સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

ધંધાર્થે લોન લઇ લ્યો! હપ્તા સરકાર ભરસે!
વિરોધ કરો! લાઇટ બીલ, સરકાર ભરસે!
મરે છે મત માટે! નમે અન્યાયી માગણીઓને
'તિજોરી' છે શું પિતાશ્રીની?! - કે સરકાર ભરસે!!
(ખેડૂતો ભરાવે મતના શીંગડાં)

હાઈકુ

છવાયો ભય,
આતંકનો ઓછાયો -
'હિંદુ રાષ્ટ્ર' - ને..
(કટ્ટરની નજરમાં)

પાંજરૂ જોઇ
ચઢી બૂમ બરાડે -
બંગ વાઘણ..
(શારદા ફંડ-સર્કસ)

ચિંતન

ગિરૌ મયૂરા ગગને પયોદા, લક્ષાન્તરે અર્કશ્ચ જલેષુ પદ્મમ્ ।
ઇન્દુર્દિલક્ષં કુમુદસ્ય બંધુર્યો યસ્ત મિત્ર નહિ નસ્તય દૂરમ્ ॥

મોરલા ગીચ વન જંગલની ટેકરીઓ પર હોય છે અને મેઘ વાદળ આકાશમાં ઊંચે હોય છે. આમ છતાં ચઢી આવેલા કાળા વાદળને જોઇ મોર ગહેકે છે. મૈત્રી ભાવનો આનંદ વ્યક્ત કરે છે.

સૂર્ય લાખો-માઇલની દૂરી પર - અંતરે હોવા છતાં પ્રભાતે સૂર્યદર્શન થતાંની સાથે જ જળમાં કમળ ખીલી ઉઠે છે. સૂર્યને જોઇ કમળનો મૈત્રી ભાવ ખીલી ઊઠે છે.

એવી રીતે રાત્રે હજારો લાખો માઇલ ચંદ્ર હોવા છતાં સરોવરના કમળ પણ ચંદ્રની મૈત્રી ભાવ ને કારણે ખીલી ઉઠે છે.

ખરેખર, જેને જેની સાથે મૈત્રી-પ્રેમ-ભાવનો સંબંધ હોય એને અંતરનો અંતરાય કદી બાધક બનતો નથી અર્થાત્ દૂર રહેવા છતાં પણ મૈત્રી સંબંધનો પ્રેમભાવ ટકી રહે છે - ખીલી ઉઠે છે.'

સુવિચાર

- તમે કોઇ પંથરૂપે જીવી ન શકો.. ધર્મ આપણા અને ઇશ્વર વચ્ચે સંબંધ સ્થાપે છે, જો ધર્મના વાડા ઊભા કરો અને ધર્મના આધારે અલગ-અલગ સમાજ રચો તો ધર્મ એક ધંધો બની જશે.. અને આધ્યાત્મિકતા મટી જશે - સંત રામકૃષ્ણ પરમહંસ
- માણસ પોતાની જાત પ્રત્યે ઉદાસીન ન બને, આપણા અનોખાપણા અને વ્યક્તિત્વને ગિરવી ન મૂકો.. તમારા પોતાના મૂલ્યોને માન આપો... જેથી બીજા તમને માન આપે - એરિક સેમ્યુઅલ
- મને વિશાળ દિલવાળો અને દિલફેંક માણસ વારેવારે ભૂલ કરતો હોય તો પણ ગમે છે.. પણ વધુ પડતો - ખૂબ જ ડાહ્યો માણસ જે કદી ભૂલ ન કરતો હોય તે ભયંકર લાગે છે - વિન્સેન્ટવાન ગોઘ
- મારું દુઃખ એટલે અંધકારના કપન પરની નકશી છે.. મારું દુઃખ એટલે વેદનાની ડાળ પરનું પક્ષી છે.. મારું દુઃખ મારું એકનું એક સુખ છે - સંદાનંદ રેગે
- આપણી પીડાનો અંતિમ છેડા સુધી અનુભવ કરીએ તો સુખ આપોઆપ દેખાય છે - ઓશો
- ભલે તમે આખું અઠવાડિયું વાંચો પણ એક દિવસ વિરાટ મેદાન ને તમારું અભ્યાસ સ્થળ અને કુદરતને તમારું પુસ્તક માનજો - બર્નાડ શો
- કંઇ બનતું નથી છતાં.. સંબંધ સંકટમાં નથી... પ્રેમ તો હોવાપણામાં છે.. એ વધઘટમાં નથી - જવાહર બક્ષી

- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

કેન્દ્ર અને રાજય વચ્ચે એકતા-સંપ-ભાઇચારો જમાવવા માટે 'એકહથ્થુ' સત્તાની જરૂર નથી પણ ત્યાગ અને આત્મ સમર્પણની ભાવના જરૂરી છે. આધિપત્યની પ્રાપ્તિ માટે પ્રેમ આપવો જરૂરી છે ઝેર-વેર ફેલાવી કોઇ આધિપત્ય-એક હથ્થુ સત્તા મળતી નથી.

રાજા બોધિસત્ત્વ પાસે ગયો અને કહ્યું, ભંતે, મને દિવ્યજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાનનાં ગૂઢ રહસ્યો જણાવો.

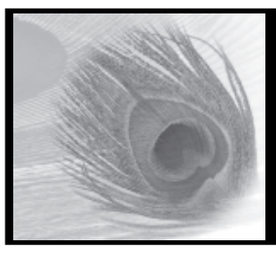
ભગવાન કહે પણ તારે એવા જ્ઞાનની જરૂર શું છે? રાજા કહે, 'મારે એકહથ્થુ સત્તા પ્રાપ્ત કરી સમગ્ર પ્રજા પર આધિપત્ય મેળવી બધાને ભાઇચારા અને સંપથી બાંધી રાખવા છે.'

સંત કહે, 'રાજન્ તમે હજુ અધ્યાત્મ જ્ઞાનનો અ' પણ જાણતા નથી. અધ્યાત્મમાં આધિપત્ય અને એકહથ્થુ સત્તાને તો સ્થાન જ નથી. ત્યાગ અને સમર્પણ દ્વારા જ પ્રજાનો પ્રેમ મળે અને સંપ તથા ભાઇચારાની આપોઆપ સ્થાપના થાય છે. તમે જેટલું ન્યોછાવર કરવા તત્પર થશો એટલી પ્રજા તમને વશ થશે.'

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

હિન્દુ હોય કે મુસ્લિમ... કોઈ નેતાને, કોઈ ધર્મના વડાને... જ્ઞાતિ-જાતિ કે ધર્મ સાથે લેવા-દેવા નથી. એ બધા એશ-આરામમાં જીવે છે, સુરક્ષામાં જીવે છે અને મરે છે માત્ર હિન્દુ કે મુસ્લિમ પ્રજા... ગરીબ પ્રજા...

આતંકવાદીને એક પત્ર



મોરપીંછના રંગ
- ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

હે આતંકવાદી મિત્ર,

આપના આતંકનો આતંક લોકોના હૃદય સુધી પહોંચી ગયો છે. આપ ઈચ્છતા હતા કે લોકોના મનમાં દહેશત ફેલાઈ જાય, આપની એ ઈચ્છા ફળિભૂત થઈ એ માટે આપને હાર્દિક અભિનંદન... આપે દેશના વિકસિત શહેરોમાં અસંખ્ય વિસ્ફોટો કરીને કેટલાંય લોકોને મૃત્યુના મુખમાં ધકેલી દીધા છે. હું જાણું છું આપ જે ઈચ્છો તે બધું જ કરી શકો છો. પરંતુ આપ એ કેમ ભૂલી ગયા કે પવિત્ર કુરઆનની સૂર ૪૮માં આયાત નં. સાતમાં સ્પષ્ટ લખ્યું છે કે, ''આકાશ અને ધરતીની બધી જ સેનાઓ અલ્લાહની છે.'' આપે આપના જ અલ્લાહના બંદાઓને, પુત્રોને, બાળકોને મોતને ઘાટ ઉતાર્યા છે.

મિત્રો, શું મળે છે આપને આ વિસ્ફોટોથી ? રૂપિયા કે બદલો લીધાનો આત્મસંતોષ? આપણા જ ભાઈ-ભાંડુઓના લોહી વહાવી મેળવેલા રૂપિયા પણ શું કામના ? એના કરતા તો દિલ્હીની સડકો ઉપર પેડલ રિક્ષા ચલાવીને ધોમધખતા તડકે શરીર ઓગાળી મજૂરી કરતા ગરીબ માણસને ક્યારેક ધ્યાનથી જોઈ લેજો એના શરીરમાંથી વહેતા પરસેવામાં, એના પગની ખેંચાયેલી નસોમાં તમને ખુદા દેખાશે ! નહિ કે તમને મળેલા લાખો રૂપિયાના બંડલોમાં.

હે આતંકવાદી મિત્ર, આજે મારે તમને થોડી અંગત વાત પૂછવી છે ! જેના વિશે માત્ર તમે જ વિચારજો ! શું તમે કોઈની રાજરમતના 'પ્યાદા' તો નથી બની રહ્યાને ? તમને ધર્મના નામે ગુમરાહ તો નથી કરવામાં આવી રહ્યાને ? તમને આર્થિક લાલચો તો નથી અપાતી ને ? તમારી આર્થિક મજબૂરીનો કોઈ ગેરફાયદો તો નથી ઊઠાવતું ને ? આટલું આપ રાત્રે વિચારજો.

મિત્રો, તમે એટલું જ વિચારો કે જે લોકો તમને આવું અંતિમ કાર્ય સોંપે છે એ કાર્ય તેઓ પોતે કેમ નથી કરતા ? બીજી વાત ધર્મની 'બદલો' લેવાની તો કુરઆનની સૂર-૧૬ની ૧૨૬મી આયાતમાં સ્પષ્ટ લખ્યું છે કે, ''ઔર યદિ તુમ બદલા લો તો ઉતના હી જિતના તુમ્હે કષ્ટ પહુંચા હો, કિન્તુ યદિ તુમ સબ્ર કરો તો નિશ્ચય હી યહ સબ્ર કરનેવાલો કે લિયે જ્યાદા અચ્છા હે.'' દોસ્તો બદલો પણ શેનો ? આવા 'બદલા'નો કોઈ જ અંત નથી. ચાહે હિન્દુ હોય કે મુસ્લિમ 'ક્ષમા' એ જ એનો સુખદ અંત છે પરંતુ 'બદલા'ના નામે તમને ઉશ્કેરવામાં આવે છે. ધર્મના નામે, અલ્લાહના નામે, ઈશ્વરના નામે તમને ભડકાવીને તમારી અજ્ઞાનતાનો, તમારા ગુસ્સાવાળા સ્વભાવનો કેટલાંક તત્વો ગેરફાયદો ઉઠાવે છે અને તમે તમારી આખી કોમને-સંપ્રદાયને બદનામ કરવા તૈયાર થઈ જાવ છો. તમારા આતંકથી આખોય ઈસ્લામ ધર્મ-મુસ્લિમ જાતિ બદનામ થાય છે. શું તમે જાણો છો તમારી પાસેથી આવું ઘૃણિત કૃત્ય કરાવનારા સાચા ખલનાયકો કોણ છે ? એ તમારા સુધી એક ક્ષણમાં પહોંચી શકે છે પણ તમે જીવનભર એમના સુધી નથી પહોંચી શકતા ?

દોસ્તો, તમે કદી એ વિચાર્યું છે કે તેઓ કેવું જીવન જીવે છે ? તેઓના સંતાનો દુનિયાની શ્રેષ્ઠ સ્કૂલો/યુનિવર્સિટીઓમાં અભ્યાસ કરે છે, તેઓની પત્નીઓ હિરા ઝવેરાતથી ઢંકાયેલી રહે છે તેઓના પાલતું કુતરાઓ પણ મહિને લાખો રૂપિયાનો ખર્ચ કરાવે છે.. અને તમે ? કેવું છે તમારું જીવન ? તમારા સંતાનો કેવી સ્કૂલોમાં ભણે છે ? અને તમારી પત્ની ! દોસ્તો... સમાજમાં સાચો આતંક ફેલાવવાનું કાર્ય તો તમે કરો છો ? તો પછી આ જાહોજલાલી તમારે હોવી જોઈએ એના બદલે... તમારે ભાગવાનું, છુપાવવાનું, એન્કાઉન્ટરથી મરવાનું, પોલીસથી બચવાનું, જેલમાં રહેવાનું અને મોજમજા તમારા 'દાઉદો' કરે ? તમારામાં આટલીયે બુદ્ધિ નથી? અહીંયા તમારે રહેવાનું છે એમને નહીં.

મિત્રો, હું જાણું છું કે કદાચ તમારી પણ મજબૂરી હશે, પરંતુ એ મજબૂરી દૂર કરવાના બીજા ઘણા ઉપાયો છે. તમે માત્ર એટલું જ વિચારો કે આવા કૃત્યથી શું તમારો પોતાનો ય આત્મા રાજી રહે છે ? કોઈના મા-બાપ, પુત્ર, બહેનને તરફડતા-મરતા તમે જોઈ શકો છો ? બોમ્બ ધડાકાથી મા-બાપ મરી જવાથી અનાથ બનેલા આઠ-દસ વર્ષના બાળકની સ્થિતિનો તમે વિચાર તો કરી જુઓ ! ખુદા ન કરે પણ તમારા જ બાળક સાથે આવું થાય તો ? કેમ તમે કશુંય વિચારતા નથી ? બધી વાતોના-ઘટનાઓના જવાબ માત્ર બુદ્ધિથી નથી મળતા ક્યારેક હૃદયથી પણ વિચારવું પડે છે... એક આતંકવાદી તરીકે તમારી પત્ની અને બાળકો તમને સ્વિકારશે ખરા? જે પત્નીએ પોતાનું સર્વસ્વ તમને સોંપ્યું છે જે ખુદા બાળક બનીને તમારે ઘેર અવતર્યા છે એમને તરછોડીને, દગો દઈને તમે જેને ઓળખતા નથી, જેને કદી જોયા નથી એવા ગેંગલીડરોની પ્રભાવક વાણીમાં-ફતવાઓમાં તમે શા માટે ફસાઈ જાવ છો ? તમો એ જાણો છો કે તમારા આવા અપકૃત્યને કારણે તમારી જ કોમના સજ્જન પરિવારોને કેટલું સહન કરવું પડે છે ? બીજું એટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખશો કે 'કોઈની જીત કાયમ રહેતી નથી' તમે 'હારશો' ત્યારે તમે તો ભાગીને કદાચ બચી જશો પણ તમારા પરિવારના અન્ય સભ્યોનું શું ? તમારા બાળકોનું, સ્ત્રીઓનું, માતા-પિતાનું શું ? એમની ચીસો તમે સહન કરી શકશો ? એમની સ્થિતિનો તો તમે વિચાર કરો? કોઈ એક વ્યક્તિ, એક પક્ષ કે એક સંપ્રદાય સામેની લડાઈમાં નિર્દોષ (હિન્દુ કે મુસ્લિમ) ને શા માટે મારો છો ? રામનું મંદિર બને કે અલ્લાહની મસ્જિદ બને... એનાથી તમારા ઘરનું દારિદ્ર-દુઃખ દૂર નથી થવાનું ! સાચું મંદિર કે મસ્જિદ તો તમારા પોતાના હૃદયમાં છે. તમારી પત્નીના, બાળકોના, માતા-પિતાના હૃદયમાં છે. એમના સ્વપ્નો પુરા કરો, એમને સુખ ને શાંતિ આપો એ જ સાચો ધર્મ છે, સાચી બંદગી છે... મિત્રો... તમે રમઝાન માસમાં રોજાં રાખો છો એનો મતલબ શું છે જાણો છો? તમે એક દિવસ કશુંય નથી જમતા તો એ અનાજ ગરીબ લોકોને મળે... એમની ભૂખ સંતોષાય... એવો ઉદ્દેશ્ય છે પરંતુ તમે તો ગરીબોને જ મારો છો. જેને મારવા જોઈએ એ તો લોખંડી સુરક્ષામાં છે. પ્રજાને મારીને તમે એમને વિચલિત નથી કરી શકવાના, એ તો સુરક્ષા વધુ ઘેરી કરશે અને વધુ તાકતવર થઈ તમારી, તમારા પરિવારની સુરક્ષા તોડશે !

મિત્રો, સિકંદર જેવા સિકંદરને પણ હારનો સામનો કરવો પડેલો છે 'જીતની ખુશી કરતા હારની પીડા વધુ દુઃખદાયક હોય છે. બંને પક્ષે આ બાબત વિચારવા જેવી છે. આ પૃથ્વી ઉપર ખુદાએ, ઈશ્વરે એક જ 'જાતિ' બનાવી છે એક જ ધર્મ બનાવ્યો છે અને એ છે 'માનવજાતિ' અને 'માનવધર્મ' એ આપણે કેમ ભૂલી જઈએ છીએ? ધર્મના મૌલવીઓ, ઠેકેદારો અને નેતાઓના નાપાક ઈરાદાઓના ચક્રવ્યૂહમાં તમારા જેવા જાંબાઝ યુવાનો ફસાઈ જાય છે. એ અફસોસની વાત છે.

મિત્રો, જો તમે ધારો તો આખાય દેશમાંથી આતંકવાદને જડમૂળમાંથી દૂર કરી શકો છો. કેમકે તમારા હાથ સુધી બોમ્બ લાવનાર વ્યક્તિની સાંકળ છેક દિલ્હી, દુબઈ-પાકિસ્તાન, તાલિબાન, બાંગ્લાદેશ કે અમેરિકા સુધી પહોંચેલી હોય છે. માત્ર તમારું એક 'સત્ય' કે 'સમર્પણ' આ આખી સાંકળને તોડી શકે છે. તમે આતંકવાદી-ગુનેગારોને તાબે થઈને ડરથી કે લાલચથી બોમ્બ ધડાકા કરીને તમારી કોમનું કે તમારા ધર્મનું કે પરિવારનું રક્ષણ નથી કરતા ઉલ્ટાનું એમની માથે જોખમ વધારો છો. એના કરતા તો બોમ્બ ફોડનારી તમારી સૌથી છેલ્લી અને મહત્ત્વની ટીમ ભેગી થઈને સમર્પણ કરીને સત્ય પ્રગટ કરી દો તો કદાચ આતંકની આખી સાંકળ મૂળ સોતી તૂટી જશે અને આખા દેશમાં શાંતિ-અમન સ્થપાશે.

મિત્રો, શું તમો એવું નથી ઈચ્છતા કે તમારા બાળકોના હાથમાં 'ગન' ને બદલે 'ગુલાબ'નું ફૂલ હોય ? તમારી પત્ની કે માતાની આંખમાં આંસુને બદલે હોઠો ઉપર હાસ્ય હોય. તમારા ભાઈ કે પિતાની આંખમાં ડરને બદલે આત્મસંતોષ હોય! એક વખતની માફી દુશ્મનને બીજી વખત વાર કરતા રોકે છે. બીજી વખતની માફી દુશ્મનને પસ્તાવો કરાવે છે અને ત્રીજી વખતની માફી દુશ્મનને દોસ્ત બનાવે છે. જ્યારે અહિંયા તો કોઈ દુશ્મન નથી. જે છે તે સત્તા અને સંપતિની રાજરમત છે. હિન્દુ હોય કે મુસ્લિમ... કોઈ નેતાને, કોઈ ધર્મના વડાને... જ્ઞાતિ-જાતિ કે ધર્મ સાથે લેવા-દેવા નથી. એ બધા એશ-આરામમાં જીવે છે, સુરક્ષામાં જીવે છે અને મરે છે માત્ર હિન્દુ કે મુસ્લિમ પ્રજા... ગરીબ પ્રજા...

હે આતંકવાદી મિત્રો, હવે થોડું સમજો...! 'ગીતા'માં કૃષ્ણએ અને કુરઆનમાં ખુદાએ કહ્યું છે કે દરેકને પોતાના કર્મનું ફળ અહિંયા જ મળે છે. આવું કહેનાર ખુદા કે ઈશ્વર ઉપર તમને ભરોસો નથી અને લોહી તરસ્યા સત્તા-સંપતિના ખલનાયકો ઉપર તમે વિશ્વાસ રાખો છો ? આ બધા મહા ખલનાયકોએ, મોતના સોદાગરોએ 'બદલો' લેવા માટે મહિનાઓ સુધી પ્લાનિંગ કરવા પડે છે જ્યારે ઈશ્વર - ખુદાનો 'બદલો' એક જ ક્ષણમાં હોય છે. આટલું સત્ય સમજી જશો તો આવનાર વર્ષોમાં હિન્દુસ્તાન વિશ્વની સૌથી મોટી મહાસત્તા હશે અને અહિંયા વસતા તમામ માનવ સુખી અને સમૃદ્ધ હશે એ વખતે કદાચ તમે વૃદ્ધ હશો પણ તમારું બાળક તમને પવિત્ર કુરઆનની આયાતો સંભળાવતું હશે અને તમારી આંખમાંથી વહેતા હશે હર્ષના અશ્રુઓ...!

કાશ્મીર, સરદાર પટેલ અને નરેન્દ્ર મોદી

અતીતથી આજ
- ડો. હરિ દેસાઇ

ગુજરાતના મુખ્યમંત્રીમાંથી વડાપ્રધાન સુધીની મજલ કાપીને ભારતીય જનતા પક્ષમાં નવચેતનાનો વિશ્વાસસભર સંચાર કરનાર નરેન્દ્ર મોદીએ જમ્મૂ-કાશ્મીર વિધાસનભામાં 'મિશન-૪૪ પ્લસ' આદરીને ભારતના મુગટ રાજયમાં ભાજપને શાસનમાં લાવવાનો ગંભીર સંકલ્પ કર્યો છે. મોદીના ગ્રહો વિજય ભણી આગેકૂચ થશે એ નિર્વિવાદ છે, પણ જમ્મૂ-કાશ્મીરમાં ભાજપની સરકાર રચાય એ દિશામાં મોદી વ્યૂહ ડિસેમ્બરના ત્રીજા સપ્તાહમાં આવનારાં પરિણામો થકી ચોંકાવી દે તો નવાઇ નહીં. એક અર્થમાં મોદીનું ઇન્દિરાકરણ થયાનું સમગ્ર દેશ અનુભવી રહ્યો છે. હરિયાણામાં ભાજપની પૂર્ણ બહુમતી સાથે સરકાર રચાઇ, પણ મહારાષ્ટ્રમાં ૧૯૮૪થી મિત્રપક્ષ રહેલી શિવસેનાને એનું સ્થાન બદાવી દીધા પછી ઉપકાર કરતા હોય એ રીતે મોદી વ્યૂહે પ્રધાનપદનાં થોડા બટકા નાંખ્યા, ચોટલી તો મારા હાથમાં જ છે એ વાતની પોતાના પક્ષના મહારથી લેખાનારા મહાનુભાવોને પ્રતીતિ કરાવ્યા પછી જ એકલપંડે શાસન કરવા જ નહીં, વિશ્વગુરુ બનવા સર્વશક્તિમાન હોવાનું સૌને અનુભવ કરાવી દેવાનું નિર્ધારિત કર્યું છે. અલગાવવાદ અને આતંકવાદથી ગ્રસ્ત જમ્મૂ-કાશ્મીરને મોદી ભાજપ સ્વરૂપે નવો વિકલ્પ બક્ષવા માંગે છે.

જમ્મૂ-કાશ્મીર ભાજપને માટે કાયમ લાગણીસંબંધ ધરાવતું રહ્યું છે. ભાજપના પૂર્વાશ્રમી અવતાર જનસંઘની સ્થાપના કરનાર ડો. શ્યામાપ્રસાદ મુખરજીની શહાદત કાશ્મીરને મુખ્યધારામાં ભેળવવાના સંકલ્પ સાથે થઇ હતી. હિંદુ મહાસભાના અધ્યક્ષ રહેલા ડો. મુખરજી ક્યારેય બંગાળમાં (૧૯૪૨) લાહોરમાં માર્ચ, ૧૯૪૦માં મળેલ મુસ્લિમ લીગના અધિવેશનમાં પાકિસ્તાનનો ઠરાવ રજૂ કરનાર ફઝલુલ હકની સરકારમાં પ્રધાન રહ્યા હતા. મુસ્લિમ લીગ અને હિંદુ મહાસભાની સંયુક્ત સરકારોના કલ્પી શકાય એવી ઘટના ગણાય, છતાં સિંધ, પંજાબ અને બંગાળમાં હિંદુ-મુસ્લિમના ભેદ ભૂલીને સત્તાને કાજે સહશયન કરવામાં હિંદુ મહાસબા અને મુસ્લિમ લીગના આગેવાનો હતા એ નક્કર હકીકત છે. એમ તો વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ૮ ડિસેમ્બરે શ્રીનગરના શેર-એ-કાશ્મીર સ્ટેડિયમ પર ચૂંટણીસભા સંબોધીને જેમને પગલે ચાલવા માટે તેમના 'ઇન્સાનિયત, જમ્હૂરિયત અને કાશ્મિરિયત' ના કોલને યાદ કર્યો એ ભૂતપૂર્વ વડાપ્રધાન અટલ બિહારી વાજપેયીની સરકારમાં અત્યારના જમ્મૂ-કાશ્મીરના મુખ્યમંત્રી અને શેર-એ-કાશ્મીર શેખ અબ્દુલ્લાના પૌત્ર ઓમર અબ્દુલ્લા વિદેશ રાજયમંત્રી હતા.

એ વેળા લોકતાંત્રિક રાષ્ટ્રીય મોરચા (એનડીએ)ની વાજપેયી સરકારના સાથી તરીકે શેખ અબ્દુલ્લાના પુત્ર ડો. ફારુક અબ્દુલ્લા જમ્મૂ-કાશ્મીરના મુખ્યમંત્રી હતા. 'શેર હમારા મારા હૈ, શેખ અબ્દુલ્લાને મારા હૈ' કહીને ડો. મુખરજી હત્યા પ્રકરણમાં નહેરુના અંતરંગ મિત્ર અબ્દુલ્લાનો હાથ હોવાનું સંઘ-જનસંઘ-ભાજપનું સૂત્ર હવે ભૂતકાળની ગર્તામાં વિલીન થઇ ગયું છે. પક્ષનો પ્રભાવ વિસ્તારવા માટે સવારે કોંગ્રેસ કે અન્ય પક્ષમાં હોય એવી વ્યક્તિઓને પણ ભાજપમાં લાવીને સાંજે લોકસભા કે વિધાનસભાની ટિકીટો આપીને વિજયપતાકા લહેરાવવાના અંતિમ લક્ષ્યને મોદી-અમિત શાહની જોડી રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ સર કરી રહી છે. જમ્મૂ-કાશ્મીરની પાંચ તબક્કાની ચૂંટણીમાં ભાજપના મુસ્લિમ ઉમેદવારોની યાદી ભણીની એક નજર કરતાં આ વાતની પ્રતીતિ થયા વિના રહેતી નથી. એવું જ કંઇક જમ્મૂ-કાશ્મીરને અલગ દરજ્જો બક્ષતી બંધારણની કલમ ૩૭૦ને દૂર કરવા સંદર્ભે ભાજપની પરંપરાગત નીતિમાં આવેલા યુ-ટર્નનું છે. જમ્મૂ-કાશ્મીર વિધાનસભામાં બે-તૃતીયાંશ બહુમતી સાથે જ આ કલમને દૂર કરી શકાય એવા સંજોગોમાં ભાજપે એ વિશે મૂકપ્રેક્ષક બની રહેવાનું અને અબ્દુલ્લાની નેશનલ કોન્ફરન્સ (એન.સી.) અન મુફ્તી મોહંમદ સઇદની પીપલ્સ ડેમોક્રેટિક પાર્ટી (પીડીપી) ને એ વિશે ચૂંટણી લક્ષી નિવેદનો કરવાની મોકળાશ કરી આપીને મોદીએ મૌન રહેવાનું પસંદ કર્યું છે.

જમ્મૂ-કાશ્મીરની સાથે લડાખ એ પ્રદેશમાં ખાસ ભાજપનો પ્રભાવ વધે એ દિશામાં સંઘ-ભાજપ ઘણા વખતથી પ્રયત્ન કરતાં રહ્યા છે. ૩૭૦ની કલમ જમ્મૂ-કાશ્મીરના લોકો માટે લાગણીનો સંબંધ ધરાવે છે અને ક્યારેક સંસદમાં 'ઘિસતે ઘિસતે ઘિસ જાયેગી' એવું નિવેદન કરનાર પ્રથમ વડાપ્રધાન જવાહરલાલ નહેરુ વિદેશ હતા ત્યારે બંધારણ સભામાં સરદાર વલ્લભભાઇ પટેલ જેવા કોંગ્રેસના સૌથી મજબૂત નેતા અને નાયબ વડાપ્રધાનના સહયોગથી ૩૭૦ની કલમ થકી જમ્મૂ-કાશ્મીરને વિશેષ દરજ્જો મળ્યો હોવાની વાત બહુ ઓછાને યાદ રહે છે. નહેરુના મિત્ર શેખ અબ્દુલ્લા થકી જમ્મૂ-કાશ્મીર ભારતમાં જોડાયું એ વાતને પણ વિસારે પડાય છે. કારણ મહારાજા હરિસિંહને તો સ્વતંત્ર જમ્મૂ-કાશ્મીર દેશ ખપતો હતો. શેખ અબ્દુલ્લા સૌથી લોકપ્રિય જનનેતા હતા. તેમને ઝીણાની વ્યૂહરચનાને નિષ્ફળ બનાવી અને કબાઇલી હુમલાખોરો બારામુલ્લા સુધી આવી પહોંચ્યા ત્યારે મહારાજા હરિસિંહને ભારત સાથે જોડાઇને બચવા માટે વિવશ કર્યા હતા. સરદાર પટેલે જોડાણખત એરોડ્રોમ પર પહોંચતાં જ દિલ્હીથી લશ્કરી વિમાનોનો કાફલો જમ્મૂ-કાશ્મીર પાઠવ્યો એટલે અત્યારનું રહ્યું-સહ્યું પચાસ ટકા જેટલું જમ્મૂ-કાશ્મીર ભારત કને બચ્યું.

સરદાર પટેલના નિર્વાણ દિન (૧૫ ડિસેમ્બર) ટાણે જમ્મૂ-કાશ્મીર સાથેના એમના સંબંધ અને યોગદાનને યાદ કરવું પડે. તત્કાલીન વડાપ્રધાન નહેરુએ સરદાર રિયાસતી બાબતોના પ્રધાન હોવા છતાં તેમને કાશ્મીર અંગે દૂર રાખવાનો પ્રયાસ કર્યો એનાં વિષફળ આજેય આપણે ભોગવી રહ્યા છીએ, અન્યથા સરદાર પટેલે હૈદરાબાદ અને જૂનાગઢને જે રીતે ભારતની મુખ્યધારામાં જોડ્યું, એવું જ જમ્મૂ-કાશ્મીરને વિશે કરી શક્યા હોત. હવે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી પોતે સરદારના એ અધૂરા સ્વપ્નને પૂર્ણ કરવા ભણી આગળ વધી રહ્યા છે. ત્યારે ઘણું મોડું ભલે થયું હોય, કશું અશક્ય નથી.

ઇતિહાસ કડવો હોય છે. જમ્મૂ-કાશ્મીર ભારતનું અવિભાજ્ય અંગ છે છતાં ક્યારેક પ્રથમ ભારતીય ગર્વનર જનરલ સી. રાજાગોપાલાચારી જમ્મૂ-કાશ્મીરને પાકિસ્તાનને સોંપી દેવાના પક્ષધર હતા. એમ તો ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર પણ આઝાદી પછી પહેલી ચૂંટણીમાંય કાશ્મીર ખીણ પ્રદેશ પાકિસ્તાનને હવાલે કરવાના આગ્રહી હતા. ઇતિહાસની આ હકીકતો વચ્ચે નરેન્દ્રભાઇ જમ્મૂ-કાશ્મીરને દેશની મુખ્યધારામાં લાવે એવી અપેક્ષા કરીએ.

શિયાળામાં બહુ બધા ફળો જોવા મળે, સંતરા, જામફળ, મોસંબી, સીતાફળ, આમળા, અનાનસ... આ બધા ખાટા-મીઠા ફળો ટેસ્ટમાં તો મસ્ત જ લાગે પણ તેના શરીરમાં થતાં લાભો પણ ખૂબ બધા છે

નિરામય
- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

શિયાળામાં આહાર

હવે શિયાળો બરાબર જામ્યો હોય એવું લાગે છે. રાત્રે તાપમાન ૮-૧૦ ડિગ્રીની આસપાસ રહે છે. સવારની ગુલાબી ઠંડી થોડી થોડી લાલાશ પડતી રહી છે. સવારે ઉઠીને ઠંડા પાણીથી મોં ધોવાનું ઘડીભર મન નથી થતું. અને એબોવ ઓલ, ખૂબ જ સ્ફૂર્તિ લાગે છે. ગરમાગરમ ચા-કોફી પીવાની ખૂબ મજા આવે છે. હોટલ-રેસ્ટોરન્ટમાં મક્કે દી રોટી, સરસૌદા સાગ અને રીંગણાનો આળો-રોટલો ફેવરીટ મેનું બની ગયા છે. આમેય દરેક સિઝનનો આગવો ખોરાક હોય છે. શિયાળામાં તો અનેક જાતના ફળફળાદિ-શાકભાજી લુંબેઝુંબે હોય છે એટલે ઘણી બધી ચોઇસ મળી રહે. શિયાળામાં લેવાતા આહાર વિષયક માહિતી હોવી પણ જરૂરી છે. મૂલ્ય, તેના લાભાલાભ આ ઉપરાંત શિયાળામાં ખાવામાં આવતી અન્ય રેસિપી વિષે પણ ડિટેઇલમાં ખ્યાલ હોય તો ખાવાની ઓર મજા આવે. આ લેખ શ્રેણી અંતર્ગત સૌ પ્રથમ વાત કરીએ શિયાળામાં ખવાતા ફળો અંગે.

શિયાળામાં બહુ બધા ફળો જોવા મળે, સંતરા, જામફળ, મોસંબી, સીતાફળ, આમળા, અનાનસ... આ બધા ખાટા-મીઠા ફળો ટેસ્ટમાં તો મસ્ત જ લાગે પણ તેના શરીરમાં થતાં લાભો પણ ખૂબ બધા છે.

સંતરાની વાત કરીએ તો સંતરા વિટામીન-સીનો ખૂબ સારો સ્રોત છે. સંતરાની છાલ ચામડીને 'ગ્લો' આપે છે. એ વાત તો મોટાભાગ લોક જાણે જ છે, ખીલ માટે પણ સંતરાની છાલ અને લીંબુના કટકાને પાણીમાં નાખી તે પાણઈની વરાળ લેવાથી ચામડીના ખીલમાં રાહત મળે છે. સંતરામાં લૌહતત્ત્વ અને કેલ્શિયમ પણ હોય છે. સંતરા શરીરમાં તાજગી લાવે છે. સંતરા-મોસંબીનો જ્યુસ પીવાથી લો-બીપી થયું હોય કે શરીરમાં અશક્તિ લાગતી હોય તો તાજગી જણાય છે.

મોસંબીના ગુણો પણ સંતરાને મળતા હોય છે. ઘણા લોકોને સાંધાની દુખાવાની તકલીફ હોય છે. આવા લોકો સંતરાને બદલે મોસંબી લઇ શકે કારણ કે મોસંબીમાં ખટાશ પ્રમાણમાં ઓછી હોય છે.

શિયાળામાં પૂરબહાર આવતું એવું જ એક ફળ એટલે બોર - હવે પછીના અઠવાડિયાથી માર્કેટમાં બોરની આવક શરૂ થઇ જશે અને ઉત્તરાયણ પર તો બોરની જોરદાર સિઝન ચાલશે. બોરમાં શર્કરા રહેલ છે. તે શરીરને શક્તિ આપે છે. બોર મલબંધ કરે છે એટલે ઝાડામાં આપી શકાય. બોર કફ અને કૃમિ કરનારા છે એટલે નાના બાળકોને વધુપ્રમાણમાં ન આપવા. બોરના ફળ ઉપરાંત બોરડીની છાલ અને પાન પણ ગુણકારી છે. બોરડીની છાલ સ્વર માટે લાભદાયક છે તે અવાજને સુમધુર બનાવે છે. બોરડીના પાન દાંત-પેઢા માટે લાભદાયક છે.

બોર પછી વાત કરીએ જામફળની હાલ જામફળની સરસ સિઝન ચાલે છે. એમાંય અમદાવાદ જતા તરફના હાઇવે પર તાજા જામફળની લારીઓ ઊભેલી જોઇ મન લલચાઇ જ જાય. જામફળમાં ભરપૂર માત્રામાં વિટામીન-સી છે. આ ઉપરાંત જામફળમાં પ્રોટીન, ફોસ્ફરસ, કાર્બોહાઇડ્રેટ, અને વિવિધ વિટામીન્સ રહેલા છે. જામફળ પાચન સુધારે છે અને ઘણે ખરે અંશે પેટ સાફ કરે છે.

આ ઉપરાંત શિયાળામાં ખૂબ મળતું અતિ ગુણકારી ફળ એટલે આમળા. પણ આમણા વિશે ચ્યવનપ્રાશ વખતે વિસ્તારથી વાત કરીશું.

શિયાળાના આ બધા ફળો શરીરને જરૂરી ઊર્જા અને શક્તિ પુરા પાડનાર છે એટલે એક રીતે જોઇએ તો તે ચરબીરહિત ખોરાકની ગરજ સારે છે. માટે ડાયેટીંગ પર રહેનાર વ્યક્તિ આ ફળોનું સપ્રમાણ સેવન કરી શકે. આથી ભૂખ પણ ઓછી લાગશે તથા શરીરને જરૂરી શક્તિ પણ મળી રહે છે. આ ફળોના લાભાલાભ જાણ્યા બાદ હવે જેટલો બને તેટલ