સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

શક્તિ પ્રમાણે સૌ કીર્તિ-નામ કમાઈ જાય છે,
અંતે તો કાળના કૂવામાં સમાઈ જાય છે,
રમાઈ જાય છે રમત કર્મની શેતરંજે -
મોહ-માયા બધું જ ચિતામાં હોમાઈ જાય છે!
(કોરોના - સત્સંગ-૧)

હાઈકુ

લાંબુ ને ટૂંકું !
જીવન છે સપનું -
જાગશું ક્યારે ?

થાય છે ભસ્મ !
પ્રેમ-છળ-કપટ-
અગ્નિ-દાહમાં...

ચિંતન

ઈહાસને શુષ્યતે મે શરીરં ત્વગસ્થિમાં સં પ્રલયં ચ યાત્ ।
અપ્રાપ્ય બોધિં બહુકલ્પદુર્લભાં નૈવાઽસનાત્ કામયનશ્ચતિષ્યતિ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક મનુસ્મૃતિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

આ સુભાષિત આણ તો તપોનિષ્ટ રાજા સિદ્ધાર્થનાં મનોબળ અને સંકલ્પશક્તિની અભિવ્યક્તિ માત્ર છે પણ નિર્ણયની મજબૂતાઈ કેવી હોય તે દર્શાવવા અત્રે રજૂ કરવામાં આવ્યું છે. સિદ્ધાર્થ મનોમન કહે છે.

'આ આસન પર મારું શરીર તદ્દન સુકાઈ જાઓ. ભલે ને મારા ચર્મ, હાંડકાં અને માંસ પણ ભલે નાશ પામે, પરંતુ અનેક કલ્પોમાં પણ જે મળ્યું દુર્લભ છે. તે બોધિજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા વિના, મારાં મન અને તન વિચલિત નહીં થાય.'

આપણે આપણાં સંતાન, વિદ્યાર્થીઓ, અભ્યાસ કોઈ રમત ઈત્તરપ્રવૃત્તિમાં જોડાઈએ પછી એમાં સર્વોપરી - શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી એમાં લાગી રહેવું જોઈએ. આપણામાં ધીરજ અને સંકલ્પ બળનો અભાવ હોય છે. દરેક પ્રવૃત્તિ હાથમાં લીધા પછી આઠ-દસ દિવસમાં તેનાથી તૃપ્તિ અનુભવાય છે. અને તેનં પરિણામ - પરાકાષ્ઠા - ધ્યેયની પ્રાપ્તિ થાય એનાં પહેલાં જ આપણે પડતું મૂકીએ છીએ. સંકલ્પશક્તિ - નિર્ણયશક્તિ અને મનની મક્કમતા સિદ્ધાર્થ જેવી હોવી જોઈએ.

સુવિચાર

- પૂરી જિંદગી લગાદી, ચાલી ખોજને મેં, અંત મેં પત્તા ચલા કિ, તાલા કયા દરવાજા હી નહીં હૈ પરમાત્મા કે ઘરમેં - **ઓશો**
- જયારે તમે સ્વીકૃતિ મેળવવા બીજાની ખુશામત કરો છો, ત્યારે તમે પોતાનું ગૌરવ ઘટાડો છો - **સ્વેટ મોર્ડન**
- ક્ષમા ન આપવારુપી ઝેર તમે રોજ એવી આશાથી પીવો છો કે સામેની વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે - **ડેબી ફોર્ડ**
- તમારો આત્મા તો પોતાની પૂર્ણતાને વ્યક્ત કરતા ઝંખે છે, જો તમે રજા આપો તો - **ફાધર વર્ગીસ**
- સમગ્ર વિશ્વમાં લોકો એમ માને છે કે શુભ અને અશુભ વચ્ચે સંઘર્ષ ચાલે છે, અલબત્ત તે સાચું કે સંઘર્ષ ચાલે છે, પણ તે માત્ર માનવ મનમાં જ ચાલે છે - **બોધિવૃક્ષ**
- પ્રશ્ન એ ન પૂછો કે 'મને જીવનમાંથી શું જોઈએ છે ?' પણ એ પૂછો કે 'જીવન મારા પાસેથી શું ઈચ્છે છે?' - **ડેવીડ બ્રીયર્લી**
- આજનું ઔષધ : ડુંગળી ઝીણી સમારી ને પેટ પર અને માથા પર પાટાની જેમ બાંધવાથી તાવ ઉતરે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

કેનેડાના વિશ્વવિખ્યાત ચિકિત્સક અને શિક્ષણશાસ્ત્રી સર વિલિયમ ઓસ્લર જયારે કૉલેજમાં મેડિકલનો અભ્યાસ કરી રહ્યા હતા, ત્યારે એમના માથા પર ચિંતાનો બોજો હતો કે ડૉક્ટર થયા પછી તેઓ શું કરશે ? તેમની આજીવિકા કેવી રીતે ચાલશે ? ભવિષ્યનું શું ? માનસિક તણાવમાં તેઓની પાસે એક પુસ્તક હતું. જે થોમસ કાર્લાઈલનું લખેલું હતું. એમાંનું એક જ વાક્ય તેમને સ્પર્શી ગયું. એ વાક્ય હતું, 'આપણું મુખ્ય કામ દુરસુદૂરના ઝાંખા પ્રકાશને જોવાનું નથી. પરંતુ આપણું કામ તો હાથવગા દીવડાને કામમાં લેવાનું છે.' આ એક વાક્ય વાંચતા જ સર વિલિયમ ઓસલરના મન પરનો સઘળો ભાર ઉતરી ગયો. એમણે વિચાર્યું કે ભવિષ્યની વધુ પડતી ચિંતા કરીને દુઃખી થવા કરતાં અત્યારની પરિસ્થિતિનો મુકાબલો કરી ને આનંદ માણવો જોઈએ. આથી એમણે એક નવો શબ્દ શોધ્યો, 'ડે ટાઈટ - કમ્પાર્ટમેન્ટ'. આ શબ્દનો ભાવાર્થ એટલો કે દિવસના ટાઈટ કમ્પાર્ટમેન્ટમાં જીવો. રોજના દિવસને જાણો અને જીવો. આજના દિવસમાં ભૂતકાળનો કોઈ બોજ કે ભવિષ્યની ચિંતા દાખલ થવા દેશો નહીં. બસ આજના દિવસને રળિયામણો ઘણીને જીવવાનું રાખો. ડૉ. વિલિયમે લોહીમાંના પ્લેટલેટ્સની શોધ કરી. મેડિકલ ક્ષેત્રે મહત્ત્વનું યોગદાન આપ્યું. ઉત્તમ વ્યક્તિ અને ઉત્તમ ડૉક્ટર હોવા છતાં તેઓ કહેતા કે હું બીજા સામાન્ય વ્યક્તિ જેવો જ છું.

મંદીના ઓથાર વચ્ચે કોરોના યુદ્ધ

તંત્રીસ્થાનેથી...

