સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

જરા 'પોઝીટીવ'ને કેસરી-કોરોના ગળી જાય છે
સ્વાર્થે પીડાતા સભ્યોને સારવાર ફળી જાય છે
કરી જાય છે કામ 'ચેપ' લોકડાઉનથી બહાર -
ભાજપી ઝાંખા પીપળાને ઘણાં ભૂત મળી જાય છે!

હાઈકુ

વિશ્વાસઘાતે -
વંચાય વફાદારી -
રડે છે નીતિ...

ખાય છે ગોથાં -
સભ્ય પસંદગીમાં -
કાચી કૉંગ્રેસ...

ચિંતન

પાપં પજ્ઞાં નાશયતિ ક્રિયમાણં પુનઃ પુનઃ ।
નષ્ટપ્રાજ્ઃ પાપમેવ નિત્યમાત્મતે નરઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક વિદૂરનીતિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

વારંવાર પાપ કરનારની પ્રજ્ઞા-વિવેકબુદ્ધિ નાશ પામે છે.

અને જેની પ્રજ્ઞા નષ્ટ થાય છે તે માનવ સદા પાપ જ કર્યા કરે છે.

જે માણસની બુદ્ધિનો નાશ થઈ જાય છે વિનય અને નિર્ણયોની વિવેક શક્તિ ગુમાવી દે છે વારંવાર પાપ ાર્ગે ચઢી લપસણી વાસનાઓમાં સરકી જાય છે, આમ બુદ્ધિોના નાશ માણસને પાપ કર્મો તરફ દોરી જાય છે.

સુવિચાર

- વાણીનો સંયમ સાચા સુખનું મૂળ છે, વાણી વાંસળી જેવી છે, એનો ઉપયોગ સમજપૂર્વક થવો જોઈએ - **મુનિ વાત્સલ્યદીપ**
- જયાં કોઈ 'પૉલિસી' નથી એ 'ગ્રેટેસ્ટ' પૉલિસી છે - **વિચારદીપ**
- દરેક દર્દ તેનું આયુષ્ય લઈને જ આવેલું છે - **જ્ઞાનસૂત્ર**
- અહીં આજ ક્ષણે મરણ આવે પણ ભય ના રહે તો જાણવું કે હવે મોક્ષને માટે 'વીઝા' મળી ગયો - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- મોટા ભાગની વસ્તુઓથી આપણે વંચિત રહી જતાં હોઈએ તો તેનું મુખ્ય કારણ એ કે આપણે એની માગણી જ નથી કરતાં - **ચંદ્રકાન્ત ટોળીવાળા**
- સંતની પાસે જઈ સંત બનો, જો સંત ન બની શકો તો શાંત બનજો - **સંત રોબિન**
- આજનું ઔષધ : સ્તનપાન કરાવતી માતા નાસપતિ, ટ્રાક્ષ, ચીકુ ખાય તો ધાવણ વધુ આવે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

વાસવદત્તા અતિસુંદર નગરશેઠના પત્નિ હતા. ભગવાન બુદ્ધના પરમ શિષ્ય ભિક્ષુક ઉપગુપ્ત તે સમયે તપસ્વી અને અતિ હેન્ડસમ યુવાન હતો. એકવાર ઉપગુપ્ત ભિક્ષા માંગવા નગરશેઠને ત્યાં ગયો. અને વાસવદત્તા તેની પર મોહિત થઈ ગઈ. પણ ઉપગુપ્ત સાચો બુદ્ધનો શિષ્ય હોવાની વાસવદત્તાની નજર તો ભાવ સમજી ગયો. અને ત્યાંથી ચૂપચાપ ભિક્ષા લઈને નીકળી ગયો. વર્ષો વીત્યા. શેઠ ધામમાં ગયા. વાસવદત્તા વૃદ્ધ થઈ ગઈ. અનેક બીમારીઓથી પીડાવા લાગી ફરી એકવાર ઉપગુપ્ત ત્યાં ભિક્ષા માગવા ગયા. વાસવદત્તા તેને જોઈને બોલી. 'પ્રિયે, તમે હવે આવ્યા. મારું સર્વસ્વ લૂંટાઈગયા પછી આવ્યા ? હવે તમારી પાસે જવાની નથી રહી. કંઈક બાકી બચ્યું નથી. હું તમને શું ભિક્ષા આપી શકું છું ??' ઉપગુપ્તની આંખમાં પાણી આવ્યા. તેણે કહ્યું, 'બહેન !! દેહનું સૌંદર્યનો નાશવંત છે. સાચું સૌંદર્ય તો આત્માનું છે.' આટલું કહી ઉપગુપ્ત વાસવદત્તાની સુશ્રુષા કરવા વનમાં લઈ ગયો. સાચું સનાતન સુખ આત્માનું છે, દેહ ક્ષણભંગુર છે.

