



e-Jyoti Punj

જ્યોતિપુંજ



R.N.I.No.: 11555 / 1966

Vol No. 64 - Issue No. 4

Total - 34 Pages

Price Rs. 1/-

જુલાઈ ૨૦૨૦

૧

આંતરિક શક્તિમાંને
પ્રોફેશનલી મહેકાવાં

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ સંચાલિત શ્રીમતી મીનાબેન સુધીરભાઈ ધારીયા (રંગુનવાલા) પુરસ્કૃત ઉપનગર વિભાગ તથા શ્રીમતી કમળાબેન ચીમનલાલ ધારીયા (રંગુનવાલા) પુરસ્કૃત ટ્રીટમેન્ટ ફોર કેન્સર આ બે ઉપર્યુક્ત સ્કીમ સમયની મર્યાદામાં પૂર્ણ થઈ શકી નથી અને દાતાશ્રી ની અનુમતિથી અને કારોબારીની બેઠક તા.૩૧/૦૫/૨૦૨૦ના રોજ (zoom app) માધ્યમે મળી હતી. તેમાં સહુની મંજૂરી તથા સર્વાનુમતે બેઉ દાતાશ્રીઓના નામ ઉપર્યુક્ત સ્કીમમાંથી રદબાતલ થાય છે.

સ્કીમ ૧ - ઉપનગર વિભાગ

સ્કીમ ૨ - ટ્રીટમેન્ટ ફોર કેન્સર

જે દાતાઓને ઉપર્યુક્ત સ્કીમ નો લાભ લેવો હોય, તેઓ પ્રમુખ શ્રી સૌમિલ જીતેન્દ્ર મોદી (9920213426) અથવા મંત્રી શ્રી ભાવેશ બીપીન મોદી (9869080287) નો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

મંત્રી

ભાવેશ બીપીન મોદી

પ્રમુખ.

શ્રી સૌમિલ જીતેન્દ્ર મોદી

સરકાર કહે છે..... સ્વદેશી વસ્તુઓ વાપરો.

અમે કહીએ છીએ..... સાથે જ્ઞાતિવાદ અપનાવો!!!

ભારતદેશ ચારેકોર થી આફતોની આંધીમાં અટવાયો છે. પડોશી દેશો નો વિશ્વાસઘાત, ઠગાઈ, આતંકવાદી હુમલા, ધરતીકંપ, પૂરપ્રકોપ, વિનાશક વાવાઝોડું, તીડના આક્રમણ, કોરોના વાયરસની ભયંકર ભીંસ, કારોબાર ઠપ્પ.

દેશવાસીઓની હાલત એક સાંધો ત્યાં તેર તૂટે જેવી થઈ ગઈ છે. કેટલાક લોકોના તળિયા ને નળિયા બધું ખસી ગયું છે. ભલભલા ઉદ્યોગપતિઓ ભોંયભેગા થઈ ગયા છે. ભલભલા ચમરબંધીઓની બોલતી બંધ થઈ ગઈ છે. પરફ્યુમ્સ - સેન્ટ ની ફેક્ટરી વાળાને સેનેટાઈઝર બનાવવાનો વારો આવ્યો છે. ગૃહઉદ્યોગ ના કારોબાર પર ફેસમાસ્કે પક્કડ જમાવી દીધી છે. હોસ્પિટલ સેક્ટરનો ધમાકેદાર ધંધો એટલે કોરોના પેશન્ટો ને ચૂકવવા પડતા લાખોના બિલ!! મુંબઈ ની જાણીતી હોસ્પિટલ માં આઈ.સી.યુ. એક દિવસ ના સારવાર ના ચાલીસ હજાર રૂપિયા લેવાય છે.

આ પડતા અર્થતંત્રને ઉભું કરવા સરકારે સ્વદેશી વસ્તુઓ વાપરવા લોકોને સૂચન કર્યું છે. દેશનું અર્થતંત્ર જોખમાયું છે, તેમ ઘર ઘર ના અર્થતંત્ર પણ પડી ભાંગ્યા છે. મુશ્કેલીઓ પારાવાર વધી ગઈ છે.

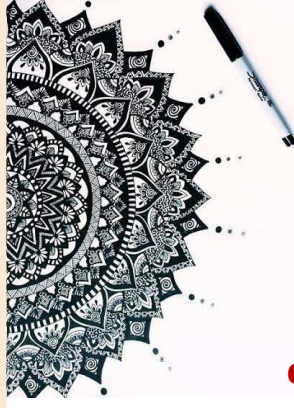
આપણા સમાજના દરેક પરિવારના દરેક ઘરનાં અર્થતંત્રને પગભર કરવા અમારું સૂચન છે, જ્ઞાતિવાદ અપનાવો. જાતભાઈઓ સાથે વ્યવહાર કરો, સંબંધો વધારો, ભાઈચારો કેળવો, સાથે મળીને, ખલેખલા મિલાવીને આ આફતને ઓળંગી જવાના ભગીરથ પ્રયાસ કરો.

જ્ઞાતિવાદ અપનાવો, એટલે શું કરવું ? તમારા માલનું, તમારી બનાવેલી વસ્તુઓનું, તમારી આવડતોનું વેચાણ જ્ઞાતિજનોમાં કિફાયતી ભાવે કરવું. હોંશેહોંશે આપણી જ્ઞાતિના લોકો એકબીજા પાસેથી વસ્તુઓ - ટેલેન્ટ ની લે - વેચ કરે. ઓન-લાઈન ટ્યુશન્સ, લેક્ચર, કળા કારીગરી, મ્યુઝિક, ડાન્સ, એક્સરસાઈઝ, બિઝનેસ ગાઈડન્સ, લીગલ એડવાઈઝ વગેરે શિખવવા - યોગ્ય વળતરના બદલામાં. પાક્કો સગાવાદ, જ્ઞાતિવાદ અપનાવવો.

લગભગ આપણી જ્ઞાતિના દરેક કુટુંબોના, એરિયાના, મિત્રોના, મંડળોના, પોતપોતાના ગ્રુપ છે. આ દરેક ગ્રુપના એડમિને આવા લે - વેચ ના મેસેજીસ પોતાના ગ્રુપ માં મૂકી લોકોને જાણ કરવી, આગ્રહ કરવો, અંદરોઅંદર લોકોએ એકબીજા પાસેથી ખરીદી - વ્યવહાર કરવા. ઓન-લાઈન પેમેન્ટ ચૂકવવા. આમ એકબીજાને સહારો આપવાથી દરેક ઘર ના ચક્કર ચાલુ થશે. આ સંકટ માં ટકી રહેવા દરેક ની હિંમત વધશે. કામકાજ ની સાઈકલ ચાલશે. જ્ઞાતિજનોના સપોર્ટથી અન્ય જ્ઞાતિના લોકો પાસેથી પણ ઓર્ડર મેળવી શકાશે.

- તંત્રી મંડળ

જ્યોતિપુંજ



તંત્રી સ્થાનેથી

ઓન-લાઇન શીખો
મંડાલા આર્ટ

બંકીમ રજનીકાંત પરીખ (જુનાગઢવાળા)

વર્ષ ૬૪ અંક ૪ તારીખ ૨૧-૦૭-૨૦૨૦

છૂટક કિંમત : ₹ ૧/- વાર્ષિક લવાજમ : ₹ ૧૦/-
બંકીમ રજનીકાંત પરીખ (તંત્રી)(જુનાગઢવાળા)

જતીન દેસાઈ / પ્રશાંત પરીખ
તુષાર કક્કીઆ / નિમીષા જી. કક્કીઆ
પત્રવ્યવહારનું સરનામું

બંકીમ પરીખ (ફોન : ૨૨૦૫૯૬૦૧)

ડાયમંડ ઈલેક્ટ્રીક કંપની, ઈ/૨૧ બી,
નીરવ મેન્શન, બીજે માળે, ભાંગવાડી
કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૨.

ફોન : ૯૮૨૦૪૩૪૩૨૨

મંત્રી : ભાવેશ બીપીન મોદી (ઠાસરાવાલા)

એ. કે. એન્ટરપ્રાઇઝ

૫૪ - બી, ગૌરક્ષક ચાલ, ૧ લે માળે, રુમ નંબર - ૧૩,

ફાસવાડી, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૨.

ટે. (ઓ.) : ૨૨૦૬૦૦૦૯ (મો.) : ૯૮૬૯૦૮૦૨૮૭

કાર્યાલય

૧૧૮/૧૨૦, અદેશર દાદી સ્ટ્રીટ, વી. પી. રોડ,

મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૪. ટે. નં. : ૨૩૮૮૭૦૦૬

સમય

સોમવાર થી શનિવાર ૨ થી ૭ (સાંજે)

રવિવાર ૯:૩૦ થી ૧૧:૩૦ (સવારે)

દર બુધવારે સંસ્થાની ઓફિસ બંધ રહેશે.

Visit us www.balasinor.org

bnssangh@gmail.com

યુવાની હંમેશા જીંદગીને એક ખૂબસુરત વળાંક પર લઈ જવા તત્પર હોય છે. યુવાનીનો તરવરાટ, આંતરિક શક્તિઓને ઉજાગર કરી જ્યારે લોકો સમક્ષ પ્રસ્તુત થાય છે, ત્યારે તે યુવકનું 'વિઝન' તેની આંતરિક સૂઝબૂઝ, તેની કલા પ્રત્યેની અનહદ યાહત લોકો જોઈ શકે છે, માણી શકે છે, વિચાર કરતા થઈ જાય છે, આફરીન પોકારી ઉઠે છે.

આજે હું એવા અમારા 'યંગ ફ્રેન્ડ' ની મુલાકાત કરાવવા જઈ રહ્યો છું. જ્યાં 'કામકાજ' અને 'કરિયર' બનાવવા લોકો હરિફાઈ કરે છે, દોડાદોડ કરે છે, ત્યારે આ યુવક ઉત્સાહપૂર્વક, પૂરેપૂરા જોશથી પોતાનો નવો અધ્યાય શરૂ કરે છે. જે પોતાને ગમે છે, હંમેશા આકર્ષે છે, હંમેશા કાંઈક નવું કરાવવા કટિબદ્ધ હોય છે. તેને પોતાની જીંદગીના વળાંક પર ' પ્રોફેશન' તરીકે ઉતારે છે.

યોગમાં, યોગની પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાયેલા છે, તે શ્રી ભીખુભાઈ મિસ્ત્રી સાથે અમારે ઘનિષ્ટ પારિવારિક સંબંધો છે. નાનપણથી જ એમના પૌત્રને હું જોતો આવ્યો છું, જેણે એક એકથી ચડિયાતા પેઇન્ટિંગ્સ બનાવ્યા છે. જે ફ્લેટમાં રહે છે, તેની દિવાલો પર આગંતુક નું સ્વાગત કરતા હોય તેવા ભવ્ય, લાજવાબ પેઇન્ટિંગ્સ દોર્યા છે. જેની આજે મુલાકાત કરાવવા જઈ રહ્યો છું, તે આ જ અમારો પ્રાણપ્યારો 'યંગ ફ્રેન્ડ' જૈમિન ભારતીબેન મનિષભાઈ મિસ્ત્રી.

જ્યોતિપુંજ વતી મેં તેની ઓનલાઇન મુલાકાત લીધી અને તેના 'મંડાલા આર્ટ વર્કશોપ' વિશે વિશેષ જાણકારી પ્રાપ્ત કરી. જૈમિને તેની friend ખૂશ્બુ સાવલા સાથે મળીને મંડાલા આર્ટ વર્કશોપ ચાલુ કર્યું છે.

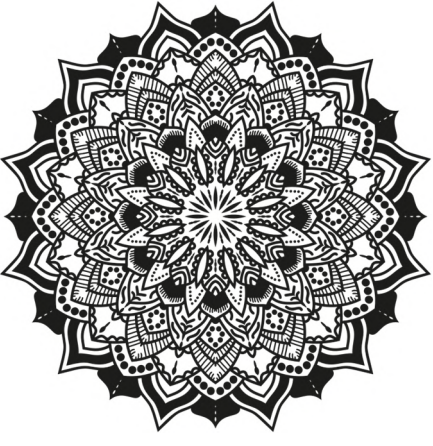
જ્યોતિપુંજ : મંડાલા આર્ટ એટલે શું?

જૈમિન : મંડાલા એટલે ટાઇપ ઓફ ડીઝાઇન, જેમાં નાની-નાની ડીઝાઇન મળીને એક મોટી ડીઝાઇન બને છે. જે સર્કલ માં બને છે, સર્કલ એટલે મંડલ.

જ્યોતિપુંજ : આ શીખવાનો વિચાર ક્યાંથી આવ્યો?

જૈમિન : અત્યારે કોરોનાના લોકડાઉન પિરીયડમાં આર્ટ કમ્યુનિટીને ત્રો કરવાનો વિચાર આવ્યો. આ કોવિડ -૧૯ ની પરિસ્થિતી જોયા પછી અમને એવું કંઈક લાગ્યું કે આપણે રીલેક્સેશન માટે આ સ્કીલ યુઝ કરવી અને મેડીટેશનના હિસાબે પણ યુઝ કરી શકીએ છીએ. તો એના માટે અમે દુનિયામાં કંઈક પોઝીટીવ ઈમ્પેક્ટ લાવવા માગીએ છીએ. કે તમે ઘરે બેસીને ઘરમાં આરામથી મળી રહેતી વસ્તુથી જ આ સ્કીલ શીખો. એવા વિચારથી અમે આ મંડાલા આર્ટ વર્ક શોપ ચાલુ કર્યું.

જ્યોતિપુંજ : આ આર્ટની વિશેષતા શું છે?



મંડાલા આર્ટ

જૈમિન : મંડાલા ડિઝાઇન્સ મીન્સ અ મેડીટેશન. આ સ્ટીલ મનને શાંત કરવામાં પણ મદદ કરે છે.

જ્યોતિપુંજ : કઈ ઉંમરની વ્યક્તિ મંડાલા આર્ટ શીખી શકે?

જૈમિન : મંડાલા આર્ટ શીખવા માટે ઉંમરની કોઈ લીમીટ નથી. જેને પેન- પેન્સિલ પકડતા આવડે એ લોકો આ આર્ટ શીખી શકે છે. અમારા વર્કશોપનાં અનુભવમાં કહું તો ૬ વર્ષથી લઈ ૬૦-૭૦ વર્ષના લોકો હોંશે હોંશે જોડાય છે.

જ્યોતિપુંજ : આ આર્ટ શીખતી વખતે ક્યા ક્યા સાધનો જોઈએ?

જૈમિન : આપણી પાસે ઘરમાં જે સાધનો ઉપલબ્ધ હોય તે કામ લાગી શકે. સ્કૂલ- કોલેજ દરમ્યાન વપરાતાં ડ્રોઈંગના સાધનો આ મંડાલા આર્ટ કરવા માટે પૂરતા છે.

જ્યોતિપુંજ : મંડાલા આર્ટ વર્કશોપનો વિશેષ અનુભવ શું રહ્યો?

જૈમિન : અમારા મંડાલા આર્ટ વર્કશોપ માં અત્યાર સુધી ૨૫૦૦ થી ૩૦૦૦ લોકો આ આર્ટ શીખી ચુક્યા છે. એ પણ પોઝીટીવ રીવ્યુ સાથે એટલે કે પોતાની રીતે જ મંડાલા ડિઝાઇન્સ કેવી રીતે ડ્રો કરી શકાય એ અમારા વર્કશોપથી લોકો ને શીખવા મળ્યું. અત્યાર સુધી એ લોકો કોપી કરીને ડિઝાઇન બનાવતા હતા. પણ હવે એ લોકો પોતાની રીતે ડિઝાઇન કરી શકે છે એવું લોકો ને ફીલ થયું. અને એ વિશ્વાસ આવ્યો કે હું પણ ક્રિએટિવ બની શકું છું. અમારી સ્પેશિયાલીટી એ છે કે અમે એ લોકોને રિયલાઈઝ કરાવ્યું કે તમે પણ કરી શકો છો.

જ્યોતિપુંજ : આ આર્ટનો ઉપયોગ ક્યાં થાય છે? ક્યાં કરી શકાય છે?

જૈમિન : આ આર્ટનો ઉપયોગ રંગોળી, મંદિરના ગુંબજ માં, વિશેષ ઈમારતોમાં, આમંત્રણ પત્રિકાઓ માં, બેનરો માં, કપડાંની ડિઝાઇનમાં, બેડશીટ્સ માં તેનો વિશેષ ઉપયોગ થાય છે.

જ્યોતિપુંજ : આગળ જતાં આ આર્ટ પ્રોફેશન તરીકે વિકસાવી શકાય?

જૈમિન : આ આર્ટ શીખ્યા પછી પ્રોફેશનલી કરી શકાય છે અને સેલ (વેચાણ) પણ કરી શકાય છે.

જ્યોતિપુંજ : મંડાલા આર્ટ દ્વારા કોઈ વિશેષ સંદેશ?

જૈમિન : મંડાલા આર્ટ મેડીટેશન અને ધ્યાન કરવામાં મદદરૂપ થાય છે કારણકે મંડાલા આર્ટ સરક્યુલર ફોર્મમાં રીપીટેટીવ હોય છે. મહત્વની વાત એ કે આ સર્કલ માં બને છે. આ આર્ટનો મતલબ છે કનેક્શન. આપણે એકબીજાથી કનેક્ટેડ હોઈએ તો દુનિયાના ઘણા પ્રોબ્લેમ્સ દૂર કરી શકીએ. જેમકે આ હાલની કોરોના મહામારીને આપણે સાથે મળીને લડીશું તો કોરોનાથી આપણા દેશને બચાવી શકીશું. આ મહામારીને ધ્યાનમાં રાખીને જ અમે આ વર્કશોપ ચાલુ કર્યું છે.

જૈમિન એક શાંત, સરળ, ઠરેલ, પ્રેમાળ, હોનહાર, મહેનતુ યુવાન છે. બાળકો અને ઘર- પરિવારથી શરૂ કરેલ મંડાલા આર્ટ હવે કોર્પોરેટ ક્ષેત્રે પહોંચ્યું છે. આ સાથે તેણે કોફી પેઈન્ટિંગ્સ ના વર્કશોપ પણ શરૂ કર્યા છે. કોરોનાની ગંભીર મહામારીની પરિસ્થિતિ ને તેણે અવસરમાં બદલી નાખવા બીડું ઝડપ્યું અને અત્યારે પૂરેપૂરી લગનથી ઘરે બેઠાં બેઠાં ઓનલાઇન પોતાનો કસબ ફેલાવી રહ્યો છે.

જૈમિન, તારું કાર્યક્ષેત્ર ખૂબ વિકસે અને જીવનમાં તારી દરેક મનોકામના પરિપૂર્ણ થાય, એવી અમારી અંતરની શુભેચ્છાઓ.

ગુરુપૂર્ણિમા

સાહિત્યકાર, યશકવિ શ્રી સુરેશ દલાલ ની કલમે દ્રષ્ટિગોચર થતો સદ્ગુરુ પ્રત્યેનો સદ્ભાવ, સદ્વિચાર, સનાતન પ્રેમ.

ગણેશ ગાઈએ સદા સુખ પાઈએ, ગુરુ મળ્યા છે જ્ઞાની રે,
ગુરુચરણમાં શરણ અમારું ને પાંપણમાં છે પાણી રે.
હરખમાં આસું મોતી જેવાં
ગુરુકૃપાએ જ્યોતિ જેવાં
મીરાંના આ અસુંવનજલમાં ભક્તિને મેં જાણી રે,
ગુરુચરણમાં શરણ અમારું ને પાંપણમાં છે પાણી રે.

મારે માથે કરજો મ્હેર, સદ્ગુરુ સ્યામી રે'
આ કેવી લીલાલહેર, પરમને પામી રે.
અહીં ચરણકમળમાં ચિત્ત સદા મેં રોપ્યું રે,
જીવણજનું નામ ક્યાંક સંગોપ્યું રે,
મનગમતો મોહન મળે : પછી ક્યાં ખામી રે,
આ કેવી લીલાલહેર, પરમને પામી રે.

અમારા રે અવગુણ ને ગુરુજાનાં ગુણ ઘણા રે જ,
અમે તો ઠંડી થી ઠુંડવાઈએ : તમે તો તાપણાં રે જ.
અમે તો સંસારમાં કાગળની ઢોડી ને તમે તો અ-ક્ષર કાંઠા
હેતના,
તમે તો રથો છો બાગ ને બગીચા ને અમે તો વણઝારા
કોરી રેતના.
અમે તો ભોંયરામાં ભરાઈ ગયા :
તમારાં તો ખુલ્લાં બારી-બારણાં રે જ.
અમારા રે અવગુણ ને ગુરુજાના ગુણ ઘણા રે જ.



HOW TO GIVE YOURSELF AN ACUPRESSURE SESSION

આ લેખ શ્રી કનુભાઈ મગનલાલ ધારીઆ (અણિયાદવાળા) ના માર્ગદર્શન હેઠળ શ્રીમતી મિનાક્ષીબેન રાજેશકુમાર દેસાઈ (લાટવાળા) એ તૈયાર કર્યો છે.

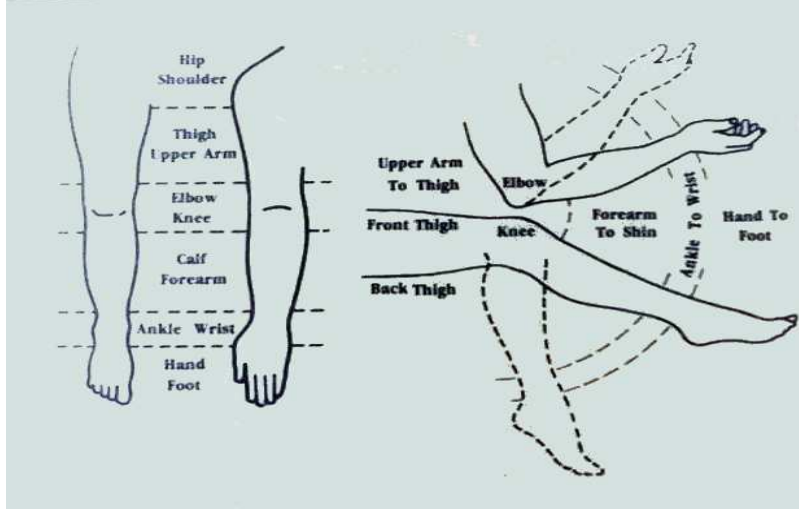
શરીરના જુદા જુદા અંગો ઉપરના દાબબિન્દુઓ પર દબાણ આપીને અપાતી સારવાર આ ઉપચાર એટલે... તમે જ તમારા ડૉક્ટર... તેમા કોઈ સાર્ઈડ ઈફેક્ટ કે આફ્ટર ઈફેક્ટનો ભય નથી. કોઈ સમયનો વધુ બગાડ નહીં. ખાસ સાધનોની જરૂર નહીં, આમ આ ઈલાજ એટલે એક દૈવી આશિર્વાદ.

હાથના માત્ર અંગુઠા ને આંગળા વડે જ દર્દીના શરીર પર આવેલા ખાસ સાંકેતિક દાબ બિન્દુઓ પર ખાસ પદ્ધતિ વડે માત્ર અમુક જ સેકન્ડો કે મિનીટો સુધી દાબ આપવાથી જ દર્દમાં રાહત મળતી હોય છે, અને તેનું નિવારણ થઈ શકતું હોય છે. દબાણ આપતી વખતે ખાસ ધ્યાન રાખવું કે દર્દીની સહનશક્તિથી વધુ દબાણ ન આપવું. દબાણ આપવાથી જો વધુ પડતું હોય તો તેને ouch પોઈટ કહેવાય તેનાથી ઓછું દબાણ આપવું.

સારવાર દરમ્યાન શ્વાસોશ્વાસ ની ક્રિયા સંતુલિત રાખવી. સારવારની બેઠક અર્ધાથી પોણા કલાકની હોય છે. શરૂઆત ૧૫ થી ૨૦ મિનીટ થી ચાલુ કરી જરૂર પ્રમાણે આપવી. નેચરલ ક્રિયાઓ પતાવી સ્વસ્થ ને શાંત ચિત્તે સારવાર લેવી. આ સારવારમાં તેલ કે ચીકણા પદાર્થ નો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ નથી. તેનાથી પોઈટ પરથી અંગુઠો કે આંગળી નો અગ્રભાગ સરકી જાય છે.

હાથમાં સારવાર આપવા કરતા પગમાં સારવાર આપવાની વધુ સરળ બને છે. હથેળીના દાબબિન્દુઓ નજીક નજીક છે. જ્યારે પગ વિસ્તાર વધારે લાંબો હોવાથી દાબબિન્દુઓ અલગ પાડી સારવાર આપી શકાય છે. હાથ અને પગ પર આવેલા સંકેત બિન્દુઓ આકૃતિ માં બતાવ્યા પ્રમાણે આવેલા છે.

એક્યુપ્રેશર નો એક સિદ્ધાંત એ છે કે જ્યારે કોઈ અંગ શિથિલ બને ત્યારે સંબંધિત દાબબિન્દુઓ માં અવરોધ પેદા થાય છે. તે ટોકસીન ક્રિસ્ટલ નસોના છેડા માં આવેલા રક્ત પ્રવાહને રોકે છે. દાબબિન્દુઓ પર ચોક્કસ રીતે દબાણ આપવાથી કણો નષ્ટ થાય ને લોહીનો પ્રવાહ વ્યવસ્થિત થઈ શિથિલ અંગને પાછું કાર્યક્ષમ કરે છે.



એક્યુપ્રેશર ની શાખાઓ

મેરીડીયોલોજી

ઝોનોલોજી ⇒ રીફ્લેક્સોલોજી શીઆત્સુ.



હેન્ડ રીફ્લેક્સોલોજી / ફુટ રીફ્લેક્સોલોજી / અન્ય આઈ ડે ઈઅર રીફ્લેક્સોલોજી

ઝોનોલોજી

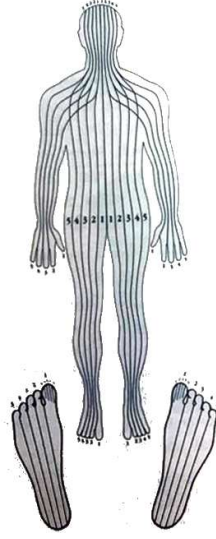
ઝોન વ્યવસ્થાની સરખામણી વિદ્યુત તારના જોડાણ જેવી કહી શકાય તેમાં વિજપ્રવાહ પસાર થાય તેમ ઝોનમાં રિફ્લેક્સ પ્રવાહ પસાર થાય, પગના તળિયાના અવયવો અને ગ્રંથીઓ રિફ્લેક્સની કાલ્પનીક લાંબી રેખાથી જોડાયેલ અંગને તથા ઝોનને આવરી લે છે.

આકૃતિ પ્રમાણે શરીરને દસ ઝોનમાં વહેંચવામાં આવ્યું, આની સંખ્યા દસ એટલા માટે છે કે તેમાં મુખ્ય પગના અને હાથના દસ આંગળા સાથે છે. હાથની અને પગની દરેક આંગળી પગમાં તે જ આંગળા સાથે (જમણી બાજુના જમણી સાર્ઈડ અને ડાબી બાજુના ડાબી સાર્ઈડ) જોડાયેલી છે. (ચિત્ર પાના નં. ૬ પર) પાંચ ઝોન ડાબી ને પાંચ ઝોન જમણી બાજુ છે, બંને બાજુ હાથ અને પગના અંગુઠા મસ્તકના મધ્યભાગ સાથે પડેલા ઝોનનો નંબર ૧ છે. ઝોનમાં આવેલા દરેક અંગો તે બધા એક બીજા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. તેના પર આવેલા યોગ્ય બિન્દુ પર અપાયેલા દબાણ દ્વારા સમગ્ર ઝોનને અસર પહોંચી શકે છે ઝોનનો પાયાનો સિદ્ધાંત છે.



પદ્ધતિસર માવજત કરવાથી તે અંગનું સ્વાસ્થ્ય પુનઃ સ્થાપિત કરી શકાય છે એટલું જ નહીં તે ઝોન માં આવેલા અંગો ના સ્વાસ્થ્ય પર સારી અસર થાય છે. આ પદ્ધતિમાં પ્રાણશક્તિને મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. આ પ્રાણશક્તિ સુક્ષ્માતિસુક્ષ્મ તત્ત્વ છે અને જીવમાત્ર માં જન્મે ત્યારથી સંચાર કરે છે. આ ચેતના નો પ્રવાહ બ્રહ્માંડમાં અવરિત વહ્યા કરે છે. પંચ તત્ત્વનું બનેલું આ શરીરમાં આ ઝોનોલોજી પ્રમાણે દરેક અંગમાં વહે છે, તેમાં વધઘટ થાય તો શરીર શિથિલ બને છે.

ઝોનોલોજી નો સિદ્ધાંત ફૂટ અને હેન્ડ રિફ્લેક્સોલોજી પર નિર્ધારિત કરેલું વિજ્ઞાન હોવાથી તેનો સિદ્ધાંત શરીરની (મેરીડિયન) શક્તિ રેખાઓ પર નિર્ધારિત છે.



મન

શૈલેષ દેસાઈ

આપણે વારંવાર ઉચ્ચારતા હોઈએ છીએ કે મનને મારવું, મન તો મર્કટ, મન નથી થતું..... મનને પૂછ મનમાં મેલ છે.....મન ઉતરી જવું..... છે શું આ મન? જ્યાં વિચારો, તરંગો, કલ્પનાઓ મીઠાની જેમ પીગળી જાય, ઘડીમાં કઠોર બની જાય છે. ભગવાને ગીતામાં કહ્યું છે કે મનમાં હું, ઈન્દ્રિયોમા હું મનરૂપે છું. આ મન એટલે સરકણુ, બટકણુ અને છટકણુ છે. લુચ્યુ છે, દંભી છે, બહાનેબાજ છે. એને કોરાયે રહેવું છે ને ભીંજાવું પણ છે. આત્મવિશ્વાસ, એકાગ્રતા, ઉદારતા કે સંયમ, હિંસા, નફરત, સ્વાર્થ કે દંભ કે છેતરવાની વૃત્તિનું જન્મ સ્થળ મન છે. મનને સંયમિત અને મજબૂત કરવું પડે છે. સાત્વિક માણસ દરેક ઘટનામાંથી પાઠ લઈને ઉચ્ચ ગતિને પામે છે. દરેક ક્ષણની દોર ઈશ્વરના હાથમાં છે. અશાંત મન અવઢવ લઈને ઊભું જ હોય છે.

મન શરીરથી અલગ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. અજાગૃત મન પાસે ન કરવાના કામ કરાવે છે. મનમાં તો એટલા વિરાટ કે વામણા બની જશે. મનને સારા વાંચનથી, સારા સંગથી, સારા વિચારોથી, સારા કર્મોથી, સંસ્કારોથી, મેડીટેશન કે સાધનાથી એ સંયમિત થઈ શકે છે.

અંતસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવ સીધા લોહીમાં જ ભળી જાય છે. જીવનની સર્વ ક્રિયાઓનું નિયંત્રણ આ ગ્રંથિઓ દ્વારા થાય છે. તેને સમતોલ રાખવા માટે પગમાં આવેલા તેના દાબબિન્દુઓ પર દબાણ આપવાથી તે ગ્રંથિઓ બરાબર કાર્યશીલ રહે છે. તેના પિક્ચર આપ્યા પ્રમાણે દબાણ આપવું.

દબાણ કેવી રીતે આપવું તે પિક્ચરમાં જણાવ્યાં પ્રમાણે જરૂર હોય તે રીતે આપવું.

હવે પછી મેરીડિયન પર સવિસ્તાર લખશું.

ક્રમશઃ



આપણા સુખ- દુઃખ, આશા- નિરાશા, સંતોષ-અસંતોષ મનની ઉપજ છે. આપણી અંદર ત્રણ પ્રકારના મન કામ કરે છે, જાગૃત, અર્ધજાગૃત, અજાગૃત. મોટા ભાગના દર્દીઓ મનથી જ હારી ગયેલા હોય છે. Think Big, Think Positive ને અપનાવીએ તો ઘણા દર્દો દૂર થઈ જાય. ઈશ્વરે આપણને ખાસ મક્કસદથી મોકલ્યા છે, આપણા સ્વપ્નો ને સાકાર કરતા શીખીએ. માણસ મન અને શરીરથી જીતનું વલણ વાપરવા કોઈ જાદુઈ છડી શોધતો રહે છે. જેમાં શ્રદ્ધા અને સબૂરી સાથે કર્મ વહારે આવે છે. મનનાં કોઈ ખૂણે ભંડારી રાખેલા ઈચ્છાઓ ને સપનાઓને વાચા મળે છે. વાણી મૌન હોય તો, વાણી થી થતાં દોષોથી બચી શકાય છે. મૌનનો ખરો સંબંધ મન સાથે છે, જીભ સાથે નહીં. મન હી દેવતા અને મન હી ઈશ્વર.

આજના યુગમાં મનની કાળી બાજુ એટલે ડીપ્રેશન. જેને લોકો રોગનો દરજ્જો આપતા ખચકાય છે. કડણતા એ છે કે સમાજ અને પરિવાર એને ગંભીરતાથી નથી લેતા. જેને કારણે મનોરોગી ઓ મોત નાં મુખ તરફ ધકેલાય છે. જે મન અજંપ છે, બેકાબૂ છે એ અનેક મનોવૈજ્ઞાનિક સવાલો ઊભા કરે છે. દરેકમાં થોડીઘણી ખામીઓ અને ત્રુટીઓ હોય છે. માણસે પોતાના વાણી, વર્તન અને સ્વભાવ કરી ગયેલા વલણો ઉપર ચિંતન કરવું જરૂરી છે. મનને વારંવાર રીપ્રોગ્રામ કરવું જોઈએ. જાગૃત મન દ્વારા પૂરી પડતી માહિતીની નોંધ અજાગૃત મન રાખે છે. મનનાં વિચારોના સ્ટીઅરીન્ગ પર કાબૂ અંતે તન મનનાં હોય છે.

બંધન ની કેમિસ્ટ્રી

આરંભ કરીએ આજની અંતર્યામી

(ગતાંકથી ચાલુ)

પદાર્થની રુચિ - અરુચિ

દ/૩ પીનારાઓ જાણે છે કે શરૂઆતમાં તેનો સ્વાદ અરુચિકર જ લાગે છે. સ્વાદને વિકસિત કરવો પડે છે (હકીકતમાં તો સ્વાદને વિકૃત કરવો પડે છે) અને તે નિરંતર પીતા રહેવાથી થાય છે. આમ, નિરંતર કરવાથી અરુચિકર રુચિકર બને છે.

જે લોકો કોફી પીએ છે, તેમનો પણ આ જ અનુભવ હોય છે. અભ્યાસથી અરુચિકર રુચિકર બને છે. સ્વાદ વિકસિત કરવો પડે છે. એ અભ્યાસથી થાય છે અને પછી તે રુચિકર લાગવા માંડે છે. સિગારેટ પીવાવાળાનો પણ એ જ અનુભવ છે. પહેલાં અરુચિકર અને કષ્ટરૂપ લાગે, નિરંતર અભ્યાસથી રુચિકર બને, ટેવ પડી જાય, મજબૂરી બની જાય, પછી 'છૂટવું છે પણ છુટાતું નથી' અને તેથી અન્યને, નવાને આમાં પડવાની ના પાડે, પેલો વિચારે કે મને ના પાડે છે અને પોતે તો છોડતો નથી, તેથી જરૂર આમાં કોઈ રહસ્ય છે. આ કોઈ અદ્ભુત ચીજ લાગે છે કે જેનાથી મને રોકવામાં આવે છે! અને તે શરૂ કરે છે. પહેલાં દુઃખ ભોગવે - આંખ બળે, ગળું બળે, ખાંસી આવે પણ સુખની આશાથી ચાલુ રાખે છે અને પછી એ જ વસ્તુ સુખદ લાગવા માંડે છે. આમ, રુચિ-અરુચિ, સુખ- દુઃખને જો બરાબર સમજી લેવામાં આવે તો ભીતર જવું સરળ બને. રુચિકર શું છે અને અરુચિકર શું છે એ જો સમજાશે તો સુખ-દુઃખ કેવી રીતે રૂપાંતરિત થતાં રહે છે અને તે એક જ ચીજનાં બે પડખાં છે એ વાત ખ્યાલમાં આવશે. રુચિકર શું છે ? શેના આધારે તમે એને રુચિકર કહો છો ? ઈન્દ્રિયને માટે જે અનુકૂળ હોય તે રુચિકર અને જે અનુકૂળ નહીં લાગે તે અરુચિકર! ધારો કે સંગીત વાગી રહ્યું છે અને તમને એ રુચિકર લાગે છે, એ સંગીતનો ધ્વનિ તમારા કાનને અનુકૂળ લાગ્યો અર્થાત્ તમારા મનમાં ઉત્પન્ન થતા ઉપદ્રવને શાંત કરવામાં સંગીત નિમિત્ત બન્યું. પરંતુ જરૂરી નથી કે બધા માટે એમ જ હોય. કોઈ શાંત વ્યક્તિને સંગીત અરુચિકર પણ ભાસે કારણ કે સંગીત ભીતર એક ઉપદ્રવ ઉત્પન્ન કરે છે.

પશ્ચિમનો એક મોટો સંગીતજ્ઞ શૂબર્ટ સંગીતના સંબંધમાં કહેતો કે સંગીત સૌથી ઓછા અરુચિકર ધ્વનિઓનો સમૂહ છે. ઉપદ્રવ તો છે જ, કારણ કે તે સ્વરોનો આઘાત છે; પરંતુ તે ઓછામાં ઓછો ઉપદ્રવ ઉત્પન્ન કરતું હોવાથી રુચિકર છે! વાસ્તવમાં તો જેનાથી અલ્પ પણ ઉપદ્રવ ઉત્પન્ન ન થાય, તેને પરમ સંગીત કહે છે.

તેથી પરમ સંગીત તો શૂન્ય છે. જેમણે શૂન્યને જાણ્યું છે તેમને તો સંગીત પણ અરુચિકર ભાસે છે. સંગીતમાં તેમને કંઈ રુચિકર ભાસતું નથી. જો કોઈને સંગીત રુચિકર લાગે છે તો તેનું કારણ એ છે કે તેની ભીતર અધિક અપ્રીતિકર ધ્વનિઓ ચાલી રહ્યા છે. ભીતરના એ ઉપદ્રવને સૂવાની દવાની જેમ સંગીત શાંત કરે છે, સાંત્વના આપે છે અને તેથી તે સુખદ લાગે છે, રુચિકર ભાસે છે. પણ જો સંગીત અસ્તવ્યસ્ત હોય, ઘોંઘાટરૂપ બનતું હોય તો તેનો અવાજ અરુચિકર ભાસે છે, કારણ કે તે અંદર શાંતિ પ્રદાન કરતું નથી.

મત બદલાય છે

ઈન્દ્રિય ગ્રાહક છે. ઈન્દ્રિય એ બહારના જગતમાં જે ઘટિત થાય છે તેને ભીતર લઈ જવાનું દ્વાર છે. આ ઈન્દ્રિયોને જો કંઈક પ્રીતિકર લાગે છે તો તે એ છે કે જે આ ઈન્દ્રિયોને શાંત કરે છે અને અપ્રીતિકર તે છે કે જે એને અશાંત કરે છે. પ્રીતિકર-અપ્રીતિકરનો અર્થ આટલો જ થાય છે. વળી, જે આજે પ્રીતિકર હોય તે કાલે અપ્રીતિકર પણ થઈ જાય છે અથવા જે આજે અપ્રીતિકર હોય તે કાલે પ્રીતિકર પણ થઈ જાય છે. આ પ્રવાહ નિરંતર બદલાયા કરે છે.

જેમ કોઈ વ્યક્તિનું નવું ઘર રેલવેલાઈનની બાજુમાં હોય. દરરોજ ટ્રેનનો અવાજ, લોકોનો અવાજ, ગાડીનો પાટા બદલવાનો અવાજ - એમ જાત જાતના અવાજ ઉપદ્રવ કરે, ખૂબ તકલીફ થાય, ઊંઘ ન આવે તેથી તે ઘર અરુચિકર ભાસે. પરંતુ નિદ્રા એક જરૂરી ચીજ છે. થોડા દિવસમાં જ આ બેચેની એક તરફ રહી જાય છે અને નિદ્રા આવવાનું શરૂ થઈ જાય છે. અવાજ હોવા છતાં હવે નિદ્રા આવે છે અને થોડા જ સમયમાં તે ઉપદ્રવ નિદ્રાનો એક અનિવાર્ય હિસ્સો બની જાય છે. પછી તો તે રુચિકર ભાસવા લાગે છે અને તેના વિના ઊંઘ નથી આવતી!

માન્યતા બદલાય છે

આમ, અરુચિકર સદા અરુચિકર રહેતું નથી અને રુચિકર સદા રુચિકર રહેતું નથી. બાળકોને રમકડાં રુચિકર લાગતાં હોય છે પણ એક ઉંમર એવી આવશે કે એ જ રમકડાં તેને રુચિકર નહીં લાગે. જ્યારે રમકડાં રુચિકર ભાસતાં હતાં ત્યારે બાળકને ઢીંગલી સ્વજન જેવી લાગતી હતી. એને કંઈ થાય તો સહન ન થાય. તૂટી જાય તો એ મૃત થઈ હોય એવું તેને લાગે. અને એક દિવસ ઢીંગલીના ફેરફારથી પોતામાં કોઈ ફેરફાર થાય નહીં. ઢીંગલી ક્યાં પડી છે તેનો પણ ખ્યાલ રહ્યો ન હોય! ઉંમર વિકસિત થયા પછી તેને રમકડામાં રસ નથી પડતો, જીવંત વ્યક્તિમાં રસ પડે છે. તે લગ્ન કરે છે. પત્નીના રાગમાં પડે છે. તેને એ ખ્યાલ નથી આવતો કે આ પણ એક ઢીંગલી જ છે. આજે નહીં તો કાલે આ પણ છૂટવાની છે.

પ્રશાંત પરીખ (સંકલન)

કટુ કથનના ત્યાગી બનો 'પુનિતપદ્મ'

વોટ્સએપ પરથી સંકલન
શ્રી પ્રવિણભાઈ દેસાઈ

સુમિત્રાબેન અને શુચિતા એટલે સાસુ-વહુની જુગતે જોડી. સંબંધે સાસુ-વહુ, પણ વ્યવહારો મા-દીકરી જેવા. અન્યોન્યની અડખેપડખે ઊભવા તત્પર, એકબીજાની જરૂરત અને જાયકો સુપેરે સમજનાર બેલડી. સુમન ખુશ હતો કે મા અને પત્ની વચ્ચેના તાદાત્મ્યના ફળ સ્વરૂપ સંસારની રેલગાડી સંસારની પટરી પર વિના વિઘ્ને સહજતાથી સરકી રહી હતી. વર્ષો વીતતાં ચાલ્યાં. શુચિતા ધીરેધીરે ગૃહસ્થાશ્રમની વધુ ને વધુ જવાબદારીઓ ઉપાડતી થઈ, કામકાજ અને વહેવારવટમાં વટાતી ચાલી.

સુમિત્રાબેન પ્રેમાળ અને લાગણીશીલ પણ લગરીક મહત્વાકાંક્ષી. એમની 'વાહવાહ' પામવાની એષણા એમને 'પુશ' કર્યા કરે, ઘકેલ્યા કરે...એ વિચાર્યા કરે કે શુચિતાના વહેવારવટમાં નિખારનો ખાસ્સો અવકાશ છે, છે ને છે ! શુચિતાને એવી કાબેલ બનાવું કે જેથી એ ક્યાંય જાય તો, આવડતની ઓછપને કારણે એને ઓઝપાવું, શરમાવું ના પડે, પાંચમાં પુછાય અને સમાજમાં પરિવારની ઊજમાળી છબિ વધુ જ્વલંત બની રહે.

