નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

મને ફાગણનું એક ફૂલ આપો, કે લાલ મોરા
કેસૂડો કામણગારો જી લોલ
વનની વાટે તે વ્હાલા એક ફૂલ દીઠું લોલ,
એકલ કો કાળ, એક એકલડું મીઠું લોલ,
મેં તો દીઠું દીઠું ને મન મોહ્યું, કે લાલ મોરા,
કેસૂડો કામણગારો જી લોલ
ઉત્તરના વાયરાએ ઢંઢોળ્યાં વન લોલ,
જાગી વસંત, કેંક જાગ્યાં જીવન લોલ,
મેં તો સુખડાની સેજ તજી જોયું, કે લાલ મોરા,
કેસૂડો કામણગારો જી લોલ.

- સુન્દરમ

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

કામણગારો વૈભવ...

ફાગણ એ ફાગણ જ હોય છે..વસંત એને બહેકાવે છે..શિશિરની છટા પણ નિરાળી હોય છે..એની વિદાય થતાં જ ફૂલગુલાબી ફાગણનો પગરવ એક રોમાંચની માફક પ્રસરી જતો હોય છે આપણી આસપાસ..આપણે એ આલિંગનને ઉમળકાથી વધાવતા નથી. પ્લાસ્ટિકના ફૂલોમાં ચકલી માળો નાખે છે ત્યારે શહેરી દિવાલોને ખબર પડતી હોય છે કે બહાર વસંતનું આગમન થઇ ચૂક્યું છે...વસંત એ ફાગણ ચૈતરનું સંયુક્ત સાહસ છે..ધરતી ઉપર આજકાલ કેસૂડો ઓળઘોળ થઈ રહયો છે...

એક રમણીય લટારની ધારેધારે વહી જતી સીમ આપણા આંતરમનને અસીમ આનંદ આપી જતી હોય છે..સીમ સોળે કળાએ ખીલી ઉઠે ત્યારે એ વગડો બની જાય છે..કામલપુરની ફરતે બાવળ અને દેશી જાળાંની આછીપાતળી ભાત સાથે જોયેલી એની છટા ,અને મહીકાંઠાની ઘટાટોપ વનરાજી..આમ તો બે અંતિમ જ ગણી શકાય..પરંતું સીમનો સ્વભાવ બધે એકસરખો જ હોય છે..એ આપણા અંદરના કોલાહલને એક લય આપે છે...એનું બાહયરૂપ અલગઅલગ હોય પણ વગડાનો આંતરિક વૈભવ તો એકસરખો જ હોય છે..એ બનાસ હોય કે મહીસાગરની ભીનાશ..

આવા માહોલમાં અમસ્તા પણ લટાર મારવાની એક મજા છે.આજે એરડિંયા એટલે કે દિવેલાનું એક ખેતર એના અંતિમ પડાવમાં જોયું..પાક લેવાઇ ગયો હતો. આખું ખેતર જાંબુડિયા રંગની સાંઠીઓથી છલકાતું..લીલાશની એક મજેદાર વિરાસત ગુમાવી જાણે અસહાય લાગતું હતું...ખેતરોમાં પણ કેટકેટલું વૈવિધ્ય ભર્યું હોય છે...ઘઉંનાં ખેતરોમાં આજકાલ વિવિધતામાં એકતા જેવું છે.કેટલાંક પરિપકવ કણસલાં સાથે પાકટ માણસો જેવાં...કેટલાંક હજુપણ પોંક પાડી મજા કરાવે એવાં ,,તો કેટલાંક ખેતરોમાં વાઢ પણ પડી ગયેલા જોવા મળે છે...મને સુકાયેલા ઘઉંનાં ફોતરાંના ઢગલા યાદ આવી ગયા. અમારા વિસ્તારમાં એને 'સૂકેલ' કહે છે. કદાચ સૂકાયેલ શબ્દનો ખંડિત ટુકડો હશે આ શબ્દ ! શબ્દો પણ ધરતીમાંથી જ પેદા થતા હોય છે...

ફાગણ હોય અને મનગમતી નદીનો કાંઠો હોય એટલે તમે લયબધ્ધ થઇ જ જાઓ..એકલદોકલ દેખાતાં સિમળાનાં વૃક્ષો એકજમાનામાં અહીં બહુમતીમાં હતાં એ કોણ માનશે ? એનાં ફૂલોની અનોખી રંગછટાઓ છે.અદાઓ છે..ખાખરો એ આ ધરતીનો પ્રાણ છે. એના ઉપર બધું ન્યોછાવર છે. એ જયારે ફાગણને પી જાય છે ત્યારે એના રોમરોમમાં કેસૂડો ફેલાઇ જાય છે..'મને ફાગણનું ફૂલ એક આપો કે લાલ મોરા, કેસૂડો કામણગારો હો જી..' આવું સુન્દરમે કદાચ અહીં આવ્યા પછી જ લખ્યું હશે..ખાખરાને પલાશ પણ કહે

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

યુદ્ધ રોકી શકાશે ખરું?

