સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

ગાંધીયુગની કૉંગ્રેસની છાની યાદ આવી ગઈ!
હતાં સરમુખત્યાર એ - 'માં'ની યાદ આવી ગઈ!
યાદ આવી ગઈ, કૌભાંડો - કુસંપ - જૂથબંધીની -
નેતૃત્વ લેવાને બદલે - 'નાની' યાદ આવી ગઈ!

(૧૩૬મા સ્થાપના દિનની ઉજવણીમાં સોનિયા-રાહુલ ગેરહાજર)

હાઈકુ

થયું પતન
હતાશાને બદલે
પૂરો ચેતન !
(કૉંગ્રેસને નેતૃત્વની જરૂર)

મૃતપ્રાય માં -
પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા કરી
કરો જતન
(યુવા નેતૃત્વની જરૂર)

ચિંતન

દરિદ્રતા ધીરયતા વીરાજતે કુવસ્ત્રતા શુભ્રતયા વિરાજતે ।
કદન્નતા ચોષ્ણાતયા વિરાજતે કુરુપતા શીલતયા વિરાજતે ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્યનીતિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

દરિદ્ર અવસ્થામાં વ્યક્તિ ધૈર્ય ધારણ કરે તો નિર્ધનતા કષ્ટ નથી આપતી. સાધારણ વસ્ત્રને સાફ કરીને રાખવાથી તે સારા લાગે છે. યદિ સામાન્ય ભોજનને પણ તાજું અને ગરમ ગરમ ખાઈએ તો તે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

એ જ પ્રમાણે સુશીલતા આદિ ગુણો વાળી કુરુપતા ખરાબ નથી લાગતી. વ્યક્તિમાં દેખાવ કરતા ગુણોની પ્રધાનતા હોવી જોઈએ. સારા ગુણો હોવા પર દોષો તરફ કોઈનું ધ્યાન નથી દેતું.

સુવિચાર

- પિતૃત્વ એટલે પોતાના સંતાનોને પોતાની હયાતિના વર્ષો દરમિયાન ઘટાટોપ વડલાનો છાંયો, અને આધાર આપવો - **ગિજુભાઈ ભરાડ**
- વીસ વર્ષની ઉંમર પછી સંતાન દરેક કામ કઈ રીતે કરે છે તેના પરથી જ તેમના ભવિષ્યની કુંડળી બને છે - **જીવન પાથેય**
- કરેલાં કાર્યોનો હિસાબ, ખર્ચનો હિસાબ નિયમિત રાખનાર જીવનમાં સિદ્ધિનાં શિખરો સરળતાથી ચડી શકે છે - **ડો. સર્વેશ વોરા**
- ન બોલ્યામાં, નવગુણ, પણ બોલવામાં અઢાર ગુણ, જો બોલતાં આવડે તો - **મોરારિ બાપુ**
- બોલવાની ત્રણ રીતો : ૧. જીભથી બોલાય, ૨. જીવનથી બોલાય, (ગાંધીજીએ કહ્યું છે કે મારું જીવન જ મારો સંદેશ છે.) ૩. જીવ વડે બોલાય (આપણે સફળતા માટે જીભથી જીવ સુધી બોલતા શીખવાનું છે) - **જીતેન્દ્ર પટેલ**
- શુદ્ધ બુદ્ધિ જ સિદ્ધિ બુદ્ધિ છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આજનું ઔષધ : આજનું ઔષધ : નાગરવેલના પાન પર સાધારણ માત્રામાં એરંડિયુ લગાવી તેને તવા પર ગરમ કરી તે પાનને બાળકને છાતી પર મૂકવાથી બાળકોને શરદી મટે છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

રશિયન વડાપ્રધાન મિખાઈલ ગોર્બાચોવએ પોતાની આત્મકથામાં લખ્યું છે... યુવાનીના દિવસોમાં હું જયારે યુરોપમાં ભણતો હતો. મારી સાથે બે જાપાની વિદ્યાર્થી હતા. બીજા વિશ્વયુદ્ધ પછી જાપાન સંપૂર્ણપણે બદબાદ થઈ ગયું અને અર્થતંત્ર સામે ઘણી મુશ્કેલીઓ આવી હતી. લેકચર ચાલે ત્યારે આ જાપાની વિદ્યાર્થીઓ નોટ લખવામાં વારા બાંધ્યા હતા. એક જણ લખે ત્યારે બીજો પેન્સિલની અણી કાઢતો. કારણ કે એ દિવસોમાં જાપાની પેન્સિલની ગુણવત્તા એટલી સારી ન રહેતી અને પેન્સિલની અણી જલ્દી તૂટી જતી હતી. હું એ જાપાની વિદ્યાર્થીઓને મિત્રભાવે સલાહ આપતો કે તમે ઈંગ્લેન્ડમાં બનેલી ઉત્તમ પેન્સિલ કેમ નથી વાપરતાં? તે મોંઘી પણ નથી અને તેની અણી પણ ટકાઉં છે. આ સાંભળીને બંને વિદ્યાર્થીઓની આંખમાં આંસુ આવી ગયા અને તેમણે જવાબ આપ્યો. કે જો અમે જ અમારા દેશમાં બનતી વસ્તુ નહિ વાપરીએ તો કોણ વાપરશે? આજે ભલે અમે ક્વોલિટી ટેસ્ટમાં ફેઈલ થયા છીએ પણ એક દિવસ એવો જરૂર આવશે જયારે આખું વિશ્વ જાપાની પેન્સિલ વાપરશે.

