સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

99789-26251

સલામી સવારની..

સરકારી સંપત્તિનો 'વહીવટ' સંપી કરે છે,
ગોઠવેલાં આ પ્યાદાં સત્તાની પગચંપી કરે છે
છે પાળેલું 'પપ્પી' 'પંચ' પણ પટપટાવે પૂંછ -
ડરે ન કોર્ટ - કાયદાથી, કૌભાંડો જંપી કરે છે...

હાઈકુ

વાવ્યા વાયદા,
નકલી બિયારણ -
ઉગ્યો 'અંગૂઠો'!!

તણાઈ જશે!
ભોળુડાં મતદાર -
રેલી રેલામાં...

ચિંતન

ન પ્રમાદાદનર્થોડન્યો જ્ઞાનિનઃ સ્વસ્વરુપતઃ ।
તતો મોહસ્તતોડહંધી તતો બન્ધસ્તતો વ્યથા ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક 'જ્ઞાનસૂત્ર' માંથી લેવામાં આવેલ છે.

જ્ઞાનીને માટે પોતાના સ્વરુપના અનુસંધાનમાં પ્રમાદ જેવો કોઈ બીજો અનર્થ નથી. કારણ કે તે પછી તેમાંથી મોહ પછી અહંકાર અને પછી અહંકારમાંથી બંધન અને બંધનથી દુઃખ પેદા થાય છે.

જ્ઞાની માણસ પણ દરરોજ ચિંતન-મનન અને સ્વાધ્યાયમાં જો આળશ કરે તો માર્ગ ભૂલે છે માટે જ્ઞાની સંત-પુરુષોએ પણ સદાય કર્મ સાથે ભક્તિને કદી છોડવી ન જોઈએ. પ્રભુ કૃપાનું સદાય ચિંતન કરવાથી ઈશ્વર આપણું બધા દોષોમાં રક્ષણ કરે છે.

સુવિચાર

- માખણ અને સત્ય હંમેશા સપાટી પર આવી જાય છે - **કન્નડ કહેવત**
- મા-બાપના લાડથી ઉછરેલું બાળક અવળે માર્ગ જઈ શકે છે પરંતુ માતાના આંસુથી ઉછરેલું બાળક અવળે માર્ગે જઈ જ નહીં શકે - **સમરસેટ**
- પોતાના મનનને સ્વાર્થી અને સંકુચિત રાખીને કોઈ માણસ ઈશ્વરના વરદાનની અપેક્ષા ના રાખી શકે - **બ્રેન્ડન હેન્રી**
- નિષ્ફળતા એ નિરાશાનું સૂત્ર કયારેય નથી પરંતુ નવી પ્રેરણાનું સૂત્ર છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- નવા પૂણ્યો એકઠા ન થાય તો જૂનો ભંડાર ખૂટી ગયા પછી તો દેવાળું કાઢવાનો વખત આવે છે! - **બોધિવૃક્ષ**
- મને ફક્ત દયા કરવા મોકલવામાં આવ્યો છે શ્રાપ દેવા નહીં - **હજરત મહંમદ**
- આજનું ઔષધ : મીઠા લીમડાના પાનને પાણી સાથે પીસી પાણી ગાળી લઈને પીવાથી હરસ મસા મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક ભરવાડ ઘેટા પાળી ગુજરાન ચલાવતો હતો. એક દિવસ તેને સામાજિક કામ માટે બહાર ગામ જવાનું થયું. એણે બે છોકરાઓને ઘેટાનું ધ્યાન રાખવા પગારથી રાખ્યા. બેય છોકરાને ઘેટા અડધા - અડધા વહેંચી દીધા અને કહ્યું, 'જયાં સુધી હું પાછો ન આવું ત્યાં સુધી ઘેટાની સંભાળ લે જો.' એકાદ મહિના બાદ ખેડૂત પાછો આવ્યો અને વાડામાં ઘેટાની હાલત જોઈ તો તેને બહુ દુઃખ થયું. ઘેટા દુબળા થઈ ગયા હતા, અમુક તો મરવાની અણી ઉપર હતા. ભરવાડને ખ્યાલ આવ્યો કે બંને છોકરા પોતાના વ્યસનમાં વ્યસ્ત રહેતા હતા. એક ને જુગાર રમવાની આદત હતી. એટલે એ ઘેટાનું ધ્યાન રાખી શક્યો ન હતો. અને બીજો છોકરો. પૂજાપાઠમાં રચ્યો પચ્યો રહેતો હતો. ભરવાડે ન્યાયલયમાં ફરિયાદ કરી. બંને છોકરાઓને ન્યાયાધીશ સમક્ષ રજૂ કર્યા. વિગત સાંભળી ન્યાયાધીશે બંનેને એક સરખી જ સજા ફટકારી.' માન્યું કે ઘેટા સાચવવામાં મારી ભૂલ થઈ છે, પણ હું જુગાર તો નથી રમ્યો. હું તો પૂજાપાઠ કરી ભગવાનમાં લીન થયો છું. તો મને પણ જુગારી જેટલી જ સજા કેમ? ન્યાયાધીશે કહ્યું, 'ભલે બંને કારણોમાં ભેદ હોય, પણ કર્તવ્યપાલનની ઉપેક્ષા માટે તું પણ એના જેટલો જ દોષિત છે. કર્તવ્ય ભાવ વગર જે કામ કરાય તે વ્યસન જ કહેવાય. જુગાર કે પૂજા માટે કર્તવ્યની ઉપેક્ષા ન થાય.'

