લગ્ન જમણવાર અને પાર્ટીઓ

હરતાં-ફરતાં

જાફર ધોબી

લગ્નસરાની સિઝન બેસતાં દર વર્ષની જેમ બધાને ઘરે લગ્ન કંકોત્રીઓ આવે છે તેમ મને પણ ફળિયાના જૂના મિત્રો, ઓફિસમાંથી નિવૃત્ત થયેલા કર્મચારીઓ, કુટુંબ સાથેના જૂના સંબંધ ધરાવનારાઓ તરફથી તેમના દીકરા-દીકરીઓના લગ્ન પ્રસંગે આપવામાં આવેલ ત્રણ-ચાર લગ્ન કંકોત્રીઓ મારી ટેબલ પર પડી હતી.

કંકોત્રીની વિગતમાં ઊંડે ન જતાં તે કોના તરફથી મોકલવામાં આવી છે. લગ્નની તારીખ, સ્થળ અને સમય શું છે તે યાદ કરી કંકોત્રીને નજર સામે જ રાખું છું, જેથી કોના લગ્નમાં ક્યારે જવાનું છે તે ચૂકી ન જવાય અને યાદ રહે.

ભૂકંપ પછી હું અમારા એ જ જૂના સ્થળે ઘરમાં રહું છું, પણ ફળિયાની એ જૂની વસ્તી ભુજની અલગ અલગ રિલોકેશન સાઇટો પર રહેવા ચાલી ગઇ છે. કોણ ક્યાં રહે છે તેની પણ ખબર પડતી નથી. કુદરતી રીતે ક્યારે લાઇટ બીલ ભરવા કે રસ્તા-બજારમાં કોઇક મળી જાય ત્યારે ખબર પડે આ કુટુંબ ફલાણી રિલોકેશન સાઇટ પર રહે છે. સાથે બીજા પણ ત્યાં રહેતા કુટુંબોની જાણકારી મળે.

એક કંકોત્રી પાછળ કેટલીય ભૂકંપ પહેલાંની યાદો ઊભી થાય છે. ફળિયામાં આ કુટુંબ ફલાણી શેરીમાં તેમના મા-બાપ, ભાઇ-બહેનો સાથે રહેતું. એકબીજાને ઘરે અવર-જવર થતી. સાથે સ્કૂલ, ક્રિકેટ રમવા જતા. જેના લગ્ન થઇ રહ્યા છે. તે છોકરો પણ ત્યારે દશ-બાર વર્ષનો હતો. આજે જ્યારે તેમના દીકરાઓ-દીકરીઓ પરણી રહ્યા છે ત્યારે પણ મિત્રતા, સંબંધોને ભૂલ્યા નથી, યાદ કરી નિમંત્રણ આપ્યું છે ત્યારે મારી ફર્જ બને છે આ શુભ પ્રસંગ ચૂકી ન જવાય.

મોટી તકલીફ એ છે કે મારી પાસે વાહન નથી. ખાસ કરીને જ્યારે રિસેપ્શન રાત્રે ૮ વાગ્યા પછી હોય. જતી વખતે રિક્ષાથી પહોંચી જવાય પણ વળતી વખતે રાત્રિના અગિયાર-બાર વાગ્યા પછી કોઇ વાહન મળતું નથી. ભૂકંપ પછી આ સમય એ નથી રહ્યો કે રિસેપ્શન જૈન વંડા, નાગરવંડી કે છછ ફળિયાની લોહાણાની વાડીમાં હોય, જ્યાંથી આપણે આરામથી અડધો કલાકમાં પગે ચાલી ઘેર પહોંચી જઇએ. અત્યારે રિસેપ્શન કોટ વિસ્તારથી દૂરના પ્લોટો ગાર્ડન અને હોટલોમાં યોજાય છે. જ્યાં બહારની નવી રિલોકેશન સાઇટો પણ પૂરી જોઇ નથી, ત્યાં આ કંકોત્રીઓમાં બતાવેલ સ્થળોની ક્યાંથી ખબર પડે અને હવે તો જોરદાર પાર્ટીઓ હાઇવેની આજુબાજુ આવેલ ખેતરો અને પ્લોટોમાં લાખોના ખર્ચે ફિલ્મી સ્ટુડીઓ જેવા સ્ટેજ ઊભા કરી નાખે છે. પાંચ-સાત હજાર મહેમાનોને તથા તેમના વાહનોના પાર્કિંગ માટે વાડીઓ નાની પડે છે. સ્વાભાવિક છે મોટા વગદાર માણસોના સર્કલ પણ મોટા હોય.

