સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

કર્યો'તો પ્રયોગ શરૂ કહ્યાગરી જે જાત હતી!
રિમોટ હતો સરકારમાં, રંક એ નાત હતી!
ઘાત હતી પછાત પર, માત હતી કાયદાને -
આખરે હોઠે આવી ગઈ, હૈયાં માં જે વાત હતી.
(કરવા ગયા કંસાર...)

હાઈકુ

કાઢ્યું કટાણે -
'અનામત' બિલાડું -
શ્રી ભાગવતે...
(બિહાર ચૂંટણી...)

કપાતા રહ્યાં -
લકવાગ્રસ્ત અંગો,
શ્રી કેજરીનાં...
(ખોટી પસંદગી...)

ચિંતન

અપશઃ પ્રાપ્યતે યેન યેન ચાપ ગતિ ભવેત ।
સ્વર્ગાચ્ચ ભ્રશ્યતે યેન તત્કર્મ ન સમાચરેત ॥

'જેનાથી બદનામી-અપયશ-પ્રાપ્ત થાય અને અધઃપતન થાય જીવનની અધોગતિ થાય માણસનું અંતઃકરણ-હૃદય મલિન વિચારવાળું થઈ જાય અને પરિણામે ભ્રષ્ટ થઈ દુષ્કર્મો કરનારો થઈ જાય છે, આથી આવાં પરિણામો ભોગવવાં પડે એવાં દુષ્કર્મો કરતાં નહીં.'

આજકાલ, સત્તા-પદ-પૈસો મળી જવાથી માણસ આચાર અને વિચારમાં બેફામ બની ગયો છે. આવાં બેફામી મિજાજમાં એ કુટેવો-વ્યસનો અને દૂરાચારનો દાદરો ચઢી દુષ્કૃત્યોની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચી જાય છે.

દારુ-જુગાર અને દુષ્ચારિત્ર્યના અધમ કાર્યોથી એની બદનામી તો થાય જ છે પણ કુળ-પરિવારનું પણ અધઃપતન થાય છે. ભ્રષ્ટાચારથી ભ્રષ્ટ થઈ - વિનાશ થાય છે.

આથી, ખરાબ સંગતથી દૂર રહી, સારું વાચન કે સજ્જનોની - સાધુસંતોની સંગતિમાં રહી સારા વિચારો દ્વારા મન પર સંયમની લગામ રાખવી જરુરી છે.

સુવિચાર

- ભૂલ કરવાથી હું શરમાઉં છું, ભૂલના સ્વીકારથી લજ્જિત નથી,
  એ પશુથી પણ છે પામર માનવી, પારકાના દુઃખથી જે પીડિત નથી - **શયદા**
- સંતાનોનો ઉછેર વ્યક્તિલક્ષી કરતાં વસ્તુલક્ષી વધારે કરવો જરુરી છે...
  ઘણીવાર દિલથી નહીં પણ દિમાગથી પણ કામ લેવું પડશે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ધીરજ, મક્કમતા અને અથાગ પરિશ્રમ :
  આ ત્રણનું મિશ્રણ સફળતા માટે અનિવાર્ય છે - **નેપોલીયન હીલ**
- જીવન એ સ્થિરતા અને ગતિ વચ્ચેનું સતત સંતુલન છે - **ઓશો**
- વિજ્ઞાને સત્યનું વચન આપ્યું છે - સુખ કે શાંતિનું નહીં - **સંત રોબિન**
- દુનિયાના દરેક માણસને લાંબુ જીવવું છે પણ વૃદ્ધાવસ્થા કોઈને ગમતી નથી - **ડો. વીજળીવાળા**
- બાળક સાથે સફળતાપૂર્વક કામ પાર પાડવાનું રહસ્ય
  એના વડીલ ન બનવામાં સમાયેલું છે - **કાંતિ ભટ્ટ**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધકથા

જયાં સુધી હૃદય શુદ્ધ, નિર્મળ અને પવિત્ર ન હોય ત્યાં સુધી મન પણ મલિન વિચારોથી બહાર આવતું નથી. મલિન વિચાર દુરાચારનું કારણ બને છે માટે મન-હૃદય નિર્મળ-નિખાલસ રાખવાં જેથી 'પાપ'થી દૂર જ રહેવાય.

ગામમાં એક વેપારી શેઠ હતો. આખું ગામ લગભગ એને ચોપડે દેવાદાર હતું. બધાં તેના ૠણથી દબાયેલાં હતા. તેથી બધાંનું નાણા સાથે શોષણ પણ કરતો. ગામમાં એક સંત આવ્યા.

ગામ લોકોએ દરેકે પોતપોતાની રીતે દુઃખ-અને દેવાની વાત કરી અને બધાંનાં પાપનું મૂળ-ફરિયાદનું મૂળ પેલો શેઠ જ હતો... ત્યાં સંત પાસે શેઠ આવ્યો અને પોતાને ત્યાં ભિક્ષા લેવા નિમંત્રણ આપવા આવ્યો. સંત બાબા કહે : હું દૂધપાક સિવાય કંઈ લેતો નથી અને મારા ખપ્પરમાં જ ભિક્ષા લઉં છું. શેઠે નિમંત્રણ દીધું.

