સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૬૬૨૫૧

સલામી સવારની..

વાડી રે વાડી! 'તપાસપંચ' નીમું કે બે-ચાર?
'નીમ ને!' મળશે ક્લીનચીટ દેનારા જજ લાચાર!
વિચારે કંઇ, આચારે કંઇ, છે દુરાચારી જીવ -
આશારામ નો આ 'શિવો' પણ ખેલે છે પાપાચાર -
(કહ્યાગરાં તપાસપંચો)

હાઈકુ

પ્રતિષ્ઠા ભયે
રડે ખોટી આબરૂ
ચઢી છાપરે..
(આરૂષી હત્યા કેસ)

લકવા ગ્રસ્ત,
હવે બોલે છે જીભ -
થોથાય સત્ય!
(હવે 'પોલીસો'માં હિંમત આવી?)

ચિંતન

સ્ત્રીણાં દ્વિગુણ આહારો બુદ્ધિસ્તાસાં ચતુર્ગુણા । સાહસં ષડ્ગુણં ચૈવ કામોઅષ્ટ ગુણ ઉચ્યતે ॥

ચાણક્ય નીતિ શાસ્ત્રોનો આ શ્લોક 'સ્ત્રી' પુરૂષ કરતાં અનેક રીતે ચઢિયાતી છે એમ કહે છે : 'સ્ત્રીઓ આહાર-ભોજન વધારે હોય છે, (ઘરનું અધિક કામ-શ્રમ-ચિંતાને કારણે હોઇ શકે) અને સ્ત્રીઓની બુદ્ધિ પુરૂષો કરતાં ચાર ગણી વધારે હોય છે, વળી પુરૂષ કરતાં 'સ્ત્રી'માં સાહસ છ ગણું વધારે હોય છે અને કામવાસના આઠ ગણી વધારે હોય છે.'

સ્ત્રી પરિશ્રમના-શારીરિક મહેનતના અનેક કામ કરે છે વાસણ-કપડાં-ઝાડુપોતાં-દૂર કૂવે કાંઠે પાણી ભરવા જવું (-જો આ બધું કરતાં હોય તો-) ખૂબ જ શારીરિક શ્રમ માગી લે છે અને એને કારણ ખોરાક વધારે લેવા પડે એમાં શંકા નથી. આહારથી બળ-શક્તિ મળે છે અને પરિણામે 'કામવાસના'માં વધારો થાય એ પણ એટલું જ વૈજ્ઞાનિક છે.

પ્રાચીન ઋષિ પત્નીઓ જેણે શાસ્ત્રાર્થમાં ભલભલા વિદ્વાનોને હરાવ્યા છે એવી વિદુષીઓને યાદ કરી આજે ઉદ્યોગપતિઓ - અવકાશયાત્રીઓ પણ મહિલાઓ બુદ્ધિસ્તરના કારણે આગળ છે.

ઝાંસીની રાણી, લક્ષ્મીબાઇ, જોધાબાઇ, ઇન્દિરા ગાંધી, સોનીયાજી અનેક રમતવીર સ્ત્રીઓ પોતાની સાહસવૃત્તિ અને બુદ્ધિ કૌશલ્યથી પુરૂષથી વધારે આગળ રહ્યાં છે.

સ્ત્રી ઘર-પરિવાર-વ્યવહારની અનેક જવાબદારીઓ વહન કરે છે.

સુવિચાર

- સુખ જેવું કંઇ નથી જગમાં, જે કંઇ જે તે આજ છે.. સુખ એ તો અમારા દુઃખનો બદલાયેલો મિજાજ છે - સુરેશ દલાલ
- કેટલાક સુખની કવિતા કરવી નથી.. કેટલાક દુઃખની કવિતા થઇ શકતી નથી - એસ.ભટ્ટાચાર્જ
- હંસી કે મોલ સબ કોઇ લેલે, કોઇ ન દેખે આંસુઓ કે મેલે, તુમ હંસોગે તો હંસેગી દુનિયા, રોના પડેગા એકેલે અકેલે - ગુલઝાર
- ખાવું તો તોળી તોળી, પીવું તો ઘોળી ઘોળી, સૂવું તો રોળી રોળી, એ જ ઓસડ ને એ જ ગોળી - જન કલ્યાણ
- વ્યવહાર નથી બદલાયો સંજોગ બદલાય છે, માણસ નથી બદલાતો અભિગમ બદલાય છે, કોઇ ભીડની વચ્ચે જ્યારે કોઇની ખોટ વપરાય છે, ત્યારે સંબંધની કિંમત સમજાય છે - પન્નાલાલ
- ત્રિપુટી કેળવવા યોગ્ય : વિશ્વપ્રેમ, ક્ષમા અને ધૈર્ય.. ત્રિપુટી વખાણવા યોગ્ય : નિખાલસતા, પ્રામાણિકતા, અને હૃદયની વિશાળતા - સુભાષિત
- જ્યાં શંકા હોય ત્યાં હું શ્રદ્ધા લાવીશ. - કરસનદાસ લુહાર

- (સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધ કથા

ઇશ્વર કંઇ ફિલ્મો-ટીવીમાં અને કથા-વાર્તામાં બતાવવામાં આવે છે એમ રૂબરૂ દર્શન કદી આપતો નથી એને જોવા માટે દૃષ્ટિ જોઇએ, પ્રેમ-કરૂણા-વાત્સલ્ય-દયા-સત્ય-નિષ્ઠામાં જ ઇશ્વરના દર્શન-અનુભવ અને આનંદ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે..

એક કોલેજીયન યુવાનને ટીવી જોતાં ગુરી ચઢી અને અધ્યાત્મના શિખરે પહોંચી ગયો. એક વિખ્યાત સંત પાસે જઇ કહ્યું, 'તમે જે કહો તે કરવા તૈયાર છું પણ મને ઇશ્વરના દર્શન 'રૂબરૂ' થવાં જોઇએ.'

સંતે સ્મિત સાથે કહ્યું, 'ભાઇ!' ઇશ્વર કંઇ શરીરધારી નથી કે તે જોઇ શકાય. એ માત્ર હૃદયના ભાવથી જ અનુભવી શકાય છે. ઇશ્વરનો અનુભવ માત્ર પ્રેમ-કરૂણા-દયામાં જ થઇ શકે છે તું આવા પ્રસંગો-સ્થળ કે માનવ હૈયાંની શોધ કર તને જરૂર ઇશ્વરનો અનુભવ થશે.'

યુવક મંદિર-મસ્જિદ-ગુરૂદ્વારા-દેવળો-પર્વત ઉપરના સમુદ્ર પાસેના સર્વે યાત્રાધામો ફરી આવ્યો. એને ક્યાંક કોઇ એવો અનુભવ ન થયો જ્યાં ઇશ્વરના દર્શન થાય. હતાશ થઇ એક વડલા નીચે બેઠો સામે એક ઝૂંપડી હતી. સાત-આઠ વર્ષની દીકરી એ ઝૂંપડી આવ-જા કરતી હતી - યુવક ઝૂંપડીમાં ગયો. એક અપંગ વૃદ્ધાને એ દીકરી ખવડાવતી હતી. યુવાને પૂછ્યું. માજી શું થયું છે?

વૃદ્ધા કહે એક બળદે હડફેટે લીધી લીધી ત્યારથી હું અપંગ છું મારી આ એકની એક દીકરી જાતે કમાય અને મારી સેવા કરે છે. ઇશ્વરને હું, મને ઉપાડે લે એવી રોજ પ્રાર્થના કરૂં છું મારી દીકરીની હાલત મારાથી જોવાતી નથી! વૃદ્ધા રડતી-દીકરીએ એ આંસુ લૂછ્યાં-યુવાનને અહીં પ્રેમ-કરૂણા-વાત્સલ્ય સ્વરૂપે ઇશ્વર દર્શન થયાં..

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

સત્ય કુરૂપ હોય તો પણ શાહમૃગવૃત્તિ દાખવવાથી તેને ડામી શકાવાનું નથી, પલાયન કરવાથી સમસ્યાઓ ટળી ન શકે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

હળવી ઠંડીની શરૂઆત ઘણી જ આહ્લાદક લાગે છે! રાત્રે જમ્યા પછી મહાત્મા મંદિર સુધી ચાલવા જવાનો નિયમ બનાવ્યો છે. આજે પણ નીકળી. મહાત્મા મંદિરની ફૂટપાથના ખૂણામાં બિયરનાં ત્રણ-ચાર ટીન સાથે પગ ટકરાયો અને અનાયાસ મારાથી આકાશમાં જોવાઇ ગયું! ક્યાંક ગાંધીજીનો આત્મા આ નિહાળી તો નહિ રહ્યો હોય? મહાત્મા, મંદિર, દારૂબંધી, બિયરના ટીન... બધું આમ જ ચાલે છે?

બાવીસ-ત્રેવીસ વર્ષનાં કેટલાય જુવાનિયાં ચોરે ચૌટે કે પાનના ગલ્લે ટાઇમપાસ કરતાં જોવા મળશે અને પૂછીએ કે શું કરો છો? તો કહેશે! કાંઇ નહીં. જે જુવાનીમાં ભગતસિંહે એસેમ્બલીમાં બોમ્બ ફોડી અંગ્રેજ સરકારની ઊંઘ હરામ કરી હતી અને ફાંસીને પહેલું ને આખરી ચુંબન દીધું હતું તે ઉંમરે આપણાં જુવાનિયા શું કરે છે? અને એથીયે વધુ બરબાદ થતી આ યુવાનીને જોઇ આપણાં શહિદોનાં આત્મા શું કહેતાં હશે?

કબીર વડ - નર્મદા કિનારે આવુલં સુંદર સ્થળ. ઘણાં છેલ્લે ત્યાં જવાનુ થયું ત્યારે ચોંકી ઉઠાયું. કબીર વડની છાયામાં કબીરજીનું મંદિર બનાવવામાં આવ્યું છે. ત્યારં સવાર-સાંજ કબીરજીની આરતી ઉતારવામાં આવે છે. જે કબીરજી જીવનભર મંદિર-મૂર્તિનો વિરોધ કરતાં રહ્યાં, બાહ્ય કર્મકાંડ છોડી આત્મસ્થ થવા માટે માર્ગ ચીંધતા રહ્યાં તેનાં જ મંદિર અને મૂર્તિઓ સ્થાપિત કરી દીધી. કબીરજી પાછાં દુનિયામાં આવે તો?

આવાં કિસ્સા અને હાલત જોયાં પછી સત્ય કુત્સિત્ લાગવા લાગ્યું છે. સાફ જ છે. સત્યનો આ કુરૂપ ચહેરો જોવા માટે આવાં મહાનુભાવો આપણી વચ્ચે રહ્યાં નથી. ખૂબ વેળાસર આ બધાં દુનિયામાંથી એક્ઝિટ કરી ગયાં. નહિં તો દેશની સાંપ્રત પરિસ્થિતિ જોઇને તેમનો આત્મા કટેલો કકળતો હોત. એક જોક વાંચ્યો હતો : એક માણસ એના મૃત્યુ બાદ એનાં કર્મ પ્રમાણે નર્કમાં ગયો. ત્યાં જઇને તેણે જોયું કે દરેક દેશ માટે જુદા જુદા નર્ક બનેલાં છે. તે પહેલાં અમેરિકન નર્કમાં ગયો ત્યાં જઇને તેને પૂછ્યું કે, "અહીં આત્માને કેવી પીડા અપાય છે?" એણે જણાવવામાં આવ્યું કે - પહેલાં તેમને વીજળીવાળી ખુરશી પર બેસાડીને કરંટ આપે છે, પછી અણીદાર ખીલાવાળા પલંગ એક કલાક ખુલ્લા શરીરે સુવડાવે અને ત્યાર પછી અમેરિકન રાક્ષસ આવે, જે આખો દિવસ તમને ચાબુક ફટકારે. માણસને કમકમા આવી ગયાં. આગળ જઇ તેણે જર્મની, જાપાન, ઓસ્ટ્રેલિયાના નર્ક જોઇ નાંખ્યા, પણ બધે લગભગ અમેરિકન નર્ક જેવી જ સજા અપાતી હતી. ફરતાં - ફરતાં તે ભારતીય નર્કના દરવાજે પહોંચ્યો. એણે જોયું અહીં તો નર્કમાં પ્રવેશવા માટે જ આત્માઓની હજારો માઇલ લાંબી લાઇન લાગી હતી! એણે નવાઇ પામી પૂછ્યમ્યું કે અહિં વળી એવી કઇ સજા અપાય છે જે ભોગવવા માટે આત્માઓ લાઇન લગાવીને ઊભા છે? એને જાણવા મળ્યું કે અહીં પણ આત્માઓને એજ રીતે વીજળી વાળી ખુરશી પર બેસાડીને કરંટ અપાય, પછી ખીલાવાળા પલંગ પર સુવાડવામાં આવે અને ત્યારબાદ ભારતીય રાક્ષસ ચાબુર મારવા આવે છે. પેલા માણસને આશ્ચર્ય થયું. આવી સજા તો બધા નર્કમાં અપાય છે પણ ત્યાં આટલી લાઇન નથી. કોઇએ તેને જવાબ આપ્યો : અહિં ભીડના કારણે હાલત ખરાબ છે. કોઇ જાતની વ્યવસ્થા નથી. વીજળી હોતી જ નથી તેથી વીજળીની ખુરશી કામ નથી કરતી. ખાટલાના ખીલા લોકો ચોરીને લઇ જાય છે અને ચાબુક ફટકારનાર ભારતીય રાક્ષસ ભારતીય શાસકીય સેવામાં રહી ચૂકેલા છે તેથી જેવા આવે છે તેવાં મસ્ટરમાં સહી કરીને કેન્ટિન ભેગા થઇ જાય છે!

