સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

ઉદ્યોગો, પહેલાં પક્ષોને 'બોન્ડ'નું ચણ નાખે છે,
ને પછી પક્ષો એમને ફાયદાનું 'કણ' નાખે છે,
માગે મણ વારંવાર 'ખણ' આવે ત્યારે નેતાઓ -
બંધ મુઠ્ઠીમાં પંચ પણ મૌનનું 'પણ' રાખે છે...
(ચૂંટણી બોન્ડનું વિષયક)

હાઈકુ

કરાવે લગ્ન !
પક્ષોનું બોન્ડ સાથે -
ગોર મા'રાજ...
(પંચ - બેન્કની ભૂમિક)

જાણે છે બધું -
છે આંખ આડા કાન,
પંચ તટસ્થ !!
(વર મરો, કન્યા મરો...)

ચિંતન

અહંકારઃ સ વિજ્ઞેય કર્તા ભોક્તાઽભિમાન્યયમ્ ।
સત્વાદિગુણયોગેન ચાવસ્થાત્રયમશ્નુતે ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક 'સુભાષિત સંસ્કૃત ભાંડાગાર'માંથી લેવામાં આવેલ છે.

તે અહંકાર ને જાણવો જોઈએ. આ અહંકાર કર્તા ભોક્તાપણાનો અભિમાની બની સત્વ, રજસ્ તથા તમોગુણના સંબંધથી ત્રણ અવસ્થાઓ પામે છે.

જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ આ ત્રણ અવસ્થાઓ કહેવાય છે.

કોઈપણ બાબતનું અભિમાન (ધન-જ્ઞાન-સત્તા) દ્વારા અહંકાર યુક્ત સ્વભાવ આચરણ - વિચારમાં પણ સાત્વિક રાજસિક અને તામસી પરિસ્થિતિ પેદા કરે છે અને માણસને એવા જ પ્રકારની અવસ્થામાં મૂકી છે. એમનો આત્મા સારી પરિસ્થિતિથી જાગૃત રહે કે સ્વપ્ન અવસ્થામાં રહે અથવા તામસી પ્રકૃતિથી સુષુપ્ત દશામાં જ રહે છે.

સુવિચાર

- આજે આપણે જે કંઈ પણ છીએ એનું બલિદાન આપ્યા વિના આપણે જે બની શકીએ તેમ છીએ એ બની શકવાના નથી જ - **રત્નસુંદર સૂરિશ્વરજી મહારાજ**
- દુશ્મનનો સંપૂર્ણ સફાયો શક્ય પણ નથી અને જરૂરી પણ નથી પણ દુશ્મનાવટની વૃત્તિનો સફાયો તો શક્ય પણ છે અને માત્ર જરૂરી જ નથી, અનિવાર્ય પણ છે - **ભૂપત વડોદરિયા**
- ગંદા વિચારો સુલભતમ છે. હલકટ વિચારો સુલભતર છે. ખરાબ વિચારો સુલભ છે. સારા વિચારો દુર્લભ છે. શુભવિચારો દુર્લભતર છે, પણ શુભ આચરણતા દુર્લભતમ છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- કયાં અપેક્ષા હોય છે આભારની ? વૃક્ષ પર વરસાદની તકકી નથી - **ગૌરાંગ ઠાકર**
- કયા ભરોસા ઈસ જિંદગી કા ? સાથ દેતી નહીં યે કિસી કા... - **રુદ્રદત્ત**
- બાપની ગંજીમાં દેખાતા કાણાએ કાણા નથી, ખરેખર તો એ એના સંતાનોના સારા નસીબ માટેની બારીઓ છે - **હિરેન પોપટ**
- આજનું ઔષધ : મસૂરને લીંબુના રસ સાથે વાટી લેપ કરવાથી ચહેરા પરની કરચલીઓ દૂર થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક યુવકને તેના શિક્ષકે તેની મૌલિક વિચારશક્તિ અને લખવાની કળા જોઈએ કહ્યું, 'તું મહેનત ચાલુ રાખ એક દિવસ જરૂર સારો લેખક બનીશ.' આ વાત યુવાનના મનમાં અંકાઈ ગઈ. તેણે પોતાની કલમ પર શ્રદ્ધા રાખી એક વાર્તા લખી, નાના માસિકના તંત્રીને મોકલી આપી વાર્તા પરત આવી. ઘરમાં ખાવા-પીવાની તકલીફ હતી. આગળ-પાછળ કોઈ હતું નહીં. કોઈ જવાબદારી નહોતી અને કોઈ હુંફ પણ નહોતી. રોજ મજૂરી કરી રાત્રે વાંચવા લખવાનું કામ ચાલુ રાખતો. કદી તો ભૂખ્યા રહીને પણ કાગળ, કલમ અને પોસ્ટેજના પૈસા બચાવતો. વાર્તા લખીને મોકલતો. એક પછી એક પચાસેક વાર્તા લખી જે બધી જ પરત આવી. ખાવાનું ઠેકાણું નહોતું. ભિખારી જેવી હાલત થઈ ગઈ. તેની સાથે કામ કરતાં મજૂર મિત્રો એને આ લખાણપટ્ટી છોડીને મજૂરીમાં ચિત્ત પરોવવા સમજાવતાં હતા. પણ યુવાન પોતાની જીદ પર મક્કમ હતા. વળી પાછી બે વાર્તા મોકલી તેમાં એક સ્વીકારાઈ. પાંચ રૂપિયા પુરસ્કાર મળ્યો. સતત લખતો રહ્યો. અને હવે 'સાભારપરત' નું પ્રમાણ પણ ઘણું ઘટી ગયું. એક સમય એવો આવ્યો કે પ્રત્યેક શબ્દદીઠ પાંચ રૂપિયા પુરસ્કાર મળવા માંડ્યો. ઉગતા લેખકો તેને પૂછતા કે, 'તમે આવા મોટા લેખકથી રીતે બન્યા ?' યુવાન કહેતો. 'ધીરજ અને ભૂખથી. આ બે જ મારા સાથીદાર હતા. જો તેમણે મને ટેકો ન આપ્યો હોત તો હું કયારનોય મજૂર થઈ જિંદગી જીવતો હોત... લખો અને લખતા રહો મારી આપને ટીપ છે.'

ચૂંટણી પ્રચારમાં અભદ્ર ભાષાની ભરમાર

તંત્રીસ્થાનેથી...

જાહેર જીવનમાં વિવેકપૂર્ણ ભાષાપ્રયોગ આવકારદાયક ગણાય. આ માટે કોઈ લેખિત નિયમાવતી ન હોય તો પણ જનસાધારણના માનસમાં એટલી અપેક્ષા તો રહે જકે નેતાઓ જયારે કોઈ વિરોધી વિશે પણ અભિપ્રાય નેતાઓ જયારે કોઈ વિરોધી વિશે પણ અભિપ્રાય આપે ત્યારે ભાષા વિવેક અને શાલીનતાનો ભંગ ન કરે. પરંતુ ભારત જેવા વિશાળ દેશમાં આવી અપેક્ષામાં વરસોવરસ નેતા ગણ ઊણો ઊતરતો રહ્યો છે. ૨૦૧૪ની ચૂંટણી તરીકે મોદીએ પોતાની જાતને એક ગરીબ ચા વાળા તરીકે પ્રોજેક્ટ કરી ગરીબોના પ્રતિનિધિ હોવાનો દાવો કર્યો હતો. આ ચૂંટણીમાં તેઓ પોતાને ચોકીદાર તરીકે ઓળખાવી નહેરુ ગાંધી વંશે અત્યાર લગી ચલાવેલી લૂંટને કારણે દેશ પાયમાલ થઈ ગયો હોવાની બુમરાણ મચાવી હતી. આવા પાયા વિનાના આક્ષેપોનો આ ચૂંટણીમાં ખુદ વર્તમાન વડાપ્રધાનને સામનો કરવો પડે છે. જે રાહુલ ગાંધીને ભાજપના નેતાઓ અત્યાર લગી 'પપ્પુ' કહી ઉતારી પાડતા રહ્યા હતા તે આ વખતે કોંગ્રેસના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ તરીકે વડાપ્રધાન પદ માટેના હરીફ તરીકે ઊપસી રહ્યા છે. રાહુલ ગાંધીના સમર્થકો મોદીને અગાઉ 'ફેંકુ' કહેતા હતા, હવે એમને 'ચોકીદાર ચોર હૈ' નું નવું સૂત્ર મળ્યું છે. પરંતુ અભદ્ર ભાષાની અંતિમ પરાકાષ્ઠા તો મહિલા ઉમેદવારો સામેના અવિવેકી ભાષા પ્રયોગ સ્વરુપે જોવા મળે છે. હેમા માલિની માટે જયંત ચૌધરીએ કરેલ અભદ્ર ટિપ્પણીને ટપી જાય એવી ગંદી ગોબરી ચર્ચા આઝમકાને રામપુર બેઠક પરનાં એમનાં ભાજપનાં પ્રતિસ્પર્ધી જયા પ્રદા વિશે કરી છે. એમણે કયારેક જયા પ્રદાને રામપુરની ગલીઓ બતાવી હતી; એમને પોતાનાં 'બહેન' ગણાવી સમાજવાદી પાર્ટીનાં ઉમેદવાર માટે વોટ માગ્યા હતા. અમરસિંહ સાથેના જયા પ્રદાના ઘનિષ્ઠ સંબંધો અને પાર્ટીનાં બદલાયેલાં સમીકરણો પછી જયા હવે ભાજપનાં ઉમેદવાર બનીને રામપુરમાં એક સમયના એમના પ્રખર સમર્થક વિરુદ્ધ જ સંસદની ચૂંટણી લડી રહ્યાં છે. આઝમખાન વાંકબોલા નેતા છે. એમને પ્રજા સમક્ષ જયા પ્રદાના ચરિત્ર પર તો છાંટા ઉડાડવામાં કોઈ કમીના નથી જ રાખી, પરંતુ છેલ્લે એમને જયાના 'અન્ડરવેર' સુધી કોમેન્ટ કરીને હદ વટાવી છે. 'જયા પ્રદાને ઓળખતાં તમને મતદારોને સત્તર વરસ લાગી ગયાં પણ હું તો તેમને સત્તર દિવસમાં જ ઓળગી ગયો છું.' - એમ કહી એમણે 'ખાખી અંડરવેર' વાળી અભદ્ર કોમેન્ટ કરી છે. ખાખી આરએસએસના ડ્રેસ કોડ ભણી ઈશારો કરે છે, પરંતુ એક મહિલાના અંડરવેરનો આવો ઉલ્લેખ શિષ્ટ અને ભદ્ર સમાજ માટે શરમજનક જ ગણાય. માયાવતીએ પણ એમના આ ગઠબંધન ઉમેદવારને વારવા જોઈએ.

લોકશાહી શાસન વ્યવસ્થામાં એક એક વ્યક્તિના મતનું મૂલ્ય છે

અજવાળું - અજવાળું

તુષાર જોશી

'અમે અત્યાર સુધી ચૂંટણીઓમાં મતદાન કર્યું છે અને હજી પણ કરીશું.'

'અમારે યુવાનોને કહેવું છે કે બીજા બધા કામો પડતા મૂકજો પણ મતદાન તો કરજો જ...'

'લોકતંત્રને મજબુત કરવું હશે તો મતદાન કરવું જ પડશે...' આ અને આવા વાક્યો જુસ્સાભેર બોલનારા મતદારોની ઉંમર સો વર્ષથી વધુની હતી.

ભાનુબેન સોમગીરી, નટવરલાલ પાઠક, મશરૂફન અન્સારી, કુંવરબેન મકવાણા, લીલાબેન પટેલ, જશાબેન ત્રિવેદી, રામદાસ જઠાર જેવા શતાયુ મતદારો એક જ સ્થળે એકત્રિત થયા હતા.

અવસર હતો અમદાવાદ જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારી કચેરી, અમદાવાદના ઉપક્રમે આયોજિત શતાયુ મતદાન સન્માન સમારોહનો.

લોકશાહી શાસન વ્યવસ્તામાં ચૂંટણી એ મહાપર્વ છે, એક અર્થમાં જાગૃતિનું પર્વ છે. મતદાન એ પવિત્ર ફરજ છે. એવી ભાવના લોકોમાં જાગે અને લોકો મતદાન કરે એ દિશામાં અને લોકો મતદાન કરે એ દિશામાં એમને જાગૃત કરવાની દિશામાં આ પ્રેરક કાર્યક્રમનું આયોજન કરાયું હતું. સૌથી વધુ વયના મતદારો પણ આગામી લોકસભા ચૂંટણીમાં મતદાન માટે ઉત્સાહિત છે. ત્યારે એમને સન્માનવાનો આ પ્રસંગ હતો.

આ ચૂંટણી સંદર્ભે અમદાવાદ જિલ્લાની મતદાર યાદીમાં આયખાની સદીએ પહોંચેલા અને તેથી વધુ વયના ૭૧૯ વડીલ મતદારો નોંધાયા છે.

આ કાર્યક્રમમાં શતાયુ મતદારોનું જિલ્લા કલેકટર અને જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારી ડૉ. વિક્રાંત પાંડે તથા અન્ય મહાનુભાવોના હસ્તે સન્માન કરાયું હતું. આ મતદારો યુવા મતદારો માટે પ્રેરણારૂપ હોઈ તેમના સન્માન થકી લોકશાહીના પર્વમાં લોકો વધુમાં વધુ મતદાન કરે તે માટે પહેલ કરવામાં આવી છે. શતાયુ મતદારોએ પણ મતદાનને પોતાની પહેલી ફરજ ગણાવી દરેક લોકોએ તમામ કામો બાજુ પર મૂકીને પણ મતદાન કરવું જોઈએ તેમ જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારીઓએ જણાવ્યું હતું.

યુવા મતદારો જેઓ આ ચૂંટણીમાં પહેલીવાર મતદાન કરવાના છે તેમના માટે શતાયુ મતદારો પ્રેરણારૂપ બની રહ્યા છે. એવો ભાવ આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત સહુની વાતોમાં ઝલકતો દેખાતો હતો. આટલી ઉંમરે એક સારા કાર્યમાં જોડાવાનો એન મતદાન માટે પ્રતિબદ્ધ હોવાનો ભાવ એનો આનંદ પ્રત્યેક શતાયુ મતદારોએ મીડિયા સમક્ષ વ્યક્ત કર્યો હતો. અહીં આવી રહેલા શતાયુ મતદારોના ચહેરા પર ગૌરવ છલકાઈ રહ્યું હતું, આ પ્રકારે તેમના સન્માનનો કાર્યક્રમ ગોઠવાયો એનો આનંદ પણ તેમના સન્માનનો કાર્યક્રમ ગોઠવાયો એનો આનંદ પણ તેમના ચહેરા ઉપર હતો.

આગામી લોકસભા ચૂંટણી સંદર્ભ અન્ય કાર્યક્રમોમાં પ્રસારણ પણ એક મહત્ત્વપૂર્ણ માધ્યમ તરીકે આ અભિયાનમાં જોડાયું હતું. રેડિયો સીટી અમદાવાદ દ્વારા ગુજરાત યુનિવર્સિટી સેનેટ હોલ ખાતે ઓનલાઈન વોટર રજીસ્ટ્રેશન કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. જેમાં ૭૫૦૦ વિદ્યાર્થીઓએ રજીસ્ટ્રેશન કરીને વિક્રમ નોંધાવ્યો હતો.

આ ઉપરાંત અમદાવાદ શહેર તથા ગ્રામ્યની ૧૧૦૦ થી વધુ શાળાઓમાં મતદાન જાગૃતિ અંગેની રંગોળી સ્પર્ધા કરવામાં આવી હતી. વકતૃત્વ સ્પર્ધા - પોસ્ટર સ્પર્ધા - મહિલા સંમેલનો, યુવાનોના કાર્યક્રમો, મેરેથોન દોડ, ૫ લાક વાહનો પર મતદાર જાગૃતિ અંગેના સ્ટીકર લગાવવા જેવા કાર્યક્રમો દ્વારા મતદાન કરવા માટેની જાગૃતિ ફેલાય તેવા પ્રયત્નો કરાયા હતા.

ઉલ્લેખનીય છે કે દિવ્યાંગ મતદારોનો પણ વિશેષ ઉત્સાહ જોવા મળી રહ્યો છે. અમદાવાદ જિલ્લાની જ વાત કરીએ તો ૧૧, ૩૭૫ દિવ્યાંગ મતદારો નોંધાયા છે. એમના માટે ૪૫૦ વ્હીલચેર અને ૧૦૯૨ સહાયકો ઉપલબ્ધ કરાયા છે.

કાર્યક્રમના અંતે નિર્ભયતાપૂર્વક, પ્રલોભનથી પ્રભાવિત થયા વિના મતદાન કરવાનો સંકલ્પ ઉપસ્થિત સહુએ લીધો હતો. શતાયુ મતદારો પરિવારના દાદા-દાદી હોય એ રીતે એમની કાળજી અને સંભાળ - આદરપૂર્વક સમગ્ર કાર્યક્રમમાં અધિકારીઓએ લીધી હતી. એમને અહીં સુધી લઈને આવનાર એમના પરિવારજનોને પણ અભિનંદન અપાયા હતા.

લોકશાહી શાસન વ્યવસ્થામાં એક એક વ્યક્તિના એક એક મતનું મૂલ્ય છે અને એ વાતની જાગૃતિ ફેલાવવામાં આવા શતાયુ ઉમેદવારો જોડાય, એમના કાર્યને બિરદાવવામાં આવે ત્યારે સ્વાભાવિક જ સામાજિક દાયિત્વના - કર્મ નિષ્ઠાના દીવડા પ્રગટે છે ને અજવાળાય રેલાય છે.

શાસ્ત્રીજી - મૃત્યુ કા રહસ્ય થા યા રહસ્ય કી મૃત્યુ - ધ તાશ્કંદ ફાઈલ્સ...

વિચારયાત્રા

ડો. જય ઓઝા

લાલ બહાદુર શાસ્ત્રી - 'જય જવાન જય કિસાન' સૂત્રના પ્રણેતા, દૂધક્રાંતિના નજક. ૧૯૬૫માં પાકિસ્તાનને યુદ્ધમાં ધૂળ ચાટતું કરાવી નાખનાર ભારતના બીજા પ્રધાનમંત્રી. આટલી માહિતી શાસ્ત્રીજી વિશે આપણાં બધાં પાસે હશે. પરંતુ વિવેક અગ્નિહોત્રી દિગ્દર્શિત 'ધ તાશ્કંદ ફાઈલ્સ' જોઈને લાગ્યું કે, ઈતિહાસકારોએ આપણને એટલું જ શીખવ્યું છે, જેટલું તે વખતના તેમના 'આકા' ઓએ તેમને જણાવવાની છૂટ આપી હશે.

આ ફિલ્મ અફલાતુન છે. આપણા મનમાં સવાલો જન્માવે છે અને ઉકેલ મેળવવા માટે આપણને પ્રેરિત કરે છે. મિથુન ચક્રવર્તી, નસીરુદ્દીન શાહ, શ્વેતા બાસુ પ્રસાદ, વિનય પાઠક, પલ્લવી જોશી, પંકજ ત્રિપાઠી, અચિંત્ય કૌર, મંદિરા બેદી, રાજેશ શર્મા, પ્રકાશ બેલાવાડી જેવા માંધાતા અભિનેતાઓનો જમાવડો આ ફિલ્મમાં છે.

૧૯૫૭માં '૧૨ એન્ગ્રીમેન' નામક હોલીવુડ ફિલ્મ પરથી આપણે ત્યાં 'એક રૂકા હુઆ ફેંસલા' ફિલ્મ બની હતી આ ફિલ્મ જોઈને એવું લાગે કે આ તે જ પ્રકારની ફિલ્મ બનાવવાનો પ્રયત્ન થયો છે.

ઈ.સ. ૨૦૦૨માં વિશાલ ભારદ્વાજની ફિલ્મ 'મકડી' માં બાળ કલાકાર તરીકે કામ કરીને 'નેશનલ ફિલ્મ એવોર્ડ ફોર બેસ્ટ ચાઈલ્ડ એકટર' તરીકે પુરસ્કાર જેણે મેળવ્યો હતો, અને ઈ.સ. ૨૦૧૪માં કથિત હાઈ-ફાઈ સેક્સ-રૅકેટમાં જેની પર સવાલો ખડા થયા હતા, તે શ્વેતા બાસુ પ્રસાદે 'ધ તાશ્કંદ ફાઈલ્સ'માં 'પત્રકાર' તરીકે મુખ્ય - અદાકારાનો અભિનય કર્યો છે... અને તેનો અભિનય અદ્ભૂત છે.

મિથુન ચક્રવર્તી - હંમેશ મુજબ તેમની અલગ છાપ છોડી જાય છે. ખૂબ જ સુંદર ન્યાય તેમણે 'શ્યામ સુંદર ત્રિપાઠી' ના પાત્રને આપ્યો છે. ફિલ્મના બીજા બધાં અકાદારોને ફિલ્મમાં ઓછું પણ ખૂબ મહત્ત્વનું પાત્ર અભિનિત કરવા મળ્યું છે, અને દરેકે પાત્રમાં પ્રાણ રેડી દીધો છે.

આજની યુવા પેઢીની પ્રાથમિકતા, જરૂરિયાતો ખૂબ જ સિમિત અને વ્યક્તિગત બનીને રહી ગઈ છે. યેન-કેન પ્રકારણે ડીગ્રી લઈ લેવાની, પછી બહાર વિદેશમાં જવાની ફાઈલ મૂકી દેવાની, ત્યાં સુધી અહીંની કોઈ M.N.C. માં નોકરી કરવાની, મોટા આંકડાના પગારવાળી નોકરી મળ્યા પછી કે તે દરમિયાન જ લગ્ન કરી લેવાનાં, નવા નવા ગેજેટ્સ ખરીદતા રહેવાના, લેપટોપ, કમ્પ્યૂટર અને મોબાઈલના નવા નવા વર્ઝન આવે તે પ્રમાણે અપડેટ કરતા રહેવાના... પરંતુ પોતે દેશની - રાષ્ટ્રની તરફ અંગૂલી નિર્દેશ કરતી - કોઈ ચિરંતન સમસ્યાઓને જાણવા માટે અપડેટ નહીં થવાનું.

આ ફિલ્મ શાસ્ત્રીજીના મૃત્યુ પછી જન્મેલી આખી પેઢીને આવા ચિરંતન અને સતત શંકાની એરણે રહેલા પ્રશ્નો તરફ વિચારવા મજબૂર કરી દે છે. આપણી આગલી પેઢીને તો આ રહસ્યમય મૃત્યુ વિશે ખબર છે, અને તેઓ વગર નામ લીધે ઘણું બધું જાણે છે, પરંતુ સત્યથી તો તેઓ પણ વેગળા જ રહ્યા છે. ખરેખર ૧૦મી જાન્યુઆરી ૧૯૬૬ની રાત્રે તાશ્કંદના એ ગેસ્ટ હાઉસમાં શું ઘટી ગયું હતું?

CIA અને KGI આ બંને સિક્રેટ એજન્સીઓ દ્વારા દરેક દેશની મહત્ત્વપૂર્ણ બાબતો ઉપર નજર રખાતી હતી. રશિયન સિક્રેટ એજન્સી અને અમેરિકન સિક્રેટ એજન્સી ગમે તે સમયે, ધારે તે કાર્ય પાર પાડી શકવા સમર્થ હતી.

તેમાં પણ લાલબહાદુર શાસ્ત્રી (એક ખેડૂત-પુત્ર) ડૉ. હોમી ભાભા - આપણા મહાન વૈજ્ઞાનિક સાથે મળીને 'પરમાણુ - પરીક્ષણ' કરવા સુધીના સાહસિક મિશન પર કાર્યરત હતા, અને લાલ બહાદુર શાસ્ત્રી જેવા નરબંકા કોઈની શેહમાં આવ્યા વગર કોઈથી ડર્યા વગર કાર્ય કરનારાઓમાંના એક ભડવીર હતા. તે હકીકત આ બંને એજન્સીઓ જાણતી હતી. વિચારવા જેવી બાબત એ છે કે, શાસ્ત્રીજીના આકસ્મિત મૃત્યુના દસેક દિવસમાં જ ડૉ. હોમી ભાભાનું પણ વિમાન અકસ્માતમાં મૃત્યુ થઈ ગયું. આ કેવળ યોગાનુયોગ તો ન જ હોય ને!

દેશના બીજા વડાપ્રધાનનું વિદેશમાં રહસ્યમય મૃત્યુ થઈ જાય અને ભારતમાં આવીને સરકાર દ્વારા તેમનું પોસ્ટમોર્ટમ પણ કરાવવામાં ન આવે ? તેમના શરીર પર અમુક કટ્સ હતા, તેમના કપડા પર લોહી લાગેલું હતું, તેમનું શરીર નીલુ થઈ ગયું હતું, આટઆટલી આશંકાઓથી ઘેરાયેલા હોવા છતાં પોસ્ટમોર્ટમ ન કરાવવા પાછળનું કારણ શું હોઈ શકે ? એક નહીં બે - બે મેડિકલ રિપોર્ટ શાસ્ત્રીજીના મૃત્યુ પર બને છે, જેમાંથી ભારત સરકારને જે રિપોર્ટ સુપરત કરવામાં આવે છે, તેમાં એક રશિયન ડૉકટરના હસ્તાક્ષર નથી. એમનો વિશ્વાસુ રસોઈયો રામપ્રસાદ કે રામનાથ જે લગભગ વિકલાંગ થઈ ગયો હતો, તેનું પણ માર્ગ - અકસ્માતમાં મૃત્યુ થઈ જાય છે. આ બધી બાબતો શું સૂચવે છે ?

શાસ્ત્રીજીના મૃત્યુ પછીનો એકાદ દસકો એવો હતો કે જેમાં એમ કહેવાતું હતું કે, ભારત એક એવો દેશ છે, જયાં KGI કે CIA ના ઢગલાબંધ સિક્રેટ એજન્ટો બિનારોકટોક ફરી રહ્યા હતા. મોટા મોટા સોદાઓમાં છેક ઉપરથી નીચે સુધી કમિશન ચાલતું હતું.

વિધિની વિટંબણા એ હતી કે આ ફિલ્મ જોવા માટે અમારે છેક ત્રીજા શૉ સુધી રાહ જોવી પડી, પ્રથમ બે શૉમાં તો દર્શકો જ ન મળવાના કારણે શૉ રદ થયા હતા. અને છેલ્લા શૉમાં પણ માંડ દસેક જણા આખા સિનેમાગૃહમાં હતા.

ભારત દેશની આ કમનસીબી રહી છે કે, પ્રજાને રાષ્ટ્રના ચિરંતન પ્રશ્નો કે પછી સામાજિક સમસ્યાઓને જાણવા સમજવા વિચરાવાનો સમય જ નથી, અહીં 'દબંગ' અને 'કિક' જેવી ફિલ્મો આરામથી ૧૦૦-૨૦૦ કરોડ કમાઈ શકે છે, પરંતુ 'ધ તાશ્કંદ ફાઈલ્સ' વિશે કોઈને ખબર પણ નથી.

ફિલ્મમાં એક સંવાદ છે કે, જયારે જયારે આ દેશ પર એક સામાન્ય, કિસાન કે ગરીબ ઘરનો છોકરો પ્રધાનમંત્રી પદ પર આરૂઢ થયો છે. તે - તે સમયે સફેદપોશ દેશઘાતક તત્ત્વોએ તેમની વિરુદ્ધ બાયો ચડાવી છે.

'ધ તાશ્કંદ ફાઈલ્સ' - માત્ર આખો ઉઘાડનારી નહીં, મગજના ઝાળા ઉલેચનારી - ઝંઝોળીને બેઠા કરી દેનારી ફિલ્મ છે. ફિલ્મમાં એક સંવાદ છે કે - 'યહ દેશ ગાંધી - ઔર નહેરુ કા હૈ' - આ સાંભળીને શ્વેતા બાસુ પ્રસાદ કહે છે કે - 'કયાં શાસ્ત્રીજી કા દેશ નહીં હૈ ?'

કેટલાક પક્ષ 'મોદી - બાયોપિક' ને અટકાવવા માટે જોર લગાડી રહ્યા હતા, તે સમયે 'ધ - તાશ્કંદ ફાઈલ્સ' કોઈ જ શોર-ગુલ વગર રિલીઝ પણ થઈ ગઈ... હા... હા... હા...

- jayuoza@gmail.com,
Mo. 9898046488

દહીં માણસનો દમદાર દોસ્ત

આત્મનાદ

પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

દિવસે દિવસે ધરતીના હવામાનમાં અકલ્પનીય પરિવર્તન થતું જાય છે. હજી તો ઊનાળાની શરૂઆત છે અને ટેમ્પરેચર જોત જોતામાં ૪૦ ડિગ્રી થઈ જાય છે. શરીરના મેટાબોલીઝમમાં પણ હલચલ મચી જતી હોય છે. આહાર અને વિહારની કેટલીક સાદી સમજ ઉપકારક બની જતી હોય છે. કાળઝાળ ગરમીની મોસમમાં દહીં એક ઉત્તમ આહાર છે. દહીંમાં પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, હાઈબોફ્લેવિન, વિટામીન બી-૬, બી-૧૨ વિપુલ માત્રામાં હોય છે. દહીંને માત્ર ગરમીમાં જ નહીં બારે માસ આહારમાં પ્રમુખ સ્થાને રાખવુ જોઈએ. ભારતીય ભોજનમાં દહીંને હમેશા અગ્રીમ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. દહીં સંસ્કૃત શબ્દ 'દધી' ઉપરથી આવ્યો છે. 'દધી' એટલે ખાટુ દૂધ. પંચામૃતના પાંચ અમૃત પૈકીનું એક દહીં છે. ગાયના દૂધમાંથી બનતું દહીં અત્યંત ગુણકારી હોય છે.

મહાભારત કાળ પૂર્વે કૃષ્ણ બાળલીલાના સમયમાં દહીં અને માખણના ઉલ્લેખો જોવા મળે છે. વિશ્વ સમસ્તમાં ૪૫૦૦ વર્ષોથી લોકો તેમના આહારમાં દહીંનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે. બલ્ગુરીયામાં દહીંને કિસેલો મ્લિઆકો કહે છે. દહીંને અમેરિકામાં અને તુર્કીમાં 'યોગર્ટ', ઓસ્ટ્રેલિયા, ન્યુઝિલેન્ડ અને સંયુક્ત રાષ્ટ્રમાં 'યોગહર્ટ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કેનેડિયનો દહીંને 'યોગૌર્ટ' કહે છે. આમ તો દહી અને યોગર્ટ એક જ છે પણ ફોર્મેશનની પ્રક્રીયા થોડી જુદી છે. એટલા પુરતો દહી અને યોગર્ટ વચ્ચેનો ભેદ સમજવો જરૂરી છે. દહીં દૂધના બેકટેરીયલ ફોર્મેન્ટેશન દ્વારા બનાવાય છે એટલે કે, દૂધને જમાવવા એસીડીક કર્ડલી એજન્ટ ઉમેરવામાં આવે છે. દહીંમાં લેક્ટિક એસીડ બેક્ટેરિયા હોય છે. યોગર્ટ બનાવવામાં બે પ્રકારના બેકટેરિયા દૂધમાં મેળવવામાં આવે છે. યોગર્ટમાં દહીના મુકાબલે પ્રોટીનની માત્રા ઓછી હોય છે. જેને દહી પચવામાં તકલીફ હોય એને યોગર્ટ આસાનીથી પચી જાય છે.

અગીયારમી શતાબ્દીમાં મધ્યકાલીન તુર્કીઓ દ્વારા લખાયેલા પુસ્તકોમાં દહીંના ઉલ્લેખો જોવા મળે છે. મહમૂદ કશ્ગારીએ લખેલા દીવાન લુઘત-અલ-તુર્ક અને યુસૂફ હાસ હાઝીબના પુસ્તક કુતુદ્ગુ બિલિગમાં દહીંના સ્પષ્ટ ઉલ્લેખો છે. તુર્કીશ વણઝારાઓના આહારમાં દહીંના ઉપયોગનુ વર્ણન છે. યુરોપ દેશના ઈતિહાસમાં દહીંના ઔષધિય ઉપયોગના મજબુત આધાર પુરાવા આપે છે. ફ્રાન્સીસી ઈતિહાસમા પ્રાપ્ત ઉલ્લેખો છે. ફ્રાંસના રાજાને એક વખત સખત ડાયેરીયા થઈ ગયો. કોઈપણ ફ્રાન્સીસી તબીબ એનો ઈલાજ નહોતો કરી શકતો. ત્યારે એમના સાથી મિત્ર સુલેમાન ડી. મેગ્નિફિકેંટે એક ચિકિત્સકને રાજાના ઈલાજ માટે મોકલ્યો. આ ચિકિત્સકે દહીંના ઉપયોગથી રાજાની બિમારીનો ઈલાજ કર્યો. ત્યાર પછી ફ્રાંસના રાજાએ દહીંના સ્વાદ અને ઔષધિય ગુણોને કારણે આખા યુરોપમાં દહીંને પ્રચલીત કર્યું. પછી તો દક્ષિણ એશિયા, મધ્ય એશિયા, પશ્ચિમ એશિયા, દક્ષિણ પૂર્વીય યુરોપ અને મધ્ય યુરોપીય અસંખ્ય દેશોના લોકોના આહારમાં દહીંને મુખ્ય સ્થાન મળ્યું.

પેરીસના સંશોધક પાસ્ચર અને રશિયન જીવ વૈજ્ઞાનિક ઈલ્યા મેક્નિકોવે એમના સંશોધનમાં સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ કર્યો છે કે, બલ્ગેરીયાના ખેડૂતોના તંદુરસ્ત અને દીર્ઘ આયુષ્ય પાછળ તેમના આહારમાં દહીંનુ નિયમિત સેવન પ્રમુખ કારણ છે. વર્ષ ૧૮૭૮-૧૯૪૫ દરમિયાન ગ્રિગોરોવે દહીંમાં માઈકોફ્લોરા હોવાની વાતની સૌ પ્રથમ શોધ કરી હતી. વર્ષ ૧૯૦૫માં લેક્ટિક બેકટેરીયા દહીંમાં પ્રાપ્ય છે એવું સંશોધન થયું.

યહુદી ઉદ્યોગકાર આઈઝેક કરાસોએ દહીંના સદગુણોને પારખી એના પુત્રના નામ 'દોનોને'થી દહીંનો વેપાર શરૂ કર્યો. 'દાનોને' એટલે નાનો ડેનિયલ. ત્યાર બાદ 'દન્નોન' બ્રાન્ડ નેમથી યુરોપ અને અમેરિકામાં એણે દહીંનો જબરજસ્ત વેપાર કર્યો. ભારતમાં ઉત્તરના પ્રદેશોમાં દહીં તરીકે ઓળખાતો આ પદાર્થ ભારતના દક્ષિણના પ્રદેશોમાં અલગ અલગ નામથી ઓળખાય છે. તેલુગુમાં પેરુગુ, તામિલમાં તયિર, કન્નડમાં મોસરુ અને મલયાલમમાં તૈરે કહેવાય છે.

દહીંથી સુરત અને સેહત બન્નેને ફાયદો થાય છે. દૂધ કરતાં દહીં વધુ ઝડપથી પચી જય છે. સ્વાદની સાથે સાથે દહીંના ઔષધિય ગુણો પણ અદભુત છે. ડાયાબિટોલોજિયા જર્નલમાં પ્રકાશિત અહેવાલ અનુસાર બપોરના ભોજનમાં નિયમિત રીતે દહીં લેવામાં આવે તો ટાઈપ-૨ ડાયાબિટિસનું જોખમ ૨૮ ટકા ઘટી જતું હોય છે. યુનિવર્સિટી ઓફ કેમ્બ્રિજના મેડિકલ રિસર્ચ કાઉન્સિલ યુનિટના વૈજ્ઞાનિક ડો. નીતા ફોરૌહી કહે છે કે, દહીંમાં પ્રોટીન, વિટામીન, કેલ્શિયમ, સેચ્યુરેટેડ ફેટ હોવાથી ડ્યાબિટિસ ટાઈપ-૨ને દૂર રાખવામાં તે ઉપકારક છે.

દહીં ખાવાથી કેલ્શિયમ પર્યાપ્ત માત્રામાં મળતાં શરીરના હાડકાની મજબુતી માટે તે ફાયદાકારક છે. દહીં સાંધાના દુઃખાવા જેવી બિમારી સામે રક્ષણ આપે છે. દાંત મજબૂત બનાવે છે. અપચો અને ગેસ જેવી પેટની તકલીફોમાં દહી રામબાણ છે. ગરમીમાં લૂથી બચવા દહીંનું સેવન કરવું જોઈએ. શરદી અને ખાંસીમાં શ્વાસનળીના ઈન્ફેકશનમાં દહીં રાહત આપે છે. મોઢાના છાલા દૂર કરવા દહીંના કોગળા ખૂબ કારગત નીવડે છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર અને આંતરડાના રોગોને નાથવામાં દહીં અકસીર છે. અનિંદ્રાના રોગમાં પણ દહીં અને છાશનું સેવન ફાયદાકારક છે. દહીં ચરબી અને કોલોસ્ટ્રોલને પણ નિયંત્રણમાં રાખે છે. જો કે આયુર્વેદ અનુસાર દહીંનું સેવન સૂર્યાસ્ત પછી ન કરવું જોઈએ. ખાટુ દહીં પણ ન ખાવુ જોઈએ.

દીકરો કે દીકરી પરીક્ષા આપવા જાય કે નોકરીના ઈન્ટરવ્યૂ માટે જતા હોય ત્યારે ઘરના વડિલ ઘરનો ઉંબરો ઓળંગતા પહેલાં દહીંની ચમચી એના મોંમાં મૂકી શુભેચ્છા પાઠવે છે. ખરેખર તો મહત્વની પરીક્ષામાં કે અગત્યના કામ ટાણે પેટમાં કોઈ ગડબડ ન થાય અને શરીરમાં લૂ કે અન્ય કોઈ તકલીફ ના થાય એ માટે દહીં ખાવુ જોઈએ. આપણા શાસ્ત્રોમાં દહીંના ગુણોને બખુબી સ્વીકારાયા છે. દરેક શુભ કાર્યમાં દહીંનું સ્થાન સર્વપ્રથમ રહ્યું છે. પચાસ વર્ષ પછી રોજ બપોરના ભોજનમાં પચાસથી સો ગ્રામ દહીં સ્વાસ્થ્યવર્ધક છે. સો વાતની એક વાત છે, સ્વસ્થ શરીર માટે દહીં માણસનો દમદાર દોસ્ત બની અડીખમ ઉભું રહે છે.

ધબકાર :

પ્રતિદિન ભોજનમાં હશે જો દહીંનું સ્થાન તો એ સદા રાખશે તમારા સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન.