સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

બેકાબૂ છે સભ્યો સંસદ ઓનલાઈન કરી નાખો,
વહીવટ છે સરકારનો ઓનલાઈન કરી નાખો,
આઉટલેન કુંદ્રાઓને ઓનલાઈન કરી નાખો,
શિક્ષણ-પરિણામો પણ ઓનલાઈન કરી નાખો.

હાઈકુ

હોય ન કાંઈ
મૃત લોકશાહીમાં
કૈં જ 'લાઈવ'
(બધું જ ઓનલાઈન)

ધો સંસ્કાર
શિસ્ત-શાંતિ મૂલ્યોના
ટોચથી સૌને
(આપણા સંસ્કારી 'સભ્યો'?)

ચિંતન

ઉદયે સવિતા રક્ત રક્તશ્ચાસ્તસમે તથા,
સંપતૌ ચ વિપતૌચ મહતામેકરુપતા ।

ઉપરોક્ત શ્લોક સંસ્કૃત સુભાષિત ભાંડાગારમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ઉદય સમયે અને અસ્ત સમયે સૂર્ય લાલ (રક્તવર્ણી) જ હોય છે. તે જ રીતે મહાપુરુષો પણ સુખદુઃખમાં એક જ વૃત્તિના એટલે કે સ્થિર વૃત્તિના હોય છે.

જીવનમાં આવતાં સુખદુઃખ, યથાપયશ, લાભ હાનિ કે ચડતી પડતીના સમયે માનસિક સ્થૈર્ય જાળવી રાખવાનું, આવું ઉત્કૃષ્ટ માર્ગદર્શન સૂર્યને છોડીને અન્યત્ર ક્યાં સાંપડવાનું હતું ? કોઈ આવકારે કે ઉપેક્ષા કેરે તેની પરવા કર્યા વગર સૂર્ય પોતાની મસ્તીમાં અવિરીત રીતે પોતાનો કર્મયોગ કર્યા જ કરે છે. 'જગત પાસેથી કોઈ અપેક્ષા નહીં અને છતાં જગતમાં કોઈની ઉપેક્ષા નહીં.' આ મહામંત્ર સૂર્ય પાસેથી શીખવા જેવો છે.

સમગ્ર વિશ્વનું ચાલક બળ હોવા છતાં સૂર્યની નિર્લેપતા ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. કોઈ પણ સંસ્થાના સ્થાપકે સૂર્ય પાસેથી આ અલિપ્તતા શીખવા જેવી છે.

સુવિચાર

- દવાએ સાચી કે જે શરીરમાં રહેલ રોગને રવાના કરે, સાધના એ સાચી જે પોતાનામાં રહેલ દોષને રવાના કરે - **જીવન પાથેય**
- જિંદગી કા સબસે બડા થપ્પડ ભરોસા મારતા હૈ - **શ્રીકાંત માથુર**
- સામે સુખ ન આવે ત્યાં સુધી સુખની કલ્પનામાં રાચવું નહીં અને સામે સુઃખ ન આવ ત્યાં સુધી દુઃખના ભયથી ફફડવું નહીં - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- લાકડાથી પેદા થતો અગ્નિ જેમ લાકડાને ખાઈ જાય છે તેમ વિષયોમાંથી મળતું સુખ વિષયીને ખાઈ જા છે અને છતાં આશ્ચર્ય એ છે કે જીવો વિષય પાછળ ભટક્યા જ કરે છે - **જનકલ્યાણ**
- ધર્મથી સુખ ભલે કદાચ પરલોકમાં મળતું હશે પણ શુદ્ધિ તો આ લોકમાં જ અનુભવાય છે એમાં બે મત નથી - **સંત રોબિન**
- ધ્વનિઓમાં સર્વ મધુર છે પ્રશંસાનો ધ્વનિ - **જેન પોલ્સ**
- આજનું ઔષધ : પીપળના પાનનો રસ કાઢી તેમાં મધ ઉમેરી સવાર-સાંજ પીવાથી શરદી-સળેખમ મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

મરાઠી ભાષામાં વામન મલ્હાર જોશીનું નામ જાણીતું છે. 'આશ્રમહરિણી' નામની એક નવલકથા તેમને લખી. આ નવલકથા છાપવા માટે તેમણે ત્રણેક પ્રકાશકોને બતાવી. પરંતુ આ નવલકથામાં પુનર્લગ્નનું સમર્થનનું વર્ણન આવતું હોવાથી ત્રણેક પ્રકાશકોએ તેને પ્રગટ કરવાની ના પાડી દીધી. એક પ્રકાશકે વામનરાવ ને શિખામણ આપતાં કહ્યું, 'જો આપ આમાંથી પુર્નલગ્નનું સમર્થન કરતો ભાગ કાઢી નાખો તો હું આ નવલકથા છાપવા માટે તૈયાર છું.'

વામનરાયે કહ્યું, 'ભાઈ, હું પેટ ભરવા માટે નથી લખતો! હું તો કલાની ઉપાસના માટે સાહિત્ય સર્જન કરું છું. એ જ મારો જીવનસિદ્ધાંત છે. માટે મેં જે લખ્યું છે તેમાં કાનોમાત્ર પણ ફેરવવા હું તૈયાર નથી.'