મને યાદ છે ભુજમાં એવા પણ ઘણા લોકો હતા જેઓના મા-બાપ લગ્ન પ્રસંગે પોતાની નાતને પણ જમાડી શકે તેવી સ્થિતિમાં ન હતા. એટલા ગરીબ હતા. આજે એ જ કુટુંબના વારસોને પૈસા કેમ વાપરવા-વેડફવા તે પણ પ્રશ્ન છે.

લાખોને ખર્ચે ઊભા થતા ડેકોરેશન, સ્ટેજ સજાવટ, વીડિયો શૂટિંગ, મ્યૂઝિક પાર્ટી, વિવિધ વાનગીઓ, કેટરર્સ, મહેમાનોના સ્વાગત માટે થતી પુષ્પવૃષ્ટિ વિ. બોલીવૂડના એવોર્ડ પ્રસંગની યાદ અપાવે છે.

ચિત્ર-વિચિત્ર ડિઝાઇનના કલરફૂલ ડ્રેસીસ ભલેને શરીરના બાંધાને કે સ્કીન સાથે મેચ ન થતા હોય પણ લોકોને ખબર પડવી જોઇએ કે હમ ભી કિસીસે કમ નહીં અને બ્યુટીપાલરની શી કમાલ છે તેની ખબર ત્યારે જ પડે જ્યારે એ જ ભાઇ-બહેનને બે-ચાર દિવસ પછી રસ્તામાં ક્યાંક જોઇએ ત્યારે

(જુઓ પાનું ૪)

બન્ની માટે સાંસ્કૃતિ પરંપરાનો નિભાવ અનિવાર્ય

પર્યાવરણ

રમેશ કે. ભટ્ટી

ગુગલ અર્થની ટેક્નોલોજી ગંભીર પરિદ્રશ્યની સહજ રીતેજ વાસ્તવીક્તા છતી કરે છે. ગુગલ અર્થની વેબસાઇટમાં બન્નીની સેટેલાઇટ તસ્વીર જોતા બન્નીમાં અગતિણ ટુકડાઓ દ્રશ્યમાન થાય છે. જે સ્વભાવિક રીતે દર્શાવે છે કે આશરે ૨૫૦૦ ચો.કી.મી.નો એક સામુહિક કુદરતી વિસ્તાર હવે સૈકડો નાના ટુકડાઓમાં વિભાજીત થઇ રહયો છે.

બન્નીના માલધારીઓના પૂવર્જો કે વડિલો જેમણે બન્નીનો ખેતી માટે ઉપયોગ કરવા સખત મનાઇ ફરમાવેલ હતી જેમાં તેમનુ પારંપરિક જ્ઞાન, વૈજ્ઞાનિક અભિગમ દુરંદેશિ દ્રષ્ટિકોણ ધરાવતા હતા તે સમજી શકાય છે. કુદરતી અને વૈજ્ઞાનિક રીતે જોતા બન્નીનું ભૌગોલિક સ્થાન, જમીનનું બંધારણ, માટીનો પ્રકાર, માટીમાં રહેલ કુદરતી તત્વો, ભેજનું પ્રમાણ, ખારાશ, હવામાન, પાણી સંગ્રહ કરવાની ક્ષમતા, જમીનનો ઢાળ વિગેરે જેવી ફળદ્રુપતા અને ઘાસની પૈાસ્ટીક્તા વધારવામાં ઉપયોગી ભૂમિકા અદા કરે છે. ખેતીમાં રોકડીયા પાકોનું વાવેતર કરતા જમીનની કુદરતી ફળદ્રુતા ખતમ થવાનો ખતરો ઉભો થઇ શકે છે.

આ ઘાસિયા ભૂમિ તેની સામુદાયિક એકતા, એખલાસ અને મહેમાનનવાજી જેવા ઉચ્ચ માનવીય સંસ્કારોને કારણે લોક હૃદયમાં ઊંચુ સ્થાન ધરાવે છે. સામૂહિક્તાના સંસ્કારો આંતરીક અને બાહ્ય તમામ બાબતોને ધ્યાને રાખતા બન્નીની જમીન ખેતી માટે બિલકુલ લાયક નથી હકીક્ત છે. આ ઘાસિયા ભૂમિની ક્ષમતા ફક્ત ઘાસ,ક્ષૃપ,વેલા અને તળપદી વનસ્પતિને ઉગાવી અને વિકસાવી શકે તેવા કુદરતી બંધારણવાળી છે. જુના માલધારીઓ આ બાબતને બહુ સહજ રીતે સમજતા હતા અને બન્નીમાં ખેતી કરવાની લાલચથી દુર રહેતા હતા. બન્નીની જમીનના બંધારણ બાબતે કચ્છના જાણીતા ભૂસ્તરશાસ્ત્રી ડો. યોગેશ જાડેજાનું કહેવુ છે કે બન્નીમાં જમીનનો ઢાળ દક્ષિણ થી ઉત્તર તરફ હોઇ દર વરસે ચોમાસાના પાણીથી જમીનની ખારાશ ધોવાઇ જાય છે જે પૈાસ્ટીક ઘાસો ઉગવા માટે કુદરતી અનુકુળતા પુરી પાડે છે. બન્નીમા ખેતરો થવાથી કે ખેડ કરવાથી જમીનમાં જો વરસાદનું પાણી સતત વહેવાને બદલે એક જ જગ્યાએ ભરાઇ રહેતો ખારાશના ધોવાણની કુદરતી પ્રક્રિયા બંધ થઇ જાય અને આ રીતે ખારાશ વધતી જાય તો છેવટે જમીન ઘાસ ઉગવા માટે પણ લાયક ન રહે તેવી પરિસ્થિતિનું સર્જન થવા સંભવ છે.

આ બાબતે જાણીતા વનસ્પતિશાસ્ત્રી ડો. પંકજ જોષીનું કહેવુ છે કે બન્નીમાં જમીનનું કુદરતી બંધારણ આશરે ૪૦ જાતા ઘાસ, વનસ્પતિને ઉગવા માટેની ક્ષમતા ધરાવે છે, ઉપરાંત જમીનમાં ઊંડા દર કરીને રહેતા સાંઢા, ચંદન ઘો, સાપ જેવા સરિસૃપો પણ અહીની વનસ્પતિ ઘાસ ઉપર નભતા નાના જીવો અને કીટકોની એક લાંબી આહાર શ્રૃખલા ઉભી કરે છે. ખેડ કે ખેતી કરવાથી ઘાસ-વનસ્પતિની વૈવિધ્યતા ખતમ થઇ જવા સાથે કીટકો, સુક્ષ્મ જીવો અને સરિસૃપોની આખી શ્રૃખલાને ખલેલ પહોચાડે છે જેથી વૈવિધ્ય સભર જીવસૃષ્ટિનો નાશ થાય છે. આ આખી જીવ સૃષ્ટી જમીનની બન્નીના માલધારીઓને વારસામાં મળ્યા છે. કારણ કે કચ્છના વિવિધ ભૂ-ભાગોમાં બન્ની એક વિશિષ્ટ સામૂહિક એક્તા ધરાવે છે. બન્નીમાં આશરે ૫૦ જેટલા ગામોના ૩૫ હજાર જેટલા લોકો બનીયારા તરીકેની એક અલગ ઓળખ ધરાવે છે. બન્નીના પશુઓ અઢી હજાર ચોરસ કીલોમીટરના વિશાળ ભૂ-ભાગમાં કોઇ પણ જગ્યાએ જઇને મૂક્ત રીતે ચરી શકે છે. બન્નીમાં એવી સામાજીક પરંપરા પણ છે કે જો કોઇ એક ભાગમાં વરસાદ ન હોય અને બીજા ભાગમાં વરસાદના કારણે ઘાસ થયુ હોય તો માલધારીઓ પોતાના પશુઓ સાથે ઘાસ હોય ત્યા હંગામી સ્થાળાંતર કરી જાય છે. આવા સમયમાં જ્યાં વરસાદ, ઘાસ અને પાણી હોય તેવા ગામ/વાંઢના સ્થાનિક માલધારીઓ બન્નીના બીજા ભાગમાંથી આવેલ માલધારીઓ માટે વારા ફરતી સમૂહ ભોજનની વ્યવસ્થા કરે છે જેથી સ્થાળાંતર કરીને આવેલ માલધારીઓને મૂશ્કેલી ના ભોગવવી પડે. પશુઓ પણ ખુલ્લામાં નિર્વિધ્ન ચરી શકે છે.

