ગાંધીનગર સમાચાર

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

કુળને પણ જાણતા નો'તા, ભાજપી ઠેરવી દીધા,
બેસાડી દીધા સર્વોચ્ચ ઊંચાઈએ જેરવી લીધા!
ભેરવી દીધા બનાવટી પ્રચારની માયાજાળે -
કાપી લીધું ખિસ્સું, સદ્ગુણો શાંતિથી સેરવી લીધા...

હાઈકુ

પારકી પૂજા
માં વગાડે નગારાં
અબ્દુલા ખૂશ...

રકમ લખી
મૂડી વાપરી નાખો !
છે કોરો ચેક !!

ચિંતન

અજ્ઞાનસર્પદષ્ટષ્ય બ્રહ્મનૌષધં વિના ।
કિમુ વૈદૈશ્ચ શાસ્રૈશ્ચ કિમુ મન્ત્રૈઃ કિમૌષધૈઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક વિવેકચૂડામણિ ગ્રંથમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

અજ્ઞાનરૂપી સાપે ડસેલાને બ્રહ્મરૂપી ઔષધ સિવાય વેદોથી શું ? શાસ્ત્રોથી શું ? અને ઓસડોથી શું ?

જયારે અજ્ઞાનરૂપી સાપ કરડ્યો હોય તેનું ઝેર વ્યાપ્યું હોય ત્યારે બ્રહ્મજ્ઞાન જ તેની દવા છે. એમાં મંત્ર-તંત્ર : ઔષધ કોઈ કામના નથી.

અજ્ઞાન રૂપી સાપ કરડી જાય ત્યારે એનું ઝેર આખા શરીરમાં સંપૂર્ણપણે વ્યાપી જાય છે. ત્યારે જ્ઞાનરૂપી ઔષધ જ એ વિષનો સાચો ઉપાય છે. પછી એમાં તંત્ર-મંત્ર કામ આવતાં નથી.

સુવિચાર

- ખુદને સંભાળવાનો એક મોકો મળી જાય... જો સડકોની જેમ જિંદગીના રસ્તાઓ પર પણ લખેલું હોય છે કે, 'આગળ ભયજનક વળાંક છે' - **ભુવનભાનુ સૂરેશ્વરજી**
- લોગ કહતે હૈ પૈસા રખ્ખો બુરે વક્ત મેં કામ આયેગા, મૈં કહતાં હું ઈશ્વર પર યકીન રખ્ખો બુરા વક્ત હી નહીં આયેગા - **અફઝલ મીરાણી**
- બુદ્ધિથી પાર પડાતાં કાર્યો શ્રેષ્ઠ હોય છે, બળથી પાર પડાતાં કાર્યો મધ્યમ હોય છે, પણ કપટથી પાર પડાતા કાર્યો અધમ હોય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ગુસ્સાનો અંત એટલે પસ્તાવાનો પ્રારંભ - **વિદૂરનીતિ**
- માણસ ધનની પાછળ ત્યાં સુધી ભાગ ભાગ કરે છે જ્યાં સુધી તેનું નિધન થતું નથી - **અમૃત બિંદુ**
- આપણી પાસે કાંઈ ન હોય એ કરુમતા નથી, પણ આપણું કોઈ ન હોય એ કરુણતા છે - **બોધિવૃક્ષ**
- આજનું ઔષધ : અંજીરની સાથે વરિયાળી ચાવી ચાવીને એકાદ મહિનો ખાવાથી કિડની સફાઈ થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ચીનના સંત ચાંગની પત્નીનું અવસાન થયું. તે બદલ શોક વ્યકત્ કરવા તેમના મિત્ર હ્યુઈન તેમની પાસે ગયા. ત્યાં જોયું તો ચાંગ તો જલતરંગ વગાડતા હતા. મિત્ર હ્યુઈનને ચાંગની આ હરકત જોઈને આશ્ચર્ય થયું કે પત્નીના નિધનનો શોખ પાળવાને બદલે સંત ચાંગ જલતરંગ વગાડી રહ્યા છે. હ્યુઈને પૂછ્યું, 'તમને જરાય વિયોગ નથી લાગતો એ ઘણાં આશ્ચર્યની વાત છે.' સંત ચાંગે કહ્યું, 'આપ ખોટું સમજી રહ્યા છો... જેમને જિંદગીભર મારો સાથ આપ્યો એમને ભૂલવા એટલા આસાન નથી. એમના વિયોગમાં હું ખૂબ હતાશ થઈ ગયો હતો. પરંતુ પછી વિચાર્યું તો ખબર પડી કે મોત આવવું એ મનુષ્ય માટે કોઈ નવી વાત નથી. આ સચ્ચાઈનો દરેકે સામનો કરવો જ પડે છે. શરુઆતમાં આપણે પ્રાણોથી જ નહીં, ચહેરા શરીરથી પણ વંચિત હતા. અને ફક્ત આત્મા જ હતો. પહેલા કોઈ પણ આકાર વિનાના અસ્પષ્ટ પિંડ હતા. એ પછી તેમાં આત્માનો સંચાર થયો. એ પિંડ વિકસિત થતા મૃત્યુએ જીવનને ગ્રસિત કરી લીધું. ઋતુઓ ફક્ત કુદરતમાં નહીં, મનુષ્યના જીવનમાં પણ હોય છે, વસંત, હેમંત, શિશિરનું ચક્ર માનવજીવન સાથે પણ જોડાયેલું છે. મારા પત્નીનો આત્મા અત્યારે સૃષ્ટિમાં કયાંક વિશ્રામ કરે છે. તો મારે એમના માટે રોક્કળ ન કરાય. હું એવું કરું તો કુદરતના નિયમનું ઉલ્લંઘન ગણાય. આથી શોક પાળવો મને યોગ્ય નથી લાગતું.' સંત ચાંગની આવી ગંભીર વાત સાંભળી. મિત્ર હ્યુઈને સંતને વંદન કરી વિદાય થયા.

ઈતિહાસ મૂંગો ન રહી શકે

સરદાર પટેલની વિશાળ પ્રતિમા મૂકવાનો મૂળ વિચાર સ્વામી સચ્ચિદાનંદને આવેલો. એમને પૂર્વ મુખ્યમંત્રી ચીમનભાઈ પટેલના કાર્યકાળ દરમિયાન નર્મડા ડેમ અંગેના આંદોલનમાં પણ યાદગાર ભૂમિકા ભજવી હતી. સચ્ચિદાનંદજી સરદાર પટેલને રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીથી પણ ઉફરા, મૂઠી ઊંચેરા રાષ્ટ્રનાયક ગણાવતા રહ્યા છે. એમને દેશની એકતા અને અખંડિતતા માટે કરેલ જે પુરુષાર્થથી નહેરુવંશી સત્તાધીશોએ યોગ્ય કદર કરવામાં કરકસર કરી હતી તેની ક્ષતિપૂર્તિ વર્તમાન ભાજપના નેતાઓ દ્વારા થઈ રહી છે તે પણ સમયની જ બલિહારી છે. સરદારની વિશાળકાય પ્રતિમા મૂકવાથી એક વિશેષ સંદેશ જરૂર જશે. 'ઉત્તર રામ ચરિત' ના કર્તા ભવભૂતિએ કહ્યું છે : કાળ અનંત છે અને પૃથ્વી ઘણી જ વિશાળ છે. આજે નહીં તો ભવિષ્યાં કયારેક કોઈને કોઈ મારી કદર કરનારું જરૂર પેદા થશે. સરદારને ભવભૂતિની જેમ પોતાના કામની કદરની કદાચ ઉપેક્ષા પણ ન હોય, છતાં ઈતિહાસ લખનારાઓ મોડીવહેલી પોતાના કામની નોંધ જરૂર લેશે એવી શ્રદ્ધા એમને પણ વ્યક્ત કરેલી. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે સરદારનો છેલ્લાં વર્ષો દરમિયાન અદલ રામની જેમ રાજકીય દુરુપયોગ થઈ રહ્યો છે. છતાં એ પણ સાચું કે જો અગાઉના શાસનકર્તાઓ એમની અવગણના જ કરતા રહ્યા હોય તો વર્તમાન શાસનકર્તાઓની આ 'અનધિકાર' ચેષ્ટા પણ વખાવા જેવી જ ગણાવી જોઈએ. સરદારના નામે કદાચ વોટની ટંકશાળ નયે પડે, પરંતુ વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના શાસનકાળમાં દુનિયાને ભારત પણ ઊંચુંમાથું કરી 'સ્ટેચ્યુ ઓફ લિબર્ટી' કરતાં ઘણી ઊંચી પ્રતિમા સ્થાપી પોતાનુંઆત્મગૌરવ માણી શકે છે -એટલે મેસેજ તો જરૂર ગયો જ છે. અલબત્ત,

તંત્રીસ્થાનેથી...