ત્યારબાદ વામનરાવે ખુદે જ પ્રકાશક બનવાનું નક્કી કર્યું અને 'આશ્રમહરિણી'નું પ્રકાશ પોતે જ કર્યું હતું.

આસામ-મિઝોરમ સરહદી વિવાદ

તંત્રીસ્થાનેથી...

બે રાષ્ટ્રો વચ્ચે સરહદના ઝઘડા હોય એમ બે રાજયો વચ્ચે પણ હોઈ શકે. એ કયારેક જમીનના મુદ્દે હોય તો કયારેક પાણીના મુદ્દે દક્ષિણનાં રાજયોમાં કાવેરી મુદ્દે જે ઝઘડો છે તે સર્વવિદિત છે. મધ્યપ્રદેશ અને ગુજરાત વચ્ચે નર્મદાનાં પાણીનો વિવાદ હતો જ. જયારે બૃહદ્ મુંબઈ રાજયના ભાગલા પડ્યા ત્યારે ગુજરાતીઓના આર્થિક પ્રભાવ હેઠળનું મુંબઈ મહારાષ્ટ્રની આગવી અસ્કામત છે એવો મુદ્દો ઉપસ્થિત કરી મરાઠા માણૂસ 'આમચી મુંબઈ' ના નારા લગાવતા રસ્તા પર ઊતરી આવ્યા હતા. માઉન્ટ આબુ રાજસ્થાનને મળે એ ગુજરાતીઓને હરગિજ પસંદ નહોતું છતાં સિદ્ધાંતવાદી મોરારજી દેસાઈએ ત્યાં સવિશેષ બિનગુજરાતી લોકો વસે છે, મારવાડી ભાષા બોલે છે - એવો અહેવાલ માન્ય રાખી એ રાજસ્થાનનો ભાગ ગણાય એવું વલણ અપનાવ્યું હતું. ગુજરાત અને વલસાડના સરહદી વિસ્તારમાં ડાંગના આદિજાતિ વિસ્તારને પણ મહારાષ્ટ્ર ગુપચાવી ગયું હોત, પરંતુ ઘેલુભાઈ નાયક અને છોટુભાઈ નાયકની બંધુ બેલડીએ તે વખતે મોરારજી દેસાઈના ગળે ઊતરે એવું સર્વેક્ષણ રજૂ કર્યું અને તે વિસ્તાર ગુજરાતનો રહ્યો. ધારવાડ મહારાષ્ટ્રનું ગણાય કે કર્ણાટકનું ? હજી સુધી લોકમાનસમાં એ સવાલ ઘૂમરાયા કરે છે એગાઉ તે મુંબઈ રાજયનો હિસ્સો ગણાતું હતું. અત્યારે એ કર્ણાટકનો ભાગ છે અને ત્યાંના નેતા બોમ્બઈ હવે યેદિયુરપ્પાના અનુગામી મુખ્યમંત્રી બની ગયા છે. ઉત્તરપ્રદેશમાંથી ઉત્તરાખંડ નામનું પર્વતીય રાજય કોતરી કઢાયું અને હજી પૂર્વાંચલ, હરિત પ્રદેશ જેવા ટુકડા થવાની સંભાવના નકારી શકાય એમ નથી. મધ્યપ્રદેશમાંથી છત્તીસગઢ છૂટું પડ્યું એમ બિહારમાંથી વનક્ષેત્ર ઝારખંડ અલગ રાજય બનાવાયું છે. અલગ તેલંગાણાની લાંબા સમય સુધી ચાલેલી ચળવળને પરિણામે આંધ્રપ્રદેશના ટુકડા થયા છે. હૈદરાબાદ તેલંગાણામાં જતા હવે આંધ્રપ્રદેશને જુદી રાજધાની બનાવવી પડી રહી છે. પંજાબમાંથી પંજાબી અને હિંદી ભાષા પ્રજાની ગણતરી કરી હરિયાણા બનાવાયું હતું. આસામ પૂર્વોત્તર રાજય અને પહાડી વિસ્તાર હતું. અલગ અલગ જનજાતિઓની માગ મુજબ એને સાત ટુકડાઓમાં વહેંચી નાખવું પડ્યું હતું. મૂળે બંગાળ એક જ રાજય હતું. અંગ્રેજોએ એને 'ઈસ્ટ' અને 'વેસ્ટ' એમ બે અલગ રાજયોમાં તોડી નાખ્યું હતું. અંગ્રેજોના જમાનાનું ઈસ્ટ બંગાળ તે આજનું બાંગ્લાદેશ. આસામ અને મિઝોરમના સરહદી વિવાદમાં બેઉ રાજયોની પોલીસ સામસામે ભિડાઈ ગઈ છે અને છ પોલીસકર્મીઓના જીવ ગયા તે ઘણી કમનસીબ બાબત છે. મિઝો સંસ્કૃતિના પુરસ્કર્તા એને ભારતીય સંસ્કૃતિથી અભડાવા દેવા નથી માગતા. મિઝો આદિવાસીઓ અને ત્યાંના એલિટ વર્ગનો મિજાજ કંઈ જુદો જ છે. મહદંશે ત્યાં ચર્ચનો પ્રભાવ છે એટલે ભારતીય જનતા પાર્ટી માટે કેરળની જેમ જ મિઝોરમમાં પ્રવેશ કરવો અઘરો છે. આસામ અને મિઝોરમ વચ્ચેની સરહદ વન-પર્વત વિસ્તારને કારણે અસ્પષ્ટ છે. આથી જયારે મિઝોરમને લાગે છે કે આસામ અમારી ભૂમિ અને સંસ્કૃતિ પર અતિક્રમણ કરી રહ્યું છે ત્યારે આસામના મુખ્યમંત્રી હિમત બિસ્વા સરમા જાણે ભારત-ચીન વચ્ચેની સરહદી ઝઘડો હોય એમ આસામની એક ઈંચ જમીન પણ અમે જતી કરવા તૈયાર નથી એવું કડક વલણ અપનાવી રહ્યા છે. શરુઆત આસામ પોલીસ દ્વારા એક મિઝો યુગલની પરેશાથીની થઈ. કછાર જિલ્લાની સરહદે આ ઘટના બની.મુઝો યુવાનો ઉશ્કેરાયા. પથ્થરમારો, લાકડીઓ અને છેલ્લે લાઈટ મશીનગન સુધી વાત પહોંચી જેમાં બેઉ પક્ષે ઘણા લોકો ઘવાયા પણ આસામ પોલીસના જવાનો 'શહીદ' થયા જેના શોકમાં આસામમાં રાષ્ટ્રધ્વજ ત્રણ દિવસ સુધી અડધી કાઢીએ ફરકતો રહેશે. બે પાડોશી રાજયો વચ્ચે જમીનના નામે આવો હિંસક ઝઘડો કદાચ પહેલી વાર થયો છે. આમ તો જર, જમીન ને જોરૂ ત્રણે કજિયાનાં છોરું જ ગણાયા છે, અને ચીન-પાકિસ્તાન સાથેના સરહદી વિવાદમાં આપણે મોટો યુદ્ધો પણ જોયા છે. રાજયો વચ્ચે આવાં યુદ્ધો શરૂ થઈ જશો તે દેશની શી વલે થશે ? કેન્દ્ર સરકારે તો રાજયોના ઝઘડા રાજયોએ સહમતીથી ઉકેલવા એવી સુફીયાણી સલાહ આપીને જરૂર પડ્યે મધ્યસ્થી કરવાની તૈયારી દર્શાવી વાત ઊંચી મૂકી દીધે છે. પરંતુ આસામ-મિઝોરમની જેમ બીજા રાજયો સરહદના વિવાદો છે. જો ત્યાં પણ આ રીતની હિંસા શરૂ થઈ જશે તો દેશ આખો ભડકે બળશે. રાજયોનો સંઘ ભેગો મળીને રાષ્ટ્ર બને છે ત્યારે રાષ્ટ્રની, કેન્દ્ર સરકારની ફરજ બની રહે છે કે તે આવા ઝઘડાઓનો વેળાસર ઉકેલ લાવે. રાજયો પણ એમના વિવાદ ઉકેલવા પોલીસનો ઉપયોગ ન કરે, જરૂર પડ્યે અદાલતમાં જાય. આસામ-મિઝોરમના સરહદી વિવાદે ચિનગારી ચાંપી છે. એ મોટી જવાળા ન બની રહે એની તકેદારી કેન્દ્ર સરકારે રાખવી જ રહી એમાં કયાંક પાર્ટી-પોલિટિક્સ ન આવવું જોઈએ.

જા બહાર અને કર તું બધું પૂરું, છોડ ચિંતા ને બન તું તારો ગુરુ !!

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

જા બહાર અને કર તું બધું પૂરું,
છોડ ચિંતા ને બન તું તારો ગુરુ !!

●●●

ગામડા ગામનો એક પ્રસંગ યાદ આવે છે; રજાના દિવસે રમવા ગયેલો એક બાર-તેર વરસનો છોકરો પરસેવો રેબઝેબ ને સાવ ધૂળિયો... ઘેર આવતાં વેંત મા-બાપ તાડુકી ઊઠ્યાં, 'આ કંઠી ક્યાં તોડીને આવ્યો ?' લોકો તને 'નુગરો' કહેશે !'

હવે આ છોકરાને નુગરો શું વસ્તુ હશે ? - એની સમજ હશે ખરી ?!

આપણે ત્યાં ગુરુ કરવા... કંઠી બંધાવવી... કાન ફૂંકાવવા... આવું વ્યાપકપણે જોવા મળે છે.... કવિ દાસી જીવણે એક ભજનમાં ગાયું છે ;

સુગરા હોય તો ભર ભર પીવે,
નુગરા જાય પિયાસ !...

આમ તો સંતોએ ગુરુને સાધનામાર્ગનો ભોમિયો કહ્યો છે, અને એ અર્થમાં ગુરુ વિના સાધના કરનારને 'નુગરો' કહીને ગાળ ફટકારી છે... આજે તો આનું ઘેલું લાગ્યું છે. ચેલા-ચેલી.... અનુયાયીઓ વધારવાની હોડ જાગી છે.... વિભિન્ન સંપ્રદાયોના પારાવાર પંથ. આ વાડાબંધીનો એક જ સૂર 'મારા એટલા સારા.' આ તો ભ્રાંત માન્યતા છે... ધર્મ તો એમ કહે છે ; 'સારા એટલા મારા.'

