સુપ્રભાતમ્
સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

'એકાંત' પાલનના માર્ગે કાંટા આવી રહ્યા છે!
વૈચારિક ઐક્યનાં પણ ફાંટા આવી રહ્યા છે!
ઘાંટા સંભળાય છે હવે શ્રમિકોની ભૂખના -
માણસની ધૈર્યના આંટા આવી રહ્યા છે !
(સંતૃપ્તિકરણની સીમારેખા !?)

હાઈકુ

દઝાડે શાંતિ -
સંયમી ઉચાટની -
અગ્નિ-પરીક્ષા...

શિસ્તનો ભાર,
આજ્ઞાનો અતિરેક -
અકળાવે છે...!?

ચિંતન

બિન દેખે વા દેશ કી, બાત કરૈ સો કૂર,
આપુ હિ ખારી બાત હૈ, બેચત ફિરૈ કપૂર

ઉપરોક્ત સાખી કબત કબીરામાંથી લેવામાં આવેલ છે.

આપણે મૃત્યુલોકનાં માનવીઓ મોક્ષગતિ પામવાની ઈચ્છા રાખી આપણુ જીવ્યું સાર્થક થાય એ માટે શું કરવું? ભક્તિ કેવી રીતે કરવી? કર્મો કેવા કરવા એ વિષે કશું જાણતા નથી. આથી કોઈ ગુરુ ધારી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છાથી તેનાં ઉપદેશને અનુસરવાનો આને તેને જીવનમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

પણ કબીર કહે છે કે જેને તમને જ્ઞાની ગુરુ સમજો છો તે તો મોક્ષની એટલે કે જ્યાં જ્ઞાની જ પહોંચે એવા દેશની કે સ્વર્ગ વગેરે સ્થાનની વાતો કરી તમને ભરમાવે છે. જેઓ પોતે અજ્ઞાની અને કામ-વાસનાને છોડી શક્યા નથી. વિષયોમાં જ રાચી રહ્યા છે. તેઓ બીજાને સ્વર્ગ અને મોક્ષનો માર્ગ બતાવી શકે ? પોતાના જિજ્ઞાસુ અનુયાયીઓને ઉપદેશ આપતાં પહેલાં તેઓને સદાચાર પૂર્વકનું આચરણ અને જીવન અપનાવવું જોઈએ કે જેથી જિજ્ઞાસુ ગેરમાર્ગે દોરાઈ દુઃખી ન થાય.

સુવિચાર

- એક ઈશ્વર જ એવો અમ્પાયર છે જે સત્યમ્ શિવમ્ સુંદરમ્ પણ છે - **બ્રહ્માકુમાર અનિલ**
- ખતા વાર સમજેગી દુનિયા તુઝે, અબ ઈતની ઝયાદા સફાઈ ન દે - **બશીર બદ્ર**
- અલ્લાહની ઈબાદત ને હરગીઝ છોડે નહીં,
  કેમ કે ફુરસતનો સમય બહુ જ જલ્દીથી ચાલ્યો જાય છે અને પછી પાછો આવતો નથી - **અલ હદિસ**
- જગતની વસ્તુઓ પ્રત્યે જેટલો પ્રેમ છે,
  એટલો પ્રેમ જગદીશ માટે પણ રાખીશું તો મુક્તિ મુશ્કેલ નહીં રહે - **બોધિવૃક્ષ**
- બધાને 'હુકમ' કરો ગમે છે, પણ 'હું' કમ કરવાનું કયાં ગમે છે - **સુભાષ ઠાકર**
- પ્રયોજનથી સિદ્ધિ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી અભ્યાસનું નિરંતર સાતત્ય અપેક્ષિત છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આજનું ઔષધ : એલચીના પાઉડરને ગાયના ઘીમાં શેકી એક ગ્રામ પાઉડર દિવસમાં ત્રણવાર લેવાથી સૂકી ખાંચીમાં રાહત થાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

રાજ અને રીમા બંને એન્જીનીયર અને એમબીએ ભણેલાના લગ્ન થયા. રીમા લગ્ન પછી નોકરી છોડી. રાજે રીમાને સારા પગારની નોકરી ન છોડવા દબાણ પણ કર્યું. રીમાએ કહ્યું, 'મેં સમજી વિચારીને જ નોકરી છોડવાનો નિર્ણય લીધો છે. અત્યારે તમને પગારનો લોસ દેખાય છે પણ આગળ જતાં લાંબે ગાળે જોજો મારો આ નિર્ણય તમને વ્યાજબી લાગશે.'

રીમાએ નોકરી છોડી. પોતાની મેનેજમેન્ટની આવડતથી ઘર ગોઠવ્યું. સરસ ટેરેસ ગાર્ડન બનાવ્યું. રાજના માતાપિતાની ઉત્તમ સંભાળ લીધી. નવા નવા પુસ્તકો વસાવી સૌને વાંચવા આપતી. વાર-તહેવારે ગાડી લઈને વડીલોને મંદિરે દર્શન કરા લઈ જતી. નાની નણંદને પણ અભ્યાસમાં મદદ કરતી. ત્રણ વર્ષમાં તો રીમા ઘરનો શ્વાસ બની ગઈ.

પોતે એક દીકરીની માતા બની. નણંદના પણ યોગ્ય પાત્ર શોધી લગ્ન કર્યા. નણંદ તો સાસરે જતાં રીમોને ભેટીને ખૂબ રડી. વર્ષો વીત્યા. દીકરી મોટી થઈ. અને સાસુ-સસરા વૃદ્ધ થયા. રીમાનું બધું જ ધ્યાન દીકરીના ભણતર અને સાસુ-સસરાના સ્વાસ્થ્ય પર જ રહેતું. તે સૌની ઝીણી ઝીણી બાબતમાં કાળજી રાખતી. આમ જ સુખમય આનંદમય વર્ષો વીત્યા.

રીમા-રાજની લગ્નની પચ્ચીસમી લગ્નતીથી આવી. ત્યારે રાજે કહ્યું, રીમા તારો આભાર માનું એટલો ઓછો છે, તું હતી તો મને ઘરની ચિંતા જ ન રહેતી. અને આજે હું કંપનીમાં વાઈસ ચેરમેન છું. મારી સફળતા તારા વિના શક્ય જ નથી.

રીમાએ કહ્યું, 'આપને યાદ છે ?' મને તમે નોકરી ન છોડવા સમજાવી હતી. આર્થિક નુકશાનની વાત કરી હતી. પણ મને તમારી અને કુટુંબની જવાબદારી અને જરૂરિયાતની ખબર હતી. તેથી જ મેં નોકરી છોડવાનો નિર્ણય લીધો હતો. લાગણી અને સ્વાસ્થ્ય અને સંબંધો મજબૂત કરવામાં મને વધુ ફાયદો દેખાયો હતો.

ચીન હવે જાત ઉપર જઈ રહ્યું છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

આયોજનપૂર્વક માઓત્સેતુંગની ક્રાંતિની શતાબ્દી નિમિત્તે વિશ્વની સૌથી શક્તિશાળી મહાસત્તા બનવાનાં સપનાં જોઈ રહેલું ચીન દુનિયાનો સૌથી વધુ વસતિ ધરાવતો દેશ છે. ચીન ક્યારેક ભૂખમરો વેઠતો ગરીબ દેશ ગણાતો હતો. એણે એની વસતિનો જ હથિયાર તરીકે ઉપયોગ કરીને વ્યૂહાત્મક અભિગમ દ્વારા આજે દુનિયાની બીજા નંબરની મહાસત્તા તરીકેની ઓળખ તો પ્રસ્થાપિત કરી જ દીધી છે. એની નવી નેતાગીરી હવે પરંપરાગત હથિયારી લડાઈ લડીને પોતાના સૈનિકોની ખુવારી વહોરવા નથી ઈચ્છતી. અલબત્ત, એ દર વરષે પોતાની સૈન્ય શક્તિ સતત વધારતું જાય છે અને અમેરિકા જેવા દુનિયાના સૌથી તાકતવર દેશને પણ ડરાવતું રહે છે. ભારત એની આંખમાં કણાની જેમ ખૂંચતું રહ્યું છે. દક્ષિણ એશિયામાં 'નંબર વન' બની રહેવાની હોડમાં રહેવા કરતાં ચીનને તો દુનિયામાં 'નંબર વન' બની રહેવું છે એટલે ભારતની એ ઝાઝી તમા રાખતું નથી. તિબેટને કયારનુંય ગળી ગયેલું ચીન નેપાળ અને ભુતાનનો કયારે કોળિયો કરી જાય તે કળવું મુશ્કેલ છે. નેપાળને એણે વિશેષ દરજ્જો આપી પોતા તરફી તો કરી જ લીધું છે. પાકિસ્તાન એના માટે 'કુદરતી મિત્ર' છે, કારણ કે ડગલે ને પગલે ભારતને પજવવા માટે પાકિસ્તાન જ કામનું છે. પાકિસ્તાન ઉપરાંત બાંગ્લાદેશ, માલદીવ અને અલબત્ત નેપાળને એ અઢળક અનુદાન આપી વળતરની અપેક્ષા રાખ્યા વગર એ દેશોમાં પોતાનાં થાણાં સ્થાપતું રહે છે. અમેરિકાને ચીનની રાજનીતિ બરાબર સમજાય એ પહેલાં ચીને અમેરિકામાં પણ પોતાની પ્રોડક્ટસનો ઢગલો કરી દીધો છે. ભારતને તો સરદાર પટેલની વિશ્વની સૌથી ઊંચી પ્રતિમા બનાવવાનો કોન્ટ્રાક્ટ પણ ચીની કંપનીઓને આપવો પડે છે. આમ ચીને આખી દુનિયા પર એના હુન્નર ઉદ્યોગથી છવાઈ જઈ અડધો જંગ તો એડવાન્સમાં જ જીતી લીધો છે. એના નવા હાકેમ શી જિન પિંગ આજીવન એ પદ પર રહેવાના છે. એમણે ટ્રમ્પથી લઈ મોદી અને ઈમરાનખાનથી લઈ ઉત્તર કોરિયાના માથાફરેલ સરમુખત્યાર કિમ જુંગ સુધી મીઠા સંબંધો બાંધવાનો સફળ અભિનય કર્યા પછી ધીમે રહીને લેબોરેટરીમાં તૈયાર કરેલું નોવેલ કોરોના વાઈરસ લીક થવા દીધું, જે હવે આખી દુનિયાને ભરડો લઈ ચૂક્યું છે અને યુરોપ - અમેરિકાથી લઈ ભારત સુધીના દેશોના અર્થતંત્રને પાયમાલ કરી ચૂક્યું છે. ફ્રાંસના નોબેલ વિજેતા વૈજ્ઞાનિકે કોરોના વાઈરસમાં મેલેરિયા અને એચઆઈવીનાં એલિમેન્ટ મળ્યાં છે. વાઈરસ કોઈ 'જીવ' નથી, એ પરમાણુઓ મેળવી બનાવાયેલ કે સ્વયંભૂ બનેલ અણુ (મોલેક્યૂલ) છે. દાખલા તરીકે હાઈડ્રોજનના બે પરમાણુ (H_2)અને ઓક્સિજનનો એક પરમાણુ (O) મળી (H_2O) અર્થાત્ પાણી બને છે. આમ વાઈરસ લેબોરેટરીમાં બનાવી શકાય છે. ચીને આવું કંઈ કર્યું હોવાની શંકા દુનિયા આખી સેવી રહી છે. હથિયારોની લડાઈ લડ્યા વગર જ એણે આખી દુનિયાને, સવિશેષ, યુરોપ, અમેરિકા અને ભારત જેવા દેશોને ઊંધા પાડી દીધા છે. આપણા વડાપ્રધાન હજી દુનિયાના સૌથી વધુ લોકપ્રિય નેતા બનવાની હોડમાં જ મહાલે છે. જર્મનીથી લઈ ફ્રાંસ અને અમેરિકા - કેનેડા ચીન સામે સંયુક્ત જંગ શરૂ કરવાની પેરવીમાં પડ્યાં છે. જર્મનીએ તો અબજો ડોલરની નુકશાની ભરપાઈ કરવાનું બિલ ચીનને કયારનુંય પાઠવી દીધું છે. ચીન સામે ઘુરકિયાં કરતા ટ્રમ્પ રઘવાયા થઈ દીવાલ સાથે માથું અફાળી રહ્યા છે. ચીને એવાડન્સમાં જ કોરોનાની રસી શોધી કાઢી પોતાની મોટી વસતિને બચાવી લીધી છે. હવે એ આરામથી ભારતના અરુણાચલ જેવા પ્રદેશ પર પોતાના ધ્વજ રોપવાની તૈયારીમાં પડ્યું છે. તૂટી ગયેલાં અર્થતંત્રો બેઠાં કરવામાં દુનિયાને દાયકાઓ વીતી જશે અને ચીની ડ્રેગન લુચ્ચું સ્મિત કરી એની દાઢમાં રાખેલા દેશો પર એક પછી એક મિસાઈલો છોડતું રહેશે!

'જો આજ છૂટા રહીશું તો કાલે, ભેગા થઈ શકીશું'

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

મશરુફ થે સબ અપની જિંદગી કી રંગીનિયોંમેં,
એક વાયરસ કયા આયા, સબકો ખુદા યાદ આ ગયા !

●●●

કોરોના મહામારીના તમાચાએ વિશ્વની સાન ઠેકાણે લાવી દીધી છે. મનુષ્યને પોતાની ઓકાત બતાવી દીધી... કહેવાતા સામર્થ્યવાન દેશો પાંગળા સાબિત થયા છે... કાખઘોડી શોધી રહ્યા છે... કોરોનાએ આગામી સમયના એંધાણ આપી દીધા છે... હવેનો સમય જૈવિક અને રાસાયણિક મહામારી અને યુદ્ધો માટે સાબદા રહેવું પડશે.

'સારે મુલ્કો કો નાઝ થા
અપને અપને પરમાણું પર,
કાયનાત બેબસ હો ગઈ
એક છોડે સે કીટાણું પર.'

હવે સમય બદલાયો છે... ઈતિહાસે કરવટ બદલી છે... અત્યાર સુધી શાસકો કે સૈનિકો દેશની પ્રજાનું સંરક્ષણ પ્રાણના ભોગે કરતા રહ્યા છે. હવે પ્રજાએ પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવવા એક નવી તાકાત કેળવવાનો સમય આવી ગયો છે. કદાચ આવનારા સમયમાં આ જૈવિક હથિયાર ત્રાસવાદીઓનું માનીતું હથિયાર બની શકે છે. પ્રત્યેક ભારતીય હવે એક નવી જીવન તરાહ માટે સાબદા રહેવું પડશે, દોસ્તો, આ તો એક ગૃહકાર્ય (લેશન) છે, આવનારા સમય માટે સજ્જ થવાનો... કદાચ કોરોના કરતાંય કાતિલ વાયરસની શક્યતા નકારી ન શકાય.

મિત્રો, કોરોનાનું કાળચક્ર થંભતું નથી. હવે સ્થાનિક સંક્રમણ સક્રિય થવા લાગ્યુંછે. આપણો દેશ ગામડાનો બનેલો છે. અકલ્પનીય આપદાનો સાક્ષાત સૌ કોઈ અનુભવી રહ્યા છે. આજીવિકાની અકળામણ.... પેટિયું રળવાની ફિકરથી આમ જનતાની ઊંઘ હરામ થઈ ગઈ છે. આ દેશની જાગતિક જરૂરિયાત રુપે એક પ્રાણવાન નેતા મળ્યા છે... જેને કારણે સવેળા સજાગ થયા છીએ... ડૉક્ટર,નર્સો, પોલીસ જવાનો, લશ્કરી જવાનો મા ભારતીના સંતાનો માટે રાત-દિવસ એક કરી રહ્યા છે... સેવાભાવી સુજ્ઞજનો જરૂરિયાતમંદને જરૂરી મદદ કરી રહ્યા છે... આ આપદા સહિયારી છે પ્રત્યેક ભારતીય યત્કિંચિત યોગદાન આપી આ યુદ્ધ જીતવાનું છે... આ દેશની સરકાર અને લોકપ્રતિનિધિઓ તેમજ બાહોશ અધિકારીવર્ગ સજાગ અને સતર્ક રહી નિષ્ઠાપૂર્વક ફરજ નિભાવી રહ્યા છે.... છતાં સમાજમાં એક વર્ગ એવો પણ છે જે આ આપદાનો મોકો માની નફો રળી લેવાની માનસિકતા ધરાવે છે....

એકબાજુ સમુદાય જીવવા માટે વલખાં મારે ત્યારે એમની વચ્ચે રહેલા કસાઈઓ ચીજવસ્તુને વચાણમાં લૂંટ ચલાવતા હોય એવો અવાજ પણ કયાંક સંભળાતો હોય છે...રાજયની સરહદો સીલ કરવામાં આવી છતાં દારૂની હેરાફેરીના સમાચાર જાણવા મળે ત્યારે ધક્કો પણ લાગે છે!

દોસ્તો, સમાજમાં બે વૃત્તિ ધરાવનાર વર્ગ હોય જ એક કૌરવવૃત્તિ અને બીજી પાંડવ વૃત્તિ... કેટલાકને સારું ગમે કેટલાંકને ખરાબ, કેટલાક ઈષ્ટ પ્રવૃત્તિ કરે કેટલા અનિષ્ટ આચરે. જેને આપણે સારા વર્ગ તરીકે ઓળખીએ છીએ તે માત્ર પોતાનું નહીં, સમગ્ર સમાજનું હિત સાધે છે. જે ખરાબવર્ગ છે તે પોતાનું હિત સાધે છે એટલું જ નહીં સમાજના ભોગે પોતાનું હિત સાધવા મથે છે. આ લોકોની 'વ્યક્તિક લાલસા એટલી પ્રબળ હોય છે કે ભયંકર જોખમો ઊભા કરતાં પણ અચકાતા નથી. સમાજે આવા લોકોને ઓળખી લેવા જોઈએ.... અને એમનાથી સો ગણા છેટા રહીએ... એમાં જ ભલાઈ છે... આવા કપરા કાળમાં એક વાત યાદ આવે છે;

જાપાનમાં ત્સુનામી આવી ત્યારે વૃદ્ધા રોડ પર છત્રી લગાવીને ઈલેકટ્રીક સામાન વેચી રહી હતી. બીબીસીના એક પત્રકારે તેની કિંમત તપાસી તો આ વૃદ્ધ સ્ત્રી બજાર કરતાં પણ ખૂબ સસ્તાભાવે સામાન વેચી રહી હતી. પેલા પત્રકારે એ વૃદ્ધ માને પૂછ્યું, તો જણાવ્યું કે હું બજારમાંથી હોલસેલભાવે લાવું છું... અને મુસીબતમાં ફસાયેલા લોકોને તે જ કિંમતે (પડતરભાવે) વેચી દઉં છું. આ મારું મારા દેશ માટેનું યોગદાન છે. આ મારો રાષ્ટ્રવાદ છે.

આપણે વિચારવું રહ્યું.... આપણો રાષ્ટ્રવાદ માત્ર નારા પૂરતો જ છે. આ કોરોનાની મહામારીમાં હેન્ડ સેનેટાઈઝર, માસ્ક દસ ગણી કિંમતે વેચનારા પણ હતા. કરિયાણાની કિંમતો પણ વધી જાય છે. આ અગાઉ ઉત્તરાખંડમાં પૂરપ્રકોપમાં ફસાયેલા લોકોને ગામવાળા લોકોએ ૫૦૦-૫૦૦ રુપિયે એક પાણીની બોટલ વેચી હતી.

સાચે જ આપણે નફાખોર અને સંવેદનહીન થઈ ગયા છીએ. મુશ્કેલીના સમયમાં મદદ ન કરી શકે એવો રાષ્ટ્રવાદ શું કામનો??

સ્પર્શમણિ

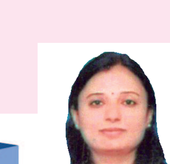
'જો આજ છૂટા રહીશું તો કાલે, ભેગા થઈ શકીશું.'
(ઘરમાં રહો, સુરક્ષિત રહો)

●●●

CORONA શબ્દમાં છુપાયેલો છે, કોરોનાથી બચાવ
C - Clean your Hands
O - Off from Gathering
R - Raise Your Immunity
O - Only Sick to wear Mask
N - No to Hand Shake
A - Avoid Rumours

rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

લખાણનો આધાર સ્તંભ વિદ્વતાપૂર્ણ હોવા કરતાં વધુ સત્યતાપૂર્ણ હોય એ જરૂરી છે



અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

જોતજોતામાં 'અબીલ ગુલાલ' કોલમને વધુ એક વર્ષ પૂર્ણ થયું. આ લખાણ કોના દ્વારા વંચાતુ હશે... શું સ્પંદનો ઉદ્ભવતા હશે એ વાતો અધ્યાકાર જ રહે છે. એવો આ એકપક્ષીય સંવાદ, વાંચનાર સદુ સાથેના સંબંધનું પરોક્ષ માધ્યમ છે. આ લેખનકાર્ય દરમિયાનની મારી અનુભૂતિને આજે આલેખવાની ઈચ્છા થઈ છે.

વિવેકસભર સ્પષ્ટ રજૂઆત લેખનને ગૌરવ બક્ષે છે

અહીં આ સમાચારપત્રના પાને અક્ષરદેહે ઉપસ્થિત થવાનું અનાયાસે જ બન્યું. અને ત્યારપછી શરૂ થઈ જાત સાથેના સંવાદની યાત્રા. પ્રત્યેક યાત્રા ઉતાર-ચડાવ, મુશ્કેલ-અઘરા વળાંકોમાંથી પસાર થાય છે. મારી આ લેખનયાત્રા આટલી સફર ખેડી શકી એ વ્યક્તિગત રીતે મહત્ત્વની બાબત છે. આ માટે આપણા આ અખબાર પરિવાર, મિત્રો, શુભેચ્છકોનું ઋણ સ્વીકાર કરું છું.

કયા અખબારમાં લખો છો... એ કેટલું વિસ્તરણ ધરાવે છે... એની પ્રસિદ્ધિ કેટલી છે એ તમામ બાતો લખતા સમયે કયારેય મહત્ત્વની નથી હોતી... ન હોવી જોઈએ એવું મેં અનુભવ્યું છે, લખવું એ જાત સાથેના જોડાણની તક છે, એને જાહેર માધ્યમ મળે છે સારી વાત છે. પરંતુ જ્ઞાન કે વિદ્વતા દર્શાવવાના માધ્યમ તરીકે એને કયારેય ન જાણવું. સાહિત્યની દુનિયામાં અનેકો અનુભવી - જાણકાર સાહિત્યવેત્તાઓ બિરાજે છે. જેઓ ભાષા-જાણકારી, રૂઢિ-નિયમોની જીવતી જાગતી મિસાલ જેવા છે. લેખન કાર્ય સાથે જોડાયેલ પ્રત્યેક વ્યક્તિએ આ આદરણીય મહાનુભાવો પ્રત્યે સન્માન સહ પોતાનું આગવાપણું પ્રદર્શિત કરવું અને જાળવી રાખવું એ જ શબ્દોની સાચી સેવા છે. એ મારી અંગત પ્રતીતિ છે.

બીજી કલાઓની જેમ લખવું એ પણ અભિવ્યક્તિનું માધ્યમ જ છે. એનું વંશપરંપરાગ હોવું જરાય જરૂરી નથી. લેખન માટે મને હંમેશા એક શબ્દ પ્રયોજવો ગમે છે, 'ઉત્સર્જન'. એક શારીરિક નહીં પણ વૈચારિક ઉત્સર્જનની પ્રક્રિયા દ્વારા 'સર્જન' થાય છે. જે પણ લખાણ છે એના દ્વારા શબ્દાકૃતિનું સર્જન થાય છે. કયારેક એ કૃતિ વાંચક માટે તાજમહેલની ઝાંખી બરાબર અવિસ્મરણીય બની રહે છે.

હૃદયથી સર્જાયેલો શબ્દ હૃદય સુધી પહોંચે જ છે.

આજના આ યુગમાં સર્જનશીલતા પૂરબહારમાં ખીલી છે. કલાના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં સર્જકો દ્વારા નવા વિચારો - નવા આઈડિયાઝની ભરમાર થઈ રહી છે. સર્જનશીલતા પ્રભુકૃપાનો પ્રસાદ છે, આ કોઈ હોડ નથી. મૌલિકતા કલાને જીવંત રાખે છે એને દીર્ઘાયુષ્ય બક્ષે છે.

સર્જન કયારેક ટીકા-ટિપ્પણીનું શિકાર પણ બને છે.

પ્રસ્તુત કૃતિનું, અંગત પેરામીટર્સ દ્વારા ઈવોલ્યુશન કરવા વાળાની પણ કમી નથી, લખાણના પ્રત્યેક શબ્દનું ડિસેકશન કરીને લેખકની છબીને કંડારવામાં આવેછે. એમાંય જયારે સ્ત્રી લેખક હોય ત્યારે આવી તત્પરતા વધુ જોવાય છે.

સાચું પૂછો તો પ્રત્યેક સર્જક, ૨૪/૭ પોતાની આસપાસના વિશ્વને હૃદયની નજરોથી નિહાળે છે. એની પાસેકોઈ પણ પ્રકારનું અભિવ્યક્તિનું માધ્યમ કોય કે ન હોય છતાં પણ સંવેદનશીલતા એના હૃદયમાં સૃષ્ટિની તમામ ગતિવિધિ અરીસાની જેમ ઝીલતા હોય છે. ફુરસતના સમયમાં એ કાવ્ય - નૃત્ય - ચિત્ર - નાટ્ક - ફિલ્મ કે લેખન સ્વરુપે આકાર પ્રાપ્ત કરે છે. જરૂરી નથી કે તમામ આર્વિભાવ ને પ્રસ્તુતિની તક મળે. પરંતુ સર્જક માટે એ હંમેશા બાળ તુલ્ય હોય છે. આ આત્મસંતોષ કોઈ પણ સર્જક માટે જીવની સમાન બની રહે છે.

લેખનના પ્રકારો કે પ્રસિદ્ધ લેખકોના ઉદાહરણો આપી આ લખાણને હું વધુ ક્રિસ્પ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવા નથી માંગતી. દિલથી લખેલી આ વાત માંડવાનો હેતુ સર્જન દ્વારા સ્વ સાથે સધાતા સેતુની વાત કરવાનો જ હતો. વ્યક્તિ લખે ત્યારે એની લેખની દ્વારા કંઈક એવું અવતરે જે વાંચનાર ના મનને પ્રકાશમય બનાવે, જીવનમાં જીવન પ્રગટાવે, માર્ગદર્શક બને. લખાણનો આધારસ્તંભ વિદ્વતાપૂર્ણ હોવા કરતાં વધુ સત્યતાપૂર્ણ હોય એ જરૂરી છે. વિવેકસભર સ્પષ્ટ રજૂઆત લેખનને ગૌરવ બક્ષે છે. લેખનકલાના વર્ગોના હોઈ શકે. જયાં વિચાર છે ત્યાં સહજતાથી એ પ્રગટે છે એના સમય-સંજોગો નિર્ધારિત નથી હોતા.

લેખક પોતે જ પોતાના તરફ મીટ માંડે તો કદાચ આ કાર્યનો સૌથી મોટો લાભાર્થી પોતાની જાતને જ અનુભવશે. કોઈ વાંચે એની ચિંતા રાખ્યા વિના સ્વના ઉત્થાનનો આ માર્ગ ઉત્તમ માર્ગ છે. અબીલ-ગુલાલ સાથે જોડાણની એનીવર્સરીએ મા સરસ્વતીના ચરણોમાં પ્રમાણ તેમજ આપ સહુને વંદન પાઠવું છું.

પ્રતિભાવ માટે વોટ્સએપ : ૯૮૭૯૫૨૮૭૨૨
-mamtaraval66@yahoo.com

ચ્યવનપ્રાશ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

અત્યારે કોરોનાનો કપરો કાળ ચાલી રહ્યો છે. આવા સમયે આપણી ઈમ્યુનીટીજાળવવા માટેના આપણે અલગ અલગ ઉપાયો કરિઈ જ છીએ. ભારત અને ગુજરાત સરકાર તરફથી પણ અલગ અલગ ગાઈડ લાઈન્સ બહાર પાડવામાં આવે છે. આ ગાઈડ લાઈન્સમાં એક મહત્વની ગાઈડ લાઈન છે ચ્યવનપ્રાશની. આપણા પ્રધાનમંત્રી મોદી સાહેબે પણ ચ્યવનપ્રાશનાં નિયમિત સેવન કરવા બાબતે સમર્થન કરેલું હતું. તો ચાલો આજે જાણીએ ચ્યવનપ્રાશ બાબતે.

એમ કહેવાય છે કે દેવોના વૈદ્યો અશ્વિનીકુમારોએ મહર્ષિ ચ્યવન માટે આ પ્રાશન બનાવ્યું હતું. આ પ્રાશનના ઉપયોગથી મહર્ષિ ચ્યવનનો કાયાકલ્પ થયેલો અને તેઓ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અને રોગમુક્ત બન્યા હતા. આજે તો ચ્યવનપ્રાશ એ આયુર્વેદની એક મોટી બ્રાન્ડ બની ગઈ છે. આયુર્વેદની લગભગ દરેક મોટી ફાર્મસી ચ્યવનપ્રાશ બનાવે છે અને ધૂમ પૈસા ખર્ચીને તેનુ બ્રાન્ડીંગ-માર્કેટીંગ કરે છે.

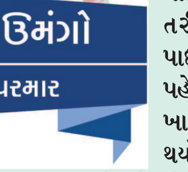
ચ્યવનપ્રાશનો ખરો ફાયદો લેવો હોય તો કાં તો તેને વિશ્વાસુ વૈદ્ય કે જે જાતે ચ્યવનપ્રાશ બનાવે છે તેની પાસેથી ખરીદવો અથવા ખૂબ રીલાયેબલ ફાર્મસીનો જ લેવો અથવા તો ઉત્તમ એ જ કે જાતે ચ્યવનપ્રાશ બનાવી લેવો. ચ્યવનપ્રાશ જાતે બનાવવો એ માથાકુટીયું કામ છે પણ જો દિલથી કરીએ તો મજા પણ ખૂબ આવે. તો... ચ્યવનપ્રાશ ઘરે કેવી રીતે બનાવવો?

જો પાંચ કિલો આમળા લઈએ તો તેમા આશરે સાત થી સાડા સાત કિલો સાકર, અર્ધો કિલો ગાયનું ઘી અને અર્ધો કિલો મધ જોઈએ. આ ઉપરાંત તેમા પડતા ઓસડીયાઓ જેવા કે વિદારીકંદ, જેઠીમધ, અશ્વગંધા, ચવક, ચિત્રક, સુંઠ, ગળો, વજ, મૂસળી, વાંસકપૂર, બળદાણા, ભોરિંગણી, ગોખરૂ, કમળકાકડી, કપૂરકાચળી, ચંદન, સાટોડી, તુલસી, મીઠો લિમડો આદિ દરેક દ્રવ્યો પાંચ થી દસ ગ્રામની માત્રામાં લેવા. પ્રક્ષેપદ્રવ્યો અને સુગંધીદ્રવ્યો તરીકે પીપર, વંશલોચન, મરી, કેસર, એલચી, જાવંત્રી, તજ આદિ યોગ્ય માત્રામાં નાખવા. રેસા વગરના મોટા આમળાને કૂકરમાં બાફીને માવા જેવા થાય એટલે ઠારી, ચાળણીમાં ઘસીને માવો એકઠો કરવો. આ માવાને મોટા તપેલામાં નાખી ધીમે તાપે બાળવો. સતત હલાવતા રહેવું, માવો તપેલામાં ચોંટી ન જાય તેની કાળજી રાખવી. બધું પાણી બળી જાય અને માવો કથ્થાઈ જેવા કલરનો થાય ત્યારે તેમા સાકર નાખવી. ખૂબ હલાવીને સાકરનું પાણી બાળી નાખવું અને એક રાત સુધી આ મિશ્રણને ઠરવા દેવું. બીજે દિવસે એક પછી એક ઓસડીયા નાખતા જવા, ગરમ ઘી અને મધ ઉમેરવા અને ખૂબ હલાવતા જવું. અંતે પ્રક્ષેપદ્રવ્યો ઉમેરવા. બધું જ એકરસ થઈ જાય તેટલું મિક્સ કરી કંટેનરમાં ભરી લેવું. થઈ ગયો હોમ મેડ ચ્યવનપ્રાશ રેડી.

ચ્યવનપ્રાશનાં અનેક ફાયદાઓ છે પણ મુખ્ય ફાયદાઓ ટુંકમાં જોઈએ તો ચ્યવનપ્રાશથી આપણી ઈમ્યુનીટી વધે છે, શરીરને ઘસારો ઓછો લાગે છે, થાક ઓછો લાગે છે, પાચનતંત્ર સુધારે છે, ત્વચા અને વાળ સુંદર થાય છે, આંખો તેજસ્વી બને છે, શરીરનાં મુખ્ય અંગો જેવાકે મસ્તિષ્ક, કીડની, લીવર, આદિને પોષણ મળે છે અને આપણું સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે.તો રોજીંદો એક ચમચી ચ્યવનપ્રાશ ખાઈએ અને સ્વાસ્થ્ય અને ઈમ્યુનીટી બન્ને સુધારીએ.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

એક તો લોકડાઉન અને એમાં આવ્યો ચાનો વારો



મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

ફેબ્રુઆરીમાં ડૉ. સમર્થસિંહ સોલંકીથી બે કેસ બગડ્યા પછી એટલા અપસેટ થઈ ગયા હતા, તે માર્ચ શરૂ થયો છતાં તેમની અસલ મુખમુદ્રામા આવી શક્યા ન હતા. અધૂરામાં પૂરું દુનિયામાં અને તે પછી ભારતમાં પણ કોરોનાના કેસો વધવાના શરૂ થયા. આથી સમર્થસિંહની ચિંતા ઘટવાને બદલે વધવા માંડી. આજે સવારે એમની આંખ ખૂલી ત્યારે એમને આંખો સહેજસાજ બળતી હોય તેવું લાગ્યું. એક ઊંડો શ્વાસ લઈ તેઓ ઊભા થયા અને વૉશબેસીન પાસે આવ્યા. અરીસામાં જોયું તો આંખો લાલઘુમ્મ. ગળા ઉપર હથેળી ફેરવી તો ગળું ગરમ ગરમ લાગ્યું. જલ્દી જલ્દી હેંડવૉશથી હાથ ધોયા.બ્રશ કર્યું. રસોડામાં જઈ એક ગ્લાસ હૂંફાળું પાણી ગરમ કરી પીતા હતા ત્યાં એમના ધર્મપત્નિ બગાસું ખાતાં બોલ્યાં, '' કેમ સાહેબ, આજ વ્હેલા જાગી ગયા ?''

''ઓહ, તું જાગી ગઈ ? ચાલ સારું થયું ! હું નાહીને નીકળું ત્યાં સુધીમાં એક સરસ ચા બનાવી કાઢ.'' એમ કહી તેઓ ટોઈલેટમાં ઘૂસ્યા. એ જોઈ પુષ્પાદેવી હસી પડ્યા. તે પણ ઊભા થયાં. બ્રશ કર્યું. રસોડામાં ગયા. અને ચા બનાવવાની તૈયારી શરૂ કરી. હજુ સાહેબ ટોઈલેટમાંથી નીકળ્યા ન હતા. ત્યાં સુધીમાં તેઓ બારણું ખોલી છાપું લઈ આવ્યા. સ્ટેંડીંગ કીચન પાસે ઊભાં ઊભાં અલપઝલપ છાપા પર નજર નાખતાં એક પછી એક પાનાં ફેરવવા માંડ્યાં. જેવા ડૉક્ટર ટોઈલેટમાંથી નીકળી બાથરૂમમાં પ્રવેશ્યા કે તરત એમણે ચાની તપેલી નીચે ગેસ ચાલુ કર્યો.

સાહેબે ચા સાથે જ થોડાંક બિસ્કીટ ખાઈ લીધાં. ખાતાં ખાતાં કહે, '' આજે મને બરાબર નથી. મારે ટેસ્ટ કરાવવો પડશે. જો હોસ્પીટલમાં રહેવું પડે તેમ હશે તો રહી જઈશ. તમે કશી ચિંતા કરશો નહીં.'' એવું કહી પુષ્પાદેવીને ભારે ચિંતામાં મૂકી તેઓ ઘરની બહાર નીકળ્યા. ડ્રાયવર ગાડી સાથે તૈયાર હતો.

આમ તો એ ડોક્ટર હતા, પણ અત્યારે ટેસ્ટ કરાવવા માટે દરદીની જેમ બેઠા હતા. બીજા પણ બે ભાઈઓ માથે ચિંતાનો પહાડ લઈને બેઠા હતા એટલે એમનાથી ઊંચું જોવાતું ન હતું. એ જોઈ સહેજ હોઠ હલાવી હસવા જેવું કર્યું. હજુ એમના હોઠ પોતાની મૂળ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે તે પહેલાં વૉર્ડમાં એક જાજરમાન નારી પ્રવેશી. એને જોતાં જ એકવાર એમની આંખો ઝીણી થઈ ગઈ, પરખ થતાં પાછી પહોળી થઈ. આ વખતે તેમના હોઠ પણ પહોળા થઈ ગયા અને એ પહોળા થયેલા હોઠો વચ્ચેથી શબ્દો સરી પડ્યા, '' રાધિકા, તું ?''

પૂરા સત્તાવીસ વરસ અને આઠ મહિના પછી આજે રાધિકા તેમની નજર સમક્ષ ઉપસ્થિત થઈ હતી.છેલ્લે ક્યારે મળેલાં એ તારીખ પણ તેમને યાદ હતી. તા- ૧૫/૦૮/૧૯૯૨. સ્થળ હતું લાલ દરવાજાનું બસ સ્ટેંડ. એક રેસ્ટોરંટ પાસે બંને ભટકાઈ પડેલા. આ વખતે ચા પીવરાવવાનો વારો રાધિકાનો હતો. ચા પીધી. અલકમલકની વાતો કરી અને છૂટાં પડ્યાં. ઘેર જઈ સૌ સૌના સંસારમાં જોતરાઈ ગયા. જોતજોતામાં સત્તાવીસ વરસ વીતી ગયા. આજે મળ્યા. ના હાથ મિલાવાય. ના છ ફૂટથી ઓછું નજીક બેસાય.

રાધિકાએ જોયું કે સમર્થના ગાલ જાડા થયા છે પણ ચશ્માના નંબર વધ્યા હોય તેવું લાગે છે. પેટ ખાસ્સું બહાર આવી ગયું છે. ઘડીએ ઘડીએ શરીરને દીવાલનો ટેકો લેવો પડે છે. બહુ બોલવા જાય તો શ્વાસ ચડતો હોય તેવું લાગે છે.

સમર્થે ચશ્માના જાડા કાચની આરપાર જોયું તો રાધિકા હજુ એવી ને એવી છે. કાન ઉપર થોડાક વાળ સફેદ થયા છે. ગાલ પર સહેજ ખરબચડાપણું આવ્યું છે પણ હોઠ હજીયે એવા ને એવા ગુલાબી છે. વારે વારે હાથની આંગલીઓ એકબીજા સાથે દબાવે છે, ટચાકા ફૂટતા નથી છતાં ફોડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અશબ્દ બેઠી હોય તોય વાતાવરણમાં મને ગુંજારવ થતો હોય એવું લાગે છે. બોલે તો, મોગરાની કળીઓ વેરાઈ જાય છે. કાનમાં રૂપાની ઘંટડીઓ કલરવ કરવા માંડે છે. વગર વસંતે કોયલ ટહૂકવા માંડે છે.

''ડૉ. સમર્થસિંહ'' નામ બોલાતાં જ ડોક્ટર ઊભા થયા. રાધિકાએ એમને '' ઑલ ધ બેસ્ટ'' કહ્યું, ડોક્ટર ફક્ત એમને જ સંભળાય એટલા ધીરા અવાજે'' થેંક યુ'' કહી કેબીનમાં પ્રવેશ્યા.

ડોક્ટર કરતાં એમને તપાસનારા બધા ભારે ચિંતામાં હતા કે રિપોર્ટ નેગેટીવ આવે તો સારું. પણ એમ ક્યાં કોઈનું ધાર્યું થાય છે ? ડોક્ટરના બધા જ રિપોર્ટ પોઝીટીવ આવ્યા. શહેરના પહેલા કેસ તરીકે એમનું નામ નોંધાઈ ગયું. પાછળના દ્વારથી ડોક્ટર બહાર આવે તે પહેલાં રાધિકા કેબીનમાં પ્રવેશી ચૂકી હતી. ખાલી સીટ જોઈ ડોક્ટરને ભારે વસવસો થયો કે હું એને બેસ્ટ લક ના કહી શક્યો.

બેઠા બેઠાં ડોક્ટરે ઘેર ફોન લગાવ્યો.'' હલ્લો'' સામેથી પુષ્પાદેવીનો અવાજ આવતાં તેમને કહ્યું,'' એક જોડી કપડાં લઈને આવી જા. મારે કદાચ અહી જ રહેવું પડશે. ઝટ આવી જા. અને ચાનું થર્મોસ ભૂલતી નહી.ખબર નહી, પછી ક્યારે ઘરની ચા મળે?'' પાછું ભૂલમાં એ ય બોલાઈ જવાયું કે આજે ચાનો વારો મારો છે.

રાધિકા હજુ બહાર આવીને સામી સીટે બેઠી જ હતી ત્યાં પુષ્પાબેન હાંફળાંફાંફળાં, એક હાથમાં કપડાંની બેગ અને બીજા હાથમાં થર્મોસ ઝાલી પગથિયાં ચડી અંદર આવ્યાં. આવ્યાં એવાં જ ઢીચણ દબાવતાં બેસી પડ્યાં. ઘડીક ડોક્ટર સાહેબ સામે જોયું, ઘડીક રાધિકા સામે જોયું, ફરી ડોક્ટર સામે જોઈ બોલી પડ્યાં, '' હું ના કહેતી હતી, બહુ દોડધામ ના કરો. હવે આવી ને ઉપાધિ.''

''તું ખોટી ચિંતા ન કર. મને કાંઈ થવાનું નથી.'' ડોક્ટરે પત્નિ સામે જોઈ કહ્યું. પછી રાધિકા સામે જોઈ બોલ્યા, ''તમને મહિલાઓને અમસ્તી જ ગભરાઈ જવાની ટેવ પડી હોય છે. ખરું કે નહીં ? ''

'' શુ ખરું કે નહી ? ઘરના માણસને ચિંતા નહીં થાય તો શું પેલી રીંગણ બટાટાનું શાક વેચનારીને તમારી ચિંતા થવાની છે ? બોલ્યા મોટા !''

રાધિકાને પુષ્પાનો સાથ લેતી જોઈ સમર્થસિંહ અચરજમાં પડી ગયા. એ હાલતમાં એમણે પુષ્પાબેને તેમની સામે ધરેલો ચાનો કપ કયારે હાથમાં લીધો અને ક્યારે હોઠે અડાડ્યો એની ખબર જ ના પડી.ભારે અચરજની ઘડી તો હોઠ દાઝ્યા પછી આવી. પુષ્પાદેવીએ પૂછ્યું, ''તું ચા પીશ, રાધિકા ?''