## સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

*વાનગીનું વાસી ભોજન આપણી ઉજવણી છે,*
*એનાથી સ્વાગત એ મહેમાનની પ્રવજણી છે.*
*બજવણી છે નોટીસની ચેરીરોગના બારણે -*
*શિક્ષિત સમાજ માટે તો દાંભીક લજવણી છે.*

હાઈકુ

*આરોગ્ય માટે*
*સ્વચ્છ તાજો આહાર*
*છે સુરક્ષિત*

### ચિંતન

**અનુગન્તું સતાં, વર્ત્મ, કૃત્સ્નં યદિ ન શક્યતે ।**
**સ્વલ્પમપ્યનું ગન્તવ્યં માર્ગ સ્યો નાવસીદતિ ॥**

ઉપરોક્ત શ્લોક સંસ્કૃત સુભાષિત પદાવલીમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

સત્ પુરુષો, સજ્જન લોકો, સંત મહાત્માઓ જે માર્ગે પ્રયાસ કરે, જે માર્ગે ચાલતા હોય, જે ધર્મને જે રીતે અનુસરતા હોય તે માર્ગે થોડું પણ અચારણ - અનુસરણ થાય તો જરૂર અનુસરવું જોઈએ. કારણ કે તેમ ચાલવામાં જરા પણ નુકશાન તો થતું જ નથી.

સંત-મહાત્માઓ જે ધર્મબોધ કરીને જાતે પણ ધર્મનું જે રીતે અનુસરણ કરે છે તે ઉમદા છે. જીવનમાં નીતિ-નિષ્ઠા, સત્ય-સિદ્ધાંત ખૂબ મહત્ત્વનું છે. વહેવાર અને સંસારમાં એનક લાલચ-પ્રલોભન, આકર્ષણ આવતાં જ રહે છે. આ જીવનના સરળ માર્ગની આજુબાજુ આવતી ઊંડી ખીણ જેવા છે. જો ધ્યાન રાખીને, સાચવીને ચાલવામાં ન આવે તો જેમ ઊંડી ખીણમાં પડી જવાય તેમ જીવનમાં પણ પ્રલોભન રુપી ઊંડી ખીણ વિનાશના માર્ગે લઈ જાય છે.

સંતોએ, સજ્જનોએ ચીંધેલા માર્ગે ચાલવાના પ્રયત્ન માત્રથી વિનાશમાંથી બચી જવાય છે અને રક્ષણ થાય છે.

### સુવિચાર

- જે માણસ વિષય પરિસ્થિતિને પણ પોતાની ઈચ્છા મુજબ વાળી શકે છે તે ઓછો દુ:ખી થાય છે - **સંત રોબિન**
- જેટલું જ્ઞાન વિશાળ, જેટલું જ્ઞાનનું પરાવર્તન વધારે, જ્ઞાન પર ચિંતન વધારે એટલું જ એ જ્ઞાનનું ફળ ધર્મકથા મઈઠું અને સ્વાદિષ્ટ - **રાજયયશસૂરિશ્વરજી**
- અસત્ય ત્યાં જ સાંભળવા પડે જયાં રાગ-દ્વેષ છે - **જનકલ્યાણ**
- દાળમાં મીઠું ઓછું છે તેની ખબર પડી જાય છે ત્યાં સુધી તો ઠીક છે. પણ પછી મીઠું ઓછું નાખનારને તમે ખબર પાડી દો છો કે તે બરાબર નથી - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- દુ:ખની ઉત્તમ વ્યાખ્યા એ કરી શકાય કે તે આપણી પ્રતિભા અને આપણી અપેક્ષા વચ્ચેનો તફાવત છે - **એડવર્ડ બોનો**
- પ્રતિબદ્ધતા કર્મ તરફ દોરે છે, કર્મ સ્વપ્ન ને નજીક લાવે છે - **માર્શિયા વીડર**
- આજનું ઔષધ : બે કલાક પચાસ ગ્રામ મેથીના દાણા પલાળી તેની પેસ્ટ બનાવી સોજા ઉપર અથવા કમરના નીચેના ભાગ પર લગાડવાથી દુ:ખાવો તથા સાઈટીકામાં રાહત થાય છે. (સંકલન : દીપક વી. આશરા)

