સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતિ વર્ષ)

ખેડૂતો ખરડાના ફાયદા સમજતા કેમ નથી?
ને કલ્યાણકારી કાયદા સમજતા કેમ નથી?
રહેજો શાબદા! સ્ત્રી-વેશમાં ભાગતું ન પડે જોજો!
દાઝેલા છે ખૂબ - વાયદા સમજતા એમ નથી...

હાઈકુ

ખેડૂ સમસ્યા -
કૃષિ મંત્રાલયની -
ને લડે ગૃહ?!

ખૂલ્લી જેલમાં -
સંવાદના પાંજરે -
આ જા ફસાજા!!

ચિંતન

ન ન્યૂનં લક્ષયેત્કસ્ય, પૂસ્યીત સ્વશક્તિતઃ ।
પરોપકારણા દન્યન્ન, સ્યાન્મિત્રકરં સદા ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક સંસ્કૃત સુભાષિત પદાવલિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

મનુષ્ય અનેક ખામીઓ અને અધૂરપોથી ભરપૂર છે, માટે કોઈની ખામીઓની નોંધ લઈ મનમાં દુઃખી ન થવું, પરંતુ આપની શક્તિ અને આવડત અનુસાર તેની ખામી દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો, કારણ કે કોઈની પણ સાથેનો સંબંધ ટકાવી રાખવા માટે આવી બાબતો સંબંધ અને મૈત્રી બાંધવા સાચવવામાં વિશેષ મદદરૂપ થાય છે.

મનુષ્ય માત્ર અધૂરો જ છે. આથી સંબંધીઓમાં મિત્રોમાં અધૂરપો જોવી નહીં. એનો એકાદ સદ્‌ગુણ પકડી લઈ તેને માનવતાં સ્થાને બેસાડ્વા - દુર્ગુણ કે અધૂરપ દૂર કરવા આપણાથી થાય એવા વિનયયુક્ત પ્રયત્ન કરવા જોઈએ.

કોઈના દુર્ગુણ પ્રત્યે દુર્લક્ષ સેવીને એમને સહન કરવા અને સુધારવાના પ્રયત્ન કરવાથી મૈત્રી- કાયમી સચવાઈ રહે છે.

સુવિચાર

- મોહથી વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, પ્રેમથી સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે - **મોરારિ બાપુ**
- સોચતા હૂં કિ કુછ 'કિસ્સે' કહૂ... પર 'કિસ સે...' કહૂં... - **ગુલઝાર**
- ખુદ માટે રડવું મોહું છે, ખુદા માટે રડવું તે પ્રેમ છે - **બોધિ વૃક્ષ**
- વૈરાગ્ય સહિતનો ત્યાગ એ સમર્પણ છે. બધા પ્રકારે કરેલું અર્પણ એટલે સમર્પણ - **જીવન પાથેય**
- ભજન અને ભોજન તાપથી પાકે છે - **ભૂપત વડોદરિયા**
- સાવધાન રહીને કાર્ય કરવું તેનું નામ 'સાધના' - **ચિત્રલેખા**
- આજનું ઔષધ : અમેરિકન મકાઈ (સ્વાદમાં મીઠા) ને બાફીને ત્રીસ દિવસ રોજ એક નાની વાટકી ખાવાથી પાચનક્રિયા સુધરે છે તથા આંખોનું તેજ વધે છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

યુવાને સાચા સંતની હરિકથા સાંભળી. તે કથા પૂરી થયા બાદ સંત પાસે ગયો અને કહ્યું, 'મહારાજ, મને આપ ભગવાનના શરણમાં લઈ જાઓ. મને શરણાગત બનાવો. મેં વિભિષણની શરણાગતી સાંભળી. આવી અનન્ય ભક્તિ, આવો શરણાગત ભાવ મારે પણ પામવો છે. આપનો શિષ્ય મને બનાવો અને મને ભગવાનનો શરણાગત બનાવો.' સંતે કહ્યું, 'યુવાન, આપનો ભાવ સારો છે. પણ મને એટલો જવાબ આપો. આ સમગ્ર સૃષ્ટિ, પૃથ્વી, ભગવાનમાં શરણાં છે છે કે નહીં?' યુવાને કહ્યું, 'હા' સંતે પૂછ્યું, 'આ વાયુ, આ જળ ભગવાનના શરણમાં છે કે નહીં?' યુવાને કહ્યું, 'હા, બાબા છે.' સંતે ફરી પૂછ્યું, 'આ પ્રકાશ ભગવાનના શરણમાં છે કે નહીં ? જે વગર સૂર્યનો પ્રકાશ હોઈ શકે?' યુવાને કહ્યું, 'મહારાજ, વાયુ, પ્રકાશ અને જળ સૌ ભગવાનના શરણમાં છે. આ વગર પૃથ્વી પર જીવન શક્ય નથી.' સંતે કહ્યું, 'આ પાંચેય તત્ત્વો ભગવાનના શરણમાં છે, આ જે પંચ તત્ત્વોનું બનેલું તારું શરીર છે તે ભગવાનને શરણે નથી એવું તમે કેવી રીતે વિચારી શકો છો?' સાર એ જ છે કે સંસારનાં સઘળાં તત્ત્વો ઈશ્વરનાં શરણમાં છે. આ જે આપણું શરીર પણ પંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે. એ પણ ભગવાનને શરણે જ છે. ભગવાન આપણને ભેટવા માટે તૈયાર છે, આપણે બસ આપણું જ શુદ્ધિકરણ કરવાનું બાકી રહ્યું છે.

