સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

થઈ ગઈ શરદી, આવ્યો તાવ અને ખાંસી થઈ!
ઝઝૂમી જતના રોગ સામેને, આંખ ત્રાંસી થઈ!
સેના થઈ સ્વાસ્થ્યની તબીબો અને નર્સો થકી -
ઘર-ઘરમાં જન્મી રાણી લક્ષ્મીબાઈ, ઝાંસી થઈ

હાઈકુ

બસમાં બેસી -
તમારા જ ઝોનમાં -
લ્યો ! મારો આંટા...

છૂટછાટના
ચગડોળમાં બેસી
ચઢો ચકાવે...

ચિંતન

દુર્લભં ત્રયમેવૈદં દેવાનુગ્રહહેતુકમ્ ।
મનુષ્યત્વં મુમુક્ષુત્વં મહાપુરુષ - સંશ્રય ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક 'વિવેક ચૂડામણિ' ગ્રંથમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ભગવાનની કૃપા વિના મનુષ્યત્વ, મુમુક્ષત્વ અને મહાપુરુષોનો સંગ આ ત્રણ વાત એક સાથે મળવા સર્વથા અશક્ય છે.

માણસાઈના તમામ સદ્ગુણોનું હોવું અને સાથે મોક્ષ પામવાની ઈચ્છાથી ભક્તિમય - આધ્યાત્મિક આચરણ અને સંતજનો સામે સમાગત - સત્સંગની વૃત્તિ આ ત્રણેય બાબતો એક જ વ્યક્તિમાં અવતરિત હોય એ લગભગ અશક્ય જેવું છે.

સુવિચાર

- જેણે આ જગતને માણ્યું છે એના માટે આ જગત બંધન નથી - **મોરારિ બાપુ**
- કમાલ છે આજનો માનવી !! તેને અણુમાં શ્રદ્ધા છે, પણ આત્મામાં શ્રદ્ધા નથી - **આચાર્ય શ્રી પદ્મસાગરજી**
- ક્રોધના 'ભૂત'ને વશ કરવા માટે સત્સંગની 'ભભૂત' જરૂરી છે અને 'ભભૂત' કોઈ 'અવધૂત' પાસેથી મળી શકે છે - **અમૃતબિંદુ**
- ભૂલ ન કરે તે ભગવાન, ભૂલ કબુલ કરે તે ઈન્સાન, ભૂલ કબુલ ન કરે તે હેવાન, ભૂલ બીજા પર નાખે તે શેતાન - **જીવન પાથેય**
- લાંચને ધર્મ દેખાતો નથી, ઈર્ષાને ઈન્સાફ દેખાતો નથી, સત્તાને સંયમ દેખાતો નથી, વહેમને વિશ્વાસ દેખાતો નથી - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ભગવાન ન બનો ત્યાં સુધી ભગવાન ના તો બનો - **બોધિવૃક્ષ**
- આજનું ઔષધ : ગરમ પાણીનો બાફ લેવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક અતિ કંજૂસ માણસ હતો, પત્ની, બાળકો ધન વાપરીના નાખે એ માટે એક ત્રાંબાના ઘડામાં બધું ધન ભરીને પોતાના ખેતરમાં દાટી દીધું. ધન ધાટતો હતો તે એક ચોર જોઈ ગયો. બીજે દિવસે ચોર ખેતરમાં ગયો. ઘડાનું ધન લઈ તેમાં કાંકરાં ભરી ઘડો પાછો દાટી દીધો.

કંજૂસો થોડા મહિલાઓ બાદ ઘડો ચેક કરવા માટે ઘડો બહાર કાઢ્યો. જોયું તો ધન ગાયબ. તેમાં ભરેલાં કાંકરા મળ્યા. તે મોટેથી રોવા લાગ્યો. ગામ ભેગું થયું કંજૂસના રડવાનું કારણ જાણી એક વડીલે તેને આશ્વાસન આપતાં કહ્યું, 'ભાઈ, આમ રોવો નહીં!! જે ગયું તે ધન તમને કામમાં આવવાનું નહોતું, જયાં ધન ગયું હશે તેને કામમાં તો આવશે ને !! તમારું ધન ઘડામાં હતું, તે બીજે ગયું, તેમાં તમને શું નુકશાન ગયું ? તમે કયાં દી તેનો ઉપયોગ કરવાના હતા ?'

કંજૂસને વડીલની વાત સમજાયી. તેણે રડવાનું બંધ કર્યું. જે ધનને માત્ર સંગ્રહી રાખે છે, સદુપયોગ કરતો નથી, તે ધન કશા કામનું નથી.

ગુજરાતમાં વસ્યા તે બધા જ ગુજરાતી

તંત્રીસ્થાનેથી...

છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી ગુજરાતના વિવિધ વિસ્તારોમાં રોટલો રળવા આવનારા અન્ય રાજયોના શ્રમજીવી સમુદાય માટે 'પરપ્રાંતીય' શબ્દનો વધુ પડતો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે. દેશ આખો એક છે. એમાં રાજયોની સરહદો તો સગવડ ખાતર બાંધવામાં આવી છે. કેટલાક દેશ નાનાં-નાનાં રજવાડાંમાં વહેંચાયેલો હતો. ત્યારે પાટણપતિ સિદ્ધરાજ જૂનાગઢ પર હુમલો કરી બાર બાર વરસ સુધી ત્યાંની પ્રજાને રીબાવતો. માળવા જુદા દેશ ગણાયો. ગૂર્જરપતિ માળવાના રાજા યશોરર્માને હરાવી કેદમાં નાખતો. માલવપતિ મુંજને દખ્ખણનો તૈલપ હાથીના પગ થળે છુંદાવી વિજયોલ્લાસ મનાવતો. અંગ્રેજો પહેલાં મોગલોએ હિંદુસ્તાનને વિશાળ દેશનું સ્વરુપ આપવાનો પ્રયાસ કર્યો. અંગ્રેજોએ બધાં રજવાડાંને એક સૂત્રમાં પરોવી 'રાષ્ટ્ર'નું રુપ આપ્યું. પ્રાંતવાદ અને પ્રદેશવાદ રાજકારણના સડેલા ભેજની નીપજ છે. સૌરાષ્ટ્રના રાજપૂતો માટે રાજસ્થાન અને મધ્યપ્રદેશ પારકાં નહોતાં. આદિ શંકરાચાર્યે દેશના ચાર ખૂણે ચાર મઠ સ્થાપી આખા ભારતને સનાતન રાષ્ટ્રીયતા બક્ષી હતી. હવે વહીવટી અનુકૂળતા ખાતર આપણે ભાષાવાર પ્રાંત રચના કરી પ્રજાકીય અંતર ઊભં કર્યું છે. છતાં કોલકાત્તાની ઈકોનોમી મારવાડીઓ હસ્તક રહી છે. મુંબઈમાં ગુજરાતીઓનું આર્થિક વર્ચસ્વ છે જેને શિવસેના જેવો કટ્ટર પ્રદેશવાદી પક્ષ પણ પડકારી કે નકારી શકે એમ નથી. ગુજરાત આદિકાળથી શાંત અને પ્રમાણમં સમૃદ્ધ પ્રદેશ રહ્યું છે. એથી સ્વાભાવિક રીતે જ અહીંનો ખેડૂત ખેતમજૂરો બહારથી લઈ આવે છે. સવિશેષ રાજસ્થાન, મધ્યપ્રદેશ અને ઓડિશા-બિહાર કે ઉત્તરપ્રદેશ જેવાં રાજયોમાંથી રોજી રળવાની આશાએ શ્રમજીવી સમુદાય ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્રનાં મહાનગરોમાં ઠલવાતો રહ્યો છે. કોરોનાને કારણે આ વિશાળ સમુદાય કામધંધા વિનાનો બની રહ્યો; એને માટે બે ટંકના રોટલાનો પ્રશ્ન ઊભો થઈ ગયો. લોકડાઉન જેવો ગંભીર નિર્ણય લેતાં પહેલાં કેન્દ્ર સરકારે આ શ્રમજીવીઓનાં યોગક્ષેમનો તો ખ્યાલ જ ન રાખ્યો. નિર્દેશ આપી દીધો કે કારખાનાં, ઉદ્યોગગૃહો, દુકાનો બંધ રહેશે અને મજૂરોને એમના રોજગારદાતાઓએ સાચવી લેવાના રહેશે. આમાંનું કશું જ થયું નહીં. એટલે ભૂખમરો વેઠતા 'પરપ્રાંતીયો'એ વતન પરત જવાની હઠ પકડી. સરકાર એની સવળે વ્યવસ્થા ન કરી શકી ત્યાં મજૂરો રસ્તા પર ઊતરી આવ્યા. પોલીસ સાથે ઘર્ષણમાં ઊતર્યા. પાસ કઢાવવા માટે સોશિયલ ડિસ્ટંસની ઐસીતૈસી કરી ટોળેટોળાં ઊમટ્યાં. એમને 'પરપ્રાંતીય' ની ઓળખ આકરી લાગવા માંડી. વતનનાં સૂકો રોટલો મળશે તો બહેતર, પણ હવે સુરત, વડોદરા કે અમદાવાદ પાછા નહીં ફરીએ - એવા સંકલ્પ સાથે ઘણા બધાએ ગુજરાતની વિદાય લઈ લીધી છે. ગુજરાત આવા શ્રમિકોને સાચવવામાં ઊણું ઊતર્યું છે અને એનો ખામિયાજો આવનારા સમયમાં એને ભોગવવો જ પડશે. લોકડાઉન ખૂલશે અને ધંધા-રોજગાર ચાલુ થશે ત્યારે પણ શેઠિયાગીરી કરવા ટેવાયેલા ગુજરાતી વેપારીઓ, ખેતમાલિકો કે ઉદ્યોગપતિઓને એવી કાળી મજૂરી કરી ગુજરાતને રળિયામણું બનાવનારા શ્રમિકોની જબરી ખોટ સાલશે. એમને 'પરપ્રાંતીય' ગણી જવા દેવાની ભૂલ ગુજરાતને ભારે પડશે. જો શાબ્દિક અર્થ જ લઈએ તો આપણા મોટા ભાગના સનદી અધિકારીઓ અને પોલીસ અધિકારીઓ 'પરપ્રાંતીય' જ છે. કોરોના સામેની લડાઈનું નેતૃત્વ કરનારાં સર્વોચ્ચ પરિબળોમાં ગુજરાતી કોણ છે ? સુશ્રી જયંતિ રવિ, અત્યાર સુધી અમદાવાદના મ્યુનિસિપલ કમિશનર તરીકે અત્યંત કાર્યદક્ષ કામગીરી બજાવી કોરોના સામે ટક્કર ઝીલનારા વિજય નેહરા, એમના પછી હવે નવી ટીમનાં રાજીવ ગુપ્તા, કે. કૈલાશનાથન કે મુકેશ કુમાર - તમામ 'પરપ્રાંતીય' છે. પોલીસ વડા શિવાનંદ ઝા પણ 'પરપ્રાંતીય' છે 'પરપ્રાંતીય' શ્રમિકોને અળખામણા કરીને ગુજરાતે પોતાના જ પગ પર કુહાડો માર્યો હોય એવું નથી લાગતું ?

