સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

ચૂંટણી પ્રચારના નામે ખોટા હંગામા થાય છે !
સૂકી છે સરસ્વતી હજી, પૂજાના ડ્રામા થાય છે !
હાંફે હમીસર ખાલીખમ હોય છે પાણીના ફાંફે -
ઉદ્‌ઘાટનનાં કરે નાટક પ્રજા 'મામા' થાય છે...

હાઈકુ

શિવજી કહે -
હાશ ! જટા સૂકાશે -
શ્રાવણ પૂરો...
(જલાભિષેક)

સચવાય ના,
નેવી, ગુપ્ત રહસ્યો !
માગે દાઉદ...
(આપણું સુરક્ષા તંત્ર)

ચિંતન

માર્જારો, મહિષો મેષ: કાક: કાપુરુષ સ્તથા ।
વિશ્વાસાત્પ્ર ભવન્ત્યેતે વિશ્વાસસ્તત્ર નો હિત: ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારનો 'સામાન્યનીતિ' નો શ્લોક - બીજા અધ્યાયનો છે.

બિલાડી, ભેસ, ઘેટું, કાગડો અને હલકો - નીચ માણસ એટલા પર વિશ્વાસ મૂકવાથી કે વધારે પડતો વિશ્વાસ રાખી તેને મહત્ત્વ આપવાથી તે પોતાની મર્યાદા ભૂલીને માથે ચઢી બેસે છે અને અમર્યાદ રીતે - ફાવે તેમ વર્તન કરવા લાગે છે. આથી આ લોકો પર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ ન મૂકતાં અમૂક મર્યાદામાં - અંતર રાખવું જ જોઈએ. જેથી તેને વધારે છૂટ ન આપતાં અંકૂશમાં રાખી શકાય.

પ્રાણીઓમાં વિશેષ બુદ્ધિ નથી હોતી તેથી અને લુચ્ચો માણસ સજ્જનનો વિશ્વાસ સંપાદન કરવાના પેંતરા રચી, તેનો વિશ્વાસ મેળવી પોતાના સ્વાર્થ સાધવાના હેતુને સિદ્ધ કરે છે.

સુવિચાર

- ધસમસતા નીરના વહેણ જોઈને હાથમાં ટમટમતાં દિવાની જાત પરથી વિશ્વાસ ખોઈ ના બેસાય - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- એ પછી માત્ર હોય અજવાળું, તું પ્રથમ સહેજ ભેદ અંધારું - **અશોક ચાવડા**
- સમય જુઓ અને સમયની ચાલ ને જુઓ - **જનકલ્યાણ**
- જાતને ચાહવા જેવું ઉત્તમ અને પવિત્ર અને નિઃશ્વાર્થ કામઆ દુનિયામાં બીજું એક પણ નથી - **નવનીત**
- સમસ્યાની ઢગલી હટાવવા એની બાજુમાં સમસ્યાઓનો મોટો પર્વત ખડકી દેવો એ નરી મૂર્ખામી છે - **સ્નેહા પટેલ**
- કોને - કયાં - કેટલું કેવી રીતે કહેવું એટલું જ જો સમજાઈ જાય તો મોટાભાગની સમસ્યાનો સરળતાથી અંત આવી જાય છે - **ચંદ્રકાન્ત બક્ષી**
- આજનું ઔષધ : કેળાના માવામાં લીંબુનો રસ ભેળવીને ખાવાથી પાચનશક્તિ સતેજ બને છે

(દીપક વી. આસરા)

બોધકથા

આજકાલ આપણા નેતાઓ, સાધુ-સંત કે મહાન ત્યાગી-સમર્પિત નેતાઓની સમાધિ પર કે ચાર રસ્તે પ્રતિમાઓ પર અંજલિઓ આપવા પહોંચી જાય છે અને ડોક પર કે સમાધિ પર ફૂલ ફેંકી લોકોને એમના જેવા થવા અનુરોધ કરે છે. (પોતે તો હોય જ છે !!)

મહર્ષિ દયાનંદ સરસ્વતી.

તેમના ચુસ્ત અનુયાયી અને વેદપંડિત હતા. શ્રી પંડિત ગુરુદત્ત વિદ્યાર્થી.

પંડિત ગુરુદત્તના એક મિત્રએ તેમને કહ્યું તમે મહર્ષિ દયાનંદ સાથે ખૂબ સત્સંગ કર્યો છે અને તેમને નજીકથી ઓળખો છો - જો તમે તેમનાં જીવનચરિત્રનું આલેખન કરો તો અનેક લોકોને ખૂબ જ ઉપયોગી થશે.

ગુરુદત્ત કહે હું કાર્ય કરી જ રહ્યો છું. મિત્ર કહે એમ કેટલું લખાયું ?

ગુરુદત્ત કહે આવા મહર્ષિનું ચરિત્ર પહેલાં જીવનમાં આચરી જીવનની પાટી પર લખાવું જોઈએ અને લોકજીવનને પરિપાટી બનવું જોઈએ. પુસ્તકમાં પૂરી નાખવાનો કોઈ જ અર્થ નથી.

