સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

'ત્રણ તલ્લાક' થી કમાયા'તા કીર્તિ, ધોવાઈ ગઈ !
કાશ્મીરી કલમથી બધી હિંમત, ખોવાઈ ગઈ !
નચોવાઈ ગઈ નામના - નાગરિકત્વના કાયદાથી -
વિશ્વભરમાં વહેમની આશંકા, છવાઈ ગઈ !
(હિંદુત્વ અને મતક્ષેત્રો વિસ્તારવાની મોકાણ)

હાઈકુ

છે ચિનગારી -
નાગરિકો કાયદો -
લગાડે આગ...
(કોંગ્રેસમાં ધૂંધવાટ)

મારે શિંગડાં
'સંસદ', - કાયદાની
અવગણના ?!
(વિધાનસભામાં નકારાત્મક ઠરાવ)

ચિંતન

મા કુરુ ધનજનયૌવનગર્વં
હરતિ નિમેષાત્ કાલ: સર્વમ્ ।
માયામયમિદમખિલં હિત્વા
બ્રહ્મપદં ત્વં પ્રવિશ વિદિત્વા ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ભજગોવિંદમ્ માંથી લેવામાં આવેલ છે.

છોડ સ્નેહ ધન યૌવનનો ગર્વ
એ તો ક્ષણભંગુર છે સર્વ
છે માયા જાળા સમજી એમ
કર ના બ્રહ્મપદ પ્રવેશ કેમ ?

મોહ-માયા અને મમતાથી બંધાયેલાં પ્રેમ-સ્નેહ-વાત્સલ્ય એ બધું જ નકામું છે. માત્ર 'બ્રહ્મ' - ઈશ્વર-પ્રભુ-અલ્લાહ-ગોડની ઉપાસના જ સર્વશ્રેષ્ઠ ભક્તિ-પૂજા-ધર્મ છે. બાકી બધાં માયાવી બંધનની જાળ છે એને કાપીને મુક્ત થવું જોઈએ.

સુવિચાર

- જેનાં વાણી, વર્તન અને વિનય મનોહર થઈ જાય, એનો વ્યવહાર બધોય આદર્શ થઈ ગયો - **આપ્તસૂત્ર**
- 'પ્રજ્ઞા' એ આત્માની પ્રતિનિધિ છે, આત્માનો 'પાવર ઓફ એટર્ની' એની પાસે છે - **જ્ઞાનસૂત્ર**
- મહાપુરુષોએ જે માર્ગનું અનુસરણ કર્યું છે તે જ ધર્મ છે - **મહાભારત**
- તપ દ્વારા જ આપણી દુર્બળતા શક્તિમાં અને અવિદ્યા જ્ઞાનમાં પરિણત થઈ શકે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આપણી અને ઈશ્વર વચ્ચે રહેલા તારને આપણા પ્રત્યેક કુકર્મ તોડી નાખે છે - **જહોન રસ્કિન**
- મેં કર્મથી જ મારી જાતને બહુગુણી બનાવી છે - **નેપોલિયન**
- આજનું ઔષધ : અડદના પાનનો રસ એક ચમચી સવાર-સાંજ પીવાથી કમળામાં રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

સંતની સાદગી અને જ્ઞાનથી પ્રભાવિત થઈ એક ગૃહસ્થ તેમના ભગત થઈ ગયા. તેઓ સંતના ગુણાનુરાગી હતા અને તેઓ ધર્મનું પણ ઘણું આચરણ કર્યું હતું. ગૃહસ્થની ટેવ એવી કે સંતની ઝીણીમાં ઝીણી વાતોનું અવલોકન કર્યા કરે. અને જિજ્ઞાસાપૂર્વક ને કંઈ પૂછે, સંત પણ મુંઝાયા વિના નરમાઈથી તેમને સંતોષ પડે તેવા જવાબ આપે. એક વાર ગૃહસ્થે સંતને પૂછ્યું, 'આપ આ કમંડલ રાખો છો. તે કમંડળની કિંમત શું હશે ?' સંતે કહ્યું, 'જુઓ ભાઈ, સામાન્ય રીતે આ કમંડળની કંઈ જ કિંમત નથી. દક્ષિણ ભારતમાં એક ખૂબ મોટા નારિયેળ થાય છે જેમાંથી આ કમંડળ બને છે. અમારા જેવા ભગવા વસ્ત્રો જેણે પહેર્યા છે તેને તો એ મફતમાં મળે છે. પણ હા જે સાચા સંન્યાસી છે તેને તો આની મોટી કિંમત ચૂકવવી પડે છે. 'ગૃહસ્થે પૂછ્યું.' તો તો આપને આ કમંડળ મફતમાં જ મળ્યું હશે, કેમ ?' સંતે કહ્યું, 'ભાઈ, મને આ કમંડળ મફત નથી મળ્યું, મારે તેના માટે બહુ જ મોટી કિંમત ચૂકવવી પડી છે. મારે કમંડળની કિંમત પેટે મારે એક મા, બે બહેનો, એક ભાઈ અને એક નાનું ખેતર, થોડી ઈચ્છાઓ અને આકાંક્ષાઓ આ બધું ચૂકવવું પડે છે!!' ગૃહસ્થને જવાબમાં ઉપનિષદના સત્યનું અર્ક મળી રહ્યું. માનવ પુરુષાર્થનો સર્વોચ્ચ આદર્શ છે એના વ્યક્તિગત જીવનનું સમરપણ.

દિલ્હીની ચૂંટણીમાં ત્રણે પક્ષોની અગ્નિપરીક્ષા

તંત્રીસ્થાનેથી...

વિધાનસભાની ઉમેદવારી માટે દિલ્હીના મુખ્યમંત્રી કેજરીવાલને ના કાપીને અપશુકન કરાવવાના પ્રયાસો કરાયા પછી એટલું તો જરૂર સમજી શકાય કે કેન્દ્રમાં શાસન કરતા નેતાઓ આ વખતે એમનો રાજકીય ઘડોલાડવો કરવા કૃતસંકલ્પ છે. જે દિવસે જન સમુદાય સાથે 'અચ્છી બીતે પાંચ સાલ, ફિર એક બાર કેજરીવાલ'ના ઉત્સાહવર્ધક વાતાવરણના દેખાડામાં ઉમેદવારી પત્રક ભરવા પહોંચ્યા ત્યારે બીજા પિસ્તાળીસ ઉમેદવારો એમના પહેલા બેઠક લઈ ચૂક્યા હતા. છ કલાક સુધી રાહ જોયા બાદ ચૂંટણી અધિકારીએ એમનું ઉમેદવારીપત્રક સ્વીકાર્યું. ભારતીય જનતા પાર્ટી જીતવા માટે કોઈ પણ નુસખા અજમાવી શકે છે. જે પિસ્તાળી ઉમેદવારોએ ઉમેદવારી પત્રો ભર્યા છે એ પૈકી ઘણાને તો દરખાસ્ત કરનાર પણ નહોતા. ટૂંકમાં કેજરીવાલને એન્ડ કંપનીને પજવા માટેની જ આ ચાલ હતી. મનીષ સિસોદિયાએ આ અંગે જે નિવેદન આપ્યું છે તે સૌના ગળે ઉતરે એવું છે. ગુજરાતમાં આવો પ્રયોગ થઈ ચૂક્યો છે. શંકરસિંહ વાઘેલા મુખ્યમંત્રી પદે હતા અને રાધનપુર બેઠક પરથી પેટાચૂંટણીમાં મેદાને ઉતર્યા હતા ત્યારે અલ્પ શિક્ષિત મતદારોને ગેરમાર્ગે દોરવા સંખ્યાબંધ 'શંકર' નામધારીઓ પાસે ઉમેદવારી જોઈ એને લોકશાહીની સફળતા ગણાવી છે. મનમાં તો ઘણી દાઝ હોય પણ ઉગ્ર નિવેદન કરવા જાય તો ભાજપ એમના જ શબ્દોને એમની સામેનું શસ્ત્ર બનાવી દે. લોકશાહીમાં આવું બધું પણ થઈ શકે છે તે મોદી-શાહની આગવી દેણ છે; બલિહારી ગુરુ આપકી - ગોવિંદ દિયો બતાય ! દિલ્હીના વિકાસમાં પંદર વર્ષ તો સ્વ. શીલા દીક્ષિતના નામે જ જમા બોલે છે, પરંતુ પ્રજાની યાદદાસ્ત ખરેખર ખૂબ જ ટૂંકી હોય છે. શીલા દીક્ષિતના જીવનનો અંતિમ અધ્યાય અત્યંત કરુણ રહ્યો. એમની વિરુદ્ધ કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં ભ્રષ્ટાચારના આક્ષેપો થયા. વળી પાછાં એમને ઉત્તરપ્રદશનાં પ્રભારી બનાવી શૂળીએ ચડાવાયા. છેલ્લે એમના જ શિરે દિલ્હીની જવાબદારી સોંપાઈ. આખરે એક શક્તિશાળી મહિલાનું હૃદય ખમી ખમીને કેટલા અપજશ ખમે ? જીવથી ગયા. આજે કોંગ્રેસ દિલ્હી પૂરતી નેતૃત્વવિહીન છે.ગાંધી પરિવારના નામે વૈતરણી તરવી અઘરી છે. પ્રિયંકા ગાંધીનું મોઢું સારું દેખાય છે એટલે ટોળા જરૂર જામે, પરંતુ ખરી લડાઈ તો કેજરીવાલ અને ભાજપ વચ્ચે છે. કેજરીવાલ વિરુદ્ધ ભલે યુવાન ઉમેદવાર ઉતાર્યો હોય - પણ પ્રતિષ્ઠાનો જંગ તો અમિત શાહ પાસેથી પ્રમુખપદનો તાજ સ્વીકારનાર જે.પી. નડ્ડાની સાથે છે. બિહાર ગાયકનાં તેજ ઓસરી ચૂક્યા છે. દિલ્હીના વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં પણ નીતીશકુમારની જદ(યુ) ને બે અને પાસવાસનની પાર્ટીને એક બેઠક ફાળવી એનડીએની અખંડતાનો અહેસાસ કરાવવાનો પ્રયાસ કરાયો છે. અલબત્ત, અકાળી દળ એના નાગરિકતા કાનૂન વિરોધી વલણને વળગી રહ્યું છે અને એથી આ ચૂંટણીમાં એણે એક પણ ઉમેદવાર મૂક્યો નથી. નાગરિકતા કાનૂનનો પણ આ લિટમસ ટેસ્ટ છે. મુસ્લિમ મતદારો પૈકી કોઈ ભાજપ સાથે જવા તૈયાર નથી, એટલે એ મતો કોંગ્રેસ અને કેજરીવાલ વચ્ચે વહેંચાવાના છે. આયાતી ઉમેદાવારોમાં અલકા લાંબા જેવાં ઉત્સાહી અને બોલકાં નેતા કોંગ્રેસને કેટલા ઉપકારક નીવડશે તે જોવું રસપ્રદ બની રહેશે.

આપણી ભલમનસાઈ આપણી નબળાઈ ન બનવી જોઈએ!

ગુલામીની આજે ફરી આખર રાત છે,
કાલે પાછી ફરી આઝાદીની વાત છે.
એક દિવસ પૂરતી ભારીય હોવાની વાત છે.
પછી તો પાછી એ જ ધર્મને નાતજાત છે.

●●●

દેશભક્તિ પર્વ આવી રહ્યું છે. ચારે બાજુ દેશભક્તિનું ઘોડાપૂર ઊમટશે... કેટલીયે તૈયારીઓ થશે... ભાષણો તૈયાર થશે... જનમેદનીની ખડકીને વાહ-વાહી મેળવવા ક્રાંતિકારીઓ અને સ્વાતંત્ર્યસેનાનીઓને નામે મોટી મોટી વાતો થશે... સૌ તાળીઓના ગડગડાટ સાંભળી ખુશ થશે... ક્ષણિક શૂરાતન ચડી જશે... ને ઓસરી પણ જશે... જાણે બધું સ્મશાન વૈરાગ્ય જેવું... આ આઝાદીનો વાયરો એવો જ છે... એ આગળ પાછળના બેચાર દિવસ હોય પછી પાછું ભૂલી જવાનું...

દોસ્તો, આઝાદીનું પર્વ મનાવવું એટલે કે જે તક આપણને આટલાં મોટાં બલિદાનો આપી અને તન-મન-ધન સર્વસ્વ સમર્પી સંકટો સામે ઝઝૂમનારા વીરાત્માઓનો માન-મલાજો જળવાય એવાં રૂડાં કામ કરવાં... માત્ર બૂમ-મરાડા પાડી સભા-સરઘસો કે સૂત્રોચ્ચાર કરી દેવાથી ન ચાલે. દેશ પ્રત્યે જો સાચી ભક્તિભાવના હોય તો કર્મ કરી બતાવો નહિ કે વાણી - વિલાસ... માત્ર ધ્વજવંદન કરી છટકી ન જવાય... દરેક પોતાની જવાબદારી જવાબદારી સમજીને ચાલવું પડશે... નાની-મોટી તમામ બાબતોમાં એવું થશે તો જ દેશના ભલામાં હશે.

શું ગાંધી બાપુ એ હડતાળ એટલે શીખવાડી કે ગમે ત્યારે, ગમે ત્યાં કોઈ પણ કારણસર અસ્ત-વ્યસ્તતા ફેલાવાય ? આજકાલ એનઆરસી અને સીએએ મુદ્દે જે થઈ રહ્યું છે તે વિશે વિચારવું રહ્યું.. બસ હકો માંગવા પરંતુ ફરજો વિશે કદી વિચારીએ છીએ ખરા ?! બસ મારો હક છે...

કટાક્ષમાં કેટલાક એવું કહેતા હોય છે કે 'ભારત રામભરોસે ચાલે છે...' પણ હું તો એમ કહું હવે તો રામ ને કૃષ્ણ બધા થાકી જાય... રાજા રજવાડા કરતાંયે વિશેષ ઠાઠ આજના રાજનેતાઓનો જોવા મળે છે. રાતોરાત અંધાધૂધ ખર્ચ કરી મહામૂલો શમિણાયો તૈયાર થઈ જાય... પ્રજાના નાંણાનો આવો વ્યય...!! ચોમાસું આવે ને રસ્તો ધોવાઈ જાય... ઠેર ઠેર ભૂવા... આ બધું કરનારા અને કરાવનારાઓને આરટીઆઈ થી નહીં યોગ્ય સજા નહીં થાય ત્યાં સુધી પ્રજાના પૈસાનો ધુમાડો જ થયા કરશે...

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

મિત્રો, દેશભક્તિ પર્વ એ તો એક લાગણી છે.... એક ખુમારી છે. આ તો એક એવી મહામૂલી જણસ છે... જેનું મૂલ્ય આપણી નીતિઓ અને કર્મોના કાટથી સતત ઘટતું રહ્યું છે... આવા ઘરેણાને પહેરી ફરવાનો શો અર્થ ? આજે અંગ્રેજોને સારા કહેનારો વર્ગ છે એ શું બતાવે છે? જરા આત્મ મંથન કરવું રહ્યું...

માત્ર મેસેજ ફોરવર્ડ કરવાથી કંઈ ન વળે... દેશે મારા માટે શું કર્યું એ વિચારવાનું છોડી હું દેશ માટે શું કરું... એ વિચારવાનું આ પર્વ છે.

દોસ્તો, ડૉ. વિકટર ફેંકલ સાહેબના શબ્દો સુવર્ણાક્ષરે લખવા જેવા છે, 'અમેરિકામાં સ્ટેચ્યુ ઓફ લિબર્ટી (સ્વાતંત્ર્યનું પૂતળું) ઊભું કર્યું છે. તેની બરાબર સામે બીજું એક સ્ટેચ્યું ઊભું કરવું જોઈએ. (ઈસ્ટ કોસ્ટ અમેરિકામાં સ્ટેચ્યુ ઓફ લીબર્ટી છે.) વેસ્ટ કોસ્ટમાં એક બીજું પૂતળું ઊભીં કરીને તેનું નામ સ્ટેચ્યું ઓફ રિસ્પોન્સિબિલીટી રાખીને ઊભું કરવું જોઈએ!'

મિત્રો, આ કેટલી કિમતી વાત છે. આજે આપણા દેશમાં કેટલી બધી સ્વતંત્રતા છે. અપાર સ્વતંત્રતા છે. મન ફાવે તેમ સૌ બોલી શકે છે.બોલી ને ફરી પણ જાય. બોલાવાની સ્વતંત્રતાની સાથે માણસ તેની જવાબદારી ભૂલતો જાય છે. આજે આપણા દુ:ખી ભાઈ-બહેનો કે માબાપ પ્રત્યે જવાબદારી વગરનું અલ્લડપણું જગતભરમાં વધથું જાય છે... ડૉ. ફેંકલે કહ્યું કે ફ્રીડમ - સ્વતંત્રતા એ કંઈ લાસ્ટ વર્ડ નથી એ છેલ્લો મંત્ર નથી સ્વતંત્રતા તો અડધી સ્ટોરી થઈ અને હું તો ફ્રીડમને નેગેટીવ ગણું છું. ફ્રીડમ ત્યારે દીપે જયારે માનવીમાં સ્વતંત્રતા - આઝાદી સાથે દેશ પ્રત્યે - શહેર પ્રત્યે - કુટુંબ પ્રત્યે - પત્ની પ્રત્યે - પતિ પ્રત્યે જવાબદારી આવે... હું કહું છું કે જો આપણે જવાબદારીનો મંત્ર નહિ લઈએ તો આ આઝાદી ડીજનરેટ થઈ જશે... તેને લૂણો લાગશે...'

મિત્રો, જેમણે માતૃભૂમિ માટે મોંઘેરા જીવ દઈ દીધા છે. એમની જેમ આજે આપણે જીવ દેવાના નથી પરંતુ માભોમ કાજ પ્રતિક્ષણ જીવવાનો સમય આવ્યો છે. જો જો... આ અનેરો અવસર ન ચૂકાય નહિ તો માતૃભૂમિના કરજમાંથી કયારે મુક્ત થઈશું ?

ખેર, આઝાદ ભારતની મુક્ત હવામાં...
હવે તો આપણે ભીનાશ અનુભવીએ !
હવે તો આપણા બંધુઓને ગળે લગાડીએ!
હવે તો પળેપળ દેશ માટે જીવી જાણીએ !
મુક્ત માતૃભૂમિ હવે નવીન પ્રાણ ઝંખે છે!
નવીન આશ ઝંખે છે...
નવીન ગાન ઝંખે છે...

ચાલો, સૌ સંકલ્પ કરીએ.... સ્વાર્થ પરહરિ જીવન મા ભારતીને ચરણે ધરી કૃતાર્થ થઈએ..!!!

સ્પર્શમણિ :

આપણી ભલમનસાઈ આપણી નબળાઈ ન બનવી જોઈએ ! ●●●

તાપને તપમાં બદલી શકે તે જ્ઞાની

- ગાંધીજી

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

બીજાને આનંદ આપવાથી મળતો આનંદ જ સાચી કમાણી છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

શાળા-કોલેજનાં આંગણે બાળપણ અને યૌવનના અમૂલ્ય વર્ષો વીતે છે. દુનિયાવી જવાબદારીના દરિયામાં દરેકે છલાંગ લગાવવી ફરજીયાત છે પરંતુ એ પહેલાંના રૂપકડાં-સ્વપ્નિલ વિશ્વની પૃષ્ઠભૂમિ તરીકે શાળા-કોલેજ રહેલી હોય છે. વ્હાલ-શાબાશી, ડાંટ-ઠપકાર, સજા-દંડ, શિક્ષણ-સંસ્કાર, આદર-સેવા, દોસ્તી-પ્રેમ આવા તમામ પાઠ આ વર્ષોમાં પ્રથમવાર અનુભવાય છે.

શાળા-કોલેજ પોતાના વિદ્યાર્થીઓમાં સારા ગુણોના સીંચન માટે સતત પ્રયત્નશીલ હોય છે. હમણાં વાંચવામાં આવેલુંકે છત્તીસગઢની એક શાળાના વિદ્યાર્થીઓ ફૂડ પેકેટ્સના રેપર્સ ભેગા કરી કંપનીને પરત મોકલે છે. અને પ્લાસ્ટીક વિરોધી ઝૂંબેશમાં પોતાનું યોગદાન આપે છે. આ શાળા પરિવારનાં તમામને ધન્યવાદ આપીએ એટલા ઓછા છે. એમણે રોપેલો આ એક સુંદર વિચાર ભવિષ્યમાં વટવૃક્ષ બની અનેક સારા વિચારોનો સ્ત્રોત્ર બનશે એ નક્કી વાત છે.

'ઉડાન' એક આવા જ પ્રોજેકટનું નામ છે જેમાં કોલેજ કાળની મુગ્ધતાની ઊડાન એક એવી દિશા પકડે છે જ્યાં આશ્વાસન-ધરપત-સારપના વિસામાનું સર્જન થાય છે. એલ. ડી. એન્જીનિયરીંગ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓનું એક વૃંદ સમગ્ર વર્ષ દરમ્યાન સુંદર સેવા કાર્યો કરે છે. સમાજના દુ:ખી-પીડીત-વંચિત લોકો સુધી પહોંચી એમને ખુશીઓ વહેંચે છે.

> એક સારું કામ અન્યના જીવનમાં સુંદર પ્રભાવ પાડી શકે છે આ અનુભૂતિ આત્મવિશ્વાસ અને આત્મગૌરવમાં ગજબ વધારો કરે છે

એમની સજાગતા સરાહનીય છે. તેઓ કહે છે, 'પૈસા આપનારને પુણ્ય મળતું હશે...પરંતુ અમને તો અનહદ આનંદ મળે છે. અમે જ્યાં પણ જઈએ છીએ ત્યાં સમય-કાળજી-આનંદથી એમને ભરી દઈએ છીએ. જેની એમને ખૂબ જરૂર હોય છે. અમારી સાથે રમતોમાં જોડાતા, ડાન્સ કરતાં, કીલકીલાટ કરતાં અનાથ-અપંગ બાળકો કે વૃધ્ધ દાદા-દાદી કે માનસિક વિકલાંગ વ્યક્તિઓના આનંદ-ખુશી જ અમારે માટે બધું છે.' 'ખુશી આપવાથી ખુશી મળે છે' જીવનનો મોટો બોધ પાઠ યુવાનો તેમની આ 'ઉડાન' ની ઉમદા પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા મેળવી રહ્યા છે. વૃધ્ધાશ્રમો અને અનાથ આશ્રમમાં જઈને યુવાનોનું મન ખિન્ન થાય છે પણ તેઓ કહે છે અમે એમના દુ:ખ પ્રત્યે વધુ ધ્યાન આપીશું કે દયા દાખવીશું તો એમને ખુશી નહીં આપી શકીએ. અમે દયા કે ઉપકારથી દૂર દોસ્ત જ બની રહીએ છીએ. કેવી ઉમદા સમજણ !!! સાંભળીને આંખ ભીની થયા વિના ન રહે.

કોમ્યુનીટી એકટીવીટીઝ એ આપણી નાગરિક તરીકે ની ફરજનો ભાગ છે. સરકાર પણ આવી પ્રવૃત્તિઓ અને સંસ્થાઓને પ્રોત્સાહન આપે છે. આવી પ્રવૃત્તિઓ દેશન ઈકોનોમીક ડેવલપમેન્ટ, સામાજીક તંદુરસ્તી અને વ્યક્તિગત જીવનમાં પોઝીટીવ ઈમ્પેકટ આપે છે. એમાં પણ જ્યારે જીવનમાં ડગલાં માંડી રહેલો યુવા/વિદ્યાર્થી આવી પ્રવૃત્તિમાં જોડાય છે ત્યારે અનુભવે છે કે તેના દ્વારા થયેલું એક સારું કામ અન્યના જીનવમાં કેવો સુંદર પ્રભાવ પાડી શકે છે. આ અનુભૂતિ એના આત્મવિશ્વાસ અને આત્મગૌરવમાં ગજબ વધારો કરે છે. મિત્રવર્તુળ નો વિસ્તાર થાય છે, વ્યક્તિત્વનું ઘડતર થાય છે. અન્યની સંભાળ લેવાની ચેષ્ટા દ્વારા સહાનુભૂતિ અને સમાનુભૂતિ જેવી કોમળ લાગણીઓ ખીલે છે લીડરશીપ વિકસે છે. પોતાની ઈચ્છાથી થતી આવ પ્રવૃતિઓમાં આર્થિક વળતર સિવાય, અન્ય અનેક મૂલ્યવાન સમજણ અને ગુણોનો વિકાસ થાય છે.

આજનો યુવાન પોતાની કેરિયર, મીશન ઓરીએન્ટેડ બનાવવાની ખેવના ધરાવે છે. માત્ર નફો એનો મકસદ નથી. જ્યારે કંઇ પણ કરવાનો હેતુ પૈસા કમાવવાથી અધિક બને ત્યારે ડીફરન્સ સર્જી શકે છે. એટલે કે કંઈ વિશેષ કરી શકે છે. આપણાં ગાંધીનગરમાં અનેક યુવા સંગઠનો બિરદાવવા લાયક કામ કરી રહ્યા છે જે આપણે જાણીએ જ છીએ. એજ રીતે દેશ સ્તરે પણ ઘણા સ્વૈચ્છિક ઓર્ગેનાઈઝેશન્સ એકટીવ છે જેમાં 'Make a Difference' (MAD) દેશના ૨૦ રાજ્યોમાં નેટવર્ક ધરાવે છે. અનાથ બાળકોને શિક્ષણ અને હુંફ પૂરી પાડી તેમને પગભર બનાવી સમાજમાં પ્રસ્થાપિત કરવાનું કામ આ સંસ્થા દ્વારા થાય છે. એવી જ સંસ્થા 'ગૂંજ' આપતિ સમયે માનવતાના સેવાકાર્યોમાં વિશેષ ફાળો આપી રહી છે. દેશના ૨૧ રાજ્યોમાં ફેલાયેલા એના સ્વયંસેવકો સેવાની સુગંધ પ્રસરાવી રહ્યા છે. સ્માઈલ ફાઉન્ડેશન ઝૂંપડપટ્ટીમાં રહેતી મહિલા અને બાળકોના ઉત્કર્ષનું મીશન ધરાવે છે. કૃપોષિતોને પોષણ અને શિક્ષણના ઉદેશ સાથે એ દેશના ૨૫ રાજ્યોમાં ફેલાયેલું છે. એવી જ બીજી એક સંસ્થા 'ભૂમી' દેશના મોટામાં મોટા યુથ ઓર્ગેનાઈઝેશનમાં સ્થાન ધરાવે છે. તેમના દ્વારા વંચિત બાળકો અને પ્રાણીઓ માટે સેવાના નોંધપાત્ર કામ થઈ રહ્યા છે. 'Make love not scars' નામનું નવી દિલ્હી ખાતેનું ઓર્ગેનાઈઝેશન એસિડ એટેકમાં જીવતદાન પામેલી વ્યક્તિઓને ફરીથી જીવન સાથે જોડે છે અને સમાજમાં પ્રસ્થાપિત કરે છે.

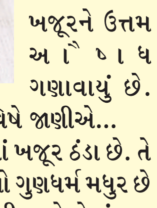
આવી કંઈ કેટલીય યુવા સંસ્થાઓ સમાજમાંથી દર્દ-પીડા હટાવવાના કામમાં કાર્યરત છે. 'ઊડાન' ના યુવાઓ પણ કહે છે કે આવી સેવાની પ્રવૃત્તિથી ફાયદો પોતાને જ વધુ થાય છે. કારણ વિનાના ગમા-અણગમા તુચ્છ અનુભવાય છે. પોતાની મર્યાદાઓનું ભાન થાય છે. હકારાત્મતાથી જીવન સીંચાય છે. બીજાને આનંદ આપવાથી મળતો આનંદ જ સાચી કમાણી છે એવી એમની લાગણી અભિનંદનને પાત્ર છે.

'दुनिया मे कितना गम है, मेरा गम कितना कम है
औरो का गम देखा तो मैं अपना गम भूल गयां...'

ખજૂર : આટલું જાણવું જરૂરી છે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય



હાલ શિયાળામાં ખજૂર ખાવાનું ચલણ વધે છે. ખજૂરનું મૂળ વતન આમ તો અરબસ્તાન-અફઘાનિસ્તાનમાં પણ હવે આપણા કચ્છ પ્રદેશમાં પણ તેનું વાવેતર થાય છે. ખજૂરને સુક્કુ વાતાવરણ અનુકૂળ છે અને ઓછા પાણીમાં પણ તે વિકસી શકે છે. આયુર્વેદમાં મહર્ષિ ચરક અને મહર્ષિ સુશ્રુતે પણ ખજૂરનું વર્ણન કરેલ છે. એક શ્રેષ્ઠ પોષક ઔષધ તરીકે ખજૂરને માન્યતા મળી છે. ક્ષત (ચાંદુ પડવું) અને ક્ષય (શરીર કે ધાતુ ઓગળવી) જેવા તકલીફદેહ રોગોમાં ખજૂરને ઉત્તમ ઔષધ ગણાવાયું છે.

આયુર્વેદ અનુસાર ખજૂરના ગુણ અને ઉપયોગો વિષે જાણીએ...

લોકમાન્યતા મૂજબ ખજૂર ગરમ છે, પણ વાસ્તવમાં ખજૂર ઠંડા છે. તે હૃદય માટે હિતકર છે. તેનો સ્વાદ અને પાચન બાદનો ગુણધર્મ મધુર છે એટલે રક્તપિત્ત અને રક્ત તેમજ પિત્તને લગતા બીજા રોગોમાં પણ ખજૂર ઉપયોગી છે. ખજૂર ધાતુઓને પોષણ આપી તાકાત વધારે છે. વધુ માત્રામાં લેવાથી કૃમિ કરે છે. ખજૂર તાવ, ઝાડા, ચાંદુ, ક્ષય, શ્વાસ, ઉધરસ, તેમજ તૃષા નિવારક છે. ખજૂરીના રસને 'નિરો' કહે છે. તે મદકારક છે અને પિત્ત વધારનાર છે. નિરો બલદાયક, ભૂખ લગાડનાર અને શુક્રવર્ધક છે.

આધુનિક શાસ્ત્ર પ્રમાણે જોઈએ તો ખજૂર લોહતત્વનો પ્રચૂર ભંડાર છે. આ ઉપરાંત ખજૂરમાં કેલ્શીયમ, મેગ્નેશીયમ, ફોસ્ફરસ, અને ઝીંક પણ સારી એવી માત્રામાં છે. ખજૂરમાં વિટામીન- બી કોમ્પ્લેક્સ, વેટામીન- એ, અને વિટામીન- કે સારી એવી માત્રામાં છે. ખજૂરમાં ફાઈબર ખૂબ છે એટલે કબજીયાતમાં ખજૂર ખાવાનું કહેવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત ખજૂરમાં શર્કરા સારી એવી માત્રામાં છે. ખજૂરમાંથી ખૂબ કેલરી-શક્તિ મળે છે. ખજૂરના આટાઅટલા ગુણો જોતા કુપોષણમાં ખજૂર એક ઉત્તમ ઔષધ તરીકે નિવડી શકે તેમ છે. વિદ્વાનોના મતે દુષ્કાળગ્રસ્ત દેશો કે રાજ્યોમાં ખજૂરનું વિપુલ વાવેતર કરવું જોઈએ. ખજૂર આવા વાતાવરણમાં સરળતાથી ઉગી શકે છે, તેને પાણીની જરૂર પણ ઓછી પડે છે તેમજ ખજૂર એક ઉત્તમ પોષક આહારની ગરજ પણ સારે છે.

વંદનીય બાપાલાલ વૈધ તો ખજૂર વિષે ત્યાં સુધી લખે છે કે ભારતમાં શ્રમિકો અને મજૂરોનો મુખ્ય ખોરાક ખજૂર હોવો જોઈએ. આજે આ શ્રમિકો હાલતા ને ચાલતા ચા-બીડી પીવા લાગે છે તેના બદલે ખજૂર ખાવા જોઈએ, જેથી તેઓને પુરતું પોષણ મળે. જે લોકોનો જઠરાગ્ની મંદ છે તેવા લોકોને ખજૂર પચવામાં ભારે પડી શકે, તેમજ ક્યારેક હરસના રોગીને ખજૂર અનુકૂળ ન આવે તેવું બને, આ સિવાય નિયત માત્રામાં ખજૂર નિયમીત રીતે લઈ શકાય. ખજૂરને ઘી માં સંતળીને કે ઘી સાથે ખાવાથી તેના ગુણોમાં વૃધ્ધિ થાય છે અને ખજૂરની સાથે-સાથે શુધ્ધ ઘીનાં ગુણકર્મોનો પણ ફાયદો થાય છે.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

દુહો જૂનો - વાત નવી

આ દુહો લગભગ બધાએ સાંભળ્યો જ હશે,
કાઠિયાવાડમાં કોક દિ' ભૂલો પડ ભગવાન,
તારા એવા કરું પરોણલા, કે તને સ્વર્ગ ભૂલાવું શામળા.

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

આમ તો હું તમને ગામનું નામ જ કહેવાનો હતો. પણ શિર્ષક લખવામાં એનું અનાયાસે મારાથી આવું લખાઈ ગયું. કાંઈ વાંધો નહીં. નામ હોય કે ના હોય શું ફેર પડે છે ? તમે કોઈ નામ વગરના ગામની કલ્પના કરી મારી વાત સાંભળી લેજો , બીજું શું ? વળી પાછા તમે જ કહેશો, નામ વગરનું તો કોઈ ગામ હોતું હશે ? ગામ હોય એટલે એનું ગમે તે નામ હોય જ. ગામ બનાવનારાએ કદાચ નામ ના પાડ્યું હોય તો રહેવાવાળા એનું કાંક ને કાંક નામ પાડી જ દે. તો પછી એવું કરીએ તમને ગમતું નામ રાખીને જ આગળ વાત કરીએ. તો રાખી લો તમતમારે તમને ગમતું એક મનપસંદ નામ. સાસણ, નહીં તો ટાટમ, નહીં તો કાનમ, નહીં તો ખાતમ, નહીં તો ગાભમ નહીં તો ચાટમ, નહીં તો પાનમ. અટકવું પડશે નહીંતર આવા નામોની યાદીથી જ ચારપાંચ પાનાં ભરાઈ જશે. અને મૂળ વાત કોરાણે રહી જશે.

હા, તો અમે તમે ધારેલા ગામે જવા નીકળ્યાં હતાં. અમે એટલે હું શ્રધ્ધા અને પાર્વતી, ત્રણ જણાં. ઘેરથી નીકળવાનું થોડું મોડું થયેલું, તો ગુજરાત સરકારની બસ સુવિધા મેળવવામાં અમે જરાક મોડાં પડ્યાં. સરકાર જ્યારે રોજગારી આપી શકતી નથી, ત્યારે પ્રજા પોતાની રીતે રોજગારી મેળવી લે છે. રીક્ષાઓ, છકડાઓ, જીપો વગેરે રસ્તાઓ પર આખો દહાડો દોડતાં જોવા મળે છે એ પ્રજાની અવી કુનેહનું જ પરીણામ છે. કેટલાક ખમતીધર મીની બસ જેવું વસાવી લે છે. એનાથી મોટા ધંધાદારી વળી લકઝરી બસો ચલાવે છે. અમને આવી એક મીની બસનો લાભ મળ્યો. લાભ મળતાં પહેલાં થોડો ગેરલાભ પણ થયો. ગેરલાભ એટલો કે પાર્વતીને લગભગ એક કિલોમીટર જેટલું ચાલવાનું થયું. એને પહેલેથી ખબર હોત કે આટલું બધું ચાલવું પડશે તો નક્કી એ એસ.ટી. બસમાં જ જવાનો આગ્રહ રાખત. બસમાં પ્રવેશ્યા પછી ખબર પડી કે ખાનગી વાહનમાંય અધાંધૂંધી તો હોય જ છે. અડધી બસ રીઝર્વ હતી. અડધી જગ્યા કોઈને કોઈ માણસે રોકી રાખેલી. નસીબજોગે ત્રણ સીટમાં અમને અલગ અલગ જગ્યા મળી. બરાબર ત્રણ વાગ્યે અમે અમદાવાદનું બસ સ્ટેંડ છોડ્યું.

અમને એમ હતું કે ખાનગી વાહન છે એટલે જલ્દી પહોંચાશે. અમારી આશા ઠગારી નીવડી. આ ખખડધજ ગાડી તો એસ.ટી.ની લોકલ કરતાંયે ધીમી ચાલતી હતી. જ્યાં મુસાફર દેખાય ત્યાં અચૂક બ્રેક વાગતી. જલદી ઘેર જવાની લાહ્યમાં મજબૂર મુસાફરોને ઊભા ઊભાય મુસાફરી કરવી પડે છે એ વાસ્તવિકતા છે.એવું બજેટ ક્યારે આવશે કે જેમાં દરેક મુસાફરને ટ્રેનમાં કે બસમાં બેસવાની જગ્યા આપવાની ગેરંટી આપવામાં આવશે. કમસે કમ જો તમે બેસવાની જગ્યા આપી શકતા ના હોવ તો ટિકિટમાં બે ટકા વળતર આપવું જોઈએ. (જો એવું થાય તો અમારા ભગુકાકા કાયમ બે ટકાનો લાભ લેવા ઊભા ઊભા જ મુસાફરી કરે.)

ખાસ્સી સાડાચાર કલાકની મુસાફરી કરી અમે બોટાદ પહોંચ્યાં. મછલી સર્કલે થોડીવાર ઊભા હોઈશું ત્યાં એક છકડો આવ્યો. તે વીસ વીસ રુપિયામાં લઈ જતો હતો. અમારી જોડે એક વ્યવસ્થિત ભાઈ તેમની ભાર્યા સાથે ઊભેલા. ભાઈ કહે સાડા સાતે બે બસ આવશે. આમાં કોણ વીસ રુપિયા આપીને હડદોલા ખાતાં જાય ? હું, શ્રધ્ધા અને પાર્વતીને જવું કે નહીં એ પૂછવા રહ્યો ત્યાં આગળની સીટ ભરાઈ ગઈ. પાછળની સીટમાં પારવતીને ચડતાં ફાવે નહીં. ઘડીકમાં એય ભરાઈ ગઈ. ડ્રાયવરે દોરી ખેંચીને છકડો સ્ટાર્ટ કર્યો. ત્યાં મને માર્ગદર્શન આપનાર ભાઈ એકદમ છકડા તરફ ધસ્યા. એમનાં શ્રીમતીને તો પાછલી સીટમાં જગ્યા મળી પણ એ ભાઈ તો પગથિયા પર ઊભા રહીને એમ લટકતાં જ ગોરડવા જવા ઉપડ્યા. પાર્વતી કહે, "જોયું ? પેલો ભાઈ આપણને ના પાડતો હતો પણ પોતે તો લટકીનેય નાઠો."

અમારા નસીબમાં હજી થોડી રાહ જોવાની હતી. બસ આવી તો સામટી બે આવી. બેય ભરચક. બીજો કોઈ આરો ન હતો. અમે પાછલી બસમાં ઘુસ્યા. શ્રધ્ધા અને પાર્વતીને સુખેદુ:ખે થોડીક બેસવાની જગ્યા મળી ગઈ. પાછળના ભાગમાં થોડોક અવકાશ દેખાતો હતો. ત્યાં હું ઝડપથી પહોંચ્યો. જગ્યા કયાંય દેખાતી ન હતી. છેલ્લી સીટમાં આઠદસ વર્ષનાં છ બાળકો (બધાંયે અર્ધી ટિકિટવાળાં) બેઠાં હતાં.મને હતું કાઠિયાવાડનાં બાળકો એક સિનિયર સીટીઝનની જરૂર દયા ખાશે.મેં પૂછ્યું, "છોકરાઓ, થોડીક જગા મળશે ?" "દાદા , અમને હજી હમણાં જ બેસવા મળ્યું છે." એક છોકરાએ કહ્યું. હું આવા પ્રસંગે કોઈ વાદ વિવાદમાં પડતો નથી. આટલું થયા પછી બે જણાએ સીટ પર પલાંઠી વાળી. ઊભા ઊભા મને સૌરાષ્ટ્રની જગમશહૂર મહેમાનગતિ યાદ આવી. જે મેં અનેકવાર માણી છે. સાથોસાથ એનો દુહો યાદ આવ્યો. મારા મનમાં એ દુહાએ કંઈક અલગ સ્વરૂપ પકડ્યું.

કાઠિયાવાડમાં કોક દિ' ભૂલો પડ ભગવાન,
પલાંઠી વાળીને બેસશું, પણ સીટ ના દઈશું શામળા.