સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

ટ્રંક મંદિરે નાળિયેર વધેરી, પૂજા કરી છે
ને ફોન પર કરી પ્રતિજ્ઞા ઊંચી ભૂજા કરી છે
ઊર્જા પ્રધાન ફરી કંઈક કરશે નવાજુની
બાંગ પોકારીને કરશે નમાઝ વજૂ કરી છે !

હાઈકુ

જાણ કરી કે
હુમલા પહેલાંની-
અગમચેતી ?

પડ્યા નાંધારા
વધે છે ધબકારા-
થાય મુંઝારા

ચિંતન

ભા ભ્રાતા ભ્રાતરં દ્વિકાન્યા સ્વસારમુત સ્વસા ।
સમ્યઞ્ચ સવ્રતા ભૂત્વા વાચં વહાત ભટ્યા ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ઋગ્વેદમાંથી લેવામાં આવ્યો છે.

ભાઈ પોતાના ભાઈઓનો દ્વેષ ન કરે. બહેન પોતાની બહેનનો દ્વેષ ન કરે. તેઓ બધાં એક વિચાર તથા એક કર્મવાળાં થઈ પરસ્પર કલ્યાણની વાતો કરે.

પરિવાર તૂટે નહિ, એક અને અખંડરહે તેવી ભાવના વ્યક્ત કરતાં ઋષિ કહે છે કે પરિવારમાં આપ નાના-મોટા સૌનું ધ્યાન રાખીને વ્યવહાર કરતાં સરખા વિચારરાખીને તથા સમાન કાર્ય કરતાં જઈને એકબીજાથી અલગ ન થાઓ. પરિવારના હિતમાં ઉપદેશ આપતાં ઋષિ કહે છે કે જેમ ચક્રના આરા નાભિને આધારે રહે છે તેમ બધાં સાથે મળીને રહો.

જર-જમીન અને જોરૂ એ ત્રણેય કજિયાનાં છોરૂ. બચપણમાં બધાં ભાઈ-બહેનો સંપીને પ્રેમપૂર્વ સાથે રમતાં હોય છે પણ પછી ત્યાગ-સમર્પણના સંસ્કારના અભાવે સ્વાર્થ અને વ્યક્તિગત લાલસાને કારણે તથા પરિવારમાં પત્નીના પ્રભાવે પતિ નિર્બળ પૂરવાર થાય છે અને મંથરા-કૈકેયીઓ કુટુંબમાં કલહનાં બીજ રોપે છે.

સુવિચાર

- ના જાને કૈસે પરખતા હૈ મુઝે મેરા ખુદા, ઈમ્તિહાન ભી સખ્ત લેતા હૈ ઔર મુઝે હારને ભી નહીં દેતા - **ગુલાબ નવાઝ**
- તાકાત નહીં તો પ્રતિષ્ઠા પણ નહીં, વિરોધી નહીં, તો પ્રગતિ પણ નહીં - **એચ ભટ્ટાચાર્ય**
- પોતાના 'ગોલ'ને એચિવ કરવા માટે પૈસાને ખિસ્સામાં, ગોલને મનમાં અને મહેનતને હાથમાં રાખવી પડે છે. - **સ્ટીફન કોવી**
- અનુકુળ સંજોગોમાં જીવતો માણસ સુખી હોય છે પરંતુ સંજોગોને અનુકુળ બનાવીને જીવતો માણસ વધુ સુખી હોય છે. - **સંત રોબિન**
- હાર માનવી એ તો દુનિયાનું સૌથી સરળ કામ છે, તાકાત તો એ છે કે જ્યારે તમે મુશ્કેલ સ્થિતિમાં પણ ઝઝૂમતા રહો. - **જીવનપાથેય**
- તમે જે સારું કાર્ય કરો છો તે ધર્મ છે. પણ તમે જેમાંથી સારું કાર્ય કરવાનું શીખો છો તે ધર્મગ્રંથ છે. - **ઓશો**
- આજનું ઔષધ : સાત દિવસથી પચીસ ગ્રામ મૂળાનો રસ સવાર-બપોરે પીવાથી લિવરના દુખાવામાં રાહત થાય છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

સિકંદરના રાજમહેલમાં એક સુંદર બગીચો હતો. તેમાં પ્રાચીન બુદ્ધિવાવ અને પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓની સુંદર પથ્થરની બનેલી મૂર્તિઓ સ્થાપિત કરેલી હતી. એક દિવસ એક વિદેશી મહેમાન સિકંદરની મુલાકાતે આવ્યો. સિકંદરે એક સાંજે તે મહેમાનને લઈને પેલા બગીચાની મુલાકાત લીધી. ત્યાં રાખેલી એક એક પ્રતિમાને જોઈ પેલો મહેમાન આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. સિકંદરે તેમની સમક્ષ દરેક પ્રતિભાનું વર્ણન કર્યું.

આ સુંદર પ્રતિમાઓને જોઈને મહેમાને સિકંદરને પૂછ્યું, મહારાજ, આ બધી વિભૂતિઓમાં આપની પ્રતિમા કેમ નથી મૂકવામાં આવી ?

સિકંદરે જે જવાબ આપ્યો તે ખૂબ મોટો સંદેશો આપે છે. સિકંદરે કહ્યું, મારી પ્રતિમા અહીં સ્થાપિત કરવામાં આવે અને બાદમાં આવનારી પેઢી એ પ્રશ્ન કરે કે આ પ્રતિમા કોની છે ? તેના કરતાં હું એવું ઈચ્છીશ કે અહીં મારી પ્રતિમા ન સ્થપાય અને આવનારા લોકો એવું પૂછે કે અહીં સિકંદરની પ્રતિમા કેમ નથી ?

ન્યાય સૌને માટે સરખો હોવો જોઈએ

તંત્રીસ્થાનેથી...

કોંગ્રેસના વરિષ્ઠ નેતા અને પ્રસિદ્ધ ધારાશાસ્ત્રી પી ચિદંબરમ સામે લુક આઉટ નોટિસ જાહેર કરાઈ છે. ગુનેગારો કાયદાના સકંજામાંથી છટકી દેશ બહાર ન જતા રહે એ માટે સીબીઆઈ અને ઈડી જેવી સરકારી એજન્સીઓ આ પ્રકારની નોટિસ જાહેર કરે છે. ચિદંબરમ આઈએનએક્સ મીડિયાને વિદેશી નાણાં અપાવવાના કેસમાં એમના પુત્ર કાર્તિએ લીધેલ કહેવાતી લાંચના મુદ્દે ફસાયા છે. ચિદંબરમ કોંગ્રેસની અસ્કામત ગણાય એવા પ્રબુદ્ધ નેતા છે. એમને પ્રાંજલ અંગ્રેજીમાં વક્તવ્ય આપતા સાંભળવા તે પણ એક લહાવો છે. પરંતુ બૌદ્ધિકો જ સૌથી મોટા ભ્રષ્ટાચારી પણ હોઈ શકે, એનું ઉદાહરણ પણ જો સીબીઆઈ અને ઈડી ચિદંબરમને વિશે કરાયેલ હાઈકોર્ટના ન્યાયાધીશના નિરીક્ષણને સાચું ઠેરવી શકશે તો આ જ પૂર્વ ગૃહમંત્રી અને નાણાંમંત્રી બની રહેશે. આગોતરા જામીન માટેની તથા રાજીવ ગાંધીની સુવર્ણજયંતીના સપ્તાહ પૂરતો સમય આપવાની અરજી ફગાવી દઈ હાઈકોર્ટે એમને સમસ્ત હાઈફાઈ લાંચ કૌભાંડના સૂત્રધાર ગણાવ્યા છે. સુપ્રીમ કોર્ટે પણ એમને રાહત આપવા સંદર્ભે નન્નો ભણી દઈ ન્યાયની દેવડી સમક્ષ નાનામોટાનો ભેદ હોઈ જ ન શકે એવો અભિગમ અપનાવી દાખલો બેસાડ્યો છે. ઘટના છેક ૨૦૦૭ની સાલની છે. ચિદંબરમે પુત્ર કાર્તિકને ફાયદો પહોંચાડવા આઈએનએક્સ મીડિયા અને એરસેલને અઢળક નાણાંની હેરફેરની છૂટ આપેલી તે હવે કોઈથી અજાણ્યું નથી. મોટાં માથાં ધારે તે કરતાં રહે અને એવું સિફતપૂર્વક કરે કે એની સામે કોઈ આંગળી જ ન ચીંધી શકે, એવું અત્યાર લગી ઘણું ચાલ્યું છે. કોંગ્રેસના રાજમાં ચાલ્યું છે એમ ભાજપના રાજમાં પણ ચાલ્યું છે અને આગામી પેઢીઓની પેઢીઓ સુધી ચાલતું રહેવાનું છે. તુલસીદાસ કહે છે એમ 'સમરથ કો નહીં દોષ ગુંસાઈ.'

ચિદંબરમને કિન્નાખોરીથી સકંજામાં લેવામાં આવી રહ્યા છે એવું એમના સમર્થ વકીલો કે કોંગ્રેસના સર્વોચ્ચ પરિવારના સભ્યો - રાહુલ ગાંધી અને પ્રિયંકા ગાંધી કહે એથી ન્યાયપાલિકાને કોઈ ફ રક નથી પડતો. ઊલટાના આ લોકોએ તો ન્યાયપાલિકા યોગ્ય ન્યાય આપે, ગુનેગાર હોય તો અમારા સિનિયર નેતાને પણ દૃષ્ટાંતરૂપ સજા કરે એવું નિવેદન કરવું જોઈતું હતું. અબજો રૂપિયાનાં કૌભાંડો દેશની બોત્તેર વર્ષની લોકશાહી દરમિયાન આચરાતાં અને દબાવાતાં પણ રહ્યાં છે. બોફોર્સ કૌભાંડ એનું જ્વલંત ઉદાહરણ છે. હેલિકોપ્ટર ખરીદીનું કૌભાંડ પણ ચર્ચાયા પછી ઠંડું પડી ગયું છે અને કોંગ્રેસ જેના માટે મોદીને 'ચોકીદાર ચોર હૈ' કહી ભાંડતી રહી એ પણ હવે ક્યારે બહાર આવશે તે કોઈ કહી શકે એમ નથી. ખરેખર તો સુપ્રિમ કોર્ટે સામે ચાલીને, પ્રો-એક્ટિવ બનીને આવાં કૌભાંડોના કેસ ચલાવવાની જરૂર છે. સીબીઆઈ, ઈડી કે ઇનકમ ટેક્સના 'ડાઘિયા' ફક્ત સરકારના આદેશ મુજબ જ કોઈની પાછળ પડી એની સાત પેઢીનું ધનોતપનોત કાઢી દે, તે બરાબર ન કહેવાય. એવી એજંસીઓ સીધી જ ન્યાયપાલિકા હસ્તક મુકાવી જોઈએ જેથી તટસ્થ થપાસ થઈ શકે અને ગુનેગારોને વેળાસર સજા થઈ શકે. ચિદંબરમથી લઈ રોબર્ટ વાડ્રા સુધીનાં કોંગ્રેસ સાથે સંકળાયેલાં મોટાં માથાં પર ડેમોક્લીસની તલવાર ઝળુંબી રહી છે. અગાઉ આવા તમામ કેસો અને તપાસોનો વીંટો વાળી દઈ એમને 'ઠંડા બસ્તા'માં સરકાવી દેવાતા રહ્યા છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદી અને ગૃહમંત્રી અમિત શાહ જો આવા કેસોને ઉખેળી ગુનેગારોને દૃષ્ટાંતરૂપ સજા કરાવી શકશે તો એ બહુ જ મોટું પુણ્યનું કામ થશે !

બચન જાયેગા ખાલી, તો ફિર કૌન કહેગા મહાકાલી ?

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

જેમ ઉત્તર ગુજરાતમાં અંબાજીનો ખાસ મહિમા છે તે અમારા ચરોતર બાજુ પાવાવાળી મહાકાળી માતાનો ભારે મહિમા છે. એટલે નાનપણથી જ હું મહાકાળી માતાના ગરબા અને તેમને લગતી વાર્તાઓ જાણતો આવ્યો છું. મારી માતાને મહાકાળી માતાના ગરબા આવડતા અને ઘરમાં પણ તેઓ ગાતા રહેતા. પાવાગઢના રાજા પતાઈના પતનની વાતોય એમણે મને માંડીને કરેલી. મહમ્મદ બેગડાનું નામ એમને ના આવડે પણ બાદશાહ કહે એટલે વાર્તામાં તો ચાલે. અગાઉ નવરાત્રીઓમાં મહાકાળીના ગરબા ગવાતા એ લાંબા લાંબા ગરબા સાંભળવાનું મને બહું ગમતું. હવે પાર્ટીઓવાળા કોઈ લાંબો ગરબો ગાતા નથી છતાં કોઈ વળી ગાઈ કાઢે તો આનંદ આનંદ થઈ જાય છે. મેં પોતે પણ આવો એક લાંબો પતાઈ રાજાના પતનનો ગરબો લખેલો છે પણ ખાસ એની લંબાઈને કારણે જ એને અહીં આપી શકતો નથી.

એટલે જ્યારથી આ પ્રવાસનું નક્કી થયું ત્યારથી જેટલી ઉત્કંઠા જગન્નાથજીના દર્શનની હતી એટલી જ તીવ્ર મનોકામના કલકતાવાળીના દર્શન કરવાની હતી. સામાન પેક કરતી વખતેય મહાકાળીના દર્શનવેળા ખાસ લેંઘોઝભ્ભો પસંદ કરીને બેગમાં મૂક્યો હતો. અમે તા- ૪/૦૬/૨૦૧૯ના રોજ જગન્નાથજીથી કલકત્તા જવા રવાના થઈ ગયા હતા. સવારે સાડાચાર વાગ્યે તો અમે હાવરા પહોંચી ગયા. લકઝરી બસમાં બેસી ભવાનીપુર ગયા. ત્યાં લક્ષ્મીનારાયણનું મંદિર છે. એની ધર્મશાળામાં અમારે જવાનું હતું.ચંપારણ્ય અને જગન્નાથપુરીમાં અમે ગરમીથી ભારે કંટાળી ગયેલા એટલે અહીં અમે એ.સી. રૂમ પસંદ કરી. અમને બીજી ધર્મશાળામાં રૂમ મળી.એમાં નહાઈધોઈ ચાનાસ્તો કરી મેટ્રો ટ્રેનની મુસાફરી માણી આવ્યા.

જમ્યા બાદ બપોરે થોડોક આરામ કર્યા પછી અમે સાંજે મહાકાળી માતાના દર્શને જવાનું વિચાર્યું. સુભાષ છેક ધર્મશાળાથી વાહનની સગવડ મળે તો આવવા તૈયાર હતો. અજાણ્યા શહેરમાં અમે આવી ગેરંટી કઈ રીતે આપી શકીએ ? પ્રબોધભાઈ આરામ કરવા માંગતા હતા. એટલે હું અને સોનીભાઈ બહાર મુખ્ય રસ્તા ઉપર આવ્યા. એક ભાઈ પાસેથી બસનો કાલીઘાટ જવાનો બસ નંબર મેળવી લીધો. અમને તરત બસ મળી ગઈ. થોડીવારમા અમે કાલીઘાટ જવાના રસ્તે ઉતરી ગયા. થોડું ચાલ્યા પછી મંદિર આવી ગયું. રસ્તાની બંને બાજુએ સમગ્ર ભારતમાં હોય છે તેવી રમકડાંની અને પૂજાની વસ્તુઓની દુકાનો જામી ગઈ હતી. નવી જાતના ફૂલો અને તેના હાર પણ જોવા મળ્યા. અહીં નાનાં અને ગુચ્છાદાર ફૂલો બહુ મળે છે. મોટે ભાગે તે સફેદ રંગનાં હોય છે. મંદિરની બહાર આવાં અન્ય રંગનાં પુષ્પો પણ જોવા મળ્યાં હતાં. એક સાંકડા દરવાજામાંથી મંદિરના સંકુલની અંદર જવાતું હતું. અંદર પ્રવેશતાં સામે માતાજીના દર્શનાર્થીઓની લાઈન લાગી ગઈ હતી. લાઈન બહુ લાંબી ન હતી. અડધો કલાકમાં અમે ગર્ભગૃહમાં પ્રવેશી ગયા. મંદિરમાં મૂર્તિ પાસે પહોંચતાં મે માતાને ધરવા માટે સો રૂપિયાની નોટ કાઢી. જેવો હું મૂર્તિ પાસે આવ્યો પૂજારીએ મને સોની નોટ જોઈ બાજુમાં ઊભો રાખી દીધો. એને હું બહુ મોટો આસામી લાગ્યો હોઈશ કે ગમે તેમ એણે મને ખાસો સમય માતાજી સન્મુખ ઊભો રાખ્યો. મને પણ માતાજીના ધરાઈને દર્શન કરવા મળ્યા. એકબે આસામીને પતાવ્યા પછી પૂજારીએ મને હાથમાં લીધો. સૌપ્રથમ તો એક સફેદ ફૂલોની માળા એણે મારા ગળામાં પહેરાવી દીધી પછી કહે, '' મહાકાલીકી આપકે ઉપર બહુત કૃપા હૈ, આપ જો ઈચ્છા હૈ માંકે હાથમેં રખ દે.'' એમ કહી એણે મારો હાથ માતાજીના હાથમાં મૂકી દીધો. હું ગદગદિત થઈ ગયો પણ ભ્રમણામાં ફસાયો નહીં.. મે કહ્યું, 'મૈને અપની શક્તિ અનુસાર સો રૂપિયે દે દિયે હૈ. '' નહીં નહીં ફિર ભી આપ જો મનમેં ચાહે માતાકે હાથોમેં રખ શકતે હૈ. '' એણે તો ફરીવાર મારો હાથ માતાના હાથોમાં મૂક્યો. એટલે મેં ખિસ્સામાંથી દસની નોટ કાઢી. મહાકાલીમાના હાથમાં મૂકવા જતો હતો ત્યાં એણે અધવચ્ચેથી દસની નોટ લઈ લીધી અને મને આગળ ધકેલ્યો. હું ગળામાં માળા ધારણ કરેલો દેહ લઈ બહાર આવ્યો. મારા લીધે સોનીભાઈને પણ મારી જેમ ધરાઈને દર્શન કરવા મળ્યાં. એક પેંડાની દુકાનવાળાને અમે માળા સોંપી દીધી અને પેંડા લઈ બહાર આવ્યા.

અહીં નાના પેંડા બહુ સરસ મળે છે. અમે પેંડા ખાતા ખાતા રસ્તા પર ચાલતા હતા. સોનીભાઈએ તો કદાચ એકજ પેંડો ખાધો હશે. બાકીના મારે ભાગે ચારપાંચ આવેલા. રસ્તા પર પૂજારીની વાતો કરતા ચાલતા હતા ત્યાં એક સ્ત્રી સામે આવીને કશુંક આપવા હાથ જોડીને ઊભી રહી. મેં બે પેંડા તેના હાથમાં મૂક્યા. એ કહે,'' મુઝે યે નહીં ચાહિયે. કુછ પેસે દો. '' મે કહ્યું, ''યહ ચાહિયે તો લે લો બાકી પૈસે હમ નહીં દેંગે.'' પણ એ તો ભૂતની જેમ વળગી હતી.

(અનુ. સાતમા પાને)

સંવાદની સૂરીલી વાંસળીની ગૂંજ મનને પ્રસન્નતા અને શાંતિ બક્ષે છે સંવાદમાં આવતા વિવાદોથી નહીં ડરનારને સંવાદિતાની ભેટ સાંપડે છે

અબીલ-ગુલાલ
...ાલ

(ગતાંકથી ચાલુ)

આપણી સંવાદની વાત ચાલુ હતી. વચ્ચે એક અઠવાડિયું વીત્યું તો જાણે લાંબો સમય વીત્યો એવું લાગે છે. કારણ કે બે અગત્યના તહેવારો સાથે રજા અને ઊજવણીના માહોલમાં મન અન્ય સ્થાનોએ પરોવાયું હોય, સ્વાભાવિક છે. આપણે એક જ દિવસે બે તહેવાર ઉજવ્યા એક રાષ્ટ્રનો તહેવાર અને બીજો ટ્રસ્ટનો તહેવાર રક્ષાબંધન ત્યાં ઉજવાય છે જ્યાં સંપૂર્ણ શ્રધ્ધા છે, વિશ્વાસ છે, આશા છે. આ નિમિત્તે આપણે આપણી રાષ્ટ્રીય સદભાવનાને અવિચળ રાખવાના શપથ સાથે સંબંધોમાં શ્રધ્ધા-વિશ્વાસની માવજત માટે કટિબધ્ધતા દાખવવાનું પણ દોહરાવીએ.

પ્રેમ અને નિષ્ઠાની સંવાદિક અભિવ્યક્તિ શ્રધ્ધા-વિશ્વાસનો પાયો મજબૂત રાખે છે

આ દરેકમાં 'સંવાદ' એટકે કે વાતચીત વિચારોના આદાન પ્રદાનના મહત્વના યોગદાનની આપણને જાણ છે જો પૂ. ગાંધીજીએ સંપૂર્ણ મૌન જ સેવ્યું હોત તો તેઓ ગાંધીબાપુ ન હોત અને આપણે ૧૫ ઓગસ્ટની ઉજવણી ન કરતા હોત. પ્રેમ અને નિષ્ઠાની સંવાદિક અભિવ્યક્તિ શ્રધ્ધા-વિશ્વાસનો પાયો મજબૂત રાખે છે.

રસોઈમાં જેવું નમકનું સ્થાન છે, એવું જ સંવાદનું જીવનમાં સ્થાન છે. સંવાદ જીવનમાં સ્વાદ ઉમેરે છે. જ્યાં સંવાદની ગેરહાજરી છે ત્યાં બિહામણો સન્નાટો વસે છે. સન્નાટો અને શાંતિમાં આભ-જમીનનો ફર્ક છે. પ્રસન્નતા ઈચ્છતા ઘણાં લોકો શાંતિ માંથી સન્નાટામાં ક્યારે સરી પડે છે એ પોતે જ જાણતા નથી. દેશની સરહદ જેવી જગ્યાઓએ મોટે ભાગે સન્નાટો અનુભવાય છે. આ સન્નાટો જ્યારે મન-હૃદયમાં ઘર કરી જાય ત્યારે જીવન, રણ સમાન ભાસે છે. સંવાદની સૂરીલી વાંસળીની ગૂંજ મનને પ્રસન્નતા અને શાંતિ બક્ષે છે. કોઈ કહે કે મને ' સંવાદ ' ની આવશ્યકતા નથી તો એ ખોટું બોલે છે. માણસનું મન અને વિચારો બ્રેક વિનાની ગાડી જેવા છે જો એ દિશા ચૂકે તો હોનારત નક્કી જ હોય છે. એનું એકમાત્ર કંટ્રોલ બટન ' સંવાદ ', વાતચીત છે. યોગ્ય વ્યક્તિ સાથે નો સંવાદ જીવનની ગાડીને ભટકવા દેતો નથી. પરિક્ષા સમયે ચિંતાગ્રસ્ત વિદ્યાર્થીઓને તેમજ આત્મહત્યા દ્વારા પોતાનો જીવ લેવા ઉત્સુક બનેલા લોકને પોલીસના એક ખાસ એકમ 'જીવન આસ્થા' દ્વારા વાતચીત કરીને એટલે કે સંવાદ દ્વારા સમજાવટથી તાણભરી, ઘાતક પરિસ્થિતી માંથી બહાર કઢાય છે. આજકાલ સાયકોજીકલ કાઉન્સેલરની માંગ વધી છે એના મૂળમાં જીવનમાં સંવાદની ગેરહાજરી છે.