પાણી પહેલાં પાળ બાંધવાનો પ્રયાસ

સૌરાષ્ટ્ર હવે ભારતીય જનતા પાર્ટી માટે હુકમનું પત્તું બની ગયેલ છે. ચૂંટણી વ્યૂહના ખેલંદા અને રાજરમતના ચાણક્ય નરેન્દ્ર મોદી આ વાત બરાબર સમજી ગયા છે. પાટીદાર આંદોલન અને ઊના દલિતકાંડ પછી ગુજરાત ભાજપ માટે ૨૦૧૭ની વૈતરણી પાર કરવાનું અઘરું હોવાના ગુપ્તચર એજન્સીઓના અહેવાલ પછી મોદીએ હવે માદરેવતન કેસરિયા ઝંડાની છાયા તળેથી સરકી ન જાય એ માટે પાણી પહેલાં જ પાળ બાંધવાની નીતિ અપનાવી છે. આ રાજનીતિના ભાગ રૂપે જ ઘણાં વર્ષો પછી રાજકોટને મુખ્યમંત્રી પદ મળ્યું છે તો વળી રાજકોટના જ સીમાડે વહેતી આજી નદીમાં નર્મદાનાં નીર વહેતાં કરીને મોદીએ આધુનિક ઈજનેરી કૌશલના સહારે પ્રજાની પિપાસા છીપાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. કોંગ્રેસી નેતાઓએ એ પ્રજાલક્ષી અને કૃષિલક્ષી ઉપક્રમને આવકારવાને બદલે એની જૂની અને જાણીતી રસમ મુજબ ટીકા કરી છે. પરંતુ ચૂંટણીલક્ષી હોય તો પણ આમ નર્મદાને 'સૌની' યોજના બનાવી દઈને મોદીએ આખરે તો માસ્ટર સ્ટ્રોક જ માર્યો છે. એમણે નર્મદાનાં નીર સરહદની રખેવાળી કરતા સૈનિકો સુધી પહોંચાડવાનો વિક્રમ સ્થાપી એક ઉદાહરણ જ પૂરું પાડ્યું છે. ચેકડેમો પાછળ પૂર્વ મુખ્યમંત્રી કેશુભાઈ પટેલનું ભેજું કામ કરી ગયું છે, પણ એનો જશ તો એમના અનુગામી મુખ્યમંત્રીને અને વર્તમાન પ્રધાનમંત્રીને જ મળ્યો છે. એ મુદ્દે તેઓ નસીબદાર છે. એમણે પોતાનો યશસ્વી વારસો આનંદીબેન પટેલને સોંપ્યો હતો, જે રફેદફે થવાની દહેશત લાગતાં તાબડતોબ વિજય રથનું સુકાન રાજકોટવાસી વિજય રૂપાણીને સોંપીને મોદીએ એમની દૂરંદેશીનો જ પરચો બતાવ્યો હતો. હવે વિજયભાઈના હાથ મજબૂત કરવા તેઓ જાતે જ સૌરાષ્ટ્રની હાર્ટલેન્ડ સમા વિસ્તારમાં પ્રધાનમંત્રી બન્યા પછી પહેલી જાહેરસભા કરી ગયા, તે આગામી ચૂંટણીમાં સૌરાષ્ટ્રનું એમને મન કેટલું મહત્ત્વ છે, તેની પ્રતીતિ કરાવે છે. સૌરાષ્ટ્રના પાટીદાર સમાજને રીઝવવા એમને જુનિયર રાદડિયા સાથેની આત્મીયતા દર્શાવી છે, તો વળી આહીર સમાજનાં સાંસદ પૂનમ માડમને પણ મહત્ત્વ આપ્યું છે. ધ્રોળ વિશેની જાણીતી દંતકથાનો છેક ઉડાડતા હોય એમ મોદીએ ચૂંટણીયુદ્ધનું પહેલું રણશિંગુ એ જ વિસ્તારમાં નર્મદાનું અવતરણ કરાવીને ફૂક્યું છે. થોડાક જ દિવસ પૂર્વે પૂજ્ય પ્રમુખ સ્વામીના મહાપ્રયાણ નિમિત્તે સાળંગપુર પહોંચી જઈ મોદીએ બાપાને અશ્રુભીની અંજલી આપી હતી. મોદીએ વડોદરા અને વારાણસી - બેઉ સંસદીય ક્ષેત્રોમાં ઉમેદવારી કરતાં પ્રમુખ સ્વામીએ ભેટ આપેલ પેનથી જ ફોર્મ ભર્યું હતું, તે પણ કોણ નથી જાણતું? ઉત્તર ગુજરાતના પાટીદારોનો આક્રોશ અનામત વગર શમે એમ નથી, એની ખાતરી થતાં એમને એક નીતિન પટેલ સિવાયનાં મંત્રીપદાં ક્ષત્રિય-ઠાકોર સમાજના ચરણે ધરી દીધા. સૌરાષ્ટ્રના દલિત સમાજના પ્રતિનિધિને કૅબિનેટ મંત્રી બનાવ્યા અને સાબરકાંઠામાંથી ચૂંટાયેલા સિનિયર સાથીને સ્પીકરપદે બેસાડી દીધા. ગાંધીનગરના ધારાસભ્યને પણ વિધાનસભાના ઉપાધ્યક્ષપદે નીમીને એમને 'ઓબીસી' વોટબેંક સાચવવાની જ વ્યૂહરચના અપનાવી છે. આ બધા ભેગા મળીને તારે તો તરવાનું છે, એની મોદીને પૂરેપૂરી ખાતરી છે.

