સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

દૂધ દેતી ગાયને દુષ્કાળમાં વેંચી નાખો!
આવડત ન્હોય દોહવાની તો વેંચી નાખો!
કાઢી લ્યો સોનાંનાં ઈંડા મરઘીનું પેટ ચીરી -
વિમો છે હવે પૈસાનો જિંદગી વેંચી નાખો !
(LICનું સંરક્ષણ વેંચાઈ જશે!)

હાઈકુ

વેંચી નાખે છે -
બુદ્ધિ વિનાનું બાળ -
બાપ-કમાઈ...
(બોગસ વહીવટીતંત્ર)

બુઝાઈ જશે -
સુરક્ષાનો દીપક -
હટશે હાથ !
(LICનો લોગો)

ચિંતન

એકો દ્રસ્ટાસિ સર્વસ્ય મુક્ત પ્રાયોસિ સર્વદા ।
અયમ્ એવ હિ તે બન્ધો દ્રષ્ટારં પશ્યતિ ઈતરમ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક અષ્ટ્રાવક્ર ગીતામાંથી લેવામાં આવેલ છે.

તું એક સર્વસ્વનો દૃષ્ટા છો. અને સર્વદા મુક્ત જ છો. તારું બંધન ખરેખર એ જ છે કે તું દૃષ્ટાને અલગ જુએ છે કે જાણે છે.

પરમાત્માને આપણે કોઈ જુદો માનીએ છીએ, તેને અન્ય કોઈ વ્યક્તિની માફક જોવાનો, મેળવવાનો, મળવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, એ જ આપણે માટે ખરું બંધન છે, ખરેખર તો એ પરમતત્ત્વ આપણી અંદર જ છે, બલ્કે આપણે પોતે જ એ છીએ, એ જાણવાની જરૂર છે. તું પોતે જ સર્વસ્વનો, સૃષ્ટિમાત્રનો દષ્ટા છો, અને સદાયે મુક્ત જ છો.

મન હું છું, એમ માનીને માનસિક કારણો આપણા ઉપર લદાય છે ને એ બંધનોનું પણ દુઃખ અનુભવાય છે, જ્યારે ખરેખર તો એમાંનું કાંઈ છે નહીં.

સુવિચાર

- ખરેખર મૂર્ખાઓને અપાતો ઉપદેશ એમને ગુસ્સે કરવા માટે હોય છે, શાંત કરવા માટે નહિ - **પ્રિયકાંત પરીખ**
- તમે જયારે રીંછની સાથે નાચો ત્યારે કુહાડી સાથે રાખઝો - **રશિયન કહેવત**
- રાજાના તાજમાં એક વધુ હીરો ઉમેરાય એ કરતાં કોઈક ભૂખ્યાના પેટમાં એક ટુકડો ઉમેરાય એ અગત્યનું છે - **બુલ્લેશાં**
- માનવીને તે ન બોલવાનું બોલે ત્યારે અફસોસ થાય છે પણ તે જરૂર વગર ન બોલે અને મૌન રહે તેનો તેને કદી પણ અફસોસ કરવો નથી પડતો - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ઈશ્વર જગત બનાવતો નથી, ઈશ્વર જ જગત બને છે, આ જગત છે તે ઈશ્વરનો પર્યાય છે - **મોરારિ બાપુ**
- પ્રેમ પ્રગટ થતાં જ પરમાત્માનું પ્રાગ્ટ્ય થઈ જશે - **ઓશો**
- આજનું ઔષધ : તજ પાઉડર નાખીને ઉકાળેલું દૂધ નવશેકુ ગરમ રહે ત્યારે સવાર-સાંજ પીવાથી આર્થરાઈટીસમાં રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક શ્રીમંત ખેડૂત હતો. પણ ધન દોલતને કારણે તે આળસુ થઈ ગયો હતો. આખો દિવસ બેઠા બેઠા હુક્કો પીધા કરે અને માણસોની પાસે કામ કરાવ્યા કરે. ધીમે ધીમે તેની આવક ઘટવા લાગી. એવામાં એનો એક મિત્ર એને મળવા આવ્યો અને એણે પરિસ્થિતિનો અંદાજ મેળવ્યો. એ મિત્ર એને એક સંત પાસે લઈ ગયો. સંતે કહ્યું, 'રોજ સૂર્યોદય પહેલા એક રાજહંસ આવે છે. જે કોઈ તેને જુએ તે પહેલાં જ ગાયબ થઈ જાય છે. જે આ હંસને જોઈ લે છે તેનું ધન નિરંતર વધતું જાય છે.' બીજા દિવસે શ્રીમંત ખેડૂત સૂર્યોદય પહેલા ઊઠ્યો. અને હંસને શોધવા ખેતરમાં ગયો. ત્યાં જોયું તો તેનો એક પડોશી કોથળામાં અનાજ ભરીને લઈ જઈ રહ્યો હતો. ખેડૂતે તેને પકડી લીધો અને કાઢી મૂક્યો. બીજે દિવસે સવારે ખેડૂત ગૌશાળામાં પહોંચ્યો ત્યાં તેનો નોકર દૂધ ચોરી રહ્યો હતો. ત્રીજે દિવસે પણ ચોકીદાર ઘાસ ઘરે લઈ જતો પકડ્યો. ખેડૂત રોજ રાજહંસ જોવા માટે ઉઠતો આ કારણે એને ત્યાં કામ કરનારા સૌ નોકરો સાવધ થઈ ગયા અને ચોરી કરવાનો કોઈને મોકો ન મળતો. ખેડૂતે સંત પાસે જઈ રાજહંસ માટે પૃછા કરી ત્યારે સંતે કહ્યું, 'તને રાજહંસના દર્શન થયા જ છે. પણ તમે તેને ઓળખી શક્યા નથી. અને તે રાજહંસ એટલે 'પરિશ્રમ.' ખેડૂતને સંતની વાત ગળે ઉતરી.

રાજકીય પક્ષોમાં વચનોનો અતિરેક

તંત્રીસ્થાનેથી...

દિલ્હી ચૂંટણીનો પ્રચાર ચરમસીમાએ છે. દિલ્હી વિધાનસભામાં આમ આદમી પાર્ટી અને ભાજપ વચ્ચે દેખીતો મુકાબલો છે. કોંગ્રેસ અહીં ખાતું ખોલાવે તો પણ પૂરતું છે. ચૂંટણીના આ માહોલ વચ્ચે વિવિધ રાજકીય પક્ષોના ચૂંટણી ઢંઢેરા બહાર પડી રહ્યા છે. મતદારોને રીઝવવા રાજકીય પક્ષો કેવા કેવા વાયદાઓ કરે છે તેનો અભ્યાસ આ ચૂંટણી ઢંઢેરાઓ દ્વારા થઈ શકે છે. ચૂંટણી વિધાનસભાની હોય કે લોકસભાની કે અન્ય કોઈ સ્થાનિક સ્તરની ચૂંટણી હોય મતદારોને રીઝવવામાં કોઈ ઉમેદવાર કે કોઈ પક્ષ પાછું વળીને જોતું નથી. જો કે એકવાર ચૂંટણી જીતી ગયા પછી 'હું કોણ ને તું કોણ' જેવો ઘાટ અવારનવાર સર્જાય છે. ચૂંટણીના સમયે જ મતદારો પોતાનું અને પોતાના મતનું મહત્ત્વ સમજે છે. રાજકીય પક્ષો અને ઉમેદવારો એ ખૂબ સારી રીતે જાણે કે મતદારોની સ્મરણશક્તિ ખૂબ જ ટૂંકી હોય છે. આથી જ ચૂંટણી સમયે જાતભાતના ગતકડાંઓ કરી, જાતભાતના મુદ્દાઓ ઊભા કરી મતદારોને આસાનીથી ઉલ્લુ બનાવી શકાય છે. ચૂંટણી ઢંઢેરાઓ દ્વારા મતદારોને લલચાવી શકાય છે તે પણ રાજકીય પક્ષો સારી રીતે જાણે છે. દિલ્હી વિધાનસભાની ચૂંટણી માટે ભાજપે બહાર પાડેલા ઢંઢેરામાં યુવતીઓને સ્કૂટી ફ્રી આપવાની વાત કહેવાઈ છે તો આમ આદમી પાર્ટીએ ઘરે ઘરે રાશન પહોંચાડવાની વાત કહી છે, તો કોંગ્રેસે કન્યાઓને નિઃશુલ્ક શિક્ષણ અને સિનિયર સિટીઝનોને મફત મુસાફરીની લ્હાણીનું વચન આપ્યું છે. આ તમામ ચૂંટણી ઢંઢેરાઓમાં એક વાત ઉડીને આંખે વળગે છે કે રાજકીય પક્ષો કોઈ કસર છોડવા માંગતા નથી. તેઓ ગમે તે ભોગે ચૂંટણી જીતવા માંગે છે. ઘણા વાયદાઓ તો એવા છે કે ક્યારે પૂરા થશે તેની ખબર નથી તો ઘણા વાયદાઓ મતદારોને રીતસર લલચાવે છે. ભારત જેવા લોકશાહી દેશમાં ચૂંટણી સમયે રાજકીય પક્ષો કરોડોનો ખર્ચ કરે છે અને ચૂંટણી પૂર્વે જ મતદારોને રાશન કીટથી લઈને સાડીઓ સુધીની અવનવી ચીજવસ્તુઓનું વિતરણ કરવામાં આવે છે. ચૂંટણી એક જલ્સો જ બની જાય છે. પોતાના મતની કિંમત ન જાણનારા ભોળા મતદારો આવી ક્ષુલ્લક ભેટના ભાર તળે દબાઈ જાય છે અને આ રીતે રાજકીય પક્ષો કે ઉમેદવારો પોતાનું ધાર્યું કરાવી શકે છે. અમે ચૂંટણી જીતીશું પછી તો દેશની કે રાજ્યની કાયાપલટ કરી નાંખીશું તેવા વાયદાઓ કરવામાં કોઈ પાછું પડતું નથી. મતદારોને કઠપૂતળી માનતા રાજકીય પક્ષોએ જ ભારતીય લોકશાહીની ઘોર ખોદી છે અને સાથે જ મતદારોનું અહિત જ કર્યું છે. કોઈ પણ વસ્તુની લાલચ આપવી તે લાંબા ગાળા માટે નુકશાનકારક જ સાબિત થાય છે. રોજગાર કે શિક્ષણની સુવિધાઓ વધારવાના સ્થાને ફ્રીમાં અપાતી ચીજવસ્તુઓ મતદારોની માનસિકતા દૂષિત કરે છે જે લાંબાગાળે ભારતીય લોકશાહી માટે ઘાતક સાબિત થાય છે.

અધ્યાત્મ વારસો એ ભારતની તાકાત છે

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

તમારી આંખમાં દેખું પ્રભુ પ્રીતનાં ઝરણાં,
તમારા શબ્દ-કર્મમાં પડઘા પડે ઈશ અંતરનાં !

હમણાં અમારા ઉત્તર ગુજરાતમાં બે ઐતિહાસિક

સંભારણાં સર્જાયા. એક હતો મહેસાણા ખાતે સ્વાધ્યાય પરિવારનો 'આંજણા ચૌધરી સ્મૃતિ (મિલન) કાર્યક્રમ અને બીજું સાબરકાંઠાના બામણા ગામમાં યોજાયેલ પૂ. મોરારિ બાપુની 'ઉમાશંકર માનસકથા' જો કે ચોથી જાગીરના પીળા પત્રકારત્વે આ ઘટનાઓની જોઈતી એવી નોંધ લીધી નહિ.'

દોસ્તો, સ્વાધ્યાય પ્રવૃત્તિમાં માત્ર ઠાલી વાતો નહીં પણ 'મારામાં ભગવાન બેઠો છે એ જ ભગવાન તમારામાં પણ બેઠો છે' એવી એક નાનકડી વાત વડે. પૂ. દાદાએ લાખો લોકોના હૈયામાં ઊભી થયેલી વિષમતાની દિવાલ ધ્વસ્ત કરી નાખી સેંકડો લોકોને સ્વાધ્યાય સાથે જોડ્યા અને કર્મયોગનો પ્રત્યક્ષ વ્યવહારમાં સાક્ષાત્કાર કરાવ્યો. ભક્તિના વિજ્ઞાન થકી પ્રચંડ સામાજિક ક્રાંતિ કરી બતાવી. પૂ. દાદાએ 'ભગવદ્‌ગીતા' અને 'ઉપનિષદ' નો આધાર લઈ ગામડે - ગામડે ઋષિ જેવા નિઃસ્વાર્થી સ્વાધ્યાયી કૃતિ શીલો ઊભા કર્યા. પૂ. દાદાનું સમગ્ર જીવન ગીતાનું 'જીવંત ભાષ્ય' હતું. તે વિધવિધ પ્રયોગો થકી સાબિત કરી બતાવ્યું. દાદા કહેતા, 'આપણા ઋષિ, આપણી ગીતા, આપણો કૃષ્ણ ભગવાનને માટે પૂજાભાવ રાખો અને માણસ તરફ કુટુંબભાવ રાખો. બંધુભાવ કરતાં કુટુંબભાવ વડે મનુષ્યો એકબીજાની સાથે વધારે ઘનિષ્ઠતાથી જોડાય છે. જો આ ભાવ આવે તો ઘણી સમસ્યાઓ ચાલી જશે. ભક્તિ એ પણ સામાજિક બળ છે અને એ બળના આધારે દરેક સમસ્યાનું સમાધાન શક્ય છે.'

આવા ઉત્તમ દૃષ્ટિકોણથી કેળવાયેલા સ્વાધ્યાય પરિવારે પૂ. દીદીના ૯૦મા 'તેજમિદમ' વર્ષે સંકલ્પ કર્યો કે પૂ. દાદાની જન્મ શતાબ્દિ વર્ષે 'આંજણા ચૌધરી સ્મૃતિ' (મિલન) માં ગુજરાતના ૮૭૦૦ કૃતિશીલો ૧૦૮૮ આંજણા ચૌધરી સમાજના ગામોમાં જઈ, ૧, ૧૩, ૩૭૮ કુટુંબોને મળ્યા. 'ત્રિકાળ સંધ્યા' કંઠસ્થ કરાવી. અંદાજિત ત્રણ લાખ ભાઈ-બહેનો આ સમારોહમાં પૂ. દીદીના સાનિધ્યમાં મળ્યા.

સાચે જ swadyay the unknown the peaceful the Silent, Yet singing Revolution.

માનવમાત્રના ઉત્કર્ષ માટે અને સામાજિક ઉત્થાન માટે સ્વાધ્યાયમંત્ર આપણા વૈદિક ઋષિઓની અણમોલ ભેટ છે. સ્વાધ્યાય એક દૈવી વિચાર છે. આજની સમસ્યા માત્ર અન્ન-વસ્ત્રની નથી પરંતુ વિચારોની છે. વિચાર બદલાય તો આચાર બદલાય. આચાર જ ધર્મનો પ્રાણ છે. વિશુદ્ધ વિચાર અને પવિત્ર આચાર એ સ્વાધ્યાયની ફલશ્રુતિ છે. આપણા આર્ષદષ્ટા ઋષિ મુનિઓએ એક મહાન જીવનમંત્ર શ્રુતિમાં ગાયો છે, 'તસ્માત્ સ્વાધ્યાય - પ્રવચનાભ્યાં ન પ્રમદિતવ્યમ્' અર્થાત્ 'સ્વાધ્યાય તેમજ પ્રવચનમાં કદી પ્રમાદ ન કરવો જોઈએ.'

મિત્રો, અહીં 'પ્રમાદ' શબ્દ ખાસ સમજવા જેવો છે. સામાન્ય રીતે આપણે બધા 'આળસ' ના અર્થમાં જ 'પ્રમાદ' શબ્દ વાપરીએ છીએ પરંતુ 'આળસ' અને 'પ્રમાદ' વચ્ચે સૂક્ષ્મ ભેદ છે. 'કરવા જેવું કામ ન કરવું' એટલે આળશ અને 'ન કરવા જેવું કામ કરવું એટલે પ્રમાદ'. સ્વાધ્યાય અને પ્રવચનમાં પ્રમાદ ન કરવો એટલે સ્વાધ્યાય - પ્રવચનની આડમાં ન કરવાં જેવાં કામો ન કરવાં એવો ઋષિઓનો આદેશ છે.

આળસુ તો માત્ર પોતાનું બગાડે પણ પ્રમાદી તો સમગ્ર સમાજને નુકશાન પહોંચાડે.

વૈશ્વિક ફલક પર વિસ્તરેલી આ ઉમદા પ્રવૃત્તિ ચૂપચાપ, ઢોલ નગારાં વગાડ્યા વિના અવિરત ચાલતી રહી છે. આ અધ્યાત્મ વારસો એ ભારતની તાકાત છે, ઓળખ છે. આ ગૌરવ જાળવી રાખવામાં જ સાચું ભારતીયપણું રહેલું છે... જય યોગેશ્વર !!!

●●●

કવિશ્રી ઉમાશંકર જોષીએ બાળપણની વાત કરતાં નોંધેલું કે, 'ડુંગરની ભેખડે આવેલા ઉગમણા ઘરની સામે ક્ષિતિજ ઉપર ગિરિમાળાને મથાળે રમતા ઉષાના રંગો અને એમાં ક્યારેક તરછરતલ સારસોનો ધ્વનિ, લીલાછમ્મ ખેચરો, ચોમાસાના ઉત્સવો, ઉજાણી અને મેળા આ બધાં દ્વારા કુદરતનો અને માનવજીવનનો સંસ્પર્શ અનુભવાતો.'

'માનસ ઉમાશંકર' ના નિમિત્તે 'શબ્દભૂમિ'માં યાત્રા કરવાનો લ્હાવો માણ્યો. કવિશ્વરની શબ્દગંગોત્રીની પીઠિકા સમું બારણા ગામ નૈસર્ગિક સંપતાથી ભર્યું ભર્યું અનુભવાયું. કવિની ઉપોરોક્ત અનુભૂતિ સાતે જ અનુભવી.... ડુંગરની ભેખડે આવેલા ઉગમણા ઘરમાં કવિની સ્મૃતિ સમું રાચરચીલું

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

નૈતિકતા અંગત ઘરેણું છે, અહીં દબાણને અવકાશ નથી

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

સંસારની અનેક ઘટનાઓમાં શંકાએ કારક બળ તરીકે કામ કર્યું છે. ઈતિહાસ પણ એની ગવાહી પૂરે છે. એમાં જમીન-મિલકતની વહેંચણી, બાપદાદાના પૈસા-ઝવેરાતની લેણદેણ કે સ્ત્રી-પુરુષના અન્ય સંબંધો મુખ્ય છે. એકબીજા પર શંકાને કારણે થતાં ઝઘડા-વિવાદ-કોર્ટકચેરી-ખૂન-પોલીસ આ બધું જ અવારનવાર સમાચારોમાં ચમકતું રહે છે. હવે તો એવી એજન્સીઝનો જમાનો છે જે જાસુસીના કોન્ટ્રાક્ટ રાખે છે. જેવું કામ એવા પૈસા લઈ ગ્રાહકોની માંગને સંતોષે છે. વ્યક્તિની જાણબહાર કરવામાં આવતી આવી ગતિવિધી વિચાર કરવા પ્રેરનારી છે. કોઈક નાજુક પળે વ્યક્તિ આવી ચેષ્ટા કરવા પ્રેરાય છે. ચેષ્ટાની આવી પ્રબળતામાં પ્રથમ દ્રષ્ટિએ શંકા અને અસલામતી જ વર્તાય.

શંકાનો જન્મ અસલામતીના કૂખેથી થાય જે સાયલન્ટ ફેકટર છે

મનની ગલીકૂંચીમાં કેટલીય વાતો ૨૪ કલાક દરમ્યાન ઊગતી અને આથમતી રહે છે. 'શંકા' છે જ એવી બાબત...બધું બહુ સારું છે તો એમાં પણ મનમાં શંકા ઉદભવે છે...કંઈ ખરાબ બને તો પણ વિલનની શોધમાં મન વિહવળ બને છે. માણસને કોઈ પણ રીતે પોતાની 'હાર' જેવી પરિસ્થિતિ મંજૂર નથી હોતી. એ હંમેશા યેન-કેન પ્રકારે પોતાને Win-Win પોઝીશનમાં લાવવા ઈચ્છે છે. પોતાના અસંતોષ અને કથિત અન્યાયનું મૂળ શોધવામાં વ્યસ્ત મન આવી ચેષ્ટા થી એવું કંઈક મેળવી લેવાની આશા સેવે છે જેનાંથી દબાણ સર્જી શકાય. પણ ખરા અર્થમાં વ્યક્તિ પોતે જ દબાણનો ભોગ બને છે.

આ બધામાં આમ તો શંકા જ મુખ્ય હીરો લાગે પરંતુ શંકાનો જન્મ અસલામતીના કૂખે થી થાય છે. જે બહુ સાયલન્ટલી રોલ કરનાર ફેકટર છે. એના મૂળિયા ખૂબ ઊંડા હોય છે. એનો પોતાના દિલ-દિમાગમાં જન્મ થયાની જાણ વ્યક્તિને પોતાને પણ નથી હોતી. દરેકમાં આ અસલામતીનો ભાવ વત્તા ઓછા અંશે પડેલો હોય છે. એને જે વ્યક્તિ કંન્ટ્રોલ કરી શકતો નથી એ વ્યકિત પોતાના જીવનનું નિયંત્રણ ખોઈ બેસે છે. સવાર-બપોર-સાંજ અવાર નવાર ફરકી જતા, હાવી થઈ જતા નકારાત્મક વિચારો એને સતત અજંપો આપે છે. કેટલીકવાર વાસ્તવમાં જેનું અસ્તિત્વ નથી એની કલ્પનાથી એ પોતાના જીવનના અમૂલ્ય સંબંધો અને સમય ગુમાવે છે.

અસલામતીની ખીણમાં વધુ ઊંડે જઈએ તો 'આધિપત્ય' નામનો ખડક મળે છે. આ ખડક પર અથડાતી મનની આબોહવા ચક્રવાત સર્જે છે. જે અસલામતીના ભાવને પોતાના ચકરાવામાં લઈને વંટોળમાં રૂપાંતરિત કરી દે છે. અને આ ઝંઝાવાત વાસ્તવિક જીવનમાં તોડફોડ અને અંધાધૂધી સર્જી નાંખે છે. કેટલાક ને અધિકાર સાથે આધિપત્ય હોવું જરૂરી લાગે છે. આવી મર્યાદા જીવનમાં સતત અસંવાદિતા ના વમળો પેદા કરતા રહે છે.

હમણાં અમેરિકાથી લગ્ન અર્થે ભારત આવેલ એક યુવક વિદેશમાં યુવતીની લગ્ન અંગેની કલ્પના વિશે વાત કરે છે અને કહે છે ત્યાં યુવતી લગ્ન પછી પણ અઠવાડિયામાં એક દિવસની સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા ઈચ્છે છે એટલે કે એક દિવસ પોતાની મરજી મુજબ જીવવાનો મનસૂબો રાખે છે. જે ભારતીય યુવક માટે અઘરી શરત છે.

કદાચ ભારતીય પરંપરામાં વૈવાહિક જીવન કે પારિવારિક જીવનમાં વ્યકિત સ્વાતંત્ર્યને જરૂરી ગણવામાં નથી આવ્યું. એમાં સ્ત્રી પાસે સંપૂર્ણ સમર્પિતતાની અપેક્ષા જ સમાજ દ્વારા રખાય છે. પુરુષ વર્ગ માટે આવી કોઈ અપેક્ષાના બંધનો નથી. પશ્ચિમના દેશોમાં એનાથી ઊલ્ટું છે. ત્યાં માત્ર વ્યકિત સ્વાતંત્ર્યનું જ વર્ચસ્વ છે. જેના કારણે ત્યાના લગ્નજીવન કે પારિવારિક જીવન છિન્ન-ભિન્ન જોવાય છે. આ બધુજોતા લાગે છે કે હવે ભારતીય અને પશ્ચિમની માનસિકતાનું સંમિશ્રણ આજના સમયની માંગ છે.

વ્યક્તિનું શારિરીક સ્વરૂપ સ્ત્રી હોય કે પુરુષ પરંતુ એ અલગ વ્યક્તિ છે. ચાવી થી ચાલતું રમકડું કે આદેશોનું પાલન કરતા રોબોટ નહીં, આ વિચાર આજે વાતાવરણમાં પ્રવર્તે છે. આજે બીજાના ગમા-અણગમાને આધીન રહેવું કોઈને સ્વીકાર્ય નથી. મોટું જમા પાસું જોઈએ તો ભારતીય સ્ત્રી કે પુરુષનો ઉછેર જ એવો છે કે મહદ અંશે એ આ વણકહી અપેક્ષાઓને સ્વીકારે છે, મહત્વ આપે છે.

હા, અલગ વ્યક્તિ-અલગ વિચારસરણી-ઉછેરને કારણે શક્ય છે કે વ્યક્તિ થી ચૂક થઈ જાય. મન અલગ રાગ આલાપે પોતાની મર્યાદા તોડી બેસે. ગંભીર એવી આ ઘટનાઓ પર પ્રેક્ટીકલી પહેરો શક્ય નથી. જ્યારે-જ્યારે પણ આવો પહેરો કરવાના પ્રયત્નો થાય છે ત્યારે અનિચ્છીત પરિસ્થિતિ સર્જાય છે. નૈતિકતા અત્યંત અંગત અને વ્યક્તિગત ઘરેણું છે, અહીં દબાણને અવકાશ નથી.

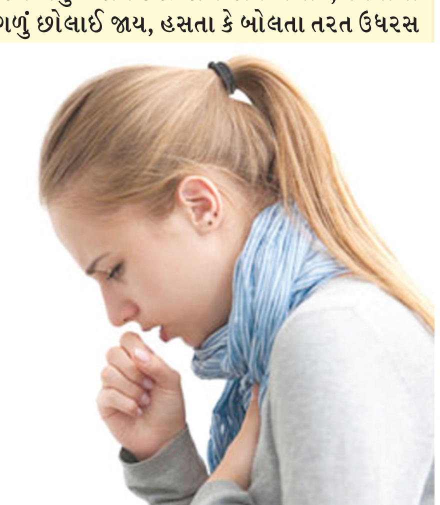
'વાળ્યા ન વરે તે હાર્યા વળે' શાંતિ-સલામતી-સધિયારો તમામ જીવનો હક્ક છે એનું જતન જરૂરી છે.

સૂકી ઉધરસની (ખાંસી) આયુર્વેદિક સારવાર

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

સૂકી ઉધરસ બહુ હેરાન કરે. રાત્રે ઊંઘ બગાડે, છાતીમાં દુખાવા આવે, ગળું છોલાઈ જાય, હસતા કે બોલતા તરત ઉધરસ ઉપડે.



ઉધરસનો દર્દી તો કંટાળે જ પણ તેની આજુબાજુના લોકો અને પરિવારને પણ દર્દીની હાલત જોઈને દર્દીની દયા આવે. આવી ઉધરસ થાવાની હોય તે પહેલા ગળામાં થોડી ચચરાટી થાય જેને આયુર્વેદમાં 'શૂકપૂર્ણ ગલાસ્યતા' (ગળામાં જાણેકે અનાજનું છોતરું અટકી ગયું હોય તેવું) કહ્યું છે. તો ચાલો આજે આયુર્વેદના અમુક એવા ઉપાયો વિષે જાણીએ કે જે સૂકી ઉધરસ પર ખૂબ અસરકારક છે.

- જેઠીમધ સૂકી ઉધરસનું ઉત્તમ ઔષધ છે. મોંમાં જેઠીમધનું લાકડું કે યષ્ટીમધુ વટી ચગળ્યા કરવાથી સૂકી ઉધરસમાં રાહત થાય છે
- કાકડાશીંગીના ચૂર્ણને જેઠીમધના ચૂર્ણ સાથે મિક્સ કરીને મધ સાથે ચાટવાથી સૂકી ઉધરસમાં ફાયદો થાય છે
- સૂંઠ અને ગોળની ગોળી બનાવીને નિયમિત ચગળવાથી તેમજ આદુનો રસ પીવાથી પણ સૂકી ઉધરસમાં ફાયદો થાય છે
- ત્રિફળામાં સમાવિષ્ટ એવા બહેડા ઉધરસમાં ખૂબ અસરકારક છે . બહેડાના ચૂર્ણને નિયમિત મધ સાથે લેવાથી સૂકી ઉધરસમાં રાહત થાય છે
- કાસુન્દ્રાના પાનનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી પણ સૂકી ઉધરસમાં ફાયદો થાય છે
- આ ઉપરાંત ખદીરાદી વટી, વ્યોષાદિ વટી, શૃંગયાદિ ચૂર્ણ, લવંગાદિ વટી વગેરે દવાઓ આયુર્વેદિક દવાની દુકાને તૈયાર મળે છે જે પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

સૂકી ઉધરસ થઈ હોય ત્યારે અમુક પરેજી પાળવી જરૂરી છે જેમકે તેલવાળા પદાર્થો, ફ્રિઝના પદાર્થો, વાસી ખોરાક, અને પચવામાં ભારે પડે તેવો ખોરાક ન લેવો, મસાલાવાળો ખોરાક ન લેવો, ધૂમ્રપાન ન કરવું અને રાત્રે સુતા વખતે નાકની આસપાસ, છાતી પર અને ગળા પર નીલગિરીનું તેલ કે બામ લગાવવા.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

...લોકમિલાપ બંધ થાય છે

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

છવ્વીસમી જાન્યુઆરી ઓગણીસ સો પચાસના દિવસે ભારત પ્રજાસત્તાક બન્યું હતું. એ જ દિવસે શ્રી મહેંદ્રભાઈ મેઘાણીએ મિલાપ નામનું સામયિક શરૂ કર્યું હતું. અંગ્રેજીમાં બહાર પડતા રીડર્સ ડાયજેસ્ટના જેવું ગુજરાતી ભાષામાં પહેલવહેલું મેગેઝીન પ્રસિધ્ધ થયું હતું. દરમહિને બહાર પડતા ગુજરાતી મેગેઝીનોમાં પ્રસિધ્ધ થતા ગુજરાતી કાવ્યો, વાર્તાઓ અને લેખોમાંથી ચૂંટેલા લેખો મિલાપમાં આવતા હતા. હિંદી અને અંગ્રેજી સામયિકો, વર્તમાનપત્રોમાં છપાતા સાહિત્ય પૈકી ઉત્તમ લખાણો પસંદ કરી તેનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરીને શ્રી મહેંદ્રભાઈ મિલાપમાં રજૂ કરતા હતા. ગુજરાતી સાહિત્યરસિકો માટે તો આ એક અદભુત ભેટ હતી. પ્રથમ અંકમાં તેમણે " નાની શી મિલનબારી " એવો લેખ લખ્યો હતો. ગુજરાતી વાચકો માટે તો કેવળ ગુજરાતી જ નહીં, હિંદી અને અંગ્રેજી ભાષામાં જગતભરમાં બહાર પડતા સાહિત્યને ઘેરબેઠાં માણવાની મિલાપ ખરેખર એક નાની શી મિલનબારી બની ગયું હતું. મહેંદ્રભાઈએ આ સામયિક ચલાવવામાં ગજબની મહેનત કરી હતી. મિલાપની સાથોસાથ અનેક પુસ્તક પ્રકાશનો કર્યાં. સેંકડો પુસ્તક પ્રદર્શનો કર્યાં.ભારતભરમાં જ નહીં બલ્કે વિદેશોમાં પણ પુસ્તક પ્રદર્શનો કર્યાં. અનેક બાળફિલ્મો દર્શાવી. સુંદર ચિત્રસંપુટો પણ વેચ્યા.તે સમયગાળાના ચાલીસ જેટલા કવિઓની કવિતાની ખિસ્સામાં રાખી શકાય એવડી નાની પુસ્તિકાઓ "કાવ્ય કોડિયા" ના નામે પ્રગટ કરવામાં આવી હતી,તેની લાખો નકલ વેચાઈ હતી. એ વખતે તેમણે સુવિચારોની "ધૂપસળી" , રમૂજી ટૂચકાઓ અને "દાદાજીની વારતાઓ" જેવી બાળવાર્તાઓની વગેરે ઘણીયે ખિસ્સાપોથીઓ તૈયાર કરી હતી. છેલ્લે ખિસ્સાપોથી કરતાં સહેજ મોટી પુસ્તિકાઓ "પુણ્યનો વેપાર" શિર્ષક હેઠળ પ્રકાશીત કરી હતી. ઉત્તમ સાહિત્યના પ્રસાર માટે અવનવી યોજનાઓ લાવ્યા.આગોતરા ગ્રાહક નોંધીને પુસ્તકના પ્રકાશન કરવાનો અનોખો કહી શકાય તેવો પ્રયોગ શ્રી મહેંદ્રભાઈએ કર્યો હતો. જે અનેકવાર સફળતા પામ્યો. કેટલીક યોજનામાં તો એક લાખની સંખ્યામાં આગોતરા ગ્રાહક નોંધાતા હતા. ગુજરાતી સાહિત્ય પ્રકાશનમાં આ એક વિરલ ઘટના હતી. આનાથી લોકોને ઘેરબેઠાં ઉત્તમ પુસ્તકો મળ્યા. પાછા બજાર કરતા નીચા ભાવે મળ્યા. તેનાથી લેખકોને પણ ઘણો ફાયદો થયો. પૂરા ઓગણત્રીસ વરસ આ સામયિક ચાલ્યું. ઓગણીસ સો ઈઠ્યોત્તેરના ડિસેમ્બર માસથી મિલાપનું પ્રકાશન બંધ થયું. આ ઓગણત્રીસ વરસોમાં કુલ આઠેક હજાર જેટલા લખાણો પુનઃપ્રગટ થયાં હશે. આ બધાંયે લખાણોમાંથી ચૂંટેલાં લખાણોનું " અરધી સદીની વાચનકથા" નામનું ગાગરમાં સાગર જેવું દળદાર પુસ્તક મહેંદ્રભાઈએ આપ્યું. તેને અદભુત આવકાર મળ્યો. તે પછી આ પુસ્તકના ચાર ભાગ બહાર પાડ્યા છે. જેની કદાચ બે લાખથી વધુ નકલો વેચાઈ હોવાનો સંભવ છે. તેમાંથી પણ અમુક લખાણો પસંદ કરીને લેખકવાર રોજે રોજની વાચનકથાના નાનકડી પુસ્તકો પણ બહાર પડયાં છે. ત્યારપછી વળી વર્ષવાર નાના નાના સંગ્રહો બહાર પડવાના શરૂ થયેલા. તે કેટલા બન્યા છે તેની મારી પાસે માહિતી નથી. આમ મહેંદ્રભાઈ ગુજરાતીઓને વાંચતા કર્યા એટલું જ નહીં પુસ્તક ખરીદતા પણ કર્યા.

ઓગણીસ સો ઈઠ્યોત્તેરના ડિસેમ્બર માસથી મિલાપનું પ્રકાશન બંધ થયું. નવેમ્બર-૧૯૭૮ ના અંકમાં " મિલાપ બંધ થાય છે" એવી જાહેરાત આવી હતી અને એ જ પાને મહેંદ્રભાઈએ "ચંદ રોજ" નામનો લેખ લખ્યો હતો.તેમાં તેમણે આવું લખ્યું હતું.

"૧૯૫૦ના જન્યુઆરીની તા-૨૬ મીએ , સ્વતંત્ર ભારતે એક પ્રજાસત્તાકનું રૂપ ધારણ કર્યું તે મંગલ દિને "મિલાપ"નો પહેલો અંક બહાર પડ્યો. તેના પહેલા પાને " નાની શી મિલનબારી " નામના લેખમાં મિલાપનું પ્રયોજન વ્યક્ત કરેલું : ચોપાસની દુનિયાનું જ્ઞાન વધારનારું, સામાન્ય સમજના રસિક વાચકને રુચે, સરળ લાગે અને ઉપયોગી લાગે તેવું વાચન પૂરું પાડવું. તે પછીના આ વરસોમાં સામયિકો, વર્તમાનપત્રો, પુસ્તકોના વિશાળ ઉપવનમાંથી રૂડાં પુષ્પો વીણીને તેની છાબ ગુજરાત પાસે ધરવામાં મિલાપ એક ધન્યતા મિલાપ અનુભવતું આવ્યું છે. ગુજરાતને ફૂલવાડીમાં મિલાપ એક પુષ્પ બનીને ખીલ્યું, ને પુષ્પની જેમ જ સ્વાભાવિક પણે હવે એ ખરી પડે છે. આજે નહીં તો બે વરસે, પાંચ વરસે એને ખરવાનું તો હતું જ. ખીલવામાં જેમ આનંદ હતો, તેમ યથાકાળે ખરી પડવામાં પણ એક જાતની સાર્થકતા અનુભવાય છે.'

આ વખતના પ્રજાસત્તાકદિને લોકમિલાપ બંધ થવાના પ્રસંગે પણ મહેન્દ્રભાઈએ આ જ શબ્દો વાંચ્યા હતા. પહેલી ફેબ્રુઆરી, બેહજાર વીસના નિરીક્ષકના અંકમાં ભાઈશ્રી સંજય શ્રીપાદ ભાવે એ લોકમિલાપ પ્રકાશન બંધ થવા બાબતનો 'લોકમિલાપ - નત મસ્તકે પ્રણામ' એવો લેખ લખ્યો છે તે વાંચવા જેવો છે.તેમાં વર્ણવેલ એક પ્રસંગ રજૂ કરવાની લાલચ હું રોકી શકતો નથી.

'અમદાવાદથી ભાવનગરમાં પ્રવેશતાં નારી ચોકડી નામના ચાર રસ્તા આવે છે. તેમાં થોડા પહેલાં રસ્તાની બાજુમાં માંડવો કરીને પેંડા બનાવી રહેલા એક વેપારીને રસ્તો પૂછ્યો.: ભાવનગરમાં સરદારનગર જવું છે. ' ભાભાએ પૂછ્યું, 'સરદારનગરમાં ક્યાં જવું છે ?' અમે કહ્યું' લોકમિલાપ'. એમણે વળતો સવાલ કર્યો: 'એ તો આજે પૂરું થાય છે ને ?' વળી રસ્તામાં એક ગલ્લાવાળા, એક રીક્ષાવાળા અને એક પોલીસવાળા ભાઈઓને પૂછવાનું થયું. બધાને લોકમિલાપની ખબર હતી. અમારામાંથી એકે ટીખળ કરી: 'અમદાવાદમાં આશ્રમ રોડ પર ટાઈમ્સ ઓફ ઈંડીયાની ઓફિસ પાસે ઊભા રહીને સાહિત્ય પરિષદનું પૂછો તો ખબર નથી હોતી !' જો કે સવાલ તો લોકનો જ છે.

(એ મિલાપના લોક હતા, આપણે ટાઈમ્સ ઓફ ઈંડીયાના લોક છીએ.)