયેલી કોંગ્રેસી નેતાગીરીને થોડી રાહત વરતાય છે અને સત્તારૂઢ ભાજપના ઉધામા ઠંડા પડે છે. પરંતુ આવી ઘટનાઓ વચ્ચે જયારે બાવીસ વર્ષની એક મુગ્ધ બાળા પહેલા જ ટ્રાયલે યુપીએસસીની પરીક્ષામાં ટોપર બને છે ત્યારે આ દેશના ઊજળા ભવિષ્ય વિશે જનમાનસમાં ઊભી થયેલી શંકાકુશંકાનું સમાધાન મળી જાય છે. યુપીએસસી આપણા દેશના વહીવટદારો પૂરા પાડતી ખાણ છે. બાવીસ વર્ષની ટીના ડાબી કે બીજા ક્રમે રહેલો કાશ્મીરી યુવાન એ આપણા ભવિષ્યના તંત્રવાહકો હશે. ગુજરાતના માથે અત્યાર લગી સનદી સેવાઓમાં સીધા પાર ઊતારનારા ઉમેદવારો નહીં હોવાનું અથવા જૂજ સંખ્યામાં હોવાનું મહેણું હતું. છેલ્લાં કેટલાંક વરસથી આ મહેણું ભાંગવામાં બહુસ્તરીય પુરુષાર્થ આરંભાયો છે, જેનાં રૂડાં પરિણામ આપણી નજર સામે છે. અગાઉ મેડિકલ-ઈજનેરી જેવી પ્રોફેશનલ ડિગ્રી ધરાવનારા વિદ્યાર્થીઓને યુપીએસસી પરીક્ષામાં બેસવાની છૂટ નહોતી. જયારથી આ છૂટ આપવવા લાગી છે ત્યારથી આવા મેધાવી વિદ્યાર્થીઓએ પોતાની વ્યવહાયિક ડિગ્રીઓ બાજુએ મૂકી, ઈતિહાસ કે માતૃભાષા જેવા વિષયો લઈ યુપીએસસીની વૈતરણીમાં ઝંપલાવ્યું છે અને ઘણા બધા એમાં પાર પણ ઊતરતા રહ્યા છે. દિલ્હીમાં મુખરજી નગરમાં ટ્યૂશન કલાસીસ ધમધમે છે, એ જ શૈલીમાં હવે અમદાવાદ-ગાંધીનગરમાં ઠેર ઠેર આઈએએસ કોચિંગ શરુ થયું છે. પાટીદાર અને ચૌધરી સમાજ પોતપોતાની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં આવા કોચિંગ કલાસ ચલાવે છે. ગાંધીનગરમાં કડી સર્વ વિદ્યાલય ખાતે ચાલતી આવી સંસ્થાના કોચિંગનો લાભ લઈ એકી સાથે ત્રણ ત્રણ ઉમેદવારોએ યુપીએસસી ફાઈનલ ક્લિયર કરેલ છે, જે પૈકી બે ડૉકટર છે અને ત્રીજી ઈજનેર યુવતી છે! આખા ગુજરાતની વાત કરીએ તો કુલ તેર ઉમેદવારો સફળ થયાં છે, જેમાં ગાંધીનગરના આ ત્રણનો સમાવેશ થાય છે. સ્વાભાવિક છે કે આવા સમાચારથી જરુર આપણે ગાંધીનગરની ઉગ્ર ગરમીમાં પણ થોડી ઠંડીનો અહેસાસ કરી શકીએ. વળી ગાંધીનગર નિવાસી યુવાન તબીબો તથા અન્ય શ્રદ્ધાળુઓ મળીને પચાસ જેટલી વ્યક્તિઓ આ વર્ષે કૈલાસ-માનસરોવર યાત્રાએ જઈ રહી છે, તે પણ નગરજનોના હૈયે હરખ ઊપજાવે તેવી ઘટના છે. એ સફળ ઉમેદવારોને અને શ્રદ્ધાળુ યાત્રિકોને હાર્દિક અભિનંદન! શુભકામનાઓ!

તંત્રીસ્થાનેથી...

