નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

ભણ્યા ગણ્યા બહુ દરિયા ડો'ળ્યા,
ગિનાન ગાંજો પીધો!
છૂટ્યો નહીં સામાન,
ઉપરથી છાંયો બાંધી લીધો!
જાતર ક્યાં અઘરી છે !
થકવી નાખે થેલો....

- દલપત પઢીયાર

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

જીવન જીવવાનો ટેકો

જે પોષવાનું કામ કરે એ જ જયારે પતન માટેનું કારણ બની જાય તો એ જગતની સૌથી મોટી કરૂણતા ગણી શકાય..ધર્મ માટે કહેવાય છે કે ધારણ કરે તે ધર્મ..એટલે કે એ અંદરથી અપનાવવાની ચીજ છે..આજે પોતાનો ધર્મ અન્ય ઉપર લાદવાની હોડ ચાલી રહી છે..એ પણ મોટી વિડંબના જ છે કે આ વિષય ઉપર લાખો લોકો બોલતા રહ્યા છે. અઢળક પુસ્તકો અને વ્યાખ્યાનો થકી લોકો સાથે સંવાદ થતો રહ્યો છે..છતાં આજે પણ બે અલગઅલગ ધર્મ ના માણસો કે સમૂહો વચ્ચે ધર્મ બાબતે સહમતી કરાવવી એ લોઢાના ચણા ચાવવા જેવી બાબત છે.

જો ધર્મ આપણી અંદર ના ઉતરે તો એ સપાટી ઉપરથી વહી જતા પાણી જેવો બની રહે છે..વરસાદમાં ધોધમાર વહેતો જળપ્રવાહ જમીન ઉપર બધે એકસરખો ભીતરમાં નથી ઉતરતો..જે ભૂમિ પોચી હોય કે ખેડાયેલી હોય એમાં એ ભીતર સુધી ભીનાશ આપી જાય છે. કઠોર અને ખડકાળ જમીન એવી ને એવી જ રહી જાય છે..ધર્મનો પ્રચાર પણ નમ્ર અને સહદય માણસોને ઝંકૃત કરી જાય છે..જે વૈચારિક રીતે જડ કે સંદેહશીલ છે એ કશું પામી શકતા નથી..જે પામી શકતા નથી એ જગતને કશું આપી પણ શકતા નથી ! આસ્તિક લોકો એને એળે ગયેલા અવતાર તરીકે ખતવી નાખી જીવનના ચોપડાને બંધ કરી નાખે છે..!

આપણે ત્યાં આ વિષય ઉપરના શ્રેષ્ઠ કહેવાય એવા ચિંતકો થયા છે..ભારતની સંસ્કૃતિ ધર્મપ્રધાન ગણાય છે .અને એ સમગ્ર જગતે સ્વીકારેલી બાબત છે. આપણું ધાર્મિક ચિંતન એ માણસની ઉન્નતિ માટેનો રામબાણ ઇલાજ છે..આચાર્ય વિનોબા ભાવે એમનાં ગીતા પ્રવચનો થકી અને ગીતા આધારિત એમના જીવન માટે જાણીતા છે..આ વિષય ઉપરના એમના વિચારો દરેકે આત્મસાત કરવા જેવા છે..ધર્મ એ કોઇનો પણ ઠપકો નથી..એ જીવન જીવવાનો ટેકો છે..એમના વિચારોનું એક નાનકડું આચમન પણ કેટલું અદ્ભુત છે..

"કોઈ પણ ધર્મને બીજા કોઈ ધર્મ સાથે વિરોધ નથી. પણ બધા જ ધર્મોનો જો કોઈ સાથે વિરોધ છે તો તે અધર્મ સાથે જ છે. માટે બધા ધર્મોએ એક થઈને અધર્મનો વિરોધ કરવો જોઈશે. પણ જો તેઓ અંદરોઅંદર જ એકબીજા સામે લડતા રહેશે, તો તે પોતે જ ખતમ થઈ જશે. હું સર્વધર્મ સમભાવના વિચારમાં ચાર ચીજ મહત્ત્વની જરૂરી માનું છું. પહેલી ચીજ એ છે કે સ્વધર્મનિષ્ઠા, બીજી વસ્તુ એ કે અન્ય ધર્મો માટે આદરભાવ, ત્રીજી મહત્ત્વની વાત એ છ કે સર્વધર્મ સુધારણા - એના વગર માણસ આગળ વધી નહીં શકે. અને ચોથી વાત કે જે આ ત્રણેયમાંથી સહેજે નિષ્પન્ન થાય છે તે છે, અધર્મનો વિરોધ."

ઈસ્લામનું જેહાદી સ્વરુપ દુનિયા માટે ખતરો

તંત્રીસ્થાનેથી...

દુનિયાભરમાં હિંદુઓ અને હિંદુ મંદિરો પર હુમલા થવા લાગ્યા છે. કેનેડા જેવા મિત્ર રાષ્ટ્રમાં ગાંધી પ્રતિમાને અપમાનિત કરાય છે. અશ્લીલ અને અત્યંત અભદ્ર સૂત્રો લખી ભારતને અને એના રાષ્ટ્રપિતાને જલીલ કરવામાં આવે છે. કેનેડાના સ્વામિનારાયણ મંદિરમાં તોડફોડ કરવામાં આવે છે. બ્રિટનના લેસ્ટર શહેરમાં શિવમંદિરની ધજા નીચે પાડી દેવાય છે. સંશોધકોના સર્વેક્ષણ મુજબ છેલ્લા ત્રણ વર્ષમાં અગાઉની સરખામણીમાં હિંદુ વિરોધી ઘટનાઓ દસ ગણી વધવા પામી છે. આ બાબત અમેરિકા સ્થિત નેટવર્ક કોન્ટેજિયન રિસર્ચ ઈન્સ્ટિટ્યુટના રિપોર્ટમાં પ્રકાશિત થઈ છે. ગત ૨૧ સપ્ટેમ્બરે વોશિંગ્ટન ડીસી ખાતે અમેરિકી સાંસદ હાંક જોનસનની હાજરીમાં યોજાયેલ કાર્યક્રમમાં સંસ્થાના કર્ણધાર ફિંકલસ્ટીને કહ્યું કે છેલ્લાં ત્રણ વર્ષમાં દુનિયામાં હિંદુ સામેની નફરતમાં એક હજાર ટકા વધારો થયો છે. સોશ્યિલ મીડિયા પર યહૂદીઓને મળતાં આવતાં મીમ્સ - કાર્ટૂન પ્રકાશિત કરાયા છે અને એની પાછળ ઈસ્લામિક કટ્ટરપંથીઓનો હાથ હોય છે. હિંદુઓનાં વિરોધમાં ત્રણ કારણો તારવાયાં છે. પહેલું કારણ છે ભારતમાં બનતી સાંપ્રદાયિક ઘટનાઓની પ્રતિક્રિયા. બીજું કારણ રાજનૈતિક નિર્ણયો, જેવા કે જમ્મુ અને કાશ્મીર વિશેનો કલમ ૩૭૦ હટાવવાનો નિર્ણય અને તીન તલાક નાબુદી. ત્રીજું કારણ વિશ્વની ઘટનાઓ. રિપોર્ટ મુજબ સોશિયલ મીડિયા પર ગોરા ખ્રિસ્તીઓ અને ઈસ્લામી કટ્ટરપંથીઓ હિંદુ વિરોધી નફરતને સમર્થન આપતા જણાયા છે. હમણાં ગૃહમંત્રી અમિત શાહે કર્ણાટકના મુખ્યમંત્રી બોમ્મઈ સાથે ગુપ્ત બેઠક કર્યા પછી દેશભરમાં પોપ્યુલર ફ્રંટ ઓફ ઈન્ડિયા સામે છાપામારી શરૂ થઈ છે. એનઆઈએ દ્વારા થઈ રહેલી છાપામારીમાં અનેક વાંધાજનક દસ્તાવેજો મળી આવેલ છે બિહારમાં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી પર હુમલો કરવાનું આયોજન પણ થયું હતું એ સિવાય દેશભરમાં મુસ્લિમ યુવાનોને ટ્રેનિંગ આપી આતંકવાદી પ્રવૃત્તિઓમાં સાંકળવાનો મહત્ત્વાકાંક્ષી કાર્યક્રમ પણ ચલાવાઈ રહ્યો હોવાનું બહાર આવ્યું છે. પાકિસ્તાન અને ખાડીના દેશો દ્વારા દેશમાં અંધાધૂંધી અને કોમી રમખાણો ફેલાવી દેશ પર ઈસ્લામિક શાસન સ્થાપિત કરવાની લાંબા ગાળાની યોજનાનો પર્દાફાશ થયો છે. આઝાદીની શતાબ્દી ૨૦૪૭ સુધીમાં દેશને ઈસ્લામિક રાષ્ટ્ર બનાવી દેવા સુધીનાં સપનાં સેવતી આ ભયંકર દેશદ્રોહી એજન્સીને બહારથી અઢળક નાણાં મળતાં રહે છે. જેનો ઉપયોગ તે મુસ્લિમ યુવાનોને ગેરરસ્તે દોરીને આતંકવાદીની ટ્રેનિંગ માટે કરી રહેલ છે. એનઆઈએના દરોડા વખતે પુણેમાં 'પાકિસ્તાન ઝિંદાબાદ' ના નારા પણ લાગ્યા હતા. જો કે ભારતીય ગુપ્તચર એજન્સીઓએ પીએફઆઈના કાવતરાંનો વેળાસર પર્દાફાશ કરી દેતાં ઘણી બધી વિસ્ફોટક ઘટનાઓ બનતી અટકી ગઈ છે. પરંતુ એક વાત નક્કી છે કે દુનિયાભરના મુસ્લિમો ભારતમાં મુસલમાનો પર અત્યાચાર થઈ રહ્યા છે, એવો ખ્યાલ ધરાવતા થઈ ગયા છે. રાજકીય કારણોસર ખાડીને દેશો ભારત સાથે સુમેળથી ભરે વર્તતા હોય પરંતુ એમની દાનતમાં ખોટ છે. તે બધા જ 'હિંદુ રાષ્ટ્ર'ની આરએસએસની લાઈન પર શાસન કરી રહેલ ભારતીય જનતા પાર્ટીને તથા એના કાર્યદક્ષ વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીને ઈસ્લામ વિરોધી સમજે છે. અજિત ડોબાલ જેવા નીવડેલા અધિકારીની નિગરાનીમાં એનઆઈએ દ્વારા રાષ્ટ્ર વિરોધી તત્વોને તથા એવી કાર્યવાહીને સખત હાથે દાબી દેવાઈ રહી છે. હિંદુત્વના મુદ્દે ચૂંટણી જીતવાનો પરવાનો ધરાવતી પાર્ટીના નેતાઓના માથે ઈસ્લામિક આતંકનો ઓછાયો રહ્યા કરતો હોવા છતાં અપવાદરૂપ ગણ્યાગાંઠ્યા કિસ્સાઓ બાદ કરતાં કોઈ નોંધપાત્ર કોમી હિંસાની ઘટના સાકર શકી નથી. ડિજિટલ યુગમાં ડગલેને પગલે આવી ઘટનાઓનું પગેરું લઈ શકાય છે. એક વાત નક્કી છે કે ભારતીય જનતા પાર્ટીનો હિંદુત્વ એજન્ડા બાકીની મોટા ભાગની દુનિયાને આંખમાં કણાની જેમ ખૂંચે છે. એવા સમયે નરસિંહાનંદ અને અન્ય કેટલાક તથાકથિક શંચરાચાર્ય એવા ખ્યાલોમાં રાચી રહ્યા છે એકવાર ભારતને 'હિંદુ રાષ્ટ્ર' ઘોષિત કરી દેવાય તો નેપાળ અને મોરેશિયસ સહિતનાં પંદરેક દેશો પોતાને 'હિંદુ રાષ્ટ્ર' તરીકે ઘોષિત કરવા તૈયાર છે. માણસ માણસ વચ્ચે મોટી ખાઈ બની રહેલ ધર્મ બે પાડોશી દેશોને હંમેશને માટે કટ્ટર દુશ્મન બનાવી દે છે તે આપણે જોયું અને અનુભવ્યું છે. ધર્મના નામે અલગ દેશ માગનારા મહંમદ અલી ઝીણાને અંતિમ અવસ્થામાં દેશના ભાગલા પાડવા બદલ ભારે પસ્તાવો થયો હતો. ઈસ્લામના નામે આખી દુનિયા એક છૂપો ભય અનુભવી રહી છે કારણ કે એ મુસલમાન સિવાયની પ્રજાને કાફર માને છે એ આખી દુનિયામાં ઈસ્લામનું શાસન ઈચ્છે છે. ભારતના માથે આ કાયમી જોખમ ઝળૂંભતું રહેશે.

ખાદ્ય ચીજો પર પ્રમાણપત્ર આપવાનો અધિકાર ફક્ત આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય પાસે છે

હલાલા પ્રમાણપત્ર ગેરકાયદેસર

મુસ્લિમો તેમજ અજાણતાં બિન મુસ્લિમો દ્વારા હલાલ ખોરાક અને સુવિધાઓનો વેપાર કરવામાં આવી રહ્યો છે. જ્યારે પણ કોઈ કંપનીને હલાલ સર્ટિફિકેટ આપવામાં આવે છે, ત્યારે કુરાનનાં પહેલા અધ્યાયની બીજા સૂરા- "અલ્લાહનાં નામે જે ખૂબ જ કૃપાળુ અને દયાળુ છે."- ચોક્કસપણે લખવામાં આવે છે. હલાલ સર્ટિફિકેટ આપતા પહેલા મૌલવી દ્વારા ફેક્ટરી, હોસ્પિટલ અને રેસ્ટોરન્ટ વગેરેનું ઓડિટ પણ કરાય છે. જેમાં નિર્માતા અને સગવડકર્તાએ ખાતરી આપવી પડે છે કે તે ઈસ્લામિક શરિયા મુજબ ચાલશે.

આ રીતે, વૈશ્વિક ઈસ્લામીકરણની પ્રક્રીયા હાથ ધરવામાં આવી રહી છે. આ એક ભય છે જેને સમયસર બંધ કરવામાં નહીં આવે તો નજીકનાં ભવિષ્યમાં તેનાં દૂષ્પરિણામોં સામે આવશે. ભાતરમાં શરિયાને કોઈ બંધારણીય માન્યતા નથી, છતાં તે કોઈ ન કોઈ રૂપમાં અસ્તિત્વમાં છે. જેના દ્વારા બિન-મુસ્લિમોની ધાર્મિક માન્યતાઓ અને આસ્થાઓ સાથે રમવામાં આવી રહ્યુ છે. સંજોગો એવા બન્યા છે કે, હવે આયુર્વેદિક હોસ્પિટલને પણ હલાલનું પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવી રહ્યુ છે, જે ભારતની સાંસ્કૃતિક અને ઐતિહાસિક વારસાઓનું ઈસ્લામીકરણ કરવાનું એક કાવતરૂં છે.

એલોપેથીક દવાઓ, હોસ્પિટલો, હોટલો, રેસ્ટોરન્ટ સહિત પ્રકૃતિનાં તમામ કૃષિ ઉત્પાદનો અને ડેરી ઉત્પાદનો વિશ્વભરમાં હલાલ પ્રમાણિત કરવામાં આવી રહ્યા છે. ભારતમાં આવા માલ અને સુવિધાઓનું પ્રમાણપત્ર બંને ગેરકાયદેસર અને ગેરબંધારણીય છે, કારણ કે ભારતમાં ખાદ્ય ચીજો પર પ્રમાણપત્ર આપવાનો અધિકાર ફકત આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય હેઠળ ફૂડ સેફ્ટી અને સ્ટાન્ડર્ડ્સ ઑથોરિટી ઓફ ઈન્ડીયા અને ફૂડ એન્ડ ડ્રગ્સ એડમિનિસ્ટ્રેશન ની પાસે છે.

જ્યારે હલાલ સંગઠનોને શાકાહારી ભોજન અને હોસ્પિટલો, હોટલ અને રેસ્ટોરન્ટ્સને પ્રમાણપત્ર આપવા માટે કોઈ સરકારી સત્તા કે ભારત સરકારનાં મંત્રાલયે કોઈ અધિકાર આપ્યો નથી. આ બધી હલાલ સંસ્થાઓ બિન સરકારી છે, જે શરિયા કાયદાને ધ્યાનમાં રાખીને કામ કરી રહી છે. ભારતમાં કોઈ શરિયા કાયદો અમલમાં નથી અને આપણું પોતાનું લેખિત ધર્મનિરપેક્ષ બંધારણ છે. આ રીતે આ હલાલ સંસ્થાઓ ભારતનાં કાયદા અને બંધારણની વિરૂધ્ધ કામ કરી રહી છે. ફૂડ એન્ડ ડ્રગ્સ એકટ, ૧૯૦૬ તથા ૧૯૮૫ તથા ૨૦૧૯નાં સુધારામાં પણ ક્યાય હલાલા સર્ટીફિકેટને માન્યતા આપવામાં આવેલ નથી.

ઝટકા, એ બિન-મુસ્લિમોમાં પ્રાણીને કાપવાની એક પદ્ધતિ છે, જેમાં એક જ ઝટકા માં તેનું શિરચ્છેદ કરવામાં આવે છે. જેથી પ્રાણીનું મગજ સાથેનું જોડાણ સમાપ્ત થઈ જાય છે અને ઓછા વેદનાથી મૃત્યુ પામે છે. જ્યારે હલાલ એ મુસ્લિમો દ્વારા પ્રાણીઓની કતલ કરવાની પદ્ધતિ છે. આમાં, પ્રાણીનાં ખોરાક અને શ્વાસની નળીને ગળાનાં આગળનાં ભાગમાં તિક્ષ્ણ છરીથી થોડો કાપવામાં આવે છે, જેનાં કારણે પ્રાણી વેદનાથી મરી જાય છે. આ પ્રક્રીયામાં ૩૦ સેકંડમાં મવેશી, ૨૦ સેકંડમાં ઘેટાં અથવા બકરી, ૨ મિનિટમાં સુધી બતક અને ૯૦ સેકંડ માટે કોઈ અન્ય પક્ષીને ત્રાસ આપીને મારવાનું ફરજીયાત છે. હોટલો, તથા માંસાહારી

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

નવરાત્રિના પાવન પર્વે આપણે સૌ જગદંબાને વંદન કરીએ

કોઈના જીવનની અંધારી રાતોને
અજવાળવી...
એ પણ એક નવરાત્રિ જ છે...

નવલી નવરાતના દિવસો આવી રહ્યા છે ત્યારે નાના-મોટા સૌ પોતપોતાની રીતે તહેવારના આ દિવસો માણવા તૈયારી કહી રહ્યા છે. સૌથી લાંબો ચાલનારો આપણો આ નૃત્ય મહોત્સવ ગમે તેટલા **Western wear** પહેરનારા યુવા મિત્રોને પણ સુંદર પરંપરાગત ચણીયાચોળી અને ધોતી-કુત પહેરતા કરી દે છે. યુવાનો રંગે-ચંગે આ તહેવારની ઉજવણી કરે છે. યૌવન તો હેલે ચડ્યું જ છે પણ સાથોસાથ દરેક ઉંમરના લોકો પોતપોતાના ગ્રુપમાં ગરબાની મજા માણે છે. રાત્રે તૈયાર થઈને ગરબે ઘૂમવું અને દિવસે રોજિંદા કામકાજમાં વ્યસ્ત રહેવું અને તેમ છતાં તહેવારને સંપૂર્ણપણે માણવા સક્ષમ હોવું એ આપણો તહેવાર પ્રત્યેનો ઉત્સાહ સૂચવે છે. જનરેશન ગેપ અને સમાજમાં આવી રહેલા ઝડપી પરિવર્તનની ફરિયાદ કરનારા આપણે સૌ પણ આ તહેવારને હળીમળીને ઉલ્લાસપૂર્વક ઉજવણી છીએ.

આપણો આ સમાજ પુરુષપ્રધાન હોવા છતાં કેટકેટલા વર્ષોથી આપણે નારીશક્તિના પ્રતિક સમો નવરાત્રીનો આ તહેવાર ભાવપૂર્વક ઉજવીએ છીએ. આદ્યશક્તિનું મહત્ત્વ અને સ્ત્રી સશક્તિકરણનું મૂલ્ય વર્ષોથી આપણે સૌ જાણતા હોવા છતાં તેનો ખરો અર્થ હવે સાર્થક થયો હોય તેમ જણાય છે. નવરાત્રિનું વિશેષ મહત્ત્વ માત્ર ગરબા કરવા કે પૂજાપાઠ કરવા સુધી જ સીમિતમાત્ર નથી. નવરાત્રિ એટલે વ્રત, જપ, તપ અને સંયમનું પણ પર્વ અને નવરાત્રિ એટલે સમાજમાં વ્યાપી રહેલા કુરિવાજો અને દૂષણરૂપી અંધકાર સામે નારીશક્તિરૂપી નાનકડા દીવડાને પ્રજવલિત કરવાનું પણ પર્વ. કવિશ્રી 'કાગબાપુ' લખે છે તેમ,

"માડી ! કેંક... માનવી મનના મેલા, પાઘડીયું તારે પગે ધરે રેજી.
માડી ! તારી છબીઉં ઘરમાં ચોડે, કીધેલું તારું નવ કરે રે રેજી."
અને
માડી ! એ તો ભાગ્યની વાતું ભાખે, ને કમાવાની નિંદા કરે રે જી.
માડી ! એનો ઓલાતો જીવડો જાગે, આશિષ એવી આપજે રે જી.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ અને અનુભવીએ જ છીએ કે કેટલાય મનના મેલા દંભી ભક્તો માના ચરણોમાં પાઘડીઓ મૂકી પગે લાગે છે અને માની છબી પોતાના ઘરોમાં ટાંગે છે. પણ એ કહેવાતા ભક્તો માની આજ્ઞાનું પાલન કરતા નથી. દારૂ આદિ વ્યસનોની ઘંટીઓમાં પીસાઈ ગયેલા, સર્વનાશના પંથે ચડેલા એ દંભીઓનાં હૃદયોમાં સુખશાંતિની વાડીઓ લહેરાતી નથી, પણ તેમાં સ્મશાનની રાખ ઊડે છે. બીજાઓનો, તથા પોતાનો જેમણે વિનાશ કર્યો છે, એવા એ દંભીઓનો આત્મા ઉજ્જડ વેરાન બની ગયો છે. અને જે અન્યનું અહિત ઈચ્છે એનો પોતાનો આત્મા પણ સાવ રક જ હોય છે. કાગબાપુ કહે છે તેમ હે મા ! લોકો પુરુષાર્થની, કમાવાની શુભ પ્રવૃત્તિની નિંદા કરે છે અને નસીબદારની પ્રશંસા કરે છે, એવી આળસુ પ્રમાદી બન્યા છે. તો પણ હે જગદંબા! આપ એમના પર કૃપા કરજો. એમના બુઝાઈ ગયેલા આત્મદીપ ફરીને પ્રગટે, ફરીને પ્રકાશિત થાય અને દંભ, પ્રમાદ, વ્યસનો, અજ્ઞાન છોડીને તેઓ પુરુષાર્થના પુણ્ય પવિત્ર માર્ગે પ્રણાય કરે, તેવા શુભાષિત એમને આપજો . એમ પ્રાર્થના છે.

નવરાત્રિનું આ પર્વ આત્મચિંતન અને મનોમંથનનું પર્વ બની રહે છે અને આપણા અંતરાઆત્મામાં રહેલી જયોત પુનઃ પ્રજવલિત થઈ ઉઠે તો જ આ પર્વની સાચી ઉજવણી કરી ગણાય. મન વચન અને કર્મથી કરેલી ભૂલો કે અપરાધનું પોટલું દરેક પોતાના માથે બોજરૂપે લઈને ફરે છે. ત્યારે એ બોજમાંથી મુક્ત બનીને માના ચરણોમાં પોતાનું અસ્તિત્વ અર્પણ કરવાનું પર્વ એટલે જ આ નોરતાનું પર્વ. આપણે જાણીએ જ છીએ કે છોરુ કછોરુ થાય પણ માવડી કયારેક બાળકોના પ્રત્યે પોતાનું મમત્વ મૂકી શકતી નથી. નવરાત્રિના આ પાવન પર્વે આપણે સૌ મા જગદંબાને વંદન સાથે અરજ કરીએ કે આપણને અંધકારથી ઉજાસ તરફ દોરી જાય. જગતજનની જગદંબાને પામવું એ એક સૌભાગ્યની બાબત છે અને કેટકેટલા ઋષિમુનિઓ તેમજ તપસ્વી તેના માટે તપ-જા કરે છે. પણ આપણે એક સંસારી તરીકે અને માના સંતાનરૂપે આપણા રોજબરોજના કાર્યો પણ પૂરી સચ્ચાઈથી અને માના ચરણોમાં અર્પણ કરી રહ્યા હોઈએ તેમ કરીને તો માની કૃપાદૃષ્ટિ આપણા પર અવશ્ય વરસતી રહે. જયારે અજ્ઞાન અને અનીતિરૂપી ઘોર અંધકારમાં વિપતરૂપી વીજળીના કડાકા થાય અને આપણા મનના નદી નાળામાં (વિચાર અને લાગણીઓમાં) વિપત્તિના પૂર આવે, ત્યારે પોતાના સેવકો - ભક્તો અને બાળકોની સહાય કરવા મા ખુલ્લા પગે દોડી આવે છે. જગતજનની જગદંબા મા અને અમે આપનું દિવસ-રાત સ્મરણ કરીએ છીએ. બાળકોના મનના વિકાર, દુર્ગુણનો વિનાશ કરી તેમને સત્યના પંથ પર દોરી જવા મા જ તેની દિશાસૂચક અને પથદર્શક બને છે. તો આ નવરાત્રિનું પર્વ એ માત્ર એક નૃત્ય મહોત્સવ ન બની રહેતા આપ સર્વેને જગતજનનીના સાક્ષાત્કાર કરાવતું પર્વ બની રહે એ જ શુભકામનાઓ.

Last Seen :

માડી ! મેં તો ગીતનો હારલો ગૂંથ્યો, પોગાડું કેમ કંઠડે રેજી,
માડી ! મેં તો આભમાં મીટડી માંડી, આંખડીઉં ઓછી પડી રેજી.
માડી ! તું તો આભથી એવડી ઊંચી, કે આજ મને ખબર પડી રેજી,
માડી ! હું તો થાકી ગ્યો દુબળે દેહે, બેસી ગ્યો તારે પાયે પડી રેજી

- કવિ 'કાગ'

- nehalgadhavi101@gmail.com

બેઠાડું જીવનની ભેટ: પુરૂષને હૃદયરોગ, સ્ત્રીને સ્તન કેન્સર... વાત તેજાનાના મહત્ત્વની

અમદાવાદસ્થિત ડૉ. શિલીન શુકલ વિશ્વખ્યાત કેન્સર સર્જન છે. તેમણે અમદાવાદના ગુજરાત વિશ્વકોશમાં પોતાના એક વ્યાખ્યાનમાં રસોડું અને આરોગ્ય વિષય અંતર્ગત તેજાનાની રસપ્રદ વાતો કરી તે ખુલ્લી બારી કોલમમા વાચક મિત્રોને ઉપયોગી થાય તેવી હોવાથી તેમન સાથે વહેંચું છું.

યાદ રહે આ વ્યાખ્યાન કોઈ વૈદ્યરાજે કે કુદરતી ઉપચારના તજજ્ઞએ નહોતું આપ્યું.

મેડિકલ સાન્યસના પ્રખર અભ્યાસી અને અનુભવી દ્વારા અપાયેલા આ વ્યાખ્યાનને ચિક્કાર સભાગૃહમાં બેઠેલા તમામ શ્રોતાઓએ રસપૂર્વક-શાંતિથી સાંભળ્યું હતું.

- ★ તેમણે કહ્યું કે જેમ પેટને રોગ-મંદિર કહેવામાં આવે છે તેમ તે આરોગ્યનું મંદિર પણ છે.
- ★ ગૃહિણી એટલે ઘર. ગૃહસ્થ તેમાં સ્થિર થાય છે.
- ★ આપણે આહાર શા માટે લઈએ છીએ ? પોષણ, રક્ષણ, ચિકિત્સા, આનંદ, વૃષ્ટિ, તૃપ્તિ, સંતતિ, સામાજિક સૂત્રતા માટે.
- ★ તન-મન-ચેતન અને સમાજનું આરોગ્ય સાચવવામાં રસોઈ ખૂબ મહત્વની.
- ★ રસોઈ પહેલાં, રસોઈ સમયે, રસોઈ પછી અને રસોઈ સિવાયનાં કાર્યો- આ ચાર રીતે રસોઈને જોવી-સમજવી જોઈએ.
- ★ રસોઈ બનાવવામાં શ્રમ થતો, હવે બધું તૈયાર મળવા લાગ્યું તેથી શ્રમ ગયો.
- ★ બેઠાડું જીવને પુરુષોને હૃદયરોગની અને સ્ત્રીઓને સ્તન કેન્સરની ભેટ ધરી છે.
- ★ હવે રસોડાં પેન્ટ્રી જેવાં બનવા લાગ્યાં છે. થોડા વર્ષોમાં પશ્ચિમની જેમ આપણા દેશમાં પણ રસોડું સ્થગિત થશે.
- ★ તેમણે કઠોળાં-તેજાના- વિષય પર મુખ્ય વ્યાખ્યાન આપ્યું.
- ★ સ્વાદ મુખ્ય ચાર પ્રકારના હોય છે. ગળ્યો, ખારો, ખાટો અને કડવો. તીખો સ્વાદ હોતો જ નથી. એ જીભ પર થતો ચચરાટ હોય છે. તૂરો અસ્વીકાર્ય સ્વાદ છે.
- ★ તેજાના માટે સંસ્કૃતમાં શબ્દ છે ગંધદ્રવ્ય. એ રુચિકારક છે. તેજાનાનાં લક્ષણોઃ સુગંધ, તૈલી, વનસ્પતિજન્ય, ચચરાટ, ખાદ્ય અને આસ્વાદ્યક
- ★ વિશ્વમાં ૧૦૯ જાતના તેજાનાની ઓળખ થઈ ગઈ છે. તેમાંથી ૬૦ ભારતમાં ઊગે છે. ૩૦ તેજાના રોજે રોજે વપરાય છે.
- ★ ભારત ગુલામ થયું તેનું એક કારણ તેજાના પણ છે. એક જમાનામાં તેજાનાને કારણે ભારતની જાહોજહાલી હતી. મધ્ય-પૂર્વ અને યુરોપના લોકો તેજાના લેવા-વેપાર કરવા અહીં આવ્યા હતા. એ પછી તેમણે ભારતને ગુલામ કર્યું.
- ★ તેજાનામાં તીખાશ હોય છે. તેનાથી ચચરાટ અને બળતરા થાય છે. લોકોને તેનાથી મજા આવે છે.
- ★ તેજાના એંડોર્ફિન્સ- પીડામુક્ત કરે છે.
- ★ હિંગમાં અનેક ગુણ છે, પણ હાઈબીપી હોય તેણે ના લેવી.
- ★ તમાલપત્ર જોખમી ષ્ઠર્રજ્ઞીજીજ્ઞિંત્ર ઘટાડે છે અને સારું ષ્ઠર્રજ્ઞીજીજ્ઞિં વધારે છે.
- ★ તમાલપત્ર ડાયાબિટીસ/હૃદયરોગમાં ઉત્તમ છે.
- ★ ઈલાયચી કેન્સર વિરોધી છે. તે શ્વાસ રોગમાં પણ ઉત્તમ છે.
- ★ લાલ મરચું ખાનારાઓમાં ૧૦ ટકા મૃત્યુદર ઘટ્યો. ૨૦ હજાર લોકો પર ૧૩-૧૪ વર્ષ સંશોધન કરાયું હતું. લીલું મરચું હૃદયરોગ-કેન્સર સામે લડત આપે છે. ફેફસાં મજબૂત કરે છે. મરચામાં એન્ટી બેક્ટેરિયા હોય છે.
- ★ કોથમીર કેન્સર વિરોધી ભાજી છે.
- ★ તજ-હૃદયરોગ-કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે. દાંતનો સડો ઘટાડે છે.(તજની યકૃત પર આડ અસર થતી હોય છે.)
- ★ લવિંગ શ્વાસની દુર્ગંધ ઘટાડે છે. લવિંગ ચામડીને બહેરી કરી શકે છે. સડો રોકે પણ છે.
- ★ જઠરમાં ચાંદુ પડ્યું હોય તો કોકેમ ઉપયોગી છે. પગના વાઢિયા પણ મટે.
- ★ જીરૂ કેન્સર, વિરોધી છે. મધુપ્રમેહમાં પણ ઉત્તમ.
- ★ મીઠો લીમડો જીવાણું નાશક છે. દાંતનો સડો પણ અટકાવે છે. મીઠો લીમડો ચાવીને કોગળા કરી શકાય. આંખની દષ્ટિ મળે. તેમાં કેરોટીન અને બીટા કેરોટીન હોય છે.
- ★ વરિયાળીના અનેક ગુણ છે. લોહીનું દબાણ ઘટાડે છે.
- ★ મેથી કડવી છે, પણ ઉત્તમ છે. તે કોલેસ્ટ્રોલ, ચરબી ઘટાડે. તેનું તેલ ટાલ સામે રક્ષણ આપે છે. ભૂખ જગાડે, સાંધાના દુઃખાવામાં તો અકસીર.
- ★ લસણ હૃદયરોગ કેન્સર વગેરેમાં ઉપયોગી. આંતરડાના રોગમાં પણ ઉપયોગી છે.
- ★ આદુ જાતીયતા ઉશ્કેરે છે, ઉલટી બંધ કરે. કેન્સર સામે લડે.
- ★ આમચૂર (આમચૂર્ણ)પ્રતિ કેન્સર છે.
- ★ ફૂદીનોઃ માનસિક રીતે સક્રિય રહેતા લોકોનાં આંતરડાની સક્રિયતા વધી જાય છે.તેને સ્થિર કરવાનું કાર્ય ફૂદીનો કરે છે. (સતત વિચારતા લોકોએ ફૂદીનોને મિત્ર બનાવી લેવો.) ફુદીનામાં બેક્ટેરિયા, વિષાણું, જીવાણું સામે લડવાની તાકાત છે.
- ★ રાઈઃ શરદીમાં કામ આવે. અમેરિકામાં રાઈના તેલ પર પ્રતિબંધ છે. રાઈના તેલથી સોજા આવે છે.
- ★ જાયફળઃ લોહીમાં દબાણ ઘટાડે-પેટનો દુઃખાવો મટાડે. દાબીને ખવાઈ ગયું હોય તો જાયફળ આંતરડાની હલનચલન ઘટાડે છે.
- ★ અજમો-પ્રતિકેન્સર છે.
- ★ જેઠીમધઃ બ્લડપ્રેશર હોય તેણે ના લેવું.
- ★ કાળાં મરીઃ ભારતને ગુલામ કરવામાં તેનું મોટું પ્રદાન છે. તે પાચનમાં ખૂબ મદદ કરે છે.
- ★ કેસરઃ ડિપ્રેશન ઘટાડે-સ્મૃતિ વધારે, આંખની દૃષ્ટિ તેજ કરે, શરીરનો દુઃખાવો ઘટાડે-તેના અનેક ફાટદા છે. જનીનની વિકૃતિ દૂર કરે.
- ★ આમલીઃ આંખના રોગ ઘટાડે.
- ★ હળદરઃ ચિંતા ઘટાડે. લોહી વહેતું બંધ કરે. લોહીને ગાંઠવા ના દે. મોં ગળાના કેન્સરને રોકે.
- ★ તેમણે બધા તેજાનાથી બનતા ગરમ મસાલાની વાત કરતાં ભારપૂર્વક કહ્યું કે બજારમાંથી તૈયર મસાલા લાવવા હિતાવહ નથી. જે તે સમયે ઘરે જ મસાલા તૈયર કરીને તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- ★ આ તેજાના/મસાલા માત્ર સ્વાદ માટે નથી, સ્વાસ્થય માટે છે.
- ★ દરેક તેજાનાનો જરૂર પડતો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ડો.શિલીન શુકલએ એક વાત કરી તે હું ખાસ કહેવા માગું છું.

તેમણે કહ્યું કે આજકાલનાં બાળકોને પીત્ઝા-બર્ગર-મેગી વગેરે ખાવા જોઈએ છે, સ્વાદ માટે. જો આપણા આ તેજાના-મસાલાનો ઉપયોગ કરીને રસોઈ બનાવાય તો તેના કરતાં પણ ચડી જાય તેવો સ્વાદ આવે.

ગોધૂલિ :

રસોડું એ મેડિકલ સ્ટોર જ છે. જો ગૃહિણીઓ સમજીને આ તમામ તેજાનાનો નિયમિત રીતે ઘરનાં સભ્યોની જરૂરિયાત અનુસાર ઉપયોગ કરે તો મોટા ભાગની બિમારીઓ દૂર થાય.