સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્
સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

રેલી-સૂત્રોમાં નહીં, હૃદયમાં રહે છે રાષ્ટ્રપ્રેમ,
ધ્વજ-પરેડમાં નહીં, લોહીમાં વહે છે રાષ્ટ્રપ્રેમ !
ઉગ્ર ભાષામાં નહીં, ભાવમાં વ્યક્ત છે રાષ્ટ્રપ્રેમ,
દંભ-દેખાડે નહીં, કાર્યથી કહે છે રાષ્ટ્રપ્રેમ !
('રાષ્ટ્રપ્રેમ'ને થિએટરમાંથી મુક્તિ)

હાઈકુ

આ ભાવ-શૂન્ય,
ભાષણે ભરડાય-
ભારત-પ્રેમ !!

ખોખલી ધાકે,
શહીદી અંજલિમાં-
રડે મોરલા.. !
(મા. નેતાશ્રીઓનો રાષ્ટ્રપ્રેમ)

ચિંતન

વિરૂપોઅર્થવાન સુરૂપઃ

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્યસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

કુરૂપ ધનિક પણ સુરૂપ બની જાય છે. સમાજ ધનને જ વ્યક્તિની સુંદરતા અને મોહકતા માને છે. ધનિક વ્યક્તિ ભલે ગમે તેટલી કદરૂપી-કુરૂપ હોય તો પણ એની શ્રીમંતાઈના કારણે લોકો એની સુરૂપતાને, એના સ્વરૂપવાન દેહની (?) પ્રશંસા કરતાં થાકતા નથી. ધનનું આવરણ કેની કુરૂપતાને ઢાંકી દે છે.

આજના યુગમાં રૂપ-સ્વરૂપ-બાહ્ય દેખાવ, 'ચામડી'નું મહત્ત્વ છે. આત્માના ગુણિ આચરણના સદ્‌ગુણ કોઈ જોતું નથી. એમાંય જો પૈસો હોય તો માણસ સર્વગુણ સંપન્ન જ જાહેર થાય છે.

સુવિચાર

- મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો સૃષ્ટિના જનરલ મેનેજર પદેથી રાજીનામું આપી દો - **લેરી આઇઝનબર્ગ**
- બીજાઓ સાથે થતી તકરારમાંથી આપણને શબ્દાડંબર પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ આપણી જાત સાથેની તકરારમાંથી અપણને કવિતા પ્રાપ્ત થાય છે. - **સંત ફ્રાન્સીસ**
- જો તમને તમારી પાછલી જિંદગીથી સંતોષ હોય તો તમે એક જ ભાવમાં બેભવ જીવ્યા એમ ગણાય - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- કેટલાંક લોકો શબ્દોનો ઉપયોગ પોતાના વિચારોને પ્રગટ કરવા નહીં પરંતુ સંતાડવા માટે કરતા હોય છે. - **ગુલાબદાસ બ્રોકર**
- એક ક્ષણથી બીજી ક્ષણ સુધીની જાગ્રત સફર એટલે શિક્ષણ - **કૃષ્ણમૂર્તિ**
- આદર્શ, અહિંસક રાજ્યમાં વ્યવસ્થાપૂર્ણ અરાજકતા હશે - **ગાંધીજી**
- આજનું ઔષધ : તાંદળજાના પાનનો રસ એક ચમચી ધાવણા બાળકને પાવાથી કબજિયાત મટે છે.

(સંકલન : દિપક વી. આશરા)

