સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

'અતિ ભારે' કેવો હોય ! - જોવા સૂરજદાદા આવ્યા !
ડેમ-તળાવ ફાટતાં જોવા ઈજનેરો ય આવ્યા !
દોડ્યું 'ડિઝાસ્ટર' બચાવ - સાધન સામગ્રી લઈ -
સરકારી સાહેબો 'દુષ્કાળ' નો રોડમેપ લાવ્યા !
(અમદાવાદ-ગાંધીનગરની ચહલપહલ)

હાઈકુ

કૌભાંડ ખીલે,
બાંધ્યો છે વરસાદ -
અહીં જ આવે!!
(તાંત્રિક-માંત્રિક મંત્રી-સાહેબો)

ઓક્સિજન ના
બાટલા લઈ, આવે -
આગ ઠારવા..
(ભાજપી MLAમાં
ભારેલો અગ્નિ)

ચિંતન

બંદે સે બંદા મિલા, છૂટે કૌન ઉપાય ?
સંગત કર નિર્બંધ કી, પલ મેં દૈય છુડાય

ઉપરોક્ત સાખી કહત કબીરામાંથી લેવામાં આવેલ છે.

કબીર કહે છે કે પોતે બંદી છે એટલે બંધાયેલો છે, જાતે કર્મોથી ખરડાયેલો છે તે તમને એટલે અન્યને કર્મના બંધનથી મુક્ત કઈ રીતે કરી શકે ? માટે જે નિર્બંધ એટલે મુક્ત છે. જેને સંસાર વ્યવહારનું કોઈ બંધન નથી. મોહ-માયાથી જે અલિપ્ત છે. તેવા હરિજનોની સંગત કરો. તેના અનુયાયી બનો જરૂર તે તમને સંસારના બંધનમાંથી મુક્ત કરાવશો.

સુવિચાર

- સાચું બોલો અને શેતાનને ભોંઠો પાડો - **તમિલ કહેવત**
- શાસ્ત્રોનો પાર નથી અને વિદ્યા અનંત છે, આયુષ્ય ટૂકું છે ને વિઘ્નો ઘણાં છે, એટલે જળ છોડી દૂધ ગ્રહણ કરો તેમ સાર ગ્રહણ કરો - **ચાણક્ય**
- શાપ વરઘોડા જેવો હોય છે, વરઘોડો જયાંથી નીકળ્યો હોય ત્યાં જ પાછો આવે છે - **મુંબઈ સમાચાર**
- સારા શબ્દો કયાં ઓછા છે કે ભૂંડા વાપરવા ? - **તિરુવલ્લુવર**
- શહેરને રૂપાળું શરીર છે અને ગામડાને રૂપાળો આત્મા છે - **ભીખુદાન ગઢવી**
- વિદ્યાવાળો માણસ એટલે અઘટિત કૃત્ય કરતાં જેને બીક લાગે એવો માણસ - **સંત રોબિન**
- આજનું ઔષધ : સન ફલાવર ઑઈલથી વાળના મૂળમાં મસાજ કરવાથી વાળ મુલાયમ થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

મગધનો રાજા ચિત્રાંગદ જંગલમાંથી પસાર થતો હતો ત્યાં એને એક યુવાન સંત મળ્યા. રાજાએ કહ્યું, 'આપ આવા ઘનઘોર જંગલમાં કેવી રીતે રહો છો ?' મારી સાથે મગધ આવો હું તમને થોડીક સોનામહોરો આપું જેથી તમે નગરમાં તમારું જીવન નિરાંતે જીવી શકશો.' યુવાન સંતે કહ્યું, 'રાજન, હું તો સંસારનો ત્યાગ કરીને તપ કરવા નીકળ્યો છું મારે સોનામહોરોનું શું કામ, કોઈ જરૂરતમંદને આપશો.' રાજાએ કહ્યું, 'જીવન માટે ધન તો જોઈએ જ તમારી પાસે તાંબા ને સોનું બનાવી શકાય એવી વનસ્પતિ તથા રસાયણ છે. જેનો ઉપયોગ કરી અમે જરૂર પડ્યે સોનું બનાવી દઈએ છીએ. એનાથી અમારું જીવન પસાર થઈ રહ્યું છે.' રાજાએ કહ્યું, 'મને પણ એ વિદ્યા શીખવી દો, મારી પાસે ઘણું સોનું છે પણ મને સંતોષ થતો નથી.' રાજાની વાત સાંભળી સંતે કહ્યું, 'રાજન, એક વર્ષ તમારે મગધ છોડી મારી સાથે રહેવું પડશે અને સાધના કરવી પડશે ત્યારે તમને એ વિદ્યા આવડશે.' રાજાએ સંત સાથે એક વર્ષ રહેવાનું નક્કી કર્યું. સંત સાથે સાધના કરતા કરતા રાજાને સાચા અધ્યાત્મની અને આનંદની પ્રાપ્તિ થઈ. ધીરે ધીરે એની ધનલાલસા ઓછી થવા લાગી. એક વર્ષમાં રાજાને સોના માટે કોઈ આસક્તિ જ ન રહી. સંતે કહ્યું, 'રાજન, આવતીકાલે તમને હું સુવર્ણ રસાયણની વિદ્યા શીખવી દઉં.' રાજાએ કહ્યું, 'હવે મારે કોઈ સુવર્ણ રસાયણની જરૂર નથી. કારણ કે એક વર્ષમાં મારું સમગ્ર અસ્તિત્વ અમૃત રસાયણમાં પલટાઈ રહ્યું છે. હવે મને એવા આશીર્વાદ આપો કે હું નિઃસ્વાર્થ ભાવથી આ જ રીતે પ્રભુમય, અમૃતમય, જીવન ગાળીને મારું કાર્ય કરું.' સંતે રાજાને આશીર્વાદ આપ્યા અને રાજાએ મગધ તરફ પ્રયાણ કર્યું.

વહુ અને વરસાદને જશ નહિં

તંત્રીસ્થાનેથી...

ગ્લોબલ વોર્મિંગની સમસ્યાને કારણે ક્યારે અતિવૃષ્ટિ થશે કે દુકાળ પડશે એ કહેવું મુશ્કેલ બની ગયું છે. ઋતુચક્રમાં આવેલા બદલાવને કારણે જયાં ચોમાસું જળ બંબાકાર જતું હોય ત્યાં વરસાદની ઘટ પડે અને જયાં માંડ પાંચ-દસ ઈંચ વરસાદ આવતો હોય ત્યાં ધોધમાર વરસી પડે એવા કિસ્સા નોંધાતા રહ્યા છે. આપણા દેશમાં ચોમાસું એ ખેતી માટેની જીવનદાયિની ઋતુ રહી છે. પરંતુ ખેતી ઉપર આધારિત ન હોય એવા દેશોમાં પણ ભૌગોલિક કારણોસર વરસાદ તો વરસે જ છે. બલકે જાપાન જેવા ઔદ્યોગિક દેશમાં ધોધમાર વરસાદના પગલે સેંકડો લોકોએ જીવ ગુમાવવો પડે એવી સ્થિતિ પણ સરજાય છે. ભારતનાં મહાનગરોમાં વરસાદ અભિશાપ બની જાય છે. મુંબઈ તો ભારતની આર્થિક રાજધાનીનું ગૌરવ ધરાવે છે. મુંબઈ મહાનગરપાલિકાનું બજેટ દેશનાં કેટલાંક રાજયોનાં બજેટ કરતાં મોટા કદનું હોય છે. છતાં ભાગ્યે જ કોઈ એવું વરસ જાય છે જયારે ચોમાસામાં મુંબઈનું જનજીવન અમુક દિવસો પૂરતું ઠપ્પ ન થઈ ગયું હોય. લોકલ ટ્રેનો ઉપરાંત દૂરનાં અંતરોવાળી ટ્રેનોની આવાજાહી પર પણ વિપરીત અસર પડે છે. ઓછામાં પૂરું એક તરફ મુશળધાર વરસાદ વરસતો હોય અને બીજી તરફ ભરતીને કારણે દરિયો ગાંડો થયો હોય તો મુંબઈ જેવા મહાનગરના ઘણા બધા વિસ્તારો બાકીની દુનિયાથી અલગથલગ પડી જતા હોય છે. વરસાદને કારણે વરસોવરણ થતી જાનહાનિ, ગટરો ઊભરાઈ જવાની ઘટનાઓ અને કૉલેરા કે ગૅસ્ટ્રોએનાઈટિસ અને ઝાડાઉલ્ટીનો રોગચાળો સતત વધતો રહ્યો છે, તે શું સૂચવે છે? એકવીસમી સદીમાં આટલી ઉચ્છ ટૅકનોલોજીના વિકાસ પછી પણ નાગરિક માટે તો વરસાદનો માર વસમો જ બની રહે છે. વરસાદ શરુ શરુમાં આશીર્વાદરૂપ લાગતો હોય છે, ના આવે તો એના માટે રામધૂન સહિતનાં ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો યોજવામાં આવે છે. પરંતુ જો વધુ પડતો વરસ્યો તો એ કયારેક બંધ થાય એની ફિકર રહે છે. વહુ અને વરસાદને જશ નહીં - એ કહેવત અમસ્તી નહીં જ પડી હોય. વરસાદ વગર પણ ના ચાલે અને વરસાદ વધુ પડતો વરસો પણ એ અળખામણો લાગે. ગયે વર્ષે બનાસકાંઠા જેવા ઓછા વરસાદવાળા જિલ્લામાં વરસાદે કાળો કેર વરતાવ્યો હતો. આ વર્ષે મુંબઈ, દક્ષિણ ગુજરાત અને સૌરાષ્ટ્રનો વારો કાઢ્યો છે. જયાં સુધી જળ સંચયનો પ્રશ્ન છે, પીવાના પાણીનો અને સિંચાઈનો પ્રશ્ન છે ત્યાં સુધી વરસાદ અનિવાર્ય લાગે છે બલકે ઓછો વરસાદ પડતાં ડેમોનાં પાણી ઊતરી જવા લાગે છે અને ખેતીની જરૂરી પાણ આપવાનુંનું પણ મુલત્વી રાખવાની નોબત આવે છે. આપણે ત્યાં આવી જ વિષમ પરિસ્થિતિ પ્રવર્તી રહી છે. કહેવત છે કે 'રાજા કાલસ્ય કારણમ્. એ દૃષ્ટિએ ભાજપ શાસનના તમામ મુખ્યમંત્રીઓ નસીબદાર છે એ એમના કાર્યકાળ દરમિયાન દુષ્કાળ નથી પડ્યો.