### બોધકથા

ભગવાન બુદ્ધને એક મુમુક્ષુએ પ્રશ્ન કર્યો. 'મને આ જગતનો ખેલ સમજાતો નથી. આપ કહો છો કે બધાને મોક્ષ મળી શકે. જો મોક્ષ સૌ કોઈને મળતો હોય તો કેમ કોઈને પ્રાપ્ત થતો નથી ?' ભગવાને કહ્યું, 'તમે એક કામ કરો. આ નગરમાં જાવ અને તપાસ કરો કે કોની શી-શી ચાહના છે ? દરેક વ્યક્તિ શું મેળવવા મથે છે ?' મુમુક્ષુ રાજા પાસે ગયો, રાજાએ કહ્યું, 'બસ, હું તો રાત-દિવસ એક જ ઈચ્છા રાખું છું અને તે દુશ્મનનો પરાજય, મારા રાજયનો વધુ ને વધુ વિસ્તાર કરવો એ જ મારું મુખ્ય ધ્યેય છે. એને માટે હું મારો પ્રાણ આપવા પણ તૈયાર છું.' મુમુક્ષુ નગરશેઠને મળ્યો. શેઠે કહ્યું, 'મારી ચિંતા એ છે કે આટલું બધું ધન કઈ રીતે સાચવવું ?? આમાં ને આમાં મને અનિંદ્રાનો રોગ લાગું પડ્યો છે.' કોઈ યુવાનને પૂછ્યું તો યુવાને કહ્યું, 'જીવનને હેતુથી બાંધવું જોઈએ નહિ. જીવન તો વહેતા ઝરણાં જેવું છે. ગાતા પંખી જેવું છે, મોજ મજા ઉડાવો. બસ, આ જ આપણું જીવન છે.' મુમુક્ષુએ સાધુ-સંતને પૂછ્યું, સાધુએ કહ્યું, 'મારે વિશાળ મંદિર બંધાવવું છે અને કર્ચ કરવાના એટલા પૈસા નથી.' મુમુક્ષુએ જાણ્યું કે કોઈને યશની ઝંખના હતી, કોઈને પદની ચાહના હતી, કોઈ ધન માટે, તો કોઈ વૈભવ માટે સતત ચિંતા કરી રહ્યા હતા. મુમુક્ષુ બુદ્ધને મળ્યો અને કહ્યું, 'પ્રભુ ! આપે મારા પ્રશ્નનો ઉત્તર આપવાની જરૂરત ન રહી.' ત્યારે બુદ્ધે કહ્યું 'મોક્ષ તો સો કોઈ ને મળી શકે છે. મુક્તિ તો છે જ. પણ એ તરફ મુખ માંડનારા ક્યાં છે ?'

