સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

કેટલીય પોલીસની પોઠ જેલમાં સડે છે,
હાજીહા, પ્રધાનને હવે હદ પારી નડે છે,
લડે જિંદગીભર કોઇના વાદે 'કટ્ટર' થઇ -
નેતા સત્તા ભોગવેને ભોળા 'પટેલો' રડે છે
(ગોધરા પછીનો પશ્ચાતાપ)

હાઈકુ

કલ્યાણ મેળા!
કરશે કોણ જાણે! -
કોનું કલ્યાણ!!
(દોકડાની ડોશી ઢીંગલો મૂંડામણ)

પાડાની પીઠે
'ચીમકી'નો શો અર્થ?!
જાગૃતો! ઉંઘો..
(સંત સરોવર..)

ચિંતન

પુરાણાન્તે સ્મશાનાન્તે મૈથુનાન્તે ચ યા મતિઃ ।
સા મતિઃ સર્વદા ચેત્સ્યાત્કો ન મુચ્યેત્ બંધનાન્ ॥

'સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણ 'સામાન્ય નીતિ' નો આ શ્લોક માણસને ક્ષણ માટે આવતાં 'વૈરાગ્ય' ની વાત કરે છે :-

પુરાણો અને અધ્યાત્મિક કથાઓ (શિવપુરાણ ભાગવત કથા કે રામાયણ બાપુઓ પાસેથી) સાંભળીને તેના પછી થોડીક ક્ષણો કે કલાકો માણસને સત્ય સમજાય છે અને સુષુપ્ત આત્મા જાણે થોડું પડખું ફેરવે છે અને અધ્યાત્મ-વૈરાગ્ય અને જાણે 'જ્ઞાન' લાધી ગયું હોય એવી ડાહી ડમરી વાતો કરે છે.

....એવી જ રીતે કોઇ નજીકનું સ્નેહી-સંબંધી કે કુટુંબીનું મૃત્યુ થયું હોય એનો મૃતદેહ સ્મશાનમાં આંખ સામે ચિતા પર ભડભડ બળતો હોય ત્યારે દેહની, વિચારોની માયા અને માલિકીની ક્ષણભંગુરતા થોડી ક્ષણ માટે સમજાઇ જાય છે અને પોતાનામાં રહેલા દોષનું દર્શન પણ થઇ જાય છે પણ સ્મશાનની હદ પૂર્ણ થતાં જ મન અને માયા પાછાં સંસારમાં જ લપેટાઇ જાય છે.

એવી જ રીતે, વાસનામાં અંધ થયેલ વ્યક્તિ નાની બાળા કે મહિલા-વૃધ્ધાને છોડતો નથી. પાપ છુપાવા ખૂન પણ કરી નાખે છે પછી થોડીક ક્ષણ માટે એને 'ખોટું કર્યા' નો અહેસાસ થાય છે પણ ફરી 'વાસના' નો સંચાર તો થાય જ છે.

આ વૃત્તિને 'સ્મશાન વૈરાગ્ય' કહેવાય છે.

સુવિચાર

- ભૂલ હંમેશાં અજ્ઞાનવશ જ થથી હોય છે, આપણી પણ અન્યની પણ, પણ ક્ષમા આપતાં શીખવું પડે - શ્રી શ્રી રવિશંકરજી
- આપણે બીજાની ભૂલોને એવી રીતે ભૂલી જવી જોઇએ જાણે એ કદી થઇ નો'તી - પેટરસન
- ભૂલ કરવી માનવીય સ્વભાવ છે, માફ કરવું ઇશ્વરત્વ - અલેકઝાંડર પોપ
- કાદવ-કાદવથી ધોવાતો નથી એને માટે તો શુધ્ધ પાણીની જ જરૂર પડે - સ્વામી શિવાનંદ
- કટુતા-દ્રોહ-વૈરભાવને ચીપકી રહેવું પોતાના જ આનંદને અવરોધવા બરાબર છે, જીંદગી ટૂંકી છે આજથી જ 'ક્ષમા' આપતાં શીખો - એસ. ભટાચાર્ય
- માફી માગવાની કે આપવાની હિંમત કોઇ સામાન્ય માનવીમાં નથી હોતી - બી. એન. દસ્તૂર
- જેની પાસે ક્ષમા છે એને બખ્તરની શી જરૂર? - ભર્તૃહરિ

બોધકથા

આપણે કથા-વાર્તા-વ્યાખ્યાનોમાં જઇએ, સત્સંગ-યાત્રાઓ કરીએ, મંદિરોના નિયમ અને પૂનમ ભરવાની પ્રતિજ્ઞાઓનું પાલન કરીએ છીએ ને અપવાસ-એકટાણાં- અને જપ-તપ-આસન તો ખરાં જ, આમ છતાં શાશ્વત શાંતિ, દિવ્યજ્ઞાન કે ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થતો નથી, આનું શું કારણ? આનો જવાબ આ બે ઘડાના વાર્તાલાપમાં છે :-

