સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

(રજત જયંતી વર્ષ)

પછડાટ પછી ચૂંટણીનો રંજ રહી જાય છે!
ને હાર્યા પછી સત્તાપક્ષને હંજ રહી જાય !
'દંગ થઈ જાય પ્રજા,' 'વડીલ'નું વર્તન જોઈ -
લોકશાહી ભંગ, વ્યક્તિગત જંગ થઈ જાય છે!!
(લોકશાહી પદ્ધતિમાં અંગત વેરભાવ?!)

હાઈકુ

સત્તા રસીલા -
ને સ્વભાવે ડંજીલા -
ઔરંગઝેબ?!
(ખૂનખરાબે સત્તાધીશ)

સત્તા મેદાને
રમાય ફૂટબોલ
કર્મી ના દડે!!
(કર્મચારીનો મરો)

ચિંતન

સ તુ દીર્ઘકાલનૈરત્નર્યસત્કારાસેવિતો દ્રઢભૂમિઃ ।

ઉપરોક્ત શ્લોક પતંજલિ રાજયોગ સૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

દીર્ઘકાળ પર્યંત નિરંતર સત્કાર સહિત કરવાથી જ અભ્યાસ દ્રઢ થાય છે. આ રીતે ભજનરુપી અભ્યાસ તો જ સિદ્ધ થાય છે જો એ અભ્યાસ અખંડ હોય, સતત હોય, અને સત્કારપૂર્વક હોય.

પૂજા સેવા પણ ભજન જ કહેવાય, ભક્તિભાવથી કરેલી ભગવાનની બધા પ્રકારની સેવા પણ ભજન કહેવાય. નારાયણભાવે કરેલી માનવસેવા પણ ભગવાનની જ પૂજા છે. ભગવાનની શ્રવણ કરવી, એનાં ગુણગાન ગાવા, એના નામનો જપ કરો, એની સેવા કરવી, તેની પૂજા કરવી, બધા કાર્યો તેને સમર્પણ કરવા, સ્વજાત ને પણ તેની સેવામાં અર્પણ કરી દેવી, વગેરે ભજનમાં આવી જાય છે.

સાંસારિક ભોગો પ્રત્યેની આસક્તિ અખંડ ભજનથી દૂર કરી શકાય છે. ભક્તિમાર્ગમાં પણ રોગ, હાનિ, નિષ્ફળતા વગેરે ઘણી મુશ્કેલીઓ સહન કરવી પડે છે. ભક્ત આ બધું ધીરજપૂર્વક સહન કરવું જોઈએ.

સુવિચાર

- વિદ્યા એટલે કે સાંભળો, વિચારો અને ત્યારબાદ યોગ્ય પસંદગી કરવા સક્ષમ બનો - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જે વિદ્યા આપણને કર્મમાં પ્રવૃત્ત કરી કર્મઠ બનાવી શકે તે જ સાચી વિદ્યા - **મોરારિ બાપુ**
- અજ્ઞાનથી આશ્ચર્ય સુધીની યાત્રા કરાવે તે ગુરુ,
  વેદનાથી વેદ સુધી પહોંચાડે તે ગુરુ - **જીવન પાથેય**
- મૂલ્યોનો કોઈ અભ્યાસક્રમ નથી, આચરણથી જ મૂલ્યો બને છે - **જનાર્દન કારિયા**
- વાણીમાં તેજ હોય, તે તેજ તપસ્યા વગર કોઈ દિવસ ન આવે.
  તેણે તપ કર્યું હોય એનામાં તેજ હોય - **બોધિવૃક્ષ**
- શીશા ઔર પથ્થર સંગ સંગ રહે, તો બાત નહીં ઘરબાને કી, શર્ત ઈતની હૈ બસ, દોનો જિદ્ ન કરે ટકરાને કી - **અંકિત કુમાર**
- આજનું ઔષધ : પચાસ ગ્રામ જેટલા બાફેલા શક્કરીયા ખાવાથી આંખો માટે જરૂરી એવી વીટામીન 'એ' મળતાં આંખ તેજ થાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

ચૂંટણી ભાષણમાં દરેક નેતાએ જનતાને ખાત્રી આપી કે 'હવે સમાજવાદ દૂર નથી'

ભોળી પ્રજા મધલાળની જેમ સમાજવાદની પ્રતીક્ષા કરતી હતી. પ્રજાને પણ વિશ્વાસ કે આ વખતે સમાજવાદ આવશે અને એમના બધા દુઃખ દુર થઈ જશે... પરિણામો જાહેર થયા સમાજવાદ આવ્યો પણ કેવો સમાજવાદ ? દસ ટકા લોકોની પાસે મોટરો આવી. દસ ટકા લોકો મિલ-કારખાનાના માલિકો બન્યા. દસ ટકા લોકો મોટી મોટી કંપનીઓના શેર ધરાવતા થયા. દસ ટકા લોકો પ્રધાનો થયા. દસ ટકા લોકો પ્રધાનોના સગાઓ થયા. અને બાકી રહ્યા તે પચાચ ટકા લોકો ઘર વગરના, ભૂખ્યા, બેકાર, અડધું પેટ ભરીને જીવનારા, ન મધ્યમ વર્ગના કે ન ગરીબ વર્ગના થયા.

લોકસભાએ પણ પ્રજાના હિતમાં જાહેર કર્યું, 'હવે આપણા દેશમાં સમાજવાદ આવી ગયો છે.'

વિરોધ પક્ષના સભ્યોએ કરવા ખાતર પાટલીઓ પછાડીને બુમ-બરાડા પાડીને ટેવ પ્રમાણે પ્રસ્તાવનો વિરોધ કર્યો પરંતુ સહયારી લખેલી સ્ક્રિપ્ટ મુજબ છેવટે સમાજવાદના પ્રસ્તાવને લોકસભાની મંજૂરી મળી ગઈ. અને ત્યારથી દેશમાં 'સમાજવાદ' ચાલે છે.

જીવવાનો અધિકાર વૃદ્ધોને પણ હોવો જોઈએ

તંત્રીસ્થાનેથી...

દિલ્હી હાઈકોર્ટમાં કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા કોરોના અને ડ્રગ્સ મેનેજમેટ અંગે અરજી દાખલ કરવામાં આવી હતી,જેની સુનાવણી વખતે બ્લેક ફંગસ (મ્યુકરમોઈકોસીસ)ની દવા તથા ઈંજેકશન એમ્ફોટેરિસીન-બીની અછત સબબ નીતિ નિર્ધારણનું માર્ગદર્શન મંગાયું હતું. દિલ્હી હાઈકોર્ટે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જો આવી દવા કે ઈંજેકશનની અછત સરજાય તો એને પ્રાયોરિટી બેઝ પર આપવી જોઈએ. અગ્રતા ક્રમ નક્કી કરતી વખતે દિલ્હી અને કેન્દ્રની સરકારે 'ક્રૂર' નિર્ણય લેવાની તૈયારી રાખવી જોઈએ. કાળી ફૂગનો ચેપ દરેક વયજૂથના દરદીઓને લાગી શકે છે. જો દવા અને ઈંજેકશન મર્યાદિત પ્રમાણમાં જ ઉપલબ્ધ હોય અને દરદીઓ વધારે હોય તો યુવા વયના દરદીઓને એ અગ્રતાક્રમે અપાવી જોઈએ. ભલે આવો ભેદભાવ કરવાથી વૃદ્ધોને અન્યાય થતો લાગે પણ સરકારે 'ક્રૂર' બનીને અગ્રતાક્રમે યુવાન દરદીઓને પૂરતાં ડોઝમાં સારવાર આપવાનો નિર્ણય કરવો જોઈએ. રાષ્ટ્રના ભવિષ્ય માટે જેમની પાસે હજી લાંબી જિંદગી બાકી છે એવા યુવાનો વધારે ઉપયોગી બનશે. પાંત્રીસ વર્ષના યુવાન ને એંશી વર્ષના વૃદ્ધ દરદી વચ્ચે મર્યાદિત દવાનો જથ્થો વહેંચવાનો હોય તો પહેલાં એ પૂરતાં ડોઝમાં યુવાન દરદીને મળે એવી વ્યવસ્થા કરવી પડશે. એંશી વર્ષના વૃદ્ધ પાસે હવે બહુ ઓછાં વર્ષો બચ્યાં હોય છે એટલે બે પૈકી યુવાન દરદીને બચાવી લેવાથી દેશનો વિકાસ અને પ્રગતિ થવાની શક્યતા વધારે રહેશે. થોડા વખત અગાઉ આરએસએસના એક સમર્પિત બુઝુર્ગે પોતાનો બે યુવાન કોરોના દરદીને ફાળવી ઉદાહરણ પૂરું પાડ્યું હતું. હાઉસફુલ થઈ ગયેલી હૉસ્પિટલમાં પોતાના કોરોનાગ્રસ્ત પતિને લઈને ફરતી મહિલાએ જયારે ડૉકટરોને કાકલૂદી કરી ત્યારે ડૉકટરોએ તો બેડ ખાલી થશે ત્યારે એના પતિને દાખલ કરી શકાશે એવો જવાબ આપી દીધો હતો. આ ચર્ચા સાંભળી રહેલા એંશી વટાવી ચૂકેલા વયોવૃદ્ધ દરદીએ સામે ચાલીને પોતાનો બેડ એ યુવાન દરદીને ફાળવવા ડૉકટરોને સૂચન કર્યુ હતું. બેડ સોંપી દઈ તેઓ જીવનું જોખમ વહોરીને ઘરે ચાલ્યા ગયા હતા અને ત્રણ દિવસ પછી મૃત્યુ પામ્યા હતા. આ એક ઉદાત્ત અને ઉદારચેતા માનવી જ કરી શકે એવો નિર્ણય હતો. ડૉકટરો કયારેય એમને બેડ ખાલી કરવાનું કહેવાના નહોતા. દિલ્હીની હાઈકોર્ટનના વિદ્વાન ન્યાયમૂર્તિઓએ કેન્દ્ર સરકાર તથા દિલ્હી સરકારને બ્લેક ફંગસની દવા સંદર્ભે કરેલ ભવિષ્ય છે એ મુદ્દે બે મત ન હોઈ શકે. પરંતુ વયોવૃદધ દરદીઓને પણ જીવવાનો તો યુવાનો જેટલો જ અધિકાર હોવો જોઈએ. ન્યાયમૂર્તિઓએ સરકારને 'ક્રૂર' બનીને મર્યાદિત જથ્થામાં ઉપલબ્ધ દવા અને ઈંજેકશન પ્રાયોરિટી બેઝ પર યુવાનોને પહેલાં અને વધે તો જ વયોવૃદ્ધ દરદીઓને આપવાનું સૂચન કર્યું છે જે કોઈ પણ લોકશાહી સરકાર ભાગ્યે જ માન્ય કરી શકશે. દિલ્હી સરકારે વૃદ્ધોને રસીકરણમાં અગ્રતાક્રમે રાખેલા એની સામે હાઈકોર્ટે કડક ટિપ્પણી કરી હતી. જો કે આ નિર્ણય તો મૂળે કેન્દ્ર સરકારનો જ હતો. યુવાનોને વધુ પ્રતિકાર શક્તિના કારણે જ વરિષ્ઠ નાગરિકો પછીના ક્રમે રાખવામાં આવ્યા હતા. ન્યાયમૂર્તિઓ ઘણીવાર મનમાં આવે એવાં નિરીક્ષણો કરતા હોય છે એનું આ ઉદાહરણ છે. વરિષ્ઠ નાગરિકો પ્રત્યે 'ક્રૂર' અભિગમ રાખવાનું કોઈ સરકાર કે ખુદ પરિવારને ગમે નહીં. સૈદ્ધાંતિક રીતે ભલે ન્યાયમૂર્તિઓની વાત તર્કસંગત લાગે પણ મનુષ્ય તો સંવેદનાનો જીવ છે. એ કોરી બુદ્ધિથી અને વિકાસની ગતિને ધ્યાનમાં રાખીને નિર્ણય લેતો નથી. સામ્યવાદી દેશોમાં આ બાબત શક્ય બની જશે, ભારત તો વૃદ્ધો પ્રત્યે કરુણાન અભિગમ જ રાખી શકે.

મહામૃત્યુમાંથી અમૃત સમીપે નાથ લઈ જા

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

યાદ આવે છે :
પહેલીવાર સ્મશાને ગયો તે પછી
કેટલીય રાત જંપીને સૂઈ ન'તો શક્યો,
પણ હવે તો
મને નનામી બાંધતા પણ આવડી ગઈ છે.
- વિપિન પરીખ

●●●

'ન ગાતી હૈ, ન ગુનગુનાતી હૈ, મૌત જબ આતી હૈ તો દબે પાંવ ચલી આતી હૈ!' - આજકાલ 'મૃત્યુ' રઘવાયું થયું છે... જાણે શિકારે ચડ્યું ન હોય! કાળઝાળ કોરોનાના કાળ - ખપ્પરમાં કેટલાયે કમભાગી પરિવારોના સ્વજનો, સગાં-સ્નેહી, ને આત્મીયજનો હોમાયાં. અરે, કરુણતા તો એ કે અંતિમ વિદાય ને કાંધ પણ ન આપી શક્યા... વસમી વિદાય ટાણે અંતિમ દર્શન પણ ભાગ્યમાં ન રહ્યું... 'આવજો' એવો આખરી વળામણાંનો સૂર પણ મનમાં ઘૂંટવો પડ્યો... ચોતરફ નર્યા ખાલીપાનો સૂનકાર જીવતરના નૂર-ને-હીર ખેંચી લીધા!!

'મોત તારી કારી નિષ્ફળતા ઘડીભર જોઈ લે,
કેટલા હૈયે સ્મરણ મારા બિછાવી જાઉં છું.' - કવિશ્રી હરીન્દ્ર દવેની આ પંક્તિઓ સાર્થક કરનારા આત્મીયતજનો સ્મરણો હૈયે બિછાવી ચિરનિદ્રામાં પોંઢી ગયા !! સ્મશાનની વ્રજહદયી ભઠ્ઠીઓને પીગળાવી નાખનાર કાળની હડફેટે ચડનારને તો પેલા કવિના શબ્દોમાં :

'મૃત્યુ થયું ધૂળ ધાણી, ના એની કોઈ એંધાણી,
ના માથે કફન ને, ના મુખમાં ગંગાજળ,
ચંદન ચિતા નહીં જડે, ત્યાં માત્ર કાગળની પહેરામણી!'

દોસ્તો, આ વાત નિરાશાની નથી વાસ્તવિકતાની છે. ઘડી પહેલાનું ધબકતું ચૈતન્ય ક્ષણમાં ઠંડુ પડી જાય... નિશ્ચેતન - જડ - શૂન્ય બની જાય - એ રહસ્ય કોણ પામી શક્યું ?! કુદર આગળ મામસ લાચાર છે એ સત્ય સ્વીકારવું રહ્યું.

બહુધા આપણે સૌ 'જીવન' ને સમજવામાં જ ઊંણા ઉતર્યા છીએ પછી મૃત્યુ તો ક્યાંથી સમજાય? આપણે બધા મૃત્યુને 'અશુભ', 'અપશુકનિયાળ' ને શાપ માની બેઠા છીએ. મૃત્યુ તો 'મહાપ્રયાણ પર્વ' ગણાય પ...ણ... આપણે તો મૃત્યુ પત્રિકાનેય 'કાળોતરી' બનાવી દીધી!! એક સ્નેહીજનના અવસાનના સમાચાર આપતો પત્ર ઘરમાં પડેલો જોઈ મારા એક સ્વજન કહે; મૃત્યુનો પત્ર આમ રાખી ન મુકાય. એને તકત ફાડી નાખવો જોઈએ. અશુભ ગણાય... અશુભનો સંઘરો ન કરાય! મૃતયુને અશુભ માનવા પાછળ ઘણાં બધાં કારણો હશે જ... સ્વજનનો ચિરવિરહ આખરે તો હૃદયવિદારક ઘટના જ છે. છતાં જીવનના કેટલાંક સત્યો સ્વીકારવા જ રહ્યા. પૃથ્વીલોકમાં રાત-દિવસ, સુખ-દુઃખ, વિરહ-મિલન... વગેરે.... અભિન્નપણે જોડાયેલાં છે. ગીતાકારે એને દ્વંદ્વ ગણાવ્યા છે. એક સિક્કાની બે બાજુ જ છે. કવિ બાલાશંકરે યશોચિત લખ્યું છે;

'ગુજારે જે શિરે તારે, જગતનો નાથ તે સહેજે,
ગણ્યું જે પ્યારું પ્યારાએ, અતિ પ્યારું ગણી લેજે.'

- આપણે ઈચ્છીએ કે ન ઈચ્છીએ છતાં સ્વીકાર્યે છૂટકો... છતાં મૃત્યુનો ભય દૂર કરવાનો એક અમોઘ ઉપાય ગીતાકારે બતાવ્યો છે -; નહિ કલ્યાણકૃત કશ્ચિત દુર્ગતિ તાત ગચ્છતિ.' અર્થાત્ કલ્યાણ કર્મો કરનાર કદી દુર્ગતિને પામતો નથી. ભગવાને કેટલો મોટો સધિયારો આપી દીધો... સત્કર્મો કરો એટલે આગળ સુગતિ જ છે. દુર્ગતિની શક્યતા તો ત્યારે જ રહે જયારે આપણે કડવાં બી વાવ્યાં હોય! જગન્નિયંતાનો કાયદો નિરવપાદ ન્યાયિક હોય છે. પ્રભુ જ સજામાં ઘટાડો કે છુટકારો કરી શકે. પ્રભુકૃપા વિના દુષ્કર્મ કે પાપમાંથી ન છૂટાય. પ્રભુ દીનદયાળ છે પાપનું પુનરાવર્તન ન કરીએ. સાચ દિલનો પસ્તાવો શેતાનને સંતમાં પરિવર્તિત કરી શકે છે. અંગ્રેજીમાં કહેવાયું છે; every sinner has his future and every saint a past. એટલે 'પ્રત્યેક પુણ્યશાળીને કોઈ કાળો ભૂતકાળ છે અને પ્રત્યેક પાપીને માટે કોઈકનો કોઈક ઊજળો ભવિષ્યકાળ છે.' - જો પાપી પશ્ચાતાપ કરે તો !

દોસ્તો, મૃત્યુ તો એક એળી હદ - સીમા છે જ્યાંથી પ્રભુના દેશની પગદંડી શરૂ થાય છે. આપણે તો શાળામાં ભણતા ત્યારથી ગાતા આવ્યા છીએ,

'મહામૃત્યુમાંથી અમૃત સમીપે નાથ લઈ જા.'

સ્પર્શમણિ :
પ્રેમ અને મૃત્યુની પસંદગી તો જુઓ -
એકને હૃદય જોઈએ તો બીજાને ધબકારા...!

●●●

જેમ જેમ ઉંમર વધતી જશે... તેમ તેમ મૃત્યુની દાદાગીરી વધતી જ જશે... માટે આજે જ જીવો લો.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

તમે યાત્રા માટે તૈયાર છો...?!

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

આજે એક રાજાની વાર્તાથી શરૂઆત કરીએ.

એક રાજાને પોતાના દરબારમાં રાજ્યના તમામ વર્ગને પ્રતિનિધિત્વ આપવાનો વિચાર આવ્યો. તેઓ એ સમાજના તમામ વર્ગમાંથી એક-એક પ્રતિનિધીની નિમણુંક કરી. કોઈએ રાજાને કહ્યું આપે તમામ પ્રતિનિધી રાખ્યા છે પણ મૂર્ખાઓનો પ્રતિનિધી રાખ્યો નથી. તમારે એ વર્ગને પણ પ્રતિનિધીત્વ આપવું જોઇએ. રાજાને વાત યોગ્ય લાગી. રાજાએ સૈનિકો ને રાજ્ય માંથી મોટો મૂરખ શોધી લાવવાનો આદેશ કર્યો. સૈનિકો એક મોટા મૂરખને પકડી લાવ્યા. રાજાએ તેને સમજાવતા કહ્યું કે તને મૂરખના પ્રતિનિધી તરીકે નિમણુંક આપવાની છે. તારી રહેવા-જમવાની વ્યવસ્થા રાજ્ય તરફથી કરવામાં આવશે. મૂરખના પ્રતિનિધી તરીકેનું ઓળખકાર્ડ તને આપવામાં આવશે. જ્યારે તને રાજદરબારમાં બોલાવવામાં આવે ત્યારે તારે એ પહેરીને જ આવવાનું રહેશે. અને જ્યારે તારા કરતા કોઈ મોટો મૂરખ મળશે ત્યારે તું નોકરીમાંથી છૂટો. મૂર્ખાએ નોકરી સ્વીકારી લીધી.

એકવાર રાજા ખૂબ બિમાર પડ્યા. એમનું મૃત્યુ સાવ નજીક હતું. બધા પ્રતિનિધીઓ રાજાની ખબર પૂછવા આવતા હતા. મૂરખ પણ આવ્યો. એણે રાજાને પૂછ્યું તમને શું થયું છે કે બધા લોકો તમને મળવા માટે આવે છે ? રાજાએ કહ્યું હું બહુ લાંબી યાત્રાએ જવાનો છું. માટે બધા મને મળવા આવે છે. મૂરખ કહે કેટલા દિવસની યાત્રા છે? રાજા કહે યાત્રા તો એટલી લાંબી છે કે ફરીથી આ રાજ્યમાં પાછું આવવાનું થશે નહીં. મૂરખ કહે, ઓહો! તો તો તમારી યાત્રા બહુ લાંબી કહેવાય હોં રાજા સાહેબ. આટલી લાંબી યાત્રાએ જાવ છો તો રાણી સાહેબ, કુંવર સાહેબ, આ બધી આપની સંપતિ,અમે બધા આપના રાજ દરબારીઓ બધાને પણ તમે સાથે લઈ જવાના હશો ને ? રાજાએ કહ્યું ના ભાઇ ના, કોઇને સાથે લઈ જવાનો નથી સાવ એકલો જ જવાનો છું. મૂર્ખાએ કહ્યું, આટલી લાંબી યાત્રાએ જવાના છો અને સાવ એકલા જ જવાના છો તો તમે યાત્રાની પૂરેપૂરી તૈયારી કરી હશે નહીં ?!

રાજાએ નિરાશ વદને જવાબ આપ્યો; આ યાત્રાની કોઇ વિશેષ તૈયારી કરી શક્યો નથી. આ સાંભળીને તરત જ મૂર્ખાએ પોતાના ગળામાં રહેલ મૂરખના પ્રતિનિધીનું ઓળખકાર્ડ કાઢીને ફટાક દઈને રાજાના ગળામાં પહેરાવી દીધું અને કહ્યું, 'આપે મને કહ્યું હતું કે મારા કરતાં મોટો મૂરખ મળે એ દિવસે હું નોકરીમાંથી છૂટો, આપનાથી મોટો મૂરખ કયો હોઇ શકે કે જે, આટલી લાંબી યાત્રાએ સાવ એકલો જવાનો છે અને તોય એ યાત્રાની કોઇ જ તૈયારી નથી કરી.'

શૈલેષ સગપરિયાની આ વાર્તા મને ખૂબ ગમી.એટલે આખી અહીં લખી છે.કદાચ કોઈને ખબર પણ હશે.

અત્યારે ચાલી રહેલા જીવન-મૃત્યુના ટપલીદાવમાં, વાર્તાનો સંદેશ આપણા મગજ પર ટકોરો ચોક્કસ મારે છે.

મિત્રો, ક્યાંક આપણે પણ આ રાજા જેવા મૂરખા તો નથી ને ! લાંબા લાગતા આ જીવનમાં બહુ ઓછા વર્ષો હોય છે કંઇક સારું કે વિશેષ કરવા માટે. બચપણ અબુધ અવસ્થામાં ગુજરે છે. પછી એ પછીનું જીવન, પ્રસ્થાપિત થવાના સંઘર્ષમાં ગુજરે છે. એની સાથે-સાથે જીવનનો અસ્તકાળ ક્યારે શરૂ થઇ જાય છે એ અણસાર પણ આવતો નથી. અમુકવાર, પહેલાં શરીર અસ્ત પામે છે. અમુક કિસ્સામાં પહેલાં મન-હૃદય લાગણીઓ-ઉત્સાહ અસ્ત પામે છે. બે માંથી એક પણ વગર જીવન અસહાય છે, અધરું છે. સ્વ માંથી બહાર નીકળી ને અન્યો માટે કંઈક કરવાનો, જીવનને ફળદ્રુપ બનાવવાનો ખુબ ઓછો સમય આપણી પાસે હોય છે. કોઇ ને કંઇ આપવું એ પોતે મેળવવા કરતાં અનેકગણું આનંદ આપનાર છે એ માત્ર અનુભવથી જ સમજાય છે. આ અનુભવ સુધી પહોંચવા માટે ઈચ્છા અને ક્ષમતા બંનેની જરૂર પડે છે.

આવી ઈચ્છા ત્યારે જ જન્મ લેશે જ્યારે સ્વકેન્દ્રીયપણું, સ્વાર્થ આપણે છોડી શકીશું. Empathyનો ભાવ જ્યારે જન્મ લે છે એ ઘડી એ આત્મજ્યોતિ પ્રજ્વલિત થાય છે. જેને જીવનમાં, જીવનનું પ્રાગટ્ય કહી શકાય. અનંતયાત્રા એ જતા પહેલાં આ પ્રાગટ્ય ખૂબ જરૂરી છે, જે આપણી યાત્રાને પરમ સંતોષથી પોંખે છે.

ક્ષમતાનો સીધો અર્થ આર્થિક કે શારીરિક એવો થાય પણ એ બંને થી વધુ જે જરૂરી છે એ મનની તત્પરતા અને પોતાની મર્યાદાઓને ઓળંગવાની તૈયારી માટેની ક્ષમતાની છે. જે સરળ લાગતું અઘરું કામ છે, પોતાની અંદર ચાલતા ઊતાર-ચઢાવ સામે લાચાર બની જનાર અન્યોની લાચારીમાં સહાયભૂત થવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે. આર્થિક, શારીરિક રીતે સક્ષમ અને મજબૂત બનવા સાથે પોતાનો, પોતાની જાત સાથે નો સંઘર્ષ સમાપ્ત થાય એ જરૂરી છે. જે અન્યો પ્રત્યે, જીવન પ્રત્યે ફરિયાદ સમાપ્તિ અને સદભાવનું સામીપ્ય આપે છે. જે અનંતયાત્રા માટે અતિ આવશ્યક છે. છેલ્લાં એક માસમાં આપણે મૃત્યુની તલવાર ઝીંકાતી જોઇ લીધી. જે થોડું પણ વિચારે છે એમને ચોક્કસ ખ્યાલ આવી ગયો કે મૃત્યુ જીવન સાથે સતત સમાંતર ચાલતી ઘટના છે. કયારે કુદરતનો મૂડ બદલાઈ જાય કહેવાય નહીં. એ આપણને કયારેય પણ એકમાંથી બીજી ટ્રેનમાં ટ્રાન્સફર કરી શકે છે. Up ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતાં-કરતાં Down ટ્રેન પર સતત નજર રાખતા રહીશું તો પથારેલા બિસ્તરા પોટલા સમેટવામાં વાર નહીં લાગે. દુઃખ નહીં થાય. અને આપણી અનંતયાત્રા સુખદ બનશે.

આપણી અનંતયાત્રાની તૈયારી હર્ષભેર કરીએ. આ તૈયારી માટે વિશેષ કંઇ કરવાની જરૂર નથી. જીવન એવી રીતે જીવીએ કે બીજા ને નડતરરૂપ ન બનીએ અને કંઇક એવા કાર્યો કરીએ જેથી આપણા એ કાર્યો ને લઈને થોડા લોકોના ચહેરા પર સ્મિત આવે પછી લોકોના આ હસતા ચહેરાના સથવારે અનંતયાત્રામાં એકલતા નહીં લાગે. છે.

મો. ૯૮૭૯૫૨૮૭૨૨

શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ - શરદી-ઉધરસમાં લાભકારક

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

કોરોનાને કારણે અત્યારે લોકો શરદી-ઉધરસને લઈને ખૂબ સજાગ છે. સામાન્ય શરદી થઇ હોય કે તરત દવા લેવા આવી જાય. આજે એક એવા ચૂર્ણની વાત કરવી છે જે શરદી-ઉધરસમાં ખૂબ અસરકારક છે. એ શરદી પછી કોરોનાઅને કારણે હોય કે સામાન્ય શરદી હોય, દરેકને આ ચૂર્ણ લાભકારક નીવડી શકે. આ ચૂર્ણ એટલે શૃંગયાદિ ચૂર્ણ. આ ચૂર્ણ બારેમાસ ઘરમાં વસાવવા જેવું છે. અબાલવૃધ્ધ દરેકને ઉપયોગી છે.

શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણમાં પડતા ઓસડીયા બહુ સરળતાથી પ્રાપ્ય છે. ગાંધીને ત્યાં થી આસાની થી મળી રહે. ફાર્મસીવાળા તૈયાર શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ પણ બનાવે છે. એ પણ તાજુ લઈ શકાય. જો આ ચૂર્ણ ઘરે બનાવવું હોય તો આ રહી તેની રીત.

શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણનાં ઓસડીયા કાકડાશિંગી, અતિવિષની કળી, સૂંઠ, મરી, પીપર, નાગરમોથ, હરડા, બહેડા, આમળા, પુષ્કરમૂળ, ઉભી ભોરીંગણી, સિંધવ, સંચળ, મીઠું, જવખાર, અને બીડલવણ સરખા ભાગે લેવા. તેને વસ્ત્રગાળ કરી મિક્સ કરી લેવા. તૈયાર થઇ ગયું શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ. બાળકોને એક ચપટી જેટલું સવાર-સાંજ મધ સાથે ચટાડી દેવું. મોટાઓ એક-દોઢ ગ્રામ સુધીની માત્રામાં લઈ શકે. આના નિયમીત ઉપયોગથી શરદી,ઉધરસ, સુકી ઉધરસ, કફનો ભરાવો, શ્વાસ, અરૂચિ, એલર્જી આદિમાં ચોક્કસ રાહત થાય છે.

શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણને અલગ અલગ રોગોમાં અલગ અલગ ઔષધો સાથે સંયોજન સ્વરૂપે લેવાથી બહું સુંદર પરિણામ મળે છે. જેમકે, શ્વાસમાં શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ સાથે શ્વાસ-કાસ ચિંતામણી રસ અને ભારંગ્યાદિ ક્વાથ લઇ શકાય. રાત્રે આવતી સુકી ઉધરસમાં શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ સાથે ભારંગ્યાદિ ક્વાથ અને કંટકારી અવલેહ લઇ શકાય, સાથે જેઠીમધનું લાકડુ ચુસવું. ભૂખ ન લાગતી હોય તેવા કિસ્સામાં શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ સાથે ચિત્રકાદિ વટી અને અરવિંદાસવ લઇ શકાય. ગળાનાં ઈંફેકશનમાં અને કાકડા વધતા હોય તેવા કેસમાં શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ સાથે હરિદ્રાખંડ ચૂર્ણ કે હળદર લઇ શકાય. કફનો ખૂબ ભરાવો થઇ ગયો હોય તેમા શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણને અભ્રક ભસ્મ કે શૃંગ ભસ્મ તેમજ કનકાસવ સાથે લઈ શકાય.

જે લોકોને શરદી-ઉધરસ અને કફનો કોઠો હોય તેઓ ચોમાસા અને શિયાળાની શરૂઆતથી જ યોગ્ય માત્રામાં શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ લે તો તેઓને શરદી-ઉધરસમાં આરામ તો રહે જ, પણ લાંબા ગાળે મૂળમાંથી આ રોગો દૂર થઇ શકે. નિર્દોષ અને અસરકારક એવા શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણને બારેમાસ ઘરમાં વસાવી શકાય.

(M) 9879471147

તું ખુશ, તો હું ખુશ

લવ યુ જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

એક નાના છોકરાને એની મમ્મી કહ્યા કરતી કે ખુશ રહેવું એ જ જીવનમંત્ર છે. છોકરાના મગજમાં આ વાત બરાબર ફીટ થઇ ગયેલી. છોકરો થોડો મોટો થયો અને સ્કૂલમાં જવા લાગ્યો. એક દિવસ એમની શિક્ષિકા બહેને એ લોકોને એક નિબંધ લખવા કહેલું. વિષય હતો, ''હું મોટો થઈને શું બનીશ?''

વર્ગના બધા છોકરાઓએ ઘણું બધું લખીને નિબંધ પૂરો કર્યો. કોઈકે કહ્યું હું ડૉક્ટર બનીશ, કોઈક કહે એન્જીનીયર થઈશ, વકીલ, પોલીસ, ખેડૂત, શિક્ષક, એક્ટર, પાયલોટ...વગેરે બનીને એ દેશની શું કરી સેવા કરી શકશે, દુનિયાની ઉન્નતિ માટે શું યોગદાન આપી શકશે એવું બધું લખીને આખું પાનું ભરી નાખ્યું અને નિબંધ લેખન પૂરું કર્યું.

પેલા છોકરાએ એના નિબંધમાં ફક્ત એક જ શબ્દ લખેલો, ''ખુશહાલ''. એની ટીચરે એને કહ્યું કે તું નિબંધનો વિષય બરાબર સમજ્યો નથી લાગતો, તું મોટો થઈને કેવી રીતે જીવીશ એ લખવાનું છે. એ નાનકડા છોકરાએ કહ્યું, મેં બરાબર જ લખ્યું છે હું મોટો થઈને એક ખુશહાલ માણસ બનવા માંગુ છું અને જો તમને એમ લાગતું હોય કે હું નિબંધનો વિષય નથી સમજ્યો તોં હુ કહીશ કે તમે જીવનને નથી સમજ્યા, ખુશ રહેવું એ જ જીવનમંત્ર છે!

જ્હોન લેલનના જીવનનો આ કિસ્સો દરેક માણસે સમજવા જેવો છે. જીવન માટે સૌથી વધારે કંઈ જરૂરી હોય તો એ છે ખુશ રહેવું. તમારા માહ્યલાને રાજી રાખવો.

મોટા ભાગના માણસો એમની આસપાસના લોકોને ખુશ રાખવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે. એમનો પરિવાર, મિત્રો કે જે પણ એમની સાથે જોડાયેલા હોય એ સૌની ચિંતા કરતા હોય છે અને એ બધાને રાજી રાખવા જતા પોતાને વિષે વિચાર કરવાનું જ ભૂલી જાય છે. તમે તમારા પરિવારને સાચી ખુશી ત્યારે જ આપી શકશો જ્યારે તમે પોતે ખુશ હશો.

એક પિતાને એવી ટેવ કે એમનો દીકરો જે માંગે એ ખરીદીને આપી દે. ઘણી વખત દીકરાએ માંગેલું રમકડું ખૂબ મોંઘું હોય એમને પોસાય એવું ન હોય ત્યારે એ પોતાના અંગત ખર્ચમાં ધરખમ કાપ મૂકી દેતા પણ દીકરાને જોઈતું અપાવી જ દેતા. દીકરો ખુશ હતો, એની ઈચ્છા પૂરી કરવા એના પપ્પા શું કરે છે એ જાણવાની એણે ક્યારેય કોશિશ નહતી કરી.

એક દિવસ એણે બાઈકની ડિમાન્ડ કરી અને એના પપ્પાએ થોડા દિવસમાં એ લાવી આપ્યું. દીકરાને મજા આવી ગઈ પણ એણે જોયું કે પપ્પાનું સ્કૂટર એની જગ્યાએ ન હતું. એના પપ્પાએ એમનું સ્કૂટર વેચી કાઢ્યું છે એ જાણી દીકરાએ એમની ઉપર નજર રાખી. એ રોજ સવારે ચાલતા જ દૂધ લેવા જતા, ઑફિસ જવા નીકળે ત્યારે ચાલતા બસ સ્ટેન્ડ સુધી જતા અને ત્યાંથી બસ પકડી લેતા, સાંજે પણ એ રીતે જ ઘરે આવતા. પપ્પાને હમણાંથી ઘરે આવતા રોજ મોડું કેમ થાય છે એ દીકરાને હવે સમજાયું. એણે જોયું કે એના નવા નક્કોર જૂતાની બાજુમાં પડેલા એના પપ્પાના જૂતા સાવ ઘસાઈ ગયેલા હતા. કેટલાય વરસોથી બાપ દીકરો બંને સાથે જૂતાની દુકાને જતા અને ત્યાં દીકરાને મોંઘા ભાવના જૂતા અપાવી બાપ કહેતો, મને લાગે છે મારા આ જૂતા હજી એક વરસ ચાલી જશે. એ દિવસે સાંજે દીકરો ખૂબ રડ્યો. એના પપ્પાને સખત આઘાત લાગ્યો અને દીકરાને દુઃખી થવાનું કારણ પૂછ્યું ત્યારે દીકરાએ કહ્યું, ''હું તમારા લીધે દુઃખી છું. આજે તમે મને એ અહેસાસ કરાવ્યો કે હું એક નાલાયક અને સાવ બેવકૂફ દીકરો છું! તમે જો એકવાર મને કહ્યું હોત કે આ વખતે મારાથી પહોંચી વળાય એમ નથી, તો હું માની જાત.'' પિતાએ દીકરાને ખુશ કરવા પોતાની ખુશીઓ જતી કરી હતી અને છેવટે એ સ્વભાવ જ દીકરાની વ્યથાનું કારણ બન્યો.

એક ઘરની ગૃહલક્ષ્મી રસોઈ ખૂબ સરસ બનાવતી. પતિ ખાવાનો શોખીન જીવ હતો અને પત્નીને નવી નવી વાનગી બનાવવી ગમતી પછી પૂછવું જ શું બંને ખુશ હતા. હવે પતિને એમ કે એની વાઈફ આટલી સરસ રસોઈ બનાવે છે એ વાતની બધાને ખબર પડવી જોઈએ એટલે એ જ્યારે ને ત્યારે એના કોઈને ને કોઈ મિત્રોને ઘરે જમવા બોલાવી લેતો. બધા ક્યારેક સપરિવાર પણ આવતા અને ખાતા ખાતા દરેક વાનગીના વખાણ કરતા એ જોઈ પતિ રાજી થઈ પત્ની સામે જોતો, પત્ની પણ હસી નાખતી. પોતાના વખાણ સાંભળી પત્ની રાજી જરૂર થતી પણ એને બે ને બદલે વધારે માણસો માટે રાંધવું પડતું એ વાત એને પસંદ ન હતી. મહેનત સાથે આવી મોંઘવારીમાં રૂપિયા પણ વ્યય થતા. પતિની ખુશી જોઈ એ કંઈ બોલતી નહિ પણ અંદરથી દુઃખી થતી. એક દિવસ એને સહેજ તાવ જેવું હતું અને પતિનો ફોન આવ્યો, મારા બે મિત્રો સાંજે ઘરે આવે છે આજે વેઢમી ખાવાની ઈચ્છા છે! આદતવશ એ ''ના'' ન કહી શકી અને સાંજે બધું કામ પતાવી એ પથારીમાં આડી પડી ત્યારે તાવથી ધગધગતી હતી. પતિને જ્યારે ખ્યાલ આવ્યો કે પત્નીએ તાવ હોવા છતાં આટલી મહેનત કરી એ એને સહેજે ન ગમ્યું. આ વાત એણે પોતાને કહી કેમ નહિ એ વિચારી પતિ દુઃખી થયેલો. પછીથી બંને વચ્ચે ચર્ચા થઈ અને હવેથી કારણ વગર એમના ઘરે મિત્રોની મહેફિલ નથી જામતી અને રવિવારે પતિપત્ની બહાર હોટેલમાં ખાવા જાય છે, કેમ કે એ પત્નીને ગમે છે!

ટુંકમાં હું ભોગ આપીને બીજાને ખુશ કરું છું એવું તમે વિચારતા હો ત્યારે બીજાને મન તમારી ખુશી કેટલી મહત્વની છે એની પણ ખબર રાખવી.

અમસ્તું,

વાત સાવ સાદી અને સરળ છે, તમે બીજાને ખુશ ત્યારે જ રાખી શકશો જ્યારે તમે પોતે ખુશ હશો...

@kapadianiyati