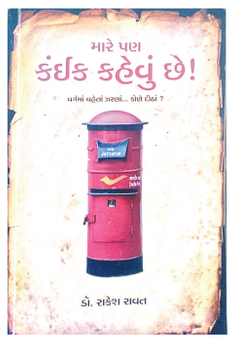
# જૂના પુરાણા આદર્શો પોથીમાંનાં રીંગણા

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

છેક મહાત્મા ગાંધીના વખતની કોંગ્રેસના સભ્યો માટેના નિયમો યથાવત જ ચાલ્યા આવે છે તે હવે નવી પેઢીના નેતાઓ કે કાર્યકર્તાઓને અનુકૂળ નથી લાગતા. સભ્યપદ માટેના આવેદનપત્રમાં રાખવા ખાતર એ નિયમો ચાલુ જરૂર રખાયા છે પરંતુ એમનું પાલન જવલ્લે જ થતું હોય છે તે 'હાઈકમાન્ડ' પણ જાણે છે. ગાંધીજી માટે નશાબંધી એ સ્વરાજ કરતાં પણ વધુ અગ્રતા ધરાવતો મુદ્દો હતો. ખાદી પણ એવો જ મહત્ત્વનો મુદ્દો બલકે રચનાત્મક કાર્યક્રમ હતો. કોંગ્રેસના સભ્યો બનવા માગતા નાગરિકો આ બે બાબતોમાં અંગત પ્રતિજ્ઞા અને ખાતરી આપવાની રહેતી. 'હું દારૂ નહીં પીઉં. હું ખાદી પહેરીશ.' આ રચનાત્મક કાર્યક્રમો ઉપરાંત સફાઈ, અસ્પૃશ્યતા નિવારણ, સર્વ ધર્મ સમભાવ અને હિંદી પ્રચાર જેવા મુદ્દા પણ ગાંધીછાપ કોંગ્રેસના અવશેષો તરીકે આજપર્યંત નિયમાવલીને શોભાવતા રહ્યા છે. ૨૦૦૭માં રાહુલ ગાંધીએ કોંગ્રેસ કાર્યકારિણીની બેઠખમાં આ પૈકી દારૂવાળો મુદ્દો ઉપસ્થિત કરેલો. સોનિયા ગાંધીની અધ્યક્ષતા હેઠલ પ્રદેશ કોંગ્રેસ પ્રમુખોની બેઠકમાં મંગળવારે ફરી એકવાર રાહુલ ગાંધીએ પ્રશ્ન કર્યો : 'અહીં કેટલા લોકો પીએ છે ?' દેખીતી રીતે ભાગ્યે જ કોઈ પ્રદેશ પ્રમુખ એવી નિખાલસ કબૂલાત કરવા તૈયાર થાય પરંતુ પંજાબ પ્રદેશ કોંગ્રેસના ઝુઝારુ પ્રમુખ નવજોત સિદ્ધુએ હિંમત કરીને બધા વતી જવાબ આપ્ય કે અમારે ત્યાં તો બધા જ પીએ છે ! વાત આગળ વધારવાનું કોઈને યોગ્ય લાગ્યું નહીં. પણ સમયાનુકૂળ અમુક નિયમો હળવા કરવા જ પડશે એવું તો મનોમન બધાએ સ્વીકારી લીધું છે. જિન્સ અને આધુનિક વસ્ત્ર પરિધાનમાં સજ્જ રહેતાં રાહુલ-પ્રિયંકા હવે હાઈકમાન્ડના સ્તંભ છે. વળી નવી પેઢીના કાર્યકર્તાઓ ખાદી પહેરે તો જ કોંગ્રેસને સભ્ય થઈ શકે એવો આગ્રહ નિરર્થક જ નહીં, હાસ્યાસ્પદ પણ લાગે. દારૂ વિશેના મહાત્માના દુરાગ્રહનો આંશિક અમલ પણ ગુજરાત પૂરતો જ મર્યાદિત રહ્યો છે. જો કે છેલ્લા કેટલા સમયથી બિહારમાં એનો અમલ કરાવાઈ રહ્યો છે, પરંતુ રાજયના નિયંત્રણથી સમાજ નિયંત્રિત થાય એ ખ્યાલ જ વધારે પડતો છે. ચૂંટણી વખતે તો દારૂ એક એનિવાર્ય કોમોડિટી બની રહે છે. ઝીણાભાઈ દરજી જેવા જૂની પેઢીના અઠંગ કોંગ્રેસી કહેતા કે એણે લોકો મોરારજી દેસાઈને જિતાડવા માટે પણ મતદારોમાં દારૂ વહેંચેલો છે. દારુબંધી ફક્ત કાગળ ઉપર ચાલી શકે. એ મજૂરોની ચાલીઓમાં નહીં ચાલી શકે. એમને તો પોટલી પહોંચાડીશું તો જ મતની આશા રાખી શકાશે. ભારતીય જનતા પાર્ટીએ આવા કોરા આદર્શોને બહુ મહત્વ આપ્યું નથી. અટલ બિહારી વાજપેયી નિખાલસપણે પીતા અને પિવડાવતા હતા. મોરારજી દેસાઈના મંત્રીમંડળના કેન્દ્રીય મંત્રી એચ.એમ. પટેલ પણ દારૂનું પાકું લાઈસન્સ ધરાવતા હતા. મોરારજી દેસાઈએ એક વાર ટપારેલા ત્યારે એમને બિન્ધાસ્ત કહી દીધેલું કે એવું અનિવાર્ય જ હોય તો મારું રાજીનામું લઈ લો. દારૂ નહીં પીવા કે પિવડાવવાની વાત કોઈ રાજકારણી કરે ત્યારે શયતાનના મુખે બાઈબલ જેવી જ લાગે. રાહુલ ગાંધી નવી પેઢીના નેતા છે. તેથી ૨૦૦૭માં કોંગ્રેસ કાર્યકારિણીમાં એમણે આ મુદ્દે પુનર્વિચારણા કરવાની રજૂઆત કરી હતી. વર્ષોથી ચાલી આવતા નિયમાવતી સમયાંતરે બદલાય તો એમાં કશું જ ખોટું નથી. ખાદીનો આગ્રહ પણ આજના જમાનામાં આઉટ ઓફ ડેટ બદલે હાસ્યાસ્પદ જ લાગે. એ સાચું કે એથી ગૃહઉદ્યોગને પ્રોત્સાહન મળી શકે છે, શ્રમિક વર્ગને રોજી મળી શકે છે. પણ સામે ખરીદનારને કયારેક એના કરતાં મિલનું કાપડ વધુ સસ્તું પડતું હોય છે. કોંગ્રેસના કાર્યકર પાસે ખાદી પહેરવાનો જ હઠાગ્રહ રાખવામાં આવે તો ખુદ રાહુલ ગાંધી, પ્રિયંકા ગાંધી કે એમને પંજાબ કોંગ્રેસના પ્રમુખ તરીકે પસંદ કરેલા નવજોત સિધ્ધુ અકળાયેલા અનુભવશે. મોરારજી દેસાઈ તો આંતરવસ્ત્રો પણ ખાદીનાં હોય એવો આગ્રહ રાખતા. તારકેશ્વરી સિન્હાએ એમણે આવો સવાલ કરી મૂંઝવણમાં મૂકી દીધેલાં તેવી દંતકથા ઘણાએ સાંભળી હશે. કોંગ્રેસ માટે હવે રાખમાંથી બેઠા થવાનો પડકાર આવી પડ્યો છે. એટલે જડ નીતિ નિયમોને વળગી રહેવાના દંભ વગર એણે પ્રજા સમક્ષ પ્રજાને અનુકૂળ એવા કાર્યક્રમો સાથે ઉપસ્થિત થવું પડશે. દારૂ કે ખાદી જેવા મુદ્દાઓ નિયમાવલીમાંથી હટાવવા માટે કાર્યકારિણીમાં ઠરાવ પસાર કરાવવો પડે. એટલે અત્યારે તો રાહુલના સવાલ પછીયે બધું યથાવત જ રહ્યું છે. ૧૪ નવેમ્બર - નહેરુ જયંતિથી સભ્ય નોંધણી ઝુંબેશ હાથ ધરાઈ રહી છે. ખાદી મુદ્દે તો ભાજપ સરકાર પણ ગાંધી જયંતીના એકાદ સપ્તાહ દરમિયાન મોટા પાયે ખાદી કરીદીની ઝુંબેશ ચલાવે છે. નવા શિક્ષણમંત્રીએ શિક્ષકોને ફરજિયાત એક દિવસ ખાદી વસ્ત્રો પહેરવાનો આદેશ કરાવીન ગાંધીજીને શ્રદ્ધાંજલિ આપવાનો પુરુષાર્થ કર્યો છે. કોંગ્રેસ અને ભાજપ - બેઉએ આઝાદીના અમૃત પર્વે ગાંધીજીને અંજલી લેખે દારૂબંધીનો આદર્શ તો સ્વીકારવો જોઈએ પણ એના દેખાડા કરવાનો અર્થ નથી.