વસમા વરસની વિદાયવેળાએ...

તંત્રીસ્થાનેથી...

માનવજાતના ઈતિહાસમાં એવો કાલખંડ પણ કયારેક આવી જતો હશે જે કયારે સમાપ્ત થાય અને એની નાગચૂડમાંથી કયારે છૂટાય એની બધા જ લોકો આતુરતાપૂર્વક રાહ જોતા હોય. વિશ્વ યુદ્ધો અને વૈશ્વિક મહામારીઓ કે ભૂકંપ, વાવાઝોડાં અને સુનામી જેવી ઘટનાઓ સૃષ્ટિ પર અવારનવાર ત્રાટકતી રહી છે અને આખી માનવજાત એનાથી ત્રાહિમામ પોકારતી રહી છે. સૃષ્ટિના પ્રલયની ભવિષ્યવાણીઓ આવી આફતો વખતે સાચી પડતી લાગે. ૨૦૨૦નું આખેઆખું વરસ સમસ્ત દુનિયા માટે કોરોના વાઈરસ દ્વારા વરસાવાયેલ કાળા કેરનું વરસ સાબિત થયું. અને છતાં માનવીએ એની સામે હાર નથી કબૂલી. અમેરિકાના રાષ્ટ્રપ્રમુખથી લઈ દેશની રાજયસભા, બિહાર વિધાનસભા કે અન્ય રાજયોની પેટાચૂંટણીઓ અને જમ્મુ-કાશ્મીરની જિલ્લા વિકાસ પરિષદની ચૂંટણીઓ રાબેતા મુજબ સંપન્ન થઈ છે તે જ શું મોટું આશ્વાસન નથી? ૨૦૧૯ના વર્ષમાં જ આ નવું વાઈરસ પ્રગટ્યું એથી એને 'નોવેલ કોરોના વાઈરસ' જેવું નામાભિધાન સાંપડ્યું અને એનાથી થતી બિમારી કોરોના વાઈરસ ડિસીઝ-૧૯ (કોવિડ-૧૯) તરીકે ઓળખાઈ. શરૂઆતના તબક્કે ચીનના વુહાન શહેરના વેટ માર્કેટમાંથી મળી આવેલ વાઈરસ જોતજોતામાં યુરોપ, અમેરિકા અને ભારતમાં પૂર ઝડપે પ્રસરી ગયું જેને કારણે અત્યાર સુધીમાં એક કરોડ કરતાં ઘણા વધારે લોકોએ જીવ ગુમાવ્યો છે અને કરોડો લોકો હજી એના પંજામાં તરફડી રહ્યા છે. 'નેગેટિવ' થઈને ઘરે આવેલા દરદીઓ પણ કોઈને કોઈ અસાધ્ય કે દુઃસાધ્ય સાઈડ ઈફેક્ટથી પીડાતા રહે છે, જેપૈકી કેટલાક છેવટે રામશરણ થઈ જાય છે. જગતના ઈતિહાસમાં આટલો વ્યાપક અને ઘાતક રોગચાળો ભાગ્યે જ મળશે. પ્લેગ, મેલેરિયા અને કૉલેરાનાં જંતુઓથી બચવાનો ઉપાય માનવીએ શોધી કાઢ્યો છે. એક સમયે જીવલેણ ગણાતો ટ્યુબરક્યુલોસીસ (ક્ષયરોગ) હવે સામાન્ય બીમારી ગણાય છે અને યોગ્ય સારવાર મળે તો એ મટી જાય છે. કોવીડ-૧૯ વિશ્વના વૈજ્ઞાનિકો માટે પણ એક પડકાર બનીને આવ્યો છે. વાઈરસ તો પહેલાંથી જ અસ્તિત્વમાં હતું - બલકે 'કોરોના ગ્રુપ' તરીકે ઓળખાતું અને ફલું જેવા લક્ષણો દ્વારા પ્રસરતું વાઈરસ આ નવા વાઈરસ જેવું ઘાતક નહોતું. નવા વાઈરસે કુદરતની કઠોરતાનો પરચો