મૃત્યુ પણ માનવીને મહાન બનાવે છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

અમેરિકામાં વંશીય ભેદભાવના કિસ્સા નવા નથી. કાળા લોકોને પરંપરાગત માન્યતા મુજબ ગોરી પ્રજા એની સમકક્ષ માની શકતી નથી. આફ્રિકાથી સાંકળો અને દોરડાં વડે બાંધીને અને હોડીઓમાં ઠાંસી ઠાંસીને લવાયેલા આ કાળા લોકોના પૂર્વજોને ગુલામ તરીકે જ જીવવું પડ્યું. જયોર્જ વોશિંગ્ટનથી લઈ અબ્રહામ લિંકન સુધીના નેતાઓને માનવી માનવી વચ્ચેનો આ ભેદભાવ કઠ્યો. આખરે ગુલામી પ્રથા નાબૂદ તો થઈ પરંતુ પેલો ગોરી પ્રજાના મગજમાં ઘૂસી ગયેલો વાઈરસ ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં જીવતો રહ્યો. કાળા ગોરાનો ભેદ વ્યવહાર-વર્તનમાં સ્પષ્ટ દેખાતો રહ્યો એથી આઝાદ નાગરિકની હેસિયતથી જીવતા અત્યારના કાળિયા એમના માટે વપરાતો નફરતસૂચક શબ્દ 'નીગર' તો ગેરબંધારણીય ઠેરવી શક્યા પરંતુ એમની લઘુતા ગ્રંથિ અકબંધ રહી. સ્વાભાવિક રીતે જ અમેરિકાની પોલીસ પણ આ સમુદાય પ્રત્યે શંકાશીલ નજરે જોતી થઈ ગઈ. તાજેતરમાં મીનેપૉલિસ ખાતે બનેલા કમનસીબ બનાવ પાછળ આવી માનસિકતા જોઈ શકાય છે. કોઈ સ્ટોરના માલિકની ફરિયાદ પર ઝડપાયેલો જયોર્જ ફલૉઈડ અત્યંત સાધારણ માનવી હતો. પોલીસ સાથે રકઝકમાં ઊતર્યો એટલે પોલીસે એને હાથકડી પહેરાવી ટોર્ચરિંગ ચાલું કર્યું. જે પોલીસ ઓફિસરે એને ઊંઘો સુવડાવી ગળાના પાછળના ભાગ પર ઘૂંટણ દબાવ્યો એથી એ ગૂંગળાવા લાગ્યો. 'મામા, પ્લીઝ... હું શ્વાસ નથી લઈ શકતો' એવી કાકલૂદી છતાં પોલીસે ઑફિસરે મચક ન જ આપી અને સતત નવ મિનિચ સુધી એના ઘૂંટણ વડે ફલોઈડના ગળા પર દબાણ આપ્યા કર્યું. ફલોઈડનું મૃત્યુ ગૂંગળામણથી થયું, જેની જાણ થતાં હજારો કાળા સમુદાયના લોકો કોરોના સંક્રમણની બીક રાખ્યા વગર રસ્તા પર ઊતરી આવ્યા. રાષ્ટ્રપ્રમુખના નિવાસ વ્હાઈટ હાઉસ બહાર ઉગ્ર દેખાવો થયા જેને લીધે ખુદ ટ્રમ્પને બંકરમાં આશ્રય લેવો પડ્યો. લોકશાહીની પરિપક્વતાના ઝળહળતા ઉદાહરણ સ્વરુપે ઉગ્ર દેખાવોમાં ગોરા નાગરિકો પણ સામેલ થયા. ગોરી પોલીસના પાપને ધોતા હોય એમ આ સંવેદનશીલ ગોરા નાગરિકોએ કાળા પ્રદર્શનકારીઓની ઘૂંટણિયે પડી માફી માગી અને બાઈબલમાં સૂચવ્યા મુજબ એમના પગ પખાળ્યા. એક અત્યંત સાધારણ અને ગુનાઈત માનસ ધરાવતો ફલોઈડ અમેરિકાનો મહાનાયક બની ગયો. એના અંતિમ સંસ્કાર વખતે પાદરીએ કહેવું પડ્યું કે એક 'રિજેક્ટેડ સ્ટોન'ને ઈશ્વરે એની ભવ્ય સૃષ્ટિનો 'કોર્નર સ્ટોન' બનાવી દીધો છે. મૃત્યુ એક કરુણ મંગળ ઘટના છે. ક્યારેક એ સામાન્ય માનવીને એણે કલ્પની પણ ન હોય એટલી ઊંચાઈએ સ્થાપી દે છે. ફલોઈડને કોરોના સંક્રમણ પણ હતું જ. કદાચ એ હજારો અન્ય અમેરિકનોની જેમ કોરોનાથી મરી ગયો હોય તો એના શબને કોઈ સગુંવહાલું પણ અડક્યું ન હોત. એને ઠેકાણે એની શહીદીને સીધો જ એને કાળા સમુદાયના ઐતિહાસિક નેતા માર્ટિન લ્યૂથર કિંગની હરોળમાં બેસાડી દીધો. એની સ્મૃતિમાં જે કૂચનું આયોજન થયુ ચે એની આગેવાની ફલોઈડના કુટુંબીજનો કરશે. મહાભારતનાં મહાન પાત્રો, ભગવાન કૃષ્ણ સુધ્ધાંનું મૃત્યુ વગોવાયું છે. એક માત્ર વિદુરને શાંત મૃત્યુ સાંપડ્યું હતું. ભગવાન બુદ્ધને અભક્ષ્ય આરોગી મરવું પડેલું. પરંતુ કટ્ટરવાદીની ગોળીઓ સામી છાતીએ ઝીલી મરનારા મહાત્મા ગાંધી માટે ખુદ જવાહરલાલ નહેરુએ કહેવું પડ્યું હતું કે -

મરા નહીં વહી કિ જો જીયા ન આપ કે લિએ !

હવે એક નવી રાહ - 'આત્મ નિર્ભર ભારત

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

રોગ, મારી કે આ મહામારી છે - તે તમારો ખયાલ સરાસર ગલત છે, દોસ્તો !

અવનિ પર આધિપત્ન જમાવવા નીકળેલા એક જંતુને બીજા જંતુનો પડકાર છે, દોસ્તો !

- કનુભાઈ પટેલ

●●●

હવે એક નવી રાહ - 'આત્મ નિર્ભર ભારત.'

કોવિડ-૧૯એ સાત દાયકા પૂર્વેના ગાંધીના સ્વાવલંબી સ્વરાજના સ્વપ્નની યાદ તાજી કરાવી. 'આત્મનિર્ભર' શબ્દ નવો નથી પરંતુ 'આત્મનિર્ભરતા'ના આ એક શબ્દ પર 'નિર્ભર' ન રહેતાં તેને 'આત્મસાત્' કરવો પડશે.

મૂળ વાત તો એ કે આત્મનિર્ભર બનવા માટે 'આત્મા' હોવી જરૂરી છે. શું આપણી આત્મા - માંહ્યલો - છે ખરી ?! સ્વરાજયાત્રાના એ ગાંધીયુગમાં સ્વાશ્રય અને સ્વાવલંબન - ના પાઠ પાકા કરી ઓજસ્વી જીવન જીવી જનારા ગાંધી વીરોને જોયા છે... 'સાદું જીવન ને ઉચ્ચ વિચાર' ની પરિભાષા જાણે બદલાઈ. વિકસતા વિજ્ઞાને માણસને પંગુ બનાવી દીધો. પોતાનું રોજિંદું કામ જાતે કરવામાંયે નાનમ અનુભવવા લાગ્યો.

વ્યક્તિ ખુદ આત્મનિર્ભર બનશે તો જ દેશ આત્મનિર્ભર બનશે. મારું કહેવાનું તાત્પર્ય એ નથી કે આપણએ આત્મનિર્ભર નથી કદાચ ઘણે ખરે અંશે હોઈશું પણ ખરાં !! આ લોકડાઉનને આપણે- મનોમંથન કરતા કરી દીધા છે. સમાજના ભદ્ર વર્ગ માટે આ મહામારીની કટોકટી કદાચ ઊંઘ ઉડાડનારી નહીં હોય પ...ણ... આંખ ખોલનારી તો જરૂર છે. ભગવાન ભરોસે જીવનારા ગરીબ - ભીખારી વર્ગને કોઈ ઝાઝો ફરક પડ્યો નથી પરંતુ જીવનસંઘર્ષમાં અસ્તિત્વ ટકાવવા મથનારો મધ્યમવર્ગ આ કાળમુકા કોરોના સામે કડકભૂસ તૂટી પડ્યો છે, આ વિપદા જીવન ઘડતરના નવા પાઠ શીખવી જશે.

દોસ્તો, આ વાસ્તવથી સૌ કોઈ વાકેફ છે જ... આ વૈશ્વિક વિપદા એ જન જનની આંખો ખોલી દીધી છે, સાચે જ મુશ્કેલીની ઘડીએ માણસાઈની કસોટી થતી હોય છે. લોકડાઉનના સમયે ધોળે દહાડે ઉઘાડી લૂંટ ચલાવનારા પણ જોયા છે તો બીજી બાજુ માણસાઈની પરીક્ષા પાસ કરનાર અલ્પ સંખ્યક પારદર્શી પ્રામાણિકતાને પણ ભાળી છે!

મને હજીયે યાદ છે બે - અઢી દાયકા પૂર્વે ચોમાસાના દહાડામાં મારું મોપેડ લઈ નદીમાં થઈ જઈ રહ્યો હતો બરાબર નદીની અધવચ્ચે પાણીના પ્રવાહનો વેગને ખાડા ને કારણે મોપેડ બંધ થઈ ગયું. દસેક ફૂટના અંતરે ચાર-છ જણા આ જોઈ રહ્યા હતા. એકે બૂમ પાડી પૈસા આપો તો બહાર કાઢીએ. પરિસ્થિતિનો તાગ પામી મેં હાં ભણી. બહાર નીકળી ગયો. મારા પછી બીજા એક - બે જણ પણ આ રીતે નીકળ્યા. આપદાને અવસરમાં પલટાવનારા કેવા મોજમાં હોય છે, એ આ લોકડાઉન ખુલશે ત્યારે જ ખબર પડશે. આખા જીવતરની નુકશાની જાણે ભરપાઈ કરવા બેઠા હોય એ માટે વિધવિધ રસ્તા અપનાવતા તમને જોવા મળશે. આપણી આજુબાજુ ફુલ્યુંફાલ્યું 'પ્રાઈવેટ સેકટર' એનું જીવંત ઉદાહરણ જ છે.

'આત્મનિર્ભરતા'ના નામે સરકારે લોન આપવાની જાહેરાત કરી. આ સહાય કેટલી મળશે અને કોને મળશે એ તો સમય બતાવશે. આમાં સરકારી તંત્રની કે સરકારની ટીકા કરવાનો આશય નથી. પરંતુ લગભગ આપણે ત્યાં આવું સહજન જોવા મળે છે. એનું કારણ એ કે જે ભ્રષ્ટાચારથી દૂર રહે છે પણ ચૂપ રહે છે, ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય કે સ્વતંત્ર ભારતના આપણે 'સ્વતંત્ર' નાગરિક ખરા?!

લોકડાઉનના દિવસોમાં જીવન જરૂરિયાતની ચીજવસ્તુઓના કાળાબજાર થવા લાગ્યા, નાના હતા ત્યારે પિકચરની ટિકિટના કાળાબજાર થતાં જોયા હતા... અરે, વધુ પૈસા આપીને તમાકું, પાન-મસાલા હોંશે હોંશે ખાતા પણ જોતા યે. વધારે પૈસા આપીને ખાનગીમાં છાનાછાના વસ્તુની ભીખ માગવી પડે શું આના માટે કોરોના જવાબદાર છે ?!

આ કપરા સમયમાં માનસિક યાતના અનુભવી એનું કોઈ વળતર મળશે ખરું ? શું મુશ્કેલીમાં બીજાને મદદ કરવામાં કે હૂંફ આપવામાંયે 'વ્હાલાં દવલાં'ની નીતિ રાખીશું, ધક્કે ચડ્યો અને વેંતરી નાખવો બસ આ એક જ લક્ષ્ય...

અને પછી આપણે કહીશું... 'આત્મનિર્ભર' બનો... આપણો માંહ્યલો જ મરી ગયો છે. આત્મનિર્ભર બનવા માટે પહેલાં તો 'આત્મા' હોવી જોઈએ.

સ્પર્શમણિ :
હે ઈશ્વર,
અર્થ, અનર્થ કે વ્યર્થ હું
પણ
તું જો દે સાથ
તો સમર્થ પણ હું જ.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

'આત્મનિર્ભરતા' જેવા આધ્યાત્મિક શબ્દનો રાજકીય ઉદય, કોરોનાની કસોટીને કારણે થયો એ દુઃખની વાત છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

કોવિદ-૧૯ એ ઘણાં અપિચિત શબ્દોનો પરિચય કરાવ્યો. જે શબ્દો આપણે ક્યારેય રુટીનમાં બોલ્યા કે સાંભલ્યા નહોતા એવા શબ્દો ભણેલા કે ન ભણેલા તમામના હોઠ પર રમતા થઈ ગયા છે. મૂળ અંગ્રેજી ભાષાના આ શબ્દો જેમ કે લોકડાઉન, કોરેન્ટાઈન, કન્ટેન્ટમેન્ટ ઝોન, સેનીટાઈઝીંગ, સોશિયલ ડિસ્ટનસીંગ, આ બધા શબ્દોનું ગુજરાતીકરણ કરવા જઈએ તો વિચિત્ર લાગે. આ શબ્દો વચ્ચે અથડાતાં અથડાતાં માંડ આપણો સમય વીત્યો. ત્યાં માનનીય પ્રધાનમંત્રીએ તેમના પ્રવચનમાં બીજો એક શબ્દ પ્રયોજ્યો. 'આત્મનિર્ભરતા'. જે આજે વહીવટના તમામ સ્તરે યોજના સ્વરુપે પહોંચ્યો છે.

મસ મોટી રકમનું પૅકેજ દેશના નાગરિકો અને ઉદ્યોગોને 'ઓક્સિજન' પૂરું પાડશે એવી આશા છે. સરકારી સહાય પરની નિર્ભરતા દેશને આત્મનિર્ભર બનાવવામાં કેટલો ફાળો આપી શકે એ ભવિષ્ય બતાવશે. 'આત્મનિર્ભર ભારત' કલ્પના ખૂબ સારી છે... બલિહારી એટલી જ છે કે આવા આધ્યાત્મિક શબ્દોન રાજકીય જન્મ કોરોનાની કસોટીને કારણે થયો. ચીનને કારણે થયો. અત્યાર સુધી આત્મનિર્ભરતા યાદ ન આવી એ દુઃખની વાત છે.

'આત્મનિર્ભર' શબ્દ પોતે એક મૂલ્યવાન શબ્દ છે. આ શબ્દ સાંભળીને એની નજીકના શબ્દો પણ યાદ આવ્યા જેમ કે સ્વનિર્ભરતા, સ્વાવલંબન. આ દરેક શબ્દોનો ઉપયોગ સંદર્ભ સાથે થોડો - થોડો બદલાય છે. તમામનો મુખ્ય અર્થ અને હેતુ એક જ છે. આ શબ્દો વ્યક્તિના જીવનની સાવ લગોલગ સંકળાયેલા છે. જે વ્યક્તિને, માન-સન્માન-પ્રેમ-પ્રતિષ્ઠા-સંપત્તિ-શાંતિ જેવી પ્રત્યેક માનવીય ઈચ્છાઓની પૂર્તિમાં મદદરુપ થાય છે.

> **સ્વનિર્ભરતા તથા સ્વાવલંબન 'આત્મનિર્ભરતા'ના પાયાના પથ્થરો છે**

વિદેશોમાં બાળકોને આત્મનિર્ભર બનાવવા તરફની શરુઆત એમની ટીન એજથી જ થઈ જાય છે. બાળકો પોતે પણ જાતે કમવા અને સ્વતંત્ર રીતે જીવવાની ઈચ્છા સેવતા થઈ જાય છે.

વિદેશોમાં આ અયોગ્ય લેખાતું નથી.

જયારે આપણા દેશમાં પારંપરિક કુટુંબ વ્યવસ્થામાં બાળકો હૂંફ પામે છે. સામે પક્ષે ક્યારેક સંતાનો આળસુ અને બેજવાબદાર બની જાય છે. આત્મનિર્ભર થવાની વાત તો દૂર તેઓ મા-બાપ પર બોજ બનીને જીવન વિતાવે છે. સંતાનો ને સતત સગવડ વચ્ચે ઉછેરતા માતાપિતાને સંતાનની બેજવાબદારી સામે ફરિયાદ ઊઠાવવાનો કોઈ હક્ક નથી. સ્પૂન ફીટીંગથી ટેવાયેલું બાળક કપરા સંજોગોમાં જાતને ઊભી રાખવાની હિંમત ગુમાવી બેસે છે. અત્યારે સરકારે ફાળવેલું પૅકેજ કોઈ ધંધો-ઉદ્યોગ કે વ્યક્તિને આજીવન કામમાં આવનાર નથી. વારંવાર ઊભી થતી નાણાંકીય જરૂરિયાત માટે વ્યક્તિએ આત્મનિર્ભરતા કેળવવી જરૂરી છે. દેશમાં અપૂરતી મેડિકલ સુવિધાઓ, સંશોધનોની કમીથી શરૂ કરીને અનેક જગ્યાએ ગાબડા સામે આવ્યા પછી સ્ફુરેલો આ 'આત્મનિર્ભરતા'નો વિચાર કેવો રંગ બતાવે છે એ જોવાનું રહે છે.

વૈચારિક તેમજ વહીવટીય શક્તિથી ભરપૂર વ્યક્તિઓ 'સ્વનિર્ભરતા'ની શ્રેણીમાં આવે છે. જેમની પાસે યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય લેવાની સ્પષ્ટતા અને કાર્યની દિશા સ્પષ્ટ હોય છે. મહેનત જેનો જીવન મંત્ર છે એવી વ્યક્તિ પોતાને સ્વનિર્ભર કહેવડાવવાને લાયક છે. સ્વનિર્ભરતા એ વ્યક્તિત્વનું મનોવૈજ્ઞાનિક પાસુ દર્શાવે છે. આવી વૈચારિક સ્વનિર્ભરતાને આત્મનિર્ભરતા સાથે ગહન નાતો છે.

પૂ. ગાંધી બાપુના અગિયાર વ્રતોમાં જેનું સ્થાન છે તેવું સ્વાવલંબીપણું, આત્મનિર્ભરતાનો પાયાનો સિદ્ધાંત છે. જે માણસો સ્વાવલંબન ને અપનાવે છે એનું જીવન, સંતનની કક્ષાને પામે છે. આળસ-પ્રમાદને હડસેલો મારી સ્વાવલંબન અપનાવનાર સ્વનિર્ભર તો બને જ છે સાથે આત્મનિર્ભર બનવા સજ્જતા કેળવવી શકે છે. કોઈ પણ પાલક, પોતાના પાલ્યને સ્વાવલંબનનું શિક્ષણ આપે એ કરોડોની સંપત્તિ કરતાં પણ મહામૂલું છે.

સીધેસીધા પૈસા કે લોન આપી દેવાથી દેવાળિયાઓ વધશે, ભ્રષ્ટાચાર પાંગરશે. સમાજ પાંગળો પડશે...

આંતરિક ઉણપો સાલતી હોય એને પૂરી કરવા આધારની જરૂર પડે છે. એ માટે આપણે વસ્તુ, પરિસ્થિતિ, વ્યસન, પ્રશંસા, મહત્ત્વ જેવા આધારો શોધીએ છીએ. આ બધું મળે ત્યારે આત્મસંતોષનો અનુભવ થાય છે. પરંતુ એને માટે જગત પર આધાર રાખનાર સ્વાવલંબી બની શકે નહીં.

મનુ સ્મૃતિમાં કહ્યું છે...
સર્વમ્ પરવશં દુઃખમ્ સર્વમાત્મવશં સુખમ્ ।
એતદ્વિધાત્સમાસેન લક્ષણં સુખ દુઃખયો ॥

આલંબન એ સૃષ્ટિનો નિયમ છે. વિજ્ઞાનના વિષયમાં 'પોષણકડી' ભણીને આપણે મોટા થયા છીએ. સમગ્ર સૃષ્ટિ આલંબનના સિદ્ધાંત પર ટકી રહી છે. આજે પણ દુનિયાના દેશો ક્યાંકને ક્યાંક એકબીજા પર આધારિત છે.

જે કદીએ એ આલંબન એક મીઠો મધુરો - અહેસાસ છે. આલંબન આપનાર અને આલંબિત રહેનાર જો જોડી રાખનારું બંધન છે. આવી સ્થિતિમાં સ્વાવલંબન સાથેનું આલંબન, આત્મનિર્ભરતાનું પીઠબળ બને છે. (અઘરું લાગે તો માફ કરજો... શબ્દોનું અર્થઘટન કરીએ તો સરળ જ છે.)

ચોમાસું શરદી કફથી બચવા માટે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

અત્યારે કોરોનાના સમયગાળામાં ચોમાસું લોકોને વધુ હેરાન કરશે. ચોમાસાને કારણે થતા સામાન્ય શરદી-કફને પણ લોકો કોરોના ઈન્ફેકશન સમજીને ફફડી ઉઠશે. આથી, ચોમાસા દરમિયાન કોઈ પણ પ્રકારના શરદી-કફ કે ઈન્ફેકશન ન થાય તે જરૂરી છે.

ઈન્ફેકશન 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 હાલતા-ચાલતા જે રોગ થાય છે એ ઘટી જાય. આ એક્વાયર્ડ ઈમ્યુનિટીને વધારવા માટે આહાર-વિહાર અને ઔષધ, ત્રણેય પર ફોકસ કરવું પડે.

આહારઃ - આપણી પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તેવો જ આહાર લેવો. જેમકે, જો વારંવાર શરદી આદિ થઈ જતા હોય તો ચોમાસામાં ઠંડા પદાર્થો ઓછા ખાવા

- 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 - વ્યસનો થી દૂર રહેવું ઔષધઃ

- જો કફ થયો હોય તો સીતોપલાદિ ચૂર્ણ, કાનાકાસવ, ભારન્ગ્યાદિ કાઢા આદી લઈ શકાય
- ઘરગથ્થું ઉપચારમાં આદું, મરી, તુલસી અને હળદર નાંખેલ ઉકાળો નિયમિત લેવો
- ઈમ્યુનીટી વધારવા માટે ગળો, ભોય આમળી, કડું-કરિયાતું નું સેવન નિયમિત કરવું
- જ્યારે ચોમાસામાં ઈન્ફેકશનની વાત આવે ત્યારે ઘરની સ્વચ્છતા જાળવવી અને પાણી જમા ન થવા દેવું એ પણ એટલા જ જરૂરી છે. મચ્છરોનો ઉપદ્રવ ટાળવા માટે મચ્છરદાની થી લઈને લીમડાના પાનાના ધૂમાડા સુધીના વિવિધ ઉપાયો યોજી શકાય. ઈમ્યુનીટી જળવાઈ રહે તે માટે એકાદી કડવાણી કે પછી ઉપર દર્શાવેલ ઔષધોનો રોજ નિયત માત્રામાં ઉપયોગ કરી શકાય.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

આરતી ઉતારી નહીં ને આરતથી વધાવ્યા રે

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

શ્રાવણ વદ આઠમની મધરાતે મથુરાના કારાગૃહમાં દેવકીએ આઠમા બાળકને જન્મ આપી એની સામે પહેલીવાર જોયું હશે ત્યારે એ બાળક બીજા તાજા જન્મેલા બાળક જેવું જ હશે ને ? કૃષ્ણ નામ પછીથી પડ્યુ પણ દેવકીના પડખામાં પડેલું બાળક તો નામ વગરનું જ હતું. દુનિયા ભલે પછી એના દિવ્ય સ્વરુપથી અંજાઈ ગઈ પણ માતાની પહેલી નજરમાં એ બાળકને ભાળી જે વહાલ ઉપજ્યું હશે એનાથી તો એ બાળક નિશ્ચે નહાઈ ગયું હશે. બીજી ક્ષણે માને ભાઈનો વિકરાળ ચહેરો યાદ આવતાં આખું શરીર ભયથી કાંપી ઊઠ્યું હશે. પણ એ ઘનઘોર મેઘલી રાતે એ બાળકને આ જેલમાં નદીની સામે પાર આવેલા ગોકુળમાં જવાનું હતું એવી પણ એને ક્યાંથી ખબર હોય. પછી તો લોખંડની શૃંખલાઓ તૂટી, જેલના તાળાં તૂટ્યાં, પહેરેદારો ઘેનમાં ગબડી પડ્યા અને પિતા વાસુદેવ એક ટોપલામાં આ બાળકને મૂકી જેલ બહાર નીકળી પડ્યા. જતાં પહેલાં ફરી માતાએ પોતાના અંશને કેટલી તૃષાતુર નજરે નિહાળ્યું હશે ! જેના પેટે સાક્ષાત ઈશ્વરે અવતાર લીધો છે છતાં અત્યારે તો દુખિયારી માતા દેવકી વાસુદેવને ક્યાંય સુધી જતા જોઈ રહી હશે. વાસુદેવ એને ક્યાં લઈ જશે, કોના ઘેર મૂકી આવશે,રસ્તામાં કોઈ આફત નહીં આવે ને, કોઈ સૈનિકની નજરે પડી જવાય તો એનું ભાવિ પણ સાત અગ્રજ પેઠે લોહીના ખાબોચિયામાં ફેરવાઈ જાય, નદી તોફાને તો નહીં ચડી હોય ને, બાપદીકરા બેવને ગાંડી નદી તાણી તો નહીં જાય અને ક્યારે સ્વામી અહીં પાછા ફરશે એવા જ સતત વિચારો આવ્યા કર્યા હશે ને ? સૌથી છેલ્લે હવે ક્યારે ફરી મારા લાલનું મોં જોવા મળશે એવો પ્રાણપ્રશ્ન હૃદયના ઊંડાણથી ઊઠ્યો હશે. પછી તો દસ-પંદર- વરસ મતલબ કે જ્યાં સુધી કૃષ્ણ પુનઃ આ જેલમાં પોતાને છોડાવવા આવ્યા ત્યાં સુધી રોજેરોજ ઊઠતો રહ્યો હશે. દિવસમાં દસવાર નહીં, સો સો વાર આ પ્રશ્ને એના મગજને ચકરાવે ચડાવ્યું હશે. અરે એમ જ કહોને, શ્વાસે શ્વાસે આજ સવાલ એમની સામે ખડો થતો હશે.

લક્ષ્મણ વગર ચૌદ વરસ મહેલમાં વનવાસ ભોગવનારી ઊર્મિલાનું કાવ્ય તો હિંદી કવિશ્રી મૈથિલીશરણ ગુપ્તે લખ્યું છે.(એ પછી બીજા હિંદી કવિઓએ પણ લખ્યું છે.) પણ પુત્ર વગર અગિયાર વરસ જેલમાં તરસી આંખે વાટ જોનારી મા દેવકીનું કાવ્ય કોઈએ લખ્યું હોય એવું જાણમાં નથી. જે મધરાતે શ્રી કૃષ્ણ માનો ખોળો છોડીને ગયા ત્યારથી આ માતા એના પુત્રે આજે શું કર્યું હશે, એને કોણે રમાડ્યો હશે, કોઈએ રડાવ્યો તો નહીં હોય ને, હવે તો નજર માંડતો થયો હશે, કેવું હશે એનું હાસ્ય, ઘૂંટણીએ ચાલતા શીખ્યો હશે કે નહીં, પાપા પગલી પાડતાં ક્યારે શીખ્યો હશે, હવે તો દોટમદોટ કરતો હશે ને, ગાયો ચારવા જતો હશે. અરેરે , એક રાજાનો કુંવર ગુરુકૂળમાં શિક્ષણ લેવાની ઉંમરે ગાયો ચારતો હશે , હે પ્રભુ તે એનું કેવું ભાગ્ય ઘડ્યું છે એવા એવા ને કેવા કેવા વિચારો આ જેલવાસી માને આવ્યા કર્યા હશે એની આપણે કલ્પના પણ કરી શકતા નથી. કોઈકે તો આનું કાવ્ય લખવું જોઈએ,કોણ લખશે આ દુખિયારી માનાં આંસુઓનું કાવ્ય ?

પહેલીવાર શ્રીકૃષ્ણ ગાયો ચરાવવા ગયા ત્યારે માતા જશોદાને બહુ ચિંતા થયેલી કે આ નાનકડા બાળને જંગલમાં ફાવશે કે નહીં, ગાયો એને ગાંઠશે કે નહીં, ખાવાપીવાનું સમયસર ખાધુંપીધું હશે કે નહીં એવી એવી ઘણી ચિંતાઓ થયેલી.સાંજે બાલકૃષ્ણ ઘેર આવ્યા ત્યારે એમણે આરતી ઉતારી એમનું સ્વાગત કરેલું. એનું એક સરસ ગીત છે.

ઉતારો આરતી શ્રી કૃષ્ણ ઘેરે આવ્યા,
માતા જશોદા કુંવર કહાન ઘેરે આવ્યા,
હરખને હુલામણે શામળિયો ઘેરે આવ્યા;
ઝીણે ઝીણે મોતીડે ને ચોખલિયે વધાવ્યા રે

પણ એક દિવસ જ્યારે આખા મથુરા નગરમાં હો હો હલ્લાબોલ મચ્યું હશે ત્યારે માતાના હૃદયમાં કેવો ધ્રાસકો પડ્યો હશે ? એ કોલાહલ પછી જયજયકારમાં પલટાયો હશે એ બધી ક્ષણો માતાપિતાએ કેવા