અહી માલધારીઓ એ સિધ્ધાંતમાં માને છે કે કુદરતે અમને આપ્યુ છે જે બધા માટે છે જેથી તારૂ-મારૂ કે અમારૂ જેવા સ્વાર્થી સબંધોને સ્થાને એક-બીજાને મદદ કરવાની ભાવના ઉભરી આવે છે. સારો વરસાદ થયેથી કચ્છના દુર દરાજના માલધારીઓ પણ પોતાના પશુઓ સાથે બન્નીમાં આવીને પડાવ નાખે છે અને તેમને પણ બન્નીયારાઓ પોતાના મહેમાન તરીકે સ્વીકારીને પોતાના બંધુની જેમ સાચવે છે. આમ સામૂહિક્તાએ બન્નીના માલધારીઓની આગવી સાંસ્કૃતિક પરંપરા છે. આવી સાંસ્કારીક પરંપરાના મૂળમાં ભૈાગોલિક એક્તા સહિયારી કે સામુહિક માલિકીની ભાવના પાયાના પરિબળ તરીકે કામ કરે છે.

વ્યક્તિગત માલિકી, વાડાબંધી અને ખેતી માટે ખેડાણ જેવા પરિબળો બન્નીની ઉપરોક્ત વિશિષ્ટ સામૂહિક્તાના વરસો જુના માનવીય સામાજીક સંસ્કારોને ખતમ કરશે, પરોપકાર કે બીજાને મદદ કરવાને બદલે મારૂ-તારૂ કે તમારૂ જેવા વિઘટનકારી સંસ્કારોને જન્મ આપશે. નિજી સ્વાર્થ જેમ ઘર, કુંટુંબ કે સમાજની એક્તાના તોડે છે તેમ અહીં વાડાઓનું ખાનગી કરણ માલધારીઓના આંતરીક સબંધો, વ્યવહારો અને વ્યવસ્થાપનની પધ્ધતિને ગંભીર નકારાત્મક અસર ઉભી કરશે. માનવીય સબંધોમાં ખટાશ, કડવાશ કે હિંસક તત્વોનો જન્મ ખાનગીકરણમાંથી થાય છે. બન્નીના માલધારીઓ સહજરીતે આવી બુરાઇ અને તેના પરિણામોને સમજે છે. પરંતુ વ્યક્તિગત હિત માટે વાડાબંધી અને ખેતીની નાના પાયે થયેલી શરૂઆત બીજાએ લીધુ અને અમે રહી જશુ એ બીકે ધીમે ધીમે વધુને વધુ લોકો વાડાબંધી અને ખેતી માટે પ્રેરાઇ રહયા છે. મોટાપાયે શરૂ થયેલી આ પ્રક્રિયા બન્નીની ઓળખ, અસ્તિત્વ અને અસ્મિતાને ભયાનક અસર પહોચાડશે તેમાં શંકાને સ્થાન નથી.