બહાર નીકળ્યા તો કોરોના, આપણને આઉટ કરી દેશે દુનિયાથી...

શત્રુ એ અદૃશ્ય હૈ
કર ન ભૂલ, તું જરા ભીના ફિસલ,
મત નિકલ, મત નિકલ, મત નિકલ.
હિલા રખા હૈ વિશ્વ કો,
રુલા રખા હૈ વિશ્વ કો,
ફૂંક કર બઢા કદમ, જરા સંભલ,
મત નિકલ, મત નિકલ, મત નિકલ
ઉઠા જો એક ગલત કદમ,
કિતનોં કા ઘૂંટેગા દમ, તેરી જરા સી ભૂલ સે,
દેશ જાયેગા દહલ.
મત નિકલ, મત નિકલ, મત નિકલ,
સંતુલિત વ્યવહાર કર, બંધ તું કિવાડ કર.
ઘર મેં બૈઠ, ઈતના ભી તું ના મચલે,
મત નિકલ, મત નિકલ મત નિકલ.

●●●

ફરી પાછું લોકડાઉન પાર્ટ-૩ ...

માનવજાત બેડી વગરના બંધનોમાં જકડાઈ રહી છે. એક સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વિષાણુએ વિશ્વ આખાને ઘૂંટણીયે પાડી દીધું... આપદાઓ તો અનેક આવીને ગઈ પણ આ કોરોનાની કરડાકી હજાર ગણી કાતિલ સાબિત થઈ છે. હજુ કેટલાય લોકો આ વિકરાળ વાયરસની ભયાનકતાને અવગણી રહ્યા છે... એકબાજુ આ મહામારી સામે જાત જોખમે બાથ ભીડનારા કોરોના વોરિયર્સ રાત-દિવસ એક કરી રહ્યા છે તો બીજી બાજુ કેટલાય અણઘડ ને અક્કલમંદ એમની મહેનત પણ પાણી ફેરવી રહ્યા છે... ને પરિણામે લોકડાઉન-૩ની નોબત આવી.... સાચે જ. માનવજાતમાં ફરજિયાત ન હોય એવી ફરજ નિભાવવાના સંસ્કાર જ જાણે ખોવાઈ ગયા હોય એવું લાગે છે.

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

લગભગ સવા મહિનાની કેદમાં બંદી બનેલા જન સમુદાયની શાન હજુયે ઠેકાણે આવી નથી ?!! સહેજ તક મળે ને વાનરવેડા કરીલે ને વાતાવરણને ડહોળી નાખે... સુજ્ઞ લોકોએ આવા નબીરાઓને ખુલ્લા પાડવા સજાગ રહેવું પડશે. થોડી ધીરજ ધરીશું ને સંયમ રાખીશું તો હેમખેમ બહાર આવીશું... જ... માનવજાતની સુરક્ષા સારું અદ્ભૂત કામગીરી બજાવનારા 'કોરોના વોરિયર્સ' ના અહેવાલો વાંચી ગદ્ગદિત થઈ જવાય છે... આ દેશના બહાદુર પરદુઃખ ભંજકોને સો સો સલામ !!!

દોસ્તો, ભલે કહેવાતું હોય કે છેલ્લા સવા મહિનાથી કોઈ રોડ પર નથી આવ્યું પરંતુ હકીકતમાં જોવા જઈએ તો ઘણા લોકો રોડ પર આવી ગયા છે... એ સત્ય આપણને દેખાય કે સમજાય છે ખરું?!!

આપણી આસપાસ એક વર્ગ એવો છે જે હાથ લંબાવી પણ શકતો નથી કે દુઃખણાં રડી શકતો નથી... મનોમન હિજરાય છે... પીડાય છે...!!!

જે રોજિંદુ પેટિયું રળી પોતાના પરિવારની પરવરિશ કરે છે... તો બીજી બાજુ 'ઓનલાઈન' અને 'ઓફલાઈન મોલ કલ્ચરના રવાડે ચડેલાઓ પોતાનો 'મોભો' ને 'પ્રતિષ્ઠા' સાચવવા 'છૂપી હોડ' માં રાચતા જોવા મળે છે.

મિત્રો, આ કસોટીની પળે આપણી આસપાસ નાના નાના ધંધો રોજગાર ચલાવનારા આપણા બંધુઓ પાસેથી ખરીદીનો આગ્રહ રાખી એમના બેલી થઈએ. કદાચ આવા કપરાકાળમાં આ નાના દુકાનદારો કે રેંકડીવાળા છેતરી જાય તો હસતે મોંઢે છેતરાઈ જજો. ને એને હસવા દેજો એની ડૂબતી ઈકોનોમીમાં આપણા બે-પાંચ રુપિયાની મીઠી મુસ્કાન એના પરિવારનો પ્રાણવાયુ બનશે.

એક વરવી વાસ્તવિકતા એ છે કે લોકડાઉનમાં માલેતુંજારો ને સેલીબ્રિટીઓ શું કરે છે એના દંભી દેખાડાની પોસ્ટ સોશ્યિલ મીડિયામાં વાયુવેગે ફેલાતી હોય છે. પણ આ દેશનો બહુસંખ્ય મધ્યમવર્ગ જે યાતના અનુભવે છે એના અહેવાલો દેખાય છે ખરાં ?

દોસ્તો, આપણી આસપાસ રહેલા ગરીબ મધ્યમવર્ગીય પરિવારોની પીડા પારખી શકો એટલા સંવેદનશીલ બનજો... યથાશક્તિ સહાયની સંવેદના એમના સુધી પહોંચાડજો... 'જનસેવા એ જ પ્રભુ સેવા'ની ઘડી આવી છે તમારા માનવ્યની પરીક્ષા કાજે... એમાં ઊંચાં ગુણાંક સાથે ઉત્તિર્ણ થઈએ...!!!

દેશ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં પસાર થઈ રહ્યો છે. ત્યારે એક સુજ્ઞ જાગ્રત નાગરિક તરીકે પ્રશાસનને સહકાર આપીએ...

ઘરમાં રહીએ... સુરક્ષિત રહીએ... સ્વસ્થ રહીએ... મસ્ત રહીએ...

તમે સુરક્ષિત... સમાજ સુરક્ષિત...

સ્પર્શમિણિ :
થપ્પો દાવની રમત ચાલી રહી છે.
દાવ કોરોનાનો છે.
આપણે છુપાયેલા રહીશું તો જીતી ગયા
અને બહાર નીકળ્યા તો કોરોના
આપણને આઉટ કરી દેશે દુનિયાથી...

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

બ્લેક એન્ડ વ્હાઈટ અનુભવાતા આ વર્તમાનને, યાદોંના રંગમાં ડૂબાડેલી પીછીં વડે સુંદર પેઈન્ટીંગમાં તબદિલ કરી દીએ

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

રવિવારે વોટ્સએપ પર એક મેસેજ ફરતો હતો... 'પહેલાનાં જમાનામાં લોકો રવિવારે ફિલ્મ જોવા જતાં અને પછી રેસ્ટોરન્ટમાં જમવા જતા અને ખૂબ મજા કરતાં...' ઘણાં બધા સ્માઈલી સાથેનાં આ મજાકનો મેસેજ હતો. હાલના તબક્કે હજુ એમાં રહેલી કટાક્ષભરી રમૂજ અનુભવી શકાઈ. પણ એક થરકાટ પણ મનમાં અનુભવાયો કે જો કદાચ આ સાચું થઈ જાય તો...!!!

> **સ્મરણ લીલું કપૂરી પાન જેવું, હવામાં ચોતરફ લોબાન જેવું**

અત્યારે તમામના વર્તમાનમાં શૂન્યવકાશ છવાયેલો છે. ભવિષ્ય પણ ધૂધળું છે. દુનિયા પર અસ્તિત્વ ધરાવતી માનવ પ્રજાતિનાં વર્તમાન સમયમાં 'No happening' નું બોર્ડ લાગેલું છે. આવું કદાચ વિકસિત થયા પછી માનવજાતના ઈતિહાસમાં પ્રથમવાર બની રહ્યું છે.

અત્યારે સમજાય કે ભૂતકાળનું મહત્વ. ભવિષ્યથી અજાણ માણસ ભૂતકાળની ટેકણલાકડીની મદદથી ભવિષ્ય તરફ ડગ માંડે છે. અત્યારનો વર્તમાન, આવતીકાલનો ભૂતકાળ બનવાનો છે. જેટલો સ્વસ્થ ભૂતકાળ એટલું જ સ્વસ્થ ભવિષ્ય. સ્વસ્થ ભૂતકાળ માટે સ્વસ્થ વર્તમાન પણ જરૂરી છે. અત્યારે વર્તમાનનો ગ્રાફ બિલકુલ સીધો- કર્વ વગરનો થઈ ગયો છે. એમાં ચંચળતા પણ નથી કે નાવીન્ય પણ નથી. પંરતુ સભરતા તો હોઈ શકે ને !!! હા બિલકુલ, કેમ નહીં? હોવી જ જોઈએ.

આ વર્તમાન પણ કયારેક ભૂતકાળ થવાનો છે. 'યાદો' નું સ્વરુપ લેવાનો જ છે. તો એને કર્વઝથી સજાવવું એ આપણું કામ છે. કાર્ડિયોગ્રામમાં હૃદયનાં ધબકાર - એનો લય વાંકીચૂકી રેખા સ્વરુપે અંકિત થતા હોય છે. એ જયારે સાવ ફલેટ - સીધી રેખામાં પરિવર્તિત થઈ જાય ત્યારે વ્યક્તિ મૃત જાહેર થાય છે. નિધચેતનતાને કારણે મશીનમાં અંકાતી તમામ રેખાઓ સીધી લીટીમાં ફેરવાય છે.

જીવતે જાગતે નિધચેતનતા મૃત્યથી પણ ખરાબ અવસ્થા છે. આપણે એવું થવા નથી દેવું. આપણા શાનદાર અતીતમાં સામેલ થનાર આ સમયનું પણ આગવું સ્થાન હોય એવું જીવવું છે. અતીત, એક દળદાર પુસ્તક સમાન છે. જેનાં પાનાઓ પર ઘટનાઓ - બીનાઓ, વ્યક્તિત્વો છપાયેલા છે. કયાંક દર્દ છે તો કયાંક આનંદ... માણસનાં મગજ નામનાં સીપીયુમાં લાખો મેગા પિક્સલનો ડેટા સ્ટોર થયેલો છે. જેને આપણે 'યાદો' તરીકે ઓળખીએ છીએ.

આપણી પાસેની આ 'યાદો' કયાંક લખાણ સ્વરુપે, કયાંક ભેટ સ્વરુપે, કયાંક તસ્વીર સ્વરુપે સંઘરાયેલી છે. વર્તમાન થોડો સુષુપ્ત થયો છે ત્યારે આ 'યાદોં'ના વનમાં વિહરવાની સુંદર તક સાંપડી છે. આમ તો કદાચ મૃત્યુપર્યંત આવી તક મળવાની શકયતા નહોતી. પરંતુ આ ફરજિયાત એકાંતવાસ અને નિષ્ક્રિયતા એ આ સંજોગો ઊભા કરી આપ્યા છે. બ્લેક એન્ડ વ્હાઈટ અનુભવાતા આ વર્તમાનને, યાદોંના રંગમાં ડૂબાડેલી પીછીં વડે સુંદર પેઈન્ટીંગમાં તબદિલ કરી દીએ.

પોતે શોખથી ભેગી કરેલી, ખરીદેલી અનેક વસ્તુઓમાં કેટેટ્સ - સીડીઝનો પણ સમાવેશ થાય છે. સંગીત કે કલાનાં શોખિન ગીત-ગઝલ-ફિલ્મો-ભજનન શોખનો આનંદ લેવા ખૂબ ચાવથી, શોધી-શોધીને આવો ખજાનો ભેગો કરે છે. આ સ્થૂળ દેખાતી વસ્તુોને જોતા જ વ્યક્તિ સજીવન થઈ ઊઠે છે. એ આપણાં વ્યક્તિત્વના એવા સરસ પાસાની મુલાકાત કરાવે છે કે જેને આપણે લગભગ ભૂલાવી ચૂકયા છીએ. સારું અને ગમતું બધું જ પોતાની પાસે એકઠું કરી લેવાની માણસની ટેવને કારણે આપણે ગમતું ઘણું બધું ભેગી કરું રાખ્યું છે પણ એના તરફ પાછું વાળીને જોવાનો સમય જ સાંપડ્યો નથી. એ ભંડારને ખોલશો તો સમય કયાં વ્યતીત થઈ જશે એ ખબર નહીં પડે. સાથે-સાથે એની સાથે જોડાયેલો રંગીન જમાનો... એ યાદો મન પર છવાઈ જશે. અત્યારની આપણી વિકટ વાસ્તવિકતામાં આ સ્પંદનો બહુ મહામૂલા છે.

એ જ રીતે જૂની ડાયરીઓ.... પુસ્તકો, પત્રોનો ખજાનો પણ આપણાં ભૂતકાળની ધરોહર છે. ડાયરીમાં સચવાયેલાં પુષ્પો, કયાંક છૂટી - છવાઈ લખાયેલી પંક્તિઓ, સાવ વંચાય નહીં એમ લખાયેલા નામ. મનની માયુષ સ્થિતિને પ્રગટ કરતાં લખાણો કે ખુશીના અતિરેકમાં ચિતરાયેલા ચિત્રો વર્ચ્યુઅલ રિયાલિટીની એવી દુનિયામાં દોરી જશે જયાંથી પરત આવવું ગમશે નહીં. એક અંગ્રેજી ફિલ્મ જોઈ હતી... 'જુમાન્જી' જેમાં એ ગેમ રમનાર તમામ, એ રમતની અંદર પ્રવેશી જાય છે. અને એડવેન્ચર્સ, ભય, પ્રેમની દુનિયાના ઉતારચઢાવ આપણને જકડી રાખે છે. એવો જ કંઈક અનુભવ તમારો પણ હોઈ શકે. આપણી દુનિયા તો કોઈ ફેન્ટસી નથી. આ તો આપણો એવો વર્તમાન છે જે દિલથી જીવાયો અને આજે ભવ્ય ભૂતકાળ સ્વરુપે આપણી સાથે છે. માત્ર અને માત્ર આપણો, પોતાનો કહેવાય એવા આ ખજાનાની દુનિયામાં આંટો મારી જુઓ. અનુભવશો તો ચોક્કસ આનંદ લઈ શકશો એની ખાતરી છે. એવોજ એક ભૂતકાળનો ગવાહ - મજબૂત સાક્ષી છે ફોટોગ્રાફસ. આ કલેકશનમાં પોતાની અને પોતાનાઓની તસ્વીરો મનને માસૂમિયતથી ભરી દીધા વિના નહીં રહે. તસ્વીરમાં ઝીલાયેલી એ બાળસહજ હરકતો, યુવાની સહજ અલ્લડપણું, ખટરાગ - પ્રેમ - રોમાન્સની નાજુક પળોની તસ્વીરો મનને નરમ પાડીને હાલનાં સંજોગોના ડરને ભૂલાવવામાં ચોક્કસ મદદ કરશે. દુનિયા પરથી વિદાય લીધેલા સ્વજનો સાથે જોડાવાની તક આપણને આ માધ્યમથી આવી મળી છે.