હાલ તો ગાંધીનગર ગુજરાતના સૌથી ગરમ શહેરોમાનું એક છે. બપોરના સમયે તો રીતસરના કરફ્યુ જેવી સ્થિતિ હોય છે. ગાંધીનગરમાં ઘરના હિંસકા પર બેઠા બેઠા ઉનાળાની ભરબપોરે ઘરની બહાર નજર માંડીએ તો એવું લાગે કે જાણે બધું થંભી ગયું છે. એકદમ શાંતિ. સૂર્યના ગરમાગરમ તેજકિરણોનો અવિરત અભિષેક પૃથ્વી પર થઈ રહ્યો છે. અને જાણે સમય પણ થંભી ગયો છે. ન કોઈ અવરજવર, ન કોઈ કોલાહલ, એકદમ શાંતિ, સાંજે છ વાગ્યા બાદ થોડું જીવન પ્રવેશે તેવું લાગે. આવા ધોમધખતા ઉનાળામાં આનંદ આપે તેવી બાબતો છે સારું વાંચન, મનન, સારી ફિલ્મો, અને સરસ ભોજન. અને ભોજનમાં કેરી. ઉનાળો અને કેરી એક સિક્કાની બે બાજુઓ છે. એક તરફ ઉનાળાની ગરમીનો કંટાળો હોય તો કેરી આવ્યાનો આનંદ પણ. કેરી આપણને ભધાને ભાવે તો છે જ પણ તેમાં એવા ઘણાય ગુણો રહેલા છે જે આપણને ખ્યાલ જ નથી. ચાલો આજે એ વિષે થોડું જાણીએ.

કેરીના ફાયદાઓ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

કેરીમાં પુષ્કળ પોષકતત્ત્વો અને બાયો એકટીવ કમ્પાઉન્ડ છે. જે આપણા સ્વાસ્થ્યને અનેક રીતે ફાયદાકારક છે. કેરીમાં ક્વેરીસીન, એસ્ટ્રાગાલીન અને ગેલીક એસિડ જેવા તત્ત્વો છે જે કેન્સરને થતું અટકાવે છે. આ એન્ટીઓક્સિડન્ટ રસાયણો આંતરડાના, સ્તનના, પ્રોસ્ટેટના અને રક્તના કેન્સરને અટકાવવામાં મદદ કરે છે.

જાણીને નવાઈ પામશો, પણ રિસર્ચે સાબિત કર્યું છે કે કેરીમાં રહેલ ફાઈબર્સ, પેક્ટીન અને વિટામીન-સી કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે. ઘણા લોકો અત્યાર સુધી એવું માનતા હશે કે કેરી તો કોલસ્ટ્રોલ વધારે (કારણ કે ગળી અને પચવામાં ભારે છે) પણ એવું છે નહિં.

એક નાનો વાડકો ભરેલ કેરીના ટુકડા વિટામીન-એ ની આપણી કુલ દૈનિક જરૂરિયાતના ૨૫ ટકા જેટલી આપૂર્તિ કરે છે. એટલે ચાર વાડકા કેરીના ટુકડા બરાબર જે - તે દિવસનો ટોટલ વિટામીન - એનો સ્ટોક આવી ગયો.

આમ, કેરીમાંથી પ્રચૂર માત્રામાં વિટામીન એ - મળે છે. એટલે કે આંખના રોગોમાં તેમજ આંખના પોષણ માટે ખૂબ જરુરી છે.

આપણા શરીરમાં લવણતા (આલ્કલાઈન) અને અમ્લતા (એસિડીક) વચ્ચે સંઘર્ષ ચાલે છે. બંને એકબીજાના વિરુદ્ધ છે. શરીરમાં જયારે એસિડ વધે ત્યારે આપણને ગરમી લાગે, એસિડીટી થાય પિત્ત વધી જાય, એવું બધું થાય કેરીમાં ટાર્ટરીક એસિડ, મેલિક એસિડ અને સાઈટ્રીક એસિડ રહેલા છે જે આપણા શરીરની લવણતા ને જાળવવા માટે મદદરુ છે.

કેરી પાચનશક્તિ સુધારે છે. કેરીમાં ખૂબ ફાઈબર્સ રહેલા છે આથી શરીરની પાચનક્રિયા સુદૃઢ બને છે. કેરી ખાવાથી મોટા ભાગના લોકોનું પેટ સાફ આવતું હોવાના લક્ષણો જોવા મળે છે.

આપ જયારે એક કપ જેટલી (લગભગ ૨૫૦ ગ્રામ જેટલી) કેરી લો છો ત્યારે તેમાંથી આપને ૧૦૫ કેલરી મળે છે. જે શક્તિ માટે જરુરી છે, રોજીંદી કુલ જરૂરિયાતના ૭૬ ટકા વિટામીન - સી કે જે એન્ટી ઓક્સીડન્ટ છે અને ઈમ્યુનિટી વધારનાર છે. ૨૫ ટકા વિટામીન -એ કે જે આંખો માટે ફાયદાકારક છે. ૧૧ વિટામીન બી-૬ અને બીજા પ્રકારના વિટામીન-બી કે જે હૃદય અને મગજ માટે ફાયદાકારક છે. ૯ ટકા ફાઈબર્સ મળે છે કે જે પાચનક્રિયા માટે જરુરી છે. ૯ ટકા કોપર (તાંબુ) મળે છે કે જે રક્ત બનાવવાની પ્રક્રિયા તેમજ બીજા ઘણા જરુરી એન્ઝાઈમ્સ બનાવવાની પ્રક્રિયા માટે જરુરી છે. ૭ ટકા પોટેશિયમ મળે છે. જે આપણાં સોડિયમ ને બેલેન્સ કરે છે. આ ઉપરાંત થોડી-થોડી માત્રામાં બીજા અનેક વિટામીન્સ અને મિનરલ્સ મળે છે.

આતો થઈ આધુનિક વિજ્ઞાનના સંદર્ભે કેરીના ઉપયોગની વાત. આયુર્વેદમાં પણ કેરીના અનેરા ઉપયોગો છે. તેનું વર્ણન આવતા અંકે... ત્યાં સુધી કેરી આખો અને મજા કરો...

- drkedarju@gmail.com

આ ઉનાળાના દહાડા

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

એક પછી એક દિવસો વહી રહ્યા છે, તેની સાથોસાથ ગરમીનો આંક રોજેરોજ નવી ઊંચાઈઓ આંબી રહ્યો છે. તેની પાછળ સરકારનો અને સામાન્ય પ્રજાજનોનો સંતોષ પણ વધી રહ્યો છે. સરકારને તો ઠીક છે કે સદાકાળ વાતાનુકૂલિત ઓરડાઓમાં જ કામગીરી કરવાની રહે છે એટલે એમની કાયાને ઉનાળામાં દઝાડતા વાયરા કદી અડવાના નથી અને મનના સંતાપોનું તો સમજ્યા મારા ભાઈ, સરકાર માબાપ એની પ્રજાની મુશ્કેલીઓ બાબતે ખુબ ચિંતિત છે એવો થોડોક દેખાડો કરવો પડે એટલું જ. બાકી ભારતીય રંક જનને તો તનને અને મનને બેઉ બાજુથી ઉનાળાના પ્રખર તાપે દાઝવું પડે છે. જેના માથે આછું પાતળું ય છાપરું છે એને કદાચ લગીરેક તાપથી બચવાની આશા રહે છે. પરંતુ ઉપર આભ અને નીચે ધરતીનું સખ્ય ભોગવતા જનગણનું શું થતું હશે. એ આપણા માટે પણ કલ્પનાનાં ન પકડી શકાય તેવો વિષય છે. સરકારોની વણથંભી

વિકાસયાત્રાઓના પ્રારંભે ભારતીય દુર્ભાગીજનોના સદ્નસીબે કપાતા કપાતા રહી ગયેલા વૃક્ષો જ એમના માથે આશિષ રુપે છાંયડો ઢોળે છે. બાકી આમ જુઓ તો ભગવાન પણ આવી ગરમીમાં બહાર આળીને આ લોકોનો કશીશ મદદ કરશે એવી આશા રાખવી નકામી છે. આ સંજોગોમાં, એટલે કે આવી ગરમીમાં હું મારા વિચારો આપના પર લાદીને તમને વધુ અકળાવવા માંગતો નથી. એટલે આપણા પ્રખર સાહિત્યકારોએ તડકાના રુપે કેવી રીતે વર્ણવ્યા છે તેની ઝલક આપની સમક્ષ રજૂ કરવા ઈચ્છું છું અને આશા રાખું છું કે આ વાચન કમસે કમ આપના માનસિક સંતાપોમાં થોડુંક રાહતરુપ બની શકશે.

