સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

કોંગી કૌભાંડો ને ભાજપી જુઠાણાંથી પ્રજા થાકી છે
બસ, હવે બહુ થ્યું, બંનેની આવરદા ય પાકી છે
નાખી નજર આપ તરફ, સૌ એ ચાખી છે સચ્ચાઇ -
બધી ગરબડનો ઇલાજ 'કેજરીવાલ'-ફાકી છે.

હાઇકુ

કોંગી મગર,
કૌભાંડો ગળી જઇ -
સારે છે આંસુ
(મનમોહન નો એકરાર)

'આપ' નો હવે
હનુમાન કૂદકો -
લોકસભામાં..
(પક્ષોમાં રેડાયું તેલ)

ચિંતન

ખલન્હ હૃદય અતિ પાપ બિસેખી જરહિ સદા પર સંપત્તિ દેખી ।
જહઁ કહુઁ નિંદા સુનહિ પરાઇ હરખહિં ધન હું પરી નિધિ પાઇ ।। (૧)
કામ ક્રોધ મદ લોભ પરાયન નિર્દય કપટી કુટિલ મલાયન ।
બયરુ અકારન સહ કાહુ સોં જો કર હિત અનહિત તાહુ સો ।। (૨)
ઝૂઠઇ લેના ઝૂઠઇ દેના ભોજન ઝૂઠ ચબેના ।
બોલઇ મધુર જિમિ મોરા ખાઇ મહા અતિ હૃદય કઠોરા ।। (૩)

સંત તુલસીદાસજીએ 'રામચરિત'માં સંત અને અસંતના લક્ષાણો દર્શાવ્યા છે એમાંથી અહીં અસંત દુષ્ટ-દુર્જન લોકોના લક્ષણ-સ્વભાવનું વર્ણન કરે છે :

(૧) કપટી હૃદયવાળા મનુષ્યોના હૃદયમાં સદાય બળતરા હોય છે. તેઓ પારકાની ધન-સંપત્તિ, ચઢતી સુખ, માન-સન્માન, જોઇ નથી શકતા અને જીવ બાળ્યા કરે છે. પરંતુ જો બીજાની નિંદા-દોષ સાંભળે તો આનંદના અનુભવ સાથે પ્રસન્ન થાય છે. મનમાં રાજી થાય છે. જાણે કોઇએ એકઠો કરેલો ખજાના ન મળી ગયો હોય! (૨) તેવા લોકો, કામ ક્રોધ, મદ અને લોભ સાથે પ્રીતિ પ્રેમ કરનારા હોય છે, નિર્દય, કપટી, કુટિલ અને કપટી હોય છે વળી તેઓ વિના કારણ બધાની સાથે વેર-દુશ્મની બાંધતા ફરે છે વળી કોઇ તેમનું ભલું-સારૂં ઇચ્છે તો તેમનું પણ તેઓ બગાડે-ખરાઇ ઇચ્છે છે. (૩) આવા લોકોના વ્યવહારમાં ઝૂઠાણું, બોલાવા-ચાલવાનું જુઠાણું, ખાવા-પીવામાં જુઠાણું જ હોય છે. તેઓ બોલે તો મોર જેવું મધુર ટહુકા કરીને પણ એમનું હૃદય કઠોર હોય છે. એ મહાન ઝેરી સર્પોને પણ ગળી જાય છે.

સુવિચાર

- 'કક્કા માંથી - એક મા' શબ્દ કાઢી નાખો તો મારે મન કક્કો સાવ નિરર્થક છે- ***સાંઇરામ દવે***
- મા એટલે ખૂબ સવાલો પૂછે તે... મા એટલે જે તમારા તમામ જવાબો પર વિશ્વાસ કરે તે - ***કાજલ ઓઝા વૈદ્ય***
- જીવનની મિઠાશને માણવા માટે આપણી પાસે ભૂતકાળને ભૂલવાની શક્તિ હોવી જોઇએ - ***અરબી કહેવત***
- સપ્તપદીના પાઠ સાંભળી લેવાથી લગ્ન સફળ થઇ જતા નથી યુગલ માટે એ વિધિ નહી કમીટમેન્ટ હોવું જોઇએ - ***શાહબુદ્દીન રાઠોડ***
- જીભ બે રીતે નુકસાન કરે છે, એક તો વધુ બોલવાથી તેની કિંમત ચૂકવવી પડે છે અને વધુ ખાવામાં આવે તો સ્વાસ્થ્ય પર તેની અસર પડે છે - ***મિલ્ખા સિંઘ***
- ગ્રાહકોની મનોવૃત્તિ અને મનોવ્યથા સમજવા ગ્રાહકો નાના દુકાનદારો કે ફૂટપાથ પરના ફેરીયા સાથે પણ સંવાદ કરવાની મને નાનપ નથી - ***રતન ટાટા***
- કેટલાક લોકો કોલેજ ગયા વિના જ શિક્ષણ મેળવે છે.. બાકીના કોલેજ પૂરી કરીને શિક્ષણ મેળવે છે - ***જય વસાવડા***

(સંકલન : દીપક વી.આસરા)

બોધ કથા

રામમંદિર માટે માત્ર પ્રચાર માટે એકઠી કરેલી ઇંટો અત્યારે કયાં 'સડતી' હશે એ રામ પણ નહીં જાણતા હોય! હવે સરદારનો વારો! લોખંડનું શું થે એ 'સરદાર જાણે!'

એના પરથી આજે લોખંડની વાત યાદ આવી છે :

એક સંત એક નાના ગામડામાં ગયા. ખેડૂતોની વસ્તી હતી. લોકોનો સ્વભાવ અને વૃત્તિ જાણવા સંતે સામે બેઠલા ખેડતોને પ્રશ્ન પૂછ્યો. બોલો તમારા હળને અંતે જે લોખંડનો મોટો દાંતો હોય છે તેનો રંગ કેવો છે?

એક પછી એક જવાબ આપવા લાગ્યા. કોઇ કહે કાળો, કોઇ કહે ભૂખરો, કોઇ કહે કાટનો જંગ લાગી જવાથી પીળો દેખાય છે..

એક ખેડૂત તદ્દન નીચું જોઇ શાંત બેઠો હતો, અંતે એને પૂછ્યું - ભાઇ! તું કેમ કંઇ બોલતો નથી? તારી પાસે જમીન-હળ નથી?

ખેડૂત હવે - છે ને! પણ મારા હળનો રંગ તો ચાંદી જેવો સફેદ છે અને ચમકતો છે અને હળ પર ધારદાર છે - એટલે આ બધાથી અલગ પડું છું તેથી હું શું બોલું?

સંત ઉઠીને એની પીઠ થાબડી કહ્યું જે ખૂબ પરિશ્રમ કરી ખેતી કરી છે એના હળનો દાંતો ચાંદીની જેમ જ ચમકતો રહે છે.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

સામાન્ય પ્રજાને ભાગ્યે જ જાણ છે કે ઠંડા પીણાંઓથી તરસ છિપાતી હોવાની પ્રતીતિ ભલે થતી હોય પણ ખરેખર તો તેમના માટે બિમારી અને આપણી નહીં પણ યમરાજાની પ્યાસ બુઝાવવાનું માધ્યમ બની જતી હોય છે

યે દિલ માંગે મોત... વિચાર યાત્રા

- ડો. જય ઓઝા

બૉલીવુડના કે ભારતીય ક્રિકેટ જગતમાં કોઈપણ લોકપ્રિય અને સફળ બને એટલે ઠંડાં પીણાં બનાવતી કંપનીઓ તરત જ તેમને અધધધધ રકમ આપીને જાહેરખબર માટે સાઈન કરી લે છે. કારણ? બોલીવુડના બાદશાહો કે ફૂટડી હીરોઈનો કે ચોક્કા-છક્કા ફટકારતા બેટ્સમેનો જયારે યે દિલ માંગે મોર અથવા સબસે બડી પ્યાસ કહીને ઠંડા પીણા પીતાં દેખાય છે ત્યારે સામાન્ય લોકો તેમની પાછળ-પાછળ એ પીણાંઓ ગટગટાવવા તૈયાર થઈ જાય છે. સામાન્ય પ્રજાને ભાગ્યે જ જાણ છે કે આ પીણાંઓથી તરસ છિપાતી હોવાની પ્રતીતિ ભલે થતી હોય પણ ખરેખર તો તેમના માટે બીમારી અને આપણી નહી પણ યમરાજાની પ્યાસ બુઝાવવાનું માધ્યમ બની જતી હોય છે.

કમનસીબે સત્તાની ખુરશી પર બેઠેલાઓને કાં તો પોતાના ગજવાં ભરવામાં રસ છે અને નહી તો તેઓ જે મલ્ટીનેશનલ કંપનીઓ (એમએનસી)ને અછોવાનાં કરી રહ્યા છે, એ પ્રજાના સ્વાસ્થ્ય અને જિંદગી સાથે કેવાં ચેડાં કરી રહ્યા છે એનું આ અભણ અને અનાડી નેતાલોગને ભાન પણ નથી. એટલું જ નહી પણ આ ઠંડાં પીણાં જેને અંગ્રેજીમાં એરેટેડ વોટર કહે છે એ બનાવનારી કંપનીઓ આપણા દેશના જળસ્ત્રોતની અને અર્થતંત્રની પણ કેવી વાટ લગાડી રહી છે એ જાણવા-સમજવા જેટલી કાં તો બુદ્ધિ અને કાં તો દાનત ખુરશી પર બેઠેલાઓની નથી.

જોકે આપણામાંના ઘણા લોકોમાં ધીમે-ધીમે એક જાગરૂકતા આવી રહી છે કે આ પીણાંઓ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે સારા નથી પણ એ કેટલી હદે હાનિકારક છે એનો ઘણા લોકોને અંદાજ નથી અને એટલે જ આ કાળા-કેસરી કે સફેદ પીણાંઓ ગટગટાવતા રહે છે.

સૌથી પહેલાં આપણે આ પીણાંઓની આપણા શરીર પર કેટલી ખતરનાક અસર થાય છે એની વાત કરીશું.

પોતાનો માલ પધરાવવા માટે આમ તો કોકા કોલાના ચેરમેન અને સીઈઓએ એવો દાવો કર્યો છે કે અમારા ઉત્પાદનો તો બહુ જ સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે. શરીરમાં પ્રવાહી જવાથી શરીરને ખૂબ ફાયદો થાય છે... કોકા કોલા કંપની તો લોકોને પ્રવાહી પીવા માટે પ્રેરિત કરવાની મહાન સેવા બજાવી રહી છે! જયારે હકીકત એ છે કે આ પીણાંઓ દ્વારા આ કંપનીઓ લોકોના પેટમાં ઝેર રેડી રહી છે એવું કહેવામાં સહેજ પણ અતિશ્યોક્તિ નથી. હિંદુસ્તાનમાં આ બધાં પીણાંઓ ઘણાં મોડેથી આવ્યા પણ અમેરિકા અને જર્મની અને પશ્ચિમના અન્ય દેશમાં પાણી ઓછું અને એરેટેડ ડ્રિંક્સ અથવા જેને તેઓ સોડાના ટૂંકા નામે બોલાવે છે એ વધુ પીવાય છે. વર્ષો આ પીણાંઓ ગટગટાવ્યા બાદ ત્યાંના લોકોના આરોગ્ય પર જે અસર થઈ છે એ પછી કેટલાક સમજદાર જાગૃત વ્યક્તિઓ અને વૈજ્ઞાનિકોએ ઘણું સંશોધન કરીને આ પીણાંઓ શરીર માટે કેટલા હાનિકારક છે એનો પર્દાફાશ કર્યો છે. અહી આ પીણાંઓની વાત કરતી વખતે પરદેશમાં થયેલાં સંશોધનો પર વધારે આધાર રાખવો પડશે કારણ કે અહી તો લોકોની ઊંઘ ઉડતાં હજુ વર્ષો લાગી જશે અને ત્યાં સુધીમાં આ કંપનીઓએ આપણી પ્રજાનું ઘણું નખ્ખોદ વાળી નાખ્યું હશે.

આ પીણાંઓમાં એસિટિક, ફ્યુમેરિક, ગ્લુકોનિક અને ફોસ્ફોરિક એસિડનો ઉપયોગ થાય છે. આ પીણાંઓને હલકાં માદક અને એનું વ્યસન થઈ જાય એવા બનાવવા માટે એસિડનું જે કોમ્બિનેશન વપરાય છે એ એટલું તેજાબી હોય છે કે ઘણા પ્લમ્બરો મોરીનો પાઈપ ભરાઈ ગયો હોય ત્યારે એમાંથી કચરો છૂટો પાડવા માટે એનો ઉપયોગ કરે છે. કેટલાક કાર મેકેનિક્સ કટાઈ ગયેલી કારની બેટ્રીનો કાટ કાઢવા માટે પણ વાપરે છે. હવે વિચારો કે આ પીણાં આપણા પેટમાં કેવો વિનાશ સર્જતા હશે! નિયમિત આ પીણાંઓ પીવાથી પેટના પાચનઅવયવોમાં સોજો આવે છે ઉપરાંત અવયવો ખવાતાં જાય છે જેને મેડિકલ ભાષામાં ગેસ્ટ્રોનોમિક ડિસ્ટ્રેસ કહે છે.

આ પીણાંઓ આપણા શરીર માટે જરૂરી એવા સોડિયમ, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમનું સંતુલન ખોરવી નાખે છે. જેના પરિણામે હાડકાં નબળાં પડવા, કોલાઈટિસ, હાર્ટ ડિસીઝ, પાચનતંત્રને લગતી બીમારીઓ અને એનિમિયા જેવા રોગને ભાવભીનું નિમંત્રણ પાઠવે છે.

આ ૩૦૦ મિલિલિટર કોલ્ડ ડ્રિંક્સની એક બોટલમાં ૩૦-૪૦ મિલીગ્રામ કેફિન હોય છે. કેફિનનું વ્યસન થઈ જાય છે એ તો આપણે બધાને ખબર છે. હું ચા-કોફી નથી પીતો કે મને એની ટેવ નથી એવું ગર્વ સાથે કહેતી વ્યક્તિઓ કોલ્ડ ડ્રિંક્સની બોટલો બેધડક ઢીંચતા હોય છે કારણ કે તેમને પોતાને પણ ખ્યાલ નથી હોતો કે તેમને આની પણ ટેવ પડી જાય છે. હકીકતમાં કેફિન પોતાનામાં જ શરીર માટે ઉપયોગી નથી પણ જયારે કેફિન ઠંડું કરીને પીવામાં આવે છે ત્યારે એની આદત પડવાની સંભાવના અનેકગણી વધી જાય છે. આ સિવાય પણ કેફિન ઠંડું કરીને પીવાથી એ વધુ ખરાબ અસરો પેદા કરે છે. ઠંડા પીણાંઓમાં ઠંડુ થયેલું કેફિન નર્વસનેસ, ચીડિયાપણું, અનિદ્રા અને હૃદયની ધડકનો તેજ કરે છે. અમેરિકામાં કરવામાં આવેલા સંશોધન મુજબ દરરોજ જો ૧૦૦ મિલીગ્રામ કેફિન જે બેથી ત્રણ બોટલ પીવાથી મળે છે એનાથી વ્યક્તિ તેનો બંધાણી બને છે.

બોર થતાં યુવાનો એકાદ ઠંડા પીણાની બાટલી ઢીંચી જાય છે ત્યારે તેમને ખ્યાલ પણ નથી હોતો કે તેઓ ધીમે-ધીમે એના બંધાણી થઈ રહ્યા છે.

કદાચ કોઈ એવી દલીલ કરે કે અમે કંઈ રોજ ઠંડા પીણા પીતાં નથી પણ અવારનવાર પી લઈએ છીએ પણ આ વ્યક્તિઓને ખ્યાલ નથી કે કેફિનને કારણે હાડકાંઓમાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ ઘટે છે. જે સંશોધન થયું છે એ પ્રમાણે ૩૦૦ મિલીલિટરની એક બોટલ એરેટેડ વોટર અથવા તો જેની જોરશોરથી જાહેરખબરો કરવામાં આવે છે એ ઠંડું પીણું પીવાથી હાડકાંઓમાંનું ૨૦ મિલીગ્રામ કેલ્શિયમ ઓછું થાય છે!

આ સિવાય આ પીણાંઓમાં સાકરની માત્રા બહુ મોટા પ્રમાણમાં હોય છે. આપણે બધા જ જાણીએ છીએ કે રિફાઈન્ડ સુગર એટલે કે સાકર આપણા શરીર માટે કેટલી નુકસાનકારક છે. આ પીણાંઓમાં સાકર ઠાંસીઠાંસીને નાખવામાં આવે છે એસિડ, કેફિન જેવા જે પદાર્થો આ કોલ્ડ ડ્રિંક્સમાં નાખવામાં આવે છે એના કડવાશભર્યા સ્વાદને મારી નાખવા માટે દોથા ભરીને સાકર ભભરાવવામાં આવે છે. ના, અહી દોથા ભરીને એવા આ કાઠિયાવાડી શબ્દો કંઈ લેખને વધુ મજેદાર બનાવવા નથી લખવામાં આવ્યા પણ દરેક ૩૦૦ મિલીલિટરની બોટલ દીઠ ૮-૯ ચમચી સાકર આ પીણાંઓમાં ઠાલવવામાં આવી હોય છે!

વધુ પડતી સાકર પણ વ્યક્તિને એ પદાર્થની લત લગાડી શકે છે. આટલી બધી સાકરને પચાવવા માટે પાચનતંત્રને ખૂબ બધા પાણીની જરૂર પડે છે. એ જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે પાચનતંત્ર શરીરના અન્ય અવયવોમાંથી પાણી ખેંચી લે છે જેને કારણે આવું ઠંડું પીણું પીધા પછીના થોડા જ સમયમાં વધુ જોરથી તરસનો અનુભવ થાય છે અને એ પ્યાસ મિટાવવા શક્ય છે કે વ્યક્તિ એવું જ વધુ પીણું ગટગટાવી જાય.

આ પીણાંઓ ઢીંચવાને કારણે ઓબેસિટી એટલે કે મેદસ્વીતા, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ તેમ જ અન્ય રોગ કેવી રીતે આપણા મોં વાટે આ પીણાંઓ દ્વારા પ્રવેશે છે અને શરીરમાં મહેમાન નહી પણ સ્થાયી થઈને રહી જાય છે એની વાત આવતા વખતે વિસ્તારપૂર્વક કરીશું અને પશ્ચિમના દેશોમાં હવે જયારે આ બધી બાબતો અંગે જાગરૂકતા આવી છે અને ત્યાં આ મલ્ટીનેશનલ કંપનીઓના ઉત્પાદનોનું વેચાણ ઘટી રહ્યું છે ત્યારે તેમણે ભારત અને અન્ય વિકાસશીલ દેશોમાં કેવો પગદંડો જમાવવા માંડ્યો છે એ વિશે પણ વાત માંડીશું. આને માટે તેમના ટાર્ગેટ છે આપણાં બાળકો. નાનપણથી જ વિવિધ માધ્યમો દ્વારા તેમને આ પીણાંઓ પ્રત્યે આકર્ષિત કરીને પોતાના બેન્કનાં ખાતાંઓ નાણાંથી ફાટફાટ કરવાની પેરવી કરી રહ્યા છે. આપણે ત્યાં પણ હોંશે-હોંશે મા-બાપ પોતાના નાનાં-નાનાં ભૂલકાંઓને આવા પીણાં પીવડાવે છે. શહેરોમાં લગભગ દરેક બર્થડે પાર્ટીમાં આવા જ પીણાંઓના ગ્લાસ ભરી-ભરીને બાળકોને પીરસવામાં આવે છે. મા-બાપને પોતાને જ કદાચ ખ્યાલ નથી હોતો કે આ કોલ્ડ ડ્રિંક્સના નામે તેઓ બાળકોના પેટમાં ઝેર ઠાલવી રહ્યાં છે અને તેમને જાતભાતના રોગ ભેટમાં આપી રહ્યા છે.

આપણા બેવકૂફ, લુચ્ચા, ખંધા અને લાંચિયા નેતાઓ આપણા ભારતીય સ્વાસ્થ્યવર્ધક પીણાંઓને ઉત્તેજન આપવાને બદલે આ મલ્ટીનેશનલ કંપનીઓની સાથે કુલડીમાં ગોળ ભાંગીને આપણા આરોગ્ય સાથે ચેડાં કરી રહ્યા છે.

કલેકટર શ્રીના પી.એ. હોવા છતાં રચનાત્મક કાર્યોમાં અગ્રેસર શ્રી નરેશભાઈ એસ. પટેલ

મોંઘેરા મોતી

- નટવર આહલપરા

શ્રી નરેશભાઈ પટેલના ઉમદા વિચારોથી એમના વ્યક્તિત્વને પામનો પ્રયત્ન કરીએ.

ઋગ્વેદમાં કહ્યું છે કે, 'આનો ભદ્રાક્તવોયન્તુ વિશ્વતઃ ।' એટલે કે એમને બધી જ દિશાઓમાંથી શુભ વિચાર પ્રાપ્ત થાઓ. માનવમૂળ તો ધાર્મિક વૃત્તિઓ અને વંદનીય વિભાઓથી ઓતપ્રોત છે. તેનું જીવન માંગલ્ય અને હૃદયસેતુઓની શુભ ભાવનાઓથી જોડાયેલું છે. લાગણીની સમર્પિત પ્રીતિ ઈશત્વ સાથે નિહીત છે.

જીવનમાં સામાજિક અને ધાર્મિક અનુભવો દરમ્યાન તમામ પંથનો અભ્યાસ કર્યો. જીવનના અનુભવોથી એવા તારણ ઉપર આવ્યો કે પરમ પિતા શિવ પરમાત્માનું અમૃતવેલે યોગ દ્વારા ધ્યાન ધરવાથી તમામ મુશ્કેલીઓનું નિવારણ થાય છે. પ્રભુ-સ્મરણ યોગ ધ્યાનથી જે સંકલ્પ કરીએ તે દિનચર્યા દરમ્યાન પૂર્ણ થઈ શકે છે અને દિવસ આનંદીત સ્ફૂર્તિમય રીતે પરમપિતા પરમાત્માની યાદમાં પસાર થાય છે. બીજાનું કલ્યાણ ઈચ્છવાથી પણ આપણું સારું થતું હોય છે.

સાબરનદીની અને સાબર ભૂમિના એક આગવા દર્શન છે. આ પ્રાંતના માલજીના પહાડીયા (તા. માલપુર અને જિ. સાબરકાંઠા) ગામે તા. ૧૦-૬-૧૯૬૨ના શુભ દેને જન્મેલા શ્રી નરેશભાઈને પિતાશ્રી સોમાભાઈ અને માતા કોદીબેન પાસેથી પણ સુંદર જીવનશૈલીનું અમૂલ્ય ભાથું પ્રાપ્ત થયું છે. વતન માલજીના પહાડીયાના ખોળે ઉછરેલા શ્રી નરેશભાઈએ બી.એ.ની ઉપાધિ મેળવી છે. પોઝીટીવ વિચારોના હિમાયતી નરેશભાઈનું ચિંતન ખરેખર દાદ માગે તેવું છે.

મન 'આત્માની સંકલ્પશક્તિનું જ નામ છે. મનની શાંતિ એ જ આત્માની શાંતિ છે. પુરુષાર્થ અને પ્રાપ્તિ માટે સૌથી ઉત્તમ સમય અમૃતવેલાનો સમય મનાય છે. પાયો મજબૂત બનાવવાનો સમય. જે મજબૂત હોય તો ઈમારત પણ મજબૂત બને છે. આ સમયનો સદ્ઉપયોગ આત્માને સ્મૃતિ સ્વરૂપ બનાવવા પુરુષાર્થ કરવો જરૂરી હોય છે. મન એટલે કે સંકલ્પશક્તિ. બુદ્ધિ એટલે કે નિર્ણયશક્તિ. બંને મળે તો સંસ્કાર મળે તેવું મારું મંતવ્ય છે.

આવા બુલંદ વિચારક નરેશભાઇ સાબરકાંઠામાં કલેકટરના પી.એ. તરીકે કર્તવ્ય નિષ્ઠ રહી ઉમદા ફરજ બજાવે છે એ તેમના જીવનની સફળતાનું પાસું ગણાય.

૧૯૮૦માં માલપુર તાલુકાના હમીરપુર ગામે શ્રીમતી મધુબેન સાથે નરેશભાઈ વિવાહિત થયાં. એક સુપુત્ર અને બે સુપુત્રીના આ માતા-પિતાએ પણ સંતાનોની ઉજ્જવળ પ્રગતિ અર્થે આકાશ પાતાળ એક કર્યા છે તેની તવારીખ નીચે મુજબ વર્ણવી શકાય.

માલજીના પહાડીયા તા. માલપુર, જિ. સાબરકાંઠા ખાતે એટલે કે મેઘાઈ માતાના મંદિરનાધામમાં આવેલ છે. બે ભાઈ અને ત્રણ બહેનો, માતા કોદીબેન- પિતા સોમાભાઈએ ખેતીના વ્યવસાયમાં ખૂબજ મહેનત કરી નાનકડા ગામડામાં બધાને ઉછેરી અભ્યાસ કરાવી કેળવણી આપવાનું જીવનમાં ક્યારે ભૂલી ન શકાય તેવું ભગીરથ કાર્ય કરેલ છે. હાલ વયોવૃદ્ધ હોઈ તેમના આશિષ અને કુટુંબના મોભી તરીકેના છત્રનો લાભ મળે છે. જેના ફળસ્વરૂપે ૧૯૮૧ની સાલથી સરકારી નોકરીમાં આઈ.એ.એસ. અને આઈ.પી.એસ. ઉચ્ચ અધિકારીશ્રીઓના પર્સનલ આસીસ્ટંટ તરીકે ફરજ બજાવે છે. જુદાજુદા ખાતાઓ જેવા કે મહેસુલ વિભાગ, માર્ગ અને મકાન વિભાગ, ખોરાક અને ઔષધ નિયમન તંત્ર વિભાગ, ઉદ્યોગ ભવન, આદિજાતી વિકાસ વિભાગ, ગ્રાહક સુરક્ષા ન્યાય વિભાગ, પોલીસ વિભાગ જેવા વિભાગો સહિત રેવન્યુ વહીવટીતંત્રમાં છેલ્લા ૩૩ વર્ષથી સેવાઓ આપી છે. પ્રજાને ઉપયોગી બનવા પ્રયત્નશીલ છે. વર્ષો દરમ્યાન અમો પરિવાર સાથે લાયન્સ કલબ આયોજિત ઈન્ટરનેશનલ કન્વેન્શનમાં ચાર દેશોની વિદેશ યાત્રા કરી આવ્યા, જેમાં ખાસ કરીને બેંગકોક, થાઈલેન્ડ, પતાયા, મલેશિયા, સીંગાપુર તથા ચાલુ વર્ષ દરમ્યાન અમેરિકા દેશની મુલાકાત વોશિંગ્ટન અને ન્યૂયોર્ક સ્ટેટ, તેમજ કેનેડા દેશની મુલાકાત દરમ્યાન બ્રિટીશ કોલમ્બીયા, એડમીન્ટન, ઓન્ટારીયો, ઓટાવા, સ્ટેટની મુલાકાત દરમ્યાન દુનિયાની અજાયબીઓ જેવા રમણીય સ્થળ જેવા કે વેનકુંવર, વીસલર, સેવનહેવન, વીકટોરીયા, નાયગ્રાફોલ્સ, સી.એન. ટાવર વગેરે જોવાનો લ્હાવો મળી શક્યો. મુલાકાતવાળા તમામો દેશો જોતાં જણાયું કે ભારતીય સંસ્કૃતિ ઉત્તમ છે. નરેશભાઈના ધર્મપત્ની મધુબેન દરેક કામગીરીમાં મદદરૂપ બની માર્ગદર્શક બની રહે છે. ઉર્વશી મોટી પુત્રી તથા તેમનો પરિવાર કેનેડા એડમીન્ટન ખાતે સીટીઝનશીપ મેળવી સ્થાયી થયા છે. બહેન હાર્દિવ લંડન (યુ.કે.) ખાતે એમ.બી.એ. પૂર્ણ કરી અમેરિકા ખાતે ઉચ્ચ અભ્યાસ કરી હાલ ઓટોમોબાઈલ્સના બીઝનેશમાં હિંમતનગર ખાતે સ્થાયી થયેલ છે. પુત્રવધુ ફીજીયોથેરાપીસ્ટ હોઈ સમાજના ગરીબ દર્દીઓની સિવિલ હોસ્પિટલ હિંમતનગર ખાતે સેવા આપે છે.

નરેશભાી કમ્પ્યુટર યુગ વિશે મંતવ્ય આપતા કહે છે કે, 'કમ્પ્યુટર યુગથી ઘણો ફાયદો છે. ઈન્ટરનેટ, મોબાઈલ કનેકટીવીટી સમય બચાવે છે.'

વહીવટી તંત્રની કામગીરીમાં અતિ વ્યવસ્તતા હોવાથી વાંચન માટે સમય કાઢવો પડે છે પણ બ્રહ્માકુમારીની પીસ ઓફ માઈન્ડ ટીવી સિરિયલ જોવા ગમે છે. નરેશભાઈ બાધા, આખડી, માનતામાં શ્રદ્ધા રાખતા નથી. અગાઉ એકટાણાં ઉપવાસ કરતા હતા. આજે પાઠ-પૂજા કરી લે છે.

તેઓની નાની પુત્રી પીટીસી કરી બી.એ. થઈ હાલ લુણાવાડા કોર્ટમાં આસીસ્ટન તરીકે નોકરીમાં જોડાયેલ છે. હાલ પી.એ.ટુ. કલેકટર, સાબરકાઠાં તરીકે ફરજ બજાવતા હોઈ ફરજની સાથોસાથ જરૂર જણાયે સમાજઉપયોગી કામો, વિદ્યાર્થીઓને પાસપોર્ટ, વિદેશ જવા વીઝા માર્ગદર્શન તથા ઉચ્ચશિક્ષણ અનેગ દિશા સૂચન રૂપી માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. તથા ચોક્કસ મદદરૂપ થાય છે. સમાજના સૌ વડીલોની સાથે મળીને સમાજમાં સામાજિક, કેળવણી વિષયક પરિવર્તન લાવવાની સાથોસાથ શૈક્ષણિકક્ષેત્રે પણ જ્ઞાનની સરવાણી સતત વહેવડાવે છે. સૌ સાથે મળી સમાજને વધુને વધુ પ્રગતિ સાધવા પ્રેરી રહ્યા છે તે બાબત ગૌરવરૂપ અને આનંદ પ્રેરક છે. સમાજના કાર્યક્રમો જ યુવાનોને સમાજિક તેમજ ભાવાત્મક અભિગમ તરફ આગળ વધવાની સસ્નેહ પ્રેરણા અર્પતા હોય છે. લાયન્સ કલબ, બ્રહ્માકુમારી સંસ્થાઓ સાથે સંકળાયેલા નરેશભાઈ પરમપિતા શિવને ક્ષણેક્ષમે આરાધે છે. અહીં ગાંધીજીના સોનેરી શબ્દો ટાંકવા ગમે જ ...

તમારી અંદરના ઉત્તમ અંશો બહાર લાવે તે કેળવણી જ ખરી કેળવણી છે.

સામાજિક ખર્ચ ઘટાડાવી સમૂહલગ્નોનું આયોજન કરાવવાની હિમાયતી નરેશભાઈ ગુપ્તદાનમાં માને છે. પ્રેરક અવતરણ આપતા તેઓ નોંધે છે કે, આપણે પેદા થયા છીએ એનો જવાબ કદાચ આપણે ન આપી શકીએ, પણ પેદા થઈ ગયા છીએ તો પછી આપણે જીવનમાં શું કરવું જોઈએ એ પ્રશ્ન પર હવે વિચાર કરવો જોઈએ. આપણે સમાજના સભ્ય બન્યા છીએ, તો સમાજનું ઋણ ચુકવવું જોઈએ. આ ઋણ ફક્ત દાન સ્વરૂપે ન ચૂકવતાં આપણે પોતાની પ્રતિભા, પરિશ્રમ અને ત્યાગના બળે સમાજને કંઈક આપવું જોઈએ કે આખા સમાજનું જીવન ભવિષ્યમાં સુખમય અને પ્રગતિશીલ બની શકે. જીવનના કાર્યોનું ઉંડાણથી અવલોકન કરતાં એવો અનુભવ થાય છે કે મારા જીવનથી સમાજને કોઈ રીતે નુકસાન થયું નથી અને લાભ જ થયો છે તો જીવન સાર્થક છે. તમામે સાધનો અને શક્તિ પ્રમાણે કોઈપણ રૂપમાં સમાજસેવા કરીને સમાજના ઋણમાંથી મુક્ત થવા પ્રયત્નશીલ કહેવું જોઈએ.

શિવનું ધ્યાન ધરવાથી જીવની મુશ્કેલીઓનું નિવારણ થાય છે. ઈશ્વર સ્મરણ, યોગ, ધ્યાનથી સવારના જે વિચારો અને સંકલ્પ કરીએ તે દિનચર્યાથી પૂર્ણ થઈ શકે છે. બીજાનું કલ્યાણ થાય છે મનને શાંતિ મળે છે. જીવનની ફલશ્રુતિ એ છે કે મનની શાંતિ એ જ આત્માની શાંતિ.

અધ્યાત્મ, કર્તવ્યનિષ્ઠા, સેવાભાવના સમન્વય જેમનામાં થયો છે એવા નરેશભાઈ વધુને વધુ સમાજ સેવા, રાષ્ટ્રરક્ષા કરે તેવી શુભેચ્છા- અભિનંદન...

તમારાં સંતાનોમાં સંસ્કાર રેડી વડીલો માટે પ્રેમ, સદ્ભાવ અને આદરથી સમજ કેળવજો

વડીલો જીવનને સદમાર્ગે દોરનારા દીવડા છે

- જય ગજ્જર

આપણી સંયુક્ત કુટુંબ પ્રથા એ આપણા દેશની મહા મૂડી છે. સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિને જીવંત રાખનાર એક અતૂટ કડી છે. કુટુંબના વડીલો કુટુંબનો મહામૂલ્ય ખજાનો છે. ગાંધી બાપુ કે સરદાર પટેલ કે રવિશંકર રાવળ કે મેઘાણીની આત્મકથાઓ વાંચવાં જે પ્રેરણા મળે છે તે જીવનને સદમાર્ગે દોરનાર દીવડો બની રહે છે. એમના અનુભવો, એમની જીવનગાથા વાંચી યુવા પેઢી અને સહૃદયી વડીલોને પણ સદા પ્રેરણા મળી રહે છે. જીવનમાં આવી પડતી દુઃખદ પળોમાં નિરાશ થવાને બદલે આશાનું કિરણ પ્રગટાવી જીવનને મઘમઘતું બનાવવા પ્રેરે છે.

વડીલોની આત્મકથા વાંચતાં કેવા સંઘર્ષો વચ્ચે જીવનનો ઉછેર થયો, કેવી કપરી પરિસ્થિતિમાં જીવનનું ઘડતર થયું અને કેવી હિંમતથી જીવનની મહાન સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી એ વાંચી જે રીતે જીવન ઘડાય છે અને એક મહામાનવ બનનાના એ સૌના પ્રયાસોને આવકારતાં ગર્વ સાથે આનંદ થાય છે. વડીલોના પ્રેરણાત્મક લેખો કે પુસ્તકો વાંચ્યા પછી કેટલાક તારણે મેં કાઢ્યાં છે. આપણા યુવાન અને નાનામોટા સહુ સહૃદયી વાચકો માટે બહુ આવકારદાયક અને ઉત્તમ જીવન ઘડવા જીવનમાં ઉતારવામાં જેવા આ કેટલાક સભ્યો જે અહીં સંક્ષિપ્તમાં મૂક્યા છે તેને અપનાવવાથી ઉત્તમ જીવન બની રહેશે અને 'હું માનવી માનવ થાઉં થો ઘણું' જીવન સૂત્ર બની રહેશે.

➔ જીવન એ ઇશ્વરની મહાન બક્ષિસ છે એમ સમજી જીવન ઘડતાં અને જીવતાં શીખવું જોઇએ.

➔ હતાશાથી હારી ન જવું. હિંમત કરી સામનો કરવો. કંઇ લાખો નિરાશામાં એક અમર આશા છૂપાઇ છે.

➔ જે સમયે નસીબમાં જે લખ્યું છે જે મળ્યું તેને ગર્વથી સહર્ષ સ્વીકારતાં શીખો.

➔ આવતીકાલ ઉજ્જવલ બની રહેશે એમ વિચારી જીવનને સદા મઘમઘતું રાખો.

➔ સત્ય, અહિંસા, પ્રામાણિકતા અને વફાદારી ઉત્તમ જીવન ઘડતરના ચાર સ્તંભો છે.

➔ માબાપે મોટા કરવા જાતને ઘસી બલિદાન આપ્યું તેમને કદી ભૂલશો નહિ, તરછોડશો નહિ અને વૃદ્ધાશ્રમમાં ધકેલી ન મૂકશો.

➔ તમારાં સંતાનોમાં સંસ્કાર રેડી વડીલો માટે પ્રેમ, સદ્ભાવ અને આદરથી સમજ કેળવજો.

➔ કુટુંબ એ એક વટવૃક્ષનો સ્તંભ છે. તે સ્તંભ પ્રમના પાયાથી સદ્ધર બનાવજો.

➔ સંપીને રહેજો. કલહ, વિવાદ અને ઇર્ષાથી સદા દૂર રહેજો.

➔ પૈસા એ મહત્ત્વના છે પણ એની પાછળ દોડાદોડી કરી જીવન વેડફી ન નાખશો.

➔ સારા મિત્રો બની રહેજો અને સારા મિત્રો શોધજો. સર્વ ક્ષેત્રે વફાદારી જીવન ધ્યેય બનાવજો.

➔ પાડોશી જ સાચા સ્નેહી છે એમ સમજી પડોશી સાથે સારા સંબંધ રાખજો.

➔ હું માનવી માનવ થાઉં તો ઘણું જેવી સર્વત્ર માનવતાના દીપ પ્રગટાવું.

વાચક મિત્રો, આવાં ઘણાં તારણો વડીલોના મહાગ્રંથો વાંચવામાંથી તારવી શકાશે. સૌના જીવન ઘડતરમાં એ પ્રેરણાત્મક બની રહેતાં એક ઉત્તમ જીવન ઘડશો તો વાચનનો સદુપયોગ કર્યાનો આત્મસાત અનુભવશો. વાંચવાની ટેવ પાડજો અને એ જીવનભર ટકાવી રાખજો.

- jaygajjar26@gmail.com