ગાંધીનગર સમાચાર

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

ઠાકોરને ઠાકોર સામે લડાવે ચૂંટણી !
પાટીદારો ને સામે-સામે ભિડાવે ચૂંટણી !
બાપુઓને બાથ લડાવે, લડે સામ-સામે -
ભાંગે સમાજ, ધર્મને ધર્મથી લડાવે ચૂંટણી !
(ચૂંટણીના સામાજિક પડઘા)

હાઈકુ

પડી તિરાડ -
સ્નેહના સંબંધોમાં -
ભાંગ્યાં હૃદય...
(પરિણામોની ફલશ્રુતિ)

સબ કી ભાભી,
મલ્લ ને ધનિકોની -
વિધાનસભા...
(ગરીબ કી જોરૂ)

ચિંતન

ચેતન! ચોકી બૈઠકર, મન મેં રાખો ધીર,
નિર્ભય હો નિશંક ભજ, કેવલ કહે કબીર.

ઉપરોક્ત સાખી કહત કબીરામાંથી લેવામાં આવેલ છે.

કબીર મનુષ્યની ચૈતન્યશક્તિને સંબોધતા કહે છે કે, 'માનવમન બહુ ચંચળ છે, સદાય તે અનેક ચિંતા અને ચિત્રવિચિત્ર વિચારોમાં પોરવાયેલું રહે છે તેથી તેના શરીરના મનરૂપી દરવાજેથી આત્મા વારેવારે બહાર સરકી જાય છે.'

આત્મા તેનાં કાબૂમાં રહેતો નથી માટે હે ચૈતન્ય ! તું એ દરવાજે વિવેકને ચોકીદાર તરીકે બેસાડી નિર્ભય બની જા. આત્મા છટકીને ક્યાંક જઈ શકશે નહીં, હે માનવ ! હવે તું ધીરજ રાખજે, નિશંકપણે તેન આત્મારામની મુલાકાત થશે. આત્મા એ જ પરમાત્મા તારો ભાવ જોઈને તે ક્યાંક જશે નહીં.

સુવિચાર

- તર્કનું સત્ય નહીં પણ આત્માના મનોમંથનમાંતી જન્મેલું સત્ય જ પૂર્ણ સત્ય છે - **અરવિંદ**
- દુનિયા સાથે બાથ ભીડવી હોય તો અપંગ થવું ન પોસાય - **સરદાર પટેલ**
- સ્વાર્થ અને સેવા બેવનું મિશ્રણ ચાલી શકતું નથી - **ચંદ્રકાન્ત બક્ષી**
- નિર્બળ દેખાતા માણસનો આત્મા બળવાન હશે તો તેનો એવાજ દુનિયાના છેડે પહોંચાવાનો છે - **અબ્રાહ્મ લિંકન**
- નીતિ કપડાં સમાન છે અને ધર્મ દાગીના સમાન, જેમ કપડાં વિના ઘરેણા શોભતાં નથી તેમ નીતિ વગરનો ધર્મ સારો લાગતો નથી - **સાધુ વાસવાણી**
- બદલાની ભાવનાથી ભરેલું મગજ, હૃદયને ધુમ્રપાન કે કૉલેસ્ટ્રોલ કરતાં વધુ નુકશાન પહોંચાડે છે - **હંસલ ભચેચ**
- આજનું ઔષધ : સફરજનના ગરને લીંબુના રસમાં ચોળી ચહેરા પર લગાવવાથી ચહેરો ચમકીલો બને છે.

(સંકલન : દિપક વી. આશરા)

બોધકથા

પૂજ્ય મોટા નાનપણમાં ગરીબીને કારણે વેપારીને ત્યાં ગોધરામાં અવાજ તોલવાનું, કોઠાર સાચવવાનું, સફાઈ કરવાનું વગેરે કામ કરતા. વેપારી મોટાને લુચ્ચાઈ શીખવાડવા કહે 'એક મણે બશેર અનાજ વધુ આવે તે રીતે તોલ કરવાનો છે, ખેડૂત ને ખબર ન પડવી જોઈએ.' મોટાએ બીજે દિવસે આવેલા ખેડૂતના ઘઉંનો તોલ પોતાની રીતે કર્યો. એક ખેડૂતને મોટાએ કરેલા તોલમાં શંકા ગઈ. એણે આવીને શેઠ સાથે ઝઘડો કર્યો. ખેડૂતે ફરી તોલવાનો આગ્રહ કર્યો. આખરે ત્રીજો માણસ ઘઉં ફરીથી જોખવા બેઠો. તોલ બરોબર નિકળ્યો. મોટા સાચા ઠર્યા અને ખેડૂત ભોંઠો પડ્યો. પેલો ખેડૂત ઘઉંના પૈસા લઈ રવાના થયો. ત્યારે વેપારીએ મોટાને ધમકાવતા કહ્યું, 'આ દુનિયામાં હરિશ્ચંદ્ર થઈને જીવાય નહિ. મેં તને શીખવ્યું તું તે પ્રમાણે તોલ કેમ ન કર્યો... મોટા એ વિનમ્રતાપૂર્વક કહ્યું, 'શેઠ, મારાથી જૂઠનો વેપાર નહીં થાય, સત્ય બોલવું, સત્ય આચરવું અને સત્યથી જીવન જીવવું એ મારો સંકલ્પ છે. એ ભલા હું શું કામ તોડું?'

