સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

માઇક સાથે ટીવી ટોક, ભીડમાં રહેવું છે,
કોઇના ભોગે ને હિસાબે લીડમાં રહેવું છે,
પીડમાં રહેવું છે પ્રજાને ઉજવી ઉત્સવો -
તીડ જેમ કોતરે છતાં, ચીડમાં રહેવું છે..

હાઈકુ

'રૂ ની નિકાસ'
જશ ના પિંજણિયે -
પિંજાય મત..

રાષ્ટ્રપતિ ની
મુદ્દત થઇ પૂરી -
યાત્રા-પ્રવાસે..

ચિંતન

પતિતો અપિ કરાઘાતૈઃ ઉત્પતત્યેવ કંદુકઃ ।
પ્રાયેણ સાધુ-વૃત્તાનામ્ અસ્થાયિન્યો વિપત્તયઃ ॥

'હાથેથી ફેંકેલો રબ્બરનો દડો જેમ ઉછળીને પાછો આવે છે તેમ, ઘણું ખરું તો, સદ્-ચારિત્ર્યવાન વ્યક્તિની કરેલી નિંદા કે તેમના માર્ગમાં નાંખવામાં આવેલી આપત્તિઓ, એ મુશ્કેલી ઊભી કરનારને જ માથે પાછી પછડાય છે.'

સંત-સજ્જનની કરેલી ટીકા, એમને નૂકશાન કરતી જ નથી. સમાજમાં એમનાં સદ્ચારિત્ર્યની સ્થાપના એવી હોય છે કે, એમના વિશે ભલું-બુરું બોલનારની જ છાપ બગડે છે. એનું કોઇ 'સત્ય' તો માનતું જ નથી ઉલ્ટું એની વિચારદૃષ્ટિને કારણે જનસમૂહની નજરમાંથી પણ પડી જાય છે. હકીકતમાં નેતાઓ અને અધિકારીઓ એ પોતાની કર્તવ્ય પરાયણતાથી આવું ચારિત્ર્ય વિકસાવવું જોઇએ.

આપણું જીવન જ એવું આદર્શ, નિયમિત અને કર્તવ્યનિષ્ઠ હોવું જોઇએ કે આપણી ગેરહાજરીમાં પણ કોઇ ટીકા કરે તો તે સાંભળનાર આપણા વતી જ આપણો જવાબ તો આપે જ, એટલો આપણામાં વિશ્વાસ હોય.

દડાને જેમ પછાડીયે અને એ જ વેગથી પાછો આવે તેમ સાચા માણસ તરફ ફેંકેલી થૂંક પાછી આપણા પર જ પડે છે.

સુવિચાર

- *જે સમર્થ હોવા છતાં દુશ્મનોને ક્ષમા આપે છે અને નિર્ધન હોવા છતાં શક્તિ મુજબ દાન આપે છે તે બે સમાજમાં સન્માન પામે છે* **- વિદુરજી**
- *નમ્રતા જ્ઞાનનો માપદંડ છે* **- મહાવીર સ્વામી**
- *જેનામાં 'હું' પણું નથી એને જ શાશ્વત શાંતિ મળે છે* **- ભગવાન બુધ્ધ**
- *ભક્તિ એ મૂળ છે, વૈરાગ્ય એ વૃક્ષ છે, જ્ઞાન એ ફૂલ છે અને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર એ ફળ છે* **- ગિજુભાઇ બધેકા**
- *બીજાનું ભલું કરવું એ વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિ એનું નામ ઉદારતા-* **સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી**
- *માણસ જ પોતાનો દોસ્ત અને દુશ્મન બન્ને છે, બીજાના દોષ જોવાને બદલે પોતાના જ દોષ જુઓ* **- સ્વામી આનંદ**

બોધકથા

કહેવાય છે કે ૨૧ ડિસેંબર, ૨૦૧૨ માં પ્રલય થશે, કલિયુગનો અંત અને ફરી સતયુગ શરૂ થશે. પૃથ્વી પર પાપનો ભાર વધે એ શેષનાગથી અસહ્ય થાય એટલે એ પડખાં બદલે અને ધરતીકંપો થયા કરે એવી પણ એક માન્યતા છે હમણાં વિશ્વમાં તો આગ-વાવાઝોડા અને ધરતીકંપોની તો વણઝાર ચાલુ જ છે!! સિમેન્ટમાં ભેળસેળ, દવામાં, ઘી, દૂધમાં જીવન જરૂરી બધી જ વસ્તુઓમાં ભેળસેળ..

પ્લાસ્ટિક ખૂરશી બનાવતો ફેકટરીનો માલિક સવારે 'મોર્નિંગ વોક' કરી પરસેવે રેબઝેબ ઘરના આંગણામાં બગીચાની લોનમાં રાખેલી ખૂરશીઓમાંથી એક પર બેઠો. ખૂરશી આખી લોનમાં પાયા સહિત ઘૂસી ગઇ. બે પાયા બટકી પડ્યા. માલિકને ફ્રેકચર થઇ ગયું.

હોસ્પિટલમાં બે માસનો ખાટલો હતો. ત્યાં મિટીંગ બોલાવી, મેનેજરોને બોલાવ્યા આવી તકલાદી ખૂરશી કેમ બનાવી?

એક મેનેજર સત્યાવાદી હતો, તેણે કહ્યું - તમે જ્યારે 'ફોરમ્યુલા' બદલાવી ત્યારે જ મેં વિરોધ કર્યો હતો કે 'નફો' કદાચ વધશે પણ માલ સારો અને મજબૂત નહીં રહે. આજે બજારમાં આપણી ખૂરશીનું નામ નથી અને તકલાદીપણું તો તમે જ સાબિત કરી દીધું! ધરતી પાપી અને પાપને સહન નથી કરી શકતી.. પછી તમારો ભાર ક્યાંથી સહન કરે!

શેઠે સત્ય સ્વીકારી જૂની ફોર્મ્યુલા શરૂ કરી.

શિક્ષક કર્મ એક વ્યવસાય નથી, એક અનુભૂતિ છે

શ્રુતિ બંધનમ્
- ડો. વ્રિજ

શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી,
બે જીવન એક પ્રાણ.
'તું જ હું' અને 'હું જ તું'

શિક્ષણની ચિંતા અને ચિંતન. પ્રાથમિક શિક્ષણમાં નવા બદલાવનું વાતાવરણ. તાલીમની બેઠકો અને બાળકના હિતનું ચિંતન. ગુજરાતની આજ અને આવતીકાલને બહેતર બનાવવાના પ્રયાસ. આ બધું જ અત્યારની સિઝન છે. અક્ષય તૃતિયા એટલે અખાત્રીજના શુભ મહત્વની સાથે આવનારા વર્ષ માટે તૈયાર થવાની મોસમ. અને શિક્ષણના મૉલ (પાક) થકી તો સમાજ બહેતર બને છે. આ સઘળી મહેનત વચ્ચે જયોર્તિધર રૂપ પ્રેરક પ્રવચન કર્તવ્યમાં ભીનાશ પાથરી ગયું. માન. મુખ્યમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઇ મોદીનું અંતરના ઓરડે દસ્તક દેતું મનનીય પ્રવચન સાંભળ્યું, માણ્યું.

'શિક્ષક આજીવન વિદ્યાર્થી છે. તે કાયમ શીખતો રહેતો હોય. અને એટલે જ તેણે તાલીમ લેવી જોઈએ. તાલીમ એ તો શીખવાનું સૌભાગ્ય આપતો અવસર છે. શીખવાની પ્રક્રિયામાં મનની એકાગ્રતા - સ્વસ્થતા જરૂરી છે. અને આવી સ્થિતિ સર્જાય ત્યારે કાર્ય આનંદમાં ફેરવાઇ જાય છે. એક માળી બગીચાને સાચવતો નથી તેનું સંવર્ધન કરે છે, એક-એક છોડની કાળજી લે છે. ત્યારે આંખને આનંદ આપતો બગીચો નિર્માણ પામે છે. શિક્ષક માળીને ભૂમિકાએ આવી જાય તો શાળાનો જીવંત માહોલ રચાય. એ શાળાનું બાહ્ય અને આંતર સૌંદર્ય પ્રગટે. સમાજ તેનાથી તૃપ્ત થાય. બાળક તેનાથી સંતુષ્ટ થાય. અને આખરે બાળક શિક્ષકનો આરાધ્ય દેવ છે. આ સ્થિતિ પરસ્પર એકાત્મભાવે ઉપજે તેનું જ નામ શિક્ષણ. શિક્ષણ સમાજનું હૃદય આમ બને. શિક્ષક-વિદ્યાર્થી વચ્ચે અદ્વૈત રચાય. અદ્વૈતની ભૂમિકામાં હોવા છતાં 'તું જ હું' અને 'હું જ તું'ની ભૂમિકા રચાય તો જ શિક્ષણ સાર રૂપ થઇ જાય. શિક્ષકે બાળક ઉપર આંખ રાખવાની નથી પણ બાળકને આંખમાં સમાવવાનું છે. આમ બાળકનું જીવન ઘડતર માટે શિક્ષક દર્દ અનુભવે. શિક્ષક 'સેન્સ ઑફ રિસ્પૉન્સીબીલિટી' જવાબદારીના ભાન સાથે આ યજ્ઞકર્મમાં જોડાય તે જરૂરી છે. શિક્ષક **exactneess** (ચોકસાઈ) ને વરેલો હોય. તે ગુણોનો પૂજક હોય તે જરૂરી છે.'

ઉપરના શબ્દો ૨ ઉમી એપ્રિલ ૨૦૧૧ ના રોજ મા. મુખ્યમંત્રીશ્રીએ શિક્ષક - સમાજને સંબોધતાં ઉચ્ચાર્યા હતા. ભાવાનુવાદ રૂપે અહીં તેમણે કહેલી વાત વહેંચતાં રહી શકતો નથી. ગુજરાત શિક્ષણ ક્ષેત્રે વધારે ચિંતનશીલ રાજય તરીકે ઉપસી રહ્યું છે. સરકાર પ્રાથમિક શિક્ષણને બહેતર માર્ગ આપવાના કર્મમાં જોડાયેલ છે. મારે ખાસ લખવું જોઈએ કે આ પ્રવચનમાં માનવીય નરેન્દ્રભાઈએ ગૌરવથી કહ્યું કે હું પણ સરકારી શાળાની પ્રોડક્ટ છું. અને તેથી આગળ અનેરા ઉત્સાહથી ગુજરાતનાં બાળકોનાં હિતચિંતક તરીકે કહે છે : ''શાળા પ્રવેશોત્સવ મારે માટે શપત ગ્રહણવિધિ કરતાં પણ વિશેષ છે, એ દિવસથી ગરિમા મારા માટે અનેક ગણી છે.''

ગુજરાતની આગવી પરંપરા રહી છે. કલા શિક્ષણક્ષેત્રે તેમજ સાહિત્યક્ષેત્રે પણ નામાંકિત આપણે શિક્ષણ ક્ષેત્રને બહુશ્રુત બનાવીએ. અને શિક્ષણ કર્મ સાથે અનુસ્યૂત રહેલા મિત્રોને તો ખાસ કે આપણું અંગત કલેવરે કલદાર બનાવવાનો આ અવસર છે.

શિક્ષક તરીકે મને પ્રશ્ન થાય છે કે મારે કેમ બધું જ સ્વીકારવાનું? નવી તાલીમ - નવા કાયદા, સમાજના કોપ વગેરે મારે શિરે કેમ? કારણ કે આ આપણી જવાબદારી છે. એક માનવીય વ્યવસાયના આપણે સાધન બન્યા. હૃદયથી જોડાવાના કર્મના સાક્ષી બન્યા. એ ભોળી આંખોમાં સમાઈ જવાના માટે સમર્થ બન્યા. કોઈનાં ઘરમાં ઉજાશ પાથરવા નિમિત્ત બન્યા. અને કાર્ય કર્યા પછી હળવાશ-હળવાશ , આનંદ-આનંદ આવી અનુભૂતિ કરવાના હકદાર છીએ એટલે સમસ્યાઓ - પ્રશ્નો - વિવાદો - કાયદા બધું જ આપણને ઘેરી વળવાનું. અને છતાં પણ જો બાળકના અંતરંગ બની ગયા હોઈશું તો ક્યાંક તકલીફ પડવાની નથી. આનંદી કાગડાની જેમ આપણે ગાતા જ રહેવાના...!

દોસ્તો, માનવ જીવન જીવવાની ખરી મજા શામાં હોઈ શકે? કયું વર્તન આપણી ખુશીઓના સમંદર ખડાં કરે? વિશ્વારનું વાવેતર...! બાળક આપણામાં વિશ્વાસ વાવે છે. નઠારા જગતમાં આપણે ધનવાન છીએ કે વિસ્મયથી આંજેલી આંખોમાં સપનાં આંજવાનું કર્મ આપણા થકી થઇ રહ્યું છે. બાળક પ્રેમ કરે છે તેની સામે રોજ ઉપસ્થિત થતી આકૃતિને, બાળક અદ્ભુત થઇ એકી ટશે વિચારમાં ખોવાઇ જાય છે સામે રહેલી આકૃતિ વિશે અને પછી એ શિક્ષકને ગમતું કરવાનાં કદમ ઉપાડે છે. આમ રચાય છે શિક્ષકની પગથી...! આમ શરૂઆત પામે છે એક મંગલયાત્રા. અહીં શરૂઆત થાય છે એક જિંદગીમાં રંગો પૂરવાની હરકત. અહીં જ શરૂ થાય છે બે હૃદયનું એક થઇ ધડકવું.

શિક્ષક કર્મ એક વ્યવસાય નથી એક અનુભૂતિ છે. ક્યારેક સ્વાર્થી બનીને વિચારીએ કે બીજાના આંગણે ઉજાશ કરતાં ખરેખર ઉજાશ વધવાનો છે. સમગ્ર સૃષ્ટિમાં અજવાળું પાથરવાનું કાર્ય આમ જ શરૂ થાય. બીજાને મન ભરીને શીખવતાં હું મન ભરીને વિકસી જાઉં છું એ એટલી જ હકીકત છે. એક બાળકની જેમ જીવવું પડે આપણે...! તેના મસ્તિષ્કમાં થતાં કુહૂતલના ચમકારા મારામાં પડઘાય તો હું સમર્થ છું. બાળકના વિસ્મયનું સમાધાન હું બનું અને મારા જીવનના આનંદનું કારણ બાળક બને.

સ્વીટ રેઇન :
ये दुनिया ही रंगो का मैला है.
चल, दोस्त हम शीखे
रंगभरी - खुशीओ की
सुनहरी भाषा...!

સ્વતઃ

શબ્દ વિનાની - નિઃશબ્દ પણ સતત ગુંજારવ કરતી પ્રકૃતિ આપણી ચારે બાજુ છે, એનો ધબકાર સાંભળીએ...

પ્રકૃતિની સંવેદનાના ટહુકા
હર્ષદ. પ્ર. શાહ

માનવ અને પશુ-પંખીની સંવેદના અનુભવી શકાય છે, સમજી શકાય છે પણ પ્રકૃતિની સંવેદનાને સમજવી બહુ મુશ્કેલ છે.

''પ્રકૃતિ ઈશ્વરની શ્રેષ્ટ કૃતિ છે,
કૃતિ છે પણ આકૃતિ નથી.
માનવ સ્વભાવની પ્રતિકૃતિ છે.
પ્રકૃતિ નિરાકાર, નિર્વિકાર છે.
પૃથ્વીની રજેરજમાં, કણેકણમાં
તેનો અદમ્ય આવિષ્કાર છે.''

પ્રકૃતિમાં રહસ્યો પણ છે અને હાસ્ય પણ છે.
પ્રકૃતિમાં સૃજન પણ છે અને સ્પંદન પણ છે.
પ્રકૃતિમાં સ્વર પણ છે અને સૂર પણ છે.
પ્રકૃતિમાં પર્વ પણ છે અને પ્રાણ પણ છે.
શું નથી પ્રકૃતિમાં?

ઈશ્વરનું પ્રતિનિધિત્વ કરતી પ્રકૃતિમાં ઈશ્વરની તમામ ગુણો છે. આવશ્યક છે માત્ર તેનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટેની દંષ્ટિનો.

પ્રકૃતિને જાણી શકાય છે અને માણી પણ શકાય છે.
પ્રકૃતિની દરેક હિચલાચમાં ચૈતન્ય છે, એની અનુભૂતિ કરીએ.
પ્રકૃતિ ઈશ્વરનું સંગીત છે, એને સાંભળવા કાન સરવા કરીએ.
પ્રકૃતિ સુંદરતાનો ખજાનો છે, એને નીરખવા આંખો ખોલીએ.
પ્રકૃતિ પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટેની સીડી છે.
માટે સાવધાન! આપણી કોઈ પણ કૃતિ પ્રકૃતિને ઠેંસ ન પહોંચાડે...

એક પ્રસંગ પથદર્શક બની રહેશે.

''મહર્ષિજી, હું ભારે મૂંઝવણમાં છું!'' દક્ષિણ ભારતના મહાન સંત રમણ મહર્ષિનાં ચરણોમાં નમતા એક યુવાન સ્ત્રીએ કહ્યું.

''શું છે દીકરી?'' મહર્ષિએ પૂછ્યું.

''બાબા, મેં આપના પ્રત્યેની ભક્તિને કારણે આપની છબી પર એક લાક બિલીપત્ર ચડાવવાની માનતા રાખી છે. હું આપને ભગવાનની જેમ પૂજું છું અને ત્રણ મહિનામાં મે માનતા પૂરી કરવાનો નિર્ણય કર્યો છે...''

''ઓહ!'' બાબા વ્યથાથી બોલી ઊઠ્યા : ''પણ મારી દીકરી, હું કાંઈ ભગવાન નથી!''

''બાબા! મારી શ્રધ્ધાનો સવાલ છે. મારો મૂળ પ્રશ્ન એ છે કે હું જયાં રહું છું ત્યાં બિલીપત્ર મળતાં નથી. મેં પચાસ હજાર બિલીપત્રો તો ચઢાવી જ દીધાં છે. પરંતુ ઉનાળાના દિવસો હોઈ બિલી - વૃક્ષનાં પર્ણો ખરી પડ્યાં છે.'' સ્ત્રીએ કહ્યું.

''આ બાબતે હું શું કરી શકું? હું કંઈ ચમત્કારથી ઝાડ પર પાંદડાં ઉગાડી શકું નહીં.'' મહર્ષિએ જણાવ્યું.

''ના બાબા, હું આપની પાસે કોઈ ચમત્કાર કરાવવા માંગતી નથી. મારી માનતા પૂરી કરવાનો કોઈ બીજો માર્ગ દર્શાવો!''

''હા એનો માર્ગ છે તો ખરો! બિલીપત્રને બદલે હું પચાસ હજાર વાર તારા શરીર પર ચીંટિયા ભરૂ!''

''પરંતુ, તે તો ભારે પીડાકારક બનશે, બાબા!''

(અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર)

સ્ત્રી સહજ ખુમારીનો એ ગુણ હતો જેણે એક યુવતીના અપમાનને સમગ્ર જાતિના અપમાન રૂપ લેખીને પોતાની તાકાતનો પરિચય આપ્યો

સખીને પત્ર
- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

'ચક દે ઈન્ડિયા' મારી ઑલ ટાઇમ ફેવરીટ ફિલ્મ છે. ફિલ્મનું એક દૃશ્ય છે. જે મને સૌથી વધુ પ્રિય છે, જેમાં જુદા જુદા પ્રાંત અને રાજયોમાંથી આવનારી અને જુદી જુદી ભાષા-પહેરવેશ સાથે આગવો મિજાજ લઈને આવતી હોવાને કારણે એકતા ન જાળવી શકતી હૉકી ટીમની ખેલાડીઓ એક હૉટેલમાં જમવા જાય છે ત્યારે છેલબટાઉ યુવાનો દ્વારા એક-બે છોકરીઓની છેડતીના વિરોધમાં આખી પલટણ એક થઈ યુવકોની ધોલાઈ કરી નાંખે છે. આ દૃશ્ય જોઈને મને હંમેશાં વિચારો આવે કે, પરસ્પર ઝઘડતી, એકબીજાને નીચા દેખાડતી એ યુવતીઓમાં એવો કયો ગુણ સમાન હતો જેના કારણે તેઓએ એક થઈ આવારા, બદમાશ યુવકોને આકરી સજા કરી? કહું? ખુમારી. સ્ત્રી સહજ ખુમારીનો એ ગુણ હતો જેણે એક યુવતીના અપમાનને સમગ્ર જાતિના અપમાન રૂપ લેખીને પોતાની તાકાતનો પરિચય આપ્યો.

આપણી આસપાસમાં આપણને એવી ઘણી સ્ત્રીઓ મળી આવશે જે વર્ષોથી રાંધણ ગેસનો ઉપયોગ કરતી હશે પરંતુ ગેસનું સિલિન્ડર બદલવ માટે પતિને બૂમ પાડતી હશે, બહાર ગામ જવા માટે બસમાં એટલી મુસાફરી કરતાં ગભરાતી હશે, લાઈટ બિલ ભરવા કે બાળકની ફી ભરવા કે પેરેન્ટ્સ મિટીંગમાં એકલી જતાં પરસેવો વળી જાય એટલી નર્વસ થઈ જતી હશે, પતિ અને બાળકોની સાર-સંભાળ રાખવાની પળોજણમાં પોતાના દેખાવના ફુવડપણા વિષે અજાણ હશે, પતિ કે બાળકનું માથું દુઃખે તો પણ ગાભરી ગાભરી થઈ જતી હશે પણ પોતાની શારીરિક તકલીફોને અવગણતી હશે, કોઈને કોઈ પુરૂષના સહારા વગર સાવ પાંગળી બની જતી હશે, આવી અનેકાઅનેક સ્ત્રીઓ સમાજમાં મળી આવશે.

રામની ગેરહાજરીમાં વર્ષો સુધી રાવણ જેવા રાક્ષણ સામે પોતાના ચારિત્ર્યને અખંડ રાખનાર સીતાની ખુમારી, પતિના પ્રાણને ટકાવવા માટે મૃત્યુ સામે બાથ ભીડનાર સાવિત્રીની ખુમારી, પાંચ-પાંચ પતિને એક અને અખંડ રાખીને મહાભારત માટે પ્રેરીને અધર્મનાં નાશમાં નિમિત્ત બનનારી દ્રૌપદીની ખુમારી, નાનકડાં રાજય હરિયાણાના ગામમાંથી સ્પૅસમાં પગ મૂકનારી પ્રથમ ભારતીય મહિલા કલ્પના ચાવલા કે સુનિતા વિલિયમ્સની ખુમારી, ઈન્દિરાબેન, સોનિયાજી, મેનકાજી કે મમતાજી રૂપે દિગ્ગદ રાજકારણીઓને લડત આપી સ્વમાનભેર રાજકારણ સંભાળતી મહિલાઓની ખુમારી આપણી સામાન્ય સ્ત્રીઓમાં જવલ્લે જ જોવા મળે છે.

હું એક બહેનને જાણું છું જેનો એક દીકરો અને એક દીકરી એમ બે બાળકો છે. બહેન ખાનગી શાળામાં સાવ મામૂલી પગારથી નોકરી કરે છે. ટ્યૂશન્સ કરે છે. પરાણે પોતાના ઘરનો ખર્ચ ચલાવે છે. તેમના પતિ ક્યાંક નોકરી કરતાં નથી કોઈ ધંધામાં ટકી શકતાં નથી, કશું જ કમાતા નથી, લટકામાં પાછા દારૂ પીએ છે. છેલ્લા કેટલાંય વખતથી તે પતિ મહાશય આખો દિવસ ઘરે જ રહે છે. બહેન સવારે તેમને વીસ રૂપિયા આપીને ઘરેથી નીકળે. કેમ? તો ગુટખા ખાવા માટે, (અને ઈચ્છા થાય તો દારૂ પીવા માટે) બહેન સવારે ૮ થી રાતના સાત વાગ્યા સુધી સ્કીલ અને ટ્યૂશનનું વૈતરૂં કરી ઘરે પહોંચે પછી પતિ અને બાળકોને જમાડે છે. મને આ વાત જાણીને આશ્ચર્ય થયું કે એ માણસ કેવો? પોતે તો કમાવાનું જ નહિ જ પરંતુ પત્ની કમાણીમાંથી પોતાનું પેટ ભરવાનું અને રોજનાં વીસ રૂપિયા વાપરવાનાં. મેં તે બહેનને જરા જોશમાં આવી સલાહ આપી કે, 'આવા પતિને તો કાઢી મૂકવો જોઈએ. તમે કેમ આને આળસુને સહન કરો છો? તે બહેને મને જવાબ આપ્યો કે, 'એવો એવોય એ મારી સાથે છે તો દુનિયાની હેરાનગતિ ઓછી છે. એના હોય તો લોકો ચૂંટી ખાય.' મને આ વાતમાં જરાય તાર્કિકતા ન લાગી. એની ગેરવ્યાજબી જરૂરિયાતોને સંતોષવી, તેના નખરાં સહન કરવાનાં (પાછા પત્ની પર શંકા અને વહેમ તો ખરાં જ), તેની આળસને ચલવી લેવાની કારણ કે, તેના નામથી રક્ષણ મળે છે? અરે! આપણું કોઈ અસ્તિત્વ કે વ્યક્તિત્વ જ નથી? શું એકલી સ્ત્રી સમાજમાં સ્વમાનભેર જીવવાની હિંમત ન દાખવી શકે? સવાલ સ્ત્રી કે પુરૂષનો નથી પરંતુ એક માણસ હોવાના નાતે પણ આપણા નાના-મોટા કામ, આપણી જરૂરિયાતો અને સ્વ રક્ષા આપણે જાતે કરવાની, હિંમત અને આત્મવિશ્વાસ આપણે કેળવવા જ પડશે. 'સ્વ' માટેના સંઘર્ષમાં બીજાનો આધાર શા માટે? આપણે જાતે જ રાણી લક્ષ્મીબાઈ ન બની શકીએ! લક્ષ્મીબાઈ વિધવા થયાના થોડાં જ દિવસોમાં ખૂણો પાળવાનાં બદલે રાજસભામાં હાજર થયાં ત્યારે કેટલાંક ચોખલીયાઓએ વિરોધ કર્યો કે તે સમયે લક્ષ્મીબાઈએ એટલું જ કહ્યું કે, ''હું પરંપરા નથી તોડતી માત્ર એક પત્ની અને માતા હોવાના અધિકાર અને ફરજને નિભાવું છું.''

દિવસનો એક કલાક કેવળ 'સ્વ' માટે ફાળવવો. ઘરની બહારના કામ પણ આત્મવિશ્વાસ પૂર્વક કરવાં. ૬૦ વર્ષથી ઉપરનાં વૃધ્ધ પુરૂષો માટે જો અનેક પ્રવૃત્તિઓ છે તો મહિલાઓ માટે પણ ભજન કરવા સિવાય અનેક કાર્યો છે. સેકટર-૧૯ ના સ્વીમિંગ પુલમાં એક ૬૦-૬૫ વર્ષના મહિલા સ્વીમિંગ કરે છે અને શીખવે છે. આપણા માટે કશું જ અશક્ય નથી જરૂર છે. માત્ર આત્મવિશ્વાસ પૂર્વક આવવાની નહિતર હરિવંશરાય બચ્ચનજીના શબ્દોમાં કહેવું પડશે! -

મૈ જીવન મેં કુછ કર ન સકા!
જગમેં અંધિયારી છાયા થા,
મૈ જવાલા લેકર આયા થા,
મૈંને જલકર દી આયુ બીત,
પર જગત કા તમ હર ન સકા!

- તારી સ્વાતિ

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૩ જી મે

- *સુપ્રસિધ્ધ મહિલા રાજનીતિજ્ઞ, જાણીતા મજૂર સંગઠક નેતા શ્રીમતી ગોલ્ડામેરનો તા. ૩-૫-૧૮૮૯માં જન્મ. તેઓ ઇઝરાયેલના વડાપ્રધાનપદે હતા.*

રાષ્ટ્રીય એકતાના નિર્માતા, શ્રમજીવીઓનાં વિકાસમાં સક્રિય ભૂમિકા ભજવનારા શ્રીમતિ ગોલ્ડામેરનો ફાળો ઇઝરાયેલના વિકાસમાં નોંધપાત્ર છે.

- *૩ જી મે ૧૯૩૩માં ભારતની પ્રથમ મૂંડી ફિલ્મ રાજા હરિશ્ચંદ્ર ધુન્ધીરાજ ગોવિંદ ફાળકેના દિગ્દર્શક હેઠળ રજૂ થઇ.*
- *૧૮૦૨ કડીના રાજા મલ્હાર રાવને હરાવીને બ્રિટીશરોએ કડીના કિલ્લાનો કબ્જો લીધો.*
- *બીજા વિશ્વયુધ્ધમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવનારા શ્રી ગોબેલ્સનું અવસાન ૧૯૪૫. તેઓએ પ્રચલિત કર્યું કે જૂઠાણાને વારંવાર ઉચ્ચારવાથી સત્ય તરીકે લોકો સમજે છે.*
- *ગુજરાતી સાહિત્યકાર ઇશ્વરભાઇ પેટલીકરનો જન્મદિન ૧૯૧૬.*
- *જાપાનનો સ્વાતંત્ર્યદિન ૧૯૪૭.*
- *ફિલ્મ અભિનેત્રી*

નરગીસનું અવસાન : ૩-૫-૧૯૮૧.

વજન ઉતારવા માટે પણ ગૂગળ અસરકારક છે, ગૂગળ જૂનો હોવો જોઈએ, જૂનો ગૂગળ શરીરના મેદને અસરકારક રીતે ઘટાડે છે

નિરામય
- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ગૂગળ અને તેના ઉપયોગો

પ્રાય: એવું બનતું હોય છે કે આપણી આસપાસ બની રહેલાં રોજિંદા બનાવો, ઘટનાઓ તેમજ આપણે જે ચીજવસ્તુઓનો રોજિંદો ઉપયોગ કરીએ છીએ તે વિશે આપણને જ્ઞાન નથી હોતું. જો હોય તો પણ અધુરૂં જ્ઞાન હોય છે. જેમ કે, આપણે દરેકે ક્યારેકને ક્યારેક તો મેટાસીન લીધી જ હશે. હવે, આ મેટાસીન વિશે આપણે કેટલું જાણીએ છીએ? તેનું મુખ્ય ઘટકતત્વ શું છે? તે શરીરમાં કઇ રીતે કાર્ય કરીને તાવને તત્પુરતો દૂર કરે છે? તેની કઇ આડઅસરો છે, આદિ પ્રશ્નો કે જે બહુ સામાન્ય છે પણ મોટા ભાગના આપણે આમાંથી એકાદ પ્રશ્નનો ઉત્તર પણ 'સંપૂર્ણપણે' નથી જાણતા. અહિં 'સંપૂર્ણ' શબ્દ પર ભાર છે, કારણ કે અધુરૂં જ્ઞાન તો અજ્ઞાનથી પણ ખરાબ છે.

બસ, આવું જ કંઇક આજની ઔષધી, ગૂગળ વિશેનું છે. જો દેશી દવા ખાધી હોય તો મોટા ભાગે ક્યાંકને ક્યાંક તો ગૂગળને શરીરમાં દાખલ કર્યું જ હશે. પણ ગૂગલ વિશે આપણે જાણતા નથી. તો ચાલો આ અજ્ઞાન કે અધૂરા જ્ઞાનને શક્ય તેટલું પૂર્ણ કરીએ.

ગૂગળને સંસ્કૃતમાં 'ગુગ્ગુલુ' કહે છે. ગૂગળ એ ઝાડમાંથી ઝરતો રસ છે. જેમ બાવળ, બોરડી વગેરેનો ગુંદર હોય છે. તેમ ગૂગળના ઝાડમાંથી રસ ઝરીને જામે છે, તેને ગૂગળ કહે છે.

સામાન્ય રીતે સિંધ પ્રદેશો, અફઘાનિસ્તાન તથા મારવાડમાં ગૂગળના ઘણા વૃક્ષો જોવા મળે છે. સૌરાષ્ટ્રમાં બરડા ડુંગરમાં પણ જોવા મળી જાય. આમ તો આપણે ગૂગળના ધૂપ કરવાના ઉપયોગ વિશે પરિચિત છીએ. તેનો ધૂપ કરવાથી હવા શુધ્ધ થાય છે તથા રોગકારક જીવાણુઓ નાશ પામે છે. આ ઉપરાંત ગૂગળના રોગો દૂર કરવા તેમજ સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરવા અંગેના અનેકાનેક ઉપયોગો છે. જેના વિશે આપણે વધુ જાણતા નથી.

શાસ્ત્રોમાં ગૂગળના પાંચ પ્રકારો પાડવામાં આવ્યા છે. આ પાંચ પ્રકારોમાં બે (મહિષાક્ષ તથા મહાનીલ) એ હાથીને ઉપયોગી છે. બીજા બે (કુમુદ તથા પદ્મ) એ ઘોડાને ઉપયોગી છે. તથા એક (હિરણ્ય ગૂગળ) એ માણસને ઉપયોગી છે.

આયુર્વેદ ગૂગળ રસાયણ તુલ્ય છે. તે ત્રિદોષનાષક છે. વાત, પિત્ત તથા કફ ત્રણેયને સમ કરે છે. પરંતુ મુખ્યત: ગૂગળનો ઉપયોગ વાયુને લગતા રોગોમાં વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. સાંધા પકડાઇ જવા, કમર દુ:ખવી, હાથ-પગ જકડાઇ જવા, આમવાત, સંધિવાત, સ્નાયુ તેમજ શરીરનો દુ:ખાવો, લકવો, કંપવાત આદિ અનેક રોગો કે જેમાં વાયુ દોષની પ્રધાનતા રહેલી છે. તેમાં ગૂગળ ખૂબ અસરકારક છે.

હાલ, બજારમાં અનેક યોગો સ્વરૂપે ગૂગળ મળે છે જેમ કે, યોગરાજ ગૂગળ, ત્રિફળા ગૂગળ, સિંહનાદ ગૂગળ આદિ. આ ઉપરાંત શુધ્ધ સ્વરૂપે સ્વતંત્ર ગૂગળ પણ મળે છે. (ગૂગળને ઝાડ પરથી લઇ લીધા બાદ સીધો ઉપયોગ નથી કરવામાં આવતો. તેને ત્રિફળા વડે એક પ્રક્રિયામાંથી પસાર કરવામાં આવે છે. આમ કરવાથી ગૂગળ શુધ્ધિકરણને પામે છે. ત્યારબાદ જ તેનો ચિકિત્સાર્થે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.)

ગૂગળ વિવિધ પ્રકારનાં ઔષધીય યોગોમાં વપરાય છે. તેનું એક મુખ્ય કારણ તેમાં રહેલાં 'યોગવાહી' ગુણ છે. ગૂગળ એ યોગવાહી છે. એટલે કે, જે પ્રકારના રોગોમાં જે ઔષધો આપવાનાં હોય તેના સંયોગમાં ગૂગળ ભળી જઇને જે - તે ઔષધોની પ્રક્રિયાને મદદરૂપ થાય છે. પારો અને ગંધક પણ યોગવાહી ગુણ ધરાવે છે.

ચાલો, હવે જોઇએ ગૂગળના અમુક અગત્યના ઉપયોગો અને રોગો પર તેની કાર્યમુક્તિ.

⇨ ગૂગળને પાણીમાં ઘસીને તેને કપાળ પર લેપ કરવાથી કપાળ પર દુ:ખતું મટે છે.

⇨ ગૂગળ તથા હિરાબોળને દાઢ પર લગાવવાથી દાઢના દુ:ખાવામાં રાહત થાય છે.

⇨ વાયુને લગતા વિવિધ રોગોમાં (આગળ વર્ણવ્યા મુજબનાં) શુધ્ધ ગૂગળ, તેમજ ગૂગળના યોગો જેવા કે યોગરાજ ગૂગળ, કૈશોર ગૂગળ, સિંહનાદ ગૂગળ, પથ્યાદિ ગૂગળ આદિ લાભદાયક છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર)