સલામી સવારની..

નેતાઓનું હરવું-ફરવું હોય છે રહસ્યમય!
એનું હસવું-રડવું પણ હોય છે રહસ્યમય!
એમની 'ના' માંય છૂપાઈ હોય છે 'હા' રહસ્યમય!
એમના જીવન-માંદગી-મોત પણ રહસ્યમય!!

હાઈકુ

ઉપડી ચળ!
દે બારણે ટકોરા -
વિશ્વ યુદ્ધના...
(રશિયા-અમેરિકા)

યુવાન હૈયાં,
ફસાય જાસૂસીમાં -
પ્રેમજાળમાં...
(બે કચ્છી યુવાનોની ધરપકડ)

ચિંતન

વિવાદ પ્રારંભઃ પ્રથયતિ પરં દંભમતુલં, ગુણાનાં ગાંભર્યે તવ ભવતિ સાક્ષી કલકલઃ ।
પયઃ પૂર્ણઃ કુંભો ધ્વનતિ ન તથા વાતવલિતો યથા રિક્તો ભાં ભાં ધ્વ નિમનિભૃતં મુંચતિ મુહુઃ ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણ 'સદ્ગુણ પ્રશંસા'નો આ શ્લોક છે :

જેવી રીતે ખાલી ઘડો-વાગે ગણો. પવનને કારણે એમાંથી ભં-ભં અવાજ થાય છે ખાલી હોવાથી વધારે અવાજ કરે છે; પણ પાણી કે કોઈ પણ પ્રવાહીથી ભરેલો જરા પણ અવાજ કરતોન થી.

એવી જ રીતે અજ્ઞાની - જ્ઞાન રહિત ખાલી માણસ દરેક પ્રકારના વાદવિવાદમાં હંમેશાં પોતે જાણકાર હોય એમ પોતાનો મત-અભિપ્રાય પોતે જ સર્વજ્ઞ હોય એમ આપે છે અને વાદવિવાદમાં પોતે વિષયજ્ઞ હોય એવી છાપ ઊભી કરવા મથે છે.

જ્ઞાની માણસ ધીર-ગંભીર અને શાંત હોય છે જયારે અજ્ઞાની અધકચરા બધી બાબતમાં બહુ જ બોલે છે.

સુવિચાર

- પથ્થરો ને જે ઘડે એ હોય કલાકારો ભલે... બાકી માણસને તો ઠોકરોથી ઘડે છે પથ્થરો - **બેફામ**
- સમાજનો, ધર્મનો કે સંસ્કૃતિનો જીણોદ્ધાર કરવા કરતાં હૃદયનો જીણોદ્ધાર કરશો તો બાકીનું બધું આપોઆપ થઈ જશે - **કાલેલકર**
- સફળ વ્યક્તિ બનવાના સરળ બે અભિગમ... એક... ધ્યેય નક્કી કરો જે તમારું સર્વસ્વ હોય... અને બીજું... તે ધ્યેયને મેળવવા તમારું સર્વસ્વ આપી દો... - **જનકલ્યાણ**
- મોટા ભાગના માણસોને આ ચાર જ ગ્રહો નડે છે... સંગ્રહ, આગ્રહ, પરિગ્રહ અને પૂર્વગ્રહ - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આપણો ખરો મિત્ર તો એ છે, કે જે એલાર્મ કલોકની માફક ખરે સમયે રણકીને આપણને ચેતવી દે... - **સુરેશ દલાલ**
- અઢી અક્ષરનો પ્રેમ - બત્રીસ કોઠે દીવા પ્રગટાવે...
  પણ અઢી અક્ષરો 'વ્હેમ' સૂરજને પણ બુઝાવી નાખે - **પ્રેમસૂત્ર**
- આજનું ઔષધ : બીલીના પાનનો રસ બાળકને સવાર-સાંજ અડધી ચમચી સાત દિવસ સુધી આપવાથી કૃમિ નીકળી જશે

(સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધકથા

ભલભલા 'ત્યાગી' સાધુ-મહાત્મા-બાપુઓ 'સંસાર' છોડી 'બાવા' થઈ જાય છે પણ ધીમે ધીમે પ્રભાવ વધારી ફરી સાધુ જીવનમાં 'સંસાર' ઊભો કરે છે. વિશાળ આશ્રમ, ગૌશાળા-ખેતી-શાળાઓનો વહીવટ-દવાખાનાં વગેરે વગેરે અને એની 'ખટપટો' શરુ...

ઋષિકેશના મહાત્મા પાસે એક રાજા આવ્યો અને કહ્યું આપની સાદગી અને સચ્ચાઈ વિશે મેં ઘણું બધું સાંભળ્યું છે હું આપની તન-મન-ધનથી સેવા કરવા ઈચ્છું છું. સેવા કરી કરી થાકેલો શિષ્ય આ સાંભળી ખુશ થયો.

... પરંતુ સંત કહે - હે રાજન્ આ તન હોય કે તારી સેવાનું તન હોય મારાં કર્મ પ્રમાણે મારે પીડા તો ભોગવવી જ પડશે. તારી મનથી કેરલી સેવા મારા મન પર પ્રભાવ ન પાડી શકે એ મારા હૃદય-ચિત્તની પવિત્રતા પર આધારિત છે. અને ધન નો તો હું જાતે જ ત્યાગ કરી આ આશ્રમમાં ઈશ્વર ભજન કરું છું મારે ફરી 'સંસાર' ઊભો નથી કરવો. રાજા નિરાશ થઈ ચાલ્યો ગયો.

સંતે શિષ્યને ભિક્ષા માગવા ગામમાં મોકલ્યો.

મુખ્યમંત્રીનો પ્રજાલક્ષી નિર્ણય

ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણીએ જાહેર માર્ગો પરથી પસાર થતાં પોતાનો કાફલો જાહેર જનતાને અડચણરુપ ન બને એ સંદર્ભે લીધેલ નિર્ણય ખૂબ જ વખાણવાલાયક છે. પ્રજાએ ચૂંટેલા પ્રતિનિધિ તરીકે તેઓ પ્રજા જેટલા જ ટ્રાફિક નિયમો પાળવા માગે છે. એથી અમદાવાદ જેવા ગીચ વિસ્તારમાં જયારે વીઆઈપી મુવમેન્ટને કારણે દસ-પંદર મિનિટ સુધી ટ્રાફિકને રોકી દેવામાં આવતો હતો એથી પ્રજાને ઘણી જ હાલાકી પડતી હતી અને કયારેક તો વીઆઈપી મુવમેન્ટને લીધે ગંભીર દરદીઓને હોસ્પિટલમાં પહોંચાડતાં મોડું થઈ જતાં જીવનું જોખમ થતું હતું. શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણી આમ જનતાની સમસ્યાઓથી વાકેફ છે. એમણે રાજકોટ જેવા ટ્રાફિક સમસ્યાગ્રસ્ત શહેરના મેયર તરીકેની જવાબદારી સંભાળેલી છે એથી શહેરી પ્રજાની આ રોજિંદી ફરિયાદથી તેઓ વાકેફ છે. લોકપ્રિય સરકારના લોકપ્રિય મુખ્યમંત્રી તરીકે એમણે લીધેલો આ નિર્ણય પ્રજામાનસમાં એમણે મૂઠી ઊંચેરા સ્થાને મૂકી આપે છે. ગુજરાત તો ગાંધી-સરદારનું કાર્યક્ષેત્ર રહ્યું છે. રવિશંકર મહારાજ જેવા મૂક સેવકના શુભહસ્તે રાજયની સ્થાપના થઈ હતી અને ઈંદુચાચા જેવા ગરીબોના મસીહાએ ચલાવેલી ચળવળને કારણે અલગ રાજય મળ્યું હતું, તે ભૂલવું ન જોઈએ. ભારતીય જનતા પાર્ટીની પિતૃસંસ્થા રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘના અગ્રણીઓનું જીવન પણ સાદગીના શ્રેષ્ઠ નમૂના જેવું રહ્યું છે. ગુજરાત સાદગી અને પ્રજાલક્ષી વહીવટની દૃષ્ટિએ મોડેલ સ્ટેટ બની રહેવું જોઈતું હતું, એને ઠેકાણે આતંકવાદનો ઓછાયા હેઠળ એ વીઆઈપી રાજપુરુષોના માથે સતત ઝબૂંળતા ભયને લીધે વિશેષ હાઈ સિક્યુરિટી ઝોન જેવું બની જવા પામ્યું હતું. સવિશેષ વર્તમાન વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દભાઈ મોદીના મુખ્યમંત્રી તરીકેના સમયગાળા દરમિયાન આ સિક્યુરિટીનો મામલો પરાકાષ્ઠાએ પહોંચ્યો હતો. સ્વાભાવિક રીતે જ એમની મુવમેન્ટ વખતે પ્રજાને ટ્રાફિક સિગ્નલો આગળ લાંબા સમય સુધી રોકાઈ જવું પડતું હતું. જો કે વિજ્ઞાન એટલું આગળ વધી ગયું છે કે હવે તો આતંકવાદી ગતિવિધિઓને લાંબા અંતરેથી સૂંઘી

તંત્રીસ્થાનેથી...

