



પંખ

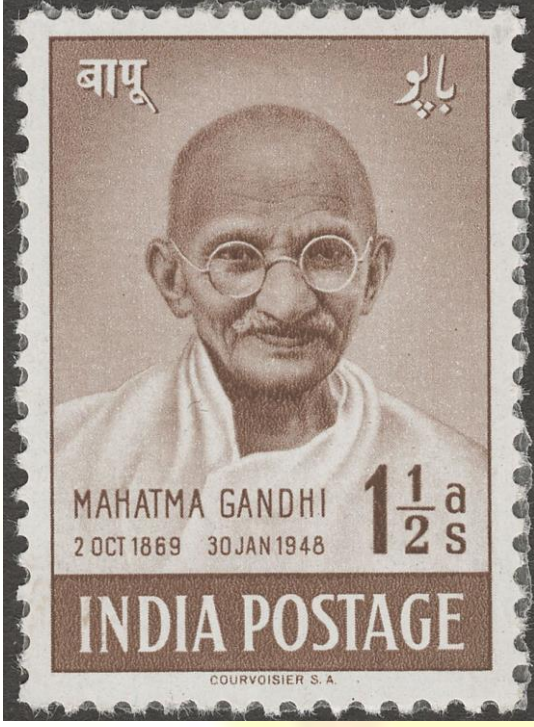
અંક ૨૮ | મે ૨૦૧૮

અડધો કોરો, અડધો ભીનો
કેમ મને હું લાગુ ? સાધુ.
ત્યાગ્યાનો અહંકાર આવશે,
ત્યાગું તો શું ત્યાગું ? સાધુ.
- અશોકગીરી ગૌસ્વામી

સ્વકેન્દ્રીથી સમકેન્દ્રી
વિશ્વ તરફની ઉડાન



<http://www.facebook.com/pankhemmagazine>



‘પંખ’ લાવી રહ્યું છે
એક નવતર પ્રયોગ...

Dear “Postcard”

તમે ક્યારેય કોઈને ટપાલ લખેલી?
ચાદ છે, છેલ્લે ક્યારે લખેલી?

કોઈને ટપાલ લખવાનો અનુભવ કરવો છે?
અનુભવ છે? તો અનુભવ તાજો કરવો છે?

કોઈને પણ ઉદ્દેશીને, કોઈ પણ વિષય
પર પત્ર લખો.

પણ મોકલો અમને આ એડ્રેસ પર.

**પોસ્ટકાર્ડ મોકલવાની છેલ્લી
તારીખ છે 30/05/2018**

। ચાલો થોડુંક લખીએ ।

તમારે કોઈને કશીક વાત કહેવાની રહી ગઈ છે?!

કોઈની માફી માગવાની કે કોઈકને આભાર કહેવાનું રહી ગયું છે?
કે કશુંક કહેવું છે પણ એ વ્યક્તિ સુધી પહોંચી નથી શકતા!..

તો ચાલો, ઉપાડો કલમ અને લખી મોકલો અમને એ વાતો
અમારા સરનામે

Address :-

“પંખ મેગેઝીન”

13/A, જ્ઞાનસાગર સોસાયટી, સંપતરાજ ફ્લેટ્સની પાછળ,
A.M.A.ની સામે, ડૉ.વી.એસ. રોડ, પોલીટેકનીક,
અમદાવાદ, ગુજરાત – ૩૮૦૦૧૫

Tel. : 079-26304744



સંપાદકની કલમે

યાજ્ઞિક વધાસિયા

સારા દિન તપતે સૂરજ કી ગર્મી મેં જલતે રહે
ઠંડી ઠંડી હવા ફિરે ચલી, સો રહો, સો રહો
- નાસિર કાજમી

હું આ લખું છું ત્યારે... ખતરનાક ગરમીને લીધે ગુજરાતના અમુક વિસ્તારો ઓરેન્જ એલર્ટ હેઠળ આવી ગયા છે; કર્ણાટકમાં ચૂંટણી પતી ગઈ છે, પણ એનું રીઝલ્ટ આવવાનું બાકી છે; આઈપીએલમાં હૈદરાબાદની ટીમ તરખાટ મચાવે છે; Walmart એ Flipkart ને ખરીદી લીધું છે; 'jio' Newtork ની સ્પીડ ઘટી ગઈ હોવાની લોકોએ ફરિયાદો ચાલુ કરી છે, એક પ્રતિષ્ઠિત ગુજરાતી મેગેઝીનમાં આવેલી રાધેશ્યામ શર્માની બે કવિતાઓને ટ્રોલ કરવામાં આવી રહી છે; બારમાં ધોરણનું પરિણામ આવી ગયું છે, જે છેલ્લા પાંચ વર્ષમાં સૌથી ઓછામાં ઓછું છે; રૂપાણી સાહેબ નવીનવી યોજનાઓ બહાર પાડતા જાય છે અને.. અને સોશિયલ મીડિયા 'મા' પ્રત્યેના પ્રેમથી ઉભરાઈ ગયું છે.

બસ.. 'પંખ'નો અઠ્ઠાવીસમો અંક આપ સૌ સમક્ષ હાજર છે. 'ફન્ટકવર'માં જે સાધુ મહારાજનો ફોટોગ્રાફ છે, એ મિત્ર મુનિર એ અમદાવાદમાં પરિમલ ગાર્ડન ખાતે લીધો છે. 'બેકકવર' લખનૌ સ્થિત રૂમી દરવાજાના મુનિર એ કેપ્ચર કરેલા ફોટોગ્રાફથી શોભે છે. આ અંકમાં ભૌતિકશાસ્ત્રપ્રેમી જીગર સાગરની નવી કોલમ 'Multiverse' ચાલુ કરીએ છીએ, જેમાં તમે આ

વખતે કોલમના ટાઈટલને સાર્થક કરતો રસપ્રદ આર્ટીકલ વાંચી શકશો. સાથેસાથે અનંત ગોહિલની 'Catalyst' કોલમમાં તમે ઘણાબધા રોગથી એકસાથે પીડાતી એક યુવતીની જિંદાદિલી અનુભવી શકશો અને સ્પર્શ હાર્દિકની 'ટેકવેરિયા'માં તમે 'ધ પર્ક ઓફ બીઇંગ એ વોલફલાવર' નામની એક પત્ર-નવલકથાથી પરિચિત થશો. દર્શિલ ચૌહાણ તમને 'નાક' વિષય પર હ્યુમર પીરસશે, તો વિરલ જોશી તમને 'ફળો' વિશે કેટલીક જાણીઅજાણી વાતો કરશે.

આ અંકમાં ઉમા પરમાર એક મીઠી વાર્તા કહેશે અને રાજુલ ભાનુશાલી તમને એષા દાદાવાળાની એક અછાંદસ કવિતાનો આસ્વાદ કરાવશે. મીરા જોશી 'અસ્પર્શ્ય'માં તમને ફકીરી અહેસાસ કરાવશે, મનોરી સિગરેટ સ્મોકિંગ અને એના જેવી જ કેટલીક ખરાબ આદતો વિશે ચર્ચા કરશે અને ડો બેલા દોંગા તમને બેલેન્ડ ડાયેટ વિશે કેટલીક માહિતી આપશે. આ જ અંકમાં તમને કવિ અંકિત ત્રિવેદીની ગઝલો માણવા મળશે અને હું મારી કોલમ 'પેરિસ્કોપ'માં 'લેબલિંગ' ટાઈટલ હેઠળ મળીશ.

બસ આ રીતે જોડાયેલા રહો, વાંચતા રહો અને પ્રેમ આપતા રહો. આભાર અને અસ્તુ.

ટપકું

પ્રશ્ન એ નથી કે મૃત્યુ પછી જીવન છે કે નહીં; પ્રશ્ન એ છે કે મૃત્યુ પહેલા તમે જીવો છો કે નહીં!
- ઓશો રજનીશ

ટેકવેરિયા

સ્પર્શ હાર્દિક

ઘ પર્ક ઓફ બીઇંગ એ વોલફલાવર / પીડાઓ સંઘરીને ઊભી ભીંત પર ઊગેલું પુષ્પ / પત્રલેખનથી અભિવ્યક્તિ

‘ઇપિસ્ટલેરી’ પ્રકારની નવલકથાઓમાં સામાન્ય રીતે પ્રકરણ શ્રેણીબદ્ધ પત્ર/ડાયરી/દસ્તાવેજ સ્વરૂપે લખાય છે. ‘ઘ પર્ક ઓફ બીઇંગ એ વોલફલાવર’ આવી એક પત્ર-નવલકથા છે. પત્ર લખનાર વ્યક્તિ છે પંદર વર્ષનો ચાર્લી, જેના અનુભવો કિશોરવયનાં ઘણા બધાં વિદ્યાર્થીઓનાં શાળાજીવન અથવા શાળાજીવનનાં આંશિક અનુભવોનું કોઈને કોઈ રીતે પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.



ચાર્લી એક અજ્ઞાત મિત્રને પત્ર લખીને એવી ઘણી વાતો જણાવે છે, જે તેણે બાળપણથી લઈને અત્યાર સુધીનાં જીવનકાળમાં હૃદયનાં અતળ અંધકારમાં ધરબી રાખી હતી. અંતર્મુખી, એકલવાયા અને પ્રામાણિક સ્વભાવના ચાર્લી પાસે એક સારો મિત્ર હતો જેણે થોડા સમય પહેલા આપઘાત કરેલો. કોઈ અંગત વ્યક્તિનું મૃત્યુ ચાર્લી માટે નવી વાત ન હતી. એ નાનો હતો ત્યારે તેની સગી માસીનું પણ અકસ્માતમાં મૃત્યુ થયેલું.

પ્રશ્ન એ છે કે, એક નિર્દોષ બાળક એનાં મનમાં કેટલાં રહસ્ય સંઘરીને માનસિક રીતે સ્વસ્થ જીવન જીવી શકે? ચાર્લી એવો છોકરો છે જે આસપાસ ઘણું બધું જુએ છે, ન ઈચ્છવા છતા પણ ચાર્લી લોકોનાં અંગત જીવનની નાજૂક ક્ષણોનો સાક્ષી બને છે. આ ક્ષણો એવી સંવેદનશીલ અને જટીલ હોય છે કે, એ અંગે તેને કહેવામાં આવે છે - ‘આ વાત કોઈને કહીશ નહીં. આ રહસ્ય આપણી વચ્ચે જ રાખજે ચાર્લી.’

ચાર્લી પાસે મિત્રો નથી કે નથી ઘરમાં ભાઈ-બહેન સાથે મજબૂત સંવાદ સાધી શકાય એવી શક્યતા. આવી સ્થિતિમાં રહેલાં પાત્ર માટે લેખક સ્ટિવન ચબોસ્કીએ પત્ર વડે વાર્તા કહેવાનો રસ્તો અપનાવ્યો છે, જેથી વાંચક ઘટનાઓને બીજા કોઈ પાત્રનાં દૃષ્ટિકોણને બદલે ચાર્લીની નજરે જુએ છે, તેની સમસ્યા સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેમ છતા આ વાર્તા એકદમ ગંભીર કે ભારેખમ નથી બનતી. વાર્તામાં ઘણી જગ્યાએ શાળાજીવનનાં એ આનંદદાયી અનુભવનું સેલિબ્રેશન કરવામાં આવ્યું છે, જે સમય વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે નોંધપાત્ર ગણાય છે. માદક દવાઓ અને સેક્સ અંગે થોડાક ઉલ્લેખને કારણે અમેરિકાનાં ઘણાં માતાપિતા શાળાની લાઇબ્રેરીથી આ પુસ્તકને દૂર રાખવાના પક્ષમાં છે.

વાર્તાનો અંડરકરંટ છે - ચાર્લીની ત્રસ્ત માનસિક હાલત. ચાર્લીની મુખ્ય સમસ્યા છે, તેણે રૂંધી રાખેલી પોતાની ખરાબ સ્મૃતિઓ. વાર્તા આગળ વધે એમ સમજાતું જાય છે કે ચાર્લી માસીનાં અકસ્માત માટે ખુદને જવાબદાર ગણે છે. આ ગિલ્ટ તેનાં હૃદયને ઘણીવાર એવું ભીંસે છે કે તેની આંખે અંધારા આવી જાય છે, તે ભાનશૂન્ય થઈ જાય છે.

સિગ્મંડ ફ્રોઇડનાં મતે કિશોરવયનો સમયગાળો સામાન્ય રીતે જાતિય વૃત્તિનાં દમનનો હોય છે. ચાર્લીએ એના મનમાં પોતાની કે બીજાની જે નાની-મોટી વાતો સંઘરી રાખી છે એ વાતો તેને માનસિક રીતે નુકસાન કરતી રહી છે. જીવનથી દુઃખી પોતાની સગી માસી પ્રત્યે ચાર્લીને ઘણી લાગણી હતી. એમની સાથે જોડાયેલી અત્યંત ખરાબ સ્મૃતિઓને ચાર્લીનું મન સતત ઊંડેને ઊંડે દાટતું રહે છે. માસીને તેણે કાયમ 'વિક્ટિમ' તરીકે જોયા છે અને તેનું મન પોતાની માસી અંગે આ સિવાય બીજી કોઈ હકીકત સ્વિકારવા તૈયાર જ નથી. સિગ્મંડ ફ્રોઇડ વ્યક્તિત્વનાં જે ત્રણ અંગો જણાવે છે એમાંથી એક, 'ઈગો' અંગ સતત આવી પીડાદાયક સ્મૃતિઓનાં વાજબી કારણો અને તેને સમજવાની પ્રક્રિયાથી મનને દૂર કરવાં પ્રયત્નશીલ રહે છે.

આદિકાળથી જૂથમાં રહેવા ટેવાયેલ મનુષ્યની આ સ્વભાવગત આકાંક્ષા ચાર્લીમાં પણ જોવા મળે છે. તે મિત્રતા ઝંખે છે, એવા કાન ઝંખે છે જેમાં તે સંકોચ રાખ્યા વગર પોતાની લાગણીઓ ઠાલવી શકે. હાઇસ્કૂલમાં દાખલ થયા પછી તેને બે નવાં મિત્ર મળે છે, આગળનાં ધોરણમાં ભણતા સેમ અને પેટ્રિક બહેન-ભાઈની ઉત્સાહી જોડી. અંગ્રેજીનું પ્રખ્યાત વાક્યાંશ છે, 'No man is an island'. કોઈ

મનુષ્ય એકલવાયો ન જીવી શકે. મનુષ્યને કાયમ એકબીજાનાં સહારાની જરૂર પડે જ. ચાર્લી પણ એવા પ્રેમાળ મિત્રોની ઝંખના રાખે છે જે તેને સાંભળે, સમજે અને સ્વિકારે. પુસ્તકમાં એક જગ્યાએ તે લખે છે, 'હું એમની જોડે પહેલીવાર ચાલ્યો હતો એ મને યાદ આવ્યું. ત્યારે પહેલીવાર મને લાગ્યું કે હું પણ કોઈની સાથે જોડાયેલો છું.' ચાર્લી મિત્રોની સંગતમાં 'આનન્ત્ય' અનુભવે છે, તે કહે છે - "I feel infinite."



મિત્રોની સંગતમાં ચાર્લી બદલાઈ રહ્યો છે. તે પોતાના એકલવાયા વ્યક્તિત્વની કેદમાંથી બહાર આવી આસપાસનાં જીવનનો હિસ્સો બનતા શીખે છે. પરંતુ હજુ માસીનાં મૃત્યુ અને એ પહેલા ચાર્લીએ જોયેલી એમની ખરાબ સ્થિતિની સ્મૃતિઓ અવારનવાર સપાટી પર દેખા દેતી રહે છે. ચાર્લીને તેની મિત્ર સેમ મનોમન ખુબ ગમે છે, પણ સેમ પહેલેથી જ કોઈ બીજા છોકરા સાથે સંબંધમાં છે. સેમનો કૌટુંબિક ભૂતકાળ ઘણો ખરાબ હતો. તેની માતા પેટ્રિકના પિતાને પરણી છે. ભલે સેમ અને પેટ્રિક સગા ભાઈ-બહેન નથી, છતાં બંને વચ્ચેનો પ્રેમ લોહીનાં સંબંધ કરતા પણ ગાઢ છે. પેટ્રિક જિંદાદિલ છોકરો છે, જેનો બીજા એક છોકરા સાથે સજાતિય સંબંધ છે. સેમ જે છોકરા સાથે સંબંધમાં હતી, એ છોકરો સેમને છેતરતો હતો.

આ રીતે, ચાર્લી જે વ્યક્તિઓથી ઘેરાયેલો હતો એ વ્યક્તિઓનાં જીવનમાં આવતાં નાના-મોટા તોફાન ચાર્લીનું માનસિક સંતુલન ખોરવી નાખતાં. સેમ જેવી સુંદર અને નિર્મળ હૃદયની છોકરીને જોઈને ચાર્લીને કાયમ સવાલ થતો, 'શા માટે સારા માણસો ખરાબ માણસો સાથે સંબંધ રાખીને સામેથી પોતાની જાતને હાની પહોંચાડવા દે છે?' ચાર્લીના મિત્ર જેવા શિક્ષક આ પ્રશ્નનો જવાબ આપે છે, 'વ્યક્તિ ખુદને જેનાં માટે લાયક ગણે છે એ જ પ્રેમ તે સ્વીકારી લે છે.'

અભ્યાસમાં ઠીકઠાક સેમને ચાર્લીની ઘણી મદદ મળે છે. યુનિવર્સિટીમાં ચાલતા એક ખાસ અભ્યાસક્રમમાં તેની પસંદગી થાય છે. આ કારણે સેમ અને ચાર્લીનો તંતુ મજબૂત બને છે. ચાર્લીને જાણ થાય છે કે સેમ બાળપણમાં યૌનશોષણનો ભોગ બની હતી. તેનું બચપણ પણ ત્રાસદીઓથી ભરેલું હતું. ચાર્લીને સમજાય છે કે તે અને સેમ ઘણી બાબતે એકસમાન છે. સેમને પણ ચાર્લી પસંદ છે તેમ છતાં, સેમને અકળામળ એ વાતની છે કે ચાર્લીએ કોઈ દિવસ પોતાની લાગણીઓ સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત જ ન કરેલી. ચાર્લી પોતાની આ નબળાઈથી પરિચિત તો હતો જ. વાર્તાનાં અંતમાં ચાર્લીએ આ જ શીખવાનું છે, કે અભિવ્યક્તિ અને જીવનની વિવિધ બાબતોમાં હિસેદારી અત્યંત જરૂરી છે.

અભ્યાસક્રમમાં જોડાવા સેમ મિત્રોને છોડીને યુનિવર્સિટી ચાલી જાય છે. પેટ્રિક અને બાકીનાં મિત્રો પણ આગળનાં ધોરણમાં ભણતા હોવાથી હાઇસ્કૂલ છોડીને કોલેજમાં ચાલ્યા જવાનાં છે. આ બધી વાતોની મિશ્ર અસરને કારણે ચાર્લીની એકલતા ફરી ફૂંકાડો મારે છે. રૂંધાયેલી સ્મૃતિઓને કારણે ફરી તેને

અંધારા આવે છે અને તે ભાવશૂન્ય થઈ જાય છે. સેમ સાથેની ચર્ચાને અંતે ચાર્લીને પોતાની માસી સાથે જોડાયેલી સ્મૃતિનું સત્ય સમજાય છે, જે સ્મૃતિ તેને કાયમ ત્રસ્ત કરતી હતી.

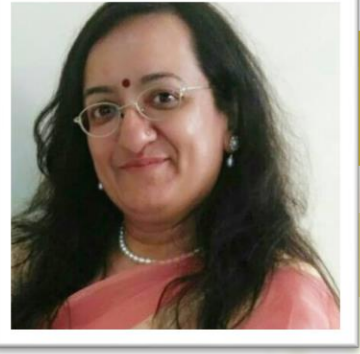
અંતે ચાર્લી માનસિક સારવાર થકી સ્વસ્થ થવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ચાર્લી ફરી પોતાના ભાઈ-બહેન, સેમ અને પેટ્રિક સાથે તક મળતા સમય પસાર કરવા લાગે છે. ચાર્લી અંગે તેના મિત્રો માને છે કે તે ભવિષ્યમાં સારો લેખક બનશે. ચાર્લીના કિસ્સામાં એવું માનવાને અવકાશ છે કે, એ જેમ પત્ર લખતો જાય છે તેમ એની સિસ્ટમમાંથી બધી વાતો બહાર આવતી જાય છે. અંગત અભિવ્યક્તિઓને કાગળ પર ઊપસતી જોઈને તે વિખરાયેલાં બિંદુઓ જોડવા સક્ષમ બને છે. આ પ્રવૃત્તિ પણ તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે. અંતે પરિણામ તો સુખદ જ આવે છે.

પત્ર કોને લખવામાં આવ્યા છે એ વાત રહસ્ય છે. જો કે લેખક સ્ટિવન ચબોસ્કીએ એમના અંગત અનુભવને આધારે લખેલી આ નવલકથા જાણે વાંચક સાથે જ સીધો સંવાદ કરે છે. એટલા માટે ચાર્લી આ પત્રો પુસ્તક વાંચનાર સેંકડો વાંચકોને સંબોધીને લખે છે એમ માની શકાય.

કોફિ-સ્ક્રિપ્ટ

“યુવાનો માટે પુસ્તકો, ગીતો અને ફિલ્મોનો અર્થ મનોરંજન સુધી સીમિત નથી. આ બધાં આપણને ખુદને ઓળખવામાં મદદ કરે છે. આ દરેક ચીજો સમજાવે છે, કે આપણો વિશ્વાસ શું છે અને આપણું જીવન કેટલી બધી શક્યતાઓથી ભરપૂર છે.”

– સ્ટિવન ચબોસ્કી



તમને મળ્યાનું યાદ

રાજુલ ભાનુશાલી

આજે 'તમને મળ્યાનું યાદ'માં મળીશું

સુરતના જાજરમાન કવયિત્રી એષા દાદાવાળાની કવિતાને. શીર્ષક છે 'કવિતા : બ્રેસ્ટ કેન્સરની'.

હવે મને

ગુલાબને સ્પર્શવાનું ગમતું નથી...

સ્પર્શું છું તો એની પાંદડીઓ કાંટાની જેમ ભોંકાય છે હથેળી પર

પછી હથેળી પર લોહી જામી ગયું હોય એવું

લાગ્યા કરે છે સતત...

બાલ્કનીના કૂંડામાં ઊગેલાં ગુલાબને જોઈને

ઘણીવાર ઝનૂન સવાર થઈ જાય મનમાં...

પછી જોરથી શ્વાસ ચાલવા માંડે

અને હું

કૂંડામાં ઊગેલાં બધાં જ ગુલાબને એક સામટાં તોડી

નાખું

અંદરના રૂમમાં દોડી જઈ અરીસા સામે ઊભી રહું

શ્વાસ ચઢી જાય

પણ

જોરથી ચાલતા શ્વાસનો પડઘો પાડવાનું છાતી ભૂલી

ગઈ હોય

એમ

સાવ સીધું સપાટ

એનાં જેવું જ

પ્રતિબિંબ

અરીસો પાડે

અને

હું હાથમાં પકડેલાં બધાં ગુલાબને મુઠ્ઠીમાં ભીંસી નાખું...!!

~~ એષા દાદાવાળા

કાવ્યની નાયિકા બ્રેસ્ટ કેન્સર નામની બીમારીના અત્યંત ભયંકર અનુભવમાંથી પસાર થઈ ચૂકી છે. એ શારીરિક સ્તરે એને માત આપી ચૂકી છે, પણ માનસિક સ્તરે કદાચ હજુ સ્વસ્થ નથી થઈ. એ સ્વીકારી નથી શકતી કે આ બધું એની સાથે બની ગયું છે. એનું તન, મન, આખું જીવન આ ઘટના પછી બદલાઈ ગયું છે. એ કહે છે કે, 'હવે મને ગુલાબને સ્પર્શવાનું ગમતું નથી.'

'હવે નથી ગમતું.' એટલે કે પહેલાં ગમતું! એક ગ્રીક માન્યતા પ્રમાણે ગુલાબ પ્રેમ અને સુંદરતાની દેવીનું પ્રતીક છે. નાયિકાની મનોવ્યથા આલેખવા કવયિત્રીએ ગુલાબને માધ્યમ બનાવ્યું છે. ઈવ બેલ નામના અંગ્રેજ કવિએ ગુલાબના ફૂલ ઉપર વારી જઈને લખ્યું હતું કે "ગુલાબ શું છે? ગુલાબ તો પૃથ્વીની છાતીમાં અનેક મમળાટ અને મસ્તી થઈ ગયા પછી તેમાંથી ઊગેલું એક અનોખું ફૂલ છે. જે આપણને પ્રેમની ફિલસૂફી સમજાવે છે." યુવાનના હૃદયમાં પ્રથમ પ્રેમના અંકુર ફૂટે, ત્યારે તેને પોતાના પ્રિયપાત્રને ગુલાબનું ફૂલ ભેટ આપવાનું મન થાય છે. નાયિકાને પણ નાયકે ગુલાબ આપ્યું હશે. ક્યારેક ગુલાબથી નાયિકાના ગુલાબી ગાલ સહેલાવ્યા હશે.

નાયિકાને એ સ્પર્શ અત્યંત ગમતો હશે. પણ એ કહે છે કે હવે ગુલાબને સ્પર્શવાનું નથી ગમતું, ગુલાબનો સ્પર્શ નથી ગમતો એમ નથી કહ્યું. કાવ્યમાં આગળ પંક્તિ છે કે, 'સ્પર્શું છું તો એની પાંદડીઓ કાંટાની જેમ ભોંકાય છે હથેળી પર..' ગુલાબની પાંદડીઓ કાંટાની જેમ ભોંકાય ભલા? હા, શક્ય છે. ગુલાબ સાથે ગમતા સ્મરણો જોડાયેલા છે, અથવા એમ કહો કે ગમતી વ્યક્તિના સ્મરણો જોડાયેલા છે. જે હવે કદાચ પાસે નથી. ગુલાબને સ્પર્શતાં જ પેલા સ્મરણો સ્પર્શ વાટે ત્વચા ભેદીને શરીરમાં દાખલ થઈ જાય છે અને અને મનને ચારણી કરી નાખે છે. પ્રેમનું ઝરણું હવે સુકાઈ ગયું છે. ટુંકમાં એક ઠુંફાળો, સંબંધ સાવ સુકોભક થઈ ગયો છે. સ્મૃતિ ક્યારેક સાપણ થઈને ડસે છે. ક્યારેક વીંછી થઈને કરડે છે. ક્યારેક આંખોના જળમાં પ્રતિબિંબ પાડીને એ પંખીની જેમ ઉડી જાય છે. એનું કંઈ કહેવાય નહીં.

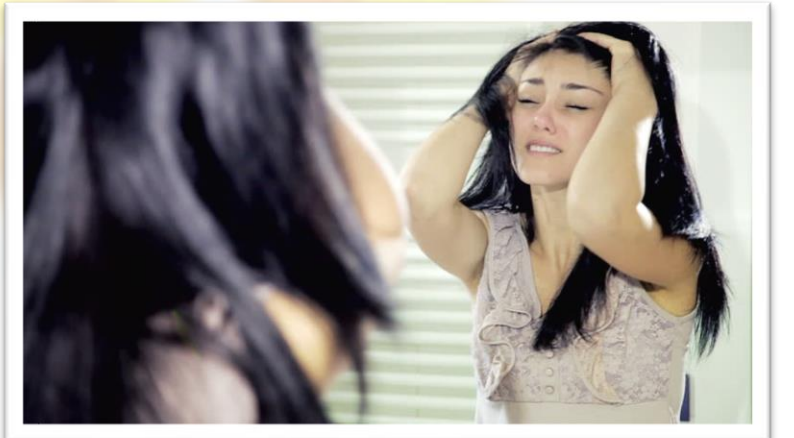


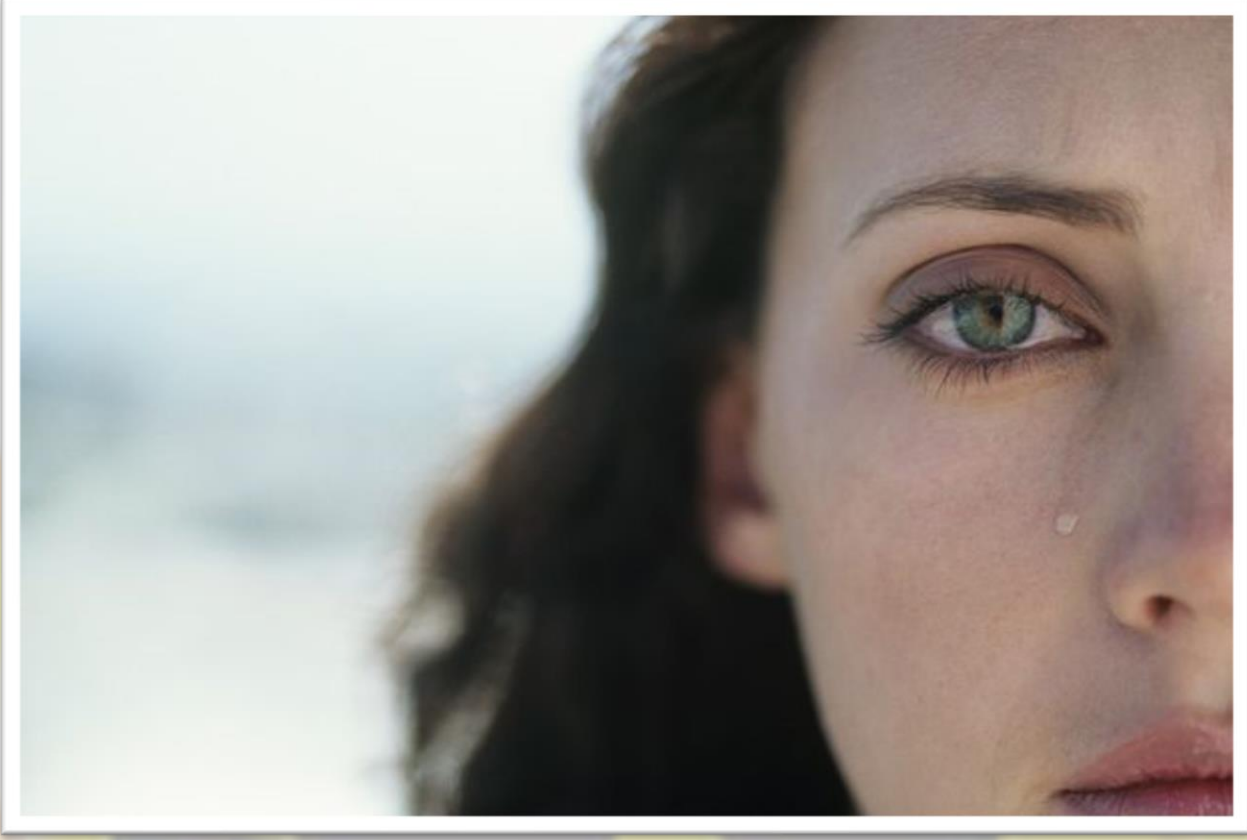
એનો કોઈ ક્રમ હતો નથી. કોઈ નિયમ હોતા નથી. કોઈ તર્કબદ્ધતા હોતી નથી. એ મનને જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે બાનમાં લઈને એની સાથે મનફાવે એ રીતે વર્તાવ કરી શકે છે. ઘરની બાલકનીમાં ગુલાબના છોડનું કુંડું છે. બની શકે કે ગુલાબની એ કલમ નાયકે રોપી હોય. બની શકે કે પ્રેમના પ્રતિકસમી એ કલમ બન્નેએ સાથે મળીને રોપી હોય! જે હોય તે. હવે એ કુંડામાં

ઉગેલા ગુલાબને જોઈને નાયિકાના મનમાં આક્રોશ ઉમટી પડે છે. શ્વાસ ધમણની જેમ ચાલવા લાગે છે અને એ કુંડામાં ઉગેલાં બધાં જ ગુલાબને સામટા તોડી નાખે છે. કોક સમયે જે વસ્તુ અત્યંત પ્રિય હોય એના પ્રત્યે આટલો તિરસ્કાર ત્યારે જ વ્યાપે જ્યારે કશુંક અત્યંત ભયાનક ઘટ્યું હોય.



