સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

આ પ્રચારકે ભાષણોમાં માત્ર કાકડા ફોડ્યા છે,
ને વિજય સરઘસમાં માત્ર ફટાકડા ફોડ્યા છે!
નચાવ્યાં માંકડાં લાકડીની ધાકે આ મદારીએ -
સમજે ન 'રડાર'માં, 'કીટલી' એ કપલાં તોડ્યાં છે.

હાઈકુ

કરવાં નહીં -
'નિવેદન' - જ્ઞાનની
સમજ વિના...

એ સમજે છે
'યુદ્ધ નિષ્ણાત' - પણ
લ્યો ! ચપરાસી ?!

ચિંતન

વૈશ્વદેવી વર્ચસ આરભધ્વં શુદ્ધા ભવન્તઃ શુચયઃ પાવકાઃ ।
અતિક્રામન્તો દુરિતા પદાનિ શતં હિમાઃ સર્વવીરા મદેમ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક અથર્વવેદ લેવામાં આવેલ છે.

આપણા વિચાર સદૈવ શુદ્ધ તથા પવિત્ર રહે. આપણે બીજાઓને પણ કુમાર્ગથી બચાવીને સન્માર્ગ તરફ લઈ જઈએ કે જેથી બધા મળીને પૂર્ણ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે.

સમાજસેવાની સર્વોત્તમ રીત એ જ છે કે લોકોના વિચારો તથા પ્રવૃત્તિઓને નીચ સ્થિતિમાંથી બહાર કાઢી શ્રેષ્ઠતાની દિશામાં વાળવામાં આવે.

આત્મવિશ્વાસનો એક જ રસ્તો છે કે આપણે પોતાની આત્મીયતાની વ્યાપક કરીએ. બીજાના સુખને આપણું સુખ અને બીજાઓના દુઃખને આપણું દુઃખ માનીને કંઈક એવું વિચારીએ તથા કરીએ કે જેનાથી બીજાઓનું દુઃખ ઘટે અને સુખ વધે. વૈચારિક પવિત્રતામાં અમર્યાદિત શક્તિ હોય છે ત્યારે નિષ્પક્ષ અને તટસ્થ ભાવથી સ્થિતિની મોજણી શક્ય થાય છે, અને જે પણ નિર્ણય લેવામાં આવે છે તે સર્વહિતકારી હોય છે.

સુવિચાર

- જિસ કિતાબ મેં ઔરત કો પર્દા કરને કા હુકમ હે,
  ઉસ કિતાબ મેં મર્દ કો નજરેં નીચે રખને કા ભી હુકમ હે... - **ઈનાયત ખાન**
- મૌનથી કહેવાય એવું મુખથી ના કહેવાય, દિલથી દેવાય એવું હાથથી ના દેવાય... - **ચિત્રલેખા**
- જે સંબંધમાં દુઃખ વહેંચવાની હરિફાઈ ચાલતી હોય ત્યાં ખુદ વિધાતા પણ
  સુખની લ્હાણી કરવા નીકળે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- પોતાની દ્વારકા બનાવવી હોય તો, જીતેલી મથુરા છોડવાનું સાહસ જોઈએ - **મુંબઈ સમાચાર**
- 'મેચ્યોર' હોવું એ પણ બહુ મુસીબતનું કામ છે,
  આપણી આંખોને કાબુમાં રાખીને બીજાની લૂછવાની - **દુર્ગાદાસ**
- કરો યુદ્ધ જાત સાથે, ખાલી વાતોમાં શું રસ છે ? ન જીતાય દુનિયા તો શું ?
  ખુદ ને જીતાય તો ય બસ છે - **કીર્તિદાન ગઢવી**
- આજનું ઓષધ : ગાજર ને વાટીને પેસ્ટમાં મીઠું ઉમેરીને તે પેસ્ટ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખંજવાળ મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ભારતના મહાપુરુષ નવી રીતે ધર્મનું પ્રતિપાદન કરતા હોવાથી તેમની સામે વિરોધનો વંટોળ ઊઠ્યો હતો. એક મોટી સભામાં તેમણે વ્યાખ્યાન આપ્યું અને ત્યાં સભામાં થોડાક લોકોએ એ વિચારધારાનો વિરોધ કરવા માટે ધૂળ ઉડાડવા માંડી. આ જોઈને વ્યાખ્યાન આપનાર વિભૂતિ જાણે કંઈ બન્યું જ નથી એમ હિમાલયની જેમ અડગ અને પૃથ્વીની જેમ સહનશીલ બનીને ઊભા રહ્યા. એ સભામાં તેમના ટેકેદારો અને શુભેચ્છકો પણ હતા. વિરોધીઓનું આવું વિચિત્ર વર્તન જોઈ તેમને ખૂબ ગુસ્સો આવ્યો. અને તેઓ પેલા વિરોધીઓને સબક શીખવાડવા મહાપુરુષની પાસે પરવાનગી માગવા આવ્યા. મહાપુરુષે આંખના ઈશારાથી જ શુભેચ્છકોને શાંત રહેવા કહ્યું. છેવટે એક શુભેચ્છકે મહાપુરુષને પૂછ્યું, 'આપ કેમ ચૂપચાપ આ બધું સહન કરી લો છો ? અમને આજ્ઞા આપો તો આ વિરોધીઓને હમણાં જ સીધા ધોર કરી આપીએ.' મહાપુરુષો કહ્યું, 'ભાઈ હું તો આર્યસમાજરૂપી બગીચાનો માળી છું તમે સમજો કે માળીને છોડનું જતન કરવા માટી-ખાતર આપે છે. એટલે મારે તો ઉપરથી તેમનો ઉપકાર માનવો જોઈએ.' આ વંદનીય વિભૂતિ હતા આર્યસમાજના સ્થાપક અને 'સત્યાર્થ પ્રકાશ' પુસ્તકના લેખક સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી.

