સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

એક પછી એક ગડકરી બાણ મારે છે
કરે છે ઘાયલ, હૃદય પર પાણ મારે છે
કાઢે છે ઘાણ શિરસ્તની, ભાગવતજી ઢાલે -
કરે દ્વિઅર્થી નિવેદન, ટોણા મારે છે...

હાઈકુ

લડે નેતાઓ,
સત્તા-મેદાને એમાં
મંદિરનો ખો...

સંતો બિચારા,
સત્તાની શેતરંજે
બને છે પ્યાદાં

ચિંતન

સદ્‌ગુરુ ઐસા કીજીયે, તુરત દિખાવે સાર,
પાર ઉતારે પલક મેં, દર્પન કે દાતાર

ઉપરોક્ત સાખી કહત કબીરમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

કબીર કહે છે કે સદ્‌ગુરુ એવા હોવા જોઈએ કે જે સત્ય એટલે આત્માની ઓળખાણ કરાવી આપે અને તેમનાં અનુયાયીને ભવસાગર પાર ઉતરી જાય. આમ જુઓ તો સદ્‌ગુરુ કંઈ જ દેતા નથી. તેઓ પોતાના અનુયાયીઓને માર્ગદર્શન આપી એમનું હૃદય નિર્મળ કરી આપે છે. તેઓ ફક્ત દર્પણ દેખાડે છે તેમાં મુખ તો મનુષ્યે પોતે જોવું જોઈએ. સદ્‌ગુરુ કોઈ આત્માનું દર્શન કરાવતાં નથી, તેઓ હૃદયને અરીસા જેવું બનાવી આપે છે તેથી શિષ્ય તેમાં પોતાનું આત્મ સ્વરૂપ જોઈ શકે. સદ્‌ગુરુ પાસે કંઈ જાદુઈ લાકડી કે ચમત્કારની ભૂકી નથી પરંતુ તે પોતાના જ્ઞાન-સમજ દ્વારા શિષ્યને એવો લાયક બનાવે છે કે જે પોતાની બધી જ પ્રવૃત્તિઓ 'વિવેક' પૂર્વક સત્યના ત્રાજવે તોલીને જ કરે છે. હૃદયને શુદ્ધ બનાવવામાં મદદ કરે છે.

સુવિચાર

- યુદ્ધ માનવીના હૃદયમાંથી શરૂ થાય છે અને આપણે સૌએ ત્યાંથી જ યુદ્ધના બુદ્ધિનું કાર્ય શરૂ કરવાનું છે - **યુનેસ્કોનો ખતપત્ર**
- આ દુનિયામાંથી એક જ વખત પસાર થવાનું છે, કેવી રીતે પસાર થવું એ તમે જ નક્કી કરો - **થાઈ કહેવત**
- જીવનમાં જ્યાં સુધી કર્મ સોદાની વસ્તુ છે ત્યાં સુધી સુખદુ:ખ પણ છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આપણે ઊંઘતા હોઈએ અને બીજાને જાગવાનું કહીએ એ કેમ બને ? આચરણ વગરનો ઉપદેશ મિથ્યા છે - **અખંડ આનંદ**
- જ્ઞાનને ટાપુ જેમ મોટો તેમ અજાયબીઓનો કિનારો મટ મોટો - **જ્ઞાનસૂત્ર**
- માહિતી એ જ્ઞાનનો આરંભ છે, જ્ઞાન એ ડહાપણનો આરંભ છે અને ડહાપણ અજ્ઞાન વિશેની જાગૃતિમાંથી આવે છે - **ઓશો**
- આજનું ઔષધ : સવારે નરણા કોઠે લીમડાના પાનનો રસ પીવાથી પેટ સાફ આવે અને ગુમડા મટી જાય છે અને નવા ગુમડા પણ ન થાય **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

તામીલનાડુના મદ્રાસમાં એક કોલેજના બીજા વર્ષમાં ગણિત વિષય સાથે બી.એસ.સી. કરતા વિદ્યાર્થી પાસે ફી ભરવાના પૈસા ન હતા. ગરીબીને કારણે જો સમયસર ફી ન ભરાય તો આગળ ભણી ન શકાય એવી હાલત થઈ. ઘણા પ્રયત્નો કર્યા પણ કોઈ મદદ કરવા તૈયાર ન થયું. અચાનક એને વિચાર આવ્યો. એને થયું. કે રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. રાધાકૃષ્ણનને મદદ માટે વિનંતી કરી જોઉં. તેમને શિક્ષણ અને વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે લાગણી છે. એટલે કદાચ તેઓ મદદ કરશે. એણે કે પછી તેને પોતાની વાત પર હસવું પણ આવ્યું કે આવડા મોટા દેશના વડા પાસે એક વિદ્યાર્થીઓનો પત્ર વાંચવાની ફુરસદ ક્યાંથી હોય ? મારો પત્ર એમના સુધી પહોંચશે કે કેમ એ પણ એક પ્રશ્ન છે, એટલે ફીની મદદની આશા તો ક્યાંથી રાખી શકાય ? આમ છતાં તેણે વિચાર્યું કે પત્ર લખવામાં મારે કયાં કશું ગુમાવવાનું છે? તેણે ડૉ. રાધાકૃષ્ણનમાં ચક્કર લગાવવા લાગ્યો. એક બાજુ પરિક્ષા નજીક આવતી હતી અને રાષ્ટ્રપતિ તરફથી કોઈ જવાબ મળતો ન હતો. છેવટે નિરાશ થઈ વિદ્યાર્થી પ્રિન્સિપાલને મળવા પહોંચ્યો અને કહ્યું, 'સાહેબ હું મારી ફી ભરી શકું તેમ નથી આથી મારું નામ કૉલેજમાંથી કાઢીનાખો અને મને લિવિંગ સર્ટીફીકેટ આપી દો.' પ્રિન્સિપાલે કહ્યું, 'ભાઈ, તારી ફી તો અમને મળી ચૂકી છે, તેં જેમને પત્ર લખ્યો હતો. તેમણે તારી ફી આપી દીધી છે. તારો પક્ષ ડૉ. રાધાકૃષ્ણનને મળ્યો હતો પછી તેમણે અમારી પાસે માહિતી મગાવી હતી. તે માહિતી અમે એમને પહોંચાડી કે તરત જ એમણે તારી ફી ભરી દીધી હતી.'

કોંગ્રેસનો કકળાટ ભાજપને ફળશે

તંત્રીસ્થાનેથી...

લોકસભાની ચૂંટણીનાં પડઘમ ગાજી રહ્યાં છે ત્યારે ચારે બાજુથી ઘેરાયેલ શાસક પાર્ટી માટે રાખમાંથી બેઠી થઈ રહેલી કોંગ્રેસ દરેક રાજયમાં પડકાર સરજી રહી છે. રાહુલ ગાંધી વિશેના કટાક્ષોમાં ઓટ આવી છે. હવે કોઈ એમને 'પપ્પુ' કહેવાની હિંમત કરી શકે એમ નથી.

કર્ણાટકમાં મળેલી સફળતાના પગલે હિંદી ભાષી રાજયોની ચૂંટણીમાં મળેલ વિજય પછી સ્વાભાવિક રીતે જ કોંગ્રેસનો આત્મવિશ્વાસ વધ્યો છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને ભાજપના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ અમિત શાહના નેતૃત્વ હેઠળ એક પછી એક રાજયો ભાજપના ભગવા રંગે રંગાવા લાગ્યાં ત્યારે એક તબક્કે એવું લાગી રહ્યું હતું કે દેશમાંથી કોંગ્રેસનું નામોનિશાશન ખતમ થઈ જશે. 'કોંગ્રેસ મુક્ત' ભારતનું મોદી-શાહનું સપનું સાકાર થાય એવા સંજોગો વચ્ચે અચાનક ફિનિક્સ પંખીની જેમ કોંગ્રેસ રાખમાંથી બેઠી થઈ ગઈ એથી ભાજપનું મોવડીમંડળ ડઘાઈ ગયું છે. જીતનો જશ ઓળવી લેવામાં ક્ષણનોય વિલંબ નહીં કરતા વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને એમના વફાદાર સાથી અમિત સાહ સામે પાર્ટી વર્તુળોમાંથી જ ગણગણાટ શરૂ થઈ ગયો છે અને નીતિન ગડકરી જેવા વરિષ્ઠ નેતાએ તો એમને હારની જવાબદારી સ્વીકારવાની પણ તૈયારી રાખવી જોઈએ એવાં નિવેદનોની ઝડી વરસાવી દીધી. મહારાષ્ટ્રના કેટલાક નેતાઓએ તો ગડકરીને ભાવિ વડાપ્રધાન તરીકે પ્રોજેક્ટ કરવા માંડ્યા છે. આવા વિકટ સંજોગોમાં મોદી-શાહની જોડીએ જયાં જયાં લાંબા વખતથી વિપક્ષનું શાસન છે એવા પ્રદેશો પર અને પોતાના હોમ સ્ટેટ ગુજરાત પર વિશેષ ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું છે. પશ્ચિમ બંગાળમાં પહેલી જ વાર ભાજપ ૨૪-પરગણા ખાતે આટલી વિશાળ રેલી કરી શક્યું છે. યોગી આદિત્યનાથનો હિંદુવાદ પશ્ચિમ બંગાળમાં પણ પ્રવેશી ચૂક્યો છે. મમતા બેનરજી કોલકાત્તાના પોલીસ કમિશનરના મુદ્દે સુપ્રીમ કોર્ટના સ્કૅનરમાં આવી ગયાં છે. ગુજરાતમાં કાઠું કાઢે એ પહેલાં જ કોંગ્રેસનો આંતરિક વિખવાદ સપાટી પર આવી ગયો છે. વર્તમાન યુવાન નેતાગીરી સામે સિનિયરોનો અને ધારાસભ્યોનો અસંતોષ ચરમસીમાએ પહોંચ્યો છે. ઊંઝાનાં ધારાસભ્ય ડૉ. આશા પટેલનું ધારાસભ્ય પદેથી રાજીનામું એનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે. અલ્પેશ ઠાકોર અને જિજ્ઞેશ મેવાણી કે હાર્દિક પટેલ જેવા યુવા અગ્રણીઓને કારણે ગુજરાતમાં ભાજપ વિરોધી વાતાવરણ બંધાયું હતું તે ધીરે ધીરે તૂટી રહ્યું છે. ગત વિધાનસભાની ચૂંટણી વખતે શંકરસિંહ વાઘેલા જેવા કદાવર નેતએ કોંગ્રેસને કાયમી રામ રામ કરી દીધા પછી ભાજપના વહીવટીદારો અને વ્યૂહરચનાકારોએ કુંવરજી બાવળિયા જેવા સિનિયર કોળી નેતાને કોંગ્રેસમાંથી ખેંચી લઈ બારોબાર કૅબિનેટ મંત્રી બનાવી દીધા એટલું જ નહીં, એમને જંગી બહુમતીથી ભાજપના સિમ્બોલ પર જિતાડી પણ દીધા. હવે ડૉ. આશા પટેલ પણ કદાચ એ જ રીતે ભાજપના નિશાન પર ચૂંટણી લડી ધારાસભા કે લોકસભામાં પ્રવેશે તો આશ્ચર્ય નહીં થાય. કોંગ્રેસના પ્રદેશ નેતાઓની નજર સામે એના ધારાસભ્યો અને પ્રતિષ્ઠિત કાર્યકરો ભાજપના ખેસ ધારણ કરતા થઈ જશે તો સ્વાભાવિક રીતે જ મતદાતાઓમાં આગામી લોકસભાની ચૂંટણી વખતે કોંગ્રેસ તરફી મતદાન કરવાનો ઉત્સાહ મોળો પડી જશે. ગુજરાતનો ગઢ સાચવી લેવાની ભાજપ મોડવી મંડળની આ કવાયત કોંગ્રેસના અને સરવાળે મહાગઠબંધનના ઊજળા ભવિષ્ય સામે ખતરો પેદા કરી શકે એમ છે.

એક ફૂલદાની લઈને આવ્યા છે, રવીન્દ્રભાઈ પારેખ

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

આ વરસે ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદનું જ્ઞાનસત્ર સુરતમાં મળ્યું હતું. અમે સુરતમાં એક દિવસ વહેલાં પહોંચી ગયાં હતાં. અમારા મિત્રના પુત્ર કેતુલના ત્યાં રાત ગુજારી સવારે અમે કાર્યક્રમના સ્થળે પહોંચ્યાં. ત્યાંથી મળેલી કીટમાં એક વાર્તા સામયિક શરૂ થયા હોવાનું કાર્ડ હતું. હું સુરતથી પ્રકાશિત થતાં સંવેદનનો ગ્રાહક બનવા માંગતો હતો. સદભાગ્યે સાહિત્ય સંગમનો સ્ટોર ખોલવામાં આવ્યો હતો તેમાં સંવેદનનું લવાજમ ભરવામાં કોઈ તકલીફ પડી નહીં. સદભાગ્ય હજુ વધારે જોર કરતું હતું. સુરતમાં વસતા ગુજરાતી ભાષાના જાણીતા સાહિત્યકાર શ્રી રવીંદ્રભાઈ પારેખ ત્યાં દેખાયા. એમણે જ આ "વાર્તાસૃષ્ટિ" સામયિકનો પ્રારંભ કર્યો છે. એમને પૂછતાં જાણવા મળ્યું કે એક બહેન પુસ્તક પ્રદર્શનના સ્થળે જ લવાજમ સ્વીકારતા હતા. તેમને તુરત લવાજમ ભર્યું અને જાન્યુઆરી માસનો અંક મેળવ્યો. જાન્યુઆરીનો અંક ત્રીજો અંક હતો. મેં આગળના અંકો માંગ્યા તો એ બહેને બીજા બે અંક એમના પાકીટમાંથી કાઢીને આપ્યા. આ ત્રિમાસિક છે અને પૂરેપૂરું વાર્તાઓનું મેગેઝીન છે. બીજો અને ત્રીજો અંક મેં વાંચ્યો છે. હજુ પહેલો અંક વાંચવાનો બાકી છે. વાર્તારસિયાઓ આ વાર્તામાસિક વિશે જાણવા માંગતા હશે એમ માની હું નીચેની વિગતો રજૂ કરી રહ્યો છું.

વાર્તાસૃષ્ટિના પ્રથમ અંકમાં તંત્રીકથામાં શ્રી રવીન્દ્રભાઈએ લખ્યું છે. " 'વાર્તાસૃષ્ટિ'એક નવું વાર્તામાસિક !? આશ્ચર્ય કે પ્રશ્ન તમને છે તેવું જ તંત્રીને પણ છે. એક તરફ ગુજરાતી ભાષા બચાવવાનું અભિયાન ચાલતું હોય, ગુજરાતી ભણવામાંથી ધીમે ધીમે ભૂંસાતી જતી હોય ને સરકાર સહિત બધાનો પ્રયત્ન અંગ્રેજીનો મહિમા વધારવાનો હોય, ગુજરાતની માતૃભાષા અંગ્રેજી તો નહિ બને ને ? એવી ફાળ પડતી રહેતા હોય, સાહિત્ય પ્રવૃત્તિઓ અને સામયિકો બંધ થવા પર હોય,ત્યારે ગુજરાતીમાં એક નવું સામયિક અને તે પણ વાર્તાનું બહાર પડે ત્યારે આશ્ચર્ય થવું સ્વાભાવિક છે. અમને ખબર છે કે આ સાહસ જ છે અને છતાં અમે તે કરવા જઈ રહ્યા છીએ ત્યારે શંકાશીલ સહિતના સર્વેની અમને શુભેચ્છાઓ અને આશીર્વાદની અમને તાતી જરૂરીયાત તે અમને કહેવામાં અમને સંકોચ નથી. " શ્રી રવીંદ્રભાઈને આપણે શુભેચ્છાઓ પાઠવીએ અને બની શકે તો તેનું લવાજમ ભરીએ.

ગાંધીનગરમાંથી શ્રી મધુ રાયે આ અગાઉ મમતા" નામનું વાર્તામાસિક શરૂ કરેલું જ છે. તેને સાત વરસ થયા. મમતાના સંચાલકો તરફથી એક વાર્તાપર્વ નામનો કાર્યક્રમ પણ થાય છે. તેમાં એક નવોદિત અને એક જાણીતા વાર્તાકાર પોતાની વાર્તા વાંચે છે. એક પ્રશિષ્ટ વાર્તા પણ રજૂ થાય છે. પંદરેકથી વધુ સભ્યો હાજર રહે છે. રજૂ થયેલી વાર્તાઓની હાજર રહેલા સભ્યો સમીક્ષા કરે છે. સમીક્ષકો જાણીતા વાર્તાકારોની વાર્તાઓની નબળાઈઓ દર્શાવતા સહેજે અચકાતા નથી એ આ કાર્યક્રમનું મહત્વ દર્શાવે છે. "વાર્તાસૃષ્ટિ" ના સંચાલકો આ તો કરવા માંગે જ છે. વધારામાં તેઓ પરિસંવાદ, જાણીતા વાર્તાકારો સાથે પ્રશ્નોત્તરી, વાર્તાલેખન, આસ્વાદલેખન અને અનુવાદલેખનનાં વર્કશોપ કરવાની પણ નેમ રાખે છે. સૌથી વધુ અગત્યની વાત શ્રી રવીન્દ્રભાઈએ પહેલા અંકની તંત્રીકથામાં કહી છે. તેઓ શાળા-કોલેજોમાં જઈ વિદ્યાર્થીઓને વાર્તાલેખન માટે માર્ગદર્શન આપી તેમની પાસેથી વાર્તાઓ મેળવી તેમાં જે સબળ વાર્તાઓ મળે તે "વાર્તાસૃષ્ટિ"માં પ્રગટ કરવાની અભિલાષા રાખે છે. આ એક અદભુત વાત છે. જો આ વિચાર સફળ થાય તો ગુજરાતી ભાષા માટે એક શુભચિહ્ન ગણાશે.

મમતાની જેમજ તેઓ એક અનુવાદકથા અને એક જૂની વાર્તા રજૂ કરે છે , વધુમાં કોઈ જાણીતા વાર્તાકાર સાથેનો સંવાદ પણ રજૂ કરવા માંગે છે.

પહેલા અંકની પહેલી જ વાર્તા આપણા ગાંધીનગરના લેખક શ્રી કેશુભાઈ દેસાઈની છે. એ આપણા માટે ગૌરવની ઘટના છે. ત્રીજા ક્રમે રાઘવજી માધડ છે.તે પણ આનંદની વાત છે. જાણીતા અને અજાણ્યા બંને પ્રકારના લેખકોને અત્યાર સુધીના અંકોમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. બીજો અને ત્રીજો અંક વાંચ્યા પછી એવું લાગે છે સાવ નબળી હોય તેવી એકે વાર્તા સ્વીકારવામાં આવી નથી. અમારા જેવાઓની નબળી વાર્તાઓ ઘણીયે આવતી હશે. એ બધી વાંચવી પડતી હશે. પણ ત્રિમાસિક છે એટલે દસેક સારી વાર્તાઓ પસંદ કરવામાં કોઈ તકલીફ પડશે નહીં. માસિક કરવાથી તંત્રી/સંપાદક આખો મહિનો નવરા જ પડી શકે નહીં. એટલે મમતાને પણ આ રીતે દ્વિમાસિક કે ત્રિમાસિક બનાવી દેવામાં આવે તો તેની પણ ગુણવત્તા જરુર સુધરે. છ વાર્તાઓ તો એમને વાર્તાપર્વમાંથી જ મળી જાય અને શિષ્ટ વાર્તા તથા અનુવાદ તો શ્રી રજનીકુમાર પંડ્યા અને શ્રી યશવંત મહેતા મોકલે જ છે. શ્રી રજનીકુમારે આ માસિકને પણ હાર્દિક શુભેચ્છાઓ પાઠવી છે અને જે તે મદદ માટે હાકલ કરવા પણ જણાવ્યું છે.બીજા અંકમાં તેમની વાર્તા પણ મળી છે. આ ત્રિમાસિકનો બીજો જ અંક દિવાળી અંક હતો. તેમાં પણ કેવળ પાના વધારવાને બદલે વાર્તાસમૃધ્ધિ વધારવાનો જ આશય રાખવામાં આવ્યો છે. પહેલા અંકમાં વલોપાત અને ત્રીજા અંકમાં "મૃત્યુ એક છતનું" નામની ગિરિમાબેન ધારેખાનની વાર્તાઓ છે તેમાં "મૃત્યુ એક છતનું "માં ઘરની છત એક પાત્ર તરીકે વાર્તામાં ગિરિમાબેને જે વર્ણન કર્યું છે તે કાબિલેદાદ છે. ઘરમાં બનતી તમામ ઘટનાઓનું છત સાક્ષી બને છે. એક સજ્જન માણસના હૃદયની જેમજ સંવેદનાઓ અનુભવે છે. એટલું જ નહીં જ્યારે ઘરની પુત્રવધૂના ખૂનનું કાવતરું ઘડાય છે ત્યારે તે મૂક સાક્ષી રહી શકતું નથી. પોતે એકશનમાં આવે છે. આ વારતા તમારે

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

ઉંમરના આખરી તબક્કામાં જે સમજણ આવે છે એ જીવનમાં સમયસર લાધી જાય તો શરીરરૂપી આ ઘર ખાલી કરતાં સમયે હૃદયના ખોરડે નિરાંત અનુભવી શકાય

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

આપણી દ્રષ્ટિ સૂક્ષ્મતા વાંચી શકતી હોય... મન પર ના પડળો વીંધીને હૃદય સંવેદન અનુભવી શકતું હોય અને આપણી બુધ્ધિ આપણને એમ કરવામાં મદદરૂપ થતી હોય તો આપણી આસપાસની જ દુનિયામાં બનતી રહેતી અનેક નાની-મોટી બાબતો આપણા વિચાર તંત્રને સુષુપ્ત થવા દેતી નથી. કહેનારા કહે છે કે, " બહુ વિચારવું નહીં, વાતને હદય પર લેવી નહીં..." પરંતુ એકવાર આ છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય સતેજ થઈ જાય પછી એ મન-હદય-બુધ્ધિ પર જીવનભર હાવી જ રહે છે. આપણા દ્વારા થતી દરેક ક્રિયામાં એની ડખલગિરી મન-હદયને શાંત થવા દેતી નથી...જોવાયેલી, સંભળાયેલી, દેખાયેલી દરેક બાબતનો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની માફક, જાણે-અજાણે અભ્યાસ થઈ જાય છે. જુદા-જુદા અનુસંધાન પ્રમાણે એને જુદા-જુદા નામ અપાય છે. ક્યારેક સ્માર્ટ, ક્યારેક ચાલાક, ક્યારેક હોશિયાર તો ક્યારેક ચીકણાશ, ક્યારેક પંચાત તો ક્યારેક ક્રિએટીવીટી. વાત મારે જુદી કરવી છે...પણ મારા દ્વારા ઘટનાઓ ને જે દ્રષ્ટિકોણથી જોવાય છે એમાં કદાચ બધા સહમત ન હોય પરંતુ હદયની આંખોથી જે જોવાય અને અનુભવાય છે એ વાતો સાવ સાદા શબ્દો અને ભાષાના માધ્યમથી કાગળ પર ઊતારવાનો પ્રયત્ન કરું છું.

> **ભૂતકાળ ભૂલવા માટે છે...ભવિષ્ય એ અજાણ્યો પ્રદેશ છે માત્ર વર્તમાન જ પોતાનો છે, છતાં ભવિષ્યની ભીતમાંથી દિવસ, મહિના, વર્ષો સ્વરૂપે ટૂકડો-ટૂકડો ખેરવતા આપણે ભૂતકાળને જ દળદાર બનાવતા જઇએ છીએ**

મેં આજે વણબોલાયેલા અનેક સંવાદો સાંભળ્યા અને મારું મન દ્રવી ઊઠ્યું. આયુષ્યના ૮૦ મા વર્ષે મનથી યુવાન અને શરીરથી વૃધ્ધ એવા એક સન્નારીને મળવાનું થયું. તેઓ પોતાના કામમાં અત્યંત વ્યસ્ત હતા. બહુ વાત કરવાનો એમનો મૂડ ન હતો. એ એમના વીતેલા વર્ષોની યાદોને એકઠી કરવામાં ખોવાયેલા હતા. સાદી રીતે કહુ તો તેઓ પોતાનું ઘર ખાલી કરવા માટે સામાન સમેટી રહ્યા હતા. ઘર ખાલી કરવું કે સામાન સમેટવા જેવા શબ્દો એમને માટે સાંભળવા – પચાવવા અઘરા હતા. મધ્યમવર્ગના એ ઘરમાં એવો કોઈ કિંમતી સામાન દેખાતો ન હતો પણ, એ સન્નારીની આંખમાં એકે એક વસ્તુ પ્રત્યેનો સ્નેહભાવ સ્પષ્ટ વંચાતો હતો. પોતાના વીતેલા વર્ષો દરમ્યાન ઉમંગથી વસાવેલી, ગોઠવેલી, સાચવેલી પ્રત્યેક ચીજ-વસ્તુ એમના માટે મૂલ્યવાન હતી...એની સાથે જોડાયેલો એ ભૂતકાળ એમને વસ્તુઓમાં જીવંતતા બક્ષતો હતો. એ નિર્જીવ વસ્તુઓના માધ્યમથી એ પોતાના ભૂતકાળને સ્પર્શી લઈ રહ્યા હોય એવું અનુભવાતું હતું. જુનુ-પુરાણું ઘર એમને મન મહેલથી અધિક સુખ-સગવડ આપનારું હતું.

સમજણ ના પ્રદેશની વાતો કહે છે કે ભૂતકાળ ભૂલવા માટે છે...ભવિષ્ય એ અજાણ્યો પ્રદેશ છે માત્ર વર્તમાન જ પોતાનો છે. છતાં પણ વર્તમાનમાંથી સાપેક્ષ ભાવે પસાર થતાં-થતાં, ભવિષ્યની ભીંતમાંથી દિવસ, મહિના, વર્ષો સ્વરૂપે ટૂકડો-ટૂકડો ખેરવતા આપણે ભૂતકાળને જ દળદાર બનાવતા જઈએ છીએ. એક વ્યક્તિ જ્યારે ઉંમરના ૮૦ માં વર્ષે પાછું વાળીને જોવા મથે ત્યારે એની પાસે ભવિષ્ય ઓછું અને ભૂતકાળ વધુ સમૃધ્ધ હોય છે. ક્ષુલ્લક લાગતી તમામ ચીજ-વસ્તુ એને મન સંભારણા થી ભરેલી કિંમતી મૂડી સ્વરૂપ લાગે છે. ' ભંગાર ' કહી શકાય એવી દરેક ચીજ-વસ્તુઓ માટેનો એમની આંખો અને સ્પર્શમાં અનુભવેલો પ્રેમ, મન પર અમીટ છાપ છોડી ગયો. અને કવિશ્રી બાલમુકુંદ દવેની " જુનું ઘર ખાલી કરતાં..." કવિતા યાદ આવી ગઈ...

ફંફોસ્યું સૌ ફરી ફરી અને હાથ લાગ્યુંય ખાસ્સું ;
જૂનું ઝાડું, ટૂથબ્રશ, વળી લક્સ સાબુની ગોટી,
બોખી શીશી, ટિનનું ડબલું, બાલદી ફૂખકાણી,
તૂટ્યાં ચશ્માં, ક્લિપ, બટનને ટાંકણી, સોય-દોરો !
લીધું દ્વારે નિત લટકતું નામનું પાટિયું,
જે મૂકી ઊંધુ, સુપરત કરી, લારી કીધી વિદાય.
ઊભા છેલ્લી નજર ભરીને જોઈ લેવા જ ભૂમિ...

●●●

મૃત્યુની ચાદર ઓઢીને સહુએ પોઢવાનું છે ત્યારે દુનિયા પરની કોઈ ચીજ-વસ્તુ, વ્યક્તિ સાથે નહીં આવે, પરંતુ એ બધા થકી સર્જાયેલી યાદો અને સંભારણા ભૂંસવાનું કોઈ ડસ્ટર હજુ શોધાયું નથી. દરેક વ્યક્તિ પાસે એક-એક મહાભારત ગ્રંથ જેટલું ભાથું એના જહનમાં સચવાયેલું પડ્યું છે. કેટલાક એને ધરબીને જીવે છે કેટલાક સમયાંતરે જૂના પાનાં ઊથલાવીને વાંચતા રહે છે. સારા-નરસા સંસ્મરણો વાગોળવા માટે પણ મનોબળની જરૂર પડે છે. જે વીતી ચૂક્યું છે, એની ખાટી-મીઠી યાદ મનને અજંપો આપી શકે છે. વર્ષો પછી નિરર્થક લાગતી એ કડવાશ, એ જીદ, નાદાનિયત એ ઝગડા-કંકાસ જો કદાચ એ સંસ્મરણોના ભાથામાં હોય જ નહીં તો...!! વિચારવા જેવું છે...ઉંમરના આખરી તબક્કામાં, અથવા મૃત્યુની પથારીએ જે સમજણ આવે છે એ બાબતો...એ જ્ઞાન જીવનમાં સમયસર લાધી જાય તો શરીરરૂપી આ ઘર ખાલી કરતાં સમયે હદયના ખોરડે નિરાંત અનુભવી શકાય...

> **દરેક વ્યક્તિ પાસે એક-એક મહાભારત ગ્રંથ જેટલું ભાથું એના જહનમાં સચવાયેલું પડ્યું છે. કેટલાક એને ધરબીને જીવે છે કેટલાક સમયાંતરે જૂના પાનાં ઊથલાવીને વાંચતા રહે છે. સારા-નરસા સંસ્મરણો વાગોળવા માટે પણ મનોબળની જરૂર પડે છે. જે વીતી ચૂક્યું છે, એની ખાટી-મીઠી યાદ મનને અજંપો આપી શકે છે. વર્ષો પછી નિરર્થક લાગતી એ કડવાશ, એ જીદ, નાદાનિયત એ ઝગડા-કંકાસ જો કદાચ એ સંસ્મરણોના ભાથામાં હોય જ નહીં તો...!! વિચારવા જેવું છે.**

ભૂ.પૂ. સંરક્ષણ મંત્રી અને હાલના ગોવાના મુખ્યમંત્રી શ્રી મનોહર પારિકર તેમની કેન્સરની સારવાર દરમ્યાન મૃત્યુને નજીકથી જોયા પછી દેશવાસીઓ માટે પત્રરૂપે જે સંદેશ પાઠવ્યો એ ખૂબ વેદના-અફસોસ અને વાસ્તવિક્તાથી ભરેલો હતો. ડીજીટલ માધ્યમમાં એ ખૂબ વંચાયો પરંતુ આવી અનેક ઘટનાઓ માનવજાત માટે માત્ર સ્મશાન વૈરાગ્ય જેવી સાબિત થાય છે. જે અફસોસની વાત છે.

હિમાલયમાંથી નીકળીને સમુદ્ર તરફ ગતિ કરતી નદી જેવું આ લાંબુ જીવન...અનેક પર્વતો, ઝાડી-ઝાંખરા, જંગલો, ખડકોને વીંધતો પ્રવાહ ધીમે-ધીમે ધીર-ગંભીરતા ધારણ કરે છે અને સમુદ્ર સુધી પહોંચે છે. ઘણું છૂટતું જાય છે...અને ઘણું ઊમેરાતું જાય છે...લાગણીના કિનારા અકબંધ રહે બસ...બાકી વહેવું એજ જીવનનો સ્વભાવ છે...

યે જીવન હૈ...ઇસ જીવન કા
યહી હૈ...યહી હૈ રંગ રૂપ...

વસંતઋતુ અને એલર્જી

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

વસંતની શરૂઆત થઈ રહી છે. વાતાવરણમાં ઠંડી ઓછી થઈ રહી છે. સૂર્યદેવ પોતાનો પ્રભાવ બતાવવાનું શરૂ કરી રહ્યા છે. વસંત એટલે શિયાળા અને ઉનાળાની મિશ્ર ઋતુ. જયારે મિશ્ર ઋતુ આવે અથવા તો આયુર્વેદ મુજબ ઋતુ સંધી કાળ આવે ત્યારે વ્યાધિઓ થવાની સંભાવનાઓ વધુ પ્રબળ બને. આ સમયગાળા દરમિયાન એક રોગ બહુ અકળાવે છે અને એ છે એલર્જી.

એલર્જી એટલે શું?

એક રીતે જોઈએ તો એલર્જી એ શરીરનો રિસ્પોન્સ છે. જો કોઈ વ્યક્તિ કોઈ એવા પદાર્થ કે વસ્તુ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય અને તેના સંસર્ગમાં આવે તો તેના પરિણામસ્વરૂપે શરીર જે રિસ્પોન્સ આપે તેને આપણે એલર્જી કહી શકીએ. જેમકે કોઈને ધૂળ (દ્દજં) પ્રત્યે એલર્જી છે અને તે ધૂળના સંપર્કમાં આવે તો તેને તરત છીકો, નાકા-આંખમાંથી પાણી ગાળામાં બળતરા આદિ શરૂ થઈ જાય છે. આ શરીરનો એલર્જીક રિસ્પોન્સ છે.

એલર્જી કોને થઈ શકે?

કોઈ પણ વ્યક્તિને કોઈ પણ સમયે એલર્જી થઈ શકે. એલર્જીના કોઈ ધારાધોરણો નથી. ૨૦ વર્ષની ઉમર સુધી કઈ જ ના હોય અને પછી અચાનક એલર્જી શરુ થાય એવું પણ બને. ક્યારેક અમુક સમયાંતરે વર્ષો જૂની એલર્જી એમ જ મટી જાય એમ પણ બને. એલર્જી થવા પાચાલાના મૂળ કારણો અને શા માટે એલર્જી અમુક લોકોને જ થાય છે અને અમુક ને નહિ તેના જવાબો હજુ વિજ્ઞાન પાસે નથી.

એલર્જી શા કારણે થાય છે?

વિજ્ઞાન આટલું જાણી શક્યું છે કે એલર્જી એ શરીરની ઈમ્યુનીટી સિસ્ટમમાં કેક લોચા થવાને કારણે થાય છે. એલર્જી કરે તેવા પદાર્થોના સંપર્કમાં આવતા આ સીસ્ટમ સક્રિય થઈ જાય છે અને તે એલર્જી કરે તેવા પદાર્થોને મારવા એટેક કરે છે જેમાં આપણા શરીરના કોષોનું પણ આવી બને છે. ઈમ્યુનીટી આવી વિચિત્ર હરકત શું કામ કરે છે તે હજુ સુધી જાણી શકાયું નથી.

એલર્જી અને આયુર્વેદ

આયુર્વેદમાં ઈમ્યુનીટીને વ્યાધીક્ષમત્વ અથવા યુક્તીકૃત બળ તરીકે વર્ણવી છે. ઈમ્યુનીટી એ શરીરનું એવું બળ છે કે જેને યુક્તિ સ્વરૂપે, વિવિધ ઉપચાર સ્વરૂપે વધારી શકાય છે. આયુર્વેદ મુજબ જયારે આપણે આ યુક્તીકૃત બાળને યોગ્ય કરીએ તો કોઈ પણ પ્રકારની એલર્જી સામે રક્ષણ મળી શકે અને એલર્જી મટી શકે.

પંચકર્મ વડે આ બળ વધારી શકાય. જો એલર્જીને કારણે શરદી-છીકો-નાકમાંથી પાણી આદિ લક્ષણો જણાતા હોય તો નસ્ય કર્મથી (નાકમાં આયુર્વેદિક તેલનાં ટીપાં નાખવાથી) ખૂબ રાહત થાય છે. આ ઉપરાંત આપણી ઈમ્યુનીટી વધારવા માટેના અનેક ઔષધો પણ આયુર્વેદમાં વર્ણિત છે જેમકે

- ગળો, આમળા, જેઠીમધ, કડુ-કરિયાતું, ભોય આમળી, લીમડો

આવા અનેકાનેક ઔષધોમાંથી વ્યક્તિની પ્રકૃતિને અનુકુળ આવે તેવા ઔષધો યોગ્ય માત્રામાં આપવામાં આવે તો ચોક્કસથી એલર્જી પૂર્ણપણે મટી શકે.

(M) 9879471147

કોઈને મદદ કરવાની હરિફાઈમાં દોડજો જીતી જશો કારણ કે ત્યાં ખૂબ ઓછા લોકો ભાગ લે છે

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

વાત છે પરદેશની. નવ-દસ વર્ષનો એક વિદ્યાર્થી ઘેરથી શાળાએ જતાં પોતાની સાથે દફતર ઉપરાંત બીજી એક થેલી લઈ જતો. એ થેલીમાં ટૂથપેસ્ટ, ટૂથબ્રસ, કાંસકા, સાબુ વગેરે પરચૂરણ સામાન્ય રાખતો. શાળાના સમય કરતાં વહેલો ઘરેથી નીકળે. ઘરે ઘરે જઈને આ વસ્તુઓ વચે. સમય થાય એટલે શાળાએ જાય. સાંજે શાળા છૂટે એટલે ફરીથી સામાન વેચવા જાય અને રાત્રે મકો મોડો ઘરે પાછો ફરે. આ એની રાજવી દિનચર્યા હતી. ઘરનો એ એટલો ગરીબ હતો કે બે વખત જમવાનાય સાંસા હતા.

એક દિવસની રોજની જેમ એ દફતર અને સામાનની થેલી લઈને ઘરેથી નીકળ્યો. બે ચાર ઘેર ગયો પણઆજે એને ઠીક નહોતું લાગતું. ગઈ રાત્રે જમવાનું મળ્યું નહોતું. ભૂખથી એ વ્યાકુળ થઈ ગયો હતો. આંખે અંધારા આવતા હતા. ચાલવાનું પણ મુશ્કેલ બની ગયું. હવે જે ઘરે આવે ત્યાં જઈને કંઈક ખાવાનું માગવું અને ભૂખ સંતોષવી એવો વિચાર એણે કર્યો. એણે નજીકના જ ઘરે જઈને ઘંટડી વગાડી. એક નાનકડી છોકરીએ બારણું ઉઘાડ્યું. એને અંદર આવવા દીધો. પણ એ છોકરો શરમને કારણે કશું ખાવાનું માગી શક્યો નહીં. એણે ખાલી પાણી માગ્યું. પરંતુ એનો ચહેરો અને નજર જોઈને એ છોકરી સમજી ગઈ કે એ ખૂબ ભૂખ્યો છે. તેથી તે અંદર ગઈ અને મા પાસેથી દૂધ અને બ્રેડ લઈ આવી. એણે છોકરાને આગ્રહપૂર્વક દૂધ અને બ્રેડ ખવડાવ્યા. છોકરાએ પણ આનાકાની ન કરતાં ખાઈ લીધું. 'નાસ્તો તો નાસ્તો' એમ સમજીન છોકરો ખુશ થયો. એણે છોકરીનો ખૂબ આભાર માન્યો.

પોતાની સ્થિતિ જાણીને મદદ કરવા બદલ છોકરાએ બદલો નહીં પણ કંઈક ભેટ આપવાનો વિચાર કર્યો. એણે પોતાની પાસે જે વસ્તુઓ હતી એ પૈકી કશુંક લેવાનું કહ્યું. કશું જ મફતમાં લેવું નહું એું પણ એની માએ એને શીખવ્યું હતું. તેથી તેણે કંઈક ને કંઈક લેવાનો આગ્રહ કર્યો.

પણ 'મદદ કરી હોય એનો બદલો લેવાય નહીં. એવું મારી માએ મને શીખવ્યું છે.' એમ કહીને છોકરીએ કંઈ પણ લેવાની ના પાડી. છોકરાએ ફરી એક વખત આભાર માન્યો અને પોતાનો રસ્તે પડ્યો.

આ ઘટનાને ઘણા વર્ષો વીતી ગયા.

ડૉ. હાર્વડ કેલીના દવાખાને એક ભીષણ બિમારીથી ગ્રસ્ત સ્ત્રીને દાખલ કરવામાં આવી હતી. એને બહુ જ કષ્ટ થતું હતું. મદદનીશ ડૉકટરોએ એની તપાસણી કરી અને તાત્કાલિક શસ્ત્ર ક્રિયા કરવાની જરૂર છે એમ કહ્યું. ઉતાવળે ઉતાવળે ડૉ. હાવર્ડે ત્યાં આવ્યા. તેણે બધા કાગળો જોયા. તે પછી તેઓ દર્દીને જોવા ગયા. તેમણે જોયું.

અને તેઓ ઓળખી ગયા. નાનપણમાં જે ભલી છોકરીએ દૂધ અને બ્રેડ ખવડાવ્યા હતા તે જ ગંભીર માંદગીમાં પટકાઈને આવી હતી. ગમે તે ભોગે પણ એને બચાવવાનો નિશ્ચય કર્યો બધી જ કુશળતા વાપરીને તેમણે શસ્ત્ર ક્રિયા કરી. કેટલાક કલાકો વીત્યા. ધીમે ધીમે તે સ્ત્રી ભાનમાં આવી. તેણે પાણી માગ્યું. ડૉ. હાવર્ડ કેલી ઘણા રાજી થયા.

થોડા દિવિસ પછીએ સ્ત્રી સાજી થઈ. અને તેનો ઘેર પાછા ફરવાનો દિવસ આવ્યો.

એણે બિલ માગ્યું, બિલ એના હાથમાં આપવામાં આવ્યું. બિલની રકમ ઘણી મોટી હશે એની જ એને બીક હતી. તેથી બિલ લેતાં એના હાથ ધ્રૂજતા હતા.

એણે બીતા બીતા બાકીની વિગતો ન જોતાં નીચે જમણા ખૂણે બિલની રકમ જોવા નજર ટેકવી અને તેને આશ્ચર્ય થયું.

રકમની જગ્યાએ લખ્યું હતું, 'બિલ ચૂકતે, પ્યાલો ભરીને દૂધ અને બ્રેડના રૂપે...'

દોસ્તો, નાનપણમાં કરેલા એક સત્કાર્યનો બદલો પેલી છોકરીને મળ્યો...

એણે અપેક્ષા રાખી નહોતી. પરંતુ સત્કાર્ય કયારેય એળે જતું નથી... તેને બદલો અનેકગણો થઈને મળે જ છે.

'અતિથિ દેવો ભવ' કહીને આપણી સંસ્કૃતિએ આપણને આ વાતની દીક્ષા આપી છે. અતિથિ એટલે આપણો ઓલખીતો નહીં પરંતુ અનાયાસે આપણે ત્યાં આવી ચડેલો. ભૂખ્યાને ભોજન કરાવવાની આપણી પરંપરા જગ વિખ્યાત છે. અન્નદાન એ બહુ મોટું પુણ્યનું કામ છે. કાગડા, કૂતરા, ગાય, કબૂતર, વગેરે બધા જ જીવોનો આપણા અન્નમાં ભાગ છે એમ આપણા શાસ્ત્રકારોએ કહ્યું છે તે ખોટું નથી... માણસ થઈને માણસના કામમાં આવીએ તો જ ખરું... મિત્રો, આખરે તો..

તું 'ખુદ'માં લખી જો, ફકત્ એક કાનો...
પછી તું ખરેખર, 'ખુદા' થઈ જવાનો...

સ્પર્શમણિ :

દાન આપીને મહાનતા લેવી સસ્તી છે પરંતુ વ્યવહાર સાચવીને માણસાઈ બતાવવી થોડી અઘરી છે.

●●●

ઘણા લોકો જીવનને 'શણગારી' જાય છે દોસ્તો, કોઈક 'હિસ્સો' બનીને તો કોઈક 'કિસ્સો...'

●●●

કોઈને મદદ કરવાની હરિફાઈમાં દોડજો જીતી જશો.
કારણ કે ત્યાં ખૂબ ઓછા લોકો ભાગ લે છે.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949