દશ હજાર વરસથી ચાલી આવતી માલધારીયત સભ્યતા હવે આધુનિક ઔધોગિક વિકાસ, જીવનશૈલી, ટેક્નોલોજીના વિકાસ જેવા અનેક પડકારો સામે ઝઝુમી રહી છે. પરંતુ આ

(જુઓ પાનું ૪)

ખડેપગે રાખે છે હળવી કસરત

સ્વાસ્થ્ય સંભાળ

જિંદગીની સેકન્ડ ઇનિંગ્સમાં ફિટનેસની જરૂરિયાત શિરમોર છે, તેને અવગણી શકાય નહીં. હવેનો યુગ વેલનેસ-ફિટનેસનો યુગ છે. સમય બદલાયો છે, દરેક સિનિયર સિટીઝન બને તેટલો સ્વતંત્ર રીતે જિંદગી જીવી શકે તે માટે ફિટનેસને મુખ્ય મહત્ત્વ આપવું જ રહ્યું.

એક સમય હતો જ્યારે બધા જ પોતાનું બધું જ કામ જાતે કરતા. જેમ કે ઘરની-રૂમની સફાઇ, પથારી પાથરવી, બગીચાની દેખરેખ, કપડાં ધોવા, બજારે કે ઓફિસે ચાલીને જવું વગેરે. આ દિનચર્યામાં કસરતો વણાયેલી રહેતી. જ્યારે આજે દિનચર્યા બદલાઇ છે, તો કસરત માટે અલગથી સમય આપવો જ પડશે...

અત્યારે શિયાળો બેસી ગયો છે એવા સમયે સિનિયર સિટીઝનો માટે બે પ્રકારની કસરતો સૂચવી શકાય. ખાસ કરીને એ લોકો કોઇ બીમારીથી પીડાતા નથી એમ માની લઇએ તો...

(૧) એરોબિક કસરતો : રક્તસંચાર માટેની કસરતો જેમ કે ચાલવું, દોડવું, તરવું, સાઇકલ ચલાવવી વગેરે...

(૨) સ્ટ્રેન્થ ટ્રેઇનિંગ : સ્નાયૂ શક્તિ વધારવા ઉપરાંત સાંધાઓને લચીલા રાખવા માટેની કસરતો.

એરોબિક કસરતો-શરીરમાં રક્તસંચાર વધારે છે જે ખૂબ જ જરૂરી છે. તો તે માટે ચાલવું-દોડવું-તરવું કે સાઇકલિંગમાંથી કંઇ પણ પસંદ કરી શકાય... એક અઠવાડિયામાં અઢી કલાક આવી એરોબિક કસરતો કરવી જોઇએ. અઠવાડિયામાં પાંચ દિવસ ચાલવું હોય તો રોજ અડધો કલાક ઝડપથી ચાલવું જોઇએ....

ચાલવું સરળ છે, મફત છે અને ઉપાધિઓથી દૂર લઇ જનારું છે. ફિટ રહેવા માટેનો સૌથી સહેલો ઉપાય છે. ઝડપથી ચાલવું જ કસરત છે, ટહેલવું એ કસરત નથી. ઝડપથી ચાલતી વખતે તમારું પ્રિય ગીત ક્યાંક અટકાયા વગર ગાઇ શકતા હો તો સમજવું કે હજી ઝડપ વધારવાની જરૂર છે.

એ જ રીતે સાઇકલિંગ કે જોગિંગ કરી શકાય. જે કંઇ પણ પસંદ કરો અઠવાડિયામાં કુલ્લ અઢી કલાક (૧૫૦ મિનિટ) કરવું જોઇએ. ચાલુ કસરતે તમારા ધબકારા ૨૦થી ૩૦ ટકા વધેલા હોવા જોઇએ. થોડી હાંફ ચડે તે ઝડપ યોગ્ય છે.

સ્ટ્રેન્થ ટ્રેઇનિંગ માટેની કસરતો અઠવાડિયે એકથી બે વખત કરી શકાય. જેમાં મોટા સ્નાયુઓને આવરી લેતી કસરતો ખાસ પસંદ કરવી. જેમાં સાથળ, કમર, પીઠ, છાતી, પેટના સ્નાયૂઓનું ખાસ કન્ડિશનિંગ કરી શકાય અને સ્ટ્રેન્થ પણ વધારી શકાય. આ માટે ડંબેલ્સ-બારબેલ્સ ઉપાડવા ફરજિયાત નથી. બોડી વેઇટ કસરતોથી પણ સ્ટ્રેન્થ ટ્રેઇનિંગ સારી રીતે શક્ય છે. રોજ સપ્લિમેન્ટ તરીકે કેલ્શિયમ, મલ્ટી વિટામીન, એન્ટી ઓક્સિડન્ટની ગોળીઓ અને પ્રોટીન શેક પણ લઇ શકાય.

- ડો. કમલ ધોળકિયા

પેન્શનર ઓટલો

મનુષ્ય જીવનની ચાર અવસ્થામાં છેલ્લી વૃદ્ધાવસ્થા છે. વૃદ્ધ શબ્દનો અર્થ થાય છે વૃદ્ધિ પામવું, પણ માત્ર ઉંમરમાં જ નહીં, સમજણમાં પણ વધેલું. સામાન્ય રીતે ઉંમર અને સમજણને સીધો સંબંધ ન હોવા છતાં મોટાભાગનાને એવો ભ્રમ હોય છે કે મારા જેવો કોઇ ડાહ્યો નથી. હું વડીલ હોવાથી અને મેં ઘણી દિવાળી જોઇ હોવાથી મારા જેટલી સમજણ કોઇને થઇ નહીં. હકીકતમાં આ ભ્રમ એ બીજું કંઇ નથી પણ આપણો સૂક્ષ્મ અહમ્ છે. સૌથી પ્રથમ તો આપણે આપણો અહમ્ છોડતાં શીખીએ.

વૃદ્ધાવસ્થામાં બે વાતો વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ છે. પહેલી શરીરને બની શકે ત્યાં સુધી નિરોગી રાખવાના ઉપાય કરતા રહેવું જોઇએ. ખાસ કરીને સવારના ફરવાનું, યોગાભ્યાસ વિગેરે અને બીજી વાત પૈસાની બચત સંભાળી રાખવી. 'પહેલા સુખ નિરોગી કાયા, દુજા સુખ જબ ઘરમેં હો માયા.' વૃદ્ધાવસ્થામાં જરૂરથી વધારે બોલો નહીં, વગર માંગી કોઇને સલાહ આપો નહીં. અધિકારનું સુખ છોડી દો.

વૃદ્ધાવસ્થામાં શારીરિક સ્વસ્થ રહેવા માટે ઉપયોગી સૂત્ર 'રહે નિરોગી જો કમ ખાય, બાત ન બિગડે ગમ ખાય.' ઓછું ખાવાવાળો શારીરિક રીતે હંમેશાં નિરોગી રહે છે અને ગમ ખાવાવાળો-સહનશીલ હંમેશાં લડાઇ ઝઘડાથી દૂર રહે છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં માણસની બીજી બધી વૃત્તિ નબળી પડી જાય છે પરંતુ જીભના ચટાકા વધતા જાય છે. તેને આપણે કાબૂમાં રાખવા જોઇએ.

- વૃદ્ધાવસ્થામાં બીમાર માણસોની ખબર કાઢવા જવી. હોસ્પિટલમાં દર્દીઓને પ્રેમથી મળી દવા, ફળ, બિસ્કિટ વિ. યથાશક્તિ આપીએ. ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને નિઃશુલ્ક ભણાવીએ. શક્ય હોય તો આ અને આવી બીજી પ્રવૃત્તિઓ વ્યક્તિગત કે સામૂહિક કરતા રહીએ.
- જીવનસંધ્યાને આરે બેઠેલા મોટાભાગના વયોવૃદ્ધ નાગરિકો શારીરિક/માનસિક એકલતા અનુભવે છે. તેઓને એક નેજા હેઠળ એકત્ર કરી, ઓથ પૂરી પાડી હતાશા દૂર કરવી જોઇએ.
- વૃદ્ધાવસ્થામાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટી જતી હોવાથી નાના-મોટા રોગો જેવા કે ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, બી.પી., હાડકાં, સાંધાના રોગો, કમરદર્દ, આંખના રોગો વિ. થતા હોય છે. જેના નિદાન કેમ્પો નિયમિત યોજી શકાય તેટલાં વસ્કોને મદદરૂપ થવાના પ્રયત્નો થવા જોઇએ.

જી. કે. જનરલ હોસ્પિટલ, મેન્ટલ હોસ્પિટલ, અંધશાળા, રિમાન્ડ હોમ, મહિલાશ્રમ વિ. સ્થળોએ દર્દીઓ, માનસિક બીમાર દર્દીઓ, બાળકો, મહિલાઓ વિ.ને મળી તેમના દુઃખ-દર્દમાં સહાયભૂત થવાના શક્ય તેટલા પ્રયત્નો કરી વૃદ્ધો નિવૃત્તિમાં સેવાકીય પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે.

- જયંતીભાઇ આર. ચૌહાણ

ooo

પ્રવૃત્તિમય જીવનથી જ વૃદ્ધાવસ્થા દૂર રહે

કાયદાની દ્રષ્ટિએ વયમર્યાદાના કારણે સરકારી નોકરીમાંથી નિવૃત્તિ મળે પણ સુથાર, લુહાર, દરજી, રંગરેજ જેવા કારીગરો નિવૃત્ત થતા નથી. તેવી જ રીતે ગૃહિણી, ઉદ્યોગકારો, લેખક કે કવિ અને સંત પણ સદાકાળ પ્રવૃત્તિશીલ રહે છે.

નૃવંશશાસ્ત્રી નિગેલ રેપોર્ટ કહે છે કે, સર્જકતાનો ધોધ તમારા શરીરમાં છૂપાયેલો છે. તેને શોધી કાઢો તો એ પ્રવૃત્તિ તમને વાર્ધક્યથી દૂર રાખશે. પેબલો કેસાલ ૯૫ વર્ષની વયે સ્વસંગીત દ્વારા લોકોનું મનોરંજન કરતા. એશલી મોન્ટેગ્યુને ૮૯ વર્ષની જૈફ વયે યુનિવર્સિટી ઓફ કેલિફોર્નિયાએ માનસશાસ્ત્રના પ્રોફેસર નીમેલા, સ્વિસ મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્લચુંગ જણાવે છે કે વય વધતાં મનુષ્યની સર્જકતા ખીલે છે.

જર્મન મહાકવિ ગેટેએ 'ફાસ્ટ' નામનો તેમનો પ્રખ્યાત ગ્રંથ ૯૦ વર્ષની વયે લખેલો હતો. ટેનિસને પોતાનું સુપ્રસિદ્ધ પુસ્તક 'કોસીન ધ વોર' ૮૮ વર્ષે લખેલું, ૯૦ વર્ષની વયે બર્નાડ શોએ ઉત્તમ સાહિત્યકૃતિઓ જગતને ભેટ ધરી, મહાત્મા ગાંધીજી ૬૩મા વર્ષે ઊર્દૂ ભાષા શીખ્યા હતા. તેમ ૮૦ વર્ષે રવીન્દ્રનાથ ટાગોર ચિત્રો દોરતા. એક સમયમા ઇંગ્લેન્ડના વડાપ્રધાન ગ્લેન્ડસ્ટરે ૮૫ વર્ષે 'ઓડિસી ઓફ હોમર' નામનો મહાગ્રંથ રચેલો. બીજા વિશ્વયુદ્ધ સમયે ચર્ચીલને ઇંગ્લેન્ડના વડાપ્રધાન બનાવાયા ત્યારે તેઓ ૮૦ વર્ષના હતા.

જેમ વાહન ચલાવનાર રસ્તાને જોઇ પારખીને ગતિનિયંત્રણ કરે છે તેમ જીવનરૂપી માર્ગમાં ચઢાવ-ઊતાર કે સુખ-દુઃખ અવશ્ય આવવાના. તેનું નિયંત્રણ કરવાનું મનુષ્ય પાસે છે. વૃદ્ધત્વ કે નિવૃત્તિને શ્રાપ નહીં કિન્તુ સંજીવની સમજનાર જગતને જીતી જઇ શકે છે. ભીતરથી વૃદ્ધ ન થનાર દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. બાકી તો માનવી સ્વયં પોતાની જાતને વૃદ્ધત્વ તરફ ઘસડી જાય છે. શરીરના અવયવોને આરામ આપીને, માત્ર થોડા ડગલાં પણ ન ચાલીને, નિરાશાના વિચારો કરીને કે નકારાત્મક અભિગમથી માણસનું મન અને શરીર ઘસાતા જાય છે. ચીડિયાપણું મનમાં પ્રવેશતાં માણસ અવનવા રોગોનો ભોગ બને છે. ઉંમરનો વધારો એ કંઇ ઘડપણ નથી, પરંતુ જ્યારે માણસ વિકાસ કરવાની, આગળ વધવાની, કોઇ કાર્યમાં રસ લઇ તેમાં સફળ થવાની ઇચ્છા ગુમાવી બેસે ત્યારે ઘડપણ તેના જીવનમાં પ્રવેશે છે. જે વ્યક્તિ અન્યની ઇર્ષ્યા કરતી નથી, અન્યનું બૂરું ઇચ્છતી નથી, અન્યનું સારું જોઇ ખુશ થાય છે, અન્યોને મદદરૂપ થાય છે, સાચી સલાહ આપે છે, કષ્ટ સમયે મિત્રો કે પડોશીઓના સંકટોમાં મદદ કરે છે, તેમનાથી નિવૃત્તિ, વૃદ્ધાવસ્થા દૂર રહે છે.

એક સંત કહે છે કે સમજુ લોકો માટે જીવન એક ઉત્સવ છે. સમજુ વ્યક્તિ પોતાની યુવાનીમાં ભવિષ્યની ચિંતા સેવી થોડી બચતે કરે છે. જીવન વીમો, અકસ્માત કે માંદગીનો વીમો પણ ઊતરાવે, નાની બચતમાં રોકાણ કરે, બાળકોનો વીમો પણ લઇ લે. આ સમજદારી નિવૃત્તિકાળ સમયે આર્થિક મદદમાં પરિણમે છે.

એમ પણ શાસ્ત્રકારો કહેતા રહે છે કે વૃદ્ધાવસ્થા અને બીમારી એટલે લય અને સંવાદિતા જાળવવામાં નિષ્ફળતા. શરીરમાં સત્વરે માંદગી ન પ્રવેશે તે માટે ડો. ચોપ્રા સૂચવે છે કે, 'ભોજન માફક આવે તેટલું લેવું. સાદો ખોરાક, સુપાચ્ય ખોરાક વૃદ્ધોને દીર્ઘાયુષી બનાવે છે. સારી ઊંઘ તથા થોડી કસરત - છેવટે અડધો કલાક ચાલવાની કસરત આવશ્યક છે. અમુક સમયે શરીરની તબીબી તપાસ કરાવતા રહેવી, વ્યગ્રતા છોડવી, જાતને જાણવા પ્રયત્ન કરવો, કોઇ સલાહ માંગે તો સાચી સલાહ આપવી, અન્યનું ભલું ઇચ્છવું, પરિણામે જીવનમાં નિવૃત્તિ કાળે સુખ પ્રસરતું રહેશે.

- પ્રા. સૂર્યકાંત ભટ્ટ

સોનેરી સૂત્રો

o પહેલું સુખ નિરોગી કાયા,
દુજા સુખ જબ ઘર મેં હો માયા
o રહે નિરોગી જો કમ ખાય,
બાત ન બિગડે ગમ ખાય