તંત્રીસ્થાનેથી...

એક મત એવો પણ પ્રવર્તી રહ્યો છે કે અમેરિકા યુરોપિયન યુનિયનના આભાસી સમર્થનની અપેક્ષાએ યુક્રેનના રાષ્ટ્રપતિ જેલેન્સ્કીએ દેશને બદબાદીની ખીણમાં ફંગોળી દીધો છે. પાડોશી તાકાતવાળો છે, કદાવર છે, વળી કયારેક એની જ સાથે એના વિશાળ ભવનના એક ખૂણે રહેતા હતા - એ બધું ભૂલી જઈ હજારો માઈલ દૂર રહેતા દુનિયાના જમાદારના જોર કૂદવામાં કયું શાણપણ હતું ? જેલેન્સ્કીનું વર્તન જેટલું સેન્ટિમેન્ટલ છે એટલું પ્રેક્ટિકલ નથી. એમણે પોતાના 'પેરેન્ટ' રાષ્ટ્ર સાથે શરૂથી જ નકારાત્મક રવૈયો અપનાવી પુતિનને વધુ ને વધુ ઉશ્કેરવાનું કામ કર્યું છે. જેલેન્સ્કીના ઈમોશનલ અભિગમને કારણે આખું યુક્રેન યુદ્ધના મેદાનમાં ફેરવાઈ ગયું છે. જેની પાસે મદદની અપેક્ષા હતી એ તો શસ્ત્રો અને ડૉલર આપી વેગળા રહ્યા છે. હવે જેલેન્સ્કીને ભાન થયું છે કે જેના જોર પર કૂદંકૂદા કરતા રહ્યા તે અમેરિકા કે નાટોએ સેના તો મોકલી જ નહીં. યુક્રેનની મુઠ્ઠીભર સેના સામે રશિયાનું મોટું જંગી લશ્કર છે. અલબત્ત, છ-છ દિવસ લગી આમ દેશના નામે ઝઝૂમવું અને શહીદી વહોરવા તૈયાર થવું એ રાષ્ટ્રભક્તિની પરાકાષ્ઠા છે. પાકિસ્તાનની ખૂંખાર સેનાએ બાંગ્લાદેશના યુદ્ધ વખતે વેળાસર નીચી મૂંડીને શરણાગતિ સ્વીકારી લેવામાં શાણપણ જોયું હતું. પાકિસ્તાન પણ અમેરિકાનું બગલબચ્ચું જ બની ગયું હતું પરંતુ અમેરિકા એની વહારે ધાયું નહોતું. દુનિયામાં સૌથી સ્વાર્થી અને સ્વકેન્દ્રી રાજનીતિને અમેરિકા અનુસરે છે એની વારંવાર પ્રતીતિ થઈ છે. છેલ્લે અફઘાનિસ્તાનની ગરીબડી પ્રજાને એણે તાલિબાનના ભરોસે છોડી દીધી હતી. તે જેલેન્સ્કીએ વિચારવું જોઈતું હતું. દુનિયાનો દસ્તૂર છે : લાઠી ઉસકી ભેંસ. બળિયાના ભે બાગ! રશિયા કે ચીન વિરુદ્ધ જયારે એમના પડખે જ આવેલા દેશો દૂર અમેરિકાના ઈશારે ઘુંકારિયાં કરે છે ત્યારે મરો તો એમનો પોતાનો જ થાય છે. અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ તો વ્હાઈટ હાઉસમાં બેઠાં બેઠાં નિવેદનો ઝિંકશે. રશિયાને અલગ-થલગ પાડી દઈ એની દુર્દશા કરી નાખવાની વાતો કરશે. યુક્રેનના રાષ્ટ્રપતિને સારી રજૂઆત કરતાં આવડે છે. એટલે એમની તકરીર સાંભળીને કોઈ સાંસદ કે પત્રકાર આંસુ પણ ખેરવશે. પરંતુ એથી ગ્રાઉન્ડ ઝીરો પર શહીદ થનારા યુક્રેની સૈનિક કે નાગરિકને શો ફાયદો ? તો કહેશે : આઝાદીની લડાઈમાં એ બલિદાન આપીને અમર થઈ ગયા ! ભારત પાસે યુક્રન મૂર્ખાઈભરી અપેક્ષા રાખે છે. એ રશિયાની વિરુદ્ધ ખુલ્લું કેવી રીતે પડે ? એને જયારે ચીન કે પાકિસ્તાન સામે ઝીંક લેવી પડી છે ત્યારે રશિયાએ વફાદારીપૂર્વક સાથ નિભાવેલો છે તે કેવી રીતે ભૂલી શકે ? વાત સાચી છે કે યુક્રેન પર રશિયાનું આક્રમણ એ ગીરના નેસમાં રહેતી ભેંસ ઉપર ઠાલામથ્થા સિંહના હુમલા જેવું છે. પરંતુ સિંહ એ સિંહ છે અને એને અનુકૂળ નહિં થાય તો આજે નહીં તો કાલે એ મારણ કરીને જ જંપશે. વિશ્વ બે મહાશક્તિઓ વચ્ચે વહેંચાઈ ગયું હતું ત્યારે અમેરિકાએ ચાલાકીપૂર્વક સોવિયેત સંઘના ટુકડા કરી દઈ એને નામોશીભરી સ્થિતિમાં ધકેલી દીધું હતું. પરંતુ પુતિને એ જ રશિયાને ફરી બેઠું કરી દીધું છે. યુક્રેનને સલામત રહેવું હશે તો એ રશિયાને અનુકૂળ થઈને જ રહી શકશે. જેલેન્સ્કી પણ સમજી તો શકે છે કે યુરોપિયન યુનિયન સાથે ભળી જવાથી કે નાટો સાથે જોડાવાની તૈયૌરી દેખાડવાથી કોઈ દેશ એના સૈનિકો મોકલવાનું નથી. છતાં એ પુતિનને શેતાન સાથે સરખાવી વધુ ને વધુ ઉશ્કેરી દેશનો વિનાશ જ નોતરી રહ્યા છે.