શકે છે. વિદેશોમાં વીઆઈપી મુવમેન્ટથી જાહેર જનતાને જરા પણ હાલાકી ન થાય, એનું ખાસ ધ્યાન રાખવામાં આવે છે જયારે આપણી રાજધાની દિલ્હીમાં વીઆઈપી મુવમેન્ટ સંદર્ભે અડધો અડધો કલાક સુધી રસ્તા બ્લોક કરી દેવાય છે. કયારેક તો પ્રજાજનો માટે આખા ને આખા રસ્તા બંધ કરી દેવાતા હોય છે અને માઈલોનું ચક્કર કાપી પોતાના ગંતવ્ય પર પહોંચવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે. આપણા જ દેશમાં મિઝોરમ જેવા રાજયમાં મુખ્યમંત્રીની કાર સામાન્ય પ્રજાજનોની ગાડીઓની જેમ જ જાહેર રસ્તાઓ પરથી પસાર થાય છે, તે સૂચક છે. ગુજરાતના મુખ્યમંત્રીએ પોતાના કાફલાને લીધે પ્રજાજનોને હાલાકી ન થાય, એ મુદ્દે કરેલ નિર્ણય ખરે જ આવકારદાયક છે. આશા રાખીએ કે આ ક્રાંતિકારી નિર્ણયનો ચુસ્તપણે અમલ થાય. મુખ્યમંત્રીના પ્રજાલક્ષી નિર્ણયને એમના મંત્રીમંડળના સાથીઓ પણ અનુસરસે એવી અપેક્ષા અસ્થાને નથી. વિજયભાઈ રૂપાણીએ આ નિર્ણય દ્વારા પોતે પ્રજાના જ માણસ હોવાનું પ્રસ્થાપિત કરી દીધું.

વન્યજીવ રક્ષિત વિસ્તારો

આ પૃથ્વી સહુની છે. જેમાં પ્રાણી સૃષ્ટિના કીડીથી લઈને હાથી સુધીના લાખો જીવોનો સમાવેશ પણ થાય. આપણે જયારે 'જીવવાનો સહુને સમાન અધિકાર' તેવી વાત કરીએ ત્યારે આવા સહુ જીવો જીવી શકે તે માટે જરુરી ખોરાક, પાણી અને વાસ સ્થાનો એટલે કે જમીન તેમને આપવી - પુરી પાડવી આપણી જવાબદારી છે. વિશ્વ પર પ્રાણીઓની વસ્તી પ્રમાણે તેમના હક્કનો વિસ્તાર ફાળવી આપવો જોઈએ.

આપણાં ભારત દેશની વાત કરીએ તો વન્યજીવોના રક્ષણ માટે ભારત સરકાર દ્વારા વન્યજીવ (સંરક્ષણ) અધિનિયમ ૧૯૭૨ જાહેહર કરવામાં આવેલ છે. આ અધિનિયમની વ્યાખ્યા કલમ-૨ (૩૭) પ્રમાણે વન્યજીવ (Wildlife)નો અર્થ જેમાં કોઈ પણ પ્રકારના પ્રાણીના પાણી અથવા જમીન પરની વનસ્પતિ કે જે કોઈ પણ વાસસ્થાન રચતો હોય 'તેનો સમાવેશ થાય છે. આજ અધિનિયમની કલમ ૨ (૩૬) હેઠળ વન્ય પ્રાણી (Wildlife) ની વ્યાખ્યા કરવામાં આવી છે તે મુજબ વન્યપ્રાણી એટલે આ અધિનિયમ હેઠળ જાહેર થયેલા અનુસૂચિ (Schedules) ૧ (એક) થી ૪ (ચાર) ની યાદીમાં દર્શાવેલ પ્રાણીઓ અને કુદરતમાં જંગલી (વન્ય) અવસ્થામાં મળી આવે તે' એવો થાય છે.

આ અધિનિયમ કલમ ૨(૧) મુજબ પ્રાણી (Animal)) માં સસ્તનો, વિહંગો, સરિસૃપો, ઉભયજીવીઓ, માછલીઓ અને અન્ય પૃષ્ઠવંશી (Chordates) અને અપૃષ્ઠવંશી (Invertebrates) અને તેમના બચ્ચાં અને ઈંડાઓનો પણ સમાવેશ થાય છે.

વન્યજીવ (સંરક્ષણ) અધિનિયમ, ૧૯૭૨ હેઠળ વન્યજીવોના સંરક્ષણ હેતુથી વિવિધ કક્ષાના રક્ષિત વિસ્તારો (Protected Areas) પણ નક્કી કરવામાં આવ્યા છે. જૈવિક વિવિધતાના સંરક્ષણ તથા સંવર્ધન માટે આપણાં ભારત દેશમાં જૈવિક વિવિધતાથી ભરભૂર વિસ્તારોને રક્ષિત વિસ્તારો તરીકે જાહેર કરવામાં આવેલ છે. આવા વિસ્તારો કે જયાં માનવ ભોગવટો (Occupation) અથવા કુદરતી સ્રોતોનું લઘુત્તમ દોહન (Exploitation) થતું હોય.

આ અધિનિયમ કલમ-૨ (૨૪એ) માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે 'પ્રોટેકટેડ એરિયા' ૪ (ચાર) પ્રકારમાં વહેંચવામાં આવ્યા છે. તે મુજબ રાષ્ટ્રીય ઉદ્યાન (National Park), અભ્યારણ્ય (Sanctuary), સંરક્ષણ અનામત (Conservation) અને સમુદાય અનામત (Community reserue) નક્કી કરવામાં આવ્યા છે અને જે અનુક્રમે આ અધિનિયમની કલમ-૧૮, ૩૫, ૩૬ (ક) અને ૩૬ (ગ) હેઠળ જાહરે કરવામાં આવે છે.

ઉપાર જણાવેલ રક્ષિાતા વિસ્તારોમાં જે વન્ય સજીવ સૃષ્ટ હોય તેને કાયદાકીય રીતે પૂરતું રક્ષાણ આપવામાં આવેલ છે અને તેનું સંરક્ષણ અને સંવર્ધન થાય તે મુજબ વ્યવસ્થાપન કરવામાં આવેલ છે.

આવા વિસ્તારો વન્યજીવોને આ પૃથ્વી પર રહેવા માટેના મર્યાદિત વિસ્તારો છે તે કારણે આવા વિસ્તારોમાં કોઈ પણ પ્રકારના માનવીય હસ્તક્ષેપ ન થાય તેનું કડકમાં કડક પાલન થશે તો જ આપણી ભાવિ પેઢીનો આ દુર્લભ, અમુલ્ય પ્રાકૃતિ વારસો જળવાઈ શકશે.

રાજય કક્ષાના કલા ઉત્સવ - ૨૦૧૬માં રજૂ થયેલાં એકાંકીઓની સમીક્ષા

શિક્ષણ અને સાહિત્ય એ સમાજના બે સંસ્કારસ્તંભ છે. જો આ બન્નેમાંથી એકાદસ્તંભ પણ નબળો હોય તો સમાજનો વિકાસ યોગ્ય રીતે થતો નથી. સાહિત્ય એ જન્મજાત સંસ્કાર છે, સર્જકત્વ એ જન્મથી મળતી કલા છે પરંતુ એનો વિકાસ શિક્ષણથી થાય છે. અને આ શિક્ષણ પારિવારિક જાગૃતિ અને સમજથી મળે છે.

આ બદલાતા જતા યુગમાં આજે આંતરિક અને બાહ્ય વિકાસ અનિવાર્ય બની ગયો છે. તો જ સર્વાંગી વિકાસ સંભવ બને છે. શિક્ષણ માણસને કેળવે છે. પરંતુ જીવનની સર્વાંગી કેળવણી સાંસ્કૃતિક પ્રવૃતિઓ દ્વારા મળે છે. અને એટલે જ રાજ્ય સરકાર એક આખો વિભાગ 'યુવક સેવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃતિઓ' ચલાવે છે. જો કે આજે અહીં આ સાંસ્કૃતિક વિભાગની નહી પણ શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા થયેલા નાટ્ય સમારોહની વાત કરવી છે.

જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી-ગાંધીનગરની કચેરી દ્વારા હમણા ગાંધીનગરમાં રાજયકક્ષાની નાટ્ય સ્પર્ધા યોજાઇ ગઈ જેમાં મારે નિર્ણાયક તરીકે જવાનું બન્યું હતું. આ સ્પર્ધા રાજ્ય કક્ષાની હતી પરંતુ એમાં ધો. ૧ થી ૧૨ સુધીના બાળ-કિશોર વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા ભજવાયેલા નાટકો હતા. આ એકાંકી નાટ્યસ્પર્ધામાં કુલ ૧૭ નાટકો રજુ થયા. જેમાં પાંચેક નાટકો ખુબ જ સારા હતા. બાકીના નબળા અને સામાન્ય રહ્યા. પરંતુ નાના નાના બાળકોનો કલા પ્રત્યેનો જે આત્મવિશ્વાસ જોવા મળ્યો તે નબળા નાટકોને પણ પ્રસંશનીય બનાવતો હતો.

આ સ્પર્ધામાં સૌ પ્રથમ વિજેતા – સંસ્કાર ભારતી – સુરતનું નાટક 'કોહરા – એક અન્જાન સચ' રજુ થયું. તૃપ્તિકુમારી લિખિત આ એકાંકીએ એની ઉદઘોષણાથી જ પકડ જમાવી હતી. આ એકાંકીમાં પાચ છ યુવાનો દ્વારા ડ્રગ્સ અને શરાબના નશાનું વ્યસન, એની અસર – માનસિકતા – સંઘર્ષ આ બધુ પરફેક્ટ રીતે રજુ થયું હતું. બધા પાત્રો ૧૫/૧૬ વર્ષની આસપાસના હોવા છતાંય પીઢ અભિનેતા જેવો અભિનય કરીને અમને ત્રણેય નિર્ણાયકો (હું, પ્રકાશ લાલા, કલ્પેશ ભટ્ટ) સહિત સૌને આશ્ચર્ય ચકિત કરી દીધા હતા.

બીજું વિજેતા નાટક હતું સાબરકાંઠા જિલ્લાના ઈડરનું – 'નેજવાના છાંયડે' આ એકાંકી શહેરમાં ડૉકટરનું ભણવા ગયેલ પુત્રની રાહ જોતા પિતાની વ્યથાની સંવેદનશીલ રજુઆત છે. સ્ટેજ સજાવટ સરસ, પાત્રોના મુખે મુકાયેલી તળપદી ભાષા પરનું પ્રભૂત્વ અને ઉચ્ચારની શુદ્ધતા નાટકને સફળ બનાવે છે.

રાજ્યકક્ષાની આ નાટ્યસ્પર્ધામાં દ્વારિકા – મીઠાપુરનું નાટક 'રૂમ નં – ૨૦૯' તૃતીય સ્થાને વિજેતા બન્યું હતું 'લાઈટ, કેમેરા અને એકશન'થી આરંભાતું આ એકાંકી એના ટાઈટલથી જ પ્રેક્ષકોને આકર્ષી લે છે. આરંભમાં હૉટેલના રૂમનું પહેલું જ દશ્ય સરસ રહ્યું ત્રણેય ભૂતનો મેઈકપ સારો, દિવસ હોવાને કારણે સ્ટેજ ઉપર લાઈટની ઈફેક્ટ ઉપલબ્ધ નહી હોવા છતાંય એક છોકરીને ભૂત બનાવી એના ચહેરાની બન્ને બાજું વાળ ખુલ્લા રખાવી ચહેરાની નીચે એક હાથમાં નાની બેટરી રાખી પ્રકાશનું આયોજન ખુબ સરસ રહ્યું.

ત્રણ પછીનો ક્રમ આપવો હોય તો મહેસાણાના એકાંકી 'હીરાદ્વાર' ને આપી શકાય, ધૂમકેતુની 'વિનીપાત' વાર્તા આધારિત આ એકદમ સાહિત્યિક અને સ્વચ્છ નાટક હતું. ભારતીય સાંસ્કૃતિક વિરાસતના જતનની વાત પણ ઉચ્ચ હતી. ૧૯મી સદીમાં થઇ ગયેલા ફાર્બસ સાહેબના જીવનના એક સંવેદનશીલ પ્રસંગની નાટકીય રજુઆત હતી. સોમેશ્વર શાસ્ત્રીનું પાત્ર સક્ષમ રીતે રજુ થયું ડભોઇ શહેરની પશ્ચાદભૂ પર આલેખાયેલું આ નાટક એકદમ રસપ્રદ હતું પણ પાત્રો સ્કૂલના નાના વિદ્યાર્થીઓ હોવાથી નાટકની કથાનો ભાર ઉપાડી શક્યા નહીં વળી અંગ્રેજના પાત્રમાં એક કાળો છોકરો હોય એ નાટકની રીતે ક્ષતી ગણી શકાય, આ નાટકમાં બેકગ્રાઉંડમાં બંસરીનું સંગીત કર્ણપ્રિય હતું.