આપણે ડીજીટલ માધ્યમો જેવા કે ફેસબુક, વોટ્સેપ વગેરેની ટીકા કરીએ છીએ. પરંતુ એ અપરોક્ષ સંવાદ સાધી આપતું આધુનિક માધ્યમ છે. જે માણસને વ્યસ્તતા વચ્ચે પણ દુનિયા સાથે, પોતાના જણો સાથે જોડી રાખે છે. આ અપરોક્ષ સંવાદના માધ્યમો વકરીજતા સંવાદ એટલે કે વિવાદ માંથી બચાવે છે. આપણા વડવાઓના સમયમાં સ્વસ્થ સંવાદો રચાતાં, એટલે પ્રશ્નો ઓછાં હતા અને માનસિક-શારિરીક સુખાકારી સુલભ હતી.

' ન બોલવામાં નવ ગુણ ' અને ' બોલે એના બોર વેચાય ' એવી બે વિરોધાભાસી કહેવતો હંમેશા મૂંઝવતી રહી પણ અનુભવે સમજાયું કે સંજોગો અને પરિસ્થિતી પ્રમાણે એપ્લાય થાય તો બંને કહેવત યોગ્ય છે. ન બોલાયેલા બધા જ સંવાદો સમય સાથે આપણી અંદર ઓગળી જાય છે એવું માનીને ચાલતાં નવગુણના ચાહક મિત્રો માટે ચેતવણીરૂપ વાત, જે વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થયેલી છે. એ જાણવામાં આવી એવા અનેક રોગો છે જેના મૂળમાં અવ્યક્ત, પરાણે દબાવવામાં આવેલા વિચારો પડ્યા છે. જે શરીરના અવયવોમાં નેગેટીવ બ્લોકસ સર્જે છે અને લાંબા સમયે રોગમાં પરિવર્તિત થાય છે. ક્યારેક એ રોગો લાઈલાજ નીવડે છે. એકવાર રેડિયો પર થાયરોઈડ સ્પેશિયાલીસ્ટ ડોક્ટરનો લાંબો વાર્તાલાપ સાંભળ્યો. અનેક ટેકનીકલ વાત પછી અંતમાં એમણે હાલની આ થાયરોઈડ હોટ સમસ્યાને મનોરોગ તરીકે વર્ણવ્યો. ઉફ્ !!! સાંભળીને દુઃખ થયું. વાત ક્યાંયથી પણ હરીફરીને છેવટે મન સુધી તો આવી જ જાય છે. મન કરાવે એ આપણે કરીએ છીએ. આપણે ઈચ્છીએ અને એ મન પાસે કરાવી શકીએ એટલી સ્વસ્થતા આવશે ત્યારે જ સતયુગ સંભવ છે.

સંવાદ, વિચારોનું સ્પષ્ટ આદાન-પ્રદાન અનેક સમસ્યાને વકરતી અટકાવે છે. એવું કહીએ તો પણ યોગ્ય છે કે જન્મતી જ અટકાવે છે. ઘડીક માટે છવાતાં વંટોળને ફેઈસ કરવાથી સહુ ડરે છે કેટલાક પોતાની શબ્દોની કે અભિવ્યક્ત થવાની મર્યાદાથી ફફડે છે. કેટલાકનો અહમ્ એને ચર્ચામાં ભાગીદાર થવા દેતો નથી. કેટલાકને હું કેવો/કેવી લાગીશ એનો ભય છે. કેટલાક વિવાદને ટાળવા સંવાદથી ભાગતા ફરે છે. કેટલાકને પોતાના શીશ મહેલની જાણ છે એ ભેદ ખૂલી ન જાય એ ભય થી ભાગતાં ફરે છે. પરંતુ ડર માટે તો કહેવાય છે ને કે ડર કે આગે જીત હૈ...સંવાદથી ભાગવું બિલકુલ હિતાવહ નથી. એ સામે છેડે રહેલા સુકુન સુધી પહોંચવાનો સેતુ છે. શક્ય છે સંવાદમાં આગનો સામનો આવે પરંતુ સંવાદમાં રહેલા સત્યને ઊની આંચ આવતી નથી.

સંવાદ સે ભાગે ફિરતે હો...સત્ય કો તુમ ક્યા પાઓગે !!!
(સંસાર સે ભાગે ફિરતે હો...ભગવાન કો તુમ ક્યા પાઓગે !!!)

સંવાદ માટે સજ્જતા-સભાનતા જરૂરી છે. જે આપણને વિચાર કરવા પ્રેરે છે. આપણી માનસિક અવસ્થાને સુદઢ બનાવે છે. વિચારો શિસ્તબધ્ધ રીતે ગોઠવાય છે. અને અભિવ્યક્ત થવા માટે તૈયાર થાય છે. માત્ર વકીલના પેશા માંજ નહીં ડગલે અને પગલે વિચારો અને દ્રષ્ટિકોણની અભિવયક્તિની જરૂર પડે છે. આપણા વડાપ્રધાન ની 'મન કી બાત' નાગરિકો સાથે સંવાદ સાધી તોલમેલ જાળવવાનો સફળ પ્રયોગ છે. એવો જ સંવાદનો કાર્યક્રમ ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી શ્રી એ શરૂ કર્યો છે. ' મુખ્યમંત્રી સાથે મોકળા મને ' જેના દ્વારા સામાન્ય જન સાથે સંપર્ક અને સંવાદનો હેતું છે. આ ઉદાહરણો આપણને સંવાદની અગત્યતા બતાવી જાય છે. ઘર હોય કે ઓફિસ, પરિવાર હોય કે મિત્રો દરેક જગ્યાએ સંવાદથી સુસંવાદિતા પ્રસરે છે. એક પક્ષીય અભિવ્યક્તિ હોય કે સંવાદ, હોમવર્ક જરૂરી છે. જેને વિચારોના હોમવર્કનું આળસ છે એ મૌનની દુનિયામાં જીવે છે. પરંતુ કેટલાય સંજોગોમાં મૌન Silent Killer સાબિત થાય છે જે ઊધઈનું કામ કરે છે...વિરોધ કે અસ્વીકારના ડરથી પોતાની વાતને યોગ્ય રીતે રજૂ ન કરી શકનાર વ્યક્તિ રુંધાય છે અને રુંધે છે.

સંવાદ, એ સર્જરી છે જે કૌશલ્ય, કુનેહ, કુશળતા, ધીરજ માંગી લે છે. સુગઠિત સંવાદનું જીવનમાં અહેમ્ સ્થાન છે. મુક્ત મને, મોકળાશથી થતાં સંવાદથી મનનો મેલ સાફ થઈ જાય છે. ગેરસમજો દૂર થાય છે. પાણી જેવું પારદર્શક અને વરસાદના ફોરાં જેવું હળવું ફુલ મન જીવનમાં પ્રસન્નતા આણે છે. જ્યાં સંવાદ છે ત્યાં ક્યારેય વિષાદ નથી સન્નાટો નથી. સંવાદમાં આવતાં વિવાદોથી નહીં ડરનારને સંવાદિતાની ભેટ સાંપડે છે.

સંવાદ, એ સર્જરી છે જે કૌશલ્ય, કુનેહ, કુશળતા, ધીરજ માંગી લે છે. સુગઠિત સંવાદનું જીવનમાં અહેમ્ સ્થાન છે. મુક્ત મને, મોકળાશથી થતાં સંવાદથી મનનો મેલ સાફ થઈ જાય છે. ગેરસમજો દૂર થાય છે. પાણી જેવું પારદર્શક અને વરસાદના ફોરાં જેવું હળવું ફુલ મન જીવનમાં પ્રસન્નતા આણે છે. જ્યાં સંવાદ છે ત્યાં ક્યારેય વિષાદ નથી સન્નાટો નથી. સંવાદમાં આવતાં વિવાદોથી નહીં ડરનારને સંવાદિતાની ભેટ સાંપડે છે.

માખણની સ્વાસ્થ્ય પર અસરો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

જન્માષ્ટમી આવી રહી છે. કૃષ્ણને યાદ કરીએ એટલે ગાયો, ગોકુળ, ગોવાળ, ગોપી, રાધા, વાંસળી, અને માખણ બધું જ યાદ આવે. બાલકૃષ્ણની છબીનું મનમાં સ્મરણ કરીએ તો પહેલોવહેલો કાનુડાનો માખણ ખાતો પેલો ફોટો જ સ્મરણમાં આવે. માખણ એટલે નવનીત. નવનીત એટલે તાજગીસભર. નવનીત એટલે જે આપણને તરોતાઝા કરી દે તે. નવનીત એટલે કાયાકલ્પ કરી દે તે. આયુર્વેદે માખણના ખૂબ ગુણગાન ગાયા છે. અત્યાર સુધી કોલેસ્ટેરોલના નામે હો-હા કરતા વિદેશીઓ પણ ઘી-માખણ ને કોલેસ્ટેરોલ-ફ્રી ગણવા લાગ્યા છે. આપણા વડીલો દેશી ઘી-માખણ ખાઈને જ મોટા થયા છે. ગામડે રોજ શિરામણમાં રોટલો અને માખણનો મોટો પિંડો ખાવાના અને ખેતરે ઉપડવાનું. ટુંકમાં, માખણ આપણો રોજીંદો આહાર છે. શરીરની કેપેસીટી મુજબ માખણ ખાવાથી શરીર પુષ્ટ બને છે. અલબત્ત જો સાથે શરીરિક શ્રમ ન કરીએ તો શરીરને વધુ પડતું પુષ્ટ બનતા વાર નથી લાગતી.

આયુર્વેદમાં ગાયના માખણને શ્રેષ્ઠ કહ્યું છે. ગાયનું માખણ શીતળ, ધાતુવર્ધક, બલદાયક, આંખનું તેજ વધારનાર, પુષ્ટિકારક, અને રૂચિકર છે. ચરકસંહિતામાં તાજા માખણના ગુણો વિષે જણાવ્યું છે કે તાજું માખણ ભુખ લગાડનાર, પાચન કરનાર, અને હૃદય માટે હિતકર છે (યસ, બટર ઈઝ હાર્ટ ટોનિક). માખણ પેટના અલ્સર (આઈ.બી.એસ), પાઈલ્સ અને ફેસીયલ પેરાલિસીસને દૂર કરે છે.

બટરની ન્યુટ્રીશીયલ વેલ્યુ જોઈએ તો બટરમાં ભરપૂર કેલોરી છે. સો ગ્રામ બટરમાં ૭૧૭ કેલરી રહેલ છે. તેમા સારી એવી માત્રામાં ફેટ, સોડીયમ, અને પોટેશીયમ રહેલા છે. માખણ વિટામીન-એ નો પ્રચૂર સ્રોત છે. માખણના (અને ઘીના) પરમાણુંઓનું સંઘટન એ પ્રકારનું છે કે તે શરીરના એવા કોષ અને પેશીઓ (જેમકે મગજની અમુક કોશપેશીઓ)કે જ્યાં બીજા પરમાણુંઓ નથી પહોચી શકતા ત્યાં પહોચી શકે છે. (એટલે જ આયુર્વેદની અમુક દવાઓ ઘી માં બનાવવામાં આવે છે.) માખણમાં રહેલી સેચ્યુરેટેડ ફેટ એ કેલ્શીયમ, ફોસ્ફરસ, તેમજ વિટામીન એ અને ડી નું ભારણ ખમી લે છે. આ બધા જ તત્વો આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને વિકસાવવા માટે ખૂબ જરૂરી છે માટે માખણ ઈમ્યુનિટી વધારવા માટે ઉત્તમ છે. માખણ ત્વચા માટે પણ હિતકર છે. માખણમાં સેલેનીયમ નામનું તત્વ રહેલુ છે. સેલેનીયમ એંટીઓક્સીડંટ છે, તેમ જ ત્વચાને પોષણ આપે છે.

માખણ ત્વચા માટે પણ હિતકર છે, માખણમાં સેલેનીયમ નામનું તત્વ રહેલુ છે, સેલેનીયમ એંટીઓક્સીડંટ છે, તેમ જ ત્વચાને પોષણ આપે છે

માખણ બાળકોના મગજના વિકાસ માટે ખૂબ ફાયદાકર છે. માખણમાં આરાકીડોનિક એસિડ રહેલુ છે. આ તત્વ મગજના કોષોના વિકાસ માટે ખૂબ જરૂરી છે. આ ઉપરાંત માખણમાં વિટામિન-ડી રહેલું છે જે મગજની નર્વ (નસો) માટે ખૂબ જરૂરી છે. બાળકોનું મગજ અને તેન કોષો રોજેરોજ વિકાસ પામતા હોય છે. માખણમાં રહેલા આવા મેદ્ય તત્વો બાળકોનો માનસિક વિકાસ વધારે છે.

આમ, આયુર્વેદ તેમજ આધુનિક શાસ્ત્ર, બન્ને માખણને એક જરૂરી તેમજ ઉપયોગી ખાદ્યપદાર્થ માને છે. કાનુડાની જેમ જ દરેક બાળકને માખણ પ્રિય હોય છે. બાળકોને નિયમીત સપ્રમાણ માખણ આપવું જોઈએ. ('સપ્રમાણ' શબ્દ પર ભાર મુકવો. વધુ માખણ શરદી-ઉધરસ થી લઈ ને કેટલીય બીજી તકલીફો આપે છે). મોટાઓએ પણ આનંદથી યથાશક્તિ આરોગવું....હેપ્પી જન્માષ્ટમી ઈન એડવાન્સ.

છોડીને સઘળા ધર્મો, તારું જ શરણું ધર્યું તું જ સકળ પાપોથી છોડાવ મુજને પ્રભુ

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

જન્માષ્ટમી એટલે વિશ્વને ચલાવવ