તંત્રીસ્થાનેથી...

ડાયાબિટીસના આયુર્વેદિક ઉપચારો

ગુજરાતનાં ગળચટ્ટા લોકો માટે ડાયાબિટીસ તો ઘરનો શબ્દ છે. લગભગ દરેક ઘરે ડાયાબિટીસ મહેમાન સ્વરૂપે આવે છે અને ઘરધણી થઈને રહી જાય છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે મુખ્યત્વે કફ વધારનાર આહાર-વિહારના અતિસેવનથી તથા આધુનિક વિજ્ઞાન પ્રમાણે પેંક્રિઆસમાં રહેલ લેંગર્હાન કોષસમૂહની વિકૃતિને કારણે થતો આ રોગ આમ તો ગુજરાતવ્યાપી છે એમ કહિએ તો ખોટુ નથી.

જેમ આ રોગ વિષે લગભગ ઘણાંખરા લોકોને ખબર છે તેમ આ રોગની ચિકિત્સા વિષે પણ લોકોને કઈક ને કઈક તો ખબર હોય જ છે. લોકો પોતાની રીતે નાના મોટા ઘરગથ્થું ઉપચારો કરતા જ હોય છે. આ નુસખાઓ ફાયદો આપે જ પણ જો પ્રકૃતિ મુજબ ચોક્કસ ચિકિત્સા કરવામાં આવે તો રોગમાં ચોક્કસપણે જલ્દીથી સુધારો થઈ શકે.

આયુર્વેદમાં કહેવામાં આવેલ વીસ પ્રકારનાં પ્રમેહમાંના એક, 'મધુમેહ' ને આપણે ડાયાબિટીસ સાથે સરખાવી શકાય (આ રોગનું પુરૂ નામ ડાયાબિટીસ મેલાઈટસ છે)

હાલનો યુગ લાઈફ્સ્ટાઈલ સાથે સંકળાયેલા રોગોનો છે અને ડાયાબિટીસ પણ તેમાનો જ એક રોગ છે. લાઈફ્સ્ટાઈલ સાથે સંકળાયેલા રોગોમાં આયુર્વેદનાં ખૂબ સરસ પરિણામો આપી શકે છે. આયુર્વેદની પોતાની આગવી નિદાન પધ્ધતિ છે જેના આધારે ચિકિત્સા કરવાથી દૂષીત થયેલા દોષો સમ થાય છે, જે રોગોને જડમૂળથી ડામી દે છે. ડાયાબિટીસમાં પણ એવા ઘણા પરિણામો જોવા મળ્યા છે જેમા આયુર્વેદિક ઉપચારો વડે શુગર લેવલ અસરકારક રીતે ઘટવા લાગે અને ડાયબિટીસની એલોપેથીક ગોળીઓનો ડોઝ ઓછો અથવા બંધ થઈ જાય. આયુર્વેદમાં ડાયાબિટીસને લગતા ઘણા ઔષધોનો ઉલ્લેખ છે. વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પ્રમાણે આમાથી નિયત ઔષધોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ચોક્કસ ફાયદો થાય. જોઈએ ડાયાબિટીસની કેટલીક સામાન્ય આયુર્વેદિક ચિકિત્સાઓ.

- સપ્તરંગ્યાદિ વટી, મામેજવા ઘનવટી તથા ચન્દ્રપ્રભા ઘનવટી નં-૧ ગરમ પાણી સાથે અથવા દૂધ સાથે લેવી - પંચતિક્ત ક્વાથ નો ઉકાળો ૨-૩ તોલા દિવસમાં બે વખત લેવો - જામ્બુનાં બીજનું ચૂર્ણ, કારેલાનું ચૂર્ણ તથા વિજયસાર્નું ચૂર્ણ મિક્સ કરી દિવસમાં બે વખત લેવું - વડની છાલ તથા પીપળાની છાલનું ચૂર્ણ મિકસ કરી દિવસમાં બે વખત લેવું - ત્રિફલા ચૂર્ણ રોજ સવારે એક વખત પાણી સાથે લેવું

હવે જોઈએ ડાયાબિટીસમાં કરી શકાય એવ કેટલાક ઘરગથ્થું ઉપચારો

- રોજ સવારે અને સાંજે મધ સાથે હળદરનું ચાટણ કરવું - રોજ સવારે ૨-૩ ટીપા લિમ્બોળીનું તેલ ૧ ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં લેવું - હરડે, હળદર અને આમળાંનું ચૂર્ણ રોજ જમ્યા પછી લેવું - રોજ સવારે મેથી તથા કરિયાતાનાં ચૂર્ણ ને લેવું - રોજ ૧-૨ સિતાફળનાં પાન ચાવી જવાં