આપણે 'હર હર મહાદેવ' નો નાદ પોકારનીએ છીએ એ જ બતાવે છે કે હર-એક વ્યક્તિ મહાદેવ છે!

જીવને શિવ તો આપ ઈચ્છાએ થયા
રચી પ્રપંચ ચૌદલોક કીધા;
ભણે નરસૈયો એ 'તે જતું', તે જ તું'
એને સમર્યાથી કેં સંત સીધ્યા .... જાગીને.....
- નરસિંહ મહેતા

●●●

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

મહાશિવરાત્રી... દેવાધિદેવ મહાદેવનો શિવોત્સવ - શ્રદ્ધા - ભક્તિ ભાવ અને હર્ષોલ્લાસથી સૌએ મનાવ્યો.

પર્વ - ઉત્સવ - તેયાર મૂક સંદેશ પાઠવે છે. ઉત્સવ એટલે 'ઉદ્ + સૂ' ધાતુ પરથી બનેલો શબ્દ - 'જે ઉર્ધ્વ જન્મ કરાવે તે.' 'જન્મના જાયતે શુદ્રો સંસ્કારેઃ દ્વિજ ઉચ્યતે.' - ઉત્સવોની ઉજવણી માત્ર કર્મકાંડ બની રહે તો એ પ્રાકૃતિક ગણાય છે એમાં સમય, શક્તિને સંપત્તિનો વ્યય છે, પરંતુ પર્વો - ઉત્સવો પાછળ રહેલા મર્મ-રહસ્યને ભાવનાત્મક દૃષ્ટિએ ઊજવીએ એમાં જ ખરું શ્રેષ્ઠત્વ છુપાયેલું છે. આપણા સાંસ્કૃતિક ઉત્સવોની ઊજવણી મનુષ્યને દ્વિજત્વ બક્ષે છે. આ દૃષ્ટિએ મહાશિવરાત્રીના મર્મ - રહસ્યને પિછાણીએ...

'શિવો ભૂત્વા શિવં યજેત્' - શિવ-દર્શન આપણને શિવ બનવાની પ્રેરણા આપે છે. આપણા આદિકવિ ભક્ત નરસિંહ મહેતાએ 'જાગીને જોઉં તો....' ભક્તિ પદમાં જાતને જાગ્રત કરવાની વાત સુપરે રજૂ કરી છે. જીવ અને શિવનું એકત્વ - અદ્વૈતનો મહિમા ગાયો છે. જીવ અને શિવ એક જ છે. શિવ (પરમાત્મા)ની ઈચ્છાથી જ શિવે આ જીવ-જગતમાં પોતાનો વિસ્તાર કર્યો. આ સમગ્ર સૃષ્ટિ પરમાત્માનો પ્રપંચ છે, લીલા છે. આ વાત કવિ નરસિંહ 'ઘાટ ઘડિયા પછી નામ -રૂપ જુજવાં.... અંતે તો હેમનું હેમ...' - આવાં લોકભોગ્ય ઉદાહરણથી સમજાવે છે, સાથે સાથે પોતીકા અનુભવ - દર્શનને 'તે જ તું' કહીને આપણને પેલા ઉપનિષદ સૂત્ર 'તત્વમ્ અસિ'ની યાદ અપાવે છે.

આજ વાત કવિ અખાએ આ રીતે વર્ણવી છે; 'જો તું તો જીવ તો કર્યા હરિ, જો તું શિવ તો વસ્તુ ખરી.' અર્થાત્ - જીવ - શિવની ભેદબુદ્ધિ છૂટે પછી તું શુદ્ધાત્મા. 'હું જીવ છું.' આ જ્ઞાન તો પ્રત્યેક જીવ માત્રને છે જ પરંતુ 'હું જ શિવ છું' એની અનુભૂતિ થાય તો જ આપણે શુદ્ધાત્મા... શિવોહમ્.... શિવોહમ્....

શિવજી તો આદિયોગી અજન્મા ભભૂતિ ચોળેલ જટાળા જોગી...!! શિવજી એક પ્રેમી છે એટલો તો શિવ જેવો પતિ પ્રાપ્ત કરવા કુંવારિકાઓ વ્રત આદરે છે. ધ્યાનમગ્ન શિવજીની તપસ્યા અદ્વિતીય... ધ્યાનસ્થ શિવજી કોઈનું કાંઈ ન સાંભળે પણ પરમમિત્ર નંદીનું સાંભળે એટલે તો શિવભક્તો પોતાની ઈચ્છા નંદીના કાનમાં કહે છે. દેવાધિદેવને 'ભોળા તું' કહીને બોલાવી શકાય એવો પોતીકો દેવ છે ભોળાનાથ!

શિવશંકર એટલે વિનાશના દેવ... કલાના દેવ... પ્રેમનાં દેવ.... મહાદેવ....!! અર્ધનારેશ્વર... જગતપિતા બની હળાહળ ઝેર પી જાણે - ને - જગદંબા બની સંતાનોને રક્ષે પણ ખરાં!

દોસ્તો, શિવોપાસક સ્વયં મોટો જ છે, કારણ કે તેના સંકલ્પો જ શિવ છે. તે કોઈનું ભૂરું કરતો નથી ને બૂરું ઈચ્છતો પણ નથી. શિવ સંકલ્પો ધરાવનારું મન મોટું ગણાય. અને 'જેનું મન મોટું તે માણસ મોટો.' હંમેશા મહામના લોકો જ જગતનું કલ્યાણ કરી શકે છે. બીજાનું કલ્યાણ વાંચ્છનાર શિવ સ્વરુપ જ છે. સાચો શિવભક્ત તો કોઈના આત્માને ઠેસ ન પહોંચે એ રીતે માનવતાના શિખરે દોરી જાય છે. પાપમાર્ગે પ્રણાય કરનારા શિવત્વને ક્યાંથી પામી શકે ?!

આજની વરવી વાસ્તવિકતા તો એ છે કે આજે મનોરોગીઓ વધતા જાય છે. એકસમયે તો ખોટું કરવાની શરમ આવતી... ધીરે ધીરે ખોટું કામ કરતા પકડાઈ જવાની શરમ લાગતી પરંતુ હવે તો ઉઘાડેછોડ ખોટું કરવાનો કોઈ છોછ જ નથી. ખોલું બોલવું - ખોટું કરવું - એ ગૌરવ ગણાવા લાગ્યુ છે. આજે આપણી આંખ સામે દર્દને પંપાળતો ને વિઝિટ પાછળ દોડતો દાતર, કેસ પતાવામાં નહીં લંબાવ્યા કરતા વકીલો, વર્ગખંડમાં કર્તવ્યચ્યૂત રહી ટ્યુશનને મહત્ત્વ આપનારો શિક્ષક, યેનકેન પ્રકારે છેતરી વધુ નફો રળતો વેપારી, ભય, લાલચ કે ખોટા પ્રલોભનોની વાક્ચાતુરી દાખવી સત્તા ટકાવનારા નેતાઓ કે ભોળા ભક્તોને ભોળવી ઐયાશી ભોગવતા ધર્માચાર્યો, સાધુ-બાવાઓ તો અશિવ - અમંગળના ઉપાસકો જ છે.

માત્ર પૂજા - અર્ચના - કે વ્રતાદિ કર્મકાંડ આદરી શિવરાત્રી મનાવવી અધૂરી જ ગણાય. સાચા શિવોપાસક તો ભોળાનાથ જેવા ભોળા, સ્વભાવે સરળ ઉદાત્ત, નિષ્કપટ, નિર્દોષ ને માનવીય સંવેદનાઓથી ધબકતા હોય.... એ તો સર્વ ક્ષેત્રે માંગલ્ય નિર્માણ, કરે. શિવમાંથી છૂટો પડેલો જીવ પુનઃ શિવમાં જ ભળવાનો છે. દરેક જીવમાં શિવ છે ને દરેક જીવ એક શિવ છે. આપણે 'હર હર મહાદેવ' નો નાદ પોકારનીએ છીએ એ જ બતાવે છે કે હર-એક વ્યક્તિ મહાદેવ છે ! આપણે સાચા શિવોપાસક બની માંગલ્ય નિર્માણ કરીએ. સાચી શિવરાત્રી મનાવી એમ ત્યારે જ કહેવાય જયારે બધાં જ ક્ષેત્રોમાં માંગલ્ય પ્રગટે.... સર્વનું કલ્યાણ વાંચ્છીએ...!!!

સ્પર્શમણિ :
ઘરના સભ્યોનો સ્નેહ, ડોકટરની દવા કરતાં વધુ 'લાભદાયી' હોય છે!

.....

જેનું વાતે વાતે છટકે છે, એ છેલ્લે એકલું જ ભટકે છે...

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

દિન મહિમા

● એલઝાન્ડર ગ્રેહામ બેલની જન્મજયંતિ - ટેલિફોનની શોધ કરનાર મહાન વ્યક્તિ.

આજનું

ઔષધ

● પાણીમાં ફુદીનાના થોડા પાંદડા ઉકાળી અને જમ્યા પછી એક ગ્લાસ પીવાથી એસિડિટીમાં રાહત થાય છે.

ખડખડાટ

● પત્ની : ક્યાં છો?
પતિ : સ્કૂટર પરથી પડી ગયો છું એક્સિડન્ટ થઈ ગયું છે. હોસ્પિટલમાં જઈ રહ્યો છું.
પત્ની : ધ્યાન રાખજો ટિફિન આડુ ના થઈ જાય નહીં તો દાળ ઢોળાઈ જાશે.

આજનો

વોટ્સએપ

● ભાગ્યમાં હશે તો કોઈ લૂંટી નહીં શકે અને ભાગ્ય વગરનું કોઈ ભોગવી નહિ શકે.

વસંતોત્સવ

સ-રસ
મમતા બુચ

હજી તો માર્ચ મહિનાની શરૂઆતના દિવસો હતા તો પણ બેંકના કર્મચારીઓમાં જાણે કે એક નવપલ્લવિતા આવી ગઈ હતી. માર્ચ મહિનામાં આમે ય બેંકોમાં જાણે સમૂહલગ્ન ઊજવાવાનાં હોય એવી દોડ-ધામ મચી જતી હોય છે! નાણાંકીય વ્યવહારો એ વખતે સફાળા જાગી જતા હોય છે અને બેંકો નાણાંકીય વર્ષ સાથે તાલ-મેલ મેળવવા એડી-ચોટીનું જોર લગાવતી હોય છે!

એવી જ એક બપોરે શહેરની મધ્યમાં આવેલી એક ખ્યાતનામ બેંકનો આસિસ્ટન્ટ જનરલ મેનેજર જલ્પન જરીવાલા પોતાની ચેમ્બરમાં બેસીને બેંકના વ્યવહારો તપાસી રહ્યો હતો. એની ચેમ્બરની બહાર લાગેલા 'આસિસ્ટન્ટ જનરલ મેનેજરલ્ના બોર્ડ ઉપરથી જો કોઈ એમ માનીને પ્રવેશે કે એની મુલાકાત એક પ્રૌઢ દેખાતા, ભારી ભરખમ વ્યક્તિત્વ ધરાવતા, ચશ્મા ચડાવેલા વ્યક્તિ સાથે થવાની છે તો એ બારણું ખોલતાં જ ઊંધા મોંએ પછાડાય!

જલ્પન જરીવાલા એક આકર્ષક અને મધુર વ્યક્તિત્વ ધરાવતો હેન્ડસમ યુવાન હતો. એની અસાધારણ બુધ્ધિપ્રતિભાએ એને આ પોસ્ટ મેળવી આપી હતી અને એ એને પૂરેપૂરો ન્યાય આપી રહ્યો હતો. બેંકની ખ્યાતિ વધે અને કર્મચારીઓના ગ્રાહકો સાથેના સંબધોમાં સંવાદિતા સચવાય એના માટે એ પૂરો પ્રયત્નશીલ રહેતો.

પણ ખાટલે મોટી ખોટ એ હતી કે એ એના કર્મચારીઓને ''કર્મચારી'' જ ગણતો. આ વાત ખાસ કરીને બેંકમાં કામ કરી રહેલી માલતી, કેતકી અને જૂહીને બહુ નડતી! માત્ર બેંકમાં જ નહીં, પણ એટલા આખા વિસ્તારમાં ''મોસ્ટ એલીજીબલ બેચલર'' કહી શકાય એવા જલ્પનની પ્રેમાગ્નિમાં હોમાવા રૂપાળાં પતંગિયાઓ સામેથી આવતાં હતાં પણ જલ્પન જેનું નામ! એને તો એ ભલો ને એનું કામ ભલું! દરેક કર્મચારી સાથે એનો વ્યવહાર ઉષ્માપૂર્ણ રહેતો પણ યુવતીઓને એ વધુ પડતો ''સઙ્ગન'' લાગતો તો પુરુષ કર્મચારીઓને એની છૂપી ઈર્ષ્યા થતી! બધાંની વાતચીત અને હસી-મજાકનો ફેવરિટ ટોપીક જલ્પન જરીવાલા અને એની ''નખશીખ સઙ્ગનતા'' રહેતો! અને આ બધી ''બાહ્ય ગતિવિધિઓ''થી અજાણ જલ્પન જરીવાલા એની ચેમ્બરમાં બેંકની પ્રગતિ માટે પ્રયત્નશીલ રહેતો!

માર્ચ મહિનાની આ બપોરે પણ જલ્પન એની ફાઈલોમાં માથું નાખીને ગૂંથાઈ ગયો હતો ત્યાં જ એની ચેમ્બરનું બારણું ખૂલ્યું અને એક મધુર સ્વર સંભળાયો, ''મે આઈ કમ ઈન, સર?'' જલ્પનને એના કાન પર વિશ્વાસ ન બેઠો. હજી તો ઊનાળો પૂરો આવ્યો નહોતો ત્યાં કોયલના ટહુકાર ચાલુ થઈ ગયા? એણે ફાઈલમાંથી માથું ઊંચું કરીને જોયું. ઊનાળો પોતાની સાથે ચોમાસાંને પણ લાવ્યો હતો. ચેમ્બરના અધખુલ્લા બારણામાં મોરપીંછ રંગની સાડીમાં મોર પોતાની પૂર્ણ કળાએ ખીલ્યો હોય એવું અનુપમ સૌંદર્ય ઊભું હતું. સમગ્ર વિશ્વમાં કોઈની તાકાત હતી કે એને પ્રવેશવાની ના પાડી શકે! જલ્પન જોતો જ રહી ગયો.

મોર ફરી ટહૂક્યો, ''આપ બીઝી હોવ તો પછી આવું?'' જલ્પન મોહનિદ્રામાથી જાગ્યો, ''હેં? ના, ના, કઈં બીઝી નહીં. આવો ને પ્લીઝ...''. સૌદર્યસામ્રાજ્ઞી અંદર આવી. જલ્પન હજી પણ ''ઘેન''માંથી બહાર નહોતો આવ્યો.

કળાયેલ મોરે ડોકને વળાંક આપીને પૂછ્યું, ''સર, હું આ ચેરમાં બેસી શકું?'' જલ્પનને ત્યારે ખ્યાલ આવ્યો કે એણે હજી સુધી બેસવા માટે કહેવાનો વિવેક પણ નહોતો કર્યો. એને કહેવાનું તો મન થઈ આવ્યું કે તમે તો મનમાં પ્રવેશી ગયાં છો અને હૃદયસિંહાસન પર બેસી પણ ગયાં છો પણ એણે મહામુશ્કેલીથી સ્વસ્થતા જાળવીને કહ્યું, ''બેસો ને ....કહો, હું આપની શું મદદ કરી શકું?'' જવાબ આવ્યો, ''સર, મારું નામ વનશ્રી વચ્છરાજાની છે. હું નજીકની એક ગવર્નમેંટ ઓફિસમાં જોબ કરું છું. મારે ટેક્સ સેવિંગ માટે બેંકમાં ક્યા ક્યા વિકલ્પો છે તે જાણવું છે. આમ તો અત્યારે આપની બેંકમાં રિસેસ ટાઈમ ચાલે છે પણ મને જાણવા મળ્યું કે આપ રિસેસ લેતા નથી. પાછું હું પણ ઓફિસમાંથી થોડો સમય રજા લઈને આવી છું. એટલે આપને ડિસ્ટર્બ કર્યા.''

જલ્પનના હોઠ સુધી વાક્ય આવી ગયું, ''અત્યાર સુધી કેમ ડિસ્ટર્બ નહોતો કર્યો?'' પણ એણે સસ્મિત જવાબ આપ્યો, ''અરે ના, ના...એમાં ડિસ્ટર્બ શું? બોલો, શું જાણવું છે તમારે?'' એ પછી વનશ્રી પૂછતી ગઈ અને જલ્પન જવાબ આપતો ગયો. પણ વીસ મિનિટની વાતચીતના અંતે જલ્પને વનશ્રીને ફરી આવવું પડશે એ માટેનાં અનેક કારણો આપ્યાં!

બે દિવસ પછી વનશ્રી ફરી આવી. એ બે દિવસમાં જલ્પને જેટલી વાર ચેમ્બરનું બારણું ખૂલે એટલી વાર વનશ્રીનું વદન દેખાઈ જાય એની સેંકડો વાર પ્રતિક્ષા કરી! આ વખતે વનશ્રી પણ સહજતાથી વર્તતી હતી. વાતચીત વધુ લાંબી ચાલી.

પછી તો મુલાકાતોનો સિલસિલો જલ્પનની ચેમ્બરથી નીકળીને નજીકના પાર્કમાથી પસાર થઈને રેસ્ટોરન્ટ સુધી લંબાતો ચાલ્યો. બેંકના કર્મચારીઓ ''કઈંક રંધાઈ રહ્યું છે'' એવા ભાવથી મૂછમાં હસતા રહ્યા. જલ્પન વનશ્રીનું ફેમિલી બેકગ્રાઉંડ એના મોંઢેથી જ મેળવતો રહ્યો. વનશ્રી સીધા-સાદા સંસ્કારી પરિવારમાંથી આવતી હતી. સ્વભાવે સહજ અને રમતિયાળ વનશ્રી જલ્પનને ગમી ગઈ હતી. જલ્પનના દિવસ-રાત હવે વનશ્રીના નામના જપ સાથે શરૂ અને પૂરા થતાં હતાં.

આમ ને આમ એક મહિનો વીતી ગયો. આજે એકત્રીસમી માર્ચ આવી પહોંચી હતી. બધા હિસાબો અને તાળો મેળવતાં રાતના બાર વાગ્યા હતા તો ય બેંક ચાલુ રહી હતી. આખરે ઘીના ઠામમાં ઘી પડ્યું. બધાં થાક્યાં હતાં પણ કામ પત્યાનો આનંદ પણ હતો. કોઈકે સૂચન કર્યું, ''કલ પાર્ટી હો જાય...!

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

વા ની આયુર્વેદિક ચિકિત્સા

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આપણે ત્યાં આર્થરાઈટીસ એટલેકે વા બહુ પ્રચલિત છે. ૪૦ વર્ષથી ઉપરના વ્યક્તિઓમાં આ ખાસ કરીને વધુ જોવા મળે છે. એવું કહેવાય છે કે વા ક્યારેય ના મટે. પણ આ કહેવત સદંતર ખોટી છે. આજે થોડું વિગતે જાણીએ.

આર્થરાઈટીસ એટલે કે વાના ઘણાબધા પ્રકારોમાં સૌથી વધુ કોમન અને તકલીફકારક એટલે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ. આયુર્વેદમાં આ રોગને આમવાત સાથે સરખાવી શકાય. આજે આપણે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસના જાણવા લાયક પાસાઓ પર નજર કરીએ. રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસનું કારણઃ

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ એ આપણી ઈમ્યુનિટીને કારણે થાય છે. આપણી ઈમ્યુનિટી શક્તિ આમ તો આપણને બેક્ટેરીયા વાઈરસ જેવા ઈન્ફેક્શન સામે રક્ષણ આપે છે, પણ અમુક સમયે એવું પણ બને છે કે આપણી ઈમ્યુનિટી વિવેકબુધ્ધી ભૂલીને આપણા શરીરના કોષોને જ દુશ્મન માની બેસે છે અને તેના પર હુમલો કરે છે. આવી પરિસ્થિતિને ઑટો ઈમ્યુનિટી કહે છે. રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ આવી જ ઑટો ઈમ્યુનિટીને કારણે થતો રોગ છે. અહિં આપણી ઈમ્યુનિટીનાં કોષો આપણા શરીરના સાંધાઓ પર હુમલો કરે છે અથવા તો જમા થઈ જાય છે. જો આયુર્વેદ પ્રમાણે જોઈએ તો આમવાત થવાનું મૂળ કારણ આપણી પાચનતંત્રની (જઠરાગ્નિની) નબળાઈ છે. ખોરાકનું સરખું પાચન ન થવાથી તે 'આમલ્ર માં (અર્ધપક્વ એવો ચીકણો રસ) રૂપાંતર પામે છે. આ આમ આપણા શરીરમાંના એક દોષ એવા વાયુ સાથે મળીને આપણા સાંધાઓમાં સંચીત થઈને આમવાતને ઉત્પન્ન કરે છે.

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસના લક્ષણોઃ

- એક કે વધુ સાંધાઓ જકડાઈ જવા (સવારના સમયે વધુ જકડાઈ જાય)
- સાંધાઓમાં ખૂબ પીડા થવી
- સાંધાઓમાં લાલાશ દેખાય, ક્યાંક ગાંઠો પણ થાય
- તાવ આવે, નબળાઈ લાગે
- વખત જતા રોગ વકરે તો સાંધાઓથી હાથ પગ કે આંગળાઓ વળી જાય અને અસહ્ય પીડા થાય

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસનું નિદાનઃ ઉપરોક્ત લક્ષણો ઉપરાંત અમુક પ્રકારના લેબોરેટરી રીપોર્ટ જેવાકે ઈ.એસ.આર. ટેસ્ટ અને એંટી સી.સી.પી ટેસ્ટના રીડીંગ વધુ આવે એટલે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસની પુષ્ટી થાય. આ ઉપરાંત આર.એ.ફેક્ટર (રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ ફેક્ટર) ટેસ્ટ પણ આ રોગની પુષ્ટીમાં સહાયક થઈ શકે.

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસની ચિકિત્સાઃ

એલોપેથીક સાઈન્સમાં રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસને જડમૂળથી નાબૂદ કરી શકે તેવા ઔષધો હજુ શોધાયા નથી. અમુક દવાઓ કે જે ડી.એમ.એ.આર.ડી. ગ્રૂપ તરીકે ઓળખાય છે (ડીસીઝ મોડીફાઈંગ એન્ટી રૂમેટીક ડ્રગ), જેમકે મીથોટ્રેક્સેટ, હાઈડ્રોક્સીક્લોરોક્વીન, લેફ્યુનોમાઈડ આદિ... તેમજ પ્રેડનીસોલોન જેવી સ્ટીરોઈડ વડે રોગ પર કાબૂ મેળવી શકાય તેમજ પીડા ઓછી કરી શકાય. આમા ખાટલે મોટી ખોડ એ છે કે આ દવાઓ ટેમ્પરરી રાહત આપે છે અને બીજું કે આ દવાઓ લાંબા ગાળે સાઈડ ઈફેક્ટ પણ કરે છે. આયુર્વેદમાં આમવાતની વિસ્તૃત ચિકિત્સા બતાવેલ છે. આમવાત માટે આહાર-વિહારની સલાહો તેમજ અનેક અસરકાર ઔષધો તેમજ ઔષધયોગોનું વર્ણન છે. આયુર્વેદ મૂજબ જોઈએ તો આમવાતમાં ખટાશ તેમજ પચવામાં ભારે પડે તેવો ખોરાક ત્યાગવો જોઈએ, પ્રમાણમાં હળવો તેમ્જ ઓછો ખોરાક લેવો જોઈએ તેમજ ઠંડીથી બચવું જોઈએ.

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

જીવનમાં હળવા ફૂલ રહેવાનો નુસખો

નખરાળી જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

એક ભાઈનું બ્લડ પ્રેશર વારે વારે વધી જતું હતું. એનાથી પછી એમને ગભરામણ થતી, ક્યારેક અચાનક જ છાતીમાં દુખાવો પણ ઉપડી આવતો. એ ભાઈને થયું કે નક્કી એમના હૃદયની નળીઓ બ્લૉક થઈ ગઈ છે અને એને લીધે જ એમને આ તકલીફ થઈ રહી છે. કોઈક સારા ડોકટરને બતાવી લેવાની એમની ઈચ્છા થતી હતી પણ સમય નહોતો બચતો.

હવે બન્યું એવું કે એક લગ્નસમારોહમાં એમની મુલાકાત એક ડૉકટર સાથે થઈ ગઈ. એ ડૉકટર કોઈ વાતે કહી રહ્યા હતા કે દિલની સંભાળ રાખવી હોય તો પહેલાં તમારા ટેબલની સંભાળ રાખતા શીખો. એના ઉપર પડેલી કામની હોય એ ફાઈલનો નિવેડો લાવી દો અને નક્કામી હોય એને ફેંકી દો. તમારા કામ કરવાની જગ્યાએ ટેબલ જેટલું ચોખ્ખું હશે એટલો જ ફાયદો તમારા દિલને થશે. આ વાતને લગભગ ત્રણ મહિના બાદ એ ભાઈ સમય લઈને એ ડોકટરને મળવા ગયા. એમણે પોતાના વિશે માહિતી આપતા કહ્યું કે, ડૉકટર થોડા દિવસો પહેલા હું ખૂબ તણાવમાં જીવી રહ્યો હતો. મારે મારા હૃદયની તપાસ કરાવવી હતી પણ હવે હું ઠીક છું.

ડોકટરને કંઈ સમજાયું નહીં. એમણે ''કહેના ક્યા ચાહતે હો'' એવું આંખો વડે જ પૂછ્યું એટલે પેલા ભાઈ એ જે કહ્યું એ આપણે સૌએ જાણવા જેવું છે. એમણે કહ્યું કે, તમે સલાહ આપતા કહ્યું હતું કે તમારે તબિયત સાચવવી હોય તો પહેલાં તમારું ટેબલ ચોખ્ખું રાખતા શીખો. એ વખતે પહેલાં તો મ