બોધકથા

અકબરના દરબારમાં કવિરત્ન તરીકે કવિ ગંગ હતા. કવિ ગંગના કવિરત્ન પદની બીજા દરબારીઓને ઈર્ષા ઉપજી. એમણે અકબરને ફરીયાદ કરી કે 'કવિરત્ન ગંગ આપનું નમક ખાય છે પણ બહાર આપની પ્રશંસા કરવાને બદલે ઊલટું જ બોલે છે. તેઓ આપ નામવરની પ્રશંસા કરવા જરાય તૈયાર નથી.' અકબરે કવિ ગંગની કસોટી કરવાનું વિચાર્યું અને એમણે એક પંક્તિ રજૂ કરી, 'આશ કરો અકબર કી' અને આજ્ઞા કરી કે, 'હે કવિરાજ, આ કાવ્યની પાદપૂર્તિ કરો'. કવિ ગંગે કહ્યું, 'મહારાજ, આવતીકાલે આપને પાદપૂર્તિ મળી જશે.' બીજે દિવસે અકબરે પાદપૂર્તિ માંગી પરંતુ કવિરાજે એ પૂર્તિ તૈયાર કરી નહોતી. કવિ ગંગ ખુશામતના વિરોધી હતા અને પોતે સમજતા હતા કે આ પાદપૂર્તિ પોતાની પ્રશંસા કરાવવાના ઉદ્દેશથી જ અકબરે આપી છે. એટલે તેઓ વાયદો કરતા હતા. અઠવાડિયું પુરુ થતા અકબર ગુસ્સે થયા અને કહ્યું : 'કવીરાજ, પાદપૂર્તિ હમણાં જ પૂરી કરો'. ત્યારે કવિએ એક ક્ષણનો વિલંબ કર્યા વિના, ગભરાયા વિના આ પ્રમાણે પાદપૂર્તિ સંભળાવી... 'જિસ કો હરિ પે વિશ્વાસ નહીં... સો હી આશ કરો અકબર કી...' અર્થાત જેને પ્રભુ પર વિશ્વાસ ન હોય તેણે જ અકબરની આશા કરવી જોઈએ.

અકબરને કવિ ગંગ ઉપર માન થયું અને હાજરજવાબી કવિતા માટે શાબાશી આપી.

નેતૃત્વ કપરી કસોટીમાંથી પસાર તઈ રહેલો દેશ

તંત્રીસ્થાનેથી...

આશ્ચર્ય લાગે પણ જરા ઊંડા ઊતરીએ તો સમજાશે કે આપણો દેશ નેતૃત્વની કપરી કસોટીમાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે. આપણી પાસે આઝાદી મળી ત્યારે ઢગલાબંધ નેતાઓ હતા. પંડિત જવાહરલાલ નહેરુ અને સરદાર પટેલ જેવા સુપર લીડર્સની પંગતમાં બેસી શકે એવા પણ ડઝનબંધ નેતાઓ હતા. ડૉ. રાજેન્દ્ર પ્રસાદ અને ચક્રવર્તી રાજગોપાલાચારી જેવાં ઘણાં નામ હતાં જે વડાપ્રધાન તરીકે નહેરુ પછી આવેલા કોઈ પણ વડાપ્રધાન કરતાં ઘણા વધારે લાયક ઠર્યા હોત. ડૉ. રાધાકૃષ્ણન અને ડૉ. ઝાકિરહુસેન જેવા વિદ્યાપુરુષોની કદર પંડિત નહેરુ જ કરી શકે. છેલ્લે એવો ઉદારવાદી અભિગમ આપણને અટલબિહારી વાજપેયીના શાસનકાળમાં જોવા મળ્યો. એમણે એક વૈજ્ઞાનિકને રાષ્ટ્રપતિ પદ માટે પસંદ કર્યા. વળી જે પાર્ટી પર હિંદુત્વવાદી હોવાના સતત આક્ષેપો થતા રહ્યા છે એણે એક દક્ષિણ ભારતીય મુસ્લિમ સમાજના મહાનુભાવના નામ પર કળશ ઢોળ્યો. પરંતુ નેતૃત્વની જે ઊજળી પરંપરા નહેરુ યુગ પછી સમાપ્ત થઈ ગઈ હતી અને નર્યા અનુચરોની મંડળીઓ દિલ્હીના સંસદભવનથી લઈ કૅબિનેટ અને રાષ્ટ્રપતિભવન પર્યંત હાવી થતી રહી. ઈંદિરા ગાંધીએ જે એકહથ્થુ શાસન શૈલીનો સૂત્રપાત કર્યો હતો તેનું પુનરાવર્તન કોંગ્રેસને હાંસિયે ધકેલી પ્રચંડ બહુમતી સાથે સત્તા પર આવનાર વર્તમાન કર્ણધાર દ્વારા થતું જોઈ શકાય છે. લોકશાહી માટે આ પ્રકારનું એકહથ્થુ નેતૃત્વ ભયજનક જ ગણાય. ઈંદિરા ગાંધીએ સત્તા સાચવવા માટે જ કટોકટી લાદી હતી.

લોકશાહીની પુનઃસ્થાપના માટે જ ગુજરાતના નવનિર્માણ આંદોલનના પગલે દેશ આખાને ઊંડણમાં લેતું 'સંપૂર્ણ ક્રાન્તિ' આંદોલન શરૂ થયું હતું. જયપ્રકાશ નારાયણ ક્યારેક પં. નહેરુના સમોવડિયા ગણાતા હતા. એમણે સ્વેચ્છાએ કોંગ્રેસ અને પક્ષીય રાજકારણ છોડ્યું હતું પરંતુ જ્યારે ઈંદિરા ગાંધી સામે તમામ નાનાં મોટાં રાજકીય પરિબળોને એક મંચ પર લાવવાની અનિવાર્યતા ઊભી થઈ ત્યારે એનું સુકાન સંભાળવા માટે જયપ્રકાશ નારાયણને જ આગળ ધરવા પડ્યા હતા. ત્યારે મોરારજી દેસાઈ, ચરણસિંહ અને જગજીવનરામ કે એચ એન બહુગુણા જેવા લોકપ્રિય અને મોટા ગજાના નેતાઓ હતા. જનસંઘમાં અટલબિહારી વાજપેયી અને લાલકૃષ્ણ અડવામીએ રાષ્ટ્રીય સ્તરે કાઠું કાઢ્યું હતું. આ તમામને એમની પરસ્પર વિરોધી વિચાસરણી છતાં એક સૂત્રમાં બાંધનાર શક્તિ જયપ્રકાશ નારાયણમાં હતી. પરંતુ આ કમઠાણ લાંબું ન ચાલ્યું. એ પછી જાણે નેતાગીરીનો કન્સેપ્ટ જ ખલાસ થઈ ગયો. સંજય ગાંધી અને રાજીવ ગાંધીના યુવા સાથીઓ 'નેતા'ની ઊંચાઈ ક્યારેય આંબી જ ન શક્યા. એ જ રીતે જયપ્રકાશ નારાયણ જેવા ઘેઘૂર વડલાની છત્રછાયામાં સમાજના વિવિધ વર્ગોમાંથી ઊભરી આવેલા યુવા નેતાઓ પણ વ્યવસ્થામાં ગોઠવાઈ ગયા. આવા નેતાઓમાં લાલુપ્રસાદ યાદવ અને નીતીશકુમાર સહિતના ઘણા નેતાઓનો સમાવેશ થઈ શકે જેમની પાસે દેશને ઘણી ઊંચી અપેક્ષાઓ હતી પણ તેઓ એ ઊંચાઈ આંબી શક્યા નથી. આમ આજે આપણે લઘુનેતાઓ અને હાઈકમાન્ડના વફાદાર સત્તાપરસ્ત આગેવાનોથી ચલાવી લેવું પડે એવી સ્થિતિ સરજાઈ છે. શું કનૈયાકુમાર, જિજ્ઞેશ મેવાણી, પરેશ ધાનાણી, હાર્દિક પટેલ કે અલ્પેશ ઠાકોરની પેઢીના યુવા નેતાઓ આ ખાલીપાને પૂરી શકશે ખરા ? આશા રાખીએ કે એ નવા નેતાઓને પ્રસ્થાપિત વ્યવસ્થા અને એનાં પ્રલોભનો ગળી ન જાય.

ઈશ્વર સૌનાં હૃદયમાં જ રહેલો છે

અમર વારસો
ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતા

પ્રાચીન સાહિત્યના વિચારસાગરમાંના અણમોલ મોતીઓમાંથી કેટલાંક અહીં પ્રસ્તુત છે :

- હું જેના પર અનુગ્રહ કરું છું, તેનું ધન ધીરે ધીરે હરી લઉં છું. - શ્રીકૃષ્ણ (ભાગવત)
- બીજા જીવનો વધ આપણો પોતાનો જ વધ છે. - ભગવાન મહાવીર
- જેવો આહાર તેવાં સંતાનો. દીપક અંધકારને ખાય છે, તો કાજળ પેદા થાય છે. - ચાણક્ય
- તું જ તારો ગુરુ અને તું જ તારો પથદર્શક તું જ તારો પ્રકાશ. પુરુષાર્થ એ જ તારું કિસ્મત. - ભગવાન બુદ્ધ
- તારી જાતે તારો ઉદ્ધાર કર. - ભગવદ્‌ગીતા
- પોતાને મોઢે પોતાના વખાણ કરવાં એટલે આપઘાત કરવો. - મહાભારત.
- આળસુ માણસ જીવાતો હોય, તો પણ મરેલા જેવો છે. એ શતાયુ થાય તો પણ નકામું. - ભગવાન બુદ્ધ
- બધાં મને મિત્રની આંખે જુઓ, હું બધાંને મિત્રની આંખે જોઉં. આપણે સૌ એકબીજાંને મિત્રની આંખે જોઈએ. - યજુર્વેદ
- ઈશ્વર સૌનાં હૃદયમાં જ રહેલો છે. - ભગવદ્‌ગીતા
- પરમાત્મા જેની ઉપર કૃપા કરે છે, એની પાસે પોતાનું સ્વરૂપ પ્રગટ કરી દે છે. - મુંડક ઉપનિષદ
- ઉત્તમ મનુષ્ય વિઘ્નના ભયથી આરંભેલું કાર્ય છોડતા નથી. - ભર્તૃહરિ
- ઉગ્ર તાપ મયૂર, સર્પ અને ઉંદરને એમનાં જન્મજાત વેરને ભુલાવી દે છે. - રામાયણ
- ફરતો રહે એનું નસીબ ફરે. - ઋગ્વેદ
- ઇન્દ્રિયોની ઉપશાંતિ એ જ ઉપવાસ છે. - સમણસુત્ત
- આવકથી ઓછું ખર્ચવું એ બુદ્ધિમત્તા છે, એ પાંડિત્ય છે, એ જ ખરું ચાતુર્ય છે. - ચાણક્ય
- કલ્યાણના કર્તાને ક્યારેય દુર્ગતિ નથી. - ભગવદ્‌ગીતા
- કામથી જન્મે ક્રોધ, ક્રોધથી મોહ, મોહથી સ્મૃતિભ્રંશ, સ્મૃતિભ્રંશથી બુદ્ધિનાશ અને બુદ્ધિનાશથી સર્વનાશ. - ભગવદ્‌ગીતા
- ખેતરમાં સૌનું દટાયેલું છે. પણ ખેડૂત ઉપર ઉપરથી જુએ તો શેનું દેખાય ? - છાંદોગ્ય ઉપનિષદ
- આ બધું જ ઈશનો આવાસ છે. - ઈશોપનિષદ
- ગૃહસ્થનું ઘર એ માત્ર ઘર નથી, ઘરશાળા છે. - અથર્વવેદ
- ઊઠો, જાગો, ધ્યેયપ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહો. - કઠ ઉપનિષદ
- ગુરુનું મૌન છે, એ જ વ્યાખ્યાન છે. - શંકરાચાર્ય
- વિદ્યા તો બાળક પાસેથી પણ લેવાય. વડલા નીચે બેઠા છે, તેમાં શિષ્યો વૃદ્ધ છે, ગુરુ યુવાન. - દક્ષિણામૂર્તિસ્તોત્ર
- ગુરુ વિવેક ન જાળવે અને અવળે રસ્તે ચાલે, તો એ પણ સજાને પાત્ર છે. - રામાયણ.
- એકવાર ભગવાનને જાત સમર્પી, વિશ્વાસ મૂક્યો, પછી ક્યારેય ચિંતા કરવાની નહિ. - શ્રીમદ્ વલ્લભાચાર્ય
- સર્પથી બીવો, જૂઠા બોલથી બીવો. - રામાયણ.
- જુગાર મધ છે. મધનો લાલચુ ઉપર ચડે, નીચે ઊંડી ખીણ ન જુએ. - મહાભારત.
- બધાં સાધનોમાં શરીર સૌથી પહેલું. - કાલિદાસ

મરીન

ખજાનો
અનિલ પટેલ

ભારતની ભૂગોળ

૧ ઈરાની ટ્રોફી કઈ રમત સાથે સંકળાયેલી છે ?
(અ) ફૂટબોલ (બ) ક્રિકેટ
(ક) બાસ્કેટબોલ (ડ) હોકી

૨ ફિરોજશાહ કોટલા ગ્રાઉન્ડ ક્યાં આવેલું છે ?
(અ) કોલકાતા (બ) મદ્રાસ
(ક) મુંબઈ (ડ) દિલ્હી

૩ એમસી મેરીકોમ કઈ રમત સાથે સંકળાયેલાં છે ?
(અ) બોક્સિંગ (બ) વોલીબોલ
(ક) જિમ્નાસ્ટીક્સ (ડ) હોકી

૪ ભારતીય ખેલાડી પ્રસૂન બેનર્જી કઈ રમતના ખેલાડી છે ?
(અ) ક્રિકેટ (બ) ખો-ખો
(ક) કબડ્ડી (ડ) ફૂટબોલ

૫ નીચેનામાંતી કયા ખેલાડી ક્રિકેટની રમત સાથે સંકળાયેલા નથી?
(અ) ઝુલન ગોસ્વામી (બ) સલીમ દુરાની
(ક) ધનરાજ પિલ્લૈ (ડ) અંજુમ ચોપડા

૬ ભારતીય ખેલાડી ગરિમા ચૌધરી કઈ રમત સાથે સંકળાયેલાં છે ?
(અ) જુડો (બ) ટેબલ ટેનિસ
(ક) શતરંજ (ડ) વેઈટ લિફ્ટીંગ

૭ નીચેનામાંથી કયા ખેલાડી ગોલ્ફ સાથે સંકલાયેલા નથી ?
(અ) ગગનજીત ભુલ્લર (બ) જ્યોતિ રંધાવા
(ક) અર્જુન્ ટવાલ (ડ) રોહન બોનપ્પા

૮ લજ્જા ગોસ્વામી કઈ રમત સાથે સંકળાયેલાં છે ?
(અ) બેડમિંટન (બ) વેઈટલિફ્ટીંગ
(ક) શૂટિંગ (ડ) સ્ક્વૉશ

૯ નીચેનામાંથી કયા ખેલાડી પર્વતારોહક નથી ?
(અ)જોશના ચિનપ્પા (બ) ડિકી ડોલમા
(ક) સંતોષ યાદવ (ડ) બચેન્દ્રી પાલ

૧૦ એલ. બોબલ્યા દેવી કઈ રમત સાથે સંકળાયેલાં છે ?
(અ) કુસ્તી (બ) તીરંદાજી
(ક) દોડ (ડ) ટ્રિપલ જમ્પ

૧૧ નીચેનામાંથી કયા ખેલાડી બિલિયર્ડ રમત સાથે સંકળાયેલા છે ?
(અ) મયુખા જોષી (બ) વિરધવલ ખાડે
(ક) ગીત શેઠી (ડ) બુલા ચૌધરી

૧૨ વિશ્વ બિલિયડ્‌ર્સનો ખિતાબ જીતનાર પ્રથમ ભારતીય પુરુષ ખેલાડી કોણ છે ?
(અ) વિલ્સન જોન્સ (બ) પંકજ અડવાણી
(ક) ગીત શેઠી (ડ) સુધીર પરબ

૧૩ ઈંગ્લિશ ચેનલ પાર કરનાર પ્રથમ ભારતીય મહિલા ખેલાડી કોણ છે ?
(અ) બુલા ચૌધરી (બ) આરતી સાહા
(ક) બચેન્દ્રી પાલ (ડ) પી ટી ઉષા

૧૪ ભારત રત્ન મેળવનાર પ્રથમ ખેલાડી કોણ છે ?
(અ) કપિલ દેવ (બ) પટોડી
(ક) સચિન તેંદુલકર (ડ) વિશ્વનાથ

૧૫ વિશ્વ બેડમિન્ટન ચેમ્પિયનશીપ જીતનાર પ્રથમ ભારતીય મહિલા કોણ છે ?
(અ) સાયના નેહવાલ (બ) શૈલી રાને
(ક) તાન્વી લાદ (ડ) એન સીકી રેડ્ડી

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા મહાનુભાવોના જન્મ દિવસ

- **૧૨ જાન્યુઆરી ૧૮૬૩ : સ્વામી વિવેકાનંદ :** જન્મ બંગાળના સિમલા નામના પરામાં થયો હતો. બાળપણમાં તોફાની અને લાગણીશીલ હતા. ભારતીય સંસ્કૃતિને વિશ્વવિખ્યાત કરનાર મહાનુભાવ. ૧૮૦૩માં શિકાગો ખાતે ભરાયેલ વિશ્વ ધર્મ પરિષદમાં ભારતનું નામ ઉજાગર કર્યું. 'રામકૃષ્ણ મિશન'ની સ્થાપના કરી. ૩૯ વર્ષની નાની વયે ૧૯૦૨માં અવસાન થયું.
- **૧૩ જાન્યુઆરી ૧૫૫૧ : અબુલ ફઝલ :** અકબરના દરબારનાં નવ રત્નોમાંના એક રત્ન. વિદ્વાન અને ઈતિહાસકાર અકબરના જીવન પર બે ભાગમાં 'અકબરનામા' તેમનું સર્જન. આગ્રામાં જન્મેલા આ ઈતિહાસકારનું ૧૬૦૦માં અવસાન થયું.
- **૧૪ જાન્યુઆરી ૧૮૭૫ : આલ્બર્ટ સ્વાઈત્ઝર :** વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ ક્ષેત્રે ખૂબ જાણીતા. જર્મનીમાં તેમનો જન્મ થયો હતો. નાનપણથી સંગીતનો શોખ હતો. તત્ત્વજ્ઞાન, ધર્મમિમાંસા અને સંગીત એમ ત્રણે વિષયોમાં પીએચડીની ડિગ્રી મેળવી મેળવી. ૧૯૫૩માં નોબલ પારિતોષિક મળ્યું. ૧૯૬૫માં અવસાન થયું.
- **૧૫ જાન્યુઆરી ૧૯૨૯ : માર્ટિન લ્યૂથર કિંગ :** અમેરિકાના ગાંધી તરીકે જાણીતા આ મહાનુભાવ ગાંધી માર્ગે ચાલ્યા. 'વૉશિંગ્ટન કૂચ', અને 'મોન્ટગોમરી કૂચ' આદરીને અમેરિકાના ગાંધીનું બિરૂદ મેળવ્યું. ૧૯૬૪માં વિશ્વશાંતિ માટે નોબલ પારિતોષિક મળ્યું. ૧૯૬૮માં એક મોટા માણસો તેમની હત્યા કરી હતી.
- **૧૭ જાન્યુઆરી ૧૭૦૬ : બેન્ઝામિન ફ્રેન્કલીન :** અમેરિકાના પ્રતિભાવંત રાજપુરુષ. બોસ્ટનમાં જન્મ થયો હતો. જઠરને નહીં પણ મગજને તૃપ્ત કરવા લેખ લખતા. બહુમુખી પ્રતિભા ધરાવતા આ મહાનુભાવે અમેરિકન સ્વાતંત્ર્યને સ્પર્શતી પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરી. પોસ્ટ માસ્ટર જનરલ તરીકે નિયુક્ત થતાં ટપાલ ખાતામાં સુધારા કર્યા. અમેરિકામાં હરતી ફરતી લાયબ્રેરી શરૂ કરી. તેમની સેવા બદલ 'પ્રથમ અમેરિકન'નું બિરૂદ આપવામાં આવ્યું. ૧૯૦૭માં અવસાન થયું.
- **૧૭ જાન્યુઆરી ૧૯૪૫ : જાવેદ અખ્તર :** બોલીવૂડના જાણીતા સ્ક્રીપ્ટ રાઈટર. ગીતકાર અને શાયર ઉત્તર પ્રદેશના સીતાપુર ગામમાં જન્મ. સલીમખાન સાથે હિટ ફિલ્મો આપી. ૨૦૧૩માં સાહિત્ય અકાદમી એવોર્ડથી સન્માનિત કરાયા.

ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

ટુ.જી. સ્કેમના કયા બે આરોપી નેતાઓ તાજેતરમાં નિર્દોષ પૂરવાર થયા ?

જવાબ : કનીમોજી અને એ રાજા

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

(૧) ઋજિત આર રાવલ : સે-૭ડી, ૧૨૨૨/૨
(૨) જયેન્દ્ર પ્રસાદ પાઠક : સે-૬બી
(૩) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર
(૪) મૂળજીભાઈ પરમાર 'દધિ' : સે-૬
(૫) હાર્દિક એન ભટ્ટ, સે. ૨૪
(૬) મહેશકુમાર એમ જાદવ, શ્રી રંગ એપા., રાયસણ
(૭) પંકજ આર. પ્રજાપતિ, ઉવારસદ

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

જાણીતા રાજકારણી 'રઘુવીર દાસ' કયા રાજ્યના મુખ્યમંત્રી છે ?

'ગાંધીનગર સમાચાર'- ખજાનો વિભાગ,
બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

ઉત્તરાયણ : પોષમાં પોષણ આપવાનો તહેવાર

રંગ-ઉમંગ
કાનન ઓઝા

ખગોળ વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ ઉત્તરાયણ વખતે સૂર્ય મકર રાશિમાં પ્રવેશ કરે છે. આ રાશિનો માલિક શનિ છે. જે વાયુકારક ગણાય છે. આ માટે આ દિવસોમાં વાયુદેવની કૃપા મેળવવા માટે ખુલ્લા મેદાનમાં કે અગાશીમાં જઈને વાયુસ્નાનનો લાભ લેવો જરૂરી છે.

ઉત્તરાયણ અને પતંગ

આ દિવસોમાં પતંગ ચગાવવાથી વધુ સમય આપણે વાયુદેવના સાંનિધ્યમાં રહી શકીએ છીએ. સૂર્યની સાક્ષીએ વાયુદેવ સાથે રમતાં રતાં, શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સુધારવાનો આ સોનેરી અવસર છે. જેમને પતંગ ચગાવવાનો શોખ ન હોય તે લોકોએ પણ ખુલ્લા મેદાનમાં કે અગાશીમાં જઈ વાયુસ્નાનો લાભ અવશ્ય લેવો જોઈએ. ખુલ્લા આકાશ નીચે તળાવ કે નદીમાં શક્ય હોય તો સ્નાન માટે જવું જોઈએ. આલિશાન બાથરૂમમાં ઈમ્પોર્ટેડ સાબુ વડે સ્નાન કરવાથી શરીરને જે ફાયદા થાય છે તેનાથી પણ વધુ ફાયદા ખુલ્લી જગ્યાએ વાયુ સાથે પાણીનું સ્નાન કરવાથી થાય છે. માટે જ આપણાં શાસ્ત્રોમાં ઉત્તરાયણના દિવસે પવિત્ર નદીઓના સ્નાનનો મહિમા ગણાયો છે.

ઉત્તરાયણ અને તલ

સામાન્ય રીતે આપણે આગ લાગેત્યારે જ કૂવો ખોદતા હોઈએ છીએ. એલોપેથીમાં રોગ થયા પછી તેને દૂર કરવાની દવા શોધાય છે. જ્યારે આપણા ઋષિ-મુનિઓએ યોગ્ય સમયે યોગ્ય રીતે તહેવાર મૂકીને પાણી પહેલાં જ પાળ બાંધવાનું કાર્ય કર્યું છે. વાયુના રોગથી પીડાતા ઘણા લોકોને તેલની માલિશ કરતાં તમે જોયા હશે, પરંતુ તહેવાર નિમિત્તે દર વર્ષે આ ઋતુમાં તેલનું સેવન યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો વાયુદેવની સદાય કૃપા બની રહે છે અને વાયુકારક રોગોથી હેરાન થવું પડતું નથી. જેમ સૂર્યદેવને પાણીની અંજલિ આપીએ છીએ કે અગ્નિદેવને ઘી વડે આહૂતિ આપીએ છીએ તે જ રીતે સુકા અને રૂક્ષ વાયુદેવને તેલનું સાંનિધ્ય ગમતું હોય છે. તેથી જે લોકો તલના તેલની માલિશ કરે છે, તલનું સેવલ કરે છે કે તલનું દાન કરે છે તેને વાયુદેવ કનડતા નથી. આથી જ ઉત્તરાયણમાં તલની ચીકી બનાવી અવશ્ય ખાવી જોઈએ. વાયુદેવનું શમન તેલથી તાય છે તે વાત સાચી પણ આયુર્વેદમાં તલના તેલને જ સર્વશ્રેષ્ઠ માનવામાં આવ્યું છે.

આજના ડોક્ટરો હૃદયરોગ જેવા રોગમાં તેલનો વપરાશ બંધ ખરવાનું કહે છે, જે સદંતર ખોટું છે. પરંતુ તેમાં એમનો વાંક નથી કારણ કે લોકો તલનું તેલ મૂકીને શરીરને નુકસાનકર્તા બીજાં તેલ વાપરતા થઈ ગયા છે.

તલનું તેલ અને સ્વાસ્થ્ય

માથાના વાળથી શરૂઆત કરીએ તો તલનું તેલ બીજા તેલની સરખામણીમાં અત્યંત સૂક્ષ્મ કણો ધરાવે છે. તેથી વાળના મૂળ સુધી તે ઝડપથી પહોંચી જાય છે. અને વાળને ખરતા અટકાવે છે. કાળા તલનું તેલ વાળને સફેદ થતાં અટકાવે છે. શિયાળામાં કાળા તલમાંથી કચરિયું બનાવવામાં આવે છે, જે મગનું શ્રેષ્ઠ ટોનિક છે. આ ઋતુમાં બાળકોને ચોકલેટ કે ટોફી ખવડાવવાને બદલે કચરિયું ખવડાવવામાં ાવે છે. તેનાથી મગજની શક્તિ ખીલી ઊઠે છે. તલને ચાવી ચાવીને ખાવામાત્રથી કે તલના તેલના કોગળા કરવાથી દાંતનાં પેઢા મજબૂત બની જાય છે.

તેલ અને વાયુપુત્ર હનુમાન

આટલું વાંચ્યા પછી ખ્યાલ આવી ગયો હશે કે વાયુશામક તીરેક તેલ કેવો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ જ કારણસર વાયુના બધા ગુણધર્મ ધરાવતા હનુમાનને તેલ ચડાવવાનો મહિમા છે. આંકડામાં પણ મુખ્યત્વે વાયુશામકનો ગુણ રહેલો છે. માટે જ હનુમાનને આંકડાનાં પાન કે ફૂલ ચડાવવામાં આવે છે. તલ એ દૂધવાળાં પશુ માટે પણ વધુ ઉપયોગી છે.

આમ, તલ કે તલનું તેલ મોંઘું હોવા છતાં શારીરિક કે માનસિક સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ સરવાળે સસ્તું પડે છે. માટે કમ સે કમ ઉત્તરાયણના સરસ દિવસોમાં તેનું સેવન અવશ્ય કરવું જોઈએ.