મોટાને ભણવા માટે તથા માબાપની ગરીબીને ટેકો કરવા માટે પૈસાની જરૂર હતી તેમ છતાં નોકરી છોડી દીધી.

સોનિયા ગાંધીની નિવૃત્તિના નવા પરિમાણો

તંત્રીસ્થાનેથી...

સોનિયા ગાંધી ફક્ત રાજકીય નેતા નથી. તેઓ આધુનિક વિશ્વની એક અવિસ્મરણીય ઐતિહાસિક ઘટના છે. ઈટાલીમાં સાધારણ પરિવારમાં જન્મેલી છોકરી કયારેક ભારતના રાજકારણનું કેન્દ્રવર્તી પાત્ર બની રહેશે એવી કલ્પના પણ થઈ શકે ખરી ? પણ નિયતિ કયારેક આવી વિચિત્ર કરામતો કરતી રહે છે. એવાં પાત્રો પોતાની હેસિયતથી ઉપર ઊઠી આવી પડેલા પડકારો ઝીલવા જરૂરી સજ્જતા કેળવી લેતાં હોય છે. સોનિયાએ રાજકારણથી સલામત અંતરે રહેવાની શરત સાથે જ પાઈલટ રાજીવ ગાંધી સાથેની સહજીવનયાત્રા આરંભી હતી. એમને પોતે ભારત જેવા જુદી જ સંસ્કૃતિ ધરાવતા મહાન રાષ્ટ્રના સૌથી જાણીતા અને માનીતા રાજકીય પરિવારનાં વહુ તરીકે જીવવાનું હતું એની તો ખબર હતી પણ પતિ રાજીવ ગાંધીને કયારેક ઈંદિરા ગાંધીનો રાજકીય વારસો સાચવવા પાઈલટ તરીકેની કારકિર્દી ત્યજી દઈ અનેકવિધ સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલા વિકાસશીલ રાષ્ટ્રના સુકાની બનવું પડશે અને પછી એક દિવસ અચાનક જ તમિલ ટાઈગર્સના આત્મઘાતી હુમલાના શિકાર બની જવું પડશે - એવી તો સ્વપ્ને પણ કલ્પના નહોતી. એ બધું કોઈ અગોચરના ઈશારે બનતું ગયું ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ કુમળાં કલાપ્રિય સોનિયા ગાંધી ઊંડા આઘાતમાં સરી ગયાં હશે. રાજીવ ગાંધીની આકસ્મિત વિદાય પછી ઊભો થયેલો શૂન્યાવકાશ પૂરવા કોંગ્રેસી નેતાઓએ એમને વિનંતી કરી ત્યારે તેઓ છંછેડાઈ ગયાં હતાં. સગી આંખે એ વિદેશી મૂળની મહિલાએ સાસુ ઈંદિરા ગાંધી અને જીવનસાથી રાજીવ ગાંધીનાં કરુણ મોત નિહાળ્યા હતા. હવે એ જ પરિસ્થિતિ અને ઘટનાક્રમમાંથી પોતે અને પોતાના બે અનાથ બાળકોને પસાર થવું પડે તે એમને મંજૂર નહોતું. એથી નાછૂટકે કોંગ્રેસના વરિષ્ઠ અગ્રણી પી.વી. નરસિંહરાવને વડાપ્રધાન પદનો કાંટાળો તાજ પહેરાવી દેવાયો હતો. નરસિંહ રાવના શાસનકાળ દરમિયાન બાબરી ધ્વંસ જેવી ઘટના બની અને કોંગ્રેસ પ્રમુખ તરીકે નિમાયેલા પ્રતિભાહીન સીતારામ કેસરીની આગેવાનીમાં કોંગ્રેસ એક પછી એક રાજય ગુમાવી બેસશે એવી દહેશત સરજાતાં કોંગ્રેસીઓએ સોનિયા ગાંધીને કોંગ્રેસની ડૂબતી નાવ બચાવી લેવા વિનંતી કરી ત્યારે એમણે એ માગણી સ્વીકારવી પડી હતી. કોંગ્રેસનું સુકાન સંભાળવું તે કોઈ નાનાં છોકરાંને ખેલ નહોતો. એ રાષ્ટ્રીય જવાબદારી હતી, જેનું સુકાન દેશના ધુરંધર નેતાઓએ સર્વાનુમતે એક વિદેશી મૂળનાં મહિલાના હાથમાં સોંપ્યું હતું. એ જ મુદ્દે શરદ પવાર જેવા ધરખમ મરાઠા નેતાએ પાર્ટી છોડી દીધી હતી. આંતરિક વિખવાદો અને બાહ્ય પડકારો સામે પડકારો સામે સફળતાપૂર્વક ઝઝૂમી સોનિયા ગાંધીએ પાર્ટીને એવી સમર્થ સ્તિથિમાં મૂકી આપી કે અટલ બિહારી વાજપેયી જેવા મહાન નેતાના નેતૃત્વ હેઠળની એનડીએ સરકારને લોકશાહી ઢબે ધરાશાયી કરીને કોંગ્રેસને બહુમતી અપાવવામાં સફળ રહ્યા. યુપીએ ચેર પર્સન તરીકે એમને સાથી પક્ષોએ પણ માથે ચઢાવ્યા હતા. વડાપ્રધાન પદ હાથવગું હોવા છતાં એમણે કેટલો સંયમ રાખ્યો હતો ! તમામ કોંગ્રેસી આગેવાનો એકી અવાજે સોનિયા ગાંધીને દેશનું સુકાન સંભાળવા વિનવણી કરતા રહ્યા હતાં છતાં એમણે ડૉ. મનમોહનસિંહ જેવા કુશળ વહીવટકર્તા પર પસંદગી ઉતારી હતી. દેશને એક આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરના અર્થશાસ્ત્રીનું સુદીર્ઘ નેતૃત્વ ઉપલબ્ધ થયું અને તેને વૈશ્વિક નકશામાં મૂકી આપ્યો તે બદલ કૃતજ્ઞ ભારતીય પ્રજા સોનિયા ગાંધીને કયારેય ભૂલી નહીં શકે. તબિયતની પ્રતિકૂળતા વચ્ચે પણ તેઓ તમામ કોંગ્રેસી અગ્રણીઓના લાડીલા નેતા રાહુલ ગાંધી તૈયાર ન થાય ત્યાં સુધી કોંગ્રેસનું નેતૃત્વ કરતાં રહ્યાં. હવે જયારે રાહુલ ગાંધીએ એ પદ સંભાળી લીધું છે ત્યારે તેઓ રાજકીય ક્ષેત્રે માર્ગદર્શકની ભૂમિકા ભજવતાં રહેશે.

