સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

એન્કૌંટર - એફઆઇઆરના તકાદા નડે છે,
જરાક થાય અવાજ ઉંચો ત્યાં ચૂકાદા નડે છે,
તપાસો નડે છે તમાસાના ખર્ચને હિસાબોની -
ભિંસાય પ્રજા, સ્વમાનના ગાલે તમાચા પડે છે..

ગાજ્યા પ્રમાણે,
વરસે નહીં, અહીં
વર્ષાદ પણ..
(મોદી બ્રાંડ ગાજ-વીજ)

સતી દે નહીં -
શંખિણીનો લાગે ના-
બાપુનો શ્રાપ
(અડવાણી કનેકશન તૂટ્યું?!)

ચિંતન

અપ્રેર્યમાનાનિ યથા પુષ્પાણિ ચ ફલાનિ ચ ।
સ્વકાલં નાતિવર્તન્તે તથા કર્મ પુરા કૃતમ્ ॥

'ફળ કે ફૂલ, વગેરે ને કોઇ કહેવા કે યાદ અપાવવા જતું નથી તેમ છતાં, તે પોતપોતાનાં કાળ-સમયને ઓળંગતા' નથી, અર્થાત તેમની ફળવાની ઋતુ પ્રમાણે નિયમ સમયે જ ફળ-ફૂલ થાય જ છે, સમય પ્રમાણે ખીલે જ છે, તેવી જ રીતે પૂર્વે કરેલાં કર્મો તેના પાકવાના નિશ્ચિત સમયે પાકે જ છે અર્થાત નિશ્ચિત સમયે કર્મના ફળ મળે જ છે.'

સત્તા-પદ-સમૃધ્ધિના બળ અને તાકાતના અભિમાનમાં કરેલા અપકૃત્યો, ખૂન-ખરાબા, સોપારીથી, જે કંઇ દુષ્કૃત્યો આચર્યા હોય તેનું ફળ વહેલું કે મોડું નહીં ઇશ્વરે, નિયતિએ, વિધાતાએ નિશ્ચિત કરેલા સમયે આપોઆપ મળે જ છે.

પોલીસ અધિકારીઓ જે સત્તામાં અંધ બની જઇ કોઇ જોતું નથી એમ સમજીને એન્કાઉન્ટર દ્વારા લોકોના જીવ લે, સળગાવી નાખે, બળાત્કાર કરે એ પાપ પોકારતું સમયસર તેની સામે આવી ઊભું રહે જ છે.

કોમવાદી દંગામાં નિર્દોષ લોકોને જીવતાં સળગાવનારાં ભલે કોઇ પણ કોમનાં હોય, પરિણામ-ન્યાય મળે જ છે. વિધાતાને, ઝાડના ફળ-ફલને જેમ કોઇ ફળ-ફૂલને પાકવા-ખરી પડવાનું કહેતું નથી, સમય પ્રમાણે ખીલે જ છે તેમ સત્કર્મો કે દુષ્કર્મોનું ફળ આપોઆપ આવી જ મળે છે.

સુવિચાર

- ધૈર્ય અને પુરૂષાર્થ વડે આપણે જે પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ તે શક્તિ અને ઉતાવળથી પ્રાપ્ત થઇ શકતું નથી - **ફોન્ટેન**
- સાચી નીતિમત્તાની કસોટી સંકટ સમયે જ થાય - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જે ઝગડાથી સતત દૂર રહેવા પ્રયત્નશીલ રહે એ જ સાચો ક્ષમાવાન અને વીર પુરૂષ છે - **થેકર**
- સફળતા કે નિષ્ફળતા કદી કાયમી હોતી નથી - **કોલિન્સ**
- જો તમારે તમારી જાત પાસેથી કામ લેવું હોય ત્યારે મગજનો ઉપયોગ કરજો, પણ બીજા પાસેથી કામ લેવું હોય ત્યારે હૃદયનો ઉપયોગ કરજો - **સ્ટેન્ડ હોલ**
- આ પૃથ્વી પર દાન જેવી કોઇ ઉત્તમ ક્રિયા નથી, લોભ જેવો કોઇ શત્રુ નથી, સારા સ્વભાવ જેવું કોઇ આભૂષણ નથી અને સંતોષ જેવું કોઇ ધન નથી - **મોન્ટેસ્ક**
- સૌંદર્ય તો જોનારની દૃષ્ટિમાં જ રહેલું હોય છે - **રોમાં રોલાં**

બોધ કથા

ઘણાં ધર્મ-સંપ્રદાયોમાં સંતો સ્ત્રીને જોતા નથી, તેમની હાજરીને પણ નિષેધ ગણે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, દોષ 'સંજોગ'નો કે માણસની દૃષ્ટિમાં જ હોય છે. દૃષ્ટિ જો શુધ્ધ હોય તો અપાત્ર-અપવિત્રને પણ શુધ્ધ કરી નાંખે..

રાજસ્થાન, જયપુરના એક જમીનદાર રાજાએ સ્વામી વિવેકાનંદના સન્માનમાં દરબારમાં 'મુજરા'નો કાર્યક્રમ રાખ્યો, એમને સંતનું સ્વાગત કેમ થાય એની ખબર જ ન હતી. સ્વામીજી જયારે દરબાર તરફ આવતા હતા ત્યારે કોઇ ભક્તે તેમનું આ બાબતે ધ્યાન દોર્યું.

સ્વામીજી દરબારની બાજુનાં ખંડમાં જ બેસી રહ્યાં, રાજા અને પેલી બાઇને જાણ થઇ કે 'મુજરા'ને કારણે સ્વામીજી દરબારમાં આવતા નથી.

ગણિકાએ એવા ભાવાર્થનું ગીત ગાયું જેનો અર્થ હતો, પારસમણિ તો પારસમણિ જ છે કસાઇની છરી હોય કે દેવસેવામાં પડેલું લોખંડ એને તો બધાં જ સરખાં!

વિવેકાનંદજીએ આ ગીત સાંભળ્યું પણ ડગ્યા નહીં, ગણિકાએ બીજું ગીત લલકાર્યું, 'પ્રભુજી મેરે અવગુન ચિત્ત ન ધરો' આ ભજન સાંભળી સ્વામીજી શાંત થયા અને ભજન ચાલુ જ હતું અને દરબારમાં પોતાના નક્કી કરેલા સ્થાને બેસી ગયા. ગણિકાએ આંસુ ભરી આંખે નત મસ્તકે વંદન કર્યાં.

સ્વામી મનમાં બોલ્યા : મેં ભગવા તો કયારનાં ય ધારણ કર્યાં હતા પણ મારામાં સાચો સન્યાસ આજે જ જન્મ્યો.

આપણું બધું જ શ્રેષ્ઠતમ્ બીજાને આપીને હળવા થવું સદ્ભાગ્ય છે, ગુરૂપદે બિરાજમાન પ્રત્યેકને આ અવસર સહજ છે, સુલભ છે

સખીને પત્ર

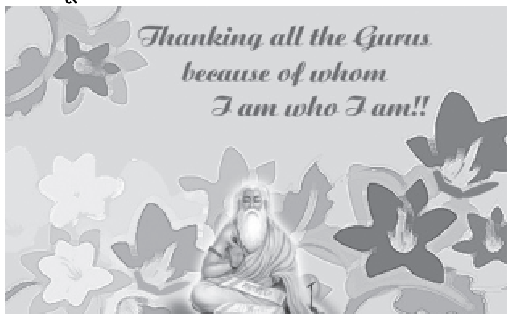
- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

પમી સપ્ટેમ્બર નો દિવસ છે. ગુરૂવંદનનો દિવસ. આગલા દિવસે વાદળો સાંજે આંખેઆખા ઠલવાઇ ગયાં અને ધરતી - માનવનાં હૈયાંને તરબતર કરી ગયાં. આજે શિષ્યોનાં વંદન અને અભિનંદન વરસી રહ્યાં છે. અને ગુરૂજનોનો હૃદય ભીંના ભીંના મ્હેંકી રહ્યાં છે. કયાંક દૂર-સુદૂર વસી રહેલો વિદ્યાર્થી ફોન કરી ખબર-અંતર પૂછે છે અને આંખના ખૂણા નમ થાય છે. વર્ગમાં જે વ્હાલ અને જ્ઞાન આખી જિંદગી ઠાલવ્યાં કર્યાં એના રૂપાળા બદલા આજે નખશિખ ભીંજવી રહ્યાં છે. 'અદમ' ટંકારવી કહે છે -

"છે ઓર સાદગીમાં હવે ઠાઠ આપણો,
ત્યાગીને સૌ દમામ, અને ન્યાલ થઇ ગયા.
સોંપી હવે તો દિલની મતા એમને અદમ,
માંગી લીધો વિરામ, અને ન્યાલ થઇ ગયાં."