આખાય ઉપક્રમમાં મોદી કેન્દ્રમાં રહ્યાં છે અને સરદાર પ્રતિમા પણ સરદાર પૂરતી મર્યાદિત નહીં રહેતા મોદીના ઈગોની જ અભિવ્યક્તિ બની રહી છે તે ઊડીને આંખે વળગે એવી હકીકત છે. આદિવાસીઓએ પોતાના હક્કો ડૂબાડતી રાજય અને કેન્દ્ર સરકાર સામે બાંયો ચડાવી છે અને સ્વયંભૂ બંધ પાળી વિરોધ નોંધાવ્યો છે. અબજો રૂપિયાના ખર્ચે એક પૂતળું ઊભું કરવાને બદલે એટલી રકમ આદિવાસી પંથકના વિકાસમાં વાપરી શકાઈ હોત. આદિવાસી પંથક ભાજપની વિરુદ્ધ જશે તો સરદારની પ્રતિમા મોદી માટે અપશુકનિયાળ પુરવાર થઈ લેખાશે. આ જ તારીખે દેશના લોખંડી પૂર્વ વડાપ્રધાન ઈંદિરા ગાંધીની એમના નિવાસસ્થાને જ એમના શીખ અંગરક્ષકોએ હત્યા કરી હતી. પાકિસ્તાનની પૂર્વ પાંખ તોડી નાખનારાં મહિલા વડાપ્રધાનની પુણ્ય તિથિએ દેશ એમને પણ સંભારે તે જરૂરી છે જો કે પક્ષીય રાજકારણમાં આવા ઉદાર વલણની અપેક્ષા વધુ પડતી જ લેખાશે. સરદારને ઈતિહાસે યાદ રાખ્યા છે એમ ઈંદિરા બાબતે પણ ઈતિહાસ છાપરે ચડીને બોલશે, એમાં શંકાને સ્થાન નથી.

મારા જીવનની દરેક સવાર કર્મઠતાના રંગે રંગાયેલી હોય

'કાલ'માં સૌ જીવનારા હોય છે
પરવશ ફક્ત,
'આજ' આ આભારવશ થઈ જાય
છે આભાર માન.
- રાજેશ વ્યાસ 'મિસ્કીન'

●●●

અમેરિકાની આ વાત છે. એક છોકરો ફૂટપાથ પર રમતો હતો. ત્યારે તેને એક સેન્ટનો સિક્કો મળ્યો. (એક ડોલરના સો સેન્ટ) મફતમાં સિક્કો મળ્યો એટલે એ બહુ ખુશ થયો. હવે તો જયારે એ બહાર નીકળતો ત્યારે સિક્કાની શોધમાં નીચું જોઈને ચાલ્યા કરતો. એ મોટો થયો પછી પણ એની આ ટેવ ચાલુ રહી. આંખી જિંદગી દરમિયાન તેને એક સેન્ટના '૨૯૬ સિક્કા, પાંચ સેન્ટના ૪૮, દસ સેન્ટના ૧૯, પચ્ચીસ સેન્ટના ૧૬, પચાસ ચેન્ટના ૨ અને એક ડોલરની ચોળાયેલી નોટ, આમ એને કુલ ૧૩ ડૉલર અને ૯૬ સેન્ટ મળ્યા.'

૩૧, ૩૬૯ મનમોહક સૂર્યાસ્ત, ૧૫૭ મુગ્ધ કરે એવા મેઘધનુષ, અને પાનખરમાં વિસ્મય પમાડે એવા રંગબદલતાં પાંડતાઓ જોવાનો આનંદ તેણે ગુમાવ્યો. ભુરા આકાશમાં વિવિધ આકાર ધોરણ કરતાં સફેદ વાદળો તરફ તો એનું ધ્યાન જ ન ગયું! આકાશમાં ઊડતા પક્ષીઓ, સૂર્ય પ્રકાશની ચમક, અને રસ્તા પરથી પસાર થતા અસંખ્ય લોકોનું સ્મિત જોયાનું તો અને જરાય યાદ નથી !!

દોસ્તો, રસ્તા પરથી એકાદ સિક્કો મળે એ આશાએ જિંદગી આખી જીવી જનારાઓનો આપણે ત્યાં પણ તોટો નથી... સાવ ક્ષુલ્લક બાબતોની પાછલ પડીને આપણે જીવનમાં કેટલું ગુમાવીએ છીએ! એનો જરા તાળો મેળવી જુઓ...

મિત્રો, પ્રત્યેક પ્રભાતે પ્રાંગણમાં હરખભેર દોડી આવતાં મજાના રવિરશ્મિ રોજ નૂતન સંદેશ લઈને આવે છે. મોડી સવાર સુધી પોંઢી રહેનારાઓ એ એક દિવસ સૂર્યનારાયણને સત્કારવા વહેલી પહોઢે જાગવું રહ્યું ! સ્વાસ્થ્યની ચિંતા ધરાવનારાઓ માટે પરોઢિયું ઓસડિયું પુરવાર થાય છે. તેઓ તો જાણે મનભરીને સવારને ઘૂંટડે ઘૂંટડે પીતા હોય છે. એવું માલુ પડે છે ! ઘોરતા કુંભકર્ણ સાથે નાતો ધરાવતા નરવીરે કદીક તો એક કૂણી સવાર - તાજા પ્રભાતને માણવાનો સંનિષ્ઠ પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

જેનું મળસકું માંદુ હોય, ગતાનુંગતિક હોય... અરે... જેમને નાવિન્યને વધાવવાની ઉત્સુકતા નથી એવા ઊંઘણશી આજીવન કશું જ પામી શકતા નથી. આવનારી સવારે કરવાનાં કામની એક યાદી પથારીમાં પોંઢતા પૂર્વે દરેકે તૈયાર કરવી જોઈએ. આવતી કાલનો એજન્ડા જેમની પાસે નથી એવા માણસો ધાણીના બળદની જેમ થાકે ખરા પ...ણ... હોય ઠેરના ઠેર...!! તેઓ કદીયે મહાત્મા ગાંધી... અબ્રાહ્મ લિંકન કે નેલ્સન મંડેલાના વારસ ન થઈ શકે.

દોસ્તો, મહામાનવોની જીવન કિતાબના પાનાં ઉથલાવીએ તો જરૂર વાંચવા મળશે કે આવા વિરલ જીવનના એજન્ડા એટલા વિસ્તૃત હતા કે તેમની એકાદ જિંદગી તેની પૂર્તતા માટે ઓછી પડે. જીવન સાફલ્યને પામવા ગતાનુગતિકતામાંથી બહાર નીકળવું પડે. એવું કહેવાય છે કે જેનો આરંભ સારો એનો અંત પણ સારો. આ બયાન સ્વીકારીએ તો જેની સવાર સારી તેની રાત્રી પણ ખરા અર્થમાં શુભરાત્રી બની રહે જ.

'ઉત્તિષ્ઠ... જાગ્રત 'નો વેદઘોષ ગજવનારા સ્વામી વિવેકાનંદનું ૩૧ વર્ષનું ટૂંકું આયુ જગતને રાહ ચીંધી ગયું ! પ... ણ... આપણે તો એમની વાતનેય સમજવામાં મોડા પડ્યા હોય એવું માન્ય નથી પરંતુ ઊઠીને જાગતા જણ પ્રત્યે ભારોભાર અનુરાગ છે. સવારે ફક્ત ઊઠી જાણનારા જ નહીં પણ જાગતા લોકો જ જગતને ગતિશીલતા બક્ષે છે. નગણ્ય - ક્ષુલ્લક બાબતોમાં રચ્યાપચ્યા રહેનારા કે પછી અન્યના જીવનમાં ડોકીયાં કરનારા લોકોએ એક નાનકડું પણ લાંબુ હકારાત્મક ડોકિયું કોઈ કર્મવીરના જીવનમાં કરી જુએ પછી સમજાય... પ્રત્યેક પ્રભાત નૂતન જીવનનો પ્રાણવાયુ પૂરો પાડે છે. આપણી આસપાસ અપવાદરૂપ સાચ્ચેસાચુ જીવન જીવનારા પણ હશે. એમની સવાર જ સંગીતમય હોય છે... તો બીજી તરફ સવારને હડસેલીને જીવતા પ્રેત સમા આળસુના પીરને ડૉક્ટર કોઈ ગંભીર બિમારીનું નિદાન કરી બેસે કે પછી કોઈ પ્રમાદી સમયસર ટપાલ કે સંદેશો ન મોકલનારા ઓનલાઈન ફોર્મ ભરવા ટાણે કાલે... કાલે... કરનારાની છેલ્લે દિવસે ઓનલાઈન હેંગ થઈ જતી હોયકે સમયસર પ્રત્યુત્તર ન પાઠવનારા પેટ ભરીને પસ્તાવા મેં જોયા છે.

મિત્રો, નાનકડી આળસ અને સુસ્ત સવાર આપણી તો ઠીક પણ બીજાનો દિવસ પણ બગાડી શકે છે. એનો મતલબ અને એવો જ સમજશો કો સવારે જાગતાની સાથે ભાગવું ? મારે તો ઊગતા નવ પ્રભાતને - સોનેરી સવારને ઉમંગભેર વધાવવી છે કે જેથી મારું અને મારી સાથે સંકળાયેલા પ્રત્યેકને લખલૂટ માનસિક નફો મળી આપે... મારા જીવનની દરેક સવાર કર્મઠતાના રંગે રંગાયેલી હોય. તમે સૌ 'કરાગ્રે હસ્તે લક્ષ્મી... પ્રભાતે કર દર્શનમ્' નું જીવન દર્શન સાચા અર્થમાં પરોઢિયે વહેલા જાગી સાર્થક બનાવવા પ્રયત્નશીલ રહો !!

સ્પર્શમણિ :

માણસ નીચે બેઠો પૈસા ને સંપત્તિ ગણે છે

કે કાલે આટલા હતા ને આજે આટલા વધ્યા.

ને ઉપરવાળો ઈશ્વર હસે છે ને માણસના

શ્વાસ ગણે છે કે કાલે આટલા હતા ને આજે

આટલા ઓછા થયા.

કોઈ પણ 'કર્મ' કરો બસ ધ્યાન એટલું જ રાખજો કે કુદરત Online છે.

અંતરમનમાં ઉજાસ ફેલાવવાના આ પર્વને વ્યર્થ ન જવા દઈએ. શક્ય એટલો અજવાશ પ્રેરવામાં કારણભૂત બનીએ, એકબીજાને સધિયારો, સહાય અને સ્વપ્રની ભેટ ધરીએ...

રોજ સવારે છાપું ખોલીએ અને નવા ઘમસાણની વાત વાંચવા મળે...આગલા દિવસના ચિંતાજનક સમાચારોને ઝાંખા પાડી દે એવા બ્રેકીંગ ન્યુઝ એ અત્યારે જાણે શિરસ્તો બની રહ્યા છે. ભારત દેશ માત્ર રાજકારણનો અડ્ડો બની રહ્યો છે. દેશના તમામ તંત્રો રાજકીય ઉથલ-પાથલની અસર તળે હાંફળા – ફાંફળા બન્યા છે અને આમાં સંકળાયેલા માણસો – પરિવારો સૌ કોઇ એક રંગ-રૂપ-આકાર વિનાનાં, અર્દશ્ય આતંકની લપેટમાં જીવી રહ્યા છે. જે સમાજમાં દૂરોગામી અસરો ઊભી કરે છે. અનેક જગ્યાએ વાત કે ચર્ચાના મુદ્દામાં ચિંતા અને નિરાશાના સૂર રેલાય છે. દરેક વ્યક્તિ બીજાના દોષ શોધે છે, બીજાને દોષી બતાવીને એ પોતાને સમાજની આ સાંકળમાંથી અલિપ્ત કરી લેવાનો મિથ્યા પ્રયાસ કરે છે. જે લોકો આજે આ આતંકના ભરડામાંથી નરોવા-કુંજરોવાપણું દાખવી ભાગી છૂટવાની પેરવીમાં છે, એમણે ક્યારે ભોગ બનવાનો વારો આવે એ કહી શકાય એમ નથી. આવા ડહોળાયેલા વાતાવરણ વચ્ચે અનેક પરંપરા અને ઊજવણી સમાજીક માળખા અને ધાર્મિક સંરચના મુજબ ચાલતી રહે છે.

હમણાં જ એક અધ્યયનની ચર્ચામાં ખૂબ અધિકૃત માહિતી દ્વારા જાણવા મળ્યું કે દુનિયાના બીજા દેશોમાં ઈકોનોમી એટલે કે અર્થવ્યવસ્થાને જાળવવા માટે સરકારે અનેક જુદા-જુદા પ્રયત્નો કરવા પડે છે. જ્યારે ભારત દેશની અર્થવ્યવસ્થાને ગમે તેટલી વિકટ પરિસ્થિતિમાં પણ કટોકટી અનુભવાતી નથી, એમાં આપણાં તહેવારો અને ઊજવણીઓનો મોટો ફાળો છે. હમણાં જ નવરાત્રીનો રુમઝુમ કરતો તહેવાર સમાપ્ત થયો. જાણે–અજાણે, મને-કમને, સીધી કે આડકતરી રીતે દરેક વ્યક્તિ આ તહેવાર સાથે જોડાઈ. મોટાભાગના પરિવારોએ ગરબે ઘુમી, શારીરિક રીતે સામેલ થઈ...શરીરમાં અને મનમાં ઊર્જાનો સંગ્રહ કરી લીધો...સાથે-સાથે ઘણા લોકોએ અનુષ્ઠાન જેવી આરાધના થકી પોતાના જીવન માટે જરૂરી આત્મિકબળનો સંચય કરી લીધો. બાહ્ય માનસિક દબાણો વચ્ચે પણ, ફરજીયાતપણે પરંપરાના પાલન માં જોડાઈ વ્યક્તિ ક્યારેક જીવનની ગાડીને હંકારવામાં સરળતા અનુભવે છે,આજ કદાચ આપણા દેશનું અજોડપણું છે. હા, અનુશાસન, શિસ્ત જેવા કેટલાય શિષ્ટાચારોનું પાલન કદાચ ખોરવાતું હશે...એના વિશેની જાગૃતિ કેળવાવી પણ જરૂરી છે જ. પરંતુ ઊજવણીની પારંપારિક્તાને ખોરવાવા દેવી જોઇએ નહીં.

હવે દિવાળીનો તહેવાર નજીકમાં છે. અગાસીમાં તડકે ગરમી પામતાં ગાદલાં દિવાળી આવ્યાનો એલાર્મ વગાડે છે. વધુ કંઈજ વિચાર્યા વિના એક પરંપરાના ભાગ રૂપે દિવાળીને લગતા સ્વચ્છતાના કામોમાં પોતાને જોતરી દેતી બહેનો, સમાજ માટે પ્રેરણારૂપ છે. ભાદરવાના તાપનો લાભ લેવા ગાદલાં તપાવવાની શરૂઆતથી ઘરની સાફ-સફાઈની શરૂઆત થાય છે. અડોસ-પડોસની દેખાદેખી પણ દરેક ઘરમાં દિવાળી અગાઉની નાની-મોટી હિલચાલ શરૂ થઈ જાય છે. નકામી વસ્તુઓનો નિકાલ...સરસામાનની નવેસરથી ગોઠવણી...બધું થોડા સમય માટે જીવનને અવ્યવસ્થિતા જેવો ભાસ આપે છે પરંતુ અંતે એક નવા સ્વરૂપે તાજગી જ બક્ષે છે. ઘરનું કામકાજ-રંગરોગાન પતાવી પરિવારના સભ્યો ઘર માટે અને પોતાને માટે ખરીદી તરફ વળે છે. ઘરની સજાવટ થી જાતની સજાવટ સુધીનો ઢગલો સામાન બજારમાં ઠલવાય છે અને બજારની રોનક બદલાઈ જાય છે. ગ્રાહક અને વ્યાપારી બંને ના શરીર અને મન સમગ્રતયા દિવાળીમય બનવાથી બીજા દુઃખ અને તકલીફોથી વ્યક્તિ થોડી રાહત અનુભવે છે.

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

દિવાળી કે કોઈ પણ તહેવારનું આ ચિત્રણ જરાય નવું નથી...પરંતુ દરેક નાની-નાની બાબતો પાછળ છુપાયેલું મનોવૈજ્ઞાનિક રહસ્ય ક્યારેક આપણે ચૂકી જઈએ છીએ, એ બાબત અત્રે ધ્યાને લેવી જરૂરી છે. દિવાળીના દરેક દિવસોનું પૂજન-અર્ચન, વાનગીઓનો રસથાળ, મહેમાનોની આવનજાવન પ્રત્યેક સાથે મનોવિજ્ઞાન જોડાયેલું છે આ આપણી સંસ્કૃતિની મૂડી છે જેણે આપણને સાચવ્યા છે. વિદેશની સંસ્કૃતિમાં પણ ઘણું સારું છે જે આજના સમય માટે એકદમ અપનાવવા જેવું છે. એને પણ આપણે આપણી પારંપારિક્તા માં સામેલ કરી શકીએ તો એ સોનામાં સુગંધનું કામ કરશે. આ દિવાળીમાં બાહ્ય વાતાવરણ કદાચ એટલું પ્રોત્સાહજનક નહીં અનુભવાય, છતાંય અંતરમનમાં ઉજાસ ફેલાવવાના આ પર્વને વ્યર્થ ન જવા દઈએ. શક્ય એટલો અજવાશ પ્રેરવામાં કારણભૂત બનીએ, એકબીજાને સધિયારો, સહાય અને સ્વપ્રની ભેટ ધરીએ...સસ્મિત ચહેરો અન્યના જીવન માટેનું કારણ બની શકે છે. જરૂર પડે તો પ્રયત્નપૂર્વક પણ આ પુણ્યકાર્યનું પ્રણ લઈએ. બાહ્ય વાતાવરણની સફાઈ અને સજાવટમાં આંતરિક રંગરોગાનમાં ચૂક ન રહી જાય એ ખાસ મહત્વનું છે. સારી ટેવો સ્વચ્છ વિચારો અને તંદુરસ્ત અભિગમના સંકલ્પો પોતાના અને સમાજના હિતમાં છે. જેને પોતાનો હિસ્સો બનાવીએ અને આ દરેક સંકલ્પને સારી રીતે અનુસરણ કરવાની પરમકૃપાળુ પ્રભુ પાસે સાચા હદયથી શક્તિ માંગીએ એજ કદાચ સર્વશ્રેષ્ઠ દિવાળી ઉજવ્યાનો સંતોષ આપી શકે. સૌને દિવાળીની અંતરમનથી શુભેચ્છા.

આઈએ બહાર કો હમ બાંટ લે,
જીંદગી કે પ્યાર કો હમ બાંટ લે...
મિલકે રોયે, મિલકે મુસ્કુરાયે હમ,
અપની જીત-હાર કો હમ બાંટ લે....

આ દિવાળીમાં બાહ્ય વાતાવરણ કદાચ એટલું પ્રોત્સાહજનક નહીં અનુભવાય, છતાંય અંતરમનમાં ઉજાસ ફેલાવવાના આ પર્વને વ્યર્થ ન જવા દઇએ. શક્ય એટલો અજવાશ પ્રેરવામાં કારણભૂત બનીએ, એકબીજાને સધિયારો, સહાય અને સ્વપ્રની ભેટ ધરીએ...સસ્મિત ચહેરો અન્યના જીવન માટેનું કારણ બની શકે છે. જરૂર પડે તો પ્રયત્નપૂર્વક પણ આ પુણ્યકાર્યનું પ્રણ લઇએ. બાહ્ય વાતાવરણની સફાઇ અને સજાવટમાં આંતરિક રંગરોગાનમાં ચૂક ન રહી જાય એ ખાસ મહત્વનું છે. સારી ટેવો સ્વચ્છ વિચારો અને તંદુરસ્ત અભિગમના સંકલ્પો પોતાના અને સમાજના હિતમાં છે. જેને પોતાનો હિસ્સો બનાવીએ અને આ દરેક સંકલ્પને સારી રીતે અનુસરણ કરવાની પરમકૃપાળુ પ્રભુ પાસે સાચા હદયથી શક્તિ માંગીએ એજ કદાચ સર્વશ્રેષ્ઠ દિવાળી ઉજવ્યાનો સંતોષ આપી શકે. સૌને દિવાળીની અંતરમનથી શુભેચ્છા.

બીપીમાં આટલું ધ્યાન રાખો...

દિવાળીને અઠવાડિયાની પણ વાર નથી ત્યારે આપણે સર્વસામાન્ય એવા રોગ એટલેકે બ્લડ પ્રેશરની વાત કરવાના છીએ. આ એટલા માટે કારણકે બીપી મુખ્યત્વે આપણા આહાર-વિહાર અને આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર આધાર રાખે છે.

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. ૧૨૦ એ 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.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

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 વ્યાયામ, 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

તહેવારોમાં આપણે આનંદમય હોઈએ છીએ, અને આનંદમય હોવું એ આરોગ્યની મૂળ ચાવી છે. માનસિક તાણમાં રહેવાને બદલે આનંદમાં રહીએ અને નિરામય બનીએ. (M) 9879471147

સરદાર લેખક કેમ ના બન્યા ?

૧૯૪૩ માં શ્રી વલ્લભભાઈ પટેલને અહમદનગરની જેલમાં રાખવામાં આવ્યા હતા.સૌથી મોટી ઉંમરના ચાર કેદીઓ (૧) શ્રી વલ્લભભાઈ-૬૭ વરસ (૨) પટ્ટાભિ સીતારામૈયા-૬૨ વરસ (૩) કોંગ્રેસ પ્રમુખ મૌલાના આઝાદ-૫૪ વરસ અને (૪) ઓરિસ્સાના હરેકૃષ્ણ મહેતાબ-૪૫ વરસ ને અલગ અલગ ઓરડીઓ આપવામાં આવી હતી. જવાહરલાલ-૫૩ વરસ અને અને સૈયદ મહમ્મદ બંને -૫૩ વરસનાને આઝાદની બાજુની ઓરડીમાં રાખવામાં આવ્યા હતા. સર્વશ્રી ગોવિંદ વલ્લભ પંત, નરેન્દ્રદેવ, આચાર્ય કૃપલાણી, શંકરદેવ, હરેકૃષ્ણ મહેતાબ વગેરે કુલ્લે બાર નેતાઓ પણ આ સમયે આ જેલમાં હતા.

અહમદનગરના જીવન અંગે વલ્લભભાઈએ કોઇ નોંધ રાખી નથી. છૂટ્યા પછી પણ ખાસ કશું કહ્યું નથી.પરંતુ તેમના સાથીદારોએ લખેલી ડાયરીઓ પરથી તેમના જેલજીવન અંગે વાત કરી શકાય છે. શરૂઆતમાં સગાસંબંધીઓને પત્ર પણ લખવા દેવામાં આવતા ન હતા. પણ પાછળથી સરકારે છૂટ આપી હતી. છતાં અગિયાર મહિના પછી વલ્લભભાઈએ કોઇ સગાસંબંધીને નહીં પણ ગાંધીજીને એક પત્ર લખ્યો હતો. ગાંધીજી જોડે પકડાયેલા શ્રી મહાદેવભાઈ દેસાઈ ધરપકડના છટ્ઠા દિવસે, ૧૫ મી ઓગષ્ટે અવસાન પામ્યા હતા. જેની ખબર વલ્લભભાઈને ૨૮ મી તારીખે આવેલા અખબારમાં અપાયેલી નોંધ પરથી પડી હતી. તે જાણતાં જ વલ્લભભાઈ ખળભળી ઉઠયા હતા. રાતે જમી પણ શક્યા નહીં. છેક પંદર દિવસ પછી તેમણે ગાંધીને પત્ર લખ્યો.

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

" મહાદેવભાઈ ગયા તે સમાચાર મનમાંથી ખસતા નથી. બધાને પાછળ મૂકીને મહાદેવભઈ અચાનક અને ઝડપભેર ચાલી નીકળ્યા, તે ઈશ્વરનો કોપ સમજવો.

અમે તમને સહાનુભૂતિનો શો સંદેશો મોકલીએ ? આવી વેદના વિસારે પાડવાનું તમે અમને હંમેશા શીખવતા રહ્યા છો.

છતાં દિલાસાનો આ નાનકડો સંદેશ તમને મોકલવાની આરજૂ હું રોકી શકતો નથી. કારણ કે તમે પણ આટલો કારી ઘા કદી સહન કર્યો નથી. દુર્ગાબેનને તમે મોકલેલો સંદેશો અમે આજે છાપામાં જોયો.તમારી વેદના એમાં પરખાઈ આવે છે."

પોતે પકડાઈ જતાં પહેલાં ડાહ્યાભાઈએ વલ્લભભાઈને રીડર્સ ડાઈજેસ્ટ અને ટાઈમ્સ નામના બે સામયિકો મોકલવા વિનંતી કરી હતી, તે છેક સપ્ટેમ્બરમાં વલ્લભભાઈને મળ્યા.થોડા મહિનાઓ પછી ટાઈમ્સ ઓફ ઈંડીયા અને ગુજરાત સમાચાર સિવાયના અખબારો પણ મળવા લાગ્યા જે બધા કેદીઓ વારફરતી વાંચતાં. બપોરે જમ્યા બાદ આ બારમાંથી છ કેદીઓએ કલમ ચલાવવાનું શરૂ કરેલું. જવાહરલાલે ડિસ્કવરી ઓફ ઈંડીયા લખ્યું, આઝાદે "ગુબ્બર- એ- ખાતીર લખ્યું, મહેતાબે ઓરિસ્સાનો ઈતિહાસ લખ્યો, પટ્ટાભિ ડાયરી લખતા(પાછળથી તેનું ફેધર્સ એંડ સ્ટોંસ નામે પ્રકાશન થયું.),કૃપલાણીજીએ ગાંધીજી પર ગ્રંથ લખ્યો, નરેન્દ્રદેવે એક ફ્રેંચ અનુવાદ પરથી સંસ્કૃત ગ્રંથ લખ્યો,

વલ્લભભાઈએ કશું લખ્યું નહીં, પરંતુ વાંચતા બહુ. શ્રી મહેતાબે કહ્યું છે કે " વલ્લભભાઈ ખુબ વાંચતા અને એક પછી એક ચોપડીઓ પૂરી કર્યે જતા. તેમને ચોપડીઓ પૂરી પાડવાનું મુશ્કેલ હતું. કૃપલાણીજીએ પણ કહ્યું છે કે "સરદાર સતત વાંચતા રહેતા. સરકાર જેટલી ચોપડીઓ અને છાપાં આપે તે બધાં સરદાર ચૂસી જતા." પટ્ટાભિએ તેમની ડાયરીમાં લખ્યું છે કે, " સરદાર બધું જાણવા અને સમજવા માટે તત્પર અને આતુર હોય છે. લડાઈની પરિસ્થિતિ અંગે અથવા અમેરિકી પ્રમુખના ભાષણોના અર્થ કાઢવામાં નાની નાની વાતો પણ સરદારના ધ્યાન બહાર રહેતી નહીં. " આ સિવાય તેઓ આંટા મારતા, ફૂલઝાડ ઉછેરતાં,કાંતતા અને બ્રિજ રમતા.

વલ્લભભાઈને લખવાની આદત માટે તિરસ્કાર હતો. કેટલેક અંશે આ કંટાળો વાજબી પણ હતો કારણ કે લખવામાં ઘણીવાર કેવળ પલાયન વૃત્તિ હોય છે અને ક્યારેક કાર્યના બદલે લખવાનું થાય છે, તેવું તેમણે જોયું હતું. નાનપણમાં યુનિવર્સિટીના શિક્ષણના અનુભવના અભાવના કારણે લખવાની બાબતમાં વલ્લભભાઈ હંમેશાં અચકાતા હતા. તેમની અભિવ્યક્તિ, વિગતો માટેનો શોખ, વ્યક્તિઓને સમજવાનો રસ, તેમની સ્પષ્ટવાદિતા, લય અને સ્વર માટેની સજાગતા અને તેમની પ્રખર યાદશક્તિને કારણે ગુજરાતી ભાષાની હજારો કહેવતોમાંથી હરહંમેશ સચોટ કહેવતો વલ્લભભાઈ ટાંકી શકતા હતા એવું પટ્ટાભિએ નોંધ્યું છે. સંજોગો થોડા અલગ હોત તો વલ્લભભાઈ સરસ અને મહાન લેખક બની શક્યા હોત.

લખવા માટેનો તેમનો તિરસ્કાર તેમના અંગ્રેજી અને ગુજરાતી કાગળોમાં પણ જોઈ

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર