સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

અનીતિ અને દાબનું દુઃશાસન ગમતાં નથી !
ખરીદ-વેંચાણ, તોડફોડ પણ ગમતાં નથી,
ગમતાં નથી, વિભાજન-અરાજકતા યુવા ને -
યુવાનોને લપોડી અને અસત્ય ગમતાં નથી...

હાઈકુ

કે'વાઈ ગઈ !
જાગૃત અવસ્થામાં -
મન કી બાત...

થીજ્યો ઠંડીમાં
અર્થતંત્રની સાથે -
'વિકાસ' પણ...

ચિંતન

સદ્ભિસ્તુ લીલયાં પ્રોક્તં શિલાલિખિતમક્ષરમ્ ।
અસદ્ભિઃ શપથેનાપિ જલે લિખિતમક્ષરમ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ડીવાઈન સંસ્કૃત સુભાષિતમાંથી લેવાયેલ છે.

સજ્જનોએ રમતમાં કહેલી વાત પણ શીલા પર લખેલા અક્ષર જેવી હોય છે. જ્યારે દુર્જનો સોગંદ ખાઈને વાત કરે તો પણ તે જળમાં લખેલા અક્ષર જેવી હોય છે.

સજ્જન લોકોની વાણી સત્ય અને સરળ હોય છે એમના બોલ-વાત પણ તદ્દન વિચાર્યા વિના-નિર્ભય રીતે વિશ્વાસ મૂકી શકાય - એમાં કોઈ જ વાંધો નથી.

પરંતુ દુષ્ટ-કપટી-લુચ્ચા માણસો સોગંદ ખાઈને પણ કોઈ વાત માટે 'વિશ્વાસ' માગે તો તેમના પર વિશ્વાસ મૂકવો નહીં.

સુવિચાર

- કુપોષણ હર જગહ હૈ... કહીં આહાર કમ હૈ... કહીં સંસ્કાર - **સંપત સરલ**
- એકાંતમાં કઠોર પરિશ્રમ કરશો તો તમારી સફળતા ધડાકાભેર આવશે - **પવન મલ્હોત્રા**
- દિલમાં વસી ગયેલ નફરતને ભૂલી જવી એ પણ એક સ્વચ્છતા અભિયા છે - **જનકલ્યાણ**
- જિંદગીમાં જયાં સુધી સફળતા ના મળે ત્યાં સુધી લોકોની ટીકા પચાવી શકે તે માણસ સફળ થઈ શકે છે, કારણ કે, દુનિયાને ફક્ત પરિણામોમાં રસ છે તમારા પ્રયાસોમાં નહિ - **એસ. ભટ્ટચાર્ય**
- જીવન 'પસ્તાવા'માં ના વિતાવો, કંક એવું કરો કે જે તમને છોડી ગયા એ પસ્તાય - **ઈશિતા**
- પુણ્ય નો સાચો લાભ છુપાવવાથી મળે છે તેના પ્રદર્શનથી નહીં - **એસ. ભટ્ટચાર્ય**
- આજનું ઔષધ : તાવમાં ઠંડી લાગી હોય તો રાઈના તેલનું માલિશ કરવાથી રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

જમીનદારને એકની એક દીકરી હતી. પણ સહેજ પગમાં ખોડ હતી. એક યુવાન સાથે એના લગ્ન કરાવ્યા. એ યુવાન એક ખુદ્દાર અને પ્રામાણિક હતો. મા-બાપ ને દીકરીને ઘણું આપવું હોય પણ જમાઈ કોઈ ભેટ સોગાદ જલ્દી સ્વીકારે જ નહીં. શેઠે પણ શેઠાણીને કહી રાખેલું કે ગમે તેટલું આપશો તો પણ જમાઈના નસીબમાં સખત મહેનત જ લખાયેલી છે. શેઠાણીએ એક વાર ચૂરમાના લાડુ બનાવ્યા અને શેઠને ખબર ન પડે તેમ ચૂરમાના લાડુની અંદર એક એક અશર્ફી મૂકી દીધી. જમાઈને બોલવ્યા અને શેઠાણી એ કહ્યું, દિવાળી છે તો આ લાડવા લેવા જાવ. 'જમાઈ એ લાડવા લીધા પણ રસ્તામાં કંદોઈની દુકાને પૈસા રોકડા કરવા વિચાર્યું અને એ રોકડામાંથી ગરીબોના બાળકોને ફટાકડા ભેટમાં આપવાનું નક્કી કર્યું.' થોડી વાર પછી એ જ કંદોઈ પાસે શેઠ પહોંચ્યા અને એમના જ ઘરના લાડવા ખરીદી ઘરે પહોંચ્યા. શેઠાણીને લાડુ જોતા જ ખ્યાલ આવી ગયો કે કંઈક ગરબડ થઈ છે. એમને લાડુ તોડીને જોયું તો અંદરથી અશર્ફી નીકળી. એમણે શેઠને ઘટના વર્ણવી. ત્યારે શેઠ બોલ્યા, 'જુઓ ન જમાઈના નશીબમાં અશર્ફીઓ ન હતી, કે ન મિઠાઈવાળાના નસીબમાં હતી.'

વર્ષારંભે કેટલાંક સૂચક નિરીક્ષણ

તંત્રીસ્થાનેથી...

૨૦૨૦ના પ્રારંભે પાટનગર માટે માઠા સમાચાર એ છે કે સ્વચ્છતા સર્વેક્ષણમાં એ ઘણું નીચે ધકેલાઈ ગયું છે. એની સામે મધ્યપ્રદેશનું ઈંદોર છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી સતત પ્રથમ ક્રમાંક જાળવી રહ્યું છે. ગુજરાતનું રાજકોટ અને વડોદરા પણ સ્વચ્છતાના નિર્ધારિત માપદંડોમાં અગ્રતાક્રમે રહ્યા છે. ગાંધીનગર તો આયોજનપૂર્વક નિર્માણ પામેલું રાજનગર છે. પર્યાવરણની દૃષ્ટિએ તે ભાકીનાં શહેરો કરતાં ઓછું પ્રદૂષિત રહે છે. હજી વૃક્ષોની સંખ્યામાં એ મેદાન મારી શકે એમ છે. જો કે ચાર માર્ગી - છ માર્ગી ધોરી રસ્તાઓ અને નવાં નવાં બાંધકામ પાટનગરનાં ફેફસાં જેવા અરણ્યલોકનું ક્રમશઃ નિકંદન કાઢતાં જ રહે છે તે મુદ્દે હજી જવું જોઈએ એટલું સરકાર કે સમાજનું ધ્યાન નથી ગયું. ગુજરાત એની આગવી અહિંસક અને શાંત ઈમેજને કારણે દેશનાં અન્ય રાજયો કરતાં જુદું પડે છે. પરંતુ ડિસેમ્બરના અંતિમ દિવસોમાં ગુજરાતનો શહેરી વિસ્તાર પણ આંતરરાષ્ટ્રીય રંગે રંગાઈ જાય છે. અમદાવાદ મધરાતે ઘેલું બને છે. સી.જી. રોડ માનવ મહેરામણથી ઊભરાઈ જાય છે. યુવાધન હિલ્લોળે ચડે છે. સરકાર અમુક સ્થળો પર પાર્ટી કરવાની પણ પરવાનગી આપવા લાગી છે. જેને મજા માણવી જ છે એ તો યેનકેન પ્રકારેણ માણી જ લે છે. ત્યાં સરકારી કાયદા પણ ગૌણ બની જયા હોય છે. ગુજરાતમાં ગાંધીવિચારને અનુસરીને નશાબંધી ચાલુ રાખવામાં આવી છે. આમ તો ગાંધી આખા દેશના રાષ્ટ્રપિતા હતા, પરંતુ ગુજરાત તો એમનું ઘર. એટલે એટલી આમન્યા તો મને-કમને પણ જાળવવી પડે. ભલે એથી આબકારી આવક જતી કરવી પડે, ભલે એથી બહારની દુનિયા હાંસી ઉડાવે. મધ્યપ્રદેશ કે રાજસ્થાન બલકે ગોવા કરતાં પણ ગુજરાત પ્રવાસનક્ષેત્રે વધુ કાઠું કાઢી શકે એવો પરિવેશ ધરાવે છે પરંતુ નશાબંધીના કાયદાને કારણે સવિશેષ વિદેશી સહેલાણીઓ ગુજરાતમાં ઓછા આવે છે. દારૂ પીવા માટે ઈમાનદાર અને 'લો ઓફ લેન્ડ' નો આદર કરતા ગુજરાતીઓ દીવ કે આબુ જાય છે. નશાબંધી જેવી હશે તેવી પણ સરવાળે તો ગુજરાત માટે આશીર્વાદરૂપ જ નીવડે છે. અહીં રાતના બે વાગ્યે એકલદોકલ મહિલા રેલવે સ્ટેશનથી રિક્ષા કરીને દસવીસ કિલોમીટર દૂરના એવા નિવાસસ્થાને જવામાં ભય નથી અનુભવતી. અલબત્ત, છેલ્લા કેટલાક સમયથી ગુજરાતમાં યૌન દુર્ઘટનાઓ વધી રહી છે. એમાં ગુજરાતીઓ કરતાં બહારથી ગુજરાતમાં રોજીરોટી રળતા પરપ્રાંતીયો લોકો વધુ પ્રમાણમાં સંડોવાય છે એની પણ નોંધ લેવી જ રહી. દેશભરમાં ગુજરાત શાંત રહ્યું છે એની પણ નોંધ લેવી જ રહી. દેશભરમાં નાગરિકતા સંશોધન કાનૂન વિરુદ્ધ થયેલા દેખાવોની સરખામણીમાં ગુજરાત શાંત રહ્યું છે તે એની ખાનદાની અને કોમી સંવાદિતાનો પુરાવો છે. નવા વર્ષે ગુજરાત અને ગાંધીનગર બેઉ પ્રગતિનાં નવાં શિખરો સર કરે એવી પ્રાર્થના કરીએ.

બધું જ પામ્યા પછી પણ વિનમ્ર રહે તે જ સાચો સફળ માણસ

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

જા તેજાબી પાણી પી લે, મરતાં મરતાં પણ જીવી લે !

કોને પરવા કે પાલવમાં, તણખા જેવું અશ્રુ ઝીલે !

●●●

ઉત્પાતો અને ઉતાવળમાં રઘવાયું જીવન વેંઢારતાં આજના માણસ પાસે ઘડીક વિચારવા માટે કે વિસામો લેવાનો જાણે વખત જ નથી. હળવાશ, મોકળાશ કે નવરાશ જેવા શબ્દોના અર્થ પણ એના માટે ગૂઢ છે. નિરંતર ભાગ-દોડ ને અમર્યાદ ભોગ ને કારણે અનવવા રોગોનો ભોગ બનવા લાગ્યો છે.

મિત્રો, શું નર્યો રઘવાર લઈ જીવ્યે જવું એ તો કંઈ જીવન કહેવાય ?! ઘડીક હરવું, ફરવું, હળવું-મળવું, ભળવું છોડી ઉપલકિયું જીવી જવાનો શો અર્થ ?!

એક સહજ વાત સમજવા જેવી છે; 'પ્રકૃતિ (કુદરત)નું સાનિધ્ય સેવ્યા વિના આપણી તબિયત (પ્રકૃતિ) કે આપણો સ્વભાવ (પ્રકૃતિ) સ્વસ્થ રહી શકે નહિં.'

દોસ્તો, આમ જોઈએ તો આ સઘળું બ્રહ્માંડ રહસ્યમય છે. આ સૃષ્ટિનો કણે કણ રહસ્યમય છે જ. સાથોસાથ શાશ્વત પણ છે. આપણું માનવમન અને આપણી દૃષ્ટિ જ ટૂંકી પડે છે. જેને કારણે આપણે સમજી શકતા નથી કે એનો તાગ પામી શકતા પણ નથી. જે કંઈ બને છે... થયા કરે છે તે સઘળું રહસ્યભર્યું જ છે. આપણા જન્મથી માંડીને જીવીએ ત્યાં લગી જે કંઈ બને છે... એના કાર્ય-કારણ કદાચ ઝટ ન પણ સમજાય....એક બાજુ ન સમજાયાની અકળામણ છે તો સામી બાજુએ રહસ્ય જાણવાની જિજ્ઞાસા પણ છે. એટલે તો કહી શકાય કે જીવન પણ રહસ્ય જ છે. જન્મથી મૃત્યુની ક્ષણ સુધી મનુષ્ય યાત્રા કરે છે. ફૂલ ઊઘડતું જાય... ખીલે ને અંતે ખરે.... આવું જ કંઈ જીવન વિશે છે... મનુષ્ય બાળપણમાં ઊઘડે છે, યુવાનીમાં ખીલે છે અને છેલ્લે વૃદ્ધત્વમાં કરમાઈને નિઃશેષ થઈ જાય છે. ગર્ભમાંથી શરૂ થયેલી યાત્રા અંતે શૂન્યમાં વિરમી જાય છે. ગર્ભના અંધારમાંથી વ્યક્તિ પ્રગટે છે અને ફરી ભૂગર્ભમાં અંધારમાં સમજાઈ જાય છે. બસ, આ જ ઘટમાળ... આખું એક ચક્ર પૂરું થાય છે. પછી ભલે સો વર્ષ જીવે કે સાઠ-સિત્તેર.... અનંત આકાશમાં માનવનું અસ્તિત્વ એક માત્ર ખરતા તારલિયા જેવું જ છે... છતાં માનવનું આખું જીવતર 'યાત્રા' બની રહે છે એ જ ખરી ખૂબી છે.

પ્રવાસ અને યાત્રામાં ફરક છે. પ્રવાસ એ તો મનોરંજન છે. સ્થૂળ - બાહ્ય દર્શન છે. જયારે યાત્રા તો પવિત્ર થવા માટે આદરાય છે. યાત્રાથી ચિત્ત ઉર્ધ્વગામી બને.... કૃતાર્થ થવાય... યાત્રામાં પણ મનોરંજન તો છે જ... પરંતુ બાહ્ય રીતે એનો હેતુ મનોરંજનનો હોતો નથી... યાત્રા તો મનને શાંત કરવા માટે હોય છે... આ દૃષ્ટિ એ આપણી 'જીવનયાત્રા' ને આપણે સાર્થક કરવાની છે. માત્ર દેહના આળપંપાળમાં પૂરાઈ રહેવાનું નથી દેહાતીત થઈ જવાનું હોય છે.

માત્ર ઉપલકિયું જીવી જનારાઓનો તો પ્રવાસ જ ગણાય... મૃત્યુની સાથે જ સમેટાઈ જતા વ્યક્તિત્વ માટે પ્રવાસ જ ગણાય... એથી આગળ કરું તો 'ધક્કો' જ ગણાય... જીવનભર મારું... મારું... કરી મરી જનારાઓએ તો જીવતરના મોંઘા મૂલા સમયને હણી નાખ્યો... To Kill time પરંતુ જે પરમાર્થે - ઘસાઈને જીવતરને ઉજળા કરનારે To Use time કર્યો કહેવાય ! આમ તો જીવન વ્યક્તિને નીચોવે છે પરંતુ આ સાચો યાત્રી જીવનને નીચોવી જાણે છે.

દોસ્તો, પ્રવાસી કે રખડું બનીને નહીં પરંતુ યાત્રી બનીને અનંતની યાત્રા કરીએ... બાહ્ય દર્શનની સાથોસાથ આંતરદર્શન કરતા રહીએ તો ભવ્યતા જીવનમાં પ્રવેશે અને જીવતરની ઊંચાઈ વધે... ચિત્તમાં પણ શ્રેષ્ઠત્વની ગંગોત્રી ફૂટે... એક નાના શા આયખાને ઝળહળતું કરીએ.... અંગ્રેજીમાં કહેવાય છે Well begun is half done. સારી શરુઆત જ અડધી સફળતા અપાવે છે. જીવનની યાત્રા એટલે કૃતકૃત્યતાનો પરિતોષ... મીરાબાંઈના શબ્દોમાં કહીએ તો 'રામ રતન ધન પાયો.' એથી આગળ 'ખરચે ન ખૂટે, વાકો ચોર ન લૂટે, દિન દિન પઢત સવાયો...' જે ઘટે નહિં કે ચોરાય નહિં પણ પળેપળે વધે... આવું વધેલું માનવ્ય જેને આપણે 'વૃદ્ધત્વ' કહીને પોંખીએ છીએ. જીવનયાત્રા એક પુરુષાર્થ છે.... પુરુષાર્થ ન હોય તો અંધકાર હોય... સોક્રેટિસને છેલ્લે પૂછવામાં આવ્યું કે તેને કયાં દાટવા ! તેમણે હસીને જવાબ આપ્યો કે, 'મને તમે દાટી શકશો ખરા?' આ જવાબ સાચા જીવન-યાત્રી નો છે...

સ્પર્શમણિ :
જિંદગીએ
બહુ મસ્ત વસ્તુ શીખવાડી દીધી છે.
હમણાં હમણાં
જિંદગીમાં સુખી થવાની રીત :
હસવું, હસાવવું અને હસી કાઢવુ.

●●●

બધું જ પામ્યા પછી પણ વિનમ્ર રહે તે જ સાચો સફળ માણસ.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

શિયાળાની મસ્ત ઠંડી વિકરાળ નથી... મઝાની છે, એને માણી લેવામાં શાણપણ છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

અત્યારે સવારના ૫ થયા છે. હાથમાં ચા નો કપ અને સામે કાગળ - પેન છે વાતાવરણમાં મસ્ત ઠંડી છે. મોટા ભાગનું વિશ્વ ઊંઘે છે. લખવા અંગે મનમાં અગડમ સગડમ ચાલે છે. અત્યાર સુધી આ કોલમમાં જે અનુભૂત હોય એજ શબ્દભૂત થતું આવ્યું છે.આજે આ ઠંડીની કડક મીઠી

ઋતુ હોય કે માણસ, પરિસ્થિતી હોય કે મનઃસ્થિતી. દરેક ઘટના, દરેક વસ્તુ, દરેક વ્યકિત અને પરિસ્થિતીને સમગ્રતાથી સ્વીકારી શકાય...પ્રેમ કરી શકાય એ એક જ માત્ર નવા વર્ષે જ નહી, દરેક નવા દિવસે કરવા જેવી સંકલ્પના છે

ઠંડકને શબ્દોથી સ્પર્શવાની ઇચ્છા થઇ છે...