શેઠે - એલચી-બદામ-પિસ્તાવાળું મસાલેદાર દૂધપાક બનાવ્યો. બાબા શેઠને ત્યાં પહોંચ્યા.

શેઠે બાબાને કહ્યું : મને હૃદય સોંસરવો ઉતરી જાય એવો કંઈક બોધ આપો. સંતે કહ્યું : પહેલાં મારા પાત્રમાં દૂધપાક ભરી લાવ... સંતે ખપ્પર કાઢ્યું, માટી-કીચડથી ભરેલું હતું. શેઠ કહે : અરે આવું ગંદુ? લાવો હું સાફ કરી આવું. સાબુથી ઘસી-તદન ચોખ્ખું કર્યું. પછી એમાં દૂધપાક દીધો. સંતે પી લીધો ને ચાલવા લાગ્યા. શેઠે કહ્યું - બાબા, તમે મને ઉપદેશ તો આપ્યો જ નહીં! બાબા કહે : મને એમ કે તમે સમજી ગયા હશો. જેમ ગંદા પાત્રમાં દૂધપાક ન અપાય તેમ મેલાં-મલિન હૃદયમાં બોધ ન અપાય! શેઠ સમજી અને સુધરી ગયા.

સહકારી રાજકારણના કાવાદાવા

તંત્રીસ્થાનેથી....

ગુજરાતમાં સહકારી રાજકારણ દેશના અન્ય કોઈ વિસ્તાર કરતાં વધુ ફાલ્યું ફૂલ્યું છે. સહકારી ડેરી ઉદ્યોગમાં ગુજરાતે દેશમાં જ નહીં, દુનિયામાં નામ કાઢ્યું છે. સહકારી દેરીઓ દેશની શ્વેતક્રાંતિનાં પવિત્ર તીર્થો બનવાની જગ્યાએ પક્ષીય રાજકારણના અખાડા બની ગઈ છે અને વ્યાપક ભ્રષ્ટાચારનો ભોગ બની રહી છે. ઉત્તર ગુજરાતનો પશુપાલક અને કિસાન ડેરીના કારણે ઊજળાં લૂગડાં પહેરતો થયો. આણંદમાં ડૉ. વર્ગીસ કુરિયન અને ત્રિભોવનદાસ પટેલે અમૂલ ડેરીની સ્થાપના કરી તે ગુજરાત અને સમસ્ત હિંદુસ્તાનના ઈતિહાસનું એક સોનેરી પ્રકરણ છે. અમૂલના પડઘા ઉત્તર ગુજરાતમાં ઝિલાયા અને મહેસાણાના ખમતીધર કોંગ્રેસી અગ્રણી માનસિંહ પટેલે મહેસાણા જિલ્લા દૂધ ઉત્પાદક સહકારી સંઘ રચી 'દૂધ સાગર' ડેરીની સ્થાપના કરી. એ પછી સ્થપાયેલી સાબર ડેરી અને બનાસ ડેરીએ આખા ઉત્તર ગુજરાતના પશુપાલકોને ન્યાલ કરી દીધા. એક એવો પણ સમય હતો જયારે ગોરસ (દૂધ) વેચવું એ પાપ ગણાતું. આજે એવો સમય છે કે એક અભણ પટલાણી કે ચોધરણ બે સારી ઓલાદનાં દુધાળાં ઢોર પાળીને આરામથી પોતાના પગ પર ઊભી રહી શકે છે. આ રૂડા પ્રતાપ છે ડેરીના. પરંતુ એ ડેરીઓ કાળક્રમે રાજકીય આગેવાનોના અંદરો-અંદરના લડાઈઝઘડાઓનાં મોકળાં મેદાન બની ગઈ છે. ડેરીના ડિરેકટર અને ચેરમેન-વાઈસ ચેરમેન બનવા માટે તમામ જાતના કાવાદાવા ચાલતા રહે છે. સફેદ દૂધની મબલક કમાણી પાછળ અઢળક કાણાં નાણાં સેરવાતાં રહે છે. આ કમિશનની ધીકતી આવક ગંજાવર છે કે રાજયના મંત્રીઓને પણ ડેરીના ચેરમેન બની જવાની અભળખા રહ્યા કરે છે. ડેરી એક આગવું રજવાડું છે, જેમાં કોઈ કોઈને પૂછનાર જ નથી. સરકાર પણ એમાં હસ્તક્ષેપ કરતાં સો વાર વિચાર કરતી હોય છે. ઉત્તર ગુજરાતની દૂધ સાગર અને બનાસ ડેરીઓના વહીવટ સામે અવારનવાર આંગળી ચીંધાતી રહે છે. વળી એ બાપની જાગીર હોય એમ એક વાર ચૂંટાયા પછી એ પદ જાળવી રાખવા આકાશપાતાળ એક કરી દેવાય છે. બનાસ ડેરીના મૂળ સ્થાપક ગલબાભાઈ નાનજીભાઈ પટેલ કે મહેસાણા ડેરીના માનસિંહભાઈ અને મોતીભાઈ ચૌધરી જેવા સિદ્ધાંતવાદી પ્રજાસેવકો હવે તો દીવો લઈને શોધવા જતાં પણ જડે કે કેમ તે પ્રશ્ન છે. ડેરીઓના વહીવટ પર સરકારી અંકુશ હોવો જોઈએ તે સમજાય એવું છે, પરંતુ જયારે રાજકીય વેરની વસૂલાત માટે સરકારી સત્તાનો દુરુપયોગ થાય ત્યારે વિકટ પરિસ્થિતિ સરજાતી હોય છે. બનાસ ડેરીમાં ચૂંટણીનું જાહેરનામું જાહેર કરવાને બદલે વહીવટદાર નીમી દેવાતાં જે ઉગ્ર પ્રત્યાઘાતો સરજાયા છે એથી સરકારના વલણ પ્રત્યે પ્રજાકીય અવિશ્વાસનું વાતાવરણ ઊભું થવા પામ્યું છે. ડેરીનો વર્ષોથી વહીવટ કરનારા બોર્ડ અને ચેરમેન વિરુદ્ધ અનેક ફરિયાદો હોવા છતાં હાઈકોર્ટે સરકારને વહીવટદારને પાછા બોલાવી દેવાની સૂચના આપી છે. આમ સહકારી નેતા કયારેક સરકારને પણ હંફાવી શકે છે. ખરું જોતાં પશુપાલકોનું હિત જ સરકાર માટે સર્વોચ્ચ પ્રાથમિકતા હોવી જોઈએ અને સહકારી નેતાઓનાં તથાકથિત ભ્રષ્ટાચારની પણ સરકારે તટસ્થ એજન્સી મારફત તપાસ કરાવી દૂધના ઊજળા ધંધામાં ઘૂસી ગયેલાં કાળાં ઘેટાંને ખુલ્લાં પાડવાં જોઈએ.

ગઈકાલ ઈતિહાસ છે, આવતીકાલ રહસ્ય છે અને આજ એ ઈશ્વરે આપણને આપેલી સોગાત છે

સ્થિરતાએ રહેજો ને વચનમાં ચાલજો ને રાખજો રૂડી રીત રે!
- ગંગા સતી

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

જીવનની પ્રત્યેક પળ આનંદથી રસાયેલી હોવી જોઈએ. જીવનનો મર્મ આનંદમાં રહેવું ને આનંદ આપવો. એ જ છે. પળેપળ જલસાથી જીવી જવી - એ જીવનમંત્ર હોવો ઘટે! આચાર અને વિચારનું રૂધિરાભિસરણ ધરાવતા માનવ કે એના અસ્તિત્વથી કોઈ ઉઝરડાય ખરું?! નજાકતનું નમણું કાવ્ય એટલે 'ઓલિયા'- 'ભક્ત' કહેવાય. આયખાને અસ્તિત્વનો ઉત્સવ બનાવી જીવે એનો ભવ સાર્થક થાય ને વિશ્વંભર રાજી થાય... હરખે... આ બધું બીજા માટે નહીં પણ મારા ખુદના - પંડના 'સ્વ-બોધ' માટે જાતને જ પ્રબોધું છું!! લખતાં... લખતાં...

દોસ્તો, મળેલા માનવ્યને સમજવાનો - ઓળખવાનો પ્રયાસ કરું છું. આમ જોઈએ તો પ્રત્યેક ક્ષણ પ્રબોધી જાય છે. ક્ષણોને પ્રયોગશાળા બનાવી જાત સાથે પ્રયોગ આચરવાનો મહાવરો કરવા જેવો છે. એટલે જ તો માત્ર માણસને જ અંદર જોવાની - આત્મનિરીક્ષણ કરવાની આવડત આપી છે. આ તો રોકડું જીવન છે. ઉછી-ઉધારું કે વતીથી વહેવાર થોડો ચાલે?! આપણા વતીથી કોઈ થોડું જીવી શકે કે મરી શકે? આપણે તો રાજીપાના રાજા બનવાનું છે. આનંદયાત્રાની અલગારી રખડપટ્ટી કરે તે કરતાં શાશ્વત સુખના સાધક બનવું હજાર દરજજે સારું!! સામે આવતાં સંજોગો-પ્રસંગો પર કાબુ મેળવવાની કલા તો આપમેળે જ હસ્તગત કરવી પડશે. કોઈ વ્યક્તિ આપણને ઊભા કરી શકે પણ દોડાવી તો ન જ શકે. ઘસડાઈ જવાય પણ... દોડવું તો જાતે જ પડે... આપણાં તો હર ઘડી ચોઘડિયાં બદલાતાં જ રહે છે. કયારેક ખીલેલા ચાંદ તો કયારેક સોગીયાં ડાચાં...

કવિશ્રી રાજેન્દ્ર શાહ બોધ આપે છે;

'નાની અમથી જાતક વાતનો મચવીએ નહિ શોર.' પરંતુ આપણે તો નાની અમથી ક્ષુલ્લક વાતમાં સાતે આસમાન તૂટી પડવાનો ભાર અનુભવીએ છીએ. જીવનના સાચા મર્મને સમજીએ... જીવન તો માગ્યું તેવું મળ્યું છે. પેલી ઉક્તિ કદાચ યાદ હશે...

'મળ્યું છે તો માણો, જીવન શીદ કચવાટે વહાવો?'

હૈયે તેવું હોઠે - જેવા વિચાર હશે તેવી વાણી હશે. માણસનો ચહેરો ચાડી ખાતો હોય છે કે માણસ ટેન્શનમાં છે કે કેમ? શરીરની પણએક લીપી હોય છે. 'બોડી લેંગ્વેજ' એ લીપી ઊકેલીએ તો કશું જ છૂપું કે છાનું ન રહે. ખુદ ખુદને ઓળખતાં શીખીએ... ઘણીવાર આપણે નિહાળીએ છીએ કે કેટલાક માણસોને ગુસ્સો આવે તો હાથની મુઠ્ઠીઓ તંગ થઈ જાય છે. ઘણા ટેન્શનમાં હોય તો બેઠાં બેઠાં દાંતથી નખ કાતરતા હોય... વાળ ખેંચતા હોય... આપણે આમ તો બહાર મોટા થતા... વિસ્તરતા જઈએ છીએ પરંતુ અંદરખાને તો સાવ વામણા બનીએ છીએ, ઠીંગરાતા જઈએ છીએ... ભવ્ય ગગનચુંબી ઈમારતો બને છે પણ તેમાં રહેનારા તો વામણા બની ગયા છે.

આ જગત ઈશ્વરી દરબાર છે પણ આપણે ખુદાવંતને ખોઈ બેઠા છીએ. આપણી ક્ષુલ્લક લાલસાઓના ધ્રુમગોટમાં જિંદગી ધુંધવાઈ છે. વ્યક્તિની ધનલાલસાએ જીવનના મર્મને છેકી નાખ્યો છે. પૈસાએ પરમેશ્વરનું સ્થાન પડાવી લીધું હોય એવું લાગે!!! પૈસો જ સર્વસ્વ... પ્રાણ રુપ મનાવા લાગ્યો છે. ધનકુબેર બન્યા પછી ખજાનાની સલામતી ઊંઘને હરામ કરી નાખે છે એ કોઈને કયાં દેખાય છે?! બસ, દોડ્યે જ જાય છે માણસ... એને થોભવાનો સમય જ નથી. દંભ ને દર્દથી જીવતી નરી પ્રેતસૃષ્ટિ ચોગરદમ ખડી થઈ ગઈ છે.

તમને નથી લાગતું આપણે સુખ-શાંતિની હડિયાપાટીમાં જિંદગીને છોલી રહ્યા છીએ. ગઈકાલ, આજ અને આવતીકાલ - ભૂત, વર્તમાન અને ભાવિના કાલખંડોમાં હપ્તે હપ્તે જિંદગી વહેરાતી જાય છે. કોઈક મનિષીએ સાચે જ કહ્યું છે કે 'ગઈકાલ ઈતિહાસ છે, આવતીકાલ રહસ્ય છે અને આજ એ ઈશ્વરે આપણને આપેલી સોગાત છે.' મહિમા આજનો ને આજ ક્ષણનો છે. પ્રાપ્ત ક્ષણ તો મોસમની ફરફર છે. એની ભીનાશ માણી લેવી પડે નહીં તો છતાં વરસાદે કોરાકટ રહી જવાય છે...!! આજે તો પૈસો, પદ, પ્રતિષ્ઠા ને પાવરની શતરંજ પર સોદાગીરી ચાલી રહી છે નોટ-વોટ અને લોટ માટે પગચંપી કરનારાઓનો કયાંક તોટો નથી. આ બધું જ જાણીએ... સમજીએ છીએ તેથી જાતને કહીએ...

'રખડાવી મારે છે મૃગ ને જેમ કુટિલ કસ્તુરી,
તે જ દશા તારી થવાની સમજી રાખ સબૂરી
મન ! મેલ હવે મગરૂરી.'

સ્પર્શમણિ :

સત્યમેવ જયતે, સરસ મુદ્રાલેખ છે.
ઓફિસ કેરા પેડ પર, ખુરશી કેરી પીઠ પર.
વળી ઊંચી ભીંત પર, શોભી રે છે બરાબર
ગોઠવી તો ઠીક દીધો છે, પણ... કદી વિચાર કીધો છે...?
સત્ય જો જીતશે તો આપણું શું થશે?

- નાથાલાલ દવે

વરસાદનું આગમન - મિત્રની વિદાય

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

આખરે ભાદરવાએ ભાઈબંધી જાળવી ખરી. આખો શ્રાવણ માસ રિસાયા પછી ગણપતિદાદા જયાં આસન માંડીને બેઠા કે બીજા જ દિવસથી આખા ગુજરાતમાં હવામાન પલટાઈ ગયું. ૧૮મી સપ્ટેમ્બરની સવારે તો રોજની જેમ જ સૂરજ પૂરા દોરદયામ અને પ્રતાપથી નીકળ્યો પણ બપોર પછી વાદળો દક્ષિણ દિશામાંથી આવવા માંડ્યા. બધા લોકો ભાદરવાના તાપથી ત્રાસી ગયા હતા. ખેડૂતો એમનો સૂકાતો મોલ જોઈ નિસાસા નાખતા હતા. પશુપક્ષીઓ તાપથી અકળાઈને વૃક્ષનો છાંયો કે પાણી ભરેલા ખાબોચિયા શોધતા હતા. શહેરીજનો ઠંડા પાણીની બાટલીઓ 'ગરમીનો બહુ ત્રાસ છે' એમ કહી ગટગટાવતા હતા. શેરડીના રસના કોલાવાળા વહેલાં એમના દેશમાં (એટલે કે ભારત દેશમાં આવેલા ઉત્તરપ્રદેશમાં) જતા રહેવા બદલ પસ્તાતા હશે એવી ગરમી ચારેકોર હતી. આવામાં અમે અમારાં એક મિત્રની તબિયત ગંભીર થતાં એની ખબર જોવા સુરત જઈ રહ્યા હતા. અમદાવાદથી બસમાં બેસતાં અમારી આગળ બેઠેલાં બે યુવાનો વાતો કરતાં હતા કે અત્યારે (બરાબર ૧૦.૪૦ વાગ્યે) વડોદરામાં વરસાદ પડે છે આ સાંભળી મારું મન મિત્રની માંદગીથી ખિન્ન હોવા છતાં અચાનક પ્રસન્ન થઈ ગયું. 'આપણને રસ્તામાં વરસાદ જરુર મળશે.' એવું પણ મારાથી બોલાઈ ગયું. અમે માંડ નડિયાદ વિસ્તારમાં પહોચ્યાં હોઈશું કે સાચે જ એક સામટા વાદળા ઘસી આવ્યા. હવામાં ઠંડક ફેલાઈ ગઈ. મગજ વધુ કોઈ વિચાર કરે તે પહેલાં તો બસના કાચ પર છંટકાવ શરુ થઈ ગયો. ખૂબ ધીમી ધારે વરસાદ પડવા માંડ્યો. ખાસ્સીવાર પડ્યો. ખુલ્લી બારીઓમાંથી ઠંડી હવા ભારે વેગથી અમારા નાક-કાન-વાળ પર પ્રહાર કરવા માંડી. ધીમે ધીમે એક પછી એક બારીઓ બંધ થવા લાગી. મારા જેવા શરદીના કોઠાવાળા માણસને તો માથે મફલર બાંધવું પડે એવી પરિસ્થિતિ સર્જાઈ ગઈ. સમગ્ર વાતાવરણમાં આહલાદકતા પ્રસરી ગઈ જે મારા માટે ખૂબ વિષાદપ્રેરક બની રહી.

સુરતના બસ સ્ટેન્ડે ઉતર્યા ત્યારે ઝીણી ઝરમર ચાલુ હતી. સાંજ ઢળી ચૂકેલી અને ભીનું ભીનું અંધારું ચારેકોર પ્રસરી ચૂક્યું હતું. એક શટલ રીક્ષામાં બેસી અમે પરબત ગામ પહોંચ્યા. જેવા રીક્ષામાંથી બહાર નીકળ્યા કે મોટી ધારે વરસાદ પડવા લાગ્યો. એક દુકાનના છાપરે થોડી વાર ઊભા રહ્યા. પણ આજના વરસાદનો મિજાજ કંઈ જુદો જ હતો. અમે કંટાળીને ચાલવા માંડ્યુ. માંડ અડધો કિ.મી. રસ્તો કાપતાં પણ હું અધઝાઝેરો પલળી ગયો. હું વરસાદથી બચવા જલ્દીથી ચાલતો આગળ થઈ જતો હતો. મારી પત્ની સંધિવા વાળા પગ માંડ માંડ ઊંચકતી અને મૂકતી વારેવારે પાછળ પડી જતી હતી. 'અલ્યા સંગાથ તો કરો' 'પાછળ તો જોતા જ નથી' એવું કહેતી એની દશા સહેજે સારી ન હતી. જલ્દી ચાલવા જતાં, લપસી પડવાની એને બહુ બીક લાગતી હતી. અમે મહાપરાણે એકબીજાનો સાથ નિભાવતા મારા મિત્રના ઘેર પહોંચ્યા ત્યારે અમારો મિત્ર અમારો સાથ છોડીને અને અમારી ભાભીનો હાથ મૂકીને આ જગતમાંથી ચાલી નીકળ્યો હતો. આ જગતમાંથી નીકળી પડ્યો એટલું જ નહીં પણ એના નિર્જીવ થયેલા શરીરે એના ઘર-ગામ-સોસાયટી પણ છોડી દીધા હતા.