સત્ય જ છે ને? ભારતની દરેક વાડ ચીભડાં ગળવા લાગી છે. કોઇ ક્ષેત્ર ભ્રષ્ટાચાર, બેઇમાનીથી મુક્ત નથી. આવાં અકળાવનારાં માહોલમાં મુઠ્ઠીભર ઇમાનદારો કે કર્મઠ લોકોનું જીવન તલવારની ધાર પર ચાલવા જેટલું કઠિન બની જાય છે. મક્સિમ ગોર્કીની વાર્તામાં એલેક્સ નામનાં છોકરાની વાત છે જે એક કસાઇખાનામાં માંસ પહોંચાડનારાની નોકરીએ લાગે છે. મહિનો પુરો થાય છે ત્યારે કારખાનાનો હેડ પગારની સાથે તેને ત્રીસ રૂબલ વધારાના આપે છે. એલેક્સ તે લેવાની ના પાડે છે - તો હેડ તેને કહે છે કે આ તો બક્ષીસના છે અને દરેક કામદારને આપવામાં આવે છે. એક દિવસ કસાઇખાનાનો માલિક આવે છે. તે ભલો અને સરળ માણસ છે. એલેક્સ તેને પૂછે છે, 'અહિં દરેક કર્મચારીને દર મહિને પગાર ઉપરાંત ત્રીસ કોપેકની બક્ષીસ અપાય છે? તેની જાણકારી તેમને છે?' આ સાંભળીને માલિક ગંભીર બની જાય છે. તે બીજા દિવસે એલેક્સને પોતાનાં જ બીજા એક કારનાખામાં નોકરી કરવા માટે મોકલી આપે છે. અહીં પણ એલેક્સને પગારની સાથે બક્ષીસના ત્રીસ કોપેકની ઓફર થાય છે. એલેક્સ તે લેવાની ના પાડે છે. થોડા દિવસ પછી માલિક એલેક્સને બોલાવીને બક્ષીસ વિષે પૂછે છે. જાણકારી મળતાં જ એલેક્સને બીજા કસાઇખાને મોકલવામાં આવ્યો. આ માલિકના અલગ અલગ દરેક કસાઇખાના હતા. તેને ખબર નહોતી કે આ કર્મચારીઓની મિલીભગતવાળો સિલસિલો ક્યારથી ચાલી રહ્યો છે. તેને તો એલેક્સે ધ્યાન દોર્યું ત્યારે જ ખબર પડી. કર્મચારીઓની બક્ષીસના નામે થતી કાળી કમાણી વિશે વિચારીને જ તેનું મગજ ભમી ગયું. તેને લાગ્યું કે આ ગોલમાલને લીધે તેના કાણ જાણે કેટલાંક હજાર રૂબલોની વાટ લાગી ચૂકી છે. તેની રાતોની ઊંઘ અને દિવસોનું ચેન હરામ થઇ ગયાં. તે હતાશાનો શિકાર થઇ ગયો. કર્મચારીઓનાં લાંચના વલણને બદલવા તેણે અનેક ઉપાય અજમાવ્યાં પણ બધાં નિષ્ફળ! તે સાવ જ નિરાશ થઇ ગયો તેણે એલેક્સને બોલાવ્યો તેની અત્યાર સુધીની સેલેરની હિસાબ કર્યો અને કહ્યું : એલેક્સ! મને ઘણઓ જ અફસોસ છે હું તને કામમાંથી છૂટો કરૂં છું. એલેક્સ સ્તબ્ધ સહી ગયો તેની નિષ્ઠા, સચ્ચાઇ અને ઇમાનદારીનો આ પુરસ્કાર? માલિકે તેની દ્વિધા પારખી અને કહ્યું : 'બું તારી દિલથી કદર કરૂં છું. તું ઘણો પ્રામાણિક છે! પણ તારી સચ્ચાઇએ મારાં સુખ-ચેન હણી લીધાં છે. મારા કર્મચારીઓની બેઇમાની વિશે જાણીને મારી ભૂખ-તરસ મટી ગયાં છે મને લાગે છે કે હું ચોર લૂંટારાથી ઘેરાઇ ગયો છું! જો કે સચ્ચાઇ જાણ્યા પહેલાં હું નિરાંતે જીવતો હતો. તારી પ્રામાણિકતાથી મારી બેચેની વધી છે. હું કારખાનું બંધ કરી શકવાનો નથી, તારા જેવાં ઇમાનદાર વર્કર મને મળી શકવાનાં નથી તેથી તને જ આ ગંદા - બેઇમાન માહોલથી દૂર કરવાનું મુનાસિબ સમજું છું.' ... એલેક્સ ચાલી નીકળ્યો.

જો કે, વાર્તાના આ અંત સાથે હું સંમત નથી. સત્ય કુરૂપ હોય તો પણ શાહમૃગવૃત્તિ દાખવવાથી તેને ડામી શકાવાનું નથી. પલાયન કરવાથી સમસ્યાઓ ટળી ન શકે , હલ થઇ ન શકે. કસાઇખાનાના માલિકે પોતાની શાંતિ સાચવી લીધી પણ બેઇમાન વિચારાધારાને કારણે સમાજ અને સંસ્કૃતિને જે ગ્રહણ લાગે તેના નિમિત્ત બનવાનું? કદાચ નહિં. અહીં એલેક્સ જેવા એકલવીરને કહેવાનું મન થાય કે,

'યદિ, તારી હાક સુણી કોઇ ન આવે તો યે એકલો જાને રે...'

લેખની શરૂઆતમાં મેં જે મહાનુભાવોની વાત કરી તેમણે જ્યારે સમાજને બદલવાનું બીડું ઝડપ્યું હશે ત્યારે પરિસ્થિતિ સાંપ્રત કરતાંય વધારે બદત્તર હશે પરંતુ તેમણે આંખ મીંચામણા ન કર્યાં, માત્ર નિઃશ્વાસા નાંખીને બેસી ન રહ્યાં પરંતુ ઠોસ કદમ ઉઠાવ્યાં પરિવર્તનની દિશામાં, સંપૂર્ણ સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ તો ત્યારે જ શક્ય નહોતું બન્યું અને કદાચ આજે પણ શક્ય ન બની શકે પણ જીવલેણ વિચારધારા પર નિયંત્રણ અવશ્ય આવી શકે. ભુવનને અજવાળવાની ક્યાં જીદ છે? ભવનને અજવાળીએ તો ય ભયો ભયો!

"વે મુતમઇન હૈ કિ પત્થર પિઘલ નહિ સકતા,
મૈં બેકરાર હું આવાઝ મેં અસર કે લિયે"

- દુષ્યંત કુમાર

- (મુતમઇન - શાંત, સંતુષ્ટ) કેમ ખરૂંને સખી?

- તારી સ્વાતિ

શિયાળાની સૌથી મોટી માથાકૂટ એટલે શરદી-ઉધરસ. નાકમાંથી સતત પ્રવાહ પ્રવાહ ચાલુ જ રહે, છીંકો પર છીંકો આવે, નાક લૂછતા-લૂછતા ટમેટા જેવું થઇ જાય, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે, આદિ આદિ અનેક ઉપદ્રવો જોવા મળે

શિયાળામાં સંભાળજો નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

સવારે પાંચેક વાગ્યે ઉઠીને બહાર નીકળીએ તો ખ્યાલ આવી જાય કે શિયાળાનું આગમન થઇ ગયું છે. હા, હજું તીવ્રતાનો અનુભવ નથી થયો, બપોર હજુય ગરમ જ રહે છે. પણ શિયાળું પવનો, ઠંડું વાતાવરણ, અચાનક જ મોર્નિંગ વોકમાં જવા માટે મન થઇ આવવું, સ્કૂલો ખૂલતાં સવારની શિફ્ટના બાળકોનું સ્વેટર-ટોપીમાં સજ્જ હોવું આદિ જીવંત પુરાવાઓ છે કે શિયાળો આવી પહોંચ્યો.

દરેક ઋતુને પોતાનો મિજાજ હોય છે. આગવા લક્ષણો, પ્રકૃતિ અને અસરો હોય છે. દરેક ઋતુમાં થતા રોગો પણ આગવા હોય. શિયાળાની વાત કરીએ તો શરદી ઉધરસ સર્વસામાન્ય. નવેમ્બર-ડિસેમ્બર મહિનાઓ દમ (શ્વાસ) ના દર્દીઓ માટે કપરા કહેવાય. શિયાળાને કારણે વા ના રોગીઓ - ને પણ વધુ સહન કરવું પડે. ચામડીના અમુક રોગો પણ શિયાળામાં વકરે. તો, શિયાળામાં આ બધાથી કઇ રીતે સંભાળવું તેનો ટૂંકસાર જોઇએ. આમાના ઘણાં ઔષધો કે દ્રવ્યો આપે અગાઉની કટારોમાં પ્રત્યક્ષ - પરોક્ષ વાંચ્યા હશે પરંતુ અહિં તેને સંપાદિત અવસ્થામાં મુકવામાં આવ્યા છે.

શિયાળાની સૌથી મોટી માથાકૂટ એટલે શરદી-ઉધરસ. નાકમાંથી સતત પ્રવાહ પ્રવાહ ચાલુ જ રહે, છીંકો પર છીંકો આવે, નાક લૂછતા-લૂછતા ટમેટા જેવું થઇ જાય, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે, આદિ આદિ અનેક ઉપદ્રવો જોવા મળે. આ બધા રોગો તથા તેના લક્ષણોની કઇ રીતે રાહત મેળવવી એ અંગે વિચારીએ.

સૌ પ્રથમ તો જે પદાર્થો, આહાર-વિહારથી આ રોગ થાય છે તેનાથી દૂર રહેવું એટલે કે ઠંડા પદાર્થો, ફ્રિઝમાં રહેલ આહાર, વાસી ખોરાક, ઠંડા પીણા આઇસ્ક્રીમ, ભારે-વાયડો ખોરાક આદિ. બીજું કબજીયાત ન રહેવા દેવી. પેટ સાફ રહે તે ખૂબ જ જરૂરી છે. જે સાફ ન રહેતું હોય તો ઇસબગુલ, ત્રિફળા, સ્વાદિષ્ટ - વિરેચન, વંચસ્કાર આદિ ઔષધોમાંથી અનુકૂળ આવતા હોય તેનું સેવન કરવું. પેટ સાફ રહેશે તો જઠરાગ્નિ નોર્મલ રહેશે. આમ નહિં થાય અને તંદુરસ્તી જળવાઇ રહેશે.

આ તો વાત થઇ શરદી - ઉધરસ ન થાય તે માટે લેવા લાયક પગલાઓની. પરંતુ જો ઓલરેડી શરદી-ઉધરસ થયેલા જ હોય તો...? તો આહાર વિહારમાં તો કાળજી રાખવી જ, ઉપરાંત ઔષધોનું પણ સેવન કરવું.

સર્વલોકપ્રિય એવું સિતોપલાદિ ચૂર્ણ લગભગ દરેક જગ્યો મળે છે. સાકર, વંશલોચન, લિંડીપીપર, એલચી અને તજના મિશ્રણથી બનતું આ ચૂર્ણનુ ચાટણ મધ સાથે કરવું. સિતોપલાદિ ઉપરાંત અરડૂસી પણ લોકપ્રિય અને ખૂબ અસરકારક છે. જો આજુબાજુમાં અરડૂસી હોય તો તેના જરૂર પૂરતા પાન લઇ તેનો ઉકાળો કે રસ કાઢીને નિયમિત પીવો.જો આમ ન થઇ શકે તો માર્કેટમાં વાસાવહેલ (ચાટણ), વાસા ઘનવટી આદિ... (અરડૂસીને સંસ્કૃતમાં 'વાસા' કહેવાય). આ ઉપરાંત જાણીતું એવું જેઠી મધ પણ લઇ શકાય. ગળામાં દુખાવો કે ઇન્ફેક્શન હોય તો જેઠીમધનું લાકડું ચઘળવું. જેઠીમધના ઘનમાંથી બનાવેલ ગોળીઓ પણ ઉપલબ્ધ છે. ચિષ્ટિમધુ ઘન વટી) શરદી-ઉધરસમાં સિતોપલાદિ સાથે મિશ્રણ કરી ચાટણ સ્વરૂપે પણ અપાય. બાળકો માટેનું ઉત્તમ ઔષધ ગણાતું કાકડા શિંગી પણ બનતું શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ શરદી-ઉધરસ માટેનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. આ ઉપરાંત ભોરીંગણી પણ ઉત્તમ ઔષધ છે. ભોરીંગણી માથી બનતી કંટકારી અવલેહ લઇ શકાય. આ ઉપરાંત વિવિધ ફાર્મસીઓએ કફ-શરદીને દૂર કરવા માટે અનેક પેટન્ટ પ્રોડક્ટસ બહાર પાડેલ છે. વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરી શકાય.

ઘરઘથ્થું ઉપચાર માટે સૂંઠ, તજ, મરી, પીપર, આદું, તુલસી, લીલી ચા આદિનો ઉકાળો કરી સેવન કરવું.

હવે વાત કરીએ વા ના દર્દીઓની શિયાળામાં વા નું દરદ કે શરીર-સ્નાયુ-સાંધાના દુઃખાવાનું કોઇ પણ દરદ વધુ વકરે. આ માટે સૌ પ્રથમ તો વા વધારે તેવા આહાર-વિહાર ત્યાગવા. ખટાશ, ઠંડા પદાર્થો અને આથાવાળા આહારથી દૂર રહેવું. તેલના માલિશ (હળવે હાથે કરવું કે જોરથી માલીશ કરવું એ ક્યાં પ્રકારનો વા છે તે પરથી નક્કી થાય) તથા શેક વડે સાંધાઓને હૂંફ મળશે. માલીશ માટે અનેક પ્રકારના તેલ માર્કેટમાં મળી રહે છે. છતાં સર્વસામાન્યમાં મહાનારાયણ તેલ, પંચગુણ તેલ પણ ચાલે. શેકમાં નગોડ કે એરંડાનો શેક વધુ ફાયદો આપે. વા ના વધારે દુઃખાવામાં વાયુનાશક ઔષધો જેવા કે દશમૂળ, રાસ્ના, ગૂગળના ચોગો, શલ્લાકી આદિ લઇ શખાય. વા ના રોગોમાં પણ પાચનતંત્ર નિયમિત હોય તે જરૂરી છે. ઘરઘથ્થું ઉપચારોમાં હળદર, મેથી, કાળીજીરી આદિનો ઉપયોગ યોગ્ય માત્રામાં કરી શકાય.

અહિં એ જાણવું જરૂરી છે કે દરેક વ્યક્તિની પ્રકૃતિ અને તાસીર અલગ-અલગ હોય છે આથી વ્યક્તિએ યોગ્ય ચિકિત્સકનું યોગ્ય માર્ગદર્શન લેવું જરૂરી બને છે. ઉદાહરણ તરીકે વાના રોગમાં દર્શાવેલ દશમૂળ, રાસ્ના કે ગુગળ શ્રેષ્ઠ વાયુનાશક છે. પરંતુ ગરમ છે આથી જો પિત્ત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિ આ ઔષધો માત્રાપૂર્વક ન લે તો ઉલમાંથી ચૂલમાં પડવા જેવું થાય. આથી, શરીર ઉપર કોઇ પણ અખતરો કરતા પહેલાં તે યોગ્ય છે કે નહિં તે જાણવું ખૂબ જરૂરી બને છે.

બાળકો પર સારા સંસ્કાર પાડવા માટે માતા ભક્ત, પિતા યોગી અને આચાર્ય જ્ઞાની હોવા જોઇએ

પરિવારનું કેન્દ્રબિંદુ 'બાળક'

- હર્ષદ પ્ર. શાહ

પરિવાર - કુટુંબ એ ભારતની અદ્‌ભૂત જીવન વ્યવસ્થા છે. આપણી શક્તિનું એ કેન્દ્રબિંદુ છે. આપણી પરિવાર સંસ્થા એ સંબંધોના વૈવિધ્ય અને એની વ્યાકતાનું જતન કરનારી મજબૂર પ્રક્રિયા છે. અનેકવિધ રક્તસંબંધો ધરાવતી વ્યક્તિઓ એક છત નીચે સંપ, સહકાર અને સમન્વયથી જીવતી હોય એવાં અસંખ્ય ઉદાહરણો ભારતની ભૂમિ પર જોવા મળશે. આપણાં પરિવારોનું આભૂષણ છે - બાળક. આવું જ્યારે કહીએ ત્યારે એક પ્રશ્ન ઉદ્‌ભવે છે - "કેટલાં પરિવારોમાં બાળકકેન્દ્રી જીવન જીવાય છે?" પરિવારજનોએ નાની નાની બાબતોમાં બાળકોને પૂછવું જોઇએ, સંવાદ કરવો જોઇએ અને નિર્ણય પ્રક્રિયામાં એમને સામેલ કરવા જોઇએ. બાળકને મહત્ત્વ આપવાથી એનો વિકાસ થશે, એનો આત્મવિશ્વાસ વધશે અને એ લઘુતાગ્રંથિ કે ગુરૂતાગ્રંથિથી મુક્ત એવા માનવી તરીકે વિકસશે.

પરિવારજનોને 'બાળક' સંબંધિત થોડા દિશોબાધક પ્રશ્નો પૂછવાનું મન થાય છે, જેના ઉત્તરો પરિવારજનોએ પોતાનાં અંતરમનને પુછીને શોધવાના છે -

ઘરની સ્ત્રીઓ મોટેરાંઓને ભોજનની વાનગીઓ વિશે પૂછે છે, બાળકને પૂછીને કોઇ ભોજન બનાવે છે? બાળકનાં સ્વતંત્ર ટેબલ-ખુરશી આપવાની વ્યવસ્થા શું આપણે કરીએ છીએ? એને નાનકડું ગ્રંથમંદિર આપણે બનાવી આપીએ છીએ, જેમાં વાર્તાનાં કે જીવન - ઘડતરનાં સારાં પુસ્તકો હોય? એને અભ્યાસમાં પ્રવૃત્ત થવું ગમે એવું સુંદર અભ્યાસ વિશ્વ સર્જવાનો વિચાર આપણને આવે છે? એને સાથે લઇ પુસ્તકાલય, મંદિર, નદી, પર્વત, વન-વગડામાં જવાનું ક્યારેય સૂઝે છે? બાળકની રૂચિ-પ્રકૃતિનો સૂક્ષ્મ અભ્યાસ ક્યારેય કર્યો છે ? એને કોઇ કલા સાથે જોડી એમાં એનો વિકાસ થાય એવો પ્રયત્ન કર્યો છે? ઘરમાં સુંદર ચિત્રો ગોઠવી એનામાં સૌંદર્ય બોધ જગાડયો છે? શું ઘરની દીવાલો ભારતના મહાન પૂર્વજો - ઋષિ-મુનિ-વૈજ્ઞાનિકોનું સ્મરણ કરાવે છે? એનો જન્મદિવસ ભારતીય તિથિ અને પરંપરા પ્રમાણે ઉજવાય છે? એને સમાજજીવનમાં ઓતપ્રોત કરવાનો પ્રયત્ન સમાનપણે થાય છે? એને હળી-મળીને રહેવાનું અને વહેંચીને ખાવાનું શિખવાડાય છે? ગુરૂજનો પ્રત્યે શ્રદ્ધાભાવથી અને વિનમ્રતાપૂર્વક વર્તવુ જોઇએ એવી પ્રેરણા અપાય છે? એને શ્રમનો મહિમા સમજાવાય છે?

આવા પ્રશ્નોની તો ભરમાર છે, પણ પ્રતીકરૂપે પૂછેલાં થોડા પ્રશ્નોના જવાબો તો આપ સહુ વિચારશો તો નવી દિશા અને નવા ઉમંગ મળશે.

પુષ્પ સુંદર હોય, પણ એમાં સુગંધ ન હોય તો? સુંદરતા અને સુગંધનો સમન્વય જ પુષ્પનો પ્રાણ છે. એવી જ રીતે બાળકમાં પોતાના જીવન પ્રત્યેનો અહોભાવ આનંદ અને સુંદરતા સાથે જોડે છે અને એનો સદગુણવિકાસ એની સુગંધ બને છે.

બાળક એ કેવળ પરિવારની જ નહીં, સમસ્ત રાષ્ટ્રની મૂડી છે. એનો સુંદર રીતે ઉછેર કરવો જોઇએ. એ અત્યંત મહત્ત્વનો છે કારણ કે બાળકની છ વર્ષની ઉંમરમાં તો એ જીવનનું ૮૯% જ્ઞાન મેળવી લે છે. બાળકના ઉછેરમાં પરિવારના વડીલો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

પંડિત દીનદયાલ ઉપાધ્યાયે કહ્યું છે, "જો વડીલોનાં સંસ્કાર સારા હશે તો બાળકમાં સહેજપણે એ ઊતરશે. ગુલાબની સુગંધ સહજ રીતે જ આપણા નાકમાં પ્રવેશે છે. બાળકો પર સારા સંસ્કાર પાડવા માટે માતા ભક્ત, પિતા યોગી અને આચાર્ય જ્ઞાની હોવા જોઇએ." આચાર્ય શ્રીરામ શર્મા પણ કહે છે કે, "સંતાનો સાથે ભાવનાત્મક સંબંધો સ્થાપો."

છેલ્લે બે મહત્ત્વના પ્રશ્ન હું આપ સહુને પૂછીશ અને આપ આપની જાતને પૂછી એનો જવાબ મેળવશો -

વસુધા આખી એક કુટુંબ છે એ સાચું,
પણ શું કુટુંબમાં વસુધાની મહેક છે ખરી ?
પરિવાર એક વર્તુળ છે,
શું એનું કેન્દ્રબિન્દુ 'બાળક' છે ખરૂં?