સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

(રજત જયંતી વર્ષ)

પ્રચાર સભાઓ ભરી ભરી ચેપ ફેલાવી દો!
ખેલો મોતની હોળી ચોમેર ભય રેલાવી દો!
ભેલાવી દો પ્રજાનાં સુખ-શાંતિ, સત્તાના ખૂંટો!!
કોઈનું ગાંઠ્યા વિના 'ત્રીજો રાઉન્ડ' ચલાવી દો!
(ગાઈડલાઈન ગરીબો માટે જ છે)

હાઈકુ

લોકડાઉન -
લાકડે પ્રગટાવો -
ઘરમાં હોળી !

ધંધાના છાણે
અર્થતંત્ર બાળીને -
કરો ધૂમાડો!

ચિંતન

કર્ણસ્ત્વત્વયં શિબિર્માસં જીવં જીમુતવાહનઃ ।
દદૌ દદીચિર સ્થિનિ નાસ્ત્યદૈયં મહાત્મનામ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક બ્રહ્મસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

દાનવીર કર્ણે ત્વચારુપ કવચ આપી દીધું, શિબિરાજાએ પોતાના શરીરનું જ માસ ટુકડા ટુકડા કરી આપી દીધું. જીમુત વાહન રાજાએ પોતાનો પ્રાણ આપી દીધો, દધીચિ મુનીએ પોતાના હાડકાં આપી દીધા. સંતો-મહાત્મા પુરુષોને આપવા ન આવા જેવું કંઈ જ કશું નથી, એટલે કે તેઓ ગમે ત્યારે, ગમે તે સ્વસ્વ ત્યાગ કરવા માટે તૈયાર હોય છે.

વૃક્ષ, નદી, સંત, મહાત્મા કોઈ પણ અપેક્ષા - સ્વાર્થ વિના માત્ર સેવાભાવથી સમાજને કંઈક આપવા માટે જ સર્જાયા છે. સમાજ પાસેથી ફંડ ફાળો લેવા કરતાં સમાજને કંઈક આપી જવાની ઉત્કૃષ્ઠ ભાવના જ સંત હૃદયમાં હોય છે.

કર્ણ રાજય દરબાર વચ્ચે રહેતો હતો પરંતુ દાનવીર અને એક વચની હતો. પોતાના કવચ-કુંડલ જે જીવ સમાન હતા તે પણ યાચનાથી આપી દીધા હતા. શિબિ રાજા, જીમુતવાહન અને દધીચિ ઋષિ એ પણ સેવાઅને ત્યાગની ભાવનાથી જીવની પરવા વિના દાન આપ્યા. સંત મહાત્માનો આ સ્વભાવ છે.

સુવિચાર

- તું સફરનો લગાવ છોડી દે, મૃગજળી આ પડાવ છોદી દે, કોઈ જાણતું નથી મંઝીલ, મન, નકામો તણાવ છોડી દે - **દેવાંગ નાયક**
- અચ્છી સંગત બૈઠ કર, સંગી બદલે રુપ, જૈસે મિલ કર આમ સે, મીઠી હો ગઈ ધૂપ - **નિદા ફાઝલી**
- કોઈ પણ કર્મ કરો બસ એટલું જ ધ્યાન રાખજો કે પરમાત્મા 'ઓનલાઈન' છે - **અખંડ આનંદ**
- ચાલોને એવું વિચારીને કર્મો કરીએ કે આપણી આંખ બંધ થાય એ પહેલાં થોડી ખુલી પણ જાય - **કુમારપાળ દેસાઈ**
- દશા તમારી અંતિમ ક્ષણોમાં કંઈક આમ હોવી જોઈએ, સ્વાગત માટે સ્વર્ગમાં પણ દોડધામ હોવી જોઈએ - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- હળવા હોય છે એ જ મળવા જેવા હોય છે - **સુરેશ દલાલ**
- આજનું ઔષધ : વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો અજમો અને તલ ભેગા કરીને ખૂબ ચાવીને સવાર-સાંજ ખાવાથી રાહત થાય છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

ઈંગ્લેન્ડમાં ઔદ્યોગિક ક્રાંતિની શરુઆત હતી. અનેક નાના મોટા કારખાના શરૂ થયા. લાખો લોકો સવારે નવ વાગ્યાથી સાંજે પાંચ વાગે કારખાનામાં કામ રહેતું. એ જમાનામાં હાથે પહેરવાની કાંડા ઘડિયાળ એ મોભાની વાત ગણાતી. મોટા ભાગના કામદારો કારખાનામાં વગાતી એક બેલ સાંભળીને સમયનું અનુમાન લગાવતા. લોકોની કામગીરી પણ આ બેલ વાગવા પર નિર્ભર રહેતી. બપોરે જમવાની રીસેસ કે સાંજે છૂટવાની રીસેસ આ બેલની માહિતી મળી રહેતી. ખાસ તો જેમની પાસે કાંડા ઘડિયાળ ના હોય તે મજૂરો પર આ બેલ વાગવા પ્રમાણે કાર્યો નિપટાવતા. કારખાનામાં આ ઘંટડી વગાડવી એ પણ એક મહત્વપૂર્ણ કાર્ય ગણાતું. આ કામ કારખાનાના ફોરમેન જેવા જવાબદાર વ્યક્તિનો સોંપવામાં ઓઆવતું.

આવો એક ફોરમેન સવારે કામ પર જતા પહેલાં રોજ ઘડિયાળની દુકાને ઊભા રહીને પોતાની કાંડા ઘડિયાળનો સમય મેળવી કામ પર જતો. ઘડિયાળી રોજ એને જોઈ રહેતો. એક દિવસ એણે ફોરમેનને ઉભો રાખી પૂછ્યું, 'તમે રોજ અમારી ઘડિયાળ સાથે સમય કેમ મિલાવો છો?' ફોરમેને કહ્યું, 'હું સામેના કારખાનામાં કામ કરું છું. રોજ સવારે નવ વાગ્યાથી સાંજે પાંચ વાગ્યા સુધીમાં મારે બેલ વગાડીને સૂચના આપવાની હોય છે. આપની આ દિવાલમાં લાગેલી ઘડિયાળ જોઈને હું સમય મિલાવું છું. ઘડિયાળીએ આશ્ચર્ય સાથે કહ્યું, 'અરે ભાઈ, હું રોજ સાંજે મારા દુકાનમાં લાગેલી બધી જ ઘડિયાળો તમારી પાંચ વાગ્યાની બેલ સાંભળીને જ મિલાવું છું.''

ઘડિયાળી અને ફોરમેન બેઉ આ વાત પર ખૂબ હસીને છૂટા પડ્યા.

લોકશાહીને ગળે ટૂંપો દેતું બિલ

તંત્રીસ્થાનેથી...

દિલ્હી દેશની રાજધાની ઉપરાંત કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશ છે. એને પૂર્ણ કદના રાજયનો દરજ્જો મળેલ નથી એથી ત્યાં વિધાનસભા હોવા છતાં મુખ્યમંત્રી પાસે મર્યાદિત સત્તા જ છે. કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશોમાં રાજયપાલ પણ પૂરા કદના નથી હોતા. બ્રિટીશ પરંપરા મુજબ એમને અંગ્રેજીમાં લેફટેનંટ ગવર્નર ઉર્ફે ઉપરાજયપાલ કહેવામાં આવે છે. એમને ફાળવાતા અધિકૃત નિવાસસ્થાનને મોટાં રાજયોમાં 'રાજભવન'ની સરખામણીએ જરા ઊતરતી કક્ષાનું 'રાજનિવાસ' કહેવામાં આવે છે. દિલ્હીમાં આવું રાજનિવાસ કાશ્મીરી ગેટની નજીક છે. ગુજરાતીઓના અતિથિગૃહથી તે બહુ જ નજીક પડે છે. ઉપરાજયપાલનો હોદ્દો રાજયપાલ કરતાં નાનો, પણ રાજયપાલ કરતાં એમની સત્તાઓ ઘણી વધારે. રાજયપાલો તો ધોળા હાથીની જેમ જે રાજયમાં નિમાયા હોય ત્યાં સલામીઓ લેતા ફરે, મોજમજા કરતા રહે, ઝંડા ફરકાવતા રહે અને રાજય સરકારે લખી આપેલ સ્પીચ વાંચી વિધાનસભાનું સત્ર ચાલુ કરે કાં તો તો અવનવાં ઉદ્ઘાટનો કરે, યુનિવર્સિટીઓના કુલાધિપદિ હોવાના નાતે પદવીદાન સમારોહની અધ્યક્ષતા કરતા રહે. એમને 'મહામહિમ' કહી સંબોધવા પડે. હકીકતમાં એમનો મહિમા કેટલો એ તો એમના મનને પૂછ્યે ખબર હોય છે. ગૃહખાતું એમની નિમણૂંક કરે છે અને રાષ્ટ્રપતિના નામે તેઓ જે - તે સ્નાનસૂતકનોય સંબંધ ન હોય છતાં તેઓ રાજયના 'પ્રથમ નાગરિક' ગણાય છે. ઉપરાજયપાલને કેન્દ્ર સરકારના આદેશ મુજબ કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશમાં ચૂંટાયેલી સરકારને અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ રહેવું પડે છે. દિલ્હીની વિધાનસભા કબજે કરવા ભારતીય જનતા પાર્ટીએ આકાશ પાતાળ એક કરી નાખ્યાં પણ પ્રજાએ હરહંમેશ કેજરીવાલને જ સાથ આપ્યો. ચૂંટણી વખતે દિલ્હીને પૂર્ણ રાજયનો દરજ્જો આપવાનાં વચન આપનારી ભારતીય જનતા પાર્ટીએ હમણાં દિલ્હીના ઉપરાજયપાલને વધુ સત્તાઓ આપતો ખરડો પસાર કરીને એની કૂટનીતિનો જ પરચો આપ્યો છે. કેજરીવાલની પાંખો કાપવાનો આ કારસો દિલ્હીની સરકારને કેન્દ્રના હાકેમ એવા ઉપરાજયપાલના આદેઓશો માનવા મજબૂર કરવાનો છે. એથી ચૂંટાયેલી સરકાર એની પોતાની સૂઝબૂઝ અને કાર્યશૈળી મુજબ નિર્ણયો નહીં લઈ શકે. દરેક બાબતમાં ઉપરાજયપાલની આડશ ઓળંગવી પડે એવી સ્થિતિ સરજાશે. લોકશાહીમાં આ પ્રકારનું વલણ વખોડવાપાત્ર જ ગણાવું જોઈએ. પરંતુ ત્રણ વાર ચૂંટણીમાં આમ આદમી પાર્ટી સામે પરાજય પામેલ ભારતીય જનતા પાર્ટીએ આપ સરકાર પર લગામ કસવા માટે દિલ્હી રાષ્ટ્રીય રાજધાની રાજયક્ષેત્ર શાસન (સંશોધન) વિધેયક ૨૦૨૧ પારિત કરાયું છે. સ્વાભાવિક છે કે વિપક્ષને આ અસંવૈધાનિક વિધેયકના માધ્યમથી કેન્દ્ર સરકાર દિલ્હીમાં પાછલા દરવાજેથી શાસન ચલાવવાનો પ્રયાસ કરતી જ લાગે. ઉપરાજયપાલને વધુ અધિકારો આપીને લોકપ્રિય સરકાર પર ગાળિયો કસવાની આ ચાલ ખુલ્લી પડી ગઈ છે. એથી સરવાળે ભાજપને જ નુકશાન થશે એ નક્કી છે. આટલી પ્રચંડ બહુમતી હોવા છતાં એને વિપક્ષી શાસન હેઠળનાં રાજયો કે કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશો પર આવા બિનલોકશાહી સકંજા કસવા પડે છે તે લોકશાહીના ધૂંધળા ભાવિનો સંકેત છે. કેજરીવાલે જ નહીં, એમની કટ્ટર વિરોધી કોંગ્રેસ પાર્ટીએ પણ આ મુદ્દે ઊહાપોહ કર્યો છે. પરંતુ ખરડો તો પસાર થઈ ગયો છે અને હવે દિલ્હીની સાચી સરકાર તે ચૂંટાયેલી સરકાર નહીં, પરંતુ કેન્દ્રના હુકમોની અમલવારી કરનાર રાજયપાલ, એ વ્યાખ્યા અધિકૃત બને છે!

માનવીય મૂલ્યોના રંગે રંગાઈ જીવન ઉત્કર્ષનું પર્વ બની રહે એ ભાવના સહ હોળીને પ્રાર્થીએ...

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

દિન તો જાણે રણની રેતી,
રાતના ઝમે ચાંદની મીઠી.
ફાગણની આવી બેવડી કાયા,
કયારેક તાપ અને કયારેક છાયા.

●●●

આદિકાળથી આજ લગી ભારતીય સમાજ અને સંસ્કૃતિમાં લોકપર્વોનું મહત્ત્વ અને મૂલ્ય નોંખુ-ને-ન્યારું છે. જયારે આનંદ - પ્રમોદ કે મનોરંજનની કોઈ સુવિધા કે સામગ્રી નહોતી એવા કાળે આ લોકપર્વો 'ઘડીક જીવનમાં ઘડીક એક સુખની' અનુભૂતિ કરાવતા, રોજિંદી ઘટમાળણાં ઘરેડ બદ્ધ, કૃત્રિમ, નિરસ, એકવિધ જીવનને નૈસર્ગિક આનંદ-ઉલ્લાસ-તાજગીથી 'રિચાર્જ' કરનારાં આ લોકપર્વો - મેળાઓ તો સંજીવની રુપ છે! માનવજીવન માટે સમયાંતરે આવતા ઉત્સવો - લોકપર્વો આવશ્યક જ નહીં ઉપકારક છે.

આપણી સમાજ વ્યવસ્થાની રહેણીકરણી, રીતરિવાજો, ધર્મ, કૃષિ, પ્રકૃતિ સાથે સંકળાયેલા ઉત્સવો - તહેવારો - લોકપર્વો પાછળ ઐતિહાસિક, સાંસ્કૃતિક, સામાજિક, ધાર્મિક, વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ રહેલા છે. આજના શિક્ષિત - બૌદ્ધિક જનોએ આપણી સંસ્કૃતિના આ ઉદાત્ત પાસાને સમજવા પ્રયાસ કરવો રહ્યો !!

દોસ્તો, પાનખરને વિદાય આપી વસંતના વધામણાનું વિશિષ્ટ લોકપર્વ એટલે હોળી અને ધુળેટી...

હોલિકા દહનની કથા સૌ કોઈ જાણે છે... આપણે ત્યાં 'દહન'ને અંતિમ સંસ્કાર ગણવામાં આવે છે. સંસ્કાર એટલે (સંસ્ - સારું અને કાર્ય એટલે કાર્ય) સારું કાર્ય. બ્રહ્માંડનાં પાંચ મહાભૂત (પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ)માં અગ્નિ એક એવું વિશિષ્ટ તત્ત્વ છે જે પદાર્થને પરિવર્તિત - રૂપાંતરણ ઉપરાંત મલીન દ્રવ્યોને શુદ્ધ કરવાની તાકાત ધરાવે છે. હોળી એ ઠંડી અને ગરમ ઋતુનો સંધિકાળ... વાતાવરણમાં અસંખ્ય વિષાણુ - જીવજંતુઓ સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમી હોય છે. શરીરમા કફ અને પિત્તનો પ્રભાવ વધે છે. એટલે જ કેસૂડાનાં ફૂલ, ખજૂર, જુવાર-મકાઈની ધાણી, શેકેલા ચણા - દાળિયા હોલિકોત્સવમાં સ્વાસ્થપ્રદ ગણાય છે... અમારા ગામડાંઓમાં તો પુત્રજન્મના આનંદમાં હોળીના પ્રાગટ્ય સમયે બહેનો ખજૂર-ધાણીની છૂટે હાથે લ્હાણી કરે છે!! સંસ્કૃતમાં શેકેલા અનાજને 'હોળક' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

શૈશવકાળમાં માર્ચ મહિનો - ફાગણની ફોરમ - મનમોહક રહેતી... બચપણમાં અમે ટાબરિયાંઓ ગાયના ગોબરમાં અવનવાં હોળાયાં બનાવતાં. ઘરના સભ્યો હોય એટલા 'હોળાયામાં હાર' તૈયાર કરતાં... આંબાના તાજાં મરવાના હાર તૈયાર કરી આનંદ કિલ્લોલની કિકિયારીઓ કરતાં હોળીના દિવસે ગામનાં 'હોળી ચકલે' લઈ જતાં જયાં ગોરમહારાજ નિર્ધારિત શુભ ચોઘડીયે પૂજન અર્ચન કરી હોળીનો પ્રારંભ કરતાં... ગામના અબાલવૃદ્ધ સૌ હોળીનો જયજયકાર કરતાં. હોળીનો બીજો દિવસ 'ધૂળેટી' - અમારા ગામડાંમાં આ ઉત્સવ ભયંકર અને વિકરાળ રહેતો. આજથી ત્રણેય દાયકા પહેલાં મારા ગામમાં ગાર-માટી અને કાદવથી હોળી ખેલાતી. છાણના પોદળાનો ભરપૂર ઉપયોગ થયો. એમાં, ઓઈલ કે બીજી પ્રવાહી ચીજો બેફામ વપરાતી. ઉન્માદની પરાકાષ્ઠા જોવા મળતી. પણ એ જમાનામાં એક સર્વ સામાન્ય વાત હતી કોઈનેય ખોટું ન લાગતું... આજે તો સૌ સુગાળવાં બની ગયાં... વાતે વાતે વાંકુ પડે... મન સાંકડાં ને ટૂંકા થયાં !! અમારા એ દિવસો અગવડોને અભાવોથી ભરેલાં છતાંય નિર્દોષ - નિર્મળ મીઠાશ અકબંધ હતી. ભક્ત પ્રહલાદની કથા સાંભળીને સમજ્યા ખરાં પણ સત્ય માટે ઝઝૂમવાની હિંમત હજુ આવી નથી. ભડભડતી હોળીની જવાળાઓને સાકર હારડાને ધાણીથી વધાવતાં એવું વિચારતાં જીવન અગ્નિપથ છે. (હોળી) આગની પેલે પાર (રંગોત્સવ) બાગ છે. જીવનને માણવું હોય તો અગ્નિપથ પર ચાલવું જ પડે. ગામડાના પ્રાકૃત જીવનથી ઘણો બધો સમૃદ્ધ ને હર્યોભર્યો થયો છું... મારા મનો જગતમાં એ રંગો પવિત્ર સ્મૃતિઓ બનીને છલકે છે.... એવો અહેસાસ થાય છે કે ગામડામાં વિતાવેલા બચપણે સાહિત્યનો રંગ ભર્યો... ઉમદા સહભાઠીઓ મળ્યા... સ્નેહાળ સગાં-સ્વજન મળ્યાં... પાંચમાં પૂછાતાં મૂઠી ઊંચેરા વિરલજનો સાંપડ્યાં... આ બધાં નોંખા-નિરાળા રંગોથી જીવન ઝળહળતું રહ્યું છે.

દોસ્તો, દ્વિ દિવસીય લોકોત્સવ કેવળ હોળી દહન કે રંગ છાંટવાથી સ્થૂળ - બાહ્ય આનંદનું પરંપરિત પર્વ જ નથી... પણ દુર્વિકારો - દુરાચારોનું દહન કરી માનવપ્રેમ અને માનવીય મૂલ્યોના રંગે રંગાઈ જીવન ઉત્કર્ષનું પર્વ બની રહે એ ભાવના સહ હોળીને પ્રાર્થીએ...

હે આત્મોદ્ધારક હોળી અગ્નિ....!
શાં શાં ધરું હું સમિધો તમોને !
પ્રમાદ, માનીપણું, જાડ્ય, મૂઢતા,
ને રંગરંગી વાસનાઓ.
મારીકને આયુષ્ય માત્ર તે ગ્રહો
જવાળા બનો ઉજ્જવળ એ તમારી.

સ્પર્શમણિ :
સ્વાર્થી થવું એ .. 'સ્વ' થી 'અર્થી' કાઢવા જેવું છે...!

●●●

સંપૂર્ણ જગત જીતી શકાય છે. સંસ્કારથી અને જીતેલું બધું હારી શકાય છે અહંકારથી...

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

આનંદ-ખુશી એ ખૂબ વ્યક્તિગત બાબત છે દરેકના એ મેળવવાના રસ્તા જુદા છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

હમણાં ૨૦ મી માર્ચે, બે ઇન્ટરનેશનલ ડે એક સાથે ઊજવાયા. વિશ્વ ચકલી દિવસ અને વર્લ્ડ હેપ્પીનેસ ડે. ચકલી દિવસે, ચકલી આપણી વચ્ચે વસવાટ કરી શકે, બચ્ચાને જન્મ આપી શકે એ માટે પંખી ઘરનું વિતરણ મોટા પાયે થયું. વર્લ્ડ હેપ્પીનેસ ડે ની એવી ઊજવણી બહુ ધ્યાને આવી નહીં.

યુનાઇટેડ નેશન્સના સસ્ટેનેબલ ડેવલપમેન્ટ સોલ્યુશન નેટવર્ક દ્વારા હેપ્પીનેસ અંગેનો આંતરાષ્ટ્રીય રીપોર્ટ આ દિવસે જાહેર કરવામાં આવે છે. જેને વર્લ્ડ હેપ્પીનેસ ઇન્ડેક્ષ કહેવામાં આવે છે. જેમાં દરેક દેશ હેપ્પીનેસના દ્રષ્ટિકોણ થી ક્યા સ્થાને છે એની મૂલવણી કરાય છે.

અફસોસ કે આ ઇન્ડેક્ષમાં આપણા દેશનો નંબર ખૂબ પાછળ છે કુલ ૧૫૦ માંથી આપણો નંબર ૧૩૯ મા ક્રમે છે. એવું શું છે, જે આપણને એ બાબતમાં ઊણા પાડે છે એ સંશોધન નો વિષય બની જાય છે. કેટલાક તર્ક જે મનમાં સૂઝ્યા એ અત્રે રજૂ કરું છું.

આપણા માંથી ઘણા એ વિદેશની યાત્રા કરી હશે તો જોયું હશે, ત્યાં વાતાવરણમાં શાંતિ વર્તાતી હોય છે. ત્યાંના શિસ્ત અને સ્વચ્છતા ઊડીને આંખે વળગે છે. દરેક દુકાનના કેશ કાઉન્ટર પર ગ્રાહકો અમુક ફીક્સ ડીસટન્સ પર જ ઊભેલા જોવા મળે છે. કચરો કોઈ જ્યાં ત્યાં ફેંકતુ નથી. જન્મથી જ આ પ્રમાણે જીવતા જીવતા ત્યાંના નાગરિકોમાં આ વ્યવસ્થા ખૂબ સરસ વણાઇ ગયેલી જોવાય છે. મોટા અવાજે બોલવું અશિસ્ત ગણાય છે. ભરચક ભરેલી ટ્રેનમાં પણ લેશમાત્ર ઘોંઘાટ વર્તાતો નથી. દરેકના કાનમાં ઇઅર ફોન અથવા હાથમાં પુસ્તક સાથે સહુ વાંચવામાં મગ્ન જોવા મળે છે. એકબીજા સાથે વાતો કે સોશિયલ નેટવર્ક વિકસાવવાના પ્રયત્નો થતા નથી.

ક્યારેક એવું લાગે કે આપણી જે પણ બાબતો નો આપણે ગર્વ કરી છીએ ગૌરવ લઇએ છીએ એજ આપણી અનહેપ્પીનેસના કારણોમાં સામેલ નથી ને ?!! દા.ત. સોશિયલીઝમ-સામાજીક સંબંધો. અન્ય દેશોમાં સામાજીક જીવનનું પ્રમાણ ઓછું છે. જોઇન્ટ ફેમીલી જેવો કોન્સેપ્ટ ખૂબ રેર જોવામાં આવે છે. ફ્રેન્ડસ પાર્ટી કે કીટીપાર્ટીઝ કે વારતહેવારે ભેગા થવું ત્યાં રહેનાર માટે સરળ નથી. અહીં ફરજીઆત કંઇ નથી. વ્યક્તિને પસંદગી મુજબ જીવવાનો અવકાશ છે. જે સ્ટ્રેસ લેવલ ઘટાડે છે. આપણી સામાજીક પરંપરામાં વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્યને અવકાશ ઓછો છે. ધર્મ, રિવાજો, કાયદા કે પરંપરાના બંધનો અવગણી શકાતા નથી. સામાજીક-પારિવારિક સંબંધોમાં અનેક ભૂમિકામાં અપેક્ષા સાથે જવાબદારી જોડાયેલી હોય છે. અહીં ' લોકો શું કહેશે ક્ષ એ ચિંતા વ્યક્તિના જીવન પર હાવી રહે છે.

વિદેશમાં અમુક ઉંમરથી સંતાન અલગ રહે, પોતાના નિર્ણયો પોતે લે જે અહીં શક્ય નથી. પતિ-પત્નીને એકબીજા સાથે માફક ન આવે તો છૂટા થઇ ને બીજા પાત્ર સાથે જોડાઇ શકે એ આપણે ત્યાં એટલું સહજ નથી. માતા-પિતાની જવાબદારી માતા, પિતાની પોતાની હોવા કરતાં વધુ સંતાન પાસે અપેક્ષિત હોય છે. મિત્ર હોય કે સગા દરેકની અપેક્ષા ને પૂરી કરવી એજ ભારતીય જીવન પધ્ધતિની લાક્ષણિકતા છે. જેમાં ઊણા ઊતરનારા, બેજવાબદાર, સ્વછંદ, બીનવ્યવહારુ ગણાય છે. આ એક પ્રકારનું માનસિક દબાણ ઊભી કરનારી સામાજીક પ્રણાલીઓમાં બંધાઇને મોટા ભાગનો ભારતીય સમાજ જીવે છે. સંબંધોમાં અસંતોષ છે. પરિવારોમાં ગુંગળામણ છે પણ વ્યક્તિ લાઇલાજ છે. અહીં દરેકને તમાચો મારીને ગાલ લાલ રાખતા આવડે છે. બધું બરોબર છે એવો સંદેશ દરેક વ્યક્તિ પોતાને અને અન્યને સફળતાપૂર્વક પહોંચાડે છે. પણ આંતરિક ખુશીનુ નિકંદન માત્ર પોતે જ અનુભવે છે. આર્થિક, માનસિક, સામાજીક દરેક મોરચે સમાધાન આનંદને ઓહીયા કરી જાય છે. એની પરાકાષ્ઠાએ અસાધ્ય રોગો, આત્મહત્યા કે હત્યા જેવા બનાવોની વણઝાર વધી રહી છે. વ્યક્તિગત અને રાષ્ટ્રીય હેપ્પીનેસ ઇન્ડેસમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો જોવા મળી રહ્યો છે.

આ ઇન્ડેક્ષમાં સુધારો સરકારની પહોંચની બાબત નથી. એમાં કાયદાઓથી સુધાર શક્ય નથી. શિસ્ત, સ્વચ્છતા, સંભાળ, સ્વતંત્રતાનો સદઉપયોગ એ ખૂબ વ્યક્તિગત બાબતો છે. ભ્રષ્ટાચારથી માણસ ત્રસ્ત છે બારેય માસ ચાલતી રાજકારણની ગતિવિધીઓ પણ સમાજ જીવનમાં તણાવ વધારે છે.

વ્યક્તિને વરચ્યુઅલ માધ્યમો સેફ લાગે છે. ત્યાં સ્પર્ધા, આક્ષેપો, દલીલનો સામનો કરવાનો થતો નથી. મોબાઇલની દુનિયામાં પોતાની મનની મરજી ચાલી શકે છે. આથી આજે મોબાઇલ પરસ્તી વધતી જાય છે જે ઘાતક છે.

અનેક સમયે મન પર હાવી થતો સ્પર્ધાત્મક ભાવ આનંદ ઝૂંટવી લે છે. કોઈનો બંગલો, કોઈનો વિદેશ પ્રવાસ, કોઈ પરિવારનો ઝાકમઝોળ ભર્યો લગ્ન સમારંભ કે બાળકોનું ભણતર કે સામાન્ય કપડાં કે મોબાઇલ જેવી બાબતમાં પણ હરિફાઇ/સરખામણીનો ભાવ મનની શાંતિને ડહોળી નાંખે છે.

આનો અર્થ એ નથી કે અન્ય સ્થાનો પર બધું આદર્શ છે ત્યાંના પ્રશ્નો જુદા છે. આમ જોઇએ તો નીતી-નિયમો-પરંપરા જીવનને સુદ્રઢ બનાવે છે. જીવનને સલામતી આપે છે. પરંતુ એ દરેકમાં સમય સાથે બદલાવ, સામાન્ય પરિવર્તનો જરૂરી છે. પેઢી બદલાય છે, નવા વિચારો-વિકાસ-શોધોની સાથે નવી માનસિકતા પણ સર્જાય છે. નવી માનસિકતાના સ્વીકારનો સંઘર્ષ ખુશીઓનું બાષ્પીભવન કરી દે છે.

આનંદ-ખુશી એ ખૂબ વ્યક્તિગત બાબત છે. દરેક ના એ મેળવવાના રસ્તા જુદા છે. યોગ્ય રસ્તે મેળવાયેલો આનંદ વ્યક્તિના પોતાના અને દેશના હેપ્પીનેસ ઇન્ડેક્ષમાં વધારો કરી શકે છે. અમેરિકા-ચીન-બ્રિટન જેવા અનેક દેશ આ દિશામાં આગળ છે. ભૂતાન પણ ઊંચો હેપ્પીનેસ ઇન્ડેક્ષ ધરાવે છે. અહીં સુખ-સુવિધા, આર્થિક સધ્ધરતા ઓછા હોવા છતાં જીવનમાં ચેન છે, સુકુન છે.

આ વિષય અનંત ચર્ચાનો વિષય છે. ઇલાજો સરળ છે પણ અપનાવી શકાય તો જ. કોરાના વિદાય લીધા બાદ આપણા દેશનો હેપ્પીનેસ ઇન્ડેક્ષ ખૂબ સારો વધે એવી પ્રાર્થના એકમાત્ર અત્યારે ઉપાય છે. આગામી વર્ષની ૨૦ માર્ચે ચકલીઓની ચહેક અને હેપ્પીનેસની મહેક વાતાવરણ અને મનને સકારાત્મકતા થી ભરી દે એવી આશા રાખીએ.

ખજૂર : આટલું જાણવું જરૂરી છે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

હોળી-ધૂળેટીની સિઝનમાં ધાણી-દાળીયા-ખજૂર ખાવાની પ્રથા છે. ખજૂરનું મૂળ વતન આમ તો અરબસ્તાન-અફઘાનિસ્તાનમાં પણ હવે આપણા કચ્છ પ્રદેશમાં પણ તેનું વાવેતર થાય છે. ખજૂરને સુક્કુ વાતાવરણ અનુકૂળ છે અને ઓછા પાણીમાં પણ તે વિકસી શકે છે. આયુર્વેદમાં મહર્ષિ ચરક અને મહર્ષિ સુશ્રુતે પણ ખજૂરનું વર્ણન કરેલ છે. આયુર્વેદમાં ખજૂરનાં ખૂબ ગુણગાન છે. એક શ્રેષ્ઠ પોષક ઔષધ તરીકે ખજૂરને માન્યતા મળી છે. ક્ષત (ચાંદુ પડવું) અને ક્ષય (શરીર કે ધાતુઓ ગળવી) જેવા તકલીફદેહ રોગોમાં ખજૂરને ઉત્તમ ઔષધ ગણાવાયું છે. આયુર્વેદ અનુસાર ખજૂરના ગુણ અને ઉપયોગો વિષે જાણીએ...

લોકમાન્યતા મૂજબ ખજૂર ગરમ છે, પણ વાસ્તવમાં ખજૂર એટલા ગરમ નથી. તે હૃદય માટે હિતકર છે. તેનો સ્વાદ અને પાચન બાદનો ગુણધર્મ મધુર છે એટલે રક્તપિત્ત અને રક્ત તેમજ પિત્તને લગતા બીજા રોગોમાં પણ ખજૂર ઉપયોગી છે. ખજૂર ધાતુઓને પોષણ આપી તાકાત વધારે છે. વધુ માત્રામાં લેવાથી કૃમિ કરે છે. ખજૂર તાવ, ઝાડા, ચાંદુ, ક્ષય, શ્વાસ, ઉધરસ, તેમજ તૃષા નિવારક છે. ખજૂરીના રસને 'નિરોલ્ક કહે છે. તે મદકારક છે અને પિત્ત વધારનાર છે. નિરો બલદાયક, ભૂખ લગાડનાર અને શુક્રવર્ધક છે.

આધુનિક શાસ્ત્ર પ્રમાણે જોઈએ તો ખજૂર લોહતત્વનો પ્રચૂર ભંડાર છે. આ ઉપરાંત ખજૂરમાં કેલ્શીયમ, મેગ્નેશીયમ, ફોસ્ફરસ, અને ઝીંક પણ સારી એવી માત્રામાં છે. ખજૂરમાં વિટામીન- બી કોમ્પ્લેક્સ, વેટામીન- એ, અને વિટામીન- કે સારી એવી માત્રામાં છે. ખજૂરમાં ફાઇબર ખૂબ છે એટલે કબજીયાતમાં ખજૂર ખાવાનું કહેવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત ખજૂરમાં શર્કરા સારી એવી માત્રામાં છે. ખજૂરમાંથી ખૂબ કેલરી-શક્તિ મળે છે. ખજૂરના આટાઅટલા ગુણો જોતા કુપોષણમાં ખજૂર એક ઉત્તમ ઔષધ તરીકે નિવડી શકે તેમ છે. વિદ્વાનોના મતે દુષ્કાળગ્રસ્ત દેશો કે રાજયોમાં ખજૂરનું વિપુલ વાવેતર કરવું જોઈએ. ખજૂર આવા વાતાવરણમાં સરળતાથી ઉગી શકે છે, તેને પાણીની જરૂર પણ ઓછી પડે છે તેમજ ખજૂર એક ઉત્તમ પોષક આહારની ગરજ પણ સારે છે.

વંદનીય બાપાલાલ વૈધ તો ખજૂર વિષે ત્યાં સુધી લખે છે કે ભારતમાં શ્રમિકો અને મજૂરોનો મુખ્ય ખોરાક ખજૂર હોવો જોઈએ. આજે આ શ્રમિકો હાલતા ને ચાલતા ચા-બીડી પીવા લાગે છે તેના બદલે ખજૂર ખાવા જોઈએ, જેથી તેઓને પુરતું પોષણ મળે. જે લોકોનો જઠરાગ્ની મંદ છે તેવા લોકોને ખજૂર પચવામાં ભારે પડી શકે, તેમજ ક્યારેક હરસના રોગીને ખજૂર અનુકૂળ ન આવે તેવું બને, આ સિવાય નિયત માત્રામાં ખજૂર નિયમીત રીતે લઈ શકાય. ખજૂરને ઘી માં સંતળીને કે ઘી સાથે ખાવાથી તેના ગુણોમાં વૃધ્ધિ થાય છે અને ખજૂરની સાથે-સાથે શુધ્ધ ઘીનાં ગુણકર્મોનો પણ ફાયદો થાય છે.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

સપના પુરા કરવાની ચાવી

લવ યુ જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

વિજ્ઞાન કહે છે કે વહેલી સવારનો કૂણો તડકો વિટામિન ડી આપે છે અને આપણે તે લેવો જોઈએ. હવે વિજ્ઞાનને કોણ સમજાવે એ ઊગતો સૂરજ અને એના સોનેરી કિરણો મારી મજાક ઉડાવે છે! મેં નક્કી કરેલા, જાગતી આંખોએ જોયેલા સપના પુરા કરવા કેટલો પ્રયત્ન કર્યો એનો હિસાબ માંગે છે. ગઈ કાલ જે વીતી ગઈ એને મેં એમ જ વેડફી તો નથી નાંખીને એવું તે રોજ પૂછે છે...

માણસ જાતને ટેવ પડી ગઈ છે સપના જોવાની. ભાગ્યે જ કોઈ એવી વ્યક્તિ હશે જેના જીવનમાં કોઈ સપનું ના હોય. સપના જુએ તો બધાય છે પણ એને પુરા કરવા પ્રયત્ન કોઈ કોઈક જ કરે છે અને એ પ્રયત્ન કરનારામાંથી પણ ટકી રહેનારા ખૂબ ઓછા. ખેર, જે ટકી જાય છે એ સુંદર ભેંટ મેળવે છે એમાં કોઈ બેમત