# ન ઝૂકે અન્યાય સામે, એ જ સાચી વ્યક્તિ છે

**તને ગમે મારી થોડી વ્યથા તો પાડ તાલી,**
**પછી સાંભળી શકે આખી કથા તો પાડ તાલી.**
**ઘણું દુષ્કર હોય છે આ રૂઢિઓમાં જીવવાનું,**
**શકે થોડી આ સઘળી પ્રથા તો પાડ તાલી.**
**- મુકેશ દવે**



લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

દૈવયોગે બાવીસમા વર્ષે હું શિક્ષક તરીકે ગોઠવાઈ ગયો. મારી શાળા ગામના પ્રવેશ દ્વારે જ. આ ગામની અનોખી રસમ... પોતાને ત્યાં આવેલા સગાં સ્નેહી કે મહેમાનને અમારી શાળામાં અને ખેતરમાં અચૂક લઈ જાય. આ કૃષિજનો પોતાના અનુભવે એકબીજાને વહેંચે અને વર્ષો વર્ષ પોતાની ખેતીને સમૃદ્ધિ કરે... હું આ નિહાળી ને ક્યારેક વિચારું કે જો આ ખેડૂતોની જેમ શિક્ષકો પણ એકબીજાને મળે - વિચારોની આપ-લે કરે તો કેવું ?!!

જોગાનું જોગ તત્કાલીન મુખ્યપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીજીએ કર્મચારી તાલીમ શિબિરોનો આરંભ કર્યો. જિલ્લાના વિષયો શિક્ષકો માટેની કર્મયોગી નિવાસી તાલીમોનો સિલસિલો શરૂ થયો. આ તાલીમમાં વિષય તજજ્ઞ તરીકે રાજય તેમજ જિલ્લા કક્ષાએ કામગીરી કરવાની તક સાંપડી... આ અસંખ્ય પ્રતિભાશાળી - ઉત્તમ શિક્ષકોનો પરિચય થયો. જાણવા, શીખવા, અનુભવવા મળ્યું... પછી તો ધીરે ધીરે શૈક્ષણિક ટી.વી. કાર્યક્રમો, માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ અને પાઠ્યપુસ્તક મંડળની કામગીરીનું સદ્ભાગ્ય સાંપડ્યું. નવા પરિચયો કેળવાયા.

દોસ્તો, હમણાં જ આત્મીયતા મિત્રભાઈ ડૉ. રાકેશ રાવતે 'મારે પણ કંઈક કહેવું છે !' નામનું રૂપકડું પુસ્તક મોકલ્યું... એક ઉત્તમ શિક્ષકની વર્ગખંડ ભીતરની જીવન દીક્ષાનું પ્રતિબિંબ એમાં જોવા મળ્યું... આ પૂર્વે ડૉ. મોહનભાઈ પંચાલ સાહેબની મુલાકાત ટાણે એમનું પુસ્તક 'સાહેબ, મને સાંભળો તો ખરા ?' પ્રાપ્ત થયું. પછી તો શ્રી પરમાનંદ ગાંધીનું 'સંઘર્ષ' વાંચવા મળ્યું. આ બધા ઉજળા સંજોગોએ મારા માંહ્યાલા શિક્ષકત્વને માંજ્યો છે.

એક સમય એવો હતો કે વિદ્યાર્થીઓ શિક્ષકોની સામે આંખ મેળવી શકતા નહોતા, બજારમાં કે શેરીમાં વિદ્યાર્થી શિક્ષકને જોઈ તો ભાગી ને સંતાઈ જતો હતો અને શિક્ષકો પણ પોતે આ બાબતનું ગર્વ લેતા હતા. આજે આવું ચાલી શકે નહીં. હવે શિક્ષક તરીકે નહીં પણ એક મિત્ર તરીકે તેની સાથે વર્તવું પડશે. મારે મતે શિક્ષકની લેટેસ્ટ વ્યાખ્યા - 'A Teacher should be a good friend of students' ને અનુસરવું પડશે. ભાઈ શ્રી રાકેશ રાવત આ દૃષ્ટિએ સફળ શિક્ષક સાબિત થયા છે. મારા અનુભવે રાકેશભાઈ શિક્ષક તરીકે સ્વભાવે વિનમ્ર, માયાળું, મિલનસાર તથા લાગણીશીલ છે. એટલે જ વિદ્યાર્થીઓની હૈયાપોથીમાં ધરબાયેલા ભાવજગતને બ-ખૂબી ઉપસાવી શક્યા છે. વર્ગખંડમાં વિષય ભણાવવાની ફોર્માલિટી પૂરી કરનારા તો ઘણા બધા છે.

પણ રાકેશભાઈ જેવા ઉજળા શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને પોતાના મિત્ર, નાના ભાઈ-બહેનો માનીને આત્મીયતા કેળવનારા તો અપવાદરુપ જ ! મારી દૃષ્ટિએ આવા સંશોધક દૃષ્ટિ સંપન્ન શિક્ષકો, આદર્શ શાળાનું નિમિત્ત બનશે અને ખરા અર્થમાં શાળાએ વિદ્યાર્થીઓનું બીજું ઘર બની રહેશે.

રાકેશભાઈ જેવા શાંત ચિત્ત શિક્ષકની મૃદુતા, આગવી સૂઝ, વિવેકબુદ્ધિ, સમજ, અનુભવ અને જ્ઞાનથી વિધેયાત્મક વલણો (Positive Attitude) નિર્માણ કરી શકે એનો આ જીવંત દસ્તાવેજ છે. શિક્ષક તરીકેના મારા અનુભવે એટલું તો સમજ્યો છું કે શિક્ષક એ સમાજમાં સૌથી વધુ જવાબદારી વહન કરતો એક સામાજિક વ્યક્તિ છે, શ્રેષ્ઠ શિક્ષક બનવા માટે તો ઓગળવું પડે, પિગળવું

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

# કમ્ફર્ટ ઝોન-કરેજીયસ ઝોનમાંથી પસંદગી પોતે કરવાની છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

હમણાં એક ટ્રેનીંગમાં જવાનું થયું. દિવસોમાં જયારે ભણવાનું આવે, સતત સાંભળવાનું આવે ત્યારે એક તબક્કે અઘરું લાગે. પરંતુ આજ પરિસ્થિતિને અલગ રીતે વિચારીએ તો જુદો અનુભવ થાય.

વ્યક્તિ માત્ર ને થોડા ચેઈન્જ, બદલાવની જરૂરિયાત હોય છે. કયો બદલાવ એને રુચિકર રહેશે એ પહેલેથી જાણી શકાતું નથી. પરંતુ સામે આવતી જતી દરેક પરિસ્થિતીમાંથી પસાર થવાથી, એનો સામનો કરવાથી કેટલાય એવા પરિમાણ જે સાવ અછૂતા છૂટી ગયા હોય એનો પરિચય થાય છે. આમા અગત્યનું એ છે કે વ્યક્તિએ પોતાનું કમ્ફર્ટ ઝોન છોડવાનું થાય છે. જે એને બદલાવ માટે પ્રેરણા આપે છે.

કમ્ફર્ટ ઝોન એક કુવા જેવો છે. ઘરનો એક ખૂણો, પલંગની જે-તે બાજુ, સોફા કે ડાયનીંગ ટેબલની ખુરશી, ચા ના કપ સુધ્ધા સાથે પણ વ્યક્તિ સમય સાથે કાયમી બંધન ફીકસ કરતો જાય છે. આ તમામ બાબતો વખતે વ્યક્તિ કહે છે તો એમ જ કે મને આમ જ ફાવે અને આમ ન ફાવે. પરંતુ બીજી રીતે જોઈએ તો એ પોતાનું વર્તુળ પણ નક્કી કરતો જાય છે. માનસિક રીતે પણ આ વર્તુળ જ એની દુનિયા બનતું જાય છે. વર્ષો આગળ વધવા સાથે એ ખ્યાલ જ નથી રહે તો આપણે જાતને એક અણદેખી જેલમાં કેદ કરી રહ્યા છીએ.

કમ્ફર્ટ ઝોન વ્યક્તિને સુખદ લાગે છે, સલામતી આપનાર લાગે છે પરંતુ એની બીજી બાજુને સજાગતા પૂર્વક સમજવી જરૂરી છે. આપણે આપણા માટે સર્જેલી એ દુનિયામાં નવા વિચારો રૂપે સૂર્યપ્રકાશ અંદર પ્રવેશી શકે. એવા બારી-બારણા બનેલા હોય. વિચારોની આપલે, જાણવા-શીખવાની ઈચ્છા રૂપી તાજી હવાની અવરજવર હોય એ આપણે માટે જરૂરી છે. જેના દ્વારા મળતા પ્રાણવાયુથી મન-ફેફસા ભરતા રહીએ એ આવશ્યક છે. આનાથી વિરુધ્ધ સ્થિતીમાં જીવન માત્ર એકધારો આવાસ બની જશે અંધારિયો કુવો બની રહેશે. જ્યાં તાજગી, ચેતના, ઉત્સાહનો અભાવ હશે. પોતાનું સુંદર રાચરચીલે મઢેલું ઘર પણ નિર્જીવ લાગશે. જ્યાં જીવતંતાનો અભાવ છે એ લાખેણી મિલકત પણ સુખ આપી શકતી નથી.

બને ત્યાં સુધી એકધારાપણાથી અળગા રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો વ્યક્તિ માટે જરૂરી છે. એને માટે કમ્ફર્ટ ઝોનની સ્થિતીને અવગણવી પડશે. કમ્ફર્ટ ઝોન છોડવો સરળ નથી. જેને માટે સાહસ અને હિંમતની જરૂર પડે છે. મોટાભાગના લોકો આ સીમિત દુનિયાને સર્વસ્વ ગણીને જીવન કાઢી નાંખે છે. કારણ કે આ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવું એ પર્વતના કપરા ચઢાણ જેવું છે. રોજ જે સમયે, જે રીતે, જે કરતા હોઈએ એ ન કરીએ તો કોઈ મોટું નુકશાન નથી થઈ જતું. પરંતુ મન આકુળ વ્યાકુળ થઈ ઊઠે, કંઈક મોટા અંતરાયો જેવો અનુભવ થાય ત્યારે સમજી લેવું કે હું મારી રચેલી જેલનો કેદી બની ચૂક્યો છું.

પ્રયોગાત્મક જીવનશૈલી જીવનને વહેતું રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે. દુનિયામાં અનેક શીખવા જેવી જાણવા જેવી બાબતો છે. જેટલું શીખીએ-જાણીએ એટલું ઓછું છે. રસ-રુચી, સમયના અભાવ કે ઉંમરના બહાને આપણે જાતે જ બંધ બાંધીને બેસી જઈએ છીએ ત્યારે આપણે જીવનના પ્રવાહને રોકીએ છીએ. વિચારોને મર્યાદિત બનાવતી આ વિચારશૈલી જીવન માટે વિના કારણ ઘાતક પૂરવાર થાય છે. મોટા ભાગના લોકો મને નથી ગમતું, મને નથી ફાવતું ના રટણથી જીવન જીવતા હોય છે. કોઈકના સૂચન સામે સૂગ બતાવી પોતાની જાતને ત્યાંથી સરકાવી લે છે.

નુકશાન પોતાનું છે. પણ પસંદગી પણ આખરે પોતાની છે. સારું કે ખરાબ એવી કોઈ વ્યાખ્યા આ બાબતે નિશ્ચિત નથી હોતી. મન અને શરીરનું સુખ જેમાં લાંબો સમય ટકી શકે એ રીત અપનાવવાની વ્યક્તિને સ્વતંત્રતા છે જ પરંતુ જીવનનું સાચું સ્વરૂપ બંધિયારપણામાં નહીં વહેણરૂપે જ જોવા મળે છે એ હકીકત છે.

કમ્ફર્ટ ઝોન અને કરેજીયસ ઝોનમાંથી પસંદગી પોતે કરવાની છે.

ઓલ ધ બેસ્ટ

# બાળકોમાં કરમિયા

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આપણે ત્યાં ખાસ કરીને નાના બાળકોને કારમિયાનો પ્રોબ્લેમ બહુ હોય છે. ઘણા લોકો તેને પેટની જીવાત અને કરમ જેવા નામથી પણ ઓળખે છે. આયુર્વેદમાં પણ કૃમિનો વિગતવાર ઉલ્લેખ છે

તો આ કૃમિ કઈ રીતે થાય છે ? આનો જવાબ બાળકોની સાફસફાઈની આદતો પર રહેલો છે. બાળકો બહાર રમવા જાય એટલે ધૂળમાં, કીચડમાં, ગંદા પાણીમાં હાથ નાખે, અને પછી એ હાથ મોં માં નાખે, અથવા તો રમીને ઘરે આવીને હાથ ધોવાને બદલે સીધું જમવા બેસી જાય, અને આ રીતે ધૂળમાં કે ગંદા પાણીમાં રહેલ કૃમિ બાળકના શરીરમાં જાય. આ કૃમિ આંતરડાની દીવાલો પર ચોંટી જાય અને તેનાથી બાળકોને પેટમાં દુખાવો, ઝાડા, કરોળિયા (ગાલ પર આછા સફેદ ડાઘ પડવા), અપચો, અને શરીર ન વધવા જેવા પ્રોબ્લેમ થાય.

આ પ્રોબ્લેમ દૂર કરવા માટે આયુર્વેદમાં અનેક ઔષધોનો ઉલ્લેખ છે. એમાંય ખાસ કરીને એવા ઔષધો કે જે આપણા ઘરના રસોડામાં જ હાજર છે તે છે અજમો અને હળદર. અજમો કૃમિ દૂર કરવામાં ઉત્તમ છે. અજમાને વાટીને ગોળ સાથે મિક્સ કરી તેની ગોળી બનાવીને બાળકોને આપી શકાય. હળદર અજમાનો ફાંકડો પણ મારી શકાય કે દૂધમાં પણ આપી શકાય. આ ઉપરાંત લીમડો પણ કૃમિ દૂર કરવામાં ઉત્તમ છે. લીમડાના કૂણા પાન બાળકોને આપી શકાય. આ સાથે કાચકા અને વાવડીંગ પણ કરમિયા દૂર કરવા માટે શ્રેષ્ઠ છે. આ બંને ઔષધો ગાંધીની દુકાને સહેલાઈથી મળી રહે છે. વાવડિંગમાંથી જ બનેલ વિડંગારિષ્ટ (સીરપ) પણ લઈ શકાય.

આ ઘરગથ્થુ ઉપચારોની સાથે-સાથે બાળકોને હાથ ધોવાની નિયમિત ટેવ પાડવી અને ખોરાકમાં બહુ પચવામાં ભારે તેમજ વધુ પડતો ગાળ્યો ખોરાક ન આપવો.

-(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

# રૂપિયા ઉધઈ જેવા છે, ધ્યાન ના રાખો તો એ તમારો વિવેક ખાઈ જાય છે!

નખરાળી જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

એક ખૂબ હોશિયાર માણસ હતો. એ જ્યારે વીસ વરસનો હતો અને કોલેજમાં ભણતો હતો ત્યારે જ એણે સસ્તું પ્રિન્ટર બનાવી બજારમાં વેચાતું કરેલું. એ એના જીવનનું પહેલું મોટું સાહસ હતું અને એમાં સફળતા મળતા જ એના હાથમાં માનો રૂપિયા બનાવવાનો નુસખો આવી ગયો હતો. એ પછી તો એણે કેટલીય નવી કંપની ખોલી, કેટલાય રૂપિયા કમાયા અને છકી ગયો!

એ માણસ એક વખત એક હોટેલમાં ગયો હતો. ત્યાં ભૂલથી એના હાથે ટેબલ પર રાખેલી એક કિંમતી ફૂલદાની નીચે પડી ગઈ અને તૂટી ગઈ. હોટેલનો મેનેજર તરત ત્યાં દોડી આવ્યો અને કહ્યું, ''એ ફૂલદાની ખૂબ કિંમતી હતી. હોટેલના માલિક જાતે એને વિદેશથી પસંદ કરીને લઈ આવ્યા હતા. તમારે એની કિંમત ચૂકવવી પડશે.'

એ અમીર માણસે ખૂબ જ રુક્ષતાથી કહ્યું, ''તારી બકબક બંધ કર અને એ ફૂલદાનીની કિંમત બોલ. મારી પાસે ઘણા રૂપિયા છે હું હાલ જ ચૂકવી આપીશ.' આટલું કહેતા એણે એના પાટલૂનના ગજવામાંથી એક નોટોનું બંડલ કાઢ્યું અને મેનેજરના હાથમાં પકડાવ્યું. એ દિવસે આખી હોટેલના સ્ટાફને એ માણસ ન હતો ગમ્યો. આ ઘટનાના થોડા દિવસો બાદ એક બીજી જગ્યાએ એ માણસ દારૂના નશામાં ટલ્લી થઈ ખુરશી પર ઊભો રહી ચાંદીના સિક્કા ઉલાળી રહ્યો હતો અને બૂમો પાડી રહ્યો હતો, ''આવો ગરીબો આવો, લો લઈ જાઓ આ ચાંદીના સિક્કા. હું લુંટાવા બેઠો છું લૂંટી લો મને!' કેટલાક વખાના માર્યા માણસો એ સિક્કા વીણી રહ્યા હતા તો કેટલાક એ અમીર માણસને વખોડી રહ્યા હતા. એને લીધે જ એ જગ્યાએ ચાલી રહેલી એક બર્થડે પાર્ટી ખરાબ થઈ હતી. જેનો જન્મદિવસ હતો એ યુવાન છોકરી અને એના માબાપ લાચાર થઈને આ તમાશો જોઈ રહેલા. ત્યાં હાજર દરેક જણ પાર્ટી છોડી આ અમીર માણસનું નાટક જોવામાં વ્યસ્ત હતું.

એ માણસ રૂપિયા તો ખૂબ કમાયો પણ વિવેક ગુમાવતો ગયો. જેમ જેમ એ આર્થિક રીતે ઉપર ચઢતો ગયો તેમ તેમ લોકોની નજરમાંથી ઉતરતો ગયો. એક વખત તો એવો આવ્યો કે એને જોઈને લોકો મોઢું ફેરવી લેવા માંડ્યા. એને એ ક્યારેય સમજાયું જ નહિ કે ગણિતના સમીકરણ વાપરી રૂપિયા રળી શકાય વિવેક નહીં! એક બીજા માણસની વાત કરું. એ ગરીબ ઘરમાં જન્મેલો. ખૂબ કરકસર કરીને એ ભણ્યો હતો અને એક બેંકમાં સારા હોદ્દા પર નોકરી મેળવેલી. હાથમાં રૂપિયા આવતા જ એણે સૌ પહેલા એક મોટું ઘર ખરીદી લીધેલું જેથી એ એની પત્ની, માબાપ અને ભાઈઓ સાથે રહી શકે.

એ માણસની બેંક નજીકમાં જ હતી જ્યાં એ જીવનભર ચાલતો જ જતો. એણે જીવનમાં ક્યારેય પોતાને માટે ગાડી ન હતી ખરીદી. સાદું જીવન એને અને એના ઘરના લોકોને માફક આવી ગયેલું. જીવનભર એને કોઈએ નોટીશ ન હતો કર્યો. બધા માટે શહેરના બીજા અનેક મધ્યમવર્ગી માણસોમાંનો જ તે પણ એક હતો. વરસો બાદ થોડા દિવસોની માંદગી ભોગવી એ માણસ મરી ગયો અને ત્યારે એના શહેરના દરેક છાપામાં એનો ફોટો દિવસો સુધી છપાતો રહેલો. એની વસિયતમાં લાખો રૂપિયા શહેરમાં ચાલતી કેટલીક સેવાભાવી સંસ્થાઓને નામ કરેલા હતા. બધાને નવાઈ લાગેલી કે આ સાવ સાદા દેખાતા માણસ પાસે આટલા બધા રૂપિયા આવ્યા ક્યાંથી? પછીથી જાણ થઈ કે એ માણસ દેખાવે સાદો હતો પણ એને નાણાં ક્યાં રોકવા એની પાક્કી ખબર હતી. એણે એક એક રૂપિયો એવા શેરમાં રોકયો હતો જેના ભાવ અત્યારે આસમાને હતા! એણે ક્યારેય એ રૂપિયાનો ઉપયોગ નહોતો કર્યો કેમ કે એની જરૂરિયાત તો એના પગારમાંથી જ પૂરી થઈ જતી હતી. આ માણસના ફોટા છાપામાં આવ્યા એ જ વખતે એક બીજા માણસનું પણ મૃત્યુ થયેલું અને એનુંય નામ ચર્ચામાં હતું. એણે પણ જીવન દરમિયાન અધધ રૂપિયા રળ્યા હતા. મોટા મોટા બંગલા બંધાવ્યા હતા, મોંઘી ગાડીઓ લીધી હતી, આખા શહેરને વારે તહેવારે ભોજન સમારંભ માટે આમંત્રણ આપ્યું હતું. આજે એની ગેરહાજરીમાં એનું ભેગું થયેલું દેવું ચુકવવા એના ભવ્ય બંગલા અને ગાડીઓની હરાજી થઈ રહી હતી. લોકોને હજી વિશ્વાસ ન હતો આવી રહ્યો કે એ માણસને માથે દેવું હતું! એ માણસે જેટલા રૂપિયા કમાયા એટલા બધા ખર્ચી કાઢેલા અને પાછલી અવસ્થામાં એ મોટા બંગલા અને ગાડીઓને સાચવવા એણે બેંક પાસેથી લોન લેવી પડી હતી...

સાચે