સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

તૃણમૂલ હોય કે સપા ધાક-ધમકી કરે છે,
એના કાર્યકરો કાયદો હાથમાં લઇ ફરે છે,
ચરે છે ભેલાણ કરી બેફામ રાજયની તિજોરી-
ને પ્રાદેશિક પક્ષોની સરકાર પણ ડરે છે..
(પ્રાદેશિક પક્ષોની જોહુકમી)

હાઈકુ

એક કાંકરો,
માર્યા વિના, ઓબામા
લડે આતંકે..

કર્યું જાહેર!
માથા સાટે ઇનામ-
ઠેલ્યું બારણું..

(ઓબામાની ચાલ, પાકને પંપાળે આપણને થાબળે)

ચિંતન

સ્વભાવ નૈવ મુંચિન્તિ સન્તઃ સંસર્ગ તો અસતામ્ ।
ન ત્યજન્તિ ઋતું મંજુ કાક સંપર્કતઃ પિકાઃ ॥

સંત સ્વભાવના સજ્જન પુરૂષો, ભલેને દુષ્ટ-દુર્જન-ખરાબ લોકોના સંપર્કમાં આવે છતાં પણ પોતાનો સંત-સંજ્જન-સાધુ સ્વભાવનો ત્યાગ કરતા નથી. સ્વભાવ બદલતા નથી. (અહીં દૃષ્ટાંત આપ્યું છે કે -) કાગડાના સંપર્કમાં આવ્યા પછી પણ કોકિલ કંઠી, કોયલ રાણી પોતાનો મંજુલ સ્વર-અવાજ છોડતી નથી..

દુષ્ટજન પોતાના સ્વાર્થી સ્વભાવને કારણે સજ્જનની ઉપર છલ્લી મૈત્રી કરે પણ હૃદયમાં તો પાપ ભર્યું હોય છે, જયારે પોતાના સ્વાર્થ કામ, જરૂરિયાત પુરી થાય એટલે પોતાનું પોત બતાવી સજ્જનને દગો કરે અને એના આત્મા હૃદયને ઠેસ પહોંચાડે છે. આમ છતાં સજ્જન-સંત તેને માટે હૃદયમાં ઝેર રાખતો નથી, ઉલ્ટું તેનું કલ્યાણ થાય એવી ભાવના મનથી રાખે છે.

સંત સ્વભાવ કાયમી એક રંગી હોય છે, તે કાચંડાની જેમ રંગ-બદલતો નથી. સજ્જનતા જીવન સાથે જોડાયેલી ચિત્તવૃત્તિ છે એ સદ્‌ગુણ છે, દુર્જનના સંગની અસર એ કાયમી રંગ પર પડતી નથી.

સુવિચાર

- ચિંતા રૂપ અને જ્ઞાન નો નાશ કરે છે - **પંડિત જવાહરલાલ નેહરૂ**
- તમે બાળકને માત્ર સ્વતંત્ર રીતે ચાલવાનું શીખવો, દોડવાનું તો તે જાતે જ શીખી જશે - **ઇમર્સન**
- સહનશક્તિ જ નમ્રતાની કસોટી છે - **આર્થર હેલ્સ**
- હજાર વર્ષથી એકત્ર કરેલ યશ એક ક્ષણના ચારિત્ર્ય પર નિર્ભર છે - **શિયાંગ ચી**
- અભિમાની ફૂલાઇ શકે પણ ફેલાઇ ન શકે - **રસ્કિન**
- ખરાબ માણસનું ભલું કરવું એ સારા માણસનું ખરાબ કરવા બરાબર છે - **શેખ શાદી**
- બુધ્ધિ કરતાં ચારિત્ર્ય શ્રેષ્ઠ છે - **એમર્સન**

બોધકથા

આપણામાં શક્તિ-તાકાન ન હોય છતાં આપણે ખોટા ખર્ચ કરી પડોશી-સંબંધીઓના ખોટાં અનુકરણ કરી ગાડી-બંગલા-ભૌતિક સાધનો-મકાન વગેરે બેન્ક લોન કે વ્યાજે પૈસા લઇ ખરીદ કરીએ, સટ્ટાના મોહમાં મોટી ઉધાર થાય વ્યાજ ભરી ન શકાય પછી પરિવાર સાથે ઝેર ઘોળવાનો વારો આવે! 'આત્મહત્યા' થાય છે. પોતાની ચાદર જેટલા જ પગ લાંબા કરવા..

એક બાજ પક્ષી ઘેટાંનાં ટોળા પર મંડરાતું હતું. તેની નજર નાનાં બચ્ચાં-ઘેટા પર હતી. એક ઝાડ પર બેઠેલો કાગડો એ બાજ પંખીનું ધ્યાનથી નિરીક્ષણ કરતો હતો.

બાજને તક મળી અને ઘેટાંનાં બચ્ચાંને જરા જૂથથી અલગ પડેલું જોયું કે તરત ચીલઝડપ કરી નાનાં બચ્ચાને બે પગ વચ્ચે ભરાવી ઉપાડી ગયું. કાગડાએ આ આખો બનાવ ધ્યાનથી જોયો.

કાગડાને ચાનક ચઢી, એણે પણ આ યુક્તિ અજમાવવા નક્કી કર્યું. આજે બુધ્ધિ-શક્તિ-યાદશક્તિ પૈસા વિના પણ વાલીઓ પોતાના સંતાનને ડોકટર-ઇજનેર બનાવવા ચાનક ચઢાવે છે, તેમ કાગડાને પણ ચાનક ચઢી. ઉડ્યો અને સર્ર્ર્ર કરતો એણે પણ ઘેટાનાં બચ્ચાંને પગેથી ઉપાડવા પ્રયત્ન કર્યો. કાગડાના પગ ઘેટાંનાં ઘાટા વાળમાં ભેરવાઇ ગયાં. કાગડાએ ખૂબ પાંખો ફફડાવી, ફસાઇ ગયો...

જિંદગીમાં દેખાદેખીથી ખોટા નિર્ણય લેવાથી ફસામણ થાય છે.

આકરી ગરમીના દિવસો માટે આગોતરૂં આયોજન જરૂરી છે

તંત્રી સ્થાનેથી...

આકરો ઉનાળો આરંભાયો. ગરમીનો પારો ઝડપથી ૪૦ ઉપર પહોંચતો જાય છે. કદાચ એકાદ પખવાડિયામાં ૪૪-૪૫ પર પહોંચી જશે. હવામાન શાસ્ત્રીઓના મતે આ વખતે ગુજરાતમાં પારો ૪૭-૪૮ પર પહોંચવાની શક્યતા છે. ગ્લૉબલ વૉર્મિંગનો પ્રભાવ વાતાવરણ ઉપર સતત વર્તાતો રહ્યો છે. ઠંડી, ગરમી અને વરસાદ ત્રણેય મહત્તમ સ્તરે અનુભવાય છે. ઠંડી કરતા ગરમીથી જનજીવન ઝડપથી બેબાકળુ બની જાય છે. ગરમીનો પ્રભાવ અબોલ પશુપંખી પર પણ ખૂબ પડે છે. પાણીની સમસ્યા સાર્વત્રિક છે. એટલે માનવજાત કરતા અબોલ પશુપંખીઓને પીવાના પાણી માટે ખૂબ જ ભટકવું પડે છે. અગાઉનાં વર્ષોમાં અને આજે પણ ગામમાં પશુઓ માટે હવાડાનું આયોજન હોય છે જ. જયારે શહેરી વિસ્તારમાં અબોલ પશુઓનો વિચાર કરાયો નથી. પંખી માટે માત્ર પર્યાવરણ પ્રેમીઓ જ ચિંતા કરે એટલું પૂરતું નથી. દરેક પરિવાર પોતાના આંગણામાં પક્ષીઓના પીવાના પાણીની વ્યવસ્થા વિચારે એ આવશ્યક છે. આ વ્યવસ્થા વધુ ખર્ચાળ નથી, ખૂબ સરળ છે.

ગરમીના દિવસોમાં રોગચાળો પણ વ્યાપક ફેલાય છે. પાણીજન્ય રોગો તો ગામેગામ તેનો અડ્ડો જમાવે છે. સ્વાઈન ફ્લૂ જેવા રોગો પણ ગરમીના દિવસોમાં ભય પ્રસરાવે છે. પીવાના પાણીના સ્થળોએ સ્વચ્છતાના અભાવે પાણીજન્ય રોગોના જંતુઓ ઝડપથી પેદા થાય છે. ગમે ત્યાં ગમે તેવું પાણી પીવાથી ખતરાને આમંત્રણ આપવા જેવું બને છે. લૂ લાગવા જેવા સામાન્ય ગણાતા બનાવ પણ ગરમી વધતા ગંભીર બની જાય છે. ગરમીના દિવસોમાં સાવધાની પૂર્વક સંભવિત રોગચાળા સામે આગોતરૂ આયોજન કરવું જોઈએ. બપોરે આકરા તાપમાં બહાર નીકળવાનું ટાળી સલામત અને ઠંડકવાળા વિસ્તારમાં રહેવું જોઈએ. આકરી ગરમીના દિવસો આરંભાયા છે. ત્યારે નાના નાના મુદ્દાઓ ગંભીર બિમારીના ખતરામાંથી બચાવી શકે છે. આગામી દોઢ-બે મહિના સુધી સખત ગરમી વાતાવરણમાં રહેવાની હોવાથી સત્તાતંત્ર પણ સાવધાનીપૂર્વક જન જાગૃતિનો પ્રયાસ કરે અને સંભવિત રોગચાળાને ઉગતો જ ડામવા આગોતરૂ આયોજન કરે એ જરૂરી છે.