બનાસકાંઠાનું એકાંકી 'કૃષ્ણને કિયા સ્વચ્છતા મિશન' નો મૂળ વિચાર ફિલ્મી હતો. કૃષ્ણ-નારદ દ્વારા સ્વચ્છતાનું ગીત ગવડાવી સ્વર્ગમાંથી કૃષ્ણ-નારદને પૃથ્વી પર નીચે આવી જુદા જુદા દશ્યો જુએ છે. પણ એ કોઇ અસર ઊભી કરી શકતા નથી. ગાંધીનગરનું આર.જી.પટેલ ગર્લ્સ હાઈસ્કૂલનું એકાંકી 'બેટી બચાવો-બેટી વધાવો' ભરત મૂનિના નાટ્યશાસ્ત્રથી જયશંકર સુંદરીની નાટ્યયાત્રાના ઉલ્લેખ સાથે રજુ તો થયું પણ ઘણી નબળાઈઓને કારણે નોંધપાત્ર ન બની શક્યું. દિગ્દર્શનનો સંપૂર્ણ અભાવ, ખામીઓ, સ્ક્રીપ્ટની પસંદગી, રંગમંચની અણસમજ આ બધુ ઊડીને આંખે વળગે એવું હતું. પાત્રોએ મહેનત સારી કરી હોવા છતાંય શિક્ષકોની અજ્ઞાનતાનો ભોગ બાળકોએ બનવું પડ્યું હતું. જામનગરનું 'કાનુડો.કોમ' નાટક વિશિષ્ટ પ્રયોગાત્મક એકાંકી હતું. મહાભારત ટી.વી. સિરીયલની ટેકનિક લઈને શ્રી કૃષ્ણનો સંદેશ એ કર્મનું મૂલ્ય તથા રંગલા-રંગલી દ્વારા આગળ વધતી કથા રૂચિ તો ઉત્પન્ન કરે છે પણ રંગલાના પાત્ર સિવાય બધા પાત્રો ખુબ જ નબળા હોવાથી કશું થઈ શક્યું નહીં રંગલાનું પાત્ર ભજવનાર છોકરી કદાચ ૧૦/૧૨ વર્ષની હશે. પણ આખું નાટક એ પોતાના અભિનયથી ઉપાડતી હતી તો વળી બીજા પાત્રો ઉપર સતત ધ્યાન રાખી

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

વૉકિંગ : રાપચિક તબીયતનું ફ્રી બ્રહ્માસ્ત્ર ...!!!

શિયાળાનો પગરવ સંભળાય રહ્યો છે..હલકી હલકી ઠંડી પડવાની શરૂઆત થઈ ચુકી છે...શિયાળો બસ હવે બહુ દુર નથી..શિયાળો એટલે સ્વાસ્થ્યની ઋતુ...શિયાળો એટલે સ્વાસ્થ્યને સંઘરવાની ઋતુ.

કોઈને ચાલવાનું જોમ પૂરું પાડવા જઈએ તો સામો પ્રથમ પ્રશ્ન ફરજીયાત પૂછી જ કાઢશે કે ભાય ચાલવાથી શું ફાયદો બોલ જોય? આપણે શું છે કે બધામાં ફાયદો પહેલા જોવાના...સો પેશ-એ-ખિદમત હૈ કુછ મુનાફા-એ-વોક...! સૌથી મોટો અને જંગી ફાયદો એટલે કે તમે ઘરમાંથી બહાર નીકળો. ઘરથી ઓફીસ અને ઓફીસથી ઘરવાળાઓને તો રવિવારે સવારમાં આવતો તડકો પણ અજાયબી લાગતો હોય કેમકે ૯ વાગ્યામાં ઓફિસની ચાર દીવારીમાં ઘુસી ગયા હોય ને ભાય..! ચાલવાથી એક તો આ ઓફીસ-ઘરની ઘાણીમાં ફરતો બળદ જરા બહાર ભી કશુક દુનિયા જેવું છે એ જાણતો થાય. ઘરથી આગળના શોપિંગમાં જ ગાઠીયાની દુકાન ખુલી છે કે પછી ઘરની પાછળના રોડ પર જ એટીએમ છે આવી બાબતોની જાણકારી પણ ચલતે-ચલતે મળી શકે છે. હજુ આવા ફાયદામાં મનડું નાં માનતું હોય તો એક રાપ્ચિક વાત કહું. ચાલવાથી શરીરમાં કુદરતી રીતે એન્ડોરફીન નામનું એક રસાયણ પેદા થાય છે, આ રસાયણભાઈનું કામ જોરદાર છે. આ એન્ડોરફીન તમારા શરીરમાં પેદા થતા તણાવ કે સ્ટ્રેસને ઓછું કરવામાં બહુ હેલ્પફુલ થાય છે. મતલબ કે ઘરે પત્ની સાથે વડઝડ થઈ હોય કે ઓફિસમાં બોસ સાથે પણ જો નિયમિત ચાલવાના બંધાણી હશો તો આ બન્ને અને આવા બીજા ટેન્શનોની તાણ ઓછી અનુભવશો...એ લાઈફ ટાઈમ ગેરંટી...!

હજુ સંતોષ ના થયો હોય તો ચાલો લાગે હાથ થોડા ચાલવાના હજુ થોડા વધુ અને ઓથેન્ટિક ફાયદા જાણી જ લઈએ...! ચાલવાથી હીપ અને પગનું મુવમેન્ટ તેઝ થાય છે જેને લીધે વધારાની ચરબીથી મળે છે છુટકારો. વિવિધ સર્વેએ સાબિત કર્યું છે કે રોજ અને નિયમિત ચાલવાથી ડાયાબીટીસ પર કાબુ મેળવી શકાય છે. આપણે એમ વિચારીએ કે જમ્યા પછી ચાલવું નાં ગમે પણ હકીકત એ છે કે જમ્યા પછી ચાલવાથી લોહીનો પ્રવાહ એકદમ સુચારુ રીતે વહે છે એ જ રીતે રોજ ૩૦ મીનીટની નાનકડી વોક હૃદયને મજબુત બનાવે છે અને હાર્ટ રેટને નોર્મલ રાખે છે એટલું જ નહિ પણ તમારી યાદશક્તિને તેજ રાખવામાં પણ મદદ કરે છે. આજકાલ ઈમ્યુનીટીની તકલીફ બહુ છે તો રોજજે ચાલવાથી રોગપ્રતિકારક શકતી વધે છે ખાસ તો ચાલવાથી જોઈન્ટસ મજબુત થાય છે અને આગળ કહ્યું એમ ઢાંકણીઓ બદલવાના ખર્ચા બચે છે ભાય..! અને સૌથી બેસ્ટ અને આજના ફાસ્ટ યુગની તાતી જરૂરીયાત એ કે નિયમિત ચાલવાથી ઊંઘ એકદમ રાપ્ચિક આવે છે. વોક વેલ...સ્લીપ વેલ..!

ખાલી શિયાળો જ શુકામ? ચાહે ઉનાળો હોય કે ચોમાસું ચાલી તો ગમે ત્યારે શકાય... બારે માસ અને ત્રીસો દિવસ નિયમિતપણે કરવા જેવું જો કોઈ એક કામ હોય તો એ છે વોકિંગ...! હા એ ખરું કે શિયાળામાં સવારે કે સાંજે ચાલવાના થોડા એડેડ ફાયદાઓ છે એની નાં નહિ. જરૂરી નથી કે હવારના પોરમાં ચડ્ડો ઠઠાડીને કાનમાં ઈયરફોનના ભૂંગળા ભરાવીને ને ટાંટિયામાં જોગીંગ શુઝ ચડાવીને હાવ પડી ના જવાય ત્યાં સુધી દોડ્યા કરવું કે ચાલ્યા કરવું. ના...મુન્ના ના...! એટલું બધું જોર કરવાની કોઈ જરૂર નહિ...હા નિયમિત જો ત્રીસેક મિનીટ ચાલી શકાય તો ગોલ્ડમાં ફ્લેવર..! પણ એ પણ એકસાથે નહિ તો કટકેકટકે ચાલો ને, ક્યાં કોઈ દફા ૩૦૨ લગાડવાનું છે હે...? ઓન એ સીરીયસ નોટ કે ચાલવું જરૂરી છે...શરીરને પોસાય એટલું...શરીર ખમે (આઈ મીન સહન) એટલું... મનને ગમે એટલું. બસ એકવાર ચાલવું જ છે એવું નક્કી કરશો એટલે બાકીનું બધું તો આપમેળે ઉપરવાળો કર્યા જ કરવાનો..!

ઘણીવાર એકાદ આસનમાં ફાંદ નડતી હોય ઈટીસી ઈટીસી જેવી અડચણોમાં વોકિંગ એકમાત્ર એવી કસરત છે જે નિર્દોષ છે, આનંદદાયક છે અને બેસ્ટ તો એ છે કે આમાં ફાયદા જ ફાયદા છે – નો સાઈડ ઈફેક્ટસ! પરમકૃપાળુ પરમાત્મા એ આપણા શરીરની રચના જ એવી કરી છે કે સહેલાઈથી અને સલુકાઈથી આપણે ત્રીસેક મિનીટ તો ચાલી જ શકીએ અને મોસ્ટ ઈમ્પો એ છે કે જીમમાં જઈને વજન ઉતારો એ જ કામકાજ આ વોકિંગ કરવાથી પણ થાય ને એ પણ ફ્રીમાં. યસ, નિયમિત ચાલવાથી વજન ઘટે કે નહિ એ પછીની વાત છે પણ ચોક્કસપણે વજન વધતું તો અટકી જ જાય. નિયમિત ચાલનારાઓનું શરીર પ્રમાણમાં વધુ ચુસ્ત અને સુડોળ તો હોય જ. અમેરિકાવાળા સંશોધનો પશ્ચાત એ તારણ પર આવ્યા છે કે રોજનું અંદાજે અર્ધો કલાક કે પછી ૧૦૦૦ ડગલા ચાલવાથી ૨૦૦ કેલેરી બળીને ભસ્મીભૂત થઈ જાય છે. ફૂડી હોવ કે પછી સારી સારી વાનગી ઝાપટવાના શોખીન અને ખાસ તો એમાં કન્ટ્રોલ થઈ શકતો ના હોય તો નો પોબ્લેમ...એક કામ કરો ખાવ ભલે પણ વોકિંગની ટેવ પાડો...ઈટ વિલ હેલ્પ ટુ બર્ન યોર એક્સ્ટ્રા કેલેરી...!!!

જાપાનવાળા તો એ પણ શોધી લાવ્યા છે કે નિયમિત ચાલનારનું આયુષ્ય વધુ હોય છે, ઓકે આયુષ્ય – બાયુશ્ય તો ઉપરવાળાના હાથમાં છે પણ નરી આંખે દેખાતા ફાયદા ઘણા છે ને આપણે તો એની પૂછડી પકડીને જ વૈતરણી પાર કરવાની. થોડુક મેડીકલી માથામાં મારું તો ચાલવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ ફટાફટ થાય છે અને એનાથી સ્ફૂર્તિની સાથે સાથે લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ પણ જળવાય છે. લોહી ફટાફટ ફરશે એટલે સીધો ફાયદો દીવાના દિલને થવાનો -હાર્ટ એટેકનું જોખમ ઓછું રહેશે, દિલ-એ-નાદાન વધુ મજબુત થશે (બ્રેકપ વખતે ફાયદો થશે અલ્યાવ...!)...કેન્સરની સારવારમાં તો ડોકટરો ઓફિશિયલી ચાલવાને સારવારનો એક ભાગ જ ગણે છે એ જ રીતે વૈજ્ઞાનિકોનો દાવો છે કે રોજ નિયમિત ચાલવાથી યાદશક્તિ પણ વધે છે...આ અને આના સિવાયના મફત લાભોને લીધે થશે એ કે લાંબુ જીવાશે એટલે કે જાપ્લાવની આયુષ્યવાળી વાત આગળ કરી એનો તાળો અહી મળી ગયો – દાખલો પૂરો...! અને હજુ દાખલો અધુરો લાગતો હોય તો કાન ખોલ કે સુન લો કે બધા જ એક્યુંપ્રેશરના પોઈન્ટસ પગના તળિયે હોય છે એટલે ચાલો એમ એમ પોઈન્ટ પર પ્રેશર આવે ને ફિલગુડ ફેક્ટર કામ કરતું જાય તો એની પાછળ આ પોઈન્ટ્સનો પણ ફૂલ નહિ તો ફૂલની પાંદડી જેટલો ફાળો સમજવો... છે ને ચાલવાનું ચાલવું અને સારવારની સારવાર...સમજે કે ની ઠાકુર ?

ઓકે...ચાલવાના તો અગણિત ફાયદાઓ છે ને બધા અહી લખીને શુ કરવાનું કેમકે ચાલતા થાવ એટલે જે ફીલિંગ આવે એ આ શબ્દોથી નહિ સમજાય. એકલું ચાલવું કે કંપનીમાં એવું વર્ગીકરણ કર્યા વગર....પણ માંડો હેંડવા...! કોઈ 'બબીતાજી' સવાર સવારમાં વોકિંગ કરવા જતા હોય તો એના વાદે વાદે...પણ માંડો હેંડવા...! ઘરવાળીને સાથે લઈને કે પછી એકલા એકલા...પણ માંડો હેંડવા...! શિયાળો હોય કે ચોમાસું હોય કે હોય ઉનાળો...પણ માંડો હેંડવા...! રોડ, બગીચા કે ગલી નાં મળે તો છત કે પછી રૂમમાં કે પછી ફળિયામાં પણ ચાલી શકાય...સવાર નહી તો સાંજે અને સાંજે નહિ તો રાત્રે પણ વિચારવાનું કરો બંધ ને માંડો હેંડવા...!

- akurjt@gmail.com