ભાંગ્યું ભાગ્યું તોય 'અડાલજ' છે!

પાટીદારોનો ઈતિહાસ ગાંધીનગરની પૂર્વ પીઠિકા સમી ઐતિહાસિક નગરી અડાલજ સાથે સંકળાયેલો છે. અડાલજની વાવ હેરિટેજ આઈટમ છે. બૃહદ્ ગાંધીનગરની નૈઋત્વ સરહદ પર વેસલા આ ગામનું નામેરી ગામ કાશ્મીરમાં પણ છે. વહીવંચાઓની વહી બોલે છે કે ધર્માંધ આતતાયીઓના ત્રાસથી કાશ્મીર અને પંજાબના વિસ્તારોમાં રહેતા કેટલાક ખેડૂતોએ વહાલું વતન છોડી ગુજરાત તરફ પ્રયાણ કર્યું. અડાલજ આવીને ગાડાં છોડ્યાં અને જે વસાહત ઊભી કરી એનું નામ પોતાના મૂળ વતનના ગામ પરથી જ પાડ્યું. અડાલજ આમ ગુજરાતના પાટીદારોનું 'એપીસેન્ટર' છે. અહીંથી પાટીદારોની એક ટોળી સૌરાષ્ટ્ર તરફ ગઈ, એક ઉત્તર ગુજરાત તરફ અને એક મધ્ય ગુજરાત તરફ. આમ ગુજરાતમાં પાટીદાર કોમનો પાયો નંખાયો એનો પ્રારંભ અડાલજથી થયો હતો. રાહુલ ગાંધીએ ગુજરાતમાં ચૂંટણીપૂર્વે પદાર્પણ કરવા માટે અડાલજ પર જ પસંદગી કેમ ઊતારી હશે તે સંશોધનનો વિષય છે. પરંતુ ગુજરાતમાં ભાઝપનાં વળતાં પાણી થવાની સંભાવના પાટીદાર આંદોલનથી વરતાવા લાગી હતી અને એ આંદોલનના લોકનેતા હાર્દિક પટેલને કોંગ્રેસમાં પ્રવેશ આપવા માટે કદાચ અડાલજમાં રેલી કરવી તે જ ઉત્તમ વિકલ્પ હશે. દાદા ભગવાન અને નીરુમાની તપઃસ્થળી જેવા ત્રિમંદિર ખાતે યોજાયેલ કોંગ્રેસની સભા ધાર્યા કરતા વધારે સફળ નીવડી અને તે પણ આચારસંહિતાને કારણે ઝંડીઓ અને દંડીઓ વગર. મૂળે કોંગ્રેસના સ્થાપના દિવસ ૨૮મી ડિસેમ્બરે યોજાનારી આ સભા અને વર્કિંગ કમિટીની બેઠક પુલવામા દુર્ઘટનાને કારણે બંધ અથવા મુલતવી રાખવી પડી હતી. પુલવામાના શહીદોનો બદલો લેવા પાકિસ્તાનના કબજા હેઠળના 'આઝાદ કાશ્મીર' અંતર્ગત ચાલતી આતંકી શિબિર પર એર સ્ટ્રાઈક થતાં ચૂંટણી મુદ્દાઓ રહેંસાઈ ગયા હતા. રાષ્ટ્રવાદ કેન્દ્રમાં આવી ગયો હતો અને ચારેકોરથી ઘેરાઈ ગયેલા તથા હિન્દી બેલ્ટમાં યોજાયેલી વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ હારી ગયેલા વડાપ્રધાન માટે એકાએક નવજીવન જેવી સ્થિતિનું નિર્માણ થયું હતું. મોદી - મોદીના નારા ફરી એ વાર બુલંદ થયા હતા એટલું જ નહીં આગામી લોકસભાની ચૂંટણીમાં એનડીએ માટે આકડે મધ જેવી સાનુકૂળતા સરજાઈ હતી. આવી વિપરીત સ્થિતિમાં રાહુલ ગાંધીના નેતૃત્વ હેઠળની હાંસિયે ધકેલાઈ ગયેલી કોંગ્રેસની રેલી અને તે પણ ગુજરાતમાં સફળ થાય, એ તો આશ્ચર્ય બલકે ચમત્કાર જેવી ઘટના જ ગણાય.

તંત્રીસ્થાનેથી...

અડાલજની રેલીમાં ગુજરાતના મતદાતાઓને નહેરુ-ગાંધી વંશના છેલ્લાં સિતારા એક જ મંચ પર નિહાળવા મળ્યા. સોનિયા ગાંધીએ કોંગ્રેસનું સુકાન એમના લાડકા અપરિણિત પુત્રને સોંપી દીધું છે અને હુકમના એક્કા તરીકે અત્યાર લગી છાતીસરસી રાખેલી ઈંદિરા જેવી જ મોંકળા ધરાવતી દીકરી પ્રિયંકાને પણ પાર્ટીની રાષ્ટ્રીય મહામંત્રી બનાવી મેદાન-એ-જંગમાં રમતી મૂકી દીધી છે. આ વખતની લોકસભાની ચૂંટણી મોદી માટે છે એટલી જ નહેરુ-ગાંધી પરિવાર માટે પણ પ્રતિષ્ઠાની લડાઈ છે. એનડીએ પાસે મનમોહનસિંહ જેવો કોઈ ચોખ્ખો ચહેરો નથી પણ ફાયર બ્રાન્ડ મોદી જેવા નેતા એકે હજારાંની ગરજ સારે એમ છે. એમની વિરુદ્ધ પાર્ટીમાં જ ઊઠેલો વિરોધ ચાના કપમાં આવેલ ઊભરાની જેમ શમી ગયો છે. ગુજરાત મોદીની હોમલેન્ડ હોઈ અહીં ગત લોકસભાની ચૂંટણીમાં કરેલ દેખાવ રિપીટ થાય એવું વાતાવરણ સરજાઈ જાય તે પહેલાં અડાલજની રેલીએ સ્પીડ બ્રેકરની ગરજ જરૂર સારી છે. કોંગ્રેસે ૫૮ વર્ષ પછી ગુજરાતમાં વર્કિંગ કમિટીની મિટીંગ રાખી હતી, તે પણ નોંધવું જ રહ્યું. ભાવનગરમાં 'ભાવનગર' આખો દેશ ઊમટ્યો હતો. અલબત્ત, ત્યારે પંડિત નહેરુ જેવા કરિશ્માઈ નેતાની છત્રછાયા હતી અને નરેન્દ્ર મોદી જેવો કોઈ પડકાર નહોતો. રાહુલ ગાંધીની નસોમાં નહેરુનું અને પ્રિયંકા ગાંધી - વાડ્રાની નસોમાં ઈંદિરા ગાંધીનું લોહી જરૂર હોઈ શકે પરંતુ અઠ્ઠાવન વર્ષ દરમિયાન સાબરમતીમાં ઘણાં પાણી વહી ગયાં છે. જો કે ભાગ્યું ભાંગ્યું તોય કોંગ્રેસનું ઘર એ ભરૂચ નહીં હોય તો અડાલજ જરૂર છે!

ફૂલ વગરના આંગણે જીવ્યું જીવતર ફોક

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

મારી દ્રષ્ટિએ આપણા વિદ્યાર્થીઓની મોટામાં મોટી કમનસીબી એ છે કે તેમની વાર્ષિક પરીક્ષાઓ વસંત ઋતુમાં આવે છે. પાછા ગુજરાતીના પેપરસેટરો એમાં વસંતનો વૈભવ એવો નિબંધ પૂછે છે. આ બાળકોએ પ્રત્યક્ષ તો કદી વસંત નિહાળી હોતી નથી એટલે નિબંધમાળામાં છપાયેલો નિબંધ એમને જેવો ને તેવો પરીક્ષામાં લખી દેવો પડે છે. ખરેખર તો વસંતનો નિબંધ લખવા માટે શિક્ષકોએ બાળકોને કેસૂડાના વનમાં લઈ જવા જોઈએ અને કોઈ પર્વતની તળેટીમાં મંદ ગતિએ વહેતા ઝરણાને કાંઠે એક ફૂલોથી લદાયેલા વૃક્ષની હેઠળ બેસાડીને એને નિબંધ લખવાનું કહેવું જોઈએ. પણ એવું કરવામાં ટાઈમ કેટલો બગડે? ટ્યુશન કેટલા બગડે? અને એવા વેરાન વગડામાં વિદ્યાર્થીઓ કે શિક્ષકગણને ના મળે વ્યવસ્થિત ભોજન કે સ્વાદિષ્ટ આઈસ્ક્રીમ! કોઈ માથાફરેલ શિક્ષક કદાચ આવું વિચારે તો વાલીઓ એના પર તૂટી પડે. '' માસ્તર તમને કંઈ ભાન છે કે નહીં? આવા કટોકટીના દહાડામાં જંગલમાં ભટકાવાનું તમને સૂઝે છે કઈ રીતે? છોકરાઓના ભવિષ્યને આવા શિક્ષકો જ બગાડે છે. આવા ખાડા ટેકરામાં આથડતાં છોકરાને કંઈ વાગી ગયું તો એની જવાબદારી કોની? પરીક્ષા લગી સારું ના થાય તો વરસ બગડે કે નહીં? આવા લોકોને શિક્ષક કુણે બનાવ્યા હશે?'' આવી આવી હજારો વાત પેલા બિચારા શિક્ષકને સાંભળવી પડે! સારું છે કે કોઈ એમને દેશદ્રોહી નથી ગણતું!

એટલે અમે જ્યારે શાળામાં ભણતાં ત્યારે વસંત ઋતુનો નિબંધ પૂછાય તો એની શરૂઆત અમે કવિ દલપતરામની પ્રસિધ્ધ કાવ્યપંક્તિથી કરતા.

રૂડો જૂઓ આ ઋતુરાજ આવ્યો,
મુકામ તેણે વનમાં જમાવ્યો;
તરૂવરોએ શણગાર
કીધો,
જાણે વસંતે શિરપાવ
દીધો.

હજુએ ઘણી નિબંધમાળાઓમાં આ કાવ્યપંક્તિઓ સચવાયેલી પડી હશે તેથી ઘણા વિદ્યાર્થીઓ પોતાના નિબંધનો પ્રારંભ અમારી જેવો જ કરતા હશે. જો કે હવે ઘણા બધા અભ્યાસીઓ શ્રી મનોજ ખંડેરિયાની આ કાવ્યકંડિકાથી કરતા હશે.

આ ડાળ ડાળ જાણે રસ્તા વસંતના,
ફૂલો એ બીજું કાંઈ નથી પગલાં
વસંતના.

કોઈ પણ કવિ ઋતુઓનાં કાવ્ય ના લખે એ તો સંભવ જ નથી. અરે શ્રી ઉમાશંકર જોશીએ પોતાના એક કાવ્યસંગ્રહનું નામ વસંતવર્ષા રાખ્યું છે. તેમાં તેમણે વસંતનાં અને વર્ષાનાં અસંખ્ય કાવ્યો લખ્યાં છે. હમણાં જ એક ઊગતા કવિએ એકલા વરસાદનાં જ કાવ્યોનો આખો સંગ્રહ બહાર પાડ્યો છે. શ્રી નટવરભાઈ હેડાઉએ એનો રસાસ્વાદ પણ ગાંધીનગર સમાચારમાં કરાવ્યો છે. આ સંગ્રહ વાંચવા મળશે ત્યારે આપણે પણ એના વિશે જરૂરથી વાત કરીશું. આપણા એક વખતના લોકપ્રિય ગઝલકાર શ્રી શેખાદમ આબુવાલાએ પણ ફૂલો પર એક મઝાની ગઝલ લખી છે તેની મઝા માણો. શેખાદમ ઉર્દુ શબ્દો કેટલી સહજતાથી અને સફળતાથી ગુજરાતી ગઝલમાં સામેલ કરી દે છે તે જોવા માટે પણ તમારે શેખાદમને વાંચવો જોઈએ. આપણે કંઈ પરીક્ષા આપવી નથી તો આવી અનોખી ગઝલ શું કામ ન સાંભળીએ? પાછી એ આજના જમાના સાથે વધુ સુસંગત છે.

પરેશાન ઈન્સાન જોયા કરે છે
કદી કંટકો છે, કદી ફૂલવાડી, પરેશાન
ઈન્સાન જોયા કરે છે;
સદા આંખ પોતાની રાખી ઉઘાડી,
પરેશાન ઈન્સાન જોયા કરે છે.
સ્વમાની કવિ કોઈ જગના ચરણમાં!
ઉમંગી ઝરણ કોઈ વેરાન રણમાં!
વસંતોનો માલિક છે કોઈ અનાડી,
પરેશાન ઈન્સાન જોયા કરે છે.!
કદી દૂર રહે ઢૂંઢનારાને પજવે; કદી
મૂંગી લાશોને પોકારી લજવે;
સફળતાની રીતો ન સીધી ન આડી,
પરેશાન ઈન્સાન જોયા કરે છે.
ચમનમાં રહો પણ ફૂલોને ન
અડકો, ઝબોળી દો જળમાં જવાનીનો ભડકો
પડે છે મુહબ્બતના પગ પર કુહાડી,
પરેશાન ઈન્સાન જોયા કરે છે.
તમન્ના, ઉમંગો ને અરમાન ચૂપ છે,
હ્રદયતલનાં બેચેન તોફાન ચૂપ છે;
જીવનને કિનારા રહ્યા બૂમ પાડી,
પરેશાન ઈન્સાન જોયા કરે છે.

આપણા ગુજરાતી કવિઓએ આવી આવી તો વિધ વિધ ફૂલોની અનેક રંગની અસંખ્ય કવિતાઓ લખી છે. (કોઈએ આવો સંગ્રહ સંપાદીત કરવો જોઈએ.) પણ મારે આજે તમને એક નવી વાત કરવી છે. આપણા જાણીતા કવિશ્રી મણિભાઈ હ. પટેલે ફૂલોને લક્ષમાં રાખીને બહુ સરસ દુહા લખ્યા છે. આજે એનો લહાવો લઈ જ લો. કારણ મને શંકા છે કે બીજે ક્યાંય આવો મોકો મળશે નહીં. કાવ્યનું નામ રાખ્યું છે ''ફૂલકથા''. જો જો પાછા એમાં કથા શોધવા ના બેસી જતા.

ફૂલકથા

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

આપણું જીવન આપણા દ્વારા લેવાયેલા નિર્ણયોનું પરિણામ છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

આપણે 'અસરકાર આદતો' ની વાત માંડી હતી. દરમ્યાન 'મહિલા દિન' આવ્યો. એ વિશેષ દિવસ 'અબીલ-ગુલાલ' ના છાંટણા વિના પસાર થઈ જાય એ યોગ્ય નહીં, માટે આગળની વાતનું અનુસંધાન હવે જોડું છું. આમ તો મહિલા દિન ના આર્ટિકલનો પણ બીજો પાર્ટ લખવાની ઈચ્છા થઈ આવેલી...કારણ ગયા લેખમાં તો, સ્ત્રીના સમુદ્ર જેવા વ્યક્તિત્વમાં માત્ર છબછબિયાં જ થયા હોય એવું લાગ્યું. ઘણું આલેખવાનું બાકી રહ્યું...પરંતુ બીજા કોઈ નિમિત્તથી બીજા અલગ- અલગ દ્રષ્ટિકોણ થી 'સ્ત્રી' ને સમજવાનો – સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીશું એમ મન મનાવી આજે આદતોની અસરકારતા ચર્ચીએ.

આર્થિક સંપન્નતાની જેમ જ વૈચારિક સંપન્નતા વ્યક્તિને નિર્ભિક અને આત્મવિશ્વાસુ બનાવે છે

પ્રથમ આર્ટીકલ પછી, બીજી આદતો વિશે ક્યારે લખશો ? એવી ઉત્સુક્તા રજુ કરનાર સૌનો આભાર...પરસ્પરનો આ સબંધ સેતુ કંઈક સારા સર્જનની પ્રેરણા આપે છે. 'ઈચ્છા પૂર્વક પ્રસન્નતા રાખવી' 'જવાબદારી પૂર્વક પ્રતિભાવ આપવો' 'કુશળતા પૂર્વક સ્થિતી તપાસી આગળ વધવું' 'લક્ષ્ય અનુરૂપ પ્રવૃત્તિ કરવી...' આ ચાર વાત આપણે કરી ચૂક્યા...હવે જે વાત કરવી છે એમાં અગ્રીમ છે 'અગ્રીમતા પૂર્વક નિર્ણય કરવો'

કોઈપણ ક્ષેત્રમાં કે જીવનમાં નિર્ણયનું ભારે અગત્ય છે એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આપણું જીવન આપણા દ્વારા લેવાયેલા નિર્ણયોનું પરિણામ છે, પ્રોડકટ છે એમ કહીએ તો ખોટું નથી. યોગ્ય નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા વ્યક્તિત્વનો એટલો વિશાળ અને વિશેષ હિસ્સો છે જે આગળ જતાં વ્યક્તિ સામે તેનું પ્રતિબિંબ બનીને ઊભો રહે છે. અનેક કલાની સાથે, આ યોગ્ય નિર્ણય લેવાની કલાના પણ ક્લાસ હોવા જોઈએ એવું ક્યારે લાગે. પરંતુ આવું કંઈ જ રેડીમેઈડ મળતું નથી. પોતે જાતે જ નિર્ણય કરતાં પહેલાં દરેક બાબતમાં ઊંડા ઊતરવું પડે છે. એની નજીકની અને દૂરોગામી,અસરો, એમાં આવનાર વિઘ્નો, એની ઉપયોગીતા, એની બાય પ્રોકટ્સ, એની સાથે જોડાયેલ આર્થિક – સામાજીક પાસુ આવી અનેક બાબતોમાં જમા સામે ઊધાર વધી ન જાય...એટલે કે મળતર સામે નુકશાનનો રેશિયો ઓછો એ સારો નિર્ણય ગણી શકાય. આ એક એવી પ્રક્રિયા છે જેમાં કાગળ-પેન લઈને ગણિતના દાખલા જેમ પદ માંડી શકાતા નથી...હવામાનની જેમ ગમે ત્યારે સંજોગો પલટો લે એવા અનેક નિર્ણાયક તબક્કા આવે છે. એ દરેક સમયે યોગ્ય, ઝડપી વૈચારિક ક્ષમતા મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

મોટા ભાગના લોકો માટે નાનેથી માંડી ને મોટી, કોઈપણ બાબતમાં નિર્ણય લેવાની અક્ષમતા જોવા મળે છે. કેટલાક લોકો નિર્ણય લઈ શકે છે પરંતુ એની પૂરેપૂરી પૂર્વચકાસણી કે જરૂરી ચીવટ દાખવતાં નથી. કેટલાકના જીવનની નાવ જીવન સમુદ્રમાં પવનની દિશા પ્રમાણે ફંટાતી રહે છે. ૩-૪ વર્ષ પહેલાં ટાઉનહોલમાં વક્તવ્ય યોજાયું હતું 'વિચાર કરતાં શીખો...' ખૂબ અસરકાર અને ઉપયોગી વિષય હતો. જેની પાસે યોગ્ય સમયે, યોગ્ય વિચાર કરવાની- નિર્ણયો લેવાની, અને એનું અનુસરણ કરવાની ક્ષમતા છે એ વ્યક્તિ કોઈના પર આધારિત નથી. આર્થિક સંપન્નતાની જેમ જ વૈચારિક સંપન્નતા વ્યક્તિને નિર્ભિક અને આત્મવિશ્વાસુ બનાવે છે. સ્વતંત્રતા બક્ષે છે. આ એવો ગહન વિષય છે જેના પર જેટલી ચર્ચા કરીએ એટલી ઓછી છે.

યોગ્ય – તટસ્થ રીતે વિચારી શકનાર વ્યક્તિઓની આજે ખોટ વર્તાય છે. ઈતિહાસમાં અને આપણી આસપાસમાં જેટલા પણ વિશેષ વ્યક્તિત્વો જોવા મળશે દરેકના નિર્ણયો એ એમને એ મુકામ પર પહોંચાડ્યાનું અનુભવાશે. નવી પેઢીમાં આ ગુણ કેળવાવો અત્યંત જરૂરી છે.

'સંબંધ પૂર્વક કાર્ય કરવું...' આ પણ એક ઉમદા આદત, વ્યક્તિત્વને ઉમદા બનાવે છે. જે પણ કામ કરીએ એમાં પોતાનું ૧૦૦% આપવું. સંપૂર્ણ લેવાદેવા સાથે થતાં કામ માટે એક ઉક્તિ જાણીતી છે 'યોગ : કર્મસુ કૌશલ્યમ્'. પોતાના ફાળે આવેલું કામ ઉત્તમ રીતે કરવું એજ યોગ અને એજ 'સબંધ પૂર્વક કાર્ય કરવું' – concern. આ રીતે કામ કરવાના બે મુખ્ય ફાયદા છે પ્રથમ – ઉત્તમ પરિણામની શક્યતા વધી જાય છે...બીજું – આત્મસંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે. આ બંને બાબત જીવનના પાયાને મજબુત બનાવે છે. આગળ વધવાની હામ આપે છે અને લોક નજરમાં સન્માનનીય સ્થાન પ્રાપ્ત થાય છે. આ આદત, સામાન્ય કચરો વાળનાર વ્યક્તિથી માંડીને ઉચ્ચ અધિકારી સુધી દરેક ને સમાન લાભ આપનાર છે. કોઈ વિશેષ ડીગ્રી કે પહોંચ વિના પણ સ્વબળે વ્યક્તિને ટટ્ટાર ઊભો રહી શકવાની સૌગાદ આપનાર આ આદત દેશના વિકાસમાં પણ મહામૂલો ફાળો આપનાર બની રહે છે. મસમોટા પગાર ધોરણ ધરાવતાં બધા જ અધિકારીઓ પોતાની સત્તા અને સમયનો આ રીતે ઉપયોગ કરતાં થાય તો દેશની પ્રગતી ૧૦૦ ગણી વધુ થાય એ નક્કી કહી શકાય.

'સંબંધ પૂર્વક કાર્ય કરવું...' આ પણ એક ઉમદા આદત, વ્યક્તિત્વને ઉમદા બનાવે છે. જે પણ કામ કરીએ એમાં પોતાનું ૧૦૦% આપવું. સંપૂર્ણ લેવાદેવા સાથે થતાં કામ માટે એક ઉક્તિ જાણીતી છે 'યોગ : કર્મસુ કૌશલ્યમ્'. પોતાના ફાળે આવેલું કામ ઉત્તમ રીતે કરવું એજ યોગ અને એજ 'સબંધ પૂર્વક કાર્ય કરવું' - concern. આ રીતે કામ કરવાના બે મુખ્ય ફાયદા છે પ્રથમ - ઉત્તમ પરિણામની શક્યતા વધી જાય છે...બીજું - આત્મસંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે. આ બંને બાબત જીવનના પાયાને મજબુત બનાવે છે. આગળ વધવાની હામ આપે છે અને લોક નજરમાં સન્માનનીય સ્થાન પ્રાપ્ત થાય છે.

'આદરપૂર્વક સાંભવું...' આ આદત વિશે લખતાં સમયે મનમાં ઘણી ઘટનાઓ ના ચિત્રો ઉપસી રહ્યા છે સાથે મનોમન હાસ્ય પણ સ્ફુરે છે. 'બોલવું' જેમ કલા છે એમ 'સાંભળવું' એથીય વધુ અઘરી કલા છે. આ દુનિયામાં અત્યારે સૌને 'બોલવું' છે, 'સાંભળવું' કોઈ ને નથી. જેટલા લોકો શિસ્તના ભાગરૂપે સાંભળે છે એની પણ સાચા અર્થમાં 'સાંભળવાની' કોઈ ગેરંટી નથી...અહીં પણ 'સબંધપૂર્વક કાર્ય કરવાની' આદત લાગુ પડે છે...આ આદત ધરાવનાર વ્યક્તિ વાતને યથાયોગ્ય રીતે સાંભળે છે અને યોગ્ય પ્રતિભાવ આપે છે જેનાથી કહેનાર અને સાંભળનાર વચ્ચે એક તંદુરસ્ત સંબંધ સેતુ રચાય છે. હજારોની મેદનીમાં ઉપસ્થિત કેટલાક શ્રોતાઓનો વક્તા સાથે એક માનસિક સેતુ રચાયેલો જોવા મળે છે જેનો વક્તાને અણસાર પણ નથી હોતો. રેડિયો-ટીવીના પ્રોગ્રામ્સમાં પણ આજ જોવા મળે છે. જે વ્યક્તિ આ આદત ધરાવે છે એ ઝડપથી અન્યના જીવનનો અંગત હિસ્સો બની શકે છે. આમ તેના વ્યક્તિત્વનું મૂલ્ય વધારવનાર આ આદત, પ્રગતિનો રસ્તો સરળ બનાવે છે...અને અનેક નવા દ્વાર ખોલે છે.

આશા છે આ છણાવટ આપ સૌ સુધી યોગ્ય રીતે પહોંચી હશે. હજુ આ વિષયની એક કડી બાકી છે. ફરી વાત કરીશું...

૧૨ મી માર્ચ એ ગાંધીનગર સમાચારનો જન્મ દિન છે. આપણે જે મુલ્ય નિષ્ઠ આદતોની વાત કરી રહ્યા છીએ એની આસપાસ જ આ સમાચારપત્રનો અભિગમ વણાયેલો છે. કંઈ સારું - સાચું અને યોગ્ય, વાંચકો સુધી પહોચતું રહે એ માટે 'ગાંધીનગર સમાચાર 'ને સર્વે વાંચકો વતી અભિનંદન પાઠવતા હર્ષની લાગણી અનુભવીએ છીએ.

પ્રતિભાવ આવકાર્ય છે - ૨૩૨૪૧૨૭૧, ૯૮૭૯૫૨૮૭૨૨

કીડની વિષે આટલું જાણો

(વિશ્વ કીડની દિવસ નિમિત્તે ખાસ)

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આપણું શરીર એક જટિલ વ્યવસ્થાતંત્ર છે. શરીરના દરેક અંગો એકબીજાને અનુકૂળ રહીને કામ કરે છે અને શરીરને ચાલતું રાખે છે. આપણા શરીરનું આવું જ એક ખૂબ મહત્વનું અંગ એટલે કીડની. આજે ૧૪મી માર્ચ એટલે વિશ્વ કીડની દિવસ. ચાલો આજે જાણીએ આપણી કીડની વિષે અને તેની સંભાળ રાખવા માટેનાં અમુક ખાસ આયુર્વેદિક ઔષધો વિષે.

કીડનીનું કાર્યઃ વાલનાં આકારની આપણી બંને કીડનીઓ આપણા શરીરના મધ્યભાગથી થોડી નીચે ગોઠવાયેલી હોય છે. કીડનીનાં મુખ્ય કાર્યો પર નજર કરીએ.

- આપણા લોહીમાંથી યુરીઆ, વિષતત્વો, કેમિકલ્સ, ધાતુઓ અને લવણ જેવા ઘણાં બિનજરૂરી અને હાનીકારક પદાર્થોને કીડની ફિલ્ટર કરીને મૂત્ર વાટે શરીરની બહાર કાઢે છે.
- કીડની શરીરમાં જલતત્વ એટલેકે પાણીનું બેલેન્સ રાખવામાં મદદરૂપ છે. જ્યારે ઓછું પાણી પીવામાં આવે તો મૂત્રવેગ પણ ઓછો થાય છે. આ બેલેન્સ કીડનીને આભારી છે
- કીડની શરીરનું બ્લડપ્રેશર નિયમિત રાખવા માટે પણ મદદરૂપ છે.
- કીડની શરીરમાં લોહીના રક્તકણને જાળવી રાખવા માટે મદદરૂપ છે

કીડની દરેક સમયે વિષતત્વો તેમજ હાનીકારક ધાતુઓનાં સંપર્કમાં આવતી હોવા ઉપરાંત ડાયાબિટીસ અને બ્લડ પ્રેશર જેવા રોગોને કારણે, ઈન્ફેકશનને કારણે, શરીરમાં પાણી ઘટી જવાને કારણે તેમજ લોહી ઘટી જવાને કારણે કીડની નબળી પડે છે. આ અવસ્થાને રીનલ ફેલ્યોર કહેવાય છે. કીડની નબળી પડી જવાથી તે લોહીને વ્યવસ્થિત ફિલ્ટર કરી શકતી નથી. આ કારણે શરીરમાં અનેક ફેરફારો જોવા મળે છે.

કીડની નબળી પડી હોવાના લક્ષણોઃ

- પગ પર સોજા આવવા
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી
- મૂત્રની માત્રા ઘટવી
- થાક લાગવો
- ભૂખ ન લાગવી

કિડનીનું સ્વાસ્થ્ય જાણવા માટે લોહીમાં સિરમ ક્રીએટીનાઈન તેમજ યુરિઆનાં પ્રમાણોનાં લેબોરેટરી ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. આ ટેસ્ટમાં જો લોહીમાં સિરમ ક્રીએટીનાઈન વધું આવે તો દર્દીને દવાઓ કે પછી ડાયાલીસીસ કરાવવામાં આવે છે.

કિડનીના રોગીએ આહારમાં સોડિયમ, પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ અને પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઘટાડવું. સાદો આહાર લેવો અને નિયમિત પ્રાણાયામ કરવા. આયુર્વેદમાં કિડનીના રોગો વિષે ખૂબ વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન છે. કિડનીની આયુર્વેદ સારવારની વાત કરીએ તો આયુર્વેદમાં સાટોડી, ગોખરું, ગળો, વરૂણ, દૂર્વા, કડું જેવા અમુક અદભૂત ઔષધો છે જે કીડનીને ફરી કાર્યરત કરી શકે છે. જો ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર નિયમિત આયુર્વેદ સારવાર કરવામાં આવે તેમજ આહાર વિહારનું પાલન કરવામાં આવે તો ચોક્કસથી કિડનીના રોગોમાં ફાયદો થઈ શકે અને વધેલ ક્રીએટીનાઈન ઘટી શકે.

(M) ૯૮૯૭૯૪૭૧૧૪૭

પાણી તો જોઈએ જ....

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

સૌગંધ મુઝે ઈસ મિટ્ટી કી,
મૈં દેશ નહીં મિટને દૂંગા.
મૈં દેશ નહીં રૂકને દૂંગા,
મૈં દેશ નહીં ઝૂકને દૂંગા.
મેરા વચન હૈ ભારત મા કો,
તેરા શીશ નહીં ઝૂકને દૂંગા.
સૌગંધ મુઝે ઈસ મિટ્ટી કી
મૈં દેશ નહીં મિટને દૂંગા.

●●●

દેશ અને દુનિયાએ વાઘા બોર્ડર પરથી અભિનંદનની 'એન્ટ્રી' ગર્વભેર નિહાળી... અભિનંદનની ટટ્ટાર ચાલ અને ગંભીર ચહેરો આર્મી જવાનને શોભે એવો હતો. એનું વ્યક્તિત્વ અને એની મૂંછો ચર્ચાના મુદ્દા બન્યા છે. અરે, અભિનંદનનો સર્વિસ નંબર ૨૭૨૮૧ પણ ગોખાઈ ગયો છે. અભિનંદનની નિર્ભયતા અને સાહસને સો સો સલામ!! અભિનંદને દેશનું ગૌરવ વધાર્યું. આપણા પ્રધાનમંત્રીની ભાષામાં 'અભિનંદન' શબ્દનો પર્યાય બદલાયો. મા ભારતીના જવાંમર્દો ધર્મયુદ્ધ માટે કૃતનિશ્ચય થયા છે ત્યારે ગુરુ ગોવિંદસિંહે પ્રબોધેલો 'સર્વધર્મ'ની યાદ તાજી થાય છે.

ગુરુગોવિંદસિંહ કહેતા કે, જે ધર્મ અહીં ને અહીં આ સંસારમાં જ અને આ જિંદગીમાં લાભ ન આપી શકે તે ધર્મ શું કામનો ? મૂઆ પછી મોક્ષ મળે એવો ઉધાર ધર્મ અમારે નથી જોઈતો, પણ આ જિંદગીમાં જ પરમતત્ત્વ મેળવી શકાય એવો સત્યધર્મ અમારે જોઈએ છે. અમારે ઢીલોઢસ, પોચોપચ ને બીકણ ધર્મ જોઈતો નથી. પણ હવે તો અમારે ભ્રાતૃભાવવાળો બહાદુર ધર્મ જોઈએ છે. બાયલાપણું, નમાલાપણું, બીકણપણું, કાયરપણું... આનાથી આપણા દેશનું કલ્યાણ થશે કે ? કદી પણ નહીં. માટે હવે આપણે આપણા નજીવા સ્વાર્થો છોડી કટિબદ્ધ થઈશું તો જ આપણા દેશની ઉન્નતિ થશે. દેશ માટે દુઃખ ખમતા શીખવું એ આપણો ધર્મ છે. દેશના કલ્યાણ સારું ગૌરવ સારું મોટાં જોખમો ખેડવાં એ આપણો ધર્મ છે.

દોસ્તો, પુલવામામાં આદરેલું પિશાચી તાંડવ આપણને શીખવે છે કે આફતની પળે એક અને નએક બનીએ. દેશ સામે આવેલી આફત સામે જે જે ભોગો આપવા પડે તે તે ભોગો આપવા પ્રત્યેક ભારતીયે તૈયાર રહેવું એ આજનો સ્વધર્મ છે. આફતને ટાણે નમાલા થઈએ એ દેશને લાગેલો લૂણો છે. 'હું ને મારી વહુ ને એમાં આવ્યું સહું' આવી સ્વાર્થી - એકલપેટી વૃત્તિ રાખવી એ તો એક પ્રકારનો દેશદ્રોહ જ ગણાય. મિત્રો, સૈન્યના શૌર્યનું જીવતું જાગતું ઉદાહરણ એટલે વિંગ કમાન્ડર અભિનંદન... તેનો સ્વાભાવિક જુસ્સો, દમામદાર દેખાવ, દેશદાઝની ઊંડી લાગણી, તેના વ્યક્તિત્વને દીપાવતી હતી જે સમગ્ર દેશે નિહાળી...

પુરુષાર્થ, વીરત્વ, નિર્ભયતા, સ્વાર્થ ત્યાગ અને દેશ માટે પ્રાણાર્પણ હશે તો જ દેશનો ઉદ્ધાર થશે - આવું વિચારીને ગુરુ ગોવિંદસિંહ એક પણ પહાડ ઉપર ગયા અને ત્યાં એકાંતમાં રહરી ઘણા દિવસ સુધી ઉગ્ર તપ કરી વિચારોની એકાગ્રતા કરી ખૂબ આત્મબળ મેળવ્યું. એ પછી જયારે તેમને ખાતરી થઈ કે હવે મને નવું જીવન મળ્યું છે, તેથી લોકો ઉપર ચમત્કારિક અસર કરી તેઓમાં નવું જીવન લાવી શકીશ તથા સૌના સંગઠિત બળથી દેશના કલ્યાણનું કાંઈક મહાન કામ કરી મારી જિંદગીની સાર્થકતા કરી શકીશ, ત્યારે તે પહાડ ઉપરથી નીચે ઉતર્યા. એ વખતે તેમનાં દર્શન કરવા સારું તથા તેમનો ઉપદેશ સાંભળવા સારું ત્યાં હજારો માણસો હાજર થયાં. ગુરુગોવિંદસિંહે વિચાર કર્યો કે, આ લોકો વિધર્મીઓના જુલ્મમાંથી છૂટવા ઈચ્છે છે, પણ એ માટેની તેઓમાં લાયકાત છે કે નહીં ? એ માટે જે દુઃખો ખમવાં જોઈએ એ દુઃખો ખમવા તૈયર છે કે નહિં ? એ માટે જે મહાન ભોગો આપવા જોઈએ તે ભોગો આપવા તેઓ તૈયાર છે કે નહિં ?

એ બાબતની મારે પ્રથમ ખાતરી કરવી જોઈએ; કારણ કે હું તેઓને દોરનારો - તેઓના આગેવાન થવા ઈચ્છું છું ; માટે તેઓમાં કેટલું પાણી છે એ મારે તપાસવું જોઈએ. કારણ કે બે ચાર માણસોની મહેનતથી કાંઈ દેશનો ઉદ્ધાર થતો નથી...

(ક્રમશઃ)

સ્પર્શમણિ :

ફૌજી
ભી કમાલ કે હોતે હૈ
પર્સ મેં પરિવાર
દિલમેં દેશ રખતે હૈ.

- rasikvaland1965@gmai.com
Mo. 9913426949