પરસ્પરની અપેક્ષાઓ છોડીને પરસ્પરના વર્તનમાં પ્રેમ શોધીએ, આ ઘટના સ્વાર્થ રહિત ઘટતી રહે તો શાંતિ કયાંય છેટી નથી...!

શ્રુતિ બંધનમ્

- ડૉ. બ્રિજ

એક યુવક તેનું પ્રતિબિંબ તળાવમાં જુએ છે. અને તે પોતાના એ પ્રતિબિંબની સુંદરતાના જ પ્રેમમાં પડી જાય છે. તે હરરોજ પોતાનું પ્રતિબિંબ જોવા તળાવ કિનારે જતો. એક દિવસ ચહેરાના આકર્ષણમાં તળાવમાં પડી ગયો અને ડૂબી ગયો. જે સ્થળે પડ્યો હતો ત્યાં એક ફૂલ ઊગ્યું અને તેને 'નાર્સિસસ' નામ આપ્યું.

નાર્સિસસ મૃત્યુ પામ્યો ત્યારે જંગલની દેવીઓ ત્યાં આવી. તેમણે તળાવ જોયું તો જણાયું કે તે મીઠા પાણીનું તળાવ રહ્યું નહોતું. બલકે ખારા આંસુના પાણીનું તળાવ બની ગયું હતું.

"તું શા માટે રડે છે?" વનદેવીઓએ તળાવને પૂછ્યું.

"હું નાર્સિસસ માટે રડું છું." તળાવે કહ્યું.

"ઓહ, હું નાર્સિસસ માટે રડે તેમાં કશી નવાઈ નથી. કારણ કે વનમાં તો આપણે તેનો પીછો કરતાં હતાં ખરાં પરંતુ તું એકલું જ એની સુંદરતાને આટલી નજીકથી જોઈ શક્યું હતું."

"સું નાર્સિસાસ સુંદર હતો?" તળાવે પૂછ્યું.

"તારા વિના તે વિશે વધુ કોણ જાણે છે?" દેવીઓને આશ્ચર્ય થયું. "છેવટે તો તે પોતાને જોવા માટે તારા કિનારે જ ઘૂંટણિએ પડીને જોતો હતો!"

થોડો સમય તો તળાવ ચૂપ રહ્યું. છેવટે તે બોલ્યું :

"હું નાર્સિસસ માટો રોઉં છું એ સાચું પણ મેં કદી એ વાતે ધ્યાન નથી આપ્યું કે તે સુંદર હતો. હું એટલા માટે રડું છું કે જેટલીવાર તે મારા કિનારે ઘૂંટણિએ પડીને બેસતો હતો, તેટલી વાર તેની આંખોના ઊંડાણમાં મારું પોતાનું સૌંદર્ય પ્રતિબિંબિત થતું હતું."

"આહ, કેટલી સુંદર વાર્તા! પોલો-કૉએલા દ્વારા લિખિત એક અદ્‌ભૂત નવલકથા 'અલ્કેમિસ્ટ'" ના પ્રારંભે આ વાર્તા લખાયેલ છે. વિશ્વ સાહિત્યમાં ગજબનું કામણ જગાડનાર આ નવલકથા અનેક ભાષાના રંગો પામી છે. ગુજરાતી ભાષામાં પણ તેનું અવતર અનુવાદક સુધા મહેતા દ્વારા થયું. એ ધન્ય પ્રયાસે આપણને આવી સુંદર વાર્તા મળી.

એકબીજાની આંખમાં સુંદરતાનો અહેસાસ, બીજી વ્યક્તિમાં ઝીલાતું મારું પ્રતિબિંબ, પરસ્પર સૌંદર્યનો નાતો આવું તે સામેવાળામાં આકૃત થાય છે. અને ખરી છબિ એ જ છે. મને હું પસંદ છું. બીજાની દૃષ્ટિમાં પણ મારું સૌંદર્ય પડઘાય છે!! સુંદર વાર્તા આપણનો રણઝણાવી ગઈ. પરસ્પરનો અનુરાગ અમસ્તો નથી સર્જાતો. તેની પાછળ કુદરતની અકલ લીલાઓ કામ કરતી હોય છે. નાર્સિસસને પોતાની સુંદરતા નિરખવા તળાવ પાસે જવું પડે છે અને તળાવ નાર્સિસસની રાહ જોઈને બેઠું છે. બંનેને એકબીજાની સુંદરતા નિહાળવાના અભરખાં છે. અહીં પરસ્પર એકાત્મા, ભાવસમર્પણ, પ્રેમાભિવ્યક્તિ નિર્માણ પામે છે. બીજાની પરવા, તેનું સામીપ્ય ગમે છે. અને અનાયાસે ગમ્યવૃત્તિ પ્રભળ બનતી જાય છે.

ફિલ બૉસમન્સની સુંદર કવિતાના અનુવાદ શબ્દો યાદ આવ્યાં. ખૂબ જ સુંદર ફિલસૂફીથી મન-તરંગમાં આવી જશે...!

'મૈત્રીમાં પ્રકટતો પ્રેમ -
આ પ્રેમ પ્રકાશ તરફ, શાંતિ તરફ અને ઊંડા આનંદ
સુધી લઈ જાય છે. આવો પ્રેમ કયારેય ઉઝરડાઓ નથી કરતો.
એ માલિકી હક્કમાં માનતો નથી.
સામેની વ્યક્તિને એ મુક્ત અને મોકળી રાખે છે.'

મુક્ત અને મોકળાશથી, અન્યની પરેશાની વગર, એકમાત્ર સ્વીકાર - સ્વીકાર ને સ્વીકાર. ખરા સંબંધને સ્થાપે છે. અન્ય માનવની આખરી દોડ પણ શાંતિ કાજે જ હોય છે. પ્રેમ શાંતિમાર્ગના સંચરણ જેવો હોય તો માનવ તરીકે જીવવાની ખરી મજા પડે. જીવન આનંદ ક્ષણોની ભર્યું-ભર્યું બની રહે તે માર્ગ કોને પસંદ ન હોય?

નવજાત બાળક થોડીક ક્ષણોમાં તેની મા સાથે તાદાત્મય કેળવી લે છે. એવું નથી લાગતું કે એ બાળક તેની માની આંખમાં સલામતી - કાળજી - મમત્વ અને પોતાનું સર્વસ્વ જાણે સુરક્ષિત જાણતું હશે. તે માના વક્ષઃસ્થલે સંતાઈને અદ્‌ભૂત શાંતિનો અનુભવ કરતું હશે. અને એ મા પણ પોતાના જ પિંડને છાતી સરસો ચાંપીને ધડકનમાં તાજગી ભરતી હશે. ઉરમાં ઉત્સાહ ભરતી હશે...! આ પરસ્પરનો વિશ્વાસ પ્રેમનું રૂપ ધારણ કરે છે. અહીં એકબીજામાં ખુશી વર્તાય છે, આનંદ મળે છે અને એ જ અદ્‌ભૂત શાંતિનો અનુભવ થાય છે.

સમયની કરવટ અને સંબંધોનો વિસ્તાર જીવનમાં નવી ઘટનાઓ સર્જે છે. વય અને વૃધ્ધિ નવા સંબંધો રચવામાં જોડાય છે. કયાંક ટાઢક અનુભવાય એવા વ્યક્તિનો સંગાથ મળે છે. મનખાનો મેળો જીવનની ઉજાણી કરવામાં જોતરાય છે. સ્વાર્થ - નિઃસ્વાર્થના આટાપાટા રચાય છે, સંબંધોની ભૂલભૂલામણીઓમાં અટવાવાનું બને છે તેમ છતાં કયાંક નિઃસ્વાર્થ રૂપી મેઘધનુષી રંગો ઉગાડ પામે છે. યોગ્ય માર્ગનો ઉજાશ પથરાય છે. તેના કદમમાં જોશ ભરાય છે અને દુનિયાને એક સફળ ઈન્સાનની ભેટ મળે છે. દુનિયામાં આપણે બધા એક જ છીએ. શક્તિ - સમજણ અને સામર્થ્યમાં કુદરતે કયાંક કપટ આચર્યું નથી. પૂર્વગ્રહ રહિત અને સમાન દૃષ્ટિવાળી કુદરત તેની કરામતમાં ગફલત કરે ખરી? હરગિઝ નહી. સૃષ્ટિના રંગમંચ ઉપર જે અસમાનતા વર્તાય છે તેનું કારણ જ પરસ્પરના અવિશ્વાસનું છે. અન્યનો અત્યાંતિક અનુરાગથી સ્વીકાર કરવો તેમાં આપણું અને આપણું જ શ્રેય છે. બીજાના સ્વીકારમાં 'સ્વ'ની સ્વીકૃતિ છે અને માનવ તરીકે આપણે આપણી અંદરના સત્ત્વના પ્રેમમાં પડ્યા તો પછી આપણા જ વિકાસની શંકા હોય?! હરગિઝ નહીં. હમ ભી ઉડ આસમાં મેં આપકે સાથ. હમ ભી ચલે આપકે સાથ મેં દુનિયાકા પ્યાર પાને ઔર પ્યાર કે સંદેશ દેને...! અને છેલ્લે ભરત વિંઝુડાની દિલધડક કવિતાના શબ્દો :

(અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર)

સ્ટ્રેસ અને ટેન્શનને બાજુએ મૂકી મારગ મળે તેને હૃદયનું વ્હાલ ધરીએ, આજે આપણી પાસે જેટલું ગમતું છે તે સર્વનો ગુલાલ કરીએ

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

યાદ છે તને! નાના હતાં ત્યારે બારણા પાછળ સંતાઈને કોઈ વ્યક્તિને 'હાઉ' કરીને ડરાવી દેવાની નિર્દોષ મજા માણતાં. ડર અને આનંદના આશ્ચર્યથી વિસ્ફારિત થયેલી આંખો જોવાનો લ્હાવો આપણે સૌ લૂટતાં અને લૂંટીએ છીએ. સરપ્રાઈઝ આપવા અને લેવાનો આનંદ અનેરો હોય છે. ચૈત્રના દા'ડાઓમાં વૈશાખની જેમ ધીખી રહેલી ધરા આશ્ચર્યજનક લાગે જ ને! 'છે ગરીબોના કૂબામાં...' વાળી વાત, 'અને અમીરોની કબર પર ઘીના દીવા' વાળી ઘટના જુની થઈ ગઈ. હવે અમીરોને ઘાસ, કોલસા, ટ્રક, ટુ-જી ના અધધધ... આંકડાઓમાં પડતો રસ અને ગરીબોનાં કૂબામાં મોબાઈલ પર ગુંજતો સનેડો અનોખું સરપ્રાઈઝ આપે છે. સૂર્યનું પહેલું કિરણ અને જગતને નવા દિવસના કલેવરમાં જોવા ઉઘડતી આંખો અનેક આશ્ચર્યો જોવા અને સર્જવા સજ્જ થઈ જાય છે.

અમેરિકાના ઉટાહ રાજયના ઓગડેન શહેરમાં સો વર્ષના માજીએ પેરાગ્લાઈડીંગ કરી સૌથી વધુ વય વિમાનમાંથી કૂદકો મારવાનો રેકોર્ડ અંકે કરી લીધો. પચાસની ઉંમર પછી પોતાને કબરમાં પગ લટકાવીને બેઠેલા બુઢાઓની હરોળમાં ગણી લેનાર નીરસ વૃધ્ધો માટે આ સમાચાર કેવું આશ્ચર્ય આપી શકે? માજીને આ સાહસ માટેની પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન તેમના ૭૫ વર્ષના દીકરાએ જ આપ્યાં. બીજાની છોડો પોતાના પુત્રો, પૌત્રો અને પ્રપૌત્રોની હાજરીમાં આટલું અદ્વિતીય સાહસ કરવા પાછળ આ શક્તિસ્વરૂપા માતાજીની અદમ્ય ઈચ્છા કદાચ એક સુખદ આશ્ચર્યને જન્મ આપવાની જ રહી હોવી જોઈએ. બાકી દુનિયાના હજારો વૃધ્ધોની જેમ જીવાયેલા અને જીવાતા જીવનના અસંતોષ સાથે ફરિયાદો કરતાં, આયુષ્યની ગાડીને ઠેલતાં એક સરેરાશ જીવન પૂરું ન કરી શકાય? પરંતુ આ 'જીવન ઈચ્છા' થી ભરપૂર નોખી માટીના માનવીઓ કદાચ એમ માનતા હશે કે -

"માફ કર નિષ્ક્રિયતા, એ મારાથી બનશે નહિ!
જીવતાં મારી જગતને ખોટ વપતાયાં કરે." - અને એટલે જ હંમેશા નવાં આશ્ચર્ય સર્જવા લડાયક યોધ્ધાની માફક સજ્જ રહેતાં હશે.

જયાં માનવી આશ્ચર્યો સર્જે છે. ત્યાં એનો સર્જનહાર એનાથી બેવડા રહસ્યમય - અકળ અને કયારેક આપણને હતપ્રભ કરી દેનારાં આશ્ચર્યો સર્જવામાં જરાય પાછો પડતો નથી હો! પોરબંદરમાં થયેલાં એક વિચિત્ર અકસ્માતની વાત સાંભળશો? એક પિતા તેના એક માત્ર પુત્રને બાઈક પર બેસાડી પરીક્ષા અપાવવા જઈ રહ્યા હતા. બાઈકને ટવેરા ગાડીની ટક્કર લાગી અને પિતા-પુત્ર ઉછળીને પૂર ઝડપે આવતી ટ્રક નીચે પટકાયા અને ત્યાં જ મૃત્યુ પામ્યા. આ ઘટનાના સમાચાર ફોન દ્વારા ઘરના વડીલ એટલે કે દાદાને આપવામાં આવ્યા. દાદાને પોતાના એકમાત્ર પુત્ર અને એક માત્ર પૌત્રના મૃત્યુના આઘાતથી હાર્ટઍટેક આવ્યો અને એ પણ ગણતરીની પળોમાં મૃત્યુ પામ્યા. ઘડીવારમાં એક ઘરની ત્રણ પેઢીનું એક સાથે નિકંદન નીકળી ગયું. ત્રણેય ચિતાઓને અગ્નિદાહ આપવા માટે પણ કોઈ પુરૂષપાત્ર ન બચ્યું. આ કુદરતે આપેલ આશ્ચર્ય છે. જીવનની ક્ષણ ભંગુરતાનું આટલું સચોટ અને મર્મવેદી ઉદાહરણ આપી ઉપરવાળો આપણને દુઃખદ આશ્ચર્યમાં ગરકાવ કરી શું સમજાવવા માંગતો હશે?

એક બાજુ ત્રણ પેઢીને નજર સમક્ષ ઉછરતી જોનાર વૃધ્ધ દાદીમા જીવનને સાહસ ભરપૂર કરી માણે છે. બીજી બાજુ ત્રણ પેઢી એક સાથે એક જ સમય ખંડમાં પોતાની જીવનલીલા સંકેલી લે છે. મને લાગે છે કે, કુદરત પોતાનો પરચો બતાવે તે પહેલાં આપણે આપણી કળા દુનિયાને બતાવવી પડશે. કુદરત તો એનું કાર્ય કર્યા જ કરશે. એણે કયારેય કોઈને બક્ષ્યા નથી. તે સુખ-દુઃખના સરપ્રાઈઝ આપ્યાં જ કરે છે. કયારેક હસતાં - હસતાં કયારેક રડતાં રડતાં પણ એણે આપેલું સ્વીકારવું. પરંતુ આપણા તરફથી આપણાં જીવનને શું મળે છે? એ તો આપણાં જ હાથની વાત ને! જીવનને શું આપીશું? સુખદ આશ્ચર્યમાં ગરકાવ કરીશું કે દુઃખદ ઘટનાઓને છાતીને વળગાડી જીવનપાયન કરીશું? ચાલો! બાળક સાથે બાળક બની રમીએ - લડીએ, પ્રિયજનને અચાનક વળગી પડીને કહી દઈએ, 'તુ મારા માટે અમૂલ્ય છે.' ચાલો! આજે સ્ટ્રેટ અને ટેન્શનને બાજુએ મૂકી મારગ મળે તેને હૃદયનું વ્હાલ ધરીએ, આજે આપણી પાસે જેટલું ગમતું છે તે સર્વનો ગુલાલ કરીએ.

(અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર)

ખુલ્લા પગે ધરો પર ચાલવાથી શરીરને ઠંડક મળે છે, તે આંખો માટે હિતકારી છે

નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ઉનાળામાં રહીએ ફીટ એન્ડ ફાઈન

(ભાગ-૪)

ઉનાળાનો માહોલ બરાબર જામવા માંડ્યો છે. તાપમાન ચાલીસ ડિગ્રીને વટાવી ચૂક્યું છે. બપોરે રસ્તા પર ટ્રાફિકમાં ઘટાડો થઈ ગયો છે. સોડા, શરબત, બરફ ગોળો, આઈસ્ક્રીમ, ઠંડા પીણા, છાશ આદિના કાઉન્ટર ધમધમવા માંડ્યા છે. ઉનાળો આવી પહોંચ્યો છે... ઋતુ બદલાઈ ગઈ છે...

મિત્રો, ઋતુઓ પર આપણું કેટલું અવલંબન હોય છે... એ જ આપણે આજથી હજુ એકાદ મહિના પહેલા જ ગરમ પાણી સિવાય નાહવા ન જતા, રાત્રે ટુ-વ્હીલર પર જવાને બદલે એ કામ બપોરે કરી આવતા, ભૂખ જબરદસ્ત લાગતી અને ખૂબ વધઉ હેવી - હેવી જમતા અને સાંજ પડવા આવે કે ઘરના બારી બારણાં વાસી દેતા.