સૌને યાદ જ હશે સ્કુલમાં હતા ત્યારે ગુજરાતી વિષયમાં ૩ નિબંધ મુખ્ય હતા વર્ષાઋતુ, ઉનાળાની બપોર, શિયાળાની સવાર. આ ત્રણ માંથી એક તો પૂછાયો જ હોય અને બધા વિદ્યાર્થીઓ સ્ટીરીયોટાઇપ - ગોખેલું એકનું એક લખીને આવે. નિબંધ લખનાર કેટલાયને, ઋતુના એ પહોરના મિજાજ સાથે સ્નાન - સૂતકની લેવાદેવા નહીં હોય પણ આવા વિષયથી બધા રાજી-રાજી થઇ જાય. ઓછી ભૂલમાં વધુ માર્કસની લ્હાણી આપતા આ વિષયોમાં રજૂ થતાં વિચારોની મઝા અત્યારે વધુ સમજી શકાતી હશે. જ્યારે કંઇક નોખું લખાતું , ટીચર ખોસ નોંધ લઇને કલાસમાં એ નિબંધ વાંચતા ત્યારે આનંદ વધુ થતો એ યાદોને વાગોળતા - વાગોળતા આજે શિયાળાનો ફોટો નથી પાડવો...ઠંડીનું સ્ક્રીનીંગ કરવું છે.

અત્યારે મોટા ભાગના લોકો રજાઇ - ગોદડામાં વીંટળાઇને ઊંઘે છે. બહાર અડધી રાત જેટલું ઘેરું અંધારું અને સુનકાર છવાયેલો છે. લગભગ ૭ સુધી ધુમ્મસ આચ્છાદિત વાતાવરણ હિન્દી ફિલ્મના ગીત જેવું રોમેન્ટિક અને રોમાંચિત કરનારું હોય છે. મોઢામાંથી ધુમાડા કાઢીને સીગારેટ પીધાની એક્ટીંગ કરવાની મઝા સ્કુલના દિવસોમાં કદાચ બધાએ લીધી હશે.

કેટલાક સાહસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રેમી લોકો ચાલવા - દોડવા - કસરત કરવા નીકળે છે. ધન્ય છે એમના મનુષ્ય અવતારને !! કેટલાક પથારીમાં ઓઢેલી રજાઇ સાથે ઘરના બેઠક રૂમમાં શીફટ થશે...સ્વેટર - માથે ટોપી - અને હાથમાં ચાના કપ સાથે, એનાઉન્સરની અદાથી સમાચારો માટો સાદે ઘરમાં વંચાશે..." ઉત્તર ભારતમાં ઠંડીનો હાહાકાર...હાડ થીજાવી દેતી ઠંડી...તાપમાન ગગડ્યું...કાશ્મીરમાં શીત લહેર મનાલીમાં બરફની ચાદર છવાઇ...આબુનું નકીલેક થીજી ગયું..." સમાચારો વાંચીને બધાને આતંકવાદી હુમલા જેવી ગંભીરતાથી તબિયતની કાળજીના સૂચનોના વરસાદની સાથે બે-ચાર કપ વધુ ચા ગગટાવી જાય છે. સૂંઠ-ગોળ-ઘીની ગોળી જાણે બોંમ્બની ગરજ સારનાર હોય તેમ દરેક સભ્યને ફરજીયાત ખાવાની તાકિદ કરાય છે. આવા ઘણા શસ્ત્રો છે જે ઠંડીથી બચવા માટે વાપરવામાં આવે છે. હળવી ગમ્મતની વાતો છે જે ઘર-ઘરમાં જોવા મળે છે.

માણસનું મન કેવું બનાવ્યું છે ભગવાને...જે હોય એના કરતાં વિરુધ્ધનું વિચારે છે અને ઇચ્છે છે. ગરમીમાં ઠંડીની ઇચ્છા અને ઠંડીમાં ઠંડીનો વિરોધ. સ્વીકારની અસંખ્ય શિખામણો છતાં આપણે ઠેરના ઠેર...!!!

આપણને ભગવાને અલગ-અલગ ઋતુઓ માણવાની તક આપી છે. ઋતુઓના આપણા આ દેશમાં કમનસીબે ઋતુઓ સંકોરાતી જાય છે. વર્ષમાં આઠ મહીના ગરમીનો પ્રકોપ સહન કરવો પડી રહ્યો છે ડિસેમ્બરમાં ઠંડી તેની ભરયુવાનીમાં હોય છે. ક્યારેક સવારે...ક્યારેક રાત્રે જ અનુભવાતી ઠંડી ડિસેમ્બર મહીનામાં, એમાય નાતાલની આસપાસના દિવસોમાં મજેદાર...ચટાકેદાર અનુભવાય છે.

મારી દ્રષ્ટિએ મજેદાર એટલે કે કબાટના એક ખૂણામાં પડી રહેલા, બહુ પ્રેમથી વસાવેલા ગરમ વસ્ત્રો બહાર નીકળે છે. રુટીન કોટન કપડાંને બાજુમાં મૂકીને, બહુ ગમતાં પણ ન પહેરાતાં એવા કેટલાય જાડાં સિન્થેટીક – ફેશનેબલ વસ્ત્રો પહેરવાની તક મળે છે. તિબેટીયન માર્કેટ દરવર્ષે ભરાય છે અને દરવર્ષે લોકો ખૂબ ખરીદી કરતાં જોવાય છે. આ વસ્ત્રો પણ આપણી પસંદગીના પહેરવેશમાં મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. અવનવા સ્ટાઇલીશ ગરમ વસ્ત્રો વસાવવાની અને પહેરવાનો આનંદ જ ઓર છે. વોર્ડરોબમાં થોડી ઊથલપાથલ કરીને એવા વસ્ત્રો શોધી નાંખો જે ગમે છે પણ ગરમીને કારણે પહેરાતાં નથી, એને મસ્તીથી પહેરાવાની મઝા આવશે. પપ્પા-મમ્મી, ભાઇ-બહેનના કે પોતાના જુદા-જુદા સ્વેટર્સ – જેકેટ્સ – શાલ પહેરવાની મઝા પણ અનોખી છે. કપડાં સાથે મેચીંગ વીન્ટર ક્લોથ પહેરનાર શોખીન લોકો પણ છે જેનો રુઆબ પણ જોવા જેવો હોય છે. જેને આનંદ જ લેવો છે એ ઠંડીના સમાચારોથી થરથરતા નથી. માથે ટોપી - હાથ - પગમાં મોજાં, વીકસ - બામની દુકાન બનીને જીવતા જીવો ઠંડી માણવાનુ જોખમ ન લઇ શકાય એવી શારિરીક મર્યાદા સાથે જીવતા હોય છે. નબળા સ્વાસ્થ્યને બાદ કરતાં દરેક માટે આ ઋતુ એક ઓપરચ્યુનીટી છે. માત્ર મિજાજમાં " ચલો કુછ તૂફાની કરતે હૈ " વાળો રોમાંચ જગાડવાની દેર છે.

શાક માર્કેટ પણ પૂરબહારમાં છે...વર્ષનું સારામાં સારું શાક અને ફળો અત્યારે મળી રહ્યા છે. રીંગણનો ઓળો - બાજરીનો રોટલો – ઊંધિયું - ગાજરનો હલવો - ભાજી - થેપલાં, આહા...લખતાં - લખતાં મોંમા પાણી વળી ગયું. ગુજરાતીઓની ફેરવેટ કેટલીય વાનગીઓ આ ઋતુની દેન છે. કેટલીય પ્રકારના વસાણા બને છે અને ખવાય છે. આમ આ ઋતુ મજેદારની સાથે - સાથે એટલી જ ચટાકેદાર પણ છે.

આખા વર્ષની તંદુરસ્તી, શિયાળો કેવો વીત્યો એના પર આધારિત છે. ડુંગળીના ભાવના રોદણાં નથી રડવા આપણે એ સિવાયનું ઘણું છે જેના તરફ નજર દોડાવીએ. વિદેશમાં કે હિલસ્ટેશન પર ઠંડીનો અનુભવ લેવા કે બરફ જોવા ખાસ જતાં લોકો એ અહીંની ઠંડીનો પણ આદર કરવો જોઇએ મસ્તીથી...લુત્ફ ઊઠાવવો જોઇએ. બસ હવે થોડા દિવસોમાં આ સોનેરી દિવસો સમાપ્ત થવામાં છે. ફરી પાછું એજ માથા પર સુદર્શન ચક્રની જેમ પંખો ફરવા લાગશે.

(મસેતમઝાની ઠંડીની હોટનેસ સાથે) રેગ્યુલેટરમાં ૧-૨ શરૂ કરીને ૫ સુધીની મર્યાદા પૂરી થયા પછી એરકન્ડીશનથી ઠંડા થવાના દિવસોની વણઝાર, કાળઝાળ ગરમી ૬ મહીના ચાલશે. નવું વર્ષ ૨૦૨૦ શરૂ થયું. છાપાં - મેગેઝીન્સમાં વીતેલા વર્ષની દેશ - દુનિયાની સુખદ અને દુઃખદ યાદો તસ્વીરો સાથે પ્રગટ થઇ. દરેક વ્યક્તિ પાસે પોતાની આવી એક જુદી સમરી હશે.

આગે દુઃખ તો પીછે સુક હે આગે સુખ તો પીછે દુઃખ હે હર દુઃખ મેં કોઇ સુખ હે,

આશ-નિરાશ કે રંગ રંગી હે સારી ઉંમરિયા મિતવારે...જવન આવું છે. જેના પ્રવાહમાં વહેવાનું છે કોઇ ફરિયાદ વિના આપણા પ્રયત્ન કે ઇચ્છાથી જ્યાં કંઇ બદલી શકાતું નથી એવા આ જીવનમાં આપણા સંકલ્પો પણ એટલા જ પોકળ સાબિત થાય છે. એક સુંદર ગીત...

પતઝડ, સાવન, વસંત - બહાર
એક બરસ કે મૌસમ ચાર - મૌસમ ચાર
પાંચવા મૌસમ પ્યાર કા...ઇંતઝાર કા...

આ પાંચવા મૌસમ પ્રત્યે પ્રીતી જ જીવનને સુલભ અને સરળ બનાવી શકે છે. એ ઋતુ હોય કે માણસ, પરિસ્થિતી હોય કે મનઃસ્થિતી. દરેક ઘટના, દરેક વસ્તુ, દરેક વ્યક્તિ અને પરિસ્થિતીને સમગ્રતાથી સ્વીકારી શકાય...પ્રેમ કરી શકાય એ એક જ માત્ર નવા વર્ષે જ નહીં, દરેક નવા દિવસે કરવા જેવી સંકલ્પના છે.

શિયાળાની મસ્ત ઠંડી વિકરાળ નથી...મઝાની છે. એને માણી લેવામાં શાણપણ છે. પોતાની જાતને પૂરતી સુરક્ષિત ઢાંકી શિયાળાની સવાર પણ માણવા જેવી ખરી...વડીલોએ પોતાની ખાસ કાળજી રાખવી ફરજીયાત છે. નવા વર્ષની અઢળક શુભેચ્છાઓ સાથે હેપ્પી ન્યુ ઇયર...

શિયાળાની શરદીની અસરકારક દવા

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આમ તો શિયાળો એટલે તંદુરસ્તીની ઋતુ. લોકો કસરત-મોર્નિંગ વોક પર નીકળે, તાજા શાકભાજી મળે, ભૂખ બરાબર લાગે અને પાચન પણ થાય. શિયાળામાં આપણે તરોતાજા ફીલ કરીએ. પણ એક તકલીફ શીયાળા દરમિયાન ક્યારેક ને ક્યારેક અડપલું કરી જાય. એ તકલીફ એટલે શરદી. શરદી આવે અને ઝટ કરીને જવાનું નામ પણ ન લે. બાળકો તો બહુ હેરાન થાય. રાત્રે ઠંડીને કારણે નાક બંધ થઈ જાય એટલે પુરતી ઉંઘ ન થાય (માં-બાપને પણ ચિંતા સાથેના ઉજાગરા થાય), ખાવાપીવાનું ભાવે નહિં (બાળકોને ભાવતા દહિં-છાશ,ચોકલેટ,આઈસક્રીમ, ફળો આદિ શરદી વધારનારા હોવાથી બંધ થઈ જાય), સ્વભાવ ચિડીયો થઈ જાય, અને સ્કૂલમાં બીજા પાંચ-સાત છોકરાને આવી જ શરદી-ઉધરસ થઈ હોય એટલે એકબીજાના ચેપનો વાડકી વ્યવહાર થાય એટલે શરદી સાવ મટવા જ આવી હોય ત્યાં ફરી થાય.

આ બધી માથાકૂટમાં ન પડવું પડે અને જો પડી ગયા હોઈએ તો જલ્દીથી ઉગરી જવાય એ માટે આયુર્વેદમાં બહું બધુ સંશોધન-વર્ણન છે. શરદી-ઉધરસ માટે આયુર્વેદમાં અનેક ઔષધો અને ઔષધયોગો છે. આમાના જ એક ખૂબ પ્રભાવશાળી અને ઘરે બનાવી શકાય તેવા નિર્દોશ યોગની આજે વાત કરીએ. આ યોગ એટલે શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ. આ ચૂર્ણ બારેમાસ ઘરમાં વસાવવા જેવું છે. અબાલવૃધ્ધ દરેકને ઉપયોગી છે.

શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણમાં પડતા ઓસડીયા બહુ સરળતાથી પ્રાપ્ય છે. ગાંધીને ત્યાં થી આસાની થી મળી રહે. ફાર્મસીવાળા તૈયાર શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ પણ બનાવે છે. એ પણ તાજુ લઈ શકાય. જો આ ચૂર્ણ ઘરે બનાવવું હોય તો આ રહી તેની રીત.

શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણનાં ઓસડીયા કાકડાશિંગી, અતિવિષની કળી, સૂંઠ, મરી, પીપર, નાગરમોથ, હરડા, બહેડા, આમળા, પુષ્કરમૂળ, ઉભી ભોરીંગણી, સિંધવ, સંચળ, મીઠું, જવખાર, અને બીડલવણ સરખા ભાગે લેવા. તેને વસ્ત્રગાળ કરી મિક્સ કરી લેવા. તૈયાર થઈ ગયું શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ. બાળકોને એક ચપટી જેટલું સવાર-સાંજ મધ સાથે ચટાડી દેવું. મોટાઓ એક-દોઢ ગ્રામ સુધીની માત્રામાં લઈ શકે. આના નિયમીત ઉપયોગથી શરદી,ઉધરસ, સુકી ઉધરસ, કફનો ભરાવો, શ્વાસ, અરૂચિ, એલર્જી આદિમાં ચોક્કસ રાહત થાય છે.

શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણને અલગ અલગ રોગોમાં અલગ અલગ ઔષધો સાથે સંયોજન સ્વરૂપે લેવાથી બહું સુંદર પરિણામ મળે છે. જેમકે...

- શ્વાસમાં શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ સાથે શ્વાસ-કાસ ચિંતામણી રસ અને ભારંગ્યાદિ ક્વાથ લઈ શકાય.
- રાત્રે આવતી સુકી ઉધરસમાં શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ સાથે ભારંગ્યાદિ ક્વાથ અને કંટકારી અવલેહ લઈ શકાય, સાથે જેઠીમધનું લાકડુ ચુસવું.
- ભૂખ ન લાગતી હોય તેવા કિસ્સામાં શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ સાથે ચિત્રકાદિ વટી અને અરવિંદાસવ લઈ શકાય. - ગળાનાં ઈંફેક્શનમાં અને કાકડા વધતા હોય તેવા કેસમાં શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ સાથે હરિદ્રાખંડ ચૂર્ણ કે હળદર લઈ શકાય.
- કફનો ખૂબ ભરાવો થઈ ગયો હોય તેમા શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણને અભ્રક ભસ્મ કે શૃંગ ભસ્મ તેમજ કનકાસવ સાથે લઈ શકાય. જે લોકોને શરદી-ઉધરસ અને કફનો કોઠો હોય તેઓ ચોમાસા અને શિયાળાની શરૂઆતથી જ યોગ્ય માત્રામાં શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ લે તો તેઓને શરદી-ઉધરસમાં આરામ તો રહે જ, પણ લાંબા ગાળે મૂળમાંથી આ રોગો દૂર થઈ શકે. નિર્દોષ અને અસરકારક એવા શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણને બારેમાસ ઘરમાં વસાવી શકાય.

(M) 9879471147

વહાલાનો વિજોગ લખીને ભરતભાઈ તમે ક્યાં ચાલ્યા?

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદનું એકત્રીસમું જ્ઞાનસત્ર પાલનપુર ખાતે યોજાવાનું છે એની બે મહિના પહેલાંના પરબમાં જાહેરાત આવી ગઈ હતી. તેમાં જવાનું કે નહીં એની સાહિત્યરસિક મિત્રો પૃચ્છા કરતા રહેતા હતા. તારીખ- ૧૯/૧૨/૨૦૧૯ ના રોજ અચાનક આપણી વચ્ચેથી ચાલ્યા ગયેલા શ્રી ભરતભાઈ કવિએ પણ અમને પૂછેલું, હું અને રોહિણી તો જવાના છીએ એવું મેં કહ્યું હતું. શ્રી કિશોરભાઈ જિકાદરા તેમના એક સંબંધી બિમાર હોવાથી આવી શકવાના નથી એવી જાણ પણ ભરતભાઈએ જ કરેલી. એક દિવસ બપોરે તેમનો ફોન આવ્યો હું પરિષદમાં આવ્યોછું. તમારે નક્કી આવવાનું હોય તો હું પૈસા ભરી દઉં. પ્રજ્ઞાબેનનો ફોન લાગતો નથી. મારા કહેવા મુજબ તેમણે મારી અને રોહિણીના પૈસા ભરી દીધા. લગભગ એકાદ અઠવાડિયા પછી અમે ભરતભાઈના ઘેર જઈ પૈસા ભર્યાની પહોંચ લઈ આવ્યાં. બસ મારી તેમની સાથેની આ છેલ્લી મુલાકાત હતી. તેમના પુત્રવધૂએ મારા માટે ચા બનાવી હતી અને રોહિણી માટે બોર્નવિટા બનાવ્યું હતું. વાતો કરતાં કરતાં એમણે એમનો છેલ્લો કાવ્ય સં