સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

વાઈબ્રંટ ચીલા ચાલુ રાખીને ધોવાઈ જાય છે,
વિશેષ વ્યવસ્થામાં સરકાર વગોવાઈ જાય છે
નચોવાઈ જાય છે પૈસે-ટકે લાંબા સાથે દોડીને
મૂંગેરીલાલો સોનેરી સ્વપ્નાંમાં ખોવાઈ જાય છે
(વટના માર્યા મરયાં ખાય છે!)

હાઈકુ

વાવ્યાં સપના
બંજર ભૂમિ પર-
કર્યા એમોયુ!

ઠૂમકા મારી
ને યગાવ્યા પતંગ
ખાય ગૂંલાટ

(ઠામ ન ઠેકાણું, પીરસે લાડુ)

ચિંતન

સત્યં જ્ઞાનમનન્તં બ્રહ્મ વિશુદ્ધં પરં સ્વતઃ સિદ્ધમ્ ।
નિત્યાનન્દૈકરસં પ્રત્યગભિન્નં નિરન્તરં જયતિ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ડિવાઈન સંસ્કૃત સુભાષિતમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

બ્રહ્મ, સત્ય, જ્ઞાન અનન્ત વિશુદ્ધથી પર અને સ્વયંસિદ્ધ નિત્ય આનંદાસ્વાદરૂપ આત્માથી અભિન્ન તથા નિરંતર વિજયી બની રહે છે.

સત્ય એ જ બ્રહ્મ અને જ્ઞાન છે. એ જ અનંત પરમાત્મા - પરબ્રહ્મ છે. તે જ સ્વયં સિદ્ધ છે નિત્ય અને આનંદ સ્વરુપ છે પરબ્રહ્મ પરમાત્મા ઈશ્વર છે.

સુવિચાર

- અતિ ભલો નહીં બોલવો, અતિ ભલી નહીં ચૂપ,
  અતિ ભલો નહીં બરસનો, અતિ ભલી નહીં ધૂપ - **જનકલ્યાણ**
- જે અહમ્નો સંગ છોડી ના શકે એવા જગતમાં ઘણા છે,
  જેઓ જાતને સિંદરીની જેમ કાયમ બાળતા રહે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- પાપ કરે અને પાપથી ન ડરે તે મહા પાપી છે,
  પાપ ન કરે અને પાપથી સદાય ડરે તે મહા પુણ્યશાળી છે - **જીવનસૂત્ર**
- માનવવાજમાં માણસો ને તેના ખુદના પ્રયત્નો દ્વારા તેનામાં આત્મવિશ્વાસ જન્મે તથા પોતાના પગ ઉપર રહેતો થાય તેવી સભાદના પેદા કરવાના કાર્યને માનવતાવાદી પ્રવૃત્તિ કહેવાય - **માનવસૂત્ર**
- ભોગને સારા માને, જરૂરી માને તે પાપ બુદ્ધિ,
  ભોગ ને ખરાબ માને નકામા માને કે ધર્મ બુદ્ધિ - **મહાવીર સ્વામી**
- શંકાશીલ માબાપનું બાળક છેતરામણીની કળામાં ઉત્સાદ હોય છે - **હંસલ ભચેચ**
- આજનું ઔષધ : નાળિયેરના છોડાની ભસ્મ સાથે તુલસી પાનનો રસ મેળવી ચાટી જવાની હેંડકી આવતી બંધ થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

આઝાદી પહેલાંની વાત છે. બંગાળના જાણીતા શિક્ષણવિદ્, પરોપકારી દયાળુભાવના ધરાવતા અશ્વિનીકુમાર દત્ત સત્ય અને મૂલ્યનિષ્ઠાના આગ્રહી હતા. જયારે તેઓ હાઈસ્કૂલમાં ભણતા હતા ત્યારે સરકારનો એવો નિયમ હતો કે સોળ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના કોઈ વિદ્યાર્થી હાઈસ્કૂલથી પરિક્ષામાં બેસી ન શકે. આથી ઘણા નાની ઉંમરમાં વિદ્યાર્થીઓ પણ ખોટી જન્મતારીખ લખાવી હાઈસ્કૂલમાં ભરતી થઈ જતા. એ વખતે અશ્વિનીકુમારની ઉંમર ૧૪ વર્ષની જ હતી તેમણે જોયું કે કેટલાય ઓછી ઉંમરના વિદ્યાર્થીઓ સોળ વર્ષની ઉંમર લખાવીને પરિક્ષામાં બેસી રહ્યા છે. અશ્વિનીકુમારે પણ ફોર્મમાં પોતાની ખોટી ઉંમર દર્શાવી પરિક્ષા આપી. પોતે તેજસ્વી હતા આથી તે મેટ્રિક પાસ થઈ ગયા. પાસ થયા પછી અશ્વિનીકુમારને અસત્ય આચરણનો ખૂબ પ્રસ્તાવો થયો. હવે કેવી રીતે તેની કબૂલાત કરી ખોટું કર્યાના બોજામાંતી મુક્ત થવું એવું વિચારવા લાગ્યા. આ સંદર્ભમાં તેઓ કૉલેજના આચાર્યને પણ મળ્યા. પોતે ખોટી જન્મતારીખ લખાવી હોવાની કબૂલાત પણ કરી લીધી. આચાર્યએ એમની સત્યનિષ્ઠાની ખૂબ પ્રસંગા કરી પણ એ જન્મતારીખ સુધારવામાં અસમર્થતા વ્યક્ત કરી. યુનિવર્સિટીના રજિસ્ટ્રારને પણ મળ્યા ત્યાં પણ એમને એ જ જવાબ મળ્યો. અંતમાં તેમણે વિચાર્યું. કે ખોટી ઉંમરનો જે લાભ ઉઠાવ્યો હતો તેના પ્રાયશ્ચિત રૂપે બે વર્ષ ભણવાનું બંધ કર્યું. અશ્વિનકુમારને આ બે વર્ષ દરમિયાન લાગ્યું કે સત્યનું આચરણ કરીને વ્યક્તિ નૈતિકરૂપે મજબૂત બને છે અને એ નૈતિકતાથી જીવનમાં સફળ બની શકાય છે.

દેશના જાહેરજીવનમાં ગુજરાતનો દબદબો યથાવત

તંત્રીસ્થાનેથી...

ગુજરાતને કુદરતે એક વિશેષ દરજ્જો પહેલાંથી જ આપી રાખેલો છે. જો એની પાસે એવી પ્રચંડ અંતર્નિહિત ક્ષમતા ન હોત તો શ્રીકૃષ્ણને મથુરા છોડીને દ્વારિકા જેવી નવી નગરી વસાવવાની જરૂર જ ન પડી હોત. મતલબ કે આ પ્રદેશ વિશ્વના સૌથી સલામત પ્રદેશો પૈકીનો એક છે. ગુજરાતમાં એવાં મોટાં યુદ્ધો નથી થયાં જેમાં લાખોની સંખ્યામાં કત્લેઆમ થઈ હોય. અહિંસાને વરેલા ગુજરાત પાસે આવડો મોટો દરિયા કિનારો હોવા છતાં મત્સ્યોદ્યોગનો મહિમા નથી. આજીવિ ખાતર માછીમારોએ એ ધંધો કરવો પડે છે તે જુદી વાત છે. ભારતની આઝાદીના જંગમાં ગુજરાત કેન્દ્ર સ્થાને રહ્યું પણ એની પહેલા શરત અહિંસક લડાઈ હતી. હિંસાના માધ્યમથી આઝાદી મેળવવાના અનેક પ્રયાસો થયા પણ એમાં ગુજરાતીઓ સંડોવાયા નહોતા. શ્યામજી કૃષ્ણ વર્મા અને સરદારસિંહ રાણા કે મેડમ ભીખાઈજી કામા મૂળે ગુજરાતી, પરંતુ એમને બ્રિટનમાં રહીને આઝાદીની ભૂમિકા ઊભી કરી, તે પણ બૌદ્ધિક કક્ષાએ. ગાંધીને ગાંધી તો દક્ષિણ આફ્રિકાના સફળ સત્યાગ્રહ પછી ચંપારણે બનાવ્યા હતા છતાં એમને કાર્યક્ષેત્રનું કેન્દ્ર ગુજરાતમાં જ રાખવાનું પસંદ કર્યું હતું.

ક્રાન્તદ્રષ્ટા દયાનંદ સરસ્વતીનો ગુજરાત કરતાં ગુજરાત બહારના ઉત્તર ભારતના વિસ્તારોએ સ્વીકાર અને પુરસ્કાર કર્યો કારણ કે એમની લડત ધર્મ-સંપ્રદાયોમાં પેલી ગયેલા સડાને એકી ઝાટકે ખંખેરી નાખી મૂર્તિપૂજા બંધ કરાવવાની હતી. ગુજરાતની તાસીર વીરપૂજાની રહી છે. એથી એણે ઉત્તર ભારતથી ઊતરી આવેલા સ્વામીને ભગવાનનો દરજ્જો આપવામાં ક્ષોભ ન અનુભવ્યો. સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાય ગુજરાતથી નીકળી દુનિયાના ખૂણે ખૂણે ફેલાયો પણ એનો સહજ સ્વીકાર ત્યાં વસી ગયેલા ગુજરાતીઓએ જ કર્યો. આઝાદી કાળમાં દેશનું વિભાજન થયું ત્યારે બેઉ કોમો સામસામે આવી ગઈ, પણ પંજાબ કે બંગાળની જેમ ગુજરાતમાં લોહી નહોતું રેડાયું. કટ્ટરતા એ ગુજરાતનો ગુણ નહોતો, છતાં ગુજરાતમાં પણ કોમી રમખાણો થયાં અને ગુજરાત વગોવાયું. એ માટે ગુજરાતી પ્રજા કરતાં નેતાઓ જ વધુ જવાબદાર ગણાવા જોઈએ. ગુજરાતમાં જયારે 'ગ્લોબલ' વિશેષણ ઉમેરાય છે ત્યારે એ નવો નથી લાગતો. મહાજનોએ દરિયો ખેડી દૂર દેશાવરમાં પેઢીઓ સ્થાપી હતી - એથી ગુજરાતી માણસ જયાં જયાં પગ મૂકે ત્યાં જંગલમાં મંગલ થઈ જાય એવી એક આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રતિષ્ઠા સાંપડી હતી. ગાંધી અને સરદારનું કાલજયી યોગદાન કાલે ગાંધી વિચારથી સામા છેડાવાળા સત્તા પર આવે તો પણ વીસરી શકાશે નહીં. ગુજરાતે દેશને ત્રણ મહત્ત્વના રાષ્ટ્રીય નેતાઓ આપ્યા છે. ગાંધી, સરદાર અને નરેન્દ્ર મોદી. આ ત્રિપુટીનું પોતાપોતાની રીતે આગવું મહત્ત્વ છે અને દેશના ઈતિહાસમાં ત્રણે જણ અલગ પ્રકરણના અધિકારી છે.

હું પુષ્પ થૈ આવીશ તારી પાસમાં

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

મનના ઉમંગો શિર્ષક હેઠળ આપણે ઘણીવાર ફૂલોની વાત કરી છે. મોટાભાગના લેખોને અંતે ફૂલ વિશેની કોઈ કવિતા પણ રજૂ કરી છે. આજે આવી જ એક કવિતાની વાત કરવાની છે તે કોઈ પુષ્પ અંગેની નથી. બલ્કે કવિની પુષ્પ થવાની અભિલાષાની કવિતા છે. કવિ સુંદરમ એક પુષ્પ થઈને આપણી પાસે આવવા માંગે છે. કવિ કહે છે કે હું પુષ્પ થઈને તમારી પાસે આવવા માંગું છું. જો તું નાનું, ભોળું બાળ હોય અને કોઈ વૃક્ષની છાયામાં રમતું હોય તો હું ટપ દઈને તારા માથા પર ટપકીશ. તારી ભોળી ભોળી આંખોનો અચંબો ઘટરક ઘટરક પીશ. પછી ભલે ને તું એક પળ પછી મારી પાંખડીએ પાંખડીને તોડીને ધૂળમાં ફેંકી દે. પણ હું તો.....

હું પુષ્પ થૈ આવીશ તારી પાસમાં
તું બાળ નાનું ખેલતું હોશે તરુની હેઠળે,
હું ટપ દઈ તારા શિરે ટપકીશ,
તારી આંખનો ભોળો અચંબો પીશ,
તારા હાથનું નાનું રમકડું થૈ રહીશ રમી, ભલે
તું પાંખડી પીંખી પીંખી મેલે ઉડાડી આભમાં.

ધારો કે તું નાનકડું બાળક હોવાને બદલે કોઈ કોડભરી કુવારી કન્યા હોય તો તારા ઘાટા કાળા કેશમાં હું સુંદર વેણી બની ને ઝૂલીશ. વનકન્યા શકુંતલાની જેમ તારા કાનમાં એરીંગ બનીને હિંચકા ખાઈશ.પછી ભલે તું પિયુમિલનના સ્વપ્નોમાં ખોવાઈ જઈને મને ભૂલી જાય હું આવીશ નક્કી. .

હું પુષ્પ થૈ આવીશ તારી પાસમાં.
તું નાનકડી બાળા હશે કોડે ભરી કૌમાર્યના,
હું કેશ તારે લાડિલી વેણી બની ઝૂલીશ,,
તારા કાનમાં ઝૂલી કપોલે તાહરે ગેલીશ,
કે ગજરો બની તારા કરે સોહીશ, મોહીશ સર્વનાં મન,

તું ભલે હો સ્વપ્નની ડાળે ચડી મુજને જતી બસ વિસ્મરી.

ધારો કે તું બાળક ના હોય, કુંવારી કન્યા ના હોય , એમના બદલે તરવરતો જુવાનિયો હોય , જવાહરલાલની જેમ કોટના ગાજમાં ગુલાબ ખોસવાનો શોખીન હોય તો પણ હું આવીશ અને તારી ચાતી પાસેના ગાજમાં પરોવાઈને તારા હૃદયના ધબકારા સાંભળીશ.

હું પુષ્પ થૈ આવીશ તારી પાસમાં.
તું હશે જોબનછટાળો છેલ કો સોહામણો,
હું હૃદય પર તારે બટન આવી જઈ બેસીશ,
તારી આંગળીનાં ટેરવાં હા પળપળે ચૂમીશ,
તારું ચિત્ત ચોર્યાસી દિશે ભમતું ભલે હોશે છતાં,
શી ખબર તુજને અરે કે હૃદયરસ તારો પિનાર જ એક હું.

હું પુષ્પ થૈ આવીશ તારી પાસમાં.

તું કોઈ જોબનવંતો જુવાન હોવાને બદલે કોઈ માનવંતો મહાજન હોય તોય હું તારી પાસે તો આવવાનો જ. તારી સાથે સાથે હું આખી દુનિયા ઘુમી વળીશ.

તું હશે ગૌરવઘટાળો કો મહાજન માનીતો,
હું કંઠ તારે હાર ભરચક સૌરભે મ્હેકીશ,
હું આજાનુ તારે અંગ ઝૂલતો કદમ કદમે,
સંગ તવ આંદોલતો ડોલીશ,
તારું ચિત્ત કોઈ ઉદાર પ્રેમળ નિશ્ચયે રહેશે વહ્યું,
એ વહનમાં તવ સંગ આખું જગત જૈ ઘુમીશ હું.
હું પુષ્પ થૈ આવીશ તારી પાસમાં.

અને જો તું સામાન્ય માનવના બદલે માનવોત્તર દેવજન હોય તો તો હું અવશ્ય તમારી પાસે આવીશ. હું તમારે માથે ટપ દઈને ટપકીશ નહીં, અંબોડાની શોભા વધારવા કેશમાં ગુંથાઈશ નહીં, ગજરો થઈને હાથમાં કે હાર થઈને ગળામાં ઝૂલીશ નહીં. પરંતુ તમારા ચરણોમાં મારું જીવતર ઠારીશ. ચરણરજમાં ભળી જઈ રજને સુગંધે ભરી દઈશ. પરમાત્મા સાથે સંવાદ કરતા તમારા આત્માની વાતો લીન થઈને સાંભળીશ. તમારા દ્વારની રક્ષા કરનાર પવિત્ર પદારથ હું બનવા કોશિષ કરીશ. કવિશ્રી સુંદરમે કેવી અદભુત પંક્તિ રચી છે ? તવ દ્વારરક્ષક ધવલતમ પાવિત્ર્ય ધન્વા થૈશ હું.

તું હશે કો માનવોત્તર દેવચિતિ સંબુધ્ધ જન,
હું ચરણ તારે શ્વેત જૂઈ પુષ્પ પુંજ થઈ ઠરીશ,
એ ચરણની રજશું ભળી,રજને સુગંધે સંભરીશ,
તવ આત્મ હા પરમાત્મ સંગે ગુફ્તગૂમાં લીન તબ,
તવ દ્વારરક્ષક ધવલતમ પાવિત્ર્ય ધન્વા થૈશ હું.
હું પુષ્પ થૈ આવીશ તારી પાસમાં.

તમે જોયુ ? કવિતાનો પ્રારંભ " હું " થી શરુ થાય છે.પરંતુ દરેક પંક્તિમાં તારી- તમારી વાત છે. કવિની વાત કેટલી ન્યારી- નિરાળી છે તે જોવા જેવું છે. જો તું નાનકડું બાળ હોય, કુંવારી કન્યા હોય, છેલછબીલો યુવાન હોય, માનવંતો મહાજન હોય કે દેવતુલ્ય પૂજવાયોગ્ય માનવોત્તર ચરિત્ર હોય કવિ પુષ્પ થઈને તમારી પાસે ચોક્કસ આવવાનો મનોરથ સેવે છે. જેની પાસે જશે તેની સાથે તેઓની યોગ્યતા મુજબ કવિ વર્તન કરશે.આખી વાત નાનકડા બાળક સાથે ગમ્મત કરવાથી શરૂ થાય છે અને છેલ્લે કોઈ મહાત્માના ચરણોમાં પોતાની જાતનું સમર્પણ કરવા સાથે પૂર્ણ થાય છે. એકવાર આ કાવ્ય વાંચીએ પછી કાવ્યની ધ્રુવપંક્તિ આપણા કંઠમાં ઘર કરી લે છે અને વારે વારે એનું રટણ શરૂ થઈ જાય છે." હું પુષ્પ થૈ આવીશ તારી પાસમાં."

ઉત્સાહ એ નિર્મળતા-સત્યતા-હકારાત્મકતાનું સંમિશ્રણ છે, તેમાંથી પ્રસન્નતા જ નિષ્પન્ન થાય છે

ગાંધીનગર અને ગુજરાત તાજેતરમાં જ વાયબ્રન્ટ મોડ પર હતું. ચારેબાજુ ચહલપહલ વાતાવરણમાં ઉત્સાહ, ઉત્કંઠા, ઉન્માદ અને ઊતાવળ છવાયેલા... વાયબ્રન્ટ સમિટ, દેશ-વિદેશથી આંગણે પધારેલ અનેક મહેમાનો, એમની સરભરા અને વહીવટીય કામોમાં ગાંધીનગરની સરકારી કચેરીઓ રાત-દિવસ ધમધમી રહી હતી...ખૂબ તાણ અને સમયની પાબંદી વચ્ચે અધિકારી ગણ આ ઈવેન્ટ સારી રીતે સંપન્ન થાય એની રાહમાં હતા...આટલા અધધ ટ્રાફિકે ગાંધીનગર- અમદાવાદ વચ્ચેનું અંતર, સમયની દ્રષ્ટિએ ખૂબ વધારી દીધું હતું....

ઉત્સાહ એ હકારાત્મકતાનું એવું સંતાન છે જે બધા જ વૈમનસ્યોથી પર એક અલગ સ્તર પર જીવન જીવાડે છે

બસ, હવે આ ઈવેન્ટ પૂરી થઈ ગઈ છે. પત્યા પછીના માહોલમાં ફરી પાછો એજ સાયલન્ટ મોડ છવાયો છે. જિંદગીની વોહી રફતાર ગોઠવાઈ રહી છે...થોડા દિવસ પહેલા સુંદર દેખાતા સામિયાણાના હાડપીંજરો જોઈને મન વાસ્તવિકતા તરફ દોરવાઈ રહ્યું છે...પરંતુ એ વાત હકીકત છે કે જીવનમાં જો આવા વાઈબ્રન્સીના બહાના ન હોય તો જીવન ચલાવવું કપરું થઈ પડે...અનેક હાડમારી સાથે પણ આવી ઈવેન્ટ કે તહેવારની ઊજવણી વાતાવરણમાં ગતિ ભરી જાય છે. મન-શરીરમાં જાગૃતતા અને તરવરાટ છવાય છે. ઉત્સાહ વધે છે. આ ઉત્સાહ જ જીવન ચાલક બળ છે. ઉત્સાહ એ હકારાત્મકતાનું એવું સંતાન છે જે બધા જ વૈમનસ્યોથી પર એક અલગ સ્તર પર જીવન જીવાડે છે.

ઉત્સાહ થકી બધી જ અશક્ય વાતો શક્ય થવાની શક્યતા વધી જાય છે...મનોબળમાં વધારો કરનારું આ પરિબળ ભારોભાર નિર્દોષ લાગણીઓથી લથબથ હોય છે. નાનું બાળક એનું જીવંત ઉદાહરણ છે. પોતાના ઘર, બહાર કે કોઈ જાહેર સ્થળે જયારે પણ કિલકિલાટ કરતું, જાતજાતની ચેષ્ટાઓ કરતાં બાળકની હાજરી હોય ત્યારે આસપાસનું વાતાવરણ જીવંત બની જાય છે. એની સાથે-સાથે આસપાસના વ્યક્તિઓને પણ પોતાના બધા જ કોચલા-મ્હોરાં બાજુમાં રાખી દઈ પોતાના ઓરીજીનલ માનવીય સ્વરૂપને અનુભવવાની તક મળે છે. આ બાળ સહજ ક્રીડાઓ ઉત્સાહનું સાચું સ્વરૂપ છે જેમાં પૂર્વગ્રહોની ગેરહાજરી, નરી નિર્દોષતા પ્રભુની દેન જેવા આ માનવજન્મની સત્યતા સમજાવે છે.

અત્યારે કદાચ આ તત્વની સૌથી વધુ ઓટ વર્તાય છે. પુખ્ત ઉત્સાહી વ્યક્તિઓને સમાજના ડાહ્યા વર્ગમાં યોગ્ય સન્માન મળતું નથી. ઉત્સાહી વ્યક્તિઓ કોઈ ભેદભાવ સમજતાં નથી...સ્ત્રી-પુરુષ, ઊંચ-નીચ, જ્ઞાની-અજ્ઞાની...એક ઉત્સાહના પરિબળથી સંચાલિત એમનું જીવન મોટે ભાગે હકારાત્મતા જ ફેલાવે છે. કોઈની વધુ પડતી કાળજી, ચિંતા, મદદ કરવાની ભાવનાથી દોરવાતા ઉત્સાહી વ્યક્તિઓને સમાજ બહુ ગમાડતો નથી. અત્યારે જ્યારે દરેક વ્યક્તિ સ્વતંત્રતા ઈચ્છે છે ત્યારે આવું વ્યક્તિ બાધારૂપ અનુભવાય છે. પરંતુ આવું વ્યક્તિ જો તમારી આસપાસ હોય તો એની કદર કરજો. એનામાંથી પ્રેરણા લેજો. કારણ બીજા ગુણો કદાચ કેળવી શકાશે...ડહાપણ મેળવી લેવાશે પરંતુ આ જન્મજાત ભેટ બધાને પ્રાપ્ત નથી.

ઉત્સાહ એ નિર્મળતા-સત્યતા-હકારાત્મકતાનું સંમિશ્રણ છે...જેમાંથી પ્રસન્નતા જ નિષ્પન્ન થાય છે. જેમાં લેશમાત્ર કૃત્રિમતાને સ્થાન નથી...કોઈ બંધનમાં ન બંધાતું આ તત્વ પોતે હળવું ફુલ અને વાતાવરણને જીવંતતા બક્ષનારું છે, નિર્દોષ હાસ્યનું સ્ત્રોત્ર છે, કડવાશને હટાવનારું ઔષધ છે. જીવનમાં બંધિયારપણાને ભગાડીને ગતિમાં રાખનારું આ પરિબળ જીવનને સાચા અર્થમાં જીવન બક્ષે છે. મૌનની દુનિયામાં શબ્દો ભરે છે. શૂન્યાવકાશમાં ગુંજન ભરે છે. ઉજ્જડતાને હરિયાળી બક્ષે છે.

ઉકળતા પાણીમાં એન્જિન ચલાવવાની ક્ષમતા નથી પણ જે પળે તે વરાળમાં રૂપાંતરિત થાય છે...ત્યારે રૂપાંતરિત થયેલી વરાળથી ટ્રેનનું એન્જીન ચાલી શકે છે. જે સમગ્ર ટ્રેનનો ભાર ખેંચવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. જીવનમાં ઉત્સાહ એ આ વરાળ જેવું જ કામ કરે છે...ખૂબ છલોછલ વ્યક્તિત્વમાં આ ઉત્સાહનો સ્પર્શ, જીવનની ગાડીને પૂરપાટ દોડાવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. જીવનરસ થી ભરેલા કટોરાને, ઉત્સાહની ચમચી જરૂર આપજો...એનાથી સ્વાદ અને લિજ્જત બંનેમાં ઉમેરણ અનુભવાશે.

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

ડહાપણ, સમજદારી, પુખ્તતા, શિસ્ત, નિયમપાલન બધું જ સાચું અને સારું છે. પરંતુ ગોઠવાયેલી આ શૈલીમાં નિર્જીવતા ઘર કરી જવાની શક્યતા વધી જાય છે. ખળબળ વહેતી નદીના નીરમાં અને તળાવમાં કેદ પાણીની તાજગીમાં જે ફર્ક છે એવો ફર્ક જીવનમાં પાડનાર પરિબળ " ઉત્સાહ " છે. વાયબ્રન્ટ ઈવેન્ટની જેમ જ વાયબ્રન્ટ હોવું સહેલ નથી. અનેક અડચણનો સામનો કરવાનો થાય છે. વાયબ્રન્સી ઉત્તમ છે પરંતુ એને હલકી કે ઊતરતી કક્ષાની ગણનાર સામાજીક તત્વો સામે ટકાવી રાખવી કપરું છે. મઝાના વાયબ્રેશન્સ – તરંગો જેની દેન છે, એવું વાયબ્રન્ટ વ્યક્તિત્વ એક ભરપૂર ખજાના જેવું છે. એને કચડીએ નહીં તો પણ એ પુણ્યકાર્ય કહેવાશે.

ડહાપણ, સમજદારી, પુખ્તતા, શિસ્ત, નિયમપાલન બધું જ સાચું અને સારું છે. પરંતુ ગોઠવાયેલી આ શૈલીમાં નિર્જીવતા ઘર કરી જવાની શક્યતા વધી જાય છે. ખળબળ વહેતી નદીના નીરમાં અને તળાવમાં કેદ પાણીની તાજગીમાં જે ફર્ક છે એવો ફર્ક જીવનમાં પાડનાર પરિબળ " ઉત્સાહ " છે. વાયબ્રન્ટ ઈવેન્ટની જેમ જ વાયબ્રન્ટ હોવું સહેલ નથી. અનેક અડચણનો સામનો કરવાનો થાય છે. વાયબ્રન્સી ઉત્તમ છે પરંતુ એને હલકી કે ઊતરતી કક્ષાની ગણનાર સામાજીક તત્વો સામે ટકાવી રાખવી કપરું છે. મઝાના વાયબ્રેશન્સ - તરંગો જેની દેન છે, એવું વાયબ્રન્ટ વ્યક્તિત્વ એક ભરપૂર ખજાના જેવું છે. એને કચડીએ નહીં તો પણ એ પુણ્યકાર્ય કહેવાશે.

ભલે વાયબ્રન્ટ ઈવેન્ટની ઘણી નબળી બાબતો પણ સમય જતાં બહાર આવશે પરંતુ એના થકી દૂર થતાં બંધિયારપણાને કારણે આપણે એનો આભાર માનવો રહ્યો. કમ્ફર્ટ ઝોન માંથી બહાર લાવીને જીવંતતા અને સજાગતાને ઢંઢોળતી આવી ઉજવણી દેખાય નહીં એવા ઘણા સારા વાઈબ્રેશન્સ પણ છોડી જાય છે. એ જોવાની તૈયારી અને ક્ષમતા કેળવીએ.

સ્વાઈન ફ્લુ : આટલું જાણવું જરૂરી છે...

અત્યારે ગુજરાતભરમાં સ્વાઈન ફ્લુના ભણકારા વાગી રહ્યા છે. છાપામાં રોજ સ્વાઈન ફ્લુથી થયેલા મોત વિષે વર્ણનો છપાય છે. ગત વર્ષે પણ સ્વાઈન ફ્લુએ ગુજરાતનો ભરડો લીધેલો. સ્વાઈન ફ્લુ મેલીરીયા-ટાઈફોઈડ કરતા વધુ મારક છે. સરકાર પોતાની રીતે શક્ય એટલા પ્રયત્નો કરી રહી છે પણ અંતે સ્વાઈન ફ્લુથી રક્ષણ મેળવવું એ વ્યક્તિની જાગૃતિ પર નિર્ભર છે. આજે આપણે અમુક એવા મુદાઓ પર નજર કરીએ કે જેને અનુસરવાથી સ્વાઈન ફ્લુ જેવી બિમારી થતી અટકી શકે. આયુર્વેદના અમુક એવા શ્રેષ્ઠ ઔષધો અને ઔષધયોગો વ્યક્તિની ઈમ્યુનિટીને વધારી આ રોગ થતો અટકાવી શકે. એક વાત ખાસ યાદ રાખવી ઘટે કે આયુર્વેદ કે હોમિયોપેથી સ્વાઈન ફ્લુ મટાડતી નથી. જો સ્વાઈન ફ્લુના લક્ષણો જણાય તો તરત જ નજીકની હોસ્પીટલમાં જઈ જરૂરી સારવાર કરાવવી. અહિ જે વાત કરીએ છીએ તે ફક્ત સ્વાઈન ફ્લુ ન થાય અને વ્યક્તિની ઈમ્યુનિટી વધે તે હેતુસર જ છે.

સ્વાઈન ફ્લુ જેવું ઈન્ફેક્શન થવું એ આપણી ઈમ્યુનિટી પર આધારીત છે. આપણે બધા બે પ્રકારની ઈમ્યુનિટી ધરાવીએ છીએ. એક સહજ (નેચરલ) ઈમ્યુનિટી છે. આ ઈમ્યુનિટી આપણને આપણા માતા-પિતા તરફથી વારસામાં મળે છે. આપણે આપણી આસપાસમાં એવા ઘણા લોકો જોયા હશે જેઓ મનફાવે તેમ ખાયપીવે, ઉજાગરા કરે અને દોડાદોડી કરે તોયે તેઓને ક્યારેય તાવ ન આવે કે તેઓ માંદા ન પડે. આવી વ્યક્તિઓની નેચરલ ઈમ્યુનિટી વધુ હોય છે. બીજી પ્રકારની ઈમ્યુનિટી એટલે યુક્તિકૃત (એક્વાયર્ડ) ઈમ્યુનિટી. આ ઈમ્યુનિટી આહાર-વિહાર-ઔષધ તેમજ ઋતુ-કાલ આદિ દ્વારા વ્યક્તિમાં ડેવલપ થાય છે. આ એક્વાયર્ડ ઈમ્યુનિટીને વધારવી આપણા હાથમાં છે. એક્વાયર્ડ ઈમ્યુનિટી વધારીએ તો નાના મોટા જે રોગ થાય છે એ ઘટી જાય. આ એક્વાયર્ડ ઈમ્યુનિટીને વધારવા માટે આહાર-વિહાર અને ઔષધ, ત્રણેય પર ફોકસ કરવું પડે.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આહારઃ - આપણી પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તેવો જ આહાર લેવો. જેમકે, જો વારંવાર પિત્ત કે એસિડીટી થઈ જતી હોય તો લસણ, મરચાની બહું લાલચ રાખવી નહિં - આહાર સપ્રમાણ લેવો. અતિશય જમી લેવાથી પાચન તંત્ર મંદ પડે છે જે ઈમ્યુનિટી પર અસર કરે છે - પુરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું - સમયે સમયે સીઝનના ફળો પ્રમાણસર ખાવા (શરીરની પ્રકૃતિ અનુસાર) - મેંદો, ચીઝ, પનીર, વાયડા કઠોળ આદિ પચવામાં ભારે હોય તેવા ખોરાકથી દૂર રહેવું - જ્યારે માંદા પડયા હોઈએ ત્યારે ખૂબ ઓછું જમવું. મગનું પાણી, ગળેલી ખિચડી, બાફેલા શાક આદિ જેવો હળવો આહાર જ લેવો

વિહારઃ - નિયમિત સાત કલાકની ઉંઘ લેવી - શક્ય હોય ત્યાં સુધી સવારે વહેલા ઉઠવું અને બપોરે ન સુવું - નિયમિત કસરત, યોગ અને પ્રાણાયામ કરવા - રોજ થોડું ધ્યાન (મેડીટેશન) કરવું - સારા વાંચનની ટેવ રાખવી - વ્યસનો થી દૂર રહેવું ઔષધઃ આયુર્વેદમાં અમુક એવા અદ્ભૂત ઔષધોનો ઉલ્લેખ છે કે જે ઈમ્યુનિટી વધારવા માટે ખૂબ કારગત છે. ગળો, આમળા, હળદર, કડું, કરિયાતું, તુલસી, જેઠીમધ, ભોયઆમળી, લીમડો, મેથી, આદિ અનેક ઔષધો છે કે જે ઈન્ફેક્શનને દૂર કરી આપણી ઈમ્યુનિટી વધારે છે. આમાના જે ઔષધો આપણા શરીરને અનુકૂળ આવે તેનો નિયત માત્રામાં નિયમિત ઉપયોગ કરવો. સ્વાઈન ફ્લુ માટે સરકાર દ્વારા ગુડુચ્યાદિ ક્વાથનું વિતરણ કરવામાં આવે છે જેમા ગુડુચી (ગળો) અને બીજા ઈમ્યુનિટી વધારનારા ઔષધો હોય છે. સરકારી હોસ્પીટલમાં જઈને તેનો લાભ લઈ શકાય. આ ઉકાળા આયુર્વેદિક સ્ટોરમાં પણ અવેલેબલ હોય છે.

(M) 9879471147

સુખ સંઘર્ષમાં નથી, સમાધાનમાં જ છે માટે હંમેશાં... હસતા રહો અને મસ્ત રહો...

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

જાગે તેના જશ લોકમાં, ઊંઘ તેને અંધારાં,
જાગેલી દુનિયા તો જીતતી, હારે સૂતાં બિચારાં.

●●●

એકવાર એક પોલીસના ઘરમાં એક ચોર ચોરી કરવા ઘૂસ્યો. પોલીસની પત્ની જાગી ગઈ. તેણે પોતાના પતિનું ધ્યાન દોરતાં કહ્યું, 'જુઓ, આપણા ઘરમાં ચોર ઘૂસ્યો છે.' પોલીસે કહ્યું, 'હું જાગું છું.' પત્નીને થયું કે પોતાનો પતિ ચોરને મુદ્દામાલ સાથે પકડવા માગતો હશે, તેથી તે શાંત પડી ગઈ. ચોરે કબાટ ખોલીને ઘરેણા, રૂપિયા વગેરે કાઢીને પોટલું બાંધ્યું, પત્નીએ પતિને કહ્યું, 'જુઓ, હવે માલસામાન એના હાથમાં છે.' પોલીસે કહ્યું, 'હું જોઈ રહ્યો છું!' ચોર તો બારીમાંથી કૂદવા લાગ્યો. પત્નીએ કહ્યું, 'ઓ તો જઈ રહ્યો છે.' પતિએ કહ્યું, 'મારા ધ્યાનમાં છે!' ચોર તો ચોરી કરીને ચાલ્યો ગયો. રોષે ભરાયેલી પત્નીએ પતિને હચમચાવી નાખ્યો અને કહ્યું, 'તમે જાગતા હતા, જોતા હતા, બધું તમારા ધ્યાનમાં હતું. તો તમે કશું કર્યું કેમ નહીં?' પોલીસે કહ્યું, 'તારી બધી વાત સાચી પણ હું દિલગીર છું. કારણ કે અત્યારે Duty ફરજ પર નથી.'

દોસ્તો, આ પોલીસની વાત આપણને હાસ્યાસ્પદ લાગે પરંતુ શાંતચિત્તે સ્વસ્થતાથી વિચારીએ તો લાગે કે આપણે બધા પયણ એવું જ કરીએ છીએ. આપણી આસપાસ વધતો રહેલો ભ્રષ્ટાચાર, ફૂલીફાલેલી અનીતિ, માનવ માનવ વચ્