આપણું અંતસ્તત્વ નીચોવીને ટીપે ટીપું દાન કર્યાનો સંતોષ અનેરો હોય છે. અમે નાના હતાં ત્યારે એક વાર્તા આવતી. 'મને ગમે તે આપું' આપણા ગમતાનો ગુલાલ કરવાનો અવિરત અવસર એટલે જીવન, એવું અનુભવે સમજાવ્યું છે. મનગમતા ગીતને ગણગણતા હોઇએ અને સાથી સખા બીજી પંક્તિ ગુનગુનાવતા આપણાં સૂરમાં સૂર મિલાવે ત્યારે આયખું સંગીતમય લાગે છે. જે મને ગમે છે તે બીજાને આપવાનો આનંદ અદકો હોય છે. વાદળાં વરસીને ખાલી થાય છે અને હરખાય છે કે, 'પોતે ખાલી થઇને ધરતીને સુજલામ સુફલામ કરી ગયાં.' ખાલી થવાની ખિન્નતા કરતાં બીજાંને હર્યાભર્યાં કર્યાની પ્રસન્નતા વધુ અનુભવાય છે. દાનવરાજ બલિએ જયારે પૃથ્વી, આકાશ સાથે પોતાની જાત પણ વામન દેવના ચરણે ધરી હશે ત્યારે તેના હૈયાને કોઇ અંજપાએ ઘેર્યો હશે? કર્ણએ પોતાના અંગભૂત કવચ-કુંડળ કૃષ્ણના ચરણે ધર્યા હશે ત્યારે તેના ચહેરા પર વ્યાકુળતાના વાદળ ઘેરાયાં હશે? એક મિનિટમાં પોતાનું રાજપાટ અને વૈભવ છોડી વનમાં જવા તૈયાર થયેલાં રામનાં ચહેરા પર કયો ભાવ હતો? આપણું બધું જ શ્રેષ્ઠતમ્ બીજાને આપીને હળવા થવું સદ્ભાગ્ય છે. ગુરૂપદે બિરાજમાન પ્રત્યેકને આ અવસર સહજ છે. સુલભ છે.