કાકાસાહેબ કાલેલકર સાહેબે (લલિત નિબંધોમાં એ તમામ ગુજરાતી સાહિત્યકારોના સાહેબ છે એનો કોઈ ઈન્કાર કરી શકે તેમ નથી.) 'જીવનનો આનંદ' લખીને ગુજરાતી દલિત નિબંધની ધજા ફરકાવી છે. તેમાં તેમણે નિસર્ગના લગભગ સર્વે રુપોને હૃદય રેડીને વર્ણવ્યો છે. તેના પ્રકરણ-૪૦, 'મધ્યાહ્નનું કાવ્ય'માંથી થોડોક અંશ નીચે ઉતાર્યો છે. એની મજા માણો.

● મધ્યાહનનું કાવ્ય

તડકો પુરજોશમાં પડતો હોય તે વખતે આકાશની શોભા ખાસ જોવાલાયક હોય છે. ભેંસો દૂધ દેતી વખતે જેમ આંખ મીંચીને નિસ્તબ્ધ ઊભી રહે છે તેમ આકાશ તડકાની શેરો છોડતું જ રહે છે. ન મળે વાદળાં, ન મળે ચાંદલો, ચાંદો હોય તોયે વાસી રોટલાના તડકા જેવો કયાંક પડ્યો હોય. બધે એકજ રસ ફેલાયેલો હોય છે. એને વીરરસ કહીએ કે રૌદ્ર ? હું તો એને શાંત રસ જ કહું ! શાંત રસ શીતળ જ શા માટે હોય? તપ્ત કેમ ન હોય?

ઉનાળાના દિવસો પરિણામે રમણીય હોય છે એવું પ્રમાણપત્ર આપવાની કશી જરુર નથી. બપોરે પણ એ કાંઈ ઓછા રમણીય નથી હોતા. માત્ર એ રમણીયતા પારખવાની આંખો જોઈએ છે એટલું જ. ખરે બપોરે રસ્તાઓ જાણે પહોળા થાય છે, ગામ ગામ વચ્ચેનું અંતર વધે છે; શહેરમાં હજીયે વધારે વસ્તી માઈ શકે એવો ભાસ થાય છે; અને જાણે ઈશ્વરની એ લીલા આગળ ચરાચર સૃષ્ટિ તો શું પણ માનવપ્રાણી પણ સ્તબ્ધ થઈ જાય છે.

તડકાની લહેજત પારખે છે એકલો પવન. એ સુખેથી ફાવે તેમ દોડે છે અને ટેકરીઓ ઉપરથીયે દોડે છે. સમુદ્ર હોય કે રણ હોય, એને દોડતાં જરાયે મુશ્કેલી પડતી નતી. એને કંઈ છાણાંનાં પગરખાં શોધતાં નથી પડતાં. એ જઈ જઈને વૃક્ષોને પૂછે : 'કેમ નહીં? કેમ નહીં?' આકાશની સમડીઓ પણ તડકાના રસમાં મજા માણે છે. જરાયે ઉતાવળ કર્યા વગર ગોળ ગોળ ફરતી એ ઉપર ચડે છે અને પછી એટલી જ ધીરજથી નીચે ઉતરે છે. જાણે પ્રશાંત સાગરમાં યાત્રી વહાણો.

આવા તડકામાં જો મુસાફરીનો પ્રસંગ આવે તો શરુઆતમાં ઘડી અધઘડી જે તકલીફ થાય તે ખરી, પણ એક વાર પરસેવો છૂટ્યો એટલે પછી એવો તો આનંદ આવે છે કે જાણે તળાવમાં નહાતા હોઈએ. હા, પગ તળે રેતી હોય તો પગનાં બિસ્કીટ થાય ખરા. પણ એ વાંક કંઈ તડકાનો નથી. માણસ ધારે તો એનો ઉપાય કરી શકે છે. રજપૂતાનાના લોકો જોડા પહેરે છે એમાં ઉપરની નાની જીભને ઠેકાણે મોરની કળા જેવું મોટું ચામડું જ બેસાડી મોટું ચામડું જ બેસાડી દે છે. રેતીમાં ચાલતાં રેતી તો ખૂબ ઉડવાની, પણ આ કળોન લીધે પગ બચી જાય છે. રજપૂતો એને શું કહે છે કોણ જાણે. અરસિક અંગ્રેજો એને **sand guard** (રેતી રક્ષક) કહેવા. હું તો એને ખાસડકળા કહું.

શાંતિનિકેતનમાં ઉનાળાના દિવસો હતા. ખરે બપોરે કવિશ્રી (રવિન્દ્રનાથ ટાગોર) મળવા ગયો હતો, મેં એમને કહ્યું, 'કઅવસરે આવીને આપને તકલીફ આપું છું.' 'એમણે કહ્યું, 'તમે પણ તકલીફ ઉઠાવી છે સ્તો.' મેં કહ્યું, 'ના, મને તો તડકો ગમે છે; હું તો એનો આનંદ લૂંટું છું.' આ સાંભળતાંવેત કવિશ્રી એકાએક પ્રસન્ન થયા. અને કહે, 'હૈં, તમને પણ તડકામાં આનંદ આવે છે?' હું તો ખૂબ તડકો હોય છે ત્યારે બારી આગળ આરામખુરશી નાખીને લૂમાં નાહું છું. મને એમાં ખૂબ જ આનંદ આવે છે. પણ હું તો માનતો હતો કે એવો શોખીન હું એકલો જ છું. મેં બીતાં વિનોદ કર્યો : 'રવિને પોતાનો તડકો ન ગમે તો તે ક્યાં જાય!'

હવે વાંચો સુરેશ જોષીના 'જનાન્તિકે' નિબંધસંગ્રહનો નિબંધ 'ગ્રીષ્મ'. અહીં ભાષા કેવાં કમનીય રુપ ધરે છે, તે જુઓ.'

● ગ્રીષ્મ

ગ્રીષ્મમાં મોગરા અને શિરીષની અત્યુક્તિ હવામાં સંભળાયા કરે છે, પછી ચૈત્ર તરફથી વૈશાખ તરફ ઢળથાં આ અત્યુક્તિનો ઘેરો રંગ ગુલમોરમાં ઘૂંટાઈને લાલચટ્ટક બનશે, વર્ષામાં થનારા પૃથ્વી અને આકાશના ગાઢ પરિરમ્ભણની કુંકુમપત્રિકા ગુલમોરની લિપિમાં લખાઈ જશે. શીમળાના ફૂલની રતાશ પણ એવી પ્રગલ્ભ છે. પણ શીમળો રેશમ જેવા રૂની સાથે પોતાના સ્વપ્નોને જાણએ ઉડાવે છે, મહુડાની મદિર સુગન્ધ પણ ગ્રીષ્મના પાત્રમાં ઘૂંટાય છે. ગ્રીષ્મ આવે છે ને મન ઝાલ્યું રહેતું નથી. શૈશવ અને કૌશોર્યનું સંગી પેલું, ગુજરાતની પૂર્વ સરહદના તાપી કાંઠાનું અરણ્ય યાદ આવે છે ને મન ઝૂરે છે, તરુણ વાંસની હરિતપીત કાન્તિ યાદ આવે છે, તાપીના જળનો કલનાદ યાદ આવે છે. વૈશાખ અને જેઠમાં ફૂંકાતા વાયરાના તાલ સાથે તાલ મેળવી ઝૂકતી લહેરતી અરણ્યની વનરાજી દૃષ્ટિગોચર થાય છે. ત્યાં જાણે જીવનના એક અંશનું કાળરુપી રાવણ હરણ કરી ગયો છે, એને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાને માટેનો સેતુબંધ બાંધવાનો પુરુષાર્થ હજીય કરવો બાકી છે. ચરણીની શાખાઓ ઘસાવાથી ડુંગરે ડુંગરે દીપમાળા પ્રગટશે, વાઘની બુલંદ ત્રાડ સંભળાશે ને ધૂળની ડમરી વચ્ચે ચકરડી ઘૂમતી ડાકણ દેખાશે - અદ્ભૂત અને ભયાનકનો એ સીમાપ્રાન્ત, એના દુર્ગમ ઘાટ અને ડુંગરબારીઓ (યાદ આવે છે : એકનું નામ વાઘબારી, એટલી સાંકળી નેળ કે એમાંથી વાઘ જ કૂદીને જઈ શકે) એકે એક વાંસ 'નહીં જવા દઉં' કહીને આડો હાથ ધરીને ઊભો હોય! એ પ્રદેશમાંથી થયેલી હદપારીનો વ્રણ આ ગ્રીષ્મ ઉખેરી મૂકે છે! મન ઝૂરે છે, ઘણું ઘણું યાદ આવે છે : પેલી વિમલા, આંખો પટપટાવતી આંબાની ડાળે ઝૂલતી હોય; વાતવાતમાં 'ધાર કે જાણે હું દમયંતી હોઉં ને જંગલમાં ભૂલી પડી હોઉં,' 'ધાર કે જાણએ હું', 'આ હોઉં, તે હોઉં એમ કહીને બોલવાની ટેવ. બસ ઉડુ ઉડુ કરતી ચલકલડી ! ઘણે વર્ષે એને જોઈ ત્યારે પેલી 'ધાર કે જાણે'ની તરલ કાન્તિ એની આંખોમાં શોધવાની હામ નહોતી રહી. અમારી વચ્ચે અનેક દિવસોનું જંગલ ઊભું હતું.

આવા કાવ્યમય નિબંધો વાંચ્યા પછી કોઈ કાવ્ય વાંચવાની જરુર નથી, એવું મને લાગે છે. તમને શું લાગે છે?

અન્યનું દિલ બદલાતાં પહેલાં આપણું દિમાગ બદલવું જોઈએ

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

પાટી પર લખેલું લેશન
થૂંક લગાડી ભુસતો,
ટચલી આંગળી ઉંચી કરી,
રજા લઇ હરખાતો.
શનિવારનો વર્ગ ભરી
આનંદે ઘેર જાતો
ચડ્ડીના ખિસ્સામાં
બિસ્કીટ, બોર આંબલી ભરતો
હું તો આમ જ ભણતો,
સાચું કહું તો બાળપણમાં જ
હું સાચું સાચું જીવતો.

વેકેશન પડ્યું...શેરીઓ ગાજવા માંડી... છોકરાઓનો ઉધમાત હવે ઊંઘવાય નહિ દે...નોકરી કરતી બહેનોને હવે બાળકો સાચવવાની ચિંતા સતાવશે...પેલી ગૃહિણીઓને તો વેકેશન શાનું??!! વેકેશન એટલે શાળા- કોલેજ-પુસ્તકો-શિક્ષકોને હવે યાદેય કરવાના નહી... મોડે સુધી ગામ - ગપાટા ને સવારે તો ઈચ્છા થાય ત્યારે ઊઠવાનું... કોઈ જગાડવાનું નામેય ના લે... બસ... આ જ આપણું વેકેશન...!!

મારે ત્યાં પાડોશીનો નાનકડો દીકરો આવ્યો ને એકલો - એકલો સૂનમૂન સોફા પર પગ લંબાવી નિરાંતે બેઠો હતો. ઘરનાં બધાં તો પોતપોતાનામાં વ્યસ્ત હતાં... નિરાંતે નીતરતી બાલીશતાની નાનકડી કીકીઓ ચકળવકળ આખાયે ઘરમાં ફરી રહી હતી.... પરીક્ષાઓ ને ભણતરના ભારથી હળવાશ અનુભવતા આ નાના ટાબરિયાને મેં કેટલાક સવાલો કર્યા... શાંત ને સ્વસ્થ ચિત્તે આ ભુલકાએ ત્વરિત જવાબો આપ્યા. ધીરે ધીરે તેના પરિવારજનોનો પરિચય પૂછવા માંડ્યો તો ભારે ગડમથલ સાથે તે મૂંઝાવા લાગ્યો... મિત્રો, ટીવી સીરીયલો એક્ટર ને હિરોઈન, ગમતું ન ગમતું વિષે ફટાફટ જવાબો આપનાર આ બાળક મમ્મી - પપ્પાના મામા, કાકા, માસા કે ફોઈને ઓળખતો જ નથી. વેકેશન પડતાંની સાથે શહેરમાં **Activities claasis, summer camp** કે કેહ ર્ડહી બાળકો માટે તૈયાર જ હોય છે.... મા બાપ પણ હરખપદૂડા થઈ બાળકો ધકેલી ધન્યતા અનુભવે છે. પછી તો સગા-સંબંધીને ત્યાં જવાનો જ પ્રશ્ન રહેતો નથી. ગામડાં અને શહેરો વચ્ચે વધતા જતા અંતરનું આ એક કારણ પણ છે.

દોસ્તો, વડીલો, તમારા વીતી ચૂકેલા બાળપણને જરા યાદ કરી જુઓ. તમે બાળપણમાં કયા કેમ્પમાં જઈ કેળવાયા? ગામડાનું વેકેશન એટલે નિરુદ્દેશે જ્યાં ત્યાં સહેલ કરવી. નદી - નાળામાં ધીંગામસ્તી... સીમ-વગડે વાનરની જેમ કૂદાકૂદ... કેરીની જયાફત... અને એથી વિશેષ તો મામા-માસીના ઘેર જવાની તૈયારી... ક્યારેક તો હઠ કરવી પડતી. ઘરના કોઈ મૂકવા ન આવે તો ખુદ મામા લેવા આવે. આજના જેવા વાહનો ન હોતા ત્યારે તો બળદગાડું લઈ મામા તેડવા આવે... એકપણ ભાણીયો એવો નહિ હોય કે રજા પડે ને મામાનું ઘર ન સાંભરે... અને આજે તો?! વેકેશનમાં મામાનું ઘર બધી જ બહેનોના ભાણીયાંથી ભરાઈ જાય...બાળમેળો જામે... અનૂકુળતા મુજબ બહેનો પણ રોકાય ''મોસાળમાં મા પીરસે'' ત્યારે તો મજા જ મજા...!! મામાને ત્યાં ભાણીયાંને મૂકીને જનારી બહેનને સૌ કહે ચિંતા કરીશ ના... અમે મૂકી જઈશું!!! મોસાળમાં ભાણીયાં જમે એટલે બ્રહ્મભોજન કરાવ્યાનું પૂણ્ય મળ્યાનો પારિતોષ સૌ ચહેરે ડોકાતો...સ્નેહના સાગરમાં સૌ હિલોળે ચઢતાં... સમી સાંજે શેરીના બાળકો ટોળે વળી અવનવી રમત રમે...''મામાનું ઘર કેટલે દીવો બળે એટલે...''

દોસ્તો, આ શબ્દો તમે છેલ્લે ક્યારે સાંભળ્યા તે જરા યાદ કરી જુઓ!! હું તો સદભાગી છું - મારું તો બાળપણ નહિ આખું જીવન જ મોસાળ સાથે જોડાઈ ગયું છે!!

દોસ્તો, કહેવાનું તાત્પર્ય એ જ કે આજના મા-બાપના બધા જ પ્રયાસોથી બાળકનું મગજ જરૂર વિકસ્યું છે પરંતુ ભાવનાત્મક કેળવણીનો હ્રાસ થયો છે. અન્ય સાથેનું ભાવનાત્મક જોડાણ હોતું નથી. માત્ર ખપ પૂરતું જ હોય છે. માનસિક વિકાસ ભલે કરી શક્યા પરંતુ બાળકનું સામાજિકીકરણ આપણે કરી શકતા નથી. બાળકની તાર્કિક શક્તિ ખીલે છે પરંતુ સામાજિકતા જે કુંઠિત થઇ ગઈ છે તે આપણને દેખાતી નથી. ઓછા સમયમાં અઢળક કમાઈ લેવા થનગનતી હાટડીઓમાં બાળકને ધકેલવાથી કઈ કલ્યાણ થઈ જવાનું નથી. આ માટે શાળાઓમાં જરૂર મુજબની પ્રવૃત્તિઓ સમયાંતરે થતી જ હોય છે. મા-બાપે જ બાળકના સર્વાંગીક વિકાસ માટે શું શું જરૂરી છે તે વિચારવું જોઈએ. આમ દેખાદેખી દોડશો તો અથડાશો.

સતત ભણ...ભણ... કરનારા આ બાળક માટે પાછું શું અધૂરું રહી ગયું કે આવાં ચોકઠામાં પાછો પૂરી દો છો. માણસ સામાજિક પ્રાણી છે - A MAN IS A SOCIAL ANIMAL - પરંતુ બીજામાં ભળતાં - હળતાં મળતાં કે સંસર્ગ કેળવવાની કેટલી તકો આપણે આપીએ છીએ..... સગાં - સંબંધીને ત્યાં જવાથી બાળકમાં સામાજિકતા વિકસશે. બાળક મોકળાશ અનુભવશે - સ્વતંત્રતા ધબકશે.... મનના કેટલાક ખોટા ખ્યાલો દૂર થશે. ઘમંડ ઓગળશે, હળવું થશે.

સગા સંબંધીને ત્યાં જવું એ પણ એક પ્રયાસ જ છે. આ આનંદનો તો અનુભવ કરાવો...

મિત્રો, મોટેભાગે તો ટીવી., કોમ્પ્યુટર, મોબાઈલ, પીકનીક, ઊંઘ અને આળસમાં જ વેકેશન વેડફી મારીએ છીએ. ઘણીવાર તો વેકેશન જ કંટાળાજનક લાગે. આપણને સૂઝતું જ નથી કે શું કરવું. મોટેભાગે મેં જોયું છે કે આપણને નિષ્ક્રિય જ રહેવું ગમતું નથી અને સક્રિય બનતાં આવડતું નથી. કારણ એ જ કે શું કરી શકાય એની જ ખબર નથી. આ સ્થિતિમાં સ્વાન્તઃ સુખાય - આપણને મોજ પડે એવી કેટલીક વાતો તરફ ધ્યાન દોરું છું....

● ફળિયાના કે સોસાયટીના બાળકો ભેગા મળી રમતગમત ક્લબ બનાવી શકે. જેમાં પૈસા ખર્ચીને રમાતી રમતને સ્થાન ન હોય! ઘરની અંદર જ રમી શકાય એવી રમતો શોધી કાઢો. અથવા કોઈની પાસેથી શીખો. - (કેરમ, પાનાં, ચેસ, નો નિષેધ છે.)

● ગામના કે સોસાયટી વિસ્તારનું મિત્રમંડળ નાટ્યસ્પર્ધાનું આયોજન કરી શકે. દિગ્દર્શન, અભિનય, મંચસજાવટ બધું જ પોતે કરે. પરંતુ પેલી શરત યાદ રાખો પૈસા ખર્ચવાના નહિ. ● તમને ગમતી ભાષાના ઉત્તમ પુસ્તકોનું વાંચન કરો. ● યોગ- પ્રાણાયામ - મેદાની રમતો માટે (સાધન સામગ્રી વગરની) વ્યાયામશાળાનું આયોજન કરો. ● નાના - મોટા સહુ માટે હુન્નર - કળાકારીગરીના વર્ગો શરુ કરી શકાય. ● બાળસંસ્કારકેન્દ્ર, યુવાકેન્દ્ર, યુવતીકેન્દ્રો, મહિલાકેન્દ્રો, વાનપ્રસ્થકેન્દ્રો... સંગોષ્ઠી સમયાંતરે સાતત્યપૂર્વક ગામકક્ષા કે સોસાયટી વિસ્તાર પૂરતું સીમિત ગોઠવી શકાય.

આ તો થઈ વ્યક્તિના સ્વાનંદ અને સ્વલાભ માટેની પ્રવૃત્તિ પરંતુ તમો બીજા માટે કઈક કર્યાનો આનંદ લૂંટવો હોય તો -

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર