## સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

### સલામી સવારની..

નાપાક છણકાથી સુરક્ષાના મણકા તૂટે છે,
વિકાસના ખોટા દાવાના હવે ફણગા ફૂટે છે,
ડણકા મારે ખોખલાં 'જડબાતોડ' જવાબનાં -
સૈન્યના આધુનિકરણના ખોટા બણગા ફૂંકે છે...

હાઈકુ

થયો હુમલો
રાજકારણ પર
કોમી આતંક -
(પટેલવાદ)

થૈ મરામત -
ને ખોટી હજામત -
અનામતમાં...
(હવે સાચવવા પડે છે!)

### ચિંતન

**શુકદેવ સરિખા ફેરિયા, તો કો પાવે પાર, ગુરુ બિન નિગુરા જો રહૈ, પડે ચૌરાસીધાર.**

બાબા અમરનાથની ગુફામાં શિવજીની જ્ઞાનવાર્તા શુક સ્વરુપે પોપટ બનીને સાંભળી હતી તેથી શુકદેવજી મહારાજને જન્મથી જ પૂર્ણજ્ઞાન પ્રાપ્ત હતું.

વ્યાસજીના પુત્ર હોવાના નાતે તેઓ સમર્થ વક્તા અને પરમજ્ઞાની હોય તેમાં કોઈને નવાઈ ન લાગે, હકીકતે તો શુકદેવજી પિતા કરતાં સવાયા હતા. આવા શુકદેવજી પણ એક વખત માર્ગ ચૂકી ગયા.

કબીરજી કહે છે કે, જીવનમાં સત્ય પામવા માટે, મોક્ષ મેળવવા માટે ગુરુનું માર્ગદર્શન આવશ્યક છે. ગુરુજ્ઞાન વિના સાચા રસ્તે ચાલીએ ત્યારે પણ શંકા, પ્રલોભન, આળસ કે કામના જેવી સહજ વૃત્તિઓ માર્ગ ભુલાવે છે.

ગીતાજીમાં ભગવાન કહે છે કે, 'મનની ગતિ સમુદ્રમાં ફરતી નાવ જેવી છે, ઈચ્છારુપી હવાથી તે ફંગોળાઈ જાય છે.' આવી સ્થિતિમાં મોક્ષમાર્ગ છૂટી જાય છે. અનેક સાધુ-સંન્યાસીઓને મોહ-લોભમાં લપેટાયેલા જોઈને એ વાતની દયા ઉપજે છે કે કયાં જવા નીકળ્યા હતા અને કયાં પહોંચ્યા?

જન્મ-જન્માંતરની ઘટમાળ તો ચોરાસી લાખ યોનિમાંથી પસાર થવાની છે.

ગુરુચિંધ્યા માર્ગે જ મોક્ષ શક્ય બને છે.

### સુવિચાર

- જો એક જ કર્મ દ્વારા સમગ્ર જગતને વશમાં કરવાની ઈચ્છા હોય તો કોઈ દિવસ 'બીજા'ની બુરાઈ ન કરવી - **હદિસ બોધ**
- દરેક ક્ષણે સાવધ રહેવું એ જ ધ્યેય પ્રાપ્તિ માટેનું કારણ બની જાય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ચિત્તને ધોવા માટે તપશ્ચર્યારુપી માટી, અને હરિ પ્રેમ રૂપી વાણી સારા કામ લાગે છે - **ડોંગરેજી મહારાજ**
- વિશ્વને અળગું રાખીને ઈશ્વરને કેવી રીતે જોઈ શકાય? તેને બદલે વિશ્વ જ પરમાત્માનું રુપ છે એવી અનુભૂતિનો આનંદ કંઈક ઔર જ છે - **માનસસૂત્ર**
- ખૂબ નાનો પાલવ છે મારો, છતાં ઈશ્વર, તું ભરી દે છે એમાં અનંત, અખૂટ સ્વપ્ના... - **સાંઈરામ દવે**
- એક માનવી એ બીજા માનવીના મન સુધી પહોંચવાનો ટૂંકામાં ટૂંકો રસ્તો છે 'નિશ્વાર્થ સ્નેહભર્યો વ્યવહાર' - **મનુસ્મૃતિ**
- આજનું ઔષધ : ગોળ અને ગંઠોડાનું ચૂર્ણ સરખે ભાગે ખાઈ ઉપર દૂધ પીવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

### બોધકથા

આપણને આપણી સંપત્તિ-વૈભવનું પ્રદર્શન કરવાની મોટી 'ચળ' હોય છે કોઈ વાતનાં સંદર્ભ વિના પણ મારી-મચડી, બંગલા-જમીન-ફાર્મનો ઉલ્લેખ વાતચીતમાં કરીએ છીએ.

ફિલસૂફ સોક્રેટીસ પાસે એવો જ એક ધનિક આવ્યો અને અસંબંધ વાતચીતમાં પોતાની સંપત્તિનું વર્ણન કરી. નિર્લેફ સંત-ચિંતકને માનસિક ત્રાસ આપવા લાગ્યો. સોક્રેટીસ ત્યારે એથેન્સમાં હતા.

આવનાર ધનિકને કહ્યું - આ વિશ્વના નકશામાં હું આપણું એથેન્શ શોધવા મથું છું પણ મળતું નથી. તમે મને મદદ કરશો?

ધનિક ઉમંગભેર ઉઠ્યો અને પ્રયત્નપૂર્વક વિશ્વના નકશામાંથી એથેન્સનું એક ટપકું શોધી કાઢ્યું. અને તરત બૂમ પાડી સોક્રેટીસને બોલાવ્યા. કહ્યું મળી ગયું. જુઓ? આ નાનું ટપકું છે ત્યાં 'એથેન્સ' લખ્યું છે!!

સોક્રેટીસે તરત પૂછ્યું એમાં તમારો બંગલો ફાર્મહાઉસ દેખાય છે.

ધનિકને હવે સમજાયું કે સોક્રેટીસ એને શું સમજાવવા માગે છે.

## હાથ ઊંચેરા સર્જકની વિદાયવેળાએ

## તંત્રીસ્થાનેથી....

'અવાજને ખોદી શકાતો નથી
અને ઊંચકી શકાતું નથી મૌન...'
- લાભશંકર ઠાકર

'વહી જતી પાછળ રમ્ય ઘોષા', 'મારા નામને દરવાજે', 'બૂમ કાગળમાં કોરા' જેવા રમણીય કાવ્યસંગ્રહો, 'એક ઉંદર અને જદુનાથ,' 'બાથટબમાં માછલી', 'કાહે કોયલ શોર મચાયે રે' અને 'મનસુખ મજીઠિયા' જેવાં નાટકો, 'અકસ્માત', 'ચંપક ચાલીસા', 'હાસ્યાયન' જેવી કૃતિઓ અને 'બાપા વિશે' જેવું ચરિત્ર આપનાર લાભશંકર ઠાકર ઉર્ફે વૈદ્ય પુનર્વસુ તા.૬ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૬ની વહેલી સવારે ઊંઘમાં જ કાયમને માટે પોઢી ગયા. એમની સાથે એક આખો 'આધુનિક યુગ' આથમી ગયો હોય એવો ખાલીપો વરતાઈ રહ્યો છે. ૧૯૩૫માં મકરસંક્રાતિના દિવસે જન્મેલા આ વિશિષ્ટ સાક્ષરને લોકો 'લા.ઠા' અને વૈદ્ય પુનર્વસુ જેવાં નામે બહુ જ લાડ કરતા હતા. 'ટોળા, અવાજ, ઘોંઘાટ' કાવ્યસંગ્રહ માટે ૧૯૯૦નો સાહિત્ય અકાદમી એવોર્ડ પ્રાપ્ત કરનાર આ અલગારી સર્જકનાં 'લઘરા કાવ્યો' આપણી ભાષાનું ઘરેણું છે. 'પીળું ગુલાબ અને હું' જેવાં કલાત્મક એકાંકી અને ચીલે ચાતરીએ લખાયેલી નવલકથાઓ આપણી ભાષામાં શરુ થયેલી નવચેતનાનું પ્રતીક છે. આવા સર્જકની વિદાયથી ગુજરાતી સાહિત્ય વધારે રાંક થયું છે.

એક જ સપ્તાહના ટૂંકા ગાળામાં હરખ અને શોકની બે સાહિત્યિક ઘટનાઓ બની છે, તે પણ નોંધવું જ રહ્યું. રઘુવીર ચૌધરીને ડિસેમ્બરના અંતિમ દિવસોમાં દેશનો સર્વોચ્ચ સાહિત્યિક એવોર્ડ - જ્ઞાનપીઠ મળે છે અને એ હરખની ઉજવણીનું આયોજન થાય એ પહેલાં જ લાભશંકર ઠાકર જેવા દિગ્ગજ કવિ-નાટ્યકારનું નિધન થતાં આખી મજા મારી જાય છે. આનું જ નામ તે નિયતિ. લા.ઠા. કોઈ સાધારણ સર્જક નહોતા. ચવાયેલું અને ચર્ચાયેલું ફરીવાર ઘૂંટવાનો એમની પાસે સમય જ નહોતો. એ સાહિત્યના ગૂંગળામણ ભર્યા જુનવાણી અને પરંપરાગત વાતાવરણમાં કશુંક 'નવું' ઉમેરવાના જ આગ્રહી રહ્યા. એમણે 'રે મઠ' પ્રવૃત્તિનું નેતૃત્વ કરીને ઉમાશંકર જોશીની પેઢીને મોટો પડકાર આપ્યો. એમના આ સાહસનું ગુજરાતી સાહિત્યના ઈતિહાસમાં આગવું પ્રકરણ લખાવું જોઈએ. દ્વારકાની સાહિત્ય પરિષદ ટાણે આ જ મુદ્દે તેઓ ઉમાશંકરના અઠંગ અનુયાયી અને પ્રીતિપાત્ર રઘુવીર ચૌધરી સાથે બથ્થંબથ્થાં આવી ગયા હતા, તે જૂની થઈ ગયેલી ઘટના આ બેઉ સમર્થ સર્જકો જયારે પણ મળતા ત્યારે જાહેરમાં ભારે ઉમળકાપૂર્વક યાદ કરતા. લા.ઠા. અલગારી સર્જક હતા, પોતે પિતાશ્રીના વારસાને દીપાવવા માટે વૈદકનો વ્યવસાય અપનાવ્યો હતો અને વિવિધ દૈનિકોમાં આયુર્વેદ વિશેની કટાર પણ વર્ષો સુધી ચલાવવા રહ્યા હતા. એમની નિબંધ શૈલી 'એકમેવ અદ્વિતીય' હતી.

લાભશંકરના ગદ્યમાં જે લાલિત્ય અને પ્રાસાદિકતા છે તે એમના બહુ ઓછા સમકાલીનોમાં જોવા મળે છે. આયુર્વેદ વિશેનાં ઢગલાબંધ પ્રકાશનો આપનાર સર્જક રૂએ રૂએ સાચુકલા કવિ જીવ હતા.

જીવનને એના વિવિધ આયામોમાં જાણનાર અને માણનાર મોટા ગજાના સર્જકને 'રણજીતરામ ચંદ્રક' અને નરસિંહ મહેતા એવોર્ડ સહિત અનેક મોટાં સન્માન મળ્યાં હતાં. હકીકતે એ સમ્માનો જ સમ્માનિત થાય એવી એમની કારયિત્રી અને ભાવયિત્રી પ્રતિભા હતી. એક મહાન ગુજરાતી સર્જકની વિદાય સાથે આપણે શિરે માતૃભાષાની રખેવાળીની મસમોટી જવાબદારી આવી છે. ગુજરાતીના આ 'થતાં થાય' એવા નરવા-ગરવા સાક્ષરની સ્મૃતિને કોટિ કોટિ પ્રણામ. એમનો પવિત્ર આત્મા જયાં હશે ત્યાં બ્રહ્માનંદ જ સરજશે એમાં શંકાને સ્થાન નથી.

## પ્રોસ્ટેટની પરેશાની

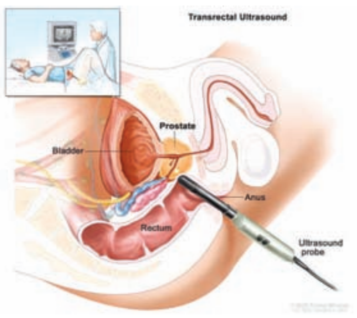
### પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

જેવી રીતે માણસની ઉત્ક્રાંતિ થાય છે તેવી જ રીતે રોગોની પણ ઉત્ક્રાંતિ થાય છે. જેમ વ્યક્તિ નાનામાંથી મોટી થાય તેમ તેનામાં ઘણા બધા ચેન્જીસ આવે. શારીરિક ફેરફારો, માનસિક ફેરફારો. મોટા થયા પછી આપણે આપણાં બાળક તરીકેના વીડિયો જોઈએ તો હસવું આવે. મોટા થઈ ગયા એટલે અમુક પ્રકારના શિષ્ટાચારીઓને ફોલો કરવા પડે. ટૂંકમાં, જેમ વ્યક્તિની ઉંમર વધે તેમ તેનામાં ફેરફારો (ઘણા બધા એન્ગલથી) જોવા મળે.

આવું જ રોગોનું છે. રોગો અને માણસોનો (કે પછી જીવસૃષ્ટિ) સંબંધ બહું જુનો અને ગાઢ છે. આજથી બે-અઢી હજાર વર્ષો પહેલાં પણ કેટકેટલા રોગો થતા હશે કે એના ફળસ્વરુપે આયુર્વેદના ગ્રંથો લખાયા. આજે પણ અનેક પ્રકારના રોગો ફેલાયેલા છે. આમાના અમુક રોગ અમુક અવસ્થાઓ જ વધુ થાય. જેમ કે નાનપણમાં શરદી ઉધરસ આદિ કિશોરાસ્થામાં ખીલ-ગરમી આદિ. યુવાવસ્થામાં એસિડીટી-સ્ટ્રેસ આદિ. સ્ત્રીઓને મેનોપોઝ સમયના ફેરફારો, વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરની ઈન્દ્રિયોની ક્ષીણતા આદિ... આમાનો એક રોગ એટલે પ્રોસ્ટેટની વૃદ્ધિ (પ્રોસ્ટાઈટીસ) મોટાભાગે ૪૦-૫૦ વર્ષથી ઉપરની ઉંમરના પુરુષોમાં જોવા મળતો રોગ.

પ્રોસ્ટેટ એટલે કે પૌરુષગ્રંથિ મૂત્રાશયમાં મોઢા પાસે આવેલ છે. નાનકડી સોપારી જેવડા કદની આ ગ્રંથિ પાતળો સફેદ સ્ત્રાવ કરે છે જે પુરુષના વિર્યને જીવનશક્તિ આપવામાં મદદ કરે છે. વૃદ્ધાવસ્થા કે પ્રોઢાવસ્થામાં આ ગ્રંથિ પર વિવિધ કારણોસર સોજો આવે છે. અને તેના કારણે વિવિધ પ્રકારના કષ્ટદાયક પરિણામો ભોગવવા પડે છે. પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિમાં સોજો આવતા તે મૂત્રવાહિની ને બ્લોક કે સાંકડી કરે છે આથી મૂત્રવિસર્જનમાં કષ્ટ પડે છે.




પ્રોસ્ટેટ થવાના કારણો પર વિવિધ પ્રકારની ચર્ચાએ જોવા મળે છે. એન્ટ્રોજન હોર્મોન્સની કારણભૂતતા, ઉંમર વધવાને કારણે પ્રોસ્ટેટ સ્નાયુઓની નબળાઈ, આહારમાં પ્રોટીનનો અતિરેક આદિ તેના સંભવમાં કારણો છે.

પ્રોસ્ટેટના લક્ષણોમાં મૂત્રવિસર્જનમાં કષ્ટ પડવું મુખ્ય છે. કટકે-કટકે વારંવાર પેશાબ જવું પડે. પેશાબ ગયા પછી એમ લાગે કે હજુ ફરી જવું પડશે... આદિ મુખ્ય લક્ષણો છે. અમુક વખતે પ્રોસ્ટેટ વધેલું હોય તો પણ કોઈ લક્ષણો ન જોવા મળે એમ પણ બને, જયારે અમુક વખતે સાવ થોડું પ્રોસ્ટેટ એન્લાર્જમેન્ટ હોય તો પણ ખૂબ તકલીફો પડતી હોય છે.

હવે વાત પ્રોસ્ટેટની ચિકિત્સાની આધુનિક વિજ્ઞાન મુજબ પ્રોસ્ટેટ મટી ન શકે. તેની સર્જરી કરાવવી પડે તેમજ કોઈને કોઈ ઉપાયની આપ પ્રોસ્ટેટવૃદ્ધિને કારણે થતી તકલીફોમાં રાહત અનુભવી શકો.

આયુર્વેદમાં અમુક ઉત્તમ ઔષધો અને ઔષધયોગો છે. જેનાથી પ્રોસ્ટેટ વૃદ્ધિમાં ખુબ સારા પરિણામો મળેલ છે. પ્રોસ્ટેટ વૃદ્ધિ ઘટી જાય છે તેમજ તેને લગતા લક્ષણો પણ ઓછા થઈ જાય છે. પ્રોસ્ટેટમાં ફાયદો આપતા ઔષધો ગળો, વાયવરણો, ગોખરું, સાટોડી, પાષાણભેટ, કાંચનારા, ચંદન આદિ છે. આ ઉપરાંત ચંદ્રપ્રભાવટી, વરૂણાદિ ક્વાથ, વસંતકુરુમાકર રસ આદિ પણ અસરકારક છે.

દર્દીએ દુંસળા પાણીના ટબમાં ૧૫-૨૦ મીનીટ બેસવું. હળવો ખોરાક લેવો, વાયુ કરનારા પદાર્થો ન લેવા, કબજીયાત ન થવા દેવી તેમજ પ્રાણાયામ કરવા.

એક રીતે જોઈએ તો પ્રોસ્ટેટ વૃદ્ધિ એ કોઈ મહાભયંકર રોગ નથી પરંતુ એ ખરું કે આના કારણે વ્યક્તિ કંટાળી જાય છે. દિવસે તેમજ રાત્રે વારંવાર પેશાબ માટે ઊઠવું પડે, માનસિક થાક લાગે, કંટાળો આવે, સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય. આયુર્વેદની દવાઓના માત્રાપૂર્વકના ચિકિત્સકની સલાહાનુસારની ઉપયોગથી આ બધામાં ઘણી રાહત મળી શકે તેમજ સર્જરીને નિવારી શકાય.

## સંતભૂમિની શાંતિ

### મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

ગયા ગુરુવારે આપણે સાહિત્ય પરિષદના ૪૮મા અધિવેશનની થોડીક વાતો કરી હતી. એ બધી વાતો સભાખંડમાં થયેલા વાર્તાલાપોની હતી. દરેક અધિવેઍશન અથવા જ્ઞાનસત્રમાં સભામંડપની બહાર પણ જે અનોખી ઘટનાઓ આકાર લે છે એનું મુલાકાત લેનાર સર્વે મહેમાનો માટે ઝાઝેરું મહત્ત્વ હોય છે. કેટલાક સભ્યો સદાબહાર તરીકે ઓળખાતા હોય છે કારણ કે તેઓ સદા એટલે કે હંમેશા સભાગૃહની બહાર જ પરિષદની બેઠકોમાં નક્કી ના થયા હોય તેવા વિષયોની જ ચર્ચામાં સદાસર્વદા મશગૂલ રહે છે. એમાં 'હમણાં શું લખાયું?' 'તમારી પેલી વાર્તા, કવિતા કે નિબંધ વાંચવાની બહુ મજા આવી, અભિનંદન!' 'તમે, યાર, ફલાણા ફલાણા મેગેઝીનમાં કેમ કશું મોકલતાં નથી? એ લોકો જરુર તમારું છાપશે.' 'હવે એકાદું પુસ્તત કરો યાર, કયાં સુધી કોલમો લખ્યા કરશો?' ... ભાઈ તમારું, પેલું ગીત એકવાર સંભળાવો ને! 'એવા વિષયો મુખ્ય રહે છે તદઉપરાંત કાયમના સમાન્ય મુદ્દાઓ જેવા કે 'આજના ભોજનમાં મજા આવી ગઈ નહીં?' 'ઈન્દોર જેવી સગવડ બીજે કયાંક ના મળે હો!' 'સભાખંડ અને વિરામગૃહ આટલા આઘા રાખે છે કે બીજે કયાંક જઈ શકાતું નથી.' 'ભૂજમાં ખરીદવા જેવું શું છે?' 'અહીં નજીકમાં જોવાલાયક સ્થળ કયું?' 'છેલ્લા દિવસે રોકાવું છે કે વહેલા નીકળવું છે?' 'પુસ્તકો ખરીદ્યા કે નહીં?' 'બધા સ્થળોએ ચર્ચાચા રહે છે. રાતે ધાબળાં ચોરાઈ જવાની કે ઓશિકા ગુમ થઈ જવાની ફરિયાદ તો દરેક ઠેકાણે આવવાની. આવા બધા સુખ અને અસુખની વાતો કરતાં કરતાં આંખના ત્રણ પલકારામાં ત્રણ દિવસ પસાર થઈ જાય છે અને નવા થયેલા મિત્રો એકબીજાના સરનામા અને ફોન નંબર મેળવી લઈ વારાફરતી છૂટા પડે છે.'

મારી નાની પુત્રી આ વચ્ચે પ્રજ્ઞાબેનના સથવારે પહેલીવાર અધિવેશનમાં ભાગ લેવા આવી હતી. એને સોમવારે વહેલી સવારે નોકરીએ જવાનું હોવાથી તે છેલ્લી બેઠકનો લાભ લી શકી નહીં. એને મેં કિશોરભાઈ જીકાદરા અને ભરતભાઈ કવિ સંગાથે એસ.ટી. બસમાં રાતે સવા નવ વાગ્યેરવાના કરી. તેને સમગ્ર મુસાફરી દરમિયાન કિશોરભાઈ અને ભરતભાઈના કાવ્યોનો અવિરત લાભ મળ્યો, જે મને હજુ સુધી નથી મળ્યો. સત્તાવીશમીની બપોરે અમે બાકી રહેલા મિત્રો યજમાનોનું છેલ્લું ભોજન પતાવી નીલકંઠ ભવનમાં પાછા આવ્યા. હાથ, પગ મોં ધોઈ થોડા તાજામાજા થયા ત્યારે ત્રણેક વાગી ગયા હતા. ભૂજિયો ડુંગર જોવાની ઘણાની ઈચ્છા હતી. પણ ઉપર જવાના પ્રતિબંધના ભયે એ માંડી વાળ્યું. બીજે દૂર જવાય તેમ ન હતું. નટવર જાની અમદાવાદથી નીકળ્યા ત્યારથી દાદા મેકરણની જગ્યા જોવા જોવાનો વારંવાર ઉલ્લેખ કરતા હતા. હું ભૂજમાં ઘણીવાર ગયો છું પણ આ સંતસમાધિએ કરી જઈ શક્યો ન હતો. જે જવાની પ્રબળ ઈચ્છા હતી. સુરેશભાઈ, ઈશ્વરભાઈ પરમાર અને મહેન્દ્રભાઈ શુક્લ જયાં જવાનું હોય ત્યાં સંમત હતા. ઉજમશી પરમાર અમારા મંડળમાં સૌથી વરિષ્ઠ છે પણ પોતાના વરિષ્ઠતાનો ભાર અમારા પર કદી લાદતા નથી. મહેલ ત્રિવેદી અમારા સથવારે જો જોવાય તે જોઈ લેવા તૈયાર હતા. દશરથભાઈ ચૌધરી આવો બધો વહીવટ કરવામાં કાબેલ છે. તેમના માર્ગદર્શન હેઠળ અમે આઠ જણા એસ.ટી. બસમાંથી છકડામાં બેસી ધ્રંગ જવા નીકળી પડ્યા.

કાળા ડુંગરને રસ્તે જ પંદરેક કિલોમીટર જવાનું છે. માર્ગમાં રણોત્સવવાળાના દરવાજા-કમાન જોવા મળતા હતા. વચમાં રુદ્માતા ડેમ જવાનો રસ્તો આવ્યો. તેથી આગળનાં વળાંકે એક હોટલમાં કેટલાક વરસો પહેલાં ગરમ ગરમ હલવો બે બે પડિયા ઝાપટી ગયેલા તે યાદ આવ્યું. દશરથભાઈએ પણ વળતાં ખાઈશું એવું વચન આપતા આપી દીધું. એ પછી તુરંત જ રસ્તો ધ્રંગ-લોકાઈ તરફ વળે છે. આપને કદાચ ખબર હશે કે ૨૦૦૨ના ભૂકંપનું એપી સેન્ટર (માફ કરજો, ગુજરાતી શબ્દ ખબર નથી.) લોડાઈ ગામમાં હતું. હસ્તો ખૂબ સુંદર હતો એમ તો કહેવાય નહીં, પરંતુ વીસ વરસ પહેલાં કચ્છમાં નિર્જનતા -વેરાનીયત આંખોમાં વાગતી હતી એવું કહે પલભાર થતું નથી. મેકરણદાદા જેવા સંતનો પ્રભાવ આ ભૂમિને પણ મળ્યો છે. સમાધિ સ્થળે અનહદ શાંતિનો અનુભવ થયો. એક એકલો માણસ, ફક્ત કૂતરા (મોતિયો) અને ગધેડા (લાલિયો) ની મદદથી હજારો તરસ્યાને પાણી પીવરાવતો હતો એ વાત જ કલ્પાનીત છે. આવા સેવકોથી જ આ ધરતી ઉજળી છે. પાછા વળતા હલવો ખાવા ઊભા રહ્યા પણ સમી સાંજે ગરમાગરમ માવો કયાંથી મળે? વળી બધાના માથા ચા વગર ફાટફાટ થઈ રહ્યા'તા એટલે... એટલે ચા... મસ્ત પીવા મળી ગઈ.

બીજા દિવસે તમામ બિસ્તરા સાથે લઈને અમે આ વરસનો આવાસ (નીલકંઠ ભવન - જેને રીક્ષાવાળાઓ ફૂલવાડી કહે છે) છોડ્યો. માંડવીમાં એક ભજનપ્રિય સ્વામીના આશ્રમો સંતોને છાંજે તેવો જાકારો મળ્યો. અમે ભારે મૂંઝવણમાં પડી ગયાં. ત્યાં જ રણમાં ભૂલેલાને દાદા મેકરણ મળે એમ અમને સામે જ સંસ્કૃત પાઠશાળાના અશ્વિનકુમાર શાસ્ત્રી મળી ગયા. સરસ્વતીના સાધકોને એમના આંગણે આવેલા ભાળી એ તો ખુશખુશ થઈ ગયા. બધાએ પોતાની ઓળખાણ આપી. જાનીભાઈએ તો કેટલાક છંદ-દુહા અને ભજન પણ ફટકારી દીધા. તેના જવાબમાં શાસ્ત્રીજીએ પણ સરસ છંદ કહ્યા. આટલું ઓછું હોય એમ બહારની લારી-પરથી મસ્ત મજાની દાબેપલી આવી. બધા સવારે નાસ્તો કરીને નીકળેલા (ભૂજના બસસ્ટેન્ડે) એટલે કોઈને સેહેજ ભૂખ ના હતી. પણ શાસ્ત્રીજીના પ્રેમાગ્રહ સામે બધાને નમવું પડ્યું. મોં અને મન બંને ભરાઈ જાય એવી સ્વાદિષ્ટ દાબેલી ખાઈ અમે ક્રાંતિતીર્થ જોવા નીકળ્યા. ભારતની આઝાદી માટે લડેલા શ્યામજી કૃષ્ણ વર્માનું લંડનના ઈન્ડિયા હાઉસની પ્રતિકૃતિ જેવું બનાવાયેલું સ્મારક હવે આપણા માટે નવું પ્રેરણાતીર્થ છે. ક્રાંતિતીર્થ જોવાની બધાની ઈચ્છા પણ સારી રીતે પૂર્ણ થઈ. બજારમાંથી બધાએ બાળકો માટે ગુલાબપાકની ખરીદી કરેલી એ કહેવું પડશે ખરું?

સંત સમાધિ, ભજનિક અને શાસ્ત્રીજીની વાતો કર્યા પછી આપણે એક ભજન સાંભળીએ તો સારું રહેશે, એવું મને લાગે છે. તમને કેવું લાગે છે?

**શાંતિ પમાડે તેને તો સંત કહીએ;**

શાંતિ પમાડે તેને તો સંત કહીએ;
એના દાસના તે દાસ થઈને રહીએ રે. ભાઈ રે શાંતિ....
કલ્પવૃક્ષ સેવ્યે દારિદ્ર રહ્યું ઊભું;
ત્યારે તેના તો ગુણ શીદ ગાઈએ રે? ભાઈ રે શાંતિ....
રાજાની ચાકરી નિત્ય કરી ઊભી;
ત્યારે પારકી તે વેઠ શીધ વહીએ રે? ભાઈ રે શાંતિ....
વિદ્યાનું મૂળ જયારે પૂરું ના ભણાવ્યું;
ત્યારે પંડ્યાનો માર શીદ ખાઈને રે? ભાઈ રે શાંતિ....
લીધો વળાવો ને લૂંટવા રે લાગ્યો;
ત્યારે તેની સંઘાતે શીદ જઈએ રે? ભાઈ રે શાંતિ....
વૈદ્યનો સંગ કરે રોગ રહ્યો ઊભો;
ત્યારે વૈધતી ને ગોળી શીદ ખાઈએ રે? ભાઈ રે શાંતિ....
કીધી બાંધણી ને માથું વઢાવે;
ત્યારે તેને તે ઘેર શીદ જઈએ રે? ભાઈ રે શાંતિ....
નામ અનામ સદ્‌ગુરુ બતાવ્યું;
તે નામ ચોંટ્યુ છે મારે હઈયે રે. ભાઈ રે શાંતિ....
બાપુ તેની કાયા તો નરવો સ્નેહ છે;
અમે એવા સ્વામીને લેઈને રહીએ રે. ભાઈ રે શાંતિ...

- બાપુસાહેબે ગાયકવાડ

## મનવા, પરઘેર જઈ દુઃખ ન કહીએ રોઈ, માન ગુમાવીએ આપણું વહેંચી લેતું ન કોઈ

### લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

પાંખો ભલે તારી છે પણ તને ઊડતા તેમેણે શીખવ્યું;
પગ ભલે ને તારા છે પણ તને ચાલતા તેમણે શીખવ્યું
ન ભૂલીશ ઉપકાર તારા માતાપિતાનો જીવનમાં કદી,
શરીર ભલે તારું છે પણ શ્વાસ લેતાં તેમણે શીખવ્યું,
તું ન રહી શકે તારા સંતાન વિના, એ શી રીતે રહેશે,
હૃદય ભલે તારું છે પણ પ્રેમ કરતાં તેમણે શીખવ્યું.

પરદેશમાં **child crime** - બાળગુનેગારી વધતી જાય છે, આપણને ત્યાં સ્વછંદી ઉચ્છૃંખલ ને સ્વતંત્ર મિજાજના યુવક યુવતીઓની એક મોટી સમસ્યા છે. આનાં પ્રેરક બળો અનેક હશે જ પરંતુ હું તો મા-બાપના સંતાન ઉછેરના બેજવાબદારપણાને જ જવાબદાર ગણું છું. બાળકને જન્મ આપી માત્ર ભૌતિક જરૂરીયાતો પુરી પાડવી એટલે બસ...એવું માનવું ખરેખર ભૂલભરેલું છે.બાળક ભૌતિક તેમજ સાંવેગિક સલામતી અનુભવે એ ખૂબ જરૂરી છે. આમ તો બાળકના જન્મ સાથે જ મા-બાપનો જન્મ થાય છે.પતિ-પત્ની તરીકે ઓળખાતું દંપતી બાળકને જન્મ આપી મા-બાપનો દરજ્જો પામે છે.એક જીવને જગત અવતાર્યા પછી એનામાં શુભત્વ-શ્રેષ્ઠત્વની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરાવી એ એક અઘરી તપશ્ચર્યા જ છે.

એક પ્રતિષ્ઠિત સંસ્થાના વડા બહેનશ્રી પોતાના જીવન ઘડતર તેમજ સફળ જીવનનો શ્રેય પોતાની માતાને આપતાં કહેતાં, "હું લગભગ બાર પંદર વર્ષની હોઈશ ત્યારે મારું સુડોળ શરીર, નમણો ચહેરો, ગોરો ગોરો વાન ને લાંબા મખમલી વાળની બધા ખૂબ જ પ્રશંસા કરતાં. મારી સુંદરતાના મોંફાટ વખાણ સાંભળી મનોમન પોરસાતી. પરંતુ મારી મમ્મી મારા વખાણ કરનારને કહેતી, આ બાહ્ય દેખાવ - રૂપ તો ઠીક છે એ કરતાં દીકરી સદગુણી ને સંસ્કારી બને એ જરૂરી છે. એક માણસ તરીકે સારી બને એ અગત્યનું છે. આં સુંદર દેખાતું શરીરતો વય વધતાં વિલાઈ જશે. જયારે અંદરનું રૂપ - ગુણ વૈભવતો વય વધે એમ ગૌરવ અપાવશે. ને છીએ એના કરતાં વધુ રૂપાળાં લાગશું!"

પોતાનું સંતાન સવાયું નીવડે એવું સૌ મા-બાપ ઈચ્છતાં હોય છે. પેલાં બહેનશ્રી પોતાની કેફિયત વર્ણવતા કહેતાં, "મારી મમ્મી મારા લાલન-પાલનમાં ખૂબ જ જાગ્રત રહેતી. મારામાં સદગુણો વિકસે. કોઈ કુટેવના પેસે એનો ખૂબ જ ખ્યાલ રાખતી. એ મને રામાયણ-મહાભારત, ઈતિહાસ, પુરાણોની કથાઓ સંભળાવતી. અને શું સારું શું ખોટું એની બરાબર સમાજ આપતી. બોધકથાઓ, વાર્તાઓ, પ્રેરકપ્રસંગો, બાળગીતો, તેમજ સાહિત્યની વાતો પણ કહેતી. મારી મમ્મી એટલે જાણે વાર્તાઓનો ખજાનો. એનું વાર્તાકથન પણ હાવભાવયુક્ત. આખે આખી વાર્તા જ મનમાં જડાઈ જાય. ક્યારેક કોઈ કામનું બહાનું કાઢી વાર્તા અધુરી છોડી દે હું એ વાર્તા સંભાળવા એની આગળ - પાછળ ફર્યા કરું. તો મને મીઠાશ થી કહેતી મને કામ કરતાં કરતાં વાર્તા કહેવાની નહિ ફાવે. કામમાં ભૂલ થઈ એટલે બેટા, આ પુસ્તકમાંથી તું વાંચી લેને" આમ મને ન ખબર પડતાં મારામાં વાંચનરસ જગાડ્યો. હું વાર્તા વાંચું તો પોતે પાસે બેસે ને મોટેથી વાર્તા વાંચન કઈ રીતે કરાય એ શીખવાડે. મારા વાંચનને વાર્તાકથનને બિરદાવતી. આમ વાંચવાની મને લગની લાગી.. સાંજે પપ્પા આવે એટલે મમ્મી કહે, આપણી દીકરીને બહુ સરસ વાર્તા આવડે છે તમે સાંભળો એ કહેશે. ને હું પોરસાઈ જતી ને હાવભાવ સાથે વાર્તા કહેતી. મારી મમ્મીએ કરેલા આ ઘડતરને કારણે વકતૃત્વ-નાટ્યસ્પર્ધાઓમાં અનેકવાર ઈનામો જીત્યાં છે. પેલા સંસ્કૃત સુભાષિત "કાર્યેષુ મંત્રી કરણેષુ દાસી" ની જેમ મારી મમ્મી આદર્શ સન્નારી હતાં આજે જે કઈ છું તેને જ આભારી છું. મમ્મી મારી પાસે રોજનીશી - ડાયરી લખાવે, પત્રો લખાવે, ઘરના ખર્ચાઓ અને આવક જાવકનો હિસાબ લખાવતી આને કારણે મારામાં ચોક્કસાઈનો ગુણ ખીલ્યો ને આળસ તો છે જ નહી. મમ્મીને કારણે કેળવાયેલા વાંચન રસે મને જોડકણા-કવિતા-વાર્તા લખવા લાગી. આમ મારી કલ્પનાશક્તિ-વિચારશક્તિ-અભિવ્યક્તિ-અને ભાષા ખીલ્યાં. મને ખબર ન પડે એમ મારી સંવેદનશીલ બુદ્ધિ અને વિચારશક્તિને ધારદાર બનાવી. મારા પ્રત્યેક કામમાં મારા મમ્મી-પપ્પા ખૂબ જ રસ લેતાં. મારા સર્વાંગી વિકાસ માટે હરપળ તત્પર રહેતાં. મારી રીત-ભાત, બોલચાલ અંગે પૂરેપૂરું ધ્યાન આપતા ને કહેતાં પણ ખરા કે માણસ ડીસન્ટ દેખાવું જોઈએ. કોઈ સંસ્કારી - શિષ્ટ વ્યક્તિનું વર્તન ગમે તો તે મને એવા થવાનું પણ સૂચવતી - એવા વ્યક્તિઓની રીતભાત કે વાણીવર્તન મને બતાવતી. મારા અવાજને પણ એને જ કેળવ્યો છે. મને સંગીત શીખવાડ્યું ને કહેતી પણ ખરી કે ગાવાથી અવાજમાં માધુર્ય આવશે. માણસનો અવાજ ભાવપૂર્ણ અને કર્ણપ્રિય હોવો જોઈએ. આમ વ્હાલી મમ્મીએ મારી સામે એક એવો આદર્શ ઉભો કરી દીધો કે સામાન્યથી મને સંતોષ ન થાય. આ જ કારણે જે કઈ કરું તે ઉત્તમ જ હોય એવો આગ્રહ રાખવાની ટેવ પડી ગઈ. મને એ પણ યાદ છે કે મારી નાની નાની વાતનું એપ્રિસિએશન કરતી તેથી જે કરું તે ઉમંગભેર કરવા લાગી.

મારા આયખાના છ દાયકા પછી જે પરિતોષ માણું છું તેના મૂળમાં મારી મમ્મીએ કરેલું ઘડતર જ છે. આજે આટલા વર્ષો પછી સમજાય છે કે મારામાં આત્મવિશ્વાસ, વિવેકશક્તિ, સૂઝ સમજ જો ન હોત તો હું એક સામાન્ય સ્ત્રીથી વિશેષ કશું જ ન હોત!!!

એકવાર ગમખ્વાર અકસ્માતમાં અમે ઈજાગ્રસ્ત થયાં. ત્યારે મારા પતિતો હતપ્રભ થઈ ગયા પરંતુ આવી કટોકટીની વેળાએ મારી સ્વસ્થતાને હિંમત જોઈ ડોક્ટરો પણ દંગ રહી ગયા. આવા મનોબળનું ઘડતર મમ્મીને આભારી છે. શક, કુશંકા, નિરાશા, ડર જેવી નકારાત્મકતા છોડી સ્વસ્થતાથી વર્તવાની તાકાત મારી મમ્મીની દેણ છે.

જીવનમાં આર્થિક સંકડામણ પણ વેઠેલી નજીકના સગાં-સ્નેહી અમારી આવી કફોડી સ્થિતિ જોઈ મોં ફેરવી લીધા હતાં. કોઈનો સાથ - સહકાર ન મળ્યો છતાં હિંમતભેર આગળ વધ્યાં. આવા સમયે મમ્મીએ કહેલી પંક્તિઓ યાદ આવી જતી,

"મનવા, પરઘેર જઈ દુઃખ ન કહીએ રોઈ,
માન ગુમાવીએ આપણું વહેંચી લેતું ન કોઈ."

આવાં પ્રેરણા પિયુષથી જ આજે હું ભરી ભરી છું. અમારા એક સ્નેહી સ્વજન પરિવાર સાથે પરદેશ જઈ આવ્યા. એમની મારા જેવડી દીકરી મને વારંવાર પરદેશની વાતો કરે. એ સાંભળી મારા મનમાં ઉદાસી છવાઈ જતી. એકવાર મારા મોઢે પરદેશ જવાની વાત સાંભળી મારી મમ્મી થોકબંધ પ્રવાસગ્રંથો લાવી વિવિધ દેશોની માહિતી આપતી અરે અમે મા-દીકરી સાથે બેસીને વાંચતા. ત્યારે ગંભીર ભાવે મમ્મી કહેતી બેટા, દરેકને જિંદગીમાં બધું જ અપેક્ષા મુજબ નથી મળતું. પેલા પરદેશગમન કરીને આવનાર કરતાં વિશેષ જાણકારી મને પુસ્તકોએ પુરી પડી જેનાથી પ્રવાસ કરી આવ્યાનો પરિતોષ અનુભવતી. જો આ સમયે મમ્મીએ અમારી ગરીબાઈ કે પ્રવાસમાં જવા માટેની લાચારી બતાવી હોત તો કદાચ મારામાં અમે અમે ગરીબ હોવાના કે લાઘુતાનો ખ્યાલ બંધાયો હોત પણ મારી મમ્મીની કુનેહ, સ્નેહ અને નાજુકાઈએ ખોટા ખ્યાલમાંથી ઉઘારી લીધી.આવું જો ન થયું હોત તો સાવ સામાન્ય વ્યક્તિની

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર