ગાંધીનગર સમાચાર

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

બૈરી-છોરાં નું ગમે ઈ થાય, અમારી રક્ષા કરો!
ધ્યાન રાખો માત્ર અમારું, ઘરની ઉપેક્ષા કરો!
'કૅબીનેટ'માંથી કરે ફોન ઘરે - 'આજે ભીંડાનું'
દેશનું ગમે ઈ થાય, પણ તમે તિતિક્ષા કરો!
(પોલીસને અંગત મો. ફોન ન રાખવાનો ફતવો)

હાઈકુ

છે કર્મચારી,
ગુલામ ન સમજો !
માનવ બનો..!!
(સાહેબો, માણસ બને તો ઘણું)

દેખાશે ઘણું -
સત્તા સિવાય પણ -
કેળવો દ્રષ્ટિ..
(માનવીય દ્રષ્ટિકોણ)

ચિંતન

અતિપરિચયાત્ અવજ્ઞા ભવતિ ।
અતિપરિચયાત્ અનાદરો ભવતિ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક નીતિશતકમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ઘણો પરિચય થવાથી અવજ્ઞા અને અનાદર થાય છે,

અતિપરિચય તિરસ્કાર પેદા કરે છે.

સૌની સાથે સંબંધોમાં સ્તર પ્રમાણે મર્યાદા રાખવી જોઈએ. નોકર-દાસ સાથે શેઠ-માલિકનો સંબંધ, શિક્ષક ગુરુના શિષ્ય સાથેના, પિતા-પુત્ર સાથે વગેરેમાં 'મર્યાદા' સાચવીને રહેવું જોઈએ.

સુવિચાર

- માણસે પોતામાં રહેલા માળીનો ઉછેર કરવાનો છે, કઠિયારાનો નહિ - **સુરેશ દલાલ**
- ડર મુઝે ભી લગા ફાંસલા દેખ કર, પર મેં આગે બઢતા ગયા રાસ્તા દેખકર, ખુદ બ ખુદ મેરે નજદીક આતી ગઈ, મેરી મંઝીલ મેરા હોંસલા દેખકર - **ઈકબાલ પટેલ**
- દરેક માણસ એની જીભ પાછળ છુપાયેલો હોય છે, જો એને સમજવો હોય તો એને બોલવા દો - **ઓશો**
- મનમાં ભરીને નહિ પણ મન ભરીને જીવો - **મુંબઈ સમાચાર**
- મોટાઈ જીરવી જવાની લાયકાત હોવી જોઈએ,
  બાકી મોટા થઈ જવું એ કંઈ મોટી વાત નથી - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ઈશ્વર પણ રવિવારે કયાં આરામ કરે છે? - **આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન**
- આજનું ઔષધ : બે નંગ અંજીર ગોરસઆંબલીના બે ગોટા સાથે એક મહિનો ખાવાથી શ્વાસ દમમાં રાહત થાય છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

જૂના જમાનાની વાત છે. મહાકાય ચીનના યુવાધનને અફીણના બંધાણી બનાવી અમેરિકા અને બ્રિટને જાણે નિરાંત થઈની અનુભૂતિ કરી. અને પાડોશી દેશ જાપાન જે ખૂબ નાનો દેશ હોવા છતાં યુદ્ધમાં ચીનને હરાવી દે તેવું મજબૂત લશ્કર સાથે આગળ વધી રહ્યું હતું. ચીનનો ઘણો બધો પ્રદેશ જાપાને જીતી લીધો હતો.

સમગ્ર ચીની પ્રજા યુદ્ધથી થાકી ગઈ હતી. યુદ્ધના ભયંકર પરિણામો, સામાન્ય પ્રજા ભોગવી રહી હતી. ચારેબાજુ અરાજકતા, ભય, મોંઘવારી, ભૂખમરોથી પ્રજા બેહાલ બની ગઈ હતી. એક પુત્રી તેની માતા સાથે યુદ્ધમાં ચીનના જે હાલ થયા તે વિશે વાત કરી રહી હતી. તેણે કહ્યું, 'મા, મને ખૂબ જ ચિંતા થાય છે. આપણા દેશવાસીઓ ખૂબ તકલીફમાં છે જેમાંથી છૂટતા વર્ષો લાગશે મને તો કોઈ માર્ગ સૂઝતો નથી.' ચીની માતાએ પુત્રીને કહ્યું, 'પ્રભુ, સૌ સારા વાના કરશે.' પુત્રીએ કહ્યું, 'મા, તમને તો પ્રભુ પ્રાર્થનામાં પરમ આસ્થા છે. તમે પ્રભુને એવી પ્રાર્થના કરો કે આપણા દુશ્મન દેશ જાપાન ઉપર કુદરત કોપાયમાન થાય અને તારાજ કરી દે.'

ચીની માતાએ કહ્યું, 'બેટા, પ્રભુને પ્રાર્થના તો સર્વનું કલ્યાણ માટે કરવાની હોય. પ્રભુ તો સૌના હિતેચ્છુ છે, સૌના પાલનહાર છે, માટે પાલનહારને જ સંહાર માટે પ્રાર્થના કરવી એ બેવકૂફી છે. યુદ્ધ તો માનવસર્જિત છે અને એનો સામનો આપણા ચીની બંધુઓએ કરવો જ પડશે, બાકી માનવતાની ઘાતક એવી કોઈ પણ પ્રાર્થના પ્રભુને કરવી એ પ્રભુનું અપમાન છે. પ્રાર્થના કલ્યાણ માટે જ હોય. માટે આવી કોઈ પ્રાર્થના નહીં કરવી જોઈએ.'

દીકરીને માતાની લાગણી સમજાઈ અને ગરદન શરમથી ઝુકી ગઈ.

યે પબ્લિક હૈ સબ જાનતી હૈ....

તંત્રીસ્થાનેથી...

કર્ણાટકની વિધાનસભાની ચૂંટણી કેન્દ્ર અને રાજય બેઉ સ્તરે નિર્ણાયક બની રહેવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને કોંગ્રેસ અધ્યક્ષ રાહુલ ગાંધી બેઉ માટે તે પ્રતિષ્ઠાની જ નહીં બલકે એમનું ભવિષ્ય કંડારનારી દિશાસૂચક ચૂંટણી છે. ૨૦૧૯ની લોકસભાની ચૂંટણીમાં યેનકેન પ્રકારેણ પુનરાગમન કરવા કૃતસંકલ્પ નરેન્દ્ર મોદીએ ચૂંટણી પૂર્વે વિક્રમ સંખ્યામાં જાહેરસભાઓ સંબોધી છે. મોદી પાસે એક રંગમંચના કલાકાર જેવી ડૉયલોગબાજીની કળા છે અને યુવાનો, મહિલાઓથી લઈ શ્રમજીવી પ્રજાને ધોળા દિવસે તારા બતાવવાની જાદુઈ હથોટી છે. મોદી ચૂંટણી સભાઓમાં જે કંઈ બોલે છે તે વખત પૂરતી તાળીઓ ઉઘરાવવા માટે હોય છે. એમાં જુલમાબાજી હોય છે, અતિરંજન હોય છે, જે તે પ્રદેશ કે પ્રજા વિશેનો કૃત્રિમ અહોભાવ હોય છે. મતલબ કે એમાં બહુ જ ઓછું નક્કર તત્ત્વ હોય છે. મનમોહનસિંહ કહે છે એમ એમાં વડાપ્રધાનની વાણીની ગરિમા નથી હોતી. તેઓ પોતે જ શ્રેષ્ઠ છે, કોંગ્રેસે દેશનું સત્યાનાશ વાળી દીધું છે અને પોતે દેશને પ્રગતિના પંથે લઈ જવા માગે છે એમાં હજી પણ નામશેષ થઈ જવા આવેલી કોંગ્રેસ અડચણો ઊભી કરી રહી છે. એવા અનર્ગળ આક્ષેપોનો તોપમારો કરી મોદી એમની 'કોંગ્રેસ મુક્ત ભારત' ઝુંબેશને આગળ ધપાવવા એડી ચોટીનું જોર લગાવી રહ્યા છે. સામા પક્ષે કર્ણાટક એના કોંગ્રેસી મુખ્યમંત્રીને જ હજી મુખ્યમંત્રી પદ માટે સૌથી લાયક નેતા માને છે. મોદી-શાહની જુગલજોડીએ પસંદ કરેલ ભાજપના મુખ્યમંત્રી પદના ઉમેદવાર યેદીયુરપ્પા અગાઉ એક વાર કર્ણાટકના શાસનની ધુરા સંભાળી ચૂકયા છે, પરંતુ ભ્રષ્ટાચારના આરોપોસર જેલની હવા પણ ખાઈ આવ્યા છે. એમનું સૌથી મજબૂત પાસું જ્ઞાતિ સમુદાય બળ હતું. વિચક્ષણ સિદ્ધરમૈયાએ યેદિયુરપ્પાની જ્ઞાતિના લિંગાયત સંપ્રદાયને હિંદુ ધર્મથી જુદો દરજ્જો આપવાની દરખાસ્ત કરી એવી રાજકીય ચાલ ખેલી છે કે હવે મોદી માટે યોગી આદિત્યનાથને મેદાનમાં ઉતારી શેષ હિંદુ સમાજનું ધ્રુવીકરણ સિવાય બીજો વિકલ્પ જ નથી બચ્યો. છેલ્લા તબક્કામાં બિમાર સોનિયા ગાંધીને પણ કોંગ્રેસે મેદાનમાં ઉતારી જંગ જીતવા માટે નહેરુ ગાંધી પરિવારની તમામ તાકાત હોડમાં મૂકી છે. સોનિયા ભલે તૈયાર સ્પીચ વાંચતા હોય પણ એમણે કરેલું વિધાન મતદારોને જબરી અપીલ કરી શકે છે. એમણે કહ્યું છે કે મોદી કલાકાર જેવી ડાયલોગબાજી કરે છે - પરંતુ એમની રમૂજી લાગતી ભાષણબાજીથી પેટ નહીં ભરાય. જો એથી પેટ ભરાયું હોય તો ભલે વધુ ભાષણો ઝીંકે. મોદી પાસે 'વંશવાદી' નહેરુગાંધી પરિવાર પોતાના અસ્તિત્વ માટે ઝઝૂમી રહ્યો હોવાનું હાથવગું, ચવાઈ ગયેલું હથિયાર છે. ખરી તાકાત પ્રજાની છે. યે પબ્લિક હૈ, સબ જાનતી હૈ...