એક પિત્તળનો ઘડો અને એક માટીનું માટલું એક પાણિયારે પડોશીની જેમ સંપીને રહેતાં હતા. એક દિવસ પિત્તળની ગોરીએ માટલી ને પૂછ્યું ઘરનાં મારું પાણી માત્ર રસોઇમાં જ વાપરે છે. પણ પીએ તો તારું ઠંડુ પાણી જ છે. આનું શું કારણ? મારું પાણી ઠંડુ કેમ નથી થતું? છે તો એ જ પાણી...

માટલાંએ કહ્યું, મારામાં પાણી આવતાં જ હું મારાં અંગે અંગ, આત્મા અને અંતર સુધી લઇ જઉં છું અને એને આત્મ સાત કરી જળમય થઇ જાઉં છું તેથી પાણી ઠંડુ થઇ જાય છે. પણ તારામાં પાણી તો એ જ આવે છે પણ તને કે તારા મન-આત્માને સ્પર્શતું નથી તું એનાથી અલિપ્ત જ રહે છે, પછી તારાં પાણીને ટાઢક ક્યાંથી મળે?

આધ્યત્મ, સત્સંગ આત્મા - અંતરને સ્પર્શવો જોઇએ અંદરથી કોરા રહેવાનો શું અર્થ?

રોગચાળા સામે ગભરાટ નહિ, સમજદારી જરૂરી છે

તંત્રી સ્થાનેથી...

ગુજરાતમાં સ્વાઈ ફ્લૂથી બેના મોત નિપજ્યાના અહેવાલે ખળભળાટ મચાવ્યો છે. રાજકોટમાં એક અને અમદાવાદમાં એક એમ બે દર્દીઓ મોતને ભેટ્યા છે. કલોલમાં પણ એક શંકાસ્પદ કેસ મળી આવ્યો છે. આમ સમગ્ર રાજયમાં સ્વાઈન ફ્લૂ માટેની માર્ગદર્શિકાના પાલન માટે તાકીદ કરાઈ છે, દર વર્ષની ગરમીના દિવસો આવે ત્યારે સ્વાઈન ફ્લૂ ધીમા પગલે પણ રાજયભરમાં ભય પ્રસરાવે છે. ખાસ કરીને શહેરી વિસ્તારમાં એરપોર્ટ, રેલ્વે સ્ટેશન અને બસ સ્ટેન્ડ જેવા જાહેર સ્થળોએ પ્રસરવાનો ભય રહે છે. સ્વાઈન ફ્લૂથી ગભરાટની જરૂર નથી, સાવચેતીની અનિવાર્યતા છે. સ્વાઈન ફ્લૂના તબીબી ઉપાયો સમગ્ર વિશ્વમાં છે. એટલે ડર કે સંકોચ વિના તબીબી માર્ગદર્શન અને દવાઓ લેવી જોઈએ.

રાજયભરમાં ખાંસી-ઉધરસથી પ્રસરતો આ રોગ સાવચેતીના પગલાંથી નાથી શકાય છે. ખૂબ સામાન્ય ઉપાયો આ રોગને અટકાવી શકે છે. આરોગ્ય માટેની સાવચેતી સ્વાઈન ફ્લૂને નાથવા ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે. રાજયનાં આરોગ્યતંત્રએ આગોતરૂ આયોજન કરી રાજયના તમામ મહાનગરોમાં અને જિલ્લા મથકોની સિવિલ હૉસ્પિટલમાં અલગ વૉર્ડ ઉભા કરાયા છે. ચોક્કસ ઉપાયોની માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરાઈ છે. તેના અમલ માટે મુખ્ય તબીબી અધિકારીઓને સૂચના અને સત્તા અપાઈ છે. આરોગ્યતંત્રની કામગીરી સમયસરની અને પ્રશંસનીય છે. માત્ર પ્રજાકીય જાણકારી અને જાગૃતિ આ અભિયાન માટે પૂરક બની શકશે. ગુજરાત આરોગ્ય સેવાઓમાં સમગ્ર દેશમાં મોખરે છે. રાજયની આરોગ્ય સેવાઓ દેશભરમાં વખણાય છે. છેલ્લા બે વર્ષથી આગોતરા આયોજનો દ્વારા રોગચાળાને ઉગતો દાબી દેવામાં પણ એકાદ બે અપવાદ બાદ કરતા મોટા ભાગના જિલ્લાઓમાં આરોગ્ય તંત્ર સફળ રહ્યું છે, હજુ ગરમી વધશે, પાણીજન્ય અને હવાજન્ય - બંને પ્રકારના રોગોની શક્યતાઓ ઊભી જ છે, ત્યારે તકેદારીના પગલાં લેવામાં રાજયનું આરોગ્યતંત્ર પાછી પાની નહિ કરે એવી પ્રજાની અપેક્ષા છે.

દુનિયાના દરેક મતલબી, સ્વાર્થી અને ક્રૂર માણસને પણ જો પ્રેમ મળે તો તે પીગળવા માંડે

શ્રુતિ બંધનમ્

- ડૉ. બ્રિજ

પરવશતા નિંદનીય છે
તેમ છતાં;
કયારેક પરવશતા પણ વહાલી લાગે...!
કોઈની પરવશતા સ્વીકારવી તેમાં પણ વહાલપ લાગે!
આવું કયારે બને?!
જવાબ હાજર છે... લાગણી અને એક માત્ર લાગણી. Pure emotions are the essence of any Relations. સર્વ સંબંધોનું મૂળ તત્ત્વ એટલે જ લાગણી - શુધ્ધ લાગણી.

લાગણી સંબંધ પાણી જેવો હોય. જેમ પાણી સ્વાદ-ગંધ-રંગ વગર પણ આગવી ઓળખ ધરાવે છે. પાણી વગર જીવન કે જીવસૃષ્ટિનું અસ્તિત્વ અશક્ય. પાણીમાં વહેવાનો ગુણ, પાણીમાં ભળી જવાનો ગુણ - એકાકાર થઈ જવાનો ગુણ છે. પાણી તૃપ્તિનો અહેસાસ કરાવે, પાણી અનેક આકાર સજે, પાણી નદીમાં વહે અને સંવર્ધન કરે, દરિયા રૂપે પાણીની વિશાળતા કેટલી અમાપ...! પાણી સૃષ્ટિનું સબરસ સર્જે છે. પાણી શિતળતા અને તાજગી આપે. આવા અનેક રૂપે-રંગે જિંદગી સજે તો તેની મૂલ્યતા કેટલી? શબ્દોમાં કહેવું અશક્ય થઇ પડે. એ તો અનુભવે જ સમજાય...! લાગણી ભર્યો સંબંધ એટલે ગર્ભમાંના બાળકને માતાની નાળ સાથે શ્વસતાં જે અનુભૂતિ અપાવે તે...ખરું ને?! કુદરતની અકળ લીલાઓને જાણવી નથી માણવી છે. એ બુંદમાંથી આકાર સજતું બાળક નવ માસ માતા થકી જ શ્વાસ પામે એક ધડકને બે જીવ નભે છે. આજનું વિજ્ઞાન તો કહે છે ગર્ભમાં પણ બાળકની શીખવાની પ્રક્રિયા ચાલુ જ હોય છે, એ ગર્ભમાં પણ હસે છે, રડે છે, આનંદિત થાય છે. પરવશ હોવા છતાં બાળક મજાથી શરીર સજે છે.

હવે મુખ્ય વાત પરવશતાની. પરવશતા. તો સારી બાબત નથી. સફળતાના શિખરો સર કરાવનારી ફિલોસોફી તો તેને બિલકુલ નકારે. પણ કયારેક આત્મિક અનુભૂતિઓમાં રમમાણ થવું હોય. અનહદ આનંદની ક્ષણોના સાક્ષી બનવું હોય તો પરવશ થવું જ પડે. પણ કોની સામે પરવશતા એ પચીદો પ્રશ્ન છે. તેમ છતાં જવાબ હાજર છે... જેની સાથે અનહદ થવાની મજા જ કંઇ ઓર છે. આપણાથી થઈ શકે તેવું સરળ કામ જયારે આપણે બીજા કરે તેવી અપેક્ષા રાખીએ છીએ. બીજો એટલે આપણું અંગત. અને એ કામ એ વ્યક્તિ કરે ત્યારે ખુશી થાય છે. પત્ની કયારેક છણકા સાથે આવું કામ કરે ત્યારે તો વધારે સારું લાગે. નાનું બાળક માંડ ચાલતાં શીખ્યું હોય, થોડું સમજતું થયું હોય અને આપણું નાનકડું કામ કરીદે તો નવાઇ-નવાઇ. ખુશીનો પાર ન રહે.

અનાયાસે આપણે પરવશતા અનુભવી બદલામાં ખુશી મેળવીએ છીએ. પરવશતામાં પણ કયારેક વહાલપ છુપાયેલી છે, પ્રેમ પ્રગટ કરવાની હરકત છે પરવશતા...!

સ્ત્રી-પુરૂષના સંબંધમાં વહાલપ ન હોય તો ન ચાલે. સ્ત્રી ઉત્કૃષ્ટ રૂપ મામૃત્વ છે. સ્ત્રીને ખરા દિલથી ચાહો તો તેનામાં માતૃત્વનાં દર્શન કરવાં. અને જેમ બાળકના શિશુકાળની પરવશતા 'મા' હોંશે-હોંશે સ્વીકારે. નર્યું સમર્પણ અને નર્યો પ્રેમ ત્યાં નજરે પડે તેવું જ કદાચ સ્ત્રી પુરૂષનાં સંબંધ બાબતે બને ખરું?

એક સ્ત્રી તેના પ્રેમીને પોતાના હાથે જમાડે એવું દશ્ય જોવું. એ પણ આનંદ ઘટના છે. અને પરસ્પર એ યુગલ માટે તો અનહદ ખુશીઓના અનુભૂતિ. પુરૂષ જાતે જમી શકે તેમ છતાં સ્ત્રીમાં છુપાયેલ માતૃત્વ પ્રગટે છે અને ચાતક પક્ષીને મળેલા જલબિંદુ જેટલો આનંદ છવાય છે. માણસ તલસે છે પ્રેમ માટે. દુનિયાના દરેક મતલબી, સ્વાર્થી અને ક્રૂર માણસને પણ જો પ્રેમ મળે તો તે પીગળવા માંડે. સ્વાર્થપણામાં ઊભી થતી તમામ એષણાઓ નાહક છે, આપણું સમાયોજન છે. પૈસો-પદ-પ્રતિષ્ઠા મળે છે તેમાં પામવાવાળાનો અકળ આનંદ હશે? આપણને શી ખબર! કયારેક મળેલું માન-સન્માન ક્ષણિક આનંદ કરાવે છે જરૂર પણ જીવનમાં એકમાત્ર 'પ્રેમ' એ અમર આનંદરૂપ છે. માનવ જીવન માટે તો સંબંધોનું અનેરૂં જાળુ આકાર પામેલું છે. તેમાં નર્યા પ્રેમના સ્પર્શ આપવો પડશે. સંબંધ સચવાય છે. લાગણી અને પરસ્પરના વિશ્વાસ થકી અને આ બે બાભતો વ્યક્તિ પ્રત્યેના પ્રેમ સિવાય શક્ય નથી.

કયારેક દશ્યને પ્રેમ કરતાં થવાય તો જીવનમાં પણ 'પ્રેમ' સ્થપાવાની શરૂઆત થાય. 'દશ્ય પ્રેમ' એટલે સૃષ્ટિમાં જોવા મળતી પ્રેમ અભિવ્યક્તિની ઘટનાઓ. માનવ બાબતે કદાચ પ્રશ્ન ઉદ્ભવે કારણ કે માનવ મનને ઓળખવું કેમ? પણ પ્રાણી-પંખીની દુનિયામાં આવું સહજ-સરલ જોવા મળતું હોય છે. કશી જ વાચિક અભિવ્યક્તિ વગર સર્જાતું પ્રેમ સ્વરૂપ. નાનકડાં બચ્ચાંને સાચવતી ચકલી, વાછરડાને જીભથી ચાટતી ગાય-ભેંસ, પોતાની સોડમાં સાચવતું, કાંગારું, અરે! બચ્ચાને અવતરતાં પહેલાં પક્ષી ઈંડા મૂકવાની જગ્યા શોધે છે, આનંદથી માળો બનાવે છે. નર અને માદા ક્યારેક સહીયારી મહેનતે માળો રચે છે. આ બધું કઈ ભાષા દ્વારા થતું હશે? કયા ઈશારો પછી આ પ્રેમભર્યા વર્તનો કરતું હશે? પોતાનાં બચ્ચાનુંજીવના જોખમે રક્ષણ કરતી પ્રાણીરૂપ 'મા', પશુરૂપ 'મા' અને પક્ષીરૂપ 'મા' આપણે જોઈ છે. આવાં દશ્યોને ઘડીભર નિહાળીએ અને વિચારીએ તો થોડી ઘણી ખુશીઓની બારી પર આપણા માટે જરૂર ઊગડશે..! ક્ષણ ભર તો રૂવાં ખડાં થશે અને સુંદર જોયાનો આનંદ અનુભવાશે. આ કંઇ મારા એકલાના અનુભવની વાત નથી. મનુષ્યરૂપે વિહરતો હરેક વ્યક્તિ આ દશ્યોનો સાથી બન્યો હશે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર)

કમાનમાંથી છૂટેલું તીર કે મોઢામાંથી નીકળેલાં શબ્દો કે વહી ગયેલા સમયને પાછાં વાળી શકાતાં નથી

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

સવારથી જ મનમાં ઉચાટ અને ટેન્શન હતાં. કામવાળા ભાઈ બે દિવસથી ગાયબ હતા. તેમનો ફોન પણ લાગતો નહોતો. મનમાંને મનમાં તેમને કેટલુંય લડી કાઢ્યું ત્યાં જ, એનો ફોન આવ્યો. 'બેન! મારાથી આવી નહિ શકાય.' અને મારો ગુસ્સો વધી ગયો. 'તમે લોકો કાયમ રજા પાડવાના બહાના જ શોધો છો. પગાર લેવો છે કામ કરવું નથી. અમને કેટલી તકલીફ પડે છે ખબર છે?' વગેરે વગેરે... તેણે પડેલા અવાજે કહ્યું, 'બેન! હું આવત જ પણ મારી દીકરી જે દાઝી ગઈ હતી અને મહીનાથી હૉસ્પિટલમાં હતી તે આજે સવારે ગુજરી ગઈ છે?' અને મારી હાલત કાપો તો લોહી ન નીકળે તેવી થઈ ગઈ. સાંત્વનાના બે ચાર શબ્દો બોલીને ફોન તો મુકી દીધો પરંતુ આખો દિવસ મન આળુ રહ્યું. મેં તેને ખખડાવતાં પહેલાં જ કારણ પૂછયું હોય તો! મારે પહેલાં તેની ઘાયલ દીકરીના સમાચાર પૂછવા જોઈતા હતા! પારાવાર પસ્તાવાથી મન ભરાઈ ગયું. ગુસ્સો ન કર્યો હોત તો સારું હતુ પણ આવેશમાં આવી જેમ ફાવે તેમ બોલીને તેના હૃદયને ચોટ પહોંચાડયા પછી હવે શું?

સાબરમતી સેન્ટ્રલ જેલમાં ૬૦ વર્ષથી વયના કેદીઓના સમાચાર વાંચ્યા. કોઈ ખૂન કેસમાં, કોઈ લૂંટ કેસમાં, કોઈ ચોરી કરીને કોઈ છેતરપીંડી આચરીને જેલની સજા ભોગવી રહ્યાં છે. જેલની સજાનું શારીરિક કષ્ટ ઓછું લાગે છે પરંતુ આવેશમાં આવી કરેલા ગુનાહિત કૃત્યો માટેના પસ્તાવાને કારણે તેમનું માનસિક કષ્ટ અસહ્ય બન્યું છે તેવું તેઓ કબૂલ કરે છે. પૌત્રો સાથે રમવાની, ભગવાન સાથે દોસ્તી કરવાની ઉંમરે તેઓ ક્ષણિક આવેશમાં વિચાર્યા વગર કરેલા વર્તનના પ્રશ્ચાતાપની આગમાં પળ-પળ સળગી રહ્યાં છે. સતત એવી બાલીશ અપેક્ષા કરી રહ્યાં છે કે વીતી ગયેલા સમયને પાછો બોલાવીને કરેલી ભૂલોને સુધારી લઈએ. ગુસ્સાની કે આવેશની થોડીક ક્ષણો જ હોય છે. આ પળોને જો સાચવી લઈને તો પસ્તાવો કરવાના કેટલાંય કલાકો આપણે બચાવી શકીએ છીએ. કમાનમાંથી છૂટેલું તીર કે મોઢામાંથી નીકળેલાં શબ્દો કે વહી ગયેલા સમયને પાછાં વાળી શકાતાં નથી. આ સનાતન સત્ય છે. પસ્તાવો થઈ ગયેલી દુર્ગઠનાના ઘા ને રૂઝવી શકતો નથી.

