સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

જમીન કે સિંચાઇમાં ડૂબે, રક્ષા નાં બંધન છે -
છે પ્રધાનો 'ઉત્તમ' કૌભાંડે, રક્ષા નાં બંધન છે -
છે હદપાર કોઇ જેલમાં, રક્ષા નાં બંધન છે,
બંધાયા ખાયકીનાં તાંતણે, રક્ષા નાં બંધન છે.
(એક-મેક ની રક્ષા)

હાઈકુ

આવ્યાં બેતાલાં -
- દેખાય ભાવિ ઝાંખું!
હેપી બર્થ-ડે!
(૩૦-૭-૭૦ ના સ્થળાંતર)

એકલ વીર,
લડવું સૈન્ય વિના -
બાપા ત્રિભેટ
(પક્ષ ની દ્વિધા)

ચિંતન

સાગ્નયો અપિ કિલ શીતલ શીલા, વિશ્રુતા અપિ બહુશ્રુત વન્તઃ ।
પંડિતા અપિ જડાઃ પરવાદે શ્રોત્રિયા ઇહ સદા નિવસન્તિ ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના ત્રીજા પ્રકરણમાં 'સામાન્ય રાજપ્રશંસા' અંતર્ગત રાજાની રાજસભા કેવી છે/ હોય તેનું વર્ણન છે :-

હે રાજા! (મા. મુખ્યપ્રધાનશ્રી!) તારી સભામાં બહુ શ્રુત અને વિદ્વાન-ભણેલા તથા બુધ્ધિમાન વિધાનસભ્યો સદાય પ્રજાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. જે શ્રોત્રિય અગ્નિને ધારણ કરે છે અર્થાત અગ્નિહોત્રી છે (સદાય ધર્મનું આચરણ કરનારા છે.) અગ્નિહોત્રી હોવા છતાં તેમના મન-સ્વભાવ તો શીતળ જ છે. કોઇની નિંદા કે ખરાબ વાત સાંભળવામાં બહેરા છે. પણ જ્ઞાન-ધર્મ અને વિજ્ઞાનની વાતો સાંભળવા બહુશ્રુત છે. પોતે વિદ્વાન-પંડિત અને જાણકાર છે. છતાં કોઇની સાથે વાદ-વિવાદમાં ઉતરતાં નથી, તેથી અતિ નમ્ર અને શાંત હોવાથી 'જડ જેવા દેખાય છે.'

આવી વિધાનસભા સાથે આજની રાજસભા/લોકસભા/વિધાનસભાઓનું વાસ્તવિક ચિત્ર જોઇએ. સભા શરૂ થવાની હોય તેવા આગલા દિવસે વર્તમાન પત્રો આગાહી કરે, 'સત્ર તોફાની' હશે. અધ્યક્ષ આગલે દિવસે 'જમાડી' વિનંતી કરે કે સખણા રે'જો, શાંતિથી ચાલવા દેજો, છતાં ગાળાગાળી મારા મારી ખૂરશી-માઇક ઉછળે કોઇનું કંઇ સંભળાય નહીં એવું અશિસ્ત અને 'મુલ્તવી' ના વારંવાર ઇન્ટરવલ-'બ્રેક'! આ આપણા વિદ્વાનો..

સુવિચાર

- ઇશ્વરે જે આપ્યું છે એમાં સંતોષ માને તે 'શ્રીમંત' અને એમાં ઓછું લાગ્યા કરે તે દરિદ્રી **- સુરદાસ**
- જયાં સુધી કંચન અને કામિનીનો મોહ છૂટતો નથી ત્યાં સુધી ઇશ્વરની પ્રાપ્તિ થતી નથી **- રામકૃષ્ણ પરમહંસ**
- પરમાત્માની શક્તિ તો અગાધ છે માત્ર આપણી શ્રધ્ધા જ મર્યાદિત હોય છે- **મહાવીર સ્વામી**
- જેને ઇશ્વર કૃપા પર શ્રધ્ધા-વિશ્વાસ છે તેને માટે એ કૃપા અનંત-સતત વહેતી જ રહે છે **- શ્રી માતાજી**
- માત્ર મનુષ્યને જ શું કામ? ઇશ્વરને પણ ગમે તેવું કેમ ન કરીએ? **- પ્રવીણ દરજી**
- ઇશ્વરના ચૂકાદ કાયમ સર્વથા સાચા અને ન્યાયપૂર્ણ જ હોય છે **- ઇબ્રાહીમ લિંકન**
- પ્રત્યેક પ્રાણીમાં પ્રભુનો વાસ છે જ એટલે કોઇને પણ કટુ વચન કહી દુભવશો નહીં **- કબીર**

બોધ કથા

ચિદંબરને ખબર નથી. પચ્ચીસ રૂ. વાળો આઇસ્ક્રીમ અને પંદર રૂ.ની પાણીની બોટલ પીનારા ને તો ઘઉંનો બજાર ભાવ શું છે એની પણ ખબર નહીં હોય જે ભાવ વધારાનો કકળાટ કરે છે એ મધ્યમવર્ગ છે. પવાર ખાંડના કારખાનાવાળા સાથે સેટીંગ કરે છે. એને ભાવની વધઘટ સાથે શું સંબંધ? અંગત કામે સરકારી ગાડીમાં મહાલતા સાહેબો નીતિ નિયમને શું કામ રડે? અહીં આપેલાં બે દૃષ્ટાંત આપણા દેશના નેતૃત્વને ઘણું બધું કહી જાય છે.

ઇંગ્લેન્ડમાં ખાંડની મોટી તંગી ઊભી જોઇને તે વખતના વડાપ્રધાને પોતાના ઘરમાં 'ખાંડ' નો ઉપયોગ જ બંધ કરાવી દીધો. હવે તે અરસામાં જ પંડિત જવાહરલાલ - લંડન મૂલાકાતે ગયા અને વડાપ્રધાન એટલીનાં ઘરે 'ચા'નું નિમંત્રણ મળ્યું. તદ્દન મોળી જ આપવામાં આવી. અને એટલી સાચું કારણ પણ જણાવી દીધું. પં. નેહરૂએ આનંદથી મોળી ચા પીધી.

એ જ વડાપ્રધાન એટલીને સૌ પ્રથમ વડાપ્રધાન તરીકે નિમણૂંક આપવા કહેણ મોકલ્યું અને રાજ દરબાર બોલાવ્યા. એટલી દંપતિ પાસે એક જ ગાડી હતી અને તેના પત્નીને ઓફિસ જવું હતું. સમય એડજસ્ટ કરી એટલીના પત્ની જ ગાડી હંકારી. શ્રી એટલીને રાજ દરબાર ઉતારી ગયા.. આવા મૂલ્યો હોય એ દેશની રાષ્ટ્રીયતા ગૌરવવંતી હોય..

ભારતીય જાસૂસની સત્ય ઘટના પર આધારિત સલમાન ખાનની ફિલ્મ

'એક થા ટાઇગર...' ના રિયલ હીરો ભારતીય જાસૂસ રવિન્દ્ર કૌશિક હતા

'એક થા ટાઇગર...'નો રિયલ ટાઇગર

- સંજય થોરાત

સલમાન ખાન અભિનિત અને કટરીના કૈફની લવસ્ટોરી પર આધારિત યશરાજ બેનરની ફિલ્મ 'એક થા ટાઇગર' ૧૫મી ઓગષ્ટે રજૂ થવાની છે... સત્ય ઘટના પર આધારિત બનેલી આ ફિલ્મમાં સલમાનનું કામ જોઇએ તો આપણાં જ દેશદાઝ જાગી ઉઠે પણ આ હીરોના ચહેરા પાછળનો અસ્સલ હીરો અલગ જ છે. સ્વતંત્રતા દિવસે રજૂ થનારી ફિલ્મોનો ખરો હીરી તો એક ભારતીય જાસૂસી વિભાગનો જાબાંઝ સિપાઇ છે જેણે પરિવારને પડતો મુકી ભારતીય સેનાને વિજયી બનાવવા માટે સ્વાર્પણ કરે કરેલું...

સલમાન ખાન તમારો મનગમતો હીરો હોય અને તમારે આ ફિલ્મ જોવાની જ હોય તો આટલી સ્ટોરી જરૂર વાંચીને જજો... અહીંયા ફોટોમાં જ દાઢીવાળા ભાઇ બતાવ્યા છે એ ભાઇ સલમાન જેટલાં મશહૂર જરાય નથી, કદાચ કોઇને આમના વિશે કાં ખબર નહીં હોય, કદાચ આમનો ફોટોય પહેલીવાર જોયો હોય એવું ય બને!! એમનું નામ હતું રવિન્દ્ર કૌશિક અને એ ભારતીય જાસૂસી સંસ્થા RAW (Research Analysis Wing) ના ભૂતપૂર્વ એજન્ટ હતા. રાજસ્થાનનાં શ્રીગંગાનગરમાં ૧૧મી એપ્રિલ ૧૯૫૨ નાં રોજ જન્મેલાં અને ત્યાં જ મોટા થયેલાં રવિન્દ્ર કૌશિકે ગ્રેજયુએશન કરેલું...

અભિનયમાં માહિર અને રાષ્ટ્ર ભાવનાથી સિંચાયેલા રવિન્દ્ર કૌશિક લખનૌમાં યોજાયેલા નેશનલ ડ્રામેટિક સ્પર્ધામાં છવાઇ ગયેલાં અને એ કાર્યક્રમ જોવા આવેલાં ઇન્ટલેજિન્સ વિગનાં અધિકારીઓએ એમનો સંપર્ક કરી એ એની અભિનય ક્ષમતાનો ઉપયોગ દેશ માટે કરે તો વધુ ઉપયોગી થઇ શકે એવું સમજાવી એને પાકિસ્તાનમાં જાસૂસ બનાવી મોકલવાની ઓફર કરી, ઉછાળા મારતું લોહી અને દેશદાઝને મનગમતી દિશા મળી અને રવિન્દ્ર કૌશિકે 'રો'ની નોકરી સ્વીકારી લીધી!!

'રો' ની નોકરી સ્વીકાર્યા બાદ ઘનિષ્ઠ તાલીમથી આ જવાંમર્દ તૈયાર થઇ ગયાં એ જ સમયમાં ભારત ચીન અને પાકિસ્તાન સાથે એક-એક લડાઇ લડી ચુક્યું હતું અને પાકિસ્તાન ભારત સામે અન્ય એક યુદ્ધની તૈયારી

રવિન્દ્ર કૌશિક

કરીને બેઠું હતું. જયારે ભારતીય સૈન્યને આની ગુપ્ત માહિતી પ્રાપ્ત થઇ ત્યારે એમણે 'રો' ની મદદથી રવિન્દ્ર કૌશિકને ભારતનો જાસૂસ બનાવી પાકિસ્તાન મોકલાવી દીધો...

રવિન્દ્ર કૌશિકે નવું મુસ્લિમ નામ ધારણ કરી ત્યાંની એક કોલેજમાં પ્રવેશ મેળવી લીધો, કાનુની ગ્રેજ્યુએશન મેળવી અને ઉર્દુ શીખીને તેઓ પાકિસ્તાનની સૈન્યમાં ભરતી થઇ ગયાં. જાસૂસીનાં કામની ટ્રેનિંગ તો તેઓ ભારતમાંથી મેળવીને જ ગયાં. કલાકાર જીવ એવું તો સિફ્તથી કામ કરતાં કે પાકિસ્તાની સૈન્યના અધિકારીઓને સહેજે ખબર ના પડે કે ભારતીય એજન્ટ એમનાં સૈન્યમાં ઘૂસણખોરી કરી ગયો છે!!

રવિન્દ્ર કૌશિક પોતાના પરિવારથી ૩૦ વર્ષ દૂર રહી દેશ માટે ખતરનાક પરિસ્થિતિમાં પાકિસ્તાની સૈન્યમાં રહી ત્યાંની બધી ખાનગી માહિતી ભારતીય સેના સુધી પહોંચાડતાં રહ્યાં અને એ ખુફિયા માહિતીના આધારે ભારતે પાકિસ્તાન સામે મોરચો માંડવા રણનીતિ ઘડવા માંડી... કારગીલ યુધ્ધ વખતે રવિન્દ્ર કૌશિકે પુરી પાડેલી માહિતીના આધારે જ ભારત પાકિસ્તાન સામે બળવાન પુરવાર થયું. રાજસ્થાનની બોર્ડર પરથી કેટલીયે વાર પાકિસ્તાને ભારત પર હુમલો કરવામાં પ્રયત્નો કર્યા બાદ પણ તેઓ સફળ ના રહ્યા એ પાછળ આ હીરોની સિક્રેટ ઇન્ફોર્મેશન જ કામે લાગી હતી!!

ભારતની સામાન્ય જનતાને તો ખબર જ નથી કે પાકિસ્તાન સાથે થયેલી નાની-મોટી અથડામણો અને યુધ્ધમાં ભારતના ખરાં યશનો ભાગીદાર આ રવિન્દ્ર કૌશિક છે. એમની માહિતીનાં સૂચનો સેનાનાં જવાનોએ અતુલ્ય સાહસ પ્રદર્શન કરી પહેલગામમાં ઘુસી ગયેલાં ૫૦ થી વધુ પાકિસ્તાની સૈનિકો બંદૂકની ગોળીએ દીધાં હતા...

ભારતનાં બદ્નસીબે રવિન્દ્ર કૌશિકની હકીકત પાકિસ્તાની સૈન્ય સામે ખુલ્લી પડી ગઇ, એના રાઝ ખુલી ગયા. એ જેમતેમ ભાગીને પોતાનો બચાવવાં ભારત સરકારને અપીલ કરી, પણ સચ્ચાઇની ખબર પડતાં તત્કાલીન વડાપ્રધાન ઇન્દિરા ગાંધીએ એને ભારત લાવવામાં કોઇ રસ દાખવ્યો નહીં અને અંતે એ નાસતાં-ફરતાં રવિન્દ્ર કૌશિકને પાકિસ્તાની પોલીસે પકડી પાડી જેલમાં નાખી દીધો એનાં પર જાતજાતનાં કેસ ચલાવ્યાં અને અત્યંત માનસિક અને શારીરિક યાતનાઓ આપવામાં આવી... એ જો ભારતીય સૈન્યની ગુપ્ત માહિતીઓ આપે તો તેને છોડી મુકવાની લાલચ આપવામાં આવી પણ આણે એનું મોઢું ખોલ્યું જ નહીં અને ક્રૂર યાતનાનો ભોગ બની એ પાકિસ્તાની જેલમાં જ મરી ગયાં!!

હદ તો ત્યાં થઇ ગઇ કે ૩૦ વર્ષની એની દેશભક્તિને ભારત સરકારે ભારતમાં હયાત રવિન્દ્ર કૌશિકનાં દરેક રેકોર્ડ નેસ્તાનાબૂદ કરી દીધા. એના જયાં પણ જે પુરાવા હતા. મીટાવી દીધાં. 'રો'ને સૂચના આપી ત્યાંથી પણ કોઇ માહિતી લીક ના થાય એની કાળજી લેવાઇ... રવિન્દ્ર કૌશિકનો પરિવાર હાંસિયામાં ધકેલાઇ ગયો અને ભારતનો એક સાચો દેશદાઝ ધરાતવો સૈનિક ગુમનામીમાં અંધારી ગર્તામાં ધકેલાઇ ગયો...

'એક થા ટાઇગર' નામની આ ફિલ્મ રવિન્દ્ર કૌશિકના જીવન પર આધારિત છે. જયારે આ રિયલ સ્ટોરી પર આધારિત ફિલ્મ બની રહી છે એવું જાણ થતાં સરકારે હસ્તક્ષેપ કરી એની મૂળ સ્ક્રિપ્ટમાં ફેરફાર કરાવી દીધો. પણ ખરી વાર્તા તો આજ છે. ભારત માટે જાન ન્યોચ્છાવર કરતાં આ ઝિંદાદિલ જાબાંઝથી જ તો આપણે સૌ નિરાંતની નિંદર માણી શકીએ છીએ...

રવિન્દ્ર કૌશિકના ભાણીયા વિક્રમ વસિષ્ઠે 'એક થા ટાઇગર' ની એમનાં મામાની રિયલ સ્ટોરીની ફિલ્મ બતાવવા માટે યશરાજ ફિલ્મે એમની પરમિશન લેવી જોઇએ એવી નોટીસ મોકલાવી છે. ફિલ્મનાં ડાયરેક્ટર કબીર ખાને કીધું છે કે આ ફિલ્મમાં સલમાન ભારતીય જાસૂસી સંસ્થાનો એજન્ટ છે અને તે ભારતીય સૈન્યને ગુપ્ત માહિતી આપે છે, સાથોસાથ એની પ્રેમિકા મેળવવા પણ લડે છે. એટલે આ 'ટાઇગર' અલગ છે.

ફિલ્મવાળા વાતને ગમે તે પાટે ચઢાવે પણ તમે જયારે આ ફિલ્મ જોવા જાવ ત્યારે 'રવિન્દ્ર કૌશિક' ભારતનાં રીયલ ટાઇગરને જરૂરથી યાદ કરી એની શહાદતને બિરદાવજો, શક્ય હોય તો આ રિયલ સ્ટોરી જેટલાં લોકો સુધી પહોંચે પહોંચાડજો... ભારત દેશમાં જયાં સુધી રવિન્દ્ર કૌશિક જેવા રિયલ હીરો પડ્યાં છે ત્યાં સુધી 'એક થા ટાઇગર' પેદા થવાનાં જ, એમાં શંકાને સ્થા નથી!!

ભારતીય સંસ્કૃતિની જમીનમાં સ્નેહ અને સંસ્કારનું બીજારોપણ છે જેમાંથી વિશ્વાસનું વૃક્ષ ફૂલે-ફાલે છે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

રેડિયોની સ્વિચ ઑન થતાં જ ઉદ્‌ઘોષકના શબ્દો નીકળી પડ્યાં, 'જિંદગી કી જિંદાદિલ મહેફિલ મેં આપ સબકા સ્વાગત હૈ' કેટલું સુંદર વાક્ય! જીવનમાં આવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિ અને ઘટનાના સ્વાગતની રસમ તો નિભાવવી જ જોઈએ. માત્ર પરંપરા માટે નહિ પરંતુ જિંદગીને મહેસૂસ કરવા માટે પણ આ સ્વાગત પરંપરા જરૂરી છે. જીવનને ભરપૂર જીવવું જરૂરી છે નહિ તો જીવન મહેફિલ અધૂરી અને બે રંગ રહી જશે. ઉત્સાહ વગરની જિંદગી એકદમ ખાલી વાસણ જેવી છે, એ તો તમે માનો છો ને? તો જીવનને સાર્થક બનાવતાં આ સમાનત મંત્રને ચાલો ફરીથી પુનરુચ્ચારિત કરીએ, 'યે જિંદગી ઉસીકી હૈ જો કિસીકા હો ગયા.' બીજાના થઈ જવું એટલે કે બીજાના હોંઠો પર સ્મિત સજાવવાનો સોનેરી પ્રયત્ન આ ફાની દુનિયામાં સૌથી વધુ અક્ષુણ્ણ અને અજર-અમર શું છે? જવાબ તમને-મને, સૌને ખબર છે કે આપણાં સારાં કર્મો અને સદ્‌વ્યવહારની યાદ. આ વિશાળ સંસારમાં જડ-ચેતન પ્રત્યેક એકબીજા સાથે એક અદશ્ય સાંકળવી જોડાયેલાં છે. ધ્યાનથી જોશો તો સમજાશે આ અખિલ બ્રહ્માંડ અસંખ્ય આકાશ ગંગાઓ અને એમં પનપતું જીવન અને પ્રકૃતિ અન્યોન્યાશ્રિત છે; પરસ્પર ગૂંથાયેલાં!

ઝરણું પહાડમાંથી જન્મે છે, નદી ઝરણામાંથી કલકલે છે, નદી વહી નીકળે છે અને સમંદરને મળે છે. સાગરનો સંબંધ નદી સાથે જોડાયો તો તેના પાણીથી વરાળ આકાશમાં જઈ વાદળ બને છે. વાદળ ગર્જે છે તૂટે છે અને વરસાદની મહેંક પૃથ્વીને તરબતર કરી જાય છે અને વરસાદના સહવાસે ધરતી અનાજથી લહેરાઈ ઊઠે છે. અનાજ પાકે છે અને માણસની ભૂખ ભાંગે છે. જુઓ પ્રકૃતિ અને પૃથ્વી કેવી સજ્જડતાથી એકબીજાની હાથ પકડીને ઊભાં છે, પોતાનું બધું જ બીજાને આપે છે. છતાં કોઈ અહેસાસનો અહેસાસ નથી કળાતો. પોતે કરેલા ત્યાગથી, ઉપકારની પ્રેમની વફાદારીની કોઈ ડિંગી મારતું નથી. માત્ર માણસ આ નિઃસ્વાર્થવૃત્તિ કેળવી શકતો નથી. એણે બધા પાસેથી વધુ લીધું અને પરત કરવામાં કંજૂસાઈ કરી. કોઈ પણ સંબંધ જયારે એકધારી બને છે ત્યારે તે અલ્પજીવી નીવડે છે. પરિણામ એ આવ્યું કે કુદરતની નારાજગી વહોરી લીધી; ભૂકંપ, જવાળામુખી, સુનામી, પૂર અને દુકાળના રૂપે! પ્રકૃતિ એ મનુષ્યની સ્વાર્થવૃત્તિ અંગે પોતાની રીસ વ્યક્ત કરી છે.

અરે! કુદરતની છોડો, માણસના માણસ સાથેના સંબંધની વાત કરીએ. કોઈ પરિવાર કેવી રીતે બને છે? બાળક જન્મે છે ત્યારથી જ સંબંધોની રજાઈમાં લપેટાય છે એ હૂંફરમાં જ એનું જીવન વૃધ્ધિ પામે છે. પરિપક્વ થયાં પછી એ સંબંધોની હૂંફનું વળતર આપવાનો સમય આવે છે ત્યારે? શું આપણે પુરી ઈમાનદારી દાખવી શકીએ છીએ? એક પરિવાર ચિત્ર ઘરનાં કેનવાસ પર રચાય છે અને ઘર બને છે. પતિપત્ની, બાળકો, વડિલોની. એક છત હેઠળ જેટલાં વધુ સંબંધો વસતાં હશે ઘરનું ચિત્ર એટલું જ રંગબેરંગી બનશે.

એક દામમાં હે ભાઈ વસે. બંનેના ખેતર વચ્ચેથી નદી પસાર થાય. નદીના સામસામા છેડે બંને ભાઈઓ ભેગાં મળી ખેતી કરે મહેનત કરે અને સાંજે સાથે બેસીને વાળું કરે. ખુશહાલ જિંદગી જીવતાં આ ભાઈઓનાં પ્રેને જાણે કે, કોઈની નજર લાગી અને બંને વચ્ચે કોઈ બાબતે ઝઘડો થયો. મતભેદ એટલાં તીવ્ર બન્યાં કે, બંનેએ જુદા થવાનો નિર્ણય લીધો. એક ભાઈએ નદીની એક તરફના ખેતરમાં ઘર બાધ્યું અને બીજા ભાઈએ બીજી તરફ ઘર બનાવ્યું. જુદા જુદા રહેવા ગયા પછી તો તેમની વચ્ચેની ગેરસમજની ખાઈ વધુ ઊંડી બની. અબોલા તો હતાં જ હવે તો તેઓ એકબીજાની સામે પણ જોઈ શકતાં નહતાં. સવારે ઘર બહાર નીકળતાં જો એકબીજા સામે નજર મળી જાય તો બંનેને લાગતું કે દિવસ બગડી ગયો. એક ભાઈએ બીજા ભાઈનું મોઢું જોવું ન પડે તે માટે નદી અને ઘર વચ્ચે લાકડાંની ઊંચી દિવાલ બનાવવાનું વિચાર્યું. જેથી સામે પાર રહેતા ભાઈનું મોઢું પણ ન જોવું પડે. તેણે ગામમાંથી એક વૃધ્ધ સુથારને બોલાવ્યો. પોતાની અકળામણ કહી અને દિવાલ બનાવવા કહ્યું. સુથાર બંને ભાઈઓનાં સંપ અને સંપભંગની વાત જાણતો જ હતો. તેણે પોતાનું કામ શરૂ કર્યું. દિવાલ માટે પાટીયા જોડવાનાં શરૂ કર્યાં. એક દિવસ બધાં પાટીયા જોડી લીધાં પછી તેણે પેલાં ભાઈને કહ્યું, 'આજે હું રાત્રે પણ કામ કરીશ કાલે સવારે મારું બધું જ કામ પતી જશે.' પેલો ભાઈ સારે ઉઠીને ઘરની બહાર આવ્યો અને જોયું તો આભો જ બની ગયો. પેલા સુથારે જોડેલાં પાટીયામાંથી દિવાલ બનાવવાને બદલે નદી પણ એક સરસ મજાનો પુલ બનાવી દીધો હતો. સામે કાંઠેથી બીજા ભાઈ પણ આશ્ચર્યચકિત થઈ. આ પુલ સામે જોઈ રહ્યો. બંનેની નજર મળી બંનેના હૈયાએ એક સાથે એકબીજા સાથે મૂક સંવાદ કર્યો અને હૃદય સ્વચ્છ નિર્મળ ભ્રાતૃપ્રેમથી ઉભરાવાં લાગ્યું. બંનેએ પેલા સુથારનો આભાર માન્યો અને પાછાં એક થઈ રહેવા લાગ્યા. આપણા પરિવારોમાં જયારે સ્નેહની સાંકળ ઢીલી પડે છે ત્યાં આ 'સુથાર'નું કર્તવ્ય કોણ બજાવે છે? મારા મતે આ જવાબદારી ઘરની સ્ત્રીથી વધુ શ્રેષ્ઠ રીતે કોઈ ન નિભાવી શકે.

આખી દુનિયામાં ભારતીય સંસ્કૃતિ વખણાય છે, કેટલાંક કહેવાતાં ચોખલીયા લોકો મશ્કરી પણ કરે છે કે ભારતીય પત્નીને અયોગ્ય પતિ મળે તો પણ તે જીવનભર તેનો સંસાર નિભાવે છે, પરંતુ આ પૂર્ણ સત્ય નથી. હકીકત એ છે કે ભારતીય સંસ્કૃતિની જમીનમાં સ્નેહ અને સંસ્કારનું બીજારોપણ છે જેમાંથી વિશ્વાસનું વૃક્ષ ફૂલે-ફાલે છે. પતિપત્ની ગૃહસ્થીની ગાડી ચલાવે છે. દાદા-દાદીથી સંસ્કાર વારસો મળે છે, જયાં નાની-નાની, માસા-માસી, મામા-મામી, હોઈ-ફુઆ, કાકા-કાકી જેવા સંબંધોમાંથી અગાધ સ્નેહના અમી છાંટણા થતાં રહે છે.

દાદાની આંગળી પકડીને ત્રીજી પેઢી જયારે ડગમગ ચાલે બગીચામાં લટાર મારતી હોય ત્યારે વરસાદ પછી તરબતર થયેલી ધરતીને જોઈ મેઘધનુષી હાસ્ય વેરતાં વાદળની પ્રસન્નતા તને પણ અનુભવાય છે ને! તો સંબંધોની આ મીઠાશને જાળવવા માટે જરૂરી છે કે એકબીજાને સાંકળતી એક પણ કડી કમજોર ન પડે. તો સખી! તૈયાર છે ને પેલાં 'સુથાર'ની ભૂમિકા ભજવા કારણ કે,

"આંસુઓ મેં ધુલી ખુશીકી તરહ
રિશ્તેં હોતેં હૈ, શાયરીકી તરહ."

- તારી સ્વાતિ

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૨જી ઓગષ્ટ

- 'હિન્દુ રસાયણ શાસ્ત્ર'નાં લેખક, ભારતીય રાસાયણિક શાળાના સ્થાપક, મહાન વિજ્ઞાની સર પ્રફુલ્લચંદ્ર રેનો જન્મદિન.

'કાચી ધાતુનું વિશ્લેષણ' પર શોધ કાર્ય કરનારા અકાર્બનિક વિષય પર ડી. સાયન્સની ઉપાધિ મેળવી.

- ૧૯૩૫ માં 'ગર્વમેન્ટ ઓફ ઇન્ડિયા' અસ્તિત્વમાં આવ્યું.
- ૧૮૪૧ વૈજ્ઞાનિક માઇકલ જેઇમ્સ ફેરાડેનું ઇંગ્લેન્ડમાં અવસાન.
- ટેલિફોનના શોધક ગ્રેહામ બેલનું અવસાન ૧૮૭૬.
- ૧૯૮૭ - વિશ્વ જુનિયર શતરંજ ચેમ્પિયનશીપ જીતનાર વિશ્વનાથ આનંદ એશિયાનો પ્રથમ ખેલાડી બન્યો.

કઠોળ એ પ્રોટીનનો ભંડાર છે, કઠોળમાંથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રોટીન મળે છે કે જે શરીરના બંધારણ માટે ખૂબ જરૂરી છે, આથી જો શરીરનો વૃધ્ધિ - વિકાસ કરવો હોય તો કઠોળ નિયમિત લેવાય એ જરૂરી છે

આહાર અને ઔષધ સ્વરૂપે કઠોળ
નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

(ભાગ-૨)

ગતાંકે આપણે મગ, મઠ, તુવેર ઇત્યાદિ એવા કઠોળની વાત કરી કે જે રોજિંદા વપરાશમાં આવતા હોય છે, તો વાલ જેવા કઠોળ સામાન્ય રોજિંદા ખવાતા નથી. (અને ખાવા જોઇએ પણ નહિં) પરંતુ જમણવાર કે સમૂહભોજનમાં વાલની હાજરી પ્રાયઃ જોવા મળે છે.

મિત્રો, કઠોળ એ પ્રોટીનનો ભંડાર છે, કઠોળ માંથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રોટીન મળે છે કે જે શરીરના બંધારણ માટે ખૂબ જરૂરી છે. આથી જો શરીરનો વૃધ્ધિ - વિકાસ કરવો હોય તો કઠોળ નિયમિત લેવાય એ જરૂરી છે. પરંતુ વધારે પડતું પ્રોટીન પણ નુકશાનકારક છે. ગાઉટ જેવા રોગો પ્રોટીન યુક્ત આહારથી વધે છે. આથી ગાઉટમાં પ્રોટીન લેવાની મનાઇ હોય છે. વધારે પ્રોટીનથી એસિડીટીમાં પ્રોટીન લેવાની મનાઇ હોય છે. વધારે પ્રોટીનથી એસિડીટી પણ થાય છે. આથી ઘણી વખત કટોળ પિત્તપ્રકૃતિના લોકોને અનુકૂળ આવતા હોતા નથી. વળી, ગતાંકે જોયું તેમ અમુક કઠોળ વાયુ પણ દૂષિત કરે છે. આથી ગેસની તકલીફો પણ જોવા મળે છે. આથી, વ્યક્તિની પ્રકૃતિને ધ્યાનમાં રાખીને સપ્રમાણ કઠોળનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. ખાસ કરીને ફળગાવેલા કઠોળ ખૂબ ફાયદાકર છે, હાલ, લોકો ભારે ભરખમ નાસ્તા તરફ વળ્યા છે, જે નોંધનીય છે...

ચાલો, હવે બાકીનાં કઠોળનો વારો...

● **ચોળા :** સંસ્કૃતમાં 'રાજમાષ' તથા 'અલસાન્દ્ર' તરીકે જાણીતા એવા ચોળા કફનાશક છે, રૂચિકર છે તેમજ અમ્લપિત્ત (એસિડીટી જોડે સરખાવી શકાય) નો નાશ કરનાર ચોળા ધાવણ વધારનાર છે તેમજ વિર્ય વધારનાર છે.

● **ચણા :** સંસ્કૃતમાં 'ચણક' તરીકે ઓળખાતા ચણામાં ઉત્તમ કક્ષાનું પ્રોટીન રહેલું છે. ઉપરાંત ચણામાં કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, વિટામીન એ અને બી રહેલ છે. ચણામાં ફેટનું પણ પ્રમાણ છે.

ચણા પિત્ત, લોહી વિકાર, કફ તથા તાવને મટાડનાર છે. લીલા શેકેલા ચણા બલદાયક છે, રૂચિ કરનાર છે જયારે ચુકા ચણા વાયુ કરનાર છે. ચણા કફ, રક્ત તથા પિત્તનો નાશ કરે છે. તેમજ વિર્ય ઘટાડે છે. ચણાને ઘી સાથે ખાવામાં આવે તો તે ત્રણેય દોષોની વિકૃતિનો નાશ કરે છે.

મહર્ષિ સૂશ્રુતએ ચણાને પુંસ્ત્વનાશક કહીને એક પ્રશ્નાર્થ કર્યો છે કારણ કે, ચણા જેટલું પૌષ્ટિક કઠોળ મળવું મુશ્કેલ છે. ચણા પ્રાણીઓનો, ખાસ કરીને ઘોડાનો પ્રિય ખોરાક છે. લેબોરેટરીઓ જે મલ્ટી પર્પઝ ફૂડ બનાવે છે. તેમાં ચણા તથા ચણાની દાળનો ઉપયોગ થાય છે. ચણામાં 'આર્જીનીન' નામનું એમિનો એસિડ સર્વાધિક માત્રામાં છે. શાકાહારીઓ માટે ચણા એ ઇંડાની ગરજ સારે છે.

ગુજરાતમાં તો ગાંઠીયા, ભજિયા સ્વરૂપે ચણાના લોટનો જબરો વપરાશ થાય છે. સામાન્યતઃ ગુજરાત, દક્ષિણ, સિંઘ, કાબુલ, અરબસ્તાન, આદિ જગ્યાએ ચણા પાકે, પ્રદેશની માટી તેમજ હવામાન અનુસાર ચણાની જાત દેખાવે, સ્વાદે તેમજ ગુણોમાં પણ જુદી જુદી હોય છે.

ચણાની દાળ ખૂબ પૌષ્ટિક છે. એકદમ ધાન્યમાં ઘઉં ને જયારે દિવદલ. ધાન્યમાં શિરમોર ગણાવાયા છે.

- મસ્તક વાયુમાં ચણાના લોટ થોડી રાઇની ભુક્કીનો માથા પર લેપ કરવો. - ચણાના લોટના સ્નાનથી ત્વચા સુકો મળ તેમજ દુર્ગંધ રહીત બને છે. - સળેખમમાં રાત્રે સુતા વખતે તાજા શેકેલ ચણા ખાવા. ઉપર પાણી ન પીવું.

● **મસૂર :** સંસ્કૃતમાં 'મસૂર' તરીકે જ ઓળખાતી, ગુજરાત જ ઓછી ખવાતી એવી મસૂર પચવામાં હલકી તેમજ ઠંડી છે. મસૂર પાચન ક્રિયા માટે ઉત્તમ છે. તેમજ ઝાડા-મરડા મટાડે છે.

- દૂઝતા હરસમાં મસૂરની દાળને ખાટી છાશ સાથે આપવાનો ઉલ્લેખ છે.

- મરડામાં સૂંઠ તેમજ બીલાના ગર્ભને મસૂરમાં પાતળા સૂપ સાથે પીવો. ઝાડામાં પણ આ કલ્પ ઉપયોગી છે.

મસૂરમાં ગંધકનું પ્રમાણ ખૂબ ઓછું હોવાથી તે બીજા કઠોળની પેઠે ગેસ કરતું નથી. મસૂરનું પોષણમુલ્ય પણ ઘણું ઉંચું છે. તેમાં એમિનો એસિડ (પ્રોટીન), વિટામીન બી કોમ્પલેક્સ તેમજ કેલ્શિયમ ફોસ્ફરસ મેગ્નેશિયમ આદિ ખનિજો સારા પ્રમાણમાં છે.

આ ઉપરાંત પોષણ મૂલ્યની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ એવું જાપાનનું કઠોળ 'સોયાબીન' પણ ઉત્તમ કઠોળમાં ગણી શકાય. ભારતમાં પણ તેનું વાવેતર થવા લાગ્યું છે. સ્વાદે થોડું અણગમતું એવા સોયાબીનમાં પ્રોટીન તેમજ ફેટ સારા એવા પ્રમાણમાં હોય છે. ભારતમાં મગફળી ખૂબ ખવાતી હોવાથી સોયાબીનનો પ્રચાર જોઇએ તેટલો થતો નથી, પરંતુ પશ્ચિમી દેશોમાં તો સોયાબીન ખૂબ ખવાય છે. સોયાબીન, માંસ કરતાં ગુણોમાં બધી રીતે ચઢિયાતું છે તથા માંસનાં એક પણ અવગુણ નથી. ભારતમાં પ્રચાર અપેક્ષિત છે.