સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

(રજત જયંતી વર્ષ)

મફત રસીકરણના ખોટા ભાંગરા વાટે છે,
'મફત' ઈમેજ સુધારવા ખોટો યશ ખાટ છે,
ચાટે થૂકેલું, શક્તિ વિના દોડે, હાંફે ને ફાંકે -
બતાવે બ્હાનાં, 'બંધ કેન્દ્રોના', તંત્રને લે આંટે છે.

હાઈકુ

લપોટ પૂરા -
નિવેદનમાં થૂરા
હાલ છે બૂરા

પાટા બાંધીને
જોઈ લ્યો ભગવાન -
અમારા હાલ
(ને આપો રિપોર્ટ)

ચિંતન

ત્વયિ અનંતમહાત્મભોધૌ વિશ્વવીચિઃ સ્વભાવતઃ ।
ઉદેતુ વા અસ્તમ્ આયાતુ ન તે વૃદ્ધિઃ ન વા ક્ષતિ : ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક જ્ઞાનસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

અનંત મહાસાગર રુપી તારામાં વિશ્વરુપી મોજાં સ્વાભાવિક રીતે જ ઉછળે છે અને લય પામે છે, તેમાં તને કોઈ જ વધઘટ છે નહીં. જેવી રીતે સાગરમાં મોજાં ઉછળે ને પાછા સમાઈ જાય, મોજાં અને સાગર જુદાં નથી, બલકે સાગર જ ઉછલે છે તેને આપણે મોજાં કહીએ છીએ, એમ તું પણ એક સાગર જ છો, ને આ વિશ્વ તેનું મોજું છે. તારામાંથી જ વિશ્વ ઊભું થાય છે. ને તારામાં જ પાછું સમાય છે, ને એમ થવું તે તેનો વિશ્વનો - સ્વભાવ છે.

જેમ સાગરમાં મોજા ઉછળે અને સમાય, તેથી સાગરમાં કંઈ જ વધઘટ થતી નથી, આખરે તો, આપણે અગાઉ જોયું છે તેમ, વિશ્વનું અસ્તિત્વ પણ માનસિક જ છે. મન જ જો ન રહે, તો મન ના ખેંચાણ, વળગણ, આસક્તિ ન રહે તો દુનિયા પણ રહેતી નથી.

સુવિચાર

- પીઠ પીછે કૌન ક્યા બોલતા હૈ, ફર્ક નહીં પડતા, સામને કિસી કા મુંહ નહીં ખુલતા ઈતના કાફી હૈ - **દુષ્યંત યાજ્ઞિક**
- કોઈ એક નિયમ બનાવો એટલે કામની શરુઆત થાય અને નિયમને આદત બનાવો એટલે સફળતાની શરુઆત થાય - **બી.એન. દસ્તુર**
- કોઈ સાચી સલાહ આપે ત્યારે આપણે તેને અવગણીએ છીએ અને જયારે આપણા કોઈ ખોટા વખાણ કરતું હોય ત્યારે આપણે ધ્યાનપૂર્વક તે સાંભળીએ છીએ - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- માણસ જે કહેતા નથી ગભરાતો એ કહેતા ગભરાય છે - **નોર્વેની કહેવત**
- લાક્ષાગૃહમાં પાંડવોને જીવતા બાળી મુકવાનું કાવતરું નિષ્ફળ ગયા પછી દુર્યોધન જો નીચું જોઈ ગયો હોત તો મહાભારત યુદ્ધ થયું ન હોત. - **ગુણવંત શાહ**
- જે પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા રાખે છે તે જ બીજા માટે પ્રામાણિક રહી શકે છે - **એરિક ફ્રીમાન**
- આજનું ઔષધ : ગરમાળાના ફુલોનો સાકર ઉમેરી ગુલકંદ બનાવી શકાય છે સવાર-સાંજ એક એક ચમચી ખાંસી તથા પિત્તની તકલીફમાં રાહત થાય છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