થર્ડ ફ્રંટનાં હસીન સપનાં

તંત્રીસ્થાનેથી...

તેલંગાણાના મુખ્યમંત્રી અને તેલંગાણા રાષ્ટ્ર સમિતિના પ્રમુખ કે. ચંદ્રશેખર રાવ લોકસભાની ચૂંટણીઓ જાહેર થઈ તે પહેલાંથી કેન્દ્રમાં બિન ભાજપી - બિન કોંગ્રેસી સરકાર રચવાની ફોર્મ્યુલા લઈને ફરતા થઈ ગયા હતા. હવે ચૂંટણીનો છેલ્લો તબક્કો ઓગણીસમી મેના રોજ સંપન્ન થશે ત્યારે પણ એમણે આશાવાદ છોડ્યો નથી. તેઓ આવા મોરચાનું નેતૃત્વ સ્વીકારવ તૈયાર છે અને એની સાથે દક્ષિણ ભારતની પ્રાદેશિક પાર્ટીઓને સાંકળવા આકાશપાતાળ એક કરી રહ્યા છે. આ મુદ્દે એમના કટ્ટર વિરોધી તેલુગુ દેશમવાળા ડૉ. ચંદ્રાબાબુ નાયડુ સિવાયના લગભગ દરેક પ્રાદેશિક પાર્ટીના વડા સાથે તેઓ ચર્ચા કરી ચૂક્યા છે, જેમાં પશ્ચિમ બંગાળના મુખ્યમંત્રી મમતા બેનરજી અને ઉત્તરપ્રદેશના સપા-બસપા ગઠબંધનના નેતાઓ અખિલેશ યાદવ અને માયાવતીનો પણ સહયોગ સાંપડશે એવી શ્રદ્ધા સાથે તેઓ પોતાની નવતર ફોર્મ્યુલાનો પ્રચાર કરી રહ્યા છે. એમને વાયએસઆર કોંગ્રેસના નેતા જગનમોહનનો સધિયારો સાંપડ્યો છે પણ ડીએમકે પ્રમુખ સ્ટાલીન (કરુણાનિધિના સુપુત્ર)ને એમની ફોર્મ્યુલામાં ઝાઝું તથ્ય વરતાયું નથી. સ્ટાલિને વારંવાર યુપીએ ગઠબંધન સાથે હોવાનું અને ભાવી વડાપ્રધાન તરીકે પોતે રાહુલ ગાંધીનું સમર્થન કરતા હોવાનું સ્વીકાર્યું છે. છતાં 'કેસીઆર'ના હુલામણા નામે ઓળખાતા પોપટની ચાંચ જેવું નાક ધરાવતા શ્યામસલોણા ચંદ્રશેખર રાવ એમના બિન ભાજપી - બિન કોંગ્રેસી સરકારના દાવામાંથી તસુભાર ચસક્યા નથી. તેમનું માનવું છે કે યુપીએ - એનડીએની પળોજણમાં પડ્યા વગર આ વખતે સરજાયેલી પરિસ્થિતિનો લાભ ઉઠાવી નાના પ્રાદેશિક પક્ષોએ દિલ્હીનું મયૂરાસન કબજે કરવાની આ સોનેરી તક છે પોતે કોઈ પણ સંજોગોમાં ભાજપને સમર્થન નહીં આપે - એવી જાહેરાત કરીને કેસીઆર અન્ય પ્રાદેશિક પક્ષોને એવો સધિયારો આપી રહ્યા છે કે આપણે કોંગ્રેસનો બહારથી ટેકો લઈ સરકાર રચી શકીએ એમ છીએ. કોંગ્રેસ સાથે આ પ્રકારનું ગઠબંધન ભાજપને સત્તા પરથી દૂર રાખવા મળી શકે એમ છે. રાહુલ ગાંધી સાથે ચર્ચા કરીને કોંગ્રેસના ટેકાથી પ્રાદેશિક પક્ષો કેન્દ્રમાં વડાપ્રધાનથી લઈ તમામ પદો પર પોતાના પ્રતિનિધિઓને ગોઠવી શકે. કોંગ્રેસનો ટેકો લેવા તૈયાર પરંતુ એને ડ્રાઈવિંગ સીટ નહીં આપવાની શરતે. આ મુજબની ફોર્મ્યુલા કેટલી કારગત નીવડશે તે તો ૨૩મે ના રોજ બહાર પડનારાં ચૂંટણી પરિણામો જ કહી શકશે, પરંતુ કેસીઆર જયારે આ વિશિષ્ટ અને વાહિયાત લાગતી ફોર્મ્યુલા વેચવા દર-બ-દર ભટકી રહ્યા છે ત્યારે સ્વાભાવિક છે કે વડાપ્રધાન પદ મેળવવા ઉત્સુક પ્રાદેશિક પાર્ટીઓના નેતાઓ એમને ડીએમકે વડા સ્ટાલિન જેવો રોકડો નકાર ન જ ભણે. પોતે વડાપ્રધાન બનવા માટે નહીં પરંતુ પ્રાદેશિક પાર્ટીઓના કોઈ સર્વમાન્ય નેતાને એ પદ પર જોવા માટે આ પરિશ્રમ કરી રહ્યા હોય એવો દેખાવ કરનારા કેસીઆરને દેવગૌડા, શરદ પવાર, માયાવતી, મમતા બેનરજી અને ડાબેરીઓનો ટેકો મળી રહેશે એવી આશા છે. આ પૈકીના તમામ નેતાઓને કયારેક તો વડાપ્રધાન પદની ખુરશી સપનામાં આવી જ છે!

મરઘાનેણીનો વર ઉતર્યો વાડીએ રે!

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

બરાબર બાર અને પાંત્રીસનું મૂહુર્ત સાચવવાનું હોય એમ બરાબર બાર ને પાંત્રીસે જ અમારા ભાર્ગવનો વરઘોડો શેરીની બહાર નીકળ્યો. જો કે ડીજેવાળાઓએ તો વરરાજા હજુ છેલ્લા અડધા કલાકથી ઘેરથી નીકળતા પહેલાના એમના એકદમ કુંવારાપણાના છેલ્લા ફોટા પડાવતો હતો ત્યારથી એમનું કામ શરૂ કરી દીધું હતું. બેચાર નાના ટાબરિયાઓએ જેવું સંગીત શરૂ થયું કે તરત ડિસ્કો કરવાનું આરંભી દીધેલું. આજના નિશાળિયાઓને એકડાબગડા કે કક્કો ભલે ના આવડે પણ ડિસ્કો કરવાનું ના આવડે એ વાતમાં માલ નહીં. નિશાળે જતા હોય એવા છોકરાની શી વાત કરો છો અરે હજી કાલ સવારે જ ચાલતા શીખ્યા હોય એવા ટેણિયાનેય બે આંગળી ઊંચી કરીને ઊંચાનીચા થતાં તો આવડે જ આવડે. ખરેખર તો મહાભારતમાં જેમ અભિમન્યુ તેની માતાના પેટમાંથી સાત કોઠાનું યુધ્ધ શીખીને નીકળેલો એમ આજની પેઢી જન્મતાવેંત ડિસ્કો કરવાનું શીખી લે છે. એનું કારણ ઘણા પાછા એમ કહે છે કે એની માતાએ જ્યારે ગર્ભ ધારણ કરેલો ત્યારે એય કોઈના ને કોઈના લગ્નમાં જરૂર નાચી હશે.

ભાર્ગવના મિત્રો આ ઘડીની જ કલાકથી રાહ જોઈ રહ્યા હતા. ઘણાને તો બે બે મસાલા ચવાઈ ગયા હશે. ચા પાણી તો આવ્યા કે તરત મળી ગયા હતા એટલે બીજી ચાની કોઈ આશા રખાય તેમ ન હતું. જો કે ઘણા લબરમૂછિયા બીજી ચા મળે તો કોઈનું અપમાન થાય એવી ભાવના સ્વપ્નમાંયે રાખતા ન હતા. એ ભાઈઓ ત્રીજો મસાલો ખિસ્સામાંથી કાઢું કે ના કાઢું એવો વિચાર કરતા હશે. અને મનમાં કહેતા હશે કે આ ભાર્ગવિયોય કેટલાક ફોટા પડાવતો હશે. આ સૂરજ તો માથે આવ્યો. હમણાં અડધા કલાક પછી બરાબરના અગનગોળા વરસવા માંડશે પછી કોણ એનો કાકો નાચવાનો છે ? પણ ખરું કહેવા જાવ તો એના કાકાને તો આજે નાચ્યા વગર છૂટકો જ નથી. એણે ખાલી નાચવાનું નથી, પણ જે ના નાચતા હોય એને ખેંચી ખેચીને નચાવવાનાય છે. એટલે જેવા વરરાજો ઉર્ફે આપણો ભાર્ગવ એના બનેવીની નવી નક્કોર અને મોંઘીદાટ ગાડીમાં બેઠો અને ગાડી હળવે રહીને જેવી શેરીની બહાર નીકળી કે તુરત જ કાકાએ બેત્રણ ભાર્ગવના મિત્રો સાથે નાચવાનું ચાલુ કરી દીધું. એવા જોશથી નાચવાનું ચાલુ કર્યું કે એમનું જોશ જોઈને ડીજેવાળાનેય જોશ ચડી ગયું. એમણે વોલ્યુમ એકદમ ફુલ કરી દીધું. ડીજેવાળા અને કાકાનું જોશ જોઈ અત્યાર લગી બાજુમાં ઊભેલા મિત્રોનેય જોશ ચડ્યું કે અભિમન્યુ જેમ સાત દૂશ્મનો સામે રણે ચડ્યો હતો એમ કાકાએ તો ખરેખર ધબધબાટી મચાવી દીધી. વરના મિત્રોય રંગમાં આવી ગયા. નાનકડા વર્તુળમાં જાણે વીજળીનો કરંટ લાગી ગયો. આ જોઈને વરની નાની બહેન તો ભાઈની સગાઈની વાત શરૂ થયેલી ત્યારની આ ક્ષણની રાહ જોઈ રહી એમ યાહોમ કરીને તૂટી પડી. કાકાને નાચતા જોઈ કાકીને પણ શૂર ચડ્યું. એને સવારનું પેટમાં કશુંક દુખતુંહતું(કદાચ એણે બતાવેલી એના ભાઈની છોકરી જેઠાણીએ રિજેક્ટ કરેલી એનું કે એને લગ્ન માટે જેવી જોઈતી હતી એવી મોંઘી સાડી મળી ન હતી કે રાતે ગરબા પત્યા પછી વહેંચાયેલા નાસ્તામાં ગોટા થોડાક વધારે ખવાઈ ગયેલા કે જેઠજીએ એને કોઈ જવાબદારી સોંપેલી નહીં કે પછી જેઠાણી એને કંઈ કરતા કોઈ વાતમાં કશું પૂછતા જ ન હતા, એનું કે ... જવા દો ને યાર. માણસને પેટમાં દુખવાના અનેક કારણો હોય છે.) એ બધુંય ભૂલીને ધડામધૂમ ધડામધમ નાચતા પુરુષમંડળમાં રીતસરની કૂદી પડી. કુંટુંબની છોકરીઓ અને નાની વહુવારુંઓ પણ ઉત્સાહમાં આવી ગઈ અને કાકી- ભત્રીજીની ફરતી નાચવા માંડી. બનીઠનીને તૈયાર થયેલી સુંદર મહિલાઓની કમનીય ડોલતી કાયા જોઈને અત્યાર સુધી બાજુમાં શાંતિથી ચાલતા રંગરસિયાઓની શાંતિ હરાઈ ગઈ, એમના મન મહેંકવા માંડ્યા અને અંગ ઝૂમવા લાગ્યા. એ લોકો એકદમ મંદ ગતિમાં હાથ અને પગ પહોળા કરીને હલાવતા આ સુંદર દ્રશ્યમાં જોડાઈ ગયા. એટલામાં વળી વિડિયોવાળો આવ્યો એટલે એમના લટકા મટકાની હદ આવી ગઈ. આજકાલના ફિલ્મી હિરોને જે અદાઓ એમની કલ્પનામાં પણ નહીં આવી હોય એવી અદાઓ ડિસ્કોમાં જોડાયેલા નવયુવાનો અને યુવતીઓ દર્શાવવા માંડ્યા. આખું સરઘસ(કે સર્કસ ?) બરાબર મુખ્ય રસ્તા પર આવ્યું ત્યારે જેમ વડાપ્રધાનશ્રીના રોડ શૉમાં આજુબાજુના ઓટલાઓ અને અટારીઓ અને અગાશીઓ પરથી લોકો ડોકા ખેંચી ખેચીને જુએ છે તેમ ભાર્ગવભાઈનો વરઘોડો જોવા લાગ્યા. ખાસ તો ગાડીની આગળ ડિસ્કો કરી રહેલા યુવાનો- યુવતીઓને ટીકી ટીકીને જોવા માંડ્યા. કેટલાક નાના ભૂલકાં ભરબપોરે ફૂટતા કોઠી અને આકાશી રોકેટ ભારે ઉત્સુકતાથી ભાળી રહ્યા. લાંબી લાંબી લાલ ટેટાની લૂમે તેમના મનમાં બહુ રોમાંચ લાવી દીધો.

મને અત્યાર સુધી એમ હતું કે અમારા ગામડાવાળા જ ગુજરાતી ગીતો વગાડે છે. પણ રાજધાનીમાં ગુજરાતી ગીતો વાગતા સાંભળી મારી છાતી ગજ ગજ ફૂલી ગઈ. મને થયું કે માતૃભાષા અભિયાનવાળા ગુજરાતી ભાષાની અમથી ચિંતા કરે છે. ગુજરાતી ભાષાને કાંઈ કહેતાં કાંઈ થવાનું નથી. જ્યાં સુધી આ ડિસ્કોવાળા રોડ પર નાચે છે ત્યાં સુધી ગુજરાતી ભાષાનો વાળ પણ વાંકો થવાનો નથી. પહેલા સનેડો આવ્યો, પછી ભલા રામા મોરી આવ્યો, એ પછી ચાર ચાર બંગડીવાળી ગાડી આવી, હવે ખબર નહીં ક્યારનાય આ ડીજેવાળા એક પછી એક ગુજરાતી ગીતો વગાડી રહ્યા છે.(ખરેખર તો બગાડી રહ્યા છે,) એનો ગુજરાતી ભાષાના સોગંધ ખાઈને કહું છું મને એક અક્ષર પણ ચોખ્ખો સંભળાયો નથી. નહીંતર અહીં એની એક કડી ચોક્કસ લખત.

જાન હવે રાજમાર્ગ પર આવી ગઈ છે. મારા બા કાયમ કહેતા કે જાનૈયા ચાર પ્રકારના હોય છે. એક, જાનૈયા- જેઓ પોતાના ખિસ્સામાં દસપંદર હજાર રોકડા લઈને આવ્યા હોય છે અને જરૂર પડ્યે વરના બાપને ભોંઠપ આવવા દેતા નથી. બે, માનૈયા- જેમને ખાસ માનથી લાવવા પડ્યા હોય છે એને સતત એમનો માનભંગ ના થાય એની વરના બાપને ફડક રહ્યા કરતી હોય છે. ત્રણ, ધાનૈયા- જેઓ કેવળ સારાં મિષ્ટાન્ન જમવા જ આવ્યા હોય છે અને ભોજન પત્યે તુરત રવાના થઈ જાય છે. અને ચોથા તાનૈયા- જેને તમે અત્યારે ભારે તાનમાં વિધવિધ

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

મા ની સાથે જોડાયેલી અપેક્ષાઓમાંથી મુક્તિ આપી એને વ્યક્તિ તરીકે જીવવાની છૂટ આપી શકીએ એ જ મોટી ભેટ સમાન છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

પ્રત્યેક સંબંધોના તાણાવાણામાં કેન્દ્રસ્થાને ગૂંથાયેલી અને ગુંચવાયેલી સ્ત્રી પાસેથી અપેક્ષઓ અગણિત છે

આ જ્યારે લખી રહી છું...આજે...મધર્સ'ડે છે. આ લખાણ આપ સુધી પહોંચશે ત્યારે એ વીતી ચૂક્યો હશે... પરંતુ મનમાં ઊમટેલા વિચારને વ્યક્ત કરવાનું રોકવું નથી. એટલે 'મા' ને અબીલ-ગુલાલ થી નવાજવાની તક લીધી છે. આજે બધી જગ્યાએ છાપામાં, મેસેજીસ્ માં આજે 'મા' ની ખૂબ બોલબાલા છે. મા ની મહાનતા અને મહત્તાના ગુણગાન છે...એ બધું વાંચી—સાંભળીને સારું તો લાગે છે. પણ સામે પક્ષે મનમાં સવાલ ઊઠે કે આ લખાણો લખનાર કે મોકલનાર સાચા અર્થમાં 'મા' પ્રત્યે આવો જ આદર્શ અભિગમ ધરાવતા હશે !!! આ જીજ્ઞાસાને સંતોષવા એક પ્રયોગ કરવા વિચાર્યું...નવી પેઢીના ૧૮ થી ૨૫ વર્ષની વય ધરાવતા લગભગ ૧૦-૧૨ યુવાઓ સાથે ટેલીફોનીક વાતચીત કરી અને એમને 'મા' વિશે કંઈક કહેવા જણાવ્યું. એમની 'મા' વિશે ની રાય જાણવાનો પ્રયત્ન કર્યો. આજના યુવાની દ્દષ્ટિએ 'મા'નું અસ્તિત્વ — વ્યક્તિત્વ મૂલવવાનો હેતુ મુખ્ય હતો.

મોટા ભાગના યુવાઓ અચાનક પૂછાયેલા સવાલ થી થોડા મૂંઝાયેલા લાગ્યા...કહ્યું કે 'મા' એટલે મા... કેટલાકે કહ્યું કે મમ્મી સારું - સારું જમવાનું બનાવીને ખવડાવે તો ગમે... કેટલાક કહ્યું મમ્મીએ અમને જે ગમે એ કરવા દેવું જોઈએ...મોટાભાગના એ કહ્યું કે મમ્મીએ ફ્રેન્ડ બનીને રહેવું જોઈએ બહુ સલાહ - સૂચન ન આપવા જોઈએ...ઓપન માઈન્ડેડ હોવું જોઈએ, જજમેન્ટલ નહીં...એણે અમારા કોઈ ખરાબ વર્તનનું ખોટું ન લગાડવું જોઈએ...એ હંમેશા મોટીવેશન આપતી રહે એ અપેક્ષિત છે. કેટલાકે કહ્યું મમ્મીએ બીજા ભાઈ — બહેન કરતાં મને વધુ પ્રેમ કરવો જોઈએ. મમ્મી મારે માટે ભગવાન છે. મા મારે માટે મહત્વની છે અને રહેશે એવા સકારાત્મક વિધાનો પણ યુવાઓની વાતમાં સાંભળ્યા...આ બધી જ વાત કરનાર યુવાઓના મનમાં 'મા' પ્રત્યે પ્રેમ તો હતો જ એમાં બેમત નથી. બધા જ પોતાની માતાને અનંગળ પ્રેમ કરતાં હતા.

'મા' ને ચાહનાર દરેક વ્યક્તિ 'મા' દ્વારા પામેલી લાગણી, કાળજી, પ્રેમ, હુંફ...પર, એની પ્રત્યેક સંવેદના પર પોતાનો હક્ક અનુભવતો હતો. 'મા' એ જન્મ આપ્યો...હુંફ આપી...કાળજી લીધી...એ બધું સર્વસામાન્ય છે એવો એક ભાવ એમની વાતોમાં વર્તાતો હતો. બાળક માટે હવે જ્યારે પોતાના જીવન અને કેરીયરનું પ્લેન ટેક ઓફની પોઝીશનમાં છે ત્યારે મા નો રોલ કેવો અને કેટલો આવો હોવો જોઈએ...એનો અણસાર એમની સાથેની ટેલીફોનીક વાતચીતના અંશોમાં આપણે જોયું આથી વિશેષ કોઈ અપેક્ષા નથી એવો મત પણ જાહેર થયો...

આ વાર્તાલાપ દરમ્યાન મનમાં ઊંડે-ઊંડે જે સાંભળવાની આશા હતી એ વાત એક કવિતા-વાર્તામાં સાંભળવા મળી, એ આખી જ અહીં મૂકુ છું...એ પણ એક યુવા કવયિત્રીની જ અભિવ્યક્તિ છે...એની નક્કરતા તમને પણ ચોક્કસ હદયસ્પર્શી અનુભવાશે એની મને ખાત્રી છે.