આજે ધર્મક્ષેત્ર કયારેય મંદી ન આવે એવું 'ગ્લોબલ માર્કેટ' બની ચૂક્યું છે. આધુનિક આશ્રમોમાં ધાર્મિક સાહિત્ય, જડીબુટ્ટી, સાબુ-અગરબત્તી એવું બધું વેચાય જે ગુરુ પ્રસાદી રુપે ખરીદવા પડાપડી થતી હોય.... કયાંક માયા છોડવાના પ્રવચનો ચાલતાં હોય... જેને દિક્ષા લેવી હોય તેમણે નોંધણી માટે વહીવટી સુગમતાના નામે નિશ્ચિત રકમ આપી નોંધાવવાની વિનંતી પોકારાય... વળી. કયાંક તો આગ્રહ કરીને જમાડાય... ને ત્યાં વાતચીત થતી હોય 'અહીં તો મફત જમાય જ નહીં... બસો પાંચસો લખાવી દેશું.'

ઈશ્વર અને ધર્મના નામે ગુરુના ચરણસ્પર્શ માટે પણ ખાસ આયોજનો થતાં હોય. આરતી કે મહાઆરતીના પ્રસંગોને બહાને ખાણી-પીણીનો જલસો ને મેળો જામે.... યાત્રાઓ અને પદયાત્રાઓ પણ વધી છે... આ બધું જ જોતાં પહેલી નજરે એક હાશકારો નીકળે કે આજનો માણસ ધાર્મિક થતો જાય છે. જગત આખું ધર્મમય થવા માંડ્યું છે! ચોરે ને ચૌટે ધાર્મિકતા વિસ્તરતી જોઈ આનંદ પણ થાય. ધાર્મિકતા પૂરબહાર ખીલી હોય એવું લાગે તો પછી માણસાઈ કેમ પડી ભાંગી... વ્યક્તિ અને વિશ્વ મૂલ્યહીન કેમ થયું ? અગાઉ કયારેય નહોતો એવો સ્વાર્થી, પ્રપંચી, લોલુપ ને મૂલ્યહીન માનવ કેમ ?! 'સંસ્કારિતા'ને 'ધાર્મિકતા'ના લેબલ તળે અસંસ્કારિતા ને અધાર્મિકતાનો આટલો વ્યાપ કેમ ?!

દોસ્તો, આ સવાલોનો જવાબ સાવ સરળ છે; આપણી ધાર્મિકતા સાવ ખોખલી, પોકળ, દંભી છે. માત્ર વિધિ વિધાનોને કર્મકાંડનો નર્યો દેખાવ છે. આપણે જે જોઈએ છીએ તે ધર્મ નથી ધર્મ ઘેલછાં છે... નર્યો દંભ! અધર્મ નવા રુપ રંગે સજી-ધજી ફૂલફટાક બની. ધર્મના વાઘા પહેરી ગામ-ગલી ચોગરદમ ઘૂમતો રહ્યો છે. આજે ધર્મ ધંધો બની ગયો છે... બજારુ ચીજ બની ગયો છે... હવે જાગવાનો સમય છે.... ધર્મની આડમાં છુપાયેલા અધર્મને ઓળખવાનો... ધર્મ એ તો સદ્ચારિત્ર્યની સંપ્રાપ્તિ છે.

મિત્રો, જીવન સુંદર ને ઉપયુક્ત બનાવાયું એ માનવીય ધ્યેય છે. Way of Life, Way of Thinking and Way of Worship - આ ઋષિઓએ બનાવેલા સત્ય સિદ્ધાંતો છે. એની સમજ પાકી કરીએ. જેના મસ્તિષ્કમાં જ્ઞાન અને પ્રેમ છે તેને સંત કહેવાય. સંતના જીવનમાં આત્મગૌરવ Reverence for Self. મનુષ્ય ગૌરવ Reverence for Man.. પશુ ગૌરવ. Reverence for Animal. અને સૃષ્ટિગૌરવ Reverence for all. હોવું જોઈએ. જેનું હૃદય ભાવથી ભરેલું હોય, મસ્તિષ્ક જ્ઞાનથી પરિપૂર્ણ હોય, જે સતત કર્મયોગ કરે તે ઋષિ - સંત ગણાય.

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

આપણી વચ્ચે જીવતા અને આપણને જીવાડતા વૃક્ષોનું જતન આપણી જવાબદારી છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

આજે જ્યારે આ લખી રહી છું ત્યારે વરસાદી મૌસમ જામેલી છે. કાળાવાદળ થી છવાયેલું આકાશ, વરસાદી પાણીથી ચમકતા રોડ, ખુશહાલ કુદરત...વૃક્ષો...પંખીઓ. એક પ્રકારની હાશ, અદભૂત ટાઢક ચોતરફ પ્રસરેલી છે. આ ઋતુમાં મન-હૃદય પુલકિત થઈ ઊઠે છે. આ વિષયે લખતા અટકવું અઘરું છે. પરંતુ કુદરત કંઈક જુદો સંકેત આપે છે.

ગઈ કાલે વિશ્વ પ્રકૃતિ સંરક્ષણ દિવસ હતો એ નિમિત્તે વૃક્ષારોપણ ના એક કાર્યક્રમમાં એન્વાયરમેન્ટ કેર એન્ડ ડેવલપમેન્ટ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટના મિત્રોને મળવાનું થયું. પર્યાવરણ જતનનો ભેખ ધરીને બેઠેલા આ મિત્રો નિઃશુલ્ક ૧૦ કરોડ વડના વૃક્ષો વાવવાનું મહાઅભિયાન ચલાવી રહ્યા છે. સાથે ચકલી બચાવ અભિયાન પણ ચલાવે છે. આ અભિયાનને સારો પ્રતિસાદ મળી રહ્યો છે. એમની સાથે થયેલ વાત ના કેટલાક અંશ અહીં મુકું છું.

તેઓ કહે છે...

ભારત દેશના દરેક ગામના કોઈ એક પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિ પોતાના ગામમાં ૧૦૧ વડ વાવવાનો સંકલ્પ કરે તો આપણો પર્યાવરણ બચાવવાનો સંકલ્પ સાચા અર્થમાં માં સિદ્ધ પુરવાર થશે.

વૃક્ષની પૂજા કરવી તે આપણા દેશની પરંપરા નો એક ભાગ રહ્યો છે. આમ, તો દરેક વૃક્ષ કે છોડને ઉપયોગી માનીને તેની રક્ષા કરવી તે પરંપરા છે. પરંતુ વડના વૃક્ષનું ખાસ મહત્ત્વ છે.

વડનું વૃક્ષ ૨૪ સે કલાક નિરંતર બીજા વૃક્ષો કરતા ડબ્બલ માત્રામાં ઓકસીજન આપતું વૃક્ષ છે. જે અક્ષય વૃક્ષ છે જેનો એક વાર ઉછેર થયા બાદ હજારો વર્ષો સુધી અંત થતો નથી જેથી તે માનવ જીવન માટે ઉપયોગી વૃક્ષ છે. અખંડ સૌભાગ્ય અને આરોગ્ય માટે વડના વૃક્ષની પૂજા કરવામાં આવે છે.

વડના ઝાડમાં બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ એમ ત્રણેય દેવતાઓનો વાસ હોય છે.

આ વડ ના ઝાડની પૂજા પાછળ ધાર્મિક તેમજ વૈજ્ઞાનિક કારણ પણ છે. આ ઝાડ વિશાળ હોય છે જે પર્યાવરણની દ્રષ્ટિએ પણ મહત્વનું હોય છે.

ભગવાન બુદ્ધને આ વડ ના વૃક્ષ નીચે જ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ હતી.

આ વડ નું ઝાડ દિર્ધાયુ અને અમરત્વનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.

આ વડના ઝાડની પૂજાથી ક્લેશ દૂર થાય છે અને માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. શાસ્ત્રોનુસાર આ વડના ઝાડ નીચે બેસીને કરાયેલી પૂજાથી સુખ-સમૃદ્ધિ અને સૌભાગ્ય મળે છે.

માનવ જીવન માટે વડ નું વૃક્ષ ખૂબ ઉપકારી હોવાને કારણે એનવાયરમેન્ટ કેર એન્ડ ડેવલોપમેન્ટ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા ભારત દેશના તમામ નાના મોટા તળાવો અને નદી નાળા ની કિનારે ૧૦ કરોડ વડના વૃક્ષો વાવવાનો સંકલ્પ કરવામાં આવ્યો છે.

તળાવ કિનારે વડના વૃક્ષો ના વાવેતર થી બગલા જેવા પક્ષીઓ મોટી સંખ્યામાં વસવાટ કરી શકે છે જે પક્ષીઓ નો મુખ્ય ખોરાક ખેડૂત ના પાક ને નુકશાન કરવા વાળા કીટકો, ઈયળ, તીડ અને જીવ જંતુઓ હોય છે જેથી ખેડૂતોના પાક ને નુકશાન થતું અટકાવી શકાય છે જેનાથી ખેડૂતોને કીટનાશક દવાઓ ના ખર્ચમાં ઘટાડો થાય છે અને પાક ઉત્પાદન માં વધારો થાય છે અને આપણ ને આરોગ્ય પ્રદ હાઈજીનીક ખોરાક મળે છે. અને આપણા દેશમાં કેમિકલ્સ મુક્ત સજીવ ખેતીને પ્રોત્સાહન મળશે.

વડ નું વૃક્ષ કાર્બનડાયોક્સાઈડ ગ્રહણ કરીને અને ઓક્સિજન છોડવાની ક્ષમતા ડબલ ધરાવે છે. વડનું ઝાડ લોકોને જીવન આપનાર છે

પર્યાવરણની જાળવણી માટે હવે માનવ જાતે કટિબદ્ધ થઈ ને કામ કરવાની જરૂર છે. પર્યાવરણ જાળવણી માટે હવે ફક્ત સરકારી રાહે કામ કરવું પૂરતું નથી એટલે જ સંપૂર્ણ માનવજાતે નૈતિક જવાબદારી સમજી પર્યાવરણની જાળવણી ની દીશામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવવી પડશે.

હમે ઊમરો, મહુડો જેવા વૃક્ષો ગામમાં જોવા મળતા નથી. એટલે ખેતરમાં ઊભેલો પાક જોખમમાં મૂકાય છે. વાંદરા અને પશુ-પંખી પાકને બગાડી નાંખે છે. ખેડુતની તકલીફ વધે છે. નિર્વિવાદ રીતે અતિ ઉમદા કાર્યને પોતાનું જીવન ધ્યેય બનાવી ચૂકેલા ટ્રસ્ટના કાર્યકર્તાશ્રી ઓના ઉદ્દેશને સલામ.

થોડા સમય પહેલાં હાલોલ મુકામે એક નેચરાલીસ્ટ સાથે મુલાકાત થયેલી. તેમની સાથેની સામાન્ય વાતચીતમાં તેમનું કુદરત સાથેનું ઊંડાણ પૂર્વકનું જોડાણ અનુભવાયેલું. વનસ્પતિશાસ્ત્ર અંગે તેમનું નોલેજ જોઈને ધન્યતા અનુભવાયેલી. અત્યારે ભૌતિક સુખ-સાધનોની વાંચ્છનામાં આળોટતી દુનિયામાં આવી વીરલ વ્યક્તિઓ પણ વસે છે, જેઓ પ્રકૃતિને પોતાનો પરિવાર, પોતાનો ભગવાન માને છે. દરેક વૃક્ષ, પાંદડા પ્રત્યે એમને આદર છે. એમના કહ્યા મુજબ પહેલાં વનસ્પતિનો જન્મ થયો પછી માનવજાતની ઉત્પતિ થઇ. વનસ્પતિ એ હીલીંગ ગુરુ છે. એ માનવ જાતિના માનસિક-શારીરિક કોઈ પણ પ્રકારના વ્યાધિ મિટાવી શકે છે. માત્ર એની સાથે તાલમેલ સાધવાની જરૂર હોય છે. ડાંગ જીલ્લાના આદિવાસી વનસ્પતિ ઔષધિય વિજ્ઞાનનું ઊંડુ ધરાવે છે. જે એમને વંશપરંપરા થી મળેલું છે. જ્યારે તેઓ કોઈ પણ રોગનો ઈલાજ માત્ર એક વનસ્પતિથી કરે છે. આયુર્વેદમાં અનેક વનસ્પતિઓ નો અર્ક એકઠો કરીને ઔષધિ બનાવવામાં આવે છે.

અગાઉના વર્ષોમાં લોકો રોજ જુદા-જુદા ઝાડની ડાળખીઓ થી દાતણ કરતાં જેમાં લીમડો, કરંજ, બબુલ (બાવળ), બોરસલ્લી, વડ જેવા વૃક્ષોનો સમાવેશ થાય છે. દાંત ઉપરાંત એનો રસ શરીર માટે પણ અત્યંત ફાયદાકારક રહેતો. પ્લાસ્ટીકના ટૂથબ્રશ અને ટૂથપેસ્ટ વાળી આ જનરેશન માટે આ થોડી નવાઈ પમાડનારી વાત બની શકે છે.

અત્યારે વજન ઘટાડવા અને વધારવાની ઈન્ડસ્ટ્રી જોરશોરથી ધમધમી રહી છે. ત્યારે આપણી ઔષધીય વનસ્પતિ અશ્વગંધાને હંમેશા યાદ કરવી જોઈએ. એક્સપર્ટ કહે છે. અશ્વગંધાનો છોડ ઘરે ઊગાડી એના ૨ થી ૩ પત્તા રોજ સવારે ખાવાથી શરીરની ચરબી ઓગળે છે. અશ્વગંધાના મૂળિયા શરીરમાં ચરબી વધારવાના કામમાં આવે છે. આજ રીતે ખરખોડી (જીવંતી) ના પાંદડામાંથી નીકળતા ગોલ્ડન રસમાંથી સુવર્ણ ભસ્મ બને છે. જેના સેવનથી આંખની તમામ તકલીફો નો ઈલાજ શક્ય છે. એ નર્વસ સીસ્ટમની સક્રિયતા માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. આવી અનેક ઓષધિય વનસ્પતિની વાતો એ મનને અદભૂત આનંદથી ભરી દીધું. પ્રકૃતિ પ્રત્યે નો પ્રેમ વ્યક્તિનો અધ્યાત્મિક બનાવે છે.

કુદરતની દુનિયામાં ડોક્યું કરવાના આવા સુંદર અવસર માટે ૧૦ કરોડ વડ વાવવાના અભિયાન સાથે સંકળાયેલા મિત્રોનો આભાર માનવો રહ્યો. આપણી નજીક આવેલા કંથારપુરનો પુરાણો, ઘટાદાર વડ જેમણે જોયો ન હોય એ ચોક્કસ એની મુલાકાત લેવી જોઈએ વડની વિશાળતાની અદભૂત ઝાંખી નિહાળવા જેવી છે. નર્મદા કિનારે આવેલો કબીર વડ પણ આવી જ સુંદર જગ્યા છે. કહેવાય છે સંત કબીરે એ વડનું દાતણ કર્યું હતું આથી એ જગ્યાનું નામ કબીર વડ પડ્યું. સુરતની તાપી નદી કિનારે ૩ પાંદડાનો વડ આવેલો છે. આ એ જગ્યા છે જ્યાં સૂર્યપુત્ર કર્ણનો અગ્નિસંસ્કાર કરવામાં આવ્યો હતો. બંગાળમાં દેશનો સૌથી મોટો અને જૂનો વડ આવેલો છે.

ઉપનિષદોમાં અનેક ઠેકાણે આ વટવૃક્ષનો ઉલ્લેખ વાંચવા મળે છે. આ શિવસ્વરૂપ વટ વૃક્ષ જ્યાં હોય એનો વટ હોય છે. આપણી વચ્ચે જીવતા અને આપણને જીવાડતા એ કેન્દ્રીય જીવ વૃક્ષોનું જતન આપણી જવાબદારી છે. અભિયાનનો ભાગ ન બની શકીએ પણ એના ઉદ્દેશનું મહાત્મય સમજીએ અને સ્વીકારીએ એટલું આ વર્લ્ડ નેચર કનઝર્વેશન ડે નિમિત્તે તો થઈ જ શકે તો પણ પૂરતું છે.

ડેંગ્યુ અને આયુર્વેદ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ચોમાસુ બેસતા જ કોમન વાઈરલ ઈન્ફેક્શન, ચિકનગુન્યા અને ડેન્ગ્યુએ માથું ઉચક્યું છે. ડેંગ્યુ બાબતે વધુ ચિંતીત એટલે થવુ પડે કારણકે ડેંગ્યુ મારક બની શકે છે. જો સમયસર સારવાર ન આપવામાં આવે તો વ્યક્તિનો જીવ જોખમમાં મુકાઈ શકે છે.

ડેંગ્યુ વાઈરસ જનીત રોગ છે અને મચ્છરોથી ફેલાય છે. ડેંગ્યુના વાઈરસ વ્યક્તિના લોહીમાં ભળી પોતાની વૃધ્ધિ કરે છે. ડેંગ્યુના મુખ્ય લક્ષણો ખૂબ તાવ આવવો, શરીરમાં કળતર થવી, માથુ દુખવું, ભૂખ ન લાગવી, આદિ છે. લોહીની તપાસ કરાવતા પ્લેટલેટ કાઉંટ ઓછા થયેલ જોવા મળે છે.

જ્યારે વ્યક્તિ ડેંગ્યુની સારવાર કરાવવા માટે જાય ત્યારે મોટાભાગે તેને તાવ ઉતારવા માટે પેરાસીટામોલ પ્રકારની ગોળીઓ, વીટામીન અને મીનરલ સપ્લીમેંટ અને સંપૂર્ણ આરામની સલાહ આપવામાં આવે છે. એકાદ અઠવાડીયા જેવી ટ્રીટમેંટ અને આરામ કરવાથી ડેંગ્યુ કાબૂમાં આવી જાય છે. અમુક સમયે જ્યારે પ્લેટલેટ કાઉંટ એકદમ ઘટી ગયા હોય અને વ્યક્તિની ઈમ્યુનિટી સાવ ઓછી હોય તેવા સમયે દર્દી તેમજ તેના પરિવારજનો બીજા "ઓપ્શન્સ" વિચારે છે.. અને ત્યારે આયુર્વેદ તરફ મીટ માંડે છે.

આયુર્વેદમાં વ્યક્તિની ઈમ્યુનિટી વધારવા માટેના શ્રેષ્ઠ ઔષધો ઉપલબ્ધ છે. આ ઉપરાંત પપૈયાના પાન જેવી અમુક ઔષધીઓ જો લાગૂ પડી જાય તો તાત્કાલિક ધોરણે પ્લેટલેટ કાઉંટ

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

જીવન એટલે તમારી સાથે શું બન્યું એ નહિ તમે કેવું રીએક્ટ કર્યું એનો હિસાબ!

લવ યુ જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

તમને બધાને હવે ખબર પડી જ ગઈ હશે કે આ મારા મનમાં લખવાનો જબરદસ્ત કીડો સળવળી રહ્યો છે, બરાબર? સારું ખોટું તો રામ જાણે પણ મનેય દર ગુરુવારે તમારા છાપામાં મારા શબ્દોની રંગોળી પુરવી ગમે છે.

લેખક થયા એટલે ગમે તેવું લખી નાંખીએ એટલું પૂરતું નથી હોતું. લખવા માટે સૌથી પહેલી જરૂર પડે એક આઈડિયાની જેને આધારે તમે તમારી વાત કહો છો અને એવા જ આઈડિયા હેઠળ સતત લખતા રહેવા માટે જરૂર પડે એક નામની, કૉલમના નામની. સાચું કહું તો આજના જમાનામાં તમારા ઘરમાં પોયરો/પોયરી જનમે એનું નામ શોધવામાં જેટલી માથાકૂટ ના થાય એટલી માથાકૂટ બળ્યું આ કૉલમનું નામ શોધવામાં થાય છે!

મેં પ્રથમ લેખ લખ્યો એની પહેલા ફેસબુક પર એક પોસ્ટ મુકેલી, મારા મિત્રો આગળ મદદની અરજ કરેલી, "બસ એક નામ ચાહીયે, મેરી કૉલમ કે લિયે" મનમાં આવું ગીત એ વખતે સંભળાવા લાગેલું. મારા મનમાં દરેક પ્રસંગને અનુરૂપ આવા ગીત એની મેળે જ વાગવાનું ચાલું થઈ જાય છે અને એ ત્યાં સુધી સંભળાયા કરે જ્યાં સુધી હું મારી વાતનો ઉકેલ ન મેળવી લઉં...

મારા ફેસબુક-મિત્રો...માની લો આ દુનિયા એક વિશાળ લિંબડાનું ઝાડ છે એની ઉપર ઉગેલી એક મીઠી ડાળ એટલે મારા ફેસબુક-મિત્રો! જેવી મેં પોસ્ટ મૂકી કે તરત જ બધા લોકો કૉલમ માટેના નવા નવા નામ કૉમેન્ટમાં લખવા લાગેલા. એમના કેટલાક સારા હતા, કેટલાક ખૂબ સારા હતા પણ મારું એવું છે ને કે આઈ બિલિવ ઈન લવ એટ ફર્સ્ટ સાઈટ, પહેલી નજરનો પ્રેમ. એવો પ્રેમ મને એકેય નામ ઉપર નહોતો જાગ્યો. એમાં મારો કોઈ વાંક ખરો? કોઈક આપણને કેમ નથી ગમતું એનું કારણ હજી આપી શકાય પણ કોઈક કેમ ગમે છે એનું કારણ ક્યાં મળે છે. ટુંકમાં એકેય નામ મારા હૈયે નહોતું વસ્યું.

મેં કહ્યું કે બધા નામ સરસ છે પણ એટલાય સરસ નથી કે એને હું મારી કૉલમના નામ તરીકે રાખી લઉં. પછી કેવું નામ જોઈએ છે એ વિશે ચર્ચા ચાલેલી અને અચાનક મારા એક મિત્રએ કહ્યું, "લવ યુ જિંદગી રાખી લો, એકદમ તમારા લખાણને અનુરૂપ છે." મને પણ એ નામ ગમી ગયું, એ નામ આપનાર ભાઈનું ફેસબુક નામ પાછું "નામ નથી" તો આમ "નામ નથી" નામનાં મારા એક મિત્રએ મારી કોલમ માટે સરસ નામ આપ્યું હતું.

છેલ્લા લગભગ સવા વરસથી હું આ ટાઈટલ હેઠળ મારા લેખ આપ સૌ આગળ પ્રસ્તુત કરતી આવી છું અને આપ સૌ એને ખૂબ માણો છો એવું હું ધારી લઉં છું! ખરી રામાયણ હવે જ ચાલું થઈ...મારા એક ફેસબુક દાદાએ મને મેસેજ કરીને કહ્યું, "બેટા તે લવ યુ જિંદગી છપાવવા માટે આપી છે? મેં હમણાં જ એક પુસ્તકની જાહેરાત જોઈ એનું નામ હતું, 'લવ યુ જિંદગી' પણ એની લેખિકા કોઈ બીજી જ છે.'

મેં એમને સમજાવ્યું કે દાદા એ બહેને જે લખ્યું એ એમનું પોતાનું જ લખાણ છે અને રહી વાત પુસ્તકના ટાઈટલની તો "લવ યુ જિંદગી" એ તો આલિયા ભટ્ટ અને શાહરૂખ ખાનની ફિલ્મ "ડીયર જિંદગી"નું ખૂબ ફેમસ ગીત છે. એને કોઈ પણ વાપરી શકે છે જેમ કે મેં વાપર્યું... કોઈ પણ કહી શકે છે કે લવ યુ જિંદગી!

એમ માની જાય તો મારા દાદા શેના કહેવાય, મને કહે, "નિયતી આ બરાબર નથી તારી કૉલમનું નામ તારી ઓળખ હોવું જોઈએ. કોઈ પણ એ નામ લે ત્યારે નિયતી કાપડિયા સિવાય બીજું કંઈ યાદ જ ના આવવું જોઈએ.'

બસ આટલું થયું અને તરત મારા દિમાગમાં બત્તી જલી. દાદાએ વાત તો સાચી કરેલી. મેં ગૂગલ પર સર્ચ કર્યું તો "લવ યુ જિંદગી" નામે કેટલાક પેજ ચાલતા જોયા, ગ્રુપ જોયા અને પછી એ નામ સાથે મારું બ્રેક અપ થઈ ગયું! પહેલી નજરનો પ્રેમ ગાયબ થઈ ગયો, દિલમાં એક ઘા લાગ્યો એક પળ તો થયું કે કૉલમ લખવાનું જ છોડી દઉં પછી તરત થયું તું પરિસ્થિતિ સામે આટલી ઝડપથી હાર માની જઈશ? થોડોક વિચાર તો કર...અને મારી નજરે બીજા લોકોનો પ્રેમ ચઢ્યો, મતલબ કૉલમના નામ ચઢ્યાં..

"રણમાં ખીલ્યું ગુલાબ", "સંવેદનાના સુર", "દુનિયાને ઊંધાં ચશ્મા", "કેમ છે દોસ્ત?", "પારિજાતનો પરિસંવાદ", "અંતરના એકાંત", "મોરપિચ્છના રંગ" વગેરે જેવા અનેક નામ નજર આગળથી ધડાધડ પસાર થઈ ગયાં અને મેં નક્કી કર્યું આવું જ એક અફલાતૂન નામ શોધવું છે, મારું પોતાનું અને અલાયદું, કોઈ એ નામ હેઠળ કંઈ પણ લખે તો હું તરત એને રોકીને કહી શકું, એય... એ મારું ટાઈટલ છે, એવું!

"લવ યુ જિંદગી" નામ હેઠળ આ મારો છેલ્લો લેખ આવતા અઠવાડિયે મળીશું એક નવા નામ સાથે, આવજો...!

અમસ્તું,

મેં મારા વરજીને કહ્યું કે તમે એક નામ સુચવો અને એમણે ફટાક દઈને કહ્યું, "ચિંકડ મિંકડ", "ઝાડ ઉપર વાંદરો", "વઘારેલી ખિચડી"...

@kapadianiyati