'યાદો'નું જીવનમાં અદકેરું મહત્ત્વ છે. જે જીવનની ખૂટતી કડીઓને જોડી આપે છે. મનનમાં બાગને મહેંકતો રાખે છે. વધતી શારીરિક ઉંમર સાથે મનની યુવાનીને અકબંધ જાળવે છે. યાદની વ્યાખ્યા માત્ર અમુક પાત્રો સુધી સિમિત નથી હોતી. વતનની યાદ, મિત્રોની યાદ, શાળા અને શિક્ષકોની યાદ, પ્રકૃતિ સાથે ગુજારેલ પળોની યાદ, માતાપિતાની યુવાવસ્થાની તાજગીસભરતાની યાદ, ભાઈ-બહેનનાં મીઠા ઝઘડાઓની યાદ... ફોટોગ્રાફસ જોવા સમયે નજર સામે અહેસાસ ભલે તો તમામ બાબત નશો પૂરવાર થાય છે. વર્તમાન ને ઈંધણ પૂરું પાડે છે.

તાજેતરમાં આપણે ગુમાવેલા દિગ્ગજ કલાકારો ઈરફાન ખાન, ઋષિ કપૂર અને વંદનીય કુન્દનિકાબહેને આજે યાદોની દુનિયામાં સ્થાન મેળવ્યું છે. પરંતુ આજે પણ આપણે એમને આપણી વચ્ચે અનુભવી શકીએ એટલી યાદોનો ભંડોળ એમણે ફિલ્મો અને પુસ્તક સ્વરુપે આપણને આપ્યો છે. જેની પાસે ઢગલાબંધ યાદો છે એ માણસ સાચે જ નસીબદાર છે. બીજાને સુંદર યાદોની ભેટ ધરવી એ પણ એટલું જ ઉમદા કામ છે.

'યાદો'ના પીણાંની ચૂસકી લગાવવાની મોજ માણી જુઓ 'કલાપી' યાદ આવ્યા વિના નહીં રહે. 'જયાં જયાં નજર મારી ઠરે...'

wish you happy memorable lock-down

ઉનાળામાં ઠંડક આપતી હોમ રેમીડીઝ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

અત્યારે આપણે બધા કોરોના અને લોક ડાઉનનાં કપરા સમયમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છીએ. આપણે સૌ આપણા ઘરે છીએ અને આપણા સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સજાગ છીએ. કોરોના એ એક એવો ગાળો છે કે જે વેકસીન શોધાતા ધીમે ધીમે અસ્ત પામશે. સુખદ વાત એ છે કે ભારત, અમેરિકા, ઈઝરાયેલ, ઈટલી જેવા દેશોના વૈજ્ઞાનિકો વેક્સીન શોધવામાં ઘણા આગળ નીકળી ગયા છે અને ટૂંક સમયમાં જ આપણા પાસે કોરોનાની વેક્સીન હશે તેવા પુરેપુરા ચાન્સીસ છે. કોરોનાની સાથ સાથે ઉનાળો પણ જામી ગયો છે. છેલ્લા બે-ત્રણ અંકોથી અહી આપણે ઈમ્યુનીટીને લગતી વાતો જાણી. આજે ઉનાળામાં ઘરે બેઠા ઠંડક કેવી રીતે કરવી તે જાણીએ. ઉનાળામાં ઠંડક આપતી બે મુખ્ય હોમ રેમીડીઝ એટલે ધાણા અને વરીયાળી.

ધાણાઃ સંસ્કૃતમાં જેને 'ધાન્યક' કહે છે તે ધાણા કોથમરીના બીજ છે. ધાણા પ્રકૃતિમાં બહુ ઠંડા છે. શરીરની બળતરા, શરીરનો થાક અને તરસ મટાડે છે. પિત્તને ઘટાડે છે. પાચનતંત્ર મજબૂત કરે છે અને મૂત્રવેગ વધારે છે.

- તાવમાં જ્યારે તરસ બહું લાગે ત્યારે ધાણાનું પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે.
- શરીરમાં દાહ થતો હોય તો ધાણાને રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે તેમાં ખડી સાકર નાખી તેને પીવાથી દાહ શમન થાય છે.
- પેટમાં ચૂંક આવતી હોય તો ધાણા અને સૂંઠને ઉકાળીને પીવાથી ફાયદો થાય છે.
- બાળકોને મોટી ઉધરસ આવતી હોય તો ધાણા અને સાકરને ચોખાના ધાવણ સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે.

કોથમરીનાં પણ ધાણા જેવા જ ગુણો છે. કોથમરી પણ ઠંડક આપે છે. શરીર અને આંખમાં બળતરા થતી હોય ત્યારે કોથમરીની થેપલી બનાવી આંખ પર મુકવાથી ખૂબ ઠંડક મળે છે. કોથમરીમાં વિટામીન-એ તથા વિટામીન – સી પ્રચૂર માત્રામાં હોય છે. આ ઉપરાંત કોથમરીમાં અનેક ખનીજતત્વો (મિનરલ્સ) પણ હોય છે આથી કોથમરીનો વપરાશ રોજીંદો કરવો.

વરિયાળીઃ ધાણાની જેમ જ વરિયાળી પણ ખૂબ ઠંડી છે. વરિયાળી પાચક, બલદાયક, તૃષાહર, અને ગર્ભ તથા ગર્ભાશયને પોષણ આપનાર છે. વરિયાળીમાં સુગંધી ઉડ્ડનશીલ તેલ રહેલું હોય છે. આ તેલ બાળકોને પેટની ચૂંક મટાડે છે.

બજારમાં મળતા સેકીન તેમજ બીજા હાનિકારક દ્રવ્યો યુક્ત શરબતો કે સોફ્ટ ડ્રિંક્સને બદલે આપણા રસોડામાં રહેલ આ ઠંડક આપનારા દ્રવ્યો વડે જ એક શર્બત તૈયાર કરી શકાય. ધાણા અને વરિયાળી સરખા ભાગે તથા જીરૂ અર્ધા ભાગે લેવું. તેમા જરૂર પુરતી ખડી સાકર અથવા દેશી ગોળ નાખવો અને ઉપરથી કોથમરીના પાન અને ચપટી સંચળ નાખવું એકાદ-બે ટીપા લીંબુ પણ નાખી શકાય. આ શર્બતને ઉનાળાની બપોરે કે સાંજે નિયમીત પીવું. આનાથી શરીરમાં ઠંડક તો રહેશે જ , ઉપરાંત શરીરનો થાક પણ ઉતરશે અને એનર્જી પણ મળશે.

(મો.)૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

પપ્પા, મારું લાલ વિમાન લાવ્યા?

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

(ગતાંકથી આગળ...:

ત્રણ દિવસે હું અથડાતો, લથડાતો ઘેર પહોંચ્યો ત્યારે બાપુ ખાટલામાં બેઠા હતા. એમના ખાટલામાં ચિંટુ સૂતો હતો. બા ખાટલીમાં આડાં પડેલાં પણ જાગતાં હતાં. પત્નિ ઘરમાં દીકરી કુસુમ સાથે સૂતી હશે એ પણ મારા તૂટેલાં ચંપલનો ઘસડાટ સાંભળી તરત બહાર આવી. બા તો મને જોઈને તરત બેઠી થઈ ગઈ અને ''આવ્યો ભાઈ ?'' કહીને વળગી જ પડી. બાપુ પણ ઊભા થઈ મારો હાથ ઝાલી ખભો થાબડવા માંડ્યા. એટલામાં પત્નિ પાણીનો કળશ્યો ભરીને બહાર આવી. જનમોજનમનો તરસ્યો હોઉં એમ એક શ્વાસે લોટો પાણી પી ગયો. બીજો માંગી એ પણ પી ગયો. મને દરેકના ચહેરા પર અનેક પ્રશ્નો દેખાતા હતા.' મને કશું પૂછશો નહીં.'' એમ કહી હું ખાટલીમાં લાંબો થઈ ગયો. માથે ચાંદો આવ્યો હતો. એની સામે જોતાં જોતાં મને એક જ વિચાર આવતો હતો કે સવારે ચિંટુ જાગીને પૂછશે કે પપ્પા વિમાન લાવ્યા ? તો હું શું કહીશ ? ભૂખ લાગી હતી પણ ખાવાનો વિચાર આવે તે પહેલાં નિંદર ચડી બેઠી.

રાત ગમે તેટલી લાંબી હોય પણ આખર એનીય સવાર પડે છે. મોંઢા પર તડકો આવ્યો ત્યારે આંખ ઉઘડી.આંખોમાં તો જાણે લાહ્ય લાગી'તી. ઉઘાડવાનું મન થતું ન હતું પણ હવે હું ઘેર પહોંચી ગયો છું અને મારા ઘરની ખાટલીમાં પડ્યો છું એવું ભાન થતાં જ મનને સહેજ નિરાંત મળી. રાતે તો બા, બાપુ કે પત્નિ કોઈની સાથે કશીય વાત કરી ન હતી, એ લોકો તો ક્યારનાય ઊઠ્યા હશે અને બધાં મારા ઊઠવાની રાહ જોતાં હશે. હું ક્યારે નીકળ્યો અને કેવી રીતે ઘર સુધી પહોંચ્યો એ બધાંને જાણવું હશે. હું એક ઊંડો શ્વાસ લઈ બેઠો થયો.

જેવો હું બેઠો થયો કે પાંગથ આગળ ચિંટુને જોયો. એની સામે જોઈ મેં હોઠ મલકાવ્યા. સામે એ પણ હળવું મઝાનું હસી પડ્યો. લાલ વિમાન ના માંગે તો સારું એવું હું વિચારું તે પહેલાં એને મારી સામે પેસ્ટ લગાડેલું બ્રસ ધર્યું. એના બીજા હાથમાં પાણીનો લોટો હતો. લોટો ખાટલાના પાયા પાસે મૂકી એણે ઘર બાજુ દોટ મૂકી. બારણાં પાસે લક્ષ્મી ઊભી હતી. જઈને એના સાડલે વળગી પડ્યો. મારી અને લક્ષ્મીની આંખો મળી. ના મારા હોઠ પર હાસ્ય આવ્યું, ના એના મોંઢે. પણ એના ચહેરા પર કોઈ અજબની શાતા લીંપાઈ ગઈ હતી. હું સાજોસમો ઘેર આવી ગયો એ વાત જ એના માટે મહત્વની હતી. 'તમે બ્રસ કરી લો. એટલીવારમાં હું ચા બનાવી દઉં છું. હજુ બા-બાપુને પણ બાકી છે.'એટલું કહી એ પાછી ઘરમાં ઓગળી ગઈ. પાછળ પાછળ ચિંટુ.

કદાચ બેત્રણ દિવસથી બ્રસ કરવાનો સમય જ ક્યાં મળ્યો હતો ? જેમ બ્રસ નહોતું થયું એમ નહાવાનુંય ક્યાં થતું હતું ? ક્યાંક પાણી જોઈએ ત્યાં હાથ મોં ધોઈ લેતા હતા. બેસીને પલાંઠી વાળીને શાંતિથી ખાવાનું કદાચ આજે મળશે ! આવુંતેવું વિચારતો હું ઊભો થયો. બ્રસ કર્યું. બરાબર કોગળા કરી મોઢું સાફ કરી, બાંહ્યથી જ મોઢું લૂંછી જેવો ખાટલીમાં બેસવા જઉં છું ત્યાં તો હાથમાં ચાની કીટલી લઈને લક્ષ્મી અને રકાબી લઈને ચિંટુ પુનઃ પ્રગટ થયાં. મેં ચિંટુના હાથમાંથી રકાબી લઈ લક્ષ્મી સામે ધરી. લક્ષ્મીએ તેમાં ચા રેડી. કેટલા વખતે આજે ઘરની ચા પીવા મળી ? હું ચા પીવા માંડ્યો. એક રકાબી ચા પતી પછી બીજી ચા માટે મેં રકાબી ધરી. લક્ષ્મીએ ફરી ચા રેડી. ચા પીતાં પીતાં મેં ચિંટુ સામે નજર કરી. આ બધો સમય એ સાડલો પકડીને ઊભો હતો. પણ એની નજર મારા પગ ભણી હતી. ચાલી ચાલીને પગમાં ફોલ્લા પડી ગયા હતા. જમણા પગના અંગુઠેથી નીકળેલું લોહી અત્યારે જામીને કાળું થઈ ગયેલું. ઉઝરડાનો પાર નહોતો. એ બધાની ઉપર કેટલાંય ગામોની ધૂળ છવાઈ ગયેલી.

મેં ચા પીને લક્ષ્મીને રકાબી આપી ત્યાં સુધી ચિંટુ મારા પગને જ તાકી રહ્યો હતો. લક્ષ્મી બાપુને ચા આપવા વળી, પણ ચિંટુ હજી ત્યાંનો ત્યાં ઊભો હતો. નજર જાણે પગને ચોંટી ગઈ હતી. 'શું જુવે છે બેટા?' મેં પૂછ્યું એટલે એણે મારા સામે જોયું. મેં હાથ લંબાવી એને મારી નજીક ખેંચ્યો. મારા ઢીંચણ પર હાથ મૂકી એ ઊભો રહ્યો. મને થયું કે હવે તો ચિંટુ એના વિમાનની વાત પૂછ્યા વગર નહી રહેવાનો ! પણ એણે જ્યાં પૂછ્યું કે 'પપ્પા, તમારે બહુ બહુ ચાલવું પડ્યું ?' ત્યારે હું આભો જ થઈ ગયો. અત્યાર સુધી ખાળી રાખેલા આંસુ બધાંયે બંધ તોડીને આંખો બહાર નીકળી પડ્યાં. એને ખેંચીને મેં છાતી સરસો ચાંપી દીધો. 'હા, બેટા, હા બેટા' થી વધારે કશુંયે બોલી ના શકાયું. જતી વેળાએ તો મેં એને ખાલી ચૂમીઓથી નવરાવ્યો હતો. હું આટલો ધ્રુસકે તો દાદા મરી ગયેલા ત્યારેય નહોતો ચડેલો. બાએ દોડતાં આવીને અમને બંનેને બાથમાં ઘાલી દીધા. બાપુએ ચા પીતાં પીતાં રકાબી હેઠી મૂકી દીધી. ઊભા થઈને મારી પાસે આવી ગયા. 'રડ નહીં બેટા, રડ નહીં. ' કહેતા માથે હાથ ફેરવતાં એય રડી પડ્યા.

સૌથી કરુણ હાલત લક્ષ્મીની હતી. એને તો મારી છાતીમાં માથું પછાડીને હૈયાફાટ રડવું હતું પણ સાસુસસરાની હાજરી એને એમ કરતાં રોકતી હતી. મને રડતો જોઈ એના હાથમાંથી કીટલી છટકી ગઈ. સાડલાનો છેડો મોંમાં ખોસીને એ ઘરમાં ઘૂસવા દોડી. જતાં પગ ઉંબરાની ઠેસ વાગતાં એ ધબાક કરતી ઘરમાં પડી. એમ કરતા ખભો બારણાને અથડાઈ ગયો. ઊંધમુધ પડવાને બદલે થોડીક ત્રાંસી ફંગોળાઈ. છાતી પરથી સાડલાનો છેડો ઊડી ગયો છે એનું ભાન થતાં તુરત કોણીના ટેકે બેઠી થઈ. ત્યાં બેઠા બેઠા જ મને અને ચિંટુને રડતા જોઈ એનાથી મોટી પોક મૂકાઈ ગઈ. અને ' ઓ મા, ઓ મા ' કરતી માથે અને છાતી પર હાથ પછાડવા માંડી. એની બૂમો સાંભળી આજુબાજુના લોક 'શું થયું ? શું થયું ?' કરતા ભેગા થઈ ગયા. પણ મને ખાટલીમાં જોઈ એમને હાશ થઈ. 'ચાલો, રણજીત, સાજોસમો ઘેર આવી ગયો છે એ ભગવાનની મોટી મહેરબાની.' કહેવા લાગ્યા. એટલી વારમાં બાપુ સ્વસ્થ થઈ ગયા હતા. બાની આંખમાં આંસુ હજી સૂકાતાં ન હતાં પણ ઊભાં થઈ ગયાં. એકબે બૈરાં લક્ષ્મી જોડે પહોંચી જઈ એને સાંત્વન આપતાં હતાં. લક્ષ્મીનો ડૂમો પણ હવે ઓગળી ગયો

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર