સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

હવે તો દેશમાં રોજ ચૂંટણી-પ્રચાર જ હોય છે
ને એવાં રાજ્યોમાં જ વિકાસનો સંચાર હોય છે
વિચાર હોય છે મુખ્ય એમાં સત્તાની ભાંગફોડનો
જોયા કરે જાગૃત - નાગરિક, લાચાર હોય છે!!
(રાજ્યોમાં યોજાતી ચૂંટણીઓ)

ખેલાય હોળી,
કાદવ કીચડની -
ભૂંડી ભાષાથી...

નકારાત્મક -
થી, ચૂંથાય ચરિત્ર
પ્રતિ-આક્ષેપો...

(પ્રચારમાં ડૂબ પક્ષો, કોઈ વિકાસની વાત કરતું જ નથી)

હાઈકુ

ચિંતન

દેહેન્દ્રિયપ્રાણમનોઽહમાદયઃ સર્વે વિકારા વિષયાઃ સુખાદયઃ ।
વ્યામોદિભૂતાન્યખિલં ચ વિશ્વમવ્યક્તપર્યન્તમિદં હ્યનાત્મા ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક સંસ્કૃત સુભાષિત ભાંડાગારમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

દેહ, ઈન્દ્રિયો, પ્રાણ મન અને અહંકાર આ બધા વિકારો, સુખ, દુઃખ વગેરે વિષયો, આકાશ વગેરે પાંચ મહાભૂતો અને અવ્યક્ત પ્રકૃતિ કે માયા સુધીનું આ સઘળું વિશ્વ; આ બધું અનાત્મા (આત્માથી ભિન્ન છે.)

આત્મા, પરમાત્માનો અંશ માત્ર છે. શરીર (દેહ) ઈન્દ્રિયો, સ્વભાવ, મન, ઈચ્છાઓ અપેક્ષાઓ, સુખ-દુઃખ એ બધું જ ભૌતિક દેહ-શરીરને જ છે ને આત્માની આ બધાથી ભિન્ન સમજી ઓળખી લે તે જાગૃત - જ્ઞાની છે.

સુવિચાર

- જીવનમાં એટલો સંઘર્ષ કરી લેવો કે આપણા બાળકનો આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે બીજાના દાખલા આપવા ના પડે - **ડો. રઈશ મણીયાર**
- શણગાર તો શરીરને હોય, સુંદર તો પ્રભુની કૃપા હોય તો થવાય - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- સુખી થવાનો એક જ માર્ગ છે, જયારે બે વ્યક્તિ મળે ત્યારે ત્રીજાના સુખનો વિચાર કરે - **પૂજ્ય મોટા**
- એણે તો ફક્ત એક નાની ભૂલ કરી, એ યાદ રાખી, તેં મોટી ભૂલ કરી - **નસીર ઈસ્માઈલી**
- નફરતનું પોતાનું કોઈ જ અસ્તિત્વ નથી, એ ફક્ત પ્રેમની ગેરહાજરીનું પરિણામ છે - **અખંડ આનંદ**
- નીકળીને પુષ્પથી મારે અત્તર થવું નથી, માણસ થવાય તોય ઘણું, ઈશ્વર થવું નથી - **મુંબઈ સમાચાર**
- આજનું ઔષધ : રક્તવાળી ફોડલી પર કારેલાનો તાજો રસ લગાડવાથી એક અઠવીડિયામાં મટી જાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક યુવાન એક છોકરીના પ્રેમમાં પડ્યો. એણે ઘરના સભ્યોને બેસાડી કહ્યું, 'મારે એક છોકરી સાથે પ્રેમલગ્ન કરવા છે.' પિતાજીએ કહ્યું, 'એ અશક્ય છે, એ લોકો દેવાળિયા છે, તને બીજી સારી છોકરી મેળવી આપીશું જે દહેજ પણ આપશે, આવી મૂર્ખામી ના કર.' માતાએ કહ્યું, 'તું સાવ મૂર્ખ છે. એ છોકરી કશા કામની નથી, એ રાંધી નહીં શકે, ઘરની સફાઈ નહીં કરે, તે ખુદ અત્યારે કેવા ગંદા ઘરમાં રહે છે જરા વિચાર તો કર.' નાની બેને કહ્યું, 'મોટા ભાઈ, એનું નાક તો જુઓ કેવું બેડોળ છે.' સૌના નકારાત્મક અભિપ્રાયો સાંભળ્યા પછી યુવાને કહ્યું, 'પરંતુ આ છોકરી પાસે એક ચીજ છે જે આપણી આપે નથી.' સૌ એક સાથે બોલ્યા, 'હેં એવું તો શું છે એની પાસે ?' યુવાને કહ્યું, 'તેની સૌથી સારી, સુંદર ચીજ એ છે કે - તેની પાસે પરિવાર નથી, બસ આ જ સૌથી સુંદર ચીજ છે.' માતાપિતા પ્રેમનો વિરોધ કરશે. તેઓ તમને એકદમ શરુઆતથી જ એવી કેળવણી આપશે કે તમે પ્રેમમાં પડો જ નહીં. કારણ કે પ્રેમ પરિવારનો વિરોધી છે. અને સમાજ એક વિશાળ પરિવાર સિવાય બીજું કશું નથી. પ્રેમ સમાજ, સભ્યતા, ધર્મ, પંડિત-પુરોહિતની સામે પડે છે.

મનુભાઈ ત્રિવેદી 'ગાફિલ' ની ગઝલસૃષ્ટિ

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

ન ગાઉં કેમ હું ભજનોની સાથે ગઝલો પણ ગાફિલ ? અહીં ખેચે છે મીરાંબાઈ તો ત્યાં મીર ખેંચે છે.

હું શ્રી મનુભાઈ ત્રિવેદીના ભજનો વાંચવા બેઠો.બેઠો એવો જ એના પ્રબળ ભક્તિપ્રવાહમાં તણાયો.મેં વળી વાંચતાં વાંચતાં એનો લેખ બનાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો. એક પછી એક એમ ચાર લેખ લખાઈ ગયા. અનેક ભજનો હૃદયને સ્પર્શી ગયાં. બધા વિશે લખી શકાય તેમ ન હતું એટલે છેલ્લા લેખમાં તો એક સામટા પાંચ ભજન રજૂ કરી દીધાં. એમ ભજનની વાત પૂરી કરી. હજુ શ્રી મનુભાઈના ભજનોના અપ્રગટ ભજનોના બે પુસ્તકને હાથ અડાડ્યો નથી.(નવા વરસમાં એક પુસ્તક વાંચવાનો પ્રારંભ કર્યો છે.) એટલે ભવિષ્યમાં પાછી તેની વાત થયા વગર રહેવાની નથી, પણ આજે હું તેઓશ્રીની ગઝલો અંગે લખવાનો મનસૂબો કરીને બેઠો છું.તમને થશે કે જે ભાઈ આટલા સુંદર ભજનો લખે તે ગઝલ પણ લખતા હશે ? એનો જવાબ ઉપરના શેરમાં છે. જેઓને ભજન સાંભળવા કે વાંચવા ગમતાં નથી એવા સાહિત્ય રસિકોને ગઝલનું નામ સાંભળીને જરૂર આનંદ થશે.

જે કવિ મૂળથી જ ભજનનો રસિયો હોય, સંત હૃદયી હોય, રામરસના પ્યાલા પી અને પીવરાવીને બેઠો હોય તે જો ગઝલ પર હાથ અજમાવે તો કેવી સુંદર આધ્યાત્મિક ગઝલો સર્જાય તેનો વિચાર કરવો પડે નહીં , આવી ગઝલોના અમુક તમુક શેરમાં આધ્યાત્મિકતાનો સ્પર્શ છે એવું કહેવાનું થાય જ નહીં કારણ કે આખેઆખી ગઝલો જ હૃદય સોંસરવી ઉતરી જાય તેવી ભાવપૂર્ણ હોય. હું કશું કહું તેના બદલે આપ આવી એક પ્રખ્યાત ગઝલ જ ધીરા સાદે ગાઈ લો ને !

જુદી જિંદગી છે મિજાજે મિજાજે; જુદી બંદગી છે મિજાજે મિજાજે. છે એક જ સમંદર , થયું એટલે શું ? જુદા છે મુસાફર જહાજે જહાજે. ભલે હોય એક જ એ અંતરથી વહેતા, છે સૂરો જુદેરા રિયાજે રિયાજે . જુદ અર્થ છે શબ્દના બોલવા પર; છે શબ્દોય જુદા જુદા અવાજે અવાજે. જીવન જેમ જુદાં છે કાયામાં જુદી, છે મૃત્યુય જુદાં જનાજે જનાજે. હઠી જાય ઘૂંઘટ,ઢળી જાય ઘૂંઘટ; જુદી પ્રીત જાગે મલાજે મલાજે. તમે કેમ ''ગાફિલ'' હજીયે છો ગાફિલ ? જુઓ, બદલે દુનિયા તકાજે તકાજે. જોયું ? આ ગઝલમાં ક્યાંય પ્રભુ, ઈશ્વર કે ભગવાન શબ્દનો ક્યાંય ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો નથી. પહેલા શેરમાં ''બંદગી'' શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો તે સિવાય રામ રામ કરો ! તે છતાં તેમાંથી આધ્યાત્મિકતાનો રંગ ઉભરતો નથી એમ કેવી રીતે કહી શકાય ? શાયરે પહેલી પંક્તિમાં જાણે તેમના (ખરેખર તો આપણા સૌના) જીવનનો સાર કહી દીધો છે. ''જુદી

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

બાળકને તમારો પ્રેમ આપો, તમારા વિચારો નહીં

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

દાદાની આંગળીએ ચાલી બચપણ કેવું મ્હોરે;
માડીની મમતા-પ્યાલીથી હૃદય ફૂલ થઈ ફોરે;
જળ સિંચીને તુલસીકયારો હુંયે રોજ ઊછેરુ;
ચંચળ મનને ગમે ઝરણને ગમે અચળ આ મેરુ.

- સુરેશ દલાલ

૧૪ નવેમ્બર 'બાલદિન'

વર્ષભર આવતા વિવિધ પર્વો અને દિન-વિશે, આપણને જીવનબોધ પાઠવી જાય છે.

તુલસીદાસને શ્રીરામચંદ્રજીનું બાલ-સ્વરુપ સૌથી વધુ પ્રિય હતું તેથી જ લખે છેઃ 'ઈષ્ટદેવ મમ બાલક રામા.' બાળક ઈશ્વરનું સ્વરુપ છે. બાળકને રાજી કરો તો ઈશ્વર રાજી થાય. ભાગવતકારે પણ શ્રીકૃષ્ણની બાળલીલાનું હૃદયંગમ વર્ણન કર્યું છે. યોગેશ્વર કૃષ્ણને સૌએ પૂજ્યા છે. પણ બાળકૃષ્ણને સૌએ આકંઠ પ્રેમ કર્યો છે. જગતના તમામ બાળકોને પ્રેમ કરવાનો - આકંઠ પ્રેમ કરવાનો સંદેશ મહાકવિઓની કૃતિઓમાં સતત પડઘાય છે.

દોસ્તો, આપણે સૌ બાળકોને ચાહીએ છીએ ખરાં પ...ણ ઓળખતા નથી. બાળકને 'ડાહ્યું ડમરું' બનાવી દેવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા પ્રત્યેક મા-બાપના વ્યવહાર વર્તનમાં છતી થતી જોવા મળે છે. પોતાનું બાળક સુંદર હોય... શ્રેષ્ઠ હોય... ઉત્તમ બને... આવી ખ્વાઈશ મા-બાપને હોય જ અને રાખવી જ જોઈએ. પરંતુ એ માટે માત્ર સવલતો પૂરી પાડવાથી ન જ બને એ માટે તો બાળકને પ્રેમ અને હૂંફ આપવી પડે !! આજે મોટા ભાગે મા-બાપ બાળકને બધું જ આપી છૂટે છે, માત્ર સમય સિવાય... મા-બાપ બાળકને ચોકલેટ - બિસ્કીટ કે રમકડાં - કપડાં આપીને છૂટી જાય છે પરંતુ બાળકને ખરી જરૂર તો પ્રેમ-હૂંફ-સહવાસની છે એનો કદીયે સાક્ષાત્કાર થતો જ નથી.

મિત્રો, ઉપનિષદમાં કહેવાયું છે, 'એક પિતા દસ આચાર્યની બરાબર છે અને એક માતા સૌ આચાર્યની તોલે છે.' ખરેખર, સાચા મા-બાપ બનવું એક એક મોટી કસોટીમાંથી પાર ઉતરવા જેવું જ છે. આ એક તપશ્ચર્યા જ ગણાય...

લો, એક નાનકડું દૃષ્ટાંત યાદ આવી ગયું...

'એ ભાઈએ પોતાની સાત વર્ષની નાનકડી દીકરીને તે દિવસે ખૂબ મારી. છોકરીનો વાંક એટલો જ કે પપ્પાએ વેચવા માટે લાવેલા સોનેરી કાગળમાંથી એક મોટો ટૂકડો ફાડીને તે કંઈક બનાવી રહી હતી. દેવું, મંદી અને આર્થિક સંકડામણથી થોડા ત્રસ્ત હતા. તેથી છોકરી કંઈ કહેતો પણ સાંભળવાની ધીરજ પપ્પા રાખી શક્યા નહોતા.'

દીકરી રડતી રડતી સૂઈ ગઈ. બીજા દિવસની સવાર પડી અને આગલા દિવસનો માર ભૂલીને પેલી પરી હાથમાં સોનેરી ગિફ્ટ બોક્સાં લઈને હસતી હસતી ઊભેલી. તેની આંખો થોડી સૂઝેલી હતી.

પપ્પા ! હેપ્પી બર્થ ડે. આજે તમારો જન્મદિવસ છે ! કહીને તેણે તે બોક્સ પપ્પાને આપ્યું. ગળગળા થઈ

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

ઉત્સવ-પર્વોનું 'રાષ્ટ્રીયકરણ' થતું રહે છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

ઉત્સવોની મોસમ પૂરી થઈ રહી છે અને લોકો હવે પાછા રોજિંદા કામ તરફ પ્રવૃત્ત થઈ જશે. વળી પાછી વોહી રફતાર બેઢંગી ! દેવ-દિવાળી - તુલસીવિવાહ કે ગુરુ નાનક જયંતી જેવા પર્વ પછી તો શરૂ થાય છે વિક્રમ સંવતનો (ગુજરાત સિવાયના પ્રદેશોમાં) 'માસાનામ્ માર્ગશીર્ષો અહમ્...' ભગવાન કૃષ્ણે પોતાને મહિનાઓમાં માગશર મહિના તરીકે ઓળખાવ્યા છે. વર્ષનો શ્રેષ્ઠ સમયગાળો તે આ માગશરનો શિયાળો. તંદુરસ્તી અને મનદુરસ્તીનો મહિનો. ઉત્સવોનું પણ 'રાષ્ટ્રીયકરણ' થતું રહે છે. ગણેશ ચતુર્થી અગાઉ માત્ર મહારાષ્ટ્રનો ઉત્સવહ હતો, હવે એ દેશ આખામાં વિસ્તર્યો છે. એવું જ નવરાત્રી સંદર્ભે બન્યું છે. દિવાળી શરૂથી જ રાષ્ટ્રવ્યાપી મહિમા ધરાવતું પર્વ હતું. હોળીનો વિશેષ મહિમા ઉત્તરભારત પૂરતો મર્યાદિત રહ્યો છે. છઠપૂજાનું ગુજરાતી પ્રજાએ અડધી સદી પૂર્વે નામ પણ નહીં સાંભળ્યું હોય. પરંતુ બિહાર અને ઉત્તરપ્રદેશના પૂર્વાંચલનો એ સૌથી મોટો ઉત્સવ છે. હવે બિહારી પ્રજાની જેમ એ દિલ્હીથી મુંબઈ અને અમદાવાદ પર્યંત વિસ્તર્યો છે. છઠ પૂજા માટે ગુજરાત સરકારે સાબરમતી પર કરોડો રૂપિયા ખરચીને ઘાટ બનાવી આપવો પડ્યો છે. મુંબઈમાં શિવસેના અને મનસેના નેતાઓને પડકારીને બિહારના લોકપ્રિય નેતા લાલુપ્રસાદ યાદવ છઠ પૂજા કરે ત્યારે એ આખા એક દેશ પ્રદેશની અસ્મિતાનો જ વિજય લાગે. છઠ એટલે સૂર્યષષ્ઠી - કારતક સુદ છઠ. આથમતા સૂર્યને અંજલી આપવાનો આ ઉત્સવ બિહારનું સૌથી મોટું શ્રદ્ધા પર્વ છે. ત્રણ દિવસ કમર સુધી ભીંજાતા ભીંજાતા વિદાય લઈ રહેલા સૂર્યદેવને અંજલી આપે છે અને વ્રત છોડે છે. આ વ્રત એટલું તો લોકપ્રિય બની ગયું છે કે એ પ્રસંગે આખી રાત સુધી કવિ સંમેલનો અને સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો ચાલતા રહે છે. એ દિવસોમાં જળાશયોની સ્વચ્છતા અને પૂજા થાય છે. બિહારની આ સંસ્કૃતિ હવે રાષ્ટ્રવ્યાપી બની છે. અદલ એ જ રીતે ગુજરાતની નવરાત્રી પણ વિશ્વવ્યાપી બની ચૂકી છે. ગુજરાતમાં અન્ય પ્રદેશોના સંસ્કારો ઝીલવા જેટલી ઉદારતા પણ છે. સૂર્ય પૂજા કયારેક આખા દેશમાં થતી હશે. મોઢેરાનાં સૂર્યમંદિર છે એ જ રીતે ઓડિશામાં કોણાર્ક ખાતે સૂર્યમંદિર છે. સૂર્યમંદિર ખેરાલુ જેવા નગરમાં પણ છે. પરંતુ ગુજરાતમાં સૂર્યપૂજાના પર્વ તરીકે માત્ર મકર સંક્રાતિનો મહિમા છે અને તે પણ સવિશેષ પતંગપર્વ તરીકે. જયારે બિહારમાં સૂર્યોત્સવનો મહિમા સૂર્યષષ્ઠી અને સૂર્યસપ્તમી જેવાં પર્વો તરીકે વર્ષોથી અકબંધ રહ્યો છે. સાંસ્કૃતિક પર્વોના આ રાષ્ટ્રવ્યાપી મહત્ત્વની આપણે નોંધ લઈએ. કારતક સુદ સાકમ એ જલારામ જયંતી છે. ગુજરાતના અલગારી અને ચમત્કારી સંત તરીકે એમનો જે મહિમા છે એ અવર્ણનીય છે. વળી આ લેખ લખાઈ રહ્યો છે ત્યારે ભારતના પ્રથમ વડાપ્રધાન પ. જવાહરલાલ નહેરુનો જન્મદિવસ પણ છે.

૧૦૦ ટકા સફળતા માટે શું કરી શકાય ?

અદબ-પલાંઠી મોં પર આંગળી
ડૉ. સંતોષ દેવકર

'કઈ લાઈન લેવી જોઈએ ?'

'તરત નોકરી મળે તેવો અભ્યાસક્રમ કયો ?'

'કઈ યુનિવર્સિટીમાં ભણવાથી ઝડપથી પ્લેસમેન્ટ મળે ?'

'પૈસા કમાવવા માટે સૌથી સારો બિઝનેશ કયો ?'

'ઓછી મૂડીએ કોઈ ધંધો થઈ શકે ખરો ?'

યુવાન-યુવતીઓ મોટી સંખ્યામાં એકઠાં થયા હતા. તેમને પોતાના ભવિષ્યની ચિંતા હતી. તેઓ વ્યાવસાયિક કારકિર્દી માટે સભાન હતા. જીવનમાં કંઈક કરવું છે, કંઈક બનવું છે અને કંઈક કરી દેખાડવું છે. તેવી વૃત્તિ પ્રબળ હતી. ખૂબ જ ઉત્સાહી અને થનગનાટવાળો યુવાવર્ગ પ્રશ્નો કરી રહયો હતો. બધાને સફળ થવું હતું. સફળતા મેળવવા -જે કરવું પડે તે – બધા તૈયાર હતા.

પ્રશ્નોત્તરીનો દોર ચાલી રહયો હતો. પોતાને મૂંઝવતા પ્રશ્નોને ઉજાગર કરી માર્ગદર્શન મેળવવાનું હતું. સફળતા મેળવવા માટે પ્રથમ નિઃશંક થવું એ પહેલી શરત છે.

'યસ...પ્લીઝ !'

'મેમ, સો ટકા સફળતા માટે શું કરી શકાય ?'

પ્રશ્ન સાંભળીને સમગ્ર સભામાં સોપો પડી ગયો. પ્રશ્નો તો ઘણા પૂછાયા હતા અને જવાબો પણ મેળવાયા હતા. પરંતુ આ પ્રકારનો પ્રશ્ન ? સફળતા અને તે પણ સો ટકા ? અઘરું છે, પણ અશકય નથી. સભામાં ગુસપૂસ શરૂ થઈ ગઈ હતી.

એક ક્ષણ માટે મેમ થોભી ગયા અને પછી ધીરજપૂર્વક સ્વસ્થતા કેળવીને બોલ્યા, કે, 'હા... આ બધી જ માથાકુટ જે માટે છે તે છે સફળતા. અને સફળતા બધાને વ્હાલી, બધાની લાડકી.'

'યસ, મેમ, બટ વોટ કેન વી ડુ ?'

'યસ માય બોય, એ માટે પાંચ વસ્તુને પચાવવી પડે.'

'કંઈ કંઈ, મેમ ?'

સભાખંડમાં ટાંકણી પડે તો અવાજ આવે તેવી નીરવ શાંતિ છવાઈ ગઈ. મેડમે વાતની શરૂઆત કરી.ગણેશ, ગૌરી, ગંગ, ગુણ અને ગગન આ પાંચને નજર સામે રાખવા પડે.

'કંઈ... સમજાયું નહિ.' યુવતી બોલી.

'લીસન, આઈ વીલ એકસપ્લેન.' મેડમે પાવર પોઈન્ટ પ્રેઝન્ટેશન શરૂ કર્યુ. સૌ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી રહયાં.

ગણેશ : શ્રી ગણેશ લંબોદર છે. ગણેશવૃત્તિ હોવી જોઈએ. ઠરેલ અને મેચ્યોર યુવાન યોગ્ય નિર્ણયો લઈ શકે. તે માટે બુધ્ધિની સ્થિરતા જરૂરી છે.

ગૌરી : ગૌરીવૃત્તિ એટલે કે શ્રધ્ધાવાન. ચેતના જયારે કંઈક જાણવાનો પ્રયાસ કરે છે ત્યારે તે બુધ્ધિ તરીકે ઓળખાય છે. ચેતના શ્રધ્ધાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. શ્રધ્ધા સફળતાનો પાયો છે. આત્મવિશ્વાસનું તેજ ઝગમગતુ હોય તે જ શ્રધ્ધાવાન બની શકે.

ગંગ : ગંગવૃત્તિ એટલે જીવંતતા. નીતનવા, વર્તમાન પ્રવાહોથી માહિતગાર તથા આચાર-વિચાર અને વાણીના પ્રવાહને ગંગાની જેમ હંમેશા વહેતો રાખી નવસંચાર મેળવતો રહે.

ગુણ : ગુણગ્રાહીવૃત્તિ અગત્યની છે. જયાંથી,જયારે, જે મળે તે સત્વને આત્મસાત કરવું. જગતમાંથી સારી વસ્તુઓને પોતાનામાં ગ્રહિત કરવી. દરેક સ્થાનેથી સદ્‌ગુણોને ગ્રહણ કરવા.

ગગન : ગગનવૃત્તિ એટલે વિચારોની વિશાળતા. આકાશને ટેકાની જરૂર નથી. આકાશને કોઈ સીમાડા નથી. મન અને હૃદયની વિશાળતા સફળતાની દ્યોતક બને છે.

જે બુધ્ધિથી સ્થિર છે, શ્રધ્ધાવાન છે, ચેતનવંતો છે, સદ્‌ગુણોને ગ્રહી શકે છે અને વિશાળ હૃદયનો માલિક છે તે સો ટકા સફળતા મેળવી શકે છે.

મિસરી

જો તમે પ્રવાસ નહીં કરો,
જો તમે પુસ્તકો નહીં વાંચો,
જો તમે જીવનનો સ્વર નહીં સાંભળો,
જે તમે તમારી પીઠ નહીં થપથપાવો,
તો તમે ધીરે ધીરે મૃત્યુ તરફ ધકેલાશો.'

- પાબ્લો નેરુદા

santoshdevkar03@gmail.com

આમળાની સીઝન

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

દિવાળીને એક અઠવાડિયું થયું. લોકો ધીમે ધીમે પોતાના રૂટીનમાં ગોઠવાતા જાય છે. દિવાળી દરમિયાન જ આપણને શિયાળાનો ચમકારો જોવા મળેલો. વહેલી સવારે બહાર નીકળો તો સરસ મજાની ઠંડી લાગે. સાંજે ૬ વાગ્યે તો અંધારું થવા આવે. જેમ જેમ ગાંધીનગરમાં મોસમ બદલાઈ રહી છે તેમ તેમ રૂટીન પણ ચેન્જ થઈ રહ્યું છે. મૉર્નિંગ વોકર્સની સંખ્યામાં વધારો જોવા મળી રહ્યો છે, વહેલી સવારે ચાદર ઓઢવી પડે છે, વેસેલીનનો ઉપયોગ પણ શરૂ થઈ ગયો છે, અને માર્કેટમાં સરસ મજાના આમળાની આવક શરૂ થઈ ગઈ છે..એટલેકે શિયાળાનો સમય શરૂ થઈ ગયો છે.

શિયાળો એટલે મોટાભાગના લોકોની ગમતી સીઝન. શિયાળામાં વધુ ફ્રેશ રહેવાય. અને શરીર પ્રત્યે નેચરલી જ થોડી વધુ સજાગતા પ્રવર્તે. આ સજાગતાને ધ્યાનમાં લઈને આજે આપણે શરીર માટેના બેસ્ટ ટોનિક આમળાની વાત કરીએ. આમળાનું આયુર્વેદમાં પ્રચૂર વર્ણન છે. ખૂબ ઉપયોગીતા છે અને ખૂબ ઈમ્પોર્ટન્સ છે. ત્રિફળામાંના એક દ્રવ્ય એવા આમળા અનેકાધિક રીતે ગુણકારી છે. આમળાને અમૃતફલા અને વયસ્થા કહ્યા છે, એટલેકે આમળાનું નિત્ય સેવન કરનારાઓ દિર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે અને અકાલ મરણને પ્રાપ્ત થતા નથી. વિટામિન ''સી'' ના પ્રચૂર સ્રોત એવા આમળાના ગુણોને જાણીએ.

આમળા શ્રેષ્ઠ રસાયણ ઔષધ છે. આયુર્વેદમાં આમળાને લગતા અનેક રસાયણ પ્રયોગો છે..અમુક પ્રયોગોમાં તો એવા એવા વર્ણનો છે કે જે આજે આપણને પ્રેક્ટીકલી અશક્ય લાગે પણ આ અતિશયોક્તિયુક્ત વર્ણનો પાછળનો અનિર્દિષ્ટ સાર આમળાની કાર્મુકતા અને પ્રભાવને સિધ્ધ કરે છે. આજથી લગભગ ૨૫૦૦ વર્ષ પહેલા લખાયેલ ચરકસંહિતામાં વર્ણીત આમળાના એક રસાયણ પ્રયોગ પર નજર કરીએ...

'વ્યક્તિએ એક વર્ષ સુધી ફક્ત ગાયનાં દૂધ પર રહેવું, ગાયત્રીમંત્રના જાપ કરવા અને બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. એક વર્ષ બાદ ત્રણ દિવસના ઉપવાસ કરી, શારીરિક શુધ્ધ થઈ, માગશર-પોષ મહિનાની કોઈપણ તિથિમાં આમળાના વનમાં પ્રવેશ કરવો. મોટા ફળોયુક્ત ભરપૂર આમળા જેમા હોય તેવા વૃક્ષ પર ચઢીને આમળા લેવા. આમળાને હાથમાં લઈ બ્રહ્મનો જાપ કરતા કરતા 'આમા અમૃતનો પ્રવેશ થઈ રહ્યો છે તેવી ભાવના કરવી' આથી તે આમળામાં અમૃતતત્વનો સંચાર થશે. આમળા મધુરતાને પામશે. આવા આમળા જેટલા ખાવામાં આવે તેટલા હજાર વર્ષનું (હા, હજાર વર્ષ) દિર્ઘાયુષ્ય વધે છે. મનુષ્ય સાક્ષાત દેવસ્વરૂપ બને છે અને લક્ષ્મી-સરસ્વતિને પામે છે. '' છે ને કોઈ સાઈ-ફાઈ ફિલ્મની સ્ટોરી જેવું વર્ણન... સ્વાભાવિક જ.. આ પ્રયોગ કરવો પ્રેક્ટિકલી અઘરો છે, પણ એટલું તો ચોકકસ કહી શકાય કે આપણા મહર્ષિઓને આમળા પ્રત્યે કેટલો સ્નેહ અને વિશ્વાસ હશે કે તેઓ આટલું અદ્ભૂત વર્ણન કરી શકે... આપણે ભલે આવા પ્રયોગો ન કરી શકીએ.. પણ આમળાની સીઝનમાં તેનો ઉપયોગ તો કરી જ શકીએ. આમળાથી ઈમ્યુનીટી વધે, સ્કીન સરસ થાય, વાળ માટે હિતકારી છે, તાવ મટે, શરીરની ગરમી દૂર થાય, ડાયાબીટીસ માટે ઉપયોગી છે, વીર્યવૃધ્ધિ થાય, શરીરમાં ક્યાયથી લોહી પડતું હોય (જેમકે નસકોરી, પાઈલ્સ કે વધું પડતા માસિક) તેમા શાંતિ થાય, બાળકોની મેમરી વધે, ભૂખ અને પાચન સુધરે.... આવા કેટલાય ઉપયોગો છે આમળાના. હા, પ્રમાણભાન નહિં ભૂલતા.. અતિની ગતિ નથી... જેને ખટાશ વધું માફક નથી આવતી તેઓ પણ સાચવીને ઉપયોગ કરજો. બાકી, આ સિઝનમાં બેસ્ટ ટોનિક એવા આમળા અત્યારે તાજા-માજા મળે છે.. તો ખાઓ, ખવડાવો અને રહો ફીટ એન્ડ ફાઈન..

(M) 9879471147

સ્વાર્થી મનુષ્યનીતિથી પ્રેરીત માનસિકતાથી વ્યક્તિ જીવનના પરમ સંતોષની પરિતૃપ્તિથી વંચિત રહી જાય છે

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

નવા વર્ષના નવા સંકલ્પો, નવી આશાઓ સાથે આપણે સહુએ કાર્યનો પ્રારંભ કર્યો છે. હરકદમ પર દૃઢતા અને સાહસની પરીક્ષા આપતા આપણે જીવનના અનેક આયામો-દિવાળી સ્વરૂપે, ઉજવણીઓ થકી પસાર કરતાં રહીએ એજ અભ્યર્થના.

આજે સમાજના હિત અને સેવા અર્થે પોતાનું જીવન સમર્પિત કરનાર શ્રી જલારામ બાપાની ૨૧૮મી જન્મજયંતિ છે. માનવમાં સાચો દેવ નિહાળી ૧૮૭૬થી અન્નક્ષેત્ર દ્વારા હરિનામની ધૂણી ધખાવનાર આ સંત શિરોમણી દોઢસો વર્ષ પહેલાં સેવા અને સમર્પણની મિસાલ સમાજ સમક્ષ મૂકતાં ગયાં. 'રોટલે રામ રીઝે', 'જ્યાં ટૂકડો ત્યાં હરિ ઢૂકડો' જેવા જીવનસૂત્રો થકી એમણે જે અલખ જગાવી એ આજે પણ અનેક શહેરો અને ગામોમાં અવિરતપણે સદાવ્રત સ્વરૂપે ચાલુ જ છે. નિઃસ્વાર્થ સેવાની ઈંટ પર રચાયેલ આ માનવસેવાનો ઉમદા યજ્ઞ, સમાજમાં અનેક કપરા સંજોગો વચ્ચે પણ આશાની જ્યોત પ્રજ્જવલિત રાખે છે. આવા જીવનચરિત્રો આપણી સંસ્કૃતિની ઓળખ છે અને આવા મહાન વ્યક્તિત્વો આજની પેઢી માટે માર્ગદર્શક બને છે.

સમાજમાં ખરાબીની સામે એટલી જ સારપ પણ છે, પરંતુ સારપમાં આક્રમકતા અને ગ્લેમરના અભાવને લીધે એની જાણકારીનો પ્રસાર પ્રમાણમાં ઓછો થાય છે

સેવા અનેક નાના-મોટા શહેરો અને ગામોમાં ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં ચાલે છે. હમણાં તો નવી પેઢી પણ આવા સત્કર્મોમાં ખૂબ સક્રિય રસ દાખવે છે એ ખૂબ ધરપત આપનારી બાબત છે.

આપણામાંથી ઘણા લોકોને 'ધ રોબીનહૂડ આર્મી' વિશે જાણકારી હશે. શ્રી નીલ ઘોષ અને શ્રી આનંદ સિન્હા નામના બે સેવાભાવી યુવાઓ દ્વારા પ્રેરિત આ ફાઉન્ડેશનમાં જોડાનાર દરેક વ્યક્તિ રોબીનહૂડ તરીકે ઓળખ પામે છે. નાણાકીય વ્યવહાર વિના ચાલતું આ ઓર્ગેનાઈઝેશન હોટલો અને સામાજિક પ્રસંગોમાં વધેલા અન્નને જરૂરિયાતમંદ લોકો સુધી પહોંચાડવાનું કામ કરે છે. એમાં તેઓ ઘરવિહોણા પરિવાર, અનાથઆશ્રમ, પબ્લિક હોસ્પિટલો, વૃદ્ધાશ્રમ જેવા અનેક સ્થાનો ; જ્યાં ભગવાનની કૃપાદ્રષ્ટિની ખોટ છે ત્યાં અન્ન પહોંચાડી રોબીનહૂડની ભૂમિકા હોંશપૂર્વક નિભાવે છે.

વૈશ્વિક કક્ષાએ જરૂરિયાતમંદ લોકોની ભૂખ સંતોષવાનું કામ આ યુવાનોએ માનવતાની ઉત્તમ સેવા તરીકે સ્વીકાર્યું છે. આ સૈન્યનો પ્રત્યેક વ્યક્તિ એક સેવાભાવી સૈનિક છે, જે પોતાની રીતે સમાજ માટે કંઈક કરવા માંગે છે. આવા વિદ્યાર્થીઓ અને યુવા નોકરિયાતોનો આ સમૂહ ૧૦૩ શહેરોમાં પથરાયેલો છે. અત્યાર સુધી તેઓ આ માધ્યમથી ૯૩ કરોડ લોકોની મદદ કરી ચૂક્યા છે અને માનવતાની આ ઉમદા સેવાને હજુ વિસ્તારીને દુનિયાના અનેક દેશોમાં પ્રસરાવવાની ખેવના ધરાવે છે. આવા કાર્યો વિશેની માહિતી મેળવવાથી કે માત્ર બિરદાવવાથી આપણું કાર્ય પૂર્ણ થતું નથી...ભગવાનની કૃપાથી જેઓ આર્થિક, માનસિક, સામાજીક રીતે સમૃદ્ધ છે એવી પ્રત્યેક વ્યક્તિના યોગદાન થકી જ આપણે સામાજીક સમરસતા પ્રસ્થાપિત કરી શકીશુ.

એવા કેટલાય પ્રતિષ્ઠાનો છે જે સમાજમાંથી નાણાં ઉઘરાવે છે. પરંતુ સંત શ્રી જલારામ બાપાએ ચીંધેલો માર્ગ ઉત્તમ સેવા છે.

તુલસીદાસજીના બોલ...

તુલસી ઈસ સંસારમેં કર લીજે દો કામ, દેને કો અન્નદાન હૈ, લેને કો હરનામ.

આજે પણ આ આચરણમાં મુકાય તો સમાજની સિકલ બદલાઈ જાય. સમરસતા અને સમાનતા આપોઆપ સ્થપાઈ જાય. આટલા વર્ષો પહેલાં જ્યારે સ