સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

ઘરના ધાબે ચઢી, સ્વાતંત્ર્યનો સંતોષ પામો !
ને ઉડતાં મૂક્ત પંખી જોઈ, સંતોષ પામો !
સંતોષ પામો ! 'પેકેજ'ના ખણખણાટથી -
સાત કોઠા કાપી 'છૂટછાટ'નો સંતોષ પામો !

હાઈકુ

આવે છે યાદ!
ગૌ-વાઘ-ઘાસ-અન્ન -
નૌકા-પ્રવાસ...
(પ્રવાસની મુક્તિ)

મોટે પાંજરે -
અનુભવો આનંદ -
બંધ-મુક્તિનો...
(લ્યો! છૂટછાટ...)

ચિંતન

યદેવ વિદ્યયા કરોતિ શ્રદ્ધયોપનિષદા તદેવ વીર્યવત્તરં ભવતિ ॥

ઉપરોક્ત સૂત્ર 'છાંદોગ્ય ઉપનિષદ' માંથી લેવામાં આવેલ છે.

શ્રદ્ધાપૂર્વક અંતઃકરણથી, પાકી સમજ અને નિષ્ઠાપૂર્વક કરેલું કાર્ય ખુબ જ સામર્થ્યવાન્ અર્થાત્ સફળ થાય છે.

કોઈ પણ અંતઃકરણ પૂર્વક, શ્રદ્ધાથી અને સફળ થવાના હેતુથી જ જો કરવામાં આવે તો તેમાં સફળતા મળે જ છે.

પરંતુ કેટલાંક લોકો પોતાની ફરજ અને કર્તવ્યમાં આવતાં કામ પણ 'વેઠ'થી ગમે તેમ કરી ફીંડલુંવાળી રાખી દે છે. આવાં લોકો જિંદગીમાં કદી પણ ક્યાંક સફળતાને પ્રાપ્ત કરતાં નથી.

સુવિચાર

- યાત્રા ચાલવાથી શરૂ થાય છે, વિચારવાથી નહીં, પુરુષાર્થ અને પ્રારબ્ધ બંને સાથે મળે ત્યારે માનવી પરિણામથી સફળતા સુધી પહોંચી શકે છે - **મોરારિ બાપુ**
- શિક્ષણથી માણસને આંખ અને પાંખ બંને મળે છે, આંખ એટલે નવી દૃષ્ટિ મળે છે અને પાંખ એટલે નવી દિશા પ્રાપ્ત થાય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- શાસ્ત્રમાં ફક્ત માર્ગનું વિવરણ છે, મર્મ કહ્યો નથી, મર્મ તો સત્પુરુષના અંતરાત્મામાં રહ્યો છે - **શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર**
- 'હાય હાય' કરેત્યાં હોળી, 'હોય હોય' કરે ત્યાં દિવળી - **બોધિવૃક્ષ**
- ક્ષણને અજવાળે તે શિક્ષણ - **જીવન પાથેય**
- તપ નહીં થાય તો ચાલશે, પણ મગજમાં તાપ તો નહીં જ ચાલે - **સંત આત્માનંદજી**
- આજનું ઔષધ : નાની ચમચી ગુલાબજળમાં એક ચમટી સિંધવ નમક ઉમેરી ખીલ પર પાંચેક મિનિટ લગાવી રાખો ત્યારબાદ ઠંડા પાણીથી ચહેરો ધોઈ નાખો આવું ૩૦ દિવસમાં ચારવાર કરવાથી ખીલમાંથી છૂટકારો મળે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક કુશળ લુહાર હતો. નાના મોટા જાત જાતના ઉત્તમ હથોડા બનાવી વેચતો હતો. એક ધનિક શેઠ તેની પાસે આવ્યો અને કહ્યું, 'ભાઈ મારે એક ઉત્તમ હથોડો જોઈએ છે. અત્યાર સુધી તમે જે હથોડા બનાવ્યા છે, તેનાં કરતાં પણ વધુ સારો હથોડો મારા માટે બનાવો. હું તમને તમારી મોં માંગી કિંમત આપીશ.'

લુહારે નમ્રતાથી કહ્યું, 'શેઠજી, માફ કરજો, હું જયારે જે હથોડો તૈયાર કરું છું તે પૂરી નિષ્ઠાથી, દિલ રેડીને તૈયાર કરું છું, હું પહેલાં જે હથોડા બનાવ્યા છે તેના કરતાં શ્રેષ્ઠ અને વધુ સારો એવો હથોડો બનાવી આપવાની ખાતરી આપી શકતો નથી. મારા કાર્યની શ્રેષ્ઠતા - ઉત્તમતા જ મારું કર્મ માનું છું.'

શેઠ ને લુહારની સુક્ષ્મ વાત સમજાઈ. તેણે કહ્યું, 'કાંઈ વાંધો નહીં, આપ જે બનાવશો તે શ્રેષ્ઠ જ હશે અને તે જ મને ખપે.'

આપણે પણ જે કંઈ કરીએ તેમાં પૂર્ણ નિષ્ઠા અને ગુણવત્તા હોવી અત્યંત આવશ્યક છે.

ભય વિના પ્રીતિ શક્ય નથી : કોરોનાનો ભય અકબંધ છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

અમદાવાદ માટે હવે 'હિંદુસ્તાનનું વુહાન' જેવાં કોમ્પ્લિમેન્ટ વપરાવાં લાગ્યાં છે. એમને કોરોના સિટીની ઓળખ પ્રાપ્ત થઈ રહી હોય તો એમાં ગુજરાતની પ્રજા ઓછી જવાબદાર ન જ ગણાય. લાખ વાનાં છતાં અમદાવાદમાં પોઝિટિવ કેસો અને મરણાંક ઊંચા જઈ રહ્યા છે. ફ્રંટલાઈન કોરોના વૉરિયર્સ પૈકી એક હેડ કોન્સ્ટેબલ અને સિવિલ હોસ્પિટલનાં હેડ નર્સ કોરોનાનો કોળિયો બની ચૂક્યાં છે. એક નાયબ મામલતદાર કોરોનાનો શિકાર બની ચૂક્યા છે. એક ઈન્ટર્નીની તબિયત ગંભીર થતાં એને હોટેલમાંથી હોસ્પિટલમાં ખસેડવો પડ્યો છે. બહારના ડૉકટરો અમદાવાદ ટ્રાંસફર થતાં થરથરે છે. જામનગર અને મોરબીના ડૉકટરોએ ના પાડી દીધી હતી. વડોદરાના ડૉકટરોનો અનુભવ પણ કડવો રહ્યો છે. જીવનું જોખમ લઈ જીવતા બોમ્બ જેવા કોરોનાના ચેપથી પીડાતા દરદીની સારવાર કરનારા ડૉકટરો અને પૅરા મેડિકલ સ્ટાફને પરફેક્ટ પીપીઈ કીટ પણ ઉપલબ્ધ ન થઈ હોય ત્યારે સ્વાભાવિક છે કે એ બધા પણ આખરે તો માણસ છે. એમને પણ પગાર કરતાં જીવ જ વધારે વહાલો હોય. આથી કેટલાક ડૉકટરોએ રાજીનામાં ધરી દીધાં હોવાના સમાચાર પણ ચમક્યા હતા. સરકારે જયારે ખાનગી ક્લિનિક કે હોસ્પિટલ ચલાવતા ડૉકટરોને તાબડતોબ દવાખાનાં ખોલી નાખવાનો હુકમ કર્યો ત્યારે તેઓ ગિન્નાયા હતા. હવે જયારે કોવિડ-૧૯ જેમનો તેમ છે, ગુજરાતના તમામ જિલ્લાઓમાં કોરોનાનો પગપેસારો થઈ ચૂક્યો છે અને લોકડાઉનના ચાર તબક્કાઓ પછી પણ આંકડા ઓછા નથી થતા ત્યારે સાવ લકવાઈ ગયેલા અર્થકારણને સક્રિય કરવા સરકારે છૂટછાટો જાહેર કરવી પડી છે. પ્રજાને લાંબો વખત બાનમાં રાખી શકાય એમ નહોતું, કારણ કે પ્રશ્ન રોજીરોટીનો હતો. મુક્ત જીવનથી ટેવાયેલા ગુજરાતીઓ લોકડાઉન-૪ની છૂટછાટો જાહેર થતાંની સાથે કોરોનાને દુઃસ્વપ્નની જેમ ભૂલી જઈ ટોળે વળવા લાગ્યા છે. પોતાની જ સલામતી ખાતર સરકાર મથી રહી છે, પોલીસ પહેલો ભરી રહી છે અને તંત્ર કોરોનાના રાક્ષસને નિયંત્રણમાં લેવા પગલાં લેઈ રહી છે. તે સમજતા હોવા છતાં લોકો 'સોશિયલ ડિસ્ટંસ' જેવી કોઈ ચીજ પણ હતી એ ભૂલી ગયા છે. માસ્ક નહીં પહેરનારાને બસો રૂપિયાનો દંડ જોગવાઈ છતાં ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં ભાગ્યે જ કોઈ મોઢું ઢાંકીને બહાર નીકળવાનું પસંદ કરશે. થૂંકવા પર પણ દંડ તો જાહેર થયો છે. માસ્ક સંદર્ભે બીજી એક બાબત પણ નોંધવી રહી. લાંબો વખત માસ્ક પહેરી રાખવાથી આપણે ઉચ્છ્વાસમાં બહાર ફેંકેલો અંગારવાયુ (કાર્બન ડાયોકસાઈડ) શ્વાસમાં પાછો ફરે છે. આથી શરીરને જોઈતા ઓક્સિજનનું પ્રમાણ ઘટવાની શક્યતા ઊભી થાય છે. ઉત્તમ બાત એ છે કે સલામત સ્થળે જ વધુ સમય ગાળીએ; અનિવાર્ય હોય તો જ બહાર નીકળવાનું રાખીએ. અને બહાર નીકળવું જ પડે એમ હોય ત્યારે સોશિયલ ડિસ્ટંસ અને માસ્કની શિસ્તનું ચુસ્ત રીતે પાલન કરીએ. એક બેન્કની શાખામાં કોઈ કર્મચારી માસ્ક પહેર્યા વગર બેઠો હતો એને ઝડપી લઈ દંડિત કરાયો હોવાના સમાચાર પ્રસારિત થઈ રહ્યા છે. કનૈયાલાલ મુનશીની પ્રસિદ્ધ નવલકથા 'ગુજરાતનો નાથ' નો એક સંવાદ યાદ આવ છે : 'ભય વિના પ્રીતિ શક્ય નથી !' માસ્ક સાથે પ્રીતિ બાંધાવી જ રહી. કોરોનાનો ભય હજી અકબંધ છે.

પરિવર્તનથી ગભરાશો નહિ, કદાચ તમે કંઈક સારું ગુમાવશો, પરંતુ તમે કંઈક ઉત્તમ મેળવશો

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

કર્યું છે કાંઈક અલગ પાપ બધાએ સાથે મળીને,
નહીં તો ગંગાજળને બદલે મદિરાથી હાથ શાને ધોવા પડે ?!

●●●

કોરોના વાઈરસ ડિસીઝ એટલે કોવિડ... આ કોરોનાનો કોપ અટક્યો પણ નથી ને શમ્યો પણ નથી. દુનિયાએ આજ સુધી ન જોઈ હોય એવી આ નવતર વિપદાએ જનગણ અને અર્થતંત્રને હમચમાવી દીધું છે. આ કોવિડ કોગળિયા થકી કોઈની વિશ્વસત્તા બનવાની મેલી મુરાદ કામ કરી રહી હોય કે પછી કુદરત વછોયા પાપી માનવીની સાન ઠેકાણે લાવવા કોપિત કુદરતની કાળ થપ્પડ હોય ...!!

દોસ્તો, લોકડાઉનનો પ્રથમ તબક્કો શરૂ થયો ત્યારે બધાં ખુશખુશાલ હતા. ઘરનાં બધાં એવું માનતાં, 'હાશ! ખાઈ પીને મજા કરીશું...' એનો રાજીપો ક્યાંક માતો નહોતો.... બીજો તબક્કો શરૂ થયોને ખુશી ઓસરવા માંડી... રોજિંદી જીવનચર્યા સૌને ખટકવા લાગી.. આ કોરોનાનો ત્રાસ ક્યારે પૂરો થશે.... અકળ અનિશ્ચિતતાઓને કારણે સૌ હતાશા અનુભવવા લાગ્યા.

મિત્રો, સંઘેટા ઘાટ જીવનારાઓને અણધારી એક સામટી ઢગલો નવરાશ મળી... દરેકને મળેલી પુષ્કળ નવરાશનું શું કરવું એની કંઈ જ ગતાગમ નથી એટલે સૌ મુંઝાવા લાગ્યા. આ મહામારી પહેલાંનાં ગોઠવાયેલાં જીવનની ગોઠવણ જ તૂટી ગઈ. એને કારણે મળતી 'સ્પેસ' પણ તૂટી એટલે અકળામણ પણ વધી.. ક્યાંક 'તૂં તૂં મૈં-મૈં' પણ થયું હશે. ઘરેલું હિંસાથી પરિવારો અભડાયા પણ હશે...

આર્થિક મૂંઝવણો પણ વધી હશે... ક્યાંક માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો પણ ઉદ્ભવ્યા હશે. આ કલ્પનીય આફતની 'ન્યુ નોર્મલ' સ્થિતિમાં 'એડજેસ્ટ' ન થયા તે માનસિક તકલીફોના ભોગ બન્યા. પરંતુ આ વિપરીત સંજોગોની પોઝીટીવ બાબત એ કે ઘણા પરિવારો જવાબદારી વહેંચતા અને અન્યોન્ય પૂરત થતાં શીખ્યાં, એમને પૈસાની કિંમત સમજાઈ સાથે સાથે કરકસર કેમ કરવી - ચાલે તો ચલાવી કેમ લેવું એ સમજાયું, આ સમય પણ પસાર થઈ જશે એવી હકારાત્મકતા પણ કેળવાઈ.

દેશ અને દુનિયા માટે કસોટીનો કપરોકાળ છે. આવી અનોખી આપદાઓ માટે લાંબાગાળાના ભાવિ આરોગ્ય નીતિ અપનાવવી પડશે. નવતર સુચારૂ 'પબ્લીક હેલ્થ સિસ્ટમ' વિકસાવવી પડશે. સાથે સાથે પ્રજાએ પણ અનુશાસન અપનાવતાં શીખવું પડશે. જનતા જનાર્દને વાંધાવચકા કાઢ્યા વગર નિયમપાલન કરવા કટિબદ્ધ બનવું પડશે. કોરોનાએ પરિવાર સાથે પૂરતો સમય ગાળવા આપ્યા છે, એ તક વેડફશો નહીં... આ વિકટ સંજોગોમાં ગાફેલ રહેવું પાલવે એમ પણ નથી.

સરકારે એનો 'રાજધર્મ' બખૂબી નિભાવ્યો છે, તો પ્રજાએ લોકડાઉનના દિવસોમાં મફતમાં ખાધું છે... એના રૂપિયા - પાઈ પાઈ - દૂધે ધોઈ કઈ રીતે ચૂકવવા એનો વિચાર કરી આદર્શ નાગરિક ધર્મ અદા કરવાની સજ્જતા કેળવવી પડશે. આ દેશના 'કોરોના વૉરિયર્સ' કલાકોના કલાક પાણી પીધા વિના પીપીઈ કીટ પહેરીને ખડેપગે ફરજ નિભાવી રહ્યા છે.... એમની ફરજ પરસ્તીને આદર કરીએ... એમની પરત્વે સહાનુભૂતિ દાખવીએ એ આપણી ફરજ છે.

મિત્રો, આપણા શાસ્ત્રોમાં દેવો અને દાનવોની કથાઓ છે. દાનવો પણ તાકાતવર હતા. એમની તપશ્ચર્યાથી દેવોને પણ વરદાન આપવા પડતા હતા. ઈશ્વરીય કાદો છે કે જે પુરુષાર્થ કરે - તપ આદરે - પરિશ્રમ સાથે જીવન જોડનારને ભગવાને કંઈક તો આપવું જ પડે છે, કુદરતનો કાયદો નિરપવાદ કર્મ કર્મે જાય છે. કુદરતના વરદાનનો દુરુપયોગ થાય ત્યાં ભગવાન શાપ આપે છે. આપણે ત્યાં હિરણ્યકશિપુ, જરાસંઘ કે રાવણ એના ઉદાહરણ છે, આ દાનવોનો અંત પણ પોતા થકી જ આવ્યો... આજે આપણે લોકડાઉન-૪ને નવા રંગરુપે વધાવવાનું છે. આપણે બધાંએ નવી તાકાત ને નવી ઊર્જા સાથે આત્મવિશ્વાસથી આગળ વધવાનું છે, ત્યારે આટલું અવશ્ય યાદ રાખીશું...

લોકડાઉન એટલે... સાવચેત રહો.
સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ એટલે... બીજાથી અંતર રાખો.
સેનિટાઈઝર એટલે... સતત સાવધાની.
માસ્ક એટલે... પ્રોટેકશન જરૂરી.

સ્પશમણિ :

લોકો રેડ, ગ્રીન કે ઑરેન્જ ઝોનની ચિંતામાં છે ત્યારે આ દેશના હજારો 'કોરોના વૉરિયર્સ' એક ઝોન એટલે કે ડેન્ઝર ઝોનમાં ફરજ બજાવી રહ્યા છે !!!

●●●

પરિવર્તનથી ગભરાશો નહિ, કદાચ તમે કંઈક સારું ગુમાવશો, પરંતુ તમે કંઈક ઉત્તમ મેળવશો.

- બુદ્ધ.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

પત્રનાં અક્ષરોમાં સ્વજનને ચહેરો દેખાય છે, અક્ષરોનાં વળાંકમાં એનો સ્પર્શ અનુભવાય છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

આ વખતે આર્ટીકલ લખતા ઘણા વિષય એક સાથે ચાલતા હતા, જેમાં આજનો વિષય પણ એક હતો. બન્યું એવું કે એક સાંજે એક વડીલ સખી મિત્રનો ફોન આવ્યો. એમની સાથે થયેલી લાંબી વાત દરમિયાન એક વિષય પર મન સ્પષ્ટ થઈ ગયું.

'યાદેં' વિષય પર હમણાં બે અઠવાડિયા પહેલા લખ્યું ત્યારે વિષયને માત્ર સ્પર્શ જ કરી શકાયો હતો. આ વિષય ઓછામાં ઓછા ૨-૩ સપ્તાહ લખી શકાય એવો વિશાળ છે. અને એટલે જ આજે 'યાદેં' નો બીજો એપીસોડ લખવાની ઈચ્છા તીવ્ર થઈ હતી.

> **પત્રવ્યવહારની દુનિયામાં પોસ્ટમેન ક્યારેક દેવદૂત તો ક્યારેક યમદૂત જેવા ભાસતા**

મૂળ વાત પર આવું... લગભગ ૭૦ની વયના મારા યુવાન સખી મિત્રએ તેમની પાસે સચવાયેલા એક હજાર જેટલા પત્રોની વાત કરી. જેમાં એમના માતાપિતાના ૧૯૪૦ના વર્ષમાં લખાયેલા પ્રેમપત્રો પણ સામેલ છે. આ ધરોહર એમને અત્યાર સુધી જનતપૂર્વક સાચવી છે. હવે આગળ એનું શું કરવું એ એમની મુંઝવણ છે. પત્રો બાળવા કે ફાડવા એ મા સરસ્વતીનું અપમાન છે એવું માનતા તેણીએ પત્રોની વાત અત્યંત લાગણીપર્વક કહી. એમના એ ખજાનામાં જીવનના વિવિધ વળાંકો પર સુખ-દુઃખના પ્રસંગે સ્વજનો - સંબંધીઓ - ગુરુજન - વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા લખાયેલાં પત્રો પણ સામેલ છે.

અત્યારે જેઓ ૪૦ વર્ષ અને એથી વધુ ઉંમરના પડાવ પર છે એમને આ પત્રોની દુનિયા - પત્રવ્યવહાર વિશે જાણકારી છે. એનું મૂલ્ય છે અને એનું આકર્ષણ પણ છે. એ જમાનાના એ સાક્ષી રહી ચૂક્યા છે. 'ફૂલ તુમ્હેં ભેજા હૈ ખત મેં, ફૂલ નહીં મેરા દિલ હૈ...', 'યે મેરા પ્રેમ પત્ર પઢકર, તુમ નારાજ ના હોના...' જેવા અનેક ગીતો એમના જીવનનો હિસ્સો રહી ચૂક્યા છે. પત્ર - ચિઠ્ઠી કેટલીય ફિલ્મો અને ગીતોના મુખ્ય વિષય તરીકે રહી છે. રાજેશ ખન્ના પર ફિલ્માવાયેલું, પલકોં કી છાંવ મેં ફિલ્મનું 'ડાકિયા ડાક લાયા... ખુશી કા પયામ કહીં, કહીં દર્દ લાયા.' જૂની-નવી પેઢીના માનસપટ પર અંકિત થયેલું છે. પત્ર પ્રત્યેનો પ્રેમ લાલરંગની ટપાલપેટી અને ખાખી કપડાંમાં આવતા પોસ્ટમેન સાથે પણ પારિવારિક અંગતતાનો અનુભવ આપતા. પોસ્ટમેન ક્યારેક દેવદૂત તો ક્યારેક યમદૂત જેવા ભાસતા. ગમતાં જનોના સમાચાર લાવે ત્યારે પોસ્ટમેન પ્રત્યે અહોભાવ ઊભરાતો. દુઃખના સમાચારોનું માધ્યમ બનવાનું આવે ત્યારે ટપાલીભાઈ પોતે પણ દુઃખ અનુભવતા જોયા છે. ઓટલે બેસીને વડીલો ટપાલીની રાહ જોતા. યુવા સભ્યોને પણ ટપાલીનો ખાસ ઈંતજાર રહેતો. કામથી પરત આવતા ઘરના સભ્યોની પ્રથમ પૃચ્છા પત્ર પરત્વે જ રહેતી. 'આજે કોઈ કાગળ આવ્યો છે?'

પત્ર દ્વારા વ્યવહારના સુવર્ણકાળને હજુ લાંબો સમય નથી વીત્યો. પરંતુ હવે આ પ્રથા લગભગ લુપ્ત થવાને આરે છે. ટપાલપેટી 'ડબલું' કહેવાય છે. ટપાલીની ઓળખ તો સાવ ભૂંસાઈ જ ગઈ છે. ટપાલી - પોસ્ટમેન તરીકે ફરજ બજાવતા કર્મચારીઓ પણ આ સુવર્ણકાળને વાગોળે છે. દિવળીમાં બોણીની આશા રાખવામાં સંકોચ અનુભવે છે, એમના મનમાં પોતાનું વજૂદ ખોવાયાનો વસવસો ખટક્યા કરે છે.

હજુ પણ પોસ્ટ ઓફિસમાં, પોસ્ટકાર્ડ, ઈનલેન્ડ, પરબીડીયું - કવર મળે છે, અનેક નવી ટપાલ ટિકીટો બહાર પડે છે, હજુ પણ પોસ્ટની ટિકીટ પર છપાતી વ્યક્તિ - ઘટના કે સિમ્બોલ અને લેન્ડમાર્ક ગણાય છે. નવી જનરેશને કદાચ ટપાલી ટીકીટ ધ્યાનથી જોઈ પણ નહીં હોય. ૫ પૈસા, ૧૦ પૈસા, ૫૦ પૈસાની ટીકીટો ઘરમાં એક ડબ્બામાં સુરક્ષિત રખાતી. સાથે ગુંદરની ડબ્બી પણ હાજર રહેતી, પત્રોની સાથે ગુંદર પણ બિચારું ખોવાઈ ગયું. હા, સરકારી દફતરોમાં હજુ એનો ભાવ પૂછાય છે.

પત્રલેખન ગુજરાતી ભાષાનો મહત્ત્વનો હિસ્સો રહી ચૂક્યું છે. પરિક્ષામાં અવશ્ય પૂછાતો આ પ્રશ્ન બાળકોમાં પત્રલેખન પ્રત્યે પ્રેમ અને સાચી પદ્ધતિ શીખવવાના પ્રયત્નનો ભાગ રહેતો. ઉદ્બોધન, તારીખ, વિષય, ફકરો, લિખિતંગ વગેરે કેમ - ક્યારે અને ક્યાં લખવા એની સમજૂતી મેળવીને મોટી થયેલી પેઢી હજુ પણ પત્રોને પ્રેમ કરે છે. ભલે હવે લખાણની પદ્ધતિઓ ઘણી બદલાઈ છે. એમાં ઘણાં ઈનોવેશન આવ્યા છે. પરંતુ તો પણ પત્ર એ પત્ર જ છે. એનું સ્થાન કોઈના લઈ શકે એવું એક આખી પેઢી દઢપણે માને છે.

પત્રનાં અક્ષરોમાં સ્વજનનો ચહેરો દેખાય છે. અક્ષરોનાં વળાંકમાં એનો સ્પર્શ અનુભવાય છે. પ્રત્યેક લીટી અનુભૂતિના વિશ્વમાં દોરી જાય છે. પત્ર જાણે પ્રિય વ્યક્તિનું જીવંત સ્વરુપ હોય એવું વ્હાલ પત્ર પ્રત્યે અનુભવાય છે. કોઈ પણ પત્ર વાંચકા સમયે માર્ક કર્યું હોય તો જે - તે વ્યક્તિ સામે જ હોય એવો ભાવ અનુભવાય છે. તો પ્રેમપત્રોની વાત જ શું પૂછવાની !!! પ્રિયપાત્રની સુગંધને સમેટી આવતો શબ્દોનો દરિયો - પત્ર, વ્યક્તિના મનમાં દિવસો સુધી રોમાંચનો દરિયો ઉછળતો રાખે છે. વારંવાર - વારંવાર - વારંવાર વાંચવા છતાં ધરવ ન થાય એનું નામ પત્ર - પ્રેમપત્ર.

અત્યારના યુગમાં પ્રેમપત્રોની વાત અસ્થાને છે. વેવલાવેડા છે. 'ઈમોજી' ના આ જમાનામાં અક્ષરો પણ ભૂલાયા છે. સ્ટીકર્સના જમાનામાં શબ્દો શોધવાની તસ્દી પણ ટળી ગઈ છે. બધું જ તૈયાર - રેડીમેડ મળે છે. પત્રો સાથે જોડાયેલી પેઢીને આમાં અંગતતા નથી અનુભવાતી. પરિવર્તનના પવનને - મને - કમને સ્વીકારીને બેઠેલી એ પેઢીને આજે આ લખાણ ભેટ ધરું છું.

ઘરમાં ખૂણે-ખાંચરે પડેલા કે સચવાયેલા પત્રોને આ લોકડાઉનમાં અનલોક કરશો તો ભાવવિશ્વમાં વિહરવાની તક ચોક્કસ મળશે. સ્થૂળ શરીર હલાવ્યા વિનાની કિલોમીટરની આ સફર ખેડવા જેવી છે. એ પણ આપણી પોતાની જ દુનિયા છે. જેણે આપણને અખૂટ આનંદ પણ આપ્યો છે. અને ક્યાંક ક્યાંક રંજના છાંટતા પણ મળે છે.

હજુ અનેક વાતો બાકી રહી જાય છે. પરંતુ અહીં સુધી સાથે ચાલ્યા પછી હવે આપ સૌ પોતપોતાની આ સફર આગળ વધારશો એવી આશા છે, થોડુંક વાંચીને અને થોડુંક લખીને પણ...

બીપીમાં આટલું ધ્યાન રાખો...

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

બીપી મુખ્યત્વે આપણા આહાર-વિહાર અને આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર આધાર રાખે છે. અત્યારે કોરોના વાઈરસના સમયગાળામાં ઘણા લોકોના ધંધા રોજગારને અસર પહોંચી હશે. વળી, જ્યા સુધી કોરોણાનો ચોક્કસ ઈલાજ કે રસી ન શોધાય ત્યાં સુધી આપણે અનિશ્ચિતતાવાળા સમયમાં જ રહેવાનું છે એટલે ઘણા લોકોને માનસિક સ્ટ્રેસ જોવા મળે, જેની બીપી પર અસર થઈ શકે.

હાઈ બ્લડપ્રેશરમાં લોહીનું દબાણ વધતું હોય છે. આ રોગ સ્વતંત્ર વ્યાધિ સ્વરૂપે તેમજ કોઈ રોગના લક્ષણ સ્વરૂપે પણ જોવા મળે છે. લોહીનું સરેરાશ દબાણ ૧૨૦/૮૦ મીમી છે. ૧૨૦એ ઉપરનું એટલેકે સિસ્ટોલિક, એટલેકે હદય જ્યારે સંકોચાય ત્યારનું દબાણ છે, જ્યારે ૮૦ એ નીચેનું એટલેકે ડાયસ્ટોલિક, એટલેકે હદય જ્યારે વિસ્તાર પામે ત્યારનું દબાણ છે. આ ૧૨૦/૮૦ એ સર્વસામાન્ય નથી. વ્યક્તિની જાતિ, વય, પ્રકૃતિ, આદિ પ્રમાણે આ દબાણ ફરે છે. જેમકે જો કોઈ વ્યક્તિ વ્યવસ્થીત કદ-કાઠીની હોય અને પિત્ત પ્રકૃતિની હોય અને તેને જો બીપી ૧૩૦/૯૦ રહેતું હોય તો આ રેન્જ તે વ્યક્તિ માટે નોર્મલ હોઈ શકે. આમ, ૧૨૦/૮૦ નો માપદંડ એક રેફરન્સ પુરતો છે.

હાઈ બીપી થવા પાછળના અમુક મુખ્ય કારણો જોઈએ: - વારસાગત - મેદસ્વીતા - વધુ પ્રમાણમાં આહાર તેમજ ખારા-ખાટા –તીખા પદાર્થોનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન - ક્રોધ અને ચિંતા - ચા તમાકુ અને ધૂમ્રપાન - અધિક વ્યાયમ, દિવાસ્વાઓ અને રાત્રિ જાગરણ

આ બધા કારણોનું જો લાંબા સમય સુધી સેવન કરવામાં આવે તો હાઈ બીપી થવાના ચાન્સ વધી જાય.

હવે જોઈએ હાઈ બીપીના મુખ્ય લક્ષણો

- બીપી નોર્મલ રેન્જથી વધુ આવે
- માથુ દુખે, ચક્કર આવે
- પગ કળે, ઝણઝણાટી થાય, કાનમાં અવાજ આવે
- ક્યારેક છતીમાં દુખાવો, કાન-નાક્માં થી લોહી નિકળે
- ધમનીઓ કઠીન થઈ જાય, અંધારા આવે

હવે જોઈએ હાઈ બીપીમાં કાળજી લેવા જેવી બાબતો અને ચિકિત્સા

- આહારમાં મીઠું-મરચુ ઓછ કરવા
- ધ્યાન યોગ વડે માનસિક તાણ ઘટાડવું
- આહાર અને જીવન શૈલી નિયમીત બનાવવા
- આયુર્વેદની ઔષધિઓ જેવીકે શંખપુષ્પી, સર્પગંધા, તગર, જટામાંસી આદિ ખૂબ પ્રભાવશાળી છે. તેનો નિયત માત્રામાં વ્યક્તિની પ્રકૃતિ અનુસાર લાંબા સમય સુધી જો સેવન કરવામાં આવે તો હાઈ બીપી ચોક્કસથી કંટ્રોલમાં રહી શકે

ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં આપણે આનંદમય રહેવાનો પ્રયત્ન કરીએ.આનંદમય હોવું એ આરોગ્યની મૂળ ચાવી છે. માનસિક તાણમાં રહેવાને બદલે આનંદમાં રહીએ અને નિરામય બનીએ.

(M) 9879471147

એવા કોરોનાના ત્રણ ત્રણ મહિના વીત્યા

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

એવા કોરોનાના ચાર ચાર ફળિયાં આવ્યાં,
મારી આંખલડી ચકરવકર થાય રે,
કાનુડા તારા મનમાં નથી.
તારા ફળિયામાં ચાર ચાર નળિયાં તૂટ્યાં,
મારા લમણામાં કેમ એ તકાય રે,
કાનુડા તારા મનમાં નથી.
એવા કોરોનાના ચાર ચાર દરિયા આવ્યા,
મારી નાવલડી હલરફલર થાય રે ,
કાનુડા તારા મનમાં નથી.
તારા દરિયામાં ચાર ચાર મોંજાં કૂદે,
મારી નાવલડી એમાં વીઝાય રે,
કાનુડા તારા મનમાં નથી.
એવા કોરોનાના ચાર ચાર કવિઓ આવ્યા,
મારા કાનોમાં ઘમમ ઘમમ થાય રે,
કાનુડા તારા મનમાં નથી.
ચાર કવિઓએ ચાર ચાર ગઝલુ કીધી,
ત્યારે ઈંટરનેટ લબકઝબક થાય રે. ,
કાનુડા તારા મનમાં નથી.
એવા કોરોનાના ચાર ચાર સમણાં આવ્યાં,
મારો જીવલડો મલકમલક થાય રે,
કાનુડા તારા મનમાં નથી.
એવા સમણામાં લોકડાઉન છૂટાં થયાં,
તારા મંદિરિયે દર્શન થાય રે !
કાનુડા તારા મનમાં નથી.

સોમવાર તારીખ-૧૮/૦૫/૨૦૨૦થી લોકડાઉન-૪ નો પ્રારંભ થઈ ગયો છે. એ જ દિવસે ભારતના કોરોનાગ્રસ્ત કેસોની સંખ્યા પણ એક લાખના આંકડાને વટી ગઈ છે. એ પછી પણ કોરોનાના રાક્ષસે કોઈ રહેમ કરી નથી. રાક્ષસ કદી રહેમ કરે નહીં. એને તો મહાત કરવો પડે. ત્રણ મહિના જેટલો સમય વીતી ગયો હોવા છતાં હજુ એને મહાત કરવાની કોઈ દવા શોધાઈ નથી. જ્યાં સુધી કોઈ દવા શોધાય નહીં ત્યાં સુધી કોરોનાને કેવળ સંયમથી જ કાબૂમાં લઈ શકાય. ન્યુઝીલેન્ડ જેવા દેશમાં આપણી સાથે જ લોકડાઉન શરૂ થયું હતું. એ લોકોએ કોરોના ઉપર જીત મેળવી લીધી છે. આપણે પણ મેળવીશું, પણ એની સામે કેટલી જિંદગી ગુમાવવી પડશે એની કોઈ કલ્પના કરી શકતું નથી.

પચ્ચીસમી માર્ચે લોકડાઉનનો પ્રથમ તબક્કો શરુ થયો હતો. એ સમયે લોકો ભારે ઉત્સાહમાં હતા. કોરોનાને હરાવવા બધા સંકલ્પબધ્ધ હતા. વડાપ્રધાનશ્રી લક્ષ્મણરેખા નહી ઓળંગવાની અપીલને ભારતીય પ્રજાએ હદયપૂર્વક સ્વીકારી લીધી હતી. રસ્તાઓ સૂમસામ હતા. દુકાનો બંધ હતી. દરેક છાપાના દરેક પાના પર આ સૂમસામ રસ્તાઓ અને તાળાં લગાવેલી દૂકાનોના ફોટા છપાતા હતા.વડાપ્રધાનશ્રીની અપીલ અન્વયે જ લોકોએ એક રાતે દીવડાં પ્રગટાવી પોતાનો જુસ્સો જાહેર કર્યો હતો. સૌને એમ હતું કે આ એકવીસ દિવસ કાઢી કાઢો પછી કોરોનાનું જોર ઘટી જશે અને આનંદભર્યા દિવસો પાછા આવશે. અમારા મિત્રશ્રી દેવાયતભાઈ ભમ્મરે તો '' એકવીસ દિવસ પછી'' એવી સરસ કવિતા પણ લખી દીધી.

બીજી બાજુ કોરોનાનો રાક્ષસ ધીરે ધીરે વધુ વિકરાળ રૂપ ધારણ કરી રહ્યો હતો. એટલે એકવીસ દિવસ પછી લોકો છૂટછાટ મળશે કે નહી એવી શંકામાં હતા. પંજાબ, પશ્ચિમ બંગાળ જેવા રાજ્યોએ વડાપ્રધાનશ્રીના એલાનની રાહ જોયા વગર જ બીજા તબક્કાની જાહેરાત કરી દીધી હતી. લોકડાઉન ચાલુ રાખવું અનિવાર્ય હતું. બીજો તબક્કો ૧૪ દિવસનો જાહેર કરવામાં આવ્યો હતો. પણ હવે લોકોની ધીરજ ઘટવા માંડી હતી. જે લોકોના ઘરમાં પૂરતા અનાજપાણી ન હતા એમને જીવવાની મુશ્કેલી ઊભી થઈ. સરકાર અને સ્વૈચ્છીક સંસ્થાઓ લોકોને ભોજન આપવા માંડી. બીજા તબક્કાના છાપાઓમાં આવા દાનપુણ્યના ફોટા આવવા માંડ્યા. એવી પણ તસવીરો પ્રગટ થઈ કે એક માણસ ફૂડપેકેટ સ્વીકારતો હોય અને પાંચ દાનવીરો મોઢું મલકાવતા હોય !

બીજા તબક્કો પૂરો થવા આવ્યો ત્યાં સુધી કોરોના કેસોનો ગ્રાફ સતત ઉર્ધ્વ ગતિ દર્શાવતો હતો. એટલે ત્રીજુ લોકડાઉન જાહેર કરવા સિવાય કોઈ વિકલ્પ ન હતો. બીજા રાજ્યોમાંથી કમાવા આવેલા લોકો અનાજ, ઘર, પૈસા બધું ગુમાવી બેઠા હતા. સરકાર એમને વતન મોકલવાની કોઈ વ્યવસ્થા કરતી ન હતી. ચારે બાજુ ટોળેટોળાં પોતાના ગામ જવા માટે વ્યવસ્થા કરવા બાપોકાર કરતા હતા. કોઈ વ્યવસ્થા થતી ન હતી. સોશ્યલ ડીસ્ટન્સના ધજાગરા ઉડવા માંડ્યા. સરકારે રેલવે શરૂ કરી. સૌપહેલાં એમને એસી ટ્રેનો શરૂ કરવાનું મુનાસીબ લાગ્યું. શ્રમિક ટ્રેનો પણ ચાલુ થઈ. એના ભાડાનો પ્રશ્ન ચગ્યો. કોંગ્રેસે ગરીબોનું ભાડુ ચૂકવવાનું જાહેર કર્યું. પણ એમ કોંગ્રેસને ક્રેડીટ થોડી લેવા દેવાય ? કેટલાક નેતાઓએ જાહેરાત કરી કે અમે ભાડુ લેતા નથી. ગરીબોની કથા સાવ અલગ હતી. ભાડા ઉપરાંત વધારાના ઓન નાણાં ચૂકવ્યા હોવાની ફરીયાદો ઊઠી છે. ગુજરાત સરકારે તેની તપાસ હાથ ધરી છે. મજબૂર ગરીબો પાસેથી હરામના પૈસા લેતાં એમનો ધર્મ એમને કેમ રોકી શકતો નથી ? જેની પાસે પૈસા જ નથી એમના માટે તો ચાલતા જવા સિવાય કોઈ છૂટકો નથી. રસ્તાઓ પર ચાલતા જનારાઓની કતારો લાગી. ત્યારે મેં લખ્યું. '' નિકલ પડે હૈ ખુલી સડક પર , હાથમેં બૌતલ થામે'' ત્રીજા તબક્કામાં આ રસ્તા પર ચાલ્યા જતા રંક મજદૂરોની છબીઓથી છાપા ભરાવા માંડ્યાં,

ત્રીજા તબક્કાનો અંત આવે અને ચોથો તબક્કો શરૂ થાય તે પહેલાં પોતાને વતન જવા પગપાળા નીકળી પડેલા લોકોના અકસ્માત શરૂ થયા. હમણાંથી રોજેરોજ આવા અકસ્માતોના સમાચાર અને ફોટાઓ છપાઈ રહ્યા છે. એ ફોટાઓ, હકીકતોમાં ઈશ્વરમાંથી શ્રધ્ધા ઊઠી જાય એટલી કરુણ કહાણી હોય છે. છતાં મેં આ લેખની શરૂઆત કાનુડાના ભજનથી કરી છે, એ પણ એક કરુણતા છે. ચોથા તબક્કામાં પણ મંદિરો ઉઘાડવામાં આવ્યા નથી. ભક્તોને ભગવાનના દર્શન થતાં નથી. ભગવાનને ભક્તોના દર્શન થતા નથી. ટીવીમાં આવતી સિરિયલોમાં તો વૈકુઠમાં બેઠા બેઠા ભક્તોના દુખદર્દ ના સહેવાતા ભગવાન દોડી આવે છે. આ ભૂખ, થાકથી પીડાતા લોકો પારાવાર દુખો સહન કરતાં રસ્તા પર ચાલ્યા જાય છે. એમાંથી કેટલાક તો અડધે રસ્તે જીવ ગુમાવી બેસે છે. એ કશુંયે એમને દેખાતું નહીં હોય ? કે પછી એય અમારા....