કરાવતું હોય એમ માનવજાતનો અહંકાર ઉતારી દીધો છે. દહેશતનું એક અમંગળ વાતાવરણ સરજાયું છે કે એને લીધે માનવીની પ્રગતિ થંભી ગઈ છે. લોકડાઉન અને કરફ્યુ જેવા ઉપાયો સરકારને નાછૂટકે અજમાવવા પડ્યા છે અને એ પણ ધાર્યા મુજબ પરિણામદાયક નથી રહ્યા. છેલ્લે બ્રિટનમાં કોરોના વાઈરસની વધારે ઘાતક સ્ટ્રેઈન મળી આવેલ છે જે દુનિયાને વધુ કઠિન પરિસ્થિતિમાં મૂકી શકે એમ છે. તમામ દેશો એની સામે પાણી પહેલાં પાળ બાંધવા સજ્જ થઈ રહ્યા છે. ૨૦૨૦માં વર્ષ દરમિયાન ઘણા પરિવારોએ સ્વજન - પરિજન ગુમાવ્યાં છે. તો વળી ઘણી જાણીતી હસ્તીઓ એનો કોળિયો બની ચૂકી છે. ગુજરાત પૂરતી વાત કરીએ તો એણે માજી મુખ્યમંત્રી કેશુભાઈ પટેલ અને કોંગ્રેસના રાષ્ટ્રીય નેતા, રાજયસભાના સિનિયર સદસ્ય અહમદ પટેલ અને નવનિર્વાચિત સદસ્ય અભય ભારદ્વાજ જેવા નેતાઓ, બેજન દારુવાલા જેવા પ્રખર જયોતિષી, વત્સલ વસાણી જેવા વૈદ્યરાજ, અનેક સેવાભાવી તબીબો અને કેટલાક ઉત્તમ સાહિત્યકારો ઉપરાંત નરેશ કનોડિયા જેવા કલાકારનો ભોગ લીધો છે. આવી આફત ફરી ન જોવી પડે એ માટે ઈશ્વરને કરબદ્ધ પ્રાર્થના કરીએ. બગડેલી બાજી સુધારવાની તાકાત પણ આખરે તો કુદરત જ આપી શકે. રસી શોધાઈ ચૂકી છે અને એના મોક ટ્રાયલ પણ થઈ ચૂક્યા છે. આગામી વર્ષ દરમિયાન આખી દુનિયામાં રસીની જ બોલબાલા રહેવાની છે. ખોડંગાયેલી આ ખોરંભાયેલી આર્થિક પ્રવૃત્તિઓ ફરી વેગ પકડે અને રોજીરોટી છૂટી ગઈ છે એવા શ્રમિકોને ફરીથી કામ મળે, વિપક્ષ દ્વારા યોજિત ખેડૂત આંદોલનનું સર્વપક્ષીય સમાધાન થાય અને લોકશાહીની ગાડી પણ એની કુદરતી રફતાર સાથે કોરોના સંક્રમણ સામે સાવચેતીપૂર્વક આગળ ધપે, એવી ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ. આમ જુઓ તો આખું વરસ કોરોનાના માતમમાં વીત્યું છે. હોળી, નવરાત્રી કે દિવાળી જેવાં પર્વો પણ રાબેતા મુજબ માણી શકાયાં નથી. ઈસુના વર્ષાન્તે થતી રંગમસ્તીમાં પણ ભંગ પડ્યો છે. ઈશ્વર કરે ને આવતું વર્ષ સમસ્ત માનવજાતને રાહત આપનારું વર્ષ બની રહે તો કેવું સારું ! હાલ પૂરતા તો આપણે કોરોના ગાઈડલાઈન - અનલોક ગાઈડલાઈનનું ચુસ્ત રીતે પાલન કરી સ્વસ્થ રહીએ, સાનંદ રહીએ એ જ ઈચ્છનીય છે. અલવિદા - ૨૦૨૦!