શાહસુજા કિરમાની બાદશાહ હતા. તેઓ બાદમાં સૂફી સંત થયા. તેઓ પોતાની પુત્રી માટે યુવાનની શોધ હતી. એકવાર નમાજ પઢીને બહાર નીકળ્યા ત્યારે એક યુવાન એક મસ્જિદની બહાર બેઠેલા ભિખારીને ભોજન આપી રહ્યો હતો. યુવાનની હાલત કંઈ બહુ સારી નહોતી તેવું લાગ્યું. પણ એની નેકદીલી પર કિરમાની ખુશ થયા. અને તેમણે તેની પુત્રીના નિકાહ તેની સાથે કરી દીધા. નિકાહ બાદ પછી એ બાદશાહની પુત્રીએ ગરીબ યુવાનના ઘરે પહોંચી. અને યુવાનની ગરીબી જોઈ. યુવાને તેને એક રોટલી અને થોડું દૂધ આપ્યું. આ જોઈને યુવતી ઝૂંપડીમાંથી બહાર જવા લાગી. ત્યારે યુવાને કહ્યું, 'મેં આપના પિતાને પહેલા જ કહ્યું હતું કે હું ખૂબ ગરીબ છું.' ત્યારે એ યુવતીએ કહ્યું, 'હું તો મારા પિતાને કહેવા જાઉં છું કે આપ એક ખુદાના નેક બંદા છો. અને આપે કોઈ ચીજની જમાખોરી નથી કરી.' યુવાને કહ્યું, 'મને માફ કરો. આપને આપના પિતા જેવી ફકીરી વારસામાં મળી છે. અને આપ એ ફકીરોની મલ્લિકા છો.' બાદમાં બેઉ જણાએ સાદુ અને સંયમી જીવન જીવવાનું નક્કી કર્યું અને બેય ઉચ્ચ દરજ્જાના સૂફી સંત બન્યા.

પોર્નને સજા કરી શકાશે, અટકાવવું અઘરું !

તંત્રીસ્થાનેથી...

બોલીવુડ સેલિબ્રિટી શિલ્પા શેટ્ટીનો બિઝનેશમેન પતિ રાજ કુંદ્રા કોઈ ને કોઈ નિમિત્તે લાઈમ લાઈટમાં રહેતો આવ્યો છે. દુબઈ, લંડન અને ભારત વચ્ચે પશ્મીના શાલ વેચવાથી માંડીને એણે ક્રિકેટ ઉદ્યોગ અને પોર્ન ઈન્ડસ્ટ્રી સુધીના વિવિધ ધંધા કર્યા છે હમણાં પોર્ન ફિલ્મો અને ઍપ ચલાવવાના મુદ્દે એ મુંબઈ પોલીસની કસ્ટડીમાં છે અને ભલે કહેતો હોય કે પોર્ન કંપની તો એણે વેચી દીધી છે પણ એમાંથી આજ પણ એ લખલૂટ કમાણી કરી રહ્યો છે. કંપની લંડન ખાતે રજિસ્ટર થયેલ હોઈ એને ભારતીય કાયદા કાનૂન નહીં નડે એવી એની ધારણા ખોટી પડી છે અને ફસાયેલી કે ફસાતાં ફસતાં રહી ગયેલી પોર્ન અભિનેત્રીઓ સહિત એની સાથે સંકળાયેલ વટીવટી સ્ટાફની પાસેથી પોલીસને કુંદ્રા વિરુદ્ધ સજ્જન પુરાવા પ્રાપ્ત થતાં હવે એ કાનૂનના સકંજામાંથી છટકી શકે એમ નથી. રાજ કુંદ્રાએ ક્રિકેટના ધંધામાં પણ કૌભાંડ કર્યું હતું અને એની સાથે આકરાં પગલાં લેવાયાં હતા. હવે એ પોર્ન જેવા ઘૃણાસ્પદ વ્યવસાયમાં ગળાબૂડ હોવાનો આરોપ લાગ્યો છે. જેમાંથી બચવાની સંભાવના ઘણી ઓછી છે. એ તો ડૂબશે, સાથે શિલ્પા શેટ્ટીને પણ ડુબાડશે, કારણ કે એની ઘણી બધી કંપનીઓમાં શિલ્પા ભાગીદાર છે અને અબજોના પોર્ન બિઝનેશમાં સંડોવાયેલા પતિના આ ગંદા કહેવાતા ધંધા વિશે પત્ની અજાણ હોય એ માન્યામાં આવે એવી વાત નથી. આટલું બન્યા પછી રાજ કુંદ્રાની વહારે ફિલ્મ જગતનો કોઈ થર્ડ કલાસ માનવી પણ ન જ આવે તે સમજી શકાય એમ છે. પરંતુ સવાલ એ છે કે શું પોર્ન રાજકુંદ્રાને એરેસ્ટ કરવાથી કે એને દાખલારુપ સજા ફટકારવાથી નેસ્તનાબૂદ થવાનું છે ? સેક્સ માનવજીવનની લગભગ અનિવાર્ય કહી શકાય એવી જરૂરિયાત છે અને એ વિધ વિધ સ્વરુપે માનવીના તન-મન પર એનો માદક પ્રભાવ ધરાવતું રહ્યું છે. ફક્ત દંભી માણસ જ એમ કહી શકે કે પોર્ન જોવું એને ગમતું નથી. રુપાણી સ્ત્રીઓનાં અંગ પ્રદર્શન વાળી જાહેરખબરો શું પોર્નની પૂર્વભૂમિકા નથી ? કામવાસનાને વિશ્વામિત્ર જેવા મહર્ષિ પણ નથી જતી શક્યા. એટલું જ નહીં, દેવાધિદેવ મહાદેવની સમાધિ પણ કામદેવનાં બાણ વાગતાં ખંડિત થયેલી છે. માનવીની ત્રણ મુખ્ય જરૂરિયાતો - 'રોટી, કપડા ઔર મકાન' ઉપરાંત એને વિજાતીય સહવાસની પણ નિરંતર, આદિઅનાદિથી ભૂખ રહી છે. આ એક કુદરતી આવેગ છે, જેને દબાવવાથી એ સ્પ્રિંગની જેમ ઊછળે છે. એના શમન અને દમન માટે જ મનુષ્ય જાતે લગ્ન સંસ્થા જેવી કૃત્રિમ વ્યવસ્થા ઊભી કરી છે. જો કે માનવી માત્ર, એમાંય પુરુષ તો ભ્રમરવૃત્તિ ધરાવતો હોઈ ખાસ, વૈવિધ્યપ્રિય છે. એને રોજિંદુ રેઢિયાળ જીવન કંટાળાજનક લાગે છે અને એ બહાર એનું સમાધાન શોધતો રહે છે. આ જ વૃત્તિની ફલશ્રુતિ છે યુગોથી ચાલી આવતી અને મહદંશે નિંદનીય રહેલી વેશ્યાવૃત્તિ. જો કે આપણા ભવ્ય ઈતિહાસમાં તો 'નગરવધૂ' ને નગરશ્રેષ્ઠી જેવાં જ માનપાન મળતાં રહ્યાં છે. ભગવાન બુદ્ધ વૈશાલી પધાર્યા ત્યારે એમણે વૈશાલીની નગરવધૂ આમ્રપાલીનું નોતરું સ્વીકાર્યું હતું. ભારતના વર્તમાન કાયદા કાનૂન મુજબ વેશ્યાવૃત્તિ એ ગુનો ગણાય છે. સુધરેલા પાશ્ચાત્ય દેશોમાં એનો કોઈ તિરસ્કાર નથી, બલકે દેહવિક્રય કરી આજીવિકા રળવાનો સ્ત્રીને માત્ર મૂળભૂત અધિકાર હોવાનું સ્વીકારાયું છે એટલે સ્ત્રીઓ ભરબજારમાં દુકાન ખોલીને બેસી શકે છે. આપણા દેશમાં પણ 'રેડ લાઈટ' એરિયા વાળાં મહાનગરો છે. છાની છપની દેહવિક્રયની હાટડીઓ કયા ગામ કે શહેરમાં નથી એ કહેવું મુશ્કેલ છે. કુંદ્રા તો નાનકડું માછલું છે. પોર્ન ઈન્ડસ્ટ્રીમાં એના કરતાં મોટા મગરમચ્છો સક્રિય હશે પણ કુંદ્રા છીંડે ચડ્યો છે એટલે ચોર ગણાશે. પોર્ન મજબૂરીનો ધંધો છે એમ માની લેવાની પણ જરૂર નથી. 'ઈઝી મની' માટેને શોર્ટ કટ ઘણી મહત્ત્વાકાંક્ષી માનુનીઓ સ્વેચ્છાએ અપનાવી રહી છે. વળી ચાલુ સત્રમાં ધારાસભ્યો પોર્ન જોતા પકડાયાં હોય ત્યાં પોર્ન ઘર આંગણે બેસીને માણનારાનો તો તોટો જ ક્યાંથી હોવાનો ! આ માનવીના મનની લીધા છે એને કાયદો ફક્ત સજા કરી શકશે, અટકાવ

ક્ષણમાં જીવે તે માનવી, ક્ષણને જીવાડે તે કવિ

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

ધુરા વહે જે જનતાની અગ્રીણો,
તે પંગતે હો સહુથીય છેલ્લા;
ને બ્રાહ્મણો - સૌમ્ય વિચારકો, તે
સત્તા તણા રે ના પુરોહિતો બને.
અને થઈને કવિ, માગું એટલું
ના તું અમારા કવિવૃંદને કદી
ઝૂલંત તારે કર પીંજરા ના
બનાવજે પોપટ - ચાટુ બોલતા.
સ્વતંત્રતા, દે વરદાન એટલું...
- ઉમાશંકર જોશી

●●●

પૂજ્ય મોરારિ બાપુએ 'સ્મરણાંજલિ'-કથાઓ-નો નોંખો - ન્યારો ચીલો ચાતર્યો... બાપુએ - મહાત્મા ગાંધી (અમદાવાદ, દાંડી, દિલ્હી), ઈસુખ્રિસ્ત, (જેરૂસલેમ), સોક્રેટિસ-પ્લેટો-એરિસ્ટોટલ (એથેન્સ), આદિશંકરાચાર્ય (કાલડી), મહાકવિ નિરાલા (બીધાપુર), મહર્ષિ અરવિંદ (પાંડિચેરી), ટાગોર, (શાંતિનિકેતન), સરદાર પટેલ (બારડોલી), મીરાંબાઈ (મેડતા), ભગવાન બુદ્ધ (સારનાથ, બુદ્ધગયા), શ્રીમદ્‌વલ્લભાચાર્ય (ચંપારણ્ય) અને કવિશ્રી ઉમાશંકર જોશી (બામણા) - આમ રામકથા - રામાયણની સંગ સંગ નૂતન આવિષ્કાર સમી 'માનસકથા' યોજી વિશ્વોત્તમ પ્રતિભાઓને આગવી ઢબે પોંખી છે!

૪ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૦થી નવ દિવસ 'માનસ ઉમાશંકર' કથા બાણણા ગામે યોજાયેલ તેનો લ્હાવો લીધો હતો. બામણા ગામ એટલે એક સર્જક માટે માટેના જરૂરી આવિર્ભાવો અરવલ્લીની ગિરિકંદરા, હાથમતીની ઉપનદી ગુહાઈનો નિર્મલ જલરાશિ, ચોગરદમ છવાયેલી હરિયાળી - આવા શાંત સમૃદ્ધ નિસર્ગને માણ્યો.... અનુભવ્યો....! કવિશ્રી જયાં શ્વસ્યા એ રહેઠાણ - પુરાતન રાચરચિલું જોયું... કવિશ્રી ઉમાશંકરભાઈના ભત્રીજા મુ.સુરેન્દ્રભાઈ સાથે વાર્તાલાપ થયો... એમનું વિનમ્ર શિષ્ટ સંસ્કારી વ્યક્તિત્વ - ખાનદાની ભર્યા ઉજ્જવળ વારસાના પુરાવારુપ હતું.... આ બધું આજે ૨૧ જુલાઈ કવિ ઉમાશંકર જન્મ જયંતિએ સંસ્મરિત થાય છે.

દોસ્તો, કોરોના એ માત્ર મહામારી જ નહીં, પણ મૂલ્યહ્રાસને કારણે માનવજાતનું ભાવિ કેવું હશે એ કલ્પવું ખરેખર અઘરું છે... આજે ભૌતિકતા - સુખસાહ્યબી વધી પણ આંતરિક વૈભવ ઘટ્યો એ નિહાળ્યું. આ આંતર સત્તવના સંવર્ધન - પોષણ માટે કલાસાહિત્ય જ ઉપકારક નીવડશે. કવિતા 'બ્રહ્માનંદ સહોદર' કહેવાય છે. ઉત્તમ સર્જક માટે પર્યાવરણ સહૃદયી સ્વ-જન જ હોય છે, એટલે જડ-ચેતન ને પંચમહાભૂતો પરત્વો સહૃદયતા કેળવવી એ સર્જનની શક્તિ અને સર્જનનું બળ ગણાય છે. આ સહૃદયતાનો પાઠ મને મારા કૉલેજકાળના આદર્શ ગુરુજી ડૉ. હરીશ વ્યાસે શીખવ્યો... શરુમાં પ્રત્યક્ષ અને પછી પરોક્ષપણે જીવનના અંતિમ પડાવે પણ મારી સાહિત્ય રુચિને સંકોર્યા કરી હતી ! એમણે જ ગાંધીયુગના આ પ્રબોધમર્તિ ઉમાશંકરના સર્જકત્વનું અમૂલું પયપાન કરાવ્યું હતું.

અમારા મુલકના આ વિશ્વકવિને ગુજરાતી ભાષાનો પ્રથમ જ્ઞાનપીઠ પ્રાપ્ત થયેલો પછી તો અમારા જિલ્લાની અગલ-બગલના શ્રેષ્ઠ સાહિત્ય સ્વામીનો પન્નાલાલ અને રાજેન્દ્ર શાહ જ્ઞાનપીઠથી પોખાય... અને વળી ૨૦૧૫માં આપણા રઘુવીર ચૌધરી સાહેબ પણ...

'સૌંદર્યો પી ઉર ઝરણ ગાશે પછી આપ મેળે.' દોસ્તો, માની શકાય કે આ પંક્તિ એક સત્તર વર્ષના છોકરાએ લખેલી પહેલી કવિતાની છે? ૨૦ વર્ષની ઉંમરે તો 'વિશ્વશાંતિ' નામની ગાંધી યુગ સત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરાવતી વિશ્વ માનવની સંવેદના પ્રગટી...

વિદ્યાર્થીકાળમાં ડુંગર ચડતા - ચડતા ઈડરિયા ગઢ પર આવેલી ધનેશ્વરી ટેકરી પર બેસીને પેલી વિખ્યાત કવિતા - 'ભોમિયા વિના મારે ભમવા' તા ડુંગરા... લખેલી અરે ! હિરોશીમા અને નાગાસાકી ઉપર અણુબોમ્બ ઝીંકાયા ત્યારે જે તબાહી મચી એ જોઈ આપણા કવિ ખિન્ન બનીને 'છિન્ન ભિન્ન છું ' એમ પોકારી ઊઠ્યા હતા.

મિત્રો, એક કવિ, વાર્તાકાર, નવલકથાકાર, નાટ્યકાર, નિબંધકાર, વિવેચક, સંશોધક, સંપાદક, અનુવાદક અને 'સંસ્કૃતિ' સામયિકના તંત્રીપદે રહી પત્રકારત્વ - આમ બહુમુખી પ્રતિભા એટલે કવીશ્વર ઉમાશંકર જોષી.

'હું ગુર્જર ભારતવાસી' એમ કહેનાર 'વિશ્વ માનવ' ની મૂલવણીમાં વામણો જ છું. ગામડેથી શબ્દ લઈને નીકળેલા આ પ્રાકૃતજને ગુજરાતી ભાષાની તાકાતનો પરચો વિશ્વને કરાવ્યો... એમના ભાષા વૈભવની લોકભોગ્ય કહેવત રુપ બની ગૂંજતી કેટલીક કાવ્યપંક્તિઓ માણીએ...

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

એવોર્ડ નામની દીવાદાંડી સમાજમાં ગતિ અને દિશા પ્રેરે છે...

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

આપણે સહુ નાના હતા ત્યારથી પરિવારમાં, સ્કુલમાં દરેક જગ્યાએ નાની મોટી સ્પર્ધા માંથી પસાર થવાનું થતું. ક્યારેક વીનર અને ક્યારેક લુઝર બનવાનો અનુભવ મોટા ભાગે બધા ને હશે. અત્યારે એ ભૂતકાળ પર નજર નાંખીએ તો ખ્યાલ આવશે કે જે-જે બાબતોમાં, પ્રવૃત્તિઓમાં વીનીંગ એકપીરીયન્સ હતો એ આપણા જીવનમાં સ્થાયી બની ગઈ હશે. આપણે એનો વધુ વિકાસ કર્યો હશે અને બીજા અનેક એવોર્ડઝ અને પુરસ્કાર મેળવ્યા હશે. પુરસ્કાર, સન્માન, એવોર્ડ એ લોકલ લેવલથી શરૂ કરીને રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રી સ્તરે અવારનવાર સાંભળવામાં આવતો શબ્દ છે.

સરકાર દ્વારા રાષ્ટ્રીય સ્તરે અનેક પ્રતિષ્ઠિત એવોર્ડ દર વર્ષે આપવામાં આવે છે. કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં દેશની સેવા અને દેશનું ગૌરવ વધારવા બદલ અનેક કેટેગરીમાં આ એવોર્ડઝ અપાય છે. નાગરિક એવોર્ડ્ઝ, મિલીટરી એવોર્ડ, મેડીકલ ક્ષેત્રે, સાહિત્ય ક્ષેત્રે, રમતગમત ક્ષેત્રે, સિનેમા ક્ષેત્ર ને આવરી લેવામાં આવે છે. ઉપરાંત કેટલાક નામાંકિત નેશનલ એવોર્ડઝ તેમજ મહિલા અને બાળકો માટે પણ સરકાર દ્વારા એવોર્ડઝની કેટેગરીઝની ગોઠવણ છે. ૨૬ મી જાન્યુઆરી, પ્રજાસત્તાક દિવસની આગલી સાંજે જાહેર થતાં પદ્મ એવોર્ડસની સમગ્ર રાષ્ટ્રમાં નોંધ લેવાય છે. ભારત રત્ન, દેશનો સૌથી ઉચ્ચ નાગરિક એવોર્ડ છે. પદ્મ વિભૂષણ, પદ્મ ભૂષણ, પદ્મશ્રી એ ક્રમાનુસાર મહત્વના પુરસ્કાર ગણાય છે. આ તમામ કેટેગરીમાં રાષ્ટ્રપતિની સહી સાથેનું સર્ટીફીકેટ અને મેડલ એનાયત કરવામાં આવે છે. સૌથી મહત્વની અને સારી બાબત એ છે કે હવે થી આ એવોર્ડઝ માટે ભારતનો કોઈપણ નાગરિક નામ સૂચવી શકે છે. એવોર્ડ માટે પસંદગી કરતા સમયે સામાન્ય નાગરિકને ઈનવોલ્વ કરવાનું આ પગલું આવકારદાયક છે. એટલે જ ૨૦૧૭ માં અનેક નવા નામો પ્રકાશમાં આવ્યા અને સન્માનિત થયા. એ આપણે સહુએ જોયું. મીલટરી એવોર્ડઝમાં પણ અનેક ગૌરવશાળી એવોર્ડઝથી સેના અધિકારીઓને નવાજવામાં આવે છે.

આમ બાળપણમાં શાળા લેવલથી શરૂ થતું ઈનામ અને એવોર્ડ પ્રત્યેનું છૂપું વળગણ જીવનર્યંત ચાલું જ રહે છે. સ્પર્ધા જેને સદી જાય છે એનું વ્યક્તિત્વ નિખાર પામતું જાય છે. મથામણ જેને માફક આવી જાય છે એ મહેનતકશ બનીને જીવનને ઊજાળે છે. આમ પુરસ્કારનું પ્રોત્સાહન પામીને સંનિષ્ઠ વ્યક્તિત્વો, લીડર્સ, કલાકારો અને જુદા-જુદા ક્ષેત્રના મહારથીઓ તૈયાર થાય છે. જે સામાજીક સ્તર ઊંચું લાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. આવા વિશેષ વ્યક્તિત્વો અન્યો માટે પ્રેરણા સ્વરૂપ બનીને સમાજને દિશા ચીંધે છે.

એવોર્ડ-પુરસ્કાર નામની દિવાદાંડી સમાજમાં ગતિ અને દિશા પ્રેરે છે. સાચી દિશામાં સારું કામ કરવાની પ્રેરણા પુરી પાડે છે. આટલા સકારાત્મક લાભ છતાં ' એવોર્ડ લ્ર ની આસપાસ વિવાદ ના અનેક વર્તુળ સર્જાતા રહે છે. શાળાની નાની સ્પર્ધા હોય કે આંતરરાષ્ટ્રીય પુરસ્કાર એનો નિર્વિવાદ હક્કદાર ભાગ્યે જ હોય છે. માનવસહજ મનોવૃત્તિને કારણે એવોર્ડની ગરિમા જોખમાયાના કિસ્સા પણ જોવા મળે છે.

આગામી ઓલિમ્પક માટે વિશ્વના દેશોમાંથી રમતવીરો ભાગ લઈ રહ્યા છે. મેડલની આશા સાથે પ્રસ્થાન કરતા દરેક રમતવીર પોતાની મેકસીમમ કેપેસીટીથી પરફોર્મ પણ કરશે. જગજાહેર છે કે એમાંના દરેક મેડલ પ્રાપ્ત કરી શકનાર નથી. છતાં પણ એ દિશાનો પ્રયત્ન એમનામાં અનેક આવડત અને અનુભવનું ઉમેરણ ચોક્કસ કરશે. અન્ય પ્રતિસ્પર્ધીની અનેક સારી બાબતોને જોઈને જે લેશન્સ મળે છે એ કોઈ પુસ્તક કે કોચ આપી શકતું નથી. અને એજ સાચો રિવોર્ડ છે. એવોર્ડ એ અંતિમ ધ્યેય ન બને અને સફર સતત ચાલતી રહે એ ઈચ્છનીય છે. આ બાબત કોઈપણ ક્ષેત્રમાં એવોર્ડ પ્રાપ્ત કરનાર દરેક વ્યક્તિને લાગુ પડે છે. અને એટલી જ એવોર્ડના જીજ્ઞાસુને પણ લાગુ પડે છે. પોતાના પ્રયત્નોમાં પોતાનું ૧૦૦% આપનાર વ્યક્તિ એવોર્ડની સાચી અધિકારી બને છે. વિપરિત સંજોગમાં પણ એની પાસેથી ' સંતોષ લ્ર નો એવોર્ડ કોઈ છીનવી શકતું નથી. જે સૌથી મહત્વનો રીવોર્ડ છે. સમાજમાં એક જ દિશામાં, એક જ લક્ષ્ય સાથે અનેક લોકો કાર્ય કરી રહ્યા છે. એટલે એમાં સ્પર્ધા જન્મ લે એ સ્વાભાવિક છે. આવી હરિફાઈ જો તંદુરસ્ત બને તો એ સમાજ ને ફાયદાકારક બને છે.

હમણાં ચમકેલા સમાચાર મુજબ એવોર્ડમાં થતી માલપ્રેક્ટીસ સદંતર બંધ થવી જોઈએ. ખરીદવામાં આવતા એવોર્ડઝ, એવોર્ડની ગરિમાને નુકશાન પહોંચાડે છે. એનું ગૌરવ ઘટાડી નાંખે છે. વિશ્વાસભંગ થવાથી અનેકો ના સારા પ્રયત્નોમાં ઓટ આવે છે. મહેનત કરવાની તૈયારી ઘટી જાય છે. ભરોસો નામનું તત્વ ઘસાતું જાય છે.

પ્રોત્સાહન ના માધ્યમથી પોઝીટીવીટીના પ્રસારના પ્રયત્નનું યોગ્ય આકલન અને અર્પણ બંને જળવાય...ભ્રષ્ટાચારનો ભોરીંગ એને આભડે નહી એ જોવાનું રહે છે.

ઘઉંનાં જવારા - સ્વાસ્થ્યની દષ્ટિએ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ચાતુર્માસનો પ્રારંભ થઈ ગયો છે. ચાતુર્માસ એટલે તહેવારોની સીઝન. ગૌરીવ્રતથી શરુ કરીને ગુરુપૂર્ણિમા, રક્ષાબંધન, જન્માષ્ટમી, ગણેશ ચતુર્થી, નવરાત્રી-દશેરા અને દિવાળી- નવવર્ષ સુધી તહેવારોનો આનંદ રહે. તો આ તહેવારોની શ્રેણીમાં ગૌરીવ્રત શરુ થઈ ગયા છે. ગૌરીવ્રતમાં બહેનો-દીકરીઓ જાગરણ કરે, મીઠા વગરનું ખાય અને આનંદથી જવારાની પૂજા કરે. આ ઘઉંના જવારા પૂજનીય તો છે જ પણ સાથે સાથે તેમાં અનેક ગુણો રહેલા છે. ઘઉંના જવારા આપણા સ્વાસ્થ્યને ખૂબ સકારાત્મક અસર કરે છે.

આ ઘઉંના જવારા કે જે નવજાત શિશુંથી લઈને નાના મોટા સૌ કોઈ લઈ શકે છે, અને જે રોગ ને આવતા અટકાવી તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્ય બક્ષે છે, અને શ્રેષ્ઠ ટોનિક નું કામ તો કરે જ છે પરંતુ મેદસ્વીતા, ડાયાબિટીસ, વા, સામાન્ય શરદી – ઉધરસ તાવ એલર્જી, હાઈ તેમજ લો બ્લડ પ્રેશર, પિત્તપ્રકોપ, દમ, પાચનતંત્રની નબળાઇ, ચાંદા, પાંડુ, પથરી, ચામડીના રોગો, આંખો કે વાળના રોગો, યાદશક્તિની નબળાઇ, ઓછો માનસિક વિકાસ, પ્રોસ્ટેટ, અને કેન્સર જેવી બિમારીઓમાં અસરકારક છે તેવા ઘઉંના જવારાને ચોક્કસ રોજીંદા જીવનમાં સ્થાન મળવું જોઇએ. આ ઘઉંનાજવારાને ઉગાડવાની પધ્ધતિથી આમ તો સૌ કોઇ વાકેફ હશે જ, તેમ છતા આદર્શ પધ્ધતિ પર નજર કરીએ. બગડેલા કે સાવ નવા ન હોય તેવા ઘઉં અને સારી ફળદ્રુપ માટી લેવી. માટીને કુંડામાં ભરવી. ઘઉંને બાર કલાક સુધી પાણીમાં પલાળી રાખવા. પલાળેલા ઘઉંને પોટલીમાં બાંધી, ચોવીસ કલાક માટે પોટલીને ઢાંકેલા વાસણમાં મુકવી. ચોવીસ કલાક પછી ઘઉં અંકુરીત થઇ ગયા હશે. આ અંકુરીત ઘઉંને કુંડામાં વાવવા. આ માટે કંડામાં માટી અને ચોથા ભાગનું ખાતર નાંખવું. માટીમાં પાણી નાંખવું. અંકુરીત ઘઉંને માટી પર પાથરવા. બધી માટી ઘઉંથી ઢંકાઇ જવી જોઇએ. ત્યારબાદ ઘઉંના દાણા પર બધા દાણા ઢંકાઇ જાય તેટલો માટીનો બારીક ભુક્કો નાંખવો. ત્યારબાદ કુંડાને ૪૮ કલાક માટે ઢાંકી દેવું. ૪૮ કલાક બાદ ઢાંકણ હટાવતા દરેક દાણો ઉગેલો જણાશે. હવે કુંડાને ખુલ્લુ જ રાખવું અને નિયમીત પાણી પાવું.

જવારા પાંચ-સાત ઇંચના થાય ત્યારે તેને કાપવા. કાપીને સીધા ધોઇને તેનો રસ કાઢી તરત રસ પી જવો. જેટલો સમય રસ પડ્યો રહેશે તેટલા તેના ગુણ ઓછા થશે. જવારાના રસ લીધાના અર્ધા કલાક પહેલા અને પછી કૈં ખાવામાં ન આવે તો વધું સારુ. સામાન્યતઃ ૧૫-૨૦ મિલિ જેટલો રસ ડેઇલી લઇ શકાય.

ઘઉંના જવારા આપણને અનેકાનેક રીતે લાભદાયી છે. કોઇ રોગ ન થાય તે માટે સ્વસ્થ રહેવા પણ નિયમીત જવારાનો રસ લઇ શકાય. વિદેશમાં તો ઘઉંના જવારા એટલે કે ''વ્હીટ ગ્રાસ'' નું ખૂબ ચલણ છે. જવારા પર અનેક રિસર્ચ થયેલા છે અને સાયન્સે તેના હેલ્થ બેનીફીટ પુરવાર કરેલા છે. સરળ સુલભ એવા આ દેશી ઉપચારને રોજીંદા જીવનનો ભાગ બનાવવામાં કાંઇ ખોટુ નથી...

- (M) 9879471147

હું કાગળ પર શબ્દ સ્વરૂપે બોલતા શીખી હવે અવાજ નથી થતો, અસર થાય છે!

લવ યુ જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

એક ટીંપા પાણીમાં પણ એ જ ગુણ છે જે આખા સમુદ્રના પાણીમાં છે. ટીંપુ નાનું છે એટલે આપણને તેની શક્તિનો અહેસાસ નથી થતો જયારે દરિયો વિશાળ છે એટલે આપણને તે શક્તિશાળી લાગે છે. ખરું જોતાં તો પાણીનું દરેક ટીંપુ ક્યાંક ને ક્યાંક દરિયા સાથે જોડાયેલુ છે, આવું જ મનુષ્ય અને ઈશ્વરનું છે!

આમ જુઓ તો માણસ એટલે સાવ નિર્બળ પ્રાણી. એની પાસે ના વાઘ જેવા પંજા છે જે પોતાનું રક્ષણ કે શિકાર કરી શકે, ના ગાય-ભેંસ જેવા શિંઘડા છે, ના ઘોડા જેવી લાત છે, ના પક્ષીઓ જેવી ચાંચ છે! એ બિચારા પાસે કશુય નથી અને એટલે જ એ આખા શરીરને હથિયાર બનાવી લડવાની તાલીમ લીધા કરે છે. જૂડો, કરાટે, કુસ્તીના દાવ શીખે છે અને એટલું ઓછું પડે ત્યારે એ જીભને પણ હથિયાર બનાવી લે છે. એ પોતાને શક્તિશાળી સાબિત કરવા સતત પ્રયત્ન કરતો રહે છે અને એમાં જ એ ભૂલી જાય છે કે એનું કહેલું સામેવાળાને કેટલી હદે છોલી રહ્યું છે!

માણસને ભગવાને ઘણું બધુ આપ્યું છે, એક સંવેદનશીલ હૃદય, દુનિયા જોવા માટે બે આંખો, નવું નવું વિચારવા માટે એક મગજ, ફરવા માટે બે પગ અને મહેનત કરવા માટે બે હાથ, બધું જ સરસ છે. સાંભળવા માટે બે કાન આપ્યા ત્યારે પછી, સાંભળવું શું, એમ વિચારીને એણે કાનની સાથે જ એક જીભ પણ આપી અને એ જ કેટલીક મુસીબતની જડ છે! બંદૂકની ગોળી વાગે તો માણસ કદાચ બચી જાય પણ ઘાય...ઘાય... કરતાં ઘાણી ફૂટે એમ કોઈના શબ્દો ફૂટી રહ્યા હોય ત્યારે? આજનો માણસ એની જીભને જ હાથવગું, અહિયાં મોંઢાંવગું, હથિયાર બનાવી મરજી પડે ત્યાં વાપર્યા કરે છે.

ટીવીમાં રામાયણ કે મહાભારત જેવી સિરિયલ જોતી વખતે મને હંમેશા થતું કે, આ યોધ્ધાના તીર ખલાસ કેમ નથી થઈ જતાં? બરાબરનું યુધ્ધ જામ્યું હોય, સામસામે બે મહારથી સનન... સનન... કરતાં તીર છોડી રહ્યા હોય અને ત્યારે મારી નજર એ બંનેના પીઠ ઉપર બાંધેલા ભાથામાં હવે કેટલા તીર બચ્યા છે એની ઉપર જ રહેતી અને આશ્ચર્યની વાત એ હતી કે તીર હંમેશા બે કે ત્રણ જ દેખાતાં, ભલે ને લડાઈ ગમે એટલી લાંબી ચાલે, ગમે એટલા તીર છોડી લેવાય તોય એમના ભાથામાં બે તીરનો આંકડો સલામત રહેતો. ત્યાં જે ટેકનૉલોજી કામ કરતી હશે સેમ ટુ સેમ એ જ ટેકનૉલોજી આ જીભમાં પણ વપરાઈ લાગે છે. એક વાર કોઈ બોલવાનું ચાલુ કરે