એક વાર્તા મેં વાંચી હતી. એક પિતાના પસ્તાવાની હૃદયસ્પર્શી વાત તેમાં હતી. સાંભળવી છે ને! એક માણસે પોતાની પાંચ વર્ષની દીકરીને ખૂબ જ મારી. દીકરીનો વાંક એટલો જ કે એના પિતાએ વેચવા માટે આણેલા એક સોનેરી કાગળમાથી એણે એક ટુકડો કાપી લીધો હતો. એ કાગળ વીંટાળીને એ નાનકડી છોકરીએ એક સુંદર મજાનું ગિફ્ટ બોક્ષ બનાવ્યું હતું. એ કંઈક કહેવા ગઈ પણ બાપ કંઈ સાંભળવા જ તૈયાર ન હતો. મંદી, આર્થિક સંકડામણ, દેવુ વગેરે પ્રશ્નોથી અકળાયેલા બાપને આ નાનકડું નુકશાન પણ પહાડ જેવું મોટું લાગ્યું. છોકરી રડતી-રડતી સૂઈ ગઈ. સવારમાં પેલો માણસ ઉઠ્યો ત્યારે દીકરી આગલી રાતનો માર ભૂલી હસતી-હસતી ઉભી હતી. તેના હાથમાં પેલું સોનેરી ગિફ્ટ બોક્ષ હતું. સૂઝેલા ગાલને ભૂલીને એણે એના બાપ સામે એ બોક્સ લંબાવ્યું અને કહ્યું, 'વ્હાલા પપ્પા!' બાપને સંકોચ સાથે પસ્તાવો થયો કે તેણે જાણ્યા વગર દીકરીને મારી. તેણે દીકરીને વ્હાલથી ખોળામાં બેસાડી પેલું બોક્ષ ખોલ્યું. ખોલતાં જ એના ચહેરા પર કડવાશ આવી ગઈ. બોક્ષ સાવ ખાલી હતું. તે રૂક્ષતાથી બોલ્યો, 'ચાંપલી? તને ખબર છે ખાલી બોક્ષ ભેટમાં ન અપાય.' અને તેણે બોક્ષનો છૂટો ઘા કર્યો. દીકરીની આંખમાં આંસુ આવી ગયા. નિરાશાથી બોક્ષ ઉપાડી તે રડતા-રડતા બોલી, 'પપ્પા! એ ખાલી નથી! એ આખું ભરાઈ જાય ત્યાં સુધી એમાં મેં તમારા માટે પપ્પીઓ (કીસીસ) ભરી છે. તમને મેં વ્હાલની પપ્પીઓ ભેટ કરી છે.' થોડાં મહીના પછી આ દીકરી અકસ્માતે મૃત્યુ પામી અને તે માણસ જીવ્યો ત્યાં સુધી પેલું ગિફ્ટ બોક્ષ પોતાના ઑશિકા આગળ રાખતો. તેને આજીવન પસ્તાવો રહ્યો કે દીકરીના જીવતાં તેના વ્હાલની, તેની વ્હાલી પપ્પીની તે કદર ન કરી શક્યો.

કહેવાય છે કે, પસ્તાવો વિપુલ ઝરણું છે જે સ્વર્ગથી ઉતર્યું છે અને તેની પવિત્રતાથી પાપી પુણ્યશાળી બને છે. પરંતુ પુણ્યશાળી બની જવા માત્રથી ભૂલો સુધારી શકાતી નથી. સુધારી શકાય તેવી ભૂલોને પસ્તાવો તો તોય વ્યાજબી છે. શૅર બજારમાં ખોટું ઈન્વૅસ્ટમૅન્ટ થયા પછી ખોટ ગઈ હોય તો તે ભૂલ સુધારી શકાય, કોઈને ગાળ દીધા પછી વ્હાલપના બે શબ્દો કે માફી માંગીને પણ વ્રણ પર મલમપટ્ટા કરી શકાય. આ ભૂલો માનવ સહજ છે. પરંતુ આપણા અકારણ ક્રોધ અને ગુસ્સામાં થયેલા ગુના સહજ નથી. કારણ કે આપણે ધારીએ છીએ. ક્રોધનો અતિરેક માણસને બુધ્ધિથી આંધળો બનાવે છે. આ અંધાપાથી કરેલાં અપકૃત્યો પસ્તાવો કરવા છતાં ભૂંસી શકાતા નથી. આ અપકૃત્યો એકવાર કાળી ટીલી રૂપે આપણાં કપાળે ચોંટયા કે આજીવન આપણાં મનો મસ્તિષ્ક પર તેનો ભાર ઉપાડવો જ પડે છે. આપણા વ્હાલપનાં સંબંધને ક્રોધાગ્નિમાં હોમ્યા પછી તેની રાખ ચોળી બાવા બનીએ તોય શું? એના કરતાં ક્રોધને જ વ્હાલપમાં ઝબકોળી દઈએ તો ટેસડો જ પડી જાયને સખી!

-તારી સ્વાતિ

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૧૨મી એપ્રિલ

ફ્રેંકલીન ડી. રૂઝવેલ્ટની પુણ્યતિથિ

ચાર વખત ચૂંટાઈ આવનાર અમેરિકાના પહેલા પ્રમુખ "એફ.ડી. આર" તરીકે વિખ્યાત હતા. પ્રથમ વિશ્વયુધ્ધના ધખારામાંથી પસાર થયેલાં અમેરિકામાં તેમણે અભિનય કાર્યક્રમો અમલમાં મૂકયા. બીજા વિશ્વયુધ્ધમાં પણ અમેરિકાનું સફળ નેતૃત્વ કર્યું. ૧૨-૪ માં તેમનું અવસાન થયું.

● ૧૯૭૧ માં પ્રથમ રશિયન અવકાશયાત્રી યુરી ગાગારીને ઉડ્ડયન કર્યું. આ દિવસ અવકાશ અને અંતરીક્ષ વિશ્વદિન તરીકે ઉજવાય છે. અવકાશ સંશોધન ક્ષેત્રે ભારત ૧૯૬૨ થી આજદિન સુધી નોંધપાત્ર પ્રગતિ કરી છે. ડૉ. વિક્રમ સારાભાઈથી માંડીને ડૉ. એ.પી.જે અબ્દુલ કલામ સુધીનાં વૈજ્ઞાનિકો માટે વિશ્વ ગૌરવ અનુભવી રહ્યું છે. ૧૯૮૧માં અમેરિકાએ સ્પેશ શટલ અવકાશમાં તરતું મૂક્યું.

● ૧૮૯૨માં ગ્રંથાલય શાસ્ત્રના પિતામહ ડૉ. એસ્પ. આર. રંગનાથનનો જન્મ થયો.

● પ્રસિધ્ધ શાયર "સાગર નવસારવી" નો જન્મ તા. ૧૨-૪-૧૯૩૫.

● ગાંધીજીને બેડીઓ પહેરાવવામાં આવી હતી. તે મુદ્દે ૧૯૦૯ની ૧૨મી એપ્રિલે લંડનની આમ સભામાં ચર્ચાયો. વિરમગામ - નડિયાદ વગેરે સ્થળોએ રૉલેટ એન્ટ વિરૂધ્ધ પ્રજાએ બંડ પોકાર્યું તા. ૧૨-૪-૧૯૧૯.

અળાઇની ચિકિત્સા વિશે પણ મોટા ભાગના જાણતા હશે, માર્કેટમાં પ્રીકલી હીટ માટેના પાઉડર મળે જ છે, ઝિંક ઓક્સાઇડ તથા કેલેમાઇન લોશન દ્વારા આ રોગ પર કાબુ મેળવી શકાય

નિરામય

- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

અળાઈ તથા ઉનવા

દરેક ઋતુ પોતાની સાથે પોતાની લાક્ષણિકતાઓ લાવે છે. જેમ કે, વાતાવરણમાં થતો ફેરફાર, ફળ-ફૂલ ઈત્યાદિમાં થતાં ફેરફારો, શરીર કે વ્યક્તિ પરત્વેનાં તેનો સંબંધ, અને ખાસ કરીને રોગો.

જેમ કે, ઉનાળો શરૂ થઈ ચૂક્યો છે તો વાતાવરણમાં ફેરફાર તો સૌ કોઈ અનુભવી શકે છે. ઉનાળામાં ખાવામાં આવતાં ફળફળાદિની આવક બજારમાં તેમજ આપણા પેટમાં શરૂ થઈ ગઈ છે. (દ્રાક્ષ, તરબૂચ, કાચી તથા થોડી ઘણી પાકી કેરીઓ પણ આવવા લાગી છે.) ઉનાળાને કારણે શરીરમાં પણ ફેરફારો અનુભવી શકાય છે. બપોર સમયે ઊંઘવાનું મન થઈ આવે, ઠંડી વસ્તુઓ પર આપોઆપ આસક્તિ થવા લાગે આદિ ઋતુને કારણે શરીરમાં થતાં ફેરફારોની જ અસર છે અને ઉનાળાને કારણે ઉનાળામાં થતા રોગોની સંખ્યા પણ વધવા લાગે જેમ કે, અળાઈ, ઉનવા, એસિડિટી, તજા ગરમી, આંખો બળવી, નબળાઈ લાગવી, શરીરમાં ગરમી લાગવી, લૂ લાગવી આદિ...

આપણે ગતાંક સુધી ચાર શ્રેણીઓમાં ઉનાળામાં ખાઈ શકાય, વાપરી શકાય એવા સરળ આહાર તથા ઔષધોનાં વિવિધ કલ્પ સ્વરૂપો જોયા. આ વખતે પર્ટિક્યુલર રોગો પર જઈએ. આ અંકમાં અળાઈ તથા ઉનવા વિશે જોઈએ.

અળાઇ :-

પ્રીકલી હીટ કે મેલેરીયારૂબ્રા તરીકે જાણીતી અળાઇ આયુર્વેદમાં એક શુદ્રરોગ સ્વરૂપે વર્ણવાઈ છે. જેને "રાજિકા" નામ અપાયું છે. (રાઈના દાણાને સંસ્કૃતમાં રાજિકા કહેવાય.) વધુ પડતી ગરમી, ભેજ તથા પરસેવાના કારણે થનારી થતા વધનારી અળાઈમાં શરીરમાં ચામડી લાલ થઈ જાય, ઝીણી-ઝીણી ફોલ્લીઓ થાય જેમાં સોંય-ભોંકાવા જેવી બળતરા થાય, ખંજવાળ આવે. ફોલ્લીઓમાં પાણી ભરાય, ફૂટે એવું બધું જોવા મળે.

ઘરના સભ્યોમાં કોઈને કોઈ વ્યક્તિને તો અળાઈ થઈ જ હશે. સામાન્ય લાગતા આ રોગના થવાનું કારણ આયુર્વેદમાં ખોળીએ તો એ સ્વેદવહસ્રોતમ (એ નાડીઓ કે જેઓ પરસેવા વહન કરે છે) ની દૃષ્ટિને કારણે થાય છે.

ચિકિત્સા :- અળાઈની ચિકિત્સા વિશે પણ મોટા ભાગના જાણતા હશે. માર્કેટમાં પ્રીકલી હીટ માટેના પાઉડર મળે જ છે. ઝિંક ઑક્સાઈડ તથા કેલેમાઈન લૉશન દ્વારા આ રોગ પર કાબુ મેળવી શકાય. આયુર્વેદમાં પણ આ રોગના ઈલાજ માટેના ઉપાયો વર્ણિત છે.

- ચૈત્ર મહિનામાં અલૂણા તથા લીમડાને પ્રયોગ તેમજ હળવા જુલાઈથી શરીરના મળને સાફ કરવાથી આ રોગ થતો અટકે છે.
- નાગર મોથ, ખસ, ચંદન, પિત્તપાપડો, સુંગધી વાળો, ધાણા આદિ ઔષધોને પાણીમાં પલાળી રાખી આ પાણીનો પીવામાં તેમજ લગાવવામાં ઉપયોગ કરવો.
- મુનક્કા દ્રાક્ષ, ગરમાળો તથા હરડેના હળવા રેચથી પણ રાહત થાય.
- સ્નાન કર્યા પછી શંખજીરૂ, ઈન્દ્રયવ, ટંકણ, ગંધક, યશદભસ્મ આદિ લગાવી શકાય.
- સરસડો, સુગંધીવાળો, નાગકેસર તથા લોધરનું ચૂર્ણ લગાવવા વધારે પડતી પરસેવો થતો નથી આથી રોગમાં રાહત મળે છે.
- આ ઉપરાંત અળાઈ મટાડવા તેમજ થતી રોકવા માટે વિવિધ ઠંડા ઉપચારો યોજવા.

ઉનવા :-

ગરમીનો અકળાવનારો બીજો વ્યાધિ એટલે ઉનવા. ગરમીમાં પ્રકુપિત થયેલું પિત્ત મૂત્રાશયમાં જઈ મૂત્રાશય તથા ઈન્દ્રિયમાં બળતરા કરે મૂત્રપ્રવૃત્તિ કષ્ટમય બને, બળતરા થાય. મૂત્ર ઓછું આવે, વારંવરા મૂત્રપ્રવૃત્તિ માટે જવું પડે, ઘણી વખત મૂત્ર સાથે લોહી પણ પડે.

ખૂબ ગરમીને કારણે, ખૂબ શ્રમ કરવાથી, કસરત કરવાથી, ખૂબ બધા ગરમ ઉપચારો કરવાથી પણ ઉનવા થઈ શકે.

ચિકિત્સા :- ઉનવામાં પણ શક્ય તેટલા ઠંડા ઉપચારો કરવા કે જેથી પિત્તનું શમન થાય.

- સુગંધી વાળો નાખેલ પાણી પીવું. ગુલકંદ, ધાણા ખાવા. આમળામાંથી બનતું ધાત્રી રસાયણ લઈ શકાય. ગોળને ઠંડા પાણીમાં ઓગાળી, ગાળીને પાણી પીવાથી પેશાબની બળતરા શાંત થાય છે.
- સુખડને ઘસીને સાકર સાથે પીવું.
- ગોખરુંનું ચૂર્ણ લેવું. અથવા ગોખરુંનો ઉકાળો બનાવી તેમાં સાકર ભેળવી પીવો.
- શતાવરી, ગોખરું, વિદારીકંદ અને જેઠીમધ આ ચાર દ્રવ્યોને ભેળવીને તેનું ચૂર્ણ અથવા ઉકાળા સ્વરૂપે લેવું.
- કાળી દ્રાક્ષ અને કાળી શેરડીનું સેવન કરવું. કોથમીર નાખેલ પાણી પીવું.
- વધારે પડતા ગરમ મસાલા, તળેલુ, મરચાવાળું ન ખાવું. ગરમી ન લાગે તેનો ખ્યાલ રાખવો.

મો. ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