એટલે, હમણાનાં સુમિત્રાબેન શુચિતાની પ્રત્યેક ગતિવિધિને બિલોરી કાય હેઠળ જોતા થયાં હતાં. અને તેથી તેઓ અવારનવાર લાંબીટૂંકી ટિપ્પણી થકી તેની ક્રિયાઓમાંના દોષ ઉજાગર કરવા લાગ્યાં હતાં. 'વહુબેટા, આમ કરો ; વહુબેટા આમ ના કરો' એ જાણે એમની દ્યુવપંક્તિ બની ગઈ હતી. 'આ શાકના વઘારમાં રાઈના બદલે મેથી મૂકી હોત તો જાયકો કેં ઓર આવત...બેટા, ભાખરી ધીમા તાપે શેકો તો ચાઠાં નહીં પડે અને સરખી કડક પણ થશે...હૂઘ ધીમા તાપે ગરમ કરવા મુકવાનું રાખો, નહીંતર સહેજ ધ્યાનચૂક થતાં જ ઊભરાઈ જશે, ને પછી, ગેંસ-સગડી તથા રસોડું તાત્કાલિક સાફ કરવાં પડશે...પડોશમાં ચિંતનના ત્યાંથી સારા સમાચાર આવ્યા છે તો, હરખ કરવા વેળાસર જઈ આવજો...સારામાઠા પ્રસંગે અડોશપડોશમાં ને સગાંસ્નેહીને ત્યાં જવા-આવવાની ટેવ સારી...જવાનું ભૂલશો નહીં હો, વહુબેટા...' વગેરે વગેરે. ટૂંકમાં, આજકાલ કોઈ વિષય કે કામકાજ સાસુમાની ટિપ્પણી વગર જવલ્લે જ રહેતું !!

શુચિતા સૌજન્યપૂર્ણ સંયમ વર્તતી. સાસુમાની ટિપ્પણી સાંભળી લેતી. વળતો જવાબ ન આપતી. પણ એક પ્રસંગે, કામની ભરમારવશાત્, અત્યાર સુધી સાધેલ સંયમ તૂટ્યો. એને થયું, 'આટલાં વરસ થયાં આ ઘરમાં આવે, તોયે સાસુમા એમ જ સમજે છે કે, હું નાની કીકલી છઉં ને મારામાં કોઈ આવડત કે હૈયાઉકલત છે જ

નહીં !' એણે કહ્યું: 'મમ્મી, મનેય પચાસ થયાં ને હુંય થોડુંક તો સમજી શકું છું. વાતેવાતે શું ટોકટોક કરવાનું ? હા, તમારી કાર્બનકોપી તો હું ક્યારેય બનવાની નથી, બનવા માગતી પણ નથી...ને ભગવાન ક્યાં 'કટ-કોપી-પેસ્ટ' માં માને છે? એની એ ઘરેડ જો ચાલુ જ રહે તો દુનિયામાં નવીન કંઈ થાય જ નહીં, ક્યાંય પ્રગતિ સંભવે જ નહીં. મને તમારા માટે પૂજ્યભાવ ને લાગણી છે અને જરૂરત હોય ત્યાં તમે માર્ગદર્શન આપો તે માટે ખૂબ માન પણ છે. પરંતુ વાતવાતમાં ન ટોકો, પ્લીઝ...!'

સુમિત્રાબેને શુચિતાની અકળામણભરી વિનંતીમાં તથ્ય ભાવ્યું ને સમયસંજોગ અનુસાર પોતાનાં મનોવલણો ને વર્તન ગોઠવવા માંડ્યાં. અતિ આવશ્યક હોય અને સલાહ પૂછવામાં આવે તો જ પોતાના અનુભવનો નિચોડ આપવો. વાતવાતમાં ટકોર-ટિપ્પણી કરવાનું તો ટાળવું જ એવી મનમાં ગાંઠ વાળી. તેઓ વધુ સમય હવે પ્રભુસ્મરણ, વાંચન અને અધ્યાત્મચિંતનમાં ગાળવા લાગ્યાં.

ગૃહસ્થાશ્રમમાં વસતા હોવા છતાં પ્રત્યેક વ્યક્તિએ વયસ્ક, થતાં હળવેહળવે વાનપ્રસ્થાશ્રમનો અભિગમ કેળવતા જવાનું છે. નનિસ્પૃહ અને દુનિયાદારીના ઉદામાથી અલિપ્ત થતા જવાનું છે. શ્રીમદ્ ઉપેન્દ્રાચાર્યજી કહે છે: 'કટુ કથનના ત્યાગી બનો...જેમાં તેમાં છિદ્ર શોધવાની કુટિલતાના ત્યાગી બનો.' સંત શ્રી 'પુનિત' મહારાજ તેમના નીચે પ્રસ્તુત ભજનમાં કહે છે કે, મમતાબંધન તોડતા જવાનું છે ને ઉપાધિઓથી અળગા થવાનું છે....

(રાગ: લૂલીને વશ રાખો ભાઈ! લૂલીને વશ રાખો...)

સર્વ ઉપાધિ છોડો, ભાઈ! સર્વ ઉપાધિ છોડો,

મમતાબંધન તોડો ભાઈ! સર્વ ઉપાધિ છોડો.

જાતે છોડો તો એ છૂટે,

મૃત્યુ સુધી નહિ એ તૂટે;

તાર પ્રભુથી જોડો, ભાઈ! સર્વ ઉપાધિ છોડો...૧

હાયવરાળે જતા દહાડા,

અંતે રહેવાના ધુમાડા;

તાણી બાંધો ઘોડો, ભાઈ! સર્વ ઉપાધિ છોડો...૨

ઊતરશો જો બહુબહુ ઊંડા,

માયા-કાદવનાં છે ફૂંડાં;

વિચાર કરજો થોડો, ભાઈ! સર્વ ઉપાધિ છોડો...૩

'પુનિત' ચરણે જઈને બેસે,

લાભ જીવનનો સાચો લેશે;

જ્યાં ત્યાં ખોટું ન દોડો, ભાઈ! સર્વ ઉપાધિ છોડો...૪

લેખક - દેવેન્દ્ર



પરમાત્મા સાથે ભક્તનો સીધો સંવાદ, એટલે ભજન

અત્માનો પરમાત્મા સાથે ભજન ભક્તિના માધ્યમે જે સંબંધ જોડે એ ભજનિક છે, તે ભણેલો હોય, કે અભણ હોય શકે, ભજન લેખન અને મળેલી ઈશ્વરદત્ત ભેટ છે, વ્યક્તિની તે સ્વયં સાધના પણ ગણી શકાય. ભજન, ભજનિક અને ભક્ત શ્રોતા ત્રણેય પરમાત્માને વ્હાલા છે.

સંસારી વ્યાધિમાંથી મુક્ત થવા ઈચ્છતો માનવી કોઈપણ પ્રકાર અજમાવવા તૈયાર હોય છે. જેમાં દેવ દર્શન, ભક્તિ અને સંતોની સત્સંગવાણી મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. બાળક જેમ પોતાની ફરિયાદ પોતાના પિતાને કરે છે તેમ માનવી પણ જગતપિતા પરમેશ્વરને આત્મનિવેદન સાથે અરજ કરે છે, જેમાં ભજન, જપ, કે માત્ર હૃદય દ્રાવક કાકલુદી નો સમાવેશ છે તેની અભિવ્યક્તિ તે ભાવ વિભોર થઈને કરે છે. જે ભાવિક ભજનના માધ્યમે પોતાની સ્તુતિ, ગુણગાન અને દર્શન કરે છે તેને ભજનિક કહેવાય શ્રીમદ્ ભાગવતમાં ભગવાનની ભક્તિ કરવા માટે સમજ આપેલી છે કળિયુગમાં જપ, ભજન અને સંકીર્તનનો મહિમા વધુ છે. ભજનિક તેથી પોતાનો મોટાભાગનો સમય પોતાના ભજનો દ્વારા ઈશ્વરના સાનિધ્યમાં વિતાવે છે.

ભગવાન શ્રી રામજી એ શબરી ને “નવધા ભક્તિ” વિષે સમજાવ્યું, એટલે કે ભક્તિ નવ પ્રકારે થઈ શકે છે, જેમાંનો એક પ્રકાર છે “ભજન”. સામાન્ય લાગતી ભક્તિની ઘણી જ કઠિન છે. કથા, આખ્યાન કે ભજન એકાંતમાં કરવા ઘણાં જ કપરાં છે, ભક્ત શ્રી નરસિંહ મહેતા કે મીરાંબાઈ, સંત કબીર, કવિ સુરદાસ જેવા બહુ ઓછા ભક્તો પોતાના આરાધ્ય દેવ ને મૂર્તિમાં સાક્ષાત્ નીરખી ભજન કરી શકે, જે દરેક માટે શક્ય નથી, હાલના જમાનામાં ભજન કરતાં ઈશ્વર સાથે ની તન્મયતા શબ્દ, સુર અને તાલ અને ભક્તિ ભાવના સુમેળ થકી રસિકોના શ્રોતા, પ્રેક્ષક ની હાજરીથી તે શક્ય બને અહીં પણ એક જાતનો સત્સંગ થાય છે. ભક્તિનાદ નું વાતાવરણ હર કોઈને ભગવાનના ગુણગાન માં રસ તરબોળ કરી શકે છે, પરંતુ તે માટે ભજનિક પણ પોતે યોગ્યતા પ્રાપ્ત અને સાચો શ્રદ્ધાવાન જોઈએ બાકી દંભ કરનારાઓનો અહીં તોટો નથી. ભજનિક, ભજન અને ગાયકી માં લય, સંગીત કે સુર ન બેસે, તેમ છતાં હળદર ના ગાંઠીયે ગાંઠી બનનારા ઢોંગી બાબાની જેમ હવે ગલીએ ગલી ભજનિકો કૂટી નીકળ્યા છે, જેને ખોટી વાહ વાહ વાહ અને આત્મ પ્રસંશા પ્યારી હોય છે.

સાત્વિક શુદ્ધ ભક્તિથી તરબોળ થયેલા તાલીમ સહીત ગાનારા ભજનિકો માં પણ સ્વયં પ્રતિભા હોવાની આવા કાર્યક્રમો થાય ત્યાં વાતાવરણમાં ભક્તિના ગુંજનમાં ભાવવાહિતા વહેતી હોય છે, જે ભગવાનને સદા ગમે છે, આવા અવસરે ભગવાન ખુદ વાતાવરણમાં પ્રસન્નતા વેરે છે, તેવો ઘણાને જાતે અનુભવ થયો હશે.

ભજનિક સાચો હશે તો જ્યારે અને જે ઘડીએ ભજનની સ્ફુરણા જાગશે ત્યારે એકાંતમાં પણ પોતાના પ્રભુ ને રિઝવા મંડી પડે, સુરદાસ પાસે ક્યાં શ્રોતા હતા માત્ર કાનુડાનું બંધ આંખે ધ્યાન હતું, ક્યાં કોઈ મોટા વાંજીત્રો હતાં, એકતારો બસ હતો, અમને યાદ છે દુલા ભગત પણ એકતારાથી ભજન કરતાં, આજ પણ એવાં ભજનિકો છે જે એકતારાના સંગાથે શ્રોતા હોય કે ન હોય તો પણ આનંદથી એકલાં એકલાં ગાઈને પોતાના પ્રભુ ને મનાવે છે. ભજન, ભજનિક ને જરૂર છે માત્ર ભક્તિ અને આસ્થાની, તેમાં ભાષા પણ ઘણી વાર ગૌણ બની જાય - જે શબ્દો અંતરમાંથી જાગે તે સાચો આત્માનો અવાજ હોય છે, તેથી કહેવાય કે ભક્ત પોતાના ભાવ દ્વારા પરમાત્મા સાથે સીધો સંવાદ કરે છે ભક્તિ માં શુદ્ધતા હોય તો આપ મેળે તે લોકપ્રિય બને છે અને શ્રોતાને રસમય કરે છે.

બ્રહ્મલીન નારાયણ બાપુ તેમજ ઉચ્ચ કક્ષાએ પહોંચેલા સાધક ભજનિકો ની નકલ કરી ને અથવા રચયિતા ના નામનો ઉલ્લેખ કરવાની સૌજન્યતા વિસરી ને, આપવડાઈ કરતા અમે નજરે જોયા ત્યારે અમને દુઃખ સહિત વેદના ખમવી પડી, તો સામે પક્ષે નાના કલાકારોને બિરદાવનારા સંતો પણ જગ માં છે, આ લખનાર જ્યારે પ્રાથમિક અવસ્થામાં હતો અને થોડા ભજનો રચતો હતો ત્યારે પણ ગાયકી અને સ્વ રચનામાં કૌવત નીરખી મને બિરદાવનારા પૂજ્ય નારાયણ બાપુ અને હાલના સમયે શ્રીમાન યોગેશપુરી ગોશ્વામિજી ને ભૂલી ના શકાય; જેમણે જાહેર કાર્યક્રમમાં બિરદાવી મને આશીર્વાદ આપી મારામાં નવી ચેતના જગાડી હતી. આજે દુઃખ એ વાતનું છે કે મેં આગળ કહ્યું તેમ ભજનિક અને ગાયક ધંધો બનાવી બેઠેલા પાખંડીઓ વચ્ચે ભજન પોતાની અસલિયત ગુમાવીતો નહિ બેસે ને ? આ મોટો ચિંતાનો વિષય છે; તુલસીદાસજી ની એક સાખી છે, “તુલસી અપને રામ કો રીઝ ભજો કે ખીજ, ઊલટા સુલટા બોઈએ, સીધા ઊગે બીજ.” એ નાતે ભજન નો ભાવ જાણનારા ભજનિક ને ભૂલી ને ભક્તિ નો લાભ તો પામે જ છે.

રામાયણ ના રચયિતા પ્રસિદ્ધ ઋષિ વાલ્મીકિ મહારાજે રામાયણ ની રચના કરી, પણ સંતોષ ન થયો, ત્યારે તેમણે ઈશ્વર પાસે એક વધારે જન્મ માનવ કુળમાં માંગ્યો અને પ્રાર્થના કરી કે હે પ્રભુ, મને આ રચનાથી સંતોષ નથી થયો માટે હું સરળ ભાષામાં રામાયણ લખીને જગતને આપવા માંગુ છું જેથી તેનો યોગ્ય પ્રચાર થાય અને આપનું ગાન સરળ ભાષામાં સર્વે લોકો ના મન સુધી પહોંચે. ત્યારે તેમનું તુલસીદાસ તરીકે પ્રાગટ્ય થયું, અને તુલસીદાસજીએ સરળ ભાષામાં “રામ ચરિત માનસ” ની રચના કરી. સાચો ભજનિક સત્સંગીઓના દિલમાં પ્રવેશ કરવા પોતાની રચનામાં વધુ ગુણવત્તા આવે માટે કાયમ ઈશ્વર સન્મુખ આદ્ર ભાવે એટલું જ માંગે છે કે હે પ્રભુ તું મારા શબ્દોમાં ભાવ બની

ને અવતર જેથી હું ભક્તોને તારા ગુણલા ગાવા પ્રેરિત કરી શકું અને તેનામાં ભક્તિ ની ઉર્જા જગાડવા હું નિમિત્ત બનું, જેથી હિન્દુ સંસ્કૃતિ અને ધર્મ ની ધ્વજાઓ ફરકતી રહે.

કહેવાનો અર્થ એ છે કે શુદ્ધ ભજનિક અને શુદ્ધ ભજનો હોય તે ગગનનાદ બની ગુંજે છે. ભજન, ભજનિક અને ભજન સંસ્કૃતિ કેવળ હૃદયનો શુદ્ધભાવ અને નિર્દોષ, નિખાલસ ભક્તિ ટકે છે, વિસ્તરે છે, ખોટા ને પારખતા આજના માનવી શ્રોતાને આવડે છે. હું પ્રાર્થુ છું કે ‘હે પ્રભુ, આવા પાંખડી ભજનિકો ને સદ્બુદ્ધિ આપ જેથી ભજન સંસ્કૃતિ ને કોઈ લાંછન ન લાગે’.

આપણે એ પણ ન ભૂલવું જોઈએ કે ભજનિક અને ભજન વચ્ચે ધાર્મિકતા સાથે ભક્તિ, સ્નેહનો નાતો જોડાયેલો હોવાથી, શાસ્ત્રો પણ એમ કહે છે કે જ્યાં ભજનનાંદ થતો હોય ત્યાં આત્માનંદ અનુભવાય છે, જેનાથી માયાવી જગત વીસરી જવાય છે, વાતાવરણમાં પ્રસન્નતા ની લહેર ફેલાય છે, સામૂહિક ચેતના જાગે છે, તેમજ આત્મબળ ને જીવનને શક્તિવાન કરવાનું કામ ભજનો કરે છે – સત્સંગ કરે છે ઈશ્વર પ્રત્યે માનવ જન્મનું જે ઋણ છે તે અદા કરવા આભારવશ થવા ભજન ભક્તિ મહત્વનું કામ કરે છે.

વિશ્વ ભરમાં અનેક ધર્મો, સંપ્રદાયો પંથો માં એક યા બીજી રીતે ભજન ને સ્થાન અપાયું છે, સાદો, સરળ અને સીધો માર્ગ ભજન હોવાથી તે પ્રકારને લોકપ્રિયતા મળેલી છે, ઈશ્વર સ્મરણ એ દરેક ધર્મનો ઉદ્દેશ રહ્યો છે. સદીઓથી ચાલ્યો આવતો ભજન પ્રકાર સર્વ માન્ય સ્વીકૃતિ પામેલો ભક્તિ પ્રવાહ છે. દુન્યવી જગત ને ભૂલી જઈને થતી યોગસાધના ભક્તિ યોગ નો પ્રકાર છે એમ ભારતીય શાસ્ત્રોમાં અનેક જગ્યા એ ઉલ્લેખ છે. “અવાજ સારો હોય તો શિક્ષા લઈ ને ગાયક બની શકાય, પણ બુદ્ધિ સારી હોય તો પણ કવિ/ સર્જક બનાવું નથી, જો ભગવાન ની કૃપા થાય તોજ બની શકાય,” એ પૂજ્ય નારાયણ બાપુના શબ્દો હજુ કાનમાં ગુંજે છે.

સંકલન - નિલેશ નવીનચંદ્ર દેસાઈ

મહેંદી

જોઈ છે ક્યારે દુલ્હનની આવી અદ્ભુત મહેંદી? 😍



રિવાજ અને ફેશનનું સુંદર, મનોહર સાયુજ્ય એટલે મહેંદી. અનાદિકાળથી સ્ત્રીઓના શૃંગારનું અવિભાજ્ય અંગ રહ્યું છે આ મહેંદી.

મહેંદી દરેક તહેવારોમાં સૌથી પ્રથમ લગાડવામાં આવે છે. મહેંદીને શુભ માનવામાં આવે છે. પોતે પીસાઈ જાય છે, પણ સુંદર, શુભ, મનમોહક લાલ રંગ લગાડવાવાળાને આપે છે. ઉનાળામાં તન-મનને શીતળતા- ઠંડક બક્ષે છે. આયુર્વેદમાં થયેલા ઉલ્લેખ પ્રમાણે પ્રાચીન કાળમાં રચાયેલ અર્થવેદમાં પણ મહેંદીનો મહિમા ગવાયો છે. આપણા પુરાતન શિલ્પ સ્થાપત્યોમાં પણ મહેંદી લગાડેલા હાથવાળા સ્ત્રી- પુરુષો ખૂબ જ સુંદર રીતે બતાવવાની ચેષ્ટા કરી છે. જે પૂરવાર કરે છે કે રાજા- મહારાજાઓ અને નવાબોના સમયથી મહેંદી ખૂબ જ લોકપ્રિય છે. શતાબ્દીઓ પહેલાથી રાજસ્થાનના રણની આ એક લોકપ્રિય કલા તરીકે વખણાય છે. આજે તો પદ્ધતિસર મહેંદીની ખેતી કરી અને એનો બહોળો વેપાર કરવામાં આવે છે. અને દુનિયાના અનેક દેશોમાં નિકાસ પણ થાય છે.

વિજ્ઞાનના હિસાબે મહેંદી એક વનસ્પતિ છે અને તેનું વૈજ્ઞાનિક નામ લાસોનિયા એલબા છે. વિજ્ઞાન પણ કહે છે કે મહેંદી ચામડીમાંથી ગરમી શોષી લે છે. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી વાળને કાળા કરવા માટે પણ મહેંદી નો મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે. લોખંડની કડાઈમાં પલાળીને માથામાં લગાડવાથી વાળ કાળા થાય છે. અમેરિકા અને બ્રિટન વગેરે દેશોમાં જાતજાતની દવાઓ બનાવવામાં પણ ઉમેરાય છે. નેઈલ પોલિશ અને બીજા સૌંદર્ય પ્રસાધનો બનાવવામાં પણ મહેંદીનો ભરપૂર ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આજકાલ તો મહેંદીની અવનવી, જાતજાતની અને ભાતભાતની ડીઝાઈનો જોવા મળે છે. લગ્ન તેમજ બીજા શુભ પ્રસંગોએ મહેંદી લગાડવાનું કામ મોટા પાયે બહેનોએ તેમજ પુરુષો એ જ પણ શરૂ કરી દીધું છે.

ટૂંકમાં આપણે કહીએ તો ગામડાની ગોરી હોય કે શહેરનું મોડર્ન જનરેશન બધા માં મહેંદી લગાડવાનો શોખ એકસરખો જોવા મળે છે.

નિમીષા જુજ્જેશ કડકીઆ (મરઘા)



ગુણકારી પીપરીમૂળના ગંઠોડા

- તંત્રી મંડળ

મંદપાયન, પેટના દર્દોની અકસીર ઔષધિ - લીંડીપીપર, પીપરીમૂળ અને તેને સંસ્કૃતમાં ગ્રંથિક કહેવાય છે.

પરિચય :-

દક્ષિણ ગુજરાતમાં ગણદેવી - સુરત - મરોલી તરફ લીંડીપીપર (પિપ્પલી, પીપલ છોટી, ગ્રંથિક, પીપરીમૂળ) ખાસ થાય છે. તેના બહુવર્ષાયુ વેલા થાય છે. તેના પાન નાગરવેલના પાનને અદલ મળતા આવે છે. ફરક તેમાં એટલો છે કે લીંડીપીપરના ડીંટડાં પાસે ખાંચા હોય છે. જે નાગરવેલના પાનને હોતા નથી. શાખાની ઉપરના મોટા અને પહોળા તથા પાંચ-સાત નસોવાળા અને લાંબા ડીંટડાવાળા હોય છે. પાન ખૂબ સુંવાળા, ચીકણાને અણીદાર હોય છે. તેની પર એકલિંગી પુષ્પદંડ ૧-૩ ઈંચ લાંબો અને સ્ત્રી પુષ્પદંડ અર્ધો ઈંચ લાંબો હોય છે. વેલ પર આંગળીના વેઢા જેવડી લાંબી (એક થી પોણો ઈંચ), કાચા શેતૂર ફળ જેવા, બારીક, ગ્રંથિઓ કે દાણાવાળી સપાટીનાં કોઠામાં ૨-૨ ફળ (લીંડીપીપર) સૂતળીથી જરા જાડા કદના થાય છે. આ લીંડીપીપર પાકે ત્યારે લીલા રંગની તથા સૂકાયેથી કાળાશ પડતા લીલા રંગની થાય છે. આ વેલ પર ઠેકઠેકાણે નાની ગાંઠો હોય છે. તેના મૂળ કાપીને, નાના ટુકડાં કરી 'ગંઠોડા' કે 'પીપરીમૂળ' તરીકે બજારમાં વેચાય છે. આ વનસ્પતિની બંગાળ, નેપાળ, આસામ, ઓરિસ્સા, આંધ્ર, મલબાર વગેરે પ્રદેશોમાં ખેતી કરવામાં આવે છે.

દેશી ઓસડિયાથી પરિચિત ગૃહિણીઓના રસોડામાં ગંઠોડા કે પીપરીમૂળ હોય જ છે. ગંઠોડા એ લીંડીપીપર નામની વનસ્પતિના મૂળિયાની ગાંઠ છે. આપણા ઘણાં કુટુંબોમાં શરદી, ઉધરસમાં ગંઠોડાની રાબ પીવાય છે. ગંઠોડા ચા- શાકના ગરમ મસાલામાં પણ વપરાય છે. આયુર્વેદમાં શરદી, વાયુની દવાઓમાં ગંઠોડા વપરાય છે. પીપરીમૂળ ખુબજ ઉપયોગી હોવાથી ઘરમાં ન રાખતા હોય તેઓ ઘરમાં રાખવાનું શરૂ કરો કારણ કે કેટલીક નાની મોટી બિમારીનું એ હાથવગી અકસીર ઔષધી છે.

છોટા નાગપુરના પ્રદેશમાં બહેનોના માસિક સ્ત્રાવની ગરબડમાં તથા શરદીના વિકારોમાં ગંઠોડાનો ઉકાળો ગોળ નાખી પીવાય છે. પ્રસૂતા

સ્ત્રીઓના પહોળા થયેલા ગર્ભાશય તથા યોનિમાર્ગને મૂળ સ્થિતિમાં લાવવા માટે ઘી- ગોળમાં કરેલી ગંઠોડાની રાબ ઉમદા ટોનિક જેવું કામ કરે છે. જે પ્રસૂતા બહેનોની પ્રસૂતિ થઈ જાય પણ પછી ઓર ન પડે તો તે પડવા માટે ગંઠોડાનો ઉકાળો ગોળ નાખી આપવાથી ઓર બહાર આવી જાય છે.

પીપરીમૂળનો ઉપયોગ અનેક રોગમાં અનેક ઔષધો અને અનુપાન સાથે થઈ શકે છે. એમાંથી કેટલાક ખુબજ ઉપયોગી અને અનુભવેલ નુસખા અહીં રજૂ કરેલ છે.

અનિદ્રા :- ખૂબ વિચાર, વાયુ કે વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે વાયુ વધી જવાથી રાતની ઊંઘ ઊડી જાય ત્યારે ગંઠોડાનું ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ જેટલું ગોળ તથા ઘી સાથે ખાવું અથવા દૂધમાં ખાંડ તથા ગંઠોડા નાંખી ઉકાળીને પીવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.

કફની ઉધરસ :- ગંઠોડા સૂંઠ અને બહેગંદળનું ચૂર્ણ બનાવી રોજ મધમાં ચાટવાથી શરદી, કફની ઉધરસ મટે છે.

ટાઢિયો તાવ :- ગંઠોડાનું ચૂર્ણ એકથી બે ગ્રામ જેટલું મધમાં ચાટીને ઉપરથી ગરમ દૂધ પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે.

અમ્લપિત્ત :- ગંઠોડા ૨ ગ્રામ તથા સાકર ૪-૫ ગ્રામ મેળવી સવાર-સાંજ ખાવાથી અમ્લપિત્તનું દર્દ શમે છે.

શ્વાસ :- પીપરીમૂળ ખરલમાં સતત ઘૂંટી લઈ, શીશી ભરી લો. તેમાંથી ૨ ગ્રામ દવા મધમાં રોજ સવાર- સાંજ ખાવાથી શ્વાસનું દર્દ શમે છે.

વર્ટીગો-ચક્કર :- વાયુ અને પિત્તના વિકારને લીધે ચક્કર આવે છે. કોઈ વખત આ ચક્કર માનવીનું જીવવું દુષ્કર કરી મૂકે છે. અનેક ઉપચાર કરવા છતાં હંમેશા માટે ચક્કરનાં ચક્કરમાંથી મુક્ત થવાનું નથી. આવે વખતે પિત્ત અને વાયુ કરનાર આહાર વિહાર બંધ કરી પીપરીમૂળ ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ અને સારિવાદિવટી ૧, ત્રણ ગ્રામ સાકરના ચૂર્ણ સવાર-સાંજ લેવું. ઉપર દુરાલભાદિકવાથ પીવો-થોડા જ દિવસમાં ચમત્કારિક પરિણામ મળશે.

જૂની શરદી અને ઉધરસ :- પીપરીમૂળ ૧ ગ્રામ હળદર ૧ ગ્રામ અને તાલીસાદિ ૧ ગ્રામ મેળવી સવાર સાંજ મધ અથવા પાણી સાથે લેવું. હરિદ્રાખંડ એક ચમચી જમ્યા પછી લેવો. કફ અને શરદી કરે તેવો ખોરાક તજવો. આ પ્રયોગ લાંબો વખત કરવાથી જૂની શરદી અને કફમાંથી મુક્ત થવાય છે. ઉધરસ ચડી હોય ત્યારે પીપરીમૂળ, બહેડા અને સૂંઠનું ચૂર્ણ સમભાગે મેળવી મધ સાથે લેવાથી ઉધરસનો વેગ બેસી જાય છે.

ઊલટી :- પીપરીમૂળ તથા સૂંઠ સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી ૨ થી ૩ ગ્રામ જેટલું મધ સાથે લેવાથી ઊલટી મટે છે.

હૃદયરોગ :- પીપરીમૂળ તથા એલચી બન્ને સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ૩ ગ્રામ જેટલી દવા મધ સાથે લેવાથી કફજન્ય હૃદયરોગ મટે છે.

પીપરીમૂળ

સોજા :- શરીરના કોઈ પણ અંગના વાયુ કે કફના સોજા પર પીપરીમૂળને પાણી સાથે વાટી ગરમ કરીને લેપ કરવો તેમ જ ગંઠોડા, દેવદાર, ચિત્રક અને સૂંઠ નાખી ગરમ કરેલું પાકું પાણી જ ખાવા-પીવામાં વાપરવું

ઘાવણ વધારવા :- ગંઠોડા અને કાળા મરી પાણી સાથે બારીક વાટીને તે દૂધમાં મેળવી (ખાંડ નાખી) માતાને રોજ પીવડાવવાથી તેના ઘાવણમાં વધારો થાય છે.

નોંધ :- ગંઠોડા મોટી વયના માણસોને લેવાની માત્રા ૧ થી ૨ ગ્રામ છે. તે ગરમ હોઈ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને માટે સેવન હિતાવહ નથી. તે નેત્રદ્રષ્ટિ અને વીર્ય ઘટાડનાર છે. હોઝરીનું અલ્સર, મુખપાક, પિત્તવિકાર, હોઝરીનો સોજો વગેરેમાં નહીં લેવું અગર ચિકિત્સકની સલાહ લેવી.

ગુણધર્મો :- લીંડીપીપર તીખી, કડવી, તીક્ષ્ણ, જઠરાગ્નિવર્ધક, હળવી, પાચનકર્તા, ગરમ, સ્નિગ્ધ, કામોત્તેજક, દોષભેદનકર્તા, હૃદયને પ્રિય, રસાયન અને વાત-કફદોષ, દમ, ખાંસી, ક્ષય, તાવ, અરૂચિ, કોઢ, ગોળો, હરસ, પ્રમેહ, બરોળ, પેટના દર્દો, આમદોષ, કૃમિ, અજીર્ણ, પાંડુ, કમળો તથા શૂળનાશક છે. ગંઠોડા (પીપરીમૂળ) સ્વાદે તીખા-મધુર, રૂચિકર, પિત્તવર્ધક, ગરમ, લૂખા, ભેદક, જઠરાગ્નિવર્ધક, હળવા અને આમદોષ, શૂળ, ગુલ્મ, ઉદરરોગ, વાયુ, કફ, દમ, ઉદરસ, આફરો, કફોદર, વાતોદર તથા અનિદ્રા અને લો બ્લડપ્રેશર મટાડે છે. પીપરીમૂળ આયુર્વેદની દ્રષ્ટિએ ખૂબજ ઉપયોગી નિર્દોષ ઔષધ છે. ઉપવાસ છોડતી વખતે પીપરીમૂળવાળી રાબ પીવાથી પેટમાં રહેલ વાયુ શાંત થાય છે. ઉલ્કલેશ થતો નથી અને બળ મળે છે. ઉબકા કે ઉલટી થતાં નથી અને થતાં હોય તો શાંત થાય છે.

જાગો... જીવનને સાધી લઈએ.... મૃત્યુ પહેલાં

જેને આપણે જીવનની રોશની કહીએ છીએ તેના અજવાળા ફક્ત ચાર ડગલાં સુધી ફેલાયેલા હોય છે. અને તેમાં જ ઉણપોને, જીવનને સાધી લેવાનું હોય છે. જો તે ચૂકી જઈશું તો તે તક ક્યારે મળે તે કહેવાય નહીં. અજ્ઞાનના ગાઢ અંધકારમાં ઉતરવાનું આવે તે પહેલાં આપણે જાગી જઈએ અને જીવનને સાધી લઈએ. મનુષ્ય માત્રને મૃત્યુનો ભય એક કે બીજી રીતે સતાવતો હોય છે. સંસાર મૃત્યુના ઓથાર નીચે જીવે છે. તેને મિત્ર બનાવી આપણે તેને ઓળખી અને જાણી લઈએ.

વાસ્તવિકતામાં ધર્મની સકળ સાધના મૃત્યુ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરીને અમૃત પ્રાપ્ત કરવા માટે હોય છે. વિજ્ઞાન ગમે એટલું મથે મૃત્યુ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે તત્વનું જ્ઞાન જ જરૂરી છે. સરળતાપૂર્વક જીવવું એટલું મુશ્કેલ નથી હોતું, પણ આપણે જીવન માનીને જન્મથી મૃત્યુ સુધી દોડ્યા કરીએ, તે સાથે મૃત્યુનો વિચાર મહોત્સવમાં ફેરવવો એટલો જ જરૂરી છે.

જે સુખ કાયમ માટે ટકે નહીં તેના માટે આખી જીંદગી ન વેડફાય. આ કામ ફક્ત મનુષ્ય ભાવમાં જ થઈ શકે છે. જ્યારે આપણી પાસે સારા ખોટાનો બોધ હોય છે, ખાલી મોહનિન્દ્રામાં પડી રહેવું યોગ્ય નથી. તેની સાથે સાત્વિક અને આત્મિક પુરુષાર્થ કરી જ્યારે જીવનમાં જાગી જઈએ તો જીવન સાર્થક બને છે.

જીવનમાં જે સપનું જુએ છે તે સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પ્રાણ અને પ્રકૃતિ તો સાથે જ જાય છે. પોતાના સ્વભાવ અને વર્તનથી મહાન બને છે.

માણસ માટે શાંતિ સહજ છે, પણ સ્વયં તેને ગુમાવે છે અને પાછી

મેળવવા દોડ્યા કરે છે. આવી શાંતિ પ્રયત્નથી મળતી નથી. કારણકે દરેક બાબતોને પોતાના જ કેંદ્ર માં રાખીને વિચારતો હોય, ત્યારે સમસ્યા સર્જાય છે. જીવન અનિતિમય બનાવવું પડે કારણકે પરિગ્રહો અને સંપત્તિ માં ડૂબેલો રહે છે. જગતમાં ત્રણ પ્રકારના સ્વભાવના માણસો જોવા મળે છે. કોઈ વિચારપ્રધાન, તો કોઈ ભાવપ્રધાન, તો કોઈ કર્મપ્રધાન હોય છે. સ્વભાવપ્રધાન માટે આંતરિક શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા, ચિત્તને સ્થિર અને શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાથી અંદરની સમસ્યાના સમાધાન માટે ઉપયોગી છે. આખરે તો આંતરિક અને બાહ્યશુદ્ધતા સ્વ સ્વરૂપને જાણી, સત્યની પ્રક્રિયા જ અંત છે.

મહાભારતમાં યુદ્ધપૂર્વે શ્રી કૃષ્ણે દુર્યોધન અને યુધિષ્ઠિરની પરીક્ષા કરી કે હે દુર્યોધન આ વિશ્વમાંથી સારો માણસ ગોતી લાવ અને યુધિષ્ઠિરને કહ્યું કે ખરાબ માણસ શોધી આપો. બંનેએ સ્વભાવ મુજબ દુર્યોધનને એક પણ સારો માણસ અને યુધિષ્ઠિરને એક પણ ખરાબ માણસ દેખાયો નહીં. કારણકે દ્રષ્ટિ, સ્વભાવ અને વિચાર માણસની ઓળખ કરાવે છે. દ્રષ્ટિ એવી સૃષ્ટિ.

જો ગુઢ જ્ઞાન સમજમાં આવે તો ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ સૂક્ષ્મના મહાન વિજ્ઞાની હતા. બ્રહ્માંડનું સર્જન ચેતન અને જડ પ્રકૃતિના સૌજન્યથી બનાવ્યું છે. જેનો પડઘો આજના ભૌતિક વિજ્ઞાનીઓએ ક્વોન્ટમ ફીઝીક્સમાં પાડ્યો છે. તેથી દૂરના અંતરે બનતી ઘટનાઓને જોઈ શકે. સમાધિની સર્વોચ્ચ સ્થિતિએ પહોંચેલા યોગીને અદ્ભુત સિદ્ધિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. ઈશ્વરીય શક્તિ એક જ છે. માટે આપણે માનવતા ક્યારેય ના ભૂલવી જોઈએ.

કિરીટ ધારિયા (પ્રતિક્રમા)

સંગીતના સુધનો

સંગીતનાં વાજિંત્રોની સુરીલી સરવાણી

ગુગલ ઉપરથી સંકલન

હસ્તે - નિલેશ નવીનચંદ્ર દેસાઈ (તેલવાળા)

અહીં સામાન્ય સંગીતવાદ્યો માટે અંગ્રેજી નામો છે.

કિબોર્ડ વાદ્યો

Accordion - ધમણવાળું વાદ્ય

Grand Piano— ભવ્ય પિયાનો

Electronic Keyboard (ઘણી વખત keyboard તરીકે સંક્ષિપ્ત કરવામાં આવતું) - વિદ્યુત કિબોર્ડ

Organ—એક પ્રકારનું વાદ્ય જેમા વિવિધ કિબોર્ડ હોય અને તે હાથ અથવા પગ દ્વારા વગાડી શકાય

Piano—પિયાનો તાર વાદ્યો

Banjo—સિતાર જેવું વાદ્ય

Double Bass—સૌથી મોટો અને સૌથી નીચો પિચવાળું વાયોલિન જેવું વાદ્ય

Cello— ચાર તાર વાળા વાદ્ય

Guitar—ગિટાર

acoustic guitar—ધ્વનિત ગિટાર

Bass Guitar—બાસ ગિટાર

Classical Guitar—(તેને Spanish Guitar પણ કહેવાતું)

Electric Guitar—ઈલેક્ટ્રિક ગિટાર

Harp— હાર્પ ચાર તારવાળું નાનું ગિટાર

Viola—વાયોલિન કરતાં મોટું વાદ્ય

Violin— વાયોલિન

પિત્તળના વાદ્યો

Bugle— રણશિંગું

Cornet— પિપૂડી

Horn or French Horn—રણશિંગું

Trombone—ટ્રોમ્બોન

Trumpet—ટ્રંપિટ

Tuba—નીચા સૂરનું પીતળનું એક સુષિર વાદ્ય

મોઢેથી વગાડાતા વાદ્યો

Bagpipes—શરણાઈ

Bassoon—વાંસળી



Clarinet—ક્લેરનેટ

Flute—વાંસળી

Harmonica or Mouth Organ— મોઢેથી વગાડવાનું એક જાતનું વાદ્ય

Oboe— ઓબો

Piccol— એક જાતની નાની વાંસળી

Recorder— આંતરિક નળી વાળી એક જાતની વાંસળી

Saxophone— મોઢેથી વગાડવાનું ધાતુનું એક વાદ્ય

ઠોકીને વગાડાતા વાદ્યો

Bass Drum— બાસ ઢોલ

Cymbals—કરતાલ

Drums - ડ્રમ

Drum Kit—વિવિધ જાતના ડ્રમ

Gong—ઝાંઝ

Snare Drum—જોરથી વાગે તેવું ડ્રમ

Tambourine—ખંજરી

Triangle—લોઢાના સળિયાને વાળીને બનાવેલું નાના સળિયાથી વગાડાતું એક ત્રિકોણાકૃતિ વાદ્ય Xylophone - જુદી જુદી લંબાઈના કાષ્ઠના સળિયાનું બનેલું એક જાતનું વાદ્ય

ભારતીય સંગીત સાંભળનારામાંથી કેટલા રસિકો આ સંગીતવાદ્યોની તવારીખથી માહિતગાર હશે કે એ વાદ્યો ક્યારે ? કયા સંજોગોમાં બન્યાં ? અને એ દરેક વાજિંત્રની વિશિષ્ટતા શું છે ? અને એ વાદ્યોમાં પારંગત થનાર આપણા સંગીતકારોએ કેવી કેવી સિદ્ધિ હાંસલ કરી છે ? તેની સ્વર-લયબદ્ધ કર્ણપ્રિય કહાણી.

સંગીતના સુધનો

ભારતીય સંગીતમાં સાત શુદ્ધ સ્વર છે.

ષડ્જ (સા)

ઋષભ (રે)

ગંધાર (ગ)

મધ્યમ (મ)

પંચમ (પ)

દૈવત (ધ)

નિષાદ (ની)

શુદ્ધ સ્વરની ઉપર અને નીચે વિકૃત સ્વર આવે છે. સા અને પ ના કોઈ વિકૃત સ્વરો નથી હોતા. રે, ગ, ધ અને ની ના વિકૃત સ્વરો નીચે હોય છે અને તેને કોમલ કહેવામાં આવે છે. મ નો વિકૃત સ્વર ઉપર હોય છે અને તેને તીવ્ર કહેવામાં આવે છે. સમકાલીન ભારતીય સંગીતમાં મુખ્યત્વે આ સ્વરોનો ઉપયોગ થતો હતો. પુરાતનકાળથી જ ભારતીય સ્વર સપ્તક સંવાદ સિદ્ધ છે. મહર્ષિ ભરતે તેના આધાર પર જ ૨૨ શ્રુતીઓનું પ્રતિપાદન કરાયું હતું જે ભારતીય સંગીતની ખાસ વિશેષતા છે.

'પોલું છે તે બોલ્યું

એમાં તે શી કરી કારીગરી ?

સાંબેલું બજાવે તો હું જાણું

કે તું શાણો છે'

એક શરણાઈવાળાએ સંગીતની સાધના કર્યા પછી પ્રતિજ્ઞા લીધેલી કે સંગીતના જોરે રોજ એક જ નવા શોહિયા પાસે વગાડીને માગી ખાવું. એક દિવસ એના દુર્ભાગ્યે કોઈ કંજૂસ શોહિયો ભેટી ગયો. શેઠ પેલાને પૈસા ન આપવા માટે કહે છે કે પોલું છે એટલે તારું વાજિંત્ર (શરણાઈ) વાગે છે.

આ સાંબેલું વગાડી જાણે તો તને ખરો કારીગર ગણું! શરણાઈવાળા અને કંજૂસ શેઠની આ કવિતા વર્ષો પહેલાં રચનાર કવિ દલપતરામ ડાહ્યાભાઈને કદાચ ખ્યાલ નહીં હોય કે તેમણે જાણ્યે અજાણ્યે આ કાવ્યમાં સંગીતના પાયામાં રહેલું એક સત્ય પ્રગટ કરી નાખ્યું કે પોલું હોય તે વાગે! માણસના કંઠ સહિત દુનિયાનું કોઈ પણ વાજિંત્ર લો. એના પાયામાં પોલાણ તથા એ પોલાણમાંથી પસાર થતી હવા જ તેને બોલતું (વાગતું) કરે છે.

યાહે એ વાજિંત્ર તાર (તંતુ) થી વાગતું હોય, મઢેલા ચામડાને ખેંચવા-તાણવાથી (અવનદ) વાગતું હોય કે કૂંક મારીને (સુષિર) છેડી શકાતું હોય. કોઈ પણ પ્રકારના વાદ્ય માટે પોલાણ જરૂરી છે. કવિ દલપતરામ આજે આપણે વચ્ચે હોત તો પોલી શરણાઈ કે વાંસળી છેડીને એક જ કાર્યક્રમમાં ૨૫-૫૦ હજાર રૂપિયા લેતા કલાકારને જોઈ કદાચ બેભાન થઈ જાત. છેલ્લાં ૫૦૦૦ વરસમાં કદી નહોતી એટલી સંગીતની બોલબાલા આજે જોવા મળે છે.

ભગવાન કૃષ્ણની બંસી સાંભળીને ગોકુળ ગામના પશુપક્ષી અને ગોપગોપીઓ સ્થળકાળનું ભાન ભૂલી જતાં એવી વાતને માત્ર વાણીવિલાસ કહેતા એ લોકો તે હકીકત સ્વીકારે છે કે જર્મનીમાં પત્રાલાલ ઘોષની વાંસળી તથા રવિશંકરની સિતારની રેકોર્ડો સંભળાવીને ગાયભેંસો પાસેથી વધુ દૂધ મેળવવાના સફળ પ્રયોગો થઈ ચૂક્યા છે. મળેલી માહિતી મુજબ પૂર્વ જર્મનીમાં ડોક્ટર જોહાન્સ અને અમેરિકામાં ડોક્ટર દચિન્સન તથા ડોક્ટર પોડોલાન્સ્કીએ પોતાની હોસ્પિટલોમાં 'મ્યુઝિક થેરાપી' ના ખાસ વિભાગો શરૂ કર્યા હતા. એ વોર્ડમાં ભારતીય રાગરાગિણી તથા પખવાજ વાદનની રેકોર્ડ દરદીને સંભળાવી સારવાર અપાય છે.

ઈતિહાસકારોના કહેવા પ્રમાણે ભારતીય વાજિંત્રોની વ્યાખ્યા ત્રણ શબ્દોમાં આવી જાય છે. વાણી, વેણુ અને વીણા. સૌપ્રથમ એ વાદ્ય એટલે વાણી. આમ તો પશુ-પક્ષી જીવમાત્ર પોતાના કંઠમાંથી જુદા જુદા ધ્વનિ કાઢી શકે છે પરંતુ માણસ સૌથી બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છે. તેણે પોતાના કંઠ ધ્વનિને સંસ્કારી વાણી બનાવી. ઈશ્વરની આરાધના કરવા એના કંઠમાંથી ઝૂં કાર પ્રગટ થયો જે સમયના વીતવા સાથે સંગીત બન્યો. ત્યાર બાદ તાળી આવી. બે હથેળી થોડાક જોશ સાથે સામસામી અફળાઈ તેમાંથી જે ધ્વનિ બન્યો તે કાળક્રમે તાલસર્જનમાં નિમિત્ત થયો. ભાષા નહોતી ત્યારે વિચારો વ્યક્ત કરવા માટે થતા ઈશારા-સંકેતોમાંથી નૃત્ય જન્મ્યું. માણસ પોતાના હાથે શરીરના જુદા જુદા અંગ પર થાપટ મારે તેથી પ્રગટેલા તક... તક... જેવા ધ્વનિ મૃદંગ જેવાં વાદ્યો બનાવવામાં નિમિત્ત બન્યાં.

આદિકાળમાં માણસ જંગલી અવસ્થામાં રહેતો ત્યારે આસપાસની પ્રકૃતિનું ઝીણવટભર્યું નિરીક્ષણ કરતો. એ નિરીક્ષણ દરમ્યાન એને વેણુ (વાંસળી) જડી ગઈ એમ પ્રસિદ્ધ વાંસળીવાદક પંડિત શિવકુમાર પૂંજાણીએ કહ્યું છે. વાંસના ઝાડમાં થતા કીડા વાંસને કોરી ખાવાથી પડી જતા કુદરતી છિદ્રમાંથી પવન વહે ત્યારે મધુર ધ્વનિ પેદા થતો. કુદરતનું એ બંસીવાદન સાંભળીને

સંગીતના સુધનો

માણસને વાંસળી વગાડવાની પ્રેરણા મળી હશે. એમાંથી દુનિયાની પહેલી વાંસળી જન્મી જે કૃષ્ણા અવતાર દરમ્યાન વધુ લોકપ્રિય થઈ. આજે તો યુરોપ અમેરિકામાં ઘાતુની, પ્લાસ્ટિકની અને ફાઈબરની વાંસળી બને છે.

વીણા કોણે અને ક્યારે બનાવી એનો કોઈ પુરાવાસભર ઇતિહાસ મળતો નથી, પરંતુ પુરાણોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે વીણા અને ડમરું એ બે વાદ્યો સંહારના દેવ ગણાતા ભગવાન શંકરે પહેલીવાર બનાવેલા. એ કાળમાં એકસોથી વધુ જાતની વીણા હોવાનું પંડિત શિવકુમાર શર્મા માને છે.

આજે સંતુર તરીકે ઓળખાતી સો તારવાળી શતતંત્રી વીણા પર અજોડ કુશળતા ધરાવતા સંગીતકાર શિવકુમાર શર્માએ અર્થશાસ્ત્ર સાથે એમ.એ. થયા પછી સંગીતકાર તરીકેની કારકિર્દી સ્વેચ્છાએ અપનાવી, તેમણે એક અદ્ભુત પ્રસંગ કહી સંભળાવ્યો. અમદાવાદમાં તેમની સંતુર તથા બ્રિજભૂષણ કાબરાની ગિતારનો જુગલબંદીનો કાર્યક્રમ હતો. બંને પોતપોતાનાં વાદનમાં એટલી હદે મશગૂલ થઈ ગયા કે આસપાસનું ભાન ભૂલી ગયા. અચાનક કડાક અવાજ સાંભળી બંનેની સૂર સમાધિનો ભંગ થયો. જોયું તો બંને કલાકારોનાં વાજિંત્રોમાં તિરાડ પડી ગયેલી. સ્વરોની ઉલ્ટટતાથી સર્જાયેલા દબાણને કારણે બંને વાજિંત્રોમાં આવું બન્યું એ કેટલું આશ્ચર્યજનક કહેવાય!

મુંબઈના આગેવાન વાજિંત્ર-ઉત્પાદક હરિભાઈ વિશ્વનાથના સંચાલક નાનાભાઉ (દિલીપે) સંતુરની બનાવટ વિશે માહિતી આપતા કહ્યું છે કે 'અગાઉ શ્રીનગરમાં વસતો એક કાશ્મીરી મુસ્લિમ કારીગર ઝુઝાદ સંતુર બનાવવામાં નિપુણ હતો. હાલ એ હયાત નથી. તેઓ એક કારીગર સાથે શ્રીનગર ગયેલા. તેમની પાસેથી શીખીને તેમણે પોતાના કારખાનામાં સંતુર બનાવવાનું શરુ કર્યું.

હાલ અમે 'પોલોમા' બ્રાન્ડની મહિને ૧૦ સંતુર બનાવીએ છીએ. વરસે સોએક સંતુરની નિકાસ પણ કરીએ છીએ. મહારાષ્ટ્ર, ત્રિપુરા, શ્રીનગર, કલકત્તા અને દિલ્હીમાં સંતુર સારી બને છે. પરંતુ કેટલાક શ્રીમંત ઘરના નબીરા છેક રુમાનિયા અને રશિયાથી સંતુર મંગાવે છે. એ વાદ્ય વગાડવા કરતાં પણ એના એકસો તારોની સ્વરમિલાવટ કરવાનું કપરું છે. તેની બીજી વિવિધતા એ તંતુ (તાર) વાદ્ય હોવા છતાં નખથી નહીં, વજનમાં હલકી બે ટચ્કડી ઘાંડી વડે એ વાગે છે.

હજારો વર્ષ પહેલાં એકસો જાતની વીણા હતી તેનાં સ્વરુપો તથા

વગાડનારા વિશે પૂરતી માહિતી આજે મળતી નથી. આજે પ્રચારમાં છે એવી વીણાના પ્રકારમાં સરસ્વતી વીણા, નારદીય વીણા, રુદ્ર વીણા. વિચિત્ર વીણા અને શતતંત્રી વીણાનો સમાવેશ થાય છે. દક્ષિણ ભારતમાં ગોટ્ટુવાદમ્ નામની પણ વીણા છે, જે કાચના પેપરપેઈટ જેવી લંબગોળ લખોટીથી વાગે છે.

વિદ્યાદાત્રી માતા સરસ્વતીની છબી ધ્યાનથી જુઓ તો તેમની વીણાના તુંબડાવાળા ભાગ આગળ, મોરની આકૃતિ જોવા મળે છે એટલે ઘણા વિદ્વાનો એને મચુરવીણા પણ કહે છે. યોગાનુયોગે મોરના કેકારવ પરથી સંગીતના સાત સૂરનો પ્રથમ સ્વર ષડ્જ (સા) મળ્યો છે. વીણાની સરળ સમજ આ રીતે આપી શકાય - પોલા તુંબડા પર એક એવું જ પોલું લાકડું મઢીને એના પર ઝીણું છિદ્ર કરવામાં આવે છે. એ છિદ્રને કારણે તુંબડામાં સ્વરનો ગુંજારવ થાય છે. એ છિદ્ર ઢંકાઈ ન જાય એ રીતે તેના પર હાથીદાંતની એક ઘોડી મુકાય છે.

તુંબડાને એક ખૂણે તાર બાંધવાની ખૂંટી હોય છે અને બીજી બાજુ સ્વરોના જુદા ગોઠવેલા તારને ઢીલા-તંગ કરવાની ખૂંટીઓનો વાંસ હોય છે. એ વાંસના ખૂંટી તરફના છેડે બીજું એક તુંબડું હોય છે. બે તુંબડાવાળી આ વીણા કોઈ જાણકાર કલાકાર વગાડે ત્યારે આષાઢ મહિને વીજળીના કડાકા સામે સ્પર્ધા કરતા મહાસાગરનાં મોજાંનો ઘૂઘવાટ સંભળવા મળે. જો કે વીણા વગાડવાનું એટલું બધું અઘરું છે કે આજે ૧૩૦ કરોડની વસતિવાળા આખા દેશમાં વીણા વગાડનાર કલાકારો પણ મળવા મુશ્કેલ છે.

અકબરના દરબારમાં તાનસેન મોટો ગવેયો હતો. તેની ગાયકીને વીણા પર પૂરેપૂરી ખૂબી સાથે ઝીલી શકતો એકમાત્ર કલાકાર સિંઘનો રજપૂત રાજવી સન્મુખસિંહ હતો. વીણા વગાડવામાં જબરદસ્ત નિપુણ એવા આ રાજવીને અકબરે તેડું મોકલ્યું ત્યારે સન્મુખસિંહે વિનયપૂર્વક નિમંત્રણનો અનાદર કરતા કહેવડાવ્યું : મારું સંગીત ભગવાન શિવની આરાધના માટે છે. રાજદરબાર માટે નથી. પરિણામે સંગીત સંગીતના સ્થાને રહ્યું. મુઘલ સેના સન્મુખસિંહના રાજ્ય પર હુમલો લઈ ગઈ. આજે શાસ્ત્રીય સંગીતમાં ખ્યાલ તરીકે ગવાતી રચનાના શોધક પંડિત સદારંગ પણ એક જમાનામાં ટોચના વીણાવાદક હતા.

મુસ્લિમ ઉસ્તાદો વીણાને બીન તરીકે ઓળખે છે. તાનસેનની દીકરીના એક વંશવારસ મનાતા ઉસ્તાદ વજીર ખાં રામપુરના નવાબ હમીદઅલી ખાંના દરબારમાં ટોચના સંગીતકાર હતા. વજીર ખાં જેવો વીણાવાદક થયો નથી. રવિશંકરના સસરા અને

સંગીતના સુધનો

આ સદીના શ્રેષ્ઠ વીણાવાદક ઉસ્તાદ અલ્લાઉદ્દીન ખાં વજીર ખાંના શાગિર્દ હતા. જો કે વજીર ખાં કોઈને સંગીત શીખવતા નહોતા. તેમને મનાવવાના અનેક પ્રયાસો નિષ્ફળ જતાં અલ્લાઉદ્દીને આત્મહત્યા કરવાનો નિર્ણય કર્યો. અફીણ પીને આપઘાત કરતાં પહેલાં રામપુરના નવાબની મોટર નીચે પડતું મુક્યું. સિપાઈઓએ નવાબની સામે હાજર કરતાં તરુણ અલ્લાઉદ્દીને આપવીતી સંભળાવી ત્યારે નવાબે વજીર ખાંનો સંપર્ક સાધી આપ્યો.

વીણાનું ભારતીય સંગીત પર બીજું પણ ઋણ છે. આજે જે સાત સ્વરો સા, રે, ગ, મ, પ, ધ, ની સરગમ પ્રચારમાં છે તેનાં સ્વસ્થાનો નક્કી કરવામાં દક્ષિણ ભારતના પંડિત વ્યંકટમુખીએ વીણાના સ્વરોનો આધાર લીધો હતો, પરંતુ એ તો શાસ્ત્રની વાત થઈ.

મુંબઈનાં પુષ્ટિમાર્ગી વૈષ્ણવ સંપ્રદાયના વડા મંદિરના ગુંસાઈજી શ્રી મુકુંદરાયજીએ સરસ્વતી વીણા વાદનમાં અનોખી સિદ્ધિ મેળવેલી. વીણા પરનો એમનો કાબૂ જોઈને સંગીતકાર નૌશાદે ફિલ્મ 'બૈજુ બાવરા' તથા 'મુગલે આઝમ' જેવી સંગીતપ્રધાન ફિલ્મોમાં મુકુંદરાયજી પાસે વીણા વગાવડાવી હતી.

વીણાની સરખામણીએ આજે દુનિયાભરમાં સિતારની લોકપ્રિયતા ઘણી વધારે છે એનો યશ પંડિત રવિશંકરને ઘટે છે. સિતાર આવી ક્યાંથી એ વિશે જાતજાતની વાતો સાંભળવા મળે છે. પરંતુ પંડિત રવિશંકરજીના કહેવા મુજબ સિતાર ૭૦૦ વરસ જૂનું એટલે કે આધુનિક વાદ્ય છે. અલ્લાઉદ્દીન ખીલજીના દરબારમાં કવિ-સંગીતકાર અમીર ખુસરો હતા તેમણે વીણા શીખવાનો ખૂબ પુરુષાર્થ કરેલો. પરંતુ તેમને જોઈતી સફળતા મળી નહીં એટલે તેમણે વીણાને નજર સમક્ષ રાખીને થોડું જુદું વાદ્ય તૈયાર કરાવ્યું અને તેને સેહતાર નામ આપ્યું. સેહતાર ફારસી શબ્દ છે અને તેનો અર્થ 'ત્રણ તારવાળી' થાય છે. એ સેહતાર અમીર ખુસરોએ બનાવી.

પરંતુ દેશના બીજા ટોચના સિતારવાદક ઉસ્તાદ અબ્દુલ હલીમ જાફર ખાન કહે છે કે અમીર ખુસરોએ સિતાર બનાવી હોવાનો દાવો ગલત છે. સીતાર તો પ્રાચીન વાદ્ય છે. આપણે ત્યાં એ ત્રિતંત્રી વાદ્ય તરીકે ઓળખાતું. આવી ચર્ચા તો ચાલ્યા કરવાની. અલ્લાઉદ્દીન ખાંનું સિતારવાદન સાંભળી રવિશંકર આકર્ષાયા અને નૃત્ય છોડીને સિતાર શીખવા ગયા. રવિશંકરની માતાએ મૃત્યુશય્યા પર ઉસ્તાદ ઉલ્લાઉદ્દીન ખાંને પોતાના પુત્ર અલી અકબર કરતાં રવિશંકર પર સાચે જ વધુ પ્રેમ હતો.

આધુનિક સમયમાં ભારતીય સંગીતનો ડંકો દુનિયાભરમાં વગાડવાનો યશ રવિશંકરને ઘટે છે. ૧૯૫૦ના દાયકામાં પંડિતજી પહેલીવાર અમેરિકા ગયેલાં. તેમના શિષ્ય ડૉક્ટર વિજય રાઘવ રાવે વાત માંડતા કહ્યું : "પંડિતજી ત્યારે થોડા નર્વસ હતા ખરા, પરંતુ પોતાની સાધના પર તેમને અટલ વિશ્વાસ હતો. તદ્દન અજાણી સંસ્કૃતિના, અજાણ્યાં દેશના લોકો વચ્ચે કાર્યક્રમ શરુ કર્યો અને થોડી જ વારમાં શ્રોતાઓ એવા મુગ્ધ થઈ ગયા કે અઢી કલાક સુધી કોઈ પોતાની બેઠક પરથી ઊભું ન થયું. એ પ્રોગ્રામની યાદગાર વિશેષતા એ હતી કે જગમશહૂર વાયોલિનવાદક યહુદી મેન્યુહીન રવિશંકરના શિષ્ય થઈ ગયા."

પંડિતજીએ ૧૯૫૮-૫૯માં અમેરિકા ખાતે સિતારની એકેડમી શરુ કર્યા પછી તો તેમના સિતારવાદને પશ્ચિમમાં એવું ઘેલું લગાડેલું કે એકલા ૧૯૬૮માં ભારતે ૩૦૦૦ સિતારની નિકાસ કરી હોવાનું તે વખતના ભાર્ગવ મ્યુઝિક સેલ્સ મેનેજર બચુભાઈ (રમેશ શાહ) ના જણાવ્યાં અનુસાર.

હાલ મહારાષ્ટ્ર, કલકત્તા, દિલ્હી તથા પંજાબમાં કેટલેક સ્થળે સિતાર સારી બને છે. સિતાર મર્યાદિત સ્થળે બનતી હોવાનું કારણ સમજાવતાં પ્રસિદ્ધ સંગીતકાર ડૉક્ટર વિજય રાઘવ રાવે કહ્યું કે સિતાર, સરોદવીણા યા તાનપુરામાં સૌથી મહત્વનું અંગ તુંબડું છે. તુંબડું એક ખાસ પ્રકારનું ફળ છે. મીઠી દૂધી અને કડવી દૂધીના વેલા જેવા તુંબડાંના વેલા હોય છે. એને ઘડા (ગાગર) જેવડાં ફળ થાય છે. એ ફળોનો તડકામાં સૂકવી નાખીને અંદરનો ગર્ભ કાઢી લેવામાં આવે છે. આપણે જેને ભોપલું કહીએ છીએ તેવા શાકની આ એક જાત છે. વલ્લભ સંગીત વિદ્યાલયના આઘ સ્થાપક સંતશ્રી વલ્લભદાસજી મહારાજશ્રીના આઘ સ્થાપક સંતશ્રી વલ્લભદાસજી મહારાજશ્રી આફ્રિકાના ધર્મપ્રવાસે ગયેલા ત્યારે ત્યાંથી પાછા ફરતાં જંગબારી તુંબડાં લાવેલા. એ તુંબડાં મજબૂત સ્વાદમાં ભીતરથી કડવા ઝેર જેવાં એ તુંબડાં વાજિંત્રમાં ગોઠવાય ત્યારે મડદામાં પ્રાણ રેડે એવું મીઠું ગુંજન કરવા માંડે છે.

એની અંદરનો ગર્ભ માથાના રોગમાં ઉપયોગી ઔષધિ તરીકે પણ વપરાય છે. મહારાષ્ટ્રમાં વસંતદાદા પાટિલના સાંગલી જિલ્લામાં મિરજ નામે ગામ છે. આ ગામ સિતાર, વીણા, સરોદ અને તાનપુરા બનાવવા માટે ખૂબ પંકાયું છે. યોગાનુયોગે પંડિત રવિશંકર જેવા જ ગુણી સિતારવાદકનું નામ પણ ઉસ્તાદ વિલાયતખાં સાહેબ છે. એ ઉપરાંત દેશમાં અનેક નામી અનામી સિતારવાદકો છે. દરેકની પોતાની આગવી શૈલી છે.

ક્રમશઃ

દીડોબાખાટ

સત્ય, સાચા, સુંદર પર્યાય
શોધી, સુવાક્ય પૂર્ણ કરો.

સંસાર	સંયોગ	સહનશીલતા	સ્વજનો
સદ્ગુણ	સમજણ	સંતોષ	સ્વીકાર
સીડી	સ્મિત	સસ્તી	સફળતા

૧ જ્યાં _____ છે ત્યાં સુખ, શાંતિ અને આનંદ છે.

૨ અજ્ઞાનનો _____ એ જ્ઞાનનું પહેલું પગથિયું છે.

૩ જગત માં સૌથી _____ થીજ કોઈ હોય તો તે શિખામણ છે.

૪ _____ ગમે તેટલી ઊંચી હોય તે ઊંચે પૂરી થઈ જાય છે.

૫ _____ ના ગુણ પર વિજયની મહેલાત ખડી થાય છે.

૬ _____ માં કોઈ જાતની સુખની ઈચ્છા રાખવી એ બંધન છે.

૭ _____ અને વિયોગ સિક્કાની બે બાજુ છે.

૮ _____ નો થાક ક્યારેય લાગતો નથી.

૯ રામજીનો એક એક _____ જીવનમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરો.

૧૦ માનવનું જીવન એટલે _____ અને આસું વચ્ચેનું લોલક.

૧૧ _____ એ જ સુખનું સાચું સરનામું છે.

૧૨ 'સ્વ' ને ઓળખવા _____ છોડવા પડશે.



ગીત

મારું ગાડું ભરેલ ભારે
મારું ગાડું ભરેલ ભારે
હરિ હળવે હળવે હંકારે,
મારું ગાડું ભરેલ ભારે
મારું ગાડું ભરેલ ભારે
મેં તો લગામ દીધી હાથ હરિને
હરિ ચાહે તો પાર ઉતારે
હરિ હળવે હળવે હંકારે, મારું ગાડું ભરેલ ભારે
મારું ગાડું ભરેલ ભારે
ભાઈ રે, ભાઈ રે, ભાઈ રે, ભાઈ રે
કાયાની કોઠીમાં કુડા કરતૂક ઠાંસ ભરેલા છે
અને કોઈની આંતરડી બાળે એવા
અવગુણ ઉર ઊભરેલાં છે
કંઈ કંકર, કંઈ કુસુમ-કાંટા ને
પેટનું પાપ પુકારે
હરિ હળવે હળવે હંકારે, મારું ગાડું ભરેલ ભારે
મારું ગાડું ભરેલ ભારે
દેવની ડેલી દૂર નથી, કઈ કરણી કરેલ કહી દે
ને વધ્યું ઘટ્યું કંઈ પુણ્ય હોય તો
પંડને કાજે દઈ દે
સતનામ જેવી કોઈ મૂડી નથી
કે જે આવે હારે હારે
હરિ હળવે હળવે હંકારે, મારું ગાડું ભરેલ ભારે
મારું ગાડું ભરેલ ભારે
મેં તો લગામ દીધી હાથ હરિને
હરિ ચાહે તો પાર ઉતારે
હરિ હળવે હળવે હંકારે, મારું ગાડું ભરેલ ભારે
મારું ગાડું ભરેલ ભારે
ભાઈ રે, ભાઈ રે, ભાઈ રે, ભાઈ રે

સ્વર: મુકેશ

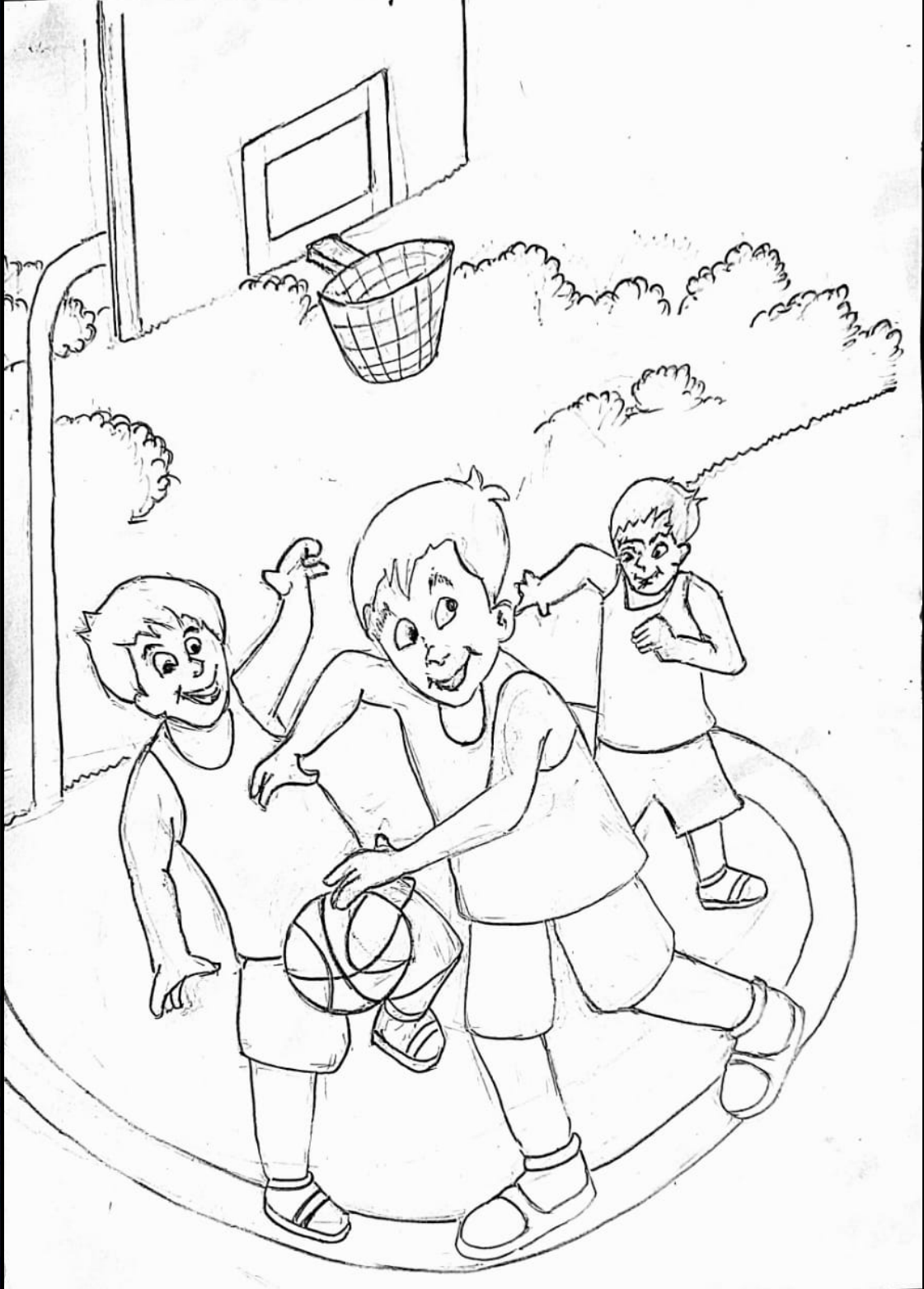
ગીત: અવિનાશ વ્યાસ

સંગીત: પુરુષોત્તમ ઉપાધ્યાય અને ગૌરાંગ વ્યાસ

ચિત્રપટ: લીલુડી ઘરતી (૧૯૬૮)

મોઢે રંગ ઢે

આ સાથે મોકલાવેલા ચિત્રને પેપર પર ઢોરી તેમાં મનગમતા રંગ પૂરો. શક્ય હોય તો આ ડ્રોઈંગ નું પ્રિન્ટ-આઉટ કાઢી બાળકની સુગમતા માટે આપવું.



પંકજ શાંતિલાલ પરીખ (જૂનાગઢવાલા)

શ્રી વાલાસિનોર દશુનિમા વિદ્યોત્તેજક મંડળ તથા

બાલાસિનોર વિદ્યોત્તેજક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ

શૈક્ષણિક સહાય અંગેના અરજીપત્રક મેળવવા અંગે જરૂરી માર્ગદર્શન

ઉપરોક્ત મંડળ/ટ્રસ્ટ સંચાલિત પ્રવૃત્તિના અનુસંધાનમાં ચાલુ વર્ષ (૨૦૨૦-૨૦૨૧) માટે ના શૈક્ષણિક સહાય લેવા ઈચ્છુક વિદ્યાર્થીમિત્રોએ તા.૨૦/૦૭/૨૦૨૦ બાદ નીચે જણાવેલ મોબાઈલ નંબર પર વોટ્સ એપ દ્વારા પોતાનું ઈમેલ આઈડી આપવાનું રહેશે. તમારા ઈમેલ આઈડી પર તમને અરજીપત્રક મોકલવામાં આવશે. તે અરજીપત્રક ને સંપૂર્ણ વિગતો સાથે ભરી તમારા ડેસ્કટોપ પર સેવ કરી ને નીચે જણાવેલ ઈમેલ આઈડી પર મોકલવાનું રહેશે. હાલ ની પરિસ્થિતી ને અનુલક્ષી ને મંજૂર થયેલી સહાયની રકમ તમારા બેંક ખાતા માં જમા કરવામાં આવશે. તે હેતુ વિદ્યાર્થીમિત્રોએ પોતાના બેંક ખાતા નો એક કેન્સલ ચેક અમોને નામ લખીને વોટ્સ એપ દ્વારા મોકલવો અનિવાર્ય છે. અપૂર્ણ વિગતો ભરેલ અરજીપત્રક રદબાતલ ગણાશે. મુંબઈ શહેર ખાતે રહેનાર વિદ્યાર્થીમિત્રો અનૂકુળતા પ્રમાણે નીચે જણાવેલ સરનામે થી અરજીપત્રક તથા સહાયની રકમ પ્રાપ્ત કરી શકશે.

વોટ્સ એપ નંબર :- જસ્મિનભાઈ શેઠ - ૯૮૨૦૮૩૦૦૬૦ તથા મંજુલભાઈ ધારીઆ - ૯૮૨૦૧૩૫૦૧૪

સંસ્થાનું ઈમેલ આઈડી :- vidhyotejjaktrust@gmail.com

અરજીપત્રક સંપૂર્ણ વિગતો ભરીને પાછા આપવાનું સ્થળ :-

૧) શ્રી જગદિશ શાંતિલાલ પરીખ (જુનાગઢવાળા)

બાલાસિનોર ગ્રાહક સહકારી મંડળી લી., ગણેશ કૃપા, સિકકા નગર, વી. પી. રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૪ ~ સમય : સોમવાર થી શનિવાર બપોરે ૩.૦૦ થી ૫.૦૦ કલાક દરમિયાન.

૨) શ્રી કીર્તિભાઈ હીરાલાલ કડકીઆ (લટકારી)

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ, બાલકૃષ્ણ કૃપા, ૧ લે માળે, ૪૫/૪૭ બાબુ ગેનુ રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૨ ~ સમય : સોમવાર બુધવાર અને શુક્રવાર બપોરે ૨.૦૦ થી ૪.૦૦ કલાક દરમિયાન

મંજૂર થયેલ શૈક્ષણિક સહાયનો ચેક મેળવવાનું સ્થળ :-

૧) શ્રી અસીત રમેશચંદ્ર દેસાઈ શ્રીપતી આર્કેડ, ૨૩ માં માળે, એ. કે. માર્ગ, નાનાચૌક, મુંબઈ - ૪૦૦૦૩૬ ~ સમય : સોમવાર થી શનિવાર બપોરે ૩.૦૦ થી ૫.૦૦ કલાક દરમિયાન ફોન (૯૮૨૦૧૫૭૩૩૫) કરી ને જવું.

ઉપયુક્ત પ્રવૃત્તિ અંગેની વધુ માહિતી માટે મંડળના માનદ્ મંત્રીઓનો સંપર્ક સાધવો.

માનદ્ મંત્રીઓ :-

શ્રી જસ્મીન બીપીન શેઠ ૯૮૨૦૮૩૦૦૬૦

શ્રી જયંતિલાલ શાહ ૯૮૨૦૩૪૧૩૭૧



ફરાળી મિસળ

ઘન્ય એકાદશીની ઉજવણી કરો અનોખી રીતે.

સામગ્રી: ૧૦૦ ગ્રામ સાબુદાણા, ૧૦૦ ગ્રામ શીંગદાણા, ૨ નંગ બટાકા, ૧૦૦ ગ્રામ સામો, ૨ ચમચી આદુ મરચાની પેસ્ટ, ૨ વાટકી છાશ, સ્વાદાનુસાર મીઠું અને સાકર, ૧ ચમચી સામાનો (રાજગુરો, શીંગોડા)લોટ, મીઠા લીમડાના પાન.

રીત: સૌ પ્રથમ સાબુદાણા પલાળવા. શીંગ અને બટાકા બાફવા. ત્યારબાદ ઘીનો વઘાર મૂકી જીરુ અને લીમડો નાખી, છાશમાં ઉપર મુજબ ત્રણમાંથી કોઈ પણ એક લોટ ઉમેરી, એમાં વઘાર કરવો. તેમાં ૪ વાડકી પાણી ઉમેરીને બટાકા, શીંગદાણા, સાબુદાણા, મોરીયો, આદુ મરચાની પેસ્ટ, સાકર ને મીઠું નાખીને બરાબર ઉકળવા દેવું. સાબુદાણાને ચડવા દેવા.

પીરસતી વખતે એક ડીશમાં તૈયાર થયેલ મિસળ માં ફરાળી ચેવડો મિક્સ કરી પીરસવું.

આભા ઉદય શાહ (પડાલવાળા)

મન



દુનિયાનો છેડો ઘર, ઘરની હું એક દીકરી
માટી માટી બની ઈંટ, ઈંટે ઈંટે જન્મી * હું ભીંત છું

વિચાર વમળે ઉઠે ભેદ, શબ્દે સબંધો સળગી રહે
પેટ ઠારી, ગર્ભે ગ્રહી ગરિમા જાળવતી * હું ભીંત છું

બાળજીદે વઢતી મા, રડી રીસે ધમપછાડા કરતા
"મા"બની વહાલે મનાવતી પટાવતી * હું ભીંત છું *

એકલતા સાલતા વડીલોના સ્પંદનો, જાણું છું વ્યથા
એ સ્મરણોને ધબકાવતી સ્પર્શ શ્વસતી * હું ભીંત છું *

લિકાછુપી, થપ્પાદાવ, ચાર ખૂણા રમત રમાડતી
ભૂલકાની મોજ સંગે હસતી હસાવતી * હું ભીંત છું *

સગપણિયા આવતા મનમાણીગર જોવા તરસતી
સખી સહિયર બની આડઓથ આપતી * હું ભીંત છું *

જડાતી ખીલીના ઘા સહી, પોતીકાના ચહેરા મલકાવી
તસ્વીરોને હોંશથી ખોળે જીવાડતી * હું ભીંત છું *

ઉખાડી ઘસાઈ જર્જરિત થઈ કદી ન કરી ફરિયાદ
નવયૌવના બની તહેવારો દીપાવતી * હું ભીંત છું *

સ્વજનોને ભીના અપ્રતિમ સ્નેહના ખૂણા આપી
"મન" અદ્ભુત પળોને યાદગાર બનાવતી * હું ભીંત છું *

કવયિત્રી- મનિખા

કે.એમ.જી. જનરલ હોસ્પિટલ ટ્રસ્ટ, બાલાસિનોર

બાલાસિનોરની કે.એમ.જી. જનરલ હોસ્પિટલ (કુણીવાલા કેમ્પસ) માં માહે મે ૨૦૨૦ ના માસ દરમ્યાન નીચે મુજબના દર્દીઓએ લાભ લીધેલ છે.

મેડીકલ, ગાયનેક, સર્જીકલ, આંખ, માનસિક તેમજ ઈમરજન્સીમાં કુલ ૧૧૯૩ દર્દીઓએ લાભ લીધેલ છે તથા એપ્રિલ ૨૦ થી મે ૨૦ ના માસ દરમ્યાન હોસ્પિટલમાં કુલ મેજર ઓપરેશન ૨૬ તથા માઈનોર ઓપરેશન ૦૬ કરવામાં આવેલ છે.

કમળાબેન શાંતિલાલ પરીખ (કુવાવાળા) સુપર સ્પેશ્યાલીટી સેન્ટર માં માહે મે ૨૦૨૦ ના માસ દરમ્યાન ફિઝિશિયન, ડેન્ટલ તથા ઈમરજન્સીમાં કુલ ૫૮૭ દર્દીઓએ લાભ લીધેલ છે.

ડીમ્પલ રૂપેશ પરીખ દર્દી આર્થિક રાહત મિતી યોજનામાં રૂ.૧૧૦૦૦/- નો ફાળો નોંધાવી ગરીબ દર્દીઓને રાહત દરે દવાઓ આપવા સહભાગી થવા દાતાશ્રીઓને વિનંતી.

કે.એમ.જી.જનરલ હોસ્પિટલ ટ્રસ્ટમાં રૂ. ૫૦૦૦/- ભરી આજીવન સભ્ય થવા માટે વિનંતી.

માનદ્ મંત્રીશ્રીઓ - શ્રી નિતીન પરીખ / શ્રી પરેશ પરીખ

બોરીવલી અને ઘાટકોપર ખાતે જૈન સમુદાય દ્વારા ક્વોરેન્ટાઈન સેન્ટર સ્થાપવામાં આવ્યું છે. તેમાં લંચ, ડિનર, ૨ ટાઈમ યા - કોફી, ફળો, સૂપ અને બધીજ દવાઓ મળીને રૂ. ૧૦૦૦/=

ઓક્સિજન સિલિન્ડર અને સાથે ડૉક્ટર ની મુલાકાત સામેલ છે.

સંપર્ક :-

નીરવ શાહ - ૯૮૨૦૮૨૩૪૦૦

પરાગ શાહ - ૯૩૨૪૯૧૧૧૧૧

આ સુવિધા બધા ધર્મોના સમુદાયો માટે ખુલ્લા છે.

કૃપા કરીને શેર કરો જેમ બને તેમ વધારે, કારણ કે તમને આની કોઈ જરૂર ન હોય પણ બીજા કોઈને માટે આ ખૂબ જરૂરી હોય શકે છે.



સંકલન—પ્રશાંત પરીખ

દર્દ એવું કે કોઈ ના જાણે,
 હાલ એવો કે જે બધાં જાણે.
 શું થયું? તેય ક્યાં ખબર છે મને,
 શું થવાનું હશે ખુદા જાણે.
 આ ભટકવું, રઝળવું ચારેતરફ,
 તારી પાસે જ રહી ગયા જાણે.
 વાત આવી જ હો તો શું કહીએ !
 એ નથી કંઈ જ જાણતા જાણે.
 એમ ઉદાસ આંખે આભ જોતો રહ્યો,
 તારી મળવાની હો જગા જાણે.
 એણે આપી ક્ષમા તો એ રીતે,
 કંઈ જ સૂઝી નહીં સજા જાણે.
 છે નિરાશામાં એક નિરાંત 'મરીઝ',
 હો બધાં દર્દની દવા જાણે.

મરીઝ એક લાગણી પ્રધાન ગ્રુપ હતા, છતાં એમની લાગણી સદાયે અવગણના અને ઉપેક્ષાનો શિકાર બની. પરિણામથી પરિચિત પણ કારણથી અજ્ઞાન રહે છે એ વાતને પ્રથમ મુદ્દો બનાવી ગઝલના મત્લા દ્વારા એક નોખું વાતાવરણ ઊભું કરવાનો પ્રયાસ કરતાં સર્વકાલીન શ્રેષ્ઠ એવા ગઝલકાર કહે છે કે :

દર્દ એવું કે કોઈ ના જાણે,
 હાલ એવો કે જે બધાં જાણે

દર્દને પામવાનો પ્રયાસ, ઈશ્વરને પામવાના પ્રયાસ જેવો છે કારણ કે બંને દેખાતા નથી અને બંનેની ઓળખ માત્ર અનુભૂતિ દ્વારા જ શક્ય છે જો શક્ય બને તો દર્દને પામવું કપરું નહિ, લગભગ અસંભવ છે અને એટલે જ કવિને કહેવું પડ્યું છે કે દર્દ એવું કે કોઈ ના જાણે પરંતુ જે દશા છે એ તો દ્રશ્યમાન છે અને એ કોઈનાથી છૂપી રહેતી નથી એ વાત પણ અદ્રશ્ય દર્દનું એક કારણ બની રહે છે, એ જ ઈશારો કવિની પંક્તિઓ કહી રહી છે.

થયું ? તે ય ક્યાં ખબર છે મને,
 શું થવાનું હશે ખુદા જાણે.

માનવી માત્ર એ જ જાણી શકે છે જે એ જોઈ શકે છે અથવા તો પરોક્ષ કે પ્રત્યક્ષ રીતે સાંભળી શકે છે બાકી તો અંદાજ જ કરવાનો રહે છે. કેટલી સાચી વાત મરીઝ પોતાની જાતને મૂકી સૌના વતી કરે છે અને એથી આગળ તો ભાવિમાં શું ઘટવાનું છે એ પણ માનવીની પહોંચથી પર રહે છે. અગર કોઈ જાણે છે ભાવિની વાત તો માત્ર ખુદા જ. સરળ બોલચાલની ભાષાનો ઉપયોગ કરી મરીઝ ગહન વાત કરી રહ્યા છે.

આ ભટકવું, રઝળવું ચારે તરફ,
 તારી પાસે જ રહી ગયા જાણે

લક્ષ્ય વિના ભટકવું, મક્સદ વિના રઝળવું કશી ઉપજ વિનાનું રહે છે. દિશાવિહીન રઝળપાટ અને એચ ચારો તરફ એક રીતનું કુંડાળું સર્જે છે અને જ્યાંથી શરૂ થયા હોય અંતે ત્યાં જ પહોંચવાનું એ માત્ર થકાવટનું કારણ જ નહિ પરંતુ હતાશાનું કારણ બને છે, મરીઝ કેવી નઝાકતથી કહે છે કે તારી પાસે જ રહી ગયા જાણે. આ પાસે રહેવું અને એ પણ જુદાઈના આલમમાં ! કસક જન્માવતી રજૂઆત છે સર્જકની.

ગઝલના ચોથા શેરમાં સર્વોત્તમ ગઝલકાર કમાલ કરી રહ્યા છે. એક એવી દશાનું વર્ણન છે જ્યાં ભારોભાર ઉપેક્ષા, દર્દનાક અવહેલના માણવા મળે છે. કઠોર હૃદયની, સંવેદનવિહીન વ્યક્તિનો પરિચય આપતાં મરીઝ કહે છે કે :

વાત આવી જ હો તો શું કહીએ ?
 એ નથી કંઈ જ જાણતા જાણે.

આ અદાથી અજ્ઞાત રહેવું એક લાગણીશીલ માનવીને કેવી પીડા આપે છે, કેવો આઘાત આપે છે એ સામાન્ય માનવી વર્ણવી શકતો નથી, આ તો મરીઝ જ છે જે કશી આડ વાત કર્યા વિના પણ લાગણીની માવજત સાથે કઠોર શબ્દોનો પ્રયોગ વિના ઘણું બધું કહી શકે છે.

એમ ઉદાસ આંખે આભ જોતો રહ્યો,
 તારી મળવાની હો જગા જાણે.

વાત તો એવી લાગે છે કે પ્રિયપાત્રને મળવાની જગમાં ન તો જગા રહી છે ન સંભાવના પરંતુ અહીં ઈશારો છે એ પરમપાત્રનો જે સૌનો સાચો પ્રિયપાત્ર છે આભને મળવાની જગા સમજવી તો સામાન્ય વાત છે પણ વાત અસામાન્ય બને છે કવિનું ઉદાસ આંખે જોવું, આ શુષ્કભાવ ઘણું બધું કહી રહ્યો છે અને ભાવકે એનો

અહેસાસ કરવાનો છે. પરમપાત્રને મળવા માટે કોઈ ઉમળકો ન હોવું એ ખામોશ દર્દીની દીર્ઘ કહાની છે. ઉદાસ આંખે આભ નિહાળવાનો શોખ કોઈને હોતો નથી, આદત પણ નહિ છતાં આ રીતે જોવું પડે એ સર્જકના જીવનનો પડદો છે, શાયદ ઘણા બધાં ભાવકોના જીવનનો પણ.

એણે આપી ક્ષમા તો એ રીતે,
કંઈ જ સૂઝી નહિ સજા જાણે.

કૃપાળુ, દયાળુ, દાની જેવા વિશેષણો દ્વારા ઓળખાતો ઈશ્વર જ્યારે સજા આપતા ગૂંચવાય એવું કોઈને અનુભવાય ત્યારે ક્ષમા પણ કેવા વિચારોને જન્મ આપી શકે છે એનો પુરાવો છે. આ બે પંક્તિઓ મરીઝને માફી મળવું એ પરમકૃપાળુની દયા ભાવના નહિ, મૂંઝવણ લાગે છે. ત્યારે સામાન્ય માનવીને એ પ્રશ્ન મૂંઝવે કે આપું કેમ ? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર શોધવો કપરું કાર્ય નહિ, કરુણ ઘટનાઓના ઈતિહાસમાં ઝાંકવા જેવું દુષ્કર કાર્ય બની રહે એમ છે.

ગઝલનો મક્તા છે,

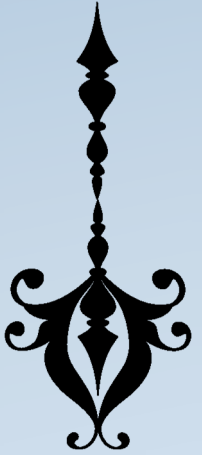
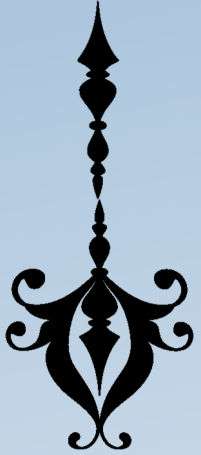
છે નિરાશામાં એક નિરાંતે મરીઝ,
હો બધાં દર્દની દવા જાણે.

પ્રયાસ હો તો સફળતાની તડપ રહે, અપેક્ષા હો તો સહાયની ગરજ રહે, દુઆ હો તો પ્રતિભાવની આશા રહે અને આશા રહે તો બુદ્ધિને અટકળોના વિશ્વમાં ભટકવું પડે, રઝળવું પડે પરંતુ નિરાશાનો આલમ હોય તો ન પ્રયાસ રહે ના તડપ, ન અપેક્ષા રહે ન ગરજ, ન દુઆ રહે ન ઉચાટ, એક પ્રકારની ધરપત રહે છે, નિરાંત રહે છે, કશો બનાવ બને તો બીક રહે છે ન ઉમંગ, જાણે મન પરિણામ પામી ગયું હો એવું સતત લાગ્યા કરે છે. મરીઝને જીવનના તમામ દર્દની દવા નિરાશાની નિરાંતમાં મળી ગઈ છે પરંતુ આ નિરાંત પોતે જ એક દર્દ બનીને કવિના હૃદયમાં કણાસી રહે છે, એ વિના તો મરીઝ અસામાન્ય માનવી અને ઉત્તમ ગઝલકાર ન બની શક્યો હોત.

કુન્દનિકાબહેનનો આ અંતિમ પત્ર છે. અદ્ભુત... આપણા ઇલ્લાં યાસ સુધી ન વિસરાય એવો... જેન્ન વાંચજો.

હૃદયના
વધી રહેલા ધબકારાને
ધીરે ધીરે સમી જવા દો
ગતિ નાહીની
મંદ થવા દો
બંધ થવા દો
મને મૌનમાં સરી જવા દો
શાથી માન્યું ક્યાંક મને છે
સર- ઉંબરને ઓળંગવાનો
અંધકારમાં સૂખી જવાનો?
હું તો ખૂબ રાજી છું
ઉત્સુકતાથી વાટ જોઉં છું
પ્રવાસ હવે પૂરો થયો છે;
યાત્રાનો આવ્યો છે અંત.
કશી ઉતાવળ નથી
હૃદયને રંજ નથી
રાહ જોઉં છું: ઉંબર પરના

જીવન-મૃત્યુના આલિંગનની
અંતિમ પળની સુવર્ણ ક્ષણને
એની સંગે
જરીક મનને સમી લેવા દો
ધીરે ધીરે વિરમવા દો
વિરમી જવા દો
અજ્ઞાનતા અદ્ભુત પ્રદેશમાં
સુખ-શાંતિથી વીંટળાઈને
મને જવા દો
તમને સહુને વહાલ ધરીને
હૃદયમાં સૌનો પ્રેમ ભરીને
આ સુંદર નભ પૃથ્વીને
વૃક્ષ પાંદ ઝરણાંને
સૂરજને ચાંદાને
હેલી વેળા પ્રલામ કશી લઉં
'પરમ સમીપે' મને જવા દો
મહામૌનમાં સરી જવા દો
મહામૌનમાં સરી જવા દો





જીવનનું એક રસપ્રદ ગણિત

જીવનનું એક સુંદર ગણિત - તેને જુઓ, સમજો અને તેનું ચિંતન કરો....

જો અંગ્રેજીનાં આલ્ફાબેટ A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z ને ક્રમાંક અનુસાર નંબર આપીએ = ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮, ૯, ૧૦, ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૦, ૨૧, ૨૨, ૨૩, ૨૪, ૨૫, ૨૬

એટલે કે, A થી Z સુધીની ગણના નીચે પ્રમાણે લઈએ જેમકે...

A = ૧, B = ૨, C = ૩, D = ૪, E = ૫, F = ૬, G = ૭, H = ૮, I = ૯, J = ૧૦, K = ૧૧, L = ૧૨, M = ૧૩, N = ૧૪, O = ૧૫, P = ૧૬, Q = ૧૭, R = ૧૮, S = ૧૯, T = ૨૦, U = ૨૧, V = ૨૨, W = ૨૩, X = ૨૪, Y = ૨૫, Z = ૨૬

તો, મહેનત એટલે અંગ્રેજીમાં... HARD WORK :-

H + A + R + D + W + O + R + K =

૮ + ૧ + ૧૮ + ૪ + ૨૩ + ૧૫ + ૧૮ + ૧૧ = ૯૮%

એમજ, જ્ઞાન એટલે અંગ્રેજીમાં... KNOWLEDGE :-

K + N + O + W + L + E + D + G + E =

૧૧ + ૧૪ + ૧૫ + ૨૩ + ૧૨ + ૫ + ૪ + ૭ + ૫ = ૯૬%

અને, નસીબ એટલે અંગ્રેજીમાં... LUCK

L + U + C + K =

૧૨ + ૨૧ + ૩ + ૧૧ = ૪૭%

તેથી, આમાંથી કોઈ પણ શબ્દ એવો નથી કે જે ૧૦૦% સુધીના ધોરણ સુધી પહોંચી શકે, તો હવે એવો કયો શબ્દ છે કે જે ૧૦૦% ના ધોરણ સુધી પહોંચી શકે એમ છે???

રૂપિયા એટલે અંગ્રેજીમાં... MONEY ?? જી ના, આ ૭૨% માં છે.

નેતૃત્વ એટલે અંગ્રેજીમાં... LEADERSHIP ?? જી ના, આ પણ ફક્ત ૯૭% સુધી જ પહોંચે છે.

તો પછી હવે શું??

જીવનની બધી સમસ્યાઓનું નિવારણ શક્ય છે, જો આપણું વલણ એટલે AATITUDE અથવા અભિગમ યોગ્ય હોય.

હા, ફક્ત આપણું વલણ AATITUDE જ આપણાં જીવનને ૧૦૦% સફળ બનાવી શકે તેમ છે...

A + T + T + I + T + U + D + E =

૧ + ૨૦ + ૨૦ + ૯ + ૨૦ + ૨૧ + ૪ + ૫ = ૧૦૦% પુરા...

તેથી : તમારું વલણ... દ્રષ્ટિકોણ... કે અભિગમ બદલો તો જીવન ખરેખર બદલાઈ જશે.

હંમેશા હકારાત્મક રહો...

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ

મહાપ્રભુજી મેડિકલ રિલીફ

મેડિકલ રિલીફ માટે,

જો કોઈ સભ્ય મહાપ્રભુજી મેડિકલ રિલીફ માટે લોકડાઉન પિરીયડ દરમિયાન તેમના ડોક્યુમેન્ટ સબમિટ ન કરેલ હોય તો હવે શ્રી કાર્તિકભાઈ આર. કડકીઆ ને તમારા ડોક્યુમેન્ટ વોટ્સ એપ પર મોકલી શકો છો.

(તેમનો વોટ્સ એપ નંબર - ૯૮૨૦૦૩૦૮૪૨)

આ સુવિધા ફક્ત લોકડાઉન પિરીયડ માટે જ છે.

આભાર

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ

વા

વોટ્સએપ પરથી સંકલન
ગોર શ્રી ગોપાલ ભટ્ટ

વાયો નહોતો
નળિયું ખસ્યું નહોતું
તે છતાંય કૂતરું તો ભસ્યું
એક પાછળ બીજું
બીજા ભેગાં બાર
બારમાં ભવ્યું ટોળું
ટોળું
પૂંછડાં પટપટાવતું
એક સૂરે
કંઈ ભસ્યું કંઈ ભસ્યું કંઈ ભસ્યું
અને કરડ્યું
કરડી કરડી કરડીને
ફાડી ખાધું
પીધું
રાજ કીધું

'વા વાયો ને નળિયું ખસ્યું, તે દેખીને કૂતરું ભસ્યું' --
- આ જાણીતી પંક્તિનો પ્રયોગ કરીને કવિ આપણને
પાંચ વાયકાઓ આપે છે, જેમાંની પહેલી અહીં રજૂ કરી છે.
એક આખી પ્રજાતિ એવી છે, જે પોતે કશું જ વિધાયક કામ
કરતી નથી, પણ જે લોકો કરતાં હોય છે એમના કામમાં
વાંક કાઢવામાં ખૂબ શૂરી છે. આ કવિતા આવા 'ભસ-
બહાદુર' કૂતરાઓની વાત બહુ ઓછા શબ્દોમાં પણ બહુજ
સચોટ રીતે કરે છે. છાણમાં તલવાર મારવામાં શૂરવીર આવા
લોકો કોઈ નોંધપાત્ર દુર્ઘટના ન બની હોવા છતાં, પોતાનો
અવાજ બુલંદ કરે છે અને એમની પૂંઠે આખી પ્રજાતિ આ
કામમાં સાથે જોતરાઈ જાય છે. ઘણીવાર આવી
ચંડાળટોળકી એમના દુષ્ટત્યોનો વિરોધ કરનારાઓની
હાજરી ન હોવાનો ગેરલાભ લઈને સારી વસ્તુને ચૂંથી પણ
ખાય છે અને ખાઈ-પીને રાજ કરે છે...

આપ સૌને જે જે શ્રીગોકુલેશ

કવિ - કમલ

" દે દામોદર દાળ માં પાણી..."

- સંકલન

" દે દામોદર દાળ માં પાણી..."

આ એક લાઈન આપણે નાનપણ થી
અનેક વાર સાંભળી છે પણ આખી
કવિતા કદાચ કોઈકે જ સાંભળી હશે,
તેથી અહીં પ્રસ્તુત છે ... :-
એક જૂની હાસ્ય વ્યંગ કવિતા...

"દે દામોદર, દાળ માં પાણી,
વાત વધી કોઈ વાત ને જાણી,
દે દામોદર દાળમાં પાણી...
નોતરાંમાં છે ગોટમગોટા,
નોતર્યાં નાના ને આવ્યા મોટા,
વાટકા લાવ્યા એવડા મોટા,

પીરસનાર ની ભૂલ દેખાણી,
જેને લીધે થઈ છે ઘાણી,
દે દામોદર દાળમાં પાણી...
તાપ વધ્યો ને તપેલું ચીબું,
ઉકળી દાળ ને ઉછળ્યું છીબું,
ત્યાં પડેલું બોલ્યું લીંબુ,
થોડી ઉભરાણી, થોડી ઢોળાણી,
જેની રસોડે છે અંધાણી,
દે દામોદર દાળમાં પાણી...
કેટલી સંખ્યા કો'કને પૂછી,
દાળ ઓરાણી વાત માં ઓછી,
ને ભાત વેળાએ તાણાતાણી,
દે દામોદર દાળમાં પાણી...

એના વરામાં શું ઠેકાણું ?
વાલ બોલ્યાં, પતરાણું કાણું,
કો'કને ભાણે ક્યાંક અથાણું,
ઠીક વરાની વાત ફેલાણી,
એનીજ છે આ રામ કહાણી,
દે દામોદર દાળમાં પાણી...
આંગળી બોલી કોળિયો રીઢો,
શાક તાડુક્યું લાડવો મીઢો,
બેઉની એવી છે આ ઉઘરાણી,
કેમ રીસાણી, ક્યાં સંતાણી ?
ભાત ની રાણી ~-
દે દામોદર દાળમાં પાણી...!!

કવિ- પંચ્યા



દરરોજ પીઓ સંચળનું પાણી, શરીર પર થશે આ ૧૫ ફાયદા જેના કારણે તેને soul water પણ કહે છે

સંચળ કુદરતી મીઠું છે, જેમાં લગભગ ૮૦ ફાયદાકારક તત્ત્વો છે. તેથી પ્રાચીન સમયથી કેટલીક ઔષધિઓ બનાવવામાં તેનો ઉપયોગ થતો રહ્યો છે. સ્વસ્થ રહેવા માટે તમે દરરોજ સવારે સંચળનું પાણી પી શકો છો.

આ પીણું મોટાપણું, અપચો જેવી કેટલીક સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓથી તમને બચાવશે. સંચળના પાણીના અનેક ફાયદાના કારણે તેને soul waterનું નામ પણ અપાયું છે.

માત્રા :- એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધી ચમચી જેટલો સંચળ પાવડર મેળવીને પીવું.

મજબૂત મસલ્સ :- સંચળ શરીરને પોટેશિયમ પૂરું કરવામાં મદદ કરે છે તેનાથી મસલ્સ મજબૂત થાય છે અને માણસની મસલ્સની તકલીફ દૂર થાય છે.

વજન ઘટશે :- સંચળનું પાણી શરીરમાં ચરબી ઘટાડવામાં ખૂબ મદદ કરે છે. દરરોજ તેને પીવાથી મોટાપણું દૂર થશે.

પાચનક્રિયા સુધરશે :- સંચળ પેટની અંદર હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ અને પ્રોટીન પચાવવા વાળા એન્ઝાઇમ એક્ટીવ કરે છે તેનાથી પાચનક્રિયા સુધરે છે.

સ્વસ્થ ચામડી :- સંચળમાં રહેલા સલ્ફર જેવા ન્યુ ટ્રેન ન્યુ ફેન્ડ્ઝ પોષકતત્ત્વો અને ડ્રાય સ્કિનની સમસ્યા દૂર કરે છે. આ પાણી પીવાથી ચામડી સ્વસ્થ થશે અને તેજ વધશે.

મજબૂત હાડકાં :- સંચળમાં રહેલા તત્ત્વો હાડકાઓને મજબૂત બનાવે છે.

ગેસ અને કબજિયાત :- સંચળમાં રહેલા સોડિયમ ક્લોરાઇડ, આયર્ન ઓક્સાઇડ, પેટમાં બનતા ગેસની તકલીફ દૂર કરે છે. આ પાણી પીવાથી જમ્યા બાદ પેટ ભારે ભારે લાગવાની તકલીફ દૂર થાય છે.

પેટ ફૂલશે નહિ :- સંચળનું પાણી પીવાથી પેટ ફૂલવું અને ખાવાનું ખાધા બાદ પેટ ભારે ભારે લાગવાની તકલીફ દૂર થાય છે.

આંખોનું તેજ :- નિયમિત સંચળનું પાણી પીવાથી તેને લીધે આંખોનું તેજ વધારવામાં મદદ મળશે.

ઘટ્ટ વાળ :- સંચળમાં રહેલા તત્ત્વો વાળનો વિકાસ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે રોજ તેનું પાણી પીવાથી વાળ મૂળમાંથી ખરશે નહિ અને ખોડો દૂર થશે.

સ્વસ્થ હૃદય :- સંચળ કોલેસ્ટ્રોલ નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. રોજ તેનું પાણી પીવાથી હૃદયની બીમારીનું સંકટ ટળશે.

ડાયાબિટીસ :- સંચળ શરીરમાં ઈન્સુલિનનું સ્તર નિયંત્રિત કરે છે. તેનાથી ડાયાબિટીસ નિયંત્રિત થાય છે અને ડાયાબિટીસનું સંકટ ટળે છે.

સારી ઊંઘ :- સંચળમાં રહેલા તત્ત્વો શરીરમાં સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ નિયંત્રિત કરે છે. તેનાથી રાત્રે ઊંઘ ન આવવાની સમસ્યા દૂર થાય છે.

ગળાની ખરરાટી :- સંચળનું પાણી પીવાથી ગળાની ખરરાશ અને ગળાના દર્દની તકલીફ દૂર થાય છે.

લોહીની ઉણપ :- સંચળમાં ભરપૂર આયર્ન હોય છે. તેનું પાણી પીવાથી એનિમિયા લોહીની ઉણપની તકલીફ દૂર થશે.

રોગોથી બચાવશે :- સંચળનું પાણી શરીરમાં રહેલા હાનિકારક બેક્ટેરિયાનો નાશ કરે છે. રોજ તેનું પાણી પીવાથી કેટલીક સ્વાસ્થ્યની તકલીફનું સંકટ ટળે છે.

પાચન માટે :- સંચળને છાશમાં નાખીને ભોજનની સાથે પણ લઈ શકાય છે. ભોજનને અંતે સંચળ યુક્ત છાશ પીવાથી ગેસ મટે અને ભોજન સરળતાથી પચી જાય છે.



ગોળ અને જીરું પાણીમાં ઉકાળીને પીશું તો થાણું જબરદસ્ત ફાયદા

જીરું અને ગોળ મોટા ભાગના લોકોના ઘરમાં હોય છે. પણ શું તમે જાણો છો કે ઘરમાં રહેલું જીરું અને ગોળ બન્ને આરોગ્ય માટે દવાનું કામ કરે છે. આ બન્ને વસ્તુઓને મિક્ષ કરીને એવું મિશ્રણ તૈયાર કરી શકાય છે કે જે પીવાથી ઘણી બીમારીઓથી છૂટકારો મેળવી શકાય છે. આજે અમે તમને જીરું અને ગોળના મિશ્રણથી થતાં ફાયદાઓ વિશે જણાવશું.

ગોળ અને જીરું પાણી બનાવવાની રીત :-

એક વાસણમાં ૨ કપ પાણી લઈ તેમાં એક ચમચી જીરું અને એક ચમચી ગોળ મિક્ષ કરી ૧૦ મિનિટ ઉકાળો. પછી નવશેકું રહે એટલે ગાળીને પીવો.

નીચે બતાવવામાં આવેલી બીમારીઓ માટે આ મિશ્રણ એકદમ સાભદાયક છે.

કબજિયાત :- જીરું અને ગોળનો ઉકાળો પીવાથી ડાયજેશન સારું રહે છે. રેગ્યુલર પીવાથી કબજિયાતમાં રાહત મળે છે.

પેટની ગડબડ :- જીરું અને ગોળનો ઉકાળો પીવાથી પેટમાં ઠંડક થાય છે અને ડાયજેશન પણ સુધારે છે. સાથે જ પેટ દર્દની સમસ્યા પણ દૂર થાય છે.

એસીડીટી :- જીરું અને ગોળનો ઉકાળો પેટમાં એસીડની અસરને દૂર કરે છે. આનાથી પેટ ફૂલવાની અને એસીડીટીની પ્રોબ્લેમ દૂર થાય છે.

બોડી પેઈન :- જીરું અને ગોળનો ઉકાળો પીવાથી બ્લડ સર્ક્યુલેશન સારું થાય છે. મસલ્સમાં દુઃખાવો દૂર થાય છે. જેનાથી શરીરમાં થતા બીજા કોઈપણ જાતના દુઃખાવામાં આરામ મળે છે.

બોડી ડીટોક્સ :- આ બોડી ટોક્સિન્સ બહાર નીકળે છે. આનાથી આખી બોડી ડીટોક્સ થાય છે અને ઘણી બીમારીઓ સામે રક્ષણ મળે છે.

તાવ :- તાવમાં શરીર ખુબ જ ગરમ થઈ જાય છે. જીરું અને ગોળનો ઉકાળો પીવાથી શરીરને ઠંડક મળે છે અને તાવમાં આરામ મળે છે.

સોઠીની ઉણપ :-

જીરું અને ગોળનો ઉકાળો ન્યૂટ્રીઅન્ટસથી ભરપૂર હોય છે. જેથી તે રેડ બ્લડ સેલ્સને ઠેલ્થી રાખે છે અને સોઠીની કામીથી બચાવે છે.



રાખડી

ખાસ પાલાંવાસીયો માટે સુવર્ણસંઘી

વિક્રમગઢ ની વનવાસી બેનો દ્વારા બાંબુ ની હસ્તકળા થી બનેલ રાખડીઓનું અદ્ભુત પ્રદર્શન અને વેચાણ.

શુક્રવાર તા. ૧૦ જુલાઈ થી ૩ ઓગસ્ટ સુધી રોજ સાંજે ૪.૦૦ વાગ્યા થી રાતનાં ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી.

સ્થળ :- ઉત્કર્ષ મંડળ હોલ, વિલેપાલાં પૂર્વ...

કેશવસૃષ્ટિ ગ્રામ વિકાસ યોજના અંતર્ગત પાલઘર જીલ્લા ના વિક્રમગઢ તાલુકામાંના ૯ ગામના અંદાજીત ૩૦૦ વનવાસી બહેનોને બાંબુ હસ્તકળા નું પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવ્યું હતું, જેના દ્વારા તેમણે ૫૦૦૦૦ બાંબુ ની રાખડી બનાવેલ છે જે ચીન ની અભિયાન્ત્રિક રાખડીઓને જડબાતોડ ઉત્તર છે.

તો ચાલો, આ રક્ષાબંધનના ઉત્સવ માં વિક્રમગઢ નાં વનવાસી બહેનો ની રાખડી ખરીદીને તેમને આત્મનિર્ભર બનવામાં મદદ કરીએ.



જન્માષ્ટમી અને નંદ ઉત્સવ- પલના

**यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानि भवति भारत;
अभ्युत्थानम धर्मस्य तदाऽऽत्मानम् सृजाम्यहम्.**

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને કુરૂક્ષેત્રમાં કૌરવો અને પાંડવોના મહાભારતના યુદ્ધ પહેલા ઉપદેશ આપતાં કહ્યું હતું કે, 'જ્યારે જ્યારે ધર્મનો નાશ થશે, ત્યારે હું જન્મ ધારણ કરીશ.'

જન્માષ્ટમી શબ્દને અલગ કરવામાં આવે તો 'જન્મ અને અષ્ટમી' શબ્દ થાય છે. આ તહેવાર શ્રાવણ વદ આઠમના દિવસે આવે છે. આ દિવસે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણનો જન્મ થયો હતો, તેથી તેમની જન્મજયંતિ મનાવવામાં આવે છે. શ્રી કૃષ્ણનો જન્મ મોહરાત્રીએ થયો હતો. કૃષ્ણ શબ્દનો અર્થ , કૃષ્ એટલે સત્તાવાચક અને ણ

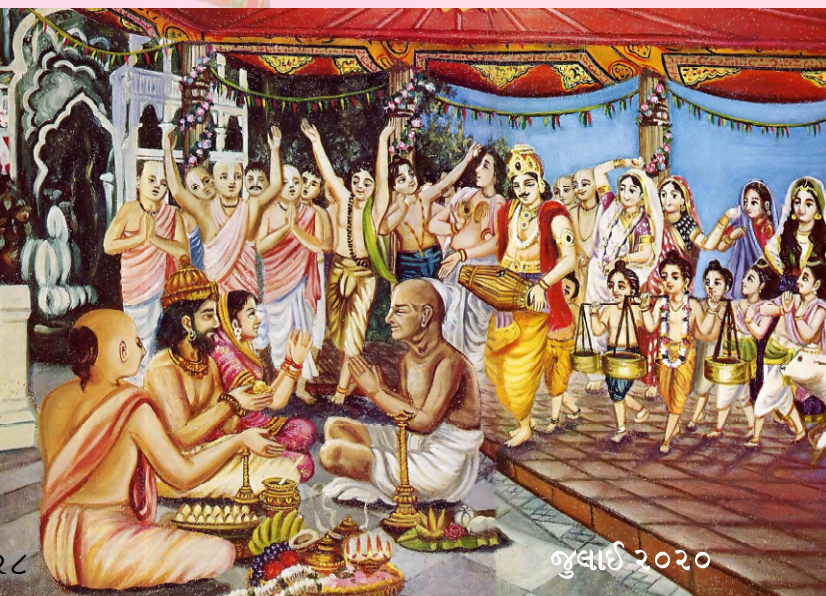
એટલે આનંદદાયક. ભગવાનનો જન્મ રોહિણી નક્ષત્રમાં થયો હતો. આ નક્ષત્ર એટલે પૃથ્વીને સંતુષ્ટ કરીને ઘનધાન્યથી સમૃદ્ધ કરનાર. કૃષ્ણ જન્મનું પ્રતિકાત્મક મહત્વ એ છે કે, ચોમાસું ખેસે, પૃથ્વી લીલીછમ બની જાય ને ખેડૂતો આનંદોત્સવ ઉજવે.

રાધા-કૃષ્ણના મંદિરમાં રાત્રે બાર વાગે વિશિષ્ટ પૂજા-અર્ચના અને આરાધના કરવામાં આવે છે. બીજા સ્થાનકો, શેરીઓમાં, સોસાયટીના ચોકમાં તેમજ

ઘણા ઘરોમાં પણ બાળ-શ્રી કૃષ્ણના પારણા ઝુલાવવામાં આવે છે. ધર્મપ્રેમી ભક્તજનો શ્રદ્ધાપૂર્વક, હર્ષ, ઉમંગ અને ઉલ્લાસથી બાળ શ્રી કૃષ્ણના દર્શન કરી ઘન્યતા અનુભવે છે. અને બોલે છે,



**'નંદ ઘેર આનંદ ભયો, જય કનૈયાલાલ કી
હાથી ઘોડા પાલખી, જય કનૈયાલાલ કી.'**



જન્માષ્ટમી અને નંદ ઉત્સવ- પલ્લના

મથુરાના ઉગ્રસેન રાજાના નવ પુત્રોમાંથી સૌથી મોટો પુત્ર કંસ હતો. શ્રીકૃષ્ણના એ મામા હતા. એ કાળનેમિ નામના રાક્ષસ નાં અંશમાંથી જન્મ્યો હતો. એ દુષ્ટ બુદ્ધિનો હતો અને પ્રજાને ખૂબ જ પરેશાન કરતો હતો. જરાસંઘે એને પોતાની બે દીકરીઓ અસ્તિ અને પ્રાપ્તિ પરણાવી હતી. પોતાના કાકા દેવક રાજાની દીકરી દેવકીનો એણે ઉછેર કરી મોટી કરી હતી. એણે વસુદેવના લગ્ન દેવકી સાથે કરાવ્યાં ત્યારે વરકન્યાને વિદાય કરતી વખતે કંસ રથનાં સારથિ તરીકે બેઠો હતો પરંતુ રસ્તામાં આકાશવાણી થઈ, 'હે કંસ, આ દેવકીનો આઠમો ગર્ભ તને મારશે'. આથી કંસે વસુદેવ-દેવકીને કેદમાં નાખ્યા અને ઉગ્રસેનને ગાદી પરથી ઊઠાડી મૂકી નજરકેદ કર્યાં. દેવકીના છ એ છ પુત્રોની તેણે હત્યા કરી. દેવકીના સાતમા ગર્ભને વસુદેવની પહેલી પત્ની રોહિણી એ ગોકુળમાં જન્મ



આપ્યો અને આઠમા બાળકને વસુદેવ સહીસલામત ગોકુળ નંદને ઘેર પહોંચાડે છે. જ્યારે કંસને ખબર પડી કે દેવકીના બે પુત્રો ગોકુળમાં ઉછરે છે, ત્યારે તેણે પૂતના, આઘાસુર, કેશી વગેરેને ગોકુળ મોકલ્યા. પરંતુ એ બધાનો નાશ થવાથી એને ખાતરી થઈ કે એ દેવકીના જ પુત્રો છે. એ પછી શ્રીકૃષ્ણ- બલરામને મથુરા લઈ આવવા અકૂરને મોકલ્યા. અકૂર સાથે મથુરા આવ્યા પછી શ્રીકૃષ્ણ - બલરામે યાણુર, મુષ્ટિક વગેરે મલ્લો અને કંસનો પણ વધ કર્યો. શ્રી કૃષ્ણે લોકોના પાપનો નાશ કરવા જ માનવ અવતાર લીધો હતો. મહાભારતના બાળલીલા માં અનેક પ્રસંગો આવે છે. બાળકૃષ્ણ ગોપીઓની ઘરે જઈ માખણ ચોરતા એટલે એકવાર જશોદા માતાએ કૃષ્ણના પેટ પર દોરડું બાંધી દીધું અને એક વજનદાર ખાંડણિયા સાથે બાંધી દીધા. આ કારણે કૃષ્ણનું નામ દામોદર પડ્યું હતું. જેમના પેટ પર દામ છે એટલે દામોદર કહેવાયા. માતા જશોદા એ સૃષ્ટિની બધી જ માતાઓના વાત્સલ્ય ભાવનાનું પ્રતિક છે.

શ્રી કૃષ્ણનો અવતાર એ આપણી ભીતરમાં પ્રગટ થતો અલૌકિક દિવ્ય પ્રકાશનો જ જન્મ છે. શ્રી કૃષ્ણ સોમવંશી યદુકુળમાં જન્મ્યા હતા. તે સાત્વત રાજવંશના રાજા સૂરસેનના પૌત્ર અને વસુદેવના આઠમા પુત્ર. વૃષ્ણિ યાદવોના પૂર્વ પુરુષ હોવાથી યાદવો 'વૃષ્ણિઓ' તરીકે જાણીતા બન્યા. શ્રીકૃષ્ણ યદુવંશી હોવાથી 'વૃષ્ણિ' તરીકે પણ ઓળખાયા. તેઓ મહાન યુદ્ધ વીર, કુશળ રાજનીતિજ્ઞ અને યોગી હતા. એમ કહેવાય છે કે વિષ્ણુ ભગવાને દશ કે ચોવીસ અવતારો લીધા. રામ અને કૃષ્ણ તેમના મુખ્ય અવતારો છે. અવતાર ધારણ કરીને ભગવાન પાપીઓનો સંહાર કરી સદ્ધર્મની સ્થાપના કરે છે. શ્રી કૃષ્ણ ના અનેક નામો છે, માધવ, કાનુડો, દામોદર. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાનને ગોપીઓનું માખણ અતિ પ્રિય હતું, તો તેમને વાંસળી (બંસરી) કે જે નાદબ્રહ્મનું પ્રતિક છે, એ પણ એટલી જ વ્હાલી છે. એમની વીરતા અને મિત્રતા અનન્ય છે.

નિમીષા જુજોશ કડકીઆ (મરઘા)





શ્રીકૃષ્ણ ભજન

નંદબાવા ને માતા જશોદાજી સાંભળે,
મમતા ની મૂડી મારી રહી ગઈ ગોકુળ માં...
સોના રૂપા ના અહીં વાસણ મજાના,
તાંબાની થાળી મારી રહી ગઈ ગોકુળમાં...
છપ્પન ભોગ અહીં સ્વાદ ના ભરેલા,
માખણ ને રોટી મારી રહી ગઈ ગોકુળ માં...
હીરામોતી ના હાર મજાના,
ગુંજાની માળા મારી રહી ગઈ ગોકુળ માં...
હીરા માણેક ના મુકુટ મજાના,
મોરપીંછ ની પાઘ મારી રહી ગઈ ગોકુળ માં...
હાથી ને ઘોડા અહીં ચૂલે અંબાડીએ,
ગોરી ગોરી ગાવડી મારી રહી ગઈ ગોકુળ માં...
સારંગી ના સૂર અહીં વાગે મજાના,
વ્હાલી મારી વાંસળી રહી ગઈ ગોકુળમાં...
રાધાજીને એટલું કહેજો ઉદ્ભવજી,
અમી ભરી આંખ મારી રહી ગઈ ગોકુળમાં!!!
નંદબાવા ને માતા જશોદાજી...

જે જે શ્રી ગોકુલેશુ

આવો શ્રીજીના હિંડોળનો રસ લેવા....

હિંડોળે આવો શ્યામ ચૂલવા રે...
હિંડોળે આવો શ્યામ ચૂલવા રે...
આવ્યા ચૂલવા ના દિન મારા વ્હાલા રે...
હિંડોળે આવો શ્યામ ચૂલવા રે...
યમુના તીરે મધુવન માં રે સખીઓ જુવે છે વાટ મારા વ્હાલા...
હિંડોળે આવો શ્યામ ચૂલવા રે...
ફૂલે હિંડોળો સજાવીઓ રે, બાંધ્યો કદમ ને ઝાડ મારા વ્હાલા...
હિંડોળે આવો શ્યામ ચૂલવા રે...
સુંદર ઝારી ફૂલે ભરી રે, વચ્ચે ગુલાબ ના ફૂલ મારા વ્હાલા...
હિંડોળે આવો શ્યામ ચૂલવા રે...
જુઈ, જાઈ, ચંપો ને મોગરો રે, કેવડો મહેકે અપાર મારા વ્હાલા...
હિંડોળે આવો શ્યામ ચૂલવા રે...
ઝરમર વરસે મેહુલો રે, ઝીણી ઝબુકે વીજ મારા વ્હાલા...
હિંડોળે આવો શ્યામ ચૂલવા રે...
રમવા મુક્યા પોપટ મોરલા રે, રણકતા ઘુઘરા સાથ મારા વ્હાલા...
હિંડોળે આવો શ્યામ ચૂલવા રે...
માતા જશોદા ચૂલાવતા રે, સખીઓ ચૂલાવે દિનરાત મારા વ્હાલા...
હિંડોળે આવો શ્યામ ચૂલવા રે...
દેવો દર્શને આવતા રે, પુષ્પની વર્ષા થાય મારા વ્હાલા...
હિંડોળે આવો શ્યામ ચૂલવા રે...
લક્ત મંડલ ના સ્વામી શામળા રે, આપો શ્રી વ્રજ માં વાસ મારા વ્હાલા...
હિંડોળે આવો શ્યામ ચૂલવા રે...
જુલાઈ ૨૦૨૦

પ્રાર્થના - ભજન ની યામ્ય ઝંડી ઝંડો

ક્રમ નં. "અ"



૧	મેં તો ચિતકુંડ શ્રીનાથજીને ચરણે ઘર્યુંને
૨	ઊંટે બાંધ્યા ઢોલકારે, ગઘડો કૂંકે શરણાઈ
૩	કોઈ સીતારામ કહે, કોઈ રાઘેશ્યામ કહે,
૪	અષ્ટ પ્રહર આનંદે બોલે, શ્રી કૃષ્ણ શરણાં: મમ.
૫	રમત આપીશ સોગઠાં, ઘરે આવો ને,
૬	વૈષ્ણવ જન તો તેને કહીએ જે પીડ પરાઈ જાણે રે,
૭	હડપચી એ હીરલો ઝગમગે, એના તેજ તણો નહીં પાર,
૮	રાઘાકુંડ શ્રીનાથજી, કૃષ્ણાકુંડ શ્રીનાથજી,
૯	નારાયણનું નામ જ લેતાં વારે તેને તજીએ રે,
૧૦	તમે સાંભળો વિનંતિ મારી, સેવા કરું શ્રી હરિ તમારી,

ક્રમ નં. "બ"



ક	રોમ - રોમ વ્યાકુળ થઈ બોલો, શ્રી કૃષ્ણ શરણાં: મમ
ખ	ચંદ્ર સરોવર ચોકે રમતા રંગીલા શ્રીનાથજી
ગ	પર દુઃખે ઉપકાર કરે તોય, મન અભિમાન ન આણે રે..
ઘ	જીવન સફળ કર્યું... મારા ઘટમાં...
ચ	અઘર બિંબ એ રસિક છે, ઝળકે છે જ્યોત પ્રકાશ
છ	મનસા - વાયા કર્મણા કરીને લક્ષ્મીવરને ભજીએ રે...
જ	કુંજે મંગળ ગીત ગાયાં, હાથી મન માં હરખાય.... હાલો કીડીબાઈની જાનમાં....
ઝ	ચાર ચોર વસે છે પાસે, લૂંટી લેવાની પૂરી આશો, અને ખરી હિમંત છે તારી....
ટ	પાસાંની જોડ જ દૈશ, હરિ, ઘરે આવોને... શેરી વળાવી છે
ઠ	કોઈ કહે નંદનો કિશોર... કયે નામે લખવી કંકોતરી?

"શ્રીરાધાજી" કહે છે : 'હે પ્રભુ, ગૌલોક ધામમાં કોઈ એવું સ્થાન હોય જે આપના જેવું શ્યામવર્ણનું હોય, જેમાં અનેક કંદરા હોય જ્યાં આપણે બેસીને વાર્તાલાપ કરી શકીએ, જ્યાં રંગબેરંગી પક્ષીઓના ગીત સંભળાતા હોય, જ્યાં સુંદર ઝરણાં વહેતા હોય... શ્રીરાધાજી આમ વર્ણન કરતા ગયા અને "શ્રીઠાકોરજી" "શ્રીરાધાજી" ના મનમાં જાગેલા આ મનોરથને નેત્ર બંધ કરી શ્રવણ કરતા ગયા. જેવું વર્ણન પુરુ થયું કે "શ્રીઠાકોરજી" એ નેત્ર ખોલ્યા. જેવા નેત્ર ખોલ્યા કે પ્રભુના હૃદયમાંથી એક તેજ પુંજ પ્રગટ થયો. ગોલોક ધામની ભૂમિને સ્પર્શ કરીને એ તેજ પુંજે વિશાળ સ્વરૂપ ધારણ કરી લીધું, સો યોજનની લંબાઈ થઈ. પ્રભુએ પોતાનો સ્પર્શ કરીને એને સ્થિર કર્યો. એમા સો શિખર બન્યા. એનું નામ પડ્યું ગિરિરાજ. આમ શ્રીગિરિરાજજી એ બીજું કોઈ નહીં પણ શ્રીરાધાજીના મનમાં જાગેલો મનોરથ છે, જ્યારે આપણે શ્રી "ગિરિરાજજી" ના દર્શન કરવા જઈએ ત્યારે એમ ન માનવું કે આપણે કોઈ "પર્વતના દર્શન" કર્યા છે. પણ એવું માનવું કે આપણું સૌભાગ્ય છે કે આપણે "શ્રીરાધાજી" ના "મનોરથ" ના દર્શન કરી રહ્યાં છીએ.

શ્રી રાઘે રાઘે

શિક્ષાપાત્ર - સુવાચ

- ૧) આપણા સેવ્ય શ્રી ઠાકોરજી સર્વાંગ સુંદર છે; સર્વાંગ મધુર છે; કોટિ કંદર્પથી વિશેષ લાવણ્યુક્ત છે. શ્રી મહાપ્રભુજીની કૃપાથી એ આપણા ઘરમાં બિરાજે છે.
- ૨) દુઃસંગ મહા બાધક છે. તેને સદા સત્સંગથી દૂર કરવો, મૌન (મનનરત) રહેવું.
- ૩) આપણા શ્રી ઠાકોરજી બાલક છે, છતાં રસિક શિરોમણી છે, સ્વતંત્ર છે, છતાં ભક્તને વશ છે. આવા વિરુદ્ધ ગુણધર્મવાળા શ્રી કૃષ્ણને ઓળખવા.
- ૪) સર્વોત્તમભાવે, દીનતાપૂર્વક સતત નિત્ય, શ્રી કૃષ્ણ શરણં મમ નો જપ કરવો, તેથી સર્વ સિદ્ધ થાય.
- ૫) શ્રી કૃષ્ણ સર્વેશ્વર, સર્વસમર્થ અને સર્વજ્ઞ છે. જીવ અસમર્થ અને અત્પ્રજ્ઞ છે. દયાળુ ભગવાન અનિષ્ટથી બચાવે છે.
- ૬) લૌકિક-વૈદિક- ચિંતાઓ છોડી શ્રી ઠાકોરજીની સેવામાં મન રાખવું. શરૂઆતમાં સેવા સાધનરૂપ છે, પછી તે ફળરૂપ છે.
- ૭) અન્યાત્રય બહું જ બાધક છે, તેથી તેનાથી ડરતા રહેવું સારું.
- ૮) શ્રી કૃષ્ણ તેના સ્વરૂપના દર્શન ક્યારે કરાવશે? એ જ અહર્નિશ તીવ્ર આતુરતા થાય તો નિજલીલાઓનો અનુભવ ભગવાન જલ્દી કરાવે છે. તે સાકાર આનંદ (અલૌકિક) સ્વરૂપથી વૃજભક્તોના હૃદયમાં બિરાજે છે. સતત શ્રી કૃષ્ણની તનુવિત્તજા સેવા કરવાથી માનસી સેવા સિદ્ધ થાય છે.
- ૯) શ્રી ઠાકોરજી આનંદ સ્વરૂપ છે. પોતાના ભક્તોને આનંદનું દાન વિશેષ- રીતે કરે છે.
- ૧૦) શ્રી મહાપ્રભુજીનાં સિદ્ધાંતથી વિરુદ્ધ ક્ષય કહેનારને આસુરી જાણવો. અવૈષ્ણવની પાસેથી કથા-વાર્તા ત્રવણ દોષરૂપ છે.
- ૧૧) લૌકિક-અલૌકિક સર્વે કાર્યો શ્રી મહાપ્રભુજી દ્વારા શ્રી ઠાકોરજીને સમર્પવા, સર્વ ચિંતાઓનો ત્યાગ કરવો. પ્રભુ ભક્તોના બધા કાર્યો પાર પાડે છે.
- ૧૨) સદા યશોદોત્સગલાસિત: સદા શ્રી યશોદાજીના ઉત્સંગમા શોભતા એવા બાલસ્વરૂપ શ્રી ઠાકોરજીનું સેવન કરવું.
- ૧૩) પ્રભુનો ત્યાગ કરીને કરવામાં આવતાં લૌકિક- વૈદિક કોઈ પણ કાર્ય સિદ્ધ થતાં નથી.
- ૧૪) ધૈર્ય રાખી સર્વ સહેવું અને મનને પ્રસન્ન રાખવું.
- ૧૫) ભાવ એ સાધન, પ્રમેય તે ભગવાન, પ્રમાણ તે સેવા અને ફલ એ શ્રી કૃષ્ણ- સેવા જ છે.
- ૧૬) સત્સંગ, સેવા કે શ્રી ભાગવતજીના પાઠથી દુઃસંગ દૂર કરવો.
- ૧૭) અષ્ટાક્ષર- પંચાક્ષર - મંત્રોથી સર્વ ચિંતાઓ દૂર થાય છે.
- ૧૮) કાળ સર્વ જગતનું ભક્ષણ કરે છે, પરંતુ શ્રી કૃષ્ણના ચરણામૃત અને અઘરામૃત નું પાન કરનારાનો સ્પર્શ પણ કરી શકતો નથી.
- ૧૯) આત્મ- નિવેદનથી સર્વ દોષો દૂર થાય છે.
- ૨૦) ભગવદીઓએ ભગવદ્ ભાવનું અન્યની ઉપસ્થિતિમાં ગોપન કરવું.
- ૨૧) મહાપ્રસાદ લેવાથી, નિત્ય ભગવદ્ સેવાથી, સત્સંગથી કૃષ્ણ કથાનું ત્રવણ અને કૃષ્ણ લીલાનું કિર્તન કરવાથી બુદ્ધિને વશમાં રાખી શકાય છે.
- ૨૨) સ્ત્રીપુત્રાદિક અનુકૂળ હોય તો સેવા તેમની પાસે પણ કરાવવી. ઉદાસીન રહે તો પોતે સેવા કરવી, અને પ્રતિકૂળ બને તો ઘર છોડવું.
- ૨૩) પોતાના શ્રી ઠાકોરજી આત્મસંબંધી છે, જન્મ જન્મના સ્વામી છે, અને સ્ત્રી પુત્રો વગેરે દેહ સંબંધી છે. તેથી પ્રભુનો ક્યારેય ત્યાગ કરવો નહીં.
- ૨૪) પ્રથમ શ્રી ઠાકોરજીનું ચિંતન (સ્મરણ) કરીને સર્વ કાર્ય કરવા. પ્રભુસેવા વગરની લક્ષ્મીની લાલસા તો લલચાવે અને લપસાવે.

જયોતિપુંજ

e-JYOTI PUNJ
July – 2020

Publishing day 20th
of every month

WPP License No.

MR/TECH/WPP-147/South/2018-20

Regd.No.MCS / 050 / 2018—20

Posted at Mumbai Patrika Channel

Printed, Published & Edited
by Bankim Rajnikant Parikh
on behalf of

Shree Balasinor Navyuvak
Sangh

& Printed at

Lohana Hitechhu,

6/B Mohatta Bhavan,

3rd Floor,

E. Moses Road, Worli,

Mumbai—400018

& Published at

118/120,

Ardeshar Dadi Street,

2nd Floor, V.P. Road,

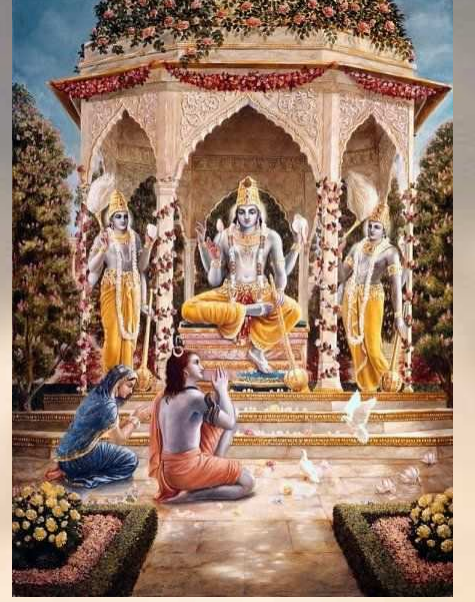
Mumbai—400004

Editor:

Bankim Rajnikant Parikh

૩૪

શરીરશાસ્ત્ર ઉંચવાસશાસ્ત્ર



ઉંચ = યાસે
યાસ = રહેયું
ઈશ્વરની નિકટ રહેયું તે ઉંચયાસ