ફરક ફક્ત, એક મહિનો અને, એ જ આપણે હવે લગભગ ઠંડા પાણીથી જ નાહીએ છીએ, બપોરના સમયે કોઈ પણ કામ કરવા બહાર જવાનું હોય તો ટાળીએ છીએ, એકદમ હળવું જ જમીએ છીએ, એમાય બપોરે તો હેવી ખાતા જ નથી, અને પ્રવાહી પર વધુ આધાર રાખીએ છીએ, સાંજ પડે કે બંધ બારી બારણા ખોલી નાખીએ છીએ... શિયાળામાં જે તડકો કુમળો લાગતો એ હવે આકરો લાગવા માંડ્યો છે.

આને કહેવાય ઋતુનો પ્રભાવ... આપણી આખી લાઈફ સ્ટાઈલ બદલાવી દે. એ કદાચ જો રોજ દિવાળી હોય તો દિવાળીનું કોઈ મહત્ત્વ ન રહે (જેમ રોજ સૂર્ય ઉગીને આપણા પર આટલા બધા ઉપકારો કરે છે પણ આપણને મહત્ત્વ નથી તેમજ), એવી જ રીતે જો વર્ષભર એક ઋતુ હોય તો એ ઋતુનાં સૌંદર્યનું કોઈ મહત્ત્વ જ ન રહે. તો આ ઉનાળાના આકરા વૈભવવાળી ઋતુમાં ઉપયોગ કરી શકાય એવા કેટલાક સરળ અને સહજ આહાર-ઔષધીની આ અંતિમ શ્રેણીને આગળ વધારીએ.

(૧) ચંદન : શિતળ, સુગંધિત ચંદનનો ઉપયોગ વર્ષોથી અનેક પ્રકારે થતો આવ્યો છે. ચંદન અનેક પ્રકારનું હોય છે. સફેદ ચંદન, પીળું ચંદન, રાતું ચંદન આદિ. પ્રકાર મુજબ ગુણોમાં થોડે - ઘણે અંશે ફેરફાર જોવા મળે છે. સામાન્યઃ ચંદન સ્વાદે કડવું, સ્વભાવે ઠંડુ કાંતિકારક, ચામડીના રોગો, શોષ, થાક, તરત, કોઢ, રક્તદોષ, મૂત્રના વિકારો તથા પિત્તનું નાશક છે.

- દાહશમન કરવા માટે ચંદનની સાથે વાળો ઘસીને તેનો શરીર પર લેપ કરવો.
- ખસ પર ચંદનનું તેલ તથા લીંબુના રસને મેળવીને લગાવવું.
- ચોખાના ધોયેલા પાણીમાંચંદન ઘસી, તેમા મધ અને સાકર લેવાથી લોહીના ઝાડા, શરીરની ગરમી, પેશાબની ગરમી, દાહ આદિમાં રાહત થાય છે.
- ગરમીની અળાઈ થઈ હોય તો ચંદન, વાળો અને ધાણાને ગુલાબજળમાં મિશ્ર કરીને લેપ કરવો.

(૨) ધરો : સંસ્કૃતમાં 'દૂર્વા' નામે ઓળખાતું ધરોનું ઘાસ થાય છે. તેના ઘાસના બેટ દેખાવે સુંદર હોય છે. ધરોની ખાસિયત છે કે, વરસાદ ન પડે અને બીજી બધી વનસ્પતિઓ સુકાઈ જાય તો પણ ધરોના મૂલ લીલા જ હોય છે. પ્રાણીઓને દુકાળમાં ચારો મળતો નથી ત્યારે ધરોનું મૂળ ખવડાવાય છે.

ધરોનું ધાર્મિક મહત્ત્વ પણ ઘણું છે. ભગવાન ગણપતિને ધરો ચડાવાય છે. ધરો સ્વભાવે ઠંડો, રક્ત શુધ્ધ કરનાર, તરત, દાહ, ચામડીના રોગો, ઉલ્ટી, કફ તથા પિત્તને દૂર કરનાર છે.

- નાકમાંથી લોહી પડતું હોય તો ધરોનો રસ નાકમાં નાખવો.
- ખૂબ હેડકી આવતી હોય તો ધરોના મૂળના રસને મધ સાથે લેવા.
- ખરજવી - દાદર પર ધરોના મૂળના રસને ચોખાના ધાવણ સાથે લગાડવો.
- શરીરની ગરમીમાં ધરોનો રસ, દૂધી તથા જેઠી મધ સાથે પીવો.
- આંખો બળતી હોય તો ધાણા તથા ધરોના રસ વાળા પાણીથી આંખો ધોવી.
- ખુલ્લા પગે ધરો પર ચાલવાથી શરીરમાં ઠંકડ મળે છે, તથા આંખો માટે હિતકારી છે.

(૩) જીરૂં : રસોડાનું ઔષધ જીરૂં શરીરની ગરમી દૂર કરવાનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. જીરૂં મુખ્યત્વે ભૂખ લગાડનાર, પાચન કરનાર, આંખો તથા ગર્ભાશય માટે હિતકારક, બળદાયક, ભક્તદોષ, ઉલ્ટી, તાવ, કૃમિ તથા પિત્તનો નાશ કરનાર છે.

- તાવ આવ્યા બાદ હોઠ પર થાવ ઉઠે (બરો) તેમાં જીરાને પાણીમાં વાટીને ચોપડવું.
- સ્ત્રીઓને પ્રદર રોગમાં જીરા અને સાકરનું ચૂર્ણ ચોખાના પાણીમાં આપવું.
- પેટમાં ચૂંક આવતી હોય તો જીરૂં, હીંગ એ સિંધવનું ચૂર્ણ મધ તથા ઘીમાં આપવું.
- સામાન્ય કે જૂના તાવમાં જીરૂં સાકર સાથે લેવું.
- શરીરની ગરમી દૂર કરવા માટે જીરૂં, ધાણા, તથા વાળાનું પાણી પીવું.

આયુર્વેદમાં પિત્ત તથા દાહને શમાવતા અનેકાનેક આહાર તેમજ ઔષધ દ્રવ્યોનું વર્ણન છે, જેમાના અમુક દ્રવ્યોનો આપણે ટૂંકમાં પરિચય મેળવ્યો. આપણે જે દ્રવ્યો જોયા એ સિવાયના બીજા ઘણા દ્રવ્યો. જેવા કે, દૂધ, દહીં, છાશ, માખણ, ઘી, વરિયાળી, જુઈ, ખડી સાકર, ગળોનું સત્વ, લીમડાના પાન, અરીઠા આદિ અને દ્રવ્યોનો પ્રકૃતિ તથા બળ મુજબ ઠંડક આપનાર દ્રવ્યો તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય.

ઉનાળાને લગતાં અમુક રોગો વિશે જોઈશું... આવતા અંકે...

મો. ૯૭૭૯૪૭૧૧૪૭

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૫મી એપ્રિલ બુકર ટી. વોશિંગ્ટનનો જન્મદિન

અમેરિકામાં હબસીઓના પ્રથમ શૈક્ષણિક નેતા બુકર ટી. વૉશિંગ્ટનનો જન્મદિન. દિવસે મજૂરી, રાત્રિ શાળામાં અભ્યાસ કર્યો. હબસીઓ વિષેની સમજદારી વધારતાં વીસ જેટલાં પુસ્તકો લખ્યાં. ૧૯૧૫ માં તેમનું અવસાન થયું.

વહાણવટા દિન

૫મી એપ્રિલ ૧૯૧૯ સિંધીંયા સ્ટીમ નૅવીગેશનનું પ્રથમ જહાજ મુંબઈથી લંડન જવા રવાના થયું. ૧૯૬૪ની ૫મી એપ્રિલથી વહાણવટા દિનની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. ૧૯૮૨ની ૫મી એપ્રિલે મેરીટાઈમ બોર્ડની સ્થાપના થઈ. આજના દિવસની ઉજવણીમાં કામદારો, શીપ બ્રેકર્સ, દરિયા ખેડૂઓ ઉમળકાભેર ભાગ લે છે.

સમુદ્ર દિન

પ્રદૂષણ વધતું જાય છે. સમુદ્રના પાણીમાં કચરો ઠલવાતો જાય છે. ૧૯૯૮ની ૫મી એપ્રિલથી વિવિધ કચરા-પ્રદૂષણથી દરિયાને સુરક્ષિત રાખવા રાષ્ટ્રસંઘના માર્ગદર્શન પ્રમાણે વિશ્વ સમુદ્ર દિનની ઉજવણી કરવામાં આવે છે, જો કે દરિયાઈ પ્રદૂષણમાં કોઈ નોંધપાત્ર ઘટાડો જોવા મળતો નથી તે ચિંતાનો વિષય છે.

- ૧૯૧૫મી ૫મી એપ્રિલે રાષ્ટ્રપિતા ગાંધીજ કવિવર રવિન્દ્રનાથ ટાગોરને શાંતિનિકેતન ખાતે મળ્યા
- સત્યાગ્રહની હિલચાલની પ્રથમ સફળતા સમાન ગાંધી-ઈર્વિન કરાર ૧૯૩૧ની ૫મી એપ્રિલે થયા.