પ્રિય મિત્ર હરજી પૂનાભાઈ ધડુક એક ઉત્તમ ચિત્રકાર પણ હતો. ગાર્ડન વરેલી મિલમાં ચીફ ડિઝાઈનર હતો. હજી એની દોરેલી ડિઝાઈનોવાળા સાડીઓ અને ડ્રેસ મટીરીયલ્સ ગાર્ડનના શૉ રૂમોમાં વેચાતા હશે એમ નહીં વર્ષો સુધી વેચાતા રહેશે. એના ઉપરના માળે એક રુમમાં એના દોરેલા સેંકડો ચિત્રો એના કર્તાની ગેરહાજરીથી હિજરાતા હશે. સુરત અને દિલ્હીના ચિત્રપ્રદર્શનોમાં એના ચિત્રની ગેરહાજરી વરતાશે. અમારા ભાભી ભારે કલ્પાંત કરી રહ્યા હતા. એમને છાના રાખવા અમારા માટે બહુ અઘરી વાત હતી. બે દિવસ પછી એમને ઉદ્દેશીને એક કવિતા લખી છે. આપને ગમશે.

જઉં હવે...

હાથ ઝાલી ના કહ્યું કે 'જઉં હવે',
આંખ માંડી ના કહ્યું કે 'જઉં હવે'.
દર્દનો અહેસાસ જયાં અમને થયો,
દર્દ દાબી, ના કહ્યું કે 'જઉં હવે'.
ધૂળમાં પગલાં હવે રહેશે નહીં,
મેઘ છાંટી, ના કહ્યું કે 'જઉં હવે'.
કાચના કટકા બધે વેરાઈ ગયા,
ભાલ ભાળી ના કહ્યું કે 'જઉં હવે'.
આ બધું સંભાળજે તું સાહેલી,
તાલ આપી ના કહ્યું કે 'જઉં હવે'.

સ્વાઈન ફ્લૂ - ડેન્ગ્યુ ન થાય તે માટે...

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

હાલ સ્વાઈન ફલુ અને ડેન્ગ્યુનું બજાર ગરમ છે. આમ તો આપણે જેમ તહેવારોની સિઝન હોય તેમ રોગોમાં પણ સિઝન ફોલો થતી હોય તેવું લાગે છે. જેમ કે અત્યારે સ્વાઈન ફલુ - ડેન્ગ્યુ સિઝન, એ પછી ઝાડા-ઉલટીની સિઝન... વગેરે વગેરે... એ જે કાંઈ હોય, પણ એટલું ખરું કે સ્વાઈન ફલુ અને ડેન્ગ્યુ એ બંને થોડા ગંભીર કહી શકાય તેવા રોગો છે અને તેમની સામે બેદરકાર ન જ કહી શકાય. આમ તો આપણે બધા જ લગભગ સ્વાઈન ફલુ અને ડેન્ગ્યુના લક્ષણો વિષે જાણીએ જ છીએ. અગાઉના અંકોમાં અહિં જ આ બંને રોગો વિષે વિસ્તૃત ચર્ચા થયેલી છે.

આજના લેખનો મુખ્ય આશય એ કે એવું શું કરવું કે જેથી સ્વાઈન ફલુ - ડેન્ગ્યુનો ચેપ લાગવાના ચાન્સિસ ઘટી જાય. રોગ થાય અને તેની સારવાર કરવી પડે તેના કરતા જો રોગ જ ન થાય તો...! આ માટે સૌ પ્રથમ તો આપણે આંખો ખુલ્લી રાખવી પડે અને જે જગ્યાએ ચોખ્ખા કે ગંદા પાણીનો ભરાવો હોય તેને દૂર કરવો પડે. ઘર-ઓફિસ-શાળા આદિમાં મચ્છનો ન રહે તેની ખાસ તકેદારી રાખવી પડે. (મચ્છરો માટેની ઢગલાબંધ પ્રોડક્ટ્સ તો માર્કેટમાં મળે જ છે. પણ દેસી નુસ્ખો અજમાવવો હોય તો લીમડાના પાનમાં થોડો ગૂગળ મેળવી ધુમાડો કરજો અને ઘરમાં દસ-પંદર મિનિટ સુધી એ ધુમાડાને રહેવા દેજો, લગભગ મચ્છરો તેમજ જીવજંતુ નાશ પામશે) તેમજ જો થોડા ઘણા શરદી-ઉધરસ-તાવ આદિના લક્ષણો દેખાય તો ફેમિલી ડૉકટરને ત્યાં આંટો મારી આવવો.

આવા રોગો ન થાય તે માટે શરીરની ઈમ્યુનિટીને જોરમાં રાખવી પડે. જો ઈમ્યુનિટી જોરદાર હશે તો વાઈરલ-બેકટેરીયાનું શરીરમાં કંઈ નહિ ઉપજે. ઈમ્યુનિટી વધારવા માટે આયુર્વેદમાં ખૂબ સારા ઔષધો અને ઔષધો યોગોનું વર્ણન છે. નસીબજોગે આમાંના ઘણાને આપ સારી રીતે ઓળખો છો તેમજ આપની આસપાસમાં જ આ ઔષધો - ઔષધયોગો સહેલાઈથી પ્રાપ્ય પણ છે.

ઈમ્યુનિટી વધારવા માટેના ઔષધોની સાથે સાથે શરીરમાં અપાચન દૂર કરનાર અને ખોરાક ને સારી રીતે પચાવનાર અને જઠરાગ્નિને મજબૂત રાખનાર ઔષધોની પણ જરૂરિયાત છે કારણ કે આયુર્વેદમાં કહ્યું છે 'રોગોઃ સર્વે અપિ મન્દાગ્નૌ...' એટલે કે દરેક રોગો મંદાગ્નિ એટલે કે પાચનતંત્રની નિર્બળતામાંથી જન્મે છે આથી પાચનતંત્રને મજબૂત બનાવવા માટે હરડે, બહેડા, આમળા, ત્રિકટુ (સૂંઠ-મરી-પીપર), હિંગ, સિંધવ, અજમો આદિ ઔષદો તેમજ આમ પાચનવટી - અગ્નિતુંડી વટી - ચિત્રકાદિ વટી - અરવિંદાસક - ચિત્રક-હરિતકી આદિમાંથી આપની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તેવા ઔષધો માત્રાપૂર્વક લઈ શકાય છે.

હવે વાત ઈમ્યુનિટીને વધારનારા ઔષધો અને યોગોની ઈમ્યુનિટીને વધારનાર શ્રેષ્ઠ ઔષધો જોઈએ તો કડુ-કરિયાતું, જેઠી મધ, આમળા, ભોય આમળી, હળદર, તુલસી, ગળો,આદિ શ્રેષ્ઠ ઔષધો છે. આ ઔષધોમાંથી જ બનાવાયેલ વિવિધ ઔષધ યોગો પણ માર્કેટમાં અવેલેબલ છે. જેમ કે ગુડુચ્યાદિક્વાથ, પથ્યાદિ ઘન, ભૂનિમ્બાદિ ક્વાથ, મહાસુદર્શન ચૂર્ણ, સંશમની વટી, અમૃતારિષ્ટ આદિ. પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તેવી ઔષધિઓનો માત્રાપૂર્વકનો નિયમિત ઉપયોગ શરુ કરવો. બાળકોને ખાસ આમાના જરુરી યોગો આપવા જેથી તેઓની ઈમ્યુનિટી જળવાઈ રહે. આ ઔષધયોગોને નિયમિત માત્રાપૂર્વકનો ઉપયોગ, પાચનતંત્રનું પરફેકશન અને સ્વચ્છતા... આ ત્રણ ફેકટરને ભેગા કરીશું તો ડેન્ગ્યુ - સ્વાઈન ફલુ જેવા રોગોથી બચી શકીશું.

- drkedarju@gmail.com

પ્રેમ તો નમ્રતા, નિષ્ઠા, સત્ય, ધીરજ અને સરવાળે સાધુપણું શીખવે

ગુલમોર

દિનેશ દેસાઈ

પ્રેમ એટલે બધા ધર્મનો સાર એમાં આવી ગયો. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કુરુક્ષેત્રના રણમેદાનમાં વીર બાણાવળી અર્જુનને કહે છે કે "સર્વ ધર્માન્પરિત્રજ્યે, મામેકમ્ શરણમ્ ભજઃ" (હે અર્જુન, તું બધા ધર્મોનો ત્યાગ કરીને એક માત્ર મારી શરણમાં આવ.) એટલે કે તારા મનમાં રહેલા અને ઉદભવેલા બધા જ સંશય મૂકી દે, બધી શંકાઓનો ત્યાગ કર.

જ્યારે પ્રેમ નામના સંબંધનું સાયુજ્ય રચાય છે ત્યારે એકમેકમાં વિશ્વાસ અને સમજણનો પાયો દૃઢ બનવો જોઈએ. અર્જુને જેટલો ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ઉપર વિશ્વાસ મૂક્યો એટલો વિશ્વાસ એક સાથી બીજા સાથી ઉપર મૂકી શકવાની તૈયારી બતાવે તો જ સંબંધ ટકી શકે, નહીંતર પ્રેમનું બાષ્પીભવન થાય અને પ્રેમ નામનું પાણી વરાળ બનીને ઊડી જાય. પ્રેમ એટલે એકમેકની શરણમાં જવું.

એકમેકને સમાન સન્માન આપવું અને છતા એમાં ગુલામી ન હોય પરંતુ સ્વતંત્રતા અને આદર જ હોય. એવા આદર, સ્વતંત્રતા અને સન્માનમાં પણ એકમેક પ્રત્યેનો વિશ્વાસ પણ સમાયેલા જ હોય. એ વિશ્વાસની અનુભૂતિ એકમેકને થવી પણ જોઈએ. માત્ર શબ્દો બોલવાથી વિશ્વાસ પ્રગટ થતો નથી. એવા વિશ્વાસનો સાથીને અહેસાસ થવો જોઈએ યા તો અહેસાસ કરાવતું અન્ય સાથીનું વર્તન પણ હોવું જોઈએ.

પ્રેમમાં નમ્રતા હોય, ધીરજ હોય, સત્ય સર્વોપરિ જ હોય, અને આવી નેકદિલ વ્યક્તિ ખરા અર્થમાં પવિત્ર યા સાધુ જ ગણાય. પ્રેમ આપણને સાધુપણું શીખવે. પ્રેમ એ પ્રેમ જ હોય. પ્રેમ સાચો અને ખોટો કે ખરો અને ખોટો ન હોઈ શકે. યા તો પ્રેમ હોય યા તો પ્રેમ ન હોય, અને માત્ર દંભ તથા દેખાડો જ હોય. પ્રેમમાં નિષ્ઠા એટલે શું? બ્રેકફાસ્ટ અથવા બ્રન્ચ એક સાથીની સાથે, લન્ચ બીજા સાથીની સાથે અને કેન્ડલલાઈટ ડીનર વળી ત્રીજા સાથીની સાથે કરવામાં આવે એમાં વફાદારી, નિષ્ઠા, વિશ્વાસ, સત્યનો ભોગ લેવાઈ જતો હોય છે.

પ્રેમમાં નિષ્ઠા એટલે શું? બ્રેકફાસ્ટ અથવા બ્રન્ચ એક સાથીની સાથે, લન્ચ બીજા સાથીની સાથે અને કેન્ડલ લાઈટ ડીનર વળી ત્રીજા સાથીની સાથે કરવામાં આવે એમાં વફાદારી, નિષ્ઠા, વિશ્વાસ, સત્યનો ભોગ લેવાઈ જતો હોય છે

પ્રેમમાં જાણે કે અજાણે આપણા સાથીને અસત્ય બોલીને યા સત્ય છુપાવીને છેતરવાનો ન હોય. જે વ્યક્તિ આપણા ઉપર વિશ્વાસ મૂકે એ પ્રેમ છે. આવા પ્રેમનો જવાબ છેહ દઈને ન આપી શકાય. પ્રેમ આપણને નમ્રતા શીખવે. પ્રેમ ઝુકતા શીખવે. જેની ભુલ હોય એ સ્વયં માફી માગે એનાથી મોટી નમ્રતા કઈ હોઈ શકે. પ્રેમમાં કોઈ હાર-જીતનો દાવ ખેલવાનો હોતો નથી. પ્રેમમાં માફી માગનાર કરતા માફી આપનાર જ હંમેશા મહાનતાની લગોલગ પહોંચી જઈ શકે છે. એનો અર્થ એવો પણ ન કરી શકાય કે માફી આપનાર મહાન અને માફી માગનાર મહાન નહીં.

પ્રેમ એક એવો સંબંધ છે કે એમાં બેઉ પ્રિયજન સમાન કક્ષાએ બિરાજે છે. કોઈ ઊંચું નહીં અને કોઈ નીચું નહીં. પ્રેમમાં ભૌતિક ધન-સંપત્તિ કે વધુ-ઓછું ભણતર કે ઓછો-વધુ પગાર કે ઓછી-વધુ માસિક આવક સંબંધ ટકાવી રાખવાના માપદંડ ન જ હોઈ શકે. આજે એક પ્રિયજન અમીર હોય અને વધુ અમીર પણ બને કે ગરીબ પણ બને, તો એથી તેના સાથીનો પ્રેમ ચંદ્રકળાઓની માફક વધઘટ ન જ થઈ શકે. જો પ્રેમમાં ચંદ્રકળાઓ જેવી વધઘટ કે દરિયાની ભરતી-ઓટ જેવી પરિસ્થિતિ અનુભવાય તો સમજી જવું કે આ સંબંધમાં પ્રેમ તો નથી જ. કોઈક પ્રકારનો છુપો સ્વાર્થ રહેલો હોઈ શકે.

સંબંધનું મેનેજમેન્ટ અનોખું અને અટપટું પણ હોય છે. સંબંધની ઈમારતના પાયામાં આ ચાર પાયા મહત્વના છે. (૧) વફાદારી (સ્ટે ફેઈથફૂલ) અથવા નિષ્ઠા રાખવી, (૨) એકમેકને આદર (રિસ્પેક્ટ યોર પાર્ટનર) આપવો એટલે કે સન્માન આપવું, (૩) અન્ય વ્યક્તિ સાથે પ્રણયચેષ્ટાઓ ન કરવી (ડોન્ટ ફ્લર્ટ વિથ અધર્સ) અને (૪) એકમેકને પર્યાપ્ત સમય ફાળવવો, (મેક ટાઈમ) એટલે કે એકમેકને અનુભવાય કે બેઉને એકબીજાની જરુર છે. (મેક ધેમ ફીલ વોન્ટેડ) એક સાથી બીજા સાથીને કહે કે તેને જરુર છે, એવું નહીં. કહ્યા વિના સમજી જવાય એ અનુભૂતિની ટોચ ઉપર પહોંચે એવો સંબંધ એટલે પ્રેમ. આ ચારમાંથી કોઈ પણ એક પાયો હચમચ્યો કે સમજો સંબંધ તૂટ્યો.

સ્ટોપરઃ-

"પ્રેમ એટલે કોઈ જૂઠા વચનો નહીં,
કોઈ વાયદાબાજી નહીં કે જે પાળી શકાય નહીં.
પ્રેમ એટલે છેતરપિંડી નહીં,
પરંતુ પરસ્પર સમજણનો સેતુ."