

સુપ્રભાતમ્
સુરેશ પ્રા. મહા

કોન : ૨૩૨૨૨૪૪

સલામી સવારની..

હવે ડાલ સરોવરમાં પણ ખીલસે કમળ! ને દિલ્હીના ચાંદની ચોકે પણ ખીલસે કલળ!

ખીલસે કમળ ઈંટેલાર વિના ગ્રારંડમાં - છે 'બેલડી'નો જાદુ, રણમાં પણ ખીલસે કમળ!

કુપોષણમાં, લખાસે નોંધો દિલ્હી સિધિવાલે - હાઈકુ

બિમાર છે જિયારું! ગુજરાતીમાં.. (ગુજરાતી અધિકારીઓની બદલી)

ચિંતન

અપિ વેતિ પદકશરાણ દેદુષેદ્ધ શિલિકં મિશ્છતિ ।

વસનાનાન માત્ર મસ્તિ ઘેડન દાદાયતિ રિચ્યાને જલિ ॥

'હુર્જન, લુચ્યુ માથાસ ભાગવતાનું છ-સાત અક્ષર ભાષાનો થાથ તો એ અમિમાની પોતાની 'રંગની' સંભવા લાગે છે અને પરાજાની ભગવાન મહાદેવ શંકરને પણ ઉપદેશ આપા મંડી પડે છે; હો એની પાસે ખાવા-પીવાની થોડી સંગ્રહ થાથ તો તો એ પોતાને કુઝેર (દોનો ઘનભંડારી) કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ સમજવા લાગે છે.'

'અધ્યજી ગંગાની છલકત લખ' અને અદૂરો બડો છલકાય થણો જેવી કહેવત સાચા અનુભવથી જ રચાઈ છે કુલાક લોકોને એ અક્ષર આવાઈ લખ તો પોતાને સમજવા લાગે છે.

વાત વાતમાં, માંડ જોખેલા બે કોર્ટ્સ દર્દં - સંનંધ હોય ન હોય, ભાષણમાં ગીરી દઈ પોતાની વિદ્ધાન પ્રગત કરવા મથાપ હોય છે.

થોડું અનુભાવ હોય તો વ્યવહાર થથાને બદલે ખાંદે પોતે કુઝેર હોય એમે વર્તવા લાગે છે.

માણસે નિનાલસ અને વ્યવહાર થતું હોયાં.

સુવિચાર

- સારા પરમની જે કસોટી... એમાં પત્ર લખનાર અને પત્ર મેળવનાર બંનેનું વ્યાનિટ્ય
- સારાની જાતન પ્રચિષ્ઠ કરતાં તમારા પાડોશીઓને જ તે શોદી કાઢવા દી અને કણે કાઢવા દી તમે કેવા છો... - અમી ગરણાં
- આપી પણી પાણું મેળવનાની આશા ન રાખવાથી આપેલાની કિંમત વધી જાય છે - ભૂપત વડોદરિયા
- અન્યાયથી મેળવેલા બધાની જે વ્યક્તિ પોતાના હિંતને છચ્છે છે... તે એર ખાઇન જુદુંના આશાની રાખનાર જે વીજો મુશ્કેલી છે. - ન્યાયરૂપ
- બાળકોને એટી વાત જરૂર હોવાને ક જેણે પોતાનો આલાની રેચીને બીજાનો આલાની પરીનિયાનો કારોબાર માંડો હોય તંનાની હૂં રહે-વિલિયમ કોલેટનિ પિતાનોને વિધાના
- જો તમે નિર્દોશ આનંદ, શુદ્ધિ, મનોરંજનની મોકો ગુમાવો છો તો તમારો આલાની ગુમાવે છો - કાંન બહુ
- દંડક કાર્યનો એક જ ઉમદા હેઠું છે, કામ કે પ્રવૃત્તિ દ્વારા તમે તમારા મનની જગાડવા માટે તમારી અંદર છે - સારી વિદ્ધાનંદ - (સંકલન : ધીપ વી. આસરા)

બોધ કથા

લગ્નાજુવનની સફળતા ત્યાગ-સમર્પણ અને એકમેક સાથે અનુકૂળનાં છે પતિનો સ્વભાવ-ટેવો ન ગમે છતાં પટ્ણી આનંદદી સહન કરી હૃદાની હૃદાની રીતે અને પતિ, પતિનો સ્વભાવ-ટેવો સંભવને પ્રેમભી સાનુકૂળ થાય એ જ સાચો સંસાર છે એમાં જ આનંદ છે આમાં નીચેની સરફાનો પણ વિરોધ કરી શકતું હોય નથી.

બોધક અને મરીના જીબું સમજું દાંબખ જીવાન પચાસ વર્ષથી જીવતાનું હંતા. જીવનમાં કદી કટુના-વિરોધનું નામ નો'ંનું.

એમને દરરોજ સાથે ખેડ રોલ ખાવાનો દિવાજ હતો. મરીનાને બ્રેડનો ઉપરનો કડક ભાગ ખૂબ ભાર્યાની છતાં તે પતિને આપી દેતો.

બોધકની લગ્નાનિયાને મરીનાનો હોય ચૂંણું, હાલી! તને કેમ બનદ પડી કે મને નરમ ભાગ આયો. પતિને મરીનાની હોય ચૂંણું, હોય. તેને કેમ નજર રાખતું જ હોય.

બેનેને ખૂબ અહુકાય કર્યું, પચાસ વર્ષથી ત્યાગભાવ સમજું બંનેને ન ભાવતો ભાગ જ ખાંદો.. આને કહેવાય સમજણ-ત્યાગ..

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

આયુર્વેદમાં વર્ણીત બાળકો માટેની અસંખ્ય ઔષધિઓ અને ઔષધયોગોમાં એક શ્રેષ્ઠ ઔષધયોગ એટલે બાલગુટી

શિશુ ઇશ્વરનું રૂપ છે. સંપૂર્ણ નિર્દોષિતા, સમર્પણનો ભાવ. પોતાના મા-બાપ, કુદુંબ પર સંપૂર્ણ સમર્પણ હોય છે. નાના બાળકનું, તાંત્રો જે ખવાડાવ તે ખાય, ધોકાયામાં સુવડાવે તો સુધી લખ. હસાવો-ર્માડો તો આનંદ કરે અને કાંચાંક અનુભાવથી અનુભગ્મતું લાગે તો રૂપની પરાવની વધી પર કરે અને મા-બાપને વળજી પડે. બાળક મારે પોતાની ટોટલ સિક્યુરિટીની પોતાની કારોબાર હોય છે. નાના બાળકની પ્રવૃત્તિઓ પર નજર રાખતું જ હોય.

નાના બાળકની દેખેખની વાત આવે ત્યારે સૌથી વધુ મહિયાની આવે તેના આહાર તથા તેને આપી શકાય તેવા પોચણકાશ દ્વાર્યો-ઓસડોની.

સામાન્યતા: આપણા કુદુંબોમાં એનું

વધી છે, ગેસ-આફ્કો-અપાચન ઓછું કરીને પાચનતંગને સુદૂર કરે છે. કણુંખાત હૂં કરે છે.

● લીડી પીપર

લીડી પીપર શાસ-શર્દી-કફ આદિનો નાશ કરે છે. બાળકને થતી વારંવાળીની શર્દીમાં લીડી પીપરનું સેવન ફાયદાકારક છે.

● મુલદર્શનો

મરડો કે આપાચનને હૂં કરે છે પેટના ફુખાવા કે ચુંચ કરી આપી હોય, પાતળો ગ્રાડો થતો હોય તેમાં મુલદર્શનો ફાયદાકારક છે.

● ભાયસ્કાળ

રોડાના વસાણા તરીકે વરપાતું લયકળ નિદ્રાપેરક છે. લયકળની બાળકને ઊંઘ સારી આવે છે. આ ઉપરાંત લયકળને લાગે કરે છે. જુલાબમાં ફાયદાકારક છે. જો કે લયકળ બહુ તીક્ષણ છે. આથી વધુ માત્રામાં આપાચના આવે તો ઉલ્ટી થઈ જાય છે.

● જેઠી મધી

રસાયણ દ્વારા જેઠી મધી બાળક મારે ખૂબ હિંટકર છે. બાળકની ધાતુઓને પોચણ મળે છે, ત્વચાસ્પ સુધીએ છે. કફ છૂંદો પડે છે. મળપ્રસૂતિ સાફ થાય છે.

● નાગરોથી

નાગરોથી શીતલ છે અને રાચના ક્રિયાની મદદરૂપ થાય છે. તે જંતુનાશક તેજ સ્વત્તિ વર્ક થાય છે.

● વજ

વજ એ થેનાનોનિક છે. ખૂબ ઉગ્ર દ્વારાવતું વજનું સંસ્કૃત નામ 'વચા' છે અને નામ પ્રમાણે જે તે વાચા - એટલે કે બોલવાની શક્તિ ખીલવે છે. ઉચ્ચાર ખીલવે છે. જો કે વજનો ઉપયોગ વધુ ન કરવો. તે તીક્ષણ દ્વાર્ય છે.

● બહેડા

ખૂબ લાયાતા બહેડા કફનાશક છે. શર્દી-ઉદ્ઘરસ મટાડ છે. જુલાબમાં પણ ઉપયોગી છે.

● અતિવિષ

અતિવિષ બાળકો મારે ખૂબ ઉપયોગી છે. બાળકને થતી સમગ્ર તકલીફો