ઘણાં વખત પહેલાં એક વાર્તા સાંભળી હતી. એક બાળકના પિતા મૃત્યુ પામ્યાં. બાળક રોજ પોતાની માને પૂછે, 'બાપા કયાં ગયા છે?' ને મા પાસે એક જ જવાબ, "તારા બાપા ભગવાનને ઘરે ગયાં છે." એક દિવસ જમતાં જમતાં બાળકે માને પૂછ્યું, "હે મા! તું મને રોટલા ઘડી દે છે. પણ બાપાને કોણ રોટલા ઘડી આપતું હશે?" એમ કર. તું થોડા રોટલા ઘડી દે! હું ભગવાનના ઘરે જઇ બાપાને રોટલા આપી આપવું. મા એ બાળકની જીદ પુરી કરી. થોડાં રોટલાં બાંધી આપ્યાં. બાળક રોટલા લઇને નીકળ્યો. રસ્તામાં એક રાજા ચિંતાતુર વદને બેઠેલાં, છોકરાએ પૂછ્યું, 'કેમ રાજાજી ચિંતામાં છો?' રાજાએ કહ્યું, "મારે મહેલ ચણવો છે. પણ મજૂરો અડધો મહેલ ચણે છે અને અધૂરો મહેલ ભાંગી પડે છે. તું ભગવાનના ઘરે જાય છે તો મારી સમસ્યાનું કારણ અને નિરાકરણ પૂછતો આવજે." બાળકે હાં કહ્યું, અને આગલ ચાલ્યો. રસ્તામાં એક આંબો મળ્યો. હર્યો ભર્યો આંબો પણ તેના ફ્ક પાકે તે પહેલાં સડી જાય અને ખરી જાય તેથી કોઇ ખાઇ ન શકે. પોતાની કેરીઓ કોઇનાય કામમાં નથી આવતી એવું વિચારી - વિચારીને આંબો નંખાઇ ગયો હતો. તેણે પણ બાળખને પોતાની સમસ્યાનો હલ ભગવાન પાસે માંગવા કહ્યું. બાળક આગળ ચાલ્યો ત્યાં એક તવાળમાં મગર પાણીમાં આમથી તેમ આળોટ્યા કરે. તેને કયાંક ચેન ન પડે. તેના શરીરમાં એવી લાહ્ય બળતી કે પાણીમાં હોવા છતાં પોતાના શરીરને દાહ તે કેમેય કરી શમાવી શકતો ન હતો. મગરે બાળકને વિનંતી કરી કે પોતાના શરીરનો દાહ શમે તેવો કોઇ ઉપાય ભગવાનને પૂછી લાવે. બાળક આગળ ચાલ્યો ભગવાનના ઘરે પહોંચ્યો. પિતાને પ્રેમથી જમાડ્યા. ભગવાનને રાજા, આંબા અને મગરની સમસ્યા પૂછી તેના નિરાકરણ જાણ્યા અને પાછો વળ્યો. સૌથી પહેલાં મગરને મળ્યો. મગર ગત જન્મમાં મોટો વિદ્વાન હતો પણ પોતાનું જ્ઞાન તે કોઇનેય આપતો નહિ. શ્રેષ્ઠ હોવાની ધૂનમાં પોતાના જ્ઞાનનું દાન ન કરી શક્યો તે જ્ઞાન આ જન્મમાં તેના દાહનું કારણ બન્યું. મગરને ભૂલ સમજાઇ અને તેણે પોતાનું જ્ઞાન બાળકને આપ્યું. બાળક જ્ઞાનવાન બન્યો. આંબા પાસે ગયો. આંબો ગયા જન્મમાં ધનવાન માણસ હતો, પરંતુ ખજાનો ખૂટી જવાના ભયે રાતી પાઇનુંય દાન ન કરી શક્યો. તેથી આ જન્મે પણ તેના ફળ વપરાયા વગર જ સડીને ખરી જવા લાગ્યા. આંબાને પોતાની ભૂલ સમજાઇ અને તેણે પોતાનું બધું જ દાટેલું ધન બાળકને આપ્યું. હવે બાળક ધનવાન બન્યો. છેલ્લે તે રાજા પાસે આવ્યો અને રાજાને કહ્યું, "તમે તમારી પરણવા લાયક દીકરીની ચિંતા છોડીને તમારા નવા મહેલની ચિંતા કરો છો, દીકરીના શમણાંનું ઘર બનાવવાનાં બદલે તમારું ઘર બનાવો તો કંઇ રીતે બને?" રાજાને પણ પોતાનો વાંક દેખાયો. તેણએ તરત જ પોતાની દીકરી તે છોકરા સાથે પરણાવી કારણ કે, હવે તે જ્ઞાનવાન અને ધનવાન બન્યો હતો. રાજકુમારીને પરણીને બાળક પત્નીવાન બન્યો અને ઘરે પાછો આવ્યો. જ્ઞાન, ધન, કર્તવ્ય કે સમજણને સંપૂર્ણપણે અન્યને સમર્પિત કરો છો ત્યારે ખાલી નહિ પણ કર્તૃત્વના સંતોષથી સભર થવાય છે.

હમણાં ટી.વી. પર એરટેલ કંપનીની એક સુંદર જાહેરાત દર્શાવવામાં આવે છે, "જો તેરા હૈ, વો મેરા હૈ, જો મેહા હૈ, વો તેરા." સાચું જ તો છે જે મને ગમે છે, મારા માટે શ્રેષ્ઠ છે. એ બધું જ બીજાનું છે અને બીજાનું ગમતું અને શ્રેષ્ઠ મેળવવાને પાત્ર બનવું એ આપણું અંતિમ લક્ષ્ય ન હોઇ શકે? જો કે, આપણું બધું જ છોડવામાં કયારેક આપણો અહંકાર મોટી દિવાલ બનીને ઊભો થઇ જાય છે. કોઇ મારાથી આગળ નીકળી જાય તો મારું મહત્ત્વ ન રહે! આ ભય આપણને સૌનું આપણું શ્રેષ્ઠ પ્રદાન કરતાં રોકે છે? ગુરૂ દ્રૌણે આ ભયથી જ તો એકલવ્યનો અંગૂઠો માંગી લીધો હતો? અને ભારત વર્ષ એક શ્રેષ્ઠ બાણાવળીથી વંચિત રહ્યું. પરંતુ ગુણવંત શાહ સુંદર વાત કહે છે -

"કયાંક નિઃશેષ પણે ઓગળી જવાનું સદ્ભાગ્ય સૌને નથી સાંપડતું. પથરો ઝટ ઓગળી નથી શકતો, કાંપ ઓગળી શકે છે. કાંપ જીવનસરિતામાં વિલિન થઇ જાય છે અને કયાંક ઠરી પણ શકે છે. પથરો વહેતો નથી એ તો ઘસડાય છે, અફડાય છે, ટુકડે ટુકડા થઇ જાય છે એ કયાંક ફંગોળાઇ જાય છે, તોય એનો અહંકાર અકબંધ રહે છે. એ પથરાનું નામ શિશુપાલ છે. એનો અહંકાર દેહ વિલય થાય ત્યાં સુધી મરતો નથી. એવા જ બીજા પથરાનું નામ દુર્યોદન છે. આપણી ભીંતર પડેલા શિશુપાલ અને દુર્યોધન આગળ કૃષ્ણ પણ લાચાર!" કેટલી સુંદર વાત! આજે શિક્ષક દિનના પાવન અવસરે ચાલો, આપણામાંના અહંકારને નાથીને આપણું ગમતું, સારૂં બધું જ ત્યાગીને પરમ આનંદની સરિતામાં ડૂબકી લગાવીએ. 'તેન ત્યકેન ભૂંજીથા' ને સાર્થક કરી આપણામાં 'બ્રહ્મ'નો સાક્ષાત્કાર કરીએ.

- **તારી સ્વાતિ**

જર્દા, ગુટખા એ તો કસમયના મોતના ફરિસ્તા છે, ખોટી ફેશન પરસ્તી છોડી સભાનતા કેળવવી રહી

લાગણીનો મેળો

- રસિક વાળંદ 'નિર્ઝર'

"વૈર, વ્યસન, વૈભવ ને વ્યાજ;
વ્હાલાં થઇ કરશે તારાજ!"

ટેલિવીઝનના ટચૂકડા પરદે નટ-નટીઓ દ્વારા આકર્ષક રીતે રજૂ થતી જાહેરાતોનું કામણ યુવાવર્ગને બહેલાવી મુકે છે. ટીવીને મનની વિચાર પ્રક્રિયાને થંભાવી દીધી છે. જીવનોપયોગી શ્રેયસ્કર બાબતો છોડી પ્રેયસ્કરને પ્રાધાન્ય અપાતું જોવા મળે છે. દુનિયાબરનાં દૂષણોથી ભરેલી ગંદી - ગોબરી ચેનલો, વેબસાઇટોએ દિવાનખંડ અને શયનખંડને બાનમાં લીધું છે. પાનના ગલ્લે અશ્લિલ વાતો, નફ્ફટ ચેનચાળા અને શરમજનક સંવાદો સાથે ગુટખાની ફાકીઓ મારવામાં લબર મૂછિયાઓ પોતાની મહામુલી યુવાની વેડફી રહ્યાં છે. મોતના ફરિસ્તા સમી ગુટખાના વ્યસન પાછળ આંધળો ખર્ચ કરી રહ્યાં છે. સુખી વર્ગ તો ઊંચી ગુણવત્તા યુક્ત ગુટખા (?) ને 'સ્ટેટ્સ' મોભાનું પ્રતિક ગણે છે. ભદ્ર વર્ગીય નબીરા સમારંભો, મેળાવડા, પ્રસંગોપાત ખાનદાની દીપાવવા આવી પકીડીકોથી મિત્રો, પરિચિતોનું શાનદાર સ્વાગત કરવામાં ગૌરવ અનુભવે છે.

મિત્રો, સિગારેટ, બીડી, તમાકુ, ગુટખા કે અન્ય તમાકુ મિશ્રિત પડીકીઓના ઉપયોગથી કેન્સર, હૃદયરોગ, ફેફ્સાં, પેટ અને નાક, કાન, ગળાના જીવલેણ દર્દોના ભોગ બનશો. સિગારેટનાં ધુમાડામાંથી છૂટો પડતો કાર્બન મોનોકસાઇટ અને નિકોટીન વાતાવરણને પ્રદૂષિત કરે છે. તમાકુ મિશ્રિત બનાવટોના ઉપયોગથી નાક, કાન, ગળાની બળતરા, અવાજ બદલવો, સ્નાયુ જકડાઇ જવા, મોં પૂરતું ખુલી ન શકે પરિણામે ભરપેટ ભોજન ન કરી શકાય. આવી ખતરનાક અસરોના ભોગ બની જશો. રોજની ૨૦ સિગારેટ દસ વર્ષ સુધી પીવાથી કેન્સરની શક્યતા ૨૦ ગણી વધે. એમાં જો આલ્કોહોલ લેવામાં આવે તો ૩૦ ગણી શક્યતા રહેલી હોય એવું વૈજ્ઞાનિક તારણ છે.

જર્દા, ગુટખા એ તો કસમયના મોતના ફરિસ્તા છે. ખોટી ફેશન પરસ્તી છોડી સભાનતા કેળવી રહી. ગુટખામાં સીસુ જ નહીં મરેલી ગરોળીઓનાં હાડકાં પીસાતાં હોવાના અહેવાલોથી સૌ જ્ઞાત છે. જો કે મોડે મોડે સરકાર પ્રતિબંધ લાદવા કૃતનિશ્ચિયી બની એ સરાહનીય બાબત છે.

વ્હાલા યુવાનો! તમે દેશનું ભવિષ્ય છો. આશા છો કોઇ પણ દેશની ક્રાંતિની મશાલ યુવાનોએ પ્રજ્જવલિત રાખી છે. તમે જો ગુટખા જેવી નાચીજ પાછળ પાગલ બનશો અને તેના જો શિકાર બની જશો તો દેશના દૂષણોનો શિકાર કોણ કરશે? ગળ્યા ઝેરની નશીલી નજાકતમાં સપડાઇને તમારી જાતને નિર્માલ્ય ન બનાવો. વ્યસન ગ્રસ્ત વ્યક્તિ નૈતિક તાકાત ગુમાવી દેતા હોય છે. યુવાની ઘડતરકાળ છે. જીવન મૂલ્યોને સાકારિત કરવાનો અમૂલ્ય મોકો છે. તેને વેડફશો તો જીવન બરબાદ થઇ જશે, અને સમજાશે ત્યારે બહુ મોડું થઇ ગયું હશે.

તમાકુ ન ખાનારને ગમાર કે ગામડિયો ગણવામાં આવે ને જે અપટુ ડેટ શુટેડ બુટેડ હોય, વાતચીતમાં અંગ્રેજી શબ્દો, ગોગલ્સ અને હાથમાં ગુટખાની ફાકી લઇ આગવી અદાથી ખાતો હોય તો મોર્ડન, આધુનિક, સુધરેલો ગણાય! યુવકોની જેમ આજકાલ યુવતીઓને પણ આવી ચુટકી ખાવાનો ક્રેજ વધવા લાગ્યો છે. પ્રત્યેક વર્ગના લોકોને પરવડે તેવા મૂલ્યોવાળી મોતની સો ટકા ગેરંટી આપતી આવી નશીલી ચીજોથી લોભાયા વિના તટસ્થ પણે સભાનતા કેળવી મહામૂલું જીવનતર ઉજાળવા પ્રયાસ કરવા લાગો... એક સમયે કુતૂહલવશ કે વટ ખાતર ખાધેલી ચપટી ગુટખા હંમેશના બંધાણી બનાવી દીધો હશે. આગામી ૧૧ સપ્ટેમ્બર પહેલાં જ તમે જ મનોમન પ્રતિબંધ ફરમાવી જાત પર વિજય મેળવી લો.

જીવન પ્રભુની અમૂલ્ય દેણગી છે. યુવાનમાં તેજસ્વીતા, તત્પરતા અને તપસ્વી મનોવૃત્તિ હોવી એની ઓળખ છે. સારા દેખાવા કે બનાવા ગુટખા છોડી ગુટખા છોડી ગુટખા (જ્ઞાન ગુટકા) ની જરૂર છે. તેનાથી સદ્ભાવ, આત્મીયતા, સજ્જનતા, પરોપકાર જેવા માનવીય ગુણો ખીલશે. 'બેફામ' સાહેબના શબ્દો યાદ રાખીએ...

"કોણ કહ્યું ખાલી હાથે મરી જવાના,
દુનિયાથી દિલના ચારે છેડા ભરી જવાના!"

આપણે તો જીવતરને સોળે કળાએ ખિલવવાનું છે!!!

મિત્રો, ખરેખર તો ગુટખા ખાય તે ગધેડો અને ગુટાકો - જ્ઞાન ગુટખો લે તે જ ગુણવાન ગણાય... જ્ઞાન ગુટખાથી દિશા અને દર્શન મળશે...

ગુટખા સાથે દોસ્તી બાંધી ગુટખાને દેશવટો દેવા કમર કસો... કટિબધ્ધ બનો...!!

-: **સ્પર્શમણિ** : -

હે મારા વ્હાલા યુવાન,
તું તારા ગામ ઉપર આવી પડેલી આફત સામે ટક્કર લઇશ તો તું ને તારી યુવાની બંને દીપી ઉઠશે.
તું કોઇના બળતા ઘરને ઓલવતાં કે નદી - તળાવમાં ડૂબતા કોઇને બચાવતાં વીરગતિ પામીશ તો લોકો તારાં ગીત ગાશે.
જો તું સમાજ અને દેશને ભરડો લઇ બેઠેલાં અનિષ્ઠો સામે જંગે ચઢીશ તો દેશ આખો તારી વાહ વાહ, પોકારશે.
પ...ણ... એક બીડી, એક સિગારેટ, એક પ્યાલી, એક ગુટખા પાછળ પાગલ બનીને ખૂં... ખૂં... કરતો ખાટલે પડીશ અને કમોતે મરીશ તો એના એ જ લોકો કહેશે ફટ ભૂંડા તેં તો તારી યુવાની લજવી. આવા મુફલિસ વ્યસનો સામે તું હારી ગયો...!!!

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૬ ઠ્ઠી સપ્ટેમ્બર

- માનવતાની દેવી, સ્ત્રી ઉધ્ધારક પ્રવૃત્તિમાં શિરમોર કેળવણીકાર, જેઇન એડમ્સનો જન્મ - ૧૮૬૦.
  મહિલાશ્રમ - હલ હાઉસનાં ઉપક્રમે જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી નારી ઉધ્ધારની ઉમદા સેવા બજાવી. ૧૯૩૧નું શાંતિ માટેનું નોબેલ પારિતોષિક મળ્યું.
- ૧૯૦૮ - ઇન્દોરના રાજા યશવંતરાય હોલ્કરનો જન્મદિન - ૧૯૦૮.
- ૧૯૯૮ - જાપાની નિર્માતા કુરોસાવાનું નિધન.
- ૧૯૧૪ - પ્રથમ વિશ્વયુધ્ધનું પ્રથમ યુધ્ધ - જર્મનીમાં શરૂ.
- ૧૯૧૩ - હડકવાનો વાયરસ નોગુચીએ શોધ્યો.

દરેક ચિકિત્સાઓની જેમ જલચિકિત્સા પણ નિષ્ણાંત વ્યક્તિની સલાહ અનુસાર કરવી જરૂરી છે, ઘણી વખત મનફાવે એ રીતે ચિકિત્સા કરવાથી માઠા પરિણામો પણ આવતા હોય છે

જલ ચિકિત્સા
નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

વસ્તુ ગમે તેટલી અમૂલ્ય હોય, પણ જો તે સરળ, સતત અને સહજતાથી પ્રાપ્ત થઇ જતી હોય તો તેની કિંમત રહેતી નથી, અથવા તો આપણે તેની કિંમત સમજી શકતા નથી. જેમ કે, સૂર્ય રોજ સમય પર ઉગે છે, ને અસ્ત થાય છે. જો ફક્ત એકજ દિવસ માટે સૂર્ય તેનું ટાઇમટેબલ ચુકી જાયતો...? પણ એવું થતું નથી. આથી આપણે, આપણને મળેલી એક અમૂલ્ય ભેટ, તરફ કૃતઘ્ન નથી થઇ શકતા.

એ જ વાત પાણી પર પણ લાગુ પડે છે, બધા જ લોકો જાણે છે કે પૂરતું પાણી પીવું જોઇએ, રોજનાં ૧૦-૧૨ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઇએ આદિ... પણ બહુ જ ઓછા લોકો અમલ કરે છે. કારણ કે, પાણી સહજ છે. જો પાણીની જગ્યાએ પાંચ હજાર રૂપિયાની દવાની બોટલ મુકીને દિવસમાં દર કલાકે લેવાનું કહ્યું હોય તો પણ કોઇ ટાઇમ ટેબલ ન ચુકે.

મિત્રો, સ્વાસ્થ્ય અને ચિકિત્સા મોંઘા હોય તેવું જરાય જરૂરી નથી. પ્રકૃતિ દરેક જીવનું ભરણપોષણ કરનાર છે. પ્રકૃતિ પોતે જ રોગો મટાડનાર છે. વળી, સહજ સરળ અને વિપુલ માત્રામાં ઉપલબ્ધ છે. પ્રકૃતિ અસીમ શક્તિશાળી છે. પાંચથી પણ ઓછી મિનિટની પ્રકૃતિની ઉથલપાથલને કારણે જાપાનના અનેક નગરો અને વ્યક્તિઓ ભૂતકાળમાં ફેરવાઇ ગયાનો તાજો દાખલો આપણી સામે છે. તો જે પ્રકૃતિ આટલી શક્તિશાળી રીતે વિનાસ કરી શકતી હોય તે જ પ્રકૃતિ આટલી જ શક્તિથી વિકાસ કરી ઉત્થાન પણ કરે છે.

પ્રકૃતિના ચિકિત્સા સિધ્ધાંત (એટલે કે નિસર્ગોપ્ચાર, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કે નેચરોપેથી) માં મુખ્યત્વે તેના પ્રતિનિધિ દ્રવ્યો એટલે કે પંચમહાભૂતનો સમાવેશ થાય છે. પંચમહાભૂતની ચિકિત્સામાં મુખ્યત્વે વાયુ ચિકિત્સા, અગ્નિ ચિકિત્સા, (એટલે કે સૂર્યસ્નાન આદિ), પૃથ્વી ચિકિસ્તા (એટલે કે માટી ચિકિત્સા આદિ) તેમજ જલ ચિકિત્સાનું પ્રાધાન્ય છે. આજે વાત કરીએ જલ ચિકિત્સા વિષે...

પ્રાચીનકાળથી લગભગ દરેક સંસ્કૃતિઓ જેવી કે, વૈદિક અને સંહિતાકાળની ભારતીય સંસ્કૃતિ, ગ્રીક તેમજ રોમન સંસ્કૃતિ, પ્રાચીન મિસર તેમજ મેસોપોટેમીયાની સંસ્કૃતિ આદિ બધી જ સંસ્કૃતિઓ પાણીની ચિકિત્સા પ્રભાવ વિષે જાણતી હતી., તેમજ એ સમયે પાણી દ્વારા ચિકિત્સાઓ પણ થતી હતી જેમ કે, ગ્રીસના મહાન તબીબ હિપ્પોકેટસએ પોતાની હોસ્પિટલોમાં જલ સ્નાન તેમજ સૂર્ય સ્નાન માટે અલગ પ્રબંધિત ક્ષેત્રો બનાવેલા હતા, જયાં દર્દીઓને જલ તેમજ સૂર્યના સંપર્કમાં રાખીને ચિકિત્સા કરાવાતી હતી.

આયુર્વેદમાં તો જલના અનેક ગુણો ગવાયા છે. તેમાંથી અમુક માહિતી આપણે ગતાંકમાં સંક્ષિપ્તમાં જોઇ. આયુર્વેદમાં 'હંસોદક' નું વર્ણન છે કે જેમાં પાણીને શરદ ઋતુમાં સૂર્યનો તાપ તેમજ ચંદ્રની ચાંદની સીધા સંપર્કમાં રહે તે રીતે ચોવીસ કલાક રાખવાનું હોય છે અને ત્યારબાદ તેને પીવાનું હોય છે. આમ કરવાથી જે તે ઋતુને કારણે થતાં રોગો સામે રક્ષણ મળે છે.

વિશ્વમાં ઘણી જગ્યાએ અમુક દિવ્ય જળના સ્ત્રોત છે કે, જેમાં નાહવાથી રોગો મટી જાય એવું કહેવાય છે. દરેક ધર્મમાં પણ જળને મહત્ત્વનું સ્થાન મળ્યું છે. વહેતા પાણીને આરોગ્યપ્રદ તથા બંધીયાર પાણીને રોગકર કહેવાયુ છે. આમ, દરેક ધર્મ એ તથા વ્યક્તિએ જળનું ચિકિત્સકીય મહત્ત્વ જાણ્યું છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)