અન્યનું દિલ બદલતાં પહેલાં આપણું દિમાગ બદલવું જોઈએ

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

તેજસ્વી તેજ ખુએ તો માનપત્ર નહીં રહે,
રાખને લાત મારે સૌ અંગારાને નહીં અડે !

●●●

હમણાં કામ અર્થે બેંકમાં જવાનું થયું. અસહ્ય ગરમીને કારણે પરસેવો લૂંછતો હું ત્યાં ઊભો હતો. એકાએક એક યુવાન હરખભેર આવી નીચે નમી પગે પડ્યો. સાથે જ તેની દીકરીએ પણ તેનું અનુકરણ કર્યું... એક શિક્ષકને નીચે પગે પડી વંદન કરતાં આ બાપ દીકરીને બેંક પરિસર અહોભાવ જોઈ રહ્યું !!

●●●

હમણાં શાળા પ્રવેશોત્સવ દરમિયાન એક મા એના દીકરાને પૂછતી હતી કે, 'બેટા, નિશાળમાં સાહેબને પગે લાગ્યો તો ને !' શિક્ષક પ્રત્યે અદકો અહોભાવ ધરાવતા પેલા યુવક અને આ મા એ નથી જાણતાં કે શિક્ષણ માટે તેઓ કેટલું મોટું કામ કરી રહ્યાં છે. પોતાને ભણાવનાર શિક્ષકને 'વંદન કરવાં' 'પગે પડવું' એમાં શિક્ષક પ્રત્યે એક વિશિષ્ટ ભાવ અને લાગણી છલકતી જોવા મળે છે. સામે પક્ષે શિક્ષકના મનમાં પણ પોતાના વિદ્યાર્થીઓ માટે તેવા જ પ્રકારનો ભાવ ઊભો થશે. આખરે ફાયદો તો શિક્ષણને જ છે ને!

દોસ્તો,જયાં સુધી બાળક શાળાએ ન જાય ત્યાં સુધી તેના ઘડતરની અને સંસ્કાર સિંચનની જવાબદારી પરિવારની જ છે. એમાંયે ખાસ કરીને તો બાળખની 'મા' ની ભૂમિકા વિશેષ છે. તેથી જ કહેવાયું છે, 'એક માતા સો શિક્ષકોની ગરજ સારે છે.' જયાં સુધી આવાં આદરમાન ધરાવનારા મા-બાપ સમાજમાં હશે ત્યાં સુધી મૂલ્યશિક્ષણ અંગેની ઝાઝી ચિંતા કરવી નહીં પડે. આપણા પ્રત્યેકનો અનુભવ છે કે શાળામાંથી શીખીને આવનારું બાળક મા-બાપ કરતાં પોતાના 'ટીચર' કે 'મૅડમ' નું જ કહ્યું માને છે. પછી ભલને પોતાના મમ્મી-પપ્પા સાચા કેમ ન હોય! શિક્ષકનો પ્રત્યેક શબ્દ બાળમાનસના હૈયે ઘરબાઈ જતો હોય છે. મારા 'બેન' કે 'શિક્ષણ' કહે તે જ સાચું. શિક્ષક કદી ખોટા ન જ હોય.' આવો એક શ્રદ્ધાભાવ પ્રત્યેક વિદ્યાવાંચ્છુ બાળકમાં જોવા મળે છે. દુનિયાના કોઈ પણ વ્યક્તિ કરતાં શિક્ષકે આપેલી શિખામણની ધારી અસર ઉપજતી હોય છે. પરંતુ આ ત્યારે જ શક્ય બને જયારે બાળક ઘરમાંથી કેવા સંસ્કાર લઈને આવે છે. આમ તો દરેક મા-બાપ પોતાનું સંતાન ઉત્તમ - શ્રેષ્ઠ બને એવું જ ઈચ્છતાં હોય છે. પરંતુ આર્થિક ઉપાર્જનની લ્હાયમાં ઘણીવાર પોતે પૂરતું ધ્યાન આપી શકતાં નથી એવું પણ બને છે.

આપણી પ્રાચીન પરંપરા મુજબ મા-બાપ, અતિથિ - ગુરુ - આ ચારેય સંસ્કાર ઘડતરના સ્તંભ ગણાતા. પરંતુ કાળક્રમે આ ભાવના લુપ્ત થવા માંડી. આવા સંજોગોએ મૂલ્ય શિક્ષકની સઘળી જવાબદારી શિક્ષણ સંસ્થા પર જ હડસેલી દીધી.

આજે પાઠ્યક્રમમાં કે અભ્યોસેત્તર પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા મૂલ્યશિક્ષણના ઔપચારિક પાઠ ભણાવાય છે. એની ગાઢ અસરો પણ જોવા મળે છે. આમ છતાં મા-બાપ, કુટુંબ, સમાજમાં આવાં વર્તનવ્યવહારો થતાં રહેતો એની પણ ઊંડી અસર થતી હોય છે. પૂ. વિનોભાભાવે તો કહેતા કે, 'શાળામાં ઘર પ્રવેશવું જોઈએ અને ઘરમાં શાળા પ્રવેશવી જોઈએ.' ઘર, પરિવાર અને શાળા સૌ સાથે મળીને સંસ્કાર ઘડતરની જવાબદારી ઉપાડશે તો મૂલ્યોનું પ્રત્યારોપણ સહજ અને સરળ બનશે.

આજના ભૌતિકવાદી સમાજે શિક્ષકનું અવમૂલ્યન કરી નાખ્યું છે. પગારદાર નોકર બનેલો, પરીક્ષાલક્ષી શિક્ષણ, ઉદ્યોગરૂપ બનેલી શિક્ષણ સંસ્તાઓ - આ બધા જ કારણભૂત છે. શાળામાં પ્રવેશ પામતું બાળક ગ્રાહકની ભૂમિકામાં આવી ગયું છે, વિદ્યાર્થી તરીકે નહીં... શિક્ષણ સાથે સંકળાયેલા સૌ કોઈને નજરિયો - Outlook બદલાયો છે. શિક્ષકની સામે ગમે તેવા શબ્દો ઉચ્ચારનારા, શિક્ષકને જોઈ લેવાની વાત કરનારા અત્ર સત્ર સર્વત્ર નજરે પડે છે... સમાજના આ સ્થાપિત હિતોએ શિક્ષણ જગતને બાનમાં લીધું છે. એક બાજુ વિકાસને પ્રગતિની ગુલબાંગો પોકારીએ છીએ તો બીજી બાજુ મૂલ્યહ્રાસની સડકે દોડી રહેલું સમાજજીવન જોવા મળે છે. ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય કે આમાં જવાબદાર કોણ ? વાલી ? શિક્ષક ? સમાજ ? સંસ્કાર ? કે ખુદ વિદ્યાર્થી ?

ખેર, રણમાં મીઠી વીરસી સમાં આવા સુખદ અનુભવો આશા જગાડી જાય છે. મા-બાપ શિક્ષકને આદરમાન આપે ને શિક્ષક બાળકને પ્રેમ આપે તો સમાજ મૂલ્યલક્ષી હરિયાળીથી છવાઈ જાય. વાલિયાપણાને અને શિક્ષક શેતાનિયત ત્યજે તો સર્વત્ર દિવ્યતા વ્યાપે...

●●●

સ્પર્શમણિ :

● વાસ્તવિક શિક્ષણ એ છે કે જે પોતાને સુધારે અને બીજાને પ્રેરણા આપે છે.

● અન્યનું દિલ બદલતાં પહેલાં આપણું દિમાગ બદલવું જોઈએ.

● શિક્ષકની પ્રતિભા એવી હોવી જોઈએ કે જેથી બાળકોની આંખમાં તેની પ્રતિમા સતત રહે.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo.9913426949

રોપો રે રોપો રે રોપા રામના હો જી

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

એકવાર આ સ્થળે શ્રી મનુભાઈ ત્રિવેદીના રામરસ પીવરાવતા ભજનોની થોડીક વાત કરી હતી. તેમાં મેં લખ્યું હતું કે મનુભાઈ ત્રિવેદી "સરોદ" નામથી ગઝલો લખતા હતા.આ વાંચીને હું હજુ સવારમાં છાપાં ઉથલાવતો હતો તેવા સમયે આદરણીય શ્રી ભરતભાઈ કવિનો ફોન આવ્યો,"રણછોડભાઈ, આજના આર્ટીકલમાં તમે એક ભૂલ કરી છે. મનુભાઈ ત્રિવેદી "સરોદ"ના નામથી નહીં પણ " ગાફિલ" ના નામથી ગઝલો લખતા હતા. " ભરતભાઈની વાત એકદમ સાચી હતી. સ્વીકાર્યા વગર ચાલે તેમ ન હતું. ખુબ આનંદ થયો કે ચાલો કોઇક તો આપણી વાતો કાળજીપૂર્વક વાંચે છે. આ અગાઉ એક લેખ " સાહિત્ય પરિષદના ઓગણપચાસમાં અધિવેશનની આડીતેડી વાતો" માં મારાથી "ધડ રે ધીંગાણે જેના માથા મસાણે એના પાળિયા થઈને પૂજાવું, ઘડવૈયા મારે ઠાકોરજી નથી થાવું" એવી વાત તો કવિશ્રી દુલા કાગ જેવો માણસ જ કહી શકે.એવું લખાઈ ગયું હતું શ્રી ભરતભાઈ તે દિવસે પણ ફોન કરી મારો કાન પકડ્યો હતો અને કહ્યું હતું કે આ વાત કવિ દુલા કાગે નહીં પણ દાદુ કવિએ લખી છે. તે દિવસે તો શ્રી કિશોરભાઈ જીકાદરાએ પણ મારું તુરત જ ધ્યાન દોર્યું હતું. એકવાર મેં એક લેખમાં લખી પાડ્યું કે કેસૂડાંના ફૂલો ઉનાળામાં ખીલે ખરાં ? થોડા દિવસમાં એક સુજ્ઞ વાચકનો વિગતવાર પત્ર આવ્યો કે કેસૂડાના ફૂલ ફાગણમાં ખીલે અને ફાગણ મહિનો ઉનાળામાં આવે. ડોકુ હકારમાં હલાવવું પડ્યું. તાજેતરમાં જ "માથુ ઓળતી સ્ત્રીઓ" ના લેખમાં મેં ફૂટપાથની ધારે રહેતી મજુર સ્ત્રીઓના રહેઠાણને ખોલી શબ્દ પરથી ખોલકું એવું નામ આપી દીધું. સજાગ તંત્રીશ્રીએ તુરત ધ્યાન દોર્યું કે ખોલકું તો ગધેડાના બચ્ચાને કહેવાય કોઇના ઘરને નહીં. હવે આ મજુરોને ઘર જેવું તો કશું હોતું નથી. ઝૂપડી જેવું ય કંઈ બનાવતા નથી. મારે એમના રહેઠાણને કયા નામથી બતાવવું. કોઈ શબ્દવિદ સરખો શબ્દ શોધી આપે તો ઠીક થાય. પરંતુ આ બધી વાતો પરથી એટલો સંતોષ થાય છે કે ચાલો આપણી કોલમ કોઈ વાંચતું જ નથી એવું નથી. ઘણા માણસો ઝીણી નજરથી વાંચે છે, અને ઉમાશંકર જોશી કહેતા હતા એમ આપણો તોલ પણ કરતા હશે.

મૂળ વાત મનુભાઈ ત્રિવેદીના ભજનોની છે. મનુભાઈએ "સરોદ"ના નામથી ભજનો લખ્યા છે અને "ગાફિલ" ના નામથી ગઝલો લખી છે. નરસિંહ મહેતા અને મીરાંબાઈ ભલે ઘરઘરમાં ગવાતા હોય અને એતો હતા જ ઈશ્વરને ચરણે ભગવા પહેરીને બેસી ગયેલા સંત. સંસારની સઘળી માયા-મમતા આ અને બીજા સંતોએ ત્યાગી દીધી હતી અને મેરે તો ગિરિધર ગોપાલ, દૂસરો ના કોઇ એવી એમની ભાવદશા હતી. જયારે મનુભાઈએ આ ફાની સંસારમાં સંસારની ફરજો બજાવતાં બજાવતા અસંખ્ય ભજનો લખ્યાં છે. મનુભાઈ જૂનાગઢમાં જજની ફરજો બજાવતા હતા. કોર્ટમાં અસીલો વચ્ચે ઝઘડા ચલાવવાના બદલે તેઓ સમાધાન થાય તે માટે વધારે કાર્યરત રહેતા. કાવાદાવા અને કુડકપટથી ભરેલા ન્યાયાલયને મનુભાઈએ માનસર બનાવી દીધેલું. શ્રી લલિત ત્રિવેદી લખે છે કે " જેને અંદર બહાર "સાચા શબદ" હોય એમને ન્યાયાલય શું કે ઘર શું કે મંદિર !" બધું સમાન છે. અગાઉ તેમના ચાર સંગ્રહો પ્રગટ થયા હતા. રામરસ અને સુરતા ભજન સંગ્રહો છે. બંદગી ગઝલ સંગ્રહ છે, જ્યારે ચંદ્રકાંત ટોપીવાળાએ સંપાદિત કરેલા "પવન પગથિયા" માં કવિતાઓ, ભજનો, ગઝલો, બાળકાવ્યો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. હવે ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમીએ તેમના પરગટ-અપ્રગટ બધાં જ કાવ્યોના સંગ્રહ પ્રગટ કરીને એક બહુ ગંજાવર કામ કર્યું છે. આ સંગ્રહો તેમના સુપુત્ર શ્રી સુબોધભાઈ ત્રિવેદીએ સંપાદિત કર્યા છે. પહેલા ખંડમાં ગ્રંથસ્થ ભજનો , ગઝલો, ગીતો અને બાળકાવ્યોનો સમાવેશ થાય છે.બીજા ખંડમાં અગ્રંથસ્થ ભજનો છે.ત્રીજા ખંડમાં અગ્રંથસ્થ ગીતો અને અન્ય કાવ્યો છે. તેના ચારસો કરતા વધુ પાનાનાં બે ભાગ પાડ્યા છે. ચોથા ખંડમાં અગ્રંથસ્થ ગઝલો છે.આવું અખુટ શબદનું ખેડાણ કર્યું છે. હજુ હું પહેલો ખંડ વાચી રહ્યો છું. એમાંય ગઝલની વાત તો હજી બાકી છે. ખબર નહીં ક્યારે બધું પૂરું થશે ? મનુભાઈના શબ્દોમાં જ કહુ તો - આદર્યા આધેનાં પરિયાણ. જાણું છું, વનરા છે એની વાટમાં, માલિક છે એનો એ જ; લોટી પડું હું અહીં થાકીને તોય મને, કહેશે ન વેણ એ સહેજ; જાવું છે દૂર દૂર જોજનનાં જોજન, ના પોસાશે પળનું રોકાણ. આદર્યા આધેનાં પરિયાણ.

આ આખુ ગીત ચાર અંતરાનું છે. મનુભાઈએ આ ગીત રોબર્ટ ફ્રોસ્ટના 'સ્ટોપિંગ બાય વુડ્સ ઓન ધી સ્નોઈ ઈવનીંગ ' નો ભાવાનુવાદ કરીને રચ્યું છે. એક શબ્દ પણ તમને અજાણ્યો ના લાગે એવું સબળ શ્રી મનુભાઈનું કવિકર્મ છે. આવું કેવી રીતે બની શકે ? એમનું એક ભજન તમે સાંભળો પછી તમે જ કહેશો કે મનુભાઈ માટે આ સહજ છે. કારણ કે એમના રુદિયાએ ભગવા પહેર્યા છે.

ભીતર બોલે કોઇ બાવો
ભીતર બોલે કોઇ બાવો,
હે જી રે મારે ભીતર બોલે કોઇ બાવો.
સહુને કહે છે આવો આવો;
હે જી રે મારે ભીતર બોલે કોઇ બાવો.
દુનિયા દોરંગી એને દવલી ન લાગે,
એ તો મોતનેય કરતો મલાવો;
કહે છે કે દુનિયાની કડવી ને મીઠી,
ભાઈ, હોંશે પી જાય કરી કાવો.
હે જી રે મારે ભીતર બોલે કોઇ બાવો.
દાવા અસંખ્ય કરે દુનિયાના લોક,
એમાં એનો અનોખો એક દાવો;
કહે છે કે દર્દભર્યા દાવાની દાદમહીં,
આવ્યા વિના ન રહે માવો.
હે જી રે મારે ભીતર બોલે કોઇ બાવો.
હુંયે સુણું છું એની વિસ્મિત થઈ વાણ,
એની વાણીમાં ગુઢ ગરમાવો;

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

ચોમાસામાં જરૂરી : આદું-હળદર-તુલસી-અરડુસી

ચોમાસું લગભગ બેસી જ ગયું છે. કાલથી અષાઢ મહિનો શરુ થશે. અષાઢ અને શ્રાવણ મહિના એટલે વર્ષાઋતુ એટલે કે ચોમાસું. ચોમાસું બધાને ગમતી ઋતુ છે. બાળકોને તો ખાસ ગમે, પણ સાથે સાથે આ ચોમાસા દરમિયાન જ બાળકોને શરદી-તાવ ઈન્ફેકશન આડી થવાનો ભય વધુ રહે છે. બાળકોને શરદી ઉધરસ થાય એટલે તેના ખાવા પીવા પર કાપ મુકાઈ જાય. આધુનિક તબીબી શાસ્ત્ર ભલે આમા બહું ન માનતું હોય પણ એટલું તો દેખીતું જ છે કે બાળકને શરદી થઈ હોય ત્યારે જો તેને દહિં, આઈસક્રીમ, ચોકલેટ આદિ આપવામાં આવે તો શરદી વધું વકરે છે. બાળકોને ખોરાકમાં જો દહિં-છાશ હોય તો તેઓ સરસ જમી લેતા હોય છે. શરદી વખતે દહિં-છાશ બંધ રાખવા પડે એટલે જમવામાં પણ બાળકો આનાકાની કરે. એમાય જો એન્ટીબાયોટીક કે પેરાસીટામોલ જેવી દવાઓ ચાલતી હોય તો બાળકોની ભૂખ જ મરી જાય છે અને દીવસે દીવસે જાણે બાળક દુબળું પડતું જતું હોય તેવું આપણને લાગ્યા કરે.

આવા સમયે દરેક માં-બાપ આયુર્વેદ જેવી નિર્દોષ અને અસરકારક દવાઓનો વધું આગ્રહ રાખતા હોય છે. કારણકે આયુર્વેદના ઔષધો બાળકની ઈમ્યુનિટી વધારે છે, બાળકનો કફ-શરદી-તાવ દૂર કરે છે અને તેના પાચનતંત્રને પણ સુધારે છે. આજે આપણે આવા ચાર ઔષધોની વાત કરીએ. આદું, હળદર, તુલસી અને અરડુસી. જેને આપણે અંગ્રેજીમાં જીંજર કહીએ છીએ તે આદું બહુગુણપ્રધાન છે. સ્વાદે મુખ્યતઃ તીખું એવું આદું ગુણમાં થોડું ગરમ છે, પચ્યા પછી મધુરભાવને પ્રાપ્ત થાય છે અને શ્રેષ્ઠ પાચક, ભૂખ લગાડનાર, અને એન્ટીઓક્સીડન્ટ છે. આદુ સુકાય એને સૂંઠ કહેવાય. આદુ અને સૂંઠના ગુણો અમુક અંશે અલગ છે. આદુનો ગુણ રૂક્ષ (ડ્રાય કરવાનો) છે જ્યારે સૂંઠનો ગુણ સ્નિગ્ધ છે. આદુ કબજીયાત દૂર કરે છે, શરીરનો સોજો ઓછો કરે છે, શરીરની ઈમ્યુનિટી વધારે છે (એટલે શરદી-તાવમાં ખૂબ અસરકારક છે), જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે, આદુંમાં રહેલ 'જીંજરોલ' નામનું તત્વ શરીરનો સોજો (ઈંફ્લામેશન) ઓછો કરે છે અને એન્ટીઓક્સીડન્ટ તરીકે પણ કામ કરે છે. આદું જેવું જ અને તેના જ વર્ગનું બીજું ઔષધ એટલે હળદર. હળદરના ગુણો વિષે ભાગ્યે જ કોઈ અજાણ હશે. હળદર શ્રેષ્ઠ એન્ટીસેપ્ટીક છે. એટલે તે શરીરમાં થયેલા ઈન્ફેક્શનને દૂર કરે છે. હળદર ડાયાબિટીસનું શ્રેષ્ઠ ઓસડ છે. હળદર લોહી સુધારે છે, એટલે ચામડીના રોગોમાં અસરકારક છે. હળદર થોડી સારક છે એટલે બાળકનો ઝાડો સાફ લાવે છે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આપણાં બધાના ઘરમાં તુલસી હશે જ. આ તુલસી કફનાં રોગોનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. તુલસીના પાનમાં એક ઉડ્ડનશીલ તેલ રહેલું હોય છે જે કફને છુટ્ટો પાડવામાં મદદરૂપ છે. અરડુસી (સંસ્કૃતમાં 'વાસા') પણ કફનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. અરૌસીની વિશેષતા એ છે કે શરદી-ઉધરસના બીજા ઔષધોની જેમ એ પ્રકૃતિએ ગરમ નથી. એટલે જેની ગરમ પ્રકૃતિ હોય તેઓ પણ અરડુસીનો નિશ્ચિંતપણે ઉપયોગ કરી શકે છે. બાળકોના શરદી-ઉધરસ-કફ-તાવ અને ઈન્ફેક્શનને દૂર કરનારા આ ચારેય ઔષધોને ઉકાળા સ્વરૂપે મધ નાખીને કે ચાટણ સ્વરૂપે બાળકોને લાંબા સમય સુધી નિયમીત પણે આપી શકાય. આથી બાળકોની ઈમ્યુનિટી વધશે અને ચોમાસા દરમિયાન થતા નાના મોટા રોગો પણ ટળશે.

- contact@atharvaayu.com

તમારી જાતને કોચલામાંથી બહાર કાઢો

અદબ-પલાંઠી મોં પર આંગળી
ડૉ. સંતોષ દેવકર

'શું થાય છે ?' પત્ની.
'કંઈ ખબર નથી પડતી.'
'ડૉકટર પાસે જઈએ ?'
'ડૉકટર શું કરશે ?'
'કંઈક કરશે, દવા આપશે, ઈન્જેકશન આપશે!' પત્ની
'ગઈ કાલે તો ડૉકટરે બધા રિપોર્ટસ નોર્મલ છે એમ કહેલું.મને લાગે છે કે ડૉકટરને પણ કાંઈ ખબર નથી પડતી.' પતિએ ચીડાઈને કહયું.

બન્નેનું પ્રેમાળ કપલ. સમગ્ર સોસાયટીમાં વખણાય. લોકો ઈર્ષા કરે. બન્ને યુવાન, તંદુરસ્ત અને મળતાવડા. પતિને ઊંચા પગારની નોકરી. પરંતુ કેટલાય સમયથી પતિની તબિયત સારી રહેતી નહોતી. તેની દૃષ્ટિએ કંઈ જ યોગ્ય અને ઠીક નહોતું. તેને લાગતું હતું કે તે આત્મકેન્દ્રી બનતો જતો હતો. બધા રિપોર્ટસ નોર્મલ આવ્યા. છતાં..... ચેન પડે નહિ. પતિ હેરાન, પત્ની પરેશાન. શું કરવું, સૂઝે નહિ. શું કહેવું કળે નહિ. વાતે વાતે ગુસ્સે થઈ જાય. કંઈક પૂછવા જઈએ તો ચીડાય. પત્ની બિચારી પતિના આવા વર્તનથી મૂંઝાયેલી રહેતી.

એક દિવસ નકકી કર્યું કે કોઈ સારા ડૉકટરને બતાવીએ. પ્રવર્તમાન સમયમાં ડૉકટર - દર્દી વચ્ચે બનતી કેટલીક અનિચ્છનીય ઘટનાઓ જોતાં ભગવાન પછી જેને પૂજવામાં આવે છે તેવા ડૉકટર પરથી સામાન્ય લોકોનો વિશ્વાસ આજે ડગમગવા માંડયો છે.

પત્ની બળજબરીથી પતિને એક ડૉકટર પાસે લઈ ગઈ. ડૉકટર ભલો હતો. સાચી સલાહ અને યોગ્ય દવા આપવા માટે સમગ્ર પંથકમાં જાણીતો હતો. ડૉકટરે પતિના બધાં જ પ્રશ્નોને શાંતિથી સાંભળ્યા. તમામ રિપોર્ટ ધ્યાનથી જોયા. ડૉકટરે પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખીને કવરમાં મૂકયું અને ઘરે જઈને એકાંતમાં વાંચવાની સલાહ આપી.

'હું ફરીથી બતાવવા માટે કયારે આવું ?'
'જો તમે પ્રિસ્ક્રિપ્શન મુજબ કરશો તો તમારે ફરી આવવું નહિ પડે.'
'પરંતુ... મને પ્રિસ્ક્રિપ્શનમાં સમજ નહિ પડે તો, ડૉકટર ?'
'તમને પ્રિસ્ક્રિપ્શન સમજાય ત્યાં સુધી તમારે તેને વાંચવું પડશે.' ડૉકટરે જવાબ આપ્યો.

પતિ-પત્ની ખૂબજ આતુરચિત્તે ઘરે પહોંચ્યાં. પતિએ એક રૂમમાં પોતાની જાતને બંધ કરી દીધી અને ડૉકટરે આપેલું બંધ કવર ખોલ્યું. કાગળ જોઈને આશ્ચર્ય ચકિત થઈ ગયો. કાગળ પર માત્ર ચાર જ શબ્દો લખ્યા હતા. એ શબ્દો હતા :

'તમારી જાતને કોચલામાંથી બહાર કાઢો.'

જીવનનો કોઈ અનિચ્છનીય પ્રસંગ કે ઘટના કાયમી નથી હોતી. સમય ખૂબ મોટો વૈદ્ય છે. દરેક સમસ્યાનો ઉકેલ સમય પાસે છે. જેમ સમય પસાર થાય છે તેમ દુઃખની તીવ્રતા ઘટતી જાય છે. પતિના આવા વર્તનની પત્ની, બાળકો અને ઘરના સભ્યો પર પ્રભાવી અસર થતી હોય છે. આ વાતથી તે અજાણ હતો. એક અછાજતુ વર્તન આપણને ચાહનારા તમામ પર અસર ક