સમય, સંજોગોને અનુસરી ઉત્સાહથી નૂતન વર્ષનું સ્વાગત કરીએ...

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

ઊગતો સૂર્ય છું, ડૂબતી રાત છું,
જીવતા જાગતા શ્વાસની ઘાત છું.
શાંતચિત્તે કદી ધ્યાન જો હું ધરું,
એ ક્ષણે લાગતું હું ઉત્પાત છું.

- વારિજ લુહાર

●●●

કોવિડ-૧૯એ ૨૦૨૦ના વર્ષની સિકલ બદલી નાખી. આખા જીવતરનું સૌથી વસમું વરસ લાગ્યું. કોરોનાની ચક્રવૃદ્ધિ તાકાતે જન જનના મોંઢે તાળાં દઈ દીધા. પ્રજાએ દુકાળ, અતિવૃષ્ટિ, ભૂકંપ, રોગચાળો... જેવી આપદાઓ વેઠી છે, પરંતુ આ નવતર આપદાએ સૌને હંફાવી દીધા. મોતનો મલાજો ન જળવાય, ઘરનાં આંગણાં સૂનાં... માગણ પણ ન ડોકાય... માણસ માણસથી વેગળો રહે એવી વિસામણની ઘડી... ક્યારેય કલ્પી ન હોય એવી સ્થિતિ... પણ... ધીરજ ધર્યે છૂટકો... સેનેટાઈઝર, માસ્ક, અને દૂરીના હથિયાર વડે મહાસંગ્રામ ઝઝૂમવાની મથામણ.. રાજા અને પ્રજા ઉભયની વ્યથા... બધું બદલાયું... ભણતરનો તરીકો બદલાયો... તહેવારોની રીતરસમ બદલાઈ ઓનલાઈન અને વર્ક ફ્રોમ હોમના રસ્તે સૌ વળ્યા.

જાનમાં કે પ્રવાસે જવાતું નથી, મિત્રો કે દેવનેય મળાતું નથી. દુઃખને કળાતું નથી... દવા શોધવા વિજ્ઞાનપુરુષો પરસેવો પાડી રહ્યા છે!! વિશ્વ આખુયે વેક્સિનની કાગડોળે રાહ જોતું બેઠું છે. આર્થિક, સામાજિક, માનસિક અને વૈયક્તિક જીવનમાં ઉઝરડા પડ્યા... કોવિડે કસોટી કરી નાખી... જીવલેણ વાયરસનો વેગ મંદ પડ્યો છે... એનો આનંદ... નવતર આપદાએ જીવન જીવવાની નવી કેડી દેખાડી એ પગદંડીનો રાજમાર્ગ બનાવીએ... જાગ્રત ને જવાબદાર બનીએ. કોરોના વાયરસનો મૃત્યુઘંડ વાગે એની પ્રતિજ્ઞા કરીએ... આવનારા નૂતન વર્ષની શુભ કલ્પનામાં આજનો લ્હાવો લઈએ અને ઉજળા ભાવિની રાહ જોઈએ.

દોસ્તો, કાળનો પ્રવાહ અસ્ખલિત વહ્યા કરે છે... સમય કોઈનો મોહતાજ નથી હોતો. કોઈનો રોક્યો રોકાતો નથી... આપણી નજર સામે જ દેખાય ને અદૃશ્ય થઈ જાય છે. તારીખીયાંનાં પાનાં ખરતાં જાય છે... વિશ્વ ફલક અને વ્યક્તિજીવનમાં અવનવી ઘટનાઓ ઘટી પાછળ યાદો સોંપતી જાય છે... ફરી પાછું એક નવું વર્ષ દિવાલે ટીંગાય છે... તારીખિયાં રૂપે...

આજે વર્ષનો છેલ્લો દિવસ... ખ્રિસ્તી સભ્યતાનું બારના ટકોરે વરસ બદલાશે... ખ્રિસ્તી લોકો જયાં હશે ત્યાં દેવળ કે હોટલમાં બરબાર બારના ટકોરે લાઈટો બુઝાવીને એક મિનિટ પછી ચાલુ કરી હર્ષોલ્લાસ સાથે નવા વર્ષને વધાવશે.

આપણે ત્યાં પણ એક આનું ઘેલું લાગ્યું છે... ઉન્માદીને ઉછાંછળું યૌવન ૩૧ની ઉજવણીમાં છાકરું બને છે! જો કે ચાલુ વર્ષ કોરોનાને કારણે રાત્રિ કરફ્યુ અમલી છે... એટલે રાત્રિના બારના ટકોરે વરસ વધાવવાની વિસામણ વાયરસે વધારી દીધી છે... છતાં સમય, સંજોગોને અનુસરી ઉમંગ, ઉલ્લાસ અને ઉત્સાહથી મનભરીને નૂતન વર્ષનું સ્વાગત કરીએ...

નૂતન વર્ષના પ્રારંભે બે અંગ્રેજી અવતણો મૂકું છે... મનન કરી અનુસરીએ...

You did choose your date of birth
Nor do you know your last,
So live this gift that is your present,
Before It becomes Your Past.
- Linda Ellis

YESTERDAY is but a dream,
And TOMORROW is only a vision;
But Today, well lived,
make every yesterday
a dream of happiness,
And every tomorrow a vision of hope.
- Unknown

વાચક દોસ્તો, આપ સૌને માટે નૂતનવર્ષ Bright, Healthy, Succesful, Prosperous, Peaceful, Loving, Positive and Hopeful બની રહે એવી શુભેચ્છાઓ...!!!

સ્પર્શમણિ :

જીવન એક રમત છે
માટે હવે તમે નક્કી કરો કે તમારે રમતવીર બનવું છે કે રમકડું.