હવે જોઈએ ડાયાબિટીસમાં ધ્યાન રાખવા લાયક આહાર-વિહાર

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

- રોગની તિવ્રતાને આધારે આહારમાં સાકરનુ પ્રમાણ મર્યાદિત રાખવું - બેઠાડુ અને પ્રમાદી જીવન છોડી, રોજ થોડો થોડો શારીરિક તથા મનસિક શ્રમ કરવો - વ્યક્તિએ પોતાના બળ મુજબ વ્યાયામ, યોગાસનો, તથા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો - પેટને શ્રમ પડે તેવા આસનો જેમકે ધનુરાસન, હલાસન, સર્વાંગાસન, નૌકાસન આદિ તેમજ કપાલભાતી ક્રિયા ખૂબ ફાયદાકારક છે. વ્યક્તિએ પોતાના બળ મૂજબ વિધિપૂર્વક કરવા - આહારમાં જવનું પ્રમાણ વધારવું. જુના ભાત, મગની દાળ, કારેલા, પરવળ, ડુંગળી તથા સુરણ જેવા શાક વધુ ખાવા.

ડાયાબિટીસમાં અમુક બાબતો ધ્યાન રાખવી ખૂબ જ જરૂરી છે. શરીરમાં શર્કરાનું વધેલું પ્રમાણ હાનિકારક છે જ પરંતુ શર્કરાનું પ્રમાણ ઘટી જવું પણ તેટલું જ હાનિકારક છે આથી નિયત સમયે ડાયાબિટીસનું ચેકઅપ કરાવવું ખૂબ જ જરૂરી છે. વળી, આપના ચિકિત્સકની સલાહ વિના ડાયાબિટીસ માટે લેવાતી એલોપેથીક દવાઓના ડોઝમાં ક્યારેય ફેરફાર ન કરવો.

-contact@atharvaayu.com

પ્રભુ, તારો પગરવ કહીં સુણાવ ?

લ્યો! આજે શ્રાવણ પણ પૂરો થઈ ગયો. આખાય મહિના દરમિયાન જેમણે એકેય દિવસ મહાદેવજીના દર્શન કરવાનો સમય મળ્યો નહીં હોય એવા કાર્યપૂજક ભક્તો પણ એમની રોજિંદી દોડાદોમમાંથી થોડોક વખત કાઢીને નજીકના શિવમંદિરે (જો કુટુંબીજનોનું ભારે દબાણ હશે તો દૂરના શિવાલયે) વિચારો, વિચારો અને વિચારોથી જ ભારેખમ થઈ ગયેલું માથું ટેકવવા ચોક્કસ જવાના. હવે બિલીપત્ર માટેનું ઝાડ શોધવાનો કે એનાં પાંદડા તોડી લાવવામાં સમય બગાડવો પડતો નથી કારણ કે મોટાભાગના શિવમંદિરોની બહાર જ કોઈ ને કોઈ રોજગારવાંછુ, લીલાછમ્મ બિલીપત્ર અને (મોટાભાગે) પીળાં કરેણના ફૂલ વેચવા બેઠો હોય છે. દસ રૂપિયામાંએ થોડાંક પાંદડા અને એક ફૂલ છાપાની કાપલીમાં વીંટાળીને આપે છે. શ્રદ્ધાળુ સેવાર્થીઓએ ભગવાનને માથે મૂકીને સંતોષ મેળવે છે. બાજુમાં પાણી ભરેલી ડૉલ અને તાંબાનો કળશ હાજર હોય તો આવડે એવા મંત્ર બોલી અભિષેક કરી લે છે. નિયમિત દર્શનાર્થીઓ તો ઘેરથી જ એક નાનકડી ડોલકીમાં દૂધ અને થેલીમાં ફૂલ-બિલી લઈને આવતા હોય છે. કેટલાક વળી રોજેરોજ ઘીનો દીવો અને અગરબત્તી પ્રગટાવી મહાદેવજીને પ્રસન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જેનું નામ ભોળા શંભુ છે એ આ બધો ક્રિયાકલાપ જોઈને મનોમન મુસ્કુરાતા પણ હશે. એ દેવોના વડા છે, દેવોમાં પ્રધાન છે પરંતુ વડાપ્રધાન નથી એટલે એમના મનની વાત આપણને જાણવા મળતી નથી.

એકબાજુ આજે શ્રાવણ પૂરો થયો અને ગઈકાલે ઓગસ્ટ પૂરો થઈ ગયો. જનસત્તા દૈનિકમાં એકવાર વિષ્ણુભાઈ પંડ્યાએ ઓગસ્ટ અને શ્રાવણની આવી જુગલબંધીનો બહુ જ સરસ એ મનનીય લેખ લખેલો. આ વખતે પણ દરેક શ્રાવણની જેમ બધાય શિવમંદિરો ઉત્સાહી ભક્તોથી છલકાઈ ગયા. હવે તો પ્રવાસ કંપનીઓવાળા આવા સમયે જ સોમનાથ-દ્વારા, ઓમકારેશ્વર-મહા કાલેશ્વર અથવા પાંચ-સાત જયોર્તિલીંગના દર્શનના પ્રવાસો ગોઠવી કાઢે છે. ભક્તોને પ્રભુદર્શનનો લ્હાવો મળે છે અને આયોજકોને ગમે તેવા વરસાદની સિઝનમાં પણ સિઝન પાકી જાય છે. ઘણા પોતાના વાહનમાં મનગમતા સ્થળોની મુલાકાત લઈ આવે છે. મારા જેવા ચીલાચાલુ ભક્તો આજુબાજુ આવેલા સ્થાનિક મંદિરોમાં જઈને ઓછી મૂડીએ ઝાઝો વેપાર કરી કાઢે છે. આજે, અત્યારે આપ જયારે આ લેખ વાંચી રહ્યા હશો ત્યારે હું કદાચ વાસણીયા મહાદેવના પરિસરમાં આંટાફેરા મારી રહ્યો હોઈશ. સમય હશે સવારના આઠથી દસ, આવવા-જવાના બસભાડા સિવાયનો કોઈ ખર્ચ નહીં, બહુ, બહુ તો કદાચ એકાદી ચા પીવાઈ જાય. મંદિરમાં મૂકવામાં આવતી રકમને હું ખર્ચ થયો ગણતો નથી.

ઓગસ્ટ માસમાં, ખાસ કરીને પંદરમી ઓગસ્ટની આજુબાજુ બધામાં દેશભક્તિની ભાવના પ્રસરતી જોવા મળે છે. દૂરદર્શનવાળા આ પ્રસંગે જાતજાતનાં કાર્યક્રમો ઘડી કાઢે છે. આ વરસે આપણા ઉત્સવપ્રિય વડાપ્રધાને આઝાદીના સિત્તેર વર્ષ પૂર્ણ થયે એક અઠવાડિયાની ઉજવણીનો કાર્યક્રમ બનાવી દીધો. એ નિમિત્તે મોટાભાગના બધા શહેરોમાં ઝંડા રેલીઓએ શહેરના રસ્તાઓ ગજાવી મૂક્યા. ગરીબ ઝૂંપડાવાસી બાળકોને આ પ્રસંગે મોઢું મીઠું કરવાની તક મળી. હું ગાંધીનગરમાં રહેવા આવ્યા પછી એકેવાર લેખકમિત્ર સંજયભાઈ થોરાતના ઘરે ગોઠવાયેલા ધ્વજવંદનના કાર્યક્રમમાં ભાગ લઈ શક્યો એનો આનંદ છે. વધારે આનંદ વળી સંજયભાઈએ થોડોક સમય ગાંધીટોપી પહેરાવી એનો છે. આ કારણે વડાપ્રધાનનું લાલકિલ્લા પરનું ભાષણ ગુમાવવું પડ્યું.

આવા ઉત્સવમય વાતાવરણમાં જ સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના સંત શ્રી પ્રમુખસ્વામી મહારાજે આ દુનિયાને અલવિદા કરી. ભક્તોમાં કરુણાનું મોજું ફરી વળ્યું સાળંગપુરનું મંદિર અંતિમ દર્શને આવનારાની ભીડથી ભરાઈ ગયું દેશવિદેશથી લોકો છેલ્લા દર્શન કરવા ઉમટી પડ્યા. વડાપ્રધાન આવ્યા, વિરોક્ષપક્ષવાળા ય આવ્યા. સંતોનો વિરોધ વળી કોને હોય?

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

આમ તો દર શ્રાવણ માસમાં કાકા કાલેલકર સાહેબનો હિમાલયનો પ્રવાસ વાંચતો હોઉં છું અને મનોમન જ હિમાલયની યાત્રા કરી લઉં છું. પરંતુ આ વખતે સાહિત્ય પરિષદના ગ્રંથાલયમાંથી સુરેશ જોષીના પ્રગટ નિબંધ સંગ્રહ-૧ અને નિબંધસંગ્રહ-૨ લઈ આવ્યો. પહેલા ભાગમાં સમાવાયેલા જ નિબંધસંગ્રહ અગાઉ મેં વાંચેલો છે એટલે એમાંથી એક જ 'અહો બહોત કિમ આશ્ચર્યમ્' વાંચ્યો. બીજા નિબંધસંગ્રહમાંથી 'વિદ્યા વિનાશને માર્ગે' વાંચેલું છે. 'પ્રથમ પુરુષ એકવચન' વાંચેલું છે છતાં ફરીવાર વાંચ્યું. 'ઈતિ મે મતિ,', 'પશ્યન્તી', અને આત્મનેપદી પહેલીવાર વાંચવા મળ્યા. મિત્રો, એની કંઈ મઝા પડી છે ! હું એને શબ્દોમાં વર્ણન કરી શકું તેમ નથી. જોષીના પ્રકૃતિ વર્ણનો વાંચ્યા પછી એવું લાગે છે કે દેવોના દર્શન તો આપણને કુદરતમાંથી જ થવા જોઈએ! કદાચ પદપાળા યાત્રાઓ આપણા પૂર્વજોએ એટલા માટે જ ઘડી કાઢી હશે! શ્રાવણ પૂરો થાય તે પહેલાં ચાલો આપણે એક ભજન સાંભળી લઈએ.

પ્રભુ, તારો પગરવ જરી સુણાવ

પ્રભુ, તારો પગરવ જરી સુણાવ.
વન વન વિહંગના કલનાદે,
મલય અનિલના કોમલ સાદે,
ઉડુગણ કેરા મૂક વિશાદે,
ભણકારા વહી જાય... પગરવ અહીં સુણાવ.
ગિરિ નિર્ઝરના નૃત્ય ઉમંગે,
સરિત તણા મુદુ મત્ત તરંગે,
ઋતુ નર્તકીને અંગે અંગે,
મંજુ સુરાવટ થાય... પગરવ અહો સુણાવ.
અહોરાત જલસિંધુ એ ઘૂઘવે,
મલયાનિલ મંઝધઆર સૂસવે,
વ્રજ ઘોર ઘન ગગન ઘૂંઘવે,
ધ્વનિ ત્યાં તે અથડાય... પગરવ દૂર સુણાવ.
શિશુ કલબોલે, પ્રણવ હિંડોળે,
જગ કોલાહલના કિલ્લોલે,
સંત નયનના મૌન અમોલે,
પડદા મુદુ પથરાય... પગરવ ધન્ય સુણાવ.

જેટલી પવિત્રતા આપણા ચિત્તમાં હશે તેટલી આપણા કર્મમાં નીતરશે

નથી મેળવાતી ખુશી સંપત્તિથી, આ મોજાં રડીને કહે છે જગતને,
ભીતરમાં જ મોતી ભર્યા છે છતાંયે સમંદરનાં ખારાં જીવન થઈ ગયાં છે !
- બેફામ

અનન્ય પ્રજ્ઞાના ઉત્તુંગ શિખર સમા ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણનની જન્મજયંતિ એટલે 'શિક્ષકદિન' પાંચમી સપ્ટેમ્બર. એક આદર્શ શિક્ષણમૂર્તિ રાષ્ટ્રપ્રમુખના સર્વોચ્ચસ્થાને બિરાજે એ સમગ્ર શિક્ષક સમાજનું ગૌરવ છે! એક તરફ 'આચાર્ય દેવો ભવ:' ની આપણી સંસ્કૃતિ, દર વર્ષે ઊજવાતા શિક્ષકદિનો, દર વર્ષે અપાતા રાષ્ટ્રીય એવોર્ડો અને દિલ્હીમાં કે રાજ્યના પાટનગરોમાં થતું શિક્ષકોનું બહુમાન... શિક્ષકોને નવાજતાં સુંદર ભાષણો... આ બધુંયે આત્મખોજ તરફ દોરે છે !! દોસ્તો, એકવીસમી સદી જ્ઞાન-ઉપાસના અને જ્ઞાન સંપાદન—સંવર્ધનની સદી તરીકે ઓળખાય છે. સમગ્ર વિશ્વ જ્ઞાનનું મહિમાગાન ગઈ રહ્યું છે. શિક્ષણ જ એક એવો વિષય છે જે સમગ્ર માનવજાતને સ્પર્શે છે. તેથી જ આજકાલ શિક્ષણના ગૌરવ અને ગરિમાની ઘણી બધી ચર્ચાઓ થવા માંડી છે. આપણી નજર આગળ કેટલાયે શિક્ષકો આજે પણ લઘુતાથી પીડાય છે તો બીજી તરફ સમાજનો કેટલોક વર્ગ શિક્ષણ તરફ તુચ્છતાથી જુએ છે. આ નર્યું વાસ્તવ... કારણ 'સેવામાંથી ધંધો' અરે ! 'ધંધો' નહી 'ઉદ્યોગ'... બનેલા આ શિક્ષણમાં બજારુ અનિષ્ટો દાખલ થયાં છે. કાયદા, ફાયદા અને વાયદામાં અટવાયેલા સમાજના વ્યવહારે શિક્ષણ જગતને અભડાવી મૂક્યું છે. આકાશ ફાટ્યું હોય... એવા સંજોગો સર્જાયા છે...બેશક મીઠી વિરડી સમા અપવાદરૂપ કેટલાંયે વિદ્યાસંકુલો આજે પણ મૂલ્યોનું સંવર્ધન કરતા તપી રહ્યાં છે. તેના પાયામાં દટાયેલા સમર્પિત સમાજ સેવકોના પ્રસ્વેદનું પુણ્ય હજી પરવાર્યું નથી!!! આજે પણ સાચી શોભાવંત સ્વપ્રશાળાઓ ગુજરાતનું ગૌરવ છે.

સમય બદલાયો, મૂલ્યો બદલાયાં, આપણી વ્યક્તિગત, પારિવારિક, આર્થિક આવશ્યકતાઓ અને અનિવાર્યતાઓ બદલાઈ છે. આ બધાની વચ્ચે 'શિક્ષક' બેઠો છે. છતાં આ બધાં વિપરીતો વચ્ચે પણ જો મૂલ્યનિષ્ઠ જીવન જીવવા મથીશું તો અવશ્ય શિક્ષક હોવાનું એ ગૌરવ અને ગરિમા પ્રાપ્ત કરી શકીશું... મોટેભાગે સમાજ એવું માને છે કે જેને ક્યાંય નોકરી મળતી નથી એવા શિક્ષણમાં જોડાય છે. અર્થાત જેની ક્યાંય કશી યોગ્યતા નથી એવા શિક્ષક—માસ્તર બને છે. મિત્રો, પહેલાં કોઈપણ કામ માટે સમાજ શિક્ષકને પૂછતો અને એને આગળ કરતો. ગામનો 'પંત' (મુખ્ય) ગણાતો તેથી 'પંતુજી' કહેવાતો સમાજના ચિત્તમાં તેના ગૌરવ અને ગરિમા હતા જ આજે આ દરજ્જો ગુમાવ્યો છે !! પેલો અભણ શાકભાજી વેચનારો 'માસ્તર' ને ઝટ ઓળખી જાય! આપણે 'ઓળખાયા' ખરા પ...ણ... 'છવાયા' નહી...ખેર, આ બધી નકારાત્મકતા હડસેલી માનસિક સજ્જતા કેળવીએ... આપણા આતમરામને જગાડીએ... ઢંઢોળીએ... 'સ્વ' વિશે સભાન બનીએ. હીનભાવ કે લઘુતા છોડીએ... વર્ગ એ તો સમાજની લઘુઆવૃત્તિ છે. સમાજનું નાનું બિંબ છે. આ નાના વિદ્યાર્થી સમાજ આગળ જઈને ઊભા રહીએ ત્યારે 'હું પગારદાર વ્યક્તિ છું.' આ ખ્યાલ કાઢી નાખજો... હું સંસ્કૃતિ સંવર્ધક છું. મારામાં પડેલાં સંસ્કૃતિબીજને સમાજને ચરણે ધરનાર વાણોતર છું. મિત્રો, પગાર લઈએ છીએ એ ગુનો નથી... પણ માંહ્યલી દિવ્યતા પ્રગટાવવાની છે. અસ્મિતા જગાડવાની છે. શિક્ષક તો ધબકતું જીવન છે... જીવનને જીવન તરીકે સ્વીકારવાની અલભ્ય તક માત્ર ને માત્ર શિક્ષકને જ સાંપડે છે. ઉમદા આદર્શો જીવનમાં સ્થિર કરી તેની રૂપકડી છાપ વિદ્યાર્થીરૂપે રહેલ માનવપિંડમાં ઉપસાવવાની છે. આપણે સંવેદનશૂન્ય યંત્રો નથી. સૃજનશીલ આત્મા છીએ. 'અમૃતસ્ય પુત્રા' છીએ... મારામાં પડેલી મારી સંસ્કૃતિના બીજ સમાજમાં વાવવાના છે. લઘુતા — લાચારી છોડી આત્મગૌરવ ભરો. આત્મવિશ્વાસ વધશે.

બીજી બાબત એ કે સમયને પ્રાધાન્ય આપો. જે સમયને સાચવે તેને સમય સાચવે છે. શાળામાં નિશ્ચિત સમય માટે જવાનું હોય ત્યાં મોડા ન પડાય તેની સવિશેષ કાળજી રાખો. કદાચ ઘરમાં અણબનાવ બને, ક્ષુલ્લક મતભેદ કે લડાઈ-ટંટો થયો હોય તો કલેશપીડિત ચિત્તે ન જશો. ખોટો તનાવ કે કટુતા ઘરમાં જ ધરબીને જવાનું કારણ તમારી સામે અનેક ભોળાં અબુધ જીવન ઊર્જા મેળવવા આવ્યાં છે. શાળા એ મારી કર્મભૂમિ—યજ્ઞવેદી છે. એની પવિત્રતાનું પ્રાણાધિક જતન કરવાની મક્કમતા રાખવી પડે!! દોસ્તો, જેટલી પવિત્રતા આપણા ચિત્તમાં હશે તેટલી આપણા કર્મમાં નીતરશે. સમર્પિત થયેલું કર્મ યજ્ઞ બની જાય છે. સમાજના વિભિન્ન વર્ગોમાંથી વિભિન્ન સંસ્કારો લઈને આવતાં બાળકો તમારા શ્રેષ્ઠ જીવનથી અંજાઈ જવાં જોઈએ... role modle—સાચા આદર્શ તમે જ છો. તમે શિક્ષક છો તમારા ચિત્તને વેપારી કે અન્ય—પૈસા પાછળ દોડતા લોકો તરફ ના લઈ જશો... બહુજન સમાજની આંધળી દોટ સાથે તમારા વ્યવસાયની તુલના ક્યારેય ન કરશો. ઓછો પરિશ્રમ કરી વધુ આવક રળતા લોકો જોઈને હું શા માટે મહેનત કરું? —આવું લગારે ન વિચારશો...

આપણે આનાથી બચીએ...

એક શિક્ષક તરીકે એટલું તો અવશ્ય યાદ રાખજો કે આપણે સંસ્કૃતિઘડતરની જવાબદારી ઉપાડી છે. આપણે દીવડા પેટાવવાના છે. તેથી જીવનમાં હશે તો વ્યવહારમાં જોવા મળશે. જેનું અધ્યાપન કરાવવાનું હોય તેની સંપૂર્ણ પૂર્વતૈયારી કરીને જ વર્ગમાં પ્રવેશવું. મફતનું કે પરિશ્રમ વિનાનું ભોગવે તે ભિખારી કહેવાય. આપણે સિંહવૃત્તિ કેળવવી પડશે. પોતાનો શિકાર પોતે કરે ને આરોગે, બીજાનું કે અણહક્કનું, પરિશ્રમ વિનાનું ખાવાથી ઓજસ ઘટે... તેજ ઝંખવાય...!! તમારા વ્યક્તિત્વનો પ્રભાવ વાતાવરણ પર પડશે. મિત્રો, નદી કે જળાશયને કાંઠે બેઠા પછી શીતળતા ને આહલાદ જરૂર અનુભવાય... બગીચામાં પુષ્પોની ફોરમ વાતાવરણને છલકાવી દે છે. તમે અને હું—આપણે તો જીવતા જાગતા મનુષ્યો છીએ... આપણી ઓથ લેનારને દિવ્ય મનુષ્યત્વની અનૂભૂતિ થવી જ જોઈએ. સમીપ જવાથી ઊર્જા સંક્રાંત થાય જ.

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

સાંપ્રત પરિવેશમાં માતા-પિતા અને દાદાનું સાનિધ્ય બાળકોએ ગુમાવ્યું છે. કુટુંબજીવનના અનેક કષાયો લઈ માનવબળ તમારી સામે આવે છે. વડીલો સાથે કેમ વર્તવું, તેનું તેને ભાન પણ ન હોય, ખોટા ઢંગથી લાડ લડાવ્યા પણ હોય, વધુ પડતી સ્વતંત્રતા એ એનામાં સ્વચ્છંદીપણું ખીલ્યું પણ હોય, આવા અણઘડ બાળકોને સુઘડ બનાવવાનાં છે.બાળકો ચંચળ છે, અબુધ છે. કઈપણ બોલી નાખશે. કયા સમયે કેવો વ્યવહાર કરશે એ કશું કહેવાય નહિ. નિર્દોષ—નિખાલસ જીવનમાં સારું—ઉત્તમ નીપજાવવાનું છે. બાળચિત્તને સ્નેહાકર્ષિત કરવાનું છે.

છેલ્લે સૌથી અગત્યની બાબત એ છે કે આપણું માધ્યમ 'વાણી' છે. જો આ વાણીમાં સત્યાચરણ ન હોય તો બાળક શું ઝીલશે? માટે ભય, લાલચ ને કારણે ખોટી ખુશામતનો આશરો પણ લઈએ. શાળા એ તો સાંસ્કૃતિક યુદ્ધભૂમિ છે. અને આપણે 'ધર્મક્ષેત્રે કુરુક્ષેત્રે' રથ લઈને ઊભા છીએ ત્યારે શતમુખ વિનિપાતમાંયે સત્યાચરણ જ આપણને બચાવશે... સત્યનો... ધર્મનો જય નિશ્ચિત હોય છે... એ સનાતન સત્ય સ્વીકારવું રહ્યું! દોસ્તો, આપણે સર્જકો, શિલ્પીઓ, ઈજનેરો, માળીઓ છીએ... ધીરજથી... સહિષ્ણુતાથી પ્રસન્નતાથી સ્વસ્થતાથી... ટકી રહીએ... શિક્ષક તો અસાધારણ છે. તેને હતાશા... નિરાશા... વિષાદ... અશ્રદ્ધા... અજંપો અને અકર્મણ્યતાના સંવેદનો કદી ન સ્પર્શે. નહિ તો શિક્ષક જ મટી જઈશું... એક શિક્ષક તરીકે આપ સૌને એટલું જ કહેવું કે જો સામાજિક પ્રતિષ્ઠાની વાસ્તાવિકતા આપણે હૈયે વસતી હોય તો આપણે એ જીવી બતાવીએ... એક સત્વનિષ્ઠ ને સત્વશીલ શિક્ષક બનીએ એ જ...

સ્પર્શમણિ : પરીક્ષામાં પાસ એટલે તમે કોઈને શિક્ષિત સમજી લો, પરંતુ જીવન સંગ્રામ માટે જે સજ્જ ન કરી શકે, જે ચારિત્ર્યનું બળ ન લાવી આપે, જે ઉદારતાનો મિજાજ કે સિંહનું સાહસ ન ખીલવી શકે એને તે શિક્ષક કહેવાય? - **સ્વામી વિવેકાનંદ.**