સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

વર્ષોથી વવાતાં વૃક્ષોનું જંગલ તો બતાવો!!
મહોત્સવનાં પરિણામનું મંગલ તો બતાવો!!
એંગલ તો બતાવો તમારી આ વિકાસ દૃષ્ટિનો -
ખેલાતાં નાટકો સામે કોઈ દંગલ તો મચાવો!!

હાઈકુ

સિંહ-બકરી,
ક્યાંયે શેં નદીપાર?!
વિરોધ પક્ષો...
(બિહારનું રાજકારણ)

બનાવી નાખો -
પ્રચારનું સાધન,
પ્રકૃતિ પણ...

ચિંતન

આમરણાન્તાં પ્રણયાઃ કોપસ્તત્ક્ષણભડઃગુરા ।
પરિત્યાગશ્ચ નિઃસકાં ભવન્તિ હિ મહાત્માનામ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

મહાપુરુષોનો પ્રેમ મરણપર્યંત રહેનારો હોય છે, તેમનો કોપ તે જ ક્ષણમાં નાશ પામનારો હોય છે અને તેમનો ત્યાગ આસક્તિ વિનાનો (ફળની કામના વિનાનો હોય છે.)

જે સજ્જન-સંતપુરુષ છે તેવા લોકો જો પ્રેમ-લાગણી-વાત્સલ્યનો સંબંધ રાખે તો કાયમી હોય છે. સામા પક્ષની નાની-મોટી ભૂલોને ધ્યાનમાં લેતા નથી માફ કરી દે છે ત્યાગ અને સમર્પણ જ સ્નેહ-પ્રેમ કાયમી બને છે.

સાધુ-સંતો-ભક્તો મોહ-માયા-આસક્તિનો ત્યાગ કરી સંસાર છોડે છે પણ મનમાં માયા-સ્વાર્થ-સ્વભાવનો ત્યાગ નથી કરી શકતા તેથી, પરિણામે 'પતન' થાય છે.

સુવિચાર

- જે જ્ઞાન મનુષ્યનું નિર્માણ કરવાની શ્રમતા ધરાવતું હોય, તે જ સાર્થક - બાકી બધું નિરર્થક - **જ્ઞાનસૂત્ર**
- તમારામાં નૈતિક બળ ન હોય તો તમારું માનવત્વ શા ખપનું? કર્તવ્યપાલનની તાકાત ન હોય તો તમારું શિક્ષણ શા ખપનું? - **જનકલ્યાણ**
- દોસ્તાના કમ કે કમ ઈતના બરકરાર રખ્ખો કી મઝહબ બીચ મેં ન આયે... કભી તુમ ઉસે 'મંદિર' તક છોડ દો, કભી વો તુમ્હેં 'મસ્જિદ' છોડ આયે... - **દાન વાઘેલા**
- પ્રતિષ્ઠા પામવા પૈસા કુરબાન કરવા પડે, પૈસા પામવા પ્રતિષ્ઠા કુરબાન કરવી પડે - **એસ. એમ. એસ.**
- પ્રસિદ્ધિની પતાકા હોય, પડીકા નહીં - **રીઝવાન ગુજરાતી**
- નીતિના ઘડતરની જરૂર હોય છે, ચણતરની નહિં - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આજનું ઔષધ : ટાઈફોઈડ ને કારણે વજન ઉતરી ગયું હોય તો સાજા થયા પછી સીતાફળ ખાવાથી શરીરમાં માંસ વૃદ્ધિ થાય છે.

(સંકલન : દિપક વી. આશરા)

બોધકથા

અમેરિકાનો કરોડપતિ અને દાનવીર દયાળુ એન્ડ્રુ કાર્નેગી. કાર્નેગીના લોખંડના કારખાનામાં એક મજૂરોનો અગ્રણી નેતા ફીલીપ પાર્કર વિચિત્ર હતો. પોતાના સહકાર્યકરોનુ ઉશ્કેરતો અને હડતાળ પડાવતો. કાર્નેગીને કારખાનું ચલાવતા નાકે દમ આવતો જેનું કારણ આ ફિલિપ હતો. એક વાર ફિલિપ બીમાર પડ્યો. નાના શહેરમાં ઈલાજ ચાલ્યો પણ ડૉકટરોથી સાજો થઈ શકવાની જગ્યાએ બીમારી વધતી ચાલી. ડૉકટરોએ તેને ન્યુયોર્ક મોટી હોસ્પિટલમાં સારવાર લેવાની સલાહ આપી. ત્યારે ફિલિપે કહ્યું 'મારી પાસે એટલા બધા પૈસા નથી એની કરતાં હું આમ જ મરી જવાનું પસંદ કરીશ.' બીજા કામદારોએ આગ્રહ કરી એને ન્યુયોર્કની હોસ્પિટલમાં સારામાં સારી સારવાર આપી સાજો કર્યો. ન્યુયોર્ક હોસ્પિટલ છોડતી વખતે ફિલિપને મનમાં ડર હતો કે આવડું મોટું હજારો ડોલર્સનું બીલ એ કેમ ચૂકવશે? ત્યાં તો હોસ્પિટલના કલાર્કે ફિલિપને કહ્યું 'તમે કેવા નસીબદાર છો. તમારો અહીંયાની સારવારનો સઘળો ખર્ચ તમારા શેઠ કાર્નેગીએ ચૂકવ્યો છે.'

ફિલિપ તો આભો જ બની ગયો અને ન્યૂયોર્કથી સીધો કાર્નેગીના ઘરે પોતાની અપરાધની ક્ષમા યાચવા પહોંચી ગયો.

બાપુની નારાજગી કોંગ્રેસને ભારે પડશે

તંત્રીસ્થાનેથી...

ગુજરાત વિધાનસભાની ચૂંટણીઓનાં પડઘમ વાગી રહ્યાં છે ત્યારે વિપક્ષમાં નેતૃત્વના મુદ્દે ઊભી થયેલી મડાગાંઠ ઉકેલી શકાઈ નથી, તે કોંગ્રેસ માટે નકારાત્મક સંદેશ પુરવાર થઈ શકે. છેલ્લા ઘણા સમયથી વિધાનસભા કોંગ્રેસ પક્ષના નેતા શંકરસિંહ વાઘેલા વારંવાર આ મુદ્દે છેક ગ્રાઉન્ડ લેવલથી લઈ કોંગ્રેસના હાઈકમાન્ડ સુધી પોતાની નારાજગી દર્શાવતા રહ્યા છે. કોંગ્રેસમાં વાઘેલા જેવા પીઢ નેતાનાં સૂચનો સ્વીકારવાને બદલે એમની વિરુદ્ધ સત્તાલાલચું હોવાના આક્ષેપો કરનારાઓનું વર્ચસ્વ રહ્યું છે, જેથી સ્વાભાવિક રીતે જ પોતાની આગવી તાકાત પર રાજકારણ ખેલતા ક્ષત્રિય નેતાનું સ્વાભિમાન ઘવાયું છે. એમણે કોંગ્રેસમાં પ્રવેશ કર્યા પછી એક વફાદાર સૈનિકની જેમ કામ કર્યું હોવા છતાં એમના સંઘી ગોત્રનો હવાલો આપી તેમની વફાદારી સંદર્ભે શંકાની નજરે જોયા કરવું તે ઉચિત નથી. આવા મોટા ગજાના પીઢ નેતાને શક્ય એટલા સમાધાનપૂર્વક સાચવી લેવામાં જ કોંગ્રેસનું હિત છે. કમનસીબે એક યા બીજા કારણસર આવો સમાધાનકારી અભિગમ જળવાયો નથી અને જળવાયો હોય તો તે શંકરસિંહના સ્વમાનને અનુરુપ નથી, એટલું તો એમની સતત નારાજગીથી સ્પષ્ટ સમજી શકાય એમ છે. આથી વ્યથિત થયેલા નેતાએ એમના જન્મદિવસે જ 'સમસંવેદના સંમેલન' નું આયોજન કરી પાર્ટી સામે પડકાર ઊભો કર્યો છે. આ પડકાર પછી પણ કોંગ્રેસની રાષ્ટ્રીય નેતાગીરી એમની નિતાન્ત અવગણના જ કરતી રહેશે તો જે કંઈ બનશે તે કોંગ્રેસ માટે નુકશાનકારક બની રહેશે. એ સાચું કે કોંગ્રેસ પાસે અહમદ પટેલથી લઈ ભરતસિંહ સોલંકી સુધીની કાર્યક્ષમ નેતાગીરી કાર્યરત છે, પરંતુ સોનિયા ગાંધીની ઉપસ્થિતિમાં પોતાની પ્રાદેશિક પાર્ટી રાષ્ટ્રીય જનતા પાર્ટીનું વિધિવત્ કોંગ્રેસમાં વિલિનીકરણ કર્યા પછી શંકરસિંહ વાઘેલાએ ક્યારેક પક્ષવિરોધી પ્રવૃત્તિ નથી કરી જયારે સામે પક્ષે એમને ગોધરા અને સાબરકાંઠની લોકસભાની બેઠકો પર ચૂંટણીમાં હરાવવાના કારસા થયા હતા તે હકીકત છે. કોંગ્રેસ પાર્ટીની આ અંતર્નિહિત નબળાઈ છે. એમાં જૂથવાદનો સડો ઘર ઘાલી ગયો છે, જે વિવિધ તબક્કે એના પરાજયમાં પરિણમ્યો છે. કોંગ્રેસના વરિષ્ઠ આગેવાનોએ પોતપોતાના ટેકેદારોનાં જ હિત જોવાની સંકુચિત દૃષ્ટિ દાખવી એનું પરિણામ એ આવ્યું કે કોઈની પણ કંઠી બાંધ્યા વગર પાર્ટીના સિદ્ધાંતોને વરેલા સારા કાર્યકરો ધીરે ધીરે સક્રિય રાજકારણથી દૂર થતા ગયા. આથી છેલ્લાં પચ્ચીસ વર્ષથી ગુજરાતમાં કોંગ્રેસ સત્તાથી દૂર રહી છે. માધવસિંહ સોલંકીએ ઓબીસી (તે વખતે બંક્ષીપક્ષની જ્ઞાતિઓ) માટે ૨૭ ટકા અનામતની જોગવાઈ કરવાનો નિર્ણય કરી અત્યાર લગી વિક્રમજનક કહેવાય એટલી ૧૪૯ બેઠકો કબજે કરી હતી. પરંતુ કોંગ્રેસ હાઈકમાન્ડને ગુજરાતમાં ફાટી નીકલેલાં અનામત વિરોધી રમખાણો ડામવા માધવસિંહ સોલંકીનો ભોગ લેવો પડ્યો હતો. એ ઘટના પછી કોંગ્રેસ ક્યારેક પૂરેપૂરી બેઠી થઈ શકી નથી. જો કે પ્રજામાં કોંગ્રેસને ચાહનારો બહુ મોટો વર્ગ છે, જેને વિવિધ પ્રકારની કલ્યાણ યોજનાઓ અને વિવિધ સ્તરે પ્રતિનિધિત્વ આપી રાજનીતિ નિષ્ણાત ખેલાડી નરેન્દ્ર મોદીએ અને અમિત શાહની જોડીએ ભારતીય જનતા પાર્ટી તરફ વાળવાનો પુરુષાર્થ આદર્યો છે. તેમ છતાં આટલાં લાંબા સમયથી ભાજપનું એકચક્રી શાસન સ્વાભાવિત રીતે જ 'એન્ટિ ઈન્કમ્બન્સી' નો શિકાર બને એવી શક્યતા પણ વરતાતી જ રહી છે. ખુદ કેન્દ્ર સરકારનાં ગુપ્ત સર્વેક્ષણો આ મુદ્દે પ્રોત્સાહક નથી. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને ભાજપના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ અમિત શાહ - બેઉ માટે આગામી વિધાનસભાની ચૂંટણી પડકારરૂપ બની શકે એમ છે; કોંગ્રેસને એ રાખમાંથી બેઠી થવાની અને સત્તાની લગોલગ પહોંચવાની તક ઉપલબ્ધ કરાવી શકે, પરંતુ વિપક્ષની અંદર વ્યાપેલો ગજગ્રાહ ભારતીય જનતા પાર્ટી માટે વણમાગ્યું વરદાન પુરવાર થાય તો નવાઈ નથી. સ્વમાનના ભોગે શંકરસિંહ વાઘેલા કદાચ કોંગ્રેસ સાથે છેડો ફાડી બેસે તો પણ ભાજપ સાથે તો નહીં જ જોડાય એવા સંકેતો સાંપડી રહ્યાં છે. છતાં એમની છત્રછાયા હેઠળ રહેલું જૂથ આઘુંપાછું નહીં જ થાય એની શી ખાતરી ? ભાજપનું શીર્ષ નેતૃત્વ તો ઈચ્છતું જ હોય કે 'બાપુ' ફરી એક વાર કેસરિયાં કરે. કોંગ્રેસ હાઈકમાન્ડ માટે અને પ્રદેશ કોંગ્રેસ માટે આવા વરિષ્ઠ નેતાની નારાજગી ખૂબ જ ચિંતાનો વિષય હોવો જોઈએ, એને ઠેકાણે 'કોંગ્રેસ આવે છે.' ની સાથે મજાકમાં 'બાપુ જાય છે' જેવાં સૂત્રો ચલાવનારાઓ બાપુના જવાથી છેક હોઠ સુધી આવેલો સત્તાનો પિયાલો ઢોળાઈ જશે, એવું નથી વિચારી શકતા તે કેવી વિડંબના છે! રાજયસભાની ચૂંટણી પણ આથી કોંગ્રેસ માટે કપરાં ચઢાણ બની રહે તો નવાઈ નહીં.

વજન વધારવા શું કરશો...?

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

વજન વધારવું એ વજન ઘટડવા કરતા બહુ સહેલું છે એમ લોકો માનતા હોય છે. આ પ્રકારે વિચારી લેવુ, કે કોઈને શિખામણ સ્વરૂપે કહી દેવું ખૂબ સહેલુ છે. પણ વાસ્તવમાં વજન વધારવું એ પણ વજન ઘટાડવા જેટલું જ અઘરુ કામ છે. એ વાત ચોક્કસ કે જાડા હોવા કરતાં દુબળા હોવુ સારુ. આયુર્વેદમાં પણ કહ્યું છે... ''કાર્શ્યમેવ વરમ્ સ્થૌલ્યાત્...'' તેનું કારણ પણ દેખીતું છે, મેદસ્વી વ્યક્તિને મેદને કારણે ઘણા દુર્ગમ વ્યાધિઓ થઈ શકે, પણ તેનો મતલબ એવો નથી કે દુબળા એ જ સારા. હંમેશા સપ્રમાણ રહેવું જરૂરી છે. દુબળા લોકોને પણ બીજા ઘણા વ્યાધિઓથી પનારો પડી શકે છે. કૃશ (એટલે દુબળા) લોકોની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય છે, સ્ટેમીના ઓછી હોય છે, તેઓની પર્સનાલિટી પણ ઓછી આકર્ષક હોય છે.

વ્યક્તિ દુબળી હોવા પાછળના કારણો તપાસીએ તો એક તો વારસાગત કારણ હોય. મા-બાપનાં વારસામાં દુબળી કાયા મળી હોય તેવું બને, બીજું,શરીરને પુરતું પોષણ ન મળતું હોય ત્યારે પણ શરીર દુબળું થવા લાગે, તેમજ કેંસર, ટી.બી, એઈડ્સ, કૃમિ, એનિમીયા, હાઈપરથાઈરોઈડ આદિ જેવી બિમારીઓને કારણે પણ શરીર દુબળું થાય.

આયુર્વેદનાં એન્ગલથી જોઈએ તો વ્યક્તિ દુબળી રહેવા પાછળનું મૂળભૂત કારણ છે પાચનતંત્રની નબળાઈ. આયુર્વેદમાં જઠરાગ્નિનું ખૂબ મહત્વ છે. જે વ્યક્તિનો જઠરાગ્નિ સારો હોય, એટલે કે પાચનતંત્ર સારુ હોય તે વ્યક્તિ ભાગ્યે જ દુબળો હોય. જઠરાગ્નિ આપણે આરોગેલા ખોરાકનું પાચન કરી તેને પોષકરસમાં રૂપાંતરીત કરે છે. આ રસમાંથી જ આપણી સાતેય ધાતુઓનું નિર્માણ અને પોષણ થાય છે. સરળ ભાષામાં કહીએ તો ખોરાક શરીરમાં ટકે છે અને નવું લોહી બને છે. આયુર્વેદમાં એવા ઘણા શ્રેષ્ઠ ઔષધો છે જે પાચનતંત્રને સુદ્રઢ કરે છે અને શરીરને પોષણ પણ આપે છે. આવા ઔષધોના નિયમીત સેવનથી વજન ચોક્કસ વધી શકે. અમુક કારગત ઔષધો પર નજર કરીએ... આદુ શ્રેષ્ઠ પાચક છે. આદુના રસમાં લીંબુ તથા સંચળ ભેળવીને લેવાથી સરસ ભૂખ ઉઘડે છે. આ ઉપરાંત સૂંઠ, મરી અને પીપરનું કોમ્બીનેશન એટલેકે ત્રિકટુ પણ એક કારગત ઔષધ છે. આયુર્વેદના એવ ઔષધો કે જે શરીરને રસાયણ સ્વરૂપે પોષણ આપે જેમકે અશ્વગંધા, શતાવરી, ગોખરૂ, અર્જુન, આમળા આદિને નિયત માત્રામાં લઈ શકાય.

ઘણી વખત લોકો વજન વધારવા માટે હદ ઉપરાંત ખાતા હોય છે, ભારે દવાઓ લેતા હોય છે. પણ જો શરીરનું પાચનતંત્ર આ બધા ભારે ખોરાકને પચાવવા માટે સક્ષમ ન હોય તો ઊલમાં થી ચૂલમાં પડવા જેવું થાય. સૌ પ્રથમ પાચનતંત્રને સક્ષમ બનાવવું, ત્યારબાદ જ ભારે ખોરાક તથા પુષ્ટીકર ઔષધોના પ્રયોગો કરવા.

વજન વધારવા માટે સૌથી અગત્યનું ફેકટર છે આહાર-વિહાર. દિવસમાં ત્રણ વખત વ્યવસ્થીત ભોજન લેવું, અને ભોજનમાં પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, અને ચરબી યુક્ત ખોરાક વધુ લેવો. ઘી, ચીઝ, પનીર, અડદ, ચણા, ઘઉં-ચોખાની વાનગીઓ આદિ વધુ ફાયદાકારક છે. આ ઉપરાંત નિયમીત હળવો વ્યાયામ, પ્રાણાયામ, પુરતી ઉંઘ, અને સ્ટ્રેસમુક્ત રહેવું ખૂબ જરૂરી છે.

આયુર્વેદિક ઐષધો વ્યાધિના મૂળમાં જઈને ચિકિત્સા કરે છે. વજન ન વધવાનું મૂળ કારણ જાણી તે અંગેની ચિકિત્સા કરવામાં આવે તો ખૂબ ઝડપથી પરમેનેન્ટ રીઝલ્ટ મળી શકે.

- contact@atharvaayu.com

મન મૂકીને વરસ્યો રે મેહુલિયો, કોઈ જીવ રહે ના તરસ્યો રે મેહુલિયો

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

ઉપરની પક્તિઓ સાચી પાડવાની પૂરેપૂરી અભિલાષા સાથે ગુજરાતભરમાં મેઘરાજા એમની મહેર દર્શાવી રહ્યા છે. (આમ જોવા જાવ તો મહેર વરસાવી રહ્યા છે.) આજના અખબારના જણાવ્યા મુજબ (૧૮/૦૭/૨૦૧૭) ગુજરાતના બધા જ જિલ્લામાં મેહુલિયાએ પોતાના પગલાં પાડી દીધા છે.કચ્છ, પાટણ, સુરેન્દ્રનગર, મોરબી, જામનગર, ગીર, સોમનાથ, દ્વારકા વગેરે જિલ્લામાં તો મોસમનો પચાસ ટકા વરસાદ પડી ગયો છે. મોરબી જિલ્લામાં ૧૦૪ ટકા વરસાદ આવી ગયો છે. મધ્ય ગુજરાત આ વખતે થોડુંક પાછું પડ્યું છે. જ્યારે સૌરાષ્ટ્રના અમરેલી, ભાવનગર બોટાદ, જુનાગઢ, વગેરે જિલ્લાઓમાં હજુ શરૂઆત થઈ છે. અમરેલી જિલ્લાના લીલીયા તાલુકાને ફક્ત બે ઈંચ વરસાદમાં પલળવા મળ્યું છે. અગિયાર જિલ્લામાં હજુ ત્રીસ ટકા કરતાં ઓછો વરસાદ પડ્યો છે. અમરેલી, ભાવનગર અને બોટાદમાં તો સમજાય છે કે કાયમી વરસાદને અને તે વિસ્તારને સાસુ-વહુ જેવા સંબંધો રહ્યા છે, પણ આ વખતે, ખેડા, આણંદ, વડોદરા, છોટા ઉદેપુર,મહીસાગર અને દાહોદમાં આટલો ઓછો વરસાદ પડે તે ચિંતાનો વિષય જરૂર કહેવાય. નવાઈની વાત તો એ છે કે તાપી, અને જુનાગઢમાં પણ આંકડો ત્રીસ ટકા સુધી પહોંચી શક્યો નથી.જો કે હજી અષાઢનો અંત આવ્યો નથી અને શ્રાવણ-ભાદરવો આખેઆખા બાકી છે. વાદળો ચારેકોર ઘેરાયેલા છે વાતાવરણમાં ભારે ઉકળાટ છે એટલે બાકીના સમયમાં સંતોષકારક વરસાદ થઈ જશે જેવી આશા આપણે રાખવી જોઈએ. આનંદની વાત એ છે કે નર્મદા બંધને પૂરેપૂરો ભરવાની મંજુરી આપણને મળી ગઈ છે અને અત્યારે ૧૧૭ મીટર કરતા વધુ પાણી ભરાઈ ચૂક્યા છે. બંધ છલોછલ ભરાયા પછી સમગ્ર ગુજરાતને આવનારા સમયમાં પીવાના પાણીની કોઈ મુશ્કેલી રહેશે નહી. નહેરોનું કામ હજી અડધા કરતા વધારે બાકી છે એટલે ખેતરોને પાણી માટે વધુ કેટલાક વરસ રાહ જોવી પડશે.

આપણા જાણીતા સાહિત્યકાર શ્રી વિનેશ અંતાણીએ '' પોતપોતાનો વરસાદ'' એવો એક અદભુત કહેવો પડે તેવો નિબંધ લખ્યો છે. એ પછી યે તેમણે વરસાદના ઘણા બધા નિબંધ લખ્યા છે. અને એમના હસ્તે આવા કેટલાય નિબંધ લખાશે પણ ખરા.પરંતુ આપણે આપણા નગર ગાંધીનગરના વરસાદ વિશે પાંચ-પચ્ચીસ લીટીઓ લખવા બેસીએ તો શું લખીએ એવો વિચાર તમને કદી આવ્યો છે ? મને તો વરસાદ આવે એટલે પહેલો વિચાર એમાં નહાવાનો જ આવે. ગાંધીનગરમાં કેટલા લોકોએ વરસાદમાં નહાવાનો ભરપૂર આનંદ માણ્યો હશે ? અરે મોટા માણસોની વાત છોડો નાના ભૂલકાં એકાદું ઝાપટું પડે અને વસ્ત્ર ત્યાગી આંગણામાં દોડી જાય ખરા ? નોકરી જતા કર્મચારી કહેશે અરે યાર આ વરસાદ ઓફિસટાઈમે જ ક્યાંથી ખાબકી પડે છે ? બાંકડે બેઠેલા વયોવૃધ્ધો કહેશે અરે રે આવા વરસાદમાં બેસવું યે ક્યાં ? ભારે મેક અપ કરીને બહાર પડેલી માનુનીઓ કહેશે હે ભગવાન , આ વરસાદ મારી બધી મહેનત પાણીમાં મેળવી દેવાનો. બાળકો કહેશે ઓ કાકા, સ્કુલનું લેશન જ પતતું નથી. એ પતે ત્યાં ટ્યુશનનો ટાઈમ થાય છે. નહાવા જવું ક્યારે? પેલા મોબાઈલમાં માથુ ખોસીને બેઠેલા જુવાનીયા તો વૉટ્સ અપમાં 'મને ભીજવે તું તને વરસાદ ભીજવે' નો મેસેજ આખા ગામને મોકલવામાં મશગુલ હશે. એ બિચારા શિર ઉઠાવીને આકાશમાં ઘેરાયેલા કાળાં ડિબાંગ વાદળાને જોવા નવરા થોડા છે ? કદાચ ઊંચું ભાળે તો પળેપળ અંગમરોડ બદલતી વાદળીઓ દેખાય, લપાતો છુપાતો સૂરજ દેખાય, અવનવા તેજ પલટા કરતા અજવાળા - અંધારા દેખાય ક્યાંકથી ઉડી આવેલા શ્વેત બગલાઓની હાર દેખાય , ભારે મૂઝવણમાં પડી ગયેલા કાગડા દેખાય. વૃક્ષ પરથી ટપકતાં ફોરે ફોરે નીચે પાણીમાં ઉદભવતા પરપોટા દેખાય. પણ સમ ખાવા ય ભાઈ ઊંચું ભાળે તો ને ?

સરસ ખુલ્લું આકાશ જોઈ તમે બહાર જવાનો પ્લાન બનાવ્યો હોય. એંશી ટકા પ્લાન સફળ પણ થઈ ગયો ગયો હોય. તમે સુખરૂપ આજના આનંદની વાતો કરતા કરતા પાછા આવી રહ્યા હોય. છેલ્લે ઘેર જતા પહેલાં ધરાઈને તૃપ્તિનો આઈસ્ક્રીમ ખાવાનું નક્કી કર્યું હોય. ગાંધીનગરથી દસેક કિલોમીટર દૂર હોવ અને એકાએક વાતાવરણમાં પલટો આવે, અચાનક વાદળાં ઘેરાવા માંડે. કાચ ખુલ્લા હોય તો સમ્સમ કતરતો ઠંડો વાયરો તમા હાથને અડકવા લાગે. ઘડીક તો આખી બારી ખોલી શીતળ પવનનો આનંદ માણવાનું મન થઈ જાય. હજુ તમે ઘડી અધઘડી આ આનંદ મેળ્વ્યો પણ ના હોય અને ગાંધીનગરમાં તમારો પ્રવેશ થાય તે પહેલા વરસાદ મોંકળા મને વરસી પડે. ત્યારે તમે થોડા કહેવાના કે વરસાદ મોંકળા મને વરસ્યો છે ? મન મૂકીને વરસ્યો મેહુલિયો એવું યે તમે નહી કહેવાના. તો પછી શું કહેવાના ?

કાં દાંત ભીસીને વરસ્યો રે મેહુલિયા ?
મારા લોહીનો થઈ ગ્યો તરસ્યો રે મેહુલિયા?

ખરેખર તમે આવું કહેવાના કે નહીં એનો છાતી પર હાથ મૂકીને જવાબ આપી શકશો ? કારણ ગાંધીનગરના પ્રવેશદ્વારે જે સર્કલ આવે છે ત્યાં પહોંચતાં તમારી અફલાતુન ગાડી બળદગાડા જેવી થઈ જવાની. કાક્ષણ કે ગાંધીનગરમાં બે ઈંચ વરસાદ પડે એટલે રસ્તાઓ નહેરો બની જય છે અને સર્કલો સરોવર બની જાય છે. આવા સરોવરમાં બરાબરનું પાણી ભરાયું હશે. કોઈ ઉતાવળીયો પાણીમાં ફસાયો હશે. ટ્રાફીક જામ થઈ ગયો હશે.બધી ગાડીઓના હોર્ન ઉપરાઉપરી વાગીને જબરો ઘોંઘાટ ઉત્પન્ન કરતા હશે. ટ્રાફીક પોલીસ સ્વભાવિક પણે ગુમ હશે. કોઈનું વાહન તસુભાર ચસકતું નહી હોય. ગાડીની ચારે બાજુ પાણી હિલ્લોળા મારતું હશે.ઘણી જગ્યાએ તો ફૂટપાથ પરથી પાણી વહેતું હશે. કમનસીબે જો કાળુ ડહોળું પાણી ગાડીમાં ઘુસી ગયું તો તો માર્યા ઠાર ! ગરીબ બાળકો બાંકડાઓ પર ચડી આ બધો વરઘોડો જોતા હશે.તમારી નજર એમની સામે જતાં હૃદયમાં ધૃણા ભરાઈ જશે. એના માથા પર ખીલેલા ગુલમહોર પરથી પાણીની સાથોસાથ રાતાચટાક ફૂલ પણ ખરતા હશે તે તરફ આપની આંખો થોડી મંડાય ? તો પછી આભે અમળાતા કાળાં ભુખરાં વાદળાં અને

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

ચાર વેદોની સંક્ષિપ્ત સરળ સમજૂતી

અધ્યાત્મ દર્શન
પી.એમ. પરમાર

સૌનું હિત જેમાં સમાયેલું છે તેનું નામ સાહિત્ય. આ વ્યાખ્યાને અક્ષરશઃ સિદ્ધ કરતું સમગ્ર સૃષ્ટિનું સૌ પ્રથમ સાહિત્યનું બહુમાન વેદોના ફાળે જાય છે. વેદ શબ્દ વિદ્ ધાતુ પરથી બનેલો છે. વિદ્ એટલે જાણવું અને વેદ એટલે જ્ઞાન. વેદો સ્વયં બ્રહ્માજીના ચાર મુખ દ્વારા પ્રગટ થયા છે માટે એ અપૌરુષેય પણ કહેવાય છે. વેદો ચાર છે : ઋગ્વેદ, સામવેદ, અથર્વવેદ. વેદો વિશે સંક્ષિપ્તમાં જાણવાનો નમ્ર પ્રયાસ છે. આવો જાણીએ...

● ઋગ્વેદ : ઋક શબ્દનો અર્થ સ્તુતિ થાય છે. આ વેદમાં પ્રકૃતિની વિવિધ સ્વરુપે પ્રશસ્તિ છે. ઋગ્વેદનો સૌ પ્રથમ શબ્દ જ અગ્નિમીળે - છે. અર્થાત્ હું - અમે અગ્નિની પૂજા કરીને છીએ. ઋગ્વેદના ઋષિ અને ગોત્ર બંને અગ્નિ છે. ઋગ્વેદનો સારરૂપ મંત્ર છે. પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ - એટલે કે બ્રહ્મ એ જ શુદ્ધ જ્ઞાનમય તત્ત્વ છે. આ વેદના કુલ : ૧૦૫૮૦ મંત્રો છે, ૧૦ ઉપનિષદો છે, મેધાતિથિ અને મધુચ્છંદા ઋષિઓએ તેને શ્લોકબદ્ધ કરેલ છે.

ઋગ્વેદનો ઉપવેદ છે આયુર્વેદ જેમાં વનસ્પતિજન્ય વૈદ્યકવિદ્યા છે જેના પ્રણેતા ધન્વંતરિ છે. કુદરતી ઉપચારની વિવિધ રીતો આમાં દર્શાવી છે. ઋગ્વેદમાં ૧૦ મંડળ છે; ૨૦૨૪ વર્ગ-સર્ગ છે; ૧૦૨૮ સૂક્તો છે, આ વેદના કુલ અક્ષરો ૩, ૯૭, ૨૬૫ છે. ઈ.સ. પૂર્વે ૫૦૦૦ (પાંચ હજાર) વર્ષ અગાઉ ઋગ્વેદનું લિખિત સ્વરુપ પાંદડાં, છાલ, શિલાલેખ અને તે વખતના જે તે પ્રવર્તમાન સ્વરુપે સચવાયાનું મનાય છે, પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ મંત્ર ઐતરેય ઉપનિષદનો છે. જેના સમર્થક સર્જક શ્રુતર્ષિ મહીદાસ છે. સમગ્ર સૃષ્ટિનું મૂળ ઉત્પાદક તત્ત્વ બ્રહ્મ છે જેને ઓળખી કે પામી લીધા પછી કોઈ જીવે કશું કરવાનું રહેતું નથી. અંતિમ સત્યની ખોજ એટલે જ અધ્યાત્મ. આત્મા - પરમાત્મા સંબંધિતના જ્ઞાનને અધ્યાત્મ કહે છે એ અર્થમાં વેદો સ્વયં અધ્યાત્મની આધારશિલા છે. બ્રહ્મવિદ્યાને પણ અધ્યાત્મ કહે છે.

● યજુર્વેદ : યજ્ ધાતુ પરથી આ શબ્દ બન્યો છે. યજ્ એટલે પૂજન કરવું; યજ્ઞ કર્મ કરવું, માન આપવું. અગ્નિની શાસ્ત્રોક્ત પૂજા એવો આ વેદના સંદર્ભે અર્થ થાય છે. આ વેદમાં કુલ ૪૦ અધ્યાય છે. કુલ : ૧૯૭૫ મંત્રો છે. વેદની ઉત્પત્તિ વાયુ મનાય છે, ગોત્ર કાશ્યપ છે. આ વેદની કુલ ૫૧ ઉપનિષદો છે. ૯૦૫૨૫ કુલ શબ્દો છે.

આ વેદનો મહામંત્ર અહં બ્રહ્માસ્મિ છે. હું બ્રહ્મ છું. અર્થાત્ પિંડે સો બ્રહ્માંડે. કેરીનો એક ગોટલો છે તે અદલ એવો જ આંબો ઊપાડી શકે છે જે ગોટલો સ્વયં પોતે એક વખત આંબા ઉપર ફળ સ્વરુપે હતો. જીવ પોતે જ પોતાનાં જેવો જીવ ઉત્પન્ન કરવા સક્ષમ છે એ અર્થમાં અહીં દરેક જીવ કહી શકે છે કે : અહં બ્રહ્માસ્મિ. માણસ ખુદ પોતે પોતાના પુરુષાર્થ થકી પરમાત્માને પામી શકે છે. આત્મા પરમાત્મા બની શકે છે.

જેમ કોઈ નદી સાગરમાં વિલીન થઈ ગયા પછી તેનું કોઈ અલગ અસ્તિત્વ રહેતું નથી. સાગરમાં ભખ્યા અગાઉ જે નદી હતી તે ભળ્યા પછી ખુદ હવે સાગર બની ગઈ છે બસ કંઈક એવું જ આત્મા - પરમાત્માનું મિલન છે જેને બધા મોક્ષ નામથી ઓળખે છે. સાગરમાંથી નદી અલગ કરી શકાતી નથી.

યજુર્વેદનો ઉપવેદ ધનુર્વેદ છે. જેના રચયિતા વિશ્વામિત્ર છે. આમાં મુખ્યત્વે સ્વરક્ષા માટે ધનુષવિદ્યા અને અન્ય યુદ્ધ પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. યજુર્વેદમાં યજ્ઞો વિશે સંપૂર્ણ વિગતો ઉપલબ્ધ છે.

● સામવેદ : નીતિના ચાર સ્તંભ છે : સામ, દામ, દંડ, ભેદ. સામ એટલે મધુર વાણીમાં કંઈક સમજાવવું, ભગવાનને સમજવા આપણે જે ક્રિયા કરીએ છીએ અને આત્મા - પરમાત્માને સમજવા સમજવું વિદ્વાનો પાસે જે સમજીએ છીએ એ જ ભક્તિ એ સંદર્ભમાં સામનો અર્થ ભક્તિ પણ થાય છે. સામનો અર્થ આલાપ - રાગ પણ છે. સામવેદમાં આવી ભક્તિ - સંગીતની બોલબાલા છે.

સામવેદમાં કુલ ૧૮૭૫ મંત્રો છે. ઉત્પત્તિ સૂર્ય મનાય છે અને ગોત્ર ભારદ્વાજ છે. આ વેદની કુલ ૧૬ ઉપનિષદો છે. કલા વગરનો મનુષ્ય કલા વગરનો મોર છે, મેઘધનુષ વગરનું આકાશ છે. સામેવેદનો મહામંત્ર છે : તત્ત્વમસિ. અર્થાત્ તે તું છે. જીવ શિવ છે. તલમાં જેમ તેલ, દૂધમાં ઘી, ફળોમાં રસ પ્રછન્ન હોય છે તેમ આત્મામાં પરમાત્માનો અંશ છે જેને સૌએ પામવાનો છે. તત્ત્વમસિ - એ મંત્ર છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાંથી લેવામાં આવેલ છે જેવા પ્રણેતા ઉદાલક અને આરુણિ છે.

સામવેદ - નો ઉપવેદ ગાંધર્વવેદ છે. જેમાં સંગીતવિદ્યાનું સુપેરે વિશ્લેષણ છે. ગાંધર્વવેદના રચયિતા વીણાધારી નારદમુનીજી છે. જીવન સ્વરબદ્ધ, તાલબદ્ધ હોય તો જ જીવનસંગીતમય બને. કલા અને કળાનો સીધો સંબંધ હૃદય સાથે છે. તમામ માણસોની લાગણી, પ્રેમ, મમતા, સ્નેહનું મૂળ