●●●

દાન આપતી વખતે હાથમાં શું હતું એ નહિ, પણ દિલમાં શું હતું એ જોવાનું છે

- ફ્રાઇર વાલેસ

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

રોજીંદા જીવનમાં બનતી પ્રત્યેક સારી ઘટના ઉજવણી સ્વરૂપે જીવાય તો જીવન હરદમ પાર્ટી બની રહે છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

૨૦૨૦ ના વર્ષનો આજે છેલ્લો દિવસ પૃથ્વી પર વસતા દરેક જીવે અનુભવેલા હળવાથી ભારે આંચકા સાથે આ વર્ષ આજે પૂરું થઇ રહ્યું છે. વર્ષની સાથે કોરોના સમાપ્ત થઈ જશે એવું જરાય નથી. તકેદારી રાખવી જરૂરી છે જ નવા વર્ષે રસીકરણનું કામ સરકારની પ્રાયોરીટી રહેવાની છે. આ સાથે આપણે ૨૦૨૧ ને આવકારવાનું છે. આપણા જીવનના આ વિશિષ્ટ વર્ષના લેખા-જોખા ચોક્કસ માંડીએ. નાના માં નાની ઘટનાને એક પેન લઈને ડાયરીમાં ટપકાવીએ. એની તસ્વીરો જો તમારી પાસે હોય તો ૨૦૨૦ નું એક ખાસ આલ્બમ પણ બનાવવું જોઈએ. આમ કરવાથી ખ્યાલ આવશે કે કેટલું સારું થયું અને કેટલું ન ગમે એવું બન્યું. આ શોધખોળમાં એવી કેટલીય મોમેન્ટ્સ હાથ લાગશે જે "ન ભૂતો અને ભવતિ" હશે.

સમય વીતે છે એમ ભૂતકાળ દળદાર થતો જાય છે અને ભવિષ્ય પાંખુ થતું જાય છે. જીવનનો સમય મુઠ્ઠીમાં બંધ રેતી જેવો છે જે સતત હાથ માંથી સરી રહ્યો છે. એને પકડી રાખવો શક્ય નથી. પરંતુ એ ક્ષણોને શબ્દોના વળાંકો માં, કેમેરાની ક્લીકમાં કે મનના અરીસામાં કેદ કરી લેવાની મઝા છે. એ કરવા માટે સૌથી પહેલા દરેક ક્ષણને જીવવાની જરૂર પડે છે. એને અનુભવવાની જરૂર પડે છે. દરેક ક્ષણની અંદર થઈને ગુજરવું મહત્વનું છે.

ઘણા લોકો સાથે વાત થાય ત્યારે એમને ભૂતકાળની કોઈ વાત, પોતાનું બાળપણ, મિત્રો સાથે વીતાવેલ સમય કંઈ જ યાદ હોતું નથી. વળી રોફભેર કહેતા ફરે છે કે " આપણે તો એવું યાદ-બાદ રાખતા જ નથી, જે ગયું એ પત્યું. " અંદાઝ તરીકે કદાચ સારો લાગે પણ આ અભિગમ જીવન જીવવાનો નહીં પણ જીવન ને પતાવવાનો-ટાઇમ કીલીંગનો વધુ હોય છે.

એક નદીમાં એક પત્થર વર્ષોથી અડીખમ પડ્યો છે. લાખો ગેલન પાણી એની આસપાસ થી વહી જાય છે. દરેક આવતી જતી છાલક એને સહેલાવે છે. પણ ક્ષણિક સંગમ પછી પથ્થર યથાવત્ જ રહે છે અને છાલક આગળ વધી જાય છે. પથ્થર માત્ર સાક્ષી બની રહે છે જ્યારે છાલક ઘટના બનીને જીવતી રહે છે. એનો પ્રયત્ન છે સાથે વહેનાર દરેક ને ભીંજવતા રહેવું...જીવતા રહેવું...જીવાડતા રહેવું. ફિલ્મ ખુશ્બુના સુંદર ગીતમાં આ વાત સરસ રીતે વણાઈ છે. " સંસાર હૈ એક નદીયા...સુખ-દુઃખ દો કિનારે હૈ...ના જાને કહાં જા રહે...હમ બહેતે ધારે હૈ..." અડીખમ રહેવું એ પોતાનામાં એક ગુણ હોઇ શકે. પરંતુ જીવન સંદર્ભે એ બિલકુલ વ્યાજબી નથી.

કોરોના-લોકડાઉન દરમ્યાન આપણે જીવન અને મૃત્યુ બંને નો મર્મ બરાબર સમજ્યા છીએ. જીવનને નજીક થી જોવા જાણવાની તક આપણને કુદરતે આપી. દરેકે પોતાની સમજ અને અનુભવ પ્રમાણે મતલબ તારવ્યા હશે પરંતુ ટૂંકમાં કહી એ તો આ ધરતી પર જીવનાર દરેક ને જીવનનું મૂલ્ય બરાબર સમજાઇ ગયું.

