સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

જીવ હાથમાં રાખી કાશ્મીરીઓ જીવે તનાવે છે,
એ રોજ આપણા સૈનિકોને શહીદ બનાવે છે,
કરે છતાં છાનગપતિયાં, પ્રેમપત્રો લખે 'વડા'-
ને રક્ષામંત્રી એમની સાથે મિંજબાની મનાવે છે

ઉકળી ઉઠ્યું
ખોખલાં તંત્ર સામે
વૃદ્ધોનું લોહી -
(૧ લાફો માર્ચ - ૨ પોટલી નાખી)

શિક્ષણ ખાતું
હવે દોહી રહ્યું છે
બિહાર પંથે -
(છેડતીઓ - ચોરી પેપર ફૂટવાં)

ચિંતન

અંજલિ સ્થાનિ પુષ્પાણિ વાસયન્તિ કરદ્વયમ્ ।
અહો સુમવસાં વૃર્તિ વામ દક્ષિણયોઃ સમા ॥

'જેમ અંજલિ-ખોબામાં રહેલાં ફૂલ-બંને ડાભા અને જમણા હાથની હથેળી સરખા પ્રમાણે જ સુવાસિત કરે છે અર્થાત ફૂલમાં ડાબા-જમણાંનો ભેદ-ભાવ નથી તેમ - સજ્જન સંત સ્વભાવના લોકો પણ સમાજસેવાની જે પ્રવૃત્તિ કરે છે એમાં કોઇ ઊંચ-નીચ, ગરીબ અમીરનો ભેદભાવ રાખતા નથી.'

સંત-સજ્જન-સેવાભાવી દાનવીર લોકોને માટે જાતિ-ભેદ, ધર્મ-પેદ કે ઊંચ-નીચ જેવું કંઇ જ મનમાં હોતું નથી. સંતો માટે બધાં જ સરખાં છે તુલસીદાસે કહ્યું છે સિયારામ મય સબ-જગ જાની - પ્રાણીમાત્રમાં પ્રભુને જોઇને સેવા કરવી જોઇએ.

હજુ કેટલીય કોમો માત્ર પોતાના 'જાતભાઇ' માટે જ જાગૃત હોય છે જો કે એમાં ખોટું નથી જ - ભલે નાના વર્તુળ માટે પણ જાગૃત તો છે જ ને.

સાચા સંત સેવાભાવીને કોઇ જ ભેદભાવ હોતો નથી.

સુવિચાર

- જયારે સમજણ છુટી જાય છે પછી કણકણમાં ઇશ્વર દેખાય છે, દરેક ધબકારમાં પરમચૈતન્ય દેખાય છે, અને ત્યારે જ ખબર પડે છે કે હું જ રામ છું અને હું જ રાવણ પણ છું - **રાજેશ વ્યાસ**
- સ્મરણ એક એવો દીવો છે કે જેના દ્વારા ભીતરનો ખૂણો ખૂણો અજવાળી લેવાય છે.. જેના થકી આપણી ભીતરમાંનો કાશી, વૃંદાવન કે નિર્મળ ગંગા નદીના દર્શન શક્ય બને છે - **અખંડ આનંદ**
- ત્યાગી અને ભોગી એકસરખા છે કારણ કે જે ધનનો ત્યાગી છે તે રાતદિવસ એવી ગણતરી કર્યા કરે છે કે તેણે કેટલો બધો ત્યાગ કર્યો.. અને ભોગી રાતદિવસ ગણ્યા કરે છે એ શું શું કમાયો શેનો ભોગ કર્યો - **મોરારિ બાપુ**
- ઇશ્વરમય થવું એટલે પ્રેમમય થવું, ધર્મમય થવું, આનંદમય થવું, ઇશ્વરમય થવા માટે હૃદયની વાતો લાગણીની વાતો પ્રેમની વાતો બુદ્ધિપૂર્વક ન કરશો - **ઓશો**
- જીંદગી એટલે અપૂરતા મુદ્દાઓ પરથી પૂરા નિર્ણય પર આવવાની અને જીવવાની કળા - **સેમ્યુઅલ બટલર**
- તમારી વાતો સારી હોય કે ખરાબ અંતે તો એ તમારી જાહેરખબર છે - **સંતરોબિન**
- કરવા જેવું ઉત્તમ કામ છે, 'પ્રકાશ મોકલવાનું..' ગરમી નહીં - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**

- **(સંકલન : દીપક વી. આસરા)**

બોધ કથા

આપણું કસ્તૂરી મૃગ જેવું છે, આત્મા એ જ પરમાત્મા છે છતાં મંદિર-મસ્જિદો, યાત્રા-પ્રવાસોમાં શોધીએ છીએ - અરે ઇશ્વર પૂરેપૂરાં સંકેત આપી કહે છે છતાં આપણે આપણી બુદ્ધિ ચલાવી અંતરાત્માનું સાંભળતાં જ નથી.

મુલ્લાં નસરૂદ્દીન ઇંડા લેવા નીકળ્યા હતા. રસ્તામાં જ એનો મિત્ર મળ્યો. કહ્યું મુલ્લાં તમે બહુ બુદ્ધિમાન કહેવડાવો છો ને! તો લ્યો કહો મારા હાથની આ બંધ મુઠ્ઠીમાં શું હશે!

મુલ્લાં કહે - એમ કેમ ખબર પડે! કંઇક સંકેત આપ. મિત્ર કહે - મારા હાથમાં જે વસ્તુ છે તેના આકાર ઇંડા જેવો છે, માપ-રંગ પણ ઇંડા જેવું - સ્વાદ-ગંધ પણ ઇંડા જેવાં જ અંદરથી પીળું-સફેદ, ઠંડુ હોય ત્યારે પ્રવાહી ગરમ કરો તો ઘટ્ટ!

મુલ્લાં મુંઝાયા - ઇંડા જેવું બીજું શું હોઇ શકે છતાં પૂછ્યું એ પેદા કયાં થાય છે?

મિત્ર કહે, પ્રાણીનાં પેટમાં..

મુલ્લાં કહે - તો તો તારા હાથમાં કેકનો ટૂકડો જ છે. મિત્રએ હસીને 'ઇંડુ' જ બતાવ્યું. નસરૂદ્દીને બુદ્ધિને બહુ દોડાવી - સંકેત સ્પષ્ટ જ હતો.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

સ્ત્રી પ્રદર્શનનો વિષય નહિ પણ દર્શનનો વિષય છે, દર્શનના ભાવથી જોઇશું તો તેનું પ્રત્યેક સ્વરૂપ ઉત્તમ છે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

'મા' નયન કી જયોતિ હૈ, 'મા' આંસુ કા મોતી હૈ
સારી ઉંમર જગતી હૈ, કહાં નીંદભર સોતી હૈ'

ચૈત્રના વાયરા વાય અને જગતજનની આરાધનાનું ચૈત્રી નવરાત્રિનું પર્વ ઉજવાય ત્યારે આપણા અસ્તિત્વને સાકાર સ્વરૂપ આપનારી આપણી જનેતાનીયે વંદના કરી લઇએ તો કેવું?

'ખરું જોતાં ભર્યો ભંડાર ખાલી હતો 'અકબર'
બધું ત્યાગી કરીને આપણે ભરપૂર થઇ બેઠાં!'

કંઇક આવું જ જનેતાનું પણ હોય છે. આપણાં સૂક્ષ્મ અણુને ગર્ભમાં ધારણ કરે છે. ત્યારથી માતાનો આપણા માટે ત્યાગ શરૂ થઇ જાય છે અને પછી આજીવન તે આપ્યા કરે છે અને આપણે લીધા કરીએ છીએ. અને કેવું આશ્ચર્ય કે આ ત્યાગને માતા પોતાના જીવનની સભરતા અને સાર્થકતા માને છે. 'મા' માત્ર પોતાના સંતાનોને જ નહિ પણ આખા જગતને પ્રેમ પૂરો પાડે છે. સ્ત્રી પ્રદર્શનનો વિષય નહિ પણ દર્શનનો વિષય છે. દર્શનના ભાવથી જોઇશું તો તેનું પ્રત્યેક સ્વરૂપ ઉત્તમ છે. પરંતુ 'મા' નું સ્વરૂપ તો તેમંયે સર્વોત્તમ એવું ઇશ્વરનીય સ્વરૂપ છે. ભગવાનને જયારે લાગ્યું કે હું બધે પહોંચી નહિ શકું ત્યારે તેણે 'મા'નું સર્જન કર્યું અને દરેક ઘરમાં એક એક ઇશ્વરને સ્થાપિત કરી દીધો.

જેમ ઇશ્વર સર્વવ્યાપ્ત છે તેમ જ માતાનું સ્વરૂપ પણ સર્વવ્યાપક છે. મને ઘણી વખત વિચાર આવે કે, સૌ કહે છે કોઇ એક જગત પિતો આ સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું પણ હું માનું છું કે સૃષ્ટિનું સર્જનકોઇ જગત માતાથી જ શક્ય બન્યું હશે. જન્મ આપે છે તે જનની છે. આ પૃથ્વી બ્રહ્માંડના કોઇ અંશ રૂપે અવતરી છે. અને એટલે જ સમસ્ત બ્રહ્માંડને હું માતાના ગર્ભ તરીકે નિહાળું છું. જે અગણિત જીવનની સંભાવનાઓ ધરાવે છે. પૃથ્વી ઉપરની દરેક સ્ત્રીલિંગ વસ્તુ જનેતાનો ગુણધર્મ ધરાવે છે. આપણી ધરતીમાતા જેના થકી આપણે વસાહતો સ્થાપી ફૂલ્યાં-ફાલ્યાં અને પોષાયાં. તેના માથે પગ દઇ ચંદ્ર સુધી પહોંચ્યા. આપણી દેશ માતા! વિશ્વમાં આપણી ઓળખને આગવી બનાવનાર માતા. હું ભારતીય છું! એવું ગૌરવ આપણી ભારતમાતાએ આપણને આપ્યું છે. દેશ માતા વગરનો માણસ 'એલિયન' કહેવાય. ત્રીજી માતા માતૃભાષા જે આપણી લાગણીને વાચા આપે છે, વિચારો અને સ્વપ્નોને મૂર્ત સ્વરૂપ આપે છે. શ્રી દેવી સૂક્તમાં જેનો ઉલ્લેખ છે. તે ક્ષુધા, શાંતિ, બુદ્ધિ, ક્ષપા, નિંદ્રા, છાયા, ચેતના, શક્તિ, તૃષ્ણા, શાંતિ, જાતિ, લજ્જા, શ્રદ્ધા, કાન્તિ, લક્ષ્મી, સ્મૃતિ, વૃત્તિ, દયા અને માતૃ રૂપ માતાના જ વિવિધ રૂપ છે. મને લાગે છે કે માતા એ એક ભાવ છે. આ બધાં ભાવને ભેગા કરો ને જે મૂર્તિ બને તે માતા છે.

'માતૃત્વ' સ્ત્રીના વ્યક્તિત્વના અણુએ અણુમાં સમાયેલો ભાવ છે. કોઇ બાળકને જન્મ આપ્યા વગર પણ સ્ત્રી માતા તો હોય જ છે. અંગ્રેજ રાજયની મહારાણી વિક્ટોરિયાના લગ્ન થઇ રહ્યાં હતા. લગ્ન વખતે તેને પ્રતિજ્ઞાત્રા લેવાની હતી કે હું પતિની દરેક આજ્ઞા પાળીશ. લગ્ન કરાવનાર ધર્મગુરુને થયું કે, પૃથ્વીના મહાન રાજયની સામ્રાજ્ઞી એક સાધારણ જર્મન પરગણાના કુંવરને આવી કબૂલાત આપે એ અજુગતું ગણાય. તે રાણી પાસે ગયા એન કહ્યું, 'આ પ્રતિજ્ઞા રદ્દ કરી નાંખવાનો મારો વિચાર છે.' ત્યારે રાણીએ જવાબ આપ્યો. 'મારે લગ્ન મહારાણી તરીકે નથી કરવાનું. પણ એક સ્ત્રી તરીકે કરવાનું છે. અને સ્ત્રી તરીકે મારે પતિની આજ્ઞા માનવાની પ્રતિજ્ઞા લેવી જ જોઇએ. કેટલી સુંદર વાત!' સ્ત્રી ગમે તેટલી ઉચ્ચ હોદ્દા પર બેસે પરંતુ તેનું સ્ત્રીત્વ - તેનું માતૃત્વ સર્વસામાન્ય જ રહે છે. ઇન્દ્રા નૂયી પોતાના બાળકો માટે નાસ્તો જાતે બનાવ્યાં પછી જ વિશ્વની પ્રથમ હરોળની કંપનીના સીઇઓનો કાર્યભાર સંભાળે છે અને કદાચ એટલે જ ઝાંસીની રાણી પોતાના દત્તક પુત્રને પીઠ પાછળ બાંધી યુદ્ધ મેદાનમાં ઝંપલાવે છે. આસામના રહાના બગીચાઓમાં કામ કરતી સ્ત્રીઓ પણ પોતાના બાળકોને છાતી સરસા બાંધી ચાની પત્તીઓ ચૂંટે છે. માતૃત્વનું ઝરણું સ્ત્રી તરીકેના અવતરણની સાથે જ સ્વર્ગમાંથી અવતરતું ગંગાનું વહેણ છે. રવિન્દ્રનાથ ટાગોરના એક કાવ્યમાં બાળક માને પૂછે છે. 'હું કયાંથી આવ્યો? હું તને કયાંથી જડ્યો? અને આ સાંભળીને મા - હસતી - રડતી બાળખને છાતી સરસો છાંપીને કહે છે,' 'તું ઇચ્છા બનીને મારામાં વસેલો હતો.' એટલે જ હું કહું છું કે માતૃત્વ ઘટના નથી એક ભાવ છે. જે સ્ત્રી માત્રના હૃદયમાં રહેલો છે. રવિશંકર મહારાજ એકવાર પોતાના આશ્રમના બાળકોને પ્રવાસમાં લઇ ગયા. ત્યારે એક બાળકે પોતાનું ગામ નજીક હોવાથી માને મળવાની જીદ કરી. એ છોકરો વાણિયાનો હતો. પણ મા મરી જતાં માઘી નામની સ્ત્રીએ તેને ઉછેરીને મોટો કરેલો. રવિશંકર મહારાજ જાતે તે સ્ત્રીને મળવા ગયા તેમણે વાત વાતમાં માઘીને પુછ્યું, 'આ છોકરોન તારે કેમ ઉછેરવો પડ્યો?' માઘી કહે, તેની મા સુવાવડમાં મરી ગઇ ને ધાવણા બાળખને આપણાથી રેઢું મુકાય?' રવિશંકરે પુછ્યું, 'શેઠે તને ઉછેરવાના બદલામાં કંઇ આપ્યું?' માઘી કહે 'આપે શું?' મેં કંઇ લીધું જ નહિ ને માના દૂધના - માની મમતાના તો કંઇ કાવડિયા હોય?' રવિશંકરે પૂછ્યું, 'બાળક માંદુ પડશે તો દવાદારુ કયાંથી કરીશ?' બાઇ બોલી, 'એ શું મહારાજ છોકરાં એવાં ઉછેરીએ કે માદાં જ શેના થાય?' જોયું સ્ત્રી મૂળભૂત રીતે જ મા છે તે પોતાના બાળકોને તો મોટા કરે જ છે સમય આવ્યે બીજાના બાળકોની પણ સંભાળ લેશે. અરે! પિતા, પતિ, ભાઇ, સસરા, દિયર બધાંની 'મા' બનીને સંભાળ લેશે. સમાજમાં એવા ઘણાં ઉદાહરણ મળશે જેમાં બહેને નાનાં ભાંડરડાને ઉછેરવા પોતે એકાકી પણાની સજા વહોરી લીધી હોય. હમણાં જ છાપાની એક કોલમમાં એક બહેને પોતાની સમસ્યા રજૂ કરી હતી. તેમને એક પુત્ર અને પુત્રી. પુત્રી પરણાવી દીધેલી. પછી પુત્રના પણ લગ્ન કર્યા. પુત્રની વહુ કજીયાળી હતી. સાસુ ભારરૂપ લાગતી હતી. તેથી જુદા રહેવા માટે પતિ સાથે સતત ઝઘડ્યા કરે. મા થી દીકરાનું દુઃખ જોવાયું નહીં તેથી સમજીને જ તે પોતાની દીકરીના ઘરે રહેવા ચાલી ગઇ. તેને થયું કે, 'મારા દીકરાને તો શાંતિ થશે.' પરંતુ હવે વહુએ ઘર પોતાના નામે કરાવી લેવા માટે કકળાટ માંડ્યો. ફરીથી તે પતિને મહેણાં-ટોણાથી માનસિક ત્રાસ આપવા લાગી. પુત્ર પરનો માનસિક અત્યાચાર જોઇ 'મા' ખળભળી ઉઠી અને પુત્રના જીવનમાં સુખ અને શાંતિ આવે તે માટે પોતાની એક માત્ર મિલકત પોતાનું ઘર પણ વહુના નામે કરી દેવા તૈયાર થઇ ગઇ. સામાન્ય લાગતી વાતમાં 'માના કોમળ હૃદયનો આપણને સહજ અણસાર મળે છે. માનું કલેજું લઇ દોડતો દીકરો ઠોકર ખાય ત્યારે મૃત માનો આત્માયે પોકારી ઊઠે છે. 'ખમ્મા બેટા વાગ્યું તો નથી ને?'

આ માતૃત્વ વિકૃત કે કુરુપ કઇ રીતે બની શકે? હાં! સંજોગો, પરિસ્થિતિ કે સમય સાથે મમતા કઠોર બની શકે પરંતુ માતા કુમાતા બને? કદાપિ નહિ. સમડી તેના બચ્ચા ઠીકઠાક મોટાં થાય પછી તેમને માળામાંથી ધક્કો મારી દે છે. કેમ? તે કુમાતા છે એટલે? ના! તેના બચ્ચા જાતે ઉડતા શીખે, સંઘર્ષમાં ટકી જવાની તાકાત કેળવી શકે તે માટે સમડી બચ્ચાને ધક્કો મારી દે છે. જીજાબાઇ પોતાના બાળકને વાસ્તવિકતાની કઠોરતા હાલરડામાં ગાય છે. કારણ કે, બાળકે 'છત્રપતિ' બની ઇતિહાસમાં સુવર્ણાક્ષરે નામે લખવાનું છે. હમણાં ટી.વી. પર હોર્લિક્સની સુંદર જાહેરાત આવે છે જેમાં એક માતા પોતાના બાળકને દોડવીર કે તરણવીર બનાવવા માટે કઠોર પરીશ્રમ કરાવતી જોવા મળે છે. પરંતુ સાથે પોતે પણ કઠિન પરિક્ષાઓમાં બાળકની હારે-હાર ઝંપલાવે છે તેથી જ કહું છું કે માતા- કઠોર બની શકે કુમાતા નહિ.

જો કે, માતૃત્વની - માતૃશક્તિની આટલી વાત કર્યા પછી હમણાં - હમણાં વિકટ બનેલી એક સમસ્યાએ મને ફરીથી વિચાર કરતી કરી દીધી છે. હમણાં જ અમે પીટીસી એનડીટી એક્ટ અન્વયે બનેલી એડવાઇઝરી કમિટીના સભ્યોએ મળી ગર્ભ પરીક્ષણ અને તેના દુષ્પરિણામો વિષે ચર્ચા કરી અને દીકરીઓની ઘટતી સંખ્યા અંગે ચિંતા કરી. ત્યારે દીકરીને પોતાના ગર્ભમાં જ મારી નાખવાની માનસિકતા ધરાવતી માતાઓના માતૃત્વ અંગે ચોક્કસ શંકા જાય, માતા - કુમાતા ન જ બની શકે. પોતાના અસ્તિત્વના અંશને પછી તે દીકરો હોય કે દીકરી વિના કારણ - વિના વાંકે જન્મતા પહેલાં જ મરણને શરણ કરાવનાર માતાઓને કુમાતા કહી શકાય? જગતના ઇતિહાસમાં આ એક પ્રશ્ન હંમેશા ઉઠ્યો છે. તમારું શું માનવું છે?

સંસ્કારના ઢોલ પીટાતા નથી તમે તમારા સ્નેહીજન સાથે કેવી રીતે વર્તો છો એ જ તમારા સંસ્કાર, જેઓ સંસ્કારના નગારા પીટે છે એમને આવી સેવા સાથે સ્નાન સૂતકનોય સંબંધ હોતો નથી

સમાજ ચિંતન

- પોપટલાલ પ્રજાપતિ

આમ તો જીંદગી ત્રણ અક્ષરની છે, પણ એને સમજવામાં આયખું વીતી જાય છે, જીવનથી મૃત્યુ સુધી એક સરખી જીવનધારા કયારેક કોઇની વહેતી નથી. બચપણ અને જવાની જોતજોતામાં પુરી થઇ જાય છે પણ બુઢાપો કેમ કરીને જશે એની ચિંતામાં માનવીની ઊંઘ કરાયેક હરામ થઇ જાય છે. ૬૦ વર્ષ હેમખેમ ગુજરી જાય પછી સમસ્યાઓ શરૂ થાય છે. આ સમસ્યા શારીરિક, કૌટુંબિક કે આર્થિક પણ હોઇ શકે આમાં પસંદગીનો કોઇ વિકલ્પ મળતો નથી. શરીરના પ્રત્યેક અંગો તમારો સાથ છોડતા જાય છે. જાણે છુટવાનો દોર શરૂ થાય છે. એ વખતે જો પુત્રો કે પુત્રવધુઓ પણ તમારાથી નજર ફેરવી લે છે ત્યારે તમારી આશા અપેક્ષાઓ પર પરદો પડી જાય છે. કાં તો મક્કમતાથી મુકાબલો કરો કાં તો શરણાગતિ. જીવનમાં અગવડતા અને વેદનાઓ તમારો પીછો કરે ત્યારે વૃદ્ધત્વ પરમાત્માને સાદ કરે છે. બસ પ્રભુ, હવે મારી જીવનદોર ખેંચી લે, પણ ત્યારે પરમાત્મા જાણે નિષ્ઠુર બની જાય છે. માગ્યુ મોત કોઇને મળતું નથી. કોઇ સદ્‌ભાગી આત્માઓ જ કોરે લુગડે સ્વધામ પહોંચી જાય છે. કોઇ વૃદ્ધાશ્રમમાં દમ તોડે છે, તો કોઇ ઘરના એકાદ ખૂણે બિમારીમાં ખાંસતા અંતિમક્ષણોની ઇન્તજારમાં દિવસો વિતાવે છે.

વર્તમાન યુગમાં વડીલોની કયાંક ફરિયાદ સંભળાથી હોય છે કે આજના દીકરાઓ પાસે સેવાની અપેક્ષા ન રખાય, તો પુત્રવધુઓ પાસેથી અપેક્ષા રાખવી તો વધુ પડતી કહેવાય. પણ ધરતીનું પુણ્ય હજુ સાવ ખલાસ નથી થયું. કયાંક કયાંક શ્રવણના વંશજો અવતાર લઇ લે છે અને કયાંક પુત્રવધુઓ દીકરાઓ બની પરીવારમાં વડીલોનું ઘડપણ સુધારી નાખે છે. ગાંધીનગરનું છેવાડાનું સેક્ટર એટલે સેક્ટર-૩૦, એના એક પરિવારની આજે વાત કરવી છે. જયાં સંસ્કૃતિનો ધબકાર સાંભળવા મળશે, જયાં પારિવારિક સંવેદના આજે પણ અકબંધ છે.

વાત છે એક નિવૃત્ત સર્કલ ઇન્સ્પેક્ટરની જેમની નોકરીની શરૂઆત થઇ પેથાપુર ગામના તલાટી તરીકે. તેમને સંતાનમાં ત્રણ દીકરાઓ પ્રવિણભાઇ, જગદીશભાઇ અને સુરેશભાઇ ત્રણે ભાઇઓમાં ગજબનો એક રાગ, કયારેક સંપત્તિ બાબતમાં કે સામાજિક વ્યવહાર બાબતે મનદુઃખ થયા નથી. તેમની ધર્મપત્નીઓ ભાવનાબેન, નંદાબેન અને અમીબેન પણ એટલાં જ મળતાવડા, દેરાણી, જેઠાણી કરતાં ત્રણ બહેનો જેવી વધુ લાગે. આ પ્રજાપતિ પરિવારમાં દીકરાઓ કન્સ્ટ્રક્શન અને ઇંટ ઉદ્યોગ સાથે સંકળાયેલા છે. પિતા ચંદુભાઇ તલાટી (તેઓ આ નામે જ ઓળખાય છે) નિવૃત્તિ બાદ શારીરિક રીતે ધીમે ધીમે કથળતા ગયા. દીકરાઓ અને પુત્રવધુઓએ નક્કી કર્યું કે મમ્મી - પપ્પાએ ઘણી તકલીફો વેઠી આપણને પગભર બનાવ્યા છે. ત્યારે હવે જિંદગીની અંતિમ ક્ષણ સુધી તેમને કોઇ તકલીફ ન પડે તે જોવાની આપણી ફરજ છે. પિતૃત્વનું ઋણ ચુકવવાની તક ગુમાવવી નથી. ઘણી વાર આદર્શની વાતો કરવી બહુ સહેલી હોય છે. પણ પરિસ્થિતિ વિકટરૂપ ધારણ કરીને આવે ત્યારે સૌ મોં મચકોડે છે અને પછી પુત્રવધુઓમાં વાદ વિવાદ શરૂ થાય છે સાસુ સસરાની સેવા અમે એકલા થોડા કરીએ? મિલકતમાં ભાગ તો બધા લેવાના છે... આવી માનિસકતા શરૂ થાય ત્યારે વૃદ્ધત્વ ઠોકરે ચઢે છે, લાચાર બને છે.

ચંદુભાઇ તલાટીને એક વાર પગે ફેંક્ચર થતા જીવનની કઠણાઇનો દોર શરૂ થયો. ઘોડીના સહારે ચાલતા મજબુર થવું પડ્યું. થોડા વર્ષ આવી તકલીફ સહન કરી પણ પુત્રવધુઓએ આ સમયે તેમની ખુબ કાળજી રાખેલી. તેમને વ્હીલ ચેરમાં બેસાડી સોસાયટીમાં ફેરવી પણ આવતા. પણ ૧૦ વર્ષ બાદ કઠણાઇનો બીજો દોર શરૂ થયો. તેમને હાઇ બીપી થતાં શરીર લકવાગ્રસ્ત બની ગયું અને પછી તો સંપૂર્ણ પથારીવશ, કોઇના ટેકા વગર પથારમાં પણ બેઠું થવાય નહિ. પણ એક દીકરો સતત તેમની સેવામાં હાજર રહે.

દીકરા કયાંક ધંધાએ ગયા હોય ત્યારે આ ફરજ પુત્રવધુઓ નીભાવી લેતી. સતત પથારીવશ રહેવાને કારણે દાદા કયારેક ગુસ્સે થઇ જાય છતાં પુત્રવધુઓ આ વાતને હસી કાઢે, 'ઘરડું પાન છે, અકળાય એટલે બોલે જ...!! સમય જતાં દાદાની તબિયત વધુ બગડવા લાગી હવે પથારીમાં કયારે પેશાબ થઇ જાય કે કયારે ઝાડો થઇ જાય એનું પણ એમને ભાન ન રહે. દુર્ગંધ મારે એટલે પુત્રવધુ દોડતી આવી તેમના મળમૂત્ર વાળા કપડાં કાઢી બીજા કપડાં પહેરાવી દે... જયાર નારાજગીના ભાવ મોં પર લાવ્યા વિના. પુરુષો પણ આવી સેવા કરવામાં કયારેક અકળાઇ જાય પણ સંસ્કારના પાઠ પાકા કરીને આવેલી પુત્રવધુઓએ સસરાની સેવા કરવામાં કયારેક પાછી પાની કરી નથી કે આ બાબતમાં પોતાના પતિદેવો આગળ ફરીયાદ કરી નથી. પરીવાર સુખી હતો દાદાની સેવા કરવા કોઇ નોકર રાખી શક્યા હોત, પણ પરિવારને વડીલોની સેવા કરવાનું પુણ્ય કમાવું હતું. સંસ્કાર એ વ્યક્તિના વર્તન પરથી વ્યક્ત થાય છે. સંસ્કારના ઢોલ પીટાતા નથી તમે તમારા સ્નેહીજન સાથે કેવી રીતે વર્તો છો એ જ તમારા સંસ્કાર. જેઓ સંસ્કારના નગારા પીટે છે એમને આવી સેવા સાથે સ્નાન સૂતકનોય સંબંધ હોતો નથી. એક કરોડપતિની પત્ની બીમાર પડી ત્યારે તેની સેવા માટે એક બાઇ રાખેલી. પુત્રો, પુત્રવધુઓ અને પૌત્રો બપોરના નવરાશની પળે આરામ કરતા પણ સગી મા પાસે બેસવાનો એમને ટાઇમ નહોતો. ત્યારે કરોડપતિની કંગાળ માનસિકતા પર દયા ઉપજે. લક્ષ્મીની જયાં છોળો ઉડતી હોય ત્યાં આવી માનસિકતા ઠેર ઠેર જોવા મળે છે. સંસ્કાર ગાંઠે બાંધીને આવેલી પુત્રવધુઓ ભાગ્યશાળીને જ મળે છે. દાદાને કોઇવાર રાત્રે ૧૨ વાગે આઇસ્ક્રીમ ખાવાની ઇચ્છા થાય અને પથારીમાંથી બુમ પાડે મને પેટમાં બળે છે કોઇ આઇસ્ક્રીમ તો આપો. અને રાત્રે ૧૨ વાહે વાગે પુત્રવધુ એક્ટીવા લઇને આઇસ્ક્રીમ માટે ઘ-૫ તરફ દોડી જાય પણ કયારેક છણકો કરીને દાદાને ચૂપ કરી દેવાનો વિચાર સુદ્ધાં કર્યો નથી. દાદાને વતન પ્રત્યે બહુ લગાવ હતો. ચાર - છ મહિને વતન (ચરાડા) ની યાદ આવે એટલે પુત્રોને હુકમ કરે મને ઘરે લઇ જાઓ. અને પુત્રો બધા કામ પડતા મુકી દાદાને ગાડીમાં બેસાડી લઇ જાય અને એમને જેટલા દિવસ રહેવું હોય તેટલા દિવસ તેમની સાથે રહી તેમની ઇચ્છા પૂરી કરે.'

તાજેતરમાં દાદાનો સ્વર્ગવાસ થયો ત્યારે 'ઝાડ પડ્યુ ને જગ્યા થઇ' એવું નહિ પણ 'ઘરનો ખૂણો સૂનો પડ્યો' આપણે છત્રછાયા ગુમાવીના ભાવ સાથે આખા પરિવાલે વિલાપ કર્યો. ૧૨ દિવસ તેમને શ્રદ્ધાંજલિ આપવા ભવ્ય ડાયરાનો કાર્યક્રમ પણ રાખ્યો જેમાં પિતાને અશ્રુભીની શ્રદ્ધાંજલિ અપાઇ. કેટલાંક દુર્ભાગી આત્માઓ વૃદ્ધાશ્રમમાં દમ તોડે છે ત્યારે અગ્નિદાહ આપવા પુત્રો હાજર રહેતા નથી, કેટલાક ઘરમાં રહીને પણ યાતનાઓના મહાસાગરમાં તરફડીયા મારી જીવનની અંતિમ ઘડીઓ ગણતા હોય છે તો કોઇ સદ્‌ભાગી આત્માઓને આવા શ્રવણકુમાર જેવા દીકરાઓ અને દીકરીઓ જેવી પુત્રવધુઓ મળે તેમનાં જીવન ધન્ય બની જાય છે. શારીરિક પીડાની તેમને લેશમાત્ર ચિંતા નથી હોતી. આવા દીકરાઓ અને પુત્રવધુઓને સલામ... એમના માતુશ્રી નામે રૂક્ષ્મણીબેન હયાત છે એમની સેવામાં પણ આ પરિવાર એટલો જ ઓતપ્રોત છે.

ચારધામની જાત્રાનું પુણ્ય કમાવાની ઇચ્છા કરતાં માતા-પિતાના હૃદય સુધી પહોંચવું એ મોટામાં મોટી જાત્રા છે.

ચૈત્રમાં લીમડાનું સેવન કરવાથી ઇમ્યુનીટી ખૂબ વધે છે. રક્તશુદ્ધિ થાય છે અને ચામડીના તથા બીજા અનેક રોગો દૂર થાય છે

નિરામય

ગ્રીષ્મમાં સ્વાસ્થ્ય

- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ફાઇનલી, શિયાળાએ વિદાય લીધી અને ઉનાળો જાણે ધસમસતો આવી રહ્યો હોય તેવું લાગે છે. અત્યારથી જ ૪૨-૪૩ ડિગ્રી જેટલું તાપમાન અને બધાએ જ ચર્ચા કરે છે કે, માર્ચ મહિનામાં આટલું તાપમાન છે તો મે - જૂનમાં તો કેવી હાલત થશે...

હાલત તો જાણે કપરી થવાની જ. ગરમીમાં અકળાઇ જવાનું તો બનવાનું જ પણ આ ગરમીમાં સ્વાસ્થ્ય ન બગડે અને ગરમીની અસર પ્રમાણમાં ઓછી થાય એ માટે અમુક ઉપાયોને અજમાવી શકાય. આયુર્વેદમાં દરેક ઋતુઓમાં આચરી શકાય એવા આહાર-વિહાર-આચાર-વિચારનું વિષદ વર્ણન છે. તો ચાલો જોઇએ કે ગ્રીષ્મ ઋતુમાં કઇ રીતે ચર્યા કરવી.

ઉનાળામાં દિવસ લાંબો હોય એટલે સૌથી વહેલું કામ એ કરી શકાય કે રાત્રે સુઇને વહેલું ઉઠવું. વહેલી સવારે જયારે હજુ વાતાવરણમાં ઠંડક હોય, ત્યારે કસરત, યોગ, પ્રાણાયામ આદિ કરવા. ઠંડા પહોરમાં ચાલવા નીકળવું અને શક્ય હોય તેટલી દૈનિક ક્રિયાઓ વહેલી સવારે જ પતાવવી. આ ઉપરાંત સુતરાઉ, ખાદી, કોટનના પહેરણ પહેરવા. ખુલતા કપડાં પહેરવા. આહારમાં ખાય ધ્યાન આપવું કારણ કે ઉનાળામાં પાચનના રોગો ઝાડા, હરસ આદિ. થવાની શક્યતા વધુ છે. આથી ઉનાળામાં બને તેટલા તેલ-મરચાં - મસાલા ઓછા ખાવા. આહાર પણ ઘટાડવો. પાણી - ફળોનો રસ - લીબું શરબત આદિ વધુ લેવા. ઘણા ખરાને ઉનાળામાં બપોરે ઊંઘ બહુ આવતી હોય છે. એમાંય વળી ઓફીસમાં કામ હોય ત્યારે તો માત્ર ત્રાસ થઇ જાય. આ માટેનો સરળ ઉપાય એ છે કે સવારે દસ વાગ્યા આસપાસ બપોરનું ભોજન લઇ લેવું અને તે પણ પ્રમાણસર અને બપોરના સમયે ફળો કે ફળોના રસ લેવા આથી શરીરમાં તાજગી જણાશે અને ઊંઘ નહિ આવે.

ઉનાળા દરમિયાન કરી શકાય તેવા કેટલાક આયુર્વેદીય ઉપચારોની વાત કરીએ તો સૌપ્રથમ શિરમોર એટલે આ ઋતુમાં લીમડાનું સેવન. ચૈત્રમાં લીમડાનું સેવન કરવાથી ઇમ્યુનીટી ખૂબ વધે છે. રક્તશુદ્ધિ થાય છે અને ચામડીના તથા બીજા અનેક રોગો દૂર થાય છે. લીમડામાં રહેલ નિમ્બીકોન નામનું તત્ત્વ શરીર પરનાં ફોલ્લાં, ખરજવું આદિને મટાડવા સક્ષમ છે. વળી, લીમડો એ નેચરલ કડવાણી છે જે શરીરને આરોગ્ય બક્ષે છે. આ ઉપરાંત ચૈત્ર મહિનામાં અલૂણા (મીઠા વગરનો આહાર) તથા ઉપવાસનું મહત્ત્વ છે. આ પ્રક્રિયાઓ પણ શરીરને આરોગ્ય બક્ષે છે. મીઠું શરીરમાં કફ વધારે છે. જે અલૂણા કરવાથી સમ થાય છે. ઉપવાસ પાચનતંત્રને આરામ મળે છે અને શરીરમાં રહેલ મલીન તત્ત્વોનો નિકાલ કરવા માટે શરીર પાસે સમય મળે છે.

આ ઉપરાંત ઉનાળામાં ગરમીને કારણે થતા રોગોને (પિત્તને કારણે) અટકાવવા માટે ઘણા ખરા ઉપાયો છે જે જાતે અજમાવી શકાય છે. જેમ કે ગુલાબ - ગુલાબજળ કે ગુલકંદનું વિવિધ સ્વરૂપે સેવન કરવું. આ ઉપરાંત ગોળ, ધાણા, કોથમીર આદિમાંથી તૈયાર કરેલ શરબતનું સેવન કરવું, કાળીદ્રાક્ષ ખાવી, 'ખસ' તરીકે જાણીતા સુગંધીવાળા નામના ઘાસને પાણીમાં નાખીને તે પાણીનું સેવન કરવું. સામાન્ય શેડ્યુલમાં પાણી ખૂબ પીવું તેમજ અળાઇ કે ત્વચા પર ગરમી ન નીકળે એ માટે દિવસમાં બે વખત સ્નાન કરવું તેમજ ચંદન આદિ પદાર્થો કે શંખજીરુ યુક્ત પાવડર લગાવવો.

આ બધી જ ક્રિયાઓ એટલે સભાનતા, સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની સભાનતા. સભાનતા પૂર્વક બપોરનો તડકો, લૂ ટાળવા. ગરમ પદાર્થોનુ સેવન ટાળવું તેમજ શરીરનું ઓબ્ઝર્વેશન કરવું જેથી. હંમેશા સ્વસ્થ રહી શકાય. ઉનાળાને લગતી જ બીજી બાબતો વિષે જાણીશું આવતાં અંકે...