કેરી અને આરોગ્ય

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

દરેકને ભાવતી કેરીનું આગમન શહેરમાં થઈ ચુક્યુ છે. ૪૫ ડીગ્રી ગરમીમાં આનંદ આપતી અમુક જૂજ ઘટનાઓમાં એક એટલે કેરી. વેકેશનનો ગાળો હોય, ઘર સગા વ્હાલાઓ થી ભર્યુ ભર્યુ હોય, અને બપોરે જમણમાં કેરી હોય, એટલે ઉનાળો ગમે તેટલો અકળાવનારો હોય, તો ય સાર્થક લાગે. આજે આપણે કેરીની આરોગ્ય વિષયક વાતો જાણીએ.

આયુર્વેદમાં કેરી વિષે પ્રચૂર વર્ણન છે. સંહિતાઓ થી લઈને નિઘંટુઓ સુધી કેરીનું વર્ણન જોવા મળે છે. ચરકસંહિતામાં કેરીનું કષાયસ્કંધ અને અમ્લસ્કન્ધમાં વર્ણન છે (ચરકસંહિતામાં દ્રવ્યોનું વર્ગિકરણ 'સ્કન્ધ' માં કરાયુ છે) યોગરત્નાકર નામના ગ્રંથમાં તો કેરીને 'ફલાધિરાજ' નુ સંબોધન કરાયુ છે.

કેરીના ગુણો ની વાત કરીએ તો કાચી કેરી, પાકી કેરી, ખાટી તેમજ મીઠી કેરી, આદિ પ્રમાણે કેરીના અલગ અલગ ગુણો હોય. જેમકે કાચી કેરી વાયુ તથા પિત્તાને વધારનારી, રૂક્ષ, ઉષ્ણ, સુગંધી, રૂચિકર, તેમજ પ્રમેહ અને અતિસારમાં હિતકર છે. જયારે પાકી કેરી વાયુને મટાડનાર, બલવર્ધક, વર્ણને સુધારનાર, પચવામાં ભારે, તથા સુખની અનુભૂતિ કરાવનાર છે. પાકી પણ ખાટી હોય તેવી કેરી લોહિવિકાર, પેટના રોગો, આંખના રોગો, ચામડીનાં રોગો તથા પિત્ત વધારનાર છે. મીઠી કેરી હિતકર છે. પચવામાં થોડી ભારે હોવાથી કેરીના રસની સાથે સૂંઠ લેવામાં આવે છે, જે ફાયદાકારક છે.

આપણે લોકો કેરીના અનેકવિધ ઉપયોગો કરીએ છીએ, જેમકે કેરીનો મુરબ્બો બને, કેરીનું ગોળીયા, મેથીયા, બોળ પ્રકારનુ અથાણુ બને, કાચી કેરીમાં ગોળ-જીરુ નાખીને ખવાય, બાફલો બનાવીને પીવાય, કાચી કેરીના આમ્બોળીયા બને, ખાટી કેરીનું રાયતુ બને, કાચી કેરીની છાલ ઉતારી ટુકડા કરી તડકે સુકવીને આમચૂર બને, પાકી કેરીનો રસ ખવાય તેમજ લસ્સી થી લઈને આઈસક્રીમ સુધી પાકી કેરીનુ ચલણ છે. કેરીના ગોઠલામાં થી ગોઠલી નીકળે જેને સુકવીને મુખવાસ બને.

આ બધી ચીજોના પોતાના ગુણો છે, અવગુણો પણ છે. અતિમાત્રામાં કોઈપણ વસ્તુ તકલીફ કરે, અને યોગ્ય માત્રામાં આનંદ પણ આપે અને ગુણ પણ કરે. યુનાનિ વૈદકમાં પણ પાકી કેરી વિષે ઘણુ લખાયું છે. પાકી કેરી ચરબી વધારનાર, ખુશ કરનાર, ઝાડો સાફ લાવનાર, પેશાબ વધારનાર છે.

આયુર્વેદમાં આંબાનો ઔષધ તરીકે ખૂબ ઉપયોગ કરાયેલો છે. જેમકે લોહીના ઝાડામાં આંબાના પાન નો રસ ઉપયોગી છે, આંબાની ગોઠલીનું ચૂર્ણ કરમીયા પર અસરકારક છે, દૂઝતા હરસમાં આંબાની ગોઠલીનું ચૂર્ણ મધ સાથે લઈ શકાય, નાકમાં થી લોહી પડતુ હોય (નસકોરી ફૂટે તો) પણ ગોઠલીનું ચૂર્ણ અસરકારક છે. શરીરમાં ગરમી નીકળી હોય તો આંબાની આંતરછાલનું ચૂર્ણ દહિં સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે. આમચૂરને પાણીમાં ઘસીને લગાવવાથી વિંછી આદિના વિષ દૂર થાય છે. આંબાના ઝાડનો ગુંદ ચામડીના રોગોમાં અસરકારક છે. પાકી કેરી પાચનતંત્રને સુધારે છે, શક્તિદાયક છે, વજન વધારનાર છે, વીર્યવૃદ્ધિ કરનાર છે, રક્તવૃદ્ધિ તેમજ રક્તશુદ્ધિ કરનાર છે.

આયુર્વેદમાં આંબાના અનેક ઉપયોગી ઔષધયોગો તેમજ પ્રયોગોનું વર્ણન છે. વ્યક્તિની પ્રકૃતિ તેમજ તેના બલઅનુસાર યોગ્ય માત્રામાં ઉપયોગ કરવાથી ચોક્કસથી ફાયદો થાય. આ ધોમધખતા ઉનાળામાં આહ્લાદક કેરીની મજા લઈએ અને નિરામય રહીએ...

- drkedarju@gmail.com

ગુજરાતી સાહિત્યમાં આત્મકથાના દોઢસો વર્ષની સાર્થક ઉજવણી

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

શ્રાવણ મહીનામાં ભાગવત સપ્તાહ અને દેવી સપ્તાહ જેવા ધાર્મિક પ્રવચનો ગોઠવાય છે તેવી રીતે તા-૧૬/૦૪/૨૦૧૮ થી તા-૨૨/૦૪/૨૦૧૮ દરમ્યાન સાહિત્ય અકાદમી અને ઓહ્મ કોમ્યુનિકેશનના સહયોગથી ગુજરાતી સાહિત્યની આત્મકથાના દોઢસો વર્ષની ઉજવણી ભવ્ય રીતે કરવામાં આવી હતી. શ્રી મનીષભાઈએ જયારથી ઓહ્મ કોમ્યુનેકેશન શરૂ કર્યું છે દર મહિને કોઈ એક સાહિત્યકારની જન્મતિથિ કે પુણ્યતિથિ નિમિત્તે વિવિધ કાર્યક્રમો ઉજવાતા રહ્યા છે. મનીષભાઈના ધ્યાનમાં આવી છેતાળીસ આત્મકથાઓ આવી .તેમાંથી તેમણે ચૌદ આત્મકથાઓ પસંદ કરી તેના માટે યોગ્ય અભ્યાસુ વકતાઓ ગોતી કાઢ્યા. આપણી પાસે આટલા શ્રેષ્ઠ વકતાઓ છે તે આપણું અને ગુજરાતી સાહિત્યનું સદભાગ્ય છે. રોજ બે આત્મકથાઓની સમીક્ષા થઈ. બધા વ્યાખ્યાનની વિગતે વાત કરવી શક્ય નથી, તેથી એકદમ ટૂંકમાં વાત કરીશું.

તા-૧૬/૦૪/૨૦૧૮

આજે વીર નર્મદે લખેલી ગુજરાતની પહેલી આત્મકથા ''મારી હકીકત'' અને આપણા મૂર્ધન્ય કવિશ્રી મણીભાઈ નભુભાઈ ધ્વિવેદીના જીવન વૃતાંત ઉપર અનુક્રમે શ્રી સુમનભાઈ શાહ અને શ્રી પ્રવીણ દરજીના વ્યાખ્યાન હતા. પ્રથમ શ્રી પ્રવીણભાઈએ સુંદર અને ભાવવાહી પ્રવચનથી શ્રી મણીભાઈના જીવનનો કરૂણ રસ એવો રેલાવ્યો કે વ્યાખ્યાન પત્યા પછી પણ ખાસ્સીવાર વાતાવરણમાં ગમગીની પ્રસરી રહી. એ પછી સુમનભાઈએ નર્મદના જીવનના પાસાં, એક પછી એક દ્રષ્ટાંત સહિત ખોલી આપ્યા . ઘડીકમાં વાતાવરણ નર્મદમય થઈ ગયું.

તા-૧૭/૦૪/૨૦૧૮

આજે શ્રી નાનાભાઈ ભટ્ટની આત્મકથા ''ઘડતર અને ચણતર '' વિષે શ્રી ભરતભાઈ ભટ્ટ અને મહાત્મા ગાંધીની આત્મકથા '' સત્યના પ્રયોગો વિષયે શ્રી વી. ગઢવી સાહેબે સુંદર વ્યાખ્યાનો આપ્યાં. શ્રી ભરતભાઈ ખાસ્સુ દોઢ કલાક જેવું બોલ્યા. ભાવનગરની દક્ષિણામૂર્તિ સંસ્થાના ચણતરની સાથો સાથ તેમના જીવનનું ઘડતર કઈ રીતે થયું તેની ક્રમબધ્ધ વિગતો આપી. તેમના પરદાદા ત્રિકમભાઈ ભટના નિઃસ્પૃહ જીવનના પ્રસંગો પણ કહ્યા. ૧૯૩૮ માં કઈ રીતે દક્ષિણામૂર્તિ સંસ્થા બંધ પડી તે જણાવ્યું. વ્યાખ્યાન પત્યા બાદ એક બહેનના જવાબમાં ૧૯૪૮ માં સંસ્થા પુન; કઈ રીતે શરૂ થઈ તે પણ બતાવ્યું. આવા શિક્ષકો હવે ક્યાંથી લાવવા ?

શ્રી વી,એસ, ગઢવીએ મહાત્મા ગાંધીના જીવનમાં એવા કયા પ્રસંગો બન્યા કે એક માણસ સામાન્ય મોહનમાંથી મહાત્મા બની શક્યા તેની બહુ સરસ વાતો કરી. હેદ્રાબાદના પ્રશ્નનો ઉકેલ ગાંધી, સરદાર અને કનૈયાલાલ મુનશીની કુનેહથી કેવી રીતે નિકાલ લાવવામાં આવ્યો તેની કહાણી સાંભળવાની બધાને મઝા આવી ગઈ. શ્રી ગઢવી સાહેબ કાયમ સાદી અને સરળ ગુજરાતી ભાષામાં એમની પાસેની વાતોનો અમૂલ્ય ખજાનો ખોલે છે તે માણવાની ઘણી મઝા પડે છે.

તા-૧૮/૦૪/૨૦૧૮

આજે પહેલું વ્યાખ્યાન શ્રી કનૈયાલાલ મુનશીની '' અડધે રસ્તે '' આત્મકથા પુસ્તક પર હતું. ટેકરાના મુનશીઓનું શ્રી મુનશીએ અદ્ભુત વર્ણન કર્યું છે. તેમાં તેમના પૂર્વજોની કથાથી માંડીને તેમની બાળ અવસ્થા અને અભ્યાસ વગેરે પર લખાણ કરવામાં આવ્યાં છે. શ્રીમતી લીલાવતી સાથે કેવી રીતે ઓળખાણ થઈ તથા પરિચય અને પરિણય કેવી રીતે આગળ વધ્યો તેની પણ વાત કરવામાં આવી . મહાત્મા ગાંધીની આત્મકથાની જેમ મુનશીની આત્મકથા પણ ૧૯૨૬ સુધી આવીને અટકે છે. ''સ્વપ્રસિધ્ધિની શોધમાં '' ૧૯૨૬ થી ૧૯૨૯ સુધીની જીવનકથા છે. મને લાગે છે કે મારે આ બંને પુસ્તકો વાંચવા પડશે.

હિમાંશીબેન શેલત આપણા અત્યારના સમયના ઉત્તમ વાર્તાકાર છે. એમની જીવનકહાણી ''મુકિતનો આત્મવૃતાંત'' પર શ્રીમતી મીનળ દવેએ શ્રવણીય પ્રવચન આપ્યું. મીનળબેન જે રીતે કોઈ લખાણ વગર અસ્ખલિત વાણીનો જોશભેર પ્રવાહ વહેવડાવે છે તેમાં ગમે તે માણસ તણાઈ જાય. હિમાંશીબેને તેમની માતા, નાની, વડનાની, દાદા, પિતા અને પતિ વિષે જે લખાણો કર્યા છે તે ખરેખર વાંચવા જેવાં છે. આ પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે. બધી હ્રદયસ્પર્શી ક્ષણો જાણે ફરીવાર જીવંત થઈ ગઈ.

તા-૧૯/૦૪/૨૦૧૮

આજે શ્રી ચંન્દ્રવદન ચીમનલાલ મહેતાની ''બાંધ ગઠરિયા'' અને શ્રી ગુણવંત શાહની આત્મકથા'' બિલ્લો ટિલ્લો ટચ'' પસંદ કરવામાં આવી હતી. શ્રી મહેશ ચમ્પકલાલ દવે એ તેમને સ્વ.શ્રી ચં.ચી.મહેતાનો પ્રથમ પરિચય કઈ રીતે થયો ત્યારથી માંડીને વાત કરી.. પહેલા ચં.ચી. મહેતાના જીવનની વાતો કરી પછી ''બાંધ ગઠરિયા'' છોડી. શ્રી દવે પોતે નાટકના જાણકાર છે એટલે તેમણે ચં.ચી. ના લખાણોની નાટ્યક્ષણોને આબાદ પકડી બતાવી.વ્યાખ્યાનની શરૂઆત તેમણે શ્રી ઉમાશંકર જોશીના કાવ્ય ''ચં. ચી. એક ચીજ''થી કરી . શ્રીચન્દ્રવદન મહેતાની ૭૫ વર્ષની વયે અમૃત મહોત્સવ ઉજવાયો હતો. તેમાં શ્રી ચન્દ્રવદનભાઈએ કરેલા અદ્ભુત પ્રવચનથી તેમણે પોતાના વક્તવ્યનું સમાપન કર્યું.

શ્રી મુનિકુમાર દવે એ શ્રી ગુણવંલાલ શાહના જીવન અને આત્મકથા બંનેનો સુપેરે પરિચય કરાવ્યો.શ્રી દવેએ ''બિલ્લો ટિલ્લો ટચ ''ઉપરાંત ''જાતરાની જાતરા''ની પણ વાત કરી.શ્રી ગુણવંતભાઈ મુખ્યત્વે ચિંતક છે. તેમના દરેક વિચારલેખમાં ચિંતન તો આવે જ. ''કૃષ્ણનું જીવનસંગીત'' એ પુસ્તકનો ખાસ ઉલ્લેખ કરીને તેમાં શ્રી ગુણવંતભાઈનું કેવું ચિંતન છે તે દર્શાવી આપ્યું. તેઓ શરૂઆતમાં કવિતાઓ પણ લખતા હતા જેનું એક પુસ્તક પણ થયેલું છે.

(ક્રમશઃ)

બપોરનો ધોમ ધખ્યે જતો'તો, દહાડો હતો એ ઉનાળુ રજાનો

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

બપોરનો ધોમ ધખ્યે જતો'તો,
દહાડો હતો એ ઉનાળુ રજાનો.
બપોરની ઊંઘ પૂરી કરીને -
પડ્યા હતા આળસમાં હજી જનો.

-રા.વિ. પાઠક

આત્મીય દોસ્તો, વેકેશનની નિરાંતની પળો માણતા હશો, દરરોજના નિશ્ચિત કાર્યોમાંથી મુક્તિનો હાશકારો... દોસ્તો, સમયને વેડફશો નહી... નિરાંતની પળોને નવસર્જનમાં પલટી દો.વેકેશનમાં તમારામાં પડેલી સુષુપ્ત શકિતઓને જગાડવાની ઉત્તમ તક છે.ચાલો,વેકેશનના સમયના સદુપયોગ માટે કઈક વિચારીએ...

★ કુદરતનું સાનિધ્ય કેળવીએ.

● સૌથી પ્રથમતો પ્રકૃતિની ગોદમાં નિરાંતની પળો માણો... પ્રાતઃકાળ ને સંધ્યાકાળ પ્રકૃતિનું સાનિધ્ય માણવાનો ઉત્તમ સમય છે. ખુલ્લી હવા, ખુલ્લું આકાશ, આસપાસના વૃક્ષો, પક્ષીઓનો કલશોર આ બધાને મૌન ગ્રહી માણો... રસથી નિહાળો... એક નવું વિશ્વ તમારી સમક્ષ ખુલ્લું થશે.કવિ શ્રી ઉમાશંકર જોશીની જેમ 'ભોમિયા વિના મારે ભમવાતા ડુંગરા...જંગલની કુંજ કુંજ જોવી'તી...ખેતરો ખૂદો, નદી કિનારે પહોંચી જાઓ... વહેતા ઝરણાં કે સરિતાના નિર્મળ જળમાં પગ પળાણી ધન્યતા અનુભવો... કુદરત સાથે આનંદ માણતા શીખો... સૂકાં પાંદડા, ડાળીઓમાંથી મિત્રો, ગોઠિયાઓ સાથે મળી હ્રિઅ હ્રીર્ષ્ર્ટિહ સૂકાં શણગાર તૈયાર કરો. પ્રકતી મંડળ ઊભુ કરીને પક્ષી નિરીક્ષણ યોજો...નજીકના દેવાલયના શાંત પરિસરમાં એકાંતને માણો...

● પોતાના ઘરઆંગણાની જગ્યાને અનુરૂપ બગીચો તૈયાર કરો. થોડા સમય પછી ચોમાસું બેસશે. બગીચાને નવપલ્લવિત કરવા અત્યારથી થોડી તૈયારી કારી રાખો. ક્યારાઓ કે કૂંડાઓ તૈયાર કરી રાખો. નર્સરીની મુલાકાત લો. વિવિધ ફૂલછોડ અંગેની માહિતી મેળવો.

● દોસ્તો, ઉનાળાની કાળઝાળ ગરમીથી કંટાળીને રાત્રે અગાશીમાં સૂવા જતા હશો.... પથારીમાં પડ્યા પડ્યા જરા આકાશ તરફ જરા નજર નાખશો તો '' ગણ્યા ગણાય નહી, વિણ્યા વિણાય નહી'' એવા અગણિત તારાઓના અદભૂત નભ-મંડળનું સૌંદર્ય માણવાનું રખે ચૂકતા......

● મિત્રો, બાળક માત્રને રમત પ્રત્યેનું આકર્ષણ હોય જ.... પરંતુ શેરીમાં દોડાદોડી કરવી કે ધમાલ મચાવવી, શોર મચાવવો એ રમત નથી. રમવાનો પણ કોઈ ચોક્કસ સમય હોય છે. વ્યવસ્થિત રીતે રમતો આવડવી પણ જોઈએ. રમત-ગમતથી શરીરને વ્યાયામ મળે છે. નિયમબદ્ધ રમત શીખો. રમત-ગમતના કેમ્પ યોજાતા હોય તેમાં ભાગ લો. વેકેશાનામાં જ નહિ પણ દરરોજ હળવો વ્યાયામ કે યોગ પ્રાણાયામ કરવા જરૂરી છે. શક્ય હોય તો તરવાનો અભ્યાસ કરો... સ્નાનાગારના સભ્ય બનો. ઘોડેસવારીની તક મળે તો તે પણ માણી જુઓ. આ સિવાય બપોરના સમયે ઘરમાં રમી શકાય એવી રમતો રમો ને તાજગી અનુભવો.

● નાનકડા પ્રવાસનું આયોજન કરો, જો શક્ય હોય તો જે સ્થળે જવાનું છે તે સ્થળની અગાઉ થી ઐતિહાસિક, ભૌગોલિક,સંસ્કૃતિક માહિતી એકત્ર કરો. સાથે નોટબૂક, કેમેરો રાખી વિગતો નોંધો.બહારગામ ન જઈ શકાય તો નજીક આપેલા વિશિષ્ટ સ્થળોની મુલાકાત ગોઠવો. સાહસિક પ્રવાસમાં રસ હોય તો વનભ્રમણ, પર્વતારોહણનું આયોજન કરો. રખડપટ્ટીનો શોખ હોય તો ફરવા નીકળી પડો.... આપણા ગુજરાતના પ્રવાસન ધામો આવકારવા તૈયાર છે.

● પુસ્તકાલય – વાચનાલયનો લાભ લો. આજે જ્ઞાનનો વિસ્ફોટ થયો છે. રીડર્સ કલબ બનાવો.પુસ્તકોની આપલે કરો.ચર્ચા કરો. મહાપુરુષોના જીવનચરિત્રો વાંચો, સાહસ કથાઓ કે જ્ઞાન-વિજ્ઞાનની માહિતીના પુસ્તકો વાંચો, વિવિધ સામયિકો વાંચો- દરરોજ વર્તમાનપત્રો તો અવશ્ય વાંચો.

● આજે ટી.વી. પર અનેકવિધ ચેનલો શરુ થઈ છે. જેમાં જ્ઞાન-વર્ધક ચેનલો જુઓ. શૈક્ષણિક- પ્રકૃતિ ને લગતા કાર્યક્રમો જુઓ.

● આનંદમય જીવન માટે ચિત્રકલા, સંગીત, નૃત્ય, અભિનય, ટિકિટ સંગ્રહ, ફોટોગ્રાફી, હસ્તકલા, ટીચીંગ, વુડવર્ક, લીપણ, ભરતગૂંથણ જેવી કલાના વર્ગો ચાલતા હોય તો તેમાં જોડાઈ જાઓ ને શોખ ને વ્યવસ્થિત કેળવો આ સિવાય કમ્પ્યુટર, અંગ્રેજી, કેલીગ્રાફી,ફેશન ડીઝાઈન,કરાટે જેવા વર્ગોમાં જોડાઈ ને વેકેશનનો સદુપયોગ કરો.

● મિત્રો જે વિષયમાં નબળા હો તે માટે દરરોજ થોડો સમય ફાળવો- અક્ષર સુધારણા, શુદ્ધ લેખન માટે પ્રયત્નશીલ રહો.શબ્દકોષનો ઉપયોગ કરતા શીખો, વિશ્વકોષ જુઓ, ડાયરી રાખી રોજિંદી નોંધ ટપકાવવાની ટેવ કેળવો.જિંદી નોંધ ટપકાવવાની ટેવ કેળવો. રોજનીશી લખતા શીખો.

★ સમાજ માટે કઈક કરો.

પોતાના માટે તો સતત કઈક કર્યા જ કરીએ છીએ. પણ સમાજના ભલા માટે કઈક વિચારીએ. તમારા ઘરની આસપાસ – પાણી, ગંદકી અંગે કઈક વિચારીએ. ઘેર આપની કામવાળી બાઈના સંતાનોને શિક્ષણમાં દુવિધા હોય તો તે અંગે કઈક વિચારો. કોઈ દર્દી ને લોહીની જરૂર છે – દવાદારુની જરૂર. આવા સેવા કાર્યોમાં રુચિ હોય તો મિત્રો સાથે મળી ને કઈક કરવાનું વિચારો.

● આજે દવાખાનાઓ દર્દીઓથી ઉભરાયા છે. ઘણા દર્દીઓ ઉપેક્ષિત અવસ્થામાં કણસતા પડ્યા હોય ત્યારે થોડા મિત્રો સાથે ઘરે ઘરે ફરીને દવા ઉઘરાવી શકો છો. જૂના મેગેઝીન, સામયિકો, છાપાની પૂર્તિઓ એકઠી કરીને દર્દીઓને આપો. દર્દીઓને હૂંફ આપવાનો પ્રયાસ કરો. દવા કરતા દુઆ વધુ અસરકારક સાબિત થતી હોય છે.કોઈકની જિંદગીમાં આશાનો નવો સંચાર કરવાનું પુણ્ય અમૂલ્ય હોય છે.

● સ્વછતાનો અભિગમ કેળવીએ. મહાત્મા ગાંધી કહેતા કે સફાઈ કામમાં સુગ રાખવાથી પ્રગતિ અટકે છે. અને સ્વાભાવિક રીતે પ્રગતિ ઈચ્છતા હો તો ઘર,મહોલ્લો કે શેરીમાં સફાઈ ઝુંબેશ આદરીએ- સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા ને સાકાર કરીએ.

દોસ્તો, છેલ્લે મા-બાપને અવશ્ય મદદ કરો. નાના ભાઈ-બહેનોને નવું-નવું શીખવો, અભ્યાસમાં મદદરૂપ થાઓ. તેમની કુતૂહલવૃત્તિને સંતોષો. તમારા ભાઈ-ભાંડુ સાથે દિવસનો એકાદ કલાક સાથે મળીને પસાર કરો.તેમને પ્રેમ આપો, લાડ કરો.મા-બાપ પ્રત્યેની કૃતજ્ઞતાને ડગલે ને પગલે યાદ કરો...

સ્પર્શમણિ :

કુલટા સ્ત્રી વધારે પડતી શરમાળ હોવાનો દેખાવ કરે છે : ખારું પાણી વધારે પડતું ઠંડુ હોય છેઃ દંભી માણસ વિશેષ વિનય પ્રદર્શિત કરે છેઃ કપટી માણસ ખૂબજ મધુરભાષી હોય છે.