તો પાર્ટી તો બનતી હૈ ના યાર...

વિચારી જુઓ આપણા જીવનમાં રોબરોજ બનતી પ્રત્યેક નાનામાં નાની સારી ઘટના ઉજવણીના સ્વરૂપે જીવાય તો જીવન હરદમ પાર્ટી જ બની રહે. બરાબર ને ?!

રોજબરોજ જીવતા-જીવતા આપણે કેટલીય યાદોં ને જન્મ આપી રહ્યા છીએ. એ યાદો યાદગીરી બનવી જોઇએ. Creating memories is a wonderful art.

કંઇક કેટલાય દિવસો અને મોમેન્ટ્સમાં થઇને જીવનની ગાડી આગળ વધતી જાય છે. એ દરેક દિવસ કે ઘટના સાથે આપણે જાતને કેટલી જોડી શકીએ છીએ એ મહત્વનું છે. ઘણા લોકો માટે એ બધું જ " સમજ્યા હવે, એ તો બધું હોયા કરે " એવી વિભાવના હોય છે. જ્યારે કેટલાક માટે દરેક નાનામાં નાની બાબત અત્યંત મહત્વની હોય છે. એને સુખ-દુઃખ, સારું-ખરાબ દરેક બાબત સ્પર્શે છે. એનું જીવન સતત ઘટનાપ્રચર બની રહે છે. એને અવસરો શોધવા પડતા નથી. એનું જીવન પોતે જ એક અવસર જેવું હોય છે. નજીવી બાબત માંથી સારું શોધી એમાં થોડું વધુ સારું ઊમેરણ કરી, એને શણગારી-સજાવી એક સુંદર સ્વરૂપ આપે છે. અને સુંદર યાદોનું તોરણ તૈયાર કરતા રહે છે. આવી સુંદર સુશોભિત મેમરીઝ એ વ્યક્તિના જીવનમાં સતત હકારત્મકતા, શુભત્વ અને આનંદ પ્રસરાવતી રહે છે. ઘરના એક ખૂણે પડેલી અત્તરની શીશી ઘરના સમગ્ર વાતાવરણને સુગંધિત રાખે છે. એમ જ સુંદર યાદો મન ના માહોલને ખુશનુમા રાખે છે. દરેક ગમતી ક્ષણનો મનના કેમેરાથી ફોટો પાડી લઇ એને જીવનની ફ્રેમમાં જડી લઈએ. ૨૦૨૦ વગોવાયું, ખરાબ કહેવાયું. પણ એણે સારી યાદો પણ આપી હશે. એ આ વર્ષની આપણી કમાણી છે. આપણી દૌલત છે. ભલે એ રૂપિયા-પૈસા સ્વરૂપે નહીં હોય. પણ ખૂબ કિંમતી હશે.

જીવન જીવવા માટે મરજીવા થવું પડે. સપાટી પર તરનારા મોતી પામતા નથી. " જીંદગી એક દરિયા હૈ, ડૂબકે જાના હૈ " નો મિજાજ જાળવીએ તો જ કુદરત પણ આશીર્વાદ વરસાવે.

HAPPY NEW YEAR

૨૦૨૦નાં છેલ્લા દિવસે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

૨૦૨૦ બહુ ભારે વર્ષ હતું. પહેલા ત્રણ મહિનાને બાદ કરતા લગભગ આખું વર્ષ આપણે કોરોના સાથે વિતાવ્યું. ઘણાએ કોરોનનો અનુભવ પણ કર્યો, મોટાભાગના લોકો કોરોનામાંથી સાજા પણ થઇ ગયા, અમુકે પોતાના સ્વજનો પણ ગુમાવ્યા. આપણે બધા માનસિક રીતે તૈયાર હતા કે ૨૦૨૦ જલ્દી પૂરું થાય તો સારું. આપણને એમ કે નવું કેલેન્ડર આવવાથી કોરોના જતો રહેશે. પણ આજે ૩૧ મી ડિસેમ્બરે, ૨૦૨૦ નાં છેલ્લા દિવસે પણ કોરોના આપણી સાથે જ છે. કોરોનને કારણે આપણે લોકો હેરાન ખૂબ થયા પણ સામે છેડે અમુક ઘણી સારી વાતો અને ટેવો પણ શીખ્યા.. તો ચાલો, આજે કોરોનાના સંદર્ભે ૨૦૨૦ નાં લેખા-જોખા જોઈએ.

- કોરોનાએ આપણને ચોખ્ખાઈ અને હાઇજીન શીખવી છે. હવે ઘરની બહાર નીકળીએ તો માસ્ક લેવાનું ભુલાઈ નથી જતું, લગભગ દરેક જગ્યાએ સેનિટાઇઝરની બોટલ પડેલી હોય જ છે અને આપણે ક્યાંય પણ જઈએ તો સૌ પ્રથમ હાથ સેનિટાઇઝ કરીએ છીએ. બહારથી આવીને સૌથી પહેલા હાથ ધોઈએ છીએ.

- કોરોનએ લોકોનો વિજ્ઞાનમાં વિશ્વાસ વધાર્યો છે. વાઇરસનો સ્વભાવ, તેની શરીર પરની અસર, વેક્સીનનું રિસર્ચ અને તેની શરીર પરની કામગીરી... આ બધું હવે આપણે વાંચતા સાંભળતા થઇ ગયા છીએ

- કોરોના એ બિનજરૂરી ખર્ચાઓ કેમ ટાળવા તે પણ શીખવ્યું છે. લોકડાઉં દરમિયાન દરેક વ્યક્તિને એ ખ્યાલ આવ્યો હશે કે એક કુટુંબને આરામ થી રહેવા- જમવા માટે ખરેખર કેટલા પૈસાની જરૂર પડે છે. અને આપણને એ પણ ખ્યાલ આવ્યો કે આપણે કેટલો વ્યર્થ ખર્ચો કરતા હતા

- કોરોનાએ આયુર્વેદમાં લોકોનો વિશ્વાસ ઓર મજબૂત કર્યો. લોકો પોતાની ઈમ્યુનિટીને સ્ટ્રોંગ કરવા માટે હળદર, તુલસી, આદુ, મરી, ગિલોય, કડુ-કરિયાતું, ભોંયઆમલી જેવા અનેક ઔષધો અને તેના ઉકાળાઓનું સેવન કરવા લાગ્યા. ગરમ પાણી પીવું, નાશ લેવી, ચ્યવનપ્રાશ ખાવો આદિ સુટેવો પાડતા થયા. જે લોકો એ વિચાર્યા વગર આડેધડ નુસ્ખાઓ અમલમાં મુક્યા એવા અમુક લોકો આડઅસરને કારણે હેરાન પણ થયા, આયુર્વેદ ડોક્ટરને અનુસરીને, પોતાની પ્રકૃતિને ઓળખીને નિયત માત્રામાં આયુર્વેદિક દવાઓ લેનાર લોકોને ચોક્કસ ફાયદો થયો.

- કોરોનાએ લોકોના આહાર-વિહારની ટેવો સુધારી. ઘરનું ગરમ પૌષ્ટિક જમવાનું, બિનજરૂરી મરી-મસાલા, વાસી ખોરાક અને જંક ફૂડ નો ઉપયોગ ઓછો કરવો આદિ ટેવો પડી. આપણે નિયમિત યોગ-પ્રાણાયામ અને વ્યાયામ કરતા થયા. સમયસર ઉંઘીને ઉઠવાની ક્રિયાને વધુ નિયમિત બનાવી.

આપણને ખબર નથી કે કોરોના હજુ કેટલો સમય આપણી સાથે રહેશે. એટલું ચોક્કસ કહી શકાય કે વેક્સીન આવવાથી તેમજ આપણી પોતાની સજાગતાથી કોરોના અગાઉ જેટલો વકરે તેવું લાગતું નથી. આમેય છેલ્લા ૯ મહિનાના સહવાસને કારણે હવે આપણે કોરોના સાથે રહેતા શીખી ગયા છીએ. આગામી વર્ષ ૨૦૨૧ આ વર્ષ કરતા સારું રહે, કોરોનાનું જોર ઘટતું જાય, અને આપણું સ્વાસ્થ્ય ઉત્તરોત્તર વધતું જાય તેવી સુકામનાઓ સાથે... મળીએ ૨૦૨૧ માં...

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

બાય બાય -૨૦૨૦

લવ યુ જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

ચાલો આવી ગયો વરસનો છેલ્લો દિવસ. બીજું કંઈ બદલાય ના બદલાય કાલે તારીખ જરૂર બદલાઈ જવાની. વરસથી જે આદત પડી ગઈ છે બે હજાર વીસ લખી નાખવાની એ બદલી હવે એકવીસનો આંકડો પાડવાની મગજમારી કરવી પડશે. થોડાક દિવસ જરૂર લાગશે પણ પછી નવી તારીખ કોઠે પડી જશે. આજના માનવીનો આ જ સ્વભાવ મને બહુ ગમે, બધી વાતે એડજસ્ટ કરી લેવાનો.

આ વરસે કોરોના જેવી ગંભીર બિમારીથી આખી દુનિયા કંટાળી ગઈ, બધા ફફડી રહ્યાં છે પણ કેટલાને એ ખબર છે કે કોરોના વાયરસ આપણી પ્રજાથી ભડકી ગયો છે? એય વિચારે છે, મેં કેટલા લોકોને મારો ચેપ લગાડ્યો, કેટલા લોકોને ભરખી ગયો અને તોય આ કેવા લોકો છે જે મારાથી નથી ગભરાતા?

આ કટોકટીના સમયે પણ તમે જો જો લગ્નનું આમંત્રણ મળે કે તરત જ પહેલો જે વિચાર મનમાં આવે એ, "રિસેપ્શન કઈ જગ્યાએ રાખ્યું છે" એ હોય. કેટલાક હરખપદુડા તો ફોન કરીને વાનગીનું લીસ્ટ પહેલાં પૂછી લે પછી નક્કી કરે જવું કે નથી જવું. એમને કોરોનાનો ભય નથી, ટોળા વચ્ચે માસ્ક કાઢીને ખાવું પડશે, ઠંડી હશે એ બધુંય ચલાવી લેવાના પણ ખાવાની વાનગીનું લીસ્ટ ગમે એવું નહીં હોય તો નહીં ચાલે. ક્યાંક પચાસને બદલે બમણાં લોકો આવી ગયા હોય, એ કોઈ ડાકુના ખુફિયા અડ્ડા પર અચાનક પોલીસ છાપો મારે અને બધા ડાકુઓ ભાગે એમ ભાગવાની તૈયારી સાથે આવ્યા હોય પાછા. જીવનમાં બીજું બધું ઘટે તો ઘટે પણ છેલ્લે મોજ બાકી રહેવી જોઈએ આ તાસીર છે આજના સામાન્ય માનવીની!

માસ્ક પહેરી રાખો, હાથ ધોયા કરો, ઘરની બહાર ના જાઓ, લોકોને મળવાનું ટાળો...આ બધું બરાબર છે પણ એનો મતલબ એવો હરગીઝ નથી થતો કે આજનો માનવી ખુશ થવાનું છોડી દે. પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થઈ, બધા જ નિયમોનું પાલન કરીને પણ કેટલાક લોકો એમની રીતે મસ્તીથી જીવવાનું શીખી જ લે છે. ડરતાં ડરતાય મસ્તી પહેલાં કરવાની.

એક જગ્યાએ પાટિયું મારેલું હતું કે માસ્ક પહેર્યા વગર અંદર પ્રવેશવું નહીં. એક પતિપત્ની માસ્ક વગર અંદર પ્રવેશી ગયા એટલે ચોકીદારે ટોક્યા. હવે જુઓ ખરી મજા, પત્નીએ માથે બાંધેલો સ્કાર્ફ નીચે નાક સુધી સરકાવી લીધો અને પતિદેવે પત્નીની સાડીનો લાંબો પાલવ પકડી એમના નાક આગળ કોઈ ગંધાતી ગટર આગળથી નીકળ્યા હોઈએ અને રૂમાલથી નાક ઢાંકી લઈએ એમ ઢાંકી લીધો. પેલા ચોકીદારને પણ બિચારાને સમજાયું નહીં કે, આમને શું કહેવું? નાક આગળ રક્ષાકવચ તો છે જ ભલે માસ્ક ના સહી, માસ્ક જેવું કશુંક તો છે... મને થાય પેલું જૂનું હિન્દી ગીત, "છોડ દો આંચલ જમાના ક્યા કહેગા? 'જેણે પણ બનાવેલું એ આ લોકોને જોઈ જાય તો તરત જ પત્નીનાં લટકતા પલ્લું અને એને હાથમાં લઈને, અહીંયા નાકે રાખીને, ફરતાં કપલ ઉપર ધડાધડ બીજા ચાર પાંચ ગીતો બનાવી નાખત. આને કહેવાય આજની પ્રજાની હોંશિયારી. પોતે મોજમાં રહે અને બીજાને પણ મફતમાં મોજ કરાવે. લોકોને એમને જોઈને દાંત આવે તો સામે એય એમનાં દાંત દેખાડે, કોઈક વધારે શુરા હોય તો સામે સંભળાવી પણ દે, "કેમ ભગવાને દાંત તમને એકલા જ આપ્યા છે? અમનેય આપ્યા છે!' આ લોકો જેવી ભવ્ય ગોઠવણ કરવાના તો ક્લાસ ચાલું કરવા જોઈએ, શું કહો છો?

ક્યાંક વળી અમુક લોકોને એવો વહેમ હોય કે માસ્કની અંદર એમનો અવાજ ઝલાઈ રહે છે, બિચારો બહાર નથી આવી શકતો એટલે એ જ્યારે બોલે ત્યારે માસ્ક નીચે ઉતારી દે બોલી રહ્યાં પછી પાછું તરત