કોરોનાના બિહામણા સ્વરુપના સતત ભણકારા

તંત્રીસ્થાનેથી...

થોડું આશ્વાસન એ મુદ્દે લઈ શકાય કે ગુજરાતમાં કોરોનાગ્રાફ રોજના પંદરસો પાર કરવા લાગ્યો હતો તે હવે પંદરસોથી નીચે ઊતર્યો છે. જોકે સરકાર અને વહીવટીતંત્ર સાથે પ્રજાએ પણ થોડું વધારે ગંભીરતાપૂર્વક આચરણ શરૂ કર્યું છે. છેલ્લા દિવસો દરમિયાન સ્મશાનોમાં લાશોનો ઢગ અને હોસ્પિટલોમાં હાઉસફુલની સ્થિતિ સરજાતાં એક જબરદસ્ત ધાક ઊભી થઈ ગઈ હતી, જેનું પરિણામ સીધું જ પ્રજાજનોના મોઢા પર માસ્ક સ્વરુપે દેખાઈ રહ્યું છે. રાતની નીરવ શાંતિને ચીરતી ૧૦૮ અને ૧૦૪ નંબરની એમ્બ્યુલન્સોની કળેળાટી અલબત્ત ચાલુ છે. હવે આંકડા ગમે તેટલા આઘાપાછા કરે તો પણ સરકાર કે તંત્ર કઠોર યથાર્થ પર તો ઢાંકપિછોડો કરી શકે એમ છે જ નહીં. કોરોના સંક્રમણ કોમ્યુનિટી સ્તરે ફેલાતું રોકવાના તમામ પ્રયાસો નિષ્ફળ ગયા છે અને કેન્દ્રનો આરોગ્ય વિભાગ સ્વીકારે છે કે હવે કોઈ દરદીને કયાંથી ચેપ લાગ્યો એ શોધવું મુશ્કેલ છે. શરૂઆતમાં એકાદ પોઝિટિવ કેસ મળતાં જ આખી ને આખી સોસાયટી બ્લોક કરી દેવાતી હતી એને ઠેકાણે હવે દરદીના ઘર પૂરતી જ માઈક્રોકન્ટેમેન્ટ વ્યવસ્થા કરવી પડી છે. વળી શક્ય ત્યાં સુધી હોમ આઈસોલેશનનો જ પ્રોત્સાહિત કરાય છે અને હોસ્પિટલમાં તો શ્વાસ રૂંધાતો લાગે કે પછી જ પ્રવેશ અપાય છે. અમદાવાદ અને આસપાસના વિસ્તારોના દરદીઓને હવે ગાંધીનગર, ખેડા, આણંદ કે મહેસાણા ધકેલી દેવા પડે છે. ખાનગી હોસ્પિટલો ઓછાં લક્ષણો વાળા માલેતુજાર દરદીઓને ફોન કરીને બોલાવી લેતા હોવાનું પણ બહાર આવ્યું છે. ટૂંકમાં અત્રતત્રસર્વત્ર કોરોનાનો આતંક છવાયેલો છે. ટેસ્ટિંગ વિશે પણ શંકાકુશંકા થવા માંડી છે. એની કીટ-ખરીદીમાં 'બાબુઓ' કળા કરી ગયા હોવાની ચર્ચા ચોરે ને ચૌટે ચાલતી રહે છે. બિહારની ચૂંટણી જીતવા દેશના દરેકે દરેક જણને રસી પહોંચાડવાનું ગાઈવગાડીને કહેવાયું હતું એ સર્વવિદિત છે. પરંતુ વડાપ્રધાન વચનો આપવામાં ગરીબી રાખતા નથી એનો મજબૂત પુરાવો કેન્દ્રના આરોગ્ય વિભાગે જ બહાર પાડી દીધો છે. એ કહે છે કે દેશની તમામ પ્રજાને રસી આપવાની વાત સરકારે કયારેય કરી જ નથી. એક મોટી સંખ્યાને રસી આપી દીધા પછી કોરોના સંક્રમણની સાંકળ તૂટે તો બધાને રસી આપવાની જરૂર પણ નહીં રહે. વળી રસીકરણ પછી પણ માસ્ક તો પહેરવા જ પડશે. મૂળ વાત વળી વળીને સંક્રરણની ચેઈન તોડવા પર આવે છે, જે લૉકડાઉન અને કરફ્યું જેવાં આકરાં પગલાં પછી પણ તૂટી નથી. કોરોનાનું બિહામણું સ્વરુપ હવે રાષ્ટ્રીય સ્તરની પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિઓથી લઈ આપણા સાખપાડોશી સુધી પહોંચી ગયું છે. રાજકારણીઓ એનો શિકાર બને છે ત્યારે સમજાય કે મેડિકલ સુવિધાઓના અંબાર ખડકી દેવા છતાં ચાઈનીઝ વાઈરસ તો એની હાથીની ગતમાં હાલ્યા જ કરે છે. રાજયસભાના ચાર ગુજરાતી પ્રતિનિધિઓ કોરોના સંક્રમિત થયા હતા - અહમદ પટેલ, અભય ભારદ્વાજ, નરહરિ અમીન અને શક્તિસિંહ ગોહિલ. એ પૈકી કોંગ્રેસના ખમતીધર નેતા અહમદભાઈ અને ભાજપના બૌદ્ધિક સાંસદ અભય ભારદ્વાજને લાખ પ્રયત્નો છતાં બચાવી શકાતા નથી. રાજયસભાની ચૂંટણી હારી ગયેલા કોંગ્રેસના પૂર્વ પ્રદેશ પ્રમુખ ભરતસિંહ સોલંકીને ૧૦૧ દિવસની લાંબી લડત પછી કોરોનાની નકારાત્મક અસરોથી મુક્ત થઈ આશ્ચર્ય સર્જ્યું હતું. પરંતુ પૂર્વ મુખ્યમંત્રી કેશુભાઈ પટેલ નેગેટિવ થઈને ઘરે પાછા આવ્યા પછી સ્વર્ગે સિધાવી ગયા છે. અસંખ્ય જાણીતી હસ્તીઓ અને તબીબો - પેરામેડિકલ સ્ટાફ તથા પોલીસ સ્ટાફના માણસોનો ભોગ લીધા પછી પણ કોરોનાનું ખપ્પર જાણે ખાલીને ખાલી જ છે. સમાજજીવન અને અર્થકારણ તથા શિક્ષણક્ષેત્રને સાવ જ રોળીટોળી નાખનાર કોરોનાની પરવા કર્યા વગર બધી જ પાર્ટીઓના રાજકીય કાર્યક્રમો - ચૂંટણીઓ અને આંદોલનો ચાલ્યા જ કરે એછે. ટોળાં વધતાં જાય છે. શું કુરરતી પ્રલયવ્યવસ્થાનો સહજભાવે થઈ રહેલો સ્વીકાર છે? ભારત કરતાં પણ અમેરિકા-યુરોપમાં તો બદતર હાલત છે.

'મૃત્યુ'થી બચવાની એક જ તરકીબ છે... બીજાના હૃદયમાં 'જીવતા' રહો...

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

શાંત સરળ અને સૌમ્ય સ્વભાવે વ્યવહારે રળિયાત,
સ્પેન દેશના તમે નિવાસી સોહ્યા અમ ગુજરાત!!!
પાક ગુજરાતી થઈને તમે તો સહુ પર વરસ્યા વહાલ,
માનવતાનો ધર્મ પ્રબોધ્યો, મોહ વાણી કમાલ!!
વિહારયાત્રા ઘરે ઘરે કરી સિંચ્યા છે સંસ્કાર,
અમારી જેમ બની રહ્યા હતા, રાખ્યો ન ભાર લગાર.
સ્મરણ તમારા હૃદયે થશે, સ્મિતભર્યો શો ચહેરો
નયન મહીં મલકતો કહેતો સાથ રહ્યો અનેરો...

- યોસેફ મેકવાન

'આ ગુજરાતી ભાષા જેવી સરળતા બીજે કયાંક પણ જોવા મળે તો તમે એક નવી શોધ કરી છે એમ માનજો...' - આવું કહેનાર... ગુજરાતીઓ અને ગુજરાતી ભાષાને અઢળક પ્રેમ આપનાર 'સવાયા ગુજરાતી' લેખાતા ફાધર 'વ્હાલેશ' ઉર્ફે ફાધર વાલેસનો ૮ નવેમ્બરે સ્પેનમાં જીવનદીપ બુઝાયો !

કૉલેજકાળમાં એમનું વ્યાખ્યાન સાંભળી અચંબિત થયો હતો... એક પરદેશી ખોળિયામાં ધબકતો શિષ્ય ગુજરાતી નજરોનજર ભાળ્યાનો આનંદ... જાણે એક પરદેશીનો ગુજરાતી તરીકેનો પુનર્જન્મ.... પછી અખબારી કોલમ 'નવી પેઢીને' - નો બંધાણી બની ગયો. નાના ટચૂકડાં વાક્યોમાં ગહન વાત કહેવાની તેમની શૈલીથી હું પ્રભાવિત થયો. એ સમયે ગમતાં લેખોની હું નોંધ કરતો. આજે અહીં એમનો એક લેખ રજૂ કરું છું. જે આપ સહુને વાંચવો ગમશે.

'કોન્ફ્યુશસને કોઈએ પૂછ્યું : રાજય સારું ચાલે એ માટે શું કરવું જોઈએ? એમણે ટૂંકો જવાબ આપ્યો : રાજય સારું ચાલે તે માટે એટલું જ જોઈએ કે દરેક નામનો અર્થ બરાબર સચવાય. જવાબમાં મર્મ છે. નમનો અર્થ સચવાય એટલે શું ? તો કે પિતા ખરેખર પિતા થાય, દીકરો ખરેખર દીકરો થાય, શિક્ષક ખરેખર શિક્ષક થાય, ખેડૂત ખરેખર ખેડૂત થાય. દરેક શબ્દનો અર્થ બરાબર સચવયા, દરેક નામ સાર્થક થાય. દરેક વ્યક્તિ પોતાના ગુણ પ્રમાણે વર્તે, દરેક વસ્તુની પાસેથી પોતાના ગુણ પ્રમાણે કામ લેવાય. ગુણ તેવું નામ તેવું વર્તન. એ સારા રાજયનું રહસ્ય છે. આપણું તો ઊંધું જ છે. દરેક માણસ બીજાઓનું જ જુએ છે અને બીજા દરેકે શું શું કરવું જોઈએ એ બરાબર જાણે છે, જણાવે છે, સમજાવે છે, પોકારે છે. બીજાઓની વાત. પોતાની નહિ. શિક્ષકે શું કરવું જોઈએ અને વકીલે શું કરવું જોઈએ અને વેપારીએ શું કરવું જોઈએ અને નેતાઓ શું કરું જોઈએ એ બરાબર સંભળાવે છે. પણ પોતાનું શું ? મારે મારા નામ પ્રમાણે વર્તવાનું : હું દીકરો છું તો સાચો દીકરો થાઉં... માબાપને માન આપું, પ્રેમ કરું, આજ્ઞા પાળું, મારું એ નામ છે માટે મારે એ ગુણ પણ જોઈએ. હું શિક્ષક છું તો શિક્ષક તરીકે વર્તુ. ભણાવું, વાંચું, સંસ્કાર આપું, વિદ્યા આપું, હું લેખક છું એટલે લેખકનો ધર્મ પાળું, સાચું લખું, ઉપયોગી લખું, પ્રેરણા આપે એવું લખું, શ્રદ્ધાવધારે એવું લખું. એમ મારાં જે જુદાં જુદાં નામ હોય એ હું જાણું, લખું, સ્વીકારું, સાર્થક કરું. નામ બોલતાં જ એના ગુણ તરત મનની સામે આવી જાય છે. પિતાનું નામ ઉચ્ચારવાથી પિતાનું આદર્શ ચિત્ર મનમાં ખડું થઈ જાય છે. શબ્દનો પ્રભાવ છે. ભાષાનું સામર્થ્ય છે. આપણે બેદરકારીથી એ શબ્દો બોલીએ છીએ, એ નામો ઉચ્ચારીએ છીએ. હવે એ પ્રેમથી, માનથી, સમજણથી બોલીએ, અને દરેકના ગુણ પ્રમાણે દરેકની સાથે વર્તીએ. માતા, પિતા, બહેન, ભાઈ, ગુરુ, આચાર્ય, સમાજ, કુટુંબ. કેવા પવિત્ર શબ્દો છે! બોલતાં બોલતાં એ સસ્તા થઈ ગયા, પણ એની પવિત્રતા એમને પાછી અપાવવી જોઈએ. ભાઈ કહો.... તો ભાઈ સમજીને વર્તો. બહેન કહો તો બહેન સમજીને જુઓ.બસ, દરેક શબ્દ સાચવો, દરેક નામ ઉજાળો, દરેકનો અર્થ જાણો, દરેકના ગુણ ઉપસાવો.... એમાં રાજયનું કલ્યાણ છે. એમાં સૌનું કલ્યાણ છે...'

ઉપરોક્ત લેખ વાંચતાં આપે અનુભવ્યું હશે કે ફાધર વાલેસ ટૂંકા વાક્યોમાં પોતાની વાતને કેટલી અસરકારક રીતે રજૂ કરી શકતા. માત્ર ચોવીસ વર્ષની વયે એક કેથલિક મિશનરી તરીકે આવેલા યુવાન ગુજરાતી વાતાવરણમાં ભળી ગયો.. ગુજરાતી ભાષામાં ઓગળી ગયો... નિવૃત્તિ પછી માતાની સેવા કરવા માટે વતન સ્પેન ગયા. ગુજરાતને કર્મભૂમિ બનાવનાર ફાદર વાલેસને આપણે સવાયા ગુજરાતી તરીકે હંમેશ યાદ રાખીશું. પરમાત્મા એમના દિવ્યાત્માને શાંતિ અર્પે એવી પ્રાર્થના... મંગલ મંદિર ખોલો દયામય!!

'ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ ॥'

સ્પર્શમણિ :

'મૃત્યુ'થી બચવાની એક જ તરકીબ છે... બીજાના હૃદયમાં 'જીવતા' રહો...

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

'દિન, દુખિયાને ધર્મ વિહોણા, દેખી દિલ માં દર્દ રહે, કરૂણા ભીની આંખો માંથી અશ્રુનો શુભસ્ત્રોત્ર વહે...'

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

પુસ્તકો માર્ગદર્શક પણ છે અને સહારો પણ છે. 'Don't Sweat the Small Stuff' પુસ્તકમાં રીચાર્ડ કાલસને જે મુદ્દાઓ સમાવ્યા એ દરેકને ખૂબ સમાન્ય રીતે લાગુ પડે એવા છે. જીવનમાં સામાન્ય લાગતી બાબતોની અદભૂત અસરો વિશે જાણવા આપણે અહીં આ મુદ્દાઓની ચર્ચા કરી રહ્યા છીએ.

આપણા ગુજરાતી સાહિત્યમાં કરૂણા એક એવો શબ્દ છે જેમાં બે શબ્દો સમાયેલા છે. સહાનુભૂતિ અને સમાનુભૂતિ જેને અંગ્રેજીમાં અનુક્રમે Sympathy અને Empathy કહેવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત પણ કરૂણા શબ્દ અનેક સંજોગોમાં જુદા-જુદા સ્વરૂપે વપરાય છે. બીજા પ્રત્યે કરૂણા કેળવવાથી આપણું પરિપ્રેક્ષ્ય જેટલું વિશાળ થાય છે એટલું બીજી કોઈ રીતે થતું નથી.

કરૂણા સભરતા કેળવવા માટે પોતાના તરફથી ધ્યાન બીજા તરફ લઈ જવાની આવશ્યતા હોય છે. સાથે-સાથે એ વ્યક્તિ માટે પ્રેમનો અહેસાસ પણ જરૂરી છે. એ સજવાની જરૂર હોય છે કે બીજાના દુઃખ, સમસ્યાઓ, નિરાશાઓ આપણા જેટલી જ વાસ્તવિક હોય છે અને કેટલીકવાર આપણા થી પણ વધુ ખરાબ હોય છે ખુલ્લાપણું કેળવાયું હોય તોજ બીજાને સમજવું કે મદદ કરવું શક્ય બને છે. જે તે વ્યક્તિ પ્રત્યે આપણું હદય ખુલ્લું રાખવું પડે છે. કૃતજ્ઞતાની લાગણીને સજાગતા પૂર્વક વધારવી પડે છે. એ એવો ભાવ છે જેનો સતત મહાવરો જરૂરી છે. મહાવરા થકી એ વધારી શકાય છે. બીજાને એમની પોતાની દ્રષ્ટિથી જોવા-સમજવાનો પ્રયત્ન, પોતાના પરથી બીજા પર સંપૂર્ણ ધ્યાન લઈ જવાની વૃત્તિ કેળવવી એ કરૂણા સભર મન-હદય માટે પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે. બીજા માટે શું કરીએ છીએ એ એનું દેખીતું સ્વરૂપ છે. બાહ્ય સ્વરૂપ છે આપણે કોઈને પૈસા કે અન્ય વસ્તુની મદદ થી કરૂણા પ્રગટ કરી શકીએ છીએ. સમય આપવો એ પણ કરૂણા પ્રદર્શનનું સ્વરૂપ છે. કોઈને સુંદર સ્મિત આપીને અભિવાદન એ પણ કરૂણાસભર ચેષ્ટા જ છે.

આપણે શું કરીએ છીએ એના કરતા વધુ કંઈક કરીએ એ વધુ અગત્યનું છે. મધર ટેરેસા કહે છે કે આપણે આ પૃથ્વી પર બહુ ભવ્ય વસ્તુઓ ના કરી શકીએ પરંતુ ખૂબ પ્રેમથી નાની-નાની વસ્તુઓ તો કરી જ શકીએ.

બાળપણથી જ માણસ એક સામાજીક પ્રાણી છે એવું શીખવવામાં આવે છે. શરીર થી સામ્યતા ભલે હોય પરંતુ આપણે પ્રાણી નથી. બાળપણ થી મનમાં રોપાયેલા વિચારો ને કારણે શરીર સંબંધી જરૂરિયાતો પૂરી કરવામાં જિંદગીનો મહત્વનો સમય વીતી જાય છે. આહાર, નિંદ્રા, ભય, મૈથુન મનુષ્ય અને પ્રાણી બંનેમાં સામાન્ય છે. પરંતુ માણસને મળેલી વિચાર શક્તિના આધારે પ્રાણી કરતા જુદા સંદર્ભે વર્તવાની એની પાસે સ્વતંત્રતા છે. શું ખાવું-ક્યારે ખાવું-કેટલું ખાવું-વહેંચીને ખાવું-બીજા માટે પોતાના ખોરાકનો ભોગ આપવો આ તમામની સ્વતંત્રતા છે. અને એટલે જ માનવ હદયમાં કરૂણા ને સ્થાન મળ્યું છે.

એક માણસનું હદય પોતાના પરિવાર પ્રત્યે તો દ્રવિત હશે જ, એ તો પ્રાણીક વૃતિ છે જ. પરંતુ જ્યારે એને સમજાય કે શરીરથી અલગ પણ એક વિશ્વ છે. ત્યારે અન્ય માનવો પ્રત્યે પણ એનું હદય કરૂણાથી ઊભરાય છે. પોતાની ક્ષમતાઓથી ધ્યાન બીજાની ક્ષમતાઓ તરફ જવાથી બીજા પ્રત્યે આદર કેળવાય છે. પોતાની મર્યાદાઓ તરફ ધ્યાન જવાની સાથે બીજાની મર્યાદાઓમાં કઈ રીતે મદદરૂપ થઈ શકાય એવો ભાવ ઉદભવે છે.

ચિત્રભાનુજીની ખૂબ જાણીતી રચના... મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું... માં એક સુંદર પંક્તિ આપણું ધ્યાન ખેંચે છે

'દિન, દુખિયાને ધર્મ વિહોણા, દેખી દિલ માં દર્દ રહે,
કરૂણા ભીની આંખો માંથી અશ્રુનો શુભસ્ત્રોત્ર વહે...'

આપણા જેવા બીજા મનુષ્યોને પણ કદાચ કોઈ વિશેષ તકો મળી હોત કે સંશાધનો મળ્યા હોત તો એ અત્યારે જે સ્થિતીમાં છે એના કરતા વધુ સારી સ્થિતીમાં હોઈ શક્યા હોત. એ વિશેષ સંશાધનો કે અનુકૂળતા પૂરા પાડવામાં નિમિત્ત બનવાની તત્પરતા એ કરૂણાનું મુખ્ય બિંદુ છે.

આમળાનાં ઉપયોગો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આમળાનું આયુર્વેદમાં પ્રચૂર વર્ણન છે. ખૂબ ઉપયોગીતા છે અને ખૂબ ઈમ્પોર્ટન્સ છે. ત્રિફળામાંના એક દ્રવ્ય એવા આમળા અનેકાધિક રીતે ગુણકારી છે. આમળાને અમૃતફલા અને વયસ્થા કહ્યા છે, એટલેકે આમળાનું નિત્ય સેવન કરનારાઓ દિર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે અને અકાલ મરણને પ્રાપ્ત થતા નથી. વિટામિન ''સી'' ના પ્રચૂર સ્રોત એવા આમળાના ગુણોને જાણીએ.

આમળા શ્રેષ્ઠ રસાયણ ઔષધ છે. આયુર્વેદમાં આમળાને લગતા અનેક રસાયણ પ્રયોગો છે..અમુક પ્રયોગોમાં તો એવા એવા વર્ણનો છે કે જે આજે આપણને પ્રેક્ટીકલી અશક્ય લાગે પણ આ અતિશયોક્તિયુક્ત વર્ણનો પાછળનો અનિર્દિષ્ટ સાર આમળાની કાર્મુકતા અને પ્રભાવને સિધ્ધ કરે છે. આજથી લગભગ ૨૫૦૦ વર્ષ પહેલા લખાયેલ ચરકસંહિતામાં વર્ણીત આમળાના એક રસાયણ પ્રયોગ પર નજર કરીએ...

''વ્યક્તિએ એક વર્ષ સુધી ફક્ત ગાયનાં દૂધ પર રહેવું, ગાયત્રીમંત્રના જાપ કરવા અને બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. એક વર્ષ બાદ ત્રણ દિવસના ઉપવાસ કરી, શારીરિક શુધ્ધ થઈ, માગશર-પોષ મહિનાની કોઈપણ તિથિમાં આમળાના વનમાં પ્રવેશ કરવો. મોટા ફળોયુક્ત ભરપૂર આમળા જેમા હોય તેવા વૃક્ષ પર ચઢીને આમળા લેવા. આમળાને હાથમાં લઈ બ્રહ્મનો જાપ કરતા કરતા 'આમા અમૃતનો પ્રવેશ થઈ રહ્યો છે તેવી ભાવના કરવી‌ આથી તે આમળામાં અમૃતતત્વનો સંચાર થશે. આમળા મધુરતાને પામશે. આવા આમળા જેટલા ખાવામાં આવે તેટલા હજાર વર્ષનું (હા, હજાર વર્ષ) દિર્ઘાયુષ્ય વધે છે. મનુષ્ય સાક્ષાત દેવસ્વરૂપ બને છે અને લક્ષ્મી-સરસ્વતિને પામે છે. '' છે ને કોઈ સાઈ-ફાઈ ફિલ્મની સ્ટોરી જેવું વર્ણન... સ્વાભાવિક જ.. આ પ્રયોગ કરવો પ્રેક્ટિકલી અઘરો છે, પણ એટલું તો ચોકકસ કહી શકાય કે આપણા મહર્ષિઓને આમળા પ્રત્યે કેટલો સ્નેહ અને વિશ્વાસ હશે કે તેઓ આટલું અદ્ભૂત વર્ણન કરી શકે... આપણે ભલે આવા પ્રયોગો ન કરી શકીએ.. પણ આમળાની સીઝનમાં તેનો ઉપયોગ તો કરી જ શકીએ. આમળાથી ઈમ્યુનીટી વધે, સ્કીન સરસ થાય, વાળ માટે હિતકારી છે, તાવ મટે, શરીરની ગરમી દૂર થાય, ડાયાબીટીસ માટે ઉપયોગી છે, વીર્યવૃધ્ધિ થાય, શરીરમાં ક્યાયથી લોહી પડતું હોય (જેમકે નસકોરી, પાઈલ્સ કે વધું પડતા માસિક) તેમા શાંતિ થાય, બાળકોની મેમરી વધે, ભૂખ અને પાચન સુધરે.... આવા કેટલાય ઉપયોગો છે આમળાના. હા, પ્રમાણભાન નહિં ભૂલતા.. અતિની ગતિ નથી... જેને ખટાશ વધું માફક નથી આવતી તેઓ પણ સાચવીને ઉપયોગ કરજો. બાકી, આ સિઝનમાં બેસ્ટ ટોનિક એવા આમળા અત્યારે તાજા-માજા મળે છે.. તો ખાઓ, ખવડાવો અને રહો ફીટ એન્ડ ફાઈન..

(M) 9879471147

બાંકડા બોલે છે, કોરોના ભગાવો!

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

આજે કરશનભાઈ સૌથી પહેલાં આવી ગયા છે. અબ્દુલ દુકાન ઉઘાડીને કશુંક સૂચના જેવું ચોંટાડતો હતો. કરશનભાઈ વાંચવા પ્રયત્ન કરતા હતા પણ કશુંદેખાતુંન હતું. ત્યાં નવનીતભાઈ આવે છે.

નવનીતલાલઃ અરે, કરશનભાઈ, શુંકરોછો? અબ્દુલે ચા બનાવી કે નહી? કરશનભાઈઃ- :- અરે ભાઈ ! હજી તો અબ્દુલ દુકાન ઉઘાડે છે. ખબર નહીં કશાકનું બોર્ડ લગાવે છે. નવનીતલાલઃ- અરે અબ્દુલ ! શેની જાહેરાત છે ? નવા વરસમાં કાયમી ગ્રાહકોને કંઈ ડિસ્કાઉંટ આપવાનું છે કે શું?

અબ્દુલઃ નવનીતભાઈ, આવી મોંઘવારીમાં તમે ડિસ્કાઉંટની ક્યાં વાત કરો છો ? પાંચ મિનિટ બેસો અને લ્યો આ છાપું વાંચો ત્યાં સુધી હું દુકાન સાફ કરી ગોઠવી દઉં. (પતાકડું ચોટાડી બોલે છે.) હાશ , હવે સરસ ચોટી ગયું. જુવો કરશનકાકા કેવી છે આપણી જાહેરાત ? કરશનભાઈઃ- અરે વાહ ! કોરોના સ્પેશ્યલ ચા અને આરોગ્યવર્ધક ઉકાળો. કિંમત પંદર રુપિયા.

અબ્દુલ : સરકાર કોરોનાને ભગાડવા આમથી તેમ દોડાદોડ કરે છે તો આપણી પણ કોઈ ફરજ ખરી કે નહીં ? અબ્દુલ જવાબ આપે તે પહેલાં ત્યાં પ્રસન્નભાઈ અને દર્શનભાઈ આવે છે. દર્શનભાઈ : કમાલ છે ! આજે નવનીતલાલ વહેલા આવી ગયા લાગે છે અને દુકાન પર આ શું ચોંટાડ્યું છે ? બધા વાંચી શકે માટે કવિતા દુકાન પર લગાવી કે શું ?

નવનીતલાલઃ અરે ભાઈ ! આ કંઈ કવિતા નથી. આ તો અબ્દુલની નવી ચાની જાહેરાત છે. કોરોના સ્પેશ્યલ ચા. કરશનભાઈઃ- અરે પ્રસન્નભાઈ, હવે અબ્દુલે કોરોના ભગાડવા નવી રીત શોધી છે. કોરોના સ્પેશ્યલ ચા અને આરોગ્યવર્ધક ઉકાળો. કિંમત પંદર રુપિયા.

નવનીતભાઈ : હા, પણ કાયમી ઘરાકોને કંઈ ડિસ્કાઉંટ નથી. અબ્દુલ : ડિસ્કાઉંટ નથી એ વાત બરોબર, પણ તમને લોકોને આજે ફ્રી પીવરાવીશ. કરશનભાઈઃ એ બહુ સારું કર્યું. નહીંતર આ દર્શન તો પંદર રુપિયા સાંભળીને જ દુખી થઈ જાત. પ્રસન્નભાઈઃ- હા, હા. પણ એ તો કહો કે આ કોરોના સ્પેશ્યલમાં સ્પેશ્યલ શું છે ? એટલામાં હર્ષદભાઈ અને પરવતભાઈ આવે છે. હર્ષદભાઈ :- ઓહો ! નવનીતભાઈ ને બધાયે આવી ગયા છે ને ? કાંક સ્પેશ્યલ, સ્પેશ્યલની વાત ચાલતી લાગે છે. કોણ સ્પેશ્યલ ચા પીવરાવવાનું છે ? જો કવિતા પતી ગઈ હોય તો ચા મંગાવો યાર ! બરાબર ને પરબતભાઈ?

કરશનભાઈઃ અરે મારા ભાઈ, અબ્દુલે કોરોના ભગાડવા નવી ચા બનાવી છે . કોરોના સ્પેશ્યલ ચા અને આરોગ્યવર્ધક ઉકાળો. કિંમત પંદર રુપિયા. પણ તમને લોકોને આજે ફ્રી પીવરાવવો છે.

નવનીતલાલ : પણ અબ્દુલ હજુ તેં કહ્યું નહી કે કે આ કોરોના સ્પેશ્યલમાં સ્પેશ્યલ શું છે ?

અબ્દુલ : કોરોના સ્પેશ્યલ ચામાં આદુ, તુલસી અને ફૂદીનો ડબલ નાખવામાં આવશે. અને ગળપણ માટે ખાંડ નાખવાને બદલે ગોળ વાપરવામાં આવશે. આપણી ચા પીવાથી શરદી થઈ હશે તોયે ભાગી જશે અને નહીં થઈ હોય એના ફેંફસાં મજબૂત થઈ જશે.

નવનીતલાલઃ- અરે વાહ, અબ્દુલ વાહ ! તેં તો બહુ સરસ રેસિપી કરી છે. તારી ચા પીનારાને કોરોના દૂરથી જ સલામ કરીને ચાલ્યો જશે. કરશનભાઈઃ- અબ્દુલ, આદુ, તુલસીથી શરદી મટી જાય એ તો જાણે સમજાયું પણ આમાં ફેંફસાં મજબૂત કઈ રીતે થવાનાં ? પ્રસન્નભાઈઃ- અરે કાકા, શરદી નહીં થાય એટલે ફેંફસાં આપોઆપ મજબૂત થવાના જ ને ? શું કહો છો નવનીતભાઈ ? નવનીતલાલઃ- બરાબર છે કાકા, પ્રસન્નભાઈની વાત એકદમ બરાબર છે. અને ફેફસાં મજબૂત થાય કે ના થાય પણ આ જાહેરાતથી અબ્દુલનો ધંધો મજબૂત જરુર થવાનો. પરબતભાઈઃ- ચાલો ભાઈ, ચાની વાત જાણે સમજ્યા, પણ આ આરોગ્યવર્ધક ઉકાળામાં તું શું શું ઉકાળવાનો છે ? અબ્દુલઃ- એમાં બીટ, ગાજર, આમળાંનો ઉકાળો આપવામાં આવશે. ઉપરથી લીંબુંનો રસ, મરીનો પાવડર અને સંચળ ઉમેરવામાં આવશે. એનાથી તમારા શરીરમાં રોગ સામે લડવાની તાકાત વધશે, એને અંગ્રેજીમાં શું કહે છે પ્રસન્નભાઈ? પ્રસન્નભાઈઃ- એને અંગ્રેજીમાં ઈમ્યુનીટી પાવર કહેવાય છે અને ગુજરાતીમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ કહે છે. કરશનભાઈઃ- ભાઈ, અબ્દુલે બહુ સરસ ઉપાય શોધી કાઢ્યો છે. ચાની ચા અને કોરોનાની દવા. દર્શનભાઈઃ- અરે પેલી છાપાઓમાં જાહેરાત આવે છે એવી મોંઘી ટેબ્લેટો ગળવી એના કરતાં આ પંદર રુપિયાવાળી ચા પીવી શી ખોટી ? નવનીત હું બરાબર કહું છે ને ? તમને કંઈ વાંધો નથી ને ? નવનીતલાલઃ વાંધો ? અરે મને શાનો વાંધો હોય ? આ ચા પીવાથી કોરોના તો ભાગશે પણ હું કવિતા વાંચવાનું શરુ કરું ત્યારે કોઈ ભાગવા ના માંડતા. કરશનભાઈઃ- અરે ભાઈ, દરેક કવિતાની ચા પીવરાવતો હોય તો અમે શું કામ ભાગીએ, ખરું ને પ્રસન્નભાઈ ? પ્રસન્નભાઈઃ- કવિતા અમે સુખેદુઃખે સાંભળી લઈશું, તું તારે ચા પીવરાવતો રહેજો.દર્શનભાઈઃ- પણ અબ્દુલ, જેમ કોરોના સામે લડવાની તેં ચા બનાવી, આ ઉકાળો બનાવ્યો. એમ કવિતા સાંભળવાની શક્તિ મળે એવી કોઈ રેસિપી શોધી લાવ ને ? નવનીતભાઈઃ- જુવો કરશનકાકા, જુવો આજે હું કવિતા નથી સંભળાવવાનો છતાં આ દર્શન દુખિયો કેવું બોલે છે ? આ તો કોરોના ભગાડવાને બદલે મને ભગાડવાની રેસિપી શોધાવે છે ? કરશનભાઈ :- અરે ભાઈ , કોઈ કોઈને ભગાડવાનું નથી, આપણે બધાએ ભેગા થઈને કોરોનાને ભગાડવાનો છે. આ તો દર્શનને તારી મજાક કર્યા વગર ચાલતું નથી. બાકી એને તારી કવિતા ગમે જ છે.

હર્ષદભાઈઃ- હા અને પેલું તો કહો કે આપણે સમાજનો નાશ થતો અટકાવવા પણ નવનીતભાઈની કવિતા સાંભળવી જોઈએ. કરશનભાઈ :- હવે એવું બધું રોજેરોજ કહેવાની કંઈ જરુર નથી. પણ આજના દિવસે બે વાત બહુ સારી બની. એક તો અબ્દુલ પાસેથી કોરોના સ્પેશ્યલ ચા પીવા મળશે, એય પાછી ફ્રીમાં. થોડી વાર બેસીએ, વાતો કરીએ, છેલ્લે છૂટા પડતી વખતે કોરોના ભગાવ ઉકાળો પીશું. નહીંતર પાછું પેટમાં ચા અને ઉકાળા વચ્ચે હુલ્લડ થઈ જાય.

અબ્દુલ : બરાબર છે, કાકા. પણ બીજી કઈ વાત સારી બની ?

કરશનભાઈ : જે વાત બની નથી એ જ સારી બની છે અને એ છે...

નવનીતભાઈઃ હું સમજી ગયો. શું કાકા તમે પણ મારી મશ્કરી કરશો?

કરશનભાઈ : મશ્કરી નહીં. ગમ્મત, ભાઈ ગમ્મત!