કોરોના વાઈરસ કોને નડશે ને કોને ફળશે તેની આગાહી મહિનાઓ દરમિયાન એની સૌથી પ્રબળ અસર તરીકે સરજાયેલી વૈશ્વિક મંદી પરથી ખબર પડશે. અત્યારે તો દુનિયા આખી આ મહામારીથી છૂટવા તરફડી રહી છે. સ્વૈચ્છિક ક્વોરન્ટાઈન પાળવા માટે ધૈર્ય અને વૈજ્ઞાનિક સમજણ જોઈએ. પ્રજામાં અત્યારે આ બેઉ વાનાં ખૂટે છે. એટલે દુનિયાના કહેવાતા પ્રબુદ્ધ દેશોએ પણ 'લોકડાઉન'ના આદેશો કરવા પડ્યા છે. લોકડાઉનના આદેશોનું પણ છડેચોક ઉલ્લંઘન કરાઈ રહ્યું હોય તેવી અનેકાનેક ઘટનાઓ અત્ર તત્ર સર્વત્ર જોઈ શકાય છે. તેલંગાણાથી રાજસ્થાન જતી ટ્રકમાં કન્ટેનરોમાં ઠાંસી ઠાંસીને રામાઓ અને 'રામીઓ' ભરેલી હોય ત્યારે સરકાર કરી કરીને સજા પણ કોને કરશે? કામ જ છીનવાઈ ગયું હોય ત્યારે એ પરિશ્રમી પ્રજા માટે તો ઉપર આભ અને નીચે ધરતી જેવી જ પરિસ્થિતિ સરજાતી હોય છે. સરકારે પૅકેજ જાહેર કર્યું છે - એ વાત સાચી, પણ એનું અમલીકરણ ધાર્યા જેટલું સહેલું નથી. વળી 'માનવીની ભવાઈ' ના મહાનાયક કાળુની જેમ ભૂખ તો ભૂંડી લાગે જ, પરંતુ કેટલાક સ્વમાની જીવોને ભીખ તો ભૂખ કરતાં પણ વધુ ભૂંડી લાગતી હોય. એમને વતનમાં જઈ સ્વજનો સાથે સૂકું પાકું જે મળે તે ખાઈને જીવશું અને કદાચ મરશું તોય ઘરનાં માણસો વચ્ચે મરશું - એવી મનોદશા સાથે કોઈ પણ જોખમ ખેડતાં રોકવાં એ ઘણું અઘરું કામ છે. આમ છતાં આંશિક લોકડાઉનથી પણ ફાયદો તો થઈ જ રહ્યો છે. ત્રીજા તબક્કામાં દેશ પ્રવેશ્યો નથી તેને ઈશ્વરની કૃપા કહો અથવા ભારતીય પ્રજા પ્રકૃતિની નજીક રહેતી હોય એનામાં કુદરતી રીતે જ મૂળભૂત પ્રતિકાર શક્તિ પેલા ઈટાલિયનો, અંગ્રેજો, ફ્રેન્ચો કે અમેરિકનોની શરખામણીમાં વધુ હોય, એમ પણ બને. જી-૨૦ રાષ્ટ્રોના વડાઓએ વર્ચ્યુઅલ મિટિંગ કરીને આવી પડેલી આફત સામે એક સૂરે લડી લેવાનો દઢ સંકલ્પ કર્યો એટલું જ નહીં, એ માટે મોટું ફંડ પણ ફાળવીને સારી શરુઆત કરી છે. ભારતે એમાં અગ્રતાક્રમે નેતૃત્વ પૂરું પાડ્યું છે. આ બેઠકમાં અમેરિકા, રશિયા અને ચીન સહિતના આર્થિક રીતે સક્ષમ દેશોના વડાઓએ સાર્થક ચર્ચાઓ કરી છે. લોકડાઉનની અસર હેઠ અમેરિકા અને ચીન ઉપરાંત આખું યુરોપ મંદીની ચપેટમાં આવી ગયું હોય ત્યાં ભારતની શી વિસાત? ભારત તો છેલ્લા ઘણા લાંબા સમયથી મંદ પડેલું જ હતું. એ આર્થિક નિષ્ફળતાને છાવરવાના ઉપાયો પણ આપના નેતાઓને આવડે છે. જયારે મંદીના સૌથી મોટા કારણ તરીકે કોરોના મેદાનમાં આવી ચૂક્યું છે ત્યારે ઘણા બધાને હાશ થશે ! વડાપ્રધાને તો કોરોના ઈફેક્ટમાંથી નવા બોધપાઠ શીખવાનું પણ કહ્યું છે. દુનિયા આગળ ભારતનું એકવીસ દિવસનું લોકડાઉન એક અદ્વિતીય ઉદાહરણ છે જેની અમેરિકાના રાષ્ટ્રપ્રમુખે પણ ફરજિયાત પ્રશંસા કરવી પડે છે. એ સંદર્ભે આપણા વડાપ્રધાનની કુંડળી ઘણી પાવરફુલ છે. એ પડકારોને નવી તકોમાં ફેરવી જાણે છે. જી-૨૦ની બેઠકમાં પણ એમણે 'જીવન'ને, માણસાઈને આર્થિક સિદ્ધિ કરતાં અગ્રતાક્રમે મૂકવાની વાત કરીને શાબાશી મેળવી લીધી છે. દરમિયાન રિઝર્વ બેંકે પણ જરૂરી પગલાં લીધાં છે અને બેંકો સલામત હોવાની ખાતરી આપી નાણાં બાબતે ચિંચિત ખાતેદારોને હૈયાધારણ આપી છે. નાણામંત્રી નિર્મલા સીતારામને જાહેર કરેલ ગરીબો માટેના આર્થિક પેકેટની પ્રશંસા ખુદ રાહુલ ગાંધીને કરવી પડી છે એ જ શું સૂચક નથી? પરંતુ જી-૨૦ના વડાઓની મિટિંગમાં આડેદહાડે 'ચીની વાઈરસ' કે 'વુહાન વાઈરસ'ના નામે ચીન પર પસ્તાળ પાડતા અમેરિકન રાષ્ટ્રપતિએ વાઈરસની વ્યુત્પત્તિ મુદ્દે હરફ સરખો નથી ઉચ્ચાર્યો. આપણા વડાપ્રધાને પણ અત્યારે વાઈરસના ઉત્પત્તિ સ્થાન અંગે ચર્ચા કરવાને બદલે એનો કોપ રોકવાના પ્રયાસો કરવામાં અને એથી સરજાયેલી આર્થિક કટોકટીને પહોંચી વળવાના ઉપાયો અંગે ચર્ચા કરવામાં જ શ્રેય હોવાનું સૂચન કર્યું છે. ગુજરાતમાં છેલ્લા ચોવીસ કલાકમાં સંક્રમણનો નવો કોઈ કેસ નહીં નોંધાયા હોવાના સમાચાર શાતાદાયક છે. આપણે સરકારની પીઠ થાબડીએ, ઘરમાં બેઠાં બેઠાં.

કફન મેં પોકેટ નહી હોતા ઔર ઉપર એકાઉન્ટ ટ્રાન્સફર નહી હોતા

ડાયલોગથી દેવભાષા

ડો. જય ઓઝા

કફન મેં પોકેટ નહી હોતા ઔર ઉપર એકાઉન્ટ ટ્રાન્સફર નહી હોતા

- ફેકી અલી

ઈસ ૨૦૧૬ માં આવેલી freaky ali સોહેલ ખાન દ્વારા દિગ્દર્શિત ફિલ્મ હતી. જે ૧૯૯૬માં રીલિઝ થયેલી હોલિવૂડ ફિલ્મ હેપ્પી ગિલમોર પર આધારિત હતી. ફિલ્મમાં નવાઝુદ્દીન સિદ્દીકી અરબાઝ ખાન અને એમી-જેકસન હતા.આ ફિલ્મના સંવાદ રાજ શાંડિલ્યએ લખ્યા હતા. freaky ali હોલીવુડ ફિલ્મ પર આધારિત હતી પરંતુ ફિલ્મમાં નવાજુદ્દીન ના અમુક ધમાકેદાર સંવાદ સિવાય બીજું કંઈ ખાસ ન હતું. નવાજુદ્દીન એકમાત્ર આ ફિલ્મનું જમા પાસું હતું. નવાજુદ્દીન એક લાલચી અને સંગ્રહખોરી ધનવાનને કહે છે કે પૈસા ઉપર સાથે નથી લઈ જવાતા, માટે તેનો ઉપયોગ યોગ્ય રસ્તે કરી દેવો જોઈએ.

પંચતંત્રમાં આવા જ અર્થ સામેવાળો એક શ્લોક મળી આવે છે

દાતવ્યં ભોક્તવ્યં ધનવિષયે સંચયો ન કર્તવ્યઃ ।
પશ્યેહ મધુકરીણાં સંચિતમર્થ હસન્ત્યન્યે ॥

દાન આપી દેવું જોઈએ અથવા ઉપભોગ કરી લેવો જોઈએ ધનનો સંચય ન કરવો જોઈએ. જુઓને અહીયા મધમાખીઓ દ્વારા સંચિત વસ્તુ બીજા વ્યક્તિ લઈ જાય છે.

આજે જ્યારે કટોકટીનો સમયછેઅનેઆપણે વૈશ્વિક મહામારી સામે લડવાનું છે ત્યારે સમાજના ઘણા શ્રેષ્ઠી છુટા હાથે દાનની સરવાણી વહાવે છે, પરંતુ કમનસીબે આ સમયે ઘણા લાલચી સંગ્રહખોરો પોતાના ધનને અને સંકુચિત મનને ખુલ્લુ કરતા નથી. પંચતંત્ર આપણને હંમેશા જીવનના દરેક સમયે ઉત્તમ જ્ઞાન આપવાનું કાર્ય કરતું રહ્યું છે, અને કરતું રહેશે.

- jayuoza@gmail.com
Mo.9898046488

સદ્ગત પૂર્ણ્યાત્માઓને ભાવભીની સ્મરણાંજલિ

સાહિત્ય વૃત્ત

મૂળજીભાઈ પરમાર 'દધિ'

'વૃત્તસંચય'

● ગાંધીનગરની રચના થઈ ત્યારથી, સામાજિક સેવા તથા અન્ય સર્જનાત્મક આમ- જનોપયોગી જનહિત પ્રવૃત્તિઓના રાહબર રહેલ, પૂર્વ મુખ્ય ઈજનેર અને અનેક સેવાસંસ્થાઓના પ્રણેતા એવા, ગાંધીનગરના ઉદભવકાળથી એક અદના 'નગરસેવક' રહેલ, સાહિત્ય વ્યાસંગી ગજેન્દ્રભાઈ ખારોડનું ૯૩ વર્ષની વયે તા.૨૬-૩-૨૦૨૦ ના રોજ અમદાવાદ ખાતે, દુઃખદ અવસાન થયેલ છે. ગાંધીનગરે એક અદના કર્મઠ સમાજસેવક અને વિદ્યાવ્યાસંગી રાહબર ગુમાવ્યા છે, જેની ખોટ નગરને સદાય સાલશે. પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિને ધ્યાને લઈ, તેઓના સુપુત્ર શ્રી પ્રકાશભાઈએ, તેમના પિતાની સ્મશાનયાત્રામાં કોઈએ પણ ન આવવાની વિનંતી કરીને એક સમજણભર્યું સ્તુત્ય પગલું ભરી, સમાજને કર્તવ્ય પાલનનો રાહ ચીંધ્યો છે. સદગત પૂર્ણ્યાત્માને ભાવભીની સ્મરણાંજલિસહ શ્રદ્ધાસુમન અર્પણ.

● સમાજસેવા તથા જનહિત કાર્યોની પ્રવૃત્તિઓમાં સદાય અગ્રેસર રહી ,અચૂક હાજરી આપનાર અને ગાંધીનગર સાહિત્યસભાના સંવર્ધક સભ્યશ્રી ચંદ્રકાન્ત ડી. ધનેશ્વરનું ૮૧ વર્ષની વયે તા.૨૬-૩-૨૦૨૦ના રોજ દુઃખદ અવસાન થયું.નગરને એક સમાજ સેવક અને સાહિત્યવ્યાસંગી ગુમાવ્યાની ખોટ સદાય સાલશે.

વર્તમાન વિકટ પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખી, તેમના સુપુત્ર શ્રી તુષારભાઈએ પણ તેમના પિતાની સ્મશાનયાત્રામાં કોઈએ ન આવવાની વિનંતી કરીને, એક સ્તુત્ય પગલું ભરી, કર્તવ્ય પાલનનું ઉમદા ઉદાહરણ પૂરું પાડ્યું છે. સદગત પૂર્ણ્યાત્માને ભાવભીની સ્મરણાંજલિસહ શ્રદ્ધાસુમન અર્પણ.

- muljibhaidhadhi@gmail.com, Mo. 9824236893

ફાગમાં કાગ : ભગતબાપુની પાવન સ્મૃતિ

ફાગણના ચણીબોર

વી. એસ. ગઢવી

ફાગણ મહીનો વિદાય લેવાની તૈયારીમાં છે. ફાગણનું સ્મરણ થતાંજ ફાગણ સુદ ચોથનું સ્મરણ થાય છે. ફાગણ સુદ ચોથ (૧૯૭૭)ના દિવસે કવિ કાગ (ભગતબાપુ) આ જગત છોડીને પરલોકમાં સીધાવ્યા. પૂ.મોરારીબાપુ ફાગણ સુદ ચોથને કાગ ચોથ તરીકે ઓળખાવે છે. કાગ ચોથ સાથેજ મજાદર (કાગધામ)નું સ્મરણ થાય છે. 'કાગને ફળિયે કાગની વાતુ' એ કાર્યક્રમનો એક જુદો પ્રભાવ છે. તે દિવસેજ મોડી સાંજે મીઠા અને મર્મીલા કંઠે ગવાતી કાગની રચનાઓ પણ ઘણી અર્થસભર તેમજ કર્ણપ્રિય લાગતી હોય છે. આ વર્ષે (૨૦૨૦) પણ પાંચ મહાનુભાવોને કાગ એવોર્ડ પ્રદાન કરવામાં આવ્યા. લોકસાહિત્ય ક્ષેત્રની બે યુવાન પ્રતિભાઓના સન્માનથી મનમાં ઊંડી પ્રસન્નતાના ભાવ થાય છે. ભાઈ અનુભા તેમજ રાજભાની સાહિત્ય અભિવ્યક્તિ તેમજ સર્જન કાર્ય એક નૂતન માર્ગ કંડારે છે. ભગતબાપુના બાવન ફૂલોનો બાગ આજે પણ સૌરભની સતત સરવાણી વહાવતો રહે છે. હિંગોળદાન નરેલાએ લખ્યું છે :

મઘમઘતો મૂકી ગયો
જે બાવન ફૂલડાંનો બાગ,
અમ અંતરને આપશે
કાયમ સૌરભ કાગ.

સામાન્ય રીતે અનેક ચારણ કવિઓ રાજ્ય દરબારમાં ગયા છે. રાજવીઓ સાથે પ્રીત બાંધી છે. પરંતુ ભગતબાપુ એ નૂતન યુગને ઓળખી ગયેલા કવિ છે. તેમને રાજ્ય દરબારને બદલે લોકદરબારમાં જવું તેજ યુગધર્મ છે તેમ લાગ્યું છે. આથી પંડિત સુખલાલજી કવિ કાગને નૂતન યુગની છડી પોકારનાર કવિ તરીકે ઓળખાવે છે. નવી દુનિયાનો પ્રાણવાયુ પીવાની આ કવિની ઝંખના છે તેવું વિધાન સમર્થ સંશોધક અને સર્જક ઝવેરચંદ મેઘાણીનું પણ છે.

આપણાં ભજનીકો – સંત કવિઓ – કથાકારો વગેરેએ શાસ્ત્રોની ગહન લાગતી વાતોને સરળ શબ્દોમાં મૂકી છે. દાસી જીવણ કે ત્રિકમ સાહેબ જેવા ઉત્તમ સર્જકો અને ભક્તોની રચનાઓમાં પણ ઉત્તમ પ્રકારના જીવન માટેની પ્રેરણા આપે તેવી વાતો છે. આ સંતોએ અંતરમાં ઊગ્યું છે તેજ જગતના ચોકમાં રજૂ કર્યું છે. કોઇ કૃત્રિમતા તેમાં નથી. પ્રસિધ્ધિ કે પ્રતિષ્ઠાની ઝંખના તો આ સર્જકોથી સદા વેગળી રહેતી હતી. ભક્ત કવયિત્રી ગંગાસતીનું ઉદાહરણ લઇએ તો પણ આ વાતનીજ પ્રતિતિ થાય છે. શાસ્ત્રોની વાણી ગંગાસતીના પદોમાં કમળના ફૂલની જેમ ખીલી ઊઠી છે અને મહોરતી રહી છે. પોલીસ વિભાગના ભૂતપૂર્વ વડા મજબૂતસિંહજી જાડેજાના સંશોધન થકી એ વાતની સૌને ચોક્કસ જાણકારી મળી કે ગંગાસતી એ કોઈ પ્રાચીન સમયના કે મધ્યયુગના સંત ન હતા. મજબૂતસિંહજીએ ઊંડા તેમજ અભ્યાસુ સંશોધન બાદ સ્પષ્ટ કર્યું છે કે ગંગાસતી એ દલપતરામ – નર્મદ તથા સ્વામી દયાનંદના સમાકાલીન હતા. દેશ આઝાદ થયો તેના એક સો વર્ષ પહેલાના ગાળામાં ગંગાસતીએ તેમનું જીવનકાર્ય પ્રગટાવ્યું તેમજ પ્રસરાવ્યું હતું. ગંગાસતીની રચનાઓ માણવાનું આજે પણ મન થયા કરે છે.

મેરુ રે ડગે પણ જેના
મન ના ડગે પાનબાઈ !
મરને ભાંગી પડે ભરમાંડ રે..
વિપત પડે પણ વણસે નહિ
એ તો હરિજનના પરમાણ રે.

ગંગાસતી પોતાની પ્રિય સખી અને જ્ઞાનમાર્ગની સહયાત્રી પાનબાઈને બુધ્ધ વ્યક્તિત્વના ગુણોનું ઝીણું દર્શન કરાવે છે. વિપત કે સમસ્યા તો આવે અને જાય પરંતુ આવા લોકો વિચલિત થતા નથી. સુખદુઃખની ક્ષણિક લાગણીઓથી પણ આ લોકો દૂર રહેલા છે. આ બન્ને સ્થિતિને તેઓ પચાવી જાણે છે.

સુખ અને દુઃખની જેને
આવે નહિ હેડકીને
શીષ તો કર્યા કુરબાન રે
સદગુરુ વચનમાં શૂરા થઈને
ચાલે, જેણે મેલ્યા
અંતરના માન રે. મેરુરે ડગે..

ભાણ સાહેબની ભાણ ફોજના ભક્તકવિઓ હોય કે કવિ કાગ હોય એ બધાજ ગાંધી કહેતા તેવી કોશિયાને પણ સમજાય તે પ્રકારની ભાષામાં સર્જન કરતા હતા. તેમની રચનાઓમાં ગંગાના પ્રવાહ જેવી નિર્મળતા તેમજ પારદર્શિતા હતી. શાસ્ત્રોના પ્રસંગો તેમણે આબેહૂબ પોતાની વાણી પ્રવાહમાં પ્રગટાવીને વહેતા કર્યા હતા. મહાભારતના ત્રણ સમર્થ નારીપાત્રોના ખભા ઉપર મહાભારતની મહાગાથા ઉચકાઈને ચાલી છે તેવો એક મત યથાર્થ લાગે છે. કુન્તી તેમજ મહારાણી ગાંધારી અને મહારાજા દ્રુપદની પુત્રી દ્રૌપદીના પાત્રો તેમજ તેમનું કથામાં યોગદાન અનોખું છે. પાંડવો જુગારમાં દ્રૌપદીને પણ ગુમાવે છે ત્યારે પાંડવો ખરા અર્થમાં નિસ્તેજ જણાય છે. રાજ્યસત્તા કે શક્તિ અને સામર્થ્ય ગુમાવીને બેઠેલા પાંડવો દ્રૌપદીની નારી ગરીમા ઝાળવી શકે તેમ નથી. દુઃશાસનને રોકવા કોઈ સમર્થ વ્યક્તિ કૌરવોની સભામાં નથી. આથી દ્રૌપદીએ જગતમાં જેનો અંતિમ આધાર છે તેવા પરમ તત્વની સહાય માટે યાચના કરી છે. ભગતબાપુ તે વાતને સુંદર શબ્દદેહ આપે છે.

દુઃશાસન રૂપી દરિયામાં રે
દ્રૌપદીની ડોલે નાવડી
સળગ્યો કૌરવ રૂપી ચૂલો રે
ત્રિયાની ગતિ તાવડી રે.

દ્રૌપદી કૃષ્ણને વિનવણી કરતા કહે છે કે પાંડવો તેને હારી – ગુમાવી બેઠા છે. દુઃશાસનના દુષ્કૃત્યને અટકાવે તેવું કોઈ સભામાં નથી. આથી કૃષ્ણની યાચના અંતરના ઊંડાણથી દ્રૌપદી કરે છે. ભિષ્મ પિતામહ જેવા સમર્થ પુરુષ જ્યારે નિરૂપાય હોય ત્યારે દ્રૌપદીનો વિશ્વાસ કૃષ્ણમાં વિરામ પામે છે.

પાંડવો જુગારી વાલા
મને બેઠા છે હારી
તારો રે ભરોસો એક ભારી રે
અવતારી વારુ આવડી રે...

કવિ દુલા ભાયા કાગ લખે છે કે જગતની તમામ ઝંઝાળો વચ્ચે તેમની ચિત્તવૃત્તિ કૃષ્ણમાં વિરામ પામી છે. ભગતબાપુ લખે છે :

જળ તણો રંગ શું ?
પવનનું રૂપ શું ?
આભનો કેમ આકાર કરવો ?
જગતમાં કેટલી જીવ સંખ્યા હશે ?
કાગળે આંકડો કેમ ભરવો ?
આ બધા કર્મ નિર્માણ કોણે કર્યા ?
જાણવા તેહને જીવ જાગ્યો
જનમિયો જગતમાં કાગ હું જ્યારથી
ત્યારથી કૃષ્ણનો તાર લાગ્યો.

ફાગણનો ખુશબુભર્યો માહોલ કવિ કાગ સહીત અનેક સર્જકોની રંગદર્શી રચનાઓ મન પર પ્રસન્નતાના ભાવ છોડીને જાય છે.

કોરાનો વાયરસ અને આપણે

પ્રસંગસર

ડો. રાકેશભાઈ ભટ્ટ

'કોરોના' એટલે દુનિયામાં ચારે તરફ ફેલાઈ ને એક ભયનો માહોલ ઉત્પન્ન કરતો વાયરસ.

વસંતઋતુમાં રંગબેરંગી ફૂલો થી વનસ્પતિ સમાજ પરાગરજ ઉડાડતું છલકવા લાગ્યું.આવા આહલાદક વાતાવરણમાં કોરોના એ આવી ઉમંગમાં ભંગ પાડ્યો.

● કોરોના જીવંત નથી, એ lipidના સ્તરથી ઢંકાયેલો પ્રોટીન પરમાણુ છે. જે આંખ, નાક, અને મુખમાં બ્યુકલ મ્યુકોસાના કોષો દ્વારા શોષાય છે.જે માટે થઈને માસ્ક અને ચશ્મા પહેરવા જરૂરી બને છે. નહિતર તે તેમના આનુવંશિક કોર્ડમાં ફેરફાર કરે છે અને આક્રમક અને ગુણાકાર કોષોમાં રૂપાંતરિત કરે છે.

● જેનું વિઘટન સમય,ભેજ,તાપમાન અને સામગ્રી ના પ્રકાર પર નિર્ભર છે.આ માટે વાયુ વગરના સ્થાનમાં (લોક ડાઉન)રહેવું જરૂરી છે. જેનાથી આયુષ્ય અને આરોગ્ય વધે છે. તેમાં વીઝણા નો વાયુ તરસ,પરસેવો, મૂર્છા ને હણનાર છે.સુરક્ષા માટે દિવસમાં બે વખત નાસ લઈ નાકમાં ગાયનું ઘી લગાવવું જોઈએ. ગાયના ઘીનું કે અણુ તેલ નું નસ્ય લેવું જોઈએ.

● જગ્યા જેટલી ગીચ અને મર્યાદિત છે ત્યાં વાયરસની સાંદ્રતા વધુ હોઈ શકે છે તેથી ભીડભાડ વાળી કે આની અસર વધુ હોય તેવી જગ્યાએ જવુંના જોઈએ અને ખિસ્સામાં અજમો, કપૂર, જાવંત્રી, ઈલાયચી, લવિંગની પડીકી રાખવી જોઈએ.

● આ નાજુક વાયરસ ચરબીના પાતળા બાહ્ય સ્તર થી સુરક્ષિત છે.ફેબ્રિક, છીદ્ર વાળી વસ્તુઓ,ધાતુઓ,પ્લાસ્ટીક પર પણ આ વાયરસ હોઈ શકે છે.ફીણ ચરબીને કાપે છે.તેથી આનાથી બચવા વારંવાર સાબુ કે સેનેટાઈઝર દ્વારા ઓછા માં ઓછું ૨૦ સેકન્ડ સુધી ઘસીને હાથ સાફ કરવા જોઈએ. જેનાથી ચરબીનું સ્તર ઓગળી જાય છે અને તૂટી જાય છે.

● ગરમી ચરબીને ઓગાળે છે તેથી ૨૫ ડિગ્રી થી વધુ ગરમ પાણી નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.કપડાં ધોવામાં ૧ ભાગ બ્લીચ અને ૫ ભાગ પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ જે પણ આમાં રહેલા પ્રોટીનને ઓગાળી અંદરથી તોડે છે.

● ૬૫% આલ્કોહોલ સાથેનું મિશ્રણ થી વાયરસ નું બાહ્ય સ્તર ઓગળે છે.પણ એ સાફ કરવા સ્વરૂપે જ કામ કરે છે. આલ્કોહોલ મિશ્રિત કોઈપણ પ્રકારની દવાઓ ૬૫% આલ્કોહોલ ધરાવતી નથી.

● કોઈપણ જૂની પડી રહેલી વસ્તુને હલાવતા,ઉડતા પરાગરજ કે અન્ય થી આ વાયરસ હવામાં ૩ કલાક તરતા રહે છે. જે ખાસ કરીને નાક દ્વારા અસર કરે છે જે માટે માસ્ક પહેરવું કે નાસ લઈને નાકમાં ગાયનું ઘી લગાવવું કે નસ્ય લેવું આવશ્યક છે. કેમકે આ વાયરસ તંદુરસ્ત ત્વચા માંથી પસાર થઈ શકતો નથી.

● આ વાયરસને સ્થિર રહેવા માટે ભેજની જરૂર હોય છે.બહારની ઠંડી,ઘર કે ગાડીમાં એસી થી વધુ પડતું ઓછું તાપમાન રાખવાથી કૃત્રિમ ભેજ રહે છે. શુષ્ક,ગરમ,તેજસ્વી વાતાવરણમાં આ ઝડપથી ડિગ્રેઝ થાય છે.

● આ વાયરસ સામે વિજયી બનવા માટે લંઘન સારો ઉપાય છે. હાલમાં ચૈત્રી નવરાત્રી ચાલી રહી છે. આધ્યાત્મિક સાથે આરોગ્યની સુરક્ષા રહે તેવો બેવડો યોગ છે. લંઘન એટલે શરીરને હલકું કરનાર દ્રવ્ય કે કર્મ. જે માટે તરસ લાગે ત્યારે પ્રાણ ધારણ રૂપ પાણી પીવું. કેમકે વધુ પાણી પીવાથી કફપિત થાય છે. ઠંડુ પાણી ભારે અને અત્યારે અહિતકર છે.તેથી પાણી ઉકળતાં ઉકળતાં નિર્મળ થાય છે ત્યારે તે હલકું અને આરોગ્ય માટે હિતકર બને છે તેથી ઉકાળેલું, બાફ ના નીકળી જાય તે રીતે ઢાંકીને રાખેલ પાણી પીવું જોઈએ.જે અગ્નિ વધારે ,નાડીઓને કોમળ અને વિશુદ્ધ કરે છે.પાણી ઉકાળતાં ૪ થા ભાગનું બાકી રહે તે હંમેશા પથ્ય છે. જેનાથી ઉધરસ,શ્વાસ,કફ હણાય છે અને આવું પાણી તાવ હોય તો મટાડે છે. રાત્રે ગરમ પાણી પીવાથી કફનો જથ્થો તૂટે છે અને વાયુ ઓછો કરે છે. આખો દિવસ સૂંઠ અને ધાણા નાખીને ઉકાળેલું પાણી પીવાથી દીપન,પાચન સારું થાય છે જે ત્રિદોષનાશક હોવાથી ખૂબજ આરોગ્યપ્રદ છે.

● ઉકાળો હંમેશા સવારે જ ભૂખ્યા પેટે પીવો જોઈએ. જેમાં દશમૂલ, ગુડુચ્યાડી, ભારંગયાદી એક ગ્લાસ પાણીમાં રાત્રે પલાળી સવારે ૪ થા ભાગનું બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળીને પછી પીવો જોઈએ. સુદર્શન ચૂર્ણ કે સુદર્શન ઘનવટી,સંશમની વટી બે બે ગોળી લેવી જોઈએ.

● ઘરમાં લીમડાના પાન,કપૂર, લોબાન,ગુગળ, ઘી નો ધૂપ કરવો જોઈએ.

● જમવામાં ભૂખ લાગે તો જ ખાવું જોઈએ. જમ્યા પહેલા સૂંઠ, ઘી,ગોળની લાડુડી બનાવીને ખાવી જોઈએ. સૂંઠ પરમ વાયુ શામક અને દીપન પાચન કરનારું છે,ઘી પરમ પિત શામક અને ગોળ કફ શામક છે જેનાથી જલ્દીથી પાચન થાય છે.

જમવામાં મગની દાળની ખીચડી, જવ કે ઘઉંના જાડા લોટની રોટલી,ભાત,સાઠી ચોખા, મગ, મસૂર,ચણા, પરવળ,કરેલાં, કંટોલા,દૂધી,સરગવો, મેથી જેવા કડવા અને તૂરા રસ વાળા શાક,જૂની કાંજી,સામો,કોદરી,વિટામિન સી(લીંબુ,આમળા,દાડમ,કિવી વિગેરે),પપૈયું લેવું જોઈએ.

● લગભગ ૪ થી ૫ % ના અઈચ્છનીય પરિણામ વચ્ચે આ વાયરસે મન માં ખૂબજ ભય પેદા કર્યા છે.જેની લીધે રાત્રી ની નીંદર માં વિક્ષેપ પડે છે.જે માટે રાત્રે ગરમ દૂધ પીવું હિતાવહ છે.રાત્રે સૂતી વખતે હરડે ગરમ પાણી સાથે લેવી.હરડે રસાયણ છે અને કબજિયાત દૂર કરે છે.

● ભય પમાડતા મેસેજ અને વીડિયો જોયા કરતા હાસ્યનો માહોલ ઉત્પન્ન કરતા મેસેજ જોવા કે પ્રવૃત્તિ કરવી વધુ લાભપ્રદ રહે છે.જે માટે પ્રાણાયામ, યોગ,ધ્યાન અને હકારાત્મક વલણનો સહારો લેવો જોઈએ.

● લીંબુ,અજમો,ફુદીનો,તુલસી,તજ,સંચળ,ગોળ નો ઉકાળો દિવસમાં બે વખત પીવો પણ હિતકારી છે..