એ દોડીને અંદર જતી રહે છે. બાલકનીમાંથી માત્ર અંદરના રૂમના અરીસા સુધી દોડી જવામાં થાક લાગી શકે? હા. થાક લાગે છે. કષ્ટ વેઠવો પડે છે. આ થાક શરીરનો નથી, મનનો છે, ડામાડોળ અવસ્થાનો છે, આઘાતનો છે. શ્વાસ ચડી જાય ત્યારે છાતી હાંફવા લાગે, પણ અહીં.. જાણે છાતી આ ચડેલા શ્વાસનો પડઘો જ પાડવાનું ભૂલી ગઈ હોય એમ અરીસામાં એના જેવું જ સીધું સપાટ પ્રતિબિંબ પડે છે.





અહીં કવયિત્રીએ શબ્દો પાસેથી અદ્ભુત કામ લીધું છે. પ્રતિબિંબના રૂપક દ્વારા નાયિકાના મનની પીડાને આબાદ રીતે કાગળ પર ઉતારી છે. સ્ત્રી માટે સ્તન એ માત્ર એના શરીરનું એક અંગ નથી. એનું સ્ત્રીત્વ છે. માતૃત્વ છે. સૌંદર્યનું પ્રતિક છે. પ્રિયકાન્ત મણિયારે સ્ત્રીના આ અંગને 'હૈયાનાં લોચનિયાં' કહીને ખૂબ જ ઊંચુ મૂલ્ય આંક્યું છે અને, નાયિકાના હૈયાના લોચનિયાં તો અંધાપો વેઠી રહ્યા છે! બ્રેસ્ટ કેન્સરે નાયિકાના સ્ત્રીત્વના પ્રતિકસમું એ અંગ છીનવી લીધું છે. આ રોગ ક્યારેક કોઈક સ્ત્રીનો પોતાના બાળકને સ્તનપાન કરાવવાની અલૌકિક અનુભૂતિનો હક પણ છીનવી લેતો હોય છે! નાયક પણ આવા જ કોઈ કારણોથી વિમુખ થઈ ગયો હોય એવી શક્યતા છે. પ્રેમ અમુક કોઈ અંગના હોવા ન હોવા પર નિર્ભર હોઈ શકે? આ બધું જે થયું એમાં નાયિકાનો શો વાંક? તે છતાં સહન કરવાનું એના જ ભાગે વધુ

આવ્યું. ખુવારી પણ એના જ ભાગે આવી, શારિરીક અને માનસિક પણ! અરીસામાં છાતીનું સપાટ પ્રતિબિંબ જોઈને એ આક્રોશ સપાટી પર આવી જાય છે અને એ હાથમાં રહેલા બધાં ગુલાબને મુઠ્ઠીમાં ભીંસી નાખે છે. જાણે પોતાની બધી યાતના અને પીડાને કચડી ન નાખતી હોય!

એક સર્વેક્ષણ મુજબ મહિલાઓમાં યુવાન વયમાં સ્તન કેન્સર થવાના કિસ્સાઓમાં છેલ્લા થોડાક સમયમાં થયેલો વધારો ચિંતાજનક છે. મહિલાઓમાં જોવા મળતા કેન્સરનો સૌથી જાણીતો પ્રકાર છે અને કેન્સરને કારણે મૃત્યુની બાબતે બીજા કમનું સૌથી મોટું કારણ પણ.

આવા સંવેદનશીલ વિષય પર આવી અદ્ભુત કવિતા આપવા બદલ કવયિત્રીનો આભાર.

અસ્તુ.



Humourરસ

દર્શિલ ચૌહાણ

‘નાક’ – ‘ગુંગા’નું ધર

‘સૂર્યવંશમ’ બાદ રિપીટ મોડમાં ટોપ થીમાં મૂકી શકાય એવું ‘૩ ઈડિયટ્સ’ જોતા સંસ્થાને એન્જનીયરીંગ છોડી મૂકવાના વિચાર તો આવે જ છે, સાથો સાથ કરીનાને રેંચોને ‘કિસ કરતી વખતે નાક નડશે કે નહીં’ની ચર્ચા કરતા જોવે છે, ત્યારે ત્યારે એ પ્રશ્ન ‘મેલે બાબુને થાના થાયા’ જેવા પ્રશ્નો કરતા પણ વધારે મગજના તાર હલાવી જાય છે. હા, પિક્ચરના અંતમાં કરીનામાસી ખાનભાઈ(સૈફ નહી, આમિર)ને પપ્પી કરીને સાબિત કરી નાખે છે કે નાક વચ્ચે નથી આવતું.



સવાલ એ નથી કે નાક વચ્ચે આવે છે. સવાલ એ છે કે નાકને જ કેમ ટાર્ગેટ કર્યું. ઘણી છોકરીઓને મૂછના વાળ પણ નડતા હોય છે, તો ઘણી છોકરીઓને મોઢામાં થી આવતી કાંદાની ‘સુગંધ’ પણ નડી જાય છે. નાક બિચારું કંઈ બોલતું નથી એટલે બીલ કંઈ એના નામે થોડી ફાડી દેવાય હેં?!

નાકને જેટલું મહત્વ મળવું જોઈએ, એટલું મહત્વ એને મળતું નથી. નાકનું સૌથી મહત્વનું કામ છે શ્વાસ લેવાનું! અને છોડવાનું પણ. નાક એ દર્શાવે છે કે જીવનમાં કંઈ એટલે કંઈ જ પરમેનન્ટ નથી. જે ક્યારેક તમે લો છે એ જ વસ્તુ તમારે છોડવી પણ પડે છે. શ્વાસ્થ્યશ્વાસ સિવાયના ઘણા એવા કામ છે, જે નાકે કરવા પડે છે પણ એની ખાસ નોંધ લેવાઈ નથી. ઉદાહરણ તરીકે, ચશ્માને આંખો જોડે ટકાવી રાખવા કાન જેટલા જરૂરી છે નાક પણ એટલા જ જરૂરી છે! વિચારો.. નાક જ ના હોય તો ચશ્મા સરકી ના જાય? પણ તોય ક્રેડિટ તો કાનને જ મળે છે ને..

નાકનો લોકો મનફાવે એમ ઉપયોગ કરતા જાય છે. એક સમય હતો જ્યારે સ્ત્રીઓ નાકમાં નથણી અને પુરુષો નાકમાં ગુંગા રાખતા હતા. પણ અત્યારે ફેશન ના નામે પુરુષોય ‘ચુની’ પહેરવા લાગ્યા છે. આમ નાકમાં ચુની પહેરી નાક કપાવવાનો કોન્સેપ્ટ હજુ સંસ્થાને સમજાયો નથી.



દુઃખ ની વાત છે કે આટલા મૂલ્યવાન અંગ એવા નાક ની આપણે સરખી નોંધ પણ લેતા નથી. આપણુ ધ્યાન જીવન માં બે જ વખત નાક પર જાય છે.

(૧) જ્યારે પ્રાણાયામ કરતા હોઈએ ત્યારે, અને

(૨) જ્યારે શરદી થઈ હોય ત્યારે!

ભલે ભારતમાં લોકો બહુ જ વધારે પડતા ડાહ્યા હોય છે, કોઈને પણ એના ખરાબ સમયમાં સપોર્ટ કરતા હોય છે. પણ નાક પ્રત્યે એમની આ ભાવના ક્યારેય જોવા નથી મળતી. શરદી થઈ હોય ત્યારે પણ આ કાળા માથાનો માનવી બિચારા બીમાર નાકને જ દોષ આપે છે. નાક સાથે સારો એવો અન્યાય થયેલો જોવા મળે છે. કાનમાં રહેલો કચરો સાફ કરવા કેટલા પ્રેમથી સળી વડે અંદર રમત કરો છો. પણ જ્યારે નાક ની વાત આવે ત્યારે એને સાફ કરવાનું હોય ત્યારે નાકને રીતસરનું બે આંગળીઓ વચ્ચે ચગદી નાખે છે લોકો!



નાકના લીધે લોકોના ફેમસ બની જવાના કિસ્સા પણ નોંધાયા છે. મુલાયમસિંહ યાદવ ના સુપુત્ર અખિલેશ યાદવ ભાઈ જેટલા એમના પોલિટિકલ કારિયર માટે ફેમસ નહોતા થયા એનાથી તો વધારે એમના પોપટ જેવા નાક ના લીધે ફેમસ થયા હતા. પૌરાણિક કાળમાં નજર નાખીએ તો જણાય

છે કે રામાયણ વખતે પેલા સુરપંખા પરભુ શ્રી રામ પર નજર નાખવા ગયા, એમાં લક્ષ્મણ ભાઈએ એમનું નાક કાપી નાખેલું ને એમાં રાવણ ને લાગી આવેલું. આમ, રામાયણ થવા પાછળનાં કારણોમાં એક કારણ 'નાક'નું પણ હતું જ!

નાકની વાત નીકળી જ છે, તો 'નાક'નું જ એક પ્રોડક્શન એવી 'ગુંગા'ની પણ વાત થવી જ જોઈએ. જેમ હનુમાનજીના પરસેવાથી મકરધ્વજનો જન્મ થયો હતો, એમ જ નાકની ગંદકી થી ગુંગાનો જન્મ થાય છે. ગુંગાનું પણ એક અલગ મહત્વ છે. જે બાળકો પાસે રમવાના રમકડા નથી હોતા એ લોકો.. (તમને ખબર છે હું શેની વાત કરું છું).. હા, 'ગુંગા' એ એક નેચરલ રમકડું છે; જેને તમે ગમે એટલી માત્રામાં કાઢીને એને ગમે એવા આકારમાં ઢાળીને રમી શકો છો. અને સૌથી મહત્વ ની વાત એ છે કે આ ગુંગા તમે એક સમયે ગળી જાઓ તો પણ બહુ વાંધો નથી આવતો. (એકાદ ઉલટી થઈ જાય કદાચ.) બાકી આ ગુંગારૂપી રમકડાંનો ફાયદો એ પણ છે કે એ 'પતંજલિ'ની પ્રોડક્ટની જેમ હર્બલ અને નેચરલ છે. જેના કોઈ સાઈડ ઈફેક્ટ્સ નથી.



દર્શવાણી

જાહેરમાં તમે બાઈકની ચાવી વડે 'કાન' ખોતરી શકો, 'નાક' નહીં!



ઝિંદગી.com

ઉમા પરમાર

સમી સાંજ ની વેળા...

“વો શામ કુછ અજુબ થી, યે શામ ભી અજુબ હે;
વો કલ ભી પાસ પાસ થી, વો આજ ભી કરીબ હે...”

કિશોરદાનાં કંઠે સુરીલું ગીત વહી રહ્યું હતું. એની સાથે બિનીતા એનો સૂર મિલાવી રહી હતી. લોટ બાંધતા બાંધતા ધીમે ધીમે એનો અંબોડો છૂટીને કમર સુધી ફેલાઈ ગયો. ત્યાં જ સલમાન ખાનમાંથી સૌરભ શુક્લામાં ટ્રાન્સફોર્મ થઈ ચૂકેલ એના પતિદેવ અમિતે પાછળથી આવીને ધીમેથી કમર ફરતે હાથ વીટાળી દીધા.

“શું તમે પણ? એક તો આ અંબોડો છૂટી ગયો છે, વાળ બધા આગળ આવી રહ્યા છે, ને મારા હાથ લોટવાળા છે. ને તમને મસ્તી સૂઝે છે?” - બિનીતા

‘જાનેમન, તું પ્રતિકાર કરી શકે એવી સ્થિતિમાં ન હોય ત્યારે જ તો છેડવાની મજા છે!’ અમિત થોડા રોમેન્ટિક મૂડમાં બોલ્યો.

બિનીતા આગળ ફરી પણ એની ને અમિતની વચ્ચે અમિતની વધેલી ફાંદ નડી ગઈ. એને થોડો અણગમો થઈ આવ્યો પણ ચહેરા પર જતાવા ન દીધું અને બોલી, ‘મમ્મી આવશે એટલે પહેલા એમને જમવાનું આપવું પડશે. માટે રોમાન્સ રહેવા દઈ પહેલા મારા વાળમાં ક્લિપ કે રબરબેન્ડ નાખો તો હું ફટાફટ રોટલી ને શાક બનાવું.’

હથિયાર હેઠા મૂકી હારેલા ચોધ્યાની જમ અમિતે બિનીતાએ કીધું એટલું કરી દીધું. બિનીતાનું આ રૂટીન હતું. સાસુ આવે એટલે એના માટે

રસોઈ તૈયાર રાખવાની, પહેલા એ ને સસરા જમી લે પછી અમિત ને બિનીતા બેસતા.

બિનીતા ખૂબ જ સમજુ અને સુંદર. સામે અમિત પણ એટલો જ હેન્ડસમ અને સમજદાર હતો, એટલે ઘરેથી જ્યારે એકબીજાને જોવાનું રાખ્યું તો બંનેએ એકબીજાને તરત પસંદ કરી લીધા અને હા કહી દીધી. લગભગ એક વર્ષ સુધી એન્ગેજમેન્ટ રાખી બંને એ એકબીજાને સમજ્યા. સંપૂર્ણ રીતે તો કદાચ આખી જિંદગી સાથે રહેવા છતાંય ઘણી વાર નથી સમજાતું, પણ આ લોકો એટલું સમજ્યા કે સાથે રહી સફર માણવો આનંદદાયક રહેશે. એક બીજાની પસંદના પસંદ, કેરીઅર અને જોબ, ભવિષ્યના સ્વપ્ન વગેરે એમણે સાથે જ પ્લાન કર્યા. લગ્નના બે વર્ષ જોતજોતામાં પસાર થઈ ગયા. ક્યારેક બિનીતાને બધું જ સ્વપ્નવત લાગતું. આટલો સુંદર, સમજદાર અને પ્રેમાળ પતિ મેળવીને એ ઘણી ખુશ હતી.



બે વર્ષ પછી બંનેની લાઈફમાં પ્રેમના અંશનું આગમન થવાની ખુશખબર હતી. થોડા સમય પછી અમિતે બિનીતાને જોબ છોડવા કહ્યું.

“અમિત, મારે હજુ જોબ કરવી છે. હવે તો બધા છેક છેલ્લે સુધી જોબ કરે છે, ને ઓફિસમાંથી પણ મને મેટરનીટી લીવ મળશે જ ને. તો પછી શું કામ હું જોબ છોડું?” - બિનીતા

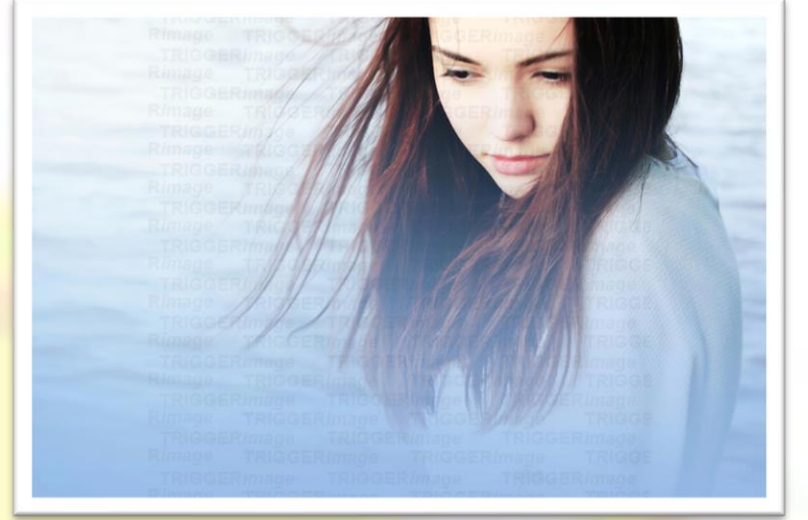
‘જો બીની, આમ તો કંઈ વાંધો નથી, પણ મને એવું લાગે છે કે તું પહેલા હેલ્થ તરફ ધ્યાન આપ. ને પછી બાળક આવશે પછી પણ તો ખ્યાલ રાખવો પડશે ને! ને મમ્મી ક્યાં સુધી પહોંચી વળે ?’

બસ.. પછી મોટાભાગે બનતું આવે છે તેમ બિનીતાની લાઈફ પૂરપાટ વેગે દોડવા માંડી. દીકરાનો જન્મ, એનો ઉછેર, ભણતર, અમિતનો બીઝનેસ, સાસુ-સસરાની સંભાળ, વગેરેમાં અસલી બિનીતા ખોવાઈ ગઈ. ત્યારે સાથે જોયેલા સ્વપ્નો આજે ભૂતકાળ બની ચૂક્યા હતા. આટલી ભાગદોડ છતાં અમિતની ફીટનેસ પ્રત્યેની બેદરકારીથી એનો ઘેરાવો વધતો જતો હતો. અમિતની બ્લડ-પ્રેશરની તકલીફ ક્યારેક બિનીતાનું પ્રેશર વધારી દેતી. એમનો દીકરો આરવ હવે તો સાત વર્ષનો થઈ ગયો.

“બિનીતા, ખાવાનું થઈ ગયું કે?” સાસુની બૂમ સાંભળી એ ખોવાયેલ ભૂતકાળમાંથી કીચનમાં પાછી ફરી.

“હા મમ્મી, તમે બેસો હું આવી હમણાં..” યાદોમાં ખવાયેલી એણે ત્રણ ચાર રોટલી વધારે બનાવી નાખી હતી, તેનો ખ્યાલ આવ્યો હવે.

બીજા દિવસે સવારે, એના ફ્લેટ પાસે એક ટ્રક આવીને ઉભી રહી. પાછળ આવેલી કારમાંથી એક ફેમીલી ઉતર્યું. એણે બારીમાંથી ડોકિયું કર્યું અને સમજી ગઈ કે બાજુનાં ફ્લેટમાં નવા પડોશીનું



આગમન થયું છે. ધીમે ધીમે વાતચીત અને ઓળખાણ થઈ. ધરા, એના હસબંડ ચેતન અને છ વર્ષનો દીકરો કુંજ - નાનું અને સ્વીટ ફેમીલી હતું. મિત્રતા વધતી ગઈ. સુખદુઃખનું શેરીંગ થવા લાગ્યું. આ બધામાં બિનીતાના રૂંધાતા જતાં જીવનનો ચેતનને ખ્યાલ આવ્યો. અમિત સાથે એને ખૂબ બનતું પણ, બિનીતા એને આકર્ષી ગઈ. સામે બિનીતા પણ ચેતનના સ્વભાવ, એના મસ્ત મૌલાના જેવા અંદાજથી આકર્ષાઈ ચૂકી હતી.

વધુમાં એ હંમેશા બિનીતાના, એના સૌંદર્યના વખાણ કરતો રહેતો, એના વિચારો, એની મુક્તતા અહીં બંધાઈ ગયા છે એવું યાદ અપાવતો રહેતો. કોઈપણ સમજદાર સ્ત્રી હોય પણ જીવનમાં શુષ્કતા કે નીરસતા છવાઈ હોય તો આવા લોકો પ્રત્યે તરત આકર્ષાઈ જાય છે. એવું જ બિનીતા સાથે પણ થયું. લગભગ હમઉંમર એવા, એકદમ ફીટ ચેતનની સાથે ક્યારેક એ અમિતની સરખામણી કરી બેસતી. ક્યાં ચેતન અને ક્યાં અમિત, કોઈ રીતે મેળ નહોતો. ચેતન એને એની જિંદગી જીવવા માટે કાયમ પ્રોત્સાહિત કરતો ને સામે અમિત એની રૂટીન જિંદગીમાંથી બહાર જ નીકળવા નહોતો માંગતો.

બિનીતા અને ચેતનની વધતી જતી નજદીકી વિશે એના અનુભવી મમ્મીએ એક વાર અમિતને ટકોર કરી જોઈ, પણ અમિતે બહુ ધ્યાન ના આપ્યું.



બિનીતાની વેડીંગ એનીવર્સરી હતી. બંને ફેમીલી સાથે મળીને સેલીબ્રેટ કરીશું, એવો અમિતનો વિચાર હતો. બિનીતા મનોમન વિચારી રહી, “પાર્ટી પતે પછી હું ને ચેતન ક્યાંક દૂર જઈશું, એ મને કેટલું સમજે છે”

અમિતના આગ્રહથી એ સાંજે એની સાથે પાર્ટી માટે ફિક્સ કરવા હોટેલ જોવા ગઈ. બધું નક્કી કરી પાછાં ફરતાં અમિત કુલ્ફી ખાવા લઈ ગયો. બિનીતાને થયું કે, ‘ચાલો આટલું તો યાદ છે કે કુલ્ફી મારી ફેવરીટ છે.’

ઠંડા ઠંડા પવનના સાનિધ્યમાં, ઝડપથી પીગળતી કુલ્ફીના બે-ચાર ટીપાં બિનીતાના હાથ પર પડ્યા. અચાનક શું થયું તે અમિતે એનો એ હાથ ચૂમી લીધો! થોડો ઈમોશનલ થઈ બોલ્યો, “બીની,

જો અડધી જિંદગી તો જાણે આ કુલ્ફીની જેમ ખાધા પહેલા જ પીગળી ગઈ. તે મારા ને પરિવાર માટે ઘણું કર્યું છે. હવે બાકી બચી છે તેનો સ્વાદ મારે તારી સાથે માણવો છે. હું સ્વીકારું છું કે તારા તરફ મારાથી ધ્યાન નથી અપાયું, તારી પોતાની જિંદગી વિશે તને વિચારવાનો મોકો જ ક્યાં આપ્યો મેં? હું તો સ્વાર્થી બનીને તને સફરમાં પાછળ છોડી આગળ દોડવા લાગ્યો હતો. પણ બીની, સફરમાં જે મજા તારા જેવા સાથની છે તે એકલા દોડવામાં ક્યાં છે?”

બિનીતા અવાક થઈ સાંભળી રહી. “પણ તું જો બીની, હવે આપણે ખરી લાઈફ એન્જોય કરીશું, તું ને હું, બસ.. બીજું કોઈ નહિ! એનિવર્સરી પર મારી આ પ્રેમભરી ભેટ સ્વીકારીશ ને?”

બિનીતાએ પોતે જે કરવા જઈ રહી હતી તેના પર શરમ અનુભવી. એની આંખો છલકાઈ. હજુ મોડું ક્યાં થયું હતું? એ દૂર આકાશમાં, સમી સાંજની વેળાએ પોતાના ઘર તરફ ઉડાન ભરતાં પક્ષીઓના ઝુંડ તરફ તાકી રહી!



એલચી

ભૂલ સ્વીકારી લેવાથી પરસ્પર પ્રત્યેનો આદર
અને પ્રેમ વધે છે!



લ્યો લખાઈ ગઈ કવિતા...

કવિ અંકિત ત્રિવેદી

આમ મારી બાજુનો ને આમ સામે પારનો
કેમ આ વ્યવહાર તારો સાવ સમજણ બહારનો?

એજ છે સાચી હકિકત એજ કિસ્સો પ્યારનો
કોઈપણ પડદો નથી અહીં કોઈના અણસારનો.

આ બધું તો ભોગવીને ત્યાગવાની વાત છે
વાંક શું કાઢ્યા કરો છો ક્યારનો સંસારનો?

તું ગમે તે શેરમાં આવીને ઝબકી જાય છે
અર્થ બહોળો થઈ રહ્યો છે આપણા વિસ્તારનો

બાંધજે મનમાં તું મંદિર એ જ છે સાચી જગા!
પ્રશ્ન આપોઆપ પૂરો થાય જીર્ણોદ્ધારનો.

ક્યાં કદી સંબંધ પૂરો થાય છે?
બસ ઋણાનુબંધ પૂરો થાય છે.

રોજ આ તૂટી જવાનો ખ્યાલ પણ-,
રીતસર અકબંધ પૂરો થાય છે.

બારણાને ટેરવાનો સ્પર્શ પણ,
જો ટકોરાબંધ પૂરો થાય છે.

પહોંચતો તારાથી હું મારા સુધી
એક આખો બંધ પૂરો થાય છે.

સદીઓ ઉલેચી આવતો આ એક સૂર છે
ધુમ્મસ છે એને ઢાંકવાની ક્યાં જરૂર છે?

કેં એમ તારાથી રહ્યો છું હું નજીક ખુદા
જાને તું મારાથી ઘણોએ દૂરદૂર છે.

ચણાતો રહે છે રોજ ઈચ્છાની દિવાલને
અંદર છે એવું કોણ જે કડિયો, મજૂર છે?

દરિયાના મોજ એમ કદી ઊછળે નહી
ભરતી નદીના જીવનું ધસમસતું પૂર છે.

લોકો નશાનું નામ એને આપતા રહ્યાં
તને મળી લીધાનું જે આંખોમાં નૂર છે.

પેરિસ્કોપ

યાજ્ઞિક વધાસિયા

‘લેબલિંગ’ / સાલ્લા ઉસકે માથે
પર યે સ્ટીકર ચીપકા દો

જો उन पे गुज़रती है किस ने उसे जाना है
अपनी ही मुसीबत है अपना ही फ़साना है
- जिगर मुरादाबादी

થોડા દિવસ પહેલા હું એક કામથી અમદાવાદમાં બાપુનગરથી વસ્ત્રાપુર બાઈકમાં જઈ રહ્યો હતો. એક બાજુ ‘મેટ્રો’નું કામ ચાલુ અને બીજીબાજુ રોડ ખરાબ, અને અધૂરામાં પૂરું, અમદાવાદની ગરમીમાં શેકાવાનું. ઉપરથી ટ્રાફિકના નવા નિયમો, ઈ-મેમોનો ડર, એટલે હેલ્મેટ પણ પહેરવું જ પડે. મોઢે રૂમાલ પણ બાંધવો પડે, બાકી ચામડી પણ બળી જાય. માંડ માંડ એક સાથે બે જ ગાડીઓ ચાલી શકે અને ખતરનાક ટ્રાફિક. બાપુનગરથી જે રસ્તો પચીસ મીનીટનો છે, એ રસ્તો કાપતા કલાક કરતા પણ વધુ સમય થઈ ગયો હતો. રીતસરનો ગુસ્સો આવતો હતો. સીસ્ટમ પર, ગવર્નમેન્ટ પર, રોડ પર, સૂરજદાદા પર, મેટ્રોના પાટિયા પર, કારણ વગર હોર્ન મારતા વાહનચાલકો પર, આડીઅવળી ગાડી ધુસાડી દેતા લોકો પર, રોડ પર થૂંકતા ‘માવાવીરો’ પર, ધુમાડો ઉડાડતી અને ભીડ કરતી એ.એમ.ટી.એસ. ની બસો પર, અરે ખુદ મારા પર પણ. અત્યારે નીકળ્યો જ કેમ હું! જો કે ઇમ્પોર્ટન્ટ કામ હતું, એટલે જવું જ પડે એમ હતું.

એવામાં મારી આગળ જે કાર હતી, એનો ડ્રાઈવર એટલી ખરાબ રીતે ગાડી ચલાવતો

હતો, અને હોર્ન કેટલાય મારવા છતાં રસ્તો નહોતો કરી આપતો, એ જોઈને મારો ગુસ્સો થર્મોમીટરને ફાડીને બહાર નીકળી ગયો. સાલ્લા. લબાડ. આવા જ ભર્યા છે દેશમાં. પછી દેશ ક્યાંથી આગળ આવે. મનમાંને મનમાં મેં એને કેટલીય ગાળો આપી દીધી, જે અહીં લખી શકાય એમ પણ નથી. “સાલ્લો શીખાઉ લાગે છે.” આવી ભીડમાં આવા સમયે ગાડી શીખવા અવાતું હશે? નોનસેન્સ પબ્લિક સાવ.” સ્પીડોમીટરના કાંટા કરતા મારા વિચારોનું મીટર વધુ સ્પીડમાં ભાગતું હતું. મેં એની કાર પર ‘L (LEARNING) લખેલું શોધ્યું. પણ મળ્યું નહીં. જે મળ્યું, એ આવું હતું. “PHYSICALLY CHALLENGED : BE PATIENT”

**Don't judge
people.
You never
know what
kind of battle
they're
fighting.**

બસ ત્યારથી બધું બદલાઈ ગયું. ગુસ્સો અચાનક સાવ ઓછો થઈ ગયો. આમ તો સાવ જતો જ રહ્યો. વિચારોમાં જે સ્થાન 'ઘૃણા' અને 'નફરત'નું હતું, એ સ્થાન 'દયા', 'કરુણા' અને 'સાંત્વના'એ લઈ લીધું. સાવ શાંત પડી ગયો હું. મારી પોતાના ગંતવ્યસ્થાને પહોંચવાની ઉતાવળ અચાનક ગાયબ થઈ ગઈ. ઉપરથી એ કાર અને એના ડ્રાઈવર માટે હું વધુ સભાન બન્યો.

વસ્ત્રાપુર જે ઓફિસમાં મારે પહોંચવાનું હતું, ત્યાં પહોંચી ગયા પછી, હેલ્મેટ કાઢ્યા પછી, ઠંડુ પાણી પીધા પછી મને વિચાર આવ્યો કે, "જો એ લેબલ હોત જ નહીં અથવા હોત તો પણ મારા ધ્યાનમાં ના આવ્યું હોત તો હું એ માણસ પ્રત્યે શાંત રહી શક્યો હોત? મેં એના પ્રત્યે ઘૈર્યથી કામ લીધું હોત?!"

જવાબ છે - "ના." તો શું, કોઈની પ્રત્યે ઘૈર્ય, પ્રેમ અને શાંતિથી વાત કરવા માટે અને એના પ્રત્યેનું આપણું વર્તન 'સોફ્ટ' રાખવા માટે બધા પોતાના માથા પર લેબલ રાખીને ફરવા જોઈએ?

"અરે મારા હમણાં જ છૂટાછેડા થયા છે.",

"અરે ભાઈ.. પ્લીઝ હં. હું જે કંપનીમાં નોકરી કરતો એ બંધ થઈ ગઈ છે અને મને કાઢી મુક્યો છે. હું બેરોજગાર છું. થોડું સાટું વર્તન કરજો.",

"બેન, હું હાર્ટનો પેશન્ટ છું. થોડી નરમાઈથી પેશ આવો.",

"મારા મમ્મીનું હમણાં થોડા દિવસ પહેલા જ અવસાન થયું છે.",

"મારા પપ્પાને હોસ્પિટલમાં દાખલ કર્યા છે.",

"મેં જે છોકરીને બહુ પ્રેમ કર્યો, એ છોકરી મને મુકીને ચાલી ગઈ છે.",

"મારા સગા કાકાએ મારી સાથે શરીર-સંબંધ બાંધવાનો પ્રયત્ન કરેલો, એ હજી હું ભૂલી શકી નથી.",

"હું પચાસ લાખના દેવામાં અટવાઈ ગયો છું."

"મારો છોકરો એક ફોડ કેસમાં ફસાયો છે, એના માટે હું કોર્ટના ધક્કા ખાવ છું.",

"મને લાસ્ટ સ્ટેજનું ફેફસાનું કેન્સર છે. ડોક્ટરે મને ૩ મહિનાનો ટાઈમ આપ્યો છે."

"ખૂબ મહેનત કરવા છતાં પણ હું બોર્ડની એકઝામમાં ફેઈલ થયો છું."



શું આવા સ્ટીકર કપાળ પર મારવા શક્ય છે? શું આવા પાટિયા ગળામાં લટકાવીને લોકોએ ફરવું જોઈએ? શું અત્યારની લેટેસ્ટ ફેશન પ્રમાણે આવું લખેલા 'ટીશર્ટ' બનાવડાવવા જોઈએ? શું એવું ના થઈ શકે કે, આવા કોઈ સ્ટીકર વગર જ આપણે બધા સાથે નમ્રતાથી, શાંતિથી કામ લઈએ?

આપણે એ સદંતર નથી જાણતા કે, બીજાના જીવનમાં શું ચાલી રહ્યું છે! આપણી કંપનીમાં કામ કરતો પદ્ધવાળો, આપણી સાથે ગાડી અથડાવી દેનાર ડ્રાઈવર, આપણી સાથે કામ કરતો સહકર્મચારી, બસમાં કે ટ્રેનમાં બાજુમાં બેઠેલો મુસાફર, કોઈ સ્ટોર પર પૈસા ગણવામાં ભૂલ કરી બેઠેલો નાનો પગારદાર... લીસ્ટ ઘણું લાંબુ છે. એવા ઘણા લોકો છે, જેની સાથે તમારે લગભગ રોજ મળવાનું થાય છે, પણ તમને એના વિશે રતીભર પણ ખબર નથી. એ કયા વાતાવરણમાંથી આવે છે, અત્યારે કઈ પરિસ્થિતિમાં છે અને કેવું અનુભવે છે, એના વિશે તમે સાવ અજાણ જ છો. એટલે... BE HUMBLE TO ALL.

માણસ કોઈ ગાડી પરનો કાય કે દુકાન પરનું પાટિયું નથી. એના પર લેબલ મારવું શક્ય નથી. છતાં પણ તમે એના પરના 'INVISIBLE LABELS'ને વાંચો, સમજો, ને ના વાંચી શકો તો બસ AT LEAST BE KIND TO ALL OF THEM.

લેબલ્સની વાત નીકળી છે, તો એક વાત એ પણ યાદ આવે કે, આપણે કારણ વગર લોકોને લેબલ્સ મારી દેતા હોઈએ છીએ. વધારે પુરુષમિત્રો રાખતી સ્ત્રી અથવા તો બધા પુરુષો સાથે હસી-હસીને વાત કરતી સ્ત્રી પર આપણે કંઈ જોયા જાણ્યા વગર 'કેરેક્ટરલેસ'નું સ્ટીકર મારી દઈએ છીએ. કેમ બધા મુસલમાનો પર આપણે 'પાકિસ્તાની', બધા

Be kind to all creatures;
this is the true
religion

~ Buddha ~



પોલીસકર્મીઓ પર 'ગુંડાઓ', બધા ડોક્ટરો પર 'લૂંટારા', બધા વકીલો પર 'ખોટાડાં' અને બધા સરકારી કર્મચારીઓ પર આપણે 'મફતિયા' – આવા અલગ-અલગ સ્ટીકર મારી દીધા છે? કેમ પાર્કમાં કોઈ બેંચ પર અથવા કોઈ રેસ્ટોરન્ટમાં બેઠેલા છોકરો-છોકરી ભાઈ-બહેન હોય, તોય આપણને 'કપલ' જ લાગે છે? કેમ આપણે આપણી સંકુચિત માન્યતાઓને GENERALISE કરીને બીજા વિશે ચુકાદો આપવા નીકળી પડીએ છીએ?

કેમ એવું છે કે, એક બાજુ લેબલ ના મારેલી કોઈની લાઈફને આપણે સમજી શકતા નથી ને મનફાવે એમ ટ્રીટ કરીએ છીએ અને બીજી બાજુ કોઈની લાઈફ પર જાતે જ આપણી કંપનીનું લેબલ મારી દઈએ છીએ? સ્વયં વિચાર કીજીયે.

PACK UP

Kindness is being a breath of fresh air to someone else, when they feel like they are suffocating.

- Unknown



મલ્ટીવર્સ

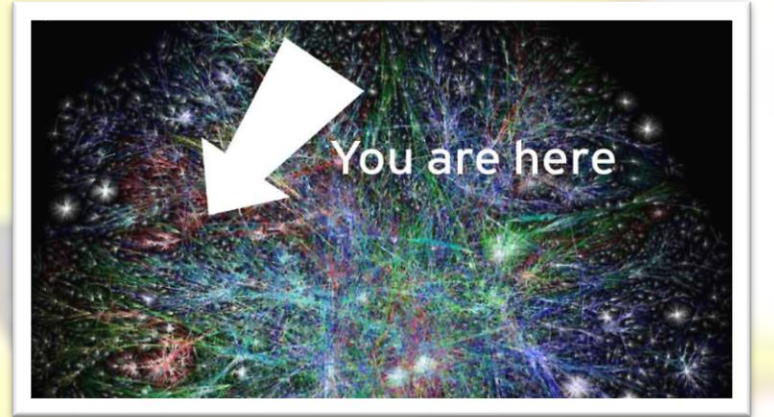
જીગર સાગર

ઇટાલીનું રળિયામણું શહેર વેનીસ. એનો સેન્ટ માર્ક્સ સ્કવેર નામનો વિસ્તાર. હાથમાં મોટી રિંગ સાથે કેટલીક યુવતીઓ ત્યાં રમી રહી છે. એક મીટર વ્યાસની એ રિંગો સાથેની રમત જોવા દસ મીટરના વ્યાસનું વર્તુળ બને એટલું ટોળુ જમા થયું છે. હવે અહીંથી ક્રમશઃ દસ ગણું ઉપર જતાં જઈએ અર્થાત સતત દસ ગણું ઝુમ આઉટ કરતા રહીએ તો, ૧૦૦ મીટરમાં આખું સેન્ટ માર્ક્સ; ૧૦૦૦ મીટરમાં આખું સીટી સેન્ટર; ૧૦,૦૦૦ મીટરમાં વેનીસ શહેર તથા તેની આસપાસના ટાપુઓ સહિત આખું ઉત્તર ઇટાલી; ૧,૦૦,૦૦૦ મીટરે તો આખું યુરોપ અને ૧૦,૦૦,૦૦૦ મીટરે ઉપર ઉઠતાં તો આપણા ઘર પૃથ્વીને છોડીને આગળ વધી જવાય. ૧૦,૦૦,૦૦,૦૦૦ મીટરે ચંદ્ર અને એકની પાછળ ૧૩ મીડા લગાવો ત્યારે આપણું સુર્યમંડળ પાર કરીને આપણે આગળ વધી જઈએ. હવે આગળ વધવા પ્રકાશવર્ષનો એકમ જરૂરી થઈ જાય છે. આગળ વધતાં આપણે આપણી આકાશગંગા ઉર્ફે દૂધગંગા ઉર્ફે મંદાકિની, કે જેમાં આપણા સુર્ય જેવા ૧૦૦ અબજથી વધુ તારાઓ આવેલા છે, ને પણ પાર કરી જઈએ છીએ. આગળ આપણા જેવી અનેક આકાશગંગાઓ (લગભગ ૧૦૦ અબજ આકાશગંગાઓ) પાર કરી આપણે દૃશ્ય બ્રહ્માંડની સરહદો સુધી પહોંચી જઈએ છીએ. ત્યારપછી સવાલ થાય છે કે આનાથી આગળ શું??

ઇ.સ.૧૯૯૬માં આવેલી મોર્ગન

મલ્ટીવર્સ : છે શું આ?

ફીમાનના નેરેશન વાળી આઇમેક્સ શોર્ટ ડોક્યુમેન્ટરી ફિલ્મ 'કોસ્મીક વોયેજ' નું આ અદ્ભૂત દૃશ્ય હતું. બ્રહ્માંડના લાર્જ સ્કેલ વર્ણનમાં હંમેશા, 'આનાથી આગળ



શું?', એ સવાલ આપણને ક્યારેક ને ક્યારેક થયો જ હશે. અમુક ધાર્મિક વર્ણનોમાં ઇશ્વરને સહસ્ત્ર બ્રહ્માંડોનો સ્વામી બતાવવામાં આવે છે. અહીં તરત જ પ્રશ્ન ઉભો થાય કે શું ખરેખર એક કરતાં વધારે બ્રહ્માંડો હશે? શું ખરેખર Uni-Verse ની જગ્યાએ Multi-Verse હોઈ શકે છે? સ્ટ્રીંગ થિયરી પરના રિસર્ચથી ખ્યાતિ મેળવનાર વિશ્વવિખ્યાત ક્વોન્ટમ ભૌતિકવિજ્ઞાની, વર્લ્ડ સાયન્સ ફેસ્ટીવલના પ્રણેતા અને 'ધ એલીગન્ટ યુનિવર્સ' તથા 'ધ ફેબ્રીક ઓફ ધ કોસ્મોસ' નામના બેસ્ટસેલર પુસ્તકોના લેખક બ્રાયન ગ્રીન એમના એક 'TED Talks'માં આ વિષય પર કંઈક આવો જોક મારે છે.



બ્રાયન (એમની ચાર વર્ષની દીકરી સોફીયાને): સોફીયા, આ Universe માં હું તને સૌથી વધુ પ્રેમ કરું છું.

સોફીયા: પાપા. Universe માં કે Multiverse માં?

જોક્સ અપાર્ટ, શું આપણું બ્રહ્માંડ એકલું છે કે એક વિશાળ વાસ્તવિકતાનો નાનકડો ભાગ માત્ર છે? અસ્તિત્વના મહાનતમ પ્રશ્નોનો વિજ્ઞાન દ્વારા તાગ કાઢવા મથતા કાળા માથાના માનવી માટે તાર્કિક દ્રષ્ટિએ, વૈચારિક દ્રષ્ટિએ, તત્ત્વચિંતનની દ્રષ્ટિએ અને આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિએ આ પ્રશ્ન અતિ મહત્વનો સાબિત થાય છે. વિજ્ઞાનના ઇતિહાસના પાનાઓ ઉલેચીને જરાક વિસ્તૃતમાં ભૌતિક વિજ્ઞાનના દૃષ્ટિકોણથી આનો જવાબ મેળવીએ.



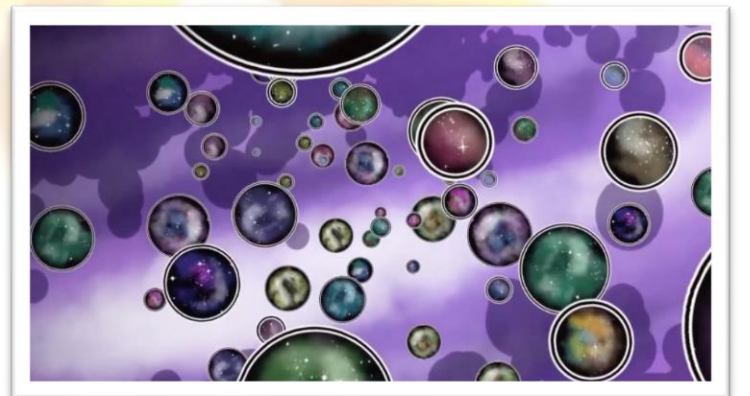
ઇ.સ.૧૯૨૯માં અમેરિકન

ખગોળવિજ્ઞાની એડવિન હબલે શોધ્યું કે બ્રહ્માંડમાં બધી જ આકાશગંગાઓ એકબીજાથી દૂર જઈ રહી છે. શું? બધી આકાશગંગાઓ એકબીજાથી દૂર જઈ રહી છે?? એ કઈ રીતે?? એ એક જ રીતે શક્ય છે. કુલાવ્યા વગરના કુચ્છા પર દસેક ટપકાં કરો અને પછી કુચ્છાને કુલાવવામાં આવે તો એ તમામ ટપકાંઓ એકબીજાથી દૂર જાય છે. અર્થાત આકાશગંગાઓ એકબીજાથી દૂર જવા પાછળ પણ એક જ કારણ શક્ય હતું. બ્રહ્માંડ પોતે કુચ્છાની જેમ ફૂલી રહ્યું હતું. સહેજ વધુ વૈજ્ઞાનિક

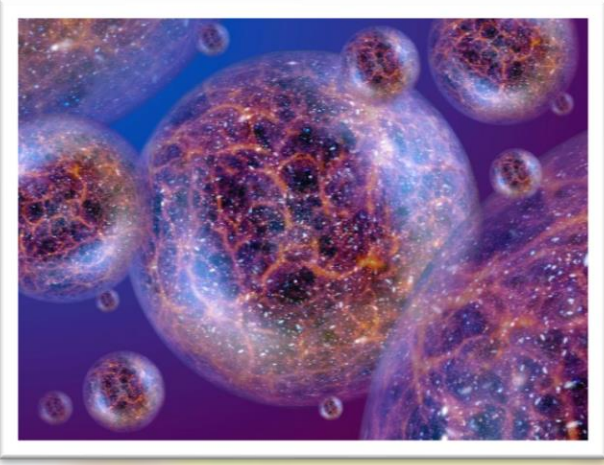
ભાષામાં કહીએ તો બ્રહ્માંડ વિસ્તરી રહ્યું હતું અને સતત વિસ્તરે જતું હતું.

હવે જો ફિલ્મની આ પદ્ધતિને રિવાઈન્ડ કરો તો બ્રહ્માંડ સંકોચાતું જવાનું. એને સતત સંકોચાવા દઈએ તો ગાણિતિક રીતે મુજબ ૧૩.૬ અબજ વર્ષ પહેલાં એક એવો સમય આવે જ્યારે બ્રહ્માંડ એક બિંદુમાં કેન્દ્રિત હતું. એક નાનકડું બિંદુ, જેમાં અત્યારે હાલ બ્રહ્માંડમાં મોજુદ તમામ ઊર્જા અને પદાર્થ કેન્દ્રિત થયાં હતાં. ફિલ્મની પદ્ધતિ ત્યાંથી પાછળ જઈ શકતી નથી. કારણ કે ત્યાં એનો અંત આવી જાય છે. એનાથી આગળ સ્પેસ કે ટાઇમ અસ્તિત્વ ધરાવતા નથી.

હવે આ શરૂઆતથી એને ફરીથી પ્લે કરીએ, એની મૂળ ઝડપ મુજબ જ, તો કેન્દ્રસ્થ ઊર્જાથી ખદબદતું અતિ ઘટ્ટ એવું પેલું બિંદુ, જેને 'કોસ્મિક એગ' (બ્રહ્માંડીય ઇંડ) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે તે, જરાક અસ્થિર થતું દેખાય છે. ઇંડાની શરૂઆત અને એનાં અસ્તિત્વના કારણો સંપૂર્ણતઃ સ્પષ્ટ નથી અને એટલે એની અસ્થિરતાનું કારણ પણ સંપૂર્ણતઃ સ્પષ્ટ ન હોય એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ 10^{43} કિલોગ્રામ/સેમી³ જેટલી ઘનતા ધરાવતું (અર્થાત ૧ સેમી³ જેટલા નાનકડા સમઘનમાં એકની પાછળ ૫૩ મીંડા લગાવો એટલા કિગ્રા પદાર્થ ઠાંસોઠાંસ ભર્યો હોય એવું) એ ઇંડુ અસ્થિર ન બને તો નવાઈ લાગે. આખરે એ ઇંડુ ફાટ્યું



અને બિગ-બેંગ તરીકે ઓળખાતો મહાવિસ્ફોટ થયો, જેણે આપણા બ્રહ્માંડને જન્મ આપ્યો. વિસ્ફોટ પછી સતત વિસ્તરે જતું બ્રહ્માંડ ક્રમશઃ એનું વિસ્તરણ ધીમું કરતું જાય એ અતિ સ્વાભાવિક અને થર્મોડાયનેમિક્સના નિયમોનુસાર આવશ્યક બાબત છે. એ ન્યાયે બ્રહ્માંડનું વિસ્તરણ પણ ધીમું પડતું રહ્યું. આજે ૧૩.૬ અબજ વર્ષ પછી એ ખાસ્સું ધીમું પડ્યું છે. કમ સે કમ આપણે તો એવું જ માનીએ છીએ. બ્રહ્માંડનો એવરેજ ગરમાટો પણ વિસ્તરણની સાથે ઘટવો રહ્યો, જે ઘટે છે, એવું આપણે માનીએ છીએ.



ઇ.સ.૧૯૬૪માં આર્નો પેન્ડીઆસ અને રોબર્ટ વિલ્સન નામના વૈજ્ઞાનિકોને અનાયાસે જ બ્રહ્માંડનો એવરેજ ગરમાટો મળી આવ્યો. આ ગરમાટાએ બિગ-બેંગ થિયરીને સમર્થન અને પેન્ડીઆસ-વિલ્સનને ઇ.સ.૧૯૭૮નું નોબેલ પ્રાઇઝ અપાવ્યું. બસ, એ સમયથી બ્રહ્માંડના એવરેજ ગરમાટા, જેને વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં કોસ્મિક બેકગ્રાઉન્ડ રેડિએશન કહે છે, પર સંશોધનો શરૂ થયા. બ્રહ્માંડનું વિસ્તરણ થઇ રહ્યું છે, પણ એ વિસ્તરણ સમય સાથે ક્રમશઃ ધીમું પડવું રહ્યું, એ સાચું પણ આ વિસ્તરણ ધીમું પડવાનો દર શું હશે? એ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થયો. ખાંખાખોળા કર્યા કરતાં વૈજ્ઞાનિકો માટે સંશોધનનો આ નવો વિષય મળ્યો. હવે એ વિસ્તરણ ધીમું પડવાનો દર માપવાના

પ્રયત્નો શરૂ થયાં, જેના ભાગરૂપે ઇ.સ.૧૯૮૯માં નાસાએ કોસ્મિક બેકગ્રાઉન્ડ એક્સપ્લોરર (COBE) નામનો ઉપગ્રહ અવકાશમાં તરતો મુક્યો. ઇ.સ.૨૦૦૧માં વળી પાછો WMAP (Wilkinson Microwave Anisotropy Probe) નામનો ઉપગ્રહ તરતો મુકવામાં આવ્યો. થોડા સમય સુધી બ્રહ્માંડમાંથી આવતાં વિદ્યુતચુંબકીય તરંગોનું સઘન સ્કેનિંગ કર્યા બાદ એનો ડેટા તારવવામાં આવ્યો.

ક્યારેક કોઇ અનપેક્ષિત સમાચાર સાંભળી પગ તળેથી જમીન સરકી જાય એવું કંઇક બ્રહ્માંડ વિજ્ઞાન (કોસ્મોલોજી) સાથે સંકળાયેલાં વૈજ્ઞાનિકોએ અનુભવ્યું. જે વિસ્તરણ સાવ સીધા સાધા તર્ક મુજબ ધીમું પડવું જ જોઇએ, એ ધીમું નહોતું પડી રહ્યું. બલ્કે ઓર ઝડપી ઓર તેજ થઇ રહ્યું હતું. જી હા. વિસ્તરણ ઝડપી બની રહ્યું હતું. આ બ્રહ્માંડ વિજ્ઞાનના ઇતિહાસની સૌથી મોટી ખોજ હતી. અશક્ય, અહીં શક્ય બની રહ્યું હતું. હવે બ્રહ્માંડનું વિસ્તરણ ધીમા પડવાનો દર નહીં પણ વિસ્તરણ ઝડપી થવાના દરને માપવાનો વારો આવ્યો હતો. બ્રહ્માંડના વિસ્તરણનો દર ઝડપી થવા પાછળ કોઇ તર્ક હતો નહીં, પણ એના




Formula:

Using the common physics formula: $d = r \times t$

Light Year = (speed of light) x (one year).

Speed of Light = c
 Distance of a Light = d
 Time = t

Equation: $d = c \times t$




માટે કોઈ અજાણ્યું પરિબલ, કોઈ અદૃશ્ય ઉર્જા કારણભૂત હોવાની સંભાવના પુરેપુરી હતી એટલે એને 'ડાર્ક એનર્જી' એવું નામ અપાયું. બ્રહ્માંડમાં કંઈક એવું અદૃશ્ય તત્વ હતું જે બધ્ધે બધ્ધા દૃશ્ય તત્વોના ટોટલ ગુરૂત્વાકર્ષણને આંટી જઈ બ્રહ્માંડના વિસ્તરણના એક્સીલરેટર પર પગ દબાવી રહ્યું હતું. આવું ગુરૂત્વાકર્ષણ વિરોધી એટલે કે પ્રતિ-ગુરૂત્વાકર્ષણવાળું પરિબલ લાવવું ક્યાંથી?

હવે વારો હતો ભૌતિકવિજ્ઞાનના એક સુપરસ્ટારને યાદ કરવાનો. આલ્બર્ટ આઇનસ્ટાઇન નામના એ બુધ્ધીના જાદુગરે ઇ.સ.૧૯૦૫ માં સ્પેશ્યલ રિલેટીવિટી અને ઇ.સ.૧૯૧૬માં જનરલ રિલેટીવિટી

આપી ત્યારથી એની આ બંને થિયરીઓ એક્ટીવ વોઇસમાં કે પેસીવ વોઇસમાં ક્યાંક ને ક્યાંક ભૌતિકવિજ્ઞાનના દરેકે દરેક પેટાક્ષેત્રોમાં એમની અસર દાખવ્યા વગર રહેતી ન હતી, તો પછી 'ડાર્ક એનર્જી' એમાંથી કઈ રીતે બાકાત રહી શકે?

આઇનસ્ટાઇનના જનરલ થિયરીના સમીકરણોમાં એમણે મુકેલ એક અચળાંક કઈ રીતે ડાર્ક એનર્જીનું પગેરું શોધવામાં સહાયક બન્યો તથા ડાર્ક એનર્જીના સમીકરણો બીજા પરિમાણો અને બીજા બ્રહ્માંડો તરફ કઈ રીતે દિશાનિર્દેશ કરતાં થયાં એની ચર્ચા આવતા અંકે કરીશું.

અસ્પર્શ્ય

મીરા જોશી

ફકીરી અહેસાસ

તન તરકટ, તન તીર છે
મન મરકટ, મન મીર
તનમનને ફેંકી ફરે
તેનું નામ ફકીર!
- મકરંદ દવે

ડીયર ડાયરી,

આ પંક્તિના સ્મરણથી સવાર જાગી.
તન-મનનો કોઈ અંદેશ ના હોય જેને એ જ ફકીર. પણ
તનને સુંદરતાનો મોહ છે, અને મનને પ્રેમનો મોહ છે,
તો શું શરીરનું કોઈ મોહવિહીન બોલકું અસ્તિત્વ છે!?

જ્યારે જાત સાથે એકાંત ગાળું ત્યારે
એકાંતની પળો મને વિના પૂછે વળગે છે, મારી જાણ
બહાર કુદરતના તરંગો મને અદ્ભુત એવી શાંતિની
અનુભૂતિ આપે છે. મારા મતે આત્માની સાચુકલી
અનુભૂતિ આ જ હશે. આપણી જાત સાથેની મૈત્રી,

જ્યારે જાત સાથેની દોસ્તી તૂટે ત્યારે આપણું હંગામી
મૃત્યુ થાય છે, આયુષ્ય ઘટે છે! ક્યારેક લાગે છે કે
આપણે નિયમોની દુનિયામાં જીવતા આવ્યા છીએ,
જાણે કોઈ રોબોટ! એક જ પ્રણાલીમાં વિચારવાનું, એક
જ રીતે વર્તવાનું જેમ કે ટોળામાં શ્વસતતું માનવીય
મશીન!

ભૂલાયેલા ફકીરની જેમ જીવવાનું શું કોઈને મન નહિ
થયું હોય? અસંખ્યને પ્રેમ કરવો કે વિચાર્યા વિનાનો,
પ્લાનિંગ કર્યા વિનાનો એક દિવસ જીવવો એ ઈચ્છા
શું ખરેખર આપણી જાતથી બાકાત રહી ગઈ છે?



પક્ષીનું ગીત સાંભળવાનું વિસ્મય, નદીના વહેણને સ્પર્શવાનું વિસ્મય, પવનને સાંભળવાનું વિસ્મય, શબ્દોના અર્થ બહારનું સંવેદન પામવાનું વિસ્મય, સ્મિતની અટકણોને જાણવાનું વિસ્મય, ફોટા પાછળની વાર્તાને જાણવાનું વિસ્મય, બસની અંદર સફર કરતી સામાન્ય જિંદગીને ઓળખવાનું વિસ્મય, બધે જ વિસ્મય છે, જીવન ખુલ્લી કિતાબ છે, આસપાસ હવામાં તરવરતી સંવેદનાથી ભરપૂર જિંદગી છે, હા જીવન સંપૂર્ણ વિસ્મયથી ભરેલું છે અને આપણે એને કિતાબોમાં, વિડીઓમાં- ફોટાઓમાં, મોબાઈલની એપ્સમાં અને કોમ્પ્યુટરના ડબ્બામાં લોક કરીને મૂકી દીધું છે!

આપણે ઘરને ભરવાના બદલામાં મનને ખાલી કર્યું છે, અંદરથી શૂન્ય થઈને બહાર ભવ્યતા દેખાડવાનો આજે શોખ નહિ પણ અપડેટ

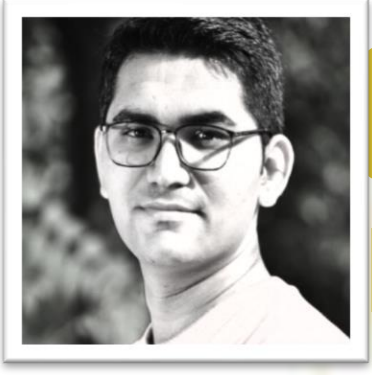
આંખોને મશીન વિનાના દ્રશ્યો જોવાનું કફરું લાગે,
ચાલ, એ પહેલા કુદરતને ખૂંટી જોઈએ!



છાલક

બાળક, પતંગિયુ અને શાંતિને પકડવા જઈએ તો તેઓ આપણને થકવી નાંખે. પણ, જો માત્ર ધરપત રાખી બેસી જઈએ તો તેઓ સ્વયં ખોળામાં આવીને ગેલ કરે.

- અજ્ઞાત



Catalyst

અનંત ગોહિલ

ઈમરજન્સી વોર્ડનો દરવાજો ખૂલે છે અને એક આછા-ભૂરા અને સોનેરી વાળવાળી યુવતી અંદર પ્રવેશે છે. હાજર રહેલ ડોક્ટરને કહે છે કે મને જલ્દીથી ફોર્ટવિન અને ફિનાર્ગન ઇન્જેક્શન આપી દો, હું સિકલ-સેલ એનીમિયાની કાઈસીસમાં છું. હજુ ડોક્ટર કંઈ સમજે એ પહેલા એ બહેન રીપોર્ટસથી ખયાખય ભરેલી બે દળદાર ફાઈલો ડોક્ટરના હાથમાં મૂકી દે છે.

સામાન્ય રીતે ઉપર લખેલા ઇન્જેક્શન ખુબ જ ભારે કહેવાય અને એ ત્યારે જ આપી શકાય જ્યારે દર્દીને અસહ્યથી પણ વધુ અસહ્ય પેઈન થતું હોય. હાજર ડોક્ટરે એ યુવતીનું રૂટીન ચેક-અપ કરીને તેની હિસ્ટરી પૂછવાનું શરુ કર્યું.

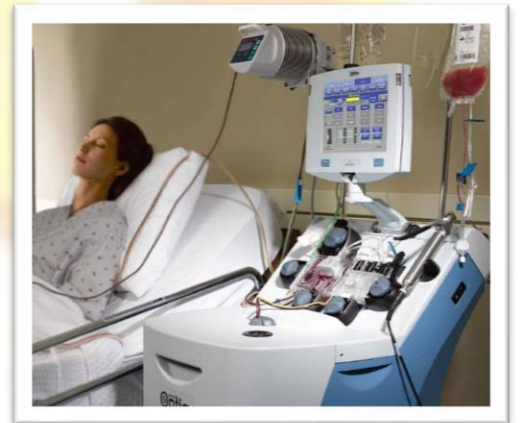
આ યુવતી મૂળ રાજકોટની હતી અને રાજકોટી બોલી પરથી તદ્દન કળાઈ આવતું હતું કે એને તકલીફ ઘણી જ છે પણ એ છતાં એક મંદ સ્મિત એના ચહેરા પર અંકિત જ હતું. એણે પોતાની ઓળખ આપતા શરુ કર્યું કે, મારું નામ 'જિંદગી' છે. મને થેલેસેમિયા મેજર છે, સિકલ-સેલ એનીમિયા છે, ઓસ્ટીઓ-મેલેસિયા છે. મારે દર પંદર દિવસે લોહી ચડાવવા અહીં અમદાવાદ આવવું જ પડે છે. હું ખુદ રાજકોટમાં ઓ.ટી. આસિસ્ટન્ટ છું. સ્પ્લેનેક્ટોમી, હિસ્ટ્રેક્ટોમી, 'ની' રિપલેસમેન્ટ, 'હીપ' રિપલેસમેન્ટ જેવા ટોટલ ૧૩ ઓપરેશન મારા શરીરમાં થઈ ચુક્યા છે. એ સિવાય પિત્તાશયમાં ૧૪ મીલીમીટરની પથરી લઈને ફરું છું. મારા હાથની એક પણ નસ હવે બાકી

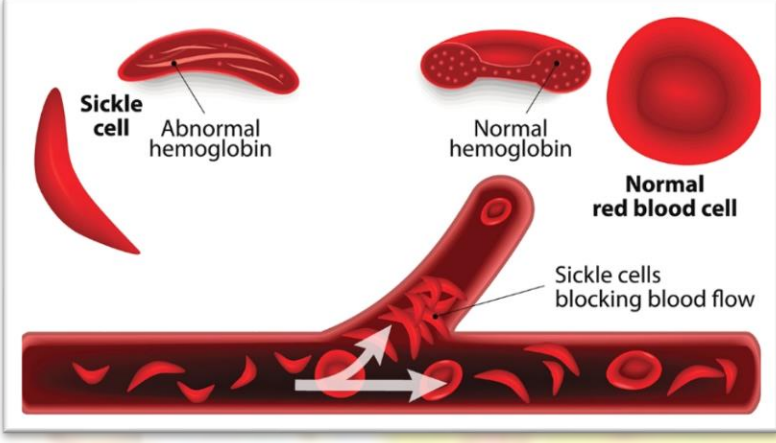
LOVE YOU 'જિંદગી'

નહીં હોય જ્યાં નીડલથી પંચર ના પડ્યું હોય. ગળાના ભાગે નખાતી સી.વી.પી. લાઈન પણ હવે બાકી નથી. એના કારણે મને ડીપ વેઈન થ્રોમ્બોસીસ થયું છે અને એ મારા હૃદયમાં જઈને અટવાઈ ગયું છે.



આટલા બધા મેડીકલ નામો સાંભળીને ગભરાઈ ગયા ને? હવે બધા એક-એક વારાફરતી સમજીએ કે સાંભળવામાં પણ તકલીફ પડી જાય એ રોગોમાં આખરે હોય છે શું અને આ યુવતી એક સાથે આટલા બધા રોગ નો મોલ બનીને ફરે છે તો પણ કેમ હજુ સુધી એની જીવવાની આશા ટકી છે? એવું તો શું છે કે આ 'ઈચ્છા-મૃત્યુ'ના દશકમાં પણ એને જીવવાની ઉત્કંઠ ઈચ્છા છે? કયું પરિબળ છે જે એને જીવનને મન ભરીને માણવાનું બળ પૂરું પાડે છે?





શરુ કરીએ સિકલ-સેલ એનીમિયાથી.

સામાન્ય રીતે આપણા શરીરમાં ફરતા લોહીના કણો ગોળાકાર આકારના અને બાઈ-કોન્કેવ હોય છે. જેના કારણે શરીરમાં લોહીના પરિવહનમાં તકલીફ પડતી નથી અને સરળતાથી બધું કામ ચાલતું રહે છે. સિકલ-સેલ એનીમિયામાં લોહીના કણો પહેલેથી જ ઓછા હોય છે જેથી શરીરને પુરતો ઓક્સિજન પહોંચાડી શકતા નથી એ ઉપરાંત આ રોગમાં લોહીના કણો અર્ધ-ચંદ્રાકાર આકારના થઈ જાય છે, જેના લીધે નાની કોશિકાઓમાં આ કણો ફસાઈ જાય છે અને એના લીધે લોહીનો પ્રવાહ અવરોધાય છે અને શરીરને પુરતો ઓક્સિજન મળી શકતો નથી. સિકલ-સેલ નો દુઃખાવો અસહ્ય હોય છે, એના કારણે શરીરમાં અલ્સર્સ, હાડકા અને સાંધાના દુઃખાવા તથા એમાં મહત્તમ અંશે બગાડ થાય છે. હાથ-પગના સોજા આવી જાય છે. સિકલ-સેલના કારણે આપણા શરીરમાં ઇન્ફેક્શન સામે લડત આપે છે એવું અંગ એટલે કે સ્પ્લીન (બરોળ) પણ ડેમેજ થાય છે. હવે આવે ઉપચારની વાત, તો આ રોગને મટાડી શકાતો નથી, બસ એ દુઃખાવામાં ઇન્ફેક્શન આપીને રાહત કરી શકાય છે. પણ આપણે જો એક પથરીનો દુઃખાવો સહન ના કરી શકતા હોઈએ તો સિકલ-સેલ તો એનાથી ૧૦ ગણો વધુ દુઃખાવો

આપે છે. તો વિચારો કે શરીરમાં સર્વાઈવલના વિચાર આવે કે નહીં?

હવે આવે છે થેલેસેમિયાની વાત, આ એક જીનેટિક રોગ છે એટલે કે આપણને વારસાગત રીતના મળે છે. આ રોગમાં લોહીમાં આવતું તત્વ હિમોગ્લોબીન એબ્નોર્મલ હોય છે. એનીમિયાનો જ એક પ્રકાર હોવાને કારણે લોહીના કણો તો પહેલેથી જ ઓછા જ હોય છે. થેલેસેમિયા રોગમાં પણ અલગ-અલગ પ્રકાર આવે છે પણ એ વિશે આપણે પછી જાણીશું. થેલેસેમિયા રોગમાં શરીરમાં આયર્ન વધી જવાના કારણે હૃદય, લીવર અને એન્ડોક્રાઇન સિસ્ટમ ડેમેજ થાય છે. એ સિવાય શરીરમાં અવારનવાર ઇન્ફેક્શન થાય છે. થેલેસેમિયા મેજર રોગને પણ સંપૂર્ણપણે મટાડી શકતો નથી. એની ટ્રીટમેન્ટમાં નિયમિતપણે લોહી ચડાવવું પડે છે. અને ઇન્ફેક્શન વધુ ના ફેલાય તેના માટે દવા લેવાની હોય છે.

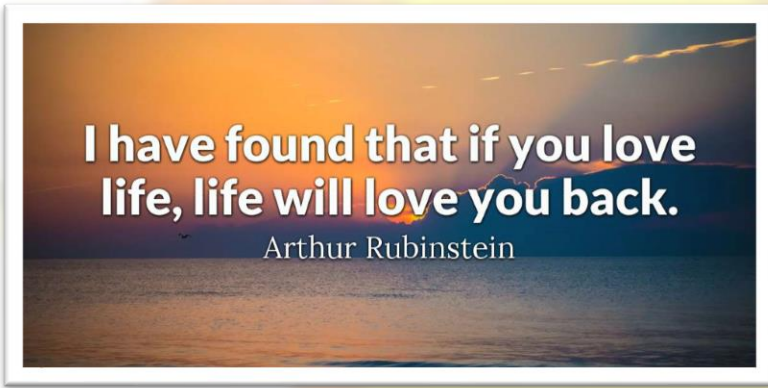
બધા જ રોગો વિશે જાણવા જઈશું તો એક નાની પુસ્તિકા બની જાય, પણ સંક્ષેપમાં જાણીએ તો એના લગભગ બધા જ વેઇટ-બીયરીંગ જોઈન્ટ રિપ્લેસ થઈ ગયા છે, એટલે કે બન્ને 'ની' રીપ્લેસમેન્ટ સર્જરી, હીપ-જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ સર્જરી થઈ ચુકી છે. ગર્ભાશયની કોથળી, બરોળ જેવા અંગો કાઢી લેવાયા છે. એનો હાથ જોયો હોય તો બધે જ ઇન્ફેક્શન આપ્યા પછીના લોહીના કાળા ગણ જ જોવા મળે. એની નસ શોધવી હોય તો એનેસ્થેટીક ડોક્ટરને પણ કપાળે પરસેવો વળી જાય. ગળામાં નાખવામાં આવતી સોઈને કારણે લોહીનો એક ગણો હૃદયની નળીઓમાં ફસાઈ ગયો છે. જેના લીધે લોહી પાતળું કરવાની દવા પણ નિયમિતપણે ચાલુ જ છે. આશ્ચર્યની વાત છે ને નહિ? એક તો લોહી ઓછું, ઉપરથી જે લોહી છે એના

કણો પણ ખરાબ, ઉપરથી જે ઇન્ફેક્શન સામે લડવાનું છે એ સામે રક્ષણ કરતું અંગ પણ શરીરમાં નથી. આટલી બધી તકલીફો સાથે કોઈ માણસ જીવનનું એક પણ વર્ષ કઈ રીતે કાઢી શકે?

તમને થશે કે વાત અહીં પૂરી થઈ. તો હવે સાંભળો એ યુવતીના માતા-પિતા બન્નેને પેરાલીસીસ છે. ઘરમાં કમાનાર આ એક જ વ્યક્તિ છે. અને એક નાનો ભાઈ છે એને ભણાવવાની જવાબદારી પણ 'જિંદગી' ઉપર જ છે. આટલી તકલીફો, આટલી જવાબદારીઓ સાથે પણ એ હસતું મોઢું રાખીને જીવન જીવે છે. અમદાવાદ તથા રાજકોટના લગભગ તમામ તજજ્ઞ ડોક્ટરને એ ઓળખતી હશે. જેટલા પણ ડોક્ટર એની હિસ્ટરી લે છે એની આંખોમાં તમે અત્યારે વાંચો ત્યારે છે તેવી જ ચમક, આશ્ચર્ય અને અહોભાવ હોય છે. ઘણા-બધા ડોક્ટરો એની સારવાર ફીમાં જ કરે છે. એકાદ ડોક્ટરે તો એનો ફોટો પાડીને બીજા દર્દીઓને

મોટિવેશન મળે એ હેતુથી પોતાની ક્લિનિકમાં પણ રાખ્યો છે.

આપણા બધાના જીવનમાં કંઈકને કંઈક પ્રશ્નો હશે જ! કમસે કમ એકવાર તો એવો વિચાર આવ્યો જ હશે કે, "યાર, આના કરતા મરી જવું સારું!" 'જિંદગી'ની તકલીફો આપણા કરતા તો વધુ જ હશે એવું મારું માનવું છે, તમારું પણ હશે જ! ઇન્ફેક્શન લીધા બાદ જિંદગી જે બોલી એ વાક્ય બધાએ યાદ રાખવા જેવું છે, "સાહેબ, ડોક્ટરોએ મને કીધું હતું કે હું ૨૦ વર્ષ સુધી જ જીવીશ, આજે મારા છવ્વીસ વર્ષ થયા અને સત્યાવીસમું ચાલે છે. અને હજુ મારે એંશી વર્ષ જીવવું છે, અને સાહેબ જેટલું મળે ને એટલું જીવી જ લેવું છે અને એ પણ પૂરી મોજથી! અને સાહેબ તમે કંટાળતા નહીં હો, હજુ તમારું બહુ બધું લોહી પીવાનું બાકી જ છે."



આફ્ટર-શોક

લડાઈ મારી છે, આ રાતના અંધકાર સુધી,
મને બસ સાચવી રાખો તમે સવાર સુધી.

- ખલીલ ધનતેજવી

(સાચ્યે આવા લોકો આપણી વચ્ચે વસે છે. 'જિંદગી'ના નામ સિવાયની બધી વાત સત્ય છે. બીજા શબ્દોમાં આ સત્યઘટના છે..)



લપડાક

મનોરી શાહ

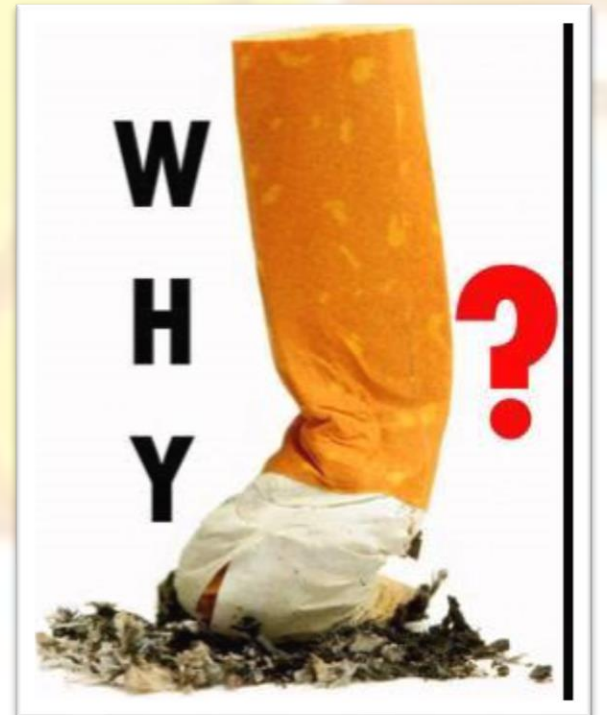
સ્મોકિંગ, દારુ, વગેરે – કેમ?

“હર ફિક કો ધુએમેં ઉડાતા ચલા ગયા”... “દમ મારો દમ...મીટ જાયે ગમ...” એવા બધા ગીતો અને બીજા ઘણા ઇંગ્લીશ ગીતો જે સિગરેટ અને ગાંજાની અસર અને સ્ટાઈલ બાબતે બનેલા, એ આપણે સાંભળેલા છે. આજે વાત કરવી છે તમાકુનાં સર્વવ્યાપી અસ્તિત્વ અને ખતરનાક વળગણ વિશે. તમાકુને ૨૦૦૮ માં ‘વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન’એ દુનિયાનું એકમાત્ર નિવારી શકાય તેવું છતાં સૌથી મોટી માત્રામાં મૃત્યુનું કારણ જાહેર કર્યું છે. ફિલ્મોના પહેલા આવતી તમાકુ અને સ્મોકિંગ રોકવાવાળી જાહેરાતો આપણે મને-કમને પણ જોઈએ જ છીએ. તો જ્યારે ખબર છે કે એના વડે આપણું નુકસાન જ છે તો એનો આટલો બધો વ્યાપ કેમ?

મને યુવાનોને સિગરેટ પીતા જોઉં તો



ખબર નહિ ખુબ દુઃખ થાય, ભલે હું ઓળખતી પણ ના હોઉં. ભારતમાં લગભગ દુનિયાનાં ૧૧.૨ ટકા સ્મોકર્સ છે. છેલ્લા દસ વર્ષોમાં સ્મોકિંગથી થતાં મૃત્યુમાં ૪.૭ ટકાનો વધારો થયો છે અને ફીમેલ સ્મોકર્સમાં આપણો દેશ ત્રીજા તો ટોટલ સ્મોકર્સની સંખ્યામાં બીજા ક્રમે છે. યુવાનોમાં સિગરેટ પીવાનું પ્રમાણ વધતું ગયું છે. જો કે હમણાં એક સર્વેમાં ઓવરઓલ તમાકુના વપરાશમાં ઘટાડો નોંધાયો છે. પણ મુખ્ય પ્રશ્ન છે કે પીવાની જરૂર શું કામ પડતી હશે? મેં અમુક ઓળખીતાને કે દોસ્તોને પૂછ્યું તો કોઈ આમ સોલીડ કારણ તો હતું નહિ પણ એમને કીધું કે ‘બસ આમ સાડું લાગે’, ‘કેટલો સ્ટ્રેસ છે.’ ‘બસ ગ્રુપમાં બધા કરતા હતા તો એક દિવસ મેં પણ ટ્રાય કરી.’ ‘COOL છે, અત્યારનાં જમાના પ્રમાણે આ બધું થોડું કરવું જ પડે.’

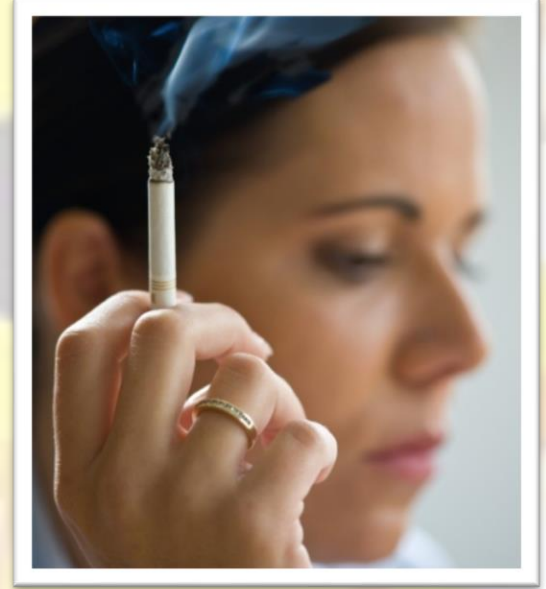


માન્યું કે અત્યારે સમય બહુ ખરાબ છે, લોકો સ્વાર્થી છે, નોકરી શોધવી અઘરી છે (પૈસા કમાવા અઘરા છે એવું નથી માનતી જો કે હું.) છોકરીઓ 'ફેન્ડઝોન્ડ' કરી નાખે છે, માતા-પિતા સમજતાં નથી. પણ આમ પોતાની જિંદગી બરબાદ કરી નાખનાર વ્યસનોમાં પડવા જેટલું દુઃખ ખરેખર તમને છે? આપણી અત્યારે જે પેઢી છે એનો એક ફાયદો છે કે મોટાભાગનાં આપણા પેરેન્ટસ એ કૈંક ને કૈંક આપણા માટે વ્યવસ્થા કરેલી છે અથવા એ દિશામાં પ્રયત્નશીલ છે. ભણાવીને, એક સારું ભવિષ્ય આપવાનાં પ્રયત્નો એ લોકો નથી કરતા એવું કદાચ બહુ ઓછા કિસ્સામાં આપણે દાવો કરી શકીએ. તો આટલા દુઃખ છે શેના?



કેટલાય લોકો છે જેમણે અચાનક કોઈ સ્વજન ગુમાવી દીધું હોય અથવા કોઈ અકસ્માતમાં શરીરનું કોઈ અંગ કે કામ કરવાની ક્ષમતા ગુમાવી

દીધી હોય, રાતોરાત સાવ જિંદગી બદલાઈ જાય. તો એ બધા આમ વ્યસની થઈ જતા હશે? મેં પોતે કોઈ સર્વે કર્યો નથી પણ જે અમુક કિસ્સાઓ જોયા છે એમાં આવું તો નથી જ. સંબંધીઓનાં સાથ કે આત્મબળના લીધે તેઓ પરિસ્થિતિમાંથી ઉભા થઈને ખુબ સુંદર જીવન જીવી જાય છે. તો આપણે સૌ કેમનાં આટલા સહેલાઈથી આ બધામાં પડી જઈએ છીએ? અત્યારે સિગરેટ પીનારા મોટાભાગના યુવાન-યુવતીઓ પૈસેટકે વ્યવસ્થિત સ્થિતિમાં જ હોય છે. તો કારણ શું?



ગામડામાં અને બાકી મજૂરી કે સામાન્ય વેતન પર કામ કરનારાઓમાં પણ વ્યસન ખુબ જોવા મળે છે. એમાં એક કારણ કહી શકાય કે રોજ-રોજના છેડા ભેગા કરવાનું ખુબ ટેન્શન હોય તો કશુંક આવું 'instant release' વાળું જોઈએ. પણ ગમે તેવો અભણ વ્યક્તિ હોય, ઘરે જ્યારે ખાવાના સાંસા હોય તો સામાન્ય ગણતરી નહિ સમજાતી હોય? આ પાન-પરાગ કે બીજી પડીકીઓ કે પેલું પ્લાસ્ટીકના ટુકડામાં હાથમાં ઘસીને ખાય એ 'માવા'ના એક વખતનાં ૧૦ રૂપિયા ગણો અને ઓછામાં ઓછું દિવસના ૩-૪ ખવાય તો પણ દિવસના ૪૦ અને મહિનાના ૧૨૦૦ રૂપિયા થયા.

એ જ રીતે આ શાળા-કોલેજનાં વિદ્યાર્થીઓ સિગરેટ ફૂંકતા હોય છે જે મોટાભાગના કિસ્સામાં ઘરે ખબર નથી હોતી એ લોકો માટે ૧૫ રૂપિયાની એક સિગરેટ ગણો અને તમે બસ દોસ્તો સાથે એમને 'કંપની' આપવા દિવસની ૨ પણ પીતા હોવ તો પણ મહીને ૯૦૦ રૂપિયા થયાં. પોકેટમનીમાંથી થઈ રહે? નહિ તો આના લીધે બીજા ઉધારીના ચક્કર શરૂ થતા હોય તો એ તો વધારે ખતરનાક. આના સિવાય ગુજરાતમાં હવે ગાંજો અને બીજા Drugs નાં પગપેસારા પણ થવાં લાગ્યા છે. તો એ બધાના ખર્ચા તો અચૂક અનેકગણા વધારે જ હશે ને? અને આ બધા પછી જો કોઈ તકલીફ થઈ તો દવાના તો ભારે ખર્ચા અલગ. તો હિસાબનાં પાક્કા ગુજરાતીઓને ખિસ્સા પર આટલો ભાર નહિ સમજાતો હોય? અને એની સામે એ પૈસાના બીજા સારા ઉપયોગ કરી શકે એટલા સમજદાર તો છે જ ને?

બીજો એક પ્રોબ્લેમ છે વ્યસનીની વ્યાખ્યાનો. દિવસની ૧-૨ સિગરેટ પીનાર વ્યક્તિ પોતાને વ્યસની નથી માનતા! એ જ રીતે અમદાવાદમાં 'ઓકેશનલ' પીવાનું તો હવે આમ મોડર્ન અને સંપન્ન પરિવારોનું આમ લક્ષણ સમાન થઈ ગયું છે. ઓકેશનના નામે આપણે ત્યાં વર્ષે ૧૦-૧૨ તહેવારો તો આવે જ છે. 'ઓકેશનલ' કે 'ટ્રાય કરવા'



વાળી વ્યક્તિઓ પાછી એક અલગ જ કેટેગરીમાં આવે.

મારો એક પ્રશ્ન છે કે 'ટ્રાય' કરવા માટે બીજી કેટલીય વસ્તુઓ નથી? આવું બધું જ કેમ ટ્રાય કરવું છે? જીવનમાં રોમાંચ જોઈતો હોય તો ક્યાંક અણધાર્યા પ્રવાસે જાઓ, કોઈ વ્યક્તિની મદદ કરી જુઓ, કૈંક નવું શીખો. એ જ રીતે દોસ્તો કે ગ્રુપ મેમ્બર્સએ લત લગાડવા કરતા, છોડાવવામાં મદદ ના કરવી જોઈએ? અને જ્યારે કોઈ તમારો ફ્રેન્ડ COOL દેખાવા કે કૈંક સાબિત કરવા વ્યસનોનો સહારો લે તો છોકરીઓ/છોકરાઓ આમ ભારપૂર્વક કહી ના શકે કે, "ભાઈ મને આમાં કઈ જ COOL લાગતું નથી અને હું મારા દોસ્ત કે પાર્ટનર તરીકે વ્યસનમાં સપડાયેલા વ્યક્તિને સ્વીકારવાનું પસંદ નથી કરતો/કરતી."? માતા-પિતા પણ કોઈ વખત સંતાનોને શાંતિથી પૂછે અને સમજાવે તો?

વ્યસનીની ખરી વ્યાખ્યા અને આ વળગણ ઓછું કરવા વાતચીત સિવાય શું થઈ શકે એના બીજા ઉપાયો જણાવો મને manorishah@gmail.com પર.





Knowtamin

વિરલ જોશી

ફળફળાદી ઈત્યાદિ

- ફળોના અભ્યાસને 'પોમોલોજી' કહે છે.
- સફરજન, પીચ અને રાસબરીનું મૂળ કુળ ગુલાબ છે!
- વિશ્વનું સૌથી જાણીતું ફળ ટામેટા છે!
- ટામેટાનાં જીન્સની સંખ્યા મનુષ્યનાં જીન્સ કરતા વધુ હોય છે!
- મનુષ્ય અને કેળાનાં DNAમાં ૫૦% જેટલી સામ્યતા છે.
- કાકડી એ ફળ છે!
- 'ફુટ સલાડ ટ્રી' નામનાં ઝાડ પર ૩-૭ જાતના ફળો ઉગે છે.
- સફરજનમાં ૨૫% હવા હોય છે, જેથી તે પાણી પર તરી શકે છે.
- ઊંઘ ઉડાડવા માટે અથવા મોડે સુધી જાગતા રહેવા માટે કોફી કરતાં સફરજનનું સેવન વધુ ફાયદાકારક છે!
- નારંગી કરતા સ્ટ્રોબેરીમાં વિટામિન-૮ ની માત્રા વધુ હોય છે.
- સ્ટ્રોબેરી એકમાત્ર એવું ફળ છે કે જેના બીજ બહારની બાજુ છે!
- ફળો પર લગાવેલા અમુક સ્ટીકર્સ ખાદ્યપદાર્થમાંથી બનાવેલ હોય છે, તે ખાઈ શકાય છે!
- લાલ રંગના ફળ તમારા હૃદયને મજબૂત કરે છે.
- નારંગી રંગના ફળ તમારી આંખો માટે લાભદાયક છે.
- પીળા રંગના ફળ તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે અને ભૂરા-જાંબલી ફળ તમારી યાદશક્તિ વધારે છે.
- લીલા રંગના ફળ દાંત અને હાડકાં માટે લાભદાયક છે.
- કેળા થોડાક અંશે રેડીઓએક્ટિવ છે

ખુલ્લા દ્વાર

ડૉ.બેલા દોંગા

A balanced diet is chocolates in both hands

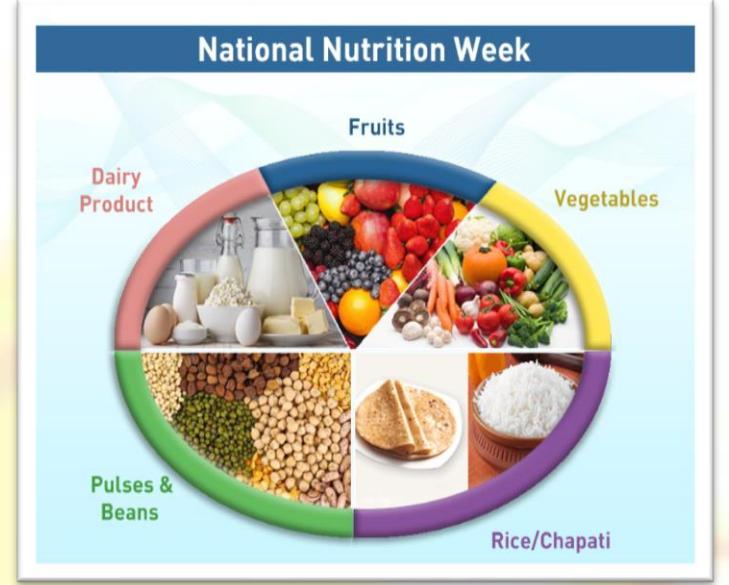
આ ટાઇટલ જોઈને એવું ન વિચારતા કે હું ચોકલેટના ગુણ અવગુણ વિશે કંઈ લખવાની છું. આ તો માત્ર મેં પૂર્વાર્ધ બાંધવા માટે ચોકલેટ શબ્દ વાપર્યો છે. એના બદલે બીજા કોઈ આહારનું નામ પણ લખી શકાય. ખરેખર તો હું વાત કરવા માંગું છું બેલેન્સ્ડ ડાયેટ એટલે કે સંતુલિત આહાર વિશે. સંતુલિત આહાર એટલે કેવો આહાર? જે આહારમાં બધા જ પ્રકારના વિટામિન્સ, પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ, ફેટ, ખનીજ ક્ષાર આ બધાનું ઉચિત પ્રમાણમાં સંતુલન જળવાયેલું હોય એને સંતુલિત આહાર કહેવાય. સામાન્ય રીતે આપણે બધા એક જ નિયમ અનુસરતા હોઈએ છીએ, જેમ કે સવારે થોડો ઘણો કોરો નાસ્તો, બપોરનું જમવાનું થોડું ભારે અને રાતનું જમવાનું હાઈ કેલેરી યુક્ત. આ રીતના આહારની આદત જ આપણી બીમારીઓનું પચાસ ટકા કારણ છે.

આયુર્વેદ પ્રમાણે જણાવું તો, સવારે રાજાની જેમ જમો, બપોરે વણિકની જેમ જમો, અને રાત્રે ગરીબની જેમ જમો. આનો મતલબ થાય કે સવારે રાજાની જેમ એટલે હાઈ કેલેરી યુક્ત ધી-તેલ વાળું જમો, જેથી કરીને પૂરા દિવસ દરમિયાન તમારે જે કામ કરવાનું છે એના માટે પૂરતી તાકાત તમને મળી રહે. બપોરે વણિકની જેમ અર્થાત થોડી ઓછી કેલરી અને પૂરતા પ્રોટીન તેમજ ખનીજ ક્ષાર વાળું જમો, જેથી કરીને તમને બપોરના સમયે જમ્યા પછી જે ઊંઘ આવે છે એ ના આવે. રાત્રે ગરીબની જેમ અર્થાત બહુ જ ઓછું જમો, જેમાં કેલરી ઓછી કે બિલકુલ ના હોય પરંતુ કાર્બોહાઇડ્રેટ, વિટામિન્સ તેમજ પ્રોટીન યોગ્ય માત્રામાં હોય. જેમ કે ખીચડી-દૂધ-રાગી વગેરે. આવું ભોજન રાત્રે લેવાથી તે સહેલાઈથી પચી પણ જાય છે અને કબજિયાત થવા દેતું નથી. તેમજ રાતનું ભોજન સૂર્યાસ્ત પહેલાં લેવાથી શરીરમાં મેદનું પ્રમાણ વધતું નથી, કેમ કે આપણને એ આહાર સૂતા પહેલા પચાવવાનો પૂરતો સમય મળે છે.



આપણે બધા આનાથી ઊલટું કરીએ છીએ. સવારે હળવો નાસ્તો લેવાથી પૂરી તાકાત મળતી નથી એટલે બપોરના ભોજનનું સ્થાન દસ અગિયાર વાગ્યાનો નાસ્તો(કેલેરી યુક્ત) લઈ લે છે. બપોરનું ભોજન ફરી જમીને બીજી કેલરી ઉમેરીએ છીએ. રાતના ભોજનમાં તો ત્રણ ગણી કેલેરી યુક્ત જંકફૂડ ખાઈને મેદસ્વિતાને પ્રેમથી આમંત્રણ આપીએ છીએ. સાથે-સાથે કબજિયાત,એસિડિટી જેવા મહેમાનો તો વગર આમંત્રણે પહોંચી જાય છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં જે આહાર માટે જણાવાયું છે એને જો યોગ્ય રીતે અનુસરવામાં આવે તો કદાચ ઘણી બધી બીમારીઓથી દૂર રહી શકાય.

આહારને લઈને ઘણી ગેરમાન્યતાઓ પણ હોય છે, જેમ કે પપૈયું ગરમ પડે, ફાલસા ઠંડા પડે, વગેરે વગેરે.. એમાં પણ જ્યારે કોઈ સ્ત્રી ગર્ભવતી હોય ત્યારે તો આ ગેરમાન્યતાઓ મગજમાં એટલી હદે ઠલવાતી હોય છે,કે એ સતત એ જ વિચારતી રહે કે ક્યાંક ખોટું ખવાઈ જશે તો બાળક પર તો કોઈ અસર નહીં આવે ને? એક ગેરમાન્યતા એવી પણ છે કે, કેસરવાળું દૂધ પીવાથી બાળક ગોરું આવશે. જો આવું જ હોત તો આફ્રિકન માણસો પણ ગોરા થઈ શકત ને? 2005 માં એશ્વર્યા રાયની એક ફિલ્મ આવી હતી, "The mistress of spices". આ ફિલ્મમાં આપણા રસોડામાં વપરાતા વિવિધ મસાલાઓનો ઉપયોગ દર્શાવવામાં આવ્યો છે, જે મને વ્યક્તિગત રીતે બહુ પસંદ આવ્યો. આપણા મસાલાઓ કે જેના લીધે આપણે દુનિયાભરમાં મશહૂર થયા એના જ ઔષધીય ગુણ વિશે આપણે અજાણ છીએ. હળદર ખાંસીમાં અપાય, જીરું-અજમો અપયામાં અપાય અને પપૈયું કબજિયાતમાં અપાય -



આવી સામાન્ય સમજણ પણ ઘણીવાર હોતી નથી. જો આ મસાલાના ઔષધીય ગુણો સમજી લઈએ તો ડોક્ટર પાસે સામાન્ય તકલીફોમાં જવાની બહુ જલ્દી જરૂર ના પડે.

ક્યારેક તો મને એવું પણ લાગે છે કે ખરેખર તો લગ્ન પહેલાં જેમ થેલેસેમિયાની તપાસ કરાવતા હોઈએ એમ આ પણ નાનકડી તપાસ કરાવવી જોઈએ, જેમાં દંપતીને ઘરગથ્થુ ઉપચાર કેટલા આવડે છે તેની પરીક્ષા હોવી જોઈએ. ખરેખર બહુ અજીબ વાત છે પણ તમારી આસપાસના વ્યક્તિઓને પૂછજો કે એમાંથી કેટલાને ઘરગથ્થુ ઉપચારની જાણ છે? દરેકની મેડિકલ સ્ટોર્સમાં મળતી દવાઓના નામ આવડશે, પણ રસોડાની દવાના નામ ખબર પણ નહીં હોય.

જ્યાં આસાનીથી તબીબી સેવાઓ ઉપલબ્ધ નથી હોતી એવા દેશોમાં પણ જે ભારતીય લોકો રહે છે, તેને જો આ જ્ઞાન હોય તો કેટલી સવલત થઈ જાય? એક તો બીમારીનો ખર્ચ ન આવે અને તબિયત પણ સારી રહે તો આને બંને હાથમાં લાડવા (Chocolates) જ કહેવાય ને?



‘પંખ’ની
ઉડાનમાં
સહભાગી પાંખો
યાજ્ઞિક વધાસિયા
મનોરી શાહ
અનંત ગોહિલ
વિરલ જોશી
કેયુર દુધાત

સહૃદય આભાર
અંકિત ત્રિવેદી
રાજુલ ભાનુશાલી
મીરા જોશી
સ્પર્શ હાર્દિક
ઉમા પરમાર
દર્શિલ ચૌહાણ
હોઝેક્ષા અગવન
મુનીર મલેક
પવન પટેલ
ડૉ. બેલા દોંગા

અમારી સાથે ઉડવાના આકાશી માર્ગો

 pankhemagazine@gmail.com

 <http://www.facebook.com/pankhemagazine>

 +919904918168

 https://twitter.com/pankh_emagazine

 <https://www.youtube.com/channel/UCakmCp wf4oF2ZICI-YPIVDg>

 https://www.instagram.com/pankh_emagazine/

<http://www.facebook.com/pankhemagazine>