સવાલ રંગીન – જવાન સંગીન

અનંત પટેલ

- જસવંત : કહેવત છે કે મન હોય તો માળવે જવાય પણ અહીંયા તો મન હોવા છતાંય કયાંક જવાતું નથી. તો શું આ કેહવત ખોટી થઈ ગઈ હશે ?
- જવાબ : કહેવત જરાય ખોટી નથી, મન હોય પણ જો કશો પ્રયત્ન ના કરો તો કયાંક ના જવાય...
- ગલુકાકા : ક્યારેક એકલા એકલા બેસી રહેવાનું મન થઈ આવે છે પણ એવું એકાંત ક્યાંક મળતું નથી...
- જવાબ : તમારે ઘરડે ઘડપણ એકલા ઘડી બેસીને શું કરવું છે ? સૌની સાથે રહો ને જે થાય તે જોતા રહેવાની ટેવ પાડીદો એટલે આનંદ...
- શંભુભાઈ : બાળપણની યાદો કેમ મનમાંથી ખસતી નહિં હોય ?
- જવાબ : બાળપણમાં આપણું માનસ કૂમળું હોવાના કારણે જે કાંઈ ઘટનાઓ બની હોય છે તેની અમીટ છાપ પડી હોય છે એટલે તે જલ્દીથી ભૂસાઈ જતી નથી તેવું મારું માનવું છે.
- વિદ્યાબેન : શિક્ષકો પહેલાંની જેમ અત્યારે શાળામાં બાળકોને કેમ શિક્ષા કરતા નથી ?
- જવાબ : કદાચ કોઈ કાયદાકીય બંધનો હોઈ શકે છે પણ ખરું પૂછો તો શિક્ષા કરવા કરતાં માત્ર ધાક રાખવાની જરૂર છે.
- સલોની : મૌસમનો પહેલો વરસાદ પડે ત્યારે તમને કેવી અનુભૂતિ થાય છે ?
- જવાબ : ભીના ભીના થઈ જવાનું મન થઈ જાય તે કોઈ સરસ કંપની મળે તો મઝા બહુ વધી જાય. તમને શું લાગે છે ?
- ગોવિંદલાલ : રસ્તે ચાલતાં ચાલતાં ઠોકર વાગે તો તમેન ગુસ્સો ચઢે કે કેમ ?
- જવાબ : ગુસ્સો ચઢે તો ખરો પણ કોના પર ઉતારવો.
- તરુબેન : મારા પતિ બેઠેલા હોય ત્યારે પણ મારું અપમાન કરી બેસે છે તો શું કરું ?
- તમે એમનું ત્યારે પણ માન જાળવવાનું શરૂ કરી દો પછી મને કહેજો...

- anantpatel135@yahoo.com

પ્રકૃતિના પ્રાંગણમાં પશુ પક્ષીને પ્રેમપૂર્વક સમર્પિત : ડૉ. મનોજ જોશી

મોરપીંછના રંગ
ડો. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીમાં ગુજરાતી વિષયમાં પ્રોફેસર તરીકે ફરજ બજાવતા ડૉ. મનોજ જોશીને આમ તો હું છેલ્લા પાત્રીસેક વર્ષથી ખુબ જ નજીકથી ઓળખું છું. તેની બધી જ ટેવો-કૂટેવો, આવડત-અણઆવડતથી હું સારી રીતે માહિતગાર છું. આ મજો આજના સંસાર માટે ઓફબીટ વ્યક્તિ છે. સીધીસાદી ઓળખમાં જોઈએ તો વ્યવસાયે ગુજરાતીના પ્રોફેસર, વોઈસ ઓફ રફી તરીકે ખુબ જ પ્રસિદ્ધ, શરીરનો બાંધો ભલે ગોળમટોળ હોય પણ ગળામાંથી નીકળતા સૂર અને લયનો બાંધો એકદમ મૃદુ અને કોમળ છે. એને આંખો બંધ કરીને સાંભળીએ તો સાક્ષાત મહમદ રફી ગાતા હોય એવો અનુભવ થયા વિના ના રહે. આ કલાકાર કવિ, લેખક, સંશોધક અને વિવેચક તરીકે પણ પોતાનું પ્રદાન કરી ચૂક્યા છે. પરંતુ તેમનું સાચું ઊંડાણ તો સંગીતમાં જ. એકેડેમિક પરિચયમાં તો આખો લેખ લખી શકાય એટલી વિગતો એમના નામે બોલે છે. પરંતુ અહીં મારે આ મિત્રની આંતરિક ઓળખ આપવી છે.

આજની ભૌતિક દુનિયામાં લોકોને મોંઘી મોંઘી કાર લેવાનો, મોટા બંગલામાં રહીને પોતાનો વૈભવ બતાવવાનો શોખ હોય છે. પરંતુ આ મજોને ચકલીઓ, પક્ષીઓ, ગાય, કુતરાઓ પાળવાનો (અને પાલવાનો) તથા પ્રકૃતિ વચ્ચે રહેવાનો શોખ છે. આ કારણે તેણે રાજકોટથી વીસેક કિલો મીટર દૂર એક સાવ નાના ગામ વાગુદળના ખેતરોમાં ૩૦૦ વારનો પ્લોટ ખરીદીને પોતાનું મકાન બનાવ્યું છે. અહીં આજુબાજુમાં ત્રણ ચાર કિલો મીટર કોઈ પાકા કે કાચા મકાન નહી કે માણસ નહીં, માત્ર દેખાય ખુલ્લો આળસ મરડીને ઉભેલો વનવગડૉ. અને શુદ્ધ હવાને કારણે આખા ઘરમાં પંખાની સહેજેય જરૂર નહીં. આજકાલ શહેરી ઘરોમાં ફળીયા ભૂલાતા જાય છે. ત્યારે આ મજોના આ "મઢૂલી" ઘરમાં ફળિયું, વૃક્ષો અને હીંચકો પણ છે. વળી ઘરની બહારની ખુલ્લી જગ્યામાં બન્ને તરફ ઘટાઘૂમ વૃક્ષોના છાંયા વચ્ચેનો રસ્તો ધોમધખતા તડકે પણ ઠંડક આપે છે. વળી આખા ખેતરમાં એક માત્ર ઘર હોવાથી એકાંત પણ અહીં મઘમઘતું અને મહેકતું મળે છે.

આ મિત્ર મનોજ જોશી (મજો)ના જીવનમાં અનેક (માનસિક અને શારીરિક) જીવલેણ દૂર્ઘટનાઓ ઘટી હોવા છતાંય ઈશ્વર પ્રત્યેની એની શ્રદ્ધા ઓછી થઈ નથી. પણ આ શ્રદ્ધા કે ભક્તિનું સ્વરૂપ સામાન્યજન જેવું નથી. કે મંદિરોમાં રોજ દર્શન કરવા જવું કે ઘરમાં રોજ કલાકેક પૂજા પાઠ કરવા કે તીર્થયાત્રાએ જવું. પણ આ મજો મિત્ર રોજ સવારે કબૂતરોને ચણ નાખવી, કુતરાઓને બિસ્કીટ ને રોટલા નાખવા ને તળાવમાં માછલીઓને લોટ નાખવો, ચકલીઓને ચણ નાખવું – આવી જીવદયાને – છેલ્લા વીસેક વર્ષથી પોતાનો નિત્યક્રમ બનાવી જીવે છે. આ જીવદયા પ્રેમને કારણે શહેરથી દૂર જગ્યા લઈને મકાન બનાવી આ પ્રવૃતિને વેગ આપ્યો છે. ઘરના પ્રાંગણમાં ચકલીઓ માટેની ચણની બોટલો એક નિશ્ચિત જગ્યાએ ટીંગાડીને રાખે છે જેમાં ચકલીઓ રોજ ચણવા આવે છે. એક બોટલમાં એક સાથે ચાર પાંચ ચકલીઓ ચણી શકે છે આવી અનેક બોટલો પોતાના આ વનવગડાના ઘરની આસપાસ બાંધીને રાખે છે અને રોજ સવાર સાંજ એમાં ચણ પુરે છે. આ નવા બનેલા મકાનના એકતરફના ભાગમાં ચકલીઓ માટે રહેવાના લાકડાના ખાસ વીસેક જેટલા નાના નાના ઘર બનાવીને ઘરની બહાર ઉપર મૂક્યા છે અને એની ફરતે લોખંડની ગ્રીલ બનાવી છે જેથી બિલાડી આ માળામાં આવી ના શકે. આ લાકડાના ઘરમાં ચકલીઓએ માળા બનાવ્યા છે અને તેમાં ઈંડા પણ આપીને પોતાનો વંશવેલો આગળ વધારે છે. બહાર ફળિયામાં એક તૂટી ગયેલા ઝાડને કલર કરીને ફરીથી જમીનમાં રોપીને એમાં ચકલીના ચણ માટેના બાટલા અને માળા લગાવ્યા છે. તો વળી ઘરના સામેના ભાગે પણ લાકડામાંથી કબૂતરોના ઘર બનાવી દીવાલ ઉપર ટીંગાડ્યા છે. અને બહાર સ્ટીલના સળીયાની બે મોટી ચોરસ ચોકીઓમાં છ તાસ બનાવવામાં આવ્યા છે જેમાં કબૂતરોને ચણ નાખવામાં આવે છે. આમાં રોજ સવાર સાંજ સોથી વધુ કબૂતરો ચણવા આવે છે.

અહીં ચમત્કારિક ઘટના એ બનેલી કે અહીં બહારથી કોઈ ગાય મનોજના ઘર સુધી આવી પહોંચેલી. મનોજે આજુબાજુના ખેતરોમાં, ગામડાઓમાં બધાને પૂછાવ્યું. પણ આ ગાય કોઈની નહોતી. મનોજે એને ખુબ પ્રેમથી રાખી, ગાયનું નામ ગૌરી રાખ્યું, અને આ ગૌરીએ એક મંગળવારે વાછરડાને જન્મ આપ્યો. જેનું નામ પણ "મંગળ" રાખવામાં આવેલું. પરંતુ મંગળને જન્મ આપવાના દિવસે જ સાંજે ગૌરીનું અવસાન થયેલું. મનોજે આ ગાયના મૃત્યુની બધી જ શાસ્ત્રોક્ત વિધિ કરીને અંતિમ સંસ્કાર કરેલા. ત્યાર પછી પશુ ડોકટરની સલાહ મુજબ મંગળના ઉછેર માટે રૂ/- ૨૧ હજારમાં બીજી એક ગાય ખરીદી જેથી તેનું દુધ આ મંગળને મળી રહે, પરંતુ આ નવી ગાય ખુબ જ મારકણી હોવાથી એક દિવસ ખુદ મનોજને એને ખવડાવવા જતા શીગંડામાં ભરાવીને દૂરની દિવાલ ઉપર પછાડેલો જેને કારણે મનોજને માથામાં દસ ટાંકા આવેલા. પણ ચમત્કાર એ હતો કે દિવાલ સાથે જોરથી અથડાયા પછી માથામાં લોહીની ધાર થતી હોવા છતાંય મનોજને સહેજેય દુખાવો નહોતો થયો અને પોતે જાતે ઉભો થઈને છેક રાજકોટ ૨૦ કિલો મીટર દૂર હોસ્પિટલ જાતે ગાડી ચલાવીને ગયો અને માથામાં દસ ટાંકા લીધેલા. જો કે પછી આ ગાયને પાછી આપીને બીજી ગાય લીધેલી જેને આજે એક વાછડી પણ છે. અને મંગળ વાછરડાને ત્યાના જંગલી કુતરાઓએ ફાડી ખાધેલ. મકાનની બાજુમાં ગાય અને વાછડીને બાંધવા જુનવાણી મોટી ગમાણ પણ બનાવી છે. જેમાં વરસાદ, તડકો અને ઠંડીથી રક્ષણ મળે. બાજુમાં એક બંધ ઓરડી બનાવી છે જેમાં ૪૦/૪૦ કિલોની મોટી છ સાત પેટીઓ રાખી છે જેમાં ગાય અને પક્ષીઓ માટે ખોળ, કપાસિયા, ઘઉંનું ભૂસું, મકાઈનું ભૂસું, ચકલીના ચણ માટેની કાંગ, કબૂતર માટે નાના શિંગદાણા.. વગેરે ભરીને રાખ્યા છે. અને આ બધુ નિયમિત રીતે ગાય, ચકલી, કબૂતરોને પ્રેમથી પીરસાય છે. આ સેવાકીય પ્રવૃતિ માટે મનોજ કોઈની પાસેથી એક પણ રૂપિયાનું દાન લેતો નથી. બધો ખર્ચ જાતે જ ઉઠાવે છે. આ પશુ પક્ષીઓ જાણે પોતાના સંતાનો હોય એમ કાળજી રાખીને સૌની સાથે મનોજ આ વનવગડામાં એકલો રહે છે.

આ કલાકાર મિત્રની ખાસિયત એ છે કે ૨૧મી સદી હોવા છતાંય પોતે હજી સુધી વૉટ્સપ, ફેસબૂક, ઈમેલ, યુ ટ્યુબ, ટ્વીટર, ઈન્સ્ટાગ્રામ, ગુગલ, કોઈપણ પ્રકારનું ઈન્ટરનેટ વાપરતો નથી. તેનું કહેવું છે કે " આ બધી માયાજાળ છે. જે આપણા આત્માને મારી નાખે છે. આપણે ધારીએ તો આ બધા વિના જીવી શકીએ છીએ.

સંપર્ક - મનોજ જોશી - ૯૪૨૬૨ ૪૨૧૧૫
- 9426060601.india@gmail.com

ખાઓ...પીઓ અને તબિયતને ફ્રેશ કરો ...!

રજળપાટ
અજય ઉપાધ્યાય

હુહુહુહુ....હાડ ગાળી નાખે એવી ઠંડી આવવાના એંધાણ હવામાન ખાતું આપી રહ્યું છે ...ગ્લોબલ વૉર્મિંગની અસર હવે ઋતુઓના બદલાવ કે પછી ઋતુઓની તીવ્રતામાં વધારા કે ઘટાડા માટે જવાબદાર છે ...ગુજરાત આખુયે ધીરે ધીરે ઠંડીની લપેટમાં આવતું જાય છે ...રાત પડે ને ઠંડીનો ચમકારો નહિ પણ હેલોઝન શેરડો પાડવા લાગે છે, હજુયે વધુ ઠંડી પડવાના અણસાર આમ પણ આવી ચુક્યા છે, એવામાં શિયાળાની બોઝિલ લાગતી રાત્રી કે પછી સુસ્ત સુસ્ત લાગતા દિવસોને આનદ અને સ્ફૂર્તિમાં બદલાવી શકે એવી એક ચીજ છે શીયાળા પાસે જ... અને એ છે શિયાળામાં ઉઘડતી ભૂખ અને એ ભૂખ ને વધુ ને વધુ લિજ્જતદાર... રસિક... ટેસ્ટી...યમ્મી ....બનાવતી વિવિધ વાનગીઓનો રસથાળ ...!!! જી હા, શિયાળો એટલે ખાયે જાવ ...ખાયે જાવ ઑર હેલ્થ કો બહેતર બનાતે જાવ ...!!!

આમ તો શું છે કે હવે બાજરાના રોટલા અને રીંગણનો ઓળો વીકેન્ડમાં કાઠીયાવાડી રેસ્ટોરંટમા ઓર્ડર કરાતા મેનુનો એક મસ્ટ ભાગ જ બની ગયો છે પણ શિયાળામાં આ બંનેને ખાવાની મજા જ કોઈ ઓર છે . સૌરાષ્ટ્રમાં તો વાળુમાં રોટલા હોવા હજુ પણ ઓલમોસ્ટ ફરજીયાત છે જ અને એનું કારણ છે કે બાજરી પચવામાં હલકી અને પૌષ્ટિક વધુ છે. એટલે તો લોકવાણીમાં કહેવાયું છે ને કે ' બલિહારી તુજ બાજરો, જેનાં મોટાં પાન, ઘોડો પાંખું આવિયું, બુઢ્ઢા થયા જુવાન.' દેશી બાજરીને દળીને બનેલા લોટને ટીપી ટીપી ને બનતા મસ્ત રોટલા જ્યારે ચુલા કે ઈવન ગેસ પર પણ પાકતા હોય છે ત્યારે એની સોડમ જ અર્ધી ઠંડી ભગાડી દે છે અને એમાયે ગરમાગરમ રોટલા પર દડદડતુ દેશી ઘી લપસીયા ખાતું હોય એ દ્રશ્ય જ ભૂખ ઉઘડવા પુરતું છે અને એમાયે ભળે દેશી રીંગણનો મસાલેદાર ઓળો -ભડથું જે કહો તે ...! અને સાથે હોય ગોળ, માખણ, લીલી ડુંગળી, ઘી મા હલકું સાંતળેલુ લીલું લસણ અને દહીમાંથી બનાવેલી મસ્ત મોળી છાસ...! આહા ...શિયાળામાં આની મજા જ અદ્ભૂત છે ...!!

શિયાળામાં શાકભાજી વધુ પ્રમાણમાં અને સસ્તા હોવાથી લીલા શાકભાજીની વાનગીઓ વધુ બને એ સ્વાભાવિક છે એમાયે નીતનવી વેરાયટીઓ ઉમેરાતી જાય છે . ઊંધિયું કે ઓળો તો ઠીક કે હવે કોમન અને પ્રચલિત વાનગીઓ છે પણ ગુજરાતમાં પ્રદેશ મુજબ અવનવી વાનગીઓ દર શિયાળે ઉમેરાય છે. સૌરાષ્ટ્ર બાજુ બનતું વરાળિયું (બધા શાકને ઓછા તેલમાં ફક્ત વરાળથી પકાવીને બાજરાના રોટલા સાથે ખવાતી મસ્ત વાનગી) કે પછી ચાપડી તાવો (અગેન બધા શાકને મિક્ષ કરીને નાની કડક ભાખરી જેવી તળેલી ચાપડી સાથે ખવાતી આંગળાચાટ વાનગી) કે પછી સુરતી ઊંધિયું કે વલસાડ બાજુ મળતું ઉંબાડિયું (ખાડામાં દાટીને પકાવાતું અદ્ભૂત મિક્ષ શાક) કે પછી ઉત્તર ગુજરાતના તુવેરના ઠોઠા અને રોટલો (સિસકારા નીકળી જાય એવી ડીશ) કે પછી ઉત્તર ગુજરાતનું જ ફેમસ હળદળિયું (લીલી હળદરનું મસાલેદાર શાક) તો હવે શીયાળા સિવાય પણ મેનુમાં ડોકાતા રહે છે પણ મજાની વાત એ છે કે આ બધી જ વાનગીઓને ખાવાની મજા જેવી શિયાળામાં આવે છે એવી બીજી કોઈ સિઝનમાં નથી જ આવતી, બીકોઝ યે વિન્ટર કા જાદુ હે મિતવા...!

આમ તો શિયાળો બે પરસ્પર વિરોધાભાસી ગુણો ધરાવે છે . શીયાળા માં તબિયત બનાવી પણ શકાય છે અનેઘણા એને તબિયત ઉતારવાના કામ માં પણ લે છે .(ઈટ મીન્સ ..ચરબી ઉતારવી ..!) ખેર આજે આપણે ચરબી ઉતારવા પર બિલકુલ કોન્સ્નટ્રેટ કરવાના નથી જ પણ હા ચરબી વધારવા પર પુરતું ધ્યાન આપવાના છીએ... ચરબી ચડી હશે તો ક્યારેક ઉતારવાનું મન થશે... શું કયો છો ? અને ઉતારવા માટે પણ શિયાળો જ બેસ્ટ..! ખેર શિયાળો અને સ્વીટને પણ સારી એવી લેણાદેણી છે જ . મીઠું આઈ મીન ખારું નહિ પણ ગળ્યું ખાવું શિયાળામાં પણ વધુ પસંદ પડે છે અને આ ગળ્યું પણ ઓરીઝીનલ...! હાજર છે એક એકઠી ચડિયાતી દેશી મીઠાઈઓ... મીઠાઈઓ તો ના કહેવાય પણ ચોક્કસપણે ગળ્યું કહી શકાય અને એ પણ એકદમ હેલ્ધી ...! ગોળની ગરમ ગરમ રાબ-સબડકે સબડકે સો ટકા સ્ફૂર્તિ ...! ગુંદરપાક.. કાળા તલનું કચરિયું (હેલ્થી અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક)... શીંગ, દાળિયા કે પછી ડ્રાયફ્રુટથી ભરપુર ચીક્કી... ઘી માં સાંતળીને તૈયાર થતો ખજૂરપાક કે ઈવન ખાલી ઘી-ખજુર ...ખજૂરપાક નો જ પિત્રાઈ એવો લાલચટ્ટક ગાજરનો હલવો (ચમચીએ ચમચીએ પ્યોર પૌષ્ટિક)... ગુંદર-તલ-કે સુકામેવામાંથી બનાવેલા લાડુ ... મેથીપાક...મેથીના લાડુ,.. સૂંઠ પાક,...બદામ પાક... સાલમ પાક...કોપરા પાક... સોયાપાક... કાટલું ..અને લાસ્ટ બટ નોટ લીસ્ટ મા કે હાથ કી બનાઈ ગરમાગરમ સુખડી ! ખેર આ લીસ્ટ તો લાંબુ થઈ શકે પણ આ બધાના કિંગનો ઉલ્લેખ કર્યા વગર લીસ્ટ સંપૂર્ણ નહી જ ગણાય. અને આ બધાનો રાજા એટલે 'અડદિયા ' ...યસ જાણે શિયાળાનો બ્રાંડ એમ્બેસેડર... એના વગર શિયાળો અધુરો . વસાણાના ભરપુર ઉપયોગ અને સુકા મેવાના યમ્મી કોમ્બીનેશનથી બનતી આ રજવાડી આઈટમ વગર શિયાળાને ફટ્ટ છે . છે ને યમ્મી અને ટેસ્ટી લીસ્ટ? અસલમાં શું છે કે ઠંડીના દિવસોમાં આપણું શરીર ઉષ્ણતામાન જાળવી રાખવા કેલરીનો વપરાશ વધારી દે છે. તેથી આ ઋતુમાં બાજરી, ઘી-ગોળ, કઠોળ, સૂકો મેવો વગેરે છૂટથી ખવાય તો પણ વાંધો આવતો નથી....! આઈ મીન હટી ને ખાવ ...! નો પોબલેમ ...!

ખેર શિયાળામાં છૂટથી મળતા તાજા ફળો અને અવનવી ભાજીઓમાંથી બનતા સૂપ વિષે પણ થોડી લાઈટ થ્રો કરી લઈએ ... આફ્ટરઓલ એ પણ શિયાળામાં જલસો કરાવતા જોડીદાર જ છે ને ...! સ્ટ્રોબેરી, જામફળ, પાઈનેપલ, સંતરા, શેરડી, સફરજન, ચેરી ને ખાસ કરીને ચમકતા સંતરા . ઉઠાવો કિલ્લોના ભાવે અને ચૂસી જાવ –ખાઈ જાવ કે જ્યુસ કરી ને પી જાવતો સવાર સવારમાં એય ને બે પાંચ કિલોમીટર ચાલ્યા પછી ઘરે આવીને ગરમાગરમ લાલ-મ-લાલ ટામેટાનો કોથમીરવાળો સૂપ કે પછી વટાણા-ગાજર-કોબીજ-પાલક નો ઓલ-વેજી સૂપ કે પછી વધુ હિંમતવાન હોવ તો આમળાનો જ્યુસ તમારી રાહ જોઈ જ રહ્યા હોય છે..! ખેર શિયાળામાં તો ડીશ-થાળી પણ કેટલી રંગીન બની જતી હોય છે ...! ઓળો, રોટલો, ઊંધિયું તો ઠીક મારા ભાય પણ મસ્ત મજાની ગરમાગરમ

અનુસંધાન પાના નં. ૫ પર