તો સુનો,
વો 'મા' હે તો ગલત કૈસે હો સકતી હે ભલા !!
પરવરિશ મેં કોઈ કમી ન રહ જાયે,
ટીફીન મેં ખાના એકદમ સ્વાદિષ્ટ જાયે,
બચ્ચોં કે કપડે વક્ત પે ધુલ જાયે, એકભી દાગ રહ ન જાયે
વો મા હે, વો ગલત કૈસે હો સકતી હે ભલા !!
નોકરી કરની ચાહી તો બચ્ચોં ને રોક દિયા,
કુછ ઘર પર હી કરના ચાહા તો સબ ને ટોક દિયા,
"તુમ મા હો, તુમ અપના વક્ત બચ્ચોં સે ભલા
કૈસે છીન સકતી હો...તુમ મા હો તુમ ભલા
અપને લિયે કૈસે જી સકતી હો ???"
બચપન સે હમ બચ્ચોં ને મા પર કુછ ઐસા પ્યાર જતાયા...
કે મા કો હંમેશા સહી કરને લિયે મજબૂર હી પાયા.
મા, તુમ દોસ્તો કે સામને નાક મત કટવાના,
સુનો મા, સ્કુલ મેં કુછ પ્રોપર પહન કે આના,
આપ અંગ્રેજી બોલને કી કોશિશ મત કિયા કરો,
આપ રહેને હી દો ઘર પે રહા કરો...
જો બચ્ચોં કી ગલતિયાં કો હઝાર બાર માફ કર દેતી હૈં,
વો મા ખુદ કભી ગલત નહીં હો સકતી હે...
ખેર, હમ બચ્ચોં કે સાથ મા ભી બડી હુઈ,
પર આજ ભી દેખતી હું. ઉન્હેં અપને આંખો કે કોને સે
મુઝે દેખતે હુએ કે સહી તો પહના હે ન
યહી બોલના હે ન...
ઐસે કરું કે વૈસે કરું ??
જીસ 'મા' સે હમને સબ કુછ શીખા પૂરી ઉમ્ર
વો હમ બચ્ચોં સે શીખને કી કોશિશ કરતી રહી...
કે 'મા' હોકર કહીં ગલત ન હો જાઉં..,
જૈસા બચ્ચા ચાહે વૈસા હી બનકર દિખાઉં,
તો આજ 'મા' મૈં આપસે માફી માંગતી હું,
વાદા કરતી હું કે આપકે સાથ ખડી રહુંગી,
આપ સહી કરો યા ગલત...આપ સે જૂડી રહુંગી.
કભી હમસે ના કોઈ ઇજાજત માંગના
જો મન કરે બસ વો કરતે જાના...
'મા' આપ ગલત હો સકતી હો...!
આપ જૈસી હો આપ મા હી રહોગી
આપ કો ભગવાન બનાકર નહીં રખેંગે...
આપ ઈન્સાન બન કર જીઓગી
ખૂલ કર ગલતિયાં કરના, ખૂલ કર જીના
જૈસે આપ હમારે સાથ ખડી થી ના, વૈસે મૈં આપ કે સાથ ખડી રહુંગી

અત્યાર સુધી 'અબીલ-ગુલાલ' દ્વારા સ્ત્રીની સ્ત્રી તરીકેઅનેમા તરીકેની ભૂમિકા વિશેભારપૂર્વક ઘણુંઆલેખાયું છે. પ્રત્યેક સંબંધોના તાણાવાણામાં કેન્દ્રસ્થાને ગૂંથાયેલી અને ગુંચવાયેલી સ્ત્રી પાસે અપેક્ષાઓ અગણિત છે. આજે સ્ત્રીના 'મા' સ્વરૂપ પ્રત્યેના અભિગમની વાત કહેવી હતી ત્યારે આ અછાંદસ કવિતા-વાર્તા એ રસ્તો ઘણો સરળ કરી આપ્યો...

બાળક માંથી યુવાન થવા સુધી 'મા' તરફથી સાંપડેલા પૂરેપૂરા સથવારાના સાપેક્ષમાં એકપણ યુવાએ મા ને એની જવાબદારી માંથી મુક્ત થઈને જીવવાની કે આનંદ કરવાની છૂટ આપવાની વાત અભિવ્યકત ન કરી. અંગ્રેજી લૂખા — સૂકકા શબ્દોમાં Happy Mother's day જરૂર કહ્યું હશે આમ તો મા તો એટલાથી પણ રાજી... પણ ક્યારેક મા ને એના એ બિરુદ અને એની સાથે જોડાયેલી અપેક્ષા માંથી મુક્તિ આપી વ્યક્તિ તરીકે જીવવાની અપાતી છૂટ એને માટે મોટી ભેટ સાબિત થાય છે. જમાનો ખૂબ ઝડપથી આગળ વધે છે. નવી દુનિયા — નવા પડકારોને પોતાની રોજીંદી જવાબદારી અને વધતી વય સાથે પહોંચી વળવું, દરેક મા માટે શક્ય નથી હોતું...ત્યારે બાળકો તરફથી મળતું સન્માન અને પ્રોત્સાહન એનો જીવન પ્રત્યે રસ ટકાવી રાખે છે...

રોજ સવારે એક ગાય અને વાછરડાંને સાથે જોવાનો મોકો મળે છે. મૂંગા પ્રાણીમાં પણ માતૃત્વને છલકાતું જોવાનો અવસર દેવદર્શન થી ઓછો નથી હોતો...પરસ્પર વ્હાલ- પ્રેમની મૌન આપ-લે જોઈ આપણાં આંખના ખૂણા ભીના થયા વિના ન રહી શકે.

અહર્નિશ વ્હાલની મૂર્તિ મા ની જરૂરિયાત અને અપેક્ષાને સમજીએ એ જ એના પ્રત્યેના આપણા પ્રેમનો પૂરાવો હોઈ શકે. દરેક મા ને મારા વંદન... પ્રણામ. ઘણી જગ્યાએ જોવાયું છે કે પિતા એ "સવાઈ મા" ની ભૂમિકા અદાકરી હોય...એવા "પિતા" ને પણ વંદન.

બાળક માંથી યુવાન થવા સુધી 'મા' તરફથી સાંપડેલા પૂરેપૂરા સથવારાના સાપેક્ષમાં એકપણ યુવાએ મા ને એની જવાબદારી માંથી મુક્ત થઈને જીવવાની કે આનંદ કરવાની છૂટ આપવાની વાત અભિવ્યકત ન કરી. અંગ્રેજી લૂખા — સૂકકા શબ્દોમાં Happy Mother's day જરૂર કહ્યું હશે આમ તો મા તો એટલાથી પણ રાજી... પણ ક્યારેક મા ને એના એ બિરુદ અને એની સાથે જોડાયેલી અપેક્ષા માંથી મુક્તિ આપી વ્યક્તિ તરીકે જીવવાની અપાતી છૂટ એને માટે મોટી ભેટ સાબિત થાય છે. જમાનો ખૂબ ઝડપથી આગળ વધે છે. નવી દુનિયા - નવા પડકારોને પોતાની રોજીંદી જવાબદારી અને વધતી વય સાથે પહોંચી વળવું, દરેક મા માટે શક્ય નથી હોતું...ત્યારે બાળકો તરફથી મળતું સન્માન અને પ્રોત્સાહન એનો જીવન પ્રત્યે રસ ટકાવી રાખે છે...

આયુર્વેદમાં ગરમાળો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ગરમાળો ઉનાળુ ઝાડ છે. ઉનાળા દરમિયાન ગરમાળો ખૂબ શોભાયમાન લાગે. તેના પીળા પુષ્પગુચ્છ ખૂબ સંદર લાગે. ગાંધીનગરમાં રોડની બંને બાજુએ ખૂબ ગરમાળા જોવા મળે છે. ક્યારેક ઉનાળાની બપોરે કોઈ કામસર નીકળવાનું થાય તો ગરમાળાની શોભા જોજો.. દિલખુશ થઈ જશે.

આજે આયુર્વેદ મુજબ ગરમાળાના વૈદ્યકીય ઉપયોગો વિષે જાણીએ. ગરમાળાને સંસ્કૃતમાં 'આરગ્વધ' કહે છે. આરગ્વધ એટલે 'જે રોગને મટાડે છે તે..' આ ઉપરાંત સંસ્કૃતમાં ગરમાળાના બીજા નામો પણ છે જેમકે શમ્પાક(જે કલ્યાણકર્તા ફળ આપે છે તે), કૃતમાલ (જે સુંદર પુષ્પોની માળા ધારણ કરે છે તે), ચતુરંગુલ (જેના પર્વોનું પ્રમાણ ચાર અંગુલ છે તે), સ્વર્ણભૂષણ (જે સ્વર્ણ સમાન પુષ્પોના ભૂષણ ધારણ કરે છે તે). ગરમાળાનું લેટીન નામ 'કેસિયા ફિસ્ચુલા' છે. તેને 'પગલ્લગ કેસિયા' પણ કહે છે.

ગરમાળાનો સ્વાદ મધુર અને થોડો કડવો હોય છે. તેની પ્રકૃતિ ઠંડી છે. ગરમાળો પિત્તનું શમન કરનારો છે. મહર્ષિ ચરકે ગરમાળા વિષે કહ્યું છે કે "ગરમાળો મૃદુ વિરેચન કરવામાં શ્રેષ્ઠ છે" મૃદુ વિરેચન એટલે બહું ભારે ન પડે તેવું, મૃદુતાપૂર્વકનું વિરેચન કરે તે. આયુર્વેદમાં એવા ઔષધો છે કે જે તીવ્ર વિરેચનીય છે. જેનાથી પેટમાં ચૂંક પણ આવે અને વિરેચનના ઘણાંબધા વેગ આવે. તેની સાપેક્ષે ગરમાળો બહું મૃદુ છે. બાળકો, વૃધ્ધો, ક્ષીણ થયેલ રોગીઓ આદિને વિરેચનાર્થે ગરમાળો ખૂબ હિતકર છે.

વિરેચન માટે ગરમાળાનો ગોળ અપાય છે. ગરમાળાની લાંબી શીંગો થાય છે. તેને ખોલતા તેમા ગોળ પૈસા આકારની પતરીઓ હોય છે. આ પતરીઓ પર ગોળ જેવો પદાર્થ ચોંટેલો હોય છે. આને જ ગરમાળાનો ગોળ કહે છે. ટૂંકમાં, ગરમાળાનો ગોળ એ ગરમાળાની ફલમજ્જા છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે દરેક રોગ પાચનતંત્રની નબળાઈથી થાય છે. આવા સમયે ગરમાળાના ગોળનું નિયમીત સેવન કરવામાં આવે તો પેટ સાફ રહે છે અને સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે. તાવ-ઈન્ફેક્શન આદિમાં પેઈનકીલર જેવી દવાઓ ખાવાથી ઘણાં લોકોને કબજીયાત થઈ જતી હોય છે. આવા વખતે પણ ગરમાળાની ફલમજ્જાનું યોગ્ય ડોઝનું સેવન હિતકર છે. આ ઉપરાંત વા-દુખાવા, શરીરની નબળાઈ, મરડો, અપાચન, સોજા, ચામડી પરની ખંજવાળ આદિ જેવા રોગોમાં પણ ગરમાળાના ગોળનાં નિયમીત સેવનથી લાભ થાય છે.

- contact@atharvaayu.com

દિલ દઈને કામ કરનારને વધારામાં આનંદ ને આત્મસંતોષ મળે છે

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

ઝાકળ જેવું જીવે માણસ, અજવાળાથી બીવે માણસ.
જીવતર આપ્યું દોડી દોડી, ખાલીપાને પીવે માણસ.

-પ્રફુલા વોરા

●●●

પ્રત્યેક જીવોને જીવન મળ્યું છે, માણસનેય મળ્યું છે. પણ માણસ જીવવાનું ભૂલી ચૂક્યો છે. જીવન જીવવાની કળા art of living ગુમાવી બેઠો છે, માણસ પોતાની જીતથીય ઘણો દૂર આઘો હડસેલાઈ ગયો છે.

પ્રબુદ્ધજનો પ્રબોધે છે, કોઈ કહે તમે બધું જ ભૂલીને માત્ર ને માત્ર તમારી જાતનો જ વિચાર કરો તો બીજા કહે કે ફક્ત આપણો જ વિચાર કરવાનો ન હોય આપણા સિવાય અન્યનો પણ વિચાર કરીએ.... સ્વકેન્દ્રીય નહીં... સર્વ કેન્દ્રીય બનીએ.

આ તો થઈ આદર્શની વાતો... આદર્શો ગમે તેટલા ઉત્તમ હોય પણ જો આચરણમાં ન ઉતરે તો એ નકામા જ છે... વાંઝિયા આદર્શોને પંપાળવાનો શો અર્થ ?!

દોસ્તો, અમૂલા માનવ્યની ખરી સાર્થકતા તો બીજાના અપમાં આપવામાં જ છે. આપમે જીવતા છી એની પ્રતીતિ બીજાનેય થવી જોઈએ. પરમપિતા પ્રભુએ પ્રેમનું અનોખું રસાયણ સંગોપીને આ પૃથ્વી પર મોકલ્યા છે. પરંતુ કમનસીબી એ છે કે માનવી પદ-પ્રતિષ્ઠાને પૈસામાં મોહાંધ બની સાવ લુખ્ખો - સુક્કો ને બરછટ બની ગયો છે.

આ પૃથ્વી લોકમાં સાપેક્ષતાનો કાયદો નિરપવાદ રીતે પોતાની ફરજ બજાવે છે. જેવું વાવશો તેવું લણશો... પ્રેમ આપશો તો પ્રેમ પામશો... ધૃણા કરશો તો ધૃણા મળશે... ગાળ દેશો તો ગાળ મળશે... જેવું આપશો તેવું જ પાછું મળશે... બધો જ રોકડિયો વહેવાર ચાલે છે... કયાંક કશું ઉછી - ઉધારું નથી... તેથી જ તો જાતને ચાહીએ જગતને ચાહતાં શીખીએ. 'ન અકાકી રમન્તે' જાત સાથે એકલા ન જીવાય... જન્મ સાથે જ અનેકવિધ સંબંધોના તાણા-વાણા ગૂંથાયા જાય છે. એમાં જો ફક્ત આપણા જ સુખને વળગીને જીવીએ તો એકતા-અટૂતા પડી જવાય. પરંતુ દુઃખની વાત તો એ છે કે બહુજન સમાજની આંખે સ્વાર્થાંધતાની અંધારી બંધાઈ ગઈ છે... એને બીજાનો કદી વિચાર આવતો જ નથી. બસ મારા કામમાં આવે તો ખરું... આવા લોકો જીતવે જીવ પોતાના રચેલા કોચલામાં કેદ થઈ જીવી જાય છે. પોતાની જ કબરમાં ધરબાયેલા રહે છે. ભૌતિક સુખોપભોગમાં માણસ અંધ અને બધીર બની ગયો છે. ઈશ્વરદત્ત ખજાના પર જાણે ફણાધારી 'રખો' થઈ બેઠો છે. આમાં તો એની ખુદની અને માનવજાતની શરમ છે.

મિત્રો, એક માણસ મૃત્યુ પામે છે, ચિત્રગુપ્ત એના ચોપડા તપાસીને કહે છે કે તમારે ફરીથી પૃથ્વીલોક પર જવું પડશે. પેલો માણસ ના પાડે છે કે હવે ફરીથી પૃથ્વી પર જવું શક્ય નથી. કારણ કે ત્યાં તો મારી અંતિમક્રિયાઓ પણ પૂરી થવામાં છે. ખૂબ રકઝક પછી ચિત્રગુપ્ત એને પ્રશ્નો પૂછે છે કે દોસ્ત તેં કોઈ દિવસ બીજાનો વિચાર કર્યો છે ?

તું કોઈ દિવસ કોઈના પ્રેમમાં પડ્યો છે? તને કોઈ દિવસ બીજાના સુખનો વિચાર આવ્યો છે ? તું કોઈના વિરહમાં રડ્યો છે? તારી ઉપર બીજા વિશ્વાસ મૂકે એવું તે શું કર્યું છે?

પેલો માણસ બધામાં 'ના' જ પાડ્યા કરે છે. પછી કંટાળીને ચિત્રગુપ્તે કહ્યું કે દોસ્ત, તું 'જીવ્યો' જ નથી તો તને મૃત્યુ પામેલો કેવી રીતે જાહેર કરવો?

આ દુનિયામાં ઘણા એવા છે જે 'જીવ્યા' નથી પણ જીવે છે. જેમની પાસે જીવન છે પણ તેઓ સજીવ નથી.

સ્પર્શમણિ :

કામમાં વેઠ ઉતારનારને પણ પૂરો પગાર તો મળે જ છે, પરંતુ દિલ દઈને કામ કરનારને વધારામાં આનંદ ને આત્મસંતોષ મળે છે. ઉપરી અધિકારી ભલે સર્વિસ બુકમાં નોંધ નથી કરતા પરંતુ 'ઈશ્વર' તેની સર્વિસ બુકમાં અવશ્ય નોંધ કરે છે.

- rasikvaland1965@gmail.com, Mo. 9913426949